

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2020  
**10**  
vol.352

Healthy Information Magazine



令和元年度  
事業報告・決算報告について …… P2.3  
ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4  
かんたんエクササイズ&体ケア …… P5  
健康講座[糖尿病QandA] …… P6.7  
組織拡大運動実施中 …… P8



# 令和元年度 事業報告・決算報告について

令和2年7月16日に開催された第119回通常組合会において令和元年度の事業報告及び決算報告が行われ、原案どおり承認されました。

## 概況

平成28年度から5年展望により段階的に実施されてきた医療保険制度改革は、平成31年度、所謂、令和元年度において4年を経過した。

なかでも持続可能な医療保険制度を構築するために国民健康保険の財政基盤の安定化を目的に平成30年度に実施された「財政運営の都道府県化」は、市町村村において地域に密着した予防・健康づくり事業の強化により医療費抑制が図られる一方で、将来的に保険料水準統一に向けて協議が進められる予定ではあるものの、医療費の地域格差により難しい状況となっている。

当組合においても国が掲げる基本方針を見据え、公法人としての意識向上に向けた会議及び研修会の開催、医療費抑制のための保健事業の推進、保険料の納期内納入の徹底、介護保険料の見直し等、組織運営の適正化並びに財政運営の安定化に努めてきた。

また、令和元年度においては、度重なる台風による災害が発生し、組合では、被災された被保険者に対し、保険料の減免や一部負担金の免除などの特例措置を講じてきた。

さらに年度末には、新たな感染症である新型コロナウイルスが全世界に蔓延し、日本

においても未曾有の感染状況に陥り、医療保険分野は既存の課題・問題のほか、新たな課題・問題を抱えることとなり、組合としても国が示す指針への迅速な対応とともに、これまで以上に保険者機能の充実・強化が求められる状況となっている。

なお、当年度事業計画に掲げた重点事項、即ち「組織管理体制の強化」「財政対策の推進」「事業運営の充実」については、概ね以下のとおり達成・進捗状況であった。

### I 組織管理体制の強化

支部監事研修会を実施し支部監事による監査内容の強化に努めるとともに、支部長、法令遵守担当責任者及び事務局長を対象に業務・法令遵守及び個人情報管理の管理体制についての研修を実施した。

さらに、支部運営の平準化に資するため、「平成31年度法令遵守のための実践計画に係る支部の対応について」に沿って諸規程の遵守を図るとともに、重要事項事前協議申請承認の徹底を通じコーポレートガバナンス強化に努めた。

適用の適正化においては、日常的恒常的資格確認の徹底を図り、令和2年度被保険者証更新時に現況調査を実施した。

組織基盤拡充強化対策では、従来の契約内容を一部見直したうえで加入促進活動を推進した。

国保制度改革への対応としては、関係

機関の会議へ出席し、情報の収集を図り、令和2年度末に始動予定のオンラインによる資格確認に向けたシステムの整備を推進した。

また、「業者委託による資格確認調査実施等に関する委員会」からの調査報告書における提言に対して対策委員会を発足し、意思決定のあり方やコンプライアンス体制の強化に関する具体的対応策が講じられた。

### II 財政対策の推進

特別積立金の一部をリスクの少ない劣後債で運用することとし、劣後債が新たに発行される度、内容を精査し資金運用益の確保に努めた。

保険料の納期内納入対策として、口座引落不能者に対して迅速な対応を行うとともに、長期滞納者に対しては徹底した徴収業務を遂行し、納期内納入の徹底を図った。

さらに全支部より資格継続者における保険料滞納者の報告を提出させて、滞納者状況及び勧奨状況を把握し、滞納保険料の長期化を防止し、管理強化の徹底を図った。

また、介護保険制度において保険料・補助金を合わせた収入額と納付金の支出額との収支バランスの安定化を図るため、保険料の改定を行った。

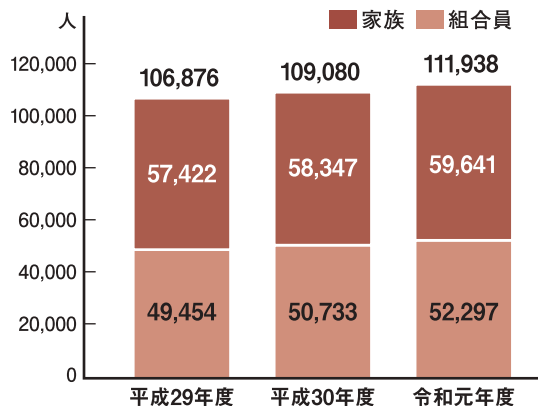
その外、レセプト点検の励行、重複・頻回受診者への啓発、ジェネリック医薬品の普及促進を図り、医療費の適正化に努めた。

