

中建国保だより

かてい版
令和3年

5月号

令和2年度の 調整補助金が 決定しました

[INFORMATION]

令和3年度中に、
皆さんの職種及び
種別に関する
調査を行う予定です

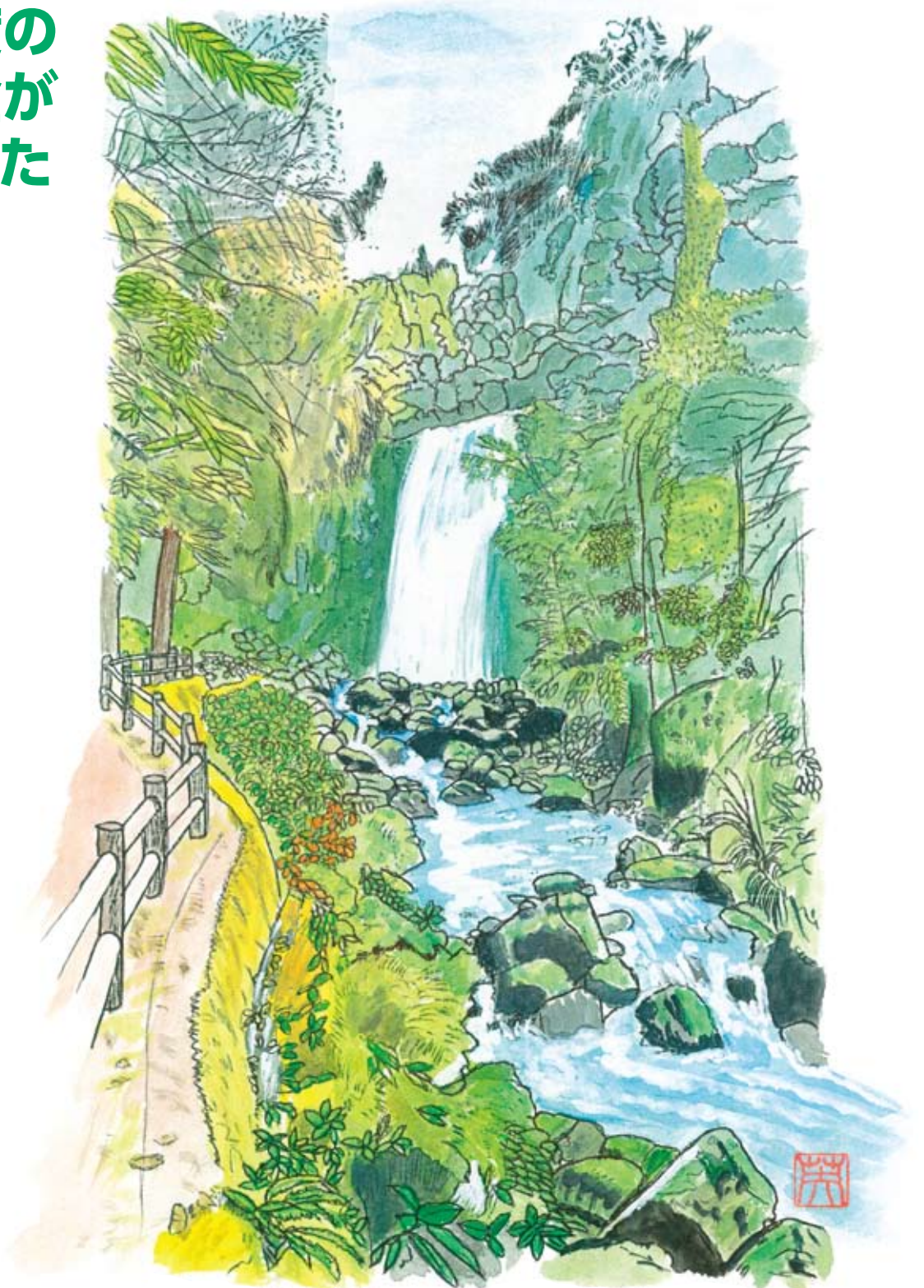
[中建国保の保健室]

ご存知ですか？
セカンドオピニオン

表紙イラスト

さくらだき
「桜滝」

大分県日田市にある桜滝は、
水が流れ落ちる途中に張り出
した石にあたり、そのしぶき
が桜の花が舞うように見える
ことから、この名が付けられ
ました。1803年に書かれた
豊後国の地誌『豊後国志』でも
「砕け散ること花の如く、流下
することすだれの如し」と
紹介され、江戸時代の文人・
墨客に愛された滝です。





