

中 建 国 保 だより

かてい版
令和元年

5 月号

平成30年度の調整補助金 が決定しました

[INFORMATION]

平成31年度保健事業の変更点

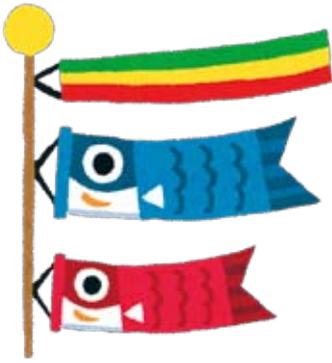
表紙(右) 「豆田上町通り」

大分県日田市の中心地である豆田町は、江戸時代に幕府直轄の城下町として栄え、今なお古い街並みが数多く残っています。

表紙(下) 「大和郡山市の番条環濠集落」

奈良県大和郡山市には環濠集落が3ヵ所ほどありますが、番条環濠集落は護岸工事がされていないので、のどかで昔の小川を感じることができます。





平成30年度の国保組合に対する調整補助金が決定しました！

中建国保の配分額は約177.8億円



国保組合に対する国からの調整補助金は、「国民健康保険法第73条5」により規定されています。平成30年度は、療養給付費（皆さんが病院にかかった際に中建国保が負担する額）等の15.3%以内とされており、161国保組合全体への調整補助金は、前年度より2.5億円減の1037.0億円となりました。

全建総連の22国保組合全体で見ると、前年度より16.1億円減の656.2億円となっています。調整補助金の内訳では、普通調整補助金が635.9億円（前年度比18.8億円減）、特別調整補助金が20.4億円（前年度比2.6億円増）です。

その中で中建国保の配分額は合計で177.8億円となり、内訳は下表のとおりとなります。

平成30年度 161国保組合全体の調整補助金の総枠

国保組合の調整補助金	平成29年度	平成30年度	対前年度比
調整補助金合計	1039.5億円	1037.0億円	2.5億円減
(内訳)			
普通調整補助金	994.0億円	983.8億円	10.2億円減
特別調整補助金	45.5億円	53.1億円	7.6億円増
(うち 激変緩和分)	8.3億円	12.2億円	3.9億円増

平成30年度 中建国保の調整補助金交付決定額

(単位：千円)

中建国保の配分額	平成29年度	平成30年度	対前年度比
調整補助金合計	18,293,586	17,783,135	5.1億円減
(内訳)			
普通調整補助金	17,690,009	17,176,353	5.1億円減
特別調整補助金	603,577	606,782	320万円増



全建総連の「ハガキ要請行動」にご協力を



皆さんが直接参加する全建総連の「ハガキ要請行動」は毎回とても大きな成果をあげています。昨年のハガキ要請行動では、夏秋あわせて268万5千枚を超える要請ハガキが投函され、その結果私たち国保組合に対する国の現行補助水準を確保することができました。今年も、目標枚数の達成にご協力をお願いします！

表面のあて先

今回のあて先は下記の標記で統一してください。あて先の氏名を記入する必要はありません。役職名だけ記入してください。

1008916
厚生労働省 東京都千代田区霞が関一―二―二 国民健康保険課長補佐 殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇 中建太郎

1008916
厚生労働省 東京都千代田区霞が関一―二―二 国民健康保険課長 殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇 中建太郎

1008916
厚生労働省 大臣官房審議官 医療保険担当 殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇 中建太郎

1008916
厚生労働省 保険局長 殿
〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇 中建太郎

裏面の文例

私は〇〇県で大工をしています。建設国保はいのちと健康を守る大切な制度です。私たちの建設国保への補助金は、現行水準を確保してください。

要請内容(文例)

裏面の要請内容については必ず手書きで書いてください。

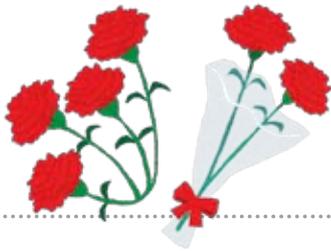
文例を参考に工夫してください。

注意!

