

万が一、交通事故や暴力行為などに遭った時は、土建国保へ必ず届出を!

交通事故や暴力行為などによるケガの治療に関しては、本来相手の自動車保険や相手(加害者)の責任で行うのが原則ですが、土建国保に届出すれば、一部例外(※)を除いて保険証を使って治療を受けることができます。保険証を使う場合は、土建国保・給付課(048-839-0071)に連絡のうえ、届いた事故届等を必ず提出してください。(国民健康保険法により届け出が義務付けられています。)

交通事故や暴力行為で保険証を使うと、土建国保で医療費を立て替え、治療完了後に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。

※通勤途中や仕事中の交通事故は、労災保険で治療してください。また、無免許運転や飲酒運転などの交通事故の場合、全額自己負担になることがあります。

- 届出が必要なのはこんなとき!**
- 自動車・バイクでの交通事故
 - 自損事故を起こした時
 - 同乗していた車が事故に遭いケガした時
 - 交通事故や暴力行為などに遭い、相手が逃げた時
 - 自転車同士の事故

ヨコのカギ

- 豆腐の原料にする豆
- 坂田……の幼名は金太郎
- 無理にでも我を通そうとする人
- 9天にまかせるといいます
- 日本三大茶の一つ。京都の……茶
- 大形の猿。マント……
- 太公望とは……をずる人のこと
- くすり屋さんのことです
- 秘伝書、あんちよこといいます
- 人間万事さいおうが……
- 米へんに立つと書いて?
- 順位のいちばん最後。どんじり
- 傑……善……名……
- 犬歯ともいいます
- ……電話にセットして外出
- 家や道を作るための土地

クロスワード

クイズのこたえ

◎新年号のクロスワードの解答「ワタシ」

クイズの応募 5/15(土) について

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。

※感想は本誌面に掲載させていただく場合があります。氏名の公表を望まない方は「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

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。

昔から、僧侶などの精進料理として食われてきた豆腐。その起源は諸説ありますが、紀元前9世紀頃の中国で作られたとされています。日本には、中国に渡った遣唐使の僧侶がもたらしたとされています。その後、精進料理として普及し、江戸時代には庶民にも広く愛されるようになり、「腐」とも呼ばれるようになった。豆腐の原料は大豆。大豆の種類も、江戸時代には「大福豆」と呼ばれるようになった。また、勘定豆や「腐」には、液状のものが寄り集まり固まった柔らかいもの、という意味があり、豆腐の製造過程に発酵などはありません。

肉とされるようにタンパク質が豊富な食材です。一丁当たり300粒の大豆が使われ、栄養素をそのまま受け継いでいます。近年の大豆は、中国に渡った遣唐使の僧侶がもたらしたとされています。その後、精進料理として普及し、江戸時代には庶民にも広く愛されるようになり、「腐」とも呼ばれるようになった。豆腐の原料は大豆。大豆の種類も、江戸時代には「大福豆」と呼ばれるようになった。また、勘定豆や「腐」には、液状のものが寄り集まり固まった柔らかいもの、という意味があり、豆腐の製造過程に発酵などはありません。

豆腐の食へ方はさまざまですが、絹豆腐はきめ細かく喉ごしが良いため、そのまま食べるサラダや冷奴に向いています。一方で木綿豆腐は崩れにくいいため、煮物や炒め物、鍋料理などに最適です。また、豆腐は豆乳と合わせると、栄養満点の豆乳を作ることができます。ポールに無調整豆乳を300mlに大きじりを入れてよく混ぜます。半分を耐熱容器に注ぎ、電子レンジで3分〜3分30秒加熱します。揺らして固まったら取り出して5分ほど余熱で火を通したら完成です。

味噌汁や麻婆豆腐とさまざまな和食や中華で登場する豆腐は、何にでも合うシンプルな風味や舌触りが魅力です。大豆、水にがりのしただけでできる豆腐はヘルシー食材の代表格ですが、近年では高い栄養価にも注目が集まっています。日々の食事に取り入れたい豆腐の力を探ります。

