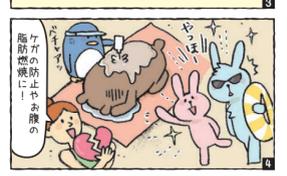


# やんわり運動場

だれでもできるながら体操20



## ヨコのカギ

- 鍋模様丸い食べ物。西瓜。
- 英語にするとベーパー
- 財布をめぐる海洋冒険小説
- 金太郎の相撲相手
- 春・夏・秋・冬
- 模様のない生地のこと
- 幸水・二十世紀と言えは?
- 競技で1番になること
- お絵かきをする紙
- 雨の季節のこと
- ジャンケンポン! ○○○でしょ
- 商店。緑日の夜○○
- 誰でも7つある
- 押さえる力。プレッシャー。
- 手紙を書く紙
- 母親。お○○

## クロスワード

クイズの答え **A B C D**

05月号のクロスワードの解答「トドケ」

## クイズの応募 7/18

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(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きますが、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)

※QUOカードのデザインは予告なく変更される場合があります

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。

### 元気の源! スパイスの世界

カレーに使われるスパイスは、粉状(パウダー)と粒状(ホール)の2種類に大別されます。主に粉状は、色味やとろみ付けという役割があり、粒状は香りの演出に使われています。

### 一緒に食べたい☆夏野菜

旬の食材は味がしつかりしていて栄養価が高く、値段もお手頃で良いのでおすすめです。例えばゴーヤーは夏の熱帯地を育んだ野菜であり、ビタミンCやミネラルが豊富。トマトは夏

### カレーはどこからやってきた?

諸説ありますが、カレーの語源は南インドの「カリル」という言葉だと言われています。交易で西洋人がインドに来た際、汁物のインド料理を持ち帰り、「カレー」として母国に紹介したのが始まりです。日本にカレーが輸入されたのは1868年、明治時代の初頭です。日本人の味覚に合うように甘めの味でアレンジされ、カレーは瞬く間に人気メニューとなりました。

### カレーと夏野菜は最強タッグ!

生では大量に食べられない夏野菜も、カレーに入れてグツグツ煮込めば、べとべと感が減り、栄養素を逃がさず食べることができます。もはや国民食と言えるカレーがこれほど定着した理由は、食べ応えがあり、経済的で、野菜や肉、米と一緒に摂れるためかもしれません。過酷な暑さを乗り切るために、今夜はさっぱり、カレーを作ってみてはいかがでしょうか。お好みのスパイスを利かせれば、お代わりが止まらなくなるかも?

## 健康の森

### カレー&夏野菜の力

夏に食べたくなる料理と言えは、辛いカレーです。普段からカレーを食べる機会が多いもの、その歴史はあまり知られていません。そこで、今回はカレーの魅力と、旬の夏野菜について紹介します。

まず、これらのスパイスは漢方薬にも使われるほか、古くから健康効果も期待されてきました。例えば夏バテしないための体力作りには、辛いタカノツメやカイエン・ペッパー(赤唐辛子の粉末)の食欲増進作用が役立ちます。そのため本場インドでも、暑い時期になるとカレーの味付けが一層辛くなる傾向です。

クーラー病対策に取り入れたいのが、ウコンを粉末にしたターメリックです。代謝を整え、血行を促進する働きがあります。ちなみに食欲をさげるカレーの黄色い色はターメリックによるものです。

欲不振を解消し、消耗した体力の回復を促します。また、ナスは利尿作用が高く、むくみの改善に効果的です。そして、枝豆やオクラには食欲不振に効果があります。いずれの夏野菜も、夏バテの原因になると言われている、体内に蓄積した余分な熱を取る働きがあります。

## 保健師だより

### 治りにくい夏風邪

夏風邪は治りにくいといわれています。それは…薄着、エアコンのかけ過ぎで体を冷やしてしまう、冷たいものをとり過ぎて、胃腸の調子が悪くなり、栄養がとれなくなる。炎天下での仕事や外出、または夏バテで体力が低下している。暑さで寝苦しく、睡眠不足になる。など様々な要因が影響しているといわれています。夏風邪は「お腹の風邪」ともいわれるように腹痛や下痢が特徴的な症状です。脱水症状にならないために常温や温かいもので水分補給をすること、体を冷やさないように心がけましょう。十分に体を休めることももちろん必要ですよ。

### クロスワード

1	2	3	4	5	6
7	D	8	9		
		10		11	A
12	13	14	15	16	
	17	18		19	B
20			21	22	
23			24	C	25
26					27

タテのカギ  
1 体力○○○○満点!  
2 ホール○○、スルメ○○  
3 黄色い唐辛子  
4 回し遊ぶ玩具  
5 銭湯、大衆○○○○  
6 ハンカチの動物の動物  
7 ○○○○自らの生活  
8 ○○○○自らの生活  
9 昆虫○○○○  
10 日本○○○○  
11 泳げる人が使う道具  
12 泳げる人が使う道具  
13 泳げる人が使う道具  
14 泳げる人が使う道具  
15 泳げる人が使う道具  
16 泳げる人が使う道具  
17 泳げる人が使う道具  
18 泳げる人が使う道具  
19 泳げる人が使う道具  
20 泳げる人が使う道具  
21 泳げる人が使う道具  
22 泳げる人が使う道具  
23 泳げる人が使う道具  
24 泳げる人が使う道具  
25 泳げる人が使う道具  
26 泳げる人が使う道具  
27 泳げる人が使う道具

