

みんなで健診・特定保健指導を受診して

# 魅力ある国保組合を守る!

国保組合だより

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 | 81,094人  |
| 家族  | 70,438人  |
| 合計  | 151,532人 |

前年同月比4,240人減

## ◆特定健診

(2024年度)

|      |         |
|------|---------|
| 対象者数 | 83,110人 |
| 受診者数 | 20,868人 |
| 受診率  | 25.1%   |

## ◆特定保健指導

(2024年度)

|      |         |
|------|---------|
| 対象者数 | 14,895人 |
| 利用者数 | 427人    |
| 利用率  | 2.9%    |

(11月末現在)



健康ウォーキング2024のようす

※当日の報告は15面にあります。



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。

昨年は新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザの流行も一定の落ち着きはあった一方で、マイコプラズマ肺炎の流行や、統計開始以降最高気温を記録した9月の厳しい残暑での熱中症の増加等が、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関連レセプト件数は、一昨年同月累計では半減したものの、8月、9月には4千件台で推移、インフルエンザ関連レセプトも5月以降は2千件台となっており、どちらも終息には至っておりません。マイコプラズマ肺炎に至っては、一昨年同時期の約7倍となりました。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。

コロナ禍で失われた、仕事・生活・身体体力を取り戻すために、活動・行動範囲が広がっています。身体が資本の私たちですから、これまで以上に、健康維持に努めていきましょう。

私たちを取りまく状況は、泥沼化するロシア・ウクライナや、中東を中心とした不安定な世界情勢、変わらぬ国内経済の低迷等で、私たちの生活や仕事に大きな影響を与え続けています。

続く生活必需品全般の大幅値上げや、光熱費の高騰、現場資材価格の高止まりと人手不足等、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。昨年の国政選挙で与党が過半数割れをしたこと

## 新春を迎えて

理事長 石村 英明

で、私たちの生活に少しでも良い影響があることを望むばかりです。

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、大衆運動を強める要求実現アクションも進めています。その中で、100万人署名を皆さんのご協力で成功させ、改正担い手3法を勝ち取り、その実現に全力を尽くしています。

昨年も東京土建国民健康保険組合は、組合員の生活支援や、病気の早期発見・早期治療による健康の維持、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、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請等、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。

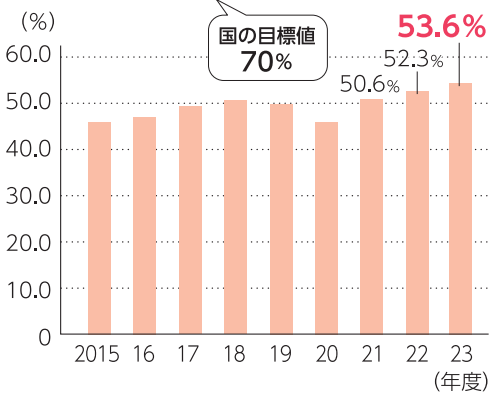
昨年12月から、現行保険証の新規発行が停止となり、皆様には多大なご心配とご不安をおかけしていますこと、改めてお詫び申し上げます。現行の保険証をお持ちの方は、有効期限までこれまで通り使用できますことと、新たに資格確認書及び資格情報のお知らせを発行させていただくことで、皆様に安心して医療にかかれるよう対応しています。

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。健診による病気の早期発見と早期治療が、私たちの命と健康を守ることにつながります。年に一度の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。

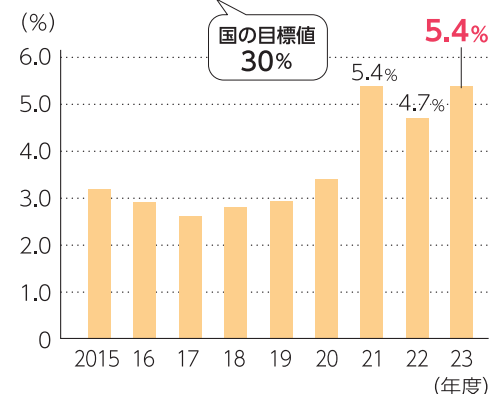
結びに、本年が組合員・ご家族の皆様にとって健康で幸多き一年であることを祈念申し上げ、年頭の挨拶いたします。



