

中建国保だより

かてい版
令和2年

7
月号



令和3年度 予算要求運動が 始まります

熱中症を
予防しよう！

〔中建国保の保健室〕

受けていますか？
大腸がん検診

表紙写真
じょうれん

「浄蓮の滝」
静岡県伊豆市

「浄蓮の滝」は伊豆随一の名瀑^{めいぼく}で、高さ25m、幅7m、滝壺の深さは15mあります。滝の名は左岸の山中にあった寺「浄蓮寺」に由来しており、明治末期、安藤藤右衛門翁により、私財を投じて遊歩道が拓かれるまでは、断崖と深い自然に阻まれた、たやすく人が近づけない神秘的な滝でした。約1万7000年前、南東にある鉢窪山の溶岩^{はちくぼやま}によってつくられた岩肌には、溶岩が冷える過程でできた柱状の割れ目(柱状節理)がみられ、独特の美しい景観を作り出しています。



令和3年度 予算要求運動が 始まります！



令和3年度の建設国保に対する予算確保に向けた取り組みが、今月から本格的に開始されます。

7月9日に予定されていた「全建総連予算要求中央総決起大会」は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりましたが、地元国会議員への要請等を引き続き、行っていく予定です。

厚生労働省の予算編成の始まりとなる概算要求に向けた運動の中でも、現場で働く組合員さんの生きた声を届ける「全建総連のハガキ要請行動」は大変重要な取り組みとなっています。毎年、大きな成果をおさめているハガキ要請行動ですが、今年はより一層のご協力をお願いいたします。

70歳
以上の方、
これから
70歳
になる方へ

「高齢受給者証」の
年度更新について

70歳から74歳の方が、お医者さんにかかるときに必要となる「高齢受給者証」は、国の定めにより毎年8月1日が更新日となっております。更新にあたっては皆さんの所得・課税情報が必要です。

皆さんの所得・課税情報は、中建国保がマイナンバーを利用して取得します。マイナンバーの未登録などにより、所得・課税情報が取得できない方は、支部・出張所から個別に連絡しますので、市区町村役場で令和2年度分の「所得・課税証明書」を取得し、提出をお願いいたします。

「高齢受給者証」は7月中旬に皆さんにお渡しする予定です。なお、今回、お渡しする「高齢受給者証」より、カードサイズ（被保険者証と同じサイズ）に変更となります。8月以降にお医者さんにかかる際には、新たに発行された「高齢受給者証」を持参していただくようお願いいたします。

看護師の卵 みのりの 健診講座！



※検査の結果、良性のポリープで、ひと安心の元気さんでした。

INFORMATION

～インフォメーション～ 被保険者のみなさまに、大切なお知らせです

**郵送大腸がん
検診のご案内を
送付しました**

令和元年度中に健診を受けていない方で、今年度中（令和2年4月1日～令和3年3月31日）に35歳もしくは40歳の誕生日を迎える方を対象に、郵送による大腸がん検診のご案内を6月上旬に送付しました。

郵送検診は自宅で検体採取し返送するだけの簡単で気軽に受けられる検診です。この機会にぜひ受けましょう。

**保養施設の
変更など**

【補助対象から外れる宿】

・ いこいの村しまね

（島根県邑智郡南町）

令和2年3月31日まで

・ レスパール藤ヶ鳴

（岡山県岡山市）

令和2年3月31日まで

【名称変更した宿】

・ 旧 ゆうあい熊野館

↓新 **八雲温泉 ゆうあい熊野館**

（島根県松江市）



整骨院・接骨院での施術！

整骨院・接骨院での施術には、保険証が使える場合と使えない場合があります。また、負傷原因が労働災害に該当する場合は、労災保険からの給付になります。

交通事故のとき！

交通事故で受けたケガなどの治療費は、自身の過失を除き、本来は加害者が負担すべきものです。中建国保の保険証で治療を受けても、中建国保は加害者にかわって一時治療費を立て替えるだけです。

- 交通事故で中建国保の保険証を使う場合は、支部・出張所に連絡しましょう。（第三者行為の届出が必要です）



仕事中のケガは労災保険で！

仕事中のケガ、仕事の原因でおきた病気、通勤途中でおきた事故は労災保険で治療を受けるのが原則です。中建国保の保険証は使用せず、お医者さんの窓口で「仕事中のケガです」とはっきり言い、労災保険から給付を受ける手続きをしましょう。

- 仕事や通勤途中のケガは労災保険で治療しましょう。
- 仕事中のケガなどで中建国保の保険証を使う場合は、支部・出張所に届出ましょう。



熱中症を予防しよう!

