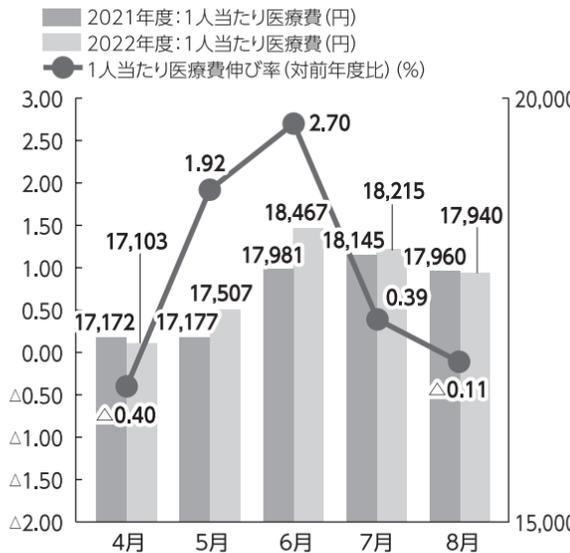


図1 4月から8月分の一人当たり医療費年度別比較(過誤調整前)



図2 一人当たり医療費月別比較(過誤調整前)



2022年4月から8月分の医療費の動向

医療費の現状を知り みんなで国保組合を守ろう

あなたが加入している国保組合の財政状況を「存知ですか?」国保組合は、みなさんから納めていただいた保険料と、運動で獲得した国や東京都からの補助金で運営されています。そこから医療機関へ支払う医療費や高額療養費などの給付金、健診や宿泊旅行などの補助金、後期高齢者医療制度を支えるための支援金が支払われています。しかし、被保険者数の減少、高額薬剤の出現、新型コロナウイルスによる医療費の高騰などが、財政を圧迫しています。現状をみなさんに知っていただくことが、仲間の先輩方が大切に育ててきた国保組合を守ることにつながります。

一人当たりの医療費が増加
一人当たりの医療費は、7歳から64歳が前年の同じ時期と比較して3.9%増えています。これは、7月から8月にかけて新型コロナウイルス感染症拡大が第7波となり、若年層に感染が広がったことが影響しているためです。一方、65歳以上の前期高齢者は1.5%減、未就学児(7歳未満)は3.5%減となりました。その結果、全体(図1、2)では0.9%増と、ほぼ前年並みとなっています。年齢区分や入院外来の別で見ると、100万円以上の高額レセプト(※)は、前年度(1千591件)から1千434件と

季節性や流行性の疾患も、医療費の動向に影響を与えます。今年度は東京では9日連続で最高気温が35度を超える猛暑日となるなど、記録的に暑い日々が続きました。6月から8月の国保組合における熱中症のレセプト件数は、昨年を112件上回る358件でした。また、消防庁によると、6月から8月の熱中症による全国の救急搬送人数は前年同月から1万9534人増加して6万3430人となり、全国的にも大幅増となっています。一方、例年秋から冬にかけて急増するインフルエンザの患者数は、新型コロナウイルス感染症拡大以降、極端に少なくなっています。要因として、感染予防対策(マスクの着用、手洗い・うがいの習慣など)が徹底されていることがあげられ、今年も10月末現在で全国的に流行は見られま

国保組合

東京土建国保健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

◆被保険者数

組合員	83,568人
家族	77,497人
合計	161,065人

前年同月比4,739人減

◆特定健診

(2022年度)	
対象者数	88,527人
受診者数	17,321人
受診率	19.6%

◆特定保健指導

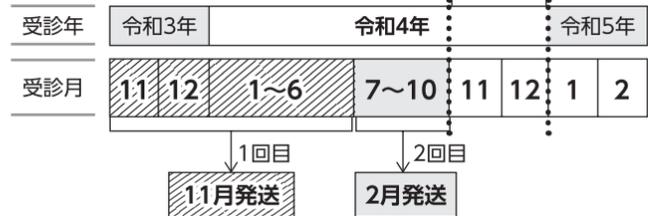
(2022年度)	
対象者数	16,667人
利用者数	180人
利用率	1.1%

