国保だより 盛夏号 Support Your Life

全37項目 充実した埼玉土建の 健康診断項目

家族も無料！

無料の健診と結果説明会で自分のからだの今を知ろう！

特典その1 充実の健康診断項目

もしあなたが病気で倒れたら、家族や周囲の人が悲しみます。もし、あなたが大黒柱だとしたら、家族の経済的負担もはかりしれません。

そこで埼玉土建国保の無料健康診断をおすすめします。

土建国保の健康診断項目は国の定めた特定健診項目を大幅に充実させた中身になっています。

特典その2 土建国保の家族も無料の健康診断

婦人科検診への補助もあります。（補助対象年齢　乳がん：30才以上、子宮がん：20才以上）

女性の方は、家事や育児などで忙しく、健康診断を受けに行く時間を作りづらいと思いますが、年に一回は健康診断を受けて、自分の身体をチェックしましょう。国保に加入している家族の方、ぜひ受けてください。

特典その3 健診は受けた後が大事！ 結果説明会・保健指導

健康診断の結果説明会は毎年行っています。

自分の身体の状態を知るには、健康診断を受けた後が大切。結果説明会では、あなたの健康診断の結果や見方を専門的知識をもった医師や保健師がわかりやすく教えてくれます。そして食生活や運動の取り入れ方などを知ることができます。

「予防に勝る治療なし」健康と思っている方にもおすすめします。みなさん、結果説明会に参加しましょう！

特定保健指導って？

土建国保の健康診断結果から、生活習慣病の発生リスクの高い方に、保健師や管理栄養士などが、あなたに合わせて食事や運動の改善のお手伝いをします。保健指導のお誘いが来たら迷わず受けてください。保健指導に関する費用も無料です。

特典その4 じん肺・アスベストの職業病対策も強化しています

建設従事者は最大のアスベスト被害者。健康診断で撮った胸部レントゲン写真を専門医が再読影しています。

全37項目が家族も無料！

健康診断は健康だと思っている方も、治療中の方も受けてください

身体計測等	質問票	問診票にご記入ください	
	業務歴	医師が問診します	
	既往歴		
	自覚症状		
	他覚症状		
	身長	身長と体重をはかり肥満度を計測	
	体重		
	BMI		
	腹囲	内臓脂肪型肥満かどうかを判定	
	視力	近視・遠視・乱視の有無を測定	
	聴力	聴力が良好かどうかを測定	
	血圧（収縮期／拡張期）	心臓が血液を送り出す時に血管に加わる圧力を測定	
生化学検査（血液検査）	中性脂肪	血液中	脂肪の量を測定
	HDLーコレステロール		動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールの量を測定
	LDLーコレステロール		悪玉コレステロールの量を測り動脈硬化の危険度をチェック
	AST（GOT）		肝細胞の酵素を調べて、肝機能（肝細胞の破壊の程度）をチェック
	ALT（GPT）		
	γ－GTP		胆管の酵素を調べて、アルコール性肝障害の有無を判定
	尿酸		尿酸を測定し、痛風の危険性をチェック
血糖検査	空腹時血糖		ブドウ糖の量を測って、糖尿病の危険度をチェック
	ヘモグロビンA1c		検査日から1～2ヶ月前の血糖の状態を推定することで糖尿病の危険度をチェック
腎機能	血清クレアチニン（CRE）		クレアチニン濃度を調べて腎臓の病気を発見する手掛かりに
	尿素窒素		窒素成分を調べることで腎臓の働きをチェック
血液一般	ヘマトクリット値		赤血球の容積割合を調べて、鉄欠乏性貧血などを発見
	血色素測定（ヘモグロビン値）		赤血球の血色素の量を調べて貧血を発見する手掛かりに
	赤血球数		赤血球の数を調べて、貧血を発見する手掛かりに
	白血球数		白血球の数を調べて、病気の有無を発見する手掛かりに
	血小板数		血小板の数を調べて、出血を止める機能を判定。（悪性の貧血を発見）
尿検査	尿糖	尿検査により	糖尿病を発見する手掛かりに
	尿蛋白		腎臓病の危険度を判定
	尿潜血		腎臓・尿管・膀胱の病気を発見する手掛かりに
心機能	12誘導心電図		不整脈・狭心症・心筋梗塞・心肥大などの兆候を発見する手掛かりに
肺	胸部X線　直接撮影	じん肺専門医が再読影	
	胸部X線の借用		
	診察所見欄への記入		
医師の判断	医師の診断（判定）	検査結果から医師が総評をおこないます	
	医師の意見		
情報提供	健診の結果データ	健診の結果を受診者にお知らせします	
オプション がん検診	胃がん	胃部X線検査	
	大腸がん	便潜血検査（2日法）	
	乳がん	問診.視診.触診.乳房X線検査（マンモグラフィー）または超音波検査	
	子宮頸がん	問診.視診.触診.細胞診（頸部）	

