



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. 14

2024.06



目次



ページ 1, 2 国保組合からお知らせ

ページ 3 集団健康診断のようす

ページ 4 労働事務組合・KRグループからお知らせ、
耳よりニュース、健康情報

【国保組合からお知らせ】

4年ぶりにレディース健診・集団健診開催します！家事・育児・仕事・・・平日は忙しい。
そんな時こそ日曜日に健康チェックをしませんか？

レディース健診は**体脂肪検査**と**骨密度超音波検査**、**卵巣・子宮の腫瘍マーカー**が**無料**で受けられます！

| | 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6年6月30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時～11時 | |
| 会場 | 医療法人一誠会はらだ内科内視鏡健診クリニック （※6/1～はらだ病院が名称変更） 旭川市1条通16丁目右7号 / TEL 25-6000 | |
| 検査料 | 無 料 オプション検査分は有料ですが、40歳以上の方は補助金申請（年度内1回）ができます。当日申請もできますので、受診票と一緒に送付された「人間ドック申請書」に記入しお持ち下さい。 | |
| 締切日 | 令和6年6月14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。 | |

今後のレディース健診開催日→→→ R6年11月24日(日)、R7年2月23日(日)

【国保組合からお知らせ】

産前産後期間相当の保険料軽減

R6年1月より子育て世帯の負担軽減、次世代育成支援等の観点から、被保険者が出産する際、産前産後期間相当の保険料を軽減します。

対象者…出産した被保険者

※妊娠85日以上の方

対象期間…出産月の前月から出

産月の翌々月の4カ月

※多肢妊娠の場合は出産月の翌々月の6カ月です。

必要書類…

- ① 出産者と出産日がわかる書類のコピー(出生証明書や母子健康手帳など)
- ② 出産者のマイナンバー
- ③ 組合員のマイナンバー
- ④ 振込先のわかるもの

免除方法… 出産者の保険料を軽減対象月の経過後の本部から振り込みます。

※確定申告において、国民健康保険料の控除分を申告書に記入する際は、納付した保険料の合計額から免除された保険料額を差し引く必要があります。



無料歯科検診

無料歯科健康診査に申込をされた方は7月下旬から8月上旬に受診のお知らせを送付致します。

必ず**8月から11月末**までの期間内に受診して下さい。

※今年度から**実施期間が変更**になっておりますので、ご注意ください。

組合員資格調査

3月の初めにお送りしています組合員の資格調査の提出期限が5月31日(金)でしたが、ご提出はお済みですか？

ご提出いただかないと、健康保険証の更新ができません。まだ提出が済みでない方は大至急ご提出をお願いします。

2年に1度資格調査がありますので、確定申告書や源泉徴収票などの確認書類は大切に保管して下さい。



ヘルスケアポイント制度

Peppアップへのご登録はお済みですか？
スマートフォン・パソコン・タブレットでご登録ができます。

対象者…**組合員と**

40歳以上の家族

① インターネットのPeppアップ新規登録画面へアクセス

「Peppアップ登録」と検索もしくは下記QRコードで検索



② 新規登録画面で必要事項を入力
1. 登録したいメールアドレスとパスワード(8文字以上・大文字・小文字・数字を1つ以上ずつ)を入力

2. 登録したメールアドレスに確認用URLが届くので、そこへアクセス。建設連合国保からお知らせした「本人確認用コード」(10桁の半角英数字・全角不可)と生年月日を入力すれば登録完了

本人確認用コードを紛失された場合の連絡先はこちら



U1200-7611703
(8・45・17・00)

Pepp Upでできること

・初回登録や健診の受診、健康づくりの取り組みをするとポイントが貯まります。

ポイントは約200種類の商品から交換することができます。

・健診結果に基づいて算出した「健康年齢」により、健康状態や生活習慣病のリスクがわかります。

※40歳以上で特定健診結果がある場合のみ

・1人ひとりの健康状態に合わせた情報(健康の豆知識やレシピ、ダイエットなど)が閲覧できます。

Pepp Upの主な機能やポイント、交換できる商品については本部のホームページをご覧ください。

初回登録で**500ポイント**貯まります。この機会にぜひご登録下さい。



【集団健康診断のようす】

4月6日 滝川



4月6日(土)今年の滝川地区は滝川市民交流プラザにて開催しました。旭川は新型コロナウイルス感染対策の観点から2日間に分けて午前中のみで行いました。4月6日(土)46名、4月7日(日)154名、4月21日は74名の方々が受診されました。7日の朝は混み合い受付まで行列ができていましたが、10時頃から徐々にスムーズになっていきました。今年は約4年ぶりの集団健康診断でしたが、来年も開催予定ですのでよろしくお願ひします。

