

やんわり運動場

だれでもできるながら体操⑬



- ### ヨコのカギ
- 1 化粧をしていない顔。
 - 4 シンデレラの馬車。
 - 7 月日や曜日を示した紙。
 - 9 三つ時は○○木も取る。
 - 10 火と木の間は○○曜日。
 - 11 良い○○は香りのとう。
 - 12 少ない人でもつある。
 - 14 マーチ。○○○曲。
 - 16 DNA。○○○組み換え食品。
 - 18 南の反対方向。
 - 20 野菜や練り物を煮込んだ料理。
 - 21 五輪では3位の○○メダル。
 - 23 回数○○。映画○○。
 - 24 足を使って運動の準備。
 - 26 国境の長いトンネルを抜けた先にある国。
 - 27 ○○○の事は○○○である。
- ### クロスワードクイズの答え
- 横 A B C D
縦 E F G H

クイズの応募

締め切り 5/15(日) 当日締め切り

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。

※応募者全員に当選させていたたきません。応募者の個人情報(住所等)は「募集要項」をご覧ください。

※抽選の結果は抽選後1週間程度を目途に、当選者へご連絡させていただきます。

※抽選の結果は抽選後1週間程度を目途に、当選者へご連絡させていただきます。

※抽選の結果は抽選後1週間程度を目途に、当選者へご連絡させていただきます。

世界でも大人気

じゃがいもは世界一人気野菜です。小麦、トウモロコシに次ぐ作物として様々な形で生産されています。その規模はなんと日本の国土面積の約半分、約1億ヘクタールに達しています。和洋問わず各国の料理で広く使われるじゃがいもは、美味しくてだけじゃなく健康成分もたっぷり含まれています。

免疫力を高める！

飲酒や喫煙、ストレスや不規則な生活など、現代人はたいていビタミンCの不足が心配されています。ビタミンCが不足すると体内の酸化作用が失われ、老化の加速や動脈硬化など、生活習慣病の原因のひとつになります。免疫力を高めるには、じゃがいもがおすすめです。

高血圧の予防に効く！

じゃがいもが含む豊富なカリウムは、体内に余分な塩分を排出する働きがあるため、高血圧予防に効果的。利尿作用も高いため、むくみや便秘の解消にも役立ちます。

じゃがいももの力

じゃがいもは「大地のパン」や「畑の肉」とも呼ばれます。じゃがいもは水や火に弱いので、調理にはオーブンやフライパンがおすすめです。じゃがいもは水や火に弱いので、調理にはオーブンやフライパンがおすすめです。

ヘルシー食生活

炭水化物が太るからと、じゃがいもは食べないという人がいますが、じゃがいもは低カロリーで、糖質の半分はでんぷ子で、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

じゃがいもを上手に調理

じゃがいもは、茹でると柔らかく、揚げるとサクサク、焼くとモチモチ。調理方法はたくさんあります。

健康診断が始まります

風靡るさわやかな季節になりました。いかがお過ごしでしょうか？ さて、4月より2016年度の健康診断が始まりました。今年度も組合員・家族のいのちと健康を守るために健康診断と健康結果説明会への参加をすすめていきます。結果票を必ずみてください。

平成28年4月1日より、医療保険制度の一部が改定されました

①海外療養費について
海外での受診が、国内で保険適用の疾病になる場合は海外療養費を申請することができます。平成28年4月1日より申請に必要な書類の一部変更・追加されましたのでお知らせします。

入院時の食事負担額が変わりました

①入院時1食あたりの負担額
区分 平成28年3月まで 平成28年4月から 平成30年4月から
① 住民税課税世帯 260円 360円 460円
② 住民税非課税世帯 210円 負担額の引き上げは行われません

こんな時は 保険証を使う前に連絡を!!

万が一、交通事故や暴力行為などに遭った時は、土建国保へ必ず連絡を!

- ### こんな時も届出が必要です!
- ① 自転車同士の事故
 - ② 自損事故を起こした時
 - ③ 同乗して事故に遭った時
 - ④ 交通事故や暴力行為などに遭い、相手が逃げてしまった時

保険証を使う場合に必要なことは?

保険証を使う方は必ず下記の4点を行ってください。

- ① 病院受診時に土建国保・審査課に連絡する。 ☎048-839-0071
- ② 土建国保から送付された事故届に必要事項を記入する。
- ③ 必要な書類をそろえて土建国保へ送る。
- ④ 示談をする前に土建国保に連絡する。

国保だより

Support Your Life

相談や手続きは審査課へ 048-839-0071

健康保険では、業務外の事由によるケガや病気

健康保険では、業務外の事由によるケガや病気に関する保険給付を行います。業務中や準備・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。健康保険を使用することができません。このことは法律で定められています。

健康保険では、業務外の事由によるケガや病気

健康保険では、業務外の事由によるケガや病気に関する保険給付を行います。業務中や準備・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。健康保険を使用することができません。このことは法律で定められています。

仕事や通勤途中のケガや病気は 「労災保険」で受診してください

こんな時どうする?

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。治療費や休業補償は労災保険から支給されます。負担された方自身(または事業所)が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。

仕事や通勤途中に負ったケガや病気について、健康保険を使用しているとき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、負担された方自身にとって大きな負担になります。

まずは、土建国保または所属している支部にご連絡ください。

切り替えの方法は2つあります。

- ① 土建国保へ一度医療費を返還し、労災保険に請求する。
※病院で支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。
- ② 病院へ連絡し了解を得た上で、窓口へ労災保険の書類を提出し、医療費を精算する。
※医療費は、病院から労災保険へ直接請求されます。

「医療費のお知らせ」をお送りします

平成28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際の医療費について、皆さんに詳しくお知らせする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

「高齢給付者証」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

2016年6月分(5月納入)からの保険料をお知らせします。30歳未満の組合員の方は、仕事の形態にかかわらず年齢優先の保険料に変わりますのでご確認ください。

指定泊施設の名称が変わりました

旧 ホテルシャウ猿ヶ京 咲楽 ▶ 新 和みの宿 千の谷
名称のみの変更です。引き続き補助券は使えます。