

正しい手の洗い方

手洗いの前に ●爪は短く切っておきましょう ●時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

正しい手洗い・咳エチケットを見直す

最近報道されている「劇症型溶連菌感染症」は耳にした方もいると思います。これは「A群溶血性連鎖球菌（溶連菌）」が傷口等から体内に入り、命に関わる感染症で、溶連菌の流行にともない、報告数が増えています。溶連菌でよくあるのは、飛沫・接触等による呼吸器（主にのど）への感染で、菌が体に入ってから2～5日後に、38度以上の発熱を来します。

溶連菌感染症

インフルエンザの流行は毎年12～3月頃ですが、昨年は9月から流行が始まり、4月初めまで続きました。新型コロナウイルスの感染者も報告されており、公費補助が終わった現在、症状があっても受診しない「隠れ感染者」もいると言われています。その他にも流行している溶連菌等の呼吸器感染症があります。今年は猛暑が続いたため、体力を消耗しがちな高齢者や子ども、妊婦、持病がある方は特に注意が必要です。

油断できない呼吸器感染症

感染しない・周りにうつさない

熱・のどの赤み・舌が腫れてイチゴのようにツブツブの赤みがでる、等の症状を引き起こします。

患者数は、昨年5月以降、例年と比較して5～10倍となっており、非常に多い状況です。のどの痛みがある場合は早めに医療機関を受診し、検査を受けましょう。

ウイルスから身を守るための5力条

1. 正しい手洗い
流水と石けんによる手洗いや、70%以上の消毒用アルコールで消毒することが、手や指等に付いているウイルスを除くために有効です。帰宅時や調理前後、食事前、トイレ後は、手洗いやアルコールできれいにしましょう。

2. 適度な保湿
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザ等にかかりやすくなります。加湿器等を使い、適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。加湿器が手元にならない場合、マスクをすることで、のどの乾燥を予防することもできます。

3. ふだんの健康管理
体の抵抗力を高めるため、十分な睡眠とバランスのとれた食事を心がけましょう。

4. 十分な換気
季節を問わず、換気は大切です。対角線上にあるドアや窓を2カ所開けることで、効果的に行なえます。冬場は、暖房器具の近くの窓を、少しだけ開けて常時換気すること、室温変化を抑えられます。ただし、暖房器具はカーテン等の燃えやすい物から遠ざけるなど、火災予防にも気を付けましょう。

5. 禁煙する
禁煙開始1カ月後から、呼吸器感染症にかかりにくくなります。国保組合では、医師が行なうオンライン禁煙外来を実施しています。6万円相当の費用が無料で、すき間時間に利用できます。2024年度の募集枠も残りわずか。

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



◆被保険者数

組合員	81,227人
家族	70,929人
合計	152,156人

前年同月比4,541人減

◆特定健診

(2024年度)	
対象者数	83,110人
受診者数	12,186人
受診率	14.7%

◆特定保健指導

(2024年度)	
対象者数	14,895人
利用者数	236人
利用率	1.6%

(8月末現在)

咳エチケットを忘れずに

咳やくしゃみが出る時は、できるだけマスクをしましょう。とっさの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側等で口と鼻を覆い、顔を他の人に向けてないようにしましょう。手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時には、すぐに手を洗いましょう。

インフルエンザの予防接種は早めに

ワクチンは、効果が出るまでに1カ月ほどかかります。毎年インフルエンザの流行は12～3月ですが、2023年は11～12月に感染のピークを迎えました。早めにワクチン接種の予約をしましょう。

予防接種に2千円の補助
国保組合では、組合員とご家族のインフルエンザ予防接種に対して、年度内1人1回、一律2千円の補助を行なっています。申請書と、接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるもの（領収書の原本、接種証の写し、母子手帳の写し等）を所属支部へご提出ください。申請書は「土建国保ガイド」巻末のほか、国保組合のホームページから印刷も可能です。

12月2日以降の保険証の扱い

2024年12月2日以降は、保険証の新規交付ができなくなる予定です。

保険証が廃止された場合でも、国保組合は被保険者の皆様が安心して医療を受けることができるよう、以下の取扱いを行ないます。

- ①お持ちの保険証は有効期限(3月31日)*1まで使用することができます。
- ②マイナ保険証をお持ちでないすべての方(12月2日以降の新規加入者を含む)には、4月から使える「資格確認書」*2を交付します。

