

静建

国保だより

vol.64

新年号

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

レッグスイング

減塩も意識！
2/3日分の野菜レシピ

たらのソテー
クリームソース

春菊とくるみのサラダ

りんごとオレンジの
ホットサンングリア風



今からでも遅くない！

コツコツと

骨活しよう

CONTENTS

- 新春のご挨拶 ●①
- 組合への届出様式の変更について ●②
- ただいま「組合員資格現況調査」を実施しています！ ●②
- マイナンバーの速やかな提出にご協力をお願いします！ ●③
- まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに ●③
- 健康保険被保険者適用除外承認申請の手続きが必要ですよ！ ●④
- インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ●④

元気の秘密 柳原可奈子さん ●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▶



新春のご挨拶

世の中の変化を見極めつつ 皆様の健やかな暮らしを応援します



理事長 遠藤 弘昭

新年明けましておめでとうございます。

被保険者の皆様におかれましては、当組合の事業運営につきまして、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

2024年を振り返りますと、まさに“選挙イヤー”と言い表せる一年となりました。アメリカをはじめ、ロシアや台湾、インド、韓国といった、世界情勢に大きな影響を与える国や地域での選挙が相次ぎ、国内では10月に衆議院解散による総選挙が、また、県内では5月に、川勝平太前知事が任期中で辞職したことに伴う県知事選挙も行われました。

新型コロナのパンデミック以降、世界では、記録的なインフレや地政学的緊張の高まり、ナショナリズムの台頭、生成系AIの出現、異常気象など、様々な問題に直面しております。国内に目を向けますと、依然として、少子高齢化が進行しており、貧困問題や地方の過疎化、人手不足など、解決すべき課題は山積しています。各選挙で選ばれたリーダーたちには、国や地域・立場を超え、これら諸問題に対し、真摯に向き合っていただくことを強く願います。

さて、私たちの暮らしを支える社会保障制度は新たな局面を迎えることとなります。直近では、昨年より健康保険証が新規発行されなくなり、マイナンバーカードの保険証利用が本格化されました。さらに、本県国保においては、本年7月末で従来の保険証が有効期限を迎え完全に利用できなくなり、医療機関での受診方法や本人確認の方法なども随時変更されていく見込みです。しかしながら、先の衆議院議員総選挙にて与党が過半数割れとなった結果が、今後このマイナンバー制度の運用にどの程度影響をおよぼすことになるのか注目を集めております。

他にも、子ども・子育て支援に関する施策も随時実施されております。これは子育て世代の支援拡充を目的に、行政サービスの見直しをはじめ、教育・保育の質の向上を図るものです。すでに報道されているように、財源の確保については、公的医療保険料に上乗せして国民や企業から支援金を集める「子ども・子育て支援金制度」が新たに創設されております。少子化対策は優先すべき事案ではありますが、物価やエネルギー価格が高騰している昨今、私たち国民が納得できるような制度設計及び、その結果を政府には求めるところです。

このような変革のタイミングを目前に、本組合としましては、政府の動向に注視しつつ、県内12支部と緊密に連携を取りながら、これまで以上に保険者機能を発揮していく所存でございます。適正かつ、迅速な給付はもちろん、保健事業の拡充とともに、『国保だより』やホームページを通して、事業運営や社会保障制度のトピックス、健康情報等を皆様に丁寧にお伝えいたします。また、国からの補助金等の減少も顕著であり、こちらにつきましても、引き続き、各支部に共有のもと財政運営にも努めてまいります。

結びにあたり、新しい年が皆様にとって良き年でありますようご祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

組合への届出様式の変更について

令和6年12月2日より、下記のとおり届出様式を変更しました。

従来通り、組合に加入・脱退するときや、住所・氏名変更、各証の再交付、事業所関係の変更はすべて届出が必要です。異動のお届けは、お早めに各所属支部へご提出をお願いいたします。

当組合ホームページ「各種届出・申請書」には、新様式の準備が出来次第掲載します。

当国保組合
ホームページ
各種届出・
申請書



届出区分	資格区分	旧様式	新様式
加入	組合員	加入申込書 (個人法人)	資格取得届
	家族	変更届 (その2)	
脱退	組合員	脱退届 (個人法人)	資格喪失届
	家族	変更届 (その2)	
住所氏名変更等	組合員	変更届 (その1)	記載事項変更届
	家族		
再交付	組合員	再発行申請書	再交付申請書
	家族		
事業所変更	組合員	変更届 (その1)	記載事項変更届

● 組合に新たに加入する被保険者の皆さまへ

組合へ新たに加入する方には、マイナンバーカードに保険証機能の利用登録 (マイナ保険証) をしているか・していないかを確認するため、資格取得届に「マイナ保険証」欄を設けています。

これにより、マイナ保険証を持っている方には「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証を持っていない方には「資格確認書」を交付することとなりますので、届出の際にはご記入をお願いいたします。

資格取得届
マイナ保険証欄見本

有・無どちらかに
☑ してください

マイナ保険証

有
 無



ただいま「組合員資格現況調査」を実施しています！

この調査は、国保組合が国から義務付けられた大切な調査です。まだ調査票と添付書類を提出していない組合員や法人事業所の事業主は早急にご提出ください。

個人の組合員で、前年の確定申告書の控えを紛失等により提出できない方は、**令和6年分 所得税確定申告書の第1表・第2表の控え**を令和7年2～3月の申告終了後にご提出ください。

