

静建

国保だより

vol.65

春号

その不調、
ホントに
気のせい？

気象病

CONTENTS

- 第108回 通常組合会開催 ●①
- 令和7年度 国民健康保険料 ●②
- 組合員の資格調査を実施しています！ ●②
- 令和7年度 保健事業 ●③
- 40歳から74歳の被保険者の皆様へ ●③
- 加入や脱退があったときは14日以内に届出をしましょう！ ●④
- 事故などの「第三者行為」で医療にかかったら届出を ●④

- 元気の秘密 谷本道哉さん ●2
- HEALTH UP THE SEASON ●3
- JOYFUL FAMILY ●8
- ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10
- 道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12
- 目の健康を守る ご自愛メソッド ●13
- 忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14
- おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
- 季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●20
- Health News & Topics ●22
- まずはココから！みんなのSDGs ●24

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

肩甲骨寄せ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

- ひじき入り豆腐ハンバーグ
- 春野菜あんかけ
- 春キャベツとあさりのスープ
- 春菊とラディッシュのサラダ



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108回

通常組合会開催

令和7年2月26日(水)、第108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7年度事業計画・歳入歳出予算等を審議した結果、提出議案すべてが原案通り承認・可決されました。



- 報告第1号：静岡県建設産業国民健康保険組規約の一部を改正する規約について
 第1号議案：静岡県建設産業国民健康保険組規約の一部を改正する規約について
 第2号議案：令和7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3号議案：令和7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4号議案：令和7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）実践計画の承認について

令和7年度 歳入・歳出予算

単位：千円

歳入	科 目	令和7年度 当初予算額	令和6年度 当初予算額	比較増減
	国民健康保険料	992,480	1,003,790	△ 11,310
	国庫支出金	823,508	828,103	△ 4,595
	前期高齢者交付金	9,665	56,430	△ 46,765
	出産育児交付金	242	220	22
	共同事業交付金	44,295	45,020	△ 725
	繰越金	253,916	264,903	△ 10,987
	その他の収入	54,615	4,416	50,199
	歳入合計	2,178,721	2,202,882	△ 24,161

単位：千円

歳出	科 目	令和7年度 当初予算額	令和6年度 当初予算額	比較増減
	総務費等	87,189	85,726	1,463
	保険給付費	1,213,934	1,241,219	△ 27,285
	後期高齢者支援金等	432,843	426,132	6,711
	前期高齢者納付金等	492	438	54
	介護納付金	201,013	200,779	234
	流行初期医療確保拠出金等	2	2	0
	共同事業拠出金	57,239	58,670	△ 1,431
	保健事業費	63,542	66,126	△ 2,584
	その他の支出	23,579	23,590	△ 11
	予備費	98,888	100,200	△ 1,312
歳出合計	2,178,721	2,202,882	△ 24,161	

令和7年度

国民健康保険料

組合ホームページは
こちら



令和7年度は据え置きのまま 変更はございません

組合ホームページ（右上二次元コード）では、年齢や家族の人数を入れるだけで、保険料をシミュレーションできます。随時お知らせも更新しますので、ぜひご活用ください。



令和7年度 保険料月額

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		3,000
	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		2,500
	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。 ●

組合員の資格調査を実施しています！ 未提出の方はお早めにご提出ください

昨年10月から実施しております組合員資格調査の「調査票」や「添付書類」の提出がなかった組合員の方や法人事業主様に、令和7年2月中旬に組合から再提出のお知らせを送付しています。

この調査は、国保組合が国・県から義務付けられている公的な調査となります。提出期限までに、必ずご提出くださいますようお願いいたします。

提出期限 令和7年4月18日(金)

提出書類 ① 組合員現況調査票
② 添付書類 個人事業主・従業員や法人事業所でそれぞれ必要な添付書類が異なります。詳細は、組合から届いている手紙をご確認ください。

