

健診・個別健康サポートを受診して

自分の健康と国保組合を 守りましょう



東京土建国保健康保険組合
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

組合員	86,328人
家族	87,356人
合計	173,684人

前年同月比4,004人減

◆特定健診

対象者数	93,213人
受診者数	21,810人
受診率	23.4%

◆個別健康サポート

目標数	15,792人
利用者数	65人
利用率	0.4%

(11月末現在)



健康ウォーキング2018のようす



佐藤豊理事長

8月末に、厚生労働省が提出した概算要求では、社会保障関係費の伸びは6000億円でしたが、これを1000億円削減して、5000億円に抑える方向で調整がされています。バブル期を上回る利益を上げながら、これを労働者に分配しない大企業に、応分の負担を求め、社会保障の財源を確保していくことが必要です。

また、西日本豪雨による河川の氾濫や、台風21号の風雨による災害が発生し、島根県西部地震、大阪北部地震に続き、北海道では震度7の大地震が発生しました。被災された方々に、心からお見舞い申し上げます。

昨年、世界的な気候変動の影響で、全国各地において最高気温を更新し、熱中症で搬送された方も調査開始以来、最多を記録しました。

また、西日本豪雨による河川の氾濫や、台風21号の風雨による災害が発生し、島根県西部地震、大阪北部地震に続き、北海道では震度7の大地震が発生しました。被災された方々に、心からお見舞い申し上げます。

また、「骨太方針2018」に盛り込まれた「新経済・財政再生計画」の下、概算要求基準で、裁量的経費は2018年度当初予算額の90%の範囲内で、要求することとされました。

新年明けましておめでとうございます。組合員・ご家族の皆様におかれましては、健康やかな年明けを迎えられたことと存じます。旧年中は、土建国保の運営にご協力いただき誠にありがとうございました。土建国保では、健診や個別健康サポート(特定保健指導)を行なうとともに、日頃から健康を意識していただけるよう、健康教室やけんチャレなどを実施してきました。また、一昨年は開催できなかった健康ウォーキングを11月に行ない、参加者全員で楽しく歩くことができました。本年も変わらず、土建国保の育成・強化を図り、皆様に親しみを持っていただけるように努めてまいります。

新春を迎えて

理事長 佐藤 豊

また、「新経済・財政再生計画」の下、概算要求基準で、裁量的経費は2018年度当初予算額の90%の範囲内で、要求することとされました。そのような中で、厚生労働省の2019年度予算の概算要求において、国保組合関係予算は、一人当たり医療費の増額を見込ませ、裁量的経費の高額医療費共同事業補助金・特定健診等補助金の大幅な増額要求となり、総額で、前年度比40億2000万円増の2916億4000万円となりました。東京都では、福祉保健局が国保組合への補助金の予算として、51億1500万円を財政当局に要求しています。

土建国保の2018年度予算では、後期高齢者支援金などの組合員・ご家族への給付でない支出が合計で190億円を超え、歳出の30%以上を占めています。運動の推進で、憲法25条が規定する社会保障における国の責任を明確にし、国の負担による制度改善を求めていく必要があります。

このような状況において、私たちが「命の綱」と呼んで育んできた国保組合に対する国・都の補助金は、組合員・ご家族のいのちと暮らしを支える土台と言えるものです。

この問のはがき要請・集会・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請などの行動が、補助金を獲得する上で大きな力となっています。様々な行動に参加された皆様のご尽力に感謝申し上げます。

結びに訴えが一つあります。国や都から求められているのが、特定健診・個別健康サポートの受診率・実施率のさらなる向上です。健診で、早期に病気を見つけることが大切

な一方、土建国保が保険者として機能を発揮しているかも知れません。年に一度の土建国保の受診を呼び掛けることに、本年も組合員・ご家族の皆様にとって、健康で希望の持てる一年となることをご祈念し、年頭の挨拶といたします。

東京土建国保組合では、皆様から届出された氏名が「外字等」だった場合、これまで個別に文字を作成して「保険証等」に表示しました。

しかし、マイナンバー制度での情報連携や、それに対応するシステム変更に伴う「文字コード」変更により、システムの運用管理や業務の面で、これまで同様に「外字等」を使い続けることが、難しい状況となりました。

