

# 中建国保だより

かてい版  
令和元年

11月号

## 令和2年度 国保組合 補助金に ついて

[ INFORMATION ]

インフルエンザ  
予防接種に補助を  
しています。

[ 中建国保の保健室 ]

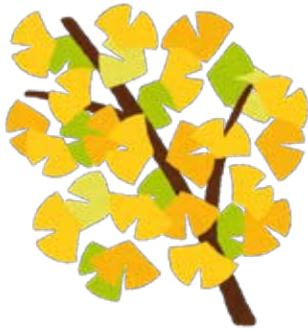
ノロウイルスの  
胃腸炎

表紙写真

「夜光雲」

夜光雲は、通常の雲よりはるかに高い上空約80km付近に現れる特殊な雲で、地球上で最も高い高度に発生する雲といわれています。日没後や日の出前に観測されることが多く、暗くなった空を背景に白く光って見えることから“夜光雲”と呼ばれるようになりました。表紙の夜光雲は、2018年1月に固体燃料ロケット「イプシロン」3号機が鹿児島県から打ち上げられた際に出現し、撮影されました。





# 令和2年度 国保組合補助金について

**総額2836億7千万円  
の概算要求！**

**年末の予算要求に向けた  
運動にご協力を**

8月末日に厚生労働省が財務省に提出した、令和2年度の国保組合に対する補助金の概算要求が明らかになり、総額で2836億7千万円（前年度当初予算より39億5千万円減）となりました。

国は社会保障関係費において、令和元年度からの3年間を基盤強化期間と位置づけ、10%以上の経費削減を求めています。そのような厳しい状況の中で、現行補助水準での概算要求となりました。

概算要求の多くを占めているのが、かかった医療費などへの補助である定率補助金と各組合の財政力などに応じて補助される調整補助金です。定率補助金は1703億5千万円と前年度当初予算より34億6千万円の減、調整補助金は1055億2千万円と前年度当初予算よりも7億1千万円減の要求となりました。また、高額医療費共同事業補助金や特定健診・特定保健指導補助金については、前年度と比較して増額要求となっています。概算要求に向けたこの間の組合員とご家族の皆さんのご協力に感謝申し上げます。

年末の予算確保に向けて、社会保障関係費の抑制は大きな政治課題となっており、予断を許さない状況です。皆さんには建設国保への現行補助水準の確保や補助制度維持のために、引き続き母体組合のハガキ要請行動などにご協力をお願いします。



## [ 国保組合関係予算額一覧 ]

予算項目	令和元年度予算	令和2年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1738.1億円	1703.5億円	▲34.6億円
調整補助金(普調+特調)	1062.3億円	1055.2億円	▲7.1億円
出産育児一時金補助金	20.4億円	19.5億円	▲0.9億円
高額医療費共同事業補助金	27.0億円	30.3億円	3.3億円
事務費負担金	22.6億円	22.3億円	▲0.3億円
特定健診・特定保健指導補助金	5.7億円	5.8億円	0.1億円
社会保障・税番号制度システム整備補助金	0.1億円	0億円	▲0.1億円
合計	2876.2億円	2836.7億円	▲39.5億円

(注) 端数を四捨五入しています。対前年度比は令和元年度予算に対する令和2年度概算要求の増減です。

# 全建総連の「ハガキ要請行動」のハガキはもう書きましたか？

私たち建設国保に対する現行補助水準確保に向け、母体組合のハガキ要請行動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

### 厚生労働省あて▼

<p>1008916</p> <p>厚生労働省 国民健康保険課長補佐殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>	<p>1008916</p> <p>厚生労働省 国民健康保険課長殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>	<p>1008916</p> <p>厚生労働省 大臣官房審議官 医療保険担当殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>	<p>1008916</p> <p>厚生労働省 保険局長殿</p> <p>東京都千代田区霞が関一―二―二</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>
---	---	---	---

### 財務省あて▼

<p>1008940</p> <p>財務省主計局 厚生労働第三係主査殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>	<p>1008940</p> <p>財務省主計局主計官 厚生労働係第一担当殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>	<p>1008940</p> <p>財務省 主計局次長殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>	<p>1008940</p> <p>財務省 主計局長殿</p> <p>東京都千代田区霞が関三―一―一</p> <p>〇〇県〇〇市〇〇町〇〇―〇―〇</p> <p>中建太郎</p>
---	--	--	---

文例を参考にしつつ、中建国保に加入していて良かったこと、助かったことなどの体験談をお書きいただくと効果的です。

**必ず  
手書きで書いて  
ください。**

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)

