

# マイナンバーが届いたらどうする?

1 そうよ。1月から給付金手続とかで個人番号の記入が必要になるから、なくさないようにしなきゃね。

2 どうとう届いたな。この通知なくしたらマズいんだよね...

3 国保組合から12月に「個人番号届出書」と「返信用封筒(書留用)」が届くから、個人番号を記入して必要書類を封筒に入れるんだよ。

4 そしたら郵便局まで持って行けばいいんだな。

5 国保組合から12月に「個人番号届出書」と「返信用封筒(書留用)」が届くから、個人番号を記入して必要書類を封筒に入れるんだよ。

6 わかった! わかった! ちゃんと郵便局で出すから

7 国保組合から12月に「個人番号届出書」と「返信用封筒(書留用)」が届くから、個人番号を記入して必要書類を封筒に入れるんだよ。

8 お金はおかしい、簡易書留でお願いします

9 個人情報を守るためにちゃんと郵便局窓口で出しましょう!

※ポストに投函すると、普通郵便扱いとなり、万が一郵送事故で紛失した場合、個人番号が漏えいする可能性があります。

※1月以降に市区町村窓口で申請すると、個人番号カードが取得できます

## 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  
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

◆被保険者数 (8月末現在)

組合員	88,071
家族	98,105
合計	186,176

前年同月比 2,603人減 (単位:人)



※利用目的「当国保組合は、被保険者の個人番号を番号法別表第1の第30項「国保法による保険給付又は保険料の徴収に関する事務」において利用します。」

### 10月に届く通知カード 大切に保管を

みなさんテレビや新聞などの各種報道でご存知かとは思いますが、いよいよ10月からマイナンバーの通知カードの発送が始まります。

このカードはあなたのマイナンバーが記載された、とても大切なものです。市区町村から、住民登録されている住所に簡易書留郵便で発送されますので、なくさないように大切に保管してください。

現在、住民票の住所と異なるところに住まいの方は、市区町村窓口で住所変更などの手続が必要です。また、住所を変更した場合は、国保組合に届出をお願いします。

2016年1月からは、保険証に関する届出や、給付金の手続等にマイナンバーの記入が必要になります。手続には必ずお持ちいただくようお願い致します。

1月から 手続時に番号記入 番号と身元確認書類が必要

書に記入のうえ、国保組合に加入している方全員の通知カードと、組合員の運転免許証などの身元確認書類をコピーし、返信用封筒に入れて、郵便局にて、簡易書留で国保組合に返送していただきますようお願い致します。料金はつけられていません。

国保組合は法律により、被保険者の皆様の個人番号を収集、管理し、国や自治体などの求めに応じて、資格や給付の情報を提供することが義務づけられています。

かきません。そのままポストへ投函した場合は普通郵便扱いとなり、万が一、郵送事故等が発生した場合に追跡が出来ない上、あなたのマイナンバー等の大切な個人情報が漏えいする可能性があります。

国保組合は法律により、被保険者の皆様の個人番号を収集、管理し、国や自治体などの求めに応じて、資格や給付の情報を提供することが義務づけられています。

### 簡易書留で 国保組合へ返送

12月に、国保組合から個人番号届出書と返信用封筒(簡易書留用)を送ります。大変お手数ですが、個人番号届出書に届出をお願いします。

通知カードの見本

おもて面

うら面

出典：総務省ホームページ

設立45周年記念

## 健康ウォーキングを 開催します!

開催日 11月8日(日)

会場 井の頭恩賜公園

コース 10キロ、5キロ

募集人数 300人

参加無料!

申込書は国保組合だよ9月1日号にあります! 国保組合ホームページからも申込みできます!

※申し込みされた方には、後日ハガキをお送りし、詳しい集合場所などをお伝えします。

# 45年の歩み

### 3

## 運動で勝ちとってきた補助金

1968年に国民健康保険の国庫補助の増額がはかられましたが、国保組合はそのまま据え置かれ、臨時調整補助金(以下、臨調)として1億円が措置されるにとどまっていた。

70年に建設国保が設立され、4億円が補正予算で増額され5億円になりました。その後、全建総連の運動で9億25億、43億円と倍増(チーム厚生省)で増額を勝ちとりました。しかし臨調はその名のとおりに不安定で、しかも年度末の3月に交付されるといふ予算管理上不便なものでした。

