

# みんなで受けよう! 土建健診

国保だより Support Your Life

秋

今回は2022年7月10日に深谷寄居支部が「花園文化会館アドニス」で行った健診の様子をお伝えします。保健委員の浅見けい子さんが健診を案内してくれました!

年度内到達年齢で15歳以上になる被保険者は自己負担なしで受けることができます。ただし、就学中の方は就学先で受けてください。

## 健診スタート

1 まずは、支部の受付、病院の受付で尿検査と大腸がん検査(30歳以上)を提出します。

2 血圧が高くないかチェックします。

3 脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血・白血球・尿酸等を調べます。

4 お腹周りでメタボチェック。心電図では心臓に異常がないかチェックします。

5 肺や心臓を聴診します。

6 近視をチェックします。

7 身長/体重測定

8 肺に異常がないかチェックします。

9 胃に異常がないかチェックします。

10 医療機関が全て of 検査を受けているかチェックして健診は終了となります。

健診終了

病気の早期発見のために健診は大切ですね

受診チェック

健診終了

病気の早期発見のために健診は大切ですね

受診チェック

医療機関が全て of 検査を受けているかチェックして健診は終了となります。

## メリットたくさん 土建健診

土建の健診は検査項目が豊富です。メタボだけにどまらず、働く者にとって必要な検査が充実しています。年齢によって胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診を自己負担なく受けることができます。仲間をさそって1年に1回は健診を受けよう!

### 健診は受けた後が大事!!

異常があるところはないか? 結果をチェック!

あれば、病院に受診したほうがいいのか? 病気の早期発見・早期治療で重症化を予防しよう。

### 特定保健指導を受けてみよう

腹囲・BMIと血圧値、血糖値、脂質の値から特定保健指導の該当になったら案内が届きます。生活習慣病予防のために特定保健指導を受けましょう。

## インフルエンザ予防接種補助

埼玉県国保の被保険者がインフルエンザの予防接種を受けたとき、接種料金の一部を補助します。

補助の受け方は「補助券方式」が申請方式のどちらかを選べます。

※インフルエンザワクチンは厚労省が認可しているものに限る

●13歳未満の被保険者(1回目接種):3,000円  
●13歳未満の被保険者(2回目接種):1,000円  
●13歳から64歳までの被保険者:3,000円  
●65歳以上の被保険者:1,000円

※補助対象年齢は接種時の年齢です。  
※補助は年度内に1回です。ただし、13歳未満の被保険者が2回接種をした場合、2回接種分までの補助が受けられます。  
※接種料金が補助額未満の場合は実費補助です。

### 補助券方式

※補助券は保険証と一緒にお渡ししています。

STEP1 補助券が使える医療機関を探す  
p56以降に掲載しています。使えない医療機関で受けた場合は「申請方式」になります。

STEP2 医療機関に予約  
補助券を使うことを伝えます。家族も使えます。家族が増えたら補助券は保険証と一緒に送ります。

STEP3 補助券と保険証を持って受診します

STEP4 補助額を引いた金額を窓口でお支払い

### 申請方式

※申請書はホームページからダウンロードできます。

STEP1 医療機関で接種を受けます

STEP2 窓口で接種料金を支払います  
必ず「領収書」を受け取り、「接種者名」「接種日」と「インフルエンザ予防接種代金」と明記してもらいます。

STEP3 支部事務所申請します  
「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を記入し「領収書(原本)」を添付、印鑑を押印します

補助券の再発行は行っていません。紛失してしまった場合は、1枚の申請書にまとめて申請をお願いします。

申請書のダウンロードはこちら

申請書のダウンロードはこちら

国保ガイド57ページ記載 八潮市の「徳永クリニック」は閉院のため契約は解除となりました。

## おいしいのこ 柿の力

柿の代表である次郎柿や富有柿、渋柿である市田柿など、柿にはさまざまな品種があります。主に甘柿は、種が入ると渋みが抜ける「不完全甘柿」、渋柿は種が入ると渋みが抜ける「完全甘柿」、渋柿は種が入ると渋みが抜ける「完全甘柿」、渋柿は種が入ると渋みが抜ける「完全甘柿」...

柿のオレンジ色の果肉には抗酸化作用のあるβカロテンやβクリプトタンパク質が豊富に含まれています。

柿はそのままでは苦味が強すぎるために、アルコールや炭酸ガスを使って渋みを抜いてから出荷されますが、この柿の渋みのもとタンニン、タンニンには優れた抗酸化力があり、生活習慣病予防や老化防止に効果があります。これが実は「100%渋い」に効くんです。タンニンにはアルコールを分解する作用があり、「100%渋い」の朝には柿を食べると効果があります。

リンゴやオレンジといった色素成分が含まれており、その強い抗酸化力は骨粗鬆症や糖尿病の予防に効果的。ビタミンCも豊富で風邪予防にもおすすめです。そのほかカリウム、食物繊維も含まれており、高血圧の予防や便秘解消もへみ解消にも良いです。

お父さん、柿です!