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。令和2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15.4%以内とされており、160国保組合全体への調整補助金は、前年度より6.5億円増の1068.8億円となりました。全建総連の22国保組合全体で見ると、前年度より16.6億円減の658.9億円となっています。調整補助金の内訳では、普通調整補助金が552.3億円（前年度比102.1億円減）、特別調整補助金が106.6億円（前年度比85.5億円増）となっています。

その中で中建国保の配分額は合計で174.4億円となり、内訳は下表のとおりとなっています。

令和2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174億円



令和2年度 160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	令和元年度	令和2年度	対前年度比
調整補助金合計	1062.3億円	1068.8億円	6.5億円増
(内訳)			
普通調整補助金	1007.5億円	877.7億円	129.8億円減
特別調整補助金	54.8億円	191.1億円	136.3億円増
(うち 激変緩和分)	13.7億円	100.3億円	86.6億円増
(うち 新型コロナウイルス感染症分)	0億円	51.9億円	51.9億円増

令和2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	令和元年度	令和2年度	対前年度比
調整補助金合計	18,662,791	17,443,489	12.2億円減
(内訳)			
普通調整補助金	17,920,423	15,171,955	27.5億円減
特別調整補助金	742,368	2,271,534	15.3億円増

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。

昨年は、夏秋あわせて230万9,532枚の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補助金は、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 国民健康保険課長補佐殿 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇 中建太郎	1008916 厚生労働省 国民健康保険課長殿 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇 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〇〇一〇 中建太郎	1008916 厚生労働省 保険局長殿 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇一〇 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」などを書いてしまうと、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、組合員さん本人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。

看護師の卵 みりの 健診講座!



※実施にあたっては感染予防に努めていますので、安心してご参加ください。

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

病院・薬局等の窓口における オンライン資格確認の 延期について

令和3年3月下旬から、病院・薬局等の窓口においてオンライン資格確認が開始される予定でしたが、厚生労働省は「病院や診療所、薬局の導入準備に遅れが生じていることなどが判明したため体制を整える」としています。開始時期などの詳細については、改めて『中建国保だより』でお知らせします。

整骨院・接骨院での 施術内容の照会

中建国保では医療費の適正化対策事業の取り

組みとして、柔道整復施術療養費支給申請書の内容点検をしています。令和2年度も施術内容の照会にご協力いただき、ありがとうございました。

令和3年度も引き続き、実施してまいります。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。

郵送大腸がん検診の ご案内を送付します

令和2年度に健診を受けていない方で、今年度中（令和3年4月1日～令和4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。

郵送検診は自宅で検体採取し返送するだけ

で、気軽に受けられます。この機会にぜひ受けましょう。

令和2年7月豪雨被災者の 一部負担金支払い免除について

令和2年7月豪雨により被災された方については、病院等での一部負担金の支払いを令和3年6月末日まで免除しています。

支払いの免除を受けるには、「保険証」及び「中建国保が交付する「一部負担金の免除証明書」を病院等の窓口に表示する必要があります。詳しくは所属の支部・出張所にお問い合わせください。

※一部負担金とは、病院等を受診し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。

補助対象から外れる保養施設

・厚生会館ホテル（東京都千代田区）
令和3年6月30日まで



令和3年度中に、 皆さんの職種及び 種別に関する 調査を行う予定です



「組合員の職種及び種別に関する調査」は、国より令和3年度中に実施することが求められており、令和3年12月開始を目途に準備を進めています。

＜提出いただく書類の紛失に注意！＞

① 事業主・一人親方の方は、労災保険加入証明書、所得税の確定申告書Bの控え、建築業許可通知の写しが必要です。**確定申告書Bの控え等、紛失しないようにしてください。**

② 厚生年金保険料を納めている方は、年金事務所から9月頃に事業所へ届く『健康保険・厚生年金被保険者標準報酬決定通知書』が必要です。**事業主の方は紛失しないようにしてください。**

調査の詳細につきましては、今後も『中建国保だより』などを通じてお知らせします。

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

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

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

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

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

※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。

お便りを
お待ちしております！

今月のみんなの広場は休載します。

下の3つのテーマいずれかについて、ご意見・ご感想、
また、あなたの近況・体験談などお書きください。

テーマ

1. あなたの夏の思い出を教えてください。
2. 梅雨があけると夏本番。暑い夏を乗り切るための生活の工夫を教えてください。
3. まだまだ新型コロナウイルスの脅威が続いていますが、今年の夏はどう過ごしますか？

