



組合会のような

# 第138回組合会を開催 2024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

## 事業継続と安定運営のため 24年度保険料引き上げ

2月27日、けんせつプラザ東京で、第138回国保組合会を開催しました。組合会議員・理事・監事・顧問が、委任を含め54人出席し、2024年度事業計画及び歳入歳出予算案、保険料の改定案、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

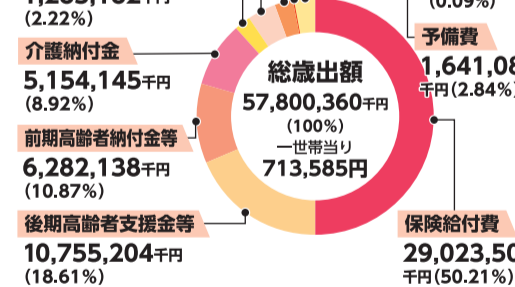
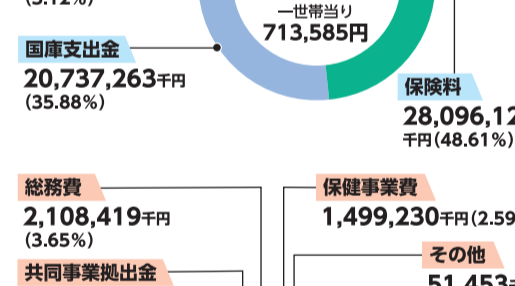
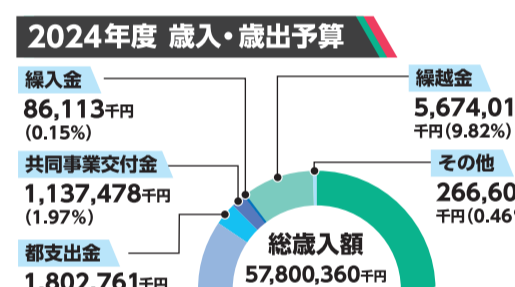
冒頭、石村理事長が開会のあいさつを行いました。

国保組合をめぐる情勢の報告に続き、24年度事業計画や保険料を提案し、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、24年度も国・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、国保組合の財政状況は引き続き厳しい状況にあります。23年度予算においては、1世帯あたりの実質収支マイナス3520円（月額）を見込んだ上で、剰余金・積立金（財政余力）を充てることで、保険料は据え置き（介護保険は100円引き上げ）としました。その結果、支出の精査等で赤字幅を若干圧縮できたものの、新型コロナウイルスの流行等によ

り医療費が高水準で伸びたこと等も影響し、決算では実質収支でマイナス2477円（月額）となる見込みです。24年度は、さらに厳しい状況が予想されます。歳入では22年度に行なわれた所得調査の結果が24年度から補助金の結果が24年度から補助金に反映されます。前回調査より被保険者一人当たりの平均所得が上昇したことにより、定率補助の補助率はかろうじて32%（最高率）を維持しましたが、普通調整補助金は大幅な減額が見込まれます。

歳出では医療費の増加、後期高齢者支援金・前期高齢者納付金の負担増により、21年度から実質収支の赤字が続いています。それでもコロナ禍で組合員・家族が苦しい中、極力保険料を値上げしないよう努めてきましたが、24年度の保険料を据え置きとした場合、実質収支はマイナス53億8千万円、1世帯あたりマイナス5538円（月額）と、



更なる財政運営の悪化が見込まれ、保険料の大幅引き上げにつながる可能性がります。しかし、物価高による実質賃金の低下、資材高騰等による厳しい生活状況を考慮すると、歳入不足を全額保険料で充当することは現実的ではありません。このため財政余力を活用し、可能な限り負担を抑え、24年度の保険料は1世帯あたり平均907円（月額）の引き上げとします。

介護保険料は、国から課される介護納付金から国庫補助金を除いた額を40歳から64歳の被保険者で負担します。介護納付金は介護保険で給付される介護費であり、超高齢化社会において、増大の一途をたどっています。更に普通調整補助金の減額の影響もふまえて、1人あたり500円（月額）の引き上げとします。

女性の子が1歳になるまでの連続した休業期間

女性の子が1歳になるまでの連続した休業期間

女性の子が1歳になるまでの連続した休業期間

女性の子が1歳になるまでの連続した休業期間

女性の子が1歳になるまでの連続した休業期間

女性の子が1歳になるまでの連続した休業期間

### 被保険者数

組合員	81,649人
家族	73,021人
合計	154,670人

前年同月比4,569人減

### 特定健診 (2023年度)

対象者数	85,527人
受診者数	30,265人
受診率	35.4%

### 特定保健指導 (2023年度)

対象者数	15,385人
利用者数	457人
利用率	3.0%

(2月末現在)

