

健診は
受けた後が
大切!

健診結果を健康づくりに いかそう!!

国保
だより
秋
Support Your Life

健診は、自分の体の状態を確認し日々の生活を見直す1年に1度のチャンスです。健診結果が返ってきたらどうしていますか?結果を見ておしまい!
健診を受けたこれからは肝心のです。
まずは健診結果をよく見て、理解しましょう。健診結果の数値は、体の変化を教えてくれる貴重なサインです。体調の変化や症状として自覚される前から、体は病気のサインを発していることがあります。病気の早期発見、予防、健康維持のために健診結果をいかしましょう。

お腹まわり

内臓脂肪の蓄積による肥満は糖尿病や心臓、脳血管など生活習慣病の発症に関連します。

内臓脂肪型肥満(メタボリックシンドローム)

おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。上半身に多く脂肪がつくため、リング型肥満とも呼ばれています。

減っておくと...

皮下脂肪 内臓脂肪型肥満 肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症の危険因子が多いほど危険です
内臓脂肪 特定保健指導判定第1段階

基準値	メタボリックシンドロームと保健指導判定
BMI 18.5以上 25未満	25以上
男性 85cm未満 女性 90cm未満	85cm以上 90cm以上

危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症)の数
0 1 2 3 4

血糖値

とりすぎて余った糖分は体内で様々な病気を引き起こします。

	基準値	保健指導判定値	要受診
空腹時血糖(mg/dl)	100未満	100~125	126以上
HbA1c(%)	5.6未満	5.6~6.4	6.5以上

尿糖	基準	要注意	要受診
	(-)	(±)	(+)以上

減っておくと... 全身の大事な血管が傷んで大変なことに!

対策 人工透析が必要に

腎臓がうまく働かなくなり、機械を通して血液の交換(透析)が必要になります。週に2~3回、3~4時間かけて血液の交換が必要になります。

目 失明
網膜(目の血管)が障害され、細い血管から出血します。
手足 神経障害・切断
血流不良により足先などが冷え、ピリピリ感がおこり、最終的には腐りやすくなり切断することになってしまいます。

貧血

酸素の運び屋の赤血球、ヘモグロビンが不足すると体は酸素がいきわたらなくなり、様々な症状がでてきます。

ヘモグロビン(血色素)

	基準値	生活を見直して改善を	要受診
男性(g/dl)	13.1以上	12.1~13.0	12.0以下
女性(g/dl)	12.1以上	11.1~12.0	11.0以下

減っておくと... 日常生活にも支障が!

- 顔色が悪い・つかれやすい
- めまい・立ちくらみ
- 動悸・息切れ
- 頭痛

もし、特定保健指導の対象となったら...

血圧値

高い血圧は血管を傷つけ、動脈硬化をおこすことがあります。

	基準値	保健指導判定値	要受診
収縮期血圧(上の血圧)(mmHg)	129以下	130~139	140以上
拡張期血圧(下の血圧)(mmHg)	84以下	85~89	90以上

減っておくと... 動脈硬化をおこし、生命に危険な病気をひきおこす!

血管が破れる 脳出血
急にひどい頭痛に襲われ、時にはそのまま死に至る場合も

血管が詰まる 脳梗塞・心筋梗塞
急に意識を失い、死に至る場合も多い危険な状態

血管が細くなる 狭心症・腎硬化症

糖尿病をひきおこす

肝臓の機能

肝臓に異常があっても症状がほとんどありません。放置すると肝臓の大きな病気につながる可能性があります。

	基準値	生活を見直して改善を	要受診
GOT(U/l)	31未満	31~50	51以上
GPT(U/l)	31未満	31~50	51以上
γ-GTP(U/l)	51未満	51~100	101以上

減っておくと... 肝臓がんになる可能性も!!

「食べ過ぎ」「アルコールの飲み過ぎ」
「脂肪肝」過剰な脂肪がたまってしまふ
「肝硬変」放置していると硬くなる
B型肝炎ウイルスに感染している
正しい治療を受けなければ...
⇒「肝硬変」や「肝臓がん」になることも

尿酸

進行すると、突然、痛風発作を引き起こす危険があります。

	基準値	生活を見直して改善を	要受診
尿酸(mg/dl)	7.0未満	7.6~8.9	9.0以上

減っておくと... 痛風発作で激痛が

きれいな尿酸の結晶でも体内でチクタク大暴れ

息切れなどの呼吸困難で日常生活にも支障が!
慢性的な酸欠状態が悪化すると、酸素ポンペなしでは生活できなくなることも。

仲間で働くアスベスト問題
●アスベストは建材に含まれていた発がん性物質。
●12人に1人はアスベストによる肺の変化があります。
●肺がんによる死亡者が多い。

専門医が再読診でアスベストによる影響がないか確認しています

じん肺問診票の結果が届いたら中身をチェック!
「要医療」なら、じん肺・アスベスト専門医を受診しよう。

まず、結果判定から

正常・異常所見なし	今回は異常なし
要経過観察・要観察	生活習慣に気をつけ、翌年も受診しよう
要精密検査・要再検査	検査が必要です。必ず受診を!
要治療・治療継続	病気、またはその疑いあり。すぐ受診を!

