

健診の受けかた!

(①～⑤のいずれか)

受診券を使って受診

① 支部集団健診

日曜日等に支部会館や公共施設で開催しています。実施日時は11面にあります。お申し込みは各支部まで。

② 個別健診(節目健診も含みます)

契約機関はQRコード又は「土建国保ガイド」からご確認ください。お申し込みは、契約機関に直接お電話ください。

契約機関一覧



申請書ダウンロード



受診券を使わないで受診

③ 契約外機関での健診

健診費用を自己負担した場合、最大7,000円を支給します。申請書に記入し、受診券、健診結果票コピー、領収書コピーを揃え、所属の支部へご申請ください。

④ 事業所健診

国保組合に登録のある事業所(主)が事業所負担の健診を行った場合に、結果提供料として受診者一人につき3,000円を支給します。申請書に記入し、受診券、健診結果票コピー等を揃え、所属の支部へご申請ください。

⑤ 元請・パート先等での健診

上記①～④に当てはまらない健診(元請・パート先等が負担した場合等)の健診結果票コピーを、受診券、申請書と共に所属の支部へご申請いただくと、クオカード1,000円分を進呈します。

労働安全衛生法に 対応した充実の 検査項目 東京土建健診を 受けよう!

年に一度
無料!

受診券を使うと無料

年に一度は健康チェックを

東京土建国保では、保険証と一体になっている受診券を使用することで、労働安全衛生法に対応した健診を無料で受けることができます。受診方法は日曜日等に実施する支部集団健診や、国保組合と契約した医療機関で受ける個別健診があります。また、国保組合と契約していない医療機関で受診した場合でも費用を補助する制度や、がん検査の補助もあります。年に一度は必ず健診を受けて、健康チェックをしましょう。

東京土建健診は、組合員・家族が受診券を利用した場合、①～②の方法で、年度内に一度無料で受診できます。また、受診券を利用せずに受診した場合でも、③～⑤の補助を受けることができます。

受診券を使って受診

①支部集団健診で受診
各支部が主催し、主に日曜

受診券を使わないで受診

②健診契約機関で個別に受診
国保組合と契約している健診機関に電話等で予約し、受診します。自宅や職場の近く等、都合に合わせて健診機関を選べます。お住まいの市区町村以外でも受診可能です。健診契約機関は、「土建国保ガイド」または国保組合ホームページでご確認ください。

③契約外健診機関で受診
かかりつけ医等、国保組合と契約していない健診機関で特定健診を受診し、その費用を自己負担した場合、申請により補助金が支給されます。健診結果票や領収書のコピーをご用意ください。

ーをご用意のうえ、所属の支部へ申請してください。支給額は、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)となります。

※東京土建健診で受診券を使用した場合、同年度内に節目健診の補助は受けられません。補助はいずれか一方のみとなります。

節目健診(人間ドック)

節目健診は、40歳から5歳刻みの方が、人間ドックの補助を受けることができます。対象の方は、受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載されています。実施健診機関をご確認のうえ、お申し込みください。なお、誕生日の前でも受診可能です。

※東京土建健診で受診券を使用した場合、同年度内に節目健診の補助は受けられません。補助はいずれか一方のみとなります。

がん検診

40歳以上の方が東京土建健診を受けるときは、大腸がん検査(便潜血検査(2回法))が検査項目に含まれます。事前に2回便を採取し、健診機関にご提出ください。

また、胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査をオプション検査として追加することができ、対象年齢の方に自己負担額の補助(※)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」や国保組合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。

◆被保険者数

組合員	81,352人
家族	72,699人
合計	154,051人

前年同月比4,896人減

◆特定健診

(2023年度)

対象者数	85,527人
受診者数	34,080人
受診率	39.8%

◆特定保健指導

(2023年度)

対象者数	15,385人
利用者数	539人
利用率	3.5%

(3月末現在)

2024年
1月分以降の
保険料から
対象

2024年5月から

家族の産前産後期間の 保険料減免を開始します!

