



開会のあいさつをする石村理事長

2025年度 第141回組合会を開催 予算・事業計画を承認

25年度保険料を引き上げ

国保組合の安定運営を目指す 医療費・拠出金等が急増

2月26日、けんせつプラザ東京で、第141回国保組合会を開催しました。組合会議員（委任を含む）・理事・監事・顧問51人が出席し、2025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等が提案され、審議の上、可決されました。

事業計画・保険料

開会にあたり、組合会成立の報告があり、続いて石村理事長のあいさつの後、ご臨席いただいた3人の来賓の方々より、ごあいさつをいただきました。

国保組合をめぐる情勢の報告後に、25年度の事業計画や保険料を提案。計4つの議案は、全て承認されました。

24年度もこれまでと同様に、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って、25年度の国・都からの補助金は、現行水準を確保することができました。

しかし、国保組合の財政の状況は、引き続き厳しい状況となっております。20年度までは組合員・家族の医療費の伸びが低く抑えられてきたため、安定した財政運営を確保してまいりました。21年度から23

年度はコロナ禍や資材高騰等の状況から、保険料の引き上げを極力抑制してきました。この間に、医療費はコロナ禍での受診控えの反動や、感染症の流行等により大幅に増加しました。また、国保組合に課せられる拠出金（後期支援金、前期高齢者納付金、介護納付金）も団塊の世代が後期高齢者医療制度へ移行したことで急激に増加し、さらに所得調査の結果、仲間の賃金が上昇したことから、普通調整補助金も引き下げられる見通しとなりました。

24年度予算においては、1世帯当たり月額マイナス5538円の単年度実質収支赤字が見込まれる中、異常な物価高を背景とした被保険者の厳しい生活実態を鑑み、保険料を1世帯あたり月額907円の引き上げにとどめ（介護保険料は1人500円の引き上げ）、不足分は剰余金を充てて検討していきます。

東京土建国保組合は、適正

事業の安定運営のために保持している財政余力が大きく減少する状況となりました。25年度の保険料を据え置きとした場合、単年度実質収支はマイナス4億4千万円（1世帯当たり月額マイナス4763円）と、さらなる財政状況の悪化が見込まれます。

こうした状況を踏まえ、慎重に議論を重ねた結果、一度に4763円の引き上げは行わず、おおむね3年間で実質収支の赤字を解消することとし、25年度は所要の引き上げを行なうことをお願いすることとしました。具体的な引き上げ額は、1世帯当たり297円（組合員700円、3500円、家族（成人男性・一般）400円）とします。

介護保険料については据え置きます。26・27年度は、今後の医療費や拠出金、国庫・都費補助金の動向等も踏まえ、検討していきます。

国保組合だより

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)
03(5348)2981
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	80,816人
家族	69,990人
合計	150,806人

前年同月比3,864人減

◆特定健診 (2024年度)

対象者数	83,110人
受診者数	30,566人
受診率	36.8%

◆特定保健指導 (2024年度)

対象者数	14,895人
利用者数	651人
利用率	4.4%

(2月末現在)

