



建築国保本部役員一同

掲載内容

- ◇被保険者数・保険料の現状 2頁
- ◇新規加入者へのアンケート結果 3頁
- ◇医療費の適正化・生活習慣病について 4、5頁
- ◆【特集】私の健康対策 7頁
- ◇冬の健康管理・事故防止に努めましょう 8頁

新 健

新建 国保だより

●発行所
新潟県建築国民健康保険組合
新潟市中央区川岸町3丁目17-2
TEL (025) 231-2856~8
FAX (025) 231-2936
ホームページ
<http://www.kenchiku-kokuho.jp/>
E-mail
niigata@kenchiku-kokuho.jp/

●発行人
理事長 吉田 秀夫

第92号

年頭所感

〈ひとりの一歩が組合の百歩に〉

理事長 吉田 秀夫

新年明けましておめでとうございます。新しい年が、組合員とご家族の皆様にとって、健康第一に充実した年でありませう、ご祈念申し上げます。

建築国保は、昨年八月、平成九年以来、十六年ぶりに保険料の値上げをさせていただきました。この保険料値上げにより、組合離れが心配されましたが、その後、組合員の減少はほとんど無く、組合員の皆様のご理解とご協力に心から感謝申し上げます。

現在、市町村や組合等の国保の現状は、どこも厳しい財政状況下にあります。その要因は、①医療機器や技術の高度化、新薬の開発、高齢化等により医療費が高騰してきていることにあります。また、②国保組合にとっては、組合員数の減少により、保険料収入が減ってきている現状にあります。さらに、③国保組合に對する国庫補助の見直しに当たり激変緩和措置等が行われているにもかかわらず、①及び②等の要因により、結果的に補助金が減額傾向にあります。

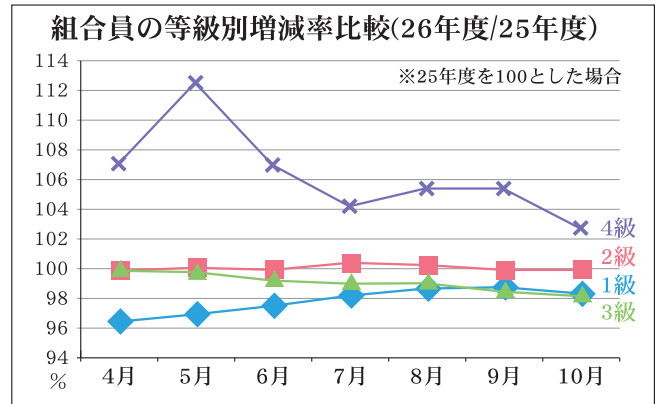
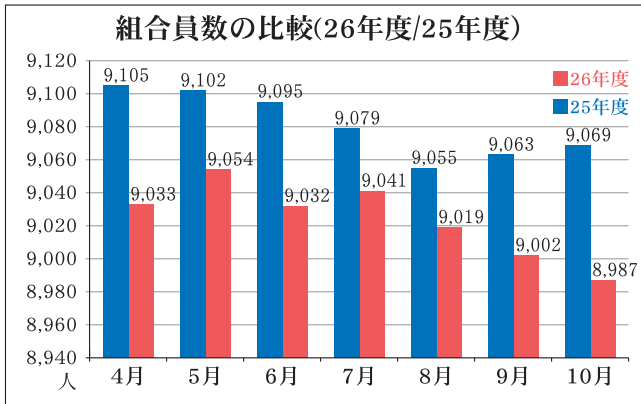
国保組合の財政安定化のために、私たちに出来る事は何かを考え、その一つが先の保険料の値上げでした。その他には、「医療費の適正化(抑制)」が考えられます。そのための方策として、今、国を挙げて「治療医療」から「予防医療」ということが強調されています。つまり、健康保持に力を入れて、病気やケガを防ぐための方策です。ある町では、健康講話や体操、ウォーキングなどに取り組み、医療費削減に大きな成果を上げたという報道もあります。また、私たちの国保でも皆さんにお願いしている薬効が余り変わらないと言われる「ジェネリック医薬品」の活用も、医療費削減につながります。

次に、組合にとって大事なことは、組織の構成員である組合員の確保です。建築国保は、市町村国保等と比較して、①保険料が安い、②人間ドック等の受診や各種予防接種等の補助などの保健事業が充実している、③また、申請すれば、出産育児一時金、出産手当金、傷病手当金、葬祭費などの給付が、手厚く保証されていることが、私たちのメリットです。

