

静建

国保だより

vol.66

夏号

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

ケロップ
スクワット

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

豚肉とオクラの
ガパオライス

レンジ蒸しなすと
たこのさっぱり和え

パイナップルの
ヨーグルトジェラート

防高血圧を ごろう！

ミネラルバランスを整えて

CONTENTS

- 第109回 通常組合会開催 ●①
- お手元の資格情報のお知らせ
または資格確認書をご確認ください！ ●②
- 所得調査を実施します ●②
- 令和8年4月受診分から人間ドック・
脳ドックの申込方法が変わります！ ●②
- 健診事業のキャンペーンを行います ●③
- プール利用券のご案内 ●④
- 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！ ●④

- 元気の秘密 和田明日香さん ●2
- HEALTH UP THE SEASON ●3
- JOYFUL FAMILY ●8
- ココロとカラダを整える 快眠のコツ ●10
- 道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング ●12
- 目の健康を守る ご自愛メソッド ●13
- 忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ●14
- おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん ●16
- 専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ●18
- 季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ●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▶



通常組合会開催

令和7年7月29日(火)、第109回通常組合会が静岡市葵区のグランディエールブuketーカイにおいて開催されました。令和6年度事業報告、歳入・歳出決算報告等を審議した結果、提出議案すべてが原案通り承認・可決されました。また、同日臨時組合会が開催され、下記役員が新たに選任されました。

令和6年度 歳入・歳出決算

令和6年度の決算では歳入24億6,100万円、歳出19億9,200万円、実質収支4億6,900万円となりました。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、7,500万円の黒字となっております。

歳入歳出決算状況(前年度比較)

(歳入)

科目区分	令和6年度 決算額(円)	令和5年度 決算額(円)	対前年度 増減額(円)
保険料	1,004,737,900	953,742,300	50,995,600
国庫支出金	933,702,144	832,201,821	101,500,323
前期高齢者交付金	57,372,664	119,636,627	△ 62,263,963
出産育児交付金	220,910	0	220,910
共同事業交付金	63,325,000	37,242,000	26,083,000
財産収入	2,866,000	2,502,439	363,561
繰越金	395,425,347	484,044,279	△ 88,618,932
その他収入	3,701,525	1,835,137	1,866,388
歳入合計	2,461,351,490	2,431,204,603	30,146,887

(歳出)

科目区分	令和6年度 決算額(円)	令和5年度 決算額(円)	対前年度 増減額(円)
総務費等	76,316,718	88,708,951	△ 12,392,233
保険給付費	1,155,059,123	1,183,922,276	△ 28,863,153
後期高齢者支援金等	422,956,514	423,861,194	△ 904,680
前期高齢者納付金等	866,311	1,031,404	△ 165,093
介護納付金	200,778,750	196,741,525	4,037,225
共同事業拠出金	55,316,684	60,644,388	△ 5,327,704
保健事業費	56,009,699	55,454,799	554,900
その他支出	25,100,041	25,414,719	△ 314,678
歳出合計	1,992,403,840	2,035,779,256	△ 43,375,416

単年度収支の構成

■ 歳入



■ 歳出



静岡県建設産業国民健康保険組合役員(敬称略) 任期：令和7年8月1日～令和9年7月31日

所属支部	氏名	役職名	所属支部	氏名	役職名
三島	遠藤 弘昭	理事長	富士宮	河西 莊一	理事
中遠	山本 喜規	副理事長	庵原	胸組 俊一	理事
浜松	鈴木 宏昭	副理事長	清水	林 孝之	理事
静岡	小林 三津彦	法令遵守担当理事	志太榛原	秋山 弘史	理事
賀茂	杉崎 吉明	理事	小笠	杉山 雅美	理事
沼津	芹沢 亨	理事	三島	仁科 正之	監事
御殿場	山本 庄寿	理事	沼津	渡邊 孝	監事

お手元の資格情報のお知らせまたは 資格確認書をご確認ください!

令和7年7月23日(水)に、マイナ保険証をお持ちの方には資格情報のお知らせを、マイナ保険証をお持ちでない方には資格確認書を送付いたしました。

資格情報のお知らせ

資格確認書

▶ 資格情報のお知らせ

交付対象者 ▶ マイナ保険証をお持ちの方

「資格情報のお知らせ」は令和7年7月に送付し、以後交付の予定はありません(70歳以上除く)ので**大切に保管**してください。当組合の資格情報は、マイナポータル内の「資格情報画面」でも確認できます。

▶ 資格確認書

交付対象者 ▶ マイナ保険証をお持ちでない方

今回の資格確認書は「うぐいす色」で、有効期限は原則「令和8年7月31日」となります。

「資格情報のお知らせ」および「資格確認書」は、紛失した場合は再交付申請書の提出が必要となりますので、事務局(TEL:054-252-3912)までご連絡ください。

▶ 資格確認書の交付申請対象者の方

- マイナンバーカードを紛失・破損等した方
- マイナンバーカードを返納して間もない方
- 要介護の高齢者や障害をお持ちの方など介助が必要な方

[上記に該当される方は、当組合に申請を行うことで、マイナ保険証をお持ちの場合でも資格確認書を交付いたします。]
申請の詳しい内容や、必要な提出書類等については、事務局(TEL:054-252-3912)までご連絡ください。

所得調査を実施します

「国民健康保険組合の被保険者に係る地方税法の規定による市町村民税の課税標準額調査(所得調査)」を9月頃実施いたします。この調査は国保組合に対する国庫補助額を適正に算出するための極めて重要な調査です。

今回も「マイナンバーを利用した情報連携」により実施しますが、この調査で当組合が取得する所得情報は、今回の調査業務以外に使用することはありませんので、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。



令和8年4月受診分から

人間ドック・脳ドックの申込方法が変わります!

令和8年度からは、当組合が契約する健診機関に、**ご自身で直接予約**していただきます!

新しい申込方法のメリット

- 希望の健診日とその場で決まります。
- 人間ドック・脳ドックの予約について支部での受付や連絡が不要になります。
- 人間ドック・脳ドックの助成金申請書の提出が不要になります。

その他注意点

- 人間ドック・脳ドック受診の当日に「特定健診共通受診券」を窓口へ提出していただきます。受診券は毎年4月末までに発送する予定です。
- 新規加入の方は加入3カ月後から人間ドック・脳ドックの受診が可能です。



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



毎年、登録が
必要です!

世帯で2人以上の被保険者が当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7年4月1日～令和8年1月31日
申込期間	令和7年8月15日～令和7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8年3月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）」と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7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7年4月1日～令和8年3月31日
申請期限	令和8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7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。

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、ご希望の方は所属の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7年7月19日から 8月24日まで
New マリンスパあたま TEL 0557-86-2020	0歳以上	熱海市和田浜南町4-39	令和7年7月19日から 8月24日まで 混雑時には入場制限あり
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7年7月19日から 8月31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、事前に所属の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および従業員は、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。