

無料で年に一度の健康チェック 東京土建健診を受診しよう!

労働安全
衛生法に
対応した
検査項目



支部集団健診の様子 (江戸川支部)

組合員と19歳以上の家族の方が受診券を利用した場合は①②の東京土建健診が無料で受けられます。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。

東京土建国保では、資格確認書や資格情報のお知らせと一体になっている健診受診券を使用することで、労働安全衛生法に対応した東京土建健診を無料で受診することができます。受診方法は、各支部が主体となって実施する支部集団健診や、国保組合と契約している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、必ず家族と一緒に健診を受けて、自身の健康状態を確認しましょう。

健診契約機関での受診 年に一度の健診が無料に

東京土建健診が おすすすめ

①支部集団健診で受診

主に日曜日に支部会館や公共施設などで開催しています。女性限定の健診を実施している支部もあります。日程や会場等は11面をご確認ください。

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、受診します。自宅や職場の近くなど、都合に合わせて健診機関を選ぶことができます。

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。

契約外での受診 申請必要

③契約外健診機関で受診
かかりつけ医など、国保組

合と契約していない健診機関で健診を受診した場合、受診後、健診結果票と領収書のコピーなどの必要な書類を用意し、所属の支部へ申請します。

自己負担した健診費用の一部(特定健診の必須検査項目をすべて受診した場合は上限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。

※自己負担が無く、補助金申請不要の東京土建健診(①②)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することが要件)を、事業主が国保組合に提供した場合には、

◆被保険者数

組合員	79,751人
家族	66,935人
合計	146,686人
前年同月比3,857人減	

◆特定健診

(2025年度)	
対象者数	81,271人
受診者数	33,085人
受診率	40.7%

◆特定保健指導

(2025年度)	
対象者数	14,228人
利用者数	811人
利用率	5.7%
(3月末現在)	

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。


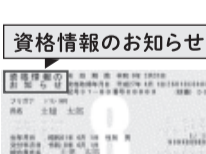
⑤元請・パート先での健診

受診券を使わずに、元請やパート先など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、特定健診の必須検査項目をすべて受診し、①④に該当しない方が対象となります)。

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。また、対象年齢の方が東京土建健診、節目健診と同日に受ける胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検査に補助を行なっており、少ない自己負担で受診できます。

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。


病気やケガをしたときの「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
<p>マイナ保険証をもっていない方</p> <p>資格確認書</p> 	<p>●資格確認書を医療機関の窓口で提示します。</p> <p>※「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)等も窓口と一緒に提示してください。</p> <p>※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。</p> <p>資格確認書 + 限度額適用認定証や高齢受給者証等</p>
<p>マイナ保険証をもっている方</p> <p>資格情報のお知らせ</p> 	<p>●マイナ保険証で受診します。</p> <p>※「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。</p> <p>機械の故障等でマイナ保険証が読み取れない場合は…</p> <p>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」を窓口で提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。</p> <p>【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!</p> <p>マイナンバーカードの電子証明書の有効期限をご確認ください</p> <p>マイナンバーカードの電子証明書の有効期限は年齢を問わず、発行日から5回目の誕生日までです。有効期限の2~3カ月前に「有効期限通知書」が届き、引き続きマイナ保険証として利用するには更新が必要です。お住まいの市区町村窓口で更新手続きを行ってください。</p> <p>マイナンバーカード + 資格情報のお知らせ</p>

「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。

申請書のダウンロード等は
こちら



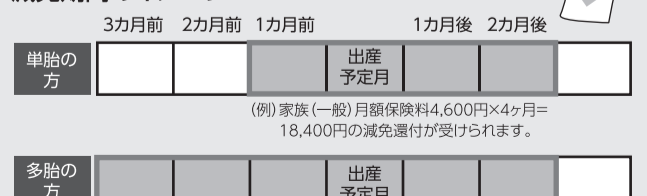
この記事に関するお問い合わせは、国保組合資格課(03-5348-2988)または所属の支部へお願いします。

家族の産前産後期間の 保険料減免を実施しています!

