

Web

みやぎ

2009. 3月号

VOL.9

Webみやぎ(第9号)
 発行所/建設連合 宮城県建設組合
 〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目5番22号
 宮城県管工事会館4F
 TEL.022-264-4221 FAX.022-265-9460

第9号

春と秋に集団健診を実施します

新年度も建設連合国保の保険証をお持ちの組合員・家族を対象として、支部主催の集団健診を開催します。SSサーティ健康管理センターを会場に、春と秋年二回開催する予定です。四〇歳以上の組合員・家族については、特にご参加をお願いします。

これは国が決めた特定健診(メタボ健診)・特定保健指導の受診率と目標達成率に応じてペナルティが発生するためです。ペナルティは結果として保険料の増加につながります。組合員本人だけではなく、建設連合国保の保険証をお持ちのご家族の方も反映されますので、積極的にご参加下さい。



新年度の支部主催の集団健診では、本年度と同様に実施機関と提携して、建設連合国保の人間ドック等補助利用申請を利用することにより、原則窓口での現金の支払いを行わない方式(※)で受診が

16歳以上 40歳未満 組合員・家族	受診したい医療機関で受診	窓口支払 全額支払いの 後に申請	人間ドック等補助金の申請後、数ヵ月後に健診費用総額の7割を補助。ただし10,000円までは実費補助。
40歳以上の 組合員・家族	支部主催の 集団健診	原則(※) 窓口支払なし	春と秋に実施予定 (年1回限り参加できます)
16歳以上40歳未満の組合員・家族は人間ドック等補助金を利用することにより集団健診を受診できます。			

※支部主催の集団健診では、オプション検査なしの場合は窓口でのご負担がありません。

できます。支部主催の集団健診は、一般健診や人間ドックと同じ金額であれば、個人で受診する場合や受診券を利用した特定健診よりも充実した検査内容・項目になっていますので、個人で受診を検討されている組合員・家族には春に実施の受診をオススメします。お申込は同封の申込書をご利用下さい。

なお、春に受診できない組合員・家族には、秋にも集団健診を予定しています。年に一回限り受診できますので、春と秋のどちらかご都合のよい日程をお選びいただき、ご参加をお願いします。

集団健診を受けたあと、再検査の健診結果となった場合、SSサーティ健康管理センターに相談して下さい。再検査は、保険診療(保険証を使つての診療)になります。ご自身でかかりつけ医や医療機関にお問合せ下さい。

四〇歳以上の組合員・家族には、健診結果とともに、一般に「メタボ判定」と呼ばれる結果が出されます。このメタボ判定に該当すると、生活習慣病の発症リスクが高いメタボリックシンドロームあるいはその予備軍と診断され、特定保健指導の対象者となります。対



象者には程度によって、二種類の支援（「動機づけ支援」もしくは「積極的支援」）が行われます。各支援では目標に沿った生活習慣改善を行う機会が提供されますので、健康の増進とメタボ解消およびメタボ気味解消に積極的にご参加下さい。

新年度は従来の各人が自由に健診機関で受診する方式から集団健診を主とする方式へ変更になります。皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、新年度より特定健診の受診率向上のため受診券の発行もを行いますので、ご希望の場合には支部へご連絡下さい。

ご不明な点は支部へご連絡下さい。

16歳以上の 組合員・家族	再検査	別途医療機関で保険診療（保険証を使用しての診療）となりますので、ご自身のかかりつけ医や医療機関にお問合せ下さい。
40歳以上の 組合員・家族	動機づけ支援 積極的支援	後日、特定保健指導のご連絡をいたします。

国保組合会報告

平成二十一年二月二十一日に東京品川プリンスホテルにおいて国保組合会が開催されました。組合員数減少に伴う保険料の大幅な減収や医療費の高騰のため、平成二十年度は赤字決算の見通しが示されました。



しかし、昨今の経済不況の影響や建設業界の状況から、組合員の生活を守るため、平成二十一年度の保険料や介護保険料は据え置きと決定しました。平成二十一年度予算は建設業の重層構造再編に伴う転廃業が続いている現状におい

ては、組合員に負担が増えることなく、健康と福祉の増進、また財政の安定化を目標として、保健事業の選択と集中を決定しました。

組合員・家族の皆様には、保険料の負担増とならないためにもエネルギー医薬品の使用や時間外診療をひかえるようお願いするとともに、平成二十一年度の実施予定の課税標準額調査への協力を求めることを決定して閉会しました。

出産育児一時金増額

平成二十一年一月より、分娩によって脳性麻痺となった小児に補償を行う産科医療保障制度が始まりました。産科医療保障制度に加入している分娩機関で出産した場合、分娩機関が一件当り三万円の掛け金を保険料として保険会社に支払うため、保険料相当額を分娩費用に増額し賄うことが想定されます。これにあわせ、出産育児一時金支給額が三万円増額して三十八万円になりました。

