

「やんわり」運動場

だれでもできるながら体操(35)



ヨコのカキ

- 新1万円札の肖像は…米
- 日本の特撮映画の代表的な怪獣
- 溺れる者がかみす
- 天才に近い才能の持ち主
- 代表的な洋菓子の一つ
- きれいにすること
- 邪気のない…子ども
- 商…贈答…舶来…
- トマトは…科の野菜
- 古代五輪発祥の国
- 喜…傘…米…
- 鶏肉を玉子でとした…丼
- 評価額の最も高い土地
- ロブ…引き競技
- 英語ではイースター
- 室内の空調設備

クロスワード

クイズの答え

◎初夏のクロスワードの解答
【ハイキング】

世界一、たご好きなニッポン

たごは世界に約200種、日本近海には約60種が生息しているといわれます。スズメ、ポルトガルイタリヤなどは好んで食べられ、さすがに海外では「ワイルドフッシュ(悪魔の魚)」として、たごを食べない国の方が実は圧倒的です。そんな中で、日本は世界一のたごの消費国で、昔から玩具になったり、日本画にも描かれるほど、暮らしなじみの深い魚類として愛されてきました。

たごの「力」

日本は世界一のたごの消費国です。煮物、酢の物、たご焼き、から揚げ、マリネ、お寿司など様々な食べ方が楽しめるのが、シシコした独特の歯ごたえもその国民的人気の理由。今回は低エネルギーヘルシーな食材「たご」の力を紹介します。

たごの選び方と保存法

茹でたごを選ぶ際には、吸盤が小さく粒が揃っている、表面が茶色でツヤがあり、切り口が乾いていないものを選ぶと良いです。保存は、熱湯をかけて冷水に下り、水気をしっかりと拭いてラップで包み、冷蔵庫へ入れると2〜3日保存でき、冷凍なら密閉袋に入れて冷凍庫で1カ月程度も持ちます。

健康の森

たごの力

日本は世界一のたごの消費国です。煮物、酢の物、たご焼き、から揚げ、マリネ、お寿司など様々な食べ方が楽しめるのが、シシコした独特の歯ごたえもその国民的人気の理由。今回は低エネルギーヘルシーな食材「たご」の力を紹介します。

夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときおすすめの旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの働きによって血圧を下げ、体を冷やす効果もあります。また、夏場に気になる紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも特徴です。そんな夏野菜の代表には、トマト、きゅうり、ピーマン、ナス、オクラなどが挙げられます。これらの野菜は浅漬けやマリネ、その他の料理にも彩りとして加えると、見た目がとてもあざやかになります。

夏は栄養価が高くおいしい野菜がそろいますので、ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れた献立を考えてみてはいかがでしょうか。料理をする時間がない方には、気軽に野菜を摂取できるスムージーやスープ、野菜ジュースなどがおすすめです。ただし、野菜ジュースは糖質も多く含まれますので、飲み過ぎには注意が必要です。

現場作業が多い建設職人にとって夏場は大変厳しい労働環境になります。日頃から体調管理に気をつけていきましょう。

「旬」の野菜で健康づくり!

毎年8月31日は語呂合わせで「やさいの日」に制定されています。夏は汗をかくことが多く、水分とともに体調管理に欠かせない栄養素であるカリウムなどのミネラルが失われてしまいます。そんなときおすすめの旬を迎える夏野菜です。夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの働きによって血圧を下げ、体を冷やす効果もあります。また、夏場に気になる紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいるのも特徴です。そんな夏野菜の代表には、トマト、きゅうり、ピーマン、ナス、オクラなどが挙げられます。これらの野菜は浅漬けやマリネ、その他の料理にも彩りとして加えると、見た目がとてもあざやかになります。

夏は栄養価が高くおいしい野菜がそろいますので、ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れた献立を考えてみてはいかがでしょうか。料理をする時間がない方には、気軽に野菜を摂取できるスムージーやスープ、野菜ジュースなどがおすすめです。ただし、野菜ジュースは糖質も多く含まれますので、飲み過ぎには注意が必要です。

現場作業が多い建設職人にとって夏場は大変厳しい労働環境になります。日頃から体調管理に気をつけていきましょう。

病気の重症化予防

早い段階でカラダの異常に気付くことで重症化を防げる生活習慣病の危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・脂質異常症)が重なるほど脳卒中、心疾患の発症の危険性が高まります。

医療費が安くすむ

定期的な健診を受けている人は、受けていない人より医療費が低いというデータがあります。早い段階で予防することで医療費が抑えられたこと、特定保健指導で健康意識が高まったことが考えられます。

専門家がサポート

食事や運動について、あなたの生活スタイルにあったサポートをします。あなたができることを一緒に考え、アドバイスするので自分にちよよい生活習慣を見つけることができます。

