



組合会のようなす

第140回組合会を開催 2023年度 決算・事業報告を承認

国保組合だよ

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
ホームページ

出産・育児に関する

保険料免除・給付制度を拡充

国保組合は7月29日(月)第140回国保組合会を開催しました。当日は18人の参加と、16人からの委任を得て、開催成立となりました。24年度第40期組合会議を承認し、23年度事業報告、歳入歳出決算報告及び監査報告、決算剰余金処分案について審議を行ない、全会一致で承認されました。

開会にあたり、組合会成立の報告があり、次いで石村理事長のあいさつの後、ご臨席いただいた来賓の全建総連・松尾社会保険対策部長からは、この間の100万人署名の到達及び国保をめぐる情勢と今後の動向、東京都連・堀井書記長からは、都費補助獲得にむけた全都議への働きかけの重要性、東京建設業国保組合・阿南理事長からは、同じ建設国保としてさらなる補助金獲得運動への連帯について、それぞれあいさつをいただきました。

事業・決算報告

23年度事業は、就業実態調査を通じた組合員資格の適正化のほか、健全な財政運営による基盤の確立と強化、母体労組と一体となった健康増進活動と社会保障制度拡充の要請を重点に、9つの柱で推進してきました。具体的な特徴

次に、24年度・第40期組合会議を承認後、議長に井澤典一氏(大田)、副議長に尾花慎司氏(町田)を選出し、議案審議に入りました。

点は次のとおりです。
保険料関連では、産前産後期間の保険料免除措置を変更し、従来の免除要件(加入から1年経過後の出産及び休業)を廃止するとともに家族の出産者に対する保険料免除を開始しました。

また、病気のリスクを軽減する取り組みとして健康教室や国保組合だよなど、「健診結果の見かた」に関する情報提供をしたほか、禁煙達成率の上昇に至ったオンライン禁煙外来の導入や、ICTを活用した健康管理(タブレット)では、ポイント付与に

被保険者数

組合員	81,342人
家族	71,013人
合計	152,355人

前年同月比4,643人減

特定健診

対象者数	83,110人
受診者数	8,069人
受診率	9.7%

特定保健指導

対象者数	14,895人
利用者数	200人
利用率	1.3%

(7月末現在)

関する通知で利用登録を促進するなど多岐に渡る取り組みを展開してきました。

さらに、東京ディズニーリゾートの料金引き上げをふまえて、補助額を1千円から1千5百円に引き上げるなど家族にも喜ばれる制度改定も図ってきたところです。

このほか、24・29年度を計画期間とする「第3期データヘルス計画」、「第4期特定健康診査等実施計画」を一体的に策定しました。

決算状況については23年度の歳入は603億2千7百万円、歳出は547億7千3百万円、剰余金は55億5千4百万円となりました。

支部報告と講演

小平東村山支部と品川支部より、特定保健指導に関する先進的な取り組みについて、経験報告(※)がありました。

両支部ともに、集団健診当日に対象者へ対していかに初回面接へ誘導するか、導線の

監査報告

会計処理、事業内容とも適正に運営されていると認められ、引き続き健全な財政運営・事業運営のほか、さらなる健康増進活動にむけた効果的な対策や職業病対策事業に関する一層の努力、保険証廃止に伴う組合員の不安解消及びマイナンバー制度にかかわる実務に関する意見が付けられました。

剰余金の処分

24年度予算案において56億7千4百万円を繰越金として

特別表彰

特定健診・特定保健指導の取り組みについて、全支部をけん引する到達を築いたのべ

専門委員会

4つの専門分野(財政、資格・管理、給付・審査、健康)に分かれ、各取り組みに関する内容と理解を深めるための専門委員会を開催しました。

閉会あいさつ

議長降壇の後、石村理事長が「皆様の健康を維持していくために何ができるかをこれからも考えて頑張っていきたいと思っております。皆様のご協力をお願いいたします」とあいさつし、第140回国保組合会を閉会しました。