保険証等の氏名 外字を置きかえ

そのため、これからは「外字等」の場合には、原則として「システムに標準的に用意されている文字」に置き換えて表示させていただくことになりましたので、お知らせします。

新しいシステムでは、「システムに標準的に用意されている文字」が従来の1万2千文字から約4万文字に増えたため、できる限り同じ文字にしますが、無い場合には似た文字を使いますので、ご了承ください。

今後、お手元に届く保険証や通知文書等の氏名が、これまでの住民票どおりの文字と違う場合がありますが、ご理解ください。また、お問い合わせください。

(※) システムで標準的に用意されていない文字

個別健康サポートを受けています



ウォーキングの効果で 股関節・肌・冷え症の改善も

「大田・床・内装・横沢勉さん」

3月に受けた健診の結果が、個別健康サポート(以下、個サポ)の対象になりました。その理由は、腹囲と中性脂肪の値が基準を超えていたからです。



横沢さん

国保組合から通知が届いた

個サポがきっかけで始めたウォーキングですが、たくさん歩くと、以前は股関節が痛かったのですが、最近では筋力がついたせいか、痛くなくなりました。次に、汗をかきやすくなったので、肌がきれいになりました。さらに、血行も

良くなり、足の冷え症が改善されました。

目標達成に向けて取り組みは継続

個サポの取り組み期間は、半年間です。私の場合、7月から開始したので、年明けに最終面談を終了です(取材日は2018年11月)。

現在の値は、腹囲・中性脂肪ともに個サポの基準を下回ることができましたが、最初の面談のときに設定した目標「腹囲81.5cm」の達成に向けて、取り組みを続けていきます。

何かと飲み食いの増える年末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。

医療費削減のため、予防や適正な受診にご協力をお願いします。

◆今回発送日 2月中旬予定
◆対象となる月 (医療費分) 7月・10月の受診分
(柔道整復師分) 8月・11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。

もちろん費用はかからないので、みなさんにウォーキングすることをおすすめします。我が家では、最近娘がウォーキングについてくるようになりました(笑)。

医療費のお知らせ

東京土建国保組合では、「医療費のお知らせ」のハガキを、2月に組合員宛てに郵送する予定です。

「医療費のお知らせ」は、医療費控除の証明書類の一部として使用できます。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

公示

理事長 佐藤 豊
下記により、東京土建国民

給付金・補助金の支払日

	1月	2月	3月
一部負担払戻金 (自動振込分)	18日(金)	15日(金)	15日(金)
その他 給付金	1回目	16日(水)	11日(月)
	2回目	28日(日)	26日(火)
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	21日(日)	21日(木)	22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。

健康保険組合第123回組合会を開催します。

一、日時 2019年2月26日(火) 午前10時開会

一、場所 「げんせつプラザ」

東京「5階大会議室」

一、議題 2019年度事業計画、2019年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他

横沢さんの検査結果の推移

	個サポ基準値	2018年3月	2018年10月
腹囲	85cm	85.5cm	83.5cm
中性脂肪	150mg/dl	217mg/dl	81mg/dl



お忘れではないですか 健診の受診



東京土建国保に加入する組合員と19歳以上の家族は、自己負担なしで健診が受けられます。健診受診券の有効期限は3月31日までです。対象の方は、お早めに健診の予約と受診をお願いします。



くわしくは各支部の健診担当または
国保組合・健康増進課 (☎03-5348-2982) まで

亥年家族のみなさんに聞きました



櫻井真路さん、志帆さん、心温さん

2019年の干支(えと)は亥年(いのしし)です。国保組合に加入している方の中で、亥年の方が3人以上いる世帯は40世帯ありました。その中から、今回は町田支部所属の櫻井さんと練馬支部所属の岡島さんに、昨年の感想や今年の抱負などをうかがいました。



【町田・建築・大工・櫻井真路さん】

櫻井さんご家族は、亥年生まれのお母さん(まきみち)さん、志帆さんご夫妻、酉年生まれの温舟(はるし)さん、亥年生まれの心温(しおん)さんです。今回は亥年生まれの3人にお話を聞かせていただきました。

——自己紹介をお願いします

真路さん「仕事はリフォーム業で、独立して2年になります。今の仕事は、同級生に誘われて、バイト感覚で始めたのがきっかけです」

——2018年は、どんな一年でしたか?

