

埼玉土建の健診の特徴

- 健診費用が無料
- 健診と一緒にがん検診(胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)も無料で受けられる
★は対象年齢あり 胃がん、大腸がん、乳がん年度内年齢30歳以上、子宮頸がん年度内年齢20歳以上 (自費でがん検診(乳がん・子宮頸がん・前立腺がん)を受けた場合の補助制度もあります)
- 日曜日に健診が受けられる
- 専門医が胸部X線画像を再読影し、じん肺やアスベストの影響がないか確認します
専門医による再読影の結果で「職業病の疑い」のある方には専門医療機関への案内文書を送付しています。
受診された場合には通院支援金を支給しています。
これまで21年間で計324人が労災認定されました(2023年3月31日現在)。

みんなできょうごの健診の健診の特徴

こんなときどうする? 健診の疑問にお答えします

持病で通院していても病院で検査も受けています

- 健診は医療機関を受診している人も含め、全員が対象です。
- 健診を受けることで、思わぬ病気の兆候を見つけ出すことができます。

健診の受診結果が心配です

- 健診結果は自分自身の健康状態そのものです。生活習慣病の多くは早期発見できれば治療が十分可能ですので、ぜひ勇気を出して受けてみましょう。

今は元気! 具合が悪くなったら医療機関を受診します

- 症状が出てきたらすぐに進行しているサインかも。症状が悪化してから治療すると時間もお金もかかってしまいますので年1回の健診は必ず受けましょう。

家族の方も無料で健診を受けられます

インフルエンザ予防接種補助制度

家族みんなで補助が受けられます

補助対象年齢(接種回数)	補助額
13歳未満(接種1回目)	3,000円
13歳未満(接種2回目)	1,000円
13歳~64歳まで(1回のみ)	3,000円
65歳以上(1回のみ)	1,000円

● 接種料金が上表の補助額に満たない場合は実費を補助します。

(1) 指定医療機関で接種し、「2024インフルエンザ予防接種補助券」を窓口で使用する場合
接種料金から補助額が差し引かれ、精算されます。

(2) 指定医療機関以外で接種し、接種料金を窓口で支払った場合
→所属支部で申請手続きを行ってください。後日補助額を登録口座に振込みます。

経鼻弱毒生インフルエンザワクチン(フルミスト等)は、厚生労働省に承認されているものが補助の対象となります。

(注) 申請手続き期限は接種日の翌日から2年間です。
予防接種補助券を紛失してしまった場合でも、(2)の方法で予防接種補助を受けることができます。

特定健診受診率目標70%

2024年健診受診率目標70%

2024インフルエンザ予防接種補助券(見本)

指定医療機関はこちら

健診結果表提出補助制度

埼玉土建の健診以外で健康診断・人間ドックを受けた場合、その結果表を提出することで年度1回健診費用を補助する制度です。

申請者	健診費用を支払った「本人」または「事業主」	補助額
● 特定健診項目を網羅し、胸部レントゲンも撮影している結果表の場合	● 健康診断結果表	7,000円
● 特定健診項目を網羅している結果表の場合	● 領収書	5,000円
● 上記のいずれにも当てはまらない結果表の場合		3,000円

必要書類

(注) 定期通院の血液検査やがん検診の検査結果表は支給の対象になりません。申請手続き期限は健診日の翌日から2年間です。

問い合わせ先 健康増進課 TEL:048-839-0073

国保だより Support Your Life

秋

みんなできょうごの健診を受けよう!!

家族の方も無料で健診が受けられます

インフルエンザ予防接種 指定医療機関 追加・変更のお知らせ

追加

2024埼玉土建国保ガイドに掲載されていませんが、補助券を使うことができます。

矢島クリニック

住所 栗橋東2-7-18
TEL 0480-52-0114

医療機関名称、電話番号変更

2024埼玉土建国保ガイドは変更前の医療機関名称で掲載されていますのでご注意ください。

変更前 権田医院
TEL 048-831-5427

変更後 **権田医院 キッズニイクリニック**
TEL 050-3355-7064
住所 さいたま市浦和区北浦和 2-11-23

「梨」という漢字の由来とは...

