

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)

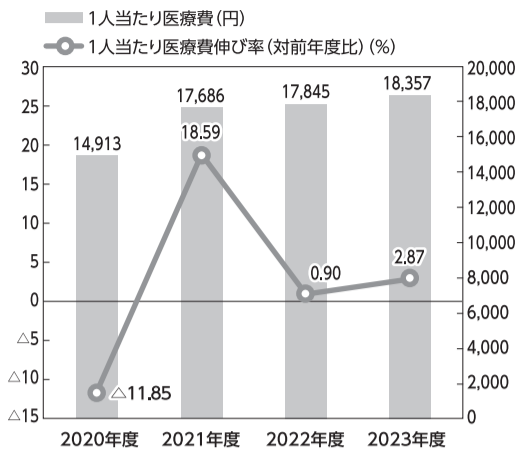
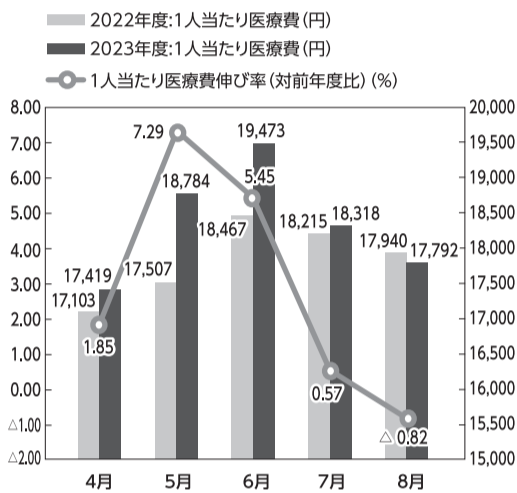


図2 一人当たり医療費月別比較(過誤調整前)



2023年4月から8月分の医療費の動向

感染症も医療費に影響

みんなが予防を心がけよう

国保組合が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都からの補助金から支払われています。しかし、被保険者数の減少や高齢化、高額な薬剤、新型コロナウイルスによる医療費の高騰など、国保組合を取り巻く情勢は苦しいものとなっています。保険料の値上げをできるだけ抑えるためにも、国保組合の医療費の現状を知り、適切な受診を心がけていただくことが、先輩方が大切に育ててきた国保組合を守ることに繋がります。

全年齢区分で増加

新型コロナウイルスやインフルエンザ、ヘルパンギーナなどの感染症の流行等の影響もあって、受診率が前年の同じ時期と比較して3・5%増加したこと、一人当たり医療費は、7歳未満の未就学児区分が21・8%増となったほか、65歳以上の前期高齢者は4・6%増、一般(7歳〜64歳)は2・0%増と全年齢区分で増加となり、全体(図1、2)では2・9%増となりました。診療区分別では、未就学児の入院医療費が、約1・5倍増となりました。100万円以上の高額レセプト(※)は、1千481件と前年度から47件増加しました。

1件当たり医療費は上昇傾向

診療に要した費用を保険者へ請求する明細書

国保組合だよ

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

◆被保険者数

組合員	82,333人
家族	73,696人
合計	156,029人

前年同月比5,036人減

◆特定健診 (2023年度)

対象者数	85,527人
受診者数	17,259人
受診率	20.2%

◆特定保健指導 (2023年度)

対象者数	15,385人
利用者数	215人
利用率	1.4%

(10月末現在)

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ています。気象庁は、2023年6月から8月の日本の平均気温が、1898年以降で最も高くなったと発表しました。東京では7月、8月と高気圧に覆われ、晴れた日が多かったことから、7月下旬には8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

感染症 東京土建の動向

4月から8月までの新型コロナウイルス関連(検査のみ含む)レセプトは、4万6313件で昨年同期間(6万3315件)と比べると減少していますが、1カ月あたり8千件から1万件台の横ばい状態が続いており、終息傾向は見えません。原因としては5

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

「医療費のお知らせ」を発送しました

11月7日

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7日に発送しました。医療費控除の申告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5年11月、12月の医療費は令和6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。

