

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2020  
9  
vol.351

Healthy Information Magazine

- 健康診断のご案内 ..... P2
- 早めに受けて早めに申請してください  
予防接種 インフルエンザ・肺炎球菌感染症 P3
- 届け出事項に変更があったときは... P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 ..... P4
- 道の駅探訪[恐竜渓谷かつやま] .... P5
- 健康講座[糖尿病Q and A] ..... P6.7
- 組織拡大運動実施中 ..... P8



## 健康診断のご案内

40歳未満 [誕生日が昭和56年4月1日以降]の方の  
健康診断を下記の日程で実施いたします。

※申込みお忘れの方は至急支部(TEL076-233-1021)までご連絡ください。

金沢  
会場

■日時 11月2日(月)、4日(水)、5日(木)、7日(土)  
8:30~12:00

■会場 一般財団法人石川県予防医学協会  
金沢市神野町東115

富山  
会場

■日時 11月16日(月)、19日(木)  
8:00~10:00

■会場 一般財団法人北陸予防医学協会  
富山市西二俣277-3

検査項目	検査内容	費用
一般健診	心電図、胸部X線検査を含む	無料
胃がん検査	胃部X線撮影	無料



※写真は  
イメージです。

40歳以上 [誕生日が昭和56年3月31日以前]の方に  
特定健診を実施しています。

- 受診期間 令和3年1月31日まで
- 受診場所 組合指定の医療機関(リストより選択)
- 受診方法 「特定健康診査受診券」と「保険証」を持って受けてください

※事前に医療機関を選び、予約してください



◀特定健康診査受診券  
の封筒

早めに受けて 早めに申請してください

# 予防接種

## インフルエンザ

## 肺炎球菌感染症

インフルエンザ予防接種と肺炎球菌感染症予防接種の費用について、それぞれ1人あたり2,500円を限度に年度内に1回補助を行っています。  
早めに予防接種を受けて、早めに申請してください。

種類	対象者	申請受付	補助額
インフルエンザ	全被保険者	令和3年 1月29日 まで	2,500円 を限度に 実費補助
肺炎球菌感染症	①年度中に65歳になる方 ※昭和30年4月2日～同31年4月1日生 ②年度中に70歳になる方 ※昭和25年4月2日～同26年4月1日生	令和3年 3月10日 まで	



※写真はイメージです。



- 申請するときは領収書のコピーが必要となります(予防接種済証では申請できません)。
- 経鼻インフルエンザワクチンは補助対象外となります。
- 詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問合わせください。

### 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家族が、新たに被用者保険(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たとき、転出、死亡したときは資格喪失手続きが必要です。

#### 喪失手続きが必要な時

- 家族が就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)や他の国保組合に加入したとき
- 転出したとき
- 死亡したとき

資格喪失後に建設国保の保険証を使用して受診していた場合は医療費を返還していただくことになります。  
手続きが遅れると請求額が多額になったり保険料を支払い続けることになります。





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

## 秋刀魚と茄子の味噌煮

塩焼きが定番の秋刀魚ですが、煮物にしても美味。三枚に卸して食べやすい切り身にし、中骨も捨てずに煮て旨味をプラス。味噌味で臭味を取ります。魚の美味しい煮汁と一緒に季節の野菜を煮て、栄養のバランスを。



茄子は煮て、焼いて、揚げて、蒸しても、更には生で食べても美味しい野菜。電子レンジで下処理して調理時間を短縮。

### 【材料(4人分)】

- A**
- ・茄子…………… 4個
  - ・茗荷…………… 2個
  - ・ほうれん草… 1/3把
  - ・秋刀魚………… 3尾
- B**
- ・水…………… 1.5カップ
  - ・味噌…………… 大匙2
  - ・昆布… 10cm角1枚
  - ・酒…………… 大匙1
  - ・赤味噌………… 大匙2
  - ・砂糖…………… 大匙2.5
  - ・加賀味噌… 大匙2
  - ※粉山椒… お好み

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
228.2kcal	1.43g

### 【作り方】

- 1 **B**の水に昆布を浸け戻しておきます。
- 2 茄子はヘタを切り落として水洗いし、ポリ袋に入れて電子レンジで加熱(600Wで約4分)して半分に切り、皮に切り込みを入れます。ほうれん草は茹でて水に取り、4cm長さに切り4等分にして揃えておき、茗荷は千切りにしておきます。
- 3 秋刀魚の頭を切り落として内臓を取り、水洗いして三枚におろし、腹骨を取り、片身を半分に切ります。
- 4 鍋に1の昆布とその浸け汁、秋刀魚の中骨を入れて火にかけ、沸騰したら**B**の調味料を入れ、秋刀魚の身を入れて煮ます。
- 5 4の中骨を取り出し、茄子を入れて軽く煮て火を止め、昆布を取り出して2cm角に切り揃えます。
- 6 器に5を盛り、ほうれん草を添え、茗荷を乗せます。粉山椒はお好みでお使いください。



