

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2020
8
vol.350

Healthy Information Magazine



法人化をお考えの
個人事業主・一人親方さんへ …… P2

届け出事項に変更があったときは… P3

交通事故などでケガをしたときには 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

組織拡大運動実施中 …… P8

法人化をお考えの
個人事業主・一人親方さんへ

法人化しても建設国保を 続けることができます

事業所を法人化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、引き続き建設国保を継続することができます。

〈重要〉

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**の申請が必要です。
法人化をお考えの個人事業所ならびに一人親方の方は、**法人の登記申請する前に支部までご連絡**ください。
★届出が遅れると健康保険適用除外承認が受けられず、**建設国保を脱退して協会けんぽに強制加入**することになりますので、ご注意ください。

〈手続きの流れ〉

- 1 支部に連絡して、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」を所轄の年金事務所に提出する
※提出の際には他に厚生年金の加入書類が必要となりますので、所轄の年金事務所にご確認ください。
- 3 適用除外が承認され、「健康保険被保険者適用除外承認証」「厚生年金の適用通知書」等が届く

〈5人目の従業員を雇用する個人事業主の方へ〉

個人事業所において、5人目の従業員を雇用するときも同様に、健康保険被保険者適用除外の承認手続きが必要です。
5人目を雇用することになったときは、支部にご連絡ください。

届け出事項に**変更**があったときは、 **14日以内**に届け出してください

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく組合員の家族として建設国保に加入しなくてはなりません。

【取得手続きが必要な時】

- ◆ 家族が退職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合の資格を喪失したとき
- ◆ こどもが生まれたとき
- ◆ 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

手続きが遅れると医療機関受診時に保険証がなく医療費を全額支払わなくてはならなかったり、市町村国保から資格喪失後の医療費の返還を求められることとなります。



交通事故などでケガをしたときには “**第三者行為による負傷届**”の提出を!

交通事故など第三者から受けたケガなどについても、被保険者証を使って治療を受けられますが、必ず30日以内に支部に届出をしてください。

◆なぜ届出が必要なの?

交通事故など第三者（加害者）の行為でケガをしたとき、その被害者の医療費は加害者が払うべきですが、ケースによっては加害者と被害者が明確ではないことや、加害者との交渉がうまくいかないことがあります。その間、治療を中止することはできないことから建設国保の被保険者証を使うことを認め、当組合が治療費を立替払いします。

そのため、必要になるのが「第三者行為による負傷届」の提出です。

◆示談の時は支部に相談しましょう

加害者から治療費を受け取ったり、示談が成立してしまうと、一般的には被害者も建設国保も示談の内容に従わなくてはなりません。

示談の前には必ず支部にご相談ください。





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

お好み焼き

大阪のお好み焼きに東京のもんじゃ焼き。ソース味の粉物料理は、皆が好きな代表料理。一日30品目が理想とされているので、家で作ると一品で多くの食材が食べられるのが魅力です。



ホットプレートで家族団欒。
アウトドアにも利用できます。



【材料(4人分)】

- | | | |
|--|--|--|
| <p>A・豚薄切り肉 …… 100g
・イカ …… 小1杯
・海老 …… 8尾
・塩、コショウ …… 各少々
・キャベツ …… 1/4個
・人参 …… 4cm長さ
・玉ネギ …… 1/4個
・ピーマン …… 1個
・椎茸 …… 4枚
・長ネギ …… 1/2本</p> | <p>B・長芋 …… 300g
・小麦粉 …… 100g
・だし汁または水 …… 適量
・塩、コショウ …… 各少々
・卵 …… 4個</p> | <p>C・マヨネーズ …… 1/2カップ
・牛乳 …… 適量
・タバスコ …… 少々
・お好み焼きソース4人分
・ゴマ油 …… 適量
・鰹節、青海苔粉 各少々</p> |
|--|--|--|

