

土建国保の給付制度

国保
だより
秋 Support Your Life

組 組合員(本人) 家 家族

相談や
手続きは
支部事務所へ



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。

★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?

所属の支部事務所まで申請をしてください。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

◎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1	条件2	条件3
	出産した人が出産日に土建国保に加入していること	以前加入していた社会保険から支給にならないこと ※出産日の半年前が市町村国保の方はOKです	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)が直接支払われます。

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

高額な
通院も
対象です



安心して
出産できるわ



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 ※治療上固定器具の装着期間は実通院日とする	入院日と実通院日※

◎申請はどうしたら?

- 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。
- 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。
- 本人の記入欄にもれなく記入してください。
- 申請書を支部事務所へ提出してください。

❗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×入院日数が17,500円を超えた場合、超えた額を支給します。

❗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1	条件2	条件3
	出産した人が出産日に組合員であること	組合員になって6カ月以上経過した出産であること	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

すぐ
安心だね



とても
助かる~



よかったネ



やんわり運動場

だれでもできる
ながら体操②



種類によって異なりますが、味噌の主原料は「畑の肉」と呼ばれる大豆に含まれるタンパク質。このタンパク質は発酵・熟成中に水に溶け、約30%がアミノ酸になっています。他にも味噌には糖質や、脂質、食物

味噌の栄養

今では日常的に食べられていて、味噌も、平安時代には高級官僚の月給として支給されており、いわゆる贅沢品でした。当時は、味噌を少しずつ舐めて食べ、薬としても重宝したのだとか。鎌倉時代になると、味噌を水に溶かして食べるようになった。室町時代以降は、戦時に必要な携帯食料として普及しました。そして江戸時代には、味噌を食べる習慣が庶民にも広まり、味噌汁が定番メニューになったのです。

味噌の歴史

日本を代表する調味料と言えば、大豆の旨みがたっぷり詰まった「味噌」。今回は、味噌作りのワークショップが全国各地で開催されるなど、いま改めて注目されている味噌の魅力に迫りました!

味噌の力



繊維、ビタミン、ミネラルなどの成分が豊富に含まれており、コレステロールの低下や、がんの予防、老化防止などの働きがあります。

味噌の色のミソ

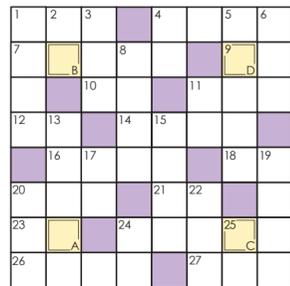
薄いクリーム色の「白みそ」、やや黄みがかつた「淡色みそ」、赤みを帯びた「赤みそ」など、味噌は大きく分けて3色です。この違いはなぜ生まれるのでしょうか?ほとんどの味噌は、蒸した大豆に麹と食塩を加え発酵・熟成させて作り出さる。この過程でできたアミノ酸やブドウ糖などは、「メラニン」という褐色成分に変化しますが、実は発酵・熟成期間が長く、温度が高いほど、化学反応が進んで味噌の色味が濃くなるのです。

「味噌玉」を作ってみよう!

かつて戦国時代の兵士が携帯し

ていたと言われている「元祖・インスタン」食品の「味噌玉」をご存知ですか?味噌玉は作って冷凍しておくことで、お湯を注ぐだけで味噌汁になる便利な物です。作り方は、
①味噌120gに、かつお節3g、手でちぎった海苔、乾燥ネギなどを合わせて良く混ぜる。
②①を10等分し、それぞれ小さく丸める。1個ずつラップに包んで口を留め、密閉容器に入れて冷凍庫で保存する。
③味噌汁が飲みたい時に、ラップを外して味噌玉を器に入れ、熱湯を約150cc注げば出来上がり。
この昆布やまぐし、切干し大根など、使う乾物は好みの物でOKです。ちなみに具をたっぷり入れると、薄味でも満足感が出て、塩分を控えることができます。いろいろな具材を試して、究極の味噌玉を作ってみてください!

