

健康ウォーキング2022

ご参加ありがとうございました

ございました!

国保組合だより

東京土建国民健康保険組合
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	83,497人
家族	77,203人
合計	160,700人
前年同月比4,915人減	

◆特定健診

(2022年度)

対象者数	88,516人
受診者数	20,935人
受診率	23.7%

◆特定保健指導

(2022年度)

対象者数	16,667人
利用者数	226人
利用率	1.4%

(11月末現在)



石村英明理事長

新年明けましておめでとうございます。組合員・ご家族の皆様におかれましては、健康やかに新年を迎えられたこと存じます。昨年引き続き新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、その勢いはとどまる所を知らない一年でした。感染拡大第6波、7波、年末には第8波とインフルエンザ感染とのダブル感染も危惧されました。その中で、ワクチン接種も3回、4回、5回と継続され、国産初の治療薬も開発され、新型コロナウイルス感染症対策も一定の進歩はみられていますが、ウイルスが変異する度にその対応を迫られる現状では、まだまだ気を緩めることは出来ません。新型コロナウイルスの影響と合わせて、ロシアのウクライナ侵襲による世界情勢の悪化、国内経済の悪化等で、私たちの生活や仕事に大きな影響を与えた一年でもありました。生活必需品全般の度重なる大幅値上げや、電気・ガス・ガソリン等のエネルギー価格の上昇、現場資材の続く高騰と物資不足、あらゆる場面で影響を受け、その負担は増すばかりです。そして、この影響はこれからも続くものと思われまます。その中でも母体労組では、組合員・仲間の窮状に寄り添い、建設アクション運動を継続し、引き続き給付金・支援金等の相談に取り組んでまいりました。

私たち建設労働者は、医療・介護従事者など、社会生活を支える仕事をする方々と同様

理事長 石村 英明

新春を迎えて

本年が組合員・ご家族の皆様にとって健康で幸多き一年でありますことを祈念申し上げます。年頭の挨拶といたします。

「エッセンシャルワーカー」であり、それに相応しい労働条件や生活環境が必要です。国や元請企業に対し、処遇改善を求めています。昨年東京土建国民健康保険組合は、コロナ禍における組合員の生活支援として、感染症の影響で休業を余儀なくされた組合員や、就労減で収入が減った組合員に向け、感染症手当金の給付、保険料の減免を実施し、多くの仲間から申請をいただきました。こうした対応を含めた国保組合の安定運営には、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請など、様々な取り組みのご奮闘により、現行水準を確保できる見込みです。母体労組での予算要求・獲得運動に対する皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導の実施率向上が求められています。私たち建設労働者は健康な身体が資本です。健診によって早期に病を見つけ、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の土建健診を必ず受けていただくこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。結びに、昨年11月に、3年ぶりとなる健康ウォーキングを、多くの仲間の皆様とともに開催させていただきました。今年も多くの方々の参加をお待ちしています。新しい年に様々な場面で、皆様にお目にかかれまことを心より楽しみにしております。

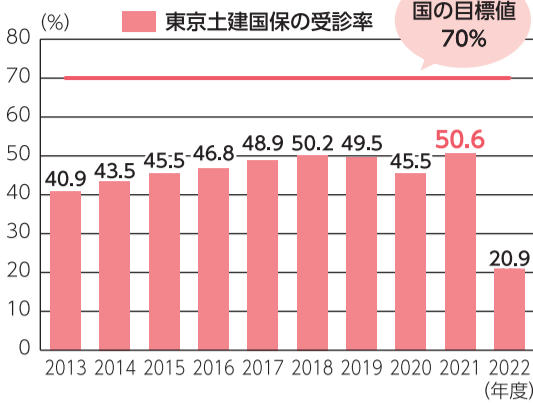
「エッセンシャルワーカー」であり、それに相応しい労働条件や生活環境が必要です。国や元請企業に対し、処遇改善を求めています。昨年東京土建国民健康保険組合は、コロナ禍における組合員の生活支援として、感染症の影響で休業を余儀なくされた組合員や、就労減で収入が減った組合員に向け、感染症手当金の給付、保険料の減免を実施し、多くの仲間から申請をいただきました。こうした対応を含めた国保組合の安定運営には、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請など、様々な取り組みのご奮闘により、現行水準を確保できる見込みです。母体労組での予算要求・獲得運動に対する皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導の実施率向上が求められています。私たち建設労働者は健康な身体が資本です。健診によって早期に病を見つけ、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の土建健診を必ず受けていただくこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。結びに、昨年11月に、3年ぶりとなる健康ウォーキングを、多くの仲間の皆様とともに開催させていただきました。今年も多くの方々の参加をお待ちしています。新しい年に様々な場面で、皆様にお目にかかれまことを心より楽しみにしております。

