

感染症対策で広げよう 安心の輪

うつさない

うつらない

こうした「免疫負債」の影響で社会全体の免疫力低下に加え、薬が効かない耐性菌の出現などにより、ここ数年は感染症の流行パターンが大きく乱れています。なかでも、例年4月から6月頃が流行期

流行時期のズレに注意

コロナ禍では、マスク着用や手洗い、手指消毒が徹底されたことにより、インフルエンザなどの感染症は激減しました。一見すると良いことばかりに思えますが、実はその間に多くの人が「免疫を得る機会」を逃しています。これを「免疫負債」と呼び、かかるはずだった感染症にかからなかった分、今になって流行する現象です。

コロナ禍で途絶えた病気との接触

新型コロナウイルス感染症が流行し始めて約5年。日常生活も平常を取り戻しつつあります。その一方で、インフルエンザや百日咳などの感染症が、予想外の時期や規模で拡大しています。その背景には「免疫負債（めんえきふさい）」と呼ばれる現象があります。そこで、いま私たちにできる感染症対策についてお伝えします。

コロナ禍で「免疫負債」が発生

免疫力低下で感染症が流行

の百日咳が今年の初めから全国的に流行しています。今年は3月時点ですでに、昨年の年間患者数を超えています。

1. 基本の徹底

手洗い、咳エチケット、換気は重要な日常の感染対策です。帰宅時や調理の前後、食事前、トイレ後などは流水と石けんで手を洗いましょう。ここで落とし穴なのがスマートフォン。多くの菌やウイルスが付着しており拡散させる可能性があるので、トイレや食事中のスマートフォン使用は危険です。また、咳やくしゃみがでる時は、マスクの着用を。とっさの時は、ティッシュや袖で口・鼻を覆いましょう。さらに、換気で空気中の病原体を減らすことも大切です。部屋の対角線上の窓を開けて空気の流れを作ると換気効果が上がります。

また、今年の夏頃は新型コロナウイルス感染症の患者数も増加しました。他にも、過去5年平均に比べ、感染性胃腸炎や水痘（水ぼうそう）に感染する人も増えています。これまで「季節ごと」に流行していた感染症、その常識は通用しにくいようです。

