

やんわり運動場

だれでもできるながら体操⑦

まかせよう！

それが広背筋ストレッチよ！

少し腰を曲げる

③背中を丸めながら、腕をゆっくりと前に出す。②両手を組んで水平に上げる

④背中を丸めながら、腕をゆっくりと前に出す。②両手を組んで水平に上げる

ヨコのカギ

- 体力・精力・持久力。
- 夏の夜空の風物詩。〇〇〇大会。
- 組織体。労働〇〇〇〇。共済〇〇〇〇。
- 運動くつのことです。
- 黒い鳥。
- 弓の矢を射るときの標的。
- 組職体。労働〇〇〇〇。共済〇〇〇〇。
- 今日の次の日。
- 雨上がりの空にかかる七色の橋。
- 受付などを打ち切ること。
- 〇〇百万石の城下町。
- 外国語の学習。
- わりして笑うこと。
- 竹馬の〇〇。お〇〇だち。
- 質問を出して答えさせる〇〇〇番組。
- 河童（カッパ）の大好物。

クロスワード

クイズのこたえ

①初夏号のクロスワードの解答「サツキバシ」

クイズの応募 締め切り 7/16 〰〰

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く事があります。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。

優れたニンニクパワー！

ニンニクはユリ科ネギ属の植物で、私達は普段、地中に隠れているりん茎の部分を食べています。その効能は様々ですが、中でも注目すべきは、ニンニクに含まれているスルフィド類がウイルスを退治（自然免疫）し、ウイルスを攻撃する抗体を作る、獲得免疫とつながり、免疫力を高める効能です。アメリカ国立がん研究所が1990年に行った発表では、がんの予防効果が最も高い食品としてニンニクが紹介されています。

あの臭いのニンニク

ニンニクを傷つけるとニンニクに含まれているタンパク質分解酵素の「アリナーゼ」がタンパク質「アリニン」に作用し、臭気物質

ニンニクの力

世界各国のあらゆる料理に欠かせない香味野菜「ニンニク」。たった一片を料理に加えるだけで食欲が湧き、おいしさがアップするのは皆さんも存じているでしょう。今回は特有の香りと味を持つ「ニンニク」の秘密に迫ります。

「アリニン」が発生します。これがニンニク特有の臭いが生み出される仕組みです。アリシンは揮発性のイオウを含んだタンパク質で、人体の生理作用に働きかけ、脳の活性化に役立ちます。つまりニンニクの源になる「ニンニク」の秘密に迫ります。

気になる臭いの予防策

とはいっても、臭いが気になるから大切な日の前日や当日は食べられない！そんなあなたに朗報です！「ニンニク」の臭い消しには牛乳とりんごが効果抜群。牛乳に含まれるタンパク質が「ニンニク」の臭気成分を吸着します。一方で、りんごに含まれる食物繊維「アップルペクチン」は「ニンニク」の臭気成分を絡め取り、口臭を防ぐ効果があります。予防策を知っておけば安心、普段からもう「ニンニク」を楽しむしましょう。

一度ぜひ試して欲しいのが、臭気物質「アリシン」を多く発生させる調理法です。「ニンニク」の細胞が細かく分かれて、空気に触れるほど、より多くの「アリシン」が生み出されます。丸ごと調理するよりも、細かく加工する方が「ニンニク」パワーがアップするのです。アリシンの揮発を防いで活用するためには、炒め物やドレッシングなど、油と一緒に調理するのがコツです。ただし「ニンニク」は焦げやすいので、油で炒める時は弱火でじっくり加熱しましょう。

睡眠不足、めまい、立ちくらみは要注意！

暑い日が多くなりました。そして、熱中症が増える時期になりました。暑い中作業して、めまいや立ちくらみなどを感じたら要注意です。熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して水分をとりましょう。吐き気で水分がとれなかったり、意識がもうろうとしてきたらすぐに病院にいきましょう。予防のためには、水分をこまめにとることです。また、睡眠不足は、注意力や集中力が低下するとともに、体温が上がりやすくなり、熱中症になる危険が高くなります。睡眠を十分にとることも重要です。熱中症を予防できる病気で、一方、重症の場合は命にかかわる危険な病気でもあります。熱中症を予防して元気に夏を乗り切りましょう。

仕事や通勤途中のケガや病気を「労災保険」で治療してください

健康保険では、業務外の事由によるケガや病気に関して保険給付を行います。仕事や準備・片付け中、通勤途中にケガや病気を、労災保険の給付対象となりますので、健康保険を使用することができません。

仕事や通勤途中にケガや病気の治療については、必ず労災保険へ手続きを行ってください。治療費と休業補償は労災保険から支給されます。（労災保険と健康保険のどちらを使用するか選択することはできません。）

一人親方や事業主など労災保険の加入が任意の組合員さんでも労災保険未加入の状態でも、仕事や通勤途中にケガをしたり病気になった場合、健康保険を使用することは出来ませんが自己負担が発生します。傷病手当金や一部負担戻金も支給対象外となるため、負担された方自身にとって大きな負担になります。

