昭和57年１月13日第三種郵便物認可　令和２年９月１日（毎月１回１日発行）第518号

中建国保だより

かてい版
令和２年
9月号

令和元年度事業報告・決算が組合会で承認されました

［ 中建国保の保健室 ］

上手に摂り入れよう ～体に大切な「アブラ」～

表紙写真

「千秋公園（せんしゅうこうえん）お堀の蓮（はす）の花」

秋田県秋田市

千秋公園は関ヶ原の合戦後、常陸国から国替えとなった初代秋田藩主・佐竹義宣が、慶長８年（1603年）に自然の台地を利用して築いた久保田城の城跡です。明治２年（1869年）の版籍奉還に至るまで12代続いた秋田藩の歴史は終わり、明治時代になってからは造園家・長岡安平の設計により、美しい日本庭園の公園として姿を変えました。石垣がほとんどなく周囲に堀と土塁をめぐらせ、水をたたえたお堀は当時の名残りをとどめています。

ご挨拶

50周年、これからも全国の仲間と気持ちをひとつに中建国保を育ててまいります

理事長　村上（むらかみ）　雄一（ゆういち）

組合員・ご家族の皆様方におかれましては、日頃より中建国保の運営に多大なるご理解ご協力、時には励ましのお言葉を賜り、深く感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症においては、マスクの着用や人との密を避けるソーシャルディスタンスの確保など「新しい生活様式」により、私たちの生活は大きく変わりました。中建国保の各支部・出張所でも、事務所の窓口にアクリル板を設置したり来訪される皆様にアルコール消毒をお願いしたりと、細かな感染対策に取り組んでおります。組合員の皆様や業務に携わる全ての役職員に感染者が出ないよう心掛けて、事業を運営してきました。

また、今夏は「令和2年7月豪雨」による記録的な大雨により、九州地方の出張所や多くの仲間が甚大な被害に見舞われました。復興に向けてご奮闘されている皆様にお見舞い申し上げるとともに、全国の仲間の支援に感謝いたします。

さて、中建国保は、今年7月31日をもって大きな節目となる設立50周年を迎えることができました。昭和45年5月、国は財政の赤字を理由に「日雇健康保険の擬制適用」を廃止しました。私たちの先人は全国の仲間の力を寄せ合い、適用者の期限が切れるまでのたった2ヵ月という短い間に、自前の国保組合として全国組織である中建国保を誕生させました。当時は「赤字で続けられないのではないか」などの声もありましたが、『命の綱　中建国保』を守るために、仲間の多大なる努力によって幾たびの困難を乗り越え、そして、現在では被保険者数28万人を超える組織を築くことができました。

この組織を維持し、健全な運営を行う上で、国庫補助金の現行水準の確保は重要な課題となっています。設立以来続けている母体組合のハガキによる予算要求や地元国会議員への要請行動等は、皆様一人ひとりが建設国保を守り育てていくための大切な取り組みです。今後も皆様のご協力をいただきながら、しっかりと取り組んでまいります。

また、特定健診の実績は国保組合の中でもトップクラスを維持し続けており、医療費の削減にも繋がっています。これらの取り組みにご協力いただいていますことにも改めて感謝申し上げます。

今年の1月には、本部事務所を豊島区池袋へ移転し、マイナンバーによる情報連携や今後実施が予定されている医療機関でのオンライン資格確認等、皆様にスムーズな事業提供ができるよう備えています。そして今後も、『これまでの50年・これからの運営』をキーワードに、大変な時期だからこそ全国の仲間の知恵を寄せ合い気持ちをひとつにして、中建国保を育ててまいります。

最後になりますが、先輩から受け継いだ『いつの時代も楽な時はない。困難を乗り越えて今がある』という私の好きな言葉を添えて50周年の挨拶とさせていただきます。

ちゅうけんだより

Letter from chuken.or.jp

令和元年度事業報告・決算が組合会で承認されました

中建国保第１１９回通常組合会は、新型コロナウイルス感染症の影響により書面会議で開催され、令和元年度の事業報告と歳入歳出決算状況のご確認をいただきました。全議案とも原案どおり承認されましたので報告します。

