

ルール作りを議論

国保財政計画 検討委員会からの 答申について

埼玉土建国保では、2023年7月16日に実施した埼玉土建国保理事会で、2024年度以降の財政を計画的に議論していく「国保財政計画検討委員会」の設置を確認しました。

委員会が設置された目的は、毎年伸び続ける国への高齢者拠出金によって、埼玉土建国保の財政が厳しい状況に陥ったことにより、今後、国保組合を安定的に運営するためのルールを策定することにあります。そして11月25日に開催された理事会では、委員会できりまとめられた「答申案」と「第1期中期財政計画(2024年度～2026年度)」が確認されました。

第1期中期財政計画(案)は、2022年度に実施した保険料改定で多くの仲間から「大幅な保険料の引き上げはやめてほしい」という切実な声が寄せられたことから、「大幅な保険料引き上げにつな

第1期 中期財政計画〈基本方針〉(案)

- 試算は厳しく見積ることを基本に、財政の柔軟性を図る。
- 保険料の大幅な引き上げとにならないために単年度収支の均衡を重視する。
- 保険料の引き上げは、次のルールに基づいて運営していく。
 - ①第3種保険料(介護なし)を基準保険料として設定し、階層ごとに上げ幅(第3種以上)、下げ幅(第3種以下)を調整していく。ただし、第2種は例外的に配慮していく。
 - ②特別家族は第6種保険料に合わせ、一般家族の保険料は引き上げない。
 - ③3つの保険料(医療・後期・介護)の明細化を図っていく。
- 積立金を確保し、より安定的な財政運営を図る。
- 歳入歳出の改善を図り、事務局員の対応力と業務効率向上、経費削減を推進する。
- 保険料区分の見直しを準備していく。
- 補助金の安定化と増額、制度政策要求を強化する。
- 第2期中期財政計画の策定にむけて、2026年度に委員会を立ち上げていく。

この第1期中期財政計画に基づき、2月25日に開催が予定されている第109回国保組合会では2024年度の保険料改定(5月納入・6月分)が提案される予定になっています。みなさんには今後、毎月の班会議や3月の保険証渡し会などを通じて改定額をお知らせいたします。また4月下旬から5月上旬にかけて2024年度の保険料決定通知ハガキをお送りする予定です。

保健師 だより

寒い時期こそ代謝アップ

新年を迎え、気分も新たにしていることと思います。寒い時期は家で温かく過ごしたいですね。寒い時は体を動かしたくないのも。でも、体を動かさないと筋肉がどんどんやせてしまいます。筋肉がやると「代謝」が下がり、やせにくい体になってしまいます。反対に筋肉が増えると「代謝」が上がり、やせやすい体になります。代謝力アップで太りにくい体づくりのためには、「筋肉量」を増やすこと。「運動をする時間を取れない」という方には、生活の中で運動を積み重ねて無理なく合計10分間の運動をすることをおすすめします。椅子に座ったまま腹筋運動、ゆつくり座って立ってスクワット、階段の利用、歩数を増やすなど、普段の生活の中でも筋力量を増やすことができます。

(出典：厚生労働省「+10(プラステン) 今より10分多く体を動かそう!」)

国保組合会 告示

国保組合会では下記の要領で第109回組合会を開催します。
◎議題 2024年度事業計画、2024年度予算
◎対象 組合会議員、理事、監事
◎日時 2024年2月25日(日) 午前10時開場・午前10時30分開会
◎場所 コルソホール(浦和コルソ7階)

掲示板

医療費のお知らせを2月上旬にお送りします
医療費控除に使用できません
2022年11月～2023年10月の受診分が対象となります。2023年11月・12月受診分は2025年の通知となりますので、医療費控除は領収書に基づいて「医療費控除の明細書」に記入してください。この「医療費のお知らせ」に記載されるのは保険診療分となります。保険外負担(入院時個室料や歯科の差額材料費等)をしている場合や、市町村等の助成を受けられた場合などは、領収書の金額と異なる場合があります。

人間ドック指定医療機関の住所等が変更になりました。ご注意ください。
●全日本労働福祉協会 九段クリニック(電話番号変更) 新TEL:03-3222-0094
●IMS Me-Lifeクリニック新宿(住所変更) 新住所:東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿メインスタワー10F

お知らせ

各種届出における 押印が 不要となりました。



組合員・家族の加入喪失や給付金申請等々、国保組合への届出・申請の手続きにおける組合員の押印が不要となりました。各種手続きに必要な書類は国保ガイド、ホームページでご確認いただくか、所属の支部にお問い合わせください。なお、窓口に来られる際は身元確認をお願いしますので、運転免許証などの身分証明書をご持参ください。

- ※注 次の手続きには押印が必要です。
- ・保険料引落口座登録(銀行印)
 - ・一部負担戻戻金同意書口座登録
 - ・支部窓口での給付金(もしくは補助金)受取

