

静建

国保だより

vol.54

新年号

下がっていませんか？

睡

眠

の

質

が

眠れない
寝てもスッキリしない



どこでもできる！続けやすい！
楽しく筋肉トレーニング

インナーリフト

生活習慣病改善サポートレシピ

たらとかぶのレンジ蒸し
ブロッコリーとわかめの
のり和え

りんごとみかんの
ささっとマリネ

CONTENTS

新春のご挨拶 ●①

新型コロナウイルス感染症に感染し、休業したとき
「傷病手当金支給制度」をご利用ください ●②

インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ●②

令和4年度 介護保険料について ●③

ただいま「組合員資格現況調査」を実施しています！ ●③

当組合のホームページの「一部」を開設します！ ●③

新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した
方は一定の要件で令和3年度の保険料が減免となります。 ●④
適正受診にご協力を！ ●④

元気の秘密 枝元なほみさん ●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

自分の心と体には何をする？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 はじめの一步 ●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

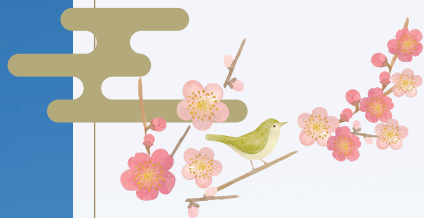
Health News & Topics ●22

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



静岡県建設産業国民健康保険組合



新春のご挨拶



理事長 遠藤 弘昭

50年の歴史を持つ組合としてこれからも 皆さまに寄り添ってまいります

組合員の皆さまにおかれましては、静岡県建設産業国民健康保険組合の事業運営につきまして、日頃より多大なるご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。

昨年は令和2年に引き続き新型コロナウイルス感染症の猛威に翻弄された年となりました。デルタ株の流行やワクチン接種の開始など、刻一刻と変化する感染状況に対して、不安や焦りを感じる場面が多かったように思います。そして、緊急事態宣言が解除された10月以降、withコロナからafterコロナへ移行する中で、経済活動の再開に向け出口戦略が各方面から打ち出されていますが、コロナ前のような生活に戻るには今しばらく時間を要することと思われま

す。他方で、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行により、社会保障費への影響も懸念されております。各省庁から出された令和4年度の社会保障費に対する概算要求総額は過去最大に膨らみ、財務省はこの概算要求に際し、コロナ対策の費用については感染動向などが不透明という理由から、金額を示さない「事項要求」とした報道からも分かるように、社会保障制度を取り巻く環境はますます厳しい状況に置かれております。

振り返れば昨年は、世界規模での災禍に対して一進一退の攻防が繰り返された年ではありましたが、4月には当組合の50周年を迎えることができました。社会情勢の変化や組合員数の減少、国保制度の改正など、さまざまな出来事がありましたが、50年間にわたり組合を存続することができたのはひとえに、歴代役員をはじめ、各支部のご担当者、そして組合員の皆さまのご支援の賜物と心より感謝しております。

当組合としましては次の10年に向け、これまで以上に保険者機能を発揮していく所存でございます。適正かつ迅速な保険給付はもちろん、既存の保健事業の拡充を図るとともに、年3回の「国保だより」を通して、事業運営や健康情報等を組合員の皆さまにお伝えしていきます。また、今年1月より組合ホームページを開設し、タイムリーな情報発信に加え、届出様式のダウンロードや保険料の試算システムなど、皆さまの生活に寄り添い、利便性の高いコンテンツを充実させていきます。

一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息することを願うとともに、新しい年が組合員の皆さまにとって良き年でありますようご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

— 静建国保の組合員の皆様へ —

新型コロナウイルス感染症に感染し、休業したとき 「傷病手当金支給制度」をご利用ください

令和3年9月29日開催の第4回理事会の決定により、組合員が新型コロナウイルス感染症に感染し、医師や保健所等の指示で宿泊施設または自宅において療養するため就労不可能となった場合、その間は入院していなくても入院したものとみなし、傷病手当金を支給いたします。

| | |
|-------------|---|
| 支給金額 | 入院または宿泊・自宅療養4日目から1日4,000円（賃金がある場合はその差額分） |
| 支給期間 | 入院または宿泊・自宅療養の期間、通算50日まで（ほかの病気・けが入院で支給分と合算） |
| 対象期間 | 令和3年4月1日～令和4年3月31日 |
| 提出書類 | 傷病手当金支給申請書（新型コロナウイルス感染症宿泊・自宅療養） 「宿泊・自宅療養証明書（新型コロナウイルス感染症専用）」 または、保健所等が発行する宿泊・自宅療養の期間を証明する公的書類 ※申請には療養期間を把握するため、証明書の提出が必要です。 ●本部から申請書を郵送しますので、記入・押印の上証明書類を添付してご返送ください。 ●濃厚接触者としての自宅待機等は支給対象外です。 |

**医師を介さず保健所等の検査で宿泊・自宅療養となった場合は、
ご本人からの申出が必要となります。**

詳しくは、本部または所属の支部へお問い合わせください。

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4年3月末 |
| 申請方法 | 「インフルエンザ接種費用助成金申請書」を記入し、 領収書（原本）を添付の上、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・接種日に加え「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）

令和4年度 介護保険料について

令和4年4月から、**介護保険料**の引き上げを予定しております。
介護保険第2号被保険者(※)の1人当たりの負担額は年々増加しており、介護納付金を収めるための介護保険料が不足しているためです。
健全な財政運営を行うため今回の引き上げにご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

※40歳以上65歳未満の介護保険第2号被保険者の方が対象



ただいま「**組合員資格現況調査**」を実施しています!