脂質異常

動脈硬化を進行させ、心臓や脳血管の病気を引き起こすことがあります。

	基準値	保健指導判定値	要受診
中性脂肪(mg/dl)	150未満	150~299	300以上
LDLコレステロール(mg/dl)	120未満	120~139	140以上
HDLコレステロール(mg/dl)	40以上	35~39	34以下

減っておくと... 動脈硬化が進んで大変なことに

自覚症状がなく放置 動脈硬化した血管

悪玉コレステロールが血管にくっつく
血管が硬くせまくなる(動脈硬化)
血管が詰まる(脳梗塞・心筋梗塞)

慢性腎臓病

クレアチニン、eGFR、尿たんぱくなどの異常は慢性腎臓病のサインです。

減っておくと... 透析が必要な末期腎不全(腎臓が機能しなくなる状態)に進行
週に2~3回、3~4時間かけて、機械を通して血液の交換が必要になります。

	基準値	軽度異常	経過観察	要受診
クレアチニン(mg/dl)	男性 1.00以下 女性 0.70以下	1.01~1.09 0.71~0.79	1.10~1.29 0.80~0.99	1.30以上 1.00以上
eGFR	60以上	eGFRと尿たんぱくの評価区分を参照ください		
尿たんぱく	(-)	(±)	(+)	(+以上)

異常な影やアスベストによる変化には注意です。
有害物質の吸入
●じん・アスベスト
●細菌・ウイルスの感染
●たばこ(タバコ)
増玉土建の場合、「じん肺・アスベスト」の影響大。

胸部レントゲン

異常な影やアスベストによる変化には注意です。

息切れなどの呼吸困難で日常生活にも支障が!
慢性的な酸欠状態が悪化すると、酸素ポンペなしでは生活できなくなることも。

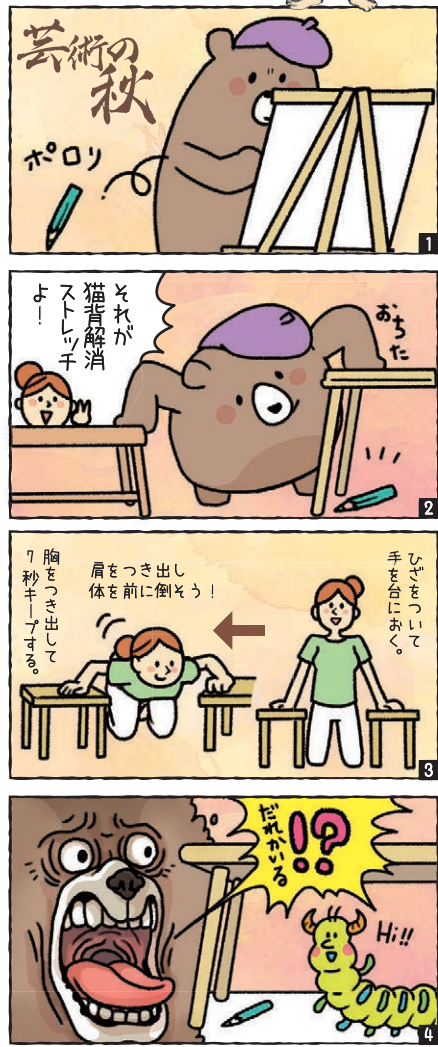
仲間で働くアスベスト問題
●アスベストは建材に含まれていた発がん性物質。
●12人に1人はアスベストによる肺の変化があります。
●肺がんによる死亡者が多い。

専門医が再読診でアスベストによる影響がないか確認しています

じん肺問診票の結果が届いたら中身をチェック!
「要医療」なら、じん肺・アスベスト専門医を受診しよう。

やんわり運動場

だれでもできるながら体操



残りのには福がある!
おからは豆腐作りにおける副産物ですが、なんと約40%ものタンパク質が残されています。しかも大豆加工食品の中でも低カロリーで、カルシウムや食物繊維を多く含むのが特徴です。このためダイエット時の栄養補給に有効です。大豆由来の大豆インフラボンは女性ホルモンと似た働きがあり、骨粗鬆症の予防や更年期障害に効果があると言われています。豊富な含まれる食物繊維に注目すれば、おからに含まれる食物繊維はセルロースという水に溶けないタイプで、便秘解消の効果が期待できます。また、大豆の炭水化物に含まれるオリゴ糖が腸内の善玉菌のえさとなり、腸内の健康を維持する働きを促進します。

