

KOKUHO DAYORI 国保だより

No.
152
令和5年
9月発行



(茨城県 奥久慈の秋)

もくじ

2 前理事長 退任のあいさつ

3 理事長就任挨拶

4 組合会議長のご挨拶

5 副理事長のご挨拶

6-7 新役員決定

8 第186回理事会・第155回通常組合会及び
第187回理事会を開催しました。

9-11 令和4年度歳入歳出決算

12 令和4年度事業報告
優良健康組合員表彰について

13 被保険者証が新しくなります

14 マイナンバーカードの保険証利用について

15 資格喪失者の被保険者証回収・返却のお願い
第三者行為で被保険者証を使うとき

16 接骨院・整骨院での正しいかかり方について

特定健診の『受診券』使いましたか？
『特定保健指導』ってなにをするの？
40歳未満の方も今から健診！

18-19 歯科健診を習慣づけよう

20-21 インフルエンザ予防接種補助金の申請について

22 インフルエンザ予防接種の集団接種事業のご案内
国保のデータヘルス

23 健康セミナー開催のお知らせ

24 新規契約保養所のお知らせ
ヘルシー&優しいレシピ 鶏ひき肉のガパオライス

25 禁煙成功のポイント

26-29 令和5年度
郵送によるがん検診・検査を実施します

30 知っておきたいがん検診 Q&A

国保川柳 優秀作品発表
第十四回 国保川柳作品募集！
コバトン健康マイレージが新アプリへ
生まれ変わります

32 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

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のマスの中空欄に、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

組合員様からのたくさんのお申込みありがとうございます。今回も、特別価格でご案内いたします。薬品以外にも充実した商品をご用意しておりますので、別紙折込のご案内をお目通しいただきFAX、Webにてお申込みください。Webからのお申込みでは、さらに多くの商品をご用意しております。ぜひご利用ください。また、Webではクレジット決済が可能です。

組合員様、ご家族様が、毎日、元気に笑顔で過ごすためにぜひ、この機会に常備薬等をご活用ください。

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

一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あ と が き

今年の夏は暑かった。暑いしか言葉が出ないくらい暑かった。私が子供のころ、「今日は暑いね、天気予報だと最高気温が32度だね。」と母と会話していた記憶がある。あれから35年、今では連日の最高気温が40度に迫る勢いだ。地球温暖化の影響を肌で感じる。
天候による災害や新型コロナウイルス感染症など、人間の想像をはるかに超える事態が様々発生している。地球を大切に、毎日感謝して過ごしたいと思う。



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>



理事長就任挨拶



理事長 本塚 雄一郎

令和5年7月28日開催の第187回理事会で理事長の指名を頂きました熊谷支部の本塚雄一郎でございます。
現在まで鋭意、役員職を勤めてまいりましたが、この度、このような大役をお任せつかり、その責任の重大さを改めて痛感しております。
当組合を取り巻く様々な分野において、当組合の営みが発展的に好循環を達成するべく、粉骨砕身の気持ちで理事長職に邁進していく所存でありますので今後2年間宜しく願い申し上げます。

1. 相扶共済

「相扶共済」、埼玉県越谷市役所の一角に石碑が建っています。この四文字は「相互に助け合い、力を合わせて事を行う」という意味であり、昭和13年(1938年)に制定された最初の国民健康保険法に使われていました。そして、この石碑は国保発足10周年を期して昭和23年(1948年)に建てられ、「国保発祥の地」の一つであることを示しています。私はこの「相扶共済」の精神を尊重すべきと考えています。

2. 社会保障改革のうねり

昭和36年(1961年)に完成したとされる「国民皆保険」ですが、近年の大きな改革のうねりは平成25年(2013年)の「社会保障改革プログラム法」からと考えています。
当組合は保険者として健康保険(保健)事業を行い、加入者の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療が享受できるよう、加入者や事業主の利益の実現を図ることを基本的使命としております。そして、国全体の社会保障制度の理解を深めつつ、組合の被保険者への「保険者機能の発揮」により私たちの「国保」、「税理士国保」を守っていかねばなりません。

3. 当組合を取り巻く現状

2025年問題の到来が迫る中、高齢化、人口減少の影響により社会保障に関する「公助、共助、自助」の考え方は複雑に変化しており、それに対応して社会保障制度も目まぐるしく改正されております。
国民健康保険組合の運営上の重要な着眼点は様々ですが、具体的には当組合には下記のような財政に影響を与える現状が存在しています。その為、基礎賦課分保険料の見直しが急務となってきております。
①組合員減少(ご家族の被保険者の減少が主要因ですが、一定の速度での減少傾向があります。)
②定率補助率低減(過去において法律による大きな低減がありましたが、今後もその可能性があります。)
③調整補助金減額(激変緩和政策により支給されていた補助金が今後、抜本的に見直される可能性があります。)
④医療給付費増加(コロナ禍に減少した医療給付費は反転し増加傾向が続いています。)
⑤高額医療費増加(1人当たり高額医療費の増加傾向が続いています。)
⑥所得調査(3年に一度の所得調査により国庫補助率が更に見直される可能性があります。)

4. 国保組合の役割

本来、「相扶共済」「保険者機能の強化」「被保険者の救済」が重要

であります。その実現のためには、「保険者機能」を①基本的保険者機能、②戦略的保険者機能、③適正な組織体制の整備運用機能という3つの機能に分類したうえで、それぞれ具体的目標と優先順位を定め、目標達成の事業計画を立て、具体的に改善の取組を行い、それを評価・分析(モニタリング)していくことが重要と考えております。

また、保険者機能を考える上で、最も大切な事は「保険者の主体性」ですが、国から義務付けられた「メタボ健診を実施する」ことだけが保険者の仕事ではありません。被保険者へのサービスの観点で「費用抑制とサービスの質の両立」を考えなければならない点でかなり難しい課題が存在しております。

5. 医療より予防、予防より健康づくり、「健康こそ財産」!

「健康」は、私たちにとって重要な「財産」であることは言うまでもありません。
ですから、「健康財産を守るか、失われるがままにするのか」という判断を、「財産が失われる前」に下し、自主的に行動を起こしていくことが大切と考えます。

①データヘルス計画の実践

国民の疾病予防や健康増進、病気の重症化予防を目指す保健事業の取り組みが進むなか、国の医療費データ分析構想に基づいた保健事業実施計画(第3次データヘルス計画)の作成と着実な推進モニタリングにより、特定の個人・事業所に対してビッグデータを活用した健康・医療データの提供を試みます。

②健康づくり事業の実施

被保険者の自主的な予防、健康づくりのための動機づけとして、税理士会等との連携を念頭に、新たに開催主体の事業提供方法の選択が可能な多面的コンテンツを提供する新企画健康セミナー事業を実施致します。

6. 一意専心

当組合は昭和33年(1958年)12月27日に認可を頂いて、早くも65年が経過していますが、この長い歴史の中で、「相扶共済の精神」は磨かれ、組合員等、ご家族、約19,000人を擁する素晴らしい組合に発展してまいりました。税理士の国保組合は全国15税理士会中2会しかありません。

更に当組合にはしっかりとした組織(本部国保、県連国保、支部国保)が存在しており、この組織を税理士会との更なる連携協調の中で活性化しながら、今後は給付と負担の見直しを継続して行い、更に国家の社会保障制度の変化を予測し、「相扶共済の精神」を前提として、上記の現状と課題を克服すべく組合員、被保険者を第一に据え置く運営に傾注したいと考えますので宜しく願い申し上げます。

退任のあいさつ



前理事長 和久井 工

理事長としての思いで

この度、令和5年7月28日の組合会をもち、組合員・役員及び事務職員のご理解の元、当国保組合第17代目の理事長を平成29年7月28日より3期6年間を務め、あっという間でしたが無事終了することが出来ました事は、誠に嬉しく感極まる思いであります。中澤護朗氏の後を引受け、被保険者数約19,300名、予算規模約69億円の財政組織の世話役として、重責を強く感じてのスタートでありました。

その間、平成29年4月からは基礎賦課保険料の値上げをお願いし、当該年度で最後となります本部組織主催の健康づくり研修会を磯部温泉で実施、翌平成30年度からは各県での健康づくりハイキング等に様変わり、また各県連国保の事業・会議等も頻繁となり、県連国保理事長にお世話になり、各県連事業への出席も増え大変ご迷惑をかけたと思います。

その後、令和元年度は当国保組合の創立60周年となり、財政的にも基金を取崩す事態となり、式典等は実施しませんでした。記念誌を発刊し、2期目に就任させて頂きました。人生を航海と船にたとえ、人間ドックや定期健診の重要性を推進し、埼玉県のコバトン健康マイレージに参画し、100名を超える組合員が健康づくりに積極的に取り組みました。そして令和2年1月よりコロナ感染が発症し、予定されていた各種会議や各事業も縮小や中止を余儀なくされ、また各県連国保及び各支部国保もその影響で保健事業が行えず交付金を返還する事態となりました。

そして令和3年7月には、3期目を就任する事となり執行役を5名体制とし、組合の事業執行の柔軟性と多様性に対応できるようにすると共にDX化に向け職員研修も取り込みました。一方財政面では年々厳しい状態となり令和4年4月より「後期高齢者支援金」「介護納付金」を値上げせざるを得ず、組合員には2度目のご負担を掛ける事となりました。また、令和5年度は同種同業の国保組合としての本来の目的に道筋を立てるべきでしたが実施できず、歳出の見直し対応になった事などで組合員にご迷惑を掛けることとなり悔やまれる思いであります。

