



## 建設パブリ

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. 18

2025.06



## 目次



|       |                        |
|-------|------------------------|
| ページ 1 | 国保組合からお知らせ             |
| ページ 2 | 春の集団健診のようす             |
| ページ 3 | 国保組合、労働保険事務組合からお知らせ    |
| ページ 4 | 健康情報、改正戸籍法、強盗や窃盗・特殊詐欺等 |

## ☆令和7年度第1回 日曜レディース・集団健康診断開催のお知らせ

|      | レディース健康診断                                                                  | 集団健康診断      |
|------|----------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 対象者  | 16歳以上の女性                                                                   | 16歳以上の方     |
| 日時   | 令和7年6月29日(日)                                                               |             |
|      | 8:00~10:00                                                                 | 11:00~12:00 |
|      | ご家族と一緒に受診される方は10:00~11:00                                                  |             |
| 会場   | 医療法人一誠会はらだ内科内視鏡健診クリニック<br>(※旧はらだ病院)<br>旭川市1条通16丁目右7号 / TEL 25-6000         |             |
| 健診料  | 無 料<br>オプション検査代は有料ですが、40歳以上の方は当日院内にて補助金申請(年度内1回)ができますので、振込先がわかるものをお持ちください。 |             |
| 締切日  | 令和7年6月13日(金) 厳守 ※締切日以降は受付できません。                                            |             |
| 申込方法 | TEL/FAX/eメール 詳しくは申込案内をご覧ください。                                              |             |

対象者：16歳以上の組合員・ご家族

健診料：無料（オプション検査代は当日支払いが必要です。）

注 意：無料の健康診断は年に1度のみ受診することができます。

また、遡って資格を喪失した場合は健康診断料は実費で支払いが必要ですのでご注意ください。



【国保組合からお知らせ】

## ☆令和7年度のはらだ内科内視鏡健診クリニック集団健康診断スケジュール

令和7年11月30日(日)午前中、令和8年2月8日(日)午前中



番号札を作成し、受付までの並ぶ時間を短縮する工夫をしました



4月 5日(土) 滝川 26名受診  
4月 6日(日) 旭川 123名受診  
4月20日(日) 旭川 72名受診

4月6日・20日(日)吉田病院主催  
ヘルクラシック会場の集団健診の様子

皆さん指定時間を遵守していただき、混雑することなくスムーズに進んでいました。



5月18日(日) 106名受診



4月13日(日) 124名受診

4月13日・5月18日(日)  
はらだ内科内視鏡健診クリニック  
の集団健診の様子

# 【国保組合からお知らせ】

医療費が高額になったら

医療機関等の窓口でマイナ保険証を利用すれば、事前の申請手続きなく限度額を超える支払いは免除されます。

## ○マイナ保険証をお持ちの方

限度額認定申請手続きが不要。マイナ保険証を利用すれば限度額を超える支払いが免除されます。

※カードリーダーがない医療機関等や非課税世帯で過去12カ月の入院日数が90日を超えるため食事療養費の減額を受けるときは限度額認定申請が必要です。

## ○マイナ保険証をお持ちでない方

限度額認定申請手続きが必要。申請手続きにより、限度額適用認定証を交付します。

注意…当国保組合にて世帯全員の所得情報把握できていない世帯の場合、マイナポータルには最上位の所得区分が登録されています。限度額を超える支払いの免除を受ける方で、登録された所得区分がご自身の認識とは異なると思われる場合は、所得がわかる書類（市町村発行の所得課税証明書）の提出をしていただくことで、所得区分の再判定を行います。

マイナポータルアプリにて、ご自身の自己負担区分をご確認ください。



3日間以上の入院で  
傷病手当金が申請できます

ご存知ですか？

組合員さんが病気やけがでマイナ保険証、資格確認書又は保険証を使用して療養の為3日以上入院をし、仕事を休み賃金が支給されなかったときは、傷病手当金を支給します。

### 【支給条件】

- ・支給額・・・入院1日につき5千円
- ・支給期間・・・通算40日



過去に同じ病気やけが、これに関連して発症した病気で傷病手当金の支給を受けたことがある場合は・・・前回の支給期間の最終日より3年以上経過した時点で新たに支給対象となります。

※令和6年4月1日以降に加入された方については、病気やけがの初診日が当国保組合の加入日前であった場合、その病気やけがに対して、加入日が属する月を含む3か月間は傷病手当金を支給しません。

マイナ保険証をお持ちで限度額認定証の発行が必要なく建設連合の窓口に来る機会がない場合は、ホームページにて書類をダウンロードすることが出来ます。また、申請書類をご郵送することもできますので、旭川支部・滝川事務所までお気軽にご連絡ください。

# 【労働保険事務組合からお知らせ】

## 【第一期労働保険料】

令和7年度労働保険料第一期の納入通知を5月下旬頃から順次発送しております。

労働保険料の納期は6月30日(月)です。口座引落の方も6月30日(月)引き落としとなります。

今後の労働保険料納期スケジュール

第二期・・・10月31日(金)  
第三期・・・1月30日(金)

労働保険料・委託料の納付は口座振替がお勧めです。

◎労働保険料（引落手数料88円がかかります）

◎委託料（引落手数料無料）

旭川信金のみ取扱いますので、お口座をお持ちの方は担当までぜひご連絡下さい。

## 【一人親方労災保険料】

6月中旬に一人親方労災第二期（窓口払い分）の納入通知を発送致します。期日は7月18日(金)までですので忘れずに納入をお願いします。

今後の一人親方労災保険料納期スケジュール

第三期・・・10月24日(金)