使用している、おからの種類
おからは、主に生おから、乾燥おから、おからパウダーの3つのタイプに分けられます。生おからは、豆乳の絞りができます。一般的には、生おからです。乾燥おからは、生おからを乾燥させて水分を抜いたもので保存ができます。料理に使うときは、水で戻します。おからパウダーは、粒が小さくサラサラしているので、飲物に加えることもできます。用途別に使い分けてみましょう。

始めませんか? おから生活
おからは、香りがよい癖がないので、他の食品と容易に組み合わせることができます。たとえば、おからのサマタ。ポテトサマタのじゃがいもの代わりにおからを使うと、食物繊維豊富で糖質を抑えることができます。豆腐ハンバーグのように、肉の代わりに加えることもできます。チューやお味噌汁などいつもの料理に足すだけでもOK。腹持ちも良くなりダイエットにもおすすめです。もちろん手軽にという方にはバナナジュースやココアにおからパウダーを混ぜる、おからドリンクも良いでしょう。おからのパウダーを引き出す美味しい料理を食べ、健康になりましょう!

おからの力

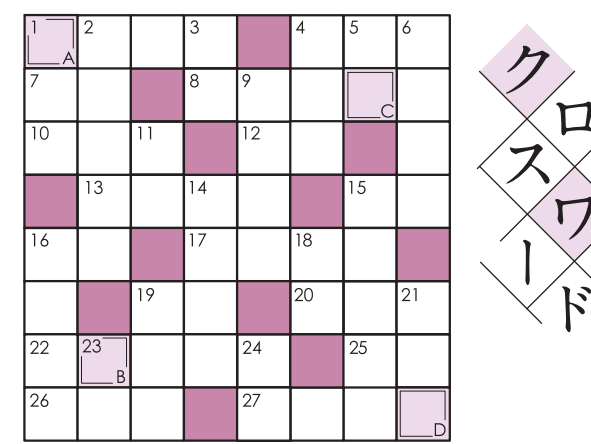
昔から健康に良い食品として食べられてきたおから。大豆を原料とする豆腐を作る時にできる副産物ですが、体にやさしい栄養をたっぷり含んでいます。そのすぐれたパワーと効果的な調理法を紹介しましょう。

ヨコのカギ

- 1 ミソ(チからの贈り物)
- 2 向かい合って話すこと
- 3 クモの...納豆の...
- 4 外国に行くと勉強します
- 5 歯の根本につく石灰分
- 6 天に任せる人います
- 7 特産品につける赤色の値札
- 8 おまんじゅうの中心部
- 9 日本人の主食
- 10 上げ餅ともいいます
- 11 ...毛...連い...足
- 12 おからの原料となる豆
- 13 紙でつくった細工物
- 14 とればほど増えていきます
- 15 休憩...のひと時
- 16 人を乗せ人が引く...車

クロスワード

クイズの答え ABCD
◎盛番号のクロスワードの解答「サトルリン」



- クイズの答え
- 1 やめろ! 虎杖
 - 2 江戸の汁屋
 - 3 太公望のどの仕事?
 - 4 町、都下、山
 - 5 夏の美男はなまめ
 - 6 ココアを接種する雨
 - 7 タカラの袋の袋
 - 8 液体が気体になる
 - 9 チルチル・チリの探し物
 - 10 先に立たず
 - 11 羊歯の読み方は、植物です
 - 12 神社に立つ女性
 - 13 羊歯の読み方は、植物です
 - 14 先に立たず
 - 15 チルチル・チリの探し物
 - 16 先に立たず
 - 17 羊歯の読み方は、植物です
 - 18 羊歯の読み方は、植物です
 - 19 羊歯の読み方は、植物です
 - 20 羊歯の読み方は、植物です
 - 21 羊歯の読み方は、植物です
 - 22 羊歯の読み方は、植物です
 - 23 羊歯の読み方は、植物です
 - 24 羊歯の読み方は、植物です
 - 25 羊歯の読み方は、植物です
 - 26 羊歯の読み方は、植物です
 - 27 羊歯の読み方は、植物です

クイズの応募 10/15(金) 締め切り

おあなたの声く募集しています!