常務理事・専務理事・副理事長の思いで

平成19年7月より手塚照幸理事長のもとで常務理事を引受け、後期高齢者医療制度や特定健診等の義務化に取組、医療保険制度の基礎を学び、平成21年7月より八木健吉理事長のもとで専務理事を2期4年間務めさせて頂きました。その折に各種の新たなワクチン接種の創設、他の国保組合による不祥事により法令順守制度創設でコンプライアンス理事となり法令順守徹底を計り、巡回健診の実施を開始しました。また専務理事として会議の進行や保険制度の説明や質問の答弁者にもなり、多に保険制度を学ぶことができ意義ある期間でありました。

平成25年7月より中澤護朗理事長のもとで2期4年間副理事長に選任され、財政の金庫番を任され、財政も徐々に厳しく成りつつあったが、比較的事業内容も順調に経過することができました。いずれも3名の理事長さんには、税理士会4団体の一つである税理士の健康管理組織としての役割や目的等を色々教えて頂き、ご迷惑とお世話になりました事に御礼と感謝申し上げます。

人と健康の有難い財産頂きました

振り返れば、新潟県十日町支部のヘルスケアリーダーに平成13年就任以来関東信越税理士国民健康保険組合に携わり、まずは大勢の同業としての税理士さんと関わり、先輩や税理士の家族、事務局職員等とも本音で語り合い、論議し、飲食を共にし、本業以外の付き合いや国保に関わらなければ会うことが出来ない地域・人達とも交わることが出来、私に大切な財産を与えてくれました。そして我ながら自分を大きくしてくれたと思います。

また一方、平成23年5月専務理事就任時、山岳事故で5ヶ月程の治療期間、国保組合役員等の皆さんに大変ご迷惑を掛け、お詫びを申し上げます。それ以来、健康管理と体力づくりには気を付け、管理注意しながら現在は非常に健康体であります。また、理事長が率先して健康で職務をしなければと思い、日頃を過ごしておりますが、これも私にとりまして大きな財産となりました。今までの大切な財産を意義あるように生かしていかなければならないと思いますので、今後とも宜しく願いし退任とお礼の挨拶とします。誠に有り難うございました。

副理事長の ご挨拶



副理事長 今井 亨次

第187回理事会の理事互選により、引き続き副理事長に任命されました柏崎支部の今井でございます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

国が進める医療保険制度改革の方向性を理解し、組合として対応実践してゆくことは組合運営にとって最も重要なことと考えます。以下に組合の現況対応について二点程ご報告させていただきます。

まず、「全世代型社会保障改革」への対応についてです。この改革は現役世代への給付が少なく、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直し、全ての世代により、広く安心を支えていくため「全世代対応型の社会保障制度」を構築するために所要の改正を行うこととするものです。その中心の一つに「少子化対策」があり、具体的には「未就学児童保険料減額」、「産前産後4か月保険料免除」、「出産育児一時金付加給付」等の対応が組合に求められてきておりますので、ご説明します。「未就学児童保険料減額」につきまして6歳未満被保険者保険料は基礎賦課分のみ徴収に限定することにより負担減額対応済でございます。「産前産後4か月保険料免除」につきましては令和6年1月から対応する予定です。「出産育児一時金付加給付」につきましては組合独自事業として令和4年4月出産分から大幅増額を既に実施しております(税理士・勤務税理士70万円、職員60万円、家族60万円)。国の改革を待たず、大切な保険給付が迅速かつ的確に提供できるよう今後も対応してゆく所存でございます。

次に「コラボヘルス」への対応についてです。「コラボヘルス」とは「健康経営」と「データヘルス」との一体的な取り組み、と定義されます。これまでの「事後措置型」あるいは「対症療法型」の健康管理から、労働者の健康を重要な財産＝「人財」として先行投資する「健康経営型」の攻めの健康投資に期待が集まっております。この考え方と密接にリンクし、その骨格となるのが、これまでも組合で策定してきた「データヘルス計画」であり、コラボヘルスの実践が求められます。組合では多くの税理士事務所、税理士法人事業所が「コラボヘルス」に取り組んでいただけますよう「健康宣言」事業をスタートし、参加事業所には「健康宣言認定証」を交付しております。法人事業所におきましては、経済産業省が認定する「健康経営優良法人認定制度」にご参加していただけます。より多くの事業所様に「健康宣言認定証」を交付し、大切な「人財」を守っていただく為に、この事業の周知普及に努めてまいります。

その他、数多くの懸案事項がございますが、本塚理事長のもと、役員一丸となって対処してゆく所存でございます。組合員の皆様へ更なるご支援をお願いし、就任の挨拶とさせていただきます。

組合会議長の ご挨拶



組合会議長 上條 光信

この度、第155回通常組合会において組合会議員の互選により組合会議長に選任されました松本支部所属の上條光信です。どうぞ宜しくお願いいたします。

また、副議長には、所沢支部の金子俊哉議員、巻支部の松山豊明議員が就任されました。組合会の円滑な運営に資するよう、ともに組合会の役割を認識して、その責任を果たして参ります。組合員の皆様のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

組合会は、各県から6名ずつ選出された組合会議員36名で構成され、国民健康保険法に規定された項目その他について審議、議決をする機関であり組合の健全な運営の一端を担っております。

去る7月28日に、第155回通常組合会が開催されました。

令和4年度の事業報告、歳入歳出決算の承認について、同じく決算剰余金処分の承認について等が上程され、原案通り承認決議されました。また、任期満了による理事、監事の選任も上程され、後の理事会において本塚新理事長をはじめ、新役員が決定いたしました。

さて、3年以上続くコロナ禍もやっと落ち着きを見せ、感染症上の分類も、2類からインフルエンザと同じ5類に移行し様々な判断が個人に任されるようになり、経済活動も観光業も含めて活発になってきました。

コロナ禍においても、医療保険制度改革による補助金の減額と、高額療養費の増加など国民健康保険組合の運営は、組合の執行部である理事はもとより、議員や組合員の皆さんも含め努力はしていますが、非常に厳しい状況にあります。

税理士業務を営む中で、健康はもっとも大事なファクターの一つです。組合は、基本方針に治療より予防を主眼とし、健康づくり志向の認識を深めるよう努める、としており、会員、職員、家族の為に保険業務や健康管理を含む保健事業を通じて、税理士会にも貢献しています。コロナ禍でも、ウイズコロナでも、アフターコロナでも、税理士会の会員、職員、家族のために国保事業は継続して行かなければなりません。

組合員の皆様、関東信越税理士会の皆様のご協力を心よりお願い申し上げまして就任の挨拶とさせていただきます。



新役員決定

第155回通常組合会、第187回理事会において
新役員を選任しました。

顧問・相談役 十二名

顧問

吉澤 利喜平
(松本支部)

清水 武信
(所沢支部)

平山 邦雄
(西川口支部)

手塚 照幸
(大宮支部)

小林 健彦
(宇都宮支部)

中澤 護朗
(大宮支部)

江本 英仁
(大宮支部)

和久井 工
(十日町支部)

大山 博之
(浦和支部)

相談役

丸山 晴司
(長岡支部)

高橋 勲
(新潟支部)

尾和 慶襯
(上田支部)

理事 四十五名

●理事長	本塚 雄一郎 (熊谷支部)
●副理事長	今井 亨次 (柏崎支部)
長沼 早苗 (土浦支部)	
倉井 章 (宇都宮支部)	
鴻田 敦 (前橋支部)	
小野 恭利 (川越支部)	
松田 聡 (新潟支部)	

専務理事

●理事

櫻井 史也
(大田原支部)

塩沢 和佳
(上田支部)

上田 滋之
(高田支部)

岡野 雅幸
(川越支部)

市花 宏之
(前橋支部)

仲島 克吉
(宇都宮支部)

池田 利毅
(下館支部)

●常務理事

小林 義久
(大宮支部)

大竹 一夫
(小千谷支部)

監事 三名

川津 一弘 (鹿沼支部)
有賀 茂夫 (川口支部)
井口 章 (諏訪支部)

組合会議員 三十六名

●組合会議長	上條 光信	(松本支部)
●組合会副議長	金子 俊哉	(所沢支部)
松山 豊明		(巻支部)
●組合会議員	青木 文夫	(水戸支部)
高濱 博美		(土浦支部)

支部国保長 六十二名

中尾 誠 (下館支部)
戸澤 淳子 (竜ヶ崎支部)
澤幡 治子 (太田支部)
久保田 一夫 (潮来支部)
早川 裕介 (宇都宮支部)
磯島 貴司 (栃木支部)
篠崎 泰治 (佐野支部)
酒井 勝徳 (鹿沼支部)
春山 輝雄 (大田原支部)
山本 耕作 (氏家支部)
荻野 純一 (前橋支部)
上野 正人 (高崎支部)
津久井 清隆 (伊勢崎支部)
権田 俊枝 (館林支部)
高橋 良昌 (藤岡支部)
山田 利和 (富岡支部)
下田 克巳 (川越支部)
吉野 康幸 (浦和支部)
山岡 裕一 (大宮支部)
持田 健 (上尾支部)
岩佐 靖史 (越谷支部)
高橋 弟次 (新潟支部)
杉本 孝子 (新潟支部)
横山 栄子 (長岡支部)
青木 美智夫 (小千谷支部)
齊藤 栄 (高田支部)
小森 博男 (長野支部)
赤羽 弘之 (伊那支部)
松村 清 (信濃中野支部)

茨城県 八名

北村 友一 (大町支部)
大島 博之 (佐久支部)

栃木県 八名

小川 哲 (水戸支部)
吉久保 貢治 (日立支部)
沼田 幸子 (土浦支部)
塚田 久美子 (古河支部)
畠山 博子 (下館支部)
小貫 シゲ子 (竜ヶ崎支部)
鴨志田 一人 (太田支部)
鈴木 宏 (潮来支部)