宛先

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「みんなの広場」係

『中建国保だより』は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

「みんなの広場」欄に掲載された方には
中建国保オリジナルの
ごりけんQUOカードを
プレゼントします。



締め切り
令和3年
6月15日
(消印有効)



(写真) 左から智也さん、彩華ちゃん、紗良ちゃん、柚結ちゃん、心愛ちゃん



愛知県支部 蓮子 智也さん

「毎日、大変賑やかに楽しく過ごしていますよ」と、笑顔で話すのは蓮子智也さんです。

奥様の彩香さんとの出会いは、智也さんが18歳の頃。コンビニへ買い物に行った時、そこで働く彩香さんと知り合い2年の大恋愛の末、結婚をして10年が経ちます。

今は4人の娘さんに恵まれ、蓮子家6人、涙あり笑いあり、毎日、子育てに奮闘しています。

信頼を得て現場で汗を流す

智也さんは、幼い頃から大工をする父の姿に憧れ、いつか父みたいな大工になりたいと思っていた。工業高校卒業後、父の元に弟子入りし本格的に大工の道を歩み出しました。

結婚後、子供を1人・2人と授かった頃には、周りの職人からは厳しい目で見られ、「まだまだ職人として半人前の駆け出しが養っていただけるのか」など陰口を言われたこともありました。

しかし、智也さんは持ち前の明るさと努力を重ねたことで、今では周りの職人からも腕を認められ信頼される一人前の大工になりました。10年の下積みを経て3年前に独立をし、元請会社から仕事の依頼をもらい現場の第一線で毎日忙しく活躍しています。

【文：久田聡 通信員】

蓮子家の子育て奮闘記

4人の娘の笑顔に癒されています
明日への活力に…

わが家の4人のお姫さま

4人の娘は一人ひとり性格が違い、良いところ悪いところ、みんな個性豊かですから、とても楽しいです。

子育ての面では、娘たちの良いことは一緒に喜んで、悪いことは真剣に向き合い注意します。1年前、娘たちにおねだりされボメラニアンの『チョコ』を飼い始めました。最初の頃は物珍しいこともあり、散歩やトイレの掃除をしていましたが、次第にほったらかしの状態になりました。これにはきつく注意をし、今では曜日ごとに皆で分担して世話をしています。

習い事は、三日坊主ではダメですが娘たちの希望を尊重して、どんどんやらせています。姉妹、共通の習い事として書道(硬筆)教室に通っています。

妻に感謝

朝早くから夜遅くまで、家事など時間に追われながら慌ただしくこなし支えてくれている妻に感謝しています。妻が疲れた時には、私が変わって食事の準備をしたりして、助け合っています。

4姉妹の紹介

長女の心愛(小学5年生)は、とてもしっかり者で、妹のお世話やお母さんの手伝いを率先してやってくれます。また、少林寺拳法を習っていて、大会では優秀賞を取るほどの腕前です。

次女の柚結(小学2年生)は、のんびり屋さんでマイペースな、おっとりとした性格です。ピアノに夢中で、毎日練習に励んでいます。

三女の紗良(小学1年生)は、何事にも活発で積極的に取り組むところがありますが、少々お転婆なところもあります。最近、友達の影響でサッカーに興味を持ちましたので、近々クラブに入る予定です。四女の彩華(年少)は、毎日、笑ったり泣いたり、まだまだ甘えん坊なお姫さまです。

私たちの宝物

4人の育児を通じて、毎日、娘たちから教わることがたくさんあります。4人の娘は、私たち夫婦の宝物、これからの成長がとても楽しみです。

【文：本人】



栃木県支部 西浦 さち子さん



(写真) 左から3番目がさち子さん

母のふるさとを訪ねるルーツの旅

平成21年2月、母が91歳で他界しました。私たち兄弟姉妹は、両親を無事に見送った安堵感もあり、「皆で旅行をしよう」と次の年から毎年2泊3日の旅を始めました。途中から兄弟夫婦はリタイアしましたが、平成22年は熱海、それから青森・十和田湖・輪島・能登半島、福岡・長崎、北海道・知床半島など、たくさん回りました。

令和元年は、兵庫県の田舎町を訪ねることになりました。そこは母のふるさと。当地には高齢の叔母もおり、「ルーツの旅」と題した企画となりました。高校時代、母と行ったことがあり、兄や弟も叔父の葬儀で、また奈良に住む妹も二度ほど行っているようです。さらに私の父の葬儀では親戚一同が栃木県の塩原まで来てくれました。こうした交流の中、10月に「今回は僕が運転する」と甥が買って出てくれて、6人での出発となりました。

