

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2020  
5  
vol.347

Healthy Information Magazine



令和2年度保健事業のご案内 ..... P2  
40歳以上の健康診断 ..... P3  
フォトコンテストのお知らせ ..... P3  
ヘルシーで簡単な一品料理 ..... P4  
道の駅探訪[のと千里浜] ..... 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:湯出島橋 富山県南砺市 飛越峡合掌ライン



令和2年度

## 保健事業のご案内

今年度も奮ってご参加ください。



### ◆ボウリング大会(1月)

- 石川・富山にて開催
- 参加者全員に参加賞を授与
- 順位賞と特別賞等を設け、該当者を表彰

### ◆特定保健指導終了者表彰(2月)

- 6ヶ月間の特定保健指導を終了された方に表彰品を贈呈

### ◆健康管理員研修会

- 講演／糖尿病の重症化予防

### 通年の保健事業

### ◆特定保健指導

- 特定健診の結果により、メタボリックシンドロームとその予備軍の方を対象に保健指導(訪問型・通院型)を無料で実施

### ◆肺炎球菌感染症予防接種費用の補助

- 1人あたり2,500円を限度に補助(65歳と70歳の方・年度内1回)

### ◆保養施設利用補助

- 契約保養施設を利用される方に、1人あたり5,000円を限度に補助(年度内1回)

### ◆健康診断

(前期5月～6月・後期11月)

- ※ 新型コロナウイルス感染拡大により変更あり
- 40歳未満の被保険者を対象に実施
- 生活習慣病の早期発見に役立てるため、一般検診と胃がん検診を無料で実施
- 人間ドック費用の一部補助

### ◆特定健診(6月～翌年1月)

- 40歳以上の被保険者を対象に実施
- メタボリックシンドロームとその予備軍の生活習慣改善支援を目的として、受診料無料で実施

新型コロナウイルス  
感染拡大により  
各事業が中止または延期  
になる場合があります。



料理教室



ウォーキング大会



ボウリング大会

### ◆感冒対策セット配付(11月)

- カゼインフルエンザ予防として組合員全員にマスク・総合感冒薬等を配付

### ◆インフルエンザ予防接種費用の補助(10月～翌年1月)

- 1人あたり2,500円を限度に補助(年度内1回)

### ◆ウォーキング大会(9月)

- 石川・富山にて開催
- 参加者全員に完歩証と参加賞を授与

### ◆料理教室(7月・12月)

- 料理の解説と実習及び試食会を実施





# 40歳以上の健康診断

40歳以上(年度途中に40歳になる方も含む)の被保険者は

**「特定健康診査」**を受診してください。

6月中旬に皆様の自宅住所に**特定健康診査受診券**が届きます。

受診券に契約医療機関リストが同封されていますので、

その中から医療機関を選んで受診してください。

**\*事前予約が必要です。**

受診当日は、**被保険者証・特定健康診査受診券**を持参してください。



◀特定健康診査受診券の封筒

## 【事業所健診パック】

支部指定健診機関の(一財)石川県予防医学協会、(一財)北陸予防医学協会では、通常の特定健診項目に視力、聴力・胸部X線・心電図・貧血検査をプラスした事業所健診パックを実施します。(4月に案内を送付済)

ご希望の方で、申込みがまだの方は下記へご連絡ください。

(一財)石川県予防医学協会 TEL.076-249-7222

(一財)北陸予防医学協会 TEL.076-436-1238



## Our Health Photo Contest

### フォトコンテストのお知らせ

# あなたの写真を “あわーへるす”の表紙に!

**テーマ: 四季** 自然の風景や建造物などジャンルは問いません。

■募集写真 CD、DVDでお送りください。

◎横2500×縦3500(350dpi)ピクセル以上(推奨) ◎画像ファイルはJPEG形式

■応募資格

被保険者

■掲載

優秀作品は令和3年度の表紙を飾ります。

■締切日

令和2年7月31日(金)

■その他

未発表作品に限ります。  
お一人様何点でも応募できます。  
応募された作品はお返しできません。

■賞・賞品

優秀賞 クオカード(5,000円)

佳作 クオカード(3,000円)

■応募先・お問い合わせ

全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部

〒920-0041 石川県金沢市長田本町ホ8番地 TEL.076-233-1021



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

## シシャモのトマトポン酢浸し

爽やかなトマトと柚子の酸味でシシャモの臭味を消すとともに塩味を和らげ、ミョウガの風味が食欲を増してくれる、これからの季節にピッタリの一品です。



市販のぼん酢醤油を使って手軽に味付け。

### 【材料(4人分)】

- ・シシャモ …………… 12尾
- ・オクラ …………… 4本
- ・ミョウガ …………… 2個
- ・塩 …………… 適量
- ・トマト …………… 1個
- ・ポン酢醤油 …… 大さじ4
- ・白コショウ …………… 少々

