

インフルエンザ予防接種補助あり!

インフルエンザのQ&A!!

(厚生労働省:インフルエンザQ&Aより一部抜粋)

国保だより
秋 Support Your Life

Q1 インフルエンザは普通の風邪とどう違う?

A 普通の風邪の多くは、のどの痛み、鼻水、くしゃみや咳等の症状が中心で、発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。一方インフルエンザは、38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子どもではまれに急性脳症、ご高齢の方や免疫力が低下している方では、細菌による肺炎を伴う等、重症になることがあります。

Q2 インフルエンザの流行はいつ頃?

A 日本では多くの場合、例年12月～3月が流行シーズンです。いったん流行が始まると、短期間に多くの人への感染が拡がります。なお、令和5年では、例年より早く本格的な流行が生じ、12月に流行シーズンのピークを迎えています。

Q3 インフルエンザ予防のワクチン接種は年に1回で良い?

A 国内では、皮下投与の不活化ワクチンと経鼻投与の弱毒生ワクチンの2種類が流通しています。日本では13歳未満の方が不活化ワクチンを使用する場合は、2回接種する必要があります(13歳以上の方でも医師が2回接種が必要と判断する場合があります)。

Q4 昨年インフルエンザ予防のワクチン接種をしたが、今年も接種した方が良い?

A インフルエンザには種類がいくつかあり、時として抗原性が大きく異なるインフルエンザウイルスが出現することもあります。そのため、インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザ予防のワクチン接種をされた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討していただく方が良い、と考えられます。なお、流行前の接種が望ましいため、12月中旬までにワクチン接種をすると良いと考えられます。

Q5 インフルエンザ予防のワクチン接種にはいくらかかる?

A インフルエンザ予防のワクチン接種は病気に対する治療ではないため、健康保険が適用されません。原則的に全額自己負担となり、費用は医療機関によって異なります。予防接種法に基づく定期接種の対象者等については、接種費用が市町村によって公費負担されているところもありますので、お住まいの市町村窓口、医療機関、かかりつけ医等に問い合わせさせていただくようお願いします。なお、埼玉県建國保の被保険者の方は、ワクチンの予防接種料金の一部を補助する「インフルエンザ予防接種補助」の制度が利用できます!

埼玉県建國保のインフルエンザ予防接種補助制度

埼玉県建國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する制度です。

補助の受け方は「補助券方式」か「申請方式」のどちらかで行えます(申請方式の場合、領収書の原本が必要になりますのでご注意ください)。

補助対象年齢	補助額
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

- 1 補助対象年齢は接種時の年齢です。
- 2 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回接種した場合、2回接種分までの補助が受けられます。
- 3 接種料金が補助額未満の場合は実費を補助します。

補助券方式

- STEP1 補助券が使える契約医療機関を探します
※契約していない医療機関で接種する場合は「申請方式」になります。
- STEP2 補助券と資格確認書等を持って受診します
- STEP3 補助額を引いた金額を窓口で支払います

医療機関検索はこちら



申請方式

- 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
領収書には「接種者名」「接種日」「インフルエンザ予防接種代金」の3点が明記されていることを確認してください。
- STEP3 支部事務所まで申請します
「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)」を添付します。

申請書のダウンロードはこちら



宿帳HPはこちら



秋も冬も行楽日和 宿泊施設 利用補助制度

埼玉県建國保の組合員の方には毎年「宿帳」をお配りしています。宿帳には、宿泊施設利用補助券が付いており、埼玉県建國保と契約している宿泊施設の宿泊料金を安くすることができ、宿泊補助は1旅行内に1人1泊を限度とし、1人3,000円まで補助できます。連泊の場合1泊分を補助となります。施設によっては優待プラン等もありますので、ぜひこの機会にご利用ください。宿帳が無い方、補助券が不足した方は埼玉県建國保の支部へお問い合わせください。詳しくは「宿帳・国保ガイド」埼玉県建國保ホームページを確認ください。

※宿泊施設利用補助券は、埼玉県建國保の組合員・組合員と同居の家族の方が利用できます。

※電話で予約をする場合は、埼玉県建國保の利用補助券を使うことをお伝えください。

※合衆旅行サービスのプランとは併用できません。施設も異なります。宿帳掲載の宿泊プランや公式サイト以外の予約で宿泊施設利用補助券を利用する場合は、お手数ですが予約の際に各宿泊施設に確認をお願いいたします。

