

健診・個別健康サポートの受診で 自分の健康と命の綱・守りましょう 東京土建国保を

国保組合人から

東京土建国国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0007
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 (3月末現在)

組合員	86,900
家族	92,399
合計	179,299

前年同月比5,802人減 (単位:人)

第二期実施計画の最終年度 健診70%、個別健康サポート30%が目標

2017年度は、「第二期特定健康診査等実施計画」の最終年度です。健診や個別健康サポートの受診率については、今後のみなさんの保険料に影響が出る可能性があります。これらを積極的に受診して、みなさんの健康を守るだけでなく、建設職人の命の綱・東京土建国保を守りましょう。

最終年度の受診率が国の評価に

国は、生活習慣病等の対策として、保険者（東京土建国保など）に、40〜74歳の被保険者（組合員と家族）を対象とした、特定健診と個別健康サポート（特定保健指導）の実施目標を設定し、国民全体の健診などの受診率向上を図っています。

この間、東京土建国保でも母体労組とともに、目標に向けて取り組むをすすめてきました。2015年度の特定健診受診率は45.5%、個別健康サポート実施率は3.2%、2016年度はそれぞれ34.3%、1.7%、2017年3月29日現在で、国が設定している目標の達成には至っていません。

国が策定した「第二期特定健康診査等実施計画」の最終年度となる今年度の目標は、特定健診の受診率70%・個別健康サポートの実施率30%です。



今村真治さん

【狛江・左官・今村真治さん】私は社会保障対策部で活動しています。社会保障対策部では、みなさんに健診を受けていただくための、呼びかけなどを行なっています。組合員（男性）と比べて、家族（女性）の健診受診率がとても低いことが、課題です。

組合員のみなさんは、現場に入るときに、健診結果票の終わりますので、御主人が健診を申し込むときは、ぜひ奥様も一緒に申し込みをお願いします。また、組合員の方で健診を受けていない方は、病気の早

女性のみなさんも健診を受けましょう

東京土建国保の健診は、自己負担がありません。1年に一度、1〜2時間で終わりますので、御主人が健診を申し込むときは、ぜひ奥様も一緒に申し込みをお願いします。また、組合員の方で健診を受けていない方は、病気の早

健診の受け方

①支部集団健診で受診 (東京土建国保)

提出を求められるため、健診を受けていただいている方が多いと思いますが、女性のみなさんは、家事や仕事が忙しい、子供が小さいなどの理由で、健診を受けられない方が多いようです。

東京土建国保の健診は、自己負担がありません。1年に一度、1〜2時間で終わりますので、御主人が健診を申し込むときは、ぜひ奥様も一緒に申し込みをお願いします。また、組合員の方で健診を受けていない方は、病気の早

事業所健診

このほか、国保組合に加入している事業所が、受診券を使わずに事業所健診を実施し、従業員の健診結果（特定健診の検査項目をすべて含むことが要件）を、事業主が国保組合へ提供した場合、一人あたり3千円の健診結果提供料が支給されます。

がん対策

国保組合では、対象となる年齢の方のがん検査（胃がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん）に、補助を行なっています。

健診を受けることは、命と健康を守るためであるとともに、東京土建国保を守る取り組みです。

受診するときは受診券と保険証をお忘れなく！

東京土建国保の健診受けられる健診

健診種類	対象者	自己負担
東京土建国保	組合員は全員 家族は19歳以上	なし
節目健診（人間ドック）	組合員・家族で以下の年齢に該当する方	2万5千円（脳ドック併用は5万円）の 国保組合補助額を差し引いた額
40歳	昭和52年4月1日～ 昭和53年3月31日生まれ	
45歳	昭和47年4月1日～ 昭和48年3月31日生まれ	
50歳	昭和42年4月1日～ 昭和43年3月31日生まれ	
55歳	昭和37年4月1日～ 昭和38年3月31日生まれ	
60歳	昭和32年4月1日～ 昭和33年3月31日生まれ	
65歳	昭和27年4月1日～ 昭和28年3月31日生まれ	
70歳	昭和22年4月1日～ 昭和23年3月31日生まれ	

- 誕生日前でも受診できます
- 2018年3月31日までに受診しなかった場合、次の節目健診は5年後となります
- 有効期限の延長はできません

けんチャレでクオカードをゲット!