受診年	令和4年	令和5年		令和6年				
受診月	11	12	1~6	7~10	11	12	1	2
	1回目		2回目		2月送付			

※2回目は令和6年2月上旬発送予定です。
※医療費控除の申告についてはお近くの税務署へお問い合わせください。

かしく選択! 『ジェネリック医薬品』

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が満了した後に、同様の成分で製造・販売される医薬品で、価格は先発医薬品と比べて4~5割程度安く設定されています。

ジェネリック医薬品に切り替えて医療費を減らすことは、家計への負担を減らすだけでなく、医療保険制度を守るために役立ちます。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。

Q1 どうして安い?
A1 先発医薬品で有効性・安全性を確認済なので、開発期間が短縮でき、コストが大幅に抑えられるためです。

Q2 どのくらいの人が使っているの?
A2 先発医薬品からジェネリック医薬品への切り替え率は80%以上です。

Q3 薬を替えて合わなかったときが心配...
A3 短期間だけジェネリック医薬品を試せる「分割調剤」もできます。

※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。

お薬代を比較できる外部サイトを紹介します
国保組合ホームページのトピックスにある「ジェネリック医薬品」切り替えたときのお薬代を比較してませんか? をクリック!

料と、運動で獲得した国や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。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、医療費は年々増える傾向にあります。

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、国保組合を守りましょう。

わたしの街の健診契約機関

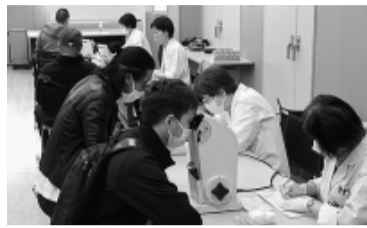
医療法人財団 東京勤労者医療会 渋谷区
代々木病院健診センター

私たちは、東京土建国保ご加入の方に
もっとご受診いただきやすいように、ますます
力を入れていきます。ドック料金の改定
や充実した集団健診の実施、院内の健診
では東京土建国保加入者だけの日曜健診
などをご用意してお待ちしています。各種
オプション検査や、女性の方に嬉しいレディースもぜひご利用ください。
また、節目健診対象外の方でも、追加料金で節目健診(人間ドック)と同じ検
査項目を受けられます。予約の際にご相談ください。
受診後も結果説明会の開催や、特定保健指導も実施していますので、安心
してご受診ください。



電話	03-3478-7038	利用者負担	無料
予約受付	9:00~16:00※第2・第4土曜日は9:00~12:00(日祝休)	東京土建健診	無料
FAX	03-3404-7706 (当院のホームページより申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入してください)※当院ホームページからも予約可能です。	節目健診(人間ドック)	胃バリウム 5,500円 胃カメラ (*)
所在地	渋谷区千駄ヶ谷1-30-7	※今年度、節目健診対象の方が受診する場合の負担額です。節目健診の対象でない方が節目健診の検査項目を受診したい場合、利用者負担は40歳未満が21,580円、40歳以上が20,360円となります。	
最寄り駅	JR総武線 千駄ヶ谷駅より徒歩3分 都営大江戸線 国立競技場駅 A4出口より徒歩3分 東京メトロ副都心線 北参道駅より徒歩10分		

三鷹武蔵野支部で
集団健診を実施
特定保健指導を健診当日に3名が利用!



視力検査の様子



西瀧洋さん

三鷹武蔵野支部は、10月15日(日)、三鷹市公会堂にて、支部集団健診を実施しました。当日は悪天候の中、158名の仲間の受診がありました。芝健診センターのスタッフのみならず、支部保健対策推進委員のみならずのご協力のもとで、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、健診後の特定保健指導の当日実施も行ない、3名が利用しました。当日、集団健診を受診された方にお話しを伺いました。

仲間がいるから受診しやすい
集団健診は毎年の恒例行事

私は、東京土建に30年近く加入しており、過去には分会長をしていました。支部の集団健診を受診することは、私にとって毎年の恒例行事となっています。仕事の都合で受診する時期は一定ではありませんが、毎年必ず受診しています。今回の集団健診は、分会の会議で知り、申し込みました。

