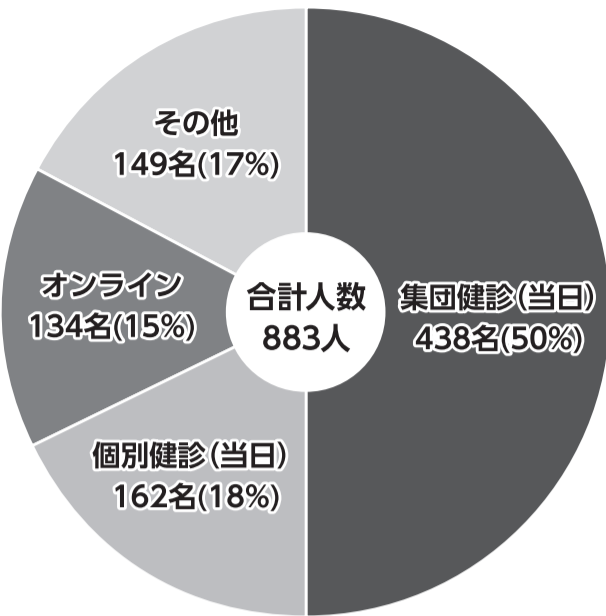


### 2025年度実施分 特定保健指導 利用者の内訳(2026年4月30日時点)



※集団健診や個別健診当日に特定保健指導を実施していない場合があります。

# 健診結果が黄色信号!? 特定保健指導から始める 生活習慣の見直し

## 赤信号になる前に

## 専門職と一緒に病気予防

**特定保健指導とは**  
健診の結果を踏まえ、生活習慣病になるリスクが高い(黄色信号)と判断された40歳から74歳までの方を対象に、保健師や管理栄養士などの専門職が、無料で生活習慣を改善するためのサポートを行います。

特定保健指導は、健診の結果から生活習慣病になる可能性が高い方に対して、保健師などの専門職と一緒に生活習慣を改善していく健康サポートです。健診当日のほか、契約している実施機関やオンラインでも受けることができます。東京土建国保では無料で受けることができ、利用された方には3千円分のクオカードを進呈しています。対象となられた方には、健診当日または後日に健診機関や国保組合などから案内がありますので、ぜひお申し込みください。

**特定保健指導とは**  
アドバイスを行いません。3〜6カ月の間に数回、専門職とオンラインや電話、対面でのやりとり(5〜30分程度)があります。健康意識の高い健診当日に専門家と相談でき、後日予約する時間を省けるので、大きな病気を抑える「エスカレーター」になる前に、当日受けることがおすすめです。

**プロのサポートで生活習慣改善**  
最初の面談で、保健師などの専門職が、日頃の生活について聞き取ります。それをもとに、「野菜から食べるようにして血糖値の急な上昇を抑える」、「エスカレーター」

**申し込みの機会**  
申し込みは2回の機会があります。①②の方法で初回の面談を受けた方には、3千円分のクオカードを進呈しています。

は、好きな食べ物を一切食べないのではなく、回数を減らしたかどと思えます。いきなり好きなものはやめられませんが、徐々に減らしていくことができます。習慣づいて続けられるようになります。徐々に食べる頻度を減らすことに慣れていきました。

は、好きな食べ物を一切食べないのではなく、回数を減らしたかどと思えます。いきなり好きなものはやめられませんが、徐々に減らしていくことができます。習慣づいて続けられるようになります。徐々に食べる頻度を減らすことに慣れていきました。

は、好きな食べ物を一切食べないのではなく、回数を減らしたかどと思えます。いきなり好きなものはやめられませんが、徐々に減らしていくことができます。習慣づいて続けられるようになります。徐々に食べる頻度を減らすことに慣れていきました。

は、好きな食べ物を一切食べないのではなく、回数を減らしたかどと思えます。いきなり好きなものはやめられませんが、徐々に減らしていくことができます。習慣づいて続けられるようになります。徐々に食べる頻度を減らすことに慣れていきました。

### 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

国保組合  
ホームページ

◆被保険者数

組合員	79,746人
家族	66,297人
合計	146,043人

前年同月比3,580人減

◆特定健診 (2025年度)

対象者数	81,271人
受診者数	38,796人
受診率	47.7%

◆特定保健指導 (2025年度)

対象者数	14,228人
利用者数	883人
利用率	6.2%

(4月末現在)

