

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2020
12
vol.354

- 健康診断開催 P2
- 届け出事項に変更があった時は P2
- 法人化しても建設国保を継続できます P3
- 保険証を大切に使いましょう P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 P4
- かんたんエクササイズ&体ケア P5
- 健康講座[糖尿病Q and A] P6.7
- 組織拡大運動実施中 P8



写真:石川県 金沢市 兼六園 雪吊り

健康診断開催

令和2年度の健康診断が11月2日(月)から同月19日(木)にかけて石川・富山両県の各会場で行われ、400人の被保険者が受診しました。

- 対象者 39歳以下の被保険者
- 実施機関 金沢会場 石川県予防医学協会
富山会場 北陸予防医学協会

健康診断は健康という名が示すように健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて身体から情報を得ることが主な目的です。

もし検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析し、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に生かしてこそ健康診断の意義があります。

健康診断は単に病気を発見するためのものではありませんから、毎年定期的に受けることが大切です。



届け出事項に変更があった時は、 14日以内に届け出してください

組合員や事業所の
届け出事項に
変更があった場合は
手続きが必要です。

変更手続きが必要な時

- 組合員および家族の住所や氏名の変更
- 事業所の住所や代表者、業種の変更
- 事業所の業態
(個人→法人、法人→個人)の変更

注) 法人化(個人→法人)の場合、「健康保険被保険者適用除外」の承認を受けなくてはなりません。
法人設立日から14日以内に申請が必要です。事前に支部へお問い合わせください。



法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さんへ

法人化しても 建設国保を継続できます

建設国保にすでに加入している事業所が法人化(個人→法人)しても、健康保険被保険者適用除外の承認を受けることで、引き続き建設国保に加入することができます。

ただし、健康保険被保険者適用除外の承認を受けるためには、法人設立日から14日以内に申請が必要ですのでご注意ください。

手続きの流れ

- ① 支部に連絡し、必要書類を提出する
- ② 支部より交付される「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を事業所の所在地を所轄する年金事務所へ提出する
※ 提出の際は他にも書類が必要となる場合がありますので、所轄する年金事務所へご確認ください。
- ③ 適用除外承認され、「健康保険被保険者適用除外承認証」が届く

保険証を大切に使いましょう

- ◆ 紛失された場合は保険証を**再発行**しますので、支部までご連絡ください。
- ◆ 保険証は医療機関にかかるときの受診券であるとともに**身分証明書**にもなりますので、大切に使いましょう。
- ◆ 外出先での紛失や盗難に遭った場合は、すみやかに**警察に届出**てください。



お知らせ

次の期間、年末年始休業となりますので、お知らせいたします。

令和2年12月29日(火)～令和3年1月3日(日)

全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部





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

野菜と豚肉の白菜巻き蒸し

冬の寒い夜は温かい料理を。
蒸して、そのまま保温して熱々を食卓へ。
薄味であっさりした仕上がります。



白菜の他キャベツやレタスで
巻いても良いです。
挽肉も合挽肉、鶏挽肉でも美味しいです。

【材料(4人分)】

- | | |
|--|--|
| <p>① 春雨……………30g
白菜……………4枚
水煮筍……………20g
人参……………1/6本
干椎茸……………4枚
ネギ……………1/4本
豚挽肉……………160g
片栗粉……………大匙4
塩、コショウ…各少々</p> | <p>② 水……………1カップ
鶏ガラスープ 小匙1
塩……………小匙1/4
淡口醤油…大匙1
砂糖……………小匙1
酒……………大匙1
コショウ……………少々</p> |
|--|--|

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
163kcal	0.9g

【作り方】

- 1 春雨は水に戻して1cm長さに切り、白菜は茹でて葉と軸に分け、軸は細切りにして水気を絞ります。
- 2 筍、人参は千切り、干椎茸は戻して千切り、ネギは斜め薄切りにします。
- 3 豚挽肉をボールに入れて手で練り、白菜の葉を除いた1、2、片栗粉を混ぜ合わせて塩、コショウで味付けします。
- 4 3を4等分にして白菜の葉で包んで蒸し、器に盛ります。
- 5 鍋に②の水、鶏ガラスープ、調味料を入れて沸騰したら弱火でしばらく煮て味をなじませ4にかけます。

今回の料理の Point

今の季節の野菜を代表する白菜。寒い日の鍋料理には欠かせない食材です。包んで蒸すには丸ごと1個買わないと難しいので、残ってもと思えば、一口サイズにカットして茹でて、具材と交互に重ねて蒸してもよいです。電子レンジで加熱しても良いでしょう。



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。



体 操

力を入れて抜くだけの筋弛緩法で 身体を温めて、寒い冬を乗り切ろう!

