

国保だより Support Your Life

秋

土建国保の給付制度

医療費負担を軽減

限度額適用認定証

- 高額な医療費になりそうとき、窓口負担額が高額療養費の限度額までになります。
- 入院や通院、調剤薬局でも利用できます。
- 70歳以上の方で「現役並みⅡ」現役並みⅠ「低所得者」に判定された方は、申請することができます。
- 申請書はホームページからダウンロードできます。
- オンライン資格認定システムを導入している医療機関等では、限度額適用認定証の提示が不要になります。

一部負担払戻金

- 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院通院ごとで、自己負担(保険診療分)が1万7500円を超えたときに支給します。
- 高額療養費に該当した方は、高額療養費の申請が必要ですが、

分類	療養状況	特2種	特1種	第1種	第2種
病状	入院日	6,900	6,500	6,000	5,500
	自宅療養日	5,000	4,800	4,300	3,800
ケガ 特定傷病	入院日	3,300	3,300	2,900	2,600
	通院日	2,200	2,200	2,000	1,700
分類	療養状況	第3種	第4種	第5種	第6種
病状	入院日	5,000	4,500	4,300	4,000
	自宅療養日	3,300	3,000	2,800	2,600
ケガ 特定傷病	入院日	2,300	2,000	1,800	1,600
	通院日	1,500	1,300	1,200	1,100

● 4日以上連続して休業したとき、1日目から支給します。
● 「病状」の場合は入院日と自宅療養日、「ケガ、特定傷病」の場合は入院日と実通院日が対象です。

傷病手当金

- 病気やケガなどで働けないときの休業補償制度です。
- 「病状」と「ケガ、特定傷病」の2つの区分ごとに180日分を限度に支給します。
- (特定傷病とは頸椎や関節部の疾病のことです)支給できないとき
 - 交通事故・暴力行為、仕事上の事故などによる傷病のとき
 - 業務上の過失

出産育児一時金

- 組合員や家族が出産したとき、1児につき50万円支給します。妊娠12週以上の出産(死産・流産も含む)が対象です。
- 直接支払制度を利用する場合、50万円未満の支払いであるときは、その差額分を組合員へ支給します。

子育て応援

- 産科医療補償制度未加入の場合は、48万8000円です。
- 2003年4月1日以前の出産の場合、金額が異なります。

出産手当金

- 女性組合員が出産したとき、出産育児一時金とは別に支給し、産前産後98日(多胎は154日)を限度に支給します。
- 傷病手当金の「病状区分」の自己負担額に6万8000円を加算して支給します。2025年5月31日までの出産の場合は5万円(加算)

育児支援金

- 組合員が育児休業を取得した場合に支給します。
- 2003年4月1日以前対象者を男性組合員(産保適用除外労働者)に拡大

女性組合員の場合

- 出産手当金の支給対象者が、産前産後休業に引き続き育児休業をした場合に支給します。
- 1ヵ月につき3万3000円、最長で10ヵ月支給します。
- 2003年4月1日以前対象者は1ヵ月につき1万7000円となります。

男性組合員の場合

- 産保適用除外をされている労働者が1歳未満の子を養育するために14日以上の育児休業を取得した場合に支給します。
- 1ヵ月につき3万円、最長で3ヵ月以降に取得した育児休業。
- 育児休業開始月から育児休業終了日の翌日の属する月の前月分までを支給します。ただし、子の1歳の誕生日の属する月の前月分までとします。

生活習慣病の予防にも美肌作りにも

「まいたけ」の語源は、「蝶が舞う姿に形が似ているから」とされています。また昔は「幻のきのこ」と呼ばれるほど希少価値があり、見つけた人が舞い上がって喜ぶので名づけられたとされる説も…。まいたけは1970年代頃から人工栽培が始められ、80年代から生産が定着したため、しいたけ、えのきたけ、ぶなめじに次いで食卓で身近なきのこになりました。今では一年中目にしますが、実は希少で高価な国産天然物の旬は10月から12月にかけてです。