### 閉会あいさつ

閉会にあたり、塩野副理事長から「今回の保険料の引き

### 記念講演

2009年から始まった「がん哲学外来」が15周年となり、担当医の榎野興夫先生（順天堂大学名誉教授）に、「正論より配慮、賢明な胆力」と題して講演いただきました。

### 電話、Webによる無料の医療・こころの健康相談窓口

# けんさぽ24

相談無料

一人でも悩まずぜひ相談を!

フリーダイヤル 0120-201-099

### 公示

理事長 石村 英明

下記により、東京土建国民健康保険組合第139回国保組合を開催します。

一、日時 2024年4月1日（月）午後4時30分開会

一、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

で、回答はウェブ経由とし、回答者には謝礼として、東京ディスプレイリゾート・コーポレートプログラム利用券を進呈します。

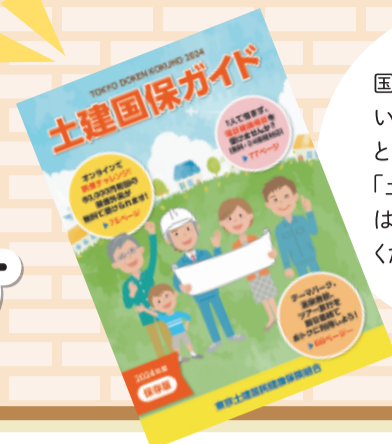
上げは、本当に心苦しい。今後丁寧な説明をつくし、ご理解をいただくとともに、さらなる運動につなげていきたい。出された意見を真摯に受けとめ、魅力ある土建国保にしていこう」と結びの言葉があり、第138回国保組合は閉会しました。



2024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。



### 2024年度の特徴点

**産前産後期間の保険料減免**  
組合員・家族が出産し、国保組合で出産育児一時金の支給状況が確認できた場合は、**届出によらず保険料が減免(還付)**されます。

**育児休業期間の保険料免除**  
分割して**2回まで**取得できます。また、男性組合員の免除期間が、**最長で子の1歳の誕生日の前月までに延長**されます。

**けんチャレプログラム2024**  
従来の記録票(土建国保ガイド巻末または国保組合ホームページ)、国保カレンダーの記録欄に加えて、**ヘルスケアアプリの記録画面のスクリーンショット等でも提出可能**となり、取り組みやすくなりました。

**クピオプラス**  
本事業は、**6月中旬頃にアプリ「kencom(ケンコム)」に変更**となる予定です。サービス移行の詳細につきましては、クピオプラスからのメール配信や国保組合ホームページ等でお知らせいたします。

## 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	4,200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	36,050円	38,350円	9,200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	33,450円	35,750円	8,500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	29,250円	31,550円	7,400円
第1種 個人事業所の事業主	30,550円	32,850円	7,800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	24,850円	27,150円	6,300円
第3種 常時または日々事業所等に雇用されている方	20,250円	22,550円	5,200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	20,250円	22,550円	5,200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	14,850円	17,150円	3,800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、2024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

## 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。

### 節目健診(人間ドック)

節目年齢(40・45・50・55・60・65・70歳)の方は、健診機関が設定する人間ドックの金額から、**国保補助額25,000円**(脳MRI検査ありの場合は**50,000円**)を差し引いた金額でお得に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等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を

40歳以上の方で、受診券を使わずに、元請やパート先等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、詳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50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

健康優良企業「銀の認定」「金の認定」を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むこと(健康経営)を宣言します。企業全体が健康になるための取り組みを支部と国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。

宣言に取り組むことで、生産性や企業価値の向上が見込める他、認定されると求人等で「健康優良企業」とアピールすることができます。費用はかかりませんので、積極的な参加をお待ちしております。

その他詳細については、国保組合のホームページをご確認いただくか、所属の支部または国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。

### 契約レジャー施設・温泉施設の優待割引

優待料金で契約レジャー施設・温泉施設を利用できます。施設の詳細や割引券は「土建国保ガイド」をご覧ください。



## QUPIO+

### スマホで健康ポイントを貯めて Amazonギフト券をもらおう!

組合員と家族の方(2025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、クピオプラスが**無料**で利用できます。健診受診や毎日の歩数、イベント参加等でポイントが貯まり、貯まったポイントは、Amazonギフト券等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。

