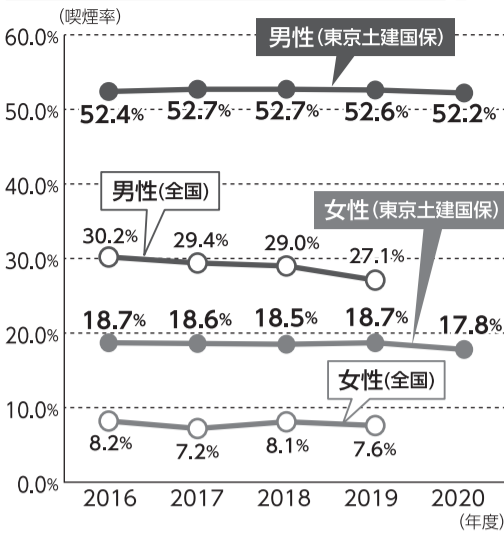


図1 東京土建国保の喫煙率の推移



はじめます! 禁煙チャレンジ

東京土建の

新型コロナウイルス感染症流行に伴い、2020年度は全国の喫煙率の調査はされていませんが、2020年度の東京土建健診(問診)の結果から算出した値と比較した場合は、男性52.2%(19年全国27.1%)、女性17.8%(19年全国7.6%)であり、近年の全国の喫煙率を上回っています。

全国値を上回る喫煙率

喫煙者のうち約3割の方が加熱式タバコを使用していますが、加熱式タバコも健康に大きな悪影響を及ぼします。国保組合では、禁煙する方を応援するため、禁煙外来終了後のクオカード進呈やニコチンガム購入補助を行なっています。今年度から、国保組合のホームページ等よりいつでも申し込みが可能です。この機会に禁煙に取り組みましょう。

今年の誕生日は禁煙して

きれいな肺でお祝いを

えませんが、周りの人も同じように有害物質を吸ってしまいます。

加熱式タバコも危険

自分は、「加熱式タバコに変えたから大丈夫」と思っていますか? 加熱式タバコの販売会社は、ニコチン以外の有害物質の量が10分の1であるとしています。有害物質を吸引していることには変わりありません。

メタバコにご存じですか?

日本禁煙学会では、加熱式タバコにしても心臓や肺の病気のリスクは減らないと発表しています。加熱式タバコの喫煙者が吸う煙には発がん性物質であるアセトアルデヒドや呼吸器疾患を引き起こすシアセチルなどが含まれています。紙たばこのような煙は見



メタバコではない人も、注意が必要です。なぜならタバコを吸うと、メタバコになりやすいのです。メタバコの発症リスクは非喫煙者に比べて2.4倍という報告もあります。タバコをやめるだけでメタ

ボのリスクを減らすことができます。禁煙により病気のリスクを減らすだけでなく、医療費・タバコ代を減らすことにもつながり健康にもお財布にもいいことだらけです。

禁煙開始は、何歳であつても遅すぎることはありません。禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられます。1カ月以降には、咳などの呼吸器症状が改善し、インフルエンザなどの呼吸器感染症にかかりにくくなります。肺がんのリスクが低下するのは、禁煙5年後以降と少し時間がかかりますが、禁煙して10~15年経てば、様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

禁煙チャレンジを応援

今こそ禁煙

禁煙はじめます!

千葉一郎さん (目黒・造園)

期間 若い頃から今まで
本数 一日20~30本
銘柄 キャスター3mg



5月から禁煙チャレンジャーになり、ニコチンガムを購入した千葉一郎さんにお話を伺いました。

禁煙のきっかけは、新型コロナウイルス感染症にかかり入院した際、肺気腫が見つかったことです。詳しい検査を受けるまでの間、吸いたい気持ちを紛らわすことができればと、国保組合のニコチンガムコースに申し込みました。

これまでも禁煙しようという気持ちがありましたが、病気になってその気持ちが大きくなったと思います。吸いたい気持ちは食後が一番強いですが、15分経つとおさまることを発見しました。家族がコンビニで見つけてくれた梅塩昆布が禁煙のおともで、いつも持ち歩いています。

チャレンジコースは2種類!

