

静建

国保だより

vol.55

春号

新規保健事業のご案内

疲れ&痛み 改善ストレッチ

腰の疲れ

パバッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

鶏肉と野菜のしょうが蒸し
トマトと新玉ねぎの
和風マスタードサラダ
絹さやと油揚げのみそ汁

CONTENTS

第102回 通常組合会開催 ●①
令和4年度 保健事業 ●②
令和4年度 新規保健事業のご案内 /
令和4年度 介護保険料改定のお知らせ ●③
令和4年度より一部届出が押印省略可能となりました /
異動のお届けはお早めに /
交通事故など、第三者行為で損害を受けたとき ●④

元気の秘密 久住昌之さん ●2
HEALTH UP THE SEASON ●3
JOYFUL FAMILY ●8
心の道案内 ●10
疲れ&痛み 改善ストレッチ ●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
パバッとできる！野菜たっぷり健康ごはん ●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
感染症の話をしよう ●24

見直しポイント
目のケア
毎日の
目のケアを
習慣に。



静岡県建設産業国民健康保険組合



通常組合会開催

令和4年2月21日(月)

静岡市葵区 グランディエール ブケトーカイ

令和4年度事業計画・当初予算等の承認について

第102回通常組合会が静岡市葵区 グランディエール ブケトーカイ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4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4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4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規約の一部を改正する規約について

令和4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	954,612	1	組合会費	2,751
2	手数料	1	2	総務費	83,220
3	国庫支出金	865,406	3	保険給付費	1,379,440
4	前期高齢者交付金	101,336	4	後期高齢者支援金	398,769
5	県支出金	1	5	前期高齢者納付金	845
6	共同事業交付金	48,938	6	介護納付金	195,490
7	財産収入	1,680	7	共同事業拠出金	62,033
8	繰入金	50,000	8	保健事業費	71,680
9	繰越金	265,589	9	積立金	2,071
10	諸収入	1,363	10	公債費	1
合計			11	諸支出金	22,285
			12	予備費	70,341
			合計	2,288,926	

令和4年度

保 健 事 業

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軍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) ファミリー健診による受診

1年度内に(1)～(4)のいずれかを1回補助いたします。

② 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受けた場合、費用の全額を補助します。



③ インフルエンザ予防接種の補助

18歳以下の被保険者を対象に、1人に対し年1回1,500円を補助します。



④ 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いたします。

⑤ 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後発医薬品を利用した場合の差額通知を送付します。

⑥ 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。**今年度から、契約温泉施設の利用券(黄色)を本誌に同封していますので、ぜひご利用ください。**

⑦ 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。

⑧ 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。

⑨ 育児雑誌の配布

出生家庭に1年間育児雑誌「赤ちゃんと!」等を配布します。

⑩ 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。

⑪ 健康優良家庭表彰



1年間無受診世帯に対して記念品を贈呈します。

⑫ 卓上カレンダー配布

令和4年度

新規保健事業のご案内

4月1日
スタート!

令和4年度から以下の新規保健事業を実施します。当組合被保険者である組合員およびご家族の方が利用できますので、ぜひご利用ください。

・ **ファミリー健康相談** 24時間・365日
利用可能

・ **メンタルヘルスカウンセリング**

・ **ベストドクターズ・サービス**

専用ダイヤル(無料)

0800-700-9896

(((専用ダイヤルにお電話を!)))

音声ガイドに従ってご希望のサービス番号を
プッシュしてください。

※プッシュ回線でない方は、左記
のサービス番号の前に*印ボタ
ンを押してください。黒電話な
どの場合には最後に各サービス
の直通電話番号をお知らせし
ますので、おかけ直してください。



📞 **こんなときは、お電話ください!**

- 子供が急に熱を出した
- どの診療科を受診すべきかわからない
- 病気がなかなかよくなるらない
- 仕事でストレスがたまる
- 育児・介護が辛い

通話料、相談料無料(面接は5回まで無料)!

プライバシー厳守!

※内容の詳細については、同封のチラシをご確認ください。

令和
4年度

介護保険料改定のお知らせ

令和4年4月から、介護保険料を400円引き上げます。収支の均衡を保つため、平成29年度の保険料改定から5年ぶりの引き上げとなります。

健全な財政運営を行うため、保険料改定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。

■ 介護保険料(第2号被保険者)

区分	令和4年3月まで	→ 令和4年4月から
組合員	3,000円	3,400円
家族	3,000円	3,400円

※医療保険分・後期高齢者支援金分の保険料改定はなく、据え置きです。
※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です。



令和4年4月より一部届出が押印省略可能となりました

令和2年12月25日付で厚生労働省関係省令の一部改正が行われ、押印を求める手続きが見直されました。

当組合の届出書類に関しても、手続きに係る負担を軽減し利便性を図ることを目的とし、一部の届出様式を除き押印省略を行います。

※押印省略は、組合員が署名した場合に限られます。家族や事業所が記名した場合、従来通り押印が必要となります。



異動のお届けはお早めに

届出が遅れると医療費が一旦全額（10割）負担となることや、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。下記の場合には所属支部へ届出をお願いします。



こんなときは届出が必要です

組合員	脱退	廃業、退職、死亡、他の健康保険に加入等に組合員が該当した場合
家族	加入	出生、結婚、他の健康保険等資格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
	喪失	就職、死亡、別居（同一世帯ではなくなったとき）等の場合
組合員及び家族	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は、被保険者証の返還をお願いします。

交通事故など、第三者行為で損害を受けたとき

交通事故など、第三者（加害者）による行為が原因の傷病（ケガや病気）で医療機関にかかる場合は、国保組合で一時医療費を立て替えることができます。ただし、その医療費は後で加害者に請求するので、警察と同時に、必ず国保組合の窓口にも届出をしましょう。国保組合に届ける前に示談を結んでしまうと、その内容によっては国保組合が加害者に請求する権利を失ってしまうことがあります。

また、第三者の加害行為が疑われる場合には、静岡県国民健康保険団体連合会より「負傷原因調査票」が届く場合がありますので、回答へのご協力をお願いいたします。

交通事故等の第三者行為による傷病届出等一式の書類は、当組合のホームページからダウンロードできます。

第三者行為とは、こんな事例です

- 交通事故（バイクや自転車の場合も含む）
- 他人のペットなどによるケガ
- 不当な暴力や傷害行為によるケガ
- スキー・スノーボードなどの接触事故
- 他者所有の建物での設備の欠陥などによる事故
- 購入食品や飲食店などでの食中毒 など

