

今年度から終了者に
クオカード¥3,000
を贈呈

個別健康サポート は生活習慣改善のチャンス

国保組合 入会により

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169-0007
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 (4月末現在)	
組合員	87,083
家族	91,310
合計	178,393
前年同月比4,713人減 (単位:人)	

実施率を国が厳しく評価

次年度の保険料に影響も

個別健康サポートは、生活習慣病になるリスクの高い方が、生活習慣を見直すことで、生活習慣病の発症を予防することを目的とした取り組みです。今年度から、終了者にクオカード(3千円)を贈呈します。対象となる方には、国保組合などから案内がありますので、ぜひお申し込みください。

個別健康サポート

個別健康サポート(特定保健指導)は、健診の結果から、生活習慣病になるリスクの高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が、生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスを行うものです。

個別健康サポートの面談にかかる費用は、国保組合が負担します。対象となる方には、国保組合などから案内させていただきますので、ぜひお申し込みください。

健診と同様に 重要なポイント

個別健康サポートの実施率は、健診の受診率と同様に、東京土建国保などの保険者が、国から求められている役割(保険者機能)を発揮しているかを評価する、重要なポイントになっています。

2015年度の実施率は3

・2%で、国が設定している目標値30%には、遠く及びませんでした。また、2014年度の東京都の市区町村国保の実施率は16.1%、国保組合全体の実施率は9.1%で、東京土建国保の実施率はこれらを大きく下回っています。

「第二期特定健康診査等実施計画」の最終年度となる、今年度の実施率が低ければ、拠出金等にペナルティーがかけられ、次年度の保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診・個別健康サポートを受けることが、ご自分の健康を守るだけでなく、東京土建国保を守る取り組みになりますので、積極的な受診をお願いします。

目標設定を フロがサポート

個別健康サポートは、自分の普段の取りぐみについて、専門家の意見をもらえるチャンスです。より効果的な運動方法や、食生活のひと工夫な

ど、今までの取りぐみにプラスできる知恵がきつと見つかります。

日々の生活の中で簡単に始められそうなおから生活習慣改善を目指す取り組みなので、無理な計画は立てません。ご自分のペースで取りぐんでいただき、6カ月後にその成果を確認します。

都合に合わせて 選べる3タイプ

個別健康サポートは、次の3つの方法で実施します。

①医療機関での実施
国保組合や医療機関に個別健康サポートを申し込み、医療機関で初回面談等を受ける
②自宅など訪問タイプの実施
国保組合に申し込み、自宅や会社などで初回面談等を受ける

③支部で開催される場合
支部へ申し込み、支部会館または支部の指定する場所での初回面談を受ける
いずれの場合も、国保組合

今年度から

終了者に3千円

2017年4月以降に健診を受けた方で、個別健康サポ

や支部などから、手紙や電話で対象者の方へご案内します。

利用者の声

【江戸川・床・内装・橋本永治さん】

昨年に受けた健診で、血糖と腹囲から、個別健康サポートに該当しました。

国保組合から届いた案内を見て、通院したことがある病院で受けられるとのことだったので、申し込みで、3月から個別健康サポートを受けています。

初回面談では、体重を3キ



橋本永治さん

目標の3キロ減は達成
さらに2キロ減をめざす

取材時は拡大月間中といことで、「東京土建の組織は拡大を狙いますが、私の体重とウエストは減少を狙います(笑)」と話してくださいました。組織拡大と個別健康サポートのダブル達成、頑張ってください。

糖尿病予防 サポートプラン

腹囲・BMIでは個別健康サポートに該当しない方で、血糖の状態が一定基準以上の方に對して、糖尿病を予防するための取り組みを行なう「糖尿病予防サポートプラン」を実施しています。

こちらも、個別健康サポートと同様に、対象の方には国保組合から案内させていただきます。費用の自己負担はありませんので、ぜひお申し込みください。

落とすことを目標に設定し、食事と飲み物のカロリーをコントロールすることを中心に、取り組んでいます。

個別健康サポートは半年間続くので、まだ途中ですが、すでに目標の3キ減は達成できました。あと2キ減らして、さらに体を軽くしたいと考えています。

個別健康サポートの案内が届いた方は、受ければ間違いなく健康になると思いますので、ぜひ受けてください。

取材時は拡大月間中といことで、「東京土建の組織は拡大を狙いますが、私の体重とウエストは減少を狙います(笑)」と話してくださいました。組織拡大と個別健康サポートのダブル達成、頑張ってください。

