



# 第104号

掲載内容

◆冬 の健康 管理・ 事故防 止に努 めまし ょう	◆予 防医療 への取 り組み (禁煙 アドバ イス)	◆支 部健康 づくり 事業報 告	◆保 険料に 関する 答申書 が提出 されま した
8頁	4～7頁	3頁	2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

新年あけましておめでとうございます。組合員並びに被保険者の皆様におかれまして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。

旧年中は当組合の事業運営に対してご指導とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は四月から都道府県が財政運営の責任主体となる、国民健康保険制度が施行されました。これは団塊の世代が全員七十五歳以上を迎える二十五年に備え、「健康保険制度最後の砦」と言われる市町村国保を守ることが目的です。消費税増分等を財源として、全国で年間三千四百億円の財政支援が行われております。今、日本では「人口減少と少子高齢化の進展による現役世代の減少」と「医療技術の高度化等による医療費の高騰」が年々進んでおり、市町村国保のみならず、当国保組合も今後の対応を迫られているところです。

当国保組合も六十五歳以上の前期高齢者の方の加入率が全国平均の約十五パーセントを大きく上回る約二十二パーセントに達し、高齢化が非常に進展しております。今後もしばらくはこの傾向が続くものと予想されますので、医療費の抑制を図る「特定健診」等や、診療情報や健診情報を詳細に分析し、本当に保健指導等が必要とされる方へ直接アプローチする「データヘルス計画」等を引き続き推進し、ご加入の皆様の健康の保持増進と医療費の抑制に力を注いでまいります。

なお、平成二十九年度から四回にわたり開催してまいりました「保険料検討委員会」が無事終了し、保険料に関する「答申書」も提出されております。今後はその内容を踏まえ、理事会において保険料についても適宜協議し、組合財政の健全化を推進して参りたいと考えております。大変お忙しい中、委員会へ参加され、貴重なご意見を賜りました委員の皆様、大変ありがとうございました。改めて御礼申し上げます。

また、現在、本部事務局では初めてマイナンバーを利用した「所得調査」を実施しております。マイナンバーを利用することで、これまでのように皆様のお手を煩わせることなく、調査を進めることができっております。今回の調査は組合員さんの四人に一人とその家族を対象として実施しており、その結果は二年後の国からの補助金に影響するものです。

今後も当新潟県建築国民健康保険組合を健全に、また確実に次世代へ引き継いで参りたい所存でありますので、本年も引き続きご協力の程重ねてお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますようご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

## 今後の保険料についての「答申書」が 富永理事長へ提出されました



富永理事長

加藤委員長

平成二十九年九月十五日を皮切りに、平成三十年八月九日まで四回にわたり開催された「保険料検討委員会」において合意された「答申書」が、長岡支部の加藤佐一郎委員長より、上越南支部の富永武司理事長へ手渡されました。

お忙しい中、保険料検討委員会へご出席いただきました委員の皆様、大変ありがとうございました。

今後、「答申書」を踏まえ、理事会において保険料について協議が進められ、組合財政の健全化が進められてゆく見通しです。

なお、答申書の主な内容は以下のとおりです。

### 「答申書の主な内容（保険料について）」

- 1、保険料の賦課体系については、基本的に現行の枠組みを継続
- 2、使用可能な積立金の残額が十億円を下回った場合等、速やかに保険料の改定を検討
- 3、保険料の引き上げの際には、ある程度余裕をもった金額を確保
- 4、一級事業主・二級一人親方・法人役員の区分について再検討
- 5、法人事業所と個人事業所の保険料賦課区分について再検討
- 6、若年層の保険料に配慮
- 7、市町村国保の保険料を注視し、今後も当国保組合の保険料の優位性を確保

### 『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。



# 「顔が見え、声が聞こえる支部健康づくり事業」



## 【下越・白根支部】

### “筋トレで健康増進”

白根支部では、医療費抑制の一環になればと、健康増進事業を毎年開催しております。

今年度は11月10日(土) 白根地域生活センターにおいて、トレーニング指導員のもと「筋トレ・正しい歩行・縄跳び体操」を実施いたしました。女性参加者の皆さんのパワーには大変驚かされ、自身の日頃の運動不足を痛感させられた次第です。

これからは、やって楽しく飽きずに続けられ、どんな曲にも合わせられる健康体操を立案し、さらに健康の輪を広げたいと思っております。  
(支部長 小竹行雄)



