

埼玉土建国民健康保険組合 理事長

# 武山 辰雄



## 国保の事業継続に全力を尽くします

新型コロナウイルスの影響により、私たちの日常生活や仕事に大きな影響もたらされています。国保組合に関する各種手続きにおいても、組合員みなさんには支部事務所で手続きの負担や急きょ健康診断が中止されるなど、たいへんご迷惑をおかけしています。

このような状況の中、埼玉土建国保組合でも「緊急事態対策本部」を設置し、仲間の健康に関する「健康相談窓口」を開設しました。また、仲間や国保組合職員、支部書記局員の中に感染者が発生した場合など、

### 新型コロナウイルスへの対応について

安倍首相は4月7日(火)夕、新型コロナウイルスの感染拡大に備える「改正特措法(新型コロナ特措法)」に基づく政府対策本部の会合を首相官邸で開きました。

この中で安倍首相は「緊急事態宣言」を発令しました。そして同宣言を受けて大野元裕埼玉県知事も、急激な感染拡大やクラスターの連鎖が発生する状況には至っていないとしつつも、人の移動に伴うリスクを軽減するために以下の対策を発表しました。

① 不要不急の外出、とりわけ「3つの密」がそろう場所を作らない、または行くことがない

### 健康相談窓口の設置

新型コロナウイルスの感染が広まる中で、ウイルスに対する不安、健康に対する不安が広がっています。仲間の不安が少しでも解消できるよう、埼玉土建国保組合内に電話での健康相談窓口を設置します。

相談には埼玉土建国保組合の保健師が対応します。

受付時間 平日10:00~15:00 ☎ 048-837-6806(相談窓口専用)

今後の不測の事態に備えて国保業務を継続できるよう検討を重ねています。支部の各種手続きにおける受付窓口の対応についても、厚労省や埼玉県などの指示も受けながら対応し、国保組合独自の援助も行っています。

今後も不透明な状況が続きますが、組合員みなさんの健康増進ならびに新型コロナウイルスの感染対策、国保業務の事業継続に全力を尽くしていきます。引き続き、ご理解、ご協力をお願いいたします。

よう自粛の呼びかけ、②事業者によるイベント開催への自粛の呼びかけ、③県立学校への休校の要請、④生活必需品の買い占め、売り惜しみへの自粛要請、と4点について緊急事態措置として実施するとしました。

4月8日、国保組合では緊急の第428回理事会を開催し、この中で「緊急事態対策本部」を設置し、今後想定される国や県からの要請に基づく対応の具体化や国保組合における事業を継続していくための対策を進めていくことが確認されました。

国保 だより Support Your Life

# 新型コロナウイルス

# 感染症への対応について

**スタミナ増強に効果あり!**  
山芋は、長いも、やまといも、自然薯などの総称です。たんぱく質の消化吸収を促進するムチンという成分が豊富に含まれています。このためスタミナ増強に役立ちます。また消化吸収をたすけるラミラーゼ(ジアスターゼ)も多く含まれており、胃腸の調子をを整える効果もあります。

**必見! かゆみ対策**  
かゆみの原因は山芋の皮に含まれる成分シユウ酸カルシウム。ごく小さな針状の結晶が皮膚を刺すので、かゆくなるのです。でも毒性はないので心配はいりません。酢水で手を洗ってから調理する、こいもをさきわたるもかゆみを防ぐことができます。

**引き出せ、山芋パワー!**  
山芋だけでも栄養があります。その食べ合わせ方に気をつけてください。

ヨコのカギ  
1 分度器で計ります  
4 5月5日に入る〇〇〇〇湯  
7 パソコンデータの印刷機  
9 かぎ。〇〇ワード  
10 桜と共に、日本の国花  
11 あやまち。失敗。しくじり  
12 連休で外出、家を〇〇にする  
14 海の水。真水の反対語  
16 起重機のごとです  
18 神につかえる女性  
20 神社の入口の立て物  
21 〇〇は小を兼ねる  
23 低い。〇〇ヒールのくつ  
24 5月人形の一つ  
26 イギリスの首都  
27 知り合い。友人〇〇〇

クロスワード  
クイズの答え  
◎新年号のクロスワードの解答「オトシダマ」

健康の森  
**山芋の力**  
イモの仲間でも唯一ナマで食べられる山芋。「さわるこかゆくなるから山芋」という方もいるかも知れませんが、消化促進や老化防止、美肌効果などもある食材なのです。そのすぐれたパワーと効果的な食べ方をご紹介しましょう!