ご存知ですか

セルフメディケーション税制 始まっています

2017年1月から、「セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)」が始まっています。

来年の確定申告時に、今年購入した対象となるスイッチOTC医薬品(主に医療用から転用された医薬品)の領収書を提出した方は、税金の所得控除が受けられます。対象となる方は、健診を受けていることなどの条

件があります。

1年間に購入した薬代が、1万2千円(扶養家族と合算可、上限8万8千円)を超えると、その年の所得控除の対象になりますので、領収書やレシートを大切に保管しておきましょう。

対象となる薬	対象となる方	領収書・レシートは大切に保管を
薬のパッケージに下のロゴの印刷、またはシールが貼られています。 分からない場合は薬剤師さんに確認を。 	確定申告をする方で、以下のいずれかを受けていて、スイッチOTC医薬品を購入した方です。 ●東京土建健診、節目健診 ●インフルエンザ等の予防接種 ●市区町村が実施している、がん検診	確定申告時に、健診の結果通知表や領収書、予防接種の領収書または接種済証、薬を購入したときの領収書が必要になります。申告される方は大切に保管しておきましょう。 ※補助金の申請で、インフルエンザ予防接種の領収書を国保組合へ提出されている方は、国保組合に連絡いただければ、領収書を返却いたします。

制度について、詳しくは厚労省または国税庁のホームページをご覧ください。所属の支部までお問い合わせください。

熱中症の季節が来ました

熱中症を軽く見ていませんか。熱中症は命を落とすこともある、怖い病気です。熱中症にならないように予防しましょう。

予防方法

暑さを避ける こまめな休憩
通気性が良く、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分を補給する



ご注意

- 暑さの感じ方は、人によって異なります
その日の体調や、暑さに対する慣れなどが影響します
- 高齢者や子どもは、特に注意が必要です
高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能や、暑さに対する調整機能が低下していますので、時間を決めて水分摂取しましょう
子どもは、暑さに対する調整機能が、まだ十分発達していません
- 室内でも注意しましょう
室内で何もしない時でも発症し、救急車で運ばれたり、命を落とすこともあります

熱中症のレベルと対処法

症状の変化に注意しましょう
緊急度・対処法が異なります

分類	症状	対処
軽度 (Ⅰ度)	めまい、立ちくらみ、大量の汗が止まらない、筋肉痛、手足がつるなど	エアコンが効いている室内や、風通しの良い日陰に避難して、スポーツドリンクなどを飲み、安静にして、体を冷やす
中度 (Ⅱ度)	頭痛、はきけ、体がだるい、ぼんやりする、力が入らない	救急車を呼ぶ 救急車が来るまでは、エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰に避難させ、体を冷やして安静にする。自力でスポーツドリンクなどが飲める状態なら飲ませる
重度 (Ⅲ度)	意識がない、けいれん、まっすぐ歩けない、呼びかけても返事がない (自力で水分が飲めない場合は無理に飲ませない)	

この事例を見て、あなたならどう行動しますか

午前中に屋外作業を行っていたとき、多少手足がつった感覚があったが、通常通り作業ができたので気にしなかった。お昼前に頭痛とはきけの症状が出た。



対処法

- ① 午前中の手足がつった時点で、周りの人に症状を伝え、日陰に移動して、スポーツドリンクなどを飲み、症状がなくなるまで安静にする。
- ② お昼の頭痛やはきけの際も、上記と同じ対処をして、横になるときは顔を横に向ける(嘔吐したものが、のどにつまらないようにするため)。

少しでも症状が出たら、無理をしないで正しい対処をしましょう

また、自分自身のことはもちろん、周りの人の様子も注意して、熱中症を予防しましょう

参考：厚生労働省 熱中症予防リーフレット、日本神経救急学会

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。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してください。

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してください。

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。

給付金・補助金の支払日

	6月	7月	8月
一部負担払戻金 (自動振込分)	16日金	21日金	18日金
その他 給付金(※)	1回目 12日金	11日金	14日金
	2回目 26日金	26日金	28日金
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日金	21日金	21日金