子育て世帯の経済的負担を軽減するため、2024年5月から家族の産前産後期間の保険料減免を開始します。国保組合に加入する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、国保組合から減免決定のお知らせを送ります。出産予定日の6カ月前から届出することも可能です。制度の詳細は国保組合ホームページをご覧ください。

減免対象となる要件	●妊娠12週を超えた出産(死産、流産、早産、人工妊娠中絶を含む)であること ●2023年11月以降の出産であること
減免される期間	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	出産者(家族)の保険料

減免期間のイメージ

	3カ月前	2カ月前	1カ月前	1か月後	2か月後
単胎の方			出産予定月		
多胎の方			出産予定月		

※「出産予定月」とは、出産の予定日(出産日)が属する月のことです。

減免期間

2024年12月2日以降の

保険証の扱いについて

政府は2024年12月2日以降、保険証とマイナンバーカードを一体化することを計画しています。

もし廃止された場合も、国保組合では被保険者の皆様が安心して医療にかかるよう、以下の取扱いを行なうこととしています。

有効期限
令和7(2025)年
3月31日

お持ちの保険証は、有効期限まで使用できます

保険証とマイナンバーカードが一体化された後でも、保険証に記載されている有効期限まではこれまでどおり使用することができます。



マイナ保険証をお持ちでない方には、資格確認書を交付します

2024年12月2日以降に加入する家族の保険証、住所変更などによる保険証の書き替え・再交付は、以下の取扱いに変わります

- 2024年12月2日以降は保険証の交付ができなくなります。
- 一人ひとりのマイナ保険証の取得状況に応じて、保険証の代わりとなる書類を発行します。

	新たに発行するもの	医療機関への受診方法
マイナ保険証なし	資格確認書	資格確認書で受診します。
マイナ保険証あり	資格情報のお知らせ	マイナ保険証で受診します。 ※「資格情報のお知らせ」は万が一マイナ保険証が利用できない場合に備え、マイナ保険証とセットで携帯してください。

給付金・補助金の支払日

		5月	6月	7月
一部負担 払戻金 (自動振込分)		17日 金	21日 金	19日 金
その他給付金	1回目	13日 金	11日 火	11日 木
	2回目	27日 金	26日 水	26日 金
補助金 (宿泊旅行、 インフル エンザ等)		21日 火	21日 金	22日 月

〔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。

新サービス
「kencom」のご案内

「クピオプラス」は、6月19日(水)から健康情報提供アプリ「kencom(ケンコム)」に移行する予定です。これに伴い、クピオプラスはサービス終了となり、6月1日(土)以降は全機能を利用いただくことができなくなります。サービス移行に関する詳細につきましては、クピオプラスからの配信メールや国保組合だより、国保組合ホームページでお知らせいたします。なお、クピオプラスのポイントは、kencomへ引き継がれます。

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)

(役職別・五十音順・敬称略)

顧問 大木 栄一 (江東)

市川 亨 (西多摩)

阿部 秀晴 (中野)

田村 彰宏 (本部)

川口 敏彦 (調布)

渡辺 義久 (三鷹・武蔵野)

丸山 篤義 (多摩・稲城)

松本 久人 (江戸川)

中村 隆幸 (杉並)

佐藤 豊 (目黒)

小坂 剛 (西東京)

監事 熊切 健二 (本部)

小番 徹 (本部)

後藤 英雄 (葛飾)

土橋 弘典 (豊島)

中宿 稔 (本部)

檜山 剛志 (多摩・西部)

第139回組合会を開催

石村理事長

塩野副理事長を再任

国保組合は、2024年4月1日(金)午後3時、東京都にて、第139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、2024年4月2日から2025年4月1日まで、の1年間です。

