(第三種郵便物認可) 9月25日 国保組合連 9月25日 国保組合連 20日 国保組合東京協議会役職員研修会 (オンライン) 職 9月18日 理 (グランドボウ 保健事業研 田保組合東 国保組合連 国保組合連 理係 事長会 務 田

全板国 H

11 月分保険料 口座振替日のお知らせ

口座振替日の前日までに指定口座へ入金をお願いします。 保険料は「国民健康保険料のお知らせ」でご確認ください。





全板国保に加入していると

様々な給付が受けられます

赤ちゃんが生まれたとき

·出産育児一時金

一児につき 500,000 円

直接支払い制度を利用して全板国保が医療機関に 支払うことで一時的な負担を減らせます。

・出産お祝い金

一児につき 30.000 円 死産及び流産は除きます。

·出産手当金

1日につき 4.000円 (最大 80日

女性組合員が出産したとき。 傷病手当金との併給はありません。

組合員が入院したとき

傷病手当金

1日につき 4,000円 (入院 4日目より) 業務上の事由による入院や資格取得後3カ月以内の入院 は対象外です。

全板国保の被保険者が亡くなったとき

100.000 円 70.000 円

これらの給付を受けるには、申請が必要です。 申請せ ずに一定の期間が過ぎると、時効により支給できなくなるこ とがありますので、お早めに申請してください。

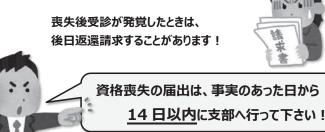
次のような場合

全板国保からの給付は受けられません!



①全板国保の資格を喪失しているにもかかわらず

医療機関を受診した場合。



※詳しくは全板国保ホームページを

「異動の手続き」⇒ ■



②仕事中や通勤途中に負ったケガ等に対して、 労災保険から給付を受けられる場合。



業務上災害は、労災保険から給付を受けます。

労災事故が発生したら、まず速やかにお勤めの事業所に 報告し、労災保険からの給付を受けましょう。

生活習慣改善のためのサポート **〈特定保健指導〉**を受けましょう

全板国保では<u>メタボリックシンドローム該当の方</u>へ 生活習慣改善のためのサポート(特定保健指導)を 行っています



該当の方にはご案内が届きます



無料(全板国保が負担します) 費用

【生活習慣改善のためのサポート(特定保健指導)の流れ】

- ◆期間(3~6ヵ月)
- ① 初回面談の日程調整



- ~健康相談員(保健師・看護師・管理栄養士)より電話連絡~
- ② **初回面談の実施**(方法:対面またはオンライン) ~健診結果の振り返り・行動目標の設定等~
- ③ 定期フォロー(方法:電話またはメール)
- ~行動目標に対する実践状況の振り返り・実践状況に対するアドバイス~

当事業は SOMPO ヘルスサポート㈱に委託しています。

11月 14日は世界糖尿病デー

世界に拡がる糖尿病の脅威に対応するため IDF(国際糖尿 病連合)と WHO (世界保健機関)が制定したものです。

空腹時血糖が 126mg/dl 以上

または HbA1c が 6.5%以上の場合は

糖尿病のリスクが高い状態です



健康診断結果を確かめてみましょう!

健診結果が気になった方は、この機会にご自身の

食生活・運動習慣を見直しましょう





※糖尿病については 厚生労働省の Web サイト (e-ヘルスネット)を ご覧ください



全板国保のホームページから

健康情報「健康にいいのはどっち」をお届けします!





11月公開のテーマは

食生活2です

健康な食生活は、健康づくりの土台ともいえます。 あなたの食生活が今のままで大丈夫か、点検してみ ませんか

全板国保ホームページで毎月更新中!





