



建案国保本部役職員一同

第98号

掲載内容

- ◆ 国保組合の現状(医療費・保健事業)について 2頁
- ◆ 適正受診にご協力を! 3頁
- ◆ 私たちの新建国保 4頁
- ◆ もっと利用して! 国保の保健事業 5頁
- ◆ 「健康づくり事業」が変わります③ 6頁
- ◆ レディース健診を実施しました 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
新潟県建案国民健康保険組合
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 富永武司

年頭所感

国保の基本理念を大切に

理事長 富永武司

組合員の皆様、新年あけましておめでとございます。

平成二十九年の新しい年を迎えるにあたり、一言ご挨拶申し上げます。昨年を振り返ってみますと国内におきましては、四月に熊本地震があり、九州地方初の震度七を記録し、死者四十九名を含む甚大な被害をもたらしました。また、暮れも押し迫った十二月二十二日、糸魚川市で発生した大規模火災では、折からの強風で広範囲に飛び火したことで、あつという間に百四十四軒もの歴史ある家屋や店舗が焼失するという被害をもたらしました。町の変わり果てた姿を目の当たりにし、途方に暮れたであろう方々の心中をお察ししますと、本当に胸の痛み思ひです。糸魚川支部からは、被災家屋に当組合員さんはおられなかったという報告を受けましたが、被災された皆様には心からお見舞い申し上げます。

一方、国外へ目を転じてみますと、六月にはイギリスがEUを二年以内に離脱することが国民投票で決定、十一月のアメリカ大統領選挙では大方の予想を覆し、共和党のドナルド・トランプ氏が勝利。「アメリカファースト」を標榜し、TPPからの離脱を公約に掲げるなど、自国の利益を最優先するブロック経済の復活を予感させる動きが顕在化し、今後の世界情勢に多大な影響を与えることが憂慮されるところです。

次に、日本の医療費の状況に目を向けてみますと、先ごろ発表された平成二十七年度医療費は前年に引き続き一兆円以上増加し、ついに四十一兆円を超えました。その要因は「少子高齢化の進展」「医療技術の進歩」等がこれまでも言われてきましたが、一人で年間三千万円かかるといわれる癌の新薬「オプジーボ」に代表される高額な調剤費の登場もそれに拍車をかけております。

