静建

国保だより

vol.62
夏号

紫外線から目を守ろう

国民健康保険証の郵送方法が変わります！

カチコチに固まった体をほぐす！
ダイナミックストレッチ

椅子ランジ

減塩も意識！
2／3日分の野菜レシピ

かじきとゴーヤのごまみそ炒め
トマトとセロリのマリネ
パイナップル紅茶ゼリー

CONTENTS

国民健康保険証の郵送方法が変わります！●①
健診事業のキャンペーンを行います●②
海の家･プール利用券のご案内●③
健康保険被保険者適用除外承認申請の手続きが必要です！●③
医療費が高額になったとき●④

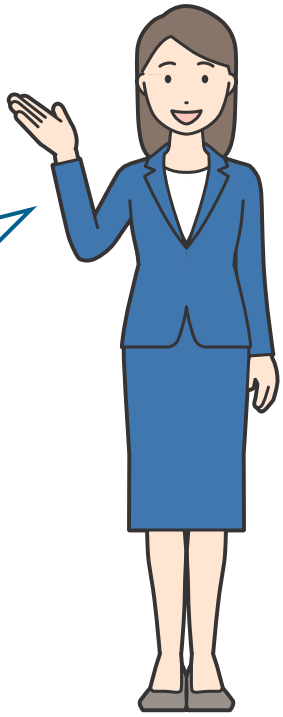
元気の秘密　翼和希さん●2
HEALTH UP THE SEASON●3
JOYFUL FAMILY●8
しんどいがスーッと消える　自己肯定感アップ術●10
カチコチに固まった体をほぐす！ダイナミックストレッチ●12
お口の「気になる」を解消！健口のいろは●13
目指せ！−2cm・−2kg　生活習慣改善クリニック●14
減塩も意識！2／3日分の野菜レシピ●16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A●18
からだスッキリ！元気予報●20
Health News & Topics●22
まずはココから！みんなのSDGs●24

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▶

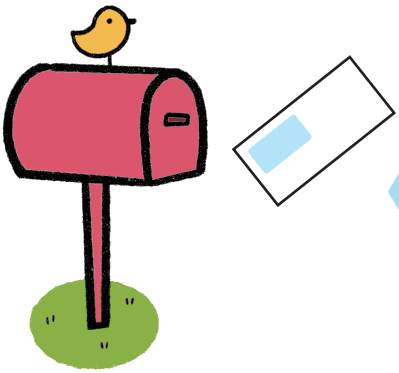
国民健康保険証の郵送方法が変わります！

令和６年度の保険証更新分から、

「被保険者証」と「被保険者証兼高齢受給者証」（70歳以上の方）の郵送方法を「簡易書留郵便」から「**特定記録郵便**」へ変更いたします



これまで被保険者証は、配達員から直接お受け取りいただく「簡易書留」で郵送しておりましたが、日中ご不在の方の事情を考慮して、令和６年度の保険証一括更新分（７月23日発送予定）から、「**特定記録郵便**」に変更して、被保険者証と被保険者証兼高齢受給者証（70歳以上の方）を郵送します。



特定記録郵便は、**配達の際にご自宅の郵便ポストに投函**されます。配達時に不在でも受け取ることができ、郵便物の配達状況が郵便局に記録されます。

■ これまで通り簡易書留による郵送をご希望される方は、７月12日（金）までに組合ホームページ「お知らせ」欄に掲載中の「保険証の郵送方法が変わります」内の申出書により本部までご連絡をお願いいたします（FAX送信可）。

健診事業のキャンペーンを行います

今年度も当組合では、健診事業に関するキャンペーンを行っております。
詳細をご確認のうえ、ぜひお申し込みください。

家族健診キャンペーン

世帯で2人以上の被保険者が組合の健診を受けた方にJCBギフトカードをプレゼントいたします。

なお、家族健診キャンペーンは人間ドック・集団健診・ファミリー健診が対象となります。診療所で受ける個別健診は対象外ですのでご注意ください。

受診期間	令和6年4月1日～令和7年1月31日
申込期間	令和6年8月15日～令和6年12月15日
申込方法	右記二次元コードより申込登録をしてください。
ギフトカード	JCBギフトカード1,000円分 ギフトカードの送付は年度末頃を予定しております。一世帯につき1,000円分のギフトカードとなります。

健康診断キャンペーン

勤め先（パート先や元請け先）などで健康診断を受けられた方が、特定健診の検査項目を含む健診結果をコピーして「健康診断キャンペーン申込書（申請書）」と、当組合から郵送された受診券裏面の「質問票（記入済）」を一緒に組合本部または所属の支部へご提出していただくと、QUOカード2,000円分をプレゼントいたします。

