

# 国保だより

KOKUHO DAYORI

No. 150

令和4年  
9月発行



(新潟県 北五百川の棚田)

## もくじ

2	はやめ早目の対応を	13	巡回レディース健診はインターネットからもお申込みいただけます	24	ヘルシー&優しいレシピ 鮭缶入りきのこのキッシュ風
3	第184回理事会・第153組合会を開催しました	14-16	マイナンバーカードを健康保険証として登録しましょう	25	座ったままエクササイズ ふくらはぎストレッチ
4-6	令和3年度歳入・歳出決算	17	こくほのデータヘルス生活習慣病、重症化予防事業について	26	第6回埼玉県連ハイキングに参加して
7	令和3年度事業報告	18	令和4年4月1日以降に出産された皆様へ 高齢受給者証等の性別記載欄がなくなります	27	国保川柳 優秀作品発表 第十二回 国保川柳作品募集! オンラインセミナー開催のお知らせ
8-9	「常時従業員が5人以上(勤務税理士を含む)の個人事務所」について	19	第三者行為による交通事故などにあった場合はお知らせください	28-29	新規契約健診施設のお知らせ
10	令和4年度優良健康組合員表彰について 令和4年度の被保険者証の更新はありません!	20-21	インフルエンザ予防接種補助金の申請について	30-35	令和4年度 郵送によるがん検診・検査を実施します
11	喪失者の被保険者証回収・返却のお願い 退職後に被保険者証を使っていますか?	22	所得調査(課税標準額調査)の実施について 脳トレ 右脳を活性化させる	36	チャレンジ! 数字パズル 家庭用常備薬等のご案内について ホームページでも国保だよりがご覧いただけます!
12	巡回レディース健康診断(全国版)のご案内	23	適切な「薬の数」を知っていますか?		



関東信越税理士国民健康保険組合

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4丁目376-1  
☎048-631-2211 (代) FAX 048-644-3030  
HP: <http://www.ka-z-kokuho.or.jp>



		9		8			
3	5	6	1			9	8
	7	2	4				5
9			3	7	2		1
				1	6	5	
2		8	9		4	7	6
		3	2			1	4
4		1			8		2
5		7	6	4			3

## チャレンジ! 数字パズル

パズルに挑戦して脳を活性化させましょう!

### ルール

9×9のマスの空欄に、1から9までの数字を記入します。ただし、次の3つのルールを守らなければなりません。

- ①タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ②ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



別紙数字パズル回答書に答えを記入しFAXしてください。正解された方の中から抽選で10名様に粗品をプレゼントいたします。

## 家庭用常備薬等のご案内について

今回も、特色ある薬品を特別価格でご案内いたします。薬品以外にも健康食品・健康用品などの商品をご用意しておりますので、別紙折込のご案内にお目を通しいただき、FAX、Webにてお申込みください。Webではより多くの商品をご用意しております。ぜひご利用ください。

個人でのお申込みの他、事務所でまとめてお申込みすることもできます。また、Webにてご購入の方はクレジット決済が可能です。

ぜひ、この機会をご利用いただき、皆さまの日々の暮らしにお役立てください。

今回9月号に申込書同封 取扱業者 株式会社あまの創健

国保  
からの  
お知らせ





**ホームページでも国保だよりがご覧いただけます!**  
バックナンバーも掲載しております。ぜひご利用ください。



一、二、三、  
手足伸ばして  
健康づくり

### あとがき

今年は、早い梅雨明けとなり6月だというのに40度近い気温が各地で記録された。

そんな中、コロナ収束の兆しが見えそうになったが、第7波がやってきた。一体、いつになったら、ビアガーデンでわいわいと気兼ねなく楽しめる夏が来るのだろうか。来年こそは、堂々と乾杯がしたい。

# 第184回理事会・ 第153回通常組合会を 開催しました

## 第184回理事会

令和4年7月7日(木)開催

### 次の内容が決議された。

- 第1号議案 令和3年度事業報告、歳入歳出決算及び財産目録の承認について
- 第2号議案 令和3年度決算剰余金処分の承認について
- 第3号議案 優良健康組合員被表彰者の決定について
- 第4号議案 第153回通常組合会の招集及び組合会に提出する議案について

## 第153回通常組合会

令和4年7月27日(水)開催

### 次の内容が決議された。

- 第1号議案 組合員の欠員に伴う新組合会議員の承認について
- 第2号議案 理事の欠員に伴う新理事の選任について
- 第3号議案 令和3年度事業報告、歳入歳出決算及び財産目録の承認について
- 第4号議案 令和3年度決算剰余金処分の承認について

※すべての議案に対しまして、可決承認をいただきました。

第184回理事会、第153回通常組合会ともに新型コロナウイルス感染拡大防止のため、臨場、Web、書面を併用して開催を実施いたしました。



## はやめ早目の対応を

理事長 和久井 工



令和4年度も5カ月が過ぎ、コロナ感染と国際的不安定な状況の中、保険料の値上げについては、ご協力頂き誠に有り難うございます。これからも介護保険制度及び後期高齢者医療制度の国への納付額増加に当組合として対応するものであり、感謝申し上げますと併に、日頃の組合活動にもご理解・ご協力にお礼申し上げます。

### 健康寿命と平均寿命の差

昨年12月厚生労働省から2019年の健康寿命の発表があり、男性72.68歳、女性75.38歳、男女とも世界一です。一方平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳、こちらも男女とも世界一で、その差は男性8.7年、女性12.1年となっております。アメリカ人やイギリス人、ドイツ人では6～7年程とのことです。

日本人は「寝たきり等の期間」が長いということを物語っており、素直に喜べないようです。過度な安静を続けることや、日頃の活動が低下することによって身体に生じる様々な症状のことを廃用症候群といい、病気になると安静にして寝ていることが自然な行動ですが、長く続けていると体の機能が低下してしまいます。具体的には筋肉が痩せ衰える「筋委縮」、骨が脆くなる「骨委縮」、心拍血量が低くなる「心機能低下」、血管中に塊が詰まる「血栓塞栓症」、食べ物が入る「誤嚥性肺炎」、その他「床ずれ症」など高齢化に伴いその可能性が高まります。その対策として治療を妨げない範囲で早期から運動能力の回復や内臓機能の強化のリハビリが欠かせません。現病気の治療も大切ですが、早期の復帰運動が別の病気の予防に大切であります。

### 高額医療費の削減の協力を

全国的にも医療費の高額化が進み、当組合での昨年度は1カ月で数千万円を超える医療費が数件生じております。誰しもが病気やケガはなりたくてなるものではありませんし、一概に言うことではありませんが、高額医療費を防ぐ方策として、症状の早期発見そして早期治療があげられます。重篤となる前に病気を発見し、直ぐに治療に入ることによって医療費の軽減になります。国民健康保険制度の理念は相扶共済ですが、健康診断や郵送による検査での病気の早期発見が大切であり、それが高額医療の防止にも繋がり国保組合財政の健全化にも大きく関わってきます。どうか、被保険者の皆さんも健診や人間ドック等を積極的に利用して早期発見に役立てて下さい。

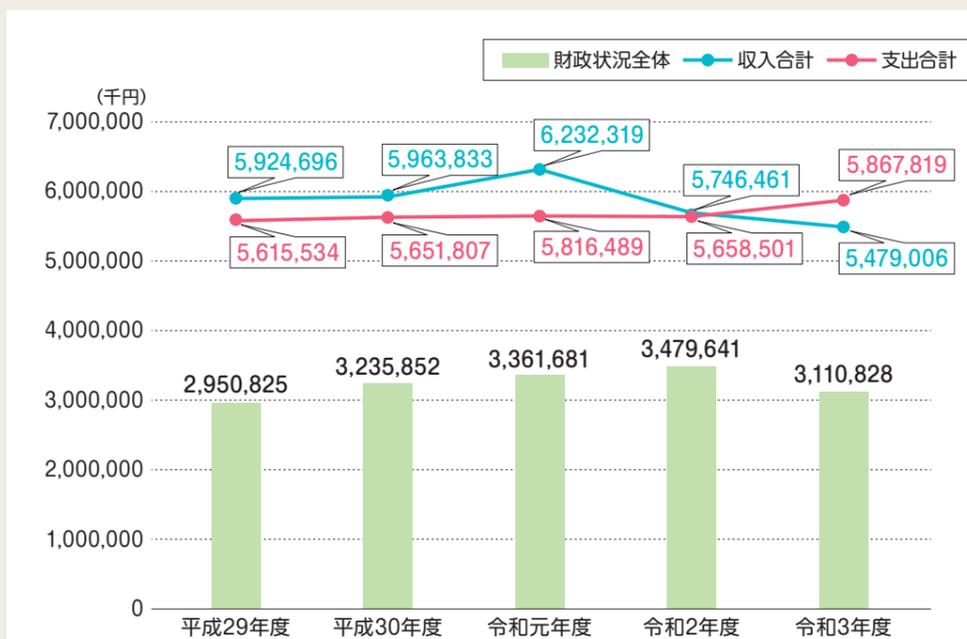
### 「健康づくり」に積極的な利用を

3年目のウィズコロナ、これからは各支部や各県連国保においても健康ハイキング等の計画や関東信越税理士会主催のゴルフや野球大会等の開催並びに、保養所の利用を促進して身体調整管理の時期となります。当組合はそれらの事業に補助金を支出し、更に税理士・職員及び家族の体力面や精神面のリフレッシュをはかり、健康づくりを行いながら健康面や福利面に役立てて頂くことに存在意義があります。当組合の機関誌やホームページを閲覧して保健事業を確認し、大いに利用して健康な日々で充実した生活を送ってください。