そして73年5月には社会党(当時)が「国保法の一部改正案」をまとめ各党に申し入れました。これをうけて全建総連は各議員への請願署名行動にはいりました。この請願署名には、全野党議員207人が署名。自民党は「全建総連関係の請願は受けつけな」との態度をとっていました。だが、説得によって61人が署名に応じました。



1981年、江戸川支部の決起大会

野党各党に「特別立法」についての申し入れを行い、同時に国会議員への要請行動を行いました。

「特別立法」に対しては当初、野党の議員でも「針の穴を通すようなものだ」と言っていました。しかし、粘り強い働きかけで「困難はあるが、ぜんぜん可能性がないわけではない。根強い運動が必要だ」というまでに変わってきました。

しかし9月14日衆議院社会労働委員会、「国民健康保険組合に対する助成の強化に関する」特別決議が全会一致で採決され、参議院社会労働委員会において「健康保険法等の一部を改正する法律案」に

## 老人保健法の成立など 医療保険の改悪が進む

75年には5月に衆参両院で「特に財政基盤の脆弱な組合に配慮して早期改善をはかること」とする3度目の附帯決議があげられ、76年度の臨調は140億円となりました。

76年は、福祉切り下げで社会保障予算の伸びが6年ぶりに落ち込むなか、77年度臨調を170億円確保することができました。

81年度末には、東京土建国保組合の被保険者数が初めて10万人の大会を超えました。82年8月10日、老人保健法が成立し、70歳以上の高齢者の原則無料だった医療費が有料になりました。老人保健法の施行により、たとえ10割給

対する附帯決議が行なわれ、法制化への大きな足がかりを築きました。この決議をテコに臨調増額の運動がすすみ、当初「43億円が限度」といわれていた74年度臨調を70億円に増額させました。

74年6月3日には衆議院社会労働委員会2度目の特別決議を勝ちとりました。同一案件で2年連続の特別決議は異例のことだと言われていました。これを力に7月の参議院選挙に向けてさまざまな要請行動がつけられました。

このなかで厚生省から「新設(建設)国保については公営国保なみの予算要求をする」と法制化への下地づくりと受け取れる約束をとりつけ、石油ショックの厳しい財政事情のなか75年度臨調は110億円を勝ちとりました。

付の国保組合の組合員であっても、70歳になると、老人保健法の対象者となり、医療機関の窓口で一部負担金を徴収されることになりました。

84年度の厚生省予算はマイナスイノベーションを前提に、医療費抑制策を前面に押し出した編成が行なわれました。この予算編成では、医療保

98年からは東京都も10割給付の国保組合への補助金にペナルティーを掛けるようになりました。このことから、理事会、労組本部大会、組合会等で討議を重ねて、01年には

退職者医療制度創設によって、公営国保の国庫負担が削減されることになり、同時に国保組合に対する補助も見直されました。また、一部負担割合を減じている東京土建等の国保組合に対しては新たに波及増調整率(いわゆるペナルティー)が掛けられることになり、補助金の額は大きく後退することになりました。

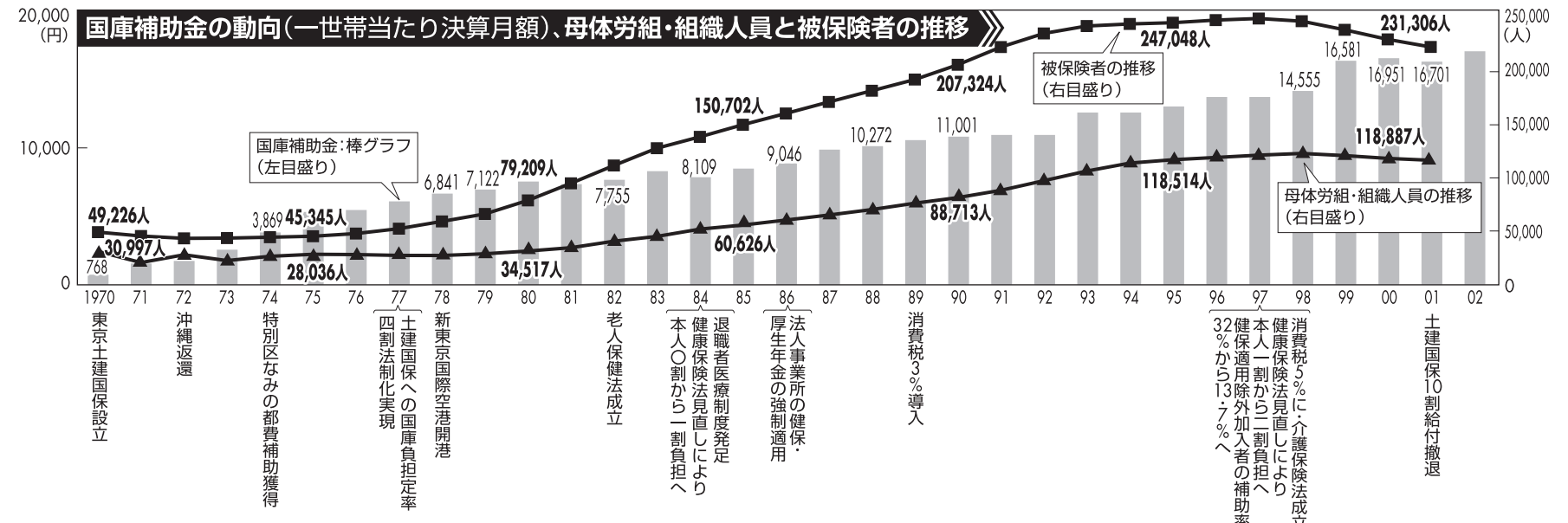
その後、97年には、被用者保険本人の9割給付から8割給付への引き下げ、70歳以上の老人の一部負担金の引き上げ、外来での薬剤に係わる一部負担金の創設、法人事業所に従事し、政府管掌健康保険の適用除外の承認を得て、新たに国保組合に加入する人の療養給付費等補助の定率の補助率が32%から13.7%に引き下げ等が9月から施行されました。

