



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. 17

2025.03



目次

- ページ 1 国保組合からお知らせ
- 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 2025年法改正、リスクリングとは、健康情報

春の日曜集団健康診断、開催決定！

スケジュールはこちら↓ お申し込みはお一人様1カ所となります。複数のお申し込みはできません！

実施日	受付時間	会場	予約TEL	締切日
4月5日 (土)	9:30~ 12:00	滝川市民交流プラザ (ホテルスエヒロ2F) 滝川市明神町2丁目2-16	(0125) 23-5845	3月7日(金)
4月6日 (日)	8:30~ 13:00	ベルクラシック旭川 (2Fペガサスの間) 旭川市本町2丁目	(0166) 52-2845	3月7日(金)
4月13日 (日)	8:30~ 12:30	はらだ内科内視鏡健診クリニック 旭川市1条通16丁目右7号	(0166) 25-6000	3月14日(金)
4月20日 (日)	8:30~ 13:00	ベルクラシック旭川 (2Fペガサスの間) 旭川市本町2丁目	(0166) 52-2845	3月21日(金)
5月18日 (日)	8:30~ 12:30	はらだ内科内視鏡健診クリニック 旭川市1条通16丁目右7号	(0166) 25-6000	4月18日(金)

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。)

*40歳以上でオプション検査を受けられた方は年に1度補助金申請で13,000円まで実費補助します。
当日会場にて補助金申請(年度に1回)ができますので、ご希望の方は振込先のわかるものをお持ち下さい。

☆6月以降の集団健康診断スケジュール☆

はらだ内科内視鏡健診クリニック

令和7年6月29日(日)、11月30日(日)、令和8年2月(開催日未定)

一条通病院

令和8年2月(開催日未定)

【国保組合からお知らせ】

【国保組合からお知らせ】

平日院内健診ができる契約病院内一覧

日曜集団健康診断が受けられない方へお知らせです。

平日下記6病院では、無料で検査項目の多い健康診断を受診することができます。
詳しくは、2月中旬に発送しております健診案内、もしくはホームページをご覧ください。

病院名	住 所	電話番号	時 間
吉田病院	旭川市4条西4丁目1-2	(0166) 25-9574	午後のみ 12:30～
はらだ内科内視鏡 健診クリニック	旭川市1条16丁目右7号	(0166) 25-6000	午前9:30～、10:00～、10:30～ 午後1:30～、2:30～、3:30～
一条クリニック 健康管理室	旭川市東光1条1丁目	(0166) 33-3306	午前のみ 9:00～、10:30～
東旭川病院	旭川市東旭川町下兵村254番5	(0166) 36-2240	午後のみ
豊岡中央病院	旭川市豊岡7条2丁目	(0166) 32-8178	午前9:00～10:30 午後1:30～ 3:00 ※(午後は月・水・木のみ)
フクダクリニック	旭川市末広5条7丁目1-1	(0166) 57-8810	午前9:00～11:30 午後1:00～ 3:30 ※(病院HPでも受付可能)

- 1 病院と日時を決める
- 2 直接病院へTEL予約する
建設連合の健診と伝える
- 3 当日受診する

R7年度健康保険料

令和7年度の健康保険料は
変更ありません！
詳しくは2月中旬発送してあるご案内をご覧ください。

お仕事仲間をご紹介して下さい

建設国保

新規ご加入者大募集！

※加入資格

※一人親方

※個人事業主

※個人事業所の従業員

※特色

年齢と人数で決まる保険料！

※ホームページで簡単シミュレーションができます。

※補助金

※インフルエンザ予防接種補助

※年度6千円

※保養施設宿泊補助

※1泊4千円 年度2泊まで

※傷病手当金

※組合員が3日以上入院した場合

※健康診断が無料
16歳以上の資格のある方全員対象

ご紹介いただいた方にはプレゼント
を差し上げます。

適用除外制度開始してまます



個人事業所が法人事業所になったときにそこで働いている人や、個人事業所の従業員が5人以上となった時の従業員は、協会けんぽに加入しなければなりません。
しかし、現在当国保組合に加入している方は、2月から国が認める**健保適用除外制度**の手続きを行うことにより、

