

個別に健診契約機関で受診する場合の流れ

① 健診契約機関を選ぶ

健診契約機関は「土建国保ガイド」またはホームページに掲載しています。



② 予約する

お手元に保険証と受診券をご用意し、健診契約機関に電話予約します。電話の際は「東京土建の健診を受けたい」とお伝えください。

③ 問診票の記入

後日、健診契約機関から問診票などが送られてきます。必要事項を記入してください。

④ 健診を受ける

予約した日に健診を受けます。保険証と受診券(切り離さずにお持ちください)、問診票と検査に応じた提出物(便、尿や節目健診・オプション検査の自己負担額)を忘れずにお持ちください。

⑤ 結果の確認

後日、健診契約機関から健診結果が届きます。健診結果を確認し、「要受診」や「精密検査」と指摘があったら、すぐに医療機関を受診しましょう。

健診当日に特定保健指導が利用できます

40歳から74歳までの方で、血圧や服薬状況などの健診結果から生活習慣病になる可能性が高い場合、保健師・管理栄養士などの専門職による「特定保健指導」のご案内を健診当日に行なっています。生活習慣改善のチャンスですので、必ずご利用ください(自己負担はありません)。さらに、3,000円分のクオカードを進呈します。



※ 健診当日のお声がけは、全ての支部集団健診・健診契約機関で行なっているものではありません。その場合は、2〜3カ月後、国保組合からご案内の封書が届きますので、ぜひご利用ください。

東京土建健診・
節目健診を受けましょう年に一度の
健康チェック

健康と生活を守るため

自分に合った方法で受診を

東京土建国保の健診は、日曜日などに実施する支部主催の集団健診や、国保組合と契約した医療機関で受診ができます。また、国保組合と契約していない医療機関(かかりつけ医など)での受診でも申請により補助金が支給される制度や、がん検査の補助制度もあります。自分と家族の健康と生活を守るため、年に一度の健診を受けましょう。

健診の受け方

東京土建国保の健診は、受診券を発行された対象者が、次の①〜②のいずれかの方法を選び、年度内に1回受診することができます。

①支部集団健診で受診
各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館など

を会場にして、日曜日などに集団健診を実施しています。日程や会場などは11面をご確認ください。

②健診契約機関で個別に受診
国保組合の健診契約機関に直接連絡をして、予約・受診をします。自宅や職場の近くなど、都合に合わせて、健診機関を選ぶことができます。

健診契約機関は、「土建国保ガイド」またはホームページ

でご確認ください。

節目健診
(人間ドック)

節目健診は、40歳から5歳刻みの節目年齢の方が対象です。対象の方は、受診券に★と記載があります。ご確認の上、お申し込みください。※東京土建健診で受診券を使

がん対策

用した場合、同年度内に節目健診は受診できません。

事業所健診

自己負担した健診費用の一部(特定健診の項目のみの場合は上限5千円、胸部レントゲンも併せて受けた場合は上限7千円)が補助金として支給されます。

40歳以上の方が東京土建健診を受診するときは、大腸がん対策として「便潜血検査2回法」が検査項目に入っていますので、事前に便を採取して健診機関に御提出ください。

また、胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査に補助金を行なっています。健診機関によって受けられるがん検査が異なりますので、詳細は、「土建国保ガイド」やホームページでご確認ください。

※東京土建健診・節目健診と同時に受ける「がん検査」が補助対象となります。

※東京土建健診・節目健診と同時に受ける「がん検査」が補助対象となります。

※東京土建健診・節目健診と同時に受ける「がん検査」が補助対象となります。

かかりつけ医
などで受診

かかりつけ医など、国保組合と契約していない医療機関で特定健診を受診した場合は、健診を受けたあとに、健

◆被保険者数

組合員	82,631人
家族	76,316人
合計	158,947人

前年同月比5,618人減

◆特定健診

(2022年度)	
対象者数	88,516人
受診者数	35,422人
受診率	40.0%

◆特定保健指導

(2022年度)	
対象者数	16,667人
利用者数	452人
利用率	2.7%

(3月末現在)

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。

「けんチャレ2023」に
取り組んでクオカードを
ゲットしよう!