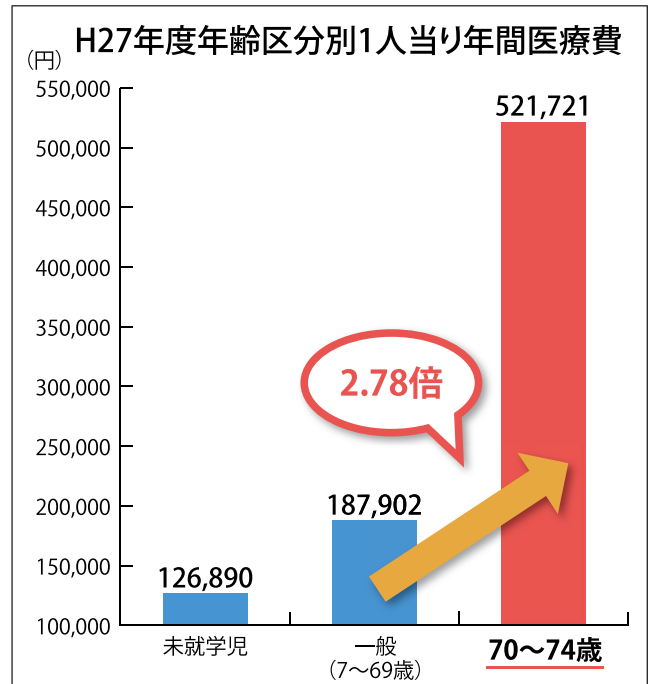
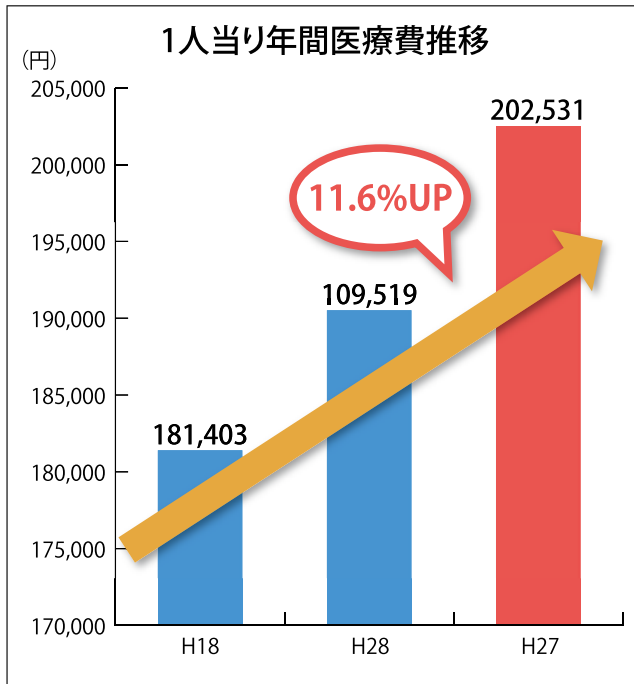
このようなことを踏まえ、国は病気にかかってから治す「治療医療」から、病気にかかることを未然に防ぐ「予防医療」への転換を明確に打ち出し、疾病の予防対策に力を入れていく保険者に対して手厚い補助金を交付する施策を推進しています。当組合といたしましても来年度以降、保健事業に更に力を入れるべく、新たな施策を準備しているところです。具体的には「支部健康づくり事業の見直し」や「データヘルス計画の推進」といったことが挙げられます。

また現在、理事会では当組合の収入の根幹である保険料について、そのあり方や保険料額について検討するための「保険料検討委員会」の設置についても準備を進めております。

これらは、被保険者の皆様の健康の保持増進の確保や、保険料について納得感をもつていただくような施策です。これらのことを通して、同種同業の組合組織としての機能や連帯を強化するよう、今後も事業を進めて参りたい所存です。

昭和四十五年の創設以来、五十年(平成三十二年)という節目の年が近づいておりますが、今後も引き続き、組合員とその家族の皆様の健康の保持・増進という基本理念を大切に、国保の運営に努めます。皆様健康で明るく幸せな一年でありますよう祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