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記まで応募ください。クイズの正解者には、抽選で5名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただきます。氏名の公表を望まない方は「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 埼玉建国民健康保険組合 国保だより係
【当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます】

個人情報の取扱いは、発送と国保だよりの掲載に必要な手続き等にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第三者への提供は行いません。

歯を失う原因のトップは歯周病

歯が失われる原因で最も多いのが「歯周病」(37%)、2番目が「むし歯」(29%)です。歯周病は歯と歯ぐきのすきまから侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支えている骨を溶かして歯をグラグラにさせてしまう病気です。初期の段階では自覚症状がありません。①歯みがきの時出血する②歯ぐきが時々腫れる③歯ぐきが下がって、歯と歯の間にすきまができてきた④口臭が気になる⑤歯がグラグラする等症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医で検査してみてください。

(厚生労働省「歯の喪失の原因」「歯周病の自覚症状とセルフチェック」より)

掲示板

脳ドックの受診費用が変更となりましたのでお知らせいたします。

大宮中央総合病院 (さいたま市北区東大成町1-227) 国保ガイドP.38

人間ドック+脳ドック	79,200円⇒75,900円
人間ドック+脳ドック+肺ドック	99,000円⇒95,700円

①「就労実態確認」にご協力ください

埼玉建国民健康組合では建設産業に従事していることを確認できる公的証明等の提出をお願いしています。

対象者は、2021年5月末時点で国保組合に加入している方です。

※健保適用事業所に勤めている方で適用除外を受けている方は今回対象になりません。

回答票に必要事項を記入の上、証明書類をつけて返信封筒で返送をお願いします。

ご不明な点は、所属の支部又は国保組合資格課 ☎048-864-4381までお問い合わせください。

※確認内容については、上記目的以外に使用されることはありません。

仕事中・通勤途中にケガをしたとき

労働災害や通勤災害は
労災保険で治療をしましょう！



仕事中のケガや仕事が原因の病気（職業病）、通勤途中に負ったケガは「労働災害」となり、法律によって保険証を使って治療を行う保険給付とは区別されています。

- 労働災害は保険証を使って治療することはできません。
- ケガの大小にかかわらず必ず労災保険で治療しましょう。
- 労働災害には労災保険（労働者災害保険法）が適用されます。

※労災に対する治療費などの補償は、事業所（元請）に責任があります。

こんなとき
どうする？



仕事中にケガをし、保険証で治療を受けてしまった場合は、労災保険に切り替えをお願いします。まずは、国保組合または所属している支部にご連絡ください。

労災保険の「特別加入」
対象者は必ず加入を！

下記の方は、任意で加入する労災保険の「特別加入」が必要になります。（民間の保険会社がおこなっている保険ではなく、国がおこなっている保険制度です。）

- 法人・個人事業所の事業主
- 法人事業所の役員
- 家族専従者
- 一人親方
- 委託労働者（源泉徴収されていない請負契約で働いている人）

特別加入未加入の場合、保険証を使用し治療をおこなうこととなりますが、国保組合の傷病手当金や一部負担払戻金は支給対象外となり、生活の保障が受けられません。また、国保財政への負担が大きくなり、保険料にも大きく影響を与えます。必ず労災保険の「特別加入」をしましょう。

※手続きは、所属している支部にご相談ください。

切り替えの方法は2つあります

- 1 国保組合へ一度医療費を返還し、労災保険に請求する。
※病院で払った自己負担分も戻ります。領収書は大切に保管してください。
- 2 病院へ連絡し了解を得た上で、窓口へ労災保険の書類を提出し、医療費を清算する。
※医療費は、病院から労災保険へ直接請求されます。

医療費のお知らせ 領収書の保存も

国保組合では、みなさんの健康へ関心を払っていただくために保険証をお使いいただいた時の医療費についてお知らせしています。

2022年2月にお送りする「医療費のお知らせ」は、2020年11月～2021年10月に医療機関などを受診した分となります。

このお知らせは確定申告の医療費控除に添付してお使いいただけます。

ただし、2021年11月・12月の受診分は記載し

ておりません。また、お知らせに記載のない受診分や差額ベッド代などの自費分は、医療機関などが発行する領収書をもとに「医療費控除の明細書」へ記入し作成してください。

このお知らせは医療機関等からの請求書をもとに作成しております。領収書の金額と異なる場合は、「医療費のお知らせ」の金額を訂正してお使いください。（金額を訂正する場合領収書の保管が必要です）

