

2016年4月から8月分の医療費の動向

“手洗い・マスク”で感染症を予防しましょう

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
検索

◆被保険者数 (9月末現在)	
組合員	86,911
家族	94,011
合計	180,922
前年同月比5,024人減 (単位:人)	

一人当たりの医療費は横ばい

年度後半の伸びを注視

高齢化や医療技術の向上などで、医療費は年々伸びる（自然増）と言われています。今年度は、今のところ被保険者の構成に大きな変化はありませんが、被保険者の平均年齢は昨年の38・04歳から37・81歳と、わずかながら低くなりました。これから冬場を迎えると、感染症の予防が重要になりますので、みなさんのご協力をお願いします。8月までの医療費の動向と、国保組合での取り組みをまとめましたので報告します。

診療報酬改定の影響

今年度は2年に1度の診療報酬の改定年度に当たりますが、薬価を中心に0・84%引き下げられました。今回の改定は、団塊の世代がすべて75歳以上となる2025年を見据え、「病院完結型」から在宅医療を含めた「地域完結型」の医療への転換推進が大きなポイントとなっています。紹介状なしに大病院で受診したときの定額負担の導入、かかりつけ医、かかりつけ薬局・薬剤師の報酬引き上げ等、大病院、中・小病院、かかりつけ医それぞれの役割を明確にして、医療機能全体の効率化

を目指しています。

一人当たり医療費は、前年同時期と比較して1・20%減少しています。(図1)

未就学児の医療費が増加

年齢区分別の一人当たり医療費は、70歳以上が0・30%減、65歳から69歳が1・12%増、7歳から64歳が0・90%減、未就学児(7歳未満)が3・85%増となっています。

季節性や流行性の疾患の動向

季節性や流行性の疾患は、医療費の動向に影響を与えます。

熱中症の件数は、昨年と比べて5月は1・32倍(入院0件、外来25件)、6月は1・20倍(入院2件、外来34件)と増えましたが、7月は0・53倍(入院4件、外来11・8

年度後半の医療費に懸念

これからインフルエンザや風邪が流行する季節に入ります。今年は、すでに9月にインフルエンザによる学級閉鎖が都内で報告されており、流行が心配されます。

流行性の疾患は、学校などの集団生活で感染することが

多いため、特にお子さんのいる家庭では、“手洗い、マスク”を習慣づけ、部屋の換気にも注意し、家族全員が予防接種を受けて、冬を元気に乗り切りましょう。

RSウイルス感染症が流行しています。乳幼児に多い急性呼吸器感染症で、重い肺炎になることもあります。夏頃から流行が始まり、秋に入ると患者が増えますが、国立感

染症研究所の発表によると、9月26日～10月2日の一週間で5463人が報告され、過去10年間で同時期の最多を更新しています。空気感染はしませんが、せきやくしゃみなどの飛沫(ひまつ)で感染するため、流行時には赤ちゃんを入浴に連れて行かないほうが安心です。

前年度と比較して、医療費は落ち着いているようにみえますが、年度後半の医療費の伸びを注視していきます。(図2)

高額医薬品の医療費への影響

昨年度は高額なC型肝炎治療薬の保険適用、がん治療薬の効能追加があり、下半期医療費の伸びに影響を与えました。C型肝炎治療薬は、新規投与者の減少と4月に薬価が31・65%引き下げられたこともあり、昨年度ほどの影響は見られません。

健康な生活を送るために

国保組合では、高血圧や糖尿病の予防に注目した保健対策事業などを実施し、みなさんが病気になるない生活習慣を身につけるよう、呼びかけをしています。

支部主催の健康教室では、食事や運動など健康な生活習慣を学べるので、ぜひご利用ください。また、健康管理のため、年に1回の健診を受け、結果説明会に参加しましょう。

受診は診療時間内に

同じ病気で複数の医療機関にかかったり、緊急以外の夜間・休日の受診は避けましょう。午後6時以降は医療費が最低でも500円上乘せられます。できるだけ午後6時より前に受診しましょう。薬を処方される場合は、ジ

国保組合はみんなの財産

国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と、運動で獲得した国や東京都の補助金から支払われます。

