

健診を
受診して

一人ひとりの健康と 魅力ある国保組合を 守りましょう

国保組合だより

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

◆被保険者数

(11月末現在)

組合員	88,271
家族	97,943
合計	186,214

前年同月比 2,856人減
(単位:人)



宮田清志理事長

新春明けましておめでとうございます。組合員、ご家族の皆さんは、健やかに新しい年を迎えられた事と思います。
11月8日に設立45周年記念健康ウォーキングを開催しました。早朝から雨の降る中で開催となりましたが、参加者は総勢250人を越え、私も10kmコースのアンカーとして歩きました。皆さんの支部でも健康増進活動の一つとして、取り組んではいかがでしょうか。さて、国土交通省はこの間、公共工事の設計労務単価を約28.5%引き上げました。しかしながら、都連の賃金調査でも、ほとんどの人の賃金は引き上がってはいません。消費税は上がり物価も上がる中、建設国保は本当に命の綱となっています。政府は大儲けをしている大企業には減税をしながら、社会保障費を大幅に削減しようとしています。5年越しに大筋合意をした環太平洋経済連携協定(TPP)は医療の分野でも大変な影響が懸念されます。前日本医師会会長の原中氏は「ISD条項によって適切な医療を受ける事ができない社会が到来する」と指摘しています。組合員の健康と暮らしが守れるよう、母体の運動と一体となって取り組んでいきます。
昨年自然災害が多く発生しました。特に台風18号は、記録的な大雨となり、鬼怒川の堤防が決壊氾濫し、茨城県を中心に広大な地域と、多くの人々に甚大な被害をもたらしました。心よりお見舞い申し上げます。東日本大震災がおきて早いもので5年が過ぎようとしていますが、復興については格差が広がり、特に原発問題がある福島では、事故収束していないのに住宅支援や賠償



理事長 宮田 清志

いつもお願いですが、受診券が残っている方は、健診を受けて自分の健康をチェックしましょう。健診の受診率は国保組合の保険者機能の一つの指標となり、皆さんが健診を受ける事が、国保組合の存在意義を高める事につながります。ぜひご協力をお願いします。本年も組合員と家族の皆さんが、健康で希望が持てる年となるよう祈念して、年頭の挨拶とします。

打切りを進めようとしています。本当に重たい気持ちになります。9月19日には、安全保障一括法(戦争法)が強制採決されてしまいました。憲法を守って国内の災害対策など、国民生活最優先の施策を望みたいと思います。
11月25日の総連・都連の予算要求決起大会は、雨の中多くの参加をいただき、ありがとうございました。国や都の補助金は、組合員、母体組合役員、書記局の皆さんのご尽力で、医療費の伸びも含めて一人当たりの単価は、今年度もわずかに上がりそうです。しかし制度上の問題点や医療費の伸びに、補助金が追いつかず、国保組合の運営は、大変な状況です。なんとしても、公費負担を増やし現役世代の負担を軽くするよう、求めていきたいと思っています。

厚労省交渉の中で、国保組合が実施するがん検診の補助について、「実態調査を行ない、遅くとも2016年度までには実施」との回答がありました。補助額など詳細はわかりませんが、みなさんの切実な要求と運動で前進できました。早期発見、早期治療をめざして国保組合のがん対策を一歩前に進めてまいります。

いよいよ共通番号制度が始まりました。マイナンバーカードは届きましたか?国保組合では資格管理や給付をする際に、個人番号を記入する事が義務付けられ、組合員と家族の皆さんの個人番号を登録する必要があります。万が一にも漏えいなどが無いよう、万全を期していますので、案内が届きましたら、ぜひともご協力をお願いします。

国保組合に個人番号(マイナンバー)の提出はお済みですか？

みなさん「個人番号通知カード(以下、通知カード)」を受け取りましたか？通知カードは、お住まいの市区町村から、住民票の住所に郵送されています。まだ受け取っていない方は、市区町村にお問い合わせください。

国保組合は法律により、みなさんの個人番号を収集、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付けられています。

