

# 健診・特定保健指導を受診して 今年一年 健康に過ごしましょう

国保組合だより

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	82,231人
家族	73,541人
合計	155,772人

前年同月比4,928人減

◆特定健診

(2023年度)

対象者数	85,527人
受診者数	20,705人
受診率	24.2%

◆特定保健指導

(2023年度)

対象者数	15,385人
利用者数	291人
利用率	1.9%

(11月末現在)



※当日の報告は15面にあります。

## 健康ウォーキング2023のようす



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。昨年より引き続き新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行し、私たちの仕事や生活に影響を与えた一年でした。新型コロナウイルス感染症は、5類への移行となった5月以降も高い水準で推移し、秋口には増加傾向に転じました。インフルエンザ感染に至っては、東京土建において、8月から9月が2・4倍、一昨年9月との同月比では約16倍と、急速な感染拡大となりました。行動制限の廃止に伴う人の移動の広がり等で、感染機会も増えています。合わせて、夏の異常な高温続きで、熱中症についてもこれまで以上に影響を受けました。

身体が資本の私たちですから、これまで以上に、感染症等の対策も含め、健康維持に努めていかなければなりません。感染症等の影響と合わせて、ロシアのウクライナ侵攻やパレスチナ自治区の方サ情勢による世界情勢の悪化等で、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。度重なる生活必需品全般の大幅値上げや、電気・ガス・カンリン等のエネルギー価格の上昇、現場資材の高騰と物資不足、生活・仕事のあらゆる場面で影響を受け、物価高騰に賃金が追いつかない現状で、その負担は増すばかりです。この

影響はどこまで続くのか、先の見えない状況です。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中心に、仲間の声や要求を実現するために、大衆運動を進める要求実現アクションも進めています。

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に「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。昨年も国保組合は、組合員の生活支援や、病気の早期発見・早期治療による被保険者の健康の維持、そして健康増進活動・制度の充実に取り組みました。

こうした取り組みを含めた国保組合の安定運営には、国や都の補助金が必要です。仲間の皆さんのハガキ要請・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、国保補助金の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。

# 新春を迎えて

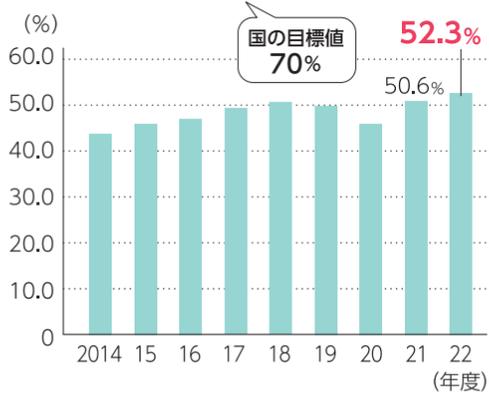
理事長  
石村 英明

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。同時に、

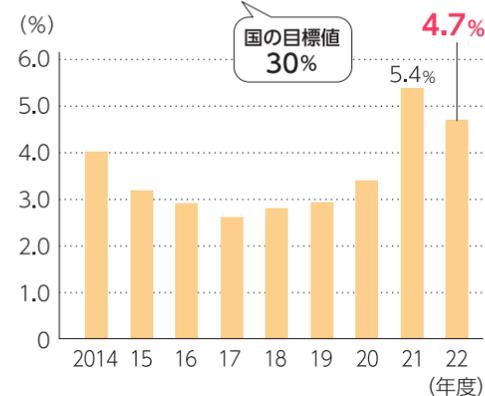
家族が健康であることで、安心して仕事ができます。健診によって早期に病を見つけ、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることに繋がります。年に一度の東京土建健診を必ず受けていただくこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。

結びに、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ることを祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

◆特定健診受診率



◆特定保健指導実施率



2022年度特定健診受診率

# 過去最高を2年連続で更新!

## 特定保健指導実施率は前年度には及ばず

昨年11月に、2022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52.3%で、過去最高だった2021年度を更新しました。支部や保健対策推進委員の皆さんの積極的な呼びかけや、受診意識の向上などが、受診率の上昇に繋がったと考えられます。また、日頃から、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。

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が、保健師・管理栄養士などと一緒に生活習慣を改善していく無料サポートです。実施率は4.7%で、こちらは前年度の5.4%と比較しても、伸び悩んでいる状況です。健診と同日に利用する方が、健康意識がより高い状態で、ご自身の生活を見直すことができます。今年度、これから受診を予定している方は、特定保健指導に該当した場合、健診当日に専門職との面接を積極的にご利用ください。

