

静建

国保だより

vol.63

秋号

病気のサインかも!?

いびきにご用心

CONTENTS

- 第107回 通常組合会開催 ● ①
- 令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります! ● ②
- 組合員の資格調査を実施します ● ③
- あなたにあった出産施設を探せるサイト「出産ナビ」のご案内 ● ③
- 上手な医療のかかり方 ● ④

元気の秘密 つぶやきシローさん ● 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

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

タオルスイング

減塩も意識!
2/3日分の野菜レシピ

豚ヒレカレーマヨ唐揚げ
ひじきと野菜のガーリック炒め
きのこたっぷり豆乳みそスープ



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▶



第107回

通常組合会開催

令和6年7月30日(火)、第107回通常組合会が静岡市葵区のグランディエールブケトーカイにおいて開催されました。令和5年度事業報告・歳入歳出決算報告等を審議した結果、下記の提出議案すべてが原案通り承認・可決されました。

令和5年度の決算では歳入24億3,100万円、歳出20億3,500万円、実質収支3億9,500万円となりました。また、実質収支から繰越金等の組合財産に関する収入・支出を控除した単年度収支では、△8,600万円の赤字決算となっております。

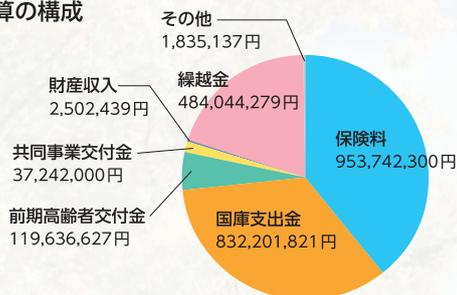


令和5年度 歳入歳出決算状況 (前年対比)

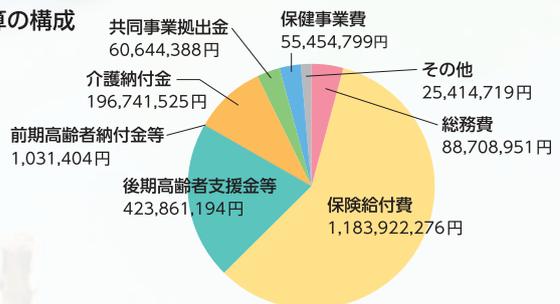
科目区分		令和5年度 決算額(円)	令和4年度 決算額(円)	対前年度 増減額(円)	対前年比(%)
歳入	保険料	953,742,300	926,796,700	26,945,600	102.91
	国庫支出金	832,201,821	890,604,408	△ 58,402,587	93.44
	前期高齢者交付金	119,636,627	105,075,531	14,561,096	113.86
	共同事業交付金	37,242,000	46,941,000	△ 9,699,000	79.34
	財産収入	2,502,439	2,775,263	△ 272,824	90.17
	繰越金	484,044,279	517,458,473	△ 33,414,194	93.54
	その他	1,835,137	67,650,885	△ 65,815,748	2.71
歳入合計		2,431,204,603	2,557,302,260	△ 126,097,657	95.07

科目区分		令和5年度 決算額(円)	令和4年度 決算額(円)	対前年度 増減額(円)	対前年比(%)
歳出	総務費等	88,708,951	81,511,269	7,197,682	108.83
	保険給付費	1,183,922,276	1,225,621,395	△ 41,699,119	96.60
	後期高齢者支援金等	423,861,194	396,745,680	27,115,514	106.83
	前期高齢者納付金等	1,031,404	1,060,074	△ 28,670	97.30
	介護納付金	196,741,525	195,489,334	1,252,191	100.64
	共同事業拠出金	60,644,388	60,039,048	605,340	101.01
	保健事業費	55,454,799	55,019,215	435,584	100.79
	その他	25,414,719	57,771,966	△ 32,357,247	43.99
歳出合計		2,035,779,256	2,073,257,981	△ 37,478,725	98.19

■ 歳入決算の構成



■ 歳出決算の構成



令和6年12月2日から 現行の保険証は発行されなくなります!

