

あなたの飲酒量はどのくらいですか？

～週に2日以上は休肝日をつくりましょう～

つい飲酒量が増えてしまいがちなこの時期。みなさんはお酒をどのくらい飲めますか。

厚生労働省の「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」によると、缶ビール1本未満の飲酒でも高血圧、胃がん、食道がん、脳出血などのリスクが高まることが分かっています。

また、それ以上の飲酒量と病気の発症リスクについては同ガイドラインを参考に下記の表にまとめました。今回は缶ビール500ml(アルコール度数5%)を例に作成しています。缶ビール以外のお酒の場合は「純アルコール摂取量」20gに相当する酒量」を参考にしてください。

※1 お酒に含まれるアルコールの量をグラム(g)で表したものと

●飲酒量と病気の発症リスク(純アルコール量(g))

参考:厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を基に作成

	男性の場合	女性の場合
缶ビール350ml 1本未満の飲酒	高血圧 胃がん 食道がん	高血圧 脳出血
缶ビール500ml 1本以上 純アルコール摂取量 20g/日相当	大腸がん 脳出血 前立腺がん	大腸がん 肝がん 胃がん
缶ビール500ml 2缶以上 純アルコール摂取量 40g/日相当	肺がん (喫煙者の場合) 脳梗塞	
缶ビール500ml 3缶以上 純アルコール量 60g/日相当	肝がん	

【純アルコール摂取量 20gに相当する酒量】

ビール (5%) ロング缶1本 (500ml)	日本酒 合 (180ml)	ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
焼酎 (25%) グラス1/2杯 (100ml)	ワイン グラス2杯弱 (200ml)	チューハイ 缶1本 (350ml)

(引用:SUNTORYホームページ)

生産量世界一は中国

キウイフルーツの生産国として、1位が中国、2位がニュージーランド、3位がイタリアとなっており、

キウイフルーツの原産は中国で、1906年に中国からニュージーランドへ持ち込まれたとされています。その後栽培が進み、1950年頃に果実の形がニュージーランドの鳥であるキウイバードに非常に似ていることから「キウイフルーツ」と命名され、世界中に知れ渡るようになり、現在は日本には1966年頃、ベタフルフルーツ(果実としてアメリカから輸入されました。

ニュージーランドの鳥の名前が由来

この3か国あわせて世界の生産量の約75%を生産しています。ちなみに日本は世界の12位で、国内では愛媛、福岡、和歌山、神奈川、静岡などで多く栽培されています。国産のキウイフルーツは、日本人の舌に合うように改良された品種が多く、ジューシーで甘みが濃く、酸味が少ないので、キウイの酸味が苦手という方でも美味しく食べられます。

※出典:世界のキウイフルーツ生産量(国際ナシ・リンゴ・アップル生産者協会) ナンキン 推挙 - GLOBAL NOTE

栄養面の特徴は、女性にうれしい美肌効果やストレスを緩和する働きのあるビタミンCがレモンと同じくらい豊富なこと。また、余分な塩分の排泄を促すことで高血圧の予防に役立ちます。

ビタミンC豊富で免疫力アップ

美味しく食べるコツは、固くて未熟なものは常温で保存して、りんごやバナナと一緒に袋に入れると早く熟します。指で軽く押して弾力を感じれば食べ頃です。長期保存したい場合は、熟していないものをビニール袋に入れて冷蔵庫に入れると長持ちします。

美味しい食べ方 アドバイス

健康の森

キウイフルーツの力

キウイフルーツは、意外にも中国原産で1966年に日本に入ってきました。近年はニュージーランド産が大半を占め、一年を通じて出荷されている消費量もかなり伸びています。今回は女性にうれしいビタミンCの力をご紹介します。

防改善効果が期待できるカリウムや、腸の動きを整え、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える食物繊維も多く含まれています。食べる口の中や舌にピリツと刺激を感じることがありますが、これは果実に含まれるアクチニンによるもの。たんばく質の消化を促進し、小腸での吸収率を高める働きをします。

