

静建

国保だより

vol.59

夏号

熱中症対策

厳しい暑さから身を守る！

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

呼吸筋の ストレッチ

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

お手軽カオマンガイ
トマトと卵のスープ
マンゴーと
ココナッツミルクの
シャーベット

CONTENTS

令和6年度医療保険分保険料改定のお知らせ ● ①

第105回 通常組合会開催 ● ②

海の家・プール利用券のご案内 ● ③

健康増進施設のご案内 ● ③

上手な医療のかかり方 ● ③

健診事業のキャンペーンを行います ● ④

元気の秘密 島谷ひとみさん ● 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！元気予報 ● 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▶



通常組合会開催

令和5年7月25日(火)、第105回通常組合会が静岡市葵区のグランディエールブuketーカイにおいて開催されました。令和4年度事業報告・歳入歳出決算報告等を審議した結果、提出議案すべてが原案通り承認・可決されました。

また、同日臨時組合会が開催され、新たに12名の理事が選任されました。

令和4年度歳入・歳出決算

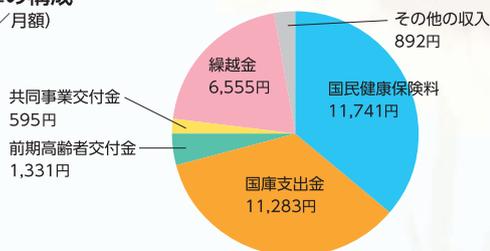
令和4年度の決算では歳入25億5,700万円、歳出20億7,300万円、実質収支4億8,400万円となりました。また、実質収支から繰越金等の組合財産に関する収入・支出を控除した単年度収支では△8,100万円の赤字決算となっております。

決算実績平均被保険者数 6,578人

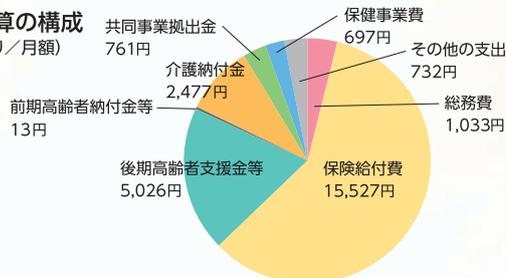
歳入科目	令和4年度 決算額(円)	1人当たり額(円) 月間
国民健康保険料	926,796,700	11,741
国庫支出金	890,604,408	11,283
前期高齢者交付金	105,075,531	1,331
共同事業交付金	46,941,000	595
繰越金	517,458,473	6,555
その他の収入	70,426,148	892
歳入合計	2,557,302,260	32,397

歳出科目	令和4年度 決算額(円)	1人当たり額(円) 月間
総務費	81,511,269	1,033
保険給付費	1,225,621,395	15,527
後期高齢者支援金等	396,745,680	5,026
前期高齢者納付金等	1,060,074	13
介護納付金	195,489,334	2,477
共同事業拠出金	60,039,048	761
保健事業費	55,019,215	697
その他の支出	57,771,966	732
歳出合計	2,073,257,981	26,266

■歳入決算の構成
(1人当たり/月額)



■歳出決算の構成
(1人当たり/月額)



静岡県建設産業国民健康保険組合役員(敬称略) 任期: 令和5年8月1日~令和7年7月31日

本部役員

役職名	氏名
理事長	遠藤 弘昭
副理事長	山本 喜規

役職名	氏名
副理事長	鈴木 宏昭
法令遵守担当理事	鈴木 正好

理事

所属支部	氏名
賀茂	杉崎 吉明
三島	遠藤 弘昭
沼津	鈴木 正好
御殿場	山本 庄寿
富士宮	河西 荘一
庵原	胸組 俊一

所属支部	氏名
清水	杉山 猛
静岡	小林 三津彦
志太榛原	臼井 祥訓
小笠	鷺山 雅一
中遠	山本 喜規
浜松	鈴木 宏昭

監事

所属支部	氏名
小笠	大石 幸和

所属支部	氏名
中遠	海野 宏周

令和6年度 医療保険分保険料改定のお知らせ

令和5年7月25日(火)第105回通常組合会において、保険給付と保険料負担の構造見直しの観点から、組合員の保険料区分を増設し若人組合員の負担を軽減するとともに、財政運営の改善を図るため、令和6年4月から医療保険分の保険料を下記のとおり改定することが承認・可決されました。保険料引き上げについて、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

なお、次年度の後期高齢者支援金分と介護納付金分の保険料は、年明けに試算することから現時点では未定となります。

現行保険料(令和6年3月まで)

被保険者区分			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	65歳以上	15,000	3,000	—
		40歳以上65歳未満			3,400
		26歳以上40歳未満			—
	二種	20歳以上26歳未満	11,000	—	
	三種	20歳未満	6,500	—	
家族	65歳以上		2,500	2,500	—
	40歳以上65歳未満				3,400
	就学後～40歳未満		—		
	未就学児*		1,500	—	

令和6年度保険料(令和6年4月から)

被保険者区分			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	65歳以上	17,500	3,000	—
	二種	40歳以上65歳未満	16,500		3,400
		35歳以上40歳未満			—
	三種	25歳以上35歳未満	12,000		—
	四種	20歳以上25歳未満	9,000		—
五種	20歳未満	7,000	—		
家族	65歳以上		2,500	2,500	—
	40歳以上65歳未満				3,400
	就学後～40歳未満		—		
	未就学児*		1,500	—	

※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お問い合わせください。



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
伊豆海洋公園磯プール TEL 0557-51-1129	3歳以上	伊東市富戸841-1	令和5年7月22日から 8月27日まで
海の家「静波館」 TEL 0548-22-3506	4歳以上	牧之原市静波2004-1	令和5年7月30日から 8月31日まで
Beach Garden TEL 090-7307-1025	小学生以上	牧之原市 相良サンビーチ内	令和5年7月1日から 8月31日まで
つま恋リゾート彩の郷 TEL 0537-24-1111	3歳以上	掛川市満水2000	令和5年7月22日から 9月3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。



健康増進施設のご案内

新たに下記の日帰り温泉施設が、利用補助の対象となりました。皆さまの心身のリフレッシュにぜひご活用ください。



施設名	所在地	対象者	利用者負担額等	利用開始月
新稲子川温泉 ユー・トリオ TEL 0544-66-0175	静岡県富士宮市 上稲子1219	中学生以上	なし	令和5年5月から
□坂本温泉浴場 TEL 054-297-2155	静岡県静岡市 葵区□坂本652	中学生以上	なし	令和5年7月から

※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。

上手な医療の
かかり方

緊急時以外は 診療時間内にかかろう！

昼間は忙しいなどの安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応の遅れや、医療現場の負担を増やす原因にもなります。

また、休日や夜間など診療時間外の医療費は、通常より高く設定されていて、窓口負担も高額なうえ、お薬も1日分しか処方してもらえないことや、医療費の精算のため後日もう一度行かなければいけないことも。緊急時以外は診療時間内に受診しましょう。



休日・夜間に子供が 急病になったら

子供医療電話相談（#8000）をご利用ください。ただし、明らかに緊急を要する急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。

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。



受診期間	令和5年4月1日～令和6年1月31日
申込期間	令和5年8月15日～令和5年12月15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。



対象者	令和5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5年4月1日～令和6年3月31日
申請期限	令和6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5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。】

