

静建

国保だより

vol.50

夏号

ファミリー健診
受けてみませんか？

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

あごプッシュ

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

豚ひき肉のトマト詰め煮
れんこんヨーグルトサラダ
白玉だんごずんだあん

CONTENTS

第99回 通常組合会開催 ●①
ファミリー健診受けてみませんか？ ●①
新型コロナウイルス感染症の影響による保険料の減免について ●②
令和2年度海の家・プール利用券発行中止のお知らせ ●③
交通事故など、第三者行為で損害を受けたとき ●③
持っていますか？マイナンバーカード ●④

元気の秘密 スザンヌさん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

今日から実践 お疲れリセット習慣 ●7

JOYFUL FAMILY ●8

心の習慣レッスン始めませんか？ ●10

どこでもできる！続けやすい！楽しく筋肉トレーニング ●12

聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ●13

無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ●14

からだよろこぶ 疲労回復レシピ ●16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18

暮らしの健康手帖 ●20

Health News & Topics ●22

暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋 ●23

健康経営×ヘルスリテラシー ●24

マナー？
それとも
ルール？

受動喫煙に
さようなら



通常組合会開催

第99回通常組合会が7月28日、静岡市葵区クーポール会館に於いて開催され、審議の結果、次の議案が承認されました。

- 第1号議案 「令和元年度静岡県建設産業国民健康保険組合事業報告について」
- 第2号議案 「令和元年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出決算並びに財産報告について」
- 第3号議案 「令和元年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出決算剰余金の処分について」
- 第4号議案 「令和2年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出予算補正予算（第1回）について」

◎一般質問

令和元年度 歳入歳出決算状況

歳入		(単位：円)	歳出		(単位：円)
1	国民健康保険料	998,476,500	1	組合会費	1,814,612
2	手数料	0	2	総務費	62,956,639
3	国庫支出金	971,533,768	3	保険給付費	1,233,107,917
4	前期高齢者交付金	103,777,908	4	後期高齢者支援金等	433,122,921
5	県支出金	0	5	前期高齢者納付金等	1,736,860
6	共同事業交付金	48,623,000	6	介護納付金	202,501,017
7	財産収入	1,680,000	7	共同事業拠出金	60,208,154
8	繰入金	209,520	8	保健事業費	56,575,955
9	繰越金	696,765,179	9	積立金	5,000,000
10	諸収入	1,098,184	10	公債費	0
合計		2,822,164,059	11	諸支出金	79,585,849
			12	予備費	0
			合計	2,136,609,924	

歳入歳出差引額 685,554,135円

ファミリー健診受けてみませんか？

40歳～74歳の方が特定健診と令和2年度については乳がん検診を一部組合補助で受診できる女性に特化した健診です。

実施日程については国保だより春号またはインターネットでご確認ください。

申込み先 聖隷予防検診センター 予約センター

申込み方法 以下の①～③で受付

① FAX 053-439-8039 *FAX申込用紙が必要な方は本部へ連絡をお願いします。

② 電話 フリーダイヤル 0800-222-8333 *「建設国保 ファミリー健診申込み」とお伝えください。
*受付時間 9:00～16:30 土日祝日を除く

③ インターネット *空き状況が確認できます。

聖隷保健事業部 ファミリー

検索

保険者番号：223057
パスワード：39120

※受診には特定健康診査受診券が必要になります。

静岡県建設産業国保の組合員の皆様へ

新型コロナウイルス感染症の影響により、
次の要件を満たす方は、
保険料が減免となります。

保険料の減免の対象となる方

1

新型コロナウイルス感染症により、
主たる生計維持者が死亡し、
又は重篤な傷病を負った世帯の方

保険料を
全額免除

2

新型コロナウイルス感染症の影響により、
組合員の収入減少^(※)が
見込まれる世帯の方

保険料の
一部を減額

※保険料が減免される具体的な要件

組合員の事業収入や給与収入など、種類ごとに見た収入のいずれかが、前年に比べて10分の3以上減少する見込みであること

注：申請にあたっては、収入を証明する書類が必要となります。

保険料の減免額 は、保険料額に事業収入等に係る減少率に応じて
下記の減免割合をかけた金額です。

減少率	減免割合
5/10以上	全額
5/10未満 4/10以上	3/4
4/10未満 3/10以上	2/4

*減免期間は、最長で令和2年4月から令和3年3月までの12カ月となります。

ご自身が減免の対象となるか、申請に必要な書類等の詳細については、
まずは静岡県建設産業国保にお問い合わせください。

静岡県建設産業国民健康保険組合

静岡県静岡市葵区鷹匠2丁目5番2号 電話：054-252-3912 FAX：054-252-6794

令和2年度海の家・プール利用券発行中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により例年契約をしている複数の海の家・プールにおいて開設・営業中止となっております。また被保険者の皆様の感染防止の観点からも令和2年度につきましては、海の家・プール利用券の発行を中止させていただくことになりました。