令和3年度

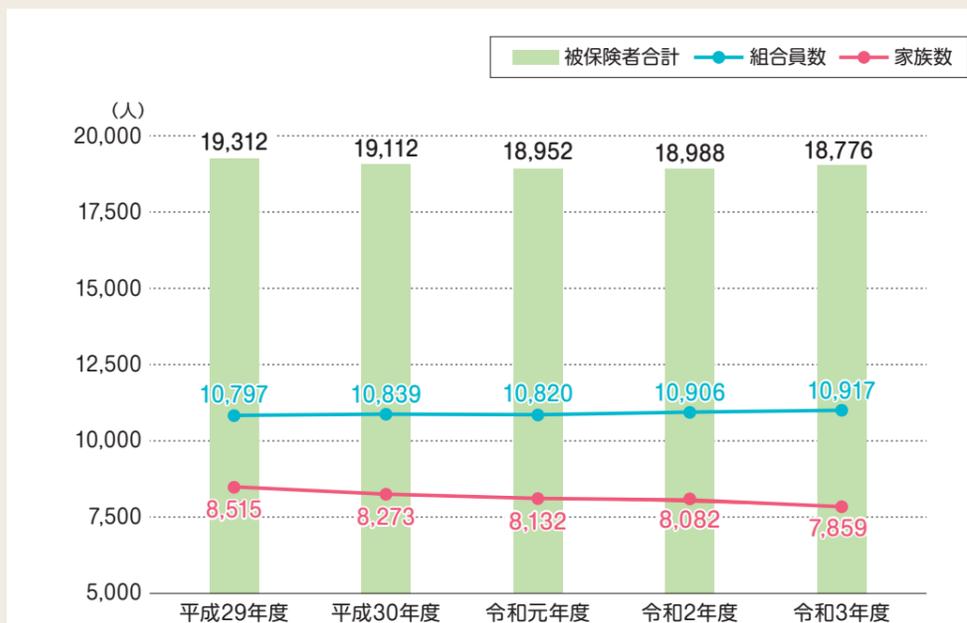
# 歳入・歳出決算

## 1、財政状況



※1、収入合計には前年度繰越金を含んでおりません。

## 2、被保険者加入状況



### 歳入

科目(款)	収入済額(千円)
1、国民健康保険料	4,315,937
2、使用料及び手数料	40
3、国庫支出金	964,247
5、県支出金	5,675
6、共同事業交付金	169,835
7、財産収入	5,774
9、繰入金	0
10、繰越金	2,015,937
11、諸収入	17,498
合計	7,494,943

### 歳出

科目(款)	支出済額(千円)
1、組合会費	831
2、総務費	148,360
3、保険給付費	3,311,027
4、後期高齢者支援金	1,168,027
5、前期高齢者納付金	11,566
7、介護納付金	648,421
8、共同事業拠出金	181,392
9、保健事業費	325,353
10、基金積立金	20,000
11、諸支出金	52,842
合計	5,867,819

#### 《説明》

- 1、保険料が収入全体の約57.6%を占めています。対前年度約1千6百万円の増加(被保険者数は減、組合員数は増)。
- 2、国庫支出金(補助金)が対前年度約2億4千万円の減(調整補助金が減)。
- 3、保険給付費が対前年度約1億3千2百万円の増(前年度がコロナ禍で受診控え)。
- 4、保健事業費が対前年度約6千4百万円の増(前年度、巡回健診・巡回レディース健診の中止)。

### 財産目録

令和4年5月31日現在(出納閉鎖期間末日)

財産区分	使用目的等	金額(円)
一般会計	保険料入金、医療費支払等	1,627,124,786
特別積立金	法定準備金(法定額:581,343,835円)	566,515,274
給付費等支払準備金	法定準備金(法定額:317,310,317円)	549,993,223
施設整備準備金	建物立替に伴う任意準備金	73,000,000
保健センター維持管理資金積立金	建物修繕に伴う任意準備金	20,000,000
その他	建物 1062.17㎡ 4階 土地 538㎡	288,877,000 274,196,213
資産合計		3,399,706,496

### 決算剰余金の処分

1、令和3年度決算剰余金	1,627,124,786円
2、国民健康保険法施行令第19条の規定による特別積立金	100,000,000円
3、国民健康保険法施行令第20条の規定による給付費等支払準備金	0円
4、令和4年度 繰越金	1,527,124,786円

事業名	開催日	説明
1、組合会	令和3年7月27日	第151回通常組合会 52名出席(書面出席20名)
	令和4年2月10日	第152回通常組合会 58名出席(書面出席24名)
2、理事会	令和3年7月8日	第181回理事会 46名出席(書面出席23名)
	令和3年7月27日	第182回理事会 49名出席(書面出席19名)
	令和4年1月25日	第183回理事会 51名出席(書面出席16名)
3、監査	令和3年6月22日	令和2年度決算監査実施
	令和3年11月22日	令和3年度中間監査実施
4、執行役員会	—	12回開催
5、常務理事会	—	11回開催
6、顧問相談役会	—	1回書面開催
7、予算編成委員会	—	2回開催
8、資産管理運用委員会	—	2回開催
9、県支部連合会事業費審査会	令和3年6月21日	1回開催
10、支部国保長研修会	令和3年8月20日	67名出席(Web)
11、その他会議	—	関連団体等の会議、総会に出席(臨場・書面・Web) 15回
12、県連国保会議出席	—	各県連国保主催の会議に出席(臨場・Web) 15回
13、県支部連合会交付金交付	—	6県支部連合会に交付金を交付
14、保健センター利用状況	—	1F健康増進室 利用を中止
	—	3F・4F会議室 8団体利用
15、その他事業実施状況		・「巡回健診」18会場 1,111名が受診
		・「巡回レディース健診」9会場 616名が受診
		・「郵送によるがん検診」2,182名受検
		・特定健診受診状況 49.0%
		・特定保健指導終了率 2.5%
		・「医療費通知」年6回通知
		・広報誌「国保だより」年2回発行
		・優良健康組合員表彰 116名表彰
		・斡旋常備薬 2,696件申込
		・PCR検査 135件の申込
	・医療費分析の実施	

### 3、保険給付費状況



### 4、令和3年度データ分析

#### 疾病状況

疾病統計 (KDBシステム令和4年6月1日現在)

	入院	総件数	通院	総件数
糖尿病	866,750円/1件	253	34,006円/1件	15,576
高血圧症	808,813円/1件	287	26,575円/1件	28,095
脂質異常症	986,526円/1件	181	24,541円/1件	25,979
脳血管疾患	805,903円/1件	113	31,435円/1件	3,692
心疾患	979,110円/1件	96	41,270円/1件	4,106
腎不全	864,618円/1件	46	144,819円/1件	1,452
精神	908,923円/1件	195	26,207円/1件	10,939
悪性新生物	853,502円/1件	461	55,561円/1件	9,575
歯周炎・歯周病	228,237円/1件	7	10,919円/1件	32,990

特定疾病該当者数(人工腎臓を実施している慢性腎不全)

年度	年度末の人数	全体の割合
平成29年度	23名	0.119%
平成30年度	25名	0.130%
令和元年度	27名	0.142%
令和2年度	26名	0.137%
令和3年度	25名	0.133%

# 「常時従業員が5人以上 (勤務税理士を含む)の 個人事務所」について

## 具体的な手続き

### 1、次のすべてにあたる事務所は手続きが必要となります。

- 「個人事務所」である。
- 従業員が常時5人以上である。  
(ここでの従業員とは、家族従業員以外で、就業規則による常勤であることが必要です。)
- 従業員が現在、厚生年金に未加入である。

### 2、「新規適用届(事業所)」、「被保険者資格取得届」の年金事務所への提出について

- 5日以内の提出が必要となります。事由発生日の翌日から5日以内となります。  
今回の制度適用が10月1日なので、10月2日から10月6日までに届出が必要。
- 「新規適用届」添付書類 … 「事業主の住民票(世帯員全員記載のもの)」

### 3、「健康保険適用除外承認申請書」の年金事務所への提出について

- 14日以内の提出が必要となります。事由発生日の翌日から14日以内となります。  
今回の制度適用が10月1日なので、10月2日から10月15日までに届出が必要。  
10月15日は土曜日にあたるので、10月17日(月)が最終受付日。
- 申請書に当組合の加入証明をします。証明後に年金事務所への提出となります。
- 当組合の加入証明は、加入している被保険者の方であれば、事前に証明が可能です。

### 4、その他

- 年金事務所では書類の提出は電子申請でも実施をしていますが、「健康保険適用除外承認申請書」のみ紙での提出が必要です。
- すべての書類は同時提出が望ましいですが、「新規適用届」、「被保険者資格取得届」を先に提出する場合には、欄外に「健康保険適用除外承認申請書」手続き中との記載をしてください。
- 提出期限が過ぎてしまった場合、「遅延理由書」の提出が必要です。
- 郵送での提出先

「高崎広域事務センター」(栃木県・群馬県 管轄地域)

〒370-8533 高崎市宮元町212 高崎市宮元町ビル8階

「埼玉広域事務センター」(茨城県、埼玉県、新潟県、長野県 管轄地域)

〒330-8530 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20 住友生命浦和テクノシティビル

### 5、次の事務所は手続き不要です。

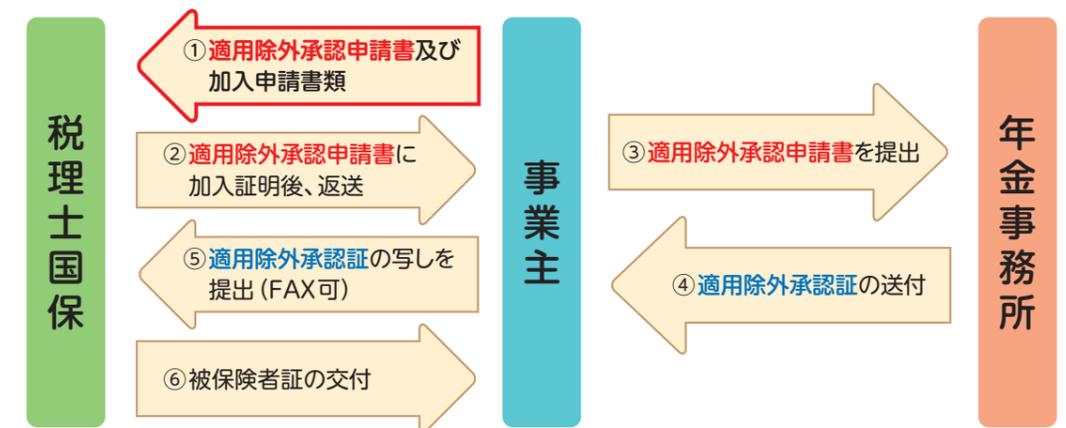
- 「税理士法人」において雇用されている社員税理士及び、従業員。(新規設立の場合は必要。)
- 「個人の税理士事務所」において常時雇用されている従業員が5人未満。
- 「個人の税理士事務所」において常時雇用されている従業員が、施行日以前に厚生年金に加入をしている。

令和4年10月1日から国民年金改正法等により「常時従業員が5人以上(勤務税理士を含む)の個人事務所」は、健康保険(協会けんぽ)及び厚生年金保険の強制適用事業所になります。

