

# 建設職能新聞

一般社団法人 東京建設職能組合連合会

発行人 渡辺喜重

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町2-26 TEL 03(3268)6343 FAX 03(3260)1045 http://www.kenshoku.or.jp メール:info@kenshoku.or.jp

主な記事

1面・2022年度健康セミナー 2面・特定会員になろう!

3面・安全運転管理者の選任 4面・国保だより

## 2022年度 健康セミナー

第 | 部 「インボディ測定会」 第2部 「元気ハツラツ! 健康講演会」



#### 共催 (一社)東京建設職能組合連合会·東京建設職能国民健康保険組合

初開催となる「健康セミナー」が10月21日(金)にアルカディア市ヶ谷にて開催 され、40名の会員の方々がご来場されました。今回は第1部として「インボディ 測定会」を行い、第2部では健康運動指導士の寺田先生をお招きし、インボディ 測定結果の解説と関節へ負担の少ない体の使い方とメンテナンスについての講演 と実技指導をしていただきました。

## 講師のご紹介

## 寺田 憲生 先生

|1970年 アメリカ・ロサンゼルス生まれ

- ●健康運動指導士
- ●ナップアウトドアスポーツ株式会社

代表取締役



#### InBody470

筋肉量・体脂肪量 などの体組成分が 分かる測定器





実際にインボディを測定する様子



開会挨拶をする渡辺会長



測定会後に保健師の説明を受ける参加者の皆様



ゴムチューブを使用した実技指導



関節運動の実技指導



閉会挨拶をする矢内副会長

### お知らせ

2022年12月18日(日)に連合会・国保 組合共催の「健康診断」をTOC有明にて 開催予定です(申込受付は終了)。

健康診断当日の様子は次号の建設職能新聞 に掲載予定です。



 $\mathbb{H}$ 建具職組合

 $\mathbb{H}$ 畳 業 組 克浩 合

表具襖内装組合 慎 郎

長谷川利夫

大田建設職能組合

宇田川 暁 親 会 暁

蒲 田

杉 並 建 築 組

大  $\mathbb{H}$ 髙井 緑 地 組 修 合



Ш 建築 組 義朗

合



愛宕建築職別組 福田

勇



大 森 吉田登志夫



東京表具経師内装文化協会 晃一

布建築組合 後藤 (理事) 茂太



#### 自動車を使用する事業所は安全運転管理者の選任が必 です!

安全運転管理者の

一定台数以上の自動車の使用者は、自動車の使用の本拠(事業所等)ごとに、自動車の安全 な運転に必要な業務を行う者として**安全運転管理者の選任**を行わなければなりません。 自動車の保有台数に応じて副安全運転管理者の選任が必要になります。 安全運転管理者・副安全運転管理者になるには一定の要件があります。



乗車定員が11人以上



その他の自動車5台以上 ※自動二輪車(原動機付自転車を除く) は1台を0.5台として計算

安全運転管理者の



異常気象時等の措置





運行計画の作成



運転者の適性等の把握







点呼と日常点検

運転日誌の備付け

- ●安全運転管理者等を選任した時は、その日から15日以内に事業所を管轄する警察署に 必要書類を提出してください。
- ●安全運転管理者の制度に関するご不明点は、都道府県警察のホームページをご覧いた だくか警察署へお問い合わせください。

#### 「建設職能・葬儀支援サービス」 トピックス



参列者を誰まで声をかけていいのか難しいところです。 さらに今は、一般的な葬儀だけではなく、「家族葬」「一 日葬」「直葬」など葬儀形式も多様化が進んでおり、違い が分からない方も多いのではないでしょうか。今回は、 葬儀形式と参列者の目安をご紹介いたします。

> 右でご紹介した葬儀形式や参列者は 参考程度に、葬儀社へは自分たちが やりたい葬儀のイメージを伝えてください。

全国儀式サービスが提携している葬儀社は、 予算、参列してほしい人、地域の事情、時代の流れなど

### (株)全国儀式サービス

「葬儀支援サービス」とは、万一の際に、全国共通の葬儀の基本セットを低廉かつ明瞭な 金額でご提供し、電話1本で全国の加盟葬儀社をご紹介させていただく制度です。

斉 建

藤設

建 組

葬儀のご手配、 事前のご相談・お見積もり 全国儀式サービス コール

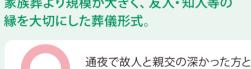
@0120-421-493

#### 葬儀形式の例

**例えば、組合員本人(以下本人)の父親が亡くなった場合**。※参列者は本人から見た関係者でご紹介。



### 小 規 模 葬 家族葬より規模が大きく、友人・知人等の





参列者が多いと費用がかかる。 (式場の広さ、飲食費、返礼品など)

【参列者目安:20~90名】

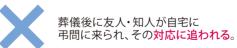
## 参列者を家族に限定することで、規模を

小さくした葬儀形式。

家族だけで故人とのお別れの 時間を過ごせる。 参列者の対応に追われない。

一緒に、故人を偲ぶことができる。









抑えられる。





### がらチューブ運動をしてみようと思いました!【首都圏建築組合・女性】 ●事務仕事や家事育児をしていて日頃運動不足だなと感じて いました。どのくらいやれば良かったのか?興味があった

して強く感じることが出来た【(一社)代々木建設組合・男性】

ので楽しかったです。体力測定をやってみたいです。

【大田緑地組合・女性】





## 特定会員になる

脱退された方や他の健康保険組合に加入の方へ)