美味しく食べるコツは、固くて未熟なものは常温で保存して、りんごやバナナと一緒に袋に入れると早く熟します。指で軽く押して弾力を感じれば食べ頃です。長期保存したい場合は、熟していないものをビニール袋に入れて冷蔵庫に入れると長持ちします。

ヨコのカギ

1 「向日葵」って読めますか？
4 将棋の手「……飛車取り」
7 たんす・机・いすなど
8 出生率が低下しています
10 発熱した体温を下げる……剤
12 ハエやハチなどの幼虫
13 梅雨の季節が終わります
15 AIとは……工知能のことです
16 九に鳥と書いて？
17 参議院議員………に投票
19 恩を……で返す人もいる
20 韓国の首都
22 サマージャンボ、当たるといいね
25 振り仮名。……を振る
26 収入………は5万円から
27 さくらんぼ

クロスワード

タテのカギ

1 対義語は「わた」
2 磁石(じま)のJUNYA
3 利息とも言い、
4 ウナギを養う……の
5 王様を養う……の
6 手心。通に「加減」……
9 トライスは和ス……は？
11 汁。フンやヤバの……
14 汗まみれと……
15 三味線の音に……を……
16 対義語は「養」……
18 来春で解散のアイドル……組
19 ものこの……
20 十……
21 紅玉。7月の誕生石
22 来春で解散のアイドル……組
23 国……
24 地方……
25 体……
26 メン……
27 会……

クイズの応募 7/15(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※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ことがありますが、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 埼玉土建国民健康保険組合 国保だより係

個人情報については、発送や国保だより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。

あなたの声も募集しています！

国保の給付制度(傷病手当金・私共金など)や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を利用した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、もちろん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所属支部を明記のうえ、左記住所までご応募ください。

※申請書は、〒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 へお送りください。

国保組合会 告示

国保組合では下記の要領で第112回組合会を開催します。

◎議題 2024年度事業状況、2024年度決算
◎対象 組合会議員、理事(候補含む)、監事
◎日時 2025年7月20日(日) 午前10時開会
◎場所 埼玉土建会館 3階大会議室

2025年度 就業実態確認へのご協力をお願いします

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。今年度は、「健康保険の適用除外承認を受けて加入されている組合員」を対象に「就業実態確認」を実施します。対象となる方には、9月以降に確認書類を所属支部よりお渡しいします(事前に事業所へ提出をお願いする場合もあります)。

123のいずれかの提出をお願いします。

提出書類

2025年(令和7年)の123のいずれか1つ

①「健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届」
②「健康保険・厚生年金保険 被保険者標準報酬決定通知書」
③「健康保険・厚生年金保険 標準報酬月額及び標準賞与額等の通知書(被保険者用)」

※提出いただいた書類は「就業実態確認」以外の目的に使用することはありません。また、取り扱いには細心の注意を払い、個人情報にも万全を期していきます。

掲示板

人間ドック指定医療機関新規契約のお知らせ

羽生総合病院

住 所 羽生市下岩瀬446 TEL 048-562-5555

受診費用 ●人間ドックのみ……………(男性) 47,300円・(女性) 48,400円
●人間ドック+脳ドック……………(男性) 78,100円・(女性) 79,200円

国保だより Support Your Life

問い合せ 殺到!

マイナ保険証

Q1 マイナ保険証を登録した認識はないが「資格情報のお知らせ」が届きました。なぜですか？

A1 マイナ保険証の利用は、マイナポータル 사이트 またはセブン銀行ATMでご本人が手続きをするか、医療機関でマイナ保険証を提示した際に、マイナ保険証として利用できるよう紐づけがされることで、登録が完了します。そのため、ご自身で登録した認識がない場合、医療機関でマイナ保険証を提示している可能性があります。マイナ保険証利用登録の解除につきましては所属の支部事務所窓口にてお申し出ください。なお、解除申請後、医療機関にマイナ保険証の提示をすると、再び利用登録が完了してしまいますので、ご注意ください。

Q2 「資格情報のお知らせ」がカードと紙で届いたのはなぜですか？

A2 厚労省の指導により、紙の「資格情報のお知らせ」をお送りしていますが、医療機関受診の際に携帯しやすいよう、カードタイプの「資格情報のお知らせ」も発行しています。

