

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2020
11
vol.353

- インフルエンザを予防しよう …… P2
- インフルエンザ予防接種補助制度 … P2
- 感冒対策セットの配付について …… P3
- 40歳以上の方へ
特定健診を受けましょう …… P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4
- 道の駅探訪[めぐみ白山] …… P5
- 健康講座[糖尿病Q and A] …… P6.7
- 組織拡大運動実施中 …… P8



インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは普通のかぜとは違います。

インフルエンザウイルスに感染することによって起こり、
38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急激に表れるのが特徴です。
子供や高齢者、免疫力の低下している人は気管支炎や肺炎を併発しやすく、
脳炎や心不全など重症になることもあるため、注意が必要です。

インフルエンザワクチンの接種はいつごろ受ければいいのか？

インフルエンザは例年12～3月頃に流行します。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、毎年12月初旬までにワクチン接種を終えましょう。ワクチンの効果は5カ月持続します。

去年ワクチンの接種を受けました。 今年も受けるの？

毎年そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが作られていますので、予防接種は毎年受けましょう。



※写真はイメージです。

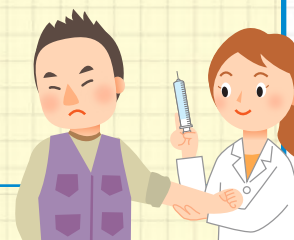
ワクチンの接種を受けてもインフルエンザにかかるの？ 予防接種は効果があるの？

インフルエンザのワクチンは、ウイルスが体に入る「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が起こる「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの合併症が現れる「重症化」を防ぐ効果もあります。

ワクチンの接種によってインフルエンザを発症するの？

インフルエンザワクチンは不活性ワクチンです。ウイルスの働きはないため、予防接種によってインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副作用が起きることがあります。

インフルエンザ予防接種 補助制度のご案内



◎対象者 建設国保の被保険者 ※年齢は関係ありません

◎補助内容 1人あたり2,500円を限度に実費を補助(年度中1回)

◎たとえば 家族4人で利用した場合 2,500円×4人=10,000円の補助

申請するときは領収書のコピーが必要です(予防接種済証では申請できません)。

詳しくは支部(TEL076-233-1021)にお問合わせください。

感冒対策セットの 配付について

保健事業の一環として、『感冒対策セット』を
11月中旬に組合員の皆さんに配付しております。
風邪・インフルエンザの予防にご活用ください。

品目

- マスク (4層構造:日本製)
- マスク (洗える新素材高機能:日本製)
- カットン湯エキス (顆粒S)
- 除菌ウェットシート (アルコールタイプ)

対象者

- 10月末時点において、被保険者資格を有する方



40歳以上の方へ

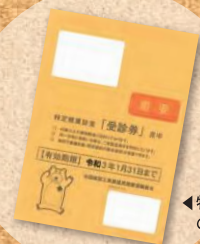
特定健診を受けましょう

40歳以上 (誕生日が昭和56年3月31日以前) の方に特定健診を実施しています。



- 受診期間 令和3年1月31日まで
- 受診場所 組合指定の医療機関 (リストより選択)
- 受診方法 「特定健康診査受診券」と「保険証」を持って受けてください

※ 事前に医療機関を選び、予約してください



◀ 特定健康診査受診券の封筒



身体にやさしく

ヘルシーで簡単な一品料理



今回の一品料理

春菊とカキ貝のピーナッツソース

海のミルクと言われるほど栄養価の高いカキ貝。肝機能を高め、疲労回復を助け、脳や筋肉の働きを活発にしてくれます。鉄、銅、亜鉛などのミネラルも多く含まれます。能登穴水湾で養殖されていて11月～3月が旬です。



春菊はカルシウム、鉄、βカロテンが豊富で生活習慣病予防に効果を発揮。加賀野菜の金沢春菊は優しい味で、生でサラダにも使えます。

【材料(4人分)】

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白菜の軸 …… 4枚 ・春菊 …… 1袋 ・カキ貝 …… 12粒 | <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーナッツバター …… 大匙2 ・醤油 …… 大匙1 ・酢 …… 大匙1 ・オリーブ油 …… 大匙3 ・塩 …… 少々 ・コショウ …… 少々 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
131kcal	1.5g

【作り方】

- 1 白菜の軸を千切りにします。
- 2 春菊は葉を摘み、食べやすい大きさに切り、お湯で茹でて水に取り、水気を絞ります。
- 3 カキ貝は塩水で洗った後、もう一度流水で洗ってザルに上げ、お湯で茹でて水に取り、水気を切ります。
- 4 ②の調味料を混ぜ合わせてソースを作ります。
- 5 皿に白菜を敷き、ほぐした春菊を乗せ、その上にカキ貝を盛り付け、④のソースをかけます。