法人化しても、

従業員が5人以上になっても

建設国保を継続できます！

(年金は厚生年金となります)

法人化したい！

従業員が5人以上になりそう！

このような時は、事前に旭川支部又は滝川事務所へご相談ください！

事実発生日から14日以内に年金事務所への手続きが必要になります

が、まずは当組合でのお手続きが必要となりますので、お早めにご連絡ください。

2月集団健康診断開催しました

今年度最後となる集団健康診断が開催されました。

2月9日(日)はらだ内科内視鏡健診クリニックにて61名受診

2月16日(日)二条通病院にて53

名受診されました！

次年度も継続して受診しましょう。

【労働保険事務組合からお知らせ】

【R7年雇用保険料率】

R7年4月1日～	料率	事業主負担	被保険者負担
一般事業	15.5/1000 ▼ 14.5/1000	9.5/1000 ▼ 9/1000	6/1000 ▼ 5.5/1000
建設業	18.5/1000 ▼ 17.5/1000	11.5/1000 ▼ 11/1000	7/1000 ▼ 6.5/1000
農林水産 清酒製造業	17.5/1000 ▼ 16.5/1000	10.5/1000 ▼ 10/1000	7/1000 ▼ 6.5/1000

【R7年社会保険料率】

R7年3月（4月納付分）～		
健康保険料率	介護保険料率	厚生年金保険料率
10.21% ▼ 10.31%	1.60% ▼ 1.59%	18.300% ▼ 18.300%

【高年齢雇用継続給付金の支給率変更】

高年齢雇用継続給付を受給予定の方、申請予定の事業主の方へ

令和7年4月1日から 高年齢雇用継続給付の支給率を変更します

高年齢雇用継続給付とは

60歳到達等時点に比べて賃金が75%未満に低下した状態で働き続ける60歳以上65歳未満の一定の一般被保険者の方に支給される給付です。
令和7年4月1日以降支給率が変わります。

令和7年4月1日以降の支給率

各月に支払われた賃金の低下率	賃金に上乗せされる支給率
64%以下(61%以下)	各月に支払われた賃金額の10%(15%)
64%超75%未満 (61%超75%未満)	各月に支払われた賃金額の10%(15%)から0%の間で、賃金の低下率に応じ、賃金と給付額の合計が75%を超えない範囲で設定される率
75%以上	不支給

※ ()内は令和7年3月31日以前の低下率・支給率です。
※ 支給限度額・最低限度額の取り扱いに変更はありません。

対象の方

令和7年4月1日以降に60歳に達した日(その日時点で被保険者であった期間が5年以上ない方はその期間が5年を満了することとなった日)を迎えた方が対象となります。



※ 令和7年3月31日以前に60歳に達した日(その日時点で被保険者であった期間が5年を満了することとなった日)を迎えた方は現行の支給率から変更はありません。

健康診断のご案内
健康診断のご案内を2月中旬に発送しております。当組合の契約病院ではお得に項目の多い健康診断を受診することが出来ます。平日お忙しい方は日曜日の集団健康診断を受けていただくことも可能です。詳しくは郵送物をご確認ください。

【健康診断のご案内】

育児・介護休業法改正
令和7年4月から育児・介護休業法が改正になり、段階的に施行されます。詳しくは厚生労働省のホームページ、又は建設連合旭川のホームページをご覧ください。

支給率早見表(令和7年4月1日以降)

60歳到達等時点の賃金月額(60歳に到達等する前6か月間の平均賃金)と比較した各月に支払われた賃金額の低下率に応じた支給率を、各月に支払われた賃金額に乗ずることにより支給額が分かります。

