



組合会(WE B会議)のようす

第132回 組合会(WE B会議)を開催 2022年度 予算・事業計画を承認

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(代)
03(5348)2981
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

魅力ある事業と安定運営のため 本人保険料を100円引き上げ

2月25日、けんせつプラザ東京を主会場に、第132回国保組合会を開催しました。新型コロナウイルス感染症にかかるまん延防止措置の下、感染症リスク回避のため、WEBによるリモート会議形式で行なわれました。組合会議員・理事・監事・顧問あわせて36人が出席し、22年度事業計画及び歳入歳出予算案、組合規約の一部改正案、並びに法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画が提案され、審議の上、可決されました。

事業計画・保険料

冒頭、千葉副理事長が開会のあいさつを行ないました。国保組合をめぐる情勢の報告に続き、22年度事業計画や国保保険料を提案し、承認されました。

組合員・家族の皆さんによるはがき要請・議員訪問等の

旺盛な取り組みにより、22年度の国・都の補助金は現行水準を確保することができました。しかし、21年度は、18年度に実施した国保組合加入者の所得調査の結果、所得が上昇したことによる国庫補助金の減少とその減少幅を補填するための補助金の打ち切り、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う受診控えのりばウン(病気の重症化等)の傾向、さらに高齢化・医療の高度化や相次ぐ高額薬剤の登場による医療費の増加や75歳以上の後期高齢者、65歳から74歳までの前期高齢者の医療費を支える納付金等が増え続けた結果、単純収支(前年度以前からの黒字・赤字の累積)では黒字が見込まれるものの、単年度収支(当該年度のみ)の収入・支出の差額)ではマイナス27億円(1世帯あたり月額264円)と、大幅赤字の見込みと

22年度の事業の特徴は、次のとおりです。
①14日以上の育児休業を取得

事業内容

22年度の事業の特徴は、次のとおりです。
①14日以上の育児休業を取得

◆被保険者数

組合員	84,521人
家族	80,272人
合計	164,793人

前年同月比3,184人減

◆特定健診 (2021年度)

対象者数	89,838人
受診者数	31,600人
受診率	35.2%

◆特定保健指導 (2021年度)

目標数	15,975人
利用者数	348人
利用率	2.2%

(2月末現在)

公示

左記により、東京土建国民健康保険組合第133回組合会を開催します。
日(金)午後4時30分開会
場所 けんせつプラザ東京3階A・B会議室
一、議題 役員改選

理事 長 石村 英明
一、日時 2022年4月1日

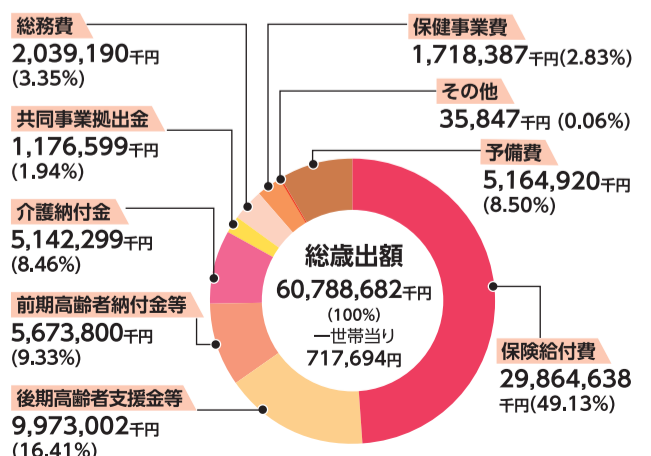
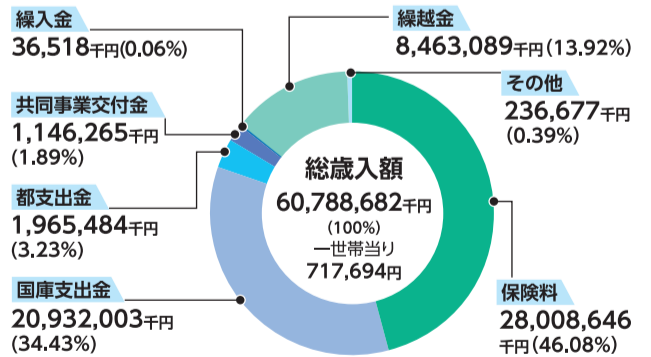
がん検査の報告