この調査は、国保組合が国から義務付けられた大切な調査です。まだ調査票と添付書類を提出していない組合員や法人事業所の事業主は早急にご提出ください。

個人の組合員で、前年の確定申告書の控えを紛失等により提出できない方は、**令和3年分 確定申告書Bの第1表・第2表の控え**をご提出ください。

注意 ●スマホ申告やe-Taxソフトによる申告の場合、送信票等印刷(スマホ)やメッセージボックス(e-Tax)の「受信通知」から、確定申告書B 第1表・第2表を印刷してご提出ください。

※詳しくは国税庁HPや税務署等にお問い合わせください。

確定申告をされた場合、必ず控えを印刷しお手元に大切に保管してください。

令和4年1月より **当組合のホームページ**の「一部」を開設します!

令和4年1月より当組合のホームページを開設します。

事務局からのお知らせや健診情報を、随時掲載していく予定です。また、届出様式のダウンロードや保険料の計算などもできます。是非、ご活用ください。

▶ **公開時期** 令和4年1月中旬 ▶ **URL** <https://shizuken-kokuho.or.jp>



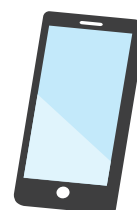
※イメージです

主な掲載内容

組合情報、連絡先、支部紹介、健診情報、保健事業、広報誌のバックナンバーなど

その他

- スマートフォンにも対応
- 届出様式のダウンロード
- 保険料シミュレーション



スマホにも
対応します

スマートフォンは
こちらから



新型コロナウイルス感染症の影響により、収入が減少した方は一定の要件で令和3年度の保険料が減免となります。

保険料の減免の対象となる方

| 減免の要件 | 減免区分 |
|---|---------------|
| ①新型コロナウイルス感染症により、主たる生活維持者が死亡、又は重篤な傷病を負った組合員の方 | 保険料を全額免除 |
| ②新型コロナウイルス感染症の影響により、前年に比べ令和3年の収入が減少（※）した組合員の方 | 減少率に応じて保険料を減免 |

（※）保険料が減免される具体的な要件

組合員の事業収入や給与収入など、種類ごとに見た収入のいずれかが前年に対して10分の3以上減少していること。

注：申請にあたっては、令和3年と令和2年の収入を証明する書類が必要です。

（申請書に確定申告書、青色申告決算書、源泉徴収票などの写し2年分を添付）

保険料の減免額は、前年収入と比べた年間収入に対する減少率に応じて下記の減免割合をかけた金額です。

| 減少率 | 減免割合 |
|---------------|--------------|
| 5/10以上 | 全額免除(100%返還) |
| 5/10未満 4/10以上 | 3/4減額(75%返還) |
| 4/10未満 3/10以上 | 2/4減額(50%返還) |

*減免期間は最長で令和3年4月から令和4年3月までの12カ月となります。

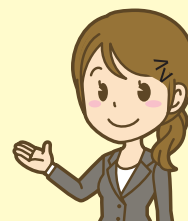
申請書の提出期限は、所属の支部へ令和4年3月16日（水）までとなっております。

申請についての詳細は、組合本部か所属する支部へお問い合わせください。

※「組合ホームページ」でもご覧いただけます(令和4年1月中旬以降)。

適正受診にご協力を！

医療機関のかかり方にはルールがあり、そのルールから外れると医療費が余計にかかります。ルールを守り、賢く受診しましょう。



紹介状なしで大病院にかかると窓口負担が高額に！

大病院は専門的な医療を提供するための医療機関です。基本的には紹介状を持って受診することになっています。

紹介状なしで大病院（特定機能病院や一般病床が200床以上ある地域医療支援病院）にかかると、特別の場合を除き、診察代などとは別に初診で5,000円（歯科は3,000円）以上、再診では2,500円（歯科は1,500円）以上の窓口負担がかかります。



はしご受診で余分な医療費を払っていませんか？

例えば風邪にかかったとき、3日前は勤務先の近くのクリニックで診てもらったのに、今日は自宅近くの診療所でかかるなど、同じ病気で複数の医療機関で受診する「はしご受診」をしていませんか？このような場合、違う医療機関で診てもらうたびに「初診料※」がかかります。

さらに、薬や検査の無駄が増え、医療費にも体にも余分な負担がかかります。

※初診料 その病気やケガで初めて受診するときに支払う料金。継続して診療を受ける場合、2度目以降は「再診」となる。初診料は再診料に比べずっと割高なので、はしご受診をすると医療費が高額に。

