

Web

みやぎ

2008. 3月号
VOL.6

Webみやぎ (第6号)
 発行所/建設連合 宮城県建設組合
 〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目5番22号
 宮城県管工事会館4F
 TEL.022-264-4221 FAX.022-265-9460

第6号

『後期高齢者医療制度』が始まります。

平成二〇年四月から始まる、七五歳以上の方(以後『後期高齢者』と言う。)を対象とする医療制度です。現行では、後期高齢者は、国民健康保険や被用者保険に加入して保険料を払いつつ、市町村が運営する老人保健制度にも加入して医療給付を受けています。この方式が本年四月に廃止され、後期高齢者のための独立した新医療保険制度が設けられます。

新制度では、後期高齢者の心身の特性や生活実態などを踏まえた、独自の診療報酬体系が設定され、また、保険料の財源についても見直され、患者の自己負担を除き、税金など公費が約5割、七四歳以下が加入する各種健康保険からの支援金が約四割、残りの一割が被保険者(後期高齢者)の負担となります。この保険料は、基本的には特別徴収(年金からの天引き)によって各自自治体が徴収し、財政運営は全市町村が加入する都道府県単位の広域連合が担当します。後期高齢者医療制度の導入は、

医療費総額のうち高い割合を占める後期高齢者の医療費について、負担の公平化を図ることから生まれた制度です。

また、制度の財政運営を広域連合が担当することによって、個々の自治体に財政的ナリスクが集中することを防止できると期待されています。従って、組合員及び家族の方が後期高齢者に該当したときは、現在加入している建設連合国民健康保険から脱退して広域連合が運営する地域の後期高齢者医療制度に加入することになります。

建設連合国民健康保険組合宮城県支部に加入している組合員・家族で、本年四月一日に後期高齢者医療保険制度へ移行となる方は、組合員で八人・家族で五三人が該当します。既に該当する組合員・家族には連絡済ですが、何か不明なことが有りましたら当支部までご連絡をお願いします。

尚、保険料の算定のことや詳しい内容の確認については、現在お住まいの地域の市町村役場もしくは

は宮城県後期高齢者医療広域連合
 (☎022・266・1026)
 までお問合せをお願いいたします。

平成二〇年四月 保険料が改定

建設連合国民健康保険組合では、平成八年度に保険料改定を行って以来十一年間保険料を変えずに本年度まで運営してまいりました。

この度『後期高齢者保険制度』導入に伴い、やむなく改定をすることとなりました。今回の改定は、今後行われる『後期高齢者保険制度』の改定を考慮し必要最小限に留める事が出来ました。組合員におかれましては、このことを充分ご理解していただきご利用をお願いいたします。

平成20年4月分より適用保険料等

組 合 員 保 険 料	19歳以下	6,500円
	20歳以上24歳まで	9,500円
	25歳以上29歳まで	11,500円
	30歳以上39歳まで	13,000円
	40歳以上49歳まで	14,000円
家族保険料	50歳以上59歳まで	15,000円
	1人当たり	4,500円
	1歳未満児	0円
介護保険料		2,000円
組 合 費		2,500円

おもしろ食学

「食事バランスガイド」ってなに？

あなたの食事は大丈夫？

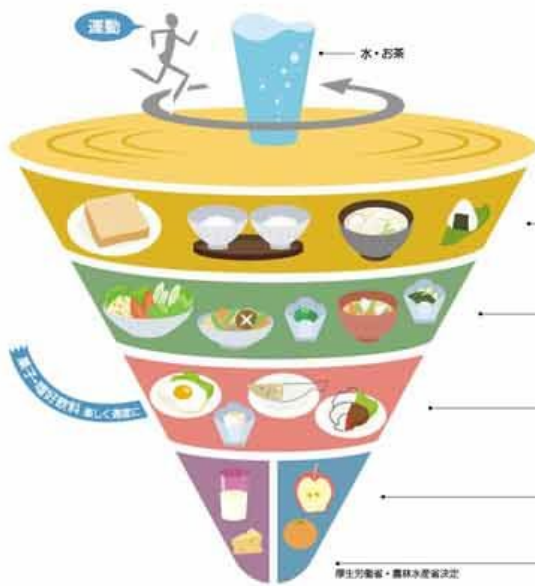
「好きなものばかり食べる」、「夜遅くに食事をする」、「お酒を飲み過ぎる」など食生活の乱れや偏りが問題となっています。あなたの食生活はいかがですか？

健康な体を維持して、食生活を送るためには、バランスよい食事をするのが大切です。しかし、「バランスのよい食事」といっても、どのような食事のことをいうのでしょうか、わからない方も多いと思います。

そこで、この《バランス》をわかりやすく示すため、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがをイラストで示した「食事バランスガイド」が作られました。

