



組合会のような

第135回組合会を開催 2023年度 予算・事業計画を承認

国保組合だよ

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(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

23年度保険料は据え置き

介護分は100円の引上げ

2月27日、けんせつプラザ東京で、第135回国保組合会を開催しました。20年度、21年度は新型コロナウイルス感染症の影響によりWEB形式での開催でしたが、今回は3年ぶりに対面形式での開催となり、委任を含め定数36人の出席により、成立要件を満たしました。2023年度事業計画及び歳入(収入)歳出(支出)予算案、組合規約の一部改正案、ならびに法令遵守(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、石村理事長が開会のあいさつを行いました。国保組合をめぐる情勢の報告に続き、23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・ご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、23

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。20年度以降は、国の調整補助金の予算枠のうち、特別調整補助金への配分は新型コロナウイルス感染症関連の保険料減免・手当金にかかる財政支援等の実施により増加傾向にありました。一方、これにより同じ予算枠から交付される普通調整補助金は配分が圧縮され、補助額の減少につながった可能性があります。調整補助金は法令により医療費等の15・4%以内で交付することが定められています。なお、18年度に実施した所得調査の結果、当国保組合は所得が上昇しましたが、所得の上昇により国庫補助金が減少した国保組合に対する補填措置は、調査結果が反映された初年度である20年度のみで打ち切られています。また、22年度決算見込については、75

歳以上の後期高齢者、65歳から74歳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)では赤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13億円余り(一世帯1月あたり同1381円)と、大幅赤字の見込みとなりました。次年度の保険料大幅引上げにつながらないよう、単年度収支を早急に改善することが必要です。

しかし、物価高に対応する賃金・単価が追い付いていないなど仲間の生活状況を考慮し、23年度については22年度剰余金(見込み)を資金として保険料(医療分・後期高齢者支援金分)は据え置き、介護分保険料は国が示した基準に沿って1人100円の引上げとしました。何卒、ご理解

をお願ひ申し上げます。23年度の事業の特徴は次のとおりです。

- ① 出産に係る経済的負担軽減のため、出産育児一時金を42万円から50万円に増額します。
- ② 支部集団健診当日の特定保健指導の一体実施を推進の柱とし、健診実施機関で当日特定保健指導ができない場合には、出張対応可能な派遣型実施機関による当日実施を推進します。あわせて、支部が集団健診当日に利用動員を行ない、特定保健指導の利用に繋がった場合の補助を1千円から1千500円に増額し、利用動員の推進を図ります。
- ③ より高い効果を期待できるオンライン禁煙外来(保険診療外)を導入します。これに伴いニコチンガム購入費用補助及び禁煙外来(保険診療)終了者へのクオカードの進呈は廃止します。オンライン禁煙外来は自宅等でスマートフォンやパソコンで受診が可能であり、利用中だけでなく終了後(約10カ月)も電話やメールでサポートが受けられます。費用の自己負担はありません。
- ④ クレオプラス未登録者で一定ポイント以上の保有者に対して保有ポイント数と認証コードを通知し、登録を促します。
- ⑤ 東京デイズリゾート・コーポレートプログラム利用券の補助額を、入園料の引上げを踏まえ、事業の魅力向上を図るため、1千円から1千500円に引き上げます。あわせて、利用券の配布を健診の受診状況の確認や受診動員の機会とし、受診につなげます。
- ⑥ 法人事業所、従業員5人以上の個人事業所又は任意包括

閉会あいさつ
閉会にあたり、石村理事長が「先輩方が勝ち取ってこられた先を守りながら発展させていかなければいけない」と、そこから魅力ある「命の綱」としての安定運営を目指していきたい」と結び、第135回国保組合会閉会しました。

