

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2020  
6  
vol.348

- 令和2年度の健康診断  
(39歳以下)〈石川地区〉について …… P2
- 届出の遅れが目立っています …… P2
- 法人化をお考えの一人親方  
個人事業所の事業主さんへ …… 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
- かんたんエクササイズ&体ケア …… P5
- 健康講座[糖尿病QandA] …… P6.7
- 高齢受給者証などの更新手続きについて  
…………… P8





# 令和2年度の健康診断(39歳以下) 〈石川地区〉について

石川地区の**39歳以下**の健康診断は、**新型コロナウイルス感染拡大防止**を目的に当初5月に予定していた日程での**実施は取り止め**となりました。  
11月の健康診断は予定していますが、それまでの期間に於いては個別で受診することもできます。

## 個別での受診方法は以下のとおり

- 1 電話で石川県予防医学協会(076-249-7222)に予約を入れる。  
予約の際は「**建設国保の被保険者**」であることを伝えてください。

◎健診内容および料金は**集団健診**と同じです。

- ・一般健診 **無料**(被保険者以外は6,300円)
- ・胃がん検査(バリウム) **無料**(被保険者以外は3,800円)

※被保険者以外の受診料は後日請求いたします。

- 2 予約した日時に受診する。

- 40歳以上の方が対象の「**事業所健診パック**」は例年通りの実施となります。  
受診の際は**特定健康診査受診券**が必要です。(建設国保から発送済)

特定健康診査受診券の封筒

※写真はイメージです。

## 届出の遅れが目立っています

こんなときは14日以内に届出をお願いします

- 家族の中に就職・結婚・出産等により**被保険者資格に異動**があったとき
- **住所等に変更**があったとき
- **事業所の内容**(形態・名称・住所・業種等)に**変更**があったとき
- **他の保険に加入**したとき





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または常時5人以上の従業員を雇用することになっても、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、事実発生日から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

## 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

■締切日  
令和2年7月31日(金)

■賞・賞品  
優秀賞 クオカード(5,000円)  
佳作 クオカード(3,000円)

■掲載  
優秀作品は令和3年度の表紙を飾ります。

■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。

■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

## 魚とピーマンの炒めもの

ニンニクの風味と豆板醤の辛味をプラスした、コクのある赤味噌ベースの味付けで、ご飯がすすむ一品です。魚に下味の衣を付けて焼くことで、味がよく絡みます。



豆苗の爽やかなシャキシャキ感で  
美味しさプラス

### 【材料(4人分)】

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>【A】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・魚(鮭、鰯など) 200g</li> <li>・醤油、酒…… 各小匙1</li> <li>・コショウ…………… 少々</li> <li>・卵…………… 1/2個</li> <li>・片栗粉…………… 大匙3</li> </ul> <p><b>【B】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン…………… 2袋</li> <li>・ニンニク…………… 1かけ</li> <li>・ゴマ油…………… 大匙1</li> </ul> | <p><b>【C】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆板醤…………… 小匙1/2</li> <li>・醤油、酒…… 各大匙1</li> <li>・赤味噌…………… 大匙1</li> <li>・砂糖…………… 大匙1/2</li> <li>・オイスターソース 小匙1</li> <li>・水…………… 大匙2</li> <li>・鶏ガラスープ 小匙1/4</li> </ul> <p><b>【D】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・豆苗…………… 1/2袋</li> </ul> |
|---|---|

### 【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
162kcal	13g	6g	12g	34mg	583mg	2.22g	1.3g

### 【作り方】

- 1 魚は骨を除いて一口サイズに切り、**【A】**の材料を混ぜ合わせて下味を付けておきます。
- 2 ピーマンとニンニクは千切りにします。
- 3 **【C】**の調味料を混ぜ合わせておきます。
- 4 ゴマ油を入れて熱した鍋で**1**の両面を焼き、火を通して取り出します。
- 5 **4**の鍋にゴマ油を足してニンニク、ピーマンの順で炒めてから**4**の魚を入れて炒め合わせ、**3**の合わせ調味料を入れて味を調べてお皿に盛ります。
- 6 豆苗の根を取り、半分の長さに切って**5**に乗せます。