子育て世帯の経済的負担を軽減するため、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
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



第145回組合会を開催

佐藤豊理事長を再任

新副理事長に井澤典一氏

国保組合は、2026年4月1日けんせつプラザ東京にて、第145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、2026年4月2日から2027年4月1日までの1年間です。

- 理事長 佐藤 豊(目黒)
- 副理事長 井澤 典一(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)
- 宮本 充章(国保)
- 理事 阿部 秀晴(中野)
- 石川 信一(北)

- 石川 英明(府中国立)
- 上原 誠(練馬)
- 川口 敏彦(調布)
- 中村 隆幸(杉並)
- 渡辺 義久(三鷹武蔵野)
- 大房 孝朗(本部)
- 小坂 剛(西東京)
- 市川 亨(西多摩)
- 北川 誠太郎(本部)
- 熊切 健二(本部)
- 黒木 強(本部)
- 後藤 英雄(葛飾)
- 津田 宗久(荒川)
- 徳山 英成(江戸川)
- 土橋 弘典(豊島)
- 檜山 剛志(多摩西部)
- 矢吹 一幸(八王子)
- 山本 高明(本部)

- (役職別・五十音順・敬称略)
- 顧問 山本 高明(本部)
- 監事 大房 孝朗(本部)
- 市川 亨(西多摩)
- 北川 誠太郎(本部)
- 熊切 健二(本部)
- 黒木 強(本部)
- 後藤 英雄(葛飾)
- 津田 宗久(荒川)
- 徳山 英成(江戸川)
- 土橋 弘典(豊島)
- 檜山 剛志(多摩西部)
- 矢吹 一幸(八王子)
- 山本 高明(本部)



清水弘之さん

【港・給排水衛生ガス・清水弘之さん】 私は約5年前から、レモンを食べ続けています。毎朝絞った果汁を飲み、絞った後のワタの部分はヨーグルトに入れて食べます。アレンジとして、ワタと皮を使ってジャムも作っています。これはまたまた手に取

「私の健康法」 レモンとウォーキング

口のウォーキングもしています。毎日続けることで、習慣になりました。日々のレモンとウォーキングで、あきらかに体が動きやすくなり、仕事にもよ

った雑誌に掲載されています。「これならできそうだな」と思って始めました。手軽でいて飽きないのが良いところ。また、レモンを食べ始めた頃から、毎朝4キ

キングにも励まれています。素晴らしいです。レモンやウォーキングには、高血圧などの生活習慣病を予防する他、疲労回復やストレス解消などの効果があります。

い効果が表れています。元気に仕事を続けていきたいので、これからも体を大事にしたいです。

これからの毎日続けていくとよいですね。レモンは酸が強いので、1日量は大きじ2杯程度にして、空腹時は避けましょう。歯のエナメル質が溶ける可能性があるため、食べ後は水うがいがおすすです。ウォーキングも足腰を痛めないように、少しずつ距離をのぼすようにしてください。

持病がある人は、必ず主治医へ相談してから、新しい習慣に取り組みましょう。

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⇄都外の引越し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	就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 *事前に支部へご相談ください。	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。

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

糖尿病性腎症 重症化予防の取り組み

国保組合では、腎不全や人工透析への移行を防ぐため、重症化するリスクが高い方に委託業者(株)データホライゾン)による健康サポートを無料で実施しています。



糖尿病性腎症とは?

糖尿病が原因で腎臓のはたらきが悪くなってしまう病気です。人工透析などが必要になる場合もあります。

対象の方には、国保組合から通知をさせていただきます。いのちを守るために、通知が届いた方は必ずご利用ください。

けんチャレプログラム2026

第1回の応募期間が始まっています!!

