

静建

国保だより

vol.49

春号

令和2年度より
ファミリー健診を始めます

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

お尻プリッと
スクワット

正しい
姿勢で
健康づくり



姿勢、

意識していますか？

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

さわらのくるみ焼き
鶏レバーとにらの
粒マスタード和え
ブラマンジェ
いちごソース

CONTENTS

- 第98回 通常組合会開催 ●①
- 令和2年度 保健事業 ●②
- 令和2年度よりファミリー健診を始めます ●③
- 被保険者証と高齢受給者証が1枚にまとまります ●④
- 元気の秘密 林家たい平さん ●2
- HEALTH UP THE SEASON ●3
- 今日から実践 お疲れリセット習慣 ●7
- JOYFUL FAMILY ●8
- 心の習慣レッスン始めませんか？ ●10
- どこでもできる！続けやすい！楽しく筋肉トレーニング ●12
- 聞かせてください あなたの悩みクリニック ●13
- 無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ●14
- からだよろこぶ 疲労回復レシピ ●16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
- 暮らしの健康手帖 ●20
- Health News & Topics ●22
- 暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋 ●23
- 健康経営×ヘルスリテラシー ●24

通常組合会開催

令和2年2月27日(木) 静岡市葵区 クーポール会館

令和2年度事業計画・当初予算等の承認について

第98回通常組合会が静岡市葵区 クーポール会館に於いて開催されました。
審議の結果、次の議案が議決されました。

- 第1号議案 令和2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2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2年度静岡県建設産業国民健康保険組法令遵守(コンプライアンス)
 実践計画の承認について
 第4号議案 令和元年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出補正予算(第2回)
 について

令和2年度 組合予算は以下のようになっています。

歳入			歳出		
(単位：千円)			(単位：千円)		
1	国民健康保険料	965,677	1	組合会費	2,651
2	手数料	1	2	総務費	115,935
3	国庫支出金	856,144	3	保険給付費	1,372,848
4	前期高齢者交付金	100,283	4	後期高齢者支援金	418,596
5	県支出金	1	5	前期高齢者納付金	540
6	共同事業交付金	54,791	6	介護納付金	200,579
7	財産収入	1,650	7	共同事業拠出金	67,511
8	繰入金	1	8	保健事業費	70,887
9	繰越金	462,079	9	積立金	1,663
10	諸収入	1,303	10	公債費	1
			11	諸支出金	22,609
			12	予備費	168,110
	合計	2,441,930		合計	2,441,930

1

特定健康診査・特定保健指導の実施

40歳～74歳の全被保険者を対象に特定健診とその結果により特定保健指導（動機付け支援・積極的支援）を行い、生活習慣病および予備群の減少を目指します。

- (1) 受診券による個別健診
- (2) 支部ごとで行う集団健診（支部集団健診のみ40歳以下も受診可能）
- (3) 人間ドックによる健診
契約機関で受診の場合のみ20,000円を限度に補助します。
- (4) ファミリー健診