実は、昨年に実施した「新規加入の組合員」に対するアンケート調査で、加入のきっかけ(動機)をたずねたところ、ほとんどの人が、以上三つのメリットを上げるとともに、そのことを知ったのは「同業者の仲間」だと回答しております。どうか、組合員の皆様方から未加入の同業者の方々に建築国保の宣伝と加入呼びかけをお願いします。

医療費の抑制も、組合員の確保も、ひとりの組合員の努力は小さくても、組合員が力を合わせれば大きな成果につながります。今後とも、「私たちの建築国保」の組織と事業の充実・発展のために、皆さんの一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

【被保険者数の現状】 …… 加入者増が課題です！



◆組合員数の比較(26年度/25年度)

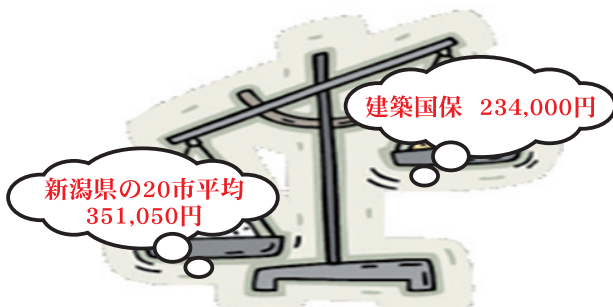
・組合員数は、昭和45年の建築国保創立以来、平成9年の13,294人まで増加してきましたが、その後は、経済構造の変化や高齢化の進行により毎年2%強の減少を続けてきました。近年は減少率が若干下がってきていますが、グラフのように組合員の減少傾向はつづいております。

◆組合員の等級別増減率比較(26年度/25年度)

- ・1級(事業主)、2級(一人親方等)、3級(従業員)、4級(25歳未満)の26年度と25年度の増減率の比較です。組合員が減少する中、26年度は25歳以下の組合員(4級)が若干ですが増加しておりますが、比較的若い世代の多い従業員の組合員(3級)の減少率が高くなっています。
- ・これからの建築国保には、若い世代の加入が必須の課題となっております。

【保険料の現状】 …… これだけ違います！

◆建築国保と市町村国保の保険料の比較



※20市とは、阿賀野市・糸魚川市・魚沼市・小千谷市・柏崎市・加茂市・五泉市・佐渡市・三条市・新発田市・上越市・胎内市・燕市・十日町市・長岡市・新潟市・見附市・南魚沼市・妙高市・村上市

組合員3級(世帯主)：40歳代 妻と子供2人の4人家族
年 収：300万円のケース の例

20市の例 ※

医療分	： 134,901円～263,200円
後期高齢者支援金分	： 57,071円～ 97,860円
介護分	： 39,030円～ 64,311円
合計年間保険料	： 240,147円～383,990円

市町村の保険料は年収によって保険料額が変わります。

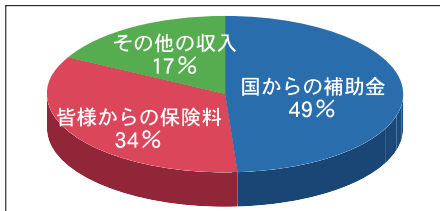
建築国保の例

医療分	： 154,800円
後期高齢者支援金分	： 51,600円
介護分	： 27,600円
※合計年間保険料	： 234,000円

建築国保の保険料は定額制なので年収による額の変動はありません。
※平成26年8月からの保険料額を12か月分とした場合

◆保険者機能の財政のしくみ&使われ方

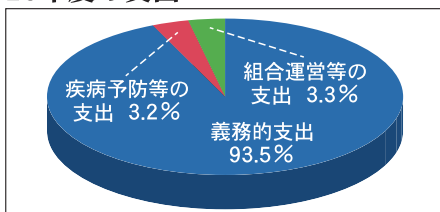
25年度の収入



【収入】

建築国保の年間の収入は、約半分は「国からの補助金」でまかなわれています。残りの半分は皆様の「保険料」と前年度繰越金・預金利子などの「その他の収入」で構成されています。

25年度の支出



【支出】

支出は、皆様が医療機関等でかかった医療費の一部負担金を除いた分(7割分)の支払や後期高齢者支援金、介護納付金等の「義務的な支払」が支出の大部分の93.5%を占めております。