真路さん「昨年は、とくに目立ったことはありませんでしたが、家族みんなが健康で、平和な一年でした。趣味はバ

イクと釣りで、ハーレーに乗ることが晴らしてなっています。仕事面では、周りの皆さんのおかげで、なんとかやっていっているような状況でした」

志帆さん「昨年は、息子が中学生になったことが印象的でした。1月には土建国保の割引を利用して、東京Disneyリゾートに行きました」

【練馬・左官・岡島史和さん】

岡島さんご家族は、亥年生まれの史和さん、丑年生まれの真希さん、亥年生まれの雷(らい)さんと誠也さん、寅年生まれの未来さん、申年生まれの羽矢斗(はやぶ)さんです。今回は亥年生まれの3人にお話を聞かせていただきました。

——自己紹介をお願いします

史和さん「仕事は左官屋で、24歳から働いています」

——2018年は、どんな一年でしたか?

史和さん「仕事の面では、よく覚えていないくらい忙しい一年でした。また、昨年はとにかく暑かったですね。外で仕事をしているので、けっこう深刻でした。熱中症にならないように、現場に置いてあるジャグで、常に水分補給をしていました」

雷さん「学校では卓球クラブに入っていて、課外活動でサッカーを7年くらいやって

心温さん「今は、習い事の剣道を頑張っています。学校の得意科目は体育で、とくに跳び箱は8段飛ぶことができます」

——2019年は、どんな一年にしたいですか?

真路さん「今年も家族全員、健康で過ごせたらいいですね。私は、昨年に健診を受けなかったため、今年は早い

います。得意科目は体育で、とくにハードル走が得意です。昨年は、30点くらいだった漢字テストが60点くらいに上がったことが良かったと思います。あとは町内運動会の競争で1位になりました」

誠也さん「習い事でプールをやっています。昨年は運動会の日が誕生日と重なっていました。昼は運動会で、夜はみんなでお寿司を食べに行っ

たのが楽しかったです。あと、学校のテストで100点が増えたのが良かったと思います」

——2019年は、どんな一年にしたいですか?

史和さん「やっぱり仕事を頑張りたいですね。職人の世界は日々勉強で、一人前になるまでは、あと20〜30年くらいかかるかな、と思っています。あとは昨年10kg太ってしま

い、ひき負担が掛かっているの、今年はお腹の代わりを控えて、ダイエット



岡島史和さん、雷さん、誠也さん

ちを受けに行こうと思っています。仕事面では、建築業界が盛り上がり、若い職人世代が育ってほしいですね。あとは釣りに行って、カジキマグロを釣りたいです」

志帆さん「趣味と言えるところの長い間、ダイエットを続けていますが、なかなか達成できずにいます。今年こそは、ウォーキングや規則正しい食生活を心がけて、子どもたちを産む前の体重に戻したいです。あとは、子どもたちを海外旅行に連れて行ったことがないので、いつかハワイに行けたらいいなと思っています」

取材中、奥様が「方が、主人が入院することになっても、国保組合の給付金がいりから安心です」と話してくださいました。今年も健やかに過ごしてください。

雷さん「今年ももっと体力をつけて、サッカーでたくさんゴールを決めたいです。そのために、時間のあるときに走り込みをしたいと思っています。あとは苦手の算数を頑張りたいです」