ただし、産科医療保障制度に加入していない分娩機関で出産の場合や妊娠期間が二十二週未満の場合は、支給金額は従来どおり三十五万円となります。

六月に

歯科健康診査の申込開始

歯を失う原因の九十%は、虫歯と歯周病です。歯周病にかかってしまうと、歯と歯ぐきの間の歯周ポケットから細菌が血液中に入りこんでいき、心臓病や糖尿病などの全身の疾患に悪影響を与えることがわかっていきます。つまり、歯を健康に保つことは、心身の健康を保つことにつながります。

建設連合国保では、申込みをした希望者に来年度九月から十一月にかけて歯科健康診査を実施し、その全額を補助しています。今年の申込みは六月にありますので、年に一度は歯の状態を診てもらいましょう。

なお、その場で治療も行うと保険診療（保険証を使つての診療）となり、窓口負担がありますのでご注意ください。

三月十四日に

特定保健指導実施

昨年十月と十一月に実施した支部主催の集団健診の結果を受け、特定保健指導を三月十四日に実施します。対象者には後日連絡しますので、ご参加をお願いします。

おもしろ食学

高血圧と食事(その1)

血圧は、心臓が毎回の収縮で送り出す血液の量と血液が流れる末梢血管の抵抗によって決まります。何かの原因で血液の量が増えたり、末梢血管の抵抗が強くなると血圧が上昇します。高血圧は進行すると、日本人の死因の2・3位を占める心臓病や脳卒中を引き起こす最も大きな原因となります！

高血圧を予防するためには！

- 食べ過ぎをさけ・肥満を防ぐ
- 一日の塩分摂取量を減らす(塩分10g未満に)
- 適度な運動を！
- アルコールは控えめにする
- ストレスを出来るだけ解消する
- 定期的に血圧を測る
- 禁煙

★減塩に心掛ける★

高血圧と塩分との関係が深いことは、良く知られていることです。が、どうして食塩の摂取量が増すと、血圧が上昇するかについては、十分には解っていないようです。

※一般的にいわれることは……

細胞の内部にはカリウムが、外にはナトリウムが多く存在している、その濃度は常に一定に保たれるようにナトリウムポンプという調節機能が働いています。

このポンプは余分なナトリウムが入り込むと、外へ放出し同時にカリウムを取り込み、バランスをとっています。ナトリウムを多く摂ることが続くとこのポンプの働きも弱くなり、次第に細胞内のナトリウム濃度が上昇し、するとそこに水が取り込まれて血管壁に浮腫がおこり、血管の壁は膨張し、内部が狭くなり、血圧が上昇します。

また、血管収縮ホルモン(カテコールアミン)に、ナトリウムの溜まった血管が敏感になってしまふとも考えられています。高血圧の人は、水とナトリウムの排泄能力が低くなり、血圧を上げないと正常に排泄できないとも言われています。普段から、塩分を少なく摂るようにして、このような状態を防ぐことが必要です。

また、交感神経も塩分との関係があります。交感神経が興奮すると、副腎皮質からノルアドレナリンやアドレナリンというホルモンが出され、これが血圧上昇に作用を持っています。交感神経の興奮によって、腎臓でのナトリウムの排泄が低下して、血液中のナトリウムが増えていくこととなります。それによって血圧が上昇するので、交感神経の興奮状態は、ストレスなどが原因となることも多いので、ストレスをなくす生活習慣も考えましょう。

■高血圧の診断基準

WHO(世界保健機構) / ISH(国際高血圧学会) 1999年

		収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧 (mmHg)
正常血圧	至 適	120 mmHg/dl未満	80 mmHg/dl未満
	正 常	130 mmHg/dl未満	85 mmHg/dl未満
	正常高値	130~139 mmHg/dl	80~85 mmHg/dl
高血圧		140 mmHg/dl以上	90 mmHg/dl未満

最近では、高血圧の中でも、食塩に対して、感受性の強い人と、そうでない人がいることは明らかにされていますが、日常の食生活の中での塩分量は、できるだけ減らすように心掛けましょう！