ハガキの中には、ご家族の方がご自分の職業を記入してしまっている場合が時々見受けられます。「飲食店を営んでいます」「タクシー運転手です」などと書いてしまうと、建設国保組合に無関係な人が母体組合に加入しているかのような印象を与えて、せっかくのハガキ要請行動が逆効果に！ご家族の方にハガキを書いていただく場合には、「私の夫は△△県で大工をしています～」「私の父は△△県の塗装工です～」というように、組合員本人さんが建設国保組合に加入していることが具体的にわかるような書き方をしてください。



ハガキの投函時期や投函方法については、所属の支部・出張所または母体組合などの指示があればそれにしたがってください。



INFORMATION

～インフォメーション～ 被保険者のみなさまに、大切なお知らせです

整骨院・接骨院の 施術内容の照会

中建国保では医療費の適正化対策として、療養費支給申請書の施術内容の点検をしています。平成30年度の照会にご協力いただき、ありがとうございました。平成31年度も引き続き医療費の適正化対策事業をより一層強化します。中建国保から施術内容の照会があった場合はご協力をお願いいたします。

大腸がん郵送 検診のご案内を 送付します

平成30年度に健診を受けていない方で、今年度中（平成31年4月1日～令和2年3月31日）に35歳もしくは40歳の誕生日を迎える方を対象に、郵送による大腸がん検診の案内を6月上旬に送付します。健診は自分の身を守るために、毎年受診することが大切です。この機会に支部・出張所が行っている集団健診を受けましょう。

元号の変更に 伴う保険証等の 利用について

5月1日から元号が「令和」に変わりますが、有効期限が「平成」で表記されている保険証、高齢受給者証などの証については、新元号の対応する年に読み替えるため、そのままお使いいただけます。

補助対象保養 施設の追加など

- ・ **新しく保養施設となった宿**
 - ・ 男鹿観光ホテル
 - ・ 秋田県男鹿市北浦湯本字草木原21-0185-1331-2121
 - ・ 蓮沼ガーデンハウスマリーナ
 - ・ 千葉県山武市蓮沼ホ311-0475-8612511
- ・ **【名称変更した宿】**
 - ・ 旧 休暇村羽黒
 - ↓ 休暇村庄内羽黒に変更
 - 山形県鶴岡市羽黒町
 - 手向字羽黒山8

平成31年度保健事業の変更点

① 肺炎球菌予防接種事業の対象者について

平成31年度肺炎球菌予防接種事業において、**年度中に65歳の誕生日を迎える人**が対象と「中建国保の便利帳」などで案内をしてきました。先日、予防接種法施行令の一部改正が決定されたため、以下のとおり対象者を変更します。

【変更後】

平成31年度肺炎球菌予防接種事業の対象者
・ **年度中に65歳、70歳、75歳の誕生日を迎える人**

※60歳から65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器などに重い障害がある人も対象。

② 基本健診の補助額が7000円に上がります!!

【平成30年度まで】

基本健診6500円
追加健診4000円
（胸部レントゲン撮影、がん検診を含む）
あわせて10500円

【平成31年度】

基本健診7000円
追加健診4000円
（胸部レントゲン撮影、がん検診を含む）
あわせて11000円

※支部・出張所の開催する集団健診に参加すれば自己負担なし（または少ない負担）で受けられます。前述の金額は集団健診に参加できず、やむを得ず個別に健診を受けた場合の補助額です。

※年度につき1回補助します。必ず基本健診（便利帳49頁「基本健診の検査項目」参照）を受けてください。

70歳以上の方、
これから70歳
になる方へ

「高齢受給者証」の発行にかかる 所得課税情報の提出の仕方が変わります

70歳から74歳の方が、お医者さんにかかるときに必要となる「高齢受給者証」は、国の定めにより毎年8月1日が更新日となっています。更新をするには皆さんの所得課税情報が必要ですが、今回から提出の仕方が以下のとおり変更になります。

これまで

皆さんが市区町村の窓口で「所得・課税証明書（または非課税証明書）」を取得し、中建国保に提出していました。

今回から

中建国保がマイナンバーを利用して皆さんの所得課税情報を取得します。マイナンバーの未登録などにより、所得課税情報が取得できない場合は、支部・出張所から個別に連絡しますので、これまでどおり「所得・課税証明書（または非課税証明書）」の提出をお願いいたします。

「高齢受給者証」は令和元年7月中旬に皆さんにお渡する予定です。令和元年8月以降にお医者さんにかかる際には、新たに発行された「高齢受給者証」を持参していただくようお願いいたします。