「エッセンシャルワーカー」であり、それに相応しい労働条件や生活環境が必要です。国や元請企業に対し、処遇改善を求めています。昨年東京土建国民健康保険組合は、コロナ禍における組合員の生活支援として、感染症の影響で休業を余儀なくされた組合員や、就労減で収入が減った組合員に向け、感染症手当金の給付、保険料の減免を実施し、多くの仲間から申請をいただきました。こうした対応を含めた国保組合の安定運営には、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請など、様々な取り組みのご奮闘により、現行水準を確保できる見込みです。母体労組での予算要求・獲得運動に対する皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導の実施率向上が求められています。私たち建設労働者は健康な身体が資本です。健診によって早期に病を見つけ、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の土建健診を必ず受けていただくこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。結びに、昨年11月に、3年ぶりとなる健康ウォーキングを、多くの仲間の皆様とともに開催させていただきました。今年も多くの方々の参加をお待ちしています。新しい年に様々な場面で、皆様にお目にかかれまことを心より楽しみにしております。

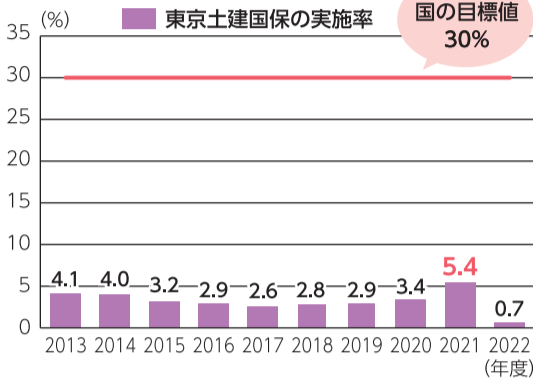
「エッセンシャルワーカー」であり、それに相応しい労働条件や生活環境が必要です。国や元請企業に対し、処遇改善を求めています。昨年東京土建国民健康保険組合は、コロナ禍における組合員の生活支援として、感染症の影響で休業を余儀なくされた組合員や、就労減で収入が減った組合員に向け、感染症手当金の給付、保険料の減免を実施し、多くの仲間から申請をいただきました。こうした対応を含めた国保組合の安定運営には、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請など、様々な取り組みのご奮闘により、現行水準を確保できる見込みです。母体労組での予算要求・獲得運動に対する皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導の実施率向上が求められています。私たち建設労働者は健康な身体が資本です。健診によって早期に病を見つけ、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の土建健診を必ず受けていただくこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。結びに、昨年11月に、3年ぶりとなる健康ウォーキングを、多くの仲間の皆様とともに開催させていただきました。今年も多くの方々の参加をお待ちしています。新しい年に様々な場面で、皆様にお目にかかれまことを心より楽しみにしております。

