

交通事故・暴力行為などに遭った時は 土建国保へ届け出を!!

交通事故や暴力行為の場合は、相手の自動車保険や相手の責任で治療するのが原則ですが、土建国保に届出をすれば、一部の例外を除いて、保険証の使用も可能です。

保険証を使うと土建国保で医療費を立て替えることになり、土建国保では相手や相手の保険会社を立て替えた医療費を請求します。

土建国保から届いた被害届等に基づき、土建国保から届け出てください(国民健康保険法により届出が義務付けられています)。

※通勤途中や仕事中の交通事故は労災保険で治療してください。
※無免許運転や飲酒運転での交通事故は全額自己負担になります。

届出が必要なのはこんなとき

- 自動車・バイク・自転車等での交通事故(自損事故含む)
- 他人の犬(ペット)に咬まれた
- 他人の暴力によりけがをした
- お店で食事をして食中毒になった etc...

栄養と効果がすごい！

レモンには体に良い成分がたくさん含まれていますが、代表的なものにはビタミンC、クエン酸、ポリフェノールなどがあります。

レモンには体に良い成分がたくさん含まれていますが、代表的なものにはビタミンC、クエン酸、ポリフェノールなどがあります。

レモンはどこから来た？

レモンはミカン科ミカン属の果物で爽やかな柑橘系の香りと酸味が特徴です。原産地はインド北東部アッサム地方で、中近東を経て地中海沿岸に伝わり、イタリアのシチリア島をはじめ栽培が盛んになりました。

レモンはミカン科ミカン属の果物で爽やかな柑橘系の香りと酸味が特徴です。原産地はインド北東部アッサム地方で、中近東を経て地中海沿岸に伝わり、イタリアのシチリア島をはじめ栽培が盛んになりました。

レモンの力

ビタミンCを含む代表的な食材として知られているレモン。でも、含まれている栄養成分は他にもたくさんあります。様々な効果があることをご存知でしょうか？

最後に疲労回復や美容、ダイエットに効果のあるレモンのはちみつ漬けレシピを紹介します。材料はレモン1個、はちみつ100ml、レモンはよく洗って薄く輪切りにし、皮を容器に輪切りレモンとちみつを交互に入れて、冷蔵庫で1日置き、レモンがしんなりしたら完成です。そのままでも食べられますが、ヨーグルトや紅茶に入れて楽しむのもおすすめです。

ヨコのカギ

- 1 「檸檬」って読めますか？
- 3 5月の第2日曜日
- 6 手紙を数える言葉
- 7 ジラフとも言い換え
- 8 江戸時代の七七五の俗曲、三味線の伴奏で歌われます
- 10 事柄、注意……、重要……
- 12 来客の用件を取り次ぐ所
- 14 生糸は犬……のもの
- 15 風が吹けば……屋が儲かる？
- 18 幼虫「やご」が成長すると？
- 20 卵の黄身のことで?
- 22 照る照る坊主の出番か？
- 24 ……の威を借る狐
- 26 布団やベッドのある部屋
- 28 ゆり返しの地震

クロスワード

クイズの答え

◎新巻のクロスワードの解答「ジョウシュ」

クロスワード

タテのカギ

- 1 サッカー選手が退場になる……カード
- 2 注目の自由人を入介助する犬
- 3 3射撃のうちの部分
- 4 裁判所で判決をくだす人
- 5 地球の上の水が凍ってあわわていた……時代
- 7 豚木……って読めますか？
- 9 中で靴を脱いだりします
- 11 新巻を脱いだりします
- 13 きりぎりや、蠶屋……
- 15 昨年……の前
- 17 ハット、キャンデーも言います……
- 19 ……は熱いうちに打て
- 21 ……は熱いうちに打て

健康は自分自身と家族、社会にとってかけがえのないもの

2023年度の健診が始まりました。健診の目的は、病気の早期発見と病気の予防です。生活習慣病と言われる「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」は自覚症状がないまま進行していくことが多く見られます。重症化すると脳卒中や心臓病などを引き起こすことにつながることもあります。健診を受けることで、これまでの食生活、過度の飲酒、喫煙、運動不足など生活習慣の体への影響を見つけることができます。生活習慣病は生活習慣を改善することで予防が可能です。健診で体の状態を確認して、生活習慣を見直すことが健康への第一歩になります。まずは、健診を受けましょう！

