

特定保健指導を受けるとメリットって?

1 今よりも元気になれる

自覚症状が無い今がチャンス! 食事や運動の効果的なアドバイスで、今よりも健康に!

2 家族や勤め先にもプラスに

いつまでも元気でいれば、家族もハッピー! 勤め先の健康経営にもプラスに!

3 将来の医療費や治療時間も節約に

自覚症状が出てしまうと重症化によって多くの医療費や時間がかかる場合も…

生活習慣病を遠ざければ、治療にかかる費用も時間も節約できます!



4人に1人が対象 生活習慣改善のチャンス! 特定保健指導を積極的に利用しよう

オンラインでも利用可能

専門職が健康をサポート

特定保健指導は、健診の結果から生活習慣病になる可能性が高い方に対して、医師などの専門職と一緒に生活習慣を改善していく取り組みです。健診当日・各支部などの対面実施や、オンラインでも実施しており、利用者には3,000円分のクオカードを進呈しています。対象となられた方は、ぜひお申込みください。

特定保健指導とは

健診の結果から、生活習慣病になるリスク(血圧や血糖など)の高い40歳以上の方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門職が、生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスをを行います。国保組合では、40歳以上の健診受診者のうち、4人に1人が特定保健指導の対象となる

っています。

しかしながら、実際に利用されている方は5~6%に留まっています。利用を勧められても「時間が無い」「面倒だ」などの理由で利用されない方が多いようですが、実際には、3~6カ月の取り組み期間中に、専門職とオンラインや電話、対面でのやりとり(5~30分程度)が数回ある程度です。

特定保健指導の利用にかかる費用は無料です。支部集団健診会場での保健対策推進委員からの声かけや、健診機関からの声かけ、国保組合からの案内通知(オレンジ色の封筒)、業者から電話でのご案内がありましたら、必ずお申込みください。

プロによる的確なサポート

最初の面接では、保健師などの専門職が、日頃の生活についての聞き取りをします。その上で、「食事は野菜から食べる」「缶コーヒーは微糖または無糖に変える」など、日常生活の中で無理なく始められることを相談しながら、一緒に改善目標を立てます。その後は、3~6カ月の取

利用方法は5種類

- ① 健診当日に実施
- ② 支部集団健診の会場で、保健対策推進委員や健診機関の専門職から声かけがあります。また、支部集団健診以外
- ③ 初回面接を受けて、その後、3,000円分のクオカードを進呈します。ご自身の都合にあわせてご利用ください。
- ④ 専門職が自宅・事業所・最寄りの喫茶店などに訪問して受ける
- ⑤ スマホやパソコンを利用して自宅や事業所で遠隔(オンライン)で受ける

り組み期間中に、メールや電話でサポートを受け、最後にその成果を確認します。効果的な運動方法や食生活のひと工夫など、少しの心がけで健康になれるポイントがきっと見つかります。

◆被保険者数

組合員	82,599人
家族	75,393人
合計	157,992人

前年同月比5,523人減

◆特定健診

(2022年度)	
対象者数	88,516人
受診者数	41,042人
受診率	46.4%

◆特定保健指導

(2022年度)	
対象者数	16,667人
利用者数	490人
利用率	2.9%

(4月末現在)

で個別に健診を受診した場合でも、健診機関の専門職から声かけがあります。その場で申し込み、当日中に受けられます。②支部で開催

②支部で開催

支部の保健対策推進委員から、電話などで声かけがあります。そこから申し込みをして、後日、支部会館などで受けます。

③医療機関などで、健診の後日に実施

④専門職が自宅・事業所・最寄りの喫茶店などに訪問して受ける

⑤スマホやパソコンを利用して自宅や事業所で遠隔(オンライン)で受ける

③④⑤共通)国保組合から対象者宛に、利用案内(オレンジ色の封筒)を送付します。同封されている申込書にて申し込み、後日受け付けます。

また、初回面接を受けた方には、3,000円分のクオカードを進呈します。ご自身の都合にあわせてご利用ください。

特定保健指導の受け方 初回面接を受けて、3,000円分のクオカードをGETしよう!