群馬県 九名

根岸 亮 (宇都宮支部)
森 正人 (足利支部)
中村 賢一 (栃木支部)
佐瀬 正 (佐野支部)
小池 正 (鹿沼支部)
小松 幸嗣 (真岡支部)
遠山 敦 (大田原支部)
佐々木 啓祐 (氏家支部)
中島 康介 (前橋支部)
白田 潤 (高崎支部)
井上 孝之 (桐生支部)
並木 一真 (伊勢崎支部)
奈良 光一郎 (沼田支部)

埼玉県 十五名

植村 仁 (館林支部)	吉村 真 (藤岡支部)	林 康子 (富岡支部)	角田 弘芳 (中之条支部)	●埼玉県 十五名	小橋 龍也 (川越支部)	増田 俊樹 (熊谷支部)	今井 巖 (川口支部)	風岡 秀治 (西川口支部)	星野 慎 (浦和支部)	友野 行晴 (大宮支部)	若林 浩之 (行田支部)	笠原 秀明 (秩父支部)	神保 英津子 (所沢支部)	松本 純一 (本庄支部)	北村 良雄 (東松山支部)	白石 一雄 (春日部支部)	山根 豊 (上尾支部)	戸井田 真 (越谷支部)	衛藤 文彦 (朝霞支部)	●新潟県 十三名	桜井 昇 (新潟支部)	山倉 かおり (新津支部)	本多 耕平 (巻支部)	片野 孝晴 (長岡支部)	藤本 準一 (三条支部)	木村 敏明 (柏崎支部)	須藤 利昭 (新発田支部)	林 和彦 (小千谷支部)
----------------	----------------	----------------	------------------	----------	-----------------	-----------------	----------------	------------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	----------------	-----------------	-----------------	----------	----------------	------------------	----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------

長野県 九名

今出川 景 (十日町支部)
村山 誠 (村上支部)
齋藤 朗 (糸魚川支部)
後藤 健二 (高田支部)
岩崎 治光 (佐渡支部)
武井 敬明 (長野支部)
塚田 拓也 (松本支部)
宮澤 広 (上田支部)
小笠原 浩一 (飯田支部)
宮坂 哲司 (諏訪支部)
五味 克仁 (伊那支部)
黒岩 竜洋 (信濃中野支部)
清澤 清 (大町支部)
川原田 範雄 (佐久支部)



歳 入		歳 出	
科目(款)	収入済額(千円)	科目(款)	支出済額(千円)
1、国民健康保険料	4,872,955	1、組合会費	1,942
2、使用料及び手数料	50	2、総務費	146,656
3、国庫支出金	981,253	3、保険給付費	3,433,123
5、県支出金	5,529	4、後期高齢者支援金	1,141,514
6、共同事業交付金	262,597	5、前期高齢者納付金	△71,684
7、財産収入	5,829	7、介護納付金	654,162
9、繰入金	0	8、共同事業拠出金	214,092
10、繰越金	1,527,125	9、保健事業費	336,495
11、諸収入	7,302	10、基金積立金	30,000
		11、諸支出金	3,301
合 計	7,662,640	合 計	5,889,601

《説明》
1、保険料が収入全体の約63.6%を占めています。対前年度約557,018千円の増加(被保険者数は減、後期高齢者分、介護納付金分保険料改定により収入増)。
2、国庫支出金(補助金)が対前年度約17,006千円の増(補助金対象経費の増)。
3、保険給付費が対前年度約122,096千円の増(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11,142千円の増(補助金申請件数増。事業の実施)。

財産目録 令和5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	1,773,038,876
特別積立金	法定準備金(法定額：591,820,851円)	696,515,274
給付費等支払準備金	法定準備金(法定額：338,580,050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 1062,217㎡ 4階 土地 538㎡	288,877,000 274,196,213
資産合計		3,675,620,586

令和4年度決算剰余金の処分

令和4年度決算剰余金処分につきましては、次のとおり承認をいただきました。

1、令和4年度決算剰余金	1,773,038,876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	0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5年度 繰越金	1,773,038,876円

第186回理事会・
第155回通常組合会及び
第187回理事会を開催しました。

第 1 8 6 回 理 事 会

令和5年7月12日(水) 開催

次の内容が議決された。

- 第1号議案 規約の一部改正について
- 第2号議案 令和4年度事業報告、歳入歳出決算及び財産目録について
- 第3号議案 令和4年度決算剰余金の処分について
- 第4号議案 第155回通常組合会の招集及び提出する議案について

第 1 5 5 回 通 常 組 合 会

令和5年7月28日(金) 開催

次の内容が議決された。

- 第1号議案 組合会議長及び組合会副議長の互選について
- 第2号議案 規約の一部改正について
- 第3号議案 令和4年度事業報告、歳入歳出決算及び財産目録について
- 第4号議案 令和4年度決算剰余金の処分について
- 第5号議案 理事及び監事の選任について

第 1 8 7 回 理 事 会

令和5年7月28日(金) 開催

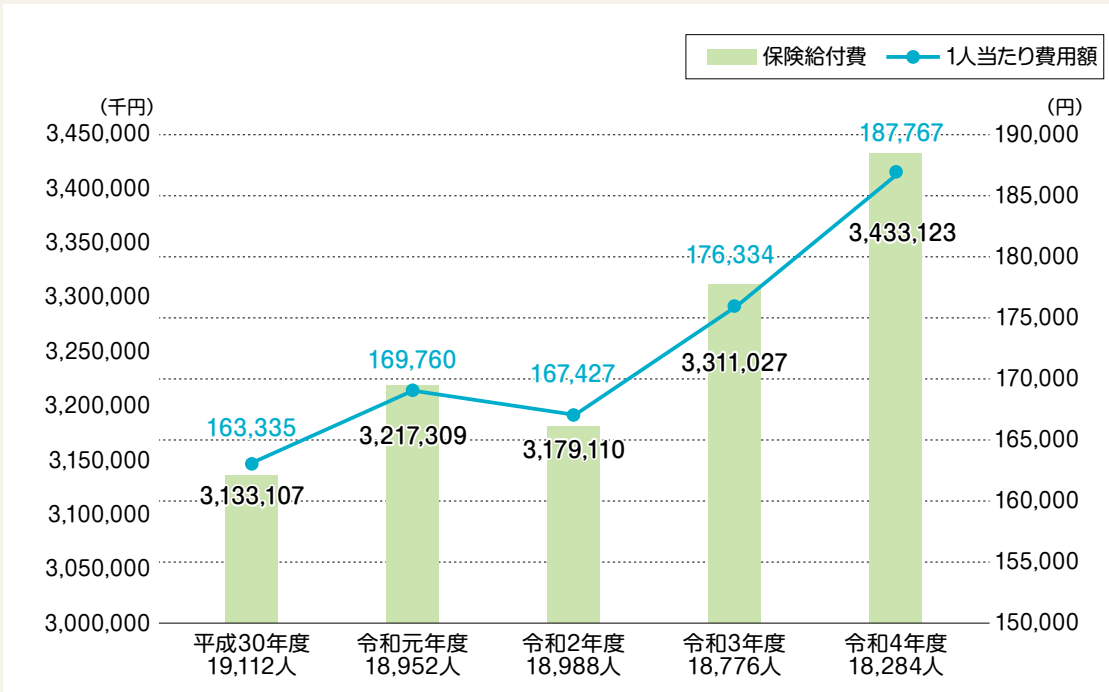
次の内容が議決された。

- 第1号議案 理事長の互選について
- 第2号議案 副理事長及び専務理事並びに常務理事の互選について
- 第3号議案 法令遵守(コンプライアンス)担当理事の互選について
- 第4号議案 顧問及び相談役の推戴について

※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186回理事会、第155回通常組合会及び第187回理事会ともに新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことから、通常の臨場開催へと戻りました。

3、保険給付費状況



4、令和4年度データ分析

1、健診状況 (KDBシステム令和5年6月1日現在)

①特定健診受診率	関東信越税理士	国平均
	49.5%	35.3%
②健診結果所率		関東信越税理士
	メタボ予備群	10.7%
	メタボ該当者	14.5%
③保健指導実施率	関東信越税理士	国平均
	5.5%	9.0%

2、疾病状況

④疾病統計

(KDBシステム
令和5年6月1日現在)

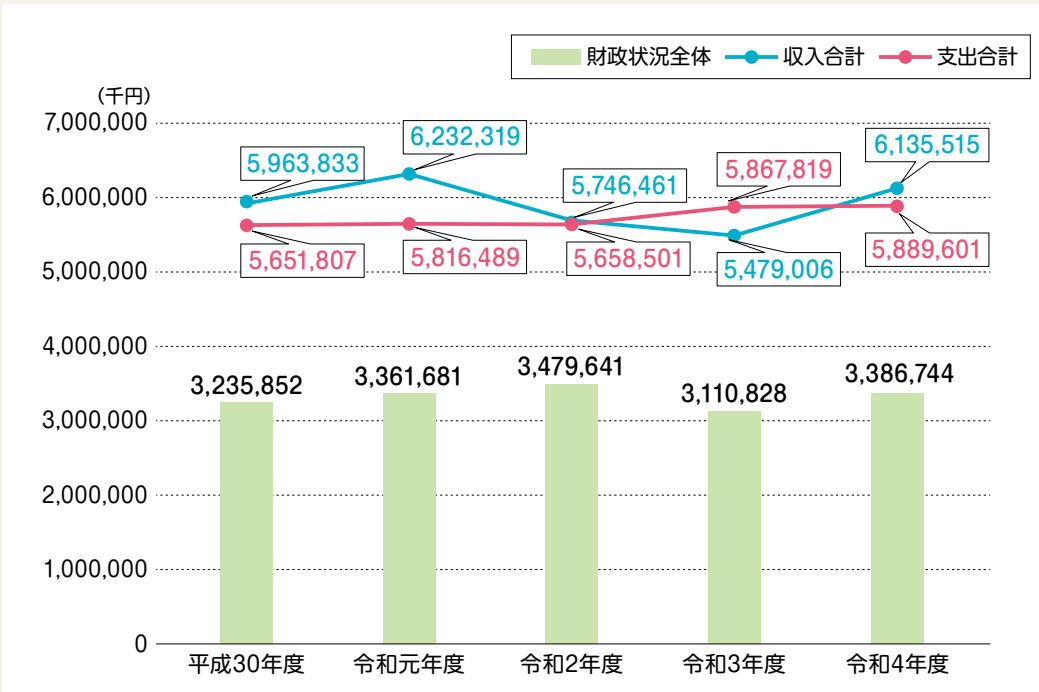
	入院	総件数	通院	総件数
糖尿病	758,423円/1件	292	37,329円/1件	15,657
高血圧症	821,794円/1件	364	27,750円/1件	27,762
脂質異常症	773,750円/1件	221	24,613円/1件	25,908
脳血管疾患	906,575円/1件	131	27,267円/1件	3,593
心疾患	886,535円/1件	101	52,770円/1件	4,031
腎不全	966,054円/1件	56	113,133円/1件	1,529
精神	691,268円/1件	164	24,953円/1件	10,829
悪性新生物	743,349円/1件	436	59,067円/1件	9,538
歯周炎・歯周病	191,434円/1件	12	11,003円/1件	34,075

