

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	80,699人
家族	69,844人
合計	150,543人
前年同月比3,508人減	

◆特定健診	
(2024年度)	
対象者数	83,110人
受診者数	34,050人
受診率	41.0%

◆特定保健指導	
(2024年度)	
対象者数	14,895人
利用者数	741人
利用率	5.0%
(3月末現在)	

受診券で家族も無料に

契約機関での受診がおすすめ

東京土建国保では、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健診機関で受ける個別受診があります。また、国保組合と契約していない健診機関で受診した場合でも費用を補助する制度や年齢によって、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、自身の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、①②の方法で、年度内に一度無料で受診することができます。また、受診券を利用せずに受診した場合でも、③⑤の補助を受けられます。

①支部集団健診で受診

受診券を使って受診

②健診契約機関で個別に受診
国保組合が契約している健診機関に直接連絡し、受診をします。自宅や職場の近く等、都合に合わせて、健診機関を

受診券を使わないで受診

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た場合、受

各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館等を会場にして、主に日曜日に集団健診を実施しています。日程や会場等は11面をご確認ください。

健診契約機関は「土建国保ガイド」またはホームページでご確認ください。

受診券を使わないで受診

※無料で受診でき、補助金申請の必要がない東京土建健診の受診もご検討ください。

④事業所健診

国保組合に加入している事業所(主)が、受診券を使わずに事業所健診を実施し、従

診後、健診結果票と領収書のコピー等必要な書類を用意し、所属の支部へ補助金の申請をお願いします。

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)が補助金として支給されます。

※無料で受診でき、補助金申請の必要がない東京土建健診の受診もご検討ください。

④事業所健診

国保組合に加入している事業所(主)が、受診券を使わずに事業所健診を実施し、従

業員の健診結果(特定健診の必須検査項目をすべて受診していることが要件)を事業主が国保組合に提供した場合に、一人あたり3千円の健診結果提供料が事業主に支給されます。

※事業所健診を行なっている事業主の方は、所属の支部へご連絡をお願いします。

⑤元請・パート先での健診
受診券を使わずに、元請やパート先等で自己負担なく健診を受診した場合でも、健診結果を提供いただくと、1千円分のクオカードを進呈します(40歳以上の組合員・家族の方で、①④に該当しない方が対象です)。

また、対象年齢の方の胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査に補助(※)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「土建国保ガイド」またはホームページでご確認ください。

⑤元請・パート先での健診

受診券を使わずに、元請やパート先等で自己負担なく健診を受診した場合でも、健診結果を提供いただくと、1千円分のクオカードを進呈します(40歳以上の組合員・家族の方で、①④に該当しない方が対象です)。

節目健診(人間ドック)

節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象で、人間ドックを安く受けられます。対象

がん検査同時実施

40歳以上の方が東京土建健診を受けるときは、大腸がん対策として「便潜血検査(2回法)」が検査項目に入っています(一部健診機関を除く)ので、事前に便を採取して健診機関にご提出ください。

また、対象年齢の方の胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査に補助(※)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「土建国保ガイド」または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。

新理事長あいさつ

佐藤 豊

この度、石村前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました。目黒支部出身の佐藤豊です。



佐藤豊理事長

前理事長同様、皆様のご指導・鞭撻のほど、よろしくお願いたします。

組合員・ご家族の皆様の仕事・生活をめぐっては、未曾有の物価高の下で厳しい状況が続いています。にもかかわらず、政府は社会保障費の削減を図り、私た

ちのセーフティネットを貧弱化させています。

政府は昨年末、高額療養費制度の見直しを決定しました。今年8月から自己負担限度額を段階的に引き上げる内容で、医療費抑制のために国民の命を奪いかねない大改悪です。がんや難病患者の皆さんが反対運動を展開し、マスコミにも大きく取り上げられた結果、今年3月、石破首相が「凍

