



狛江支部 健康教室のようす

健康教室に参加しましょう

健康教室は、健康に関する必要な知識や考え方、生活習慣病の予防や健診の大切さなどを学び取りくみです。所属の支部や分会から健康教室の案内があったら、家族や仲間と一緒に参加しましょう。

健康教室は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家を招いて、健康に関する学習を行ないます。

例えば、生活習慣病にならないために、減塩の大切さや運動の仕方などを学び、生活習慣の改善や健診受診のきっかけになるような内容で、東京土建の各支部や分会で実施しています。

楽しく学び正しい知識で

生活習慣病を防ぐ

③2倍の量で作ったもの、の3パターンを飲み比べて、参加者のみなさんで味の違いや濃さを実感しました。

参加した方からは、「①のものは味が濃く、②のものは丁度良い、③は薄いけど飲める」「東北地方は味が濃くて、関西は薄味なんだね」など様々な意見が出されました。

また、「今後は味噌汁を薄めて飲みます」という前向きな発言もありました。

最後の質問コーナーでは、た〜さんの質問が出て、とて

参加者の声

学んだことを活かして健康に過ごしたい

も活気のある健康教室でした。

【狛江・給排水衛生方ス・中村剛さん】

健康教室に参加するのは、4回目です。これまでに参加した健康教室では、生活習慣病がテーマになることが多く、高血圧や糖尿病など、いくつかの病気についての講義でしたが、今日は高血圧に絞

って講演をしていただいたので、高血圧のことがとてもよく分かりました。

幸いにも、私の健診の結果は良好なので、からだの状態は問題ありませんが、本日は先生が話していた「飲酒・喫煙・塩分の取り過ぎは良くない」ことの全てが当てはまっていた。

私は、いつまでも元気で過ごしたいので、今日学んだことは、今後の生活に活かして、健康に過ごしていきたいと思います。



中村 剛さん

狛江支部で健康教室を開催

狛江支部では5月16日には、群会議などでお知らせしますので、家族や仲間と一緒に参加しましょう。

狛江支部では5月16日には、群会議などでお知らせしますので、家族や仲間と一緒に参加しましょう。

生活習慣病の中で、高血圧は日本人では、1千万人を超える方になっていること、放置すると脳梗塞になる可能性があることなどを、スライドを使いながら、わかりやすい説明がありました。

途中、塩分計を使ってインスタント味噌汁の①メーカー指示のお湯の量で作ったもの②1.5倍の量で作ったもの

けんチャレ 抽選で当たる賞品の案内

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。みなさんが気になっていた賞品をご案内します。

東京ディズニーリゾート・ペアチケット	5組(10人)
イオン発生ドライヤー	5人
ウェアラブル活動量計(腕時計型)	10人
電子血圧測定器(腕巻き型)	5人
電子体温計(非接触型)	5人
ポケットドルツ(電動歯ブラシ)	25人
デジタルしゃもじ	10人
おこめ券(2,500円分)	10人
塩分計	25人

※クオカードの贈呈は、先着1,500人限定ですので、早めにご提出ください。

問い合わせ先

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

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

(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)

70歳以上のみなさまへ

8月から高額療養費の上限額が変わります

高額療養費制度とは

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。

70歳以上の方の上限額	2017年7月まで	
	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	8,000円	24,600円
住民税非課税 (所得一定以下)		15,000円

※多数回とは…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

2017年8月から	
外来(個人)	外来+入院(世帯ごと)
57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <多数回44,400円>※
14,000円 (年間上限14.4万円)	57,600円 <多数回44,400円>※
8,000円	24,600円
	15,000円

▶▶▶ 問い合わせ先:給付課 ☎03-5348-2985

東京土建国保に加入している組合員と19歳以上の家族は、一年に一回、東京土建健診が自己負担なく受けられます。

健診や個別健康サポートの受診率は、国によって評価され、受診率が低い場合には拠出金等にペナルティーがかけられ、みなさんの保険料に影響の出る可能性があります。

ご自分の健康と国保組合を守るためにも、積極的に受診をお願いします。

健診を受けましょう

東京土建健診とは
自治体等で行なう特定健診と比べて、検査項目が倍以上もある充実した内容の健診で、自己負担はありません。

また、職業病対策として、胸部レントゲンの再撮影も行なっており、建設産業で働くみなさんに最適な健診です。

①支部集団健診で受診
(東京土建健診)
支部会館や地域の学校の体育館などを会場にして、日曜日に集団健診を実施しています。

日程・会場などは各支部にお問い合わせください。

②健診契約機関で受診
(東京土建健診)
健診契約機関に直接連絡をして、健診の予約・受診をします。

自宅や職場の近くなど、自分の都合に合わせて、健診機関を自分で選び受診することができます。

契約機関一覧は「土建国保ガイド」または国保組合ホームページでご確認ください。

③契約外健診機関で受診
(特定健診)
かかりつけ医などの契約外の健診機関で特定健診等を受診した場合は、健診を受けたあとに、必要な書類を用意して、所属の支部で補助金の申請をしてください。

