

静建

国保だより

vol.53

夏号

夏に気を付けたい！食中毒



どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

ショルダープレス

生活習慣病改善サポートレシピ

オクラとわかめの豚肉巻き
豆苗とひじきの和風オムレツ
あんずの一口寒天

CONTENTS

第101回 通常組合会開催 ●①
組合創立50周年記念表彰者 ●②
海の家・プール利用券のご案内 ●③
人間ドック契約健診施設のご案内 ●③
富士宮支部移転のお知らせ ●③
組合員資格確認調査を実施します ●④
被保険者証を更新しました ●④
こんなときは…所属支部へ届け出が必要です ●④

元気の秘密 平野早矢香さん ●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

第101回通常組合会が7月30日、静岡市葵区クーポール会館に於いて開催され、審議の結果、次の議案が承認されました。また、同日臨時組合会が開催され、新たに16名の理事が選任されました。

報告第1号 「令和2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）の専決処分について」

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報告について」

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決算並びに財産報告について」

第3号議案 「令和2年度静岡県建設産業国民健康保険組合歳入歳出決算剰余金の処分について」

第4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予算補正予算（第1回）について」

◎一般質問

令和2年度 歳入歳出決算状況

歳入		(単位：円)	歳出		(単位：円)
1	国民健康保険料	953,528,000	1	組合会費	1,461,820
2	手数料	0	2	総務費	74,809,113
3	国庫支出金	955,494,868	3	保険給付費	1,268,581,228
4	前期高齢者交付金	101,004,523	4	後期高齢者支援金等	417,783,745
5	県支出金	0	5	前期高齢者納付金等	742,405
6	共同事業交付金	40,335,000	6	介護納付金	201,529,148
7	財産収入	1,680,000	7	共同事業拠出金	67,618,168
8	繰入金	0	8	保健事業費	52,031,663
9	繰越金	685,554,135	9	積立金	0
10	諸収入	3,491,809	10	公債費	0
合計		2,741,088,335	11	諸支出金	73,759,631
			12	予備費	0
			合計	2,158,316,921	

歳入歳出差引額 582,771,414円

静岡県建設産業国民健康保険組合役員 (敬称略) 任期：令和3年8月1日～令和5年7月31日

役職	氏名
理事長	遠藤 弘昭
副理事長	山本 喜規
副理事長	鈴木 宏昭

役職	氏名
常任理事	長倉 平
法令遵守担当理事	余田 安利

理事

所属	氏名	備考
賀茂支部	杉崎 吉明	支部長
三島支部	遠藤 弘昭	支部長
沼津支部	鈴木 正好	支部長
御殿場支部	余田 安利	支部長
富士宮支部	土井 章	支部長
庵原支部	田辺 福治	支部長
清水支部	外岡 廣一	支部長
清水支部	太田 昇	

所属	氏名	備考
静岡支部	長倉 平	支部長
静岡支部	中野 勝生	
志太榛原支部	小澤 博之	支部長
志太榛原支部	大塚 節男	
小笠支部	鷺山 雅一	支部長
中遠支部	山本 喜規	支部長
浜松支部	鈴木 宏昭	支部長
浜松支部	長田 浩	

監事

所属	氏名	備考
賀茂支部	平川 徳喜	

所属	氏名	備考
浜松支部	鈴木 健	

組合創立50周年記念表彰者 (敬称略)

静建国保は令和3年4月1日に創立50周年を迎えたことを記念し72名を表彰しました。

◎役員通算年数10年以上の功労に対する表彰状 15名

氏名	役職	所属
遠藤 弘昭	副理事長	三島支部
内田 不二男	理事	富士宮支部
土井 章	組合会議員	富士宮支部
田辺 福治	理事	庵原支部
杉山 猛	組合会議員	清水支部
外岡 廣一	理事	清水支部
石田 正男	理事	静岡支部
石川 博康	組合会議員	静岡支部
小林 三津彦	組合会議員	静岡支部
長倉 平	常任理事	静岡支部
磯部 和重	組合会議員	静岡支部
大塚 節男	理事	志太榛原支部
阿形 健二	副理事長	小笠支部
山本 喜規	法令遵守担当理事	中遠支部
永田 好一	理事長	浜松支部

◎永年役職員功労に対する表彰状 (通算年数10年以上) 17名

氏名	役職	所属
高橋 道安	元理事長	賀茂支部
山城 和彦	元理事	賀茂支部
鈴木 隆司	元組合会議員	三島支部
久保 学	元理事	沼津支部
渡邊 秀行	元理事	沼津支部
篠原 行雄	元理事	富士宮支部
小松 輝雄	元理事	庵原支部
神谷 明宏	元副理事長	清水支部
平野 正道	元理事	清水支部
坪井 直一	元組合会議員	清水支部
長田 喜一	元理事長	静岡支部
岡田 武夫	元組合会議員	静岡支部
増田 嘉明	元組合会議員	志太榛原支部
小山 隆久	元組合会議員	小笠支部
大平 一雄	元理事	浜松支部
金原 甫夫	元組合会議員	浜松支部
望月 一憲	元事務局長	本部事務局職員