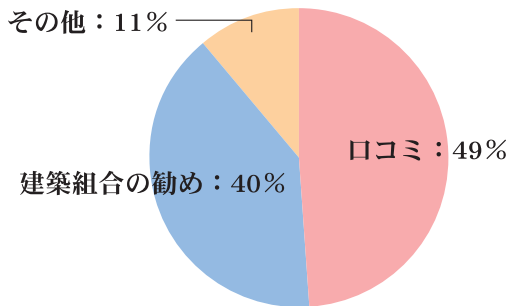
後、3.2%が人間ドック・インフルエンザ等の予防接種補助・健康作りの助成といった「疾病予防の支出」、残りの3.3%が組合運営を行ううえでの「事務費等の一般管理費」に当てられております。

建築国保加入のメリット

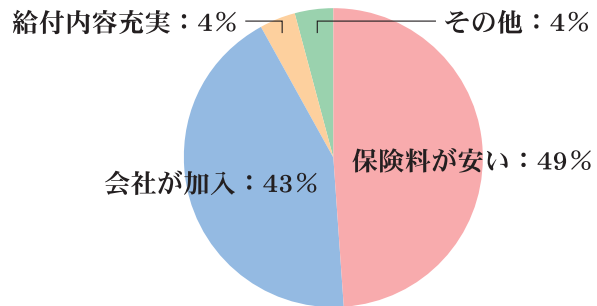
※昨年8月の保険料引上げ後に新規加入者の皆様に実施したアンケートの結果です。

☆保険料にメリットを感じている方が多いようです。

Q1 建築国保を何で知りましたか？



Q2 建築国保加入の動機は何ですか？



アンケートへのご協力ありがとうございました!!

新規加入者の声

最初は保険料が市町村よりも低くなるということで加入させていただきましたが、役所にはないメンテナンスの良さ、いろいろな情報をかゆいところに手が届くように伝えていただける親身な対応に感謝しています。なによりも親しさがある窓口に参加させていただいて良かったと思っています。新しく入る時の書類等のわずらわしさはありますが、もう少し簡素化できれば、めんどくさがるの建築大工一人親方も加入が増えると思うのですが。
(岩船支部 組合員様)

建築国保を選んで頂きありがとうございます！

手続き時の書類準備で、皆様には大変お手数をおかけしておりますが、資格確認のため何卒ご協力をお願いいたします。

皆様が入社して良かったと思えるよう、これからも業務に邁進してまいりますのでよろしくお願いいたします。



保険料が安いだけではありません

保険給付・保健事業も充実しています。ぜひご利用ください!

保険給付

- ①療養の給付
- ②高額療養費
- ③療養費
- ④出産育児一時金
- ⑤出産手当金
- ⑥葬祭費
- ⑦傷病手当金
- …等

保健事業

- ①人間ドック等受診補助
- ②ファミリー健診受診補助
- ③特定健診・特定保健指導
- ④インフルエンザ予防接種補助
- ⑤肺炎球菌ワクチン接種補助
- ⑥その他の予防接種補助 (おたふく・B型肝炎・水ぼうそう)
- ⑦乳幼児見舞金
- ⑧子育て支援(育児書(月刊誌)の配布)
- ⑨支部研修旅行補助 …等

毎年送付する小冊子「建築国保のご案内」や、「国保だより」に詳しい内容を載せています。ご不明な点がございましたら、所属支部または本部にお問い合わせください。

~やっぱり良かった建築国保~ (レディース健診受診者の声)

人間ドック受診の経験が無く、組合より紹介があったレディース健診にはすぐに申し込みました。受診された方の中にはやはり初めての方が多く、有料であっても女性独自の検診であるから毎年行って欲しいとの意見が多く聞かれました。今回の受診検査内容も充実しており特に乳がん検診(マンモグラフィー・乳腺エコー)・腹部超音波は丁寧に時間を掛けて頂きました。健康で過ごす為にまず自分自身の体を知り、検診の大切さを知りました。
(上越北支部 松縄ゆかり様)

