

2024年12月2日から

どうなる!?保険証

現在～2025年3月31月

今の保険証は

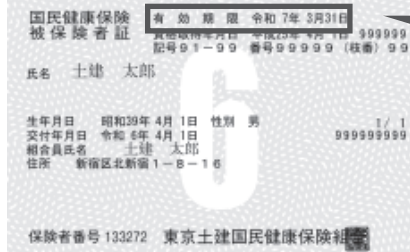
2025年3月31日まで使えます

お手元の保険証は有効期限(2025年3月31日※)まで使用できます。そのまま保険証を使ってください。

12月2日以降も、今までどおり保険証を提示することで、病院や薬局を受診することができます。

※後期高齢者医療制度に移行される方は有効期限が異なります。

急いでマイナ保険証を作る必要はありません。
ご安心ください。



有効期限をチェック!

12月2日以降に家族が増えた、保険証を紛失した、

住所を変更した等、保険証の新規交付や書替えが必要となった場合

新たに保険証を交付することができないため、国保組合が一人ひとりのマイナ保険証の保有状況を確認し、

- マイナ保険証をもっていない方には…「**資格確認書**」を交付します
- マイナ保険証をもっている方には…「**資格情報のお知らせ**」を交付します

マイナ保険証とは?

マイナナンバーカードを健康保険証として利用するためにマイナポータル等で登録したものです。マイナナンバーカードを作成しただけでは、健康保険証として利用できません。マイナ保険証の利用登録を行なったか確認したい場合は、マイナポータルの「健康保険証利用登録の申込状況」をご確認ください。

2025年4月1月～

マイナ保険証をお持ちでない方は

来年度(2025年4月～)以降も1年有効の

「**資格確認書**(健診受診券付き)」を毎年交付します

国保組合では、被保険者全員のマイナ保険証の登録状況を確認し、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をお渡しします。申請は不要で、3月に各支部で開催する交付会(旧保険証交付会)にて、現行の保険証と同じカード型で、健診受診券とあわせてお渡しします。

マイナ保険証をお持ちでなくても、申請なしで保険証と同様に病院・薬局を受診できる「資格確認書」を交付しますので、ご安心ください。

- マイナ保険証をもっていない場合…毎年「**資格確認書**」を交付
- マイナ保険証をもっている場合…毎年「**資格情報のお知らせ**」を交付

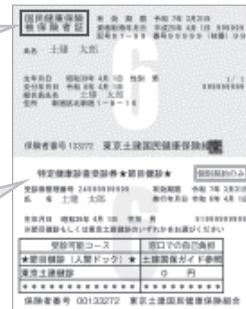
マイナ保険証をお持ちの方は

来年度(2025年4月～)以降も1年有効の

「**資格情報のお知らせ**(健診受診券付き)」を毎年交付します

「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」のいずれかを交付します。
※どちらが交付されているかはココの名称でわかります。

来年度以降も健診受診券がセットになっています!



※画像は2024年度のものです

「資格確認書」とは?「資格情報のお知らせ」とは?

	国保組合から交付するもの	病院・薬局のかかりかた
マイナ保険証をもっていない方	資格確認書 被保険者証 名称が変わるだけ 資格確認書	●今の保険証と同じです。医療機関の窓口で提示するのみです。 ※今までどおり「限度額適用認定証」(入院等の高額な治療のある方)や、「高齢受給者証」(70歳以上の方)等も窓口と一緒に提示してください。 資格確認書 + 限度額適用認定証や高齢受給者証等
マイナ保険証をもっている方	資格情報のお知らせ 「マイナ保険証は不安…」という方は マイナ保険証の利用登録解除を申請することで、国保組合から「資格確認書」を交付します※。所属の支部または国保組合資格課まで利用登録解除の申請書を提出してください。 ※2025年3月31日までに申請された方はお手持ちの保険証を使用していただき、2025年4月以降は「資格確認書」を交付します。	●マイナ保険証で受診します。※「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」を提示する必要はありません。 機械の故障等でマイナ保険証が読み取れない場合は… カードリーダーが故障している場合等は、マイナ保険証とともに、「資格情報のお知らせ」を窓口で提示することで受診できます。マイナ保険証とセットで携帯してください。 注意 「資格情報のお知らせ」のみで医療機関等を受診することはできません! マイナ保険証 + 資格情報のお知らせ 申請書のダウンロード等は こちら

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

◆被保険者数

組合員	81,121人
家族	70,633人
合計	151,754人

前年同月比4,275人減

◆特定健診

(2024年度)

対象者数	83,110人
受診者数	17,681人
受診率	21.3%

◆特定保健指導

(2024年度)

対象者数	14,895人
利用者数	310人
利用率	2.1%

(10月末現在)

健診受診はお早めに

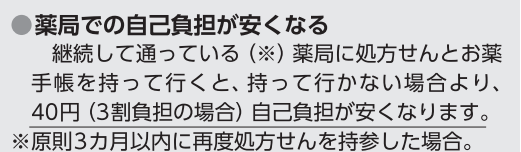
かんたん
村
さす
すめ

あると思います。契約機関と

【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。

健診当日の特定保健指導を受ける 奥村さん

健康は何事にも代えがたい大切なもののなので、みなさんも受けましょう。



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』等多数。



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】 12月21日(土) 9時～12時
1月26日(日) 10時～12時
2月16日(日) 10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
※日時は変更になる場合があります。
「がん哲学外来」→
ホームページはこちら



