埼玉土建の健診はメリットがいっぱい！

ずっと元気でいるために健診を受けよう

メリット1 本人・家族自己負担なし
メリット2 がん検診も自己負担なし
メリット3 検査項目が充実
メリット4 じん肺・アスベストを確認
メリット5 日曜日に受けられる

健診を申し込む
各支部で分会健診・支部健診・レディース健診を計画します。
チラシが届いたら必ず申し込みを！組合員本人はもちろん、家族も無料で受けることができます。

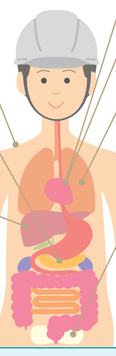
健診を受ける
さらにがん検診も自己負担なしで受けることができます。

健診結果を確認
結果説明会で健診結果を確認します。異常があればどこが悪いのか？二次受診が必要か？自分の体の状態を知ろう。

結果に異常があれば二次受診 早期発見・早期治療で重症化予防！

こんなに充実 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



- **貧血の検査** 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
- **肝臓の検査** GOT(AST)、GPT(ALT)、γGTP(γ-GT)
- **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
- **身体計測** 身長、体重、腹囲、視力、聴力
- **血圧測定**
- **心臓の検査** 心電図(12誘導)
- **肺の検査** 胸部X線直接撮影、胸部X線再読影
- **尿酸値の検査** 尿酸
- **腎機能の検査** 血清クレアチニン 尿蛋白、尿潜血 eGFR(血清クレアチニン、性別、年齢から算出)
- **体の炎症状態を見る** 白血球数

問診など医師の判断
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 健診結果

再読影
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もう一度確認します。（健診時と再読影で２回、別の医師が胸部レントゲンを確認します）
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。肺の変化の発見で、労災申請につながるようすすめています。

熱中症 仲間の命を守る応急処置

～迅速で適切な対応が仲間を救う～

❶ こんな症状があったら
大量の汗（汗が止まらない）、めまい、頭痛・吐き気、顔が赤い、筋肉の硬直、力が入らない、手足の運動障害、けいれん

呼びかけに応えないなど意識がない場合は救急搬送

❷ まず応急処置

1. すぐに涼しい所に避難
2. 衣服をゆるめ靴を脱がせる
3. 首まわり、わきの下、太ももの付け根を冷たいもので冷やす。足を心臓より高く上げ、心臓への血液の流れをよくする。
4. 冷たい麦茶やジュースをとる
5. 吐き気やおう吐があり水分をとれない場合、症状が回復しない、悪化する場合は医療機関へ

仕事が原因の熱中症は労働災害
労働基準法により、暑熱な場所における業務による熱中症は、仕事を原因とした病気であるとして、業務災害として労災保険の療養補償、休業補償などの対象となります。
労災適用については、所属の支部事務所にご相談ください。

保健師だより

がんは早期発見できれば治る可能性が高くなる！

初期のがんは自覚症状がないことが多いといわれています。自覚症状がなくがん検診で見つかった場合と、症状がでてから医療機関に受診してがんが見つかった場合を比較すると、5年相対生存率（がんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標）に大きく差があることがわかっています。胃・大腸・乳房・子宮頸部がんの検診でがんが発見された場合の5年相対生存率は87%を超えています。早期であればあるほど、がんが治る可能性が高くなるだけでなく、仕事との両立もしやすくなり、身体的、経済的、心理的負担も軽くなります。症状がでる前にがんを見つけることができるのががん検診です。今年もがん検診を受けましょう！

（出典：「がん対策推進企業アクション　5年相対生存率」より）

健康の木

スイカの力

日本の夏の風物詩ともいえるスイカ。シマシマ模様が特徴的なのですが、現在のような縞模様のスイカは、昭和初期に生産された大和スイカと都スイカの2大品種をルーツとしています。昔のスイカは黒い果皮の無地が一般的でした。

スイカのルーツは？

スイカの原産地は南アフリカで、平安時代後期に中国より日本へ伝わったのではと言われています。現在では熊本県と千葉県が二大生産地として知られています。また、近頃では冷蔵庫に入れやすい小型のスイカも人気が出てきています。

甘いだけじゃない、スイカのちから

スイカの90%以上は水分ですが、リンや鉄、カルシウム、ビタミンなどの成分をバランスよく含んでいます。果肉の赤い色はカロテンとリコピンによるもので、スイカに含まれるリコピンの量は、リコピンを含む野菜として有名なトマトよりも多いのです。リコピンには活性酸素を除去する作用があり、生活習慣病予防の効能があります。また、カリウムの利尿作用により体内の余計な老廃物を排出し、疲労回復やむくみを解消する効能もあります。ただし、腎臓に疾患のある方などは摂取に注意が必要になることがあるため、主治医に相談してみましょう。

注目される種と皮

普段食べることはあまりありませんが、とくに注目したいのはスイカの種と皮です。種には血中コレステロールを下げる効果があるリノール酸が豊富に含まれています。また、皮に含まれるシトルリンはウリ科の植物に比較的多く含まれる成分ですが、スイカには他の食べ物よりもとくに多く含まれています。シトルリンには、血管を若返らせる作用があり、動脈硬化や新陳代謝を促進する効能があります。

