

国保だより

KOKUHO DAYORI

No.
148

令和3年
9月発行



(長野県 八千穂高原の森)

もくじ

- | | |
|---|----------------------------------|
| 2 新たな念いで | 14 国民年金法改正に伴う、税理士事務所の取扱いについて |
| 3 組合会議長のご挨拶 | 15 被保険者証の更新について |
| 4 副理事長のご挨拶 | 16 職場でスタート 健康宣言 |
| 5 副理事長のご挨拶 | 17 税理士国保のデータヘルス生活習慣病、重症化予防事業について |
| 6-7 新役員決定 | 18 令和3年度特定保健指導の利用について |
| 8 第181回理事会・第151回通常組合会及び第182回理事会を開催しました。 | 19 (全国版)巡回レディース健康診断のご案内 |
| 9-11 令和2年度歳入歳出決算 | 20-21 コロナ時代の医療機関のかかり方 |
| 12 令和2年度事業報告 | 22 実践!健康セルフチェック 目の健康を今すぐチェック! |
| 13 令和3年度優良健康組合員表彰について
所得調査延期のお知らせ
令和3年春の叙勲、褒章受章おめでとうございます | 23 実践!健康セルフチェック お口の健康を今すぐチェック! |
| | 24-25 インフルエンザ予防接種補助金の申請について |

- | |
|---|
| 26 オンラインセミナー開催のお知らせ&申込書 |
| 27 新規契約健診施設のお知らせ
カラダを引き締める5秒筋トレ エア懸垂 |
| 28 ワクチン打っても 感染対策は必要! |
| 29 ヘルシー&優しいレシピ
豆腐入りサバ缶バーグ |
| 30-34 肺がん検診・大腸がん検診・胃がん検診・腸内環境検査・尿中ナトリウム検査を実施します |
| 35 国保川柳 優秀作品発表
第10回 国保川柳作品募集! |
| 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 |



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>

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のマス目の空欄に、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

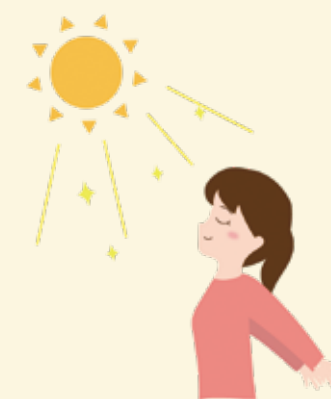
国保
からの
お知らせ

加入者の皆さまの疾病予防及び健康管理のため、薬品等を特別価格でご案内いたします。薬品以外にも健康食品など様々な商品をご用意しております。

申込方法はFAXとWebの両方からでき、個人でのお申し込みの他、事務所でまとめてお申し込みすることもできます。

また、Webのみですがお支払いもクレジット決済が可能です。

常備薬を活用し日々健康で元気な毎日を過ごしていただければ嬉しいです。



今回9月号に申込書同封 取扱業者 株式会社あまの創健

一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり

あとがき

今夏も昨年と同様、マスクが外せない夏となりました。普段のマスク着用には慣れましたが、やはり猛暑の中だけは違和感を覚えます。

国内でのワクチン接種が進み、新型コロナウイルス感染症が終息を迎え、来年には普段通りの日常に戻ってほしいと感じます。

組合会議長のご挨拶



組合会議長 今井 彰

この度の役員改選によりまして、組合会議長に選任されました新潟支部所属の今井彰です。前期同様宜しくお願いいたします。

また、副議長には、大宮支部の小林義久議員、氏家支部の仁平英一議員が就任されました。ともに組合会の役割を認識して、その責任を果たしていきたいと思います。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27日に、第151回通常組合会が開催されました。

令和2年度の歳入歳出決算の承認について、保険料の見直しを含む規約の改正等が上程され、原案通りに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和久井理事長をはじめ、役員が決定いたしました。

医療保険制度改革により、国庫補助金の見直しが平成28年より実施されました。毎年その補助金が減額され、又、医療費の増加など国民健康保険組合の運営は、厳しい環境にあります。組合の執行部である理事の皆様はもとより、議員や組合員全員で英知を結集し、健全な運営を継続したいものであります。

コロナ禍における組合事業は、会議の開催方法の変更や、保険給付の新設など、推進されています。組合員として、自らの健康管理を徹底することが最も重要であります。治療より予防を基本と考え、組合の各種事業に積極的に参加していただきたいと思います。

先輩諸賢のご苦勞により、当組合は健全な発展をしております。組合員の皆様のますますのご協力をお願いいたしまして就任のご挨拶とさせていただきます。

おも 新たな念いで



理事長 和久井 工

令和3年7月27日、第151回組合会では令和2年度の事業報告、歳入歳出決算及び規約の改正等の審議事項を承認頂き、その後第182回理事会にて継続して理事長選任を受け3期目となりますが、2年間どうぞ宜しくお願い致します。なお両会議ともウェブによる形式で戸惑いもありましたが順調に終了しました。

財政の見直し

3期目に当たりまず財政面では、保険料の改定をお願いしなければなりません。ウィズコロナ時代、高齢者の医療費が増加し国への介護納付金及び後期高齢者支援金が増額となり組合員から徴収いたしております保険料では3年後には両会計で数億円の赤字が予想されます。そこで令和4年度より両会計に該当する徴収保険料は被保険者一人1ヶ月4,000円を増額する機関決定を頂きました。詳しい説明資料も同封いたしておりますのでご覧頂き、ご理解のほどよろしくお願いします。

国からの療養給付費等補助金等も32%から年ごとに削減され、現在は16%となり、所得調査の結果次第では更に削減が懸念されて、財政面では早々の検討が大切な時期であります。また、数年前には基礎賦課分保険料及び各種事業内容の再検討も必須になってくると予想されます。

健康づくり事業の見直し

第2期データヘルス計画はレセプト・健診情報等のデータ分析により平成30年に作成し、平成30年から令和2年までを前期、令和3年から令和5年までを後期とし、より効果的な保健事業の見直しを行っております。コロナ禍における受診行動、健診受診等の状況把握としてレセプト等の分析は欠かせません。今後、その中で健康宣言事業に取り組み、従業員の予防・健康づくりに事業所自らが健康宣言を行い、事業主との協働（コラボヘルス）事業を推進して行きたいと思っております。

また、健康セミナー等においてもデジタル化に取り組み、新たな国保組合メンバーでの役員会議や協議会もウェブによることが増加することが予想されますので、ご協力を宜しくお願い致します。

組合員拡大のきっかけ

令和2年6月年金法の改正が公布、令和4年10月1日より施行される5名以上の従業員を雇用している個人である税理士事務所については「協会けんぽ」と「厚生年金」が強制適用されます。その施行日前であれば、当組合に加入し健康保険の適用を除外し、厚生年金に加入すれば、その後も税理士国保は継続できます。そのために、組合員の皆さんから組合未加入者の方に改正点を広報して頂き、税理士仲間の増強拡大を計って頂きたいと思っております。情報をお寄せください。

必ず日は過ぎ、月が過ぎ、年は過ぎ、体のチェックも欠かさず、税理士事務所の健康管理に税理士国保を活用して下さい。

副理事長の ご挨拶



副理事長 今井 亨次

第182回理事会の理事互選により、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。和久井理事長とは新潟県連国保の役員時代からのお付き合いでございますが、この度、理事長を補佐する立場となり、改めて気が引き締まる思いでございます。

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、平成30年度より導入された保険者インセンティブ制度（保険者努力支援制度）への対応です。この制度は国が定めた評価方法に従い、加点し、点数に応じて組合に調整補助金が支給される制度です。当組合は令和元年度において全国健康保険組合161組合中13位、令和2年度においては同160組合中5位と上位に位置しております。この結果は組合員の皆様方の深いご理解、ご協力によるものでございますが、得点内容を分析しますと今後の課題も見えてきております。特に重複服薬者への取り組み等については評価が低く、今後、対策を協議し評価が得られるよう進めてまいります。

