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

必要な施策と財政基盤の確立

母体と一体的に健康増進活動を推進

国保組合は7月29日（火）に第143回国保組合会を開催しました。当日は組合会議員（委任を含む）・理事・監事・顧問48人が出席し、25年度事業報告、歳入歳出決算報告及び監査報告、決算剰余金処分案について審議を行ない、全会一致で承認されました。

2024年度 決算・事業報告を承認

第143回組合会を開催

開会の挨拶をする佐藤理事長

開会にあたり、組合会成立の報告及び佐藤理事長によるあいさつの後、ご臨席いただいた全建総連の中原社会保障対策部長と東京都連の堀井書記長からそれぞれごあいさつをいただきました。次に、25年度・第41期組合会議員を確認後、議長に尾花慎司氏（町田支部）を、副議長に藤川善清氏（墨田支部）を選出し、議案審議に入りました。

事業・決算報告・表彰

24年度事業は、年度途中に保険証の新規発行停止を迎える中でも引き続き被保険者が安心して保険診療を受けられるよう、必要な施策を確立するとともに、健全な財政基盤の確立と強化、母体労組と一体となった健康増進活動と社会保障制度拡充の要請を重点に、9つの柱で推進してきました。具体的な特徴点は次のとおりです。

保険料関連では、保険料を引き上げた一方で育児休業保険料免除制度を拡充し、子育てをしやすい内容としました。また、12月2日以降は、マイナ保険証の保有状況に応じて「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を交付しました。

保健事業関連では、新たに「乳がん検査の支部負担費用への補助制度」を創設して、課題である女性の受診率向上を図ったほか、特定保健指導の派遣型実施機関の利用を促進することで、特定保健指導利用率・実施率の引き上げを図りました。

また、新たにスタートした「kencom」及び「けんチャレプログラム」の活用は、仲間の自発的な健康増進活動を後押しするものとなりました。

決算状況では24年度の歳入は592億6134万円、歳出は550億5383万円となり、剰余金は42億7751万円となりました。

特定健診・特定保健指導について、全支部をけん引する到達を築いたのべ5支部及び7つの分会に対する表彰（10面参照）のほか、退任組合会議員の方々への表彰を行ないました。

支部報告と講演

特定健診・特定保健指導に関する取り組みについて、2支部より報告がありました。

多摩・稲城支部では、諸事情により会場確保が困難な中でも地域医療機関の協力を得るとともに、組織的な呼びかけで支部事務所での集団健診の開催に奮闘してきた様子が報告されました。

小金井国分寺支部では、実現が難しかった集団健診当日の特定保健指導について、地域医療機関の協力を得ながら具体化を図ってきた結果、利用者数がこの5年間で9倍にも増加した経験が報告されました。

また、IQVIAソリューションズジャパン合同会社のセールスマネージャー鎌田氏による「レセプトと健診データ分析により考えられる健康課題」をテーマに講演をいただきました。その中で「医療費増加の原因は生活習慣病の悪化（重症化）とがん治療によるもの」との分析とあわせ、そうしたことを防いでいくためにも改めて特定健診・特定保健指導が重要であるとのお話がありました。

監査報告

監事の川口敏彦氏、大房孝朗氏から会計処理、事業内容とも適正に運営されていると監査の報告がありました。関連して引き続き健全な財政運営・事業運営のほか、さらなる健康増進活動への効果的な対策や職業病対策事業に関するより一層の努力、保険証廃止に伴う組合員の不安解消及びマイナンバー制度の実務に関する意見が付されました。