【栄養成分(1人分)】

エネルギー
497.8kcal

食塩相当量
3.00g

【作り方】

- 1 豚薄切り肉は一口サイズに切り、イカは薄くそぎ切り、海老は殻をむいて半分に切り、それぞれ塩、コショウで下味を付けます。
- 2 キャベツ、人参、玉ネギ、ピーマンは短い千切り、椎茸は半分の薄切り、長ネギは粗みじん切りにします。
- 3 長芋は皮をむき、すりおろします。
- 4 小麦粉をボールに入れ、だし汁を少しずつ加えながら「とろり」となるまで混ぜ合せ、**3**、**2**、**1**の順で混ぜ合わせて塩、コショウで調味し、卵を混ぜ合わせます。
- 5 マヨネーズは牛乳で伸ばしてタバスコを好みで入れ、お好み焼きソースと共にそれぞれソースポットに入れておきます。
- 6 ゴマ油を馴染ませたホットプレートで**4**を焼き、焼きあがったら**5**をかけ、鰹節と青海苔粉を振ります。

今回の料理の Point

小麦粉を多く使うよりも、**長芋を多くした方が軟らかく「ふわふわ」になり食感がアップ**します。
材料は他にも、季節により**牡蠣貝などの貝類や蟹、鮭などの魚、鶏肉、牛肉**など何でもOK。
野菜もニラやモヤシなどを入れても美味しく、**冷蔵庫の残り物整理**にも利用できます。



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。



体 操

ふくらはぎのむくみを解消する ストレッチで全身に血液を巡らせる!

まだまだ暑い日が続くこの時期、こまめな水分補給と適度な運動が必要だ。水分摂取ができていないと血液循環が悪くなり、むくみの原因になることがあるという。中でも、立ち仕事が多い方やデスクワークなど同じ姿勢で長時間仕事をする方は「脚のむくみ」が気になるのでは。疲労が溜まれば、こむら返りが起きることも。そこで今回は、血液循環の向上と、気になるふくらはぎのむくみの解消に役立つ運動を紹介。腓腹筋とヒラメ筋で構成されるふくらはぎは、血液をしっかり心臓へ送り返すポンプの役割を果たす「第二の心臓」とも呼ばれる。普段からふくらはぎを意識して歩く、足首をしっかりと動かすなど、血液の循環を手助けすることが大切。毎晩のストレッチを習慣にして、血流をしっかりと促そう。

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

お尻や足裏を刺激

ふくらはぎストレッチ

1 カーフレイズ

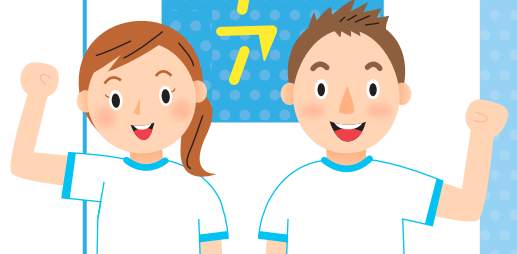
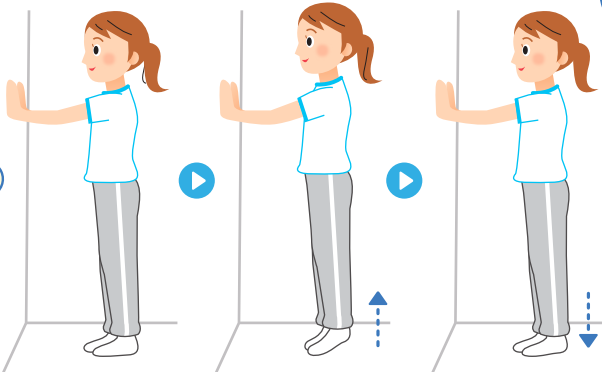
- ① 壁に手を添えて立つ
 - ② かかとを持ち上げてつま先立ちになる
 - ③ ゆっくりかかとをおろす
- * ゆっくりとした動作で10~15回3セットを目安に行う

point

この時完全にかかとをつけないことで、より刺激が入る。

point

立った状態できつい方は、イスに座った状態でもできる。

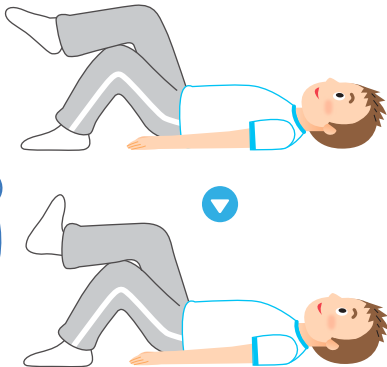


2 カーフ・プレス&ストレッチ

- ① 両脚を立てて床に仰向けになり、片脚のふくらはぎを逆脚の膝の上に乗せる
 - ② 足首を曲げ伸ばし、ふくらはぎを刺激する
- * 左右10回ずつ、2~3セットを目安に行う