今の保険証と同じように使えます

- ③マイナ保険証をお持ちの方には、「資格情報のお知らせ」を交付*2します。「資格情報のお知らせ」のみでは受診できません。医療機関や薬局等でマイナ保険証が使えない場合*3に、マイナ保険証とセットで医療機関へ提示するものです。



一人ひとりのマイナンバー(下4ケタ)を記載した通知を送りました

加入者の皆さんへ

9月中旬に加入者のみなさんへ、マイナンバーの下4桁を記載した通知を郵送しました。

この通知は、厚生労働省の指導に基づくもので、記載された番号が正しければ、皆さんが医療機関や薬局にかかったとき、正しい保険証情報*が医療機関や薬局のコンピューターに表示されることをお知らせするものです。

万一、異なっていた場合は、ご所属の支部で「個人番号変更届」を記入・提出していただく必要があります。お手続き等ご不明の点は、右記までお問い合わせください。

*記号・番号・氏名・生年月日・性別・住所・資格取得日・有効期限・自己負担割合・保険者名等

通知の時期 9月20日前後

送付の内容

- マイナンバー下4桁を記載した通知書
- 保険証に関する大切なお知らせ(チラシ)

問い合わせ

東京土建国民健康保険組合
資格課 電話03(5348)2988
平日8:45～17:15

わたしの街の健診契約機関

川崎医療生活協同組合

協同ふじさきクリニック

川崎市

当院は川崎協同病院の外来部門の役割を果たす目的で開設され、2005年6月から診療を開始しました。健診部門も2022年に当院に移設されました。

当院の理念は「全ての患者さんを平等に、いつでも、どこでも、親切で良い医療を提供すること」にあります。今後とも地域の皆様の期待に応えることができますよう、医療活動を全力で展開してまいります。ご指導ご協力をよろしくお願いいたします。

お問い合わせ・ご予約先

電話 044-270-5730

受付時間 平日9:00～17:00、
土曜日9:00～12:00

所在地 川崎市川崎区藤崎4-21-2

アクセス JR線・京急線川崎駅、
京急線川崎大師駅より
バス「藤崎四丁目」下車徒歩2分

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	14,757円
	胃カメラ*2	17,757円

*2胃カメラは申込み状況により実施できない場合がございます。予めご了承ください。

12月1日(日)に東京土建国保加入者のみの健診を実施



12月1日(日)東京土建国保加入者専用日について

主に神奈川県在住の被保険者の皆様のため、東京土建国保加入者専用日を設定しました(神奈川県在住以外の方も受診できます)。左記電話番号よりお申込みください。

実施内容

- 東京土建健診(節目健診も実施します)
- 健診当日の特定保健指導あり
- オプション検査*1(胃がん・大腸がん<39歳以下>・乳がん・子宮頸がん検査、じん肺・有機溶剤・溶接ヒューム等の特殊健診、腹部エコー、腫瘍マーカー検査等)

*1オプション検査料金についてはお気軽にお問い合わせください。

- 口腔チェック(無料)
- インフルエンザワクチン接種
- キッズスペースあり
- コインパーキングの駐車場代を当院が負担

こんなとき、どうする?

交通事故編

Q 自転車で交通事故にあい、ケガの治療で病院にいったところ、「交通事故には保険証は使えません」と言われました。交通事故の場合、保険証を使うことはできないのでしょうか?

A 交通事故によるケガの治療で保険証を使いたい場合は、右記の①②が必要です(注1)。

国保組合が負担した医療費は、提出された書類を元に事故の相手(加害者や保険会社)に請求します(注2)。

注1 工作中的の移動や通勤途中など労災保険が適用される場合は、保険証は使えません。

注2 以下の場合は、国保組合が負担した医療費を組合員に請求します。

- 国保組合からの書類を提出しなかった場合
- 自身が重大な法令違反をしたうえでの事故の場合(例 無免許、飲酒運転、あおり運転等)

- ①国保組合に連絡して、保険証使用の了承を得る
- ②後日、国保組合から届く書類を提出する



問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

横浜・八景島シーパラダイスの

秋の感謝月間

契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスにて、10月1日から11月30日まで、「秋の感謝月間」を開催します。

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。

国保組合にご加入の19歳以上※の皆様へ (※2025年3月31日時点)

育成ゲームで楽しく健康に。

健康情報提供アプリ「kencom」では、育成ゲームなど楽しいコンテンツが盛りだくさん!