従業員の健康宣言

※健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

「匠」を育てるため
健康的に働ける環境づくりを

(株)ケイ・ビー・ケイは、防水工事・塗装工事・その他外装工事も含め、大規模修繕工事から個人宅のリフォーム・改修工事などを行なっている会社です。健康企業宣言は2023年5月19日から取り組み、2024年3月5日に「銀の認定」を取得されています。そこで、健康企業宣言に取り組まれた経緯や、これまでの活動について、代表取締役の梶田さんにお話を伺いました。

健康企業宣言®について

健康企業宣言®については、経済産業省の「健康経営優良法人」の認定を目指したいと思った中で、その申請要件として健康企業宣言の「銀の認定」が必須だと知り、従業員の健康管理についてどこまでできているのか、確認するきっかけとして、取り組み始めました。また、認定を受けることで、採用活動など社内外へのアピールに活用できればとも考えています。

取り組み中でも特に難しい点は、禁煙や受動喫煙対策についてです。張り紙等を活用して禁煙を促していますが、現状喫煙者が減らないので、今後の課題です。また、特定保健指導の実施も同様に難しいです。健診は、ほぼ全員が受診している一方で、特定保健指導は中々利用が進んでいません。対象者には面接を受けるように強く伝えています。が、まだ成果が出ていないのが現状です。しかし、伝え続けることで、利用に対しての意識が高まったようにも感じます。今後も「会社が従業員のために健康管理をしている」という思いを込めて、利用を勧める方法を工夫していきたいです。

特定保健指導の利用と禁煙対策が課題

元々、認定に向けて取り組み前から、月に1回の定例会で、「KBK健康ばなし」という健康について話し合える場を設けていました。また、「KBKメンタルサポート」という仕組みを作り、メンタルヘルスケアを無料で受けられたり、がん治療に関する相談が受けられたりする等、従業員のここからたの健康

に寄与する体制づくりを進めていました。

健康企業宣言の取り組み開始後は、飲み物のカロリー表を活用し、チームリーダーからカロリーの高い飲み物を控えるよう伝えています。また、半年に1回食生活アンケートをして従業員の食事について私からアドバイスしたり、運動の必要性についても情報提供し、皆で意識するようにしています。

きます。

従業員は大切な仲間
無理のない健康管理を

弊社は、お客様の「笑顔」をたくさん作ることでできる、確かな技術と豊富な知識を兼ね備えた「匠」を育てるため、社をあげて全力で取り組んでいます。また、社業を通じて地域に貢献し、地域に「笑顔」をつなげていくことも私たちの使命だと考えています。そのためにも、従業員が健康的に働ける環境づくりが必要だと考えています。「銀の認定」を受けた後も、「健康経営優良法人」の認定

「けんチャレ2024」に
取り組んでクオカードを
ゲットしよう!

先着1,500名に
クオカードを贈呈

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2024を実施しています。

2024年度は、従来の記録票、国保カレンダーの記録欄に加えて、ヘルスケアアプリの記録画面のスクリーンショット等でも提出可能となり、取り組みやすくなりました。

記録票等に体重・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)。

記録票等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。

※2024年4月1日以降の記録が対象となります。
※応募受付は2024年7月1日(月)からとなります。
※記録票は土建国保ガイド巻末に添付されています。
※応募は1人につき1回までです。

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、そうでなくても、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」とアピールできることです。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。

健康企業宣言®
申し込み～認定の流れ

- 応募用紙※に記入し、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」への申請が可能となります。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。

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いたり、保険証でかかった医療費を返し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 ※事前に支部へご相談ください。	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。

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24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

