



組合会（リモート会議）のようす

第129回 組合会(リモート会議)を開催 2021年度 予算事業計画を承認

国保組合だよ

東京土建国保健康保険組合
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

仲間の仕事と生活に配慮

21年度保険料据え置き

介護分は200円引き上げ

2月25日、けんせつプラザ東京を主会場に第129回国保組合会を開催しました。新型コロナウイルス感染症にかかる緊急事態宣言下、感染リスクを極力避けるため、インターネット回線を利用し、各支部で組合会議員が参加する「リモート会議」形式で行なわれ、組合会議員・理事・監事・顧問あわせて40人が出席し、21年度事業計画及び歳入歳出予算案、組合規約の一部改正案、並びに法令遵守のための実践計画が提案され、審議の上、可決されました。

事業計画・保険料

冒頭、佐藤理事長が開会のあいさつを行ないました。国保組合をめぐる情勢の報告に続き、21年度事業計画や国保保険料を提案し、承認されました。

組合員・ご家族の皆さんによるはがき要請・議員訪問等の旺盛な取り組みにより、21年度の国・都の補助金は現行水準を確保することができました。しかし、18年度に実施した所得調査結果での課税標準額上昇による普通調整補助金の大幅な変動、高齢化・医療の高度化にともなう医療費支出や後期高齢者支援金・前期高齢者納付金の漸増により、単純収支では黒字が見込まれるものの、単年度収支では38億757万8千円、1世帯当たり月額3742円のマイナスとなり、大幅な赤字の見込みとなりました。

後年度の保険料大幅引き上げにつながるよう、単年度収支を早急に改善することが必要です。しかし、消費税増税や新型コロナウイルス感染症の影響による景気悪化懸念が強まる

21年度の事業の特徴は次のとおりです。
①女性組合員の育児休業保険料免除について、現行は、子どもが1歳（特別な事情がある場合は1歳6カ月）になる

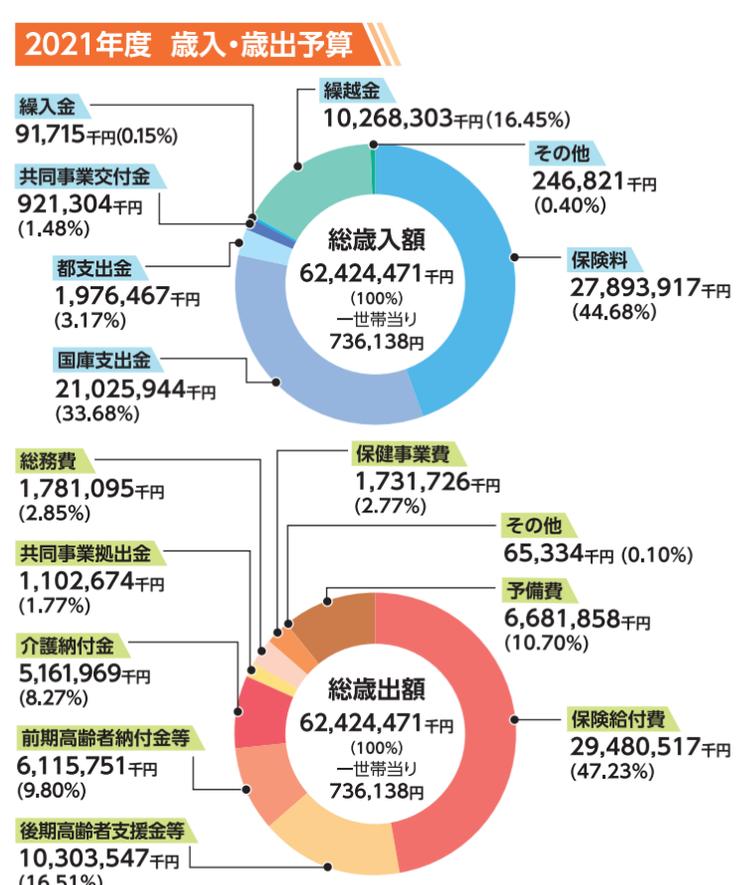
までの間の育児による休業期間中としていますが、仲間の要望に応え、特別な事情がある場合は2歳になるまで延長します。
②特定保健指導利用率・実施率向上のため、次の変更を行ないます。
まず、従来は特定保健指導を終了した方にクオカードを進呈していましたが、21年度から、初回面接を受けた方にクオカードを進呈します。また、派遣型保健指導機関が行なう特定保健指導について、対面による実施に加え、「オンライン面談」を追加します。
③個人の予防・健康づくりに向けた取り組みへの支援を強化します。

