

中建国保だより

かてい版
令和2年

11 月号

令和3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]

プラス テン
+10の生活
はじめてみませんか?

表紙写真

「リンドウ」

リンドウは秋の代表的な山野草で本州、四国、九州に分布し、人里に近い野山から山地の明るい林床や草原に見られます。暖かい日差しの中で、釣鐘形のきれいな青紫色の花を咲かせます。人気が高く、薬草としても広く知られています。





令和3年度 国保組合補助金について

総額2742億7千万円の概算要求！

令和3年度予算の概算要求は、新型コロナウイルス感染症の影響により提出期限が例年より1カ月遅い9月末日に延期されていましたが、厚生労働省が財務省へ提出した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2742億7千万円（令和2年度当初予算より3億円増）となりました。

概算要求の多くを占めているのが、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1598億1千万円、調整補助金は1065億3千万円とどちらも令和2年度当初予算と同額の要求となりました。また、特定健診・特定保健指導補助金についても令和2年度当初予算と同額の要求、高額医療費共同事業補助金については増額での要求となっています。新型コロナウイルス感染症の影響によりハガキ要請行動などの取組みが困難を極めるなかにおいても、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尽力に感謝申し上げます。

年末の予算要求に向けた運動にご協力を

令和3年度予算の概算要求は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、予算を計上する上で必要な医療費等の伸びを予測することが困難な状況となっており、それらを勘案しない異例の概算要求となっています。ただし、政府は社会保障関係費について、医療制度における給付と負担の見直しを図り、年末までの予算編成に反映するとしています。

今年度末には、新型コロナウイルス感染症により収入が減少した被保険者への保険料減免に対する国の財政支援として、特別調整補助金等の交付が予定されています。補正予算を含めた政府予算全体が膨らむ中で、一般会計の多くを占める社会保障費の削減は、年末の予算確保に向けて大きな政治課題となります。定率補助金や調整補助金等の現行補助水準の確保や補助制度維持のために、皆さんには引き続き母体組合のハガキ要請行動などにご尽力をお願いいたします。

[国保組合関係予算額一覧]

予算項目	令和2年度予算	令和3年度概算要求	対前年度比
定率補助金	1598.1億円	1598.1億円	±0億円
調整補助金（普調＋特調）	1065.3億円	1065.3億円	±0億円
出産育児一時金補助金	19.5億円	18.0億円	▲1.5億円
高額医療費共同事業補助金	28.8億円	33.5億円	4.7億円
事務費負担金	22.2億円	22.0億円	▲0.1億円
特定健診・特定保健指導補助金	5.8億円	5.8億円	±0億円
合計	2739.7億円	2742.7億円	3.0億円

（注）端数を四捨五入しています。対前年度比は令和2年度予算に対する令和3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▼

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

財務省あて▼

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

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25日(水)~12月2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。

看護師の卵 みのりの 健診講座!



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

「健康家庭祝金」
を対象となる
世帯に
振り込みます

インフルエンザ
予防接種に
補助をしています

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「便利な」の巻末に付属
(ホームページからもダウンロードできます。)

② 予防接種を受けたことが
分かる書類

(領収証、接種済証明書、母子手帳
の写しなどで、接種日・医療機関名・
予防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。

対象者 (接種日に資格があること)	対象となる 予防接種	補助額
中建国保に 加入している すべての人	流行性・季節性 問わず	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

保養施設の追加

「新しく対象となった宿」

ホテル 華の湯 福島県郡山市熱海町熱海5丁目8-60

TEL 024-984-2222

萩姫の湯 栄楽館 福島県郡山市熱海町熱海4-47

TEL 024-984-2135

湯のやど 楽山 福島県郡山市熱海町熱海5-39

TEL 024-984-2325

※3施設とも令和2年9月1日から

NEW

スポーツクラブルネサンスについて、 オンライン会員を追加しました!

