



宮城県建設業国民健康保険組合

宮建 国保だより

令和元年9月1日発行 Vol. 130



栗駒山

目次

令和元年度 第1回通常組合会を開催	2	宮建国保の団体人間ドック等を受けてみませんか?	5
平成30年度 歳入歳出決算の概要	2	高齢受給者証の交付手続きはお済みですか	6
平成30年度 事業報告の概要	3	入院又は、外来診療の窓口負担が高額になるとき	6
功労者表彰・優良支部表彰	3	健康保険適用除外承認とは??	7
支部長等会議を開催	3	TOPICS	7
平成30年度 特定健診受診率(速報値)	3	支部からのお便り～南三陸支部～	8
その生活習慣STOP!!生活習慣を見直してメタボを 解消しましょう～十分な睡眠をとりましょう～	4	ジェネリック医薬品を使いましょう!	8

宮建国保の
被保険者数
8月1日現在

組合員	-----	6,223人	計	14,074人
家族	-----	7,851人		

宮建国保ホームページ
<http://www.miyaken-kokuho.com/>

宮建国保で

検索



令和元年度 第1回通常組合会を開催

令和元年7月30日(火)令和元年度第1回通常組合会が開催され、次の議案が原案通り可決承認されました。

- 第1号議案 平成30年度事業報告の認定を求める件
- 第2号議案 平成30年度歳入歳出決算の認定を求める件
- 第3号議案 平成30年度歳入歳出決算に伴う剰余金処分の認定を求める件
- 第4号議案 平成30年度国保会館特別会計歳入歳出決算の認定を求める件
- 第5号議案 令和元年度歳入歳出補正予算の議決を求める件
- 第6号議案 組合会議員及び役員選挙実施要綱の一部改正について承認を求める件



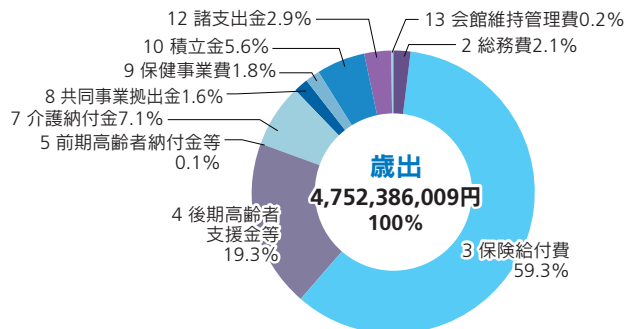
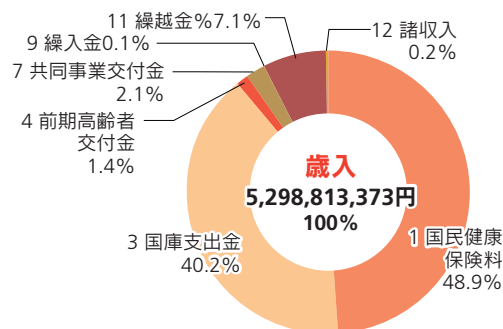
平成30年度 歳入歳出決算の概要

科目別決算額と構成比

(単位:円)

歳 入			歳 出		
科 目	収入済額	構成比	科 目	支出済額	構成比
1 国民健康保険料	2,588,190,700	48.9%	1 組 合 会 費	1,476,749	0.0%
2 使用料及び手数料	0	0.0%	2 総 務 費	98,521,966	2.1%
3 国庫支出金	2,131,261,186	40.2%	3 保 険 給 付 費	2,817,094,927	59.3%
4 前期高齢者交付金	75,645,989	1.4%	4 後期高齢者支援金等	918,983,246	19.3%
5 県 支 出 金	0	0.0%	5 前期高齢者納付金等	2,781,517	0.1%
6 市 支 出 金	0	0.0%	6 老人保健拠出金	0	0.0%
7 共 同 事 業 交 付 金	113,322,000	2.1%	7 介 護 納 付 金	336,006,291	7.1%
8 財 産 収 入	33,236	0.0%	8 共 同 事 業 拠 出 金	77,989,000	1.6%
9 繰 入 金	5,503,919	0.1%	9 保 健 事 業 費	85,480,831	1.8%
10 借 入 金	0	0.0%	10 積 立 金	265,286,000	5.6%
11 繰 越 金	376,817,359	7.1%	11 公 債 費	0	0.0%
12 諸 収 入	8,038,984	0.2%	12 諸 支 出 金	139,078,068	2.9%
			13 会 館 維 持 管 理 費	9,687,414	0.2%
			14 予 備 費	0	0.0%
合 計	5,298,813,373	100.0%	合 計	4,752,386,009	100.0%

