

2022年度

就労実態確認へのご協力をお願いします

国保組合は、監督官庁の指導により、定期的に組合員の加入資格の確認を行うことが義務付けられています。今年度は、「健康保険の適用除外承認を受けて加入されている組合員」を対象に「就労実態確認」を実施します。対象となる方には、9月以降に調査書類を所属支部よりお渡しします(事前に事業所へ提出をお願いします(もあります)。①②③のいずれかの書類提出をお願いします。

提出書類

- 2022年(令和4年)の①②③のいずれか1つ
- ①「健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届」
 - ②「健康保険・厚生年金保険 被保険者標準報酬決定通知書」
 - ③「健康保険・厚生年金保険 標準報酬月額及び標準賞与額等の通知書(被保険者用)」

※提出いただいた書類は「就労実態確認」以外の目的に使用することはありません。また、取り扱いには細心の注意を払い、個人情報にも万全を期していきます。

国保組合では下記の要領で第106回組合会を開催します。

- ◎議題 2022年度事業状況、2021年度決算
- ◎対象 組合員、理事(候補含む)、監事(候補含む)
- ◎日時 2022年7月24日(日)午前10時開場 10時30分開会
- ◎場所 コルソホール 浦和コルソ7階

ヨコのカギ

- 1 名言「少年よ…を抱け」
- 2 麦茶の原料
- 3 ペンギンの生息する大陸
- 4 …客万来、…里眼
- 5 …鈴は、夏の…物詩
- 6 スズエ、パナマと言えば?
- 7 剣などから身を守る防具
- 8 九州南端の県
- 9 治療で病院へ通うこと
- 10 …に腰掛ける、大臣の…
- 11 考え、少数の…も大切に
- 12 出船のときの打楽器
- 13 かぐや姫の故郷は?
- 14 カエル泳ぎとも言います
- 15 …選に清き一票を!
- 16 皮フ、…シツプ

クロスワード

クイズのこたえ



◎初見のクロスワードの解答「クイゾロ」

クイズの応募

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。

夏に愛される 冷たい麦茶の「ミネ」

麦茶にはカリウムやナトリウム、ミネラルが豊富に含まれています。

ミネラルの他にも、麦茶にはポリフェノールによる抗酸化作用や、食物繊維による腸内環境の改善なども期待できます。また麦茶の芳ばしい香りのもともであるアルキルヒンニン、血流をサラサラにする効果があるとされています。汗をかいて体内の水分が減少した夏の元気を過越しましょう。

日本の味になった「麦茶」

人類が麦栽培を始めた歴史は古く、日本でも縄文時代末期には既に栽培されていたと推測されています。「麦」は漢語としてお茶のよりに飲まれるようになったのは、緑茶よりも早く、戦国武将たちが愛飲していたからとされています。江戸時代のごころ、気候が涼しくなると、民間に親しまれるようになっていきました。夏にキーンと冷たい麦茶を飲むようになったのは、冷感層が普及し始めた昭和30年ごろからです。

またまだある 麦茶の力!

ミネラルの他にも、麦茶にはポリフェノールによる抗酸化作用や、食物繊維による腸内環境の改善なども期待できます。また麦茶の芳ばしい香りのもともであるアルキルヒンニン、血流をサラサラにする効果があるとされています。汗をかいて体内の水分が減少した夏の元気を過越しましょう。

めぐるめく麦茶の世界

熱中症予防におすすめの麦茶梅干しです。梅干し1個を漬けて入れるだけ。梅干し1個を漬けて入れるだけ。梅干し1個を漬けて入れるだけ。

麦茶の力

夏になると思いつく、子ども頃に飲んだヤカンで淹れた麦茶の味。あぁ、懐かしい。夏になると冷たい麦茶が無性に飲みたくなる方も多いのでは? 麦茶は大麦を焙煎して作られ、その芳ばしい香りが口が人気の飲料です。そんな麦茶のめぐるめく世界をご紹介します!

まず、ミネラルは余分な塩分を体外の外へ排出する働きがあることも、汗をかくと不足しがちになるため、特に夏場には意識して摂りたい成分です。熱中症予防にも効果的で、日本の夏に麦茶が愛される理由があります。また、ノンカフェインのため、お子さんからも大人の方、妊婦さんなど幅広い年代に飲んでもらえるのも嬉しいですね。

保健師 だより

7月に入り、暑さが一段と増す今日この頃。この時期、注意が必要なのが熱中症です。建設業においては、熱中症による死傷者の割合が2021年は23%と、全業種の中で最も高くなっています。特に気をつけたいのが発症した人への対応や発症の遅れです。熱中症を発症した人の中には、体調不良を訴え、休憩をしながら一人きりになり周囲の目が行き届かず、周囲が気づいた時には容態が急激に悪化していたり、一人作業をしていて倒れているところを発見された人へ、熱中症発症から救急搬送までに時間がかかっている事例が複数報告されています。病院に運ぶまでは一人きりにならないなど一緒に働いている人の目がとても重要です。それから、作業員同士お互いの体調を確認し合うことも大切です。体調に変化がないか声をかけ合い、気づくことで熱中症を防ぐことができます。