スポーツクラブルネサンスを運営する株式会社ルネサンスと中建国保は、法人会員契約を締結しており、中建国保の被保険者証を提示することで一般会員よりお得な特別価格での利用を提供しています。この度、被保険者の皆さんの更なる健康支援のために、**自宅でできる「オンライン会員」契約を10月1日より追加導入することになりましたので、ぜひご利用ください。**詳しくは中建国保のホームページをご覧ください。なるか右記のQRコードをお読み取りください。

利用料金

会員登録の際に**法人クーポンコード「A0627te0」**の入力することで、一般価格よりお得な法人価格でご利用できます。登録時の入会金、事務手数料は発生しません。



	一般価格	法人価格
月額支払	3,850円(税込)	3,300円(税込) 550円値引き
都度支払	1,100円(税込)	1,100円(税込)

元気さん一家
特別編

感染防止と
日常生活の両立を！

新型コロナウイルス
感染症を防ぐ生活を
実践しよう！

2 マスクを着用

外出するときや
会話をするときは
マスクを着用する
※夏は熱中症にも注意

人に
うつさない
ために！

1 しっかり手洗い

家に帰ったら
まず顔と手を
洗う

アルコール
消毒もOK

30秒かけて
指の間やつめの
先も忘れずに

4 しっかり換気

家でも職場でも
こまめに
窓を開ける

休憩所や
更衣室も
忘れずに！

体は離れていても
コロナは
つながってる！

3 ソーシャル
ディスタンス

1~2m

ハイ！親方アッ

まずは
対策の基本を
おさらい！

みなさん、
ちゃんと実行して
いますか？

それから…
体調が悪かったり
熱があるときは
無理して
仕事に行つては
ダメよ

感染拡大に
つながるかも…

やってみよう！

新型コロナウイルス感染症を防ぐ生活スタイル例

3密(密集・密接・密閉)を避けよう

① 食事は対面ではなく横並びに。

おしゃべりは
控えめに

料理は
個別に

回し飲みは
しない

③ 外で運動をするときは
すいている時間、場所で。
スポーツクラブでは人と
十分に間隔をとる

動画も
オススメ！

② スーパーなどへの買いものは
1人または少人数ですいている時間に。

④ 電車やバスでは会話を控えめに。
混んでいる時間の利用を避ける。
徒歩や自転車も利用しよう。

元気さんもみのりもソーシャルディスタンス！

新しい
生活スタイルを
実践することも
大切よ

突然目の前の人が倒れたら …

“いざ”というときのための応急手当

人が倒れた！
(倒れている！)



反応（意識）はあるか？

なし ↓

↓ あり

助けを呼んで119番へ通報

通信司令員の指示に従う。



AEDの手配

どこにAEDがあるか分からない場合は、
全国AEDマップ で検索し、
周囲の人に借りにいってもらう。



回復体位にして様子を見守る

詳しく観察をおこない、**体調が良くなっているか判断に迷った場合には、医師の診察を受けさせる**

【回復体位】

下あごを前に出し、上側の手の甲に倒れた人の顔を乗せる。さらに上側の膝を約90度曲げて、後ろに倒れないようにする。



気道確保し呼吸の確認 胸とお腹が動いているか？

【気道確保の方法】

片手を額に当て、もう一方の手の人差指と中指の2本をあご先（骨のある硬い部分）に当てて、頭を後ろにのけぞらせ、あご先を上げる。



動いている ↓

↓ 動いていない または、普段どおりの動きではない または、分からない

直ちに、胸骨圧迫（心肺蘇生）30回を開始

- ◆ 新型コロナウイルス感染の可能性を考えて、ハンカチやタオル、マスクなどを倒れている人の鼻や口にかぶせる。

- ◆ 胸の真ん中を、**重ねた両手**で両肘をまっすぐ伸ばし、**圧迫部位の真上から強く圧迫**する。
速いスピードで30回（1分間に100～120回の速さ）。



- ◆ 心停止の状態で倒れている人が、新型コロナウイルス感染の可能性もあるため、安易に人工呼吸は行わない。
- ◆ 子どもに対しては、窒息や溺水などが原因のことが多く、人工呼吸の必要性が比較的高い。講習を受けて人工呼吸の技術を身につけていて、人工呼吸を行う意思がある場合には、実施する。



AEDが到着したら、すぐに装着する

- ◆ AED本体のON / OFF ボタンを押して電源を入れると、AEDの音声ガイダンスが流れるので、音声ガイダンスに従って行動する。
救急隊員に引き継ぐまで、または普段通りの呼吸が認められるまで続ける。
- ◆ 救急隊員に引き継いだ後は、速やかに石けんと流水で手と顔を十分に洗う。使用したハンカチ、タオルなどは直接触れないようにして廃棄するのが望ましい。



呼吸・心臓が止まり脳に酸素の供給が途絶えると、3分ほどで脳はダメージを受けはじめ、5分後に助かる可能性は25%以下になると言われています。大切な方を救うためにも、正しい応急手当を身につけておきましょう。

