



謹賀
新年



建築国保本部役職員一同

掲載内容

- ◇ 国保組合の現状(医療費・保健事業)について 2頁
- ◆ 医療費適正化(特定健診・保健指導のすすめ) 3頁
- ◇ レディース健診を実施しました 4頁
- ◆ 【特集】私たちの健康づくり 5頁
- ◇ 健康づくり事業の現状と今後の課題について 6頁
- ◆ 冬の健康管理・事故防止に努めましょう 7頁
- ◇ マイナンバー制度についてのお知らせ 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
niiigata@kenchiku-kokuho.jp/

●発行人
理事長 富永武司

第95号

年頭所感

「健康で明るく幸せな未来を迎えるために」

理事長 富永武司

組合員の皆様、新年明けましておめでとうございます。平成二十八年の新しい年を迎えるにあたり一言ご挨拶を申し上げます。

昨年は、安倍政権の最優先課題であった安保健法が成立しました。この法案の成立に先立って国会周辺では連日、法案成立の阻止を訴え六十年安保闘争の時とは違った、若い人から主婦や有識者など老若男女を問わず幅広い人たちによって集会が開かれました。

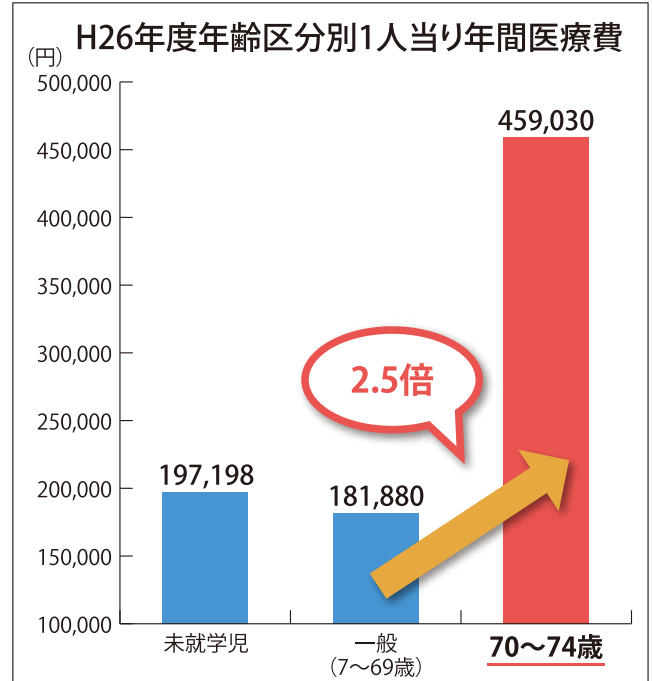
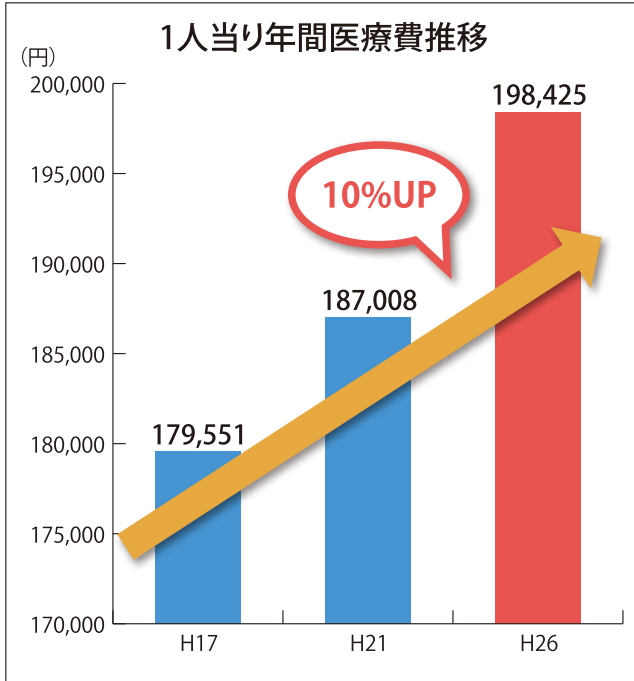
その後、十一月にイスラム国(IS)によるロシア機の爆破事件、またパリでの同時テロが起き、日本でもテロの脅威が他人事ではなくなる心配がでてきました。そして安倍首相はテロに対しては毅然と立ち向かう考えを表明しております。世界がどうなっていくのか心配される所です。