「食事バランスガイド」について

「食事バランスガイド」は、健康で豊かな食生活の実現を目的に策定された「食生活指針」（平成十二年三月）を具体的に行動に結びつけるものとして、平成十七年六



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) <small>230V</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん1杯、パン1枚、麺1杯、ロールパン2個 15つ分 = ごはん(中盛り)1杯、ごはん1杯、おむすび1杯、スープカレー
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻類) <small>230V</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きんぴら、煮物、ほうろく煮、おひたし、味噌汁、おにぎり 2つ分 = 野菜の煮物、お味噌汁、おひたし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) <small>230V</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉、魚、卵、大豆料理から1皿、肉、魚、卵、大豆料理から1皿、肉、魚、卵、大豆料理から1皿 3つ分 = ハウスのステーキ、鶏肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 <small>230V</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳1本、ヨーグルト、ソフトクリーム、アイス1杯、プリン1杯 2つ分 = 牛乳1本、ヨーグルト
2 果物 <small>230V</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = かんかん1個、りんご1個、バナナ1本、梨1個、ぶどう1房、みかん1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

月に農林水産省と厚生労働省により決定されました。「食事の基本」を身につけるための望ましい食事のとり方やおよその量をわかりやすく示しています。

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまくまわっているでしょうか？ この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

1日分の適量について

食事の適量は性別、年齢、活動量によって異なります。食事バランスガイドのコマのイラストにある1日分の適量は、2000 ± 200 kcal

適量チェック! CHART

	エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
男性						
6~9才	1800 ± 200	4~5	5~6	3~4	2 ※2 2~5	2 ※1活動量低い
10~11才	2200 ± 200	5~7	5~6	3~5	2 ※2 2~3	2 ※1活動量ふつう以上
12~17才	2600 ± 200	7~8	6~7	4~6	2~3 ※2 4	2~3
18~69才	2000 ± 200					
女性						
6~9才						
10~17才						
18~69才						

※1 活動量の見方
 「低い」：1日のうち座っていることがほとんど。
 「ふつう」：座り仕事を中心だが、歩行・軽い運動等を1日5時間程度は行なう。
 さらに強い運動や労働を行っている人は、適宜調整が必要です。
 ※2 学校給食を含めた子ども向けの摂取目安としているが、成長期に特に必要なカルシウムを十分にとるためにも、少し幅をもたせて1日に2~3つ、あるいは「基本形」よりもエネルギーが多い場合は、4つ程度までを目安にするのが適当と考えられます。

単位：つ (SV) SVとはサービング(食事提供量)の略

を表しており、活動量が「ふつう」※1の成人女性、活動量が「低い」※2成人男性が該当します。

あなたの生活習慣をチェックしましょう

監修 中谷 矩章 中谷内科クリニック院長

次の項目にYES・NOで教えてください

生活	健康診断は定期的に行っている。	YES	NO
	太り過ぎていない。	YES	NO
	お酒を飲み過ぎていない。	YES	NO
	喫煙していない。	YES	NO
	規則正しい生活をしている。	YES	NO
	睡眠不足ではない。	YES	NO
	十分休養をとっている。	YES	NO
	休日ゴロゴロしていない。	YES	NO
	趣味などを楽しんでやっている。	YES	NO
	健康的な生活に関心がある。	YES	NO
食生活	1日30種類の食品をとっている。	YES	NO
	動物性脂肪より植物性脂肪を多くとっている(肉より魚)。	YES	NO
	野菜をしっかり食べている。	YES	NO
	塩分は1日10g以下に抑えている。	YES	NO
	糖分は1日50g以下に抑えている。	YES	NO
	腹八分目の食事を心がけている。	YES	NO
	食事をする時間を決めている。	YES	NO
	朝食はしっかり食べている。	YES	NO
	食事はゆっくりとっている。	YES	NO
	外食はひかえめになっている。	YES	NO
運動	運動する習慣がある。	YES	NO
	1日1万歩、歩いている。	YES	NO
	週3回、20分以上軽い運動をしている。	YES	NO
	なるべく階段を利用している。	YES	NO
	バス停などを1つ前で降りて歩くなどの努力をしている。	YES	NO
	毎日の買い物は歩いて行っている。	YES	NO
	早足で歩くようにしている。	YES	NO
	週に3回は散歩をしている。	YES	NO
	趣味の集まりにはなるべく歩いて行く。	YES	NO
	運動が楽しい。	YES	NO

YESの数
を合計して
ください

- 21~30 個の場合** なかなかよい生活習慣をしていますね。でも、油断は禁物です。身体的にも精神的にもよい生活習慣を維持してください。
- 11~20 個の場合** まずは問題ないでしょう。でも、忙しいと生活習慣は乱れがちになります。食事が偏ったり、運動せず1日中座りっぱなしということがないように気をつけてください。
- 0~10 個の場合** かなり不摂生をしているようですね。できることから始めて、一つでも多くの生活習慣の改善をしてください。すでに病気の自覚症状があるようなら、医師に相談しましょう。

ウォーキングを生活習慣に取り入れましょう

いつでもどこでもできるウォーキング。
息が弾む程度の速さで30分続けて歩き、
1日の合計が1万歩になる歩き方が
健康づくりのウォーキング。
今日から早速始めましょう。



