

みんなで受けよう！ 集団健康診断

健康診断を受けて、病気の早期発見・
早期治療で重症化をふせよう！

1 支部の集団健康診断を受けよう！

毎日、元気に過ごせるように健康診断を受けて、
早期発見・早期治療で病気の重症化を未然に防ぎ
ましょう。

埼玉土建の健診は

- 1 検査項目が豊富。胸部レントゲンはもちろん、
心電図、血液検査もします。
- 2 基本健診もがん検診も自己負担なしで受けられます。
- 3 日曜日を中心に開催します。

メリットがいっぱい

2 がん検診もいっしょに受けよう！

がんは初期には自覚症状がほとんどありません。
具合が悪くなって受診した時に手遅れとならないように、毎年がん検
診を受けましょう。
早期発見で助かることが多いのが「がん検診」です。

検診で発見すると5年相対生存率*がこんなに違う！

	検診で発見	検診以外で発見
胃がん	88%	53%
大腸がん	93%	64%
乳がん	93%	84%
子宮がん	94%	71%

出典 厚生労働省がん対策推進企業アクションより

※5年相対生存率とは？
治療をしてから5年後も生きて
いられる割合。がんの特徴
である転移は5年以内にある
とされていることから、5年
を目安にしています。



土建の健診は「健診項目」がもりだくさん！
通院中、治療中の方も受診しよう！

※15歳以上の被保険者は自己負担なしで受けられます。
ただし、就学中の方は就学先で受診してください。

3 結果説明会までが健康診断です。 参加して自分の結果を把握しよう！

結果説明会では、健康診断結果の見方を学習し、今の自分の健康状態
を把握するだけでなく、「どんな病気につながるのか」「どうしていけばよ
いのか」などの相談もできます。結果が良くなかった方は、必ずお医者さん
に二次受診しましょう。

4 保健指導に該当した方は、 保健指導も受けましょう！

保健指導の該当になった方には、医療機関などから案内がときます。
また、健康診断当日に行う場合もあり、担当者から声がかかります。
保健指導は、

- 1 保健師などと30分くらいの面談を行い、腹囲、体重を減らす
ために食事、運動など「改善できそうなこと」を相談します。
- 2 3カ月～6カ月間「改善できそうなこと」に取り組みます。

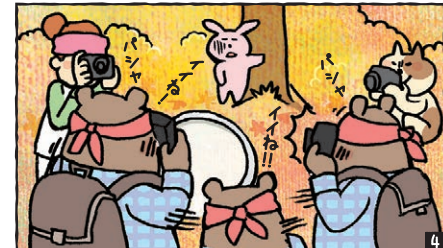
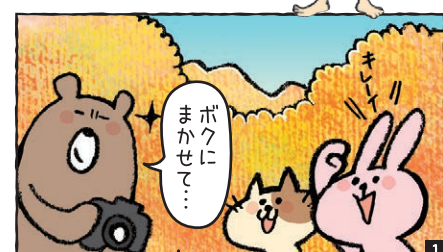
保健指導終了者にQUOカード進呈

5 健康診断時の胸部レントゲンは、 じん肺・アスベストの専門医による 再読影を実施！

健康診断を受けた方の胸部レントゲンは、じん肺・アスベストの専門医
が再読影をしています。
異常があった方には国保組合の保健師が連絡をしていますので、指定
の専門医を受診してください。

やんわり運動場

だれでもできる
ながら体操



がん予防にカタキン

健康ブームで注目されたカタ
キンは、ポリフェノールの一種で
緑茶の渋み成分の一つです。カテ
キンは血中コレステロールの低
下、血糖の上昇抑制、虫歯・口臭の
予防、肥満防止など多くの働きが
ありますが、中でも特筆すべきは
がん予防です。私たちの細胞を傷

緑茶は漢方薬!?