平成30年度歳入・歳出決算額グラフ



歳入から歳出を差し引いた平成30年度決算収支は、546,427千円の剰余金が出ており、前年度剰余金376,817千円と比較すると増加しております。

また、繰入金や繰越金等を加減した平成30年度の単年度実質収支は、225,884千円の黒字となりました。

平成30年度 事業報告の概要

被保険者数の状況

(単位：人)

区 分	組 合 員					家 族	合 計
	法人事業主	第1種	第2種	第3種	計		
30年度末	430	4,459	998	412	6,299	8,158	14,457

被保険者数は、左表のとおりです。

保険給付の状況

(単位：件、円)

区 分	件 数	費用額	国保組合負担額
医 療 給 付	209,327	3,389,047,660	2,421,175,466
高 額 療 養 費	3,045	—	291,686,304
出産育児一時金	109	46,145,068	46,145,068
葬 祭 費	38	2,890,000	2,890,000
傷 病 手 当 金	239	39,424,000	39,424,000
出 産 手 当 金	3	628,000	628,000
合 計	212,761	3,478,134,728	2,801,948,838

左表の国保組合負担額を平均被保険者数で除した1人当たりの給付額は、年間188,810円（月15,734円）となり、これを国民健康保険料と比較すると、約1.39倍を給付したことになります。

表彰

令和元年度第1回通常組合会の席上において、次のとおり「功労者表彰」並びに「優良支部表彰」が行われました。

(1)功労者表彰（敬称略）

①役員及び組合会議員在職10年以上

松谷 武之 10年（議員2年 役員8年）
村山 重郎 10年（議員2年 役員8年）

(2)組合員加入促進成績優良支部表彰

①35歳未満組合員 3人増 登米支部

支部長等会議を開催

令和元年度第1回通常組合会終了後、支部長等会議が開催され、財政の健全化から安定化を目指すことが確認されました。



平成30年度 特定健診受診率（速報値）

平成30年度の宮建国保全体の特定健診（40歳以上対象）の受診率は50.25%でした。今年度の目標受診率は70%としておりますので、自身の健康管理のために必ず受診しましょう。

(令和元年5月31日現在)

