

国保  
だより  
秋  
Support Your Life

# 埼玉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です。

●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」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。

## 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）。

●支給額は傷病手当金の病気の区分における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円を支給します（日額3000円×98日間）

## 高額療養費 組 家

●高額療養費に該当したときに、埼玉土建国保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。

※限度額適用認定証を医療機関に提示された方も申請が必要ながあります。

※支給金額が少額でも一部負担金免除の対象となる場合があります（この場合申請をしないといけません）。

## 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、高額療養費の申請書をお送りします。

## 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）
- 保険診療外のもの など

## 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取得したときに支給します。

●1カ月につき2万8000円（2026年3月31日休業分までは2万7000円）、最長9カ月分を支給します。

### 男性組合員

●健保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日以上の育児休業を取得したときに支給します。

※加入してから6カ月以上経過後に取得した育児休業であること。

●1カ月につき3万6000円（2026年3月31日休業分までは3万5000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。

## 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・腰痛」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。支給終了日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年後にあらたに60日が付加されます。

| 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。 |       | 支給対象日 |       | 支給限度日数 |       |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|--------|-------|
| 分類                                | 療養状況  | 第2種   | 第1種   | 第1種    | 第2種   |
| 病気                                | 入院日   | 6,900 | 6,500 | 6,000  | 5,500 |
|                                   | 自宅療養日 | 5,000 | 4,800 | 4,300  | 3,800 |
| ケガ・特定傷病・腰痛                        | 入院日   | 3,300 | 3,300 | 2,900  | 2,600 |
|                                   | 通院日   | 2,200 | 2,200 | 2,000  | 1,700 |

### 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月の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カ月は支給できません。
- 保険診療でない場合（鍼灸ゆり師等）。

## 働き方が変わると保険料も変わる場合があります

### 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2種へ2種に変更… 40歳の誕生月の翌月から変更  
5種が3種・4種に変更… 30歳の誕生月の翌月から変更  
6種が5種に変更… 25歳の誕生月の翌月から変更  
→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  
→2026年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2027年1月中に所属している支部へ提出してください。

※保険料の変更は2027年4月（3月納入分）からになります。



期間中、通常の1デーパスポート※料金より ※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パークチケットです。

| 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) |
|------------|--------------------|-------------------|
| 500円お得     | 400円お得             | 300円お得            |

対象期間 2027年 1/4 (月) ▶ 3/12 (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！

ディズニーホテル※ 宿泊割引も、併せてご利用ください！ 10%割引！

(※)一部ホテルのみが対象となります。

詳細のご確認、ご購入は

利用者用ウェブサイト から！

コーポレートプログラム 利用者用ウェブサイト 検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要です。



◆販売期間:2026年11月4日(水)14時 ~ 2027年3月12日(金)まで  
団体番号とプランパスワードにつきましては国保だよりの紙面をご覧ください。埼玉県建の支部にお問い合わせ下さい。  
※2,000円のディズニー利用券も併用できます！

※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

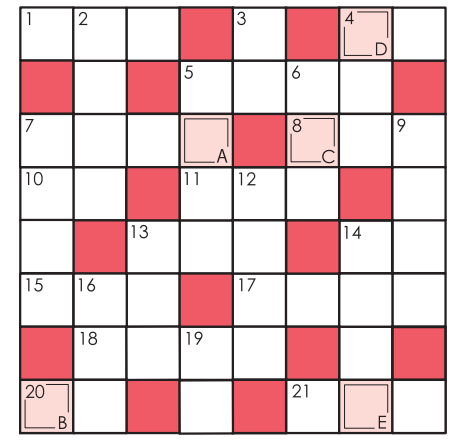
### ヨコのカギ

- ある分野の知識にとっても詳しい人
- すぐ後に続くこと。また、その順番
- 通りの曲がり角や、まちの一角
- 穀物などをひいて粉にする道具
- 相手を敬う気持ちを表す作法
- 長い柄の先に刃をつけた昔の武器
- 出生や結婚などを記録する公的な書類
- 市に住んでいる人
- 石などが細かくくたけてできた粒
- 地中から採れる液体燃料。[……製品]
- 知らない場所へ入り、調べること
- 材料を使って、品物などを手作りする
- こと
- もつ。利益。「お……ですよ」
- 仕事の合間に、ひと息つくこと。「……にしよう」