ごりけん健康クッキング

みそ味のとろみがある汁で、
体もぽかぽか

**秋の野菜たっぷり！
かぼちゃの
ほうとう**

山梨

打ち粉の
ついた生めんが
みそとよく絡み
絶品！1食で1日分
の野菜がとれる
食べ応えのある
レシピだよ！！

ごりけん



つくり方

- ① かぼちゃと里芋はやや大きめの角切りにする。
- ② 人参は薄切りの短冊切りに、白菜の芯と長ねぎは2cm程度の斜め切りにする。
- ③ しめじは石づきをとり、小房にわける。
- ④ 油あげと豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 大きめの鍋に水と和風だしの素を入れて沸騰させ、かぼちゃ、里芋、白菜の芯をいれて5分程煮る。
- ⑥ ほうとうと残りの野菜を入れて、10分程煮る。
- ⑦ みそを入れて味を調える。

調理時間
約40分

カロリー	約520kcal
塩分	約5.6g

※カロリー、塩分は1人分です。



材料 (4人分)

生ほうとう麺……………	4人前	しめじ……………	1パック
かぼちゃ……………	1／4個	油あげ……………	2枚
里芋……………	3～4個	豚もも切り落とし……………	300g
人参……………	1本	水……………	2リットル
白菜……………	1／4個	和風だしの素……………	大2と1／2
長ねぎ……………	1本	みそ……………	大5～6

【ごりけん健康クッキング 応募用紙】

(料理名)

(料理手順)

(必要な材料)

料理の紹介(思い出、エピソード、家族の評判など)

切り取り線

わたしの好きな郷土料理の 作り方を募集しています

ごりけん健康クッキングで紹介する料理を募集しています。郷土料理だけど、わが家ではこんな風にアレンジしているなど、母の味、代々受け継がれてきた味などをお寄せください。

(カロリーや塩分を計算するので、必要な材料はできるだけ細かくお書きください)

※レシピはオリジナルのものに限ります。

～皆さまのご応募お待ちしております～

【応募方法】 応募用紙に必要事項をご記入の上、切り取って封書でお送りください。

※必ず写真を同封してください。

【締め切り】 いつでもお待ちしております。

【応募条件】 中建国保にご加入の方。

【謝 礼】 国保だよりに掲載された方に、
ごりけんQUOカード1,000円分を
進呈させていただきます。

【送 り 先】 〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国民健康保険組合
「国保だより」係



プラステン +10の生活 はじめてみませんか？

本部保健師 えいじゅう のぞみ 永住 希

保健室
中建国保の

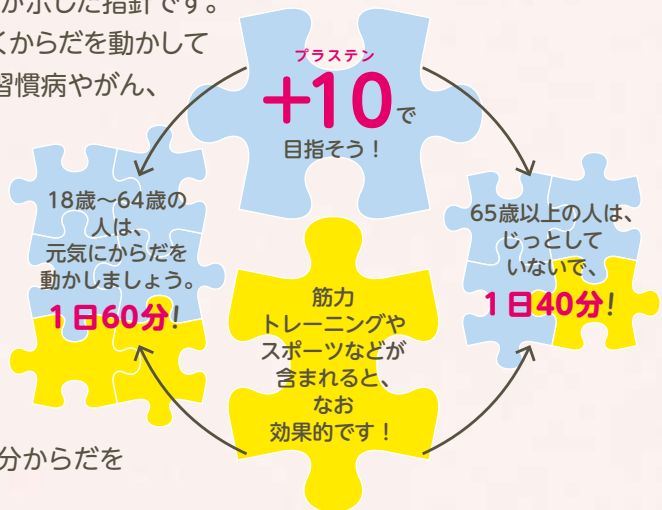
プラステン
+10とは？

「今より10分多く毎日体をうごかしてみませんか？」という国が示した指針です。
日ごろからよくからだを動かしている人は、生活習慣病やがん、転倒・骨折による入院や寝たきり、

