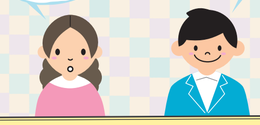
第三者行為でけがや病気をしたときは 土建国保に届け出を！

国保だより Support Your Life　初夏号

相談や手続きは審査課へ 048-839-0071

なぜ届け出が必要なの？

届け出があれば被害にあった人の負担を軽くできるからです



保険証が使えるのはこんなときです！

交通事故などの第三者行為にあったときは、保険証を使用してお医者さんにかかることができますが、必ず埼玉土建国保組合の審査課（☎048-839-0071）へ連絡してください。その後届いた事故届等を提出してください。

お仕事でのケガ等には、労災保険！

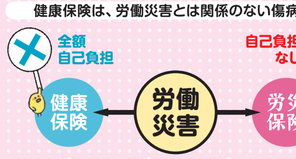
業務中や通勤途中のケガに健康保険は使えません！！

労災保険制度では、労働者が業務中または通勤途中に災害にあい（以下「労働災害」といいます）、その労働災害によって負傷、または病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行なっています。

しかし、近年、労働災害であるにもかかわらず、労災保険による給付を受けるための請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。

お仕事でのケガ等に健康保険を使うと、一時的に治療費の全額を自己負担しなければなりません！

健康保険は、労働災害とは関係のない傷病に対して支給されるものです。



健康保険を使ってしまった場合は労災保険への切り替えの手続きを！

お仕事でのケガ等とは？

・お仕事の準備、後片付け、通勤途中、現場から現場への移動中などが含まれています。
・熱中症など、業務が原因での傷病も労災保険の適用になります。

従業員を一人でも雇用している事業所は労災保険の加入が法律で義務付けられています

・事業所にお勤めの労働者の方は、事業所に労災手続きをお願いしてください。

一人親方や事業主・家族専従者の方は労災保険特別加入をしてください

・治療費や休業補償が支給され、安心して治療に専念することができます。万一の事故に備えて、労災保険特別加入へご加入ください。労働組合の支部で手続きできます。

労災保険未加入で健康保険を使ってしまった場合

・自己負担が発生し、傷病手当金や一部負担払戻金の支給対象外となるため、負債したご自身の大きな負担となります。

労災保険の対象となります。

掲示板

『医療費のお知らせ』をお送りします

平成29年1月、2月に受診された「医療費のお知らせ」を5月末に郵送します。国保組合では、保険証をお使いいただいた時の医療費について、皆さんに関心をもっていただくためにこのお知らせをしています。

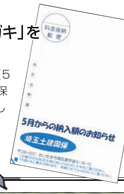
お問合わせは▶審査課 048-839-0071

70歳以上の方へ

「高齢受給者証」の更新は、毎年8月です。6月初旬に「お知らせ」の通知を組合員に郵送します。内容を必ずご確認の上**6月20日（締切日）**までに書類の提出をお願いします。

5月納入からの「国保料のお知らせハガキ」をお送りします

2017年6月分（5月納入）からの保険料をお知らせします。



宿泊施設のお知らせ

2017年5月1日新規オープン

伊東園ホテルズ（福島県）「鏡が池 碧山亭（へきざんてい）」
〒964-0074 福島県二本松市岳温泉2-13 ☎0243-24-2008

ホテルグリーンプラザ（上越・軽井沢・強羅）
予約センターの電話番号が変わりました。☎03-6627-2222

福島県「民宿　松源」宿泊料金が変わりました。
1泊2食　2人1部屋　1人分9,000円+150円(入湯税)
年間一律料金です。

健康の木 ハチミツの力

スーパーフードがブームになっている昨今、身近にある食べ物が改めて見直されています。ミツバチからの贈り物であるハチミツもそのひとつ。今回は黄金色のハチミツに秘められたパワーに迫ります。

ハチミツの歴史は人類の歴史？

地域や時代を問わず、世界各国で愛されてきたハチミツの歴史は、人類の歴史とも言われています。たとえば古代エジプトの壁画には、養蜂している人の様子が数多く描かれています。どうやら当時は食用ではなく、ミイラの防腐剤として使われていたそうです。

日本でも飛鳥時代から養蜂が行なわれていましたが、本格的になったのは江戸時代の頃。以降、明治時代には西洋種のミツバチが輸入され、更に養蜂が盛んになりました。

優れた殺菌性にオドロキ！

ハチミツは喉の炎症や火傷、湿疹の治療などに使われてきました。その理由はハチミツの優れた殺菌性からです。ハチミツの成分は約80%が糖分で、たとえ細菌が入ってきても水分を失って死滅します。このため、細菌の繁殖を抑える働きを持っています。ハチミツがカビや腐敗と無関係なのも、こうした殺菌性がカギを握っていたのです。

美肌作りにもお役立ち!?

