

国保組合50周年
健診・特定保健指導を受診して
命の綱「国保組合」を守りましょう

国保組合だより

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



◆被保険者数

組合員	85,921人
家 族	85,046人
合 計	170,967人

前年同月比2,717人減

◆特定健診(2019年度)

対象者数	93,274人
受診者数	22,585人
受診率	24.2%

◆個別健康サポート
(2019年度)

目標数	16,517人
利用者数	89人
利用率	0.5%

(11月末現在)



健康ウォーキング2019のようす



佐藤 豊理事長

また、社会保険適用が進む中、母体労組と共に、事業所組合員の営業と権利を守る視点で、健保適用除外制度を活用した厚生年金適正加入を進めました。

今年2020年は、東京土建国保組合設立50周年の節目に当たります。当国保組合は1970年8月1日に設立されましたが、これは国が同年5月、日雇健康保険の擬制適用を突然廃止するという暴挙に出る中、数か月のうちに準備を整え、仲間の大運動によって国に設立を認めさせたものです。

仲間の強い要望だった10割給付を設立当初から実現し、療養中の生活保障を目的とした任意給付も行なってきました。その後、10割給付からの撤退など、苦渋の決断もありましたが、他方では、家族入院を含む一部負担払戻金制度の創設など、より魅力ある給付制度を実現しました。昨年には女性組合員の出産・育児休業に係る保険料免除制度を創設するなど、仲間の要求に応えた制度拡充も図って

また、社会保険適用が進む中、母体労組と共に、事業所組合員の営業と権利を守る視点で、健保適用除外制度を活用した厚生年金適正加入を進めました。

新春を迎えて

理事長 佐藤 豊

理事長 佐藤 豊

結びに、仲間の皆様が「命の綱」として育んできた国保組合50年の歩みを次の60年、70年へと引き継ぐため、一層努力してまいります。組合員・ご家族の皆様の変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げますと、本年が皆様にとって希望にあふれる一年となりますことを心よりご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

・都費補助金については、皆様に全面的な協力をお願いいただき、集会・ハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請などに取り組み、概算要求段階での現行水準確保の見通しを築くことができました。

社会保障制度を取り巻く情勢が厳しさを増す中、国には憲法25条に基づく社会保障拡充責任を明確にし、国民の命と健康を守っていただくことがこれまでに以上に求められます。

社会保障制度を取り巻く情勢が厳しさを増す中、国には憲法25条に基づく社会保障拡充責任を明確にし、国民の命と健康を守っていただくことがこれまでに以上に求められます。

組合をはじめとする保険者に健康を守る「保険者機能」を一層発揮することが求められています。疾病を早期に発見して治療につなげるため、あるいは生活習慣を早期に改善して疾病の発生を未然に防ぐため、より多くの組合員・ご家族に特定健診・特定保健指導（個別健康サポート）を利用していただくことをお願いしております。特定健診の受診率は2018年度、はじめて50%を超えたものの、いまだ道平ばの到達です。特定保健指導については、実施率約3%と利用が進まず、大きな課題となっています。昨年導入されたクピオプラスの活用と合わせ、皆様の幅広いご利用を呼びかけます。

国保組合と歩んで50年



佐藤勇吉さん

【板橋・大工・佐藤勇吉さん】
— 国保組合に加入した当時のことを聞かせてください。
私は15歳の頃、福島県から上京し、5年間大工の親方に弟子入りをしました。その親方が東京土建に加入していたため、弟子の私も一緒に加入させてもらいました。

— 当時の職人さんたちについて聞かせてください。
親方や先輩たちは、自分たちが厳しい教育を受けてきたので、その分私たちにも厳しかったんです。親方も先輩たちもいちいち口で説明してくれませんが、専門用語を覚えるのも大変で、毎日が戦場でした。ただ、あの経験があるから、今の自分があるのだと思います。今考えると良い経験をさせてもらいました。

国保組合は今年2020年（令和2年）の8月1日で設立50周年を迎えます。今回は国保組合が設立された1970年度（昭和45年度）に加入され、現在まで資格を継続されている、江戸川支部所属の上村さんと板橋支部所属の佐藤さんに東京土建国民健康保険組合に加入した当時のことや、組合活動をしてきた頃のお話を聞かせてもらいました。



