

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024

10

vol.400

令和5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[腰痛の診断] …… P6.7

保養施設をご存知ですか …… P8



令和5年度事業報告・決算報告について

令和6年7月25日に開催された第127回
通常組合会において令和5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

政府は現行の保険証の廃止を決定すると同時に、マイナ保険証への移行を国民に周知しているところだが、その利用率については、現在も伸び悩んでおり、令和6年5月の時点で全国で7.73%となっている。厚生労働省は今後も利用促進に向けた国の支援策や地域ごとの取り組み状況等を積極的に発信し、普及活動に取り組むこととしている。

また、こども未来戦略方針に基づく加速化プランにおいては、①若い世代の所得向上に向けた取組み②全てのこども・子育て世帯を対象とする支援の拡充③共働き・子育ての推進が重点的なポイントとされており、その財源確保として令和8年度から「子ども・子育て支援金制度」を創設し、公的医療保険に上乗せして徴収することが検討されていることから、今後も各医療保険者は制度内容等を注視しつつ、被保険者に対し理解を求めるよう積極的に対応していく必要がある。

一方、新型コロナウイルス感染症に対する特別措置については、特例的な財

政支援が令和6年3月末で終了となり、4月から通常の医療提供体制に移行することとなった。

感染症法上の位置づけが5類へ移行した後も幅広い医療機関による自律的な対応へ向けて取り組んでいたところであり、段階的な見直しを図ったうえで公費負担は終了し、他の疾病と同様に医療保険による高額療養費制度が適用され、所得に応じて一定額以上の自己負担額が生じない取扱いとなった。

こうした状況のなか、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である「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の達成・進捗状況であった。

I 組織管理体制の強化

法令遵守に徹した組織・業務運営として、支部職員研修会ではコンプライアンスの励行及び意識の向上を図り、本部職員全体研修会・法令遵守担当責

任者研修会ではハラスメント防止を中心に研修を実施した。

加えて、支部運営の平準化に資するため、「令和5年度法令遵守のための実践計画に係る支部の対応等について」に沿って、重要事項事前協議申請兼承認の徹底を通じ、人事管理及び諸規程の改廃等適正化に努めた。

また、支部指導監査の効果的遂行として、前回指摘事項の改善状況やコンプライアンスチェックシートに掲げる項目を基本とした支部指導監査を実施し、支部の状況把握を行うとともに、適切な指導に務めた。

さらに、支部が設置した出張所を適正に管理するため、当該支部に対し、出張所研修会及び監査を行うよう指導し、管理監督の強化に努めた。

一方、適用の適正化の推進においては、加入の際の重要事項説明書への同意書の提出や異動届の添付書類の確認等に努めるとともに、令和6年度被保険者証更新時の現況調査は関東・中四国・九州ブロック地区を調査対象とし、現理事・監事・組合会議員及び支部長等に対しても資格確認調査を行った。

II 財政対策の推進

資金運用管理の強化として、財政基盤の安定化を図るため、安全性の高い公募地方債を購入するなどして、適正な資金運用に努めた。

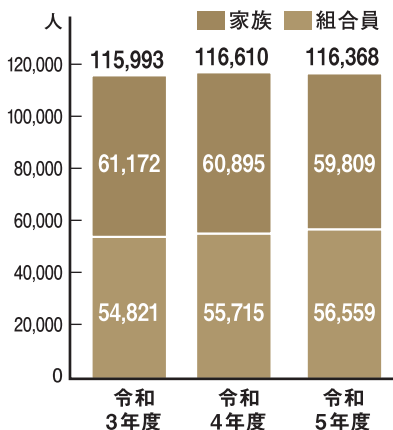
組合の主な財源となる保険料については、保険料の納期内納入対策として、口座引落不能者に対して迅速な対応を行うとともに、長期滞納者に対しても滞納期間の延伸を防ぐ徴収業務の遂行により、納期内納入の徹底を図った。

加えて保険料の賦課額については、医療費等の動向を見据え、財政状況を勘案し適切な賦課額の見直しを検討した結果、医療分及び後期高齢者支援金分の保険料の改定を行った。

また、会議及び研修会等をリモートで開催することにより、経費の削減に努めるとともに、レセプト点検の励行や医療費控除申告に活用できる年間医療費通知の送付、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るなどして医療費の適正化に努めた。

Ⅲ 事業運営の充実

■図1 年度末被保険者数の推移



最終年度を迎えた第2期データヘルス事業については、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るとともに、引き続き、データに基づく効果的な保健事業を展開するために令和6年度から始まる第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画を策定した。

