

静建

国保だより

vol.51
新年号

目覚めよ
MY筋肉

ゆる～い

筋トレ習慣で からだ改善!

どこでもできる! 続けやすい!
楽しく筋肉トレーニング

足裏バランス

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

ぶり大根
グレープフルーツと
たたき山いもの和え物
小豆のレモン煮

CONTENTS

- 新春のご挨拶 ● ①
- 令和3年3月から「オンライン資格確認」が可能になる予定です ● ②
- インフルエンザ予防接種費用助成のご案内 ● ③
- 歯科健康診査のご案内 ● ③
- 異動のお届けはお早めに ● ④
- 法人事業所の設立・個人事業所で5人以上の
従業員の雇い入れを検討している組合員様へ ● ④
- 元気の秘密 坂下千里子さん ● 2
- HEALTH UP THE SEASON ● 3
- 今日から実践 お疲れリセット習慣 ● 7
- JOYFUL FAMILY ● 8
- 心の習慣レッスン始めませんか? ● 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
- 無理なく見直し! 健診結果を活かすコツ ● 14
- からだよろこぶ 疲労回復レシピ ● 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
- 暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋 ● 23
- 健康経営×ヘルスリテラシー ● 24





新春のご挨拶

世界を取り巻く大きな逆境に立ち向かい、 皆様の健康を支援してまいります



理事長 永田 好一

新春を健やかにご迎えのこととお慶び申し上げます。

組合員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、この度、新型コロナウイルス感染症に不安な日々を過ごされている組合員の皆様方が一日も早く安心して生活できるよう、事態の終息を心よりお祈り申し上げます。

昨年は、1月に開催された“第98回全国高校サッカー選手権大会”にて、県代表の静岡学園が24大会ぶりに優勝を果たし、年明けから喜ばしいニュースとなりました。しかし、その後世界規模で新型コロナウイルス感染症の流行が拡大し、その猛威は未だ終息しておりません。

4月には緊急事態宣言が発出され、在宅勤務やテレワークをはじめとする新しい働き方が導入されたほか、日々の生活でも“新しい生活様式”が必要とされる一方、56年ぶりの招致に成功した東京オリンピックも史上初めて延期となるなど、各方面で大きな変化をもたらしました。経済面でも影響は大きく、休業や廃業が相次いだことから、失業者数の増加傾向は続いており、社会保障費への影響も懸念されます。

このような未曾有の状況下ではありますが、当組合は国民皆保険制度に貢献してきた国保組合の原点に戻り、保険者機能を発揮してまいります。「国保だより」の発行を通して、当組合の事業運営や健康情報等を組合員の皆様にお伝えするとともに、特定健診・特定保健指導等の疾病予防事業をはじめ、健康づくりをサポートする保健事業を幅広く展開し、皆様の健康寿命の延伸に向け、努力を重ねる所存です。また、今年度より、ファミリー健診を開始しました。女性の被保険者様がより手軽に特定健診を受診できる機会がありますので、ぜひご利用をお願い申し上げます。皆様におかれましては、このような時期であっても、健診等の機会を逃すことなく、ご自身の継続的な健康管理を行っていただきたいと存じます。また、ジェネリック医薬品をご活用いただき、薬品の重複使用や過度な受診を控えるなどの医療費の削減にも引き続きご協力をお願いいたします。

新型コロナウイルス感染症終息の兆しは未だに見えてきておりませんが、新しい年が組合員の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3年3月から