須藤保健師から17年度から20年度までに受診した組合員・家族のがん検査に関する報告がありました。

閉会あいさつ

閉会にあたり、千葉副理事長が「特定健診受診と特定保健指導実施、がん検査、健康増進活動を広げて病気の予防・重症化を防ぐことで医療費を抑え、新たに開設される健康・医療相談窓口を仲間と一緒に周知するなど、母体と両輪でよりよい国保組合にしていきましょう」と結び、第132回国保組合会は閉会しました。

2022年度 歳入・歳出予算



こころとカラダの健康サポート24 (けんさぼ24)

相談無料 0120-201-0999 WEBからもご利用頂けます

24時間健康相談サービス新規開設

国保組合では、「24時間」電話(フリーダイヤル)による無料健康相談窓口を開設しました。新型コロナウイルス感染症の後遺症や健康のこと、家族や生活の悩みを抱えている方がいらっしゃいましたら、経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフに話を聞いてもらってください。詳細については、国保組合のホームページのほか支部にチラシ・パンフレットを配布していますので、是非、気軽にご利用ください。
※東京土建国保組合の組合員と家族の方々にご利用いただけます。





2022年度 東京土建国民健康保険組合の事業案内

建設産業で働くみなさんと家族の健康を守り、これからも頼りにされる国保組合をめざします



国保組合の事業について、詳しくは、保険証と一緒にお配りした「土建国保ガイド」またはホームページをご覧ください。



健診をはじめとする保健事業

東京土建健診

組合員と19歳以上の家族は、年度内に1回、**無料**で健診を受けられます。

契約健診機関一覧



節目健診(人間ドック)

節目年齢(40・45・50・55・60・65・70歳)の方は、**国保補助額25,000円**(脳ドック併用は**50,000円**)を差し引いた金額で、人間ドックを受けられます。

事業所健診の健診結果提出に提供料

法人、個人事業主が契約外健診機関で事業所健診を行ない、国保組合に加入する従業員の健診結果票などが提出された場合は、一人につき**3,000円**の提供料を支払います。

健診結果票の提供にご協力を

40歳以上の方で、受診券を使わずに、勤め先などで特定健診を受けた場合、健診結果票を提出いただくと、**1,000円**分のクオカードを進呈します。

特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣病のリスクのある方は、**無料**で特定保健指導を受けることができます。初回面接を受けた方に**3,000円**分のクオカードを進呈します。

二次受診のおすすめ

健診結果から、くわしい検査が必要な方には通知を送ります。

禁煙チャレンジ

①禁煙外来受診コース(終了後には**3,000円**分のクオカードを進呈)、②禁煙グッズ購入補助(**1,500円**上限)コースの2つのコースから1つ選び、取り組むことができます。

職業病対策

健診時の胸部レントゲンの再読影や、入院レポートから職業病の可能性についての調査をします。また、安い自己負担で、専門医による「じん肺検診」を受けられます。



無料歯科健診

(株)歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で、年に2回まで**無料**の歯科健診を受けることができます。

健康企業宣言

企業全体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言するものです。取り組み期間は6か月間からで、支部書記と国保組合の専門職がサポートします。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、金融機関の金利優遇などの特典を受けることができます。

パソコンやスマートフォンで健康ポイントを貯める・使う

組合員と家族の方(2023年3月31日時点で19歳以上)は、健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができる、クビオプラスが**無料**で利用できます。健診受診などでポイントが貯まり、さらに1日一回ログインや毎日の歩数でもポイントが貯まります。貯まったポイントは、さまざまな賞品と交換することができますので、ぜひご利用ください。



けんチャレに取り組んで、賞品をもらおう!

組合員と家族の方(2023年3月31日時点で19歳以上)は、「けんチャレプログラム2022」に取り組んだ記録票を提出いただいた先着1,500名に**1,000円**分のクオカードを進呈します。



こころとカラダの健康サポート24(けんさぽ24)

国保組合では、2022年3月1日より、健康相談窓口を開設しました。専門業者(株)ティーベックに業務を委託し、経験豊かなスタッフ(医師、保健師、看護師など)による健康、医療、介護、育児などの相談を無料で受けることができます。東京土建国保の組合員と家族の方がご利用いただけます。

問い合わせ先 健康増進課
☎03-5348-2982



国保種類(保険料区分)と保険料

- 医療給付費分保険料は医療費・給付金等に使用
- 後期高齢者支援金分保険料は後期高齢者支援金として国へ納入
- 介護分保険料は介護納付金として国へ納入

介護分保険料(組合員・家族共に保険料に加算)

