

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16



もうすぐお盆休みですね。夏休みの過ごし方は決まりましたか？今月のテーマは「健診」。健診を受ける人が一番多い秋を迎える前に、受け方やがん検査について点検しましょう。

「受診券」の2パターンの使い方をご存知ですか？

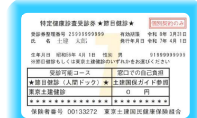
まずは、健診を受ける方法の点検です。受診券の使い方は2パターンあります。

1つ目は、1番おすすめの **健診契約機関で無料で1万円相当の健診を受ける方法** です。後日申請の手間無しで、簡単・おトクに健診ができます。

でも、かかりつけ医や元請け等の指定病院（健診契約機関以外）で健診を受ける場合もありますよね。このときは、2つ目の **健診結果票・領収書・受診券を揃えて支部へ申請して、最大7,000円のキャッシュバックを受ける方法※1** を活用しましょう！

なお、受診券は資格確認書等に付いています。無くした時は再発行できるので、支部までご連絡を。受診券は1万円ほどの価値があるので大切にしてくださいね◎

< 受診券 >



< 受診券 見本 > ※2

特定健康診査受診券 ★節目健診★ 個別契約のみ	
受診券整理番号 25999999999	有効期限 令和 8年 3月31日
氏 名 土建 太郎	発行年月日 令和 7年 4月 1日
生年月日 昭和56年 4月 1日 性別 男	91999999999
※節目健診もしくは東京土建健診のいずれかをお選びください	
受診可能コース	窓口での自己負担
★節目健診（人間ドック）★	★土建国保ガイド参照★
東京土建健診	0 円
*****	*****
保険者番号 00131272 東京土建国民健康保険組合	

「節目健診」と書かれていたら
【**無料健診**】または
【**人間ドック**】のどちらかを
選んで受けられます。

節目健診は
5年に1度の
チャンス！
活用しなくちゃ★



健診契約機関は
土建国保ガイドや
ホームページから
ご確認ください！

※1 対象は、特定健康診査の検査項目を全て実施している場合です。受診前や申請前に支部までご確認ください。

※2 40歳未満の方等は「東京土建健康診査受診券」と印字されています。

事業主さん
必見★

「受診券」を使って、1人につき 3,000円が支給！

毎年決まった病院を
使ってるから助かるなあ。

なじみの病院を
健診契約機関にできるか
支部に相談してみよう！

HPで調べてみたら
指定の健診先が
健診契約機関だった！
今年は受診券を使って
健診してもらおう♪



事業所でも受診券を活用できます。

健診契約機関で健診予定なら、受診券で無料健診を受けられます。健診契約機関“以外”での健診では、健診結果票・必須問診票・受診券を揃えて支部へ申請すれば、従業員1人につき3,000円の補助が支給されます。

今年からの事業所健診にぜひお役立てください！



ホームページから、申請方法の確認や
申請書のダウンロードが可能です。
ご不明点等がありましたら、支部まで
お気軽にご相談ください。

裏面では、がん検査の活用について点検！

健診当日の同時実施なら、がん検査もお手頃価格に

健診契約機関で無料健診や節目健診(人間ドック)を受けるなら、**同じ日にがん検査も受けるのがオススメ!** 健診とまとめて受けられるので、忙しいみなさんにピッタリです。※3

なお、がんで亡くなる組合員さんに最も多い**肺がん(胸部レントゲン)**と、食生活等の変化で日本人に最も多い**大腸がん(便潜血)**の検査は健診項目に含まれているので、特別な申込は不要です。

<オプション検査一覧>

検査病名	対象年齢	検査方法	自己負担額
胃がん	50歳以上	胃バリウム	2,000円～3,000円
		胃カメラ	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
		視触診+マンモグラフィ	
しきゅうけい 子宮頸がん	20歳以上	しきゅうけいぶ さいぼうしん 子宮頸部細胞診	500円
ぜんりつせん 前立腺がん	50歳以上	採血 (PSA:腫瘍マーカー)	500円

同じ日にすれば
複数の検査も
たった1日で完了♪



※3 がん検査(補助あり)に対応した健診契約機関での健診が対象です。対応機関は、土建国保ガイドやホームページからご確認いただけます。

大腸がん検査(便潜血)は、2回分出してる?

1回分だけだと、がんを見つける精度が10%以上も落ちちゃうよ(2回分の場合85.6%、1回分の場合73.3%)

粉じん被害もチェックしています!

前述のとおり、組合員さんの死亡原因で最多のがんは肺がんですが、同じ呼吸器の病気では「粉じん被害」も深刻です。東京土建国保では、**40歳以上を対象に、健診で撮った胸部レントゲンから粉じん被害もチェック**しています(再読影)。

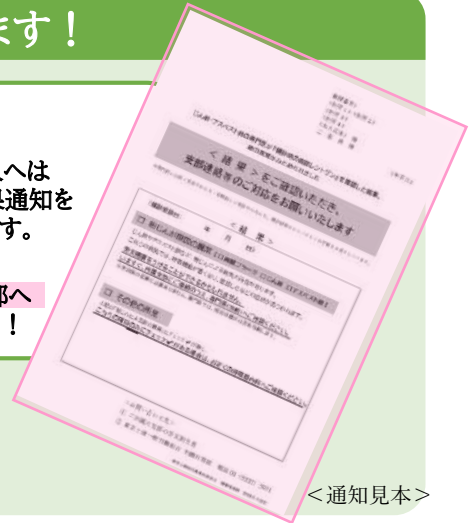
肺がん等呼吸器の病気を予防するためには、禁煙がとても効果的。禁煙の薬が自宅に届く「**オンライン禁煙プログラム**」の申込枠も残りわずかとなっています。お急ぎください!

禁煙プログラム申込先



再読影の結果、
粉じん被害が
みとめられた人へは
ピンク色の結果通知を
お送りしています。

届いた時は、
すぐに所属支部へ
ご連絡ください!



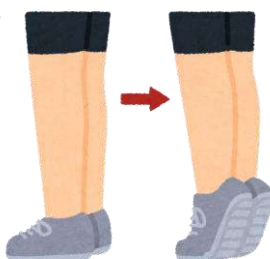
<通知見本>

健康ストレッチ

「ヒールレイズ」で
転倒予防&足のむくみ改善✓

直立した状態で
かかとをゆっくりと
上げ下げし、
ふくらはぎの筋肉を
鍛えます。

バランスを崩しそうなときは
壁や机に手を付くと◎



★1日の回数の目安
10～20回を
2～3セット

無料の医療・健康相談窓口「けんさぼ24」

健康・医療・介護・育児相談を
24時間365日 受け付けています

フリーダイヤル

0120-201-099

編集後記

昨年育てた朝顔の種から、今年も朝顔がすくすく育ちました◎ 子どもたちは、花が咲くと俄然やる気が出るらしく、毎朝・毎夕、水やり係の争奪戦に(笑)個人的には、発芽を見守るのと、伸びたつるを支柱に巻き付けるのにやりがいを感じます…。

5分で学べる健康DVDを貸出中! 各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。