- 1 健診の結果などから、生活習慣の改善が必要な方に、国保組合から利用案内(オレンジ色の封筒)が届きます
- 2 希望する特定保健指導実施機関を選び、申込書を国保組合に郵送またはFAXします。
※電話やホームページからも申込可能です。
- 3 希望した特定保健指導実施機関から連絡がありますので、希望日時等を伝えて、初回面接を受けます。
- 4 専門職と電話などで個別にサポートを受けます。

保健師・管理栄養士などの専門職のサポートで生活習慣を見直し、生活改善に取り組みましょう!

オンラインでも面接ができます!

一部の特定保健指導実施機関では、スマホやパソコンを利用して、遠隔(オンライン)面接を受けることができます。生活スタイルに合わせて、都合のよい時間に受けられますので、ぜひご利用ください。



集団健診当日の特定保健指導 利用者の声



平井克美さん

検査結果を指摘され驚き 生活習慣改善のきっかけに

葛飾支部では、支部集団健診当日に特定保健指導を実施しています。今回、3月12日にテクノプラザかつしかにて開催された、集団健診当日の特定保健指導を利用された方にお話を伺いました。

【葛飾・建設機械運転・平井克美さん】

私は毎年健診を受診しており、今まで病気やけがをしたことはありませんでしたが、今回の健診で血圧が少し高い結果が出たので、特定保健指導を受けました。

当日は健診の全ての検査が終わった後、健診結果を見ながら、健診機関の方から、「血圧が少し高いですね。特定保健指導の対象ですので、こちらの部屋に来てください」と言われて誘導されました。その部屋の前には、多くの仲間が面接を受けるのを待っていた

ため、自分が受けるまで少し待ちましたが、それほど長くはありませんでした。特定保健指導を受けた理由は、今まで特に病気やけがをしておらず、検査結果について初めて言われたので、驚いて心配になったからです。

面接を受ける時は、とてもドキドキしました。時間は20分程で終わりました。担当した健診機関の専門職からは、食事を改善する必要があることを指摘されました。私は甘いコーヒーを好んで飲んでおり、毎日の散歩中に鉛を舐めたりするのですが、このことを伝えたところ、「血圧だけ

でなく、このままだと、糖尿病の一手前にもなる」とも指摘されたので、まずは糖分をなるべく控えるため、ブラックコーヒーに替えたり、散歩中の鉛を控え、水やお茶にすることを目標に設定しました。

仲間の中には、特定保健指導の対象にもかかわらず、受けていない人が多くいると聞きます。身体の細かいことは、自分ではわかりませんが、自分では大丈夫だと思っ

産休・育休中の保険料免除制度をご利用ください

男性組合員の育休も対象!



産休・育休休業期間中の保険料が免除になります

組合員が産出したときの産前産後期間は保険料が免除されます

組合員が産出したとき、産前産後期間の保険料が申請により免除されます。国保組合に加入してから1年経過後の出産であること、妊娠12週を超えた出産であることが条件になります。

申請に必要な書類や手続方法は、所属の支部または国保組合資格課(03-5348-2988)へお問い合わせください。

免除期間	産前42日(多胎出産の場合は98日)産後56日以内で、産前産後期間開始月から終了予定日の翌日の属する月の前月まで
提出書類	●産前産後保険料免除申請書 ●出産予定日、出産日が確認できる書類(母子手帳のコピーなど)
申請の時期	出産予定日の6カ月前から産前産後休業期間中

男性組合員も対象! 組合員が育児休業を取得した期間の保険料が免除されます

保険料区分が第3種、第4種、第5種、第6種、第7種の組合員で、1歳未満の子を養育するために取得した14日以上の子育て休業期間のうち、国保組合に加入してから1年経過後の期間は、申請により保険料が免除されます。