就業形態が変わるときは届出を

国保組合へ加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。加入した後に働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときは、所属支部への届出をお願いします。

クイズの応募 5/15(月) 締め切り

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きます。ご了承ください。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。

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

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・指定宿泊施設をご利用の感想等を寄せてください。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。

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

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 TEL: 048-864-4381(代) FAX: 048-862-9315 https://www.sai-doken-kokuho.jp

4月から 埼玉土建国保の「げんき法人認定制度」が始まりました!

「げんき法人認定制度」とは?

従業員の健康に配慮し、健康経営の取組に取り組む法人事業所を埼玉土建国保が「げんき法人」と認定し、応援していく制度です。

埼玉土建国保に「げんき法人」認定されるメリットは?

- 1 「げんき法人」として認定されると、埼玉土建国保から宣言証を発行し、宣言があった法人事業所をホームページに掲載します。事業所のPRになります。
- 2 日本健康会議の進める「健康経営優良法人」への申請も可能となります。

「健康経営優良法人」に認定されるメリットは?

「健康経営優良法人」に認定されると、日本健康会議のホームページに社名が掲載されます。事業所の社会的評価を得ることで、企業イメージが向上します。同時に、公共事業での入札加点評価や金融機関での借り入れ優遇、ハローワーク等での募集の際の社会的信用のアップにつながります。

申し込み、問い合わせ先
「げんき法人認定制度」の申し込み、制度や認定要件の問い合わせは埼玉土建国保健康増進課(Tel:048-839-0073)までお願いします。

