



宮城県建設業国民健康保険組合

# 宮建 国保だより

令和5年9月1日発行 Vol. 142



仙台市 紅葉の奥新川 (写真提供：宮城県観光プロモーション推進室)

## 目次

令和5年度第1回通常組合会を開催	2
令和4年度 歳入歳出決算の概要	2
令和4年度 事業報告の概要	3
表彰	3
資格喪失後に宮建国保の保険証を使っていませんか?	3
資格取得の届出が遅れていませんか?	3
体重・腹囲 ダブルで改善ナビ	4
令和4年度 特定健診受診率(速報値)	5
特定健診受診率向上に向けてのお願い	5
医療機関の上手なかかり方	6

ジェネリック医薬品に切り替えましょう!	6
高齢受給者証の更新及び新規交付について	7
限度額適用認定証の発効日について	7
支部からのお便り～登米支部～	8
TOPICS	8

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

宮建国保で 検索  





## 令和5年度第1回通常組合会を開催

令和5年7月26日（水）、令和5年度第1回通常組合会が開催され、次の議案が原案どおり可決承認されました。

- 第1号議案 専決処分（令和4年度国保会館特別会計歳入歳出補正予算に関する専決処分）の承認を求める件
- 第2号議案 令和4年度事業報告の認定を求める件
- 第3号議案 令和4年度歳入歳出決算の認定を求める件
- 第4号議案 令和4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5号議案 令和4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6号議案 令和5年度歳入歳出補正予算の議決を求める件

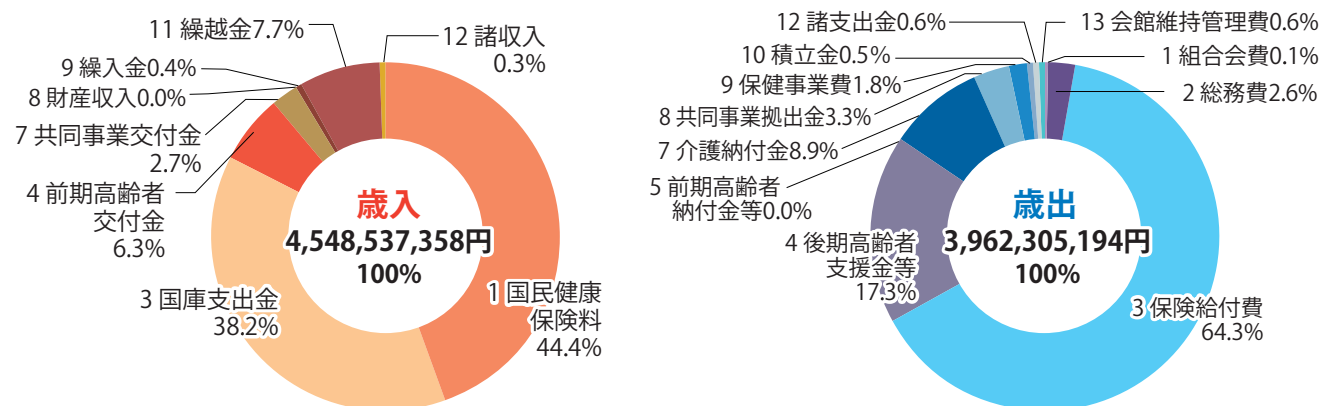


## 令和4年度 歳入歳出決算の概要

(単位:円)

歳 入			歳 出		
款	金 額	構成比	款	金 額	構成比
1 国民健康保険料	2,020,594,600	44.4%	1 組 合 会 費	2,157,976	0.1%
2 使用料及び手数料	0	0.0%	2 総 務 費	102,253,435	2.6%
3 国庫支出金	1,736,407,859	38.2%	3 保 険 給 付 費	2,549,020,640	64.3%
4 前期高齢者交付金	286,241,879	6.3%	4 後期高齢者支援金等	685,500,121	17.3%
5 県 支 出 金	0	0.0%	5 前期高齢者納付金等	1,816,101	0.0%
6 市 支 出 金	0	0.0%	7 介 護 納 付 金	352,886,596	8.9%
7 共 同 事 業 交 付 金	122,644,000	2.7%	8 共 同 事 業 抛 出 金	128,891,000	3.3%
8 財 産 収 入	33,481	0.0%	9 保 健 事 業 費	71,326,496	1.8%
9 繰 入 金	17,854,569	0.4%	10 積 立 金	17,854,569	0.5%
10 借 入 金	0	0.0%	11 公 債 費	0	0.0%
11 繰 越 金	350,000,000	7.7%	12 諸 支 出 金	25,593,256	0.6%
12 諸 収 入	14,760,970	0.3%	13 会 館 維 持 管 理 費	25,005,004	0.6%
			14 予 備 費	0	0.0%
合 計	4,548,537,358	100.0%	合 計	3,962,305,194	100.0%