また、既に健診受診済みの方で、国保組合から特定保健指導の利用案内が届いた場合は、医療機関に行なう方法だけでなく、隙間時間に、自宅や事業所からオンラインでも初回面接を受けられます。

最後に、特定健診受診率や特定保健指導実施率を上げることは、ご自身の健康を守る

2022年度に特定健診受診率70%を達成し、国保組合から報奨を受けた、三鷹武蔵野支部境南町分会の佐渡社保健部長と、支部集団健診時に特定保健指導の当日実施を行ない、3年連続で利用率1位となった、同支部社保担当書記の川崎輝史さんにお話を伺いました。



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、医療機関に行なう方法だけでなく、隙間時間に、自宅や事業所からオンラインでも初回面接を受けられます。最後に、特定健診受診率や特定保健指導実施率を上げることは、ご自身の健康を守る

ただでなく、国や都からの補助金を獲得し、国保組合を守ることも繋がります。今年度、国が定める目標値は、特定健診受診率が70%、特定保健指導実施率が30%です。目標到達のため、積極的な健診受診及び、特定保健指導の利用をお願いします。

からもう未受診者リストを利用し、群長から電話をかけています。特に呼びかけのコツはないですが、例えば、一方的に「受診してください」ではなく、電話をかけた時点で「既に受診済みの方がいるので、「受診しましたか」と聞いてから、受けていない場合は集団健診や個別健診を説明するなど、状況に応じた説明を丁寧に行なっています。また、分会に限った話ではないですが、三鷹武蔵野支部の集団健診では、毎回1割程いる当日キャンセルを防ぐ取り組みをしています。当日、時間になっても来ない組合員には、社保担当書記より、

確認の電話をしています。2022年度は2021年度と比べ、受診者数が増えているので、分会のみなさんの健康意識が高いのではないかと思います。建設産業は体が資本なので、とても良いことだと思います。

東京土建健診は、自治体で行なっている健診と比べて、内容が良いと思います。健診結果をそのまま現場に出せることは、大きなメリットです。今年度のこれからの目標は、丁寧な説明は引き続き行ない、年度末に向けて、個別健診に焦点を当てた呼びかけをしたいと思っています。全体の特定健診受診率は、

2年連続で過去最高を更新していますが、目標値70%には及んでいません。今後の要望として、集団健診で、他支部の組合員を受け入れられる支部が増えれば、受診しやすくなるのではないかと思います。必ずしも、所属の組合員全員が支部周辺に住んでいるわけではないので、住所に近い支部で受けられると、より受診者が増えるのではないかと思います。

また、特定保健指導の利用率向上は喫緊の課題となっておりますが、なかなか上がらないのが現状です。そのためは、健診当日に初回面接を実施することが力です。健診当日は、普段より健康に意識が向いているので、別日に案内するより、効果的です。

また、健診を受診していない人がいると思いますが、過去には、国保組合加入前まで健診を受診しなかった組合員が、加入後に受診したら病気が見つかり、その後すぐに亡くなった事例がありました。自分の体を知るためにも、健診は定期的に受けた方がよいと思います。集団健診は休日にも実施しますので、ぜひ活用してください。

### 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には届出を

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には、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

<b>法人事業所を設立するとき</b> → 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。	<b>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</b> → 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。
<b>法人事業所に勤務することになったとき</b> → 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。	<b>建設産業以外の仕事に転職したとき</b> → 加入資格がなくなり、資格喪失の手続きをお願いします。

団健診当日実施における、芝健診センターの方々のご尽力があつてこそだと思います。三鷹武蔵野支部の集団健診は、三鷹市公会堂で開催し、案内はチラシ等で周知しています。また、他支部の組合員の受け入れも行なっていますので、ご希望の方は、三鷹武蔵野支部までご連絡ください。

集団健診の運営で工夫している点は、胸部レントゲンを受付の前に行なうことです。他の検査と比べて、準備が早く終わるため、先にできるものから行なうことで、滞在時間の短縮を図っています。今年度の目標は、分会に属していない支部直属の組合員に対して呼びかけをしたいです。直属分会は組合員数が多いので、一人でも多くの受診者を増やしたいです。