本年12月1日で現行の保険証の発行は終了し、12月2日以降は、原則としてマイナンバーカードを保険証として利用する「マイナ保険証」に移行します。

まだマイナ保険証を利用したことのない方は、ぜひ、早めにご利用ください。

■ 12月2日以降、新たに組合へ加入する組合員・家族の方や、住所変更等で保険証の表示内容に変更がある方で、マイナ保険証を保有していない方やマイナ保険証の利用登録をされていない方には「資格確認書」を申請不要で交付しますので、引き続き医療機関を受診する際に使用してください。

■ 12月1日時点でお手元にある有効な保険証は、令和7年7月31日まで使用可能です（7月31日までに75歳を迎える方やその家族は有効期限が異なります）。

ただし、保険証に記載の有効期限（令和7年7月31日）前に当組合を脱退・資格喪失となった場合は、資格喪失日以降は使えなくなりますのでご注意ください。

マイナンバーカードを保険証として利用するには

1 マイナンバーカードを取得

マイナンバーカードをお持ちでない方は、速やかに取得してください。

スマートフォンやパソコンによる申請・郵送による申請・お住まいの市区町村の窓口での申請の、3つの方法があります。



2 マイナンバーカードを保険証として利用するための登録

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、ご自身で利用登録を行う必要があります。3つの方法から選んで、登録してください。

- 医療機関・薬局の窓口を設置されている「顔認証付きカードリーダー」による登録
- 「マイナポータル」からの申請（スマートフォン等を利用）
- 「セブン銀行ATM」からの申請（スマートフォンをお持ちでない方にも対応）

もっと詳しく
知りたい方は

厚生労働省マイナンバーフリーダイヤルにお問い合わせください。

☎ 0120-95-0178

受付時間 平日 9:30～20:00 / 土日祝 9:30～17:30

組合への異動のお届けには、マイナンバーの記載が必要です!

当組合への加入・脱退等届出の際には、被保険者の方のマイナンバー（個人番号）の記載および届出人（組合員）の身元確認書類の写しの提出が必要です。

また、加入時には、マイナンバーを記載した住民票のご提出をお願いしておりますので、引き続き、ご理解ご協力をお願いいたします。

・ 組合員の資格調査を実施します ・

令和6年度は、厚生労働省の指導に基づき、国保組合に加入する組合員の資格を調査し、組合員資格の適正化を図るため「組合員資格現況調査」を実施いたします。

9月30日(月)に本部より調査票を郵送しておりますので、期日内に必要な書類のご提出をお願いいたします。ご不明な点等ございましたら、組合本部までお問い合わせください。

提出期限 令和6年12月6日(金)

提出書類 ① 調査票

② 添付書類 封筒の中に入っている「添付書類の見本」をご確認ください

あなたにあった
出産施設を探せるサイト

『出産なび』のご案内

厚生労働省が開設した、サービスや費用を踏まえて出産施設を検索することが可能なサイトです。妊婦さんそれぞれのニーズに合わせた出産施設を、全国約2,000件の出産施設から検索できます。



このウェブサイトのできること

地域やサービスの条件を設定して、分娩を行う施設を検索できます。

出産施設を探す

(サイトイメージ)

都道府県

市区町村

詳細条件

検索

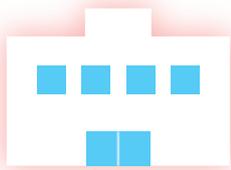
※このウェブサイトは、分娩を扱うすべての施設の情報を掲載するものではありません。

※掲載情報の更新日は別途記載のある場合を除き、各施設の詳細ページ右上に記載されています。最新の状況とは異なる場合がありますので、受診前には、必ず各施設のホームページ等もあわせてご確認ください。