また、支部主催の健康管理員研修会では、本部職員及び保健師が参加し、健康管理員の意識の向上を図った。

さらに、医療費抑制を目的として一部拡大を図った予防接種等の補助を実施し、健康づくり事業の推進を図った。

一方、健康企業宣言事業に対するサポートを引き続き実施し、基準をクリアした事業所が健康づくりに注力した企業の証明である健康優良企業「銀の認定」に証された。

■表1 5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	21,758,676,000	21,476,438,013	282,237,987
国庫支出金	16,102,378,000	15,898,496,281	203,881,719
前期高齢者交付金	2,000	0	2,000
都支出金	52,432,000	50,737,153	1,694,847
共同事業交付金	807,981,000	871,799,000	△63,818,000
財産収入	11,146,000	13,040,611	△1,894,611
繰入金	1,000,001,000	800,000,000	200,001,000
繰越金	3,367,039,000	3,342,863,600	24,175,400
諸収入	67,717,000	70,472,151	△2,755,151
歳入合計	43,167,372,000	42,523,846,809	643,525,191

▼歳入

科 目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
組合会費	8,445,000	5,045,519	3,399,481
総務費	2,859,191,000	2,384,956,372	474,234,628
保険給付費	22,346,398,000	21,275,899,644	1,070,498,356
後期高齢者支援金等	8,020,750,000	7,896,398,129	124,351,871
前期高齢者納付金等	2,614,442,000	2,522,758,017	91,683,983
介護納付金	3,688,190,000	3,688,189,802	198
共同事業拠出金	1,011,000,000	1,008,625,000	2,375,000
保健事業費	754,136,000	490,114,917	264,021,083
積立金	200,000	139,354	60,646
諸支出金	787,994,000	81,569,316	706,424,684
予備費	1,076,626,000	0	1,076,626,000
歳出合計	43,167,372,000	39,353,696,070	3,813,675,930

▼歳出

歳入歳出差引残高 3,170,150,739
[次年度繰越金3,170,150,739]

■表2 財産に関する調書(単位:円)

区 分	4年度末現在高	5年度中増減高	5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)

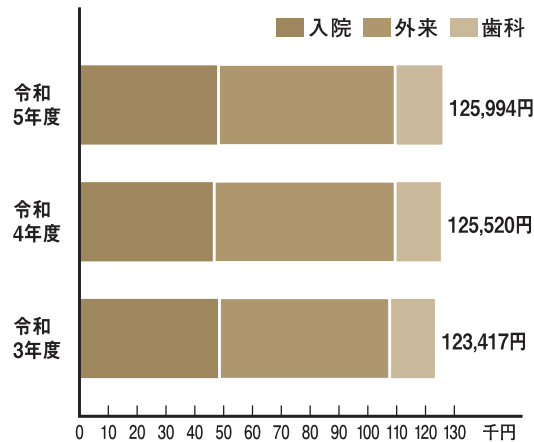
※取得価格は、貸借対照表上の建物、建物付属設備、構築物を合算したものである。

(1) 土地及び建物

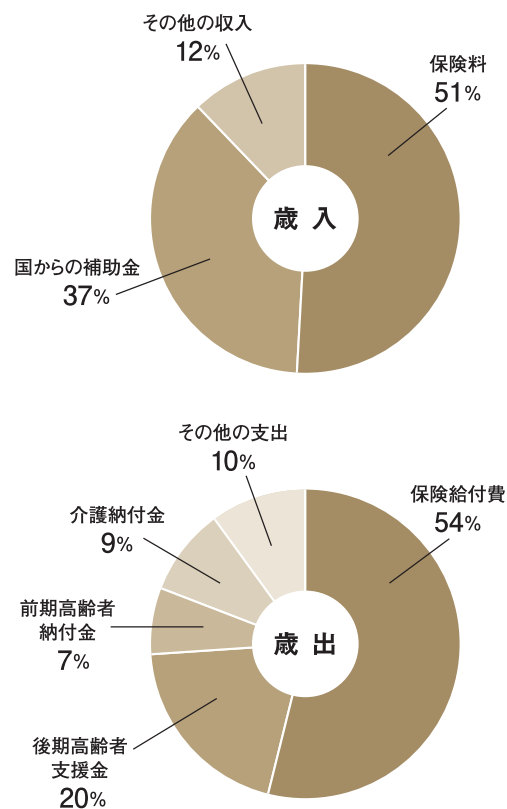
区 分	4年度末現在高	5年度中増減高	5年度末現在高
特別積立金	3,051,754,494	71,924 △ 300,000,000	2,751,826,418
給付費等支払準備金	2,193,018,091	57,854 △ 500,000,000	1,693,075,945
退職積立金	418,344,104	7,276	418,351,380
会館修繕積立金	230,633,127	2,300	230,635,427
保証金	20,000	0	20,000
合計	5,893,769,816	△799,860,646	5,093,909,170

