

狛江支部 健康教室のようす

える方がなっていること、放

は日本人では、1千万人を超

生活習慣病の中で、高血圧

10面も

見てね!

※クオカードの贈呈は、先着1,500人限定ですので、

所属の支部または健康増進課 03 (5348) 2982 東京土建 けんチャレ 検索

があることなどを、スライド 置すると脳梗塞になる可能性

を使いながら、わかりやすい

4月から始まった「けんチャレスタンプ

ラリー」「けんチャレプログラム」、みなさ

んの取りくみの状況はいかがでしょうか。

東京ディズニーリゾート・ペアチケット

ウェアラブル活動量計(腕時計型)

電子血圧測定器(腕巻き型)

ポケットドルツ(電動歯ブラシ)

みなさんが気になっていた

イオン発生ドライヤー

電子体温計(非接触型)

おこめ券(2,500円分)

デジタルしゃもじ

塩分計

問い合わせ先

賞品をご案内します。

説明がありました。

17人の組合員・家族が参加し

健康教室を開催し、

5組(10人)

5人

10人

5人

5人

25人

10人

10人

25人

②1・5倍の量で作ったもの 指示のお湯の量で作ったもの

スタント味噌汁を①メーカー

途中、塩分計を使ってイン

活習慣病の予防や健診の大切さなどを学ぶ取りくみで

健康教室は、健康に関する必要な知識や考え方、

生

3パターンを飲み比べて、参32倍の量で作ったもの、の

す。所属の支部や分会から健康教室の案内があったら、

ないます。 いて、健康に関する学習を行 京土建の各支部や分会で実施 かけになるような内容で、東 習慣の改善や健診受診のきっ ないために、減塩の大切さや 運動の仕方などを学び、生活 **理栄養士などの専門家を招** 例えば、生活習慣病になら 健康教室は、医師や保健師、

狛江支部で 健康教室を開催

の荻原保健師 防しよう」を を講師にお招 健診センター テーマに、芝 は5月16日に 「高血圧を予

たくさんの質問が出て、とて

でしたが、今日は高血圧に絞

家族や仲間と一緒に参加しましょう。 しますので、家族や仲間と一 には、群会議などでお知らせ 緒に参加しましょう。 健康教室が開催されるとき

めて飲みます」という前向き 々な意見が出されました。 な発言もありました。 関西は薄味なんだね」など様 る」「東北地方は味が濃くて、 ものは味が濃く、②のものは **一度良い、③は薄いけど飲め** また、「今後は味噌汁を薄 最後の質問コーナーでは、

村剛さん】 病がテーマになることが多 くつかの病気についての講義 く、高血圧や糖尿病など、い した健康教室では、生活習慣 4回目です。これまでに参加 健康教室に参加するのは、

も活気のある健康教室でし 【狛江・給排水衛生ガス・中

濃さを実感しました。

参加した方からは、

加者のみなさんで味の違いや

CS 知識で



ファックス 03(5348)2981 郵便番号169―0074 東京都新宿区北新宿1―8-東京土建国民健康保険組 03(5348)2980

国保組合の

ホームページ 東京土建国保 ▼ 検索

◆被保険者数

		(5月末現在
組合員		87,675
家	族	90,740
合	計	178,415

前年同月比4,264人減(単位:人)

で、高血圧のことがとてもよ って講演をしていただいたの

く分かりました。



剛さん

学んだことを活かして 健康に過ごしたい

私の健診の結果 いました。 当ではまって は良くない」 分の取り過ぎ 酒• 喫煙• 塩 本日先生が話 りませんが、 状態は問題あ は良好なの までも元気で ことの全てが していた「飲 私は、いつ

の生活に活かして、健康に過 ごしていきたいと思います。

で、今日学んだことは、今後

過ごしたいの

高額療養費制度とは

早めにご提出ください。

ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、 上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。 上限額は、個人もしくは世帯の所得に応じて決まっています。

▶▶ 2017年8月から、70歳以上の方の上限額が下記のように変わります。

として、一つののでは、これのでは、これには、これには、これには、これには、これには、これには、これには、これに				
70歳以上の方の上限額	2017年7月まで			
区分	外来 (個人)	外来+入院 (世帯ごと)		
現役並み [課税所得145万円以上] (年収約370万円~)]	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 〈多数回44,400円〉*		
一般 [課税所得145万円未満等] (年収156万~約370万)]	12,000円	44,400円		
住民税非課税	8 000FI	24,600円		
住民税非課税 (所得一定以下)	8,000円	15,000円		

