宮城県建設業国民健康保険組合

平成29年1月1日発行

宮建国保

宮建 国保だより

Vol.122

日の出の折石　気仙沼

写真提供：宮城県観光課

目　次

新年の挨拶 ……2
ジェネリック医薬品を使いましょう! ……3
その生活習慣STOP!! ……4
これで改善!!無理なくエネルギーダウン ……4
平成29年1月からマイナンバーの利用が始まります ……5
インフルエンザ予防接種費用の助成行っています ……6
傷病手当金の支給申請について ……6
トピックス ……7
2017年版「健康カレンダー」を送付いたしました……7
(一財)宮城県成人病予防協会　総合健診センターのご案内……7
支部からのお便り～丸森支部～……8
柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方 ……8

宮建国保モバイルサイト
QRコード

http://www.miyaken-kokuho.com/mobile/

宮建国保の被保険者数

12月1日現在

組合員	7,000人
家　族	9,398人
計	16,398人

新年の挨拶

明けましておめでとうございます。組合員の皆様におかれましては、お健やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より、宮建国保の事業運営に対しまして、ご理解とご協力を頂いております事に御礼申し上げます。

今年で東日本大震災から7年目になりますが、沿岸被災地域ではいまだ住宅地の造成が行われており、早期の完成が望まれます。

年頭にあたり、宮建国保の現状と施策について主なものを申し上げます。

初めに、財政についてです。平成25年度より3年間にわたり医療保険料、今年度は後期高齢者支援金の改定を行ってまいりました。これにより、平成28年度決算において、5年振りに積立金の取崩しなしで、剰余金が見込まれるまでに至りました。これもひとえに、組合員の皆様のご理解の賜と感謝申し上げます。

しかし、まだ医療費の支出が依然として増加傾向にあります。医療費の抑制のため、厚労省が示した特定健診・特定保健指導の受診率等を向上させ、病気の早期発見・早期治療に繋げていき、さらにジェネリック医薬品の周知にも、積極的に取り組んでいきます。

宮建国保の持続可能な組織運営を行うためには、積立金の取崩しや金融機関からの借入金がない状態での、財政の健全化が不可欠であります。状況が厳しくなってから検討するのではなく、安定時から備えるという認識の共有を図りたいと思います。

次に、マイナンバー制度（社会保障・税番号制度）についてです。医療保険者等の情報連携が今年7月に開始されますが、まだ不確定な要素があります。今後、国の計画に沿って各種作業を着実に進め円滑な導入を図ります。

最後になりますが、県連には国の厳しい財政状況下にあるなかで、宮建国保の育成・強化の運動を展開して頂いております。本年も県連と連携し、健全かつ持続可能な宮建国保を目指し、取り組んでいく所存です。

組合員の皆様のご健勝をお祈り申し上げ、新年のご挨拶と致します。

平成29年元旦
宮城県建設業国民健康保険組合
理事長　山田　萬一

ジェネリック医薬品を使いましょう！

健康づくりは予防から

食べ過ぎ、飲み過ぎ、塩分・糖分の
取り過ぎに注意しましょう。

それでも

調子が悪いと思ったら

症状が軽いうちに医師に
みてもらいましょう。

診察の結果

薬を出しますと言われたら

医師に**「ジェネリックでお願いします」**と言いましょう。

薬局でも**「ジェネリックでお願いします」**と言いましょう。

経済効果

組合員・家族

家計費支出 軽減

国保組合

医療費支出 軽減（月額約500万円）
（組合員一人約700円）

医療保険料の
値上げを抑制
値上げ幅を縮小

国保財政健全化に向け　みんなで協力し合いましょう

その生活習慣 STOP!!

生活習慣を見直してメタボを解消しましょう

～夜遅い食事は肥満の原因に!?～

特定健診の質問票の中に**「寝る前の2時間以内に夕食を取ることが週3回以上ある」**という項目があります。

一般的には若い世代で就寝前に夕食を取る人の割合が高く、年を取るにつれてその割合が減少する傾向にありますが、宮建国保の場合、**男女とも60代以降からその割合が増加し、70代の割合が一番高くなっています。**

夜遅い食事はなぜ肥満の原因になるのでしょうか。

昼食後、長い時間が経過した強い空腹感からいつも以上に食べ過ぎてしまったり、食べた後は眠るだけなので、エネルギーがほとんど消費できないことなどが挙げられます。

また、睡眠の質にも影響が出ると言われています。

仕事や家庭の事情で夕食時間を早められないという人は夕食に少し工夫をしてみては!!