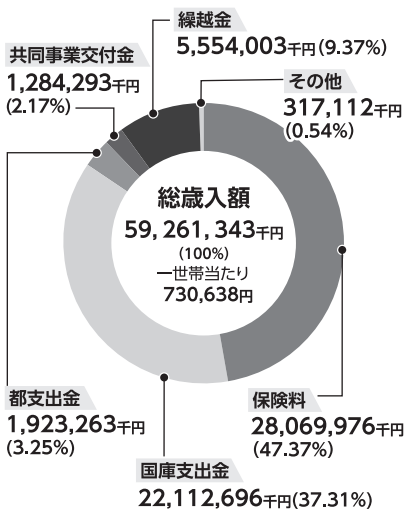
剰余金の処分

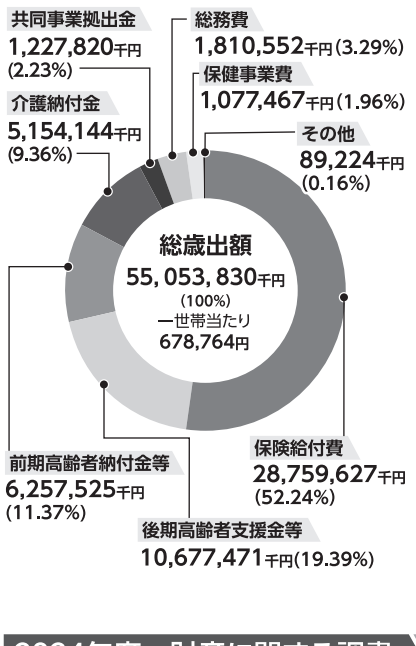
25年度予算案において32億4131万円を繰越金として見込んでいるため、同額を次年度に繰り越すこととしたほか、9億6620万円を事業運営安定積立金へ積み立てることとしました。

専門委員会

全体会終了後、4つの専門分野（財政、資格・管理、給付・審査、健康）に分かれて、各取り組みに関して内容と理解を深めるための専門委員会を開催しました。

2024年度決算構成比





◆被保険者数

組合員	80,538人
家　族	68,021人
合　計	148,559人

前年同月比3,796人減

◆特定健診

（2025年度）

対象者数	81,271人
受診者数	7,929人
受診率	9.8%

◆特定保健指導

（2025年度）

対象者数	14,228人
利用者数	202人
利用率	1.4%

（7月末現在）

2024年度　財産に関する調書

■財産目録

（単位：円）

区　分	金　額
1.土地及び建物	1,490,331,208
2.物品	5,683,940
3.債権	6,655,000
4.積立金	13,442,845,332
特別積立金	※4,483,833,637
給付費等支払準備金	3,295,842,571
退職積立金	310,624,123
事務所修繕積立金	361,934,936
電算事務処理改善積立金	1,084,391,207
事業運営安定積立金	3,906,218,858
合計	14,945,515,480

※固定資産評価額含まず

■法定積立金の保有状況

	保有額(円)	法定必要額(円)	保有率(%)
特別積立金（国保法施行令第19条）	※4,483,833,637	4,042,621,718	110.91%
給付費等支払準備金（国保法施行令第20条）	3,295,842,571	1,474,035,191	223.59%
合計	7,779,676,208	5,516,656,909	141.02%

※固定資産評価額含まず
(注)保有率は、小数点以下第3位を四捨五入

2024年度　一人当たり月額医療費

（単位：円）

過誤調整後	給付割合	費用額(月額) 予算	費用額(月額) 実績	保険者負担額(月額) 予算	保険者負担額(月額) 実績
一人当たり平均		18,713	18,546 (1.8%)	13,367	13,211 (1.5%)
70歳以上	平均※		54,224 (3.1%)		41,083 (2.6%)
65～69歳	7割		42,007 (1.8%)		29,266 (1.8%)
小学生～64歳	7割		15,273 (3.6%)		10,659 (3.6%)
小学校入学前	8割		21,042 (△3.7%)		16,778 (△3.7%)

※給付割合は7割「現役並所得者」と8割「一般」の平均。　（　）は前年度伸び率

年度末　被保険者数

（単位：人）

		組合員	家　族	合　計
①2024年度末		80,699	69,844	150,543
2024年度の組合員・家族の増減	②新規加入・一部取得	8,496	7,269	15,765
	③脱退・一部喪失	9,149	10,124	19,273
④2023年度末		81,352	72,699	154,051
⑤2024年度の実増減（①－④）		△ 653	△ 2,855	△ 3,508
⑥高齢者医療制度の影響（③の再掲）		962	837※	1,799

