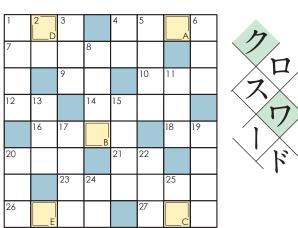


物 つすぐに塩が味などの4 されと



夏のヒ

7月に入り、暑さが増してきました。この時期、話題になるのが熱中症。暑さで体の体温 調節がうまくいかず、重くなるとけいれんを起こしたり、意識をなくしてしまう命にかかわ る病気です。 熱中症の初期症状は「体がだるい」「気持ちが悪い」「立ちくらみ」など疲れかな?と、

気づかないうちに発症?

熱中症対策を!

野菜の

熱中症と気づきにくいことがあります。それから、外の炎天下に限らず、室内でも温度が高 くなると熱中症になることがあります。のどが渇いていなくてもこまめに少しずつ水分をと ることが予防になります。飲み物の中でも、カフェインの入った紅茶やコーヒー、緑茶をた くさん飲むと尿の量が多くなるので控えましょう。

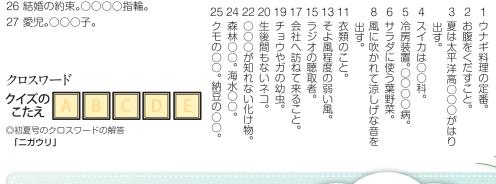
回義以上の 平成30年 自己負担限度額の止限が変わります

現役並み所得者は、所得に応じて3区分された上で、負担限度額が引き上げられます。

一般所得者は、外来の自己負担限度額が1万4000円から1万8000円に引き上げられます。

ひとりに払った医療費が高額となり、決められた上限額を超えた場合に、上限額 を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人もしくは世帯

平成30年8月から、70歳以上の方の上限額が下表のように変わります。



7イズの応募 7/17 😡 について 当日消印有効

1 オペラのことです。

4 ハワイで有名な楽器。

9 郵便物を数える言葉。

12 桃太郎の○○だんご。

10 オム〇〇〇。カレ一〇〇〇。

14 野球で救援。○○○○投手。

16 エッフェル塔がある国。

18 出る○○は打たれる。

20 生徒の健康を守る医者。

23 大谷翔平選手が登場する時間。

21 田植え前のイネ。

7 階段や段差のない建物の仕様。

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、 ④年齡、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ 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。

※感想は本紙面にて掲載させていただく (ます) 「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 |^元/[当選者の発表は発送をもって代え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、 左記住所までご応募ください。(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にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

◌あなたの声∶ 募集しています!

国保の給付制度(傷病手当金・払戻金など)や 健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を 利用して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いた方には、 もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

平成30年7月まで 適用区分 外来(個人ごと) 外来+入院(世帯ごと) 80,100円 (多数回44,400円)※ 課税所得 14,000円 57,600円 145万円未満の方 (年間上限14万4,00円) (多数回44,400円) **

15,000円

の所得に応じて決まっています。

療養費制度

とは

住民税非課税世帯

(年金収入80万円以下など)

住民税非課税世帯 8,000円

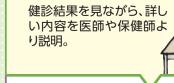
4回目から「多数回」該当となり上限額が下がります。

平成30年8月から 適用区分 外来(個人ごと) 外来+入院(世帯ごと) 690万円以上 252,600円+(医療費-842,000円)| ×1% (多数回140,100円) * 380万円以上~ 167,400円+(医療費-558,000円) 690万円未満 ×1% (多数回93,000円) ※ 145万円以上~ 80.100円+(医療費-267,000円) 380万円未満 ×1% (多数回44,400円) ※ 課税所得 18,000円 57,600円 145万円未満の方 (年間上限14万4,000円) (多数回44,400円) 住民税非課税世帯 24,600円 24,600円 8,000円 住民税非課税世帯 15,000円 ※直近12カ月間にすでに3回以上、上限額に達した場合は、

問合せ先 給付課 048-839-0071 O CHILLIAN

●健診の申込

●受 保健師 ● 結果説明会



特定保健指導 40~74歳の方で、健診後

に「特定保健指導の案内」 が届いたら、保健指導を受 けましょう。

● 胸部X線の再読影

健診時に撮影した胸部レントゲンを、じん肺やア スベストによる肺の変化がないか専門医が再読 影をしています。建設職人の多くは過去にアスベ スト建材を使っていました。病気の発見で、労災 認定されるようすすめています。

