

こんなとき

お知らせ

ください!

国保
だより
初夏
Support Your Life

交通事故などの第三者行為にあったときに、国民健康保険を使用して治療を受ける際には、届出および書類の提出が必要です。必ず埼玉土建国保・業務課(048-839-0071)へご連絡ください。

※国民健康保険が使えない場合もあります。

交通事故にあった

他人の飼い犬にかまれた

傷害事件に巻き込まれた

他人の落下物に当たった

なぜ連絡と届出が必要なの	届出のしかた
埼玉土建国保が立て替えた医療費(給付分)を相手の自賠責保険や任意保険等に請求するためです。 届出がされないと、本来加害者が負担する分を埼玉土建国保が負担することになります。届出が遅れた場合も、埼玉土建国保から加害者への請求が遅れ、医療費などを回収できない可能性が高まります。 いずれの場合も埼玉土建国保の負担が増し、みなさんの保険料の負担増にもつながってしまいますので第三者行為にあったときは必ず届出をしてください。	まずは埼玉土建国保・業務課(048-839-0071)にご連絡ください。後日届いた書類に必要事項を記入し、必要書類を提出して届出をしてください。 必要書類 ☐第三者の行為による被害届 ☐事故発生状況報告書 ☐念書 ☐個人情報の取り扱いに関する同意書 ☐交通事故証明書(交通事故の場合) ☐誓約書 ☐マイナンバーカード(個人番号カード)またはマイナンバーのわかる書類と運転免許証等の写真付き証明書の写し ☐人身事故証明書入手不能理由書(警察への届出が「物件事故」の場合)

労災事故は労災保険で治療します

仕事・通勤途中のケガや、仕事が原因の病気は「労働災害」となり、ケガの大小にかかわらず労災保険が適用されます。国民健康保険は使用できません。

従業員を1人でも雇用している事業所は、労災保険の加入が義務となっています。加入を怠って、労働者がケガをしたときは、治療や休業補償は事業主の責任になります。

負傷原因調査にご協力ください

医療費適正化のため、本来給付できない医療費の紛れ込みを防ぐ目的で、ケガなどで治療を受けている方に対して、その傷病の原因を調査する、「お尋ね文書」を送っています。届きましたらご回答をお願いいたします。

ご回答いただけないと一部負担払戻金が保留となり、3ヵ月を超えても回答がない場合は、受給権が消滅します。提出期限までにお尋ね文書のご返送をお願いします。

労災保険

「特別加入」

対象者は必ず加入を!

下記の方は、任意で加入する労災保険の「特別加入」が必要です。(民間の保険ではなく、国が行っている保険制度です)

「特別加入」未加入の場合、国民健康保険で治療を行うこととなりますが、ご本人負担の治療費が発生するうえ、埼玉土建国保の傷病手当金や一部負担払戻金の制度は支給対象外のため、受けることができません。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へご相談ください。

●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)

夏を
楽しもう!

TOKYO Disney RESORT
Corporate Program

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

「サンクス・フェスティバル」パスポート

会員限定

期間中、通常の1デーパスポート※価格より

※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるチケットです。

大人 (18才以上)	中人 (中学・高校生 12~17才)	小人 (幼児・小学生 4~11才)
1000 円お得	800 円お得	600 円お得

実施期間

2025年 7/2 (水) ▶ 9/12 (金)

お手元のコーポレートプログラム
利用券と併用するとさらにお得! ✨

夏のき旅行に! 東京ディズニーセレブレーションホテル®

宿泊割引 も、併せてご利用ください! 詳しくは利用者用サイトへ

10% 割引!

詳細のご確認、ご購入は
利用者用サイト から! ▶

コーポレートプログラム 利用者用サイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要になります。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。© Disney

販売期間

2025年5月2日金 14:00~2025年9月12日金

販売日

実施期間中、土日祝日含め全日が対象!

保健師
だより

ヨコのカギ

1 5月4日は……の日

4 米国フロリダ州の観光保養都市

7 のんびりとくつろぐこと

9 錦鯉が泳いでいるかも

10 とらぬ狸の……算用

11 もとで。結婚……

12 和室では脱ぎます

14 ボールがはすむこと

16 野で雨風にさらされた物

18 表の反対側。政治家の……金

20 会を進行させる……者

21 失敗。ボカ

23 「菜食」の対義語は「……食」

24 目には青葉 山ほととぎす ……………

26 「そくせき」とも言います

27 おかめの……をかぶって踊る

クロスワード

クイズの
こたえ

◎新春号のクロスワードの解答
「コチヨクラン」

タテのカギ

1 人の心を引きつける力

2 ……焼く。……そめた

3 ……今年5月5日

4 米や酒の量を計る容器

5 素手で押さえる護身の武道

6 まゆと手ゆめの間文

8 落雷よけの呪文

11 鉛筆の中心部

13 和装の花嫁さんのかけり物

15 草木も眠る……時

17 ……産家………主……務音

19 獅子舞の……

22 対義語は「シリア」

23 ……つん頭の……す

24 平和の象徴とされる鳥

25 ……能ある鷹は……

はちまる(い)まる

8020運動に取り組みましょう!