先着1,500名に
クオカードを進呈



みなさんにより効果的な健康づくりに取り組んでいただくため、けんチャレプログラム2023を実施しています。

「記録票」に体重・歩数・血圧・歯みがきのいずれか2つ以上の取り組みを1カ月10日以上、3カ月連続で記録したら、所属の支部または国保組合に提出してください(組合員と19歳以上の家族の方が対象です)。

記録票を提出していただいた先着1,500名の方にクオカード1,000円分をプレゼントします。ぜひこの機会に取り組んでみませんか。たくさんのご応募、お待ちしております。

詳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。



※ 2023年4月1日以降の記録が対象となります。
※ 応募受付は2023年7月1日(土)からとなります。
※ 記録票は土建国保ガイド巻末にとじ込まれています。
※ 応募は1人につき1回までです。

第136回組合会を開催

石村理事長を再任

新副理事長に塩野操氏

国保組合は、2023年4月3日(金)午後3時、東京都港区有明の第136回組合会を開催しました。

任期満了により理事・監事の改選を行ない、次の方々を選出しました。

任期は、2023年4月2日から2024年4月1日までの1年間です。

理事長

石村 英明
(府中国立)

副理事長

塩野 操 (大田)

専務理事・法令遵守担当理事

木村 潮人 (本部)

常務理事

宮本 充章 (国保)

理事 石川 信一 (北)

上原 誠 (練馬)

小坂 剛 (西東京)

(役職別・五十音順・敬称略)

監事

川口 敏彦 (調布)

顧問

市川 亨 (西多摩)

大木 栄一 (江東)

北川 誠太郎 (本部)

熊切 健二 (本部)

小番 徹 (本部)

後藤 英雄 (葛飾)

佐藤 里志 (渋谷)

土橋 弘典 (豊島)

中宿 稔 (本部)

中原 收 (本部)

檜山 剛志 (多摩西部)

糖尿病性腎症重症化予防の取り組み

国保組合では、慢性疾患の重症化、合併症を予防するために健康のサポートを無料で実施しています。サポートは、(株)データホライゾンに委託しています。



糖尿病性腎症とは？

糖尿病の悪化により腎機能が低下していることをいいます。状態の悪化が進むと、透析治療が必要になってしまう場合もあります。

対象者には、国保組合から4月下旬にピンク色の封筒でお知らせしていますので、受け取られた方はぜひご利用ください。また、5月上旬に(株)データホライゾン(フリーダイヤル)から電話連絡をする場合がございます。ぜひご利用ください。

健康企業宣言®

申し込み～認定の流れ



- 応募用紙※を記入し、国保組合健康増進課へFAX
→国保組合で受付後、取り組みを開始
- 職場の健康課題をチェックシート※で確認し、支部又は国保組合健康増進課へFAX
- 事業所・支部・国保組合担当で初回面談
- 取り組みと実践(6カ月間)
- 実施結果レポート※で取り組みの振り返り
- 80点以上で健康優良企業として認定
→銀の認定とロゴマークを贈呈

さらに、銀の認定を受けた事業所は、経済産業省「健康経営優良法人認定制度」への申請も可能です。また、【STEP2(職場の健康経営・健康づくりをさらに進め、安全衛生に取り組む)】にチャレンジすることができます。

※応募用紙、チェックシート、実施結果レポートは、国保組合のホームページからダウンロードできます。

健康企業宣言®で、

事業所の健康づくりをサポート

※健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

健康企業宣言は、企業全体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言するものです。

取り組み期間は6カ月以上で、企業全体が健康になるための取り組みを、支部と国保

参加事業所のみなさんにお話を伺いました

(株)稲生工業は、防水・シーリングに特化した会社です。健康企業宣言は2022年6月から取り組まれています。

宣言以前から従業員の健康には積極的に関わっており、その内容を申請書にまとめた結果、「銀の認定」を取得されています。健康企業宣言に取り組まれた経緯やこれまでの活動内容について、稲生会長にお話を伺いました。