事業主のみさまへ  
「従業員の健診結果」の提出にご協力をお願いします  
従業員1人につき3,000円を支払います  
東京土建国保に加入している法人または個人事業主が、受診券を使わずに定期健康診断を行ない、国保組合に加入する従業員の健診結果(コピー)などを提出した場合、1人あたり3,000円の提供料を事業主にお支払いします。

「2026年度の健診結果」の提出期限は2027年9月27日(月)までです。

**対象者** 国保組合の受診券を利用せずに事業所健診を受診した国保組合に加入している方(事業主の方について、東京土建国保への加入の有無は問いません)  
※国保組合の受診券を利用して受診をした場合やその他の健診補助の申請をしている場合は対象外となります。

**支給条件** 特定健診の項目を受診していること

**健診項目** 身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、肝機能(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))、血糖検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1cまたは食後3.5時間以上の随時血糖)、尿糖、尿たんぱく

**問診項目** 既往歴、自覚症状、他覚症状、服薬情報、喫煙歴  
※下線の項目が結果票に記載されていない場合は、事業所健診の結果提供に係る必須問診票に記入して提出をお願いします。

**申請方法** ホームページから申請書、必須問診票をダウンロードして、必要事項を記入のうえ、健診受診券と健診結果のコピーを添えて支部に提出します。  
※従業員が申請することはできません。事業主が申請対象の従業員の必要書類を揃え、所属の支部に提出する必要があります。

**問い合わせ** 所属の支部または国保組合健康増進課(☎03-5348-2982)

8月から 高額療養費の自己負担限度額が変わります

高額療養費制度とは ひと月に支払った医療費が高額になったとき、決められた限度額を超えて支払った分を払い戻す制度です。限度額は世帯の所得に応じて決まっています。

●2026年8月から、限度額が下記のように変わります。あわせて年間上限等が新設されます。

区分 (〜69歳/70〜74歳)	2026年8月から2027年7月まで	
	月額上限 <多数回><年間上限額>	外来特別(70歳以上) <年間上限額>
ア(旧ただし書所得901万円超)/ 現役並みⅢ (課税所得690万円以上)	270,300+ (医療費-901,000)×1% <140,100><1,680,000>	—
イ(旧ただし書所得600万円超〜 901万円以下)/ 現役並みⅡ(課税所得380万円以上〜 690万円未満)	179,100+ (医療費-597,000)×1% <93,000><1,110,000>	—
ウ(旧ただし書所得210万円超〜 600万円以下)/ 現役並みⅠ(課税所得145万円以上〜 380万円未満)	85,800+ (医療費-286,000)×1% <44,400><530,000>	—
エ(旧ただし書所得210万円以下)/ 一般(課税所得145万円未満)	61,500 <44,400><530,000>	22,000 (216,000)
オ(住民税非課税)/ 低所得Ⅱ(住民税非課税)	36,900<24,600> <290,000>/ 25,700<24,600> <290,000>	11,000 (96,000)
—/低所得Ⅰ (住民税非課税 年金収入82.65万円以下など)	15,700<180,000>	8,000

<多数回>…同一世帯で12カ月の間に、4回以上高額療養費に該当した場合、4回目以降が「多数回」に該当し、限度額が下がります。  
問い合わせ先: 給付課 電話番号03-5348-2985



竹野幸一さん

**食生活がまず体調良好**  
小平東村山支部では、支部集団健診当日に特定保健指導を実施しています。昨年に集団健診当日の面談を利用された方にお話しを伺いました。

【小平東村山・給排水衛生方 竹野幸一さん】  
健診は毎年その診療所で受けています。簡単な問診で終わるのではなく、親身に細かいところまで診てくれます。また東京土建の健診は、市の健診よりも多くの検査項目があるの、良いと思っています。

特定保健指導は健診を一通り受けた後、スタッフに声をかけられ、当日に受けることになりました。今までも声を

かかれたことはありました。が、「大丈夫だろう」と思って受けていきました。簡単な問診で終わるのではなく、親身に細かいところまで診てくれます。また東京土建の健診は、市の健診よりも多くの検査項目があるの、良いと思っています。

面談はイメージしていた厳しい感じではなく、世間話をするような雰囲気でした。面談の内容も好きな食べ物の話から始まりました。お酒やタバコはやっていないので、食生活を中心に指導がありました。私はほとんどかつを食べに行くことやラーメンが好きなので、そのことを専門職の人に伝えると、「食べに行くのは1カ月に1回にして、ラーメンのスープは飲まないようにしましょう」とアドバイスされました。人に言われて初めて意識しました。とにかく週に1〜2回、食べに行っていたのを1カ月に1回に減らしたのが、健康的に繋がりました。

