

静建

国保だより

vol.56

夏号

その症状、本当に熱中症？ 一刻を争う 夏の脳梗塞

疲れ&痛み 改善ストレッチ

肩の疲れ

パパッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

彩り野菜のせ pork ソテー
とうもろこしご飯
レタスとじゃこのスープ

CONTENTS

第103回 通常組合会開催 ●①
所得調査を実施します ●①
海の家・プール利用券のご案内 ●②
令和4年度保険料改定のお知らせ ●②
健診事業のキャンペーンを行います ●③
健康保険被保険者適用除外承認申請の
手続きが必要です! ●④

元気の秘密 安めぐみさん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

JOYFUL FAMILY ●8

心の道案内 ●10

疲れ&痛み 改善ストレッチ ●12

聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ●13

まずはここから！生活習慣改善 はじめの一步 ●14

パパッとできる！野菜たっぷり健康ごはん ●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

かんたんリメイクでお家時間を楽しもう! ●23

感染症の話をしよう ●24



静岡県建設産業国民健康保険組合



通常組合会開催

令和4年7月22日(金)

静岡市葵区 グランディエールブクトーカイ

第103回通常組合会が静岡市葵区グランディエールブクトーカイに於いて開催され、審議の結果、次の議案が承認・可決されました。

第1号議案 「令和3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3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3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4年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出補正予算(第1回)について」

第5号議案 「静岡県建設産業国民健康保険組合規約の一部を改正する規約について」

◎一般質問

令和3年度 歳入歳出決算

歳入 (単位：円)			歳出 (単位：円)		
1	国民健康保険料	941,401,125	1	組合会費	1,769,610
2	手数料	0	2	総務費	94,009,686
3	国庫支出金	1,012,833,886	3	保険給付費	1,285,643,671
4	前期高齢者交付金	95,953,156	4	後期高齢者支援金等	418,085,011
5	県支出金	0	5	前期高齢者納付金等	799,377
6	共同事業交付金	56,814,000	6	介護納付金	203,628,968
7	財産収入	1,680,000	7	共同事業拠出金	60,578,676
8	繰入金	0	8	保健事業費	54,918,030
9	繰越金	582,771,414	9	積立金	2,027,000
10	諸収入	2,166,186	10	公債費	0
			11	諸支出金	54,701,265
			12	予備費	0
	合計	2,693,619,767		合計	2,176,161,294

歳入歳出差引額 517,458,473円

所得調査を実施します

「国民健康保険組合の被保険者に係る地方税法の規定による市町村民税の課税標準額調査」(所得調査)を9月頃実施いたします。この調査は国保組合に対する国庫補助額を適正に算出するための極めて重要な調査です。

今年度も「マイナンバーを利用した情報連携」による調査となりますので、調査対象の方からの書類の提出は不要となります。

今回の調査で当組合が取得する所得情報は、今回の所得調査業務以外に使用することはございませんので、何卒ご理解とご協力をお願いいたします。

※情報連携にて調査項目が確認できない対象者の方は、書類を提出していただく場合もございます。



海の家・プール利用券のご案内



夏休み等にご家族でご利用になれるよう、当組合では下記の各施設と契約をしています。利用券は各支部に配布しておりますので、ご希望の方は所属支部へお問い合わせください。

施設名	利用券が必要な満年齢	所在地	利用期間
海の家「静波館」 ☎0548-22-3506	4歳以上	牧之原市静波 2004-1	令和4年7月15日から 8月31日まで
つま恋リゾート彩の郷 ☎0537-24-1111	3歳以上	掛川市満水 2000	令和4年7月23日から 9月4日まで

※つま恋リゾート彩の郷はデイチケットでの利用となります。※施設によっては休館日等がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。

令和4年度

保険料改定のお知らせ



令和4年度において、子育て世帯の経済的負担を軽減する観点から、未就学児の医療保険分保険料を月額1,000円引き下げいたします。

令和4年12月頃から実施できるよう準備を進めていますので、今しばらくお待ちください。なお、令和4年度は、平成28年4月2日以降に生まれた被保険者の方が対象となります。