結」を表明。国民の怒りが政府の方針に「待った」をかけることになりました。ただし、政府は見直しを撤回したわけではなく、情勢は予断を許しません。

医療・介護・年金制度における負担は増す一方で

す。国保組合においては、前期高齢者・後期高齢者・介護保険への納付金が激増する中、2026年度からは「子ども・子育て支援納

付金」制度が新たに開始されます。私たちはこれ以上の負担増には耐えられませ

ん。母体とともに、社会保障制度拡充、国保組合育成・強化を強く求めていきたいと思っています。

ハカギ要請をはじめとする皆様のご協力のおかげで、国保財政安定運営に欠

かせない国・都の補助金は、現行水準を確保できました。また、特定健診・特定

保健指導については、23年度、過去最高の受診率となりました。疾病の早期発見・予防で仲間のいのちと健康を守るとともに、保険料上昇抑制にもつながる課題

であり、さらなる強化を図ります。組合員・ご家族のご理解・ご支援に感謝するとともに、引き続きのご協

力をお願い申し上げます。東京土建国保組合は今年、55周年を迎えます。長

い歴史の中で、母体労組と力を合わせ、組合員・ご家族の皆様のご支援をいただきながら、様々な苦難を乗り越えてきました。これか

らも「仲間の命の綱」としての機能を発揮するため、役員一同全力で職責を全うしてまいります。

結びに、組合員とご家族の皆さんの健康をご祈念して、就任の挨拶とさせていただきます。

「資格確認書」「マイナ保険証」での受診方法

	国保組合から交付するもの	病院・薬局のかかりかた
マイナ保険証をもっていない方	資格確認書	●資格確認書を医療機関の窓口に表示します。 ※「限度額適用認定証」(入院等の高額な治療のある方)や、「高齢受給者証」(70歳以上の方)等も窓口で一併に表示してください。 ※オンライン資格確認等システムを導入した医療機関では、限度額証の提示は不要です。
マイナ保険証をもっている方	資格情報のお知らせ	●マイナ保険証で受診します。※「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」を提示する必要はありません。 機械の故障等でマイナ保険証が読み取れない場合は… カードリーダーが故障している場合等は、マイナ保険証とともに、「資格情報のお知らせ」を窓口に表示することで受診できます。マイナ保険証とセットで携帯してください。 【注意】「資格情報のお知らせ」のみで医療機関等を受診することはできません！
「マイナ保険証は不安…」という方は マイナ保険証の利用登録解除を申請することで、国保組合から「資格確認書」を交付します。所属の支部または国保組合資格課まで利用登録解除の申請書を提出してください。		

家族の産前産後期間の保険料減免を実施しています！

2024年1月分以降の保険料から対象

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実施しています。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	出産予定日*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カ月後 2カ月後
	単胎の方 出産予定月 多胎の方 出産予定月

*「出産予定日」とは、出産の予定日(出産日)が属する月のことです。

この記事に関するお問い合わせは、国保組合資格課(03-5348-2988)または所属の支部へお願いします。

第142回組合会を開催

新理事長に佐藤豊氏
塩野副理事長は再任

国保組合は、2025年4月1日けんせつプラザ東京にて、第142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、2025年4月2日から2026年4月1日まで1年間です。

理事長 佐藤 豊(目黒)

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 栗橋 宏(本部)

理事 宮本 充章(国保)

理事 石川 信一(北)

(役職別・五十音順・敬称略)

監事

大房 孝朗(本部)

顧問

阿部 秀晴(中野)

北川 誠太郎(本部)

熊切 健二(本部)

後藤 英雄(葛飾)

土橋 弘典(豊島)

中宿 稔(本部)

榎山 剛志(多摩西部)

矢吹 一幸(八王子)

山本 高明(本部)

石川 英明(府中国立)

上原 誠(練馬)

小坂 剛(西東京)

中村 隆幸(杉並)

松本 久人(江戸川)

渡辺 義久

こんなときどうする?

資格喪失不当利得編

Q 息子が4月から会社に就職しました。マイナ保険証は持っていないので、会社から資格確認書が届くまで、土建国保の資格確認書を使えますか?