### III 事業運営の充実

国が推し進めるデータヘルス事業については、第2期データヘルス事業に基づき、特定健康診査・特定保健指導及び糖尿病重症化予防事業の推進に努めた。

また、支部長、事務局長、健康管理員を対象とした研修会を実施し、健康管理員の意識の向上を図ったうえで、健康管理員へのインセンティブ表彰を行うとともに、支部（出張所）主体の健康講座等に補助金を交付し医療費抑制に向けた健康づくり事業の推進を図った。

■ 図1 年度末被保険者数の推移



**被保険者数の状況**

令和元年度末の被保険者数は11万1938人(組合員数5万2297人、家族5万9641人)で前年度より2858人の増加となりました。(図1)

**保険給付の状況**

令和元年度の1人当たりの保険者負担額は、12万2947円(入院4万9976円、外来5万7951円、歯科1万5020円)で、前年度と比較して0.72%減となっています。(図2)

**財政収支の状況**

令和元年度の財政状況は、歳入総額408億581万7669円、歳出総額346億1283万9919円、収支差引額61億9297万7750円となり、この全額を令和2年度に繰越しました(図3)(表1)

なお、財産に関する調査は(表2)のとおりです。

**国民健康保険料の収納状況**

令和元年度(現年度分及び滞納繰越分)の国民健康保険料の収納状況は、定額179億9934万3650円に対して、収入額179億6523万4580円となり、収納率は、99.81%となりました。

表1 元年度歳入歳出決算書(単位:円)

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
国民健康保険料	17,956,124,000	17,965,234,580	△9,110,580
国庫支出金	13,571,748,000	15,254,939,991	△1,683,191,991
前期高齢者交付金	2,000	0	2,000
都支出金	46,789,000	44,816,672	1,972,328
共同事業交付金	689,574,000	817,200,000	△127,626,000
財産収入	18,212,000	18,915,135	△703,135
繰入金	500,001,000	0	500,001,000
繰越金	6,636,583,000	6,636,583,176	△176
諸収入	73,093,000	68,128,115	4,964,885
歳入合計	39,492,126,000	40,805,817,669	△1,313,691,669

▼歳入

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
組合会費	7,539,000	5,794,197	1,744,803
総務費	2,356,965,000	2,188,751,482	168,213,518
保険給付費	20,761,998,000	19,654,099,146	1,107,898,854
後期高齢者支援金等	6,646,426,000	6,418,426,361	227,999,639
前期高齢者納付金等	1,593,784,000	1,361,032,462	232,751,538
老人保健拠出金	2,000	0	2,000
介護納付金	3,148,333,000	3,145,746,618	2,586,382
共同事業拠出金	818,590,000	682,015,000	136,575,000
保健事業費	644,000,000	455,245,338	188,754,662
積立金	1,377,000	1,370,109	6,891
諸支出金	717,046,000	700,359,206	16,686,794
予備費	2,796,066,000	0	2,796,066,000
歳出合計	39,492,126,000	34,612,839,919	4,879,286,081

▼歳出

歳入歳出差引残高 6,192,977,750  
[次年度繰越金 6,192,977,750]

表2 財産に関する調査(単位:円)

区分	30年度末現在高	元年度中増減高	元年度末現在高
土地面積(取得価格)	668.64㎡ (966,450,000)	0㎡ (0)	668.64㎡ (966,450,000)
建物延面積(取得価格)※	3,395.89㎡ (1,245,816,000)	0㎡ (0)	3,395.89㎡ (1,245,816,000)

※取得価格は、貸借対照表上の建物、建物付属設備、構築物を合算したものである。

(1) 土地及び建物

区分	30年度末現在高	元年度中増減高	元年度末現在高
特別積立金	3,049,681,886	1,319,886	3,051,001,772
給付費等支払準備金	2,692,322,089	15,878	2,692,337,967
退職積立金	418,265,349	32,047	418,297,396
会館修繕積立金	230,623,889	2,298	230,626,187
保証金	20,000	0	20,000
合計	6,390,913,213	1,370,109	6,392,283,322