事業主インタビュー

【文京・(株)稲生工業代表取締役 役会長 稲生智正さん】

健康企業宣言については、支部の書記から勧められました。以前から従業員の心と体の両方が健康であることが、良い仕事をするために大切な



稲生智正さん

健康企業宣言に取り組み始めたばかりなので、変化があればこれからだと思っています。

把握するようにしています。健康企業宣言に取り組むことで、従業員の健康が向上し、生産性が向上する

企業」とアピールすることができたりと、生産性の向上等にもつながります。費用はかかりませんので、積極的な参加をお待ちしております。

す。現在はこちらから伝えたいことを、従業員が各自で行なっているという状況です。今後は、健康結果の変化を見て、自ら実践するように変化していくと思います。今回、取り組みの中で国保組合から提供された資料を興味深く見ている従業員もいました。中には1日3〜4本飲んでいた加糖のコーヒーを、すべて無糖に変えた従業員もいます。

従業員の声

当事業所としては、従業員の健康や安全を第一に考えています。若い人たちはこれらが長く、健康を大切にしたいと思っています。今はまだ、健康の大切さが伝わりにくいかもしれませんが、10年20年経った時に、この思いを理解してくれる良いと思います。取り組みでいきます。

(株)稲生工業の従業員のみなさんに、健康企業宣言に取り組んで気づいたことや、普段の生活の健康面で気をつけていることについてお話を伺いました。

支部・国保組合がサポート

食事では野菜を意識的に食べるようにし、現場には野菜ジュースを持って行っている」、「お酒は飲みすぎないようにし、食事では脂質をあまり摂らないように意識している」、「代謝を上げるために、勤務時間中でもこまめに水を飲むようにしている」、「お酢をたくさん摂るようにしている。スポーツを定期的に行なっている」、「普段から食事の量には気をつけていたが、健康企業宣言で配られた食事に関する資料を見て、コーヒー牛乳をカロリーの高いものに変えた」などの取り組みが挙げられました。

国保組合では、事業所が所属している支部と協力し、国保組合の保健師・管理栄養士による初回面談や、申込後の継続的なサポート、健康情報の定期的な配信を行ない、事業所のみなさんの健康づくりをサポートしています。

普段から積極的に従業員の健康管理に取り組まれている事業所は、その活動を更に発展させる為に、また、これから従業員の健康づくりのために何かな行なおうと考えていた事業所は、そのきっかけとして、健康企業宣言にぜひ積極的に参加ください。

詳しくは、国保組合のホームページをご覧ください。所属の支部、または国保組合健康増進課(03-5348-1298)までお問い合わせください。

給付金・補助金の支払日

	5月	6月	7月
一部負担払戻金(自動振込)	19日	16日	21日
その他給付金	1回目	11日	11日
	2回目	26日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	22日	21日	21日

【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、支払まで2カ月以上かかる場合があります。

ご利用ください

保険料の減額制度

家族 23歳から59歳の「成人男性」区分の方へ

“学生”“障がい者”“傷病加療により労務不能”の方は、「一般」区分の保険料に変更できます。適用期間は4月から翌年3月となっているため、「障がい者」以外の方で継続して該当する場合は、毎年届出が必要です。

