



「正月の北国街道」(撮影:見附支部 大竹俊夫氏)



建築国保本部役員一同

# 第101号

## 掲載内容

- ◇医療費の適正化(治療医療から予防医療へ) 2~3頁
- ◆支部健康づくり事業報告 4頁
- ◇私の健康法を紹介します 5頁
- ◆マイナンバー制度についてのお知らせ 6頁
- ◇健康体操(肩こり解消ストレッチ) 7頁
- ◆冬の健康管理・事故防止に努めましょう 8頁



# 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/](mailto:niigata@kenchiku-kokuho.jp/)

●発行人  
理事長 富永武司

## 年頭所感

「健康の保持・増進に新たな一歩を！」

理事長 富永 武司

新年明けましておめでとうございます。組合員並びに新建国保加入者の皆様には健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、旧年中は、国保の事業運営に特段のご理解とご支援を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、日本は、二〇二〇年の東京オリンピック控え、土木建築業界は活況を呈し、景気も上向きが伝えられています。こうした中、国内では各種業界の人手不足が深刻化しています。当国保組合においても、新たに外国人加入者が見られるようになりました。

理事会では、新建国保の最重要課題の一つである「組織の充実・強化」に対する議論の中で、「地元の若手技能者育成が急務であることから対策に乗り出した。」という意見が出されました。私共、建設業に携わる人間として、将来を見据え、今こそ、建築技術の継承を考えていかなければならないと考えます。そのためには、仲間の「顔が見え、声が聞こえる支部」の会合において、このことの議論を活発に展開していこうではありませんか。

次に、もう一つの最重要課題が「医療費の適正化(抑制)」です。年々、国保加入者数が減少傾向にある中で、医療関係費がいつこうに減らず、年間、約五十億円の予算に対して、約四十五億円がこれに充てられているのです。この要因は、加入者の高齢化、医療技術の進歩や新薬の開発等が上げられます。

理事会では、「医療費の適正化(抑制)」に対する議論も展開しています。ケガや病気などに対する「保険給付」に対して、健康の保持・増進を目的とした「保健事業」の充実対策です。具体的には、人間ドック・ファミリー健診・特定健診・レディース健診等の健診事業の他、予防対策として「インフルエンザや肺炎球菌」の予防接種、若手加入者に対する「子育て支援」などを推進しています。ところが、保健事業の年間経費は、約一億四千万円です。

今どき、自分の「健康に無関心」な人はいないと思いますが、「健康の保持・増進」のために、具体的な実践に結びつける人は少ないのではないでしょうか。例えば、昨年度の「特定健診」対象者(四十歳~七四歳一〇、六三八人)の内、受診率は約四七%で、病气予防につながる「特定保健指導」(対象者・七二九人)の内、指導を受けて終了した人は、二二人で三%でした。

理事会では、平成一九年度から続いた「健康づくり事業」を見直し、今年度から「顔が見え、声が聞こえる支部」を主体に取り組んでいます。この事業は、大きく「健康や生活改善講話」と「スポーツ(体力づくり)関係事業」を推進することによって、「仲間の絆を深めながら、健康に対する関心を高め、国保の課題解決につなげる」ことが「ねらい」です。

「組合員とその家族の健康の保持・増進」が、新建国保組合の目的です。「健診一日・健康一年」「体が動けば心も動く」ことから、今年度は、一歩進めて「健康に新たな関心を深める」一年になりますようにご祈念申し上げます。

## 国保の最重要課題 ⇒ 【医療費の適正化(抑制)】

# 『治療』から『予防』へ長期戦略

### 1. こんなデータがあります!

| 年度 | 加入者数    | 歳入合計        | 歳出合計        | 保険給付費              | 後期高齢者支援金           | 介護納付金           |
|----|---------|-------------|-------------|--------------------|--------------------|-----------------|
| 9  | 35,723人 | 6,326,098千円 | 5,761,048千円 | 3,934,329千円(68.3%) | 1,488,695千円(25.8%) | —               |
| 19 | 27,993人 | 7,206,734千円 | 5,843,778千円 | 3,580,466千円(61.2%) | 938,834千円(16.0%)   | 534,681千円(9.1%) |
| 25 | 20,158人 | 5,686,284千円 | 5,223,781千円 | 3,218,536千円(61.6%) | 965,231千円(18.4%)   | 448,152千円(8.5%) |
| 28 | 19,049人 | 5,385,393千円 | 5,012,986千円 | 3,054,258千円(60.9%) | 1,007,096千円(20.0%) | 449,817千円(8.9%) |