201/年8月から 外来+入院 外来 (世帯ごと) (個人) 80,100円+(医療費-267,000円)×1% 57,600円 〈多数回44.400円〉※ 14,000円 57,600円 (年間上限14.4万円) 〈多数回44,400円〉* 24,600円 8,000円 15,000円

ジをご覧ください。

mas 1234 5678 9012

番号確認書類の一例

(マイナンバー通知カード)

-condition of h

出典:総務省ホームページ

マイナンバー(個人番号)の記入とよる 番号確認・身元確認書類が

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 と身元の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、事前に所属の支部や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

東京土建国保

各種手続で

連携の本格運用を3カ月延期 行期間が必要と判断し、情報

ては、

国保組合に関する事務にお

したが、それでもマイナンバ

け

われています。

が省略できるようになるとい

に必要だった住民票等の提出 す。これにより、今まで手続 に利用されることになりま

のトラブルに備え、当面は試

しかし、国はシステムなど

をやりとりする「情報連携」

行なうために、相互にデータ 社会保障や税に関する事務を 町村等の行政機関との間で、 は、7月から国保組合と市区

また、高齢受給者証の交付

を取得できなかった方につ

イナンバ に よる情報 連携

保

組

合

だ

ょ

玉 が本格運用を3カ月延期

協力いただき、ありがとうご みなさまのマイナンバー マイナンバーの提供にご 家族のみなさまに 提供されないことや、情報の 手続に必要な項目が

か不透明な状況であるため、 による手続が円滑に行なえる 時間が不透明など、情報連携 照会結果が返却されるまでの

出が省略できるようになった お願いします。 従来どおり住民票等の提出を 情報連携開始後も当分の間、 あらためてお知らせ 住民票等の提

得情報は20 8 年7月まで延期

をいただいていない方につい おり、手続時に課税証明書等 延期されたことから、従来ど 連携が、2018年7月まで 手続で必要な所得情報の情報 や、高額療養費支給申請等の 基ネットを利用してマイナン なお、マイナンバーの提供 ーを取得させていただきま 国の指導に基づき、 類を求められるなどの不利益 なく、行政機関等における社 をお願いいたします。 りますので、その際はご協力 の提供をお願いする場合があ いては、別途、マイナンバー を被ることがあります。 続時において、追加の提出書 会保障や税金に関する各種手 マイナンバーの提供がない 国保組合の手続だけで

の提出をお願いします。

さらに抽選で賞品プレゼント

(月3回刊1·) (10·20日発行)

身元確認書類の一例

(運転免許証) ns B & E E MINI AN TAN

出典:警察庁ホームページ

検索

見本

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)、個別健康サポート、支部が主催する健診 結果説明会や健康教室、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年度版の巻末にとじ込まれています (※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、スタンプの代わりとなります



死亡や世帯分離

えた、あるいは、就職や結婚、

結婚や出産などで家族が増

問い合わせください。

) 著

手続

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 東京土建 けんチャレ 検索

で、ご注意ください バーが必要になっていますの 月から、各種手続でマイナン ります。また、2016年1 や戸籍謄本が必要な場合があ お願いします。 ときは、必ず14 き、また住所や 異動があったと 帯の被保険者に など、自分の世 日以内に届出を 氏名が変わった には国保組合の資格課(03 届出をするときに、住民票 届出の前に、所属の支部ま

で家族が減った 届出は

高齢受給者証」も必要にな 要です。 国保組合の受 高齢者の方が 歳までの前期 内のものが必 から3カ月以 いる世帯は、 付時に発行日 70歳から74 出の際に

住民票などの証明書類は 給付金・御助金の支払口

		7月	8月	9月	
一部負担払戻金 (自動振込分)		21⊟⊕	18⊟⊕	15⊟⊜	
その他	108	11⊟&	14⊟⊜	11⊟@	
給付金(※)	20目	26⊟®	28⊟ 	26⊟ 	
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)		21⊟⊕	21⊟⊜	21⊟ &	

医療費通知は

国保組合では「医療費のお知らせ」を年に2回、組合員宛てに郵 送しています。

医療費はみなさんの保険料や補助金等から支払われていま す。みなさんが窓口で負担した分を含む医療費全体を確認して いただき、受診状況や同じ病気で複数の病院へかかっていないか (「はしご受診」「重複受診」)などのチェックにお役立てください。 医療費節減のため、予防や適正な受診に、ご協力をお願い致し