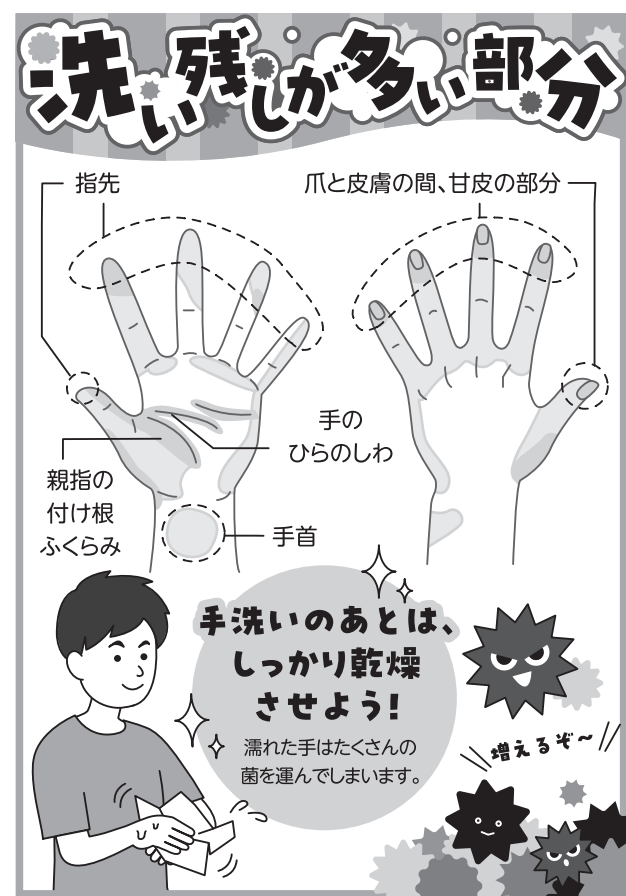
知っておきたい感染症対策

予測できない流行だからこ

生活習慣。まず、免疫細胞が働くには食事から取り入れた栄養素が必要です。全身の免疫細胞の約7割は腸の粘膜に存在しているといわれているため、腸内環境を整えると効果的。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとり、バランスの良い食事をしましょう。また、ウォーキングなどの適度な運動は、血流やリンパの流れを改善し、免疫を高めます。湯船に浸かるのもおすすめです。なお、強いストレスがかかると免疫が低下すること分かっています。自分な

2. 生活習慣で免疫アップ

私たちのからだでは、免疫細胞が病原体を認識し、排除してくれます。この免疫細胞を活性化させる鍵となるのが



生活習慣。まず、免疫細胞が働くには食事から取り入れた栄養素が必要です。全身の免疫細胞の約7割は腸の粘膜に存在しているといわれているため、腸内環境を整えると効果的。ヨーグルトや納豆などの発酵食品を適度にとり、バランスの良い食事をしましょう。また、ウォーキングなどの適度な運動は、血流やリンパの流れを改善し、免疫を高めます。湯船に浸かるのもおすすめです。なお、強いストレスがかかると免疫が低下すること分かっています。自分な

4. ワクチンの活用

ワクチンを接種すると、感染の予防や症状を軽くする効果がありますが、インフルエンザの場合、接種後2〜3カ月

一人ひとりの小さな習慣が、大きな安心につながります。みんなで感染症対策に取り組み、この冬も元気に乗り切りましょう。

月ほどで徐々に効果が弱まります。乳幼児期の定期接種による免疫も、年数の経過とともに低下する場合があります。特に、高齢者や重症化リスクが高い疾患をお持ちの方は、医療機関に相談しましょう。

補助金活用で お得に接種

これからの時期はインフルエンザに注意が必要です。例年12月頃から流行が始まります。予防接種を受けてから免疫がつくまでに1カ月程度かかるため、11月中に予防接種を受けておくとう安心です。

インフルエンザ予防接種には補助金が出ます

■ 補助内容

組合員や家族がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担が発生したとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助が受けられます。(2回法で接種した場合でも補助は1回分です)

■ 補助金の受け取りには申請が必要です

- 申請書は①「土建国保ガイド」の巻末、②国保組合ホームページ、③ご所属の支部にあります。

■ 下記のいずれかの書類の添付が必要です

- ①「領収書」(コピー不可)
- ② 接種したことのわかる書類(コピー可)
例) 接種済証明書、母子手帳
- ①、②いずれも接種日、医療機関名、接種を受けた方の氏名が確認できるもの

問い合わせ先 給付課 03-5348-2985まで

国保組合設立55周年記念 健康ウォーキング

申込受付中!

開催日 11月9日(日)

会場 戸山公園(大久保地区)芝生広場
(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)

コース 4Km、8Km

参加費 無料

募集人数 先着300名

申込方法 締切 10月31日(金)

以下①②のいずれかの方法でお申込みください。

- ① 国保組合ホームページ内にある申込フォーム(QRコード)より申込み。
→お申込み後、参加受付確認メールをお送りします。
(当日本メールを印刷、もしくはスクリーンショットをお待ちください。)
- ② 支部・分会などで配布している案内チラシの裏面(参加申込書)を記入し、国保組合へFAX、郵送または所属の支部へ持参。
→お申込み後、10月以降に案内を郵送します。

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



◆被保険者数

組合員	80,396人
家族	67,904人
合計	148,300人
前年同月比3,856人減	

◆特定健診

(2025年度)	
対象者数	81,271人
受診者数	11,547人
受診率	14.2%

◆特定保健指導

(2025年度)	
対象者数	14,228人
利用者数	223人
利用率	1.6%
(8月末現在)	