ハチミツの主成分は果糖とブドウ糖です。他にもビタミン類やミネラル、酵素などが含まれており、これらは肌や髪の潤いを保つほか、アンチエイジング効果もあります。また、腸内のビフィズス菌を増やすグルコン酸が含まれており、整腸作用も期待できます。さらに100g当たりのカロリーを比較すると、砂糖384キロカロリーに対して、ハチミツは294キロカロリー。まさにハチミツは、綺麗になりたい人にぴったりの食材です。

自家製レモンシロップ作りに挑戦！

それではハチミツを使ってレモンシロップを作ってみましょう！

①レモン200gをよく洗い、輪切りにする。ジャムの空きビンなど、密封容器にレモンを入れる。

②①にハチミツ300gを注ぎ入れ、ひと晩おいたら完成です。グラスに小さじ5杯分を入れ、炭酸水などで割るとおいしく頂けます。

ハチミツはミツバチが蜜を採取した植物によって、味や香りが異なります。お好みの味を見つけて毎日の料理に取り入れてみてはいかがでしょうか？

1歳未満の乳児には与えないでください。
※ハチミツは、ボツリヌス菌が混入している場合があり、大人に影響はありませんが、中毒を起こす可能性があります。

保健師だより

たばこの影響を考えると…げんき館も全面禁煙に

神奈川県では受動喫煙による健康への悪影響を防ぐために、官公庁や病院、商店では禁煙、飲食店などでは禁煙または分煙とする条例が施行されています。受動喫煙対策の関心が高まる中、国保組合のげんき館でも2016年12月から全面禁煙となり、喫煙室もなくなりました。喫煙する本人より、受動喫煙で吸う煙の方が高濃度の有害物質が含まれていて、せきやたん、息切れを引き起こし、心筋梗塞の危険も高まる可能性があるようです。また、建設職人さんはアスベストのばくろをうける危険が高く、その上、たばこを吸うことで、肺がんになる危険度はさらに高くなります。みんなの健康を守る為ぜひ禁煙を！

なるほど 困ったときの国保制度

保険証の変更手続きはお早めに
出生や結婚などで家族が増えて保険に加えるときや、家族が社会保険に加入して保険から除くときなどは**14日以内**に支部事務所に届出をしてください。

	必要書類を忘れずに
家族が増えた ▶ 増加届が必要です	
結婚等で同じ住民票内に家族が増えた	・世帯全員の住民票
子どもが産まれた	
家族が社会保険をやめた	・世帯全員の住民票 ・社会保険喪失証明
家族が減った ▶ 減少届とその方の保険証が必要です	
結婚や離婚等で家族が他の世帯に移った	・住民票の除票
家族が亡くなった	
家族が社会保険に入った	・社会保険証コピー
住所や氏名が変わった ▶ 変更届が必要です	
引越しや市町村統合などで住所が変わった	・世帯全員の住民票
結婚などで氏名が変わった	
修学のため、住民票を移動 ▶ 届出が必要です	
修学のため住民票を移動した場合	・在学証明書 ・出先の住民票
保険証をなくした ▶ 再発行（再交付）します	
紛失、破損、汚損　など	・認印 ・免許証や パスポートなど （本人確認のできるもの）

埼玉土建国保組合への各種手続きに、**個人番号**が必要になります。

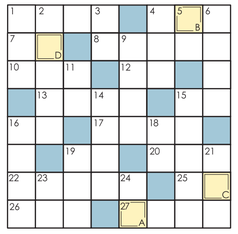
支部での提示が必要です

ご不明点については所属の支部事務所へ

ヨコのカギ

1 信号を守って○○○○事故に注意。
4 端午の節句、○○○の日。
7 ○○立てふせ。○○すもう。
8 定番の駅弁です。
10 国産銘柄鶏の総称。名古屋コーチンが有名。
12 派手ではありません。
13 ○○○○診断。○○○○保険。
15 ソラ○○。エンドウ○○。
16 胸の左右にある呼吸器。
17 前世紀に生息していた巨大な象。
19 ジャガ○○。サツマ○○。
20 理髪店のことです。
22 5月4日の祝日。
25 かかり○○の医者で診察を受ける。
26 月と日。○○○のたつのは早い。
27 物事が○○○○拍子に進む。

クロスワード



タテのカギ

1 屋根の改修○○○をする。
2 手首にはめる時計。
3 ○○の耳に念仏。
4 鉄板の上でお○○○焼き。
5 ○○まわり・ウエスト。
6 粘りけが多いお米。
9 厳しくひきしまっている様子○○○とした横顔。
11 化粧品や櫛、針など、細々とした日用品。
14 幸福をもたらす○○○○人形。
15 ミツバチが巣に蓄えます。
16 灯台○○暗し。
18 夕方の西に沈む太陽。
19 飼い主のいない野良犬。
21 縄文式と弥生式があります。
23 天は○○の上に○○を造らず。
24 屋根の上に○○○を造らず。

クロスワード クイズのこたえ　A B C D

◎新年号のクロスワードの解答
「コメクウジ」

クイズの応募について

締め切り 5/15（月）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10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事があります。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。

あなたの声 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所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

※QUOカードのデザインは予告なく変更される事があります

送り先 〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 埼玉土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にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。