2017年4月に所得税法が改正され、「医療費のお知ら せ」が医療費控除の証明書類の一部として認められる ようになりました。2017 (平成29) 年分の確定申告か ら使用できますので、大切に保管してください。詳しく は税務署にお問合わせください。

発 送 日 8月下旬予定

対象となる月 (医療費分)1月~4月の受診分

(柔道整復師分) 2月~5月に国保組合へ請求 された分

※世帯全員分について、「医療費分」と「柔道整復師 分」を一括して組合員宛てに郵送します。

問い合わせ先 (医療費分)審査係 03-5348-2986 (柔道整復師分)給付課 03-5348-2985

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。

民健康保険組合第119回 下記により、東京土建国 理事長 宮田 清志

場所 日時 28日(金)午前10時開会 2017年7月 けんせつプラザ

決算剰余金処分案、

組合会を開催します。

査報告、2016年度歳入歳出決算報告・監歳入最出決算報告・監

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。

ん

東京土建健診とは

自宅や職場の近くなど、自

70歳以上の方へ

高齡受給者証

き、「出産育児一時金」のほ

る女性組合員が出産したと

み子さん

お仕事を聞かせてくださ

【豊島・土木・舗装・小島ふ

東京土建国保に加入してい

響の出る可能性があります。 られ、みなさんの保険料に影 守るためにも、積極的に受診 は、一年に一回、東京土建健 出金等にペナルティーがかけ 受診率は、国によって評価さ 診が自己負担なく受けられま をお願いします 健診や個別健康サポートの ご自分の健康と国保組合を 受診率が低い場合には拠

います。 ②健診契約機関で受診 日程・会場などは各支部に 健診契約機関に直接連絡を 健診の予約・受診をし

る組合員と19歳以上の家族 東京土建国保に加入してい

育館などを会場にして、日曜 みなさんに最適な健診です。 支部会館や地域の学校の体 ①支部集団健診で受診 (東京土建健診)

日などに集団健診を実施して

円)が補助金として支給され ゲンも受けた場合は上限7千 部(特定健診の項目のみの場 請をしてください。 て、所属の支部で補助金の申 あとに、必要な書類を用意し 合は上限5千円、胸部レント 自己負担した健診費用の

なっており、建設産業で働く 胸部レントゲンの再読影も行 で、自己負担はありません。 もある充実した内容の健診 と比べて、検査項目が倍以上 また、職業病対策として、 自治体等で行なう特定健診 分の都合に合わせて、健診機

ができます。 関を自分で選び受診すること 診した場合は、健診を受けた の健診機関で特定健診等を受 ガイド」または国保組合ホ ムページでご確認ください。 かかりつけ医などの契約外 ③契約外健診機関で受診 契約機関一覧は「土建国保 (特定健診)

健診契約機関の所在地の変更

(足立区)

び連絡ください。

ください。

合 だ

ょ ij 3-5348-2988)

エヌ・ケイ・クリニック

(新)足立区綾瀬3-2-8 シティプレイスアヤセ3階

(旧) 足立区綾瀬3-7-15岩崎ビル2階

※電話番号は変更ありません。

70歳以上の方に交付してい

毎年8月

る高齢受給者証は、

手紙でご案内させ 属の支部または国 ていただきまし 方や、手紙が見当 まだお済みでない は、6月の中旬に 1日に更新しま 保組合•資格課(0 たらない方は、所 更新の手続きが 対象となる方に

7月末に自宅へ郵送

証は、 要な書類の提出がお済みでな 手紙が届いている方で、必 所属の支部へ返還して 用封筒にて、お早め た、古い高齢受給者 ※有効期限の切れ 証と同じく一年間大 送しますので、保険 7月末にご自宅へ郵 い方は、同封の返信 切に使用してくださ な高齢受給者証は、 にご提出ください。 していただく、新た 8月1日から使用

・施設の西武園ゆうえんちでは、7月8日から9月3日まで、遊園地の ほかにプールの営業を行ないます。

『土建国保ガイド』に刷り込まれている優待割引券を持参していただく事で、下記 のお得な料金でご利用いただけます。

券種	区分	一般料金	割引料金	備考
0 1-14	おとな	2,400円	2,100円	中学生以上
プール入場券 (ゆうえんち入園	こども	1,300円	1,000円	3才~小学生
+プール入場)	シニア	1,300円	1,000円	60才以上 (要証明)
夏の1日券 【ゆうえんち入園 +	おとな	3,000円	2,700円	中学生以上
プール入場 + アトラクション 乗り放題(一部を除く)	こども	1,800円	1,600円	3才~小学生
・ハローキティの ウォーターパーク入場】	シニア	1,800円	1,600円	60才以上 (要証明)