どちらかのコースを選び、ホームページからお申し込みください

FAXまたは郵送でのお申込みは4面へ

コース	内容	人数
禁煙外来通院コース	禁煙外来通院終了で、3,000円分のクオカードを進呈します	先着100名
ニコチンガムコース	ニコチンガム購入時、1,500円を補助します	制限なし

*今年の健診を受診済みまたは受診予定である、今年度20~74歳の国保加入者が対象です。

◆被保険者数

組合員	84,158人
家族	78,580人
合計	162,738人

前年同月比4,013人減

◆特定健診

(2021年度)

対象者数	89,831人
受診者数	42,766人
受診率	47.6%

◆特定保健指導

(2021年度)

目標数	15,975人
利用者数	517人
利用率	3.2%

(5月末現在)

〈お詫びと訂正〉
第2391号(2022年6月1日発行)11面の歯科検診の記事で、見出しに「佐々木歯科」とあるのは「代々木歯科」の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

「国保組合加入者の所得調査」が実施されます

～国の補助金の水準を決める大変重要な調査です～

所得調査は、すべての国保組合を対象に国庫補助金の補助水準を決めるために行なわれるもので、2018年以来4年ぶりの実施となります。

この調査は、東京土建国保に加入するみなさまの所得を調査することで、国庫補助金の補助率等が決定される大変重要な調査です。

調査の対象者は厚生労働省が指定した方式で決められ、国保組合がマイナンバー制度の情報連携を利用して所得情報を取得します。

ただし、所得未申告等の理由により所得情報が取得出来ない方につきましては、別途、国保組合から「所得申告のお願い」等の通知を送らせて頂くことがあります。

調査の趣旨をご理解の上、みなさまのご協力をお願いします。

調査内容 2022(令和4)年度区市町村民税(2021(令和3)年所得)にかかる課税標準額



健康ウォーキング2022を開催します

毎回好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、3年ぶりに以下の日程で開催します。組合員・家族のみなさまのご参加をお待ちしております。参加すると、クピオプラスのポイントもたまります。

- 開催日 11月6日(日曜日)
- 会場 武蔵野の森公園 (西武多摩川線 多磨駅)
- コース 5Km、10Km
- 募集人数 先着300名

くわしい日程や申し込み方法は、9月1日号で発表します。



2つの無料イベントを同時開催中♪ 最大1,230ポイント獲得できる大チャンス!

けんチャレ イベント

2022年7月1日(金)～31日(金)
(参加登録期間:2022年6月14日(火)～7月15日(金))
4コースから2つを選びチャレンジします。
毎日の達成状況は、クピオプラスに○×で記録します。
※コース詳細と達成条件は以下のとおりです。

コース名	達成に必要な「○」の日数
1 体重をはかろう	15日以上
2 歩数をはかろう	15日以上
3 血圧をはかろう	15日以上
4 毎食後、歯をみがこう	20日以上

2コース達成 → 1,100ポイント 1コース達成 → 600ポイント

クイズイベント **New**

2022年7月1日(金)～31日(金)
(参加登録期間:2022年6月14日(火)～7月30日(土))
歯に関するクイズは、7月1日から5日まで1日1問(全5問)出題します。
問題はクイズイベントの画面にアクセスし、「管理者からのひとこと」をご覧ください。
途中から参加された方は、「お知らせ」から過去の問題をご確認ください。
3問正解者 → 110ポイント 4問正解者 → 120ポイント 5問正解者 → 130ポイント



クピオプラス利用者の声

葛飾・石工 井岡 進さん
私は2年前から支部の厚生文化部長をしており、役員の立場として支部の仲間にするために、まずは自分で“トライ”しようと思い、クピオプラスの登録・利用をはじめました。

クピオプラスは1日の歩数や体重などを記録すると、ポイントがたまって、そのポイントで健康グッズなどの賞品と交換できるので、私は歯ブラシやばんそうこうなどと交換しています。クピオプラスをはじめてからは、歩数を気にするようになり、少ないと思ったときはもう少し歩いたりもしています。また、クピオプラス内で定期的にイベントがあり、参加するといつも以上にポイントがたまるので、“すごいおトクだな”と思って、毎回楽しく利用しています。

仲間におすすめと、“めんどろ”・“わからない”と言って利用しない人もいますが、今年度からAmazonギフト券などの新しい賞品がラインナップに加わったので、クピオプラスを利用しないのはもったいないと思っています。まずは、家族にすすめ一緒にポイントを貯めたいと思います。