2017年4月から、けんチャレ（けんこうチャレンジ）の取りくみが始まっています。健診や歯科健診（※1）、健診結果説明会、個別健康サポート、健康教室、その他支部のイベントに参加した方は、けんチャレスタンプラリーカード（※2）を支部に持参して、スタンプ（※3）を押してもらいましょう。スタンプが3つ以上集まったら、所属の支部または国保組合へご提出ください。提出していただいた方のうち、先着1,500人の方にクオカードを、さらに応募者全員の中から抽選で賞品をプレゼントします。

- （※1）歯科健診は、「歯科健診センター」からの申し込みに限ります
- （※2）土建国保ガイド2017年度版の巻末に記されています
- （※3）支部集団健診にスタンプカードを持っていくのを忘れた場合や、健診、歯科健診、個別健康サポート等を支部主催ではなく、個別に受けた場合には、ご自分で日付をご記入していただければ、スタンプの代わりにとなります



問い合わせ先 所属の支部、または国保組合・健康増進課 03(5348)2982 けんチャレ 検索

各種手続で

マイナンバー(個人番号)の記入と 番号確認・身元確認書類が**必要**です

2016年1月から保険証や給付金の手続で、マイナンバーの記入が必要になりました。また、支部窓口で皆様のマイナンバーの確認と身元確認を行なうことが義務付けられました。手続時には番号確認書類と身元確認書類を支部へお持ちください。

必要な書類は、事前に所属の支部か国保組合までお問い合わせいただくか、「土建国保ガイド」または国保組合のホームページをご覧ください。

番号確認書類の一例
(マイナンバー通知カード)



出典:総務省ホームページ

身元確認書類の一例
(運転免許証)



出典:警察庁ホームページ

東京土建国保

第118回組合会を開催

宮田理事長

丸山副理事長を再任

国保組合は、2017年4月1日(金)午後7時30分(東京)にて第118回組合会を開催しました。

任期満了により理事・監事の改選を行ない、次の方々を選出しました。

任期は、2017年4月2日から2018年4月1日までの1年間です。

理事長

宮田 清志
(村山大和)

副理事長

丸山 篤義
(多摩・稲城)

専務理事・法令遵守担当理事

北川 誠太郎 (本部)

常務理事

大野 史 (本部)

濱中 仁 (国保)

理事

朝倉 法明

(小金井国分寺)

窪田 直彦 (足立)

齋藤 誠 (台東)

佐藤 豊 (目黒)

監事

顧問

島原 孝 (足立)

中村 隆幸 (杉並)

西田 浩人 (世田谷)

原 修 (豊島)

平井 保 (江戸川)

松丸 一雄 (江東)

松本 久人 (江戸川)

木村 潮人 (本部)

横浪 勉 (大田)

石川 信一 (北)

岸 由明 (足立)

小番 徹 (本部)

近藤 初雄 (本部)

白滝 誠 (本部)

年森 隆広 (本部)

芳井 武 (葛飾)

渡邊 輝明 (本部)

渡辺 義久 (三鷹武蔵野)

(役職別・五十音順・敬称略)

給付金・補助金の支払日

	5月	6月	7月
一部負担戻金 (自動振込)	19日	16日	21日
その他 給付金(※)	1回目	12日	11日
	2回目	26日	26日
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	22日	21日	21日

※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。

ご利用ください 保険料の減額制度

組合員 「法人A種」「第1種」区分で
前年の所得が一定額以下だった方へ

- 法人事業所の代表者(法人A種)
前年の「すべての所得の合計額が200万円超250万円以下」の場合は法人B種に、前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、法人C種の保険料区分に変更できます。
- 個人事業所の事業主(第1種)
前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、第2種の保険料区分に変更できます。