渋柿はそのままでは苦味が強すぎるために、アルコールや炭酸ガスを使って渋みを抜いてから出荷されますが、この柿の渋みのもとタンニン、タンニンには優れた抗酸化力があり、生活習慣病予防や老化防止に効果があります。これが実は「100%渋い」に効くんです。タンニンにはアルコールを分解する作用があり、「100%渋い」の朝には柿を食べると効果があります。

あなたの柿ファン仲間入り!

うちの庭にあるのは渋柿だから...と食べているのを諦めていませんか? 渋抜きをすれば渋柿も美味しく食べることができます。お手軽なのはハタをホワイトリカーに2〜3回浸したあとに水気を拭き取り、ビニール袋に入れて密封し1〜2週間置きます。するとタンニンが水に溶けにくくなるため、食べた時に渋みを感じにくくなります。次に手作りし柿はかきです。う? 皮を剥いたら湯に5秒ほどつけ、日当たりと風通しの良いところに吊るしてあげばOK。2〜3週間経ったら食べごろです。

## 健康の森 柿の力

正岡子規の名句「柿食へば鐘が鳴るなり法隆寺」でお馴染みな柿。日本の秋の味覚の代表格として10月〜11月下旬にかけて旬を迎えます。奈良時代より日本各地で栽培されてきました。16世紀にはホルトガルの貿易で欧州へ伝わり、現在では世界中で「KAKI」として日本品種が親しまれています。

健康の森

柿の力

健康の森

柿の力

## ヨコのカギ

1 うどんの原料は?  
4 鼻口からの感染予防で使用するもの  
7 家と家との狭い道  
8 アリと比較される昆虫  
10 衣服や道具をしまう部屋  
12 面刺を見ること。...を焼く  
13 逆立ちのことで  
15 ...ぶき屋根の昔の民家  
16 エッフェル...五重の...  
17 もとで、資本金。がん金ともいいます  
19 ...ワード、...ポイント  
20 本のはじめに載せる絵  
22 紙一枚ほどのわずかな違い  
25 ...無益、...保険  
26 ニワトリの内。...ライス  
27 予定外の人が不意に仲間入りすること

## クロスワード

タテのカギ  
1...のワケン 損取お済みですか?  
2人が住んでいる島  
3長寿の祝い、七十歳は...  
4 前のこと、発車...の電車  
5 乗り場、プラットフォームを  
6 乗客、エレベーターの...  
7 9 乗客を始発の駅で降りた...  
10 10月5日に発表された...  
11 通商、インターネット  
12 思い、インターネット  
13 思い、インターネット  
14 思い、インターネット  
15 思い、インターネット  
16 思い、インターネット  
17 思い、インターネット  
18 思い、インターネット  
19 思い、インターネット  
20 思い、インターネット  
21 思い、インターネット  
22 思い、インターネット  
23 思い、インターネット  
24 思い、インターネット  
25 思い、インターネット  
26 思い、インターネット  
27 思い、インターネット

ヨコのカギ  
1 うどんの原料は?  
4 鼻口からの感染予防で使用するもの  
7 家と家との狭い道  
8 アリと比較される昆虫  
10 衣服や道具をしまう部屋  
12 面刺を見ること。...を焼く  
13 逆立ちのことで  
15 ...ぶき屋根の昔の民家  
16 エッフェル...五重の...  
17 もとで、資本金。がん金ともいいます  
19 ...ワード、...ポイント  
20 本のはじめに載せる絵  
22 紙一枚ほどのわずかな違い  
25 ...無益、...保険  
26 ニワトリの内。...ライス  
27 予定外の人が不意に仲間入りすること

クロスワード  
タテのカギ  
1...のワケン 損取お済みですか?  
2人が住んでいる島  
3長寿の祝い、七十歳は...  
4 前のこと、発車...の電車  
5 乗り場、プラットフォームを  
6 乗客、エレベーターの...  
7 9 乗客を始発の駅で降りた...  
10 10月5日に発表された...  
11 通商、インターネット  
12 思い、インターネット  
13 思い、インターネット  
14 思い、インターネット  
15 思い、インターネット  
16 思い、インターネット  
17 思い、インターネット  
18 思い、インターネット  
19 思い、インターネット  
20 思い、インターネット  
21 思い、インターネット  
22 思い、インターネット  
23 思い、インターネット  
24 思い、インターネット  
25 思い、インターネット  
26 思い、インターネット  
27 思い、インターネット