肉とされるようにタンパク質が豊富な食材です。一丁当たり300粒の大豆が使われ、栄養素をそのまま受け継いでいます。近年の大豆は、中国に渡った遣唐使の僧侶がもたらしたとされています。その後、精進料理として普及し、江戸時代には庶民にも広く愛されるようになり、「腐」とも呼ばれるようになった。豆腐の原料は大豆。大豆の種類も、江戸時代には「大福豆」と呼ばれるようになった。また、勘定豆や「腐」には、液状のものが寄り集まり固まった柔らかいもの、という意味があり、豆腐の製造過程に発酵などはありません。

肉とされるようにタンパク質が豊富な食材です。一丁当たり300粒の大豆が使われ、栄養素をそのまま受け継いでいます。近年の大豆は、中国に渡った遣唐使の僧侶がもたらしたとされています。その後、精進料理として普及し、江戸時代には庶民にも広く愛されるようになり、「腐」とも呼ばれるようになった。豆腐の原料は大豆。大豆の種類も、江戸時代には「大福豆」と呼ばれるようになった。また、勘定豆や「腐」には、液状のものが寄り集まり固まった柔らかいもの、という意味があり、豆腐の製造過程に発酵などはありません。

豆腐の力

味噌汁や麻婆豆腐とさまざまな和食や中華で登場する豆腐は、何にでも合うシンプルな風味や舌触りが魅力です。大豆、水にがりのしただけでできる豆腐はヘルシー食材の代表格ですが、近年では高い栄養価にも注目が集まっています。日々の食事に取り入れたい豆腐の力を探ります。

味噌汁や麻婆豆腐とさまざまな和食や中華で登場する豆腐は、何にでも合うシンプルな風味や舌触りが魅力です。大豆、水にがりのしただけでできる豆腐はヘルシー食材の代表格ですが、近年では高い栄養価にも注目が集まっています。日々の食事に取り入れたい豆腐の力を探ります。

保健師だより

受動喫煙の影響はこんなに怖い!

埼玉土建国保加入者の40歳から74歳の喫煙率は40.3%(2019年度特定健診結果)と、全国の成人喫煙率16.7%(2019年度)と比べるとかなり高い喫煙率です。「たばこを吸うと健康によくない」ことは知られています。本人はたばこを吸わなくても周囲の「たばこの煙」を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。この「受動喫煙」によって危険性が高まる病気は、脳卒中、虚血性心疾患、肺がん、乳幼児突然死症候群があります。受動喫煙がなければ、年間1万5千人がこれらの病気や死亡で済んだと推計されています。たばこによる健康への影響は深刻です。まずは自分のために、さらに家族や周りの人たちのために禁煙にチャレンジしませんか?

(出典:厚労省「受動喫煙による健康影響について」)

就業実態が変わるときは届出を

国保組合へ加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入した後に働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属支部への届け出をお願いします。

- 法人事業所を設立するとき**
- ➔ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要になりますので、事前に所属支部へ連絡してください。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本の提出が必要となります。
- 法人事業所に勤務することになったとき**
- ➔ 健康保険の適用除外承認の手続きが必要となります。
- 個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用することになったとき**
- ➔ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要となります。
- 建設産業以外の仕事に転職したとき**
- ➔ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

掲示板

5月納入からの「国保料のお知らせハガキ」をお送りしました。2021年6月分(5月納入)からの保険料をお知らせしています。

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381

新型コロナウイルス、感染症対策としても重要 今こそ、禁煙への取り組みを!! 禁煙チャレンジ!

喫煙が健康に及ぼす悪影響

長い研究の歴史があり、多くの研究成果が蓄積されています。その結果、喫煙者に、がん・心臓病・脳卒中・肺炎腫・喘息・慢性閉塞性肺疾患(COPD)などにかかる割合や死亡率が高いことが分かっています。

喫煙と新型コロナウイルス

WHO(世界保健機関)は、喫煙者は新型コロナウイルス感染症に感染すると重症化しやすいと報告しています。たばこにより、肺の機能が低下しているところに、新型コロナウイルスが肺を攻撃することで肺炎の症状が悪化します。

喫煙とアスベスト

アスベストにばく露し、喫煙をしている人は、アスベストにばく露も喫煙もしていない人と比較すると、肺がんになる危険性が50倍になると報告されています。アスベストにばく露だけでは5倍、喫煙だけでは10倍ということからも禁煙をすすめていく意義があります。

受動喫煙への取り組み強化

2020年4月から「健康増進法」が改正され、国内の受動喫煙対策が強化されました。周囲の人を健康被害から守るための受動喫煙に対する取り組みは、マナーではなくルールへと変わりました。

自分にあった方法で禁煙チャレンジ! 禁煙したい仲間を支援します

禁煙チャレンジ2種類のコースからどちらかを選んでチャレンジ!