健診契約機関の名称変更《2024年4月1日付変更》

新	旧
さがみ生協眼科・内科 ※所在地・電話番号は変更なし	さがみ生協病院

健診契約機関の節目健診(人間ドック)の契約変更
《2024年4月1日付変更》

健診機関名	変更内容	新	旧
武蔵村山さいとうクリニック (武蔵村山市)	コース追加	【日帰り胃バリウムコース】 2,500 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 1,500 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 8,500 円 (自己負担額)	
	自己負担額変更	【日帰り胃カメラコース】 10,500 円 (自己負担額)	【日帰り胃カメラコース】 14,213 円 (自己負担額)
ふれあい生協病院 (川口市)	自己負担額変更	【日帰り胃バリウムコース】 24,500 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 35,800 円 (自己負担額)	【日帰り胃バリウムコース】 14,105 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 16,000 円 (自己負担額)
川口診療所 (川口市)	自己負担額変更	【日帰り胃バリウムコース】 24,500 円 (自己負担額)	【日帰り胃バリウムコース】 14,105 円 (自己負担額)
さいわい診療所 (川口市)			
浦和民主診療所 (さいたま市)			
おおみや診療所 (さいたま市)			
かすかべ生協診療所 (春日部市)			
大井協同診療所 (ふじみ野市)			
埼玉西協同病院 (所沢市)			
所沢診療所 (所沢市)			
秩父生協病院 (秩父市)			
熊谷生協病院 (熊谷市)			
行田協立診療所 (行田市)			

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、北、大田、目黒支部は未定です。港、新宿支部の開催予定はありません(港支部の島しょ部は秋に開催予定)。

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月7日	支部会館(同日、特定保健指導実施)、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院	×
		8月4日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	
		8月25日	ライフサポートクリニック	
葛飾	03-5698-1261	6月30日 7月28日、11月10日	支部会館(女性限定) 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30日	東京健生病院(同日、特定保健指導実施)	×
台東	03-3876-1966	6月9日、11月10日、3月9日(予定)	支部会館(同日、特定保健指導実施／6月9日と11月10日は健康教室開催)	×
墨田	03-3614-3806	6月9日、6月16日、7月28日、11月3日、2月16日	支部会館(11月3日は女性限定)	×
江東	03-3640-2411	6月9日、8月25日、10月27日、12月15日、2月16日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
江戸川	03-3655-6448	9月8日、9月22日、9月29日、10月20日、10月27日、1月19日、3月23日	支部会館(同日、特定保健指導実施／9月8日は平井分会限定／1月19日は女性限定)	×
		10月13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	5月26日 7月6日	小豆沢病院 板橋区立グリーンホール(女性限定)	×
豊島	03-3986-2471	6月9日 6月30日	東京メディカルクリニック(女性限定) 東京健生病院(同日、特定保健指導実施)、鬼子母神診療所、東京メディカルクリニック	×
練馬	03-3825-5522	6月9日	支部会館(同日、特定保健指導実施／託児室設置)、大泉生協病院	○
		6月16日	練馬第一診療所	
		7月27日	島村記念病院(女性限定)	
品川	03-3783-0471	7月27日	旗の台健診センター(同日、特定保健指導実施)	×
		7月21日、8月4日、11月10日、12月8日、2月16日	支部会館(同日、特定保健指導実施／7月21日と8月4日は歯科健診実施)	