私と弟夫婦、埼玉県に住む妹は東京駅で合流、奈良県に住む妹、甥とは姫路駅で待ち合わせ。先に見学した姫

路城は天守閣からの眺望に驚きました。それから、車を走らせること1時間ちょっと。叔母の家の入り口では洋服をきちんと着た四体の案山かし子こが「遠路、栃木県からお疲れ様でした」とお出迎えしてくれました。嬉しい歓迎に心が和みました。叔母も叔父の地盤を引き継ぎ、村会議員・町会議員として

長年働いてきたことなど、昔の写真をしながら思い出話に花が咲きました。先祖代々のお墓参りもさせていただき、心も晴れ晴れとした中、「お元気でいてください」とお暇いとましました。この日の訪問は、母を偲ぶことができて本当に良かったと思いました。私たち子どもがそれぞれ独立し、遠くいても仲良くやっていけるのは、育ててくれた母の我が子を感じる深い愛情があったからと感謝の気持ちでいっぱいになりました。



その後姫路から新幹線で広島県へ。夜は当地グルメ「お好み焼き」をたくさん食べ、翌日はレンタカーで原爆ドームと資料館を見学。次の目的地、宮島へはフェリーで渡りました。しかし、大鳥居は改修中で見ることが出来ませんでした。



兄弟姉妹の絆

最終日は山口県の錦帯橋きんたいきょうと秋芳洞あきよしどうを回り、木造造りの錦帯橋のアーチでは大工工事の技の見事さに感銘を受けました。宇部空港からの予定便は台風で欠航、別便での帰途となり、今回の旅は、従来にも増して心に残る思い出となりました。

今年は私の干支の「丑年」です。牛のようにコツコツ努力して満足できる人生を送っていきたいと思っています。

【文：本人／協力：小宅 紗弥 通信員】

ご存知ですか？ セカンドオピニオン

本部保健師 かとう あきこ 加藤 暁子

保健室
中建国保の

セカンド
オピニオン
とは？

先生はこう
言っていたけど、
他に選択肢は
ないのかしら？



別の先生の
意見も聞いて
みたいわ。

病気の診断や治療の選択について、現在の担当医ではない別の医師に「第2の意見」を求めることです。

医療の進歩によって、さまざまな治療方法が選べるようになり、がんや治療が難しい病気などは、治療の選択に迷うことが多くなってきました。また、担当医から十分な説明を受けても、「別の専門医の話を聞いてみたい」と思うことがあるかもしれません。

そんなときに、今まで受けた検査結果などを持って、別の医師の意見を聞くことを、セカンドオピニオンと言います。セカンドオピニオンは、**今後も現在の担当医のもとで治療を受けることを前提に利用するもの**であり、「セカンドオピニオンを聞くこと＝転院すること」ではありません。また、同じ症状で病院を転々と受診する「はしご受診」とも異なります。



セカンド
オピニオン
利用の流れ

先生に治療を
お願いしたいと思っているが、
セカンドオピニオンで
他の先生の話も聞いてみたいと
思っています。



① 現在の担当医と十分に 病気や治療方法について話します。

病気について解らないことや不安なことを担当医にしっかり聞き、自分自身の気持ちを整理しましょう。その上で、何故セカンドオピニオンをするのか、目的をはっきりさせます。

② セカンドオピニオン外来のある病院を探します。

どこの病院に行けばいいのか迷ったら、がん相談支援センターや現在通院している病院の患者相談室などに相談することもできます。病院を決めたら担当医に伝えましょう。担当医にどう伝えたらいいか迷ったら、素直な気持ちを伝えましょう。

③ セカンドオピニオン外来を予約します。

セカンドオピニオンを聞くためには、現在の担当医に以下のものを準備してもらう必要があります。

- ・紹介状（診療情報提供書）
- ・これまでの検査データ（血液検査、CTやレントゲン等の画像データなど）

セカンドオピニオンでは、検査などは行いませんので、できる限り多くの情報を持参することで、より正確な診断や適切な治療方法についての意見を聞くことができます。

④ セカンドオピニオンを聞きます。

セカンドオピニオンで聞きたいこと、伝えたいことを整理しておきましょう。

できれば1人ではなく、信頼できる人に同行してもらうと、自分で上手く説明や質問ができない場合に代わりにしてもらうことができます。

⑤ セカンドオピニオン後は、現在の担当医に報告をしましょう。

セカンドオピニオンで聞いたことを踏まえて、これからの治療方針について、現在の担当医と話し合しましょう。



〇〇先生から
…と言われました。
手紙を預かって
きました。

では、
…の治療は
いかがで
しょうか



セカンド オピニオン を受ける メリット

- ・経験豊富な他の医師の意見を聞くことで、納得して治療を行うことができます。
- ・担当医と同じ意見であれば、より確信が得られます。
- ・新しい情報が得られた場合は、担当医と話し合うことができます。