【注意】 通常、申請から支払までに数週間～1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算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。

や、医療費の貸付制度など、「限度額適用認定証」の交付窓口での負担が少なくなる組合員・家族が入院する場合は、所属の支部または国保組合にご連絡ください。

入院する前に ご相談ください

入院中の負担軽減のために役立つ事業を紹介し、手続きのお手伝いもします。手続きにあたり必要な書類がありますので、入院する前または医療費を支払う前に、所属の支部または国保組合・給付課(03-5334812985)までご連絡ください。

等証明書類が必要な場合があるときに、住民票の届出をするときに、

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など、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日以内に届出をお願いします。

被保険者の 異動手続

届出は14日以内に

※70歳から74歳までの前期高齢者がいる場合は、届出の際に「高齢受給者証」も必要になります。

また、2016年1月から、各種手続でマイナンバーが必要になっていきますので、ご注意ください。届出の前に、所属の支部または国保組合・資格課(03-5334812988)にお問い合わせください。

あります。住民票等の証明書類は、国保組合の受付時に発行日から3カ月以内のものがが必要です。

健診契約機関の変更(2017年4月1日付)

牧田総合病院(大田区) 東京土建健診の受診施設の変更	東京土建健診を受診する際の施設が以下に変更となります 牧田総合病院健診プラザOmori ☎03-5764-1600 品川区南大井6-28-12 HULIC大森ビル7F、8F
	節目健診を受診される方はこれまで通り、 牧田総合病院人間ドック健診センター ☎03-3751-3489 大田区西蒲田4-29-1 で受診してください
はなみずき小手指クリニック 所沢健診プレイス(所沢市)	名称変更 (新) はなみずき小手指クリニック所沢健診プレイス (旧) 埼玉メディカルクリニック所沢健診プレイス ※所在地・電話番号は変更ありません

節目健診の料金変更(2017年4月1日付)

立川相互ふれあいクリニック (立川市)		受診コース		新料金	旧料金		
		日 帰 り		胃レントゲン・胃カメラ	19,020円	9,992円	
		通院2日		胃レントゲン・胃カメラ	23,600円	18,740円	
		一 泊		胃レントゲン・胃カメラ	40,880円	34,292円	
		脳ドック併用	日 帰 り		胃レントゲン・胃カメラ	26,420円	17,392円
			通院2日		胃レントゲン・胃カメラ	31,000円	26,140円
			一 泊		胃レントゲン・胃カメラ	48,280円	41,692円

「高齢受給者証」などの更新時期です



～ 有効期限は7月31日まで ～

「高齢受給者証」をお持ちの 70～74歳の方

6月13日に国保組合から「所得証明書類提出のお願い」を郵送します。

お手数ですが、平成29年度の所得証明書類を**6月30(金)までに提出**してください。

8月1日から使用する「高齢受給者証」は、7月末にご自宅へ郵送します。

ご不明な点は 国保組合 資格課
(03-5348-2988)まで
お問い合わせください

「特定疾病療養受療証」を をお持ちの方

① 69歳までの「慢性腎不全」の方

所得により自己負担限度額が違いため、6月1日に国保組合から「所得証明書類提出のお願い」を郵送します。

お手数ですが、平成29年度の所得証明書類を**7月20日(木)までに所属の支部へ提出**してください。

② ①に該当しない方

所得証明書類の提出は不要です。
8月1日から使用する「特定疾病療養受療証」は、7月末にご自宅へ郵送します。

「限度額適用認定証」等をお持ちの方

8月1日から使用できる「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を希望される方は、平成29年度の所得証明書類(国保組合に加入している方の全員分)を添えて、**所属の支部へ申請**してください。

通院でも使えます！

「限度額適用認定証」等は入院・通院(外来診療)どちらでも使用することができます。

通院治療で高額な薬代を負担している方などは、交付の申請をおすすめします。

ご不明な点は 国保組合 給付課(03-5348-2985)までお問い合わせください

「所得証明書類」は大切に保管してください

5月から6月にかけて、お住まいの自治体や勤務先から、『平成29年度市町村民税・都道府県民税納税通知書』(東京23区在住者は『特別区民税・都民税納税通知書』)や『平成29年度特別徴収税額通知書』が交付されています。