40歳以下は心電図検査がありません。（35才を除く）

たまには家族ででかけませんか？

大人気！指定宿泊施設利用補助

今年度は、プリンスホテル系列（26施設）、大江戸温泉物語（13施設）、ホテルオークラ東京ベイなど40施設を追加！従来の施設と合わせて首都圏中心に160施設で制度をご利用いただけます。今年度の保険証と一緒に配布しました「宿帳」か埼玉土建国保のホームページをご覧ください。

東京ディズニーリゾート®特別利用券

東京ディズニーリゾート®入園時に、1,000円安くパスポートが購入できる「特別利用券」を年度1枚被保険者に配布しています。

ココロとカラダをリフレッシュ！

インフルエンザ予防接種補助

予防には、うがい・手洗い・マスクがだいじ！

まずは、うがい！手洗い！マスク！インフルエンザの予防接種を受けた方には補助があります。この制度は※申請方式と補助券方式がありますが、補助券方式が簡単で便利です！10月からの接種シーズンまで補助券を大切に保管してください（補助券は保険証と一緒に配布済）。利用できる病院は決まっています。埼玉土建国保ホームページか、「さがしてリスト」（宿帳の裏面）をご覧ください。

※申請方式…病院窓口で接種料金を支払い、あとで支部事務所へ申請の手続きが必要です。

掲示板

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27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27年度課税所得証明書（世帯全員分）の添付が必要です。

告示

国保組合では下記の要領で第92回組合会を開催します

◎議題　2014年度事業状況、2014年度決算
◎対象　組合会議員、理事（候補含む）、監事、顧問、国保事務局員
◎日時　2015年7月26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

健康の森

白湯（さゆ）（お湯）の力

目覚めの一杯が体調を整える！暑い季節も、白湯を飲みましょう。
お湯でカラダが元気に!? 今回は白湯健康法にせまります！

白湯（さゆ）って何？

沸騰したお湯を飲める温度まで冷ましたものを、白湯（さゆ）といいます。

白湯は胃に優しく、カラダを中から健康にしてくれる日常的な飲み物として、日本でも古くから飲まれています。さて、なぜ白湯で健康になるのでしょう。

白湯は魔法の飲み物

白湯を飲むと、胃腸が活発になり、便通がよくなります。また内臓が温まることで、血行と代謝が良くなり、冷え性やむくみを改善します。さらに肌荒れや肩コリの改善効果も実証されています。

