

令和8年度版

岡山県 建設国保の しおり



岡山県建設国民健康保険組合

岡山県岡山市北区駅元町 23-12

TEL : 086-252-9595

FAX : 086-252-9374

<https://okayamakenro.or.jp>

詳しくはホームページをご覧ください
申請書などのダウンロードができます

岡山県建設国民健康保険組合とは

建設国保とは

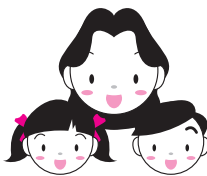
建設国保は国民健康保険法に基づいて設立された公法人です。

国保組合規約に定められた建設業の仲間が加入でき、建設業の実態に沿った運営をしています。医療費の償還金や傷病手当金、無料の集団健診や保養所利用補助などは市町村国保にはない建設国保独自の制度です。

建設国保に加入できる人



組合員



家族

建設業に従事していること 組合員と同一世帯であること
岡山県内に住民票があること

※ただし事業所が岡山県内にある場合、隣接する県内の居住であれば可

建設国保に加入できる職種【支部へ確認をお願いします。】

大工	左官	建具工	板金工	石工	電気	塗装工
タイル工	土工	人夫 (雑役)	畳工	ブロック工	配管工	鉄骨工
造園工	表具工	鉄筋工	屋根工	ガラス工	内装工	サッシ工
鳶工	家引工	小舞工	ハツリ工	ラス張工	防水工	インテリア
測量士	型枠工	スレート ぶき	エクステリア	軽天仕上	金物取付	シャッター 取付
築炉	建築家具	ダクト	建築美装	プレハブ 組立	外装仕上	溶接工
建設車両 運転手	保温工	設備 機械工	設計士	ガン吹工	空調	住宅設備
舗装	断熱	サイ ディング	地質調査	防災工	営繕	看板工
防蟻工	現場監督	建設営業 (職人のみ)	解体工	事務員 (適用除外 事業所)		

みんなの建設国保

健保適用除外制度について

法人事業所および、常時従業員5人以上を雇う個人事業所は、協会けんぽ（社会保険）及び厚生年金の加入義務があり、建設国保に加入できません。組合員の方で法人事業所の設立や個人事業所で常時従業員5名以上雇う予定がある場合は、早急に所属支部へ相談してください。

※建設国保に加入していた個人事業所が加入日より後に法人化した場合に限り、健保適用除外申請を行うことで継続して建設国保への加入が可能になります。そして、建設国保に残ったままで厚生年金の適用を受けることができます。（社会保険と同等の取扱いになります。）

ハガキ要請行動にご協力ください

建設国保の運営は保険料と国からの補助金で支えられています。

補助金が減ると、保険料の引き上げに繋がります。

建設現場で働く組合員と家族を守る大切な医療制度の安定運営のため、「建設国保への補助金を続けて欲しい」という声を届けましょう。

医療機関等の受診の際はマイナ保険証をご利用ください

●マイナンバーカードをマイナ保険証として利用するための登録方法

- ①医療機関・薬局の受付（カードリーダー）で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③「セブン銀行ATM」から行う

●マイナ保険証を使うとこんなメリットがあります。

- ①医療情報・特定健診の情報を共有でき、より適切な診療を受けやすい
過去に処方されたお薬や特定健診の情報などをスムーズに共有することができ、よりよい医療に繋がります。救急現場での適切な処置・病院選定などにも活用されます。
- ②マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
マイナポータルから保険医療を受けた記録が参照できるため、領収書を保管する必要がなく、簡単に医療費控除申請の手続きができます。
- ③突然の手術・入院時、限度額を超える一時的な支払が不要になる
限度額適用認定証の事前申請は不要となります。

マイナンバー制度全般のお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎0120-95-0178

平日9:30～20:00 / 土日祝9:30～17:30

保険料

保険料の決め方

建設国保の保険料や給付内容は、皆さんの代表である組合会議員や理事が参加して開催される国保組合会で審議・決定します。皆さんの保険給付費は毎年増加傾向にあります。

保険料の引き上げを少しでも抑えるため、健康維持に努め医療費の節約に努めましょう。

保険料表

保険料区分（事業形態）が変更になった場合には速やかに所属支部で手続きをしてください。

(単位:円)