4月7日
ベルクラシック旭川



4月14日 はらだ病院



4月14日(日)132名の方々が受診されました。時間前に健診を開始したり、病院側で受診時間も設定していただいたおかげで、待ち時間が長くなることなく、スムーズに健診が進んでいました。オプション検査申請も健診後に会場にて行うことができます。今年度はあと2回はらだ内科内視鏡健診クリニックにて集団健診・レディス健診を開催します。



【労働保険事務組合 からお知らせ】

第1期労働保険料の期限は6月28日(金)となります。

納期が遅れますと、延滞金がかかる場合がありますので、必ず期限までに納入いただくようお願い致します。保険料は全額国へ納めるため、振り込みされる場合の振込手数料は**お客様ご負担**でお願い致します。

口座引落日・・・7月1日(月)

今後の納期スケジュール

- 第2期一人親方労災保険料
7月31日(水)
- 第3期一人親方労災保険料
10月31日(木)
- 第2期労働保険料の期限
10月31日(木)
- 第3期労働保険料の期限
1月31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**)

旭川信金に口座をお持ちの方は、担当までぜひご連絡ください。



【KRグループ からお知らせ】

PDFの中退共加入手続き

ご存知ですか？令和5年6月より、中退共のホームページ上でPDFにより新規加入・追加申込の作成・印刷ができるようになりました。

注意事項

①入力項目は全てPDF上で行なうため、手書きによる追記・修正は不可です。

②新規申込書の5欄(従業員代表者記入欄)、18欄(代表者署名欄)は印刷後に3枚全てに**手書き**で署名が必要で

当組合や金融機関に申込用紙を取りに行く前に、自宅にてご自身のPCで作成できます。とても便利ですのでぜひご利用下さい。



耳よりニュース

医療費受給マイナカードで

政府は2024年度から子供や難病患者の方に提供する医療費助成の受給者証とマイナンバーカードを一本化します。

メリット

- 紛失したり、病院に持って行くのを忘れることがなくなる。
- 病院側の事務負担の軽減につながる。

予防接種と母子保健にも採用し、自治体から送られる紙の予防票や問診票に記入する必要がなくなります。スマートフォンなどで事前に入力し、紙を持たずにマイナ保険証の持参のみで済みます。

接種や母子の健診の記録も個人サイト【マイナポータル】上で確認できます。

政府は24年12月に現行の保険証を廃止し、マイナカードと一体にしたマイナ保険証に移行します。お早目にお手続きをおすすめします。



健康情報

脂質異常症とは

中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎるか、善玉コレステロールが不足する病気です。

なぜ脂質異常症になるの？

肥満、特に内臓脂肪型肥満になると中性脂肪や悪玉コレステロールが増えやすくなり、善玉コレステロールが減りがちになります。

また、女性は閉経後女性ホルモンが減少し、悪玉コレステロールが増えやすくなります。

遺伝による家族性の脂質異常症もあります。

こんな習慣が脂質異常症を招く

- 揚げ物や炒め物をよく食べる
- 野菜・果物・青魚・大豆製品をあまり食べない
- 甘いものを毎日のように食べる
- たばこを吸う
- お酒をよく飲む
- あまり歩かない
- 座っている時間が長い
- スポーツや運動をあまりしない



脂質異常症と関連して起こる重大な病気

虚血性心疾患・・・突然死の原因第1位で、心臓の冠動脈が詰まる狭心症や心筋梗塞。こちらの検査のいずれが以上となった場合でもリスクが高まります。

脳卒中・・・介護が必要になる主な原因の1つ。血管が詰まる脳梗塞、血管が破れる脳卒中などがあ