

アビリティ



Ability

2026.Feb  
No.852



仕事と生活をトータルサポート

e-kumiai  
上小建設労働組合

上田市国分741-7

0268-22-2362

ホームページ



Line



各種申請



## 『組合保養所補助』が大変お得な話

# 1泊2食付き 1人1万円以下 ビスタリゾート!!

組合で提携しているビスタリゾートは1泊2食付きでなんと、8,800円/1名～

例えば建設国保加入の組合員さんと奥様がお二人で宿泊された場合、組合保養所補助5,000円と併せて**9,000円の補助**が出ます。実質1名分が無料でお泊りできちゃいますよ!!

ホテルは全国に10か所、県内であれば軽井沢、県外には箱根や伊東・淡路島にもあります。

ビスタリゾート

ビスタリゾート宿泊予約は  
QRコードより



年末年始でも、11,000円で2食付き  
お料理はメインデッシュが来る前の写真です。



浮いたお金で、みかん狩り1名600円（食べ放題）  
持ち帰り用のネットは1枚500円です。

甘くて美味しい、ビタミンたっぷりのみかんで風邪予防  
にもなりますね!

補助金の申請には、「組合員名義の領収書」が必要です。

**組合員本人最大7,000円+国保加入家族1名につき2,000円補助**



中伊豆

ルミエール伊豆

施設情報 →

空室情報 →



**2月5日配信** ～1年に1度は見直しましょう！～

## 一人親方労災加入者全員の携帯ヘショートメッセージを送ります！

組合で一人親方の労災に加入者は、労災日額や職種の変更などをご報告いただく時期になりました。

- \* 日額の増額または減額をされる方
- \* 職種が変更になった

など 変更のある方は **2月20日までに**メッセージのフォームより返信して下さい。

連絡のない方は自動更新となります。新たに参加される方は組合までご一報お願いいたします。

**※ メッセージが届かない方・変更連絡が送れない方は組合までご連絡下さい！**



## 労災に入っているから大丈夫？ 答えは

適切な加入をしていないと、いざという時、労災保険が適用されません。



中小事業主	一人親方
年間100日以上 労働者を使用する	労働者を使用しない
事業主 家族専従者 役員	一人親方 家族専従者 事業主（法人個人問わず）
～補償内容～ 医療費： 治癒するまで無料 休業補償： 休業4日目より給付日額の8割 後遺障害： 等級に応じて支給 死亡保障： 給付日額の1000日分（遺族数により変動）	

給付日額	保険料	給付日額	保険料
3,500円	1,810円	12,000円	6,205円
4,000円	2,069円	14,000円	7,240円
5,000円	2,586円	16,000円	8,274円
6,000円	3,103円	18,000円	9,308円
7,000円	3,620円	20,000円	10,342円
8,000円	4,137円	22,000円	11,376円
9,000円	4,654円	24,000円	12,410円
10,000円	5,171円	25,000円	12,928円

## 家族保険料減額申請 20歳を迎えたご家族がいる方はご注意下さい。

令和7年4月1日現在、20歳の家族のいる世帯は、4月請求から保険料が自動的に値上がりします。20歳～64歳の扶養家族の建設国保保険料は、8,900円（月額）です。

但し、学生の方は現在の保険料が据え置かれます。対象者のいるご家庭は3月末までに減額申請を行なって下さい。申請には**在籍が確認できる学生証（裏表コピー）・現在住んでいるアパートの住所**が必要です。※保険料の減額は、申請のあった翌月からとなります。それ以前の保険料は遡って減額できませんので予めご了承下さい。

Gmail アカウントが必要です

対象者	必要書類	WEB申請
4月以降も学生で別居の方	・ 学生証の写し（裏・表） ・ 現在通学のために居住している住所	
20歳以上で減額対象の方（※扶養の妻は対象外）		
自宅から通学している学生	・ 学生証の写し（裏・表）	
障がい者	・ 障がい者手帳等の写し	
病気療養中の人	・ 前年11月1日以前から2月1日まで継続して入院していることがわかる医師の証明書	



# マイナ保険証を使いましょう！ ☆大変便利です☆



マイナンバーカード持ち歩くのが心配なんだよな



持ち歩き不要！ スマホの画面でマイナ保険証を提示するだけ。登録も簡単です。  
転職などで保険者が変わった場合でもマイナ保険証だとすぐに受診が可能になります。



決まった病院しか行かないから今まで通りでいいんじゃない？

1. 緊急搬送など不測の時に、持病や投薬を搬送先の病院で正確に把握できる
2. 飲み合せの悪い薬の処方などの潜在的リスクを回避することができる
3. 高額な医療費の支払いを手続きせずに限度額で済ませることができる



医療費控除やろうと思ったけど、領収書捨てちゃったんだよな

マイナ保険証なら2月上旬には、1月から12月までの1年分の医療費を確認できます！



## マイナ保険証は医療機関などでも登録ができます。

登録した方には翌月に資格確認のお知らせが届きます。

マイナ保険証を使うと過去の治療情報や投薬情報などで、より適切な医療を受けることにもつながります。是非ご利用ください。



## インフルエンザが猛威を振るっています。

予防接種で重症化を防ぎましょう！！3000円まで補助あります。



FAXやLineでの申請も可能です。（建設国保の加入者限定）  
接種した方の氏名のわかる領収書を0268-27-4315まで送信してください。



**WEB 申請で簡単！**

Gmailをお持ちの方はQRコードよりWEB申請もできます。



## 全労済からのご提案、組合員さん限定 手ごろな共済

### 生命・医療共済『あおぞら』

組合員の皆さんだけが加入できる！  
手頃な掛金の新たな共済制度です！(※1)

補償内容など、詳しくは0268-22-6034 全労済までお問い合わせください

**組合の健康診断で、大腸・肺ガンが見つかってます！**  
**早期発見は大変重要ですので、受診していない方は**  
**大至急お申し込みください。**

**今年度は残り2日間のみです。**

## 令和7年度 健康診断等申込書

※申込みは先着順です。（定員になり次第締切とさせていただきます。）  
実施日の3週間前までのお申込のみ受付致します。



### 1. 組合健康診断を受診する方。 希望する日程に○をつけてください。

☆組合事務所☆		国保番号	受診者氏名	オプション希望
R8.3.25 (水)	R8.3.26 (木)	1	・	(前立腺・石綿)
		2	・	(前立腺・石綿)
		3	・	(前立腺・石綿)

### 2. 組合での検診を希望されない方

- ① **特定健診の受診券**を使用し、かかりつけ医などで受診
- ② **人間ドックの結果と領収書・補助金申請書**  
(30歳以上の国保険加入者対象・扶養の方も対象)
- ③ パート先等で**健康診断を受診し結果を提供**（1万円未満の健診）⇒QUOカード2,000円分謝礼  
(40歳以上の国保加入者が対象・扶養の方も対象) 翌月の請求書に同封します。

## 法人設立を検討中の方は組合までご相談ください

個人事業所が法人を新たに設立したり、従業員が5人以上になると「社会保険（健康保険および厚生年金保険）」が強制適用となりますが、建設国保加入者は厚生年金保険に加入することで、社会保険と同等となります。

申請を所定の期間内に行わない場合協会けんぽに加入しなければならず、一度『協会けんぽ』に移ってしまうと、長建国保には戻れません。検討中の方は組合までご一報ください。

自分の会社やそこで働く労働者は  
どんな保険に加入すればいいの？



一人親方の場合は  
どうなるの？

下の図を参考にして、自分が加入すべき**「適切な保険」**を必ずご確認ください。