加入者の皆さんへ

一人ひとりのマイナンバー(下4ケタ)を記載した通知を送ります

9月中旬に加入者のみなさんへ、マイナンバーの下4桁を記載した通知を郵送します。

この通知は、厚生労働省の指導に基づくもので、記載された番号が正しいければ、皆さんが医療機関や薬局にかかったとき、正しい保険証情報*が医療機関や薬局のコンピューターに表示されることをお知らせするものです。

万一、異なっていた場合は、ご所属の支部で「個人番号変更届」を記入・提出していただく必要があります。お手続き等ご不明の点は、右記までお問い合わせください。

*記号・番号・氏名・生年月日・性別・住所・資格取得日・有効期限・自己負担割合・保険者名等

通知の時期 9月20日前後

送付の内容

●マイナンバー下4桁を記載した通知書

●保険証に関する大切なお知らせ(チラシ)

問い合わせ

東京土建国民健康保険組合
資格課 電話03(5348)2988
平日8:45~17:15

特定健診 受診率	1位 小平東村山支部 58.4%
	2位 西東京支部 56.2%
	3位 文京支部 56.1%
	全体 50.7%
特定健診・ 家族 受診率	1位 小平東村山支部 44.5%
	2位 府中国立支部 40.0%
	3位 多摩・稲城支部 39.8%
	全体 36.0%
特定保健 指導 利用率	1位 三鷹武蔵野支部 17.1%
	2位 品川支部 15.8%
	3位 葛飾支部 14.7%
	全体 6.4%
特定健診 受診率 70%達成 分会	港支部 大島分会 (2回目) 70.8%
	三鷹武蔵野支部 井の頭分会 (2回目) 71.1%
	調布支部 国領分会 (5回目) 72.0%
	西東京支部 藤和ハウス分会 (4回目) 88.8%
	小平東村山支部 23分会 (2回目) 71.4%
	小平東村山支部 92分会 (初) 70.6%

※「特定健診受診率目標達成支部」、「特定保健指導利用率目標達成支部」は、該当する支部がありませんでした。



健診受診率・家族受診率
小平東村山支部が2冠達成
保健指導利用率
三鷹武蔵野支部が4年連続トップ!

7月29日に行なわれた第140回国保組合にて、23年度の特定健診受診率・特定保健指導利用率の上位3支部と、特定健診受診率70%目標達成分会が表彰されました。

「特定健診受診率」、「特定健診・家族受診率」で小平東村山支部が二冠を達成。「特定保健指導利用率」は三鷹武蔵野支部が4年連続4回目の首位に輝きました。

また、「特定健診受診率70%達成分会」は、港支部・大島分会(2回目)、三鷹武蔵野支部・井の頭分会(2回目)、調布支部・国領分会(5回目)、西東京支部・藤和ハウス分会(3年連続4回目)、小金井国分寺支部・23分会(2回目)、小平東村山支部・92分会(初)が表彰されました。

健診・特定保健指導の大切さを仲間に加え、多くの受診につなげた功績を称え、各部門の上位3支部と目標達成部門には、表彰状と賞金目録が贈られました。

23年度は各支部の奮闘の結果、36支部中28支部が前年度より特定健診受診率を伸ばしました。

「我が支部の取り組み」小平東村山支部

女性を受診しやすい環境整備
乳がん検査に独自補助

小平東村山支部の特定健診受診率は、16年度に初めて3位に入ってから、受診率50%超えを6回達成し、安定して高い受診率となっており、23年度は初の首位となりました。また、特定健診家族受診率も毎年上位に名を連ねており、こちらは21年度以来、2回目の首位となりました。

