

持続可能な 国保運営体制をめざして

国保だより
Support Your Life

新春
あけましておめでとう！

新年のあけましておめでとう！

あけましておめでとう！

2024年12月2日に健康保険証の新規発行が廃止され1年余りが経過しました。医療現場ではデジタル化の基礎整備の段階で足踏みをしている状況にもかかわらず、政府が推し進めているマイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れによるトラブルも増加すると予想されます。

政府は全世代型社会保障の構築を背景とした施策として、2026年4月から子ども子育て支援金を医療保険料と合わせて徴収することを保険者に押し付け、埼玉土建国保も保険料に上乗せして徴収せざるを得なくなりました。

また、今年度に行った財政力調査の影響が2027年度以降大きく影響することも想定され、仲間への負担とともに埼玉土建国保の財政的な負担も年々増していく状況です。

社会保障制度は、国民の「安心」や生活の「安定」を支える

埼玉土建
国民健康保険組合
理事長 木村 宣明

「安心」を
自分の言葉で伝えたい

三郷支部 鈴木 益雄

私は父の背中を追いかけて、18歳から造作大工として働いています。建設会社の下請けとしてマンション内の木工事が多く、今は浦和駅前のゼネコン現場に通っています。組合に加入したのは24歳の時、これも組合員だった父から拡大されたのがきっかけです。30代前半で班長を1回務め、新型コロナウイルスが蔓延していた時期に仲間担当の分会長になりました。そこから組合活動が大好きになり、自分への挑戦として今は支部常任を担わせていただいています。

支部常任に就任早々の2年半前、前触れなく感染性腸炎など3つの病気を併発し入院しました。発熱は40度を超え、身体の痛み・むくみなど入院生活は3週間、退院後も自宅療養が1カ月ほど続きました。各種給付申請は三郷支部の書記局員が自宅にまで来てくれてお手伝いしてくれました。仕事での収入が途絶えた中、埼玉土建国保からの給付金で本当に助かり、あらためて組合のあたたかさを実感しました。

私は前回、前々回と労働学校の講師を務め、埼玉土建の歴史や埼玉土建国保に助けられた経験を発信してきました。埼玉土建(国保)で「良かった助かった」ということは「安心」が届けられたということです。その「安心」を「最高」にするため、これからもトレードマークの赤い勝負服を纏い、TOPを目指して組合活動に挑戦していきます。「My shibu "Misato" will be forever, let all Fight "Fight together"」

早期発見・早期治療の
大切さを仲間伝えたい

八潮支部 不破 孝昌

私は建築金物の加工・取付を生業として40年になります。埼玉土建に加入したのは、独立を視野に入れていた7年前に近所のお宅に貼ってあった埼玉土建のポスターを見て、自ら八潮支部に連絡をしたのが始まりです。加入から数年後、分会社保対部長を務め、保健委員の資格も取得、健康診断の受付や未受診者への声掛けなど健康予防活動にも積極的に取り組んできました。現在は分会社保対部長を担い、分会活動を支えています。

充実した日々を過ごしていた2024年、吐き気と立ち眩みの症状が続き、脳神経外科を受診、悪性脳腫瘍が見つかりました。即日入院から手術となり、退院まで3カ月以上かかりました。この間、手続き等は八潮支部の書記局員が親身にサポートしてくれて、限度額適用認定証・傷病手当金の申請で埼玉土建国保の給付を受けたことが出来ました。その後の治療で掛かった高額な薬代も一部負担払戻金制度で大変助かりました。

私は病気になった事で、健康について深く考えるようになりました。組合活動を通じて土建国保の価値、早期発見・早期治療の大切さを仲間伝えて、今度は仲間を助ける側の人間になりたいと思っています。そして埼玉土建(国保)には、仲間の事を支える存在で在り続けて欲しいと願っています。

埼玉土建国保を
みんなに伝えたい

川口支部 星野 次徳

私は木造建築大工の一人親方として60年の経験を持ち、若い頃は国の保養所建設など野丁場で、その後は結婚を機に町場を中心に地場の工務店にお世話になりながら、現在も現役で働いています。

