

Web みやぎ

2008. VOL.7 8月号

Webみやぎ(第7号)
発行所/建設連合 宮城県建設組合
〒980-0014 仙台市青葉区本町3丁目5番22号
宮城県管工事会館4F
TEL.022-264-4221 FAX.022-265-9460

第7号

特定健診・保健指導の実施について

本年四月より「特定健診・保健指導」がスタートいたしました。当組合では、四〇歳以上七四歳以下の組合員及び家族を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪型疾患)対策のため、特定健診の集団健診を実施することと致しました。建設連合国民健康保険組合の被保険者の皆さんは毎年個々で健診を行ってきたと思いますが、平日にお仕事を休んで健診を受けるとのこと、どうしても受診率の増加が見込めない現状を踏まえ、本年度集団健診実施を決定しました。

現在、十月中旬開催の予定で進めております。実施内容として、集団健診日を日曜日に設定します。参加人数にも拠りますが、午前中または午後からのコースで行います。集団健診費用ですが、人間ドック等補助金(二万五千円以内)を活用して行います。そのため、建設連合国民健康保険組合被保険者は、当日窓口で実費を支払わなくても受診できるシステムを取り入れる予定で関係機関と準備を進めております。

今後特定健診を予定する組合員及び家族に於きましては、この集団健診をご利用頂きたいと思えます。詳しくは八月の月上旬に申込書を発送いたします。尚、この特定健診は既に人間ドック・脳ドックの健診で既に人間ドック等補助金を利用した組合員・家族に対しても「特定健診」には利用できません。詳しい問合せは、当組合までご連絡をお願いします。

正しい診断で 医療費の無駄の削減を!

医療費は毎年一兆円のペースで増え続けており、大きな社会問題になっていきます。その原因は、医療技術の高度化や人口の高齢化などによるものです。日頃から健康保持・増進に努めていただき、医療費抑制に向けてご協力をお願いします。

①はしご受診はやめましょう。病気の治りが悪いと不安になってあちこちの病院を渡り歩く人がいます。これは、医療費を二倍三倍にしてしまう事だけでなく、検査や薬の重複でかえって病気を悪化させかねません。

②明細付き領収書をもらいましょう。明細付きの領収書には「診療料」「注射料」「検査料」など項目ごとに金額が標記されるようになっていきます。どのような治療にどのくらいのお金がかかるのかを知ることは、医療費コスト意識のきっかけにもなります。

③健康管理と健康づくりをしましょう。生活習慣病は、慢性化して治りにくく長期の治療が必要となって医療費も多くなります。日頃から、栄養・休養・運動のバランスのとれた生活を送り、健康づくりに心掛けましょう。

④ジェネリック医薬品を活用しましょう。お医者さんで処方してもらってお薬には、「新薬」として最初に発売された薬は特許に守られ、開発したメーカーが独占的にその薬を製造販売することができます。これが「先発医薬品」です。ところが二〇年〜二五年の特許期間が切れると、他のメーカーも同じ成分同じ効果の薬を製造できるようになります。これが「ジェネリック医薬品」で、その価格は新薬の二〜八割に設定され窓口のお支払費用が軽減されます。受診の際は、医師または薬剤師にご相談下さい。

第八五回組合会が 開催されました!

平成二十年七月十九日午後四時から埼玉県さいたま市大宮区桜木町パレスホテル大宮に於きまして建設連合国民健康保険組合の組合会が開催されました。

本組合会では、平成十九年度の保険料収支に掛かる決算について参加した組合会議員に承認を頂きました。平成二十年度には、四億三千万円余を平成二十年度に繰り越すことができました。詳しくは、別添で配布しました。詳しくは、スのご一読をお願い致します。



出産育児一時金の受取代理制度のご案内

お子さんを出産するとき

はたくさんの費用がかかります。建設連合国民健康保



険組合では少しでも安心して出産をむかえていただくために「出産育児一時金の受取代理制度」を導入しています。

これは出産にかかった費用を被保険者に支給する出産育児一時金のなかから、三十五万円を限度に被保険者にかわって建設連合国保組合が直接医療機関等に支払いをする制度です。これにより被保険

事前申請

出産前

申請書と必要書類を支部へ提出

出産後

出産費用が35万円を超えた場合

不足時は差額分を医療機関へ支払

出産費用が35万円に満たない場合

差額分を後日組合員の口座へお振込

また、新生児出産記念品をお送りしております。

(ベビー食器セットもしくは乳幼児便利グッズセット)