保険料区分の変更は、国保組合へ毎月24日までに届出があれば、届出月から変更します

※左記の家族“学生”に限り、6月26日までに届出があれば、今年の4月までさかのぼって一般区分に変更します

健診契約機関の追加《2023年4月1日付契約》

契約機関名称	東京土建 健診	節目健診 (人間ドック)	節目健診の利用者負担
人間ドック会館クリニック (板橋区) 住所:常盤台4-35-10 電話:03-3937-6256	×	○	日帰り胃バリウムコース 17,350円 日帰り胃カメラコース 22,850円 脳ドック併用 日帰り胃バリウムコース 14,350円 日帰り胃カメラコース 19,850円
ふくろうクリニック自由が丘 (世田谷区) 住所:奥沢6-20-23 フォーラム自由が丘 1F-A・2F-A 電話:03-3701-3351	○	×	-
東海大学医学部付属八王子病院 (八王子市) 住所:石川町1838 電話:042-639-1177	×	○	日帰り胃バリウムコース 17,900円 日帰り胃カメラコース 23,400円 脳ドック併用 日帰り胃バリウムコース 31,400円 日帰り胃カメラコース 36,900円
ほうじゅ南浦和クリニック 南浦和健診ブレイス (埼玉県さいたま市) 住所:南区南浦和1-25-1 電話:0120-790-048	○	○	日帰り胃バリウムコース 19,000円 日帰り胃カメラコース 24,500円
たま日吉台病院 (神奈川県川崎市) 住所:麻生区王禅寺1105 電話:044-959-2005	○	○	日帰り胃バリウムコース 13,115円 日帰り胃カメラコース 16,415円
たけのこメディカルパーク (神奈川県横浜市内) 住所:青葉区青葉台2-8-20/パル テ青葉台2階 電話:0120-55-3387	○	○	日帰り胃バリウムコース 19,000円 日帰り胃カメラコース 22,300円 脳ドック併用 日帰り胃バリウムコース 27,000円 日帰り胃カメラコース 30,300円

健診契約機関の名称・住所・節目健診(人間ドック) 料金の変更、オプション検査の解除《2023年4月1日付変更》

	新	旧
名称	しんえい内科健診クリニック (杉並区)	しんえい糖健診クリニック (杉並区)
住所	住所:高円寺南4-6-7 アンフィニビル3F・4F	住所:高円寺南4-6-7 アンフィニビル3F
節目健診 自己負担額	日帰り胃カメラコース:19,400円 ※日帰り胃バリウムコースの自己負担額 に変更はありません。	日帰り胃カメラコース: 18,240円
オプション 検査	胃バリウム検査が解除となりました。 (補助あり・なし同様)	

健診契約機関の契約変更《2023年4月1日付変更》

健診機関名	変更内容	新	旧
IMS Me-Life クリニック池袋 (豊島区)	乳がん検査の 検査方法・ 自己負担額	マンモグラフィー 3,300円	視触診＋マンモグ ラフィー 4,191円
牧田総合病院 人間ドック健診 センター (大田区)	節目健診 自己負担額	日帰り胃カメラ コース 21,095円 (利用者負担額)	日帰り胃カメラ コース 16,905円 (利用者負担額)
金内メディカル クリニック (新宿区)	節目健診 自己負担額	日帰り胃バリウム コース 19,440円 (利用者負担額)	日帰り胃バリウム コース 17,778円 (利用者負担額)
きよせ旭が丘病院 (清瀬市)	節目健診 自己負担額	日帰り胃バリウム コース 2,500円 (利用者負担額) 脳ドック併用 日帰り胃バリウム コース 5,000円 (利用者負担額)	日帰り胃バリウム コース 1,767円 (利用者負担額) 脳ドック併用 日帰り胃バリウム コース 3,544円 (利用者負担額)
	オプション検査	骨密度検査が解除 となりました。	

節目健診(人間ドック) の契約解除

佐久間医院付属健康管理センター (葛飾区)	2023年2月28日付で解除となりました。 なお、東京土建健診は引き続き、ご受診いた だけます。
--------------------------	--

オプション検査の解除

立川相互ふれあいクリニック 健康管理センター (立川市)	2023年3月31日付で、じん肺検査、有機溶剤検 査が解除となりました。
---------------------------------	---

