

私たちのこくほ

健康の広場

平成28年度7月通常組合会開催

山形県建設国保組合は、7月26日、けんせつプラザ山形にて平成28年度7月通常組合会を開催しました。

理事・監事・組合会議員合わせて61名が出席し、鈴木副理事長の挨拶で開会し、三浦理事長挨拶の後、「平成27年度事業報告」・「平成27年度歳入歳出決算」・「平成27年度決算剩余金処分」・「平成28年度歳入歳出補正予算」・「規約の一部改正」・「役員の改選」などの議案が審議されました。質疑応答の後、全ての議案が原案通り可決・承認され、役員改選では新理事長に米沢の佐藤四男氏が選出されました。最後に菅原新副理事長が閉会の挨拶を行い、幕を閉じました。

※組合会の詳細については
次号（9月15日号）に掲載します。

功労者表彰

長年にわたる功績を称え、前理事長の三浦一男氏（田川）、前副理事長の高橋協藏氏（飽海）、同鈴木捷藏氏（寒河江）、前理事の一柳高宏氏（山形）、同大河原俊漠氏（高畠）の5名に表彰状と記念品を贈呈しました。



監 事	理 事	常務 理 事	副 理 事 長	理 事 長
渡武 関 辺田 寛	管 近早 遠 奥 柳 三 水 石 齋 川 加 野坂 藤山 橋 井戸 泽藤 上藤	井 上 朋 行	稻 村 伊 藤 菅 原 佐 藤	佐 藤 四 男
富 明 雄	公 平 松 利 澄 亀 健 一 一 勉 清 興 治 雄 司 浩 馬 夫 太 郎		正 光 正 昇 正 均 敏	
(河)山 田	(河)天 (南)川 最 (北)山 山 山 鮑 田		(大)山 鮑 田	(米)
北 形 川	北童 陽 西 上 山 形 形 形 海 川 川	村 山	江 形 海 川	沢

新役員名簿



9月1日から保険証が 新しくなります

本組合では、保険証（国民健康保険被保険者証）の有効期間を毎年9月1日から翌年の8月31日までの1年間としています。

配布方法につきましては、「就労形態・労災加入・業務内容申告書」を期限までにご提出いただいた世帯には、8月下旬に建設国保本部より自宅へ直送いたします。

保険証更新に伴い、現在使用している肌色（はだいろ）の保険証は使用できなくなり、平成28年9月1日からは鶯色（うぐいすいろ）の保険証を医療機関の窓口にご提示ください。現在使用している肌色（はだいろ）の保険証は、はさみ等で細かく裁断し、各自の責任で処分してください。

なお、住所変更や資格喪失している場合は、速やかに届け出を行うようご協力をお願ひいたします。



高齢受給者証をお送りしました

70～74歳の方が医療機関を受診する際は、保険証と一緒に高齢受給者証を医療機関の窓口に提示をお願いしています。

高齢受給者証は、国の定めにより毎年8月1日が更新となっており、6月中旬から7月中旬に高齢受給者証の更新のために所得と課税が記載してあります証明書をご提出いただき、すでに高齢受給者証がお手元に届いていると思います。今月からは新たに交付しました高齢受給者証を医療機関の窓口で提示してください。

所得と課税が記載してあります証明書をまだ提出していない方は、一部負担金の割合が3割の高齢受給者証が交付され、医療機関の窓口での自己負担額が高くなりますので、証明書を提出されていない方は、所属の支部（組合）へ申請書類を提出してください。再度判定を行い、正しい負担割合の高齢受給者証を交付します。また、今回の高齢受給者証の色は黄色です。平成28年7月末までお使いの高齢者受給者証は今月より使用しないようお願いします。現在使用しているものは保険証と同様に各自の責任で処分して下さい。

「血糖が高い」を放置しないで!!