A 社会保険の加入日*以降は土建国保の資格確認書は使えません。

使ってしまった場合、かかった医療費は不当利得となり、後日、土建国保から返還請求することになりますので、ご注意ください。

*加入日が4月1日の場合、土建国保が使えるのは3月31日までです。

問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

土建国保をやめるときは、速やかに資格確認書や資格情報のお知らせ(カード)を返却してください。

健康企業宣言[®]

(株)プラス電気 山口伸二社長に聞きました



認定証を持つ山口伸二さん

従業員の健康を守ろう!

社外へのアピールも!

従業員が健康であるために

(株)プラス電気は、電気工事や消防設備工事等を行なっている会社です。健康企業宣言は2019年より取り組まれており、2025年2月28日に5回目の「銀の認定」を取得し、経済産業省「健康経営優良法人」の認定も受けています。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、さらに、昨年度利用された特定保健指導について、代表取締役の山口さんにお話を伺いました。

「求人」に効果

健康企業宣言の「銀の認定」を受けた後、経済産業省「健康経営優良法人」の認定も受けることができました。求人票に認定マークを載せたあと、新入社員が入社したため、このことがきっかけの一つになったと思っています。

そうした取り組みをしている中で、支部の担当者から健康企業宣言の制度を聞き、「そういう制度があるなら、ただ健診を受けさせるだけでなく、世間へのアピールも含め、取り組むことにしました。」

認定に向けた取り組み項目は様々なものがありました。が、ほとんどの項目については問題なく取り組みました。

ただ、項目の一つである「職場の活用等」の「職場の運動」については、電気工事の会社で肉休労働のため、勧めるのが難しいと思いました。このことを国保組合に相談したところ「休みの日に運動するよう勧めてみてはどうか」とアドバイスをもらったので、勧めてみようと思いました。

健康企業宣言[®]とは…

「健診を100%実施」「特定保健指導の活用」等、企業全体で健康づくりに取り組むこと(健康経営)を宣言し、認定に向けて取り組むことです。すでに健康経営に取り組まれている、そうでなくても、宣言することが可能です。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。費用は無料ですので、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[®]は、全国健康保険協会の登録商標です。

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。マイナ保険証をお持ちの方も必ず手続が必要です。届出が遅れると、保険料や、医療費の精算手続が発生することがありますので、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。

届出が必要なとき	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資格確認書または資格情報のお知らせと健診受診券(19歳以上の家族の場合)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資格確認書または資格情報のお知らせを返します。
住所が変わったとき	住所が変わったときは、資格確認書または資格情報のお知らせ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、資格確認書または資格情報のお知らせ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資格確認書または資格情報のお知らせ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	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。 *事前に支部へご相談ください。

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

取り組みを行なうことで「会社は従業員の健康を望んでいますよ」というメッセージを、認定マークを通じ、社内・社外に発信したいと思うっており、その一つとして、今まで求人票のみに使用していた認定マークを、名刺にも入れることを検討し、周りに健康経営に取り組んでいることをアピールしたいと思っています。

「きっかけはヤバい」

また、私は健康企業宣言の取り組みである「健診」を受診し「特定保健指導」の面談を受けました。きっかけは、健診機関から支部を通じて面談の案内があり、率直に「ヤバい」と思ったからです。

最初の面談では「お酒を飲んだら倍の水を飲む」、「煎餅を食べる量を少なくし、無塩のナッツにする」、「チョコレートは高カロリーのものにする」といった、無理のない範囲で取り組める目標を、専門職の方と一緒に立てました。その後、数カ月一回、専門職の方からアドバイスされた取り組みが継続できているので、日常的に心がけやすくなります。

特定保健指導はまだ対象者の7%程しか利用されているようですが、仕事を休んで面談を受けに行くのは大変なので、集団健診の当日だけでなく、支部の集まりと同日に面談があると、利用しやすいのではと思います。

特定保健指導は有意義

まだ特定保健指導を受けていない方へ、自分の体調が悪くなり、仲間や家族に迷惑をかけないためにも、受けた方がよいと思います。専門職から無料でアドバイスを受けられることはすごいことであり、受ける価値があると思います。特定保健指導は自分にとって有意義な時間になりますし、受ければクオカードももらえるので、対象の方はぜひ受けてみてください。

