

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、血糖等)の高い40歳以上の方を対象に、**保健師や管理栄養士等の専門職が、生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスを行ないます。**3〜6カ月の取り組み期間中に、専門職と電話やオンライン、対面での面接(5〜30分程度)等を数回実施します。

特定保健指導の費用は無料です。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)、業者からの電話でのご案内がありましたら、必ずお申込みください。



岡崎新治さん

健診を受けることは、自分の体の状態を知るだけでなく、国保組合を守る意味もあります。早期発見、早期治療によって入院する前に治療できれば医療費を抑えられますし、体への負担も減るので、健診を受けるべきだと思います。みんなが受診しないと国保組合全体の目標である受診率70%が達成できません。また、保険料の値上げを抑えたり、国保組合を守ることにものつながりです。面倒臭がらず、今年度も健診を受けましょう。

対面とメールで無理なく取り組む

私は一番早い時間に健診を受けたから、待ち時間は無く、個室に通されてすぐに面接が始まりました。保健師さんと一緒に、①野菜中心の生

活にする、②休肝日を2日連続で設ける、③1回15分以上の運動、かつ1日1万歩歩く、という目標をたてました。①は、私は元々自炊しているの、レシピを聞いて、自分なりにアレンジして続けています。②は仕事上、お酒の席が多いので、なかなか実行できていない部分もありますが、「2日間実行できたら、3日目の昼はご褒美として少し豪華なものを食べよう」と言われたので、これを目標にできる限り行なっています。飲みたい気持ちを我慢した後、に頑張ったご褒美があるのは、とても良いことです。③は、「現場での仕事とは別に、有酸素運動をしましょう」と言われました。仕事の状況にもよるので、毎日できているわけではないのですが、今までは家から仕事用の車庫までをオートバイで通っていましたが、現在は極力徒歩または自転車です。また、お昼休憩ではなるべく現場から遠い飲食店で食事をし、徒歩で往復しています。面接の最後に腹囲を測るメジャーをもらい、以降は、メジャーでやり取りしました。保健師さんから月に一度メールが来るので、体重・腹囲・血圧と、前回からの進捗状況を報告しています。メールは時間のある時にできるので、働きながら利用するには良いですね。今後でもできる限り取り組んでいきたいです。

健康意識が高い健診当日に健診を受けた仲間の中には、特定保健指導の対象であっても面接を受けていない人がたくさんいると聞きます。最初の面接を受ければ3千円のクオカードがもらえますし、健康意識が高い健診当日に、保健師さんの話を聞くことは大事です。誰か注意してくれる人がいなければ、いつまでも不摂生を続けてしまうと思います。一人で行なうのは難しいですが、指導する人が付いてくれることで、進捗状況を報告する義務が生まれ、少しでもよい結果を出して報告したい、良く見られたという気持ちで自然と出てきます。また、健診と同じく特定保健指導を受けることで国保組合を守ることにつながります。だから特定保健指導をお勧めします。対象になった方はぜひ利用しましょう。

2024年12月2日以降の保険証の扱いについて

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。

有効期限
令和7(2025)年3月31日



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日以降に加入する方の保険証、住所変更等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
マイナ保険証利用登録なし	資格確認書	資格確認書で受診します。
マイナ保険証利用登録あり	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。

いつまでも元気で働くために

特定保健指導

健診当日に利用可能

特定保健指導は健診とセットで

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、保健師等の専門職と一緒に生活習慣を改善していく無料サポートです。初回面接を受けた方には、3千円分のクオカードを進呈しています。今回、支部集団健診の当日に初回面接を受け、生活改善に向けて取り組まれた組合員の方にお話を伺いました。

【品川・建築・大工・岡崎新治さん】

私は、当時の執行委員長に誘われ、28年前から東京土建に加入しています。支部の労働対策部長を2年経験し、今年4月から厚生文化部長をしています。

健康と3,000円分のクオカードが手に入るチャンス!