事業内容

23年度の事業の特徴は次のとおりです。

◆被保険者数

組合員	82,779人
家族	76,460人
合計	159,239人

前年同月比5,554人減

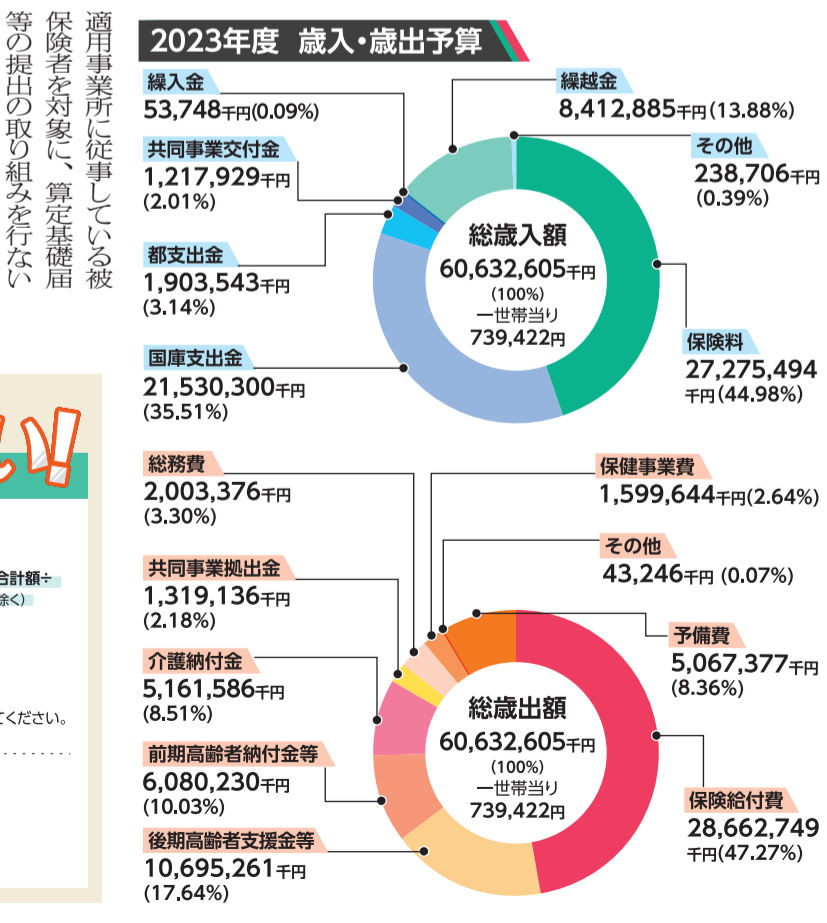
◆特定健診 (2022年度)

対象者数	88,516人
受診者数	31,397人
受診率	35.5%

◆特定保健指導 (2022年度)

対象者数	16,667人
利用者数	381人
利用率	2.3%

(2月末現在)



新型コロナウイルス感染症手当金制度を ご活用ください!

～適用期間を延長～

支給対象期間

- 2020年1月1日から2023年5月7日までに感染し、仕事ができなかった期間(最長1年6カ月)のうち、連続して3日間仕事を休んだ後(待期間)、4日目以降で療養のために休んだ日(仕事の予定がなかった日を除く)の合計日数
- ※ 2023年5月7日までに仕事ができなかった期間が開始されていれば、5月8日以降も支給対象です。
- ※ 申請期限は、仕事ができなかった日ごと、その翌日を起算日として2年を経過するまで

支給要件

- 新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができないこと(後遺症は対象外)
- 給与所得者 事業主の証明が必要です。
- 事業所得者 医療機関又は保健所等公的機関の証明が必要です。
- 連続する3日(待期間)を含み、4日以上仕事を休んでいること
- 給与等の支払いがない、またはその支払額が感染症手当金より少ないこと(給与所得者のみ)

支給額

- 給与所得者(組合員・家族) 労務不能となった月を含む直近3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数×3分の2×療養のため休んだ日数(待期間3日除く)
- 事業所得者(組合員) 働き方に応じて、1日3,400円から5,000円×療養のため休んだ日数(待期間3日除く)

申請方法

- 「新型コロナウイルス感染症手当金支給申請書」を提出してください。
- ※ 申請書はご所属の支部にあります。

問合せ先

ご所属の支部 または
国保組合給付課(電話03-5348-2985)

理事 石村 英明
一、日時 2023年4月3日(月)午後4時30分開会
一、場所 けんせつプラザ東京5階会議室
一、議題 役員改選



2023年度

東京土建国保組合の事業案内

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。



2023年度の特徴点

出産育児一時金支給額の引上げ

2023年4月1日以降の出産分において、支給額が**42万円から50万円**に引き上げられました。

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

「コーポレートプログラム利用券」の補助額が**1,000円から1,500円**となりました。(利用券の配付については、所属の支部にお問い合わせください。)

禁煙チャレンジ

従来の「禁煙外来受診コース」、「ニコチンガム購入補助コース」から、パソコンやスマートフォンでの「**オンライン禁煙外来コース**」(無料・先着20名)にリニューアルしました。

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を提出していただいた場合は、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

40歳以上の方で、受診券を使わずに、元請やパート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

健診の結果、生活習慣病のリスクのある40歳以上の方は、**無料**で特定保健指導を受けることができます。利用者に**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

オンラインによる禁煙外来プログラムを**無料**で利用できます(先着20名)。

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疑いがある方へ通知をします。また、専門医による「じん肺検診」をお安く受けられます。

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カ月間からで、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、求人などでアピールすることができ、生産性の向上等にもつながります。

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(2024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。健診受診や毎日の歩数、イベント参加などでポイントが貯まり、貯まったポイントは、Amazonギフト券などさまざまな賞品と交換することができます。ぜひご利用ください。



クビオプラスの賞品一覧



けんチャレに取り組み、賞品をもらおう!