※個人事業主及び家族従業員、所定労働時間が正社員の4分の3未満の労働時間で一定の条件を満たした方は適用が除外となります。

常時従業員が5人未満(勤務税理士を含む)の個人事務所が「常時従業員が5人以上(勤務税理士を含む)の個人事務所」になった場合、「健康保険被保険者適用除外承認申請」をして年金事務所に承認されれば継続加入することができます。

また新規加入の場合は、「健康保険被保険者適用除外承認申請」をして年金事務所に承認されれば加入することができます。



- ① 適用除外承認申請書及び加入申請書類を送付
- ② 加入申請書類等を確認後、「適用除外承認申請書」に加入証明し返送
- ③ 事業主より年金事務所へ「適用除外承認申請書」を提出
- ④ 年金事務所より「適用除外承認証」の到着
- ⑤ 組合へ「適用除外承認証」の写しを提出 (FAX可)
- ⑥ 被保険者証の交付

### 注意事項

厚生年金に加入しない方(勤務形態が一般社員の4分の3未満等の理由)は、適用除外承認申請書が不要となりますが別途「勤務形態報告書」の提出が必要です。

# 令和4年度 優良健康組合員表彰について

令和4年7月7日(木)第184回理事会において、優良健康組合員の被表彰者を決定いたしました。複数年に亘り、病院へかからずにいられたのは、日頃からご自身の体をしっかりと管理されてきた弛まぬ努力によるものであります。引き続き、健康的な生活を送れるようお祈り申し上げます。被表彰者の方には、組合から年数に応じて記念品をお贈りしました。

税 理 士	23名
勤務税理士	2名
職 員	105名
合 計	130名

※令和4年度の被表彰者の人数は上記の通りとなりました。



# 令和4年度の被保険者証の 更新はありません！

現在の被保険者証の**有効期限は 令和5年9月30日**となっております。  
(有効期限以前に75歳の誕生日を迎える方の有効期間は、75歳の誕生日の前日までです。)  
**2年ごとの更新となりますので、誤って破棄しないようご注意ください!!**

※被保険者証を紛失・き損(汚れ、破損)等した場合の申請※

提出書類
<input type="checkbox"/> 再交付申請書(様式第1号の6)
<input type="checkbox"/> 申請人である組合員の身元確認書類
<input type="checkbox"/> き損した被保険者証

# 喪失者の被保険者証 回収・返却のお願い

退職や就職、その他の理由で税理士国保組合の資格を喪失された場合、**資格喪失日以降は被保険者証を使用することができません**ので、必ず被保険者証をご返却ください。

## 被保険者証の返却方法について

- ・資格喪失届出書をこれから提出する場合、届出書に添付して一緒に郵送してください。
  - ・資格喪失届出書を提出後に後から被保険者証を返却する場合、すみやかに組合まで郵送してください。(喪失日が未来日の日付の場合など)
  - ・被保険者証を紛失された場合、資格喪失届出書(裏面)の「被保険者証・高齢受給者証添付不能・滅失届」をご記入ください。
- ※資格喪失時は被保険者証の他、高齢受給者証や限度額適用認定証、組合員証も返却の対象となります。

# 退職後(または家族加入から 外れたとき)に被保険者証を 使っていませんか？

組合の資格を喪失したにもかかわらず、手元に残ったままの被保険者証で受診した場合、組合が負担した医療費をあとで返還していただく場合がございます。

## ⚠ よくある間違い ⚠

新しい被保険者証が届くまで使えると思っていた  
月の途中に資格を喪失したため月末までは使えると思っていた

退職日(喪失日の前日)まで  
しか使えません

被保険者証を病院に見せたら使えた

被保険者証からは喪失したことの確認がとれないため、  
窓口でその被保険者証が有効かどうか判断できません

医療費の返還はご本人の大きな負担になります。  
誤った被保険者証の使用をなくすことは医療費の適正化につながるため、他の健康保険等に加入した際は速やかに事務担当者・事業主へ被保険者証を返却してください。  
また、病院を受診するとき退職後(ご家族として喪失後)に加入する健康保険等の被保険者証が手元がない場合は、必ず医療機関にその旨を伝えてください。

あなたの大切なご家族、ちゃんと"健診"受けていますか？

# 巡回レディース健康診断(全国版)のご案内

- 全国のホテルや公共の会館で実施されますので、今年度の予約がまだの方はぜひご利用ください。
  - 9月1日より予約を受けつけますので、11月以降の日程からご利用いただけます。
  - **会場によって男性も受診できます**ので「会場及び日程」をご確認ください。男女別の時間分けて安心して受診できます。
  - 男性が受診できるのは「基本検査」とオプション検査内の「胃部X線」、「大腸がん検査」となります。
- ※ 申込は先着順となりますので、お早めにお申込みください。

## 健診の項目・費用

### ●基本検査

検査項目	この検査でわかること	自己負担金	
		特定健診対象者 (40~74歳)	特定健診対象外 (~39歳・75歳~)
身体計測①(身長・体重・腹囲・BMI)	肥満度の算出	0円	12,100円
身体計測②(視力検査・聴力検査)	視力・聴力のチェック		
血圧測定	高血圧、低血圧による循環器系疾患のチェック		
尿検査	糖尿病、腎臓疾患等のチェック		
心電図検査	心疾患、循環器疾患の発見		
血液検査	貧血、糖尿病、腎、肝機能、循環器系疾患等の発見		
内科一般診察	自覚症状の有無		
胸部X線検査(直接撮影)	胸部疾患のチェック		

### ●選択検査(オプション検査) \*オプション検査のみの受診はできません。

検査項目	この検査でわかること	自己負担金
胃部X線検査(間接撮影)	胃・十二指腸疾患の発見	4,400円
大腸がん検査(便潜血2回法)	大腸疾患のチェック	1,760円
腹部超音波検査	5臓器のチェック(肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、膀胱)	5,500円
子宮頸部細胞診	子宮頸がん等の検査	5,500円
子宮頸部細胞診+HPV検査	子宮頸がん等の検査+HPV(ヒトパピローウイルスのチェック)	11,000円
乳房X線検査(マンモグラフィ)*1	乳がん、その他乳房疾患の発見	6,600円
乳房超音波検査(エコー)		5,500円

\*1 乳房X線検査(マンモグラフィ)は、実施していない会場がございます。巡回レディース健診受診会場リストをご確認ください。  
なお、決定会場によっては、乳房超音波検査(エコー)に変更させていただく可能性がございますので、予めご了承ください。

### 新しくHPV検査が加わりました!!

子宮頸部細胞診は「細胞に異常がないか」、HPV検査は「子宮頸がんの原因であるウイルスに感染していないか」を検査します。

## 対象者

組合員と組合に加入のご家族

## お支払い

- 当日、**会場にて現金のお支払い**、または、会場によりクレジットカード等の電子決済が利用可能ですので事前にご確認ください。
- 特定健診対象者(令和4年4月1日に加入している40~74歳の方)は基本検査項目については組合が負担いたします。
- 健診自己負担額(オプション含)が1万円を超えた場合は1会計年度(4~3月)1回のみ、人間ドック等補助金が利用できますので後日ご申請ください。

## 申込方法

今年度より女性のみWeb予約可能です!! 詳しくは左ページをご覧ください。

- 組合ホームページより巡回レディース健康診断**申込用紙をダウンロード**し、必要事項を記入のうえ**送付先住所までご郵送**、または**Webにてお申込み**ください。

※男性が受診を申込み場合でも、申込書タイトルは巡回レディース健康診断申込用紙となっています、ご了承ください。

## 会場及び日程

- 会場一覧は、右上URLもしくはQRコードにてご確認ください【会場コード】及び会場名を必ずご記入ください。  
右上URL及びQRコードは女性会場になります。男性会場は組合ホームページからご確認ください。

【会場一覧URL及びQRコード】※女性の会場一覧です

<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/pers/servlet/usr.g203.SearchKaijyoServlet?mode=resultList>

※インターネットがご利用できない方は組合(048-631-2211音声案内3番)までお電話ください。会場一覧と申込書を郵送いたします。



## 申込締切日

令和4年12月20日までにお申込みください。

※お申込みは、**受診希望日の前々月20日まで**にもれなくご記入のうえ、封書にてご郵送、またはWebにてお申込みください。

**申込み例：11月3日希望→9月20日までにお申込み**

- **申込みは先着順**のため、ご希望の会場での受診ができない場合もございます。できるだけ早めにお申込みください。
- 締め切り日を過ぎてからの申込みにつきましては、まずは下記お電話番号にお問い合わせください。
- 全国型巡回健診のため、万一定員数に満たない場合は中止となる場合がございますので、予めご了承ください。
- 会場や日程の変更、会場の開催中止等が生じた場合は別途ご連絡いたします。

## 申込用紙送付先・お問い合わせ

■ 一般社団法人 全国健康増進協議会

住所：〒112-0002 東京都文京区小石川1-10-13 小石川文天ビル5階

巡回レディース健康診断 担当者宛

TEL：03-5803-3377

【月曜日~金曜日 9時~16時 ただし12時~13時及び土・日・祝日を除く】

女性のみWeb予約が可能です!! どんな会場があるかご覧いただくだけでもOKです

# 巡回レディース健診(全国版)はインターネットからもお申込みいただけます



9月1日から  
申込受付開始

インターネット予約でいつでも便利に。  
パソコン・スマホからもお申込みいただけます。  
またご希望の会場・日程で**即時予約が確定**いたします。



## 1 HPにアクセス PC・スマホ共通

ユーザーIDとパスワードを入力してログイン  
<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/mn>

ユーザーID **00113043**  
パスワード **kszk22zeyoyaku**



スマートフォン用QRコード



## 2 健診を受診される方の情報を登録

「健康診断のお申込み」をクリックし、  
情報を入力します。



## 3 希望の会場・日程を選択

選択会場にて  
予約が確定  
します。



画面イメージ

## 4 受診項目を選択

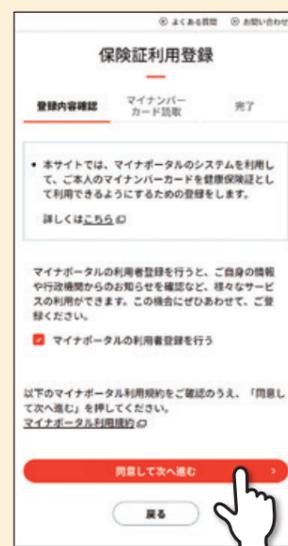


## 5 申込内容確認画面で内容を確認し、「申込」ボタンをクリック

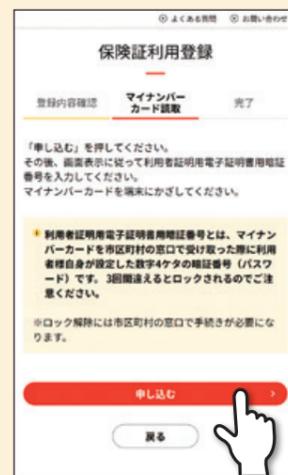
ご登録のメールアドレスに予約確定確認メールが届きます。これでお申込み手続きは完了です。  
変更・キャンセルは、予約確定確認メールに記載されている実施健診機関に直接ご連絡ください。

