

# 中建 国保 だより

かてい版  
令和2年

3月号

## 令和2年度の 事業計画と 保険料に ついて

[ INFORMATION ]

保険証交換会に  
参加しましょう

[ 中建国保の保健室 ]

こころの病気  
について知る

表紙写真

「小瀬スポーツ  
公園の桜並木」  
山梨県甲府市

山梨県甲府市にある小瀬スポーツ公園は、テニスコートや野球場、水泳プールや陸上競技場など、さまざまな競技の施設が整備されており、スポーツを楽しむことができます。

春は桜の名所として知られ、毎年3月下旬から4月上旬には桜まつりが開催されます。





# 令和2年度の事業計画と保険料について

## 財政状況 の特徴点

予算総額は歳入歳出とも855億481万円で  
前年度の当初予算比0・33%の増となりました。

### 【歳出】

- 皆さんが病院などにかかった際に、中建国保が支払う額は前年より6億4200万円歳出増の435億4000万円となり、保険給付費全体では前年より8億5400万円歳出増の517億2200万円となりました。

- 前期高齢者納付金(65～74歳の加入率に応じて負担)は、前年度より1世帯あたり月額で116円の増、後期高齢者支援金(75歳以上が加入する後期高齢者医療制度の保険給付費について、加入者数に応じた額を負担)は8円の増を見込んでいます。また、介護納付金は、前年度より1世帯あたり月額で55円の増を見込んでいます。

### 【歳入】

- 国からの補助金は平成30年度に実施した所得調査の結果により、大幅な減額を想定し、1世帯あたり月額で102円の減を見込みました。この中には医療費適正化や資格の適正化などの取り組みについての補助である保険者機能強化分や、特定健診・特定保健指導やデータヘルス計画の実施状況などの取り組みについての補助である保険者インセンティブ分が含まれています。
- 保険料を据え置くと歳入不足となるため、医療分保険料については法人第1種組合員が月額500円、第1種、第2種、法人第3種および第3種組合員は月額200円引き上げます。また、後期分保険料については法人第1種、第1種、第2種組合員が月額100円の引き上げ、介護分保険料については組合員のみ月額100円引き上げます。

## 事業 執行体制



### 【組合会・理事会】

通常組合会は、令和2年7月と令和3年2月の2回開催します。理事会は、通常組合会の前に2回、単独で4回の年間6回開催します。

### 【組合員の 職種・種別調査】

組合員の資格管理については、国の指導により、2、3年に一度確認を行うことが求められており、中建国保では令和2年度中に調査を行います。

## 保険給付



保険証をもって病院などにかかったとき、窓口で一部負担金を支払えば診療をつけられます。残りは中建国保が病院へ支払います。その他に、以下の現金給付があります。

### 【法律で決められた給付】

- 療養費
- 高額療養費
- 出産育児一時金
- 葬祭費
- 移送費
- など

### 【中建国保が独自で行っている給付】

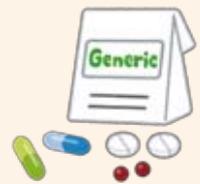
- 休業補償としての傷病手当金
- **一部変更** 支給日数がこれまでの40日から45日に増えました
- 女性組合員の休業補償としての出産手当金
- 償還金(70歳未満の組合員の一部負担金が、月額1万7500円を超えたとき払い戻します) など

## 健康づくりの取り組み



- 生活習慣病予防や職業病対策などを目的とした「集団健診」の実施
- 胸部レントゲン写真の再読影の推進
- 節目年齢の人に人間ドックの補助
- 保養施設利用者、インフルエンザ・肺炎球菌予防接種者への補助
- 健康・体力づくり事業の実施(ウォーキングやヨガ教室の実施)
- など