次に、「データヘルスの推進」についての対応です。データヘルスは、国の成長戦略として医療情報（レセプト）や健診結果の情報等のデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する取り組みで、平成27年度からすべての国民健康保険組合にデータヘルス計画の策定が義務付けられました。当組合においては現在第2期データヘルス計画（平成30年～令和5年）が進行中であり、令和3年7月に中間評価を公表しました（当組合HPにてご確認ください）。特定健診受診率、特定保健指導利用率は共に上昇傾向にあるものの、継続受診状況年齢別データによれば特定健診未受診率において49歳以前未受診率と比べ50歳以降未受診率が格段に高いとの結果が明らかとなりました。生活習慣病発症リスクが高まる年齢層への受診勧奨対策の必要性がデータヘルス分析から明らかになっております。より詳細な分析を進め、対策を検討します。

その他、数多くの懸案事項がございますが、和久井理事長のもと、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。

副理事長の ご挨拶



副理事長 本塚 雄一郎

第182回理事会において副理事長としてご承認いただきました本塚雄一郎でございます。

当組合は昭和33年12月27日に設立認可を頂いて、早くも60周年を迎えました。この長い歴史の中で、「相扶共済の精神」は磨かれ、素晴らしい組合に発展してまいりました。

そして、この事実をこの4年間の専務職としての関わりの中で、諸先輩からしっかりとご指導頂きました。

現在、当組合は約19,000人の被保険者を擁する素晴らしい組織であり、正に、先人のご功績の賜物であると感じています。

日本の社会福祉、社会保障では「自助」を基本として、生活のリスクを相互に分散する「共助」が補完していますが、高齢化、人口減少の影響なのか共助の形は複雑に変化しており、制度も目まぐるしく改正されております。また、保険者レベルでも財政調整の考え方を取り入れ、近年、共助の意味が制度的に大きく変化しております。

社会保障の最大の格差は所得から徴収される保険料の割合と言われていますが、この格差を理解する事こそ「共助」つまり「相扶共済の精神」を理解する事ではないかと考えております。

我が国の国民皆保険制度は昭和36年に完成しましたが、既に当組合にはしっかりとした組織（本部、県連、支部）が存在しており、組織を活性化しながら、今後は給付と負担の見直しを継続して行い、更に国家の制度変更を予測し、「相扶共済の精神」を前提として、組合員を第一に据え置く運営が益々大切になっていくと思います。

この様な背景の中、副理事長職をお受けすることになり、その職務の重大さを感じているところでございますが、今後は理事長の補佐に努めながら、この組織をしっかりと認識し、また、全国でも貴重な税理士会ゆかりの組合であることを併せて認識し、当組合の様々な戦略的対応に邁進する所存でございます。

職員とも密接に連携して精一杯職務を全うしたいと考えておりますので、今後、なお一層のご指導ご鞭撻をよろしくお願い申し上げます。

新役員決定

第151回通常組合会、第182回理事会において
新役員を選任しました。

顧問・相談役 十四名

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)
八木 健吉 (宇都宮支部)
中澤 護朗 (大宮支部)
江本 英仁 (大宮支部)

相談役

丸山 晴司 (長岡支部)
市川 克美 (高崎支部)
高橋 勲 (新潟支部)
白田 義夫 (水戸支部)
尾和 慶綱 (上田支部)
逆井 光雄 (古河支部)

理事

四十五名

理事長

和久井 工

(十日町支部)

副理事長

本塚 雄一郎

(熊谷支部)

今井 亨次

(柏崎支部)

内田 茂行

(古河支部)

岡本 篤典

(足利支部)

専務理事

島田 訓明

(宇都宮支部)

細谷 博光

(上尾支部)

常務理事

猪瀬 勝

(古河支部)

仲島 克吉

(宇都宮支部)

市花 宏之

(前橋支部)

岡野 雅幸

(川越支部)

大竹 一夫

(小千谷支部)

井口 章

(諏訪支部)

出澤 琢磨

(水戸支部)

佐々木 盛章

(土浦支部)

池田 利毅

(下館支部)

宮本 卓

(宇都宮支部)

原澤 秀樹

(高崎支部)

市川 孝江

(桐生支部)

石原 仁

(伊勢崎支部)

小林 陽一

(館林支部)

大谷 宏一

(熊谷支部)

及川 愛

(川口支部)

梅山 弘

(西川口支部)

櫻井 勉

(浦和支部)

手塚 裕之

(大宮支部)

組合会議員

青木 文夫 (水戸支部)
高濱 博美 (土浦支部)
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)
佐藤 達也 (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)
古口 雅英 (大田原支部)
櫻井 正之 (前橋支部)
間寄 孝雄 (高崎支部)
奈良 光一郎 (沼田支部)
石塚 宏一 (館林支部)
高橋 良昌 (藤岡支部)
茂木 吉成 (富岡支部)
下田 克巳 (川越支部)
松本 泰世 (浦和支部)
金子 俊哉 (所沢支部)
持田 健 (上尾支部)
岩佐 靖史 (越谷支部)
横山 栄子 (長岡支部)
小林 義明 (新発田支部)
杉本 孝子 (新津支部)
藤巻 義弘 (高田支部)
松山 豊明 (巻支部)
小森 博男 (長野支部)

支部国保長 六十二名

茨城県 八名

日下部 彩子

(水戸支部)

吉久保 貢治

(日立支部)

高畠 由美子

(土浦支部)

坪野 浩明

(古河支部)

鈴木 一美

(下館支部)

小貫 シゲ子

(竜ヶ崎支部)

米川 和久

(太田支部)

山崎 実

(潮来支部)

栃木県 八名

早川 裕介

(宇都宮支部)

和田 安弘

(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)

荻原 秀幸

(大田原支部)

山本 耕作

(氏家支部)

群馬県 九名

中島 康介

(前橋支部)

白田 潤

(高崎支部)

専務理事

佐藤 昌義

(前橋支部)

大山 博之

(浦和支部)

真島 一誠

(巻支部)

上條 光信

(松本支部)

常務理事

猪瀬 勝

(古河支部)

仲島 克吉

(宇都宮支部)

市花 宏之

(前橋支部)

岡野 雅幸

(川越支部)

大竹 一夫

(小千谷支部)

井口 章

(諏訪支部)

出澤 琢磨

(水戸支部)

佐々木 盛章

(土浦支部)

池田 利毅

(下館支部)

宮本 卓

(宇都宮支部)

原澤 秀樹

(高崎支部)

市川 孝江

(桐生支部)

石原 仁

(伊勢崎支部)

小林 陽一

(館林支部)

大谷 宏一

(熊谷支部)

及川 愛

(川口支部)

梅山 弘

(西川口支部)

櫻井 勉

(浦和支部)

手塚 裕之

(大宮支部)

監事

三名

飯塚 典久 (行田支部)
木村 健一 (秩父支部)
清水 七都子 (所沢支部)
池田 敦司 (本庄支部)
小川 孝 (東松山支部)
荻原 泰志 (春日部支部)
田中 定雄 (上尾支部)
坪井 裕子 (越谷支部)
久保 智信 (朝霞支部)
上田 滋之 (高田支部)
渡邊 和彦 (長野支部)
中村 慎治 (諏訪支部)
笠原 正稔 (伊那支部)
荻原 豊 (佐久支部)

組合会議員

三十六名

川津 一弘 (鹿沼支部)
有賀 茂夫 (川口支部)
加藤 敏夫 (松本支部)
今井 彰 (新潟支部)
組合会議長
小林 義久 (大宮支部)
仁平 英一 (氏家支部)

長野県 九名

武井 敬明

(長野支部)

太田 良夫

(松本支部)

宮澤 広

(上田支部)

戸崎 博

(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)

熊井 弘

(大町支部)