## 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ございます。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間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。

財務省・厚労省への集中投函期間は、11月20日(水)～11月27日(水)ですが、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によってください。



# 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

**本部事務所を  
移転します**

令和2年1月から、本部事務所を現在の東京都新宿区高田馬場から東京都豊島区池袋に移転します。電話番号等の詳細につきましては、国保だより1月号やホームページにて改めて通知します。

**【新住所】**

〒171-0014  
東京都豊島区池袋二丁目16番13号

**「健康家庭祝金」を  
対象となる世帯に  
振り込みます**

健康家庭祝金支給事業では、昨年度（平成30年4月～平成31年3月）中に医療機関にかからず、組合員が健診を受診している世帯を対象に、組合員種別に応じた一定額の祝金を支給します。祝金は12月中旬に組合員の振込先口座に直接振り込みます。（保険料を滞納していないことが支給の条件となります。）

**保養施設の名称変更**

・磐梯名湯リゾート ボナリの森（福島県）  
（旧名・磐梯高原リゾートインぼなり）

**インフルエンザ予防接種  
に補助をしています**

<b>対象者</b> (接種日に資格があること)
中建国保に加入しているすべての人
<b>対象となる予防接種</b>
流行性・季節性問わず
<b>補助額</b>
接種費用に関わらず、1人あたり2千円を年度内に2回補助

・申請に必要な書類

①インフルエンザ予防接種補助金申請書

※「中建国保の便利帳」の巻末に付属

②予防接種を受けたことが分かる書類

（領収証、接種証明書、母子手帳の写しなどで、接種日・医療機関名・接種を受けた人が分かること）

※予防接種の種類やうけた人の氏名が確認できないときは、組み合わせて提出してください。

## 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**

**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  
家族がやめるとき**

**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)

※届出が遅れると、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。

看護師の卵  
みのりの 健診講座!



# 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。

「要再(精)検」「要治療」の方は必ず病院へ!

健診の判定結果に従うことが健康管理の第一歩

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を予防するためのがん検診

上記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、保健指導の対象となった方は、ぜひ保健指導も受けてください。

## 健康相談室 からのお知らせ

生活習慣病予防のため、食生活で注意することは?

糖尿病の治療が受けられる、近所の病院が知りたい...

... そんなときはお電話ください。



困ったときは、すぐに電話を!

相談料・通話料  
**無料**

**24**時間  
いつでもOK!

携帯電話・PHSなどからも通話無料でご利用いただけます。

中建国保  
健康相談室

フリーダイヤル



0120-1332-64

イイ 耳 に 朗 報

# これからの季節特に要注意 ノロウイルスの 胃腸炎



えいじゅう のぞみ  
本部保健師 永住 希

保健室  
中建国保の

冬の感染性胃腸炎の代表的なものといえば「ノロウイルス」。11月から2月に多く、吐き気やおう吐、下痢、腹痛などの胃腸症状が主で、感染力の強さから1人が感染すると家庭内でも広がりやすくなります。事前の予防と感染を広げない対策でノロウイルスから家族を守りましょう！

## 原因は？

原因1  
最も多いのは  
感染した人に付着  
していたウイルスに  
触れることでおこる  
接触感染！

つり革



スイッチ



便座



ドアノブ



感染した人の便やおう吐物に触れ、手指等を介してウイルスが口から入ることで起こります。直接、感染した人に触れていなくても、感染した人の手指等についたウイルスがドアノブやトイレの便座等を介して汚染し、それに接触することで感染することもあります。

## 原因2

食べ物  
からの感染  
いわゆる  
食中毒



ウイルスに汚染された食品(カキ等の二枚貝に含まれていることがあります)を、生または十分に加熱しないで食べた場合に起こることがあります。

原因3  
飛沫感染や  
空気感染

## 原因3

感染した人の飛び散った下痢便や嘔吐物に含まれていたウイルスが気づかない内に口から入った場合や、拭き残しのおう吐物が乾燥してチリやほこりとなり空気中を漂うことで、感染が広がることがあります。



突然の吐き気やおう吐、下痢、腹痛が主な症状で、2～3日は続きます。症状の程度は人それぞれで、お腹のちょっとした違和感程度で済む人がいる一方、繰り返される激しい吐き気や下痢に苦しめられる人もいます。微熱が出ることもあります。

## 症状は？

繰り返すおう吐や下痢による脱水を防ぐために、**経口補水液**で水分摂取をおこないます。水分は、繰り返すおう吐に気をつけながら1口程度をこまめに飲み、飲水が難しい時には点滴をおこないます。