けんチャレプログラム記録票の提出者へのクオカード進呈数を、現行の先着500人から先着1500人に拡大します。クレオプラススマートフォンやパソコンを利用した健康管理サービス（のイベント参加時の獲得ポイントを増やし、利用の定着を図ります。④オンライン資格確認等システムの本格運用開始（21年3月）にあわせて、保険証や高

齢受給者証などに個人を識別するための「枝番（2桁）」を表示します。さらに、10月からは審査支払機関におけるレセプト振替業務が開始されることから、これに対応できるよう必要に応じて業務システムを改修します。
⑤20年12月25日に厚労省令が改正されたことにもない、従来から押印を求めている各種手続について、その必要性を検討・評価し、押印を原則廃止する方向で見直します。

昨年8月に国保組合は、設立50周年を迎え、記念事業を行なう予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大下であったため、一部の実施に留まりました。21年度は、20年度の順延分として、保険者機能の発展に資する次の事業に取り組みます。
11月7日（日）に葛西臨海公園（江戸川区）と昭和記念公園（立川市）の2会場で、「設立50周年記念健康ウォーキング」を開催します。また、健診受診を促進するため、春と秋に健診を受けた方に（抽選方式による）プレゼントを進呈します。加えて、特定健診受診率・特定保健指導利用率の向上や健康教室の実施に取り組みました分会に対

して、従来の表彰に加え、一定の条件を満たした場合、さらに報奨を行ないます（21年度通年）。



順延した記念事業への取り組み

閉会あいさつ

2021年度の特徴点

- 特定保健指導利用者にクオカードを進呈**
2021年度から特定保健指導の初回面接を受けた方（利用者）に、3,000円分のクオカードを進呈します（これまでの終了者への進呈から変更）。
- 延期した設立50周年記念事業の実施**
2020年度に予定していましたが、コロナ禍の影響で順延しました健康ウォーキングや健診受診の促進事業などを行ないます。
- 育児休業による保険料免除期間の延長**
特別な事情がある場合、申請により延長できる期間が2歳までになります（2021年4月保険料から）。
- けんチャレプログラム2021**
今年度もみなさんの健康づくりの取組みのきっかけになるように、「けんチャレプログラム2021」を実施します。

公示

理事長 佐藤 豊

一、日時 2021年4月1日（木）午後4時30分開会
一、場所 けんせつプラザ東京5階大会議室
一、議題 役員改選

健康保険組合第130回組合会を開催します。

2021年度 東京土建 国保組合の事業案内

組合員のみなさんと家族の健康を守り、これからも頼りにされる国保組合をめざします

2021年度の国保種類(保険料区分)と保険料

- 医療給付費分は医療費・給付金等に使用 ● 後期高齢者支援金分は後期高齢者支援金として国へ納入
- 介護保険料は介護納付金として国へ納入

医療給付費分・後期高齢者支援金分保険料

国保種類(保険料区分)	保険料		内・後期高齢者支援分
	都内居住者	都外居住者	
組合員			
法人A種 法人事業所の代表者	34,350円	36,850円	8,700円
法人B種 法人事業所の代表者のうち所得200万円超250万円以下の方	32,250円	34,750円	8,200円
法人C種 法人事業所の代表者のうち所得200万円以下の方	28,050円	30,550円	7,100円
第1種 個人事業所の事業主	29,150円	31,650円	7,400円
第2種 一人親方、法人事業所の代表者以外の役員及び第1種組合員のうち所得200万円以下の方	23,650円	26,150円	6,000円
第3種 常時または日々事業所等に雇用されている方	19,250円	21,750円	4,900円
第4種 第3種組合員に該当する方で30歳以上35歳未満の方	19,250円	21,750円	4,900円
第5種 第3種組合員に該当する方で25歳以上30歳未満の方	14,150円	16,650円	3,600円
第6種 第3種組合員に該当する方で20歳以上25歳未満の方	11,050円	12,250円	2,800円
第7種 第3種組合員に該当する方で20歳未満の方	8,550円	9,750円	2,200円
家族			
成人男性 23歳以上60歳未満の男性	11,700円		3,000円
一般 18歳以上の方で成人男性以外の方	4,200円		
高校生相当 15歳以上18歳未満の方	3,800円		
中学生相当 12歳以上15歳未満の方	3,800円		
小学生相当 7歳以上12歳未満の方	3,000円		
幼児 3歳以上7歳未満の方	1,800円		
乳児 3歳未満の方	1,800円		