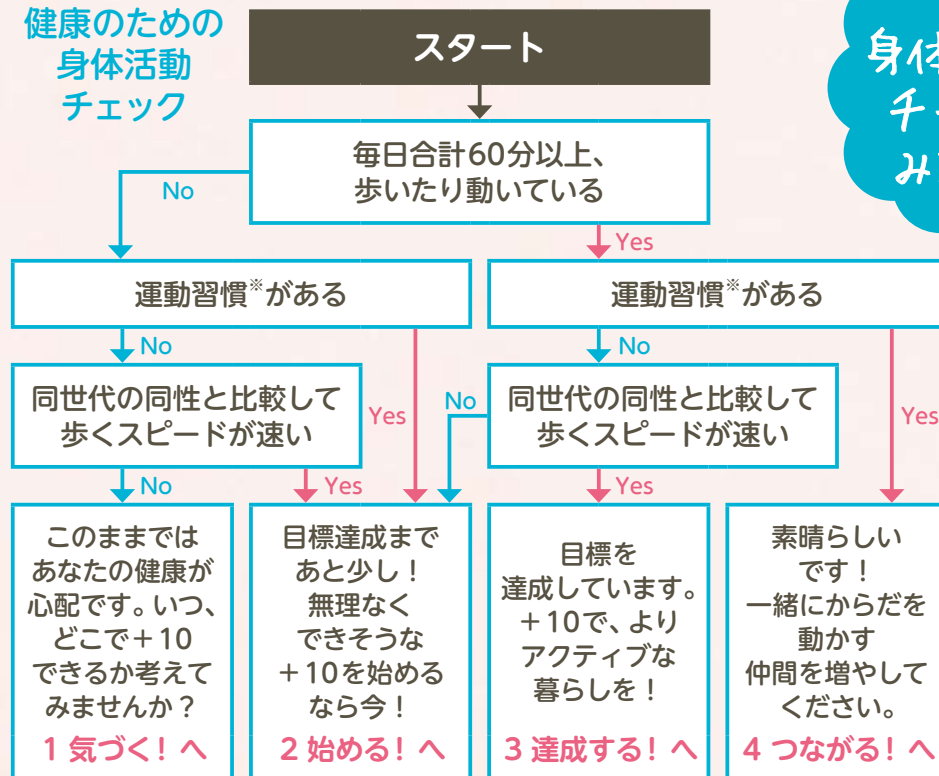
認知症の発症を低下させることができます。

あまりからだを動かさない人でも、今より10分多くからだを動かすだけで、その予防効果を発揮できます。

プラステン+10の目指すところは、18歳～64歳では、「1日60分元気にからだを動かすこと」です。65歳以上であれば、「じっとしていないで40分からだを動かすこと」で健康を保つことができます。



あなたは大丈夫？
健康のための
身体活動
チェック



今の
身体活動量を
チェックして
みましょう！

まずは、今の自分の活動量をチェックしてみましょう。



※ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

始めて みましよう！ プラステン +10生活

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。

自分の生活や環境を振り返り、「いつ？」「どこで？」「どんなことならできそうか？」を考えてみましょう。

1
気づく！

テレビを見ながら
体操でもしてみようかしら

ぼくは
なわ跳び
ががんばる

週末に
公園に
いくか

公園で
かけっこ
しよ～



2
始める！

今より少しでも多く、少しでも元気にからだを動かすことを意識して始めましょう。

「+10」は、一度に10分なくても、5分を2回でもOKです。時間や場所にこだわらず、今の自分にできる「+10」で効果があります。



ちよっと大股で
早歩き

♪♪♪ テレビを見ながら
ストレッチ



他にも…

- ・床掃除やふろ掃除
 - ・庭仕事や洗車
 - ・外では階段を使う
 - ・昼食は、仕事場から少し離れたところに歩いていく
 - ・ウインドウショッピングを楽しむ
- など、できることから始めてみましょう。



たまには、自転車や
歩いて買い物へ

1日合計60分、元気にからだを動かすことを目指して、体力のアップを目指しましょう。65歳以上の方は、1日合計40分が目標です。

散歩や庭仕事、外遊び、洗車など特別な運動でなくても、10分を6回などのこま切れた活動でも十分に効果はあります。

3
達成する！



買い物	10分
庭の草抜き	10分
散歩	10分
ストレッチ	10分
そうじ	10分
ゴルフの素振り	10分

合わせて
60分でOK



4
つながる！

1人でも多くの家族や仲間と「+10」を共有しましょう。
一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

