



佐藤豊理事長

この度、宮田前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました自黒支部出身の佐藤豊です。前理事長同様、組合員とご家族の皆様のご指導で鞭撻を

よろしくお願い致します。  
さて、国は社会保障制度の改悪を連続的に進め、医療・介護・年金における国民負担が増す一方です。

また、2018年度からは公営国保の保険者に都道府県が加わり、財政運営の責任を負うことになります。その結果、今まで市区町村が保険料を抑えるために

この度、宮田前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました自黒支部出身の佐藤豊です。前理事長同様、組合員とご家族の皆様のご指導で鞭撻を

よろしくお願い致します。  
さて、国は社会保障制度の改悪を連続的に進め、医療・介護・年金における国民負担が増す一方です。

また、2018年度から

この度、宮田前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました自黒支部出身の佐藤豊です。前理事長同様、組合員とご家族の皆様のご指導で鞭撻を

よろしくお願い致します。

さて、国は社会保障制度の改悪を連続的に進め、医療・介護・年金における国民負担が増す一方です。

また、2018年度から

この度、宮田前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました自黒支部出身の佐藤豊です。前理事長同様、組合員とご家族の皆様のご指導で鞭撻を

よろしくお願い致します。

企業全体で社員の健康づくりにチャレンジすることです。一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定されます。認定を受けると企業イメージが向上し、求人などで「健康優良企業」としてアピールすることができます。また取り組むメリットとして、国保組合の保健師・管理栄養士のサポートが受けられます。さらに、取り組んでいる事業所名は社名、屋号が国保組合ホームページで公表され、指定の金融機関から事業融資の金利優遇などの特典を受けることができます。

詳細は国保組合ホームページにてご確認ください。

## 新理事長あいさつ 佐藤 豊

# 年に一度の健康チェック 東京土建健診・ 節目健診を受けましよう

東京土建国保では、組合員全員と19歳以上の家族が、健診を自己負担なく受診できます。検査項目は身体測定、尿検査、血液検査、心電図、胸部レントゲン検査、便潜血（大腸がん検査（40歳以上）など、30項目以上の充実した内容となってます。年に一度の健診をみんなで受診して、健康と生活を守りましょう。



## 30項目以上の充実した健診

### 健康と生活を守るために受診を

#### 健診の受け方

東京土建国保の健診は、受診券を発行された対象者が、次の①～③のいずれかの方法を選び、年度内に1回受診することができます。

#### ①支部集団健診で受診

各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館などを会場にして、日曜日などに集団健診を実施しています。（日程などは11面参照）

#### ②健診契約機関で個別に受診

直接連絡をして、予約・受診

#### ③契約外健診機関で受診

かかりつけ医など、国保組合の契約外の健診機関で特定健診を受診した場合、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お願いします。