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

ピーマンは**ビタミンA、C**が豊富に含まれています。魚と組み合わせることで**夏バテを防ぎ、疲労回復に効果を発揮**します。パプリカに変えても**同じ効果が得られます**。金沢でカラーピーマンの栽培も行われていますので、**地産地消で利用**しましょう。



体 操

## スキマ時間にできる全身ストレッチで日頃の運動不足とストレスを解消!

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

新型コロナウイルス感染予防のための在宅勤務や外出自粛にともない、自宅で過ごす時間が長くなると、気になってくるのが運動不足。適度に体を動かすことは、健康の維持だけでなく、気分転換やストレス解消にも効果がある。そこで、今回はどこでも手軽にできるストレッチをご紹介します。大きい筋肉と関節を意識して動かすことで、全身がすっきりするような感覚を味わえる。

本格的なトレーニングだけでなく、ストレッチも立派な運動のひとつ。ご紹介するストレッチは、「だるい、ちょっと痛い、重い」といった時に行うのがおすすめです。日々のセルフケアによって心身のバランスをしっかりと整えることは、免疫力アップにもつながるので、日常生活にぜひ取り入れてほしい。

### 全身ストレッチ

#### 1 太もものストレッチ

かかととお尻をくっつけるイメージで足を引き上げる  
\*左右15秒から20秒程度じっくり伸ばす

**point**

壁に手を当てるとバランスを保ちやすくなる。



#### 2 ももうらのストレッチ

膝に手を当て、軽く胸を張りながらつま先を上げる  
\*左右15秒から20秒程度じっくり伸ばす

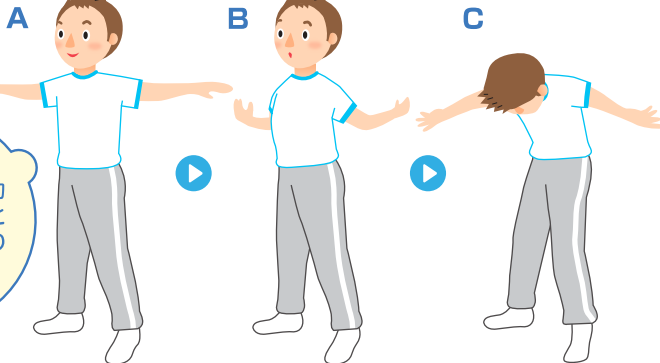
**point**

お尻を突き出すようにすると、よりストレッチ感が味わえる。



#### 3 胸と背中ストレッチ

- A. 肩と肘の力を抜き、腕を水平に持ち上げる
  - B. 腕を後ろにひねりながら胸を前に突き出す(胸のストレッチ)
  - C. 腕を前にひねりながら背中を丸める(背中のストレッチ)
- \*胸(B)と背中(C)を交互に各5回行う



**point**

リズミカルに動かすことで、胸と背中のこわばりがほぐれる。

#### 4 関節のストレッチ

脚を前後に振る  
\*10回から15回程度行う

**point**

壁に手を当てるとバランスを保ちやすくなる。



**point**

脚は惰性で振るイメージで実践しよう。股関節が重力に引っ張られる感覚を味わえる。



# 糖尿病 Q and A

## ～糖尿病と上手にお付き合いするために～ 第3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

今月号では、糖尿病の検査と糖尿病特有の合併症についての質問にお答えしたいと思います。糖尿病の検査は、健康診断を受けた時や、治療中の方にも是非知っておいて頂きたいと思います。また、糖尿病の合併症は、なぜ糖尿病治療が必要かをわかって頂くために是非知って頂きたいことです。

### Q 糖尿病の検査について 教えてください。

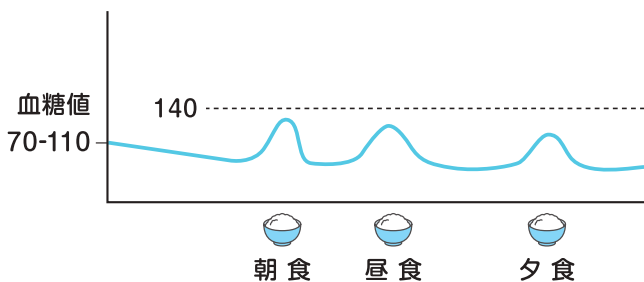
### A 血糖値とHbA1cへ モグロビン・エー・ワン シーの検査があります。