⑤特定疾病該当者数

(人工腎臓を実施して
いる慢性腎不全)

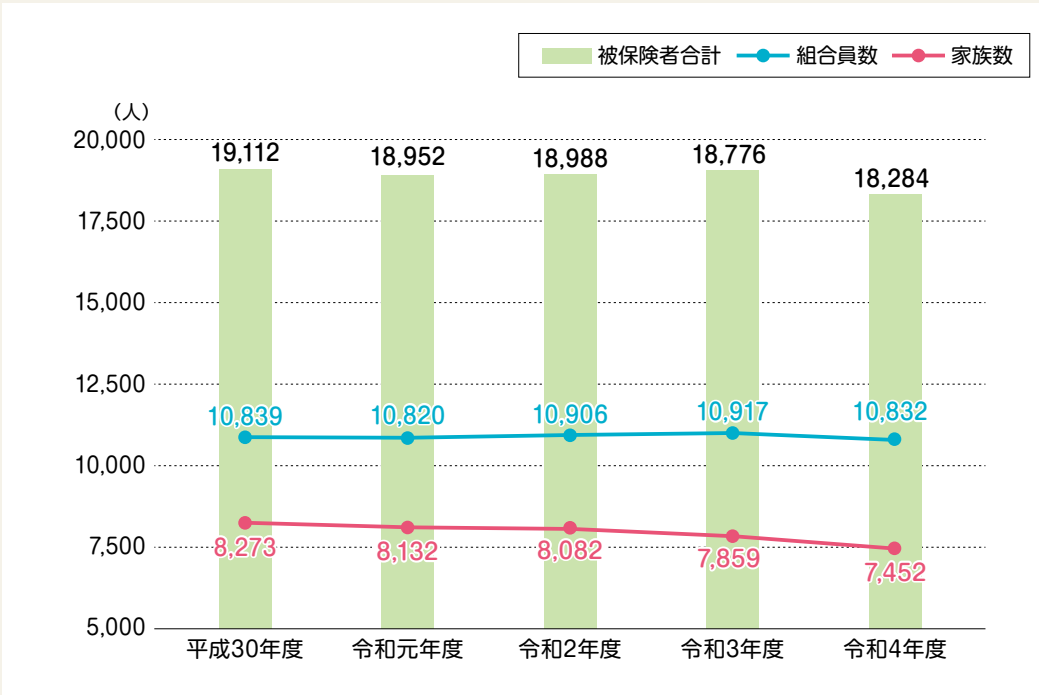
年度	年度末の人数	全体の割合
平成30年度	25名	0.130%
令和元年度	27名	0.142%
令和2年度	26名	0.137%
令和3年度	25名	0.133%
令和4年度	21名	0.115%

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



更新の方法

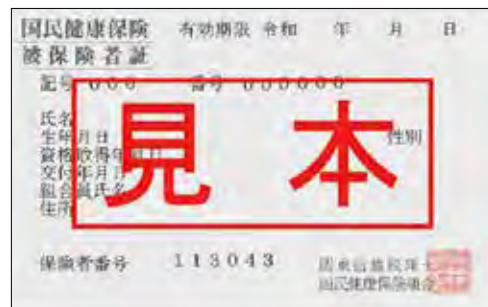
新しい灰色の被保険者証は、**9月下旬に各事務所宛てにレターパック（赤）**で送付いたします。
受取時に署名または受領印の押印をお願いいたします。

新しい被保険者証（灰色）が届いたら

旧
水色



新
灰色



- 新しい被保険者証の有効期限は**令和7年9月30日**です。
 - 記載事項に誤りがあった場合は、お手数ですが組合までお問い合わせください。
- ※マイナンバーカードを被保険者証として利用登録していても、お送りした被保険者証はオンライン資格確認の不具合や組合保健事業等に使用することがありますので破棄せずお持ちください。

今までの被保険者証（水色）は

- 現在お持ちの被保険者証は令和5年9月30日までご使用いただけます。
（75歳の誕生日を迎える方の有効期限は、75歳の誕生日の前日まで）
- 令和5年10月1日以降、**各自で破棄**してください。

■ 下記に該当する場合は届出が必要になります。

事由	必要書類	添付書類など
組合員と住民票が別になったとき 他の健康保険組合に加入したとき 組合規約第4条に定める地区外に自宅住所を移したとき	国民健康保険 被保険者喪失届出書	・被保険者証※
住所を変更したとき	自宅住所変更届	・変更後の住民票原本（世帯全員記載のもの） ・当該世帯の加入者全員分の被保険者証※
氏名が変更となったとき	氏名変更届	・変更後の住民票原本（世帯全員記載のもの） ・該当者の被保険者証※
修学のため住民票を分離したとき （小・中・高・大学・高等専門学校などで修学する者が適用）	国民健康保険法 第116条該当届	・分離先の住民票原本（世帯全員記載のもの） ・在学証明書の原本又は学生証の写し ・被保険者証※
修学を終了し組合員と同一の世帯に戻ったとき	国民健康保険法 第116条非該当届	・住民票原本（世帯全員記載のもの） ・被保険者証※
介護施設入所、長期入院等の分離理由により住民票を 分離したとき	国民健康保険法 第116条の2該当届	・分離先の住民票原本（世帯全員記載のもの） ・入所したことがわかる書類の写し ・被保険者証※
入所が終了し組合員と同一の世帯に戻ったとき	国民健康保険法 第116条の2非該当届	・住民票原本（世帯全員記載のもの） ・被保険者証※

※被保険者証のほか、高齢受給者証（70～74歳）など組合から交付されているものがあれば、お送りください。
・各種申請書につきましては、**組合ホームページにて書式をダウンロードのうえ、ご使用ください。**

令和4年度の主な事業についてご報告いたします。

事業名	開催日	説明
1、組合会	令和4年7月27日	第153回通常組合会 59名出席（書面出席16名）
	令和5年2月7日	第154回通常組合会 56名出席（書面出席23名）
2、理事会	令和4年7月7日	第184回理事会 52名出席（書面出席10名）
	令和5年1月25日	第185回理事会 50名出席（書面出席16名）
3、監査	令和4年6月23日	令和3年度決算監査実施
	令和4年11月21日	令和4年度中間監査実施
4、執行役員会	—	年間12回開催
5、常務理事会	—	年間12回開催
6、顧問相談役会	—	年間2回開催
7、予算編成委員会	—	年間2回開催
8、資産管理運用委員会	—	年間6回開催
9、県支部連合会事業費審査会	令和4年5月16日	1回開催
10、支部国保長研修会	令和4年6月28日	60名出席
	令和4年8月18日	54名出席
11、その他会議	—	関連団体等の会議、総会に出席（臨場・書面・Web）年間18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）年19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 14団体利用
15、その他事業実施状況		・「巡回健診」18会場 1,192名が受診
		・「巡回レディース健診」9会場 642名が受診
		・「郵送によるがん検診」2,125名受検
		・「郵送による検診」557名受検
		・特定健診受診状況 50.0%
		・特定保健指導終了率 9.0%
		・「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 130名表彰
		・幹旋常備薬 2,469件申込
		・PCR検査 19件の申込
		・医療費分析の実施

優良健康組合員表彰について

昭和47年2月から当組合では優良健康組合員に対し、表彰をしてまいりましたが、近年は継続的に医療費が増加傾向であり、予防の観点から積極的に検診等を受けていただきたく、今年度より本事業を廃止させていただきますこととなりました。

長年にわたり、ご理解をいただきありがとうございました。

今後とも、皆様に喜んでいただけるような、事業を推進していけたらと思います。

資格喪失者の被保険者証回収・返却のお願い

退職や就職、加入世帯から外れたなど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、速やかに組合まで郵送してください。
- 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。

資格喪失日以降に被保険者証を使用した場合は？

資格を喪失している期間に被保険者証を使用してしまった場合、**税理士国保組合が負担した分の医療費について返還請求をさせていただきます場合があります**ので、ご注意ください。

【よくある質問】

- 次の保険者から新しい被保険者証が届くまで、組合の保険証を使用したい
- 月の途中に資格を喪失したが、被保険者証は月末まで使用したい
- ➡ 被保険者証はどのような理由でも資格喪失日の前日までしか使用できません。資格喪失日を過ぎましたら速やかに被保険者証を返却してください。
- 病院の窓口で被保険者証を見せたら喪失日以降でも使えた
- ➡ 喪失の手続きが完了していないと、窓口ではその被保険者証が有効かどうかの判断ができません。資格を喪失することが決定している場合は、速やかに喪失届出書の提出および被保険者証の返却をお願いします。

◎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で医療費の適正化にもつながりますので、組合の資格を喪失した際は速やかに被保険者証を返却してください。

お知らせ

**第三者行為(交通事故など)で
被保険者証を使うとき**



第三者行為とは??