- ・保険のきかない自費診療で、費用は病院ごとに異なります。
- ・必ずしも新しい意見が得られるわけではありません。
- ・知りたくなかった情報を聞いてしまう可能性があります。

セカンド オピニオン を受ける デメリット

セカンドオピニオンを聞くことは、はしご受診することなく、少ない負担で納得して治療を行うことに繋がります。
「どうやって担当の先生に言い出せばいいか？」と迷ったときは、一人で悩まず病院の患者相談室や、中建国保の健康相談室(0120-1332-64)などを是非ご利用ください。



読者投稿!! そば米汁

ぶちぶちとした食感が楽しい、
徳島の郷土料理

徳島



調理時間
約45分

カロリー 約114kcal
塩分 約2g
※カロリー・塩分は1人分です。

つくり方

- 1 かつお節で出汁をとる。干ししいたけを水で戻す。
- 2 そば米を1度水洗いしてたっぷりの水(分量外)で15分程度茹でざるに上げておく。
- 3 にんじんと大根は5mm程度のいちょう切り、鶏肉は1cm角、戻した干ししいたけは薄切りにする。
- 4 大きめの鍋にかつお節でとった出汁、干ししいたけの戻し汁を大さじ2程度、そば米以外の具材を入れ、一煮たちしたらそば米を加える。
- 5 具材に火が通ったら調味料で味を調える。
- 6 器に盛り、3cm程度に切ったみつば・輪切りにしたすだち、薄切りしたかまぼこを飾る。



材料(4人分)

そば米……80～100g
にんじん……1本
大根……1／3本
鶏もも肉……1枚
干ししいたけ……4枚
みつば……少々
すだち……1個
かまぼこ……1／2本
かつお節……ひとにぎり
薄口しょうゆ……大2
みりん……小2
塩……小1／2
水……800cc

調味料



徳島の家庭では、必ず食べる一品です。学校給食でも食べます。野菜もたっぷりとして、体も温まり、ぜひ食べてほしい一品です。



投稿してくれた
徳島県支部組合員さん

干ししいたけと鶏肉からお出汁が良く出ていて、おいしかったです。



今回はすだちが手に入らず、残念でした。



投稿してくださり、ありがとうございました!!

本部職員が投稿レシピどおりに作ってみました



予防接種をうけた人、接種日、予防接種の種類(「肺炎球菌定期接種」などの記載が必要)、市区町村名(医療機関名)が記載されたいずれかの証明

①接種済証明書(写) ②領収書原本

※市区町村が実施する定期接種であることが確認できるものが必要です。①、②だけで確認できない場合は、市区町村から送付された接種案内等をあわせて添付してください。

※①、②だけで予防接種の種類やうけた人の氏名などが確認できないときは、組み合わせ

〈添付書類〉

※申請書は、中建国保のホームページからダウンロードできます。

「肺炎球菌予防接種補助金申請書」(支部・出張所の窓口にあります)に必要事項を記入し、左記の添付書類を添えて所属する支部・出張所に提出してください。

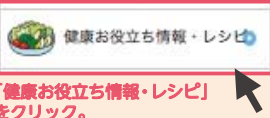
〈補助の申請手続き〉

令和3年度の補助対象者 (接種日に資格があること)
令和3年4月2日～ 令和4年4月1日に65歳、 70歳、75歳の誕生日を迎える人 ※60歳以上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
対象となる予防接種
市区町村が実施する定期接種※
補助額
接種費用に関わらず、 1人あたり2千円を補助

※肺炎球菌の定期接種をうけられるのは、上表の対象年齢の一度きりです。任意接種のときは補助対象外となります。

肺炎球菌の定期接種に
補助をしています

新たに
追加になった
コンテンツ



<https://chukun.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！



生活習慣病予防に！ ながらゆるトレ

筋肉を鍛えることは、生活習慣病の予防・改善につながります。ここでは家事や仕事など何かをしながら手軽にできる筋トレを紹介します。

知っておきたい患者の心得

医療費を節約するために、受診の際に知っておきたい心得を分かりやすく紹介します。

フレーフレー！ わたし

働き方やライフスタイルの多様化が進む社会で、自分らしい生き方を見つけるための気づきやヒントを紹介します。

生活習慣病改善サポートレシピ

調理のポイントを押さえることで、おいしく、健康的な食生活に変えていきましょう。少しの工夫で生活習慣病の予防・改善に役立つ健康レシピを紹介します。

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。

【ごりけんクッキング 応募用紙】

あなたの思い出の郷土料理

(料理名)

