

静建

国保だより

vol.58

春号

今日から
始める

心理的安全性の高い
職場づくり

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

胸周り(胸郭)の ストレッチ

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

たいのみそマヨ焼き
和風プレート

たけのこととろろ昆布の
お吸い物

オレンジとキウイのマリネ

CONTENTS

- 第104回 通常組合会開催 ●①
令和5年度から保険料を改定しました／
出産育児一時金の増額について ●②
令和5年度 保健事業／異動のお届けはお早めに ●③
あってよかった！マイナンバーカード／
家族の加入の条件ってあるの?? ●④
- 元気の秘密 風間トオルさん ●2
HEALTH UP THE SEASON ●3
JOYFUL FAMILY ●8
迷える上司 悩める部下のすっきり一言術 ●10
太らない・疲れない体をつくる 簡単エクササイズ ●12
お口の「気になる」を解消！健口のいろは ●13
目指せ！-2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ●14
手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん ●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
からだスッキリ！元氣予報 ●20
Health News & Topics ●22
まずはココから！みんなのSDGs ●23
春夏秋冬 新田恵利の介護日和 ●24



静岡県建設産業国民健康保険組合

<https://shizuken-kokuho.or.jp/> ◀当組合ホームページ▶



第104回

通常組合会開催

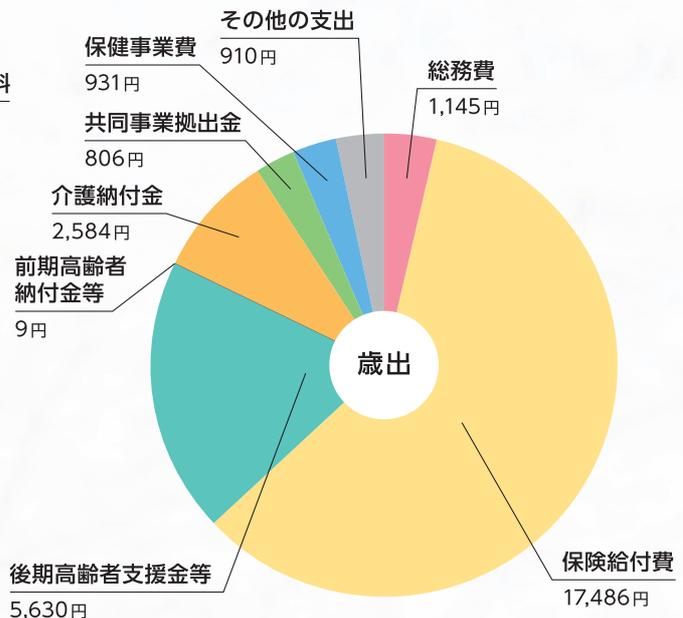
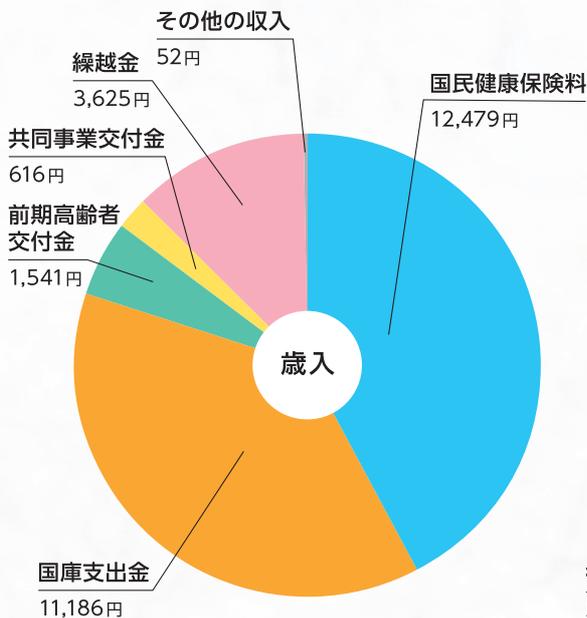
令和5年2月28日(火)、第104回通常組合会が静岡市葵区のグランディエールブクトーカイにおいて開催されました。令和5年度事業計画・歳入歳出当初予算等を審議した結果、提出議案すべてが原案通り承認・可決されました。