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

秋刀魚と書くだけあって秋を代表する魚です。動脈硬化や心筋梗塞の予防になると言われている物質が含まれ、更にコレステロールの増加を抑え、血液の固まりを防ぐとされています。栄養のバランスがよく、健康によい秋刀魚は庶民の食卓の強い味方です。

## 恐竜化石のまち勝山にちなんだ ユニークな食と土産が目白押し!



「勝山はもちろん、福井全域のお土産を豊富に揃えています」と、駅長の木下和寛さん。同駅の魅力づくりに励む。



道の駅の入口付近で出迎える、全長5mのシンボルは、勝山で化石が発見された新種の恐竜「フクイラトル」の滑り台。市内各所でも様々な恐竜モニュメントが見つけられる。

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

03



水ようかんソフト(税込400円)。  
福井の冬の定番の味を口どけ  
滑らかなソフトに仕立てた。



フィッシュ&ボール(税込550円)。福井名産  
の鯖と里芋をフライに。香ばしさがたまらない。



ラトルバーガー若狭牛メンチ勝(税込1,000円)。  
パンズも地元パン屋に特注するこだわりが光る。

### 人気アイテムBEST 3

羽二重餅などの代表銘菓からローカルフード、  
恐竜グッズまで幅広くラインアップ!



勝ち山羽二重

1個 160円(税込)

冷やして食べてもやわらかい  
羽二重餅。黒糖とクルミの  
アクセントがクセになる、道  
の駅限定オリジナル品。



勝山市内の  
銘菓の数々

1箱 700円~1,600円(税込)

名店の羽二重餅やくるみ大  
福などの和菓子。中には、店  
舗以外では初の取り扱いや  
売り切れ必至の人気品も。



KATSUYAMA  
DINOSAUR BEER

各517円(税込)

オリジナルデザインのクラフ  
トビール。ピルスナー、ダーク  
エール、アンバーエールの3  
種類の味からお好みで。



緑豊かな自然を感じながらく  
つろげる親水空間も整備さ  
れており、天気の良い日には  
水遊びを楽しむ子どもの姿も。



勝山市  
福井県



## 道の駅 恐竜溪谷かつやま

kyoryukeikoku katsuyama



福井県勝山市荒土町松ヶ崎1-17  
Tel.0779-89-2234  
営/9:00~17:00  
(時期によって変動あり)  
※飲食コーナー 11:00~15:00  
休/火曜  
P/88台、身障者用3台、大型11台  
<http://katsuyama-navi.jp/michieki/>  
@michieki\_katsuyama

中部縦貫自動車道・勝山イン  
ターチェンジそばに位置し、福井  
県立恐竜博物館やスキー・ジャム勝  
山、白山平泉寺といった観光ス  
ポットへのアクセスに便利な「道の  
駅 恐竜溪谷かつやま」は、2020  
年6月に誕生したばかり。勝山  
市は、数多くの恐竜化石が発掘  
される日本有数の地といわれること  
から、同駅の屋内外のいたるところ  
に恐竜のモチーフが散りばめられ、  
ひときわ存在感を放つのが恐竜  
モニュメントの滑り台だ。駅内の  
スーベニアショップでは、地元の農  
家から届く新鮮な野菜のほか、恐  
竜をかたどった愛らしい和洋菓子  
やお土産などが満載。フードコー  
ナーでは、肉を噛む恐竜の姿を思  
わせる「ラトルバーガー」や「水よ  
うかんソフト」など、福井の食材  
を活かし、遊び心に富んだフード・  
スイーツも充実している。大人も  
子どもも楽しめる、まさに恐竜づ  
くしの道の駅である。



# 糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

## 第6回：糖尿病の食事に関する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

今月号では、糖尿病の治療の基本であります食事療法について取り上げます。食は、元気の源であり、食事がおいしく食べられることは幸せなことであります。しかし、好きなものを好きなだけ食べていると、かえって健康を損なうことになりかねません。まさに「医食同源」、糖尿病になりにくい食事、糖尿病のコントロールをよくする食事のポイントをご紹介します。

**Q** 糖尿病は、食事療法が一番大切と聞きました。どうすればいいのでしょうか？

**A** 糖尿病患者さんにとって、糖尿病の食事療法は治療の基本かつ出発点です。食事療法をうまく行うことで糖尿病の改善に繋がります。糖尿病の食事は決して特別な食事ではなく、基本的に食べてはいけないものもありません。また、糖尿病の食事は、糖尿病の人だけでなく、すべての人にお薦めできるいわゆる「健康食」です。

### 腹8分目で健康長寿

昔から、「腹8分目、医者いらず」という言葉がありますが、最近、腹7～8分目の食事(カロリー制限)をすると、老化に関係する病気になりにくくなり、寿命が延びる可能性があることが様々な研究で明らかになってきています。腹7～8分目の食事というのが、まさに、糖尿病の食事療法のカロリー量とほぼ同じです。つまり、糖尿病食は、健康長寿のための食事といえるかもしれません。