QUPiO+

クピオプラス



スマホやパソコンで健康づくり! 7月はイベント開催中!
初回登録で1,000ポイントプレゼント
いますぐ無料登録を



クピオプラスは、スマホやパソコンを利用して日々の健康づくりを応援するツールです。登録・利用は無料で、健診受診や各種イベントに参加するなど、健康づくりに取り組むことでポイントが貯まり、そのポイントは、Amazonギフト券など、さまざまな賞品と交換できます。

さらに今年度からは、体重や歩数の記録、健康お役立ち記事の閲覧など、ポイントがたまりやすくなりました。

7月は「けんチャレイベント」と「クイズイベント」を開催中! 詳しくは左上をチェック!
2つのイベントに取り組むと最大1,230ポイント獲得できますので、この機会に登録・利用してみませんか。みなさまのご参加をお待ちしています。

クピオプラス利用対象者…国保組合員全員と国保組合加入のご家族(19歳以上)



クピオプラスへの登録に必要な認証コードはこちらから取得できます▶

※登録に関するご不明点はお手数ですが、健康増進課(03-5348-2982)までお問い合わせください。



保健対策推進委員会の様子

江戸川支部 保健対策推進委員会を開催

クピオプラスは、みなさまの健康を生活習慣病予防のためのWEBサービスです。江戸川支部では、健康づくりのイベントとしても利用できるため、すでに被保険者のみなさまにクピオプラスへの登録を推奨することとしました。

国保事業を学習

6月12日(日)に江戸川支部会館で保健対策推進委員会を開催しました。特定健診・特定保健指導・健康企業宣言・けんチャレ・クピオプラス・けんさぼ24など、2022年度に取り組みべき課題等について学習を行いました。



新規登録をお手伝い

新規登録にトライ

クピオプラス登録会では、スマホを片手に新規登録にチャレンジし、認証コードの入

糖尿病予防サポートプラン

健診の結果、血糖の状態が一定基準以上で、腹囲・BMI(体格指数)では特定保健指導に該当しない方に対して、糖尿病予防のための生活習慣改善を個別にサポートします。対象の方には6月末に国保組合から案内をお送りしましたので、ぜひご利用ください。なお、サポートに要する費用は無料です。

節目健診(人間ドック)のコースの変更

町田胃腸病院(町田市) (2022年6月1日付変更)	節目健診のコース追加 日帰り胃カメラコース 25,740円(利用者負担額)
-------------------------------	---

お知らせ

組合の定める地区に「静岡県伊豆の国市」を追加する規約が、2022年5月30日付で東京都知事の認可を受けました。【問い合わせ先】所属の支部または、国保組合資格課(03-5348-2988)

公示

理事長 石村 英明
下記により、東京土建国

一、日時 2022年7月28日(木) 午前10時開会
一、場所 けんせつプラザ

東京5階 一、議題 2021年度事業報告、2021年度歳入歳出決算報告・監査報告、2021年度決算剰余金処分案、その他

事業者健診(定期健康診断)結果の提出にご協力をお願いします

1人につき3,000円を支払います

東京土建国保に登録がある法人または個人事業主が、契約機関以外で定期健康診断を行ない、国保組合に加入する従業員の健診結果(コピー)などを提出した場合、1人あたり3,000円の提供料を事業主に支給します。

「2021年度の健診結果」の申請期限は2022年8月25日(木)までです。

提供するメリット	対象者	支給条件	提供方法
① 健診結果で生活習慣病になるリスクが高いと判定された方は、特定保健指導を無料で受けることができます。従業員の健康は事業所の生産性向上にもつながります。 ② 健診受診率や特定保健指導実施率が低いと国からの補助金が少なくなり、保険料に影響が出る可能性があります。 ★「高齢者の医療の確保に関する法律」により、事業主は、国保組合(保険者)から健診結果(コピー)の提出を求められた際は、提供することが義務付けられています。	国保組合の受診券を利用せずに事業者健診を受診した国保組合に加入している方(※) (事業主の方について、東京土建国保への加入の有無は問いません) ※国保組合の受診券を利用して受診をした場合やその他の健診補助の申請をしている場合は対象外となります。	特定健診の項目を受診していること	ホームページから申請書、本人同意書をダウンロードして、必要事項を記入の上、健診受診券と健診結果を添えて支部に提出します。
	身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP)、血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1cまたは随時血糖)、尿糖、尿たんぱく	既往歴、自覚症状、他覚症状、服薬情報、喫煙歴 ※下線の項目が結果票に記載されていない場合は、「健康診査結果票提供本人同意書」に記入して提出をお願いします。	問い合わせ 所属の支部または国保組合健康増進課 (☎03-5348-2982)

熱中症・食中毒を正しく知って、夏を元気にのりきろう!