また、2022年度から、男性組合員の育児休業による保険料免除制度もあります(2022年4月分の保険料から対象)。

	女性組合員の場合	男性組合員の場合
免除期間	育児休業開始年月から終了日の翌日の属する月の前月まで(子が1歳の誕生日の前月まで)	1歳未満の子を養育するために取得した14日以上の子育て休業期間のうち、最大3カ月分
提出書類	●育児休業保険料免除申請書 ●就業実態区分に応じた休業証明(※) ●出産日と続柄を確認する書類(世帯全員の住民票、母子手帳のいずれか1つのコピー) <small>※健保適用除外承認を受けた組合員は、年金事務所の受付印が押印された育児休業取得者申出書の写しが必要です。それ以外の組合員は、事業主または分会長、群長の証明が必要です。</small>	●育児休業保険料免除申請書 ●就業実態区分に応じた休業証明(※) ●出産日と続柄を確認する書類(世帯全員の住民票、母子手帳のいずれか1つのコピー) <small>※健保適用除外承認を受けた組合員は、年金事務所の受付印が押印された育児休業取得者申出書の写しが必要です。それ以外の組合員は、事業主または分会長、群長の証明が必要です。</small>
申請の時期	保険料免除の対象となる育児休業期間中	



石原さんとお子さん

【渋谷・設計・石原康太さん】私は設計事務所勤務しています。現在入社6年目です。東京土建国保には、入社時から加入しています。育休を取得した理由は、子育てを妻一人に任せるのはとても大変だろうと思っていました。育休を取得することで、会社にかなり協力的であったことから、利用しませんでした。

【渋谷・設計・石原康太さん】私に育休取得の理由は、子育てを妻一人に任せるのはとても大変だろうと思っていました。育休を取得することで、会社にかなり協力的であったことから、利用しませんでした。

長に育休取得の話をしたところ、理解を示してくれて、かなり前向きに送り出してくれました。育休取得したとき、子供は産まれて2ヶ月目、授乳の回数が多い時期だったので、妻が授乳を、私は家事やお風呂、寝かしつけなどをしていました。妻からは、日頃からお礼の言葉をかけてもらって、嬉しかったです。育休を取って良かったことは、子供と一日中一緒にいることです。成長を長く見られたことです。また、子供が小さく大変な時を、妻と共有出来たことは大きかったと思います。

【初めでの瞬間】を夫婦で共有 石原さんの奥様にも、育休取得時の状況や、男性が育休を取得することについて思

ご利用ください 保険料の減額制度

対象者 「法人A種」「第1種」区分で前年の所得が一定額以下だった組合員

変更適用月	必要書類	
	2023年7月まで	2023年8月以降 2024年7月まで
前年の所得金額の書類	2022(令和4)年度(令和3年分の所得)	2023(令和5)年度(令和4年分の所得)
いずれか1つ	●住民税課税(非課税)証明書(写し可) ●住民税納税通知書の写し	

※2022(令和4)年度の所得証明書類では7月分までの保険料区分の変更しかできません。引き続き8月分以降の保険料区分も変更する場合は、別途2023(令和5)年度の所得証明書類の提出が必要です。

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。

「初めでの瞬間」を夫婦で共有 石原さんの奥様にも、育休取得時の状況や、男性が育休を取得することについて思

現在、夫は職場復帰していませんが、夫が帰宅後は、お風呂上りのスキンケアや寝かしつけをやってもらっています。また、夫が休みの日は、家事や育児を半々に分担しています。

現在、世間的に男性が育休を取得することが難しい状況にあります。産後、体やメンタルが回復していない状況で、一人で初めての育児と家事をするのは、とても難しいと感じました。そのため、二人で分担できることに大きなメリットを感じます。また、育児において大変な時期を夫婦一緒に乗り越えることができたことも良かったです。子供と父親の関係性にも良い影響があったと思います。

食中毒・熱中症対策で今年も夏を元気にすごそう

食中毒

食中毒は、細菌やウイルスがついた食べものを食べることによって、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などが起きる病気です。

食中毒予防の3原則

つけない	ふやさない	やっつける
■ 手洗いの徹底 ■ 使う調理器具の消毒	■ 食材を冷蔵(凍)庫に保存する ■ 調理後はなるべく早く食べる	■ きちんと火を通す

