

いい職人は

身体の

中

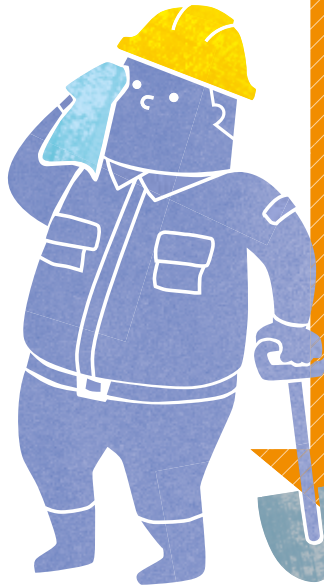
まで

「国保
だより」
vol.160
2024. 4

気を配る



健康診断を
受けていない人



徹底比較!



健康診断を
受けている人

神建連国保の仲間の健診受診率は約50%。2人に1人が受けています!
受けていない人、もったいない。受けると良いこと、ありますよ!

お仕事

健康診断を受けていない人

健康診断を受けている人

調子悪いと心配…

集中できますよ♪

ゴホゴホ。ゲホゲホ。
最近調子悪いから心配だな…

体が資本の仕事ですから。
仕事に集中して取り組みます!



制度解説

建設業に特化した健診です アスベスト・じん肺チェック実施

神建連国保の健診なら、建設業で働くあなたの「肺」のレントゲンを、
2名の専門医が再読影しています。

家族

健康診断を受けていない人

健康診断を受けている人

心配されています…

喜ばれています♪

「最近顔色悪くない?」って
心配されているから、
一緒に受けてみようかなあ

余計な心配をかけずに済みます!
パートナーも「健診を受けられる」って
喜んでますよ



制度解説

20歳以上の家族も無料です

毎年4月～翌年3月まで1回、無料

あなたの安心は家族の安心。家族の方にも受診をすすめてあげてください。

つとコロ

健康診断を受けていない人

健康診断を受けている人

後で痛くなる…かも

痛くないですよ♪

病気が進行してから
発見されたら、
治療費もかさむなあ

健診は全部無料ですから。
病気でも早期発見なら、
治療費も安く済みますからね



制度解説

オプション検査も無料です

基本検査 必須項目

無料

身長/体重/BMI/腹囲

視力

肺がん：レントゲン検査

高血圧：血圧測定

血液検査・尿検査

貧血：赤血球・ヘモグロビン・ヘマトクリット 炎症状態：白血球
高脂血症：総コレステロール・中性脂肪・HDL-コレステロール・
LDL-コレステロール 高尿酸血症：尿酸
肝臓：GOT・GPT・γ-GTP・ALP・アルブミン・総ビリルビン
腎臓：クレアチニン・尿蛋白・尿潜血 糖尿病：血糖・HbA1c・尿糖

問診

基本検査だけで
8,250円
相当が無料です

オプション検査 選択項目

無料

聴力

心臓：心電図検査

40歳以上の男性・女性

胃がん：胃バリウム検査

大腸がん：便潜血2回法

20歳以上の女性

乳がん

マンモグラフィー(+視触診)

または エコー(+視触診)

子宮がん：頸部細胞診

全ての
オプション受診で
25,630円
相当が無料です
(40歳以上女性の場合)

※ [20歳以上]、[40歳以上]
については年度末年齢です。

がん

健康診断を受けていない人

健康診断を受けている人

後でガン…かも

早期発見で安心♪

早期発見が大事と聞き、
手遅れになって
ガンは困るなあ

40歳を過ぎたらがん年齢。
毎年1回はがん検診を
受けています



制度解説

胃、大腸、乳がん検査も無料です

20歳以上女性

乳がん検診

子宮がん検診

無料

40歳以上男女

胃がん検診

大腸がん検診

無料



生活習慣病対策の
特定保健指導も無料じゃよ!

医師や保健師、管理栄養士がひとり
ひとりの生活や状況に合わせた食事
や運動習慣の改善をサポートします。

やっぱり、年に1回は健康診断だね!