# マイナンバーカードを 健康保険証として 登録しましょう

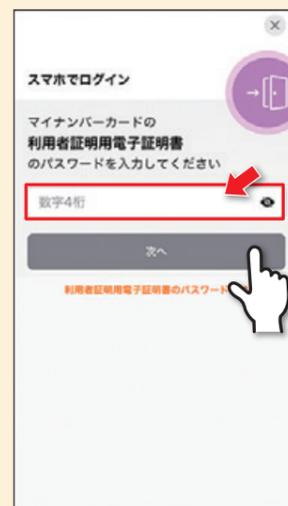
2 内容を確認していただき、問題なければ【同意して次へ進む】を押してください。



3 この画面で【申し込む】をタップしてください。



4 ログイン画面が表示されます。マイナンバーカード発行時に登録した4桁の数字の暗証番号を入力し【次へ】を選択してください。暗証番号は3回間違えてしまうとロックされるので、間違えないように慎重に入力しましょう。もしロックされると市区町村の窓口で手続きをしなければなりません。



令和3年10月からマイナンバーカードの健康保険証利用の本格運用が開始されました。  
(ご利用には、まずマイナンバーカードの申請が必要となります。)

活用法などの詳細については、厚生労働省のHP ([https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)) をご覧ください。



## 健康保険証としての登録手順

- 事前に準備する物  
申込者のマイナンバーカード + あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号 (数字 4 桁)
- マイナンバーカード読取対応のスマートフォン (または、パソコン+ICカードリーダ)
- 利用するブラウザ用のマイナポータルAPのインストール ←



## 登録手順

1 アプリを開き【マイナンバーカードが健康保険証として利用できます】のバナーをタップします。



# こくほのデータヘルス

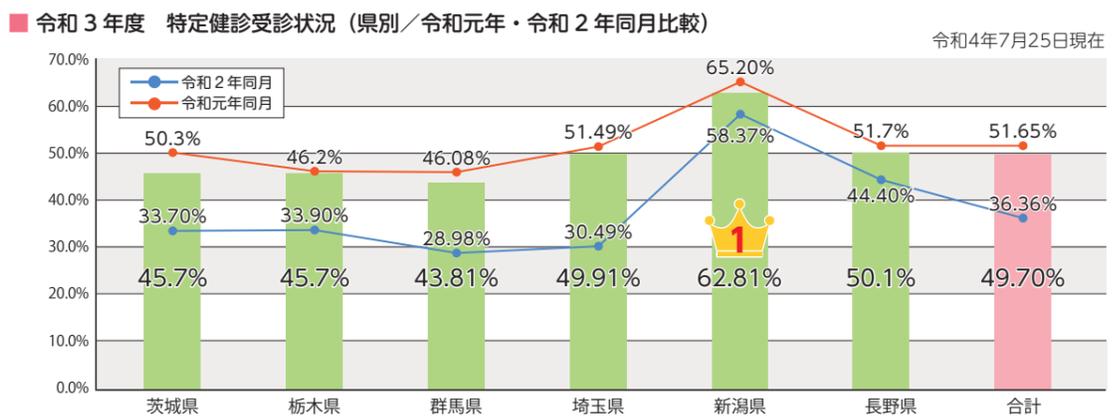
令和3年度の特典健診対象者は11,833人、そのうち5,881人(49.7%)の方が受診しています。国が求める受診率目標は『70%』、現時点で令和3年度は2,402人(20.3%)ほど目標に届かない見込みです。

年度別に同月を比較してみると、令和元年7月時点で51.65%でしたが、令和2年7月時点では36.36%となり、新型コロナウイルス感染拡大のため、被保険者の皆さんの特典健診の受診率にも大きく影響しました。しかし、令和3年度からは通常受診率に戻りつつあるようです。

県別に受診率をみると新潟県が非常に高く、職員の受診率においては国の受診率目標の70%を超えています。清酒の消費量が全国1位ということも関係し、健康についてご自身できちんと管理されているのでしょうか？

資格区別に受診率をみると、家族の受診率が非常に低くなっています。これは健診に対する情報がご家族まで周知されず受診の機会が得られていないことが原因と推測されます。ご家族に特典健診の受診を勧めましょう！

令和4年度も  
中盤を迎えます。  
特典健診のご予約が  
まだの方はぜひ健診  
を受けましょう！



■ 令和3年度 県別特典健診受診率内訳

県名	対象者数	受診者数	受診率	資格区分別内訳											
				税理士			勤務税理士			職員			家族		
				対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
茨城県	1,268人	579人	45.7%	322人	153人	47.5%	35人	16人	45.7%	539人	282人	52.3%	372人	128人	34.4%
栃木県	1,408人	644人	45.7%	339人	149人	44.0%	51人	31人	60.8%	647人	332人	51.3%	371人	132人	35.6%
群馬県	1,543人	676人	43.81%	330人	148人	44.8%	48人	30人	62.5%	725人	341人	47.0%	440人	157人	35.7%
埼玉県	4,498人	2,245人	49.91%	1,169人	560人	47.90%	225人	125人	55.6%	1,820人	1,006人	55.3%	1,284人	554人	43.1%
新潟県	1,382人	868人	62.81%	291人	192人	66.0%	70人	47人	67.1%	622人	437人	70.3%	399人	192人	48.1%
長野県	1,734人	869人	50.1%	339人	188人	55.5%	87人	50人	57.5%	834人	443人	53.1%	474人	188人	39.7%
合計	11,833人	5,881人	49.70%	2,790人	1,390人	49.82%	516人	299人	57.9%	5,187人	2,841人	54.77%	3,340人	1,351人	40.4%

※特典健診対象者数：該当年度4月1日時点で被保険者資格のある40歳(年度内に40歳到達者含む)から74歳(75歳の誕生日前日)までの方。

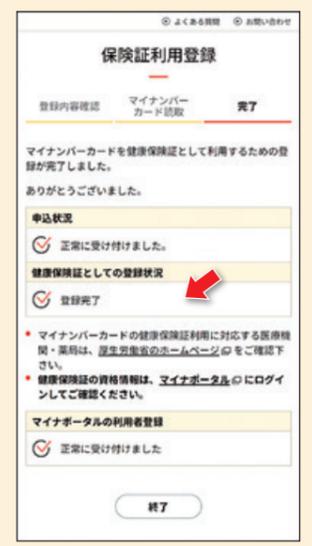
# 生活習慣病、重症化予防事業について

特典健診結果の生活習慣病に関する検査項目が基準値以上となった場合、組合が委託した専門家から通知や電話により医療機関への受診勧奨を行ったり、重症化リスクが高いと思われる方には健康支援をする取組みを行います。これは生活習慣病の発症・進行を防ぎ、皆様の健康をお手伝いすることが目的ですので、もし、お手元にご案内が届きましたら、生活を見直すチャンスです、ぜひご参加ください！

5 次にマイナンバーカードを読み取ります。スマホによって読み取り位置が異なりますので、もし上手く読み取れなかった場合はメーカーのWebサイトでご確認ください。



6 読み取ることができると「健康保険証としての登録状況」の部分が「システム処理中のため、しばらくお待ちください。」と表示されますが、待っていると「登録完了」に変わります。この状態になれば終了しましょう。



これで登録ができました。まだ現時点では、医療機関側が対応していないこともありますので、マイナンバーカードを健康保険証代わりに使用できるかは医療機関へご確認ください。

詳しくは、「マイナンバーカード総合サイト」  
(<https://www.kojinbango-card.go.jp/>)  
をご確認ください。



# 令和4年4月1日以降に 出産された皆様へ

出産にかかる費用が年々増えていることから、妊婦とその家族の経済的負担の軽減を図るため、組合独自の事業（産前産後及び育児休業中の保険料免除の代わり）として加算金の支給額の見直しを行いました。今年度からの新事業となりますのでぜひご利用ください！

	法定給付分
税理士・勤務税理士	70万円（42万円 + 加算金28万円）
職員	60万円（42万円 + 加算金18万円）
家族	60万円（42万円 + 加算金18万円）

## 直接支払制度を利用された方

加算金の支給については、出産された2～3か月後に対象者のご自宅宛てに案内をお送りします。出産費用が42万円に満たない場合は差額分も加算金に含めます。

領収書にすべて記載がある場合は領収書（原本）のみの提出でOK

必要事項	書類
出産者名および出産年月日	住民票・出生証明書・母子手帳など
出産費用の内訳	領収書（原本）など
直接支払制度の利用有無	分娩機関との合意文書など
産科医療補償制度の加入有無	領収書（原本）など

※受取代理制度を利用される場合は事前に組合までお問い合わせください。

Q 加算金の早期支給を希望するには  
どうしたらいいですか？

- A 出産後、申請書類をお送りください。
- 国民健康保険出産育児一時金支給申請書
  - 右記必要事項が記載されている書類

# 高齢受給者証等の 性別記載欄がなくなります

国民健康保険法施行規則が改正されたことにより、医療機関等の窓口で被保険者証に添えて提出する証等について性別記載欄を削除することとなりました。

※ 被保険者証については、性別欄の削除は行われません。  
(性別に由来する特有の疾患や診療行為があるため)

## 1 性別記載欄が削除となる証

- ① 高齢受給者証 ② 限度額適用認定証 ③ 限度額適用・標準負担額減額認定証
- ④ 特定疾病療養受療証 ⑤ 組合員証

## 2 様式の変更について

- (1) 申請書様式等につきましては、性別記載欄を削除したものが組合ホームページに掲載されていますのでご利用ください。(印刷済の旧様式の申請書等につきましては、性別記載欄を斜線で削除する等してご使用ください。)
- (2) 被保険者の資格取得や住所変更は、被保険者証を発行する契機となる手続きのため、引き続き、申請書様式に性別記載欄が必要です。