医療費の現状について

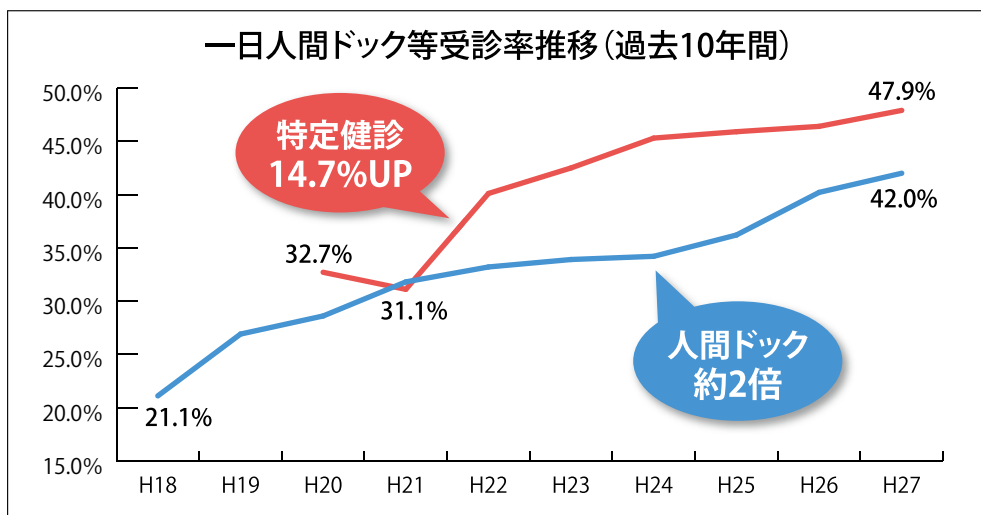


1人当り医療費は被保険者の高齢化の進展と医療技術の高度化の影響で長期上昇傾向にあり、過去10年間で11%以上上昇しています。

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2.78倍です。

医療費の伸びを適正に保つためには人間ドック等の受診による疾病の早期発見・早期治療が有効です。

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1.5倍近く上昇しました。

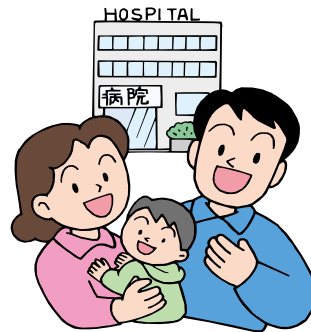
疾病の早期発見・早期治療にご協力いただき、ありがとうございます。

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「医療費適正化」につながる大切な事業です。

適正受診にご協力を!

賢い患者は上手に医療費節約!



医療機関・薬局の受診等にあたっての留意点

休日・夜間に、軽症の場合でも救急医療への受診が増加し、緊急性の高い患者の治療に支障をきたすケースが発生しており、病院勤務医の負担が過重となる原因のひとつにもなっています。

また、休日・夜間は医療費も高く設定されており、窓口負担も高くなります。

必要な人が安心して医療が受けられるよう、また皆様に負担いただく医療費を有効に活用するため、以下のことに留意しましょう。

- 休日や夜間の救急医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。休日や夜間に受診するには、平日に受診することができないのか、もう一度考えてみましょう。
- 夜間・休日に子供の急な病気で心配になったら、まず、小児救急電話相談（#8000）の利用を考えましょう。小児科の医師や看護師から子供の症状に応じた適切な対処の仕方などのアドバイスが受けられます。
※小児救急電話相談が利用できる時間はお住まいの自治体によって異なります。
- かかりつけの医師を持ち、まずかかりつけの医師に相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは控えましょう。医療費を増やしてしまうだけでなく、重複する検査や投薬により身体に悪影響を与えてしまうなどの心配もあります。今受けている治療に不安などがあるときには、医師に伝えて話し合ってみましょう。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
- 薬は飲み合わせによっては、副作用を生じることがあります。お薬手帳の活用などにより、既に処方されている薬を医師や薬剤師に伝え、飲み合わせには注意しましょう。
- 後発医薬品（ジェネリック医薬品）は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用が先発医薬品よりも安くすみます。「ジェネリック医薬品希望カード」を医療機関や薬局に提示し、後発医薬品の利用について相談にのってもらうことができます。



私たちの新建国保

仲間を増やし、組織の拡充・強化に努めています！

阿賀北支部

このたび、毎月、支部の被保険者数(12月末現在：1,560人)が増えているということで、原稿執筆の依頼を受けましたが、私も2年前まで本部理事に席を置きましたので、仲間を増やすには関係者に対して、国保のことをよく分かって貰うことが一番大事だと思っています。

先の保険料値上げの時、加入者が減るのではないかと心配しました。私は、支部事務局に市町村と建築国保の保険料比較を指示しました。その結果、大きく差額が見えてきましたので、それを逆手にとって会員に「**これだけ違います！**」という資料でPRさせていただきました。県内20市の平均保険料は351,050円に対して、建築国保は234,000円で、117,050円の差がありました。

私は、支部長として、阿賀北建築組合連合会(18支部)と国保阿賀北支部長を兼務していますが、各支部長と協力して組織を守るのが最大の責務だと思っています。

そこで、支部長会では、①建築国保の保険料は、所得に左右されない級別定額制であり、市町村国保より有利であること。②独自の出産手当金や傷病手当金など様々な保険給付があること。③特定健診や人間ドック、インフルエンザや肺炎球菌ワクチンなど様々な予防接種補助があることなど保健事業が充実していることを具体的な資料をコピーして説明しています。