(2) 積立金他

図2 1人当たり保険者負担額の推移

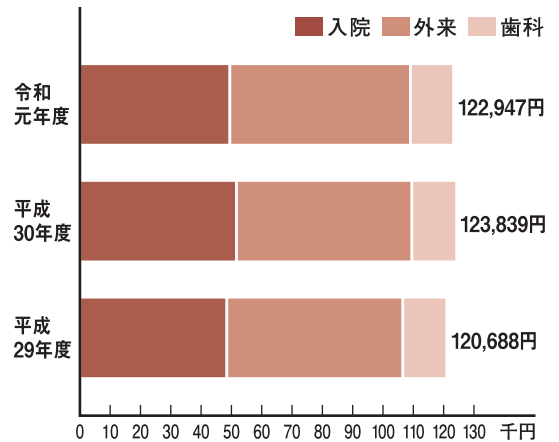
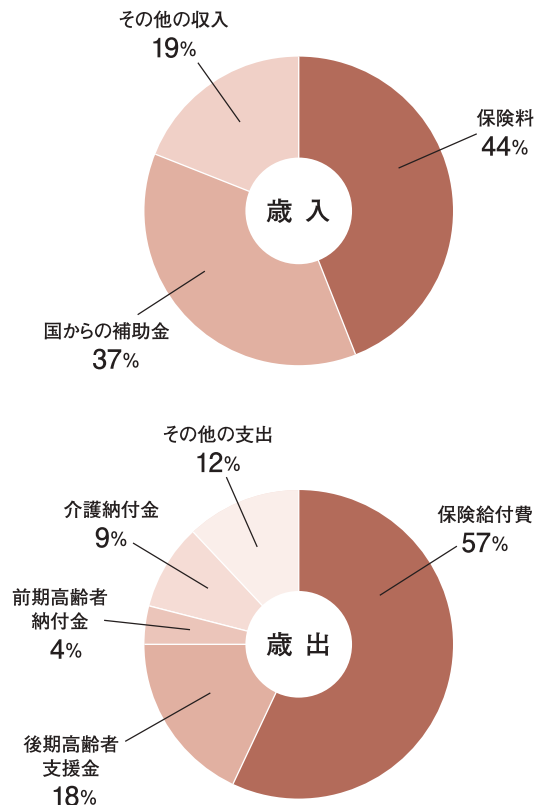


図3 主要科目別収支状況





身体にやさしく

ヘルシーで簡単な  
一品料理



今回の一品料理

## 茄子の牛味噌田楽

茄子は油との相性が抜群です。皮に切り込みを入れて食べやすく、油で揚げるひと手間を加えて美味しさをアップします。秋の茄子は昼夜の気温差と穏やかな日光の下で育つので皮が軟らかく、水分を多く含み、旨味と甘味が増します。



牛味噌は作り置きしておくとも便利。  
茄子の他、風呂吹き大根や湯豆腐にかけても美味。

### 【材料(4人分)】

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>(A)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・茄子……………4個</li> <li>・シトウ……………8本</li> <li>・揚げ油……………適量</li> </ul> | <p><b>(B)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・長ネギ……………1/4本</li> <li>・生姜……………10g</li> <li>・牛薄切り肉…150g</li> <li>・赤味噌……………大匙3</li> <li>・白味噌……………大匙2</li> <li>・酒・味醂…各大匙1</li> <li>・水……………適量</li> <li>・卵黄……………1個</li> </ul> |
|--|--|

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
205kcal	0.4g

### 【作り方】

- 1** 茄子はヘタを切り落として半分に切り、皮目に切り込みを入れます。シトウはヘタを切り落とし、切り目を入れて種を取り、共に油で素揚げします。
- 2** 長ネギと生姜はみじん切り、牛肉は細かく切ります。
- 3** フライパンに牛肉と**2**、赤味噌と白味噌、酒、味醂、水を入れて混ぜ合わせ、火にかけて練り上げます。火が通れば火を止めて卵黄を入れてさらに混ぜ合わせます。
- 4** **1**の茄子に**3**を乗せて180℃のオーブンで温めて器に盛り、シトウを添えます。

### 今回の料理の Point

牛肉や香味野菜を油で炒めず味噌や調味料と鍋で混ぜ合わせて加熱することにより、肉がパサつかずに仕上がります。火を止めて卵黄を加えることにより焼いた時に味噌が少し固まり、旨味とコクが増します。オーブンで焼くのが面倒なら、電子レンジで温めても良いでしょう。



加藤キッチンスタジオ 代表  
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木クッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。



