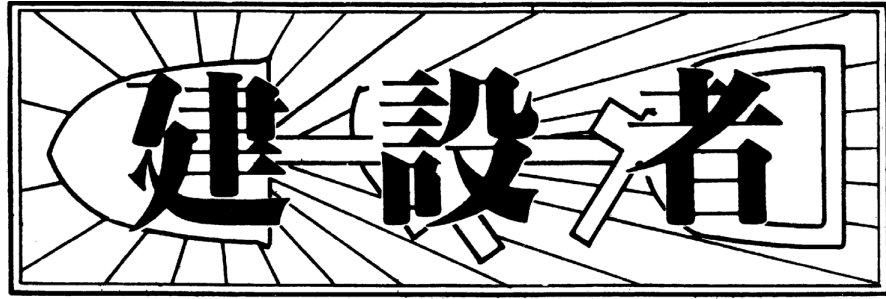


今月の葛飾組織現勢	
2019年7月1日	4,589人
加 入	24人
転 入	2人
脱 退	90人
転 出	0人
2019年8月1日現在	4,525人



東京土建一般労働組合
葛 飾 支 部
〒124-0012 葛飾区立石8-34-4
電 話 (5698) 1 2 6 1
FAX (5698) 1 2 6 2
発行人 土 屋 忍

潮干狩りと温泉を楽しむ 70周年記念のバスレク

参加者524人、バス12台で

今年、葛飾支部結成70年という節目の年です。1月には、70周年記念式典を行いました。

6月30日(日)、支部70周年を記念したバスレクを開催しました。行先は千葉県木更津市にある金田海岸。こちらで潮干狩りと温泉を楽しむ企画です。500人を超える組合員と家族の方から申込があ

り、当日の参加も、524人と当日の欠席も少なく、たくさんの方の参加で楽しむことが出来ました。

移動のためのバスは全部で12台。どのバスも満席に近い状態。中でも、水元分会は参加者が100人を超え、バス3台の利用となりました。気がかりだったのは、雨です。当日は、雨が降りそうな

空模様。潮干狩りの間はもちました。風がとて強いです。浅瀬に立つのも苦労するほどで、海岸へ降りても、風が強くて潮干狩りが出来ないという人もいました。潮干狩りの時間はだいたい1時間くらい。網とくまを手に、砂浜へ降りて楽しみました。

しかし、成果はイマイチ。会場が広く、場所を選ぶのも大変だったり、貝が見つからなかったりしたようです。アサリではなく、ハマグリが獲れたと、参加していた方からの話もありました。潮干狩りの一番いい時期は5月。時期がずれたこともあり、数が少なかつたようです。

潮干狩りを楽しんだ後は、温泉とバイキングです。人数が多かったので、一時は混雑していたようですが、ホテル三日月の方のおかげで、大きな混雑はありませんでした。

潮干狩りはしないで、温泉を楽しむという人も。ゆったりと入れるお風呂を満喫しました。ただ、風が強くと、露天風呂だけは楽しめなかったと残念そうでした。

帰りは、道の駅「うまくだの里」でお買い物。千葉なので、ピーナッツ関連の商品やソフトクリームなどの乳製品が充実していました。

それぞれに買い物を楽しんだ後、各バスは解散場所へ向かいました。大きなけがもなく、無事終わりました。



潮の引いた砂浜で、潮干狩り

8月から東京都 国保要請ハガキ



東京都宛てのハガキ

6月から始まっているハガキ要請。6・7月は厚生労働省宛てに取り組み、7月末時点で7738枚が集まりました。8月からは、東京都宛てのハガキに取り組みます。

補助金を獲得するための重要な取り組みです。現行水準の補助金を獲得できないと、保険料の値上がりに繋がります。

1人1枚4シートの記入へ、ご家族も含めて、ご協力をお願いします。



くまでと網はここで受け取り

寅さん
梅雨が明けた途端に、夏の蒸し暑さがやってきた。早速熱中症による救急搬送の報道がされている。

長らく梅雨の影響で、冷夏と作物の不作が心配され、雨による催しの中止もあった。幸いなことに、葛飾区の花火大会は、無事開催された。

花火は、夜空を彩る夏の風物詩だ。花火の歴史は、火薬の歴史ともある。諸説あるが、中国での硝石の発見から始まり、硝石を利用したのろしが花火のルーツと言われている。その後、爆竹が作られ、さらに改良され、敵への威嚇や敵陣へ火を放つための武器となる。