### 70歳以上の皆さまへ 平成29年8月から、高額療養費の上限額が変わります

国の高額療養費制度改定により、平成29年8月から70歳以上の者の現役並み区分と一般区分の負担上限額が変わります。個人ごとの外来では、現役並み区分と一般区分で引き上がり、一般区分では年間上限額が設定されます。世帯ごとでは、一般区分で引き上がり多数回が設定されます。

現役並み区分	平成29年7月まで		平成29年8月から	
	適用区分	課税所得	課税所得	課税所得
特例	145万円以上の方	44,400円	44,400円	44,400円
一般	145万円未満の方	12,000円	14,000円	57,600円
世帯	II 住民税非課税世帯	8,000円	24,600円	24,600円
世帯	I 住民税非課税世帯(年収87万円以下の方)	8,000円	15,000円	15,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合、「旧たし書所得」の合計額が210万円以下の場合のみ含まれます。  
※2 直近12か月間に、原に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

●どの適用区分に該当するかは、高齢受給者証でご確認いただけます。  
問合せ先 給付課 048-839-0071

# ずっと元気であるために健康診断を受けて 自分の健康実態と向き合みましょう

### 埼玉土建の健診項目 (太字の項目は、埼玉土建の独自項目です)

血液検査 尿検査 胸部レントゲン 心電図

貧血検査 赤血球数、ヘモグロビン値、ヘマトクリット値、血小板数

糖の状態を見る 空腹時血糖、ヘモグロビンA1c、尿糖

脂質の状態を見る 中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール

肝臓の検査 GOT、GPT、γ-GTP

体の炎症状態を見る 白血球数

身体計測等 身長、体重、BMI、腹囲、血圧、握力、腕力

肺の検査 胸部X線造影撮影、胸部X線再撮影

心臓の検査 12誘導心電図

尿酸値の検査 尿酸

腎臓機能の検査 血清クレアチニン、尿素窒素、尿酸値、尿蛋白、尿潜血

問診等 問診票、既往歴、自覚症状、他覚症状、業務歴 医師の診断 医師の診断、医師の意見

情報提供 健診の結果データ

再診 健診時に撮影した胸部レントゲンを、じん肺やアスベストによる肺の変化がないか専門医が読み直しをしています。建設職人の多くは過去にアスベスト建材を使っていました。病気の発見で、労災認定されるようすすめています。

結果説明会 結果説明会で健診結果を確認しましょう。異常はないか?あるのか?異常があれば、どこが悪いのかを知る。そして、二次受診が必要か?食事など変えた方がよいのか?医師や保健師など専門家に聞いてみよう!

特定保健指導を受ける 40歳~74歳の方で、健診を受けた後に「特定保健指導の案内」が届いたら、保健指導を受けましょう。糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病にならないために、保健師などの専門家からアドバイスを受けながら生活習慣を改善する特定保健指導を受けましょう。

特定保健指導の流れ

面談	3~6か月	6か月後
専門家と20分以上の面談を行い、自分に合った目標と実行計画を立てます。	自主的に生活習慣を改善します。個別に面談や電話などで、専門家より継続的なサポートを受けながら、生活習慣を改善します。	電話などで、生活習慣の改善状況を報告します。

動機づけ支援 積極的支援

記念品を贈呈します

## セルフメディケーション税制とは?

確定申告すれば、購入金額の一部が戻ってきます!

(2017年1月1日~2021年12月31日の期間)

概要 1年間(1月1日~12月31日)に世帯で購入したスイッチOTC薬(※2)の購入額が合計で税込12,000円を超える場合に、88,000円を限度に総所得金額から控除を受けることができます。

減税効果の一例

課税所得400万円の方が、対象医薬品を年間税込20,000円購入した場合(生計を一にする配偶者その他の親族の分も含む)

0円 税込12,000円 税込20,000円(下限額) 税込100,000円(対象医薬品の購入金額)

8,000円が課税所得から控除される(対象医薬品の購入金額20,000円-下限額12,000円=8,000円)

※1 所得控除の対象となる医薬品は厚生労働省のホームページに掲載されているほか、薬のパッケージに税制の対象であることを示すマークがついています。  
※2 「スイッチOTC薬」とは、もともと病院で処方を受けなければ手に入らなかった薬が、安全な有効成分から薬品、医師のもとでも使用することができると判断された薬に一般薬(OTC薬)に切り替えられたものです。(OTC薬)とは、薬局・ドラッグストアなどで販売されている医薬品のことです。

このマークが目印!

どうやって申請するの? 注意

本人の確定申告が必要になります

従来の医療費控除制度とセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)を同時に利用することはできません。

確定申告の際に、対象医薬品の「購入シート」または「領収書」が必要になりますので、大切に保管しましょう!

確定申告する人が以下のいずれかを受けていることが条件です。

①健康診断 適切に健康管理をした上で、薬が必要になった場合に控除を認めるといことです。また、本人(申請者)と生計を一にする配偶者その他の親族も対象です。配偶者その他親族は未受診でも控除対象となります。

②がん検診

③予防接種(定期接種またはインフルエンザ)

確定申告時に、健診や予防接種を受けたことがわかる書類が必要になります。受診した後は、健診結果票やインフルエンザの領収書等、大切に保管願います。健診結果票がお手元ない場合は、国保組合で証明書を発行します。

### 告示

国保組合では下記の要領で第96回組合会を開催します

◎議題 2016年度事業状況、2016年度決算

◎対象 組合会議員、理事(候補含む)、監事(候補含む)、顧問

◎日時 2017年7月23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29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 ▶ 給付課 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29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29年度課税所得証明書(世帯全員分)の添付が必要です。

お問合わせは ▶ 給付課 048-839-0071