緑茶は平安時代、中国から漢方
薬として伝来したように、健康食
品や薬のような感覚で飲まれて
きました。その緑茶には二日
酔いに効くカフェインや、美容に
良いビタミンCとポリフェノールな
ど優れた成分が豊富に含まれて
いるのですが、今回はカタキンと
テアニンについて詳しくみていき
ましょ。

睡眠改善にテアニン

テアニンは緑茶にしか入ってい
ないと言われている特別な成分
です。茶葉(特に一番
茶)に一番多く含まれている旨味
成分ですが、日光に当たると渋み
成分であるカタキンに変化しま
す。テアニンにはリラックス効果
があるとされています。摂取す
ると脳波にリズミクス状態を表す
α波が出現します。また摂取してか
ら眠ると、睡眠の満足度が高くな
るといって研究結果も出ています。
スッキリと起きられ、実際よりも
長く眠ったと感じられるでしょう。

美味いってわかるの?

最後に、家庭でよく飲まれてい
る煎茶の美味い方法を紹
介します。
①沸かしたお湯を人数分の茶碗の
8分目まで注ぎ、茶碗を温める。
②一人あたり約2～3gの茶葉を
急須に入れる。
③茶碗に注いだお湯を急須に移す。
④1～2分待ちしてから急須を持ち
上げ、静かに茶碗に注ぐ。
⑤お湯を意欲して飲む。成分
により、お湯を冷やした方が理想
です。カタキンは80℃以上のお湯
に長く煮ると、高温でテアニン
は50℃で溶け出すので低温のお
湯で淹れるのがおすすめです。
ぜひお試しください。



最後に、家庭でよく飲まれてい
る煎茶の美味い方法を紹
介します。

ヨコのカギ

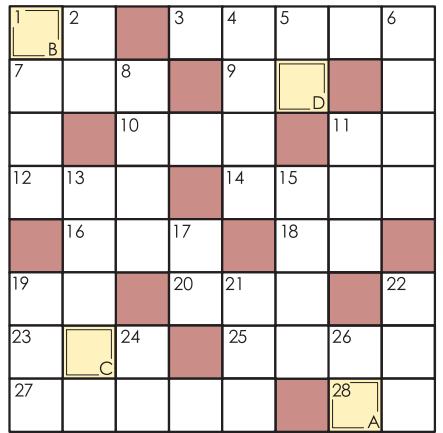
- 1 ○○の日はつるべ落とし
- 3 「女郎花」と書く秋の七草
- 7 肥満体型です
- 9 人。外国○○。芸能○○
- 10 カズノコはこの魚の卵
- 11 京都、奈良、鎌倉
- 12 歌を歌う人のこと
- 14 ふるさとのことです
- 16 ○○○スタート。○○○○ん
- 18 那須とーは○○の名人
- 19 五重の○○。テレビ○○
- 20 ギャラリーです
- 23 熱中してです。切手○○○
- 25 そうさん。おふさん
- 27 X線。○○○○検査
- 28 ○○高く馬肥ゆる秋

クロスワード

クイズの答え A B C D

【ヒント】健康の森を読んでね！

◎番号のクロスワードの解答
「クミビラキ」



クロスワード

カタキンの

- 1 ロングスが発見した大陸
- 2 0の右が左に回ると左の方角
- 4 魚のヒレの向きの仲間
- 5 火の○○をのける
- 6 赤い髪が特徴
- 8 赤い髪が特徴
- 11 カンター(カニ)
- 12 カンター(カニ)
- 13 カンター(カニ)
- 14 カンター(カニ)
- 15 カンター(カニ)
- 17 クリの実を包んでます
- 19 背骨が硬い動物、赤い毛が特徴
- 21 背骨が硬い動物、赤い毛が特徴
- 22 背骨が硬い動物、赤い毛が特徴
- 24 立つ鳥○○をのける
- 26 立つ鳥○○をのける
- 27 立つ鳥○○をのける

クイズの応募 締め切り 10/15(水)

※10/15(水)まで有効

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※
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。

※感想は本紙面にて掲載させていただく
事がありません。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、第三者への提供は行いません。

健康な歯は一生の宝物

あなたの歯は健康ですか？
生きるためには食べる必要があります。食べるためには健康な歯が必要です。
20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができますと言われていま
す。しかし、厚生労働省によると、60代後半で20本を下回っているという報告もあ
ります。歯を失う原因のひとつが「歯周病」です。また、歯周病は歯を失うだけ
ではなく、糖尿病をはじめとした生活習慣病と関連があります。歯周病の症状
は、歯茎が腫れる、出血するなどです。予防は、日々の歯みがきと、歯科健診
での早期発見・早期治療です。健康な歯と体で健康長寿をめざしましょう。