その後、13世紀にヨーロッパへ渡り、武器としてではなく、権力を誇示する観賞用として使われるようになった。煙に色をつけるなどの工夫がされ、花火専門の学校も作られた。花火(火薬)は大航海時代を経て、世界中に広まることとなった。

日本に伝わったのは、火縄銃の伝来と同じ時期らしい。徳川家康が花火を見たという記録があり、そこから將軍家をはじめ諸大名の間で流行し、それが江戸の町民に広がり、江戸で大流行する。

江戸時代、花火が原因で火災が何度も起きたため、禁止されたこともある。戦時中と戦後数年間も、禁止された。

それでも、花火は今も夏の夜空に咲く。最近では高価な経費や天候で中止もある。今後、夏を彩る風物詩として残ってほしいと思う。

3・4号車合同の集合写真



7号車の集合写真



10号車の集合写真



1号車の集合写真



2号車の集合写真



5号車の集合写真



6号車の集合写真



9号車の集合写真

70周年 バス12台の集合写真

11号車の集合写真



12号車の集合写真



8号車の集合写真

健康で元気に生きる

国保の制度を利用しよう



第1回 支部集団健診

7月21日、28日の2日間に渡り、第1回支部集団健診を行いました。場所は、葛飾支部会館です。21日は180人、28日は156人が受診しました。例年に比べ、受診人数が少ないです。第2回、第3回でしっかりと受診者を募る必要があります。

土建の健診は、一般健診よりも多くの項目を検査するようになっています。

また、建設業の職業病へも対策をしています。肺のレントゲンは再読映をし、アスベストなどの疾患を早期に発見できるようにしています。レントゲンの再読映で異常が見

3階がメインの会場です

検査項目	検査方法	内容
腹囲	計測	肥満の度合いを調べる検査
BMI		
視力	視力	目の見えぐあいなどを調べる検査
聴力	聴力	音を聞こえぐあいを調べる検査
血圧	血圧	心臓が全身に血液を押し流す力を調べる検査
尿蛋白(ニョウタンパク)	尿	尿に含まれる蛋白・糖・血の量を調べる検査
尿糖		
尿潜血(ニョウセンケツ)	便	大腸がんを見つける検査のひとつ
便潜血(ベンセンケツ)		
赤血球	血液	血液に含まれる量を調べ、貧血や多血症の程度などがわかる検査
血色素		
ヘマトクリット		
白血球		
AST (GOT)		肝臓の状態を調べる検査
ALT (GPT)		
γ-GTP		脂質を調べる検査
総コレステロール		
HDLコレステロール		
LDLコレステロール		
中性脂肪	糖尿病を調べる検査のひとつ	
HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)		
尿素窒素(ニョウソチツ)	腎臓の働きを調べる検査	
クレアチニン		
eGFR		
尿酸		
アルブミン	血液中のたんぱく質の量を調べる検査	
総蛋白		
胸部レントゲン	レントゲン	肺や心臓に異常がないか調べる検査
心電図	心電図	心臓の筋肉の動きを記録する検査
胃レントゲン	レントゲン	胃の中を観察し、胃がんや胃潰瘍、胃ポリープなどの有無を調べる
胃内視鏡検査	内視鏡	胃がんなど乳房に因る病気の有無を調べる
マンモグラフィ	レントゲン	乳がんなど乳房に因る病気の有無を調べる
子宮頸部細胞診	細胞診	子宮頸部の細胞を調べ、子宮頸がんの有無を調べる
PSA(前立腺特異抗原)	血液	前立腺がんなどの有無を調べる

基本の検査

オプション

土建国保を守る 地元議員へ要請



秘書の方へ要請書を

回りました。2カ所は不在、他の2カ所も議員本人は不在でした。秘書の方へ要請書を渡し、賛同への協力をお願いしました。

土建国保を守る取り組みの一つとして、7月23日、地元議員要請を行いました。毎年行っている葛飾区内の4つの事務所を回り、国会議員の事務所を訪問し、土建国保育成の要請書と賛同署名を渡し、協力をお願いしています。今年も、井岡社会保険対策部長、小藤書記長、大崎書記の3人で回りました。