組合との関わりは15歳で東京土建板橋支部に加入、20代で実家のある川口に戻り、埼玉土建への加入と同時に埼玉土建国保にも加入しました。30代で班長を引き受けた後は、様々な役職を経験して、旧前川分会の分会長を長く担い、現在は前川東分会6班の班長を務めています。

2025年4月、長年酷してきた膝が限界となり、人工関節を入れる手術をしました。入院は17日間でしたが、術後のリハビリなど普通の生活に戻るのに5カ月の期間がかかりました。埼玉土建国保には入院中の医療費に関する一部負担払戻金制度や入院で仕事が出来なかった期間の傷病手当金制度で、お金の面でも気持ちの面でも支えていただき大変助かりました。

病気や怪我は、いつ誰の身に起きてもおかしくありません。その時に頼りになるのが「建設職人の命綱・埼玉土建国保」です。

私は分会・班の活動や拡大行動を通じて、自分の経験を「みんな」に伝え、埼玉土建(国保)を次の世代に繋げていく、そして身体が動くうちは現役で頑張りたいと思います。

「ヒートショック」による
入浴事故に注意を

保健師
だより

お風呂からなかなか出てこないと思ったら浴室で倒れていた、冬の時期になるとこういった事故が多くなります。暖かい部屋から温度が低い脱衣所や浴室に移動し、そのままいシャワーやお湯に浸かると急激な血圧の変化が起こり、めまいや立ちくらみなどを引き起こします。重度の場合は失神などの意識障害に至る場合もあるため十分に注意しましょう。

ヒートショックのメカニズム

室内 血圧安定 → 脱衣所 血圧が縮んで血圧上昇 → 浴室 血圧がさらに上昇 → 浴槽内 血管が広がり血圧低下

対策のPoint

- 1 湯はり時に浴室を温める
- 2 脱衣室も暖めておく
- 3 温度設定は41度以下に
- 4 入浴前に家族に一言かける
- 5 入浴前に水分を取る
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内

クイズの応募

1/19(月) 締め切り

当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただきますが「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係 (当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます)

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等におのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

2026年4月から 「子ども・子育て支援金」が始まります

「子ども・子育て支援金」制度は子ども子育て世代を社会全体で支える仕組みです。埼玉土建国保含め、すべての医療保険者が保険料として徴収することになります。

支援金の徴収・納付の流れ

毎月の保険料と一緒に「子ども・子育て支援金」を徴収して、国に納付します。

子ども・子育て支援金の徴収・納付の流れ

18歳以上すべての国保組合員・家族 埼玉土建国保(保険者) 国

支援金を合わせた保険料のお知らせ 保険料と一緒に納める 支援金額を通知・請求 支援金を国に納める

保険料の構成

「子ども・子育て支援金」は18歳以上すべての国保組合員・家族の方が納付の対象となります。

保険料の構成

医療保険料及び後期高齢者支援金等保険料 + (40歳以上65歳未満) + 子ども・子育て支援金(18歳以上)※

※「18歳以上」とは毎年4月1日現在で18歳以上の方を指します。

生年月日	2026年4月1日現在	子ども・子育て支援金
2008年4月1日	18歳	2026年4月分(3月納入)から納付します
2008年4月2日	17歳	2027年4月分(3月納入)から納付が開始されます

2026年4月からの保険料のお知らせについて

■発送時期
2026年2月下旬に「保険料決定通知はがき」を発送予定です。

■保険料の対象期間
通知内容は、2026年4月分(3月納入)からの保険料についてのお知らせです。

就業形態区分変更申請について

2025年1月から12月のうちに、就業形態が変わった方は、就業形態区分変更申請書を提出してください。

2026年1月30日 締切

対象となる方

2025年中に主な働き方(就業形態)が右表のように変更された方

区分	就業形態
①	個人事業主
②	法人代表者以外の役員
③	一人親方・手問請者
④	労働者・家族専従者・委託契約で働く者

※法人代表者になった方、外国人技能実習生から(又は外国人技能実習生へ)在留資格を変更した方は申請不要です。

申請時期と期限

申請時期 2026年1月中
申請期限 2026年1月30日(金)
変更年月 2026年4月分(3月納入)