対象者	令和6年度に当組合の健診事業の助成を受けていない または受ける予定のない40歳～74歳の被保険者
受診期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日
申請期限	令和7年4月15日（組合本部必着）
申請書類	下記3点をご提出ください。 ●「令和6年度健診結果のコピー」（特定健診の検査項目を含むもの） ●記入済みの「質問票」（当組合発行の『特定健診受診券』裏面のもの） ●「健康診断キャンペーン申込書（申請書）」 ※申込書は当組合HPからダウンロードできます。
提出先	組合本部または、所属の支部へ郵送してください。

ご不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

海の家・プール利用券のご案内

夏休み等にご家族でご利用になれるよう、当国保組合では下記の各施設と契約をしています。
利用券は各支部に配布しておりますので、ご希望の方は所属支部へお問い合わせください。

施設名	利用券が必要な満年齢	所在地	利用期間
伊豆海洋公園磯プール TEL 0557-51-1129	3歳以上	伊東市富戸841-1	令和6年7月20日から 8月25日まで
海の家「静波館」 TEL 0548-22-3506	4歳以上	牧之原市静波2004-1	令和6年7月12日から 9月1日まで
Beach Garden TEL 090-7307-1025	小学生以上	牧之原市 相良サンビーチ内	令和6年7月12日から 8月31日まで
つま恋リゾート彩の郷 TEL 0537-24-1111	3歳以上	掛川市満水2000	令和6年7月20日から 9月1日まで

※つま恋リゾート彩の郷は、デイチケットでの利用となります。なお、駐車場代600円は別途かかります。
※施設によっては休館日等がありますので、ご利用の際は事前にご確認ください。

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

健康保険被保険者適用除外承認申請の手続きが必要です！

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）となります。

ただし、以前から静建国保に加入されている方については、所轄の年金事務所へ「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を提出し、承認されると、健康保険の適用が除外され、静建国保の被保険者（静建国保組合・厚生年金）として資格を継続することができます。

次の場合には、事前に所属支部または本部へご連絡ください

- 法人事業所を設立予定で、静建国保の資格の継続を希望する場合
- 個人事業所で従業員を5人以上雇い入れる予定がある場合
- すでに健康保険の適用除外承認をされている事業所が、従業員を新たに雇い入れる場合
- 個人事業所で従業員5人未満だが、従業員のみ厚生年金の任意適用を受ける場合

健康保険の適用除外承認申請は、「事実の発生した日から14日以内」に年金事務所へ届出を行うことが原則です。

手続きの遅延や怠りは、社会保険へ強制加入となり、静建国保を脱退していただく場合もありますので、十分にご注意ください。

※適用除外承認申請の届出に必要な書類や詳細については、所轄の年金事務所にお尋ねください。
※新規の法人事業所と、常時5人以上の従業員を使用している個人事業所の事業主及び従業員は、新たに静建国保へ加入することはできません。

ご不明な点がございましたら、本部事務局へお問い合わせください。

こんなとき
どうする?

医療費が高額になったとき

〔 高額療養費制度 〕

高額療養費とは、自己負担する医療費が高額になって家計を圧迫することのないよう、一定額以上の医療費は保険で負担する、という目的で設けられた制度です。医療機関で1か月の窓口負担が一定の限度額を超えると、超えた分が高額療養費として国保組合から支給されます。

入院や外来診療等で高額な医療費がかかるときは、「限度額適用認定証」等をご利用ください!

医療機関等の窓口に「保険証」と「限度額適用認定証」等をご提示いただくことで、医療機関等の窓口で支払う費用が償還払いではなく、高額療養費の自己負担限度額までとなります。この「限度額適用認定証」等を利用すれば、一度に多額のお金を立て替える必要がなくなります。必要な方には、組合より申請書類を郵送しますので、本部(TEL:054-252-3912)までご連絡ください。

70歳以上の方について

限度額適用認定証の発行は必要ありません。医療機関等の窓口に「被保険者証兼高齢受給者証」をご提示いただくことで、支払う費用は自己負担限度額までとなります。

ただし、3割負担の方のうち現役並み所得Ⅱ・Ⅰに該当する方と、2割負担の方のうち低所得の方は「限度額適用認定証」等が必要になりますので、本部までご連絡ください。

マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を利用すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。限度額適用認定証等の事前申請は不要となりますので、マイナ保険証をぜひご利用ください。

ご注意ください

所得税の申告をしていない世帯(学生を含む)は、限度額適用認定証等の申請が必要ですので、国保組合へ一度お問い合わせください。

申告をしていない世帯は、正確な所得が分からないため便宜上、オンライン資格では上位の所得区分「ア」として登録されています。登録を修正するには「所得税申告後の課税証明書」や「学生等による無所得である証明」を提出し、限度額適用区分を変更しなければなりません。