対象者 組合員全員とご家族の方 (2027年3月31日時点で19歳以上)

記録用紙

- 記録票(土建国保ガイド・国保組合HP)
- 国保カレンダーの記録欄や 血圧手帳等記録物のコピー
- ヘルスケアアプリの記録画面のスクリーンショット

上記いずれかに、体重・歩数・血圧から1つ以上を、下記の期間中に連続で記録(1ヵ月20日以上が条件)したら、所属の支部または国保組合に提出してください。

取り組み期間・提出締切日

- 第1回4/1(水)~7/31(金) 8/31(日)国保必着

*応募は1人につき各1回限りです。
*先着数超過時は、国保組合HPなどでお知らせします。

賞品

提出いただいた各回先着1,000人の方に「800円分のけんポイントまたは500円分のクオカード」+「支部目標達成の場合、追加で500円分」を進呈

*支部の中間の応募数に応じてプレゼント金額が追加されます。詳しくはご所属の支部にお問い合わせください。

夏のパークを お得に楽しもう!

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限定! サックス・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*料金より *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パークチケットです。

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)
500円お得	400円お得	300円お得

対象期間 2026年 7/1 (水) - 9/11 (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! *

夏の旅行に! ディズニーホテル(※) 宿泊割引も、併せてご利用ください! 10% 割引!

(※)一部ホテルのみが対象となります。詳しくは利用者用ウェブサイトへ

詳細のご確認、ご購入は 利用者用ウェブサイト から!

団体番号: 1414
プランパスワード:

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要です。 ※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

健診契約機関の追加・契約変更等

健診契約機関の所在地の変更(2026年4月1日付契約)

Table with 4 columns: 契約機関名称, 変更内容, 新, 旧. Row 1: 3Sメディカルクリニック(墨田区) location change to 墨田区江東橋 2-19-7 JR 東日本不動産 錦糸町ビル 15 階.

健診契約機関の東京土建健診の契約変更(2026年4月1日付変更)

Table with 2 columns: 健診機関名, 変更内容. Row 1: 一翠会東京府中健診クリニック(府中市) to 東京土建健診の新規契約.

健診契約機関の節目健診(人間ドック)の契約変更

(2026年4月1日付変更)

Large table with 4 columns: 健診機関名, 変更内容, 新, 旧. Lists various medical facilities and their updated pricing for health checkups.

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。

2026年4月15日現在国保組合把握分

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

Main table listing branch health checkup schedules. Columns: 支部名, 電話番号, 実施日, 実施場所, ☆. Lists various branches and their respective checkup dates and locations.

国保組合だより

土・日曜日や休日に受診できる健診機関(2026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。～

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。

※2026年4月1日現在国保組合把握分 ※詳細は各健診機関にお問い合わせください。

Table listing health checkup facilities available on weekends/holidays. Columns: 健診機関名, 電話番号, 5月, 健診機関名, 電話番号, 5月. Lists facilities like 柳原病院, セツルメント診療所, etc.

(※)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、あわせてご利用ください。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」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 5月30日(土) 13時30分～15時30分
6月20日(土) 10時～12時
7月25日(土) 10時～12時
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

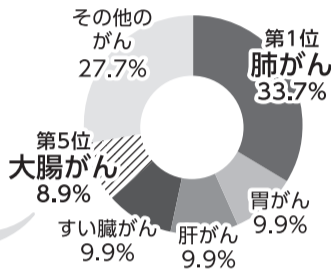


申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

知って！しらべて！わたしたちの「がん」

初期のうちに検査で見つけよう

現在、日本では2人に1人が、がんになるとされています。東京土建国保では、2024年度に亡くなった組合員さんの4割が、がんが原因でした。



亡くなる原因となったがんは肺がんが一番多く、大腸がんが5番目に多いです！
(2024年度国保調査より)

Q がんの原因は、生活習慣・タバコ・ウイルス・加齢などですが、がんを早く見つけるために行なう「がん検査」は、どのくらいの間隔でするのがよいでしょうか？

①半年に1度 ②1～2年に1度 ③3年に1度



受診の際は資格確認書(または資格情報のお知らせ)に付いている「受診券」をご利用ください。



A 正解は、②1～2年に1度。早く見つけて、早く治療できれば、9割が治るとされています。東京土建の健診は、肺がん検査(胸部レントゲン)と大腸がん検査(便潜血検査)が健診項目になっています(※)。毎年1回東京土建の健診でチェックしましょう。

