



2019年7月28日に開催された第100回組合会において、酒巻前理事長のあとを引き継ぎ、新理事長に就任した武山辰雄さんから、2020年に向けて埼玉土建国民健康保険組合(以下、埼玉土建国保)についての抱負をお聞きしました。聞き手は専務理事の段和志さんです。

新理事長 武山辰雄さん

2019年を振り返って

埼玉土建国保の2019年の運営状況を振り返って、どのようにお考えですか。また、この間、国保組合員数は増加傾向にあります。この点についてもお伺いします。

(武山) 2018年度の国保組合の財政状況は、単年度で3億6300万円の赤字となりました。2019年度は国への高齢拠出金が前年度から約6億円程度増えることも想定され、財政状況はたいへん厳しいと認識しています。これは国保組合だけでは対処しきれない政治的な課題であり、労働組合(以下、母体組合)との協力が不可欠です。組合員数も増加傾向ですが、医療費は昨年より増加しており、この点について分析をすすめ、中間の健康を守る取り組みにつなげていければと思っています。

新しい制度に喜びの声も

昨年は仲間にとって魅力ある制度を創設しようと検討を重ね、2019年度より新たな制度を創設しました。この点についてどのようにお考えですか。

(武山) この間、若い仲間にも光をあてることを念頭に、さまざま議論を重ねてきました。そして、いままで5人目からだった家族保険料の免除を「家族4人目から」とし、また「育児休業中の女性組合員に対しての育児支援金」、「インフルエンザ予防接種の13歳未満の2回補助」などを作り上げました。この制度について、私にも多くの声寄せられ、喜ばれているということを実感しています。これらの制度を多くの仲間を利用していただき、これを現在取り組んでいる「国保加入促進キャンペーン」で多くの仲間へ訴え、埼玉土建国保に加入者を増やしていきたいと思っています。

予算確保に全力を挙げ

埼玉土建国保の2020年の展望についてお聞きしたいと思います。

(武山) いま埼玉土建国保をめぐる状況は厳しさもありますが、母体組合の事業所対策や次世代対策などの取り組みなどによって、組合員を増やす展望も広がっています。また母体組合では、多くの仲間へ予算要求にかかわる「はがき要請行動」を呼びかけています。このはがきは、厚生労働省の職員が1枚1枚、手に取って読み、予算確保の大きな力になっています。引き続き、仲間の声を国に届け、予算確保に全力を挙げていきたいと思っています。

50周年を迎えるにあたって

2020年はオリンピックやパラリンピックも開催されます。また埼玉土建国保は結成50周年を迎えます。これらについてどのようにお考えですか。

(武山) オリンピックやパラリンピックの会場設営工事などに多くの仲間が携わっています。しかしオリンピックなどが終了したあとの建設情勢がたいへん気になる状況です。またこの間、建設現場では外国人労働者が増加し、埼玉土建に加入する外国人もたくさんいらっしゃいます。これらは仕事確保や賃金低下など、多くの問題点が指摘されています。埼玉土建国保としても組合員数や保険料に大きく影響することから、母体組合の建設産業対策と連携を取り、埼玉土建国保をさらに発展させ、50周年を迎えられたいと思っています。



平和を守り、社会保障の拡充を

平和についてお伺いしたいと思います。私は「平和があってこそ家が建つ」「戦争と社会保障は相いれない」と思っています。この点についてどのようにお考えでしょうか。

(武山) 私たちの仕事、生活はすべて平和の上に成り立っています。武器を買うために社会保障を削るということは本末転倒だと思います。引き続き、平和と社会保障の拡充を国保組合としても訴えていきたいと思っています。

加入していて良かった国保組合へ

最後に理事長としての今後の決意をお聞かせください。

(武山) 仲間が病気やケガをした際に、「埼玉土建国保に加入して良かった」という国保組合にしていきたいと思っています。そして、加入している仲間が、まだ加入していない仲間へ埼玉土建国保の魅力を伝えることができるような制度を作っていきたいと思っています。そのためには賃金引き上げ運動を強め、国保組合員を増やしていくことが重要だと思います。そこで、多くの仲間のみなさんに埼玉土建国保運営への協力を呼びかけます。どうぞよろしくお願いたします。