・料理の紹介

(思い出のエピソード、作り方、どんな時に食べるかなど)

・料理のポイントは？

(実際に作ってみる中建国保職員へアドバイスをお願いします)

切り取り線

お名前	ペンネーム
記号番号 90- -	TEL
ご住所 〒	

あなたの思い出の 郷土料理を募集しています

ごりけんクッキングでは、あなたの思い出の郷土料理とそのエピソードを募集しています。皆さんからお寄せいただいた料理を中建本部職員が実際に作り、本誌で紹介します。

～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】 郷土料理のエピソードをお寄せいただいた方には、**もちろんごりけん 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



「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

今月の＋ヘルス カウンセリング

歯周病と糖尿病の悩ましい関係

歯周病は細菌感染による慢性の炎症で、歯を失う原因の第1位となっています。しかし、近年では、口の中だけでなくどまらな、全身への深刻な影響が問題視されるようになってきました。歯周病菌が「万病のもと」であることが分かったのです。歯周病になると歯茎に集った歯周病菌は血管を巡り、体の各組織にダメージを与えて全身の健康に悪影響を及ぼします。研究が進むにつれ、さまざまな生活習慣病との関係性が明らかとなり、特に糖尿病との密接な関係がクローズアップされています。

歯周病は糖尿病を悪化させ、その糖尿病により歯周病が進行し、同時に糖尿病を深刻化させてしまう…。歯周病と糖尿病は、そのようなお互いが悪影響を及ぼし合う「負のスパイラル」の悩ましい関係にあるのです。

歯周病は合併症の一つ

あまり知られてはいませんが、歯周病は、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害、動脈硬化性疾患、糖尿病足病変、手の病変、認知症などと並び、糖尿病の合併症の一つに数えられています。

糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンが不足したり、うまく作用しないために、血液中に糖分があふれてしまう病気です。歯周病により、炎症を引き起こすサイトカイン（細胞から分泌される生理活性物質の総称）の一種であるTNF- α という物質が作られ、血液中を巡りだすと、さらにインスリンの働きが低下します。その結果、高血糖が続いて糖尿病が悪化してしまいます。また、歯周病で歯を失ってしまうと、食べ物をよくかむことができなくなり、軟らかい物ばかりを食べてしまうなど、生活の偏りを招き、糖尿病の要因となります。

一方、糖尿病があると、細菌に対する抵抗力が低下し、感染症である歯周病も起こりやすくなります。また、唾液の分泌量も減るた

め、口腔内の浄化作用が低下し歯周病菌が繁殖しやすくなります。

このように糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が悪化すると糖尿病をさらに悪化させるという悪循環が起ります。そして糖尿病が悪化すると、歯周病以外の深刻な合併症を引き起こすリスクが高まることにつながってしまいます。

【歯周病と糖尿病が互いに及ぼし合う悪影響】

《歯周病→糖尿病》インスリンの働きを弱める・歯を失い食生活が偏る

《糖尿病→歯周病》免疫力の低下・唾液分泌の低下から菌が繁殖

同時に治療をして負のスパイラルを断ち切る

歯周病と糖尿病の「負のスパイラル」を断ち切るには、糖尿病と歯周病をともにしっかりと治療することです。実際、歯周病の糖尿病患者が歯周病の治療を受けたところ、血糖値が下がったという報告が数多く出されています。糖尿病の人は、歯





肉が炎症を起こしていたら、ブラッシングによるプラーク（歯垢）コントロールをしっかり行い、歯科クリニックで炎症の原因となっている歯石を確実に取り除くことです。歯肉の炎症が軽減できればインスリンの働きが回復し、血糖値も改善します。また、糖尿病を治療することで歯周病の症状が改善し、歯肉の出血が減ったなどの例も報告されています。

このように「負のスパイラル」は「正のスパイラル」に転換することができるといえます。

どちらも初期は無症状の生活習慣病

歯周病と糖尿病は、どちらも好ましくない生活習慣によって発症する生活習慣病ですが、困ったことにどちらも初期は痛みを伴わないため、自覚症状がないまま放置することで進行してしまいます。そのため歯周病の予防には、かかりつけ歯科医を持つて定期的に通院することが大切です。また、糖尿病の予防のために毎年健康診断を受診して、血糖値をチェックするなど早期発見に努めましょう。そして、どちらかの病気が見つかったら進行を止める治療をするともに、歯周病なら糖尿病、糖尿病なら歯周病の発症や兆候がないか、医療機関で確認するようにしましょう。