薄味のコツ

- 食品の持ち味をいかす / 食塩の量が多いと、素材独自の持ち味が損なわれてしまいます。風味を活かすつもりで減塩を…
- だしで味付けを！ / 昆布や、かつを節・椎茸など天然のだしのおま味を上手に使うことによって、塩や醤油など塩分の多い調味料が少なくても、おいしく食べることができます。
- 香味野菜の味でアクセント！ / 三つ葉・シソ・ショウガ・キノコ類などの香味野菜を使うと塩味が薄くても食べられます
- 酸味を利用して！ / ユズ・レモン・スダチ・ダイダイなどの酸味や酢を使うと薄味でもおいしく食べられます
- 和え物のゴマやクルミを使う / ゴマ・クルミ・ピーナッツで和えると、香ばしさが出で少ない塩味で食べられます
- 油(特に植物油)を上手に使う / 油料理は、塩味があまりなくても食べられます
- 香辛料を効かせる / カレー粉・ワサビ・胡椒・辛しなどを利用すると塩をたくさん使わなくても食べられます
- 割り醤油を使う / 醤油をだし汁で2倍くらいに薄めて「割り醤油」を作っておき、お浸しや焼き物にかけて使うと以外と満足できる塩味で食べられます。減塩醤油と同じ1/2の塩分量の醤油となります。
- ソースやケチャップを使う / ソースやケチャップは醤油の半分以下の塩分量ですみます。
- 塩味は重点的に使う / どれも薄味だと満足感がでませんので一品に集中して使うとよいでしょう。

Here is 芥真子's homepage より参照

宮城県支部からの お知らせ

■保険証の記載内容に変更がありませんか？

引越し・結婚・出産・お子様の独立等、保険証に記載されている内容に変更があった場合には届出が必要です。届出の際には添付していただく書類もあります。

また、国民健康保険は原則とし

て世帯が同一でないと加入していることができません。家族が住所を変更された場合や独立された場合は、届出と脱退の手続きが必要になります。ただし、就学のため住所が変わる場合は、届出をしていただくことにより国民健康保険の加入継続ができます。

届出は原則として二週間以内になります。届出が遅れると給付や

万が一の労災事故

日頃、皆様におかれましては十分に安全にご注意されているかと存じます。万が一労災事故で被災された場合、下記のように書類の依頼や提出が必要になります。なお、労災事故の認定は労働基準監督署が行います。



労災保険給付申請手続きの流れ

◎現場で労災事故!

☎ 当事務組合 (022-264-4221) へ
「いつ」「どこで」「誰が」「どのような状況で」
事故が発生したか連絡してください

◎搬送された病院は労災指定病院ですか?

☎ 当事務組合へ5号用紙を請求してください
記載後の提出先:搬送された病院へ
* 労災が認定されると、医療費が全額保障されます(窓口負担がありません)
* 薬局が別の場合は別途5号用紙が必要です。

☎ 当事務組合へ7号用紙を請求してください
病院・薬局ごとに1枚ずつ必要です
記載後の提出先:労働基準監督署
* 医療費は全額負担となりますが、労災が認定されると還付されます。

◎休業が4日以上になる場合

☎ 当事務組合へ8号用紙を請求してください
長期の場合は必要枚数をお知らせください
記載後の提出先:労働基準監督署
* 休業した全日数分を一括して請求するか、何回かに分けて請求するかを選べますが、当事務組合では1ヶ月ごとの請求を推奨します。

◎その後転院したとき

☎ 当事務組合へ6号用紙を請求してください
記載後の提出先:転院先の医療機関
* 複数回転院の場合は、その都度6号用紙の提出が必要です。

還付が受けられない場合がありますので、お早めに支部へご連絡をお願いいたします。

■保険料(組合費含む)は期日までに

保険料(組合費含む)は前納付制で毎月一〇日までに翌月分の保険料を納入することになっています。

納入が確認できないときは、保険給付や保険事業による補助を受けられない場合があります。

なお、振込用紙がなくなった場合には郵便局備付の用紙に記載して振込をしてください。

国保保険料(組合費含)は毎月10日が納期です

お知らせ

■労災保険年度更新をお忘れなく

労災保険の年度更新についての資料を三月上旬にお送りします。

年度更新をされる場合は、三月二

〇日までに資料に添付の更新書類

を使用し、当事務組合へご連絡を

お願いします。更新期日までに、

新年度以降事業の廃業等で労働保

険から脱退を希望する事業所もあ

わせてご連絡下さい。

また、労災互助会加入も行ってまいりますので、ぜひご検討をお願いいたします。

建設連合・宮城県建設組合の携帯電話版ホームページのお知らせ

ちよつとした確認やご紹介者へ当組合の案内などにぜひご利用下さい。(QRコードを読み取りして下さい)



パソコン版ホームページアドレス
<http://www.hotweb.or.jp/factory/index.htm>

●当組合では、建設連合国保・労災保険の新規加入者を募集いたします。ご紹介いただいた方が加入された場合、紹介された組合員様へ粗品を進呈いたします。

●各種申請やご不明な点があれば支部へご連絡ください。営業時間は平日午前九時から午後五時までです。

建設連合国民健康保険組合に加入できる資格は、個人事業主、又は個人事業主の事業所に勤務する従業員数が五人未満の従業員です。従って、法人に勤務する従業員は加入できません。