見分け方のコツと調理のひと工夫

まいたけを選ぶ際には、傘が肉厚で茶褐色部分が濃いものを。触るとパリッと折れるへちまのものが鮮度良い。軸がしっかりしておりハリがあるものが美味です。調理のひと工夫

長ねぎとほろモンベ

まいたけと長ねぎは血液サラサラ効果のある食材の組み合わせです。生活習慣病の予防におすすです。スープで煮込み、たっぷり振りまじり、また、長期保存したいときは水気を拭き取り、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。風味は落ちますが、根元をカットして小分けにし、冷凍保存することもできます。

事業主のみなさんへ

● 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のため、**設立前**に所属の支部へ連絡をお願いします。

※手続きが遅れると、埼玉土建国保の資格を継続できない場合があります

ヨコのカギ

1…意気、…がまえ
4 教祖的な人、…美容師
7 物語、…漫画
9 キノコは…類です
10 …を射る、…はずれの答え
11 パナマとスエズが有名
12 計画が…書きどおりに進行
14 健康の森、今号のテーマは？
16 中央から離れた隅っこ
18 …の日はつるべ落とし
20 …は両成敗です
21 …すきん、…毛のアン
23 クリの実を包んでいます
24 妻を大事にする人
26 二十面相とおべら座、共通点は？
27 トカゲに似た両生類

クロスワード

クイズの答え **BCDEE**

○感嘆号のクロスワードの解答「なまつり」

クイズの応募 10/16(月) について

※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。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させていただきます】

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、左記住所まで応募ください。

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。

埼玉土建国保健康保険組合 埼玉県さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 TEL: 048-864-4381(代) FAX: 048-862-9315 https://www.sai-doken-kokuho.jp/

まいたけの力

種やかな秋の訪れとともに食べたくなるのがきのこ類。その中でも、まいたけは手軽に食べて、炒め物からスープまで調理のレパートリーがとっても豊富。しかも、免疫機能を高める働きが抜群な優れた食材です。そんな意外と知らない、まいたけの力についてご紹介しましょう。

長ねぎとほろモンベ

まいたけと長ねぎは血液サラサラ効果のある食材の組み合わせです。生活習慣病の予防におすすです。スープで煮込み、たっぷり振りまじり、また、長期保存したいときは水気を拭き取り、ラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。風味は落ちますが、根元をカットして小分けにし、冷凍保存することもできます。

インフルエンザは予防から

インフルエンザの流行シーズンは、例年12月～3月といわれていますが、季節外れの発症も見られている状況です。インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染することでおこる病気です。38度以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、気管支炎や肺炎などを併発することがあります。予防にはワクチン接種がありますが、接種すれば「絶対かからない」というものではありません。最も大きな効果は重症化を予防することです。ワクチン接種だけでなく、「手洗いも重要な予防です。水やせっけんによる手洗いは、手についたインフルエンザウイルスを除去するために有効です。インフルエンザに限らず接触や飛沫感染(咳やくしゃみなど)による感染症の対策の基本になります。手洗いも忘れずに！」

仕事や通勤途中のケガや病気を「労災保険」で治療してください

健康保険では、業務外の事由によるケガや病気に関して保険給付を行います。仕事や準備・片付け中、通勤途中に負ったケガや病気は、労災保険の給付対象となりますので、健康保険を使用することができます。

仕事や通勤途中に負ったケガや病気の治療については、必ず労災保険へ手続きを行ってください。治療費と休業補償は労災保険から支給されます。(労災保険と健康保険のどちらを使用するか選択することはできません。)

一人親方や事業主など、労災保険の加入が任意の組合員さんが労災保険未加入の状態、仕事や通勤途中にケガをしたり病気になった場合、健康保険を使用することは出来ませんが自己負担が発生します。傷病手当金や一部負担払戻金も支給対象外となるため、負傷された方自身にとって大きな負担になります。

こんなときどうする？

仕事にケガをし、保険証で治療を受けてしまった場合は、土建国保へ一度医療費を返還し、労災保険に請求することになります。労災保険に切り替えることで、病院で払った自己負担分も戻ります。領収証は大切に保管してください。