また、腹痛や発熱は解熱鎮痛剤で症状を落ち着け、自然に回復するのを待ちます。



水分摂取は、水ではなく電解質や糖がバランスよく配合された経口補水液で！

ノロウイルスにかかってしまったら？

ノロウイルスにならないために

その1

手洗いは石けんと流水でこまめに

その2

食品はしっかり加熱調理器具の消毒も忘れずに

いつもピッカピカ



- こまめな手洗い
- ・外から帰ってきたとき
  - ・トイレのあと
  - ・ご飯をつくるまえ
  - ・食事のまえなど



食品の加熱調理は、熱に弱いウイルスを減らすのによい方法です。食品の中心部まで加熱しましょう。

また、ふきんや包丁、まな板、鍋などの調理器具は、こまめに洗浄と消毒をしましょう。

手洗いは、手指についたノロウイルスを減らすのに最もよい方法です。石けんと流水で指先から手首までしっかり洗いましょう。

その4

消毒の徹底



洗濯は、事前のもみ洗いや熱水洗濯をする

食器は消毒液に十分浸してから洗う



その3

感染者のおう吐物などの処理はすみやかに

しっかり密閉！



使い捨てのものをつかう

おう吐物や便、おむつなどは**使い捨てのマスクや手袋等**を使用し、ペーパータオルで静かに拭き取ります。その後、**塩素消毒液**で消毒、水拭きをします。拭き取ったおう吐物や手袋等は、ビニール袋に密閉して破棄します。

消毒には塩素消毒液（ハイターなどの家庭用塩素系漂白剤※）を使用します。感染者が使ったり、おう吐物がついたものは、ほかと分けて洗浄・消毒をしましょう。

また、ドアノブや便座、スイッチ類など多数の人が触れる場所の消毒も大切です。

※家庭用塩素系漂白剤は、製品ごとに使用濃度が異なりますので、使用表示をしっかりと確認の上使用しましょう。また、金属腐食の性質がありますので、金属部消毒後は消毒液を十分に拭き取りましょう。

今月の **+**ヘルス  
カウンセリング

# 「糖質制限ダイエット」の

## メリット・デメリット

依然として人気の糖質制限ダイエット。もともとは肥満や糖尿病の人のための治療法として始まりました。しかし、「二」数年、多くのメディアでも取り上げられ、広く流行したことで、今ではビールやパン、お菓子をはじめ、数多くの食品にも「低糖質」「糖質ゼロ」の商品が登場しています。一方、糖質制限をして食事減量に成功して喜ぶ人もいますが、挫折してリバウンドしたり、逆に太ってしまった、という話も聞きます。改めて、このダイエット方法の特徴を知り、失敗してしまう原因について探ってみましょう。

### ブームが続く糖質制限ダイエットの「メリット」は

糖質制限ダイエットが注目されるようになったのは2012年頃からで、2015年から2016年にかけて一大ブームになりました。2018年に行われた民間調査によると、過去1年間にダイエットを経験した女性の実に約6割が糖質制限ダイエットに挑戦していたそうです。消えては登場する数あるダイエット法の中でも、なぜ糖質制限ダイエットは人気が続いているのでしょうか。

#### 1、簡単に実践でき、栄養のバランスを取りやすい

まず「糖質の多く含まれる食品を減らすだけで痩せる」という手軽さです。糖質は、ご飯や麺、パン、果物、スイーツ類などに豊富に含まれています。糖質制限ダイエットはこれら

を控え、代わりに肉類と野菜を食べることで栄養のバランスも取れるという食事法です。

#### 2、痩せやすく、再挑戦しやすい

「結果が出やすい」という点も痩せたい人の心を引き付ける理由でしょう。途中で挫折してしまった人でも、糖質の多く含まれる食品の食べる量を減らしている期間は効果があったことから、間を置いて再挑戦する人が多いのも、糖質制限ダイエットの特長の一つでしょう

#### 3、満腹感が長続きし、ストレスが少ない

糖質制限ダイエットでは、減らした糖質の代わりに、肉や魚、卵などのたんぱく質をたっぷり取ります。肉などの食品には同時に脂肪を含んでいることから、消化に時間がかかりません。次の食事まで満腹感が長続きするので、ストレスも少なく、意識せずにカロリーセーブができるメリットがあります。





