



開会のあいさつをする佐藤理事長

第125回 組合会を開催

2018年度 決算事業報告を承認

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

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

母体労組と一体で取り組み 資格適正化や保健事業を推進

国保組合は7月30日、けんせつプラザ東京において第125回組合会を開催し、組合会議員、理事、監事、顧問あわせて43人が出席しました。17年度歳入歳出決算の修正、18年度の事業報告、歳入歳出決算報告および監査報告、決算剰余金処分案について審議、全会一致で承認されました。その他、国保組合の保健師による講演と支部報告を受け、専門委員会を開催しました。

冒頭、佐藤理事長と来賓の全建総連・松尾社保対部長、東京都連・宮本書記長、東京建設業国保組合・阿南理事長からあいさつがあり、続いて19年度(第35期)の組合会議員を確認、議長に唐鎌昭二氏(西東京)、副議長に渡邊勝二氏(北)を選出しました。

会員に対する従前の出産支援金に加え、育児休業期間の負担軽減を目的に育児支援金を創設(両支援金については19年度から、保険料免除制度へ移行)。また、健康情報の発信・健診結果の確認・健康増進プログラムが利用できる「

監査報告

2千9百万円、剰余金は96億9千9百万円となりました。

会計、事業内容とも適正に運営されていると報告され、厳重な財産管理の徹底、特定健診受診率等の向上や職業病対策・がん対策事業の一層の普及を求めるなどの意見が付けられました。

専門委員会

財政、資格・管理、給付・審査、健康の4委員会に分かれ、各分野が抱える課題について掘り下げた議論を行いました。

剰余金の処分

補助金返還分(約10・5億円)および補助金・医療費等

講演と支部報告

山藤保健師から組合員・家族の健康状態等に関する傾向と保健事業の概要について講演がありました。

また、西多摩支部からは特定健診・個別健康サポート推進の取り組みが報告されました。

特別表彰等

今期をもって組合会議員を退任される檜山剛志氏(多摩西部)、渡辺貞雄氏(村山大和)、向井明氏(八王子)を国保組合表彰規程に基づき表彰しました。また、18年度に特定健診・保健指導の前進において大きな成果をおさめた支部・分会に対し、表彰を行いました(10面参照)。

2018年度 一人当たり月額医療費

過誤調整後 給付割合		費用額(月額)		保険者負担額(月額)	
		予算	実績	予算	実績
一人当たり平均		16,994	16,429 (△1.5%)	12,198	11,767 (△4.7%)
70歳以上	平均		50,997 (△3.7%)		39,071 (△4.1%)
65~69歳	7割		38,785 (△0.6%)		27,020 (△0.8%)
小学生~64歳	7割		12,355 (△0.1%)		8,618 (△0.2%)
小学校入学前	8割		18,738 (△3.2%)		14,935 (△3.3%)

()は前年度伸び率
※給付割合は7割「現役並所得者」と8割「一般」の平均。

2018年度 被保険者数

	組合員	家族	合計
①2018年度末	85,852	86,893	172,745
②2017年度末	86,926	89,427	176,353
③2018年度の実増減(①-②)	△1,074	△2,534	△3,608
④2018年度後期高齢者医療制度に移行(③の再掲)	△1,021	△1,104	△2,125

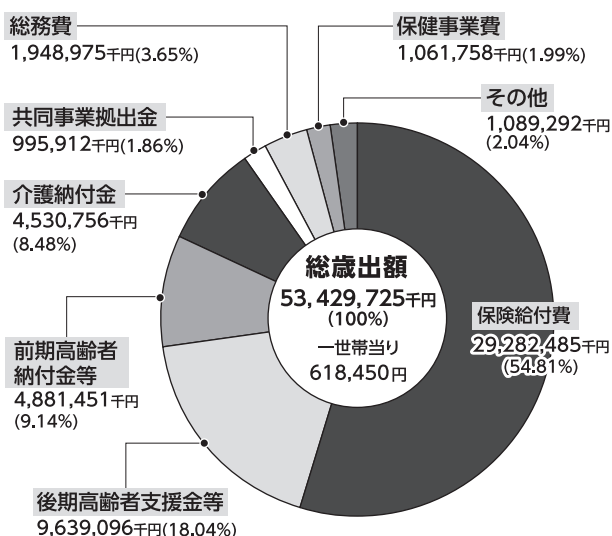
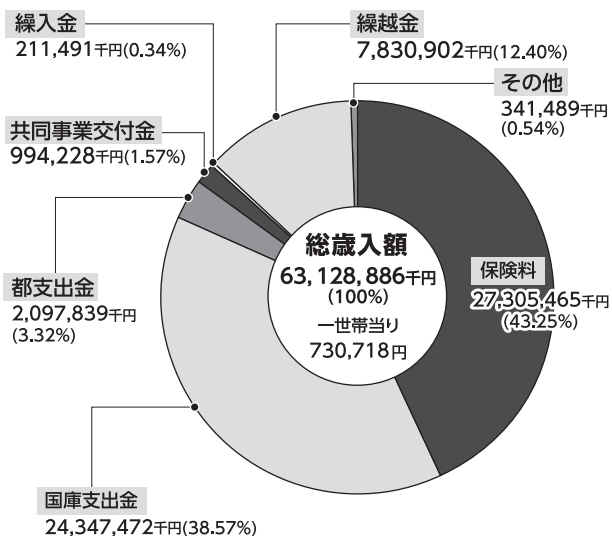
事業・決算報告