昭和37年4月2日から
昭和54年4月1日までの間に生まれた
男性の皆さんへ

風しんの抗体検査を 受けましょう！

近年、風しん患者が増加しており、中でも30代から50代の男性が多いことが指摘されています。上記の期間に生まれた男性は、これまで風しんの予防接種を受ける機会が一度もなく、風しんの抗体（免疫）がない人が多いことが原因の1つです。そのため、国はこの世代の男性に対して、抗体検査（風しんに対する免疫をもっているか調べます）および予防接種を実施することになりました。

Q1 抗体検査はどうやって受ければ
良いのですか？

対象者には、お住まいの市区町村からクーポン券が届く予定です。クーポン券を中建国保の集団健診のときにお持ちいただければ、健診とあわせて抗体検査を受けられる場合があります。詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。

※抗体検査の費用は原則無料です。クーポン券が届かない場合はお住まいの市区町村にお問い合わせください。

Q2 検査の結果、抗体が充分でないことが
分かった場合どうすれば良いのですか？

風しんへの免疫をつけるため、予防接種を受けましょう。費用は原則無料です。また、抗体が充分にある場合には予防接種は不要です。

※予防接種を受ける場合、各自クーポン券をお近くの医療機関に持参して受けてください。

緑内障とは

1

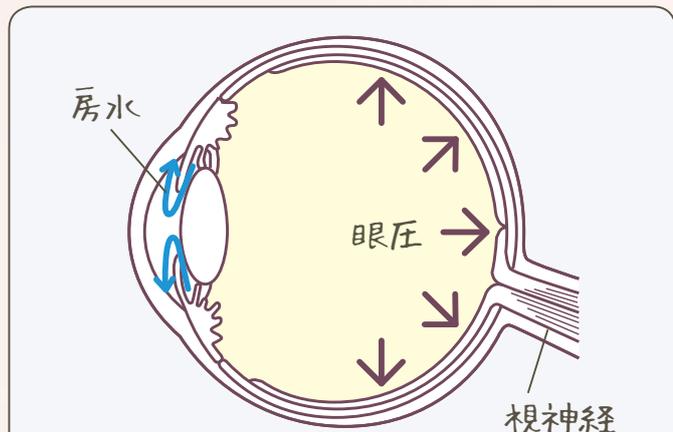
気付かぬうちに
見えなくなる!?

緑内障

本部保健師 きはら あやか 木原 綾香

保健室
中建国保の

緑内障とは、目と脳をつないでいる視神経が傷み、見えない部分が広がっていく病気で、最悪の場合失明に至ることもあります。眼圧が高くなることが原因の1つだと言われています。40歳以上では**20人に1人**という頻度で緑内障の患者さんがいることが分かっており、決して珍しい病気ではなく、年齢が上がるほどその頻度はさらに高くなります。



眼圧が高くなるとは…

目の中には**房水**と呼ばれる液体が流れていて必要な栄養を運ぶ役割をしています。目の形状はこの房水の圧力によって保たれていて、これを**眼圧**と呼びます。房水は作られるのと同量が流れ出ていくことで眼圧をほぼ一定に保っていますが、目の中の構造上の関係で房水がうまく流れ出ずに溜まってしまうと、眼圧が高くなりすぎて**視神経**を圧迫し、傷めてしまいます。

症状は?なぜ
気付きにくい?

2

緑内障にはいくつか種類があります。

眼圧が急激に上昇するタイプの緑内障では、頭痛や吐き気、目の痛み・充血などの激しい症状が現れます。

しかし、日本人に多いタイプは、**眼圧が正常範囲(10~20mmHg)であるにも関わらずゆっくりと症状が進む緑内障**です。眼圧に対する視神経の強さや耐久性には個人差があり、正常範囲の眼圧でも相対的に視神経が弱い場合に傷んでしまうとされています。

このタイプの緑内障では**自覚症状がほとんど**

ありません。典型的な症状は視野の一部が欠けて見えなくなっていくことですが、私たちは普段両方の目で見ているため、欠けた部分を脳の働きが補ってしまい視野の異常に気付きにくくなります。そのため、気付いたときにはかなり進行していることが多いのです。

さらに一度欠けた視野は元に戻すことができないため、**緑内障は日本人の中途失明の原因第1位**になっています。



緑内障の進行(イメージ)