◆ 特定健診受診率



◆ 特定保健指導実施率



2023年度  
特定健診  
受診率

# 過去最高を 3年連続で更新!

特定保健指導実施率は過去最高タイ

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（オレンジ色の封筒）が届いた場合は、隙間時間に自宅や事業所から利用できる、オンライン面接も選択できます。その中で、2

【板金・村山豊さん】  
【給排水衛生方ス・濱田文明さん】

声かけ時の反応は  
「最高」です

一方、特定保健指導実施率は5・4%で、過去最高だった2021年度と同値となりました。集団健診、個別健診を問わず、健診当日に行なう特定保健指導は、徐々に実施可能な支部・健診機関が増えています。健診当日に利用する方が、健康意識の高い状態で、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で健診当日に対象となり、声をかけられた際は、積極的にご利用ください。

昨年11月に、2023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53・6%で、過去最高だった前年度を更新しました。支部役員や保健対策推進委員、書記局の皆さんの取り組みが、受診率の上昇に繋がり、感謝申し上げます。

## 目標70%達成分会にインタビュー

024年度から、運動を中心とした指導も可能なR・I・Z・A P（ライザップ）（株）が新たに加わりました。特定健診を受診すること

や、特定保健指導を利用することは、ご自身の健康を守ることに繋がるだけでなく、保険者機能を高め、国や都からの補助金を獲得し、国保組合

を守ることに繋がります。目標達成のため、今後も積極的な健診受診、特定保健指導の利用、及び仲間への呼びかけをお願いします。

### 実体験も交え 言葉に重みが

国領分会は過去5年間、毎年受診率60%以上を達成していますが、その要因はズバリ何でしょうか。



調布支部 社保対部の皆さん（後列左から3番目が村山分会長、後列右から2番目が濱田分会社保対部長）

皆さん自分に置き換えて話を聞いてくれます。健診を毎年受ける必要性をどのように感じていますか。

濱田：自分の体調を事細かにチェックできることだと思います。自分のために受けるもので

年度末に向けて、国領分会の目標を教えてください。

濱田：2月に最後の集団健診があるので、その前に声かけ名簿を作り、年度末に向けての追い込みとして、受けていない一人ひとりになるべく声をかけて、少しでも受診者数を増やしたいです。

村山：健診は自分のために受ける、ということに尽きます。今後その意義を強く呼びかけていきたいです。

す。支部の機関紙や案内チラシに大きく掲載し、家族への呼びかけを強化したいです。

健診は、結果を見て安心感を得られるものです。明日を安心して過ごすためには、今日の健康状態が大事です。日々元気でいないと家族を支えることはできません。その面で、健診は絶対に必要なものです。無料で受けられるよい制度ですので、ぜひ受けてください。

### 制度の浸透へ 呼びかけ強化を



佐藤執行委員長

【れんが・タイル・佐藤眞理子さん】

健診受診は、分会の会議で群長に呼びかけることが多い

村山：年4回ある集団健診のうち、1回目の開催は、支部全体で毎年受診者がとても多いです。普段、けんせつや国保組合だよりを読んでいる人も、分会の新聞は読んでいないので、開催案内の記事を載せて「受けなきゃ」と思ってくれるようです。

ですが、群長から仲間へ直接の呼びかけはあまりしていないかもしれません。国領分会の受診率が高いのは、周知が徹底されており、全員にしっかり伝えようとしているところだと思います。

更なる受診率向上のためには、家族の受診率が力ぎです。これはどの支部でも課題だと思います。

私が加入した当時、健診を家族も受けられることは知ら

ず、組合活動に携わるようになってから知りました。家族の受診率が低いのは、制度が浸透していないことが考えられるため、様々な方法でアピールしたいと思います。

女性健診が可能な健診機関の周知や、部員の皆さんの声をかけを強化していきます。また、2月に今年度最後の集団健診があり、例年、予約枠に余裕がある回なので、ここで家族の方に受けてほしいで