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、㈱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㈱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。

健診契約機関の追加・契約変更等

(以下の内容は2025年度版土建国保ガイドには掲載していませんので、ご注意ください)

健診契約機関の追加《2025年4月1日付契約》

契約機関名称	東京土建健診	節目健診	節目健診の利用者負担
大塚診療所 (文京区) 所在地：大塚 6-9-10 電話：03-3947-5521	○	×	【日帰り胃バリウムコース】 13,500 円 【日帰り胃カメラコース】 21,200 円
大手町おおぞら健診クリニック (千代田区) 所在地：大手町 2-1-1 大手町野村ビル地下1 階 電話：03-3678-5791	○	○	
汐田総合病院 (横浜市) 所在地：鶴見区矢向 1-6-20 電話：045-574-1369	○	×	

健診契約機関の節目健診(人間ドック)の契約変更《2025年4月1日付変更》

健診機関名	変更内容	新	旧
大泉生協病院(練馬区)	自己負担額変更	【日帰り胃バリウムコース】 13,000 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 22,000 円 (自己負担額)	【日帰り胃バリウムコース】 11,850 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 19,850 円 (自己負担額)
芝パーククリニック(港区)	自己負担額変更	【日帰り胃カメラコース】 22,300 円 (自己負担額)	【日帰り胃カメラコース】 20,100 円 (自己負担額)
大田病院附属大森中診療所(大田区)	自己負担額変更	【日帰り胃カメラコース】 21,200 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 23,700 円 (自己負担額)	【日帰り胃カメラコース】 20,100 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 22,600 円 (自己負担額)
新宿スカイビル健診テラス(新宿区)	自己負担額変更	【日帰り胃バリウムコース】 15,000 円 (自己負担額) 【日帰り胃カメラコース】 20,000 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 28,000 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 32,000 円 (自己負担額)	【日帰り胃バリウムコース】 5,000 円 (自己負担額) 【日帰り胃カメラコース】 10,000 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃バリウムコース】 5,000 円 (自己負担額) 【脳ドック併用日帰り胃カメラコース】 10,000 円 (自己負担額)

健診契約機関の契約解除

三ツ木診療所(品川区)	2025 年 3 月 31 日付で解除となりました。
-------------	----------------------------