また、阿賀北支部では、健康ウォークやポーリングなどの健康づくり事業をやっていますが、必ず、国保の補助金を活用していることを伝えています。

阿賀北支部の建築組合の会員が増え、建築国保の組合員が増えることはとても嬉しいことです。しかし、加入者が多ければ、一方で保険料の納入にも苦労があります。建築国保の支部長さんや商工会の方々とも、しっかり手を取り合って組織を守りたいと思っています。
(阿賀北支部長 井畑隆司)

予防が肝心！ インフルエンザ

中之島支部

この冬は、全国的にインフルエンザの流行が心配されています。

中之島支部では、毎年、インフルエンザの予防接種を組合員の半数以上が受けています。

特に、小さいお子さんがおられる家庭では、家族全員が予防接種を受けて、合併症による重症化や死亡などを未然に防ぐように心掛けています。

予防接種は、発症を抑制するという効果も認められていますが、「**建築国保組合に加入しているメリットでもある保健事業の助成金制度**」を有効に活用するように努めています。

今後も、組合員と家族の健康保持・増進のために、支部として医療費の適正化や保健事業の活用に積極的に取り組んでいきたいと考えています。
(中之島支部長 本名浩利)



ためになった健康講話！

上越地区国保協議会

上越地区国保協議会では、平成28年5月25日(水)に「やすね」で総会(出席者50名)を開催しました。かねてより、本部理事会で医療費の適正化のために「健康づくり事業」で「治療から予防へ」組合員の意識を変えていく必要があることが強調されてきたことから、先ず、地区の組合会議員が集まる総会の折に、研修会(健康講話)を計画しました。

今回は、上越市地域振興局健康福祉環境部地域保健課の矢坂陽子氏から、「**体は資本～元気に働き続けるために～**」と題して、約30分間、講演をいただきました。その内容は、①これからも健康で楽しく生活をしていくためには、どのような食生活を送ったら良いか。②運動はどれくらい大事なのかを自身の経験談をもとに話をしてくださいました。③また、「がん検診」の重要性も併せて話をさせていただきました。④講話の最後には、塩分とアルコールの簡単なチェックシートを使い、今の自分の摂取状況を確認することができました。

みなさん真剣に耳を傾け、生活習慣を見直すよい機会になりました。今後、このような機会が、各支部に広がって欲しいと思いました。
(上越地区国保協議会会長 富永武司)

もっと利用して! 国保の保健事業

1. 支部研修旅行補助

国保では、保健事業の一環として「健康づくり」や「組合員の保養」のための研修旅行で宿泊施設を利用する場合、「1組合員につき年1回@3,000円」の補助を行なっています。旅行は、国保支部独自事業又は商工会や建設関連団体との共催の場合も該当します。

平成27年度は、35支部で971人がこの補助事業を利用され、喜ばれています。平成28年度は、12月末までに31支部で701人の組合員さんが利用されています。この事業を活用して、日頃の労苦を癒やすとともに、組合員の皆様の連帯を深め、明日からの鋭気につなげて欲しいと思います。

2. 各種予防接種補助

平成19年度から、国保の保健事業の一環として、次の予防接種補助があります。

(1) インフルエンザ予防接種

前年の平成27年度は、3,364人の方々が、予防接種を受けられました。この補助金は、次のとおりです。

- ①13歳未満 ⇒ 1回につき@2,100円限度(年2回まで)
- ②13歳以上65歳未満 ⇒ 1回@2,100円限度
- ③65歳以上 ⇒ 1回@1,080円