※組合員の後期高齢移行に伴う家族喪失含む。

第143回組合会

2024年度特定健診・特定保健指導の表彰

文京支部が健診・保健指導で二冠
小平東村山支部が3回目の家族受診率1位

7月29日に行なわれた第143回国保組合会にて、特定健診・特定保健指導に係わる支部報告と、24年度の特定健診受診率・特定保健指導利用率の上位3支部及び特定健診受診率70%目標達成分会が表彰され、「特定健診受診率」、「特定保健指導利用率」は文京支部が二冠を達成しました。表彰支部及び分会は左表のとおりです。

健診の大切さを仲間に伝えたことで多くの受診につなげた功績を称え、対象の支部・分会には、表彰状と賞金目録が贈られました。

24年度は各支部の奮闘の結果、36支部中26支部が前年度より特定健診受診率を伸ばし、29支部が前年度より特定保健指導利用率を伸ばしました。仲間のみなさんによる健診・特定保健指導の取り組みを推進していただき、ありがとうございました。

小金井 国分寺 健診当日の初回面接で利用率右肩上がり

小金井国分寺支部の特定健診受診率は21年度以降、安定して50%以上を維持しており、24年度は53・4%でした。

また、特定保健指導利用率は、22年度は1・6%でしたが、23年度8・1%、24年度15・5%と、直近2年間で右肩上がりに上昇しています。

【健診当日の初回面接をはじめたきっかけ】

支部の日曜集団健診は、「国分寺ひかり診療所」と「小金井つるかめクリニック」で行なっています。健診当日の特定保健指導は、病院のスペースやスタッフなどの問題で受け入れ態勢が難しく、積極的に行なっていませんでした。

このような中、数支部から健診当日に行なう特定保健指導の初回面接を始めて利用率が伸びたという報告を聞き、国保組合の後押しも受け、各医療機関に検討してもらいました。その結果、国分寺ひかり診療所では実施に理解を示していただき、試しにやってみようとなり、23年11月の集団健診から開始しました。

受付の段階では対象かどうかまだ分からないため貼り紙を掲示し、さらにチラシも配布しました。その結果、2月の健診と合わせて6人が当日の初回面接を利用し、他の方法での利用と合わせ、23年度の当支部の利用者は10人となり、利用率が大きく上昇しました。

【医療機関の協力と仲間の声掛けがカギに】

24年6月の集団健診では、国分寺ひかり診療所の事務長から「特定保健指導について何かできることはないか?」と尋ねられ、最後の医師の診察で待ち人数が滞留しているため、対象者をピックアップして声をかけてもらうようにしました。その結果、仲間内でも「3千円のクオカードは欲しいけど、一人は心細いから一緒に受けよう」などと数名に受けてもらえるようになり、「無料で健診を受けて3千円のクオカードをもらえるなんていいのかな?」、「管理栄養士の話を聞けて良かった、今後の食生活に役立てたい」などの意見が聞かれました。

取り組みが功を奏し、24年度は全体で18人の利用があり、さらに利用率が向上しました。

【今後の課題】

当支部の集団健診は拡大月間に合わせて行なっています。仲間の仕事と健康を守るうえでも、土建国保の補助金を守るうえでも重要な運動であることを、きちんと仲間に伝えることが重要です。

情報発信をないがしろにすれば群会議の価値が下がり、なかなか仲間は群会議に集まりません。今後もしっかりと情報を伝え、仲間の仕事とくらしを守る取り組みを行なっていきます。

多摩・稲城 事業所3社の協力 出張健診が実現

多摩・稲城支部では近隣の医療機関に日曜健診を開催してもらい、さらに支部主催の集団健診を年度2回の開催を基本に実施しています。

近隣医療機関の日曜健診は、1年分の日程を記載した申込書を4月の群会議で全員に配布し、日曜健診の周知を徹底しながら仲間への健診受診を呼びかけています。日曜健診を定期開催してもらうことで、毎年同じ時期に受診する仲間が増え、安定した受診人数の確保と受診率の向上に役立っています。