特定保健指導の対象になるのは…

特定健診(40~74歳の健診)の結果で「腹囲やBMIで基準値以上と判定」かつ「血圧・血糖・中性脂肪や善玉(HDL)コレステロールで基準値から外れた」方

腹囲: 男性85cm以上、女性90cm以上
BMI: 25以上

血糖: 空腹時血糖100mg/dlまたはHbA1c5.6%以上
脂質: 中性脂肪150mg/dl以上または善玉(HDL)コレステロール40mg/dl未満
血圧: 収縮期(上の)血圧130mmHg以上または拡張期(下の)血圧85mmHg以上

特定保健指導の利用方法は…

- 健診当日に「腹囲と血圧値」「服薬なし」で声がかかります。その場で面談スタート!
- 健診結果が出た後、健診機関や国保組合から案内が郵送されます。面談の予約を入れます。

特定保健指導の流れは…

- 健診当日の場合、初回面談を行います。または、予約した日時に初回面談を行います。
- 面談[1回] メタボの危険性を理解し、日ごろの生活などを振り返ります。変えられそうな生活習慣を保健師や管理栄養士と考えます。
- 電話・メール 約3か月間、考えた改善内容をします。その間、保健師や管理栄養士がサポートやアドバイスを電話やメールで行います。

特定保健指導を勧める理由

高血圧症・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病を予防し、重症化を防ぐため!!

カラダの状態: 内臓脂肪が蓄積 → 高血圧、高血糖、脂質異常 → 重症化で命に関わる病気に!! (心筋梗塞など、脳卒中など、腎臓病など)

予測される血管の状態: サラサラ → ドロドロ → ここを予防するため → 血管が傷む・つまる・破れる

特定保健指導の効果

2022年度特定保健指導利用者103人の体重変化は…

体重変化の状況: 増加2人、変化なし65人、減量成功35%

2022年度に国保組合で行った特定保健指導を受けて終了した103人のうち、1kg以上減量した人は36人、35.0%でした。0~0.9kgは変化なしとみなし、65人、63.1%でした。

最大 -11.4kg!

クイズの応募 7/16(水) 締め切り

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感想等をご記入のうえ、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きます。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)

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おのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

国保組合会 告示

国保組合では下記の内容で第110回組合会を開催します。

- ◎議題 2023年度事業状況、2023年度決算
- ◎対象 組合会議員、理事(候補含む)、監事(候補含む)
- ◎日時 2024年7月21日(日) 午前10時開会
- ◎場所 埼玉土建会館 3階大会議室

掲示板

「高齢受給者証」更新のお知らせ

高齢受給者証は8月から切り替わります。新しい高齢受給者証は7月末頃にご自宅に到着するように国保組合から郵送いたします。病院等での窓口負担の割合は、地方税情報連携により対象者の税情報を取得して決定されます。税情報が取得できなかった場合に限り国保組合から組合員に所得証明書類の提出をお願いします。

限度額適用認定証

医療費が高額になる場合に、医療機関等の窓口で提示すると、支払いが高額療養費の自己負担限度額までになります。

- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請をしてください。
- 入院や通院、調剤薬局でも利用できます。
- 70歳以上の方については、所得区分が「低所得II」「現役並みI」「現役並みII」の方のみ交付申請が可能です。
- 世帯所得により自己負担限度額が異なります。
- 申請書はホームページからダウンロードできます。
- 医療機関等でのオンライン資格確認システム導入により、限度額適用認定証の提示がなくても支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなる場合があります。

高額療養費

高額療養費に該当した場合には、国保組合から申請書をお送りします。(受診月の約3カ月後となります) 申請は所属されている支部へしてください。

※限度額適用認定証を使用した場合でも、申請が必要になることがあります。

※支給予定額が少額でも一部負担戻金の対象となる場合がありますので、申請をしてください。

育児支援金

組合員が育児休業を取得した場合に支給します。

女性組合員の場合

- 出産手当金支給対象者が、産前産後休業に引き続き育児休業をした場合に支給します。
- 1カ月につき25,000円、最長で9カ月支給します。
- 2024年5月休業分までは、1カ月につき23,000円
- 出産手当金の支給終了日の翌日の属する月の翌月から、育児休業終了日の翌日の属する月の前月分までを支給します。または、子の1歳の誕生日の属する月の前月分までとします。
- 産前産後保険料免除を受けることができる場合は、支給されません。

男性組合員(健保適用除外労働者)の場合

- 健保適用除外をしている労働者が1歳未満の子を養育するために14日以上の育児休業を取得した場合に支給します。
- 1カ月につき33,000円、最長で3カ月支給します。(加入月から7カ月目以降)
- 2024年5月までの休業分は、1カ月につき30,000円
- 育児休業開始月から育児休業終了日の翌日の属する月の前月分までを支給します。ただし、子の1歳の誕生日の属する月の前月分までとします。