

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2020
7
vol.349

- ジェネリックでお薬代節約 P2
- 保険証は大切に扱いましょう P3
- フォトコンテストのお知らせ P3
- 夏季休暇のお知らせ P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 P4
- 道の駅探訪[雨晴] P5
- 健康講座[糖尿病QandA] P6.7
- 組織拡大運動実施中 P8

ジェネリックで

お薬代節約

※写真はイメージです。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に作られる、先発医薬品と同じ有効成分、同じ効能・効果を持つ、新薬より安価な医薬品のことです。とくに糖尿病や高血圧症など長期にわたって服用するときは、薬代が大幅に安くなる場合があります。

ジェネリック医薬品を上手に活用して、医療費を節約しましょう。



ジェネリックにするには

① 口頭で伝える

処方の際、かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう。

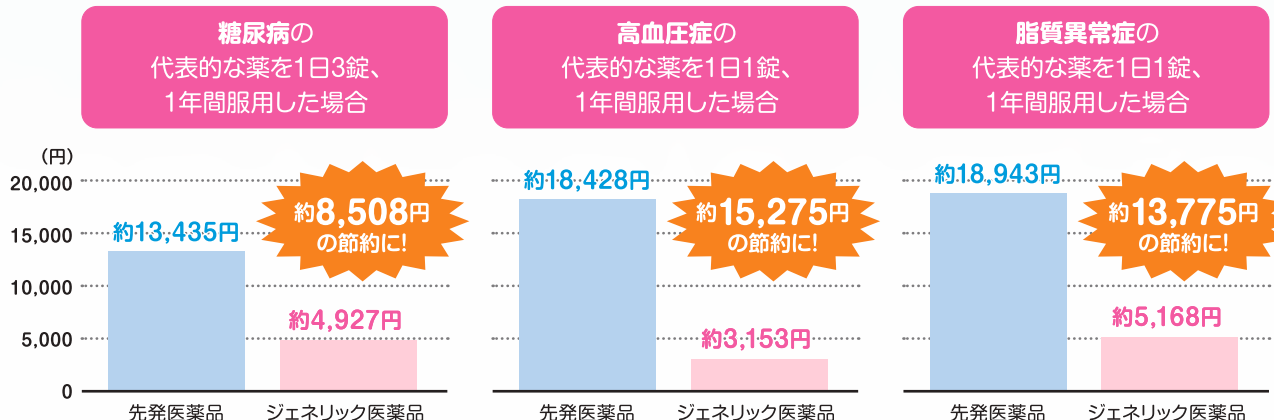
② 「希望シール」を見せる

医師や薬剤師に直接伝えるに難しい場合は、今年度の保険証と一緒に「ジェネリック医薬品を希望します」と記載されたシールをお送りしておりますので、保険証に貼り付けるなどしてご活用ください。



※写真はイメージです。

先発医薬品とジェネリック医薬品との比較(3割負担の金額)



※日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会ホームページ「かんじゃさんの薬箱」より(2020年2月現在)。

保険証は大切に扱いましょう

- ◆ “保険証を紛失しました、どうすればいいですか”との問い合わせが多くなっています。
- ◆ 紛失された場合は**再交付手続きが必要**です。支部 (TEL.076-233-1021) 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、取り扱いに注意しましょう。
- ◆ 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。



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8月31日(月)

■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8番地 TEL.076-233-1021



夏季休暇のお知らせ

当支部では、次の期間夏季休暇となりますのでお知らせいたします。

令和2年8月13日(木)～令和2年8月14日(金)





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

アイリッシュシチュー

アイリッシュシチューはアイルランド風の煮込み料理で、羊肉とジャガイモをベースにシンプルに塩味で煮込んだものです。手に入れにくい羊肉の代わりに、骨付の豚肩バラ肉のスペアリブを使用しました。