## 【中越・三条支部】

### “ゴルフで楽しく健康づくり”

三条支部では、毎年秋に当組合主催でゴルフ大会を実施しています。

今年は10月23日(火)に、当組合員をはじめ、近隣建築組合や関連業者の方々など、合わせて43名の皆さんに参加していただきました。

今やゴルフは、趣味で楽しむだけでなく、健康づくりのために取り組まれている方が大勢いらっしゃいます。

今年も天気に恵まれ、皆さんゴルフを楽しんでおられる様子でした。また、その後の表彰式・交流会では、ご自分の成績等の話でたいへん盛り上がっていました。当組合の事業として、今年で19回目を迎えたゴルフ大会ですが、来年度の20回目も大勢の組合員の皆さんの参加をいただき、健康の保持・増進につながることを願って企画をしていきたいと思っております。  
(支部長 永井龍雄)



## 【上越・上越南支部】

### “恒例のウォーキング”

上越南支部では、健康増進と親睦を図る目的として、毎年ウォーキングを開催しています。

今年度は、日本滝百選にも選ばれる「苗名滝」の散策を行いました。当日はあいにくの小雨模様でしたが、全員で最後まで歩ききる事ができました。その後もゲームで盛り上がり、また、世間話に花が咲き、とても有意義な楽しい健康ウォークになりました。今後も継続していくと同時に、組合員・家族の方に健康の維持・増進のための情報提供や、気軽に参加できる事業を計画していきたいと思っております。

(支部長 藤本武雄)



# タバコをやめたい〜つ、でも やめられない、迷える方に!!

赤ちゃんの健康には最悪!  
タバコ臭い人は嫌よ!



あーっ、ワビシイ虫族のオレ。  
みんなにガードされていて  
最愛の孫のだっこも  
させてもらえないし…。  
タバコ、やめるしかないかなあ。

50歳  
からの



名前 医学 協之助  
職業 システムエンジニア  
年齢 53歳  
性別 男性  
身長 173.9cm  
体重 69.7kg  
BMI 23.0%  
腹囲 88.5

## 生活習慣改善

禁煙できない人のマイナスリスクを  
軽減させるアドバイス

岩室成人病検診センター 和 田 友 香 理  
栄 養 士

「来年もよろしくね」と言っていただけのように、良きアドバイスが出来ればと思っています。最新の情報に詳しい受診者の方々に色々な事を教えていただき、日々勉強の毎日です。

栄養士：今日は1日お疲れ様でした。ドックの結果や気になることなどございませんか？

協之助：結果は大きな異常もなく、いつも通りお腹まわりを指摘されました。気になっている事は、孫が生まれて家の中でタバコが吸えなくなってしまっ。今では虫族です。禁煙しなきゃと思っはいるけれど、なかなかやめられなくて。

栄養士：お孫さんですか。おめでとうございます。お孫さんのためにも禁煙を考えていらっしゃるんですね。

協之助：今までも禁煙に何度か失敗して、今回も同じことの繰り返しになるんじゃないかと思うと、開始することが出来なくて。長続きする方法があればチャレンジしたいんだけど。

栄養士：何度か禁煙に取り組んだ事は素晴らしいことですよ。そして、今回も禁煙に取り組もうとされている。今後の健康に非常に重要なことです。お孫さんとの生活のためにも成功させましょう。まずは、今の状況をお聞かせください。タバコを吸う理由は何ですか？

協之助：吸うと仕事に集中できるし、気持ちが落ち着き、ほっとするんです。

栄養士：気分転換のひとつになっているようですね。反対に、禁煙した時に感じたデメリットとメリットはありましたか？

協之助：デメリットはイライラすることが多く、仕事に集中できず、不安な気持ちになったりしました。メリットは家族に喜ばれ、タバコ臭いと言われず、お金が貯まり、ごはんをおいしく感じ、身体が軽くなったような気がしました。

栄養士：デメリットは仕事に感じて、メリットは家庭内で多く感じているようですね。タバコを吸うとイライラがスーッとおさまっていく感覚を味わったことがありますよね。イライラを解消できるタバコを欠かせないと考える方も多と思います。しかし、原因はニコチン切れ症状である可能性が高いのです。ストレスが原因でイライラするのであれば、一番リラックスした寝起きの時間にタバコを吸いたくなるはずがありません。禁煙自体で生じたイライラを1本吸うことで解消しているだけ、といえるのです。

