

守ろう健康! 守ろう土建国保!!

建設職人と家族のために

国保だより 新春

国保に加入する仲間を増やそう

土建国保に加入すると大きな安心と嬉しいメリットがついてきます!!

- ◆医療費の払い戻しがあります。(一部負担払戻金)
- ◆病気やケガで働けないときの休業補償制度があります。(傷病手当金)
- ◆出産を応援します。(出産育児一時金・出産手当金)
- ◆インフルエンザ予防接種補助(保険証と一緒に予防接種補助券がついています)
- ◆指定宿泊施設利用補助
- ◆東京ディズニーリゾート利用補助

詳しくはホームページをご覧ください。 www.sai-doken-kokuhodo.jp

仲間と家族の命と健康を守ろう

健康診断

- ◆検査項目が豊富です。(胸部レントゲン・心電図・血液検査など)
- ◆基本健診もがん検診も自己負担なしで受けられます。
- ◆日曜日を中心開催しています。
- ◆結果説明会を開催しています。

健康診断を受けた人の胸部レントゲンを、アスベスト専門医が再読影しています。土建国保ではアスベスト疾患の早期発見に努め、労働組合と連携し労災認定が受けられるよう運動をすすめています。

新年あけましておめでとうございます。
昨年の組合員を増やす「秋の大月間」では、仲間のみなさんの大きな協力を賜りました。あらためて感謝申し上げます。

同時に行われた総選挙では、埼玉土建国保にとって力強い紹介議員が増えました。このことに確信を持ち、ハガキ要請行動の強化、予算要求総決起大会の成功に向けて、引き続き全力を挙げていきます。

今年は市町村国保一元化の年となります。「一般財源からの繰り入れをするな」という安倍内閣の一貫した指針の下、これを撤回させ、市町村国保は前年度とほぼ変わらず運営することとなります。これは私たちが繰り返し國や自治体に要望した結果であります。

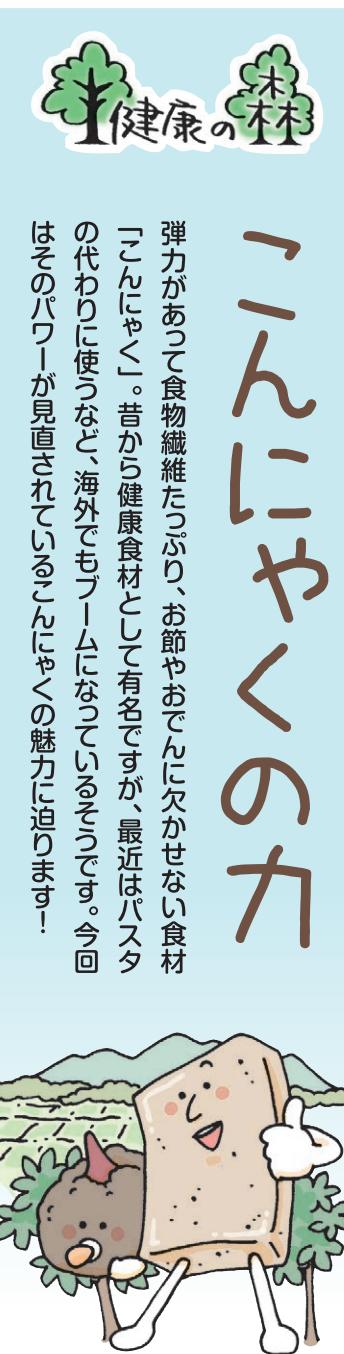
今後も社会保障の連続改悪が狙われています。「皆保険制度」を守り、埼玉土建国保を守り抜きましょう。

理事長 酒巻 圭一

こんなにやくは、食物繊維たっぷり!

こんなにやくは、サトイモ科のコーンやカボチャの植物の球茎を加工した食品です。一般的なにやくは、この芋を乾燥させ、粉にしたものから作るため、こんなにやくは、コニャク芋を乾燥させ、粉にしてから作るため、こんなにやくは、仕上がりは白になりますが、昔ながらの姿にするため、あえて海藻の粉末を混ぜ、色を付けているのです。

「こだわる」昔から健康食材として有名ですが、最近はバスターの代わりに使うなど、海外でもブームになっているそうです。今はそのパワーが見直されつつあることをやくの魅力に迫ります!