※ 1. 加入者数は、各年度の平均です。(各年度とも、7月組合会の決算報告からのデータ)

※ 2. 平成19年度までの「老人保健拠出金」は、平成20年度から「後期高齢者支援金」に変更。

#### <分析>

- ①加入者数は、平成9年度に比べて平成28年度には、16,674人減っています。(減少率46.6%)
- ②保険給付費は、平成9年度に比べて774,558千円減っていますが、加入者数で割った1人当たりの保険給付費は、増えています。⇒平成9年度は1人当たり約11万円に対して、平成28年度は1人当たり約16万円になります。
- ③しかも、制度改正によって、平成20年度から「後期高齢者支援金」(全加入者)と平成20年度から始まった「介護納付金」(40歳～64歳)が賦課され、保険料が値上がりしました。

### 2. 加入者の年齢構成を見てみましょう!

今、日本は様々な分野で「少子高齢化」が心配されています。

| 年度 | 加入者数    | 組合員数    | 家族数     | 64歳以下   | 65～74歳 | 65～74歳加入率 |
|----|---------|---------|---------|---------|--------|-----------|
| 19 | 24,550人 | 10,720人 | 13,830人 | 21,224人 | 3,326人 | 13.5%     |
| 25 | 19,892人 | 8,995人  | 10,897人 | 16,620人 | 3,272人 | 16.4%     |
| 28 | 18,733人 | 8,751人  | 9,982人  | 14,812人 | 3,921人 | 20.9%     |

※各年度末(3月31日)現在の75歳未満の加入者数で比較。

#### <分析>

- ①私たちの国保も、表のように若手と家族が減少し、高齢化が進んでいることが分かります。
- ②少子高齢化による国保組合への影響としては、①組合員数の減少、②保険給付費の増加が考えられます。また、組合員数の減少は、国の補助金や私たちの保険料にも影響します。

### 3. 医療費が高くなったのは、なぜ?

医療費の高騰には、次のようなことが考えられます。

- ①病気やケガで医者にかかろうとすると、例えば、内科には、「消化器内科、呼吸器内科、循環器内科、神経内科、血液内科、腎臓内科など…」、外科と言えば「消化器外科、脳神経外科、整形外科、歯科口腔外科、産婦人科、耳鼻咽喉科、眼科など…」、また、眼科にも「白内障・緑内障…」などと、**専門医が増えて、その分、医療技術が高度化して医療費が増えていきます。**
- ②治療後の薬は、医師が処方して帰りに貰って帰ったのが、今や分業になり、医師の処方箋を基に薬局の薬剤師が調剤して出します。

また、この「医療技術の高度化」とともに「**新薬の開発**」も日進月歩で、どんどん医療機関に出回ってきています。こうした「**医療技術の高度化**」や「**医薬品の開発**」も医療費の値上がり(高騰)につながってきています。

※建築国保では、薬の効能(効き目)や効果は、新薬とほとんど同じで、しかも価格は約半分の「ジェネリック医薬品」を上手に使ってもらいたいと、加入者の皆さんにPRしています。ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後、新薬と同じ有効成分であることを条件に承認された薬で「後発医薬品」とも呼ばれています。薬局で、薬剤師さんと相談し、薬を処方してもらいましょう!

## 4. 医療費の抑制に向けた長期戦略が必要です!

### (1) 新建国保の最重要課題 ⇒ 「医療費の適正化(抑制)」

#### ① 「医療費の適正化(抑制)」は、長期戦略です!

前述のように、国保組合の保険給付費は、年々、増える一方です。このことは、国保組合の財政運営を大きく左右することになり、保険料の値上げにつながります。

理事会で、国保の目的は「組合員と家族の健康の保持・増進」であることを話題にすると、「今どき、自分の健康に関心の無い者はいません。」と、言われますが、問題は、例えば「たばこ(禁煙)」や「飲酒(減量)」に取り組んでいるという話題にはなりません。

「一度しかない人生・たった一つの命」は、決して自分だけのものではないはず。愛する家族のため、国保の加入者・組織のため」の大切なものです。

#### ② 「病気になるったり、重症化してからでは、遅いのです!」早めに、自分の具体的な健康対策(予防や健診など)を考え、取り組んで欲しいものです。

厚生労働省の研修会で、「腎臓病患者の透析には、一ヶ月約40万円の医療費がかかる。」と、聞かされました。一年間では、一人の患者の医療費が約500万円かかることになります。