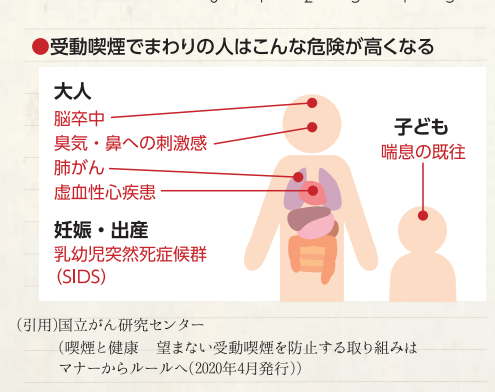
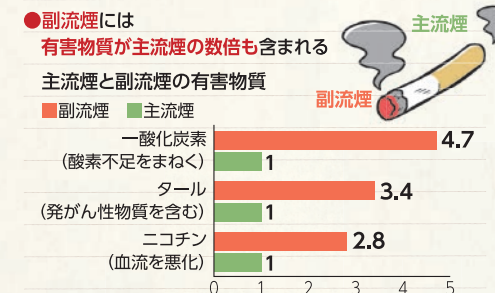
保健師だより

受動喫煙の防止は“マナー”から“ルール”へ

2020年4月に健康増進法が改正され、望まない受動喫煙を防止する動きが全国で広がっています。

タバコの先端から出る副流煙には、ニコチンやタール、一酸化炭素などの有害物質が喫煙者本人の吸っている煙よりも数倍多く含まれます。副流煙を吸うことによって、大人では脳卒中や肺がん、子どもの場合では喘息の既往のリスクが高まることになっていきます。

埼玉県建國保では、禁煙をめざす方を対象に禁煙チャレンジ(禁煙外来5回の受診完了でクオカード5,000円分進呈)の取り組みを実施しています。申込用紙は埼玉県建國保のホームページからダウンロードしていただくか、支部で配布していますので、ぜひお申し込みください。



(引用)国立がん研究センター (喫煙と健康) 望まない受動喫煙を防止する取り組みは「マナー」から「ルール」へ(2020年4月発行)

人々を救った さつまいも伝説

さつまいもは、中央アメリカが原産地で紀元前から栽培されていたとされています。日本には1600年頃、中国から沖縄県に伝わり、その後、種子島、薩摩と栽培が広がり、さつまいもと呼ばれるようになったと。やせた土地でも育つため江戸時代中期に発生した享保の大飢饉で鹿児島の人々を救ったその名を天下に知らしめ、さらに太平洋戦争の食糧難でも国民の食を支えました。

女性にうれしい 美容効果

主成分はでんぷんで加熱すると一部が糖質に変わり甘みが増し、と

皮に食物繊維や栄養が豊富

さつまいもの食物繊維は特に皮の近くに多く、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも含むので皮ごと食べましょう。ただし、皮が強いので切ってから5〜10分ほど水にさらしてアク抜きを。皮だ油で揚げたてお菓子やさんで利用するの

食べ合わせで 元気を補給

さつまいもは元気を補う食材です。胃の調子が悪いとき、食欲がないときなどは、おかゆにすると消化が良く食べやすいでしょう。また、さつまいもはビタミンCには抗酸化作用があり、りんごのポリフェノールには血圧を下げる作用があるので、一緒に食べ合わせると動脈硬化の予防に役立ちます。

健康の木

さつまいもの力

ちから

さつまいもは、日本人に不足しがちなビタミンCや食物繊維が豊富。健康食品、お菓子や焼酎の原料としても活用されています。秋に旬を迎え、甘い香りとほくほくの食感が体を温めてくれる「さつまいもの力」について紹介します。



掲示板

インフルエンザ予防接種を中止している医療機関のお知らせ

以下に掲載されている医療機関は、医療機関の都合により今年度のインフルエンザ予防接種を中止しています。ほかの医療機関での予防接種をご検討ください。

- 加須市国保北川辺診療所
住 所 加須市柳生66-1 TEL 0280-62-2300
- みちおクリニック
住 所 入間市下藤沢365-2フラリッシュ藤沢2号館101 TEL 04-2937-3919
- いぶき子どもクリニック
住 所 春日部市大枝309 TEL 048-735-0854



※契約医療機関 一覧はこちら

クロスワード「クイズのこたえ」に関するお詫びと訂正

2025年7月1日盛夏号のクロスワード「クイズのこたえ」に誤りがありました。訂正させていただくとともに、お詫び申し上げます。

誤 キユウカピン 正 キユウカンビン

なお、クイズ正解者へのQUOカード(1,000円分)抽選5名は、どちらのこたえも正解として抽選を行い贈呈しました。また、こたえの誤りをご指摘いただいた方にもQUOカード(1,000円分)を贈らせていただきました。引き続き、「国保だより」をよろしくお願いいたします。

