



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



No. 11

2023.09



目次

- ページ 1 国保組合からお知らせ
- ページ 2 国保組合・労働保険事務組合からお知らせ
- ページ 3 KRグループからお知らせ
- ページ 4 肝機能障害、国民年金保険料支払方法拡大へ、
耳よりニュース 他

【国保組合からお知らせ】

9月から特定健診受診券の発行スタート

受診券とは、ご自身で受診券が使える健診機関を探して予約し、受診券と保険証を提示して受診するものです。

対象者

当国保組合に加入中の40歳～74歳までの組合員又は家族

費用

無料（当国保組合が負担）

有効期限

令和5年9月から令和6年3月末まで

受診券の使い方

- 旭川支部・滝川事務所へ電話をして、受診券を発行する。
- 健診機関を探す
所属の支部へ問い合わせか、ホームページで確認できます。
- 予約する
ご自身で事前に健診機関へ電話をして予約をとる
- 健診を受ける
当日、受診券と保険証の持参を忘れずをお願いします。

契約病院での健診と比べると健診項目が少ないため、当国保組合では**契約病院での受診を推奨**しています。

※注意点

- 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。資格喪失後に受診券を使った場合は、後で健診にかかった費用を返還していただきます。
- 特定健診の結果、生活習慣の見直しが必要と判断された方は、保健師等が改善をサポートする特定保健指導を受けていただけます。費用は**無料**です。早目の対策で病気のリスクを減らしましょう！

契約病院以外で健康診断を受けられた方は・・・

当国保組合にて補助金申請をしていただくと1万3千円までは実費で戻ります。



【国保組合からお知らせ】

ヘルスケアポイント制度

9月開始予定↓11月頃開始予定へ延期します。

ヘルスケアポイントとは？

生涯にわたり健康を維持して暮らすことができるよう、国を挙げて健康長寿社会の構築に取り組んでいます。

当国保組合においても、一人一人が楽しみながら健康づくりに取り組みきっかけづくりとして、対象の方が健康診断の受診など健康づくりの取り組みに参加された場合にポイントを付与し、貯まったポイントはインターネット上の個人向けサイトで、好きな商品と交換できるようにします。その他にも、一人一人の状態に合わせた健康情報の配信など、楽しく継続的に健康づくりをしていただけるような仕組みを提供することで、皆様の健康づくりを支援致します。

前年度に病気やけがなどで医療機関にかからなかった健康な世帯を表彰する**優良世帯表彰**も、令和5年度よりヘルスケアポイント制度に組み込まれ、表彰方法がヘルスケアポイントの付与に代わる予定です。

マイナンバーカードと健康保険証

2024年秋以降は、保険証とマイナンバーカードが一体化されます。

【主な特色】

① データに基づく最適な医療が受けられます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医師等と過去の情報を共有した場合には、健康保険証で受診した場合と比べて初診時等の医療期間・薬局での窓口負担が低くなります。

※ただし医療機関や薬局に顔認証付きリーダーが設置してある場合に限りです。

② 転職や転居等による保険証の切替や更新が不要

今後、転職や転居などで必要だった保険証の切り替えや更新が不要に。

③ 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除
限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが確実に免除されます。



【労働保険事務組合からお知らせ】

労働保険料納期のお知らせ

【一人親方労災組合から】

第三期の納期が**10月31日(火)**までとなっております。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31日(火)**までとなっております。期限内の納入をお願い致します。

口座引落日

10月31日(火)

建設業界の2024年問題

令和6年4月〜建設業にも時間外労働上限規制が適用されます！

2024年4月から建設現場で働く人の時間外労働に上限規制が設けられます。これまでは規制がありませんでしたが、原則月45時間、年360時間が上限になります。

過労死などに繋がる働き過ぎを減らすために規制します。

労使協定を結ばずに時間外労働をさせたり、協定で定めた時間を超えたりした場合、使用者は6か月以下の懲役または30万円以下の罰金が科されます。懲役刑なら建設業法に基づいて仕事に必要な建設業許可が取り消されるため、営業停止に陥るリスクがあります。