### 健診結果の提供にご協力を

#### 事業所健診

事業所健診と新たな取り組みで実施してきた一般会計からの繰り入れは計画的に削減される方向となり、公営国保の保険料負担が増えるのは必至です。この変更が都

は、事業所が受診券の使用を合わせ、國や都の補助金獲得を組合員とご家族の方へ進めてまいります。

#### 事業所健診

このほか、事業所が受診券の存続のために母体と力を合わせ、國や都の補助金獲得を組合員とご家族の方へ進めてまいります。

#### 事業所健診

この要件を事業主が国保組合へ提供した場合に、一人あたり3千円の健診結果提供料が事業主に支給される制度もあります。

#### 事業所健診

この要件を事業主が国保組合へ提供した場合に、一人あたり3千円の健診結果提供料が事業主に支給される制度もあります。

#### 事業所健診

この要件を事業主が国保組合へ提供した場合に、一人あたり3千円の健診結果提供料が事業主に支給される制度もあります。

#### 事業所健診

この要件を事業主が国保組合へ提供した場合に、一人あたり3千円の健診結果提供料が事業主に支給される制度もあります。

### 受診率によつては 保険料に影響も

事業所  
向けの  
取り組み  
です



### 東京土建国保で 受けられる健診

#### 新たな取り組み

#### 健診種類

#### 東京土建 健診

#### 対象者

組合員は全員、家族は19歳以上

自己負担  
なし

<組合員・家族で以下の年齢に該当する方>

40歳 昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれ

45歳 昭和48年4月1日～昭和49年3月31日生まれ

50歳 昭和43年4月1日～昭和44年3月31日生まれ

55歳 昭和38年4月1日～昭和39年3月31日生まれ

60歳 昭和33年4月1日～昭和34年3月31日生まれ

65歳 昭和28年4月1日～昭和29年3月31日生まれ

70歳 昭和23年4月1日～昭和24年3月31日生まれ

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

● 節目健診は、誕生日前でも受診できます。

● 2019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。

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  
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	86,926
家族	89,427
合計	176,353

前年同月比2,946人減  
(単位:人)

裏面の「個人情報の取扱いについて」を確認していただき、支部等への個人情報の提供の意思表示として、同意欄にチェックを入れていただくことになりました。

同意が無い場合は受診券を使えず、全額自己負担になりますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆節目健診は、40歳から5歳刻みの方が対象です（下図参照）。受診券に「★節目健診（人間ドック）★」と記載があるかご確認の上、お申し込みください。

● 東京土建国保で受診券を使用した場合は、同一年度内に節目健診は受診できません。

● 節目健診は受診できません。

## 健康企業 チャレンジのご案内

### 健康企業チャレンジとは？

企業全体で社員の健康づくりにチャレンジすることです。一定の成果をあげた場合は「健康優良企業」として認定されます。認定を受けると企業イメージが向上し、求人などで「健康優良企業」としてアピールすることができます。また取り組むメリットとして、国保組合の保健師・管理栄養士のサポートが受けられます。さらに、取り組んでいる事業所名は社名、屋号が国保組合ホームページで公表され、指定の金融機関から事業融資の金利優遇などの特典を受けることができます。

詳細は国保組合ホームページにてご確認ください。

東京土建国保 検索

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)まで

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)まで

「医療費のお知らせ」は 大切に保管を

国保組合では、今年度に「医療費のお知らせ」のハガキを3回(5月、12月、2月)、組合員宛てに郵送する予定です。再発行はできませんので、大切に保管してください。

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、ご協力をお願いします。

今回発送日 5月下旬予定

対象となる月 医療費分 前年9月～12月の受診分

### 柔道整復師分 前年10月～1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。

#### 「医療費のお知らせ」を医療費控除申告に使用する場合の注意点

- 「医療費のお知らせ」は確定申告の時期までに1月から12月までのすべての受診分を通知することはできません。「医療費のお知らせ」に記載がない受診分は医療機関等発行の領収書<sup>注</sup>を元に申告書類を作成してください。
  - 都外医療機関への受診分は「医療費のお知らせ」に医療機関等の名称が記載されませんので、ご自身で医療機関等発行の領収書<sup>注</sup>を元に名称を追記していただく必要があります。

注:領収書は確定申告期限から5年間保存しておく必要があります。

国保組合では、2018年3月から新たなシステムによる業務を行なっています。2018年度の更新保険証（健診受診券）は、原則として住民票と同じ漢字を、氏名や住所等に使用していますが、新たなシステムでは、住民票どおりの漢字を使用することができないことがあります。

その場合は、類似の漢字で  
対応させていただきますの  
で、ご理解をよろしくお願ひ  
します。

また、受け取られた保険証  
やハガキ等で、お気づきの点  
がありましたら所屬の支部ま  
たは国保組合までご連絡をせ  
願いします。

システム変更により  
類似漢字対応も

## 給付金・補助金の支払日

	5月	6月	7月
一部負担払戻金 (自動振込分)	18日金	15日金	20日金
その他 給付金	1回目	14日月	11日月
	2回目	28日月	26日火
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	21日月	21日木	23日月

