# 国保だより
Support Your Life

初夏号

## 健康の森

# ゴーヤーの力（ちから）

まもなくやって来る夏本番。夏野菜の代表と言えば、沖縄料理にも使われる「ゴーヤー」です。鮮やかな緑色と表面のイボ、何と言ってもその苦味がゴーヤーの特徴！今回はゴーヤーが愛されるヒミツに迫ります。

### ゴーヤーのふるさとは？

明確に分かっていませんが、ゴーヤーの原産地は熱帯アジア地域だと言われており、日本に伝わったのは、約500年前のことです。ゴーヤーの栽培に適した温度が17～28度なので、気温の高い沖縄や九州地方で栽培されてきました。ゴーヤーが根付いた背景には、気候だけではなく、沖縄の「食べ物は薬」という考え方の影響もあったようです。薬同様と考えられていたからこそ、苦くても食用として普及できたのでしょう。ちなみにヨーロッパ地方では、ゴーヤーは主に鑑賞用植物として扱われています。

### 苦味成分「モモルデシン」

ゴーヤーがこんなにも苦いのは、種が充分に熟す前に、動物に食べられないためだそうです。つまり、苦味で大切な種を守っているのですね。この苦味の元は「モモルデシン」という成分で、胃液の分泌を盛んにするほか、血糖値を下げ、肝機能を高める効果があります。また、ゴーヤーにはビタミンCが豊富に含まれており、加熱しても壊れにくいのが特徴。栄養たっぷりで色々な調理方法ができるため、ゴーヤーは夏バテ対策に持ってこいの野菜なのです！

### 君の名は…？

一般的には「二方ウリ」、熊本では「二方ゴリ」、鹿児島では「二方ゴイ」、奄美大島では「トーグリ」…どこかで聞き覚えはありませんか？実はこれらはすべて、ゴーヤーの通称です。七変化する外国のスパイさながら、ゴーヤーは多くの通り名を持ち、様々な地域で活躍しているのです。

ちなみに正式名称は「ツルレイシ」ですが、ライチの別名と区別しやすいよう、この名前になったのだとか。色々な事情に翻弄されて名を変えるゴーヤー。その謎はますます深まるばかりです。

### 苦味を抑えるひと工夫

そのまま食べてもおいしいゴーヤーですが、「苦味がどうも…」という方も多いはず。実は調理する際のちょっとした工夫で、その苦味が抑えられると知っていましたか？①薄切りにする②切ったら塩でもみ、水にさらす③サッと軽くゆでる、以上3点がコツです。逆にゴーヤーを厚切りにすると苦味が強まるので、お好きな方は試してみてくださいね。

さあ、今年の夏はゴーヤーパワーを活用して、元気に乗り切りましょう！

## やんわり運動場

だれでもできるながら体操㉓

## クロスワード



**ヨコのカギ**

1 仕事中・通勤中のケガや病気は○○○○保険。
4 アカミミガメの別名○○○ガメ。
7 ゴーヤーは○○科の野菜。
8 こどもの日に入るお風呂。
10 ワイシャツなどの袖口。
12 村よりも大きく市よりも小さい。
13 生まれつきの体の性質。
15 夏の次の季節。
16 記号「凸」。
17 家計を○○○○する。
19 フェイク。○○物。
20 自分の息子の謙称。
22 名句、目に青葉 山ほととぎす ○○○○。
25 ○○だち。竹馬の○○。
26 これが来たら高台へ避難。
27 王冠。英語では？

**タテのカギ**

1 建物内の細長い通路。
2 顔や形がそっくりなこと。
3 病気の診察や治療をする人。
4 親子・親類など血縁関係にある人。
5 下水などの水路。○○ネズミ。
6 沈下の反対語。土地が○○○○する。
9 夜に行うお祭り。
11 飲料○○。化粧○○。
14 新聞が社の主張として載せる論説。
15 感謝・おれの言葉です。
16 髪の毛のことです。
18 無い人でも7つはある？
19 ゴーヤーの独特な味。
21 初恋は○○○の味？
23 ロープ。○○引き競技。
24 「力」の上の位。

クロスワード クイズのこたえ

| A | B | C | D |
|---|---|---|---|

◎新年号のクロスワードの解答
「イノチヅナ」

## 保健師だより

### 新年度の健診がはじまりました

新緑の美しい季節になりました。みなさんいかがお過ごしでしょうか。

全県約600人の保健委員さんからの保健予防活動報告書で、最近よく目にするのが「仲間に健診でがんが見つかった。早期だったので助かった。」という報告です。土建の健診には、年齢制限がありますが、胃、大腸、乳房などのがん検診を自己負担なしで受けられる制度があります。新年度の健診が始まっています。元気で過ごすためには早期発見・早期治療で重症化予防が何より効果的です。仲間を誘って、みんなで土建健診を受けましょう。

## なるほど 困ったときの国保制度

**保険証の変更手続きはお早めに！**
出生や結婚などで家族が増えて保険に加えるときや、家族が社会保険に加入して保険から除くときなどは**14日以内**に支部事務所に届出をしてください。

**家族が増えた ▶ 増加届が必要です**

| | 必要書類を忘れずに |
|---|---|
| 結婚等で同じ住民票内に家族が増えた | |
| 子どもが産まれた | ・世帯全員の住民票 |
| 家族が社会保険をやめた | ・世帯全員の住民票<br>・社会保険喪失証明 |

**家族が減った ▶ 減少届とその方の保険証が必要です**

| | |
|---|---|
| 結婚や離婚等で家族が他の世帯に移った | |
| 家族が亡くなった | ・住民票の除票 |
| 家族が社会保険に入った | ・社会保険証コピー |