協之助：タバコをやめればイライラがなくなるということですか？

栄養士：禁煙後の3日間はニコチン切れ症状が強くあらわれますが、1ヵ月以内に消えます。タバコを吸いたい気持ちは10週間以上残りますので、再び吸ってしまうきっかけになります。ですので、10週間を乗り越えられれば、禁煙の成功がみえてくるかもしれません。いつでもやめられると思っタバコを吸い始めたのに、いつの間にかタバコと離れられなくなっいませんか？

## 協之助さんの1日 (タバコとともに生活しています)

### 喫煙者の感じる タバコのメリットは？

AM

PM

AM 7:00



起床一服

寝覚めのタバコはうまい。

PM 3:00



休憩一服

う〜っ、煮詰まってきたなあ、まず一本。

AM 9:00



出勤一服

さて、仕事に集中するぞ！

PM 6:00



仕事終了一服

今日も無事に仕事が終わった。タバコでリラックス

AM 11:00



休憩一服

イライラをタバコで解消!!

PM 8:00



夕食後一服

虫族ってのがなさけないけどね、でも吸いたい。

AM 12:00



昼食後一服

あ〜、食事後のタバコはホッとする。

PM 11:00



就寝前一服

よし、ゆっくり休むぞ。おやすみ。



協之助：そうです、今までも何度も禁煙に失敗していますし。  
 栄養士：タバコの煙に含まれるニコチンが強い依存性をもつからです。タバコを吸うと、ニコチンが数秒で脳に達し、快楽を生じさせる物質(ドーパミン)を放出し、喫煙者は快感を味わいます。同時に、またもう1度吸いたいという欲求が生じ、悪循環に陥ります。この状態がニコチン依存症です。依存症と言われるように、意思で治すことは難しいので、最近では禁煙治療もあります。ご自身で頑張ってみますか？それとも禁煙外来に行ってみようと思いませんか？

協之助：とりあえず、自分でやってみようと思います。

栄養士：わかりました。では、ご一緒に禁煙プランを考えましょう。まずは喫煙行動を観察しましょう。1日を振り返り、いつタバコを吸っていますか？

協之助：朝起きてすぐ、朝食後に新聞を読みながら、出勤中、出社後すぐ、昼食後、仕事が煮詰まった時、帰宅途中、夕食後、入浴後、寝る前、です。ここに会議や飲み会が加わると本数が増えます。

栄養士：ご自分の行動パターンが見えてきましたね。振り返ってみていかがですか？

協之助：毎日、同じ繰り返しです。朝の1本さえ吸わなければ、なんて思ったりもします。今回は孫のために禁煙したい気持ちが高まっているんですが。

栄養士：素晴らしいじゃないですか。気持ちが高まっている今が禁煙の時ですよ。まずは、準備として禁煙宣言書を作成し、禁煙の開始日と理由を記入し、家族の目にとまる場所に貼ります。タバコ、ライター、灰皿などを処分します。開始日は仕事が忙しい時期や宴会の多い時期は避けたほうがよいです。

協之助：張り紙をして周囲に宣言するのはいいですね。開始日は孫の誕生日にしようかな。

栄養士：はい、一人で頑張るのではなく、周囲の力もかりて禁煙に取り組むと長続きしやすいですし、お孫さんの成長と共に禁煙年数も増えていくなんて良い日を選ばれたと思います。次に、禁断症状ですが、以前はありましたか？

協之助：ありました。イライラ、集中できない、やる気がおきない、眠れない、食欲増進、便秘、頭痛などです。禁断症状が出てくると1本だけと思って吸ってしまうんです。禁断症状が抑えられればいいんですけど。

栄養士：そうなんです。禁断症状が出てきたときに、別な所

## 禁煙宣言



今日からたばこをやめます。  
 健康のため、孫と一緒に遊ぶべく、きっぱりと吸いません。

2018年10月10日 医学協之助

- ① 深呼吸を行う
- ② 歯を磨く
- ③ 冷たい水をor熱いお茶を飲む
- ④ 氷をなめる
- ⑤ 体を動かす(ウォーキング・自転車など)
- ⑥ 糖分のない飴やガムを噛む
- ⑦ 油ものを控え、野菜中心の食事をする
- ⑧ アルコール、コーヒー、香辛料などを控える
- ⑨ 腹八分目を意識する
- ⑩ 喫煙者のそばに行かない



