

静建

# 国保だより

vol.67  
新年号

冬の食中毒にご用心

## ノロウイルスの 予防法

道具いらずで今すぐできる！  
自重トレーニング

### バウンド前屈

おなじみの食材・調味料で  
かんたん養生ごはん

おろしれんこん団子の  
煮物

かぼちゃと豆の  
ヨーグルトみそサラダ

ブロッコリーと  
ほたてのしょうが焼き

#### CONTENTS

新春のご挨拶 ● ①

4月から「子ども・子育て支援金」が始まります！ ● ①

令和7年台風15号により被災した方へ  
保険料減免のお知らせ ● ②

令和8年4月受診分から

人間ドック・脳ドックの申込方法が変わります！ ● ②

事業所退職時の喪失手続きのご案内 ● ③

お口の健康は、全身の健康につながります ● 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 小林涼子さん ● 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



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

## 新年あけましておめでとうございます



理事長  
遠藤 弘昭

被保険者の皆さまにおかれましては、希望に満ちた新春を健やかにお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。  
昨年9月に発生した台風15号に伴う突風災害では、牧之原市をはじめ、特に中部・西部エリアで甚大な被害が出ました。被災されました皆さまに、改めて心よりお見舞い申し上げます。

2025年を振り返りますと、時代の変遷を実感する一年となりました。政界では、長年の一強政治から多党化が進み、10月には長年自民党と連立を組んでいた公明党が離脱、さらに、臨時国会で自民党の高市早苗総裁が第104代内閣総理大臣に指名され、憲政史上初の女性総理が誕生しました。物価高騰や温暖化、移民問題、AI（人工知能）技術の急速な発展など、さまざまな課題に直面している昨今ですが、新総理には強いリーダーシップを発揮していただくことを期待します。

さらに変化という側面では、昨年7月をもって現行の健康保険証の経過措置期間が終了し、マイナ保険証への移行が本格化いたしました。従来の保険証の新規発行は終了しており、今はマイナ保険証を活用した受診が標準となっております。医療機関の窓口では混乱もまだ少なからずあるようですが、当組合といたしましては、引き続き制度変更に伴う混乱を最小限に抑えるべく、わかりやすく丁寧な広報と周知活動に努めてまいります。

今は政治、経済、社会保障制度など、さまざまな要素が絡み合い、これまで以上に社会情勢は複雑化しています。本年4月からは「子ども・子育て支援金制度」も始まります。国の動向をしっかりと見極め、組合支部と緊密な連携を図りつつ、被保険者の皆さまがより安心して暮らせるよう、引き続き有益な情報を発信してまいります。

新しい年が皆さまにとって健やかで穏やかな一年となりますよう、心よりご祈念申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

## 4月から「子ども・子育て支援金制度」が始まります！

### 子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

**開始時期** 令和8年4月分保険料から、国民健康保険料と一緒に徴収されます。

**保険料** 18歳以上の組合員および家族1人につき「400円」の予定です。

**対象者** 高校生年代を除く18歳以上の全被保険者が対象です。

**支援金額** 令和9年度、令和10年度と段階的に引き上げられるため、併せて保険料も引き上げる予定です。

詳しくは、同封のリーフレットをご覧ください。

静建国保の組合員の皆様へ

# 令和7年台風15号により被災した方へ 保険料減免のお知らせ

令和7年9月に発生した令和7年台風15号により被災した組合員の方へ、一定の要件により、令和7年9月～11月の国民健康保険料が減免となります。

申請書を組合ホームページ「お知らせ欄」の、「令和7年台風15号により被災した方へ保険料減免のお知らせ」よりダウンロードし、所属の支部へご提出ください。

令和7年台風15号により  
被災した方へ  
保険料減免のお知らせ



## 損害基準によって保険料減免割合が異なります

	減免の要件	損害基準	減免割合
1	被災した家屋の損害の程度が全壊又はそれと同程度の方	40%以上	100%免除 災害見舞金
2	被災した家屋の損害の程度が半壊又はそれと同程度の方	20%以上 40%未満	100%免除
3	被災した家屋の損害の程度が準半壊又はそれと同程度の方	10%以上 20%未満	50%減額
4	被災した事業所等の損害の程度が半壊以上又はそれと同程度の方	30%以上	50%減額

## 留意事項

- 申請にあたっては、申請書のほかに罹災証明書等の添付が必要です。
- 申請書の提出期限は、令和8年3月末日までとなります。
- 保険料還付金は、4月下旬までに一括でご指定の口座に送金します。
- 災害見舞金は3万円となります。

申請についての詳細は、組合本部か所属の支部へお問い合わせください。

## 令和8年4月受診分から

# 人間ドック・脳ドックの申込方法が変わります！

令和8年度からは、当組合が契約する健診機関に、**ご自身で直接予約**していただきます！

## 新しい申し込み方法のメリット

- 希望の健診日がその場で決まります。
- 人間ドック・脳ドックの予約について支部での受付や連絡が不要になります。
- 人間ドック・脳ドックの助成金申請書の提出が不要になります。

## その他 注意点

- 人間ドック・脳ドック受診の当日に「特定健康診査受診券」を窓口へ提出していただきます。受診券は毎年4月末までに発送する予定です。
- 新規加入の方は加入3カ月後から人間ドック・脳ドックの受診が可能です。





# 事業所退職時の 喪失手続きのご案内

**令和8年度より、事業所（個人・法人ともに）を退職する際に添付していただく書類が変わります！**

退職者と事業所間での事業所退職日の相違を無くすため、令和8年度から事業主または公的機関の証明印が押印されている「退職日を確認できる書類」と、「喪失届」とを、一緒に所属の支部にご提出ください。