※仕様・セット内容は予告無く変更される場合があります。



ベビー食器セット

- ランチ皿・茶わん・スープボール
- 両手コップ・ストローキャップ
- 吸い口キャップ・スプーン・フォーク
- ハンドタオル(オーガニックコットン)
- よだれかけ
- チュチュベビー くすりのみ
- チュチュママあらって&パパあらって
- トレーニングマンマ (合計13点セット)

乳幼児便利グッズセット

- エジソンのお箸
- エジソンのスプーンセット
- 使い捨て哺乳紙コップ「のめーるマグ」
- 使い捨て哺乳紙コップ「のめーる替え」
- ミラクルストロー 240ml
- チュチュベビー くすりのみ
- チュチュママあらって&パパあらって
- トレーニングマンマ (合計8点セット)



者は医療機関等の窓口で出産費用を支払う負担が軽減されます。

《ご利用できる方》

- ◎建設連合国民健康保険組合の被保険者 ※ただし、建設連合国保の前にご加入の健康保険が政府管掌健康保険・健康保険組合・共済組合などであり、本人として一年以上加入し、資格喪失後六ヶ月以内の出産の場合、出産育児一時金は前の健康保険からの支給になります。また、出産前に資格喪失した場合には支給対象外になります。
- ◎出産予定日まで一ヶ月以内であること
- ◎国内の出産であること

《申請方法》

- ◎支部備付の申請書(申請書には医師の記載と押印も必要になります)
- ◎母子健康手帳の出産者の欄と出産予定日記入欄 コピー
- ★詳しくは宮城県支部へご連絡ください。(従来の出産育児一時金制度もありますので、ご出産の際にはどちらかをお選び下さい)



おもしろ食学

食事を楽しみましょう。

○心とからだにおいしい食事を、味わって食べましょう。

私たちの食生活は「飽食」とも称されるほど豊かになった反面、最近ではともすれば食事を軽視しがちな傾向もあります。食べる行為で、運動、休養、睡眠とならんで、健康を維持、増進するための重要な要素です。

○毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう。

食事を楽しく食べることは栄養素の消化や吸収にも良いばかりか、心をなごやかにすることを通じて生活の質を向上させるためにも大切なことです。

我が国は世界一の長寿国で、男性72・3歳、女性は77・7歳と不健康期間が、男性6・1歳、女性7・5歳で、スイスよりも日本の方が平均寿命も健康寿命も高くなっています。元気で長生きすることが国民医療費の軽減につながります。

○家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう。

近頃は家族それぞれの生活時間のずれ、単身世帯の増加などの家族のあり方が変化し、家族揃っての食事は困難になっています。しかし、食卓を囲んでの食事は、家族の団らんをはじめとして人とのふれあいやコミュニケーションを図る場として重要な役割を持っています。また、買い物、調理や後かたづけなどを一緒に行うことはより一層家族のきずなや人とのふれあいを深め、親から子や孫に伝えられてきている食材の保存方法や調理などの食生活の知恵や家庭の味を伝える場でもあり、このような食卓の持つ多様な機能を大切にすべきではないでしょうか。

食べ物は舌だけで味わうものではありません。目や心など、あらゆる器官を使って食べる物です。無理にしっかりと食べさせるより、少しでも嫌いな食品に親しめるよう一緒に料理をしたり、栽培体験をするというのも苦手なものを克服することにつながるがあります。

(財)食生活情報サービスセンターより抜粋

4 心の中で歌を口ずさむ



5 話すのをやめ、聞くことに専念する



6 美しい景色をイメージする



7 買い物や散歩に出る



8 戸外に出て日や風に当たる



仲間がどよんと こんなときは、 なにはともあれひと呼吸。 らくらく気分転換法

10 明るいユーモアで局面を変える



9 好きな音楽を聞く



2 水(お茶)を飲む



3 数字を1から10まで数える



1 ひとまず、その場を離れる



宮城県支部からのお知らせ

電話による健康相談サービスのご案内

建設連合国民健康保険組合では、「健康ダイヤル二四」の名称で、専門の医療スタッフが二四時間年中無休で電話健康相談を受付けています。発熱ややけどで病院に行った方が良いか迷ったとき自治体で行っているサービス内容やその受付先を知りたいとき、育児や介護の相談などを受け付けます。プライバシーは厳守され匿名でも受け付けられますので安心してご相談下さい。料金は無料です。

※フリーダイヤル 0120-255-824
(電話をされる場合には、必ず建設連合国民健康保険の加入者であることを告げて下さい。)

「読み方は同じ」「けんしん」でも?

