

# 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

### 20代

#### 新しい人生の門出

20代は、結婚や出産が多い年代。届出や手続きも増えるので、内容をしっかり把握しておきましょう。

**届出はお早めに！**  
 ・結婚等で同じ住民票内に家族が増えた  
 ・子どもが生まれた

**住民票** 14日以内に支店事務所に届出を！

### 30代

#### 元気でも過信は禁物！

30代は働き盛り。周りからの重圧が増える時期です。溜まるストレスをうまく発散して、こころの健康にも気をつけましょう。

**楽しんでストレス解消！**  
**東京ディズニーリゾート®へGO!**  
 東京ディズニーリゾート®入場時に、1,000円安くバスポートが購入できる「特別利用券」を毎年度、被保険者に1枚配布しています。

### 40代

#### 今がいちばん肝心！

気苦労の絶えない40代。頑張るぞと頑張っても、気がついていくなくなることも…。今一度、自分の身体と見つめ合うことが大切です。

**健康診断で心配を減らそう！**  
 健康維持のためには、日頃の生活習慣の見直しと病気の早期発見・治療が大切です。詳しくは「なるほどガイドブック」をご参照ください。

### 50代

#### こまめに健康チェック！

充実した社会生活を送ることができる50代。生活スタイルが大きく変わり、身体にも大きな変化が現れるでしょう。どこかに違和感を感じた時は、かかりつけの病院に行きましょう。

**入院医療費払戻し**  
 組合員・家族が入院時に負担した保険医療費の3割分のうち月17,500円を超えた金額を払戻します。家族は加入7ヵ月目の入院から対象です。

### 60代

#### 人生再スタート！

これまでの負担から解放され始める60代。時間の使い方が180度変わるこの時期を有効に使いましょう。

**家族と仲間とリフレッシュ**  
 契約施設で宿泊利用補助券を使うと、ひとり3,000円安く泊まれます。詳しくは、宿帳をご覧ください。

### 70代

#### ずっと現役続行！

まだまだ現役の70代。したいことを見つけて、悠々自適に過ごしましょう。しかし何をすることも健康であることが第一です。念には念を、日々の体調管理にはとくに気を配りましょう。

**インフルエンザ予防接種補助**  
 ★すべての年齢の人に補助します。  
**64歳までの人▶補助額 3,000円**  
**65歳以上の人▶補助額 1,000円**  
 補助金は「補助券方式」もしくは「申請方式」のどちらかの方法で受け取れます。

### 80代

#### 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

### 90代

#### 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

### 100代

#### 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

### 110代

#### 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

### 120代

#### 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

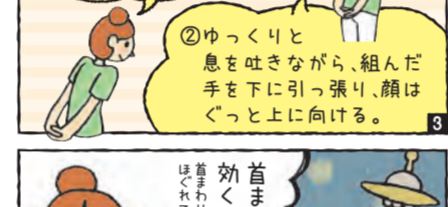
### 130代

#### 健康づくりは家族みんな

歳を重ねるごとに、時が経つのが早いと感じることはありませんか？  
 「しておいてよかった」と言えるよう、  
 自分のからだを今一度、見つめ直してみましょう。

## やんわり運動場

だれでもできるながら体操①



## お家で作ってみようー

甘酒の作り方はほとんどマニュアル市販品も便利ですが、せっかくなら手作りしてみませんか？

①材料  
 ②準備  
 ③炊きあげたら水100mlを注ぎ、全体の温度を約65℃まで下げる。そこに米麹100gを加えて混ぜる。

④スプーンを使い、③を保温水筒に移す(保温水筒の栓は完全に締める。空気が逃げる隙間を作らない)。

⑤そのまま約8時間発酵させればできあがり。あじわいの甘酒は、発酵時の温度を55〜65℃に保つておく。このレシピは酒粕を使わないので、子どもでも安心して飲めます。

⑥甘酒は「飲む点滴」と呼ばれる甘酒は、ビタミン類やミネラル、ブドウ糖が豊富。甘酒に塩(ソシユノ)・酢、油を加える。コンのあるトレンジックに大匙1、ごま油を使用中華風、オリブオイルを使えば洋風になります。伝統飲料の甘酒も、他の食材の組み合わせでもご楽しみなさい。