一緒に
楽しくやり
ましょう！



紅葉が美しく、景色を楽しみながら外遊びが楽しめるこの季節。
+10の健康生活を始めてみませんか？



最大10万円の補助が受けられる

中建国保の在宅介護支援 住宅改修補助金をご存知ですか？



対象者

住宅改修の着工日に中建国保に加入している人、または組合員と同一世帯である人（住民票の添付が必要）を補助対象者としてします。

対象となる住宅改修

住宅改修の着工日において、中建国保の組合員が施工し、補助の対象者が介護保険から住宅改修費の支給をうけた住宅改修を補助の対象とします。

補助額

以下の①②の2つとも当てはまる場合に、中建国保は10万円を限度に補助します。

①介護保険から最大20万円（このうち、所得区分に応じて1～3割にあたる2～6万円は自己負担となる）の支給を受けたこと

②改修費用が20万円以上かかったこと

（例）30万円かかった場合
介護保険から支給 20万円
（1～3割は自己負担）
超えた金額10万円
→中建国保が10万円補助



以下の書類を所属する支部・出張所にご提出ください。

- ①「在宅介護支援住宅改修補助金申請書」（中建国保の窓口にあります。またはホームページからもダウンロードできます）
- ②介護保険に申請するとき市区町村に提出した「介護保険住宅改修費支給申請書（写）」
- ③市区町村が発行した「介護保険住宅改修費支給決定通知書（写）」
- ④「介護保険負担割合証（写）」
- ⑤介護保険の被保険者が中建国保に加入していない場合、組合員と同一世帯であることが確認できる住民票

※場合によってはこの他にも必要になる書類があります。詳しくは支部・出張所にお問い合わせください。



住宅改修補助金を支給された方の感想

書類は市区町村への介護保険申請時に作成しているので、中建国保に申請する時に手間はかかりませんでした。ただし、中建国保の組合員が改修を請け負っている必要があるため、注意が必要です。

工事をするのに、最低20～30万円はかかるので、中建国保にこの制度があるということを知らない人は、介護保険の上限額（20万円）以内に工事を収めようと思います。この補助制度をもっと周知すれば、補助金を見込んで工事の内容や金額を決めることができると思います。



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

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、世帯全員の住民票、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。

「禁煙に成功した方」の 体験談を募集します

ここ3年以内に禁煙にチャレンジして成功した方、禁煙しようと思ったきっかけや、禁煙の方法、禁煙して良かったことなどをお寄せください。年齢、性別は問いません。禁煙に成功した本人のご家族からの応募也大歓迎です。

※支部名、お名前および記載の体験談について、中建国保の保健事業や国保だよりの制作に活用させていただくことがあります。

～皆さまのご応募お待ちしております～

【応募方法】 応募用紙に必要事項をご記入の上、切り取って封書でお送りいただくか、ハガキに貼り付けてお送りください。

【締め切り】 令和2年12月31日(木) 消印有効

【応募条件】 中建国保にご加入の方。

【謝 礼】 禁煙成功体験談をお寄せいただいた方には、**もれなくごりけんQUOカード1,000円分を進呈させていただきます。**

【送 り 先】 〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国民健康保険組合
「禁煙成功体験談」係



切り取り線

【禁煙成功体験談 応募用紙】

お名前	記号番号 90- -	※記号番号は保険証に記載されています
ご住所 〒 -		
TEL	メール	

禁煙成功体験の内容について、中建国保から連絡をすることがあります。電話番号、メールアドレスは連絡がつきやすいものをご記入ください。

禁煙成功の体験談をご記入ください。

・ 禁煙しようと思った理由は？

・ どのような方法で禁煙しましたか？

(例) 禁煙外来に行った、禁煙パイポを使った、ひたすら我慢した など

・ 周囲の反応はいかがですか？

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)

応募の決まり

1. 未発表の自作に限ります。
2. 応募の際には以下の内容を記入したメモ等を同封してください。
 - ・ 保険証の記号番号、氏名、住所、電話番号
 - ・ 撮影した場所 ・ 解説、概要等
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

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「夏の写真募集」係

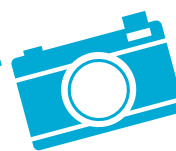
※応募は随時受け付けます。

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1,000円分を年度内1回プレゼントします。**



あなたが撮った
**夏の写真を
募集します!**



特報

募集テーマ: 夏

満開のひまわりや大輪の花火をおさめた写真や、夏休みに訪れるのがおすすめのスポット写真、お祭りやイベント(七夕や伝統ある夏祭りなど)でにぎわう風景など、暑い夏のひとときをおさめたあなたの自慢の写真をお送りください。(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



夏の写真とあわせて、読者に紹介したい
素敵な風景の写真も、随時募集しています!