国保だより

Support Your Life

盛夏号

手軽に楽しく健康づくりを始めましょう！

埼玉県コバトン健康マイレージ

埼玉土建国保では、組合員と家族のみなさんがウォーキングを通して手軽に楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、埼玉県主催のウォーキング事業「埼玉県コバトン健康マイレージ」に参加しました。

©埼玉県 2005

実施概要

「埼玉県コバトン健康マイレージ」はスマートフォンアプリ、もしくは専用歩数計を利用して歩数を測定後、県内に設置されたタブレットやスマホアプリから歩数データを送信することで、歩数に応じてポイントが貯まり、ポイントに応じて自動抽選で賞品が当たる、埼玉県の事業です。

参加対象者

18歳以上の組合員と同居の家族

県外に居住されている方（埼玉県内の事業所勤務の方）は、住所の登録を（さいたま市南区鹿手袋6-18-12）としてください。

※（　）は埼玉土建国保組合の住所です。

注意 すでに市町村などで参加登録されている場合

すでに他の団体で参加登録をされている方が、埼玉土建国保組合として参加する場合は、現在の登録を変更する必要があります。

変更については、埼玉県コバトン健康マイレージ事務局☎0570-035810へご確認ください。

参加費　無料です。

参加申込　スマートフォンアプリか専用歩数計。

＊スマートフォンをお持ちの方は、スマートフォンでの参加をお願いします。
スマートフォンでないケイタイ電話（ガラケー）をお持ちの方は、専用歩数計を申し込んでください。

スマートフォンのアプリで参加する方法

「埼玉県コバトン健康マイレージ」のWebサイト（アドレス、QRコード）から登録してください。

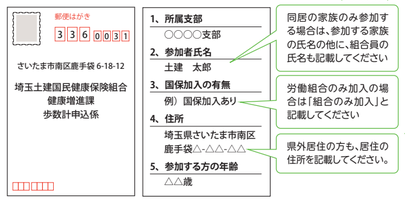
❶ホームページから申し込む　❷登録完了後、メールにログインIDとパスワードが送られる　❸アプリ「埼玉県コバトン健康マイレージ」をダウンロード

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局
☎ 0570-035810
受付時間：9:00～17:00
https://kobaton-mileage.jp/

※**対応機種**でない場合は、アプリのダウンロードはできません。
※WEBからの申し込みには、埼玉土建国民健康保険組合の【健康保険コード、oihVsJdH（オー・アイ・エイチ・ヴィ・エス・ジェイ・ディー・エイチ）】が必要です。
※県外居住の方は、県外住所の登録はできませんので、埼玉土建国保の住所を入力してください。「さいたま市南区鹿手袋6-18-12」
※保険証番号を入力する欄があります。埼玉土建国保の保険証を持っている方は（　）を除いた7桁の国保番号を入力してください。
労働組合のみ加入の方は、「9999999」と9を7回入力してください。

専用歩数計での参加

歩数計を利用する場合は、国保組合への申し込みが必要です。
2020年度は200台を準備しています。参加希望者が200名を超えた場合は、抽選となります。
記載例を参考にし、7月31日（金）までに、ハガキで申し込んでください。1枚のハガキで申し込めるのは1人です。
国保組合で、抽選後、当選された方には「歩数計の申込書」をお送りします。



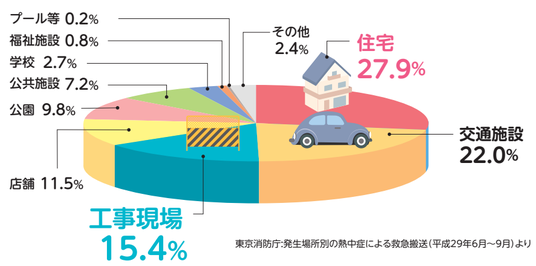
申し込みのお問い合わせは**健康増進課☎048-839-0073**

仲間と家族を救う 熱中症対策

正しい熱中症予防と、適切な応急処置が大切

熱中症は、気温が高い環境にいるなかで、体温を調節する機能が働かなくなり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こります。熱中症は予防につとめることで防ぐことができます。ひとりひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、適切な応急処置をすることで救うことができます。