# 第三者行為による 交通事故などにあつた場合は お知らせください

交通事故など第三者の行為によって負傷したり病気になったときは、被保険者証を使用し治療を受けることができます。しかし、その治療費は、本来加害者が支払うべきものですので、組合が一時的に医療費を立替え、あとで加害者へ治療費を請求することになります。

保険証を使用する場合は、医療機関等の窓口で保険証を提示し、第三者行為であることをお伝えください。



被保険者証を使用し治療した場合は、必ず組合まで届出をしてください。

お届け書類につきましては、組合ホームページ「保険給付」-「その他の給付事業」-「交通事故にあつたら!」を参照ください。

## ■ 第三者行為の事例

	事由	賠償責任者
1	自動車・バイク・自転車・船舶等の事故で他人にケガをさせた場合	運転手
2	ケンカや傷害事件により負傷	加害者本人
3	他人のペットによる咬傷	飼い主
4	飲食店において提供された料理による食中毒	店舗の責任者
5	他社所有の建物や工事現場から落下物が通行人に当たり負傷	家主・工事現場の監督者
6	ゴルフ中に他ホールの客にボールが当たり負傷	ボールを打った人
7	病院で治療中に医療ミスで症状悪化	医師・病院
8	失火者の重過失による火災で負傷	失火者

## 業務中や通勤中の事故などが原因の時は…

国民健康保険が適用されるのは、業務外によるケガや病気の場合です。

業務中や通勤途中の事故の場合は、労災保険の対象となり、**保険証を使つての受診はできません。**

受診の際は、必ず負傷の原因を医療機関に伝え、労災保険扱いで受診してください。



# インフルエンザ予防接種 補助金の申請について



インフルエンザ予防接種をした方に対し、補助金を支給しています。  
申請方法をご確認いただき、接種後組合までご申請ください。

資格区分	補助金額
組合員とその家族(加入者)	2,000円/1回

\*接種費用が1,000円未満(消費税含)の自己負担の時は補助の対象外です。  
\*接種費用が補助金額未満の時は実費負担分までの補助となります。

## (申請方法)

### 1 個人申請する時

- 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」を医療機関に持参し、**医療機関証明欄に証明印をもらう。**
- 医療機関から**接種日・ワクチン名(インフルエンザ)・接種者名が個別に分かる領収書を発行してもらう。**
- 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」(医療機関の証明のあるもの)に添付書類を添えて申請する。**

- 申請人は接種した者の属する世帯の組合員
- 振込口座は申請人である組合員の口座(申請人と振込口座が同一人)

#### 添付書類

**領収書原本**(接種日・ワクチン名(インフルエンザ)・接種者名が個別に記載のもの)  
\*医療機関証明欄に証明印はもらえないが接種済証がある時は、人数分の接種済証を添付してください。  
\*医療機関の都合で証明印をもらえない時は、申請書裏面の理由書にその旨ご記入し署名してください。

### 2 事務所申請する時

※事業主が、雇用する職員及びその家族のインフルエンザ予防接種の費用を支払った場合

- 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書(事務所一括用)」を医療機関に持参し、**医療機関証明欄に証明印をもらう。**
- 医療機関から**接種日・ワクチン名(インフルエンザ)・事業所または事業主名義の領収書を発行してもらう。**
- 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書(事務所一括用)」(医療機関の証明のあるもの)に添付書類を添えて申請する。**

- 申請人は事業主
- 振込口座は事業主の口座(個々への振込希望時は各組合員の口座でも可能)

#### 添付書類

- 「インフルエンザ予防接種・被接種者一覧」(代表者の署名)**
- 領収書原本**(インフルエンザ接種について記載された事業所または事業主名義の領収書)  
\*領収書が個別に発行された場合は接種者全員の領収書原本を添付してください。  
\*医療機関証明欄に証明印はもらえないが接種済証がある時は、人数分の接種済証を添付してください。  
\*医療機関の都合で証明印をもらえない時は、申請書裏面の理由書にその旨ご記入し署名してください。

#### お願い

- 申請に不備がある場合は一度申請書類を返却いたします。再度ご申請をお願いします。
- 2回接種された場合や予防接種を受けた方が複数人いる場合は、まとめてご申請をお願いします。
- 領収書原本の返却をご希望される場合は、申請時にメモにて一筆お書きください。後日返却します。
- 申請が集中する時期(11月～2月頃)は、お振込まで2ヶ月以上要することもあります。予めご了承ください。

申請書類は組合ホームページ (<http://www.ka-z-kokuho.or.jp/>) からダウンロードしてください。

## 「インフルエンザ予防接種補助金交付申請書」の記入例と注意点

(表)

様式 第21号

支給決定額	百万	拾万	万	千	百	十	円	理事長	副理事長	専務理事	事務局長	次長	課長	係長			
<b>インフルエンザ予防接種補助金交付申請書</b>																	
被保険者証又は組合員証の記号・番号								1	0	0	-	1	2	3	4	5	6
接種を受けた者の氏名		本人・家族の区分		接種費用		接種を受けた日											
1	国保 健太(組合員)		本人・家族		2,500円		令和4年9月10日										
2	国保 康子(妻)		家族		2,500円		令和4年10月18日										
3	国保 まもる(子)		家族		1,500円		令和4年10月18日										
4	※医療機関証明日は、「接種を受けた日」		※補助金額は上限2,000円までの実費		※接種費用が1,000円未満(消費税含)の自己負担の時は補助の対象外です。												
5	※医療機関証明日は、「接種を受けた日」		※補助金額は上限2,000円までの実費		※接種費用が補助金額未満の時は実費負担分までの補助となります。												
医療機関証明欄																	
上記のとおり接種したことを証明します。																	
令和4年10月18日																	
所在地 医療機関 名称																	
上記のとおり申請します。																	
令和 年 月 日																	
事務所住所																	
申請人 事務所名称																	
(組合員) 事務所電話番号																	
組合員氏名																	
関東信越税理士国民健康保険組合理事長 様																	
振込先金融機関名				支店名				店									
※申請人(組合員)と補助金の振込				フリガナ				名義人									
口座名義は同一の名義となります。				フリガナ				名義人									
貯蓄				フリガナ				名義人									

(裏)

世帯の組

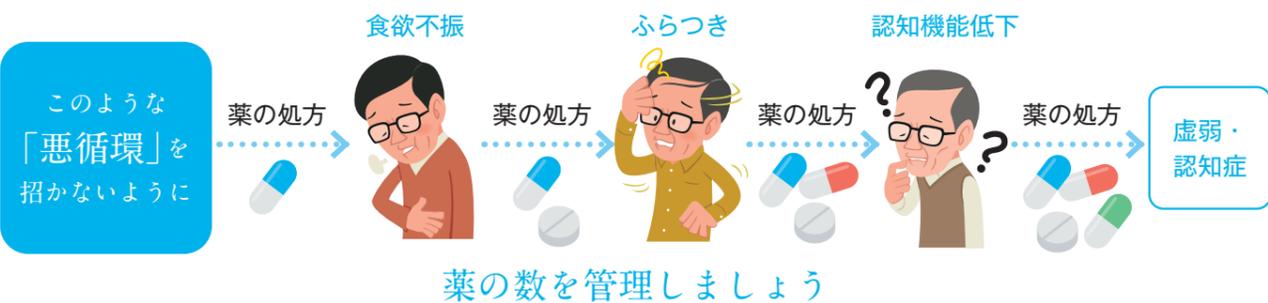
※組合員の世帯ごとに申請する場合にご利用ください。  
※接種を受けられる際は、この書類を医療機関に持参し、太枠の中に証明を受けてください。  
※裏面の注意事項を必ずご確認ください。

領収書等を添付できない場合は、医療機関から証明を断られた場合は、以下に添付不能理由をご記入のうえ、署名をお願いします。

添付不能理由	
領収書(接種証明)・添付不能理由書	
※医療機関から接種証明を断られてしまった場合や、証明に費用がかかる場合は、その旨の理由を記載ください。	
※申請人の署名もれのないようお願いします。	
上記のとおり添付書類の添付ができませんので、届出いたします。	
申請人氏名 _____	

# 適切な「薬の数」を 知っていますか？

たくさんの薬が処方されて、飲みきれなかったり、飲み忘れたり。それだけでなく、体に不調が生じてしまい、その症状を抑えるために、また薬が処方される悪循環。このようなことでさらに健康を損なってしまうなんて、困りますよね。上手な薬との付き合いを、ぜひ始めてみてください。



# 所得調査(課税標準額調査)の実施について

国から各国民健康保険組合への補助金の率は、組合員とその家族の所得水準に応じて算定されます。(国民健康保険法第73条など)  
このため、定期的な所得調査および国への所得水準の報告が義務付けられています。  
令和4年度の所得調査は次の実施要領となります。

調査対象者	県が指定した組合員とその家族が対象となります。 ※ 組合にご加入いただいております。調査対象となる組合員と同一の被保険者記号番号の家族が対象となります。
調査方法	マイナンバーを利用した情報連携により所得情報を取得します。 ※ 本調査は情報連携による取得が原則とされており、番号法および主務省令においても、本調査における情報連携の利用は認められています。
提出書類	提出書類はございません。ただし、調査対象者のうち、情報連携により所得情報が取得できない方につきましては、別途書類の提出をお願いする場合がございます。

情報の取扱いには十分に注意いたしますので、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。  
国保だより令和4年4月号では調査対象者となった方へのご案内を予定しておりましたが、本記事および組合ホームページのみのご案内に変更させていただきます。

## どうすればできる？ 上手な薬との付き合い方

### 服用している薬に関心をもつ

どのような薬を服用しているのか、すべて飲みきれているのかなど、確認しましょう。

こんなにたくさん飲むのか…。



### お薬手帳を活用する

お薬手帳は必ず持参し、処方された薬の履歴がわかるようにしておきます。

お薬手帳がないと医療費が高くなります。忘れずにお持ちくださいね。



【薬局で支払う薬剤服用歴管理指導料】  
●お薬手帳がない → 500円 ●お薬手帳がある → 380円  
(自己負担3割の場合：150円) (自己負担3割の場合：110円)  
※薬局によっては、この制度が適用されないこともあります。