健康づくりで貯めた「どけんポイント」は、各種ギフトカードやコーヒーチケットなどへ交換できます。健康づくりツールとして、ぜひご利用ください。



QRコードから、アプリをダウンロード! (もしくはアプリストアで「kencom」と検索)

※初回登録時はお手元に保険証をご用意ください。

※クビオプラス登録済の方は、アプリトップ画面から「ログイン→ログインでお困りの場合→パスワードを忘れた方」を選択し、クビオプラスのID(メールアドレス)を入力してパスワード変更することをご利用いただけます。登録できない場合には、kencomコールセンター(050-3355-2281)にお問い合わせください。



接骨院・整骨院の正しいかかり方

1 保険証が使えるのは「ケガ」だけ!

接骨院や整骨院の施術で、**保険証が使えるのは「ケガ」のときだけ**です。ケガ以外の場合は全額自己負担での施術となります。

2 かかるときの注意点

●ケガの原因を正しく伝えましょう

交通事故など第三者行為で保険証を使う場合は国保組合に連絡してください。工作中・通勤途中のケガは労災保険の適用になるため、保険証は使えません。

●療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう

施術所の中には、白紙の申請書や受取代理人の欄だけを窓あきにして申請書に署名させるところもあるようです。内容を確認せず署名することは、不正請求に利用される可能性があります。

●病院での治療との重複はできません

同じケガで、同じ時期に医師(整形外科など)の治療を受けている場合は、接骨院や整骨院では保険証は使えません。この場合は全額自費となります。

●3カ月以上かかっていても症状が改善しないときは、内科・整形外科等の医療機関を受診しましょう

長期にわたって症状が改善しない場合は、医師による治療が必要な傷病も考えられるため、重症化する前に、医療機関を受診しましょう(例:腰部捻挫で長期間施術、のちに医療機関で「腰椎椎間板ヘルニア」と判明)。

3 領収書は必ず受け取りましょう

保険証を使用した場合は、接骨院・整骨院から保険適用分と保険適用外分の金額がわかる領収書を必ず受け取り、内容を確認しましょう。



「受療照会文書」 回答にご協力を

国保組合では、みなさんが実際に受けられた施術内容と、国保組合へ請求された内容に間違いや不正がないか点検しています。その一環として「受療照会文書」を送る場合があります。受療照会文書が届いたら、**接骨院や整骨院には持っていないが、必ずご自身で回答**してください。

保険適用	○ 打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど) ○ 脱臼・骨折・不全骨折(ひび)・・・ 応急手当以外は医師の同意が必要です
保険適用外 (全額自己負担)	× 日常生活や加齢からくる肩こり・腰痛等 × 症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術 × スポーツ等による筋肉痛 × 病氣(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)が原因の痛み × 脳疾患などの後遺症

- ①氏名、②負傷原因、③負傷名、④施術期間(開始/終了/実日数)、⑤一部負担金(領収書の金額)を必ず確認した後、⑥受取代理人の欄に自筆で署名します。

療養費支給申請書(様式第5号)

療養費支給申請書

1 氏名、2 負傷原因、3 負傷名、4 施術期間(開始/終了/実日数)、5 一部負担金(領収書の金額)を必ず確認した後、6 受取代理人の欄に自筆で署名します。

1 氏名、2 負傷原因、3 負傷名、4 施術期間(開始/終了/実日数)、5 一部負担金(領収書の金額)を必ず確認した後、6 受取代理人の欄に自筆で署名します。

問い合わせ先 国保組合給付課 TEL:03-5348-2985



高柳広美さん

【府中国立・家族・高柳広美さん】
私は、分会で財政部長を担
当し、女性の会にも所属して

女性限定の集団健診を 受診した方の声

健診は毎年、集団健診で受
けています。東京土建健診は、
私や夫が知りたい検査項目が
充実しており、満足していま
す。また、私は昨年度から女
性限定の集団健診を受けてい
ます。