［上記の生活習慣を改善した人は、1年後の健診で腹囲が減少、HDLコレステロールが増加したという報告があります。
※平成22年厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業］

これで改善!! 無理なくエネルギーダウン

夕食を2回に分ける

お腹が空く夕方におにぎりやサンドイッチなどの主食を軽く取り、帰宅後に主食以外のおかずを取る。

低エネルギーの食事に変える

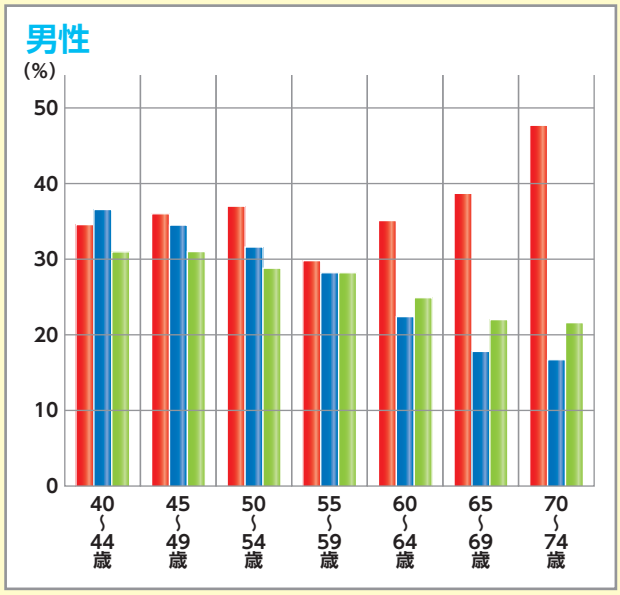
野菜を主体にする。揚げ物を避け、肉や魚のおかずでは焼いたり蒸したりしたものを。魚なら刺身も良い。

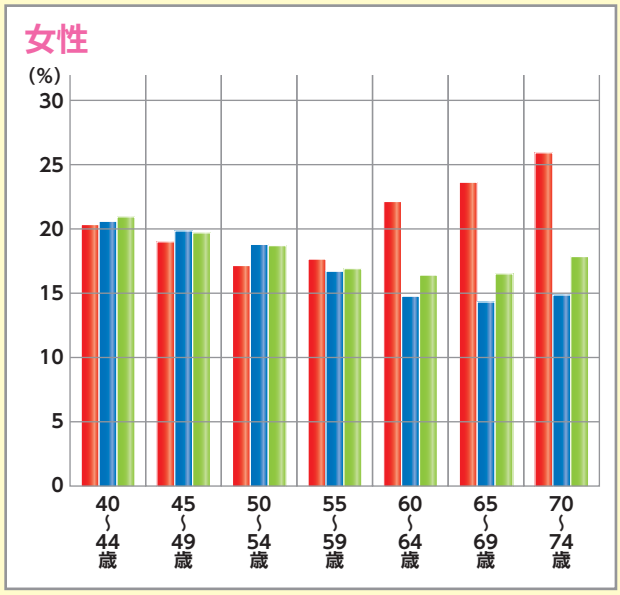
夕食の量を減らす

減らした分は朝食に食べても良い。

就寝前夕食が週3回以上　宮建国保　国　県

※平成27年度　宮建国保特定健診「質問票」より





平成29年1月から、「新規加入届」及び「家族の取得届」の際にマイナンバーの提出にご協力をお願いします。

国保組合は、平成29年1月1日時点及びそれ以降に加入する被保険者（組合員・家族）のマイナンバーを取得し、登録する必要があります。

取得したマイナンバーは、番号法別表第1の第30項「国保法による保険給付の支給、保険料の徴収又は保健事業の実施に関する事務」においてのみ利用します。また、平成29年7月からは、マイナンバーを利用した関係機関との情報連携が始まる予定です。

