

# 仲間のいのちと健康を守る 若として

あけましておめでと  
うございます。  
昨年、新型コロナウイルスの感染拡大が、私たちの仕事と生活に大きな影響をもたらしました。仕事も減らした「家族で外出できない」「仲間と会えない」といった声が埼玉土建国保にも寄せられています。このような中、コロナ禍による仕事の減少で苦しむ仲間に対して、健康保険料の減免を実施しました。これには多くの仲間から申請

があり、申請件数は1500件を超す見通しです。  
埼玉土建国保の組合員数は、2008年度以降減少が続いてきましたが、母体組合（労働組合）の次世代対策及び事業所対策が進められ、2019年度には12年ぶりに実増することができました。そして2020年度も増加傾向にあり、2年連続の実増に手が届く状況にあります。組合員数は埼玉土建国保の制度を維持していく礎となるものです。建設業で働く多くの仲間を埼玉土建国保に迎え、独自の制度をさらに発展させていきたいと思えます。  
建設国保をめぐる情勢は、厳しさを増しています。特に国への提出金は年々増加しています。今こそ予算要求運動が重要です。ぜひ母体組合に結

## 理事長あいさつ

集、建設国保を守る取り組みに協力をお願いいたします。  
高齢化社会に向けて、社会保障制度のあり方が政府によって検討されています。社会保障制度の財源を社会に2019年10月から消費税率が10%になり、75歳以上の方の医療費の本人負担増などについても検討が行われています。社会保障は憲法25条で保障された生存権にかかわる問題です。私たちは誰もが安心して生きている社会を目指します。今年も衆議院選挙が行われる予定です。埼玉土建国保を守り、社会保障制度を拡充するため、みなさんに投票行動を呼びかけます。  
新型コロナウイルスによるさまざまな問題は、今もなお終息が見えない状況ですが、埼玉土建国保は、仲間の仕事と生活、いのちと健康を守る取り組みをよりいっそう強く進めています。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 理事 長 あいさつ

国保だより Support Your Life

新春

## 理事 長 あいさつ

集、建設国保を守る取り組みに協力をお願いいたします。

高橋 辰雄  
埼玉土建国保理事長

これからもずっと埼玉土建国保です

宮代支部 後藤 正男さん

私の職種は大工です。昭和57年に埼玉土建国保に加入し、その後38年間埼玉土建国保に加入しています。社会情勢が変わる中でもずっと土建国保です。

加入の経過は、技能講習の資格を持っていないと現場に入れないため、埼玉土建で資格が取れることを知り、その時は一般労働組合のみ加入。その後、仲間から土建国保の魅力を教えてもらい、10割給付に惹かれて土建国保にも加入しました。

私は身体が丈夫で、病気で保険のお世話になったことはありません。しかし、土建国保は年に1回健康診断が受けられ、何かあった時は安心です！ 昨年は保健委員になり、健康について学習もでき、とても助かります。

宮代支部の書記局LOVEなと、保険の内容がしっかりしているので、土建国保を継続しています。もっと制度を拡充してほしいけど、一番は75歳になっても土建国保がいいですね。

## 埼玉土建国保の東京ディズニーリゾート利用補助券を使って

入間支部 羽鳥 大樹さん

我が家はディズニーが大好きなので毎年何回か遊びに行っていますが、チケット代もばかになりません…。そんな時に土建国保から配られる補助券はとてもありがたいです。

チケット代の割引はもちろんですが、ディズニーのとあるホテルでは宿泊費の割引で使えることもあるので大助かりです！

補助券が配られる3月後半には、「いつ行くかな〜」と子どもたちと楽しく家族会議が始まります。皆さんもぜひ使ってみてください！



仲間の声を紹介します！



埼玉土建国保健康保険組合 理事長 武山 辰雄

## やんわり運動場

だれでもできるながら体操



### まさに栄養素の宝庫！

栄養豊かな海で育つ昆布には、マグネシウムや鉄、リン、カルシウム、カリウム、ナトリウムなどのミネラルがたっぷり含まれています。アルギン酸やフコイタンも豊富に含まれていて、コレステロールの排泄をうながし、血糖値や高血圧の上昇を抑制する効果もあります。食物繊維が

### 昆布パワーで体も元気

昆布をだたしとして使い、その旨味を活かせば塩分控えめの味付けでも十分に満足することができます。

### 体に必要な栄養

昆布は他の食品に比べヨウ素の含有量が最も多い。甲状腺機能低下の改善も期待される食品です。甲状腺ホルモン原料となるヨウ素は、新陳代謝を活発にする作用があり、美肌作りには欠かせません。日本でヨード不足による甲状腺腫が少なくないのは、ヨウ素から昆布などの藻類を食べているからとも言われています。ヨウ素を摂りすぎるとはよくありませんが、普通の食事をしている限り過剰摂取の心配はなじといえるでしょう。

