

# 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  
 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



### 手続きのながれ

- マイナンバーの「通知カード」は、お住まいの市区町村から簡易書留で届きます。
- 国保組合より後日、マイナンバーを届け出いただくための書類(個人番号届出書)を郵送します。
- 右図のとおり、個人番号届出書にマイナンバー等を記入し、国保組合に加入している方全員のお知らせカードと組合員の身元確認書類(運転免許証等)のコピーを貼りつけ、返信用封筒で国保組合へ郵送してください。

#### 【通知カードのイメージ】

通知カードには、12ケタのマイナンバー(個人番号)、氏名、住所、生年月日、性別の情報が記載されています。

#### 【国保組合へのマイナンバー届出イメージ】

国保組合からマイナンバー届出の通知が届いたら...

- ①届出書にマイナンバーを記入する
- ②通知カードと運転免許証等のコピーをとり台紙に貼る
- ③同封されている返信用封筒に上記の書類を入れる
- ④郵便局に持って行き、簡易書留で郵送する



2016年1月...



#### ◆被保険者数 (9月末現在)

組合員	88,006
家族	97,940
合計	185,946

前年同月比 2,591人減 (単位: 人)



12月上旬に、国保組合から11月1日現在で加入されている方に「個人番号届出書」と返信用封筒(簡易書留用)を送付します。届きましたら必要書類をご用意の上、返送くださるよう、お願いいたします。11月1日以降の加入者については、その後に個人番号届出書を発送します。

①個人番号届出書に個人番号等を記入する  
 ②通知カードのコピーをとる(東京土建国保に加入している家族全員分)  
 ③運転免許証等の身元確認書類のコピーをとる(組合員のみに)

先月から発送が始まったマイナンバー(個人番号)通知カードを受取りましたか? 「通知カード」は、住民登録されている住所(※1)に、お住まいの市区町村から順次、発送されています。受取ったら、家族全員分の通知カードがあるか、記載内容に間違いがないか確認し、間違いがあった場合には、市区町村へ届けましょう。

まだ受取っていない方は、引越後後に住民票を移していないケース等が考えられますので、市区町村にお問い合わせください。

(※1)東京土建国保に加入している家族が、修学等を目的として、組合員の住所と離れている場合は、その家族の住所に通知カードが届きます。大変お手数ですが、離れている方の通知カードを含めて、家族全員分の通知カードの写しを返信用封筒に入れて、ご提出ください。

(※2)返信用封筒は簡易書留用ですが、そのままポストに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。

## 2015年12月に自宅へ送ります

④貼付欄に②と③を貼る  
 ⑤返信用封筒に①②③の書類を入れて、郵便局窓口にて簡易書留で発送する(※2)

来月1月から、国保組合の保険証や給付金の手続きでマイナンバーの記入が必要になります。同時に個人番号カードまたは通知カード等の番号確認書類と運転免許証等の身元確認書類が必要になります。手続時には必ずお持ちください。また、通知カードは、なくさないよう大切に保管してください。

### 個人番号届出書



江戸川支部 集団健診のようす

## 江戸川支部

# 集団健診に500名が受診

江戸川支部の今期3回目の集団健診は、江戸川区立下鎌田小学校で開催されました。

当日は天気にも恵まれ、たくさんの方が来場しました。組合未加入の方の受診も受け付け、健診当日の組合加入にもつながっています。

今回の健診は、事前申込が456名でしたが、当日の参加者が多く、合計500名の受診となりました。

会場には、主婦の会のみなさんによる、小さいお子さんを預かるスペースが設置されており、「安心して健診を受けられました」という若い夫婦の声もありました。

主婦の会の方からは、「健診は、家族で声を掛けあって、一緒に受診に来ていただきたいですね」「親方が職人さんに積極的に声を掛けて、みんなと一緒に受診しよう」と

【江戸川・大工・畑中俊明さん】  
私は江戸川支部の副執行委員長で、今日は健診会場の受付などをやっています。

という声もありました。来場者がとても多かった健診ですが、大きなトラブルもなく無事に終了しました。

【江戸川・電気・伊藤徹さん】  
私は支部の社会保障対策部で活動しています。今日は役員として会場の誘導をやっていました。

一時期、食生活などの影響で、体重が増加してしまっただけですが、サラダを多めに食べることで、ラーメンやカレーライスなどの炭水化物の量を減らすことなどをした結果、14キロの減量に成功しました。

