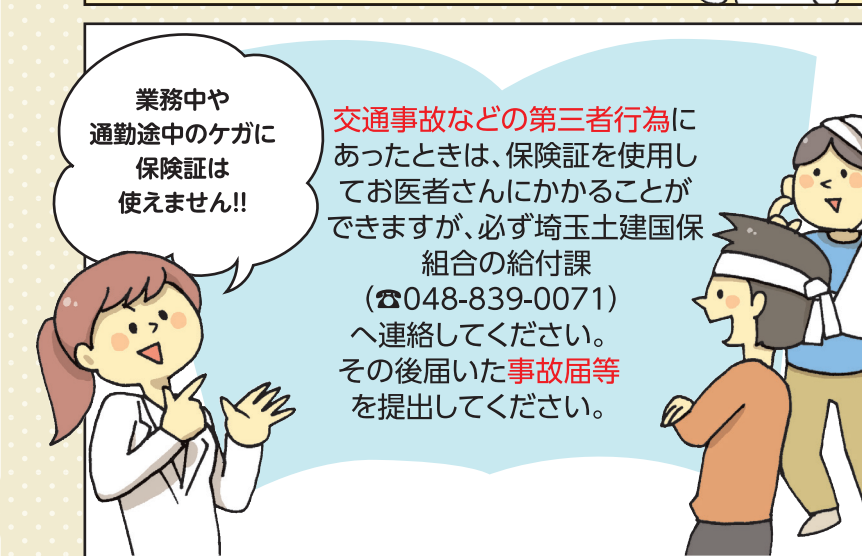


第三者行為でけがや 病気をしたときは 土建国保に 届け出を!

相談や手続きは
給付課へ
048-839-0071



※保険証を使うと土建国保で医療費を立て替えたことになり、土建国保では相手や相手の保険会社に立て替えた医療費を請求します。

限度額適用認定証を 活用しよう!

1 制度の内容

医療費が高額な場合、国保組合に「限度額適用申請」をして、「限度額適用認定証」と保険証を提示すると、窓口支払が少なくなります。

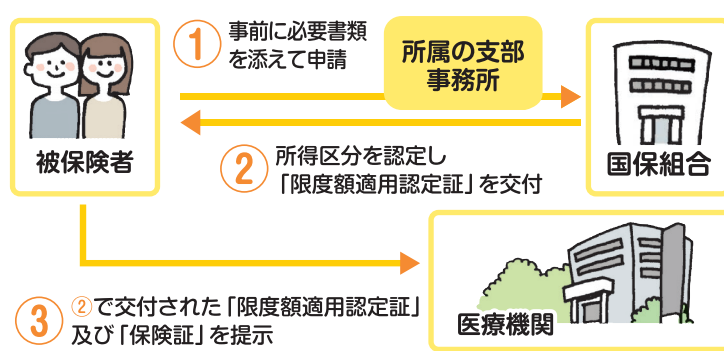
※高額療養費は、世帯の所得によって違いますので、支払いが不要になる金額も異なります。

2018年8月診療分から、70歳以上の方のうち、所得区分が「現役並みI」、「現役並みII」の方は保険証、高齢受給者証、限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いになります。

※非課税世帯の方については、保険証、高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いになります。

2 申請の流れ

限度額適用認定証申請の流れ



3 申請に必要なもの

- ▶ 手続きに行く方の本人確認ができるもの
- ▶ 個人番号 (マイナンバー) が確認できるもの
- ▶ 世帯全員の所得を証明する書類 (課税証明書または非課税証明書など)

※受診月の属する年度の証明書が必要です。

例: 受診年月が2019年内の場合

受診月	課税証明書
1月~7月	2018年度
8月~12月	2019年度

4 申請場所

所属されている支部

掲示板

「高齢受給証」の更新は、毎年8月です

2018年7月からマイナンバー制度による情報連携において地方税情報の取得が可能となりました。現在は試行期間とされており、6月以降に本格運用が予定されています。その場合、組合員へ書類提出の依頼はおこなわず情報連携による所得の確認後、7月末に高齢受給者証を組合員宛に郵送します。

※本格運用が予定通り行われない場合は、6月初旬に「お知らせ」の通知を組合員宛に郵送します。内容をご確認の上6月20日(締切日)までに書類の提出をお願いします。

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381



ドック医療機関の契約変更・解除

■名称変更 (変更前) 朝霞台中央総合病院ドック健診センター (変更後) TMGサテライトクリニック朝霞台 ※4月から脳ドックの受診は不可となります。

■ドック契約解除

- ① 磯久クリニック 吉川市関226-1 048-984-2211
- ② 春日部厚生病院 春日部市緑町6-11-48 048-736-1155
- ③ 北本共立診療所 北本市中央5-6-8 048-592-1641 (北本共立診療所の健診契約は継続しています)