「ここにやくの力」



こんなにやくの成分は約97%が水分、残りの約3%が固形物です。ご存知の通り、一番の特徴は豊富な食物繊維特に、水溶性食物繊維のケルコラントが多く含まれます。ケルコラントには水を含むことで柔軟になり、腸のむ性質があるため、食べ過ぎ防止に持つています。また、糖質などの消化・吸収を緩やかにするため、糖尿病などの予防効果があると言われています。

こんなにやくの存在が、ずっと気になっていた方もいるのです。これは生のコニャク芋を皮ごとそのまま加工していった昔の製法の名残です。現在はコニャク芋を乾燥させ、粉にしてから作るため、こんなにやくは、仕上がりは白になりますが、昔ながらの姿にするため、あえて海藻の粉末を混ぜ、色を付けているのです。

こんなにやくの匂い!

昔のこんなにやく作りの課題は、原料のコニャク芋が腐敗しやすく、生の状態のまま保管が難しくなります。そのためこんなにやくは、芋が収穫される秋限定の食品だったのですが、室町時代のこんなにやくは高級な保存方法が誕生し、こんなにやくはが通常で行われるようにならぬのは江戸時代のこと。この期間的な発明のお陰で、私達は季節を問わずに

精進料理がよくお肉の代わりに使われます。今回はこんなにやくの歯ごたえを生かし、一枚まるごと使った「ここにやくステーキ」の作り方を紹介します。

①板ごとにやく1枚に塩少々を振つて、軽く水洗つる。

②両面に斜めの切り込みを細かく

加える。ボウルに砂糖大さじ1、にんにく(すりおろし)適量、

1、フライパンにサラダ油をしき、

2、弱火で焼く間に色が付いたら火を下ろし、皿に盛り付けてバター1かけをのせて完成。

こんなにやくのせいかが広がることださう!

にやくを食べることができるのです。

「ここにやくステーキ」

作ってみよう!

「ここにやくステーキ」

にやくを食べることができます。

「ここにやくステーキ」

<p

特定保健指導 受けてよかったです!

**体重が減って
足が軽くなりました!!**

朝志和支部 谷岡直美さん

Q1 特定保健指導を受けようと思ったきっかけは?
健診結果から保健指導に引っかかったから。前年は夫が保健指導を受けたから、受けれる流れになりました。

Q2 減量するための計画はどのように立てましたか?
まず、食生活を見直して、無理のないようにできることから気をつけていくようにしました。
夕食はなるべく早めに食べるようにして、「食べる順」ダイエットで野菜から食べるようになりました。
それから、炭水化物はできるだけ控えて、コーヒーはブラックに変えました。
外食が多かったのですが、すごく減らして週に1、2回だけにしました。
夫が健診結果で尿酸値が高かったので、一緒に取り組みました。

Q3 実際行ってみて無理なくできましたか?
きつなく、無理なくできました。

Q4 自分自身で工夫したことはありましたか?
外ではエレベーターを使わずに階段を使い、歩くようにしました。
近くのスーパーに買い物に行くのも以前は車でしたが歩いていくようになりました。そしたら、近所の人から、「車じゃない? 歩いているね」と驚かれました。

Q5 減量できてどのようなことが変わりましたか?
体重 3kg 減
ズボンがこんなにゆるくなりました!
(実際に見付ってくれましたよ。止めでいいと下がってしまうほど)
身軽になって、足が軽くなりました。

Q6 6ヶ月間の取り組みを振り返ってみて一言でいうと?
苦なくできました。
やり始めると凝るタイプなので、数値が良くなると嬉しいです。
これからも続けていきます!

ラジオ体操の健康効果

みなさんはおなじみのラジオ体操の効果をご存じですか?
組合員さんのなかには、現場で仕事開始時に行っている方も多いのではないでしょうか?
そのラジオ体操、実は、体にとって、様々な良い効果があるのです!