上村利作さん

— 当時の職人さんたちについて聞かせてください。
面白い時代でした。独立したての頃は建売住宅ブームで、通りがかかっていた江戸川支部事務所のことを思い出す。面白い時代でした。独立したての頃は建売住宅ブームで、通りがかかっていた江戸川支部事務所のことを思い出す。面白い時代でした。独立したての頃は建売住宅ブームで、通りがかかっていた江戸川支部事務所のことを思い出す。面白い時代でした。

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

安心して働ける 職人への保障制度

し、みずから訪ねていきまし。そこで手厚い保障が受けられる国保組合に飛び込みで加入をしました。今は立派な支部会館がありますが、当時の事務所は今にも潰れそうなほどボロボロな印象でした。

国保組合への加入をきっかけに仕事も独立することになり、その後、一人親方労災や共済にも加入しました。

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

国保組合だより
やっていました。月に1度、保険料を集める日には自宅を開放していて、みなさん日中から夜間まで、入れ代わり立ち代わり保険料を持ち込んでくれたことを覚えています。仕事忙しいなどの理由で、当日に保険料を持ってこられない仲間がいる時は、自宅まで受け取りに行くこともありました。

自分はおかげさまで、この50年間大きなケガや病気になかったことはありません。たまに病院を受診することはありませんが、給付金を受けるほどの額ではありません。結局、加入のきっかけになった50年前のスキーでの骨折が一番大きなケガでした。今後は国保組合はどうあってほしいと思います。

守り続けてほしい 仲間のくらしと健康

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

— 組合の活動について聞かせてください。
若いうちから長く、群長を

給付金・補助金の支払日

	1月	2月	3月
一部負担 払戻金 (自動振込分)	17日 金	21日 金	23日 月
その他給付金	1回目 16日 木	12日 水	11日 水
	2回目 27日 月	26日 水	26日 木
補助金 (宿泊旅行、 インフル エンザ等)	21日 火	21日 金	23日 月

【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。

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

2020年
実施期間 1月6日月～3月19日木…全日対象

※入園制限中のパークではご利用いただけません。

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。

2019年 2020年
販売期間 12月6日金～3月19日木

※3月19日の販売時間：18時まで

特別料金		
大人 ¥6,900 (通常 ¥7,500)	中人 ¥5,900 (通常 ¥6,500)	小人 ¥4,300 (通常 ¥4,900)
18才以上	中学生、高校生 (12～17才)	幼児、小学生 (4～11才)

※今年度より、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。

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®



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」詳細画面より、「パスポートのご購入はこちら」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

◆プランパスワード:

◆契約団体番号 :1414

※ユーザー登録をしてディズニーアカウントを取得する必要があります。
※「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。

特定保健指導 を利用して います

【練馬・大工・和嶋英人さん】
数年前までは健診結果がAやBの判定ばかりでしたが、ここ数年でCやD判定が目立ちはじめました。年齢的なものと思い、あまり気にしてい



和嶋英人さん

よと思ったのは、練馬支部の書記さんから、「今度、支部で特定保健指導を開催するので、ぜひ参加してください」と、勧められたのがきっかけでした。妻にも相談し、必ず利用した方がいいと強く勧められたので、事前に申し込み、支部会館で初回面談を受けました。

特定保健指導を利用して、まず減量することを目指しました。代謝が落ちたせい

はじめました。仕事で忙しいときは、週に1〜2回しかできないときもありましたが、専門家の方からの「続けることが大事です」とのアドバイスを思い出し、継続して行なっています。その後、少しずつ成果が表れて、現在までに2〜3キロ体重が減りました。

特定保健指導は簡単 スマホでやりとりも

特定保健指導の利用はとても簡単です。私の場合、初回面談を受け目標を決めたあとは、月に1度連絡があり、2〜3日以内に体重と腹囲を報告しています。それに対して専門家からのアドバイスがもらえます。私はスマートフォンでやり取りをしています。メールやFAXでもやりとりが、

