

毎日の
習慣が

感染症の流行が読めない時代へ

あなたと家族を守る



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

手洗い・食事・睡眠

基本的な習慣で対策を

昨年の訪日外国人旅行者数は過去最高を記録し、コロナ禍で人の動きが制限された記憶は過去のものとなりました。人の行き来が活発になり、感染症が流行する可能性が高まっています。今こそ、感染症対策について改めて確認してみませんか。

流行の特徴

昨年は百日咳が過去にない大流行となり、子どもだけでなく大人の感染も多く発生しました。今年の患者数は前年同期の1割以下にまで減少していますが、依然として患者の発生は続いています。

今年これまでに流行した感染症は、麻疹（はしか）です。海外で感染して帰国した人からの二次感染などにより、4～5月にかけて全国の患者数は500例を超え、2020年以降最多のペースで拡大しました。

また、インフルエンザは冬の感染症というイメージがありますが、東京都などでは今年8月下旬に流行期入りしています。

このように近年は、流行の範囲が拡がり、いつもとは異なる時期に発生している状況です。

基本の感染症対策が鍵

流行時期に合わせた対策に加え、普段の心がけが健康で過ごすための鍵となります。

■手洗いと咳エチケット

手洗いは最も基本的で効果的な対策です。流水と石けんによる手洗いを30秒程度行うことで、手に付いた病原体を大幅に減らすことができます。指先や爪の間、指の付け根、手首など洗い残しが多い場所に注意して洗い、一緒にアルコール消毒をするとうり効果的です。

咳やくしゃみが出るときは、周りへ病原体を広げない気をつけが必要です。マスクをつけ、マスクがないときはティッシュやひじの内側で口や鼻を覆いましょう。

■換気を心掛ける

冬は特に窓を閉め切りがちになりますが、換気不足は感染リスクを高めます。窓やド

アを2カ所開けて空気の通り道をつくと効果的です。2カ所開けることが難しいときは、1カ所でも窓を少し開けて換気を行ないましょう。

規則正しい生活が免疫力維持に

手洗いや換気と同じくらい大切なのが、病原体に負けない体づくりです。「免疫」という病原体などから体を守る仕組みが私たちにはあります。栄養の偏りや睡眠不足、運動不足、ストレスなどが続く

くと、本来の力を十分に発揮できなくなります。特別な健康食品やサプリメントよりも、まずは毎日の生活習慣を整えることが大切です。

■バランスの良い食事

免疫が正しく働くためには栄養が欠かせません。肉や魚卵、大豆製品などのたんぱく質は免疫が働く材料になります。また、野菜や果物からビタミンをしっかりと摂ることも

重要です。さらに、ヨーグルトや納豆などの発酵食品は腸内環境を整えるのに役立ちます。体内の免疫細胞の6～7割が腸に集まっているため、腸の健康は免疫力維持につながります。

■良質な睡眠

睡眠中には体の修復や免疫機能の調整が行なわれています。夜更かしや睡眠不足が続くと疲れが取れにくくなるだけでなく、感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活リズムを心がけ、「よく眠れた」と感じる程度の睡眠時間を確保しましょう。

■適度な運動とストレス解消
ウォーキングや体操などの適度な運動は血流を良くし、免疫機能の維持に役立ちます。また、ストレスがたまる

と免疫力が低下することが知られています。趣味や入浴、家族との団らんなど、リフレッシュ方法を見つけて心身の健康を保ちましょう。

■禁煙も効果的

喫煙は呼吸器がもつ本来の免疫・防御機能を低下させ、感染症にかかりやすくなります。紙巻きたばこだけでなく、

ワクチンの活用を

ワクチンは、感染や重症化を防ぐ有効な手段です。ワクチン接種をしてから免疫ができるまでに数週間かかりますので、流行が始まる前に接種しましょう。高齢者や持病のある方は重症化リスクが高いため、かかりつけ医に相談することをおすすめします。

国保組合では、組合員・家族の方がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担が発生した場合、年度内に一人1回、2千円の補助が受けられる制度があります。

適切な治療で早い回復

体調が悪いときは、早めに医療機関を受診しましょう。症状が軽いうちに受診すると、適切な治療によって早い回復が期待でき、周りへの感染を防ぐことにつながります。

手洗い

30秒くらい
石けんを使って



咳エチケット

口と鼻をマスクや
袖で隠そう



換気

寒くても
換気の習慣を



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

健康ウォーキング

申込受付中!