「転ばぬ先の杖」は、「生活改善」にあります。一度、家族で話し合ってみては如何でしょうか。

#### ③ 「特定健診・特定保健指導」

国保では、「特定健診・特定保健指導」や「ファミリー健診」、「人間ドック」を初め、様々な「保健事業」を展開しています。例えば、「特定健診・特定保健指導」は、40歳から74歳までが対象で「メタボリックシンドローム」の予防に着目した健診と保健指導です。

### 平成28年度「建築国保」特定健診実施率

| 組合員    |        |       | 家族     |        |       | 合計      |        |       | 男女別受診率  |
|--------|--------|-------|--------|--------|-------|---------|--------|-------|---------|
| 対象者    | 受診者    | 実施率   | 対象者    | 受診者    | 実施率   | 対象者     | 受診者    | 実施率   |         |
| 6,708人 | 3,512人 | 52.4% | 3,930人 | 1,467人 | 37.3% | 10,638人 | 4,979人 | 46.8% | 男：51.5% |
|        |        |       |        |        |       |         |        |       | 女：39.2% |

※ 特定健診 ⇒ 国の受診目標は、70%ですが、新建国保は約47%であり、男女別では、男性の約52%に比べて女性は約39%であり、特に女性の受診率向上が課題です。

### 平成28年度「建築国保」特定保健指導実施率

| 男性  |     |      |     |     |      | 女性  |     |      |     |     |      | 計   |     |      |
|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|-----|-----|------|
| 組合員 |     |      | 家族  |     |      | 組合員 |     |      | 家族  |     |      |     |     |      |
| 対象者 | 終了者 | 実施率  | 対象者 | 終了者 | 実施率  | 対象者 | 終了者 | 実施率  | 対象者 | 終了者 | 実施率  | 対象者 | 終了者 | 実施率  |
| 606 | 20  | 3.3% | 4   | 0   | 0.0% | 13  | 0   | 0.0% | 106 | 2   | 1.9% | 729 | 22  | 3.0% |

※ 特定保健指導の終了者は、対象者の3%に過ぎません。折角の健診結果が活かされていないのが残念と言わざるを得ません。

### (2) 「健診1日・健康1年」で、自分の健康は自分で管理しましょう!

新建国保では、今年度から国が推進する「データヘルス計画」に取り組んでいます。健診受診者のデータを基に、きめ細かい対応に力を入れ、生活改善などの取組みを支援して参ります。



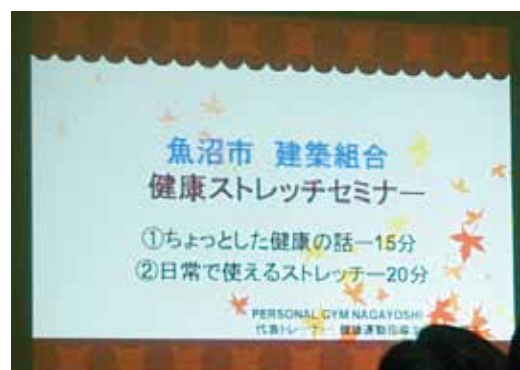
# 「顔が見え、声が聞こえる支部健康づくり事業」第2弾

## 【中越・魚沼支部】

### “健康ストレッチセミナー”

当支部では、長年、ボーリング大会で楽しんできましたが、今年から趣向を変えて職業病とも言われている腰痛などで悩んでいる人が多い中で、予防或いは痛みの改善、怪我、事故等の軽減の一助になればとの発想で、講師を招いて行いました。プロジェクターで講義を受け、実際にストレッチをやってみると、毎日、身体を動かしているようでいて、いざ、やってみると体が硬い、痛い…これを毎日続けていけば体の調子がいいに違いない。

体がほぐれたところできいよ水分補給の懇親会です。青年部の皆さんが、いろいろ考えてくれた企画は、**参加された30名**の皆さんの腹筋がいたくなるほど楽しめました。(支部長 荒井英夫)



## 【中越・十日町支部】

### “絆を深めたパターゴルフ大会”

当支部では、組合員の親睦と健康づくりのため、平成元年から「パターゴルフ大会」を毎年9月第2土曜日に開催しています。

会場は、中子パターゴルフ場で、今年の**参加者は55名**でした。参加者が多いので4ホール、同時プレー開始。1組目は、大勢の人の応援を受けながらのスタート。パターゴルフというので、初心者も年齢も関係なく20代から80代までの組合員が参加しました。順位は、隠しホールがあり、表彰式まで分かりません。