清水淳さん

日々の取り組みをアプリで記録

健康意識の向上へ



まずは自分が健康に

東京土建国保組合では、組合員とその家族の健康増進の一環として、健康情報提供アプリ「kencom(ケンコム)」の使用を推奨しています。今回、kencomを日常的に活用されている方に、お話を伺いました。

【杉並・設計・清水淳さん】

私は26歳から建設業界で、設計を担当しています。2001年に独立してからは設計事務所を経営し、東京土建国保に加入したのは、2023年11月からです。それまでは、公営国保に加入していました。毎月の健康保険料を負担に感じ、何とかならないかと思っていたところ、東京土建を知りました。保険料の金額にしては健診の検査項目が公営国保よりも充実しているところに魅力を感じ、加入しました。

現在は、阿佐谷分会の教宣部に所属し、2カ月に一回のペースで「阿佐谷だより」という新聞を発行しています。新聞を書くうえで意識していることは、イベントの運営に関わったり、参加して楽しんでいる仲間の様子を伝えることです。また、まずは自分が健康になることで、保険料の高騰を抑えることに繋がると、健康に関する情報を発信し「一人ひとりでできることからやってみよう」という思いで書いています。

kencomでできること

毎日血圧や体重、体温を記録しています。血圧は数字が

高い傾向にあったので、毎日最初にkencomに入力し、血圧手帳に転記しています。数字を安定させるために、日頃からなるべく歩いています。歩数をGoogle Fitというアプリで記録すると、自動でデータが連携され、kencomに歩数が反映されるので、とても便利です。また、特定健診の結果も連携することができ、経年変化や同年代と比較して、自分の健康状態が分かるようになっていました。

他にもkencomには「どけんポイント」を貯めることができ、貯まったポイントは、各種ギフトカードと交換できると思います。

『みんなで歩活』では歩数を競い、がんばった成果をランキング形式で確認できます。さらに平均歩数に応じて2種の特典あり！

無料の健康支援アプリ kencom のイベント情報

みんなで歩活

エントリー期間 2025年10月 1日(水) 14:00 ~ 2025年10月30日(木) 23:59
イベント本戦期間 2025年10月31日(金) 00:00 ~ 2025年11月30日(日) 23:59

特典①

『みんなで歩活』に参加し、平均歩数が下記の条件を達成した方に、コーヒーチケットなどの賞品に交換ができる「どけんポイント」をプレゼント！

- 平均3,000歩以上⇒100ポイント
- 平均5,000歩以上⇒300ポイント
- 平均8,000歩以上⇒500ポイント

※どけんポイントの付与は2026年1月中を予定しています。

特典②

『みんなで歩活』に参加された方全員に、アプリ内育成ゲームでのアイテム交換などに使える「kencomコイン」を1,000コインプレゼント！

※kencomコインの付与は2026年1月中を予定しています。

参加方法

10月1日(水)のエントリー期間開始後からkencomアプリのホーム画面に『みんなで歩活』の特設ページが表示されます。ページ内のエントリーボタンを押すと、エントリー完了です。



kencomの登録がまだの方はこちら！(登録無料)

世代に関係なく活用を

kencomを日常的に使用することで、より健康を意識するようになりました。数字で見えることがモチベーションにつながるの、なるべく歩いたり、自転車に乗るようにしています。

健康に関しての記録や情報が一つでもあれば意識も変わってきますし、あまり難しく考えずに取り組んでいけるのが、いいところです。また、ポイントももらえるので、楽しみながら世代に関係なく活用してほしいです。健康でいることが一番大事だと思いますから。

横浜・八景島シーパラダイスの秋の感謝月間

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。

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。

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:

温泉センター 割引利用券配布

あきる野市「瀬戸の湯」 西多摩郡奥多摩町「もえぎの湯」
西多摩郡日の出町「つるつる温泉」 西多摩郡檜原村「数馬の湯」

「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入者に所属の支部で配布しています。1枚で3名まで利用でき、有効期限は2026年3月31日までとなっています。数に限りがありますので、希望される方はお早めに所属の支部までお申し出ください。利用できる施設は左の4施設です。