## 健康の昆布の力

和食は欠かせない「だし」。昆布に含まれる旨味成分グルタミン酸は、同じ旨味成分であるイノシン酸を旨味増強し、やわらかくマイルドな味を生み出す役割を果たしています。一緒に使えば、旨味成分の相乗効果で昆布の美味しさを引き出すことができます。

### 昆布の産地は？

一説には縄文時代から食されていたといわれる。日本の食文化に欠かせない昆布。お手頃で日常使いにぴったりの口高昆布から高級な羅臼昆布、利尻昆布、真昆布などの種類があります。各地の海で収穫することができ、特に北海道から三陸にかけてのものが有名です。水質改善にも昆布は重要な存在で、東京湾などで海の浄化に一役かかっています。

### 体に必要な栄養

豊富で低カロリーの昆布は、便秘解消にもタイプアップにもぴったり。昆布は他の食品に比べヨウ素の含有量が最も多い。甲状腺機能低下の改善も期待される食品です。甲状腺ホルモン原料となるヨウ素は、新陳代謝を活発にする作用があり、美肌作りには欠かせません。日本でヨード不足による甲状腺腫が少なくないのは、ヨウ素から昆布などの藻類を食べているからとも言われています。ヨウ素を摂りすぎるとはよくありませんが、普通の食事をしている限り過剰摂取の心配はなじといえるでしょう。



## ヨコのカギ

- 1 七福神が乗っています
- 5 ダンボは……の名です
- 7 ひとりぼっち。……感
- 8 しあわせ。……に恵まれる
- 10 ぶち。……模様犬
- 12 凹形の所。ピルの……
- 13 3……は密閉・密集・密接
- 14 万国。……地固。……一周
- 16 帯のように長く厚い海藻
- 17 少ない人でも七つはある
- 18 地点と地点の間。乗車……
- 20 大気の圧力。高……。低……
- 22 本の序文、前書き
- 24 忘れ物は……物取扱所へ
- 26 シンデレラの……はガラス？
- 27 感染者の集団という意味です

クロスワード  
クイズの答え A B C D

◎教頭のクロスワードの解答「テアライ」

1	2	3	4	5	6
7	C				A
	10		11	12	
13			14	15	
		16		17	
18	19		20	21	
22	B		23	24	D
26			27		

## クロスワード

タテのカギ

- 1 正月に空を飛んで遊びます
- 2 新車の門口に飾ります
- 3 砂浜の乗り物
- 4 冬作「福寿草」……
- 5 正月のモチ料理
- 6 運次第に命に任せ……
- 7 謡曲。歌……
- 8 手書き状の……階段
- 9 江戸時代からの日本の名産
- 10 キューバーの打楽器
- 11 室内を乾燥させる……器
- 12 桜と共に日本の国花

## 冬の感染症予防のために水分補給を！

朝夕の冷え込みが厳しくなり、空気も乾燥してきました。夏場は暑さで水分をこまめにとることをころか、冬場は夏ほど気にかけないという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。  
かぜやインフルエンザの原因となる細菌やウイルスは、乾燥した状態で活発になります。外気に触れているのどや鼻は、空気中の細菌やウイルスが入ってこないように粘膜でおおわれています。しかし、乾燥していると細菌やウイルスが付きやすくなり、かぜやインフルエンザにかかりやすくなるといわれています。  
そこで、水分補給です。のどをうるおすためには冬場でもこまめな水分補給が必要です。のどが潤いていなくても水分がうばわれていることがあります。失った水分を補うためには、飲み水として1日あたり1.2リットル程度と必要があります。  
なお、腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、医師の指示に従ってください。

(健康管理能力検定日本成人病予防協会「冬の風邪予防」厚生労働省「健康のために水を飲む」より)

## 国保組合会 告示

国保組合では下記の要領で第103回組合会を開催します。  
◎議題 2021年度事業計画、2021年度予算  
◎対象 組合会議員、理事、監事  
◎日時 2021年2月21日(日) 午前10時  
◎会場 埼玉会館 小ホール

## 掲示板

「保険料払込証明書」の発行について  
確定申告書に使用する「保険料払込証明書」は、所属支部にお問い合わせください。

被保険者の異動手続きは14日以内に  
組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失・住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属支部に届出をしてください。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただくこともありますので、ご注意ください。

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381

### クイズの応募 締め切り 1/15(金) について 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が、氏名の公表を望まない方は「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 埼玉土建国保健康保険組合 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]