## 事業主の皆様へ

令和8年度からは、事業主が証明した書類として「脱退連絡票（喪失証明書）」や「退職証明書」等の発行をお願いいたします。退職時に「脱退連絡票」等を退職者に渡し、写しを1部、静建国保へご提出ください。

「脱退連絡票」と「喪失届」を同時に支部に提出した場合、退職後にスムーズに市町国保加入ができ、退職する従業員にとって利便性が高い手続き方法となりますので、事業主の皆様のご協力をお願いいたします。

**事務局での確認事項** ① 退職する人の氏名 ② 退職日または喪失日 ③ 事業所名等（印）

**退職日を確認できる書類例** 下記書類の写しをいずれか1点

	確認書類	発行元	種別
1	脱退連絡票・喪失証明書（任意様式）	事業所	個人・法人
2	退職証明書（任意様式）	事業所	個人・法人
3	健康保険・厚生年金保険資格喪失確認通知書（69歳以下）	年金事務所	法人
4	厚生年金保険70歳以上被用者不該当のお知らせ（70歳以上）	年金事務所	法人
5	健康保険厚生年金保険被保険者資格喪失届（受付印の押印があるもの）	年金事務所	法人

## 留意事項

- 上記「退職日を確認できる書類例」以外にも、事業主または公的機関の証明印が押印された退職（資格喪失）の事実が確認できる書類であれば構いません。
- 「脱退連絡票（喪失証明書）」や「退職証明書」等は任意様式ですので、インターネットからダウンロードしてご使用ください。すでに事業所で使用している書類がある場合、事務局での確認事項が記載されている様式であれば構いません。
- 退職日相違を防ぐため、事業主に証明していただくことを目的としていますので、事業主または公的機関の証明印が押印されている書類をご準備ください。
- 「退職日を確認できる書類」の提出をもって事務局で喪失処理を行います。そのため、現在のように法人事業所に後日、「厚生年金資格喪失確認通知書」等のご提出をしていただく必要はございません（例：喪失届＋退職証明書を支部に提出した場合、厚生年金資格喪失確認通知書の後日提出は不要）。

## 被保険者の皆様へ

1. 所属の支部へ喪失手続きを行う際に「退職日を確認できる書類」を添付していただくようご協力をお願いいたします。
2. 喪失届提出時に「退職日を確認できる書類」の添付がない場合、事務局での喪失手続きは保留とし、「退職日を確認できる書類」の提出が確認でき次第、喪失処理を行います。喪失処理を行うまでは、保険料の賦課を行いますのでご注意ください。



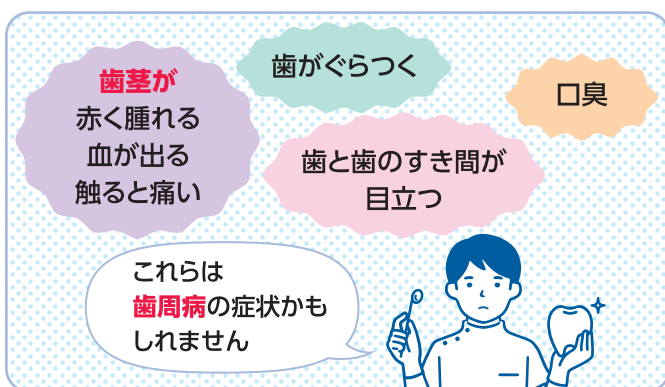
ご存じですか？



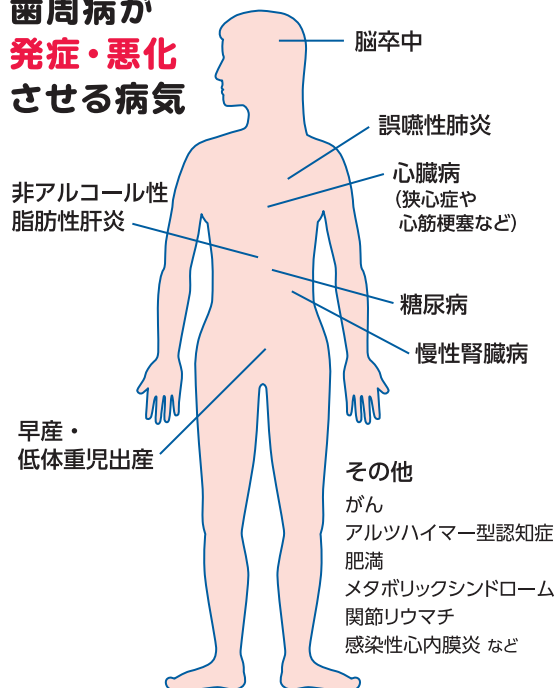
## お口の健康は、全身の健康につながります 歯とお口の中はいつでも健康に保ちましょう！

日本人の歯を失う原因第1位である歯周病は、糖尿病をはじめとする生活習慣病など、全身の健康に深く関係しています。放置していると、歯肉が弱り、歯自体が悪くなくても抜けてしまったり、歯周病菌が体内の各所で炎症を起こし、病気を起こすことも。

お口の中で下記のような症状があったら、要注意です。すぐに歯科で診てもらいましょう。



### 歯周病が 発症・悪化 させる病気



症状がない場合でも年に一度の歯科健診は忘れずに！

## 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8年3月末

**申請方法** 「インフルエンザ予防接種費用助成金支給申請書」は組合ホームページからダウンロードできます。申請書を記入し、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の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）



インフルエンザ  
予防接種費用助成金  
支給申請書

