

喫煙が健康に及ぼす悪影響

長い研究の歴史があり、多くの研究成果が蓄積されています。その結果、喫煙者に、がん・心臓病・脳卒中・肺気腫・喘息・慢性閉塞性肺疾患(COPD)などにかかる割合や死亡率が高いことが分かっています。

受動喫煙への取り組み強化

2020年4月から「健康増進法」が改正され、国内の受動喫煙対策が強化されました。周囲の人を健康被害から守るための受動喫煙に対する取り組みは、マナーではなくルールへと変わりました。

喫煙とアスベスト

アスベストにばく露し、喫煙をしている人は、アスベストばく露も喫煙もしていない人と比較すると、肺がんになる危険が50倍になると報告されています。アスベストばく露だけでは5倍、喫煙だけでは10倍ということからも禁煙をすすめていく意義があります。

コースは2種類
どちらか選んで禁煙スタート!
禁煙したい仲間を支援します

対象 20~74歳の埼玉土建国保加入者(埼玉土建国保の保険証を持っている方)

コース	補助	内容	募集人数
1 禁煙外来受診	5回の禁煙外来受診を確認できたらクオカード5000円	申込書で国保に申込後、2023年3月末までに禁煙外来を初回受診。5回の禁煙外来受診を終了した場合 禁煙外来のある病院一覧QRコード (日本禁煙学会HPが表示されます)	先着100人(1人1回)
2 ニコチンガム購入	購入時に1500円補助	2023年3月末までに申込書でニコチンガムの購入を国保組合に申し込んだ場合	上限なし(1人1回)

自分に合った方法で、
禁煙への取り組みを!!
禁煙チャレンジ!

禁煙
考えてみませんか?

禁煙外来で禁煙成功!!



さいたま北支部
山崎 浩さん

たばこは体によくないこと実感しています。最近は他人のたばこの煙が気になるくらいになりました。

受診した時から記録します。最初の1週間はたばこを吸っていると医師から説明されました。二週間後からは0本です。

禁煙成功! インタビュー

禁煙するきっかけを教えてください

山崎さん: いくつかあって、まず、周囲の人ががんで亡くなるのを目の当たりにして自分も不安になり、生きるか死ぬかくらいに思えたから。それから、現場で吸えなくなってきたこと。そして、知り合いの親方が、1日3箱吸っていたけれど、禁煙外来に受診して一週間で禁煙できたことを聞いて、禁煙しようと思いました。たばこの値段が上がったこともあります。

「禁煙チャレンジ」はどこで知りましたか?

山崎さん: さいたま北支部の事務所に行った時、書記長から、「山崎さんは絶対にたばこをやめられない」という話になり、そこで「禁煙チャレンジ」があることを知り、「やめてやる!」と申込をしました。

禁煙外来に受診してどうでしたか?

山崎さん: 多少吸いたくなかったけれど、自然と吸わなくなりました。一日30~40本も吸っていたからやめたい気持ちが強かったです。飲み薬(チャンピックス錠)に発がん性の恐れがある物質が検出されたということで、途中で薬が出されなくなりましたが、薬がなくても禁煙を継続できました。

禁煙できてよかったことはありますか?

山崎さん: 妻がよく言うのですが、咳をしなくなったことです。自分がたばこをやめたことで、仲間もたばこをやめると言ってくれました。たばこをやめて食事がおいしく感じるようになりましたが、体重が増えないように気をつけています。

禁煙チャレンジ 申込書

FAXまたは郵送で国保組合に申し込んでください

以下をすべてご記入ください

フリガナ	記入日 年 月 日
氏名	保険証番号 玉306 ()
	生年月日(年齢) S・H 年 月 日(歳)
	電話番号(日中連絡が付きやすい番号)
住所 〒	-
所属支部 () 支部	
質問1 今回禁煙をしようと思った理由を教えてください(複数回答可)	①体調をくずした ②健康のため ③たばこ代が負担になった ④家族から禁煙を求められた ⑤喫煙場所が減った ⑥禁煙外来に関心がある ⑦禁煙ガムに関心がある ⑧その他()
質問2 過去に禁煙に挑戦したことはありますか?	①ない ②ある()回 継続できなかった理由(複数回答可) ①イライラして集中できなくなった ②体重が増えた ③その他()
質問3 喫煙歴を教えてください	()歳から()年間 1日()本

取り組むコースをどちらか1つ選択してください

① 禁煙外来コース ② ニコチンガム(ニコレットクールミント)購入

FAX 048(710)5265
郵送 〒336-0031
埼玉県さいたま市南区鹿手袋
6-18-12 げんき館2F
埼玉土建国保組合 健康増進課 宛

商品名	箱価価格	申込数	金額
ニコレットクールミント 1箱(24個入) たばこをやめたいと望む方のため の医薬品。禁煙時のイライラ 等の症状を緩和します。	1箱 2000円		

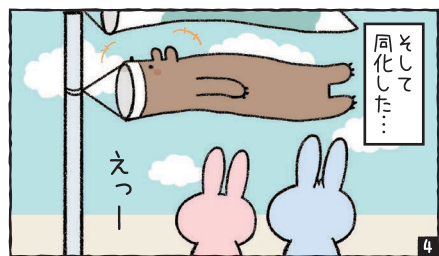
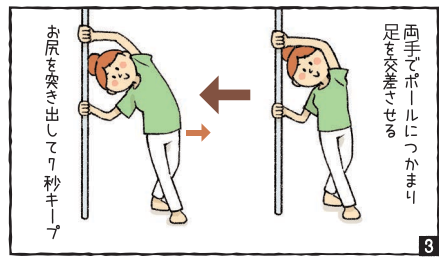
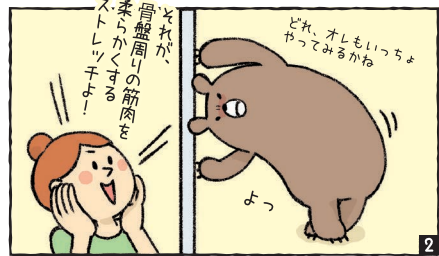
(送料: 3000円以上で無料。3000円未満の場合500円の負担)

申込書は国保組合ホームページ、所属支部にもあります

国保組合の保健師から禁煙状況についてお電話させていただく場合もありますので、ご協力をお願いいたします。

やんわり運動場

だれでもできる
ながら体操③



とつもろこしは高栄養価な野菜のひとつで、とくに食物繊維が豊富で腸の動きを良くする効果が期待

黄金の一粒には 栄養がぎっしり!