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、第三者への提供は行いません。

# 健診で

# 早期発見！ 早期治療！



健診を受けて、結果をきちんと確認して病院に二次受診したところ病気が見つかり、早期の治療で重症化せずに済んだ4人の組合員さんにインタビューをしました。  
**共通して「自分自身の「自覚症状が全くなかった」ということです。健診は自覚症状が出る前の早い段階で病気を発見できることがあります。**  
★4人の組合員さんからは病名の公表の承諾を得て掲載しています。

## 定期的に通院していても 健診を受けよう！

**病気が見つかったきっかけは何ですか？**  
2017年12月、支部のレディース健診を受けたことでした。健診後、一週間ぐらいして健診を受けた病院から「心電図で不整脈があるので、すぐに病院へ受診するように」と電話がありました。病院から直接電話がかかってくるなんて、よほどのことかと驚きました。

**心電図で危険な不整脈が見つかったんですね**  
そのころ、家の階段で2階に行くだけで息切れがしました。年のせいかと思い、不整脈があるとは思いませんでした。ただ、母が心臓の病気でペースメーカーを入れていたので、遺伝があるのかと気にしていました。それから、保健委員研修会で血圧測定の実技をして上の血圧が200だったことがありました。すぐに病院に受診して血圧の薬を飲み始めました。それ以降、定期的に通院し、薬をもらい内服しています。通院していても自覚症状がない限り、精密検査はしないのでわかりませんでした。



藤戸田支部  
馬内 喜美子さん

**病院へ受診して分かった病気は何でしたか？**  
すぐに家の近くの比較的大きな病院に受診しました。病名は「心房細動」で、心臓の筋肉を焼く手術を受けました。5日間の入院ですみました。健診で病気が発見できて、早くに治療できてよかったです。健診を受けていなければ発見されずに、悪化していたことを考えると本当によかったです。

**治療後はすっかり回復しましたか？**  
息切れはなくなりました。今は、孫2人のお守り(孫守り)で大変です。保育園の送り迎えや予防接種などあちこち動き回っています。

**仲間へ伝えたいことは？**  
健診の呼びかけをしていると、「治療で定期的に通院しているから受けなくて大丈夫」という人が多くいます。しかし、私のようにはっきりとした自覚症状がなくても、重大な病気が発見されることがあります。健診は基本的なことを検査します。健診の重要性を伝えていきます。それから、健診結果説明会に参加できない人が多いです。結果説明会に参加できない仲間には、結果表をあとで渡すのですが、その時、「必ず健診結果を確認して、受診が必要なら、病院に行ってください」と伝えていきます。

## 早期発見・早期治療で 早めの仕事復帰が可能に

**病気が見つかったきっかけは何ですか？**  
紀男さん) 誕生日が9月2日なので、毎年、誕生日前に人間ドックを受けるようにしています。2018年8月に人間ドックを受けた時です。「肺に影がある」と健診結果で「要精密検査」でした。

**胸のレントゲンに異常があったのですか？**  
紀男さん) レントゲン技師さんの腕が良かったので、小さな異常もはっきり撮れていました。異常を指摘されても自覚症状がなかったため、それほど重く考えていなくて、軽い気持ちで「二次受診してみようか」と精密検査を受けました。

**精密検査の結果はいかがでしたか？**  
紀男さん) 肺がんでステージIでした。右肺は3つ肺があって、そのうちの真ん中、「中葉」を切除しました。

**早期発見だったのですか？**  
紀男さん) 本当に初期の肺がんだったので、手術だ

けですみました。早期発見・早期治療をしたおかげで、転移がなく抗がん剤や放射線療法もなくて本当によかったです。抗がん剤は副作用が強いと聞いていたので、手術だけでよかったです。今は元気に仕事ができるようになりました。

**仲間へ伝えたいことは？**  
紀男さん) がんは種類にもよりますが、早期に発見すれば、手術だけですむこともあります。早く仕事に復帰することもできます。

健診を受けずに発見が遅くなったり、異常があっても二次受診をしないでいたら、手遅れになってしまい手術ができなくなるほど悪化することもあります。毎年、健診を受けることはとても大切なことです。そして異常が見つかったら、必ず受診することも大切です。**ふみ子さん)** 自覚症状がなかったため、ドックを受けなければ発見されず、ステージが進行していたかもしれないと考えたら怖くなります。健診は自覚症状がない時のごく早期の段階で病気を発見できることを実感しました。早期の段階で治療すれば、その後の生活や仕事を大きく変えることなく、これまでと近い状態で続けられます。自分の体、健康を守るために、毎年健診を受けることが大切です。そして、異常があれば受診することも重要です。