三石 光

(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	4,332,206	1、組合会費	636
2、使用料及び手数料	45	2、総務費	130,265
3、国庫支出金	1,203,448	3、保険給付費	3,179,111
5、県支出金	3,962	4、後期高齢者支援金	1,143,292
6、共同事業交付金	186,583	5、前期高齢者納付金	36,007
7、財産収入	5,776	7、介護納付金	622,873
9、繰入金	0	8、共同事業拠出金	159,267
10、繰越金	1,927,977	9、保健事業費	261,156
11、諸収入	14,442	10、基金積立金	30,000
		11、諸支出金	95,895
合 計	7,674,439	合 計	5,658,502

- 《説明》
1. 保険料が収入全体の約56.4%を占めています。対前年度約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1億7千万円の減。定率補助金分が減額。
 3. 保険給付費が対前年度約3千8百万円の減(コロナ禍で受診控え)。
 4. 保健事業費が対前年度約1億2千万円の減(コロナ禍で巡回健診、巡回レディース健診を中止)。

財産目録 令和3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、支払等	2,015,937,158
特別積立金	法定準備金(法定額：519,838,182円)	546,515,274
給付費等支払準備金	法定準備金(法定額：310,179,628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		3,768,518,868

令和2年度決算剰余金の処分

令和2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2年度決算剰余金	2,015,937,158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3年度 繰越金	2,015,937,158円

第181回理事会・
第151回通常組合会及び
第182回理事会を開催しました。

第 1 8 1 回 理 事 会

令和3年7月8日(木) 開催

次の内容が決議された。

- 第1号議案 令和2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2年度決算剰余金処分の承認について
- 第3号議案 令和3年度補正予算の承認について
- 第4号議案 規約の一部改正について
- 第5号議案 給付規程の一部改正について
- 第6号議案 優良健康組合員被表彰者の決定について
- 第7号議案 第151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 1 5 1 回 通 常 組 合 会

令和3年7月27日(火) 開催

次の内容が決議された。

- 第1号議案 組合会議長及び副議長の互選について
- 第2号議案 令和2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3号議案 令和2年度決算剰余金処分の承認について
- 第4号議案 令和3年度補正予算の承認について
- 第5号議案 規約の一部改正について
- 第6号議案 理事及び監事の選任について

第 1 8 2 回 理 事 会

令和3年7月27日(火) 開催

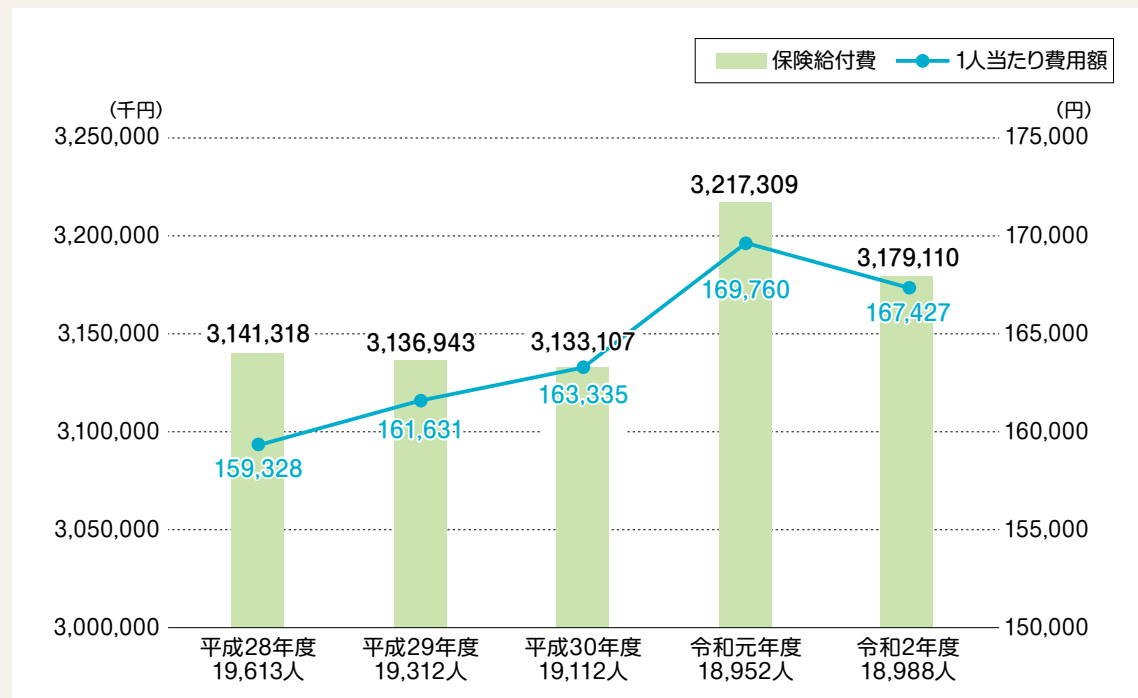
次の内容が決議された。

- 第1号議案 理事長の互選について
- 第2号議案 副理事長、専務理事及び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181回理事会、第151回通常組合会及び第182回理事会ともに新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、規模を縮小して開催を実施いたしました。

3、保険給付費状況



4、令和2年度データ分析

1、健診状況

(KDBシステム令和3年6月1日現在)

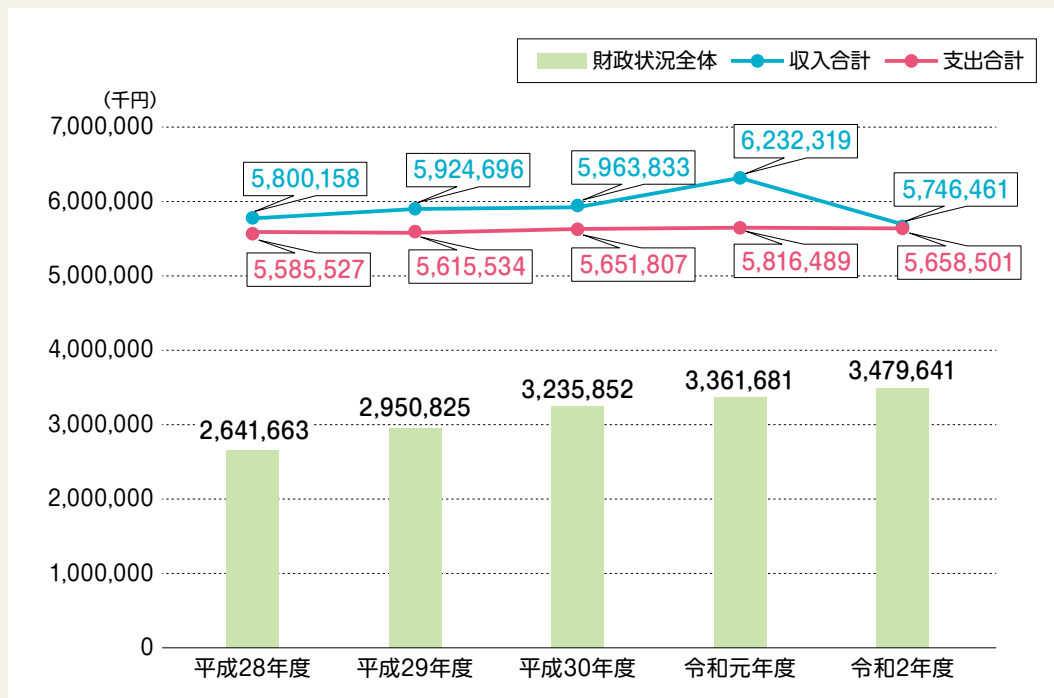
①特定健診受診率	関東信越税理士	国平均
	35.0%	30.8%
②健診結果所見率	関東信越税理士	国平均
	メタボ予備群	11.1%
	メタボ該当者	15.5%
③保健指導実施率	関東信越税理士	国平均
	1.7%	6.6%

2、疾病状況

④疾病統計 (KDBシステム令和3年6月1日現在)