抽選の賞品はこちら！

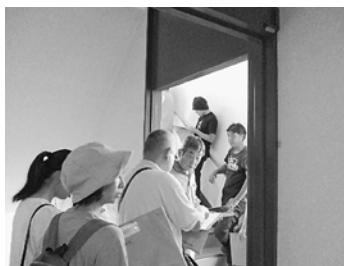
東京ディズニーリゾートペアチケット	5組 (10人)
体重体組成計	5人
活動量計 (万歩計)	10人
電子血圧測定器 (腕巻型)	5人
電子体温計	5人
電動歯ブラシ	25人
デジタルしゃもじ	10人
おこめ券 (2,500円分)	10人
塩分計	25人

けんチャレを宣伝している側からすると少し複雑な気持ちですが、景品が当たって嬉しかったです。懲りずに3年連続を狙っていますか!? ハズレても、応募者が増えたと喜べますので、皆さんも是非参加してみてください。

参加してけんチャレ

【たつみ分会 分会長 村越 義一】皆さん「けんチャレ」という単語を覚えていませんか? 2年前に第1回目が開催された健康保険に加入している組合員の参加型応募イベントです。カテゴリーが2種類あり、決められた項目(歩数、血圧、体重)を3ヶ月記録するもの(けんチャレプログラム)と指定されたイベントに

参加してスタンプを3つ集めるもの(けんチャレスタンプラリー)があります。1種類ごとに応募が可能で、両方合わせて先着1500人に千円分のクオカードが貰えます。更に締め切り後、応募者全体的の中から100名に、素敵な健康グッズが当たります! 実は私、2年連続で当選しています。第1回は電波歯ブラシ、第2回は活動量計を頂きました。



員対のアンケートも

つかれば、専門医への受診のオススメを送っています。土建を通じて、専門医の再検査も受けられます。

特定保健指導と糖尿病の予防 結果によっては、「個別健康サポート(特定保健指導)」の案内が届くことも。これは、内臓脂肪の蓄積のある方

特定保健指導と糖尿病の予防

糖尿病予防のサポートもあります。血糖の状態が一定基準以上で、腹囲・BMIでは特定保健指導に該当しない方が対象です。

に対し、罹患リスクの高い心臓や脳の病気の予防のために、生活習慣の改善を支援するものです。医師、保健師、管理栄養士などの面接で、生活習慣を聞き取り、食事や運動習慣の見直しと改善目標を設定。6カ月間、改善に取り組みます。面接費用の自己負担はありません。

受診しないと保険料がUP?

健診受診率が低いと国や都からもらっている補助金が下がるかもしれないことを知っていますか。土建国保は、国と東京都から補助金をもらって成り立っています。その補助金が健診受診率や個別健康サポートを受けていないと減らされるかもしれないのです。健診を受けることは、病気の早期発見に繋がります。病気を早期発見して治療を行えば、治りも早く、医療費を抑えること

健診受診率が低いと国や都からもらっている補助金が下がるかもしれないことを知っていますか。土建国保は、国と東京都から補助金をもらって成り立っています。その補助金が健診受診率や個別健康サポートを受けていないと減らされるかもしれないのです。健診を受けることは、病気の早期発見に繋がります。病気を早期発見して治療を行えば、治りも早く、医療費を抑えること

特定健診の受診率 (目標70%)

年度	2019	2018	2017
対象者	3,803	3,856	3,952
目標人数	2,662	2,699	2,766
受診者数	-	1,887	1,766
受診率	-	48.9%	44.7%

が出来ます。そうした医療費を抑える努力をしているかどうか。それが補助金に影響するということです。健診の受診目標は70%、個別健康サポートは30%です。

個別健康サポートの受診率 (目標30%)

年度	2019	2018	2017
目標受診者数	2,662	2,699	2,766
対象者	673	653	672
目標人数	202	196	202
利用者	-	4	4
利用率	-	0.6%	0.6%