夏の暑い日はお好みのスパイスをプラスして食べ易く。カレー粉でもOK。

【材料(4人分)】

- (A)**
- 豚スペアリブ … 4本(約500g)
 - 塩 …………… 20g
 - 砂糖 …………… 15g
- (B)**
- 玉ネギ …… 1/2個
 - 長ネギ …… 1/2本
 - ジャガイモ …… 2個
 - ブロッコリー… 1/2個
- (C)**
- オリーブ油 … 大匙2
 - 水 …………… 5カップ
 - ブイオンキューブ 1個
 - 押し麦 …… 1/2カップ
 - 塩・コショウ … 各少々

【作り方】

- 1 豚スペアリブに塩と砂糖をすり込み一晩置き、豚肉が締めれば水洗いしておきます。
- 2 玉ネギは薄切り、長ネギは5cm長さの千切り、ジャガイモは皮を剥いて1個を4~6個に切ります。ブロッコリーは一口サイズに切り、軸に切り込みを入れて茹でておきます。
- 3 鍋にオリーブ油を入れて火にかけ、玉ネギと長ネギをしんなりするまで炒めてからジャガイモを加えて更に炒め、水とブイオンキューブを入れます。沸騰したら豚肉と押し麦を入れてアクを取り、塩とコショウを加えてしばらく煮込みます。
- 4 3の材料が柔らかくなったらブロッコリーを入れて温め、器に盛ります。

【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
691kcal	21.4g	50g	35g	51mg	400mg	4.4g	1.3g



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

スペアリブを塩と砂糖で漬け込むことにより、肉の食感と味が数段アップします。ジャガイモは男爵がホクホクして美味しいのですが、煮崩れしやすいので、**メークイン**がお勧めです。**押し麦**を多めに入れると**主食**にもなります。

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

ふらっと
のんびり

道の駅 探訪

02



立山連峰と日本海が織りなす 絶景が眼前に広がる道の駅。



「ARISO」には、地酒や銘菓などの特産品がずらり。特色を活かした運営に尽力する、駅長の稲垣美香さん。



カフェ「ISOMI TERRACE」。遮るものが何もない、海の大パノラマを独り占めできるカウンターが特等席だ。



海岸に面した真っ白な建物はまるで船のよう。2階と3階には広々とした展望デッキが設置され、雨晴の名の由来となった義経岩がすぐそばに眺められる。デッキの一角には、高岡銅器のりん鐘と大伴家持と松尾芭蕉の句碑も。

サラトガクーラー(雨晴パー
ジョン) 税込500円。鮮やかな
ブルーのタピオカが入った
ノンアルコールカクテル。



ジュエリールージュサイダー
税込400円。サイダーにゼ
リーを合わせた華やかな一
杯。錫のストローで味わえ
ば、ひんやりとして美味。



氷見牛入りハンバーグ バエリア風(スープ・サラダ付
き) 税込1,500円。11:00~14:00のランチのみ提供。

人気アイテムBEST3

万葉集にまつわる、とっておきギフトや
オリジナル土産がたくさん揃っています!



1 固定公園 雨晴海岸手焼せんべい

10枚入り 500円税込

雨晴海岸のイラスト入りの
オリジナル商品。サクサクと
して素朴な味わいは、子ども
から年配者まで好評だ。



2 よみたい万葉集

1,540円税込

万葉集に「澁給(しぶたに)」
と詠まれた雨晴海岸。初心
者でも楽しめる内容で、ゆか
りの地を味わいたい。



3 満寿泉大吟醸 家持 金杯(万華鏡)

3,630円+各8,800円いずれも税込

大伴家持は高岡ゆかりの歌
人。名を冠したお酒は、高岡
漆器の螺鈿を施したグラス
とセットで新築祝いにも。



青い海と空、立山の絶景
といっしょに写真に収めら
れるとあって、水見線を走
る列車の撮影スポットとし
ても人気。



高岡市

富山県



道の駅 雨晴

amaharashi



富山県高岡市太田24番74
tel.0766-53-5661
営/9:00~19:00(新型コロナ感染状
況により、営業時間を短縮する場
合があります)※情報発信コーナー・
展望デッキは24時間開放
休/なし
P/34台、身障者用1台、大型4台
<https://michinoeki-amaharashi.jp/>
michinoeki.amaharashi