大変申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。



交通事故など、第三者行為で損害を受けたとき

必ず
国保組合に
ご連絡を

交通事故など、第三者(加害者)による行為が原因の傷病(ケガや病気)で医療機関にかかる場合は、国保組合で一時医療費を立て替えることができます。ただし、その治療費は後で加害者に請求するので、警察と同時に、必ず国保組合の窓口にも届出をしましょう。

また、第三者行為が疑われる場合には、静岡県国民健康保険団体連合会より「負傷原因調査票」が届く場合がありますので、回答のご協力をお願いいたします。

交通事故等の第三者行為による傷病届出等書類一式は、静岡県国民健康保険団体連合会のホームページからダウンロードできます。

届出の際の注意点は下記の通りです。

- ▶ 加害者の身元や連絡先、保険証などを確認する
- ▶ 示談を結ぶ前に国保組合の窓口へ届出
- ▶ 保険証、印かん、事故証明(後日でも可)を用意

国保組合に届ける前に示談を結んでしまうと、その内容によっては国保組合が加害者に請求する権利を失ってしまうことがあります!

第三者行為に該当する事例

- 交通事故(バイクや自転車の場合も含む)
- 他人のペットなどによるケガ
- 不当な暴力や傷害行為によるケガ
- スキー・スノーボードなどの接触事故
- 他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- 購入食品や飲食店などでの食中毒 など

仕事や通勤途上の傷病

仕事や通勤が直接の原因となったケガや病気は、「労働災害(労災)保険」の申請をしましょう。労災の医療費を医療保険で受けることはできません。

すべての労働者は労働災害の対象です。労災指定の医療機関で診療を受ければ、患者が医療費を支払う必要はありません。

持っていますか？

マイナンバーカード



「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」の公布に伴い、マイナンバーカードの利活用が勧められています。

マイナンバーカードは、マイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付きのカードです。マイナンバーが必要な手続きなどの際、カード1枚で済むことはもちろん、様々な場面で利用できます。今後は利用できる場面が拡大していきます。

今回、マイナンバーカードについてご紹介しますので、まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、取得をご検討してはいかがでしょうか。

マイナンバーカードはこんなことに使えます

身分証明書になる！

運転免許証などと同じく、公的な身分証明書になります。



マイナンバーの提示が1枚でOK！

マイナンバーを求められる手続きをする際、マイナンバー通知カードを提示した場合はそれ以外にも身分を証明するものが必要ですが、マイナンバーカードなら、1枚で済みます。

コンビニで住民票などの証明書を取得できる！

全国のコンビニで住民票の写しや課税証明書などが取得できます。
※市区町村によってサービス内容が異なります。

スマートフォン・パソコンでも使える！

国民一人ひとりの専用サイトであるマイナポータルで、子育てや介護をはじめとする手続きのオンライン検索・電子申請ができます。
※市区町村によってサービス内容が異なります。

来年からは
被保険者証の
代わりに！

令和3年3月から、全国の医療機関で被保険者証の代わりとして使用できるようになります。
※保険医療機関等の利用環境は、令和3年3月末で6割程度の導入、令和5年3月末でおおむねすべての保険医療機関での導入を目指すとされています。

マイナンバーカードの作り方

申請する

下記のいずれかの方法でマイナンバーカードを申請します。

- 1 郵送
- 2 パソコンから
- 3 スマートフォンから
- 4 街中の証明写真機から

交付通知

ご自宅に交付通知書（はがき）が届きます。



受取り

交付通知書に記載された交付窓口へ行き、本人確認のうえ、暗証番号を設定してカードを受け取る。

マイナンバーの情報連携
利用で必要書類が
少なくなります！

令和2年8月診療分から、「高額療養費」・「限度額適用認定証」・「特定疾病療養受療証」の申請時に提出をお願いしていた所得課税証明書の添付が省略可能となります。
※従来通り、所得課税証明書のご提出をお願いする場合がありますのでご了承ください。