国保組合では、12月上旬に組合員(※1)に「個人番号届出書」を郵送・提出をお願いしています。まだ提出していない方は、個人番号届出書に必要事項を記入し、「国保組合に加入している組合員と家族全員の通知カード」と「組合員の身元確認書類(例：運転免許証)」をコピーし、返信用封筒に入れて、郵便局窓口で簡易書留で発送していただきますよう、ご協力をお願いします。

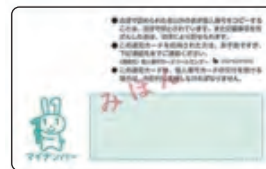
国保組合では、みなさんに提出していただいた個人番号を、国で定められた安全管理措置のもと、厳重に管理しますのでご安心ください。また、利用目的(※2)外で使用することはありません。

(※1)2017年1月までに後期高齢者医療制度に移行し、東京土建国保の資格を喪失する予定の方には送付しておりません

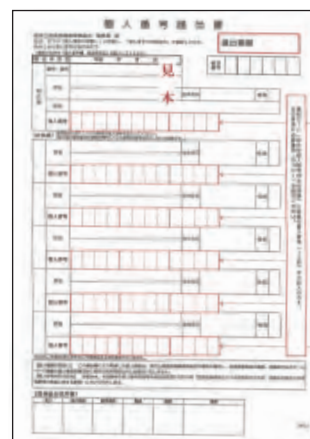
(※2)利用目的『当国保組合は、被保険者の個人番号を番号法別表第1の第30項「国保法による保険給付又は保険料の徴収に関する事務」において利用します。』



おもて面



うら面



出典：総務省ホームページ

各種手続で番号確認書類と身元確認書類が必要となります

2016年1月からは、保険証や給付金に関する手続で①届出用紙や申請書に個人番号の記入、②通知カードなどの番号確認書類と③運転免許証などの身元確認書類が必要となります。支部で手続する際は、忘れずにお持ちください。

保険証の手続		
個人番号が必要		個人番号が不要
● 国保組合に加入するとき ● 結婚・出産などで家族が増えたとき ● 就職・死亡などで家族が減ったとき ● 住所が変わったとき ● 氏名が変わったとき ● 子どもが遠方の学校へ入学し、住民票を移したとき ● 保険証を破損したり、紛失したとき ● 国保組合をやめるとき ● 生活保護を受けたとき		● 職人から一人親方や事業主になったり、働き先が変わったとき ● 他の支部へ転出するとき
給付金等の手続		
個人番号が必要		個人番号が不要
● 高額療養費 ● 限度額適用認定証 ● 療養費 ● 移送費	● 医療費貸付 ● 特定疾病療養受療証 ● 第三者行為による傷病届	● 出産育児一時金 ● 葬祭費 ● 出産手当金 ● 疾病入院給付金

番号確認書類
●通知カード ●個人番号カード(裏面) ●個人番号が記載された住民票の写し・住民票記載事項証明書
身元確認書類
●個人番号カード(表面) ●運転免許証、運転経歴証明書、パスポート、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳、在留カード、特別永住者証明書 ●国や自治体等が発行・発給した身分・資格証明書(顔写真つき)で、氏名、生年月日又は住所が記載されているもの (例)電気工事士免状、特種電気工事資格者認定証、認定電気工事従事者認定証など
上記の書類の提出が困難な場合は、「氏名・生年月日」又は「氏名・住所」が記載された下記の書類を2つ以上 (例)被保険者証、年金手帳、児童扶養手当証書、特別児童扶養手当証書、各種年金証書、共済年金又は恩給の証書、各種医療受給者証、住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、その他国や自治体が発行した身分・資格証明証(顔写真なし)

マジックキングダムクラブ終了のご案内

みなさんからご好評をいただいている「マジックキングダムクラブ」は2016年3月で終了し、4月からは「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」が始まります。



マジックキングダムクラブメンバーシップカード

3月まではマジックキングダムクラブ・メンバーシップカードをチケット販売窓口にて提示することで、一般価格より最大400円お得なメンバー専用パスポートを購入いただけますが、4月以降はメンバー専用パスポートの販売が無くなりますので、ご注意ください。

