

建設国保 函館News

令和5年7月号

令和5年7月吉日

発行所

建設連合・函館地方建設組合

〒040-0032 函館市新川町21番5号

TEL.0138-26-3861 FAX.0138-23-5411

新規組合員紹介&加入申込キャンペーン!!



建設業をされているお友達やお仕事仲間様で、

「建設国保へご加入を検討されている方」がいらっしゃいましたら、

ぜひ、建設連合国民健康保険組合へご紹介ください!!

紹介&加入をいただいた方には感謝を込めて、

クオカード3,000円分をプレゼント!!



当支部に於いては、50歳以上の組合員の割合が70%近くを占めています。

これからの、健康保険組合の財政基盤の安定化には、若年層の加入を

促進し組合員年齢構成比のバランスの維持が重要です。

そして、加入促進には組合員の皆様のお力が必要です。

ぜひ、この機会に一人でも多くの組合員のご紹介をお願い致します。

※ A 4サイズの国保案内を同封致しましたので、加入を考えている方が
いらっしゃいましたらお渡し下さい。

建設業で働く方
をサポート!!

個人事業主



一人親方



5名未満の個人事業所の従業員



※法人事業所の方は
加入できません



ご紹介の際には、下記の応募用紙をご提出ください。

✂️キトリ

✂️キトリ

新しい組合員として _____ さんを紹介します。

組合員番号	組合員氏名	住所
		〒 ☎
	加入者名	住所
	生年月日 年 月 日 (歳)	〒 ☎

令和5年度最後の『特定健診』のお知らせ

今年度最後の「特定健診」を10月1日(日)に行います。

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善を目的としています。日本人の約半分はメタボ・がんなどの生活習慣病で死亡します。生活習慣病は症状の出ないまま重症化し、いきなり心臓病や脳卒中の発作が起きたり重度の糖尿病の合併症を引き起こしたりします。



特定健診を受けることで、生活習慣病のリスクを早期に発見し治療することができます。

健康診断申込書は、8月上旬に発送を予定しております。今年度最後となっておりますのでご検討してください。

健診は一日
健康は一生



早期発見・早期治療が
あなたとあなたの家族を
守ります!!



※健康診断の開始時間は、
申込書の受付順になります。
ご希望の時間、時間の変更
は一切お断りしています。

特定保健指導を
受けましょう!



「特定保健指導のご案内」が届いている方は、特定保健指導を受けてください。

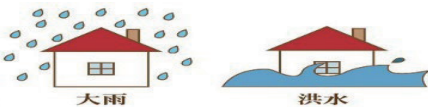
特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した生活習慣病予防のため医師・保健師・管理栄養士などの専門家が、食生活や運動などの個人個人に沿ったサポートをするものです。

メタボリックシンドロームは、自覚症状がないため健診後放置されがちですが、糖尿病・高血圧症等の生活習慣になる前に、自分のペースで無理なく**無料**で生活改善に取り組むことができます。この機会を生き、発症予防に取り組んでください。

災害時の備え & 健康管理について

日本では近年、地震・津波の被害、台風や豪雨による水害などの被害が多くなっています。今後もし、どこで起こるか分かりません。一人一人が災害への備えをしておくことが重要です。

非常持出品確認!!



・必要最小限のもの(飲料水・食料は3日分)をリュックなどに入れておく



- ・飲料水・非常食・ラジオ・懐中電灯
- ・充電器・電池・貴重品(通帳等)
- ・現金・タオル・着替え・マスク・軍手
- ・雨具・ポリ袋・ナイフ・缶切り・ライター
- ・医薬品・ティッシュペーパーなど

避難経路の確認!!



慢性疾患がある方の備え

慢性疾患のある人は、災害時にも薬の服用や治療を継続する必要があります。災害時には、家に薬を取りに行けない場合もありますので、2週間程度を常備しすぐに持ち出せる所に保管しておく、外出時にも数日分の薬を持ち歩くと安心です。また、お薬手帳があれば服薬履歴がわかるのでコピーを持ち歩くといいでしょう。



備蓄品の確認!!

・できれば1週間分を用意し、
自宅や自家用車などに保管しておく

- ・飲料水(1人1日3ℓが目安)・食料(米・即席麺・レトルト食品・缶詰など)
- ・燃料(カセットコンロ・予備のカセットボンベなど)・鍋・やかん・割り箸・紙皿・紙コップ
- ・ラップ・アルミホイル・洗面用具・毛布・寝袋・使い捨てカイロ・新聞紙・簡易トイレ
- ・トイレトペーパー・救急医薬品・生理用品・予備の眼鏡など

熱中症の症状 & 熱中症予防について

熱中症は気温や湿度が高い環境下にいることで、体温の調節がうまくいかず、だるさやめまいなど様々な症状が起こることをいいます。暑い環境下にいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調整がうまくいなくなるのが原因です。

こんな日は注意!!

