

# やんわり運動場

だれでもできるながら体操⑩



- ### ヨコのカギ
- 食道と十二指腸につながる消化器官。
  - 乾杯の〇〇をとる。
  - 農作・健康などを祈願するために神を祀る行事。
  - 傾斜している道。
  - 勤務している所。勤務先。
  - 周りの海水より水温の低い海流。→暖流
  - 酒などに酔うこと。〇〇がまわる。
  - あなたは田舎暮らし派? 〇〇暮らし派?
  - 手続き・仲介などで発生する代金。
  - 〇〇が棒になる。
  - 金太郎が担いでいるもの。マサカリ。
  - サゲやマスの人工〇〇。
  - 工作道具や大工道具を入れておく箱。

### クロスワード

クイズのこたえ **A B C D**

◎5月号のクロスワードの解答  
[ランラク (連続)]

### クイズの応募

7/18 (月) 締切

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。

\*感想は本紙面に掲載させていただく場合があります。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)

### 注意したい タイミング

熱中症が起こりやすいのは、5月の真夏日や梅雨の晴れ間。急に暑くなることで体がうまく対応できないうえ、5月には暑さが本格化する梅雨明け以降やお盆

### 症状には段階があります

- ◎重症度Ⅰ度 手足のしびれ めまい など
- ◎重症度Ⅱ度 頭痛・吐き気 倦怠感 など
- ◎重症度Ⅲ度 意識不明・けいれん 身体が熱い など

自分らは屋内で過ごしているから心配ないだろう...と思っているアナタ。なんと熱中症で緊急搬送された人数は、昨夏だけで約5万6000人。そのなかには、自宅の浴室やキッチンで具合が悪くなるケースもありました。つまり、誰もがかかる可能性があるということです。

さあ、この夏を快適に乗り切るためにもできることから熱中症の対策をはじめましょう。

### 熱中症のしぐみと症状

熱中症とは、高温で湿度が高い環境に、私たちの体が適応できなくなると生じる障害のことです。主な症状としては、めまいや筋肉痛、大量の発汗による脱水症状など。悪化すると、まっすぐに歩けず意識を失ってしまったり、原因として体内に水分や塩分が足りなくなると脱水が考えられます。もしも熱中症かなと感じたら、すぐに医療機関へ相談しましょう。

### こんな対策をしておこう

まずは、こまめな水分補給。1日あたり1.2リットルの水分をのどが乾く前に飲みましょう。大量の汗をかいている時には、塩分を含まないスポーツ飲料や、経口補水液などが良いと言われています。ただし、スポーツ飲料の飲み過ぎは糖分の過剰摂取になるため分量を調整しましょう。

### きちんと知って、しっかりと防べ!

次に、気温と湿度をいつもチェックするようになりましょう。そして、普段からの体調管理も大切です。朝寝抜きや寝不足など、熱中症にかかるリスクが高まります。カフェインを含むコーヒーなどを飲むと、利尿作用で脱水症状が起きやすくなるので注意を。

# みんながSTOP!! 熱中症

二コース等でたびたび耳にする熱中症ですが、じつは最悪の場合、命を落とすこともある危険な症状だと知っていましたか? 今回は、この時期に知っておきたい熱中症について紹介します。

# 密着取材! 家族も無料 蕨戸田支部 南町分会の 健診と結果説明会に行ってきました!!

### 健康診断

南町分会4班 丸田幸子さん(67歳) 職種:事務

◎日時:2016年4月24日(日) 9:00~  
◎会場:戸田中央総合健康管理センター

従業員やその家族にも、いつまでも健康でいてほしいから健診をすすめています。

◎主人が建築板金の事業主

### 結果説明会

南町分会2班 中野尚武さん(47歳) 職種:電工 一人親方

◎日時:2016年5月23日(月) 19:00~20:00  
◎会場:蕨市南公民館

健診と結果説明会はセットだよ

健診会場に到着まずは、受付を済ませて...

受付も土建の保健委員さんです。南町分会の猪瀬さんと小野塚さん。

国保組合保健師と相談中。

### なぜ健診をうけようと思ったのですか?

丸田 年齢と共に健康への不安も多くなり、土建の健診を大事にしているんです。うちの従業員にもすすめて、今年からは従業員の奥さんも、初めて受診してくれたんですよ。

### 健診をうけてみてどうでしたか?

丸田 病院スタッフの手際もよく1時間くらいで終わりました。今年もバリウム検査も受けましたよ。昔より飲む量が少なくなつて、100cc(紙コップ半分)くらいで慣れてきました。

### なぜ結果説明会に参加しようと思ったのですか?

中野 結果票の見方を丁寧に教えてくれて、保健師や医師など専門家が個別相談や質問に答えてくれるのは、この場だけなので都合をつけて必ず参加しています。

### 結果説明会に参加して、健康に対する意識は変わりましたか?

中野 ふだんの生活、食事や適度な運動を心がけたり...意識するようになりました。とりあえず甘い缶コーヒーはやめます。砂糖がたくさん使われていて毎日飲むのは健康によくないので。予防が大切だね。

### 年に1回、このような結果説明会に参加することについてどうお考えですか?

中野 土建以外にも健診を受けているんだけど、結果票が送られてくるだけ。土建の健診は説明会で個別相談もできるし、制度の充実を感じる。分会の仲間にはもっと参加してほしいな。

### だからおすすめ! 国保組合の健康診断

国保組合の健診項目は37項目、国の定める健診項目が20項目なので、その優位性はダントツ!金額にしたら最大約29,540円の健診代金は全額国保負担。国保加入者は無料なんです!しかも家族も無料だから、健診をご家族そろって受けてください。(オプションを受ける場合は自己負担になります。)

### 婦人科健診も実施中

子宮頸がんは20代後半から40代、乳がんも40~50代をピークに若い年代でも罹患します。早く見つけば、5年相対生存率(※治療をしてから5年後も生きていられる割合)は子宮頸がん94%、乳がん93%です。乳がん、子宮がんは初期の段階では自覚症状がほとんどありません。ですから早期発見のために毎年1度は検査を受けて、自分の体をチェックしましょう!

### 他にもやっています! 国保組合ならではの安心制度

● 特定保健指導の対象になった方、受けてください!

国保組合の特定健診(40~74歳)結果から、生活習慣病の発生のリスクの高い方に、保健師や管理栄養士などが、6か月間あなたに合わせた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は無料です。6か月間の保健指導が終了した方には記念品を用意しています。

● じん肺再読影もやっています!

◎ 風邪でもないのにセキが多くなった  
◎ この頃タンが多くなった  
◎ 階段の昇り降りや歩行で息切れがするようになった  
国保組合では健康診断の時に撮影された胸部レントゲンを、健診医療機関からお借りして、じん肺・アスベストなどの職業病の専門医に再度見ていただき(再読影)、関連疾患の早期発見につとめています。また、職業病性の疑いのある方については、再読影の結果をご連絡しています。

### 告示

国保組合では下記の要領で第94回組合会を開催します

- ◎議題 2015年度事業状況、2015年度決算、役員改選
- ◎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 2016年7月24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

### 「医療費のお知らせ」をお送りします

平成28年3月、4月に受診された「医療費のお知らせ」を7月末に郵送します。国保組合では、保険証をお使いいただいた時の医療費について、皆さんに関心をもっていただくためにこのお知らせをしています。お問合わせは ▶ 書庫課 048-839-0071

### 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28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28年度課税所得証明書(世帯全員分)の添付が必要です。