熱中症

昨年1年間、全国の職場で発生した熱中症の死傷者数は建設業が最も多く「休ませて様子を見ていたら急変した」「倒れているところを発見された」など、救急搬送が遅れたケースもみられています。予防と対応のポイントを確認して元気で安全な夏にしましょう。

☑ 1時間ごとにコップ1杯の水分補給

汗で流れた水分・塩分を補うためにスポーツドリンクも活用を。尿の回数が少ない・色がふだんより濃いときにも要注意。

☑ 屋外で、隣の人と2m以上あればマスクをはずす

マスクは体に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じにくいいためリスクが高まります。体調や環境にあわせてはずしましょう。

☑ 熱中症予防の衣服やグッズの活用を

空調服やネッククーラーなどを活用しましょう。

☑ 持病がある人は特に要注意

持病がある人や飲んでる薬によっては熱中症になりやすい場合があります。年に1度は無料の東京土建健診を受診して、ふだんから体調に気をつけましょう。

朝食の未摂取、睡眠不足、前日の深酒もリスクを高めます!



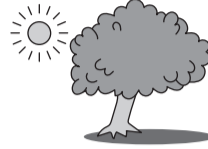
体調が悪いときは無理せず休養を

呼びかけにこたえない
自力で水分を飲めない...なら、**すぐに119番!**

具合が悪い人がいたら、すぐに、下の①~③の対応を!

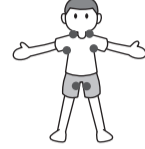
① 涼しい場所へ

空調が効いた室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



② 体を冷やす

衣服をゆるめ、アイスパックなどで体を冷やす



③ 水分・塩分補給

意識がハッキリしていれば、スポーツドリンクなどを飲む



具合が悪い人を1人きりにしないようにしてください!

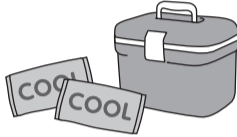
食中毒

☑ 持ち帰るときは保冷バッグ・保冷剤を使う

冷蔵・冷凍品は、冷たいままで持ち帰れるように工夫を。作りたてでなければ、弁当類は冷蔵保管のものを選び、調理後早めに食べきるようにしましょう。

☑ 生ものの取扱いには一層注意を

調理前の手洗いはもちろんのこと、肉や魚などの生ものを調理した手や包丁、まな板、トング、箸などが、加熱調理後の料理や生で食べる野菜などに触れないように注意しましょう。



手洗い・消毒のタイミングを再チェック

手の清潔は、食中毒予防の基本。食べる前や生ものに触れた後、トイレ後の手洗いを徹底しましょう。消毒液など中身を詰め替えるときは、継ぎ足しせず、容器を洗って乾燥させてからにしましょう。



洗い残しが多いのは指先や指のあいだ

食中毒かな?と思ったら、下痢止めは使わず病院を受診しましょう!

給付金・補助金の支払日

	7月	8月	9月
一部負担払戻金(自動振込分)	15日(金)	19日(金)	16日(金)
その他給付金	1回目	11日(月)	12日(金)
	2回目	26日(水)	26日(水)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日(水)	22日(月)	21日(水)

【注意】通常、申請から支払までに数週間~1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

東京土建国保の保険料の減免制度と新型コロナウイルス感染症手当金制度をご活用ください!