「オンライン資格確認」が可能になる 予定です

現在、国では、令和3年3月からマイナンバーカードを活用して「オンライン資格確認」ができるよう、準備をしています。

1 マイナンバーカードを提示すれば、被保険者証がなくても受診できるようになります

「オンライン資格確認」では、マイナンバーカードのICチップ*または被保険者証の記号番号等により、オンラインで資格情報の確認ができます。

*マイナンバーカードのICチップを被保険者証として利用するには、「マイナポータル」で事前に登録する必要があります。

2 令和2年10月から、新たに加える方の被保険者証に 枝番（個人を識別する2桁の番号）を追加しています

「オンライン資格確認」に対応できるよう、現在の世帯単位の被保険者番号（記号番号）に枝番を追加することにより個人単位化します。

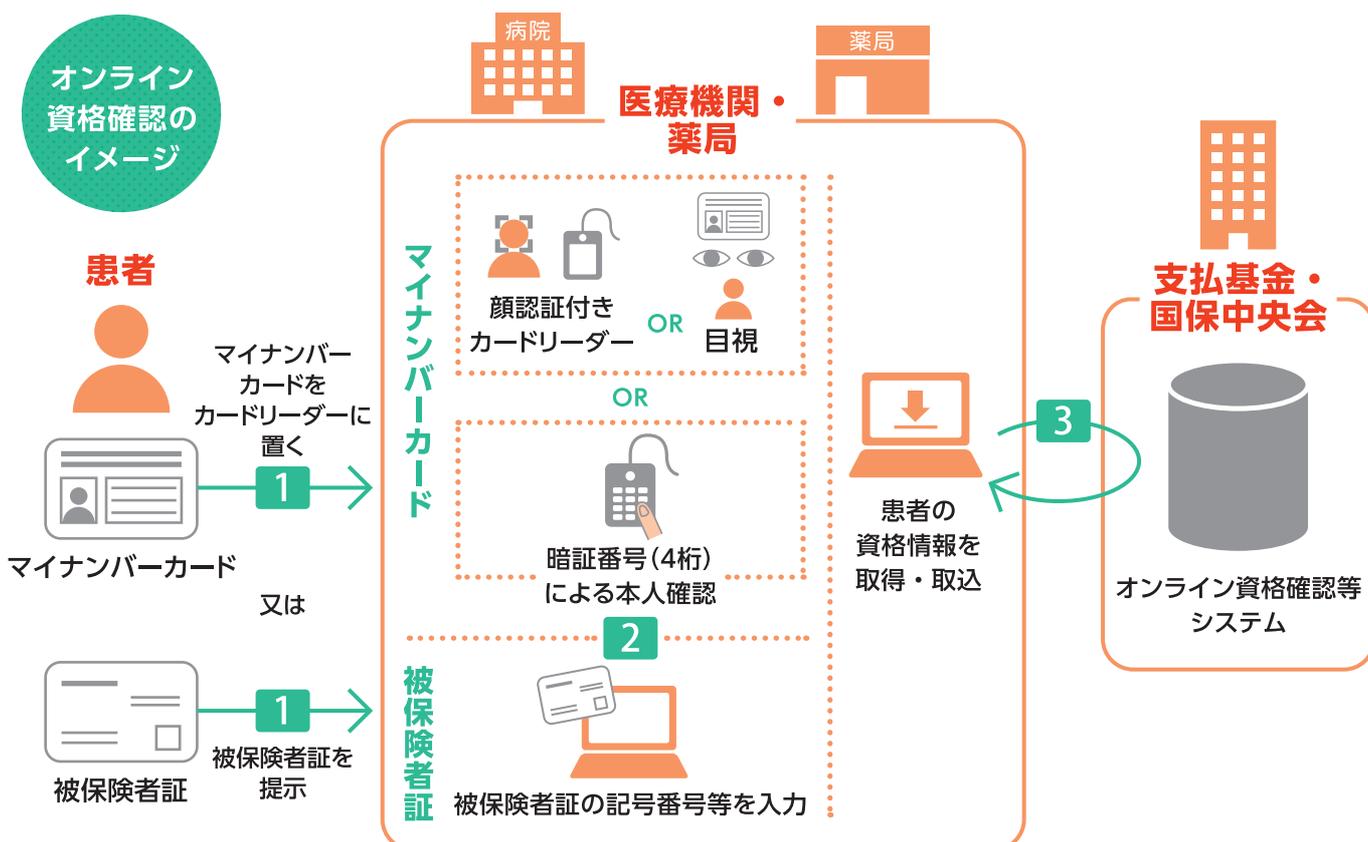
*令和2年9月以前に加入された方については、令和3年8月の更新時に交付する被保険者証から記載される予定です。