### 服用している薬を薬剤師に伝える

薬の種類だけでなく、飲み残しや体調の変化など、服薬状況を伝えてください。



飲みきるのも大変で、口の中が温かような気がするのですが。

### かかりつけ薬局をもつ

複数の医療機関にかかっていたとしても、症状や処方内容を薬剤師が把握できます。

新しいお薬が出ていますね。お体が変わったことがありますか？



## 脳トレ

### 右脳を活性化させる

脳は右脳と左脳に分かれ、右脳は左半身とつながり、左脳は右半身とつながっています。右脳と左脳は、はっきり区別できませんが、それぞれ違う役割を担っています。大雑把に分けると右脳は、想像力や感覚的な能力、図形や音楽・芸術の認識、全体を把握する能力など、創造的な思考を担当。左脳は計算や言語など、論理的な思考を担当しています。

ところで左脳と右脳、どちらに肩入れしますか？ここでは、仕事の能力を高めるために、右脳に肩入れしましょう。右脳を活性化させてビジネスに必要なアイデアや想像力を豊かにして、様々な企画を提案したり営業戦略を練るのです。どうですか？

### 左手を使う(右脳への刺激になります)



### 両手で違う図形を描く



両手にペンをもち、画用紙やノートに左右の手で違う図形(丸と三角、四角と台形など)を描きます。描き終わったら、左右逆の図形も描いてみましょう。右脳の視覚や図形能力等に刺激を与えることができます。

在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。



運動指導・監修

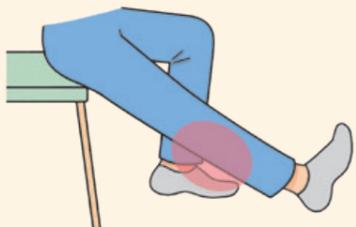
健康運動指導士  
NPO法人 日本健康運動指導士会  
副会長 黒田 恵美子



ポイント

足の置き方で効く部位が変わる

つま先をしっかりと立てると、ふくらはぎに特に効きます。



つま先を下ろして行うとより、ももの後ろ側に効果が。



2

背すじを伸ばしたまま、おへそから体を前へ倒します。もも裏やふくらはぎに伸びを感じたところで手をひざの上に乗せて20秒キープ。逆の足も同様に行います。



足のむくみ・血流を改善！  
ふくらはぎはぎのストレッチ

左右20秒  
1~2セットを

1日  
1~2回

背すじを伸ばしてイスに座り、片方の足を前に出してつま先を上げます。この時、手は足のつけ根にそえておきます。



効果

- 足（ふくらはぎ・ふとももの裏側）の血流を改善し、むくみを解消する効果があります。
- ひざ痛や腰痛の予防改善のほか、こむら返りが起きたときのストレッチにも効果的です。

動画もCHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。



鮭缶入りきのこのキッシュ風



1人分 ●カロリー：303kcal  
●塩分：1.4g

鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ！  
糖質控えめのおしゃれな  
キッシュ風レシピです

詳しい作り方はこちら！



材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
しいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さ切る。しめじとしいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める【Point1】。
- 3 Aをボウルであわせて卵液を作る。
- 4 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ【Point2】、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

\*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●料理研究家・栄養士 今別府靖子  
●撮影 ●今別府絳行

免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかにも、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

\* \* \*



材料



Point1 バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



Point2 鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いきりましょう。

ラクラク

リメイクレシピ

マッシュポテト & マヨネーズとあえてポテトサラダに!

くずして使う

# 第6回埼玉県連ハイキング に参加して

事務局 高田 和弥

**開催日程** 令和4年5月14日(土)

**ハイキングコース** 長瀬・権田山ハイキング

去る令和4年5月14日(土)第6回埼玉県連ハイキングが開催されました。新型コロナウイルス感染症の影響により、ハイキングの開催は実に3年ぶり。満を持しての再開とはいえまだまだ予断を許さない状況で、さらには悪天候に見舞われてしまい三度(みたび)開催も危ぶまれていましたが、ふたを開けてみれば総勢86名の方々にお集まりいただき、無事イベントを執り行うことができました。

今回のコースは埼玉県内でも有数のハイキングスポット「長瀬・権田山」です。長瀬はライン下りやラフティングなども人気ですが、長瀬駅の近くには権田山がそびえたっており、行楽シーズンはたくさんの方で賑わいます。しかし、前日まで降り続いた雨により山道は危険と判断し、急遽歩いたことのないコースへ変更となってしまいました。参加者の方が道を間違わないようエスコートしなければ、とプレッシャーを感じながらのハイキングスタート。パワースポットの宝登山神社、権田山を横目に眺めつつ、しっかりと誘導に努めました。

権田山のふもとに広がる住宅街を抜けて、徐々に長瀬渓谷へ近づいて行きます。最近の長瀬は若年層の観光客が増えているそうで、ウォータースポーツやデートを楽しむ若者であふれており、いよいよコロナ禍から活気を取り戻しつつあるように感じました。渓谷の中でも特に人気のある「岩畳」にて記念撮影を行い、ハイキングは終了。その後は長瀬の老舗旅館「長生館」にて昼食をとり解散となりました。

本当に久しぶりのハイキングでありましたが、またこうして賑やかに人が集まって催しごとができるようになってきたんだなと感慨深かったです。これもひとえに参加くださったみなさまと、埼玉県連スタッフのみなさまのおかげです。改めまして御礼申し上げます。



# 国保川柳 優秀作品発表

国保だより令和4年4月号にて募集いたしました「私の年金問題川柳」ですが、多数ご応募いただき誠にありがとうございました。

事務局にて厳正なる審査を行い、以下三作品を優秀作品として掲載させていただきます。

※優秀作品に選ばれた方には、記念品の粗品をお贈りいたします。

年金を あてにせずとも 着実に (水戸支部 / さいたにさん)

イデコより オデコの生え際 気になります (上尾支部 / オオタAゾウさん)

いつまでも げんきでいてね ささえるよ (川越支部 / そらまめのまごさん)

第十二回国保川柳も募集いたします。

# 第十二回 国保川柳作品募集!

第十二回目のお題は「我が家の育児・介護問題川柳」です。少子高齢化が進む昨今、一昔前とは育児や介護に対する考え方も変化しつつあり、近年では育児・介護休業法の整備もされてきています。我が家で起こった苦労話から心むエピソードまで、ユーモアのある川柳をお待ちしております!

※五・七・五 の川柳に限ります(字余り可)

※優秀作品に選ばれた方には、次回の国保だより(令和5年4月号)及びホームページへの作品掲載と、記念品をお贈りいたします。

別紙「チャレンジ数字パズル・国保川柳応募用紙」をFAXいただくか、郵送にてどしどしご応募ください!

(例文) 「育児では ママ管理職 パパ課員」

「よく言えば 介護は最後の 子育てだ」

(事務局 / 高田)



## オンラインセミナー開催のお知らせ

《笑い×健康》をテーマに桂三語さんの落語、栄養講話、運動のセミナーを開催します。

**開催日時** 11月19日(土)  
9:30 ~ 約2時間

詳しくは別紙同封のチラシをご覧ください。  
お申込みください。

皆様の参加をお待ちしております。



## 医療法人社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 大宮センター

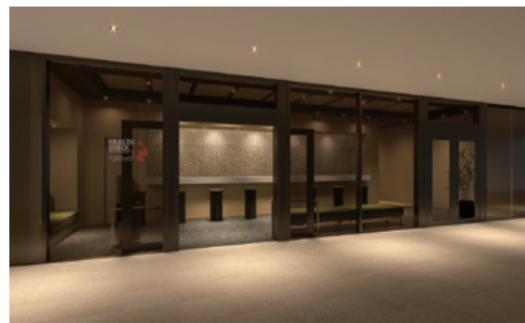
令和4年8月2日から契約締結しております。  
人間ドック・生活習慣病健診が受診いただけます。  
曜日毎に男性・女性の受診日を設定。女性の受診、曜日は医師、スタッフ全て女性が対応いたします。

- 便利なWebサービスが充実・Web予約
- 24時間365日いつでも実際の空き状況を確認して予約ができます
- ダウンロード報告書、パスワードをかけて個別にメールで迅速にお届けします。

### 健診の種類

- 人間ドック : 46,200円(税込)
- 生活習慣病健診 : 29,700円(税込)

お問い合わせ先	
所在地	〒330-0846 埼玉県さいたま市大宮区大門町2丁目118番地
T E L	045-330-9166 (代表) 0570-012-489 (予約番号)
H P	http://www.health-check.jp



※画像はイメージであり、実際とはデザイン・仕様が一部異なる場合がございます。

## 医療法人社団善仁会 総合健診センターヘルチェック 横濱ゲートタワー

令和4年8月2日から契約締結しております。  
人間ドック・生活習慣病健診・脳ドックなど幅広いコースを受診いただけます。  
男性・女性別フロアでの受診。女性フロアは医師、スタッフ全て女性が対応いたします。

- 便利なWebサービスが充実・Web予約
- 24時間365日いつでも実際の空き状況を確認して予約ができます
- ダウンロード報告書、パスワードをかけて個別にメールで迅速にお届けします。

### 健診の種類

- 人間ドック : 46,200円(税込)
- 生活習慣病健診 : 29,700円(税込)
- 脳ドック : 63,800円(税込)
- 脳MRI : 39,600円(税込)

お問い合わせ先	
所在地	〒220-0011 神奈川県横浜市西区高島1丁目2番5号
T E L	045-330-9166 (代表) 0570-012-489 (予約番号)
H P	http://www.health-check.jp



# 新規契約健診施設のお知らせ

下記の施設と契約締結しました。

### ● 人間ドック等補助金をご利用いただけます

※ 10,000円以上(消費税含)の健診に限ります。

※ 1会計年度1回に限ります。

※ 健診の内容・金額等は、ホームページをご覧ください。各健診施設までお問い合わせのうえ、最新情報をご確認ください。

区分	補助額上限
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族	20,000円
75歳以上の組合員	20,000円

## 一般財団法人 健康医学予防協会 西新潟健診プラザ

令和4年7月4日から契約締結しております。

令和4年7月4日に新潟市西区小新南に新規開業しました。

新潟西バイパス小新インターチェンジを降りてすぐの好立地に加え、プライバシーに配慮した男女別受付、男女別フロアを採用し、より快適な受診環境をご用意いたしました。

また、3Dマンモグラフィ装置や胸部CT装置など最新の検査機器を導入し、安心して高精度な健診サービスをご提供します。その他、人間ドックをご受診のお客様には、1Fカフェテリアでごゆっくりお過ごしいただけます。