5人目以降の家族保険料は徴収しません。「成人男性」「一般」「高校生相当」「中学生相当」「小学生相当」「幼児」「乳児」の順で4人目まで徴収します。介護保険以外の年齢区分は、2021年4月1日現在の満年齢で、1年間変わりません。

介護分保険料 (組合員・家族共に保険料に加算)

介護保険第2号被保険者	
40歳から64歳	3,400円

国保入院共済掛金(250円)が別途納入となります。

いろいろな時に利用できる保険給付や補助金制度

入院したとき

★一部負担戻金

入院したときの一部負担金は、組合員も家族も17,500円を超えた分が払い戻されます。
※17,500円までの一部負担金は、どけん共済の対象となります。

★疾病入院給付金

組合員が連続して5日以上入院したとき、入院1日目から1日3,400円～5,400円(最高180日)が支給されます。

通院のとき

★一部負担戻金

組合員が通院したとき、1カ月に1つの医療機関等で支払った一部負担金のうち、17,500円を超えた分が払い戻されます。
※院外処方の場合は、病院と薬局それぞれで17,500円を超えた分が払い戻されます。

高額な医療費がかかるとき

★限度額適用認定証

医療機関を受診するときに窓口で「限度額適用認定証」を提示すると、入院や通院のときの支払が高額療養費の自己負担限度額までですみます。
※2021年3月からオンライン資格確認が始まり、一部の医療機関では限度額適用認定証等の提示が不要になります。

組合員・家族が入院するときは、所属の支部にご連絡ください。入院中の負担軽減のために役立つ事業を紹介し、手続のお手伝いもします。

出産したとき

★出産育児一時金

組合員・家族が出産したとき、42万円が支給されます。

★出産手当金

組合員が出産したとき、出産の日以前42日(多胎出産の場合は98日)、出産の日後56日以内で仕事を休んでいた期間に対して、1日3,400円～5,400円が支給されます。

国内旅行に行ったとき

★宿泊旅行(国内)利用者補助金

組合員・家族が日本国内で宿泊旅行をすると、一人につき年度内1回3,000円(65歳以上は5,000円)が補助されます。
※健診受診状況(予定可)の記入が支給要件になります。申請書に健診受診年月または予定年月をご記入ください。

インフルエンザの注射を受けたとき

★インフルエンザ予防接種補助金

組合員・家族がインフルエンザの予防接種を受けた場合、一人につき年度内1回・一律2,000円が補助されます。

健診をはじめとする保健事業

東京土建健診

すべての組合員と19歳以上の家族の方は、充実した内容の東京土建健診が年度内に1回、自己負担なしで受けられます。支部集団健診に申込・受診、または個別に健診契約機関に予約・受診してください。また、かかりつけ医などの契約外の医療機関で特定健診を受診した場合でも、申請により5,000円(胸部レントゲン検査を含む場合は7,000円)を支給します。
東京土建健診と同時に「胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん」のオプション検査を受けることができます。なお、対象年齢の方が受診する場合、国保組合で費用の一部を補助しますので、少ない負担で受けられます。

節目健診(人間ドック)

2021年4月1日から2022年3月31日までに「節目年齢(40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳)」に該当する方は、国保補助額25,000円(脳ドック併用の場合は50,000円)を差し引いた金額で、節目健診(人間ドック)を受けられます。

事業所健診の健診結果提出に提供料

法人または個人事業主が健診契約機関以外で事業所健診を行ない、事業主から国保組合に加入する従業員の特定健診の結果などが提出された場合は、一人につき3,000円の提供料を支払います。