加藤キッチンスタジオ 代表
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木クッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。

今回の料理の Point

春菊は葉を摘み、10秒程度茹でます。茹ですぎないように注意しましょう。カキ貝は大根おろしで洗うこともありますが、塩水でも良いので優しく振り洗いし、流水できれいに洗います。白菜は生でサラダなどにしても美味しいです。

お出掛けやドライブで
立ち寄りしたい
北陸3県の「道の駅」を紹介

ぶらっと
のんびり

道の駅 探訪

04



白山の豊かな恵みがいっぱい!
つい寄り道したくなる道の駅。



大型パノラマスクリーンでは、伝統、食、自然をテーマにした5種類の映像が楽しめる。



直売所には野菜・果物、発酵食品、加工品、工芸品など、約800アイテムが並ぶ。お米の店頭精米・量り売りも。

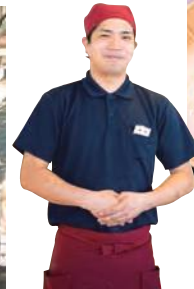
イチオシ冬野菜は、白山丸いも。
ひときわ強い粘りが自慢だ。



「レストラン風土びあ」
種村信太郎店長は、ストーリーのあるメニューづくりに知恵を絞る。



館内に入って目を引くのは、白山市内に3ヶ所の鉄道車両所を持つ「鉄道のまち」を紹介するコーナー。北陸新幹線の実寸大パネルは迫力満点だ。



ばくだんバーグデリプレート(税込1,380円)。中からラタトゥイユ、チーズ、マッシュポテトが溢れ出る。



デリの「剣崎なんばの麻辣豆腐」(180g税込480円)。店内でいただくプレートメニューもある。



五郎島金時の宝石大芋いも(税込500円)。じろ飴をかけて供され、上品な甘さが広がる。

人気アイテムBEST3

白山の清らかな伏流水がもたらす味覚が
市内全域から集まる、盛り沢山の品揃え!



1 地元産の 新鮮冬野菜

各種 時価(税込100円前後～)
白菜や大根、ネギ、キャベツなど、白山市産の冬野菜が充実。朝採れ野菜は、みずみずしさと甘さも抜群だ。



2 地酒

720ml
各1,078円～4,400円(税込)
白山市には5つの酒蔵がある。霊峰白山の伏流水で醸す味は格別。県産酒米で仕込んだ百万石乃白も話題。



3 魚の糖漬け

各種200円～(税込)
美川地域は魚の糖漬けの名産地。特にふぐの子糖漬けは石川だけの幻の味。ごはんのお供や酒肴に。



フードコート形式のレストラン「風土びあ」。メニューに用いる食材の多くは直売所で購入できるのも嬉しい。



石川県



道の駅 めぐみ白山

megumi hakusan



石川県白山市宮丸町2183
Tel.076-276-8931
営/9:30～18:00
レストラン10:00～16:00(デリ11:00～19:00、ドリンクソフト10:00～19:00)※短縮営業中
休/火曜(1月～2月)
P/190台、身障者用4台、大型32台
<http://megumi-hakusan.com/>
#michinoeki_megumi_hakusan

金沢市の南西部に位置し、石川県最大の面積を有する白山市。国道8号線沿いにある「道の駅めぐみ白山」は2018年4月にオープンし、来訪者はすでに100万人を突破する人気ぶりを見せる。

館内では巨大パノラマスクリーンの観光情報コーナーや北陸新幹線の実物大パネルとともに白山の魅力を発信。地場産品売場には、地元農家から届く新鮮野菜や量り売りの米、堅豆腐、こんか漬け、地酒など、松任・美川から白山麓までの名産品がずらり。もう一つの楽しみは、120席もの開放的なレストランだ。旬の野菜をたっぷり用いた色とりどりのメニューやデリ、ドリンクなどを提供。霊峰白山、手取川、日本海といった山・川・海の大自然に抱かれ、育まれた美味なる逸品が集結した同駅は、観光客はもちろん、地元客も多く足を運ぶというのも頷ける。



糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

第8回：糖尿病の運動療法に関するQ and A ～その1～

金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

准教授 北田宗弘



★食後30分くらいからの運動は、筋肉がブドウ糖を使うことで血糖値が下がります。

★筋肉が強くて元気であればインスリンの働きが良くなり、食後だけでなく1日を通して血糖値が下がります。

★高血圧や高コレステロール血症、肥満の解消にも効果的です。

★筋肉・骨を鍛えることで、介護が必要となる病気のもとになる運動器症候群(ロコモティブシンドローム)の予防ができます。

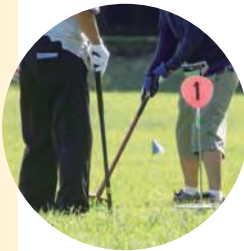
★心肺機能も高めてくれます。

★気分的な爽快感なども得られます。認知症の予防にも効果がある可能性があります。



A 運動は糖尿病だけではなく、全身の健康を保つ効果があります。

Q 運動するとどんな効果がありますか？



はじめに

振り返ると今年はかなり暑い夏でしたが、気が付けばもう秋から冬に差ししかかってきました。秋といえば、食欲の秋ですが、皆さんは体重など増えていませんか？
今月号では、糖尿病の運動療法について取り上げてみたいと思います。運動という敷居が高く、また継続することが難しいと感じる人も多いのではないかと思います。今月号を読んで運動を行うきっかけとして頂ければと思います。



※掲載の写真は全てイメージです。

Doctor



北田 宗弘 Munehiro Kitada

准教授 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

略 歴

平成 8年
平成 8年
平成 9年
平成11年
平成12-16年
平成16年(4-9月)
平成16年10月
平成18年
平成20年
平成22年
平成27年

富山医科薬科大学(現 富山大学) 医学部医学科 卒業
滋賀医科大学附属病院 第3内科 研修医
大津赤十字病院 内科部レジデント
社会保険滋賀病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医員
滋賀医科大学大学院(学位取得)
順天堂大学腎臓・高血圧内科(国内留学)
市立長浜病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医長
金沢医科大学病院 生活習慣病センター 助教
米国ハーバード大学ジョスリン糖尿病センター 研究員
金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 講師
同 准教授

A ちょっとしたひと工夫で活動量を増やしましょう。生活の中でも運動効果があります。仕事や家事で忙しいと運動時間を確保することが難しいかもしれません。そんな人でも、生活の中でひと工夫することで運動になります。運動量を増やす生活の中で活動量を増やすと頭を切り替えてみましょう。

Q 忙しくて運動する時間がありません。どうすればいいでしょうか？

A 無理なく継続できる運動を見つけてみましょう。有酸素運動(ウォーキングなど)とレジスタンス運動(筋肉を鍛える運動)の両方を行うと効果的です。

Q どのような運動がおすすめですでしょうか？

チャレンジ! 活動量アップの工夫あれこれ…
まずできることからやってみましょう

通勤・仕事場・外出時…

- エレベーターは使わずに階段を使う。
- 駐車場では遠いところに車をとめて歩く。
- 座り仕事の方は1時間ごとに立って体操や運動をする。
- 昼休みや休憩時間に10～20分歩く(建物内でもOK)。
- とにかくこまめに動き、座っている時間をできるだけ短くする。
- 移動(歩行)の際はサッサッと歩く(速歩)。
- バスや電車では立つ。
- バスや電車で座っている時は、背筋を伸ばし膝を閉じる(筋肉を意識して)。
- 信号待ち、エレベーター待ちの時に、かかとの上げ下げをゆっくりおこなう。
- 外出時にはできるだけ車を使わずに、歩かか自転車で行く。
- 大型スーパーやモールでよく歩く。

家事・在宅時…

- テレビを見るときは寝転がらず、椅子に座って見る。
- テレビのリモコンは片付け、チャンネルの変更のたびに移動する。
- 椅子に腰掛けているときは膝を閉じる(筋肉を意識して)。
- 横になるよりも座る、座るよりも立っている時間を増やす。
- 掃除や洗濯物を干す時は、大きな動作でゆっくりていねいにする。
- モップを使用せず、雑巾を使うようにする。…など

11月14日は世界糖尿病デー

世界中で増加し続けている糖尿病に対して、WHO(世界保健機構)と国際糖尿病連合(IDF)は11月14日を世界糖尿病デーと定め、全世界に糖尿病の啓蒙に努めています。世界糖尿病デーのシンボルマークは「ブルーサークル」とされ、世界の名所で一斉にブルーのライトアップが行われます(例年金沢駅、金沢城、金沢医科大学などでライトアップされています)。なお11月14日は1921年に糖尿病治療に必要なインスリンを発見、ノーベル賞を受賞したフレデリック・バンティング博士の誕生日で、来年はインスリンが発見されてちょうど100年となります。