### 健診の種類

- 日帰り人間ドック : 36,000円(税込)

お問い合わせ先	
所在地	〒950-2028 新潟県新潟市西区小新南2丁目1番60号
T E L	025-231-1000 (代表) 025-245-1177 (予約専用)
H P	http://kenko-i.jp



カフェテリア



レディースフロア

### お知らせ

- 令和4年7月より、かんぼの宿の名称が亀の井ホテルに変更になりました。
- 契約保養所施設のDaiwa Royal Hotelグループ全施設の利用が令和4年6月より可能になり、Webにて予約すると8%割引となります。詳しくは組合ホームページをご覧ください。

## 実施要領 郵送による腸内環境検査・尿中ナトリウム検査・歯周病リスク検診

9月～10月の2か月間募集いたします。

- 腸内環境検査…腸内環境の健康度(腐敗物質)がわかります。
  - 尿中ナトリウム検査…前日を中心とした直近の食塩摂取量を推定します。
  - 歯周病リスク検診…唾液中のヘモグロビンを測定しリスク判定します。
- \*検査は人数制限を設けておりますので、抽選となります。ご了承ください。

**対象者** 組合員及び組合に加入のご家族

お1人様、3検査  
申込み可能です。

検査項目/検査・検診方法	申込人数	検査費用(自己負担)
④腸内環境検査:尿検査 *腸の劣化や免疫力の低下が気になる方はぜひ!	200名	1,000円
⑤尿中ナトリウム検査:尿検査 *血圧が気になる人、食塩摂取量が気になる方はぜひ!	200名	1,000円
⑥歯周病リスク検診:唾液 *口臭、歯磨きの際の出血、歯周病が気になる方はぜひ!	200名	1,000円

**申込締切日** 1回目:令和4年9月末日(消印有効) 2回目:令和4年10月末日(消印有効) \*締切日の翌日抽選

**検査器具発送時期** 約2週間後に検査器具等送付 **検体返送締切日** 令和4年12月20日(火)(必着)  
\*必ず期日までに検体をご返送ください。

**検査結果通知** 約3週間で個人宛に通知

**申込方法** ◆郵送によるがん検診同様にFAX・郵送にて申込用紙(ピンク色)の用紙をご利用のうえお申込みください  
◆10月末、申込者数に達しなかった場合は、9月末の抽選で漏れた方を再抽選といたします。ご当選者については検査器具の発送をもってかえさせていただきます。

**支払方法** 検査キット送付の際、郵便振替用紙を同封いたしますのでお振込みをお願いします

- 《注意1》すべての検診・検査について検体返送締切日までに検体を返送されない場合は、自動的にキャンセルされたものとし、器具代+手数料を徴収いたします。
- 《注意2》すべての健診・検査の送料については、各自ご負担ください。

## 大腸がん検診

## 早く見つければ見つけるほど治りやすい



大腸がんは **がんの罹患数 第1位!**  
**がん死亡数 女性 第1位!**  
**男性 第2位!**

出典:国立がん研究センター  
がん統計予測(2020)

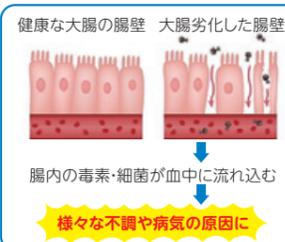
ですが、**早期発見!早期治療でほぼ治ります!**  
**自覚症状のない時にこそ、大腸がん検診!**

**Point** 人間ドックや一般の自治体の検査よりさらに精度の高い検査です!  
便秘がちな方には特におすすめです!

トランスフェリンは深部(上行・横行)の  
疾患に特に有効です。



この検査は一本の採便容器から一般的なヘモグロビンだけでなくトランスフェリンも同時に測定します。特に女性に多い深部大腸の病変(ヘモグロビン陰性のがん)の発見に有効です。



**大腸はもっとも病気になりやすい臓器**

**大腸劣化** → 大腸の機能が衰え、全身の健康リスクが高まる!

- \*クローン病
- \*大腸憩室炎
- \*潰瘍性大腸炎
- \*大腸がん
- \*大腸ポリープ

炎症を起こし、**出血**を伴います。  
**便潜血検査で出血の有無を調べることで、  
早期発見・治療が可能に!**

令和4年度

簡単な検体郵送による自己検診

# 郵送によるがん検診・検査を実施します

ご自身の健康状態を把握するためにもぜひこの機会をご利用ください。

## 実施要領 郵送によるがん検診

**対象者** 組合員及び組合に加入のご家族

検査項目/検査方法	検査費用
①肺がん検診:喀痰細胞診(3日分の喀痰採取)	無料
②大腸がん検診:便検査2日法	無料
③胃がん検診: a・b血液検査 *専用器具を使い指先から採取します c便検査	無料
申込人数	締切日まで制限なし
申込締切日	令和4年10月末日(消印有効)
検体返送締切日	令和4年11月末日(消印有効) *必ず期日までに検体をご返送ください。
検査結果通知	約3週間で個人宛に通知されます。

\*胃がん検診については申込用紙に下記項目いずれか1つ選択してください。

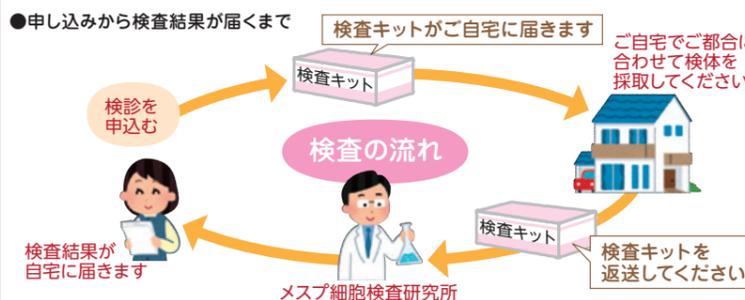
胃がん検査項目	ポイント
a胃がんリスク	胃がんになるリスク・萎縮性胃炎に至るリスクを知りたい方に推奨
bペプシノゲン	胃の粘膜の状態(胃の老化度)を知りたい方・胃粘膜の経年変化を知りたい方に推奨
c便によるピロリ(便検査1日)	過去ピロリ菌検査(呼気・血液)が陰性だった方・幼少の方(非浸襲性のため)・ご家族に胃の疾患がなくピロリ菌陰性の可能性が高い世代(39歳以下)の方に推奨

**申込方法** ◆FAXでお申し込みの方:別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、下記検査機関にお申込みください。

◆郵送でお申し込みの方:別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。

\*異常があった場合には、専門医による精密検査が受けられるよう、適切な指導をいたします。また、病院紹介・紹介状作成をご希望の方は、下記検査機関にお問い合わせください。

●申し込みから検査結果が届くまで



検査機関

メスブ細胞検査研究所

- 医療機関紹介
- 紹介状の作成
- 検査へのご質問
- 検査結果へのご質問
- その他

TEL 075-231-2230(平日9:00~17:00)

FAX 075-211-7400

メール mail@msh-kyoto.co.jp

ホームページ http://www.msh-kyoto.co.jp

お気軽に  
お問い合わせ  
ください

\*受診者の個人情報は検査器具・請求書送付・検査結果報告、それにとまう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。

## 腸内環境検査

健康な体づくりのカギは「腸」にあり!

大腸には腸内細菌が多くすみ、全身の健康と深く関係しています!

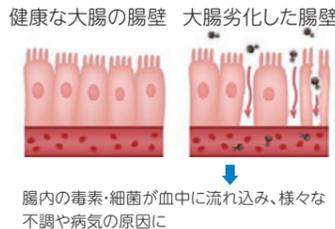
- ・偏った食生活
- ・睡眠不足
- ・ストレス など

腸内細菌のバランスが崩れ、  
大腸の機能が衰える → **大腸劣化**

### 大腸劣化 = 全身の疾患リスクが高まる

大腸劣化が起こると、**毒素や病原菌が腸管壁から染み出して血管の中に入り込む「腸もれ」を引き起こします。**

腸もれの怖いところは、自覚症状がないところです。そして、じわじわと時間をかけながら血管を通じて身体のいたるところに運ばれ、肝炎や動脈硬化、肥満や糖尿病、心疾患、がん、アレルギー、感染症、うつなどの様々な全身トラブルの引き金となります。



### 腸内環境検査とは?

- 手軽にわかりやすく、腸内の健康度が分かります。
- 尿に含まれる「**インドキシル硫酸**」という物質を測定し、腸内環境の健康度を4段階のランクで示します。

### 腸内細菌によって作られる「インドール」に注目!

#### ・インドール=腐敗物質

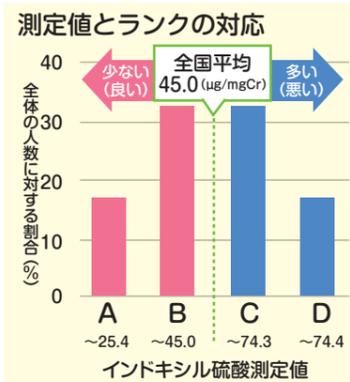
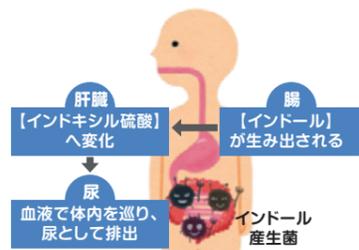
インドールは腸から体内に吸収されると肝臓でインドキシル硫酸に変換されてから、尿とともに体外に排出されます。

#### ・腸内環境が悪くなると増加する

#### ・腸内環境を判断する一つの指標

尿中のインドキシル硫酸は腸内細菌由来。この物質の量を測定することで腸内の環境を推し量ることができます。

腐敗物質が腸から体内に吸収されると、血管や内臓にダメージを与えたり、体臭や口臭の元になったりします。



「腸内環境」を良好に保つと、**免疫力 UP**

**免疫の約7割は腸に集中**しています。

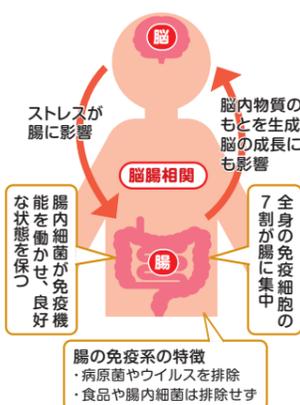
#### ・免疫力を高めるためには、腸内環境を良好に保つことが大切です。

腸内細菌のバランスの乱れは免疫力の低下や、感染症のリスクの増加など、様々な疾病を引き起こす要因となります。

#### ・「**脳腸相関**」と呼ばれ、**脳と腸は密接に関係しています。**

ストレスや精神疾患などのメンタルや、肥満の健康リスクにも腸が影響を及ぼしています。

大腸から免疫力アップに取り組むことが健康への近道です!