年が改まり暗雲一気に晴れて、先の見通しが立つことは望むべくもありませんが、少なくとも次のステップが踏める状況づくりはできないものかと思えます。

医療に目を向けてみると、国の医療費の総額が四十兆円を超えたという厚生労働省の発表がありました。高齢化社会の中、介護及び後期高齢者を含めた医療費は、今後も増え続けていくことが予想されます。やはり、これは国の財政の形がなっていないことが大きな足枷となっており、今後も様々な医療制度改革がなされ、また消費税の増税にみられるように国民負担の増加を伴う政策の施行が待っているものと思われれます。

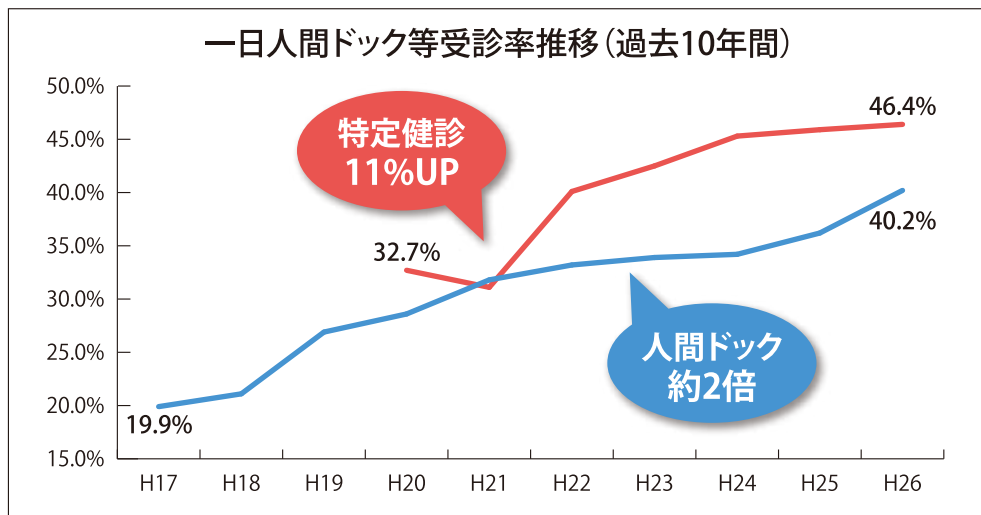
さて、建築国保は昭和四十五年の創設から、間もなく創設五十周年という節目の年を迎えるわけですが、これまで組合員とご家族の皆様のご健康を守るといふ使命感でもって、先達の方々からの指導のもと、この組合の事業を運営して参りました。皆様「健康で明るく幸せな未来」を迎えることができますようご祈念して、巻頭のご挨拶とさせていただきます。

医療費の現状について



1人当り医療費は被保険者の高齢化の進展と医療技術の高度化の影響で長期上昇傾向にあり、過去10年間で10%以上上昇しています。
 また、年齢区分別に見た場合、70歳以上被保険者の医療費はそれ以下の年齢層の約2.5倍です。
 医療費の伸びを抑えるために、人間ドック等の受診による疾病の早期発見早期治療が大切です。

保健事業の推移



被保険者の皆様の疾病予防への関心の高まりで、人間ドックの受診率は約2倍に、H20年度に開始された特定健診(40歳以上対象)の受診率は13%以上上昇しました。
 疾病の早期発見・早期治療にご協力いただき、ありがとうございます。
 今後はご家族、とりわけ女性加入者の健診受診率を伸ばすことが課題となっており、当組合としてもレディース健診等で受診者の掘り起しに努めています。
健診は国保組合にとって「医療費の適正化」につながる大切な事業です。

医療費削減のために、ご理解とご協力を!

特定健診・特定保健指導を受けましょう 40歳～74歳の加入者が対象です

自己負担無し。費用は全額、建築国保が負担します!!



