

声 (1票) は 半数を割り 民の厳しく

の代

埼玉土建 国民健康保険組合



春日部支部 中野 雄一さん

私は中野電設株式会社で代 表取締役をしています。弊社は 先代の父が1983年に創業し、 2024年1月に私が2代目として就

任しました。2024年7月現在、従業員数は22名 で主な事業内容は電気設備工事です。

埼玉土建には支部の書記にすすめられて加入 しました。埼玉土建で活用している制度は「技能 講習制度」です。玉掛け等の技能講習や各種特別 教育をはじめ26種類もの資格取得を応援してく れるのでたいへん助かっています。また、埼玉土 建国保が2023年4月から始めた「げんき法人認 定制度」も活用しています。これは事業所が従業 員の働きやすい環境と健康増進に取り組むこと で埼玉土建国保から承認が得られ、承認後は経済 産業省の「健康経営優良法人認定制度」に申し込 の入札加点等を受けられるメリットがあります。

現在弊社では、喫煙対策の取り組みとして禁煙 者(12名)に月5,000円の手当を付与しています。 最近は喫煙者から「手当が出るならば禁煙したい」 と話題に出ることも増えました。従業員一人ひとり の健康状態が改善されることで、体調不良で仕事 を休む従業員が少なくなり、生産性も向上する等 会社にとっても良い影響があると実感しています。

従業員の人手不足は多くの事業所で抱える課 題だと思います。従業員にはいつまでも元気でましたが、土建国保にお世話になり無事に手術も 働いてもらえるよう、今後も従業員の働きやすい 受けられました。「今」があるのは埼玉土建(国保)

環境整備と健康増進にに入っていたからだと心から思っています。 向けて会社全体で います。

埼玉土建国保に入っていたから 「今」がある

工事業に携わっています。

上尾伊奈支部 柴 誠さん

有限会社八千代流設工業を 立ち上げ38年、主に給排水の管 工事を営んでいます。小学6年生 頃から管工事の叔父の会社を手 伝い、サラリーマンを経て26歳から本格的に管

埼玉土建には叔父の紹介で知り合った方に、い わゆる「拡大」をされ加入、その後は一度離れます が、30歳で結婚を機に土建国保の保障に惹かれ、 上尾伊奈支部(当時は上尾支部)に加入しました。 郡長、分会・支部役員を経て支部長になり、その後 本部役員へ。現在は再び支部長を務めています。

2022年の暮れ、転倒した際に頸椎損傷という 大怪我を負いました。埼玉医大総合医療セン ターに救急搬送され、手術となりました。入院中、 同室の方が高額な医療費に不安を吐露したのを みができる制度です。承認が得られると公共事業 聞き、土建国保の充実した保障制度で安心して 手当金もあるし、できる限りがんばってみない 治療が出来ることに感謝しました。

> また、組合の「仲間」には入院中の組合費納入や 自治体の技術者、指定業者の更新手続きなど全面 的にサポートしてもらい、何より仕事に関しては 「すべて任せろ」と引き受けてくれました。その時、 涙したことは今でも鮮明な記憶として残っていま す。埼玉土建に加入していなければ仕事を続ける ことも十分な治療を受けることも難しかったでしょ う。昨年の夏頃には、私の愛する妻も大病を患い

今回、私の経験を発信することで、組合への関 取り組んでいき
心が高まり、若い世代がもう一歩「埼玉土建」に たいと思って
近づいてくれることを願っています。私も支部か ら埼玉土建の発展に向けて尽力していきます。

助かりました



私は三陽建設株式会社で主に 水道工事関係の従業員として働 いています。2年前に全く違う業

界から飛び込み、初めて使う道具 や作業に慣れるまでは大変だったことを思い出し ます。現在は、療養から回復に努めつつ現場監督 の補助的な仕事をしています。アットホームな雰 囲気の会社、男気のある社長には感謝しかありま せん。今回の取材も「みなさんの役に立つなら」 と社長が快諾してくれました。

右目にも異常が現れ、6月に手術、8月には再発、 再手術を余儀なくされました。仕事復帰まで約5 カ月間は仕事ができない状態でした。収入が途 絶え仕事を辞めることも考えましたが、親身に相 談に乗っていただいた社長から「土建国保の傷病 か」と言っていただきました。私も制度があること は知っていましたが、支部の書記局員の説明を受 けて改めて詳細を知り、申請書を郵送してもらい