渋谷	03-6304-2315	春: 5月20日～6月28日のうち毎週月～金、5月26日、6月9日、6月29日(※火、木、土、日は午前のみ) 秋: 10月21日～11月29日のうち毎週月～金(11月4日は除く)、10月20日、12月1日(※火、木、土、日は午前のみ) 冬: 2月17日～3月28日のうち毎週月～金(2月24日、3月20日は除く)、3月23日(※火、木、土、日は午前のみ) 春: 5月18日～6月29日のうち毎週月～土(※月、水、金、土は午前のみ) 秋: 10月19日～11月30日のうち毎週月～土(11月4日、11月23日は除く)(※月、水、金、土は午前のみ) 冬: 2月17日～3月31日のうち毎週月～土(2月24日、3月20日は除く)(※月、水、金、土は午前のみ) 春: 5月20日～6月28日の毎週月～金、5月19日、5月25日、6月8日、6月16日、6月22日(※月、水、木、土、日は午前のみ／5月24日と6月28日の午前は女性限定) 秋: 10月21日～11月29日の毎週月～金(11月4日は除く)、10月20日、10月26日、11月9日、11月17日(※月、水、木、土、日は午前のみ／10月25日と11月22日の午前は女性限定) 冬: 2月17日～3月31日の毎週月～金(2月24日、3月20日は除く)、2月16日、2月22日、3月8日、3月16日、3月22日(※月、水、木、土、日と、3月25日以降は午前のみ／2月28日と3月21日の午前は女性限定)	クロス病院	○
			はたがや協立診療所	
			代々木病院 健診センター (同日、特定保健指導実施)	
世田谷	03-3413-3020	6月23日	支部会館	×
中野	03-3388-5441	5月19日、6月16日、10月20日、10月27日	中野共立病院附属健診センター(6月16日のみ同日、特定保健指導実施／10月20日は女性限定／10月27日はインフルエンザ予防接種実施)	○ (10/27は不可)
		11月10日	川島診療所(インフルエンザ予防接種実施)	×
		3月16日	支部会館	○
杉並	03-3313-1445	7月7日、2月2日	支部会館(同日、特定保健指導開催)	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月12日、7月28日、8月25日	三鷹市公会堂さんさん館(5月12日と7月28日は同日、特定保健指導実施／8月25日は女性限定)	○
狛江	03-3480-9761	5月26日、7月7日、7月28日、11月3日、11月17日	支部会館(同日、特定保健指導実施／11月3日はインフルエンザ予防接種実施／11月17日は女性限定)	○
調布	042-484-0505	6月23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16日、9月8日、12月8日、2月16日	立川相互ふれあいクリニック(同日、特定保健指導実施)	×
西多摩	042-555-5221	3月17日	支部会館(女性限定)	×
小金井国分寺	042-324-5940	6月23日	国分寺寺かり診療所(同日、特定保健指導実施)、小金井つるかめクリニック	×
府中国立	042-363-6554	5月19日、6月20日	府中診療所(6月20日は夜間健診)	×
		6月23日	谷保駅前相互診療所	
		7月7日	支部会館(女性限定)	
八王子	042-624-4632	5月19日、7月21日、9月15日、11月17日、2月16日、3月23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19日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	6月9日	稲城地域振興プラザ	○
町田	042-722-0141	6月9日、7月7日、7月21日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	5月19日、6月16日	みその診療所(同日、特定保健指導実施)	○ (支部へ要連絡)
		6月30日	北多摩生協診療所(同日、特定保健指導実施)	
清瀬久留米	042-473-8751	5月19日、5月26日、6月9日、6月23日	清瀬診療所	要相談
西東京	042-461-1045	6月30日	田無病院(同日、特定保健指導実施)	要相談
村山大和	042-563-3261	7月28日、9月22日、12月1日	大南ファミリークリニック	×

