

静建

国保だより

vol.60

新年号

＼気になっていませんか？／

体の二オイ

太らない・疲れない体をつくる
簡単エクササイズ

下半身の筋肉を使った 有酸素運動

手早い・簡単・おいしい
ワンプレートごはん

四宝菜の中華丼 桜えびとにらのサンラータン風 豆腐白玉のごままぶし

CONTENTS

新春のご挨拶 ● ①

令和6年1月から産前産後期間相当分の
国民健康保険料が免除されます！ ● ②

令和6年度医療保険分保険料改定のお知らせ ● ③

令和6年度介護納付金分保険料について ● ③

インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ● ④

上手な医療のかかり方 ● ④

元気の秘密 竹内香苗さん ● 2

HEALTH UP THE SEASON ● 3

JOYFUL FAMILY ● 8

迷える上司 悩める部下のすっきり一言術 ● 10

太らない・疲れない体をつくる 簡単エクササイズ ● 12

お口の「気になる」を解消！健口のいろは ● 13

目指せ！-2cm・-2kg 生活習慣改善クリニック ● 14

手早い・簡単・おいしい ワンプレートごはん ● 16

専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18

からだスッキリ！元気予報 ● 20

Health News & Topics ● 22

まずはココから！みんなのSDGs ● 23

春夏秋冬 新田恵利の介護日和 ● 24



静岡県建設産業国民健康保険組合

<https://shizuken-kokuho.or.jp/> ◀当組合ホームページ▶





新春のご挨拶

コロナ禍後の日常を 皆様とともに歩む一年に



理事長 遠藤 弘昭

新年明けましておめでとうございます。

被保険者の皆様におかれましては、当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。

さて、世界中で猛威をふるった新型コロナの感染拡大ですが、昨年5月に厚生労働省が新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けを5類感染症に移行したことで、私たちの日常生活も徐々にコロナ禍前の姿を取り戻しつつあります。完全に元通りには言えないまでも、様々な場面でマスクを外しての会話ができるようになり、イベントや人々の往来も盛んになっております。

特に、訪日外国人旅行者数の推移が目立っており、インバウンド需要の効果も大きく、円安も相まって、2023年における一人当たりの消費額はコロナ禍前の2019年の数値を大きく上回ることが見込まれ、日本経済を押し上げる一助となりました。インバウンド需要に加え、経済活動の正常化や賃上げの加速、緩和的な財政・金融政策などが下支え要因となり、物価高の下でも2023年度の日本経済は緩やかに回復しており、当面、この状態が維持されることが予想されます。

しかしながら、世界経済の低迷や高インフレ、ロシアによるウクライナへの軍事侵攻、パレスチナ情勢等、日本経済に影響を及ぼす不安要素は少なくありません。また、我が国では団塊世代(1947～1949年生まれ)が75歳以上の後期高齢者となる2025年問題が目前に迫っております。65歳以上の人口が3,500万人に達し、国民の3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上に達することによる社会保障費の急増も問題です。

政府ではこの超高齢社会を見据え、所得状況等に応じて負担を調整していく「応能負担」に基づいた社会保障費に関する見直しを推進している一方、『異次元の少子化対策』を掲げ、子育て世代への公費負担による経済的支援や働き方などに関する方針を打ち出しております。財源や体制づくりなど、まだまだ議論の余地はありますが、人手不足が叫ばれる建設業界にとっても少子化は決して他人事ではありません。

本年につきましても、当組合としては、政府の動向にも目を向けながら、県内の各支部と緊密に連携を取り、これまで以上に保険者としての機能を発揮していく所存でございます。また、適正かつ迅速な保険給付はもちろん、10年、20年後の未来を見据え、取り組むべきタイミングで必要な施策を行ってまいります。

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、年頭の挨拶といたします。

令和6年1月から 産前産後期間相当分(4ヶ月分)の 国民健康保険料が免除されます!