「就労状況実態確認」に ご協力ください

組合員の加入資格については、定期的な確認を行うことが、
厚生労働省よりすべての国保組合に義務付けられています。
国保組合では「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「就労状況実態確認」を実施しています。
下記の書類①②③のいずれか1つを提出いただきます。
所属支部への提出期限は11月30日となりますので、ご協力をお願いします。

提出書類 ①②③のいずれか1つ

- 1 [2019年(令和元年)健康保険・厚生年金保険被保険者報酬
月額算定基礎届]のコピー
- 2 [2019年(令和元年)健康保険・厚生年金保険被保険者標準報酬
決定通知書]のコピー
- 3 [2019年(令和元年)標準報酬月額]の決定または、
改定の通知書のコピー

※提出いただいた書類は「就労状況実態確認」以外の目的に使用することはありません。また、取
り扱いは厳格に注意を払い、個人情報保護にも万全を期しています。

第31期保健大学

仲間と家族の健康を守る
保健委員になりませんか

●生活習慣病など病気のことや予防のための食事
と運動について学びます。
●正しい歩き方の姿勢やすぐに役立つストレッチな
どを学びます。
●病気の早期発見に血圧測定・乳がんチェックを、健
康づくりのために体力測定、歯の健康のために歯
こうチェックやむし歯のチェックを学びます。

入問教室	日 時	会 場
第1日目	11月10日(日) 10:00～15:00	入間市勤労福祉センター
第2日目	11月13日(水) 19:00～21:00	入間市勤労福祉センター
第3日目	11月20日(水) 19:00～21:00	入間市健康福祉センター
第4日目	11月27日(水) 19:00～21:00	入間市勤労福祉センター
第5日目	12月 3日(水) 19:00～21:00	入間市勤労福祉センター
第6日目	12月11日(水) 19:00～21:00	入間市勤労福祉センター
第7日目	12月17日(火) 19:00～21:00	入間市勤労福祉センター

春日部教室	日 時	会 場
第1日目	11月17日(日) 10:00～15:00	武里東公民館
第2日目	11月24日(日) 10:00～15:00	春日部市中央公民館
第3日目	12月15日(日) 10:00～15:00	(未定)
第4日目	1月19日(日) 10:00～15:00	(未定)

2019年11月～
2020年1月に
2教室開講!

インフルエンザ予防接種補助

●すべての被保険者に補助します。
13歳未満1回目接種 3,000円 13歳未満2回目接種 1,000円
13歳以上64歳まで 3,000円 65歳以上 1,000円

●補助の受け方は2通り(どちらかを選びます)

- 1 補助券方式⇒指定医療機関で接種をする場合に補助券が使えます。
補助金額分、窓口での支払いが少なくなります。
※接種時には、ご自分の「補助券」と「保険証」をお持ちください。
※指定医療機関は「さがしてリスト」をご参照ください。
- 2 申請方式⇒補助券を使わずに接種した場合は、
支部事務所「申請書」に記入し申請してください。
※接種を受けた証明(領収書など)と印鑑が必要です。

●指定宿泊施設利用補助
「宿帳」に掲載されている宿に宿泊し「宿帳」にはさみこま
れている補助券を使うと宿泊料金から一泊3,000円差引
られます。詳細は2019年度の「宿帳」をご参照ください。

●東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム利用券
東京ディズニーリゾートで使用できる
1,000円の利用券を、年1枚被保険者全員
に配布しています。

ピンチの
ときは

土建国保の給付制度

相談や手続きは支部事務所へ

窓口負担が軽減されます

高額な医療費がかかるとき

〈限度額適用認定証〉 | 組 家

土建国保に申請して交付された「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、窓口負担が高額療養費の限度額までになります。入院でも通院でも使用できます。低所得者区分の方は入院時食事負担金も少なくなります。所属の支部事務所まで申請してください。その際、世帯全員の所得証明が必要です。

