

やんわり運動場

だれでもできるながら体操③



ヨコのカギ

- 1 月夜に腹つづみを打つ動物
- 4 ヒールの代表的なおつまみ
- 7 早口言葉「生麦生米…」
- 9 にぎり・ちらし・いなりと言えば?
- 10 緑は…もの味なもの
- 11 小鳥のえさにする春の七草
- 12 …つば、…定配練
- 14 車が後ろから衝突…事故
- 16 「白い…」は北海道のお菓子
- 18 葉を塗りつけること
- 20 土用の丑の日に食べる習慣があります
- 21 青大将や錦などがいます
- 23 飛んで火に入る…の虫
- 24 高売がヒマな店で鳴く鳥
- 26 チャックやファスナーとも言います
- 27 元素記号は「U」です

クロスワード

クイズのこたえ

◎前号のクロスワードの解答「ハツカツ」

クイズの応募

7/15(土) 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。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 埼玉建国民健康保険組合 国保だより係

枝豆は大豆と同じもの!?

枝豆が大豆と同じ豆だっただけで知っていましたか? 大豆が熟す前の緑色の状態で収穫したものが枝豆、熟して茶色くなってから収穫したものが大豆です。大豆は中国東北部が原産地ですが、枝豆は日本発祥です。なので英語では「edamame」とそのまますべて呼ばれます。枝豆が食べられたのは江戸時代中期から平安時代と言われていますが、定かではありません。江戸時代中期の文献に記述があるのでその頃には庶民の口に入っていたようです。

豊富すぎる栄養と効果

畑の肉 大豆同様、枝豆もたんぱく質を多く含んでいます。肉など動物性たんぱく質は、高たんぱく質で脂肪が少なく、高たんぱく質でヘルシーで筋力に最適です。胚芽部分にはポリフェノールの一種インフラボンが含まれていて、美容効果があります。また、

見分け方と保存方法

枝豆は鮮度が命。鮮度を保てる枝付きを買うのがベストです。鮮やかな緑色で、産毛が多く、さやにひびけがしかりあるものを選び、枝豆です。保存する時は水洗いして汚れを落とし、ペーパーで水分を拭き取り、フリーザーバッグに密封して冷凍しておくこと。枝豆以外にも、さやのままフライパンで焼いて、塩やお好みの調味料で味をつけて食べるのもおすすめです。

健康の森

枝豆の力

夏のビールのおつまみと言えは、やっぱり枝豆! この枝豆、ただのおつまみと侮ることはできません。実はたんぱく質がぎゅぎゅと詰まっています。今回は枝豆の知られざる力を紹介します。



熱中症の予防にこまめな水分補給を

熱中症を予防するためには、こまめな水分補給が必要と言われます。ではどのくらいの水分を補給すればよいのでしょうか? 私たちは普通に生活しているだけでも成人で1日に約2.5リットルの水分が失われています。ただし、食事からの水分や体内でつくられる水の量は約1.3リットル。水分を摂取しないと約1.2リットルの不足となってしまいます。コップで「あと2杯」の水を飲めば1日に必要な水の量を確保できると言われますが、夏の暑い時期や運動、炎天下の肉体的労働などで汗の量が通常よりも多いときにはそれ以上に水分が不足しています。この渇きはすでに「脱水」が始まっている証拠です。渇きを感じる前に水分を摂ることが大切です。その際、糖分や塩分などの濃度が高い飲料、アルコールやカフェインを含む飲料は、水分補給には適しませんので注意が必要です。

国保組合会 告示

国保組合では下記の要領で第108回組合会を開催します。

- ◎議題 2022年度事業状況、2022年度決算
- ◎対象 組合会議員、理事、監事
- ◎日時 2023年7月16日(日) 午前10時開場 午前10時30分開会
- ◎場所 コルソホール 浦和コルソ7階

人間のドック指定医療機関新規契約のお知らせ

新宿野村ビルメディカルクリニック 東京都新宿区西新宿1-26-2 新宿野村ビル5階 TEL:03-6273-8277

- 人間のドックのみ……………49,500円
- 人間のドック+脳ドック……………96,800円
- 人間のドック+脳ドック+肺ドック……………111,100円
- 人間のドック+肺ドック……………63,800円

「高齢受給者証」更新のお知らせ

高齢受給者証は8月から切り替わりになります。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、地方情報連携により対象者の令和4年税情報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。

国保だより 盛夏 Support Your Life

健康診断結果で「精密検査」や「要医療」と通知を受けたら 二次受診しましょう!