各支部が主催する健診の実施予定

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については、
所属の支部にお問い合わせください。

※荒川、港、大田、目黒、新宿、西多摩支部は未定です。

2023年4月13日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月9日	支部会館(同日、特定保健指導実施)、横浜診療所、柳原病院、 蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院	×
葛飾	03-5698-1261	6月18日	支部会館(女性限定)	×
		8月20日	テクノプラザかつしか(同日、特定保健指導実施)	
		11月26日	テクノプラザかつしか(同日、特定保健指導実施)	
文京	03-3827-5561	6月25日	東京健生病院(同日、特定保健指導実施)、根津診療所	×
台東	03-3876-1966	6月11日、11月12日、3月17日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
墨田	03-3614-3806	6月4日、6月11日、7月23日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
江東	03-3640-2411	6月11日、10月29日、2月25日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	○
江戸川	03-3655-6448	9月3日	小松川小学校(平井分会限定／同日、特定保健指導実施)	×
		9月17日、9月24日、10月22日、 10月29日、1月21日、2月18日	支部会館(同日、特定保健指導実施)、1月21日は女性限定	
		10月15日	かさい保健医療福祉ビル(同日、特定保健指導実施)	
板橋	03-3963-5325	6月17日	板橋区立グリーンホール(女性限定)	×
豊島	03-3986-2471	6月25日	鬼子母神診療所、東京健生病院、東京メディカルクリニック	×
		7月9日	東京メディカルクリニック(女性限定)	
北	03-5390-6021	7月に実施予定	-	-
練馬	03-3825-5522	6月11日	支部会館(同日、特定保健指導実施)、大泉生協病院、練馬第一 診療所、練馬第二診療所	○
		7月に実施予定	島村記念病院(女性限定)	
品川	03-3783-0471	7月8日	旗の台健診センター	×
		7月2日、7月23日、11月19日、12月10日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	
渋谷	03-6304-2315	5月15日～6月30日のうち毎週月曜日 ～金曜日(5月20、28日、6月4、24日は 土・日曜健診／※火、木、土、日曜日は午 前のみ)	クロス病院	×
		5月13日～6月30日のうち毎週月曜日～ 土曜日(※月、水、金、土曜日は午前のみ)	はたがや協立診療所	
		5月13日～6月30日のうち毎週月曜日 ～5月20日と6月3、17日を除く土曜日、 5月14、28日と6月4、11、25日を除く日 曜日(※月、水、木、土、日曜日は午前の み／5月27日と6月24日は女性健診)	代々木病院健診センター	
世田谷	03-3413-3020	5月28日、6月25日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
中野	03-3388-5441	5月14日、5月28日、6月25日	中野共立病院附属健診センター(5月28日のみ同日、特定保 健指導実施)	○
杉並	03-3313-1445	7月9日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月14日、7月9日、8月6日	三鷹市公会堂さんさん館(同日、特定保健指導実施／8月6 日は女性限定)	○
狛江	03-3480-9761	5月28日、7月2日、7月30日、11月5日、 11月19日	支部会館(同日、特定保健指導実施／11月5日はインフル予 防接種同時実施／11月19日は女性限定)	○
調布	042-484-0505	6月18日	調布市文化会館たづくり(同日、特定保健指導実施)	×
多摩西部	042-535-3332	6月11日、9月10日、12月10日、2月18日	立川相互ふれあいクリニック	○
小金井国分寺	042-324-5940	6月18日	小金井つるかめクリニック、国分寺ひかり診療所	×
府中国立	042-363-6554	5月28日	谷保駅前相互診療所	×
		6月15日、6月25日	府中診療所	
八王子	042-624-4632	5月21日、7月23日、9月24日、11月19 日、2月18日、3月17日	八王子共立診療所(同日、特定保健指導実施)	○
日野	042-584-0280	5月28日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	6月11日	多摩永山情報教育センター	○
町田	042-722-0141	6月11日、7月2日、7月23日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	5月28日、6月11日、7月2日、 11月12日、2月18日	みその診療所	○ (2月18日 実施のみ 要相談)
		6月18日、7月30日、10月29日、3月24日	北多摩生協診療所	
清瀬久留米	042-473-8751	5月14日、5月28日、6月4日、6月18日	清瀬診療所(同日、特定保健指導実施予定／6月4日の一部 時間帯は女性限定)	×
西東京	042-461-1045	6月25日	田無病院(同日、特定保健指導実施)	×
村山大和	042-563-3261	5月21日、9月24日	大南ファミリークリニック	×