「エッセンシャルワーカー」であり、それに相応しい労働条件や生活環境が必要です。国や元請企業に対し、処遇改善を求めています。昨年東京土建国民健康保険組合は、コロナ禍における組合員の生活支援として、感染症の影響で休業を余儀なくされた組合員や、就労減で収入が減った組合員に向け、感染症手当金の給付、保険料の減免を実施し、多くの仲間から申請をいただきました。こうした対応を含めた国保組合の安定運営には、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請など、様々な取り組みのご奮闘により、現行水準を確保できる見込みです。母体労組での予算要求・獲得運動に対する皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導の実施率向上が求められています。私たち建設労働者は健康な身体が資本です。健診によって早期に病を見つけ、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の土建健診を必ず受けていただくこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。結びに、昨年11月に、3年ぶりとなる健康ウォーキングを、多くの仲間の皆様とともに開催させていただきました。今年も多くの方々の参加をお待ちしています。新しい年に様々な場面で、皆様にお目にかかれまことを心より楽しみにしております。

▶ 特定健診受診率



▶ 特定保健指導実施率



※2021年度までは確定値、2022年度は11月末現在の速報値

2021年度特定健診受診率・特定保健指導実施率

過去最高を達成!

昨年11月に2021年度の特定健診受診率、特定保健指導実施率が確定しました。特定健診受診率は50.6%、特定保健指導実施率は5.4%で、どちらも過去最高となりました。支部のみなさんの積極的な呼びかけや、行動制限緩和による受診意識の向上などが、受診率の上昇につながりました。また、感染症対策に配慮した運営にご協力いただいた、健診機関の皆様にも感謝申し上げます。

2018年度から始まった健診と特定保健指導の同日実施は、徐々に実施可能な健診機関が増えています。健診と同日に行なうことは、高い健康意識の中で、ご自身の普段の生活を見直すきっかけになります。これから健診の受診を予定している方は、特定保健指導に該当した場合、専門職の面接を積極的にご利用ください。すでに受診済みの方で、国保組合から特定保健指導の利用案内が届いた場合は、対面での面接のほか、空き時間を利用して、自宅や事業所からオンラインで初回

調布支部国領分会 分会長、社保対部長さんにインタビュー

2021年度に特定健診受診率70%、特定保健指導利用率20%を達成し、国保組合設立50周年記念事業において報告を受けた、調布支部国領分会のみなさんに、仲間への呼びかけや分会での取り組みなどについて、お話を伺いました。

【建築・大工・桶中豊司さん】健診・特定保健指導の呼びかけは、基本的に国保組合から提供される名簿をもとに電話掛けを行いますが、顔を合わせた際にも一人ひとりにしっかりと説明し、ピンポイントでアプローチしています。健診や特定保健指導は、会議

地道な呼びかけで 仲間の意識向上

【給排水衛生ガス・濱田文明さん】私は、医師から「異常の所見」を指摘されていたにもかかわらず、放置したことで、病気が悪化したことがあります。このような自分の経験を交えながら、組合員やご家族のみなさんへの声掛けを行なっています。会議の場だけでなく、分会の組合員一人ひとりに自分の携帯番号を教え、個別に呼びかけもしています。



特定健診受診率 72.6%
 特定保健指導利用率 20.0%
 50周年記念事業分会報奨
 おめでとうございます!

左から、中野敬子副分会長、桶中豊司分会長、濱田文明社保対部長

【給排水衛生ガス・濱田文明さん】私は、医師から「異常の所見」を指摘されていたにもかかわらず、放置したことで、病気が悪化したことがあります。このような自分の経験を交えながら、組合員やご家族のみなさんへの声掛けを行なっています。会議の場だけでなく、分会の組合員一人ひとりに自分の携帯番号を教え、個別に呼びかけもしています。また、けんせつや国保組合

西東京支部 集団健診 特定保健指導を当日15名が利用!