8020運動は厚生労働省や日本歯科医師会により推進されている歯科に関する運動で、満80歳で20本以上の歯を残すことが主な目的です。

通常永久歯は32本(親知らず4本含む)あり、“歯周病”や“むし歯”、“歯が欠けた”等で歯は失われていきます。2016年歯科疾患実態調査結果では、永久歯の平均残存本数が60代で23本、70代で19本、80代で13本となっています。

自宅で行える口腔内のケアは歯ブラシによるブラッシングが主ですが、みがき残しをなくするため、歯の汚れがたまりやすいところを重点的に丁寧にみがくように意識してみましょう。

また、むし歯を予防するためにも、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目等汚れの残りやすい場所は歯間ブラシやデンタルフロス等の歯間清掃具を使って汚れを落とすことが大切です。

●歯垢のたまりやすいところ

1 歯と歯の間

2 歯と歯ぐきの境目

3 奥歯の噛み合わせ

●歯間ブラシの使い方

●フロスの使い方

掲示板

2025年宿泊施設案内パンフレット「宿帳+たすけ★通信」に掲載されている宿泊施設の内容に誤りがありました。訂正してお詫言いたします。

●14ページ 名称の誤り 誤:ホテル亀谷本店 正:ホテル亀屋本店

●14ページ「ホテル亀屋本店」15ページ「旅亭たかの」 右上の地域名の誤り 誤:山田温泉 正:上山田温泉

●大江戸温泉物語グループページ内 郵便番号の誤り 石川県 大江戸温泉物語Premium 山下家 誤:〒922-0414 正:〒922-0242

インフルエンザ予防接種指定医療機関解除のお知らせ

2025埼玉土建国保ガイド(P.59)に掲載されていますが、補助券を使うことができませんので、ご注意ください。

医療機関名	やま耳鼻咽喉科
住 所	川口市栄町1-12-21-206
	シティデュオタワー川口
T E L	048-241-8733

健康経営優良法人2025 認定企業の会長に聞きました！

健康経営は社員を大切にすることから



会長インタビュー

取締役会長
金井 肇さん

株式会社オールワン

所在地 埼玉県さいたま市
所属支部 中部支部

業務内容 給排水衛生設備工事・保守点検清掃
従業員数 10名

健康経営に取り組もうと
考えた理由は何ですか？

昔から建設業は仕事柄、不健康になりやすい職業であるにも関わらず「体は自分持ち」と言われていました。実際に、社員の不健康や生活習慣の乱れによって世の中では思わぬ事故や仕事の効率低下につながっている事例が多々あります。そのため、社員を管理する立場として「健康をサポートする役割が自分の役目」と考え健康経営を掲げ、職場・社員の健康づくりに取り組むことを決めました。また、「事故や病気に対して不安な仕事に取り組める会社にしていきたい」という私自身の気持ちも健康経営に踏み出した理由の一つです。

どのような取り組みを進めてきましたか？

まず、社員に何かあったときにその社員が不安なく会社を休んだりお金に困らないような体制を確保することから始めることが必要と考え、埼玉土建国保さんの制度も活用しながら、各保険制度を整えました。他にも、勤務時間内に健康診断に行くことができる調整を行うことや、インフルエンザ等の予防接種の推進や生活習慣の改善指示等も取り入れられた。その後も社員が長く働き続けられる職場として何が必要かという点に焦点を当てながら、健康経営の取り組みを進めていきました。また、新型コロナウイルスが流行し始めたころからは、手指消毒薬やマスクを会社で全員に必要な分を配布する等、時代に合わせた取り組みも継続しておこなっています。そのかいあって、予防接種実施率の上昇や体調不良になる従業員の減少、そして社員が自ら進んで健康増進行動を始める等、社員全体の健康に関する意識が高まっています。

建設業界に伝えたいメッセージはありますか？

弊社の企業理念は「ONE FOR ALL, ALL FOR ONE」が、その根本には「人に対する感謝を忘れてはいけない」という意味が含まれています。互いの信頼感を大切にすることが、社員を大切にすることにつながり、結果的にそれが会社や自分にかえってきていると実感しています。私を含め、経営者は様々な考えを持っている方が多いですが、会社の未来を見据えて、いま何が必要なのかということを考え、実行していくことが大切だと広めていきたいです。