## 肉類に偏り過ぎなど 「デメリット」に注意を

しかし、糖質制限によるダイエット法を誤解していると、さまざまデメリットが出てきます。特に「肉類はいくら食べてもよい」と勘違いしている人や、野菜はさほど食べない人がいます。肉類でも、とんかつや唐揚げなどの揚げ物をたくさん食べてしまうと、たんぱく質と一緒に脂肪をたくさん取ってしまいます。糖質制限ダイエットをして、逆に太ってしまうというのがこのパターンです。また、野菜を少量しか取らずにいると、食物繊維が不足して便秘がちになり、冷え性、めまいなどの体調不良や美容面でのダメージが生じることもあります。

さらに、糖質制限ダイエットには、向き・不向きなタイプがあることを知ることも重要です。向いているタイプは、普段糖質を多く取り過ぎていたり、血糖値が高めの人です。例えばご飯や麺を大盛りで食べる、麺類にご飯物を付けたり、カレーや丼物、スイーツ類をよく食べる人などです。こうした食習慣のある人は、糖質を減らすことで痩せやすくなります。一方、もともとご飯や麺類をたくさん食べない人、甘い間食をあまりしない人には向いていません。また、揚げ物をよく食べる人は、太る原因が糖質ではなく脂肪なので効果は期待できません。

この他、根菜(例:れんこん)や乳製品(例:牛乳)などにも糖質が含まれています。厳格に糖質をカットするとビタミン不足になる恐れがあります。比較的糖質の少ない青菜を多く食べて補うことになったり、同時に食べられる食品が限られてしまうことになり、食事の楽しみが減るかもしれません。

糖質制限ダイエットを成功させたいなら、まずは自分の食事内容を客観的に分析してからスタートしましょう。

## 糖質と炭水化物の違いは？

### 「糖質≠炭水化物ー食物繊維」

糖質をよく炭水化物と混同している人がいます。しかし、糖質は炭水化物の一部で、炭水化物から食物繊維を除いたものです。主な糖質は、ご飯、パン、麺などに含まれるでんぷん、果物に含まれる果糖、砂糖に含まれるショ糖などです。

痩せるために積極的に取りたい食物繊維も炭水化物であることから、このダイエット法には糖質制限という名称が用いられています。



糖質制限ダイエットで最近よく耳にするケトン体という物質をご存じですか？糖質の量を1日50g(茶わん1杯程度)以下にすると、肝臓は脂肪酸からケトン体を生成するといわれています。このケトン体は脂肪をエネルギーに変えるのでダイエットに効果がありますが、増え過ぎるとケトアシドーシスという危険な状態を引き起こす可能性もあります。

ケトン体自体は、現在、人体にとって良い・悪いの両論があり、医学界で糖質制限ダイエットの賛否が分かれる原因ともなっています。いずれにしても、極端な糖質制限ダイエットをすることは、将来、体に及ぼすリスクが未知数であることを知って、肥満や糖尿病でない人は緩やかで長期的な、ローカーボと呼ばれる低糖質ダイエットの実践をお勧めします。



<参考資料>厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会報告書」ほか  
発行 ティーペック株式会社 ティーペック健康ニュース 第320号 2019年5月10日  
原稿・社会保険研究所©



調理時間  
**30分**

鮭に含まれるアスタキサンチンには、紫外線による肌のシワ形成を抑制する働きがあるよ！揚げずに焼くことでカロリーダウン！



**つくり方**

- ① 鮭は塩と酒を少量かけ10分ほどおき、洗い流して水気をキッチンペーパーでふき取る。
- ② 赤とうがらしは小口切りにし、[A]の漬けダレを小鍋に入れる。火にかけ沸騰したら火を止め、深めの容器に入れておく。
- ③ にんじんは皮をむいて千切り、玉ねぎは薄切り、パプリカは細切りにしたら②に漬けておく。
- ④ 鮭は食べやすい大きさに切り、軽く塩、こしょうを振って、薄力粉を全体にまぶす。
- ⑤ フライパンを中火にかけ、④を並び入れ、中まで火が通るよう両面を焼く。焼けたら熱いうちに②に入れ、10分以上漬ける。

カロリー	285kcal
塩分	1.4g

※カロリー、塩分は1人分です。

**材料(2人分)**

生鮭…………… 2切れ (200g)	[A]漬けダレ
塩・酒 ……各少々(鮭の臭み取り用)	だし汁… 1/2カップ(100ml)
塩・こしょう …… 適量	酢…………… 50ml
薄力粉…………… 大1	みりん…………… 大さじ1
油…………… 適量	砂糖…………… 大さじ1
玉ねぎ…………… 1/2個 (100g)	減塩醤油… 大さじ1と1/2
パプリカ(黄)… 1/2個 (50g)	赤とうがらし…………… 1本
にんじん…………… 1/4本 (50g)	

**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**