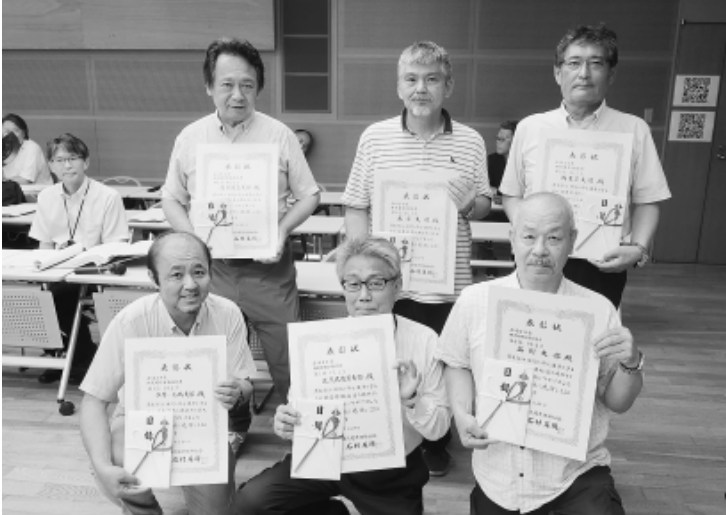
特定保健指導利用率は、20年度まで1%前後と伸び悩んでいましたが、21年度は3・

し、36支部中24支部が前年度より特定保健指導利用率を伸ばしました。健診・特定保健指導の取り組みを推進いただき、ありがとうございます。

今年、二冠達成となった特定健診と、今後上位が期待される特定保健指導の23年度の取り組みをご紹介します。

【開催及び周知方法】

毎年春、秋、年度末の三つの季節に分けて支部主催の日曜集健診を小平市・東村山市それぞれ1カ所の診療所において、年度内8回ほど開催しています。



左上から宮澤議員(府中国立)、奥村議員(文京)、小坂理事(西東京)、左下から三橋議員(多摩・稲城)、渡辺理事(三鷹武蔵野)、津田議員(品川)

特定健診は、国保組合から提供される未受診者リストを群に配布し、未受診者への声をかけを行なっています。

一方、特定保健指導は、23年度秋の集健診から、派遣型業者より管理栄養士の派遣、会場の診療所より面接の部屋を提供していただき、集健診会場での初回面接を行なっています。問診票の回収時に特定の項目をチェックし、対象になった方にはその

【託児所の設置】

東村山市の診療所での集健診実施時には、主婦の会にご協力いただき、部屋を借りて子供の特設スペースを作っています。お子さんを連れて来ても安心して健診を受診できる環境となっています。

【特定健診受診率・特定保健指導利用率向上に向けた取り組み】

特定健診は、国保組合から提供される未受診者リストを群に配布し、未受診者への声をかけを行なっています。

一方、特定保健指導は、23年度秋の集健診から、派遣型業者より管理栄養士の派遣、会場の診療所より面接の部屋を提供していただき、集健診会場での初回面接を行なっています。問診票の回収時に特定の項目をチェックし、対象になった方にはその

健診契約機関の契約変更 《2024年7月1日付契約》

契約機関名称	変更内容
多摩丘陵病院 (町田市)	東京土建健診の受け入れを開始しました。(節目健診も引き続き実施しています)

給付金・補助金の支払日

	9月	10月	11月
一部負担払戻金(自動振込)	20日金	18日金	15日金
その他給付金	1回目 11日金 2回目 26日金	11日金 28日金	11日金 26日金
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	24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。

12月2日以降の
保険証の扱い

- ①お持ちの保険証は有効期限まで使用することができます。
- ②マイナ保険証をお持ちでないすべての方(12月2日以降の新規加入者を含む)には、「資格確認書」を交付します。

今の保険証と同じように使えます

- ③マイナ保険証をお持ちの方には、「資格情報のお知らせ」を交付^{※2}します。
- 医療機関や薬局等でマイナ保険証が使えない場合^{※3}に、マイナ保険証とセットで医療機関へ提示するものです。

2024年12月2日以降は、保険証の新規交付ができなくなる予定です。保険証が廃止された場合でも、国保組合は被保険者の皆様が安心して医療を受けることができるよう、以下の取扱いを行う予定です。



- ※1 年度内に後期高齢者医療制度へ移行する方を除きます。
- ※2 「資格確認書」、「資格情報のお知らせ」は、3月以降各支部で開催する交付会(旧保険証交付会)にて健診受診券と併せて交付します。
- ※3 マイナ保険証が使えない医療機関等で受診する場合や、医療機関等のシステム障害、カードリーダーの故障、停電等でマイナ保険証の読み取りができない場合。

健康ウォーキング

2024参加無料!