18年度事業については、母体労組と一体となって、資格適正化と保健事業の推進に取り組みました。

17年度決算における財産目録で物品廃棄の計上漏れ約46万円があったことから、決算修正を行ないました。

17年度歳入・歳出 決算修正

2018年度決算構成比



2018年度 財産に関する調査

財産目録		(単位:円)
区分	金額	
1. 土地及び建物	1,490,331,208	
2. 物品	28,855,860	
3. 債権	4,005,000	
4. 積立金	13,497,159,192	
特別積立金	※4,476,001,765	
給付費等支払準備金	3,293,866,866	
退職積立金	309,893,362	
事務所修繕積立金	370,441,557	
電算事務処理改善積立金	1,083,135,669	
事業運営安定積立金	3,963,819,973	
合計	15,020,351,260	

※固定資産評価額含まず

法定積立金の保有状況

	保有額(円)	法定必要額(円)	保有率(%)
特別積立金 (国保法施行令第19条)	※4,476,001,765	3,407,477,421	131.36%
給付費等 支払準備金 (国保法施行令第20条)	3,293,866,866	1,359,552,838	242.28%
合計	7,769,868,631	4,767,030,259	162.99%

※固定資産評価額含まず

(注)保有率は、小数点以下第3位を四捨五入

参加無料

家族や仲間と豊洲で歩こう♪

東京土建国保組合

健康ウォーキング2019

開催日11月10日日

※雨天決行

スタート会場

豊洲六丁目公園 (江東区豊洲6-2-35)
東京メトロ有楽町線 豊洲駅(6b出口)より徒歩15分
ゆりかもめ 新豊洲駅より徒歩5分

※申し込まれた方には、詳しい集合場所などをご案内するハガキを10月以降にお送りします

コース10kmコースと5kmコース

を用意しておりますが、
どちらも豊洲六丁目公園をスタートして、東京湾や豊洲運河など潮風を感じながらウォーキングが楽しめます。10kmコースでは、2020年東京オリンピック会場横を通ります。
(コースは体力や体調に合わせて、当日選べます)

参加条件

組合員とその家族
けんチャレスタンプラリーの対象イベントです!
クビオプラス登録者にはもれなく100ポイントプレゼント!
クビオプラスの登録についてはこちら▶

募集人数

先着 300名

注意事項

● 治療中の病気がある方は医師に相談のうえ、ご参加ください。
● 駐車場の用意はありませんので、公共交通機関でご来場ください。
● ペット同伴での参加は、ご遠慮ください。
● 万一、事故が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内での対応となります。
● 会場ではできる限りの応急処置は致しますが、それ以上のことはできませんので、ケガなどにはくれぐれもお気をつけください。
● 雨天決行ですが、荒天により交通機関が運休となった場合は、中止となることがあります。

タイムスケジュール

受付 8:30~9:15
開会式 9:15~9:30
スタート 9:30~
終了 ~13:30

完歩抽選会

ゴール後のくじ引きで全員にすてきな景品をプレゼント!
● 東京ディズニーリゾート ペアチケット ● 空気清浄機
● サイクロンスティック型クリーナー ● パーソナル加湿器 などその他多数あります!

