



建設 P B L

旭川市大町2条10丁目173番地の82
KRビル1F

TEL : 0166-52-2845

FAX : 0166-53-7162

HP : [//www.a-kensetsurengou.com](http://www.a-kensetsurengou.com)



No. 7

2022.10



目次

- ページ 1 無料スマホ教室、インボイス無料相談
- ページ 2 国保組合からお知らせ
- ページ 3 労働保険事務組合からお知らせ
- ページ 4 健康情報、SDGs、ちょっと豆知識



無料スマホ教室開催中

9月から無料スマホ教室を開催しております。

スマホ初心者の方から、もっと活用したい方までどんな方でも参加できます。携帯会社は問いません。ドコモショップの担当者がわかりやすく、丁寧に説明致します。

内容…基本操作、写真の管理、イン

ターネット検索、アプリ活用、

キャッシュレス決済等

場所…平日 建設連合事務所内

土白祝 トライアルメガセン

ター内ドコモショップ

(旧イトーヨーカドー)

人数…1講座4名様まで(先着順)

※定員オーバーの場合は次回の

受講になります

時間…60分～80分

11月～無料パソコン教室 開催決定



詳細が決まり次第、お知らせします！

【KRグループからお知らせ】

インボイス無料相談受付中

事業主の皆様、インボイス制度の準備はお済みですか？

令和5年10月1日からインボイス制度が開始されます。

原則令和5年3月31日までに申請登録が必要になります。

そもそもインボイスって何？

どうやって登録するの？など、さまざまな疑問・ご質問にお答えいたします。

場所…KRビル内 森税理士事務所

人数…完全予約制で個別相談会

日時…調整致しますので、建設連合までお問い合わせください。

スマホ教室／インボイス相談

お申込み・お問い合わせは建設連合

窓口又はお電話ください！

電話番号 0166-52-2845

【国保組合からお知らせ】

特定健診受診券

今年も9月から特定健診受診券の発行が始まっています。

特定健診とは、糖尿病や高血圧症、動脈硬化などの生活習慣病の発症・重症化を招くメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して行う健康診査です。

対象者 … 40歳から74歳

申込方法 … 建設連合旭川支部まで

費用 … **無料**

使用期限 … 令和5年3月末まで

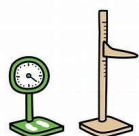
※受診券の使い方※

① 健診機関を探す

② 予約する

③ 健診を受ける

（受診券・保険証持参）



※今年度既に健康診断を受けた方は使用できません。

※資格を喪失した方は使用できません。

特定保健指導とは

受診券を利用して特定健診を受けた結果、メタボリックシンドロームの基準に該当する方には、保健師や栄養士等による生活習慣改善へのサポート（特定保健指導）を受けるために必要な「特定保健指導利用券」をお届けします。メタボリックシンドロームは放っておくと糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の発症につながり、また心筋梗塞、脳梗塞になるリスクが高くなります。

費用 … **無料**

期間 … 6か月

※保健指導の流れ※

① 保健師等と改善計画を立てる

② 計画を実行する

③ 面接、電話、メール等で成果を確認する



健康診断について

建設連合旭川支部の3つの契約病院では項目の多い健康診断が1年に1度**無料**で受けることができます。契約病院以外で受診された場合は、後日補助金申請をすることができます。

注目!

年に1度は健康診断をして、病気の早期発見、早期治療に取り組みましょう。

健康優良世帯への表彰

建設連合では毎年9月末頃、前年度に病気やケガなどで医療機関にかからなかった**健康な世帯に表彰品**をお送りしています。

納入証明書の発行

令和4年分の健康保険料の納入証明書の発行が始まります。

12月分の保険料が納入された方から順次発行になります。確定申告に使用しますので、大切に保管していただくようお願い致します。

インフルエンザ予防接種補助金

インフルエンザの予防接種が10月から始まります。

建設国保では、インフルエンザ予防接種の補助金申請ができます。ぜひご利用下さい。

申請方法

○インフルエンザ予防接種補助金申請書に必要事項を記入
申請書は各支部窓口又はホームページよりダウンロードできます

○領収書のコピー

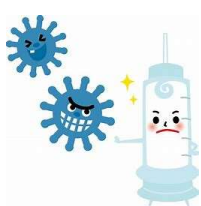
※受けた方の個人名、インフルエンザ予防接種と記載があるもの

支給金額

1人あたり**上限6千円**

適用期間

事由発生より2年以内



【労働保険事務組合からお知らせ】

一人親方労災組合から

第三期の納期が10月末までと
なっています。期限内の納入を
お願い致します。

労働保険事務組合から

第二期の納期が10月末までと
なっています。期限内の納入を
お願い致します。

口座引落し日
10月31日（月）

最低賃金改定

令和4年10月から最低賃金が
改定されます。



産後パパ育児（出生時育児休業）

※令和4年10月から施行※

子の出生後8週間以内に4週間ま
での期間取得可能とされ、男性の
育児休業取得を促進する制度とし
て設けられます。



- ①対象 男性従業員
- ②申し出期間 原則として休業の
2週間前まで可能
- ③取得回数 分割して2回取得可
能（1回目の申し出時に2回目
の分の申し出必要）
- ④期間中は、就業しないことが原
則です。