調査研究からわかった

ラジオ体操を続ける効果

- ①年をとっても足腰が丈夫で歩行能力が高い
- ②筋肉量が多く、実年齢より体内年齢が10~20歳若い
- ③血管年齢が実年齢よりも若い
- ④骨密度が同年代と比較すると高い
- ⑤肺のはたらきが良い

※2009年神奈川県立福祉大学の調査結果より

ラジオ体操には、背筋や腹筋、手足の筋肉など普段の生活ではあまり動かない部分の筋肉を大きく動かす動作があります。使われない筋肉は、どんどん弱くなります。
ラジオ体操は、第一と第二で約6分ですが、効率よく動かすことで運動不足による筋肉の衰えを防いでくれます。

ラジオ体操は有酸素運動

ラジオ体操の消費カロリーは6分間で30~40kcal。これは早歩きのウォーキングとほぼ同じ消費カロリーで、脂肪燃焼効果が期待されます。
短時間での劇的なダイエットは難しいですが、毎日続けることで健康的な体作りのサポートになります。

年齢を重ねても元気でいたい!!

加須支部 田中武さん

私は、6か月のあいだ特定保健指導を受けました。受けようと思ったきっかけは、妻の後押いや終了時に体脂肪計プレゼントということもありましたが、なによりも年齢を重ねてきたこともあります。自分の健康が気にならなくなってきたのです。
実際に特定保健指導を受けてみると、体重2kg、腹囲2cmほど減ったので動きやすくなりました。6か月後には、家族、職場仲間から「痩せたね」と好評でした。保健指導を終えてしばらくすると、国保組合から体脂肪計が届き喜んでいます。
今でも、保健指導を受けた内容をもとに、夕食時の炭水化物を減らしたりして気を付けています。このまま年齢を重ねても元気でいたいと思うので、自分の体の事を大切に考え、無理のないように継続していきたいと思います。

人間ドック契約医療機関

受診内容変更	新規契約
くすの木病院	日本健康管理協会新宿健診プラザ
●群馬県藤岡市藤岡 607-22	●東京都新宿区歌舞伎町 2-31-12
●TEL:0274-24-3111	●TEL:03-3209-0211
(追加となった内容)	(受診内容)
脳ドック、肺ドック	人間ドック、脳ドック、肺ドック

特定保健指導 このように変わりました!

**普通にヘルメットを
かぶれるようになりました!!**

さいたま南支部 小林康裕さん

Q1 特定保健指導を受けようと思ったきっかけは?
土建健診を受けて結果を開きに行ったら、尿酸値が高くて、「発作おこすぞ!」とおどされたことと、脂分をとらないようにして1kg減量したけど健診結果が悪くなっていたのにショックを受けたからです。

Q2 減量するための計画はどのように立てましたか?
管理栄養士さんとの初回面談で、メタボ用の管理栄養サブを紹介されて登録しました。私が日々の食事を書き込んだ内容を管理栄養士さんも見られるものです。
まず2.5kgを減らすこと目標に、糖質とカロリーを減らす食事に変える計画を立てました。

Q3 実際行ってみて無理なくできましたか?
最初は日々の体重と食べた物の記録がめんどうでした。しかし、記録をするうちに栄養バランスのことがわかつてきて、朝と昼食べた物で、夜のメニューが決まるなど調整できるようになりました。最初の2か月は豆腐とサラダを中心だったので、虚脱感におそれましたが慣れました。
それから、管理栄養士さんを見返すためにがんばりました!

Q4 自分自身で工夫したことはありましたか?
管理栄養士さんのアドバイスを忠実に守っただけ。運動は普段できないので、休日に散歩するようにしました。
カロリーや栄養素を学んでいくうちに、「食べたい」と思っても、カロリーなど数字が頭に浮かんで抑えることができました。学んだことで思考の切り替えができるようになりました。

Q5 減量できてどのようなことが変わりましたか?
体重8kg減
腹囲14cm減
一番変わったことは、ヘルメットのひもがあごにくい込まなくなったこと。顔まわりがすっきりしました。それから、身軽になって仕事の動作がスムーズになりました。

Q6 6ヶ月間の取り組みを振り返ってみて一言でいうと?
苦なくできました。
やり始めると凝るタイプなので、数値が良くなると嬉しいです。
これからも続けていきます!