区分	事業形態	保険料 (医療分+後期高齢者支援金分)
第1種	法人事業所の代表者	28,800 (24,900 + 3,900)
第2種	個人事業主、建設業許可取得者	27,500 (23,600 + 3,900)
第3種	一人親方	24,000 (20,100 + 3,900)
第4種	職人 (31歳以上69歳以下)	22,100 (18,200 + 3,900)
第5種	職人 (70歳以上及び6・7種以外の女子)	19,700 (15,800 + 3,900)
第6種	職人 (20歳以上30歳以下)	14,700 (10,800 + 3,900)
第7種	職人 (19歳以下)	10,400 (6,500 + 3,900)
第8種	扶養家族1人あたり (第9種保険料該当者を除く)	5,700 (3,100 + 2,600)
第9種	扶養家族のうち、20歳以上64歳以下の男子1人あたり*	13,100 (10,500 + 2,600)
介護保険料	40歳以上64歳以下の被保険者1人あたり	3,200
子ども・子育て支援金	18歳以上の被保険者1人あたり	400

※第9種該当者のうち、学生と障害者は申請（在学証明または障害者手帳の提出）により保険料が第8種になります。

毎月下旬、領収請求明細書を郵送しています。確認をお願いします。



本人 第3種(42歳) 家族 第8種(妻38歳、子10歳)の例

国民健康保険医療分	20,100円 + (3,100円×2人)	= 26,300円
介護保険料	3,200円 × 1人	= 3,200円
後期高齢者支援金	3,900円 + (2,600円×2人)	= 9,100円
子ども子育て支援金	400円 × 2人	= 800円
	合計	39,400円

保険を正しく使いましょう

「マイナ保険証」がある方は「資格情報のお知らせ」を、
ない方には「資格確認書」を交付します。

マイナ保険証（資格確認書）は常に携帯しましょう。

限度額適用認定証がある方は、必ず一緒に提示してください。
提示をしなかった場合、治療費が多く請求されることがあります。

被保険者資格を喪失した場合は、速やかに所属支部へ届出をし、資格確認書は返却してください。

誤って資格のない資格確認書で受診すると、建設国保が立て替えている治療費を返還していただきます。

国民健康保険 資格確認書	有効期限 令和 8年 7月31日	記号 異304 番号 40000 (秋香) 01
氏名	建設 太郎	性別 男
生年月日	昭和50年 1月 1日	
資格取得年月日	令和 7年 6月 1日	
交付年月日	令和 7年 6月 1日	
発効期日	令和 7年 6月 1日	
組合員氏名	建設 太郎	
住所	岡山県岡山市●区●丁目●番地0	
保険者番号	岡山県建設国民健康保険組合	
333047		

令和 8年 8月 8日

＜マイナ保険証＞
氏名 建設太郎 性別 男
生年月日 昭和50年 1月 1日

＜資格確認書＞
岡山県建設国民健康保険組合
〒730-0001 岡山県岡山市北区●●●●
電話 086-222-2222

資格情報のお知らせ

岡山県建設国民健康保険組合
保険者番号： 333047

あなたの個人に関する健康情報の自動提供が予定の上よりお断りします。
なお、この通知から半年以内は登録できません。

項目	氏名	性別	生年月日	住所	職業	種別
本人	建設 太郎	男	昭和50年 1月 1日	岡山県岡山市●区●丁目●番地0		
ご家族	建設 太郎					
資格取得年月日	令和 7年 6月 1日					
交付年月日	令和 7年 6月 1日					
発効期日	令和 7年 6月 1日					
住所	岡山県岡山市●区●丁目●番地0					
職業	建設 太郎					
種別	健康保険					

※健康保険の資格取得が予定されている場合は、1月以降の「資格情報のお知らせ」にてお知らせいたします。

マイナ保険証の提供が予定されている個人情報は、マイナポータル上で自動的に提供されます。
マイナ保険証とマイナポータルを連携して利用することで、より多くのサービスが利用できるようになります。
マイナポータルを連携して利用しない場合は、マイナ保険証をマイナポータルから削除する必要があります。

QRコード

マイナポータルを連携して利用することで、より多くのサービスが利用できるようになります。
マイナポータルを連携して利用しない場合は、マイナ保険証をマイナポータルから削除する必要があります。