血糖値は、正常では、空腹時には70～110mg/dl、食後は140mg/dlまでに調節されています。空腹時血糖値126mg/dl以上、食後血糖値200mg/dl以上あれば

ば糖尿病が強く疑われます。

HbA1cは、約1～2ヶ月の平均の血糖値の状態が分かる検査です。血糖値は、食、べ物や運動量によって毎日、毎時間変動しますが、HbA1cは、1～2ヶ月間の糖尿病の程度が分かります。血糖値が高く、HbA1c 6.5%以上あれば糖尿病と診断します。糖尿病の三大合併症(次の質問)を発症・進展させない、HbA1cの目標は7.0%未満とされています(ただし個人の状態により目標は変わります)。

### 正常な人の1日の血糖値の動き



※写真はイメージです。

Doctor



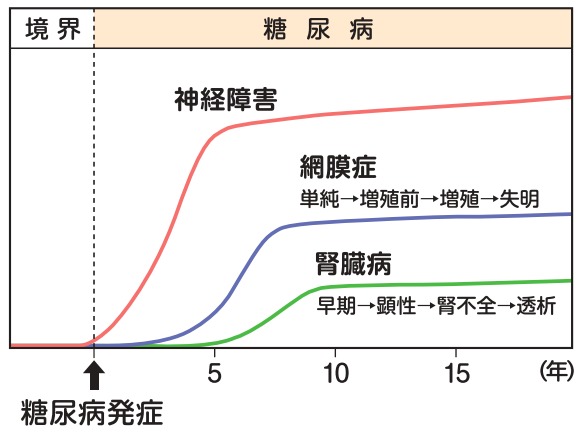
北田 宗弘 Munehiro Kitada

准教授 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

### 略歴

平成8年	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





合併症は、年単位の長期にわたり糖尿病の状態が良くない場合に、概ね、神経障害→網膜症→腎臓病の順番で合併症が発症します。

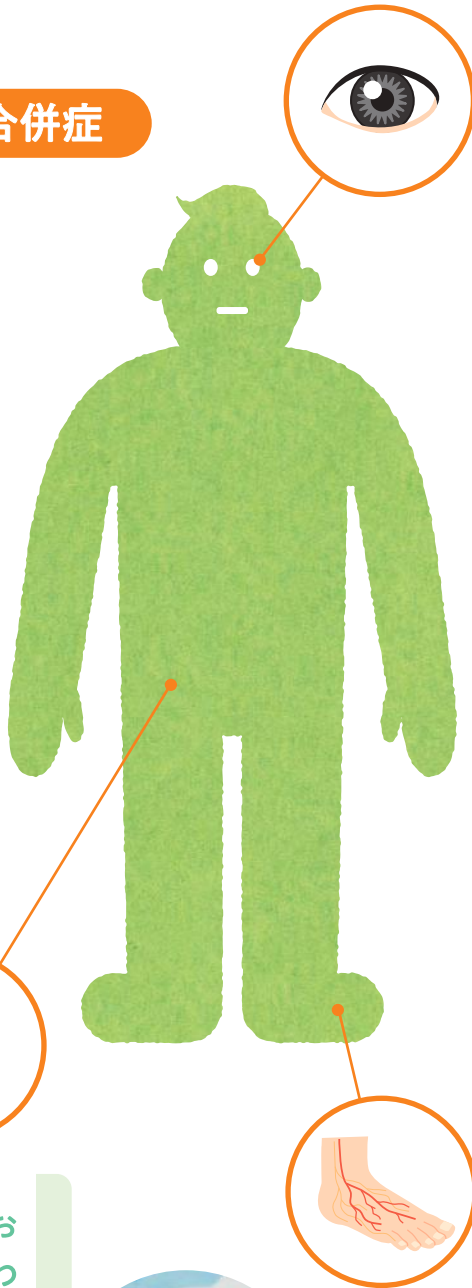
**Q** 糖尿病の合併症について教えてください。

**A** 糖尿病特有の三大合併症は、末梢神経障害、網膜症(眼)、腎臓病です。

## 糖尿病特有の三大合併症

### 腎臓病

腎臓は、血液中の老廃物や余分な水分を尿として排泄し、血液の成分を一定に保つはたらきをしています。腎臓には、毛細血管が糸球体になっている“糸球体”という小さな血液濾過装置が1個の腎臓に約100万個あります。糖尿病の悪い状態が続くと、糸球体が傷み、蛋白尿が出て、その後、腎臓の働きが悪くなる腎不全という状態になります。初期には症状はほとんどありませんが、進行すると“むくみ”などが出てきます。腎不全が進行すると、“透析療法”(機械や腹膜を使って血液をきれいにする治療法)が必要となりますが、現在日本では糖尿病が原因で腎不全になり透析療法が必要となる人が1年間で約16,000人以上おられます。また、腎臓の悪い人は、心臓病や脳血管病などになりやすいことも知られています。