集団健診の様子

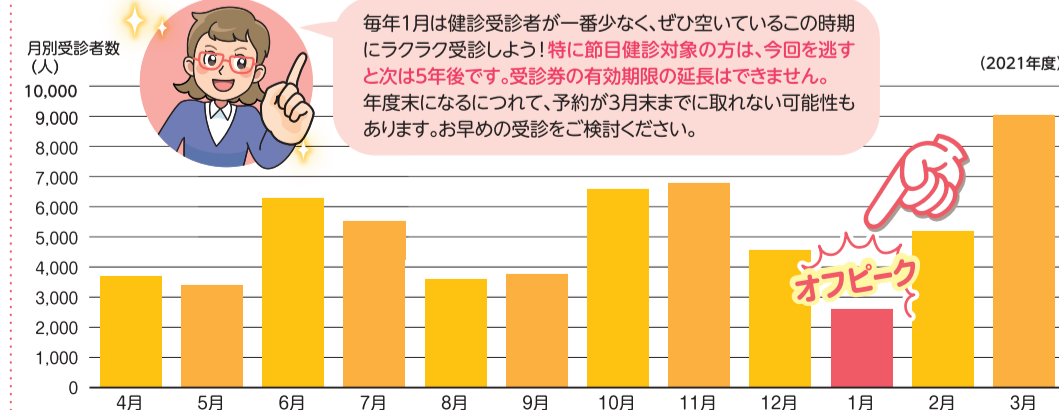
11月27日、西東京支部主催の集団健診が田無病院(西東京市)で実施され、164名の受診がありました。当日は、特定保健指導の専門業者の管理栄養士が健診会場に出張し、15名が初回面接を利用しました。利用した皆さんは、自身の生活習慣について振り返りながら、食事や運動面の目標を立てていました。支部書記・社保対部員、実施機関のみなさんのスムーズな案内もあり、運営は滞りなく行なえました。

▶ 健診契約機関の名称・住所変更 (2022年11月1日付)

旧	新
織本病院 住所 清瀬市旭が丘1-261	きよせ旭が丘記念病院 住所 清瀬市旭が丘1-619-15

※電話番号・契約内容に変更はありません

まだ、健診を受診されていない方へ 絶対に1月がオススメ! 今すぐ予約しよう!



毎年1月は健診受診者が一番少なく、ぜひ空いているこの時期にラクラク受診しよう! 特に節日健診対象の方は、今回を逃すと次は5年後です。受診券の有効期限の延長はできません。年度末になるにつれて、予約が3月末までに取れない可能性があります。お早めの受診をご検討ください。

- オフピーク受診のメリット
- 待ち時間が少ない
 - ゆったり受診できる
 - 希望日を予約しやすい
 - 日程の変更をしやすい

読者の感想より
 江戸川支部 岡村さん
 11月で60歳になりました。今年は、節日健診の対象年齢になっているので、人間ドックを早く受けなければ、と思っています。10年前、50歳の時に、受診で脂肪肝が見つかり、「運動することが一番!」と言われ、スポーツジムに通うようになりました。スポーツジムは、今も続けています。体調も良く毎日楽しい日々を過ごしています。

ご不明な点は 各支部の健診担当または国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)まで

インフルエンザ予防接種には補助金が出ます

補助内容

組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担が発生したとき、4月1日から翌年3月31日までの間に1人1回、一律2千円の補助が受けられます。(2回法で接種した場合でも補助は1回分です)。

補助金の受け取りには申請が必要です

申請書は①「土建国保ガイド」の巻末、②国保組合ホームページ、③ご所属の支部にあります。

下記のいずれかの書類の添付が必要です

- (1)「領収書」(コピー不可)
- (2)接種したことのわかる書類(コピー可)
例)接種済証明書、母子手帳

(1)、(2)いずれも
**接種日、医療機関名、
接種を受けた方の氏名**が確認できるもの

問い合わせ先 給付課 03-5348-2985まで

3年ぶりに開催! 2022 健康ウォーキング



135名が参加 全員が完歩

11月6日(日)、武蔵野の森公園(府中市・調布市)にて、3年ぶりに開催した「健康ウォーキング2022」では、組合員・家族と支部書記のみなさんを含む、総勢135名が参加され、秋晴れの武蔵野界隈をウォーキングし、日頃の運動不足解消や、健脚ぶりを披露していただきました。

当日は、調布飛行場を周遊する5キロコースと、体力と足に自信がある方向けに調布飛行機から野川沿いを歩く10キロコースの2コースを用意しました。どちらのコースに挑むかはご自身で決めてもらい、おおよそ半数ずつに分かれてチャレンジしました。