### 【作り方】

- 1 シシャモをアルミホイルとクッキングシートを敷いた天板に並べ、200℃のオーブンで8分程焼き、頭と尾を取ってから半分の長さに切り、器に盛ります。
- 2 オクラはヘタの硬いところを剥いて塩で磨いてから茹でて水に取り、斜め半分に切ります。ミョウガは薄切りにして水洗いしておきます。
- 3 トマトはヘタを取り、お湯にくぐらせてから皮を剥き、横半分に切って種を取り除いてから1cm角に切り、ポン酢醤油と白コショウで和えます。
- 4 1の器に3をかけ、2を添えます。

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	ナトリウム	植物繊維	食塩相当量
266kcal	31g	11g	6g	510mg	700mg	2.1g	1.5g



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

骨ごと食べられるシシャモでカルシウムを補給。焼くだけで食べてしまいがちなシシャモですが、季節の野菜と一緒に調理し、栄養のバランスと彩りをプラス。

お出掛けやドライブで  
立ち寄りたい  
北陸3県の「道の駅」を紹介

ぶらっと  
のんびり

## 道の駅 探訪

01



能登・羽咋のいいものに出合える  
わざわざ訪れたい道の駅。



レストランでは、「加賀屋」で腕を磨いた実力派シェフ高田順治さんが指揮をとり、日々味を進化させる。



「ベーカリーファーマーズ」には、地元食材を巧みに合わせた玄米粉のパンが並ぶ。



地元産品を活かし、特に食の感度の高い女性や舌の肥えた人を意識した、可愛いパッケージや特色ある商品開発に力を入れる。ここだけしかない限定品も多数。

一番人気の「のとししカレー」(980円+税)。ボリュームたっぷりで男性客も満足。



世界に誇る名店「マルガージェラート」のグランピスタチオ(税込500円)も味わえる。



能登産天然イノシシ肉100%のハンバーグランチ(1,380円+税)。丁寧な下処理で臭みがなく、子どもにも好評。

### 人気アイテムBEST 3

能登・羽咋の恵みが満載のご当地グルメ&限定おみやげの品ぞろえが豊富です!



1

**のとししカレー**  
630円+税

1万食を突破した、おみやげNO.1。農地を守るため捕獲したイノシシを活用した絶品カレーをご家庭でも。



2

**のとうなぎまき**  
1個630円+税  
3個入り1,852円+税

志賀町で養殖される肉厚で脂乗りのいい「能登うなぎ」を用い、ベジブロスや特製ダレで仕立てた味わいは格別。



3

**玄米粉のパン**  
各150円~220円+税

すべてのパンに羽咋米の玄米粉を配合し、もちもちの食感が特徴。耳まで美味しい生食パンは700円+税。



敷地内には、巨大砂像や天然温泉の足湯、砂を流せるタイヤシャワーなど、千里浜ならではの嬉しいスポットも。



石川県



道の駅 **のと千里浜**

noto-chirihama



石川県羽咋市千里浜町タ1番地62  
tel.0767-22-3891  
営/9:00~18:00 ※売り場により異なる  
休/水曜  
P/155台、身障者用5台、大型6台  
http://noto-chirihama.com  
#michinoeki\_notochirihama

点のメニューが評判を呼ぶ。  
いつ来ても何度訪れても楽しみがある、まさに能登・羽咋の魅力がとことん詰まった道の駅なのだ。

日本でも唯一、波打ち際をクルマで走行できる観光名所「千里浜なぎさドライブウェイ」近く。「道の駅のと千里浜」は、2017年夏のオープン以来、連日県内外からの多くのお客で賑わう人気スポットとなっている。  
能登半島の玄関口である羽咋は、山と海に囲まれ、豊かな食材に恵まれる土地柄。直売所「かわんちまーと」には、地元産の自然栽培米や新鮮野菜、能登産イノシシ肉のほか、羽咋の農産物を活かしたスイーツなどのおみやげ品がずらり。ベーカリーに並ぶ羽咋米の玄米粉を使ったパンも人気が高く、多彩な経験を積んだ気鋭のシェフが腕を振るうレストランでは、野菜だし「ベジブロス」を取り入れたヘルシーかつボリューム満点のメニューが評判を呼ぶ。



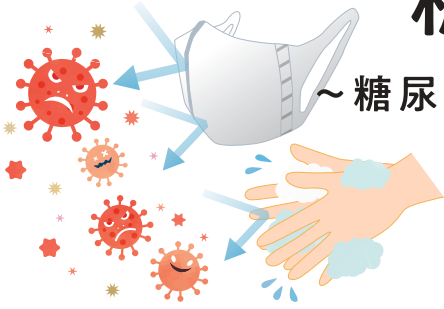
# 糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

## 第2回

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

現在、新型コロナウイルス感染症が世界中に拡大する「パンデミック」という状態に至っており、石川県でも4月以降、感染者数が大幅に増加するという事態になっています。全国で緊急事態宣言が出され、外出自粛、学校は休校になり、連日テレビではコロナウイルスのニュースが流れています。また新型コロナウイルスによる肺炎は、高齢者や喫煙者、また呼吸器疾患や糖尿病を含む基礎疾患を持っている人は重症化する危険があると考えられています。今月号では、新型コロナウイルス感染症に焦点を当て、私たちが今できること／心がけるべきこと、また糖尿病との関係について紹介したいと思います。