家族 23歳から59歳の
「成人男性」区分の方へ

“学生”“障がい者”“傷病加療により労務不能”の方は、「一般」区分の保険料に変更できます。適用期間は4月から翌年3月となっているため、“障がい者”以外の方で継続して該当する場合は、毎年届出が必要です。

保険料区分の変更は、国保組合へ毎月24日までに届出があれば、届出月から変更します
※上記の家族“学生”に限り、6月23日までに届出があれば、今年の4月までさかのぼって一般区分に変更します

被保険者の異動手続は

14日以内に

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・脱退・住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部へ届出をお願いします。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただく場合があります。保険証でかかった医療費を返していただくこともありますので、ご注意ください。

なお、下表の☆の手続では、①組合員と異動する方のマイナンバーの記入、②①でマイナンバーを記入した方の番号確認書類(マイナンバー通知カードなど)、③手続される方の身元確認書類(運転免許証など)が必要です。

※番号確認・身元確認書類は、「土建国保ガイド」または国保組合ホームページで確認するか、支部または国保組合・資格課(03-5348-2988)までお問い合わせください。

注意:住民票等は証明日より3カ月以内に国保組合が受付したものに限りです。

届出が必要とき (☆…マイナンバーが必要なもの)	届出内容と必要なもの
家族が増えたとき(☆)	結婚、出産、退職などにより、国保組合に加入する家族が増えたときは、保険証と健診受診券(19歳以上の家族)を交付します。 ● 世帯全員の住民票 ● 国保組合に加入する前に入っていた国民健康保険の保険証のコピーまたは健康保険(社保)の資格喪失証明書 ● 印かん ※70歳から74歳の方がいる場合は「住民税課税(非課税)証明書」等の所得を確認できる書類も必要です。
家族が減ったとき(☆)	就職、死亡、世帯分離などで家族が減ったときは、国保組合に保険証を返します。 ● 対象となる方の国保組合の保険証 ● 新たに加入した職場の健康保険の保険証のコピー、住民票の除票など ● 印かん
住所が変わったとき(☆)	引越などで住所が変わったときは、新しい保険証に変更します。都内⇄都外の移動で保険料区分が変わる場合があります。 ● 国保組合に加入している方全員の保険証 ● 世帯全員の住民票 ● 印かん ※都内から都外への住所変更には「事業所従事者証明書」が必要です。
氏名が変わったとき(☆)	結婚などで氏名が変わったときには、新しい保険証に変更します。 ● 対象となる方の国保組合の保険証 ● 戸籍謄本 ● 印かん ※組合員の氏名が変わるときは、世帯内で国保組合に加入している方全員の保険証が必要です。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき(☆)	住民票を移しても、届出により、国保組合の保険証を使用できる場合もあります。 ● 在学証明書 ● 印かん
働き方が変わったとき	職人から一人親方や事業主になったり、働き先が変わった場合は届出が必要です。保険料区分が変わる場合があります。 ● 業種・職種を証明する書類 ● 印かん
法人事業所を設立するとき ※事前に支部へご相談ください。	ひきつづき東京土建国保に加入するために、適用除外承認の手続が必要です。 ● 健康保険適用除外承認証 ● 登記簿謄本(履歴事項全部証明書)など ● 印かん

上記の「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」に該当し、70歳から74歳の「前期高齢者」がいる場合は「高齢受給者証」も必要になります。