います。夫が建設の仕事をし
ていて、私も家族として土建
国保に30年近く加入していま
す。

今回の女性限定の集団健診
は、支部のチラシと、女性の
会の方からのお誘いもあって
知りました。

集団健診は申込先が支部な
ので、個別に病院へ申し込む
よりも楽です。また、私は今、
保育園で働いているため、平
日や土曜日に受けることが難
しいので、日曜日に実施して
くれる点がとてもありがたい
です。その中で、女性限定の
日があるのは、何より大きい
ことだと思います。

通常、府中国立支部の集団
健診は診療所で開催されま
す。女性限定の場合は、支部
会館となります。女性限定な
ので、通常より短時間で終わ
り、医師やスタッフの方もほ
ぼ全員が女性のため、精神的
な負担が軽いところが良いと
思います。さらに、私は女性
の会に所属しているの、支
部の補助で子宮頸がん検査が
無料で受けられました。

以前、子宮頸がんや乳がん
になったことがある友人達か
ら、「がん検査を受けた方が
いい」と言われたことがあり
ますが、出産で産婦人科に通
っていた時の怖さがあり、自
分からがん検査を受けよう
とは思わず、「健康なうちに受
けないといけない」という発
想になりませんでした。しか
し、年齢的にホルモンバラン
スが変わっていることもあ
り、昨年度、勇気を出して初
めて受けました。

子宮頸がんは、若い時から
なる可能性があるからこそ、
早めに検査を受けた方が良い
です。検査して仮にがんが見
つかったとしても、重症化し
ない状態で見つかるよりは良い
と思います。

また、がん検査以外でも、
健診結果を見て健康に気をつ
けるようになりました。以前
BMIの結果が良くなかった
時、無理のない範囲で徐々に
食事改善に取り組んだことで
ダイエットに成功し、現在も
維持できています。今が一番
元氣かもしれないですね。