\*本事業は、6月中旬頃にアプリ「kencom(ケンコム)」に変更予定です。サービス移行の詳細につきましては、クピオプラスからのメール配信や国保組合ホームページ等でお知らせいたします。なお、2023年度に獲得したポイントは、kencomへ引き継がれます。

### さらに取り組みやすく! けんチャレ2024

組合員と家族の方(2025年3月31日時点で19歳以上)で、「けんチャレプログラム2024」に取り組んだ記録票、ヘルスケアアプリのスクリーンショット等を提出いただくと、先着1,500名に**1,000円**分のクオカードを進呈します。



### けんさぼ24 (こころとカラダの健康サポート24)

フリーダイヤル ☎0120-201-099

24時間365日利用できる電話健康相談と、対面やオンライン等で利用できるメンタルヘルスカウンセリングを行なっています(委託先:ティーベック(株))。経験豊かな医師、保健師、看護師等の相談スタッフが、健康・医療・介護・育児等に関する相談や、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。

### 東京ディズニーリゾート®

パークチケットの購入や、ディズニーホテルの宿泊の際に**1,500円割引**で利用できる「コーポレートプログラム利用券」を、所属の支部にて年度内一人につき1枚配付します。ご希望の方は、所属の支部にお問い合わせください。

### ツアー旅行割引でお得に旅行を楽しもう!

3つの旅行会社とツアー旅行の優待割引契約を結んでいます。詳しくは、「土建国保ガイド」、国保組合ホームページをご覧ください。

問い合わせ先 健康増進課  
☎03-5348-2982

## 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。なお、2024年1月1日以降の休業については、従来の「国保組合加入後1年を経過していること」の支給条件がなくなりました。

### 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い、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

国保組合だより

国保組合だより

### がん哲学外来

種野 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お心のうちを、がん専門医の種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 3月30日(土) 9時~12時  
4月13日(土) 9時~12時  
5月4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) <https://www.gantetsugaku.org>  
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 7 8 9  
10 11 12 13 14 15  
16 17 18 19 20 21  
22 23 24 25 26  
キーワード A B C D E F G

前回の答え キンガシンネン  
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2024年4月3日(水)です。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。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  
東京土建国保健康保険組合 健康増進課

メールアドレス [kenzo@tokyo-nhis.or.jp](mailto:kenzo@tokyo-nhis.or.jp)  
(QRコードもご利用ください) ※①~⑦を忘れずに送信

### 特定保健指導を受けよう!

無料の生活習慣改善サポートです

保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣の見直しを!  
支部・健診機関・国保組合から特定保健指導の連絡が来たら、必ず参加しましょう。

★スマホ・パソコンでも面接が可能!  
★初回の面接を受けた方に、**3,000円のクオカードをプレゼント!**

特定保健指導を受けて健康寿命を延ばそう!

- タテのカギ
- 『枕草子』の冒頭「春は○○○○」
  - 100年が1単位
  - 「○○の虎」と呼ばれた武田信玄
  - ミニサイズもある真っ赤な野菜
  - 3位のメダルの色
  - 日曜日を英語で
  - 学校で、その日の授業が終わったあと
  - 大木はここが太い
  - 春に生える、筆みみたいな形の野草
  - テレビやラジオの語り手
  - カラオケで握る
  - 万端! いつでも出られます!
  - 「W」で表す電力の単位
  - ユーカリの葉を食べる動物
  - アメリカは米国、イギリスは○○国
  - にらめっこで見つめ合う

- ヨコのカギ
- サウナでたっぴりとかく
  - スーパーで使う手押し車
  - 新聞などに、文章や写真をのせること
  - 呪文を唱えてかける
  - 街頭でチャリンと寄付
  - 前人○○○の大記録を達成!
  - 船の甲板
  - 日本オリジナルの文字
  - 運転初心者がつける若葉○○○
  - 洗剤を使って落とす
  - xとzの間
  - 前向きに考える、プラス○○○の人
  - 事務仕事はここで
  - コンビを組むのに必要
  - ウニと並ぶ、軍艦巻きネタ
  - 性格がおおらかそうな血液型?