・気温・湿度が高い ・風がない

31℃以上	危険
28~31℃	嚴重警戒
25~28℃	警戒
21~25℃	注意



熱中症を 予防するために

「のどが渴いた」と感じたときは、すでに水分不足になっていることが多いため早めに水分補給と塩分を摂取しましょう。

屋外で作業する場合は、通気性の良い服を着て、日陰を利用しこまめに休憩を取りましょう。

熱中症の症状

熱中症の応急処置

軽

汗がとまらない
めまい、立ちくらみ
手足のしびれ
筋肉痛、筋肉の硬直



中

頭痛
吐き気、おう吐
体がだるい



重

まっすぐ歩けない、走れない
体温が高い
けいれん
意識がない



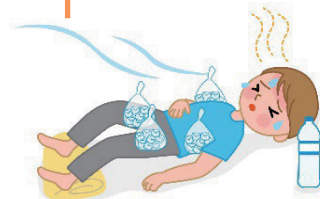
① 涼しい日陰や
クーラーの効いた
室内などに移動する



② 衣類をゆるめて
休む

③ 体を冷やす

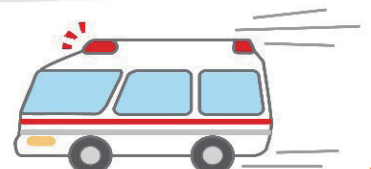
☆皮膚に水をかけて、うちわで扇ぐ
☆首筋、わきの下、足の付け根などを冷やす



④ 水分を補給する

☆自力で水分を補給できなければ病院へ搬送

⑤ すぐに救急車を要請



保養施設の宿泊費の補助(契約保養施設利用補助金)

新型コロナウイルス感染症が「5類」へ移行し、旅行に行こうと計画している方も増えてきました。

当国保組合では、被保険者のみなさんの健康保持・増進や余暇の活用を支援するための保険事業として契約保養施設利用補助制を実施しています。

当国保組合が契約している保養施設に被保険者が宿泊した場合、その宿泊実費のうち当国保組合から保養宿泊施設に対して、1人につき**1泊4,000円(年度内2泊まで)**の実費を支払う制度です。

保養施設の予約が取れましたら、当支部へご連絡ください。

保養施設利用申込書をお渡しいたします。

この制度をおおいに活用して家族サービス&健康増進に一層お役立てください。



一人親方労災&保険給付内容について

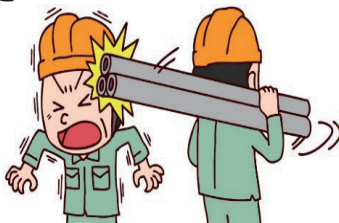
★一人親方労災について

労災保険(労働者災害補償保険)とは、業務上または通勤によって負傷等を負った労働者に対して補償を行う保険のことです。

原則として仕事上のケガには保険証は使えないので治療費は全額自己負担になる可能性があります。

また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。

一人親方労災に加入している場合は給付基礎日額に応じて、各種補償を国から受けることができます。



保険給付内容

- 治療費は原則、全額補償されます。
- 休業した場合は、4日目から休業(補償)給付が行われます。
(全部労働不能時に給付基礎日額の80%を支給)
- 傷害補償(障害の程度により、年金または一時金)
- 遺族補償(加入者が死亡した場合、遺族に年金を支給)
- その他、葬祭料、介護(補償)給付、傷病(補償)年金があります。

夏期休業のお知らせ

令和5年8月11日(金曜日)~

令和5年8月15日(火曜日)お休みさせていただきます。

令和5年8月16日(水曜日)より通常営業致します。

休日中はご迷惑をお掛け致しますが、あらかじめご了承下さいませよう、お願い申し上げます。



ホームページのご案内

保険証の変更申請等の確認や保養施設の案内、五稜郭病院での『集団健診』の申込書のダウンロードなどにぜひご利用ください。

<http://hakodate-kensetu.jp/>

QRコード



保険料納付期日のご案内

国保保険料(組合費含)は毎月10日が納期です。(例9月分は8/10まで)

納入が確認できないときは保険給付や保健事業の補助が受けられない場合があります。

ゆうちょ銀行からの引落または払込票でのお支払いが出来ます。引落をご希望の方は、お問合せ下さい。