資格情報のお知らせ

令和 8年 8月 8日

保険者番号： 333047 岡山県建設国民健康保険組合
住所 〒730-0001 岡山県岡山市●区●丁目●番地0
氏名 建設 太郎 性別 男
生年月日 昭和50年 1月 1日
資格取得年月日 令和 7年 6月 1日
交付年月日 令和 7年 6月 1日
発効期日 令和 7年 6月 1日
住所 岡山県岡山市●区●丁目●番地0
職業 建設 太郎
種別 健康保険

医療費通知(領収書は必ず保管)

確定申告で医療費控除に使用可能です。

- ※記載のないものは、領収書の内容を医療費控除明細に記入して申請
 - ※公費負担医療や建設国保から高額療養費や償還金等の支給を受けた場合は訂正が必要
- マイナポータルでは、2月上旬に医療費控除に必要な情報を取得することができます。

医療費通知発送予定	
12月末 発送	1月から10月 診療分
2月中旬 発送	11月・12月 診療分

簡単に早く医療費控除を行うには、
マイナ保険証の登録が便利です。

●●●●
●●市●●町●●丁目●●番地

●●●● 年 月 日



各種給付について

こんなときに給付（または還付）が受けられます。

対象者	こんなとき	給付(または還付)内容	
組合員	病気やケガをした時	療養の給付	医療費の7割(自己負担3割) ※高齢受給者は医療費の8割(自己負担2割) (現役並み所得者を除く)
		療養費	費用の全額を自己負担した場合に、一定基準の金額を支給
		高額療養費	1ヶ月の医療費の自己負担額が高額になったとき、所得に応じた一定額を超えた額を支給
		償還金	1ヶ月に1件ごとの自己負担額が17,500円を超えた額を支給
		傷病手当金	組合員が病気やケガのために連続して4日以上仕事を休んだ場合に1日3,000円、入院の場合は1日7,000円を最高70日間支給
	出産した時	出産育児一時金	出産1児につき500,000円
		出産手当金	組合員が出産で仕事を休んだ場合に産前20日・産後50日以内1日3,000円支給
		産前産後還付金	出産した対象者の保険料を還付(出産月の前月から出産月の翌々月の4ヶ月)
		未就学児償還金	年に1度、未就学児のいる世帯に1人につき12,000円の還付
	死亡した時	葬祭費	50,000円

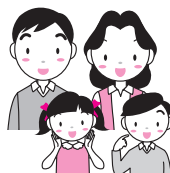
家族	病気やケガをした時	療養の給付	医療費の7割(自己負担3割) ※未就学児・高齢受給者(現役並み所得者を除く)は医療費の8割(自己負担2割)
		療養費	費用の全額を自己負担した場合に、一定基準の金額を支給
		高額療養費	1ヶ月の医療費の自己負担額が高額になったとき、所得に応じた一定額を超えた額を支給
	出産した時	出産育児一時金	出産1児につき500,000円
		産前産後還付金	出産した対象者の保険料を還付(出産月の前月から出産月の翌々月の4ヶ月)
	死亡した時	葬祭費	30,000円

健康保険適用外

- ◎正常な妊娠、分娩
- ◎人工中絶
- ◎歯列矯正
- ◎工作中的のケガや仕事の原因による病気など
- ◎健康診断
- ◎予防接種
- ◎美容整形

健康保険で制限されるもの

- ◎自分でわざとした行為や犯罪行為による傷病
- ◎ケンカ、泥酔、飲酒運転などによる傷病



「建設国保の償還金」と「建労医療共済」の2つの制度により 自己負担額が1万円を超える額を給付

建設国保に加入している組合員本人が医療機関を受診した際、窓口で医療費を支払後、自己負担額が医療機関の入院・通院合わせて1ヶ月に10,000円を超えた額を後日給付します。

- ※入院時の食事代や部屋代等の保険診療の対象にならないものは含みません。
- ※治療原因が外傷の場合は所属支部へ負傷原因報告書の提出が必要です。
- ※資格喪失、保険料未納、不正受診、確定申告の未申告等により給付されない場合があります。



相手の行為によってケガや病気をした場合

交通事故やケンカ、犬に咬まれた、食中毒など、他人の行為によって負傷した場合（第三者行為）には通常建設国保は使用せず、加害者に医療費を請求します。

ただし「第三者行為による傷病届」を提出すれば建設国保が医療費を立て替えて、後日加害者に請求を行います。（自己負担額については対象外）医療機関には必ず第三者行為である旨を伝えて治療を受けてください。