### レジャー施設の契約解除について

東京土建国保と契約を結んでいるレジャー施設の「さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト」、「小菅の湯」は、諸事情により、2024年3月をもって契約解除となりました。なお、「さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト」については、どけん共済会\*が優待契約を結んでいます。利用方法など詳しくは、「どけん共済会 どけんファミリーカード」のホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

※国保組合に加入している組合員は、どけん共済会にも加入しています。

### 保険証の更新

今月は、各支部で2024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、家族全員分が揃っているか、氏名や住所、生年月日等に誤りがないか、確認をお願いします。また、保険証が入っている封筒には、「ジェネリックシール」や、体重・血圧等を記録すること、クオカードがもらえる「けんチャレプログラム」の案内チラシと裏面の記録票等も同封してありますので、ぜひこの機会にご覧いただき、ご活用ください。

保険証の交付については、所属の支部までお問い合わせください。

また、12月2日から、紙の保険証が廃止され、原則マイナ保険証となる制度が始まります。

### 家族が社保加入したときは届出を

加入している家族が就職した、勤務先での就業時間が増えた等により社会保険に加入した場合、土建国保の資格を喪失する手続きが必要です。社会保険を取得した日から14日以内に、所属の支部までお問い合わせください。

### 節目健診(人間ドック)の自己負担額変更

水野クリニック(足立区) (2024年4月1日付変更)

新	旧
日帰り胃バリウムコース 16,000円	日帰り胃バリウムコース 13,000円
日帰り胃カメラコース 23,000円	日帰り胃カメラコース 19,000円
脳ドック併用日帰り胃バリウムコース 24,000円	脳ドック併用日帰り胃バリウムコース 18,000円
脳ドック併用日帰り胃カメラコース 31,000円	脳ドック併用日帰り胃カメラコース 24,000円

※2024年度版「土建国保ガイド」には旧価格が記載されていますので、ご注意ください。

### 土建国保ガイドの配布

2024年度版「土建国保ガイド」を、3月の保険証交付会等で新しい保険証と一緒にお渡しします。土建国保ガイドには、国保組合の給付金や健診等の事業案内を詳しく掲載している他、「健康診査(契約外)補助金」、「宿泊旅行補助金」や「インフルエンザ予防接種補助金」の申請書と、「けんチャレプログラム記録票」を綴り込んでいます。ぜひご活用ください。方が一、お手元に届かない場合は、所属の支部にお問い合わせください。

### 給付金・補助金の支払日

	4月	5月	6月
一部負担戻金(自動振込分)	19日	17日	21日
その他給付金	1回目 11日	13日	11日
	2回目 26日	27日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	22日	21日	21日

※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。

### ウォーキングイベント

日々の歩数を記録するだけ!

2024年4月1日(日)~4月14日(日)  
(参加登録は3月13日(金)~4月13日(土))

クピ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:200ポイント  
8,000歩以上:300ポイント  
10,000歩以上:400ポイント

QUPIO Plus 歩数計アプリ  
ウォーキングイベント参加前に右記の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!

### イベント参加・達成で Amazonギフト券をもらおう!

2つのイベントを同時開催♪ポイント獲得の大チャンス

「クピオプラス」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。

### 生活習慣改善イベント

参加無料

2024年4月1日(日)~4月30日(日)  
(参加登録は3月13日(金)~4月19日(土))

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、クピオプラスに○×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	15日以上

2コース達成 1,100ポイント 1コース達成 600ポイント  
※参加登録のみ(コース未達成含む)は100ポイント。

### ウォーキングイベント

2024年4月1日(日)~4月14日(日)  
(参加登録は3月13日(金)~4月13日(土))

クピ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:200ポイント  
8,000歩以上:300ポイント  
10,000歩以上:400ポイント

QUPIO Plus 歩数計アプリ  
ウォーキングイベント参加前に右記の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!

### ウォーキングイベント

対象者 国保組合の組合員と、2025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  
2024年5月3日(金) / 2024年5月17日(金)

参加登録方法  
参加には、事前に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「クピオプラスの認証コードはこちら」から取得できます。

2022年度獲得ポイントの時効は3月末まで  
2022年4月~2023年3月までに獲得したポイントの時効は2024年3月末です。賞品交換をお急ぎください。

kencom ※本事業は6月中旬頃より、健康情報提供アプリ「kencom(ケンコム)」に変更の予定です。これに伴い、クピオプラスはサービス終了となり、6月1日(土)以降は全機能をご利用いただくことができなくなります。サービス移行の詳細につきましては、クピオプラスからの配信メールや国保組合ホームページ等でお知らせいたします。なお、2023年度に獲得したポイントはkencomへ引き継がれます。