クロスワード



ヨコのカギ

- 魚や肉を揚げた料理
- 秋の花。○○○○街道
- X線。○○○○検査
- らせん状の水の流れ
- ほね。接○○院
- 弱い子○○○は止めよう!
- ヘマ。○○を踏む
- ウイスキーやワイン
- 安価で売ること
- ネズミとトラの間にいる動物
- 糸切り歯のことです
- ピンチ。○○一髪
- 垂直に近い地形のことです
- 売れ残りに残った商品
- オレンジ色の根菜
- 硬貨。○○○ロッカー

タテのカギ

- お友達のことです
- 園芸植物。胡蝶○○
- 父母の兄の子です
- 濃い青紫色
- ライオンをななめ
- 6音語。○○○○○○
- 日曜日の翌日
- の正名三年
- グーチョキパー!
- 商品が全部売れること
- お血が回る店もあります
- 自然の中で○○○○浴
- カニ味噌。○○○○
- 松たけ。○○○○
- 巡り合わせ。○○が良し
- 産の池。○○○○

クロスワード
クイズの
こたえ



07/1号のクロスワードの解答
「ムキアヒ」

クイズの応募 10/16(月) について

総め切り 当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で5名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただく事があります。氏名の公表を望まない方は「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 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]

〆あなたの声く 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・指定宿泊施設を利用した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いた方には、もちろん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。

※QUOカードのデザインは予告なく変更される事があります

個人情報については、発送や国保だよりに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。

自覚症状がなければ 安心って思っていない?

せっかく受けた健診、結果を確認しましたか?
精密検査が必要な方は医療機関を受診しましょう。「自覚症状がないから大丈夫」とそのままにいませんか?
高血圧症や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病や胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんは初期のころはほとんど自覚症状がありません。症状として自覚されてからは重症化したり、合併症をおこしたりして手遅れになることがあります。自覚症状がでる前から体はサインをだしています。それを発見するのが健診です。健診結果をふり返り、必要な行動を起こしてこそ健診の意味があるのです。

埼玉土建国保組合への 各種手続きに、個人番号が必要

- 支部での提示が必要
ご不明点については 所属の支部事務所へ
- ①組合員の個人番号を提示します
▶いずれかの提示(通知カード、個人番号カード番号面、個人番号記載の住民票)
 - ②組合員(手続者)の身元確認書類を提示します
▶いずれかの提示(免許証、パスポート、個人番号カード写真面等)**
 - ③各種手続きに該当する方の個人番号を提示します
▶いずれかの提示(通知カード、個人番号カード番号面、個人番号記載の住民票)
- ※1 組合員以外が手続きをする場合は、組合員との関係の分かる書類も必要です。土建国保の家族の場合は、その家族の土建国保の健康保険証を提示してください。
▶土建国保の家族以外の場合は、所属の支部へお問い合わせください。
※2 免許証等の写真付の公的証明がない場合は、健康保険証、住民票、年金手帳、戸籍の附票、印鑑登録証明書など、公的証明を2点以上提示してください。
※ 個人番号を記載しないことにより、本人の不利益が生ずることはありません。



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
賢く選択しましょう。

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！



窓口負担が
少なくなる！
財布にやさしい！

※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。

ジェネリック医薬品 Q&A

- 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 やっぱり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

仕事・通勤途中にケガをしたとき



◎労働災害や通勤災害は
労災保険で治療をしましょう！

仕事でのケガ、仕事の原因の病気（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。



労働災害には労災保険（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災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。

◎労災保険の「特別加入」対象者は必ず加入を！
下記の方は、任意で加入する労災保険の「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。必ず労災保険の「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29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ためにこのお知らせをしています。

お問い合わせは 給付課 **048-839-0071**

被保険者の異動手続きは14日以内に

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失・住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部に届出をしてください。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただくこともありますので、ご注意ください。