各月に支払われた賃金の低下率	支給率	各月に支払われた賃金の低下率	支給率
75.00%以上	0.00%	69.50%	4.60%
74.50%	0.39%	69.00%	5.06%
74.00%	0.79%	68.50%	5.52%
73.50%	1.19%	68.00%	5.99%
73.00%	1.59%	67.50%	6.46%
72.50%	2.01%	67.00%	6.95%
72.00%	2.42%	66.50%	7.44%
71.50%	2.85%	66.00%	7.93%
71.00%	3.28%	65.50%	8.44%
70.50%	3.71%	65.00%	8.95%
70.00%	4.16%	64.50%	9.47%
		64.00%以下	10.00%

【2025年法改正】

10月 4月

◆育児・介護休業法の主な改正

- 【子の看病等休暇】
 - ・就学前から小学校3年生まで延長
 - ・学級閉鎖、入園（入学）式、卒園式でも取得可能に
- 【介護離職防止のための措置】
 - ・研修の実施や相談窓口の設置など環境整備
 - ・介護休業に関する制度などの周知や利用の意向確認
 - ・介護に直面する前の早い段階（40歳など）での情報提供
- 【柔軟な働き方を実現するための措置】
 - ・3歳から小学校就学前の子を養育するよう同社に対し、始業時刻などの変更、テレワークなど5つの措置から2つ以上講じる

10月 4月

◆令和7年に施行される雇用保険制度の主な改正

- 【自己都合退職の給付制限期間見直し】
 - ・原則2カ月を1カ月に短縮
 - ・教育訓練を受けた場合は解除
- 【出生後休業支援給付の創設】
 - ・原則、両親が産後（母は産後休業後）8週以内に14日以上休業をした場合、最大28日間、育児休業給付に13%上乗せ
- 【育児時短就業給付の創設】
 - ・2歳未満の子を養育するため時短勤務をして賃金が減った場合、支払われた賃金の最大10%を支給
- 【高齢雇用継続給付の引き下げ】
 - ・支給率は賃金の原則15%から10%に
- 【教育訓練休暇給付金の創設】
 - ・在職中に教育訓練のため休暇を取得した場合、基本手当に相当する金額を支給

① 健康維持に欠かせないタンパク質

- ◎高齢者のタンパク質補給
 - ・高齢者はタンパク質合成のスピードが入りにくい。少し多いと思うくらいとる
 - ・タンパク質補給後に軽い運動を心がける
- 筋トレでタンパク質合成のスピードが入る
- 筋トレ前後に20グラム程度を補給
- ・スイッチ効果は48時間続くのでさらに3食しっかり取る

【タンパク質とは】
筋肉や臓器を作るほか、さまざまな生理機能の維持にも不可欠な栄養素

【摂取目標量】
朝昼晩それぞれ20グラム以上
朝はエネルギーが枯渇し筋肉が分解白米1杯4グラム弱



【タンパク質量の目安】

白米ご飯(150g)	3.8g
納豆(50g)	8.3g
アジの開き(50g)	12.3g
卵(50g)	6.1g
牛乳(200g)	6.6g
コンビニおにぎり(梅)	3.1g
牛丼(並)	20.0g
サーロインステーキ(130g)	15.2g

最近ではコンビニでも買えるタンパク質補給食品がバーやドリンク、ゼリータイプ等があり、10g、15g、20gなどから選べるものもある。

会社も従業員も成長できる!?

リスキリングとは？

【リスキリングに取り組むメリット】

- 組織が従業員に『新しいスキルを再習得させる』こと。従業員視点で考えると、『新しいことを学び、新しいスキルを身につけて実践し、それを生かして新しい業務や職業に就く』こと。
- ①コスト削減
外部から人材を採用するコストと比較して、社内の従業員へのリスキリングのコストは約17%という説があり、長期的に考えると大きなコスト節約になります。
 - ②業務の生産性向上
従業員一人一人がデジタルツールを駆使し、効率よく業務を進めることができるようになります。ファイル共有、会計、採用等、さまざまなオンラインサービスを活用し、リモートワークも導入しやすくなります。
 - ③最新のデジタル技術を習得することで、自社の強みを活かした新規事業創出などの可能性が広がります。