— 生活習慣の改善や医療機関の受診を —

● 「血糖が高い」と糖尿病の可能性あり

糖尿病は、血液中のブドウ糖が異常に高い状態がつづく病気で、ひどくなるまで自覚症状がないため、健診などで行う検査値や、さらに詳しい検査をして判断します。

【糖尿病に関する検査と見かた】

	空腹時血糖 (単位:mg/dl)	HbA1c (NGSP値) (単位:%)	尿 糖
検査・治療 が必要	126以上	6.5以上	+(陽性)
要注意	100~125	5.6~6.4	±
基準値	99以下	5.5以下	- (陰性)

◇空腹時血糖

血液中のブドウ糖の量を示す値を血糖値といい、空腹時の血糖値のこと。

◇HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

過去1~2か月の血糖コントロールの状況がわかる値。

◇尿糖

血糖値が高くなると、尿中に糖が出るようになる。陽性の場合は、詳細な検査が必要。

「要注意」の方 ⇒ 食事・運動などの生活習慣の改善を

「検査・治療が必要」の方 ⇒ 医療機関の受診を

● 「血糖が高い」のを放置しておくと、何が起こる？

血糖が高い状態がつづくと、全身の血管や神経が障害を受け、さらにさまざまな病気（合併症）になる可能性があります。初期は症状が出にくいため、早期発見・治療のためには定期的な検査が必要です。

【糖尿病が引き起こす主な病気（合併症）】



腎臓(じんぞう)

【網膜症】目が見えにくくなる。悪化すると失明の恐れもある。

【神経障害】手足の先にしびれや痛み、麻痺などがでてくる。

【腎症】腎臓の働きが悪くなる。悪化すると、透析治療が必要。

もし、透析治療が必要になってしまうと…

・週2~3回、1回半日程度治療に通う必要がある
⇒時間の制約

・食事制限が必要
⇒好きなものを自由に食べられなくなる

こんな方は、今すぐ医療機関を受診することをおすすめします！

- ・健康診断の結果で、「血糖が高い」「HbA1cが高い」とあったが、放置している方
- ・以前、糖尿病の治療を受けていたが、自分で判断して、医療機関に行かなくなってしまった方

※糖尿病についてもっと知りたい、または、相談したいことがある方は、お住まいの市町村の保健師や、職場等の保健師にご相談ください。

山形県・山形県保険者協議会

※山形県保険者協議会とは、県内の医療保険者により被保険者の健康保持増進と円滑な事業を行うために設立された団体です

「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」「国民健康保険限度額適用認定証」について

病院等での支払いが高額になる場合、「国民健康保険限度額適用認定証」(県・市町村民税非課税世帯の方は「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」)を医療機関の窓口で提示しますと、窓口負担額が自己負担限度額までとなり、支払額の負担を軽減することができます。

注意

◆「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」「国民健康保険限度額適用認定証」は申請した月の初日から有効です。前月に遡っての交付はできません。

◆昨年度申請された方の有効期限は平成28年7月31日までとなっておりますので

8月1日以降も引き続き「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」または「国民健康保険限度額適用認定証」が必要な方は、平成28年度(平成27年分)の所得と課税が記載してあります証明書を所属の支部(組合)に提出し、新たに申請手続きを行ってください。

※ 前期高齢者の方が限度額適用認定証の申請を行う場合、高齢者受給者証の年次更新の際に申請に必要な書類をご提出いただいておりますので、新たに市町村等から課税証明書を取得していくだけ必要は御座いません。また、前期高齢者の方の場合限度額適用認定証が不要な場合も御座いますので、お手数をお掛けしますが組合にお問い合わせ下さい。

◆ご提示の際は、必ず医療機関の窓口にご提示ください。自動精算機でお支払いになると、支払額の軽減にならない場合もございますのでご注意ください。

傷病手当金についてのおねがい

◆ 従業員および臨時従業員の方がケガや病気にかかり傷病手当金の申請をする際、事業主の方に給与証明をお願いしております。ケガをして仕事を休んでいる期間に勤めている事業所より給与が出ていた場合、傷病手当金の支給対象となりません。正しい給付を行うため、組合員の皆さんにご協力をお願い申し上げます。

◆ 転倒等の外傷により傷病手当金の申請を行う際は、建設国保より送られる「ケガについてのおたずね」を返送いただくまで、業務上のケガでは無いか区別するために支給は保留されます。おたずねが届きましたらケガした時の状況を出来るだけ詳しくご記入していただき返送をお願い申し上げます。



健康診断補助金の申請について

- ☆ 申請には領収書（原本）と 健康診断の結果表の写しが必要になります。
- ☆ 事業所宛の領収書では申請出来ません。
- ☆ 弁当代・消費税につきましては、健康診断補助金の支給対象とはなりませんので、差し引いた金額を支給します。

ご確認をお願いします。

▼ 国保組合の新役員が選任され新体制となりました。皆様のお役に立てる組合として努めて参りますので今後とも宜しくお願いいたします。
■ 蒸し暑い日が続きます。水分補給をしつかりを行い体調管理に気をつけください。(東)

編集後記