交通事故やケンカ、他人のペットによるケガ、飲食店などでの食中毒など相手（第三者）によって負傷することを第三者行為による傷病といいます。

第三者行為による被害にあい、被保険者証を使用して治療を受けるときには、組合に届出が必要です。

治療費などの負担は??

第三者行為によって負傷した際の治療費は、本来であれば加害者が支払うべきものです。

第三者行為による傷病で被保険者証を使う場合、組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えることとなり、後日、加害者や相手方の保険会社にその費用を請求します。

国民健康保険を 使用できない場合

- 業務中や通勤途中の事故（労災保険の対象）
- 故意の事故
- 飲酒運転・無免許運転のほか法令違反での事故
- 闘争によるケガ
- 加害者から既に治療費を受け取っているとき

マイナンバーカードの 保険証利用について



ご案内のとおり、令和6年秋から現行の被保険者証を廃止し、マイナンバーカードによる医療機関受診が開始されます。

一部の保険者で、被保険者情報の誤り、被保険者情報が登録されていないなど、複数の問題が指摘されています。当組合加入者である被保険者の方々に対し安心してご使用いただけるよう、ご案内いたします。

●被保険者情報誤登録について

- ・被保険者情報を登録する際には、個人番号と被保険者証番号を紐づけて登録いたします。
- ・誤りは他人の個人番号と被保険者証番号を紐づける事によりおきています。

当組合の対応 新規加入時に「住民票原本」と個人番号を知らせていただき、加入者本人の個人番号であることを必ず確認をしてから登録をしています。

●被保険者情報なしについて

- ・他の保険者においては、国のシステムに被保険者情報をアップするのに時間を要しています。国のシステムにおいて被保険者情報がなければ、資格なしとなってしまいます。

当組合の対応 国の指示どおり申請到着時から5日以内に被保険者情報をアップしています。ただし、「健康保険適用除外承認申請」につきましては、承認を確認してからの手続きとなりますので、少々時間を要します。

●マイナンバーカードにおける健康保険情報の確認方法

- ①「マイナポータル」にログインをしてください。
- ②「注目の情報」→「最新の健康保険証情報の確認」→「あなたの健康保険情報」において確認ができます。

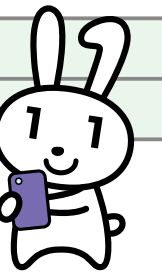
※「マイナンバーカード」を健康保険証利用登録した場合においてのみ有効です。確認ができない場合においては、当組合にご連絡ください。

【重要】

マイナンバーカードの保険証利用につきましては、医療機関が被保険者情報をすぐに確認ができる、医療費還付の手続きが省略される、医療費控除が簡素化される等、利便性があります。当組合においては皆様の個人情報を取り扱っておりますので、これからも安心してご利用いただけるよう事務を進めてまいります。

マイナンバーに関する問合せ先：フリーダイヤル0120-95-0178

マイナンバーカード総合サイト：<https://www.kojinbango-card.go.jp>



特定健康の『受診券』使いましたか？

令和5年度は、特定健康診査対象者12,099名へ「受診券」をご自宅にお送りしました。

令和4年度（7月末現在）は、11,188名にお送りし、51.4%にあたる5,755名が特定健康診査の受診券や、組合の人間ドック等補助金を利用して「特定健康診査」を含む、健康診断を受診いただいています。

今年度の健診予約（受診）がまだの方は、夏の暑さが和らぎ始めたこの時期に健診の計画を立てるチャンス！
年末年始の繁忙期を迎える前に、ご自身の健康にしっかり向き合いましょ！受診券が届いた方は、令和6年3月31日までに、健診を受診してください！※受診券を紛失した方は、保健事業係（048-631-2211音声案内3）まで。



持病があっても
1年に1回は健診が
必要です！

特定健診のおすすめポイント

- 特定健診の受診券で受診すると、**9,000円相当**の健診費用が**「無料です!!」**
- ご利用方法→組合ホームページ「特定健診・保健指導」で **検索** ※実施機関一覧より予約、受診可能

どうせ受けるならしっかりした健診がいい、という方におすすめ…

税理士40,000円・職員30,000円・家族20,000円「補助金がもらえます!!」
一会計年度1回、1万円以上の健診で補助金を利用して、特定健康診査を含んだ充実した健診が受診できます。
●ご利用方法等、詳しくはホームページをご覧ください。

『特定保健指導』ってなにをするの？

特定健診等を毎年受診しているのに、あまり数値に改善がみられない方がいます。健康診断を受診しただけでは生活習慣病は治りません。受診するだけでは病気のリスクは下がらないので、全く意味が無いのです。悪いところを早期に見つけ、悪くなる前に改善・治療することが健康診断の本来の目的です。そのために組合では「特定保健指導」を行っています。

『特定保健指導のご案内』が届いたら、生活習慣の改善について、まずは専門家の話をお聞きいただき、改善方法について一緒に考え、学んで、目標値に向かってがんばりましょ！

40歳未満の方も今から健診！

若年層の方は、健康診断を受診していない方が非常に多く、知らない間に病気が進行している場合があります。近年、若年層にも生活習慣病の発症や、がんへの罹患が広がりを見せているため、若い方にも健康診断の必要性が高まっています。「若いから大丈夫！」ということはないのです。若い時から「補助金」を利用して、健康診断を受けましょ！

40歳未満が もらえる補助金	◆1万円未満の健診… 定期健康診断補助金	税理士/勤務税理士/職員/家族：5,000円
	◆1万円以上の健診… 人間ドック等補助金	税理士/勤務税理士：40,000円 職員：30,000円 家族：20,000円

※定期健康診断補助金は40歳未満が対象です。（40～74歳は利用不可・年度途中新規加入者除く）
※事業所健診等で上記補助金を利用している場合がありますので、補助金を利用する際はお勤め先にご確認ください。
※事業所健診等で上記いずれか一方の補助金を利用した場合でも、利用していないもう一方の補助金を利用できます。

接骨院・整骨院での正しいかかり方について

柔道整復師による施術は、被保険者証を使える範囲が限られていることを知っていますか？
施術を受ける前に正しいかかり方を理解しましょう！

理解度チェック

問題です。次のうち、被保険者証が使えるのはどちらですか？

A

荷物を運んでいて腰をいためた
階段で足を滑らせて足首を捻った

負傷原因が明確
外傷性の痛みである

B

病気（内科的原因による疾患）によるもの
慢性的な痛み

負傷原因が
はっきりしない

※外傷性…関節等の可動域を超えたねじれや外力により身体の組織が損傷をうけた状態

答え A

- 打撲・ねんざ（肉離れを含む）によるもの
例）・家具にぶつけて打撲した
・階段を踏み外してねんざした
・スポーツ中に肉離れを起こした
- 骨折・脱臼によるもの
例）・スポーツ中に骨折した
※応急手当を除いて、医師の同意が必要



被保険者証が
使えます！

〈Bの場合〉

単なる（疲労性・慢性的な要因）肩こりや筋肉疲労
脳疾患後遺症などの慢性病
症状の改善が見られない長期の施術
スポーツなどによる肉体疲労改善のための施術



被保険者証が
使えません！

施術が長期にわたり改善がみられない場合は、内科的要因等も考えられますので医師の診療を受けましょ。

施術にかかる費用は組合に加入している皆様の保険料などから接骨院・整骨院に支払われます。
被保険者証を使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費適正化への一歩となります。
皆様に納めていただいた保険料を適切に利用するために、組合や委託会社（ガリバーインターナショナル株式会社）から通知や施術内容などについての照会をさせていただく場合がございます。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

毎年の歯科健診を義務づける「国民皆歯科健診」制度の導入が2025年度を目処に検討されています。むし歯や歯周病が重症化すると、治療にかかる時間やお金が増えるだけでなく、全身の病気にもつながります。今のうちから定期的に歯科健診を受ける習慣をつけて、歯と全身の健康を守りましょう。

さらにこんな影響も…

歯周病やむし歯による歯の喪失

日本人が歯を失う原因の約40%が歯周病、約30%がむし歯に由来するとされています。歯が抜けたまま放置している人は、20本以上歯が残っている人と比較して、将来認知症を発症するリスクが高くなることも報告されています。



歯周病は糖尿病と悪循環の関係

歯周病菌の出す炎症性物質はインスリンの効きを悪くするため、糖尿病を発症・進行させます。一方、糖尿病で高血糖の状態が続くと、免疫力が下がって炎症が治りにくくなり、歯周病を悪化させてしまいます。



歯周病は心臓発作の原因にも

歯周病菌が血液中に侵入すると、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。すると、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞（心臓発作）などを引き起こすリスクが高まります。



そのほか、歯周病にかかると妊娠中の女性は低体重児の出産や早産のリスク、高齢者は誤嚥性肺炎が重症化するリスクが高まります。

監修 東京医科歯科大学
名誉教授 川口 陽子

健診の質問票で見る

お口の健康と生活習慣病の関係

2018年4月から、特定健診・特定保健指導で使用されている「質問票」に「かむこと」についての項目が追加されました。これは、むし歯や歯周病、歯の喪失といったお口の健康状態が生活習慣病と密接な関係があるためです。

歯科医療費は増加中／

健康保険組合連合会による健診・医療費統計によると、歯科の医療費は、がんや循環器系疾患などを抜いて、健保組合全体の疾病別医療費のトップとなっています。コロナ禍の受診控えによってむし歯や歯周病の患者が増えたとも言われており、歯科医療費は増加傾向にあります。