エコバックでも食中毒予防

レジ袋有料化によって目にすることも増えたエコバックですが、見た目には汚れやニオイがなくても、知らないうちに肉や魚の汁、野菜の土などが、ついていることがあります。

- エコバックはこまめに洗きましょう
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れましょう
- 冷たいものと、温かいものは分けて入れましょう



食中毒かなと思ったら

食中毒の症状である下痢や嘔吐によって、脱水になる可能性があります。こまめに水分を補給しましょう。市販の経口補水液もおすすです。水分補給が難しい、症状が良くならない、高熱などの症状がある場合は、病院を受診しましょう。

原因菌やウイルスが身体から出ることを妨げてしまうので、下痢止めの薬を飲むことは控えましょう

熱中症

近年では5月でも30℃以上の真夏日となる日が多くなっています。2022年6月の熱中症による救急搬送者数は、調査開始以来過去最多の件数となりました。今年も6月から蒸し暑い日がある見込みです。今からエアコンの点検や試運転、暑さ対策アイテムをそろえるなど身の周りの環境を整え、予防につながる準備をしましょう。☆仕事での熱中症は、労災保険が適用される場合があります。

熱中症の予防と対策

こまめな水分補給を	生活の中で暑さに対する工夫を	暑さから身体を守るアクションを
のどが潤いていなくてもこまめに水分をとりましょう	冷却グッズを使いましょう	熱中症指数を気にしましょう
スポーツドリンクなどは汗で失われた塩分も補給できます。	冷却シートや空調服などを利用して、上手に暑さを逃しましょう。	テレビやWebなどで公開されている熱中症の危険度を確認する習慣をつくりましょう。

熱中症になってしまったら

- 涼しい所へ移動
クーラーが効いた車内や室内、屋外であれば風通しの良い日かげに
- 吐き気がなければ水分補給を
水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクがおすすめ
- 身体を冷やす
衣服をゆるめ、首や脇、太もものつけ根を冷やしましょう

反応がない、自力で水を飲めない場合は迷わず119番を!! 具合が悪い人のそばを離れない!

～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、傾聴中心のこころの健康(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

全国230カ所のカウンセリングルームで臨床心理士等によるカウンセリング。電話・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・相談無料)



尾崎先生

歯の健康チェックを 歯していませんか?

蒲原歯科診療所 所長 尾崎 哲也

歯科検診で早期発見を 歯周病は全身にも影響

歯科検診を定期的に受けている方は、どれくらいいらっしゃるのでしょうか。

歯科検診は、定期的に歯科医師による口の健康状態のチェックを受けることです。口の状態をチェックするだけでなく、虫歯や歯周病などの病気の早期発見もできます。

虫歯・歯周病

虫歯は、歯の表面についている細菌が糖から酸を作り、歯の表面の脱灰(ミネラルの減少)を起こすことで発生します。脱灰した部分に細菌が侵入し、そこで繁殖を繰り返すと虫歯が拡大します。初期の虫歯は、進行していない状態で痛くないことが多いため、気づきにくいという特徴があります。しかし、定期的な歯科検診で歯科医師が歯を確認することで、早い段階で虫歯を発見することができます。早

期発見により、被害が最小限に抑えられ、治療もより簡単かつ効果的に行なうことができます。

歯周病は、歯垢や歯石が歯に蓄積し周囲の歯肉が炎症をおこすことから始まります。歯周病は初期段階では症状が軽く、痛みや腫れなどを引き起こさないことが多いのですが、進行してしまうと歯肉が下がり、歯を支える骨が削られます。歯がぐらぐらしたり歯茎が腫れて膿んだりして最終的には歯を失う恐れがあります。歯科検診で早期に発見し、定期的に歯垢や歯石を除去することで、歯周病の進行を防止することができます。

重要 歯科検診の重要性

歯科検診は、口腔内の健康や美しさを維持するためにも

非常に重要です。また、歯の健康は全身の健康にも大きな影響を与えます。歯周病と心疾患、糖尿病、認知機能障害などの病気には、深い関連があると指摘されています。歯科検診は、口腔内の健康を維持するだけでなく、全身の健康に対するリスク管理にも貢献しています。