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。

※大田、多摩・稲城支部は未定です。新宿支部の開催予定はありません。

2025年4月14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	6月8日、7月27日 7月6日 8月24日	支部会館(6月8日は同日、特定保健指導実施／7月27日は女性限定) 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 ライフサポートクリニック	×
荒川	03-3892-9131	秋頃予定		×
葛飾	03-5698-1261	6月29日 7月13日、11月9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29日	東京健生病院(同日、特定保健指導実施)	○
台東	03-3876-1966	6月8日、11月9日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
墨田	03-3614-3806	6月8日、6月15日、7月13日、11月2日、1月25日	支部会館(同日、特定保健指導実施／11月2日は女性限定)	×
江東	03-3640-2411	6月8日、8月31日、10月26日、12月21日、2月22日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
江戸川	03-3655-6448	9月7日 9月21日、10月19日、10月26日、1月18日、3月22日 10月12日	小松川小学校(同日、特定保健指導実施／平井分会限定) 支部会館(同日、特定保健指導実施／1月18日は女性限定) 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	7月19日	板橋区立グリーンホール(女性限定)	×
豊島	03-3986-2471	6月29日 7月13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 東京メディカルクリニック(女性限定)	×
北	03-5390-6021	7・11・2月に実施予定		○
練馬	03-3825-5522	6月1日 6月8日 6月22日	大泉生協病院 支部会館(同日、特定保健指導実施) 練馬第一診療所	○ (要相談)
港	03-3451-6673	大島は未定、新島は11月頃開催予定		○
品川	03-3783-0471	7月13日、7月27日、11月16日、1月18日、2月15日 7月19日	支部会館(同日、特定保健指導実施／7月13日と7月27日は歯科健診実施／11月16日はインフルエンザ予防接種実施／1月18日はインフルエンザ予防接種実施予定) ぜんにほん健診クリニック大森ベルポート	×
目黒	03-3719-2741	9月中旬～10月末、3月(2週程度)	上目黒診療所、西小山診療所(同日、特定保健指導実施)	○
渋谷	03-6304-2315	春:5月17日～6月28日のうち毎週月曜日～金曜日、5月17日、5月25日、6月8日、6月28日 (※火、木、土、日曜日は午前のみ/火曜日のみ11:00まで) 秋:10月18日～11月30日のうち毎週月曜日～金曜日(11月3日、11月4日は除く)、10月19日、11月8日、11月9日、11月15日、11月30日(※11月9日を除く火、木、土、日曜日は午前のみ) 冬:2月16日～3月27日のうち毎週月曜日～金曜日(2月23日、3月20日は除く)、2月21日、3月7日、3月15日(※火、木、土、日曜日は午前のみ) 春:5月17日～6月28日のうち毎週月曜日～土曜日(※月、水、金、土曜日は午前のみ) 秋:10月18日～11月29日のうち毎週月曜日～土曜日(11月3日は除く)(※月、水、金、土曜日は午前のみ) 冬:2月14日～3月28日のうち毎週月曜日～土曜日(2月23日、3月20日は除く)(※月、水、金、土曜日は午前のみ) 春:5月18日～6月28日の毎週月曜日～金曜日、5月18日、5月24日、6月14日、6月15日、6月28日(※月、水、木、土、日曜日は午前のみ/5月23日午前と6月27日午前は女性限定) 秋:10月19日～11月28日の毎週月曜日～金曜日(11月3日は除く)、10月19日、10月25日、11月8日、11月16日、11月22日(※月、水、木、土、日曜日は午前のみ/10月24日午前と11月28日午前は女性限定) 冬:2月14日～3月28日の毎週月曜日～金曜日(2月23日、3月20日は除く)、2月14日、2月15日、2月28日、3月14日、3月15日、3月28日(※月、水、木、土、日曜日と、3月18日以降は午前のみ/2月27日午前は女性限定/3月25日、3月27日、3月28日は婦人科健診休診)	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	6月29日、10月19日、11月16日、3月8日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
中野	03-3388-5441	5月18日、6月22日、10月26日、11月16日 11月9日 3月22日	中野共立病院附属健診センター(6月22日のみ同日、特定保健指導実施／10月26日はインフルエンザ予防接種実施、11月16日は女性限定) 川島診療所(インフルエンザ予防接種実施) 支部会館	×
杉並	03-3313-1445	7月6日、2月1日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月11日、7月6日、8月17日	三鷹市公会堂さんさん館(5月11日と7月6日は同日、特定保健指導実施／8月17日は女性限定)	○
府中国立	042-363-6554	5月18日、6月19日 6月15日 6月29日 7月13日	府中診療所 谷保駅前相互診療所 支部会館(女性限定) 北府中クリニック	×
調布	042-484-0505	6月29日、9月28日、11月16日、1月18日	調布市文化会館たづくり(同日、特定保健指導実施／11月16日はインフルエンザ予防接種実施)	×
西東京	042-461-1045	6月22日	島村記念病院	×
多摩西部	042-535-3332	6月22日、10月19日、12月7日、2月15日	立川相互ふれあいクリニック(同日、特定保健指導実施)	×
村山大和	042-563-3261	5月18日、7月27日、9月21日、12月7日、2月15日 5月18日	大南ファミリークリニック 支部会館(女性限定)	○ (7/27、9/21のみ) ×
町田	042-722-0141	7月13日	町田胃腸病院	○ (5/31申込締切)
清瀬久留米	042-473-8751	10月～11月予定	東久留米市わくわく健康プラザ(同日、特定保健指導実施予定)	未定
八王子	042-624-4632	5月25日、7月27日、9月21日、10月26日、11月16日、2月15日、3月15日	八王子共立診療所(同日、特定保健指導実施)	○
西多摩	042-555-5221	3月15日	支部会館(女性限定)	×
小金井国分寺	042-324-5940	6月8日 6月22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
小平東村山	042-342-2846	5月18日、6月15日 6月1日	みその診療所(同日、特定保健指導実施) 北多摩生協診療所(同日、特定保健指導実施)	○ (6/15のみ) ○
狛江	03-3480-9761	5月25日、7月6日、7月27日、11月2日、11月16日	支部会館(同日、特定保健指導実施、11月2日はインフルエンザ予防接種実施、11月16日は女性限定)	○
日野	042-584-0280	5月18日	日野台診療所	×