土・日曜日や休日に受診できる健診機関(2023年5月)

契約健診機関の中には、土・日曜日や休日に受診できる健診機関があります。「都合で支部集
団健診が受診できない方」や「平日は仕事で受診できない方」などは、ぜひご利用ください。

※2023年4月1日付国保組合把握分

～ 受診を希望される際は、必ず事前に予約をしてください。当日は、窓口で「受診券付保険証」をご提示ください。～

健診機関名(電話番号)			5月	健診機関名(電話番号)			5月
足立区	柳原病院	(03-5284-1800)	21日	新宿区	楠樹記念クリニック	(03-3344-6666)	14日、28日
	セツルメント診療所	(03-3605-7747)	毎週日曜日	中野区	中野共立病院附属健診センター	(03-3386-9106)	14日、28日
墨田区	すみだ共立診療所	(03-3611-5545)	14日	杉並区	しんえい内科健診クリニック	(03-6383-1873)	14日
江戸川区	新小岩診療所	(03-3651-2944)	14日		上井草診療所	(03-3395-2400)	28日
	葛西みなみ診療所	(03-5679-7144)	14日、28日	武蔵村山市	大南ファミリークリニック	(042-590-0373)	21日
北区	東京メディカルクリニック	(0120-770-929)	毎週日曜日		武蔵村山さいとうクリニック	(042-590-2266)	3日、4日、5日、 毎週日曜日
練馬区	宮園内科クリニック	(03-3825-1001)	毎週日曜日	清瀬市	清瀬診療所	(042-493-2727)	14日、28日
港区	芝健診センター	(03-3431-7491)	21日	多摩市	多摩みなみクリニック	(042-311-4415)	21日
品川区	三ツ木診療所	(03-3779-0031)	14日、28日	八王子市	八王子共立診療所	(042-639-7624)	21日
	ゆたか診療所	(03-3781-4723)	28日	川口市	埼玉協同病院	(0570-047-489)	28日
大田区	大田病院附属大森中診療所	(03-3762-8439)	21日	熊谷市	熊谷生協病院	(048-524-3841)	28日
	京浜診療所	(03-3734-7288)	21日	市川市	行徳総合病院	(047-395-1151)	5日
渋谷区	PL東京健康管理センター	(03-3469-1163)	21日	川崎市	いしだクリニック	(044-959-5944)	14日、21日、28日
	代々木病院健診センター	(03-3478-7038)	21日、27日		すずき内科クリニック	(044-281-0201)	21日
	クロス病院	(03-3376-6450)	20日、28日	横浜市	横浜新緑総合病院	(045-984-3003)	14日

※国保組合のホームページでは、日曜(休日)健診のほかに、女性健診、夜間健診が受診できる健診機関を掲載していますので、あわせてご利用ください。なお、6月以降の日程はホームページで随時更新します。

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。

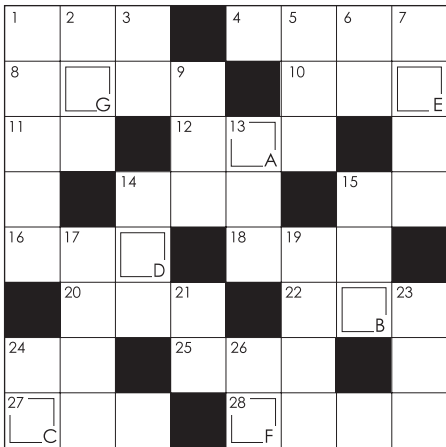


がんの不安や悩みをかかえていませんか？不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、心の処方せんをもらいませんか。

【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 【費用】 無料
【開催日時】 5月13日(土) 13時30分～16時30分
7月1日(土) 9時～12時
8月12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 [\[がん哲学外来\]検索](#)
(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org>

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで



キーワード A B C D E F G

前回の答え スノードロップ
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5月15日(月)です。正解者の中から、抽選で10人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6月1日発行の国保組合だよりに掲載します、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

健診結果で、健康チェック!