一般的には、6カ月～1年に1回の検診が推奨されています。普段の歯磨きでのケアが大切ですが、定期的な検診を受けることで、虫歯や歯周病などの病気を早期発見し、治療までの期間を短くすることができます。口腔内の健康を維持するためにも積極的に歯科検診を受けましょう。

国保組合では、1人年2回無料で受けられる歯科健診を実施しています。お申込みは、歯科健診センターのホームページで承っています。くわしくは、右下をご覧ください。

働き方や働き先、事業所の形態など

就業実態が変わったときは届出を

加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときは、事前に所属の支部に届け出をお願いします。



法人事業所を設立するとき

→ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本を提出してください。

個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

→ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。

法人事業所に勤務することになったとき

→ 健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。

建設産業以外の仕事に転職したとき

→ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

この夏はレジャー施設や温泉で楽しもう!

契約レジャー施設
左記の契約レジャー施設が、お得な優待料金で利用できます。ご利用の際は、「土建国保ガイド」にどし込んである、優待割引券をご使用ください。

- サンリオピューロランド
- 横浜・八景島シーパラダイス
- さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト

東京アイズニerland、東京アイズニースーのパークチケット、又はアイズニホテルの宿泊費が1千5百円割引

旅行会社のツアー割引
左記の旅行会社の専用ダイヤルで、ツアー旅行を申し込んだ場合に限り、割引料金で利用できます。

(株)JTB ビジネスソリューション

日帰り温泉割引利用券
東京都国保連合会が契約している次の4施設を、割引料金で利用できます。

- 数馬の湯
- 瀬音の湯
- もえぎの湯
- つるつる温泉

※利用には、「国保温泉センター割引利用券」が必要です。所属の支部にて、国保組合に加入の希望者に配付しています。支部の在庫には限りがあるため、希望される方は、お早めに所属の支部までお申し出ください。

東京土建国保からの えっ!無料で歯科健診!? お知らせ!

最寄の提携歯科医院で 歯科健診が受けられます

無料で 歯科健診と矯正相談

健診時間 約15分

歯科健診受診料 4,000円 → **無料** 矯正相談料 5,000円 → **無料**

無料歯科健診の概要

- ◆ 国保組合に加入する組合員および家族の方
- ◆ 無料(年に2回受診可能です ※6カ月に1回)
- ◆ 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

その他 歯に関する悩みもお聞きします。

- むし歯のチェック ●歯並びと噛み合せのチェック ●矯正相談
- 歯周病のチェック ●歯ごとの付着度のチェック
- 入れ歯の悩み相談 ●歯石の沈着度のチェック
- 歯周病の悩み相談 ●審美治療相談 ●インプラント治療相談

インターネットで専用サイトから歯科健診センターへ申し込んでください。電話での申し込みはできません。

歯科健診センター

検索

web <https://ee-kenshin.com/>

携帯サイト <https://ee-kenshin.com/sp/>



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。

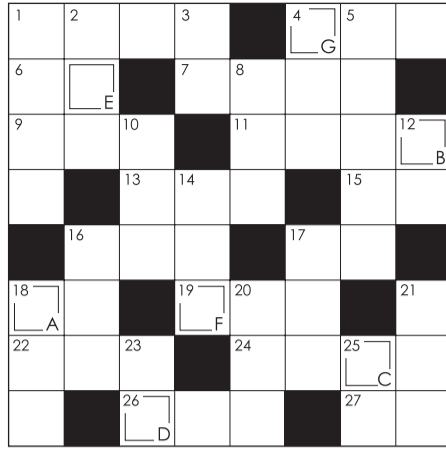


がんの不安や悩みをかかえていませんか？不安な気持ちや折れそうなお心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、心の処方せんをもらいませんか。

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1日(土) 9時~12時
8月12日(土) 9時~12時
9月16日(土) 13時30分~16時30分
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 <http://www.gantetsugaku.org>
(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ)

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 **ショックツェン**
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)、健診などをご利用のご感想、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記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2023年6月12日(月)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。今回は7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

健診結果で、健康チェック!