お問い合わせは 資格課 **048-864-4381**

みんなの
取組もう！

集団健康診断！

15歳以上の
被保険者は
自己負担なしで
受けられます

- 健康診断を受けて、病気の早期発見・早期治療で重症化を防ぐ。
- 治療中、通院中の方も、健康診断で自分の身体の全体を把握しよう。

1 支部の集団健康診断を受けよう！
毎日、元気に過ごせるように健康診断を受けて、
早期発見・早期治療で病気の重症化を未然に防ぎましょう。

- ①検査項目が豊富。胸部レントゲンはもちろん、心電図、血液検査もします。
- ②基本健診もがん検診も自己負担なしで受けられます。
- ③日曜日を中心に開催します。

2 がん検診もいっしょに受けよう！

がんは初期には自覚症状がほとんどありません。
具合が悪くなって受診した時に手遅れとならないように、毎年がん検診を受けましょう。
早期発見で助かることが多いのが「がん検診」です。

検診で発見すると5年相対生存率※がこんなに違う！

	検診で発見	検診以外で発見
胃がん	88%	53%
大腸がん	93%	64%
乳がん	93%	84%
子宮がん	94%	71%

※5年相対生存率とは？
治療をしてから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年以内にあると言われていたことから、5年を目安にしています。

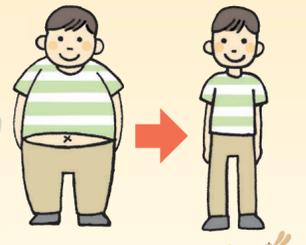


3 結果説明会までが健康診断です。参加して自分の結果を把握しよう！
結果説明会では、健康診断結果の見方を学習して、今の自分の状態を把握するだけでなく、「どんな病気につながるのか」「どうしていけばよいのか」などの相談もできます。結果が良くなかった方は、必ずお医者さんに二次受診しましょう。

4 保健指導に該当した方は、保健指導を受けましょう！

保健指導の該当になった方には、医療機関などから案内がとどきます。
保健指導は、①保健師などと30分くらいの面談を行い、
腹囲、体重を減らすために食事、運動など「改善できそうなこと」を相談します。
②6か月間「改善できそうなこと」に取り組みます。

6か月間の保健指導が終了した方には
体組成計を進呈しています。健康管理に役立ててください。



5 健康診断時の胸部レントゲンは、じん肺・アスベストの専門医による再読影を実施！

健康診断を受けた方の胸部レントゲンは、じん肺・アスベストの専門医が再読影をしています。
異常があった方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。

受講生募集 受講料無料 仲間と家族の健康を守る保健委員になりませんか 第29期 保健大学 11月に2教室開講、全4日間

- 学習内容
- 生活習慣病など病気のことや予防のための食事と運動について学びます。
 - 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自分のできる血圧測定や尿検査、便検査、乳がんチェックの方法などを学びます。



第28期 保健大学「東松山教室」
[生活習慣病予防のための食事]実技の様子

- 草加教室**
【会場】草加支部事務所
【日時】11月(毎週火曜日)
7・14・21・28日
全日10時～15時
- ふじみ野教室**
【会場】ふじみ野支部事務所
【日時】11月(毎週木曜日)
2・9・16・30日
全日10時～15時

●インフルエンザ予防接種補助

- すべての被保険者に補助します。
64歳まで3,000円、65歳以上1,000円
- 補助の受け方は2通り(どちらかを選びます)
①補助券方式⇒指定医療機関で接種をする場合に補助券が使えます。
補助金額分、窓口での支払いが少なくなります。
※接種時には、ご自分の「補助券」と「保険証」をお持ちください。
※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「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。



●指定宿泊施設利用補助

契約している宿に宿泊し「宿帳」にはさみこまれている補助券を使うと宿泊料金から一泊3,000円差し引かれます。詳細は2017年度の「宿帳」をご参照ください。



●東京ディズニーリゾート補助

東京ディズニーリゾートで使用できる1,000円の利用券を、年1枚被保険者全員に配布しています。(特典券に入っています)