身体の健康とは、「栄養・運動・休養」の三本の柱に支えられており、そのいずれかが欠けても体調を崩してしまつ。

季節は冬真つただ中。身体の「冷え」から免疫力が低下し、風邪を引いたり、筋肉や関節が硬直して腰痛を引き起こしたりする。「冷え」の原因はさまざまだが、自律神経の乱れ、加齢などによる筋肉量の減少も挙げられる。暖かい服装や寝具、温かい入浴と食事で身体を冷やさないうようなケアすることはもちろん大切だが、ウォーキングや体操など、適度に身体を動かすことも心がけたい。

そこで今回は、身体の「緊張」(力を入れる)と「弛緩」(力を抜く)の簡単エクササイズをご紹介します。軽めの運動でも血流を促進させる効果があるので、寒い冬にこそぜひおすすめしたい。

すこやかな体づくりのヒント

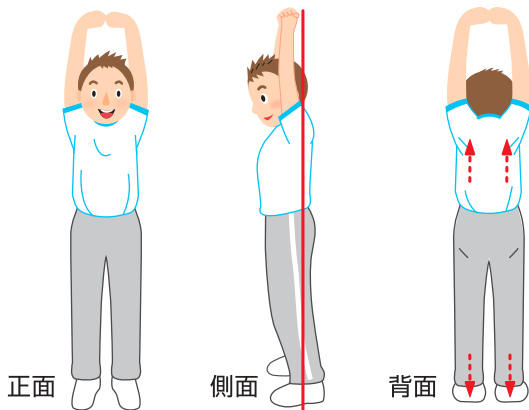
かんたんエクササイズ & 体ケア

お悩み解決のヒント

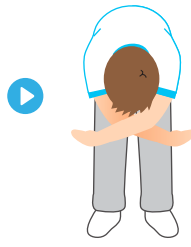
緊張&弛緩エクササイズ

1 真っ直ぐ背伸び

- ① 腕を上げ、身体が一直線であることを意識しながら、肩甲骨を引き上げて、かかとを床に押し付ける(10~15秒)
- ② 全身を脱力する



point
“しっかり”力を入れ、“一気に”力を抜く。



2 しっかり肩上げ

- ① 肩を耳に当てるつもりで、強く引き上げる(5秒程度)
 - ② 一気に脱力する
- * 立位でも可

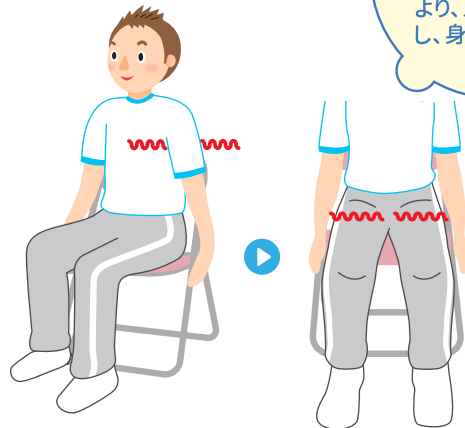
point
脱力する際は、息もいっしょに吐き出す。



3 腕と脚の振動エクササイズ

- ① 二の腕を振動させる
- ② 太ももを振動させる

point
筋肉が波打つように、細かく速く振動させることにより、血流を促進し、身体を温める。





糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

第9回：糖尿病の薬物療法に関する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

はじめに

早いもので今年も残すところわずかとなりました。新型コロナウイルス感染症が再び日本全国で増加傾向にあるため、感染拡大阻止のため、自分ができることを（手洗い、マスクなど）もう一度見直し、気を引き締めたところだと思います。今月号では、糖尿病の薬物療法について取り上げてみたいと思います。糖尿病治療の基本は、食事療法、運動療法、そして、薬物療法が3本柱です。

