

国保だより Support Your Life

新春 仲間の声を紹介しなす

建設産業で働く仲間と家族のための 埼玉土建国保

土建国保のおかげで治療に専念

職種はエレベーターのメンテナンス業です。いまから45年前の28歳のとき、友人に誘われてこの職種に就きました。「仕事は階段の上り下りがとにかく大変。時期によって収入の格差も激しい職種だよ」と話してくれました。近所の役員さんに誘われて、14年前の平成16年に土建国保に加入。今年2月、首に違和感があり、病院を受診したら、咽頭がんであることが分かりました。いまも闘病生活が続いています。妻の美枝子さんは、「お医者さんから言われたときには本当にショックでした。いま話題のオプジーボなどは高額な薬と聞いていましたし、抗がん剤も高額でした。でも土建国保に加入して一部負担払戻し制度や傷病手当金で本当に助かっています。おかげで治療に専念できます。また埼玉土建の役員さんには本当にお世話になり感謝しています」と話してくれました。

久喜幸手支部 **森 勝詔さん** **美枝子さん**

宿泊補助・インフルエンザ予防接種を家族で利用

宮代支部 **木村 和朋さん**

職種は建築装飾金物です。溶接をメインにしています。木村さんは「建設の仕事なら大体できます」と話してくれました。組合員で国保にも加入しているお父さんが、自分で興した仕事を手伝うようになったことがきっかけで、いまの仕事に就きました。土建国保には平成8年に加入。「病気になるから保険証は使った記憶がありません」と話してくれましたが、宿泊補助やインフルエンザ予防接種補助を利用しているとのこと。長野への一人旅はもちろん、お父さんも家族で利用しているそうです。また「インフルエンザ予防接種の補助はいいですね。子供と一緒に接種して、助かっています」と言います。身長が185cmと長身の木村さん。今の悩みは足場が低くて頭が当たってしまうこと。また「フルハーネスが義務化されて大変ですが安全第一」と笑顔で話してくれました。

会社も従業員も土建国保で助かっています

新座支部 **杉浦 政恵さん**

株式会社の取締役として日々、事務作業に追われています。会社は解体業を営み、従業員は45人。健保適用除外制度を通じて埼玉土建国保に加入しています。そのほかにも埼玉土建では労働保険、各種共済制度も利用しています。「土建国保の各種制度はすごいと思います。病気になっても安心できる一部負担払戻し制度で従業員含め本当に助かっています。その他にもデズニールランドの利用券補助、宿泊補助制度なども従業員に好評です」と話してくれました。いま会社ではとにかく人手が足りないそうです。「求人広告などを利用してなかなか従業員が入ってきません」と言います。会社として従業員の福利厚生は気を付けているそうです。「各種、法令がたいへん厳しくなっています。その際に頼りになるのが埼玉土建。いろいろ知恵をいただいています」と話してくれました。

あけましておめでとうございます。政府は今年も社会保障費の自然増分である6千億円の予算を5千億円にすると、1千億円削る構えです。これは「全世代型社会保障」への改革として、全世代に激痛を強いるのが狙いです。この間、政府が強行してきた年金、医療、介護制度の連続後退によって国民の中に生活苦と将来不安が広がり、個人消費が落ち込んでいます。このような中でもハガキ要請、国会議員要請、各種集会などのたたかいで、建設国保の予算は満額確保をしています。これは組合員皆様のご協力によるものです。しかし建設国保を安定運営させるには社会保障制度を充実させる改革が必要です。引き続き、組合員、家族の皆様を健康を考えたが、役員・事務局員一同頑張りたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

埼玉土建国民健康保険組合 理事長 **酒巻 圭一**

やんわり運動場

だれでもできるながら体操

待ちに待ったお年玉ラクラク!

そんなお年玉今年のお年玉少なすぎ!!!

指先を正確に手のひらに向けて軽く握る。10秒キープする。

目を閉じてゆすり

それが疲れ目解消ストレッチですよ!

やんわり運動場

納豆の力

日本の朝食に欠かせない納豆は、大豆を納豆菌によって発酵させた食品です。晩秋に収穫された大豆を使うと、寒さで旨味がキツク凝縮するため、おいしい納豆になるのだとか。今回はネバネバと糸を引く納豆のレシピに迫ります。

納豆の理由は?

昔ながらの「コシ納豆」には、なぜ納豆のワラが使われているのでしょうか? 実は納豆を作るのに欠かせない納豆菌は「枯草菌」の一種であり、耐熱性の高い状態でワラなどの枯れ草に多く存在しています。煮沸したワラで大豆を包むのは、雑菌をなくし、納豆菌を利用する目的があったのです。納豆の起源は明確にされていませんが、何かの偶然で納豆菌の働きが発見されたのでしょう。

人気の理由は?

簡単! 低コストで作れる納豆は、江戸時代以降に庶民の間に広まり、関東から北側の地域で多く食べられるようになった。特に雪が多い米作地域では、魚介類や野菜に代わるタンパク源として重宝され、納豆は「大豆でメジャーな存在になったのだ」とも。一方、温暖な海に近い関西では、食べ物がいつまでも手に入るため、納豆を作る習慣がなかったのだとか。ナットクだけに、ナットクの理由がも...?