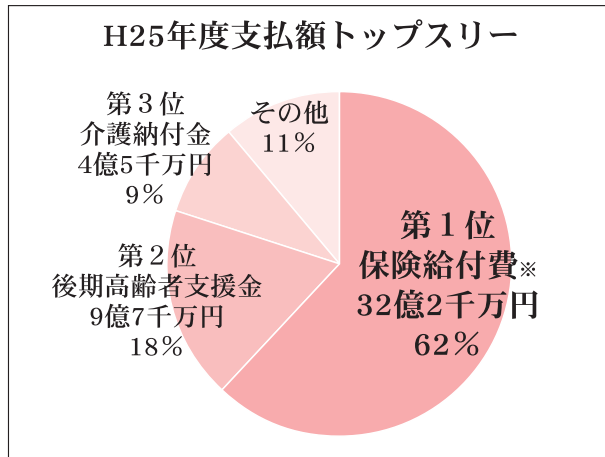
レディース健診って何？

女性の健康診査受診率向上のため、平成25年度に試験的に実施した女性専用の健康診査です。

建築国保では、被保険者の皆様の健康増進のため、様々な取り組みを行っています。

【医療費の適正化(抑制)】

「国保財政に医療費が占める割合」



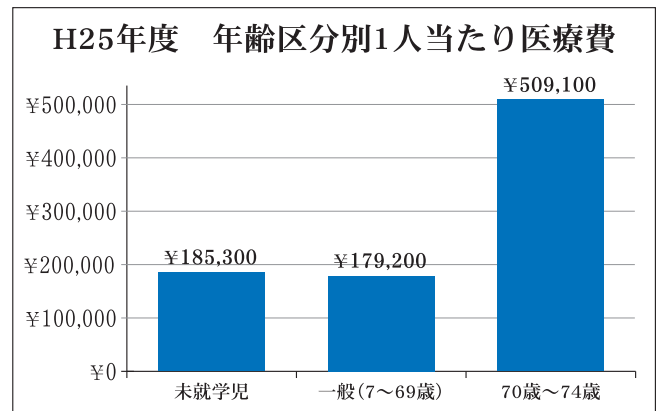
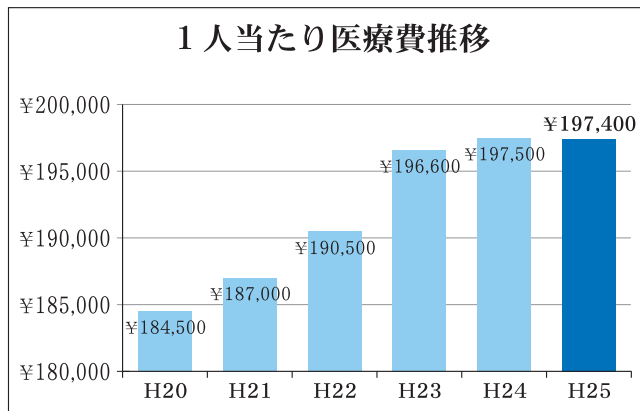
【解説】

建築国保の年間支払額約52億円のうち、第1位の保険給付費（32.2億円）が全体の6割以上を占めます。

また、第2位の後期高齢者支援金（9.7億円）と第3位の介護納付金（4.5億円）を合わせると46.4億円となり、全体の9割近くに達します。

※保険給付費は医療機関等での診療にかかる「医療費」等と、それ以外の出産育児一時金、出産手当金、葬祭費、傷病手当金です。大部分を医療費が占めます。

「1人当たり医療費の推移と年齢区分別医療費」



1人当たりの医療費は医療技術の高度化や高齢化の進展により、年々着実に上昇しています。医療費の上昇は保険料の上昇に繋がります。医療費の伸びを抑制する取り組みが組合の財政安定化には欠かせません。

「医療費適正化へみんなで取り組みましょう！」

被保険者の皆さんの心がけて
医療費は減らせます

①ジェネリック医薬品の活用

新薬と同じ有効成分で価格を抑えた「ジェネリック医薬品」の活用で医療費の抑制を。



②転院・時間外診療・過剰検査・多剤投与・多量投与等の抑制

安易な転院や診療時間外の診療、複数の医療機関の受診による過剰検査・多剤投与・多量投与の抑制を！

③生活習慣病の予防による医療費の抑制

病気にかからないことが最も効果的な医療費適正化です。検診で生活習慣の見直しを!!