ヨコのカギ

- 1 イクラにする前の鮭の卵
- 2 街路樹に使われるトノソキ
- 3 携帯用の……テレビ
- 4 ……能。……質。基……
- 5 ……は異なもの味なもの
- 6 秋の味覚の一つ
- 7 かぐや姫のふるさと?
- 8 体操競技の最後の見せ場
- 9 復しゅう。雪辱戦
- 10 章(よし)の……から天井のぞく
- 11 メリケン粉とも言いいます
- 12 ネズミとトラの間にいます
- 13 将棋で「香車」の別名
- 14 濱家隆一と山内健二のお笑いコンビ
- 15 長嶋茂雄の代名詞
- 16 ……も山のにぞわい

タテのカギ

- 1 10月の第1月曜日……日
- 2 アルファベットの音目
- 3 対義語は「間」
- 4 海月のかたじけ
- 5 伊能忠信が作図したものの
- 6 地獄の大王様
- 7 紙が動かない……のせる
- 8 重し
- 9 芸術……図画……
- 10 東北地方の牛。赤……
- 11 火事場などに集まります
- 12 無茶な……やたらと行きます
- 13 無茶な……やたらと行きます
- 14 無茶な……やたらと行きます
- 15 無茶な……やたらと行きます
- 16 無茶な……やたらと行きます
- 17 無茶な……やたらと行きます
- 18 無茶な……やたらと行きます
- 19 無茶な……やたらと行きます
- 20 無茶な……やたらと行きます
- 21 無茶な……やたらと行きます
- 22 無茶な……やたらと行きます
- 23 無茶な……やたらと行きます
- 24 無茶な……やたらと行きます
- 25 無茶な……やたらと行きます
- 26 無茶な……やたらと行きます
- 27 無茶な……やたらと行きます

クロスワード クイズのこたえ

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

クイズの応募 10/15(水) について 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ことがあります。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 埼玉県建國国民健康保険組合 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]

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あわせてご応募ください。

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所属支部を明記のうえ、左記住所までご応募ください。

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におのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

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**

- 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Ⅱ」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。

高額療養費 **組 家**

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



一部負担払戻金 **組 家**

- 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院ごとに、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カ月以内の入院
- 交通事故、暴力行為、仕事上の事故などによる治療
- 家族の通院分
- 中学生以下の入院 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に支給します(加入後6カ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氣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に支給します。
- 1カ月につき27000円(2025年5月31日休業分までは25000円)、最長9カ月分を支給します。

男性組合員

- 健康適用除外をしている労働者が、1歳未満の子を養育するために14日以上育児休業を取得したときに支給します。
- 1カ月につき35000円(2025年5月31日休業分までは33000円)、最長3カ月分を支給します。

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カ月(多胎の場合3カ月前から6カ月)の保険料が減免されます。



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が原因の病氣(職業病)、通勤途中に負ったケガは「労働災害」となり、法律によって国民健康保険を使って治療を行う保険給付とは区別されています。

- 労働災害は国民健康保険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！

右記の方は、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、国民健康保険を使用し治療をおこなうことになりますが、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。

- 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)

※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、国民健康保険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

働き方が変わると
保険料も変わるときが
あります

保険料の区分変更

埼玉土建国保の保険料は、組合員の仕事の形態「年齢」によって「保険料区分」を決定します。

区分変更は2種類あります。

①年齢による変更

- 3種 4種が特2種へ2種に変更・・・40歳の誕生日の翌月から変更
- 5種が3種・4種に変更・・・30歳の誕生日の翌月から変更
- 6種が5種に変更・・・25歳の誕生日の翌月から変更
- 特に手続きは不要です。変更があった世帯には保険料変更ハガキを発送します。

②年度区分変更 毎年の区分認定に基づく変更

前年の1月から12月のうちに主たる就業形態が変わった場合は申請が必要です。「就業形態区分変更申請書」を12月に配布しますので支部へ提出してください。

病気やケガで休業したら

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
※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。		
支給限度日数	病気	ケガ・特定傷病・腰痛
	180日分 残日数10日未満 (5年後)	180日分 残日数10日未満 (5年後)
	60日分	60日分

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。「病氣」と「ケガ・特定傷病」の2つの区分ごとに支給します。

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
病氣	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、仕事および通勤途中のケガや病氣の場合は、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月の場合は支給できません。
- 加入前に発症していた病氣やケガが原因の時は、加入後3カ月は支給できません。
- 保険診療でない場合(鍼きゅう師等)。