健診を受けることは、自分の体の状態を知るだけでなく、国保組合を守る意味もあります。早期発見、早期治療によって入院する前に治療できれば医療費を抑えられますし、体への負担も減るので、健診を受けるべきだと思います。みんなが受診しないと国保組合全体の目標である受診率70%が達成できません。また、保険料の値上げを抑えたり、国保組合を守ることにものつながりです。面倒臭がらず、今年度も健診を受けましょう。

他人の目があることで取り組む使命感が

特定保健指導は、昨年12月の支部集団健診の時、全ての検査が終わった後、病院の保健師さんに「この後時間ありますか?基準値を超えている項目があるので、特定保健指導を受けませんか?」と聞かれ、時間があつたので面接を受けました。受けた理由は、あと10年以上は働かないといけませんし、体が資本の仕事なので、ここで自己管理しないと重篤な病気になる可能性があるため、自分に対しての戒めと、今後のアドバイスを聞きたいと思ったからです。例えば、子供の頃の勉強は、

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
ホームページ

◆被保険者数

組合員	81,366人
家族	72,009人
合計	153,375人

前年同月比4,617人減

◆特定健診

(2023年度)

対象者数	85,527人
受診者数	39,637人
受診率	46.3%

◆特定保健指導

(2023年度)

対象者数	15,385人
利用者数	581人
利用率	3.8%

(4月末現在)

国保組合から案内が届いたら

3,000円分のクオカードをGETしよう!

- 1 健診の結果等から、生活習慣の改善が必要な方に、国保組合から案内(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 専門職と電話等で個別にサポートを受けます。

保健師・管理栄養士等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。

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。



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、登記簿謄本と事業内容を確認する書類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。すぐに支部に相談をしてください。

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。すぐに支部に相談をしてください。

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。

集団健診当日の特定保健指導

我が支部はこうして取り組みました!



品川支部の取り組み紹介

集団健診は年に6回、日曜日に実施しており、支部会館

健診上位3支部を
目指したい

品川支部では以前から、役員と保健対策推進委員会を中心に、健診受診の声をかけを行なっています。春の拡大行動時には健診チラシを配布し、夏の集団健診の申込みにつなげています。秋にも、拡大行動と併せて未受診者に電話かけや訪問をしています。

品川支部の取り組み紹介
品川支部では以前から、役員と保健対策推進委員会を中心に、健診受診の声をかけを行なっています。春の拡大行動時には健診チラシを配布し、夏の集団健診の申込みにつなげています。秋にも、拡大行動と併せて未受診者に電話かけや訪問をしています。

わたしの街の健診契約機関

医療法人社団 東山会

2024年4月1日開設!

東山ドック・健診クリニック
ウェルピアザ仙川

調布市



当施設では、専門医による三大疾病(悪性腫瘍、心疾患、脳血管疾患)のチェックや生活習慣病予防を行ないます。人間ドック、健康診断受診後の指導に力を入れており、より健康の自己管理のお力になれるような医療を提供いたします。

皆さまのご健康を支えつつ、より快適に人間ドックや健康診断を受けていただけますよう、スタッフ一同、精一杯の努力をしていく所存です。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

当院の5つの特徴

- 調布東山病院との連携で二次検査、入院治療まで速やかなケアを行ないます。また、大学病院、専門病院との連携も充実しております。
- 日本人間ドック予防医療学会指導医による、予防医療の監修、各専門医による医療を提供いたします。
- 内視鏡センター、女性健診エリア等、専門エリアの充実をいたしました。
- 完全システム化により、正確な情報提供、受診される皆様の様々なニーズにお応えします。
- 仙川駅徒歩2分圏内に立地しております。

	利用者負担
東京土建健診	無料
節目健診(人間ドック)	胃バリウム 19,000円 胃カメラ 22,000円

お問い合わせ・ご予約先

電話 03-5384-7060

受付時間 9:00~16:30 (日祝・12/30~1/3休)

※当院ホームページからも予約可能です。

所在地 調布市仙川町1-18-10
仙川倉林ビルA棟3階・4階

最寄り駅 京王線
仙川駅より徒歩2分



木下書記

品川支部の特徴として、家族の受診率が安定して高い点があります。一度受診してから習慣化していることや、主婦の会の皆さんにも声かけに協力していただいていることが要因だと思っています。

品川支部の特徴として、家族の受診率が安定して高い点があります。一度受診してから習慣化していることや、主婦の会の皆さんにも声かけに協力していただいていることが要因だと思っています。

品川支部の特徴として、家族の受診率が安定して高い点があります。一度受診してから習慣化していることや、主婦の会の皆さんにも声かけに協力していただいていることが要因だと思っています。

品川支部の特徴として、家族の受診率が安定して高い点があります。一度受診してから習慣化していることや、主婦の会の皆さんにも声かけに協力していただいていることが要因だと思っています。

品川支部の特徴として、家族の受診率が安定して高い点があります。一度受診してから習慣化していることや、主婦の会の皆さんにも声かけに協力していただいていることが要因だと思っています。

品川支部の特徴として、家族の受診率が安定して高い点があります。一度受診してから習慣化していることや、主婦の会の皆さんにも声かけに協力していただいていることが要因だと思っています。

2024年6月19日(水)~
利用開始!

kencom

健康アプリで
おこづかいを
もらおう



無料アプリ「kencom」では、健診受診や歩数記録などでもらえる【どけんポイント】をAmazonギフトカードやコーヒーチケットに交換可能!

