

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たことになり、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。

保険証を使う場合は、土建国保・給付課(048-839-0071)に連絡をください。土建国保から届いた被害届等を必ず提出してください(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ることがあります。

## 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...

## アスパラギン酸で 体にパワー!!

アスパラガスは、抗酸化作用のあるβカロチンやビタミンCを含む緑黄色野菜です。ビタミンCは、肉類のたんぱく質の吸収を助けてくれます。

## 栄養ならグリーン 口当たりならホワイト

アスパラガスは育て方で色が違い、グリーン種とホワイト種があります。ホワイトは芽が出る前に盛り土をして日光を遮断して、白く

## 見分け方と 体への食べ合わせ

鮮度の見分け方は、太くまっすぐに伸びているもの、色が濃くつやのあるもの、穂先がしっかりと閉まっているものを選びましょう。食べ方は「ハーブ」香りがお弁当やおかずの定番です。他にも、免疫アップの食べ合わせとして、鶏肉との組み合わせがおすすめです。アスパラガスには粘膜炎を丈夫にするβカロチンが豊富に含まれています。

## 昔むかしは 観賞用でした…

アスパラガスは、ヨーロッパでは紀元前から栽培されていました。日本に伝わったのは江戸時代とされています。当時は観賞用だったアスパラガスは、現在主流となっているグリーンアスパラガスが一般に流通するようになったのは昭和40年以降のお話です。実は今でも、アスパラガスの葉は花束の飾りなどに使われています。

## アスパラガスの力

うま味と歯ごたえが特徴のアスパラガス。疲労回復や免疫力アップに役立つ緑黄色野菜ですが、実は一般に流通するものになったのは昭和40年以降です。今では、知っているようであまり知られていないアスパラガスの力について紹介しましょう。

## アスパラガスの力

アスパラガスは、ヨーロッパでは紀元前から栽培されていました。日本に伝わったのは江戸時代とされています。当時は観賞用だったアスパラガスは、現在主流となっているグリーンアスパラガスが一般に流通するようになったのは昭和40年以降のお話です。実は今でも、アスパラガスの葉は花束の飾りなどに使われています。

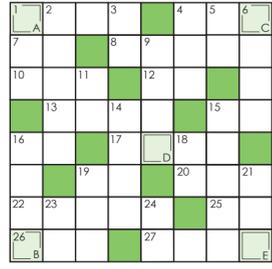
## ヨコのカギ

- 1 ノアの……
- 4 陰暦5月。……晴れ
- 7 繁華……。商店……
- 8 新1万円札は渋沢栄一、5千円札は?
- 10 草かんむりに耳と書いて?
- 12 缶詰のマグロ、……。缶?
- 13 「雪割」って読めますか?
- 15 ウエスからヒップの辺り
- 16 メロンやヘチマはこの仲間
- 17 床(ゆか)……。……。場
- 19 高い……。アパレル
- 20……。髪……。姿……。足
- 22 漢字で「桜桃」と書きます
- 25 コンパスで描ける図形
- 26 凡人でない人……。伝
- 27 野球でバットを振ること

## クロスワード

クイズの  
こたえ

◎新巻のクロスワードの答え  
「ハツヒネ」



## クロスワード

## タテのカギ

- 1 一匹の……
- 2 五月の……に……
- 3 クッキー……。……。魚
- 4 水筒……。……。
- 5 能の……。……。
- 6 身の……。……。
- 7 約……。……。
- 8 ……。……。新……
- 9 ……。……。新……
- 10 ……。……。新……
- 11 ……。……。新……
- 12 ……。……。新……
- 13 ……。……。新……
- 14 ……。……。新……
- 15 ……。……。新……
- 16 ……。……。新……
- 17 ……。……。新……
- 18 ……。……。新……
- 19 ……。……。新……
- 20 ……。……。新……
- 21 ……。……。新……
- 22 ……。……。新……
- 23 ……。……。新……
- 24 ……。……。新……
- 25 ……。……。新……
- 26 ……。……。新……
- 27 ……。……。新……

## クイズの応募 5/15(水) 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。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋6-18-12 埼玉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。

## 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て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。もしも、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 埼玉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。