◎役員通算年数4年以上の功労に対する感謝状 24名

氏名	役職	所属
杉崎 吉明	理事	賀茂支部
二村 道雄	組合会議員	三島支部
鈴木 正好	理事	沼津支部
山崎 一幸	組合会議員	沼津支部
西山 晃弘	組合会議員	沼津支部
余田 安利	理事	御殿場支部
伊藤 秀明	組合会議員	庵原支部
若杉 直正	組合会議員	清水支部
小田切 浩秋	組合会議員	清水支部
林 孝之	組合会議員	清水支部
太田 昇	理事	清水支部
鈴木 敏之	組合会議員	静岡支部
福地 健生	組合会議員	静岡支部
松永 英明	組合会議員	静岡支部
森田 浩史	組合会議員	静岡支部
木田 明良	組合会議員	志太榛原支部
石神 春雄	理事	志太榛原支部
伊東 達也	組合会議員	志太榛原支部
内藤 忠雄	組合会議員	中遠支部
山下 哲夫	組合会議員	中遠支部
市川 照康	組合会議員	浜松支部
梅澤 秀司	組合会議員	浜松支部
永田 哲夫	組合会議員	浜松支部
鈴木 宏昭	理事	浜松支部

◎優良事務職員に対する表彰状 (10年以上) 14名

氏名	所属
藤沢 智子	賀茂支部職員
三上 あゆみ	三島支部職員
杉山 晴子	沼津支部職員
平川 慎一	御殿場支部職員
土井 博美	富士宮支部職員
中野 優子	庵原支部職員
柁次金 綾子	清水支部職員
増田 由貴枝	志太榛原支部職員
鈴木 美奈子	小笠支部職員
松井 君代	中遠支部職員
相川 一浩	本部事務局職員
篠田 修克	本部事務局職員
岡部 美菜子	本部事務局職員
藤田 佳久	本部事務局職員

◎優良事務職員に対する感謝状 (6年以上) 2名

氏名	所属
窪田 有紀	清水支部職員
真田 知世子	本部事務局職員



海の家・プール利用券のご案内



夏休み等にご家族で利用になれるよう、当国保組合では以下の各施設と契約しています。利用券は各支部に配布しておりますので、ご希望の方は所属支部にお問い合わせください。



施設名	利用券が必要な 満年齢	所在地	利用期間
海の家「静波館」 ☎0548-22-3506	4歳以上	牧之原市静波 2004-1	令和3年7月16日から 8月31日まで
つま恋リゾート彩の郷 ☎0537-24-1111	3歳以上	掛川市満水 2000	令和3年7月22日から 9月20日まで (9月は土日祝のみ)

※つま恋リゾート彩の郷はデイチケットでの利用となります。

※施設によっては休館日等がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。



人間ドック契約健診施設のご案内

令和3年9月より、聖隷富士病院が新たに人間ドック補助の対象となります。

施設名 聖隷富士病院

所在地 静岡県富士市南町3番1号

電話 (0545) 52-0780

人間ドック料金

41,800円(税込)



※40歳以上の方が補助対象です。必ず各所属支部へ申し込みをしてください。

健診施設への直接申し込みは受け付けいたしません。

※人間ドック申し込みを受け付ける際に、特定健診受診券は回収いたします。

※ドック受診、特定健診、支部集団健診、ファミリー健診、1年度内にいずれか1つの受診が可能です。

富士宮支部移転のお知らせ

富士宮支部は事務所を移転いたしました。

今後のご連絡は、下記へお願いいたします。

住所 富士宮市中央町1-12 イズミヤI

電話番号 0544-66-9302 **FAX番号** 0544-66-9303

受付時間 月・火・水 13:00~16:00 / 木・金 12:00~16:00



組合員資格確認調査を実施します

令和3年度は組合員の方の現況が組合同規約等に合っているか調査を実施します。
10月中に国保組合より調査対象となる組合員の方に調査票を郵送いたしますので、国保組合の健全な運営のためにご理解・ご協力をお願いいたします。



被保険者証を更新しました

新しい被保険者証を、7月下旬に発送しております。更新後の被保険者証は**藤色**です。旧被保険者証は、8月1日以後、裁断していただくか、所属支部または本部までお返しく下さい。

また、新しい被保険者証がお手元に届きましたら、被保険者証に記載の住所、氏名、性別、生年月日などの記載内容を必ずご確認ください。記載内容に誤りがある場合や不明点がある場合は、本部までご連絡ください。



お問い合わせ 電話 054-252-3912 FAX 054-252-6794

こんなときは… 所属支部へ届け出が必要です

届け出が遅れると、医療費が一旦全額（10割）負担になることや、組合が負担した医療費（7割または8割）を返還していただく場合もあります。

必要書類等については、所属支部または本部へお問い合わせください。

▶ 組合員の脱退

廃業、退職、死亡、県外への引っ越し、他の健康保険への加入などに組合員が該当した場合

▶ 家族の加入

結婚、出生、世帯合併、他の健康保険の資格を喪失などにより組合員と同一世帯に属する方が増えた場合

▶ 家族の喪失

就職などで他の健康保険へ加入、死亡、組合員と住所が異なる（世帯分離、別居など）場合

▶ 被保険者証の内容変更

引っ越しによる住所の変更、結婚などにより氏名が変わった場合



当組合の資格を喪失した場合や、住所変更などにより新たに被保険者証が発行される場合には、有効期限にかかわらず手続きの際に必ず被保険者証の返却をお願いします。