※刺青・タトゥ・シール・ペイント等をされた方の入場は固くお断りします。万一、入場された場合でも退場していただきます。 ※天候・水温等の状況により、営業中止または営業期間・時間を変更する場合がございます。 ※園内、プール等のご利用規約をご確認のうえ、ご来場をお願いいたします。

問い合わせ先: 西武園ゆうえんち ☎04-2922-1371

※出産手当金、出産支援金については、下の記事をご確認ください。

いただきました。 産支援金」を受給できます。 給付金「出産手当金」と「出 かに、東京土建国保の独自の た組合員さんの声を聞かせて 本日は、この二つを受給し

金をいただけることは知って はどのように知りましたか? 出産したら、出産育児一時 一般事務をしています。 出産手当金·出産支援金

らいで振り込まれました。

時金の42万円しかもらえませ 関する給付金は、出産育児 す。市区町村の国保の出産に いたおかげで給付金を多くい んが、東京土建国保に入って を聞かせてください。 したので、ありがたかったで 何かとお金が掛かる時期で

(りつ)

くん

す。ありがとうございました。 変わったところなどがありま 振込みもとても早かったで 出産されてから、生活が

笑顔がかわいらしい律

所属の支部で申請してくださ いますので、受給対象の方は

付金は手続をして、一カ月く -両給付金を受給した感想 きに受け取れる「出産手当金」 ら「出産支援金」が加わって 守ることが生きがいです。 が、いまは子どもの成長を見 のほかに、2015年4月か できなくなってしまいました 人達とも会いたいと思いま 子どもの手が離れたら、友 女性組合員が出産したと

ら教えていただきました。給 産支援金のことは知りません ている豊島支部の職員の方か 両給付金のことは、所属し ませていました。

ように、友人達と会うことが も中心になりました。以前の ったり、インターネットで済 が、買い物は母に行ってもら ないことがストレスでした また、生活のすべてが子ど

いましたが、出産手当金と出 したら、お聞かせください。 産後すぐの頃は、外出でき

出産手当金(給付金)

員が出産したとき、産前42日(多胎出産の場合は98日)、産後 56日以内で仕事を休んでいた期間に対して、1日3,800円~5,400 円が支給されます。

※国保組合加入後1年が経過していること、および妊娠12週を超えた出産であ ることが条件となります。

出産支援金(補助金)

出産手当金と同じ産前産後の休業期間の 保険料相当額を補助します。

※保険料額は日割り計算せず月単位のため、出産手 当金の支給開始月から終了日翌日の前月までが 対象となります。

支給例

Aさん(30歳・女性)

出産育児一時金420,000円 + 出産手当金431,200円 + 出産支援金73,600円 = 924.800円

給付金・補助金に関するお問い合わせは、 所属の支部または国保組合・給付課(03-5348-2985)まで

、「東京土建健診を知ろう」

19回

健診結果の見かた胸部レントゲン

(月3回刊1·) (10·20日発行)



健康診断では胸のレントゲンを撮るけど、 どんな病気がわかるの?

肺の病気の有無や程度を知ることができます。 また肺と一緒に心臓や太い血管も映るので心臓の病気を 見つけるきっかけになることもあります。



け

結果の見かた 結果が要医療・要受診の場合は、医療機関の受診を

異常時に疑われる主な病気	どんな病気?
肺がん	肺に発生する悪性腫瘍。たばこやアスベスト (石綿)を吸い込む人により多いです。
肺炎	さまざまな病原体の感染により、肺に炎症が起 こる病気です。
肺結核	結核菌の感染による病気です。微熱、せき、た んが続きます。