2つの申請書のダウンロードの開始  
(2020年4月から)  
下記の2つの申請書を埼玉土建国民健康保険組合のホームページからダウンロードできるようになりました。

- ① 限度額適用認定証交付申請書
- ② インフルエンザ予防接種補助金申請書

http://www.sai-doken-kokuho.jp/07yakudachi/04dl.html  
埼玉土建国保 検索

保健師 だより  
**新型コロナウイルス感染が広がっています**  
新型コロナウイルスの感染が広がっています。主な症状は発熱、せき、たん、息苦しさ、強いだるさです。37.5度以上の熱が続く場合や息苦しさや強いだるさがあるなど感染が疑われる場合は、「埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター」(☎: 0570-783-770)へご相談ください。また、国保組合でも電話相談窓口(☎: 048-837-6806)を設けていますので、こちらをご利用ください。

新型コロナウイルスに感染しても約8割の方が軽症で経過し、治る例も多いことが報告されています。一方、高齢者や糖尿病、心不全、呼吸器の病気がある、透析を受けている、抗がん剤の治療を受けている場合は感染すると肺炎を発生する等、重症化する危険が高いことも報告されています。

まずは、ご自身やご家族の感染予防につとめ、症状出現、または体調不良を感じたら上記へ相談してください。

**就業実態が変わるときには届出を**  
国保組合では、新たに加える方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入した後に働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属支部への届け出をお願いします。

**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となりますので、事前に所属支部へ連絡してください。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本の提出が必要となります。

**法人事業所に勤務することになったとき**  
➡健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。

**個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用することになったとき**  
➡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となります。

**建設産業以外の仕事に転職したとき**  
➡加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

クイズの応募 締め切り 5/22(金) 当日消印有効  
あなたの声く 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た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きます。国保だよりに掲載させていただきます。もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

◎あなたの声、◎住所、◎氏名、◎年齢、◎電話番号、◎所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。

〒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3者への提供は行いません。

# 限度額適用認定証を活用しよう!

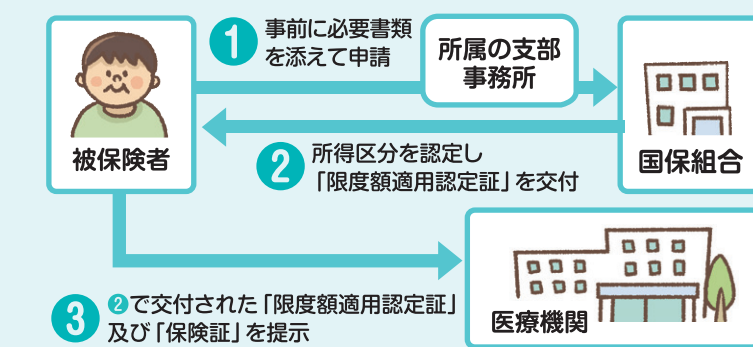
## 1 制度の内容

医療費が高額な場合、国保組合に「限度額認定申請」をして、「限度額適用認定証」と保険証を提示すると、窓口支払が少なくなります。

- 今まで後から支給していた高額療養費を、国保組合が医療機関に直接支払います。これにより、高額療養費分の負担がなくなり、窓口払いが少なくなります。
- 2018年8月診療分から、70歳以上の方のうち、所得区分が「現役並みI」、「現役並みII」の方は保険証、高齢受給者証、限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いになります。また、「非課税世帯」の方については、保険証、高齢受給者証、限度額適用・標準負担額減額認定証を医療機関の窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いになります。