また示談の際の留意点として、その場での示談や交渉は絶対にしないようにしましょう。事故発生の原因があなただけに限らず、相手にも過失がある場合もあります。その場で示談が成立すると、建設国保が立て替えた医療費を相手に請求できなくなる場合があります。

- ※「第三者行為による傷病届」は、各支部または組合ホームページからもダウンロードできます。



建設国保から負傷原因を照会します

仕事中のケガ、交通事故、食中毒などの第三者行為などの紛れ込みを防ぐため、ケガなどの原因を文書でお尋ねします。「負傷状況の問い合わせ」が届きましたら必ず回答期限までに「負傷原因報告書」の返信をお願いします。第三者の行為が原因のケガや病気の治療で建設国保を使用したにもかかわらず、回答がない場合は、本来負担する必要がない費用を、皆さんから納付していただく保険料で負担することになってしまいます。



高額療養費

1ヶ月(暦月)の自己負担額が下表の自己負担額を超えたとき、超えた額を申請により高額療養費として建設国保から給付します。(外傷の場合は、負傷原因報告書を添付してください。)

ただし、70歳未満と70～74歳の方では限度額が異なります。※給付には所得情報が必要です。16歳以上は無収入でも確定申告をしてください。

70歳未満の場合

医療機関ごと、入通院別に計算します。同一世帯で同じ月に21,000円以上の自己負担が複数ある場合には、それらを合算して自己負担限度額を超えた額を高額療養費として給付します。

(世帯合算高額療養費)

表1-1 自己負担限度額表(令和8年7月まで)

区分	所得要件	自己負担限度額
ア	901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回該当140,100円)
イ	600万円超～ 901万円以下	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回該当93,000円)
ウ	210万円超～ 600万円以下	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回該当44,400円)
エ	210万円以下	57,600円(多数回該当44,400円)
オ	住民税非課税	35,400円(多数回該当24,600円)

表1-2 自己負担限度額表(令和8年8月から)

区分	所得要件	自己負担限度額
ア	901万円超	270,300円+(医療費-901,000円)×1% (《多数回該当:140,100円》年間上限1,680,000円)
イ	600万円超 ～901万円以下	179,100円+(医療費-597,000円)×1% (《多数回該当:93,000円》年間上限:1,110,000円)
ウ	210万円超 ～600万円以下	85,800円+(医療費-286,000円)×1% (《多数回該当:44,400円》年間上限:530,000円)
エ	210万円以下	61,500円(《多数回該当:44,400円》 年間上限:530,000円*)
オ	非課税世帯	36,900円(《多数回該当:24,600円》 年間上限:290,000円)

(《多数回該当》)過去12ヶ月に3回以上、4回目から

★所得要件の判定基準

同一世帯の被保険者に係る基礎控除後の所得金額を合計した額で判定します。

限度額適用認定証

オンライン資格確認に対応した医療機関等では、資格確認書またはマイナ保険証により、限度額情報を利用することができるため「限度額適用認定証」などの準備は不要です。

窓口で資格確認書を提示する際に「限度額情報の提供」の同意を申し出る、またはマイナ保険証を提示します。

70～74歳の場合

現役並みの区分の方や、1ヶ月（暦月）にかかった診療が入院のみ、または外来と入院がある場合は自己負担限度額までの支払いとなります。一般と低所得の区分の方で1ヶ月（暦月）にかかった診療が外来のみの場合は、すべての医療費の額を計算し、外来（個人）の額を超えた部分を給付します。

表2-1 自己負担限度額表(令和8年7月まで)

区分	所得要件	外来(個人ごと)	自己負担限度額
現役並みⅢ	課税所得 690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% (多数回該当140,100円)	
現役並みⅡ	課税所得 380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1% (多数回該当93,000円)	
現役並みⅠ	課税所得 145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数回該当44,400円)	
一般	課税所得 145万円未満	18,000円 (年間144,000円)	57,600円 (44,400円)
低所得Ⅱ	住民税非課税	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ	住民税非課税 (所得が一定以下)		15,000円

表2-2 自己負担限度額表(令和8年8月から)