組合員と家族の方(2024年3月31日時点で19歳以上)で、「けんチャレプログラム2023」に取り組み、記録票をご提出いただくと、先着1,500名に**1,000円**分のクオカードを進呈します。



記録票は、土建国保ガイド巻末に貼り込んでいます

こころとカラダの健康サポート24(けんさぼ24)

24時間365日利用できる電話健康相談と、対面やオンラインなどで利用できるメンタルヘルスカウンセリングを行っています(委託先:ティーベック(株))。経験豊かな医師、保健師、看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関する相談や、こころの悩みにアドバイスします。無料で利用できますので、一人で悩まずに、お気軽にお問い合わせください。

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 3,700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	
法人A種 法人事業所の代表者	34,450円	36,950円	8,700円
法人B種 法人事業所の代表者のうち所得200万円超250万円以下の方	32,350円	34,850円	8,200円
法人C種 法人事業所の代表者のうち所得200万円以下の方	28,150円	30,650円	7,100円
第1種 個人事業所の事業主	29,250円	31,750円	7,400円
第2種 一人親方、法人事業所の代表者以外の役員及び第1種組合員のうち所得200万円以下の方	23,750円	26,250円	6,000円
第3種 常時または日々事業所に雇用されている方	19,350円	21,850円	4,900円
第4種 第3種組合員に該当する方で30歳以上35歳未満の方	19,350円	21,850円	4,900円
第5種 第3種組合員に該当する方で25歳以上30歳未満の方	14,250円	16,750円	3,600円
第6種 第3種組合員に該当する方で20歳以上25歳未満の方	11,150円	12,350円	2,800円
第7種 第3種組合員に該当する方で20歳未満の方	8,650円	9,850円	2,200円
成人男性 23歳以上60歳未満の男性	11,700円		3,000円
一般 18歳以上の方で成人男性以外の方	4,200円		
高校生相当 15歳以上18歳未満の方	3,800円		
中学生相当 12歳以上15歳未満の方	3,800円		
小学生相当 7歳以上12歳未満の方	3,000円		
幼児 3歳以上7歳未満の方	1,800円		
乳児 3歳未満の方	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、2023年4月1日現在の満年齢で、1年間変わりません。

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。

一部負担払戻金(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。

一部負担払戻金(通院のとき)

組合員が通院したとき、1カ月に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で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、**50万円**が支給されます。※2023年3月31日までの出産分の支給額は、42万円となります。

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

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
開催日時 4月15日(土) 9時~12時
5月13日(土) 13時30分~16時30分

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)

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>

疾風に勁草を知る 樋野興夫先生の金言集より
逆風にさらされているときほど、その人の真の強さ、弱さが見えてきます。



申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

1	2	3	4	5
6	A	7	8	E
9	10	11	12	13
14	15	16	17	18
19	20	21	B	22
23	24	25	26	27
28	29	30	31	32

キーワード A B C D E F G

前回の答え **コタツデミカン**
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、⑦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2023年3月31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5月1日発行の国保組合だよりに掲載します、お楽しみに!

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国国民健康保険組合 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!



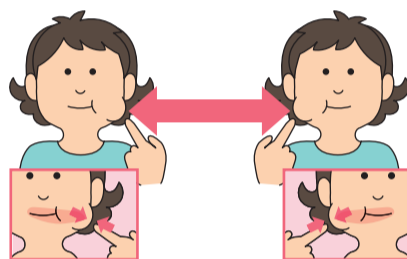
※①~⑦を忘れずに送信

お口の体操でいつまでも元気に

東京土建国保組合 岩崎

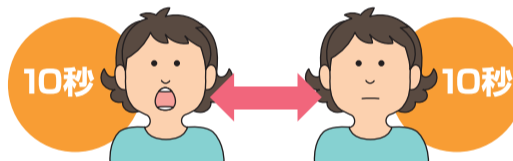
年齢による心身の不調は、お口の動きの低下と深い関係性があります。むせる、口が乾く、かめない食べ物が増えてきたなどと感じることはありませんか？
今回はお口の動きを保つための体操を2種類ご紹介します♪

お口・舌の動きをスムーズに! 舌のコロコロあめ玉体操



- 舌を左のほほの内側に強く押しつける
- 自分の指で、口の中の舌の先をほほの上から押さえる
- それと押しつけ合うように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける
- 右のほほでも同じことを繰り返す

飲み込むパワーをつけよう! 口の開け閉め訓練



- 痛みがでない程度に10秒間大きく口を開ける
- 口を閉じて10秒間休む

1日10秒間×2セット(朝・夕)行いましょう

★毎日の体操でお口の動きをキープしましょう★

「歯みがき」ができた時間に○をつけてクオカードをもらおう!