働く現場で
熱中症を防ぐ
ために!

熱中症が起こりやすい季節がやってきました。夏の初めや梅雨の合間は体が暑さに慣れていないため、特に熱中症にかかりやすい時期です。

今年は、新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いに加え、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「**新しい生活様式**」が求められています。

働く現場での熱中症予防のポイントをまとめました。

暑さを避けましょう

1

- 通気性のよい服装にする（電動ファン付きウェアやクールベストなどの使用）
- 保冷シートやタオルで首筋を冷やす
- ヘルメットは通気口が付いたものにする
- 扇風機や冷風機を活用する
- 朝10時から昼の3時の暑い時間帯は休憩を長めにとる



適宜マスクをはずしましょう

2

- 屋外や強い負荷の作業時などは人と距離をとり、マスクを外す
- 休憩時には、周囲との距離を十分にとった上でマスクを外す



こまめに水分摂取

3

- のどが渴いていなくても時間を決めてこまめに水分補給をする
- 現場に行くときには、最低でも水1リットルは持ち歩く
- 塩あめやスポーツドリンクなどでの塩分摂取も忘れずに



体調が悪いときは無理をしない

4

- 二日酔い、寝不足、下痢など体調が悪いときは熱中症が起こりやすいため特に注意が必要です
- 少しでも具合が悪いときには早めに作業を切り上げたり、現場監督に伝えるなど、早めの行動が大切です



厚生労働省ホームページ「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント参照

作業中は3密（密集、密接、密閉）を避けつつもお互いに声を掛け合い、熱中症が起きづらい環境づくりへの協力をお願いします。

受けていますか？ 大腸がん検診

～大腸がん検診を受けた後～

本部保健師 ^{かとう あきこ} 加藤 暁子

保健室
中建国保の

日本人の2人に1人が「一生のうちに一度はがんになる」といわれ、3人に1人ががんで亡くなっています。中でも、大腸がんの死亡率は年々増えており、女性ではがんの死亡率第1位になっています。しかし、早期に発見されて治療をすれば、90%以上が治ります。

検査方法も進歩していて、もし検診で異常があった場合でも、苦痛が少ない方法でより詳しい検査ができるようになってきました。



大腸がん 検診の 検査方法



便潜血検査で、「要精密検査」と診断された場合は、大腸内視鏡検査やCTによるより詳しい検査が必要になります。これらの検査はお尻にカメラを入れるため、羞恥心や恐怖感から精密検査を受けることに抵抗を感じてしまう人も多くいますが、最近では、下剤や鎮静剤の改良、細く柔らかい内視鏡カメラの開発、羞恥心への配慮などにより、少ない苦痛で検査をすることができるようになりました。

最も多く行われているのが、「便潜血検査」です。

2日分の便を採取し、便に混じった血液を検出する検査です。がんやポリープなどの大腸疾患があると大腸内に出血することがあり、その血液を検出します。目には見えない微量の出血も検査することができます。便の表面を採取棒で数回こすったものを容器に入れて提出するもので、**食事制限もなく、自宅で行うこともできます。**



要精密検査に なったら？

大腸がんの詳しい検査方法

大腸内視鏡検査 (大腸カメラ)	肛門から軟らかい管状のカメラを入れ、直接大腸を検査する。組織の一部を採取してより精密な検査をすることもできる。
注腸造影検査	肛門から大腸に空気とバリウムを入れ、レントゲン写真を撮影する。
CTによる大腸検査	炭酸ガスを注入して、CTで撮影する。
血液検査	消化器系がん腫瘍マーカーで大腸がんのリスクを調べる。



大腸 内視鏡検査の 実際の流れ

検査前日

消化の良い食事をします。
雑炊や白かゆ、野菜が入った
煮物など消化の良いものを食べ
ます。最近では、医療機関で味の
工夫がされているレトルトを販売
している場合もあります。



検査当日

①

下剤を飲んで、 大腸の中をきれいにします。

粉状の下剤を1リットルの水に
溶いて、飲みます。味はスポーツ
ドリンクタイプなどがあり、飲み
やすい工夫がされています。下剤を
飲むとトイレに行きたくなり、数回
で便が液状になります。