国保組合だより

各支部が主催する健診の今後の実施予定

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

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所属の支部にお問い合わせください。

2017年4月14日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月2日 7月23日	支部会館、他5会場(鹿浜診療所、柳原病院、浦原診療所、いずみ記念病院、健診センター等潤) 支部会館(女性健診)、北足立生協診療所	○
荒川	03-3892-9131	未定		—
葛飾	03-5698-1261	7月2日、7月9日	支部会館	×
文京	03-3827-5561	6月18日	東京健生病院、根津診療所、セツルメント菊坂診療所	×
台東	03-3876-1966	6月4日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	5月21日、7月23日、9月24日、10月22日、11月26日、1月28日、2月25日、3月25日	すみだ共立診療所	○
		6月11日 【女性限定】6月25日	東吾嬬小学校、外手小学校、第三寺島小学校 すみだ共立診療所	×
江東	03-3640-2411	5月21日、7月30日、9月10日、11月19日、1月28日、 6月25日、10月15日、2月25日	協和メディカルクリニック 支部会館	○
		9月24日(予定) 10月1日(予定) 10月22日(予定) 10月29日(予定)	本一色小学校(予定) 下鎌田小学校(予定) 臨海小学校(予定) 大杉東小学校(予定)	×
板橋	03-3963-5325	6月18日、7月23日、9月3日、10月1日、12月17日	小豆沢病院	×
豊島	03-3986-2471	5月20日、10月28日、2月24日	【女性限定】支部会館	○
		5月21日、10月29日、2月25日	支部会館、鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院	○
北	03-5390-6021	未定		○
練馬	03-3825-5522	6月4日、10月15日、2月18日 12月3日、3月11日	支部会館、大泉生協病院、練馬第一診療所、練馬第二診療所 大泉生協病院	○
				×
港	03-3451-6673	調整中	島しょ	—
品川	03-3783-0471	7月8日	旗の台健診センター	○
		7月9日	支部会館	○
大田	03-3731-5527	毎月第三日曜日(予定) 7月23日(予定)	大田病院附属大森中診療所 支部会館	×
				—
目黒	03-3719-2741	未定		—
渋谷	03-6304-2315	6月3日～6月25日	代々木病院、クロス病院、はたがや協立診療所	×
世田谷	03-3413-3020	未定		—
新宿	03-3362-2161	未定		—
中野	03-3388-5441	5月14日、5月28日、6月25日、10月15日、11月5日、2月4日(支部会館)	中野共立病院附属健診センター(10月15日は女性限定、11月5日はインフル同時実施)	5/14、5/28、 6/25、2/4は
		10月15日	江古田沼袋診療所	○
		7月9日、11月19日、2月18日	川島診療所(11月19日インフル同時実施)	○
		9月24日	やまと診療所	○
杉並	03-3313-1445	6月11日、2月25日	支部会館	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月7日、7月23日		×
		8月27日、11月(予定)、3月(予定)	三鷹市公会堂さんさん館(8月27日は女性限定)	○
狛江	03-3480-9761	5月28日、7月2日、7月30日、11月5日 【女性限定】11月19日	支部会館(11月5日はインフル同時実施)	○
調布	042-484-0505	6月18日	調布市文化会館たづくり保健センター	○
多摩西部	042-546-1577	6月11日、7月9日、9月3日、10月29日 1月28日(予定)、3月4日(予定)	立川相互ふれあいクリニック	○
西多摩	042-555-5221	6月17日	日の出ヶ丘病院、羽村相互診療所	
		6月25日	新町クリニック、あきる台病院	
		11月26日	あきる台病院、【女性限定】支部会館	○
		12月3日	羽村相互診療所、日の出ヶ丘病院、新町クリニック	
		2月4日 3月11日	羽村相互診療所 日の出ヶ丘病院	
小金井国分寺	042-324-5940	6月18日	国分寺ひかり診療所、小金井つるかめクリニック	○
府中国立	042-363-6554	5月21日	府中診療所、谷保駅前相互診療所	×
		【女性限定】7月2日	支部会館	—
		10月29日、11月26日、2月11日、3月11日(予定)	未定	—
八王子	042-624-4632	5月28日、6月18日、7月30日、9月24日、10月29日、11月26日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	未定		—
多摩・稲城	042-373-3888	5月21日、6月4日、6月18日	多摩みなみクリニック	○
		6月4日	稲城市地域振興プラザ	×
町田	042-722-0141	5月21日、5月28日、6月18日、6月25日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	5月28日、6月18日、7月9日	みその診療所	○
		6月18日	北多摩生協診療所(乳がん検診、託児所あり)	○
清瀬久留米	042-473-8751	5月28日 6月18日	東久留米市わくわく健康プラザ 清瀬小学校	○
西東京	042-461-1045	6月25日	田無病院	○
村山大和	042-563-3261	5月21日、9月10日、12月3日、2月18日	大南ファミリークリニック	○
		【女性限定】6月11日 7月2日	支部会館 東大和市または武蔵村山市の公共会館または体育館	×