初期

視野の一部に見えにくい部分ができます。自分では異常に気付かないことが多いです。



中期

視野の欠けが広がりますが片方の目で補われるため、まだ異常に気付かないことが多いようです。



後期

見える部分が狭くなり日常生活に支障が出ます。放置したままだと失明に至ります。

緑内障で一度傷んでしまった視神経は回復できません。そのため、これ以上視神経が傷んでしまわないようにすることを治療の目標に、目薬や飲み薬、必要に応じてレーザー治療や手術で眼圧を低くコントロールしていきます。正常範囲の眼圧で起こるタイプの緑内障に対しても、眼圧を下げることで効果があるということが分かっています。

治療を中断すれば眼圧はまた高くなってしまいますので基本的に生涯にわたり治療が必要になってきますが、早期発見と適切な治療が継続できれば、生涯十分な視野・視力を保てることも多くなっています。

もし緑内障と診断されたらどんな治療をする？

3

大切な目を守るために

4

40歳を過ぎたら年に1度は眼科で検査を受ける



もし緑内障と診断されたら通院や薬の使用を欠かさない

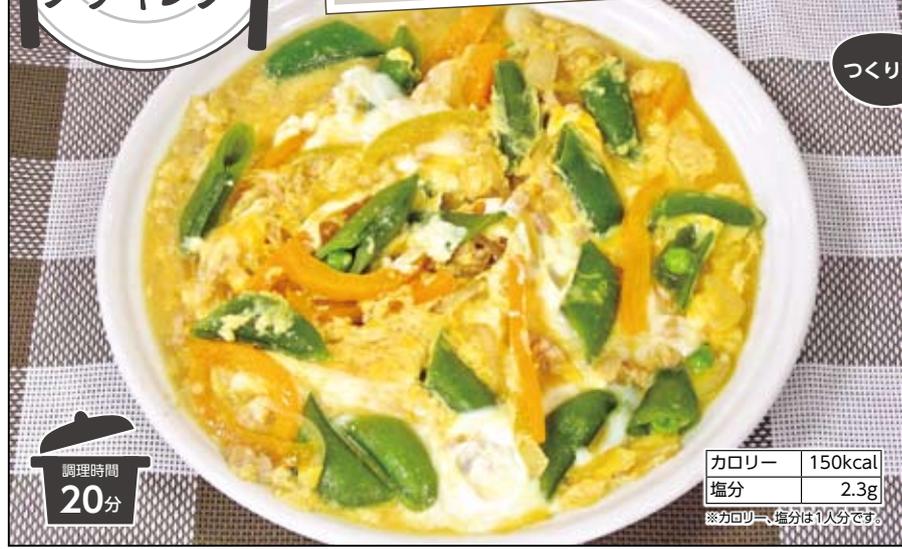


初期の段階ではほとんど自覚症状が無い緑内障。約9割の患者さんが自分が緑内障であることに気付いていないとも言われています。そのため、**早期発見には定期的に検査を受けることが大切になります。**

ごりけん
**健康
クッキング**

旬の野菜で感じる、初夏の香り
**新玉ねぎとスナップ
えんどうの卵とじ**

ひき肉と
卵でまとめて
美味しさアップ、
旬の野菜をたくさん
食べよう！



調理時間
20分

カロリー	150kcal
塩分	2.3g

※カロリー、塩分は1人分です。

つくり方

- ① スナップえんどうの筋を除いて、2分ほど塩茹でし、斜め半分に切る。玉ねぎは縦に半分に切ったあと、横にして（繊維と垂直方向に）細切りにする。パプリカも細切りに。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンにひき肉・酒を入れて混ぜながら火を通し、パラパラとほぐれたら、だし汁・減塩しお・減塩しょうゆを加える。煮立ったらスナップえんどう・玉ねぎ・パプリカを加えてさらに1～2分煮る。
- ③ 溶き卵を回し入れ、ふたをして好みの加減まで火を通す。

材料(4人分)

- ・スナップえんどう ……100g
- ・新玉ねぎ ……1/2コ(100g)
- ・パプリカ ……1/2コ(50g)
- ・鶏ひき肉 ……100g
- ・卵 ……4コ
- ・酒 ……大さじ2
- ・だし汁 ……1カップ
- ・減塩しお ……小さじ1
- ・減塩しょうゆ ……大さじ1



新たに
追加になった
コンテンツ



「健康お役立ち情報・レシピ」をクリック。

らくらく健康方式

生活していくうえで、溜めがちなストレスや食生活の乱れ。そんな生活を見直すための知恵や工夫を紹介します。

コミュニケーションの小箱

毎日を気持ちよく過ごすための心の持ちようや、他人と良好な関係を築くためのコミュニケーションのコツを紹介します。

**カンタン！おいしい！
太りにくい夜遅ごはん**

毎日を忙しく過ごすみなさんのために、夕食をとる時間が遅くなくても太りにくい、エネルギー控えめで満足感も得られるレシピを紹介します。

<http://www.chuken.or.jp>



中建国保の
ホームページの
健康お役立ち情報・レシピが
追加になりました！

他にもさまざまな健康情報や健康レシピなどを紹介しています。日々の生活にお役立てください。



脱メタボ宣言

がんばっています!!