合併症の予防と治療には、内科医・歯科医との連携を

歯周病あるいは糖尿病の人は、内科医と歯科医が連絡を取り合うことで合併症の予防と治療効果の向上が期待できます。歯周病の人が糖尿病の治療を受けるときは病名を伝えるようにし、糖尿病を発症している人が歯科を受診するときも同じように担当医に伝えるようにします。

また、歯周病と糖尿病について日頃からチェックするとともに、正しい歯磨きによるプラークコントロールや、食べ過ぎや運動不足にならない生活習慣を実践するようにしましょう。

チェック＆生活改善が合併症予防のカギ

《歯周病チェック》

- ☐ 歯茎が赤色や紫色になっている ☐ 歯磨きすると出血する
- ☐ 歯がぐらつく ☐ 冷たい水がしみる ☐ 口臭が強い

《糖尿病チェック》

- ☐ 脂っこい物、甘い物が好き ☐ 外食が多い
- ☐ 食生活が不規則で、まとめ食いをする
- ☐ 血縁者に糖尿病の人が多い ☐ 運動する習慣がない

最後に

国民病とも言われる糖尿病の割合は、いまや予備群も含めると5人に1人に上っています。糖尿病は新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい代表的な基礎疾患に挙げられ、流行の終息が見えてこない中で不安な日々を送っている患者さんも多いことかと思えます。

しかし、現時点で糖尿病であることを認識し、医師による診察や治療を行い、新型コロナウイルスの感染対策を行っている人は、それほど深刻にならずともよいかと思えます。心配なのは、糖尿病の治療をしていたのに中断してしまった人や、糖尿病予備群と指摘されたけれどそのままの生活を続けている人、家族に糖尿病患者が多い人などです。このような人は、一刻も早い治療の再開や医療機関の受診、生活習慣の改善が望まれます。

また、歯周病にかかっている人は45歳以上の過半数を占め、誰もがなり得る身近な病気です。糖尿病のリスクが高い人だけでなく、さまざまな病気との合併症を予防するために、基礎疾患のある人は口腔ケアには特に注意を払いたいものです。



健康相談室からのお知らせ

医師や保健師などが相談にのり、適切なアドバイスや情報を提供します

病院で
もらった薬、
気をつける
ことは？

時々急に
お腹が痛くなる。
どんな病院に
行けばいい？

このごろ、
何となく
やる気が
出ないな…



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。

フリーダイヤル



0120-1332-64

イ イ 耳 に 朗 報

相談料・通話料 無料
24時間 365日 OK

・電話健康相談サービス（健康・医療・介護・育児など）

・メンタルヘルスの面談カウンセリングサービスの予約

平日 9:00～21:00 土曜 9:00～16:00
（日祝・年末年始を除く）

24時間年中無休 受付

・Webによるカウンセリング

24時間・年中無休 予約不要（返答には、時間をいただきます）



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

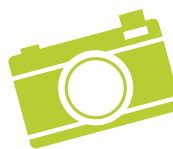
※応募は随時受け付けます。

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！

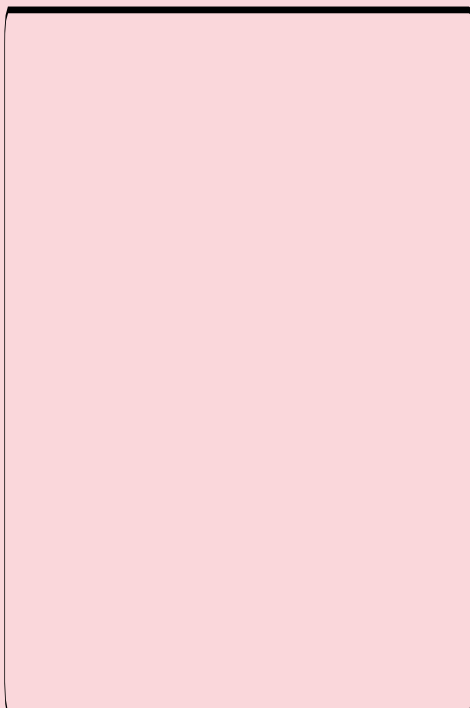
「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

クロスワードパズル当選者発表

おめでとう！

3月号
の
答え

ユメウツツ



クロスワードパズルや他の募集要項にご応募いただいた皆さまの個人情報は、本紙への掲載、プレゼント・記念品の抽選、発送のためにのみ使用し、当組合が厳格に管理して、第三者への提供は行いません。