申込方法

下の参加申込書に必要事項を記入し、国保組合へFAXまたは郵送してください。
所属支部へ持参しても構いません。
国保組合ホームページからも申し込みできます。

東京土建国保 検索

申込先・お問合せ先

TEL:03-5348-2982
FAX:03-5348-2983
郵送:〒169-0074 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 宛

応募締切

2019年11月6日水

FAX 03-5348-2983

参加申込書

※申し込みをされた方には、10月以降に案内ハガキを郵送します

※保険証の記号番号は東京土建国保に加入している方のみご記入ください(保険証の上部に記載されています)。

ご家族のみ参加の場合も必ずご記入ください。

保険証の記号番号※	(記号) 91 -	(番号)	所属の支部	支部
参加者氏名		続柄	生年月日・年齢	
フリガナ		男・女	住所・電話番号	
いすれかに○		参加する・参加しない		
フリガナ		男・女	住所・電話番号	
フリガナ		男・女	住所・電話番号	
フリガナ		男・女	住所・電話番号	
フリガナ		男・女	住所・電話番号	

アンケートにご協力ください▶「健康ウォーキング2019」の開催はどこで知りましたか?
次の1~4に○を付けてください。(複数回答可)
1.けんせつ(国保組合だより) 2.群会議など東京土建の各種会議 3.国保組合ホームページ 4.その他()▶過去に国保組合主催の健康ウォーキングに参加したことがありますか?
1.はい(回) 2.いいえ

※参加者氏名は参加される方全員のお名前をご記入ください。※住所・電話番号が同じ場合は、組合員もしくは代表者の方のみご記入ください。
※ご記入いただいた情報は、参加証の発送および傷害保険加入、当日の緊急連絡の目的以外には、第三者への提供および利用はいたしません。

生活習慣病を知ろう

高尿酸血症シリーズ 第2回

高尿酸血症の予防方法：食事・お酒編

東京土建国保組合 保健師・須藤



食事ではどんなことに気をつければよいですか？



高尿酸血症（痛風など）の原因となるプリン体は、レバーや魚の干物、干し椎茸などに、飲み物ではビールに多く含まれています。菓子パンや清涼飲料水に多く含まれている砂糖のとりすぎも、尿酸の産生量を増やしてしまいますので気をつけましょう。また、尿が酸性だと尿酸がたまりやすくなってしまいますため、尿をアルカリ性にする食品をとるとよいでしょう。

尿をアルカリ性にする
おすすめ食品

- 野菜類 ●海藻類
- きのこ類 ●いも類



お酒が好きなのですが、気をつけるポイントはありますか？



一つ目は適量を心がけること、二つ目は、お酒に含まれるプリン体の量を意識することです。お酒の中でもビールには特にプリン体が多く含まれています。

一日の目安量と含まれるプリン体の量



また、尿酸を体の外に出すために、一日2リットルを目標に、水かお茶でこまめに水分補給をしましょう。

次回10月号は「喫煙」です。お楽しみに！

ご存知
ですか？

海外療養費

海外旅行中など国外で急な病気やケガで治療を受けたとき、療養費を申請することができます（治療を目的として渡航した場合は対象となりません）。

申請に必要な書類

- ①「療養費支給申請書」…申請者が記入・押印
- ②「診療内容明細書」原本
- ③「領収明細書」原本
- ④旅券（パスポート）の写し（氏名、国内および滞在先の出入国の押印があるページ）
- ⑤同意書…申請者が記入・押印

注 意

支給額は実際の負担額と異なります

支給額は、日本国内で同じ病気やケガをして保険診療を受けた場合を基準として決定します。

欧米の医療費は高額なため、現地で自己負担した額と支給額には相当な差が出ます。海外旅行の際は、民間の海外旅行傷害保険などを掛けておいたほうが安心です。

申請内容の審査を強化しています

厚生労働省は海外療養費の不正受給が多数判明したことから、審査の強化対策を示し、不正請求が判明した場合は、警察に相談し、連携して対応するよう求めています。

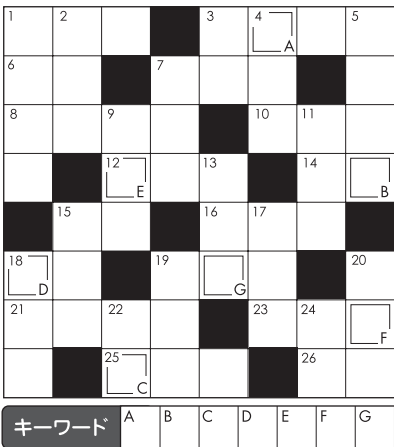
ご不明な点は、国保組合給付課（TEL03-5348-2985）まで、お問合わせください。

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。
正解者の中から、抽選で10名の方に、クオカードをプレゼントします。
たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。
はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2019年9月13日です。
〒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