参加者の皆様からいただいた「健康セミナー」の

アンケートをご紹介します

●筋肉量の左右のバランスが悪いのが気になった。細かい説明がありありがたかったです。【昭南建設組合・男性】

●心肺機能の維持・向上について漠然とした知識しかなかったが、具体的な数値を見ることで自分自身の体を分析

●健康面は気になっていたのでありがたいお話でした。体の動かし方を教わり勉強になりました。Youtubeを見な



メリット1 保険関係

労災(一人親方含む)・雇用保険、 損害保険(建設業総合保険、団体傷害保険等)、 住宅瑕疵担保保険

※ 労災委託手数料に関しては下記にお問合せ下さい

メリット2 講習会

安全衛生講習会補助金制度、 パソコン講習会、増改築相談員講習会

メリット3 相 談

弁護士、税理士、社会保険労務士、 建設業許可新規・更新



詳しくは連合会事務局(電話 03-3268-6343)もしくは 所属の支部組合にお問い合わせください。

#### 2022年度

## 「新任組合長のご案内」

10月から新たに組合長に 就任された方をご紹介いたします。



小岩建築協同組合 川上 行男氏(61歳)

#### 加入者急增中 一人親方労災は ぜひご相談 ください!!

一人親方に関する内容 (保険料、委託手数料等) は下記にお問合せ下さい。 ※事業所労災のご相談も 受け付けております。

(一社)東京建設職能 労働保険事務組合 TEL 03-3268-6343 FAX 03-3260-1045 担当:五十嵐・藤田























王 設

義 組 合











































国保組合事務局

TEL 03-3260-6441 FAX 03-3260-7534

建設職能国保 🔾

《加入者数》

組合員 2,221人 家 族 2,389人

(2022年9月末現在)

143人

4,753人

後期高齢 者組合員

### 元気ハツラツ! 健康セミナー 共催: (一社)東京建設職能組合連合会 初開催されました



被保険者の皆さまの健康意識を高め、ハツラツとした日常生活を 送れるよう、健康運動指導士の寺田憲生先生をお招きし、健康セミナー を開催しました。

インボディで測定したご自身の結果を見ながらの座学や、ゴムチュー ブを使用しての簡単な運動の実践など、有意義な時間を過ごすことが 出来ました。

お話しの中で、脂肪量の増加や筋量減少による身体活動の質の低下 を防ぐ為にはインボディ測定や健康診断等で自分の状態を知り、確か

その為には健康診断を受けることが大切であることを教えていただ きました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

今年度が初開催となりましたが、来年度以降も開催してゆく予定で おります。その際には、皆さま奮ってご参加ください!!

#### 個人事業所の皆さまへ

#### 組合員資格調査にご協力をお願いします

職能国保では、被保険者資格の適正化と、より公平な保険料 賦課のため、組合員の資格及び事業所の調査を実施しています。

個人事業所の資格調査は今年度中に行う予定で、調査対象事 業所の皆様には令和5年1~2月頃に所属の支部組合を通して、 ご案内等の書類をお送りします。

国保組合の運営上、大切な調査となるため、期限内の書類の 提出にご理解とご協力をお願いします。

## こんなときは必ず

次のようなときは、所属する支部組合へ必ず届出をしてください。

子供が生まれたとき、他の健康保険をやめたとき等

#### 【国保をやめる場合】

死亡したとき、他の健康保険に入ったとき等

## 14日以内に届出をお願いします

【国保に入る場合】

【その他の場合】引越し等で住所が変わったとき等

### 国保組合のホームページがリニューアルされました!!



この度、ホームページを全面リニューアルいたしました。

今回のリニューアルは、皆さまに見やすく、分かりやすくお伝えできる ホームページに改善し、スマートフォンからでも閲覧できるようになり ました。

これまで以上に使いやすいサイトを目指し内容を充実してまいります。

国保組合の事業内容を掲載しておりますので、 ご覧ください。

東京建設職能国民健康保険組合 ホームページ URL:https://www.kenshoku-kokuho.or.jp

マイナンバーカードが健康保険証とし ても利用できるご案内のリーフレット を同封しています。

是非この機会に利用申込をご検討くだ



た



## がん郵送検診の 申込期限について

20歳以上の女性の方には直接当 組合から、40歳から74歳の方には 特定健診の受診券と共に送付して おりました大腸がん・子宮頸がんの 申込はがきの期限が、

#### 2022年12月31日投函分

までとなっております。

お早めのお申し込みをお願い致し

#### インフルエンザ予防接種者に 対する助成のご案内

対象接種期間

令和4年10月1日~

令和5年3月31日

補助金額

#### 2,000円を限度

(小学校6年生以下の子が2回接種し、

- 2回分を同時に申請した場合は
- 4,000円を限度)

※経鼻インフルエンザワクチンは 助成の対象となりません

帯を特別表彰しました 度て (も使わなかった各120年間及び10年間、 庭特別表彰

世保

N 象に、 一度も使. 令和3. ギわ年 庭表彰 なかった140世帯-度の1年間、保険証 フト券1万円分を贈呈

をを

健康 な 家 庭140世帯を 表彰しました

# 支部組合紹介 私が組合長です













國男





合



肇



行男





代々木建設組

実 合