事業内容

25年度事業の特徴点は以下の通りです。

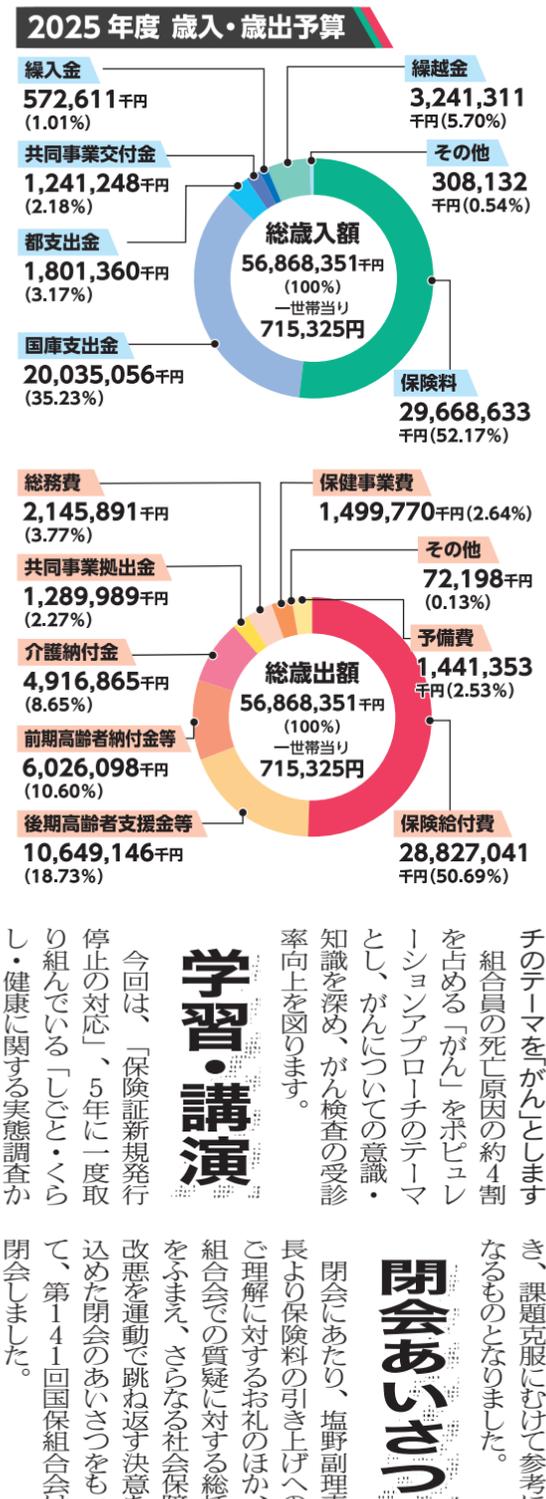
- ①就業実態調査を実施します
法人事業所、従業員5人以上
- ②健康診断（契約外）補助金申請者に対し、契約健診の受診を勧めます
- ③健康診断（契約外）補助金申請者に対し、契約健診の受診を勧めます
- ④疾病予防対策強化として二次受診勧奨通知の送付時期と通知基準を変更します
- ⑤健康づくり推進のため、けんチャレプログラム及びびびる303の利用を促進します

より安定的に受診状況を把握し、受診率の向上につなげるため、契約外の健診機関で受診した健診結果の提出による補助金を申請した被保険者に対し、契約健診機関での受診を勧める通知を送付します。

参加者を拡大し、重症化する前の受診を促します。

けんチャレプログラムへの参加を年2回可能とします。また、支部単位での取り組み強化と被保険者同士のつながりを通じた事業展開を図るため、参加率が1%を超える支部の参加者に、インセンティブのテーマを「がん」とします

参加者を拡大し、重症化する前の受診を促します。



閉会あつちゅう

閉会にあたり、塩野副理事長の挨拶があり、組合会での質疑に対する総括をふまえ、さらなる社会保障改善を運動で跳ね返す決意を込めた閉会のあいさつをもって、第141回国保組合会が閉会しました。

ジェネリック医薬品が選ばれる3つの理由

- 1 安心だから
効き目、安全性ともに先発医薬品と同等であると国から認められています。
- 2 経済的だから
開発費や開発期間が大幅に抑えられるため、先発医薬品よりも2〜7割程度安く購入できます。
- 3 便利だから
後発品ならではの工夫で、味やにおい、形状などが改良され、使いやすさが向上しているものもあります。

医師や薬剤師に「ジェネリックで」とひとこと伝えるだけあるいは、配布しているジェネリックシールを医療機関の窓口や医師、薬剤師に見せるだけで切り替えは簡単！

医師や薬剤師に「ジェネリックで」とひとこと伝えるだけあるいは、配布しているジェネリックシールを医療機関の窓口や医師、薬剤師に見せるだけで切り替えは簡単！

いきなり切り替えるのは不安という方は…

短期間の分割調剤がおすすりです

1 回目の調剤 短期間分をジェネリック医薬品で処方してもらい、様子を見る。
2 回目の調剤 問題がなければ、残りの分もジェネリック医薬品で処方してもらおう。

※ジェネリック医薬品への切り替えは、家計への負担を減らすだけでなく、医療保険制度を守るために役立ちます。
※切り替え後に、体調に異変を感じた場合は、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

【注意】
2024年10月1日から、ジェネリック医薬品がある薬について、あえて先発医薬品の処方希望した場合に、患者が窓口で追加負担する制度が始まっています。負担額は先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の金額です。