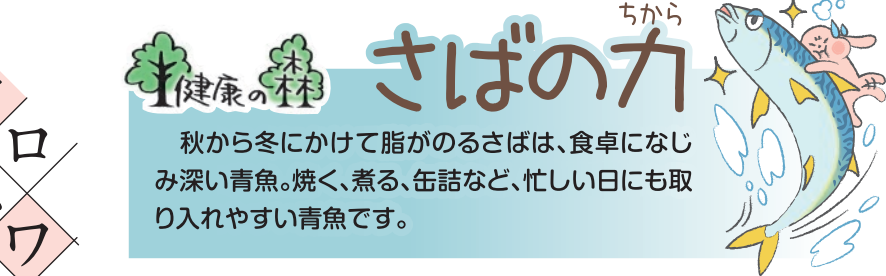
### クロスワード

クイズの答え A B C D E

◎盛覧号のクロスワードの解答「ハスイエキ」



## クロスワード



秋から冬にかけて脂ののるさばは、食卓になじみ深い青魚。焼く、煮る、缶詰など、忙しい日にも取り入れやすい青魚です。

さばは昔から傷みやすい魚として知られ、「さばを読む」という言葉の由来にもなつていわれます。さばにはマサバ、コマサバ、タイセイヨウサバがあります。なかでもマサバは秋から冬に旬を迎え、脂がのって身がやわらかくなるのが特徴です。

DHA・EPAの力  
さばには青魚に多いDHAやEPAなどのn-3系脂

脂肪酸が含まれています。健康維持に大切な栄養素とされ、脂の多い魚を食卓に取り入れることで、中性脂肪の改善につながるわれています。

主菜として頼れる  
体を動かす仕事が多い方にとって、毎日の食事でたんぱく質をこころこは大切で、さばは良質なたんぱく質を含み、ご飯にも合うため、主菜として使いやすい魚です。塩焼き、味噌煮、竜田揚げなど、味つけを変えれば飽きずに楽しめます。日々の食卓に役立ちます。

忙しい日や安い物に行けない時に便利なのが、さば缶です。水煮缶は味噌汁や炊き込みご飯に使え、味噌煮缶はそのままおかずになります。常温保存できるため、備蓄にも向いていますが、味つけ缶は塩分が多いものもあるのど、野菜や豆腐と一緒に食べるなど工夫しましょう。

缶詰で手軽に一品  
参考文献  
農林水産省「サバ缶で食卓へ手軽に水産物を」  
文部科学省食育成分データベース  
厚生労働省「ヘルシーな缶詰と不飽和脂肪酸」  
農林水産省「ヘルシーな缶詰と不飽和脂肪酸」

### クイズの応募 10/16 (金) 締め切り

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 埼玉土建国保健康保険組合 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

### あなた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た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。国保だよりに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。

お持ちして来ます

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3者への提供は行いません。

お問い合わせ先 業務課 TEL:048-839-0071

埼玉県建国民健康保険組合 埼玉県さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 TEL: 048-864-4381(代) FAX: 048-862-9315