日頃の健康への取り組み
と、毎年、東京土建健診を受
けることで、病氣もなく安心
して過ごせているので、これ
からも元氣な状態を継続して
いきたいです。

重
症
化
す
る
前
に
が
ん
検
査
を

スタ
ッ
フ
も
女
性
精
神
的
負
担
軽
く

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。

※新宿支部の開催予定はありません。

2024年9月12日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	11月10日 12月8日	支部会館、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等 潤病院 支部会館(女性限定)、ライフサポートクリニック	×
荒川	03-3892-9131	12月13日までの毎週金曜日	荒川生協診療所	×
葛飾	03-5698-1261	11月10日、2月9日	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	10月27日 10月27日	東京健生病院(同日、特定保健指導実施) 根津診療所	○ ×
台東	03-3876-1966	11月10日、3月9日	支部会館(11月10日は同日、特定保健指導実施)	×
墨田	03-3614-3806	11月3日	支部会館(同日、特定保健指導実施／女性限定)	×
江東	03-3640-2411	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	10月13日 10月20日、10月27日、1月19日、3月23日	かさい保健医療福祉ビル(同日、特定保健指導実施) 支部会館(同日、特定保健指導実施／1月19日は女性 限定)	×
板橋	03-3963-5325	11月16日	支部会館(女性限定)	×
豊島	03-3986-2471	10月27日 11月3日、11月10日、11月17日	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(11月10日は女性限定)	×
北	03-5390-6021	11月3日 11月17日 11月24日	東京メディカルクリニック 王子生協病院 支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
練馬	03-3825-5522	10月20日 10月27日	練馬第一診療所 支部会館(同日、特定保健指導実施)、大泉生協病院	○ ○
港	03-3451-6673	11月24日～11月26日	新島クリエイトセンター(11月26日は午前のみ実施)	○
品川	03-3783-0471	11月10日、12月8日 11月16日、12月1日	支部会館(同日、特定保健指導実施／インフルエンザ 予防接種実施) 旗の台健診センター(同日、特定保健指導実施／インフ ルエンザ予防接種実施)	×
大田	03-3731-5527	10月27日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
目黒	03-3719-2741	～10月31日	上目黒診療所、西小山診療所	○
渋谷	03-6304-2315	秋:10月21日～11月29日のうち毎週月～金(祝日は除く)、 10月20日、12月1日(※火、木、日は午前のみ) 冬:2月17日～3月28日のうち毎週月～金(祝日は除く)、 3月23日(※火、木、日は午前のみ) 秋:10月19日～11月30日のうち毎週月～土(祝日は除く) (※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(祝日は除く) (※月、水、金、土は午前のみ) 秋:10月21日～11月29日の毎週月～金(祝日は除く)、 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日午前と11月22日午前は女性限定) 冬:2月17日～3月31日の毎週月～金(祝日は除く)、 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日午前と3月21日午前は女性限定)	クロス病院 はたがや協立診療所 代々木病院健診課(同日、特定保健指導実施)	○
世田谷	03-3413-3020	10月13日 11月10日、3月2日	成城ホール(同日、特定保健指導実施) 支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
中野	03-3388-5441	10月20日、10月27日 11月10日 3月16日	中野共立病院附属健診センター(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) 川島診療所(同日、特定保健指導実施) 会場未定	×
杉並	03-3313-1445	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	10月13日、3月9日	三鷹市公会堂さんさん館(同日、特定保健指導実施)	○
狛江	03-3480-9761	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 フル予防接種実施／11月17日は女性限定)	○
調布	042-484-0505	11月24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	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16日	支部会館(女性限定)	×
小金井国分寺	042-324-5940	11月10日	国分寺ひかり診療所(同日、特定保健指導実施)、小金 井つるかめクリニック	要相談
府中国立	042-363-6554	10月27日、11月17日 10月27日、11月17日、11月21日	谷保駅前相互診療所 府中診療所	×
八王子	042-624-4632	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	10月27日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	11月4日	稲城地域振興プラザ	×
町田	042-722-0141	10月20日、11月17日 10月27日、3月23日	町田胃腸病院 北多摩生協診療所(同日、特定保健指導実施)	×
小平東村山	042-342-2846	11月17日、2月9日	みその診療所(11月17日のみ同日、特定保健指導 実施)	○ (2/9のみ 要相談)
清瀬久留米	042-473-8751	12月1日	わくわく健康プラザ	未定
西東京	042-461-1045	12月1日	田無病院(同日、特定保健指導実施)	○
村山大和	042-563-3261	12月1日、2月16日	大南ファミリークリニック	2/16 のみ○

土・日曜日や祝日に受診できる健診機関(10月、11月)