レントゲン再読影 40歳以上の東京土建健診受診者が対象

東京土建健診で撮影したレント ゲンフィルムから、じん肺所見の 有無を判定するための、職業病 専門医による二重読影です。

再読影の結果、要受診のお 知らせがきたら職業病の可 能性があります。職業病専門 医療機関を受診しましょう。



年1回健診を受けて、全身チェック&整備しましょう ·

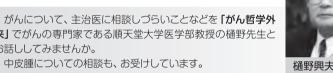


健診の受け方が分からないときは ご所属の支部までご相談ください

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。

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。



がんでお悩みの組合員・家族の方

開催日時

7月 1日(土)9時~12時 8月19日(土)9時~12時 9月 2日(土)9時~12時

各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

無料

「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

~接骨院・整骨院にかかるとき~



年のせいか、肩や腰が痛いので接骨院に 行きたいのですが、保険証は使えますか



接骨院・整骨院で保険証が使えるのは、打 撲・捻挫・脱臼・骨折など、けがの場合のみと なります。

疲労や年齢からくる肩こりや腰痛への施術 は、健康保険の対象とはならないため、保険 証は使えません。全額自費となります。痛みが 続くようであれば、病院を受診しましょう。



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

保

組

合

だ

ょ

4)

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2017年7月18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 シェイプアップ 多数のご応募ありがとうございました。

- 1 お祭りの屋台で何匹かすくう 2 つかむことが上達への近道
 - 4 昔ながらの湯沸かし道具
 - 5 一人旅にはいません
 - 6 扇風機との併用で夏を快適に過ごす
 - 8ビールの原料
 - 11 現実とのギャップに悩む人も
 - 13 夏の思い出として浜辺で拾う
 - 15 ドライバーさんのお仕事
 - 16 ほっぺにチュッ
 - 19 カミナリを伴い、激しく降る
 - 20 学校で終業式にもらう○○○表
 - 22 英語でデビル
 - 23 麺つゆにたっぷり入れて、ツーン…
 - 25 日の出⇔日の○○
 - 27 やぶれた座布団から出てくる

- 1 わらび餅にまぶす m⊓e-3 トランプのKはキング、ではJは?

 - 7 帽子の日よけ部分
 - 9 夏野菜たっぷりの○○○ライス
 - 10 ○○人情に厚い人
 - 12 高速道路の一部〇〇〇通行止め
 - 14 考えもしなかった〇〇〇〇〇の結末
 - 16 車の中に閉じ込めちゃった!
 - 17 夏に多く見られる、巨大な積乱○○
 - 18 ラムネの瓶の素材
 - 21 ハンドソープでしっかりと
 - 24 パチン! と目配せ
 - 26 七十五日でおさまるとか
 - 28 中華料理の海老の〇〇ソース
 - 29 にらめっこで笑うと?
 - 30 和装用の靴下

フォキングしませんか

~羽村·玉川上水~

気温の高い日が続く季節です。熱中症にならないように、水分補給をしながら、休憩をとって歩きましょう。**JR羽村駅東口**を出ると、駅のロータリー前のスーパーの向かい 側には、**まいまいず井戸**があります。多摩地方の方言でカタツムリを「まいまいず |と言うそうで、カタツムリの形に似ていることからこう呼ばれているとか。来た道を戻り、駅の 西口に出ます。信用金庫沿いの道を直進し、新**奥多摩街道**を越え、都道163号を進むと、左手に**禅林寺**があります。この寺には、羽村出身の文豪・中里介山の墓があります。 墓は、本堂裏の小道を登った高台にあります。来た道を戻り、寺を出て左手に進むと、**羽村堰入口**に到着。**羽村橋**を渡ると、右手には、多摩川と玉川上水の分岐点である**羽村** 取水堰が見えてきます。江戸時代に、幕府の命を受け、多摩川庄右衛門・清右衛門兄弟は、かつて氾濫を繰り返し、橋をかけることができないほどの激流であった多摩川に、

堰を設け、慢性的な水不足に悩まされていた 江戸市民たちの生活用水路として、羽村から 四谷木戸・新宿区まで約43キロに及ぶ玉川 上水を完成させました。この付近は、散歩コー スとして人気があり、春には玉川上水沿いに 桜並木が満開となります(今は木々の緑がま ぶしいです)。玉川上水沿いを福生方面にひ たすら歩きます(車は入れませんが、歩行者は 通行可能です)。宮本橋まで来たら、左折して 横断歩道を渡り奥多摩街道

を右に進みます。永田 コースデータ **橋通り**に突き当っ 総距離 約5km たら駅方面に向 所要時間 2時間 かい、JR福生駅 (散策含む) でゴールです。

数 約9,000歩



多摩川と玉川上水の分岐点である羽村取水堰

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。

東京土建国保 検索