12月には2000年度から実施される介護保険関連3法案が成立しました。

土建国保設立以来30年、日雇健保から半世紀に及んだ組合員の10割給付を見直し、8割給付と新設の一部負担払戻金を基本とする実質10割の新制度に移行しました。

土建国保設立以来30年、日雇健保から半世紀に及んだ組合員の10割給付を見直し、8割給付と新設の一部負担払戻金を基本とする実質10割の新制度に移行しました。

## 組合員10割→8割給付へ 一部負担払戻金の実施



### 『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』および『業種確認書類』提出のお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務付けられています。この資格確認では、組合員のみなさんが建設産業に従事していることを確認するために、公的(客観的)な書類を提出してもらうことが、求められています。

今年度は、国保組合に届出されている就業実態区分が「個人事業所に所属されている方(個人事業主、従業員)」と「一人親方」が対象になります。

対象となる方は、「就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書」に必要事項を記入・押印していただき、「業種確認書類」(同封の「提出書類一覧表」をご確認ください)とセットで所属の支部へ提出いただくよう、お願いします。申告いただいた就業実態区分に基づき、2016(平成28)年4月からの保険料を決定させていただきます。

なお、確認内容については、上記以外の目的に使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部へお問い合わせください。

### 温泉センター割引利用券

「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入の希望者に配付しています。

1枚で3名まで利用でき、有効期限は2016年3月31日までです。限られた枚数のため、希望される方は、お早めに所属の支部までお申し出ください。利用できる施設は

- 西多摩郡奥多摩町 『もえぎの湯』
- あきる野市 『瀬音の湯』
- 西多摩郡日の出町 『つるつる温泉』
- 西多摩郡檜原村 『数馬の湯』
- 次 の 4 施設です。



仲野キミ子さん

葛飾・主婦・仲野キミ子さん

### 土建健診を受けましょう

私は葛飾支部の社会保障対策部と女性の会(※)で活動しています。社会保障対策部では、組合員や家族のみならず、健康を受けてもらうために、電話かけ等の呼びかけを

行なっています。その中で、よく聞く二つの話があります。一つは「かかりつけの医者で健診を受けた」という話です。この場合は国保組合に健康診査(契約外)補助金の申請をすれば、最大で7千円の補助金がもらえます。手続は申請書を記入して、添付書類を用意して支部に提出する

だけで終わります。手続が面倒だと思われる方は、所属の支部にご相談いただければ、問題ないかと思えます。もう一つは「パート先で健診を受けた」という話ですが、おそろしく土建健診と比べて検査項目が少ないと思えますので、ご自身のからだのために、自己負担の無い土建健診

を受けて、年に一度の健康チェックをすることをおすすめします。また、40歳以上の方には、今年4月から大腸がん検診も始まっていますので、今まで土建健診を受けて無かった方は、これを機会にぜひ一度受診されてみてはいかがでしょうか。

私は、毎年主人と一緒に土建健診を受けています。主人だけでは、なかなか健診を受けてくれないので、夫婦一緒に行くようにしています。みなさんも夫婦や家族と一緒に健診を受けて健康に過ごしましょう。

葛飾支部は、今年から「主婦の会」を「女性の会」に名称変更しています。



国保組合のホームページを、ご存知ですか?