### 令和4年度歳入歳出決算額構成比



歳入から歳出を差し引いた令和4年度決算収支の剰余金は、586,232千円となり、また、繰入金や繰越金等を加減した単年度実質収支は、243,970千円となりました。

## 令和4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		
4年度末	422	3,818	793	322	5,355	6,388	11,743
3年度末	424	3,962	819	320	5,525	6,785	12,310
比較	△2	△144	△26	2	△170	△397	△567

### 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	172,605	3,047,438,787	2,183,064,175
高 額 療 養 費	2,817	-	275,943,615
高額介護合算	2	-	126,170
出産育児一時金	42	17,640,000	17,640,000
葬 祭 費	38	3,160,000	3,160,000
傷 病 手 当 金	658	54,857,377	54,857,377
出 産 手 当 金	1	210,000	210,000
合 計	176,163	3,123,306,164	2,535,001,337

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211,496円(月17,624円)となります。

## 表彰

令和5年度第1回通常組合会の席上で、組合員加入促進成績優良支部として、下記支部に表彰状を贈呈しました。

### 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 蔵王、柴田、亘理、多賀城
- ② “ 6～9人増 石巻
- ③組合員数 5～10人増 七ヶ浜



## 資格喪失後に宮建国保の保険証を使っていませんか？

宮建国保を資格喪失してから、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(又は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等の理由で、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。



宮建国保の資格を喪失する際は、必ず保険証を返却しましょう！



## 資格取得の届出が遅れていませんか？

家族が社会保険等を喪失してから、宮建国保に取得の届をしていなかった場合は、社会保険喪失日まで遡って宮建国保の資格を取得することになるため、保険料は遡って納めることになります。

### こんなケースに該当していませんか……

- 家族が社会保険を喪失していたが、宮建国保の取得の手続きをしていなかった。
- 宮建国保加入の親又は子と同居し、同一世帯になったが取得の手続きをしていなかった。



目指せマイナス 2kg・マイナス 2cm

# 体重・腹囲

〔ダブルで改善ナビ〕



目指すは3ヶ月でマイナス2kg、マイナス2cm

健康的に体重を減らすために一定の目安となるのが「健診時の体重からマイナス 2kg かつ腹囲マイナス 2cm を達成すること」です。短期間では減量するのが難しくても、約 3 カ月かけてならば無理なく取り組むことができ、成果も出やすくなります。

1日にたった160kcal以上減らすだけでOK!

一般的に体重(脂肪)を 1kg 減らすには、約 7,000kcal のエネルギー量を減らす必要があると言われています。目標のマイナス 2kg だと約 14,000kcal。多いように感じられますが、1 日あたりで考えると約 160kcal 以上減らせれば OK。ちょっとした工夫の積み重ねで 1 日マイナス 160kcal 以上を目指しましょう!

## 簡単実践 食事編

● 定食選びは肉より魚を選ぶ。

鶏肉の照り焼き定食:

730kcal



ぶりの照り焼き定食:

660kcal



● 大盛りやおかわりは控える。

ごはん大盛り(250g):

390kcal



ごはん普通盛り(200g):

290kcal



● お酒の量を控えめにする。

大ジョッキ: 320kcal

↓  
中ジョッキ: 195kcal↓  
小ジョッキ: 120kcal

## 簡単実践 運動編

● 早歩き

🕒 20分

マイナス100kcal



● テレビを見ながら体操

🕒 15分

マイナス60kcal



● 自転車

🕒 20分

マイナス90kcal



● 掃除機をかける

🕒 15分

マイナス60kcal



マイナス160kcal以上を達成するには例えばコレ!