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2025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。



◀ 健診を受けられる機関はこちら

### ◆ 健診契約機関の契約解除 (2024年12月28日付)

高戸橋クリニック（新宿区）  
閉院のため、契約解除となりました。

### 給付金・補助金の支払日

|                    | 1月  | 2月  | 3月  |
|--------------------|-----|-----|-----|
| 一部負担戻金（自動振込分）      | 17日 | 21日 | 21日 |
| その他<br>給付金         | 1回目 | 14日 | 12日 |
|                    | 2回目 | 27日 | 26日 |
| 補助金（宿泊旅行、インフルエンザ等） | 21日 | 21日 | 21日 |

※ 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か月以上かかる場合があります。



## セルフメディケーション

### 税制とは

セルフメディケーションとは…

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」(WHOの定義)です。セルフメディケーションを推進していくことは、自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進することはもちろん、医療費の適正化にもつながります。

### セルフメディケーション税制とは…

予防接種や健康診断等、健康のための一定の取組を行っている方が、特定の市販医薬品を購入した場合に、その購入費用について所得控除を受けることができるというものです。医療用から転用された医薬品(スイッチOTC医薬品)が対象になります。

スイッチOTC医薬品(レシートに上記のマークが表記されます)を年間1万2千円以上購入すると、1万2千円を超える部分の金額(上限8万8千円)がその年の総所得金額から控除されます。確定申告に備えて領収書を保管しておくことが重要です。

OTC医薬品の普及は、医療機関への受診にかかる時間や費用を抑えることができるだけでなく、医療費の適正化につながるメリットがあります。使用時の注意点や副作用については、薬剤師に説明を求めましょう。

なお、薬を飲んでも体調がすぐれない時は、自己判断しないで必ず医療機関で診察を受けてください。早期の治療が大切です。

セルフメディケーション  
税 控 除 対 象

# 町田で初開催! 健康ウォーキング



## 町田三天神を巡るコース 130名全員が完歩

昨年の11月10日(日)町田市にある芹ヶ谷公園にて、「健康ウォーキング2024」を開催しました。130名の組合員・家族や書記局のみなさんが参加されました。

コースは3キロと、8キロの2コースを用意し、どちらのコースに挑むのか、当日で自身で決めてもらい、チャレンジしていただきました。

開会式では、石村理事長の挨拶後、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、塩野副理事長のスタート号令で、9時15分にスタートしました。

8キロコースは、アップダウンのある住宅街を抜けて、恩田川沿いを進み、町田三天神の一つである、南大谷天神社へ向かいました。その後、野鳥観察等を楽しみながら再

び閑静な恩田川沿いを進み、菅原神社に到着。市民球場沿いを進んだ後は、鎌倉街道、町田街道を進みます。すると、蒸気機関車D-51(デゴイチ)の展示が見えてきます。当日は保存会の方が機関車の説明を行なっており、参加された

## 参加者にインタビューしました!

普段は車移動歩いて街並みを見られた

【世田谷・家族・平井年香さん】

健康ウォーキングは、今回初めて参加しました。自宅に届いたお手紙で開催を知り、3人の子も達と3キロコースを歩きました。子どもは男の子の5人兄弟なのですが、今日は組合員の夫が下の2人



平井さんファミリー

と家でお留守番をしてくれています。

普段は車移動が多く、町田駅に来てあまり歩き回ることがないので、駅周辺を歩くことで、街並みを見ることができて良かったです。

この後はお祭りに寄ってから帰る予定です。一等のギフト券の使い道は、何か子どもの物を買いたいと思います。

### 初めて参加無理なく歩けた

【板橋・石工・野村誠さん】

健康ウォーキングは今回が初めての参加になります。夏に支部で開催された健康教室

8キロコースでは坂が多く、気温も相まって体力がより多く削られる状況となりましたが、参加された皆さんは、元気に笑顔で歩き、全員が完歩しました。

完歩された方には、恒例のお楽しみ抽選会がありました。今年度の目玉賞品は、JTBナイスギフト券1万円分やサイクロンクリーナー、ホットマッサージャー等があり、皆さんは豪華な景品を狙