大切な家族を守るために、自分自身が健康でないとはいけません。面倒なことはほとんどありませんので、対象になった方は気軽に申し込みましょう。

公 示

下記により、東京土建国民健康保険組合第126回組合一、議題 2020年度事業計画、2020年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他



パソコンやスマートフォンで 健康的な身体づくりをしよう

パソコンやスマートフォンで健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができるクピオ プラス内で、2020年1月1日(水)から1カ月間、「クピオ プラスでけんチャレ!第4弾」を開催します。運動や健康に関する10コース中2コース(【例】歩く習慣をつけよう、スポーツ(有酸素運動)を楽しもう)にチャレンジして、健康的な身体とポイントを手に入れませんか。たくさんのご参加をお待ちしております。

イベント参加で最大1,100ポイント獲得

今なら初回ログイン時にもれなく
1000ポイントプレゼント中

※2020年8月からは500ポイントになります。

クピオ プラス利用対象者:
国保組合員全員と19歳以上の家族



クピオ プラスへのログインはこちら→

※保険証に同封していたチラシでご案内していたログイン方法に変更が生じ、ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。正しいログイン方法については、国保組合ホームページよりご確認ください。
※ご不明な点は、国保組合 健康増進課(03-5348-2982)までご連絡ください。

けんチャレ 参加で クオカードをもらおう

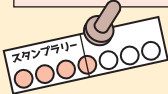
「けんチャレスタンプラリー」と「けんチャレプログラム」の応募は、3月末までですが、みなさんの取り組み状況はいかがでしょう。

先着1,500名がもらえるクオカード(1,000円)の受付は、まだ間に合います。

さらに、ダブルチャンスで100名様に賞品が当たりますので、ぜひこの機会にご参加ください。くわしくはホームページまたは健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。たくさんのご応募をお待ちしております。

さらに100名様に抽選で当たる賞品一覧

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



東京土建国保 けんチャレ

検索



お忘れではないですか 健診の受診



東京土建国保に加入する組合員と19歳以上の家族は、自己負担なしで健診が受けられます。

健診受診券の有効期限は3月31日までとなっていますので、対象の方は、お早めに健診の予約をしてください。

くわしくは、各支部の健診担当または

国保組合・健康増進課

☎03-5348-2982まで

国民健康保険 被保険者証	有効期限 平成32年 3月31日 資格取得年月日 平成20年 4月 1日 171916 記号 9 1-9 9 番号 9 9 9 9 9
氏名 土建 太郎	
生年月日 昭和63年 4月 1日 性別 男	1 / 1 999999999
交付年月日 平成31年 4月 1日	
組合員氏名 土建 太郎	
住所 新宿区北新宿 1-8-16	
事業所 株式会社X工務店	
保険者番号 133272	東京土建国民健康保険組合

東京土建健康診査受診券	個別契約のみ
受診券整理番号 31999999900	有効期限 平成32年 3月31日
氏 名 土建 太郎	発行年月日 平成31年 4月 1日
生年月日 昭和63年 4月 1日 性別 男	919999999
受診可能コース	窓口での自己負担
東京土建健診	0 円
*****	*****
*****	*****
保険者番号 00133272	東京土建国民健康保険組合

生活習慣病を知ろう

メタボリックシンドロームシリーズ

メタボリックシンドロームについて

東京土建国保組合 保健師・須藤

第1回



メタボってよく耳にするけど、イマイチよくわからないのですが…



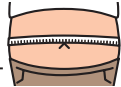
メタボ、いわゆる【メタボリックシンドローム】とは、内臓に脂肪がたまっていることと、高血圧、脂質異常、高血糖が組み合わさることによって、動脈硬化を進行させ、**心臓病や脳卒中**など命にかかわる病気になりやすい状態のことです。

メタボリックシンドロームの診断基準

お腹まわり
(内臓脂肪を測る目安)

男性:85cm以上
女性:90cm以上

おへその
高さで測ります



3つのうち
2つ以上
該当

- | | | |
|-----|------------|-------------|
| ①※1 | 収縮期(最大)血圧 | 130mmHg 以上 |
| | 拡張期(最小)血圧 | 85mmHg 以上 |
| ②※1 | 中性脂肪 | 150mg/dL 以上 |
| | HDLコレステロール | 39mg/dL 以下 |
| ③ | 空腹時血糖 | 110mg/dL 以上 |

