

なぜ連絡と届出が必要な

埼玉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、本来加害者が負担する分を埼玉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。第三者行為にあったときは必ず届出をしてください。

届出のしかた

ご連絡頂いた被害状況を基に、届出に必要な書類をお送りします。必要事項を記入のうえ、埼玉建国保へ送付してください。

必要書類

- 第三者の行為による被害届
- 人身事故証明書(手帳に「物件事故」の場合)
- 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顔写真付き証明書の写し



交通事故などの第三者行為があったときに、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。



国保だより
初夏 Support Your Life

こんなとき
お知らせください!

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(労災や交通事故など)の紛れ込みを防ぐため、ケガなどで治療を受けている方に対して、その原因を「お尋ねする文書」を送っています。届きましたらご回答をお願いします。ご回答いただけないと一部負担払戻金が保留となり、3か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、仕事原因の病気が「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。加入を怠り、その間に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。



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)

夏のパークをお得に楽しもう!

東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム限定!

サンクス・フェスティバル・パスポート

期間中、通常の1デーパスポート*料金より

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 2026年 7/1 (水) ▶ 9/11 (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! *

夏のご旅行に! 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。詳しくは利用者用ウェブサイトへ

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

販売期間 2026年5月1日(金)14時 ~ 2026年9月11日(金)

団体番号とプランパスワードにつきましては紙面の国保だよりをご覧ください。お問い合わせ先は、埼玉建の支部にお問い合わせ下さい。

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要です。 ※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

- 15階以上の建物は……ビル
- 4はだし(裸足)のごとです
- 釣った魚を入れるカゴ
- 8つめに色を塗る化粧
- 10 ラグビーでの得点獲得
- 金太郎の乗り物?
- 13 たたいて渡る人もいます
- 15 本物の対義語は……物
- 16 パリは……の都
- 17 窒素・カリと並ぶ重要な肥料
- 19 福は内、鬼は……
- 20 テレビが出る前の放送機構
- 22 昔の国名はセイロン
- 25 家の中の板敷の所
- 26 首都はテヘラン
- 27 タコを捕獲する陶器

クロスワード

クイズのこたえ

◎新巻のクロスワードの解答「ホケンドウ」

熱中症への早めの備えを

熱中症の症状 (応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう)

症状がすすむと

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗

症状がすすむと

- 筋肉痛
- 筋内のこむら返り
- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

「暑さを選べる」、「身を守る」ことが大切です。

屋内では

- エアコン等で温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認
- WBGT値も参考に(暑さ指数)

屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を選けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

クイズの応募 5/29(金) 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きます。ご了承ください。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 埼玉建国民健康保険組合 国保だより係 (当支所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。

お寄せいただいた声は、必ず掲載させていただきます。

個人情報は、発送と国保だよりの掲載に必要な手続き等にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第三者への提供は行いません。

掲示 宿泊施設利用補助 契約解除のお知らせ

以下の施設は「宿帳+たすけ愛★通信」に掲載されている宿泊施設ですが、補助券を使うことができませんのでご注意ください。

名前 民宿まつや
所在地 〒940-2501 新潟県長岡市寺泊野積海岸

国保だよりも読めます! 埼玉建国保のウェブサイトはこちらから
https://www.sai-doken-kokuho.jp

入っていて良かった 土建国保

私の経験を 仲間にも知らせていきたい

私は一人親方で大工をしています。主に地域の工務店から仕事を受注しています。大工になって30年が経過しました。今年で57歳になりますが、年齢とともに体も動かなくなり、目も見えにくく、腰痛も抱えている状態で、仕事をすることも一苦労です。

このように、2024年9月、突然両足に電気が走るようなしびれを感じるようになり、そのうち歩行も困難になってしまいました。そこで病院に行ったところ、「頸椎性脊髄症」と診断され、即入院・翌日手術と言われ渡されました。

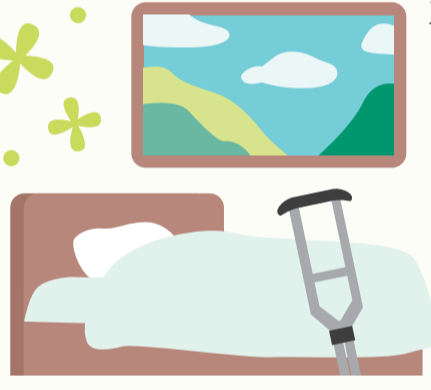
急な入院・手術となりましたが、病院からの高額な請求額を見て衝撃を受けました。慌てて支部事務所に問い合わせ、一部負担



行田羽生支部
荒木 智一さん

払戻金貸付制度の手続きを行っても、速やかに払戻金を受け取ることができませんでした。実質自己負担額は驚くほど抑えられ、「傷病見舞金（労働組合の制度）」も実際に貰ってみると、とても助かるということを実感しました。