- ウォーキングの効用**
- 脳細胞に刺激を与える
 - 脳の働きが活発になる
 - 心臓や肺が強くなる
 - 正しい姿勢が身につく
 - 消化器の機能が向上する
 - 気分転換、ストレス解消
 - 血管の老化を防ぐ
 - 肥満の予防
 - ひざの関節の老化を防ぐ
 - 骨や筋肉を強化する



その昔、連日の日照りで田植えをした田が干上がり、このままでは大干ばつで、米が穫れなくなるのを恐れたこの地の人々は、現在のかんぼの宿の地に登って雨乞いをしました。薪を燃やし七日間の雨乞いの祈願を続け、満願の夜、竜が昇天し、滋雨を降らせたと伝えられています。諸願成就したことから、この地を「宝竜」と呼ぶようになり、この由来に因んで平成六年に湧出開湯した温泉を「宝竜温泉」と命名したそうです。

かんぼの宿 一関の〜んびり温泉 無事終了

この様な由来のある「かんぼの宿」は、8階建て風情あふれる露天風呂をはじめ、エステバス、ハーブ湯など14種類もの温泉に、参加者の皆さんはたっぷり温泉を堪能し、日頃の疲れを癒された事と思えます。

この度のバスツアーは申込者が多く抽選の結果、総勢31名の参加となりました。今回抽選にもれた方も、次回のお申し込みをお待ち致しております。



宮城県支部からの お知らせ

**今年度も残りわずか！
春休みの家族旅行に契約保養
施設のご利用で、ご家族のご負担
が軽減されます。**

建設連合国民健康保険組合と契約したホテル・旅館、民宿、ペンション、国民宿舎、オートキャンプ場などで、ご利用宿泊金額から年度内お一人様2回まで、1泊につき四、〇〇〇円の補助をする制度をご家族で利用しませんか？

建設連合国民健康保険組合では、平成19年度の契約保養施設は全国各地の約800施設となりました。

契約保養施設利用の際に、この制度をおおいに活用して、健康増進・家族円満に一層お役立てください。契約している施設の一覧はヘルシーガイドもしくは本部ホームページで確認ができます。

<http://www.kensetsurengou-kokuho.com/>

契約保養施設の利用方法

- ① 利用したい保養施設に直接申込をします。
- ② 予約が取れたら支部に契約保養施設利用の申込をしてください。

- ③ 支部が申込を受付けると契約保養施設利用申込書（補助金請求書）をお渡しします。契約保養施設利用申込書（補助金請求書）が手元に届きましたら内容を確認してください。
- ④ 契約保養施設利用申込書（補助金請求書）を保養施設にチェックインの際に提出してください。
- ⑤ 保養施設には宿泊実費から補助金額を差引いた額を支払ってください。

- 契約保養所の利用に当たっては次の点にご注意下さい。
- ※7日前までに支部へ利用申込みをしてください。宿泊後の補助金請求書の発行はできません。
 - ⑥ キャンセルや申込事項の変更は、すぐに保養施設と宮城県支部へ連絡をしてください。
 - ⑦ 旅行会社を通しての予約や宿泊施設の企画商品、インターネット予約、カードでのお支払などの場合には補助の適当がされない場合があります。

小さな負担で大きな安心！ 一人親方労災に加入していますか？

労災保険に加入していないと仕事を請け負えないこともあります！
原則として仕事中のケガには保険証は使えません！

万が一に備えてぜひ労災保険に加入を！

加入例

※カッコは建設連合国保未加入者の場合

加入期間 平成20年 4月指定日から 平成21年 3月31日まで	一人親方労災 給付基礎日額 6,000円 43,800円	事務委託料 12ヶ月分 12,600円 (24,000円)	加入金 初回のみ 0円 (10,000円)
合計 56,400円 (77,800円)			

補償内容

※上記加入例の場合

医療費	全額補償
休業補償	日額 4,800円 (休業4日目から)

一人親方労災の 対象になる人は？

- 建設の事業に従事している
- 年間100日以上、アルバイトを含めて雇う見込みがない
※従業員を使用されている方には中小事業主用の労災保険をご用意しています
- 事業所の従業員として働いていない
以上の条件をすべて満たしている方になります

さらに安心をプラス

労災受給時に上積み補償のある全国建設業労災互助会制度への加入もできます。
建築業の方は年間5,400円、その他の建設業の方は年間9,000円からご用意しています。
詳しくは窓口もしくはお電話でお問合せください。

建設連合・東北地区労働保険振興会 022-264-4221

合もありますので、ご予約の際にご確認下さい。

尚、宮城県支部窓口にはいくつかの契約保養施設のパンフレットがありますので、お立ち寄りの際にはぜひお持ち帰り下さい。

建設連合・宮城県建設組合の 携帯電話版ホームページの お知らせ

ちょっとした確認やご紹介者へ当組合の案内などにぜひご利用下さい。（QRコードを読み取り使用して下さい。）



(<http://www.hotweb.or.jp/fatboy/m/index.htm>)

●各種申請や不明な点があれば支部へご連絡ください。営業時間は平日午前9時から午後5時までです。

建設連合国民健康保険組合に加入できる資格は、個人事業主、又は個人事業主の事業所に勤務する従業員数が五人未満の従業員です。従って、法人に勤務する従業員は加入できません。