お楽しみ
完歩抽選会

JTBナイスギフト(商品券)、おこめ券、電動歯ブラシ、サイクロンクリーナーなど、ゴールした方全員に賞品が当たります!さらに、お子様には参加賞もあります!

開催日

11月10日2024年

※雨天決行

スタート会場

芹ヶ谷公園
多目的広場

(町田市原町田5-16)

(JR線 町田駅北口・小田急線 町田駅東口 徒歩13分)

募集

先着300人

3kmコース/8kmコース

●参加条件:
組合員および家族

スケジュール

開場 8時30分

受付 8時30分~9時00分

開会式 9時00分~9時15分

スタート 9時15分~

終了 ~12時30分

健康づくりのきっかけに!
楽しく運動しよう!

コース紹介

全長46mのすべり台がある芹ヶ谷公園をスタートし、菅原道真公の三天神やSL展示、恩田川沿いを巡る、町田の歴史と自然を感じられるコースです(上記2コースから当日選べます)。坂がありますので、ベビーカーでご参加の際はご注意ください。

完歩後は、町田駅周辺で開催される市主催のイベント「キラリ☆まちだ祭2024(農業・産業フェスティバル)」への参加もおおすすめです。

申込方法

①、②いずれかの方法でお申し込みください

①国保組合ホームページ(QRコード)
→お申し込み後、参加受付確認メールをお送りします(当日本メールを印刷、もしくはスクリーンショットをお持ちください)。東京土建国保

②下の参加申込書に必要事項を記入し、国保組合へFAX、郵送または所属の支部へ持参
→お申し込み後、10月以降に案内を郵送します。

注意事項

●治療中の病気がある方は医師に相談のうえ、ご参加ください。
●公園に駐車場はございますが、当日は町田市のイベント開催で道路混雑が予想されますので、公共交通機関でご来場ください。
●ペット同伴での参加はご遠慮ください。
●万一、事故が発生した場合、主催者が加入している傷害保険の範囲内での対応となります。
●雨天決行ですが、荒天により交通機関が運休となった場合には中止となることがあります。
●決行・中止の決定につきましては当日朝7時以降、国保組合ホームページ・スマートフォンサイトでご確認ください。

●健康保険証、スニーカー、雨具、帽子、水筒などは各自でご持参ください。
●会場には荷物預かり場所を用意しておりませんので、お荷物や貴重品は各自で管理してください。
●会場ではできる限りの応急処置は致しますが、それ以上のことはできませんので、ケガなどにはくれぐれもお気をつけください。
●ご病気が原因での事故につきましては、傷害保険及び主催者では対応できませんので、体調管理はくれぐれもお気をつけください。
●本イベント中に撮影した写真は、国保組合だより等の広報物に使用場合があります。あらかじめご了承ください。

健康ウォーキング2024 参加申込書

※コピー利用可 ※申し込みをされた方には、10月以降に案内を郵送します

FAX 03-5348-2983

※保険証の記号番号は東京土建国保に加入している方のみご記入ください。(保険証の上部に記載されています)。

保険証の記号番号※	(記号) 91ー	(番号)	所属の支部	支部
参加者氏名	続柄	生年月日・年齢	住所・電話番号	
フリガナ	本人	昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()	
いずれかに○		参加する・参加しない		
フリガナ	男・女	昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()	
フリガナ	男・女	昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()	
フリガナ	男・女	昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()	
フリガナ	男・女	昭・平・令 年 月 日 () 歳	〒 ー ☎(自宅・携帯) () ☎(緊急連絡先) ()	

●アンケートにご協力ください

▶今回の健康ウォーキングの開催はどこで知りましたか?次の1~4に○を付けてください。(複数回答可)

1.けんせつ(国保組合だより) 2.群会議など東京土建の各種会議 3.国保組合ホームページ 4.その他()

▶過去に国保組合主催の健康ウォーキングに参加したことがありますか?