point

膝に乗せる位置をずらしながら行う。

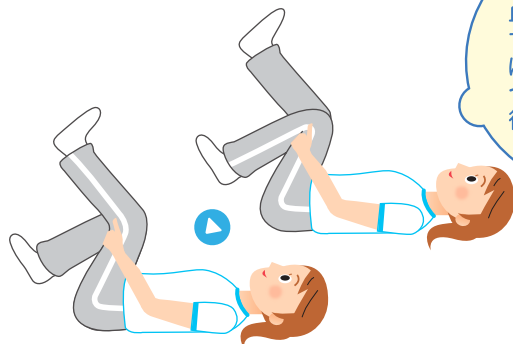


3 ニー・ホールドキック

- ① 仰向けになり両脚を浮かせて膝を曲げ、両手で膝の裏側を支え、片方の脚は完全に曲げ、逆脚の膝は軽く伸ばす
 - ② 左右の膝をパタパタとリズムカルに曲げ伸ばしし、血流を促す
- * 10往復×2~3セットを目安に行う

point

血流循環を改善することで、ふくらはぎの筋肉が持つポンプ作用が復活させられる。





糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

第5回：糖尿病および合併症に関するQ and A

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

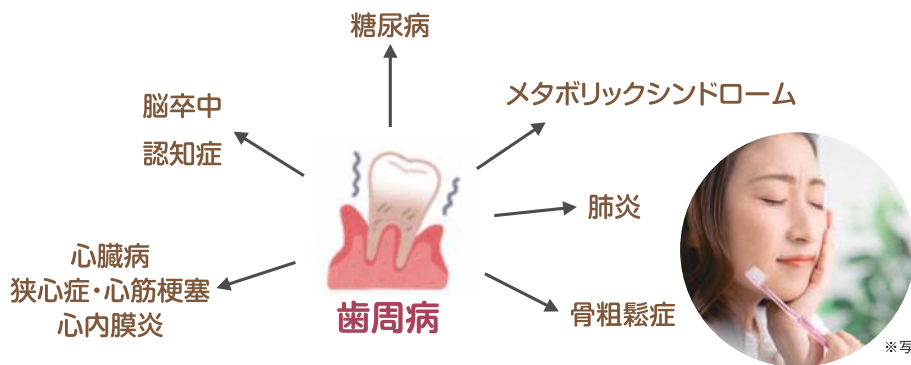
今月号では、糖尿病のその他の併発症として、歯周病、癌（ガン）、認知症、脂肪肝について紹介します。高齢化社会を迎え、これらの併発症は、糖尿病3大合併症、動脈硬化症に加え、最近注目されています。健康寿命を保つためには、これらの併発症を起さず、進行させないようにしましょう。

Q 歯の具合が悪く、歯医者さんに行ったら歯周病と言われました。これも合併症でしょうか？

A 歯周病も糖尿病合併症と考えられています。歯周病は、歯周病菌による歯肉の炎症であり、病原菌に対して抵抗力が低くなりやすい糖尿病の人は歯周病になりやすいと考えられます。また、歯周病になり歯ぐきに炎症が起こると、そこから炎症物質が出て、血液を介して全身に回ります。炎症物質

は、全身でのインスリンの働きを弱めることが知られているため、糖尿病を悪くする可能性があります。つまり、糖尿病の人は歯周病になり易く、歯周病は糖尿病を悪くするというような悪循環が形成されます。歯周病をきちんと治療することにより、糖尿病が少し良くなる例も報告されていますので、しっかりと治療をしましょう。

さらに、歯周病は糖尿病の他、肺炎、心臓病、脳卒中、認知症、骨粗鬆症などとも関係があると考えられています。したがって、歯の健康は、全身の健康につながります。健康な自分の歯を大切にして、お口をきれいに保ちたいものです。