いま健康で大きな病気やケガをしていない人ほど、土建国保のメリットは感じづらいかもしれませんが、私は昨年支部社会保険対策部長となりましたので、埼玉土建のさまざまな制度や活動を吸収しながら、一部負担払戻金などを知らない仲間にも自分の経験を話していきたいと思っています。



入間支部
小峰 登さん

頼りになる埼玉土建

私は空調設備工として主に医療施設や会社関係のエアコン設置などを一人親方として行っていました。以前は東京の奥多摩に住んでいましたが、結婚を機に入間に引っ越してきました。そして35年ほど前に独立して仕事をやるようになりました。

昨年6月、股関節付近に痛みがあり、あまりの痛みを外出先で動けなくなりました。このため病院にかかるとヘルニアとの診断を受けましたが、手術のための精密検査を受けたところ、心臓に異常があることがわかりました。思い返してみれば日常的に息苦しさを感じていましたがヘルニアの痛みでそれどころではありませんでした。しかし医師からはヘルニアより心臓の



方が重篤であり、病名が「心房細動」であることが説明され、即入院・手術となりました。手術はカテーテルで心臓を焼く手術を行いました。

そして心臓の手術から2カ月後にヘルニアの手術を受けたいへんでしたが無事、すべての治療を終えることができました。

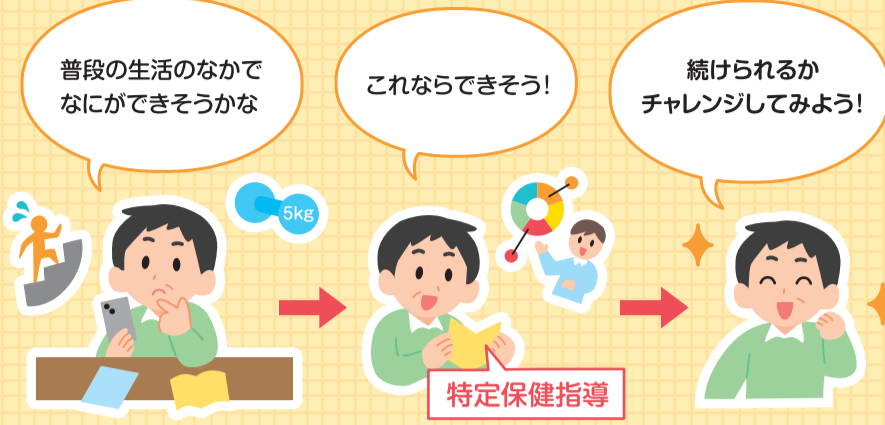
この時、埼玉土建国保の「傷病手当金」や「一部負担払戻金」などの制度を利用し、本当に土建国保に加入してよかったと思います。また数年前になりましたが、「コロナ」で売上が落ちた時に給付金の手続きを書記局のみならず、スタッフが親切に説明してくれ、本当に助かりました。今後もこの経験を多くの方にお話ししていきたいと思っています。

大切なのは健診後

特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは

40歳～74歳の方を対象とした生活習慣病予防の特定健診を行います。
その結果、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）のリスクが高い方に対して、「保健師等が生活習慣改善のサポートをすること」を特定保健指導といいます。
主に食生活や運動習慣、睡眠習慣などの改善を目指すものです（2008年から全ての医療保険者に対し義務化されています）。



今回のチャレンジの流れ

1 初回面談

今回はここ!

埼玉土建国保の保健師と一緒に健診結果を確認し、生活習慣で改善できるポイント（食生活や運動習慣など）を一緒に考えます。

(初回面談の様子)
保健師と一緒に健診結果を確認し、生活習慣の振り返りを行います。

2 計画に取り組みます

(3か月以上)

取り組み状況に応じて保健師が電話等でサポートします。

3 評価

これまで取り組んだ成果を確認し、今後の取り組みについて相談します。

チャレンジする 飯能日高支部 岩間さんをご紹介します!

普段の生活

- 朝食はパンが多い
- 夕食は20時を過ぎる
- 運動習慣はない
- 砂糖入りのコーヒーが好き
- 昼食は持参したお弁当(コンビニ弁当や外食の機会は少ない)
- 3食とも“早食い”
- 現場では足場の上り下りなど体を動かす機会は多い
- お酒は飲まない
- “お腹いっぱい食べる”ことが多い
- 野菜を摂る機会は少ない
- タバコはやめた

3 ヶ月後の具体的な目標

腹囲 **-2cm**

体重 **-2kg**

を目指します!!

目標達成に向けての行動プラン

- 1 食事メニューは食物繊維が多い食品（海藻類、きのこ類、豆類）を選びます
- 2 就寝前に満腹まで食べる回数を減らし、“腹八分目”を心がけます
- 3 砂糖入りのコーヒーをできる限り控えます（ブラックに近づける）