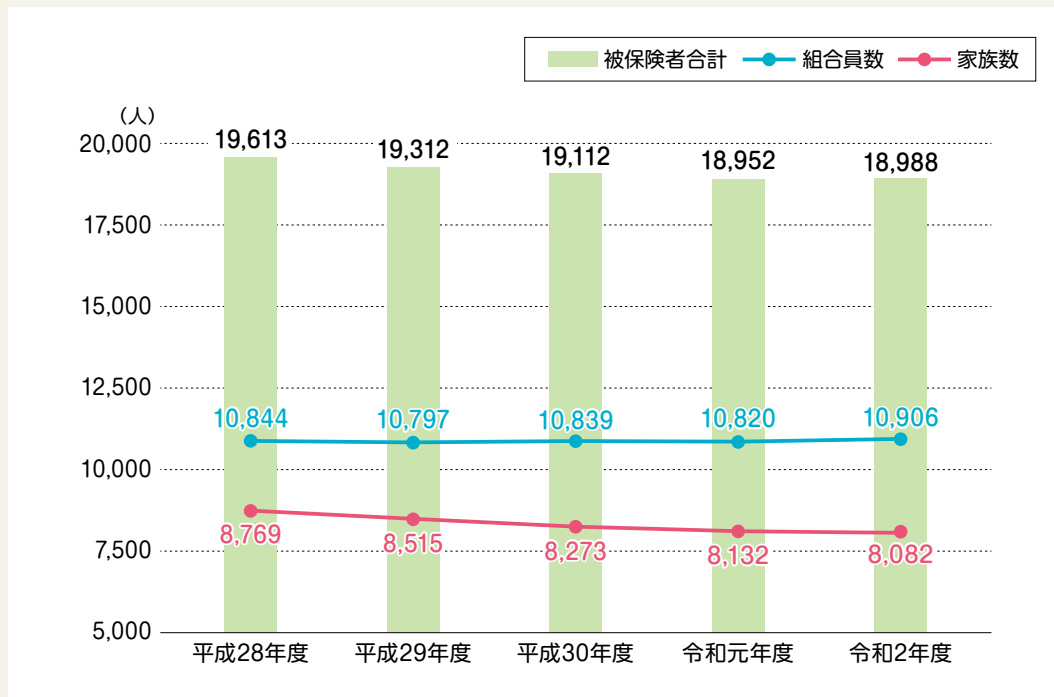
	入院	総件数	通院	総件数
糖尿病	687,251円/1件	215	35,559円/1件	14,941
高血圧症	760,354円/1件	339	26,789円/1件	26,749
脂質異常症	744,813円/1件	213	24,689円/1件	24,528
脳血管疾患	824,020円/1件	154	31,910円/1件	3,512
心疾患	724,014円/1件	73	38,743円/1件	4,146
腎不全	801,861円/1件	41	167,727円/1件	1,404
精神	645,059円/1件	241	25,652円/1件	10,519
悪性新生物	697,400円/1件	435	58,928円/1件	8,881
歯周炎・歯周病	348,229円/1件	11	11,336円/1件	30,122

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



令和3年7月8日（木）第181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	19名
勤務税理士	1名
職 員	96名
合 計	116名



※令和3年度の被表彰者の人数は上記の通りとなりました。

国保
からの
お知らせ

所得調査延期の
お知らせ

令和3年4月発行の国保だよりNo.147にてお知らせしました被保険者の所得調査につきましては、今年度の実施を延期することとなりました。
実施は来年度を予定しておりますので、詳細につきましては改めて組合よりお知らせさせていただきます。

令和3年春の叙勲、褒章受章おめでとうございます

令和3年春の叙勲、褒章受章者が発表され、当国民健康保険組合関係では和久井工理事長が栄えある旭日双光章を受章されました。
和久井理事長は十日町支部に所属され、平成19年から当組合の役員を歴任されております。今回の受章におかれましては、地方自治功労ということで、昭和63年から23年間、監査委員に就任され、その間、全国町村監査委員協議会長にも就任されたことにより、受章されました。
このたびの旭日双光章の受章にあたりましては、和久井理事長の今後ますますのご活躍を祈念し心からお祝い申し上げます。

令和2年度 事業報告

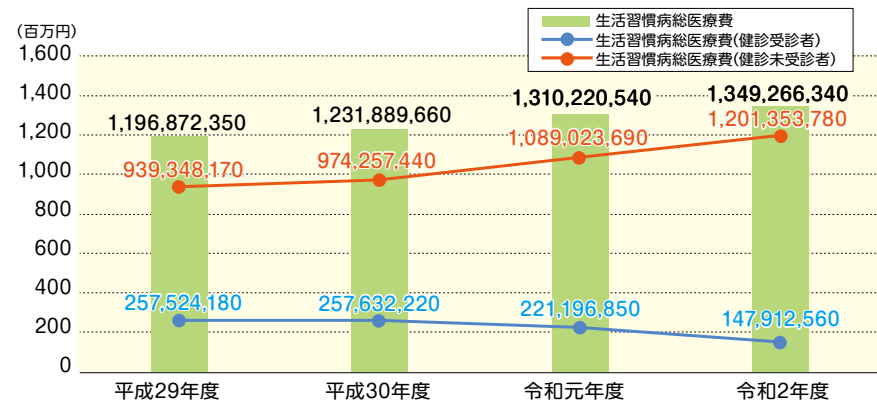
令和2年度の主な事業についてご報告いたします。

事業名	開催日	説明
1、組合会	令和2年 7月27日	第149回通常組合会 41名出席(書面出席31名)
	令和3年 2月10日	第150回通常組合会 40名出席(書面出席33名)
2、理事会	令和2年 7月 7日	第179回理事会 46名出席(書面出席34名)
	令和3年 1月26日	第180回理事会 45名出席(書面出席41名)
3、監査	令和2年 6月23日	令和元年度決算監査実施
	令和2年11月19日	令和2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 回書面開催
7、正副理事長、専務理事、常務理事合同会議	令和2年12月14日	Web 開催 17 名出席
8、予算編成委員会	—	年間 2 回開催
9、資産管理運用委員会	—	年間 2 回開催
10、県支部連合会事業費審査会	令和2年 6月16日	1 回開催
11、支部国保長研修会	—	4 回県単位開催 合計 74 名出席
12、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 13 回
13、県連国保会議出席	—	各県連国保主催の会議に出席（Web、臨場） 年 8 回
14、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
15、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 28室利用
16、その他事業実施状況		・「巡回健診」 感染予防のため中止
		・「巡回レディース健診」 感染予防のため中止
		・「郵送によるがん検診」 2,499 名受検
		・特定健診受診状況 35.0% (令和3年6月1日時点)
		・特定保健指導終了率 1.7% (令和3年6月1日時点)
		・「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 101 名表彰
		・幹旋常備薬 3,081 件申込
		・医療費分析の実施
		・PCR 検査 252 名申込
		・抗体検査 317 名申込

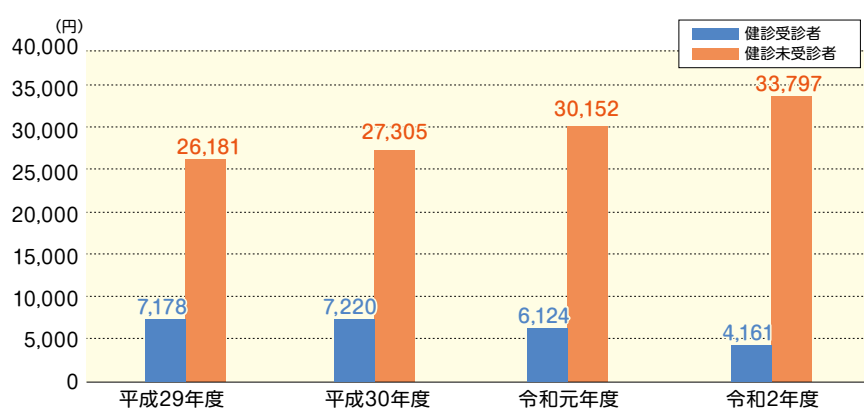
税理士国保のデータヘルス

グラフは特定健診対象者で生活習慣病治療者のうち、健診受診者と未受診者の生活習慣病医療費を示したものです。健診受診者と未受診者では大きく違うことが分かります。健診を受けることで健康状態を確認し予防または早期治療につなげ重症化による治療費の負担が抑えられていると言えます。生活習慣病は自覚症状がないまま進むため、病気になる前に健診を受け、悪い芽を早く摘み取ることが大切です。