**注意** 通常、申請から支払までに数週間～1ヶ月ほどかかります。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。

# 被保険者の異動手続は 14日以内に

届出が必要なとき (マ)…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(マ)	<p>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。</p> <p>●世帯全員の住民票(コピー可) ●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。</p>
家族が減ったとき(マ)	<p>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。</p> <p>●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</p>
住所が変わったとき(マ)	<p>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↔都外の引越で保険料区分が変わる場合があります。</p> <p>●国保組合に加入している方全員の保険証 ●印かん ※役所での変更手続を終えてから届け出をお願いします。 ※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。</p>

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失、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に届け出をお願いします。届け出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただいたり、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(マ)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:住民票等は証明日から3ヶ月以内に国保組合が受付したものに限ります。	
氏名が 変わったとき(マ)	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 ●印かん ※役所での変更手続を終えてから届け出をお願いします。 ※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(マ)	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、「健康保険適用除外承認」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」が必要になります。

#### 健診契約機関の追加(2018年4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	
赤羽東口病院 北区赤羽1-38-5 03-3902-2622	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	日帰り胃レントゲン	16,000円
			日帰り胃カメラ	20,000円
			日帰り胃カメラ (鎮静剤使用)	23,240円

※東京土建健診の利用者負担はありません



川崎茜さん

私は毎年主人と東京で健診を受けています。

## 自分からだに危機感を

**女性健診を  
受けました**

田クリニック（文京区）で女性健診を受けました。

り、安心して健診を受けることができました。  
昨年の健診では、気になっていた①マシンモグラフィ②子宮がん③大腸がん④腫瘍マーカー（6種）の4つのオプション検査を追加しました。それでも、当時は1時間ほどで、すべての検査が終わっ

たので、早くて良かったです  
男性の方は、現場に健診結果を提出する必要があるのですが、多くの方が健診を受けています。しかし、健診を後回しにしている方が多いと思います。

東京土建国保の保険証には、無料で使える健診受診券が付いているので、女性の方は、部所属者のみ可・否を握り組合でください。

「次の機会(来年)でいいや」と思つてゐると、万が一病にかかる場合に、取り返しのつかないことになるかもしれません。もっと、自分がからだに危機感を持つ分のためにも、年に一回、病気の早期発見・早期治療のためにも、もういらないと思います。

2時間で終わると思います  
で、みなさん必ず東京土建  
診を受けましょう。

2018年4月から

女性向けのがん検査が  
さらに受けやすく  
なりました

所定の健診契約機関で、乳がん(40歳以上)・子宮がん(20歳以上)のがん検査を受ける場合の利用者負担金額が下がり、さらに受けやすくなりました。

	検査名	
	乳がん	子宮がん
対象年齢	40歳以上	20歳以上
検査方法	マンモグラフィ + 視触診 + マンモグラフィ	内診 + 子宮頸部細胞診
利用者負担	2,000円 1,000円	1,000円 500円

※すべての健診契約機関において、上記の金額で受けられるものではありません。対象となる健診契約機関は「土建国保ガイド」でご確認いただくか、所属の支部または国保組合・健康増進課（☎ 03-5348-2982）までお問合せください。