(10月末現在)

「医療費のお知らせ」を 11月10日 発送しました

国保組合では、年に2回、世帯全員分の医療費(柔道整復師分含む)を記載した「医療費のお知らせ」を組合員宛に郵送しています。1回目の「医療費のお知らせ」は11月10日に発送しました。医療費控除申請に必要な大事な書類です。再発行はできませんので、大切に保管してください。

令和4年11月、12月の医療費は令和5年2月に送付する「お知らせ」には載りません。別途、病院からの領収書に基づき、「医療費控除の明細書」を作成してください。



※2回目は令和5年2月中旬発送予定です。
※医療費控除の申請についてはお近くの税務署へお問い合わせください。

組合員の共有財産である国保組合を守るために、みなさん一人ひとりが病気になる前から、かかってからも早期発見できるように、感染症の予防対策の徹底や、健康診断を受けることが重要です。医療機関への適切な受診を心がけ、健康な生活を送りましょう。そして一人ひとりの力を合わせて、国保組合を守りましょう。

新型コロナウイルス 東京土建の動向
国保組合においても、新型コロナウイルス感染症拡大の影響が大きく出ています。4月から8月までの陽性者のレセプトは、昨年同期間(3

医療費は 上昇傾向
一昨年度は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、医療費は大幅に増加しました。今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、医療費は大幅に増加しました。

国保組合は みんなの財産
国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と、運動で獲得した国や東京都の補助金で賄われています。

国保組合では、みなさんの保険料を大切に使い、本来支払う必要のない医療費を支払わないように、労災や資格喪失後の診療などが紛れ込んでいるのか、医療機関からの請求内容の点検に努めています。しかし、高齢者にかかる医療費の増加や、医療の高度化などにより、医療費は年々増え続けています。

9.9%減となりました。(※)レセプト:医療機関が診療に要した費用を保険者へ請求する明細書

熱中症件数 前年より増加
季節性や流行性の疾患も、医療費の動向に影響を与えます。今年度は東京では9日連続で最高気温が35度を超える猛暑日となるなど、記録的に暑い日々が続きました。6月から8月の国保組合における熱中症のレセプト件数は、昨年を112件上回る358件でした。また、消防庁によると、6月から8月の熱中症による全国の救急搬送人数は前年同月から1万9534人増加して6万3430人となり、全国的にも大幅増となっています。一方、例年秋から冬にかけて急増するインフルエンザの患者数は、新型コロナウイルス感染症拡大以降、極端に少なくなっています。要因として、感染予防対策(マスクの着用、手洗い・うがいの習慣など)が徹底されていることがあげられ、今年も10月末現在で全国的に流行は見られま

せん。しかし、過去2年患者数が少なかったことで、国内の集団免疫が低下していると考えられています。一旦感染がおこると、子どもを中心に社会全体に大流行する恐れがあり、日本感染症学会は、北半球の国々やオーストラリアでの感染状況から、今秋から来年にかけて流行の可能性が大きいとしています。引き続き部屋の換気や感染予防対策を習慣づけ、ワクチンを接種するなど、家族全員で予防を心がけましょう。

今年度4月から8月のレセプト1件当たりの医療費平均は、前年度から85円下がりました。11月15日現在、感染者数は全国的に増加傾向にあり、専門家などはこの冬、インフルエンザと新型コロナウイルスとの同時流行の可能性を指摘しています。

国保組合は みんなの財産
国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と、運動で獲得した国や東京都の補助金で賄われています。

千888件)の7倍以上となる2万9515件(入院343件、外来2万9172件)でした。感染拡大第6波が収束傾向にあった4月から6月は平均して月3千件未満でしたが、第7波に入った7月は9千件を超え、ピークの8月は1万2074件(うち、外来1万2002件)と急増しました。年齢区分別では、10代が最も多く5千564件、次いで10歳未満が5千270件、40代が4千978件と、若年層への感染拡大が顕著になっています。また8月の新型コロナウイルスの受診率は、10歳未満が11.6%と最も高くなりました。11月15日現在、感染者数は全国的に増加傾向にあり、専門家などはこの冬、インフルエンザと新型コロナウイルスとの同時流行の可能性を指摘しています。