特定健診の質問票における歯科関連項目

質問票

質問項目	回答
1-3 現在、aからcの薬の使用の有無	
1 a. 血圧を下げる薬	①はい ②いいえ
2 b. 血糖を下げる薬又はインスリン注射	①はい ②いいえ
3 c. コレステロールや中性脂肪を下げる薬	①はい ②いいえ
4 医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
5 医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	①はい ②いいえ
6 医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けていますか。	①はい ②いいえ
7 医師から、貧血といわれたことがあります。	①はい ②いいえ
8 現在、たばこを習慣的に吸っている。 （※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、「合計100本以上、又は6ヶ月以上吸っている者」であり、最近1ヶ月間も吸っている者）	①はい ②いいえ
9 20歳の時の体重から10kg以上増加している。	①はい ②いいえ
10 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	①はい ②いいえ
11 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	①はい ②いいえ
12 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。	①はい ②いいえ
13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	①何でもかんで食べることができる ②歯や歯ぐき、かみあわせなど気になる部分があり、かみにくいことがある ③ほとんどかめない
14 人と比較して食べる速度が速い。	①速い ②普通 ③遅い
15 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ
16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	①毎日 ②時々 ③ほとんど摂取しない
17 朝食を抜くことが週に3回以上ある。	①はい ②いいえ

Q8 現在、たばこを習慣的に吸っている

たばこは身体への健康だけでなく、歯周病の進行にも悪影響を及ぼします。たばこに含まれる有害物質によって免疫細胞の活動が低下し、歯周病にかかりやすくなるためです。歯肉の血液循環が悪化して貧血状態になり、歯肉の出血や炎症が抑えられてしまうため、気づかないうちに歯周病が重症化していることもあります。

Q13 食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか

むし歯が痛んだり、歯周病で歯がグラグラしたり、歯が抜けたままの状態だと、しっかり咀嚼して十分な栄養をとることができません。

Q14 人と比較して食べる速度が速い

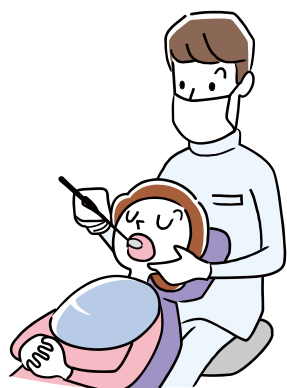
速食いは肥満や糖尿病の原因になり、糖尿病は歯周病を悪化させます。

Q16 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか

間食やダラダラ食いはむし歯の発生だけでなく、生活習慣病の原因になります。

定期的プロフェッショナルケアを受けよう

むし歯や歯周病の原因になる歯垢（プラーク）は歯みがきで除去できますが、唾液中のカルシウムが歯垢に沈着した歯石は、硬くて自分では取れません。そのため歯科医院を受診して除去してもらう必要があります。また、定期的に歯科健診を受けることで症状がない初期のむし歯や歯肉炎などを発見することもできます。歯科医師や歯科衛生士によるプロフェッショナルケアで歯科疾患を予防し、全身の健康管理にもつとめましょう。



毎日のセルフケアも大切に

歯垢が歯に付着したままにならないよう、次の点に注意して、毎日丁寧に歯みがきをしましょう。たばこを吸う習慣のある人は禁煙を。

- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを45度程度にあて、小刻みにみがく。
- フッ素入りの歯みがき粉を使い、口をすすぐ際は軽く1～2回。
- 歯の間の歯垢は、歯間ブラシ、デンタルフロスなどで取りのぞく。

歯とお口の状態を自分でチェックすることも大切です

右の二次元バーコードから簡単セルフチェックができます。

※むし歯・歯周病を防ぐセルフチェック習慣「8020推進財団ホームページ」より



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。
申請方法については2種類あります。ご確認ください接種後、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(消費税込)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。

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」【様式第21号】を医療機関に持参し医療機関証明欄に接種証明をもらう。
- 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。

様式第21号

インフルエンザ予防接種補助金交付申請書

支店名	支店番号	支店名	支店番号	支店名	支店番号	支店名	支店番号	支店名	支店番号
支店名	支店番号	支店名	支店番号	支店名	支店番号	支店名	支店番号	支店名	支店番号

被接種者証・組合員証 接種を受けた者の氏名 資格 接種費用 接種を受けた日

記号	番号	氏名	資格	接種費用	接種を受けた日
100	567890	国保 健太	専・職・家	3,500 円	9月20日

振込先金融機関名 支店名 店

口座番号 普通 番号【右ゾメでご記入ください】 フリガナ 名義人

記号 番号 氏名 資格 接種費用 接種を受けた日

100	567891	国保 健一	専・職・家	3,500 円	9月20日
-----	--------	-------	-------	---------	-------

振込先金融機関名 支店名 店

口座番号 普通 番号【右ゾメでご記入ください】 フリガナ 名義人

上記の者がインフルエンザ予防接種を受けたことを証明します。

署名(事業主)

※振込口座は、組合員が開設した金融機関口座となります。

*補助金額は上限2,000円までの実費に対して支払われます。
例：2,500円(支払)→2,000円(支給)
1,500円(支払)→1,500円(支給)

*医療機関証明日は、「接種を受けた日」が一番遅い日付以降にしてください。

*医療機関ごとに証明欄へ署名・押印をもらってください。署名・押印がもらえず、「接種済証」が発行された場合は、この申請書と併せてご郵送ください。
※同じ医療機関ごとに申請を提出してください。

*申請人(組合員氏名)と補助金の振込口座名義は同一の名義となります。

*医療機関から接種証明を断られてしまった場合や、当日、申請書を持たずに受けてしまった、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にお願いします。

裏面

添付書類(接種証明)・添付不受理理由書

上記のとおり添付書類の添付ができませんので、届かないことを証明します。

申請人氏名

2 一括申請する時 ※全接種者が「事務所名」で一括の領収書(医療証明含む)を受けた場合

- 「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)」【様式第21号の2】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」【様式第21号の2の添付書類】(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。

様式第21号の2

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)

支店名 支店番号 支店名 支店番号 支店名 支店番号 支店名 支店番号 支店名 支店番号

事務所名(※領収書名義)

〒 事業所所在地

事務所名 電話番号

申請人(事業主) 事業主氏名

振込先金融機関名 支店名 店

口座番号 普通 番号【右ゾメでご記入ください】 フリガナ 名義人

記号 番号 氏名 資格 接種費用 接種を受けた日

100	567890	国保 健太	専・職・家	3,500 円	9月20日
-----	--------	-------	-------	---------	-------

振込先金融機関名 支店名 店

口座番号 普通 番号【右ゾメでご記入ください】 フリガナ 名義人

記号 番号 氏名 資格 接種費用 接種を受けた日

100	567891	国保 健一	専・職・家	3,500 円	9月20日
-----	--------	-------	-------	---------	-------

振込先金融機関名 支店名 店

口座番号 普通 番号【右ゾメでご記入ください】 フリガナ 名義人

上記の者がインフルエンザ予防接種を受けたことを証明します。

署名(事業主)

※振込口座は、組合員が開設した金融機関口座となります。

様式第21号の2の添付書類

記入例

※必ず事業主が署名

補助金交付申請書の「事務所一括用」【様式第21号の2】で申請する場合は、被接種者一覧【様式第21号の2の添付書類】に必要な事項をご記入のうえ、必ず事業主が署名して添付してください。
※振込先が事務所の場合は個々の口座情報は空欄。各組合員個人の口座に振込む場合は口座情報も記入。

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。
- ※領収書の返却を希望される場合は、その旨ご記入のうえ、返信用封筒を同封してください。
- ※申請が集中する時期(11月～2月頃)は、お振込まで2か月以上要することもあります。予めご了承ください。

対面形式：会場来場

オンデマンド形式：動画視聴

講義60分 運動30分

視聴時間 50分ほど

* 国保組合×RIZAP タイアップ企画 *

動きやすい服装で

導入編

RIZAP メソットの基礎である食事の知識&運動健康習慣を定着するための秘訣を伝授 !!

参加対象者

- 関東信越税理士会会員の税理士とその家族
- 上記の税理士事務所に勤務する職員とその家族
- 関東信越税理士会・県連・支部の事務局職員とその家族

今年度は国保組合加入者を問わずご参加いただけます

対面形式・来場ご希望の方

開催日・場所

① 令和5年11月18日(土) 関東信越税理士国民健康保険組合保健センター

② 令和5年12月2日(土) ホテルラシーネ新前橋 (群馬県前橋市) (*予定)

※ホテルラシーネ新前橋について、開催場所が変更になる場合がありますので、お申込みの際は組合ホームページでご確認をお願いいたします。

開催時間

①②10:00～12:00 定 員 先着 ①70名 ②50名

募集期間

令和5年9月1日(金)～令和5年10月6日(金)

ご準備いただくもの

メモ用紙・筆記用具・水分

オンデマンド形式・動画視聴ご希望の方の方

開催日時

令和5年11月13日(月)から令和5年12月10日(日)まで

開催場所

期間中であればいつでも何度でも視聴可能(パソコン・スマートフォン等のインターネット環境が必要)

定 員

制限なし

募集期間

令和5年9月1日(金)～令和5年11月30日(木)

ご準備いただくもの

パソコン又はスマートフォン・メモ用紙・筆記用具・水分

募集方法

組合ホームページにて参加申込フォームよりお申込みください。

*事前登録にてメールアドレスの登録が必要となります。

【その他のご連絡事項】・対面形式・オンデマンド形式の両方の参加も可能となります。

- 詳しくは同封チラシをご覧ください ●

お問い合わせ

関東信越税理士国民健康保険組合 保健事業係：大竹・辻本

TEL: 048-631-2211(音声案内3) mail:info@ka-z-kokuho.or.jp

組合では、例年、インフルエンザウイルスによる感染および重症化を予防することを目的とし、予防接種費用に対する補助事業を行っているところです。今年度は、従来の補助事業に加え、以下のとおり集合予防接種を試験的に実施します。