介護保険第2号被保険者	40歳から64歳	3,600円
-------------	----------	--------

国保入院共済掛金(150円)が別途納入となります。

医療給付費分・後期高齢者支援金分保険料

国保種類(保険料区分)	保険料		後期高齢者支援分(再掲)
	都内居住者	都外居住者	
組合員			
法人A種	34,450円	36,950円	8,700円
法人B種	32,350円	34,850円	8,200円
法人C種	28,150円	30,650円	7,100円
第1種	29,250円	31,750円	7,400円
第2種	23,750円	26,250円	6,000円
第3種	19,350円	21,850円	4,900円
第4種	19,350円	21,850円	4,900円
第5種	14,250円	16,750円	3,600円
第6種	11,150円	12,350円	2,800円
第7種	8,650円	9,850円	2,200円
家族			
成人男性	11,700円		3,000円
一般	4,200円		
高校生相当	3,800円		
中学生相当	3,800円		
小学生相当	3,000円		
幼児	1,800円		
乳児	1,800円		

家族保険料は「成人男性」一般「高校生相当」「中学生相当」「小学生相当」「幼児」「乳児」の順で4人目まで徴収します。5人目以降の家族保険料は徴収しません。介護保険以外の年齢区分は、2022年4月1日現在の満年齢で、1年間変わりません。

男性組合員の育児休業による保険料免除

1歳未満の子を養育するために取得した14日以上の育児休業期間のうち、育児休業開始月から終了(予定)日の翌日の属する月の前月までの最大3カ月分の保険料を免除します。(2022年4月分の保険料から対象)

問い合わせ先 資格課
☎03-5348-2988



保険給付や補助金制度

疾病入院給付金(入院したとき)

組合員が連続して5日以上入院したとき、入院1日目から1日**3,400円～5,400円**(最高180日)が支給されます。

一部負担戻金(入院したとき)

入院したときの一部負担金は、組合員も家族も17,500円を超えた分が払い戻されます。
※17,500円までの一部負担金は、どけん共済の対象となります。

一部負担戻金(通院のとき)

組合員が通院したとき、1か月に1つの医療機関等で支払った一部負担金のうち、17,500円を超えた分が払い戻されます。
※院外処方の場合は、病院と薬局それぞれ17,500円を超えた分が払い戻されます。

インフルエンザ予防接種補助金(インフルエンザの注射を受けたとき)

組合員・家族がインフルエンザの予防接種を受け、自己負担が発生した場合、一人につき年度内1回、一律**2,000円**が補助されます。

出産育児一時金(出産したとき)

組合員・家族が出産したとき、**42万円**が支給されます。

出産手当金(出産したとき)

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

宿泊旅行(国内)利用者補助金(旅行に行ったとき)

日本国内で宿泊旅行をすると、一人につき年度内1回**3,000円**(65歳以上は**5,000円**)が補助されます。申請書に宿泊施設から証明をもらって健診受診年月または予定年月をご記入ください。

問い合わせ先 給付課
☎03-5348-2985



がん哲学外来 人生いばらの道されど宴会

心の宴会をたくさん持てば、苦しみを忘れられないまでも、ちょっと離れていることができます。

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。順天堂大学名誉教授。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 4月 2日(土) 9時~12時 4月 30日(土) 9時~12時 5月 28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)

各組30分~50分程度 ※日時に変更になる場合があります。

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら (一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org> [がん哲学外来](#) [検索](#)

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

「だ液」について

東京土建国保組合 保健師 進藤

常に口の中にある「だ液」には、消化を助ける、食べ物を飲み込みやすくする、口に入ってきた細菌を殺したり抵抗したりするなど多くのはたらきがあります。しかし、口呼吸やストレス、歯磨きが不十分な場合や加齢、薬の副作用などによってだ液が少なくなります。

だ液が少なくなると...

- ・食べ物が飲み込みにくい
- ・味がよくわからない
- ・会話がしづらい



- ・口臭がする
- ・むし歯や歯周病になりやすい

これらのことを予防するために、大きなだ液腺がある場所をマッサージしてだ液が出やすくなるようにしましょう。

だ液腺マッサージ...食前に①~③を3回ほど繰り返しましょう！

- ①耳の下マッサージ
- ②あごの下マッサージ
- ③舌の下マッサージ



人さし指から小指までの4本をほぼと耳たぶの間にあて、奥から円を描くように回します。



耳の下からあご先まで、あごの内側を指先をつかって何か所か押すようにします。



両手の親指をそろえ、あごの真下から舌を突き上げるようにゆっくりと押し上げます。

給付金・補助金の支払日

	3月	4月	5月
一部負担払戻金(自動振込)	18日	15日	20日
その他給付金	1回目	11日	11日
	2回目	28日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	22日	21日	23日

【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。

組合の定める地区に「群馬県高崎市」を追加する規約が、2021年12月21日付で東京都知事の認可を受けました。【問い合わせ先】 所属の支部または国保組合資格課(03-5348-2988)まで。

QUPiO+で健康づくり!