今できる節約のひとつ! **ジェネリック医薬品**を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、同じ成分で製造・販売される医薬品のことです。すでに有効性や安全性が先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えられ、薬の値段も先発医薬品と比べて4割~5割程度安く設定されています。

(例)高血圧の薬を1日1錠1年間服用した場合(東京土建国保調べ)

	自己負担(3割)	先発医薬品との差額
先発医薬品	約9,516円	-
ジェネリック医薬品	約1,774円	約7,742円
ジェネリック医薬品	約3,263円	約6,253円

ジェネリック医薬品を選ぶと、みなさんの窓口負担が軽減され、さらに国保組合から医療機関への支払いも少なくなり、健全な事業運営にもつながります。ジェネリック医薬品のメリットを正しく理解して、お薬代の節減に役立てましょう。

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。また、切り替え後、体調に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

東京土建国保組合ホームページの「ジェネリック医薬品に切り替えたとのお薬代を比較してみませんか?」をクリック! 比較計算できる外部サイトを紹介します。

受診券の有効期限は来年3月31日までです。例年、年明けから予約が早めに埋まる傾向にあります。

特に、健診受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と印字されている方は、国保組合補助額2万5千円(脳ドック併用は5万円)を差し引いた額で節目健診を受けることができます。節目健診の補助が受けられるのは、5年に一度なので、この機会に詳細な身体チェックを行ないましょう。

節目健診 対象者の方へ

江東支部で 特定保健指導の 当日実施も! 集団健診を実施

節目健診(人間ドック)の対象の方 // 早めの受診を!

40歳	昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ	●誕生日前でも受診できます。
45歳	昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ	●2023年3月31日までに受診しなかった場合、次の節目健診は5年後となります。
50歳	昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれ	●有効期限の延長はできません。
55歳	昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生まれ	
60歳	昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれ	
65歳	昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生まれ	
70歳	昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれ	



健康診断を受けている様子

江東支部会館で10月30日(日)に秋の支部集団健診を実施しました。

当日は、天候にも恵まれて117名の受診がありました。芝健診センターのスタッフのご協力のもとで、感染対策にも配慮し、順調に健康診断が行なわれました。また、特定保健指導の当日実施にもチャレンジし、1名が利用しました。午前8時30分から受付を開始し、午前中に終了することができました。

江東支部では、組合員や家族のみならず健康診断に参加しやすいように、支部会館を活用した健康診断を毎年数回実施しています。今回は12月18日と来年2月26日を予定していますので、希望者は、事前に支部にご相談ください。

また、予定が合わず集団健診が受けられない方も、江東区内の契約健診機関が6カ所ありますので、未受診の方は、土建国保ガイドや国保組合のホームページから受診が可能な契約機関を選び、直接電話で予約してください。



会場と検診車

がん検査の おすすめ

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接撮影)	2,000円
		胃レントゲン(直接撮影)	3,000円
		胃カメラ(内視鏡)	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
	視触診+マンモグラフィ		
子宮頸がん	20歳以上	内診+子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円

お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982 まで

実際に10月30日の集団健診を受診された方に、お話を伺いました。

「江東・大工・富樫康弘さん」

私は、高校を卒業してすぐに大工になり、ずっと東京土建にお世話になっていました。今は、支部の役員をしており、仕事と会議でまったく時間が足りません。毎年、国保組合からいただいたカレンダーにスケジュールを書いていますが、ほとんど埋まっています。忙しい毎日を送っていますが、身体は元気で病気にもかかりません。



富樫康弘さん

多忙な時 日曜日に受けられる健診

「江東・大工・富樫康弘さん」

私は、高校を卒業してすぐに大工になり、ずっと東京土建にお世話になっていました。今は、支部の役員をしており、仕事と会議でまったく時間が足りません。毎年、国保組合からいただいたカレンダーにスケジュールを書いていますが、ほとんど埋まっています。忙しい毎日を送っていますが、身体は元気で病気にもかかりません。