また以前、健康教室に参加したことがあるのですが、缶コーヒーは大量の砂糖が入っている、からだに良くないことなどを分かりやすく教えていただきました。健診を受けることと合わせて、健康教室に参加して、健康に関する知識や意識を持つことも、とても大切だと思います。



伊藤 徹さん

以前ヘルニアで入院していたことがありますが、土建団保に入っていたおかげで、退院して精算するときに、ほとんどお金がかからなかったのが、ありがたかったです。

【江戸川・大工・畑中俊明さん】  
たまに、貧血で倒れてしまう方が居る等のトラブルが発生しますが、今日は順調に終わることができました。

私は、10年くらい前に偏頭痛が続いたので、病院に行っただけで済んだら、脳動脈瘤のうどうみやくりゅうがが見つかり、入院しました。そのとき、手術をしたので、医療費がともかかりましたが、土建団保に入っていたおかげで、医療費が半分になりました。



畑中 俊明さん

私はまた今年の健診を受けていませんが、次回の集団健診で健診を受けようと思っています。

## 手洗い・マスク・予防接種でインフルエンザ対策を

まもなく、インフルエンザが流行する季節になります。「手洗いをする・マスクをする」ことなどで、感染する可能性を下げることもできます。

インフルエンザの感染経路として、咳やくしゃみの際に口から出る小さな水滴による飛沫感染(ひまつかんせん)が一番多いと言われています。

◆咳やくしゃみを人に向けてしない  
◆咳やくしゃみが出るときはマスクをする  
◆手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗う

これらを守り、インフルエンザの感染を防ぎましょう。インフルエンザワクチンの予防接種は、感染後に発病する可能性を下げる効果と、インフルエンザにかかっても、重い症状になるのを防ぐ効果があります。特に高齢者や持病のある方は、接種をぜひ検討してください。

【インフルエンザ予防接種申請で2千円の補助】  
国保組合では、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。

補助を受けるには、申請書に必要事項を記載し、領収書と必要書類を揃えて、所属の支部に提出してください。

なお、申請書は「土建団保ガイド」巻末のほか、国保組合ホームページから印刷することもできます。

【被保険者の異動手続き】  
結婚や出産、退職その他で家族が増えた、あるいは、就職や結婚、死亡や世帯分離で家族が減った等、自分の世帯の被保険者に異動があったとき、また、住所が変わったときは必ず14日以内に届出をします。

届出は14日以内に  
届出の前には所属の支部または国保組合の資格課(03-5348-2988)にお問

## 働き方や働き先、事業所の形態など

# 就業実態が変わったときには届出を

国保組合では、新たに加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには事前に所属の支部に届出をお願いします。

- ◆法人事業所を設立するとき  
⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続が必要ですので、事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本を提出してください。
- ◆法人事業所に常用で勤務することになったとき  
⇒ 健康保険の適用除外承認の手続が必要です。すぐに支部に相談を！
- ◆個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき  
⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続が必要です。すぐに支部に相談を！
- ◆建設産業以外の仕事に転職したとき  
⇒ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続をお願いします。



## 健康維持や医療費節約にも役立つ

# 国保カレンダーを配付します

国保組合では現在、2016年の国保カレンダーを作成しています。身近な病気の情報や、医療費節約に役立つ情報を掲載しています。普段の生活や受診の際に参考にしてください。

体重・歩数・血圧の記入欄や体重変動グラフもついていて、体調の自己管理にも便利です。12月の群会議などで配付をしますので、ぜひご活用ください。



※群会議などに出席できない方は、所属の支部にお問い合わせください。

## 算定基礎届の提出をお願いします

国保組合では、毎年、健康保険の適用除外承認を受けて加入している組合員の現況確認のために、法人事業主等の皆様に算定基礎届の提出をお願いしています。年金事務所から下記の書類が届きましたら、所属の支部へ提出していただきますよう、お願いします。

**提出書類**  
健康保険・厚生年金保険被保険者報酬月額算定基礎届 (コピー)  
または  
健康保険・厚生年金保険標準報酬決定通知書 (コピー)

※提出していただいた書類は、厚生年金の継続および就業実態の確認に使用し、個人情報の保護に十分配慮して管理するほか、情報が他の目的に使用されることはありません。

# 45年の歩み

4

97年の東京都のペナルティ攻撃で補助金が削減されたことをきっかけに、2000年度には、被用者保険本人給付率8割化に因り、10割9割給付を行なう国保組合の国庫補助金のペナルティを強化する算定省令改正が行なわれ、98年から3年連続で保険料引き上げを余儀なくされました。若年層を中心に加入減少と大量脱退が続くという事態に直面したため、10割給付を撤退するか、このまま連続的に保険料を上げてでも10割給付を守るのかの選択が迫られました。