健診後、いつも何らかの検査項目で指摘されますが、健診は受けてからが大事だと思っ
ているので、近所の医療機関での再検査も忘れずに受けています。
集団健診は、仲間が受付などの運営スタッフをしているので、受診しやすいです。また、受診している人も仲間なので、検査を待つ間は、ちょっとした会話もできます。黙って待つのは、時間が長く感じますよね。

東京土建健診は検査項目が充実しているので、内容にとても満足しています。健診は自分のために受けるものです。本人の意思の問題もあると思いますが、たとえば、医療機関に通院している、でも、全身を診てもらっては、やはり健診を受けた方がいいと思います。また、健診を無料で受けられることは、とても魅力的です。受けないと毎月支払っている保険料が無駄になってしまいますので、まだ受けていない方は、ぜひ受診しましょう。

がん検査の
おすすめ

40歳以上の方は東京土建健診に「大腸がん検査」が、加えて節目健診を受診される方には「胃がん検査」も含まれています。
また、健診契約機関で対象となる年齢の方が、健診と同時に「がん検査(胃・乳・子宮頸・前立腺)」を受ける場合、下表の自己負担額で受けられます。早期発見・治療につなげるためにも、がん検査を利用しましょう。
※がん検査が受けられる健診契約機関は、土建国保ガイドや国保組合ホームページにてご確認ください。

健診受診は
お早め

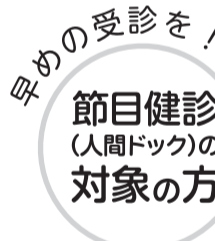
受診券の有効期限は来年3月31日までです。例年、年明

各支部で実施している集団健診は、主に日曜日に開催しています。平日に受診ができない方は、ぜひご利用ください。お問い合わせ、ご予約は

各支部まで。また、平日夜間や日曜日に健診を実施している契約機関もございます。詳しくは、国保組合ホームページをご覧ください。

検査病名	対象年齢	検査方法	自己負担額
胃がん	50歳以上	胃バリウム	2,000円~3,000円
		胃カメラ	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	採血(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



●誕生日前でも受診できます。 ●2024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。 ●有効期限の延長はできません。

健診契約機関の契約解除
(2023年8月13日付解除)

埼玉協同病院(川口市)	2023年8月14日付で健診部門を同法人の「ふれあい生協病院」に移行(下記参照)したため、契約解除となりました。
-------------	--

健診契約機関の新規契約
(2023年8月14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
ふれあい生協病院(川口市) 住所:木曾呂1302-1 電話:0570-047-489	○	○	日帰り 胃バリウムコース 14,105円 脳ドック併用日帰り 胃バリウムコース 16,000円

健診契約機関の名称変更
(2023年10月1日付変更)

新	旧
Bene浅草健診クリニック(台東区)	Bene浅草レディース健診クリニック(台東区)

健診契約機関のオプション検査の追加

契約機関名称	検査項目と自己負担額
たけのこメディカルパーク(横浜市)	【子宮頸がん】(2023年10月1日付契約) 補助あり(20歳以上)500円 補助なし(20歳未満)3,000円 【前立腺がん】(2023年11月1日付契約) 補助あり(50歳以上)500円 補助なし(50歳未満)1,500円

お薬手帳を活用しましょう

みなさんは、医療機関でお薬をもらうときや、受診後、薬局に処方せんを提出するとき、お薬手帳を提示していますか?保険証はいつも持ち歩いても、お薬手帳は持ち歩かない人がいるようです。しかし、お薬手帳を活用することで、身体的、経済的にもメリットがあります。

お薬手帳のメリットは?窓口負担が安くなる!?