場 所

国保組合「保健センター」

日 時

令和5年11月11日(土) 14:00～17:00

事業内容

インフルエンザワクチンの集団接種

委託業務

株式会社 ベネフィット・ワン
(<https://corp.benefit-one.co.jp/>)

募集人数

先着200名

募集対象

接種当日において、税理士国保組合の被保険者である方(接種日時時点で13歳以上の方に限る)

※未成年者は、問診票に保護者の同意のサインが必要

接種費用

3,960円(税込・1人あたり)

※インフルエンザ予防接種補助金2,000円を差し引いた自己負担金を、当日現金にてお支払いいただきます。

※インフルエンザ予防接種補助金の申請は、必要ありません。

【自己負担金】1,960円(現金にてお支払いとなります)

募集期間

令和5年9月1日(金)～令和5年10月12日(木)

※募集期間内においても、200名に達した時点で受付終了とします。

申 込

組合ホームページ

(<http://www.ka-z-kokuho.or.jp/>)の予約サイトよりお申込ください

そ の 他

※令和5年度は、国保組合「保健センター」での試験的实施となります。(今後、他県での実施や日程の拡大、巡回健診や健康セミナー等との同時実施等の可能性を見極めていくため)

※手続きの遅延等により、接種当日より前に被保険者が組合の資格を喪失した場合は、インフルエンザ予防接種補助金は返還請求いたします。

国保のデータヘルス

■ 平成30年から令和4年度における『特定健康診査』未受診者 年代別一覧

※令和4年度は令和5年6月末現在

男性

年度別 特定健診対象人数／未受診者数 未受診率

平成30年度

計 2,500 人

335 816 620 729

11,194人／5,461人 未受診率48.8%

令和1年度

計 2,516 人

383 800 605 728

11,342人／5,446人 未受診率48.0%

令和2年度

計 3,320 人

522 995 830 973

11,510人／7,293人 未受診率63.4%

令和3年度

計 2,636 人

433 781 649 773

11,408人／5,664人 未受診率49.6%

令和4年度

計 2,648 人

443 781 698 726

11,200人／5,660人 未受診率 50.5%

女性

平成30年度

計 2,961 人

884 856 878 343

11,194人／5,461人 未受診率48.8%

令和1年度

計 2,930 人

881 838 843 368

11,342人／5,446人 未受診率48.0%

令和2年度

計 3,973 人

1189 1182 1139 463

11,510人／7,293人 未受診率63.4%

令和3年度

計 3,028 人

830 874 894 430

11,408人／5,664人 未受診率49.6%

令和4年度

計 3,012 人

804 888 907 413

11,200人／5,660人 未受診率 50.5%

平成30年度から令和4年度の「特定健康診査対象者」となった方のうち、どのくらいが健康診断を受けない「未受診者」であるかを年代別にグラフにしました。令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響で未受診者が増加しましたが、それ以外はほぼ例年並みとなっています。グラフを年代別に見ると、男女共、全ての年代で一定した人数が「未受診者」となっています。これは「未受診者がほぼ毎年同じメンバーである」と推察できると共に、家族の受診率の低さも深く関係していると思われます。

国が2008年に40歳～74歳までの公的医療保険の加入者全員を対象とした「特定健康診査」を開始してから15年が経過しました。国はこれからも生活習慣病の早期発見により、増え続ける医療費削減のため事業を行います。組合も健診の受診率向上を目指し、皆様に健康で豊かな生活を送っていただけるよう取組んで参ります。

ひとりひとりの健康への取り組みと「健診受診」が医療費の削減へ繋がります !!

23 国保だより No.152

国保だより No.152 22

新規契約保養所のお知らせ

ワンポイントPR

北志賀竜王 HOTEL TAGAWA

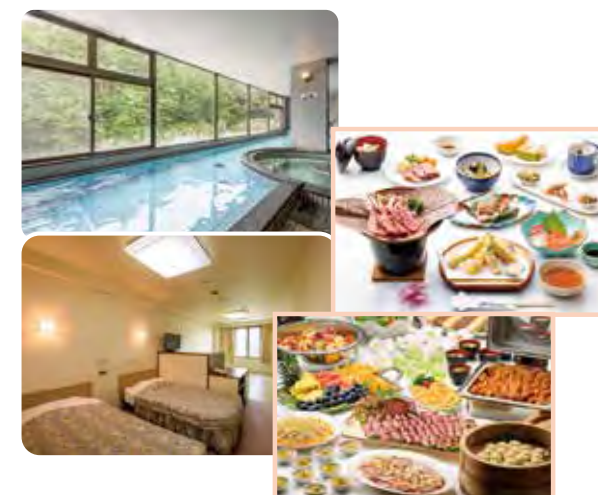
令和5年7月より保養所契約を締結いたしました。
グリーンシーズンは竜王SORA terraceまで車で2分。ウインターは竜王スキーパークまで徒歩0分です。

住 所	〒381-0405 長野県下高井郡山ノ内町夜間瀬11700-96
お問い合わせ先	(代表) 0269-33-6111
ホームページ	https://www.hotel-tagawa.co.jp
利 用 料 金	平 日：10,500円～(4名1室利用) 休前日：12,500円～(4名1室利用)
交 通	車：上信越道 信州中野ICより30分 電車：JR飯山駅からタクシーで25分

●保養所利用補助金をご利用いただけます

区分	補助金額
税理士・勤務税理士(75歳以上組合員含む)	1泊5,000円
職員(75歳以上組合員含む)	1泊4,000円
家族	1泊2,000円

※1会計年度3泊まで利用可



禁煙補助薬を使うメリット

- 1 成功率が高い(ニコチンによる離脱症状が抑えられるため)
- 2 禁煙後も体重増加しにくい
- 3 健康保険が使える

※禁煙外来で健康保険適用の条件を満たした治療を受ける場合。禁煙の意思があること、ニコチン依存症と診断されること、(35歳以上の人のみ)喫煙年数×1日の喫煙本数が200以上であることが条件。

ニコチン切れをのりきる！ 禁煙成功のポイント

自分に合った方法で
ぜひ、チャレンジして
ください



飲み薬(内服薬)で禁煙!



- 最初の7日間は禁煙しなくてもよい。用量を増やしながら12週間服用する
- たばこがおいしくなくなるため、成功率が高い(3か月後の成功率は約8割)
- 健康保険が使える
*費用は20,000円程度

注意 めまいや意識障害などの副作用が出る場合があります。車や機械類の運転業務に従事する方は、禁煙治療を受ける際に必ず医師に相談してください。

※飲み薬はメーカー都合により現在出荷停止中です。

ニコチンパッチで禁煙!



- 安定した血中ニコチン濃度の維持が可能
- 起床時にパッチ(貼り薬)を貼る。サイズは大→中→小と8週間かけて小さくしていく
- 病院で処方の場合、健康保険が使える
*費用は13,000円程度

ニコチンガムで禁煙!



- 短時間で効果が出る。30～60分でたばこ1本分のニコチンが吸収される
- ニコチン濃度の自己調節が可能
- 1日21本以上吸う人は1日6～9個から、1日20本以下の人は4～5個から徐々に減らしていく



禁煙を長続きさせるコツ

- 吸いたくてイライラするときの対処法を知っておく(深呼吸する、水や熱いお茶を飲む、ガムをかむ、軽く身体を動かすなど)
- 喫煙しづらい環境をつくる(灰皿を処分する、お酒を控える、喫煙スペースには近づかないなど)
- 禁煙のメリットを意識する(健康面、精神面、ほめられたことなど)
- 家族など周囲の人に協力してもらう
- 禁煙仲間をつくり、励まし合う

鶏ひき肉のガパオライス



1人分 ●カロリー：649kcal
●塩分：1.6g

材料(2人分)

鶏ひき肉(もも)	150g
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/4個
玉ねぎ	1/4個
生バジル	10g
にんにく	小1かけ(チューブ可)
しょうが	1/2かけ(チューブ可)
豆板醤	小さじ1/2
ナンプラー	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
卵	2個
サラダ油(目玉焼き用)	大さじ1
ごま油	大さじ1
麦ご飯	約300g / 米1合+麦30g

作り方

- 1 ピーマン、赤パプリカはヘタと種をとって粗みじん切りにし、玉ねぎ、にんにく、しょうがも粗く刻む。生バジルは手で細かくちぎる。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、卵を割り入れてふたをしないで焼き、まわりが茶色く固まってきたら取り出す。
- 3 フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭き取ってからごま油を入れ、にんにくとしょうがを中火で炒める。香りが出てきたら鶏ひき肉を加え、細かくほぐしながら火が通るまで炒める。
- 4 3に玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカを加えてさらに炒め、Aを加えて全体を混ぜる。野菜に火が通ったら、生バジルを加えて軽く炒める。
- 5 お皿に麦ご飯を盛り付け、4のバジル炒めと2の目玉焼きをのせる。

*鶏ひき肉は、むねを選ぶと、よりあっさり仕上がります。
*麦ご飯を白米に、鶏ひき肉を豚ひき肉に変えても美味しく作れます。

ヘルシー&優しい レシピ

●料理制作 ●撮影
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

お家で手軽にアジア飯♪
バジルの香りが食欲をそそる、
栄養&スタミナ満点な一皿です

食材×栄養 ●鶏ひき肉

鶏ひき肉はからだの修復を促すアミノ酸を多く含むうえ、糖質・脂質をエネルギーに変えるのに役立つビタミンB群も豊富。また、挽いてある分消化吸収しやすいという特徴も。暑さ等で疲れがちな季節の栄養チャージにぴったりな食材です。

みんなで美味しく

辛いのが苦手な方(お子さん等)はAを下記レシピにチェンジ!