宮建国保におけるマイナンバーの取得方法は、次のとおりです。

①平成29年1月1日時点の加入者は、住基ネット経由でJ-LISから取得

②平成29年1月1日以降の加入者は、新規加入届及び家族の取得届出時に取得

なお、住基ネット経由でJ-LISから取得できない場合は、直接、該当者に提出のお願いをすることになります。

平成29年1月1日からの「新規加入届」及び「家族の取得届」の際に、次の方法によりマイナンバーを取得させていただきます。

取得方法		①マイナンバーの写しの提出 ＋ ②身元を確認する書類の提示	
方法1	マイナンバーカード	マイナンバーカード マイナンバーカードは、表面に顔写真、裏面にマイナンバーが記載されているため、身元の確認も同時に行うことができます。	
取得方法		①マイナンバーの写しの提出	②身元を確認する書類の提示
方法2	通知カード 又は 住民票（マイナンバー付） ＋ 写真付き身分証明1点	通知カード または 住民票（マイナンバー付）	■参考例 運転免許証 または パスポート（旅券） 等
方法3	通知カード 又は 住民票（マイナンバー付） ＋ 写真付き身分証明2点		■組み合わせ例 保険証 ＋ 年金手帳 等

※1　組合員及び取得する家族のマイナンバーの写しの提出と、手続きに来た方の身元を確認する書類の提示が必要です。

※2　組合員の代理で家族（当組合の被保険者）が支部で手続きを行う場合は、組合員の家族であることを確認するため、上図の他に保険証の提示が必要です。

※3　家族（当組合の被保険者以外）または事業主等が、組合員の代理で支部で手続きを行う場合は、組合員が記入した委任状（様式B）の提出が必要です。

※4　郵送で届出を行う場合は、なりすまし、虚偽又は不正な届出等の防止のため、マイナンバーの写しの他に身元を確認する書類の写しをマイナンバー確認書（様式A）に貼付していただく必要があります。

インフルエンザ予防接種費用の助成を行っています

　インフルエンザは例年11月から3月にかけて流行します。流行する前に予防接種を受けるなどして早めに対策をしましょう。
　宮建国保では、インフルエンザ予防接種を受けられた被保険者に対し、費用額の助成を行っています。1申請当たり1世帯の費用合計2,000円以上を対象に5割の額を助成致します。
　インフルエンザ予防接種のほか、市町村で実施している各種がん検診等を受診している場合は、この費用も合算して申請することができます。

●必要書類

①様式25号　インフルエンザ予防接種助成金支給申請書
②領収証（原本）（医療機関名・費用額・接種者名・「インフルエンザ予防接種」と記載のあるもの）
③予防接種済証（明細書の写し、又は、子供の場合は母子手帳の写しでも可）

検　診　費
インフルエンザ予防接種

合算可能

自己負担額の５割を助成
（１申請（１世帯合計）2,000円以上対象）

傷病手当金の支給申請について（様式17号）

　組合員が病気やケガ等で仕事ができない場合、3日を経過した4日目から2年間で70日を限度とし、医師が労務不能と認めた日数に対して、1日につき次の金額が支給されます。

●支給額

法人事業主・第１種組合員　5,000円　第2種・第3種組合員　4,000円

●支給対象外となるものの事例

・仕事上のケガ　　・交通事故によるケガ
・けんか等によるケガ　・自分でわざとした行為や犯罪によるケガ

●支給までの流れ

　支部から「様式17号　傷病手当金支給申請書」をもらい、申請書裏面に医師の証明を受け、支部を経て申請して下さい。　※一般診断書は必要ありません。
　宮建国保で医療機関からの診療報酬明細書を確認し、支給手続きを行います。
　診療報酬明細書は、診療月の早くて2ヶ月後に宮建国保が受理するため、退院後すぐに申請されても支給時期は3ヶ月後以降となります。