今年度は、去る12月末までに、既に1,860人の方々が、予防接種を受けておられます。

(2) 肺炎球菌ワクチン接種

高齢者の死亡原因は、「がん」、「心疾患」、次が「肺炎」と言われています。平成27年度は、84人の方々がワクチン接種を受けられました。補助額は次のとおりです。

- ①75歳以上 ⇒ @8,000円限度
- ②65歳~75歳未満 ⇒ @5,000円限度
- ③10歳以上65歳未満で医師の判断により接種する場合 ⇒ @2,100円限度

今年度は、去る12月末までに、既に42人の方々が、ワクチン接種を受けておられます。

(3) その他、「おたふく風邪」「水疱瘡」「B型肝炎」の予防接種に対しては、それぞれ@3,000円を限度に補助があります。



3. 子育て支援

- (1) 乳幼児見舞金 ⇒ 0歳~小学校入学前の被保険者が入院した場合、年30日を限度に1日5,000円×30日=150,000円を限度に見舞金が支給されます。
- (2) 出産家庭に対して、月刊誌「赤ちゃん和妈妈」(年12冊)及び季刊誌「123歳」(年4冊)の育児書を配布し、読みやすく、タイムリーな内容で評判が良く、とても喜んで貰っています。現在、配布は、年間約170件です。



4. 各種健診補助

- (1) 1日人間ドック等
 - ①25歳以上の被保険者 ⇒ 保険料の7割補助(2万円を限度)
 - ②オプション検診は検診料の7割補助(2万円を限度、ただし脳ドックは補助対象外)
- (2) 特定健診(40~75歳未満が対象で全額補助)・特定保健指導(全額補助)
*平成27年度受診者5,206人(対象者の47.9%)・保健指導を受けた人8人(対象者の1.8%)
- (3) ファミリー健診パック ⇒ 健診費用の7割補助(3割自己負担)
- (4) レディース健診 ⇒ 無料(上・中・下越地区で各40人、合計120人)



5. 「健康づくり交付金事業」

平成19年度にスタートした本事業は、上・中・下越地区国保協議会の事業及び支部単独事業に対して、交付してきました。協議会の交付金は、中越地区では、主として「健康ウォーキング」に、上・下越地区では「支部健康づくり」活動の補助に活用されてきました。平成29年度からは、交付金活用の公平性と適正確保の面から改善され、実施主体を各支部として新たにスタートします。

『健康づくり事業』が変わります! ③

「健康づくり事業」は、国保の規約第14条に定める「保健事業」の一環として平成19年度にスタート以来、今年度で10年経ちます。組合員と家族の健康の保持・増進を目的にした事業ですが、理事会では2年間にわたって、「費用対効果」等の検証を行なってきました。そして、去る10月12日の理事会において、関係規程等を整備するとともに、新たな計画が承認されました。今回の改正の要点は、以下のとおりです。

1. 「健康づくり事業」改正のポイント

- (1) 原則として、「支部を主体とした健康づくり事業」を推進する。
ただし、複数支部での合同実施も可とする。
- (2) 健康づくり事業「交付金の交付方法を一元化」する。
これまで、地区協議会へ一括交付してきた交付金を組合員数に応じた11区分の定額に、組合員数に応じて一人200円の範囲内で交付する。
- (3) 地区協議会に対しては、「運営費として定額12万円」を交付する。
- (4) 支部&地区協議会への交付金は、予算の範囲内で「事業計画」を提出後、概算払いをする。
また、事業終了後には、関係書類を添えて実績報告をする。
- (5) 新たに「地区国保協議会設置規程」を制定、「健康づくり推進事業交付金要綱」を改正。



2. 「地区国保協議会設置規程」の制定

地区国保協議会の役割を次のように明確にしました。

- (1) 地区総会等における「健康づくり推進事業」に関する事業
※健康に関する研修(講演会)&各支部「健康づくり推進事業」の情報交換
- (2) 2年に1回の役員改選期における本部理事・監事・組合会議員の選出