4月から東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラムが始まります

2016年度の特典は以下のとおりです。

- ①サンクスフェスティバル(特別価格でパスポート購入可)が年に4回(4月・7月・9月・1月)
- ②抽選でコーポレートプログラム利用団体限定のパーク・ファン・パーティーへ参加(有料となります)

※手持ちのマジックキングダムクラブ・メンバーシップカードは4月になったら、各自で処分してください

※「特別利用券」は「コーポレートプログラム利用券」に名称が変更となりますが、1,000円の補助金額は変わりません

※サンクスフェスティバルやパーク・ファン・パーティーにつきましては、詳細が決まり次第「国保組合だより」や「国保組合ホームページ」でお知らせします



就業実態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、組合員のみならず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「二人親方」が対象になります。

対象となる方は、「就業実態」と「業種」を申告し、業種確認書類を提出していただく必要があります。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。

下記により、東京土建国保健康保険組合第114回組合会を開催します。

他 予 計 一、議 東 日 一、場 東 日 一、場 東 日 一、場



理事長 宮田 清志

2016年 国保カレンダーを受け取りましたか？

身近な病気の情報や、医療費節約に役立つ情報などを掲載している国保カレンダーを群会議などで配付しています。まだ受け取られていない方は、所属の支部へお問い合わせください。





小諸さんご一家

申年家族のみなさんに聞きました

2016年の干支は申(さる)です。国保組合に加入している方で、申年の方が3人以上いる世帯は46世帯ありました。その中から、今回は世田谷支部所属の小諸さん一家と豊島支部所属の富沢さん一家に、昨年の感想や今年の抱負などをうかがいました。



【世田谷・給排水衛生方ス・小諸隆さん】

世田谷支部所属の小諸さん御一家は、申年生まれの隆さん、未年生まれの文子さん、申年生まれの双子姉妹！の梨那さんと梨沙さん、寅年生まれの乃斗さんの5人家族です。今回は申年生まれの三人にお話を伺いました。

くさんの花や景色の写真を撮りました」

正行さん「仕事は墨出し大工です。友達に誘われて始めたのですが、職歴は13年くらいになります」

—2015年はどんな一年でしたか？

隆さん「昨年はとても忙しくて、趣味のサーフィンにあまり行けませんでした。今は仕事を二人でやっています」

—2015年はどんな一年でしたか？

正行さん「寝る間もないほど仕事が忙しくて、休みが一日しかない月もありました」

良美さん「家族全員、元気で楽しく過ごしました。子ども達が、自分から習いごとを始めたと言ってくれたので、子ども達の成長を感じた一年でした」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

正行さん「昨年忙しかった分、今年は休みを多めにって、ゆっくりできたらいなと思います。趣味のスノボ、車・バイクなどに時間を使いたいです」

良美さん「子ども達の成長を感じた一年でした」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨那さん「水泳で二つ上の級に上がったことが良かったです」

梨沙さん「通っている英語の塾が楽しかったです。趣味は写真を撮るのですが、た

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「苦手科目の算数を頑張ること、昨年は運動会のかけっこで2位だったので、今年は1位を取りたいです」

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

—2016年はどんな一年にしたいですか？

梨沙さん「サーフィンに興味を持てたので、親子でサーフィンに出掛けられたら素敵ですね！また、おじいちゃんも申年であることが分かりました。みなさん今年も健やかに過ごしてください」

—2016年はどんな一年にしたいですか？

—2016年はどんな一年にしたいですか？

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
みかわしまワーククリニック 荒川区東日暮里6-1-1 アトラスプラザタワー三河島2F 03-3806-2711 (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 6,480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

①節目健診の契約解除

篠原診療所(葛飾区)	生協北診療所(北区)
(2015年11月1日付変更) 東京土建健診は引き続き受診可能です	
みなみうら生協診療所(三鷹市)	むさし小金井診療所(小金井市)
(2015年12月1日付変更) 東京土建健診は引き続き受診可能です	

②名称及び所在地の変更(電話番号は変更ありません)