育児休業の分割取得

2回まで分割取得が可能となりま
した。1歳以降に育児休業を延長
しようとする場合には、これまで
は子の1歳又は1歳半の時点に限
定されていましたが、今後はより
柔軟に開始日を決めることができ
るようになりました。

育児休業給付金

育児休業に入ると、一定の要件のもとに雇用保険から「育児休業給
付」が女性だけに限らず、要件を満たすと男性にも支給されます

【支給対象者】

- ①雇用保険の被保険者で1歳未満
の子を養育するために育児休業
をする人。

（パパママプラス制度を利用する
場合には1歳2か月、さらに保
育所等で入所待ち等の場合には
1歳6か月又は2歳）

- ②育児休業開始2年間に、賃金支
払い基礎日数が11日以上ある月
が12か月以上

【支給額】

「休業開始時賃金日額」×
支給日数×67%
（育児開始6か月経過後50%）

●パパママ育児プラスとは？

夫にも積極的に育児を取得して
もらおうという目的で作られた
特例制度で、夫婦で育児を取り
たいときに利用できます。
（企業で働く会社員に限る）

【給付内容】

育児休業の開始日から1か月毎の
期間を「支給単位期間」とし、次
の要件を満たした場合に給付がな
されます。

- ①支給単位期間の初日から末
日まで継続して被保険者で
あること
- ②支給単位期間において就労
している日数が10日以下
（10日を超える場合には就業
している時間が80時間以下）
であること
- ③支給単位期間中の賃金が、
休業開始時の賃金月額
の80%未満であること



【健康情報】

食事・睡眠を意識してコロナを
乗り切りましょう！



栄養成分	多く含まれる食品の例
たんぱく質	肉、魚、大豆、牛乳、乳製品
オメガ3 脂肪酸	魚、植物油、クルミ
食物繊維	イモ類、キノコ類、海藻類
ビタミンA	ホウレンソウ、カボチャ、レバー、ウナギ
ビタミンD	サケなどの魚、キノコ類
ビタミンE	植物油、小麦胚芽、アーモンド
ビタミンB群	肉、魚、豆類、野菜、玄米
ビタミンC	ピーマン、キウイ、ブロッコリー
鉄	アサリ、レバー、ココア、豆乳、小松菜
亜鉛	カキ、肉
セレン	魚、タラコ、肉、玉ねぎ

免疫力を保つカギは20栄養素

新型コロナウイルス感染症の流行が続く、日常のあらゆる場面に感染リスクが潜んでいます。免疫が正しく働くためにも大事になるのが栄養素です。様々な栄養素が総合的に作用することで、ウィルスなど病原体から体を守ってくれます。新型コロナウイルス感染者の栄養状態を調べた中国の研究では、栄養不良の人が多かったというデータがあるそうです。

低栄養になると、病原体の侵入を阻止するバリア機能や免疫機能の低下を招くと考えられます。20の栄養素が不足すると免疫機能が落ちてきます。大事なものは、これらの栄養素を過不足なく日常の食事の中で取ることです。

※食べ過ぎによる肥満には注意が必要です！

ちょっと豆知識

「ポケットに入れたまま洗濯してしまった」「封筒の中が空だってお札を一緒に破いてしまった」「間違っしてシュレッターした」……。お札が破れたり、激しく汚れて使えなくなった経験はありませんか？そんな場合は金融機関などで交換できる場合があります。

《参考基準》

2
以上

2
2
5
未満

2
2
5
未満

全額		
半額		
失効		

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



世界中の国や団体が目指すべき「17のゴール」が設けられています。

自分にもできること、考えてみましょう。

最近よく耳にするSDGsとは何かご存知でしょうか？

《持続可能な開発目標》

国連が掲げた目標、2030年までに地球上で「誰一人取り残さない」「持続可能でよりよい世界を目指す」です。

最近よく耳にするSDGsとは何かご存知でしょうか？

SDGs
(エスディージーズ)とは