あなたの腎臓、はたらきぶりは何パーセント?

今年度の専門職コーナーでは健診検査項目に関するマメ知識をお伝えします。今月のテーマは腎臓。昨年度の健診結果を見ながら、ぜひご確認ください!



健診結果で「腎臓のはたらきぶり」が分かるって聞いたよ。

イージーエフアール
eGFR は62.0だったけど、どうかな?

eGFRが腎臓のはたらきぶりを表すから、
太郎さんの場合は62%ね☆
60%未満になったら病院を必ず受診よ。
腎臓は、一度悪くなると回復が難しい臓器
だから早期受診・早期治療が肝心なの!



腎臓のはたらきぶりが分かる検査

eGFR 基準値 60以上	腎臓のはたらきぶりを表す。クレアチニン値を性別・年齢で補正して算出する。
クレアチニン 基準値 男1.00以下 女0.70以下	体内の老廃物。本来なら腎臓でろ過されて尿中に排泄されるが、腎機能が落ちると排泄できず高値になる。

元気な腎臓を保つには減塩がポイントよ。
1日の塩分量6グラムを目安にがんばりましょ!



塩分量1グラムを減らす工夫例

麺類の汁も残そう!



①みそ汁は1日1杯まで



②調味料は「かける」ではなく「つける」



③白米の味を楽しむ

ウォーキングしませんか?

～2つの湖と新緑を堪能する旅～
東村山市・東大和市・埼玉県所沢市

スタート地点は西武多摩湖線の**武蔵大和駅**です。**武蔵大和駅西交差点**から北西に進むと、**都立狭山公園**があります。

公園内を北に進むと、左手に段数の多い階段があります。ここを上ると、**多摩湖(村山貯水池)**に到着です。湖にはアーチ型の天井が特徴的な第一取水塔があります。大正14年に建設された水道施設ですが、現在も稼働しているそうです。

公園を出て、多摩湖通りを西へ進みます。左側に遊具のある公園が見えると、**狭山緑地**に到着です。ここは緑豊かな自然や郷土資料館などがあり、一休みするのもいいですね。

さらに多摩湖通りを進むと、**多摩湖自転車道鹿島休憩場**があります。ここを右に曲がって坂を下りると、交差点があります。交差点を右に曲がると、多摩湖を縦断します。

多摩湖を越えて信号を左に曲がると、埼玉県所沢市に入ります。最初の交差点を右に曲がって進むと、**都立狭山自然公園**と**狭山湖(山口貯水池)**に到着です。緑と湖の景色は絶景で、夕方が特におすすめです。

公園を出て、来た道に戻ると、**狭山不動尊**の看板がある分かれ道があります。ここを左に曲がると下り坂となります。周辺は複数の寺院があるので、お参りしながら歩くのもいいですね。

坂を下りた先の角を左に、その次の交差点を右に曲がると、**西武ドーム交差点**があります。ここを左に、さらに次の信号を右に曲がると、ゴール地点の**西武球場前駅**に到着です。周辺にはベルーナドームがあるので、ウォーキングの最後に、野球などのイベントを楽しむのもいいですね。

注意:治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。
過去の記事がホームページでご覧いただけます。

東京土建国保 [検索](#)

コースデータ

総距離:8.1km
所要時間:2.5時間
(散策含む)
歩数:11,000歩



多摩湖から取水塔とブルーナドームを望む