無料登録・ご利用方法は国保組合ホームページをご確認ください。

支部会館での実施の場合、健診の最後に会館の外で胸部レントゲンを行ないます。特定保健指導の対象者は専用のクリアファイルを持っており、胸部レントゲンを担当する健診機関の職員さんから初めに声かけを行ない、面接のため会館へ戻るよう促します。その後、会館内で社保部長、保健対策推進委員が再度の利用の声かけを行ないます。役員が声かけする方が、同じ組合員であり、よく知った仲なので、面接を受けてもらいやすいと感じています。この他、「3千円分のクオカードがもらえる」ことの貼り紙を掲示し、利用を促しています。

健診機関も協力的
役員からの声かけがカギ

支部会館での実施の場合、健診の最後に会館の外で胸部レントゲンを行ないます。特定保健指導の対象者は専用のクリアファイルを持っており、胸部レントゲンを担当する健診機関の職員さんから初めに声かけを行ない、面接のため会館へ戻るよう促します。その後、会館内で社保部長、保健対策推進委員が再度の利用の声かけを行ないます。役員が声かけする方が、同じ組合員であり、よく知った仲なので、面接を受けてもらいやすいと感じています。この他、「3千円分のクオカードがもらえる」ことの貼り紙を掲示し、利用を促しています。

支部会館での実施の場合、健診の最後に会館の外で胸部レントゲンを行ないます。特定保健指導の対象者は専用のクリアファイルを持っており、胸部レントゲンを担当する健診機関の職員さんから初めに声かけを行ない、面接のため会館へ戻るよう促します。その後、会館内で社保部長、保健対策推進委員が再度の利用の声かけを行ないます。役員が声かけする方が、同じ組合員であり、よく知った仲なので、面接を受けてもらいやすいと感じています。この他、「3千円分のクオカードがもらえる」ことの貼り紙を掲示し、利用を促しています。

支部会館での実施の場合、健診の最後に会館の外で胸部レントゲンを行ないます。特定保健指導の対象者は専用のクリアファイルを持っており、胸部レントゲンを担当する健診機関の職員さんから初めに声かけを行ない、面接のため会館へ戻るよう促します。その後、会館内で社保部長、保健対策推進委員が再度の利用の声かけを行ないます。役員が声かけする方が、同じ組合員であり、よく知った仲なので、面接を受けてもらいやすいと感じています。この他、「3千円分のクオカードがもらえる」ことの貼り紙を掲示し、利用を促しています。

支部会館での実施の場合、健診の最後に会館の外で胸部レントゲンを行ないます。特定保健指導の対象者は専用のクリアファイルを持っており、胸部レントゲンを担当する健診機関の職員さんから初めに声かけを行ない、面接のため会館へ戻るよう促します。その後、会館内で社保部長、保健対策推進委員が再度の利用の声かけを行ないます。役員が声かけする方が、同じ組合員であり、よく知った仲なので、面接を受けてもらいやすいと感じています。この他、「3千円分のクオカードがもらえる」ことの貼り紙を掲示し、利用を促しています。

2023年度に
受診券を使わずに健診を受けた方へ

申請書はこちら



右表の支給条件のいずれかに該当する方は、健診結果を国保組合に提出すると、健診費用の一部を支給又はクオカードを進呈します。締め切りは9月25日(水)国保組合必着です。お早めに所属の支部へご申請ください。

なお、補助は年度内1回です。2023年度中に受診券を使用して東京土建健診や節目健診を受診した場合、または事業所が事業所健診の結果を国保組合に提出した場合は、補助対象外となります。