恒例の完歩者への抽選会は、パニラVisaギフトカードやおこめ券などの豪華な景品が当たります。その他にも、お子様には参加賞もありますので、家族や仲間とお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

申込方法 締切 10月30日(金)

- ①国保組合ホームページ内にある申込フォーム(二次元コード)より申込み。
➡お申し込み後、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持ちください。)



- ②支部・分会などで配布しているチラシの裏面(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。
➡お申し込み後、10月以降に案内を郵送します。

開催日 11月8日(日)

会場 多摩中央公園 大芝生広場
(京王・小田急多摩センター駅 徒歩約10分)
(多摩都市モノレール「多摩センター駅」 徒歩約10分)

コース 募集人数
4km、8km 先着300名



温泉センター

割引利用券配布

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

「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2027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。

みんなで歩活

powered by kencom

うれしい2種の特典あり!

がんばって歩いて 歩数ランキング1位を目指そう!

エントリー期間

2026年10月1日(木)14:00～
2026年10月29日(木)23:59

イベント本戦期間

2026年10月30日(金)00:00～
2026年11月30日(月)23:59

※本戦期間中もエントリーが可能。
※一人でも参加が可能です。
※参加には、kencomへの登録及び本人確認が必要です。国保組合に加入している19歳以上の組合員と家族が利用できます。

「みんなで歩活」参加者が300人を超えた場合、平均3,000歩以上の達成者全員に100ポイントを上乗せ!仲間と誘い合って参加しよう!



参加方法

10月1日(木)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。

特典①

「みんなで歩活」に参加&平均歩数達成で「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

※どけんポイントは各種ギフト券などに交換できます。2027年1月に付与予定です。

特典②

「みんなで歩活」参加者全員に「kencomコイン」を1,000コインプレゼント

※kencomコインはアプリ内抽選やゲームアイテム交換などに使えます。2027年1月に付与予定です。



kencomの登録が
まだの方はこちら!
(登録無料)



わたしの街の健診契約機関

2026年3月移転、
リニューアルオープン! /

港区

医療法人財団健和会

芝健診センター



当健診センターは、近隣の事業所・住民の皆様への健診をはじめ、人間ドック、特定保健指導、遠方への巡回健診など、さまざまな業務を行なっています。港区新橋はオフィスビルの立ち並ぶビジネス街であり、近隣事業所で働く方々の健康予防活動に力を入れています。また、近隣にとどまらず、レントゲン車を駆使しての巡回健診も行ない、年間5万人近くの方々の健康管理を支えています。

当健診センターの特徴

幅広い医療スタッフを抱えていますが、特に健診受診後のアフターケアに対応する専門スタッフとして、産業医や保健師がいます。じん肺・職業性喘息疾患には、専門医が対応させていただきます。また、「健診結果の見方がわからない」、「二次検査や要精密検査となったがどうすればいいのか」といった、困ったことがあれば保健師などによる相談対応を随時行なっていますので、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ・ご予約先

電話 03-3431-7491

予約受付 月～金 午前8:30～16:30
土曜8:30～12:00
休診日:日祝

所在地 港区新橋5-26-5

アクセス JR線 新橋駅鳥森口…徒歩8分
JR線 浜松町駅…徒歩16分
三田線 御成門駅A4出口…徒歩6分
浅草線・大江戸線 大門駅A5・6出口…徒歩12分
日比谷線 神谷町駅3a出口…徒歩16分