「健診」とは、健康診断や健康調査の略称で、特定の病気や疾患を発見するものではなく、現在の身体の状態を調べることです。「検診」とは、特定の病気や疾患を発見する目的で調べることで、部分的で特定の疾患や病気の検査であるとも言えます。総合健診やがん検診などのように、「けんしん」は使い分けて使用しています。それぞれの「けんしん」目的を考慮して利用しましょう。

小さな負担で大きな安心! 一人親方労災に加入していますか?
労災保険に加入していないと仕事を請け負えないこともあります!
原則として仕事中のケガには保険証は使えません!

加入例 万が一に備えてぜひ労災保険に加入!

加入期間 平成20年8月指定日から 平成21年3月31日まで 建設連合国保 未加入者	一人親方労災 給付基礎日額 6,000円 29,200円	事務委託料 8ヶ月分 16,000円	加入金 初回のみ 10,000円
合計 55,200円			

↓ 建設連合国保に加入すると... ↓

加入期間 平成20年8月指定日から 平成21年3月31日まで 建設連合国保 加入者	一人親方労災 給付基礎日額 6,000円 29,200円	事務委託料 8ヶ月分 8,400円	加入金 初回のみ 0円
合計 37,600円			

補償内容 医療費 **全額補償**
※上記加入例の場合 休業補償 **日額 4,800円** (休業4日目から)

一人親方労災の対象になる人は?

- 建設の事業に従事している
- 年間100日以上、アルバイトを含めて雇う見込みがない
- ※従業員を使用されている方には中小事業主用の労災保険をご用意しています
- 事業所の従業員として働いていない

以上の条件をすべて満たしている方になります

建設連合・東北地区労働保険振興会 022-264-4221

国保保険料(組合費含)は毎月10日が納期です

国民健康保険被保険者証(保険証)が切り替わります

平成20年9月1日から

今年度は、隔年に行なわれている保険証の更新年にあたります。更新にあたりまして組合員のみなさまにおかれましては、あらかじめ組合員資格についてご確認いただきますようお願いいたします。

保険資格を有する方

- 建設業に従事している
- 一人親方(専従者含む)の方
- 個人事業主(事業主の専従者含む)の方
- 従業員常時5人未満の事業所に勤めている個人事業主の従業員の方

保険資格を有しない方 (社会保険の対象となります)

- 株式会社や有限会社などの法人事業所に勤めている方
- 常時5人以上の従業員が勤務する個人事業所に勤めている方
- 建設業は個人であるが他の法人事業所に属している方
- 職業や通勤などにより建設業に従事していない方

外国人の方は上記とともに在留期間1年以上の有資格者を取得し、市区町村に外国人登録をしている方。

在留資格のない外国人の方は、国民健康保険の適用対象外となります。

8月31日まで 薄型PET素材 色: 緑色

9月1日から プラスチック素材 色: 緑色

9月1日以降は必ず新しい保険証を医療機関の窓口へ提示してください。

新しい保険証の特長

- ◎耐久性の強い素材のプラスチックに変わります。
- ◎煩瑣しても有価な物資が出ない素材(PET-G)を採用しています。
- ◎偽造防止対策としての印刷技術(バーコード)を施しています。

更新期 平成20年8月1日(金)~8月29日(金)

更新の方法

新しい保険証は8月中に支部の窓口でお渡し、または郵送でお届けします。有効期限の切れた保険証は返還不要です。9月1日以降、ハサミなどで切断するなどして、確実に処分していただきますようお願いいたします。

建設連合国民健康保険組合

●各種申請やご不明な点があれば支部へご連絡ください。営業時間は平日午前9時から午後5時までです。

建設連合国民健康保険組合に加入できる資格は、個人事業主、又は個人事業主の事業所に勤務する従業員数が五人未満の従業員です。従って、法人に勤務する従業員は加入できません。

パソコン版ホームページアドレス
<http://www.hotweb.or.jp/factory/p/index.htm>


夏期休業のお知らせ

宮城県支部の夏期休業日程は左記のとおりです。

平成二〇年八月十三日(水) から平成二〇年八月十七日(日)

建設連合・宮城県建設組合の携帯電話版ホームページのお知らせ

ちよつとした確認やご紹介者へ当組合の案内などにぜひご利用下さい。(QRコードを読み取り使用して下さい。)



建設連合・宮城県建設組合
※ 組合事業 ※
建設連合国民健康保険
労災保険
(労働者災害補償保険)
日本建設業国民年金基金