健康診断に行くことができる調整を行うことや、インフルエンザ等の予防接種の推進や生活習慣の改善指示等も取り入れられた。その後も社員が長く働き続けられる職場として何が必要かという点に焦点を当てながら、健康経営の取り組みを進めていきました。また、新型コロナウイルスが流行し始めたころからは、手指消毒薬やマスクを会社で全員に必要な分を配布する等、時代に合わせた取り組みも継続しておこなっています。そのかいあって、予防接種実施率の上昇や体調不良になる従業員の減少、そして社員が自ら進んで健康増進行動を始める等、社員全体の健康に関する意識が高まっています。

健康づくり担当者インタビュー 総務部 後藤 尚子さん

「会社の健康づくりに関わる中で何か感じたことはありますか？」

もともと事務員という立場で、現場に出ている社員に対して、しっかりと食事や睡眠がとれているのかというところは常々心配していました。そのような中で、会社で健康経営を推進していくという方針が決定し、最初は「健康経営って何だろう」というところから始まったのが印象に残っています。社内の健康づくりに関わる中で、健康は個人の努力だけでなく会社側からもアプローチをして、相互的に作用していかなければならない時代なんだということを実感しました。会社側から声をかけることにより、健康診断も受診しやすくなる等、風通しの良い職場づくりの一環にもつながっていると感じています。

従業員担当者インタビュー 清掃部 中山 雄太さん

「健康経営開始以前と今で何か変わったことはありますか？」

私自身もこれまで健康に関してあまり意識することはありませんでしたが、会社側から健康経営の方針が出され、自社に置かれている飲料が加糖から無糖に変更となったり、健康増進アプリ等の使用も推進されていることにより、以前より健康を意識するようになりました。最近では昼食を必ず食べ、睡眠時間をしっかりと確保する等、規則正しい生活を意識するようになってきました。私以外にも健康に意識を持ち始めている社員は増加しているため、自身の体を見つめなおす「良いきっかけ」になっていると思います。

▲元気な身体で親睦を深める年1度の社員旅行

げんき法人認定制度 埼玉土建国保では「げんき法人認定制度」への参加事業所を募集しています！

「げんき法人認定制度」は、働きやすい環境の構築と従業員の健康づくりに積極的に推進する法人を埼玉土建国保の「げんき法人」として認定する制度です。健康づくり等の取り組みを実施し、げんき法人認定基準を満たすことによって認定されます。（埼玉土建国保がサポートします）

なお、経産省が推奨している「健康経営優良法人認定制度（中小企業部門）」に申請する場合、所属の保険者の健康宣言事業に参加する（または認定される）必要があります。そのため、健康経営優良法人認定取得をお考えの場合、埼玉土建国保にご相談ください。



げんき法人
認定制度

- 埼玉土建国保ホームページなどで広くPR
● 求職者からの信頼の向上
● 公共事業の入札加点評価（自治体による）
● 社員のモチベーションや生産性の向上
● 経済産業省が実施している「健康経営優良法人認定制度」の申請が可能
（認定されると、金融機関からの融資で優遇されるしくみもあります）

認定の
メリット

質のよい「睡眠」で 疲れのないカラダづくりを！！

睡眠の大切さ

私たちは人生のうち、3分の1の時間を睡眠に使っています。近年の生活様式が多様化によって、不規則な生活が続き「夜寝つけない」「朝起きられない」「昼間にウトウトしてしまふ」などの睡眠に関する悩みを抱える方が増加してきています。脳をしっかりと休息させ、健康を維持するためにも質の良い睡眠をとることは大切です。短い睡眠時間や不眠の状態のままでは、心身を疲弊させるだけでなく、さまざまな疾患のリスクも高めます。例えば、血糖値をコントロールするホルモンの分泌が低下し、糖尿病のリスクを高めるほか、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病も引き起こしやすくなります。

より良い睡眠をとるために、

- 1 起床時に日光を浴びる
- 2 夜間はブルーライトを避ける
- 3 栄養バランスのとれた食事と腹八分目を心がける
- 4 日々の社会的交流を積極的に関与
- 5 適度な運動をする