～ 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「受診券付保険証」をご提示ください。～

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。

※詳細は各健診機関にお問い合わせください。
※2024年9月2日付国保組合把握分

健診機関名(電話番号)			10月	11月	健診機関名(電話番号)			10月	11月
足立区	柳原病院(★)	0120-337-761	20日	10日	渋谷区	クロス病院(★)	03-3376-6450	27日	16日
	セツメント診療所	03-3605-7747	毎週日曜日		世田谷区	ふくろうクリニック自由が丘	03-3701-3351	27日	-
	東京千住・尚視会クリニック健診プラザ	03-5284-8149	毎週日曜日	10日、17日、24日	新宿区	金内メディカルクリニック(★)	03-3365-5521	13日、27日	17日、24日
荒川区	宮の前診療所	03-3800-7111	20日	17日		楠樹記念クリニック(※)(★)	03-3344-6666	6日、20日、27日	10日、17日、23日
文京区	東京健生病院	03-3944-6116	6日	17日	中野区	中野共立病院附属健診センター(★)	03-3386-9106	27日	-
台東区	橋場診療所	03-3875-8480	20日	17日		川島診療所	03-3372-4438	-	10日
	電泉協立診療所	03-3873-4373	20日	17日	杉並区	上井草診療所	03-3395-2400	-	17日
墨田区	すみだ共立診療所	03-3611-5545	20日	-		せいきょう診療所	03-3313-7365	20日	-
中央区	IMS Me-Lifeクリニック東京(★)	03-3548-2451	13日	23日	武蔵村山市	武蔵村山さいとうクリニック	042-590-2266	毎週日曜日、14日	毎週日曜日、4日、23日
江戸川区	新小岩診療所	03-3651-2944	20日	17日	町田市	町田胃腸病院	042-785-4321	20日	17日
	葛西みなみ診療所	03-5679-7144	13日、27日	10日、24日	多摩市	多摩みなみクリニック	042-311-4415	-	10日
板橋区	坂下診療所	03-3966-3349	27日	-	あきる野市	あきる野総合クリニック	042-518-2088	6日、20日、27日	3日、10日、24日
北区	王子生協病院	03-3912-5181	-	17日	川口市	武南病院附属クリニック	048-282-8226	20日	10日
	東京メディカルクリニック	0120-770-929	6日、14日、20日、27日	3日、4日、17日、24日	市川市	行徳総合病院	047-395-1151	-	4日
練馬区	大泉生協病院	03-5387-3199	27日	-	川崎市	いしだクリニック	044-959-5944	6日、27日	10日、24日
港区	芝健診センター	03-3431-7491	6日、20日、27日	10日、17日、24日		すずき内科クリニック	044-281-0201	20日	17日
品川区	三ツ木診療所(★)	03-3779-0031	27日	10日		大師診療所	044-266-5744	27日	24日
	ゆたか診療所(★)	03-3781-4723	27日	24日		協同ふじさきクリニック	044-270-5730	6日	10日【12月1日(10面参照)】
大田区	大田病院附属うのき診療所(★)	03-3750-5351	20日	17日		京町診療所	044-333-9516	-	17日
	大田病院附属大森中診療所(★)	03-3762-8439	20日	17日		川崎セツメント診療所	044-544-1601	13日、20日	10日、24日
	京浜診療所(★)	03-3734-7288	20日	17日		久地診療所	044-811-7771	6日	3日、24日
渋谷区	PL東京健康管理センター(※)(★)	03-3469-1163	20日	17日	横浜市	横浜鶴ヶ峰病院	0120-489-119	6日、20日、27日	3日、17日
	代々木病院健診課	03-3478-7038	20日	17日		横浜新緑総合病院	045-984-3003	6日	10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。

【お知らせ】 国保組合のホームページでは、土曜・日曜(休日)健診に加え、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、12月以降の日程はホームページで随時更新します。

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】 10月 5日(土) 13時30分～16時30分
11月 23日(土) 9時～12時
12月 21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」→
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！

今よりプラス10分多くからだを動かそう！

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。からだを動かすのによい季節となりました。今日は、すき間時間に行える簡単なストレッチをご紹介します。



太郎

健診で運動習慣について聞かれたよ。毎日仕事でヘトヘトだし、帰宅後の運動は難しいな…。

そんな太郎さんには、
プラス10分のストレッチがオススメ。

ストレッチには、ケガ予防やストレス解消、疲労回復の効果があるの。立ったままでも気軽にできるわよ。

運動習慣があると、
病気になるリスクが
低いのよ！



立ったままできる簡単ストレッチ

- ポイント ●呼吸を止めずに筋肉の伸びを感じましょう
●痛みがある場合は無理をしないようにしましょう

1ポーズ、10秒×2セットを目安に、やってみてね

脇のばし体操



- 足を肩幅に開いて、まっすぐ立つ
- 右手を上げて、左手で右手首をつかむ
- 右足に体重をかけながら、左斜め上に10秒伸ばす
(★同様に左も行なう)

ひざ裏のばし体操



- 足をそろえて、まっすぐ立つ
- 両手を頭の後ろで組む
- 右足を大きく踏み出し、10秒伸ばす。このとき、両足先は前方に向ける
(★同様に左も行なう)

