

建設国保 函館News

令和5年号外

令和5年10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

マスク配布のご案内

当国保組合では、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ予防対策として昨年に引き続き、今年も組合員全世帯に対し、マスク7枚入り1袋を配布させていただきます。

新型コロナウイルス感染症の新規患者数は、増えてきている状況です。新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に移行したことにより、医療費等は健康保険が適用され、自己負担が発生するようになりました。混雑した場所に行くときなどは、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

「日頃の予防対策にご活用ください。」



インフルエンザ予防接種費用の補助

季節性インフルエンザの流行が今年も5月になっても続いていました。学校で集団感染が相次ぎ学級閉鎖や休校も多く見られました。新型コロナウイルスの感染症対策で2020年以降インフルエンザが流行しなかったため、免疫が低下したことが原因とされ、今年の冬は大流行する恐れもあります。インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、発病後の重症化や死亡を予防する一定の効果があるとされています。

当国保組合では、被保険者がインフルエンザ予防接種を受けたとき、接種回数に係わらず、年度内(4月から翌年の3月)1人上限6,000円までの実費を補助する制度がありますので、ぜひこの機会にご利用下さい。



例 子供が2回接種5,800円支払い → 1回目3,500円・2回目2,300円
組合員と扶養の妻が接種→6,400円支払(1人3,200円)

12,200円が補助金で支給されるので 自己負担なし!!



申請方法

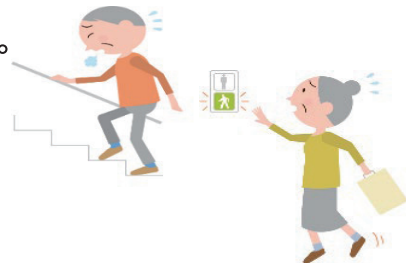
- ①インフルエンザ予防接種補助金申請書(函館支部にあります。)
- ※ホームページからもダウンロードできます。
- ②印鑑 ③領収書のコピー ④振込先通帳
- ※領収書は接種を受けた方の個人名と接種日、金額が記載されたものがが必要です。

健脚トレーニングリーフレット配布案内

人は高齢になるほど体力も低下しやすくなり、運動をする機会も減っていきます。足腰の筋肉量は20代から徐々に減少し、50代から減少がさらに加速します。

また、新型コロナウイルスによる外出自粛、近年稀にみる猛暑も重なり自宅での時間が増えてより足腰の筋力低下に拍車をかけている状況です。

この先何も対策しなければ、衰えはさらに進行し日常生活にも影響していくかもしれません。



当国保組合では、被保険者のみなさまの健康保持に役立つ「健脚トレーニング」の案内を配布させていただきます。椅子や机を使い自宅で簡単にできるストレッチ・トレーニング方法が記載されていますので活用してください。

また、筋力を維持するためには、栄養も重要な要素になります。

特に、筋肉や骨、内臓、血液を作るために必要な「たんぱく質」は重要な栄養素です。



適切な栄養を摂り、日常の運動を心がけることで筋力の維持に大きな効果をもたらします。無理のない範囲で、日々の生活に取り入れてください。



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12月分は11/10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。

窓口へ来られない場合は、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。

ゆうちょ銀行からの引落をご希望の方は、窓口までお問合せ下さい。



ホームページのお知らせ

保険証の変更申請等の確認や保養施設の案内、インフルエンザ予防接種補助金申請書のダウンロードなどにぜひご利用ください。ホームページアドレスは

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

スマホ版 QR コード



申請書は右上のメニュー画面の保険事業一覧からダウンロードできます。



臨時休業のお知らせ

当支部では、「働き方改革関連法」施行に伴い有給休暇を確実に取得するため、下記の期日を休業とさせていただきます。休日中は何かとご迷惑をお掛け致しますが、あらかじめご了承くださいませよう、よろしくお願い申し上げます。

臨時休業日 令和5年11月24日(金曜日)

11月27日(月曜日)より通常営業