好天時には富山湾越しに3千
m級の立山連峰を望める雨晴海
岸は、「万葉集」や「奥の細道」に
も詠まれた白砂青松の景勝地。
カメラマンの間では撮影スポットと
してつとに有名で、休憩の場をと
の熱い要望に応え、「道の駅 雨
晴」は2018年春にオープン。
2階のカフェはもちろんオー
シャンビュ。氷見牛や射水産マス、
高岡産卵など、富山の豊かな味覚
を盛り込んだランチや、海をイメー
ジしたドリンク、デザートを提供
する。錫製品や漆器などのクラフ
ト品や地域の産品が並ぶショッ
プもあり、展望デッキに出れば、潮風
と波の音に身も心も癒される。
「とっておきを想う」が同駅のコンセ
プト。「遥かに続く海の景色と悠
久の歴史に思いを馳せて、のんび
り過ごしてもらいたい」と稲垣駅
長が話す通り、その雄大な景色は、
日常の気忙しさをしばし忘れさ
せてくれる。



糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

第4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

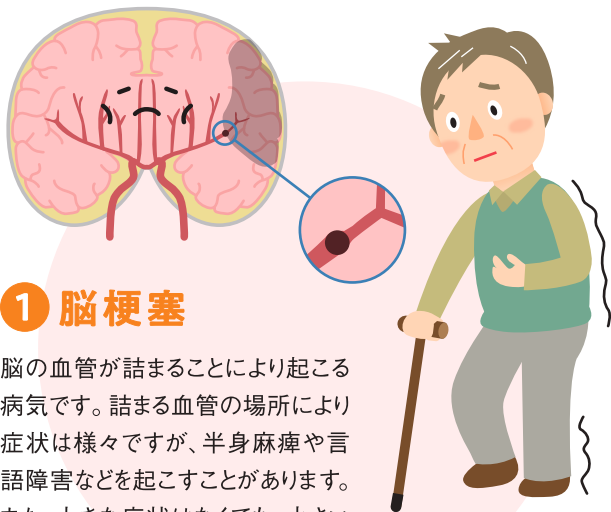
今月号では、糖尿病特有の3大合併症である網膜症・腎臓病・末梢神経障害以外の合併症、動脈硬化症“についてご紹介したいと思います。3大合併症は、主に毛細血管のような細い血管の障害により引き起こされますが、それよりも太い血管が糖尿病では障害されることが知られ、動脈硬化症と呼ばれています。また、血糖値高めや、糖尿病を持つ人では、高血圧や脂質異常症を併発することもしばしばあります。糖尿病とともに、高血圧や脂質異常症は無症状のことがほとんどですが、動脈硬化症とも密接に関係しますのできちんとした治療が必要です。

Q 糖尿病では動脈硬化症にもなりやすいと聞きました。これも合併症ですか？

A 動脈硬化症では血管の壁にゴミ(コレステロールなど)がたまり、血管が部分的に細くなり、血液の流れが悪くなります。進行すると血管が詰まり、その先の臓器が死んでしまいます(心臓で起これば心筋梗塞、脳で起これば脳梗塞)。糖尿病

の人は、糖尿病がない人と比べて約3～5倍、動脈硬化症が関係する病気になる危険が高くなります。また、糖尿病予備軍の人でも動脈硬化の病気になりやすいことも知られています。糖尿病の人は、高血圧、高コレステロール血症、高尿酸血症、また、たばこや肥満などの動脈硬化を悪くする他の原因を併発することが多いです。そのため動脈硬化症を防ぐには、血糖のみならずこれら全ての因子を改善する必要があります。以下に代表的な動脈硬化症が原因となる病気を紹介します。