区分	所得要件	外来(個人ごと)	自己負担限度額
現役並みⅢ	課税所得 690万円以上	270,300円+(医療費-901,000円)×1% (多数回該当:140,100円)年間上限:1,680,000円	
現役並みⅡ	課税所得 380万円以上	179,100円+(医療費-597,000円)×1% (多数回該当:93,000円)年間上限:1,110,000円	
現役並みⅠ	課税所得 145万円以上	85,800円+(医療費-286,000円)×1% (多数回該当:44,400円)年間上限:530,000円	
一般	課税所得 145万円未満	22,000円 (年間216,000円)	61,500円 (多数回該当:44,400円) 年間上限:530,000円*
低所得者Ⅱ	住民税非課税	11,000円 (年間96,000円)	25,700円 (多数回該当:24,600円) 年間上限:290,000円
低所得者Ⅰ	住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,700円 年間上限:180,000円

(多数回該当)過去12ヶ月に3回以上、4回目から

※「～約200万円」区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い

※高額療養費制度の見直しについては、国が今後も継続的に検討を行い方針を決定するとされています。詳細は厚生労働省のホームページを確認ください。

これにより限度額情報の利用が可能となり、所得区分が確認できた場合には窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなります。

※オンラインでの資格確認が行えない医療機関等では今まで通り「限度額適用認定証」または「限度額適用標準負担額減額認定証」が必要となりますので、所属支部へ発行申請をしてください。

※非課税世帯の方は生活療養の自己負担が変わることもあるため、支部へ確認してください。

保養所を利用して健康増進

	県外宿泊 (1泊につき)	県外日帰り	県内宿泊 (1泊につき)	県内日帰り
組合員	4,000円	1,500円	3,000円	1,000円
家族	2,000円	750円	1,500円	500円

倉敷由加温泉ホテル山桃花	086-477-5588	国民宿舍桂浜荘	088-841-2201
せとうち児島ホテル	086-473-7711	ワシントンホテル旭川	0166-23-7111
WASHU BLUE RESORT風籠	086-479-9500	然別湖畔温泉ホテル風水	0156-67-2211
国民宿舍良寛荘	086-522-5291	十勝川温泉・湯元富士ホテル	0155-46-2201
国民宿舍サンロード吉備路	0866-90-0550	道後温泉ホテル古湧園遥	089-945-5911
公共の宿神原荘	0866-22-0135	道後温泉八千代	089-947-8888
湯郷グランドホテル	0868-72-0395	琵琶湖温泉緑水亭	077-577-2222
油屋	0867-62-2006	松の家花泉	0867-62-2121
花やしき	0867-62-3341	萩小町	0838-25-0121
湯の蔵つるや	0867-62-2016	萩一輪	0838-25-7771
湯の里瀬戸川温泉	0868-54-4118	リゾートホテル美萩	0838-21-7121
奥津荘	0868-52-0021	さひめ野	0854-83-3001
芙蓉別館	0859-34-0009	よしのや	0856-72-4039
白石家	0852-62-0521	矢掛屋	0866-82-0111
民宿岩屋荘	0823-54-1057	シャトレーゼホテル 石和	055-262-3755
旅館三七十館	0796-36-3330	日田天領水の宿	0973-24-0811
国民宿舍小豆島	0879-75-1115	琵琶湖グランドホテル	077-579-2111
国民の宿うみがめ荘	0884-77-1166	道後プリンスホテル	089-947-2000
ホテル葛城	089-931-5141	橋津屋	0858-43-0719
花ゆづき	089-943-3333	ポピースプリングス	0868-72-7575
石鏡京屋観光旅館	0897-59-0335	リゾート&スパ	
国民宿舍足摺テルメ	0880-88-0301		

※施設が休業や閉業となっていることもありますので、申込時には必ず当該施設へ直接問い合わせてください。

保養所を利用する際には事前に「**契約保養所利用承認書**」(支部でもらうかホームページよりダウンロード可)へ利用者名を記入の上、**保養所から確認印**をもらってください。

あわせて、保養所から発行された領収書を所属支部に提出してください。**領収書**については、5点の明記があるものがが必要です。

①被保険者宛のもの ②利用年月日 ③利用人数 ④利用金額の内訳 ⑤宿泊か休憩か

※この補助金は、個人の保養と健康増進を目的としたもので、目的に沿わない利用については支給できません。

※日帰り保養の場合は、①部屋を取り、②入浴し、③食事をとる、この3点を全て満たす場合に限り、補助金を支給します。

マイステイルズホテルグループ (全国175か所) 割引制度

保養所補助はありませんが、マイステイルズホテルグループの公式ホームページより、希望ホテル・日程等選択後、建設国保のプロモコード (KH10) を入力すると10%OFFとなります。※電話予約は対象外です。