国保だよりも読めます！ 埼玉県建国保のwebサイトはこちらから ▶ <https://www.sai-doken-kokuho.jp/>



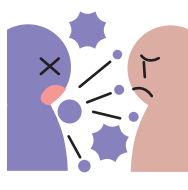
冬期に流行

# インフルエンザ

## 主な感染経路

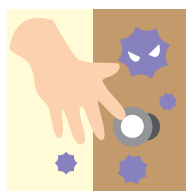
### 飛沫感染

感染した人から咳、くしゃみなどでインフルエンザウイルスを含んだ飛沫が飛び、健康な人が吸い込むことでウイルスが体内に入りこみ感染します



### 接触感染

感染した人の咳、くしゃみ、鼻水などがついた手でドアノブやスイッチなどに触れ、その後同じ所に別の人が触れることで感染します



インフルエンザに感染すると

- 1 38度以上の急な高熱を発症
- 2 頭痛や関節症、筋肉痛などの症状が出現
- 3 高齢者や心臓・腎臓に持病がある場合、重症化しやすいといわれています

## インフルエンザ感染予防のために

こまめな手洗い

マスク・ティッシュで口をおおう

室内の換気  
湿度調整  
適度な湿度は50～60%

ワクチン接種  
インフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。

## 埼玉土建国保のインフルエンザ予防接種補助

埼玉土建国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します。補助の受け方は「補助券方式」か「申請方式」のどちらかを選べます。  
※インフルエンザワクチン(フルミストワクチン含む)は厚生労働省が認可しているものに限りです。

| 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65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。
- 4 自治体の補助と一緒にご利用ください。

## 補助券方式

※補助券は「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」の台紙についています。補助券の再発行は行っていません。紛失してしまった場合は、「申請方式」をご利用ください。

- 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。医療機関一覧を参照してください。
- 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

## どの医療機関でも使えるのはこちら 申請方式

13歳未満の被保険者が2回接種した場合、1枚の申請書にまとめての申請をお願いしています。

- 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

## 申請の際のお願い

- 申請書は、支部事務所または埼玉土建国保のホームページからダウンロードできます。ダウンロードした申請書を印刷する際は、A4サイズの用紙に印刷してください。
- 接種を受けた方の領収書(原本)を申請書の裏面に貼り付けてください。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点が明記されたものが必要です。  
※接種済証のみでは補助対象外となりますのでご注意ください。

- 申請書は、「所属の支部事務所」へ提出してください。なお、所属支部がわからない方は、お手元に「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を準備の上、お問い合わせください。

お問い合わせ先 健康増進課 TEL: 048-839-0073

## 保健師 だより

～年や指が疲れていませんか？～

指が痛くてスマートフォンを操作ににくい、ペットボトルのフタが開けにくい。そんな不調を招く原因の一つが「手や指の使いすぎ」です。近年、手や指の不調は、スマホの影響もあり若年層でも増加傾向です。なお、女性の場合、更年期や出産後は指の不調を感じる方が多くなる傾向です。これは、関節や腱を保護する働きのあるエストロゲン(通称:女性ホルモン)が大きく減少するためということがわかっています。手や指の不調を予防するため、男女ともに、普段からできる限り手や指が疲れないような習慣、ストレッチ等を行うことが大切です。

なお、指の関節の痛みや変形がある場合や、しびれや曲げ伸ばしづらさなどが続く場合は、我慢せずに早めに整形外科などへ受診をしましょう。

### ●予防例

パソコン操作時は、キーボードの手前に市販のパットやタオルを置き、手を安定させる



ペンを太めにし、指にかかる負担を減らす



スマホ操作は同じ指を使いすぎず、机などに置いて操作する



指を伸ばしたり、回したりしてストレッチを行う



## あなたの健康、確認しましたか？ 自分と家族を守るため

必ず受けよう

# 健康診断

国保 だより Support Your Life

## 埼玉土建国保の健康診断はいいことたくさん!

- 1 本人、家族も自己負担なし
- 2 がん検診も自己負担なし(年齢制限あり)  
胃がん検診(30歳以上 バリウム検査)・大腸がん検診(30歳以上 便潜血検査)・乳がん検診(30歳以上 マンモグラフィ検査または超音波検査)・子宮頸がん検診(20歳以上 細胞診)が自己負担なし
- 3 検査項目がたくさん  
胸部レントゲン・心電図(35歳・40歳以上)・血液検査の項目が充実(コレステロール・中性脂肪・肝機能・尿酸・血糖・貧血・腎機能)・尿検査
- 4 日曜日に開催
- 5 年間を通して開催
- 6 女性だけの安心レディース健診開催