●お願い

ケガ等の場合は、申請書表面の「負傷の原因」欄に詳しく記入して下さい。

TOPICS トピックス

確定申告をお願いします～確定申告の控えは大切に保管しましょう～

毎年確定申告をしていますか？

確定申告をしないと、高齢受給者証の負担割合の判定や高額療養費、限度額適用認定証の申請などに必要な課税所得証明書等が市町村で交付されなくなりますので、**所得が無い場合でも**必ず確定申告をお願いします。

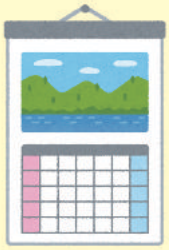
また、組合員資格の確認調査等で、建設業に従事する者の確認書類の提出をお願いしておりますが、「確定申告書」は公的な証明となりますので、**「職業欄」には必ず建設業の業種を入れて**申告していただきますようお願いします。

※建設業と判別できない「自営業」とは書かないで下さい。

2017年版「健康カレンダー」を送付いたしました

宮建国保では、被保険者の皆様の健康管理と健康づくりのお役に立てるよう毎年「健康カレンダー」を作成しております。

2017年版「健康カレンダー」は12月に各組合員に送付させていただきましたので是非ご活用下さい。



(一財)宮城県成人病予防協会 総合健診センターのご案内

前号でもお伝えしましたが、当組合が人間ドック、特定健診等の個別契約を結んでいる(一財)宮城県成人病予防協会の附属病院である「仙台循環器病センター」の移転に伴い、泉区本田町の「市名坂診療所」は閉院となり、健診機能は仙台循環器病センターへ統合し、新たに**「総合健診センター」**として健診業務を行っております。

仙台循環器病センター
総合健診センター
〒981-3133　仙台市泉区泉中央1丁目6-12　　TEL　022-375-7113

支部からのお便り

～丸森支部～

Letter23

丸森町は宮城県の南端に位置し、昭和29年に7町村が合併し、仙南広域圏の約17.7％、宮城県の約3.8％を占める面積の町となっております。また、町の北部を一級河川である阿武隈川が貫流しており、その阿武隈川の四季折々な風景を丸森町では舟下りしながら楽しむこともできます。

丸森支部での活動は、5月に行われる苗木や日用品、またご当地の飲食物等の出店が行われる商工会主催の「丸森いち」にて、無料マス作り体験コーナーを設置し、数量限定で一升ますの作成を組合役員や青年部員が来場者に組立て方を教えながら作成する体験型のイベントにて協力しており、又会場イベント広場にて、上棟式イベントを行っております。「丸森いち」のイベントのなかでも大変人が賑わうイベントであり、町民や観光客との交流を行いつつ地域の活動へ貢献しております。

また、8月には七代にわたって繁栄した豪商である齋藤家の屋敷を改装し、蔵の郷土館となっている齋理屋敷、丸森の観光名所となっているこの齋理屋敷を中心に開催される夏祭り「齋理幻夜」では、夜になると約1,000基の絵灯篭に火がともされ幻想的な空間の中、様々なイベントが催され、夜店も出店しており、夜店には地域振興の一環として青年部が出店しております。

この様な組合支部活動を行い、地域への貢献と共に、地域の方々からより身近な存在となるよう今後も地域密着型の活動を続けてまいります。

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

整骨院や接骨院で健康保険が使えるとき

骨折、脱臼、打撲及び捻挫（いわゆる肉離れを含む）の施術を受けた場合
なお、骨折及び脱臼については、緊急の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

次のような場合は健康保険が使えません！！

- 単なる（疲労性・慢性的な要因から来る）肩こりや筋肉疲労
- 保険医療機関（病院や診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの
- 労災保険が適用となる仕事中のけがや通勤途中での負傷
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術
- 脳疾患後遺症などの慢性症
- 症状の改善が見られない長期の治療

柔道整復師にかかるときは・・・

- 負傷の原因を正確に伝える
- 療養費支給申請書の負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認（サインする際はご注意願います。）
- 病院での治療との重複の受診はできません

宮城県建設業国民健康保険組合　〒983-0862　仙台市宮城野区二十人町301番地の3　電話 022-792-7051　FAX 022-792-7052
URL http://www.miyaken-kokuho.com/　印刷 株式会社 阿部紙工