※写真はイメージです。



※写真は全てイメージです。

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** 1日どのくらい量を食べたらいいのでしょうか？

**A** 肥満度、目標体重、そして1日に必要なエネルギー（カロリー）量を知りましょう。



**Q** 炭水化物は血糖値を上げると聞きました。ごはんやパンを少なくしたらいいのですか？

**A** 炭水化物は、糖質+食物繊維でありませんが、主食として食べる米やパンなどに多く含まれており、血糖値が上がりやすい栄養素です。血糖値を上げにくくするためには、(1)炭水化物は、1回あたりの量を決め、取りすぎないようにする、(2)野菜などを食べないで炭水化物だけをとりするような食事を避ける

注：炭水化物は血糖値を上げる、太りやすいなどの理由から、炭水化物を極端に制限するダイエット法や糖尿病治療法としてしばしばメディアに出てきます。炭水化物の極端な制限は、一時的に体重減少や血糖改善の効果が得られることがある一方で、長期的には、体に様々な弊害が起こる可能性があるため、自己流の極端な炭水化物の制限をしないようにしましょう。

**1食あたりの白米の量の目安**

- ・1500kcalの人→ごはん150g(約250kcal)
- ・1800kcalの人→ごはん180g(約300kcal)
- ・2000kcalの人→ごはん200g(約320kcal)

ことが重要です。また、白米より麦芽精米、玄米や五穀米、白パンより胚芽パンやライ麦パンの方が食物繊維を多く含むため、血糖値も上がりにくくなります。

**Q** 麺類が好きです。あまり食べない方がいいのでしょうか？



**A** うどん・ラーメン・そば・うどん・パスタなどは、ごはん(米)やパンと同じ炭水化物です。主食として1食あたり、どれかを1種類とすることは問題ありませんが、麺類+ごはん物(例：ラーメン+チャーハン)という組み合わせは炭水化物が多くなりますので避けましょう。麺類はのど越しがよく、つい食べ過ぎ

たり、早食いとなったりすることがありますので注意しましょう。(注：麺類は塩分が多くなりやすいので、だし汁などは全部飲まないようにしましょう。)

なお、うどんVそうめんVスパゲティV中華麺Vそばの順で、血糖値が上がりにやすくなります。

**Q** いも類は野菜ですか？



**A** いも類や豆類(大豆と大豆から作られた食品は除きます)、れんこん・かぼちゃ・とうもろこしなどの炭水化物を多く

**Step 1**

肥満度は、身長、体重から計算します。ご自身の体型は、肥満でしょうか？まずまずでしょうか？

● **肥満度(BMI) =**  
 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$   
 ・18.5未満: やせ ・18.5-24.9: まずまず  
 ・25以上: 肥満  
 (例) 身長170cm(1.7m)、体重80kgの人  
 $\text{肥満度} = 80 \div 1.7 \div 1.7 = 27.7$   
 ……25以上なので肥満と判定

**Step 2**

目標(適正)体重を計算してみましょう。ただし、個々でそれぞれ脂肪量や筋肉量が違いますので、あくまでも目安です。

● **目標体重(kg) =**  
 $\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22^*$   
 ※65歳以上の方は、24で計算しても構いません。  
 (例) 身長170cm(1.7m)の人  
 $\text{目標体重(kg)} = 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.4\text{kg}$   
 ※65歳以上の方  
 $\text{目標体重(kg)} = 1.7 \times 1.7 \times 24 = 69.4\text{kg}$

**Step 3**

1日に必要なエネルギー量を求めてみます。

● **1日に必要なエネルギー量 =**  
 $\text{目標体重(kg)} \times \text{活動係数}^*$   
 ※活動係数の目安 (kcal/目標体重kg)  
 ・大部分が座り仕事: 25-30kcal  
 ・普通くらいの仕事: 30-35kcal  
 ・力仕事: 35kcal以上  
 (例) 55歳男性 [運転・運搬業務]  
 身長170cm(1.7m)、体重80kg  
 $\text{目標体重(kg)}: 1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.4\text{kg}$   
 $\text{肥満度(BMI)} = 80 \div 1.7 \div 1.7 \text{m} = 27.7$   
 ……25以上なので肥満  
 1日の必要エネルギー量=  
 $63.4\text{kg} \times 30 \sim 35\text{kcal} = 1902 \sim 2219\text{kcal}$   
 = 約2000kcal ※  
 ※1食あたり600-700kcalとなります。

- 仕事量に応じて調整、休日は少なめにする
- 減量を頑張る場合→1800kcalに下げる
- 1回あたりの白米の量を決めることから始めましょう(次の稿参照)

**おわりに**

含む野菜などは、ごはん・パン・めんなどの「主食」となる穀物と同じ仲間です。おかずには、いも類やかぼちゃ料理があるときは、その分ごはんを減らしましょう。

食事は、単に栄養を補給するだけではなく、楽しみでもあります。一人一人の嗜好や食生活、食文化にあったパランスのよい食事療法を行うことが、糖尿病のみならず健康寿命を保つために大切なことです。次回は、血糖値が上がりにくい食べ方の工夫、果物やお酒の話、間食のポイントを紹介したいと思います。

# 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]

Our Health HOKURIKU

2020年9月25日発行9月号(第351号)

発行所/全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部 〒920-0041 金沢市長田本町ホ8番地 TEL.076-233-1021