健康診断や保健指導など健康づくり事業に関するご質問、ご不明な点は、
所属の組合・支部または国保組合・保健課にお問い合わせください。

国保組合・保健課

045-453-9661

INFORMATION

国保からのお知らせ

第110回組合会

保険料は据え置き、給付水準も現行を維持

2024年2月20日（火）、第110回国保組合会を開催しました。

当日は組合会の前段に、川崎医療生活協同組合法人健診部長・日向正美氏による「集団健康診断」をもっと取り組もうというテーマで組合と医療機関が協力して行う健康診断運動について講演がありました。

組合会は益田理事長のあいさつの後、2024年度事業計画を報告しました。2024年度は保険料を据え置き、給付水準も維持しながら制度運営を進めて行くことを確認しました。



組合会の様子

また、マイナンバーと保険証一体化による現行保険証廃止（2024年12月2日以降）の対応をするため、準備を進めていきます。

2024年度予算案は厳しい財政運営が予想される中、予防活動や健康診断運動の強化と組織拡大で組合員数を増やし安定運営を目指すことなど提案し、組合会に提案された議案はすべて承認されました。



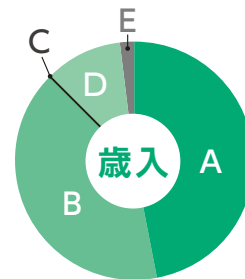
日向正美氏

2023年度決算見込みと2024年度予算案について

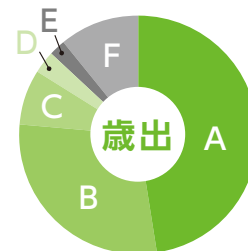
2024年度予算案は、総額約300億円の規模の予算案となりました。

2023年度決算は、上半期から医療費高騰が見られる中で下半期は感染症の流行も予想し医療費の支出増を見込んでいます。そうした中、加入者の人数は年間で実増すると予想し、保険料収入の一定の確保を見込みました。また国保組合に対する2024年度政府予算案は国会議員訪問やハガキ要請運動の力で建設国保の運営に必要な予算額を確保することができました。政府が進める全世代型社会保障による負担増が進められる中、建設国保は組合員の協力により、制度を維持することが出来ています。引き続き、母体組合と共に予算要求運動や社会保障改悪阻止の運動を強化し組合員と家族のいのちと健康を守る制度を維持していきます。

図1 2024年度歳入・歳出予算
歳入・歳出総額 30,079,614千円



A	保険料	47.2%	14,200,891千円
B	国庫支出金	40.3%	12,129,691千円
C	県支出金	0.1%	30,000千円
D	繰入金・繰越金	10.5%	3,162,921千円
E	その他	1.9%	556,111千円



A	保険給付費	47.7%	14,336,736千円
B	高齢者医療拠出金	28.7%	8,617,853千円
C	介護納付金	7.6%	2,285,295千円
D	総務費	3.2%	973,594千円
E	保健事業費	2.0%	608,500千円
F	その他	10.8%	3,257,636千円

も〜っと、知りたい! ④ 血圧編

日々の健康管理に
ぜひ家庭でも測りましょう。
家庭血圧では
135/85mmHg以上が
高血圧です。

生活習慣改善 ポイント	血圧の値の分類		収縮期血圧	拡張期血圧
		正常血圧	120未満	かつ
	正常高値血圧	120~129	または	80~84
	高値血圧	130~139	または	85~89
	I度高血圧	140~159	または	90~99
	II度高血圧	160~179	または	100~109
	III度高血圧	180以上	または	110以上

血圧ってそもそもなに？

心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力のこと。
血圧の高さは、心臓が血液を押し出す力と血管の広がりやすさで決まります。

血圧を上げる原因、生活習慣など

- 過剰な塩分摂取
- 過剰飲酒
- 野菜や果物の摂取不足
- 肥満 など



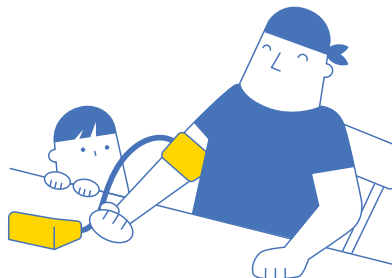
高血圧の原因は？

高血圧症の9割の方は原因の判らない本態性高血圧症です。生活習慣病とされています。残りの1割の方は、血圧が上がる原因となるはっきりした病気がある、二次性高血圧症です。

日常生活で血圧が上がりやすい場面

- 暖かい所から寒い所への移動
- 熱いお風呂での入浴
- 排便時のいきみの時間が長い
- ストレスや睡眠不足
- 喫煙

高血圧は脳卒中や心臓病など命に関わる病気の主要な原因です、ご注意を。



神じいの 今日も元氣



ホームページ
はこちらから!



国保だより vol.160

神奈川県建設連合
国民健康保険組合

〒221-0045
神奈川県横浜市神奈川区神奈川2-19-3
TEL:045-453-9661