※胸部レントゲンは全年齢、便潜血検査は40歳以上

あなたの川柳で、がんの関心をひろげよう！

被保険者の皆さんからの「がんまつわる川柳」を募集しています。クロスワードパズルの回答と一緒に、または健康増進課(kenkouzoushin@tokyo-nhis.or.jp)までお送りください。川柳は国保組合日より健康によりで紹介させていただきます。

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。会社の採用日以降の受診分で土建国保に請求された医療費は、不当利得として後日返還請求することになりますので、ご注意ください。

※社会保険の加入日が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。

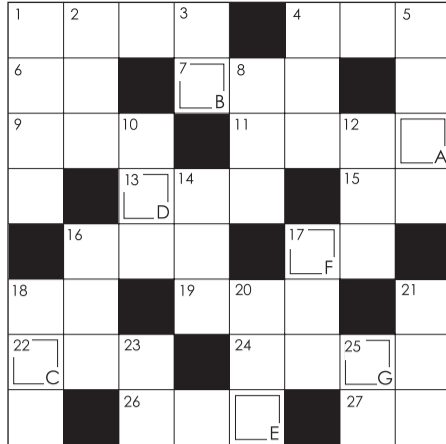
問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

就職などで新しい健康保険の資格を取得したときは、速やかに土建国保に届出をして、資格確認書(資格情報のお知らせ)を返却してください。

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)	15日	19日	17日
その他給付金	1回目	11日	13日
	2回目	26日	27日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	22日	21日

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。



キーワード A B C D E F G

前回の答え **コンダテセタイ**
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2026年5月14日(木)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、国保組合から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日発行の国保組合日より掲載します。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

タテのカギ

- 1 自動車の加速用ペダル
- 2 ずらりと並べること
- 3 屋根のソーラーパネルで〇〇発電
- 4 それぞれの土地
- 5 同点のまま試合終了
- 8 商売で、増えるとうれしい利益
- 10 Allは人口〇〇〇、IQは〇〇〇指数
- 12 じっと耐えること
- 14 「ショート」の反対
- 16 「泡」の俗な言い方
- 17 きちんと〇〇〇整頓された部屋
- 18 軒下などに、泥や枯れ草で巣を作る渡り鳥
- 20 帯に短し〇〇〇に長し
- 21 12星座で、獅子と天秤の間
- 23 このヒレは中国料理の高級食材
- 25 スポーンと比較する天体？

ヨコのカギ

- 1 小説や映画などの大体的内容
- 4 幹事が参加者から集めるお金
- 6 「明け」の反対
- 7 口数が少ないこと
- 9 監視カメラなどを備え付けること
- 11 英語で言うと「インサイド」
- 13 恋人とのラブラブ話
- 15 「参りました」と認める
- 16 〇〇〇の呼吸で息ぴったり
- 17 シュポッ! と抜く
- 18 口元にご飯〇〇がついてるよ
- 19 抽象的⇔〇〇〇的
- 22 江戸が最後となった武家政権
- 24 スカートのすそなどに入れる切れ込み
- 26 梨園はこの役者たちの世界
- 27 〇〇の細かい美しい肌



無料アプリ「kencom」では、健診受診や歩数記録などでもらえる【どけんポイント】を各種ギフトカードなどに交換可能！
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。



東京土建国保組合にご加入中の20～74歳になる皆様へ

未来の自分にちよっといいこと。

先着50名

オンライン禁煙プログラム

無料

お申込みはこちら

※本事業にお申込み歴がある方は、ご利用いただけません。

- 通院時間 ゼロ
- 外来待ち時間 ゼロ
- 薬局待ち時間 ゼロ

医師と直接会って禁煙したいあなたは…

お近くの禁煙外来が再開しています。こちらから医療機関を検索できます。
※保険診療のため、無料ではありません。

禁煙外来一覧(日本禁煙学会HP)