健診費用 負担者	受診者	元請または パート先
支給条件	①受診券が配付された組合員または家族であること。 ②特定健診の必須項目を受診していること。	①40歳以上の組合員または家族であること。 ②特定健診の必須項目を受診していること。
支給・進呈	●特定健診の項目のみ:5,000円までの実費 ●特定健診の項目+胸部レントゲン:7,000円までの実費	クオカード1,000円分
必要書類	●申請書(「土建国保ガイド」または国保組合ホームページにあります) ●受診券(保険証から切り離してください) ●健診結果票のコピー ●領収書のコピー(宛名に受診者名が明記されているもの)	●申請書(国保組合ホームページにあります) ●受診券(保険証から切り離してください) ●健診結果票のコピー

※2023年度受診券がお手元ない場合は、所属の支部へご連絡ください。

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

必要な書類

法人事業所の代表者(法人A種)

前年の「すべての所得の合計額が200万円超250万円以下」の場合は法人B種に、前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、法人C種の保険料区分に変更できます。

個人事業所の事業主(第1種)

前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、第2種の保険料区分に変更できます。

保険料 変更適用月	2024年 7月まで	2024年 8月以降 2025年 7月まで
前年 の所得 金額の 書類	2023 (令和5)年度 (令和4年分の所得)	2024 (令和6)年度 (令和5年分の所得)
いずれか1つ ①住民税課税(非課税) 証明書(写し可) ②住民税納税通知書の写し		

※2023(令和5)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をする場合は、別途2024(令和6)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。

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

【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。



岩下先生

歯科健診を受けて、

禁煙のきっかけにしてみませんか？

はるお
社会医療法人社団健生会 相互歯科 歯科医師 岩下 明夫

歯周病セルフチェック あなたは大丈夫？

歯周病セルフチェック

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- ☐ 歯茎に赤く腫(は)れた部分がある。
- ☐ 口臭がなんとなく気になる。
- ☐ 歯茎がやせてきたみたい。
- ☐ 歯と歯の間に物が詰まりやすい。
- ☐ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- ☐ 歯と歯の間の歯茎が、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- ☐ とときどき、歯が浮いたような感じがする。
- ☐ 指で触ってみて、少しグラつく歯がある。
- ☐ 歯茎から膿(うみ)が出たことがある。

チェックがない場合

これからもしちゃんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合

歯周病の可能性あります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病ではないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。

チェックが3～5個以上の場合

初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院に相談しましょう。

出典：公益財団法人 8020 推進財団「歯周病セルフチェック あなたは大丈夫？」

では、喫煙が口の中に及ぼす影響はどうでしょうか？
実は、体の中で最初にタバコの煙や成分の影響を受けるのは、口の中です。口は、舌や頬、歯茎などの「粘膜」と、体で一番硬い組織である「歯」で構成されています。タバコ

歯周病がより悪化

歯の周りには、食べカスな

の煙などの有害物質は、口の中の粘膜から吸収され、そこにある血管を収縮し、歯茎などの血流を減少させます。

どを栄養にして歯周病菌が繁殖していきますが、その菌の生息する場所が「歯周ポケット」になります。歯周病菌は、嫌気性菌という空気がある場所では生息できない性質なので、空気がない場所に潜っていきます。「歯周ポケット」

喫煙が体に悪いことは、よく耳にされると思います。タバコのパッケージにも、健康被害について記載されることが、国際的にも主流となっています。

喫煙が及ぼす影響

喫煙が体に悪いことは、よく耳にされると思います。タバコのパッケージにも、健康被害について記載されることが、国際的にも主流となっています。

6月4日～10日は
歯と口の健康週間

えっ!無料で
歯科健診!?



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

ホワイトニング相談も!

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ます。

- むし歯のチェック ●歯並びと噛み合わせのチェック ●矯正相談 ●歯周病のチェック
- 歯ごう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(ホワイトニング、詰め物、かぶせ物)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



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

携帯サイト <https://ee-kenshin.com/sp/>



国保組合だより

歯科健診で禁煙のきっかけに
しかし、歯周病はブラッシングで予防し改善することが

はその適した環境になります。特に、歯周病が進行した場合、ポケットが深くなるため、歯周病菌が繁殖しやすくなります。
健康な状態であれば、血液中の白血球をはじめとした体の防御機構が働き、炎症反応で腫れたり、痛みを伴いながら歯周病菌を退治するのですが、喫煙により血流が減少した歯茎(酸欠状態)では、その防御機構も働かないため、歯茎をはじめとした歯周組織が破壊され、歯周病がどんどん悪化してしまいます。炎症反応も乏しいため、自分自身でも気づくのが遅れてしまい、重症化してしまいます。