数々の議論を経て01年度には土建国保設立以来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割給付の新制度に移行しました。

02年7月、与党単独採決で成立させた健康保険法の一部改正は、附則に将来にわたる給付率7割維持を掲げ、02年度中に保険者の再編・統合を含めた「医療保険制度改革の基本方針」を策定することを盛り込みました。これを受けて全建総連は、建設国保組合存亡の危機との認識に立ち、

再編・統合から国保組合を守り抜く方針を決定し、「400万人署名」等に取り組みました。請願署名は473万筆強を達成し、その成果を持って全建総連代表が厚労大臣要請を行ない、大臣や幹部に建設国保組合の事業運営とその努力に高い評価を得ることができました。

03年7月の第156回通常国会では「建設国保組合の育成・強化」を求める請願が衆参両院全会派一致で採択され、政府に「関係者の意見を聞きながら検討する」との請願処理方針を出させる等、国保制度を守る大きな足場になりました。

04年度には被用者保険の本人給付率7割実施、国庫補助金のペナルティ強化、東京都の強い誘導等を考慮して、組合員の給付割合を8割から7割に変更するとともに、新たに家族入院医療費について一部負担払戻金制度(3割全額)を開始しました。

01年度に給付を見直し8割に、さらに3年後に7割に変更することによって、組合員への負担増や、加入者数の減退などの心配がありました。逆の前年度に引き続き組合員の増加傾向を堅持することができました。

06年に成立し08年から実施された後期高齢者医療制度の創設に伴い、4月1日付で組合員2千167人、家族4千490人が後期高齢者医療広域連合に移行しました。

10年には他国保組合で発覚した不適正加入問題から、会計検査院が実地調査を重点的に実施しました。これを受けて東京都建保では、資格の適正化に万全を期すために、既加入者の就業実態調査を実施し、組合員の協力と支部役員、書記局の奮闘により全件調査を完了しました。

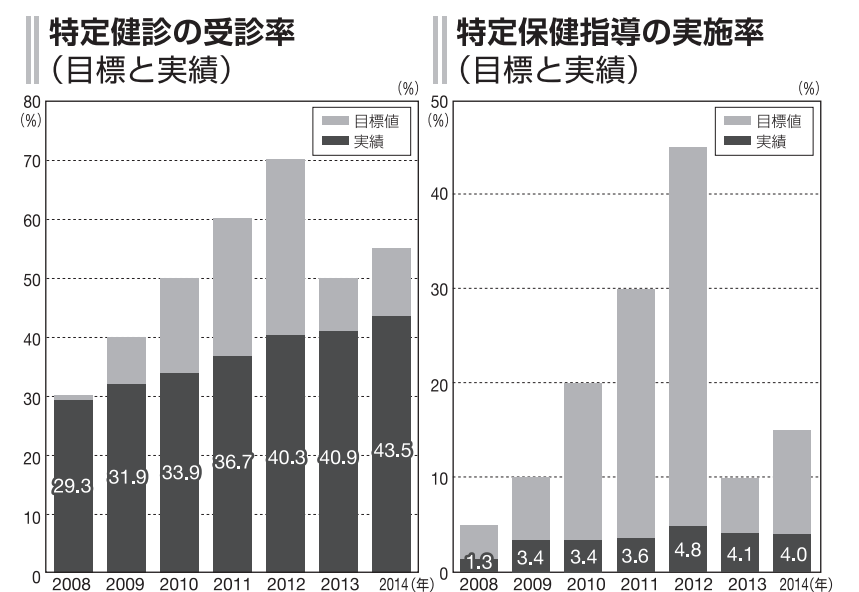
12年度には、健診・保健指導の受診者を拡大するため、各支部に保健対策推進委員を設置しました。08年から開始した特定健診・特定保健指導の第一期が13年3月31日で終了

しました。受診率の目標値(70%)には届きませんでした。健診受診率は年々伸びています。(下表参照)