1 事業執行状況

◆機関会議等
通常組合会、理事会、三役会、予算委員会、監事による内部監査及び監事・本部監査事務局による支部及び出張所への監査

◆事務指導等
支部事務局長会議、支部職員研修会、ブロック研修会、支部が実施する事務研修

◆その他
東京都による指導検査

2 被保険者の状況

◆組合員の状況
令和元年度末の組合員数
12万5476人
（前年度比2195人増）

◆家族の状況
令和元年度末の家族数
15万5775人
（前年度比296人増）
1世帯あたりの家族数
年間平均1・24人
保険料が賦課されない3歳未満及び6人以上の家族
9152人
（全家族数の5・88％）

◆後期高齢者医療制度への移行者の状況
令和元年度中
2934人
（組合員1226人、家族1708人）
※ただし家族については、組合員の後期高齢者医療制度への加入による資格喪失を含む

◆組合特定被保険者の状況
令和元年度末で
6万5397人
年間平均で
6万3778人
（全被保険者の22・80％で割合は毎年増加）

3 保険給付の状況

◆全体の状況
令和元年度1年間の保険給付
件数　362万7471件
給付額　504億9973万円
（前年度より1人あたり月額223円増）

【詳細】
◆療養の給付
皆さんが病院や薬局などにかかった際に、窓口で支払った費用の残りを中建国保が負担しました。
件数　344万4451件
支払義務額　427億4791万円

◆療養費の支給状況
皆さんが保険診療を扱う整骨院・接骨院にかかった際に、自己負担額を除いた費用などを後日払い戻しました。
件数　9万5654件
支給額　5億17万円

◆高額療養費の支給状況
同一月にかかった医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた分を支給しました。
件数　5万4151件
支給額　48億4731万円

◆高額介護合算療養費の支給状況
令和元年度は支給がありませんでした。

◆償還金の支給状況
70歳未満の組合員の医療費が、1つの病院等で1ヵ月17500円を超えたときに支給しました。
件数　2万3947件
支給額　6億690万円
（1件あたり平均2万5343円）

◆傷病手当金の支給状況
組合員が病気等で5日以上連続して仕事を休んだときに支給しました。
件数　6641件
支給日数　16万9219日
支給総額　9億3549万円

◆出産育児一時金の支給状況
子供が生まれたときに1子につき42万円を支給しました。
件数　1932件
支給額　8億1144万円

◆出産手当金の支給状況
女性組合員が出産のため、仕事を休んだときに支給しました。
件数　53件　**支給額**　1066万円

◆葬祭費の支給状況
被保険者が亡くなったときに支給しました。
件数（組合員・家族計）　639件
支給額　3983万円

◆前期高齢者納付金
65～74歳の方の加入率に応じて医療保険者の負担を調整するために8億7155万円を納付しました。

◆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、166億8704万円を負担しました。

4 保健事業・趣旨普及事業

◆健診・保健指導に関する事業
基本健診・胸部レントゲン・がん検診を組み合わせた集団健診を中心に実施し、数値の改善が必要な40歳以上の希望者に保健指導を実施しました。また令和元年度から、基本健診の補助限度額を500円引き上げました。
健診に対する補助
受診者数　10万2316人
受診率　特定健診　54.06％
一般健診　37.07％
補助総額　11億8881万円
保健指導に対する補助
件数　4449件
補助額　4265万円

◆インフルエンザ予防接種補助
予防接種を受けた方に1回2000円を年度につき2回まで補助しました。
件数　4万5645件
補助額　9129万円

◆肺炎球菌予防接種補助
市区町村が実施する定期予防接種を受けた方に1回2000円を補助しました。
件数　559件
補助額　111万8000円

◆保養施設利用者への補助
契約保養施設に宿泊した方に1泊分3000円の補助をしました。
利用者数　7934人
補助額　2380万2000円

◆健康体力づくり事業
ウォーキングや料理教室など、被保険者が健康づくりに関心を持てるような内容を支部・出張所が企画し実施しました。
会場数　321会場
参加者数　1万5172人