保険料の減免制度	新型コロナウイルス感染症手当金													
<p>対象となる保険料</p> <p>2022年10月分から 2023年3月分まで(最大4カ月分)</p> <p>申請期限</p> <p>2022年 11月18日(金) 国保組合必着</p> <p>内容・条件等</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響により生活が著しく困難になり、次のいずれかの要件を満たす方</p> <p>① 主たる生計維持者(世帯主)が死亡または重篤な傷病を負った場合 →保険料を4カ月分免除</p> <p>② 組合員の収入減少(※)が見込まれる場合 ※収入減少とは... →保険料を2カ月~4カ月分免除 <small>組合員の建設産業の収入(事業または給与)が2019年または2021年と比べて30%以上減少することが見込まれること。</small></p> <p>収入の減少率に応じて免除期間を決定します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>比較する年</th> <th>収入の減少率</th> <th>保険料の免除期間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">2021年</td> <td>50%以上</td> <td>4カ月</td> </tr> <tr> <td>40%以上50%未満</td> <td>3カ月</td> </tr> <tr> <td>30%以上40%未満</td> <td>2カ月</td> </tr> <tr> <td>2019年</td> <td>30%以上</td> <td>2カ月</td> </tr> </tbody> </table> <p>● 2021年と比較する場合、2021年の合計所得が1,000万円以下および減少が見込まれる収入以外の所得の合計が400万円以下である場合が対象です。</p> <p>● 2019年と比較する場合は、2021年・2019年の合計所得がそれぞれ1,000万円以下および減少が見込まれる収入以外の所得の合計がそれぞれ400万円以下である場合が対象です。</p> <p>【注】収入減少の主な原因が転職等によるなど、新型コロナウイルス感染症の影響ではない場合は対象になりません。</p> <p>問合せ先</p> <p>ご所属の支部 または 国保組合資格課(電話03-5348-2988)</p>	比較する年	収入の減少率	保険料の免除期間	2021年	50%以上	4カ月	40%以上50%未満	3カ月	30%以上40%未満	2カ月	2019年	30%以上	2カ月	<p>支給対象期間</p> <p>● 2020年1月1日から2022年9月30日で仕事ができなかった期間(最長1年6カ月)のうち、連続して3日間仕事を休んだ後(待機期間)、4日目で降で療養のために休んだ日(仕事の予定がなかった日を除く)の合計日数 ※申請期限は、仕事ができなかった日ごと、その翌日を起算日として2年を経過するまで</p> <p>支給要件</p> <p>● 新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができなかったこと</p> <p>給与所得者 事業主の証明/医療機関の証明(受診していない場合は不要)が必要です。</p> <p>事業所得者 医療機関又は保健所等公的機関の証明が必要です。</p> <p>● 連続する3日を含み、4日以上仕事を休んでいること</p> <p>● 給与等の支払いがない、またはその支払額が感染症手当金より少ないこと(給与所得者のみ)</p> <p>支給額</p> <p>● 給与所得者(組合員・家族) 労務不能となった月を含む直近3カ月間の給与収入の合計額 ÷ 就労日数 × 3分の2 × 療養のため休んだ日数(待機期間3日除く)</p> <p>● 事業所得者(組合員) 働き方に応じて、1日3,400円から5,000円 × 療養のため休んだ日数(待機期間3日除く)</p> <p>申請方法</p> <p>● 「新型コロナウイルス感染症手当金支給申請書」を提出してください。 ※申請書はご所属の支部にあります。</p> <p>問合せ先</p> <p>ご所属の支部 または 国保組合給付課(電話03-5348-2985)</p>
比較する年	収入の減少率	保険料の免除期間												
2021年	50%以上	4カ月												
	40%以上50%未満	3カ月												
	30%以上40%未満	2カ月												
2019年	30%以上	2カ月												

オトクなお知らせ

子どもが半額に!

東京ディズニーリゾート® キッズサマーファン! キャンペーン

対象期間:2022年6月27日(月)~8月31日(水)

東京ディズニーリゾートでは、お子さまたちにこの夏を存分に楽しんでいただくため、対象期間中、小人パスポートを半額で販売しています。このチケット購入時には、東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券(パークチケット等が1,000円割引で利用できる券)もあわせて使用できます。この機会にお得に利用券をご利用ください。

くわしくは、東京ディズニーリゾートコーポレートプログラム利用者専用サイトをご確認いただくか、東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスクまでお問い合わせください。



東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク
0570-00-1928(10時~15時)
※一部のPHS・IP電話・国際電話の方は045-330-9697

電話等による無料健康・医療相談窓口

けんさぽ24

① 電話健康相談

専門スタッフが、健康・医療・介護・育児相談、傾聴中心のメンタルヘルス、夜間・休日の医療機関情報の提供などに、24時間・年中無休で対応。

② メンタルヘルスカウンセリング

47都道府県に230カ所のカウンセリングルームを設置。オンライン面談にも対応。
※電話相談:9時~21時 / WEB相談:24時間・年中無休

電話番号

0120-201-099
(フリーダイヤル・無料)

「高齢受給者証」などの更新時期です

有効期限は7月31日まで

「高齢受給者証」をお持ちの方

→自動更新のため申請は不要です

8月1日から使用できる「高齢受給者証」は、7月末にご自宅へ郵送します。



ご不明な点は

国保組合 資格課(03-5348-2988)までお問い合わせください

注1

国の指導に基づき、マイナンバーを利用して情報連携で所得情報を確認させていただきます。ただし、情報連携により所得情報を取得できない場合は、所得証明書類の提出をお願いすることになります。その際には改めてお知らせします。