梨という漢字を上下に分けると「利」と「木」に分かれ「利のある木」と読めます。「利」は稲を刈物で刈っている様子を示し、「梨」は木に結ぶ実を指す。これを木と組み合わせて「木の上によく切れる実がある樹木」という意味になったとされています。これは園で簡単に切れる実がなる樹木という意味で使われています。昔は不作時の保存食にもなったので、この文字が当てられたのが一般的です。

独特の食感 食物繊維

日本の梨の品種は、大きく分けて2つあります。二十世紀に代表される黄緑色の青い「幸水」「豊水」に代表される褐色の赤い「ふじ」「紅夏」です。梨は水分が約90%とみずすく、肺を潤し、咳や痰を鎮めてのど不快症状を和らげます。カリウムの含有量も高く、高血圧の予防や改善に効果的です。シャリ

鮮度のよい 梨の見分け方

梨を選ぶ際は、すくすく重さがあり、左右の形が整っているものを、そして皮に傷がなく、色ムラがないものが鮮度のよい梨です。追熟させたい場合は常温保存し、長期保存したい場合はキッチンペーパーで1個ずつ包んでジップロックに入れて冷蔵庫の野菜室へ。味の変化が早いので、なるべく早く食べるようにしましょう。

日本最古の栽培果実 梨の力

梨は古くから日本で親しまれ、幸水、二十世紀梨など多くの品種があります。独特の食感は食物繊維で、腸の働きを整えます。また、カリウムも多く、高血圧を改善したい方にもおすすめです。さわやかな甘みで、「口当たりよい」「梨の力」に「梨」が関係しています。

シャリとした独特の食感ほ「石細胞」という果肉の細胞壁によるもので、そこに含まれる豊富な食物繊維が、腸の働きを整え、便秘の改善にも役立ちます。

ヨコのカギ

1 秋の七草の一つ
4 商売繁盛、……安全
7 ……巻、浅草……
8 はなはだしく不思議です
10 花の小さい菊
12 内側のこと
13 「竜胆」って読めますか?
15 座……、長……、安楽……
16 秋……は嫁に食わずな
17 座敷の外側の細長い板敷き
19 ……に翼で勢い増大
20 女性が手紙の終わりに書く言葉
22 車輪のついた移動用の椅子
25 良い、ペリ……
26 学校で教育を受けます
27 Q&Aは……と答え

クロスワード

クイズの答え A B C D E F

○盛装号のクロスワードの解答 「あさがお」

クロスイード

1 ナスロムツケも
2 チョロキースと鳴く昆虫
3 天狗……肥る秋
4 目や鼻が……症
5 長十郎も二十世紀幸水も
6 首都ロンドン
7 漢字の日本語的読み
8 常夏の島……財産
9 魚の「ロ」のよみは秋の雲
10 ……あつて四十
11 ……は友を呼ぶ
12 ……は友を呼ぶ
13 ……は友を呼ぶ
14 ……は友を呼ぶ
15 ……は友を呼ぶ
16 ……は友を呼ぶ
17 ……は友を呼ぶ
18 ……は友を呼ぶ
19 ……は友を呼ぶ
20 ……は友を呼ぶ
21 ……は友を呼ぶ
22 ……は友を呼ぶ
23 ……は友を呼ぶ
24 ……は友を呼ぶ
25 ……は友を呼ぶ
26 ……は友を呼ぶ
27 ……は友を呼ぶ

あなたも今日から減塩チャレンジ!

～減塩が健康寿命を支える～

1日に摂取してよい塩分量は?

1日の塩分摂取量の推奨は成人男性では7.5g未満、成人女性では6.5g未満(血圧の高い人は6g未満)とされています。皆さんが日頃食べている食品に含まれる塩分量は、例えばラーメン6~7g(汁を半分残すと4~5g)、カレーライス3.7g、おにぎり0.7g、食パン1枚(6枚切り)0.8g、みそ汁1.5gとなっています。ラーメンとカレーを1日に食べると塩分量は9.7g以上になってしまいます。また料理をつくるに欠かせない醤油(小さじ1杯0.9g)やみそ(小さじ1杯0.7g)にも多く塩分が含まれています。塩分の取り過ぎは血圧上昇だけでなく、心臓や血管、腎臓にも直接悪影響を及ぼすことがわかってきました。

そこで今回は減塩のコツをいくつかご紹介したいと思います。

- ① 練り製品・加工食品を食べ過ぎない
- ② 出汁のうまみを上手に使う
- ③ 酸味(酢・レモン・カボス)を効かせる
- ④ 香辛料(山椒、生姜、ワサビ)を取り入れる
- ⑤ 味付けは「かける」より「つける」(とくに醤油)
- ⑥ めん類の汁や漬物は控える

最初は少し物足りなさを感じるかもしれませんが、薄味に慣れてくると、食材そのものの味を楽しめるようになります。

減塩目標を立てて今日から一緒に減塩チャレンジしてみませんか?

クイズの応募 10/15(水) まで

みなさんの声も募集しています!