葬儀の手配・相談

総合葬祭式場 エヴァホール (株式会社のうえ)

ホームページ: <http://www.everholl.co.jp>

フリーダイヤル: 0120-05-1000 (365日・24時間対応)

葬儀用祭壇、弔辞花環、弔辞生花: 10%割引

葬儀・法要、遺言・相続、墓・仏壇など: 相談無料

利用の際は「岡山県建設国民健康保険組合員です」と伝えてください。

組合員割引が
あります!

整骨院・接骨院・鍼灸院のかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）・鍼灸師は医師でないため、施術行為が限定されています。そのため、建設国保が「使用できる場合」と「使用できない場合」がありますので注意してください。負傷の原因を正確に伝えましょう。

また、整骨院・接骨院・鍼灸院での受診内容の確認を文章で問い合わせることがありますので協力をお願いします。

健康保険が使える

- 外傷性の明らかな原因のある、ねんざ・打撲・肉離れ・骨折・脱臼*
- * 応急手当を除き、医師の同意が必要
- ④ 荷物運びで腰を痛めた・日常生活やスポーツで足を捻った

健康保険が使えない

- 疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- 病気(内科的原因の疾患)のコリや痛み
- 保険医療機関で同じ負傷を治療中の場合
- スポーツなどの肉体疲労からの改善目的
- 仕事中や通勤途中で起きた負傷(労災保険が適用される)

注意

- 療養費支給申請書は、受療者が柔道整復師等に建設国保への請求を委任するものです。内容をよく確認し、必ず自分で署名(サイン)しましょう。白紙の用紙にサインをするのは、間違った請求につながりますので、ご注意ください。
- 領収書は必ずもらい、内容を確認し、保管しておいてください。

インフルエンザ予防接種補助

対象者 組合員とその家族（接種日に建設国保の資格のある方）

補助額 接種対象期間内 1人1回限りで1,500円を限度に補助（15歳未満は2回まで）

接種期間 10月1日～翌年1月31日

申請期限 毎年2月末日まで（所属支部へ申請）

申請書類等 医療機関が発行した領収書・領収明細書*（原本）、印鑑
*領収書に以下の①～⑥全ての項目が明記があるもの。

- ① 接種年月日
- ② 医療機関名
- ③ 領収印
- ④ 接種者の氏名
- ⑤ 接種費用額（1人1回毎の費用額）
- ⑥ 「インフルエンザ（予防接種）」の表記

けんろう共済給付一覧

共済事由		給付金	共済事由	給付金		
休業	病気やケガで	入院1日	火災等	全焼・全壊	1,000,000円	
		入院以外1日		1,000円	半焼・半壊	500,000～900,000円
死亡	組合員	300,000円		一部焼・壊	～300,000円	
		配偶者	20,000円	住宅災害	自然災害等	全壊・流失
	子	20,000円	半壊			150,000円
	父母	20,000円 (別居は5,000円)	一部壊			10,000～30,000円
組合員の重度障害 (事故がもとで著しい障害が残ったとき)		300,000円	地震等	床上浸水	10,000～150,000円	
祝金	結婚	20,000円		同居親族死亡	100,000円	
	出産	20,000円	全壊・流失		100,000円	
	成人	20,000円	大規模半壊		60,000円	
	資格取得	20,000円	半壊	50,000円		
	入学	小学校	20,000円	一部壊	10,000円	
		中学校	20,000円			
組合員還暦(60歳)		20,000円				
組合員敬老 (70歳から5歳ごとに)		20,000円				