ごはん大盛り

↓  
ごはん普通盛り-----  
マイナス100kcal

+

15分多く歩く

-----  
マイナス50kcal

+

お風呂上りに

10分ストレッチ

-----  
マイナス20kcal

=

合わせて

マイナス170kcal

-----  
マイナス160kcal

以上達成

## 令和4年度 特定健診受診率（速報値）

令和4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51.57%でした。

今年度宮建国保の目標受診率は70%、また国の定める目標受診率も70%となっていますので、自身の健康管理のために必ず受診しましょう。

（令和5年6月27日現在）

支部名	区分	対象者数	受診者数	受診率
仙	台	1,978	922	46.61%
白	石	285	178	62.46%
蔵	王	120	68	56.67%
大	河	90	36	40.00%
柴	田	124	49	39.52%
角	田	119	60	50.42%
丸	森	86	47	54.65%
巨	理	187	80	42.78%
名	取	205	101	49.27%
岩	沼	137	58	42.34%
塩	釜	213	120	56.34%
多	賀	158	66	41.77%
七	北	49	32	65.31%
	泉	55	38	69.09%
利	府	87	43	49.43%
大	崎	403	245	60.79%
気	仙	157	92	58.60%
気	仙	58	41	70.69%
南	三	59	36	61.02%
東	松	171	90	52.63%
七	ヶ	96	57	59.38%

支部名	区分	対象者数	受診者数	受診率
山	元	51	14	27.45%
松	島	74	42	56.76%
川	崎	116	69	59.48%
村	田	90	50	55.56%
栗	原	223	97	43.50%
黒	川	111	58	52.25%
涌	谷	83	45	54.22%
大	郷	79	40	50.63%
石	巻	167	118	70.66%
石	巻	773	351	45.41%
鹿	島	139	100	71.94%
登	米	225	134	59.56%
板	金	89	61	68.54%
事	務	3	3	100.00%

合	計	7,060	3,641	51.57%
---	---	-------	-------	--------

※参考

3	年	度	7,370	3,721	50.49%
比	較		△ 310	△ 80	1.08%

※3年度は、令和4年5月31日現在の速報値

### \* 特定健診受診率向上に向けてのお願い \*



40歳以上の方で、宮建国保から配付している特定健診受診券を使用せず、かかりつけの医療機関や勤め先の会社単位で健康診断や人間ドックを受けている方がいましたら、宮建国保事務局まで連絡（022-792-7051）をお願いします。

「健康診断結果表（写し）」、「質問票」等を提出いただけるよう返信用封筒を送付いたします。

「健康診断結果表」を登録することで、宮建国保の受診率が上がります。

ご協力をお願いします。

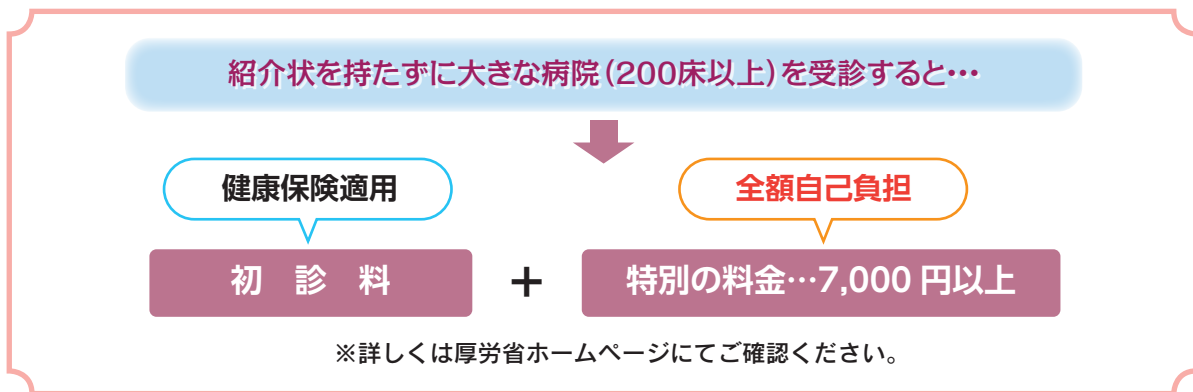
## 医療機関の上手なかかり方 ～かかりつけ医で医療費の節約を心がけましょう～

### ● 「かかりつけ医」とは？

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さんや医療機関のことをいいます。「病院にかかるなら大病院の方が安心だ」と、思われる人もいるかもしれませんが、そうとは限りません。

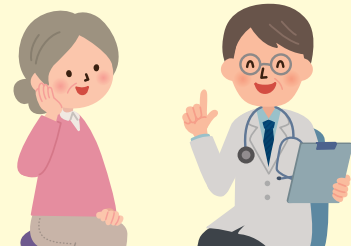
ちょっとした風邪などでいきなり大病院を受診するのは、経済的にも無駄が多く、おすすめできません。ベッド数200床以上の病院では、紹介状を持たずに受診すると、初診料に7,000円以上の「特別の料金」を上乗せしてもよいことになっています。