こんなときどうする？

仕事にケガをし、健康保険で治療を受けてしまった場合は、土建国保へ一度医療費を返還し、労災保険に請求することになります。労災保険に切り替えることで、病院で払った自己負担分も戻ります。領収証は大切に保管してください。そのほか、病院の窓口で精算し直してもらう方法もあります。ケガをしたら、お早めに支部または土建国保にご相談ください。

問合せ先 給付課 048-839-0071

埼玉土建の無料健診は建設労働者に必要な検査が充実！

健康診断の流れ

- 健診の申込**
 - 分会や支部事務所に申込書を提出し、申し込みます。
- 事前の準備**
 - 健診問診票・じん肺問診票の記入
 - 大腸がん検査や尿検査など採取が必要なものの準備
- 受診**
- 結果説明会**
 - 健診結果を見ながら、詳しい内容を医師や保健師より説明。
- 特定保健指導**
 - 40～74歳の方で、健診後に「特定保健指導の案内」が届いたら、保健指導を受けましょう。
- 胸部X線の再読影**
 - 健診時に撮影した胸部レントゲンで、じん肺やアスペストによる肺の変化がないか専門医が再読影をしています。建設職人の多くは過去にアスペスト建材を使っていた。病気の発見で、労災認定されるようすすめています。

身体計測

身体計測で肥満の状態をチェック。肥満は、糖尿病や心臓、脳血管などの生活習慣病の発症に関連します。

心臓の検査（心電図）

不整脈や心筋梗塞、狭心症などの病気の発見に役立ちます。（心臓の病気がいつ起こるかわからないので、健診で行う安静時の心電図ですすべての心臓の病気が見つかるとは限りません。）

肺の検査（胸のレントゲン）

建設現場への出入りのある方や、その家族のみなさんは、アスペストによる肺の変化に要注意！

尿の検査

腎臓や膀胱・尿管の様々な病気で尿に異常が出ます。

血圧測定

高い血圧は血管を傷つけ、生命に危険な病気をひきおこします！

糖の状態を見る

高血糖を放っておくと、全身の大事な血管がボロボロになって大変なことに！

脂質の状態を見る

脂質異常を放っておくと、動脈硬化が進んで大変なことに！

貧血検査

貧血は、鉄分不足や体内の出血などによるもの。放っておくと、日常生活に支障が！下記の症状のカギにいろいろな病気がかかれています。

身体炎症を見る

白血球が多いときは、どこかに炎症や感染がある場合やアレルギーの可能性もあります。タバコでも上ることがあります。

肝臓の検査

肝臓に異常があっても症状はほとんどありません。異常を放っておくと肝臓がんになる可能性も！

人間ドック 契約医療機関

新規契約

- ①本庄総合病院（人間ドックのみ） 本庄市北堀1780 TEL 0495-22-6111
- ②熊谷総合病院（人間ドックと脳ドック） 熊谷市中西4-5-1 TEL 048-521-0065
- ③岡村記念クリニック（人間ドックと脳ドック） 日高市栗坪230-1 TEL 042-986-1110

内容変更

- ①TMGサテライトクリニック朝霞台（脳ドック・解除） 朝霞市西井財1-8-21 TEL 048-466-8066
- ②川口パークタワークリニック（脳ドック・追加） 川口市幸町1-7-1 川口パークタワー2F TEL 048-255-7222

告示

国保組合では下記の要領で第100回組合会を開催します。

- ◎議題 2018年度事業状況、2018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 2019年7月28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

掲示板

8月から更新される「高齢受給者証」について

2018年7月から保険者において、マイナンバー制度による地方税情報の取得が可能となりました。これにより国保組合では、70歳以上の方の税情報を受け、負担割合を決定して7月末までに高齢受給者証を組合員宛に郵送します。今年度より皆様には、委任状や所得証明書の提出のお願いは致しません。＊但し、税情報が取得できない方には「所得証明書の提出のお願い」を通知します。

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381

「就労状況実態確認」にご協力ください

組合員の加入資格については、定期的な確認を行うことが、厚生労働省よりすべての国保組合に義務付けられています。今年度、国保組合では「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「就労状況実態確認」を実施します。対象者の方には、9月中旬に調査書類をお渡ししますので、右記の書類①②③のいずれか1つを提出いただきますようお願い致します。

提出書類 ①②③のいずれか1つ

- ①「2019年（令和元年）健康保険・厚生年金保険被保険者報酬月額算定基礎届」のコピー
- ②「2019年（令和元年）健康保険・厚生年金保険被保険者標準報酬決定通知書」のコピー
- ③「2019年（令和元年）標準報酬月額の決定または、改定の通知書」のコピー

＊提出いただいた書類は「就労状況実態確認」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、個人情報保護にも万全を期しています。