国保組合では、医療機関からの請求内容の点検や、労災などの紛れ込み防止など、無駄な医療費の支払いがないように努めています。

みなさんの共有財産である国保組合を守るためには、みなさんの協力が欠かせません。健康な生活を送り、いざというときの備えとして、みなさんの保険料を大切に使い、一人ひとりの力を合わせ、国保組合を守りましょう。

ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品の特許が切れた後に同じ成分で製造・販売される医薬品のことです。

先発医薬品の研究開発には、9～17年程度の長い歳月と数百億円以上の莫大な投資費用がかかるため、コストとして薬の値段に反映されています。これに比べて、ジェネリック医薬品の場合は、既に有効性や安全性が先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えることができるため、結果として薬の値段も先発医薬品と比べて4割～5割程度安く設定することができます。

ジェネリック医薬品を選べると、みなさんの窓口負担が軽減されるとともに、国保組合から医療機関への支払いも少なくなり、健全な事業運営にもつながります。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談するようにしましょう。また、切り替え後に体に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

『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』提出はお済みですか？

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。組合員の皆様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)な書類の提出をお願いしています。

今年度は、国保組合に届出されている就業実態区分が、「事業所に所属していない外注手間請け・日当で加入している組合員」に該当する方が対象になります。

『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・押印のうえ、『業種確認書類』とセットで所属の支部へ提出されるよう、お願いします。申告された就業実態区分に基づき、2017(平成29)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。



マイナンバーに関する重要なお知らせ

昨年来、組合員、家族のみなさまには、マイナンバーの提供にご協力いただき、ありがとうございます。

みなさまのマイナンバーは、来年7月から国保組合と市区町村等との間で、社会保障や税に関する事務を行なうため、専用回線を使って、相互に個人情報の照会・提供を行なう業務(情報連携)で利用されます。

これにより、今まで手続きに必要なだった住民票や課税証明書等の

提出が、一部を除き、省略できるようになるとわれています。

また、情報連携は、国保組合に加入されている方すべてが対象となるため、11月時点でマイナンバーの提供をいただいていない方は、国の指導に基づき、国保組合が住基ネットを利用して、マイナンバーを取得させていただくことになります。万が一、住基ネットから取得できない場合は、別途マイナンバーの提供をお願いすることがありますので、その際はご協力をお願いいたします。

●マイナンバーの利用目的

当組合は、被保険者のマイナンバーを番号利用法別表第1の第30項「国民健康保険法による保険給付の支給、保険料の徴収又は保健事業の実施に関する事務」において利用します。

●マイナンバーの管理

組合員及び家族の皆様のマイナンバーは、番号利用法及び関係法令等を遵守し、適切に登録・管理しておりますので、ご安心ください。

給付金・補助金の支払日

年内最後の給付金支給日は12月26日(月)です。年内に給付金の支給を希望される方は、なるべく11月中に所属の支部へ申請しましょう。

		11月	12月	1月
一部負担払戻金(自動振込分)		18日金	16日金	20日金
その他給付金(※)	1回目	11日金	12日月	13日金
	2回目	28日月	26日月	26日木
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)		21日月	21日水	23日月

※申請してから給付金が支払われるまで、数週間～1カ月ほどかかります。療養費は、東京都国保連合会に審査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。

予防接種は、感染後に発病する恐れがあります。インフルエンザワクチンの接種は、感染後に発病する恐れがあります。

国保組合では、健診の結果から、血圧、血糖、腎機能、便潜血について、とくに受診が必要と思われる方に、医療機関への受診をおすすめする

国保組合では、2017年の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、保険証

手洗いやマスクの着用、咳やくしゃみが出る時はマスクをする、咳やくしゃみをするときはマスクをする、咳やくしゃみをするときはマスクをする

健診は、受けて終わりでなく、後日届く結果票をしっかり確認しましょう。とくに、結果票に「要精査」「要医療」と書いてあった方は、いのちに関わることもありますので、早めに医療機関を受診してください。