2つのイベントを同時開催! ポイント獲得の大チャンス

参加無料 生活習慣改善イベント

2022年4月1日(金)~4月30日(土) (参加登録は2022年3月15日(火)から4月15日(金)まで)

4コースから2つを選びチャレンジします。毎日の達成状況は、QUPiO+に○×で記録します。

コース名	達成に必要な「○」の日数
1 体重をはかる	15日以上
2 歩数をはかる	15日以上
3 血圧をはかる	15日以上
4 毎食後、歯をみがこう	20日以上

2コース達成 1,000ポイント 1コース達成 500ポイント

イベント達成ですぐに歯みがきセットなどと交換可能! 貯めたポイント数にあわせて約500種類の賞品が選べます ※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。

日々の歩数を記録するだけ! ウォーキングイベント

2022年4月1日(金)~4月14日(木) (参加登録は2022年3月15日(火)から4月8日(金)まで)

QUPiO+に毎日歩数を記録します。2週間の平均歩数が 6,000歩以上:100ポイント 8,000歩以上:200ポイント 10,000歩以上:300ポイント ※14日間の記録が必須となります。

QUPiO Plus 歩数計アプリ

ウォーキングイベントに参加する場合は、右記のQRコードから無料の歩数計アプリをダウンロードしましょう!

毎日ログインキャンペーン

4月1日(金)から1週間、毎日ログインして○×や歩数の記録をすると、さらに100ポイントがもらえます!

対象者

国保組合の組合員と、2023年3月31日時点で19歳以上になる国保組合加入のご家族

記録締切日/ポイント付与日

2022年5月4日(水) / 2022年5月27日(金)

参加登録方法

参加には、事前にQUPiO+への無料登録が必要です。初回ログインに必要な認証コードは、東京土建国保組合ホームページの「QUPiO+の認証コードはこちら」から取得できます。

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

キーワード A B C D E F G

キーワード

前回の答え ハコネエキデン 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 転勤で前の家から新居へ
- 2 ナポレオンのものには「不可能」がないとか
- 3 目玉焼きの目玉部分
- 4 心を奪われること=〇〇〇を抜かす
- 5 『シンデレラ』で馬車に変身
- 7 西の空を赤く染める
- 10 レポート作成のために集める
- 11 このことは〇〇〇無用でお願い
- 14 現金ではなく電子〇〇〇で支払い
- 16 タケノコで作るラーメンの具
- 18 ビールやソーセージが有名な国
- 19 化粧をするときにのぞく
- 20 わかりやすいように〇〇〇話で説明
- 22 木綿や絹ごしがある
- 24 さばくのに免許が必要な魚

ヨコのカギ

- 1 眠れないときに数える動物
- 3 夏季、育児、有給
- 6 映画鑑賞や料理、ドライブなど
- 8 指圧でグイグイと押す
- 9 機械などが正常に作動しなくなる
- 11 鬼ごっこは、鬼に〇〇〇されたら交代
- 12 頭隠して〇〇隠さず
- 13 子どもの子どもの子ども
- 15 息子の奥さん
- 17 陶芸教室でこねる
- 19 飲食店で、横並びに座る席
- 21 芥川龍之介著『蜘蛛の〇〇』
- 23 ダーツで狙う
- 24 急行料金不要の〇〇〇列車
- 25 長さの単位で、センチの10分の1
- 26 パレットに出して色塗り

保険証の更新

2022年度の保険証は、「うぐいす色」になります。新しい年度の保険証を受け取ったら、家族全員分がそろっているか、氏名や住所、生年月日などに誤りがないか、確認をお願いします。

家族の資格喪失

家族が就職して新しい健康保険に加入したとき、独立などにより組合員世帯から分離したときは、14日以内に保険証(70歳以上の方は高齢受給者証もセット)を添えて、所属の支部で資格喪失の届出をお願いします。届出が遅れると、保険証で受診した分の医療費などを返

お知らせ

しつたたくともありますので、ご注意ください。届出に必要な書類は、所属の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。

「QUPiO+」は、パソコンやスマートフォンであなたの健康づくりを応援する健康管理サービスです。健康づくりに取り組むことで貯まる「健康ポイント」はさまざまな賞品と交換できます。