⑦甘酒は、お家で作ってみようー

## 健康の木

甘酒の歴史

甘酒のルーツは奈良時代の「天酒」(あまのち)といわれています。なんと日本書紀の中にも登場しており、天酒は「甘酒」の前身とされています。天酒は「甘酒」と似たような風味が定着したのが江戸時代のこと。甘酒売りと「甘酒」の流通が盛んな時代は、甘酒が「甘酒」の前身とされています。天酒は「甘酒」と似たような風味が定着したのが江戸時代のこと。甘酒売りと「甘酒」の流通が盛んな時代は、甘酒が「甘酒」の前身とされています。

甘酒の力

甘酒の力

甘酒の力

甘酒の力

## ヨコのカギ

- 1 すぐろく遊びで使います
- 2 ニワトリのかんまり
- 3 体を動かして健康増進
- 4 手紙を投函します
- 5 夜遅くまで起きています
- 6 反対語は「下校」です
- 7 埼玉〇〇は影の国
- 8 ハト〇〇、オープン〇〇
- 9 「うなじ」「えり首」とも言います
- 10 厚着して太く見えます。着やせの反対
- 11 奥義。最もむずかしい技術
- 12 黒は真っ黒、雪の色は？
- 13 夫と妻。〇〇茶わん
- 14 チョークを使って書く板

## クロスワード

タテのカギ

1 犬を〇〇に連れ出す  
 2 中学校の上の〇〇〇〇学校  
 3 〇〇から始まる  
 4 〇〇〇〇かすが  
 5 老人をうたわめる〇〇〇〇な  
 6 〇〇〇〇の前の口  
 7 〇〇〇〇の前の口  
 8 〇〇〇〇の前の口  
 9 〇〇〇〇の前の口

ヨコのカギ

1 すぐろく遊びで使います  
 2 ニワトリのかんまり  
 3 体を動かして健康増進  
 4 手紙を投函します  
 5 夜遅くまで起きています  
 6 反対語は「下校」です  
 7 埼玉〇〇は影の国  
 8 ハト〇〇、オープン〇〇  
 9 「うなじ」「えり首」とも言います  
 10 厚着して太く見えます。着やせの反対  
 11 奥義。最もむずかしい技術  
 12 黒は真っ黒、雪の色は？  
 13 夫と妻。〇〇茶わん  
 14 チョークを使って書く板

## クイズの応募

締め切り 1/15(日) 当日消印有効

はぎに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等をご記入のうえ、下記まで応募ください。クイズの正解者には、抽選で10名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただきます。事があります。氏名の公表を望まれる方は「匿名希望」と記入してください。

〒336-0031 さいたま市南区鹿手袋 6-18-12 埼玉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]

※QUOカードのデザインは予告なく変更される場合があります

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に使用され、当組合が厳格に管理し、第三者への提供はいたしません。

## 冬場の血圧変化に気をつけて！

新しい年を迎え、いかがお過ごしでしょうか？  
 年末年始は仕事も忙しただけでなく、忘年会や新年会などの行事が多く疲れがたまりやすい時期です。疲労による体力の低下にあわせて気をつけたいのがヒートショックという健康被害です。たとえば、温かい部屋から寒い風呂場へ移動し、衣服を脱いで急に体温が下がると、血圧が急上昇します。これが心筋梗塞や脳卒中を起こす原因の一つとなります。入浴の際には要注意！脱衣所を温めておくなどの工夫も必要ですね。

## 掲示板

**「医療費のお知らせ」をお送りします**  
 2016年9月、10月に受診された「医療費のお知らせ」を1月末にお送りします。国保組合では、保険証をお使いいただいた際の医療費について、皆さんに関心をもっていただくためにこのお知らせをしています。  
 ※この通知は「お知らせ」ですので、「医療費控除」等には使えません。また、再発行できませんのでご注意ください。

お問い合わせは 審査課 048-839-0071

## 確定申告に使用する「保険料払込証明書」は、所属支部にお問い合わせください

## 国保組合では下記の要領で第95回組合会を開催します。

◎議題 2017年度事業計画、2017年度予算  
 ◎日時 2017年2月26日(日) 午前10時開会  
 ◎対象 組合会議員、理事、監事、顧問  
 ◎会場 保健センターげんき館3階 多目的ホール