③

検査室に入ると、 鎮静剤を注射していざ検査開始。

鎮静剤を注射していますが、医師と話
をすることができます。ガウンを着たまま
内視鏡を入れることができるので、羞恥心
も少ないようです。

検査は15分程度で終了し、万が一心配
な箇所があれば、内視鏡で組織の一部を
採取して、より詳しい検査を行います。



②

検査着に着替えて、 いざ大腸内視鏡検査！

おなかの状態が落ちついたら検査
着に着替えます。最近の検査着は、
内視鏡を入れるおしりの部分にだけ
小さな穴が開いており、腰下まである
長いガウンタイプの上着を羽織ると
穴が開いていることを気にせずに
検査室へ移動することができます。



④

検査結果の 説明を聞いて終了。

撮影した写真を見ながら検査
の結果を聞き、終了です。

バリウム検査のように、検査
終了後に下剤を飲む必要もな
く、CT検査のように結果が出
るまで日数がかかることもあり
ません。



便潜血検査で「要精密検査」の診断が出ても、詳しい検査で「がん」と診断される人は約4%で、
ほとんどは良性的大腸ポリープや痔などがん以外の病気です。検診結果をそのままにせず、安心して
過ごしていただけるように、必要な検査は受けましょう。

ごりけん健康クッキング

調理時間
約30分

片栗粉をまぶした鶏むね肉が
つるりとした食感で食べやすい

**鶏むね肉の
じぶに
治部煮** 石川

とろみの
ついた出汁と
わさびのアクセントで
食欲アップ!!
旬の野菜を加えて、
栄養満点! 冷めても
おいしいよ。

ごりけん

材料 (4人分)

鶏むね肉……………	300g	塩(下味用) ……小さじ1/2	調味料	
片栗粉……………	大さじ2	水……………		500ml
しいたけ……………	4個	酒……………		大さじ2
人参……………	1/2本	みりん……………		大さじ2
小松菜……………	1束	しょうゆ……………		大さじ2
生麩……………	1本	砂糖……………		小さじ1/2
または 焼き麩 (水で戻す) ……	10個	顆粒和風だし……………		小さじ2
		わさび(お好みで) ……	適量	

作り方

- ① 鶏むね肉は1cm幅のそぎ切りにして塩(下味用)をふり、片栗粉をまぶす。
- ② しいたけは石づきを取り、表面に飾り包丁をいれる。
- ③ 人参は8mm程度の輪切りに。
- ④ 小松菜はゆでて5cm程度に切る。
- ⑤ 水、調味料、顆粒和風だしを入れ、しいたけ、人参、麩を入れ5分程度煮る。
- ⑥ 人参が柔らかく煮えたら、余分な片栗粉を落としながら鶏むね肉を入れる。
- ⑦ 鶏肉に火が通ったら小松菜を加え、器に盛り、お好みでわさびを添える。

カロリー 約144kcal
塩分 約2.3g
※カロリー、塩分は1人分です。

わたしの好きな郷土料理の 作り方を募集しています

ごりけん健康クッキングで紹介する料理を募集しています。郷土料理だけど、わが家ではこんな風にアレンジしているなど、母の味、代々受け継がれてきた味などをお寄せください。

(カロリーや塩分を計算するので、必要な材料はできるだけ細かくお書きください)

※レシピはオリジナルのものに限ります。

～皆さまのご応募おまちしています～

【応募方法】 応募用紙に必要事項をご記入の上、切り取って封書でお送りください。

※必ず写真を同封してください。

【締め切り】 いつでもお待ちしております。

【応募条件】 中建国保にご加入の方。

【謝 礼】 国保だよりに掲載された方に、
ごりけんQUOカード1,000円分を
進呈させていただきます。

【送 り 先】 〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国民健康保険組合
「国保だより」係



【ごりけん健康クッキング 応募用紙】

(料理名)

(料理手順)

(必要な材料)

料理の紹介(思い出、エピソード、家族の評判など)