深谷寄居支部  
清水 紀男さん(本人)  
ふみ子さん(妻)

## 健診結果を 自分のものにしよう！ 異常があればすぐ相談！

**病気が見つかったきっかけは何でしたか？**  
2019年4月に支部健診を受けました。5月に結果表を受け取りました。胃検診の結果に「下部ひだのみだれ」と「胃炎」の記載がありました。そこに「ピロリ菌検査をするように」とありました。2年前から「胃炎」の記載があったことと自覚症状が全くなかったため、重要に受け止めていませんでした。

**二次受診する経過はどうでしたか？**  
2か月に1回、血圧で受診しているかかりつけ医で、「胃カメラできます」とチラシを見かけたので、何気なく先生に胃検診の結果を相談しました。そうしたら胃カメラをすすめられ、受けることになりました。

**すぐに精密検査にすすめることができたのですか？**  
2019年7月3日に胃カメラをしました。検査中に先生が「東本さん、見つかったよ」とその場で告知されました。胃の下部にがんが発見されました。検診の結果と同じ部分です。先生の知り合いの医師で胃の専門医がいるということで、紹介状を書いてもらい、7月5日に受診しました。手術することになり、手術までに1か月かけて5回検査を受けました。これが一番つらかったです。同時に、支部役員(主婦の会会長)でもあるので、組合のことが気になって心配でした。



**手術の結果はいかがでしたか？**  
8月7日に手術しました。ステージIで初期のも

久喜幸手支部  
東本 時江さん

のでした。リンパ節を40か所調べた結果、転移はありませんでした。胃の2/3を切除しましたが、抗がん剤や放射線療法も必要なく、本当に安心しました。

**その後経過も順調でしたか？**  
退院に向けて、術後翌日から病院内を6000~8000歩歩きました。病院のスタッフが驚いていました。8月16日退院しました。班会計をしているので、その日の夜にさっそく納入に出かけました！8月23日は支部の機関会議があり、もちろん出席しました。

**組合に入っていてよかったことはありますか？**  
第一に医療費の心配がなかったことです。医療費って結構かかるのですが(退院時に会計を見て驚きました)、国保に入っているので全く心配がありませんでした。第二に国保や共済の保障の手続きが簡単なことです。第三に組合に何でも相談できたことです。仲間にも支えてもらいました。

**仲間へ伝えたいことは？**  
がんになってしまったことはとても残念ですが、大きな病気が見つかったことで、健診は本当に大事だと身をもって実感しました。自分のために健診を受けて、結果をきちんと受け止めて、自分のものにしてほしいです。異常があれば、ためらわず二次受診すること、そして早く治療して治ったとしても安心せず、せつかく治ったのだからきちんと経過を見ていくことが大事です。私は保健委員でもあるのですが、保健委員として二次受診をすすめることが最大の役割だと思います。



ふじみ野支部  
大竹 賢二さん

## 健診結果で異常があれば迷わず 二次受診しよう！

**病気が見つかったきっかけは何ですか？**  
2019年の健診で便潜血2回のうち1回だけが陽性でした。1回だけだったのと自覚症状がなかったため、精密検査を受けるかどうか迷いました。でも、1回でも出血していたということと、実際検査を受けてみてどうだったかを仲間へ伝えようと思ったので、思いきって受けてみました。

**精密検査を受ける経過を教えてください**  
風邪などで受診する近所の医院に相談したところ、大腸カメラ(内視鏡)を受けることになり、紹介状を書いてもらいました。紹介状なしで大きな病院に行くと、余計に料金がかかると聞いていたので。

**検査した結果はいかがでしたか？**  
大腸ポリープが2個見つかりました。その場で切除しました。切除し

た所から出血しやすい状態にあるので、その日は体に負担がかかる重い物を持ち上げたりしないように、そしてアルコールは控えるように説明されました。悪性ではなく良性のポリープでよかったです。ただし、がんになりやすいポリープもあるので、年に1回は大腸の内視鏡を受けることをすすめられました。

**仲間へ伝えたいことは？**  
思いきって精密検査を受けて、早期に発見できてよかったです。自分自身の体験から、健診結果で異常があって、二次受診しようか迷っている仲間に、迷わず受診した方がよいことを伝えたいです。

**要望はありますか？**  
私は、土建の集団健診で行う胃がん検診のパリウムが飲めないため、自分で病院に行き、胃カメラを受けています。集団健診ではできないと思いますが、健診で胃カメラを選ぶことができ、少しでも補助があればいいと思います。

ためらわず  
受診しよう！

組合に入っていて  
よかった！