皆さんの健康管理をお手伝いします

健康診断

必ず申込みをお願いします。詳しくは所属支部へお尋ねください。

※建設国保に申込みがない場合、補助を受けられないことがあります。ご注意ください。

健診種別	内容	自己負担対象者	国保補助オプション
集団健診 日曜健診 レディース健診	一般健診内容 身長,体重,BMI,腹囲,血圧,視力,聴力,尿,医師診察,問診,胸部レントゲン,血液検査(肝機能,脂質,貧血,糖代謝,腎機能)	0円 組合員・配偶者・40歳以上家族 ※レディース健診は40歳以上の女性	心電図 大腸がん検査(40歳以上) PSA(50歳以上) 肝炎検査 乳がん検診* 子宮がん検診* ※レディース健診のみ
特定健診	健診内容 身長,体重,BMI,腹囲,血圧,尿,医師診察,問診,血液検査(肝機能,脂質,糖代謝)	1,000円 40歳以上	検査結果により詳細な項目が追加されます。
日帰り人間ドック	契約コースは医療機関により異なります。 ※主に一般健診内容に、胃がん健診や腹部エコーなどを追加したものです。 詳しくは医療機関へお尋ねください。	40歳以上:契約コース半額 35歳:11,000円	PSA(50歳以上) 乳がん検診(40歳以上) 子宮がん検診(35歳・40歳以上) 肺ヘリカルCT検診

日帰り人間ドック契約医療機関

岡山済生会予防医学健診センター	井原市民病院
済生会昭和町 健康管理センター	笠岡第一病院健康管理センター
岡山ろうさい病院	江原積善会ESクリニック
淳風会健康管理センター 大供(岡山)	中国労働衛生協会津山健診センター
淳風会健康管理センター 倉敷	高梁中央病院
たまの病院	成羽病院
赤磐医師会病院	金田病院
大ヶ池診療所	津山中央まにわ病院
平病院	勝山病院
倉敷成人病健診センター	湯原温泉病院
倉敷市立市民病院	芳野病院
玉島協同病院	倉敷中央病院附属予防医療プラザ

特定健診の結果提出による補助

建設国保加入の40歳以上の方(フオカード1,000円分)。

★その他、職業病対策として、アスベスト検診・肺ヘリカルCT検診もあります。

特定保健指導

40歳以上の方で、健診結果により対象になった方は、無料で特定保健指導を受けることができます。

上手な医療のかかり方

医療のかかり方によって節約ができます。医療費が増加すると保険料の引き上げにもつながります。お医者さんやお薬との上手な付き合い方を心掛け、安心して医療を受けるために見直してみましょう。

●かかりつけ医をもつ。

身近な開業医は、待ち時間も短縮され、適切な医療機関への紹介もスムーズです。

●かかりつけ薬局をもつ。

薬の重複・飲み合わせ等の確認やアドバイスが得られます。また、ポリファーマシー（多くの薬剤併用により起こる副作用や有害事象）を防ぐことにもつながります。

●重複・頻回受診や重複・多剤服薬はダメ。

同じ病気で別の病院にかかると無駄な検査や薬が発生し、身体への負担や副作用の心配があります。建設国保では医療費適正化のために、受診・服薬指導を行っています。

●お薬手帳は一冊にまとめてもつ。

薬の重複等を確認できます。急病時のために必要です。

●リフィル処方箋の活用。

症状が安定しているなどで、医師が認めた期間・回数で再診を受けずに繰り返し使用できるように発行する処方箋です。病院の時間とお金の節約になります。医師に相談しましょう。

●ジェネリック医薬品(後発医薬品)の活用。

建設国保ではジェネリック医薬品に切り替えることにより、自己負担額の削減が見込まれる対象者を抽出して差額通知を年3回通知しています。変更については医師や薬剤師と相談してください。患者希望によりジェネリック医薬品を使用しなかった場合、特別料金がかかる場合があります。

●バイオシミラー(バイオ後続品)の活用。

先行薬と同等の有効性と安全性が証明された「バイオ後続品(バイオシミラー)」の重要性が増しています。価格も先行薬より安く抑えられます。

●セルフメディケーションを心がけよう。

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。適度な運動、バランスの取れた食事など健康管理を心がけ、OTC医薬品(処方箋なしでドラッグストアなどで購入できる医薬品)の活用などを検討してみましょう。