国保組合だより

「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名まで利用できます。有効期限は2018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。

利用できる施設は次の4施設

日帰り温泉割引利用券



- 西多摩郡檜原村 『数馬の湯』
- 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 『まんじゅう温泉』

健診契約機関の名称変更

総合健診推進センター(千代田区) (2016年7月15日付)	旧名称: 第一健康相談所総合健診センター ※所在地、電話番号の変更はありません
-----------------------------------	--

節目健診の契約解除・・・引き続き東京土建健診の受診は可能です

西小山診療所(目黒区) (2017年4月1日付)	八王子共立診療所(八王子市) (2017年3月31日付)
-----------------------------	---------------------------------

節目健診の料金変更

柳原病院(足立区) (2017年4月1日付)	日帰り胃カメラ 0円→3,240円 脳ドック併用日帰り胃カメラ 0円→3,240円
イムス八重洲クリニック(中央区) (2017年4月1日付)	日帰り胃カメラ 20,360円→23,600円
土屋医院(川崎市多摩区) (2017年4月1日付)	日帰り胃レントゲン 2,000円→5,000円 日帰り胃カメラ 2,000円→5,000円

「東京土建健診を知ろう」

第17回

健診結果の見かた 尿酸



尿酸値が高く、医師からアルコールを控えるように言われました。どうしてですか？

アルコールには体内で作られる尿酸を増やすだけでなく、尿酸を体内にとどめるなどのはたらきがあり、ますます尿酸値を高めます。ビール、焼酎などお酒の種類に関係なく控えましょう。

1日の適量アルコール量の目安(これ以上は飲みすぎ!)

女性は図の半分量が適量とされています。	ワイン 1.5~2杯	ビール 500ml	日本酒 1合(180ml)	ウイスキー シングル2杯	焼酎(35度) 0.5合(90ml)
---------------------	------------	-----------	---------------	--------------	--------------------

<その他、尿酸値を下げるための大切なポイント>

- 適正な体重を維持する
適正体重=身長(m)×身長(m)×22
- 水分(アルコールを除く)をしっかりとる
- ウォーキングなど軽い有酸素運動をする
- のんびりゆっくりしてストレスをやわらげる

結果の見かた 結果が**要医療**の場合には**医療機関を受診**しましょう

検査	基準値	はたらき・特徴など
尿酸	2.1~7.0mg/dL	高い状態が続くと関節痛を起こしたり、尿路結石が作られやすくなったりします。

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!」好評配付中です! こちらも支部までお問い合わせください。ホームページからもご覧になれます。

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
5月21日(日) 9時~12時 各組30分~50分程度	「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)