◆健康家庭祝金の支給
1年間病院などにかからず、組合員が健康診査を受診している世帯を対象に祝金を贈りました。
対象世帯数　3736世帯
支給総額　6200万円

◆在宅介護支援住宅改修の補助
介護保険の支給対象となる住宅改修を行った被保険者に、改修費用の一部について10万円を限度に補助しました。
件数　2件　**補助額**　20万円

◆被保険者証交換会
新型コロナウイルス感染症の影響により中止となった会場も多かったものの、保険証の交換を中心に医療保険制度や事業運営について説明を行いました。
会場数　547会場
出席世帯数　4万727世帯

◆健康相談室

◆中建国保だよりの発行

◆便利帳の発行

◆ホームページの運営

◆季節の健康カレンダーの作成

5 レセプト点検・医療費節約対策

◆レセプトの点検状況

レセプト点検を効果的に行い、被保険者資格の誤り等による過誤調整や交通事故など加害者側へ請求を行うことで医療費の節約に努めました。

点検の結果、減額することができた医療費

8億6080万円（1人あたり3078円の財政効果）

◆ジェネリック医薬品減額差額通知の送付

ジェネリック医薬品に変更することで、窓口での負担額の軽減が期待できる方を対象に、年2回個別にお知らせを送付しました。

通知対象月	通知人数	切り替え人数
4月診療分	7,566人	1,314人
11月診療分	5,858人	366人

◆医療費のお知らせの送付

ご自身の医療費の総額を知り、健康に対する理解を深めていただくために年1回通知しました。

通知対象診療年月	通知世帯数
平成30年11月～令和元年10月	11万3,386世帯

◆職業病（アスベスト）対策事業の取り組み

再読影の状況

40歳以上の組合員と60歳以上の家族の胸部レントゲン写真の再読影に、400円の補助を行いました。

件数　3万7391件

労災認定による医療費の調整

中建国保が支払った医療費のうち、16件2915万円を労災保険からの給付に切り替えることができました。

6 財政運営の状況

［歳入］

◆保険料について

令和元年度の被保険者数が当初の予想を上回った影響により、収入済額は5700万円の歳入増となりました。

◆国からの補助金について

皆さんが病院や薬局などにかかった際の医療費に対して交付される療養給付費等補助金は、補正後の予算より27億6800万円の増収となりました。ただし、このうち超過交付された16億3400万円を令和2年度末に返還することになります。

また、医療費削減などの取り組み等について保険者機能強化分として6億6100万円が交付され、特別調整補助金全体では7億4200万円が交付されています。

［歳出］

◆保険給付費について

皆さんが病院や薬局などにかかった際に中建国保が負担する療養給付費や、同一月にかかった医療費が自己負担限度額を超えた際に中建国保が負担する高額療養費は、1人あたりの支払額が前年実績を上回りました。