1年度内に(1)～(4)のいずれかを1回補助します。



2

医療費通知の実施

医療費についての認識を深めていただくために受診被保険者に通知します。

令和2年より1月～11月と12月受診分の2回送付します。

3

海の家・プール利用補助

夏季に海の家・プールの利用補助を実施します。



4

国保だより発行

被保険者の健康に対する意識を深め、また制度改正等の周知を図るため「国保だより」を年3回発行します。

5

家庭常備薬の配布

ケガや発熱などの応急処置のため、家庭常備薬を配布します。

6

組合員手帳・健康カレンダー配布

7

健康優良家庭表彰

1年間無受診家庭に対して記念品を贈呈します。

8

後発医薬品の普及促進

ジェネリック医薬品お願いシールやジェネリック医薬品を利用した場合の差額通知を送付します。



9

育児雑誌の配布

出生家庭に育児雑誌「赤ちゃんとママ」等を配布します。



10

健康増進施設利用補助

契約温泉施設の利用を補助します。

11

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行う場合全額補助します。

12

インフルエンザ予防接種の補助

18歳以下を対象に年1回1,500円を補助します。



令和2年度より **ファミリー健診**をはじめます

ファミリー健診とは

40歳～74歳の方が特定健診と令和2年度については乳がん検診を一部組合補助で受診できる女性に特化した健診です。

県内各所のシティホテル、イベントホールなどで特定健診が受けられる便利な健診です。予約申込み方法は、①FAX、②電話、③インターネットをご用意しております。



申込み先 聖隷予防検診センター 予約センター

申込み方法 令和2年4月1日から以下の①～③で受付

① FAX

053-439-8039

*FAX申込用紙が必要な方は本部へ連絡をお願いします。

② 電話

フリーダイヤル **0800-222-8333**

*「建設国保 ファミリー健診申込み」とお伝えください。*受付時間 9:00～16:30 土日祝日を除く

③ インターネット

聖隷保健事業部 ファミリー

検索

保険者番号：223057

パスワード：39120

▶ 令和2年度 ファミリー健診 実施予定

総実施会場……………45会場

聖隷予防検診センター……………28会場

聖隷沼津健康診断センター…17会場

聖隷予防検診センター 実施日程

日程	曜日	会場	受付開始時間	託児
令和2年 8月 4日	火	はまきたプラザホテル	9:00	
令和2年 8月 6日	木	ホテルコンコルド浜松	9:00	
令和2年 8月 21日	金	エコパスタジアム	9:00	
令和2年 8月 28日	金	THE HAMANAKO (旧浜名湖ロイヤルホテル)	9:00	
令和2年 8月 31日	月	浜松市総合産業展示館・北館	9:00	
令和2年 9月 1日	火	ホテルコンコルド浜松	9:00	
令和2年 9月 2日	水	島田市ローズアリーナ	9:00	
令和2年 9月 3日	木	はまきたプラザホテル	9:00	
令和2年 9月 15日	火	掛川市文化会館シオーネ	9:00	
令和2年 9月 17日	木	島田市ローズアリーナ	9:00	
令和2年 9月 28日	月	磐田グランドホテル	9:00	
令和2年 10月 8日	木	島田市ローズアリーナ	9:00	
令和2年 10月 12日	月	ツインメッセ静岡	9:00	
令和2年 10月 13日	火	はまきたプラザホテル	9:00	託児あり

日程	曜日	会場	受付開始時間	託児
令和2年 11月 6日	金	島田市ローズアリーナ	9:00	
令和2年 11月 12日	木	ツインメッセ静岡	9:00	
令和2年 11月 18日	水	聖隷静岡健診クリニック(施設内)※	8:30	
令和2年 12月 3日	木	ツインメッセ静岡	9:00	
令和2年 12月 11日	金	ホテルコンコルド浜松	9:00	託児あり
令和2年 12月 16日	水	聖隷静岡健診クリニック(施設内)※	8:30	
令和3年 1月 14日	木	浜松市総合産業展示館・北館	9:00	
令和3年 1月 18日	月	THE HAMANAKO (旧浜名湖ロイヤルホテル)	9:00	託児あり
令和3年 1月 20日	水	聖隷静岡健診クリニック(施設内)※	8:30	
令和3年 1月 20日	水	ツインメッセ静岡	9:00	
令和3年 1月 25日	月	ツインメッセ静岡	9:00	
令和3年 1月 29日	金	ホテルコンコルド浜松	9:00	
令和3年 2月 8日	月	ツインメッセ静岡	9:00	
令和3年 2月 17日	水	聖隷静岡健診クリニック(施設内)※	8:30	

※聖隷静岡健診クリニック(施設内)では、レディースデーの開催に合わせて実施のため、男性の受診はできませんので予めご了承ください。

※聖隷静岡健診クリニック(施設内)では、甲状腺エコーは実施いたしておりませんので予めご了承ください。

聖隷沼津健康診断センター 実施日程

日程	曜日	会場	受付開始時間
令和2年 7月 13日	月	裾野市民文化センター	9:00
令和2年 7月 14日	火	ふじさんめっせ	9:00
令和2年 7月 31日	金	富士山 樹空の森	9:00
令和2年 8月 13日	木	キラメッセぬまづ	9:00
令和2年 8月 17日	月	キラメッセぬまづ	9:00
令和2年 8月 25日	火	裾野市民文化センター	9:00
令和2年 9月 1日	火	裾野市民文化センター	9:00
令和2年 9月 18日	金	キラメッセぬまづ	9:00
令和2年 9月 23日	水	ふじさんめっせ	9:00

日程	曜日	会場	受付開始時間
令和2年 9月 24日	木	キラメッセぬまづ	9:00
令和2年 10月 22日	木	キラメッセぬまづ	9:00
令和2年 11月 13日	金	富士山 樹空の森	9:00
令和2年 11月 24日	火	ふじさんめっせ	9:00
令和2年 12月 1日	火	裾野市民文化センター	9:00
令和2年 12月 11日	金	キラメッセぬまづ	9:00
令和2年 12月 18日	金	裾野市民文化センター	9:00
令和3年 1月 27日	水	キラメッセぬまづ	9:00

被保険者証と高齢受給者証が 1枚にまとまります

70歳～74歳の方が対象の高齢受給者証（はがきサイズ）を、令和2年7月末で廃止し、被保険者証と一体化された「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を交付します。

国民健康保険
被保険者証
兼高齢受給者証

負担割合 2割

この割合が医療機関で支払う
窓口負担割合です。



対象者は？

当国民健康保険組合に加入している70歳～74歳の方です。

交付時期は？

令和2年7月下旬から交付します。

使用開始時期は？

令和2年8月1日から使用します。

現在使用中の
被保険者証と
高齢受給者証は？

令和2年7月31日まで使用します。有効期限が切れた被保険者証と高齢受給者証は裁断して処分していただくか、所属の支部又は本部までお返しく下さい。
なお、7月末までは現在使用中の被保険者証と高齢受給者証を引き続き使用しますので、紛失しないよう、ご注意ください。

被保険者証を更新いたします

現在ご使用していただいている被保険者証を更新します。新しい被保険者証をお送りします。

新しい被保険者証はクリーム色です。

7月下旬から交付しますので、8月1日からは新しい被保険者証をご使用ください。
お手元に届きましたら、お送りした被保険者証の記載に誤りがないかをご確認ください。

万が一8月1日までにお手元に届かない場合は、本部までご連絡ください(054-252-3912)。

なお、有効期限が切れた被保険者証は裁断して処分していただくか、所属の支部又は本部までお返しく下さい。

何卒よろしくお願い申し上げます。