特定健診は受けましたか?

体の調子は心配だけど忙しいし面倒だから…。



定期的な受診により病気の早期発見・早期治療につながります。特定健診の結果メタボのリスクが高いとわかった方は保健師等による食事や運動等生活習慣を見直すための保健指導を受けられます。

充実した毎日は健康な体あってこそ!!



ご家族の生活を支えているのは働き手である組合員や家事・育児をこなす奥さんです。ご家族の皆さんの幸せはあなたの健康にかかっています。



適正受診のお願い

- ★休日や夜間の受診は控えましょう
(体調がおかしいと感じたらできるだけ早めに診療時間内に受診しましょう)
- ★かかりつけ医を持ちましょう
- ★重複受診はやめましょう
- ★お薬手帳を持ちましょう
- ★ジェネリック医薬品を利用しましょう

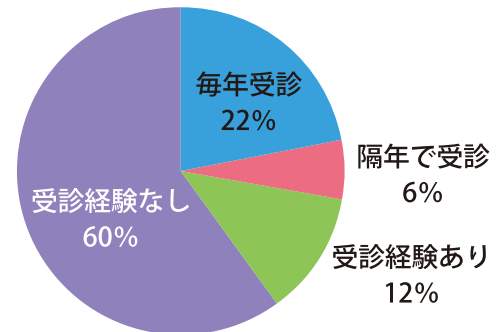


レディース健診を実施しました

健康講話の様子



参加者の人間ドック受診状況



今年度は、一昨年実施して大変ご好評を博した無料のレディース健診を上中下越の3会場で復活開催し、計96名の方々にご参加いただきました。

受診者の皆さんへのアンケートの結果、参加者の6割が人間ドック受診経験なしの方ということで、人間ドック受診者の掘り起こしに大きな成果をあげました。

また、今回は初の試みとして「女性特有の疾病について」の健康講話を取り入れ、参加者の実に80%以上の方から「満足」という回答をいただいています。

参加者は無作為に抽出しましたので、今回選ばれなかった方は次回以降にご期待ください。

今後も建築国保組合は女性の健康をサポートいたします。

レディース健診についてのご意見・ご感想

【健診内容について】

- ・婦人科検診や乳がんエコーが入っていて良かった。
- ・マンモグラフィーや乳腺エコーが女性の技術師の方で良かった。
- ・スタッフの皆さんがにこやかだったのでリラックスして受診できました。
- ・胃のバリウム検査があればもっと良かったです。

【健康講話について】

- ・細かく聞けて分かり易くて良かった。
- ・自分でも触診してみようと思いました。
- ・グループトーク、実際に模型を使ってお話、分かり易かったです。モデルのしこりを触れたのが良かった。

【その他】

- ・今回のレディース健診を受診して、自分の健康管理など、改めて考えました。またこのような機会があると良いです。
- ・今まで検診を受けたことがなく、今回、レディース健診を無料で受けることができとても良かったです。健診場所は郊外だともっと行き易いと思います。また、子供の夏休み中だと日程的に大変なので別の日の方が良かったです。
- ・できれば続けて専門的な検診をお願いしたいです。
- ・受診する会場を自由に選べるようにしていただけるとありがたいです。



貴重なご意見・ご感想ありがとうございます。好意的なご感想、厳しいご指摘など多くの声をお寄せいただきました。ご指摘・ご提案いただきました点を活かし、レディース健診がより魅力的な健診になるよう努力して参ります。

特集

私たちの健康づくり



皆様が取り組んでいる健康づくりについて教えていただきました☆

健康



「人間ドック」受診して思う事」

継続して人間ドックを受けている。多少の数値の前後はあっても毎年ほぼ似た結果。ただ徐々に悪い方向に動いているのは確実。食事改善や運動も長続きしない。健診の担当医師にこのままの生活を続けると本当にマズイと言われて節制してもすぐに戻ってしまう。本当に重い病気にかかってからでは遅いのではないかと考えているが…。ただ受診するのではなく、やはり強い意志をもって健康に取り組んでこそ人間ドックなど、健診の意味があるはず。

新津支部 組合員 遠山 隆 様

長い間続けてきた生活習慣を急に变える事は難しいですよね…。

一気に变えようとはせず、少しずつ变えていく(食事はサラダなどの野菜から食べる、よく飲む飲み物を水やお茶に変えてみる等)と続けやすいみたいです。あせらず、簡単にできる事から变えていきましょう!