13年5月に番号法関連4法が成立し、15年10月から個人番号が通知、16年1月から利用開始とされました。

01年度から始まった一部負担払戻金制度は当初外来は3千円を超えた額が対象でしたが、07年度からは5千円、12年度からは1万円を超えた額に変更され、14年度からは厚労省からの指導により、1万7千500円に変更されました。

東京土建国民健康保険組合は設立以来、医療制度の変更、



## 保健指導を受けていきます

【調布・大工・北村亨一さん】 私は支部会館で保健指導を受けています。保健指導の対象になった理由の一つは、栄養バランスの良くないコンビニのお弁当をよく食べていたことだと思います。このことが、健診の結果に反映してしまっただけで、思いません。

保健指導と聞くと、難しいことのように聞こえますが、かしまつたりビクビクすることはありません。健康に関する専門家との面談を受け

て、自分の生活を振り返り、改善すべき点のアドバイスを受けるというものです。私の場合は、炭酸飲料を控えること、ごはんを食べる前に野菜を食べること、ウォーキングなどの運動をすること等を説明されました。

保健指導を受けたことで、何を食べたら、どれくらいカロリーがあるのか、どういった運動をすれば、どれだけの効果があるか等の意識を持つようになったりました。

私は「昼にお弁当とおにぎりを食べていたのを、お弁当だけにすること、夜にご飯のおかわりをしないこと」等を意識して取りくんできました。

また、以前スポーツクラブに通っていたのですが、色々忙しい行かなくなりました。9月にけん共済会が新たにトルネサンスと契約し、施設を安く利用できるようになったので、これを機会にまた通うことを検討しています。食事と運動の両方の取りくみで、保健指導の目標を達成できるように頑張りたいと思います。

健診もそうですが、保健指導を受けたいことは、組合員の権利を放棄することです。東京土建国保に入っているみなさんは、健診も保健指導も自己負担なしで受けられますので、どちらも積極的に受けましょう。

## 節目健診(人間ドック) ご予約はお早めに

今年度の健診はもう受けましたか? 保険証の下に受診券が付いたままになっていませんか? お手元に受診券がある方は、まだ健診を受けていない可能性があります。有効期限をご確認の上、年に一度の健康チェックをお受けください。

受診券の「受診可能コース」に「★節目健診(人間ドック)」と記載がある方は、今年度は節目健診か東京土建健診のいずれか一方を選んで受診することができます。

健診契約機関一覧を国保組合ホームページで確認出来ますので、ぜひご覧ください。

今年度の健診の補助は5年に1度で、今年度40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になる方が対象です。窓口負担が割引となる今年度にぜひ受診してください。誕生日の前でも受診することができます。年度末(3月)は非常に予約を取りづらくなりますので、早めに予約をおすすめします。



保険証と受診券

### 健診契約機関の追加

契約機関名等	東京土建健診	節目健診	節目健診の利用者負担
武蔵野徳洲会病院 西東京市向台町3-5-48 042-465-0769 (2015年9月1日付契約)	○	☆	日帰り胃レントゲン 15,000円 脳ドック併用日帰り胃レントゲン 8,000円
柳原病院 足立区千住曙町35-1 03-3882-1928 (2015年11月1日付契約)	○	☆	日帰り胃レントゲン 0円 日帰り胃カメラ 0円 脳ドック併用日帰り胃レントゲン 0円 脳ドック併用日帰り胃カメラ 0円

※東京土建健診の利用者負担はありません

### 健診契約機関の変更

北多摩生協診療所 東村山市本町4-2-32 (2015年3月31日付変更)	節目健診の契約解除 (東京土建健診は引き続き受診可能です)
---	----------------------------------

### 健診契約機関の解除

健愛クリニック(足立区) (2015年11月30日付解除)	東京土建健診・節目健診の契約解除
----------------------------------	------------------

国保組合だより

「東京土建健診を知ろう」

第6回

# 健診結果を見ましたか?



今年も健診は受けたし、次はまた来年!

健診は「受けて終了」ではありません。健診結果を見て、理解することがとても大切です。



健診結果判定の一例

異常なし	今回の検査の範囲では異常ありませんでした
支障なし	軽度の異常はあるものの日常の労働・生活に支障ありません
経過観察	生活習慣の改善と経過観察が必要です
要医療	異常あり、医療機関で検査や治療が必要です

※医療機関により記載は異なります。結果表や医療機関の説明を参考にしてください

基準値外の場合には**生活習慣の改善**や**医療機関を受診**しましょう!