指し板

高額な医療費となるときは 受診した医療機関が「オンライン資格確認システム」を導入している場合は、限度額適用認定証を提示することで高額療養費の自己負担限度額までとなります。しかし、所得情報が入国で取得できない場合、自己負担限度額が最高額(25万2600円+α)となります。高額療養費支給申請書を送付出来ない場合がありますので、受診日より4ヶ月経過後も申請書の送付がないときは給付課までお問い合わせください。

人間ドック指定医療機関のお知らせ

新規契約(2022年6月1日より契約)	受診費用変更
IMS Me-Lifeクリニック渋谷 東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10F TEL:03-3770-3100	大宮中央総合病院(2022埼玉土建国保ガイドP.38) さいたま市北区東大成町1-227 TEL:048-653-5266
●人間ドックのみ 44,000円 ●人間ドック+脳ドック 77,000円 ●人間ドック+肺ドック 64,900円 ●人間ドック+脳ドック+肺ドック 97,900円	脳ドックの項目変更に伴い、受診費用が変更になりました。 ●人間ドック+脳ドック 75,900円⇒67,100円 ●人間ドック+脳ドック+肺ドック 95,700円⇒86,900円

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

クロスワード

1 人間の心(10画)ごまか
2 美音…病…
3 シーの…
4 一万の…
5 とがずに放れるお米
6 二天の…
7 化物の…変化
8 胃が四つある動物
9 契約美行の保証として事前に渡すお金
10 イタリアの島の小舟
11 温度計などに使われる液体の金属元素
12 二冊読んで読めずかっ俳人です
13 首都はワシントン、東南アジアの国
14 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
15 種改良…行方正
16 22 首飾はペンション、東南アジアの国
17 シアの国
18 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
19 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
20 種改良…行方正
21 22 首飾はペンション、東南アジアの国
23 シアの国
24 2冊読んで読めずかっ俳人です
25 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
26 種改良…行方正
27 22 首飾はペンション、東南アジアの国
28 シアの国
29 24 2冊読んで読めずかっ俳人です
30 子猫の鳴き声「ニャー」の行方正
31 種改良…行方正

健康づくりを始めましょう! 健康づくりを始めてみましょう!

「埼玉県コバトン健康マイレージ」はスマートフォンアプリ、もしくは専用歩数計を利用して歩数を測定後、県内に設置されたタブレットやスマホアプリから歩数データを送信することで、歩数に応じてポイントが貯まり、ポイントに応じて自動抽選で賞品が当たります。

参加対象者
18歳以上の組合員と同居の家族
県外に居住されている方(埼玉県内の事業所勤務の方)は、住所の登録を(〒336-0031さいたま市南区鹿手袋6-18-12)としてください。
※()は埼玉土建国保組合の住所です。

参加費 無料です。
参加申込 スマートフォンアプリか専用歩数計。
*スマートフォンをお持ちの方は、スマートフォンでの参加をお願いします。
スマートフォンでないケータイ電話(ガラケー)をお持ちの方は、専用歩数計を申し込んでください。

すでに市町村などで参加登録されている場合
すでに他の団体で参加登録をされている方が、埼玉土建国保組合として参加する場合は、現在の登録を変更する必要があります。
変更については、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局 ☎0570-035810へご確認ください。

スマートフォンのアプリで参加する方法

1 「コバトン健康マイレージアプリ」をダウンロード!

QRコードからアプリをダウンロード!

①お使いのスマートフォンにある、App Store(iPhone)、Google Play(Android)のいずれかのアイコンを押す
②「コバトン健康マイレージ」アプリと検索
③「インストール」を押す
④ダウンロードが完了したら、「開く」を押す

2 利用規約等を確認して、同意する

①「新規登録」を押す
②2つの確認欄にチェックを入れて「同意」に進むを押す
③2つの利用規約を確認して「同意」に進むを押す

3 認証コードを入力する

①スマートフォンで受信可能なメールアドレスを入力して「認証コードを送信する」を押す
②登録したメールアドレスに数字6桁の「認証コード」が記載されたメールが届く
③マイレージアプリに戻り「認証コード」を入力して認証するを押す

4 所属団体とユーザー情報の登録

①「お加入の健康保険組合/お勤めの企業から」を選択
②「埼玉土建国民健康保険組合」を選択し、名前・住所などを入力して「次」に進むを押す

申し込みのお問い合わせは健康増進課 ☎048-839-0073