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ている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、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、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 埼玉土建国民健康保険組合 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]

個人情報については、発送や国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。

問い合わせ先 健康増進課 048-839-0073

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I」「現役並みII」「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ヵ月後となります)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。

支給できない場合

- 家族の加入月から6ヵ月以内の入院
- 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

出産・育児を応援

出産育児一時金 組 家

- 一児につき50万円が支給されます。(産科医療補償制度に該当しない場合は48万8000円です。)
- 妊娠満12週(84日)以上の出産(死産・流産含む)が対象です。

出産手当金 組

- 組合員が出産したとき支給します。(加入後6ヵ月以上経過した出産)
- 支給日数は98日間。(多胎の場合154日間)
- 支給日額は傷病手当金の病気区分の自宅療養日の日額に準じます。

例えば...

4種の組合員が出産した場合、29万4000円支給します。(2024年4月1日以降の出産の場合)
日額3000円×98日間

育児支援金 組

女性組合員

- 出産手当金の支給対象者が、産前産後休業に引き続き育児休業をしたとき支給します。
- 1ヵ月につき2万5000円(2024年5月31日休業分までは2万3000円)、最長9ヵ月分を支給します。

男性組合員

- 1歳未満の子を養育するために14日以上の子育て休業を取得したとき支給します。
- 1ヵ月につき3万3000円(2024年5月31日休業分までは3万円)、最長3ヵ月分を支給します。

健保適用除外をしている労働者(2023年4月以降の育児休業から)

保険料減免 組 家

- 出産する個人にかかる保険料が減免されます。
- 出産(予定)月の前月から4ヵ月(多胎の場合3ヵ月前から6ヵ月)の保険料が減免されます。

病気やケガで休業したら

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つの区分ごとに支給します。

支給されるのはどんなとき
組合員が病気やケガのため4日以上連続して休業したとき、1日目から支給されます。

支給される日数は

2つの区分ごとにそれぞれ180日分を限度に支給されます。支給終了時点で支給残日数が10日未満となった場合は、給付対象期間の終了日翌日から5年後に新しく60日が付加されます。

支給対象日	病気	ケガ・特定傷病・腰痛※1
	入院していた日と自宅で療養した日	入院していた日と病院へ通院した日※2
支給限度日数	180日分	180日分
	残日数10日未満(5年後)	残日数10日未満(5年後)
	60日分	60日分

※1 特定傷病とは頸椎部や関節部などの疾病のことです。
※2 治療上の固定器具の装着期間は通院日とみなして支給対象となります。

1日の支給金額は?

組合員の保険料区分と療養状況により決まります。

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

支給できない場合

- 交通事故や暴力行為、仕事や通勤途中のケガや病気の場合は、自動車保険や労災保険等から補償を受けてください。
- 埼玉土建国保加入月と、労務不能発生月が同じ場合は支給できません。
- 加入前に発症していた病気やケガが原因の時は、加入後3ヵ月は支給できません。
- 保険診療でない場合(鍼灸ゆう師等)

2024年12月2日以降の

保険証使用と病院・薬局の受診について

2024年12月2日以降、保険証の新たな交付ができなくなる予定です。保険証が廃止された場合でも国保組合の組合員・家族の皆様が安心して医療を受けることができるよう、以下のように取扱います。

現在、国保組合の保険証をお持ちの方

- 1 お手元の保険証は2025年3月31日まで病院・薬局で使用できます。
※保険証の有効期限が2025年3月31日以前の方は有効期限までとなります。

2 2025年4月1日以降は

マイナ保険証を持っていない方 **「資格確認書」**を交付します。今の保険証と同じように使用できます。

マイナ保険証を持っている方 **「資格情報のお知らせ」**を交付します。病院・薬局を受診する際はマイナ保険証を使用しますが、もしもマイナ保険証が使えない場合は、マイナ保険証とセットで提示してください。

保険証の紛失や家族が増えた場合の扱い

保険証再交付や家族増加の手続きでは、12月1日までに交付できる場合は保険証をお渡します。12月2日以降に交付する場合は、マイナ保険証を持っていない方には**「資格確認書」**、持っている方には**「資格情報のお知らせ」**を交付していきます。

マイナ保険証の解除申請について

マイナ保険証登録解除(マイナンバーカードに登録された保険証機能を解除すること)を希望される方は、所属支部に設置している利用登録解除の申請書を提出してください。解除後に病院・薬局を受診する場合は、マイナ保険証の使用はできませんので、国保組合が交付する**「資格確認書」**を提示してください。
※10月をめどに申請の受付ができるように準備を進めています。

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災保険で治療をしましょう!

仕事中のケガや仕事原因の病気(職業病)、通勤中に負ったケガは「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災保険で治療しましょう。
- 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!

- 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)

上記の方は、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。)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、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。

こんなとき どうする?

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、労災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、労災保険に請求する。
※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、窓口へ労災保険の書類を提出し、医療費を清算する。
※医療費は、病院から労災保険へ直接請求されます。

問い合わせ先
業務課 048-839-0071