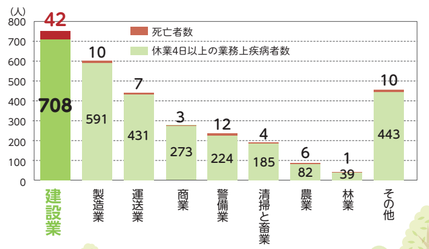
熱中症が発生しやすい場所　19歳～64歳 熱中症の救急要請場所



東京消防庁：発生場所別の熱中症による救急搬送（平成29年6月～9月）より

作業中の熱中症死傷者は建設業が最も多い！

熱中症による死傷者数の業種別の状況（2014～2018年計）



厚生労働省：職場における熱中症による死亡災害の発生状況（2014～2018年分）より

熱中症の症状と対処方法

	症状	対処方法
軽度	●めまい、立ちくらみ、気分が悪い ●手足がしびれる ●ふいてもふいても汗がでる ●筋肉の痛み	●涼しい場所へ移動 ●衣服をゆるめる ●水分、塩分補給
中等度	●がんがんする頭痛 ●吐き気または吐く ●だるい・虚脱感	●横になり、足を高くして休む ●首、足のつけね、脇の下を冷やす ●注意深く水分補給を ●吐いて水分・塩分をとれない場合はすぐ病院へ！
重度	●呼びかけも反応が悪い ●立てないふらふらする ●体が熱い ●けいれんがある	●すぐに119番へ！

環境省「熱中症環境保健マニュアル」・厚労省「職場の熱中症対策は万全ですか？」より

仕事が原因の熱中症は労働災害

労働基準法により、暑熱な場所における業務による熱中症は、仕事を原因とした病気であるとして、業務災害として労災保険の療養補償、休業補償などの対象となります。

労災適用については、所属の支部事務所にご相談ください。

認められないケース

業務とは関係なく、個別的な要因（寝不足など）により、熱中症になった場合。

やんわり運動場

だれでもできる ながら体操㉚

セロリの特徴

独特な香りには、ストレスを緩和する効果もあるとされるセロリ。特に葉にはβ-カロテンやビタミンB1、B2、食物繊維が豊富に含まれています。葉や種子には、アピインというフラボノイド色素が含まれています。アピインが分解されてできるアピゲニンは、心を落ち着かせる効果があります。

病気から体を守る

β-カロテンやビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く含まれているので、便秘予防や食欲増進などに効果が期待できます。また、セロリに含まれるカリウムは、体内の水分量を調節する効能があり、排尿を促進してむくみを改善し、高血圧予防の効果を期待できます。アピインやネネリンを主成分とした独特の香りは、頭痛緩和、食欲不振に有効です。

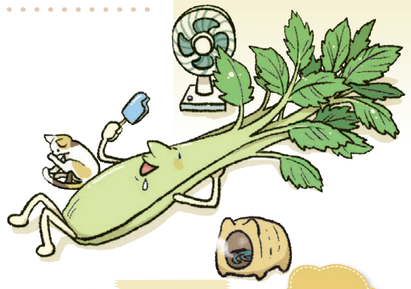
栄養の効果アップ

セロリだけでも栄養がありますが、他の食材との食べ合わせによって、効能がアップします。たとえば、カリウムや食物繊維を豊富に含むいたけを組み合わせてスープにします。相乗効果による高血圧予防の効果を期待できます。また、タウリンを豊富に含むいかと組み合わせて炒めものにすると、中性脂肪を減らし、肝機能の働きをよくする効果が期待できます。ただし胃腸の弱い人は、セロリに多く含まれる食物繊維によって、下痢になることもあるので食べ過ぎには注意しましょう。塩分の多い料理はセロリの高血圧予防効果を低下させてしまいます。塩分は控えめにするのも大切です。

セロリを保存する時には、葉はポリ袋に入れ、茎は水を入れた器に根元をさして、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。セロリ独特の香りや苦味が苦手な人は、切った後に水にさらしておくとクセが和らぎます。香りや苦味が優しいホワイトセロリも出回っていますので、こちらも試してみてください。

セロリの力（ちから）

ヨーロッパ原産とされているセロリ。紀元前から臭い消しとして、古代ローマでは強精剤や整腸剤として珍重されていました。フランスから中国へ薬草として渡り、中国から日本へ渡来してきました。昔から薬草として使われてきたセロリのパワーについて紹介します。