区分 支部名	対象 者数	受診 者数	受診率	区分 支部名	対象 者数	受診 者数	受診率	区分 支部名	対象 者数	受診 者数	受診率	区分 支部名	対象 者数	受診 者数	受診率
八 幡3	112	46	41.07%	岩 切	96	43	44.79%	塩 釜	246	127	51.63%	黒 川	141	86	60.99%
立 町	73	21	28.77%	生 出	74	35	47.30%	多賀城	189	76	40.21%	涌 谷	96	48	50.00%
通 丁1	92	52	56.52%	七 郷	109	61	55.96%	七北田	57	41	71.93%	大 郷	106	48	45.28%
通 丁2	137	57	41.61%	六 郷	95	38	40.00%	泉	60	36	60.00%	石 巻 北	207	149	71.98%
通 丁3	101	35	34.65%	宮 城	150	55	36.67%	利 府	102	48	47.06%	石 巻	825	354	42.91%
通 丁4	121	66	54.55%	小 計	2,111	939	44.48%	大 崎	472	267	56.57%	鹿 島 台	153	94	61.44%
東 六3	164	94	57.32%					気 仙 沼	214	131	61.21%	桃 生	65	39	60.00%
原 町1	124	37	29.84%	白 石	306	187	61.11%	気 仙 沼 南	77	55	71.43%	登 米	260	144	55.38%
原 町2	68	25	36.76%	蔵 王	112	58	51.79%	南 三 陸	80	48	60.00%	板 金	111	81	72.97%
連 坊	95	35	36.84%	大 河 原	92	32	34.78%	東 松 島	198	110	55.56%	事 務 局	5	5	100.00%
南小泉1	66	39	59.09%	柴 田	141	51	36.17%	七ヶ浜	107	56	52.34%	小 計	5,933	3,103	52.30%
南小泉3	79	37	46.84%	角 田	144	50	34.72%	山 元	84	37	44.05%				
長 町1	61	27	44.26%	丸 森	99	55	55.56%	松 島	89	49	55.06%	合 計	8,044	4,042	50.25%
長 町2	51	34	66.67%	亘 理	189	94	49.74%	川 崎	138	76	55.07%				
中 田	151	73	48.34%	名 取	233	107	45.92%	村 田	100	46	46.00%	29年度	8,351	4,193	50.21%
高 砂	92	29	31.52%	岩 沼	156	73	46.79%	栗 原	279	145	51.97%	比 較	△307	△151	0.04%

その生活習慣
STOP!!

生活習慣を見直してメタボを解消しましょう

～十分な睡眠をとりましょう～

特定健診の問診票のなかに、「睡眠で休養が十分とれているか」という項目があります。当組合では睡眠不足だと感じている人の割合が、国や県の平均よりも男女ともに高いということが、下のグラフでわかります。

日々の生活の中で、睡眠はともすれば犠牲になりがちです。体内リズムを整えて、睡眠で十分な休養を取ることを意識してみませんか？

睡眠 と生活習慣病との関連

睡眠不足が続くと、体内リズムの乱れから高血圧、糖尿病につながりやすく、また食欲を増すホルモンの分泌が増え、過食からメタボの原因となります。さらに、睡眠不足は、生活習慣病を引き起こすだけでなく、作業能率の低下を招くことがわかっています。



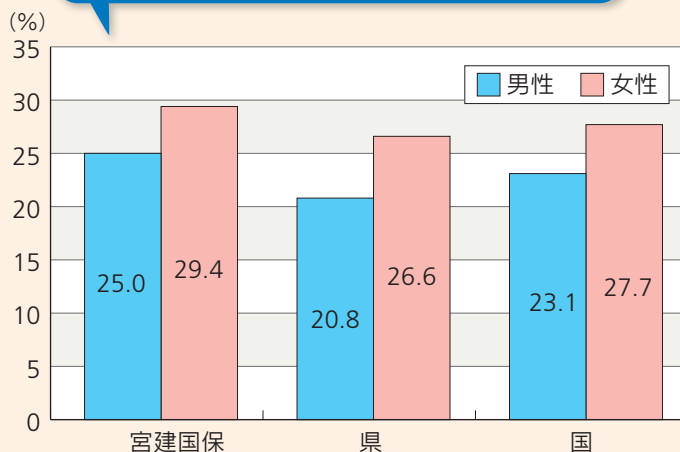
良質 な睡眠をとるには

- 朝** 起床したら日光を浴びる
→ きちんと朝食をとり、体を目覚めさせる
- 昼** 日中、体を動かす（運動習慣をつける）
→ 日中の眠気は30分以内の昼寝をする
- 夜** ゆっくりぬるめのお風呂に入る
（就寝2～3時間前がよい）
→ 寝床では悩みごとを考えないようにする