接骨院・整骨院の正しいかかり方

保険対象は「ケガ」だけ！

接骨院や整骨院の施術で、保険対象になるのは「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。

保険対象
○ 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

保険対象外 (全額自己負担)

× 日常生活や加齢からくる肩こり・腰痛など
× 症状の改善がみられない長期にわたる慢性的な施術
× スポーツなどによる筋肉痛
× 病氣(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)が原因の痛み
× 脳疾患などの後遺症

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資格確認書またはマイナ保険証を使う場合は国保組合に連絡してください。仕事中・通勤途中のケガは労災保険の適用になるため、保険診療は受けられません。
- 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支給対象外です。この場合、接骨院や整骨院の施術は全額自費となります。
- 3カ月以上かかっ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)。

領収書は必ず受け取りましょう

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

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かず、必ずご自身で回答してください。



- 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) ①②③④⑤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	
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)	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

＼ 10月はピンクリボン月間 ／

健診に乳がん検査をプラスして、安心をプラス！

10月はピンクリボン月間です。いつもの健診に乳がん検査をプラスして、安心を得ませんか？国保組合加入の女性組合員・家族の方は年齢により、1,000円*の自己負担額で乳がん検査を受けられます。

また、健診機関や支部集団健診によっては、女性に安心して受診してもらうため、女性限定の健診日（レディースデー）を設けている場合があります。

今回は、レディースデーがある健診機関をご紹介します。

*1,000円で受けられるのは40歳以上の方、及び国保組合補助ありの契約をしている健診機関で受診した場合に限ります。契約状況は、国保組合ホームページをご確認ください。



わたしの街の健診契約機関

医療法人社団
はなぶさ会

杉並区

しんえい内科
健診クリニック



当院は、最新の設備や専門医による、人間ドック・各種健康診断で皆様の疾病予防をサポートします。

●充実した健診施設

マンモグラフィ・超音波エコー・婦人科診察室などの最新の設備を用意しています。

●レディースデーの設定

女性が安心して健診を受診できるように、毎週火曜日はレディースデーとして、受診者・医師・スタッフ全てが女性による健診日を設けています。

●医療コンシェルジュの配置

健診に関することなどが気軽に相談できる体制を整えています。

当院の
特徴

お問合せ・ご予約先

電 話 03-6383-1873

予約受付 月～金8:40～12:00、土曜日(第1・第3):8:40～12:00(日祝休)
※毎週火曜日は、レディースデー。

所在地 杉並区高円寺南4-6-7
アンフィニビル3F

最寄り駅 JR中央・総武線 高円寺駅南口より徒歩3分
地下鉄丸の内線 新高円寺駅より 徒歩8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 15,000円 胃カメラ 19,400円

電話、Webによる無料の医療・こころの健康相談窓口

けんさぽ24 相談無料

東京土建
専用ページ

夜中に赤ちゃんが発熱、近所の専門医を探したい。そんなご相談に、専門家が24時間・365日対応します。



フリーダイヤル 0120-201-099

給付金・補助金の支払日

		10月	11月	12月
一部負担戻戻金(自動振込分)		17日金	21日金	19日金
その他給付金	1回目	14日火	11日火	11日木
	2回目	27日月	26日水	26日金
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)		21日火	21日金	22日月

〔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。

土・日曜日や休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、窓口で資格確認書または資格情報のお知らせと受診券をご提示ください。～