## 【事業主様へ 算定基礎届のご案内】

7月1日現在で使用しているすべての被保険者に4～6月に支払った賃金を事業主の方からお知らせいただき、当組合にて「算定基礎届」を提出し、標準報酬月額を決定します。

「算定基礎届」により決定された標準報酬月額は、原則1年間（9月から翌年8月まで）の各月に適用され、納めていただく保険料の計算や将来受け取る年金額等の計算の基礎となります。

提出期限・・・7月10日まで

## 【熱中症対策の罰則付き義務化】

厚生労働省の改正により令和7年6月1日から熱中症対策が罰則付きの義務化となります。

対象者・・・暑熱な場所に置いて連続して行われる作業等熱中症を生じる恐れのある作業者に従事する者

厚労省ではこの義務化に合わせ、「STOP!熱中症クールワークキャンペーン」を展開します。このキャンペーンは、全国すべての職場で「熱中症による死亡災害をゼロにする」ことを目指すものであり、5月1日～9月30日までの全期間を対象に実施されます。特に7月は重点取組期間とされています。

詳しくは厚労省ホームページをご覧ください。



## 【食行動について】

「太りやすい」食べ方をしていませんか？  
肥満は多くの生活習慣病の温床となり、様々な病気を引き起こします。少しの食べ過ぎも毎日続ければ肥満の原因になります。

「何を」「どれだけ」食べているか知りましょう。

### つい食べている100キロカロリーとは？

|              |                |
|--------------|----------------|
| ごはん（お茶碗半分）   | 肉まん（半分弱）       |
| ウインナー大（1本）   | マヨネーズ（大さじ1強）   |
| ワッフル（1個）     | ポテトチップス（約1/4袋） |
| チョコレート（3〜4粒） | コーラ（200ml）     |
| ビール（中ジョッキ半分） | 日本酒（90ml）      |



100キロカロリーを消費するには？

| 体重<br>項目 | 60<br>kg | 70<br>kg | 80<br>kg |
|----------|----------|----------|----------|
| ラジオ体操    | 32分      | 27分      | 24分      |
| 水泳（ゆっくり） | 19分      | 16分      | 14分      |
| 普通歩行・掃除  | 34分      | 29分      | 25分      |
| 階段昇降     | 14分      | 12分      | 10分      |



### 自宅で改善 太りづらい食行動

※早食い※

脳の満腹中枢が刺激され「満腹」と感じるまでに食べ過ぎてしまいます。一口ごとに箸を置き、よく噛んで食べましょう。

※寝る前の夜食や間食※

エネルギーを消費する時間がない夜に食べると、エネルギーをため込みやすくなるだけでなく、胃腸への血流が増えてエネルギーを吸収しやすくなってしまいます。

## 耳よりニュース！

戸籍にフリガナが記載されます

令和7年5月26日  
改正戸籍法が施行され、戸籍にフリガナが記載されます。

通知されたフリガナをまず確認します！  
**誤っている場合は届出が必要です！**

5月以降、本籍地の市町村から戸籍に記載される予定の氏名のフリガナの通知が届きます。



届出方法  
・マイナポータルでオンライン届出  
・市町村窓口での届出  
・郵送による届出

令和8年5月以降  
通知されたフリガナが戸籍に記載されません。  
※正しいフリガナが通知された場合は、届出をしなくても戸籍に記載されます。

詳しくは法務省HPをご覧ください。

### 【詐欺にご注意】

フリガナの届出に当たって、法務局は市区町村に金銭を支払うよう要求することはありません！  
◎届出に手数料はかかりません。  
◎届出をしなくても罰則はありません。

不審に思ったら迷わずすぐご相談を！

### 【2024年被害額】

強盗、窃盗、詐欺などの財産犯による被害が増加している。警察庁のまとめによれば、2024年の被害額は約4021億円で前年から59.6%増加した。

### 【傾向】

特殊詐欺のみならず、海外拠点の集団によるとみられる凶悪犯罪が続いている。多くは闇バイトに応募した素人を手先に使う。前科などがなく、警察がマークしていないため予測が立ちにくい現状

### 【特殊詐欺増加率】

認知件数は2万987件、被害額は約722億円で、それぞれ前年比で1.1倍、1.6倍に増加した。

### 【特殊詐欺対策】

・警察官を名乗り、捜査対象となっていると言われた場合は電話を切って警察相談専用電話（#9110）へ。

### 【SNS型投資・ロマンス詐欺増加率】

認知件数は1万164件、被害額は約1268億円で、それぞれ前年比2.6倍、2.8倍に増加した。

### 【SNS型投資・ロマンス詐欺対策】

SNSで知り合っても実際にあったことのない人から暗号資産を求められた場合は詐欺を疑い、警察相談専用電話にご相談を。

### 【特殊詐欺の被害件数が多い都道府県ランキング】

|     |     |         |
|-----|-----|---------|
| 1位  | 東京  | (3494件) |
| 2位  | 大阪  | (2658件) |
| 3位  | 神奈川 | (2000件) |
| 4位  | 埼玉  | (1589件) |
| 5位  | 愛知  | (1461件) |
| 6位  | 兵庫  | (1442件) |
| 7位  | 千葉  | (944件)  |
| 8位  | 福岡  | (851件)  |
| 9位  | 岐阜  | (389件)  |
| 10位 | 宮城  | (372件)  |

気になる北海道は・・・

201件

データ参照...

2024年  
警察庁の特  
殊詐欺対策  
ページより

