

ジェネリック医薬品

アレルギー体質の人などは、お医者さんや薬剤師さんとよく相談したうえでお薬を決めましょう。

ご存知ですか？
家計に優しいお薬を！

医療費の削減に役立つジェネリック医薬品。
あなたがお医者さんからもらっている薬も、ジェネリック医薬品に切り替えられるかもしれません。家計にやさしいジェネリック医薬品を買って選択しましょう。

先発医薬品（新薬）と比較しても・・・
同等の成分、効き目で安心！
お薬代が約2割～7割もおトクに！

※もともと低価格な錠剤、先発医薬品との価格差がさほどないなど、お薬代があまり変わらない場合があります。

窓口負担が少なくなる！
家計にやさしい！

ジェネリック医薬品 Q&A

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りします

土建国保では、皆さんの負担軽減及び保険者の負担軽減のため、ジェネリック医薬品の利用をお勧めしています。
今年もお薬代の軽減が見込まれる方へ、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、「どのくらい安くなるのか」などをお知らせします。

通知の時期
9月下旬／3月下旬(年2回)

対象となる方
窓口負担が1ヵ月300円以上安くなる可能性のある方

Q ジェネリック医薬品とは？
A 同じ成分・同じ効き目で安いお薬です。

Q 安心の理由とは？
A ずっと使われている薬なので、安全性は確かと言われています。

Q 薬代が安い秘密とは？
A 開発コストがない分、安いのです。

Q どうすれば処方してもらえる？
A お医者さんや薬剤師さんに『ジェネリック医薬品でお願いできますか？』と、相談してみましょう。

Q お医者さんに言いにくいときは？
A ジェネリック医薬品希望カードを診察券と一緒に提出してみましょう。

Q お試しできる？
A やっぱちょっと心配な方は、お試し切り替え(分割調剤)も可能です。

ジェネリック医薬品希望カード
私はジェネリック医薬品を希望します。
埼玉土建国民健康保険組合

仕事中・通勤途中にケガをしたとき

労働災害や通勤災害は労働保険で治療をしましょう！

仕事上のケガ、仕事が原因の病気（職業病）、また、通勤途中に負ったケガは「労働災害」と言い、法律によって土建国保が行う保険給付とは区別されています。

労働災害には労働保険（労働者災害保険法）が適用されます。

- 労働災害は土建国保の保険証では治療できません。
- ケガの大小にかかわらず必ず労働保険で治療しましょう。

※労災に対する治療費などの補償は、事業所(元請)に責任があります。

労働保険の「特別加入」対象者は必ず加入を！

下記の方は、任意で加入する労働保険の「特別加入」が必要になります。(民間の保険会社がおこなっている保険ではなく、国がおこなっている保険制度です。)

- 法人・個人事業所の事業主
- 法人事業所の役員
- 家族専従者
- 一人親方
- 委託労働者

源泉徴収されていない
請負契約で働いている人

特別加入
申込書

特別加入未加入の場合、保険証を使用し治療をおこなうこととなりますが、土建国保の傷病手当金や一部負担払戻金は支給対象外となり、生活の保障が受けられません。また、国保財政への負担が大きくなり、保険料にも大きく影響を与えます。必ず労働保険の「特別加入」をしましょう。※手続きは、所属している支部にご相談ください。

掲示板

「医療費のお知らせ」をお送りします
平成28年7月、8月に受診された「医療費のお知らせ」を11月末に郵送します。国保組合では、保険証をお使いいただいた時の医療費について、皆さんに関心をもっていただくためにこのお知らせをしています。

お問い合わせは 審査課 048-839-0071

指定宿泊施設契約解除のお知らせ
「サアラ軽井沢ホテル」は2016年9月30日をもちまして契約解除となりました。

KOKUHO HOTEL

無料! 集団健診のススメ

すこやかな毎日を過ごせるよう健診を受けて、病気の早期発見・早期治療で重症化を未然に防ぎましょう。

1 健診を受けよう!

早期発見・早期治療で重症化予防!

いのちと健康を守るためには毎年健診を受けることが必要です。健診を受ける仲間は毎年増えています。毎日元気に過ごせるように健診を受けて、病気の早期発見・早期治療で重症化を未然に防ぎましょう。

早期発見! 早期治療!

土建の健診はメリットがいっぱい!

- ① 検査項目が豊富です。胸部レントゲンはもちろん、血液検査・腎機能検査もします。
- ② 基本健診もがん検診も無料で受けることができます。
- ③ 日曜日に開催しています。

皆さん参加してね!

2 がん検診も受けよう!

がん検診は早期発見・早期治療のカギ!

胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんは初期の段階では自覚症状がほとんどありません。がんが進行し具合が悪くなり受診した時には手遅れにならないように、毎年がん検診を受けましょう。早期発見で助かることも多いのががん検診です。

※5年相対生存率:治療してから5年後も生きていられる割合。がんの特徴である転移は5年以内にあるといわれていることから5年を目安としています。

検診で発見すると5年相対生存率*がこんなに高い!

胃がん	検診以外でがん発見 53%	大腸がん(結腸)	検診以外でがん発見 64%
88%		93%	
乳がん	検診以外でがん発見 84%	子宮頸がん	検診以外でがん発見 71%
93%		94%	

30歳以上の皆さんは...
胃がん検診と大腸がん検診を一般健診とセットで申し込みましょう。

女性の皆さんは...
婦人がん検診で女性特有の病気を防止しましょう。検診はとても有効です。

乳がん検診
30歳から受けられます。

子宮頸がん
20歳から受けられます。

無料で受診できる!

健康診断の日程等は、所属の組合支部事務所に問い合わせください

健康診断を受ければ、アスベスト対策にもなります!

健康診断を受けた人の胸部レントゲンはアスベスト専門医が再読影(さいどくえい)しています。その数、年間4万枚以上! 異常があった人には国保組合の保健師が連絡をしていますので、指定の専門医を受診してください。アスベストは職業疾患です。国保組合では労働組合と一緒に労災認定が受けられるよう運動をすすめています。

しっかりと自分の健診結果を理解して、これからの生活に反映させましょう。
結果説明会に参加するまでが健康診断です!

健診結果の見方や、「どんな病気につながってしまうのか」「これからどうしていけばいいのかわかる」などの相談もできます。結果が悪かった人はお医者さんに二次受診しましょう。

土建国保の補助があるよ!

保健大学に参加してみませんか?

保健大学は、健康について仲間と楽しく学ぶ場で、卒業すると保健委員の資格を委嘱されます。埼玉土建では全県で約600人の保健委員さんが自らの健康づくりを実践しながら、家族や仲間を守る活動をしています。

自分や家族の食生活が気になる...
いつまでも健康でいたい...

運動不足が気になる...

生活習慣病など病気のことや予防のための食事と運動を学びます

正しい歩き方の姿勢やすぐに役立つストレッチなどを学びます

病気を早く見つけるために血圧測定の方法や尿検査や便検査、乳がんのチェック方法などを学びます

受講料は無料!

日程

会場	日時
フレサよしみ	11/ 8 (火) 19時～21時 10 (木) 19時～21時 13 (日) 10時～15時 16 (水) 19時～21時 17 (木) 19時～21時 20 (日) 10時～15時
げんき館	11/29 (火) 19時～21時 12/ 2 (金) 19時～21時 4 (日) 10時～15時 7 (水) 19時～21時 9 (金) 19時～21時 11 (日) 10時～15時

受講料は無料!

昨年の保健大学の様子(岩槻蓮田教室)

インフルエンザ対策もバッチリ

毎年時季が来ると気になるのがこの問題。補助を利用して万全の対策をしましょう!

インフルエンザ予防接種補助

- 1.すべての年齢の人に補助します。
- 2.補助の受け方は二通り(どちらかを選べます)。
①補助券方式→指定医療機関(県内570以上)に接種の予約をし、その際、埼玉土建国保の補助券を使うことを伝えてください。
※接種時にはご自分の「補助券」と「保険証」を持参してください。
※指定医療機関は「さがしてリスト」をご参照ください。
- ②申請方式→補助券を使わずに接種した場合は、支部事務所で「申請書」に記入し、申請してください。
※接種を受けた証明(領収書など)と印鑑が必要です。

リフレッシュもおまかせ

宿泊施設や東京ディズニーリゾートの利用にも補助があります。ご家族そろってご利用ください。

宿泊施設利用補助

「宿帳」にはさみこまれた補助券を契約している宿で使うと、一人3000円安く泊まります。さあ、家族みんなでリフレッシュ! 契約施設の詳細は、2016年の「宿帳」をごらんください。

東京ディズニーリゾート補助

たまには家族そろって夢の世界にお出かけしてみたいか? 1000円安くパークチケットが購入できる利用券を年に一枚被保険者に配布しています(特典袋に入っています)。

土建国保の給付制度

国保だより Support Your Life



高額な医療費がかかる時

〈高額療養費〉組 家

入院をした時など限度額適用認定証を医療機関に提示すると窓口負担が高額療養費の自己負担限度額までになります。

高額な通院も対象です

★医療費がどんなに高額でも窓口払いは下表までになります。

世帯所得額	限度額	
	通常	多数該当
ア 901万円超	252,600円 +1%*1 *1 (総医療費: 842,000円) × 1%	140,100円
イ 600万円超 901万円以下	167,400円 +1%*2 *2 (総医療費: 558,000円) × 1%	93,000円
ウ 210万円超 600万円以下	80,100円 +1%*3 *3 (総医療費: 267,000円) × 1%	44,400円
エ 210万円以下	57,600円	44,400円
オ 住民税非課税	35,400円	24,600円

申請はどうしたら?