## 禁煙のメリット

栄養士：に意識が向くように深呼吸を2~3回行う、歯を磨く、身体を動かす、冷たい水や熱いお茶を飲む、氷をなめる、糖分のない飴やガムで紛らわすなど行動のリセットが上手にできれば、禁断症状がしやすい5日間を楽に過ごすことが出来るかもしれません。禁断症状の出やすい始めの5日間は、水分補給を増やし、油ものを控え、野菜中心の食事をし、アルコールやコーヒー・紅茶・香辛料など刺激の多いものを控え、常に腹八分目を意識して下さい。このまま禁煙が進んでいくと仮定して何か気になる事はありますか？

協之助：体重が増えそうな気がして、前回は5kg位増加して、結局はタバコに逃げてしまったんです。

栄養士：体重増加ですね。ニコチンの毒性としてエネルギー消費が高くなり、健康的な食欲も抑えられることがあります。禁煙すると太る理由は、この抑制がはずれ、それまでの体重増加を取り戻すからだといわれています。約8割の方に平均して2~3kgの体重増加がみられるのはそのためです。禁煙による健康上のメリットは、たとえ体重が4~5kg増えても十分理め合わせ出来るほどに大きいことがわかっています。体重増加が気になる場合は身体活動を増やしましょう。ウォーキングや自転車、水中歩行など負荷をかけ過ぎない程度の「今より動く」ことが、過食の防止につながります。

協之助：軽い運動ですか。気分転換に孫との散歩でもいいのかな。  
栄養士：いいですね。お孫さんと一緒にお散歩。楽しみが増えそうですね。

協之助：それでも吸いたくなったらどうしたらよいですか？  
栄養士：そうですね。禁煙してよかったことを考えましょう。どんなうれしいことが起こりそうですか？

協之助：タバコ代で孫にプレゼントを買う。家族と一緒にいる時間が増えそうかな。食べ物がおいしくて食べ過ぎになるかな。

栄養士：楽しいことが沢山待っているそうですね。ただし、食べ過ぎはダメですよ。禁煙で食べ物がおいしくなり、食量が増える。口さみしくなり食べなくなる。砂糖や脂質を好むようになり、嗜好が変わることがあります。禁煙が安定したら、食生活の改善にも取り組みましょう。タバコを吸う人の近くには行かない、周囲の喫煙者に禁煙をすすめるなど、吸いたくなる環境をつくらないことも大切です。

協之助：早速、禁煙宣言書をリビングに貼らなきゃだな。来年は質問票にタバコをやめたと記入できるように頑張ります。

栄養士：まずは半日間、次は24時間、次は2日間と徐々に禁煙期間を伸ばしましょう。禁煙に失敗なんてありません。何度もチャレンジしましょう。応援しています。

朝食が  
おいしい♡  
でも食べ過ぎには気をつけよう。

AM 7:30



禁煙後は  
食生活の改善よ！  
お料理の  
しがいがあるわね。



孫と一緒に  
おでかけ&  
孫にタバコ代で  
プレゼント！  
お散歩しながら  
おもちゃ屋へGo♪



# 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＞

【接種期間】 H30年10月1日～H31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. 降雪・凍結による、事故やケガにはご用心!



このような事故が起きています

- ・雪下ろし中に足を滑らせて屋根や梯子から転落した
- ・凍結路や宅地内を移動中に、滑って転倒した
- ・運転中、スリップしてほかの車に衝突してしまった
- ・スキー、スノーボード中に転倒して骨折した など

外出または屋外で活動するときは気をつけましょう。

こんなときは、必ず建築国保に届け出を

- ・交通事故にあった
- ・他人(第三者)が原因で病気やケガをした
- ・仕事中に病気やケガをして、やむを得ず医療機関を受診した など



国保からの  
お願い

労災未加入による事故での保険証使用が増えています。  
**仕事中の病気やケガは、労災保険で治療を受ける事が大原則**です。  
 仕事をするときには、必ず労災保険に加入をお願いいたします。

## 役員新任のお知らせ

よろしくお願いいたします!



新常務理事 森野大二郎

皆さんこんにちは。昨年8月から室賀前常務理事の後任を仰せつかっている森野です。よろしくお願いいたします。昨年3月までは、新潟市役所に勤めておりました。最後の5年間は、再任用職員として市政情報室長をしておりました。情報公開や個人情報保護を扱うところで、審査請求を扱う審査会の事務局もしておりました。実は、市役所の最初の部署が国民健康保険課でした。再び国保関係にお世話になるということで、これも何かのご縁で、初心に帰れということだと肝に銘じております。建築国保は国保法で許された法人で大変意義のある目的のために設立されていると思います。私も微力ながらお力になれたらと考えておりますので、皆様のご理解ご協力をお願いしてご挨拶いたします。