必要書類

- 1 就業形態区分変更申請書
- 2 証明書類(申請書に記載された該当するものを1点)
※申請書は所属している支部より配布しています。証明書類の詳細や不明点は、所属支部へお問い合わせください。

注意

- 2025年の間に就業形態が変わった方は、必ず申請が必要です。
- 2025年を通じて主たる就業形態が変更前の就業形態であった場合は、保険料区分は2027年4月分から変更対象となります。
- 申請がないと、2026年4月分からの保険料区分変更に対応できません。

医療費のお知らせを2月上旬にお送りします

領収書の保存も 医療費控除に使用できます

お送りする内容は2024年11月～2025年10月の保険診療分が対象です。2025年11月・12月受診分は2027年2月の通知となります。確定申告にて医療費控除を受ける場合、11月・12月の診療分は領収書に基づいて「医療費控除の明細書」に記入してください。

また、保険外負担(入院時個室料や歯科の差額材料費等)をしている場合や、市町村等の助成を受けた場合などは、領収書の金額と異なる場合があります。

国保組合会 告示

国保組合では下記の要領で第113回組合会を開催します。

◎日時 2026年2月15日(日) 午前10時開会 埼玉土建会館 3階大会議室

◎場所 埼玉土建会館 3階大会議室

◎議題 2026年度事業計画、2026年度予算 組合会議員、理事、監事

◎対象 組合会議員、理事、監事

マイナンバーカードの有効期限が切れた後はどうしたらいいですか?

マイナンバーカードの有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年で、有効期限を3カ月過ぎるとマイナ保険証の使用はできなくなります(有効期限の3カ月前にお住まいの自治体から通知が届きます)。更新しない方には、マイナ保険証が完全に利用できなくなる前に国保組合より資格確認書をお送りしますのでご安心ください。

「ヒートショック」による入浴事故に注意を

保健師だより

お風呂からなかなか出てこないと思ったら浴室で倒れていた、冬の時期になるとこういった事故が多くなります。暖かい部屋から温度が低い脱衣所や浴室に移動し、そのままいシャワーやお湯に浸かると急激な血圧の変化が起こり、めまいや立ちくらみなどを引き起こします。重度の場合は失神などの意識障害に至る場合もあるため十分に注意しましょう。

ヒートショックのメカニズム

室内 血圧安定 → 脱衣所 血圧が縮んで血圧上昇 → 浴室 血圧がさらに上昇 → 浴槽内 血管が広がり血圧低下

対策のPoint

- 1 湯はり時に浴室を温める
- 2 脱衣室も暖めておく
- 3 温度設定は41度以下に
- 4 入浴前に家族に一言かける
- 5 入浴前に水分を取る
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内

クイズの応募

1/19(月) 締め切り

当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただきますが「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係 (当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます)

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等におのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

「ヒートショック」による入浴事故に注意を

保健師だより

お風呂からなかなか出てこないと思ったら浴室で倒れていた、冬の時期になるとこういった事故が多くなります。暖かい部屋から温度が低い脱衣所や浴室に移動し、そのままいシャワーやお湯に浸かると急激な血圧の変化が起こり、めまいや立ちくらみなどを引き起こします。重度の場合は失神などの意識障害に至る場合もあるため十分に注意しましょう。

ヒートショックのメカニズム

室内 血圧安定 → 脱衣所 血圧が縮んで血圧上昇 → 浴室 血圧がさらに上昇 → 浴槽内 血管が広がり血圧低下

対策のPoint

- 1 湯はり時に浴室を温める
- 2 脱衣室も暖めておく
- 3 温度設定は41度以下に
- 4 入浴前に家族に一言かける
- 5 入浴前に水分を取る
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内

クイズの応募

1/19(月) 締め切り

当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただきますが「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係 (当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます)