タマチャンさんが立てた目標
脱メタボ宣言

- 腹囲が93cmになってしまったので、90cm以下にしたい
- 夕食後間食しないようにする
- 1ヶ月に4回水中ウォーキング、骨盤体操を行う

山口県 タマチャンさん (68歳)

Q1 この目標にしたきっかけ・理由は？

パートをやめてから体を動かすことが少なく、1日座っていることが多くなり、腹囲に脂肪がついてしまったため。

Q2 具体的にどんなチャレンジをしましたか？

夕食後間食しない日→週4日
水中ウォーキング→週1回1時間
(30分ウォーキング、
30分プール内体操)



Q3 チャレンジしてみて感じた変化・続けるためのコツは？

- 持久力がついたように思う。
- 見た目の腹囲はあまり変わらないように見えるが、自分の目標である90cm以下はクリアできた。
- とにかく自分で意識していないとお腹まわりに脂肪がついてしまう。
- 毎日コツコツと簡単な体操を続けること。

Q4 周囲の反応はいかがですか？

主人がお腹をつままなくなった。

ぼんぽんたさんが立てた目標
脱メタボ宣言

- 歯磨きやドライヤーを使う時にスクワット
- 糖をやめる
- 朝と夜にストレッチ



山梨県 ぼんぽんたさん (39歳)

Q1 この目標にしたきっかけ・理由は？

足腰を鍛えたかったから。
糖を意外と知らぬ間に摂っていたから。

Q2 具体的にどんなチャレンジをしましたか？

スクワット→朝・昼・夜の歯磨き時に30回
ドライヤー時に50回

Q3 チャレンジしてみて感じた変化・続けるためのコツは？

3kgやせた。コツは「気合い」と紙に書いてシククの所に貼る。

Q4 周囲の反応はいかがですか？

太ももが細くなったと言われた。

ココロさんが立てた目標
脱メタボ宣言

- ウォーキングからスタートしたい
- 3年前のジーパンが穿けるように頑張りたい
- 買い物に車ではなく歩いて行く



鹿児島県 ココロさん (48歳)

Q1 この目標にしたきっかけ・理由は？

以前の脱メタボの記事に載っていた、食生活の9つのチェックリスト全部に当てはまってしまった。50代を前に体力がかなり落ち、筋力をつけたいと感じた。

Q2 具体的にどんなチャレンジをしましたか？

毎日ムリのないウォーキングを
夕方に15分続けている。



Q3 チャレンジしてみて感じた変化・続けるためのコツは？

何かする時、体が少し動くようになったと感じる。

Q4 周囲の反応はいかがですか？

筋肉がついてきたねと言われた。

平成30年5月号で、脱メタボのためにチャレンジ
したいこと『脱メタボ宣言』を募集しました。
皆さんからお寄せいただいた
宣言と取りくみの様子についてご紹介します。



りなちゃんさんが立てた目標
脱メタボ宣言

- ・夕食で炊くご飯を3合から2合に変更
- ・冷奴やナムルなど野菜のおかずを1品増やし、サラダも増量
- ・子どもたちにおなかのお肉を掴まれなくなる

熊本県 **りなちゃん**さん (35歳)

Q1 この目標にしたきっかけ・理由は？

食べることが好きなので夫婦で体重が増えてしまったことに気付いたため。
子どもたちとお風呂あがりに体を拭いていると「ママ、おなかのお肉！」と、5歳の娘にぜい肉を掴まれたため。

Q2 具体的にどんなチャレンジをしましたか？

- ・毎日の夕食で3合炊いていたご飯を2合に減らした。以前テレビで、おかずは食べても炭水化物を減らすといいと聞いたので、ご飯の量を主人は2杯から1杯に、自分はおかずだけにした。
- ・代わりに味噌汁の量を増やし、冷奴を足し、野菜サラダの量を増やすなどした。
- ・音楽番組や動画などで1曲を見る間に腹筋を毎日続けた。子どもたちを足に乗せて腹筋するなど。