初回の面談以降は、電話でのやり取りだったので負担がなかったです。電話では体重や食事制限について聞かれるので、改めて意識するようになりました。山の上で食べるおにぎりを本当においしいです。油ものを控えて、歩くことを増やしたおかげで、体が軽くなりました。結果として体重を2〜3キロ減らすことができました。この習慣を続けられたらいいなと思います。

# 今こそ必見! 熱中症と食中毒から身を守ろう

## 熱中症

6月は気温や湿度が上がり始める一方で、体が暑さに慣れていないため、熱中症のリスクが高くなります。

### 予防のポイント

<b>体を暑さに慣らす</b> 慣らすのに2週間程度かかります。運動や入浴で汗をかくて夏本番に備えましょう。	<b>暑さを避ける</b> 服装を工夫したり、日陰や空調を活用しましょう。夜間の熱中症も多いので要注意!
<b>水分+塩分の補給</b> のどが渇く前に飲みましょう。大量に汗をかいている時はスポーツドリンクがおすすめ!	<b>日ごろの健康管理</b> 食事を3食しっかり食べ、十分な睡眠をとり、熱中症に負けない丈夫な体をつくりましょう。

### 熱中症になってしまったら...

めまいや立ちくらみ、筋肉痛や手足のけいれん、意識が遠のく、体のだるさや吐き気など、「いつもと違う」は熱中症のサインです。

- ☑ 涼しい場所へ移動する
- ☑ 衣服をゆるめ、からだを冷やす(首・わきの下・足のつけ根)
- ☑ 水分と塩分を補給する(自力で飲めない人には無理に飲ませない)

仕事や仕事の行き帰りに発症した場合、労災保険が適用されます。所属支部までご連絡を。詳しくは12面をご覧ください。

具合が悪い人をひとりにしないで!

「意識がおかしい」「水が飲めない」ときは、すぐに119番!

## 食中毒

高温多湿は菌にとって好環境! 目に見えなくてもどんどん増えていきます。

### 予防の3原則

<b>菌をつけない</b> ● こまめな手洗い ● 食材の汁が他のものにつかないよう、分けて袋に入れる	<b>菌を増やさない</b> ● 保冷バッグを使用し、長時間持ち歩かない ● 冷蔵庫は物を詰めすぎない(冷気の循環が悪くなる) ● 早めに食べる	<b>菌をやっつける</b> ● 中までしっかり加熱(目安:75°Cで1分以上) ● 温め直す時も十分に加熱する
---	---	--

▲ 少しでもあやしいと思ったら、食べるのは控えましょう。

### 食中毒かな?と思ったら...

おう吐や下痢は体内の悪いものを外に出そうとする防御反応です。

- ☑ 少しずつこまめに水分をとる。(経口補水液もおすすめ)
- ☑ 水が飲めない・高熱・症状がよくなるときは、受診しましょう。

自分で勝手に判断して、下痢止めなどの薬を飲むのはやめましょう

### わたしの街の健診契約機関

## 医療法人 新産健会

大田区

## スマイル健康クリニック 東京



当院は、人間ドックや各種健康診断による、予防医療で皆様の健康増進をサポートします。院内だけでなく、健診バスによる巡回健診も行なっています。できるだけ多くの皆様が人間ドックや健康診断を受けていただき、健康を維持できるように、お手伝いさせていただきます。また、最寄り駅であるJR蒲田駅から徒歩数分でご来院いただけます。

### 女性が安心して受診できる環境作り

当院では、女性スタッフが90%以上在籍しているクリニックです。婦人科健診(婦人科内診、腹部エコー、乳腺エコー、マンモグラフィ、経腔エコーなど)では、女性医師、女性技師が対応いたします\*。また、毎月第二、第四水曜日はレディースDayを設けております。女性が安心して健診を受診できるように、基本的には女性スタッフ(医師・看護師など)が対応いたします。その他にも、女性専用待合室や女性スタッフ常駐のコンシェルジュボックスがあり、検査に関する不明点があれば、お気軽にお問い合わせいただけます。更衣室には、座れるパウダールームもございます。

\*内視鏡のみ男性医師です。また、胃部バリウム検査にて、男性医師が対応する場合があります。

お問い合わせ・ご予約先 <b>電話</b> 03-6428-7278 <b>予約受付</b> 月~金 午前8:30~11:00、午後13:30~15:30 休診日:土日祝 *人間ドックは8:30~14:00となります。 *毎月第二、第四水曜日はレディースDay。	<b>所在地</b> 大田区蒲田5-44-5 蒲田プライム2階 <b>最寄り駅</b> JR京浜東北線 蒲田駅東口より徒歩3分 京急本線 京急蒲田駅より徒歩8分	<b>利用者負担</b> 東京土建健診 無料 節目健診(人間ドック) 胃バリウム 16,800円 胃カメラ 20,980円
---	--	---

## ご利用ください 保険料の減額制度

対象者 「法人A種」「第1種」区分で前年の所得が一定額以下だった組合員

法人事業所の代表者(法人A種)

2026年8月以降の保険料から 所得範囲が拡充されます!