(2) 積立金他

■図2 1人当たり保険者負担額の推移



■図3 令和5年度の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

豆腐のトマトソース煮

トマトに含まれるリコピンは細胞のダメージを防いで若々しさを保ちます。
トマトは長めに煮込むことにより酸味が和らいで甘味が増し、食べ易くなります。



ブロッコリーには、体内でジインドリル
メタンに代わる物質が含まれ、
老化の原因となる活性酸素を
除去してくれるので、色々な料理の
付け合わせに活用しましょう。

【材料(4人分)】

- ①
・木綿豆腐 ……1.5丁
- ②
・ニンニク ……1かけ
・玉ネギ ……1/2個
・マッシュルーム…1パック
・ベーコン ……2枚
・オリーブ油 ……大匙2
・あらごしトマト…1カップ
・水 ……1/2カップ
・白ぶどう酒…1/4カップ
・ブイヨンキューブ…1個
・粉チーズ ……大匙2
・塩、コショウ ……各少々

- ③
・ブロッコリー ……4房
・塩 ……適量

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	カルシウム
219kcal	214mg
たんぱく質	ナトリウム
24.5g	459mg
脂 質	食物繊維
10.6g	3.1g
炭水化物	食塩相当量
8.9g	1.5g

【作り方】

- 1 木綿豆腐は1丁を32等分の大きさに切ります。
- 2 ニンニクはみじん切り、玉ネギは半分の長さの薄切り、マッシュルームは石突きを取り薄切り、ベーコンは細切りにします。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れて火にかけ、2を順に炒め、あらごしトマト、水、ブイヨンキューブ、白ぶどう酒を入れて塩、コショウを加えて味付けして弱火でしばらく煮、1の豆腐を加えて弱火で煮ます。
- 4 ブロッコリーは小房に分けて、軸に切り込みを入れて塩を入れたお湯で茹でてザルに上げ、キッチンペーパーの上に広げて水気を切ります。
- 5 3の味をみて粉チーズを加えて器に盛り、4を付け合せます。



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。

今回の料理の Point

大豆には**ビタミンE**や**植物性タンパク質**、**イソフラボン**など**老化防止に役立つ栄養素**が豊富に含まれています。大豆はそのままの形で食べることが理想ですが、手軽に毎日でも食べられる**大豆製品の豆腐**は、色々な料理に使える**お勧めの食材**です。



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

Exercise & Body Care

高

血圧の治療や予防にはウォーキングなどの有酸素運動が有効ですが、

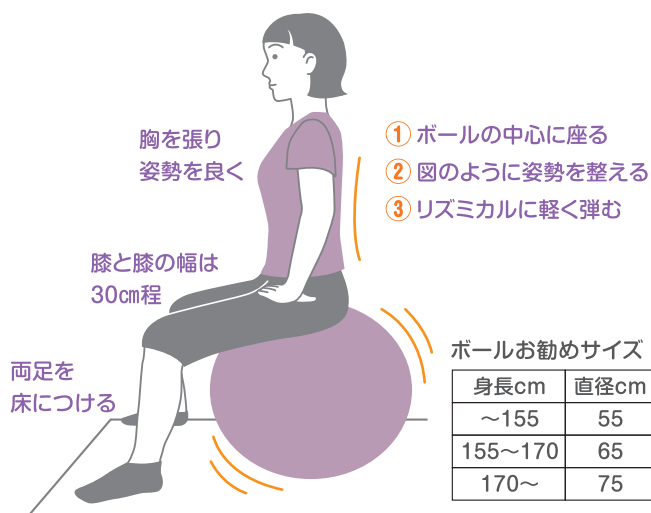
高血圧を攻略！
1日10分以上の上下運動！

2023年に発表された研究では、幅3cmの上下運動も効果があることが分かりました。例えば軽いジョギングの場合、上下の衝撃が頭部に繰り返して伝わることで、血圧を調節する脳内の細胞が刺激されて血圧が下がるというメカニズムです。臨床試験では、座面が上下にリズミカルに動く椅子に高血圧者27名が1日30分、週3日座ったところ、収縮期血圧が平均142から133に改善し、試験後も1か月間効果が持続しました。ポイントは、①脳に上下の刺激を与えること、②1日10分以上行うことです。けがや足腰が弱っている方でもできる運動も紹介します。ぜひ、試してみてください。