誠也さん「4月から6年生になります。人前で話すことが多くなりますが、そういう

ことはあまり得意ではないので、緊張しないで話せるようになりたいです。あとは習い事のプールで『飛び級』すること、社会の勉強を頑張りたいです」

取材中、3人が仲良く話しているのが印象的でした。今年も健やかに過ごしてください。

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム 「サンクス・フェスティバル」パスポート購入申込書

東京ディズニーランド® / 東京ディズニーシー®

実施期間 1月7日(月)~3月20日(水) 全日対象

*入園制限中のパークではご利用いただけません。

左記期間中は国保組合に加入されている組合員と家族の方は、東京ディズニーランド・東京ディズニーシーいずれかのパークを特別料金でお楽しみいただけます。「パスポート購入申込書」に必要事項を記入し、チケット販売窓口にお持ちいただくと5名様まで特別料金でチケットの購入ができます。なお、購入申込書はコピーでも利用できます。



2018年度 第2回 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム「サンクス・フェスティバル」パスポート購入申込書

ご利用期間 2019年1/7(月)~3/20(水) 全日 ※入園制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、1枚につき5名様まで特別料金でお買い求めいただけます。

コーポレートプログラム団体番号	1	4	1	4	大人 18才以上	中人 (中学・高校生)12~17才	小人 (幼児・小学生)4~11才
団体名	東京土建国民健康保険組合						
特別料金	¥6,800		¥5,800		¥4,200		
購入枚数(合計5枚まで)	枚		枚		枚		

【注意事項】
●本申込書を対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムご利用団体の従業員・職員とそのご家族が対象となります。(パスポートご購入の際に、勤務先が確認できるものご提示をお願いする場合があります) ●上記必要事項が未記入の場合は特別料金が適用されません。●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●コーポレートプログラム利用券をお持ちの方は、本パスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等他チケットの観光券、入場予約券、直接入園予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合、ご来園当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口にお申し込みください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートへご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

チケット販売窓口

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
※ディズニーアンパサダー・ホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランド・ホテル、東京ディズニーセレブレーションホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】2018年12/7(金)より販売開始

東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ、1F)
東京ディズニーランド: イーストゲート・レセプション
東京ディズニーシー: 団体チケットブース
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券取扱店舗)

＜ディズニーストア取扱店舗＞2018年9月末日現在

- 渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティアルパ店 ●お台場アクアシティ
- レミ・町田店 ●八王子東急スクエア店 ●昭島モリタウン店 ●横浜そごう
- らぽーと横浜店 ●船橋らぽーとTOKYO-BAY店 ●大宮アルシエ
- 羽生イオンモール店 ●川口アリオ店 ●越谷イオンレイクタウン



コピー可

「コーポレートプログラム利用券」を併用すると、さらに1000円安くなります。

生活習慣病を知ろう

糖尿病シリーズ 第5回

糖尿病の予防:運動編

東京土建国保組合 保健師・進藤

※今回のシリーズでは、特に生活習慣と関係の深い、2型糖尿病について紹介します。



どうして運動をした方がいいの?



運動をすると基礎代謝が上がり、脂肪が消費されて筋肉量が増えるので、やせやすい体になるんですよ。血糖値も下がります! 普段、体を使って仕事をしていても、全身を使っているわけではないので、運動は効果的です。



「運動」って聞くと、大変そうだなあ...



まずは「今よりプラス10分多く動く」ことから、はじめてみましょう! 最終的には、1日に合計60分くらい運動できるといいですね。10分ごとや朝・昼・夜など、小分けに運動しても効果があります。

自宅で

- テレビを見ながらストレッチ
- 買い物は車や自転車を使わずに歩く
- 早朝や入浴前にウォーキングをする



- ★ 準備体操やストレッチをしっかりと行ない、無理なく続けましょう
- ★ 体を動かす時間は、少しずつ増やしましょう
- ★ 病気や痛みがある場合は、医師などの専門家に相談をしましょう

現場(職場)や移動で

- 意識して階段を使う
- 休憩中にストレッチをする
- 朝のラジオ体操は、しっかりと行なう



がんの相談受付しています

病気(がん)に対しての心配、治療のこと、家族とのことなど、誰に相談したらいいのかわからないことを、一人で悩まず、樋野先生と話してみませんか。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 1月19日(土)9時~11時30分 2月23日(土)9時~11時30分 各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

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

はり、きゅう、あん摩・マッサージ編



リウマチのため整形外科で同意書をもらい、はり、きゅうに通っています。2019年1月から、鍼灸院の窓口でいったん全額負担するように言われました。今までより多い金額を支払うことになりますか?