よい睡眠は、
疲れにくく、
ストレスのたまり
にくい体づくりに
つながります。

睡眠不足だと感じている人の割合



※平成30年度 宮建国保特定健診「質問票」より

宮建国保の団体人間ドック等を受けてみませんか？

宮建国保では、毎年、支部ごとに団体人間ドック等を実施しております。（※消費税8％）

人間ドックコース (年齢制限なし)

コース費用額 22,472円	40歳以上	自己負担額	6,975円(特定健診受診券利用)
	39歳以下	自己負担額	12,068円

健康診断コース (年齢制限なし)

コース費用額11,068円	40歳以上	自己負担額	850円(特定健診受診券利用)
コース費用額11,068円	39歳以下	自己負担額	5,944円

特定健診コース (40歳以上のみ)

自己負担額
なし

(参考)
検査内容

身体測定、尿検査、血圧測定、診察、肝機能検査、脂質検査、
糖尿病検査、眼底検査、貧血検査、心電図検査、クレアチニン検査

※消費税の改正が行われたときは、金額が変更になります

Q 健康診断コースと特定健診コースの違いは？

≫ A

健康診断コースの方が検査内容が多いこと。上記の特定健診コースの検査内容に視力検査、聴力検査、胸部X線検査(レントゲン)が追加になります。

Q 町の医療機関で特定健診を受診する場合と、支部の団体健診の特定健診コースを受診する場合で違いはあるの？

≫ A

町の医療機関の特定健診の検査項目には、眼底検査、貧血検査、心電図検査、クレアチニン(腎臓機能の検査)が含まれておりません。受診者が希望して検査を受けた場合は、自己負担額が発生します。
一方、支部の団体健診の特定健診コースには、上記4つの検査項目があらかじめ含まれており、受診者全員が自己負担なく受けていただくことができます。

Q 費用面以外のメリットはありますか？

≫ A

多くの支部が土日に健診日を設けており、アスベスト健診等のオプション検査を一緒に受けることもできます。

各支部で受診希望者を募集しております。受診を希望される方は、所属支部へ申込をお願い致します。

支部で実施する団体人間ドック等が既に終わっていた場合は、個人で受診することが可能です！

個人で受診するⅠ

(1) 県内の医療機関で受診(医療機関へ直接予約)

- ・宮建国保ホームページに特定健診実施予定一覧表【個別健診】を掲載しています

(2) 市町村(市民センターや公民館等)で実施する健診を受診

- ・宮建国保ホームページに特定健診実施予定一覧表【集団健診】を掲載しています
- ・お住まいの地区の広報誌等で健診日や実施場所を確認して下さい

個人で受診するⅡ

宮建国保が契約している健診機関で受診(健診機関へ直接予約)

(1) (一財)宮城県成人病予防協会

- | | |
|---|------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> ・中央診療所：仙台市青葉区中央1-3-1 アエル12階 ・総合健診センター：仙台市泉区泉中央1-6-12 | TEL(022)375-7113 |
|---|------------------|

(2) (一財)杜の都産業保健会 TEL(022)217-6678

- ・一番町健診クリニック：仙台市青葉区一番町4-9-18 TICビル 4階女性・5階男性

高齢受給者証の交付手続きはお済みですか

毎年8月は、高齢受給者証の更新時期です。高齢受給者証の交付を受けるには、1月1日にお住まいの市区町村で発行する「令和元年度（平成30年所得分）課税所得（非課税）証明書」を当組合へご提出いただくことになります。

※ご提出いただく証明書の名称は、市区町村により異なります。

また、所得額・控除額・税額の全てが記載されたものが必要になります。



証明書を提出いただかないと、高齢受給者証を発行することができませんので、未提出の方は、早急に提出願います。（詳しくは、6月に対象者に送付している文書でご確認下さい。）