やんわり運動場



中国では古くから、みかんの皮は捨てずに漢方薬として利用してきました。干して乾燥させたものを

「まだある 皮の便利な利用術」

みかんの皮はお茶にして飲むだけではいけないのです。お掃除にも使

この冬は、みかんを食へ終わって皮は捨てるのではなく、活用しまし

「皮に含まれる 優れた成分と効能」

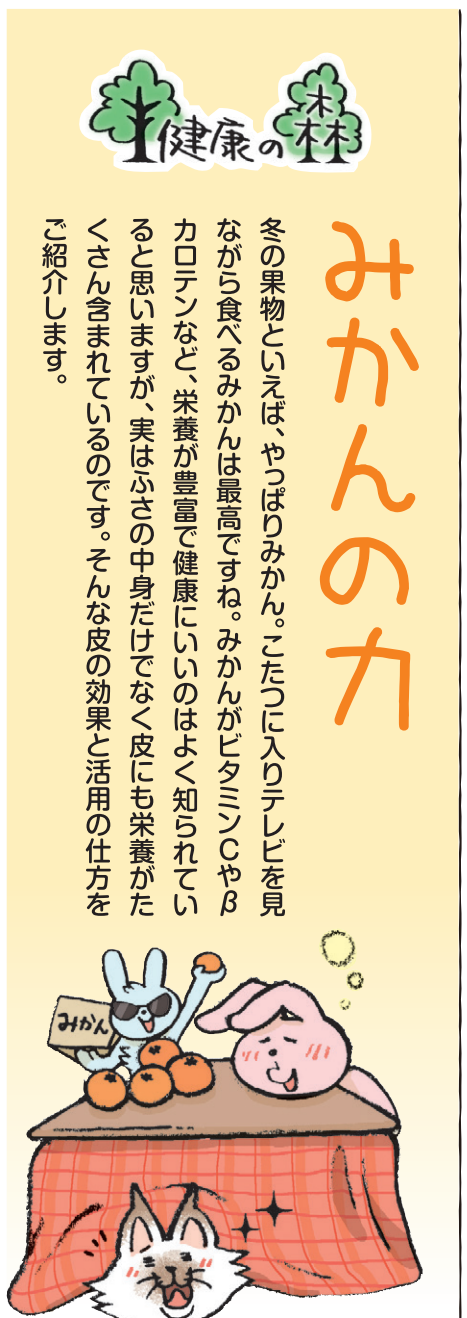
みかんの皮には、風邪を予防するビタミンCや疲労回復に役立つクエン酸が含まれていることはよく知られています。しかし、それ以外にもたくさんの優れた成分があるのです。

「またある 皮の便利な利用術」

みかんの皮は、急須の中に陳皮を入れてお湯を注げば、陳皮茶として飲むことができます。薄いオレンジ色をした、ほのかにみかんの味がするお茶です。はちみつを加えるとマイルドになるのでオススメです。

「クロワード」

1 正月の料理
2 ニュートが発見した動物
3 スミスは誰ですか
4 マウスを押すのは誰ですか
5 昔の都
6 マウスを押すのは誰ですか
7 浮世絵師・喜多川○
8 ナカノリ
9 浮世絵師・喜多川○
10 ナカノリ
11 ナカノリ
12 ナカノリ
13 ナカノリ
14 ナカノリ
15 ナカノリ
16 ナカノリ
17 ナカノリ
18 ナカノリ
19 ナカノリ
20 ナカノリ
21 ナカノリ
22 ナカノリ
23 ナカノリ
24 ナカノリ
25 ナカノリ
26 ナカノリ
27 ナカノリ



冬の果物といえば、やっぱりみかん。この「みかん」の力を見ながら食べるみかんは最高ですね。みかんがビタミンCやβカロテンなど、栄養が豊富で健康にいいのはよく知られていると思いますが、実はみかんの中身だけでなく皮にも栄養がたくさん含まれているのです。そんな皮の効果と活用の仕方をご紹介します。

「健康の木」

みかんの皮には、風邪を予防するビタミンCや疲労回復に役立つクエン酸が含まれていることはよく知られています。しかし、それ以外にもたくさんの優れた成分があるのです。

① 皮をザルや網に広げる。
② カラカラになるまで日陰干しする。
③ 3個分のみかんの皮を200ccのお湯で15分茹でます。網などで越して十分に冷ましたら、洗剤に含めれば完成です。みかん洗剤に含めれば、キッチンや浴槽、フローリングの床までシユツシユツとして拭けばツルツルになります。

