

静建

国保だより

vol.57

新年号

疲れた心身さ
癒やす

お
風
呂
の
作
法



疲れ&痛み 改善ストレッチ

背中 の疲れ

ババッとできる！
野菜たっぷり健康ごはん

鮭と青菜のクリーム煮
白菜とハムのさっぱりサラダ
にんじん蒸しパン

CONTENTS

新春のご挨拶 ● ①
保険料の減免について ● ②
令和5年度から保険料を改定いたします ● ③
インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ● ③
マイナンバーカードの健康保険証利用について ● ④
知っておきたい“ウイルス性肝炎” ● ④

元気の秘密 黒谷友香さん ● 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
ババッとできる！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

厳しい社会状況を乗り越え、 皆様のお役に立つ組合に



理事長 遠藤 弘昭

被保険者の皆様におかれましては、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。

また、昨年9月に発生しました台風15号による災害により、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様とご家族、および全ての関係者の皆様に心よりお見舞い申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症は、オミクロン株の新たな変異株が発生し第8波を向かえ、医療従事者や高齢者は、5回目のワクチン接種となりました。これといった治療薬がない現状では厄介な感染症に変わりはありません。

2月にはロシアがウクライナに対し一方的な軍事侵攻を始め、罪のない多くの犠牲者を出しました。侵攻は長期化し戦禍は今も続いています。この侵攻により、エネルギーや食糧価格が高騰し、世界的なインフレとなりました。日本でも多くの品目が物価高となり、家計を圧迫しています。

社会保障費に対する費用負担も増加傾向です。団塊ジュニア世代が高齢者（65歳以上）になる2040年に向け、社会保障制度を維持していくための議論が続いております。厚生労働省は、社会保障審議会医療保険部会にて、2024年度から75歳以上の高所得者が納める保険料の年間上限額を2万円引き上げる案を示しています。介護保険制度も2024年度の見直しで、高所得者を対象に介護保険料の引き上げに向けた議論が始まっています。

このような激動の時代において、当組合としましては、政府の動向を注視し、県内12の各支部と緊密に連携を取りながら、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被保険者の皆様にお伝えしてまいります。特に、今年度は組合ホームページを開設したことで、タイムリーな情報発信をすることが可能となりました。各種手続きに加え、皆様にとって役立つ情報を定期的に掲載しておりますので、是非ご活用ください。

不安定な世界情勢が続いておりますが、新しい年が皆様にとって良き年でありますようご祈念申し上げます、年頭の挨拶といたします。

令和4年台風15号で被災した方へ 一定の要件で令和5年1月～3月の**保険料が減免**となります

○「保険料免除の対象となる方と減免割合」は、損害基準によって異なります。

	減免の要件	損害基準	減免割合
1	被災した家屋の損害の程度が全壊 またはそれと同程度の方	40%以上	100%免除 災害見舞金
2	被災した家屋の損害の程度が半壊 またはそれと同程度の方	20%以上 40%未満	100%免除
3	被災した家屋の損害の程度が準半壊 またはそれと同程度の方	10%以上 20%未満	50%減額
4	被災した事業所等の損害の程度が半壊以上 またはそれと同程度の方	30%以上	50%減額

留意事項

- 申請にあたっては、申請書のほかに**罹災証明書**の添付が必要です。
- 災害見舞金は3万円となります。

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4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、 また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4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免除

（※）**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**前年に比べて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4年と令和3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）

保険料の減免を受ける皆様へ

- 申請書の提出期限は、所属の支部へ**令和5年3月17日（金）**までとなっております。
 - 保険料還付金は、4月下旬までに一括でご指定の口座に送金します。
 - 申請書を「組合ホームページ」からダウンロードし、所属の支部へご提出ください。
- 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。