手紙をお送りしています。手紙が届いた方で、まだ医療機関に受診されていない方は、早めに受診をお願いしま

2017年国保カレンダーを配付します

や給付金の手続に必要な書類などを掲載しています。普段の生活や、受診の際に参考にしてください。

自己管理にも便利です。12月の群会議などで配付しますので、ぜひ活用ください。

※群会議などに出席できず、カレンダーを受け取れない方は、所属の支部にお問い合わせください。

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ができます。

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。

また、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、1月～2月に流行のピークを迎えます。

ワクチン接種による効果が出現するまでに2週間ほどかかることから、毎年12月中旬までに予防接種を受けるようにしましょう。

参考：厚生労働省「インフルエンザQ&A」

異動の届出は14日以内にお願いします

●組合員の異動

氏名や住所、勤務先の変更など

●家族の異動

結婚や出産などにより、家族が増えた
就職や死亡などにより、家族が減った

届出が遅くなると、保険料や医療費で多額の支払いが生じる場合があります。詳しくは所属の支部、または国保組合・資格課(03-5348-2988)へ、お問い合わせください。



ぜひ一度ご覧ください！

健診結果の見かたを分かりやすく解説した人気の小冊子、「健診結果をみてみよう！」(電子版)を、ホームページに掲載しました。(※)東京都建健診で受けられる

また、ホームページには、保険証や給付金の各種手続き方、法や、申請書ダウンロード、健診契約機関一覧、契約レジャー施設の案内やお得な情報などを掲載しています。また見たことがない方は、ぜひ一度ご覧ください。

※ホームページをご覧にならない方は、同冊子を所属の支部で配付していますので、気軽にご連絡ください。

「健診結果をみてみよう！」ホームページに掲載しました

健診結果の見かたを分かりやすく解説した人気の小冊子、「健診結果をみてみよう！」(電子版)を、ホームページに掲載しました。(※)

また、ホームページには、保険証や給付金の各種手続き方、法や、申請書ダウンロード、健診契約機関一覧、契約レジャー施設の案内やお得な情報などを掲載しています。また見たことがない方は、ぜひ一度ご覧ください。

※ホームページをご覧にならない方は、同冊子を所属の支部で配付していますので、気軽にご連絡ください。



佐藤 忍さん

【目黒・電気・佐藤忍さん】
昨年の秋に受けた東京土建
健診の結果、保健指導の対象
になりました。日頃の食事内
容や運動量の少ないことが、
保健指導の対象になった理由
だと思います。

保健指導を受けて5kg減 国保組合カレンダーも愛用

保健指導を受けることにな
り、私の場合は診療所の看護
師さんと面談をして、日頃の
生活を振り返り、食事や運動
の目標を設定しました。
具体的には、食事の量を腹
八分目にする、毎日30分
歩いて、保健指導が終了する
半年後には、体重を3kg減を
目指すことになりました。
取り組みの結果、最大5kg
近く体重が減ったときもあり
ましたが、その後忙しくて歩
けなかったりしたので、いま

は3kg減ったくらいの体重に
落ち着いています。
私は電気工事の仕事をし
ていますが、アンテナなどの取
り付けや配線などで、脚立や
足場、屋根にも登るので、体
重が5kg近く減ったときは、
身体が軽くて仕事がしやすか
ったです。少し戻ってしまっ
た体重を、いま一度落とした
と考えています。
数年前から、国保組合の力
レンダーに毎朝体重を記録し
ており、記録を始めた当時と
比べて5kgくらい体重が減っ
ているので、これからの体重
の記録を続けたいと思いま
す。

保健指導の対象になると、
国保組合から通知が届きま
すが、よく分からない、忙し
いからと言って受けない方が
います。
みなさん毎日仕事で忙しい
と思いますが、保健指導に掛
かった時間は、私の場合、初
回面談で診療所に行って、30
分程度の面談をしたあとは、
何回か電話で現状の報告をし
ただけです。
保健指導を受けずにそのま
ま放っておくと、高血圧など
の生活習慣病になり、いのち
をおびやかす危険性もあるの
で、対象になった方は積極的
に受けましょう。

実施 秋の集団健診を



練馬支部会館のようす



橋本 泰孝さん

四会場で同時実施 469人の仲間が受診

練馬支部は、秋の集団健診
を10月16日に実施し、469
人の方が受診しました。
当日は①練馬支部会館②練
馬第一診療所③練馬第二診療
所④大泉生協病院の四会場に
分けて実施、天気に恵まれ、
各会場はともにぎやかでし
た。