健診結果の提供にご協力を

東京土建国保の受診券を使わず、勤め先等で特定健診を受けた場合でも、健診結果を国保組合にご提出いただくと、1,000円分のクオカードを進呈します。
組合員・家族の健診結果を受診率に反映させる取組みですので、ご理解ご協力をお願いします。

春と秋の健診受診の促進キャンペーン

春(4~7月)・秋(9~12月)に健診受診をした方に、抽選で5,000円相当のギフトカードを進呈します。ぜひ、この機会に健診を受けましょう!	条件	当選者数	金額
春の健診受診	各250名	5,000円	
秋の健診受診			

特定保健指導(個別健康サポート)

東京土建健診の結果などから生活習慣病の発生リスクが高いと思われる方には、保健師、管理栄養士などの専門職から、生活習慣を見直すための特定保健指導を受けることができます。面接などに要する費用は無料です。
なお、これまで特定保健指導を終了した方にクオカードを進呈していましたが、2021年度より特定保健指導の初回面接を受けた方に3,000円分のクオカードを進呈します。
また、腹囲・BMIでは特定保健指導に該当しない方でも、血糖の状態が一定基準以上の方には、「糖尿病予防サポートプラン」を実施しています。特定保健指導と同様に、生活習慣の見直しなどにより、糖尿病の予防を行います。

糖尿病性腎症等重症化予防対策

糖尿病性腎症等で通院されている方うち、重症化するリスクが高い方に対して、重症化を予防する保健指導を実施します。対象の方には、国保組合からお知らせ文書を送付します。

二次受診のおすすめ

東京土建健診などの結果から、くわしい検査が必要な方には通知をお送りしています。どこが悪いのかを分かりやすいイラスト入りでお知らせしますので、届いたらぜひ医療機関等でくわしい検査を受けましょう。

職業病対策

特定健診時の胸部レントゲンの再読影や、入院レセプトから職業病の可能性についての調査、専門医による「じん肺検診」などを行います。

無料歯科健診

(株)歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で、無料の歯科健診を受けることができます。

パソコンやスマートフォンで健康ポイントを貯める・使う

組合員全員とご家族の方(2022年3月31日時点で19歳以上)は、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「QUPIO Plus(クビオプラス)」が利用できます。
健診受診、健康教室や健診結果説明会などへの参加でポイントが貯まり、さらに1日一回ログインするだけでもポイントが貯まります。貯まったポイントは、さまざまな賞品と交換することができますので、ぜひご登録ください。(4月のイベントについては12面をご覧ください)
※保険証と一緒に入っているチラシでもご案内していますので、ご覧ください。

けんチャレに取り組んで、クオカードをもらおう!

今年度も「けんチャレプログラム2021」の取り組みを行います。取り組んだ記録票を提出いただいた先着1,500名の方に1,000円分のクオカードを進呈します(1,500名を超えた場合は参加賞を進呈)。みなさん、積極的に取り組みましょう。
くわしくは、「土建国保ガイド」またはホームページをご覧ください。

健康企業宣言®参加で事業所の健康づくりを

健康企業宣言とは、企業全体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言するものです。
取組み期間は6カ月間からで、支部と国保組合の専門職がサポートします。一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定されます。
認定後は、企業イメージがよくなったり、求人などで「健康優良企業」としてアピールすることができ、金融機関の金利優遇などの特典も受けることができます。

がんでお悩みの方へ心の相談事業

「がんでお悩みの方に対話の場を」という目的で、順天堂大学医学部・榎野興夫名誉教授による、無料相談事業「がん哲学外来」を月に1回開催しています。(くわしくは12面をご覧ください)

レジャー施設や旅行でリフレッシュ

契約レジャー施設・契約日帰り温泉施設が優待料金で利用できます。割引券は「土建国保ガイド」にとじ込んであります。
東京デイズニースーツ・コーポレートプログラム利用券は、年度内一人1枚を所属の支部で配付しています。
JTB、日本旅行、H.I.Sのツアー旅行が割引で利用できます。