スイカを丸ごと美味しく食べましょう

今年の夏は、ぜひ栄養豊富な残った皮と種も残さず食べてみましょう！皮と種を使った簡単レシピのご紹介をします。皮は食べ終わったスイカの縞模様のある外皮を厚めに切りにします。軽く塩をふってしんなりしたら、水気を絞って、酢・醤油・砂糖・塩で和えて、スイカの皮の酢の物を作ります。体のむくみをとる効能があります。同じく縞模様のある外皮をむいてぬか漬けにして食べるのもおすすめです。種は1～2日天日干しにするか、フライパンでぷちぷち音がするまで炒めれば食べることができます。軽く塩をふればおつまみにもぴったりです！

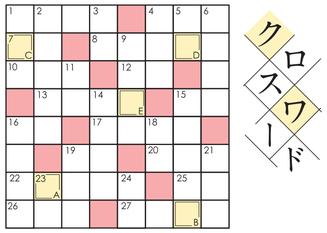
2021年8月からの「就労実態確認」のご協力のお願い

国保組合は、監督官庁の指導により、定期的に組合員の加入資格の確認を行うことが義務付けられています。そのため、組合員の皆様が建設産業に従事していることを確認できる公的証明等の提出をしていただくことが必要になります。

- **対象者は、2021年5月末時点に国保組合に加入している方**
  ※健保適用事業所に勤めている方で適用除外を受けている方は今回対象になりません。
- **2021年8月末頃に「就労実態確認」用紙をお送りします。**
  ※既に支部に提出済の方については、用紙は送られません。提出は不要です。
- **用紙に必要事項をご記入いただき、公的証明書類等をつけて同封の返信封筒で返送をお願いします。**
  ※具体的な証明書類等については「就労実態確認」用紙に記載します

ご不明な点は所属支部にお問い合わせください。
※確認内容については、上記目的以外に使用されることはありません。

クロスワード



ヨコのカギ
1 長ぐつの形をした国
4 暑さから頭を守ります
7 野球のベース。本……打
8 よくアリと比較される夏の虫
10 歌をうたうことが仕事
12 アルファベットの2番目
13 飲みすぎ。……暴食
15 紙に包んで捨てよう
16 三位なら……メダル
17 切り抜き片をはめる……パズル
19 ……中見舞。……気払い
20 波が大きくゆれ動くこと
22 透明度が高い北海道の湖
25 指圧の急所。……を押す
26 船からおろす鉄の重り
27「金団」の読み方は？栗……

タテのカギ
1「海豚」って読めますか？
2 体内に貯えられた脂肪
3 暑い夏のあとの季節
4 ゴルフで基準打数より一つ多い打数
5 スイカは……科の果物
6 物事の仕組み・やり方
9 居間。……ルーム
11 俳……。声……。名……
14 正常の反対。……気象
15 ざくろ石、英語では？
16 スポーツで失敗を誘う言葉
18 音楽行為の中で音を出す行為。演……
19 沖縄の県庁所在地にある……城
21 プレゼントにつける飾り物
23 奈良公園の人気者。……
24 七〇歳のこと……

クロスワードのこたえ
クイズのこたえ A B C D E

◎初夏のクロスワードの解答
「キンエン」

クイズの応募について

締め切り 7/15(木) 当日消印有効

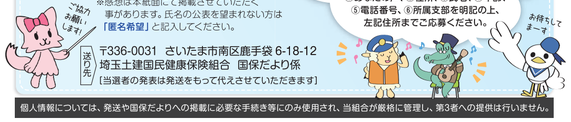
はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等※ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で5名様にQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。

※感想は本紙面にて掲載させていただく事があります。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
【当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます】

あなたの声 募集しています！

国保の給付制度（傷病手当金・払戻金など）や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を利用しての感想等をお寄せください。
国保だよりに掲載させていただいた方には、もれなくQUOカード(1,000円分)を贈呈いたします。
①あなたの声、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。



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にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

告示

国保組合では下記の要領で第104回組合会を開催します。

◎議題　2020年度事業状況、2020年度決算
◎対象　組合会議員、理事、監事
◎日時　2021年7月25日(日)午前10時開会
◎場所　保健センターげんき館　3階多目的ホール
　　埼玉土建会館　3階大会議室

掲示板

8月から更新される「高齢受給者証」のお知らせ

国保組合では、マイナンバーを利用した地方税情報連携により対象者の税情報を取得して、「高齢受給者証」の負担割合を決定します。8月からの「高齢受給者証」は7月末に国保組合からご自宅へ郵送いたします。

※情報連携により税情報を取得できなかった方には、所得証明書類を提出いただきますので、その場合は通知を差し上げます。

「オンライン資格確認」の本格運用が令和3年10月（予定）に延長されました

3月20日号の国保だよりでお知らせした「オンライン資格確認」は、厚生労働省からのシステムの安定性確保やデータの正確性担保の観点から本格運用が令和3年3月から令和3年10月（予定）に延長されることとなりました。

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381