で、講師の方に勧められて参加し、今日は8キロコースを歩きました。

私は5年前から血糖値が高くなり、医師から運動を進められ、毎日ではありませんが、平日の夜に5キロ程度のウォーキングと、公園で筋トレを行なっています。

今回のウォーキングは、無理なく歩けるコースで良かったと思います。途中で見かけた農業フェスが気になったので、帰りに寄ってみようと思っています。

ギフト券は娘にあけて、小学生の2人の孫のために使ってもらえたらと考えています。とても楽しかったので、また案内があれば、妻と一緒に参加したいと思っています。



野村さん

つて、会場はとても盛り上がりました。また、お子様には駄菓子セットのプレゼントがあり、皆さんの笑顔を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。

次回は、2025年11月9日(日)に開催予定です。次回もぜひご参加ください!当日、目玉賞品の当選者には、スタートをずらすような工夫があるとより良かったかな、と思いました。

当たらんと期待し夫婦で一二等当選!

【町田・家族・尾花かおるさん】

初めての参加です。夫が出席している会議で開催を知り、一緒に参加しました。今回は3キロコースを選択

しました。地元での開催だったこともあり、コースは普段歩いている道でした。距離は



尾花さんご夫婦

ちょうど良かったのですが、参加者が固まって歩かないように、スタートをずらすような工夫があるとより良かったかな、と思いました。

ゴール後の抽選会で、私は一等のギフト券が、夫は二等のおこめ券が当たりました。実は、夫が昨日誕生日だったことや、以前から夫はくじ運が良く、テレビやハワイ旅行が当たったこともあったので、今日も何か当たると思っ

て期待していました。結果、夫婦で当てることのできたので、とても嬉しかったです。次回、多摩地域で開催する時には、ぜひ参加したいと思っています。

## 医療費のお知らせは大切に保管を!

「医療費のお知らせ」は医療費控除を受ける際の添付書類として利用できます。

医療費控除については、お近くの税務署に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。

- 【医療費のお知らせ】
- 令和7年2月上旬予定
  - 対象となる受診
    - 医療費分(病院・クリニック等)
    - 柔道整復師分(接骨院・整骨院)
  - 対象となる月
    - 令和6年7月～令和6年10月の受診(施術)分(令和5年11月～令和6年6月分は、令和6年11月7日に郵送済です)
- ※令和6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。  
※世帯全員分を一括して組合員宛てに郵送します。

## マイナ保険証をお持ちでなくても、

## これまでどおりの医療が受けられます。

- ①今お持ちの保険証は、有効期限(2025年3月31日)※1まで利用できます。
- ②有効期限が切れた後も、マイナ保険証をお持ちでない方に、申請不要で交付する資格確認書で保険診療を受けられますので、ご安心ください。



### 2025年4月以降は…

マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証をお持ちの方

マイナ保険証での受診が困難な方(ご高齢の方・障害をお持ちの方等)

申請不要で資格確認書を交付※2します。

申請不要で資格情報のお知らせを交付※2します。マイナ保険証と共に携帯してください。  
(注)この「お知らせ」のみでは医療機関を受診できません。

申請いただくことで資格確認書を交付します。ご所属の支部で申請してください。

※1 年度内に後期高齢者医療制度へ移行する方を除きます。  
※2 3月以降支部で開催する交付会(旧保険証交付会)等でお渡しします。

政府広報オンラインでは、マイナ保険証に関する詳しい説明や、受診方法等を掲載しています。



国保組合ホームページでも、資格確認書、資格情報のお知らせについてご案内しています。



## 公示

理事長 石村 英明  
下記により、東京土建国民健康保険組合第141回組合会を開催します。

一、日時 2025年2月26日(水)午前10時開会  
一、場所 「けんせつプラザ 東京」5階大会議室  
一、議題 2025年度事業計画、2025年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他



