

# 日建協共済制度のお知らせ

2014年度第1次募集の **締め切りが目前です!**

万が一のケガや病気に備えませんか!

皆さん、日建協共済制度をご存じですか。保険なんて必要ないと思われる方、病気になったり、ケガをすると、案外お金がかかります。問題が起きてからでは間に合いません。ケガや病気で入院した場合、自己負担費用が平均で**1日あたり16,000円、1回あたり206,000円**(治療費・食事代・差額ベッド代を含む、高額療養費制度を利用した後の金額)かかるといわれています。既にいろいろな保険や年金に加入されている方も、この機会に今一度自分の備えを確認してみませんか。

## ◆「総合医療サポート制度」

本人・配偶者の入院・手術給付金がです。特定疾病、女性特有の疾病の場合、倍額給付となります。

## ◆「職場復帰サポート」

三大疾病と診断されたら一時金300万円が給付されます。

## ◆「積立年金制度」

積立コースは積立金の途中払い出しが可能です。予定利率(2014年1月1日現在)は1.26%です。



申込書付きパンフレット

日建協は3つの共済制度を運営しています。加盟組合員しか加入できない制度です(「総合医療サポート」は配偶者も加入可能)。日建協ホームページに動画などで各制度の内容を解説していますので是非ご覧ください(<http://nikkenkyo.jp/archives/151>)。加入ご希望の方には申込書付きの共済制度パンフレットを送付しますので皆さんの所属する組合本部もしくは日建協共済制度事務局までご連絡ください。申込書に必要事項を記入の上、日建協へメールかFAXをお願いします。パンフレットは日建協ホームページからもダウンロードできます。

**募集期間** 第1次 ▶ 2014年6月23日から2014年9月12日 第2次 ▶ 2014年12月から2015年1月中旬

問い合わせ先:日建協共済制度事務局 八木 E-mail:yagi@nikkenkyo.jp TEL03(5285)3870 FAX03(5285)3879

詳しくは

**【最終弾】  
まとめ**

# お酒と上手に付き合おう!

皆さん! 日々のお仕事お疲れ様です!

今回はお酒の上手な飲み方の最終回として、身体を気遣いながらお酒を楽しむ方法について、お酒を飲む前・飲んだ後を含めてまとめてみました。ぜひご覧ください。



## 飲む前に...

**空腹でお酒を飲むのはNG!**

飲む前にとりたいおすすめ食品



お酢や梅干し

酢酸やクエン酸が肝機能UP

牛乳やヨーグルト



アルコール吸収が穏やかに

ウコン



クルクミンがアルコール分解促進

## 飲みながら...

**飲むときも工夫しましょう!**

おつまみは選びたい



枝豆



冷奴

おつまみは悪酔いしないための重要な要素! Compass 1月号(Vol.800)で理想のおつまみを紹介しています。

水をたくさん飲む



飲んだお酒の量以上は水を飲んだほうが良いようです。排泄が促されアルコール分解を促進します。

## 二日酔いには...

**肝臓をいたわりましょう!**

二日酔いを解消するおすすめ食品



シジミ



大根



柿

オルニチンが胆汁の分泌を促進  
アミラーゼが消化を助け胃もたれ防止  
カタラーゼがアセトアルデヒドの分解を促進

熱いシャワーを浴びる

熱いシャワーを浴びると血行がよくなり、体の中でのアルコールなどの分解が活発になります。



これまでの連載でご紹介しました上手なお酒の飲み方を参考にいただき、身体をいたわりながら大切な仲間と楽しく飲んでくださいね!