1.はい(回) 2.いいえ

応募締切日

2024年10月31日(木)

※参加者氏名は参加される方全員のお名前をご記入ください。※住所・電話番号が同じ場合は、組合員もしくは代表者の方のみご記入ください。
※ご記入いただいた個人情報は、参加証の発送および傷害保険加入、当日の緊急連絡の目的以外には、第三者への提供および利用はいたしません。
※本イベント中に撮影した写真は、国保組合だより等の広報物に使用場合があります。あらかじめご了承ください。

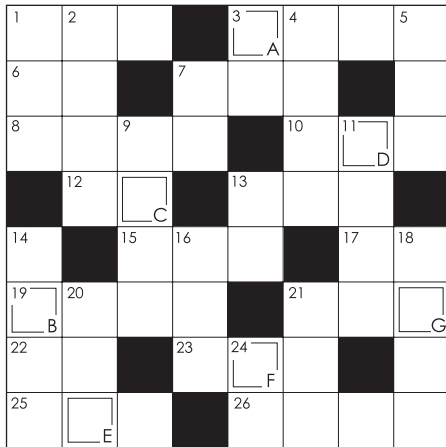
がん哲学外来

樋野 興夫先生
医学博士。順天堂大学名誉教授。著書は『がん哲学外来へようこそ』など多数。



がんの不安や悩みをかかえていませんか？不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、心の処方せんをもらいませんか。

【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 【費用】 無料
【開催日時】 9月14日(土) 9時～12時
10月5日(土) 13時30分～16時30分
11月23日(土) 9時～12時
【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)
「がん哲学外来」→
ホームページはこちら
各組30分～50分程度
※日時は変更になる場合があります。
申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで



キーワード A B C D E F G

前回の答え ナガシソウメン
多数のご応募ありがとうございました。

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、またはEメールで、①キーワード、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥保険証の記号・番号(現在、国保組合未加入の方は不要)、⑦マイナ保険証の利用や保険証廃止に関すること、国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行・健診など)を利用してのご感想、国保組合カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、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2024年9月13日(金)です。正解者の中から、抽選で10名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。また、お寄せいただいた感想・要望等は、国保組合だよりの掲載や取材依頼をすることがありますので、あらかじめご了承ください。次回は10月1日発行の国保組合だよりに掲載します。お楽しみに!

※応募は東京土建国保組合加入者、または東京土建一般労働組合加入者に限らせていただきます(国保組合脱退後、労働組合に引き続き加入している方も応募可能です)。

〒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

メールアドレス

kenzo@tokyo-nhis.or.jp
(QRコードもご利用ください)

メールで
応募が
できます!

※①～⑦を忘れずに送信



健診結果で、健康チェック! /

野菜をたくさん食べて体調もやあ、最高!

専門職コーナーでは健診検査項目に関するマメ知識をお伝えします。8月31日の「野菜の日」。今月は野菜についてお伝えします。



健診で20歳の時から10Kg以上増えたか聞かれたよ。10Kg以上増えたらダメなの?

太郎さん、10Kg以上増えると**糖尿病**に約3倍なりやすいのよ。

野菜をたくさん食べて、食事のボリュームを減らさずに、体重のコントロールと体に必要な栄養をとりましょう。

野菜から食べる「ベジファースト」もオススメ☆



オススメの野菜

ブロッコリー

…腸内環境を整える食物繊維が豊富。美肌効果のビタミンCも含む万能選手。

ほうれん草

…高血圧予防になるカリウムが豊富。ただし腎臓が悪い人は主治医に確認しましょう。

キャベツ・レタス

…胃の調子を整えるビタミンUが含まれている。

野菜を手軽にたくさん食べるために、レンジ加熱や具だくさん味噌汁がオススメ。火を通すので、野菜の「カサ」も減り、消化も良くなります。調理時間が短く、洗い物も少なく済みます◎