例 A先発医薬品600円、Bジェネリック医薬品400円の場合、
A-B=200円の4分の1である50円が追加負担となります。

閉会あつちゅう

公示

下記により、東京土建国保健康保険組合第142回国保組合を開催します。

一、日時 2025年4月 一日(火) 午後4時30分

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

理事長 石村 英明



2025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、資格確認書等と一緒に配りした「土建国保ガイド」またはホームページをご覧ください。



2025年度の特徴点

- 保険料**
保険料が変更となっていますので、必ずご確認ください(ページ右側にあります)。
- 資格確認書/資格情報のお知らせ**
新加入・更新の際には、「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を発行しています。
- けんチャレプログラム2025**
年2回の提出を可能とし、1回ごとにクオカード500円分またはkencom(下記)のどけんポイント500円分を進呈します。各支部ごとの応募数によって賞品が上乘せされます。
- 禁煙チャレンジ**
パソコンやスマートフォンで、医師による「オンライン禁煙プログラム(60,000円相当)」を無料で利用できます(先着50名)。

健診をはじめとする保健事業

- 東京土建健診** 年に一度はカラダのチェックを!
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)** 5年に一度のチャンス!
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** 無料で病気のリスクを回避!
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。利用者につき**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。
- 職業病対策**
健診時の胸部レントゲンの再読影や、入院レセプ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。
- 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)。
- 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** 求人にも役立ちます!
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に、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。

kencom で「どけんポイント」を貯めて、様々なギフト券をもらおう!

19歳以上の方(2026年3月31日時点)は、スマートフォンでゲームやギフト機能が楽しめる、健康支援サービス「kencom」を無料で利用できます。健康づくりで貯まる「どけんポイント」は、様々なデジタルギフト券やコーヒーチケットへ交換できます。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

大幅リニューアル! / 仲間を誘ってけんチャレ2025に取り組みよう!

組合員全員とご家族の方(2026年3月31日時点で19歳以上)を対象に、1カ月20日分の体重等の記録を提出いただいた先着2,000名(年2回まで応募可能。各回先着1,000名)に、1回提出ごとにクオカード500円分またはkencomのどけんポイント500円分を進呈します。また、支部の仲間の応募数に応じてプレゼント金額が上乘せされ、最大2,000円分(年2回応募計)のどけんポイントまたはクオカードをプレゼントします。ぜひ仲間を誘って積極的に応募ください。詳しくは、所属の支部にお問い合わせください。

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、対面やオンラインでも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))。経験豊富な医師、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!

HIS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

国保種類(保険料区分)と保険料

みなさんに納めていただいた保険料の使いみちは主に以下の3点です。

- 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・家族とも保険料に加算)

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。

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	39,550円	41,850円	10,700円
法人B種	35,850円	38,150円	9,700円
法人C種	31,650円	33,950円	8,500円
第1種	33,450円	35,750円	9,000円
第2種	27,250円	29,550円	7,300円
第3種	22,250円	24,550円	6,000円
第4種	22,250円	24,550円	6,000円
第5種	16,150円	18,450円	4,400円
第6種	12,150円	13,350円	3,300円
第7種	9,350円	10,550円	2,500円
家族			
成人男性	23歳以上60歳未満の男性		12,100円
一般	18歳以上の方で成人男性以外の方		4,600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、2025年4月1日現在の満年齢で、1年間変わりません。

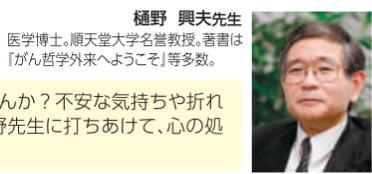
問い合わせ先 資格課 ☎03-5348-2988

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。
- 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

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すか？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 4月13日(日) 10時～12時
 5月3日(土) 10時～12時
 6月14日(土) 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)

「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

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	27	28

キーワード A B C D E F G

前回の答え **オセチトゾウニ**
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保険証または資格確認書の記号・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2025年4月3日(木)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!