■ 特定健診対象者の
生活習慣病総医療費



■生活習慣病患者
1人当たり生活習慣病
医療費
(特定健診対象者)



お知らせ

生活習慣病、 重症化予防事業について

特定健診の結果、生活習慣病に係る検査項目で基準値より外れ、受診勧奨値に該当する方に対し、通知の送付や電話による医療機関受診勧奨、特に重症化リスクが高いと思われる方に対しては電話による健康支援の取り組みを行っています。

生活習慣病の重症化予防及び合併症の発症・進行を防ぐため、取り組みにご理解・ご協力をお願いいたします。



現在、「健康経営」に取り組む企業が増えています。組合では、多くの税理士事務所、税理士法人事業所が取り組めるよう「健康宣言」をご用意いたしました。

法人事業所においては、経済産業省が認定をする「健康経営優良法人認定制度」にご参加できます。ご参加いただき、顧問先企業様にもお勧めしてはいかがでしょうか。

➤「健康宣言」から始める「健康経営」

●簡単に始められる

「エントリーシート」を組合までご郵送ください。実施目標を掲げます。

●社内外のPRになります。

「健康チャレンジ認定証」を送付します。組合のホームページに参加事務所を掲載します。
 継続して目標達成ができた事務所に対しては、表彰をさせていただきます。

●新たな人材確保ができます。

現在、勤務先に求められているのは「福利厚生充実」、「従業員への健康や働き方に配慮している」です。「健康宣言」に参加することにより、企業が従業員への健康に配慮することに繋がります。

➤「健康宣言」実施に向けた流れ



➤「健康宣言」に参加後

「チェックシート」 の提出

年度末に、目標達成の確認を「チェックシート」で確認をします。確認後改めて「認定証」を交付いたします。

継続して目標達成した事務所、事業所においては、表彰をさせていただきます。

➤「健康経営優良法人認定制度」経済産業省認定

健康経営優良法人（中小規模法人部門）には「健康宣言」の参加が必須となっています。
「健康経営優良法人」認定を受けるとロゴマークの使用が可能となり、PRに活用できます。



今年度、健診をまだ受けていない方へ

(全国版)巡回レディース
健康診断のご案内

- 他の保険組合と合同による健診となり、全国のホテルや公共の会館で実施しています。
- 会場・日程は下記「会場及び日程」をご参照ください。11月以降の日程をご利用いただけます。
- 会場によっては男性も受診できます。男女で分かれて受診できますのでご安心ください。
- 男性が受診する場合は基本検査と胃部X線、大腸がん検査が受けられます。

健診の項目・費用

●基本検査

(税込み)

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。

(税込み)

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
子宮頸部細胞診	子宮頸がん等の検査(医師採取)	5,500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。会場一覧でご確認ください。
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、予めご了承をお願い申し上げます。

対象者

組合員と組合に加入のご家族です。

お支払い

●当日、会場にて現金のお支払いになります。クレジットカード等の電子決済は利用できませんので予めご了承ください。
●特定健診対象者(令和3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。
●健診自己負担額が1万円を超えた場合は後日、人間ドック等補助金が申請できます。1会計年度(4～3月)1回のみ利用できますのでご注意ください。

申込方法

●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下記申込用紙送付先住所までご郵送ください。
※男性が受診を申し込み場合でも、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。希望の会場一覧と申込書を郵送いたします。



申込締切日

2021年12月20日までに申し込みください。
※お申し込みは、**受診希望日の前々月20日まで**にもれなくご記入のうえ、封筒にてご郵送をお願いいたします。(送料はご負担ください。)

申し込み例：**11月3日希望→9月20日までに申し込み**

- 申し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し込みください。
- 締め切り日を過ぎてからの申し込みにつきましては、まずは下記お電話番号にお問合せください。
- 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: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】

令和3年度

特定保健指導の利用について

特定健診を受診した結果、メタボリックシンドロームと判定された方は特定保健指導が必要な方です。特定保健指導とは保健師等から生活習慣改善に向けた支援・アドバイスを電話やメールで受けられるものです。対象者には特定保健指導利用券がご自宅に届きます。また委託業者より利用勧奨のお電話を差し上げることがあります。**無料**で受けられますので、ぜひご利用いただき、ご自身の健康を改善していきましょう。

メタボリックシンドローム判定

腹囲

- 男性/85cm以上
- 女性/90cm以上

または

BMI 25以上

+

血糖
脂質
血圧

の1つ以上に
所見がある場合

※服薬者を除く

特定保健指導を医療機関で受ける場合

医療機関での利用について

1 利用券が届く

2 申し込む

3 初回面接

4 評価(3ヶ月以上経過後)

生活習慣の見直し
改善目標の設定

健康状態の確認
生活習慣の確認

実施施設について

特定保健指導を受けられる施設は、**茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野・東京・千葉・神奈川にある実施施設**です。
※組合と特定保健指導に関する契約をしている施設に限りです。
※実施機関一覧表(茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野)は組合ホームページに記載しています。東京・千葉・神奈川で実施を希望する方、インターネットが使えない方はお電話ください。(048-631-2211 保健事業係3番)
※利用の際は、**実施施設に直接お申し込みください。**

特定保健指導を訪問またはICTで利用する場合

訪問またはICTによる利用について

医療機関での利用の他、組合から委託を受けた事業者が直接訪問する方法の他、ICT(テレビ電話)を活用し、直接対面しない方法も実施しております。**令和2年度は254名に勧奨し115名に利用いただきました。対象者抽出は当年度の健康診断の実施日、支援レベル等を考慮して組合にて抽出します。**

1 通知が届く

2 伺い書を返信

3 専門員よりお電話

4 日程調整のうえ面接

面接後は3ヶ月以上の支援となり、電話やメール等自分の希望する方法を選択できます。
※面接は、**新型コロナウイルス感染拡大防止に努め、密閉・密集・密接しないよう注意しております。**

◎委託先より連絡がされない方についても、希望により利用できます。

特定保健指導業務委託機関
(株)保健支援センター
本社：熊本県熊本市中央区保田窪1-10-38
電話番号：0120-62-3833

※個人情報につきましては、委託先との契約により
厳重に秘匿されております。

その他、巡回健診当日に、腹囲と血圧の有所見者にお声がけし、特定保健指導を行う取り組みを行っております。

「特定保健指導利用券」の有効期限は、**令和4年3月31日まで**です。
※上記期間は、**「初回面接」を受けられる期間**となります。2回目以降または最終評価は4月1日以降でも受けられます。