健診契約機関一覧は地図と連動していますので、大変便利です!また、給付金や補助金の申請書をダウンロードすることも出来ます。

契約レジャー施設のお得な情報も掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください。

東京土建国保 検索

### 各支部が主催する健診の今後の実施予定

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については各支部にお問い合わせください。

2015年9月1日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	他支部所属者の申込可否
足立	03-5845-5011	11月15日 【女性限定】12月6日	支部会館、北足立生協診療所、江北生協診療所、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、健診センター等潤	○
荒川	03-3892-9131	10月6日、10月14日、10月20日、11月1日、11月18日、12月8日	荒川生協診療所	○
葛飾	03-5698-1261	11月8日	テクノプラザ葛飾	×
文京	03-3827-5561	11月8日	芝健診センター、東京健生病院	×
台東	03-3876-1966	11月15日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	10月4日、11月1日、12月6日、3月6日 第1・3土曜 ※通常診療もおこなっています 【女性限定】2月7日	すみだ共立診療所 クリニック柳島 すみだ共立診療所	○
江東	03-3640-2411	11月15日、1月31日(予定)、3月6日(予定) 10月18日、2月21日(予定)	協和メディカルクリニック 支部会館	○
江戸川	03-3655-6448	10月4日 10月18日 10月25日	新田小学校 下鎌田小学校 大杉東小学校	応相談
板橋	03-3963-5325	10月4日、12月20日、1月24日 10月18日 10月25日 【女性限定】1月16日	小豆沢病院 坂下診療所 下赤塚診療所 支部会館(予定)	応相談
豊島	03-3986-2471	10月25日、2月28日	支部会館、長汐病院、東京健生病院、鬼子母神診療所	×
北	03-5390-6021	11月7日 11月14日 11月28日 2月(予定)	生協北診療所 王子生協診療所 支部会館 未定	○
練馬	03-3825-5522	10月18日、2月21日 12月6日、3月6日 3月6日	支部会館(節目健診受診可)、練馬第一診療所、練馬第二診療所、大泉生協病院、ねりま西クリニック 大泉生協病院 練馬第二診療所	×
港	03-3451-6673	秋頃に実施予定(島しょ)	未定	×
品川	03-3783-0471	10月4日 10月10日 10月11日、10月25日 10月18日 11月1日	三ツ木診療所 旗の台健診センター ゆたか診療所 支部会館 医道品川クリニック	×
大田	03-3731-5527	未定	未定	未定
目黒	03-3719-2741	9月14日~10月31日	西小山診療所、上目黒診療所	○
渋谷	03-6304-2315	10月17日~11月15日、3月5日~27日	代々木病院、はたがや協立診療所、クロス病院	○
世田谷	03-3413-3020	未定	未定	未定
新宿	03-3362-2161	未定	未定	未定
中野	03-3388-5441	10月4日 10月18日 11月8日 ※インフルエンザ予防接種もできます 11月8日 ※インフルエンザ予防接種もできます 2月7日 【女性限定】10月18日	やまと診療所 江古田沼袋診療所 中野共立病院附属健診センター 川島診療所 支部会館 中野共立病院附属健診センター	○
杉並	03-3313-1445	2月 【女性限定】11月	支部会館	○
三鷹武蔵野	0422-55-3200	11月23日、3月末	三鷹市公会堂さんさん館	○
狛江	03-3480-9761	11月11日 ※インフルエンザ予防接種もできます 【女性限定】10月25日	支部会館	○
調布	042-484-0505	11月22日	調布市文化会館たづくり	○
多摩西部	042-546-1577	11月8日 3月6日	あきしま相互病院 立川相互ふれあいクリニック	○
西多摩	042-555-5221	12月6日、3月6日 11月29日、2月7日 11月29日 12月6日 【女性限定】11月29日	日の出ヶ丘病院 羽村相互診療所 あきる台病院 新町クリニック 支部会館	○
小金井国分寺	042-324-5940	11月29日、2月28日または3月6日	国分寺ひかり診療所、つるかめクリニック	○
府中国立	042-363-6554	10月25日、11月29日 2月、3月(予定)	府中診療所、谷保駅前相互診療所 未定	○ 未定
八王子	042-624-4632	11月29日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	10月11日	日野台診療所	未定
多摩・稲城	042-373-3888	10月25日、11月15日、12月20日、2月21日、3月27日 11月1日	多摩みなみクリニック 稲城市地域振興プラザ	○
町田	042-722-0141	10月18日、11月8日、11月29日 11月1日、11月15日、12月6日 ※東京土建健診の項目の他、胃がん検診を必ずご受診いただく日です 【女性限定】11月8日(予定)	町田胃腸病院 代々木病院(予定)	○
小平	042-342-2846	11月15日 3月(予定)	みその診療所 南台病院(予定)	○
清瀬久留米	042-473-8751	11月29日	清瀬診療所	○
西東京	042-461-1045	11月29日、3月	田無病院	×
村山大和	042-563-3261	10月18日、12月6日、2月21日	大南ファミリークリニック	○
東村山	042-391-2402	10月25日、3月(予定) ※託児所を設置しています	北多摩生協診療所	○