**おめでとうございます!**

三鷹武蔵野支部 境南町分会

2022年度 特定健診受診率 **81.3%**

三鷹武蔵野支部

2022年度 特定保健指導利用率 **16.9%**

3年連続 (2020~2022年度) **1位獲得**

佐渡社 境南町分会社保担当部長

川崎輝史 書記

1月に各分会に未受診者リストを配付し、呼びかけをお願いします。また、宿泊旅行補助金の申請時、健診受診欄が空欄の場合、受診の呼びかけと、保険料への影響を説明しています。呼びかけは健診のみ行なっており、特定保健指導の利用は呼びかけていませんが、それでも利用率が高いのは、組合員の健康意識の高さと、集

また、健診を受診していない人がいると思いますが、過去には、国保組合加入前まで健診を受診しなかった組合員が、加入後に受診したら病気が見つかり、その後すぐに亡くなった事例がありました。自分の体を知るためにも、健診は定期的に受けた方がよいと思います。集団健診は休日にも実施しますので、ぜひ活用してください。

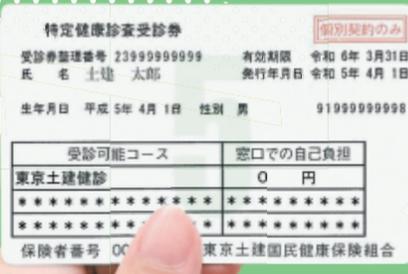
今年度の健診は受けましたか?

お手もとにある**10,000円分チケット**

使えるのは2024年3月31日まで! ご予約はお早めに!

年度末になると予約が取れない可能性があります。有効期限の延長はできません。お早めのご予約をお願いいたします。

健康を受けられる機関はこちら



医療費のお知らせ

大切に保管を!

東京土建国保組合では、「医療費のお知らせ」を年に2回、封書で組合員宛てに郵送しています。「医療費のお知らせ」は医療費控除の一部として使用できます。詳しくはお近くの税務署へお問い合わせください。なお、再発行はできませんので、大切に保管してください。

発送日 2月上旬予定(1回目は昨年11月7日に郵送済みです)

対象となる受診 ●医療費分(病院・クリニックなど) ●柔道整復師分(接骨院・整骨院)

対象となる月 令和5年7月~令和5年10月の受診(施術)分

※令和5年11月、12月分は記載できません。医療費控除申請の際は、領収書が必要になります。 ※世帯全員分について、「医療費分」と「柔道整復師分」を一括して組合員宛てに郵送します。

下町と自然を満喫! 2023 健康ウォーキング



季節外れの暑さの中168人が 楽しみながら運動不足を解消

昨年の11月5日(日) 墨田区にある都立横網町公園で、「健康ウォーキング2023」を開催し、168人の組合員・ご家族や支部書記のみならずが参加されました。当日は天気も良く、季節外れの暑さとなりましたが、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。今回は6キロコースと、10キロコースを用意しました。どちらのコースに挑むのかを当日選んでもらい、おおよそ半数に分かれて、チャレンジしていただきました。

開会式では、石川理事の挨拶後に、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、木村専務理事のスタート号令で、9時30分にスタートしました。両コース共に、まずは江戸通りを歩き、下町の街並みを眺めながら、浅草方面に向かいます。隅田公園を抜けた後、すみだリバーウォークでは、隅田川や東京スカイツリーの景色を楽しみつつ、真上を電車が通るといふ、迫力の体験をしました。その後は、大横川親水公園の自然を感じながら歩いたところで、コースの分岐点となります。6キロコースはその後、蔵前橋通りを歩き、1時間半程度でゴール。10キロコースは、時津風部屋や吉良邸跡、回向院(鼠小僧の墓)、旧安田庭園といった、歴史を感じられるスポットを

回り、2時間半程度でゴールすることができました。完歩された方には、お楽しみ抽選会がありました。今回の目玉賞品は、JTBナイスギフト券1万円分やノンフライヤーオーブンなどがあまりました。また、お子様には、駄菓子セットのプレゼントがあり、みなさんの笑顔が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。



要田さん家族

次回は、2024年11月10日(日)に開催予定です。ぜひご参加ください!