## 熱中症に対する早めの備えを!

毎年、熱中症による救急搬送者数は、5〜6月頃の気温が高くない時期から増え始めます。最近では都道府県ごとに熱中症警戒アラートが発せられ、危険な暑さへの注意が呼びかけられているため、建設現場でも様々な熱中症対策が行われているところですが、それにも、熱中症の患者数は建設業が最も多い状況です。引き続き注意が必要です。熱中症の症状は、自覚症状として「吐き気」「めまい」「汗が止まらない」、他人から見ても「フラフラしている」「呼びかけに応じない」などがわかります。熱中症と思われる症状が見られたらすぐに作業を中止し、周囲の人や現場管理者に報告し、119番してください。周囲の人の「いつもと違う」気配が、熱中症からいのちを守ります。そのほか普段から心がけておきたいことは、作業時間に合わせてこまめに休憩し、スポーツ飲料や経口補水液などで必ず水分を取るよう意識することです。日中、屋外で作業する時間が長い場合は、吸湿性・速乾性のある衣服を着用し、冷たいタオルなどで体を冷やすなどして熱中症への対策を必ず行うようにしましょう。

## 産前産後保険料減免 5/13から受付開始

対象となる方・受付期間  
●出産予定の国民健康保険組合被保険者の方が対象です。妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象です(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます)。  
●出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

保険料の減免方法  
●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(又は出産月)の前月から出産予定月(又は出産月)の翌々月(以下「産前産後期間」といいます)まで保険料が減免されます。

単胎の方	3カ月前			2カ月前			1カ月前			1カ月後			2カ月後			3カ月後		
	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□
多胎の方	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□

\*産前産後期間の保険料が減免されます。  
\*多胎妊娠の場合は出産予定月(又は出産月)の3カ月前から6カ月相当分が減免されます。  
\*令和6年1月以降の保険料に適用されます。\*令和5年11月1日以降の出産が対象  
\*対象となる方は所属の支部へ届出してください。  
\*保険料が減免された場合、すでに支払っていた保険料は還付されます。

届出に必要な書類  
●1 出産日(予定日)が確認できる書類  
\*母子手帳コピー、世帯全員の住民票(産路がない)、出生(死後)届明書のいずれか  
●2 身元確認書類  
●3 組合員および出産する方のマイナンバー

## 掲示板

下記の人間ドック指定医療機関の受診費用が変更になりました。  
●皆成病院(深谷市) 人間ドック+肺ドック…57,970円→56,540円  
宿帳に掲載されているホテルシーパラダイス(横浜・八景島シーパラダイス)の参考料金が更新されました。正しくは下記の通りです。  
訳)4,100円→10,700円 → 正)9,502円→27,790円

# 手軽に楽しく健康づくりを始めましょう!

## コバトンALKOOマイレージ

国保  
初夏だより  
Support Your Life

埼玉土建国保では、組合員と家族のみなさんがウォーキングを通して手軽に楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「コバトンALKOOマイレージ」に参加しています。

## 「コバトンALKOOマイレージ」ってなに?

「コバトンALKOOマイレージ」はスマートフォンに専用アプリをダウンロードし歩数を測定。歩数に応じてポイントが貯まり、ポイントに応じて抽選で景品が当たります。

- 1 スマホを持って歩くだけで自動で歩数を計測!
- 2 歩数に応じてマイレージポイントが貯まります
- 3 ポイントは素敵な景品が当たる抽選で使える!

「ALKOO」をインストールしたスマホを持ち歩くだけで自動で歩数を計測します。1日の歩数に応じて毎日マイレージポイントが貯まります(最低2,000歩から)。3ヶ月毎に開催される抽選に、30,000Ptごとに1口ずつ参加できます。

\*2024年4月より、「コバトン健康マイレージ」から名称が変更され、新しいアプリとなっています。「コバトン健康マイレージ」に登録していた方も新しいアプリへの切り替えが必要です。また、歩数計での参加はできません。

## 誰が参加できるの?

18歳以上の組合員と同居の家族(18歳未満の方は参加できない制度です)無料で参加できます。(スマートフォンアプリ利用時の通信にかかるパケット通信料は利用者の負担となります。)