*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

旅行の予定が決まったら

『宿泊旅行(国内)利用者・補助金支給申請書』の準備を

補助内容

組合員と家族が国内で宿泊旅行をしたとき、4月1日から翌年3月31日までの間で、1人につき1回に限り3千円(65歳以上は5千円)の補助が受けられます。

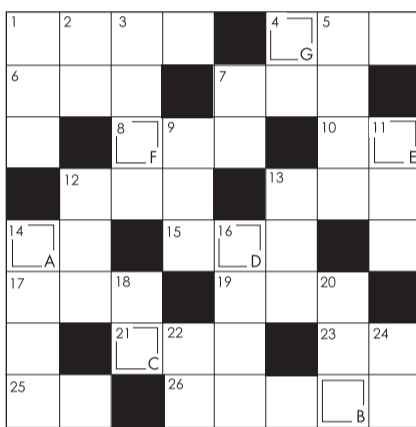
申請手順

- 『宿泊旅行(国内)利用者・補助金支給申請書(以下、『申請書』)』の用意をしましょう。申請書は次のいずれかの方法で取得できます。
 - 『土建国保ガイド』の巻末から切り取る。
 - 国保組合のホームページからダウンロードする。
 - 所属の支部事務所で受け取る。
- 旅行先へ『申請書』を持参し、宿泊施設の証明をもらいましょう。
- 所属の支部へ申請しましょう。

旅行先へ『申請書』を持っていくのを忘れた場合...

証明の代わりに、宿泊施設が発行した領収書原本*を添付してください。
*宛名が宿泊した被保険者(組合員・家族)で宿泊日と宿泊人数がわかるもの

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

- 柏餅と並ぶ、端午の節句の縁起物
- 住まい。〇〇を構える
- あなたは〇〇〇〇無二の存在です
- アルファベットの2番目
- 〇〇〇〇衛星の打ち上げに成功!
- 絶対にできない!
- 「高知県、一本釣り」といえばこの魚
- 鑑定士はこの能力にすぐれている
- 日本間とは正反対
- 文末に打つ「。」
- 火にかけたお湯がグツグツ...
- オーストリアの首都
- 神主さんのアシスタントをする女性
- 胸のドキドキ...
- パソコンは文明の〇〇だ
- 桃太郎さんのお団子の材料

ヨコのカギ

- 私たちが暮らす青い惑星
- 名作『〇〇〇と野獣』
- 選択肢が多いと生じてしまいがち
- 太陽はサン、では月は?
- ふつつつとこみ上げる
- 洗って炊飯器にセット
- 三つと五つの間
- 山の〇〇〇は澄んでいておいしい!
- 手紙の〇〇を切る
- 将棋で、勝利目前の一手
- ワインにはチーズやクラッカー
- ものまね上手な小鳥
- 名犬ラッシーはこの犬種
- 縄文時代の遺跡から発掘
- 見た目が栗に似た海産物
- 土日の休みまでもうひと踏ん張り!

前回の答え ニュウガクシキ 多数のご応募ありがとうございました。

ウォーキングしませんか?



~東伏見・西武柳沢~

今回は、自然が豊かな東伏見駅周辺を歩きます。西武新宿線東伏見駅南口を出て、駅前ロータリーから早大グラウンド通りを進みます。(ロータリーは五差路になっていますが、真ん中の通りを進んでください)

一つ目の信号「東伏見駅南」を右折、すぐに右手に氷川神社の入り口があります。境内に入ると、立派なクロマツが迎えてくれます。ここで、ウォーキングの無事をお願いしましょう。

来た道に戻り、駅前に戻ります。今度は駅に向かって、一本右の通りを進んでいくと、武蔵関公園があります。公園に入り、中の橋を渡り、富士見池の外周を歩きます。しばらく進むと公園の出口に早稲田大学の野球場がありますので、野球場と石神井川の間の川沿いの道を歩きます。しばらくすすむと今度はサッカー場があります。

サッカー場の向かいには下野谷遺跡公園がありますので、興味のある方は散策してみたいかたがたでしょうか。

石神井川沿いをそのまま進むと、左手に東伏見小学校、ほどなく東伏見稲荷神社があります。

ゴールは近いですが、ここでもお参りをし、残りのウォーキングの無事をお願いしましょう。

神社を出て左折、歩道橋をのぼっていくと東伏見公園があります。公園内をそのまま進むと、線路沿いに左の方にすすんだら、ゴールの西武柳沢駅です。

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。

コースデータ

総距離 約3.5km
所要時間 1時間40分
(散策含む)
歩数 約6,000歩

過去の記事がホームページで
ご覧になれます。

東京土建国保 検索



桜満開の東伏見稲荷神社