6ヶ月間の保健指導が 終了した方には 体組成計を進呈しています。 健康管理に役立てて ください。

特定保健指導とは?
健康診断(40歳以上の方)の結果から、生活習慣病のリスクが高い人が、予防効果が期待できると判断された人に特定保健指導が行われます。
特定保健指導では、メタボリックシンドローム予防・改善のために医師や保健師、管理栄養士がひとりひとりひとりの生活に合わせた生活習慣の見直し、改善サポートします。のサポートは「動機づけ支援」または「積極的支援」の種類があります。
内臓脂肪が多い、糖尿病など生じやすい血管の病気になります。

特定保健指導を受けるには?
健康診断の結果によって、医療機関や保健師などから呼びかけや連絡がください。
さまざまな内容などを確認して、その際に受けたサポートは「動機づけ支援」または「積極的支援」の種類があります。

健康診断の結果票を見ながら、自分がどこにあてはまるのか調べてみよう!

STEP 1 ➞ 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定	1 腹囲 男 85cm以上 女 90cm以上	2 BMI 男 85cm未満 女 90cm未満 + BMI ≥ 25	3 ①②以外の人
STEP 2 ➞ 検査結果、質問票より追加リスクをカウント	④ 血糖 空腹時血糖 100mg/dl以上または、 ヘモグロビンA1c 5.6%以上 (NGSP) 5.2%以上 (JDS)	⑤ 脂質 中性脂肪 150mg/dl以上 または、 HDLコレステロール 40mg/dl未満	⑥ 血圧 収縮期 130mmHg以上 または、 拡張期 85mmHg以上
	+あり STEP2 ④~⑥のリスクが1つ以上の場合にのみカウント		
STEP 3 ➞ STEP1で①に該当 STEP2で④~⑥のリスクのうち STEP1で②に該当 STEP2で④~⑥のリスクのうち STEP1で③に該当	STEP1で①に該当 追加リスクが2以上 積極的支援	STEP2で④~⑥のリスクのうち 追加リスクが1 動機づけ支援	STEP2で④~⑥のリスクのうち 追加リスクが0 情報提供
	STEP1で②に該当 追加リスクが3以上 積極的支援	STEP2で④~⑥のリスクのうち 追加リスクが1~2 動機づけ支援	STEP1で③に該当 追加リスクが0 情報提供

●服薬中の人は継続的に医療機関に受診しているため、保健指導の対象としません。
ただし主治医の依頼・了解のもとに、必要に応じて保健指導を行うこともあります。
●法律で65~74歳の人は積極的支援の対象となつた場合でも動機づけ支援になります。

減塩するところの良いことが!

味の濃いものはおいしくて、ついつい食べてしまいがち…
塩分とりすぎていませんか? 例えば、ラーメンでは…

ラーメン1杯 塩分約 6g
せひ減塩をこころがけましょう!
汁を残せば、塩分約 3g

日本の1日塩分摂取目標値は成人男性8g、女性7gです。
ラーメン1杯で1分の塩分をとってしまうことに…
でも、汁を残せば、塩分は半分!

減塩を続けると良いことがある!

- ①血管の老化(動脈硬化)予防
- ②生活習慣病(高血圧や糖尿病)の予防
- ③高血圧症の場合、治療を助ける

簡単!! 減塩レシピ

2017年度の保健委員研修会の「高血圧予防のための食事」講義で話された管理栄養士からのおすすめレシピです。

たくあんときゅうりの和え物

- ①たくあんをせん切り、またはみじん切り
- ②きゅうりをせん切り
- ③①と②を合わせ、少し置く
- ④ごまを少々ふる

キャベツでも合います

梅干しと大根の和え物

- ①梅干しの種を取り、つぶす
- ②大根をせん切り
- ③①と②を合わせ、少し置く
- ④しそ少々をのせる

きゅうりでも合います

身軽に、スッキリ、健康体に!