- ・薄口しょうゆ・砂糖…各大さじ1/2
- ・レモン汁…大さじ1
- ・オイスターソース…大さじ1/4
- ・カレー粉…小さじ1/2

詳しい作り方は
こちら!



① 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!

- がんの死亡原因では**第1位!**
- 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。

◎ 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。

② 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!**



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!

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。

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。



③ 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。

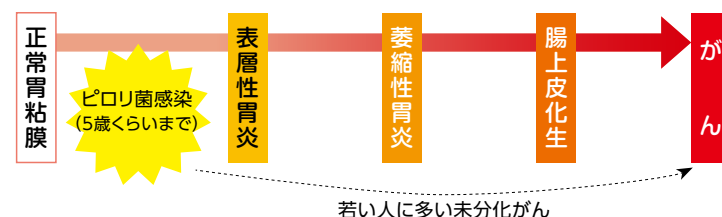
胃がんリスク検診とは

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。

※ピロリ菌除菌することで、大腸がんのリスクが下がる、という報告があります。



令和5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この機会にぜひご利用を!!!

実施要領 郵送によるがん検診

無料で受けられます

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	検査実額	自己負担額
① 肺がん検診/喀痰細胞診(3日分の喀痰採取)	2,490円	無 料
② 大腸がん検診/便検査2日法	1,880円	無 料
③ 胃がん検診/①・②血液検査 *専用器具を使い指先から採取します ③便検査	① 4,580円 ② 2,900円 ③ 2,030円	無 料
① 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		
② 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		
③ 便によるピロリ...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1日のため)・ご家族(便検査1日) 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		

*胃がん検診については、上記検査①、②、③いずれか1つ選択してください。

申 込 締 切 日	令和5年10月末日(消印有効)
検査器具発送時期	約2週間後に検査器具送付
検体 返 送 締 切 日	令和5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

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」に必要事項を記入し、下記検査機関にお申込みください。

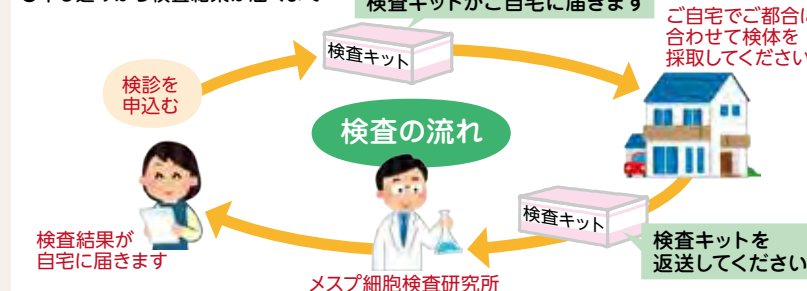
◆ 郵送でお申し込みの方: 別紙同封の「がん検診申込書」に必要事項を記入し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。



◆ QRコードでお申し込みの方: 左記のQRコードを読みとって手順にしたがってお申込みください。

※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@msp-kyoto.co.jp

ホームページ http://www.msp-kyoto.co.jp

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

④ 腸内環境検査

長寿のカギをにぎるのは腸内細菌！

腸内環境検査とは？

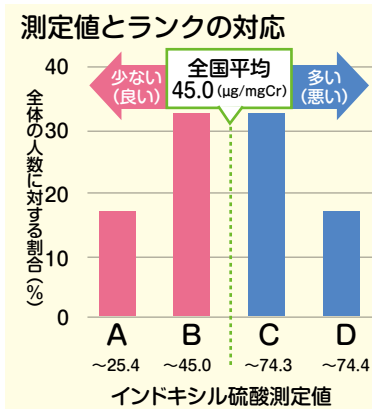
- 手軽にわかりやすく、腸内の健康度が分かります。
- 尿中に含まれる「**インドキシル硫酸**」という物質を測定し、腸内環境の健康度を4段階のランクで示します。

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！

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。



⑤ 尿中ナトリウム検査

自分の「食塩摂取量」、知っていますか？

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。

⑥ 歯周病リスク検診

定期的な検診で歯とからだを健康に

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”が大好物です。

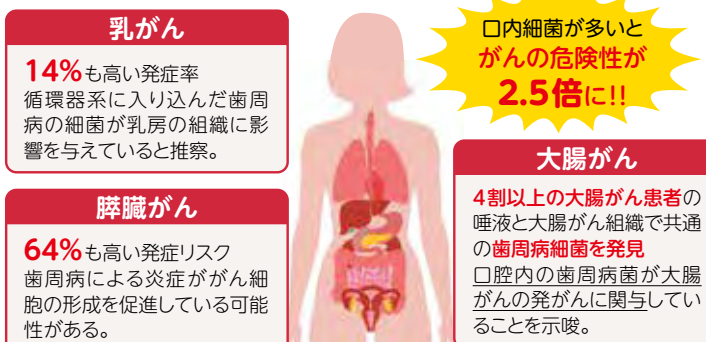
鉄分を得て歯周病菌は爆発的に増殖します。

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。



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。

*検査は人数制限を設けておりますので、申込多数の場合抽選となります。ご了承ください。

対 象 者 組合員及び組合に加入のご家族

1,000円で受けられます

お1人様、3検査申込み可能です。

検査項目／検査方法	申込人数	検査実額	自己負担額
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	3,000円	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	2,000円	1,000円
⑥ 歯周病リスク検診／唾液検査 *歯磨きの際に出血があり、歯周病が気になる方はぜひ!	200名	2,000円	1,000円

申 込 締 切 日	1回目 2回目	令和5年9月末日（消印有効） 令和5年10月末日（消印有効）
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5年12月20日（水）（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	

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。



◆QRコードでお申し込みの方は、左記のQRコードを読みこみ、手順にしたがってお申込みください。

◆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。



国保
からの
お知らせ

国保川柳 優秀作品発表

国保だより令和5年4月号にて募集いたしました「我が家のインボイス川柳」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。

「インボイス 始めました」と ラーメン屋（上尾支部 / ゆうた さん）
得意先 簡易課税か ウチ免税（新潟支部 / コチコチ さん）
免税と 我が家の小遣い 1 割減（上尾支部 / オオタ A ゾウ さん）

第十四回国保川柳も募集いたします。

国保
からの
お知らせ

第十四回 国保川柳作品募集！

第十四回目のお題は「我が家の相続川柳」です。昨今の社会問題となっている所有者不明土地の放置を防ぐため、令和6年4月より相続登記が義務化されます。遺産の分割にも大きく影響すると言われていますが、相続にまつわるハプニングやエピソードを交えた、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（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6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）「怖すぎる 親ガチャならぬ 土地ガチャだ」
「放棄したい 昔は肉林 今荒野」
（事務局 / 高田）

コバトン健康マイレージが『新アプリ』へ生まれ変わります！！

現在、ご利用いただいている「コバトン健康マイレージ」は、令和6年3月末をもって終了し、令和6年4月から、色々な機能を持った『新たなアプリ』に生まれ変わります。
只今作成中！詳細がわかりましたら、ホームページでお知らせしますのでお楽しみに！！

お願い ※現在のアプリを登録後利用していない方、退会の手続きをせずアプリを削除した方、資格を喪失した方は、ご自身で退会の手続きをお願いします。

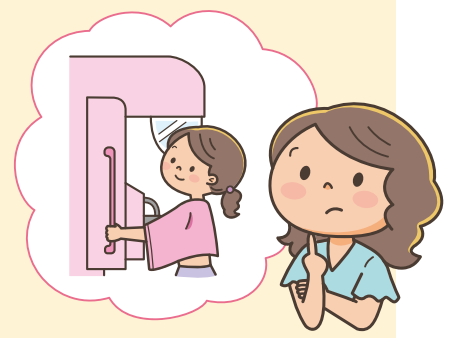
埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
電話 0570-03-5810 受付時間 9～17時 ※日・祝日・年末年始はお休み



今すぐできる がん予防
日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。
※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

知っておきたい がん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

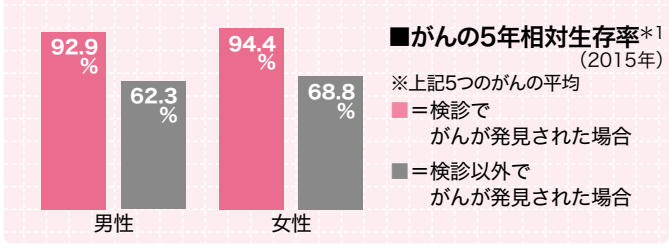
厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

Q1 がん検診にはどんな効果があるの？

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等に比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの？

A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。
実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より

Q2 なぜこの5つのがんなの？

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん*2 (2019年)

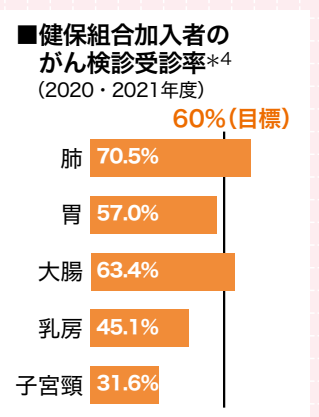
	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

Q4 どれくらいの人を受けているの？

A4 **がんの種類によって受診者が少ないものがあります**

健保組合加入者全体のがん検診受診率はグラフの通りですが、乳がんや子宮頸がんはまだまだ受診者が少ない状況です。これは被扶養者（女性）の受診率の低さが影響しています。ぜひ、ご家族にもがん検診の受診をおすすめください。



*4 厚生労働省「被用者保険におけるがん検診の実施状況について」より