注2

5月から6月にかけて、お住まいの自治体から、「令和4年度市町村民税・都道府県民税納税通知書」(東京23区在住者は「特別区民税・都民税納税通知書」)が届きます。これらの通知書は、情報連携で所得が確認できない場合に「所得証明書類」として使用できますので、大切に保管してください。

「特定疾病療養受療証」をお持ちの方

→自動更新のため申請は不要です

8月1日から使用できる「特定疾病療養受療証」は7月末にご自宅へ郵送します。



ご不明な点は

国保組合 給付課(03-5348-2985)までお問い合わせください

「限度額適用認定証」等をお持ちの方

→申請が必要です

8月1日から使用できる「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を希望される方は、所属の支部に申請してください。



こんなときどうする? 労災事故編

質問

仕事に行く途中で転んでけがをしてしまい、近くの病院に行き、事情を話したところ、「通勤中のけがには労災保険が適用されるため、保険証は使えません」と言われました。通勤中の場合、保険証を使うことはできないのでしょうか。



回答

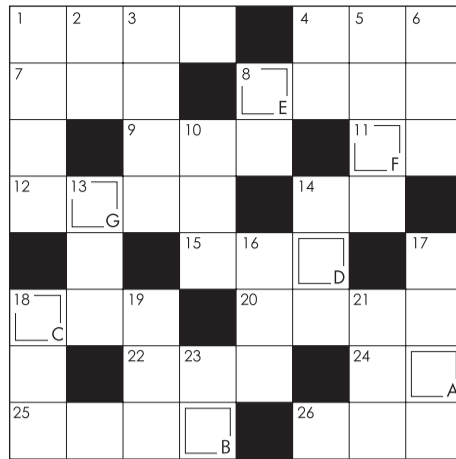
仕事でのけがだけでなく、通勤途中のけがも労災保険が適用されるため、原則、保険証を使うことはできません。なお、仕事での熱中症も労災保険の適用となります。

このような場合は、所属の支部へ連絡し、労災保険による受診の手続きをしてください。

労災保険で受診した場合は、窓口での自己負担がない、休業補償があるなど、保険証でかかるよりも手厚い補償が受けられます。また、万が一のときは障害・遺族年金などもあります。

保険証を使ってしまった場合でも、あとから労災保険に切り替えることができますので、国保組合にご相談ください。

問い合わせ先: 審査課03-5348-2987



キーワード A B C D E F G

前回の答え オタマジャクシ 多数のご応募ありがとうございました。

クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。

はがき、またはEメールで、①キーワード、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥保険証の記号・番号、⑦「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用している感想、国保組合カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2022年7月15日(金)です。正解者の中から、抽選で10名にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。また、お寄せいただいた感想・要望等は、国保組合だよりの掲載や取材依頼をすることがありますので、あらかじめご了承ください。次回は、9月1日発行の国保組合だよりに掲載します、お楽しみに!

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国民健康保険組合 健康増進課

メールアドレス kenzo@tokyo-nhis.or.jp (QRコードもご利用ください)

メールで応募ができます!



※①~⑦を忘れずに送信

がん哲学外来

樋野 興夫先生

医学博士、順天堂大学名誉教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。



がんの不安や悩みをかかえていませんか? 不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、心の処方せんをもらいませんか。

【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 | 【費用】 無料

【開催日時】 7月24日(日) 9時~12時 | 【場所】 「けんせつプラザ東京」3階
8月20日(土) 9時~12時 | 新宿区北新宿1-8-16 (JR大久保駅徒歩3分)
9月24日(土) 9時~12時

各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら

(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org> [がん哲学外来](#) (検索)

人生と向き合うチャンスは思いがけず与えられる 樋野興夫先生の金言集より 別れという悲哀の使命からも学ぶことがあります。そこから今度は、与える人生を得るチャンスにもなるのです。