被保険者の異動手続は 14日以内に

組合員世帯に異動(家族の加入・喪失、住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部に届出をお願いします。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただくか、保険証でかかった医療費を返していただくこともありますので、ご注意ください。届出に必要な書類、手続方法については所属の支部へお問い合わせください。

届出が必要とき	届出内容
家族が増えたとき	結婚、出産、退職などにより、国保組合に加入する家族が増えたときは保険証と健診受診券(19歳以上の家族)を交付します。
家族が減ったとき	就職、死亡、世帯分離などで家族が減ったときは国保組合に保険証を返します。
住所が変わったとき	住所が変わったときは、保険証の住所の記載を変更します。都内⇄都外の引越の場合は保険料が変わります。
氏名が変わったとき	結婚などで氏名が変わったときには、保険証の氏名の記載を変更します。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき	修学のために住民票を移しても、届出により、引き続き国保組合の保険証を使用することができます。
働き方が変わったとき	職人から一人親方や事業主になったり、働き先が変わった場合は届出が必要です。保険料が変わる場合があります。
法人事業所を設立するとき	引き続き東京土建国保に加入するために、「健康保険適用除外承認」の手続が必要です。 *事前に支部へご相談ください。



青木真由美さん

仲間と一緒に安心して受診 検査項目も充実

「江東・家族・青木真由美さん」

今回、支部の集団健診に参加したのは、主人が平日仕事で休めないため、休日に行なわれることを支部の会議で配られたチラシで知り、夫婦で申し込みました。

毎年、健康診断を受けており、自宅近くの健診契約機関も利用したことがあります。個人で受ける健診は緊張してしまいますが、支部の集団健診は、顔見知りの人で受けることができるので、とても安心です。それから、夫婦と一緒に来られることもいいですね。また、日曜日に実施していることもありがたいです。

60歳を超えたので、まわりの健康診断くらいです。なので、必ず受けるようにしています。今年も無事に健康診断を受けることができました。良かったです。支部の集団健診は、通い慣れた場所で仲間と一緒に受診でき、しかも日曜日に実施しているので、本当に助かります。

主人の仕事は配管関係なので、古い住宅などでは、アスベストが使われていた現場もあるようです。とても心配ですが、アスベストの検査も行なってもらっているので、ありがたいです。

尿によるがん検査もあるようですが、今は検査費用が高いと思いますので、有効な将来的に、がん検診に加わりたいと思います。

今日もそうですが、特に女性の健診受診者が少ないようです。保険料を払っていますので、受けないことはもったいないです。年に1回自分の身体メンテナンスとして健診を受診しましょう。

健診契約機関の追加 (2022年10月1日付契約)

健診機関名等	住所	電話	最寄駅
武蔵野総合クリニック練馬 (練馬区)	練馬区練馬1-26-1 中道ビル	03-3993-7015	西武池袋線 練馬駅
東京土建健診			
節目健診			
節目健診の利用者負担	胃レントゲン	20,100円	
	胃カメラ	25,100円	
	脳ドック併用		
	胃レントゲン	17,100円	
	胃カメラ	22,100円	

わたしの街の契約健診機関 杉並区 診療所 杉並健診プラザ

2022年8月26日にリニューアルオープンしました。カフェテリアでは、お菓子や飲み物をご用意しております。温かみのある落ち着いた空間で、検査後もゆっくりとお過ごし頂けます。

- ポイント1 男女別フロアで女性が気軽に受診できる健診スペースを用意しています。
- ポイント2 もちろんレディースフロアでは女性スタッフが中心に対応いたします。
- ポイント3 3Dマンモグラフィなどの最新検査機器を導入しました。

お問合せ・ご予約先 (WEBからも予約が可能です)	電話	03-4586-5555
	予約受付	9時～17時
	所在地	東京都杉並区高井戸東2-3-14
	最寄り駅	京王井の頭線 高井戸駅 京王線 八幡山駅



		利用者負担	
土建健診		無料	
節目健診 (人間ドック)	胃レントゲン	19,000円	
	胃カメラ	23,400円	

給付金・補助金の支払日

	12月	1月	2月
一部負担 払戻金 (自動振込分)	16日 金	20日 金	17日 金
その他給付金	1回目	12日 月	11日 水
	2回目	26日 月	26日 木
補助金 (宿泊旅行、 インフル エンザ等)	21日 水	23日 金	21日 火

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。

けんせつプログラム2022

まだまだ間に合う!