患っているのが目であり、申請書記入は大変な ものでしたが、支部事務所の方たちが親切丁寧 に対応していただき、傷病手当金の給付を受ける

ています。そして、今まで はあまり関わることが なかった埼玉土建の 行事や活動にも協力 🔫 をしたいと思います。

埼玉土建国保の傷病手当金で



あわ

岩槻蓮田支部 石丸 雅之さん

以前、左目を患い手術をしました。昨年5月には

ことができて非常に助かりました。

今はまだ、視力も完全に回復していませんが、 今後は資格取得も目指し、スキルアッ プで会社に貢献したいと思っ

埼玉土建国保 第1期中期財政計画の進捗状況

埼玉土建国保は、2024年度から3ヵ年による「第1期中期財政計画(8つの基本方針)」を策 定し、単年度収支の均衡を重視しながら、ギリギリまで保険料引き上げを抑えるという今まで の運営とは違い、保険料引き上げにおいてはルールに基づく運営が開始されています。

2024年度の財政計画の進捗状況は、仲間の奮闘により組織数は計画の範囲内となって おり、医療費も前年度並みに推移し、単年度収支は当初計画より改善する見込みです。収支 均衡を保つためには、計画2年目以降も財政に余力を持たせていく必要があります。

保険料の引き上げが提案される2025年度に向けて、仲間の命綱である「埼玉土建国保」 を運営していくために、引き続き中期財政計画に基づいた運営を進めていきます。

第1期中期財政計画〈基本方針〉

- 1. 試算は厳しく見積ることを基本に、財政の柔軟性を図る。
- 2. 保険料の大幅な引き上げとならないために単年度収支の均衡を重視する。
- 3. 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。
- 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。
- 3つの保険料(医療・後期・介護)の明細化を図っていく。 4. 積立金を確保し、より安定的な財政運営を図る。
- 5. 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。
- 6. 保険料区分の見直しを準備していく。
- 7. 補助金の安定化と増額、制度政策要求を強化する。
- 8. 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16日に開催が予定されている第111回国保組合 会では2025年度の保険料改定(5月納入・6月分から)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2025年度の保険料決定通知ハガキをお送りする予定です。

国保組合会 告示

国保組合では下記の要領で第111回組合会を開催します。

◎日時 2025年2月16日(日) 午前10時開会 埼玉土建会館 3階大会議室

◎議題 2025年度事業計画、2025年度予算

◎対象 組合会議員、理事、監事

ヨコのカギ

- 1 正月に食べる……料理
- 3 新年に家の入口に飾ります
- 6 2025年は巳年、その前年は……年
- 7 ウインタースポーツのひとつ 8 映画などで主役を助ける役者
- 10 10年ひと…
- 12 実際の風景の立体的な小型模型
- 14 冬を日本で過ごすカモ科の水鳥
- 15 無料。……より高いものはない 16 色がない。……透明
- 18 何となく粋。……な身なり
- 20 大谷選手の50-50は……の記録
- 22 利子のことです 24 真の数と近似値との差
- 25 スキーヤーでにぎわいます
- 26 息がピッタリ。……の呼吸

クロスワード



7イズの応募 1/17 (金)

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、

④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※

ご記入のうえ、下記までご応募ください。ク

イズの正解者には、抽選で10名様にQUO

※感想は本紙面にて掲載させていただく事があります。氏名の公表を望まれない方は「匿名希望」と記入してください。

カード(1,000円分)を贈呈いたします。

について 当日消印有効

〉埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係

◎秋号のクロスワードの解答



タテのカギ タテのカギ

5 4 3

>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 利用しての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、 ₫話番号、⑥所属支部ではいる。 左記住所までで応募ください。 ⑤電話番号、⑥所属支部を明記のうえ、 ↑ 〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12

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のみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

2月上旬にお送りします 医療費控除に使用できます

医療費のお知らせを



お送りする内容は2023年11月~2024年10月の保険診療分が対象です。 2024年11月・12月受診分は2026年2月の通知となります。確定 告にて医療費控除を受ける場合、11月・12月