設立50周年記念健康ウォーキングを開催

コロナ禍のため順延しました50周年記念イベントを11月7日(日)に葛西臨海公園と昭和記念公園の2カ所で開催予定です。健康ウォーキングや抽選会など、みなさんが健康的に楽しめる催しを多数企画していますので、ぜひご参加ください。くわしい内容は詳細が決まり次第「国保組合だより」、「ホームページ」などで随時お知らせいたします。

国保組合の事業について、くわしくは保険証(受診券)と一緒に配りした「土建国保ガイド」またはホームページをご覧ください。ご不明な点は下記までお問い合わせください。



東京土建国保 検索

保険証の手続きや保険料のことを聞きたいとき

所属の支部または国保組合・資格課 (03-5348-2988)

入院したときの給付制度、宿泊旅行などの補助金のことを聞きたいとき

所属の支部または国保組合・給付課 (03-5348-2985)

健診や保健事業のことを聞きたいとき

所属の支部または国保組合・健康増進課 (03-5348-2982)



大腸がん検査を受けよう

健診は毎年受診していますか？
今年度は新型コロナウイルス感染症のために健診を控えてしまった方が多く心配しています。自覚症状がなくても、1年で病気になったり、進行する場合があります。
年に一度は必ず健診を受けて、全身をチェックしましょう。

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎

大腸がん検査(便潜血検査)とは？

便を2回とって、血が混ざっているかどうかを調べます。

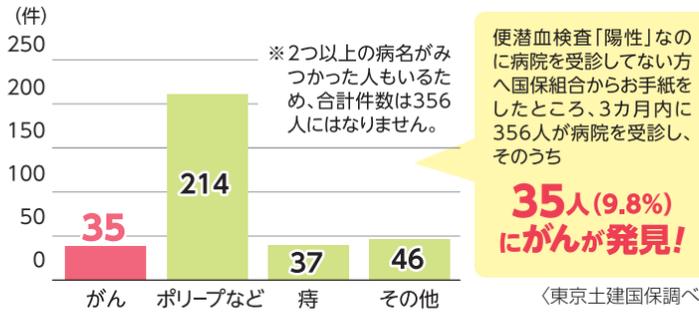
結果が**要医療・要精査**の場合は、**医療機関の受診を!**

検査	基準値	疑われる病気
便潜血検査	2日とも陰性(-)	1日でも陽性(+)の場合、消化管の出血性の病気、大腸ポリープ、大腸がんなど

参考: 日本人間ドック学会

便潜血検査で陽性だった35人(9.8%)に「がん」が発見

便潜血検査陽性者が受診して見つかった病名(2019年度)



自己判断せず、必ず医療機関を受診しましょう

今年のスローガンは「1日3回、歯をみがこう」

歯みがきは、歯の健康の基本!できるだけ毎食後みがきましょう。

けんチャレプログラム2021の記録票に歯みがきの記録を書くことと先着1,500人にクオカード(1,000円分)を進呈します。7月1日から応募受付開始です。くわしくは所属の支部または国保組合健康増進課(03-5348-2982)までお問い合わせください。

▶▶ 次回は歯科についてです。お楽しみに!

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		

キーワード A B C D E F G

前回の答え **イッカダンラン**
多数のご応募ありがとうございました。

- 1 ヒラヒラと花〇〇〇が舞う桜並木
2 バレンタイン〇〇、ホワイト〇〇
3 ピッチャーと真つ向勝負!
4 12星座でカニの次
5 洋画は字幕派? それともこっち派?
7 トンボの幼虫
9 寝不足で重〜い
11 贈り物。〇〇〇カード
12 ランドセルやポシェットはこの一種
13 四字熟語「〇〇〇万象」
14 英語でスカイブルー
16 鳴き声は「ホ〜ホケキヨ」
18 へそで〇〇を沸かす
20 洗い終わった食器をふく布
22 様々なポーズを取るインドの健康法
24 一人で歌う〇〇パート

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Eメールで、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)、健診を利用したの感想、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2021年4月2日です。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
東京土建国保健康増進課