注意

スマホ申告やe-Taxソフトによる申告の場合、送信票等印刷 (スマホ) やメッセージボックス (e-Tax) の「受信通知」から、所得税確定申告書第1表・第2表を印刷してご提出ください。

※印刷方法等詳しくは国税庁HPや税務署等にお問い合わせください。

確定申告をされた場合、必ず控えを印刷しお手元に大切に保管してください。

マイナンバーの速やかな提出にご協力をお願いします！

マイナンバーカードに保険証利用登録をされている方が**組合へ新たに加入される場合**、「資格情報のお知らせ」がお手元に届いてからマイナ保険証による受診が可能となります。データの早期登録に向けて、マイナンバーの速やかな提出にご協力をお願いいたします。

また、医療機関受診前にご自身でマイナポータルにアクセスし、医療保険の資格情報として当組合の情報が登録されていることをご確認ください。

■マイナ保険証として使えるまでの期間

0日目

組合員の所属支部へ届出提出



被保険者のマイナンバー・氏名・生年月日・性別・住所等を届出に正確に記載してください

1~3日目
(目安)

事務局でデータ登録を行います。
内容に不備がない届出は、事務局に書類が届いた日(当日)にデータ登録を行います。

データ登録完了後に、組合から「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を発行し、被保険者へ送付します。

●「資格情報のお知らせ」は普通郵便で、「資格確認書」は特定記録郵便でお送りいたします。

4~5日目
(目安)

「資格情報のお知らせ」がお手元に届いてからマイナ保険証による受診が可能となります。
「資格情報のお知らせ」の右下を切り取って、マイナンバーカードと一緒に保管してください。

ご注意ください!

- ★組合へ加入する際は、マイナンバーが記載された住民票と組合員の身元確認書類のご提出をお願いしております。届出には、被保険者皆さまのマイナンバーを正確にご記入ください。
- ★組合加入時にマイナンバーの提出がない場合、組合からマイナンバー提出依頼を送付します。マイナンバーの提出が遅れると、データ登録に日数が必要となりマイナ保険証を使用できない期間が延びてしまうため、マイナンバーの速やかな提出にご協力をお願いいたします。
- ★法人事業所等の適用除外承認申請が必要な組合員については、適用除外承認証等の確認が事務局でき次第、データ登録を行います。



まだ、マイナ保険証をお持ちでなくても、これまでどおりの医療を、あなたに。

政府広報
オンライン

マイナ保険証を
基本とする
仕組みへ



昨年の12月2日に、従来の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。切り替えがまだお済みでない方も申請不要で届けられる資格確認書で保険診療を受けられます。ご安心ください。また、今お持ちの保険証は、有効期限の7月末まで、利用できます。有効期限が切れた後も、必要な方には資格確認書が交付されます。

マイナ保険証をお持ちでない方

申請不要で資格確認書をお届けします。

新たに後期高齢者になった方

申請不要で資格確認書をお届けします。 ※今年7月末まで

マイナ保険証での受診が困難な方
(ご高齢の方、障害をお持ちの方など)

申請いただくことで資格確認書をお届けします。

[診療履歴に基づいたより良い医療が受けられるなど、便利で安全なマイナ保険証への切り替えをご検討ください。]

法人事業所の設立や、個人事業所で従業員5人以上の雇い入れを検討している組合員様へ

健康保険被保険者適用除外承認申請の 手続きが必要です！



事業所が法人化した場合や、個人事業所で従業員が5人以上となった場合は、社会保険強制適用事業所（健康保険・厚生年金）となります。

ただし、以前から静建国保に加入されている方については、所轄の年金事務所へ「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を提出し、承認されると、健康保険の適用が除外され、静建国保の被保険者（静建国保組合・厚生年金）として資格を継続することができます。

次の場合には、事前に所属支部または本部へご連絡ください

- 法人事業所を設立予定で、静建国保の資格の継続を希望する場合
- 個人事業所で従業員を5人以上雇い入れる予定がある場合
- すでに健康保険の適用除外承認をされている事業所が、従業員を新たに雇い入れる場合
- 個人事業所で従業員5人未満だが、従業員のみ厚生年金の任意適用を受ける場合



健康保険の適用除外承認申請は、「事実の発生した日から14日以内」に年金事務所へ届出を行うことが原則です。手続きの遅延や怠りは、社会保険へ強制加入となり、静建国保を脱退していただく場合もありますので、十分にご注意ください。

※適用除外承認申請の届出に必要な書類や詳細については、所轄の年金事務所にお尋ねください。

※新規の法人事業所と、常時5人以上の従業員を使用している個人事業所の事業主及び従業員は、新たに静建国保へ加入することはできません。

ご不明な点がございましたら、本部事務局へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種費用助成のご案内

本年度も保健事業の一環として、インフルエンザ予防接種費用の助成を行います。この機会にぜひ、インフルエンザ予防接種を受けましょう！



対象者 当組合加入の18歳以下の方（接種日の満年齢）

助成金額 年度内1回 1,500円を限度（1,500円未満の場合は実費）

申請期限 令和7年3月末

申請方法 「インフルエンザ接種費用助成金申請書」（組合ホームページからダウンロード可能）を記入し、領収書原本を添付のうえ、所属の支部へ提出してください。
助成金の受け取り方については所属支部へご確認をお願いします。

- 必ず領収書（原本）を添付してください。
- 申請書と一緒に、金額・医療機関名・接種者氏名・接種日・「インフルエンザ予防接種」と記載された領収書を、接種者1人につき1枚ご用意ください。（レシートや接種済み証のみは不可）