お名前

記号番号

※記号番号は保険証に記載されています

90-

ご住所

TEL

メール

【禁煙成功体験談 応募用紙】

お名前	記号番号 ※記号番号は保険証に記載されています 90—
ご住所	
TEL	メール

禁煙成功体験の内容について、中建国保から連絡をすることがあります。
電話番号、メールアドレスは連絡がつきやすいものをご記入ください。

禁煙成功の体験談をご記入ください。

・禁煙しようと思った理由は？

・どのような方法で禁煙しましたか？

(例) 禁煙外来に行った、禁煙パイポを使った、ひたすら我慢した など

・周囲の反応はいかがですか？

切り取り線

「禁煙に成功した方」の 体験談を募集します

ここ3年以内に禁煙にチャレンジして成功した方、禁煙しようと思ったきっかけや、禁煙の方法、禁煙して良かったことなどをお寄せください。年齢、性別は問いません。禁煙に成功した本人のご家族からの応募も大歓迎です。

※支部名、お名前および記載の体験談について、中建国保の保健事業や国保だよりの制作に活用させていただくことがあります。

～皆さまのご応募お待ちしております～

【応募方法】 応募用紙に必要事項をご記入の上、切り取って封書でお送りいただくか、ハガキに貼り付けてお送りください。

【締め切り】 いつでもお待ちしております。

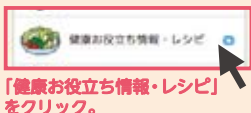
【応募条件】 中建国保にご加入の方。

【謝 礼】 禁煙成功体験談をお寄せいただいた方には、**もれなくごりけんQUOカード1,000円分を進呈させていただきます。**

【送 り 先】 〒171-0014
東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国民健康保険組合
「禁煙成功体験談」係



新たに
追加になった
コンテンツ



筋肉をほぐして動ける体に！

運動不足等で筋肉が緊張して硬くなると、体に様々な不調が生じます。
気持ちよく筋肉をほぐして、元気な体を作りましょう！

検査値が気になったら

糖尿病や高血圧などについて解説するとともに、食事や身体活動による生活習慣の改善を促します。

心の習慣レッスン始めませんか？

これまで産業医として多くの方と面談してきた著者が、不安やストレスで悩まされない生活を送るためのコツと習慣を紹介します。

からだが好き疲労回復レシピ

「最近、なんだか疲れやすい」などとお悩みの方に、疲れたときに積極的にとりたい食材を使った“疲労回復レシピ”を紹介します。

<http://www.chuken.or.jp>



他にもさまざまな健康情報や健康レシピなどを紹介しています。
日々の生活にお役立てください。

追加になりました！
健康お役立ち情報・レシピが
中建国保のホームページの





今月の **+**ヘルス カウンセリング

あなたの好感度を 左右する疲れ目

元気なつもりなのに、「最近疲れてる?」「寝不足?」などと周囲の人から聞かれることはありませんか。そんな時は、自分では気付いていなくても、目が充血していたり、ショボショボと眠そうだったり、眉間にシワ、目の下にはクマができていたりするかもしれません。こんな「疲れ目」による状態は本人が気づくのはもちろんのこと、周囲の人にマイナスの印象を与えてしまいかねないでしょう。多くの人のとって現代は、パソコンやタブレット、スマートフォンが必要不可欠なツールとなっています。さらにテレビやSNS、ゲーム、読書などで、気付かないうちに長時間にわたって目を酷使しています。その結果、疲れ目の症状となって現れてしまいます。

目は顔の印象と深く関わります。疲れ目の予防と対策で、目の負担を減らし、好感度も上げましょう。

日々の気遣いで疲れ目を予防し、早めのケアを

疲れ目は、目の水晶体の周りにある毛様体筋が疲労し、血行が悪くなった状態をいいます。パソコンやスマホなど、1つの画面を集中して見る時間が続くと、それだけ目を動かさない時間が長くなるために筋肉が緊張状態となり、血行が悪くなり疲労してしまいます。

【疲れ目の予防法】

- ① 長時間目を酷使する時は、定期的に遠くを見たり休憩を入れる
- ② メガネやコンタクトレンズは度が合っているかを定期的にチェックする

【疲れ目へのケア】

- ① 蒸しタオルなどでまぶたを温めて、目の周囲の血行を改善させる
- ② 症状に合った目薬を小まめに差す
- ③ 目の周囲のマッサージや眼球体操（左右に動かすなど）のストレッチをする

- ③ 首や肩への負担を減らすよう、背筋を伸ばして猫背にならないようにする
- ④ ブルーベリーやほうれんそう、うなぎなど、ビタミンA、B群を含む食品を取る





疲れ目がさらに進むと「眼精疲労」に

疲れ目は多くの場合、上記の予防やケアをして、良質かつ十分な睡眠を取ることによって改善します。しかし、それでも目の疲れや痛みが残る場合は、眼精疲労が疑われます。放っておくと、慢性的な体調不良や視力低下、深刻なドライアイへと進んでしまう恐れがありますので、目の疲れがなかなか取れないという人は眼精疲労度をチェックしてみましょう。