土建国保の給付制度

子育て応援

出産育児一時金 組家

- 組合員や家族が出産したとき、1児につき42万円支給します。妊娠12週以上の出産（死産・流産も含む）が対象です。
- 直接支払制度を利用する場合、42万円の範囲内であれば、その差額分を組合員へ支給します。

※「産科医療保障制度」未加入の場合は、40万4000円です。

出産手当金 組

- 出産したとき、出産育児一時金とは別にさらに女性組合員に支給します。
- 産前産後98日（多胎は154日）を限度に支給します。
- 傷病手当金の「病気区分の自宅療養日」の日額で支給します。あわせて5万円を加算します。

支給できないとき

- 妊娠12週未満のとき ●出産日が組合員資格取得日より6か月経っていないとき

育児支援金 組

- 出産手当金支給後、つづけて育児休業を取得した女性組合員に支給します。
- 産後56日の翌日の属する月から最長で10か月分を支給します。
- 支給金額は1か月1万7000円。

支給できないとき

- 育児休業を取得していないとき ●出産手当金の支給対象外の場合



医療費負担を軽減

限度額適用認定証 組家

- 高額な医療費になりそうなおとき、窓口負担額が高額療養費の限度額までになります。
- 入院でも通院でも利用できます。
- 70歳以上の方で「現役並みII」「現役並みI」「低所得者」に判定された方は、申請することができます。

※申請書はホームページからダウンロードできます。

※「オンライン資格確認」が開始されると、システムを導入している医療機関等では、限度額適用認定証の提示が不要になります。

高額療養費 組家

- 高額療養費に該当した時に、国保組合から申請書をお送りします。（受診月の約3ヵ月後となります）
- 所属されている労働組合支部にてお手続きください。

※限度額適用認定証を医療機関に提示された方でも、申請が必要な場合があります。

※支給予定額が少額でも一部負担払戻金対象の場合は申請が必要です。

一部負担払戻金 組家

- 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院ごとで、1万7500円を超えたときに支給します。

※高額療養費に該当された方は、高額療養費の申請が必要です。

支給できないとき

- 家族の加入月から6か月以内の入院
- 交通事故、暴力行為、仕事上の事故などによる治療のとき ●家族の通院分 など



病気やケガで働けないうちもサポート

傷病手当金 組

病気やケガなどで働けないうちの休業補償制度です。

「病気」と「ケガ・特定傷病」の2つの区分ごとに180日分を限度に支給します。

（特定傷病とは頸椎や関節部の疾病のことです。）

分類	療養状況	特2種	特1種	第1種	第2種	第3種	第4種	第5種	第6種
病気	入院日	6,900	6,500	6,000	5,500	5,000	4,500	4,300	4,000
	自宅療養日	5,000	4,800	4,300	3,800	3,300	3,000	2,800	2,600
ケガ 特定傷病	入院日	3,300	3,300	2,900	2,600	2,300	2,000	1,800	1,600
	通院日	2,200	2,200	2,000	1,700	1,500	1,300	1,200	1,100

●4日以上連続して休業したとき、1日目から支給します。

●「病気」の場合は入院日と自宅療養日、「ケガ、特定傷病」の場合は入院日と実通院日が対象です。

支給できないとき

- 交通事故、暴力行為、仕事上の事故などによる治療のとき
- 出産手当金と併給はできません。出産手当金が優先です。



左の労災保険
を見てね！

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金 組家

新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われる方で、療養のために仕事を休んだとき「新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金」を支給します。

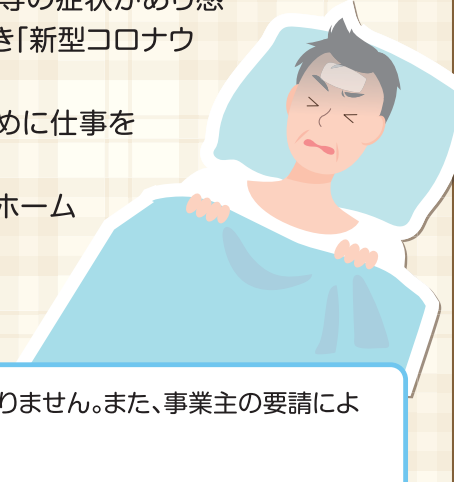
対象となる期間のうち、4日目以降で療養のために仕事を休んだ日の合計日数が支給対象になります。

対象となる方の詳しい説明と期間については、ホームページ又は所属支部へご確認ください。

支給できないとき

- 濃厚接触者であっても、症状のない方は対象ではありません。また、事業主の要請により休業した場合も対象ではありません。
- 既存の傷病手当金との併給はできません。

※申請書はホームページよりダウンロードしてください。



感染対策
は大事！