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等におのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

「ヒートショック」による入浴事故に注意を

保健師だより

お風呂からなかなか出てこないと思ったら浴室で倒れていた、冬の時期になるとこういった事故が多くなります。暖かい部屋から温度が低い脱衣所や浴室に移動し、そのままいシャワーやお湯に浸かると急激な血圧の変化が起こり、めまいや立ちくらみなどを引き起こします。重度の場合は失神などの意識障害に至る場合もあるため十分に注意しましょう。

ヒートショックのメカニズム

室内 血圧安定 → 脱衣所 血圧が縮んで血圧上昇 → 浴室 血圧がさらに上昇 → 浴槽内 血管が広がり血圧低下

対策のPoint

- 1 湯はり時に浴室を温める
- 2 脱衣室も暖めておく
- 3 温度設定は41度以下に
- 4 入浴前に家族に一言かける
- 5 入浴前に水分を取る
- 6 かけ湯をしてから入る
- 7 お湯に浸かるのは10分以内

クイズの応募

1/19(月) 締め切り

当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただきますが「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係 (当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます)

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等におのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

埼玉土建国民健康保険組合 埼玉県さいたま市南区鹿手袋6-18-12 TEL: 048-864-4381(代) FAX: 048-862-9315 <https://www.sai-doken-kokuho.jp/>

特定保健指導を受けて 生活習慣の改善をはじめよう!!

健診は受けた後が大切 今から健康習慣ははじめませんか。

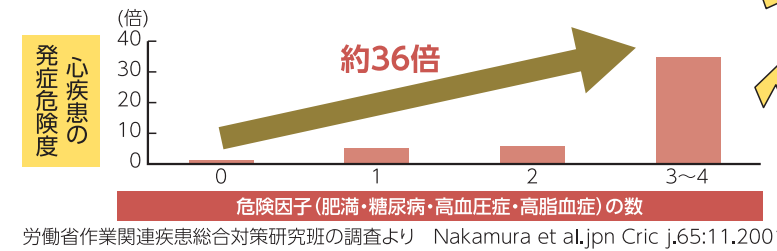
対象になる方は… 特定健康診査や人間ドック等(40~74歳)の結果、生活習慣病、
心臓の病気や脳血管の病気になる危険な因子を持っている方

健診結果から…… まずは腹囲やBMIから判定

腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上
+ 腹囲 BMI 男性85cm未満 女性90cm未満 + BMIが25以上

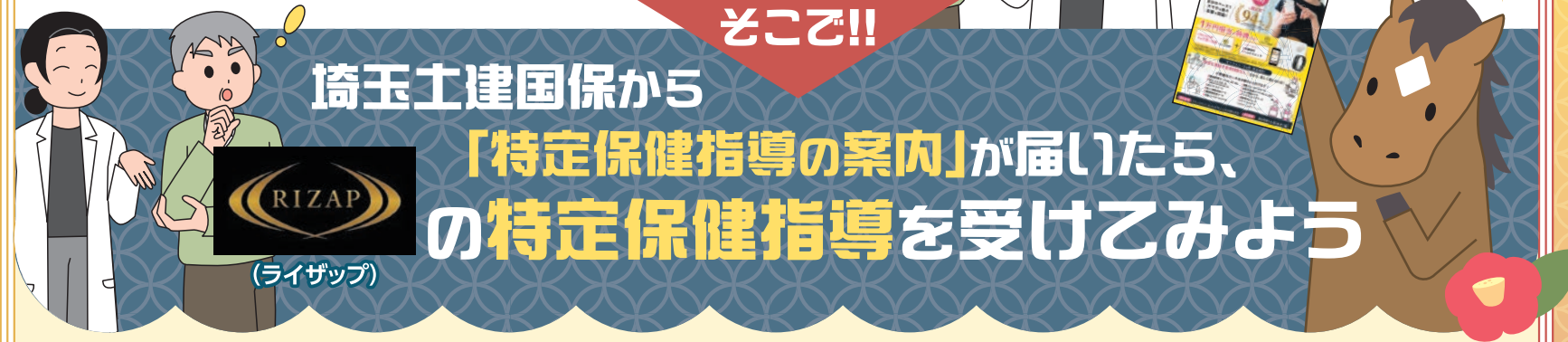
収縮期血圧(上の血圧) 130mmHg以上、または拡張期血圧(下の血圧) 85mmHg以上
中性脂肪値 150mg/dl以上、またはHDLコレステロール値 40mg/dl未満
空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖) 100mg/dl以上またはHbA1c 5.6% (NGSP) 以上
喫煙 上記3つのうち1つでも当てはまる方はカウントされます