「中建国保だより」は当組合ホームページに掲載されています。応募された方は、ホームページ上に「所属支部（出張所）名」「氏名」等が掲載されることに同意したものとさせていただきます。

抽選で
40名
の方に

みんなの
広場への投稿
もお待ちしております



正解者に
QUOカード
をプレゼント



クイズの正解者の中から、抽選で40名の方に、中建国保オリジナルのごりけんQUOカードをプレゼントします。

応募

ハガキにクイズの答えと住所、氏名、年齢、電話番号、保険証の記号番号を明記してご応募ください。

締切

令和3年6月15日（消印有効）

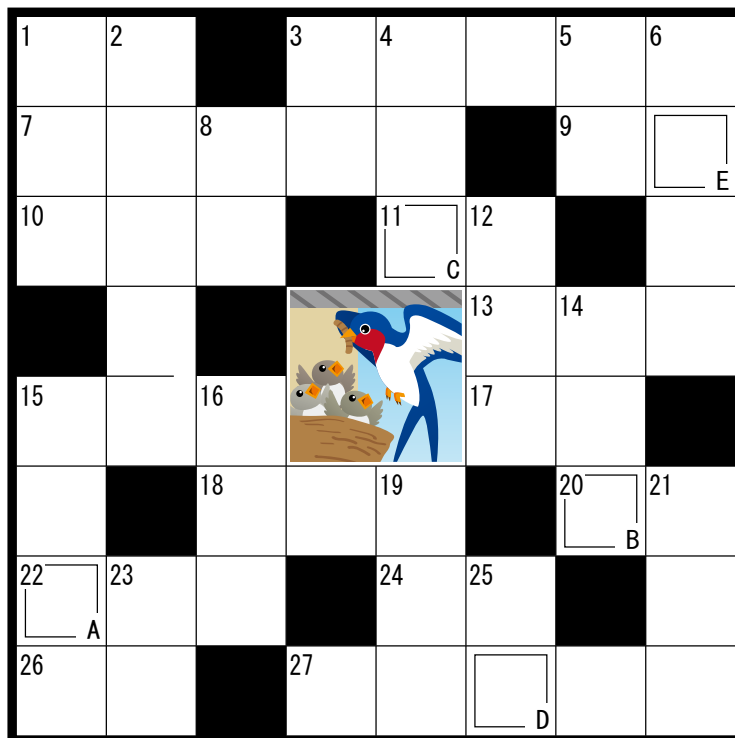
宛先

〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合
「クロスワードパズル」係

ちゅうけん
クロスワード

CROSS
WORD

パズル



問題

「ヨコのカギ」「タテのカギ」を解いて、A～Eの文字を順につなぐと、ひとつの言葉ができます。それが答えです。

ヒント

春になると南の国から渡って来て
巣を作り、子育てを行います。

解答欄

A	B	C	D	E

ヨコのカギ

- 毎年6月の第3日曜日は「〇〇の日」です。
- 映画の完成披露〇〇〇〇〇〇を開催。
- ゆでたアスパラガスにつけてパクッ。
- グリーンピースはこの一種。
- 〇〇〇塔とは、不滅の業績のこと。
- パイプやホースなどの形状。
- 「真鯨」と書く大衆魚。
- 剣術、弓術、柔術などの総称。
- アサリは〇〇水につけて砂抜きをします。
- 団体競技は〇〇〇ワークが大切です。
- トランプのジョーカー。
- サツキは〇〇〇科の常緑低木です。
- 衣服の下の方の部分。
- 赤じそは〇〇干しの色付けなどに使われます。
- 緑色に輝く、5月の誕生石です。



タテのカギ

- 端午の節句には〇〇〇や柏餅を食べます。
- 時代劇で、これのカツラをかぶる俳優さん。
- ビタミン〇〇が豊富なイチゴ。
- 蛇口からポタリ…。
- 手で草を刈る道具です。
- 眼鏡をコンタクトに変えて〇〇〇〇チェンジ。
- ドライバーで締めたり、ゆるめたり。
- 猫〇〇〇は、相撲の立ち合いで仕掛ける奇襲技。
- 目には〇〇〇 山ほととぎす 初鯉。
- 手紙をやりとりすること。
- 今日の天気は、くもり〇〇〇雨でしょう。
- 自分の子である女性。
- 毎年5月10日～16日は「〇〇〇ウィーク」です。
- ことわざ「能ある鷹は〇〇を隠す」。
- 池ではなく、〇〇を泳ぐ鯉のぼり。