生活習慣病を知ろう

高血圧シリーズ 第3回

## 予防方法 食事編

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎



とりあえず塩分を少なくすればいいんじょ。



塩分のとりすぎは血圧があがる原因になりますね。1日の塩分摂取量は男性8g未満、女性7g未満です。どんな食べ物にどのくらいの塩分が含まれているか知っていますか。

1日の食事がこんな献立なら…

朝食

食パン 0.8g  
マーガリン 0.2g  
ポテトサラダ 0.9g  
コーンスープ 1.4g

昼食

とんこつラーメン 7.4g  
煮込みご飯 0.6g  
漬け物 1.9g  
あさりの味噌汁 1.8g  
ぶりの照り焼き 1.3g

夕食

炊き込みご飯 0.6g  
漬け物 1.9g  
あさりの味噌汁 1.8g  
ぶりの照り焼き 1.3g

合計16.3g!? 小さじ山盛り2杯分の塩と同量に。

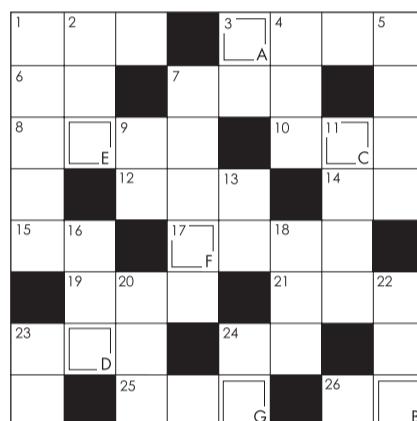
※参考値です(量や味付けによって塩分量は変わります)※

バランスよく食べているつもりでも塩分をとりすぎてしまっていることもあります。まずはどのくらい塩分をとっているか確認してみてはいかがでしょうか。



## その他のポイント

野菜を食べよう…塩分をからだの外に排出する効果があります。  
 しょうゆはかけずにつける…にぎり寿司はご飯ではなくネタにつければさらに塩分カットに。ただし酢飯にも塩分が含まれるので食べすぎには要注意!  
 香辛料を活用しよう…酢やレモンの酸味で味にインパクトをつけると、塩分のとりすぎ防止につながります。



キーワード A B C D E F G

- タテのカギ**
- 5月の空を親子でヒラヒラと泳ぐ
  - 延長〇〇〇、〇〇〇レス電話
  - ガーデニングはここで楽しむ
  - 〇〇〇水明、景色がとても美しいこと
  - レフェリーが「3、2、1!」と取る
  - 体をググヘッとする伸ばす体操
  - 書道で使うのは〇〇筆
  - テレビ番組で活躍する〇〇〇〇人
  - 石よりも大きい
  - サバンナで一番背が高い動物
  - 部屋の〇〇〇替えをする
  - ほころべば、開花は間近!
  - 5月3日は憲法〇〇〇日
  - ことわざ「〇〇からぼた餅」
  - 手前ではなくて?

## 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2018年5月15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 サクラゼンセン 多数のご応募ありがとうございました。

ヨコのカギ 1 母の日の贈り物に込める

- CO<sub>2</sub>=〇〇〇〇炭素
- アルファベットの5番目
- アヒルはダック、白鳥は?
- 〇〇〇〇過ぎれば熱さを忘れる
- ビンやペットボトルは〇〇〇ゴミ
- 帯びた顔はどこか悲しげ…
- ミシンにセット
- 君さえいれば百人〇〇だ
- 夏草や〇〇〇〇どもが夢の跡／芭蕉
- 高級ホテルで味わう贅沢な気分
- 春の〇〇〇に誘われて野原をお散歩
- イネを植えるために水を引く
- 百獸の〇〇と呼ばれるライオン
- 赤ちゃんがほ乳瓶でゴクゴク
- ブックスタンドに立てる

## がんの相談 受付しています

多くのがん患者に寄り添ってきた樋野先生と、1人で悩まずお話ししてみませんか?  
 がん相談窓口として「がん哲学外来」を毎月開催しています。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生  
 医学博士。順天堂大学医学部、病理・腫瘍学講座教授。著書は『がん哲学外来へようこそ』など多数。

対象者 がんでお悩みの組合員・ご家族 | 費用 無料

開催日時

5月12日(土)9時~11時30分 「けんせつプラザ東京」3階  
 6月30日(土)9時~11時30分 新宿区北新宿1-8-16  
 各組30分~50分程度 (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

国保組合だより

## 西多摩郡日の出町



## コースデータ

総距離 約7.5km  
 所要時間 2時間45分  
 歩数 約10,000歩

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

電車で隣の武蔵五日市駅まで行き、バスでつるつる温泉や瀬音の湯にも行くことができますので、汗を流しに行ってみてはいかがでしょうか。