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

土・日曜日や休日に受診できる健診機関(2025年5月)

～ 受診を希望される際は、必ず健診機関へ事前に予約をしてください。当日は、窓口で「資格確認書またはマイナ保険証+資格情報のお知らせ」と「受診券」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。

※2025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)	18 日	中野区	中野共立病院附属健診センター（★）	(03-3386-9106)	18 日
	セツルメント診療所	(03-3605-7747)	毎週日曜日	武蔵村山市	武蔵村山さいとうクリニック	(042-590-2266)	3 日、5 日、6 日、毎週日曜日
	東京千住・尚視会クリニック健診プラザ（★）	(03-3881-2470)	11 日、18 日、25 日	清瀬市	清瀬診療所	(042-493-2727)	18 日、25 日
墨田区	すみだ共立診療所	(03-3611-5545)	25 日	八王子市	八王子共立診療所	(042-639-7621)	25 日
江戸川区	葛西みなみ診療所	(03-5679-7144)	11 日、25 日	小平市	みその診療所（★）	(042-342-7270)	18 日
	京橋クリニック（★）	(03-3678-5791)	11 日、18 日、25 日	三郷市	みさと健和病院健診センター	(048-955-5494)	11 日
北区	東京メディカルクリニック（★）	(03-5980-0850)	18 日、25 日	川口市	ふれあい生協病院	(0570-047-489)	25 日
港区	芝健診センター	(03-3431-7491)	18 日	市川市	行徳総合病院	(047-395-1151)	6 日
大田区	大田病院附属大森中診療所（★）	(03-3762-8439)	18 日	川崎市	大師診療所	(044-266-5744)	25 日
	京浜診療所（★）	(03-3734-7288)	18 日		協同ふじさきクリニック	(044-270-5730)	11 日
	PL 東京健康管理センター(※)(★)	(03-3469-1163)	18 日		京町診療所	(044-333-9516)	25 日
渋谷区	代々木病院健診課	(03-3478-7038)	18 日		川崎セツルメント診療所（★）	(044-544-1601)	11 日
	クロス病院（★）	(03-3376-6450)	17 日、25 日		いしだクリニック	(044-959-5944)	11 日、25 日
新宿区	IMS Me-Life クリニック新宿(★)	(03-3375-3371)	10日、17日、24日、31日	横浜市	横浜鶴ヶ峰病院	(0120-489-119)	11 日、18 日、25 日
	金内メディカルクリニック（★）	(03-3365-5521)	11 日、25 日		汐田総合病院	(045-574-1369)	11 日、25 日
	楠樹記念クリニック（※）(★)	(03-3344-6666)	25 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』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、言葉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 3日(土) 10時～12時
6月 14日(土) 10時～12時
7月 19日(土) 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

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資格確認書または資格情報のお知らせの記号・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5月14日(水)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6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(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

キーワード A B C D E F G

前回の答え サクラマンカイ
多数のご応募ありがとうございました。

健診結果で、健康チェック!

スープまで飲み干したら塩分何グラム?

専門職コーナーでは健診の検査項目に関するマメ知識をお伝えします。麺類のスープを飲み干したり、味見もせずしょうゆをかけたりしていませんか?今回は塩分のとり過ぎで起こる病気と減塩のポイントをご紹介します。

ランチのラーメン、「スープは全て飲むのが礼儀」と思って飲み干したら、後でのどが渇いちゃった。

太郎

ラーメン1杯の塩分量は約7g(麺2g、スープ5g)。スープを飲み干したら、1日に摂っていい塩分量に達してしまうわ。

約7g = 2g + 5g

食塩摂取目標量(1日)は
男性7.5g未満
女性6.5g未満
とされているよ

塩分のとり過ぎは血圧を上昇させて、脳卒中・心筋梗塞など、命にかかわる病気の発症リスクも高めるから、麺類のスープはできるだけ残そうね。

塩分のとり過ぎを予防する
3つのポイントにチャレンジしてみよう!