医療費がどんなに高額でも窓口払いは下表までになります。

区分	世帯所得額	70歳未満	
		通常	多数該当
ア	901万円超	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	600万円～901万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	210万円～600万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税	35,400円	24,600円

区分	世帯所得額	70歳以上	
		外来(個人ごと)	世帯合算(入院含む)
現役並み 所得者	課税所得 690万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% (多数該当140,100円)	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当93,000円)
		167,400円+(総医療費-558,000円)×1% (多数該当93,000円)	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当44,400円)
		80,100円+(総医療費-267,000円)×1% (多数該当44,400円)	18,000円 (年間上限144,000円)
一般所得者	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 (多数該当44,400円)	24,600円
低所得者	8,000円	24,600円	

〔多数該当〕とは高額療養費該当が前11カ月で3回を超えた場合の4回目以降。

※「現役並みⅡ」、「現役並みⅠ」、「低所得者」区分に判定された方は、入院などで負担が多額になる場合は「限度額適用認定証」の申請をしてください。

● 限度額適用認定証を使用しなかった場合は、高額療養費に該当した時点で土建国保から申請書を送ります。(受診月の約3カ月後)

貸付制度があります

〈一部負担払戻金貸付〉 | 組 家

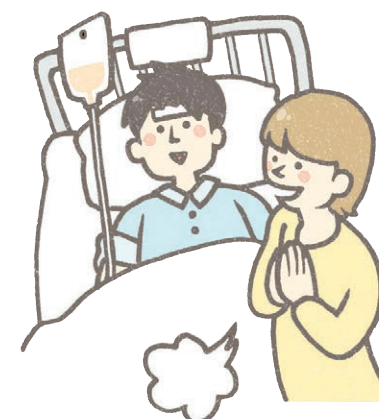
組合員・家族の医療費支払いが困難な場合、払戻し対象額の90%を貸付けます。(3万円を越えた場合)

- 一部負担払戻金借入申請書に領収書のコピーと所得の証明(年度に1回)を付けて申請してください。
- 高額療養費に該当する多額な負担をした場合は、高額医療費貸付を申請してください。

〈高額医療費貸付〉 | 組 家

医療費が多額になり、高額療養費に該当した場合はあわせて申請してください。

- 高額医療費借入申請書に領収書のコピーと所得の証明(年度に1回)をつけて申請してください。



入院したときや病気で働けなくなったときなど、組合員のピンチを支えるいくつもの制度を作っています。大きな安心みつてください。

組 組合員(本人) 家 家族

働けないときも安心

病 気やケガで休業したとき

〈傷病手当金〉 | 組

建設労働者は病気やケガで働けなくなると手間や賃金が入らず生活が大変になります。土建国保では傷病手当金という休業給付制度を作って、働けない期間の生活をサポートしています。

▶ 支給されるのはどんなとき

組合員が病気やケガのため4日以上連続して休業したとき、1日目からの支給対象日に支給します。「病気」と「ケガ・特定傷病・腰痛」の2つの区分ごとにそれぞれ180日分を限度に支給します。

支給対象日	病気	入院日と自宅療養日
	ケガ・特定傷病*1・腰痛	入院日と実働日*2

※1: 特定傷病とは頸椎や関節部の疾病のことです。
※2: 治療上の固定器具の装着期間は通院日とみなして支給対象日にします。

▶ 申請はどうしたら?

傷病手当金申請書を支部事務所から受取り、治療を受けている病院で医師に「労務不能の意見」をもらい本人の記入欄にもれなく記入して支部事務所へ提出してください。

● 交通事故・暴力行為や仕事上の事故など支給できない場合があります。

とっても助かるね

医療費が払い戻されます

〈一部負担払戻金〉 | 組 家

病院の窓口で負担した医療保険分の一部負担金を対象に払い戻します。

組合員は入院と通院、家族の方は入院だけが対象です。

払戻金額	入院	組 家	月17,500円をひいた金額
	通院	組	月17,500円をひいた金額

※ 暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院別に計算します。
※ 家族は加入月から7カ月目以降の入院から対象です。