これらの通知書は、「高齢受給者証」などの更新や高額療養費の支給申請などの国保組合への手続の際、「所得証明書類」としてコピーを提出していただく場合がありますので、大切に保管してください。

■**契約レジャー施設**
■**日帰り温泉施設**
左記の契約レジャー施設、契約日帰り温泉施設が、優待料金で利用できます。ご利用の際は「土建国保ガイド」に刷り込んである優待割引券等をご使用ください。
■サンリオピューロランド
■東京サマーランド
■西武園ゆうえんち
■横浜・八景島シーパラダイス

■さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト
■大江戸温泉物語
■つるつる温泉
■小菅の湯
■**東京ディズニーリゾート®**
東京ディズニーランド、東京ディズニーシーのパスポート等が千円割引となるコースチケットプログラム利用券を、所属の支部窓口で配付しています。国保組合加入者は、年

■**旅行会社のツアー割引**
左記の旅行会社の専用ダイヤルで、ツアー旅行を申し込んだ場合に限り、割引料金で利用できます。
■JTグループ(株)PTS
03-6863-4106
■(株)日本旅行 東京法人・コンベンション営業部
03-5369-4532

■(株)HISベネフィットセクション
(国内旅行)
0570-300-890
(海外旅行)
03-5908-3012
0570-300-390
※営業店舗の窓口では、この割引サービスは受けられません。
※割引率や割引金額、割引が適用される支払い方法は、各社・ツアーによって異なりますので、ご注意ください。

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ることができます。(※6カ月に1回、年に2回受診可能) 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

歯科健診センター

検索

http://ee-kenshin.com/

国保組合のホームページからもお申し込みできます。

東京土建国保

検索

※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。

無料歯科健診 利用者の声



漣士君と涙ちゃん

村山大和支部の遠藤茂さんの家族、漣士君と涙ちゃんは無料歯科健診を利用して、歯のチェックをしています。今回は奥様の智子さんにインタビューさせていただきました。

歯科健診を知ったきっかけは、東京土建国保のホームページの、「無料の歯科健診も受けましょう」というリンクがあったので、そこで知りました。

そのままネットで申し込むことができ、数回のメールのやりとりで予約ができました。半年に一度、歯科健診が無料で受けられるのは、とてもありがたい制度だと思います。

私は一日3回、食後に歯みがきをしています。おかげさまで、今のところ私も子どもたちにも虫歯はありません。以前は、私も歯科健診を受けていましたが、長女の出産後は色々と忙しく受けていません。

現在は子どもたちを中心に、半年に一度、歯科健診を受けています。自分自身も育児や家事、仕事と追われがちですが、その合間を縫って、また利用させていただきたいと思います。

「東京土建健診を知ろう」

第18回

健診結果の見かた たんぱく 総蛋白・アルブミン



たんぱく 総蛋白とアルブミンって、聞き慣れないし、どんなことを調べる検査なのか分からないんですが…。

栄養状態や肝臓・腎臓等の健康状態が分かります。ちなみに、この検査で分かる病気の1つが肝硬変。肝硬変の原因の多くはB型またはC型肝炎ウイルスによるものです。



必ず1度は受けよう 肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルスに感染しているかは、検査でしかわかりません。

- 簡単な血液検査で感染の有無がわかります
- 感染しても自覚症状が無いことがあります
- 感染原因は過半数が不明！

輸血や大きな手術をしたことが無くても検査しましょう

お住まいの自治体で、無料で検査できる可能性があります。くわしくはお住まいの自治体へお問い合わせください。



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
たんぱく 総蛋白	6.5～8.0g/dL	基準値より低い…栄養失調や肝硬変、ネフローゼ症候群、パセドウ病の疑い 基準値より高い…がん、炎症、脱水の疑い
アルブミン	4.0～g/dL	栄養失調や肝硬変、ネフローゼ症候群、パセドウ病の疑い

※参考：東京都福祉保健局、日本人間ドック学会、日本健康増進財団

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

がんでお悩みの組合員・家族の方

費用

無料

開催日時

6月18日(日) 9時～12時
7月1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)