取り組んで1,000円分のQUOカードをゲットしよう

体重、歩数、血圧、歯みがきのいずれか2つを3カ月間取り組み、それを記録票(*)記入して国保組合に提出すると、先着1500名様にクオカードをプレゼントします。(10月末時点で408人提出:残り1,092人)たくさんの方の提出をお待ちしています。

くわしくはホームページ、または、健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。

* 記録票は、土建国保ガイド巻末にとじ込まれています。



新型コロナウイルスによって肺気腫が見つかったことがきっかけで、国保組合の禁煙事業に申込み、禁煙にチャレンジしていた千葉一郎さんにお話をうかがいました。

千葉さんとタバコ禁煙開始前

- ◎期間: 若い頃から
- ◎本数: 1日20〜30本
- ◎銘柄: キヤスター3mg

5月に禁煙事業に申込み、ニコチンガムを使い始めました。1カ月目と3カ月目にタバコを吸いたいが気持ちが強くなりましたが、5分ほど我慢すると、その気持ちもおさまりました。今は、近くにタバコを吸う人がいても吸いたくありません。

禁煙してよかったことは、喫煙場所を探さなくてよくなったこと。旅行先のホテルは喫煙可能ルームになるだけで3千円も高くなることもありましたが、今はその分のお金を別なことに使うことができるので嬉しく思います。

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下の申込書にて

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。

QUPiO+ クピオプラス

クピオプラスに新規登録またはアンケートに答えて
お得にディズニーへ行こう

2022年11月から12月末までのクピオプラス新規登録者または既にクピオプラスに登録されている方で専用サイトのアンケートにご回答いただいた方のうち、抽選で合計200名様にディズニーの1,000円割引券を2枚プレゼント中!

※クピオプラス利用対象者: 国保組合員全員と19歳以上の家族
※アンケートはクピオプラス登録時のメールに配信されており、回答は1人1回までです。
※当選者の発表は、割引券の発送をもってかえさせていただきます。
※ご不明な点は、国保組合健康増進課(電話03-5348-2982)までご連絡ください。

国保組合だより

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。

	記入日	年	月	日
フリガナ	保険証の記号・番号 91- .			
氏名	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			
	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(ニコレットクールミント)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。 ※ニコレットクールミントは必ず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
ニコレットクールミント(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		
ブラクリン歯ブラシ(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

電話等による無料の医療・健康相談窓口
一人で悩まずぜひ相談を!

けんさぽ24



相談無料

専門スタッフが、健康、医療、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

フリーダイヤル

0120-201-099

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すか? 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 11月27日(日) 9時~12時
12月17日(土) 9時~12時
1月28日(土) 9時~12時

場所 「けんせつプラザ東京」3階
新宿区北新宿1-8-16
(JR大久保駅徒歩3分)

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)

疾風に勁草を知る 樋野興夫先生の金言集より

逆風にさらされているときほど、その人の真の強さ、弱さが見えてきます。

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

お知らせ

組合の定める地区に「静岡県浜松市」を追加する規約が、2022年9月29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(03-5348-1298)まで

お口、においてない?

東京土建国保組合 須藤

自分の口の臭いにはなかなか気づきにくいものです。今回は口臭の原因とセルフチェック、予防方法についてご紹介します。

口臭の原因

口臭の原因の約90%以上が口の中の汚れ(歯周病、舌の汚れ、入れ歯のお手入れ不足など)です。歯医者さんに相談しましょう。

口臭セルフチェック

以下の項目の中で該当するものがあれば注意が必要です。

- 舌が白っぽい
- 1年以上歯科を受診していない
- 間食が多い
- 1日1回しか歯をみがかない
- タバコを吸う
- 歯に食べものがつまりやすい
- ストレスが多い
- 口の中が渇く・ネバつく
- 睡眠不足である
- 歯ぐきから血・膿が出る