当日は、晴天に恵まれ、楽しく健康づくり事業を実施することができました。交流会は大いに盛り上がりました。これからも、支

部ゴルフ大会、パターゴルフ大会、ウォーキング、総会での健康講話等を通じて、組合加入者の健康づくりのため、楽しみ、身になる企画を心掛けていきたいと考えています。(支部長 尾身 稔)



## 【下越・岩船支部】

### “家族で健康ウォーキング”

岩船支部では、毎年、健康ウォーキングを実施しています。今年は、10月8日(日)に、自然豊かな「朝日みどりの里遊歩道コース」を歩きました。日本海東北自動車道の朝日まほろばインターを降りたところで、黄金色の稲穂がたわわに実って、秋の風情を存分に感じる事が出来る場所です。



当日は、**組合員と家族109名の参加**があり、さわやかな秋晴れの下、小さなお子さんはベビーカーで参加したり、和気あいあいと楽しく会話をしながら交流を深めていました。途中、ぶどう園もあり、秋の味覚に誘われながらのウォーキングでした。

なかなか普段歩くことが少なくなった日常ですが、このような企画があることによって、健康に対する意識も高まる事が期待されます。これからも、健康の維持・増進のために、楽しい事業を計画していきたいと思います。(支部長 板垣靖彦)





## ～私の健康法を紹介します!～



### “転ばぬ先の杖”

副理事長 朝妻 勝人 (新潟支部)

私の健康法は、特別に変わったことをやっているわけではありませんが、普通の生活の中で気を付けていることを述べてみたいと思います。

若い時のことです。野球の試合中に左足靭帯損傷をしました。また、バレーボールの試合中に左足アキレス腱断裂、その完治後、3年目には右足アキレス腱断裂と、ケガの絶えない時期を過ごしました。そんな経験上、還暦を過ぎてからは、適度な体の動かし方に気を付けなければならないと感じています。

最近、軽い運動(野球、ゴルフ、ウォーキング等)を**体に負担のかからない程度**に行っています。また、若い時は、食事は満腹になるまで食べていたのですが、今は、**腹八分目、野菜中心の食事**です。この程度のことは、皆さん誰もがやっていることだと思いますが、こんな簡単なことでも、**「自分なりに気を付けている」**ことが健康につながっているのかなと思っています。

3年位前にインフルエンザにかかったことがありますが、ここ2年位は風邪を引くこともなく、ケガや病気で病院で受診していません。日頃、少し喉が痛いかと思うと、早めにうがいや手洗いをしています。

建築国保の保健事業、人間ドック、特定健診や特定保健指導などで、病気になる前に健診を受けて自分の体の健康管理を行って、生涯現役で頑張りたいと思っています。もう一言、**病気になる前、病人にならない!**

### “食べ過ぎず、飲み過ぎず”健康第一!

理事 尾身 稔 (十日町支部)

五十歳を過ぎてから早、12年が経ちました。「健康ですか?」と、聞かれたら「病気もち」と、答えるこの頃です。

現場で、朝から夜まで体を動かして作業をしている頃は、何をしてもしなくても、何を食べても腹一杯食べても、体は何ともないと思っていました。健康診断も毎年行っていて、診断書を見て説明していただいても、「病院で診てもらいなさい!」と、言われたい限り、何も行動せずにいつも通りの生活を送っていたように思います。今、振り返ってみると、あの時代にしっかりと体の健康法について努力をして実践していれば、きっと『健康です!』と、答えられたのかなと反省するばかりです。

近頃、ようやく自分の健康について考えるようになり、体を動かすことをあれこれやってみますが、三日坊主で、足腰の具合が「いまいち」で継続できない自分がいます。現在、どうにか継続していることは、『**食事療法**』で体調の管理を医者の説明のように努力しています。また、年齢を重ねるとともに食べる量も少なくなり、バランスよく必要な量だけ摂るようにしていることです。

お酒も量を考えて飲むようにして、**「暴飲暴食」**を無くすること、**「時間が取れるときに出来るだけ体を動かし、定期的に医者に診てもらう**ことが、今の私の健康法です。



### “毎日の生活に、リズムを!”

理事 藤田 久幸 (上越北支部)

最近、「**人生100年の到来**」などと言われるようになりましたが、「**健康寿命**」をどう続けられるかが大切になってきました。

私の健康法は、「**健康でありたいという意識をもつ**」ことです。日常生活の中で、人間ドックの受診など、自分の体のメンテナンスや予防医学に気を付けていきたいと思っています。

昔から言われる「**一病息災**」が、その意味ではないかと思えます。近頃、健康に関わる運動や食生活など、様々な情報が流れる中で、自分の体のリズムに合ったものを選ぶことが一番大切だと考えています。