1	2	3	4	5	6
7		E	8	9	
10			11		C
	12	13		14	15
			17	A	
	16		18	19	20
	B				21
22	23			24	
25			26		D

クロスワード

ヨコのカギ

- 1 新年の挨拶言葉
- 5 竹馬の…からの年賀状
- 7 「よろん」とも言います
- 8 心に浮かんだ思いを書いた文章
- 10 小型で愛玩用の日本犬
- 11 首都はテヘラン
- 12 マカロニやスパゲッティーの総称
- 14 一時的に設けた…住宅
- 16 五・七・五・七・七の歌
- 17 どっちつかず。中途…
- 18 水を口に含んでガラガラ
- 20 商店で会計処理をする所
- 22 人としての倫理。公衆…
- 24 牛や豚の食用肉
- 25 お正月行事のひとつ。…舞
- 26 フキの花茎、ほろ苦さを賞味

クロスワード

クイズのこたえ **A B C D E**

◎秋号のクロスワードの解答「もみじがり」

タテのカギ

- 1 お正月料理のことです
- 2 円形の果実に似たパン
- 3 箱根駅…、以心…
- 4 鶏より小型の…の卵
- 5 正月を祝って飲むお酒
- 6 書き初めに使う筆
- 7 はんこ…の証明
- 8 まなこ…の上の履
- 9 まなこ…の証明
- 10 球団が高校生を…する
- 11 分離。上下が分かれた
- 12 分。上下が分かれた
- 13 球団が高校生を…する
- 14 分。上下が分かれた
- 15 分。上下が分かれた
- 16 卵年(巳)の間
- 17 タコ・イカ・カニを数える話
- 18 音符が紙面に並んでいる話
- 19 昔ながらの紙面に並んでいる話
- 20 漢字の部首
- 21 漢字の部首
- 22 漢字の部首
- 23 漢字の部首

クイズの応募

締め切り 1/15(月) 当日消印有効

>あなたの声く募集しています!

国保の給付制度(傷病手当金・払戻金など)や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を利用した感想等をお寄せください。国保だよりに掲載させていただいた方には、もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

①あなたの声、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 埼玉土建国保国民健康保険組合 国保だより係 [当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます]

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等に関する限り、当組合が厳格に管理し、第三者への提供は行いません。

国保 だより 新春 Support Your Life

建設職人の「命綱」 埼玉土建国保を さらに発展させよう

あけましておめでとうというわけで、昨年5月に新型コロナウイルスが5類移行し、以前の生活を取り戻しつつありますが、いまだ「コロナはまん延している状況です。引き続き、感染予防に留意しつつ、あわせて病気の早期発見、早期治療など、健康維持に心がけていきましょう。」



埼玉土建国保国民健康保険組合 理事長 武山 辰雄

理事長あいさつ

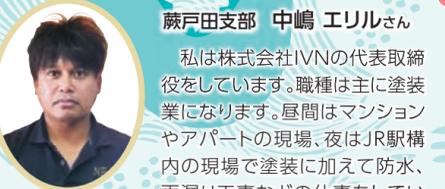
さて、埼玉土建国保では昨年8月より国保財政計画検討委員会を立ち上げ、厳しい財政状況についての議論を進めてきたところであります。厳しい財政状況の要因は国から求められる高齢者拠出金が右肩上がりが増加していることですが、これは私たち埼玉土建国保だけではなく、この健康保険組合も共通した課題に直面しています。いま国は税金という形ではなく健康保険料という形で私たちに高齢化社会の負担を押し付けています。軍事費を倍増させるお金があるならば、命と密接に関わる健康保険への補助金に回すべきです。

アスベスト関連疾患通院支援金 を利用して



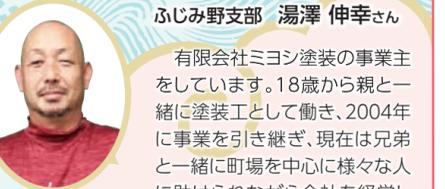
熊谷支部 松村 浩之さん
塗装工として38年ほどになります。塗装工は本当にたいへんで、特に夏場の暑さは命の危険を感じる時もあります。お客さんに喜んでもらえるのが何よりのやりがいです。

事業主として 埼玉土建国保をお勧めしています



藤戸田支部 中嶋 エリルさん
私は株式会社IVNの代表取締役をしています。職種は主に塗装業になります。昼間はマンションやアパートの現場、夜はJR駅構内の現場で塗装に加えて防水、雨漏り工事などの仕事をしています。最近では東京駅の新幹線のホームで、大規模な屋根の塗り替えを行いました。

傷病手当金で助かりました



ふじみ野支部 湯澤 伸幸さん
有限会社ミヨシ塗装の事業主をしています。18歳から親と一緒に塗装工として働き、2004年に事業を引き継ぎ、現在は兄弟と一緒に町場を中心に様々な人に助けられながら会社を経営しています。

埼玉土建国保の仲間の けがや病気の状態についてみてみよう!!