葛飾支部の2018年度と2017年度の受診率はそこには程遠いというのが、現状です。自分の健康のため、受診率向上のためにも、健診の年1回の受診をお願いします。



パワーポイントを利用しました

教宣部・職域対策部合同の学習会 正しい避難行動で命を守る

区内で起こりうる水害の被害

7月25日(木)、支部会館3階で、災害の学習会が行われました。テーマは「災害から生き延びるために」葛飾区民の心構え。葛飾区出前講座を活用し、葛飾区の地域防災課の白倉さんと三明さんが、水害の話をしてくださいました。参加は、44人でした。

はじめに、水害は気象情報から発生が予測できること、水害のリスクを理解し、正しい避難行動を取れば、命を守れると話をしてくれました。

昨年発表されたハザードマップを見ながら、決壊が予想される堤防とその被害地域を教えてもらいました。災害時の避難判断基準として、新たな警戒レベル制度が導入されています。警報がどういう状況で出て、いつ避難するのか。わかりやすく説明してもらいました。

質疑では、「逃げ遅れた際

の垂直避難ができる建物はないか」や「ハザードマップの見直しはないのか」、「葛飾支部で備蓄しておく」とよいものができました。

区の施設は垂直避難の対象であり、ハザードマップは見直しをしているそうです。支部の備蓄については、食糧が一番で、発電機があるということです。

近年災害も多く、興味を持って参加くれた方が多かったです。



講師の2人。右が三明さん、左が白倉さん

乾物でおいしい和食 親子クッキング



サラダ寿司の飾りつけ

7月21日(日)、葛飾支部女性の会で、親子クッキングを開催しました。会場はウィメンズホールです。3組の親子と、役員、講師含めて15人が参加しました。このイベントは、女性の会が主催する若手の会員や未加入の家族を誘うために企画しました。

今回は、「お味噌汁と乾物

マ。昆布、鰹節、干しいたけを使い、サラダ寿司、厚揚げのお味噌汁、五目煮、オートミールクッキーを作りました。講師は、以前に女性の会の新聞にコラムを書いてくれた、栄養士の齊藤千草さんです。昨年の第1回の親子クッキングでも講師を担当してくれました。

千草さんは、調理の説明と



完成です

ともに乾物の食物繊維やカルシウムなどが豊富であることも話をしてくれました。また、手軽なだしとり方として、水に漬けておくと簡単だと話してくれま

した。今回は、厚削りの鰹節一掴みと昆布1枚を水へ。しばらく漬けた後、火にかけて、沸騰したら昆布は取り出して五目煮に。厚削りの鰹節はお味噌汁の具材にします。花削りに比べると、具材にしても食べやすく、噛み応えもありました。

手馴れた子もいれば、お母さんと一緒にたどたどしく包丁を使う子も。自分で楽しく作ったものを、おいしくいただいて、終わりました。

2交代入れ替えで

夏休み子ども工作教室



完成したら、デコレーションも

【堀切 教宣部 細貝文洋】恒例の夏の分会『工作教室』の時期になりました。7月21日(日曜日)堀切分会の組合員さんの総勢11名で、12時半から児童館に集まり、準備。児童を待ちました。

2交代制での行い、第1

回目は13時30分から、第2回目は14時45分からです。児童館の担当者から注意と説明があり、細貝の挨拶でスタートしました。

第1回目の参加者は、9名で行いました。今回の制作物は『本立て』で、小学1年生から5年生の子たちで各自1ケずつ作りました。

第2回目も9名でしたが、途中から4名の追加参加があり、13名の参加でした。

材料の不足は無かったので、予定人数を超えたために作り方の紙と完成品に貼るシールが不足。作り方の紙は児童館でコピーをしてくれたので渡せましたが、シールは不足、少し残念でした。次回も、予備を持って臨みたいと思えました。

10%増税を阻止 亀有で宣伝行動



街頭アンケート

10月1日から消費税10%への増税の中止を訴えるために、7月24日(水)午後6時から亀有駅南口で街頭宣伝行動を行いました。参加者は11人(土建9人)。

消費税導入は、私たちの生活に直結し、日本経済を悪化

させます。ところが大企業へは優遇税制、富裕層へは不公平な税制、これらを公平なものにしていけるはずですが、

駅前宣伝行動をしながら、消費税街頭アンケートも行っています。亀有駅では反対票21、賛成票4と圧倒的に反対が多かったです。

この行動は毎月24日を定例として行っている宣伝行動で、今後も継続して運動していきます。