の診療分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。

また、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。



これからの医療機関の受診について

3月に「保険証」ではなく「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」が お手元に届きます。

マイナ保険証の 登録をしていない方

これまでの[保険証]と同 様にこの1枚で医療機関 の受診ができます。

記号 〇〇〇〇 番号(〇〇)〇〇〇〇 (枝番)〇〇 氏名 土建 太郎 生年月日 〇〇〇年〇月〇日 組合員氏名 土建 太郎 事業所名 0000 000000

国民健康保険資格確認書 有 効 期 限 令和 8年 3月31日

マイナ保険証の 登録をしている方

~ 資格情報のお知らせ

医療機関には「マイナ保険 証」で受診します。「資格情 報のお知らせ」のみでは受 診できません。

交付年月日 令和7年4月1 保険者番号 113068 埼玉土建国民健康保険組合 **資格情報のお知らせ** 有効期限 令和 8年 3月31日 記号 〇〇〇〇 番号(〇〇)〇〇〇〇 (枝番)〇〇 氏名 土建 花子 牛年月日 ○○○年○月○日 | 性別 ○ 家 族 組合員氏名 土建 太郎

保険者番号 113068 埼玉土建国民健康保険組合

交付年月日 令和7年4月11

保健師

だより

「能登半島地震から1年」

~日頃から災害時の備えを~ 昨年1月1日に石川県能登地方で発生した最大震度7の地震により、被災地では現在

事業所名 0000 000000

も仮設住宅等での避難生活が続いています。 今後、関東地方でマグニチュード7クラスの首都直下型地震が発生した場合は、埼玉 県内でも震度6強の揺れが起こると想定されています。

災害対応の基本は「自分の命・安全は自分で守る」ことです。災害に対する備えの-例としては、(1)ハザードマップの確認、(2)災害用伝言ダイヤル「171」・災害用伝言板・災 害用伝言版web171の体験利用、(3)家具の固定、(4)3日分以上の水・食料の備蓄、(5) 非常用持ち出しバッグの用意などが挙げられます。災害はいつ起こるか分からないため、 持ち出すもの(内服薬も忘れずに)はあらかじめすぐに取り出せる位置に用意し、避難場所

や安否確認の方法も含め日頃から家族と話し合っておくことが大切です。 実際に災害が発生し、無事に避難所へ避難できた場合でも、被災直後は物資も少な く生活環境が整備されていない状況がほとんどです。避難所で集団生活をする際は、感 染性胃腸炎などの感染症が拡大しやすいため、一人ひとりが手洗い(流水で手洗いでき ない場合にはアルコール消毒)や咳エチケット、マスクの着用などの基本的な感染対策を 徹底することで、避難所での感染拡大を最小限に抑えることができます。

さらに避難所などの狭い空間で長時間座ったままの状態が続くと、エコノミークラス症 候群(血液の中に生じる血の塊が血管の中を通り肺の血管に詰まる)を誘発するおそれ があるため、踵の上げ下ろし運動やストレッチ、こまめな水分補給を意識して行いましょう。



①インフルエンザ予防接種指定医療機関新規契約のお知らせ

「新規」「2024埼玉土建国保ガイド」に掲載されていませんが、補助券を使うことができ <u>▼約</u>ますのでご利用ください。

住所:三郷市三郷1-3-1 BLANDE三郷3階 TEL:048-934-7306 みちおクリニック

住所:入間市下藤沢365-2 フラリッシュ藤沢2号館101 TEL:04-2937-3919

②インフルエンザ予防接種指定医療機関契約解除のお知らせ 「契約」「2024埼玉土建国保ガイド」に掲載されていますが、補助券を使うことができま

| 解除| せんのでご注意ください。 吉田整形クリニック

住所:所沢市久米1569-1メディカル所沢1階 TEL:04-2929-6633

③指定宿泊施設契約解除のお知らせ

かばのこ小児科

「契約」2024年宿泊施設案内パンフレット「宿帳」に掲載されていますが、補助券を使うこ **| 解除**| とができませんのでご注意ください。

ペンション ヴォルケ

住所:長野県上水内郡信濃町野尻3884-556 TEL:026-255-2273

埼玉土建国民健康保険組合^{*} 埼玉県さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 TEL: 048-864-4381(代) FAX: 048-862-9315 https://www.sai-doken-kokuho.jp/ |

健診を受けることで病気の早期発見だけでなく、病気を未然に防ぎ、健康を維持することにもつながります。健診を受けたあとの行動が大切です!