コース	補助	内容	募集人数
1 禁煙外来	5回の禁煙外来受診を確保できたらクオカード5000円	申込書で国保に申込後、2021年12月末までに禁煙外来を初回受診。5回の禁煙外来を終了した場合(禁煙外来受診にはスクリーニングテスト等の条件があります)	先着100人(1人1回)
2 ニコチンガム購入	購入時に1500円補助	2021年12月末までに申込書でニコチンガムを購入した場合	上限なし(1人1回)

国保組合の保健師から禁煙状況についてお電話させていただく場合もありますので、ご協力をお願いいたします。

1 禁煙外来コース

- 国保組合にお申し込み後、12月末までに禁煙外来を初回受診してください。
- 左記のQRコードから全国の禁煙外来のある病院を検索できます。
 - 禁煙外来の受診回数は5回、約3か月です。保険診療には条件があります。費用は保険診療で13,000円〜20,000円程度です。
 - 5回の受診を国保組合が確認でき

2 ニコチンガム購入コース

- 12月末までにFAXまたは郵送で国保組合にお申し込みください。(申込書は国保組合ホームページ、所属支部にもあります)
- お申込みから約1か月後、ニコチンガム販売業者である株式会社から商品と請求書が届きますので、代金をお支払いください。請求は国保組合が補助する1,500円を差し引いた額となります。
 - 送料
 - 購入額3000円以上で無料です。3000円未満の場合は500円がかかります。例えばニコレットクールミント1箱(24個入り)2000円の場合、送料500円かかり、2500円になります。2500円から補助の1500円を引いた1000円が購入者負担となります。
 - ニコチンガム使用方法
 - タバコを吸いたいと思ったとき、1回1個をゆっくりと間をおきながら、30分〜60分間かかかります。
 - 1日の使用個数は右表を目安とし、24

使用開始時の1日の目安

1回量	禁煙前の1日の喫煙本数	1日の使用個数
1個	20本以下	4〜6個
	21〜30本	6〜9個
	31本以上	9〜12個

1箱24個入り2000円なので、1日20本以下の場合、4個使用としても、6日分しかありません。使用期間を3か月とすると、15箱必要となります。複数箱購入をおすすめします。

禁煙チャレンジ申込書

FAXまたは郵送で国保組合に申し込んでください

以下をすべてご記入ください

フリガナ	記入日 2021年 月 日
氏名	保険証番号 玉306() 生年月日(年齢) 年 月 日(歳) 電話番号
住所 〒	-
所属支部 () 支部	
質問1 今回禁煙をしようと思った理由を教えてください(複数回答可)	1.体調をくずした 2.健康のため 3.たばこ代が負担になった 4.家族から禁煙を求められた 5.喫煙場所が減った 6.禁煙外来に関心がある 7.禁煙ガムに関心がある 8.その他()
質問2 過去に禁煙に挑戦したことはありますか?	1.ない 2.ある()回 継続できなかった理由(複数回答可) ①イライラして集中できなかった ②体重が増えた ③その他()
質問3 喫煙歴を教えてください	()歳から()年間 1日()本

取り組むコースをどちらか1つ選択してください

1 禁煙外来コース 2 ニコチンガム(ニコレットクールミント)購入

FAX 048(710)5265	商品名	単価価格	数量	金額
〒336-0031 埼玉県さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 げんき館2F 埼玉土建国保組合 健康増進課 宛	ニコレットクールミント 1箱(24個入り)	2000円		

※送料:3000円以上で無料、3000円未満の場合500円(負担) 申込書は国保組合ホームページ、所属支部にもあります