「集団人間ドック受診で健康維持！」

当支部では、毎年、集団人間ドックの受診を行っています。各々で申込みを行って受診を行うよりも、集団受診日を決めることで組合員および組合員家族の受診への意識も変わり、毎年多くの方が人間ドックの受診を行っています。また、家族や他の組合員と一緒に受診を行うことで、家庭内での健康への取り組みや健康づくり等の話し合いの場としても有効となっています。今後も、組合員及びその家族の健康維持のために支部としても様々な活動に取り組んでいきたいと思っています。

中之島支部 支部長 本名 浩利 様

1人では、なかなか健康診断を受ける気にならない、という方も、家族や知り合いの人と一緒に受診のきっかけにしやすいですよ。

人間ドックや健康診断を受けたことが無い人が周りにいたら、ぜひ集団受診に誘ってみてください。



「健康でいることに感謝」

4年前より夫婦でファミリー健診を受診し、結果を見て健康の教えとなり、医療機関への受診を行い継続治療につなげています。一緒に健診を受ける事に喜びと安心を感じます。

結婚して41年、夫婦共稼ぎで9人家族の生活、両親に助けをもらい、にぎやかな環境の中、『みんなが病気にならないで元気に生活できるように』と願っていました。子供達は代わる代わる病気をしましたが大病にならず、元気に成長しました。妻は検診を受けて早期癌発見、手術を行い20年以上経過し命をつないでいます。健診や検診を受診する事で自分や家族の健康を守る事が出来ると実感しています。子供達も結婚し、孫は9人となり、母も90歳になり元気です。毎日が感謝の一言です。

小千谷支部 支部長 本田 剛 様

家族全員がずっと健康でいられるのは、とても嬉しいことです。

毎年健診を受ける、病院へ早期受診をするなど、病気の重症化予防を心がけることが健康の秘訣だな、と改めて感じます。

これからも、皆様が健康で元気に生活を送れますように。



「私のこと」

私も60才を過ぎ、あちこち体が痛かったり、ちょっとしたことでつまずいたり、どうしてかな?体は若い時と同じように動いてくれない。

5年ほど前のことですが、すこし声がかすれると思い病院で診てもらったら、先生は「年をとるとこういうことも良くありますよ。」とのこと。2年ほど前、仕事中足元がふらつくような気がしたので、次の朝病院へ。即入院、脳梗塞でした。幸い軽く10日ほどで退院。今は元気にしています。健康管理が大切。体は事前に何か異常を教えてください。自分の体は自分がいちばん良くわかります。おかしいと思ったら早く医療機関を受診しましょう。

糸魚川支部 支部長 白岩 佐歳 様

脳梗塞は、発症から治療までの時間が長いほど、障害や後遺症が重くなるので、すぐ病院へ行ったのは非常に適切だったと思います。大事に至らないで本当に良かったです。

軽い症状でも、大変な病気が隠れていることがあります。体調不良が続く場合は、放置せず病院へ行きましょう!



現在、建築国保組合は『健康づくり事業』の改革を検討しています

当組合では、上・中・下越の各地区単位で実施する健康づくり事業と支部単位で実施する健康づくり事業にそれぞれ補助金を交付しています。地区単位の健康づくり事業には組合員数に応じた定額補助を、支部単位で実施する健康づくり事業については事業の実施後、予算の範囲内で補助金を交付しています。

【主な活動内容】

健康ウォーク、健康講話、大運動会、ボーリング大会、パターゴルフ大会、地引網、等

『健康づくり事業』の現状と課題

地区国保協議会とは「健康づくり事業」と「2年に1回の役員・議員選出」を担う、上・中・下越地区単位の協議会です。

年度当初に、組合員数に応じた交付金(@320円)と定額12万円の事務費が各地区に交付され、新潟支部、長岡支部、上越南支部に設置された事務局が中心となり、運営されています。