健康診断の目的

病気の早期発見と健康を保持増進するためです。病気を早期に見つけて、適切な医療につなげ、いのちと健康を守るために、適切な環境や食生活の変化などに伴い、心臓病、脳卒中、糖尿病など生活習慣病やがんへの対策が重要な課題となっていることから健康診断は不可欠です。

健康を受けることのメリット

埼玉建国民健康組合の健康診断は、厚生労働省が定めた基準に準拠しています。また、費用は無料で日曜健康診断やレディース健康診断を実施するなど健康を受ける方に負担を軽減し、受けやすい環境を整備しています。より多くの方が健康診断を受けられ、効果的に病気を防ぐことができます。

健康診断には限界があります

医療機関の診療では、病気を発見する精度の高い医療機器や検査方法を用い、多角的に判断しています。しかし、健康診断はスクリーニング(異常ありなしを選別する)検査で、身体への影響が少ない、簡易な検査方法であることから、検査の精度には限界があります。

そのことから…

健康診断は、病気を発見するための「可能性」を見つけるための検査になります。病気ががんかを判断するには、より精度の高い「精密検査」が必要となり、二次受診が必要になります。

健康診断の結果が届いたら確認しよう

異常なし

毎年、健康診断で健康状態をチェック

要経過観察

生活習慣を見直し、改善しよう

要再検査
要精密検査

このまま放置すると危険! 必ず受診を!

要治療

- ### 精密検査を受けることで
- 1 検査で異常が無ければ、不安がなくなり、安心して過ごせます。
 - 2 もし早期の段階で異常が見つければ、体や経済的に負担の少ない治療方法で済むこともあります。
 - 3 早期に完治する期待が高くなる場合があります。
- ### 精密検査を受けないことで
- 1 仮に病気が見つかった場合、せっかく健康診断で見つかった病気の治療が遅れることになり、重症化することがあります。
 - 2 状態が悪化する恐れがあり、治療が難しくなったり、体に負担のかかる苦しい治療や高額な医療費がかかる高度医療を受けなければならないことがあります。
 - 3 完治するまで多くの時間、負担がかかることもあります。

体の状態を知るために「チャンス」と捉え、精密検査のために二次受診しよう

早く病気が見つければ、それだけ早く治療が始められ、早く良くなる可能性が高まります。

自身や家族の不安や心や体、時間、費用など負担を減らすことにつながります。

不健康な状態では、より充実した生活をおくれませんし、家族も不安をかかえたままです。また、仕事にも影響することがあります。

こんな時には届出を!

変更事由	必要な書類等
家族を加入させる ①結婚・出産などで家族が増えた ②家族が社会保険をやめた	マイナンバー入り世帯全員の住民票 + ②の場合 社会保険の喪失証明書
家族が加入からはずれる ①家族が転居した・家族が死亡した ②家族が社会保険に入った	対象家族の土建国保の保険証 + ①の場合 住民票の除票 ②の場合 社会保険の保険証コピー
住所や氏名が変わった ①住所が変わった ②氏名が変わった	世帯全員の住民票 + ①の場合 土建国保加入者全員の保険証 ②の場合 変更する方の土建国保の保険証
組合員が埼玉建国民健康組合をやる	土建国保加入者全員の保険証 加入先の「保険証コピー」又は「資格取得証明書」(市町村国保以外へ加入の場合)
家族が就学のために住民票を移した	在学証明書 移動先の住民票
家族の就学が終了して組合員世帯に住民票を戻した <small>※就学終了後に住民票を戻さない場合は、必ず届出が必要です。</small>	世帯全員の住民票

●届出の必要な方は、支部事務所まで手続きしてください。「必要な書類等」とマイナンバー確認書類(個人番号記載の住民票、マイナンバーカード番号面、通知カードなど)、身元確認書類(運転免許証など)、印鑑を持参してください。

●変更された保険証が届いたら、氏名、住所、生年月日等に間違いがないか必ず確認してください。

75歳になると

75歳になると埼玉建国民健康組合の資格はなくなり、後期高齢者医療制度に移ります。

75歳になる1カ月前

埼玉建国民健康組合から通知を発送

通知 喪失証明書付き

75歳になると後期高齢者医療制度に移行

被保険者(75歳以上の高齢者)

後期高齢者医療制度

医療機関

医療費支払

医療費請求

広域連合 窓口・市町村