利用者負担

東京土建 健診	無料	
	胃 バリウム	13,700円
節目健診 (人間ドック)	胃 カメラ	15,900円

横浜・八景島シーパラダイスの

秋の感謝月間

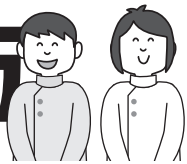
契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスにて、10月1日から11月30日まで、「秋の感謝月間」を開催します。

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。

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:doken2026f(半角英数)

接骨院・整骨院の正しいかかり方



1 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
- ×スポーツなどによる筋肉痛
- ×病気(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
- ×症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術

2 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か月以上かかっても症状が改善しないときは、内科・整形外科など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)。

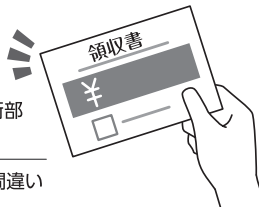
①氏名、②負傷原因、③負傷名、④施術期間(開始/終了/実日数)、⑤一部負担金(領収書の金額)、⑥受取代理人の欄に自筆で署名します。

3 領収書と明細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、負傷名(部位及び負傷)または施術部位がわかる明細書を必ず受け取り、内容を確認しましょう。

「受療照会文書」 回答にご協力を

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らず、必ずご自身で回答してください。



1(様式第5号) 療養費支給申請書

申請者氏名	申請者住所	申請者生年月日	申請者性別	申請者職業	申請者電話番号
申請者印	申請者住所印	申請者生年月日印	申請者性別印	申請者職業印	申請者電話番号印
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66
67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78
79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102
103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114
115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126
127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138
139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150
151	152	153	154	155	156
157	158	159	160	161	162
163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174
175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186
187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198
199	200	201	202	203	204
205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216
217	218	219	220	221	222
223	224	225	226	227	228
229	230	231	232	233	234
235	236	237	238	239	240
241	242	243	244	245	246
247	248	249	250	251	252
253	254	255	256	257	258
259	260	261	262	263	264
265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276
277	278	279	280	281	282
283	284	285	286	287	288
289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300
301	302	303	304	305	306
307	308	309	310	311	312
313	314	315	316	317	318
319	320	321	322	323	324
325	326	327	328	329	330
331	332	333	334	335	336
337	338	339	340	341	342
343	344	345	346	347	348
349	350	351	352	353	354
355	356	357	358	359	360
361	362	363	364	365	366
367	368	369	370	371	372
373	374	375	376	377	378
379	380	381	382	383	384
385	386	387	388	389	390
391	392	393	394	395	396
397	398	399	400	401	402
403	404	405	406	407	408
409	410	411	412	413	414
415	416	417	418	419	420
421	422	423	424	425	426
427	428	429	430	431	432
433	434	435	436	437	438
439	440	441	442	443	444
445	446	447	448	449	450
451	452	453	454	455	456
457	458	459	460	461	462
463	464	465	466	467	468
469	470	471	472	473	474
475	476	477	478	479	480
481	482	483	484	485	486
487	488	489	490	491	492
493	494	495	496	497	498
499	500	501	502	503	504
505	506	507	508	509	510
511	512	513	514	515	516
517	518	519	520	521	522
523	524	525	526	527	528
529	530	531	532	533	534
535	536	537	538	539	540
541	542	543	544	545	546
547	548	549	550	551	552
553	554	555	556	557	558
559	560	561	562	563	564
565	566	567	568	569	570
571	572	573	574	575	576
577	578	579	580	581	582
583	584	585	586	587	588
589	590	591	592	593	594
595	596	597	598	599	600
601	602	603	604	605	606
607	608	609	610	611	612
613	614	615	616	617	618
619	620	621	622	623	624
625	626	627	628	629	630
631	632	633	634	635	636
637	638	639	640	641	642
643	644	645	646	647	648
649	650	651	652	653	654
655	656	657	658	659	660
661	662	663	664	665	666
667	668	669	670	671	672
673	674	675	676	677	678
679	680	681	682	683	684
685	686	687	688	689	690
691	692	693	694	695	696
697	698	699	700	701	702
703	704	705	706	707	708
709	710	711	712	713	714
715	716	717	718	719	720
721	722	723	724	725	726
727	728	729	730	731	732
733	734	735	736	737	738
739	740	741	742	743	744
745	746	747	748	749	750
751	752	753	754	755	756
757	758	759	760	761	762
763	764	765	766	767	768
769	770	771	772	773	774
775	776	777	778	779	780
781	782	783	784	785	786
787	788	789	790	791	792
793	794	795	796	797	798
799	800	801	802	803	804
805	806	807	808	809	810
811	812	813	814	815	816
817	818	819	820	821	822
823	824	825	826	827	828
829	830	831	832	833	834
835	836	837	838	839	840
841	842	843	844	845	846
847	848	849	850	851	852
853	854	855	856	857	858
859	860	861	862	863	864
865	866	867	868	869	870
871	872	873	874	875	876
877	878	879	880	881	882
883	884	885	886	887	888
889	890	891	892	893	894
895	896	897	898	899	900
901	902	903	904	905	906
907	908	909	910	911	912
913	914	915	916	917	918
919	920	921	922	923	924
925	926	927	928	929	930
931	932	933			