所属の支部事務所へ申請してください。その際、世帯全員の所得証明が必要です。

限度額適用認定証を使用しなかった場合は、該当した時点で国保組合から申請書が届きます。(受診月の約3カ月後)

出産応援します

〈出産育児一時金〉組 家

出産したとき、1児について42万円を国保組合から病院へ直接支払い、出産費の窓口支払額をへらします。2015年1月出産分より

安心して出産できるわ

どんな場合に該当しますか?

下表の3つの該当条件に当てはまる場合が支給の対象です。

該当条件	条件
該当条件	条件1 出産した人が出産日に土建国保に加入していること
	条件2 以前加入していた社会保険から支給にならないこと ※出産日の半年前が町村国保の方はOKです
	条件3 妊娠12週(84日)以上の出産であること ※生産・死産(流産)の別は問いません

どのように支給されますか?

出産する病院により以下の2つの方法があります。

病院へ直接支払う方法

- 出産のため入院した病院へ出産育児一時金の金額分(42万円)が直接支払いされます。

出産後に申請をする方法

- 病院と、「直接支払制度を利用しない合意書」を取り交わします。

添付書類	直接支払制度を利用しない合意書	病院で発行します
領収明細書のコピー ※産科医療補償制度 スタンプを押印	産科医療補償制度加入機関	左記のスタンプがないと、支給額が40万4000円になってしまいます

働けない時も安心

〈傷病手当金〉組

土建国保では、傷病手当金という休業給付制度を作って、病気などで働けない期間の生活をサポートしています。

支給されるのはどんなとき

4日以上連続して病気やケガなどで休業したとき、休業の1日目から支給します。支給限度日数は、2つの区分※ごとに180日分です。
※2つの区分=病気区分とケガ・特定傷病・腰痛区分

支給対象日	病気	入院日と自宅療養日
	ケガ・特定傷病・腰痛	入院日と実通院日※

※治療上固定器具の装着期間は実通院日とする

申請はどうしたら?

- ① 傷病手当金申請書を支部事務所か近くの役員から受け取ります。
- ② 治療を受けている病院で申請書に「労務不能の意見」をもらいます。
- ③ 本人の記入欄にもれなく記入してください。
- ④ 申請書を支部事務所へ提出してください。

① 傷病手当金を支給できない場合
交通事故や労災事故など支給できない場合があります。

医療費が払戻されます

〈一部負担払戻金〉組 家

病院の窓口で負担した保険医療費の3割分を対象に払戻します。

どのくらい払戻されるの?

組合員は入院と通院、家族と70~74歳の方は入院だけが対象です。

払戻金額	入院	組 家	月17,500円をひいた金額
	通院	組	3割分から17,500円をひいた額

- 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院別に計算します。
- 乳幼児医療対象者は、1,200円×入院日数分が17,500円を超えた場合、超えた額を支給します。

① 一部負担払戻金を支給できない場合
交通事故や労災事故など支給できない場合があります。

〈出産手当金〉組

出産したときは、出産育児一時金の他にも制度があります。

どんな時に支給される?

下表の3つの該当条件に当てはまる場合に支給になります。

該当条件	条件
該当条件	条件1 出産した人が出産日に組合員であること
	条件2 組合員になって6カ月以上経過した出産であること
	条件3 妊娠12週(84日)以上の出産であること

いくら支給される?

支給金額が2階建てに!
出産日以前42日間(多胎の場合は98日間)、出産日の翌日以降56日間支給します。傷病手当金の病気区分の自宅療養費の日額で支給します。併せて一律5万円支給します。2016年4月出産分より

やんわり運動場

だれでもできるながら体操⑬

ラクチン!



椎茸をおいしく食べよう!

スーパーで購入する時でもせうかくなら新鮮でおいしい椎茸を手に入れたらいい!

椎茸は低カロリーで食物繊維が豊富。旬は春と秋の年2回です。お耳に「あじろ」や「せり」は、幹の太いところを区別するための呼び名。品種による違いではなく、収穫時期などが異なるのだ。

実は椎茸の学名が「Agaricus porphyreus」で、1875年に英国人が日本へ持ち寄った際、「江戸で椎茸の乾燥を手に入れたのが由来だ」というため学名が「porphyreus」(江戸の)という意味が込められている。

椎茸は江戸っ子?!