体 操

# 体幹に力を入れるトレーニングで筋力の低下を防いで姿勢美人に。

デスクワークなど、同じ姿勢を続けていると背中や腰回りに痛みや違和感が出る場合は、もしかしたら姿勢に関わる筋力が低下しているのかもしれない。

そこで、今回は「体幹トレーニング」をご紹介。体幹とは、手足と首から上を除いた部分のことで、主な役割として「内臓を所定の位置に収める」「姿勢維持」「体を動かす」の3つがある。姿勢は、骨盤の位置に左右され、背骨のゆがみは、首から背骨、骨盤の周りに付着している筋肉「脊柱起立筋」が大きく関係する。脊柱起立筋を鍛えるだけでなく、腹筋群も動かすようにすれば、体幹部の筋肉を自覚めさせ、便秘や猫背、腰痛といった体の不調の改善にもつながるといえる。ぜひ実践して、意識せずとも真っ直ぐに保たれた美しい姿勢を目指そう。

すこやかな体づくりのヒント

かんたんエクササイズ & 体ケア

お尻を動かす

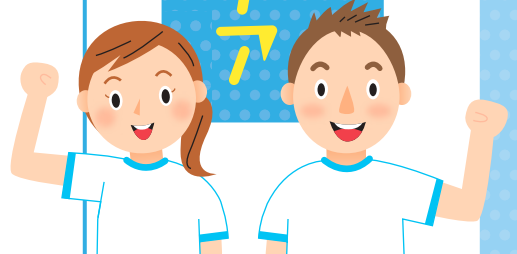
## 体幹トレーニング

### 1 骨盤体操

- ① 姿勢を正し、正座（あぐらも可）になる
  - ② 背中を丸めるように動き、骨盤を後ろに倒す
  - ③ しっかりと姿勢を伸ばし、骨盤を前傾させる
- \* ②③の動きを4～5回繰り返し、骨盤が真っ直ぐな位置で終了する

**point**

骨盤を自身の意志で動かせるようになることが、姿勢づくりの第一段階。

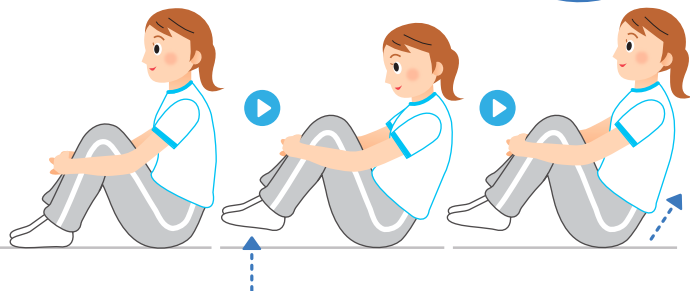


### 2 スタビライゼーション その1

- ① 膝を抱えて座る
  - ② つま先を持ち上げ、尻だけでバランスをとる
  - ③ バランスをとりながら、骨盤を立てる（背筋を伸ばす）
- \* ②③の姿勢を4～5回繰り返す

**point**

実施が難しい場合は、膝の下に腕を入れてみて。

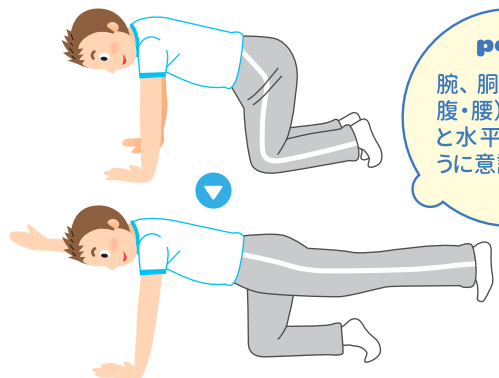


### 3 スタビライゼーション その2

- ① 上腕と太ももを垂直にし、四つん這いになる（基本姿勢）
  - ② 手足を互い違いに伸ばし（右腕と左脚）姿勢を10秒間キープする
- \* 手足を入れ替えて行う

**point**

腕、胴体（胸・腹・腰）、脚が床と水平になるように意識しよう。





## 糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

### 第7回：糖尿病の食事に関するQandA ～その2～

金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

准教授 北田宗弘

#### 食物繊維をしっかりとりましょう。



食物繊維は便秘の解消や予防の他、食後の血糖値の上昇の抑制、脂肪やコレステロールを吸着する作用などがあります。食物繊維は水溶性と不溶性がありますが、ごぼう、切干大根、ほうれん草、おくらなどの野菜類、こんにゃく、海藻類、きのこ類に多く含まれています。また、白米より麦芽精米や玄米、パンは、胚芽パンやライ麦パンなどに、麺類は、うどんよりそばの方が食物繊維が多く、血糖値も上がりにくくなります。