※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



Q 糖尿病があれば、ガンになりやすいって本当ですか？

A 糖尿病の人では、ガンになる危険が高くなる可能性があります。あると言われています（もちろん糖尿病だけが、ガンと関係しているわけではありません）。

一般的に、生涯において2人に1人がガンになり、3人に1人がガンで亡くなる時代であるといわれています。実際、ガンは日本人の死因の第1位で約3割を占めていることから、早期発見・早期治療が大切です。糖尿病で病院にかかっているから安

心ということではなく、毎年の健康診断を受けましょう。

通常の外来診療では、胸部レントゲンや必要に応じた腹部超音波検査（またはCT検査）は定期的にさせていただくことは多いのですが、それ以外に胃の検査、便潜血検査（大腸がん発見の検査）、子宮がん検診、乳がん検診は町の検診を利用して必ず受けて頂きたいと思えます。

Q 認知症は糖尿病と関係ありますか？

A 認知症にはアルツハイマー型や脳梗塞が原因で起こる脳血管性などがあります。我が国で行われた研究によると、

糖尿病の人は、糖尿病がない人と比べて、認知症を発症しやすい（1.74倍）、またアルツハイマー型認知症の発症は約2倍、その危険が高いことが示されています。また、糖尿病治療中の方では、低血糖も認知症を

増やす可能性がありますので、注意が必要です。認知症の症状は、人によって違いがありますが、物忘れや性格の変化で気がつかれることがあります。しかし、自分ではそれらの症状になかなか気がつかないことが多いので、家族や周囲の人に注意深くみて頂き、気になる症状がある場合は、できるだけ早めに専門医の診察を受けることが大切です。

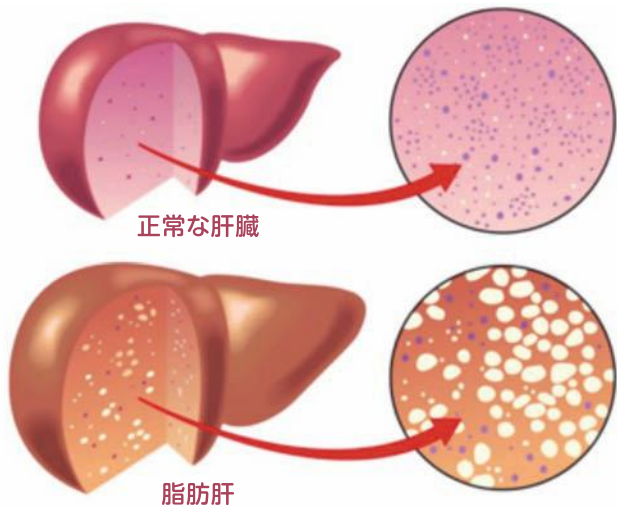
Q 脂肪肝と言われました。これも糖尿病と関係ありますか？

A 脂肪肝とは、まさに字のごとく、肝臓に脂肪がたまって

いる状態です（ひどい人では、フォアグラのような肝臓になっています）。肝臓にたまる脂肪は、内臓脂肪であり、肥満（メタボリックシンドローム）タイプの糖尿病の人は脂肪肝を併発しやすいことが知られています。

脂肪肝は、血液検査で肝機能異常があり、腹部エコーやCT

検査により肝臓に脂肪が多く沈着していることをみることで診断します。肝臓に脂肪が多く沈着すると、脂肪肝炎を生じ、その肝炎が長く続くと肝硬変（肝臓の細胞が壊れて固くなり、はたらかなくなる）、さらに肝がんが発症することもあります。脂肪肝の改善には、糖尿病で行う、食事療法・運動療法が効果的です。またお酒の飲みすぎも脂肪肝と関係しますので、ビール500ml/日以下、日本酒1合未満とし、週1〜2日の休肝日を設けましょう。



※写真はイメージです。

健康寿命ってご存知ですか？

“健康寿命”という言葉は御存じでしょうか。健康寿命とは、元気で介護などを必要とせず自立して健康で生きられる寿命のことです。寿命そのものよりも、健康寿命をいかに保つかがよりよい人生を送るには大切です。糖尿病をはじめとする生活習慣病（高血圧、脂質異常、肥満、たばこ、運動不足など）は健康寿命をおびやかします。健康寿命を守るために、糖尿病・高血圧・脂質異常の治療、肥満の解消、禁煙、運動などががんばりましょう。

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。