「みかんの力」

みかんの皮には、風邪を予防するビタミンCや疲労回復に役立つクエン酸が含まれていることはよく知られています。しかし、それ以外にもたくさんの優れた成分があるのです。

ヨコのカギ

- 羽根つきのこと
- 自分の国へ帰ること
- ツルは○○年カメは万年
- 赤ちゃんを運んで来る鳥
- 昔のティッシュペーパーのようなもの
- 正月に空に掲げて遊ぶます
- 正しくない○○○な心
- 1~9までの数のかけ算
- 人形にもする花
- 新年のお○○○を申し上げます
- 年賀状を数える言葉
- 木を結びつけた舟
- マツバガニ・エチゼンガニとも言う薬。錠○○、ビタミン○○
- 鏡もちの上に載せます
- 薬局ともいいます

クロスワード
クイズの答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

◎秋号のクロスワードの解答「デアノン」

冬に流行! ノロウイルス

寒い季節になると、やはり始めるのが感染性胃腸炎です。感染性胃腸炎といってもピンとこない方は、「ノロウイルス」といえばわかるのではないのでしょうか。赤ちゃんからお年寄りまで幅広く感染します。原因は、①ノロウイルスがついた食べ物を口にする②ノロウイルスに感染した人からの接触感染③吐いた物から空中を浮遊するノロウイルスを吸い込むなどです。予防の基本は、手洗いとうがいです。症状は吐き気、嘔吐、下痢です。赤ちゃんやお年寄りは、嘔吐や下痢により脱水症状や誤嚥性肺炎など合併症を引き起こしやすいので要注意です。ノロウイルスには特效薬がありません。脱水には点滴をするなどの対症療法が行われます。手洗いとうがいでこの冬を乗り切りましょう!

「保健師だより」

クイズの応募 締め切り 1/15(水) 当日消印有効

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、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で10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く場合があります。氏名の公表を望まれない方は「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 埼玉土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]

「あなたの声く 募集しています!」

国保の給付制度(傷病手当金・私共金など)や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を 利用しての感想等をお寄せください。 国保だよりに掲載させていただいた方には、 もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

①あなたの声、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等のみ使用され、当組合が厳格に管理し、第三者への提供は行いません。

「お知らせ」

「保険料払込証明書」の発行について

確定申告書に使用する「保険料払込証明書」は、所属支部にお問い合わせください。

被保険者の異動手続きは14日以内に

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失・住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属支部に届出をしてください。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただくこともありますので、ご注意ください。

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381

所得情報の連携の本格運用開始にかかわるお知らせ

2018年7月より試行運用とされていた、マイナンバー制度による所得情報の照会が、2019年10月30日より本格運用開始となりました。

これに伴い、高額療養費や限度額適用認定証の申請をする場合など、申請書にマイナンバーを記入することにより、所得を証明する書類の添付が省略可能となりました。なお、手続きをする際にはマイナンバーと本人確認ができる書類が必要です。

お問合わせは ▶ 給付課 048-839-0071

埼玉土建国民健康保険組合 埼玉県さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 TEL: 048-864-4381(代) FAX: 048-862-9315 http://www.sai-doken-kokuho.jp/

「傷病手当金」で助かった

建設労働者は病気やケガで働けなくなると手間や賃金が入らず生活が大変になります。土建国保では、傷病手当金という休業給付制度を作って、働けない期間の生活をサポートしています。病気での休業は特に手厚い給付がされ、支給期間も長く、病気休業だけで180日分あります。



「傷病手当金」は一人親方にとって 社会保険並みの補償

田中康夫さん(73才、塗装工、所沢支部)

誰だっていつも健康でいたいし、医者にかかりたくないですよね。私も健康には自信があったし、ケガにも病気にも縁が無いと思っていた矢先、60代前半で俗に「60肩」と言われる肩関節周囲炎になりました。とにかく右肩が痛くて、まるで上がらないから仕事ができない。色んな治療を試しましたが、イチバン効果があったのは整形外科でした。保険診療だったから大した負担もなく治療でき、傷病手当金のケガの方の申請をして160日分くらい補償を受けました。

その3年後、何となく胃のあたりに違和感があったので、検査を受けたら前立腺がんの初期だと分かった。胃の違和感と関係があったかどうかは分からないけど、とにかく「変だな、いつもと違うな」と自分の体調が気になったら、直ぐに医者に行くようにしています。早期発見、早期治療が第一ですから。その時もそうしたのがよかったんだと思います。

で、ごく初期の段階と判明して、すすめられた治療法は、放射線を出す小さな粒を体内に埋め込んでがんを無くしていく組織内照射療法(密封小線源療法)というやりかたでした。治療はうまく行って、術後経過も問題なかったものの仕事に戻れるまでにはけっこう時間がかかりました。それで申請して補償された「傷病手当金」は100日分くらいでした。

その後も、健診で大腸ポリープが見つかって治療したのが二回。病気休業の方はトータルで180日分補償を受けました。

加入した時から今まで40数年間ずっと一人親方だから、当然、会社員のように社会保険と厚生年金はつかないけど、病気やケガの時の休業補償は社会保険並みですよ。ケガも病気も土建国保にホントに助けられたなあという実感があります。

安心だね!