運動の時間と頻度

- 1回あたりの運動時間は30～60分程度がいいでしょう。忙しくて時間のない人は、1回あたり10～15分のごま切れの運動を1日2～3回でもOKです。
- 1週間の運動時間を足して150分以上、できれば180分以上が効果的です。
- 毎日もしくは1日おきにしましょう(週末だけまとめて運動しても効果は乏しい)。
- 1日2回以上がより効果的です(無理な場合は1回でもOKです)。

運動の強さ

- 心地よい疲れ、うっすら汗をかく、心臓のドキドキを少し感じる、会話をしながらできる程度の運動の強さがいいでしょう。
- “きつい”と感じるときは強すぎる運動ですので、無理をしないでおきましょう。
- ちょうどいい運動は、心拍数でいうと、50歳未満の人は1分間に100～120拍、50歳以上の人は1分間に100拍以内の運動です。

運動する時間帯

- 食後30分～1時間くらいの運動が、食後の血糖値を下げるのに効果的です。
- ※朝食前や寝る前の運動は避けましょう。糖尿病の薬を飲んでいる人、インスリンを打っている人は低血糖の危険があります。

運動の種類

1 有酸素運動

酸素を取り込みながら長く継続できる運動が効果的です。

- ◆ ウォーキングがおすすめです! 特別な道具も必要なく、気軽に始めることができ継続しやすい運動です。30分～1時間程度(1時間歩くと約5km)で無理なく、安全に歩けるコースがよいでしょう。毎日歩いていると季節を感じたり、何か新しい発見があって楽しいものです。1日合計1万歩(約5km)で週3回以上が目安となります。
- ◆ その他自転車こぎ、水中ウォーキング、水泳、ジョギングなどあります。無理せず続けられる運動を選びましょう。
- ◆ ラジオ体操、グランドゴルフ、ソフトバレーなどの体操や、簡単なスポーツを取り入れてみても良いですね。

2 筋肉を鍛える運動
(レジスタンス運動)

- ◆ スクワットやゴムチューブを使った運動がありますが、高齢の方でも安全に行えるスクワットとして右のような運動がおすすめです。

おわりに

最近「運動は薬である」と表現されるように、運動は私たちの健康を保つ上で、とても重要です。私たちの体は、年齢とともに特に下肢の筋肉の量が減っていくことが知られています。いつまでも自分の足でしっかりと歩けるように筋肉量を維持したいものです。そのためには、自分のライフスタイルに合わせた運動を是非とも取り入れて頂きたいと思えます。

組織拡大運動実施中

仕事仲間をご紹介ください!

建設国保に新規加入できる人

● 個人事業所の事業主と従業員

● 一人親方

新規加入できない人

×法人事業所の役員・従業員 ×従業員を5名以上雇用している個人事業所の従業員(事業主は加入できます)

加入できる業種

建設工事(29業種)を請負・施工する業種

土木、建築、大工、左官、とび・土工、石、屋根、電気、管、タイル・れんが・ブロック、鋼構造物、鉄筋、舗装、しゅんせつ、板金、ガラス、塗装、防水、内装仕上、機械器具設置、熱絶縁、電気通信、造園、さく井、建具、水道施設、消防施設、清掃施設、解体

建設国保のメリット 市町村の国保との違い

保険料

保険料は収入、所得に関係なく、組合員の年齢・就労形態、家族数によって決まります。

個人事業主・一人親方の場合

A区分 (20歳未満)	B区分 (30歳未満)	C区分 (40歳未満)	D区分 (55歳未満)	E区分 (65歳未満)	F区分 (65歳以上)	家族 (1名につき)
7,800円	13,600円	18,900円	20,400円	21,200円	21,600円	5,600円

※40歳以上65歳未満の被保険者には、介護保険料が一人につき2,900円加算されます。

給付金等

- **傷病手当金** ※組合員本人のみ
組合員が4日以上病気やケガで入院した時
1日につき**4,500円**で最大**90日まで**
- **出産記念品**
5,000円相当の記念品を贈呈します。

健康づくり事業

- **予防接種の補助**
★インフルエンザ ※被保険者全員対象 ★肺炎球菌感染症(65歳・70歳)
それぞれ**1人2,500円**を限度に実費補助(年度中1回)
- **保養施設利用補助**
1人5,000円を限度に補助(年度中1回) ※小学生以上が対象



◎上記以外にも健康診断、家庭用常備薬の格安斡旋など健康づくりのための充実した補助制度があります。詳しくは支部までお問い合わせください。