例外↓ 災害時の復旧・復興には上限規制はかかりません。また、突発的な施工トラブルなど特別な理由で上限を越えそうな場合は、一定の条件を満たした上で上限を年720時間にする労使合意を結ぶ必要があります。



【KRグループからお知らせ】

セコム・ホームセキュリティキャンペーンのご案内

建設連合旭川地方建設組合の**組合員様**
限定にて優遇いたします。

一般ご家庭向け主な提供サービス
 (機器レンタル)

- 外出・在宅時の防犯
各種センサーで侵入をチェック。直ちに異常信号をセコムに送信します。
- 火災監視
火災ブザーと音声でお知らせし、異常信号をセコムに送信します。
- 非常通報
危険を感じた時には、非常ボタンでセコムに通報できます。
- シニア世代向け主な提供見守りサービス(機器レンタル)
- 救急通報
急病時等に、救急ボタンを握りしめると、セコムに通報します。
- 安否見守り
一定時間動きを感知しないと、異常信号をセコムに通報します。
スマホで活動量や室温が一目でわかるので更に安心です。

- ✓ご自宅を新築・リフォーム予定
- ✓共働きで日中に家を留守にする
- ✓お子様が一人暮らし
- ✓お子様だけで留守番する時がある
- ✓近隣に空き巣や不審者が出た
- ✓単身赴任で家族と離れて生活している
- ✓ガレージの車へのいたずらが心配
- ✓仕事でご主人の帰りが遅くなりがち
- ✓ご家族と離れて暮らす親御さんの健康が心配

セコムしています！ ご利用者さまの声をご紹介します！



仕事や会合で夜遅くなることもあり、家族が心配でしたが、今はセコムして先に寝ているのでとても安心しています。
(50代 会社経営者 男性)



住所が公になっていることもあり、家を空ける時は不安でした。セコムにお願いをしたら、安心して旅行を楽しんでいます。
(40代 会社役員 男性)



共働きをしているので、娘は学校から帰ると一人で留守番。でもセコムしてから、子供の帰宅や置物状況がスマホでわかるので、安心して働けます。
(40代 会社員 女性)



火をかけたまようとしてしまい、鍋を焦がしてしまいました。セコムからの連絡で気が付いて本当に助かりました。
(30代 会社員 女性)



1年前に、母が階段を踏み外し大けがを。自力で電話までたどりつけず、ずっと助けてもらえず大変な思いを。それでセコムのみまもりを入れることに決めました。
(60代 会社役員 男性)



大病を患ってからどうも健康に自信が無く、セコムの救急ボタンを持つことに。握りしめるだけでセコムが駆けつけてくれるからとても頼りにしています。
(80代 男性)



外の物音で怖くなり、とっさに寝室の非常ボタンを押しました。結局誰もいませんでしたが、セコムに聲を見てもらって安心して眠れました。
(20代 会社員 女性)



夜中に動悸で眠れなくなってセコムの健康相談に電話したの。いつでも無料でセコムの看護部に相談できるから安心してます。
(70代 女性)



70代の母は、散歩や畑仕事が日課でしたが、足の手術をしてからこもりがち。でもセコムの『みまもりホン』(※)を持ってからは、また積極的に歩き回っています。
(40代 会社員 男性)



朝パタバタで、ちゃんとセコムして出たか不安になったことがあって、でもアプリで確認できるから本当に便利です。
(50代 会社役員 女性)

※別途契約が必要です。

ご自宅の無料防犯診断も行っております



上記の『✓』に当てはまる方は
 ご検討のタイミングです！
 まずはお見積もりしてみませんか？

キャンペーン期間
 2024年1月31日まで

お問い合わせ先
 セコム株式会社 旭川統括支社
 0166-26-6195

無料パソコン教室

大好評開催中です。

受講内容は
 エクセル、ワード、パワーポイント、
 勤怠管理、請求書作成など

- *初心者でもOK
- *パソコン貸出無料
- *何度でも受講可能

9月～10月のスケジュールは建設連合の窓口またはホームページに掲載されています。

ご希望の方に、スマホ教室も随時開催致しますので、ご興味のある方はお気軽にご連絡下さい！

開催場所

火・金曜日 建設連合事務所内
 研修室

時間

日曜日 ドコモショップ永山店

受講人数

15	14	10
..
30	00	30
..
16	15	11
..
30	00	30

1講座4名
 (先着順)