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)	19日	9日	新宿区	金内メディカルクリニック(★)	(03-3365-5521)	12日、26日	16日、23日
	セツルメント診療所	(03-3605-7747)	毎週日曜日	毎週日曜日		楠樹記念クリニック(※)(★)	(03-3344-6666)	5日、19日、26日	9日、16日、30日
	東京千住・尚視会クリニック健診プラザ(★)	(03-3881-2470)	毎週日曜日	2日、9日、16日、30日		新宿健診プラザ	(03-3207-2222)	毎週土曜日	毎週土曜日
荒川区	宮の前診療所	(03-3800-7111)	19日	16日	杉並区	せいきょう診療所(★)	(03-3313-7365)	19日	-
文京区	東京健生病院(★)	(03-3944-6116)	5日、26日	9日		上井草診療所	(03-3395-2400)	-	30日
	大塚診療所	(03-3947-5521)	-	2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、13日	毎週日曜日、3日、24日
台東区	橋場診療所	(03-3875-8480)	19日	16日	町田市	町田胃腸病院	(042-785-4321)	-	9日
墨田区	すみだ共立診療所	(03-3611-5545)	19日	-	清瀬市	清瀬診療所	(042-493-2727)	19日	-
江戸川区	新小岩診療所	(03-3651-2944)	19日	16日	多摩市	多摩みなみクリニック	(042-311-4415)	-	9日
	葛西みなみ診療所	(03-5679-7144)	12日、26日	9日、23日	八王子市	八王子共立診療所	(042-639-7621)	26日	16日
板橋区	坂下診療所	(03-3966-3349)	19日	-	青梅市	新町クリニック健康管理センター	(0428-31-5312)	19日	16日
	下赤塚診療所	(03-3979-6361)	-	23日	川口市	ふれあい生協病院	(0570-047-489)	5日、19日	16日
北区	東京メディカルクリニック(★)	(03-5980-0850)	5日、13日、19日、26日	2日、3日、16日、23日、30日	川崎市	いしだクリニック	(044-959-5944)	5日、26日	9日、30日
	王子生協病院	(03-3912-5181)	-	16日		あさお診療所	(044-951-3940)	-	16日
練馬区	大泉生協病院	(03-5387-3199)	26日	-		大師診療所	(044-266-5744)	26日	23日
	宮園内科クリニック	(03-3825-1001)	5日、19日、26日	9日、16日、30日		京町診療所	(044-333-9516)	-	16日
港区	芝健診センター(★)	(03-3431-7491)	5日、19日、26日	9日、16日、30日		川崎セツルメント診療所	(044-544-1601)	5日	9日
品川区	ゆたか診療所(★)	(03-3781-4723)	26日	23日		久地診療所	(044-811-7771)	5日	2日、30日
大田区	大田病院附属大森中診療所(★)	(03-3762-8439)	19日	16日	横浜市	横浜鶴ヶ峰病院(★)	(0120-489-119)	5日、19日、26日	9日、16日、30日
	京浜診療所(★)	(03-3734-7288)	19日	16日		汐田総合病院	(045-574-1369)	5日、19日	16日、23日
渋谷区	代々木病院健診課(★)	(03-3478-7038)	19日	16日	相模原市	さがみ生協眼科・内科	(042-701-3311)	19日	-
	クロス病院(★)	(03-3376-6450)	26日	30日	【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。				
PL東京健康管理センター(※)(★)			(03-3469-1163)	19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。