Q 糖尿病は薬を飲めば治りますか？

A 食事療法・運動療法 あつての薬物療法です。適切な薬物療法は合併症を起ささないために大切です。

食事療法と運動療法を行っても糖尿病の改善が乏しいときに、薬物療法が必要となります。ぐすり」と聞くともできただけ飲みたいくないとか、副作用が出たらどうしよう

など思われるでしょう。しかし、適切な薬物療法は、血糖値を上手にコントロールして、糖尿病の合併症を起ささないために必要な治療法です。薬物療法には飲み薬と注射の治療法があります。現在、数多くの薬が開発され、個々の病状に応じた薬を選び治療することが可能となっています。しかし、糖尿病は薬を飲んだら治る病気ではありません。薬物療法が始まっても食事療法、運動療法がうまくいっていないと薬の効果も十分に得られず、血糖コントロールはよくならないことも多いです。また、糖尿病の薬が体のどこに、

どんなふうにかを知らずにより、より薬の効果が期待できます。糖尿病治療の3本柱の2本、食事療法、運動療法をしっかりと継続し、薬の特徴と注意点を知らずによりうまく血糖コントロールできるようにしましょう。



※写真はイメージです。

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

Q 糖尿病の飲み薬にはどんな薬がありますか？
飲む時に注意することはありますか？

A 糖尿病の飲み薬は、いろいろなタイプの薬があり、働き方と注意点が違います。薬がよく効くように薬の特徴を知りましょう。

糖尿病治療薬は、膵臓・肝臓・筋肉・小腸・腎臓・脂肪などいろいろな臓器に作用し、患者さん個人個人の糖尿病の病態に合った薬が出されます。飲む薬としては、膵臓に働いてインスリン(血糖値を下げる働きを持つホルモン)の分泌を増やす薬、血糖値が高い時に膵臓からのインスリン分泌を増やす薬、肝臓や筋肉でインスリンの働きを良くする薬、腸管からの糖の吸収をゆっくりにする薬、尿からの糖の排泄を増やす薬などがあります。また注射薬としては、インスリンや血糖値が高い時

に膵臓からのインスリン分泌を増やす薬があります。薬は飲み忘れがないようにきちんと服用することが大事です。また糖尿病の薬の中には、血糖値が下がり過ぎる低血糖を起こす可能性があります。起らない薬とがあります。主治医の先生に確認して、低血糖を起こす薬を服用中の方は、低血糖症状の「は・ひ・ふ・へ・ほ」を覚えて頂き、低血糖かなと感じたら、すぐに、ブドウ糖を摂りましょう。

植物から糖尿病薬!?

ビグアナイド薬(インスリンの働きを良くする薬)のルーツは地中海沿岸に自生するマメ科の植物であるガレガソウです。20世紀の初めに化学者たちが、このガレガソウから「グアニジン」という物質を分離し、その後、安全性の高い2個のグアニジンを結合させたビグアナイドを開発しました。また、SGLT2阻害薬(尿に多くの糖を排泄する薬)は、りんごの根(樹皮)から発見されたフロリジンという物質から開発されました。

ガレガソウ

ビグアナイド薬

リンゴ樹皮

SGLT2阻害薬



ガレガソウ



リンゴの木

低血糖症状の

は・ひ・ふ・へ・ほ

- は** 腹が減る(いつもよりすぐ)
- ひ** 冷や汗が出る
- ふ** 手先が振るえる
- へ** 変なドキドキ
- ほ** 放っておくと意識がなくなる



その他、不安感、頭痛、目のかすみなどを
感じる人もいます。

対処方法 すぐにブドウ糖を摂る

ここ10年の間に糖尿病治療薬は格段に進歩しています。低血糖が起こりにくいです。薬を早期から服用することにより、糖尿病の合併症を出ないようにすることも可能になってきました。薬を飲むことをついつい先延ばしにしてしまいがちですが、最近の糖尿病治療の考え方は、食事療法、運動療法と同時に薬物療法を考える時代になっています。ただし、繰り返しになりますが、食事療法、運動療法ですが、あつての薬物療法ですので、いくらい薬を飲んでも食事療法、運動療法をおろそかにすると、薬の効果が減弱してしますので、誤解のないようにお願いします。

おわりに



※写真はイメージです。

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。