肝機能異常と言われたら・・・

当国保組合で特定健診を受診された方のうち、毎日飲酒をしている人の割合は約4割でした。過度な飲酒は肝臓に影響を及ぼし、脂肪肝、肝硬変、肝がんなどのリスクを高めます。

Q. 肝機能異常ってどんな状態？

A. 肝臓の細胞が壊されて機能が落ちていきます。健診の検査項目でよく目にするAST（GOT）やALT（GPT）は、お酒の飲みすぎなどで肝細胞が破壊されることにより、数値が上がります。数値が高いということはそれだけ肝臓が破壊されているのです。

こんな生活習慣が重症化を招きます。

- 毎日お酒をたくさん飲む。
- 甘いお菓子や脂っこい食べ物が好き。
- 定期的に運動する習慣がない。
- 太っている。



肝機能異常を無理なく改善するコツ

◆ 節酒のコツ

- ・ 家でできる
 - ・ 飲んだお酒の量を記録する
 - ・ 酒類を買い置きしない
 - ・ 一口飲むたびにコップを置く
 - ・ 二次会はなるべく避ける
- ・ 外でできる
 - ・ お酒の席ではまず料理を食べ
 - ・ て飲み過ぎを防ぐ

◆ 食生活改善のコツ

糖質・脂質の取り過ぎを避け、良質なたんぱく質（豆類、魚、鶏肉）をとる
ビタミンや食物繊維をとる
バランスの良い食事を1日3食、腹八分目程度とする

◆ 運動量を増やすコツ

- * 駐車場・駐輪場では出入口から遠くに止める。
- * 買いだめはせず毎日買い物をする
- * 昼休みなどは大股で歩きながら食事などに行く

※急に激しい運動を始めると肝臓の負担になるので注意！



耳よりニュース!!

ビールと清酒の減税

2018年の酒税法改正により、2023年10月にビール系飲料の「発泡酒」と「新ジャンル」の区分が「発泡酒」に統合され

「ビール」の税率は正に一方で第3の下がる一方で第3のビールといわれる「新ジャンル」の税率は引き上げられます。

また醸造酒類の「清酒」と「果実酒等」の税率は一本化されて、「清酒」の税率は下がり「果実酒」の税率は上がります。



まとめ

減税となるもの

* ビール

* 日本酒など

増税となるもの

* 発泡酒

* 新ジャンル（第3のビール）

* ワイン

* チューハイ など

国民年金保険料 支払い手段拡充へ

【現在の納入方法】

国民年金保険料は納付書を金融機関やコンビニエンスストアの窓口で持参して支払うか、納付書記載のバーコードをスマホで読み込んで口座振替やクレジットカードで納付します。

【スマホ決済】

今年2月からは、スマホを通じて paypay などのQRコード決済ができるようになります。導入から約1か月半で5万2千件の利用がありました。

【今後】

2024年3月末までに日本年金機構の「ねんきんネット」を活用し、手元に年金納付書がなくても保険料を納められる方法を導入する予定です。

【利点】

ねんきんネットを介した支払いは、金融機関などが共同で運用する電子決済サービス「ペイジー」やネットバンキングが使えます。マイナンバーカードの取得者向け専用サイト「マイナポータル」と連携し、アクセスしやすいのが利点です。

【口座振替の電子化】

23年度中にマイナポータル経由の口座振替を電子申請できるようにし、銀行などを訪れる手間が省けるようになります。



北海道で多い苗字ランキング



- 1位 佐藤
 - 2位 高橋
 - 3位 佐々木
 - 4位 鈴木
 - 5位 伊藤
 - 6位 田中
- 全国的傾向と比べて大きく違うのが、

- 佐々木姓が全国13位だが、
- 北海道で3位
- 山本姓が全国6位だが、
- 北海道で16位