届出一覧

手続きは早めにお願ひします

	手続き一覧	手続きに必要なもの
加入・脱退など	建設国保に加入するとき	預金口座振替申込書・住民票(省略のないもの)・資格喪失証明書(社保からの異動時)・職種確認書類
	結婚・出生・転入などで家族が増えたとき	資格確認書・住民票(省略のないもの)・資格喪失証明書(社保からの異動時)
	他保険加入・転出・死亡などで家族が減ったとき・建設国保をやめるとき	資格確認書・喪失日確認書類(死亡診断書等)
特別な場合	住所・氏名が変わったとき	資格確認書・住民票(世帯全員分)
	家族が他県に就学し住民票を異動するとき	在学証明書
	20～64歳男性家族が学生・障害者になったとき	在学証明書または障害者手帳
	資格確認書を破損・紛失したとき	破損した資格確認書
給付を受ける時	子どもが生まれたとき(産前産後還付金)	住民票または母子(親子)手帳など親子関係と出産日が確認できるもの
	子どもが生まれたとき(直接支払制度を利用しないとき)	住民票または母子(親子)手帳・領収書・領収明細書
	組合員が病気療養や出産のため仕事を休んだとき	申請書(傷病手当金の場合は、医師の証明が入った申請書が必要)

※手続きの際は、印鑑をお持ちください。

	手続き一覧	手続きに必要なもの
給付を受ける時	マイナ保険証・資格確認書を提示できなかったとき	領収書・診療報酬明細書
	70歳未満の組合員の医療費の自己負担分が同じ月・同じ病院で17,500円を超えたとき	申請不要
	入院時の食事負担額に差額が出たとき	領収書・領収明細書
	補装具・小児弱視等の治療用眼鏡を作製したとき	領収書・領収明細書 補装具:医師の意見書・装具装着証明書 小児弱視等の治療用眼鏡:弱視等治療用眼鏡等作成指示書
	組合員・家族が死亡したとき	死亡診断書等
	緊急の場合の治療に移送を行ったとき	医師の意見書・領収明細書・移送経路
	海外で病院にかかったとき	医師の診療内容証明書・領収明細書・日本語の翻訳文・同意書
補助金申請	インフルエンザ予防接種を受けたとき	領収書・領収明細書
	提携している保養施設を利用するとき	保養施設から確認印をもらった契約保養所利用承認書・領収書(被保険者宛、利用年月日、利用人数、利用金額の内訳、宿泊・日帰りの別の明記があるもの)
	ケガの治療に健康保険を使う場合(労災や交通事故の紛れ込み防止のため)	建設国保から送られてくる「負傷原因報告書」のハガキまたは「負傷届」にケガの原因を記入

※手続きの際は、印鑑をお持ちください。

支部一覽

支部名	住所	電話	FAX
岡山	岡山市北区東古松 1-14-1	086-231-0887	086-225-6544
倉敷	倉敷市幸町 1-12	086-424-1332	086-424-1065
児島	倉敷市児島小川 5-1-27	086-473-0358	086-472-0072
玉島	倉敷市玉島阿賀崎 1760-3-4	086-525-3282	086-525-1008
津山	津山市志戸部 691-1	0868-22-4924	0868-24-1730
玉野	玉野市宇野 1-43-28	0863-31-5020	0863-31-8263
総社	総社市真壁 1444-3	0866-92-2517	0866-92-2539
西大寺	岡山市東区西大寺中 3-17-11	086-942-3251	086-943-8131
高梁	高梁市鉄砲町 1751-3	0866-22-3639	0866-22-4005
和気	備前市浦伊部 161-6	0869-64-3135	0869-64-3153
都窪	岡山市北区撫川 1269-1	086-259-4400	086-259-4401
笠岡	笠岡市十一番町 11-81	0865-63-6372	0865-69-1601
真庭	真庭市古見 201-5	0867-42-1560	0867-42-2287
井原	井原市井原町 833	0866-62-1634	0866-65-1511
御津	岡山市北区御津金川 715	086-724-3762	086-724-9525
小田	小田郡矢掛町東川面 1166-1	0866-83-3081	0866-83-3081
久米	久米郡美咲町原田 4345-1	0868-66-2772	0868-66-2771
赤磐	赤磐市高屋 504-3	086-955-6345	086-955-9272
なださき	岡山市南区彦崎 2835-1	086-362-5674	086-363-9728
吉備	倉敷市真備町箭田 1180-3	086-698-7388	086-697-1214
英田	美作市林野 440	0868-72-1262	0868-72-1262
新見	新見市新見 858	0867-71-3111	0867-71-3112
苫田西	苫田郡鏡野町土居 1536-1	0868-54-0151	0868-54-7571