血糖値、ハアクしてますか?

前回に引き続き、健診検査項目に関する豆知識をお伝えします。今回は血糖値についてです。健診結果を見ながら、ぜひご確認ください!



健診結果で、空腹時血糖が95、HbA1cは5.2だったけど糖尿病のリスクはあるのかな??

太郎さんはどちらも正常値で大丈夫ね☆糖尿病は進行すると失明したり腎不全になったりするけれど、はじめは無症状のことが多いの。だから毎年の健診でチェックが必要よ!



糖尿病のリスクを調べる検査

空腹時血糖 基準値100mg/dl未満	血液中に含まれるブドウ糖の濃度のこと。基準値を超えると糖尿病のリスクが2倍になる。
HbA1c 基準値5.6%未満	過去1~2カ月の血糖値の状態が反映される。

休憩時間におすすめの糖質の少ないおやつを紹介するわ。ただし、食べすぎは太るから注意してね!

アーモンド



全粒粉クッキー



海藻系のおやつ



噛みごたえがあり、満足感あり!1日20粒くらいまでにしましょう。

コンビニでもよく目にする「全粒粉」。血糖値が急激に上がりにくくおすすめ!食感も楽しめます。

食物繊維が豊富です。味付けによっては、塩分が高いものもあるので確認を。

タテのカギ

- 1 タイムを計る際に使う〇〇〇〇ウオッチ
- 2 人が住むための建物。木造〇〇〇
- 3 十二支の3番目
- 4 結婚〇〇〇日は夫婦でお出かけ
- 5 部屋で上向きに寝ると見える
- 8 幕府が崩壊し新政府が成立した明治〇〇〇
- 10 鯉が滝を登るとこれに変身するとか
- 12 ピアニストが巧みに動かす
- 14 野球のバッター
- 16 洗剤やブラシを使って落とす
- 17 神社の入り口に立つ門
- 18 夕暮れの街にポツと灯る
- 20 四字熟語「暗中〇〇〇」
- 21 パソコン操作でカチカチとクリック
- 23 考え。〇〇の疎通をはかる
- 25 おにぎりに一枚ペタリ

ヨコのカギ

- 1 「芸能界に興味ない?」と声かけ
- 4 機関車がポッポーと鳴らす
- 6 数で「このこのつ」の次
- 7 〇〇〇〇の事を言えば鬼が笑う
- 9 漢字で、左が「へん」のとき右は?
- 11 英語でパール
- 13 〇〇〇大敵! 気を引き締めて!
- 15 念のためもう1つ用意
- 16 投票〇〇〇。原稿〇〇〇
- 17 隋の次に建った中国王朝
- 18 大笑いして外れそう!
- 19 「守宮」と書く八虫類
- 22 煮付けなどにする、ヒラメとよく似た魚
- 24 類似まれな〇〇〇〇を持つ若者
- 26 〇〇〇ロード=絹の道
- 27 クルミをかじって割る小動物

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
大田病院附属 大森中診療所 (大田区)	節目健診の自己負担額	日帰り胃バリウムコース 16,800円 日帰り胃カメラコース 20,100円	日帰り胃バリウムコース 14,900円 日帰り胃カメラコース 14,900円
	節目健診のコース追加	脳ドック併用日帰り胃バリウムコース 19,300円(自己負担額) 脳ドック併用日帰り胃カメラコース 22,600円(自己負担額)	
金内メディカル クリニック (新宿区)	節目健診の自己負担額	日帰り胃バリウムコース 19,440円 脳ドック併用日帰り胃バリウムコース 31,840円	日帰り胃バリウムコース 17,778円 脳ドック併用日帰り胃バリウムコース 30,208円
	節目健診のコース追加	日帰り胃カメラコース 22,740円(自己負担額) 脳ドック併用日帰り胃カメラコース 35,140円(自己負担額)	

健診契約機関の住所変更(2023年5月8日付変更)