建築国保の取り組み

①レセプト点検

本部では、毎月発生する約2万件のレセプト(診療報酬明細書)を3名の専門員が厳しい目で点検し、適正な診療がなされているか調査しています。昨年度は約1700万円の効果を上げました。

②労災事故・第三者行為等の医療費請求

仕事や第三者が関与する可能性のあるケガを把握した場合、その状況を問い合わせ、必要に応じて医療費を請求しています。昨年度は約290万円の効果を上げました。



【生活習慣病】とは

その名の通り、偏食や運動不足、喫煙やストレスなど、普段の生活習慣が元で病気になると言われる病です。特に、長く生きるほど健康にはマイナスの影響が大きく現れます。



◇「生活習慣病」と呼ばれる病気とは？

- ①「**糖尿病**」⇒今、日本では生活が欧米化して糖尿病やその疑いのある人が増えています。糖尿病は、脳卒中や心臓病のような死に至る病気の原因になると言われています。ただ、糖尿病は「正しい知識」があれば怖くないと言われ、平成12年度から厚生労働省の「健康日本21」でも取り上げられています。
- ②「**脳卒中**」⇒これも、良くない生活習慣の積み重ねが原因と言われています。遺伝するとも言われますが、同じ生活習慣病だと心配になりますよね。この病気は、いきなり発作が起きて死に至ることがあるからです。しかし、早期発見・早期対応で助かる人が多いのです。対応が遅れると、後遺症の心配があります。
- ③「**心臓病**」⇒この病気は、「心筋梗塞」が代表ですが、これも食生活や運動、仕事や人間関係のストレスなど、積み重ねが引き起こす生活習慣病と言われています。しかし、生活習慣の改善で予防や治療の効果が大きいのです。
- ④「**脂質異常症**」⇒血液中のコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えると、血液がドロドロになり、体に悪影響を与えます。脂質異常は、心臓病や脳卒中など様々な病気を引き起こす原因になります。
- ⑤「**高血圧症**」⇒血圧が高くなると、結果や心臓に過度の負担がかかり、動脈硬化につながります。これも、塩辛いものが好きとか、運動不足など、生活習慣と深い関わりがあります。家族が、同じ食事や運動不足だと遺伝だなどと言い逃れをしていますが、生活習慣の改善で防げる病です。
- ⑥「**肥満**」⇒これも生活習慣病の一つです。近年、子供にも肥満が増えています。肥満だと、どうしても体を動かすのが億劫になります。高齢になると、「ロコモ症候群」などと言われ、転倒するケースも増えています。食生活の改善や運動で予防や改善ができる病気です。

【気をつけましょう！生活習慣病】

☆生活習慣病の予防には「生活習慣の見直し」 & 「定期的な健診」を！

- 1 食事はバランス良く！
- 2 小まめな運動を心がけましょう！
- 3 喫煙は「百害あって一利なし！」
- 4 日頃の手入れが大事な「歯磨き！」



ご存じですか？ロコモティブシンドローム

運動器の障害のために移動機能の低下を来した状態を

「**ロコモティブシンドローム(略称：ロコモ)**」といいます。

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害がおり、歩行や日常生活に何らかの障害を来している状態をいいます。

以下の症状にひとつでも思い当たる人は足腰が衰えている恐れがあります。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない。
- ② 家の中でつまずいたりすべったりする。
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ④ 家事が困難である。
- ⑤ 2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難。
- ⑥ 15 分くらい続けて歩くことができない。
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない。



適度な運動とバランスのとれた食事です筋力アップを！健康寿命を延ばしましょう！！

【私の健康対策】 ☆皆様から健康に関する取り組みや体験談をいただきました☆



①我が家の健康管理(健康優良家庭)

我が家の健康管理といいますが、特に変わっていることをしている訳ではありません。帰宅後の手洗いやうがい、忙しい中でも3度の食事と睡眠だけは取るよう心掛けています。そして毎年人間ドックはかかさず受診しています。もし病気があっても早期発見できればいいなと思っています。規則正しい生活を心掛けることが、健康の秘訣だと思っています。
(十日町支部 滝沢吉光様)

規則正しい生活って、口で言うのは簡単でもなかなかできないですよね…きちんと実践されているのは凄いです！これからも続けていってくださいね。



②「人間ドック」で生活習慣を変えた私

「人間ドック」を私は10年近く受けて来たが、今年は休もうかと思いました。仕事仲間に又一緒に受けようと言われ、申込みをしました。それは4年前の事です。当日、ドックで検査も進み胃の検査で発泡剤を飲み、バリウムを飲みながら検査です。今回は少し長く感じましたが気にしませんでした。午後の診察で先生に「胃に影がある。紹介状を書くので早めに大きい病院で精密検査を受けてください。」と言われ、帰りに受付で写真と紹介状を渡されました。