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。

2025年9月9日 国保組合把握

受診券を持っている他支部所属者の申込み 可・否

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	11月9日、12月7日、2月1日 12月7日、3月1日	支部会館(同日、特定保健指導実施／12月7日は女性限定) ライフサポートクリニック	×
荒川	03-3892-9131	12月19日までの毎週金曜日	荒川生協診療所	○
葛飾	03-5698-1261	11月9日、2月22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19日 10月26日	根津診療所(インフルエンザ予防接種実施) 東京健生病院(同日、特定保健指導実施)	○
台東	03-3876-1966	11月9日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
墨田	03-3614-3806	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	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	10月12日 10月19日、10月26日、1月18日、3月22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18日は女性限定)	×
板橋	03-3963-5325	10月19日、2月15日	坂下診療所	要相談
		10月26日、11月23日、12月21日、1月25日、2月22日、3月22日	小豆沢病院	
		10月26日	高島平診療所	
		11月8日 11月23日、3月15日	板橋区立グリーンホール(女性限定) 下赤塚診療所	
豊島	03-3986-2471	10月26日	東京健生病院(同日、特定保健指導実施)、鬼子母神診療所	×
		10月26日、11月9日	東京メディカルクリニック(11月9日は女性限定)	
北	03-5390-6021	11月2日	東京メディカルクリニック	○
		11月16日	王子生協病院	
		11月23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)	
練馬	03-3825-5522	10月26日	支部会館、大泉生協病院、練馬第一診療所(全て同日、特定保健指導実施)	○
港	03-3451-6673	11月下旬	新島クワイエットセンター	○
品川	03-3783-0471	11月16日、1月18日、2月15日	支部会館(同日、特定保健指導実施／11月16日と1月18日はインフルエンザ予防接種実施)	×
		11月15日、12月7日	ぜんいほん健診クリニック大森ベルポート(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	11月30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19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)	クロス病院	○
		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)	はたがや協立診療所	
		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)	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	10月26日、11月16日	中野共立病院附属健診センター(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)	×
		11月9日 3月22日	川島診療所(インフルエンザ予防接種実施) 支部会館	
		2月1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5日	三鷹市公会堂さんさん館(同日、特定保健指導実施)	×
府中国立	042-363-6554	10月26日、11月16日、11月27日	府中診療所(インフルエンザ予防接種実施)	×
		10月26日、11月30日、12月14日	谷保駅前相互診療所(インフルエンザ予防接種実施) 北府中クリニック	
		11月16日、1月18日	調布市文化会館たづくり西館(同日、特定保健指導実施)	
調布	042-484-0505	11月16日、1月18日	調布市文化会館たづくり西館(同日、特定保健指導実施)	×
西東京	042-461-1045	11月30日	島村記念病院	×
多摩西部	042-535-3332	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)	○ (10月19日は不可)
村山大和	042-563-3261	12月7日、2月15日	大南ファミリークリニック	×
町田	042-722-0141	11月9日	町田胃腸病院	×
清瀬久留米	042-473-8751	11月16日	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)	要相談
多摩・稲城	042-373-3888	11月9日	稲城地域振興プラザ	○
八王子	042-624-4632	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	11月16日	羽村相互診療所	×
小金井国分寺	042-324-5940	11月16日、12月14日	国分寺ひかり診療所(同日、特定保健指導実施)	要相談
小平東村山	042-342-2846	11月9日	みその診療所(同日、特定保健指導実施)	○
		11月30日	北多摩生協診療所(同日、特定保健指導実施)	
狛江	03-3480-9761	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日はインフル予防接種実施／11月16日は女性限定)	○
日野	042-584-0280	10月18日	日野台診療所	×

健診契約機関の中には、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、ぜひご利用ください。

※2025年9月9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。

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(日) 13時30分～15時30分
11月 29日(土) 13時30分～15時30分

【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

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。

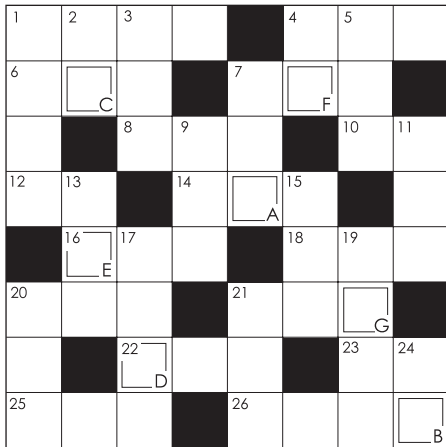
はがき、またはメールで、①キーワード、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥資格確認書または資格情報のお知らせの記号・番号(現在、国保組合未加入の方は不要)、⑦マイナ保険証の利用や保険証廃止に関すること、国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)・健診等を利用してのご感想、国保組合カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、国保組合への要望などをご記入のうえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2025年10月15日(水)です。正解者の中から、抽選で10名にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。また、お寄せいただいた感想・要望等は、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。今回は11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 クリマンジュウ
多数のご応募ありがとうございました。