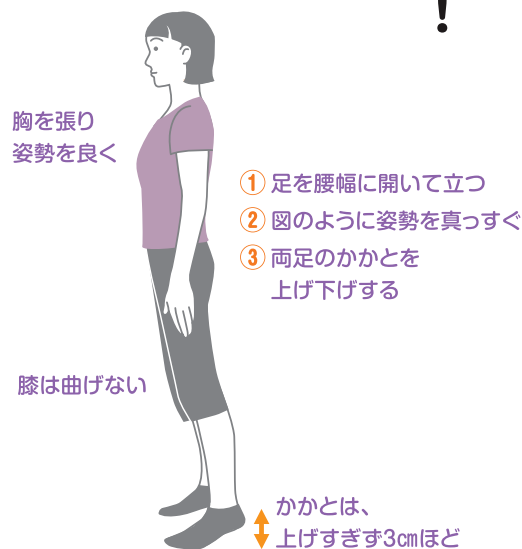
血圧を下げる効果が期待できる上下運動

★10分以上を目標に！

バランスボールを使った上下運動



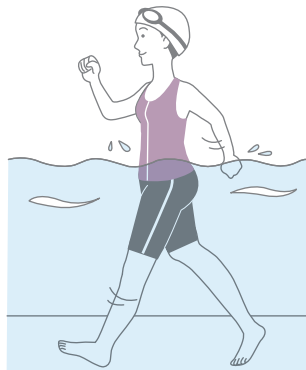
かかとの上げ下ろし運動



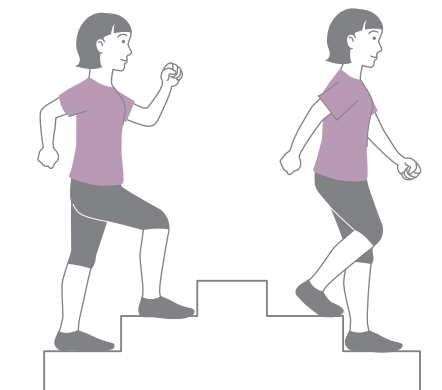
その他、お勧めの上下運動(有酸素運動)



時速7km程の
ウォーキング又はジョギング



水中ウォーキング



階段の上り下り



腰痛の診断

金沢医科大学 整形外科学

准教授 川口 真史

腰痛とは？



腰痛は一つの疾患ではなく症状の名称で、その背景には多くの疾患や病態が存在します。今回はその腰痛についての定義や原因、一般的な診断の手順についてお話ししたいと思います。

腰痛の定義



日本整形外科学会、日本腰痛学会が発行する腰痛診療ガイドラインでは、腰痛

を部位、有症期間、原因で定義しています。まず、部位は体幹後面に存在し、第12肋骨と殿溝下端の間にある、少なくとも1日以上継続する痛み(片側または両側の下肢に放散する痛みを伴う場合も伴わない場合もある)とし、期間から発症まで4週未満を急性腰痛、4週から3ヵ月未満を亜急性腰痛、3ヵ月以上を慢性腰痛としています。

表1 腰痛の原因別分類

1) 脊椎とその周辺運動器由来

- 脊椎腫瘍(原発性・転移性腫瘍など)
- 脊椎感染症
(化膿性椎間板炎・脊椎炎、脊椎カリエスなど)
- 脊椎外傷(椎体骨折など)
- 腰椎椎間板ヘルニア
- 腰部脊柱管狭窄症
- 腰椎分離すべり症
- 腰椎変性すべり症
- 代謝性疾患(骨粗鬆症、骨軟化症など)
- 脊柱変形(側彎症、後彎症、後側彎症)
- 非化膿性炎症性疾患
(強直性脊椎炎、乾癬性腰痛など)
- 脊柱靱帯骨化
- 筋・筋膜症
- 脊柱構成体の退行性病変
(椎間板性、椎間関節性など)
- 仙腸関節性
- 股関節性