記号番号 8桁数字

(枝番01)

追加

詳しくは、厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの保険証利用についてお知らせします」をご覧ください。



インフルエンザ予防接種費用助成のご案内

インフルエンザ予防接種を受けられた方に、費用助成をしています。この機会に是非、インフルエンザの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3年3月末
申請方法	「インフルエンザ予防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。



注意! 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ですのでご注意ください。

歯科健康診査のご案内

お口の健康は全身の健康と深く関係（下図参照）しています。無料（年度内1回）で通年行っている**歯科健康診査**を、ぜひご活用ください。

対象者	当組合加入の20歳～74歳の方
受診方法	本部へお問い合わせください。ご自宅へ受診票と歯科医院一覧を送付いたします。歯科医院にご自身で予約後、受診票と被保険者証をお持ちの上受診してください。



歯と口の正しいケアの方法

どんなに丁寧に磨いても、歯ブラシだけではプラーク（歯垢）は6割程度しか落とせません。毎日のケアに歯と歯の間のお手入れも取り入れ、定期的に歯科医院で歯石除去やクリーニングなどを受けましょう。

- ★ 1日2回以上歯を磨く（毎食後＋寝る前の4回が理想）
- ★ フッ化物入りの歯磨き剤を使う
- ★ デンタルフロスや歯間ブラシなどを使う
- ★ 半年に一度程度、歯科医院でクリーニングや歯磨きの指導を受ける

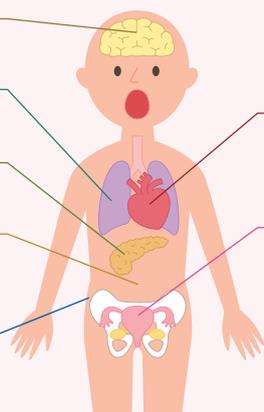


生活習慣病につながる

- ★ 歯周病が血管を傷つけ、動脈硬化が進んで脳梗塞や心筋梗塞の原因に
- ★ 歯周病菌が肺に入ると誤嚥性肺炎に。特に高齢者に多い
- ★ 歯周病菌は組織を破壊し、たんぱく質でインスリンの働きを妨げ、口の中の抵抗力が弱まり、糖尿病が悪化

お口の健康と関係の深い病気

- 脳**
認知症 / 脳卒中
- 肺**
誤嚥性肺炎
- 膵臓**
糖尿病
- 腹部**
肥満・メタボリック
シンドローム
- 腰**
腰痛



全身

食べられる食品が減ることなどから**低栄養状態**になり、感染症にかかりやすくなる

心臓

虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）/**感染性心内膜炎**など

若い女性は早産・低出生体重児の確率が高まる

高齢になると慢性関節リウマチや**骨粗しょう症**、**歯槽骨**が急激に弱くなるなどの影響が

異動のお届けはお早めに

届け出が遅れると医療費が一旦全額負担となることや、組合が負担した医療費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け出をお願いします。



こんなときは届け出が必要です

家族	加入	出生、結婚、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）などの場合
組合員	脱退	廃業、退職、死亡、他の健康保険への加入などに組合員が該当した場合
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。

法人事業所の設立・個人事業所で5人以上の従業員の雇い入れを検討している組合員様へ

事業所が法人化した場合や個人事業所で従業員が5人以上となった場合は、社会保険強制適用事業所（健康保険・厚生年金保険）となります。

ただし、年金事務所で健康保険の適用除外の申請をしますと、引き続き建設国保の被保険者として加入することができます。**法人事業所設立や、個人事業所で5人以上の従業員の雇い入れをする場合は、その前に所属支部もしくは本部へご連絡ください。**

健康保険被保険者適用除外申請は、事実の発生した日から14日以内に年金事務所に届け出なければなりません。

※健康保険被保険者適用除外申請の詳細は年金事務所にお尋ねください。