歯科健診では、歯周病の進行度合いもある程度わかります。喫煙の影響についても、知ることができるでしょう。歯周病の進行がわかれば、禁煙のきっかけにしたいだけにとどまらず、ぜひ、歯科への定期受診もきっかけにしてください。
タバコを歯ブラシに持ち替えて、一緒に口の健康づくりを進めましょう。

今から気をつけよう

熱中症と食中毒

熱中症

※仕事や仕事の行き帰りに発症した場合は、労災保険が適用されます。

暑さを避けて、こまめな水分補給を

- ☑ 徐々に体を暑さに慣らす
運動や入浴で汗をかこう
- ☑ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい服を着る
作業時は、通気性のよいヘルメットや防暑タレ、空調服を着用
- ☑ こまめに水分補給
のどが渇いていなくても、大量に汗をかいている時は30分ごとに200ml程度のスポーツドリンクなどを飲む

仕事前日の飲酒は控えめにし、よく眠りましょう。当日は朝食をしっかり食べ、熱中症警戒アラートの確認も忘れずに!!



いつもと違ったら熱中症を疑う

- 手足がつか ●吐き気
- 大量に汗をかく または 汗をかかない
- ボーっとしている ●呼びかけに反応しない

★かくれ脱水チェック★

手の甲をつまみ上げて手をはなし、つまんだ跡が消えるまでに3秒以上かかると、脱水の疑いアリ

熱中症になってしまったら…

- 涼しい場所に避難 ●一人にしない ●水分と塩分を補給(自力で飲める場合)
- 衣服をゆるめ、首の両側・わき・足の付け根を冷やす(水をかけるのも可)

現場では「おかしいな？」と思ったらすぐに報告を!

「水が飲めない」「意識がおかしい」ときは、
すぐに救急車を!!



食中毒

食中毒予防の三原則

- ☑ つけない
手指・調理器具はきれいに
生ものをつかむ箸・トングは分ける
おにぎりを握るときは、きれいなラップやビニール手袋を使うのがオススメ
- ☑ ふやさない
持ち帰るときは保冷バッグを使い、長時間持ち歩かない
- ☑ やっつける
特に肉や魚は中までしっかり火を通す

中心部の温度
75℃で
1分以上



エコバッグはこまめに洗おう

- 肉や魚、土がついた野菜はポリ袋に入れる
- 冷たいものと温かいものは別のバッグに入れる

食中毒かな?と思ったら…

下痢やおう吐をした場合、脱水予防のためにこまめな水分補給を。経口補水液もオススメ。吐き気が強く水を飲めない、熱が出た、症状が良くならないときは、病院で受診を。

下痢止めや吐き気
止めは飲まず、
病院へ行こう!



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】 6月15日(土) 9時～12時
7月28日(日) 9時～12時
8月10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

リフィル処方せん制度、知っていますか？

症状が安定している患者について、医師が「同じ種類、量の薬で大丈夫」と判断した場合に、1回の通院で3回まで同じ処方せんを使って、くり返し薬を処方してもらえる制度です。

病院に行かなくても薬局で薬を受け取れるため、通院にかかる時間や医療費・交通費を減らすことができます。

投薬数に制限のある医薬品や湿布薬等、リフィル処方せんにできない薬もあります。

リフィル処方せんを希望する際は、かかりつけ医にご相談ください。



問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

健診結果で、健康チェック！

朝食抜きは超(朝)ショック(食)！

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。今月のテーマは朝ごはん。読んだら朝ごはんを食べたくなるはず。



太郎

健診で朝ごはんを食べるかどうか聞かれることがあるけれど、重要なことなの？

太郎さん、
朝ごはんは、脳や体のスイッチを入れる効果があるからとても大切よ。

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して、イライラしたり、集中力が上がらなかったり、いいことナシよ。