納豆の秘めたパワー

そもそも納豆の原料である大豆は、1粒の豆と呼ばれるスーパー野菜。そんな大豆が変身した納豆は栄養豊富で、タンパク質は大豆の約6倍、葉酸は大豆の約3倍も含まれています。納豆の糸の主成分は、カルシウムの吸収を助けるポリグルタミン酸。一説によると、納豆がよく食べられている地域では、骨粗しょう症にかかる人が少ないそうです。もしかしたら江戸時代の庶民も、経験を通して「納豆のパワーを知っていたのかも」かもしれません。

食へのコツ

ちなみに、納豆は購入から1〜2日後が食べ頃。タレを少しずつ加えながら、約400回混ぜるのがベストな食べ方だと言われています。混ぜれば混ぜるほど、口当たりが滑らかになり、香りが引き出されるので、自分の好みを探してみてください。納豆が苦手な場合は、ザク切りにしたたまごを混ぜると、香りや粘りが軽減されます。中には納豆を冷凍して使う方もいますが、徐々に味が落ちてくるので、約1ヶ月で使い切るのがおすすめです。物事に粘り強く取り組むためにも、納豆のパワーを借りてみてください。

ヨコのカギ

- 十二支の12番目
- 平安時代のサッカーボール?
- 東京の昔の呼び名
- レディーメードです
- 北海道みやげ、〇〇〇の熊
- 納豆が引くもの
- 早口言葉、東京〇〇〇〇許可局
- 1万の1万倍
- かぐや姫が生まれました
- あんに寒天を加えた和菓子
- 日本の国鳥
- 立ち上がることです
- 婚約者、フランス語では?
- 予想。〇〇せぬ出来事
- ノドを水ですすいで風邪予防
- 10%になる〇〇〇〇税

クロスワード

クイズの答え **A B C D E**

秋のクロスワードの解答「グランドガク」

クロスワード

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

タテのカギ

- 胃から出る消化液
- 西洋風なたたき料理の調理器具
- 春・夏・秋
- 3ヶ月の〇〇〇のセーター
- 波瀾交通が〇〇〇
- アフリカの国です
- 体をためて健康を回復させる〇〇〇
- 割合、百分〇〇〇
- 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
- 音のあだ名。ボリューム
- 目のあざ黒い
- 髪がカールに渡した〇〇〇の種
- ヤル気な〇〇〇〇を入れる
- 時〇〇〇〇〇〇の流れは早い
- 栗の実は〇〇〇〇

クイズの応募 1/15

締め切り 1/15 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10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]

個人情報の提供は、発送や国保だより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。

水うがいでかぜ予防

寒くなり、乾燥する季節になりました。この時期はやり始めるのがかぜです。かぜの予防策として「うがい」は当たり前に行われています。京都大学の「うがい・風邪予防効果」の研究報告によると男女385人を「水道水うがい」「ヨード液うがい」「何もしない」の3グループにわけかぜの発症率を検証。2か月間それぞれうがい行動をとってもらった結果、100人あたり、「水道水うがい」が17.0人、「ヨード液うがい」が23.6人、「何もしない」が26.4人でした。水道水に含まれる塩素が効果を発揮した可能性があると考えられる一方、ヨード液はのどにいる正常な細胞を傷つける可能性があるようです。この冬はかぜ予防に水うがいをしてみてください。

掲示板

「保険料払込証明書」の発行について

確定申告書に使用する「保険料払込証明書」は、所属支部にお問い合わせください。

被保険者の異動手続きは14日以内に

組合員は、自分の世帯に異動(家族の加入・喪失・住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部に届出をしてください。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただくこともありますので、ご注意ください。

お問い合わせは 資格課 **048-864-4381**

国保組合では下記の要領で第99回組合会を開催します。

告知

- 議題 2019年度事業計画、2019年度予算
- 日時 2019年2月24日(日)
- 対象 組合会議員、理事、監事
- 会場 保健センターげんき館3階 多目的ホール

早期発見が あなたを救う!

大腸がん検診で病気の発見が多くみられています。今回は、そのなかで、実際に精密検査を受けて、病気が発見された方にお話を聞くことができました。

大腸がん検診で陽性反応 二次受診の結果を聞いて安心しました



三郷支部 仲又公範さん

分会の健診で便潜血検査を受けたところ、2本のうち1本が陽性でした。二次受診したところ、大腸内視鏡を受けることになりました。その結果、小さなポリープが発見されました。大きくなかったので、切ることなく、また2年後に大腸内視鏡を受けることになりました。

分会の健診で便潜血検査を受けたとき、痛みがありました。が、自分でできないほどではありませんでした。原因となる病気が見つかり、これからどう様子を見てよいかかわったので安心しました。