## 肺がん検診

肺がん検診はあなたを肺がんから守ります。

アレルギー・  
咳喘息・  
COPDが  
気になる人も!

- 胸部レントゲン検査で見つかりにくいタイプのがんに有効です。
- **喀痰細胞診**は、中心型早期肺がんの唯一のスクリーニング方法です。

### 肺門部・中心型肺がん

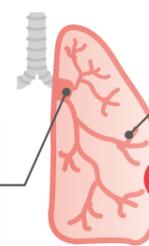
喫煙者に多い…せき、痰、血痰などの症状  
※**喀痰検査**で発見!  
肺が脊柱・心臓に隠れるためレントゲンでは見にくい

### 肺野末梢部がん(腺がん)

初期は無症状  
※レントゲン検査で発見 (**喀痰検査**でも発見可能)

### 肺野末梢部がん(扁平上皮がん)

喫煙だけでなく、拡散している煙等を吸うことでも発生  
※**喀痰検査**で発見!



#### ◎**喀痰検査**は**ハイリスク群**に特に有効!

- タバコを1日平均20本、30年吸っている人 (たくさん吸っている人) 喫煙指数600以上
- 6か月以内に血痰のあった人
- 過去に喫煙歴のある人

#### ◎**タバコ**を吸っていない人にも有効です。

- 大気汚染、受動喫煙との関係もあります。
- 治療が必要な肺がん以外の疾患も見つかります。

## 胃がんリスク検診

ピロリ菌感染が胃がんの主な原因です。

### 胃がんリスク検診とは

胃がんを引き起こす「**ピロリ菌**」感染の有無と

胃粘膜の萎縮の程度がわかる**ペプシノゲン**の値を調べ、

その組み合わせによって胃の健康度(胃がんリスク度)を層別化する検査です。

ピロリ菌  
除菌は早めが  
効果的!

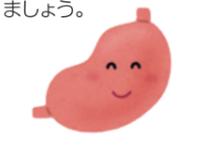


あなたの胃の健康度がわかります。

		ピロリ菌検査	
		陰性	陽性
ペプシノゲン検査	陰性	A群	B群
	陽性	C群	

#### A群

おおむね健康的な胃粘膜です。胃の病気になる危険性は低いと考えられます。自覚症状や気になることがあれば、医療機関を受診しましょう。



#### B群

少し胃粘膜が弱っています。胃潰瘍・十二指腸潰瘍に注意。胃がんのリスクもあります。ピロリ菌の除菌治療と内視鏡検査を受けましょう。

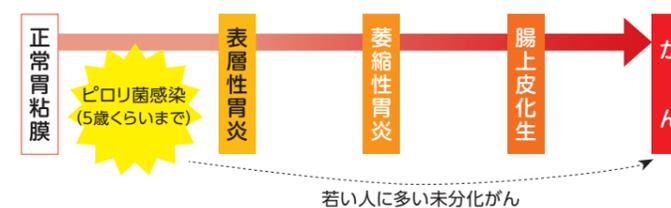


#### C群

萎縮の進んだ弱った胃粘膜と考えられます。胃がんになりやすいタイプです。ピロリ菌の除菌治療と定期的な内視鏡検査を受けましょう。



### ピロリ菌感染から胃がん発生



ピロリ菌に感染すると、胃の粘膜が萎縮し、潰瘍・がんを引き起こします。

### ピロリ菌検査で陽性だったら

内視鏡検査で胃の状態を確認し、医師の指示により服薬による除菌治療をします。近年、治療薬の変更により**ピロリ菌除菌率が飛躍的に向上**していますので、できるだけ早めに除菌しましょう。



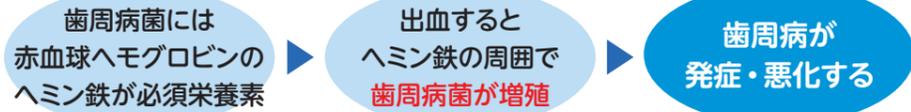
出血で歯周病が悪化!?

歯磨きをしているときや、何もしていない時でも歯茎から血が出ることはありませんか？

歯周病菌は赤血球ヘモグロビンの“ヘミン鉄”が大好きです。

鉄分を得て歯周病菌は爆発的に増殖します。

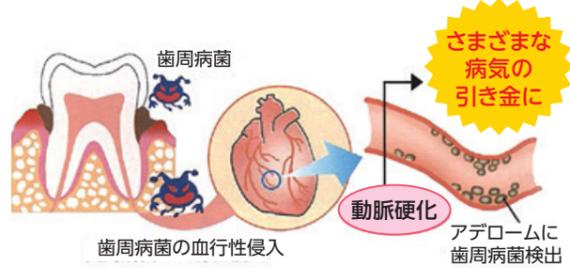
歯茎からの出血は要注意なのです!!



歯周病とがんとの関わり

歯周病菌は、唾液を飲み込んだり、血流によって全身の臓器に運ばれます。

- 歯周病菌はほかの細胞内に入り込む能力がある。  
→ 動脈の細胞内に入り込み慢性炎症を引き起こす!
- 動脈の慢性炎症が起こると、動脈硬化が進行する。



細胞のがん化は慢性炎症によっても引き起こされており、歯周病菌を体内に入れると慢性炎症の原因となり、がんのリスクを上げてしまいます。

乳がん

14%も高い発症率  
循環器系に入り込んだ歯周病の細菌が乳房の組織に影響を与えていると推察。

膵臓がん

64%も高い発症リスク  
歯周病による炎症ががん細胞の形成を促進している可能性がある。



コロナに負けない! 口腔ケアが体を守る

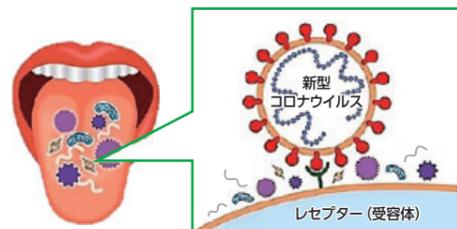
新型コロナウイルスは舌や歯肉、唾液腺などの口腔内の細胞にも直接感染していることが明らかに!

歯周病と新型コロナウイルス感染症の重症化は、相関関係があることも報告されています。

口腔内に歯周病菌などの細菌が多いと、新型コロナウイルスが舌やのどのレセプター(受容体)に結合しやすくなってしまいます。

口腔衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。

その結果、免疫力が低下したり、細菌による炎症を併発しウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。基本的な感染予防対策を続けると同時に、「**お口の中を健康に保つこと**」も感染予防には非常に重要です。



国民医療費 43兆4千億円(2018年度) → 高齢化が進み、この10年で8兆円余り増加!



医療費の低い地域は、老衰と脳卒中による死因が多い傾向にあります。脳卒中を減らしながら、大往生となる老衰を増やす対策が重要!

脳卒中は日本人の三大死因の1つ

脳卒中を引き起こす一番の原因は、「高血圧」です。

高血圧を予防するために、まずは自分の食塩摂取量を知るところから始めてみましょう!

尿中ナトリウム検査を受けることで、簡単に食塩摂取量を知ることができます。

- あなたは食塩(塩分)を摂りすぎていませんか?
- 血液中の塩分(ナトリウム)濃度が高くなると、その濃度を下げるために血流量が増え血圧が上がります。
- 塩分過多の状態が続けば、慢性的な高血圧の原因になる場合もあります。
- 食事により日々変わる食塩の摂取量を、自分で正確に測定することは非常に困難です。

《1日分の食塩摂取量目標値》(2020年 厚生労働省発表)

2015年の目標値より0.5g引き下げられました!

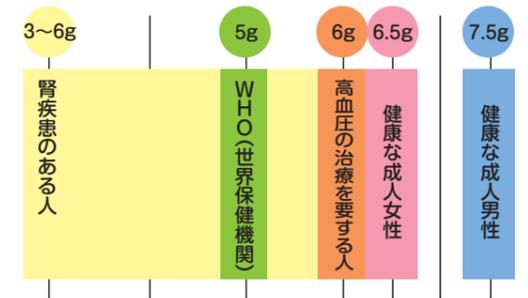
男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

《日本人の食塩摂取量》

(2019年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より)

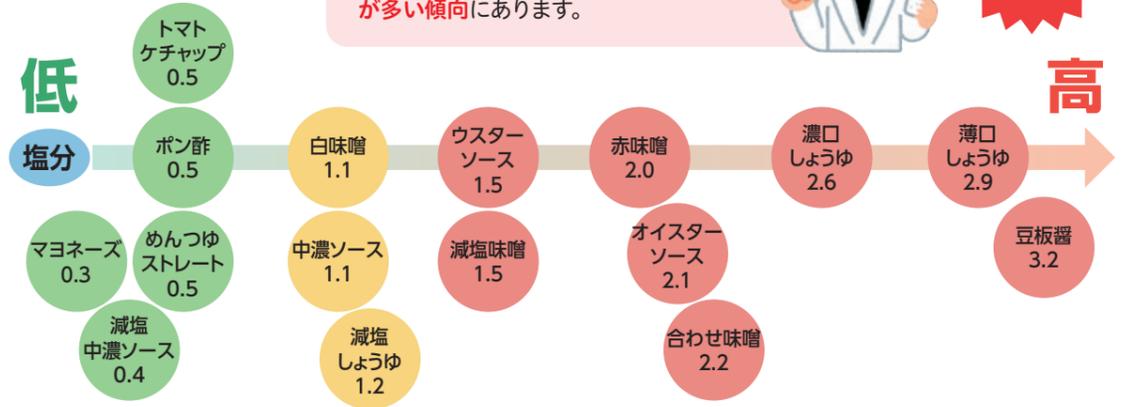
男性 10.9g 女性 9.3g

→ 男女ともに目標値を大きく上回っている



調味料の塩分量を 知りましょう!

大さじ1当たりの塩分量(g)



和食は、ヘルシーで健康的なイメージがありますが、味噌や醤油、漬物、塩蔵品などを多用するために塩分が高い料理が多いです。また、ライフスタイルの変化から、外食や加工品を利用する人が増え、食塩摂取量が多い傾向にあります。



食塩 18g