／ 知って！しらべて！わたしたちの「がん」／ 若くてもがんになるって本当？

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。今月は、女性特有のがんである“**乳がん・子宮頸がん**”についてご紹介します。



まだまだ若いし、
がんになるわけがないよね。

花子さん

その気持ち、よく分かります！
でも、乳がんは30～64歳の死亡原因の第1位。
子宮頸がんになる人は20代後半から増えるの。

**定期的な検査で早く見つけば、
ほとんどが治るから、**

自分はならないと思込まないで、きちんと検査を
受けてね！

生涯に9人に
1人が
乳がんになる
といわれて
いるよ！



健診と同じ日にがん検査をすれば、お安く！ラクチン！

※下表の価格で検査できる健診契約機関は、国保組合ホームページや土建国保ガイドでご確認いただけます。男性特有のがんとして前立腺がん検査も行なっています。

検査病名	対象年齢	検査方法	自己負担額
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	
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	採血(PSA:腫瘍マーカー)	500円

タテのカギ

- 1 1枚の服を様々なコーディネートに活用
- 2 健康〇〇、実験〇〇、暖房〇〇
- 3 パタパタとあおいで風を起こす
- 4 たまには銭湯で入ろうか
- 5 窓を開けて入れ替え
- 7 際限。涙が〇〇〇なく流れる
- 9 上昇の反対
- 11 セッターやリベロがいる球技
- 13 機械を構成するパーツ
- 15 ただ今。〇〇〇検討中です
- 17 旅館のフロントなどで鳴らすベル
- 19 歌に合わせて「それ!それ!」と入れる
- 20 ニワトリの頭にある、冠状の突起
- 21 カメはゆっくり
- 24 沈黙は〇〇、雄弁は銀

横のカギ

- 1 サウスポーは左
- 4 景勝地として名高い東尋坊がある県
- 6 家屋の正面の幅。⇄興行き
- 7 無駄な骨折り
- 8 みそ汁に良し、酢の物に良しの海藻
- 10 肉食獣の鋭い歯
- 12 干すと甘くなる〇〇柿
- 14 大人の真似をしたがることも
- 16 ある事をするのに必要なお金
- 18 団体で行く観光旅行
- 20 「ピーヒョロロ」と鳴く鳥
- 21 ある場所を避けて、遠回りすること
- 22 白雪姫がかじった果物
- 23 様々な店が〇〇を連ねる商店街
- 25 水道の蛇口
- 26 活動のよりどころになる所

禁煙達成率※

88.3%!

オンラインで禁煙チャレンジ!

先着50名限定で、6万円相当のオンライン
禁煙プログラムを無料で利用できます。残枠
はあとわずか！お早めにお申し込みください。

【対象】 今年度20～74歳の国保組合に加入中で、
2023年4月以降に健診を受診している方。

プログラム内容・特徴

オンライン診療後、禁煙補助薬(貼り薬)が自宅に届くタイプの禁煙支援です。プログラムでは、2カ月間に診察4回と10カ月間にメールでのフォロー4回が行なわれます。



上記QRコード
からお申し込み
ください。

※治療開始から約3カ月後
診察時間も、平日8～21時・
土曜9～18時から
選べるから、毎日忙しい
皆さんも安心
して続けられます。



問い合わせ先

- 申込方法・支援内容について
(株)リンケージ(委託先)
TEL:0120-33-8916
- 事業について
健康増進課 TEL:03-5348-2982

国保組合設立55周年記念

健康ウォーキング

コース紹介

後編

戸山公園から肥後細川庭園までのルート



しょうせいかく

【松警閣】

もと細川家の学問所だった建物で、大正時代の建造物です。現在は4部屋の集客室や展望所、休憩室があります。



肥後細川庭園内

応募方法などの詳細は9面右下の健康ウォーキングのお知らせや、
ホームページをご覧ください。現在、応募受付中ですので、
皆様のご参加をお待ちしています！