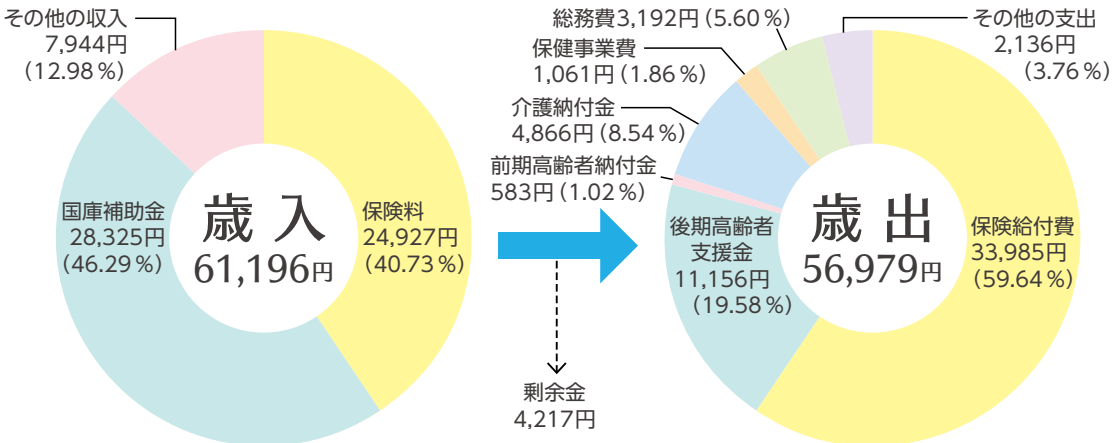
◆諸支出金

平成30年度以前に交付された国からの補助金のうち、交付額確定による超過交付額15億4800万円を返還しました。

［決算剰余金について］

令和元年度の歳入歳出差引残額（決算剰余金）は63億8800万円となりますが、このうち令和2年度へ繰り越す41億8000万円と令和2年度末に返還が見込まれる16億3400万円を差し引くため、実質的な剰余金は4億9300万円となります。

［一世帯あたり月額による収支の内訳］



看護師の卵 みのりの 健診講座！

*1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかを表したもの。バランスが悪いとコマが傾くしくみ。詳しくは農林水産省のホームページをご覧ください。

令和元年度決算の状況

歳入の部

（単位：円）

内　訳	❶ 決算額	❷ 当初予算額	差額（❶-❷）
1 国民健康保険料	37,288,955,300	37,232,135,000	56,820,300
2 使用料及び手数料	0	1,000	▲1,000
3 国庫支出金	42,371,837,615	38,751,146,000	3,620,691,615
4 前期高齢者交付金	0	2,000	▲2,000
5 都支出金	95,268,526	107,707,000	▲12,438,474
6 共同事業交付金	1,517,156,000	1,430,487,000	86,669,000
7 財産収入	1,009,267,051	42,788,000	966,479,051
8 寄付金	0	1,000	▲1,000
9 繰入金	4,250,000,050	4,250,002,000	▲1,950
10 繰越金	4,800,602,000	3,253,544,000	1,547,058,000
11 諸収入	208,747,568	154,502,000	54,245,568
歳入合計	91,541,834,110	85,222,315,000	6,319,519,110

歳出の部

（単位：円）

内　訳	❸ 決算額	❹ 当初予算額	差額（❹-❸）
1 組合会費	23,663,442	24,028,000	364,558
2 総務費	4,776,073,571	4,528,767,000	▲247,306,571
3 保険給付費	50,838,249,630	50,868,153,000	29,903,370
4 後期高齢者支援金等	16,688,198,152	16,708,956,000	20,757,848
5 前期高齢者納付金等	872,509,662	882,526,000	10,016,338
6 老人保健拠出金	0	2,000	2,000
7 介護納付金	7,280,319,697	7,286,542,000	6,222,303
8 共同事業拠出金	1,392,740,000	1,432,604,000	39,864,000
9 保健事業費	1,587,540,555	1,667,014,000	79,473,445
10 積立金	67,259,711	71,402,000	4,142,289
11 諸支出金	1,707,720,064	173,479,000	▲1,534,241,064
12 予備費	0	1,578,842,000	1,578,842,000
歳出合計	85,234,274,484	85,222,315,000	▲11,959,484

7 財産に関する調書

財産目録

（単位：円）

区　分		金　額
1 土地及び建物		1,962,885,708
2 物品		17,424,702
3 積立金		10,930,191,964
	特別積立金	6,095,529,178
	給付費等支払準備金	3,097,043,327
	退職積立金	291,225,485
	本部事務所修繕積立金	188,110
	電算システム改修積立金	501,047,707
	財政調整積立金	894,954,633
	本部事務所建設積立金	0
	周年事業積立金	50,003,524
	投資及び出資金	200,000
合　計		12,910,502,374