#### 食べる順番

1

食物繊維  
野菜・海藻など



2

たんぱく質・資質  
肉や魚など



3

炭水化物  
ご飯やパンなど



**Q** 食べる順番でも血糖値が上がりにくいと聞きましたが、本当でしょうか？

**A** 野菜↓副菜↓主菜↓主食（炭水化物）の順で食べると

食後の血糖値の上昇が緩やかになることが知られています。食物繊維を含む食品を食事の前半に食べることで、腸管からの糖の吸収がゆっくりになります。しかし、この食べる順番療法も、後述するような早食いの人では、その効果はありませんので、食べる時問も早食いにしないように、ゆっくりにする必要があります。

#### はじめに

先月号では、糖尿病の食事療法の中で、量の目安と炭水化物についてご紹介しました。今月号では、食事療法の続きとして、血糖値が上がりにくい食べ方の工夫、果物やお酒の話、カロリーオフ・ゼロは大丈夫かなどのお話を紹介したいと思います。



※写真はイメージです。

#### よくかんで（20回～30回ほど）、ゆっくり食べると…以下のことが期待できます。

- 満腹中枢が刺激され、満腹感を感じやすく、食べ過ぎを防止できる。
- 交感神経が刺激されカロリー消費が増加する。
- うす味、少量でも満足感が得られる。
- 脳が刺激され認知症を予防する効果が期待できる。

**Q** 食べるのが早いとよく言われます。早食いはどうしてよくないのでしょうか？

**A** 早食いは食べ過ぎ、肥満のもとです。よく噛んで、ゆっくり食べると、食べ過ぎが防止できます。人間の脳には満腹感を感じる満腹中枢という場所があります。満腹中枢は食事を食べ始めて15分～20分くらいで働くため、早食いをすると満腹感を感じる前に食事を食べきってしまう、ついつい食べ過ぎてしまうことがあります。

Doctor



北田 宗弘 Munehiro Kitada

准教授 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

略歴

平成8年	富山医科薬科大学(現 富山大学) 医学部医学科 卒業
平成8年	滋賀医科大学附属病院 第3内科 研修医
平成9年	大津赤十字病院 内科部レジデント
平成11年	社会保険滋賀病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医員
平成12-16年	滋賀医科大学大学院(学位取得)
平成16年(4-9月)	順天堂大学腎臓・高血圧内科(国内留学)
平成16年10月	市立長浜病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医長
平成18年	金沢医科大学病院 生活習慣病センター 助教
平成20年	米国ハーバード大学ジョスリン糖尿病センター 研究員
平成22年	金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 講師
平成27年	同 准教授

適量のアルコール (20g) の目安



お酒の種類と量	ビール/中びん (500ml)	日本酒 (160ml)	ワイン (200ml)	焼酎/25度 (100ml)	ウイスキー (60ml)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal

**Q** 糖尿病だとお酒は飲めないのでしょうか？

**A** 糖尿病だからお酒を飲んではいけないということはありません。血糖コントロールが良好で、主治医先生の許可があれば適量のお酒は飲んでも構いません。日本酒より焼酎の方が糖尿病には良いなどということはなく、お酒の種類は特に関係ありません。

りません。適量を守ることが大切です。また、お酒を飲む時の注意点として、休肝日を1週間に2回は設けること、飲酒時には食欲は増しますので食べ過ぎないこと、塩分を取りすぎないようにすることが挙げられます。

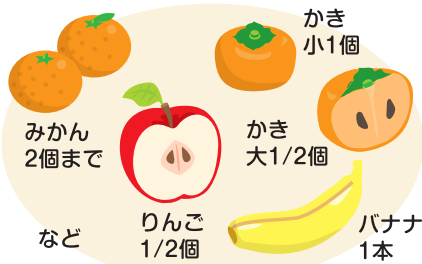
**Q** 果物が大好きです。でも、果物は食べない方がよいのでしょうか？

**A** 果物にはビタミンやミネラルなどが豊富に含まれており、糖尿病患者さんにも摂っていただきたい食品の一つです。果物に含まれる果糖は、砂糖などと比べて、血糖値は急激に上がりません。しかし、食べ過ぎるとインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させたり、肥満とも関係することがあります。「果物＝水菓子」というイメージを持ち、季節を楽しむ程度の量と頻度で食べましょう。