くわしくは、土建国保ガイド巻末としこみの「けんチャレプログラム2023」をご覧ください。ご応募お待ちしています!

歯みがきは、歯の健康の基本! 毎食後しっかりしようね。歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに♪



- タテのカギ
- 新聞などに載せる、商品のPR
 - 2で割り切れない数字
 - 魚がかかると沈む釣り具
 - 「なるほど!」と目から〇〇〇が落ちる
 - 小学校と中学校は〇〇教育
 - 月はマンス、では年は?
 - 漫画や映画で、恐怖がメインのジャンル
 - 香川県といえばこの麺
 - オーケストラの一人一人が持つ
 - ツンドラ〇〇〇、亜熱帯〇〇〇
 - 押してオンとオフを切り替え
 - 今日の一日前
 - サービスでもう1個つけとくよ!
 - 床の拭き掃除に使う道具
 - 静岡県の特産品
 - 美容院で切ったり染めたり

- 横のカギ
- 生まれ育った土地
 - 耳が長くてジャンプが得意な動物
 - 『さるかに合戦』でサルの上にドスン!
 - タンポポや菜の花のカラー
 - 旅行先の〇〇〇をいくつかあげて検討
 - 日が沈んでから活動する〇〇〇性の動物
 - 〇〇〇マンはラグビー選手のこと
 - 古代の遺跡から発掘される皿や壺
 - サラリーマンの制服?
 - 貴重品はこれの中で保管
 - きょうだいの息子
 - これを着て京都の街を散策
 - シュッとこすって火をつける
 - 書類選考を〇〇〇し面接へ
 - トマトを加工して作る調味料
 - チョウが花から吸う

また、保険証が入っていた封筒には、「ジェネリックシール」や、スマートフォン・パソコンで健康増進プログラムが利用できる「クビオプラス」の案内チラシと裏面の「けんチャレプログラム記録票」なども同封していますので、ぜひこの機会にご覧いただき、ご活用ください。

今月は、各支部で2023年度の保険証交付会が開催されます。新しい年度の保険証を受け取りましたら、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。万が一、誤りがありましたら、所属の支部までご連絡ください。

保険証の更新

届出は14日以内に
新たに家族が加入する、家族が就職して別の保険に入る、住所が変わった等、組合員の世帯に異動があったとき
問合わせください。

給付金・補助金の支払日

	4月	5月	6月
一部負担戻金(自動振込)	21日(金)	19日(金)	16日(金)
給付金 その他	1回目	11日(火)	12日(月)
	2回目	26日(水)	26日(金)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日(金)	22日(月)	21日(水)

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。

QUPiO+
クビオプラス

イベント参加・達成で Amazonギフト券をもらおう!

参加無料 **生活習慣改善イベント**

2023年4月1日(土)~4月30日(日)
(参加登録は2023年3月15日(木)から4月14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、クビオプラスに○×で記録します。

コース名	達成日数
1 十分な睡眠をとろう	15日以上
2 体重をはかろう	15日以上
3 血圧をはかろう	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
※参加登録のみ(コース未達成含む)は100ポイント。

日々の歩数を記録するだけ! **ウォーキングイベント**

2023年4月1日(土)~4月14日(金)
(参加登録は2023年3月15日(木)から4月13日(木)まで)

クビオプラスに毎日の歩数を記録します。
※14日間の記録が必須。
※参加登録のみ(平均歩数未達成含む)は100ポイント。

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

QUPiO Plus 歩数計アプリ

2022年12月からは、新たに消費カロリーや移動距離もわかるようになりました。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!

対象者
国保組合の組合員と、2024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
2023年5月3日(水) / 2023年5月26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 [クビオプラスの認証コードはこちら](#) から取得できます。

「クビオプラス」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。

イベント達成ですぐにAmazonギフト券などと交換可能!
貯めたポイント数にあわせてさまざまな賞品が選べます。
※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。

2021年度ポイントの時効は3月末まで
2021年4月~2022年3月迄に獲得したポイントの時効は2023年3月末です。賞品交換をお急ぎください。