この5つをまずは心がけてみてはいかがでしょうか。

寝つきをよくするための
スズメ

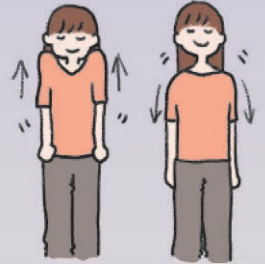
「筋弛緩法」で筋肉をほぐすとよく眠れる！

筋弛緩法のやり方

5～10秒間グッと力を入れ、その後20～30秒力を抜く。それぞれ2～3回行いましょう。

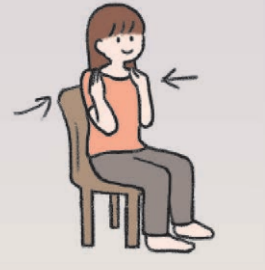
①肩のリラックス

両肩をすくめるように上に向かって力を入れて持ち上げる。限界を感じるまでしっかりと上まで上げたら、肩をストンと落として脱力する。



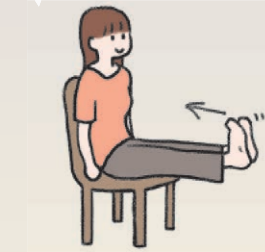
②腕のリラックス

椅子に座って両肘を曲げ、それぞれの肩に手を置く。肩と肩を締めるイメージで脇をぐっとして力を入れる。その後、肩をストンと落として脱力させる。



③足のリラックス

椅子に座って両足を伸ばし、足首を立てる。親指を自分のほうへ引いて、その後脱力する。ベッドの上で長座で行ってもよい。



④全身のリラックス

①～③を全て同時に行う。全身に力を入れて、筋肉をしっかり締めて伸ばす。



睡眠に関する Q & A

Q 眠っているのになんとなく疲れているのはなぜ？

A 深い睡眠がきちんととれていないから

眠っていても質が悪いと疲れは残る。たつぱりと眠ったはずなのに日中疲れが抜けない、眠いと感じるなら、睡眠に問題があるかもしれません。睡眠がきちんととれているかどうかは、何時間寝たかよりも、昼間の感覚を基準にチェックします。朝起きたときにカラダがだるい場合は疲れがとりきれていない証拠。起きてから4時間以上たっても眠気がある場合は明らかな睡眠不足です。ベッドに入って5分もたたないうちに寝てしまう場合は、睡眠時間が足りないか、睡眠の質が悪い可能性があります。



脳を覚醒させるスマートフォンのブルーライトには注意

眠る前にベッドに入ってからもしばらくスマートフォンを見るとい人も多いですが、この状態では睡眠の質を下げてしまいます。夜になると、人の脳内では睡眠ホルモンである「メラトニン」が徐々に分泌されて眠気を感じはじめます。しかし、スマートフォンなどのモニターが発するブルーライトの強い光はこのメラトニンの分泌を妨げて脳を覚醒させてしまいます。メラトニンの分泌は夜10時～深夜3時ごろまでがピークですので、睡眠の質を上げるには、夜10時以降はなるべくスマートフォンなどを見ないようにするのが理想です。



POINT
1 光量を落とす
2 ブルーライトをオフにする
3 見る回数を少しでも減らす

Q 寝る前のタバコや飲酒は大丈夫？

A 喫煙は就寝2時間前までに。寝る直前のアルコールはNG。

カフェインより強いタバコの覚醒作用

タバコはリラックス効果だけでなく、覚醒作用もあります。タバコ1本の覚醒作用は1～2時間程度続き、カフェインより即効性が高いので、寝る前に吸うと眠れなくなってしまう可能性があります。

寝酒は睡眠の質を下げしまいます

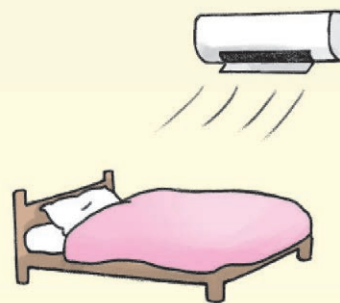
寝酒をすることにより、自立神経の中枢が麻痺し、眠りが浅くなります。また、アルコールの利尿作用による深夜の覚醒や、いびきをかきやすくなるなどの影響があります。夜に飲酒をするなら、飲み過ぎに注意して、寝る3～4時間前までにしておくとういでしょう。

Q 夏場寝るときエアコンはタイマーで消したほうがいい？

A エアコンは睡眠に適した室温をキープ！

寝汗をかきような室温は睡眠の質を低下

寝汗による疲労は運動に匹敵するといわれ、睡眠を妨げます。カラダに悪いからとエアコンを付けずに寝ると、体温調節のために大量の汗をかき、その汗が蒸発せず体中が濡れた状態になってしまいます。夏場はタイマーでエアコンを切らずに、適度な設定温度で朝までつけっぱなしにして寝汗を予防するとよいでしょう。エアコンの風が苦手な場合は、ふとんをかけるなどカラダが冷えないように気を付けましょう。



高血圧、高血糖の
仲間の重症化を
予防するための取り組み

みなさんが受けた埼玉土建の健康診断の結果、収縮期血圧（上の血圧）または拡張期血圧（下の血圧）の値が受診勧奨値以上でかつ、医療機関への受診が確認できない仲間に対して埼玉土建国保の保健師が手紙や電話を使って受診勧奨を行っています。高血圧や高血糖は自覚症状が出にくいという特徴があり、症状が出た頃にはすでに動脈硬化などが進行してしまっている場合もあります。対象になった方は早期に内科または循環器内科等を受診してください。