また、支部集団健診は春・秋の拡大月間の呼びかけの目玉として、6月・11月の日曜日開催を基本としています。これにより、各分会の拡大行動のための対話材料として支部集団健診を訴えることができ、受診率の向上につながっている状況が生まれています。しかし、例年借りていた会場がコロナ禍の折、借りられない時期があったことなどで、会場確保が困難となりました。他の施設で開催したり、開催時期をずらしたりするなど工夫してきましたが、25年6月の集団健診では仲間の協力もあり、支部事務所での開催を実現することができました。

【事業所の仲間への呼びかけ】

拡大月間中の事業所訪問を利用して健診受診を訴えていますが、支部集団健診や指定の医療機関での受診を敬遠するため、対応を病院に相談した上で、出張形式の事業所健診開催を提案しました。

病院側は出張健診の最低人数を40人としており、1社だけでは困難な数字でしたが、事業所分会の仲間の事業所2社にも呼びかけ、50人の受診者を集めた出張健診が実現できました。これにより健診を訴えても全員の受診にはつながらなかった事業所で、全員の受診が定例となり、受診率の向上に一役かうことができました。

【健診未受診者名簿の活用】

国保組合から提供される健診未受診者名簿を活用した呼びかけも、毎年定例で実施しています。年末に未受診者名簿を分会ごとに配付し、支部の社会保障対策部会で対応を確認したうえで、各分会での名簿による健診受診の呼びかけを行なっています。

分会では、群会議や年末年始の拡大行動などを活用しながら未受診者への声かけを実施し、仲間の健康を守る取り組みとして位置づけています。社保対部長が先頭に立って訴えることで、分会の仲間への健診に対する意識も向上してきたと考えています。

多摩・稲城支部では健診だけでなく、様々な取り組みを仲間と対話しながら運動を進められるように取り組んでいます。

特定健診受診率
1位 文京支部（2年ぶり4回目）…… 59.9%
2位 小平東村山支部 …… 58.2%
3位 品川支部 …… 56.8%
全体52.2%

特定保健指導利用率
1位 文京支部（初）…… 22.0%
2位 西東京支部 …… 19.9%
3位 品川支部 …… 17.6%
全体8.3%

特定健診・家族受診率
1位 小平東村山支部（2年連続3回目）…… 44.8%
2位 葛飾支部 …… 43.6%
3位 文京支部 …… 42.7%
全体37.7%

特定健診受診率　70%達成分会
文京支部 第三分会（初）…… 72.2%
港支部 大島分会（2年連続3回目）…… 71.4%
品川支部 八丈島分会（初）…… 71.8%
調布支部 国領分会（2年連続6回目）…… 76.2%
富士見分会（2019年度以来2回目）…… 70.4%
西東京支部 藤和ハウス分会（4年連続5回目）…… 84.7%
小金井国分寺支部 小金井第一分会（2018年度以来3回目）…… 72.1%

※「特定健診受診率目標達成支部」、「特定保健指導利用率目標達成支部」は、該当する支部がありませんでした。

左から井岡議員（葛飾）、小坂理事（西東京）

2024年度 東京土建国保の 保険者インセンティブ採点結果

保険者インセンティブとは、国保組合などの保険者による予防・健康づくりの推進のため、2018年度から導入された制度で、特定健診・特定保健指導の実施率や重症化予防の取組状況、ジェネリック医薬品の使用割合などの各指標によって採点し、その採点結果が補助金に反映される内容となっています。

2024年度は157国保組合のうち、東京土建国保の順位は6位（前年度158国保組合中4位）でした。特定健診・特定保健指導実施率への配点が重視されており、東京土建国保の課題となっています。特定健診・特定保健指導の取り組みをこれまで以上に推進して全国1位を目指しましょう。

（単位：点）

指標	最高点	東京土建国保	国保組合平均
特定健診・特定保健指導の実施率、メタボ減少率	**125**	**40**	**40.94**
がん検診受診率、歯科検診実施状況	80	80	45.67
発症・重症化予防の取組の実施状況	135	135	60.86
被保険者へのインセンティブの提供や情報提供の実施	105	71	45.59
重複・多剤投与者に対する取組	140	140	47.01
ジェネリック医薬品の使用促進の取組・使用割合	145	145	71.46
その他（第三者求償の取組状況など）	230	225	151.45
合計	960	836	462.98