このようにことがあるので、もし検査で異常が出たら、必ず精密検査を受けることをおすすめします。

便潜血検査で大腸がんの早期発見を

加須支部 山本弘子さん

分会の健診で便潜血が陽性でした。自覚症状は全くありませんでした。

結果説明会に行きそびれたので、近所の内科に結果について説明を聞きに受診しました。大腸内視鏡を受けることをすすめられ、内視鏡ができる病院を紹介されました。結果は、ポリープがあり、1つ切除しました。検査は痛みなくスムーズでした。そのポリープが悪性か良性か、さらに詳しい検査をすることになりました。

ました。ポリープは良性で安心しました。結果が出るまで心配でしたが、良性だったのでほっとしたところです。今後、ポリープができることがあるので、また2〜3年後に大腸内視鏡を受けることになっています。

ポリープの種類によって大腸がんになりやすいものもあるので、早期発見には、便潜血検査も内視鏡検査もとても重要だと思います。

「医療費のお知らせ」は2月初旬に届きます

土建国保では、被保険者の皆様に保険証をお使いいただいたときの医療費について関心を払っていただくために「医療費のお知らせ」をお送りしています。平成30年度の「医療費のお知らせ」は2月初旬に届きます。

《確定申告に際して》

- 1 平成29年分の確定申告から、「医療費控除」については、「医療費のお知らせ」を添付すれば、「医療費控除の明細書」の〈明細〉欄を省略できることになりました(この場合、領収書の保管も不要です)。
- 2 ただし、「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費については、これまで通り、医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」への記載と添付が必要です(領収書は5年間保存する必要があります)。
- 3 平成30年度の「医療費のお知らせ」は、平成30年1月～10月診療分までが対象となっています。
- 4 したがって、③の診療分についての明細は省略できますが、平成30年11月～12月診療分につきましては、「医療費控除の明細書」に明細をこれまで通り記載して下さい。
- 5 その上で、③の額と④の明細の合計額を記載した「医療費控除の明細書」の提出が必要となります。



所得情報の連携等にかかわるお知らせ

2018年7月より、マイナンバー制度の情報連携により、所得情報が照会できるようになりました。

しかし、この所得情報の連携は本格実施となっておらず、現在も高齢受給者に該当する場合、高額療養費や限度額適用認定証を申請する場合など、引き続き所得の証明の提出が必要となります。また、提出いただいた証明の確認のために、国保組合からマイナンバー制度を利用した所得情報の照会もさせていただきます。

情報の照会は、国保組合の資格・給付等の業務の目的のみに利用させていただきますので、ご理解をお願いいたします。

なお、加入手続きや住所変更、家族の増加等の保険証にかかわる手続きの際には、情報の照会結果が返却されるまでに時間がかかることから、引き続き住民票等の提出をお願いします。

住民票等の提出が無い場合は、保険証の到着が通常より1週間程度遅れる場合がありますので、ご了承ください。



もしものために! 受けようがん検診!!

自己負担なく受けることができます ※胃がん検診・大腸がん検診は基本健診と同時受診です

検診の名前	対象年齢	検査の内容
胃がん	30歳以上	バリウム検査
大腸がん	30歳以上	便潜血検査2日法
子宮頸がん	20歳以上	問診 視診 触診 細胞診(頸部)
乳がん	30歳以上	問診 視診 触診 マンモグラフィ ※マンモグラフィにかえて超音波検査を行うことができます

「陽性」の方に精密検査の案内をしています

便潜血で陽性だったら精密検査を受けよう!

2018年4月から7月で大腸がん検診を受けた人11,336人、うち、「陽性」だった人は646人(5.7%)、受診案内を送った人は466人でした。

そのうち医療機関を受診した人は123人でした。

大腸癌、大腸ポリープ等が多く発見されています。しかし、精密検査に行った人は4人に1人とまだまだ少ない状況です。

早期の大腸がんは自覚症状がほとんどなく、自分で気付くことが難しいがんです。検診などで早期に発見し治療することで、5年生存率93パーセントと治る可能性が高いです。無症状の時期に発見し、治療を行うことが重要です。

痔などが原因と思わずに、精密検査の案内を受け取った方は、必ず精密検査を早めに受けましょう!



こんなに低い受診です



新規指定宿泊施設

伊東園ホテルズに下記の施設が追加されました。

- 温泉 長野県 上諏訪温泉
- 施設 油屋旅館
- 住所 〒392-0027 長野県諏訪市湖岸通り3-4-16
- TEL 0266-52-2222 FAX 0266-58-7648

健診・ドックの新規契約医療機関

- 名称 共済病院
- 住所 さいたま市緑区原山3-15-31
- TEL 0120-635-655(健診センター直通)
- 契約内容 健康診断・人間ドック・肺ドック

健診・ドック契約医療機関の名称変更

朝霞台中央総合病院ドック健診センター

新 TMGサテライトクリニック朝霞台(11/1~)

インフルエンザ予防接種の指定医療機関の電話番号訂正

- 名称 清水医院
- 住所 川口市上青木1-20-3
- TEL (調) 259-0191 (正) 253-0191