健診結果理解への第一歩



①健診結果をみてみよう!

これを見れば土建健診の結果の見かたが、たちまち分かります! 支部までお問い合わせください!



②結果説明会に参加する

検査項目の説明のほか、個別に相談できる時間を設けている場合もあります。説明会を実施しているかどうかは、所属の支部へ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してみませんか? 気軽にお申し込みください。



樋野興夫 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

11月28日(土) 13時~16時  
12月19日(土) 9時~12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。

相談者の声



Aさん (男性・60代)

セカンドオピニオンを受けたいのですが、いまの病院に紹介状を書いてもらう必要があります。そのことが原因で、いまの病院との関係が悪化することが心配でしたが、樋野先生から「セカンドオピニオンは患者の当然の権利であり、不安を感じる必要はない」とアドバイスをいただき、不安が解消されたので、安心して受けようと思います。



Bさん (男性・70代)

病院だと混んでいるし、主治医が忙しそうなので色々話を聞きづらいのですが、今日は樋野先生と病気のことや、気になることをゆっくり話すことができました。



Cさん (女性・40代)

がんになってしまい、そのあといろいろとつらいことが続いているので、気持ちが落ち込んでいましたが、樋野先生の話をお聴きして気持ちが軽くなりました。また、「がん哲学外来カフェ」等も参加して、樋野先生の話をお聴きしてみたいです。

お申込み、お問い合わせは 健康増進課03-5348-2982まで

# こんなときどうする?

~家族の独立編~

**質問** 子どもが一人暮らしを始めました。このまま土建国保の保険証を使うことはできますか?

**回答** 国民健康保険の資格は、住民票の世帯単位で適用されます。そのため、組合員の家族が住所を変更した日(住民票の世帯分離日)の翌日で、資格を喪失することになります(修学中の特例あり)。

資格喪失の手続をするまでの間に土建国保の保険証で受診した場合は、後日、その医療費を返還していただくことになります。手続が遅れて長期間にわたり受診していると、高額な医療費になる恐れがあります。

別の世帯となった家族が、そのまま土建国保の保険証を使っている方は、至急所属の支部へご連絡ください。

- ・喪失の届出は所属支部へ。
- ・東京土建の保険証は、お返しください。
- ・住民票等が必要になる場合があります。

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				27		

## 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12月7日です。〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国国民健康保険組合 健康増進課

キーワード	A	B	C	D	E	F	G
-------	---	---	---	---	---	---	---

前回の答え **タイキバンセイ** 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 ある物や利益などを独占すること
- 2 料理に照りをつける調味料
- 3 濃厚で深みのある味わい
- 5 「前触れ」「兆候」に同じ
- 6 ○○の明星⇄明けの明星
- 7 蒸気機関車のこと
- 9 日時はまだ決まっていません
- 13 木造建造物の建築・修理のプロ
- 14 プリンスもマスクもおいしい!
- 15 自動で回転し、穴をあける工具
- 17 世界三大珍味の一つとされるキノコ
- 19 野外で行うのをロケと呼ぶ
- 21 グレンデを滑走するウインタースポーツ
- 23 飛び散る細かな水滴
- 24 ゼブラの日本語は「○○馬」

ヨコのカギ

- 1 邪馬台国の女王
- 4 喜多川歌麿、葛飾北斎などが描いた
- 8 相撲の対戦
- 10 和室で用いる背もたれ
- 11 打率3割2分5〇〇の打者
- 12 一対一の勝負に余計な〇〇は無用
- 14 腕前も人柄もすぐれたお医者さん
- 15 アメリカ合衆国の通貨単位
- 16 フランス語で地下鉄のこと
- 18 金属の輪をつないだヒモや綱
- 20 シャンプーの後に使う液体
- 22 アンコウの〇〇〇切り
- 24 ○〇に交われば赤くなる
- 25 更衣室で服をチェンジ
- 26 首に巻くとあったかい
- 27 寝ている人がグーグーとかく

## 設立45周年記念健康ウォーキングにご参加ありがとうございました!

11月8日に井の頭公園周辺で健康ウォーキングを開催しました。当日は169名が参加し、武蔵野の自然を巡るウォーキングを楽しみました。次号(1月1日号)で当日の様子をご報告します。



国保組合だより