私の場合のリズムは、**「ストレス回避や筋力低下を防ぐことを目的とした時々のゴルフ**です。後は、愛妻が考えてくれた**「バランスの取れた食生活(?)**で、不足気味の野菜を多めに摂り、お酒もほどほどにし、快食快眠を心掛けています。

## 保険料検討委員会の開催について

今年度、新たに「保険料検討委員会」が発足し、これまで2回(第1回:9/15(金)、第2回:11/15(水))の委員会では、委員の皆様から保険料に関する自由闊達な議論が交わされました。



「保険料検討委員会」は来年、3回(4月、8月、9月)の委員会を経て、富永理事長へ以下『諮問文』に対する『答申』を行います。保険料検討委員会の今後の活動にご注目ください。

なお、第1回委員会において、委員長には加藤佐一郎理事(長岡支部)、副委員長には藤田久幸理事(上越北支部)が選出されています。

### 『諮問文』

建築国保組合の安定した運営に資するため、財政状況と事業内容を勘案し、国庫補助金とともに国保財政の基盤である保険料について、現行の保険料の賦課体系の検証と、今後の保険料賦課体系及び改定について検討願います。

## マイナンバー制度の本格運用に伴う「住民票省略」開始時期の延期について

「国保だより100号」でお知らせしておりました、マイナンバー制度の本格運用開始に伴う「住民票の省略」について、当初、H29年秋頃の開始を目指して試行運用を続けてまいりましたが、その中で運用に係る制限事項が複数判明したことから、安定的な運用を期すため、住民票省略の開始時期をH30年以降に延期させていただきますことになりました。「住民票省略」の開始時期は改めてお知らせいたしますので、ご理解のほど、何卒よろしくお願いいたします。



# 健康体操「肩こり解消ストレッチ」

NHKのTV番組「ためしてガッテン」で、「ふりふりストレッチ」という体操が話題になりました。新建国保加入者の皆様の中には、お仕事柄、「肩こり」でお悩みの方も多かろうと思いますが、簡単なストレッチをご紹介します。こういうストレッチは、何よりも「続ける」ことが大事で、効果につながりますよ。



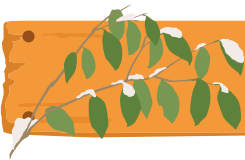
上半身編

各10回うつをめやすに！  
ふりふりストレッチ  
Go!!

## 肩こり解消のストレッチ







# 冬場の病気やケガにご用心!

## 1. 早めのインフルエンザ対策を!

### 〈三つの心得〉

- (1) 予防接種を受けましょう!
- (2) 手洗い・うがい・マスクの着用に心がけましょう!
- (3) 十分な休養と栄養を取りましょう!



＜建築国保ではインフルエンザの予防接種補助を行っています＞

～昨年度は約4500の方が補助を受けられました～

【接種期間】 H29年10月1日～H30年3月31日

【補助額】 13歳未満の方 1回2,100円を限度に期間内2回まで補助

13歳～65歳未満の方 1回2,100円を限度に補助

65歳以上の方 1回1,080円を限度に補助

※申請には領収書または領収証の写しが必要です。

※13歳未満の方で領収書が2回接種分になっている場合は、2回目の接種終了後に接種日の確認できる書類を添付のうえ申請してください。

※肺炎球菌・おたふく・水痘・B型肝炎ワクチンについても補助を行っています。

## 2. 冬場の事故やケガにご用心!

### ◇凍結による事故やケガが多発します◇

この時期に多いケガは?

- ① 雪下ろし中に、屋根や梯子から転落
- ② 凍結した道路や宅地内で滑って転倒
- ③ スキー・スノーボード中のケガ



こんなとき…

保険証を使用する際には届出が必要です

- ・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

労災未加入による事故での  
保険証使用が増えています

- ・工作中的病気やケガは、労災保険で治療を受けることが大原則です。
- ・やむを得ず医療機関を受診する場合は、建築国保へ届出をしてください。

## 編集後記



「新建国保だより」第101号をお届けします。

今回は、「治療医療から予防医療へ」をテーマに、医療費適正化に向けての取り組みについて特集しました。ご多用の中、支部での健康づくり事業や独自の健康法について、原稿をお寄せいただいた方々に感謝申し上げます。

また、表紙を飾った獅子舞の写真は出雲崎で撮影されたもので、見附支部：大竹俊夫様より提供していただきました。

冬本番!まだまだ寒い日が続きますが、予防医療へ目を向け、皆様が健康に過ごされますようお祈り申し上げます。