2) 神経由来

- 脊髄腫瘍、馬尾腫瘍など

3) 内臓由来

- 腎尿路系疾患(腎結石、尿路結石、腎盂腎炎など)
- 婦人科系疾患(子宮内膜症など)
- 妊娠

4) 血管由来

- 腹部大動脈瘤
- 解離性大動脈瘤など

5) 心因性

- うつ病
- ヒステリーなど

6) その他



まず、体重に関しては、標準(BMI 18.5~25)より低体重あるいは肥満のいずれでも腰痛のリスクと弱い関連が認められ、喫煙と飲酒は腰痛発症のリスクと有病率との関連が指摘されています。また、運動しないことは腰痛の発症リスクを増大させます。

また、腰痛と職業についての国内の疫学調査では運輸71%

腰痛と生活習慣、職業の関係



まず、体重に関しては、標準(BMI 18.5~25)より低体重あるいは肥満のいずれでも腰痛のリスクと弱い関連が認められ、喫煙と飲酒は腰痛発症のリスクと有病率との関連が指摘されています。また、運動しないことは腰痛の発症リスクを増大させます。

腰痛の予防には健康的な生活習慣、腰への負担を減らし、ストレスのない生活が推奨されます。74%、清掃69%、看護46~65%、介護63%と報告され、身体的負荷の大きい重労働が腰痛発症の危険因子です。また、心理社会的因子として、仕事に対する満足度、仕事の単調さ、職場の人間関係、仕事量の多さ、精神的ストレス、仕事に対する能力の自己評価は腰痛発症と強い関連があり、心理社会的因子は腰痛の治療成績と遷延化に関連します。



腰痛の診断



腰痛には感染や腫瘍、骨折といった重篤な疾患が隠れていることがあります。これらを疑うべき危険信号は(表2)に示したようなものがあり、この場合画像検査、血液検査などの精査が必要で、診断の手順は(図1)の様になります。

検査については、X線撮影は腰痛の原因の初期診断に意義があり、危険信号や神経症状を呈する場合、X線撮影に引き続きMRI撮像が推奨されています。

検査については、X線撮影は腰痛の原因の初期診断に意義があり、危険信号や神経症状を呈する場合、X線撮影に引き続きMRI撮像が推奨されています。

また、CTは高解像度での撮影や三次元像構築により、変形や変性などの解剖学的特徴や病態を把握しやすいとされています。他には骨スキャン、椎間板造影・椎間板内注射、椎間関節造影・注射、神経根ブロック、筋電図検査などがあります。私自身も椎間板性の腰痛を持っていますが、腰痛は日常生活に影響を与えます。お困りの場合や危険信号に当てはまる場合は、お近くの整形外科を受診し、診断を受けたうえで対処方法を相談されてはいかがでしょうか。