### 網膜症

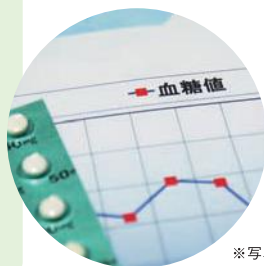
眼の奥には見るのに大切な網膜があります。網膜の毛細血管にコブ(瘤:りゅう)ができたり、部分的に血液の流れが悪くなったり、“シミ”のようなものが出てきます。進行すると血液の流れが悪い所にできた未熟な脆い毛細血管が突然破れて、眼底出血をきたし、視力が急に低下することがあります。糖尿病網膜症は失明の原因となります。眼科の治療には、レーザー治療や手術療法、また弱い血管ができないようにする眼の注射などがあります。また、白内障や緑内障なども糖尿病と関係していると考えられています。

### 神経障害

感覚を伝える神経(感覚神経)、運動をつかさどる神経(運動神経)は全身にはりめぐっていますが、糖尿病神経障害は、両足から起こることが特徴です。症状は“しびれる”、“じんじんする”、“じりりの上を歩いている感じ”、“足の裏にもう一枚皮があるような感じ”、“冷たい”、“痛い”、“こむら返りを繰り返す”など多彩です。また、神経障害が進行すると痛みを感じにくくなるために、小さな怪我に気がつかず化膿したり、低温火傷から皮膚潰瘍、また足壊疽(えそ)になることもあります。さらに糖尿病では、自律神経の働きが障害されることがあります。“立ちくらみ(起立性低血圧)”、“便秘や下痢を繰り返す”、“胃もたれ”、“尿が出にくい”、“ED(勃起障害)”、“不整脈による突然死”、“汗の異常”、“狭心症の胸の痛みが分からない”などの症状が起こることがあります。

糖尿病は正しい知識を持ち上手にお付き合いできれば合併症を起さず過ごせます。健診で血糖値が高めと言われている方は、大丈夫と自己判断せず医療機関で相談しましょう。

### おわりに



※写真はイメージです。

# 高齢受給者証などの 更新手続きについて

現在お持ちになっている

「**高齢受給者証**」「**限度額適用(標準負担額減額)認定証**」「**特定疾病療養受療証**」は有効期限が7月31日となっています。

8月1日からの新しい証を発行するために更新手続きが必要です。

## 高齢受給者証

対象者：70歳以上75歳未満の被保険者

提出書類：市区町村の所得・課税証明書原本

(令和元年分の所得と令和2年度の課税額が記載されたもの)

または、令和2年度の納税通知書(写し)

組合員の世帯に属する70歳以上のすべての方の分が必要です

## 限度額適用認定証

対象者：現在限度額適用認定証の交付を受けていて、

8月以降も高額診療が見込まれる被保険者

提出書類：①国民健康保険限度額適用(標準負担額減額)認定申請書(更新用)

②市区町村の所得・課税証明書原本

(令和元年分の所得と令和2年度の課税額が記載されたもの)

または、令和2年度の納税通知書(写し)

建設国保に加入している16歳以上の方全員分が必要です

## 特定疾病療養受療証

対象者：【人工透析治療を行う必要のある慢性腎不全】で、

現在特定疾病療養受療証の交付を受けている方

提出書類：①国民健康保険特定疾病療養受療証交付申請書(更新用)

②市区町村の所得・課税証明書原本

(令和元年分の所得と令和2年度の課税額が記載されたもの)

または、令和2年度の納税通知書(写し)

建設国保に加入している16歳以上の方全員分が必要です

※有効期限が満了した「高齢受給者証」「限度額適用(標準負担額減額)認定証」

「特定疾病療養受療証」は支部に返還してください。