給付金・補助金の支払日

		9月	10月	11月
一部負担払戻金（自動振込分）		19日(金)	17日(金)	21日(金)
その他給付金	1回目	11日(木)	14日(火)	11日(火)
	2回目	26日(金)	27日(月)	26日(水)
補助金（宿泊旅行、インフルエンザ等）		22日(月)	21日(火)	21日(金)

注意 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。

東京土建国民健康保険組合設立55周年記念

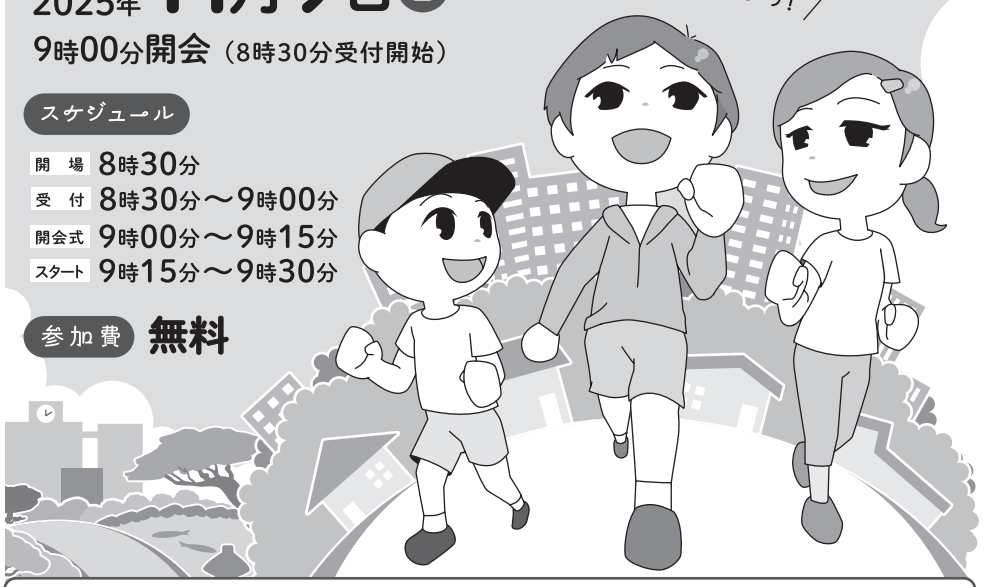
健康ウォーキング2025

東京土建 TOKYO DOKEN KOKUHO 国保 SINCE 1970

開催日 2025年 11月9日(日) ※雨天決行

9時00分開会（8時30分受付開始）

健康のきっかけに！楽しく運動しよう！



スケジュール

開　場	8時30分
受　付	8時30分～9時00分
開会式	9時00分～9時15分
スタート	9時15分～9時30分

参加費 無料

スタート会場 戸山（とやま）公園（大久保地区）芝生広場
新宿区大久保三丁目
（JR山手線・西武新宿線・東京メトロ東西線・高田馬場駅　徒歩10分）
（東京メトロ副都心線西早稲田駅　徒歩6分）

ゴール会場 けんせつプラザ東京
新宿区北新宿1-8-16
（JR中央・総武線　大久保駅　徒歩3分）（JR山手線　新大久保駅　徒歩7分）

募集人数／対象者 先着300人 4kmコース/8kmコース
（コースは体力と体調に合わせて、当日選べます。）
※参加条件：東京土建国民健康保険組合または東京土建一般労働組合加入の組合員および家族

申込方法

❶下の参加申込書に必要事項を記入し、国保組合へFAX、郵送または所属の支部へ持参
➡**お申し込み後、10月以降に案内を郵送します。**
❷国保組合ホームページ（QRコード）
➡**お申し込み後、参加受付確認メールをお送りします**
（当日メールを印刷、もしくはスクリーンショットをお持ちください）。