国保 ひまりさん
(保健委員)

土建 あおいさん
(40歳)

あおい この間、健診を受けたんだけど、メタボで引っかかってさ～！
血圧も高めだし、おなかも出てるけど、元気だしなんともないから、二次受診なんか行かなくてもいいかなあ～。

ひまり ちょっと待って！健診は受けたあとが大事！
放っておくと重症化して、治療も医療費も大変なことになるから二次受診は必ず受けてね！

あおい そんな大げさな～！
どこも痛いところないし、大丈夫だって！

ひまり 去年の7月に保健委員研修会で学習したんだけど、埼玉土建国保の医療費の第1位は「がん」なのよ。高血圧症や糖尿病とか生活習慣病と合わせると医療費の4割を占めるの。生活習慣病は痛いとか苦しいとか症状がないから放っておきがちなの。早いうちに見つけて予防することがポイントよ。

あおい 生活を見直してメタボを脱出するのも予防になるから重要よね。

あおい そうなんだ～。
仕事があってなかなか病院に行けないんだよね。メタボ脱出するにはどうしたらいいんだろう？
で、がんはなの？

ひまり がんも初期の頃は自覚症状がほとんどないの。健診で異常があったら病院で診てもらったほうが安心よ。早期に見つけて治療すれば体への負担が軽減されることがあるし、医療費の負担も大きくならなくて済むかもしれないのよ。

あおい それから、メタボ脱出の方法はあるよ！あとで話さね。

一緒に埼玉土建国保の仲間のけがや病気の状態について見てみましょう！

医療費の割合をみてみよう

医療費の割合 **図1** を見ると「がん」が最も高く、次いで「筋・骨格」の整形外科系。「糖尿病」「高血圧症」と生活習慣病が高くなっているよ。

あおい こう見ると、生活習慣病に関わる病気が圧倒的に多いなあ。

外来医療費をみてみよう

外来の医療費 **図2** で見ると、「糖尿病」が最も高く、次いで「高血圧症」「慢性腎不全(透析あり)」だよ。

あおい 糖尿病が特に高いね。

入院医療費をみてみよう

入院の医療費 **図3** の中では「骨折」が最も高く、次いで「虚血性心疾患」「脳梗塞」。がんは「肺がん」「結腸がん」「胃がん」の割合が高くなっているよ。

あおい 骨折すると意外と医療費がかかるんだなあ！

一人当たり医療費ってなに？

ところで、「一人当たり医療費」って聞くけど、どういふことなの？

医療費を年間平均被保険者数で割った金額のこと。**被保険者一人当たりの医療費**だよ。

なるほど！
埼玉土建国保の一人当たり医療費 **図4** はどうなっているの？

埼玉土建国保の一人当たり医療費は、2020年度には、新型コロナウイルス感染症の流行で受診控えがあった影響で下がっているけど、毎年少しずつ増加しているよ。

あおい 一人当たり医療費は毎年増加しているのかあ。

そうなの。
外来、入院ごと **図5** に見ると、1件当たり医療費は外来、入院とも増加しているね。

あおい 医療費ってこんなにかかるんだね！
医療費の適正化に対策はあるの？

外来では「糖尿病」「高血圧症」の医療費が高い傾向が続いているよ。
入院医療費の中でも高い「虚血性心疾患」は、「高血圧症」などから動脈硬化を起こして発症するのよ。

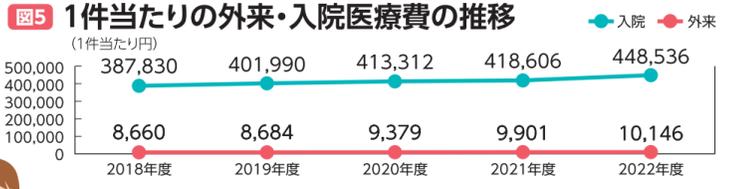
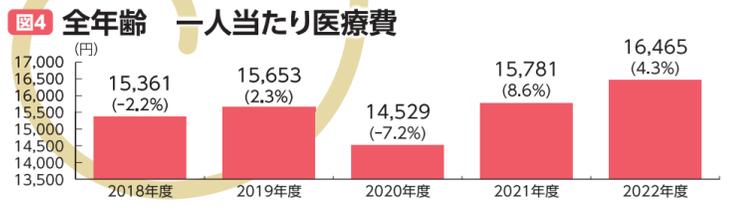
でも、早期のうちに治療、生活習慣の改善をすることで重症化を防ぐことができるから、健診を受けて生活習慣病の早期発見につなげよう！