【眼精疲労度セルフチェック】

- ☐ 目の奥が痛む
- ☐ 目の奥が熱い
- ☐ 目がかすむ
- ☐ まぶたがけいれんする
- ☐ 目の乾きを感じる
- ☐ 涙がよく出る
- ☐ 物が見えにくくなった
- ☐ 頭痛がある
- ☐ ひどい肩凝りに悩まされている
- ☐ 吐き気がする
- ☐ 目の中に異物が入っている感じがある
- ☐ パソコンの画面を見ていると眠気を感じる
- ☐ 目が赤い

※1つでも当てはまったら眼精疲労の可能性あります。目の使い過ぎ以外が原因の場合も考えられますので、症状が現れたら早めに眼科を受診しましょう。

急増している「スマホ老眼」にも注意を！

「老眼」とは本来、加齢に伴い目の調節機能が衰え、近くの物にピントが合いにくくなる状態です。しかし、最近ではスマホを多用する20〜30代の若い世代に、「近くのピントが合いにくい」「夕方になると物が見づらい」といった老眼と同じ症状を訴える人が急増しています。

こうした症状はスマホ老眼と呼ばれ、近距離でスマホを長時間見ることにより目の筋肉の緊張状態が続き、老眼と同様にピントの調整が利かなくなる現象です。ほとんどが一過性のものですが、繰り返すうちに重篤化する可能性もあります。

スマホ老眼の症状が現れる前に、スマホを使用する際にも定期的に休憩を入れるなど、目をいたわる意識を持ちましょう。



「目は口ほどに物を言う」「目は心の鏡」など古くからのことわざがあるように、目は大切なコミュニケーションツールです。社会人に聞いたあるアンケートによると、第一印象を決める上で重要だと思っ顔のパーツの第1位は目で、それぞれ1割にも満たない鼻や口、眉などに対し、約8割という圧倒的大差で選ばれたそうです。

パソコンの疲れ目によるショボショボの目元では、せっかく長時間かけて準備したイベントやプレゼンも、相手からの印象がマイナスになってしまいます。エネルギーにあふれる、爽やかな「目力」を維持するためにも、パソコンやスマホとの関係は、冷静に距離を置くことをお勧めします。



健康相談室 からのお知らせ

生活習慣病
予防のため、
食生活で注意
することは？

糖尿病の治療
が受けられる、
近所の病院が
知りたい…

最近お腹が
出てきたので、
メタボリック
シンドロームが
心配だ

医師や
保健師などが
相談にのり、
適切な
指導や情報を
提供します



困ったときは、すぐに電話を！

相談料・通話料
無料

24時間
いつでもOK!

… そんなときはお電話ください。

携帯電話・PHS などからも
通話無料で
ご利用いただけます。

中建国保
健康相談室

フリーダイヤル



イ イ 耳 に 朗 報

0120-1332-64

募集要項

作品サイズ

【写 真】プリントしたカラー写真（タテ型希望）

応募の決まり

1. 未発表の自作に限ります。
2. 応募の際には以下の内容を記入したメモ等を同封してください。
 - ・保険証の記号番号、氏名、住所、電話番号
 - ・撮影した場所 ・解説、概要等
3. 応募作品の著作権は中建国保の所有といたします。
また、機関紙以外への掲載あるいは展示等をする場合があります。
4. 応募作品は原則として返却しません。

あて先

〒171-0014 東京都豊島区池袋2-16-13
中央建設国保組合「お正月写真募集」係

※応募は随時受け付けます。

記念品

決まりどおりにご応募いただいた方には、
もれなくごりけんQUOカード1,000円分を
年度内1回プレゼントします。



あなたが撮った

お正月写真を募集します！

特報

募集テーマ：お正月

初日の出の瞬間をおさめた写真や、新年を祝う祭りの風景、新年に行われるイベント（餅つき大会やマラソン大会など）でにぎわう風景など、お正月の様子をおさめたあなたの自慢の写真をお送りください（ただし、仲間同士の記念スナップなどの写真は除きます）。

作品イメージ



お正月の写真とあわせて、読者に紹介したい
素敵な風景の写真も、随時募集しています！