動脈硬化症が原因となる3つの病気



1 脳梗塞

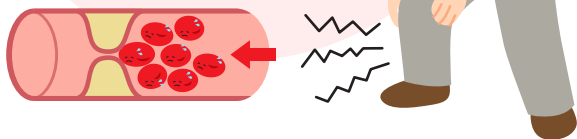
脳の血管が詰まることにより起こる病気です。詰まる血管の場所により症状は様々ですが、半身麻痺や言語障害などを起こすことがあります。また、大きな症状はなくても、小さい脳梗塞がいつの間にかたくさん起り(いわゆる“かくれ脳梗塞”などとも呼ばれます)、認知症の原因となることもあります。



※写真はイメージです。

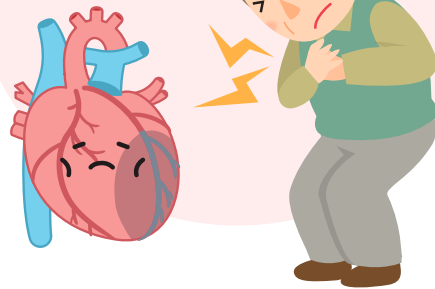
③ 慢性閉塞性動脈硬化症

足へ流れる血管が一部細くなり血液の流れが悪くなることにより生じます。しばらく歩くとふくらはぎ辺りが痛くなり、休みながらでないとい長い距離を一気に歩けないなどの症状があるときは要注意です。足の脈拍が左右違うことや、手足の血圧を測る簡単な検査で発見できますので、このような症状があるときには相談してください。



② 狭心症・心筋梗塞

心臓に酸素や栄養を送っている冠動脈が一部細くなり血液の流れが悪くなると狭心症となり、その血管が詰まると心筋梗塞となります。狭心症では、歩くなどの運動をした時に胸が締め付けられるような痛みを感じたり、息苦しさを感ずることがあります。心筋梗塞は、狭心症よりも症状が重く、少し休んでも治りません。緊急治療が必要です。しかし自律神経障害がある人は、痛みなどの症状をあまり感じないことがありますので注意が必要です。症状は軽くてもすぐに病院受診をしてください。



※日本人の1日あたりの平均食塩摂取量は、男性11g、女性9.3gです(平成30年国民・栄養調査より)。高血圧治療のための1日食塩摂取量は、6g未満ですので、約半分にしなければいけないということになります。

糖尿病の人は、高血圧を併発することが多いです。糖尿病に高血圧が加わると、網膜症や腎臓病、また動脈硬化症の病気が悪くなりやすいたことが知られています。そのような病気を悪くしない血圧の目標としては、130/80mmHg未満がおすすめです。

高血圧には、食塩摂取量を控えることに加え、適切な薬による治療が必要となります。うまく血圧の治療ができていくかは、自宅での血圧をみていくことが大切です。診察の時だけの血圧測定ですと1〜2か月に1回のことなので、本当に毎日きちんと下がっているかわかりません。また、朝起きたあとの血圧がきちんと下がっていることが心臓病や脳血管病の予防に大切ですので、自宅で毎朝血圧をはかって記録しましょう。

Q 血圧が高いと言われてきました。治療しなければいけませんか？

Q コレステロールが高いと言われてきました。治療しなければいけませんか？

悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が高い、逆に善玉コレステロール(HDLコレステロール)が低い、中性脂肪が高い状態を併発することが多いです。糖尿病にコレステロールの異常が加わりますと、ますます心筋梗塞や脳梗塞などの動脈硬化症の病気を引き起こしやすくなります。心筋梗塞や脳梗塞を起こさないためには、糖尿病の人では、糖尿病のない人より悪玉コレステロール(LDL)はより低く保つ必要がありますので、積極的な薬物療法が勧められます。また運動療法には善玉コレステロールを増やす効果もあると考えられています。



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	経 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

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。

広報 [あわーへるす]