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

参加者インタビュー

ギフト券当選 歩いた甲斐があった

【渋谷・床・内装・要田章さん】 昨年から2回連続の参加で

す。今年の開催は、国保組合だよりで知りました。家族で参加しましたが、私と長女が10キロコース、妻と次女が6キロコースを歩きました。10キロコースはとても

足がかりながらも 10キロ完歩

【渋谷・電気・新井和明さん】 今回で2回目の参加です。

疲れましたが、ギフト券が当たったので、歩いた甲斐がありました。コースは、昨年より見どころがあって楽しかったです。また、スカイツリーが近く、迫力がありました。私は、サッカーをしており、長女はダンスをしているので、普段から運動をしています。

当選したギフト券の使い道はまだ決めていませんが、クリスマスに向けて使おうかと考え中です。



新井さん親子

途中で10キロに変更 初めての場所へ行けた

【台東・内装仕上・藤田一太郎さん】 初めての参加です。分会の会議で開催を知り、元々コースが家の近所ということもあり、灯台下暗しではないですが、あまり周辺を歩いたことがないので、この機会にゆっ



藤田さん夫婦

今回の開催は、支部から配布されたチラシを見て申し込みました。今回は、40周年記念の回だったので、10年ぶりに娘と一緒に参加しました。今回は10キロコースに参加しました。74歳になり、足が衰えてきました。歩けるか不安でしたので、前日に練習して挑みました。練習では手心えを感じていましたが、本番では、途中で足がつかまりました。しかし、アクシデントがありながらも、完歩できてよかったです。

最初は6キロコースを選択していましたが、10キロコースとの分岐点で、「行っちゃおうか」と妻に話し、また、誘導の方も応援してくれたので、10キロコースを歩きました。そのおかげで、吉良邸跡や回向院に行けたので、良かったです。

コースはともよく考えられていて、牛嶋神社を出てスカイツリーに向かうとき、スカイツリーが真正面に見える道を選んだり、コースを考え方は、下準備が大変だったのでと思います。知っている場所とは言いがくも、飽きることなく歩けたのはよかったです。また、コース上の案内板や誘導の方のおかげで、迷うことなく安心して歩きました。

ギフト券が当たって、運を使い果たした感じがありますが、美味しいご飯を食べたら、と思います。次回も名所めぐりのコースだと嬉しいです。

最初6キロコースを選択していましたが、10キロコースとの分岐点で、「行っちゃおうか」と妻に話し、また、誘導の方も応援してくれたので、10キロコースを歩きました。そのおかげで、吉良邸跡や回向院に行けたので、良かったです。

公 示 左記により、理事長 石村 英明 健康保険組合第138回組合会を開催します。 日(火) 午前10時開会 一、日時 2024年2月27日 一、場所 「けんせつプラザ 東京」5階大会議室 一、議題 2024年度事業計画、2024年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他

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 ②メンタルヘルスカウンセリング 電話番号 0120-201-099 (フリーダイヤル・相談無料)

2024(令和6)年12月以降は、保険証とマイナンバーカードが一体化されます。健康保険証はいつまで使えますか? マイナンバーカードをなくしたり、手元にない場合は? もっと詳しく知りたい方はフリーダイヤルにお問い合わせください

### 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** 1月27日(土) 9時~12時  
2月24日(土) 9時~12時  
3月30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](http://www.gantetsugaku.org) (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

### 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~

「がん哲学外来」樋野名誉教授による記念講演を特別にオンライン配信！

**日時** 2024年2月27日(火) 13:00~14:00 (参加費無料)

**定員** 先着100名(事前申込不要)

#### 参加方法

オンライン配信

お手持ちのパソコンやスマートフォンから下記①・②

どちらかの方法でご聴講ください。

※①・②とも当日12時からアクセス可能です。

① 下記URLを入力、または右のQRコードを読み取り、Zoomにアクセスする▶

[URL] <https://us06web.zoom.us/j/85702109706?pwd=5db5c5RXJ5l81lblpho0Ze7d18h7i3.1>

② Zoomをブラウザまたはアプリで起動し、ミーティングIDとパスワードを入力する

[ミーティングID] 857 0210 9706 [パスワード] 174800



## 2024年1月から産前産後期間の保険料減免制度を拡充します！



(2023年11月以降の出産から対象)

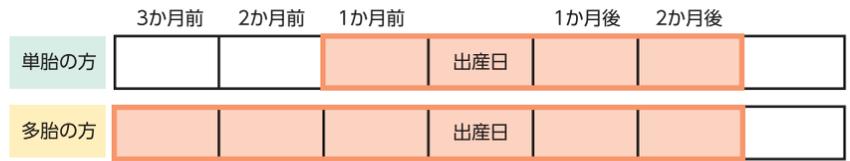
子育て世帯の経済的負担を軽減するため、2024年1月から産前産後期間の保険料軽減制度を拡充します。国保組合に加入する組合員または家族が出産した場合に、**手続きなしで保険料を減免(還付)します**。減免決定した場合は、国保組合から決定通知書を発送します。出産予定日の6カ月前から届出することも可能です。