知でがん検診のメリットとデメリット

がんを早期に発見し、適切な治 療を行うことでがんによる死亡 を減らすことができます。

一番のメリットは、自覚症状の ない段階でがんを見つけられ ることです。

デメリット

がんは必ず見つかるわけでは ありません。

がんが疑われて精密検査を受 けても見つからない場合や、 「異常なし」と判定され、がんを 見逃してしまうこともあります。 精密検査が必要となり、不安を 感じる方もいます。

	埼玉土建国保の がん検診の種類	対象年齢 (年度内到達年齢)	検査方法	調べること・わかること	
	※胃がん検診	30歳以上の 被保険者	胃部X線検査	発泡剤とバリウムを飲み、胃の粘膜の状態を調べます。	
	大腸がん検診	30歳以上の 被保険者	便潜血検査 (2日法)	大腸がんやポリープ等による出血が便に混じっていないかを 調べます。	
	乳がん検診	30歳以上の 被保険者	マンモグラフィ または超音波検査 問診	触っても「しこり」が分からないタイプの乳がんやしこりになる 前の石灰化した乳がんを調べます。	
-	子宮頸がん検診	20歳以上の 被保険者	細胞診検査 問診 視診 触診	がんが発生しやすい子宮の入り口 (頸部) 表面の細胞を検査用 のブラシで取り、顕微鏡で調べます。がん化した細胞だけでな く、がんになる前の細胞の異常も見つけることができます。	

※胃がん検診におけるペプシノゲン検査(単独法)

厚生労働省「有効性評価に基づく胃がん検診ガイドライン」より、「確定的な死亡率減少効果が得られなかった」ことから、対策 型検診(集団全体の死亡率減少を目的として実施するもの)としての実施は推奨しないとしています。



べる検査で、不整 脈や狭心症、心 筋梗塞などの判 断になります。



歩数を自動で記録!

歩数に応じて"マイレージポイント、を獲得でき、抽選で賞品が当たります。

15->ALKOO71

埼玉土建国保では、組合員と家族のみなさんがウォーキングを通して手軽に楽しみな がら健康づくりに取り組めるよう、「コバトンALKOOマイレージ」に参加しています。

※2024年4月より、「コバトン健康マイレージ」から名称が変更され、新しいアプリとなっています。 「コバトン健康マイレージ」に登録していた方も新しいアプリへの切り替えが必要です。歩数計での参加はできません。

コバトンALKOOマイレージへ新規登録



ALKOOアプリ トップ画面にある コバトンのバナー をタップ



初回取り組み説 明のあと「新規会 員登録」をタップ



登録形式の「健康 保険組合加入者 の方」を選択し 「次へ」をタップ





保険組合は 「埼玉 土建国保」を選択、 被保険者番号他、 必要な情報を入力 し、「確定」をタップ



「コバトン」

こちらの画面で 登録完了です

誰が参加できるの??

18歳以上の「埼玉土建国保加入 者とその同居家族」、または「労働 組合加入者」

無料で参加できます (スマートフォンアプリ 利用時の通信にかかる パケット通信料は利用

者の負担となります)



労働組合のみ加入の方は、登録の際の「被保険 者番号」入力欄に番号「9999999」(9を7桁) を入力してください。

なお、埼玉土建国保に加入している方はご自身 の「保険証の番号」を入力していただくことで 登録ができます(2024年9月より登録の際の 「保険証の番号」の入力が必須になりました)。

問い合わせ先(コールセンター

電話番号 0570-015566(ナビダイヤル*) 受付時間 9時~17時

(土日・祝日・年末年始除く)

基準値 収縮期血圧(130mmHg未満) 拡張期血圧(85mmHg未満)

血圧とは心臓が全身に血液を 送り出すときに血管の壁にか かる圧力です。 高血圧は血管や臓器に大きな負

血圧

担がかかっているサインです。

血管の弾力性が失われ(動脈 硬化)、さらに高血圧が悪化。 心臓に負担がかかり、心筋梗塞 や不整脈の原因になります。 脳梗塞や脳出血などを引き起 こす危険も高まります。

