

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▶



第106回

通常組合会開催

令和6年2月28日(水)、第106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6年度事業計画・歳
入歳出予算等を審議した結果、下記の提出議案す
べてが原案通り承認・可決されました。



第1号議案：令和6年度静岡県建設産業国民健康保険組合事業計画について

第2号議案：令和6年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出当初予算について

第3号議案：令和6年度静岡県建設産業国民健康保険組合法令遵守(コンプライアンス)
実践計画について

第4号議案：静岡県建設産業国民健康保険組合同約の一部を改正する規約について

令和6年度 歳入・歳出予算

単位：千円

科目		令和6年度 当初予算額	令和5年度 当初予算額	比較増減	前年比%
歳入	国民健康保険料	1,003,790	950,030	53,760	105.7
	国庫支出金	828,103	851,596	△ 23,493	97.2
	前期高齢者交付金	56,430	117,307	△ 60,877	48.1
	出産育児交付金	220	0	220	新規科目
	共同事業交付金	45,020	46,928	△ 1,908	95.9
	繰越金	264,903	275,976	△ 11,073	96.0
	その他の収入	4,416	3,956	460	111.6
歳入合計		2,202,882	2,245,793	△ 42,911	98.1

単位：千円

科目		令和6年度 当初予算額	令和5年度 当初予算額	比較増減	前年比%
歳出	総務費等	85,726	87,195	△ 1,469	98.3
	保険給付費	1,241,219	1,331,179	△ 89,960	93.2
	後期高齢者支援金等	426,132	428,568	△ 2,436	99.4
	前期高齢者納付金等	438	714	△ 276	61.3
	介護納付金	200,779	196,742	4,037	102.1
	流行初期医療確保拠出金等	2	0	2	新規科目
	共同事業拠出金	58,670	61,320	△ 2,650	95.7
	保健事業費	66,126	70,837	△ 4,711	93.3
	その他の支出	23,590	23,651	△ 61	99.7
	予備費	100,200	45,587	54,613	219.8
歳出合計		2,202,882	2,245,793	△ 42,911	98.1

令和6年度 国民健康保険料

令和6年度より
保険料が改定されます

令和6年4月からの保険料で、組合員の医療保険分と、組合員及び家族の介護納付金分が下記のとおり変更となります。

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、保険料負担の公平性と財政運営の改善を図ります。

また、介護納付金分保険料については、介護納付金と保険料収入の均衡を保つための引き上げとなります。保険料の引き上げについて、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

令和6年度 保険料月額（令和6年4月から）

単位：円

保険料区分	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 65歳以上	20,500	17,500	—
	二種 40歳以上65歳未満 35歳以上40歳未満	23,300	16,500	3,800
		19,500		—
	三種 25歳以上35歳未満	15,000	12,000	—
	四種 20歳以上25歳未満	12,000	9,000	—
五種 20歳未満	10,000	7,000	—	
家族	40歳以上65歳未満	8,800	2,500	3,800
	就学後～40歳未満と65歳以上	5,000		—
	未就学児*	4,000	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。

特定健康診査受診券を送付します！



黄色の封筒で
お届けします

40歳以上の被保険者の皆さまへ、特定健康診査受診券（クリーム色）の送付を令和6年5月下旬頃に予定しています。

当組合では、生活習慣病及び予備群の減少を目的とし、年度内に①～④のいずれかを1回補助しています。

- ① 集合契約による受診（個別健診）
- ② 支部ごとの集団健診方式で受診（40歳以下も受診可能）
- ③ 一般ドックによる受診（人間ドック又は脳ドック）
- ④ ファミリー健診による受診

詳しくは
組合ホームページ
「保健事業について」



各種健診の詳細内容・料金等については、組合ホームページでご確認いただくか、
組合本部又は所属の支部へお問い合わせください。

令和6年1月から

産前産後期間相当分(4ヶ月分)の 国民健康保険料が免除されます!

対象となる方・受付期間

- 令和5年11月1日以降に出産予定又は出産した国民健康保険組合被保険者の方が対象です。妊娠85日(4ヶ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます)。
- 出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

国民健康保険料の免除方法

- 出産予定月(又は出産月)の前月から出産予定月(又は出産月)の翌々月(以下「産前産後期間」といいます。)まで保険料が免除されます。

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定月	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
単胎の方							
多胎の方							

※産前産後期間の保険料が免除されます。

※多胎妊娠の場合は出産予定月(又は出産月)の3ヶ月前から6ヶ月相当分が免除されます。

- 令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険料が免除されます。

令和5年8月	9月	10月	11月	12月	令和6年1月	2月

※令和5年11月に出産した場合、令和6年1月分の保険料が免除されます。

令和6年1月より前の期間については免除の対象とはなりません。

..... 対象期間

- 産前産後期間の終了後に免除となった保険料を全額還付します。(指定された口座に送金)

届出に必要な書類

1 産前産後の保険料軽減措置届出書

2 母子健康手帳 ※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。

出産を予定している方(又は出産された方)は、組合ホームページから届出書をダウンロードし、添付書類を添えて組合へ郵送してください。

なお、令和6年度からは組合が出産を確認し、まだ提出されていない方には、届出書等を送付してお知らせする予定です。

届出先

静岡県建設産業国民健康保険組合

〒420-0839 静岡市葵区鷹匠2丁目5番2号

TEL 054-252-3912

FAX 054-252-6794

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。