電話、Webによる無料の
医療・こころの健康相談窓口

一人で
悩まずぜひ
相談を！

相談
無料

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。

東京土建
専用ページ

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
一部負担払戻金 (自動振込分)		16日	20日	18日
その他 給付金	1回目	13日	11日	11日
	2回目	26日	26日	28日
補助金 (宿泊旅行、インフルエンザ等)		21日	24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。

健診契約機関の追加・契約変更等

健診契約機関の追加《2026年9月1日付契約》

契約機関名称	東京土建 健診	節目 健診	節目健診の 利用者負担
御苑前クリニック (新宿区) 所在地： 新宿 2-1-11 御苑スカイビル 2 階 電話： 050-1721-9846	○	○	【日帰り胃バリウムコース】 19,000 円 (自己負担額) 【日帰り胃カメラコース】 30,000 円 (自己負担額)

健診契約機関の契約変更《2026年4月1日付変更》

健診機関名	変更内容	新	旧
京町診療所 (川崎市 川崎区)	所在地、 電話番号、 最寄り駅の変 更	所在地： 日進町 27-1 電話番号： 044-201-1810 最寄り駅： 八丁畷駅	所在地： 京町 2-15-6 神和ビル 電話番号： 044-333-9516 最寄り駅： 川崎新町駅

健診契約機関の契約解除

大塚診療所 (文京区)	9 月 30 日付けで 契約解除となりました。
-------------	----------------------------

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。 ～

健診機関名 (電話番号)			10 月	11 月
足立区	柳原病院(★)	(0120-337-761)	18日	8日
文京区	東京健生病院	(03-3944-6116)	4日、25日	-
	春日クリニック	(03-3816-5840)	18日	15日
	根津診療所	(03-3823-0096)	25日	-
台東区	竜泉協立診療所	(03-3873-4373)	18日	-
墨田区	すみだ共立診療所	(03-3611-5545)	25日	-
中央区	鉄砲洲診療所	(03-3551-1616)	25日	15日
	IMS Me-Lifeクリニック東京(★)	(03-3548-2451)	18日	23日
江戸川区	新小岩診療所	(03-3651-2944)	11日	8日
	葛西みなみ診療所	(03-5679-7144)	11日、25日	8日、22日
板橋区	高島平診療所	(03-3932-3394)	18日	-
	下赤塚診療所	(03-3979-6361)	-	22日
北区	東京メディカルクリニック(★)	(03-5980-0850)	4日、12日、18日、25日	1日、3日、15日、22日、23日
	梶原診療所	(03-3911-5171)	-	15日
練馬区	大泉生協病院	(03-5387-3199)	18日	-
	宮園内科クリニック(★)	(03-3825-1001)	3日、4日、17日、18日、24日、25日、31日	1日、7日、8日、14日、15日、28日、29日
港区	芝健診センター	(03-3431-7491)	4日、18日、25日	1日、8日、15日、29日
大田区	大田病院附属大森中診療所(★)	(03-3762-8439)	18日	15日
	京浜診療所(★)	(03-3734-7288)	18日	15日
	太田病院付属うのき診療所(★)	(03-3750-5351)	18日	15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。