### 健診契約機関の変更

春日クリニック (文京区) 2015年10月1日付変更	節目健診(人間ドック)のコースの追加 脳併用日帰り胃レントゲン プレミアコース ¥53,680 予約電話 03-5684-9600
--------------------------------	---

### 契約解除

日野台診療所 (日野市) 2015年4月1日付変更	節目健診(人間ドック)の契約解除
------------------------------	------------------

### 無料歯科健診で歯をチェック!

国保組合に加入している組合員・家族の方は、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られます(年に2回受診可能・6カ月に1回)。口の中の健康を保つことは、全身の健康を維持することにも、つながります。年に1回の健診とあわせて歯科健診を受けましょう。

健診内容 所要時間約15分 ご自分に合った内容をお選びください。

- 一般歯科健診 ●歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談 ●インプラント治療相談

お申し込みや提携歯科医院情報は    
http://ee-kenshin.com/

国保組合のホームページからお申し込みできます。

※なお、歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。

「東京土建健診を知ろう」

第5回

# 健診結果の見かた 聴力検査



耳の聴こえかたを調べる検査だよ。左右それぞれ別に調べたり、高い音と低い音(2種類の音)で調べるのはなぜ?

聴力検査は単に耳が聴こえるかだけでなく、左右差やどんな音が聴こえにくいかわかることで、異常の原因を特定する手がかりの1つになります。



### 結果の見かた

基準値	「異常あり」の場合、考えられる原因
左右ともに異常なし	<b>【両耳が聴こえにくい場合】</b> ●加齢性難聴 ●職業性(騒音性)難聴 など
	<b>【片耳が聴こえにくい場合】</b> ●メニエール病 ●突発性難聴 ●中耳炎 など (片耳が聴こえにくい他、突然聴こえにくくなったり、耳なりやめまい、痛みを伴うことがあります。)

※放置すると難聴の程度や難聴のもととなる別の病気が重くなるおそれがあります。異常が見つかったら医師の診察を受けましょう。

年1回健診を受けて、全身チェック&整備しましょう!



健診の受け方が分からないときは  
ご所属の支部までご相談ください!  
健診結果の見かたがたちまち分かる  
「健診結果をみてみよう!」絶対無料です!  
こちらから支部までお問い合わせください!

# がん相談

がんについて、主治医に相談しづらいことなどを「がん哲学外来」でがんの専門家である順天堂大学医学部教授の樋野先生とお話してみませんか?  
中皮腫についての相談も、お受けしています。



樋野 賢二 先生

### 対象者

がんでお悩みの組合員・家族の方

### 費用

無料

### 開催日時

10月3日(土) 9時~12時  
11月28日(土) 13時~16時  
各組30分~50分程度

### 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)

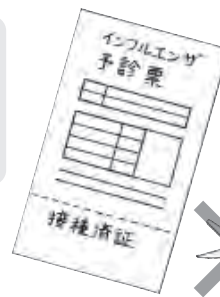
※毎月1回土曜日に開催。日時は変更になる場合があります。

お申込み、お問い合わせは 健康増進課 03-5348-2982まで

# ご存知ですか? インフルエンザ予防接種 補助金申請の添付書類

申請には接種日・医療機関名・接種を受けた方の氏名が確認できる書類を添付してください。

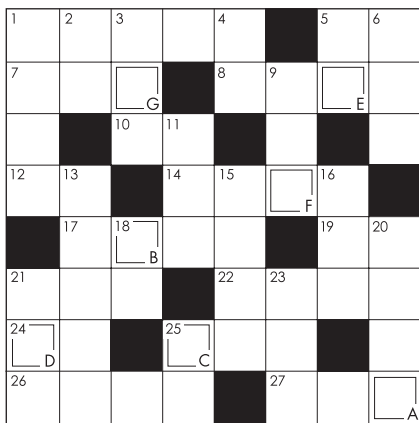
- 領収書原本
  - 母子手帳のコピー
  - 接種済証のコピー(※)
- いずれかひとつ