※それぞれの施設について、取り扱うサービス等の情報が掲載されています。それぞれのサービスに含まれる詳細な内容などについては、必ず各施設にご確認ください。

それぞれの施設について「施設の情報」「助産ケア」「付帯サービス」「費用」の詳しい情報を確認できます。

上記の「出産施設を探す」でエリアや詳細条件を指定して検索すると、条件に合った施設の名称と住所、特徴が表示されます。さらに施設名をクリックすると、所在地(周辺地図を含む)、外来受付時間、医師数や年間分娩件数といった基礎情報に加え、助産ケアや付帯サービスの実施有無、分娩に係る費用の目安などの詳細情報が掲載されています。



上手な医療のかかり方

～お薬について、ちゃんと知ろう～



一人の人がかかる医療機関は一つとは限らず、それぞれの診療科によって必要とされる薬が処方されます。

しかし、複数の診療科にかかっていると、同じような効き目の薬や、飲み合わせの悪い薬が処方されたり、一日に飲む薬の量が多くなり過ぎたりすることも。

薬によるトラブルを防ぐにはどうすればよいのか、きちんと知っておきましょう。

? 「ポリファーマシー」をご存じですか？

「ポリファーマシー」とは、たくさんの薬を処方されて飲んだ結果、副作用で体調が悪くなることや、薬を正しく飲めなくなったりすることです。

高齢者や持病で複数の医療機関にかかっている方などにみられることがあります。何種類以上の薬を飲むとポリファーマシーになるかは人それぞれですが、高齢者では、6種類以上の薬を飲むと「ポリファーマシー」を起こしやすくなるというデータがあります。

「ポリファーマシー」を防ぐには、自分が使用している薬を、医師や薬剤師に正確に伝えることが大切です。お薬手帳を一冊にまとめて提示すれば、薬の飲み合わせや、作用の重複した薬の有無などもチェックしてもらえます。マイナ保険証の使用者は患者が情報開示に同意すれば、お薬の情報を医師や薬剤師と共有できます。

薬について不安や疑問がある場合は、自己判断で飲むのをやめたり、量を調節したりせず、まずは医師や薬剤師に相談しましょう。

こんな時には医師や薬剤師に相談！

薬をきちんと内服しているのに
以下のような症状がある

- 物忘れ
- 目まい、ふらつき
- 食欲低下
- 気分が沈む
- 排尿障害

薬の種類または量が多過ぎて

- 飲む時間が分からなくなる
 - 飲む個数や量が分からなくなる
 - 飲み忘れてしまうことがある
- など

? 「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」をお持ちですか？

「かかりつけ医」とは、既往歴や健康状態を把握し、健康管理についての相談や、アドバイスなどしてもらえる医師のことです。ご自分の持病の主治医など、なるべく一人に決め、健康状態で気になることは、まずかかりつけ医に相談します。詳細な検査が必要な場合などは、検査可能な病院などに紹介状を書いてもらいます。その後治療方針が定まったら、かかりつけ医に「逆紹介」してもらえば、双方の医師が連携できます。

「かかりつけ薬局」とは、どこの医療機関にかかった時でも、いつも薬を調剤してもらう薬局のことです。複数の医療機関で処方されている薬も一元管理し、薬の重複や飲み合わせのチェックをしてくれます。これまでの病歴や持病なども把握して、万が一体調に合わない薬があったときには、直接医師に相談してくれるので安心です。

「かかりつけ医」「かかりつけ薬局」を選ぶポイント

- 通いやすい場所にある
- 患者の話をよく聞き、説明が分かりやすい
- 相性が良く、体や健康のことを相談しやすい
- 医療情報ネット（ナビイ）を活用する →



10月からお薬代の仕組みが変わります！

10月1日から、ジェネリック医薬品があるお薬で先発医薬品を希望すると、その差額の一部を患者が負担しなければいけない場合があります。詳しくは、右の二次元コードからご確認ください。