●冠動脈疾患発症の危険度



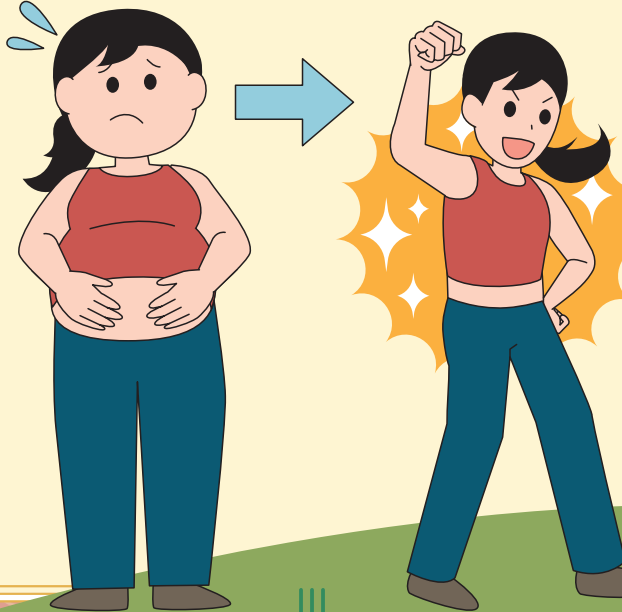
高血圧症、糖尿病、脂質異常症のお薬を内服されている場合は特定保健指導の対象になりません。

このまま放っておくと
心臓の病気の危険度が
高まる可能性があります
仕事や生活に大きな影響を
およぼすことがあります



参加するため必要なことは

- 1 埼玉土建国保から「ライザップの特定保健指導の案内」が届いている。
- 2 スマートフォンまたはタブレットを持っている。
- 3 面談時にカメラを使用できる。
- 4 chocoZAPアプリを利用できる。
(データ通信料はご本人様の負担になります。)



おトクな参加特典

- 専属のトレーナー(保健師・看護師・管理栄養士)があなたの専属で担当。あなたの仕事や生活リズムにあった支援が受けられる。
- ヘルスウォッチと体組成計がもらえる。
- 支援を受けている間はchocoZAPを使い放題。

楽しく続けられるコース例

オンライン・3ヵ月・完全個別 無理な運動や食事制限なし! だから、楽しく続けられる!

●ご希望のコースをお選びいただけます!

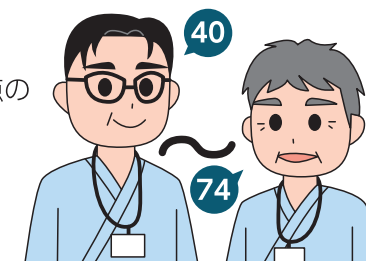
- 健康値改善コース(血圧・脂質・血糖)
 - ボディメイクコース(結婚式前・昔の洋服を着たい等)
 - 体力づくりコース
 - 肩こり腰痛改善コース
 - 運動習慣定着コース
 - お酒コントロールコース
 - 間食コントロールコース
 - 女性のお悩みコース(産後、ゆらぎ期等)
 - シフト勤務コース
 - アンチエイジングコース
 - 経験者向けコース
 - ストイックコース
- 初回面談時に最終決定いたします。