そのほか、病院の窓口で精算し直してもらう方法もあります。ケガをした日、お早めに支部または土建国保にご相談ください。

問合せ先 給付課 048-839-0071

乳がん・子宮頸がん・前立腺がん

自費で「がん検診」を受けた場合にも 補助制度があります

① 婦人科(乳がん・子宮頸がん)検診

婦人科検診は、受診できる医療機関に限られるため、自費で受診した場合にも補助します。対象は下表の通りです。

補助対象年齢と補助額

検査項目	対象年齢 (年度内到達年齢)	補助上限額 (検診費用が補助額に 満たない場合は実費補助)	
乳がん検診(いずれか一方)	マンモグラフィ 1方向	30歳~39歳 50歳~74歳	5,500円
	マンモグラフィ 2方向	40歳~49歳*	6,600円
超音波(エコー) 検査	30歳~74歳	5,500円	
子宮頸がん検診	20歳~74歳	4,400円	

※ただし、1方向の場合、補助上限額は5,500円となります

申請に必要な書類

被保険者が婦人科検診を受診し、補助金を申請する場合には「**がん検診補助金申請書**」に必要事項を記入し、下記の添付書類と一緒に申請します。

- ①領収書…受診者名と検査名が明示されたもの
- ②結果表…医療機関発行のもの(コピー)

注意事項 「保険診療でおこなった検査」は補助対象外となります。

② 前立腺がん検診

50歳以上(年度内到達年齢)の被保険者が自費で前立腺がんを受診した場合は、1,000円を限度に補助します。検診費用が1,000円に満たない場合は、実費を補助します。

申請に必要な書類

被保険者が前立腺がん検診を受診し、補助金を申請する場合には「**がん検診補助金申請書**」に必要事項を記入し、下記の添付書類と一緒に申請します。

領収書…受診者名と検査名が明示されたもの

家族みんなで補助が受けられます

インフルエンザ 予防接種補助

埼玉土建国保の被保険者がインフルエンザの予防接種を受けたとき、接種料金の一部を補助します。

補助の受け方は「補助券方式」か「申請方式」のどちらかを選べます。

※インフルエンザワクチンは厚労省が認可しているものに限りです。

- 13歳未満の被保険者(1回目接種) ……3,000円
 - 13歳未満の被保険者(2回目接種) ……1,000円
 - 13歳から64歳までの被保険者 ……3,000円
 - 65歳以上の被保険者 ……1,000円
- *補助対象年齢は接種時の年齢です。
*補助は年度内に1回です。ただし、13歳未満の被保険者が2回接種をした場合、2回目接種分までの補助が受けられます。
*接種料金が補助額未満の場合は実費を補助します。

補助券方式

※補助券は保険証と一緒に渡しています。補助券の再発行は行っていません。紛失してしまった場合は「申請方式」をご利用ください。

- STEP1 補助券が使える契約医療機関を探す
※契約していない医療機関で接種する場合は「申請方式」になります。病院の備考欄を参照して下さい。
- STEP2 補助券と保険証を持って受診します
- STEP3 補助額を引いた金額を窓口で支払います

医療機関検索はこちら

申請方式

※申請書はホームページからダウンロードできます。申請書のダウンロードはこちら

- STEP1 医療機関で接種を受けます
- STEP2 窓口で接種料金を支払います
領収書には「接種者名」「接種日」があること、「インフルエンザ予防接種代金」と明記されていることを確認して下さい。
- STEP3 支部事務所で申請します
「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を記入し「領収書(原本)」を添付、印鑑を押印します

または

13歳未満の被保険者が2回接種した場合、1枚の申請書にまとめての申請をお願いします。

埼玉土建の健診は メリットがいっぱい!

あなたと家族を守るために健診を受けよう

メリット1
本人・家族
自己負担なし

メリット2
がん検診も
自己負担なし

メリット3
検査項目が
充実

メリット4
じん肺・アスベストを
確認

メリット5
日曜日に
受けられる

こんなに充実 埼玉土建の健診項目

健診を申し込む

各支部で分会健診・支部健診・レディース健診を計画します。チラシが届いたら必ず申し込みを！組合員本人はもちろん、家族も無料で受けることができます。

健診を受ける

健診と一緒にがん検診も無料で受けることができます。

- 大腸がん (30歳以上)
- 胃がん (30歳以上)
- 乳がん (30歳以上)
- 子宮頸がん (20歳以上)