### Q 新型コロナウイルスについて教えてください

**A** 私たちの周りには、健康を害する病原体が多く存在しています。ウイルスはそれら病原体の一つですが、細菌のように自分だけで増殖することができません。ウイルスは生命体の細胞に取り付いて侵入し、その細胞の様々な道具類(酵素など)を使って自己増殖し、侵入した先の細胞を壊してしまいます。

人に感染するコロナウイルスはこれまで6種類(4種類は軽症の風邪症状、1種類は2002年発生した重症急性呼吸器症候群「SARS」、1種類は2012年発生した中東呼吸器症候群「MERS」を起す)存在することが知られていましたが、新型コロナウイルスは7種類目ということになります。

この新型コロナウイルスは、喉の奥に感染し、特に肺で増殖すると肺炎を引き起こします。現在のところ、新型コロナウイルスに対しては、ワクチンや治療薬がないために、パンデミックという

状況になっていると考えられます。

### Q 糖尿病があると新型コロナウイルス肺炎が重症化しやすいと聞きましたが本当ですか？

**A** 糖尿病患者さんでは血糖値が高くなることで白血球や免疫に関わる細胞の機能が低下し、病原体と十分に戦えない状態になることが知られています。つまり、糖尿病患者さん

(特に血糖コントロールが良くない例)では、感染症に弱くなるため、ひとたび感染すると重症化・難治化しやすいことがあります。そのため新型コロナウイルスの場合でも肺炎の重症化する危険が高くなる可能性があります。しかし、糖尿病だからと必要以上に不安に思うことはありません。今個人でできること、つまり、血糖値を良好に維持し、免疫力を落とさないために、外出制限がある中でもできる運動(人込みを避けての散歩、体操や筋肉の運動など)をする、食事の時間を規則正しくして食べ過ぎない、間食を増やさないなど自己管理に心がけましょう。



※写真はイメージです。

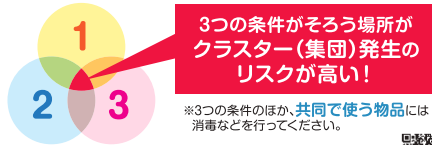
新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

# 3つの「密」を避けましょう!

- ①換気の悪い **密閉空間**
- ②多数が集まる **密集場所**
- ③間近で会話や発声をする **密接場面**



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



感染症対策へのご協力をお願いします

# 手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。  
**外出先からの帰宅時**や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

## 正しい手の洗い方

- 1 流水でよく手を洗った後、石けんをつば、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのばすようにこすります。
- 3 指先・爪の隙を念入りにこすります。
- 4 指の節を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗います。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



厚生労働省の新型コロナウイルス感染症対策チラシ

**A** 新型コロナウイルスに感染している人が咳をした時や会話時の飛沫、またドアノブなどの接触場所にもある一定期間ウイルスは生きて存在することです。今でできる感染予防策としては以下に示す事柄が有効であると考えられます。

**Q** 新型コロナウイルスに感染しないためにはどうしたらいいですか?

- 1 **3密(密閉空間・密集場所・密接場面)を避けましょう。**
- 2 **石鹸でしっかりと手洗いをしましょう。**  
(「コロナウイルスは石鹸に弱い」)
- 3 **ドアノブなどをアルコールなどで消毒しましょう。**  
(「コロナウイルスはアルコールに弱い」)
- 4 **マスクをしましょう。**  
(「自分のため他の人のために飛沫を飛ばさない。無症状でも感染している人もいます」)
- 5 **免疫力を高めるため、睡眠をしっかりととり、バランスの良い食事、適度な運動に心がけ、規則正しく生活しましょう。**

おわりに

世界中が今、新型コロナウイルスと戦っています。私たちも我慢の期間が続いていますが、一人一人が今できることを協力しあい、この難局を乗り越え、一日でも早く日常生活を取り戻せるように頑張りましょう。何でもない普通の日常が如何に幸せであるかを感じるこの頃です。

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	富山医科薬科大学 (現 富山大学) 医学部医学科 卒業
平成 8年	滋賀医科大学附属病院 第3内科 研修医
平成 9年	大津赤十字病院 内科部レジデント
平成 11年	社会保険滋賀病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医員
平成12-16年	滋賀医科大学大学院(学位取得)
平成16年(4-9月)	順天堂大学腎臓・高血圧内科(国内留学)
平成16年10月	市立長浜病院 内科(腎臓・内分泌代謝) 医長
平成18年	金沢医科大学病院 生活習慣病センター 助教
平成20年	米国ハーバード大学ジョスリン糖尿病センター研究員
平成22年	金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 講師
平成27年	同 准教授

# 建設国保 組織拡大運動実施中

## 仕事仲間をご紹介ください!

建設国保では、組織拡大運動を実施しています。

皆様のお知り合いの個人事業主・一人親方さんに「建設国保のメリット」をお伝えいただき、ご関心のある方について、支部までご連絡・ご紹介いただきますようお願いいたします。

### 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。

広報 [あわーへるす]