2019年1月から受領委任契約をしていない、はり、きゅう、あん摩・マッサージ師の施術を受ける場合、いったん全額自己負担となります。後日、国保組合に療養費の申請書を提出していただくと、一部負担金を差し引いた金額を支給します。なお、受領委任契約をした施術所(師)では、これまでどおりの扱いです。契約しているかどうかは、各施術所(師)にご確認ください。



お問い合わせは給付課 ☎03(5348)2985まで

crossword puzzle grid with letters A-G and numbers 1-26.

キーワード A B C D E F G

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。はがきにキーワードと、所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用したの感想、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2019年1月15日です。正解者の中から、抽選で10人の方にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国保組合 健康増進課

前回の答え フシメケンシン 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 ハッピーニュー○○○!
- 2 ご祝儀を贈るときに使う○○袋
- 3 昔からのならわし
- 4 鶴は○○年、亀は万年
- 5 おみくじで最高の運勢
- 7 温泉に入るとスベスベに
- 9 武術や芸事などのレッスン
- 11 バチでドンドコ打ち鳴らす
- 12 引き出しのつまみ
- 13 「鬼に金棒」は○○○カルタの一枚
- 14 うちで作った○○○○のハム
- 16 寒い日の湖面に張る
- 18 神に○○○を捧げる
- 20 『論語』はこの方の思想書
- 22 ○○と正月が一緒に来たような忙しさ
- 24 剣道で頭を守る防具

ヨコのカギ

- 1 2019年の干支はこの動物
- 4 親、子、孫の3○○○で経営する店
- 6 立派な門構えの大きな家
- 7 ある限られた一定のスペース
- 8 戦国武将の○○○信玄
- 10 Nで表す方角
- 12 神社の参道の入り口に立つ
- 13 四字熟語「○○○専心」
- 14 名を捨てて取る人も
- 15 優しさに触れるとここがポカポカ
- 17 ○○○円満、○○○教師
- 19 「十八番」の読みの1つ
- 21 「鯉の滝○○○」は立身出世のたとえ
- 23 松と竹とトリオの木
- 25 南天の枝を○○○○挿しに飾る
- 26 卵はカズノコに加工

健康ウォーキング2018のご報告

国保組合では11月11日(日)に、井の頭公園をスタート・ゴール地点とした「健康ウォーキング2018」を開催し、133名のなかまが参加しました。

佐藤理事長による開会挨拶の後、ルール説明、完歩宣言を行ない、石村副理事長の号令で11kmコース、6kmコースの順にスタート。

参加者のみなさんは、玉川上水、神田川を巡りながら武蔵野のウォーキングを楽しみました。今年は天気にも恵まれ、全員が元気にゴールしました。ゴール後は三角くじによる抽選があり、東京ディズニーリゾートのペアチケットや、家電が当たった方からは、喜びの声が上がっていました。

今回も小さなお子さん連れの姿が目立ち、家族ぐるみで楽しめるイベントとなりました。

中野支部・佐藤泰男さんご一家

健康ウォーキングは初参加です。「国保組合だより」を見て申し込みました。今日は、受付の締切時間ギリギリの10時に会場に着いたので、ゆっくり歩く余裕はありませんでしたが、時間内にゴールできて、ホッとしています。子どもたちは、どんぐり拾いが楽しそうでした。次回は、もう少し早めに来たいと思います。



荒川支部・松原哲郎さんご一家

今日はベビーカーで来ていたので6kmコースを歩きましたが、意外と長く感じました。11kmコースにしなくてよかったです(笑)。途中、ニワトリがいたり、神田川のコイを見られて、子どもたちも楽しそうでした。ゴール後の抽選会では、ディズニーのペアチケットが当たり、驚いています。年が明けたら、家族で遊びに行こうと思います。



みんなで準備運動



元気に出発!



何が当たるかな?

国保組合だより