私は12日ほどたってから高田中央病院へ行きました。内科の先生は写真と紹介状を見て「明日、胃カメラの検査を受けてください。」胃カメラを見て先生は「手術を考えてください。」と。私は進行癌でした。自覚症状も無かったので不安はなかったです。胃の全摘手術を受けました。リンパ節への転移があったので抗癌剤を飲む事になり、1日2回2カプセルずつ2週間飲み、1週間休みを繰り返して、1年半続けました。抗癌剤を飲んでいる時は、食物の味が悪く食も進みません。野菜類が苦手、みそ味の肉汁に野菜を入れてやわらかく煮てもらい、三食毎日食べています。今では生活習慣を変える事が出来たようです。胃を全摘した人はビタミンを多く取る必要があると言われました。人間ドックで早期発見と指導により毎日を元気に生活を送っています。
(上越南支部 石川元廣様)

詳細な体験談ありがとうございます！自覚症状の無い進行癌…怖いですね。手遅れにならなくて良かったです。ビタミンしっかり取ってくださいね。



③私はこうして「禁煙」に成功した(途中経過)

禁煙外来という医院が有る様に、喫煙はニコチン中毒と云う病気であると云われている。約40年もの喫煙習慣で、咳や痰などの症状は当然あったが、数年前の大幅な煙草の値上げの時も、禁煙のきっかけとならず、お医者さんにも行かず、友人達の中には、どちらかを利用して、やめた人達もいるが、私自身は昨年7月の外科での入院を利用して、入院中そして、退院後も、一日延ばして喫煙を休止して16ヶ月続いている。休んでるだけだから気楽なものである。
(三条支部 梅田均様)

禁煙おめでとうございます！体からニコチンが完全に抜けるまでの期間はとても辛かったのではないのでしょうか？現在も継続中との事ですので、煙草の誘惑に負けないよう頑張ってください。



④みんなで安心・ファミリー健診

ファミリー健診は、今回で3回目の受診です。ドックの内容に近い検査項目で受診ができ、経済的にも安く受けられるので助かります。前回との比較もでき、健康管理に役立つので、今後ともファミリー健診を続けて行きたいと思います。

ファミリー健診の健診会場を近くに設けてもらい、受診が出来る事もありがたく思います。
(阿賀北支部 組合員様)

健康診断の結果を前回のものと比較できるのは便利ですね。ファミリー健診は頂いたご意見の通り、建策国保独自のお得な健診なので、もし周りで健診を受けたことのない方がいたらおすすめして貰えると嬉しいです！





⑤私は、特定健診でこんな得をした！

メタボは、自覚症状がない為、つい忘れがちです。人間ドックの中に特定健診も含まれていますので、面倒がなく、自己負担も2割で済みます。また毎年受けていますので検査値の推移がよく分かります。自分では健康なつもりでも、いざ数値で現れると、今までの食生活や運動不足など振り返り、改善してみようかという気が起きます。やはり人間ドックに含まれていることと自己負担が軽いということが手軽で得をしたという事ではないでしょうか。(新潟支部 組合員様)

健診で分かるまで、自分がメタボだとはなかなか実感しないですね。特定健診で高リスク判定となった場合に受けられる「特定保健指導」は、今年度から自己負担なし(無料!)になったので、健診でメタボだった...という方は、保健指導も一緒に受けてみてくださいね!



⑥支部健康づくり事業「飲酒運転防止と健康講座」

適度に楽しむのであれば、心の栄養にもなるお酒ですが、その一方で、加害者、被害者そして家族も悲惨な結果を招き、後を絶たない飲酒運転。困難な問題に直面したときの対処行動、ライフスタイルのバランスの取り方、仕事や生活への満足感、そして何よりも自分の心身の健康度を自己評価し、存在意識を高め、ストレス耐性を身に付けて、お酒と上手に付き合いながら、飲酒運転は絶対にしてはいけない事を再認識した講演となりました。(西蒲原支部長 村井和夫様)

飲酒運転が問題視されて、法律の改正で罰則が強化されましたよね。法改正で運転手だけでなく、アルコールや車の提供者、同乗者も罰則の対象になっています。お酒はマナーを守って楽しく飲みましょう!