## 2 申請の流れ

限度額適用認定証申請の流れ



※2020年4月より、ホームページから申請書をダウンロード出来るようになりました。

## 3 申請に必要なもの

保険証と印鑑の他に必要な書類

- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
  - 支部事務所にあります ● ホームページでダウンロードできます
- 個人番号(マイナンバー)と身元確認書類
- 個人番号(マイナンバー)を記入することにより、所得情報は、国保組合で情報連携により取得します。

※1月1日時点で住所が現住所と異なる場合など、情報連携により取得できないときは、所得を証明する書類(住民税課税証明書、住民税納税通知書コピーのいずれか一つ)の提出が必要です。  
※受診月の属する年度の証明書が必要です。

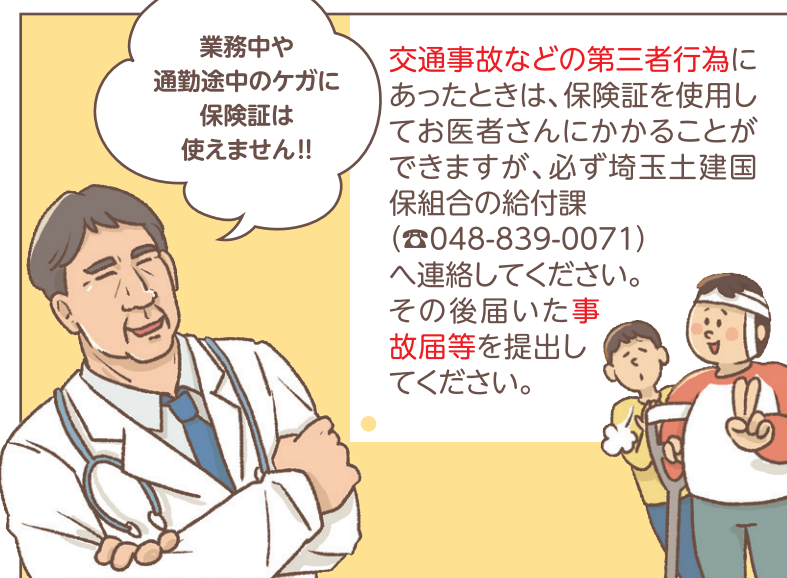
受診年月が2020年内の場合	受診月	課税証明書
	1月～7月	令和元年度
	8月～12月	令和2年度

## 4 申請場所

所属されている支部

# 第三者行為でけがや病気をしたときは 土建国保に届け出を!

相談や手続きは 給付課へ 048-839-0071



※保険証を使うと土建国保で医療費を立て替えたことになりますから、土建国保では相手や相手の保険会社に立て替えた医療費を請求します。

# 感染したかも?と思ったら

## 1 帰国者・接触者相談センターに御相談いただく目安



風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている方  
(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)



強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

そんな時は以下に相談しましょう

以下のような方は重症化しやすいため、この状態が2日程度続く場合は、帰国者・接触者相談センターに御相談ください。



高齢者



糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方や透析を受けている方



免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

0570-783-770 (24時間受付)

※聴覚に障害のある方をはじめ、電話での御相談が難しい方は、FAXを御利用ください。(FAXによる御相談の場合、回答までにお時間をいただく場合があります。)

FAX 048-830-4808

## 2 医療機関を受診する際のお願い

- 帰国者・接触者相談センターから受診を勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際には、マスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット(咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえる)の徹底をお願いします。