肥満や脳・心臓の病気のリスクを高めることもわかっているの。

生活習慣病
予防や、
夏バテ予防にも☆



朝ごはんの効果

脳や体のウォーミングアップ

…寝ている間に下がってしまった体温を上げて、代謝を上げてくれます

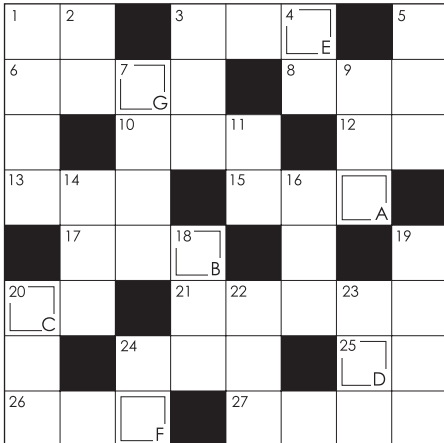
勉強や仕事の効率 UP

…炭水化物やたんぱく質をとることで、集中力アップにつながります

便意をうながす

…胃腸が活発に動くため、スムーズなお通じが実現。体のリズムが整います

おなか为空かない人は、夜の食べすぎに気をつけてみて。
朝ごはんを食べる時間がない人は、寝る前におにぎりやバナナなどを用意しておくのもおすすめ◎



キーワード A B C D E F G

【前回の答え】 ケンシンダイジ
多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 木の間を滑空する、ムササビ似の動物
- 2 「しろかね」ともいう金属
- 3 靴のかかと部分
- 4 天気雨を意味する「キツネの〇〇入り」
- 5 マジシャンが披露
- 7 くちばしで幹をコンコンコン…
- 9 〇〇〇の頭も信心から
- 11 人情との間で板挟みになることも
- 14 キャラメル〇〇〇紙
- 16 関係者以外立ち入り〇〇〇の区域
- 18 カレンダーに書いて管理
- 19 運動前に、ひざを曲げたり伸ばしたり
- 20 田畑を守る人形
- 22 不在のふりをすること
- 23 お茶を飲むのに使う器
- 24 「太陽〇〇」と呼ばれたルイ14世

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(現在、国保組合未加入の方は不要)、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6月14日(金)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！

※応募は東京土建国保組合加入者、または東京土建一般労働組合加入者に限らせていただきます。

〒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

- 1 本番を想定した〇〇試験
- 3 社長や議員の仕事をサポート
- 6 サルを英語で
- 8 元号で、大正の前
- 10 「剣」の訓読み
- 12 獲物を捕まえるために仕掛ける
- 13 コブシを突き上げて〇〇〇ポーズ
- 15 最高位は横綱
- 17 不必要なことを例えた「〇〇〇に提灯」
- 20 美容院でぱつぱりカット
- 21 書類などを差し出すこと
- 24 汚れたら交換する、自動車の潤滑油
- 25 ご祝儀を贈るときに使う〇〇袋
- 26 ノーベル、アカデミー、芥川
- 27 足りないと言寝不足

東京ディズニーリゾート・ コーポレートプログラム

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのパークチケット、又はディズニーホテルの宿泊費が1,500円割引となる「コーポレートプログラム利用券」を、所属の支部窓口で配付しています。国保組合加入者は、年度内に一人1枚受け取ることができます。ご希望の方は、所属の支部までお問い合わせください。



※2024年5月現在、パーク窓口、自動券売機での取り扱いを休止しています。購入方法の詳細は、「コーポレートプログラム 利用者用サイト」で検索し、ご確認ください。

※上記割引の他、国保組合加入者だけの特典もございます。詳しくは「コーポレートプログラム 利用者用サイト」をご確認ください。

この夏は レジャー施設や温泉を楽しもう！



契約レジャー施設

以下の契約レジャー施設、契約日帰り温泉施設が、優待料金で利用できます。ご利用の際は、「土建国保ガイド」とご一緒である、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
- つるつる温泉

※サンリオピューロランドは、オンラインでの購入も可能です。詳しくはこちら↑



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。



ツアー旅行割引

以下の旅行会社の専用ダイヤルまたは専用サイト(JTBは除く)でツアー旅行を申し込んだ場合、割引料金で利用できます。

- (株)JTB ビジネスソリューション事業本部
第二事業部(海外旅行のみ取り扱っています)
03-5909-8114
- (株)日本旅行 東京法人営業部
03-5369-4510
- (株)HIS ベネフィットデスク
(5月1日より電話番号が変更となっていますので、ご注意ください)

(国内旅行) 050-1731-4824
(海外旅行) 050-1731-4823

※営業店舗の窓口では、この割引サービスは受けられません。専用ダイヤルまたは専用サイトのみとなります。

※割引率や割引金額、割引が適用される支払い方法は、各社・ツアーによって異なりますのでご注意ください。詳しくは、各旅行会社へお問い合わせください。

※日本旅行とHISについては、国保組合専用サイトからの申し込みでも、割引の対象となります。国保組合のホームページから、専用サイトにアクセスしてください。



↑専用サイト
はこちら