開会式では、石村理事長の挨拶のあと、東京都ウォーキング協会の掛け声にあわせて体操を行ない、千葉副理事長の号令で9時30分にスタートしました。ときどき飛行機の飛び立つ姿を眺めながら遊歩道を歩き、5キロコースは、1時間程度でゴール。10キロコースは、2時間半で参加者全員が無事にゴールすることができました。

ゴールの後には、お楽しみ抽選会が待っています。今年度の目玉賞品は、JTBナイフスギフト券(二万円分)などがありました。また、お子様には、駄菓子セットのプレゼントもあり、みなさんの笑顔をたくさん見ることができました。大勢のご参加ありがとうございました。次回(2023年11月5日予定)もお楽しみに!

当日、目玉賞品の当選者に会場でインタビューをいたしましたので、ご紹介します。



西澤さん親子

飛び立つ飛行機に大興奮

【練馬・家族・西澤華奈さん・羽奈さん・夏璃さん親子】初めて参加しました。クビオプラ内のお知らせで健康ウォーキングの開催を知り、いと、今回は一番にゴールできました。このコースは自然が多く、飛行機もたくさん見られてとても良かったです。東京にもこんな素晴らしいところがあるんだなと思いました。

今回は5キロコースを選択しました。飛行機が飛び立つところを3回も見ることができ、とても楽しかったです。普段はウォーキングなどの運動はしていないので、今回はとても良い機会だったと思いました。

【村山大和・石工・宮田清志さん】国保組合だよりを見て開催を知りました。健康ウォーキングは毎回参加しています。いつも10キロコースを選択していますが、今回は一番にゴールできました。このコースは自然が多く、飛行機もたくさん見られてとても良かったです。東京にもこんな素晴らしいところがあるんだなと思いました。

【練馬・冷暖房・小俣雅之さん・正代さん親子】健康ウォーキングには今までに4回以上、親子で参加しています。今回は国保組合だよりで開催を知り、コースはいつもどおり10キロコースを

【練馬・冷暖房・小俣雅之さん・正代さん親子】健康ウォーキングには今までに4回以上、親子で参加しています。今回は国保組合だよりで開催を知り、コースはいつもどおり10キロコースを

【村山大和・石工・宮田清志さん】国保組合だよりを見て開催を知りました。健康ウォーキングは毎回参加しています。いつも10キロコースを選択していますが、今回は一番にゴールできました。このコースは自然が多く、飛行機もたくさん見られてとても良かったです。東京にもこんな素晴らしいところがあるんだなと思いました。

私は普段から健康管理のため、雨の日以外は一日1時間程度ウォーキングをするようにしています。大塚から高田馬場まで歩いたりもします。当選したギフト券は、どこかに遊びに行くときに使いたいと思います。

このコースはとても歩きやすかったです。飛行機も良かったですが、武蔵野の森公園は様々なスポーツ施設が一つに集まっています。うらやましいと思います。

私は普段から母体で契約しているジムで運動していて、母は1時間のウォーキングを習慣的に行なっています。当選したギフト券は、何か美味しい物でも購入して食べたいと思います。

健康ウォーキングは、いつものウォーキングとは、いろいろな所に行くことができると嬉しいです。

【村山大和・石工・宮田清志さん】国保組合だよりを見て開催を知りました。健康ウォーキングは毎回参加しています。いつも10キロコースを選択していますが、今回は一番にゴールできました。このコースは自然が多く、飛行機もたくさん見られてとても良かったです。東京にもこんな素晴らしいところがあるんだなと思いました。

参加者インタビュー

契約温泉施設 料金改定のお知らせ

給付金・補助金の支払日

	1月	2月	3月
一部負担払戻金(自動振込)	20日	17日	17日
給付金他	11日	13日	13日
2回目	26日	27日	27日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	23日	21日	22日