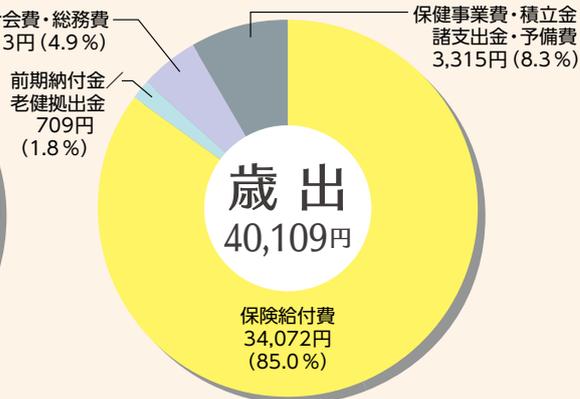
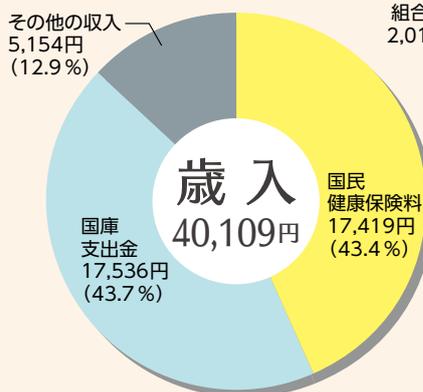
## 医療費を削減する取り組み



- 医療機関からの請求誤りを見つけるレセプト点検の実施
- 交通事故などの第三者行為や労災のまぎれ込みを防止
- 年1回「医療費のお知らせ」の送付
- 年2回「ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ」の送付
- 柔道整復施術内容の照会
- など

## さまざまな世代の生活を守る取り組み

- 女性組合員が出産して休業したとき、保険料納入の免除
- **分悦した月より最大で1年間分** **一部変更**
- 赤ちゃんが生まれた世帯へ出生の記念品をプレゼント
- 介護のための住宅改修に補助
- 1年間健康で、かつ組合員が健診を受けた家庭の表彰 など



1世帯あたり月額で見た令和2年度予算の収支状況 (医療給付費分のみ)



※事業の詳細は「令和2年度中建国保の便利帳」をあわせてご覧ください。

NEW

## 令和2年度 医療保険料月額表

### 組合員

地区	組合員種別						
	法人第1種	第1種	第2種	法人第3種第3種	第4種	第5種	第6種
愛知県	17,000円	16,700円	14,100円	11,700円	9,000円	7,000円	5,000円
千葉県	17,200円	16,900円	14,300円	11,900円			
和歌山県	17,400円	17,100円	14,500円	12,100円			
東京都/徳島県	17,600円	17,300円	14,700円	12,300円			
新潟県/静岡県/熊本県/鹿児島県	17,800円	17,500円	14,900円	12,500円			
岩手県/秋田県/茨城県/群馬県/愛媛県/高知県/福岡県/大分県	18,000円	17,700円	15,100円	12,700円			
青森県/福島県/栃木県/石川県/奈良県/島根県/山口県/宮崎県	18,200円	17,900円	15,300円	12,900円			
福井県/山梨県/鳥取県	18,400円	18,100円	15,500円	13,100円			
滋賀県	18,600円	18,300円	15,700円	13,300円			

### 家族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (70歳以上)
無料	2,500円	2,800円	2,900円	2,900円

※1世帯5人までしか徴収しません。

※家族が6人以上いる場合は、①成人家族(23歳以上70歳未満)、②高齢家族(70歳以上)、③若年家族(6歳以上23歳未満)、④就学前家族(3歳以上6歳未満)の順に徴収します。

※家族の増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

NEW

## 令和2年度 後期高齢者支援金分保険料月額表

### 組合員

法人第1種第1種	第2種	法人第3種第3種	第4種	第5種	第6種
4,200円	3,600円	3,200円	2,300円	2,200円	2,100円

### 家族

3歳未満	就学前家族 (3歳以上6歳未満)	若年家族 (6歳以上23歳未満)	成人家族 (23歳以上70歳未満)	高齢家族 (70歳以上)
無料	1,700円	1,700円	1,700円	1,700円