新	旧
永寿総合健診・予防医療センター 台東区東上野3-3-3プラチナビル2階 (2016年1月4日付変更)	永寿総合病院 台東区東上野2-23-16
ながひさ共立診療所 八王子市長房町1462-5 (2016年1月5日付変更)	北団地診療所 八王子市長房町719-71

③節目健診およびオプション胃がん検査の休止

英世会クリニック万願寺 画像診断センター(日野市)	2016年4月 再開予定	すみだ共立 診療所(墨田区)	2015年 12月1日付 再開
------------------------------	-----------------	-------------------	-----------------------

④節目健診の再開



富沢さんご一家

特別団体契約 サンクス・フェスティバルのご案内

東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー®

実施期間 **1/6(水) ~ 3/18(金)**

※入場制限中のパークでは利用できません。

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が特別料金でお楽しみいただけます。「パスポート購入申込書」を、チケット販売窓口にお持ちいただくと5名まで特別料金でチケットの購入ができます。



特別団体契約「サンクス・フェスティバル」パスポート 購入申込書

ご利用期間 **2016年 1/6(水) ~ 3/18(金)** ※入場制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、**1枚につき5名様まで** 特別料金でお買い求めいただけます。

特別団体契約番号(4桁)	1	4	1	4
※特別利用券右側の1から始まる4桁の数字をご記入ください。				
契約団体名	東京土建国民健康保険組合			
※特別利用券に記載されている発行責任者名をご記入ください。				

	大人 18歳以上	中人 (中学・高校生)12~17歳	小人 (幼児・小学生)4~11歳
特別料金	¥6,300	¥5,400	¥3,900
購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚	枚

【注意事項】
●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書は特別団体契約のご利用団体の従業員・職員とご家族が対象者となります。(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できるものをご提示する場合があります)●本申込書は一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●未記入の場合は特別料金が適用されません。●特別利用券をお持ちの方は、本(パスポート)ご購入時に併用可能です。●旅行会社等で他チケットの観光券、入場予約券、遊園入場予約券をお買い求めになり、本(パスポート)へ変更される場合は、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本(パスポート)へ変更される場合は、チケット販売窓口にて本申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本(パスポート)をご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

©Disney

チケット販売場所

【当日券】
東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
※ディズニーアンバサダーホテル、東京ディズニーシーホテルミラコスタ、東京ディズニーランドホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテル、東京ディズニーリゾート・パートナーホテルでも、ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】2015年12月6日(日)より販売開始
東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F)
東京ディズニーランド: ガストリレーション・ウィンドウ(園外)
東京ディズニーシー: 団体チケットブース
ディズニーストア(浜谷公園通り店、池袋サンシャインシティアルパド、お台場アクアシティ店、町田109店、八王子東急スクエア店、昭島モリタウン店、横浜さとう店、ららぽーと横浜店、藤沢さいか屋店、船橋ららぽーとTOKYO-BAY店、大宮アルシェ店、羽生イオンモール店、川口アリオ店、越谷イオンレイクタウン店)

TOKYO Disney RESORT®

コピー可

●「特別利用券」を併用すると、さらに10000円安くなります。

「東京土建健診を知ろう」

第7回

健診結果の見かた **血圧**

あけましておめでとうございます！
今年も健康で元気に過ごしましょうね♪
今回は、特に40歳以上の組合員さんやご家族のみなさんに一番多い高血圧をみていきます。



どんな検査？

心臓が全身に血液を押し出す力を確認します。血圧が高くても自覚症状はほとんど無いため、注意が必要です。高血圧を放っておくと、脳梗塞や心筋梗塞などの命に関わる病気になるおそれがあります。

基準値(異常なし)	
収縮期血圧(最高血圧)	130mmHg未満
拡張期血圧(最低血圧)	85mmHg未満

結果が要医療の場合には**医療機関を受診**しましょう！

高血圧にならないように・治療中の人は重症化予防のために
毎日の生活で、1つからでも始めてみましょう！

- 1 減塩しよう
- 2 野菜・魚を積極的に食べよう
- 3 減量しよう (BMI※を25未満に)
- 4 ウォーキングなど有酸素運動をしよう
- 5 お酒は1日1合までを目安にしよう
- 6 禁煙しよう (たばこの煙を避けよう)