- 薬による重大事故を防ぐことができる
薬の飲み合わせによっては、体に有害な作用をもたらすことがあります。しかし、お薬手帳があることにより、同じ種類の薬の重複処方や、飲み合わせによる副作用防止の効果が期待できます。
- 旅行先や災害時、救急医療でも安心
かかりつけの医療機関・薬局に行けない場合でも、薬歴が一目で正確に分かり、医師や薬剤師から適切な治療・服薬指導が受けられますので、これからは、ちょっとした外出や、旅行のときなどでも持ち歩きましょう(スマートフォンアプリもあります)。
- 薬局での窓口負担が安くなる
継続して通っている(※)薬局に処方せんとお薬手帳を持って行くと、持って行かない場合より、1回につき40円(3割負担の場合)窓口負担が安くなります。
※原則3月以内に再度処方せんを持参した場合。

お薬手帳とは?どのようなときに使うの?

お薬手帳は、いつでもどの医療機関で、何の薬をどのくらい処方されたのか、などを記録するためのものです。初診で医療機関を受診するときや、新たに別の医療機関で処方された薬がある場合、医師は問診項目だけでなく、お薬手帳の情報も活用して、治療方針を決めます。また、薬局にとっても、複数薬の飲み合わせの確認や、残っている薬の確認などにも活用されています。最近では、紙の手帳だけでなく、スマホアプリを利用した電子版もあります。お薬手帳は、保険証と共に、いつも携帯しましょう。

活用にあたって心がけること

- アレルギー情報や既往歴、服用中の市販の薬や健康食品(サプリメント)の情報を記入しておきましょう。薬局などで配布されているお薬手帳の中には、記入スペースがあるものもあります。記入しておくことによって、良くない飲み合わせが見つかることがあります。
- 複数の医療機関や薬局に通っている場合でも、お薬手帳は一冊にまとめましょう。医療機関や薬局ごとに手帳を作ると、他に服用している薬の確認ができなくなります。

国保組合だより



銀の認定証を持つ鈴木さん

健康企業宣言®で求人アピール!

※健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

働きやすさと健康リテラシーの向上を目指しています

【安田製作所は、ガス機器や水回りの施工・修理を行っている会社です。健康企業宣言は、2022年7月から取り組まれています。従業員の健康に積極的に関わった結果、2023年3月に「銀の認定」を取得されています。

社内健康情報発信しやすく

その後、墨田区の健康経営支援事業でも優良事業者として顕彰されました。さらに、現在、経済産業省の「健康経営優良法人」も申請中です。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、経理課長の鈴木さんにお話を伺いました。

【墨田・安田製作所総務部 経理課長 鈴木隆将さん】健康企業宣言については、元々、当社の代表が、従業員の働きやすさを向上したいと考え、健康企業宣言の制度を活用し、少しでも社内環境が良くなることを目指し、宣言しました。また、周囲へのアピール目的もあります。求人を出す際に、「この会社は

健康企業宣言とは…

健康優良企業「銀の認定」「金の認定」を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むこと(健康経営)を宣言することです。すでに健康経営に取り組まれている会社でも、宣言をしていただくことが可能です。企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。

宣言に取り組むメリットは、生産性や企業価値の向上、求人などで「健康優良企業」とアピールすることができます。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。

その他詳細については、国保組合のホームページをご確認いただくか、所属の支部または国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。

「認定マーク取得は一目で分かるアピール」

銀の認定に向けて取り組んでみて、社内の変化はまだ実感していませんが、毎月健康だよりを発表するようになったので、「そろそろ来るな」という意識が出てきているかな、と思います。中には、会議の前に、「(健康だよりの)先に見せてよ」と言ってくる従業員もいます。この他にも、様々な周知を続けているので、意識は上がっているのではないかと思います。

また、銀の認定を取得したことで、求人でもアピールすることにより、求人でもアピール

健康企業宣言に取り組んでみてよかった点は、銀の認定を取得するという大義名分ができたので、毎週の定例会議で、健康企業宣言の担当者から、健康に関する情報発信がしやすくなりました。国保組合からいただいた健康だより(※)は、会議で内容を発表し、その後回覧しています。しかし、従業員の健康リテラシーを向上させることは、中々難しいです。何が原因で体が悪くなる、という情報は、興味はあっても、「自分は今の病気になっていないから大丈夫」と、思ってしまう傾向があります。『知っている』状態となり、そこで終わってしまいます。リテラシーの向上は、継続課題となっています。