東京土建国保

注意事項 ※必ずお読みください。

- 治療中の病気がある方は、医師に相談及び体調管理にお気をつけのうえ、ご参加ください。
- 当日は公共交通機関でご来場ください。
- ペット同伴での参加はご遠慮ください。
- 万一、ケガや事故が発生した場合、応急処置と主催者が加入している傷害保険の範囲内での対応となります。
- 雨天決行ですが、荒天により交通機関が運休となった場合には中止となることがあります。
- **本イベント中に撮影した写真は、国保組合だより等の広報物に使用する場合があります。あらかじめご了承ください。**

ゴール後のお楽しみがグレードアップ！

ハズレなし！完歩抽選会

完歩者には毎年恒例のお楽しみ抽選会！今回は国保組合設立55周年を記念して、賞品がもっと豪華に！肉カタログギフト、ホットプレート、レジャー施設のチケット、各種ギフトカードなどが当たる抽選会を開催します。

肉カタログギフト

© 2025 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No.P1708215

選べるレジャー施設チケット

まだまだあります！

抽選会後も健康測定コーナーやお子様向けふわふわ遊具、景品がもらえる輪投げコーナーを今回限定で行います。ぜひご参加ください。

kencom（ケンコム）スタンプラリーも実施します

コース上にあるQRコードを読み取ると、**最大500ポイントをプレゼント！**貯めたポイントは各種デジタルギフト券などに交換できます。この機会にぜひご登録を（登録するだけでも500ポイントがもらえます）。
※無料の健康支援アプリです。19歳以上の国保組合加入者が利用できます。

事前登録（無料）・詳細はこちら

主催 東京土建国民健康保険組合　後援 新宿区

申込／お問合せ先 TEL:03(5348)2982　FAX:03(5348)2983

郵送先 〒169-0074 新宿区北新宿1-8-16　東京土建国民健康保険組合 健康増進課宛

キリトリ線

健康ウォーキング2025 参加申込書（コピー利用可）（申し込みをされた方には、10月以降に案内を郵送します）FAX 03-5348-2983

「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の記号番号※　（記号）91ー　（番号）

所属の支部　支部

※「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の記号番号は、東京土建国保に加入している方のみご記入ください。

	参加者氏名	続柄	生年月日・年齢	住所・電話番号
組合員	フリガナ　男・女 いずれかに○　参加する・参加しない	本人	昭・平・令　年　月　日 （　）歳	〒　ー ☎（自宅・携帯）（　）　☎（緊急連絡先）（　）
組合員以外の方（ご家族のみ参加の場合も必ずご記入ください。）	フリガナ　男・女		昭・平・令　年　月　日 （　）歳	〒　ー ☎（自宅・携帯）（　）　☎（緊急連絡先）（　）
	フリガナ　男・女		昭・平・令　年　月　日 （　）歳	〒　ー ☎（自宅・携帯）（　）　☎（緊急連絡先）（　）
	フリガナ　男・女		昭・平・令　年　月　日 （　）歳	〒　ー ☎（自宅・携帯）（　）　☎（緊急連絡先）（　）
	フリガナ　男・女		昭・平・令　年　月　日 （　）歳	〒　ー ☎（自宅・携帯）（　）　☎（緊急連絡先）（　）

●アンケートにご協力ください

▶今回の健康ウォーキングの開催はどこで知りましたか?次の1～4に○を付けてください。（複数回答可）
1.けんせつ（国保組合だより）　2.群会議など東京土建の各種会議
3.国保組合ホームページ　4.その他（　）

▶過去に国保組合主催の健康ウォーキングに参加したことがありますか?
1.はい（　回）　2.いいえ

応募締切日 2025年 10月31日（金）

※参加者氏名は参加される方全員のお名前をご記入ください。※住所・電話番号が同じ場合は、組合員もしくは代表者の方のみご記入ください。
※ご記入いただいた個人情報は、参加証の発送および傷害保険加入、当日の緊急連絡の目的以外には、第三者への提供および利用はいたしません。

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　9月20日(土) 10時～12時
10月　5日(日) 13時30分～15時30分
11月29日(土) 13時30分～15時30分
各組30分～50分程度
※日時は変更になる場合があります。

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

申込み・問い合わせ先　健康増進課　☎03-5348-2982まで

＼ 知って！しらべて！わたしたちの「がん」／

便の検査って、1回分だけ陽性でも精密検査する?