①麺類のスープはできるだけ残す
麺や具にスープをからめて食べた後、残ったスープを残すことで2～3g減塩できます。

②しょうゆやソースはかけずに「つける」
まず食品(料理)の味の確認を。追加で味をつける際は、小皿などに入れて必要な分だけつけましょう。

③汁物は具だくさんに
計量が自然と少なくなります。必要以上に調味料がしみ込まないよう食材を「大きめカット」するのもオススメ。

- タテのカギ
- 1 勇ましい手柄話
 - 2 決着。〇〇が付く
 - 3 鴨居の真下にある、みぞのついた横木
 - 4 囲碁や将棋のプロ
 - 5 処世術=〇〇〇〇の方法
 - 7 野球のトンネルや悪送球
 - 10 柔道着の上からぎゅっと締める
 - 12 山のすそ
 - 14 気の〇〇〇を引き締める
 - 16 ダラダラせずにキビキビと
 - 17 後援すること。〇〇〇の客
 - 18 店先に掛ければ開店の合図
 - 19 A地点とB地点との間
 - 21 人を背負うこと
 - 22 ふてぶてしい〇〇構え
 - 24 ヒマラヤンはこの一品種

- ヨコのカギ
- 1 花束のこと
 - 3 結婚を期に建てました
 - 6 商売などをして得るもうけ
 - 8 笑うと目尻に寄る人も
 - 9 〇〇心あれば水心
 - 11 生活。〇〇〇スタイル
 - 13 新人俳優が初出演
 - 15 「帰り」と同じこと
 - 17 人にあまり知られていない温泉
 - 18 ぐびぐび&ばくばく
 - 20 物干し用や釣り用がある
 - 22 旅行の同伴者
 - 23 植木で作った家の囲い
 - 25 橋の手すり
 - 26 だしがとれる海藻といえば

仲間と一緒に健康づくりに取り組んで、
おこづかいをもらおう!

1 kencom
ケンコム
無料アプリ「kencom」では、健診受診や歩数記録等でもらえる【どけんポイント】を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。

2 けんチャレ2025
※1回最大1,000円(通常インセンティブ500円+支部の参加率に応じた上乗せ500円)を年2回達成した場合

ここが変わる!
●応募は年1回から2回まで可能に
●体重等の記録は、従来の「3カ月10日以上」から「1カ月20日以上」へ変更
●所属支部の仲間の参加率に応じて500円分上乗せ
●賞品は従来のクオカードに加えて、kencomの「どけんポイント」も選択可能に

取り組み期間
●第1回 4月1日(火)～ 7月31日(木)…8月31日(日)国保組合必着
●第2回 9月1日(月)～12月31日(水)…1月31日(土)国保組合必着

記録票 「土建国保ガイド」または国保組合ホームページに掲載しています。

応募方法等、詳しくは「土建国保ガイド」または国保組合ホームページをご覧ください。

～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)

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)	16日	20日	18日
その他給付金	1回目 12日	11日	11日
	2回目 26日	26日	28日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	23日	22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。

夏を楽しもう!

TOKYO Disney RESORT Corporate Program

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム
「サンクス・フェスティバル」パスポート

期間中、通常の1デーパスポート※価格より ※東京ディズニーランドまたは東京ディズニーシーどちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

大人 (18才以上)	中人 (中学・高校生 12～17才)	小人 (幼児・小学生 4～11才)
1000円お得	800円お得	600円お得

実施期間 2025年 7/2(水) - 9/12(金)

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得! *

夏のご旅行に! 東京ディズニーセレブレーションホテル®
宿泊割引も、併せてご利用ください! 詳しくは利用者用サイトへ 10%割引!

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイト から!

コーポレートプログラム 利用者用サイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。©Disney