前年の「すべての所得の合計額が200万円超400万円以下」\*の場合は法人B種に、前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、法人C種の保険料区分に変更できます。  
\*2026年7月分までの保険料の法人B種の所得範囲は「200万円超250万円以下」です。

個人事業所の事業主(第1種)

前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、第2種の保険料区分に変更できます。

保険料区分の変更は届出が必要です。毎月24日(土日祝日の場合は翌業務日)を締切日として、締切日までに国保組合で受付した届出は当月からの変更となります。

保険料変更適用月	2026年7月まで	2026年8月以降 2027年7月まで
前年の所得金額の書類	2025(令和7)年度(令和6年分の所得)	2026(令和8)年度(令和7年分の所得)
	いずれか1つ ①住民税課税(非課税)証明書(写し可) ②住民税納税通知書の写し	

\*2025(令和7)年度の所得証明書類では2026年7月分までの保険料の変更となります。引き続き8月分以降の保険料区分も変更をする場合は、別途2026(令和8)年度の所得証明書類の提出が必要です。

働き方や 働き先、 事業所の形態など

## 就業実態が変わったときには届出を

加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

### 法人事業所を設立するとき

≫ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要ですので、事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本と事業内容を確認する書類を提出してください。

### 個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

≫ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。

### 法人事業所に勤務することになったとき

≫ 健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。

### 建設産業以外の仕事に転職したとき

≫ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

## 資格確認のご協力をお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務づけられています。

この資格確認は、公的な機関の発行する証明書類等によって行なうことが求められているため、今年度の対象の方には就業実態申告書と業種確認書類の提出をお願いしています。なお、提出いただいた書類は、他の目的で使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部にお問い合わせください。

## 「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」及び「業種確認書類」提出のお願い

2026年度は、「個人事業所に所属されている方(個人事業主・従業員)」、「一人親方」の組合員が対象となります。対象となる方は、「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」に必要事項を記入のうえ、「業種確認書類」とセットで所属の支部に提出してください。

提出期限 2026年9月25日(金)

## 法人事業所等の事業主の方へ 算定基礎届 提出のお願い

毎年、健康保険適用除外承認を受けて加入している組合員の現況確認のため、法人事業主等の皆さまに算定基礎届の提出をお願いしています。

つきましては、下記のいずれかの書類を所属の支部に提出してください。

提出期限 2026年11月24日(火)

### 提出書類

- 健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届(コピー)
- 健康保険・厚生年金保険 標準報酬決定通知書(コピー)





# こんなときどうする?

## 労災事故(熱中症)編

**Q** 今年も暑くなりそうなので、熱中症が心配です。仕事中に熱中症になったら、健康保険を使って受診してもいいですか?

**A** 仕事や、仕事の行き帰りに発症した熱中症には、健康保険を使うことは原則できません。仕事中のケガと同じように、労災保険が適用されます。

労災保険では、健康保険を使用するよりも手厚い補償が受けられます。

● 治るまで病院窓口での自己負担0円

● 休業補償がある

● 万が一の場合の障害補償、遺族補償がある

すでに治療を受けてしまった後でも労災保険に切り替えることができます。国保組合や所属の支部にご相談ください。

★2025年6月の法改正で、職場の熱中症対策が「努力義務」から「法的義務」になりました。現場の対策状況を確認しましょう。

問い合わせ先 審査課 03-5348-2987

# リフィル処方せん制度、知っていますか?

症状が安定している患者について、医師が「同じ種類、量の薬で大丈夫」と判断した場合に、1回の通院で3回まで同じ処方せんを使って、くり返し薬を処方してもらえる制度です。

病院に行かなくても薬局で薬を受け取れるため、通院にかかる時間や医療費・交通費を減らすことができます。

投薬数に制限のある医薬品や湿布薬など、リフィル処方せんにできない薬もあります。

リフィル処方せんを希望する際は、かかりつけ医にご相談ください。

問い合わせ先  
審査課  
03-5348-2987



## 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2026年6月15日(月)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。今回は7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定させていただきます(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)。