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。

※2026年9月9日付国保組合把握分

支部名	電話番号	実施場所	実施日	☆
足立	03-5845-5011	支部会館(12月6日は女性限定／1月31日は同日、特定保健指導実施)	12月6日、1月31日	×
		ライフサポートクリニック	12月6日、2月28日	
荒川	03-3892-9131	荒川生協診療所	10月16日から11月13日までの毎週金曜日	×
葛飾	03-5698-1261	テクノプラザかつしか(同日、特定保健指導実施)	11月8日、1月31日	×
文京	03-3827-5561	根津診療所	10月25日	×
		東京健生病院(同日、特定保健指導実施)	10月25日	
台東	03-3876-1966	支部会館(同日、特定保健指導実施)	11月8日	×
墨田	03-3614-3806	-	1月実施予定	-
江東	03-3640-2411	支部会館(同日、特定保健指導実施)	10月25日、12月20日、2月21日	×
江戸川	03-3655-6448	小松川小学校(同日、特定保健指導実施／平井分会限定)	9月13日	
		支部会館(同日、特定保健指導実施／1月17日は女性限定)	9月20日、10月18日、10月25日、1月17日、3月21日	×
		かさい保健医療福祉ビル(同日、特定保健指導実施)	10月11日	
板橋	03-3963-5325	高島平診療所	10月18日	
		小豆沢病院	10月25日、11月22日、12月20日、1月24日、2月28日	
		板橋区立グリーンホール(女性限定)	3月28日	
		11月14日		
		下赤塚診療所	11月22日、3月21日	
豊島	03-3986-2471	鬼子母神診療所	10月25日	×
		東京健生病院(同日、特定保健指導実施)	10月25日	○
		東京メディカルクリニック(11月8日は女性限定)	10月25日、11月8日	×
北	03-5390-6021	東京メディカルクリニック	11月1日	
		王子生協病院	11月15日	
		梶原診療所	11月15日	○
練馬	03-3825-5522	支部会館(同日、特定保健指導実施)	11月22日	
		支部会館(同日、特定保健指導実施)	10月25日、1月31日	×
港	03-3451-6673	新島クリエイトセンター	11月22日～24日	×
品川	03-3783-0471	大森ベルポート(同日、特定保健指導実施／11月14日と12月6日はインフルエンザ予防接種実施)	11月14日、12月6日、1月23日、3月7日	
		支部会館(同日、特定保健指導実施／11月15日は女性限定)		×
		12月6日はインフルエンザ予防接種実施)	11月15日、12月6日、2月7日	
大田	03-3731-5527	支部会館(同日、特定保健指導実施)	11月29日	×
目黒	03-3719-2741	上目黒診療所(要電話予約)	10月1日～10月31日	○
		西小山診療所(要電話予約)	10月1日～10月31日	
渋谷	03-6304-2315	クロス病院		
		はたがや協立診療所	詳細は支部にお問い合わせください。	-
		代々木病院健診課		
世田谷	03-3413-3020	支部会館	10月18日、11月15日	×
中野	03-3388-5441	中野共立病院附属健診センター(10月18日はインフルエンザ予防接種実施／11月15日は女性限定)	10月18日、11月15日、3月21日	×
		川島診療所(インフルエンザ予防接種実施)	11月15日	
杉並	03-3313-1445	支部会館(同日、特定保健指導実施)	2月7日	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	三鷹市公会堂さんさん館(同日、特定保健指導実施)	10月11日、3月21日	○ (3月21日は不可)
府中国立	042-363-6554	府中診療所	10月25日、11月22日	
		谷保駅前相互診療所	10月25日、11月29日、12月13日	×
		北府中クリニック		
調布	042-484-0505	調布市文化会館たづくり西館(同日、特定保健指導実施)	11月29日、2月14日	×
西東京	042-461-1045	タクトホームこもれびGRAFAREホール(同日、特定保健指導実施)	10月18日	×
多摩西部	042-535-3332	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4日、12月6日、2月7日	×
村山大和	042-563-3261	大南ファミリークリニック(同日、特定保健指導実施)	12月13日、2月14日	×
町田	042-722-0141	町田胃腸病院	11月8日	×
清瀬久留米	042-473-8751	清瀬診療所	10月4日	×
多摩・稲城	042-373-3888	支部会館	11月15日	○
八王子	042-624-4632	八王子共立診療所(同日、特定保健指導実施)	11月29日、2月14日、3月14日	○
西多摩	042-555-5221	羽村相互診療所	10月18日	
		支部会館(女性限定)	11月29日	×
小金井国分寺	042-324-5940	国分寺ひかり診療所(同日、特定保健指導実施)	10月25日、11月29日	要相談
小平東村山	042-342-2846	北多摩生協診療所(同日、特定保健指導実施)	11月8日、3月7日	
狛江	03-3480-9761	みその診療所(同日、特定保健指導実施)	11月15日、2月14日	○
		支部会館(同日、特定保健指導実施／11月1日はインフル予防接種実施／11月15日は女性限定)	11月1日、11月15日	○
日野	042-584-0280	日野台診療所	10月25日	×