更新者【昭和19年8月2日～昭和24年7月1日生まれの方】

- ・証明書を既に提出済の方には、7月下旬にご自宅宛に新しい高齢受給者証を送付しております。

新規該当者【昭和24年7月2日～昭和25年7月1日生まれの方】

- ・70歳を迎える誕生月の翌月（1日生は誕生月）から、医療機関で受診する際には、「高齢受給者証」が必要になります。
- ・高齢受給者証は、70歳を迎える誕生月の下旬（1日生は前月末）にご自宅宛に送付いたします。

高齢受給者証の有効期限について

- ・有効期限は7月31日までですが、途中で75歳になる方については誕生日の前日までとなります。また、組合員が75歳になる場合、家族の方の有効期限は組合員の誕生日までとなります。

入院又は、外来診療の窓口負担が高額になるとき

同一医療機関での入院又は外来診療の1ヶ月の窓口負担が高額になる際に、限度額適用認定証を提示することにより窓口負担が減額されます。

●申請方法（令和元年8月～令和2年7月診療対象）

- ・様式21号 国民健康保険限度額適用認定申請書
- ・令和元年度（平成30年所得分）課税所得（非課税）証明書



70歳未満の方または70歳以上で被保険者全員が非課税の方

市区町村で発行する被保険者全員分の「令和元年度（平成30年所得分）課税所得（非課税）証明書」を添付の上、所属支部を経て宮建国保に申請願います。

70歳以上で負担割合3割の現役並みⅠ・Ⅱの方

市区町村で発行する70歳以上の被保険者分の「令和元年度（平成30年所得分）課税所得（非課税）証明書」を添付の上、所属支部を経て宮建国保に申請願います。

高齢受給者証等の交付手続きの際に令和元年度（平成30年所得分）課税（非課税）所得証明書を既に提出済みの方の分は不要です。

※証明書は、市区町村により名称が異なります。また、所得額・控除額・税額の全てが記載されたものが必要になります。

●限度額適用認定証の発効日について

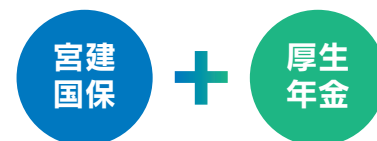
限度額適用認定証の有効期間は、申請手続きをした月の1日からとなり、入院等をした月の翌月になってから手続きをした場合、前月に遡って発行することはできません。

なお、発行前に支払った医療費（保険外診療の負担分や食事負担額を除く）が自己負担限度額を超えた場合は、「高額療養費支給申請（様式12号）」を行い、自己負担限度額を超えた分の金額の支給を受けることになります。

健康保険適用除外承認とは??

「法人事業所」並びに「常勤従業員を5人以上雇用している個人事業所」は、社会保険（健康保険と厚生年金）の強制適用となります。

宮城県建設業国民健康保険組合（宮建国保）に加入している場合は、**「健康保険の適用除外承認」を受ければ、宮建国保に残ることができます。**適用除外の承認後は宮建国保と厚生年金をかけることになります。



個人事業所から法人事業所になった場合又は法人事業所で新たに従業員を雇用した場合は、事実の発生した日（登記）から、14日以内に健康保険適用除外承認申請の手続きをして、適用除外の承認を受けなければ宮建国保に残れません。

ただし、**厚生年金保険の資格取得届は、5日以内の届出となっておりますので、健康保険と厚生年金の手続きを一緒にする場合は、年金事務所へ5日以内の届出となります。**

「健康保険の適用除外承認」を受けることは、社会保険加入と同等であり、経営事項審査の減点対象にはなりません。

健康保険適用除外承認申請手続きの流れ

- ① 所属支部から「健康保険被保険者適用除外承認申請書」・「組合員種別・形態等変更届（様式7号）」をもらう
- ② ①の書類に記入し、必要書類（登記簿謄本等）を添付して所属支部へ提出する
- ③ 宮建国保で、組合加入証明をし、申請用紙を支部または事業主へ戻す
- ④ 事業主が年金事務所に適用除外の承認申請をする（③の書類の他に数種類の必要書類あり）
- ⑤ 日本年金機構（宮城事務センター）から適用除外の承認証等が事業主に届く
- ⑥ 日本年金機構から届いた「健康保険適用除外承認証」、「健康保険・厚生年金保険資格取得確認および標準報酬決定通知書」及び宮建国保の被保険者証（平成9年9月以降に加入した組合員の場合は必要）を宮建国保へ提出する