生活習慣病など状態の安定した慢性病人や、普段は健康な人が風邪などの軽症で受診するときは、まずは近所の「かかりつけ医」を受診するようにしましょう。



### かかりつけ医で受診するメリット

- 待ち時間が少なく、じっくり診察してもらえる。
- 初診時や再診時に「特別の料金」を加算される心配がない。
- 必要に応じて、専門医や大病院に紹介状を書いてもらえる。
- 医者と同顔なじみになることで、質問や相談がしやすくなる。



## ジェネリック医薬品に切り替えましょう！

### ジェネリック医薬品とは？

新薬の特許が切れた後に製造・販売される国が認めたお薬です。

- 新薬に比べて開発費が大幅に削減できるため、新薬と同じ有効成分・同等の効き目でありながら、お薬の価格を低く抑えることができます。



### ジェネリック医薬品を調剤してもらうには？

● 医師に相談する

● 薬局で薬剤師へ相談する



相談しづらいときは「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証に貼って一緒に提示しましょう！！





## 高齢受給者証の更新及び新規交付について

### ●令和5年度高齢受給者証の交付について

毎年8月は高齢受給者証の更新時期のため、負担区分の判定に必要な「課税（所得）証明書」等の提出をお願いしていましたが、昨年からマイナンバーを利用した情報連携により、対象者（70～74歳及び令和5年度中に70歳を迎えられる69歳の方）の課税標準額を当組合が調査し、負担割合（2割又は3割）の区分判定を行っています。

#### <注意点>

ただし、確定申告をしていない等の理由により、当組合で調査が出来なかった対象者には、従来どおり、紙による課税(所得)証明書等の提出をお願いしています。

※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。



#### 更新者【昭和23年8月2日～昭和28年8月1日生まれの方】

- ・負担区分の判定が出来た方へ、**7月下旬**にご自宅宛に新しい高齢受給者証を送付しました。

#### 新規該当者【昭和28年8月2日～昭和29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。
- ・負担区分の判定が出来た方へ、**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。
- ・上記<注意点>記載のとおり、何らかの理由により、課税標準額の確認が出来なかった場合、課税証明書等の提出をお願いするために、別途、該当組合員に通知いたします。

#### 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。

## 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。





## 支部からのお便り

登米支部

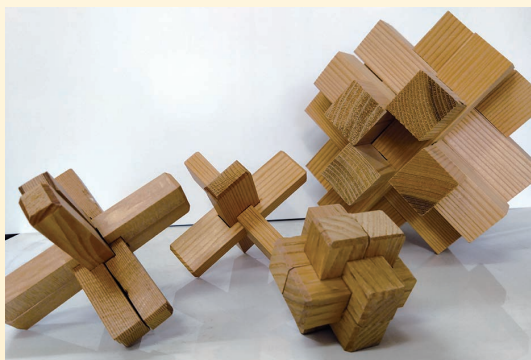
letter. 36

登米市は宮城県の内陸に位置し、山の恵みが豊富で美味しいお米・牛肉（仙台牛の約4割が登米産）などの食材や名物料理は、名産の油麩が入ったはっと汁等がありNHK連続テレビ小説「おかえりモネ」の舞台の一つとなりました。

近年はコロナウイルス感染症の影響によりイベント自粛、不要不急の外出を控える等の要請により中止になっていた行事も、今年5月に5類に移行したことに伴い徐々に再開しつつあり、今年も登米市の産業フェスティバルも開催予定です。コロナウイルス感染症蔓延前は建築士会に協賛し、伝統的木組や組子の体験を多くの市民に知っていただき、組子の組立を体験、市民に建設国保のPR活動をしていました。5類感染症に移行したとはいえ、感染しないよう個々に注意していかなければなりません。

10月からインボイス制度スタート・マイナンバーカードと保険証の一体化と新しい制度に向け動いています。当組合は保険証交付時、皆さんとお会いし仕事受注状況や健康状況等を聞いたりお話をしたりしていますが今後はどうなるのでしょうか？

今後も組合員や家族が連絡しやすい話しやすい組合でありたいと思っています。



## 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となりますので、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をお願いします。

保険証

10月1日