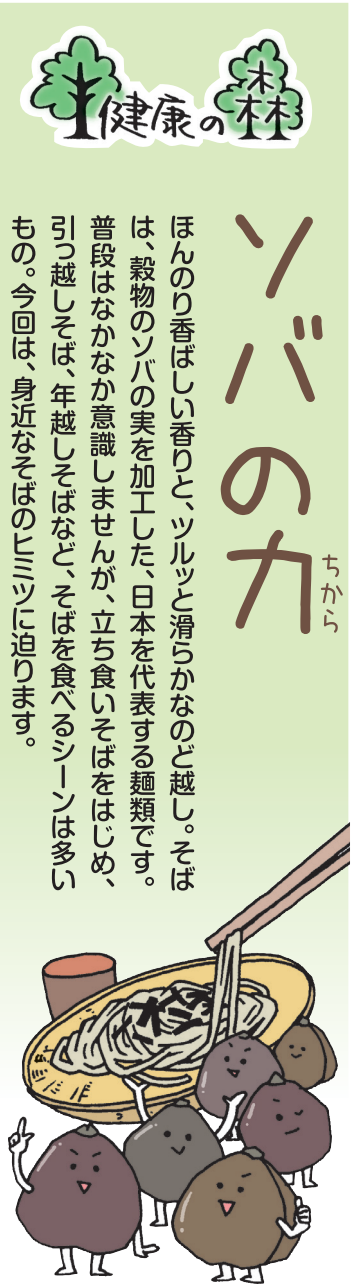
お問合わせは ▶ 健康増進課 048-839-0073

元号が変わりましたが、「平成」表記のままでも、使用できます。

5月1日から元号が、「平成」から「令和」に変わります。国保組合からみなさんに発行している保険証等の有効期限は「平成」で表記していますが、5月1日以降もそのままご使用いただけます。

発行物の名称	問い合わせ先
● 国民健康保険被保険者証 ● 国民健康保険高齢受給者証	資格課 048-864-4381
● 限度額適用認定証 ● 限度額適用・標準負担額減額認定証 ● 特定疾病療養受療証	給付課 048-839-0071
● インフルエンザ補助券	健康増進課 048-839-0073

※改元に伴う保険証等の回収や差替えはございません。



ソバは
とってもタフ!

ソバは寒い地や荒れた土地でも育つたくましい作物。収穫量は米よりも少ないものの、75日間という短時間で収穫できるため、弥生時代から作られてきました。722年に書かれた「続日本記」でも、人々の飢えをしのぐ穀物として、蕎麦の栽培を勧める記録が残っています。当時は、殻をむいたソバの実を煮た「そばがゆ」や、蕎麦の粉を水などで練った「そばがき」という食べ方が主流。意外かもしれませんが、もともとそばは凝った加工をせず、シンプルな形で食べられていたのです。

秘密は
「ルチン」に
ひみつ

そばにはビタミンB1や、アミノ酸がバランスよく含まれているので、体力の回復にも役立っています。胃腸の回復・活性化にも役立つため、「ちうと疲れたな...」と感じた時こそそばの出番です。さらに、そばの成分に含まれる「ルチン」は、血管を強化して血液をサラサラに、血圧を下げる働きや、抗酸化作用があると言われています。

通な食べ方は?

もつとそばを楽しむためには、そば屋の作法をマスターしておきましょう。①まずは、そのまゝ食べて、そば本来の香りを味わいます。②次に、少量のそばを箸でつまみ、そばの下半分をつゆにつけて、一気に入ります。③薬味はつゆに入れます。その都度そばに乗せると風味を損ねます。ちなみに、そばをすすぐ時は、音を立てても問題ありません。提供されてから5分ほどで食べ切り、そば屋に長居しないのも大切。この春はそば通を気取って、お気に入りのそば屋に足を運んでみては?

「健康なときこそ 健診を!

さわやかな風が吹き渡る季節となりました。お元気に過ごしましょう。4月から新年度の健診が始まりました。年に1回は健診を受け、異常が見つかったら二次受診することで、病気の早期発見ができます。生活習慣病は、自覚症状に乏しい病気です。元気なうちから健診を受けることが重要です。そして、生活改善に取り組んだりすることで予防にもなります。「自分は健康だから大丈夫」、「調子が悪くなってからでいい」と楽観的に思わず、自分自身と家族のために健診を受けましょう。

なるほど 困ったときの 国保制度

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 子どもが産まれた 家族が社会保険をやめた	必要書類を忘れずに ・世帯全員の住民票 ・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 家族が亡くなった 家族が社会保険に入った	・住民票の除票 ・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 結婚などで氏名が変わった	・世帯全員の住民票

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)

※住民票を添付しない(個人番号情報照会を行う)場合は、保険証の発行が1週間程度遅れる場合があります。

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 ササの葉に巻いたもち菓子
- 4 仕事中のケガには○○○○保険
- 7 五月人形にもなっています
- 9 ○○山の人大かり。緑の○○髪
- 10 ○○蛙。○○痔
- 11 首都はデヘラン
- 12 海胆と書いて?
- 14 勤め先に通うこと
- 16 相撲で勝ち星を数える○○○○表
- 18 男子が自分を指す言葉
- 20 世間の評判。○○○○のある歌手
- 21 仏の○○も三度
- 23 モリ。カケ。ザル
- 24 投票箱を開けて票数を調べます
- 26 ハ、ハクション!
- 27 雨天用。○○○コート

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
「イリョウヒ」

クロスワード

タテのカギ

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

- 1 太陽から一番目の惑星
- 2 ツルは千年カメは○○年
- 3 水は液体。空気は?
- 4 ○○若男女
- 5 チェリーも言います
- 6 ほかの人達った意見
- 7 鉄腕アトムはヤマト(野良)
- 8 反対語は「ヤマト」
- 9 東海道五十三次の出発地
- 10 春・夏・秋・冬
- 11 売ったつ買ったり。あきない
- 12 クジに当たるからかかの運
- 13 魚の尾の○○○○な動物
- 14 じゃんねのクワは「ハアハア」
- 15 なるほど

クイズの応募 5/14

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感想等をご記入のうえ、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。

〒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】

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、第三者への提供は行いません。

こあなたの声 募集しています!

国保の給付制度(傷病手当金・私居金など)や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を利用時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きます。国保だよりにも掲載させていただきます。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。

〒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】

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、第三者への提供は行いません。