申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

健康ウォーキング 2024

11月10日(日)、芹ヶ谷公園(町田市)の周辺にて、健康ウォーキング2024を開催しました。

当日は、130名が参加し、町田三天神やD51(デゴイチ)の展示等を巡りながら、3km、8kmのウォーキングを楽しみました。

次号(1月1日号)で当日の様子をご報告します。



ご参加ありがとうございました！

健診結果で、健康チェック！

「満腹感」はどこで感じる？

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。食欲の秋。ごはんがおいしくて、つつい食べすぎていませんか？今回は満腹感の感じ方とそのコントロール方法をご紹介します。



太郎

昼に食事の途中で電話に出たら、話し終わったときには「満腹だなあ」って感じたんだよね。いつもより食べた量は少なかったのに不思議…。

いい経験をしたわね、太郎さん。
満腹感は、「**脳**」で感じるのよ。

感じ取るまで20分くらいかかるから、
早食いだと食べ過ぎになりがち。
気をつけないとね！



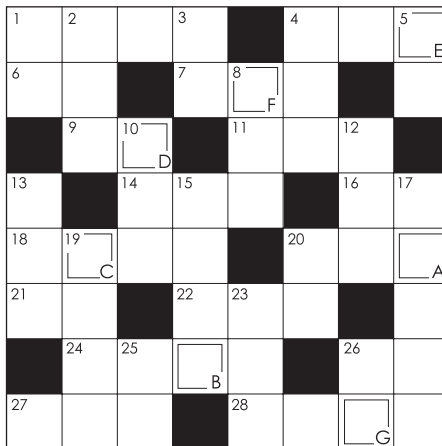
食べ過ぎると太るわよ

食べ過ぎを予防する3つのポイントにチャレンジしてみよう！

- ①よく噛んで
早食いを防ぐほか消化にもグッド！
- ②食事の途中で、水を飲む
水やお茶を飲むことで「食べる」動きを少し休憩すれば、早食い防止になります。
- ③体重計に乗る
「朝起きたら」等、一定のタイミングで体重計に乗る習慣づくりを。数値はごまかしがききませんよ…。



調理時は食材を「大きめカット」にしよう！



キーワード A B C D E F G

前回の答え ハシリハバトビ
多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 お手入れしていない庭はボーボー
- 2 Y〇〇〇をアイロンがけ
- 3 間違えて迷っちゃった…
- 4 心理、期末、抜き打ち
- 5 〇〇から出たまこと
- 8 ナインの1つ前
- 10 遠方への合図として上げる煙
- 12 猫が丸くなる場所？
- 13 靴べらを当てる部分
- 15 「駅」や「騎」の部首
- 17 棒で球をつく室内競技
- 19 審査をパスした！
- 20 スナックの女主人
- 23 〇〇〇飴は七五三に買う縁起物
- 25 〇〇表がない、さっぱりした性格
- 26 ジャムを保存する容器

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事、国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)・健診等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、国保組合への要望等をご記入のうえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2024年12月4日(水)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1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

ヨコのカギ

- 1 コショウを振ったら…ハックシュン！
- 4 生命線や運命線を見る
- 6 刀を納める筒
- 7 ポーンやクイーンなどの駒を動かす
- 9 シカは毎年生え変わる
- 11 おじやおばの子供
- 14 「じょうご」とも言う道具
- 16 自分探しに一人で出る人も
- 18 桜島や豚豚が有名な県
- 20 多くの出店やみこしの巡行でにぎわう
- 21 エッフェル〇〇はパリのシンボル
- 22 実をたわしに加工する植物
- 24 数を数えること
- 26 たこ焼きは大阪名物の〇〇級グルメ
- 27 高さが大事な寝具
- 28 野球で二塁を守る

国保組合だより



会員限定

期間中、通常の1デーパスポート*価格より

*東京ディズニーランド*または東京ディズニーシー*どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

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)

500円お得

400円お得

300円お得

実施期間

2025年
1/6(月)～3/14(金)

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得！

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイトから！



団体番号：1414
プランパスワード：

コーポレートプログラム 利用者用サイト 検索

*購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

*本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。*写真・イラストはイメージです。©Disney

健康アプリで kencom おこづかいをもらおう！



無料アプリ「kencom」では、健診受診や歩数記録等でもらえる【どけんポイント】をギフトカードやコーヒーチケットに交換可能！
無料登録・ご利用方法は国保組合ホームページをご確認ください。

2025年

国保カレンダーを配付します

国保組合では「2025年国保カレンダー」を作成しました。身近な健康に関する情報、医療費節約に役立つ情報や健康レシピ等を掲載しています。12月の群会議等で受け取って、ぜひ活用ください。



※群会議等に出席できず、カレンダーを受け取れない方は、所属の支部にお問い合わせください。