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

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けられている方へご案内をお届けします

長期にわたり、整骨院・接骨院で施術を受けても症状が改善しない場合は、原因が他の病気にある可能性も考えられます。そのため、中建国保では平成31年４月から令和２年３月までの１年間に７ヵ月以上の長期にわたって施術を受けられていた方を対象に、痛みの原因を改めて確認してもらうよう呼びかけるご案内を９月上旬に送付します。

重症化予防のためにも、あなたの健康を守るためにも、痛みの原因をもう一度確認してみましょう。

新型コロナウイルス感染症による保険料の減免・傷病手当金の支給について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した組合員や、り患してその療養のために労務に服することができなかった方について、保険料の減免や傷病手当金の支給を行っています。

詳しくは、ホームページ「中建国保からのお知らせ」をご覧になるか所属の支部・出張所にお問い合わせください。

郵送による大腸がん検診を受診しましょう

「令和元年度に健診を受けていない方で、今年度35歳もしくは40歳の誕生日を迎える方」を対象に、６月上旬に郵送による大腸がん検診のご案内を送付しています。

郵送検診は、自宅で検体を採取し返送するだけの簡単で気軽に受けられる検診です。この機会にぜひ受けましょう。

令和２年７月豪雨により被災された方の一部負担金等の支払いを免除します

令和２年７月豪雨により被災された方については、病院・診療所等の窓口で要件を満たしていることを申し出ることで、一部負担金等の支払いを**令和２年10月末日まで**免除することとしました。

免除対象となるのは、左記の２つの要件のいずれにも該当する方です。

※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。

対象となる方

(1)令和２年７月豪雨に伴う災害により、次のいずれかの申し立てをした者であること。

❶住家の全半壊、全半焼、床上浸水またはこれに準ずる被災をした旨

❷主たる生計維持者が死亡し、または重篤な傷病を負った旨

❸主たる生計維持者の行方が不明である旨

❹主たる生計維持者が業務を廃止し、または休止した旨

❺主たる生計維持者が失職し、現在収入がない旨

(2)令和２年７月豪雨に伴う災害に係る災害救助法の適用市町村に住所を有する中建国保の被保険者であること。

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！

1 しっかり手洗い

家に帰ったらまず顔と手を洗う

30秒かけて指の間やつめの先も忘れずに

アルコール

アルコール消毒もOK

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？

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もな！

3 ソーシャルディスタンス

1～2m

ハイ！親方ァ～

体は離れていてもココロはつながってるゾ！

感染拡大につながるかも…

ハッ…ハイ！

それから…体調が悪かったり熱があるときはムリして仕事に行ってはダメよ

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な！

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

❶ 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

❷ 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。

❸ 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！

❹ 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。

お酒を飲んで大きな声でしゃべるのも控えた方がいいな

新しい生活スタイルを実践することも大切よ

元気さんもみのりもソーシャルディスタンス！

中建国保の 保健室

上手に摂り入れよう 体に大切な「アブラ」

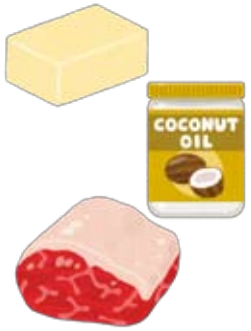
本部保健師 加藤（かとう） 暁子（あきこ）

「アブラ」と聞いて「油っこい食べ物」＝「健康に悪い物」というイメージを持っている人もいるのではないでしょうか？

たしかに摂りすぎると肥満や生活習慣病を招いてしまいますが、控えすぎるとエネルギー不足で疲れやすくなったり、免疫力が低下するため、健康のために適度な摂取も大切です。