病院に行くのが不安なときは

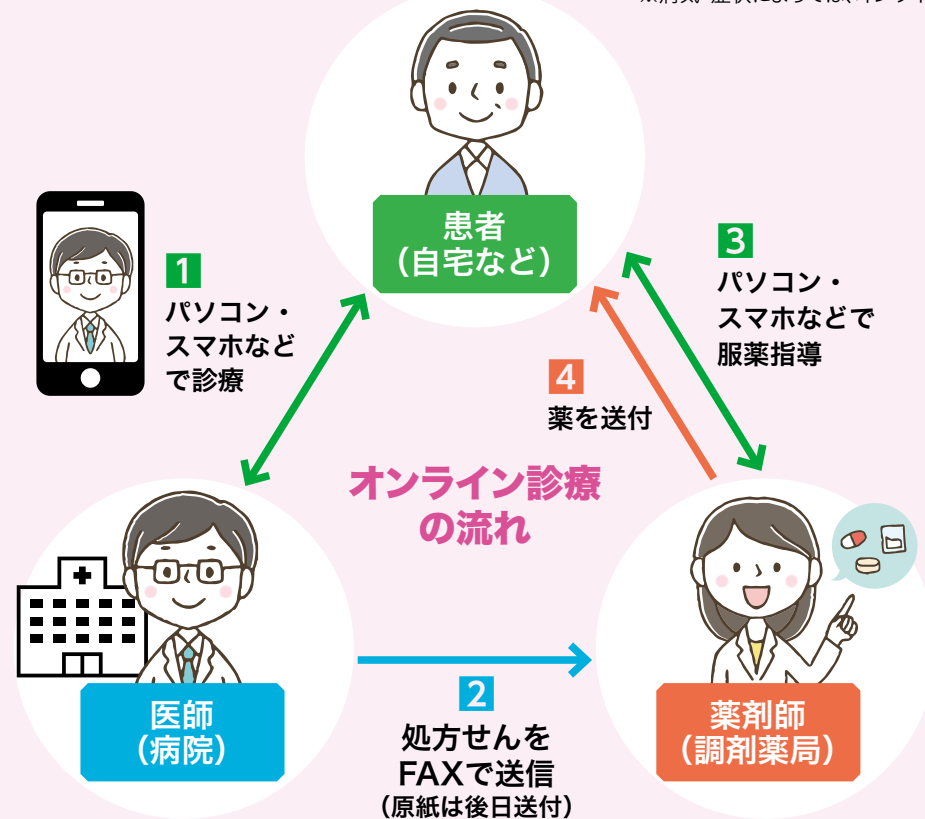
こんな方法も！

自宅で
受けられる！

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっています。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナ オンライン診療

検索



受診回数を減らせる！ 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

※薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切！

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

※対象エリア：札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県（2020年10月現在）
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業
#7119

コロナ時代の

医療機関のかかり方

新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい上手な医療機関のかかり方をご紹介します。

コロナ禍でも 持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる！

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。



受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
 - 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
 - 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。
- ※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」（旧帰国者・接触者相談センターなど）へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談

〇〇〇

検索

お住まいの都道府県を入力

実践! 健康 セルフチェック

お口の健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右の項目であなたに当てはまる症状はいくつありますか?
1つでも当てはまれば要注意です。症状が多いほど病状が進行している可能性があります。早めに歯科医に相談しましょう。

- ☒ 朝起きたとき、口がネバネバする。
- ☒ 口臭を感じる、口臭があると いわれる。
- ☒ 歯の根元がしみる。
- ☒ 歯と歯の間に よく食べ物が はさまる。
- ☒ 歯垢、歯石が ついていると思う。
- ☒ 歯みがきをすると 歯ぐきから血が 出る。
- ☒ 歯ぐきが下がって 歯が長くなったよう に見える。
- ☒ かたい物をかむと 痛い、かめない。

し しゅうびょう 歯周病



予防のカギは 毎日のケアと定期検診

歯周病とは細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起こる病気です。放置すると歯を支える骨が溶かされていき、やがて歯が失われてしまいます。

歯周病は口の中にとどまらず、心疾患や慢性腎臓病、呼吸器疾患、骨粗しょう症、がん、早産・低体重児出産といった全身の健康にも影響を及ぼします。特に糖尿病で免疫機能が低下している人は歯周病にかかりやすく、歯周病の人は糖尿病が重症化しやすいので注意が必要です。高齢者は歯が抜けると認知症のリスクが高まり健康寿命を左右するため、早くから対策をとるよう心がけましょう。

歯にこびりついたプラーク（歯垢）には1mgあたり1億もの細菌が存在しており、その中に歯周病の原因菌も多数含まれています。歯周病を予防するには、毎

日の歯磨きでこの歯垢をきれいに取り除くことが不可欠です。歯と歯の間は歯ブラシが届きにくいので、糸ようじや歯間ブラシを使うとよいでしょう。また定期的に歯科検診を受診して歯みがきでは落とせない歯石の除去などのメンテナンスを行うことも大切です。喫煙は歯ぐきの血行を悪化させて歯周病菌を活性化させるため禁煙も歯周病対策には効果的です。

歯みがきのコツ



- ・毛先を45度に歯と歯ぐきの間にあてて小刻みに柔らかくみがく
- ・歯みがき粉のフッ素を流さないよう軽くすすぐ
- ・寝る前の歯みがきは特に丁寧に

実践! 健康 セルフチェック

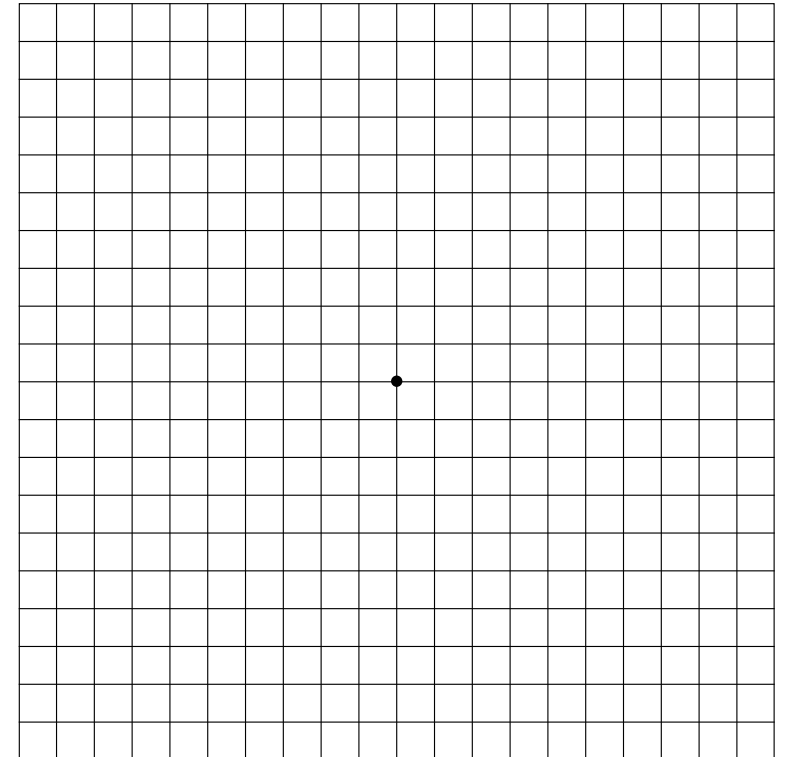
目の健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

右のマス目を顔から30cmほど離して掲げ、眼鏡等はしたまま片目ずつ中央の●を見つめてください。そのとき、次のような症状が見られた方はすぐに眼科へ相談しましょう。

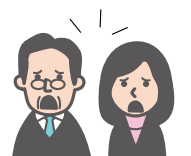
- 線が歪む
- 一部が欠けて見える
- マス目の大きさが違う
- 中心が黒ずんで見える



このテストで
わかるのは?