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、ぜひご活用ください。

※2026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。

健診機関名 (電話番号)			10 月	11 月
渋谷区	代々木病院健診課	(03-3478-7038)	18日	15日
渋谷区	クロス病院	(03-3376-6450)	18日	7日、29日
	久野マインズタワークリニック	(0120-71-5907)	12日	3日、23日
世田谷区	ふくろうクリニック自由が丘(★)	(03-3701-3351)	-	29日
新宿区	金内メディカルクリニック(★)	(03-3365-5521)	11日、25日	15日、22日
	楠樹記念クリニック(※)(★)	(03-3344-6666)	4日、18日、25日	8日、15日、29日
中野区	中野共立病院付属健診センター(★)	(03-3386-9106)	18日	15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、12日	毎週日曜日、3日、23日
清瀬市	清瀬診療所	(042-493-2727)	4日	-
多摩市	多摩みなみクリニック	(042-311-4415)	-	8日
八王子市	八王子共立診療所	(042-639-7621)	-	29日
川口市	ふれあい生協病院	(0570-047-489)	4日、18日	8日
	武南病院付属クリニック	(048-282-8226)	18日	1日
千葉市	IMS Me-Lifeクリニック千葉(★)	(043-204-5511)	毎週土曜日	毎週土曜日
市川市	行徳総合病院	(047-395-1151)	-	3日、23日
川崎市	協同ふじさきクリニック	(044-270-5730)	18日	15日
	大師診療所	(044-266-5744)	25日	22日
	久地診療所	(044-811-7771)	4日	1日、29日
横浜市	横浜鶴ヶ峰病院	(0120-489-119)	4日、18日、25日	8日、15日、29日
	横浜新緑総合病院	(045-984-3003)	11日	22日
相模原市	さがみ生協眼科・内科	(042-701-3311)	25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。

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】 11月21日(土) 13時30分～15時30分
12月5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