	保険料区分	保険料月額	保険料月額の内訳			
			医療保険分	後期高齢者 支援金分	介護納付金分	
組合員	1種	介護保険第2号被保険者※1	20,900円	15,000円	2,500円	3,400円
		上記以外の1種組合員	17,500円	15,000円	2,500円	—
	2種	20歳以上26歳未満	13,500円	11,000円	2,500円	—
	3種	20歳未満	9,000円	6,500円	2,500円	—
家族		介護保険第2号被保険者※1	7,900円	2,000円	2,500円	3,400円
		未就学児を除く上記以外の家族	4,500円	2,000円	2,500円	—
		未就学児※2	3,500円	1,000円	2,500円	—

※1.介護保険第2号被保険者とは、40歳以上65歳未満の被保険者です。※2.未就学児とは、小学校就学前の被保険者です。

健診事業のキャンペーン/を行います

当組合では、健診事業に関するキャンペーンを行っております。詳細をご確認のうえ、お申し込みください。

家族健診キャンペーン

世帯で2人以上の被保険者が組合の健診を受けた方にAmazonギフト券をプレゼントいたします。

なお、家族健診キャンペーンは人間ドック・集団健診・ファミリー健診が対象となります。診療所で受ける個別健診は対象外ですのでご注意ください。



GIFT
1,000円

受診期間	令和4年4月1日～令和5年1月31日
申込期間	令和4年8月1日～令和4年12月31日
申込方法	右記二次元コードより申込登録してください。
ギフト券	Amazonギフト券1,000円分 ギフト券の送付は年度末頃を予定しております。一世帯につき1,000円分のギフト券となります。



健康診断キャンペーン

勤め先（パート先や元請け先）などで健康診断を受けられた方が、特定健診の検査項目を含む健診結果をコピーして「健康診断キャンペーン申込書（申請書）」と当組合から郵送された受診券裏面の「質問票（記入済）」を一緒に組合本部または所属の支部へご提出していただくと、QUOカード2,000円分をプレゼントいたします。



GIFT
2,000円

対象者	令和4年度に当組合の健診事業の助成を受けていない または受ける予定のない40歳～74歳の被保険者
受診期間	令和4年4月1日～令和5年3月31日
申請期限	令和5年4月15日（組合本部必着）
申請書類	下記3点をご提出ください。 ●「令和4年度健診結果のコピー」（特定健診の検査項目を含むもの） ●記入済みの「質問票」（当組合発行の『特定健診受診券』裏面のもの） ●「健康診断キャンペーン申込書（申請書）」 ※申込書は当組合HPからダウンロードできます。
提出先	組合本部または、所属の支部へ郵送してください。

[ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。]

健康保険被保険者適用除外承認申請 の手続きが必要です！

事業所が法人化した場合や、個人事業所で従業員が5人以上となった場合は、社会保険強制適用事業所（健康保険・厚生年金）となります。

ただし、以前から静建国保に加入されている方については、所轄の年金事務所へ「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を提出し、承認されると、健康保険の適用が除外され、静建国保の被保険者（静建国保組合・厚生年金）として資格を継続することができます。



次の場合には、事前に 所属支部または本部へご連絡ください

- 法人事業所を設立予定で、静建国保の資格の継続を希望する場合
- 個人事業所で従業員を5人以上雇い入れる予定がある場合
- すでに健康保険の適用除外承認をされている事業所が、従業員を新たに雇い入れる場合
- 個人事業所で従業員5人未満だが、従業員のみ厚生年金の任意適用を受ける場合



健康保険の適用除外承認申請は、「事実の発生した日から14日以内」に年金事務所へ届出を行うことが原則です。

手続きの遅延や怠りは、社会保険へ強制加入となり、静建国保を脱退していただく場合もありますので、十分にご注意ください。

※適用除外承認申請の届出に必要な書類や詳細については、所轄の年金事務所にお尋ねください。

※新規の法人事業所と、常時5人以上の従業員を使用している個人事業所の事業主及び従業員は、新たに静建国保へ加入することはできません。

ご不明な点がございましたら、本部事務局へお問い合わせください。