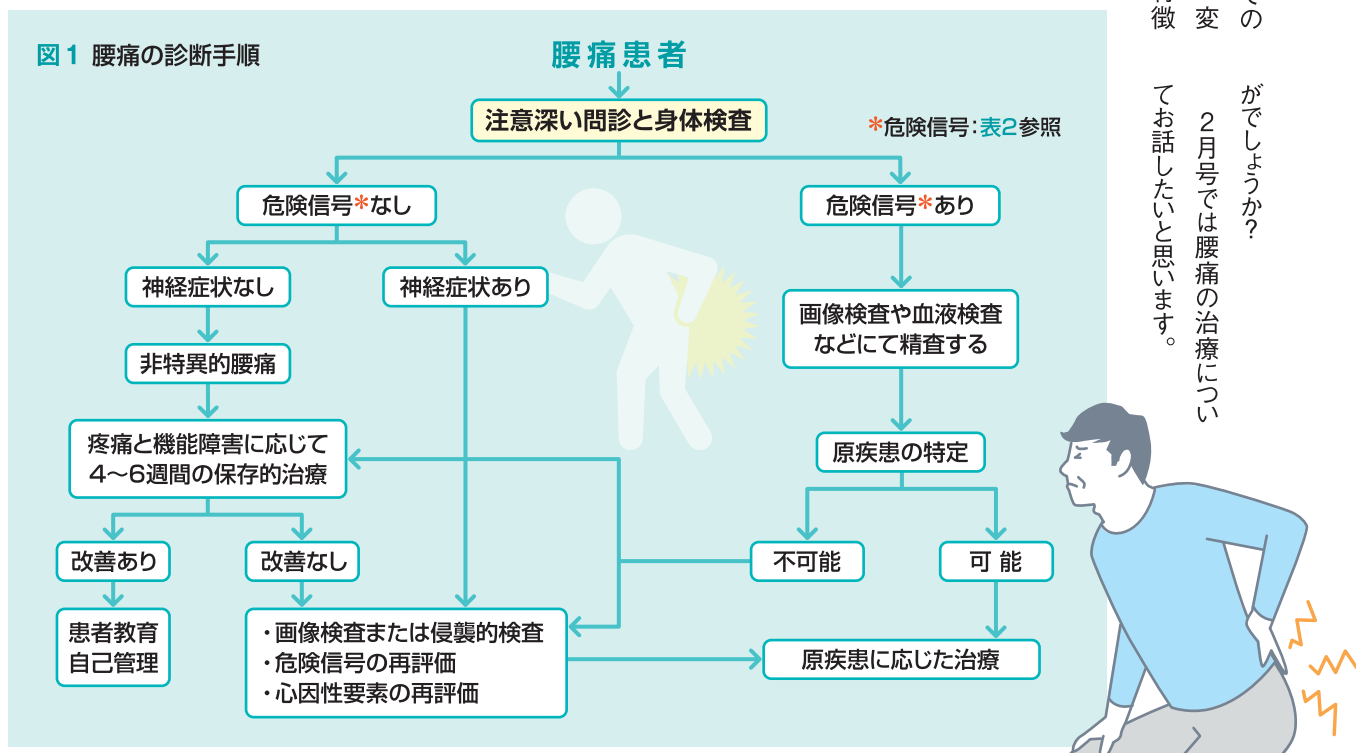
がでしょうか？
2月号では腰痛の治療についてお話ししたいと思います。

表2 重篤な脊椎疾患(腫瘍、感染、骨折など)の合併を疑うべきred flags(危険信号)

- 発症年齢 < 20歳または > 55歳
- 時間や活動性に関係のない腰痛
- 胸部痛
- 癌、ステロイド治療、HIV感染の既往
- 栄養不良
- 体重減少
- 広範囲に及ぶ神経症状
- 構築性脊柱変形
- 発熱

HIV: human immunodeficiency virus

図1 腰痛の診断手順



Doctor



川口 真史

Masahito Kawaguchi

金沢医科大学整形外科 准教授

資格

- 日本整形外科学会 整形外科専門医
- 日本整形外科学会 脊椎脊髄病医
- 日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科指導医
- 日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科専門医

略歴

平成14年	3月	金沢大学医学部卒業
平成14年	4月	金沢大学医学部卒業後、初期研修
平成16年	4月	石川県立中央病院 医員
平成17年	10月	済生会高岡病院 医員
平成18年	10月	金沢大学病院 医員
平成21年	4月	市立輪島病院 医員
平成21年	10月	済生会金沢病院 医員
平成22年	3月	金沢大学大学院 卒業
平成24年	4月	金沢医科大学整形外科 助教
平成26年	4月	金沢医科大学整形外科 学内講師
令和3年	4月	金沢医科大学整形外科 講師
令和4年	7月	金沢医科大学整形外科 准教授

保養施設をご存知ですか

組合では、心の健康を目的として、契約施設に宿泊した際の費用の一部を補助しています。
施設を利用して心身のリフレッシュをしてみたいはいかがでしょうか。

保養施設利用補助金

- 対象者 建設国保の被保険者
※ただし、未就学児は除く
- 補助金額 一人当たり**5,000円**を
限度に実費補助
年度内1回1泊分

※年度内とは宿泊日が令和6年4月1日～令和7年3月31日のことです。
※契約保養施設に宿泊した場合のみ補助対象となります。
契約保養施設は建設国保ホームページをご覧ください。



建設国保ホームページ

<http://www.kensetsukokuho.or.jp>

組合員用ID: mnah1315

パスワード: mnah1316

利用方法

① 保養施設に直接予約を入れる

予約の際、「全国建設工事業国民健康保険組合の被保険者で保養施設利用補助を利用する」旨を伝えてください。

② 「保養施設利用申込書」を 建設国保(本部)にFAXする

宿泊日の4日前(土・日、祝日、年末年始等を除く)の
17時までにFAX(03-5652-7035)してください。

※「保養施設利用申込書」は**建設国保ホームページ**
よりダウンロードをお願いします。

③ 保養施設に宿泊する

宿泊当日、保養施設に「補助を利用する」旨を伝えてください。
利用者全員の被保険者証の提示が必要です。

④ 保養施設で料金を支払う

料金精算時には、宿泊料金から補助金額を差し引いた
金額をお支払いください。

保養施設利用申込書