※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

ケンコム kencom スマホで利用できる 無料の健康情報提供アプリ

春のログインキャンペーン / **どけんポイント 最大1,000pt※1 プレゼント!**

ギフトカードと交換できます
 ●nanacoギフト ●amazonギフト など

開催期間 **4/1(火)～4/15(火)**

達成条件 **期間内に3日以上ログイン**

新規会員登録後(団体認証・個人認証)※2、
期間内に3日以上kencomにログインしてください

※1 ログインキャンペーン達成500ptと新規登録500ptとの合計です。
 ※2 既に新規会員登録がお済みの方は、kencomへのログインのみの500ptとなります。



新規登録・ご利用方法は国保HP(右記QRコード)からご確認ください
ご不明点は下記へご連絡ください!
 【kencomの問い合わせ(お客様サポート)】
 電話:050-3355-2281
 web:https://kencom.jp/inquiry/new

- タテのカギ**
- まぶたを閉じたり開いたり
 - 名を捨てて〇〇を取る
 - 用法、用量を守って正しく服用
 - 魚介たっぷりの〇〇フードカレー
 - 凝った肩や腰をモミモミ
 - 豚肉を英語でいうと?
 - 上位に〇〇〇インする
 - 家を数える語
 - スタンドで自動車に給油
 - そうなるまでの事情
 - ダックスフントはここが長い
 - 太陽系の4番目
 - 肉料理には赤、魚料理には白が合うとか
 - 建前で隠す気持ち
 - かまぼこに1枚ついている
 - 口からペロッと出す

- ヨコのカギ**
- トランプやコインを使って披露
 - 出雲大社がある県
 - ドストエフスキーの小説『罪と〇〇』
 - 野球、サッカー、テニスなど
 - 各所のハンコを集めるスタンプ〇〇〇
 - 飲んでほろ酔い気分
 - 必勝〇〇〇で神社に参拝
 - チェスで一番強い駒
 - カーブを曲がる時に落とす
 - 桃太郎と一緒に鬼ヶ島へ行った鳥
 - ライオンはメスが集団で行く
 - 世間で広がる、根拠がない話
 - ゴボウやサツマイモは食物〇〇〇が豊富
 - 〇〇〇〇不亂に勉強する
 - 水泳で折り返すこと
 - タンポポの綿毛と一緒に飛んでいく

ツアー旅行割引の契約解除

ツアー旅行の割引サービスを行っていた(株)JTB、(株)日本旅行は、25年3月をもって契約解除となります。なお、(株)HISとは契約を継続しておりますので、ぜひご利用ください。ご利用方法は土建国保ガイド、国保組合ホームページ等をご覧ください。

土建国保ガイドの配布

「25年度土建国保ガイド」を、3月の交付会等で資格確認書等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健康情報を詳しく掲載している他、「健康診査(契約外)」、「宿泊旅行」や「インフルエンザ予防接種」の補助金申請書と、「けんチャレ」の記録票を綴じ込んであります。

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保に加入した場合は、土建国保の資格を喪失する手続きが必要です。社保取得した日から14日以内に、所属の支部へ届出をお願いします。

届出が遅れると、納付いただいた保険料を返還することができなくなったり、医療費を返していただくこともありますので、ご注意ください。届出に必要な書類や手続方法については、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。

給付金・補助金の支払日

	4月	5月	6月
一部負担払戻金(自動振込)	18日 金	16日 金	20日 金
その他給付金	1回目	11日 金	12日 月
	2回目	28日 月	26日 水
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日 月	21日 水	23日 月

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。

証更新について

今月は各支部で2025年度証の交付会が開催されます。2025年度からは保険証の代わりに「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」をマイナ保険証の保有状況に応じて交付します。

●●● 2025年度(4月)以降も、1年有効の下記新年度証を毎年交付します。 ●●●

マイナ保険証をお持ちでない方は
 「資格確認書(健診受診券付き)」を交付します

マイナ保険証をお持ちの方は
 「資格情報のお知らせ(健診受診券付き)」を交付します

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。

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

「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!

新年度証を受け取りましたら、家族全員分が揃っているか、氏名(フリガナ)や住所、生年月日等の記載に誤りがないか、確認をお願いします。また、新年度証が入っている封筒には、「資格確認書と資格情報のお知らせの案内チラシ」の他、「ジェネリックシール」、体重・血圧等を記録することでクオカードがもらえる「けんチャレプログラム」の案内チラシと記録票も同封しています。この機会にぜひご覧いただき、ご活用ください。

交付会の日程等、新年度証の交付については、ご所属の支部までお問い合わせください。