● 交通事故・暴力行為や仕事上の事故など支給できない場合があります。

出産・育児を応援します

子供が生まれたとき

〈出産育児一時金〉 | 組 家

組合員や家族が出産したとき、1児について42万円を支給します。

原則として土建国保が直接病院等に出産育児一時金を支払いますので、まとまった現金を用意しなくても、安心して出産することができます。(直接支払制度)

- 該当条件
- ① 出産した人が出産日に土建国保に加入していること
 - ② 以前加入していた社会保険から支給にならないこと
※ 出産日の半年前が市町村国保の人は土建国保から支給します
 - ③ 妊娠12週(84日)以上の出産であること
※ 生産・死産(流産)の別は問いません

- 注意
- 直接支払制度を利用する場合、出産費用が出産育児一時金の支給額(42万円)の範囲内だったときは、その差額分を組合員に直接支給します。
 - 直接支払制度を利用しない場合は、出産後に土建国保へ申請できます。
 - 病院が「産科医療補償制度」未加入の場合は404,000円です。

〈出産手当金〉 | 組

組合員が出産したとき、出産育児一時金のほかに支給します。出産日以前42日間(多胎98日間)、出産日の翌日以後56日間を、傷病手当金の病気区分の自宅療養日の日額で支給します。あわせて定額5万円を加算します。

- 該当条件
- ① 出産した人が出産日に組合員であること
 - ② 組合員になって6カ月以上経過した出産であること
 - ③ 妊娠12週(84日)以上の出産であること
※ 生産・死産(流産)の別は問いません

〈育児支援金〉 | 組

2019年4月1日出産分より

出産手当金の支給対象者が引き続き育児休業を取得したとき、月17,000円を最長で10カ月分支給します。

- 出産手当金の支給終了日の翌日の属する月から、育児休業終了日の翌日(または子の1歳の誕生日)の属する月の前月までが対象となります。
- 休業証明が必要です。

労働災害や通勤災害は

労災保険で治療をしましょう!

仕事上のケガ、仕事の原因の病気(職業病)、また、通勤途中に負ったケガは「労働災害」と言い、法律によって土建国保が行う保険給付とは区別されています。

労働災害には
労災保険(労働者災害保険法)が適用されます。

- 労働災害は土建国保の保険証では治療できません。
- ケガの大小にかかわらず必ず労災保険で治療しましょう。
※ 労災に対する治療費などの補償は、事業所(元請)に責任があります。

労災保険の「特別加入」対象者は必ず加入を!

下記の方は、任意で加入する労災保険の「特別加入」が必要になります。(民間の保険会社がおこなっている保険ではなく、国がおこなっている保険制度です)

- 法人・個人事業所の事業主
 - 法人事業所の役員
 - 家族専従者
 - 一人親方
 - 委託労働者
- 源泉徴収されていない
請負契約で働いている人

特別加入未加入の場合、保険証を使用し治療をおこなうこととなりますが、土建国保の傷病手当金や一部負担払戻金は支給対象外となり、生活の補償が受けられません。また、国保財政への負担が大きくなり、保険料にも大きく影響を与えます。必ず労災保険の「特別加入」をしましょう。

※ 手続きは、所属している支部にご相談ください。

ジェネリック医薬品

「ジェネリック医薬品に関するお知らせ」をお送りします

土建国保では、皆さんの負担軽減及び保険者の負担軽減のため、ジェネリック医薬品の利用をお勧めしています。今年もお薬代の軽減が見込まれる方へ、ジェネリック医薬品に切り替えることにより、「どのくらい安くなるのか」などをお知らせします。

- 通知の時期 9月下旬/3月下旬(年2回)
- 対象となる方 窓口負担が1カ月300円以上安くなる可能性のある方

ジェネリック医薬品 Q&A

Q お医者さんに言いにくいときは?

A ジェネリック医薬品希望カードを診察券と一緒に提出してみましょう。

Q お試しできる?

A やっぱちょっと心配な方は、お試切り替え(分割調剤)も可能です。



アレルギー体質の人などは、お医者さんや薬剤師さんとよく相談したうえでお薬を決めましょう。