※1世帯5人までしか徴収しません。

※75歳未満の人から徴収し、中建国保が国におさめることになっています。

※家族が6人以上いる場合は、①成人家族(23歳以上70歳未満)、②高齢家族(70歳以上)、③若年家族(6歳以上23歳未満)、④就学前家族(3歳以上6歳未満)の順に徴収します。

※家族の増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

NEW

## 令和2年度 介護保険料月額表

40歳以上 65歳未満の 組合員 または家族	組合員			家族 1人につき
	法人第1種第1種	第2種	法人第3種第3種	
	3,800円	3,200円	2,700円	

※40歳以上65歳未満の人から徴収し、中建国保が国におさめることになっています。

※40歳以上65歳未満の家族に増減があった場合は、増減のあった月分から増額または減額します。

※65歳以上の人の介護保険料は市町村(特別区含む)が徴収します。

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

## 保険証交換会に 参加しましょう

3月中旬から、新しい保険証と古い保険証を交換する「保険証交換会（以下、交換会）」を所属の支部・出張所が開催します。この交換会では、中建国保の令和2年度事業や保険料などについて詳しく説明をしますので、ぜひご出席をお願いします。

4月1日以降に医療機関にかかる際には、新しい保険証を使いましょう。

## 保養施設の追加など

- ・【新しく対象となった宿】  
駒ヶ岳ブランドホテル  
秋田県仙北市田沢湖生保内字駒ヶ岳2-30  
TEL 0187-4612211  
令和2年2月1日から
- ・【名称変更した宿】  
旧 サンプルトプラザ東京  
↓ 新 **東京ベイ舞浜ホテル** ファーストリゾート  
(千葉県浦安市)
- ・ 旧 三愛高原ホテル  
↓ 新 **瀬の本高原ホテル** (熊本県阿蘇郡)
- ・ 福島いこいの村なみえ(福島県双葉郡) 令和2年3月31日まで
- ・ ゆうあい熊野館(島根県松江) 令和2年3月31日まで



## 令和元年台風第15号、第19号等 により被災された方の一部負担金 等の支払いを免除しています

令和元年台風第19号により被災された方については、病院・診療所等の窓口に出ること、一部負担金等の支払いを令和2年3月末日まで免除しています。

これに加えて、令和元年9月に千葉県を中心に大きな被害をもたらした**令和元年台風第15号と令和元年10月25日の大雨**により被災された方についても同様の取り扱いを行うことになりました。

また、令和2年4月以降は、保険証とあわせて中建国保が交付する「一部負担金免除証明書」を病院・診療所等の窓口に表示することにより、一部負担金等の支払いが免除される措置を延長します。

なお、免除の対象者でありながら、病院・診療所等の窓口で一部負担金を支払った場合には、中建国保に領収証等を添えて申請することで、還付が受けられます。

※一部負担金とは、病院などにかかった際に治療に要した費用のうち、皆さんが窓口で支払う金額のことです。

# こころの病気 について 知る



保健室  
中建国保の

えいじゅう のぞみ  
本部保健師 永住 希

## こころの病気 とは？

こころの病気とは、体の不調や病気、環境の変化などのストレスにより、脳の働きのバランスが崩れ、気持ちや身体、行動として表れるものをいい、うつ病、睡眠障害、依存症、摂食障害、双極性障害(躁うつ病)、パニック障害、PTSDなど多くの種類があります。



こころの病気で通院や入院している人は、日本人のおよそ40人に1人の割合です。生涯を通じても5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。

誰でもかかる  
こころの病気！

## こころの病気は 治ります

こころの病気にかかったとしても、多くの場合は治療により回復します。

症状によっては、治療期間が半年以上続くこともあります。治療を焦ったり、中途半端になったり、自己判断で病院へ行くのをやめてしまうと、回復が遅れてしまいます。じっくり病気とつきあう気持ちが早期回復につながります。

## 初期症状を チェックして みましょう

こころの不調に早期に気づくには、今の自分自身を見つめてみる事が大切です。下の項目の内、当てはまるものをチェックしてみましょう。



ここ最近の  
自分をチェック  
してみよう!