健康の森

保健師だより

マスク着用時の熱中症を予防しよう

コロナウイルス感染予防のためにマスクを着けていることが多くなっています。夏の高温多湿下の屋外作業でのマスク着用と熱中症の予防についてお伝えします。人は体内の熱を皮膚から放出して体温の上昇を防いでいます。暑い時に汗をかいて、汗が蒸発する時にも熱を体の外へ出しています。顔を半分以上覆うマスクを着けて過重な作業や運動をしていると、熱を十分に体の外に出すことができず、体内に熱がこもり、熱中症になりやすくなると言われています。

そこで、熱中症予防です。①いつも以上にこまめな水分補給。のどが渇いていなくても、定期的に水分をとりましょう。②屋外で人と2メートル以上の間隔をとれる場合は状況に応じて、マスクをはずすようにしましょう。③日頃からの体温測定④休憩回数をこれまで以上に確保しましょう。

全国的に熱中症による死亡災害が毎年発生しています。この夏は特に気をつけましょう。

掲示板

8月から更新される「高齢受給者証」について

国保組合では、マイナンバーを利用した地方税情報連携により税情報を取得して、「高齢受給者証」の負担割合を決定します。8月からの「高齢受給者証」は7月末にご自宅へ郵送いたします。

※情報連携により所得情報を取得できなかった方には、所得証明書類を提出していただきます。その場合はあらためて通知を差し上げます。

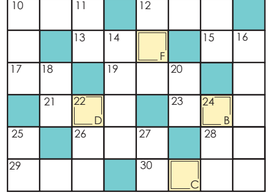
お問合わせは ▶ 資格課 048-864-4381

告示

国保組合では以下の要領で第102回組合会を開催します。
なお、新型コロナウイルス感染拡大予防の観点から簡素な開催（書面開催）とします。このため組合会当日の議員、理事（理事長、副理事長など除く）、監事の当日の参加は求めません。

◎議題　2019年度の事業状況、2019年度決算
◎日時　2020年7月26日（日）午前10時開会
◎場所　保健センターげんき館　3F多目的ホール
【組合会当日の参加】
理事長、副理事長、専務理事、常務理事、議長・副議長（候補）、各委員会委員長
議事録署名人、組合会書記、事務局員（若干名）

クロスワード



タテのカギ

1 ベビーカーのことです
2 サケの魚卵
3 巻き・にぎり・ちらし
4 ためしに飲みます
5 一枚の紙に大勢が書きます
6 木と土の間…曜日
9 昔ふうのサイフ
11 花粉症樹木の代表
14 野山にすむ鳥
16 マラソンで一着で…する
18 キノコの王様…タケ
20 おだてると木に登る？
22 山で木を切る人
24 ご飯の副食物
25 暑いとヒフから出ます
27 まんじゅうやケーキなど

ヨコのカギ

1 コロナ…感染予防
4 夏の暑さ。…ばらい
7 夢を食べる想像上の獣
8 目の…よけにサングラス
10 洋酒用のコップ
12 手塚治虫さんは…家
13 赤塚不二夫さんは…漫画家
15 俳句にはつきものです
17 おかあさん
19 夜祭で有名な埼玉県の市
21 ムダ、…にちょうちん
23 入浴後に使います
26 10円玉や500円玉
28 アサリ・シジミ・ハマグリ
29 「芹菜」と書くセリ科の野菜
30 季節。海・山の…

クロスワード

クイズのこたえ　A　B　C　D　E　F

◎初夏号のクロスワードの解答
「ダウンロード」

クイズの応募について

締め切り 7/15（水） 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。

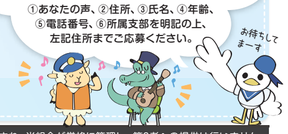
※感想は本紙面にて掲載させていただく事があります。氏名の公表を望まない方は「匿名希望」と記入してください。

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］

あなたの声 募集しています！

国保の給付制度（傷病手当金・私傷金など）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。



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。

埼玉土建国民健康保険組合　埼玉県さいたま市南区鹿手袋6-18-12　TEL：048-864-4381(代)　FAX：048-862-9315　http://www.sai-doken-kokuho.jp/