理事長 酒巻 圭一

新年明けまして、おめでとうございます。  
 昨年、「戦争法」が通過し、安倍内閣の「戦争ありき」が進んだ年になりました。戦争遂行のためには、憲法を変え、社会保障予算を削り報道規制をし、まっしぐらに進まなければなりません。その裏では、武器輸出業者と結託した政治家が暗躍しています。国民の命を犠牲にし、金儲けに走る政治家や社会は、誰も望みません。  
 今年は、悪政をストップし、流れを変えたいと思います。  
 建設労働者が、まじめに働ける場を確保し、生活できる賃金の保障、社会保障の砦である「国民皆保険」を守る闘いに、全力を上げて取り組めます。国保職員、役員一同、共にかんがる決意を述べて、私のあいさつとさせていただきます。今年も宜しくお願い致します。

# 健康守り命を救う 保健委員さん 大活躍



【清川分会主婦の会】

いつもの健康チェックに  
ひと工夫

健康チェックで、尿検査、血圧測定、体脂肪計をつかい食品のバランス、生活習慣の確認を行いました。建設職人の家庭のせいか塩分が多い方が数名いました。比企西部支部では通常の健康チェックに加えて埼玉県国保団体連合会から特別な測定機器の貸出を受けて、毎年違うものをチェックしています。今年は血管年齢が分かる測定機器。指を機械の上に置くだけです。血管年齢が高めの場合の予防改善についても学んで、参加した方にはとても有意義な時間でした。



【野田分会】9人中5人が男性。血圧測定や携帯電話の計算機でBMIを計算しています。

**健康チェック、男性にも広がって**  
入間支部 佐々木裕子

「かえて分会」は、数年前より男性組合員と一緒に健康チェックに取り組んでいます。毎回、男女合わせて約20人規模の健康チェックになります。最近組合員の娘さんが若いご主人を連れて来てくれて、「便潜血検査が簡単にできて楽だね」と好評です。今では他の分会にも波及し、約半数の分会が、組合・主婦の会合同で夜の健康チェックを行うようになりました。



【かえて分会】健康チェック

## 早期発見・知識があつて 命を救う

2年前に便潜血チェックで異常がみられた方に受診をすすめました。かかりつけ医でポリプがみつかり、すぐに切除して、今では何の心配もなく仕事を精進しているそうです。この事を周知の人たちに伝え、健康はもろく「異常があつたら必ず二次受診を含言葉にしています。



保健委員の仲間たち(保健委員研修会にて)

友人4人で食事に  
行った時の事  
です。いつ  
もよく話す  
人が急に言  
葉が出なくな  
り、手を握らせたら右手に力が入ら  
なかった。もしかしたら脳梗塞  
かもと、急いで病院に連れて行け  
ました。気付いたのが早かったので  
体に麻痺も残らず大事に至らなくて  
良かったと思えました。



行田羽生支部 秋山和枝

## 出張ストレッチ大好評

保健委員研修会でストレッチの実技を学び、わずかな時間の運動でしたが普段使わない部分を動かすため終わった後の爽快感がなんともいえません。これは良い。組合員さん達に伝えよう、各分会の会議の時に出張ストレッチをするこ  
とになりました。事  
前に分会長さん  
に話して会議15  
分前に行き、集  
まったところで  
ストレッチを開  
始。2コースす  
ると身体全体が  
熱くなったと好  
評でした。



## 家族も参加・健康チェック

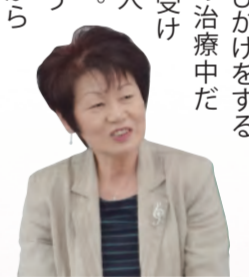
家族の方が自分の尿検査を初体験しました。「意外に簡単」と、楽しんでできたようです。もっとたくさん  
の家族に参加してもらい、自分の健康について考えてほしいと思います。  
健康チェックの後、「そのまま体操  
(青空の下でまめに、いつもでも体を  
動かせますように)」との願いを込め  
て作られた春日部市独自の介護予防  
体操」と認知症の話をしました。



健康チェック

## まずは呼びかけ

健康の呼びかけをする  
中で、がんの治療中だ  
から健診は受け  
ないという人  
がいました。  
話しているう  
ちに、これから  
言ってくれました。呼びかけはとて  
も大変だけど、相手の話を聞き、相手  
の気持ちに寄り添って、丁寧に呼び  
かけることで健診受診につながって  
います。また、保健委員研修会で習った  
運動を分会会議のなかで行っていま  
す。せつかく習ったのに皆さんに伝え  
ないのもつらい。



久喜幸手支部 東本時江

## ラジオ体操は何年たっても忘れない

貝塚分会の主婦の会では毎年夏  
に健康チェックと乳がん自己チェッ  
ク方法、ラジオ体操をセットで行って  
います。特に乳がんは「自分で発見で  
きる唯一のがん。そのチェック方法  
は女性全員が知っておいてもらいた  
いものです。国保から乳房模型を借  
りて、がんのしこりの感触や特徴を  
一生懸命覚えます。そして、尿中の塩  
分濃度や、血圧測定、便潜血をチェッ  
クします。便潜血は土建の健康診断  
血圧はどうかしら...



【貝塚分会主婦の会】みんなでラジオ体操

## 住宅デーで健康チェック

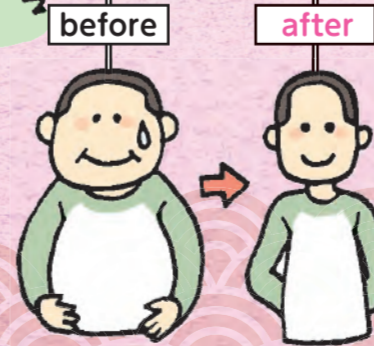
住宅デーでの健康チェック、去年ま  
では声かけしないと足を運んでもら  
えなかったのですが、今年は次から  
次へと組合員さん、家族の方、近所  
の方が健康チェックに来てくれました。  
女性には乳がんチェックの方法を教  
えて、ちょっとおかしなところを  
ら、婦人科ではなく乳腺外科に受診  
することを伝えると、皆さん、真剣に  
話を聞いてくれました。



住宅デー

## 夫を保健指導

私の主人は埼玉土建の健診をきつ  
かけに保健指導を受け、2年間で体  
重20kg減に成功しました。食べたも  
のを記録する「体重の変化をグラフ  
にする」夕食時間を遅くしない「間  
食をしない」を実践、運動への秘訣は  
夫のガンバリと私の努力です。



before after

### 禁煙達成

判っちゃいるがやめられない  
そんな人には「禁煙外来」

健康保険を使った、禁煙治療は、約3か月5回の通院で禁煙達成を目指します。医師の診察で、ニコチン依存症という病気のチェック。禁煙のための貼り薬や飲み薬を選び、禁煙をはじめます。

### 特定保健指導を受けましょう!!

対象者には郵送でご案内

終了者全員  
プレゼント!

体組成計  
筋肉量や基礎代謝も  
計れます。  
※イラストはイメージです。

6ヵ月後

体組成計を使って、  
日々の生活を  
健康に!!

## 禁煙のおススメ

たとえば、こんな人が  
6か月禁煙したら...

1日20本吸う  
(1箱440円) 禁煙6ヶ月間  
1本吸う時間3分

得たお金  
80,520円  
得た時間  
7日と15時間

### 「喫煙者」減っていると 言うけれど...

全国の男性喫煙率は32.2% (2013年厚労省)。埼玉土建は46.1%と高い喫煙率です。特に40歳代は6割近くの方がたばこを吸っています。

年齢	喫煙率
40~49歳	58.9%
50~59歳	52.0%
60~69歳	35.1%
70~74歳	22.9%
全体	46.1%

肺がんの危険度が高くなる

土建の職人さんはアスベストのばくろをうける危険が高く、その上、たばこを吸うことで肺がんになる危険度がさらに高くなります!

肺がんの危険性

アスベストのばくろがなく、たばこを吸わない人を「1」とした場合、

- ①アスベストのばくろがある人は5倍
- ②たばこを吸う人は10倍
- ③アスベスト+たばこは50倍