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 中身は鉛筆や消しゴムなど
4 プライベートな衣装
6 イタリア半島の形はこれにそっくり!
7 武家〇〇〇が並ぶ城下町
8 温めるとヒナが生まれるかも!?
10 ドアにガチャリとかける
12 野球の変化球の一つ
13 ホテルなどの総料理長
14 わんこや月見がある麺料理
15 市はシティー、町は?
17 レストランでお客様〇〇〇を注文
19 円〇〇〇、折れ線〇〇〇
21 3月の異称
23 応用の前にしっかり固める
25 丸太を組んで作った〇〇ハウス
26 オール電化の台所には必要なし

がんの相談受付しています

「主治医とうまくコミュニケーションがとれない」「再発がこわい」などの悩みをかかえていますか?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、がん専門医の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 4月3日(土) 9時~12時
5月22日(土) 9時~12時
6月26日(土) 9時~12時
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>

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

給付金・補助金の支払日

	3月	4月	5月
一部負担 払戻金 (自動振込)	19日(金)	16日(金)	21日(金)
その他 給付金	1回目 11日(木)	12日(金)	11日(火)
	2回目 26日(金)	26日(水)	26日(水)
補助金 (宿泊旅行、 インフルエンザ等)	22日(月)	21日(水)	21日(金)

【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。

保険証更新

新しい保険証を受け取ったら、家族全員分がそろっているか、氏名や住所、生年月日、性別などに誤りがないか、確認をお願いします。

枝番の追加表示

2021年3月からオンライン資格確認(下記参照)が始まります。これに対応するため、これまで世帯単位の記号・番号を表示していた保険証や高齢受給者証などに、新たに個人を識別するための枝番(桁)を表示しています。

オンライン資格確認とは ▶▶

医療機関等を受診する際に、窓口で保険証またはマイナンバーカードを提示することで、医療機関等は患者の最新情報をオンラインで確認する仕組みのことです。一部の医療機関等では、限度額適用認定証等の提示が不要になり、支払が一定額までですみます。



家族の資格喪失

家族が就職のため新しい健康保険に加入したとき、独立して組合員世帯から分離をしたときは、所属の支部で資格喪失の手続きをお願いします。届け出が遅れると、保険証でかかった医療費などを返していたことになるので、ご注意ください。

届け出に必要な書類は、所属の支部までお問い合わせください。

健診契約機関の所在地の変更

鉄砲洲診療所(中央区)	※電話番号は変更ありません。
新:中央区新富町2-4-14新富田所ビル4F	
旧:中央区入船1-5-4	
楠樹記念クリニック(新宿区)	※開院日:4月12日 ※電話番号は変更ありません。
新:新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル3階	
旧:新宿区西新宿2-6-1新宿住友ビル6階	

節目健診(人間ドック)コースの一部変更

野村病院予防医学センター(三鷹市)	2021年3月31日変更
変更内容	一泊ドックの契約解除 胃エックス線一泊コースおよび脳ドック併用胃エックス線コース

健診契約機関の受け入れ体制について

南台病院(小平市)	
受診可能な曜日	毎週火曜日・水曜日・木曜日・金曜日・土曜日
実施期間	2021年4月1日より当面の間
受診内容	東京土建健診のみ (節目健診・オプション検査は受診できません。)
予約電話番号	042-349-0566
理由	新型コロナウイルス感染症拡大予防対策のため

QUPiO+ ポイントを貯めて、賞品をゲット!

パソコンやスマートフォンで健康づくりにチャレンジしよう

クピオ プラスとは東京土建国保組合が行なっている事業で、パソコンやスマートフォンから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、ポイントを貯めて、さまざまな賞品と交換ができます。次回のイベントは4月1日(木)から1カ月間、「クピオ プラスで健康づくり!」を開催します。この機会に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。

4月限定! おすすめコース

コース名	アドバイス
1 1日6時間以上眠ろう	疲労回復のために十分な睡眠を確保しましょう。
2 1日1回笑おう	「笑う門には福来る」というように、笑うことで免疫力がアップし、脳の活性化やストレス解消につながります。

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ちろん**1,000ポイントプレゼント中**

※2021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

国保組合員全員とご家族の方
(2022年3月31日時点で19歳以上)



クピオ プラスへのログインはこちら▶

※ご不明な点は、所属の支部または国保組合 健康増進課(03-5348-2982)までご連絡ください。