7/11以降必ず  
にコピー  
して下さい

※接種済証は氏名などが記入された欄(予診票など)を切り離す前にコピーしてください。

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。  
正解者の中から、抽選で10名の方に、クオカードと東京土建国保設立45周年記念品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2015年10月15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

キーワード A B C D E F G

前回の答え アキノナクサ 多数のご応募ありがとうございました。

### タテのカギ

- 1 「収入」の反対は?
- 2 食欲、読書、スポーツの季節
- 3 一番古いこと
- 4 ○○は本能寺にあり!
- 5 ピンときた、冴えてるー!
- 6 童顔=○○○フェース
- 9 嫌な夢を見てビッショリとかいた
- 11 中部地方の県。旧国名は信濃
- 13 ぐっすり眠ること
- 15 ホテルや旅館の空いている部屋
- 16 故郷。連休は○○○に帰る
- 18 じゃんけんでは「ばあ」は紙、では「ぐう」は?
- 20 降参の合図として掲げる
- 21 世界最大はサハラ
- 23 ○○○に物が挟まったような言い方
- 25 丸ごとの食パンはこう数える

### ヨコのカギ

- 1 今日の3日後
- 5 ○○に耳あり、障子に目あり
- 7 午前様には高く感じるとか...
- 8 アニバーサリー。創立○○○○
- 10 英語で言うと「パウダー」
- 12 道が十字形に交わる所
- 14 「学割」は「○○○○割引」の略
- 17 婚約のしるしに品物などを取りかわすこと
- 19 長十郎や幸水などの品種がある果物
- 21 歌の文句を作ること
- 22 発酵食品、酒の肴、イカといえば?
- 24 停留所で待つ乗り物
- 25 格闘家がくり出す蹴り
- 26 トランプで12の札
- 27 「トノサマ」が付く種類もいる、ピョーンとはねる昆虫

# ウォーキングしませんか?

## 国立駅~谷保駅

今回は国立駅周辺を歩きます。南口に出るとロータリーがあり、まっすぐ伸びる大学通りを道路の西側から進みます。大学通りは桜並木で有名ですが、秋は銀杏並木がとても綺麗です。この道路は幅が44メートルもあり、とても見通しが良いです。またこの道路は歩道と車道に加えて自転車専用レーンがあります。内から車道、自転車専用レーン、さらに木々を挟んで外側に歩道があるので、歩道と間違えて自転車専用レーンを歩かないように注意しましょう。しばらく進むと、一橋大学の西キャンパスが見えてきます。正門から構内に入ると、古いレンガ造りのロマネスク様式の兼松講堂、本館、図書館などが大学の歴史を感じさせてくれます(大学構内は入れますが、建物内は関係者以外、立入禁止です)。雑木林の中を進み、野球場を左に見ながら国際交流会館横の出口を出て左折します。しばらくまっすぐ進み、学園通りと交差する信号を左折し、桐朋高校を越えたら交差点を右折して大学通りに戻ると、大学通りをまたぐ唯一の歩道橋が見えます。歩道橋に登ると、見晴しが良く、桜の季節は絶好の撮影スポットになります。歩道橋を渡り切ると国立高校があります。そのまま大学通りを直進し、桜並木の景観が素晴らしいさくら通りを横目に直進すると谷保駅が見えてきます。駅に突き当たったら右方向へ進み、ほとんど左手に見える踏切を渡ると正面に鳥居が見えてきます。東日本最古の天満宮であり、亀戸天神社・湯島天満宮と合わせて関東三大天神と呼ばれる谷保天満宮です。坂を下ると、立派なチャボがお出迎えてくれます。学問の神様を祀る境内には合格祈願の絵馬が多数掛けられていました。そこから谷保駅に戻ってゴールです。



一橋大学の兼松講堂



### コースデータ

総距離 約3.5km  
所要時間 1時間10分  
歩数 約5,000歩

注意:治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。  
過去の記事がホームページで  
東京土建国保 検索