タテのカギ

- 1 稲荷神社の使いとされる動物
- 2 仕事で大事な「ホウレンソウ」の「ホウ」
- 3 秋分の日は、〇〇と夜の長さが同じ
- 4 弁慶が仕えた源氏の武将
- 5 本に挟む目印
- 7 音楽の授業で合唱
- 9 天然芝の代わりに用いる〇〇〇〇芝
- 11 煙でいぶした食品
- 13 コスモスはこの仲間
- 14 包丁を使う際、食材の下に敷く
- 16 住宅の広告に掲載している、部屋の配置
- 18 屋内で行う〇〇〇〇スポーツ
- 20 アイスをのせる、食べられる容器
- 21 列車が走る鋼鉄製の道
- 24 ステーキの、生に近い焼き加減

ヨコのカギ

- 1 応用の前にしっかり身につける
- 3 雑誌の〇〇〇〇を飾る人気モデル
- 6 食、事情、情報
- 7 輪島塗に使われる塗料
- 8 熱々の料理が苦手
- 10 休日におかずを〇〇〇置き
- 12 漢字の読みは音と?
- 13 旅の思い出に、家族と〇〇〇撮影
- 15 耳の奥で振動
- 17 身体測定で、去年より10cm伸びてた!
- 19 結婚の仲立ちをする人
- 21 雨の日に着る〇〇〇コート
- 22 ガソリンの量が少ないことを表す文字
- 23 最終走者はアンカー
- 25 元素記号は「C」
- 26 ギリシャ文字「α」の読み

電話、Webによる無料の医療・こころの健康相談窓口



一人で悩まずぜひ相談を!

けんさぽ24

東京土建
専用ページ

相談
無料

専門スタッフが、健康、医療、こころの健康(メンタルヘルス)、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。



フリーダイヤル 0120-201-099

ウォーキングしませんか?



～木陰を歩きながら「昔」に思いを馳せる～
神宮外苑・千駄ヶ谷周辺

JR信濃町駅(1894年開業)の改札を出て左側の歩道橋を渡れば(横断歩道は、改札を出て右側です)、まもなく**明治神宮外苑**に。残暑が厳しい9月、日影を選びながら、都道414号の周回コースを時計回りに進みます。

この一体は、江戸期には篠山藩青山家の屋敷や寺院が集まっていた。その後は政府が収容して青山練兵場に。明治天皇崩御後に明治神宮外苑として整備され、1926年に完成したそうです。

いちょう並木では木陰を歩いたり、ベンチでのどを潤しながら一休みしたり。都会の喧騒を離れて、清々しい気分になりますね。周回コースに戻り左折すれば、まもなく**国立競技場**(前身の明治神宮外苑競技場は、今から100年前の1924年10月完成)。日影が多い競技場のスタンドの下を反時計回りへ。屋根や軒庇を見あげると木材がふんだんに取り入れられていますね。**ゲートA**まで来たら、競技場から離れて右手の歩道に合流します。**東京体育館**を過ぎると、**津田塾大学**です。大学の手前を左折し(南へ)5分ほどで**鳩森八幡神社**へ。緑豊かな境内に心が洗われます。こちらには約1.2mの巨大な将棋駒を奉納した将棋堂があります。

この界限には日本将棋連盟(2024年9月8日に創立100周年を迎える。※2024年10月に千駄ヶ谷駅前に移転予定)があり、**千駄ヶ谷駅**(1904年開業)には将棋コーナーもあります。スポーツや将棋が好きな方には、聖地巡礼ウォーキングとしてもおすすめです。

コースデータ

総距離: 3.7 km

所要時間: 1.5 時間
(散策含む)

歩数: 8,000 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いただけます。

東京土建国保



いちょう並木の木陰を歩いたり休んだり