自己負担した健診費用の一部(特定健診の項目のみの場合は上限5千円、胸部レントゲンも受けた場合は上限7千円)が補助金として支給されます。

・健診契約機関の所在地の変更・

(足立区) 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。

出産手当金・出産支援金 受給者の声

※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。



笑顔がかわいらしい律(りつ)くん

【豊島・土木・舗装・小島ふみ子さん】
お仕事を聞かせてください。

一般事務をしています。

― 出産手当金・出産支援金 はどのように知りましたか？
出産したら、出産育児一時金をいただけることは知って

いましたが、出産手当金と出産支援金のことには知りませんでした。

両給付金のごことは、所属している豊島支部の職員の方から教えていただきました。給付金は手続をして、一カ月くらいで振り込まれました。

― 両給付金を受給した感想を聞かせてください。

何かとお金が掛かる時期でしたので、ありがたかったです。市区町村の国保の出産に関する給付金は、出産育児一時金の42万円しかもらえませんが、東京土建国保に入っていたおかげで給付金を多くいただきました。

振込みもとても早かったです。ありがたかったです。

― 出産されてから、生活が変わったところなどがあります。

したら、お聞かせください。

産後すぐの頃は、外出できないことがストレスでしたが、買い物は母に行ってもらったり、インターネットで済ませていました。

また、生活のすべてが子ども中心になりました。以前のように、友人達と会うことができなくなってしまいました。

が、いまは子どもの成長を見守ることが生きがいです。

子どもの手が離れたら、友人達とも会いたいと思います。

― 女性組合員が出産したときに受け取れる「出産手当金」のほかに、2015年4月から「出産支援金」が加わっていますので、受給対象の方は所属の支部で申請してください。

女性組合員が出産したときに受け取れる給付金・補助金

出産手当金(給付金)

組合員が出産したとき、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

70歳以上の方へ

高齢受給者証の更新

70歳以上の方に交付している高齢受給者証は、毎年8月1日に更新します。

対象となる方には、6月の中旬に手紙でご案内させていただきます。

新たな高齢受給者証は7月末に自宅へ郵送

更新の手続きがまだお済みでない方や、手紙が見当たらない方は、所属の支部または国保組合・資格課(03-5348-2988)へご連絡ください。

証は、所属の支部へ返還してください。

手紙が届いている方で、必要な書類の提出がお済みでない方は、同封の返信用封筒にて、お早めにご提出ください。

8月1日から使用していたら、新たな高齢受給者証は、7月末にご自宅へ郵送しますので、保険証と同じく一年間大切に使用してください。

※有効期限の切れ、古い高齢受給者証、古い国保組合の資格証、古い国保組合の資格証を返還してください。

西武園ゆうえんち プール営業のご案内

契約レジャー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
プール入場券 (ゆうえんち入園 +プール入場)	おとな	2,400円	2,100円	中学生以上
	こども	1,300円	1,000円	3才～小学生
	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 +プール入場 +アトラクション 乗り放題(一部を除く) +ハローキティの ウォーターパーク入場】	おとな	3,000円	2,700円	中学生以上
	こども	1,800円	1,600円	3才～小学生
	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

「東京土建健診を知ろう」

第19回

健診結果の見かた **胸部レントゲン**



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。

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 あくせいしゅよう （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もあります。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。

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。

対象者

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。

費用

無料

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

こんなときどうする？

～接骨院・整骨院にかかるとき～



質問 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

回答

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。



キーワード

1		2		3	4	5	6
		7	8		9		
10	11		12	13			
14		15			16		
	17			18	19		
20		21	22				23
24	25				26	27	
28			29			30	

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

タテのカギ

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 一人旅にはいけません
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〇〇〇表
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⇄日の〇〇
27 やぶれた座布団から出てくる

横のカギ

1 わらび餅にまぶす
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 夏野菜たっぷりの〇〇〇ライス
10 〇〇人情に厚い人
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、巨大な積乱〇〇
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

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。

ウォーキングしませんか？

～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。**永田橋**通りに突き当たったら駅方面に向かい、JR福生駅でゴールです。

コースデータ

総距離 約5km
所要時間 2時間
(散策含む)
歩 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



START 羽村駅
GOAL 福生駅
新奥多摩街道
奥多摩街道
永田橋通り
宮本橋
羽村取水堰
羽村橋
羽村堰入口
禅林寺
まいまいず井戸