【注】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。

【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。

公示



宮田さん

理事長 石村 英明
一、日時 2023年2月27日(月)午前10時開会
二、場所 「けんせつプラザ 東京」5階大会議室
一、議題 2023年度事業計画、2023年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他

【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。

【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。

【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。

【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。

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 ~追加申請を受付します~	新型コロナウイルス感染症手当金 ~適用期間を延長~													
<p>対象となる保険料 2022年7月分から2023年2月分まで(最大8カ月分)</p> <p>申請期限 2023年3月20日(月) 国保組合必着</p> <p>内容・条件等 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> <ul style="list-style-type: none"> 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2022年7月から8カ月分免除 ② 組合員の収入が減少(※)している場合 → 保険料を4カ月~8カ月分免除 <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>2022年7月から8カ月</td> </tr> <tr> <td>40%以上50%未満</td> <td>2022年9月から6カ月</td> </tr> <tr> <td>30%以上40%未満</td> <td>2022年11月から4カ月</td> </tr> <tr> <td>2019年</td> <td>30%以上</td> <td>2022年11月から4カ月</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ● 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した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。 ● 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した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>【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 → 所属の支部 または 国保組合資格課(電話03-5348-2988) 申請の窓口は所属の支部になります。</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	2022年7月から8カ月	40%以上50%未満	2022年9月から6カ月	30%以上40%未満	2022年11月から4カ月	2019年	30%以上	2022年11月から4カ月	<p>支給対象期間 ● 2020年1月1日から2023年3月31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(待期間)、4日目で以降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 ● 新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができないこと(後遺症は対象外) 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。 ※2022年8月12日以降、国保組合受付分からは医療機関の証明は不要です(暫定的な取扱い)。 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> <ul style="list-style-type: none"> ● 連続する3日(待期間)を含み、4日以上仕事を休んでいること ● 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>支給額 ● 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(待期間3日除く)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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(待期間3日除く) <p>申請方法 ● 「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。※申請書は所属の支部にあります。</p> <p>問合せ先 → 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	2022年7月から8カ月												
	40%以上50%未満	2022年9月から6カ月												
	30%以上40%未満	2022年11月から4カ月												
2019年	30%以上	2022年11月から4カ月												

がん哲学外来

種野 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中を、がん専門医の種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 1月28日(土) 9時～12時
2月18日(土) 9時～12時
3月18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 ※日時に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>

心と心で対話すれば、どんな人でも笑顔になる 種野興夫先生の金言集より
話を聞いてあげるだけでは解消できない悩みがあります。よい言葉は、あなたの心の隙間に光を差します。

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

1		2		3		4	5
		6		B		7	
8	9			10	11		
	12		13		14		G
15			16	17			
18		19				20	
		21	22		23		
24					25		

キーワード	A	B	C	D	E	F	G
-------	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 1 芸人などの3人組
- 2 喜怒哀楽の「喜」
- 3 耕して野菜の苗を植える
- 4 反対は「後ろ」
- 5 結婚50周年のお祝い
- 9 昼食はランチ、では夕食は？
- 11 シンデレラの靴の素材
- 13 昭和〇〇は日本の南極大陸観測の拠点
- 15 「とお」より1つ少ない数
- 17 工芸品や布地などの模様や図案
- 19 光にかざすと現れる、紙幣の偽造防止策
- 20 ハッカのこと。〇〇〇ティー
- 22 テニスコートはこう数える
- 23 お正月に門〇〇を飾る

ヨコのカギ

- 1 学校の〇〇〇室で本を読む
- 3 頭にキュッと締める
- 6 道路の両端の部分
- 7 コンパスでぐるりと描く図形
- 8 「ひたい」の別な言い方
- 10 ことわざ「〇〇の功名」
- 12 睡眠中にガーガーとかく人も
- 14 線。センター〇〇〇
- 15 パウダースノーは〇〇雪
- 16 西洋将棋とも言う
- 18 マラソンの定められた道筋
- 20 木のここから枝が伸びる
- 21 映画・テレビなどの撮影技師
- 24 手紙の「PS」
- 25 果たすべき事柄や役目。任務