「アブラ」にはいろいろな種類と働きがある

実は「アブラ」には種類があり、それぞれ効果や注意することが違います。

種類	飽和脂肪酸	オメガ9脂肪酸	オメガ6脂肪酸	オメガ3脂肪酸
効果	・体を動かすエネルギーとして使われる	・悪玉コレステロールを増加させない ・便通改善	・血液を固める ・白血球を活性化	・血液を固めにくくする ・炎症を抑える
注意点	・摂りすぎると肥満や生活習慣病になりやすい	・常温で液体 ・飽和脂肪酸より酸化しやすい ・体内で作り出すことができる	・常温で液体 ・善玉コレステロールを下げるため摂り過ぎ注意	・常温で液体 ・不足すると皮膚炎や集中力低下が起こる ・摂り過ぎは前立腺がんのリスクを高める
食品	・バター　・牛肉 ・ココナッツオイル 	・オリーブオイル ・菜種油　・米油 ・アーモンドオイル ・アボカドオイル 	・コーン油　・大豆油 ・ごま油 	・えごま油 ・亜麻仁油　・魚油

飽和脂肪酸とオメガ9脂肪酸は、体内で作ることができますが、オメガ6脂肪酸とオメガ3脂肪酸は体内で作り出すことができないため、**「必須脂肪酸」と呼ばれ、食品から摂取する必要があります。**

オメガ6　オメガ3

2:1

体にとって必要な「必須脂肪酸」が不足したり、摂り過ぎると、血液が固まりやすくなり心筋梗塞を起こしたり、逆にサラサラになりすぎて血が止まらなくなることがあります。

理想的な比率はオメガ6とオメガ3が2：1。しかし、日本人の現状はおよそ5:1という比率でオメガ6脂肪酸がかなり多くなっています。

理想的なバランスはオメガ6とオメガ3の比率が2:1!

不足しがちなオメガ3脂肪酸を効率よく摂り入れるには

オメガ3脂肪酸は、寒いところに住む生物が多く持っているとされ、動物系では魚（特に青魚）、植物系では、えごま油や亜麻仁油などに多く含まれています。普段からなかなか魚を多く食べられないという人は、鯖缶やイワシ缶などの缶詰めや、えごま油や亜麻仁油を1日小さじ1杯、食事に加えると良いでしょう。

えごま油や亜麻仁油などの注意点

1 光と熱に弱い

オメガ3脂肪酸のアブラは、光と熱に弱く酸化しやすい特徴があります。そのため、揚げ物や炒め物などの加熱調理には向きません。冷蔵庫に保管かそれぞれの商品に書いてある保存方法を参考にして、開封したら1ヵ月を目安に使い切りましょう。

2 分量は小さじ1杯まで

1日の摂取量は小さじ1杯までにしてください。体にいいアブラといっても、高カロリーなので、食べ過ぎてカロリー過多になってしまえば元も子もなくなってしまいます。

いろいろな食品を偏りなく

健康の維持・増進のためには、様々な働きをする脂肪酸をバランスよくとることが大切です。そのためには、まずは脂質の摂取量を適切な量になるように心がけたうえで、魚を食べる機会を増やし、油料理をする際は植物油にするなどして、肉や乳製品からの動物性脂質ばかりに偏らないようにすることが大切です。

オメガ6脂肪酸（g／日）

性別	男性	女性
年齢(歳)	目安量	目安量
18～29	11	8
30～64	10	8
65～74	9	8
75以上	8	7

オメガ3脂肪酸（g／日）

性別	男性	女性
年齢(歳)	目安量	目安量
18～29	2.0	1.6
30～49	2.0	1.6
50～64	2.2	1.9
65～74	2.2	2.0
75以上	2.1	1.8

（参考）
日本人の食事摂取基準
（2020年版）抜粋

「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も大歓迎です。

※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。

～皆さまのご応募おまちしています～

【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「春の写真募集」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 春の写真を募集します！　特報

募集テーマ：春

満開の桜並木・花々をおさめた写真や、春に訪れるのがおすすめのスポットの写真、お祭りやイベント（ひな祭りや端午の節句など）でにぎわう風景など、春の訪れ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

春の写真とあわせて、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！