国内のとつもろこしは、6~8月に旬のピークを迎えます。みずみずしい甘みが魅力ですが収穫後24時間経つと甘みも栄養価も半減するため鮮度に気をつけましょう。ちなみに常備食材として便利な缶詰や冷凍コーンは、生のとつもろこしに比べ栄養価はやや落ちますが、糖分や食物繊維はほとんど代わりありません。他の食材と組み合わせるとビタミンなどを補って良いですよ。

なんといいっても 鮮度が命!

できます。そのほかビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、マグネシウムなどがバランスよく豊富に含まれており疲労回復にも良いですよ。黄色い色素の正体はカロチノイドの一種で、骨や目の健康維持に効果があります。

夏だから食べたい 理由がここにある

注目の成分がアスパラギンをはじめとしたアミノ酸です。トリックなどにも配合される成分で、エネルギー代謝を促進しスタミナUPや夏バテ予防に効果的です。ただし、とつもろこしは糖分も多いので、食べる量は1日半分〜1本にしておくのが良いですよ。なお、食用のとつもろこしを若取りしたペピーコーン(ヤングコーン)は、成熟したとつもろこしに比べて

余すことなく 味わいましょう!

カロリーが低くダイエットにもおすすめです。



とつもろこしの力

世界三大穀物のひとつとつもろこし。メキシコが原産地で、15世紀末にコロロンブスがスペインへ持ち帰りました。日本へは16世紀ごろに伝わり、明治時代の北海道開拓をきっかけに本格的に栽培が始まりました。栄養豊富で多くの国で主食としても活躍しています!



保健師
だより

たばこを吸う人は 歯周病にかかりやすい!

たばこを吸う人は吸わない人に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことがわかっています。たばこを吸うと、①たばこの煙や有害な成分は、口の中に入ると歯ぐきから吸収されます。②吸収された有害物質が血管を収縮させて歯ぐきの血液量を減らします。③血液の循環が悪くなり歯ぐきに十分な酸素がいかなくなると、歯周ポケットに歯周病の原因菌が繁殖しやすくなります。④原因菌が作る毒素が歯周ポケットを深くするとともに歯を支えている骨を溶かします。1日にたばこを20本吸う人は、吸わない人より4.72倍歯周病にかかりやすいというデータがあります。たばこを吸う本数が増えるほどかかりやすくなります。歯周病にかかった人が禁煙すると、歯ぐきの状態が改善し、免疫が高まるため治療効果が上がります。まずは自分のために、禁煙にチャレンジしませんか?

(出典:厚労省e-ヘルスネット「喫煙と歯周病の関係」)

「東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サポートデスク」の連絡先が変わります

「東京ディズニーリゾート®オンライン予約・購入サポートデスク」の連絡先が、利用補助券に印刷されているものから変更となりました。ご注意ください。

◆◆◆ 新番号 0570-00-1928 ◆◆◆

就業実態が変わるときには届出を

国保組合へ加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入した後に働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属支部への届け出をお願いします。

掲示板

5月納入からの「国保料のお知らせハガキ」をお送りしました。

2022年6月分(5月納入)からの保険料をお知らせしています。

お問い合わせは ▶ 資格課 048-864-4381



ヨコのカギ

- 1 マウス=…ネズミ
- 4 シンデレラが乗る馬車
- 7 目には青葉山ほととぎす…
- 9 立てば芍薬座れば牡丹歩く姿は…の花
- 10 木の枝や葉をつける部分
- 11 ライオンは百獣の…
- 12 ちよび…、どじょう…
- 14 チルチルとミチルの探し物
- 17 魚を釣るときに垂らすもの
- 19 …曲折=曲がりくねること
- 20 夜の勤務です
- 21 何事も…を覚えれば簡単
- 23 アイブロウは…を書くもの
- 24 江戸の商人…文左衛門
- 25 今号の健康の森は…の力

クロスワード

クイズの
こたえ

◎新年号のクロスワードの解答
「センモンイ」

1	2	3	4	5	6
7		8		9	
	10		11		
12	13	14	15		16
	17	18	19		
20		21	22		
23		24			
25					

クロスワード

タテのカギ

- 1 カーネーションを贈ります
- 2 紙を丸めてできるもの
- 3 左右が逆に映ります
- 4 仏の…も三度
- 5 上等と下等の間
- 6 形が特徴的な北アルプスにある…ケ岳
- 8 人と人の交わり
- 11 兄弟姉妹の息子のこと
- 13 毎月もらうツラリのこと
- 15 桃の節句は女の子、端午の節句は…
- 16 …は口にくわし
- 18 …車、駐…場
- 20 漫画「宇宙戦艦…」
- 22 …筆…って読めますか?
- 24 千倍を表す重さや長さの単位

クイズの応募

締め切り
5/20(金)
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
[当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます]



あなたの声く 募集しています!

国保の給付制度(傷病手当金・私戻金など)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所属支部を明記の上、左記住所までご応募ください。



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。