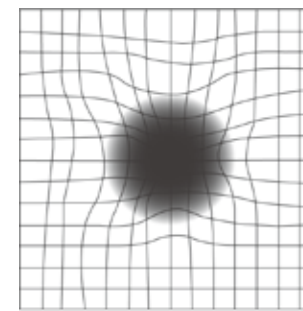


か れい お う は ん へ ん せ い 加齢黄斑変性



予防のカギは 生活習慣の改善にあり

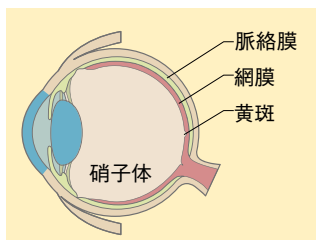
加齢黄斑変性は50歳以上の方に起こることの多い目の病気です。老化などにより網膜の中心にある黄斑部に異常が生じ、視野の中央がゆがんだり暗くなるなどの症状がみられます。特に日本人の場合は、急速に視力低下が進行して失明にいたるというケースが多いようです。近年では有効な治療法が見つかりつつありますが、一度



▲加齢黄斑変性の見え方

失った視力を回復させるのは大変困難です。網膜の状態は眼底検査などで詳しく調べられます。目に異常を感じたらすぐに医療機関を受診してください。

加齢黄斑変性を予防するには、サングラスで紫外線から目を守る、緑黄色野菜や魚介類を積極的にとるなど栄養のバランスに気をつけるといった、生活習慣の改善が効果的です。特にタバコは発症リスクを高めることがわかっています。どうしても禁煙できないという方は禁煙外来の受診をおすすめします。



▲ものを見たときに像を結ぶ部分が黄斑

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。

(申請方法)

1 個人申請する時

- ①「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接種証明をもらう。
- ②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。
- ③「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)

- *医療機関証明欄に接種証明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。
- *医療機関の都合で接種証明をもらえない時は、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

- ①「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接種証明をもらう。
- ②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。
- ③「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

- (1)「インフルエンザ予防接種・被接種者一覧」(代表者の署名)
- (2)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。
 - *医療機関証明欄に接種証明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。
 - *医療機関の都合で接種証明をもらえない時は、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

インフルエンザ予防接種補助金交付申請書

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3年10月12日
2 国保 康子(妻)	家族	2,500円	令和3年11月19日
3 国保 まもる(子)	家族	1,500円	令和3年11月19日
4 ※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。			
5 ※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)			

医療機関証明欄

上記のとおり接種したことを証明します。
令和3年11月19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

口座 ※申請人(組合員)と補助金の振込口座名義は同一の名義となります。

署名

※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お読みになってから申請してください。

☐必要書類・・・【領収書(原本) ※利用者各々が個別にわかる医療機関発行のもの】

医療機関へのお願い

日頃より、当組合の運営にご協力いただきありがとうございます。
当組合では、保健事業の一環としてインフルエンザ予防接種を受けた被保険者に対し、接種費用の一部を補助しております。
つきましては、お手数ですが太枠の中に証明くださいますようお願いいたします。

(裏)

発行の領収を添付してください。

世帯の組合員が開設した金融機関口座とな
り、当該接種を受けた者が属する世帯の組
合員の方の口座へはお振込できません)

用を受けられない場合 *****

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。

領収書(接種証明)・添付不能理由書

添付不能理由

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

※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。

11月～2月の申請が集中する
時期は、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。

豆腐入り サバ缶バーグ



1人分 ●334kcal
●塩分1.4g

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

サバ水煮缶 1缶
木綿豆腐 1/2丁 (150g)
すりおろししょうが(チューブ可) 小さじ1
A 塩 ひとつまみ
パン粉 10g (約1/4カップ)
サラダ油 大さじ1
大根おろし 適量
大葉 2枚
ポン酢 適宜
〜きのこソース〜
まいたけ 1パック (100g)
しめじ 1パック (100g)
塩、こしょう 各適量

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30〜60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する【Point1】。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる【Point2】。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2〜3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。



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 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府絢子 今別府絢行

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するなら生のしょうががおすすですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

* * *



材料



Point1 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。



Point2 たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。

Withコロナ時代

ワクチン打ってもまだマスクは外せない 感染対策は必要！

参考

厚生労働省
「新型コロナワクチン Q&A」
「3つの密を避けるための手引き」
「新型コロナワクチンを受けた後の注意点」ほか

接種後も感染対策が必要な理由

- ▶ 免疫ができるまで2週間程度*かかるため、その間に新型コロナに感染する可能性がある
*ファイザー社製は2回目の接種後7日程度以降、モデルナ社製は2回目接種後14日以降。
- ▶ 新型コロナワクチンの「感染そのものを予防する効果」「他の人への感染を防ぐ効果」については、まだ明らかになっていない
- ▶ ワクチンでできた免疫をすり抜ける変異株が出てくる可能性がある

特に気をつけたい2つのポイント

マスク

屋外であっても、人と会話するときはマスク着用。しぶきの吸い込みを防止する効果は不織布マスクが最も高いですが、**しぶきの飛び散りは、不織布マスク、布マスクともに、8割程度カットできる**ことがわかっています。

不織布マスクでも、すき間があると効果激減。
鼻〜あごまでぴったりフィットさせること。



暑い日や運動するとき

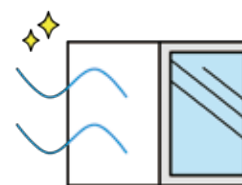
- こまめに水分補給
- 他人と距離を十分(2m)とれる涼しい場所でマスクを外して休憩
- マスクをしているときは、運動の強度を落とす

*フェイスシールドやマウスシールドは、単体では、飛沫の飛び散り防止・吸入防止効果はほとんど期待できません。
*健康上の理由等でマスクができない場合は、十分に距離(2m以上)をとってください。

換気

換気の悪い密閉空間では、細かいしぶき(マイクロ飛沫)がしばらく空気中をただよい、感染の原因になる可能性があります。**エアコン使用中もこまめに換気**を。

- 目安は30分に1回、数分間程度
- 対角線上にある窓やドア、2箇所を開ける
- 外に向かって空気を出すようにサーキュレーター・扇風機をおくと効果的



手洗い・手指消毒、密集・密接の回避も忘れずに！



新型コロナワクチンに関する最新情報&相談窓口はこちら

最新情報をチェック

厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」
<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



新型コロナワクチンに関する一般的な相談

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター

0120-761770 (9:00〜21:00) 土日・祝日も実施

*聴覚に障害がある方は、一般財団法人全日本ろうあ連盟ホームページへ

ワクチン接種の総合案内サイト

厚生労働省「コロナワクチンナビ」
<https://v-sys.mhlw.go.jp>



ワクチン接種の手続き等は、自治体によって異なるので、お住まいの自治体のホームページもご確認ください。

新型コロナワクチン ○○○ 検索
お住まいの自治体を入力

実施要領 郵送による腸内環境・尿中ナトリウム検査

9月～10月の2ヶ月間実施いたします。
腸内環境検査では腸内環境の健康度（腐敗物質濃度）がわかり、尿中ナトリウム検査では直近の食塩摂取量を推定します。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。

検査費用	各検査1,000円自己負担
検査項目	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人におすすめ！ 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人におすすめ！
申込者数	400名まで

*お1人様、両方の検査申込可能です。

対 象 者 組合員及び組合に加入のご家族 検 査 費 用 各検査1,000円自己負担

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

申 込 締 切 日（抽 選 日） 第1回 令和3年9月末 200名抽選 第2回 令和3年10月末 200名抽選

- ◆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いたします。
- ◆締切日の翌日抽選し、約2週間後に検査器具等をお送りいたします。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。

検体返送締切日 令和3年12月20日（月）（消印有効） *必ず期日までに検体をご返送ください。

返 送 方 法 ⑤尿中ナトリウム検査については「検査器具に同封のチルドゆうパック伝票」を使用しチルドゆうパックにてご返送ください

支 払 方 法 検査キット送付の際に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。

検査結果通知 検査結果は約3週間で個人宛に通知されます。

＜注意1＞①～⑤の健診・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＞①～⑤の検査送料については、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！
がん死亡原因 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！

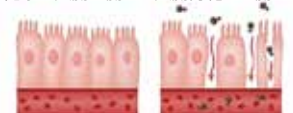
Point 人間ドックや一般の自治体の検査よりさらに精度の高い検査です！
便秘がちな方には特におすすめです！