「傷病手当金」は転ばぬ先の杖! 丸山一男さん(66才、型枠大工、飯能日高支部)

「傷病手当金」を申請したのは4年前に風邪をこじらせて肺炎になってしまった時。丸一ヶ月休むようだったから助かりましたよ。その後も気管支炎で何日が働けない日があって、今までトータルで40日分くらい補償を受けました。

幸い今まで労災も含めて大病や大ケガは無いけど「だから、これからはありません」なんて誰も保証してくれない。そのための転ばぬ先の杖ですよ。傷病手当金は、もちろん健康維持のために健診は必ず受けているし、「要二次検査」の結果が出たら必ず診断を受けに行きます。診断してもらうのは係りつけの開業医の先生で、生活習慣も含めて色々相談出来るから心強かったんだけど、その先生亡くなっちゃってね。何でも相談できる先生を持つというのは安心感があるし大事だなあと改めて思います。

肺炎の後、実は肺気腫と診断されたので、毎月一回定期検査と酸素吸入の治療はしています。急な激しい運動は避けていますが、朝の犬の散歩は欠かさず毎日30分位続けます。ヘルニア持ちなんですけど、その習慣を守っているから毎日、調子はいいし悪化してないっていう実感があります。

苦にならない程度の、長続きするような運動の習慣を持つのも健康維持には大事ですよ。

仲間の特定保健指導体験談 健康づくりが家族の幸せに繋がる



夫婦で特定保健指導に参加

所沢支部 山本昭さん サヨさん 夫妻

◎特定保健指導を受けよう
思ったきっかけは?

母が糖尿病で51歳の時に亡くなりました。自分にも同じようなことが起こる可能性があるから、気をつけていきたかったから。そして、子どもたちのために健康でいたいからです。

◎生活のなかで変えたことは?

◎昭さん 運動をするようになったようにしました。ラジ体操と腹筋ウォーキングを少しずつ始めました。今では回数が多くなりました。ラジ体操を1日5回、腹筋600回を分けて行うようになりました。お腹はだいぶ筋肉で硬くなりました! 食事もうつくり少しずつ変えていきました。最初から大幅に減らすと続かないので、今では肉料理は半分

になりアルコールも半分になりました。
◎サヨさん 食事はもとと魚が多いのですが、肉を減らしてさらに多くしました。運動は仕事が増えたおかげで、だいた歩きことが多くなりました。

◎体にみられた変化はありますか?

◎昭さん 体重が3.5kg減り、筋肉がついたので、動きがすく楽になりました。尿酸値10.5だったのが肉(アルコール)を減らして5.4まで減少しました!
◎サヨさん 体重が2kg減りました。

◎よかったことは?

健康に勝るものはありません! 健康でない仕事もできないし、趣味など好きなこともできません。今ではすっかり、健康第一に考えるようになったんです。

昔のズボンが はけるようになりました

新座支部 佐藤健司さん

◎特定保健指導を受けよう
思ったきっかけは?

このままでは病気になると思ったから。

◎生活のなかで変えたことは?

◎佐藤さん 体を動かすことを心がけました。ウォーキング5kmを週に3~4回しました。

◎よかったことは?

昔のズボンがはけるようになったこと。体重が減ったので、膝への負担がなくなりました。おかげで仕事も動きも良くなりました。今は体重が少し戻ってきてしまっているのですが、気をつけていきたいです!



特定保健指導の該当になる人は

- 1 健診で腹囲が基準値より多い
- 2 健診で血圧・血糖・中性脂肪・コレステロールが基準値外

男性 85cm
女性 90cm以上

上の血圧 130以上
または下の血圧 85以上

血糖 110以上またはHbA1c 5.6以上
中性脂肪 150以上
HDL(善玉)コレステロール 40以下

◆ 血圧・糖尿・コレステロールなどのお薬を飲んでいる場合は対象外になります
◆ 該当する方には、連絡がいきます。

傷病手当金日額

区分	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
病気で休業	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 腰痛で休業	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日以上連続して病気やケガなどで休業したときに、1日目から支給対象日に支給します。
※ 1日の金額は組合員の疾病と療養状況および保険料区分で異なります。
※ 治療固定器具の装着期間は実通院日とします。