舌のそうじで口臭予防

うがいだけでは、舌の汚れを落とすことができないため、1日1回起床直後に、舌ブラシや柔らかめの歯ブラシを使いましょう。舌に汚れをつけてしまうため、歯みがき用のブラシで舌そうじはしないでください。舌ブラシは歯ブラシコーナーに300円程度で売っています。



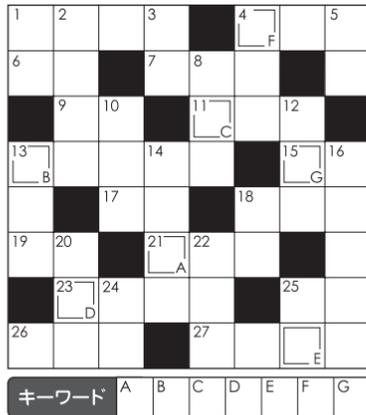
★口臭が気になったら、まずは歯医者さんへ★

「歯みがき」ができた時間に○をつけてクオカードをもらおう!

くわしくは、土建国保ガイド巻末とじこみの「けんチャレプログラム2022」をご覧ください。ご応募お待ちしております!



歯みがきは、歯の健康の基本! 毎食後しっかりうね。歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに!



キーワード A B C D E F G

タテのカギ

- 1 ドから始まって4番目の音
- 2 名物はお好み焼きやた焼き
- 3 クラスの席替えて引くことも
- 4 インタビューで記者が向ける
- 5 梅干しを食べると残る
- 8 交通機関の運行表
- 10 わずかなひらき。○○○で負ける
- 12 デパートなどで行われるイベント
- 13 競走馬にまたがる
- 14 劇で中心となる人物
- 16 「おかか」ともいう食品
- 18 猛獣がガールル...とむく
- 20 港が似合う海鳥
- 22 支出より収入が上
- 24 飼われていない犬や猫
- 25 手の平⇄手の○○

ヨコのカギ

- 1 パスタを食べるときに握る
- 4 アイシャドーを塗る部分
- 6 澄んだ空の色
- 7 殿様や代官が登場する○○○劇
- 9 後にも○○にも聞いたことがない
- 11 いざ、出陣じゃ!
- 13 煙を吐いて線路を走る
- 15 新鮮なうちにさばいてそうめん
- 17 沸かしただけで何も入れないお湯
- 18 選挙の○○○前投票
- 19 モップでお掃除
- 21 町村の地方公務員が事務をとる所
- 23 白黒の写真や映画
- 25 ラクダの背中にポコッとある
- 26 被写体に向ける
- 27 部下にあれこれ指示

〒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)

※①~⑦を忘れずに送信

メールで応募ができます!



前回の答え

スケッチブック
多数のご応募
ありがとうございました。

国保組合だより

セルフメディケーション税制とは?

ドラッグストアなどで「セルフメディケーション税控除対象」と表示された医薬品を目にした方も多いのではないでしょうか。セルフメディケーション税制とは、予防接種や健康診断など、健康のための一定の取組を行なっている方が、特定の市販医薬品を購入した場合に、その購入費用について所得控除を受けることができるというものです。

控除対象となるスイッチOTC医薬品*を年間1万2千円以上購入すると、1万2千円を超える部分の金額(上限8万8千円)がその年の総所得金額等から控除されます。ただし、通常の医療費控除を受けている場合は申告できませんので、セルフメディケーション税制とどちらか一方で申告することになります。

対象となる医薬品の薬効例

対かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬

(注) 上記の薬効の医薬品の全てが対象となるわけではありません。
※ スイッチOTCとは、医師の診断・処方せんに基づき使用されていた医療用医薬品を薬局・薬店で購入できるように転用(スイッチ)した医薬品のことをいいます。



▲対象の医薬品にはこの表記があります

健康ウォキング2022

ご参加ありがとうございました

11月6日(日)に武蔵野の森公園の周辺で健康ウォキング2022を開催しました。

当日は、135名が参加し、武蔵野の森公園から調布飛行場を通り、野川を散策して、豊かな自然の中を巡るウォキングを楽しみました。次号(1月1日号)で当日の様子をご報告します。