みんなの健康と埼玉土建国保を守るためにできること

でも、医療費が年々上がっていくと、国保財政にも影響しちゃうよね。医療費が上がらないようにするために、オレたちにできることってあるの？

それなら、これからも埼玉土建の無料の健診を受けてね！
糖尿病や高血圧症などの生活習慣病や、各種のがん検診を受けることで早期発見ができるよ。
早めに治療ができれば、医療費を抑えることができるね。

あおい 健診を受けることは、自分の健康を守るだけでなく、国保の財政を守ることにつながるんだね。



その通り！
支部では、日曜日を中心に集団健診や、女性向けのレディース健診を実施しているよ。
まだ健診を受けていない人は、支部の事務所へ連絡して、まずは日程の確認をしてみてくださいね。

あおい 健診を受ければそれで安心だね！

それで安心してはダメ!!
健診は受けるだけでなく、結果を確認しないと意味がないんだよ。
必ず結果を確認して、結果に異常があれば、二次受診をしてね。

あおい 健診を受けたら、「特定保健指導を受けて」と言われたこともあったけど、「特定保健指導」ってなに？

それがメタボ脱出の方法よ！
『特定保健指導』は、メタボの人や、メタボの一手手前の人たちに、生活習慣を改めるように保健師さんや管理栄養士さんなどの専門家からアドバイスを受けることだよ。
3か月位、生活習慣を見直して、メタボや生活習慣病にならないようにするための取り組みなんだ。

「指導」というと厳しそうだけど、専門家がその人に合ったアドバイスをしてくれるので安心よ。チャンスだと思って受けてみてね。

図1 2021年度 医療費の割合

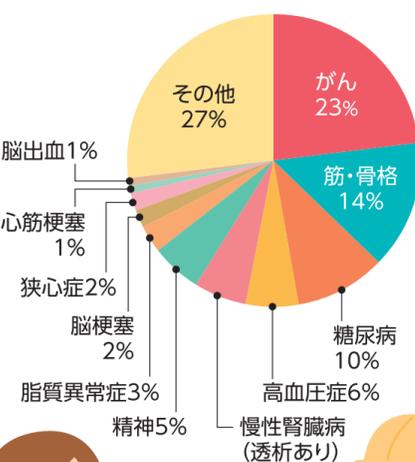


図2 外来医療費の上位疾患の割合

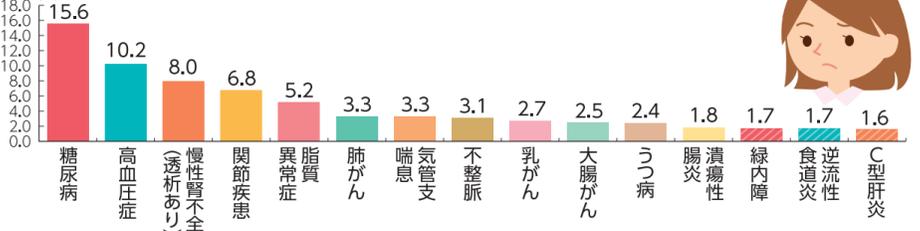
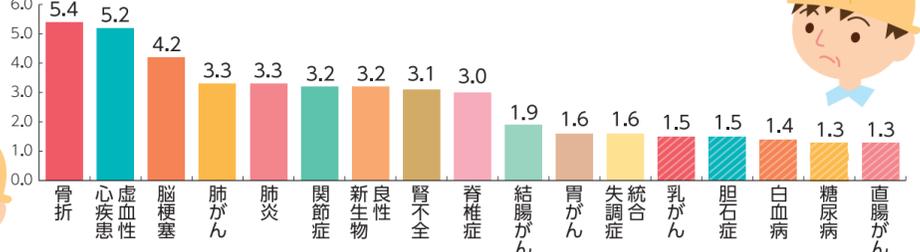


図3 入院医療費の上位疾患の割合



みんなの健康、みんなの土建国保を守るため、毎年健診を受けよう!

禁煙チャレンジ
ニコチンガム
購入コース
再開!

ニコチンガム
購入時に
1人1回
1,500円
補助します。

品名・容量	数量	金額(円)
ニコレット24個	1	2,310
ニコレットワールミント24個入	1	2,530
ニコレットアイスミント24個入	1	2,530
ニコレットフルーティーミント24個入	1	2,530

送料: 3,000円以上で無料。3,000円未満の場合550円の負担になります。

1 申し込みは国保組合ホームページからダウンロードまたは支部事務所にある「禁煙チャレンジニコチンガム購入コース」申込み用紙に記入し、支部事務所に提出します(国保組合にFAXでも可)。
2 申し込みから1ヵ月後、ニコチンガム販売業者(株)諒和から商品と請求書が届きますので、代金をお支払ください(コンビニまたは郵便局)。請求額は国保組合が補助する1500円を差し引いた金額となります。