※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

こんなときどうする ～労災保険編～

質問

私は一人親方ですが、
労災保険に加入できるのでしょうか。



回答

一人親方や中小事業主、家族従事者の方も、東京土建のような事務組合(※)を通せば、労災保険の特別加入制度により、加入することができます。

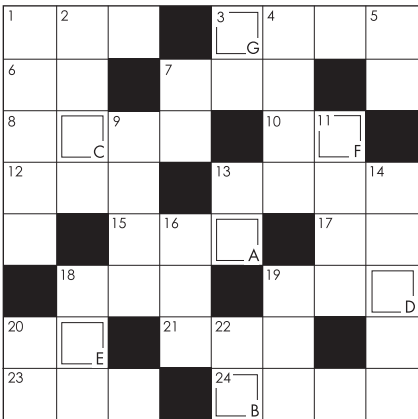
労災保険は、医療費が全額無料で休業補償もあり、万が一のときは、障害・傷病・遺族年金などの給付も受けることができます。

万一の事故に備えて、保障の整った労災特別加入に必ず入りましょう。

※東京土建の各支部は、厚生労働大臣認可の労働保険事務組合です



▶▶▶ 労災特別加入に関するお問い合わせは所属の支部へ



キーワード

A B C D E F G

タテのカギ

- 雨上がりの道路にいくつもできる
- ファンクラブのメンバー
- 小さなサイズの〇〇トマト
- ウサギを英語で言うത്?
- ネコの首輪でチリンチリン
- ことわざ「出る〇〇は打たれる」
- 板が一枚付いた練り製品
- 手紙の最後に添える「PS」
- トランプのダイヤは〇〇形
- 頼りになる、チームの主将
- 空手の実践練習
- 世話焼きのおばちゃんが勧めたがる?
- あられに似た干菓子
- 試験に合格すること
- 魔女が呪文を唱えながら振る

ヨコのカギ

- ネーブルやはっさくなど
- 価格。〇〇〇〇ダウン
- 「隋」と書く中国の王朝
- 論争の〇〇〇を切る
- 井の中の蛙は知らないとか
- 内緒話がまさかの〇〇抜け
- 幼児語で「ご飯」のこと
- 仕事の合間に「ここで入れよう」
- 迷える子羊を救う
- 傘を差すと狭くなる
- 将来の可能性
- 楽譜に並ぶオタマジャクシ
- グウには負けなし
- マグロを芯にした〇〇〇巻き
- フォンデュで有名なアルプスの国
- 電車や新幹線の中で頬張る

前回の答え **フウコウメイビ** 多数のご応募ありがとうございました。

国保組合だより

ウォーキングしませんか

すこし汗をかくには良い季節になってきましたね。水分や帽子などの日よけ対策グッズをもって出かけましょう。**西武拝島線・東大和市駅**改札を右に出て、まずは左の小道を進みます。**ホタルの里**は地域で環境保全している水辺のせせらぎが気持ち良いエリアです。うまくすればホタルに出会えるかもしれません。

道なりに右に折れれば**野火止緑地**。1655(承応4)年に川越藩主・松平信綱によって作られた野火止用水は開拓・飲料確保のために玉川上水から水を引いたそうです。周辺の雑木林や清流、木漏れ日は武蔵野の自然を感じさせますね。**ゆりのき通り**に出たら左折し、郵便局の交差点を右、用水北通りを越えて「**②あぼへぼ**」像を左。住宅街を抜けたら**上仲原公園**でひとやすみ。

第三中学校沿いを左に曲がり仲原緑地へ。茶畑やアジサイを眺めながら直進します。「**⑤きつねの嫁どり**」の像のところで通りに出たら左へ。ハミングロードを進み**南街四丁目**交差点で右折し**⑥栄公園**へ。駅方面に向かったら**東大和市駅**でゴールです。

日ざしが気になるときは、『駅 ⇄ 野火止緑地』を散策・往復するショートコース(約2km)もおススメです。

※地図上の丸数字は市美術工芸品などの像(モニュメント)がある場所です。

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。過去の記事がホームページでご覧になれます。

コースデータ

総距離 約5.4km
所要時間 1時間40分
(散策含む)
歩数 約10,000歩



市民の憩いのある野火止緑地

のびどめ 東大和・野火止用水



ここからは用水の左右
好きな方をどうぞ