

静建

国保だより

vol.61

春号

年に1度は体の総点検を！

健康診断 結果の

見方 & 活かし方

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

胸開き

減塩も意識！
2/3日分の野菜レシピ

牛肉と春野菜の
ウスターソース炒め

じゃがいもといんげんの
チーズマヨサラダ

豆苗ともやしの
とろろ昆布和え

CONTENTS

第106回 通常組合会開催 ●①
令和6年度 国民健康保険料 ●②
特定健康診査受診券を送付します！ ●③
産前産後期間相当分の
国民健康保険料が免除されます！ ●③
マイナ保険証をご利用ください ●④
異動のお届けはお早めに ●④

元気の秘密 加藤諒さん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

JOYFUL FAMILY ●8

しんどいがスーッと消える 自己肯定感アップ術 ●10

カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ ●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

減塩も意識！2/3日分の野菜レシピ ●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 ●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▶



マイナ保険証をご利用ください

— 本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります —

マイナ保険証を使うメリット

- 1 医療費を20円節約できる**
紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。
- 2 より良い医療を受けることができる**
過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。
- 3 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除**
限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

マイナ保険証の方が自己負担も低くなるんだ



よく覚えてない内容もあるから助かるわね



一度に高額な負担をしなくて済むわ



令和6年8月から使用可能な保険証は、令和6年7月中旬に発送予定です。令和6年12月2日以降、新たに当組合へ加入する組合員・家族の方や、住所変更等で保険証の表示内容に変更がある方で、マイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を申請不要で交付しますので、引き続き医療機関を受診する際に使用してください。

※マイナ保険証をお持ちの方で、マイナ保険証を紛失等された場合は、当組合に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます。

! マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下2つの準備をお願いします。

STEP 1 マイナンバーカードを申請



申請方法は選択可能です

- 1 オンライン申請（パソコン・スマートフォンから）
- 2 郵便による申請
- 3 まちなかの証明写真機からの申請

STEP 2 マイナンバーカードを健康保険証として登録



利用登録の方法

- 1 医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
- 2 「マイナポータル」から行う
- 3 セブン銀行ATMから行う



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、他の健康保険資格喪失等により、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変更、結婚などにより氏名が変わった場合

※当組合を脱退、資格喪失となった場合は、被保険者証の返還をお願いします。