Q3 チャレンジしてみて感じた変化・続けるためのコツは？

- ・秋になる頃には少しぜい肉がなくなったが、季節の変わり目で体調を崩したため食事を元に戻したところ、おなかも戻ってしまった(泣)。
- ・わざわざ腹筋をしなくても、日頃家事をしながら筋肉に力を入れるだけで引き締まるとも聞いたので、食器洗いや食事作りのときにおなかとおしりにキュッと負荷をかけていきたい。

Q4 周囲の反応はいかがですか？

子どもたちは幸い野菜が大好きなので野菜サラダが増えると大喜び。腹筋・背筋を、テレビを見ながらやっていると楽しそうに見えるらしく、子どもたちと並んで腹筋！脱メタボ！とはいかなかったが、引き続き家族みんなでもやっていきたい。

中建国保では以下の健診を無料(または少ない負担)で行っています。
ご自身の健康を見直すきっかけにしてみませんか？

中建国保の集団健診**を受診しましょう！**

組合員と20歳以上の家族被保険者の方を対象に、各支部で集団健診を実施しています。組合員本人だけでなく、ご家族の方も、ぜひ中建国保の集団健診を受診してください。

1 生活習慣病の予防に着目した
基本健診(特定健診の項目)

2 建設業従事者の職業病対策と
しての胸部レントゲン撮影

3 死因第一位である
がん予防のためのがん検診

健診の
判定結果に
従うことが
健康管理の
第一歩

「要再(精)検」
「要治療」の方は
必ず病院へ！

左記3つの健診以外にも様々なオプション項目をつけて実施している場合があります。

- 日程や受診の申し込みなど、支部ごとに違います。くわしくは、最寄りの窓口にお問い合わせください。
- 集団健診の結果、保健指導に該当した方は、ぜひ保健指導も受けてください。

被保険者資格の異動手続きについて

中建国保をやめるときは、すみやかに保険証をお返しください。

あなたの世帯に
次のような異動が
あったら…

14日以内に組合に
届け出てください

※届出をおこたると、さかのぼって保険料をおさめたり、保険給付がうけられなくなることがあります。

氏名が変わったとき

必要なもの
保険証、戸籍抄本、
個人番号確認書類、
身元確認書類、(印鑑)

修学のため親元を離れ
住所が変わるとき

必要なもの
在学証明、
個人番号確認書類、
身元確認書類、(印鑑)

出生、結婚、転入などで
家族が増えたとき

必要なもの
世帯全員の住民票、
資格喪失証明等、
個人番号確認書類、
身元確認書類、(印鑑)

転出、就職などによる
他保険加入、死亡などで
家族がおやめになるとき

必要なもの
保険証、住民票(または
資格取得証明書、死亡証明)、
個人番号確認書類、
身元確認書類、(印鑑)

住所が変わったとき

必要なもの
保険証、住民票、
個人番号確認書類、
身元確認書類、(印鑑)

募集要項

作品サイズ

【写真】プリントしたカラー写真(タテ型希望)
【イラスト】ハガキのサイズ以上のイラスト。

応募の決まり

1. 未発表の自作に限ります。
2. 応募の際には別の用紙に、必ず保険証の記号番号、氏名、住所、電話番号をご記入ください。あわせて、撮影した場所の解説、行事等の概要を記入して同封してください。
3. 応募作品の著作権は中建国保の所有といたします。また、機関紙以外への掲載あるいは展示等をする場合があります。
4. 応募作品は原則として返却しません。

あて先

〒169-8656 東京都新宿区高田馬場2-13-16
中央建設国保組合「写真・イラスト募集」係

※応募は随時受け付けます。

記念品

決まりどおりにご応募いただいた方には、
もれなくごりけんQUOカードを
年度内1回プレゼントします。



あなたの自慢の1枚が
「中建国保だより」の表紙になる!

あなたの写真・イラスト作品を
募集しています

あなたのお気に入りの
1枚をお送りください!

お住まいの町内だけでなく、近県を旅行したときなど、全国の読者に紹介したい素敵な景色や、趣味でやっているガーデニングの写真や、力作のイラストなど、あなたの自慢の作品をお送りください(ただし、仲間同士の記念スナップなどの写真は除きます)。

作品イメージ