前回の答え ヒヤンチュウカ 多数のご応募ありがとうございました。



タテのカギ

- 1 8月は葉月、では9月は？
- 2 釣り人たちのターゲット
- 3 彼には先見の〇〇がある
- 4 「石榴」と書く、秋の果実
- 5 カメラを構えて「はい、チーズ」
- 7 マイホーム購入に向けて貯める
- 9 誰にも言わないでね
- 11 〇〇〇髪を引かれる思い
- 13 ⇄苦手
- 15 絹ごしよりもしっとりとした豆腐
- 17 目立つようにマーカで付ける
- 18 週間天気〇〇〇をチェック
- 19 ぐ〜…。空いたなあ
- 20 「すごいでしょ？」と〇〇〇話をする
- 22 素材のうまみを引き立てる和食のベース
- 24 小口切りにして冷奴やみそ汁に

ヨコのカギ

- 1 ことわざ「〇〇〇は人の為ならず」
- 3 起床時間にジリリ…！
- 6 ゴッホやピカソなど
- 7 動物園で働く〇〇〇員さん
- 8 運動会で「オーエス！ オーエス！」
- 10 『忠臣蔵』に登場する、47人の赤穂〇〇〇
- 12 スーツとするガムの味
- 14 温泉につかって体の〇〇から温まる
- 15 博多名物の〇〇鍋
- 16 日本最大級の湿原がある北海道の市
- 18 秋ナスは〇〇に食わずな
- 19 オリーブ、サラダ、アロマ
- 21 書斎に置く家具といえば？
- 23 映画のフランス語
- 25 TV番組やイベントの進行役
- 26 金と銅の間のメダル

国保組合だより

がんの相談 受付しています

病気（がん）に対しての心配、治療のこと、家族とのことなど、誰に相談したらいいのかわからないことを、一人で悩まず、樋野先生と話してみませんか。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学医学部名誉教授。著書は『がん哲学外来へようこそ』など多数。

- 【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族
- 【費用】 無料
- 【開催日時】 9月22日（日）9時30分～11時30分
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）

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら
（一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ）<http://www.gantetsugaku.org> [がん哲学外来](#) [検索](#)

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

オーソライズド・ジェネリック（AG/エージー）
をご存じですか？

みなさんご存じのように、多数の製薬会社から同一有効成分のジェネリック医薬品が発売されていますが、その一部に、先発医薬品メーカーから許諾を受けた会社が製造・販売する『オーソライズド・ジェネリック（“AG”と略する場合もあります）』と呼ばれるジェネリック医薬品があります。

オーソライズド・ジェネリックは、先発医薬品と同じ原薬・添加物・製法等で製造できますので、効果や安全性は先発医薬品と同じで、変わりなく服用できます。

オーソライズド・ジェネリックも含め、ご自身に適したジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。切り替え後に体に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

※すべての医薬品にオーソライズド・ジェネリックがあるわけではありません。詳しくは薬剤師に相談してください。

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム

「サンクス・フェスティバル」
パスポート

東京ディズニーランド®／東京ディズニーシー®

実施期間 9月1日⑩～9月30日⑩…全日対象（土日祝含む）

上記期間中は国保組合に加入されている組合員と家族の方は、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーいずれかのパークを特別料金でお楽しみいただけます。

販売期間 2019年8月1日⑩～2019年9月30日⑩ ※9月30日の販売時間：18時まで

特別料金 大人¥6,800（通常¥7,400）…18才以上
中人¥5,900（通常¥6,400）…中学生、高校生（12～17才）
小人¥4,400（通常¥4,800）…幼児、小学生（4～11才）

※今年度から、本パスポートは、「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」のみでの販売となります。従来の購入申込書は無く、窓口での購入はできません。
※通常料金は、予告なく変更になることがあります。

パスポートの購入手順

- ①「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」利用者専用サイト（URL: dcp.go2tdr.com）にアクセス
- ②「サンクスフェスティバル」詳細画面から、「パスポートのご購入はこちらから」のボタンをクリック
- ③「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」の専用画面にリンクするので、下記の条件を入力

◆契約団体番号：1414 ◆プランパスワード：

※「コーポレートプログラム利用券」の併用が可能です（1,000円割引）。コーポレートプログラム利用券をご使用の場合は、利用券の見開き中面に記載の「個券番号（数字14ケタ）」と「オンライン用コード（英数字8ケタ）」をご入力ください。



※入園制限中の
パークでは
ご利用いただけ
ません。