朝起きて飲む一杯の白湯は、体の毒素を洗い流し、カラダの調子を整える魔法の飲み物なのです。

カンタン 白湯の作り方

やかんに水を入れて、強火にかけ沸騰させます。つぎに蓋を開け、弱火で10分ほど沸騰させます。あとは湯のみに入れて冷まします。

40～50℃が適温ですが、少し熱いと感じる温度であればOK。その際、差し水はせずに冷めるまで待ちましょう。

白湯は、沸かしやすい方法で

また、浄水器の水やミネラルウォーターを使い、電気ポットや電子レンジで作っても、白湯と同じような効果が得られます。

さぁ白湯を飲んでみよう

実は白湯を飲むことで健康状態がチェックできるのです。

白湯がおいしく感じなかったり、詰まる感覚があると、毒素がカラダに溜まっている状態かも。そんな時こそ、白湯を飲み始めましょう！

カラダの毒素が抜けると、不思議と白湯が甘く、おいしさを感じ始めます。

ただし、白湯は飲み過ぎると必要な栄養素まで流してしまうので要注意です。1日800ml程度（コップ四～五杯）が目安。

さぁ、朝一杯の白湯を飲んで、夏に負けないカラダ作りをしましょう！

熱中症、渇く前に水分補給

保健師だより

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番ですね。

そして、話題になるのが熱中症。熱中症は高温のもと、大量の発汗と、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、からだの調節機能が働かなくなり起こります。予防は水分をこまめにとること。大量に汗をかく時は、塩分も少し補給しましょう※。また、暑いからと冷水を飲みすぎると、胃腸の働きが悪くなり下痢の原因にもなります。できるだけ常温の水を飲みましょう。正しく水分補給して、暑い夏を元気に過ごしましょうね。※塩分の摂取制限を受けている方は、主治医にご

やんわり運動場

だれでもできるながら体操⑩

ラクラク！

一緒に海に行ってください！

あり？変いいカコ

それが四つん這い体操よ！

やっぱ、ニンゲン海…

①息を吸いながら背中を反らして

②息を吐きながら背中を丸めます

背筋を伸ばすストレッチ

背中のコリをほぐして、背筋ピッ！

お姉さんだけ

頑張ってください

クロスワードパズル

健診無料！

ヨコのカギ

1 特定の個人や団体に貸すバスのこと。○○○○バス。
6 赤ちゃんのはいはい。
7 銅とすずの合金。ブロンズ。
9 歌舞伎用語。その場の雰囲気に応じて即興で言う短いセリフ。
12 車・船・飛行機などで人や物を運ぶこと。
14 地方○○体。
15 としごと。年々。まいとし。
17 母に感謝する日。
20 角の開きの大きさ。
21 何かを主張して人々に呼びかけること。正しく。

タテのカギ

2 見た目の格好。気構えや態度。
3 左右両方の手。両とて。
4 身分の高い人が面にかぶる飾り物。
5 プラスチックの原料。
7 問題を出して答えさせる遊び。
8 お酒のアルコールの度合を表す数値。
10 悪い点などを直して正しくすること。
11 成人した女性。
13 血の気がなく、あおざめていること。
15 体の働きが止まったり、感覚が鈍ること。
16 一定の距離をどれだけで燃料で走れるかを示す指標。
17 お盆の○○参り。
18 口の奥で声が出るところ。
19 日没から日の出までの時間。

ヘルシークロスワード

クイズのこたえ　A　B　C　D

クイズの応募について

締め切り 7/15（水） 当日消印有効

はがきにクイズの答え、①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤所属支部、⑥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カードを贈呈いたします。

〒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・私病金など）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。

ご協力にご感謝させていただいた方には、もれなくQUOカードを進呈致します。

お待たせしてすーマ

マイナンバー制度

マイナンバー（個人番号）通知カードが届きます

2015年10月から

- 今年の10月から市区町村より、12桁のマイナンバーをお知らせする「通知カード」が郵送されてきます。
- 2016年1月からは、保険証や給付金などの手続きに「マイナンバー」が必ず必要になります。なくさないように大切に保管してお

国保組合でも組合員、家族の皆さんすべてのマイナンバーを登録することが義務付けられます。マイナンバーのご提供を皆さんにお願いする際には、ご協力いただくようお願いいたします。

通知カードは住民票の住所に市区町村から郵送されます。住所変更の手続きが済んでいないと正しく届きません。市区町村の窓口で住所変更の手続きが必要です。また、住所変更をした場合は、国保組合への変更手続きをお願いします。