※1 血圧と脂質はどちらか1つでも当てはまれば該当となります



お腹まわりや身近な検査の数値が、命にかかわる病気につながっているのですね。健診の結果をもう一度見てみようと思います。



健診の結果で特定保健指導(個別健康サポート※2)の対象となった方は、ご自分の健康について専門職に無料で相談ができます。生活習慣を見直すチャンスです。ぜひご利用ください。 ※2 対象となった方には、国保組合からご案内いたします。

▶▶▶ 次回はメタボリックシンドローム予防法:食事編です。お楽しみに！

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 1月19日(日) 9時00分～12時00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

インフルエンザ予防接種には
補助金が出ます



補助内容

組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に1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)。



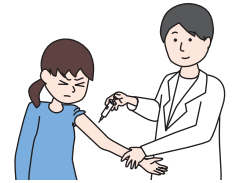
補助金の受け取りには申請が必要です

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

お問い合わせは給付課 03-5348-2985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。

はがきにキーワードと、所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用した感想、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2020年1月17日(金)です。正解者の中から、抽選で10人の方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。

〒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 ウガイテアライ

多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 「一富士二鷹三茄子」が縁起物
- 2 往路は行き、では復路は?
- 3 開いて現在地を確認
- 4 チームの〇〇〇となる主力選手
- 5 四字熟語「〇〇〇〇猛進」
- 7 愛知の県庁所在地
- 9 いろはかるた「鬼に〇〇〇〇」
- 11 脂がのった高価なマグロの部位
- 13 買い物で訪れる
- 15 舞台が有名な京都の〇〇〇〇寺
- 17 ドクターになるために受験する
- 18 共有すること。ルーム〇〇〇
- 19 〇〇と人情の間で板挟み
- 21 恥ずかしがり屋でシャイな性格
- 24 視聴〇〇の良い正月特番

ヨコのカギ

- 1 羽織とセットで身につける
- 3 こっちから行くと早いよ
- 6 呪文を唱えて魔法の〇〇を一振り
- 7 「薺」と書く、春の七草の一つ
- 8 赤ちゃんを寝かせてゆ〜らゆら
- 10 〇〇〇漫才、〇〇〇茶碗
- 12 打ち明けたら楽になることも
- 14 甲と丙の間
- 15 スケール。〇〇の大きなイベント
- 16 先生の教え子たち
- 18 飛車、角行、桂馬などの駒を並べて戦う
- 20 ギャラリーのこと
- 22 にっこりと〇〇を浮かべる
- 23 飛行機が…浮いた!
- 25 赤飯に入れるお豆
- 26 小さな声でぼそっともらす

健康ウォーキング2019のご報告



国保組合では2019年11月10日(日)に、豊洲6丁目公園をスタート・ゴール地点とした「健康ウォーキング2019」を開催し、120名のなかまが参加しました。佐藤理事長による開会挨拶の後、ルール説明、準備運動を行ない10kmコース、5kmコースの順にスタート。

参加者のみなさんは、晴天のもと、心地よい潮風に吹かれながら湾岸エリアを歩き、全員が元気にゴールしました。ゴール後は三角くじによる抽選があり、参加者は何が当たるのか期待しながら、くじを引きました。

また、今回は受付本部にクピオプラスの登録ブースを設けました。ゴール後に一人でも多くの方に登録していただけるよう、国保職員がお手伝いさせていただきました。



▲クピオプラスの登録をお手伝い



▲湾岸エリアでウォーキング



▲出発前の準備運動



▲何が当たるかな?



台東支部・染谷泰樹さんご一家

健康ウォーキングは3回目の参加です。毎回、国保組合だよりを見て申し込んでいます。今回は5Kmコースを選択しましたが、天気が良く気持ちが良かったので、もっと歩いても良かったかなと思いました。このコースは好きです。緑も多く、運河もあり、ゴールした後も遊べる場所があって、良かったです。抽選でディズニーペアチケットが当たり驚きました。卒業旅行で友人と行く息子に、チケットを譲りました。