## 3 帰国者・接触者相談センター 県設置の保健所(平日8時30分～17時15分)

名称	電話番号	FAX番号	所在地	担当区域
南部保健所	048-262-6111	048-261-0711	〒333-0842 川口市前川11-11-1	蕨市、戸田市
朝霞保健所	048-461-0468	048-461-0133	〒351-0016 朝霞市青葉台1-10-5	朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、ふじみ野市、三芳町
春日部保健所	048-737-2133	048-736-4562	〒344-0038 春日部市大沼1-76	春日部市、松伏町
草加保健所	048-925-1551	048-925-1554	〒340-0035 草加市西町425-2	草加市、八潮市、三郷市、吉川市
鴻巣保健所	048-541-0249	048-541-5020	〒365-0039 鴻巣市東4-5-10	鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町
東松山保健所	0493-22-0280	0493-22-4251	〒355-0037 東松山市若松町2-6-45	東松山市、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、吉見町、ときわ町、東秩父村
坂戸保健所	049-283-7815	049-284-2268	〒350-0212 坂戸市石井2327-1	坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町、鳩山町
狭山保健所	04-2954-6212	04-2954-7535	〒350-1324 狭山市稲荷山2-16-1	所沢市、飯能市、狭山市、入間市、日高市
加須保健所	0480-61-1216	0480-62-2936	〒347-0031 加須市南町5-15	行田市、加須市、羽生市
幸手保健所	0480-42-1101	0480-43-5158	〒340-0115 幸手市中1-16-4	久喜市、蓮田市、幸手市、白岡市、宮代町、杉戸町
熊谷保健所	048-523-2811	048-523-4486	〒360-0031 熊谷市末広3-9-1	熊谷市、深谷市、寄居町
本庄保健所	0495-22-6481	0495-22-6484	〒367-0047 本庄市前原1-8-12	本庄市、美里町、神川町、上里町
秩父保健所	0494-22-3824	0494-22-2798	〒368-0025 秩父市桜木町8-18	秩父市、横瀬町、峯野町、長瀬町、小籠野町

## 市設置の保健所等

名称	電話番号	FAX番号	所在地
さいたま市保健所	048-840-2205	048-840-2228	〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-12
川越市保健所	049-227-5107	049-224-2261	〒350-1104 川越市小ヶ谷817-1
越谷市保健所	048-973-7530	048-973-7534	〒343-0023 越谷市東越谷10-31
川口市保健所	048-266-5557	048-423-8852	〒333-0842 川口市前川11-11-1

## 予防のためのチェックリスト

### 感染予防のために心がけることは?

- リスクの高い場所にはいかない  
特に密閉(換気の悪い密集空間)、密集(多数が集まる密集場所)、密接(間近で会話や発声をする密接場面)の3つの「密」を避ける
- 手洗いをしっかり行う
- タバコを吸わないようにする  
喫煙は感染・重症化のリスクが3倍高まると言われている
- 症状があるときは外出しない
- 咳エチケットを徹底する。マスクがない場合は、袖で口元を覆うなどして飛沫飛散を防ぐ
- バランスのいい食事を心がける
- 睡眠を十分にとる
- 定期的に窓を開けるなど換気を行う
- 症状のある人と同じ空間にいない
- よく手の触れるドアノブ、テーブル、スマホ、パソコンのキーボードなどをこまめに掃除する

## 掲示板

### 70歳以上の方へ

「高齢受給者証」の有効期限は7月31日までとなります。

国保組合では、マイナンバーを利用した地方税情報連携により税情報を取得して、「高齢受給者証」の負担割合を決定します。8月からの「高齢受給者証」は7月末にご自宅へ郵送いたします。

※情報連携により所得情報を取得できなかった方には、所得証明書類を提出していただきます。その場合はあらかじめ通知を差し上げます。



### 5月納入からの「国保料のお知らせハガキ」をお送りしました。

2020年6月分(5月納入)からの保険料をお知らせしています。



### 台風19号により被災された方へ

令和元年10月12日以降に医療機関で一部負担金を支払った場合に、支払った一部負担金が還付できる場合があります。また、4月～9月末までは「一部負担金免除証明書」を提示することで、医療機関の窓口での負担金が免除となります。詳しくは、所属支部にお問い合わせください。

お問い合わせは ▶ 資格課 048-864-4381

お問い合わせは ▶ 給付課 048-839-0071