平成27年度は上中下越地区全体で約320万円が交付されています。

「健康づくり事業」は、平成19年度から始まった「組合員及び家族の健康の保持・増進に係る活動」を推進し、国保組合の医療費の適正化に資する大切な事業です。

理事会等では現在、各地区や各支部により取り組みに大きな差があることから、主に以下の点について活発な議論が展開されており、平成29年度を目途に改革するべく、鋭意検討を進めています。

- ・補助金のあり方・使いみち
- ・補助金交付方法の見直し
- ・地区と支部の取り組み方 など



当組合は、疾病予防により効果的な健康づくりを推進して参ります。

冬の健康管理・事故防止に努めましょう

今年もまた、寒さの厳しい冬がやってきました。この時期は、季節特有の病気やケガが多くなります。健康・安全管理をしっかりとって元気に過ごしましょう。



1~2月が
流行のピークです

みんなでインフルエンザの予防対策を!

インフルエンザの症状は?

・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。あわせて、のどの痛み、鼻汁、咳など普通の風邪と同じような症状も見られます。

重症化の危険が高い人は要注意!

・高齢者、幼児、妊娠中の方、持病のある方などは重症化しやすいと言われています。

インフルエンザにかかってしまったら?

- ・早めに医療機関を受診しましょう。
- ・部屋を暖かくして十分な睡眠をとりましょう。
- ・こまめに水分をとるよう心がけましょう。
- ・薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。

感染予防のための3か条

1. 予防接種を受けましょう!
2. マスクの着用・こまめな手洗いを!
3. 規則正しい生活をして、免疫力を高めましょう!



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】 毎年10月1日～翌年3月31日

- 【補助額】
- | | |
|---------------|------------------------|
| ① 13歳未満の方 | 1回 2,100円を限度に補助(年2回まで) |
| ② 13歳～65歳未満の方 | 1回 2,100円を限度に補助 |
| ③ 65歳以上の方 | 1回 1,080円を限度に補助 |



※補助の申請には「領収書の原本」、または「領収書の写し」が必要です。所属支部に提出してください。

※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、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一緒に提出してください。

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。
仕事での病気やケガは、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。

マイナンバー通知カードは 大切に保管しましょう

マイナンバー特殊詐欺に
ご用心!

昨年10月～11月にかけて日本国内に住民票を有する方全員へマイナンバー通知カードが郵送されました。今後、ご加入者の皆様には必要に応じてマイナンバーの提示を求められることとなりますので、カードを紛失しないよう、大切に保管してください。



加入者の皆様のマイナンバーは 原則、建築国保が直接取得します

建築国保組合は公的医療保険者として、平成29年1月1日時点の加入者及びそれ以降の加入者のマイナンバーを取得し、管理しなければなりません。

このようなことから、当組合は既に加入されている皆様のマイナンバーについては、平成28年10月以降、加入者の4情報(住所、氏名、生年月日、性別)を元に地方公共団体情報システム機構※から直接取得いたします。

ただし、住所不一致等で4情報を元にマイナンバーが取得できない場合は加入者の皆様へ建築国保が直接問い合わせることとなりますので、その際は何卒ご協力をお願いいたします。

また、平成29年7月以降はマイナンバーの提示により、各種申請時の添付書類(住民票、所得課税証明書)の省略が可能になり、加入者の皆様の負担が軽減される予定です。

※地方公共団体情報システム機構:マイナンバーの生成等を担うマイナンバー制度における中心的な機構。
略称「J-LIS」

○マイナンバーに関するより詳しい情報は「国保だより」4月号に掲載予定

編集後記

新建国保だより、第95号をお届けします。

ご多用の中、玉稿をお寄せいただいた方々に、感謝いたします。

まだまだ寒い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は、風邪やインフルエンザのほか、RSウイルスや溶連菌、ノロウイルスといった様々な感染症が流行します。うがい、手洗いやマスクの着用は、インフルエンザ以外の感染症予防にも非常に有効です。春まで感染症の流行ピークは続きます。予防対策をきちんとし、病気に負けないからだづくりをしましょう。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。