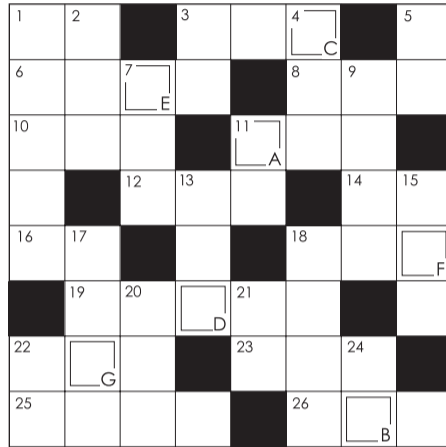
〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16

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 **ワカバノキセツ**  
多数のご応募ありがとうございました。

キーワード

- 1 運動の前後などに行なう、筋肉を伸ばす体操
- 2 「夏日」は最高〇〇〇が25度以上の日
- 3 歩行の助けになる棒
- 4 力を貸して助けること
- 5 人間の呼吸器官
- 7 卒業した学び舎
- 9 きちんと伝えたい「ありがとう」の気持ち
- 11 書籍を数えるときに使う言葉
- 13 長く愛されるロング〇〇〇のお菓子
- 15 プロレスのリングに張ってある
- 17 方向を示す「→」や「←」など
- 18 パン作りに使われる〇〇〇〇菌
- 20 希望や幸福を象徴するクローバー
- 21 岐阜県の白川郷に残る〇〇ぶき屋根の家
- 22 敷地を囲む壁
- 24 完熟したリンゴに入っている

キーワード

- 1 〇〇こそ物の上手なれ
- 3 アメリカの単位はドル、日本の単位は円
- 6 オオカミが「ワオ〜〜〜」
- 8 〇〇〇文化遺産に登録されている富士山
- 10 名前などを何度も続けて言うこと
- 11 キャッチャーがピッチャーに出す
- 12 右に曲がりま〜す
- 14 〇〇無垢は日本の花嫁の伝統的な装い
- 16 ウーロン〇〇、ほうじ〇〇、緑〇〇
- 18 英語で目はアイ、耳は?
- 19 トランプのババ
- 22 周波数の単位。記号は「Hz」
- 23 今日は一日オフ!
- 25 ことわざ「〇〇〇〇を叩いて渡る」
- 26 〇〇〇クラス=最上級

## 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、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** 6月20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)

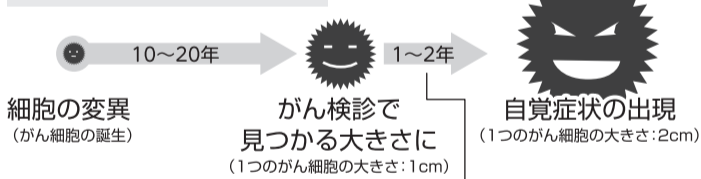
各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。 「がん哲学外来」→ ホームページはこちら

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

## 知って! しらべて! わたしたちの「がん」/

### 定期的ながん検査を受けよう!

#### がん細胞の成長スピード



1~2年間隔で検査を受けると、自覚症状がない早期のうちに発見することができます!

**Q** がんを早期に発見すると、どんなメリットがあるでしょう?

- ① 治療の選択肢が増える
- ② 治療が軽く済むことが多い
- ③ 生存率が高くなる



**A** 正解は、①~③のすべて! 早く見つけるほど、体への負担も少なく、治る可能性も高いです。

がん検査は健診と同じ日に受けるのがおすすめ! オプションでお得に受けることができますよ!



肺がん検査(胸部レントゲン)と大腸がん検査(便潜血検査)は、特別な申込なしで無料で受けることができます。 ※胸部レントゲンは全年齢、便潜血検査は40歳以上

詳細については、右記二次元コードからホームページをご覧ください。



### 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「がんにまつわる川柳」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。川柳は国保組合だよりや健康だよりで紹介させていただきます。

### 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)

**記録用纸**

- ①記録票(土建国保ガイド・国保組合HP)
- ②国保カレンダーの記録欄や 血圧手帳等記録物のコピー
- ③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、右記の期間中に連続で記録(1カ月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人につき各回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円分のど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  
※支部の仲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。

## 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

一人でも悩まずに相談を!

相談無料

専門スタッフが、健康、医療、こころの健康(メンタルヘルス)、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

フリーダイヤル 0120-201-099

東京土建 専用ページ

国保組合だより