ヨコのカギ  
1 うどんの原料は?  
4 鼻口からの感染予防で使用するもの  
7 家と家との狭い道  
8 アリと比較される昆虫  
10 衣服や道具をしまう部屋  
12 面刺を見ること。...を焼く  
13 逆立ちのことで  
15 ...ぶき屋根の昔の民家  
16 エッフェル...五重の...  
17 もとで、資本金。がん金ともいいます  
19 ...ワード、...ポイント  
20 本のはじめに載せる絵  
22 紙一枚ほどのわずかな違い  
25 ...無益、...保険  
26 ニワトリの内。...ライス  
27 予定外の人が不意に仲間入りすること

クロスワード  
タテのカギ  
1...のワケン 損取お済みですか?  
2人が住んでいる島  
3長寿の祝い、七十歳は...  
4 前のこと、発車...の電車  
5 乗り場、プラットフォームを  
6 乗客、エレベーターの...  
7 9 乗客を始発の駅で降りた...  
10 10月5日に発表された...  
11 通商、インターネット  
12 思い、インターネット  
13 思い、インターネット  
14 思い、インターネット  
15 思い、インターネット  
16 思い、インターネット  
17 思い、インターネット  
18 思い、インターネット  
19 思い、インターネット  
20 思い、インターネット  
21 思い、インターネット  
22 思い、インターネット  
23 思い、インターネット  
24 思い、インターネット  
25 思い、インターネット  
26 思い、インターネット  
27 思い、インターネット

## 健診は結果が大事! 健康管理に役立てよう

健診結果には、自身の健康状態を知るための情報が記されています。健診結果表を受け取ったら、チラッと見て終わりにするのではなく、結果を確認して体の状態を知ることが大事です。健診は受けるだけではなく、結果を活用することに価値があります。もし、「要治療」「要精密検査」(6か月後に再検査)等の判定があれば、必ず医療機関を受診しましょう。「自覚症状がないから大丈夫」を思われる方もいますが、高血圧、糖尿病など生活習慣病や生活習慣病がもとで起こる心臓や脳の病気、がんの初期は自覚症状がないことがあります。早期発見・早期治療のチャンスを逃さないよう、せつかく時間をとって受けた健診を今後の人生に活かしましょう。

保健師だより

## 「就労実態確認」にご協力ください

組合員の加入資格については、定期的な確認を行うことが、厚生労働省よりすべての国保組合に義務付けられています。国保組合では「健康保険の適用除外承認を受けて加入されている組合員」を対象に「就労実態確認」を実施しています。下記の書類①②③のいずれか1つを提出いただけます。所属支部への提出期限は10月31日となりますので、ご協力をお願いします。

提出書類 ①②③ のいずれか1つ

- ①2022年(令和4年)標準報酬決定通知書のコピー
- ②2022年(令和4年)算定基礎届のコピー
- ③2022年(令和4年)標準報酬月額及び標準賞与額の通知書(被保険者用)のコピー

※提出いただいた書類は「就労実態確認」以外の目的に使用することはありません。取り扱いには細心の注意を払い、個人情報保護にも万全を期していきます。

## クイズの応募 10/15(土) について

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\*をご記入のうえ、下記まで応募ください。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きますが、ご記入のうえ、下記まで応募ください。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。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係

個人情報は、発送や郵保だよりへ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。

# 仕事中・通勤中にケガをしたとき

- 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)

左記の方は、任意で加入する労働災害の「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)

**労働災害や通勤災害は労働災害で治療をしましょう!**



仕事中のケガや仕事の原因の病気(職業病)、通勤途中に負ったケガは「労働災害」となり、法律によって保険証を使って治療を行う保険給付とは区別されています。

- 労働災害は保険証を使って治療することはできません。
- ケガの大小にかかわらず必ず労働災害で治療しましょう。
- 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。

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になりませんが、国保組合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なくなり、保険料にも大きく影響を与えます。必ず労働災害の「特別加入」をしましょう。  
 ※手続きは所属している支部にて相談ください。



仕事中にケガをし、保険証で治療を受けてしまった場合は、労働保険に切り替えをお願いします。まずは、国保組合または所属している支部にご連絡ください。

## 切り替えの方法は2つあります

- 1 国保組合へ一度医療費を返還し、労働保険に請求する。  
 ※病院で支払った自己負担分も戻ります。領収書は大切に保管してください。
- 2 病院へ連絡し了解を得た上で、窓口へ労働保険の書類を提出し、医療費を清算する。  
 ※医療費は、病院から労働保険へ直接請求されます。

## 医療費のお知らせ

来年2月に送付

国保組合では、みなさんの健康へ関心を払っていただくために保険証をお使いいただいた時の医療費についてお知らせいたします。  
 2023年2月にお送りする「医療費のお知らせ」は、2021年11月〜2022年10月に医療機関などを受診した分となります。