① カサの裏側が白い
② ヒタが崩れていない
③ カサの端に巻き込みがある
④ 肉厚

椎茸を選ぶ際は、せりひの4つのポイントを見て下さいね。
また、せりの中には「香りや食感が苦手...」椎茸が得意でない方もいます。オーストラリアの調理法は、椎茸をみじん切りにして、ハンバーグなどに混ぜる。これに濃い目の味付けは、椎茸の独特な香りもカバーしてくれます。これなら苦手意識も克服できるかも。

干し椎茸をしたらパワーアップ!

干し椎茸のビタミンDはなんと生椎茸の約9倍の理由が、椎茸に含まれるエルゴステロールという物質が紫外線を受けるとビタミンDに変化するためです。ビタミンDは小腸でカルシウムとリンの吸収を助ける作用があり、強い骨形成に効果的。骨粗鬆症の予防、または改善にも効果的です。

ただ、市販の干し椎茸は機械乾燥させているものがほとんど。干し椎茸を使う際は、30分ほど日光に当てておくといいよ。

干し椎茸を作ってみよう

自分で干し椎茸を作る時は、針金ハンガーが役立ちます。使い方は、針金ハンガーの端を切って、椎茸の軸に通し、日当たりと風通しの良い場所で吊るすだけ。約1日で完成です。

干し椎茸を水に浸して戻す時は、半日くらい時間をかけましょう。少し手間ですが、その分旨みはたっぷり。椎茸パワァーで秋も元気に過ごしましょう。

椎茸の干カラ

しいたけ

いよいよ収穫の秋が到来。旬の味覚を「さばさば」そう、キノコです! 主役にも脇役にも成りうる万能食材ですね。今回は身近で栄養豊富なキノコ「椎茸」の魅力に迫ります。

ヨコのカギ

- 1 埼玉県の愛称
- 6 市が運営する〇〇住宅
- 7 木に生えるキノコ
- 10 骨の〇〇まで変じている
- 12 子供のリス
- 13 〇〇折々の花が咲く埼玉県
- 15 顔つき。〇〇〇〇がよい人
- 17 十字路ともいいます
- 19 苦しい〇〇の神だのみ
- 21 その通り。〇〇〇〇のない事実
- 22 大王・幽霊・ホテルもいます
- 24 「坊ちゃん」に登場する僅れめの女性
- 26 寿司やピザを宅配します
- 28 郵便物を数える言葉
- 29 アメリカの初代大統領

クロスワード

クイズの答え A B C D

〇71号のクロスワードの解答「バウム」

秋が旬 青背の魚がカラダに効く!

味覚の秋、秋の深まりとともに魚の脂もつけてきます。

さんま、サバ、あじ、いわしなどの青背の魚の脂には、脳の働きを活発にしたり、血液をサラサラにして悪玉コレステロールを減らして動脈硬化を防ぐ良い作用が含まれています。またビタミンも含まれ、疲労回復にも効果的です。頭も体も健康にしてくれそうですね。それから、たんぱく質とビタミンが含まれていて栄養バランスが良いので、ダイエットにも効果的。旬なこの時期、食卓にあげてみてはいかがでしょう?

「組合員資格実態確認」のご協力をお願いします

国保組合は、監督官庁の指導により、定期的に組合員の資格実態の確認を行うことが義務付けられています。この資格確認では、組合員の皆様为建设産業に従事していることを確認できる公的証明の提出をしていただくことが必要になります。

- 2016年9月末日以降に「資格実態確認用紙」をお送りします。
- 用紙に必要事項をご記入いただき、公的証明書類(具体的には就業形態ごとに送られる「資格実態確認用紙」に記載してあります)をつけて同封の返信封筒で返送をお願いします。
- 既に支部に提出済みの方については、用紙は送られません。提出は不要です。

ご不明な点は所属支部へお問い合わせください。皆様のご協力をお願いいたします。
※確認内容については、上記目的以外に使用されることはありません。

クイズの応募 10/16(日)

当日印刷有効

あなたの声く募集しています!

国保の給付制度(傷病手当金・払戻金など)や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を有効利用の感想等をお寄せください。国保だよりに掲載させていただきます。国保だよりに掲載させていただきます。もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

① あなたの声、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

⑦ あなたの声、⑧住所、⑨氏名、⑩年齢、⑪電話番号、⑫所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

※感想は本紙面に掲載させていただきますが、氏名の公表を望まれない方は「匿名希望」と記入してください。

T336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 埼玉土建国保健康保険組合 国保だより係
【当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます】

※QUOカードのデザインは予告なく変更される場合があります

個人情報については、発送や国保だよりの掲載に必要な手続き等のみ使用され、当組合が厳格に管理し、第三者への提供は行いません。