令和5年度歳入・歳出予算

科目		令和5年度 予算額(千円)
歳入	国民健康保険料	950,030
	国庫支出金	851,596
	前期高齢者交付金	117,307
	共同事業交付金	46,928
	繰越金	275,976
	その他の収入	3,956
	歳入合計	2,245,793

科目		令和5年度 予算額(千円)
歳出	総務費	87,195
	保険給付費	1,331,179
	後期高齢者支援金等	428,568
	前期高齢者納付金等	714
	介護納付金	196,742
	共同事業拠出金	61,320
	保健事業費	70,837
	その他の支出	69,238
歳出合計	2,245,793	

令和5年度歳入・歳出予算の構成(1人当たり月額)



令和5年度から保険料を改定しました

令和5年4月からの保険料で、組合員の後期高齢者支援金分と家族の医療保険分をそれぞれ月額500円引き上げています。

医療費と後期高齢者支援金の納付について、収支のバランスが保てなくなってきたため、財源不足を補填する措置となります。特に、家族の医療保険分の保険料は約30年ぶりの引き上げとなります。皆さまのご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■ 令和5年度保険料 (令和5年4月から)

(単位：円)

被保険者区分	保険料月額 (1人当たり)	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	一種 介護保険第2号被保険者 ^{※1}	21,400	15,000	3,000	3,400
	上記以外の一組組合員	18,000	15,000	3,000	—
	二種 20歳以上26歳未満	14,000	11,000	3,000	—
	三種 20歳未満	9,500	6,500	3,000	—
家族	介護保険第2号被保険者 ^{※1}	8,400	2,500	2,500	3,400
	上記以外の家族	5,000	2,500	2,500	—
	未就学児 ^{※2}	4,000	1,500	2,500	—

※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、小学校に就学する前の被保険者です。

保険料の納付に関することは、組合本部または所属の支部へご確認ください。



＼ 出産育児一時金の増額について /

令和5年4月から **42万円 → 50万円** になりました

被保険者が出産した際に支給される出産育児一時金につきまして、都市部を中心に出産費用の増加傾向が続いていることから、令和5年4月1日出産分より、子ども1人当たり42万円から50万円に増額となりました。



令和5年度

保 健 事 業

1 特定健康診査・特定保健指導の実施

40歳～74歳の全被保険者を対象に特定健診と、その結果により特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）を行い、生活習慣病および予備群の減少を目指します。

- (1) 受診券による個別健診
- (2) 支部ごとで行う集団健診（支部集団健診のみ40歳以下も受診可能）
- (3) 一般ドック（人間ドックまたは脳ドック）による健診
契約機関で受診の場合のみ20,000円を限度に補助します。
- (4) ファミリー健診による受診



1年度内に(1)～(4)のいずれかを1回補助します。

今年度も特定健診受診率向上のため、健診事業のキャンペーンを行います。詳しくは、次号の「国保だより夏号vol.59」に掲載予定ですので、ぜひご確認ください!

2 歯周病健診の助成

20歳～74歳の被保険者を対象に、静岡県歯科医師会所属の診療所において歯周病健診を受けた場合、費用の全額を補助します。



3 インフルエンザ予防接種の補助

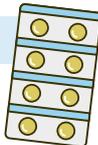
18歳以下の被保険者を対象に、1人に対し年1回1,500円を上限に補助します。

4 医療費通知の実施

医療費についての認識を深めていただくために受診被保険者に通知します。

5 後発医薬品の普及促進

ジェネリック医薬品お願いシールの配布や後発医薬品を利用した場合の差額通知を送付します。



6 健康増進施設利用補助

県内各地の契約温泉施設を利用することで心身の疲労回復を促すため、各契約温泉施設の利用料を補助します。

今年度も、契約温泉施設の利用券(黄緑色)を本誌に同封していますので、ぜひご利用ください!