専門職コーナーではがんに関するマメ知識をお伝えします。
今回は、がんの中で最もかかる人が多い**“大腸がん”**の検査についてご紹介します。

太郎

この間の健診で、2回出した便の検査が1回分だけ陽性だったんだ。両方とも陽性じゃなかったから、様子を見ても良いかな?

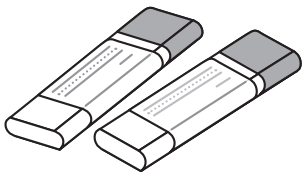
それはダメよ!
1回分だけでも陽性だった場合※は、大腸がんのおそれがあるわ。すぐに消化器内科で精密検査の予約をとりましょう！
便潜血検査を再度受けたらよいのかな?と思うかもしれないけれど、それでは精密検査の代わりにならないと言われているよ。

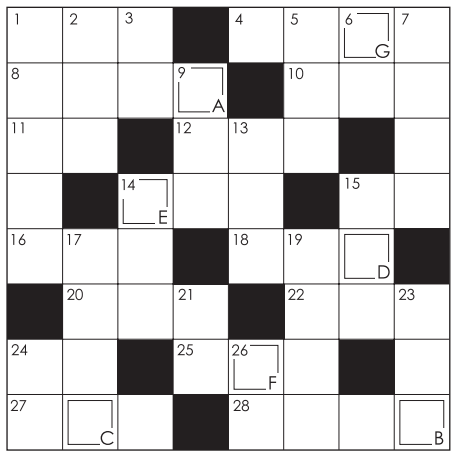
※2回分まとめて検査結果が記載されている場合もあります。

東京土建国保のがん検査

- 東京土建の健診には、**大腸がんを調べる便潜血検査がセット**になっています(40歳以上の場合)。
- 便潜血検査が陽性で、その後に病院を受診していない方へ、受診をお勧めするお手紙をお送りしています。

大腸がんは、早期に見つければ“完治を目指せるがん”です。早期発見のために、毎年の便潜血検査と、陽性の場合は精密検査を受けましょう！





キーワード	A	B	C	D	E	F	G

前回の答え　**アイスコーヒー**
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うえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2025年9月16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・要望などは、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10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

タテのカギ

1 映画などの、通行人や群衆を演じる人
2 ある物事を最初に始めた人や店
3 かくれんぼで探す役
5 居合道で使う武器
6 品○○で手に入りにくい商品
7 郵便物をポストへ入れること
9 湯もみが有名な、群馬県の温泉地
13 空手家が重ねて何枚も割る
14 平安○○○、室町○○○、江戸○○○
15 人気作でアニメ化決定
17 式典などで、ひもを引っ張って割る
19 野球用語で「回」のこと
21 ネタはトロ、エンガワ、エビなど
23 階段で握る横木
24 2025年は巳、2026年は午
26 眠っている間に見る

ヨコのカギ

1 写真を撮るときはこの表情で
4 優秀な人材を勧誘
8 ジムに通ってムキムキに
10 意見が分かれ、○○○決で決める
11 ズボンのここをカットして長さを調整
12 「おつまみ」や「あて」とも
14 本当にあったストーリー
15 期待の新人が○○を持してデビュー
16 背中のコブが特徴の動物
18 スタート○○○に並ぶ選手たち
20 赤十字の本部があるヨーロッパの国
22 「不得意」と同じこと
24 ○○切りバサミを使って庭の木を剪定
25 トウモロコシは夏、サツマイモは秋
27 真っ赤に熟す野菜
28 ことわざ「二階から○○○○」

健診契約機関の追加・契約変更

健診契約機関の追加《2025年7月1日付契約》

契約機関名称	東京土建健診	節目健診
恋ヶ窪内科クリニック（国分寺市） 所在地：東恋ヶ窪5-16-5　ベルフラワー恋ヶ窪1階　電話番号：042-312-2150	○	×