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

タテのカギ

- 1 ○○○○は宵越しの銭は持たぬ
- 2 手紙や書類はこう数える
- 3 相撲で負けを表すしるし
- 4 ギョーザの皮で包む
- 5 聞く値打ちのあること。○○○○な話
- 6 人間○○○で全身を精密検査
- 8 シャープペンシルに補充
- 10 衣類をしまう家具
- 13 引っ込み思案なタイプ
- 14 ここからここまで
- 16 大豆のパウダー
- 17 通帳で残高を確認
- 18 うれしい時や楽しい時の表情
- 19 皮が緑で果肉が赤い夏の味覚
- 21 仏教の開祖
- 23 長距離の反対は○○距離

ヨコのカギ

- 1 アルファベットの24番目
- 4 風を通して、虫はブロック
- 7 幹線、高速、有料といえば
- 8 疎遠の反対
- 9 エレベーターで押す
- 11 ○○の皮が突っ張る
- 12 大勢が隊列を組んで歩くこと
- 14 ハチのお尻に1本
- 15 親と子供の○○○シブは大事
- 18 抽出した有効成分を濃縮したもの
- 20 このことは2人だけの秘密だよ
- 22 霊の口寄せをする巫女
- 24 ○○そば、○○芋、○○餅
- 25 ビール瓶などの口金
- 26 24で1日になる

禁煙チャレンジ 申込書

FAXまたは郵送で国保組合までお申し込みください 有効期限:2023年3月31日まで

FAX 03(5348)2983 ※個人情報ですので、番号まちがいにご注意ください。

郵送 〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国民健康保険組合 健康増進課 宛

以下をすべてご記入・ご回答ください。

刀カナ	記入日	年	月	日
氏名	保険証の記号・番号	91-	.	
	生年月日(年齢)	年	月	日(歳)
	電話番号			
	メールアドレス			
住所 (〒 -)				
Q1. 今年度健康診断を受診しましたか?	1. 受診した (年 月 日) 2. まだ受診していないが今後受診予定 (年 月頃受診予定)			
Q2. この事業を知ったきっかけを1つ選択してください	1. 国保組合からの通知 2. 国保組合だよりの通知 3. 支部に貼ってあるポスター 4. 国保組合のホームページ 5. チャレンジしている人にすすめられた 6. その他()			
Q3. 喫煙歴を教えてください	()歳から ()年間吸っている (1日 本)			
Q4. 過去に禁煙に挑戦したことはありますか?	1. ない 2. ある(回) → 失敗した理由はなんですか?(複数回答可)			
	1. イライラしたり集中できなくなった 2. 体重が増えた 3. ご褒美に1本吸ってしまった 4. 付き合いで断れなかった 5. 禁煙補助剤が合わなかった 6. その他()			
Q5. 今回禁煙をしようと思った理由を教えてください (複数回答可)	1. 体調を崩した 2. 健康診断の結果が悪くなった 3. 家族・職場から禁煙を求められた 4. たばこ代が負担になった 5. 喫煙場所が減った 6. 禁煙外来を利用するメリットを知って 7. 誕生日や記念日だったから 8. ガムが安く買えたり、禁煙外来を利用するとクオカードをもらえたりするから 9. その他()			
Q6. 取り組むコースをどちらか1つ選択してください	1. 禁煙外来通院 (先着100名!)			
	2. ニコチンガム(ニコレットフルミント)購入 ※ニコチンガム購入の方のみ右の表にご記入ください。 ※ニコレットフルミントは必ず1箱以上ご購入ください。 ※おひとり様1回限り1,500円の購入補助があります。			

商品名	単価	数量	金額
ニコレットフルミント (24個入) タバコを止めたいと望む人のための医薬品。禁煙時のイライラ・集中困難等の症状を緩和します	2,000		
GUM お口/のど殺菌スプレー (15ml) 口腔内の殺菌・消毒、口臭の除去等	850		
GUM デンタルリンス「レギュラータイプ」 (500ml) 歯周病菌を殺菌し歯周病菌が出す毒素(LPS)もまとめて除去	650		
シルクスターホワイトエクストラミント (歯磨き粉チューブ50g1本) 白い歯+口臭ケア。タバコのヤニを浮かして落とす。息すっきりエクストラミント	480		
クリーンデンタルFセット (歯磨き粉チューブ50g2本+歯ブラシ2本付) 歯槽膿漏・歯肉炎・歯石沈着の予防に効果的	840		
プラクリン歯ブラシ (歯ブラシ3本) 歯科医推奨。歯科医院用	380		
申込金額 (補助金を引かない金額)			円
送料 (3,000円以上無料)		500円・無料 (どちらかに○をしてください)	
合計金額			円

国保組合だよりの