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キーワードと、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国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診などを利用してのご感想、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2023年1月13日(金)です。正解者の中から、抽選で10名の方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3月20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)
※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
ヤキイモウマイ
多数のご応募ありがとうございました。

歯ブラシにプラスのケアを！

東京土建国保組合 進藤

歯と歯の間や奥歯の後ろ、歯並びの悪いところなど、歯ブラシだけでは汚れを取りのぞきにくいところもあります。歯ブラシを助ける道具を上手に利用しましょう。

部分みがきでケア ワンタフトブラシ

毛の束が小さく、みがきにくい部分の汚れをピンポイントで取ることができる便利な歯ブラシです。



歯間ケア デンタルフロス

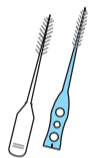
歯と歯の間が狭い人向けです。糸だけのタイプもありますが、慣れていない人は持ち手の付いたタイプがオススメです。



歯ぐきを傷つけないように、左右に動かしながら歯と歯の間にゆっくりと入れ、歯にそわせるようにして数回上下に動かしましょう。

歯間ブラシ

歯と歯の間が広い人向けです。小さいサイズから試してみましょう。サイズに迷ったら歯医者さんと相談を。



歯ぐきを傷つけないように、ゆっくりとナナメに差し込み、前後に数回動かしてすき間をきれいにみがきましょう。



★歯ブラシ+歯間ケアでみがき残しゼロ★

「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！毎食後しっかりしようね。歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに！



こころとカラダの健康サポート24 (けんさぽ24)

相談無料 0120-201-099 WEBからもご利用頂けます



24時間健康相談サービス

国保組合では、「24時間」電話(フリーダイヤル)による無料健康相談窓口を開設しました。新型コロナウイルス感染症の後遺症や健康のこと、家族や生活の悩みを抱えている方がいらっしゃいましたら、経験豊かな医師・保健師・看護師などの専門家による相談サービスのご利用をおすすめします。詳細は、国保組合のホームページのほか、支部にて配布しているチラシ・パンフレットをご覧ください。是非、お気軽にご利用ください。

※東京土建国保組合の組合員とご家族の方がご利用いただけます。

赤ちゃんが夜中に発熱。どうしよう？



日曜日も診療している眼科をおしえてほしい！

QUPiO+ 健康づくり!

2つのイベントを同時開催♪ ポイント獲得の大チャンス

～もらえるポイントが通常の1.5倍～

参加無料 けんチャレイベント

2023年2月1日(水)～2月28日(火)
(参加登録は2023年1月16日(月)から2月17日(金)まで)

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。

コース名	記録日数
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 1,500ポイント 1コース達成 750ポイント

クイズの解答を記録するだけ! クイズイベント

2023年2月1日(水)～2月28日(火)
(参加登録は2023年1月16日(月)から2月27日(月)まで)

健診結果に関する5問のクイズに○×で解答します。
3問正解者 10ポイント
4問正解者 20ポイント
5問正解者 30ポイント



クピオプラス歩数計アプリの登録はお済みですか?

歩数計アプリを利用すると、歩数がクピオプラスに連携できるほか、クピオプラスへのログインが簡単にできます



ios版



Android版

「クピオ プラス」は、パソコンやスマートフォンであなたの健康づくりを応援する健康管理サービスです。健康づくりに取り組むことで貯まる「健康ポイント」はさまざまな賞品と交換できます。

2つのイベント達成で Amazonギフト券などと交換可能!

貯めたポイント数にあわせて約500種類の賞品が選べます

※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。



対象者

国保組合の組合員と、2023年3月31日時点で19歳以上になる国保組合加入のご家族

記録締切日/ポイント付与日

2023年3月3日(金)/2023年3月24日(金)

参加登録方法

参加には、事前に QUPiO+ への無料登録が必要です
初回ログインに必要な認証コードは、東京土建国保組合ホームページの

クピオ プラスの認証コードはこちらから取得できます