ウォーキングしませんか？

東急・田園調布駅～多摩川駅

しづさわ えいいち

今回は新壹万円札の顔、実業家・渋沢栄一にゆかりのある**田園調布**を歩きます。田園調布駅の改札を出て左の階段を上ると、**旧駅舎**へ。旧駅舎を中心に放射状に広がる街並みは、大正7年に渋沢栄一が英米の田園都市に着目し、パリの凱旋門周辺をモデルに造られたとか。放射線状道路の**銀杏並木**を左斜め前方に進むと、梅林で有名な**宝来公園**へ。多機能トイレ近くの公園出口から南西に進むと**多摩川台公園**が見えてきます。園内には国の史跡である**亀甲山古墳**を始め、古墳が8基連なる**多摩川台古墳群**があり、入館無料の**古墳展示室**では、古墳の作り方を学べたり、出土した埴輪等を見られます。園内はとても広く、自然林の道や、水生植物園、あじさい園の他、遊具や多数のベンチもあるため、散策やひと休みにもおすすめです。**見晴台**からの景色は多摩川八景の一つにも選ばれ、天気良ければ富士山が見えることも。多摩川沿いの公園出口を出て左折し、東急線の高架下をくぐって交差点を左折すると、家庭円満・安産・子宝で有名な**多摩川浅間神社**へ。社殿近くの展望スペースからは、雄大な多摩川と丸子橋が一望できます。踏切を渡ってすぐに右折し、大田区内最古のトンネルをくぐった先には**六郷用水遊歩道**が続きます。東光院を左折してさらに道なりに進むと、福山雅治さんの名曲『桜坂』の舞台となった**桜坂**が見えてきます。中ほどには真っ赤な**桜橋**がかかり、春にはお花見の名所となります。さくら坂上交差点を左折し、田園調布本町の交差点を直進して1つ目の信号を左折します。**富士見坂**をくだって踏切手前を右折すると、ゴールの多摩川駅が見えてきます。

コースデータ

総距離：約 4km
所要時間：1.5 時間
(散策含む)
歩数：約 8,500 歩

注意：治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。

過去の記事がホームページでご覧いただけます。



タテのカギ

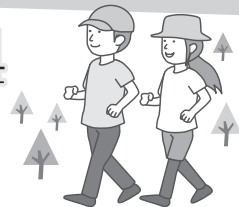
- 1 ホットケーキにとろりとかける
- 2 お相撲さんはいかにも強そう
- 3 本日いち〇〇の特売品
- 4 鎌倉や江戸に開かれた武家政権
- 5 ファミレスの「レス」はこの略
- 7 「苦笑い」と同じこと
- 10 トランプの赤い札はダイヤとこれ
- 11 スタジオを出て野外で撮影
- 14 徳川家の紋所
- 16 豚肉はポーク、牛肉は？
- 17 基本形は五・七・五の17音
- 18 布団にかけけるシーツ
- 20 運転初心者のマーク
- 22 「海」の対義語
- 23 夜の廃墟で〇〇試し
- 25 ボクシングやレスリングの練習場

横のカギ

- 1 20歳のこと
- 3 パーティーなどに招待されること
- 6 カレーの〇〇〇味としてチョコを入れる
- 8 お祝いで割る〇〇玉
- 9 展望台から楽しむ眺望
- 11 屋根裏部屋のこと
- 12 カウントダウンではスリーの後
- 13 東の空がしらんでくる頃
- 15 フライングフィッシュ
- 17 50年は〇〇世紀と同じ
- 19 「おめでとう」と〇〇〇の言葉を贈る
- 21 液体をミスト状に噴出する道具
- 24 おのおの。一人一人
- 26 笑う門には〇〇来たる
- 27 回転〇〇〇＝メリーゴーラウンド

健康ウォーキング2024 申込受付中

参加費無料



毎回好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年は右記の日程で開催します。組合員・家族のみなさまのご参加をお待ちしております。

申込方法 ※10月31日(木) 締切

以下①②のいずれかの方法でお申し込みください

- ① 国保組合ホームページの申込フォームに入力。
- ② 案内チラシの裏面または国保組合より9月1日号にある参加申込書に記入し、国保組合へ郵送・FAX又は所属の支部へ持参。



ホームページはこちら

開催日 **11月10日(日曜日)**

会場 **芹ヶ谷公園(町田市)**
(JR横浜線・小田急線
町田駅から徒歩13分)

コース **3km、8km** 募集人数 **先着300名**



秋には黄金色に輝く田園調布駅前の銀杏並木