**Q** カロリーオフとカロリーゼロと書いてあれば、お腹がすいた時に、食べた後、飲んだりしても大丈夫でしょうか？

**A** カロリーオフやゼロの飲食品では、ブドウ糖や砂糖以外の糖アルコールと呼ばれる糖質や人工甘味料などの非糖質甘味料が使用されているため、カロリーが少なくなっています。しかし、カロリーは全くのゼロではないので、大量に摂ると血糖値は上がる可能性があります。(カロリーオフ: 100mI (g) あたり 20kcal 以下まで、カロリーゼロ: 100mI (g) あたり 5kcal 以下までならカロリーを含んでいいことになっています。)

1日1回1種類の適量の果物を食べる



果物は、1日1回1種類で適量を食べることが勧められます。なお、干し柿、レーズンなどのドライフルーツや果物の缶詰は生の果物と比較して、糖度が高いため、果物ではなく、菓子類として考えましょう。

人工甘味料などの甘味料を多用すると甘味に鈍感になり、より甘味がほしくなり、食品の摂取が増え、血糖コントロールが悪くなることもあります。また、人工甘味料は、我々の腸内細菌のバランスを乱し、悪玉菌が善玉菌より多くなることで、糖尿病を含む代謝異常に関与する可能性があります。このように、人工甘味料の安全性もまだ不明な点が多いとも考えられていますので、少量を利用するのみとし、カロリーオフ、ゼロだからといって、お菓子(アメなど)や清涼飲料水の取りすぎは控えましょう。

おわりに

食後の血糖値があがりやすい食事の食べ方の工夫として、食べる順番や、よく噛んで早食いにしないような食事の重要性を紹介しました。これはまさに、日本が誇る、懐石料理を食べる際の状況に似ているように思います。日本食(和食)は、世界無形文化財に登録されていますが、食材のみならず、食べ方も健康食である証しだと思われれます。また、お酒は百薬の長とも言われますし、季節の果物には、その時に必要な栄養素を含んでいます。腹八分目を念頭に置き、飲みすぎ・食べ過ぎに注意して、自然の恵み「食」を楽しみながら健康を維持したいものです。



※写真はイメージです。

# 建設国保 組織拡大運動実施中 仕事仲間をご紹介ください!

建設国保に新規加入できる人

● 個人事業所の事業主と従業員

● 一人親方

新規加入できない人

×法人事業所の役員・従業員 ×従業員を5名以上雇用している個人事業所の従業員(事業主は加入できます)

加入できる業種

建設工事(29業種)を請負・施工する業種

土木、建築、大工、左官、とび・土工、石、屋根、電気、管、タイル・れんが・ブロック、鋼構造物、鉄筋、舗装、しゅんせつ、板金、ガラス、塗装、防水、内装仕上、機械器具設置、熱絶縁、電気通信、造園、さく井、建具、水道施設、消防施設、清掃施設、解体

## 建設国保のメリット 市町村の国保との違い

### 保険料

保険料は収入、所得に関係なく、組合員の年齢・就労形態、家族数によって決まります。

個人事業主・一人親方の場合

A区分 (20歳未満)	B区分 (30歳未満)	C区分 (40歳未満)	D区分 (55歳未満)	E区分 (65歳未満)	F区分 (65歳以上)	家族 (1名につき)
7,800円	13,600円	18,900円	20,400円	21,200円	21,600円	5,600円

※40歳以上65歳未満の被保険者には、介護保険料が一人につき2,900円加算されます。

### 給付金等

- **傷病手当金** ※組合員本人のみ  
組合員が4日以上病気やケガで入院した時  
1日につき**4,500円**で最大**90日まで**
- **出産記念品**  
**5,000円相当**の記念品を贈呈します。

### 健康づくり事業

- **予防接種の補助**  
★インフルエンザ ※被保険者全員対象 ★肺炎球菌感染症(65歳・70歳)  
それぞれ**1人2,500円**を限度に実費補助(年度中1回)
- **保養施設利用補助**  
**1人5,000円**を限度に補助(年度中1回) ※小学生以上が対象



◎上記以外にも健康診断、家庭用常備薬の格安斡旋など健康づくりのための充実した補助制度があります。詳しくは支部までお問い合わせください。

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2020年10月25日発行10月号(第352号)

発行所/全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部 〒920-0041 金沢市長田本町ホ8番地 TEL.076-233-1021