健診契約機関の契約変更《2025年4月1日付変更》

健診機関名	変更内容	新	旧
まつもとファミリークリニック（武蔵野市）	節目健診自己負担額の変更	【日帰り胃バリウムコース】16,808円（自己負担額） 【日帰り胃カメラコース】26,235円（自己負担額）	【日帰り胃バリウムコース】18,470円（自己負担額） 【日帰り胃カメラコース】24,235円（自己負担額）

健診契約機関の契約変更《2025年7月1日付変更》

健診機関名	変更内容	新	旧
東京千住・尚視会クリニック健診プラザ（足立区）	節目健診自己負担額の変更	【日帰り胃バリウムコース】19,000円（自己負担額）	【日帰り胃バリウムコース】17,014円（自己負担額）
	節目健診のコース追加	【日帰り胃カメラコース】23,000円（自己負担額）	

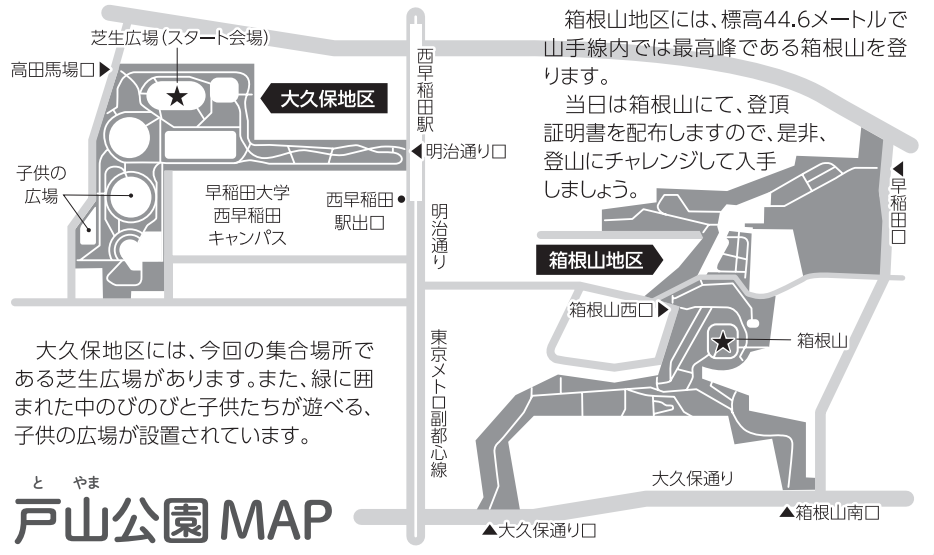
健診契約機関の契約解除

長汐病院（豊島区）	6月30日付で契約解除となりました。
一之江内科クリニック（江戸川区）	7月31日付で契約解除となりました。

国保組合設立55周年記念

健康ウォーキング　コース紹介

2025年11月9日（日）に、国保組合設立55周年記念健康ウォーキング2025を開催します。そこで、10月1日号と合わせて、コースの見どころをご紹介します。
今回は集合場所（スタート地点）である、戸山公園です。JR山手線、西武新宿線、東京メトロ東西線高田馬場駅の戸山口から徒歩10分、東京メトロ副都心線西早稲田駅の3番出口から徒歩6分ほどで到着します。
戸山公園は明治通りを挟んで西側に大久保地区、東側に箱根山地区と、2つに分かれています。



大久保地区には、今回の集合場所である芝生広場があります。また、緑に囲まれた中のびのびと子供たちが遊べる、子供の広場が設置されています。

箱根山地区には、標高44.6メートルで山手線内では最高峰である箱根山を登ります。
当日は箱根山にて、登頂証明書を配布しますので、是非、登山にチャレンジして入手しましょう。

戸山公園MAP

2025年9月1日(月)から応募受付開始です。皆様のご参加をお待ちしています！(その他詳細につきましては、11面の健康ウォーキング2025のお知らせと参加申込書をご覧ください。)
次回10月1日号では、8kmコースで通るスポットをご紹介します。
お楽しみに！

写真提供:公益財団法人東京都公園協会