2023年度 人間ドック指定医療機関一覧

医療機関名	所在地	電話	人間ドックのみ	人間ドック+人間ドック	人間ドック+人間ドック+人間ドック
三重中央総合病院	三郷市中央 4-5-1	048-953-1382	41,690	66,990	68,640
みさと健和病院	三郷市野野 4-49-1	048-955-5494	40,700	82,500	60,500
八潮中央総合病院	八潮市南川崎 845	048-998-8001	39,600	79,200	
緑谷ハートクリニック	緑谷市川柳町 3-50-1	048-989-8020	49,500		
聖徳医科大学埼玉医療センター附属緑谷クリニック	緑谷市常盤町 17-1 緑谷ツインシティA シティ 4 階	048-965-1117	50,600	100,100	
吉川中央総合病院	吉川市平沼 111	048-940-6181	44,000		
春日部市民診療所	春日部市谷原 2-4-12	048-760-6100	39,105		
秀徳総合病院	春日部市谷原新田 1200	048-737-2121	44,000	93,500	
レイボーククリニック	さいたま市緑区北郷 3-2-5 かつや東店 2F	048-758-3891	45,100	80,300	77,000
健田クリニック	蓮田市根金 1662-1	048-766-8155	48,400	79,200	73,700
白鶴中央総合病院	白鶴市小久保 938-12	0480-93-0662	44,000	77,000	
むすひのメディカルクリニック	幸手市幸手 2807	0480-40-6003	33,700	65,200	55,700
行田独立診療所	行田市本丸 18-3	048-556-4581	39,105		
埼玉協和病院	川口市木戸町 1317	0570-047-489	39,105	66,341	62,865
川口バークワーククリニック	川口市駅前 17-11 川口パークタワー 2F	048-255-7222	38,500	58,500	
さいわい診療所	川口市西青木 5-1-40	048-251-8560	39,105		
川口診療所	川口市中央丸 4-1-20	048-252-5512	39,105		
武南病院附属クリニック	川口市東本郷 1432	048-282-8226	33,300	59,620	
はなやが病院	川口市坂下町 4-16-26	048-281-1468	33,000		
戸田中央総合健康センター	戸田市上戸田 2-32-20	048-442-1118	42,900	86,900	68,200
廣市成人健診センター	廣市北町 2-12-15	048-443-7953	21,254		
湘産総合病院	さいたま市緑区北郷 5-10-7	048-832-6182	39,105		62,865
西都総合病院	さいたま市緑区大土 4-9-884	048-854-1114	44,000	99,000	
東邦病院	さいたま市緑区東浦和 7-6-1	048-873-8621	40,000		
共済病院	さいたま市緑区奥山 3-15-31	0120-635-655	44,500		
北浦クリニック	さいたま市南区西谷 2-1-3	048-838-5666	50,500		79,100
ほうしほ南浦和クリニック 南浦和健診プレイス	さいたま市南区南浦和 1-25-1	0120-992-473	44,000		
さいたまセントラルクリニック	さいたま市大宮区天沼 2-7-59 さいたまメディカルタウン 3F	048-658-3720	49,500	83,600	83,600
大宮シティクリニック	さいたま市大宮区大宮 0120-30-1983	44,000	85,800		
大宮エヴァグリーンクリニック	さいたま市大宮区下町 2-16-1 アクロスビル 3F	048-788-3231	42,900		
さいたま中央クリニック	さいたま市中央区上落合 8-3-32 赤一ビル2階 さいたま中野 2 階	048-858-0003	46,200		66,000
大宮中央総合病院	さいたま市北区大宮 1-227	048-653-5266	40,700	67,100	60,500
さいま北国医療センター	さいたま市北区豊原町 1-85-1	048-663-1811	44,000	80,300	68,574
おみや診療所	さいたま市西区蒲町 1100-2	048-624-0238	39,105		
大宮共立病院	さいたま市見沼区片桐 1550	048-686-7155	41,800	74,800	69,300
東田クリニック	さいたま市見沼区中川 1023	048-680-2311	41,800		64,830
さいたま記念病院	さいたま市見沼区東宮下町 196	048-686-3111	41,800		
上尾中央総合病院	上尾市相模 1-10-10	048-773-1114	41,800	83,600	
健管センター A-go・townクリニック	上尾市宮本町 3-2-209	048-777-2511	42,900	69,300	75,680
上尾ア・ワンクリニック	上尾市相模 3-5-28 シンク緑丘ビル 1F	048-778-1929	40,700		60,500
北星大学メディカルセンター	北本町 6-100	048-593-1212	44,000	66,000	
ヘリオス会病院	浦和市広田 824-1	048-569-3117	47,300	94,600	
TMSグライドクリニック朝霞院	朝霞市西町 1-8-21	048-466-8066	41,800		
健/内務院	朝霞市健/内 2-9-31	048-481-5168	36,680	57,040	63,560

宿泊施設推薦のお願い

～あなたのお気に入りの宿泊施設をご紹介します～

毎年みなさんにお記している「宿帳」に掲載されている宿泊施設。この宿泊施設の推薦を募集しています。みなさんが泊まってみて、仲間にも薦めたい宿泊施設があれば、ぜひご紹介ください。

推薦の受付期間は、毎年4月から9月末までです。支部事務所にある「宿泊施設推薦書」に必要事項をご記入の上、支部事務所にご提出ください。なお、国内のビジネスホテルなどの宿泊施設は推薦不可など、一定の基準がありますのであらかじめご了承ください。

みなさんの推薦をお待ちしています。 *宿泊施設利用補助についてのお問い合わせは、健康増進課(048-839-0073)まで。

国保だより Support Your Life

2023年度 人間ドック契約解除医療機関

2023年4月1日以降の受診には補助できません

医療機関名	所在地	電話
南古谷病院	川崎市久下町 110	049-235-7777
双葉クリニック	所沢市砂子台 1-36-7	04-2922-5171
本庄総合病院	本庄市北郷 1780	0495-22-6648

契約解除 推奨

2023年3月31日解除

ホテル君佳(伊東園ホテルズ) 〒406-0024 山梨県笛吹市石和町川中島 1607-28 TEL:0570-089-780

新巻荘 〒949-1323 新潟県糸魚川市田妻平 26-1 TEL:025-568-2201

*2023年宿泊施設「バンフレット「宿帳」にも掲載されていますが、「宿泊施設利用補助券」は使用できませんのでご注意ください。