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

2024年4月12日 国保組合把握

土・日曜日や休日に受診できる健診機関(2024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、ぜひご活用ください。

～ 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「受診券と保険証」をご提示ください。～

※2024年4月1日付国保組合把握分
※詳細は各健診機関にお問い合わせください。

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（★）	(0120-337-761)	19日	新宿区	金内メディカルクリニック（★）	(03-3365-5521)	12日、26日
	セツルメント診療所	(03-3605-7747)	毎週日曜日		楠樹記念クリニック（※）（★）	(03-3344-6666)	12日、26日
	東京千住・尚視会クリニック 健診プラザ	(03-5284-8149)	12日、19日、26日	中野区	中野共立病院附属健診センター（★）	(03-3386-9106)	19日
墨田区	すみだ共立診療所	(03-3611-5545)	19日	武蔵村山市	大南ファミリークリニック	(042-590-0373)	19日
江東区	扇橋診療所	(03-3630-1631)	12日		武蔵村山さいとうクリニック	(042-590-2266)	3日、4日、6日、 毎週日曜日
江戸川区	新小岩診療所	(03-3651-2944)	19日	清瀬市	清瀬診療所	(042-493-2727)	19日、26日
	葛西みなみ診療所	(03-5679-7144)	12日、26日	あきる野市	あきる野総合クリニック	(042-518-2088)	12日、19日、26日
	京橋クリニック	(03-3678-5791)	12日、19日、26日	三郷市	みさと健和病院健診センター	(048-955-5494)	12日
北区	東京メディカルクリニック	(0120-770-929)	19日、26日	川口市	武南病院附属クリニック	(048-282-8226)	12日
練馬区	宮園内科クリニック（■）	(03-3825-1001)	12日、19日、26日		ふれあい生協病院	(0570-047-489)	26日
港区	芝健診センター	(03-3431-7491)	19日	市川市	行徳総合病院	(047-395-1151)	6日
品川区	ゆたか診療所	(03-3781-4723)	26日	川崎市	すずき内科クリニック	(044-281-0201)	19日
大田区	大田病院附属大森中診療所（★）	(03-3762-8439)	19日		大師診療所	(044-266-5744)	26日
	京浜診療所（★）	(03-3734-7288)	19日		協同ふじさきクリニック	(044-270-5730)	12日
渋谷区	PL 東京健康管理センター（※）	(03-3469-1163)	19日		京町診療所	(044-333-9516)	26日
	代々木病院健診センター	(03-3478-7038)	19日		川崎セツルメント診療所	(044-544-1601)	26日
	クロス病院（★）	(03-3376-6450)	11日、26日	横浜市	横浜鶴ヶ峰病院	(0120-489-119)	12日、19日、26日
世田谷区	千歳船橋いずみ内科クリニック	(03-6413-6485)	12日		横浜新緑総合病院	(045-984-3003)	12日

（※）は節目健診（人間ドック）のみの契約機関です。（★）は健診機関のホームページから予約（Web 予約）が可能です。（■）は 40 歳以上が対象の大腸がん検査（便潜血検査）を実施していません。

【お知らせ】国保組合のホームページでは、土曜・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、あわせてご活用ください。なお、6月以降の日程は、国保組合ホームページにて随時更新します。

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 4日(土) 9時～12時 6月 15日(土) 9時～12時 7月 28日(日) 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」→
ホームページはこちら



申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

健診結果で、健康チェック！

500mlペットボトル1本で、スティックシュガー10本分

今年度も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。今月のテーマは血糖。昨年度の健診結果を見ながら、ぜひご確認ください！



熱中症対策にスポーツドリンクを飲むけど、甘いよね～。
500mlに、どのくらい砂糖が入っているんだろう？

太郎さん、気にする視点がナイス！

約30グラムの砂糖が入っているわ。

ちなみに… 缶コーヒー微糖は9グラム。

炭酸ジュースは60グラムよ。

市販の飲み物には、たくさん砂糖が入っているから、要注意なの。

甘いものつながりで、血糖の検査結果も確認しましょ！



ちなみに
スティックシュガー
1本は3グラムよ。

血糖を調べる検査

血糖(空腹時/随時)	基準値 99 以下	血液中の糖分の濃さを表す。飲食のタイミングで値が変わるので要注意。
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c	基準値 5.5 以下	直近1～2カ月の血糖状態を示す。飲食のタイミングで値は変わらない。

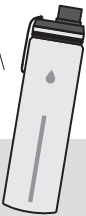
飲み物で、余分に糖分・カロリーをとり過ぎちゃうかも！

普段よく飲む物は、「砂糖無し」を選びましょう

熱中症対策に手作りドリンクもオススメ◎
市販のスポーツドリンク(500ml)に比べて
砂糖量を10グラム減らせます。

材料を
混ぜるだけ！
サッパリ味で
おいしい！

材料 ●水 …… 1リットル ●塩 …… 小さじ 1/2
●砂糖 …… 大さじ 4 と 1/2 ●レモン汁…少々



オンラインで禁煙チャレンジ!