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』等多数。



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

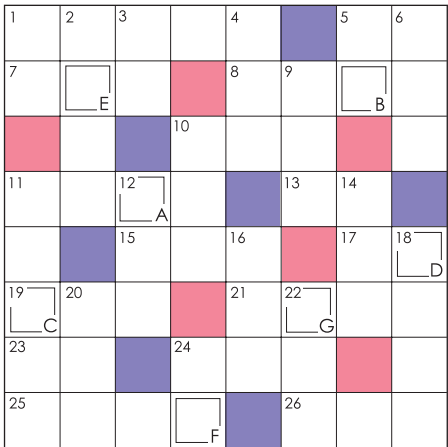
**開催日時** 1月26日(日) 10時～12時  
2月16日(日) 10時～12時  
3月23日(日) 10時～12時

**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)

「がん哲学外来」→  
ホームページはこちら

各組30分～50分程度  
※日時は変更になる場合があります。

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで



キーワード A B C D E F G

前回の答え リンゴノウエン  
多数のご応募ありがとうございました。

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保険証または資格確認書の記号・番号(現在、国保組合未加入の方は不要)、⑦マイナ保険証の利用や保険証廃止に関すること、国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)・健診等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、国保組合への要望等をご記入のうえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2025年1月14日(火)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!

※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(国保組合脱退後、労働組合に引き続き加入している方も応募可能です)。

〒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

健診結果で、健康チェック! / 「適切なお酒の量」って、どれくらい?

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。今月のテーマはお酒の量。飲みすぎは肝臓に負担をかけてしまいます。あなたの飲み方は大丈夫?



飲み会続きで、お酒の飲み過ぎだと反省中…。  
**実際、「適切なお酒の量」ってどのくらいなの?**

太郎

よく聞いてくれました!  
**男性なら、1日の上限量は、「ビールだとロング缶2本まで」よ。女性や顔が赤くなる人は、半分の量まで**にしてね。  
飲み過ぎは、肝臓の病気だけでなく、食道がん・大腸がんのリスクにもなるから要注意よ!

適量を守るだけ  
じゃなくて、  
休肝日も  
作りましょう!



1日に飲んでもいいお酒の上限量

| 種類 | ビール                | 焼酎            | 日本酒           | ワイン            | ウイスキー・ブランデー      |
|----|--------------------|---------------|---------------|----------------|------------------|
| 度数 | 5%                 | 25%           | 15%           | 12%            | 43%              |
| 量  | ロング缶2本<br>(1000ml) | 2杯<br>(200ml) | 2合<br>(360ml) | 4杯弱<br>(400ml) | ダブル2杯<br>(120ml) |

※上記は、純アルコール量40gに相当します。 ※女性・高齢者・お酒で赤くなる人はこの半分量が目安です。

「適量を飲む」とあわせて、おつまみでも肝臓をいたわってあげよう!

お酒の量を減らすには、氷を多めにしたり、水と一緒にお酒を飲んだりするのがおすすめ◎  
おつまみは枝豆や冷ややっこなど油が少ない食材や調理法のものを選ぶと肝臓も喜ぶわ♡



タテのカギ

- 1 奈良公園にたくさんいる動物
- 2 雑炊風に炊き込む、イタリアの米料理
- 3 山菜等が持つ、渋みやえぐみ
- 4 歌舞伎俳優の社会
- 5 ついやってしまううぐさ
- 6 イタリアの首都
- 9 動物のオスとメスの一対
- 10 機械。ピッチング〇〇〇
- 11 ぴったりとくっつくこと
- 12 「かきもち」の丁寧語
- 14 〇〇〇規制、〇〇〇トシ、〇〇〇流通米
- 16 ランキングのトップ
- 18 応募した懸賞に当たった!
- 20 インフルエンザの〇〇〇接種
- 22 衆議院議員は4年、参議院議員は6年
- 24 低気圧⇄〇〇気圧

