

静建

国保だより

vol.52

春号

免疫

力

をアップして
感染症を撃退せよ！

どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

かかとタッチ

生活習慣病改善サポートレシピ

チキンソテー
セロリのカレーマリネのせ
アスパラの
アボカドアーモンド和え
かぼちゃのミルクスープ

CONTENTS

第100回 通常組合会開催 ●①

令和3年度 保健事業 ●②

庵原支部移転のお知らせ／

令和3年度 ファミリー健診のお知らせ ●③

鍼灸師の正しいかかり方 ●④

元気の秘密 古原靖久さん ●2

HEALTH UP THE SEASON ●3

家も家族も風通しよく 目指せ！円満ライフ ●7

JOYFUL FAMILY ●8

自分の心と体に今日は何する？ごほうびアクション ●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！あなたのお悩みクリニック ●13

まずはここから！生活習慣改善 はじめの一歩 ●14

生活習慣病改善サポートレシピ ●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

かんたんリメイクでお家時間を楽しもう！ ●23

感染症の話しよう ●24

通常組合会開催

令和3年2月26日(金) 静岡市葵区 クーポール会館

令和3年度事業計画・当初予算等の承認について

第100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3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3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3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
 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及び組合会議員選挙規程の改正

令和3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	951,844	1	組合会費	2,470
2	手数料	1	2	総務費	85,599
3	国庫支出金	862,001	3	保険給付費	1,366,546
4	前期高齢者交付金	94,915	4	後期高齢者支援金	418,736
5	県支出金	1	5	前期高齢者納付金	809
6	共同事業交付金	52,227	6	介護納付金	203,629
7	財産収入	1,300	7	共同事業拠出金	61,247
8	繰入金	50,000	8	保健事業費	71,417
9	繰越金	364,471	9	積立金	2,030
10	諸収入	1,353	10	公債費	1
			11	諸支出金	28,666
			12	予備費	136,963
			合計	2,378,113	合計

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。

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。

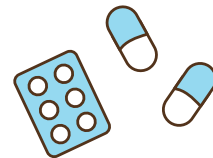
4 国保だより発行

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「赤ちゃん和妈妈」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。

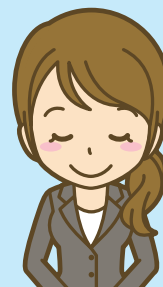


庵原支部移転のお知らせ

庵原支部は事務所を移転いたします。
令和3年4月1日からのご連絡は、下記へお願いいたします。

住 所 静岡市清水区由比北田455-2

電話番号 054-375-5498



令和3年度 ファミリー健診のお知らせ

令和3年度より、乳がん検診と子宮がん検診が一部組合補助となります。この機会に受診をご検討ください。

日程等については、特定健康診査受診券同封のチラシ又はインターネットにてご確認ください。

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3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

*空き状況が確認できます。
*受診者情報の保険証記号欄は「0」、保険証番号欄は被保険者証右上の8桁記号番号を入力してください。



鍼灸師の

正しいかかり方

鍼灸師は医師ではないため、健康保険が使える施術の範囲が限定されています。はり・きゅう・マッサージ等を健康保険で受ける場合には、医師の同意書（健康保険に対応している鍼灸院にあります）または診断書の提出が必要です。

はり・きゅう の場合



リウマチ



腰痛症



神経痛



五十肩



頸腕症候群



頸椎捻挫後遺症

※上記の疾病以外の病名であっても、慢性的な疼痛を主病とする疾患であれば、健康保険が使える場合もあります。

マッサージ の場合



関節拘縮



筋麻痺

※マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺しているなどの症状があり、治療上マッサージが必要と認められれば健康保険の対象となります。

医療費の適正化にご協力ください

医療費は、みなさまの保険料や自己負担でまかなわれています。医療費が正しく使われないと、みなさまの家計や保険財政を圧迫してしまいます。

請求の中には、健康保険の対象とならない請求や架空請求・水増し請求といった不適切な請求が残念ながら一部見受けられます。みなさま一人一人が健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが医療費の適正化につながります。

みなさまに納めていただいた保険料を適正に使用するために、健康保険の保険者から施術内容等を文書により確認させていただく場合があります。ご協力ください。