⑦「毎日イキイキと! 疲れ・ストレス解消ストレッチ」

支部では、健康づくり交付金を積極的に活用し、講演会やスポーツ大会を実施しています。昨年は①「毎日イキイキと! 疲れ・ストレス解消のためのストレッチ」(2月参加65人)、②建協大運動会(4月124人)、③ドッジボール大会(6月70人)を実施し、支部の組合員や家族が和気藹々で大賑わいでした。これらの事業で補助金を有効活用できてとても助かりました。これからも、健康第一・支部の絆第一に支部運営に努めていきます。(能生支部長 藤岡勉様)

健康づくり事業(ストレッチ)講演会風景の写真です。たくさんの方が参加されました!



⑧健康づくり事業で、達者で健康

国際的にも、とりわけ日本は急速に高齢化社会が進んでいます。それは建築業界においても例外ではありません。長生きする事は喜ばしい事ではありますが、達者でなければ、本人にとっても周りの人達にとっても幸せな事ではないと思います。達者で長生きに少しでも近づく為に、健康づくり事業を有効に活用し、1人でも多くの人達に健康に対する意識の向上に繋げる事が出来るなら、この健康づくり事業は有意義な事だと感じています。(柏崎刈羽支部 小黒秀樹様)

健康づくり事業とは

支部が組合員(被保険者)の健康保持・増進を目的として行う事業です。建築国保では、事業にかかる費用の一定額を交付して活動推進を行っています。昨年の柏崎刈羽支部では「腰椎予防セミナー」を実施しています! 支部では色々な事業を開催しているので、興味のある方は要チェック!

編集 後記

17年ぶりに復活した国保だより新年号をお届けします。今号は、医療費の適正化と組合員の皆様の声の特集しました。ご多用の中、原稿をお寄せいただき本当にありがとうございます。今年も、皆様にとって健康で明るい年でありますようお祈り申し上げます。





【冬の健康管理・事故防止に努めましょう】

私たちにとって、雪国「新潟」の「冬の健康管理」はとても大切です。特にこの時期は、季節特有の病気やケガが多くなりますので注意しましょう。



これからの時期は、インフルエンザにご用心!



インフルエンザは例年1~2月が流行のピークですが、今年は流行が早まっています。感染すると、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せて一般的な風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。高齢者や幼児、妊娠中の女性などは重症化する危険性が高いので、特に注意が必要です。

3つの点に気をつけて、感染予防を行いましょう

(1)飛沫感染・接触感染を防ぐ

インフルエンザウイルスは、感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒に放出されたり、感染者がウイルスの付いた手で触ったものを、他の人が触ったりすることで広がっていきます。マスクの着用や、こまめな手洗いで予防しましょう。

(2)予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

(3)免疫力を高める

免疫力が弱ると、ウイルスに感染しやすくなります。また、感染した時に症状が重くなってしまう恐れがあります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

建築国保ではインフルエンザ予防接種補助を行っています。

予防接種を受けた、または受ける予定のある方は、補助内容をご確認ください。

インフルエンザ予防接種補助

- ①13歳未満 1回2,100円を限度に補助(年2回まで)
- ②13歳~65歳未満 1回2,100円を限度に補助
- ③65歳以上 1回1,050円を限度に補助

※補助の申請には「領収書」原本、または「領収書の写し」が必要です。

※13歳未満で領収書が2回接種分になっている場合は、領収書のほか、2回目の接種終了後に接種日の確認できる書類も合わせて提出してください。



◆降雪・凍結による事故やケガが多発します!◆
外出または屋外で作業するときは気をつけましょう。

この時期、多いのはこんなケガ

- ①冬囲い作業中のケガ(転落や刃物によるもの)
- ②雪下ろし中に、屋根や梯子から転落
- ③凍った道路や宅地内で滑って転倒
- ④冬期スポーツ中のケガ
(スキー・スノーボードなど)



◆こんなとき、保険証は使えますが◆
建築国保に届け出が必要です

- ・交通事故にあった
 - ・他人の飼い犬などに咬まれた
 - ・他人から暴力を受けた
- } 第三者行為
- ・労災未加入者が工作中にケガをし、やむを得ず医療機関を受診した

第三者の行為によって病気・ケガをした場合、国民健康保険で治療を受けることはできますが、その治療費は加害者が負担すべきものです。建築国保は治療費を一時的に立て替えますが、後から加害者に国保が負担した分を請求します。

労災未加入による事故での保険証使用が増えています。

工作中的の病気やケガは労災保険で治療を受ける事が大原則です。必ず労災保険に加入しましょう。