練馬支部では、2月にも四
会場で集団健診を予定してい
ます。まだ健診を受けていな
い方は、必ず受けましょう。
~~~~~  
【練馬・塗装・橋本泰孝さん】  
私は富士見台分会の社会保  
障対策部長で、当日は健診の  
受付などをやりました。  
健診は日曜日でしたので、  
とても来場者が多かったのだ  
ですが、目立ったトラブルもな  
く、無事に終了することがで  
きました。

私も当日健診を受けまし  
た。以前からコレステロール  
の値が高いので、日頃から、  
牛肉や豚肉を控えて鶏肉を食  
してきました。  
「働いている現場で健診を  
受けているから、東京土建健  
診は受けない」という方もい  
ますが、東京土建健診は自己  
負担が無く、検査項目がとて  
も多く、アスベスト対策とし  
て胸部レントゲンの再読影も  
含まれており、建設職人に最  
適な内容ですので、受診され  
ることを、おすすめいたしま  
す。

## 節目健診 対象の方は 早めの受診を

節目の年齢（詳しくは左の  
表をご確認ください）の方の  
健診受診券には「★節目健診  
（人間ドック）★」と印字さ  
れています。  
この受診券を利用するこ  
とで、国保組合からの補助額2  
万5千円（脳ドック併用は5  
万円）を差し引いた額で節目  
健診が受けられます。節目健  
診の補助が受けられるのは5  
年に一度だけです。この機会  
を逃さず、詳細な身体チェ  
ックを行ないましょう。  
節目健診の受診券は、誕生  
日を迎える前でも使用できま  
す。年明けは健診機関が混み  
合いますので、早めの受診を  
おすすめします。

### 健診契約機関の追加（2016年9月1日付契約）

| 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           |
|----------------------------------------------------------------|--------|------|----------------------|
| そねクリニック丸の内<br>千代田区丸の内1-8-2<br>TEKKO avenue B1F<br>03-6212-3888 | ○      | ○    | 日帰り胃レントゲン 15,000円    |
|                                                                |        |      | 日帰り胃カメラ 20,000円      |
|                                                                |        |      | 脳ドック併用胃レントゲン 25,000円 |
|                                                                |        |      | 脳ドック併用胃カメラ 30,000円   |

※東京土建健診の利用者負担はありません

ご存知  
ですか？

# がん検査（胃、乳、子宮、前立腺） 費用の一部が補助されます！

東京土建国保では、40歳以上を対象に2015年4月から始まった「大腸がん検査」に引き続き、2016年4月から、さらなる「がん対策」として、東京土建健診と同時に「がん検査（胃・乳・子宮・前立腺）」に、一部補助を実施しています。この検査を対象となる年齢の方が受ける場合、右表の負担金額で受けられます。

この「がん検査」の費用の一部を補助する制度は、健診契約機関と順次契約をしていますので、今後対象となる機関は増える予定です。  
現時点では、全ての健診契約機関で受けられるものではありませんので、ご注意ください。取り扱いが可能な健診契約機関は国保組合ホームページなどでお知らせしています。

【注意】「土建国保ガイド」の、健診契約機関一覧に記載されている「オプション検査（補助なし）」は、一部補助制度の対象ではありませんので、ご注意ください。

※2016年10月14日現在、117カ所の健診契約機関と契約をしました  
※ご不明な点は国保組合・健康増進課03-5348-2982まで、お問い合わせください

| 検査名   | 対象年齢  | 検査方法        | 利用者負担  |
|-------|-------|-------------|--------|
| 胃がん   | 50歳以上 | 胃レントゲン(間接)  | 2,000円 |
|       |       | 胃レントゲン(直接)  | 3,000円 |
|       |       | 胃内視鏡        | 5,000円 |
| 乳がん   | 40歳以上 | 視触診+マンモグラフィ | 2,000円 |
| 子宮がん  | 20歳以上 | 内診+子宮頸部細胞診  | 1,000円 |
| 前立腺がん | 50歳以上 | PSA(腫瘍マーカー) | 500円   |



「東京土建健診を知ろう」  
第14回 健診結果の見かた  
コレステロール・中性脂肪

悪玉コレステロールが多いと、どんな危険がありますか？  
悪玉コレステロールを少なくする方法も教えて！

悪玉コレステロールが多いと、血管がかたく、もろくなりやすく、脳梗塞や心筋梗塞の危険が高まります。

悪玉コレステロールだけでなく、善玉コレステロールや中性脂肪もととのえる方法として、「精白度の低い穀類（玄米、麦飯など）、大豆、魚、野菜、果物、海藻、きのこなどを組み合わせた日本食」がすすめられています！

| 結果の見かた                    |                 |                                                   |