国保組合では、6万円相当のオンライン禁煙外来を無料*で利用できます。先着わずか50名のため、お申し込みはお早めに！



※一部オプション費用は自己負担となります。

※パソコンの場合webカメラとマイクが必要です。通信料がかかります。

対象者 今年度20・74歳の組合員とご家族

※2022年4月以降に1回以上健診を受診していることが条件です。

ポイント/

- ✓ 簡単ウェブ予約で外来の待ち時間なし！
- ✓ 通院不要なので「すき間時間」を活用できる！
- ✓ 薬が手元に届くので薬局に行かなくてOK！

問い合わせ先

お申し込みは
こちらから

●申込方法・支援内容について
(株)リンケージ(委託先) TEL 0120-33-8916
●事業について
健康増進課 TEL 03-5348-2982



こんなときどうする?

資格喪失不当利得編

Q

子供が4月から一人暮らしを始めます。引越し先の公営国保の保険証が届くまで、土建国保の保険証を使い続けてもよいですか？

A

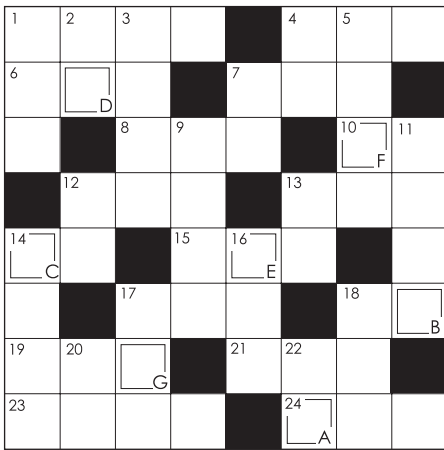
家族が別世帯になり公営国保に加入したり、就職して社会保険に加入したりしたときは、土建国保の資格がなくなります(資格喪失)。土建国保の保険証を使用できるのは資格喪失事由の発生日の前日までです。使用期限を超えて保険証を使用した場合、その間にかかった医療費は不当利得となり、後日、土建国保が負担した医療費が請求されますので、あやまって使用してしまった場合は、所属の支部へご相談ください。組合員も同様です。

具体例

事由	事由の発生日	土建国保の保険証の使用期限
組合員世帯からの分離	4月10日	4月9日まで
社会保険に加入	4月1日	3月31日まで

問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

土建国保をやめるときは速やかに保険証を返却してください



キーワード A B C D E F G

前回の答え デアイトワカレ
多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 頭を下げてする挨拶
- 2 握り寿司を数える語
- 3 トークのテクニック
- 4 立つ鳥〇〇を濁さず
- 5 意味や価値があること
- 7 のぼりくだりがある道
- 9 伴奏なしで歌うこと
- 11 漢字「靴・鞆・鞆」に共通の部首
- 12 宴会芸で回す食器？
- 13 正解の答えにつける
- 14 テニスやゴルフでボールを打つこと
- 16 12個を一組とする数量の単位
- 17 「くだもの」の別な言い方
- 18 スカウト、ソプラノ
- 20 〇〇が通れば道理が引っ込む
- 22 衣服の長さ

ヨコのカギ

- 1 ご飯をもう1杯ください
- 4 亀さんはゆ〜っくり
- 6 会社の〇〇〇異動で転勤に
- 7 甘い調味料
- 8 バスタブに付く汚れ
- 10 アオリ、ヤリ、スルメといえば
- 12 物書きの先生
- 13 直前。出発〇〇〇に電話が鳴る
- 14 「何のこと？」と〇〇を切る
- 15 自転車のごく部分
- 17 パステル、ツートーン
- 18 覆水〇〇に返らず
- 19 頭頂の毛が渦のように巻いているところ
- 21 キラキラと輝きを放つ芸能人
- 23 マジックの仕掛け
- 24 これが良い時は、物がよく売れる

～電話等による無料健康・医療相談窓口～

けんさぽ24 (こころとカラダの健康サポート24)

①24時間電話健康相談

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)



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。