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、⑧日頃から取り組んでいるおすめの健康法(食事や運動)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10月15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コードもご利用ください)

メールで
応募ができます！

※①～⑧を忘れずに送信



知って！しらべて！わたしたちの「がん」/ 体を動かして、がんを予防しよう

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、「がん予防と運動」についてご紹介します。

Q がん予防のために大切なのは、どっち？
①スポーツなどの「激しい運動」
②仕事や家事なども含めた「身体活動」



正解は、②「身体活動」

体を動かす＝スポーツや筋トレだけを思い浮かべる人も多いのでは？
実はこれに限らず、**仕事や通勤、買い物、家事**など、体を動かすことはすべて立派な身体活動！
つまり、**日常生活の中でこまめに動く**ことが、がんを予防するカギなんです。

A



特に、大腸がんや乳がんになるリスクを下げるのが研究で分かっています。
階段を使う、少し遠回りをして歩く、テレビを見ながらストレッチをするなど、今より少しでも多く体を動かしてみましょう！



あなたの川柳で、がんの関心をひろげよう！

がんになり 女房の力 身に沁みる

台東支部 Kさん

被保険者の皆さんからの「がんにつながる川柳」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。

タテのカギ

- 1 心に残る、過去の体験や情景
- 2 子どもが成長して〇〇〇になる
- 3 「海のミルク」とも呼ばれる貝
- 4 気晴らしに近所をぶらぶらと…
- 5 報道写真家＝〇〇〇ジャーナリスト
- 8 粋じゃないこと
- 10 英語で言うと「シンガー」
- 12 鳥がはばたかせて飛び
- 14 訪問先に持参する菓子折など
- 15 内閣の〇〇率を調査
- 16 〇〇が残らないようベストを尽くす
- 17 野球の救援投手
- 18 心ばかりの贈り物
- 20 かまどや暖炉にくべる細い枝や割り木
- 21 「かえりみち」とも言う
- 22 ヘア〇〇で髪を留める

ヨコのカギ

- 1 日本の「府」は京都とここ
- 4 がま口タイプもある
- 6 灯台〇〇暗し
- 7 船酔いして悪くなった…
- 9 生まれ育ったふるさと
- 11 場所。パワー〇〇〇〇を巡る
- 13 師匠と弟子や、先生と生徒
- 15 仕事ではなく楽しみとしてする事柄
- 16 金属の輪をつないで作った綱
- 18 足の〇〇がつって痛い～！
- 19 移動できる、組み立て式の簡易店舗
- 21 コメディーのこと
- 22 本のページの略号
- 23 席。ボックス〇〇〇
- 24 クエスチョンマーク

けんチャレプログラム2026

第2回の応募期間が始まります!!

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

- 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
血圧手帳など記録物のコピー
- 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2回 9/1[※]～12/31[※]…1/31^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「**最大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。

事業紹介
ページ



健康ウォーキング コース紹介

多摩中央公園
園内マップ



2026年11月8日(日)に健康ウォーキング2026を開催します。そこで、前号の9月1日号と合わせて、コースのスポットについてご紹介します。(過去の記事はホームページにてご覧いただけます)

今回は、健康ウォーキングの集合会場である、多摩中央公園をご紹介します。こちらの公園は

約11万㎡の広大な都市公園となっており、多摩センター駅から集合会場の大芝生広場まで徒歩約10分という好立地です。

公園内には、大きな池、見晴らしの良い芝生広場、緑に囲まれたカフェや古民家といったさまざまな施設があります。みどり・水景・遊び・文化などを一度に楽しむことができる公園です。



集合会場の大芝生広場

画像提供:TAMAセントラルパークJV

大池を囲むように芝生が広がっており、水と緑を同時に楽しむことができる広場です。水から上がった野鳥たちがぐっぐういっている様子が多々見受けられます。

現在、申込受付中です。
詳細は9面をご覧ください。
皆様のご参加をお待ちしています！