※届出する場合の受付開始時期 **組合員…2024年1月~**  
**家族…2024年4月(予定)~**

### 減免される保険料

出産(予定)者	組合員	家族
減免される期間	産前42日(多胎の場合は98日)の属する月から出産予定月の翌々月まで	出産予定月の前月(多胎の場合は3カ月前)から出産予定月の翌々月まで
減免される保険料	世帯全員分の保険料	出産者(家族)の保険料

#### ~減免期間のイメージ~



\* 出産とは、妊娠85日(4か月)以上の分娩をいいます。(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含みます。)  
\* 組合員の場合は、産前42日(多胎の場合は98日)の属する月から減免となります。

問い合わせ先 **所属の支部または国保組合資格課(☎03-5348-2988)**

制度の詳細は国保組合ホームページをご覧ください

### 健診結果で、健康チェック！

## 肝臓を大事にしなきゃいかんぞう

今月は肝臓の機能についてです。健診結果を見ながら、ぜひご確認ください！



健診結果で、 $\gamma$ -GTPが20だったけど、どうかな？

太郎さんの肝機能は正常値で大丈夫ね！  
肝臓の機能は $\gamma$ -GTP以外にも、AST(GOT)、ALT(GPT)でもわかるから、健診結果で注目してね！



### 肝臓の機能を調べる検査

<b><math>\gamma</math>-GTP</b> 基準値50U/L以下	特に <b>飲酒との関連が深く</b> 、アルコール性肝障害で数値が高くなる。
<b>AST(GOT)</b> 基準値30U/L以下	肝炎、肝硬変、脂肪肝など、肝臓の細胞が壊れていると高値となる。心臓の病気で上昇することもある。
<b>ALT(GPT)</b> 基準値30U/L以下	

肝臓に優しいお酒の飲み方を紹介するわ。参考にしてみてね！



#### ● 宅飲みでお酒を減らすコツ

- 飲むときだけお酒を買い、買い置きしない
- 氷を多めに入れる
- ノンアルコールや微アルコールを上手に飲む

#### ● 外飲みでお酒を減らすコツ

- 周りの人にお酒を減らしたいと思っていることを伝える
- カラオケやダーツなど、お酒以外にも楽しめるお店に行く
- 一口飲むたびにコップをテーブルに置く

### 給付金・補助金の支払日

	1月	2月	3月
一部負担払戻金(自動振込分)	19日(金)	16日(金)	15日(金)
その他給付金	1回目	11日(木)	13日(火)
	2回目	26日(金)	26日(金)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	22日(日)	21日(水)	21日(水)

※注意  
通常、申請から支払までに数週間~1か月ほどかかります。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

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ご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2024年1月15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。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  
東京土建国保健康保険組合 健康増進課

メールアドレス: [kenzo@tokyo-nhis.or.jp](mailto: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

前回の答え **ソウガンキョウ**  
多数のご応募ありがとうございました。

#### タテのカギ

- 1 長崎銘菓の代表格
- 2 力を貸して助けること
- 3 見事な〇〇栄えの作品
- 4 午後の間食
- 5 1枚を一両とする、江戸時代の金貨
- 6 プライベート。⇄公的
- 7 寒くて洋服を何枚も
- 8 神様、どうか叶えてください！
- 9 〇〇〇・ステップ・ジャンプ
- 10 お好み〇〇、もんじゃ〇〇
- 11 燃料用の気体

#### ヨコのカギ

- 1 神棚に向かい、パン！パン！と打つ
- 4 最も得意な芸や技。「十八番」と書く
- 6 〇〇は博士か大臣か
- 7 新聞・雑誌などのライター
- 9 太陽の光。〇〇〇干し
- 11 手塚治虫のマンガ『〇〇〇アトム』
- 13 画家とも呼ばれる
- 15 一般大衆の意見
- 16 ある原因によって生じた事柄や状態
- 18 ネズミの天敵？
- 19 製品や商品のサンプル
- 21 出演者が支度や休息をする部屋
- 23 お寺でゴーンと鳴らすもの
- 25 よい状態を保持すること
- 26 花粉症といえば、ヒノキとこの木

### 横浜・八景島シーパラダイスの

## 春の感謝月間

特別プランの料金など、詳しい内容は国保組合ホームページをご覧ください。  
また、チケットを購入される際は、土建国保ガイドの優待割引券ではなく、国保組合ホームページ内にある「専用の利用券」が必要となりますので、希望される方はホームページから印刷してご利用ください。

なお、利用券のダウンロードには、パスワードの入力が必要です。パスワード: