

やんわり運動場

だれでもできるながら体操20



ヨコのカギ

- 鍋模様のおい食べ物。西瓜。
- 英語にするとベーパー
- 財布をめぐる海洋冒険小説
- 金太郎の相撲相手
- 春・夏・秋・冬
- 模様のない生地のこと
- 幸水・二十世紀と言えば?
- 競技で1番になること
- お絵かきをずする紙
- 雨の季節のこと
- ジャンケンポン! ○○○でしょ
- 商店。緑日の夜○○
- 誰でも7つはある
- 押さえる力。プレッシャー。
- 手紙を書く紙
- 母親。お○○

クロスワード

クイズの答え **A B C D**

05月号のクロスワードの解答「トドケ」

クイズの応募 7/18

はがきに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*ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で5名様(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面に掲載させていただきますが、氏名の公表を望まれない方は「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 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係

※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使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

元気の源! スパイスの世界

カレーに使われるスパイスは、粉状(パウダー)と粒状(ホール)の2種類に大別されます。主に粉状は、色味やとろみ付けという役割があり、粒状は香りの演出に使われています。

一緒に食べたい☆夏野菜

旬の食材は味がしつかりしていて栄養価が高く、値段もお手頃で良いのでおすすめです。例えばゴーヤーは夏の熱帯地を育んだ野菜であり、ビタミンCやミネラルが豊富。トマトは夏

カレーはどこからやってきた?

諸説ありますが、カレーの語源は南インドの「カール」という言葉だと言われています。交易で西洋人がインドに来た際、汁物のインド料理を持ち帰り、「カレー」として母国に紹介したのが始まりです。日本にカレーが輸入されたのは1868年、明治時代の初頭です。日本人の味覚に合うように甘めの味でアレンジされ、カレーは瞬く間に人気メニューとなりました。

カレーと夏野菜は最強タッグ!

生では大量に食べられない夏野菜も、カレーに入れてグツグツ煮込めば、べとべと感が減り、栄養素を逃さず食べることができます。もはや国民食と言えるカレーがこれほど定着した理由は、食べ応えがあり、経済的で、野菜や肉、米と一緒に摂れるためかもしれません。過酷な暑さを乗り切るために、今夜はさっぱり、カレーを作ってみてはいかがでしょうか。お好みのスパイスを利かせれば、お代わりが止まらなくなるかも?

健康の森

カレー&夏野菜の力

夏に食べたくなる料理と言えば、辛いカレーです。普段からカレーを食べる機会が多いものの、その歴史はあまり知られていません。そこで、今回はカレーの魅力と、旬の夏野菜について紹介します。

欲不振を解消し、消費した体力の回復を促します。

欲不振を解消し、消費した体力の回復を促します。また、ナスは利尿作用が高く、むくみの改善に効果的です。そして、枝豆やオクラには食欲増進作用があります。いずれの夏野菜も、夏バテの原因になると言われている、体内に蓄積した余分な熱を取る働きがあります。

保健康だより

夏風邪は治りにくいといわれています。それは... 薄着、エアコンのかけ過ぎで体を冷やしてしまう、冷たいものをとり過ぎて、胃腸の調子が悪くなり、栄養がとれなくなる。炎天下での仕事や外出、または夏バテで体力が低下している。暑さで寝苦しく、睡眠不足になる。など様々な要因が影響しているといわれています。夏風邪は「お腹の風邪」ともいわれるように腹痛や下痢が特徴的な症状です。脱水症状にならないために常温や温かいもので水分補給をすること、体を冷やさないように心がけましょう。十分に体を休めることももちろん必要ですよ。

ずっと元気であるために健康診断を受けて 自分の健康実態と向き合みましょう

健診を申込み

各支部で分会・主婦の会健診を計画します。**チラシが届いたら必ず申し込みを!**

健診を受ける

埼玉土建の健診は**無料で受けられます**。さらにがん検診も**自己負担なしで受けられます**。

健診結果を確認する

結果説明会で健診結果を確認しましょう。異常はないか?あるのか?異常があれば、どこが悪いのかを知る。そして、二次受診が必要か?食事など変えた方がよいのか?医師や保健師など専門家に聞いてみよう!

特定保健指導を受ける

40歳~74歳の方で、健診を受けた後に「特定保健指導の案内」が届いたら、保健指導を受けましょう。糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病にならないために、保健師などの専門家からアドバイスを受けながら生活習慣を改善する特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導終了者には

記念品を贈呈します

埼玉土建の健診項目
(太字の項目は、埼玉土建の独自項目です)

血液検査 尿検査 胸部レントゲン 心電図

貧血検査 赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値、血小板数

糖の状態を見る 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖

脂質の状態を見る 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

肝臓の検査 GOT、GPT、γ-GTP

体の炎症状態を見る 白血球数

身体計測等 身長、体重、BMI、腹囲、血圧、握力、筋力

肺の検査 胸部X線造影撮影、胸部X線再撮影

心臓の検査 12誘導心電図

尿酸値の検査 尿酸

腎臓機能の検査 血清クレアチニン、尿素窒素、尿酸、尿蛋白、尿潜血

問診等 質問票、既往歴、自覚症状、他覚症状、業務歴、医師の診断、医師の意見

情報提供 健診の結果データ

再診影

健診時に撮影した胸部レントゲンを、じん肺やアスベストによる肺の変化がないか専門医が読み直しをしています。建設職人の多くは過去にアスベスト建材を使っていました。病気の発見で、労災認定されるようすすめています。

特定保健指導の流れ

面談	3~6か月	6か月後
<ul style="list-style-type: none"> 専門家と20分以上の面談を行い、自分に合った目標と実行計画を立てます。 	<ul style="list-style-type: none"> 自主的に生活習慣を改善します。 個別に面談や電話などで、専門家より継続的なサポートを受けながら、生活習慣を改善します。 	<ul style="list-style-type: none"> 電話などで、生活習慣の改善状況を報告します。

動機づけ支援 積極的支援

セルフメディケーション 税制とは?

確定申告すれば、購入金額の一部が戻ってきます!

減税効果の一例

課税所得400万円の方が、対象医薬品を年間で税込20,000円購入した場合(生計を一にする配偶者その他の親族の分も含む)

0円 税込12,000円 税込20,000円 (下限額) 8,000円 (対象医薬品の購入金額)

8,000円が課税所得から控除される

(対象医薬品の購入金額20,000円 - 下限額12,000円 = 8,000円)

●所得税 1,600円の減税効果 (控除額8,000円 × 所得税率20% = 1,600円)

●個人住民税 800円の減税効果 (控除額8,000円 × 個人住民税率10% = 800円)

※1 所得控除の対象となる医薬品は厚生労働省のホームページに掲載されているほか、薬のパッケージに税制の対象であることを示すマークがついています。

※2 「スイッチOTC薬」とは、もともと病院で処方を受けなければ手に入らなかった薬が、安全な有効成分から薬品、医師のもとでも使用することができると判断された薬に一般薬(OTC薬)に切り替えられたものです。

(「OTC薬」とは、薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品のことです。)

告示

国保組合では下記の要領で第96回組合会を開催します

- ◎議題 2016年度事業状況、2016年度決算
- ◎対象 組合会議員、理事(候補含む)、監事(候補含む)、顧問
- ◎日時 2017年7月23日(日) 午前10時開会
- ◎会場 保健センターげんき館多目的ホール

掲示板

『医療費のお知らせ』をお送りします

平成29年3月、4月に受診された「医療費のお知らせ」を7月末に郵送します。国保組合では、保険証をお使いいただいた時の医療費について、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。

お問合わせは ▶ 給付課 048-839-0071

限度額適用認定証の有効期限が切れます

限度額適用認定証の有効期限は平成29年7月31日です。8月以降も入院等予定のある方は所属の支部で更新の申請手続きをしてください。申請される場合は平成29年度課税所得証明書(世帯全員分)の添付が必要です。

お問合わせは ▶ 給付課 048-839-0071