|---------------------------|-----------------|---------------------------------------------------|
| —結果が要医療の場合は、医療機関の受診を！—    |                 |                                                   |
| 検 査                       | 基準値             | はたらき・特徴など                                         |
| HDLコレステロール<br>(善玉コレステロール) | 40～119<br>mg/dL | 細胞やホルモンをつくる。血液中の悪玉コレステロールを回収する。内臓脂肪が多いと少なくなってしまう。 |
| LDLコレステロール<br>(悪玉コレステロール) | 60～119<br>mg/dL | 細胞やホルモンをつくる。強力に動脈硬化を進行させる。                        |
| 中性脂肪                      | 30～149<br>mg/dL | 身体を動かすエネルギー源となる。残った分は、内臓脂肪などとして身体に蓄積される。          |

※参考：日本人間ドック学会  
・年1回健診を受けて、全身チェック&整備をしましょう！

健診の受け方が分からないときは  
所属の支部にご相談ください！  
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！」好評配付中です！  
こちらでも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？  
中皮腫についての相談も、お受けしています。



樋野興夫 先生

| 対象者                             | 費 用                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------|
| がんでお悩みの組合員・家族の方                 | 無料                                             |
| 開催日時                            | 場 所                                            |
| 12月25日(日) 9時～12時<br>各組30分～50分程度 | 「けんせつプラザ東京」3階<br>新宿区北新宿1-8-16<br>(JR大久保駅 徒歩3分) |

※日時に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

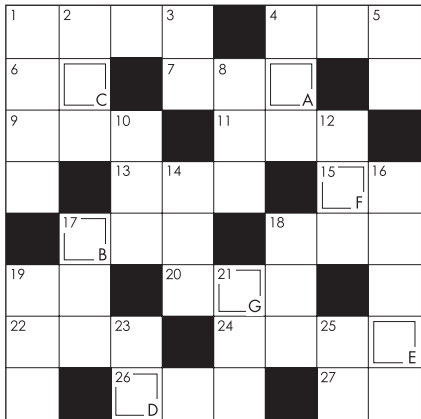
流行関連！ インフルエンザ予防接種に  
補助金が出ます！

**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日までの間に一人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所属の支部にあります。

**下記のいずれかの添付が必要です**  
1.『領収書』(コピー不可)  
2.接種したこと分かる書類(コピー可)  
『接種済証明書』や『母子手帳』など  
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**



キーワード A B C D E F G

タテのカギ  
1 12月は師走、では11月は？  
2 言うてはならぬNGワード  
3 何だい？ ○○から棒に…  
4 約束のしるしに絡ませる  
5 正午から夜の12時まで  
6 公開前に催される、映画の○○○会  
10 流れ星に○○○をかける  
12 封筒の表に「様」や「御中」を添えて書く  
14 こんこんと水が湧き出るところ  
16 笑いが絶えない映画のジャンル  
17 ラグビーボールの形  
18 のど飴に使われる「花梨」の読み  
19 赤ちゃんの人生初めてのお風呂  
21 王様の奥様  
23 たんとたん…と叩く  
25 その○○はお世話になりました

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12月5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

前回の答え ハラハチブンメ 多数のご応募ありがとうございました。

ヨコのカギ  
1 オーケストラを統率  
4 詩や文学を学ぶ授業  
6 立派な○○構えのお宅  
7 さんずいや草かんむりなど  
9 ミンチで作る焼き鳥メニュー  
11 現実はきびしいっ！  
13 当事者以外の第三者  
15 一度決めたら○○でも動かない  
17 「畑の肉」と呼ばれるお豆  
18 重要な部分。肝心○○○  
19 下から見あげる方向  
20 割引されたスーパーの○○○品  
22 11月3日は何の日？  
24 反対の反対、つまりは？  
26 キツネと化け比べ  
27 二塁打は○○ベースヒット

健康ウォーキング2016への  
ご参加ありがとうございました！



11月6日に都立芝公園周辺で健康ウォーキング2016を開催しました。  
当日は151名が参加し、増上寺や愛宕神社などの都心の寺社や、公園など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。