※BMIの求め方…体重kg÷(身長m×身長m)



減塩のために、みそ汁を1日1杯にすると、外食のときは野菜をとれるメニューにしてみようかな

・ 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！」絶賛配付中です！
こち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

1月9日(土) 9時～12時
2月6日(土) 9時～12時
3月5日(土) 9時～12時
各組30分～50分程度

※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。

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)

お申込み、お問い合わせは **健康増進課03-5348-2982**まで

『国保給付金支払決定通知(はがき)』は
大切に保管してください！

給付金の支給を決定すると、国保組合から『国保給付金支払決定通知(はがき)』を送付します。

この『はがき』は、**確定申告や医療費助成等の申請**に必要な場合がありますので、大切に保管してください。



表

裏

確定申告の医療費控除の対象となる金額は次の式で計算した金額(最高で200万円)です。

$$\text{医療費控除対象額} = \text{①} - \text{②} - \text{③}$$

①支払った医療費の総額

その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費
※医療機関への支払以外にも対象となるものがあります。

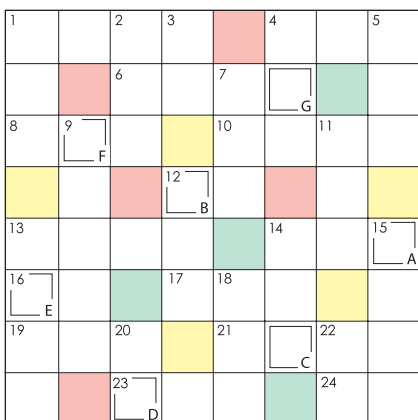
②医療保険や生命保険で補てんされる金額

国保組合から支給される高額療養費、一部負担払戻金、療養費などの給付金や生命保険などから支給される入院費給付金など

③10万円(所得の合計額が200万円未満の方は所得の合計額の5%)

②の医療保険で補てんされる金額の確認書類が『国保給付金支払決定通知(はがき)』です。

ご不明な点は、**国保組合給付課(TEL03-5348-2985)**までお問い合わせください。
確定申告に関するお問い合わせは、お近くの税務署や所属の支部へお願いします。



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、クオカードや東京土建国保設立45周年記念品など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2016年1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 **インフルエンザ** 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 ○○○新年。年賀状などに記す言葉
- 2 お殿様に仕える武士
- 3 「鰯」と書く出世魚
- 4 ハラハラドキドキする感じ
- 5 漆器に使われる塗料
- 7 「でっぱり」と同じこと
- 9 事前の相談。ミーティング
- 11 物の重さを知りたいときに使う道具
- 12 滑り込み○○○! 間に合った!
- 13 ○○○○を漫遊する、時代劇の黄門様
- 14 一休さんの十八番といえば
- 15 その世界でのチャンピオン
- 18 氷上で行う○○○ホッケー
- 20 板などに穴をあける工具
- 22 可もなく○もなし

ヨコのカギ

- 1 木を切ったあとに残る根元の部分
- 4 一月場所は国技館で開催
- 6 最語に「ん」がついたら負け
- 8 ボクサーが羽織って入場
- 10 先端がとがっている掘削道具
- 12 むせて「ゲホゲホ」と出る
- 13 劇場。映画館
- 14 2人組はコンビ。では3人組は?
- 16 こぼれ話
- 17 温風を送り出す○○○ヒーター
- 19 家族関係の証明となる公文書
- 21 ○○○○二鷹三茄子。縁起の良い初夢の順番
- 23 複雑な海岸線をなす○○○海岸
- 24 話題に入れず○○の外...

設立**45**周年記念
健康ウォーキングのご報告

出発前に
準備体操!

何が当たるか
ドキドキ♪



参加者の声

板橋支部・渥美剛さんご一家

国保組合の健康ウォーキングに参加するのは3回目です。
今日は家族8人で参加しました。
雨が降っていましたが、見所がたくさんあり、あっという間に10kmを歩きました。
ディズニーリゾートに遊びに行くのが楽しみです♪

くじ引きで一等賞・
ディズニーペアチケット当選の
渥美さん御一家