令和5年度から保険料を改定いたします

令和5年4月からの保険料で、組合員の後期高齢者支援金分と家族の医療保険分をそれぞれ月額500円引き上げを予定しています。

医療費と後期高齢者支援金の納付について、収支のバランスが保てなくなってきたため、財源不足を補填する措置となります。特に、家族の医療保険分の保険料は約30年ぶりの引き上げとなります。皆さまのご理解を賜りますようお願い申し上げます。

■ 令和5年度保険料 (令和5年4月から)

(単位：円)

被保険者区分		保険料月額 (1人当たり)	内訳			
			医療保険分	後期高齢者 支援金分	介護 納付金分	
組合員	一種	介護保険第2号被保険者※1	21,400	15,000	3,000	3,400
		上記以外の一組組合員	18,000	15,000	3,000	—
	二種	20歳以上26歳未満	14,000	11,000	3,000	—
	三種	20歳未満	9,500	6,500	3,000	—
家族	介護保険第2号被保険者※1		8,400	2,500	2,500	3,400
	上記以外の家族		5,000	2,500	2,500	—
	未就学児※2		4,000	1,500	2,500	—

※1 介護保険第2号被保険者とは、40歳以上65歳未満の被保険者です。

※2 未就学児とは、小学校に就学する前の被保険者です。

保険料の納付に関することは、組合本部または所属する支部へご確認ください。

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5年3月末

申請方法……「インフルエンザ予防接種費用助成金支給申請書」(組合ホームページからダウンロード可能)に必要事項を記入し、領収書の原本を添付のうえ、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ください。



ご注意ください!

●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)

マイナンバーカードは 健康保険証として利用できます



マイナンバーカードは現在すでに保険証として使用でき、新しい医療保険者へ手続き済みであれば、就職や引っ越しなどをしても、健康保険証として引き続き使うことができます。健康保険証として利用するには、申込みが必要です。

▶ 保険証利用の申込み方法

スマートフォンなどを利用して、「マイナポータル」(政府運営のオンラインサービス)で申込みができます。詳しくは右の二次元コードからご確認ください。

❶ 各市区町村の住民向け端末、医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーなどでも、申込みできます。



✓ 用意するもの

- 申込者本人のマイナンバーカード
- あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- マイナンバーカード読み取り対応のスマホ(またはPC+ICカードリーダー)
- アプリ「マイナポータル」のインストール



マイナンバーカードでできること

- 個人番号の証明
- 1枚で本人確認
- 証券口座開設など民間のオンラインサービスで使用
- コンビニで住民票の写しなど公的証明書を取得
- 健康保険証として利用
- e-Taxと連動して確定申告が簡単に
- 薬や健診結果がいつでも確認できる など



知っておきたい “ウイルス性肝炎”



ウイルス性肝炎とは、肝炎ウイルスに感染してかかる肝炎のことで、日本では特にB型とC型の肝炎ウイルスによるものが多く見られます。感染すると急性肝炎を発症し、一過性で終わる場合もありますが、劇症肝炎を発症して生命に危険がおよぶこともあります。また、症状が現れないまま、感染に気付かず過ごす方も多いのですが、一度発症すると肝炎から肝硬変、肝がんへと進行することもあります。国内で肝がんで亡くなる方は年間25,000人ほどですが、その約8割はウイルス性肝炎が原因とされています。

肝炎検査を「受けたことのない方」「受けたかはっきりわからない方」はぜひ検査を!

国は、生涯のうち一度は、誰でも肝炎の検査を受け、感染していた場合は早期から治療を受けることをすすめています。検査は保健所で無料で受けられるほか、40歳以上で5歳刻みの年齢の方が、個別に肝炎ウイルス検査を無料で受けられる制度もあります。検査についての詳細は、保健所や市区町村にお尋ねください。

また、ウイルス性肝炎の治療で、インターフェロン治療や核酸アナログ製剤治療を受ける方には、自己負担限度額を原則月額1万円(上位所得層は2万円)とする医療費助成制度もあります。

検査結果がわからない方はぜひ検査を受け、もし感染していたら早めに治療を受けましょう。