銀の認定に向けて取り組んでみて、社内の変化はまだ実感していませんが、毎月健康だよりを発表するようになったので、「そろそろ来るな」という意識が出てきているかな、と思います。中には、会議の前に、「(健康だよりの)先に見せてよ」と言ってくる従業員もいます。この他にも、様々な周知を続けているので、意識は上がっているのではないかと思います。

また、銀の認定を取得したことで、求人でもアピール

銀の認定を取得するために取り組んだ項目の中で、取り組みやすかった項目は、健診受診率100%です。元々健診は、就業時間内に時間割を組んで受診しています。特定保健指導に対しては、「国保組合から案内が来たら会社に教えて」と従業員に伝えていきます。その後、教えてくれた従業員には、年2回ある社長面談で、利用勧奨をしています。

飲み物の改善は、ウォーターサーバーを導入しています。夏場にはすぐに無くなることもあり、進んで利用していると思います。しかし、生活の改善は、健康だよりの回覧で知ってもらうこと以外、社員食堂がないと取り

2024年 国保カレンダーを配付します

国保組合では「2024年国保カレンダー」を作成しました。身近な健康に関する情報、医療費節約に役立つ情報や健康レシピなどを掲載しています。また、体重・歩数・血圧・歯みがきの記入欄があり、3カ月分記入すると、「けんチャレ」に応募でき、クオカードがゲットできます!! 12月の群会議などで受け取って、ぜひご利用ください。

※群会議などに出席できず、カレンダーを受け取れない方は、所属の支部にお問い合わせください。

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)	15日(金)	19日(金)	16日(金)
その他給付金	1回目	11日(木)	13日(火)
	2回目	26日(火)	26日(金)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日(木)	22日(金)	21日(水)

※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。

インフルエンザ予防接種には補助金が出ます

補助内容
組合員や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

- 「領収書」(コピー不可)
- 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

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート

コーポレートプログラム会員の皆さま限定!
対象日の1デーパスポート料金より

大人 18才以上	中人 (中学・高校生) 12~17才	小人 (幼児・小学生) 4~11才
500円お得	400円お得	300円お得

【購入例】
大人1デーパスポート ¥7,900 ▶「サンクス・フェスティバル」パスポートなら ¥7,400
※1デーパスポート料金は価格変動制となりますので、東京ディズニーリゾート公式サイトをご確認ください。

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを鑑賞期間から楽しめるチケットです。

2024年 実施期間 1月9日(火)~3月15日(金)
※対象日(一服除外日)は、利用専用サイトで確認ください。

販売期間: 2023年11月9日(木) 14:00~2024年3月15日(金) ※パークチケットは、2か月前の同日分まで順次販売されます。

ご購入は利用専用サイトから
コーポレートプログラム利用専用サイト
詳細はこちらでご確認ください
コーポレートプログラム 利用専用サイト

・契約団体番号: 1414
・プランパスワード:

ご購入にあたって
●購入後のキャンセル、払い戻しはできません。
●チケット購入に必要な情報および購入したチケットを印刷対象者以外の第三者に対し、有償・無償問わず譲渡(インターネットオークションへの出品含む)はできません。
●本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。

※写真・イラストはイメージです。 ©Disney

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 12月 2日(土) 9時~12時
 1月 27日(土) 9時~12時
 2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 [がん哲学外来 \(検索\)](http://www.gantetsugaku.org)
 (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

がん哲学外来15周年記念講演会 開催のご案内

正論より配慮~賢明な胆力~

樋野興夫先生による、特別講演を開催します。
 詳細は次号1月1日号又は国保組合ホームページでお知らせします。

日時 2024年2月27日(火) 13:00~14:00 (参加費無料)
参加方法 オンライン配信 (Zoomを予定)