健康は宝 自覚症状がなくても 人間ドックで健康な未来を

埼玉土建国保では、支部や分会で取り組む集団健診の他に、人間ドックにも補助を行っています。

補助対象者

40歳~74歳(年度内到達年齢3月31日時点の年齢)になる埼玉土建国保の被保険者
受診時年齢ではありませんのでご注意ください。



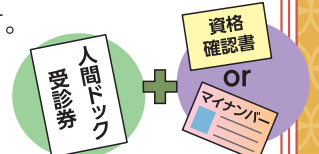
補助額

- 人間ドック受診 20,000円
- 人間ドック+脳ドックセット受診 40,000円
- 人間ドック+肺ドックセット受診 40,000円
- 人間ドック+肺ドック+脳ドックセット受診 60,000円

- ★脳ドックのみ、肺ドックのみは補助対象外です。
- ★受診費用が補助金額を下回る場合は、実費補助となります

受診方法

- 1 「国保ガイド」の人間ドック指定医療機関から医療機関を選び、直接、予約をします。
- 2 所属の支部事務所で「人間ドック受診券」の発行を申請します。
- 3 受診日当日、医療機関で「人間ドック受診券」と「資格確認書」または「マイナ保険証」を提示します。
- 4 窓口で会計時、受診費用から補助額が差し引かれます。



注意事項

- 1 補助対象年齢以外の年齢で受診した場合や、指定医療機関以外で受診した場合は、補助対象外(全額自己負担)となります。
- 2 「人間ドック受診券」と「資格確認書」または「マイナ保険証」を持たずに受診した場合も、補助対象外(全額自己負担)となります。
- 3 医療機関により検査内容が異なります。予約の際に確認してください。
- 4 人間ドックと健診は同一年度内に先に受診したほうのみの補助となります。
- 5 アスベスト疾患を早期に発見するために、胸部レントゲン(肺ドックはCT画像)を専門医が再読します。

私のための健康 家族のための安心 がん検診を受けよう

乳がん・子宮頸がん検診の補助



婦人科検診(乳がん・子宮頸がん)の補助金申請

婦人科検診(乳がん・子宮頸がん)は、受診できる医療機関が限られているため、集団健康診断以外で自費で受診した検診にも補助します。被保険者が自治体のがん検診を利用した場合は、自己負担分を補助します。それ以外の場合は、埼玉土建国保の補助規定の金額を上限に補助します。ただし、補助規定の金額に満たない場合は検診費用の実費を補助します。

●補助対象年齢と補助額

検査項目	補助対象年齢 (年度内到達年齢※1)	補助上限額 (検診費用が補助額に満たない場合は実費補助)
乳がん検診 (いずれか1つ)	マンモグラフィ1方向	30歳~39歳 50歳~74歳
	マンモグラフィ2方向	40歳~49歳
	超音波(エコー)検査	30歳~74歳
子宮頸がん検診	20歳~74歳	4,400円

※1 「年度内到達年齢」とは「3月31日時点の年齢」です。受診時年齢ではありませんのでご注意ください。
※2 ただし、1方向の場合は年齢に関係なく補助上限額は5,500円となります。

申請に必要な書類

被保険者が婦人科検診を受診し、補助金申請する場合には、「がん検診補助金申請書」に必要事項を記入し、下記の添付書類と一緒に申請します。

- 1 領収書……受診者名と検査名が明示されたもの
 - 2 結果表……医療機関発行のもの(コピー)
- 注意事項 「保険診療でおこなった検査」は補助対象外となります。

前立腺がん検診の補助



前立腺がん検診の補助金申請

50歳以上(年度内到達年齢※)の被保険者が自費で前立腺がん検診を受診した場合は、領収書の提出で1,000円を補助します。ただし、検診費用が1,000円に満たない場合は、検診費用の実費を補助します。

※「年度内到達年齢」とは「3月31日時点の年齢」です。受診時年齢ではありませんのでご注意ください。

申請に必要な書類

被保険者が前立腺がん検診を受診し、補助金申請する場合には、「がん検診補助金申請書」に必要事項を記入し、下記の添付書類と一緒に申請します。

- 領収書……受診者名と検査名が明示されたもの