7 海の家・プール利用補助

被保険者の健康保持増進のため、夏季に海の家・プールの利用料を補助します。



8 国保だよりの発行

被保険者の健康に対する意識を深め、また制度改正等の周知を図るため「国保だより」を年3回発行します。

9 育児雑誌の配布

出生家庭に1年間育児雑誌「赤ちゃんと!」等を配布します。

10 家庭常備薬の配布

ケガや発熱などの応急措置に対応するため、家庭常備薬を配布します。



11 健康優良家庭表彰

1年間無受診世帯に対して記念品を贈呈します。

12 卓上カレンダー配布

適正受診や適用適正化のため諸届出の励行等を普及啓発することを目的に組合員全世帯に卓上カレンダーを配布します。

13 健康相談の窓口の設置

被保険者が抱える個々の健康課題等について、外部委託により24時間・365日健康相談を電話で受けられます。

14 メンタルヘルスカウンセリングの実施

被保険者のこころの健康について、外部委託により面接や電話で専門職によるカウンセリングを行うことができる体制を確保します。



異動のお届けはお早めに

■こんなときは所属の支部へ届出が必要です

組合員	脱退	廃業、退職、死亡、他の健康保険に加入等に組合員が該当した場合
家族	加入	出生、結婚、他の健康保険等資格喪失などにより組合員と同一世帯に属する方が増えた場合
	喪失	就職、死亡、別居（同一世帯ではなくなったとき）等の場合
組合員及び家族	被保険者証の内容変更	引っ越しによる住所の変更、結婚などにより氏名が変わった場合

※当組合の資格を喪失した場合は、被保険者証の返還をお願いします。

あつてよかった!

マイナンバーカード



マイナンバーカードはもうお持ちですか？マイナンバーカードは、暮らしの様々な場面で活用できるよう国が環境整備を行っています。今回は、具体的な活用事例を見ていきましょう。

各種行政手続きの申請に

住民票の写し、戸籍、各種税証明、印鑑登録証明などは、マイナンバーカードがあればコンビニなどでの交付が可能です。また、妊娠届や児童手当の申請など、マイナンバーカードがあると様々な手続きがオンラインで申請できます（自治体により申請できる手続きに違いあり）。

利用可能な自治体や
対応可能な店舗▼



身分証明書として

マイナンバーの提示と本人確認が同時に必要な場合に、1枚だけで済むのはマイナンバーカードだけ。本人確認の身分証明書として最適です。

金融機関の口座開設やパスポートの新規発給も、マイナンバーカードがあればスムーズに手続きが行えます。



健康保険証としての利用

マイナンバーカードは「マイナ受付」の表示のある医療機関で健康保険証として使えるほか、マイナポータルサイトでは、医療機関を受診し、薬局等で受け取った薬剤情報や健康診断の結果、医療費通知の閲覧などができます。なお、保険証として利用するためには、登録が必要です。利用可能な医療機関もWebから確認できます。

保険証として登録▼



利用できる医療機関▼



税金の還付申告の際に

医療費控除やセルフメディケーション税制等税金の還付申告を行う際、e-Taxで電子申請を行うなら、マイナンバーカードがあればスマホでも申請でき、パスワードやIDも必要ありません。2022年分以降の申告の際は、医療費の自動入力も可能です。また、ふるさと納税（6件以上）をされている方は、確定申告の際もスムーズな手続きが行えます。



静建国保

Q&A

Q 家族の加入の条件ってあるの??

A 静建国保の家族としての加入条件は、組合員と同一世帯・同一住所地であること!

- ①住民票を取るときに、組合員と一緒に記載されている方
 - ②お勤め先の健康保険等にご自身で加入されていない方
- ①②を満たす方は、静建国保の家族として加入手続きが必要です！
組合員の所属の支部へ、ご連絡をお願いします。