健診結果で、健康チェック！

ウンチの検査で、がんの有無が分かる？

今月のテーマはウンチで分かる大腸がん検査(便潜血検査)。良いウンチはやわらかめのバナナ型ですが、みなさんのウンチはどうですか？健診結果をあわせてご確認ください！



こないだの健診で便潜血検査が陽性だったけど、どういう意味かな？痔とか関係ある？

太郎

あら、それは大変。便潜血検査「陽性」は「大腸がんかもしれない」、という意味よ。すぐに精密検査の予約をとりましょう！痔のせいと思い込んで放っておくのは絶対やめてね。



大腸がんを調べる検査

便潜血 ウンチに血液が混ざっているかどうかを確認する検査。「陽性(血液が混ざっている)」場合、大腸がんのおそれがある。

「陽性」のときはすぐに受診が必要です！大腸がんは「欧米型のがん」ともいわれています。毎日の生活にも気をつけていきましょう◎



大腸がん予防のポイント

- ① 太りすぎはNG
- ② 魚・豆・野菜を積極的に
- ③ お酒はほどほどに
- ④ 生活に運動を

電話、Webによる無料の医療・こころの健康相談窓口

けんさぽ24

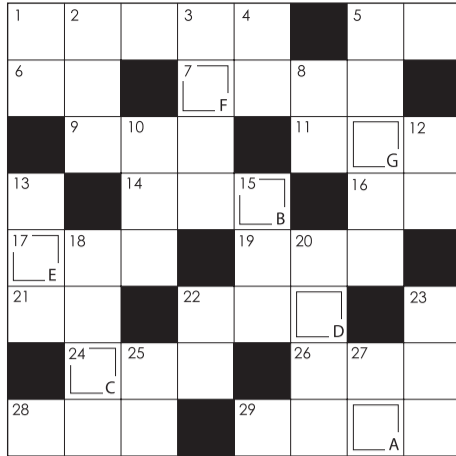
相談無料

専門スタッフが、健康、医療、こころの健康(メンタルヘルス)、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

東京土建 専用ページ



フリーダイヤル **0120-201-099**



キーワード A B C D E F G

前回の答え **スイサイエノグ**
 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- まん丸にふくらむ、毒をもつ高級魚
- 7位から3位に〇〇〇アップ！
- 調味料さしすせその「せ」
- バイオリン演奏で使う
- アメリカにある映画の聖地
- 分かれ道。人生の〇〇に立つ
- ただ今留守にしております
- 童話で、ウサギと競走して見事勝利
- ふすまや障子の下にある、溝付きの横木
- 風邪予防に、手洗いとセットで行う
- オスライオンの首回りに生えている
- 朱肉をつけてポンッと押す
- 一寸法師が乗る舟
- 運転中、〇〇〇ミラーで後方を確認
- たぐい〇〇な才能を持つ少年
- 梅干しの着色に使用

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記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2023年12月4日(月)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1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

ヨコのカギ

- 暗い場所で写真撮影をするときに焚く
- 平和を象徴する鳥
- 彼は〇〇を抜いて足が速い
- 1話完結のマンガ
- 創意〇〇〇をこらした芸術品
- 教室と教室をつなぐ通路
- 私の〇〇〇の銘は「継続は力なり」です！
- ネイリストが美しく整える
- ワクワクと高まる
- 名所を解説付きで案内
- 12星座で、さそりの次
- ボジョレー・ヌーボーはこのお酒
- ダイエット中だから、食べたい気持ちをぐっと...
- 部屋で〇〇〇器をつけて乾燥防止
- 鍋の具材にする、魚のすり身団子
- 競技のファウル

特定保健指導を受けよう！

保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣の見直しを！
 支部・健診機関・国保組合から特定保健指導の連絡が来たら、必ず参加しましょう。

無料の生活習慣改善サポートです



詳しくはこちら



★スマホ・パソコンでも面接が可能！

★初回の面接を受けた方に、**3,000 円のクオカードをプレゼント！**

特定保健指導を受けて健康寿命を延ばそう！

健康ウォーキング 2023

ご参加ありがとうございました！

11月5日(日)、横綱町公園の周辺にて、健康ウォーキング2023を開催しました。



当日は、168名が参加し、スカイツリーの見える都会から大横川親水公園の緑溢れる自然へと移り変わる景色を満喫しながら、6km、10kmのウォー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。