**住所や氏名が変わった ▶ 変更届が必要です**

| | |
|---|---|
| 引越しや市町村統合などで住所が変わった | |
| 結婚などで氏名が変わった | ・世帯全員の住民票 |

**修学のため、住民票を移動 ▶ 届出が必要です**

| | |
|---|---|
| 修学のため住民票を移動した場合 | ・在学証明書<br>・出先の住民票 |

**保険証をなくした ▶ 再発行（再交付）します**

| | |
|---|---|
| 紛失、破損、汚損　など | ・認印<br>・免許証やパスポートなど（本人確認のできるもの） |

※住民票を添付しない場合は、保険証の到着が1週間程度遅れる場合があります。

埼玉土建国保組合への名種手続きに、**個人番号**が必要になります。
**支部での提示が必要です**
ご不明点については所属の**支部事務所**へ

## クイズの応募について

締め切り **5/14（月）** 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。

＞あなたの声＜
**募集しています！**
国保の給付制度（傷病手当金・払戻金など）や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を利用しての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、もれなく**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。

ご協力お願いします！　お待ちしてます～

送り先 〒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】

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にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

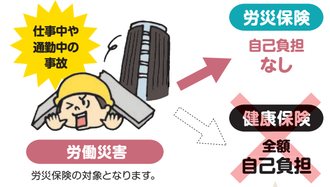


## お仕事でのケガ等には、労災保険！

労災保険制度では、労働者が業務中または通勤途中に災害にあい（以下「労働災害」といいます）、その労働災害によって負傷、または病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行なっています。

しかし、近年、労働災害であるにもかかわらず、**労災保険による給付を受けるための請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。**

**お仕事でのケガ等に健康保険を使うと、一時的に治療費の全額を自己負担しなければなりません！**




健康保険は、労働災害とは関係のない傷病に対して支給されるものです。

健康保険を使ってしまった場合は労災保険への切り替えの手続きを！

### お仕事でのケガ等とは？

お仕事の準備、後片付け

通勤途中、現場から現場への移動中

などが含まれています。熱中症など、業務が原因での傷病も労災保険の適用になります。

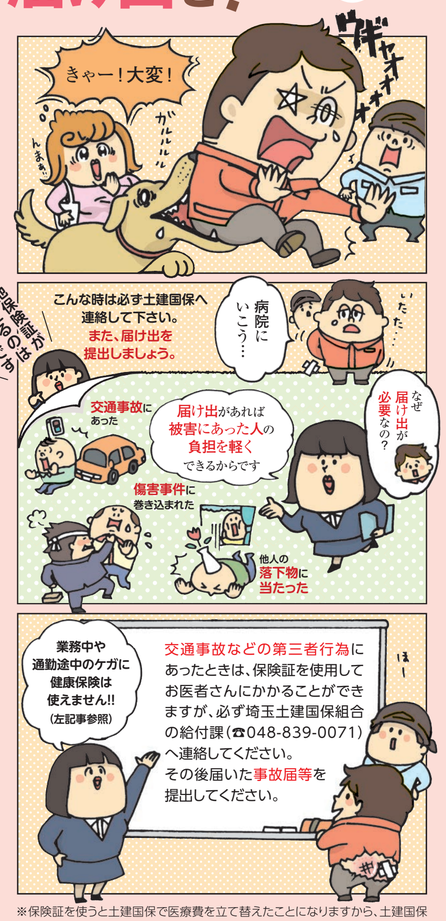
**従業員を一人でも雇用している事業所は労災保険の加入が法律で義務付けられています**
事業所にお勤めの労働者の方は、事業所に労災手続きをお願いしてください。

**一人親方や事業主・家族専従者の方は労災保険特別加入をしてください**
治療費や休業補償が支給され、安心して治療に専念することができます。万一の事故に備えて、労災保険特別加入へご加入ください。労働組合の支部で手続きできます。

**労災保険未加入で健康保険を使ってしまった場合**
自己負担が発生し、傷病手当金や一部負担払戻金の支給対象外となるため、負傷したご自身の大きな負担となります。

## 第三者行為でけがや病気をしたときは土建国保に届け出を！

相談や手続きは給付課へ
048-839-0071




※保険証を使うと土建国保で医療費を立て替えたことになりますから、土建国保では相手や相手の保険会社に立て替えた医療費を請求します。

## 掲示板

### 「医療費のお知らせ」の取り扱い変更について

「医療費のお知らせ」が医療費控除の申告手続きに使用可能となったことを受け、平成30年1月～11月診療分までをまとめて、平成31年2月初旬にお知らせします。

### 靴型装具の「療養費申請」に写真の添付が必要となりました

平成30年4月1日から、靴型装具の「療養費申請」にあたっては、装具の写真（カタログなどではなく装着するものの写真）の添付が必要となりました。

### 70歳以上の方へ

「高齢受給者証」の更新は、毎年8月です。6月初旬に「お知らせ」の通知を組合員に郵送します。内容を必ずご確認の上**6月20日（締切日）**までに書類の提出をお願いします。なお、マイナンバー制度による所得情報の連携が7月までに始まれば、書類の提出は不要になりますので、「お知らせ」はお送りしません。

### 5月納入からの「国保料のお知らせハガキ」をお送りします

2018年6月分（5月納入）からの保険料をお知らせします。新たに30歳～39歳の組合員の方も、仕事の形態にかかわりなく年齢優先の保険料に変わりますのでご確認ください。

### 健診・ドック医療機関の契約解除

2018年4月1日付で下記の医療機関との契約が解除となりました。

■健康診断　静風荘病院
（新座市堀ノ内1-9-28）

■人間ドック　磯久クリニック
（吉川市関226-1）

お問合わせは ▶ 健康増進課 048-839-0073

お問合わせは ▶ 給付課 048-839-0071

お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381