以下の症状が続くときには、心療内科の受診をお勧めします。

- 気分が沈む、憂うつだ、心から笑えない
- 何度も確かめないと気がすまない
- 今まで楽しいと思っていたこと（趣味や娯楽）が楽しめない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- イライラする、怒りっぽい
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- 気持ちが落ち着かない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 夜中に何度も目が覚める



周りの気になる  
人をチェックして  
みましょう!

こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいていても、こころの病気だと思っていない場合もあります。その人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、周りの人が病院を勧めてみることも大切です。

- 服装が乱れてきた
- 一人になりたがる
- 遅刻や休みが増えた
- 急にやせた、太った
- 不満、トラブルが増えた
- ぼんやりしていることが多い
- 感情の変化が激しくなった
- 独り言が増えた
- ミスや忘れ物が多い
- 表情が暗くなった
- 他人の視線を気にするようになった
- 体に不自然な傷がある



ストレスをためない  
暮らし方で  
「戻る力」を  
高めよう

私たちはいつもストレスにさらされながら生活をしています。大きな出来事があれば眠れないこともありますし、大切な人が病気になれば気持ちが憂うつになることもあります。これは、**自然な反応**で、健康な人であれば、何らかの症状や変化が出ていても、ストレスが去れば元の状態に「**戻る力**」があり病気にはなりにくいのです。

症状がある  
から病気とは  
限りません

### 毎日の生活習慣 を整える

バランスの取れた食事、良い睡眠、適度な運動。リラックスできる時間をつくる。

### アタマ(脳)を柔らかく

「〇〇をしなければならぬ」といった固定的な考えから少し離れてみる。上手くいっている自分に目を向けてみる。

### 困ったときは誰かに相談

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になることがあります。話すことで脳が整理されて解決策が見つかることもあります。友人や家族、同僚、趣味の仲間、ときにはカウンセラーなどを活用し、日頃から心のわだかまりを溜めないようにしましょう。

今月の **+**ヘルス  
カウンセリング

# 否定的な考え方は、

# ストレスのもとになりやすい

日々忙しく働いていると、思い通りにならないことに数多く出会います。そんなときに起きたことをどう捉えるかが、メンタルヘルスに大きく影響しています。

ストレスを感じやすいと思う人は、自分自身に対して否定的に考えがちではありませんか？

「事実の一つ、解釈は無限」という言葉があります。要は「物は考えよう」ということです。ストレスは、起きていることでなく、自分へのネガティブな捉え方そのものにあることを知りましょう。

## 多くの人が職場での人間関係に強いストレスを感じている

「働き方改革」の推進などで職場環境が改善されつつあるものの、依然として仕事上の悩みから、うつ病をはじめとした心の病気になる人が増えています。

厚生労働省による平成29年「労働安全衛生調査(実態調査)」の結果によると、仕事・職業生活において強いストレスを感じる労働者の割合は58.3%で、前年の59.5%よりやや減少したものの、6割近くの人が仕事や職場に大きな問題を抱えているとのこと。ストレスの主な原因として、「仕事の質・量」が最も多く、次いで「仕事の失敗・責任の発生」と「対人関係(セクハラ・パワハラを含む)」を3割以上の人が挙げています。

## 自分への否定的な考え方は、 ストレスのもとになりやすい

多くの人が職場での人との関わりにストレスを感じているわけで

すが、セクハラやパワハラを除いた場合、他人の評価を気にし過ぎるなど、自分に自信がないことによる否定的な考え方がストレスのもとになっているケースも見受けられます。

例えば、ある営業マンに「営業成績だけは負けたくない」と思うライバルがいたとします。しかし、ここ数カ月は営業成績が逆転され、周囲からのライバルへの評価はうなぎ上りです。このようなき、その事実をどう捉えるかで、その人のストレスの度合いは大きく変わってきます。