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。



健康な大腸の腸壁 大腸劣化した腸壁



腸内の毒素・細菌が血中に流れ込む

様々な不調や病気の原因に

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3
年度

①肺がん検診

②大腸がん検診

③胃がん検診

簡単な検体郵送による自己検診

④腸内環境検査

⑤尿中ナトリウム検査

を実施します

当組合では、組合員及び加入者のご家族を対象に下記要領により郵送によるがん検診の他2項目の検査を実施いたします。

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

検査費用	無 料
検査項目	①肺がん検診：喀痰細胞診（3日分の喀痰採取） ②大腸がん検診：便検査2日法 ③胃がん検診：③血液検査 *専用器具を使い指先から採取します ④便検査
申込人数	締切日まで制限なし

③胃がん検診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
③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
④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
⑤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）・ピロリ菌陰性の可能性が高い世代（39歳以下）の方に推奨・除菌判定に有効

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し込みください。

◆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。

申 込 締 切 日 令和3年10月末日（消印有効）

検体返送締切日 令和3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 検査結果は約3週間で個人宛に通知されます。

※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。

尿中ナトリウム検査

自分の「食塩摂取量」、知っていますか？

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！**
75歳以上の一人当たりの医療費（47都道府県別）

最も低い県 74万6千円
最も高い県 113万7千円

約40万円の開き



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。

健康診断で高血圧と診断されたにも関わらず、放置していませんか？
高血圧はよく耳にする身近な言葉ですので、軽視してしまいがちですが、このような怖い病気に繋がるということを頭に入れておかねばなりません。

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）

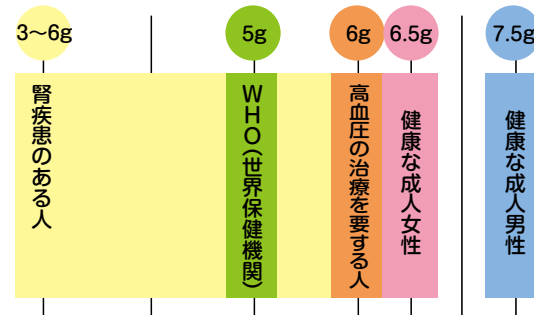
2015年の目標値より**0.5g引き下げられました！**

男性 **7.5g未満** 女性 **6.5g未満**

高血圧の治療を要する人：6g以下

腎臓疾患のある人：3～6g

WHO（世界保健機関）が定める減塩目標値：5g



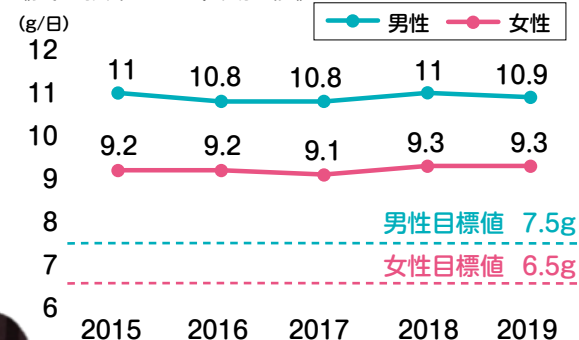
《日本人の食塩摂取量》（2019年 厚生労働省「国民健康・栄養調査」より）

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**

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。

《食塩摂取量の年次推移》



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・
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！

若い人、
女性にも多い

近年増加！

◎**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ヶ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定期的な内視鏡検査を受けましょう。

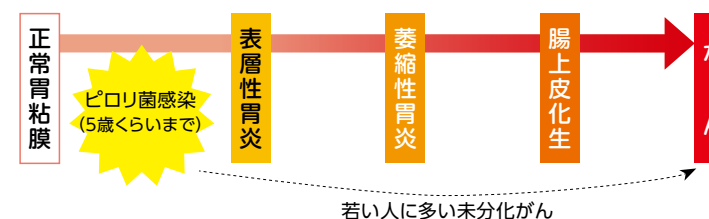


C群

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。

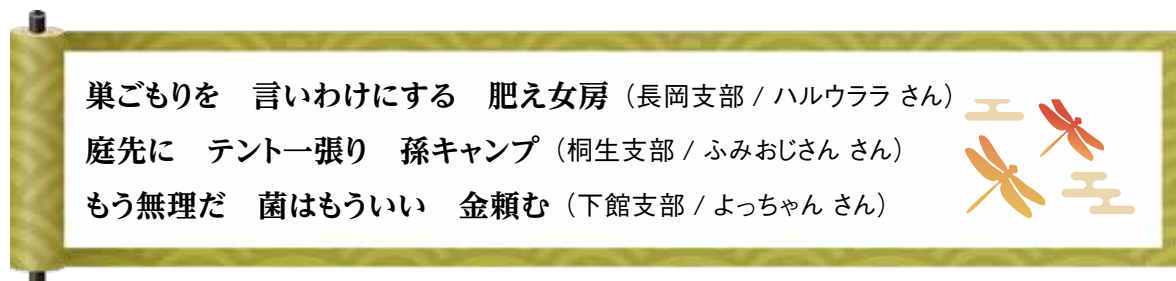
ピロリ菌検査で陽性だったら

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。



国保川柳 優秀作品発表

国保だより令和3年4月号にて募集いたしました「我が家の緊急事態川柳」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。

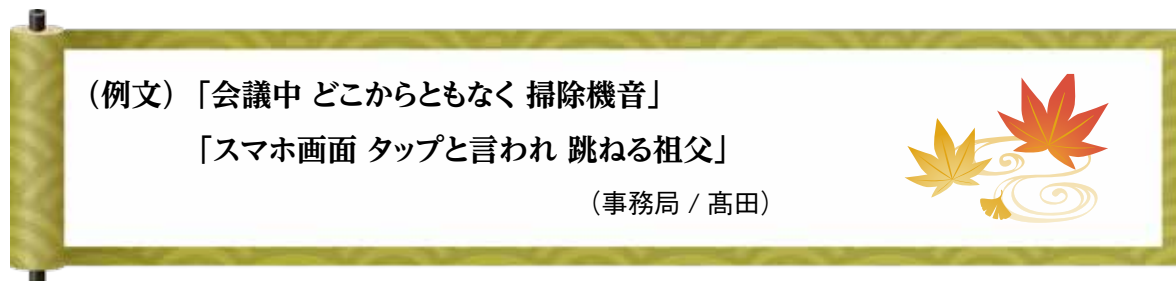


第十回国保川柳も募集いたします。

第十回 国保川柳作品募集！

第十回目のお題は「私のデジタル化川柳」です。外出の自粛やリモートワークの推奨により、自宅も職場もデジタル化が進んだという方が多いと思います。身のまわりの急速なデジタル化に戸惑いつつも新しいチャレンジに奮闘しているという方、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4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！



腸内環境検査

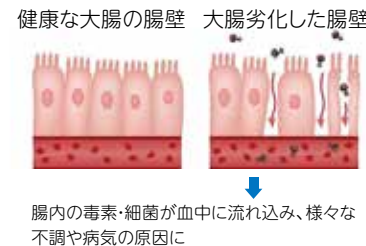
健康な体づくりのカギは「腸」にあり！

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。

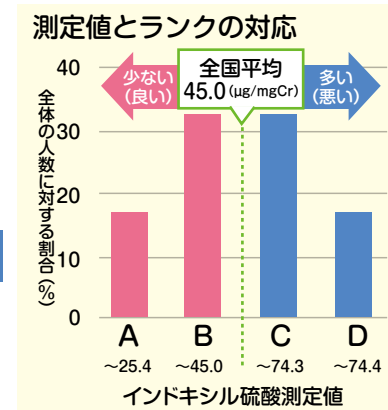
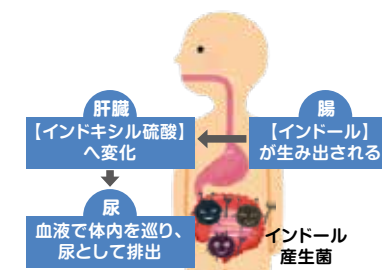


腸内環境検査とは？

- 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。

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！