3. 「健康づくり推進事業交付金要綱」の改正

「健康づくり」の事業主体を「顔が見え、声が聞こえる支部」としました。支部主体とした背景には、加入者の健康意識を高めるとともに、「組織の充実・強化(加入者を増やす)」と「医療費の適正化(抑制)」にも役立てたいという願いがあります。

- (1) 「健康づくり」交付金は、各支部からの申請に変わります。
※これまで、各地区国保協議会への一括交付金及び本部で予算化した支部交付金は無くなりますので、各支部独自に予算を活用できるようになります。また、予算の範囲内であれば、複数の事業も可能となります。
- (2) Aコース(研修会・実習等)
※健康講話・健診講話・疾病予防・生活改善・料理教室など
- (3) Bコース(運動関係)
※各種スポーツ(野球・卓球・ドッチボール・運動会など)・ウォーキング・ボーリング・ゴルフ・バターゴルフ・ゲートボール・エアロビクス等体操教室など
- (4) 必要経費
※申込み書・案内状・講師謝金(旅費)・各種プレー代補助・参加景品(茶菓、健康用品等)・食糧費補助(弁当や材料費等)・交通費補助・行事参加保険料など

「予防と健康づくり」の意識を高め、健康寿命を延ばしましょう!!!

レディース健診を実施しました

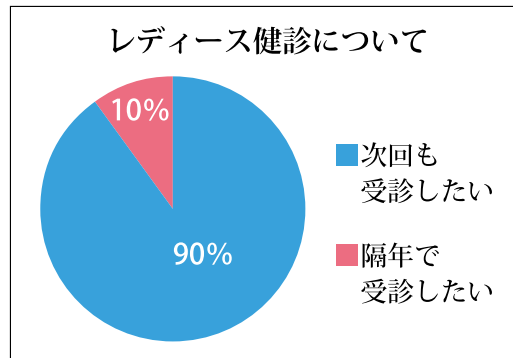
今年度も、無料のレディース健診を上中下越の3会場で開催し、合計107名の方々にご参加いただきました。

受診者の皆さんへのアンケートの結果、参加者の90%がレディース健診を次回も受診したい、10%が隔年での受診を希望と回答をいただきました。

健康講話の様子



参加者の健診についての回答状況



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】

- 内容が充実しているのが良い。
- ピロリ菌の検査が良かった。
- 早くスムーズにできて良かったです。
- 無料でここまで調べて頂けるのでありがたいです。
- 健診が丁寧で良かった。



【健康講話について】

- 乳癌の模型に触れてわかりやすかった。
- 説明がわかりやすかった。
- 参加者同士、話し合いができ参考になった。

【その他】

- 抽選ではなく、希望者が受診できるようにしてほしい。
- とても良い催しだった。女性に限らず若年層にも、このような機会をお願いしたい。

貴重なご意見・ご感想有難うございました。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事業になるよう努力して参ります。



【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。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。

インフルエンザ予防接種補助について

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。

※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
- ・他人の飼犬などに咬まれた
- ・他人から暴力を受けた
- ・労災未加入者が仕事中にケガをし、やむを得ず医療機関を受診した

第三者行為

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。
仕事上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。

編集後記 「新建国保だより」第98号をお届けします。現在、国も地方も、そして私たちの新建国保も、少子高齢化社会の進展に伴って医療費がふくらみ、財政の安定化が大きな課題になっています。今号では、加入者の皆様の健康に対する関心を高めていただくために、「適正受診」や「保健事業」などを特集しました。また、ご多用の中、支部長さんから組織強化の取組や地

区国保協議会での健康講話など、貴重な原稿もお寄せいただき、感謝申し上げます。

昨年末、これから本格的な寒さに向かう中、「糸魚川大火」が発生し、被害者の方々に心からお見舞いを申し上げます。

「火の用心」「カゼ用心」、そして、「病気やケガ用心」で、穏やかな新年になりますようお願い申し上げます。