食事 ●1日に摂取する塩分量を減らしましょう

●推奨される1日の塩分量は男性が7.5g、女性は6.5g未満です ●買い物の際は意識して「栄養成分表示」を確認してみましょう

栄養成分表示 1食分(○g)当たり たんぱく質

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック 減塩は、高血圧の予防や管理に効果があります

ふだんよく食べる食品からの食塩

摂取量を減らす 調味料からの食塩摂取量を減らす

出ます。

内臓脂肪が増え、悪玉物質が

基準値 腹囲(男性:85㎝未満、女性:90㎝未満) BMI(18.5以上~25.0未満)

肥満は、様々な生活習慣病の 原因になります。

BMIが基準値内の場合でも、腹放置 囲が基準値以上の場合は内臓 脂肪が多く蓄積している可能 性があります。

高血圧、脂質異常症、糖尿病 等を引き起こす危険が高まり

運動 ●ウォーキング等の有酸素運動を行いましょう ●階段の利用など日常生活の中で歩数を増や

● 食事 ● 油ものや糖分の多い食事に注意しましょう ●野菜や海藻類を食べましょう ●食事時間や間食を見直しましょう

脂質

健診でわかること、気を付けたらいいご

基準値 空腹時中性脂肪150mg/dl未満・随時中性脂肪175mg/dl未満 HDLコレステロール (40mg/dl以上) LDLコレステロール (120mg/dl未満)

脂質は大切な栄養素ですが、 摂り過ぎると血液中のコレス テロールや中性脂肪が増えて、 血液がドロドロした状態になり ます。



血管の壁を傷つけ、コレステ ロールが入り込んでたまります。 動脈硬化が進み、血液の流れが 悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞を 引き起こす危険が高まります。

国保 だより

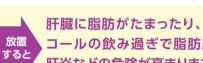
食事 ●食物繊維・豆類を積極的に摂りましょう

(食物繊維は野菜・海藻、きのこ類に豊富に含まれています) ●青魚(アジやサンマなど)を積極的に摂りましょう

動物性脂肪やバターより植物性の油を選びましょう ※お菓子や清涼飲料水に含まれる糖質は、エネルギーで 使われないと脂肪として体にたまります

基準値 AST(GOT)31u/L未満・ALT(GPT)31u/L未満 γ—GTP 51u/L未満

ASTは肝臓、心臓、筋肉等の 状態、ALTは肝臓の状態をみ ます。



飲酒 1日当たりのアルコール摂取量を守りましょう (下記の例は男性の場合です。<mark>女性は男性の半量が適量</mark>となります)

●ビールロング缶(5%)500mlなら1本まで ●缶チューハイ(5%)350mlなら2本まで

●日本酒(15度)1合180mlまで ●ワイングラス (12度) 120mlなら2杯まで

●ウイスキーダブル (40度) 60mlなら1杯まで

●焼酎(25度)100mlなら1合まで 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」 (健康に配慮した飲酒に関するガイドラインより)

★ アルコールを飲まない場合でも、食べ過ぎによって肝臓に脂肪 がたまり脂肪肝になる場合がありますので、食べ過ぎや間食に は注意しましょう。

コバトンALKOOマイレージを利用してみては

基準値 空腹時血糖(100g/dl未満)・ヘモグロビンA1c(5.6%未満)・尿糖(-)

血液中のブドウ糖 の量をみます。ブド放置すると ウ糖がエネルギー として細胞に取り 込まれないと血糖 値が高くなります。



網膜症 眼の血管が詰まり、視力が低下。

悪化すると、失明の危険が高まります。 腎臓の働きが低下し尿が作れなくなります。 人工透析が必要になることも。

神経
手足の血流が悪くなり、感覚も鈍くなります。 障害 壊疽を起こすと切断が必要になることがあります。 運動 ●ウォーキング等の有酸素運動 はブドウ糖の消費を促し、血 糖を下げる働きを高めます

●食事●●野菜や海藻は、血糖の上昇 を緩やかにします

> ●間食や夜遅い食事は血糖を 高めるので見直しましょう

●糖分の多い飲み物を控えま しょう

スティックシュガー 1本=砂糖3g

0本 無糖コーヒー、 ウーロン茶 3本 野菜ジュース (紙パック)

9本 りんごジュース 14本 炭酸飲料類 (コーラ)