## 参加方法は?

歩数の測定は、スマートフォンアプリのみとなっています。歩数計での参加はできません。

## 問い合わせ先は?

アプリのダウンロード、ポイントなど、コバトンALKOOマイレージの制度全般についてのご質問は、  
コールセンター TEL: 0570-015566

## コバトンALKOOマイレージへ新規登録



ALKOOアプリトップ画面にあるコバトンのバナーをタップ  
初回取り組み説明のあと「新規会員登録」をタップ  
登録形式の「健康保険組合加入者」方を選択し「次へ」をタップ  
保険組合は「埼玉土建国保」を選択し、被保険者番号他、必要な情報を入力し、「確定」をタップ

こちらの画面で登録完了です

## 「大江戸温泉物語グループ」

## 契約解除のお知らせ

2024年宿泊施設案内パンフレット「宿帳」に掲載されている「大江戸温泉物語グループ」の下記13施設は、2024年5月末をもって契約解除となるため、2024年6月1日以降、宿泊施設利用補助券は使えません。ご注意ください。

## 2024年5月末で契約解除となる13施設

施設名	住所	電話番号
1 大江戸温泉物語 東山グランドホテル	福島県会津若松市東山町大字湯本字上湯本5	050-3665-1696
2 大江戸温泉物語 あいづ	福島県会津若松市神指町北四合字東神指77-1	0570-011260
3 大江戸温泉物語 鬼怒川観光ホテル	栃木県日光市鬼怒川温泉359-2	0570-031126
4 大江戸温泉物語 ホテル鬼怒川御殿	栃木県日光市藤原1-1	0570-061126
5 大江戸温泉物語 ホテルニュー地蔵	栃木県那須塩原市塩原705	0570-021126
6 大江戸温泉物語 TAOYA日光霧降	栃木県日光市所野1535-1	0570-011263
7 大江戸温泉物語 伊香保	群馬県渋川市伊香保町伊香保592-1	0570-011261
8 大江戸温泉物語 君津の森	千葉県君津市法木字法木野384-119	0570-011264
9 大江戸温泉物語 ホテル新丸	山梨県笛吹市石和町八田97	0570-011268
10 大江戸温泉物語 藤鹿 藤館・桜館	長野県上田市西内1258	0570-011262
11 大江戸温泉物語 ホテルニュー岡部	静岡県伊東市桜木町2-1-1	0570-051126
12 大江戸温泉物語 あたみ	静岡県熱海市咲見町8-3	0570-071126
13 大江戸温泉物語 土肥マリンホテル	静岡県伊豆市土肥2791-4	0570-091126

## 宿泊施設推薦のお願い

お問い合わせは、国保組合 健康増進課 (048-839-0073) まで

毎年みなさんにお配りしている「宿帳」に掲載されている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すす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」に必要事項を記入し支部事務所に提出してください。ビジネスホテルなどは宿泊施設に推薦不可など、一定の基準がありますのであらかじめご了承ください。みなさんからの推薦をお待ちしています。

## 健康経営を宣伝してみませんか? ~「げんき法人認定制度」~

経済産業省は、法人事業所が、従業員の働きやすい環境の構築と健康促進により社会的な評価を得ることを目的に「健康経営優良法人認定制度」を実施しています。埼玉土建国保は、「げんき法人認定制度」として、経済産業省の認定基準に則した認定制度を作り、事業所の「健康経営優良法人認定制度」を目指す取り組みをサポートします。

- | 主な評価項目   | 認定されると…  |
|--|--|
| ●適切な働き方の実現<br>●健康診断の受診および受診勧奨<br>●保健指導の促進<br>●食生活の改善<br>●女性の健康保持、増進<br>●メンタルヘルス不調者への対応 | ●公共事業の入札加点評価(自治体による)<br>●金融機関の借り入れ優遇制度<br>●ハローワーク等での募集の信用アップ<br>●取引先からの信頼アップ |

## 認定までのイメージ

- | 組合員(事業所)  | 埼玉土建国保           |
|---|------------------|
| STEP01 「げんき法人」の申し込み                             | 健康経営を埼玉土建国保がサポート |
| STEP02 職場全体で健康づくりに取り組むことを事業主が従業員に宣言し、社内・社外に発信する |                  |
| STEP03 健康づくりの取り組みを実践(6カ月~1年間) 埼玉土建国保へ報告         |                  |
| STEP04 埼玉土建国保が「げんき法人」に認定                        |                  |
| STEP05 経済産業省の「健康経営優良法人認定制度」へ申請                  |                  |

お問い合わせは、国保組合 健康増進課 (048-839-0073) まで