令和7年度

保健事業

1 歯周病健診の助成

20歳～74歳の被保険者を対象に、静岡県歯科医師会所属の診療所において歯周病健診を受けた場合、費用の全額を補助します。



2 インフルエンザ予防接種の補助

18歳以下の被保険者を対象に、1人に対し年1回1,500円を上限に補助します。



3 医療費通知の実施

4 後発医薬品の普及促進

後発医薬品（ジェネリック）を利用した場合の差額通知を送付します。

5 健康増進施設（日帰り温泉）利用補助

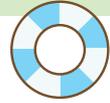
県内各地の契約温泉施設を利用することで心身の疲労回復を促すため、各契約温泉施設の利用料を補助します。契約施設一覧は組合ホームページ「お知らせ欄」に掲載しますのでご確認ください。

本年度も、契約温泉施設の利用券（水色）を本誌に同封していますので、ぜひご利用ください！



6 夏季プール利用補助

被保険者の健康保持増進のため、夏季にプールの利用料を補助します。



7 国保だよりの発行

8 育児雑誌の配布

9 家庭常備薬の配布



10 健康優良家庭表彰

1年間無受診世帯に対して、表彰として記念品を贈呈します。



11 卓上カレンダーの配布

12 健康相談の窓口の設置

被保険者が抱える個々の健康課題等について、外部委託により24時間・365日健康相談を電話で受けられます。

13 メンタルヘルスカウンセリングの実施

被保険者のこころの健康について、外部委託により面接や電話で専門職によるカウンセリングを行うことができる体制を確保します。



40歳から74歳の被保険者の皆様へ

健康診断を受けましょう！

静岡県保では、生活習慣病予防のため40歳以上の被保険者を対象に、年度内に①～④のいずれかを1回補助しています。

年に一度は健康診断を受診し、生活習慣をチェックしましょう！

- ① 集団契約による特定健診受診（個別健診）
- ② 支部ごとの集団健診方式で受診（40歳未満も受診可能）
- ③ 一般ドック（人間ドックまたは脳ドック）による受診（2万円を限度に補助）
- ④ ファミリー健診による受診



令和7年5月下旬頃「黄色の封筒」で特定健診受診券を送付しますのでご確認ください。

今年度も特定健診受診率向上のため、健診事業のキャンペーンを行います。
詳しくは、次号の「国保だより夏号 vol.66」に掲載予定ですので、ぜひご確認ください！



4月は異動の多い時期です。 加入や脱退があったときは 14日以内に届出をしましょう!



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	届出の内容変更	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、被保険者証または資格確認書の返還をお願いします。

こんなときも届出が必要です。早めに手続きをお願いします。

事業所関係

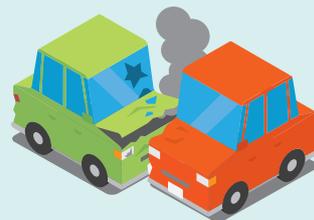
事業所の代表者変更、住所変更、個人⇔法人事業所への種別変更等に該当したとき。

家族として加入されている方

静建国保は組合員と同じ住民票に記載されている方が加入できます。住民票を移動した場合、転出日で静建国保の資格は喪失となります! 住民票を移すときは、事前に所属の支部へご連絡ください。

※学生で住民票を移す場合のみ、国保法第116条の届出が必要です。届出があれば資格喪失にはなりませんので、組合へご連絡ください。

事故などの「第三者行為」で 医療にかかったら届出を



第三者行為とは、交通事故や他人のペットによるケガ、暴力行為などのことです。これらの理由で負傷して治療を受けた場合、加害者が被害者に損害を賠償する責任を負います。

健康保険で治療を受けると、本来、加害者が支払うべき治療費を国保組合が立て替えることとなりますので、後日、立て替えた治療費を国保組合から加害者に損害賠償請求します。

そのため、こうした理由で健康保険で医療に

かかるときは、「交通事故による傷病届」を提出していただく必要があります。もし事故証明が取れなかったときは、「人身事故証明書入手不能理由書」をご提出ください。

なお、治療の途中で示談が成立すると、それ以降は健康保険で治療を受けられなくなる可能性もあります。示談をする前に、必ず国保組合にご連絡ください。また、示談とする場合は再度国保組合にご連絡をお願いいたします。

ご不明な点がございましたら、組合本部へお問い合わせください。