## 健康診断を受けた仲間の声



蕨戸田支部  
おいぬま よしのり  
生沼 吉規さん

毎年、東分会の健診を受けています。職人は日曜日しか休みが取れないことが多いので、日曜開催は助かります。健診を毎年受けることで変化が分かるし、老いも感じます。そういうことから、受けたままにせず結果を見ることが大事だと思いますね。



生活習慣病  
予防のための  
支援を行っています

## 健康診断の結果が特定保健指導に該当したら

自分を変える3ヵ月 あなたのペースで始める生活改善  
1つでも当てはまる項目があれば特定保健指導に該当します

**腹囲**

男性: 85cm以上  
女性: 90cm以上  
もしくはBMI25以上

**脂質**

- 空腹時中性脂肪 150mg/dl以上
- HDLコレステロール 40mg/dl未満

どちらか1つまたは両方

**血圧**

- 収縮期(上の)血圧 130mmHg以上
- 拡張期(下の)血圧 85mmHg以上

どちらか1つまたは両方

**血糖**

- 空腹時血糖 100mg/dl以上
- HbA1c 5.6%以上

**喫煙あり**

★服薬中の方は医療機関を受診しているため特定保健指導の対象になりません。

国保組合から案内が届いた方に限ります

## プロがサポートする特定保健指導 RIZAP

RIZAPのトレーナー(管理栄養士など)が、スマートフォンやパソコンを利用し、あなたを支援します。

## RIZAP特定保健指導を受けた仲間の声

越谷支部 堀 博さん

体重が増えてきてどうにかなくてはと漠然と考えていたところ、国保組合からRIZAPの特定保健指導の案内が届きました。実は妻が2ヵ月前からチョコザップに通い始めていて、これを機に受けてみようと思ったことがきっかけでした。最初の1ヵ月はチョコザップに通ってトレーニングしていました。しかし、いつも行っていた時間帯が混み合うようになり、順番待ちで長い時間待つことが増えてきました。そこで、トレーナーに相談したところ、自宅でするトレーニングビデオを提供してくれて、家で運動するように変えました。食事面は、食事の写真をメールで送り、アドバイスをもらいました。写真を撮るとカロリーが表示されるので、甘い飲み物を控えるようにし、トクホのお茶に替えました。それから血圧が高めだったのでトマトジュースを飲むようにしました。代謝を上げるために朝食はしっかり食べ、夕食は少なめにするとアドバイスにより、体重3.8kg減量、腹囲も9cm減らすことに成功しました!サポートしてくれたのは女性の管理栄養士さんでとても励ましてくれたので3ヵ月間続けることができました。食事はさらに油ものに気をつけるようにして、今も体重は減ってきています。RIZAPのサポートを受けてよかったです!

体重 -3.8kg  
腹囲 -9.0cm

## RIZAPの特典

- 1 チョコザップ4ヵ月間 無料で通い放題
- 2 体組成計プレゼント
- 3 都合のよい時に支援が受けられる
- 4 なりたい自分に合わせた支援が受けられる



パーソナルトレーナーが最適な運動提案

自宅でもトレーニング動画が無料で見放題!

毎日の食事を写真撮影 一日の食事量を簡単に把握できます。食事栄養素の摂取量がグラフで分かりやすく表示され、毎日の食事管理も簡単に行えます。

健康診断の当日に医療機関の専門職から特定保健指導の案内の声をかけています。国保組合からも直接声をかけておりますので、お声がかかったらぜひ特定保健指導を利用してみてください。