対象となる方

- 令和5年11月1日以降に出産予定の国民健康保険組合被保険者の方が対象です。
妊娠85日(4ヶ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます)。

国民健康保険料の免除方法

- 出産予定月(又は出産月)の前月から出産予定月(又は出産月)の翌々月(以下「産前産後期間」といいます。)まで保険料が免除されます。

	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後
単胎の方			■	■	■	
多胎の方	■	■	■	■	■	

※産前産後期間の保険料が免除されます。

※多胎妊娠の場合は出産予定月(又は出産月)の3ヶ月前から6ヶ月相当分が免除されます。

- 令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険料が免除されます。

令和5年8月	9月	10月	11月	12月	令和6年1月	2月
		■	■	■	■	

※令和5年11月に出産した場合、令和6年1月分の保険料が免除されます。
令和6年1月より前の期間については免除の対象とはなりません。

■ …… 対象期間

- 産前産後期間の終了後に免除となった保険料を全額還付します。

届出に必要な書類

- 1 届書
- 2 母子健康手帳 ※出産前に届出を行う場合、出産予定日を確認する書類が必要です。

令和6年1月に、届書を組合ホームページに掲載予定です。出産を予定している方(又は出産された方)は、ご自身で届書をダウンロードし、添付書類を添えてご提出ください。なお、組合が出産を確認し、まだ届出されていない方には届書等を送付してお知らせする予定です。

届出先

静岡県建設産業国民健康保険組合

〒420-0839 静岡市葵区鷹匠2丁目5番2号

TEL 054-252-3912

FAX 054-252-6794

令和6年度

医療保険分保険料改定のお知らせ

令和5年7月25日(火)第105回通常組合会において、保険給付と保険料負担の構造見直しの観点から、組合員の保険料区分を増設し若人組合員の負担を軽減するとともに、財政運営の改善を図るため、令和6年4月から医療保険分の保険料を下記のとおり改定することが承認されました。

現行保険料(令和6年3月まで)

被保険者区分			医療保険分	後期高齢者支援金分
組合員	一種	26歳以上	15,000	3,000
	二種	20歳以上26歳未満	11,000	
	三種	20歳未満	6,500	
家族	一般家族		2,500	2,500
	未就学児*		1,500	

令和6年度保険料(令和6年4月から)



被保険者区分			医療保険分	後期高齢者支援金分
組合員	一種	65歳以上	17,500	3,000
	二種	35歳以上65歳未満	16,500	
	三種	25歳以上35歳未満	12,000	
	四種	20歳以上25歳未満	9,000	
	五種	20歳未満	7,000	
家族	一般家族		2,500	2,500
	未就学児*		1,500	

*未就学児とは、小学校に就学する前の被保険者です。

令和6年度

介護納付金分保険料の見直しについて

令和6年4月から介護納付金分保険料の見直しを予定しております。介護第2号被保険者(40歳以上65歳未満)の一人あたりの負担額は年々増加している中で介護納付金に対する国からの補助金が減少傾向にあるため、収支のバランスが保てなくなっています。

令和6年度の保険料については、令和6年2月の第106回通常組合会後に組合ホームページでお知らせしますので、ご確認をお願いします。

なお、組合員及び家族1人につき、現行保険料3,400円を、令和6年4月から**3,800円への見直し**を予定しております。

保険料引き上げについて、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

保険料の納付に関することは、組合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6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、領収書原本を添付のうえ、所属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所属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・「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）

上手な医療の
かかり方

お薬手帳で 安心・安全



お薬手帳とは、医療機関で処方してもらった薬を記入してもらおう手帳です。かかりつけ薬局でもらえます。

薬局で記入してもらおうことで、薬歴や副作用、アレルギーの有無などを継続的に記録し、管理することができます。

お薬手帳があれば、いつもと違う医療機関を受診したときや、災害などの緊急時でも普段服薬している薬がわかるため、安全に処置が受けられます。

お薬手帳は1冊にまとめることで、医師や薬剤師に自分の薬を正しく伝えることができます。

おくすり手帳をもつと

- 思わぬ副作用を防ぐ手立てになります。
- 飲み合わせの悪い薬などを避けられます。
- 災害時なども安心です。

Point!

お薬手帳はいつもカバンの中に入れておきましょう!