埼玉土建の健診内容

身体計測

分会や支部事務所に申込 書を提出し、申し込みます。

健康診断の流れ



●事前の準備

- 健診問診票・じん肺問診 票の記入
- ・大腸がん検査や尿検査な ど採取が必要なものの



肺の検査(胸のレントゲン)

心臓の検査(心電図)

不整脈や心筋梗塞、狭心症な

どの病気の発見に役立ちます。

(心臓の病気はいつ起こるのかわ からないので、健診で行う安静時 の心電図ですべての心臓の病気 が見つかるとは限りません。)

建設現場への出入りのある方や、その家族のみなさんは、 アスベストによる肺の変化に 要注意!

関連する病気・症状など 肺がん/息切れ

の発症に関連します。

尿の検査

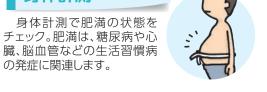
腎臓や膀胱・尿管の様々な 病気で尿に異常が出ます。

(関連する病気・症状など) 慢性腎炎/膀胱炎/尿管結石/ むくみ/血尿など

血圧測定

高い血圧は血管を傷つけ、生命 に危険な病気をひきおこします!

関連する病気・症状など 脳出血/脳梗塞/心筋梗塞/ 狭心症/糖尿病など



糖の状態を見る

高血糖を放っておくと、全身 の大事な血管がボロボロになっ て大変なことに!



盛夏

だより

Support Your Life

関連する病気・症状など 慢性腎不全/失明/神経障害/ 足先などの切断

脂質の状態を見る

脂質異常を放っておくと、動 脈硬化が進んで大変なことに! 関連する病気・症状など



貧血検査

貧血は、鉄分不足や体内の出 血などによるもの。放っておく と、日常生活に支障が!下記の 症状のカゲにいろいろな病気が かくれています。



関連する病気・症状など 顔色が悪い/つかれやすい/動悸・息切れ/ めまい・立ちくらみ/頭痛

| 身体の炎症を見る

白血球が多いときは、どこか に炎症や感染がある場合やアレルギーの可能性があります。タ バコでも上がることがあります。



肝臓の検査

肝臓に異常があっても症状 はほとんどありません。異常を 放っておくと肝臓がんになる 可能性も!

関連する病気・症状など 脂肪肝/肝硬変/肝炎など



告示

国保組合では下記の要領で第98回組合会を開催します

◎議題 2017年度事業状況、2017年度決算

◎対象 組合会議員、理事(候補含む)、監事(候補含む) ◎日時 2018年7月29日(日) 午前10時開会

◎会場 保健センターげんき館 3階多目的ホール



限度額適用認定証の有効期限が切れます

限度額適用認定証の有効期限は平成30年7月 31日です。8月以降も入院等予定のある方は所 属の支部で更新の申請手続きをしてください。申 請される場合は平成30年度課税所得証明書(世 帯全員分)の添付が必要です。

お問合わせは ▶ 給付課 048-839-0071

~厚労省指導による情報連携を活用した財政力 (所得) 調査を実施~

■■■■ 国保組合への補助金を守るためにご協力をお願いします

2018年度は、国が国保組合に対する医療費の補助などを見直すための「財政力(所得)調査」が4年ぶ りに実施されます。

財政力調査とは、国保組合に加入している組合員世帯の市町村民税の課税標準額の平均を調べます。調 査の対象者は、11人に1人の割合で国が無作為抽出します。埼玉土建国保では4347世帯が該当します。 今回の調査は、マイナンバーによる情報連携で、対象となる方の所得情報が市町村から提供されます。 そのため組合員のみなさんから所得証明書を提出していただく必要はありません(市町村から提供を受 けられない方には個別にお願いをさせていただく場合があります)。また取得した情報は、財政力調査以 外には一切使用することなく、取り扱いには細心の注意を払い、個人情報保護にも万全を期していきます。 調査は8月上旬から予定しています。調査対象に該当したことへの個別のお知らせはしません。あらかじ めご了承ください。また調査の際、税申告をされていない方へ、税申告のお願いをすることもあります。

埼玉土建国保の安定運営のためのご理解、ご協力をお願いいたします。

埼玉土建国民健康保険組合 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 http://www.sai-doken-kokuho.jp/