資格情報のお知らせ (カード)

●従来の保険証サイズで有効期限の記載があります。
●毎年4月に更新します。
●マイナ保険証での受診の際、必要に応じて医療機関へ提示してください。

資格情報のお知らせ (紙)

●A4サイズの紙で有効期限の記載はありません。
●原則1回限りの発行です。大切に保管してください。
●70歳になる方及び70歳以上の方には負担割合が記載されています。(負担割合の変更の際には、あらためて変更後の負担割合でお送りします)

Q3 マイナ保険証の有効期限が切れていないのに、資格確認書が届いたのはなぜですか？

A3 マイナ保険証の利用の際には、マイナ保険証の電子証明書の有効期限をご確認ください。マイナ保険証の有効期限は10年(未成年者は5年)ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年で、有効期限が3カ月過ぎるとマイナ保険証の利用はできなくなります。(有効期限の3カ月前に、ご自宅にお住いの自治体から有効期限通知書が届きます。)マイナ保険証の有効期限が切れていなくても、電子証明書の有効期限が切れてしまった際、埼玉土建国保から資格確認書を送付します。

有効期限 20XX/00/00

Q4 マイナ保険証の解除申請をした場合、どのくらいの期間で解除が完了しますか？

A4 マイナ保険証の利用登録の解除については、解除申請から1〜2カ月程度の一定期間を要します。解除申請の際に紙の「資格確認書」をお渡しいたしますので、医療機関受診の際は必ず「資格確認書」をご提示ください。

Q5 マイナ保険証の利用登録をしています。今まで、学校行事や部活動の合宿・遠征等の際に、保険証の写しで医療機関等を受診することがありましたが、今後はどのように対応すればよいですか？マイナ保険証の写しの提出はしたくありません。

A5 埼玉土建国保から発行している「資格情報のお知らせ」の写しを学校へご提出ください。通常「資格情報のお知らせ」のみでは医療機関を受診できませんが、この場合については、厚労省がマイナ保険証の提示は不要としています。

Q6 マイナ保険証の利用登録をしています。就職や引越し等で被保険者資格に変更があった場合、どのくらいの期間で変更内容が反映されますか？

A6 通常10日程度で反映されます。

手続き後の流れ

新規加入・増加手続きした場合

マイナ保険証利用登録

していない 加入手続きから1週間程度で 資格確認書(カード)が届きます 医療機関を受診できます

している 資格情報のお知らせ(カード)が届きます 医療機関は受診できません マイナ保険証を提示してください 翌月の15日頃 資格情報のお知らせ(A4紙)が届きます

支部で解除申請した場合

資格確認書(A4紙)を支部で発行します 医療機関を受診できます

注意 解除申請後はマイナ保険証を使用しないでください

手続きから1週間程度で 資格確認書(カード)が届きます 医療機関を受診できます

マイナ保険証利用登録状況確認(毎月5日頃)

※国のシステムを使って確認しています

有効期限切れ、返納等した方 資格情報のお知らせ → 資格確認書 10日頃 資格確認書(カード)が届きます 医療機関を受診できます

マイナ保険証利用登録した方 資格確認書 → 資格情報のお知らせ 10日頃 資格情報のお知らせ(カード)が届きます 医療機関は受診できません マイナ保険証を提示してください 15日頃 資格情報のお知らせ(A4紙)が届きます 返信用封筒が同封されますので 資格確認書を返送してください

高額療養費

高額療養費に該当した場合には、埼玉土建国保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。申請書が届きましたら、所属されている支部へ申請してください。なお、令和7年8月に予定されていた、高額療養費の自己負担限度額の見直しは凍結され、変更は行われないうちとなります。

限度額適用認定証

入院などで医療費が高額になる場合、医療機関等に提示すると、窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなります。ただし、オンライン資格確認システムにより自己負担限度額を確認するため、提示が必要となる場合があります。医療機関等に提示が必要かの確認の上、必要であれば所属支部へ申請してください。

※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・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Ⅱ「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。