健診機関名	新	旧
多摩丘陵病院(町田市)	下小山田町 1401	下小山田町 1491

健診契約機関の契約変更(2023年6月1日付変更)

健診機関名	変更内容	新	旧
羽村相互 診療所 (羽村市)	節目健診の自己負担額	日帰り胃カメラコース 17,350円	日帰り胃カメラコース 0円
	節目健診の契約解除	日帰り胃バリウムコース	
	オプション検査の契約解除	・胃バリウム(補助あり・なし同様) ・有機溶剤	

お詫びと訂正		
国保組合だより5月1号(2424号)3面の健診契約機関の契約変更の記載内容について、一部誤りがありました。ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんでした。右記のとおり、訂正いたします。	健診機関名	オプション検査
	しんえい内科健診クリニック(杉並区)	正: 胃カメラ検査が解除となりました。(補助あり・なし同様) 誤: 胃バリウム検査が解除となりました。(補助あり・なし同様)

給付金・補助金の支払日

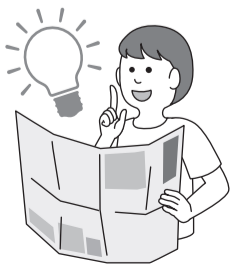
	6月	7月	8月
一部負担 払戻金 (自動振込分)	16日 金	21日 金	18日 金
その他 給付金	1回目 12日 月	11日 火	14日 月
	2回目 26日 月	26日 水	28日 月
補助金 (宿泊旅行、 インフルエンザ等)	21日 水	21日 金	21日 月

【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。

クロスワード回答者から寄せられたご意見・ご感想

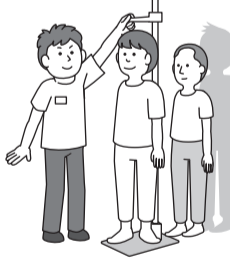
【府中国立・若月さん】
年に2回の歯科健診は毎回、受診して歯と歯ぐきの状態を見てもらって、磨き方のアドバイスも頂けて、とても良いです。
【町田・橋本さん】
定期的に健診が受けられる、受けやすい環境作りをしていただけてありがたいと思います。
【町田・吉川さん】
健診は受けたい病院が選べて、オプションも補助で安く受けられるので、とても助かっています。
【港・梅田さん】
今年も、健康診断を受診してきました。休日も受診できるので、助かります。健康保険証に受診券が付いているので忘れないし、失くさないで済んでいます。今後マイナ保険証になると、紛失が心配ですね。
【江戸川・藤井さん】
毎年夫婦で健診を受けさせていただき、大変助かります。こちらの健診で異常が見え、一命をとりとめる事ができ、感謝です。
【練馬・早瀬さん】
カレンダーは毎年利用していて、重宝しています。前後の月があるようになってから見やすくなりました。ただ、1日のコマの幅が昨年までより小さくなり、書き込むスペースが少なくなったので、その点は使いづらくなりました。

【荒川・白水さん】
入院時は大変助かりました。組合員の方々には皆さん思っていることでしょうか。お金の心配をしなくて良いのが何よりの薬です。これからも多くの方の助けとなるよう願っています。
【大田・稲川さん】
去年と今年、二度の腰の手術を受け、限度額適用認定証で窓口負担が軽減され、大変たすかりました。



【三鷹武蔵野・今野さん】
接骨院・整骨院の正しいかかり方の記事は、参考になりました。
【府中国立・荒井さん】
毎号、楽しみに読んでいます。クロスワードが大好きです。これからも記事を読んで勉強します。よろしくお願います。
【江東・渡辺さん】
歯しりが気になっていたのですが、歯医者に行くのはハードルが高いと思っていました。クロスワードの隣に記事があり、さっそく歯科健診の予約をしました。きっかけをありがとうございます。

【三鷹武蔵野・今村さん】
特定保健指導に参加し指導して頂いて、体重がかなり減りました。



【三鷹武蔵野・今村さん】
特定保健指導に参加し指導して頂いて、体重がかなり減りました。