ただし、2022年11月・12月の受診分は記載しておりません。また、お知らせに記載のない受診分や差額ベッドなどの自費分は、医療機関などが発行する領収書をもとに「医療費控除の明細書」へ記入し作成してください。  
 このお知らせは医療機関等からの請求書をもとに作成しております。領収書の金額と異なる場合は、「医療費のお知らせ」の金額を訂正してお使いください。(金額を訂正する場合も領収書の保管が必要です)

# 土建国保の給付制度

## 医療費負担を軽減

### 限度額適用認定証 組家

- 高額な医療費になりそうとき、窓口負担額が高額療養費の限度額までになります。
- 入院や通院、調剤薬局でも利用できます。
- 70歳以上の方で「現役並みII」「現役並みI」「低所得者」に判定された方は、申請することができます。

※申請書はホームページからダウンロードできます。  
 ※「オンライン資格確認」システムを導入している医療機関等では、限度額適用認定証の提示が不要になります。

### 高額療養費 組家

- 高額療養費に該当した時に、国保組合から申請書をお送りします。(受診月の約3か月後となります)
- 所属されている支部にてお手続きください。

※限度額適用認定証を医療機関に提示された方でも、申請が必要な場合があります。  
 ※支給予定額が少額でも一部負担払戻金対象の場合は申請が必要です。

### 一部負担払戻金 組家



- 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院ごとで、1万7500円を超えたときに支給します。

※高額療養費に該当された方は、高額療養費の申請が必要です。

- 支給できないとき
- 家族の加入月から6か月以内の入院
  - 交通事故、暴力行為、仕事上の事故などによる治療のとき
  - 家族の通院分 など

## 子育て応援



### 出産育児一時金 組家

- 組合員や家族が出産したとき、1児につき42万円支給します。妊娠12週以上の出産(死産・流産も含む)が対象です。
- 直接支払制度を利用する場合、42万円未満の支払いであるときは、その差額分を組合員へ支給します。

※「産科医療補償制度」未加入の場合は、40万8000円です。

### 出産手当金 組

女性組合員が出産したとき、出産育児一時金とは別に支給します。

- 産前産後98日(多胎は154日)を限度に支給します。
- 傷病手当金の「病区分の自宅療養日」の日額に6万8000円を加算して支給します。(2022年5月31日までの出産の場合は5万円を加算)

例:4種の場合36万2000円

- 支給できないとき
- 妊娠12週未満のとき
  - 出産日が組合員資格取得日より6か月経っていないとき

### 育児支援金 組

出産手当金支給後、つづけて育児休業を取得した女性組合員に支給します。

- 産後56日の翌日の属する月から最長で10か月分を支給します。
- 支給金額は1か月2万3000円。(2022年5月31日までの休業分については1か月1万7000円)

- 支給できないとき
- 育児休業を取得していないとき
  - 出産手当金の支給対象外のとき

# 病気やケガで働けないときもサポート

## 新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金 組家

新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱等の症状があり感染が疑われる方で、療養のために仕事を休んだとき「新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金」を支給します。

対象となる期間のうち、4日目以降で療養のために仕事を休んだ日の合計日数が支給対象になります。

対象となる方の詳しい説明や期間については、ホームページまたは所属支部へご確認ください。



- 支給できないとき
- 濃厚接触者であっても、症状のない方は対象ではありません。また、事業主の要請により休業した場合も対象ではありません。
  - 既存の傷病手当金との併給はできません。

※申請書はホームページよりダウンロードしてください。

## 傷病手当金 組

病気やケガなどで働けないときの休業補償制度です。「病気」と「ケガ・特定傷病」の2つの区分ごとに180日分を限度に支給します。(特定傷病とは頸椎や関節部の疾病のことです。)

分類	療養状況	特2種	特1種	第1種	第2種	第3種	第4種	第5種	第6種
病気	入院日	6,900	6,500	6,000	5,500	5,000	4,500	4,300	4,000
	自宅療養日	5,000	4,800	4,300	3,800	3,300	3,000	2,800	2,600
ケガ 特定傷病	入院日	3,300	3,300	2,900	2,600	2,300	2,000	1,800	1,600
	通院日	2,200	2,200	2,000	1,700	1,500	1,300	1,200	1,100

- 4日以上連続して休業したとき、1日目から支給します。
- 「病気」の場合は入院日と自宅療養日、「ケガ・特定傷病」の場合は入院日と実通院日が対象です。

- 支給できないとき
- 交通事故、暴力行為、仕事上の事故などによる治療のとき
  - 出産手当金と併給はできません。出産手当金が優先です。