ライバルに負けている自分を受け入れることができれば、「よい、来月は負けないぞ」という気になるか、「営業成績で張り合うなんてやめよう」と考えることができるでしょう。それは自分を肯定し、自信がある状態です。

しかし、こうした状況で、自信を失い、仕事への意欲が低下してしまったりしたら、心の中で自分を受け入れていないということになります。それは、自己を否定していることであり、心の行き場がなくなり、精神的に大変疲弊してしまつ状態です。さらに自分が嫌いになってしまい、そこから抜け出せない場合には、ひどくなるとうつ病を発症してしまつことにもつながります。





## 思い込みや決め付けがないか検証してみよう

起こってしまった出来事や周囲の人、状況、または将来についての否定的な考えを抱いてしまうとき、その背景には、事実を受け入れたくないという思いがあり、不満や怒りといったマイナスの感情が伴います。すると次のステップに進むための「ではどうする？」ということを考えられなくなってしまいます。

こうした状態から脱出するためには、思い込みや決め付けがないかを検証することがとても大切です。それらはありのままの現状を受け入れることを邪魔してしまつからです。

特に「○○ねばならない」と考えたり、物事を黒か白か決め付けないと落ち着かなかつたりする人は要注意です。自分は自分、他人は他人。他の人に負けてしまつても、深く考え込まずに気分転換し、自分の良いところを探してみましよう。

すると呪縛も解けて「ではどうする？」ということを考えやすくなるものです。

## 「ストレスを軽減するためのセルフケア」

ささいなことでもストレスを感じてしまう人は、ちょっと発想を転換してみましよう。考え方一つでストレスはかなり軽減できます。

### ●すべてをポジティブに考える

例えば禁煙を始めて1週間で挫折してしまったときでも、「自分はなんて意志が弱いんだ」と責めるのではなく、「1週間も禁煙できた。次は2週間に挑戦してみよう」と前向きに考えましよう。

### ●事実と自分を混同しない

失敗したからといって、それは単なる出来事であつて自身の本質に関わるものではありません。「自分はダメな人間なんだ」と思うのではなく、「良い経験をした。今度は失敗し

ないようにしよう」と発想するようにならう。

### ●他人の評価を気にしすぎない

他人が自分をどう見ているかということをおまじりにしすぎると、そればかりにとらわれて、気持ちが萎縮してしまつて、せっかくの実力が発揮できません。

### ●過剰な自己卑下をしない

「自分なんてくだらない」「自分は何をやっても失敗する」と本気で思つてしまつたら、何事にも意欲は湧きません。むしろ「自分ならできる」と強気なくらいの方がうまくいくことが多いものです。



ここ数年、メンタルヘルスを考える上で、「自己肯定感」という言葉をよく耳にするようになりました。自己肯定感とは、他人からの評価や誰かと比べての評価ではなく、ありのままの自分を「大切な存在だ」と思える心の状態のことをいいます。また、何があつても揺らがない「心の体幹」と呼ばれることもあります。

日本人は他の国の人に比べて自己肯定感が低いといわれてきました。自分の存り方よりも、周囲の状況を察して調和を大切にすると、日本人独自の道徳心によるものかもしれません。しかし、多くの企業が年功序列から成果主義へと移行し、他者から評価される機会が以前より増加している現在、メンタルを健やかに保つためには、ありのままの自分を受け入れる、自己肯定感が大変重要になってきます。

「自分はかけがえない存在である」ことを胸に刻み、否定的な考え方を少しづつでも排除していくようにしたいものです。



<参考資料>「労働安全衛生調査(実態調査)の概況」(平成29年・厚生労働省)「さわやか」2018年夏号 (制作/社会保険研究所)



## 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

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13  
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



## 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...

最近お腹が  
出てきたので、  
メタボリック  
シンドロームが  
心配だ

医師や保健師などが相談にのり、  
適切な指導や情報を提供します



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!

... そんなときはお電話ください。

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



イイ 耳 に 朗 報

**0120-1332-64**