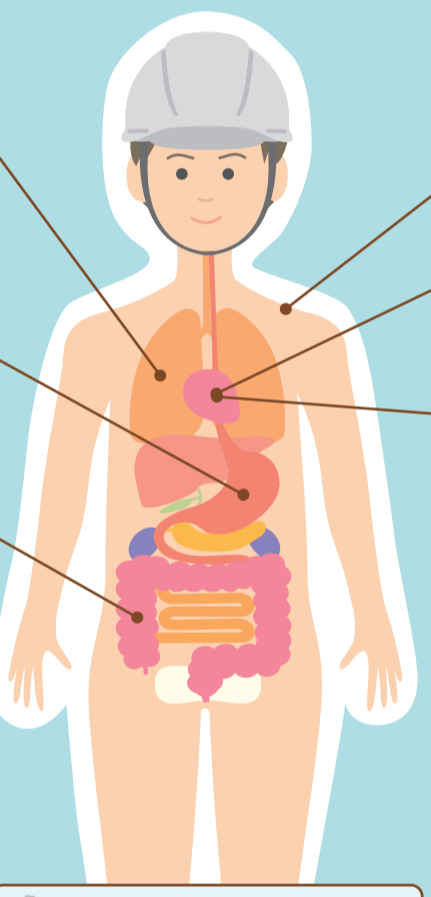
健診結果を確認

健診結果表を確認します。異常があればどこが悪いのか？二次受診が必要か？自分の体の状態を知ろう。

**結果に異常があれば二次受診
早期発見・早期治療で重症化予防!**

がん検診

- 肺がん検診**
●胸部X線検査
胸部X線再読影
肺や心臓の状態をチェック
再読影で粉じんやアスベストによる変化をチェック
- 胃がん検診(30歳以上)**
●胃部X線検査
胃・十二指腸をバリウム造影しチェック
- 大腸がん検診(30歳以上)**
●便潜血2日法
消化管からの出血の有無を調べる
- 乳がん検診(30歳以上)**
●マンモグラフィまたは超音波検査
マンモグラフィで小さながんの発見の手がかりになる
- 子宮頸がん検診(20歳以上)**
●細胞診・触診
子宮頸部の細胞を調べる



特定健診

- 計測(身長 体重 腹囲)
肥満度をチェック 腹囲測定で内臓脂肪の蓄積状態をチェック
- 診察(問診・理学的所見)
- 血圧測定
高血圧をチェック
- 心電図
心臓の筋肉の異常、不整脈、心肥大などをチェック
- 血液で検査
 - 貧血の検査
貧血などをチェック
 - 白血球数の検査
炎症、白血病などの発見につながる
 - 血糖検査
糖尿病や腎臓病の発見の手がかりになる
 - 脂質検査
脂質異常症などの発見につながる
 - 肝機能検査
肝臓の状態をチェック
 - 尿酸検査
痛風の発見につながる
 - 腎機能検査
腎臓の排せつ機能を調べる
- 尿検査
糖尿病や腎臓病の発見に役立つ

特定保健指導

健診の結果から、高血圧症や糖尿病など生活習慣病の発症リスクが高いけれど、生活習慣の改善により、予防効果が期待できる人を対象に保健師、管理栄養士が生活習慣を見直すために支援します。その人の生活に合わせた生活習慣の見直し、改善をするために3~6カ月間、電話やメールでサポートします。

特定保健指導の案内が届いたら

再読影

健診時に撮影した胸部X線を、じん肺やアスベストによる肺の変化がないか専門医がもう一度読みます。(健診時と再読影で2回別の医師が胸部X線画像を読みみます)異常がある方には結果をお知らせいたします。

じん肺アスベストの専門医への受診が必要なお場合、受診してアスベストによる肺の変化をさらに詳しく診てもらってください。

対象となった方はアスベスト関連疾患通院支援金補助制度を利用することができます。

芝診療所または柳原病院への受診をすすめていきます。じん肺アスベストによる肺の変化を詳しく診ることが出来る医師が診察します。職業によるものが原因と診断されると労災申請につながることもございます。

専門医受診の案内が届いたら