ヨコのカギ

- 1 後になるほど物事の状態がよくなる様子
- 5 カラスの羽の色
- 7 英語でファミリー
- 8 随筆のこと
- 10 コミックスに掲載
- 11 濃い霧で〇〇〇〇がきかない
- 13 同じ状態をキープ
- 15 注意して、しっかり見張ること
- 17 金銭や物品などの使いみち
- 19 じゃんけんの「はさみ」
- 21 外国の商品を自国へ買い入れ
- 23 「粹」の反対
- 24 サッカーの試合開始前に主審がトス
- 25 SF=〇〇〇〇科学小説
- 26 いいとニコニコ、悪いとムスツ

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。

横浜・八景島シーパラダイスの  
**春の感謝月間**

契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスにて、1月6日から3月16日まで、「春の感謝月間」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。

**パスワード:**

クロスワード回答者から  
寄せられたご意見・ご感想

【杉並・清水さん】

自治体の国保から土建国保に移り1年になります。先日、健診に行ってきたが、検査項目が土建国保の方が多く、充実していました。毎年受診して、健康の維持に努めたいです。

【練馬・新里さん】

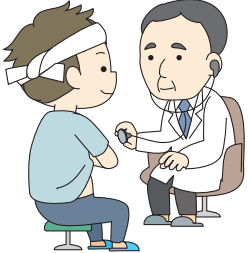
健診をいつも受けさせてもらってありがたいです。この間、女性の集団健診に行きました。子供が3人もいると中々自分の体を使いえそうにないので、こういう健診があると助かります。

【江戸川・田中さん】

子宮頸がん検診が500円で追加できるので、とても助かっています。

【渋谷・中村さん】

紹介されていた千駄ヶ谷のウォーキングコースは家からも近いので、ぜひ家族で行ってみたいと思いました。駅前に将棋会館も新しくできたので、皆さんにもおすすめです。



【葛飾・町田さん】

溶連菌感染症の記事について、ニュースでも見たりして気になっていました。これからはインフルエンザも流行る季節なので、感染症対策をしっかりしようと思います。これからの楽しい記事を期待しています。

【八王子・大谷さん】

『こんなとき、どうする?』のQ&Aは、非常に助かります。今後も様々な事例の紹介を期待しています。

【板橋・宮澤さん】

『国保組合だより』では禁煙についての記事がたくさん掲載されていますが、私も煙草をやめて15年たちます。はじめるのは簡単だけど、やめるのは苦労したので覚えています。今はやめてよかったと思っています!

【大田・土田さん】

『ウォーキングしませんか?』に、千駄ヶ谷の鳩森八幡神社が掲載されていました。巨大な将棋駒も見ものですが、江戸時代、庶民の富士信仰により作られたという、千駄ヶ谷富士もあります。ぜひ登ってみてください。

【渋谷・中村さん】

紹介されていた千駄ヶ谷のウォーキングコースは家からも近いので、ぜひ家族で行ってみたいと思いました。駅前に将棋会館も新しくできたので、皆さんにもおすすめです。



【江戸川・岡村さん】

けんチャレ2024に参加して、3カ月間歩数・血圧を測定していました。毎日の習慣になり、数値を気にするようになりました。

【中野・吉田さん】

カレンダーは、毎年現場等の情報を書き込んで利用させてもらっています。クロスワ

ードも楽しみながら解かせてもらっています。

【江戸川・立花さん】

今年ケガで入院し、いろいろとお世話になり、とても助かりました。

【江戸川・島崎さん】

毎年、インフルエンザ、宿泊補助金、ディズニーランドの割引券を使わせてもらっています。カレンダーも予定等を書き入れたりしています。カレンダーに書いてある情報を读んだり、料理も試したりしています。『けんせつ』や支部の新聞も、妻は隅々までチェックして、助成金や減額制度等、利用できるものは利用しているようです。

【町田・春名さん】

宿泊旅行の補助があるため、ワンランク上のホテルを利用しています。

【荒川・白水さん】

1月で75歳になるので、長い間お世話になった国保組合も脱退の予定です。足立、荒川支部とありがとうございました。種々の保険、補助金等本当に助かりました。今後とも働く人々の力になれるよう願っています。

ふふふふ



この他にも、たくさんのご意見やご感想をお寄せいただき、ありがとうございます。今後も、ご加入の皆さんのご期待に応えられるような国保組合を目指します。