

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▶









# 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。】