TOPICS トピックス

被保険者証の更新について

10月1日に新しい被保険者証に切り替わります。

被保険者証の記載事項に変更がある場合（住所変更等）は、事前に変更手続きをお願いします。

また、社会保険等の他の健康保険に加入した、別世帯（転出等）になったなど、家族の中で異動がある場合は、宮建国保の資格喪失手続きが必要となり、被保険者証をご返却いただくことになりますので、早めの手続きをお願いします。

10月1日からご使用いただく被保険者証は、9月下旬に所属支部を経て交付されますので、新しい被保険者証が交付されましたら、記載事項に誤りがないかご確認願います。

資格喪失後に宮建国保の保険証を使っていますか？

宮建国保の資格を喪失してから、医療機関で宮建国保の保険証を使用した場合は、宮建国保が負担した医療費7割（または8割）等は**返還していただくことになります。**

こんなケースに該当していませんか……

- 会社に就職して社会保険に加入することになったが、新しい保険証が届いていないなどの理由で、宮建国保の保険証を使っていた
- 組合員と住所が離れていたため家族が遡って資格喪失し、その間に宮建国保の保険証を使っていた
- 法人事業所の従業員など（適用除外を受けて加入していた組合員とその家族）が、退職日の翌日まで遡って資格を喪失し、その間に宮建国保の保険証を使っていた



支部からの便利

南三陸支部

letter. 28

南三陸建設職組合の取り組み

平成30年10月28日、南三陸町ベイサイドアリーナを会場に産業フェアが開催され、町内外から、多くの人達が訪れ大変賑わいました。

南三陸町の海・山・里・一堂に集うというキャッチフレーズで農業、林業、水産業、商業、観光業の皆さんが展示、販売するイベントです。

その中で我が南三陸町建設職組合は、林業分野に属している森林組合が主催する模擬上棟式、餅まきを行う行事に協賛という形で参加しました。3坪の建物を組立て、垂木迄打ち付け、矢車、五色の旗等を飾り付け、神事を行い、祝い事に披露する「唄い」という歌を当組合の役員4名で合唱し、来場者より大変迫力があると多くの拍手を頂きました。

その後、隅にまく餅を巻き終え、いよいよ町、森林組合等関係者による皆様が待ちに待っていた餅まきが始まりました。子供からお年寄りの方達まで、あの震災の事を忘れていたかのように、「お〜い、こっち、こっち」とまき手に両手を振って、餅が自分の方に来るように声を上げていました。

また、餅まき、餅ひろいが終わり、皆様が帰る時「あんだなんぼ拾ったの？」などと声を掛け合いながら帰っていく様子が大変印象的でした。

関係者皆様方に大変感謝し、次回も楽しい上棟式、餅まきにしたいと思います。



ジェネリック医薬品を使いましょう！

健康づくりは予防から

食べ過ぎ、飲み過ぎ、塩分・糖分の取り過ぎに注意しましょう。

それでも

調子が悪いと思ったら

症状が軽いうちに医師にみてもらいましょう。

診察の結果

薬を出しますと言われたら

医師に「ジェネリックをお願いします」と言いましょう。
薬局でも「ジェネリックをお願いします」と言いましょう。

経済効果


組合員
・家族

家計費支出
軽減


国保組合

医療費支出 軽減

(月額約300万円)
(組合員一人約500円)

=

医療保険料の

{ 値上げを抑制
{ 値上げ幅を縮小