

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2021  
**10**  
vol.364

Healthy Information Magazine



令和2年度  
事業報告・決算報告について…… P2.3  
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[卵巣がん] …… P6.7  
インフルエンザを予防しよう …… P8

令和2年度

事業報告・決算報告について

令和3年7月15日に書面にて開催された第121回通常組合会において令和2年度の実業報告及び決算報告が行われ、原案どおり承認されました。

概況

令和元年度末から発生した新型コロナウイルスは瞬く間に全世界に蔓延し、我が国においても令和2年度から感染力の強い変異株による感染が徐々に広まりつつあり、医療の現場は新型コロナウイルス感染症の拡大を受けた現下の危機克服に向けてさらに多くの課題・問題を抱えることとなった。

各都道府県が日常生活圏で通常必要とされる医療確保のための整備計画である「医療計画」では、当初、痛、脳卒中、心筋梗塞等の疾病と救急医療、災害時による医療等の医療事業に対して地域医療の効率化及び体系化を図る計画を策定していたが、今般の新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえ、新たに「新興感染症等の感染拡大時における医療」の医療事業が加わることとなり、改めて新型コロナウイルス感染症が日常生活圏における医療確保の必要が急務な医療事業として位置づけられることとなった。

一方、政府においては、令和元年9月に全世代型社会保障検討会議を設置し、人生100年時代の到来を見据えながら、高齢者だけではなく子供や子育て世代、さらには現役世代まで広く安心を支えていくため、年金、労働、医療、介護、少子化対策など、社会保障全般にわたる持続可能な改革を検討してきた。

検討会議は昨年12月に最終報告を行い、「全ての世代の安心を構築するための給付と負担の見直し」、「医療機関の機能分化・連携

及び国保の取組強化の推進」、「生涯現役で活躍できる社会づくりの推進（予防・健康づくりの強化）」などの医療保険制度改革の方向性が示され閣議決定されたところである。

こうした中、組合としても国が示す指針への迅速な対応とともに、これまで以上に保険者機能の充実・強化が求められる状況となっている。なお、当年度事業計画に掲げた重点事項である「組織管理体制の強化」、「財政対策の推進」、「事業運営の充実」については、概ね以下のとおり達成・進捗状況であった。

I 組織管理体制の強化

法令遵守に徹した組織・業務運営を徹底するにあたり、本部事務局にコンプライアンスの専門部署を設置し、更なる強化を図った。また、本部職員に研修を実施するとともに、支部長、法令遵守担当責任者には資料を配布し、法令遵守の意識の向上を図った。

理事の職務の明確化を図り、理事会の監督機能を強化するため、法令遵守審査会や査問委員会等5つの委員会を設置した。

また、支部運営の平準化に資するため、「令和2年度法令遵守のための実践計画に係る支部の対応について」に沿って諸規程の遵守を図るとともに、重要事項事前協議申請承認の徹底を通じ、コーポレートガバナンス強化に努めた。

さらに、支部機関会議資料の統一化を図り、書式の統一に努めた。また、事務連絡「新型コロナウイルス感染症対策に係る支部理事会及び総会の開催について」を発売し書面での開催

を可とした。

自主点検シートについては、設問内容及び回答方法の見直しを図り、法令遵守の徹底を図った。

令和2年度の支部指導監査は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から第4回組織運営委員会に上程のうえ延期とした。

適用の適正化においては、日常的恒常的資格確認の徹底を図ったうえで、新型コロナウイルス感染症拡大の動向を注視し、令和3年度被保険者証更新時に現況調査の実施を検討したが、コロナ禍の状況を鑑み、第229回理事会上程のうえ延期とした。

組織基盤拡充強化対策では、従来の母体団体等との委託契約を解除し、支部が主体となり加入促進活動を推進した。

国保制度改革への対応としては、特定個人情報管理・徹底を図ったうえで令和3年10月よりマイナンバーカードを健康保険証として活用することへの対応を視野に入れながら、厚生労働省通知に基づき、オンライン資格確認等の稼働に向けた正確な資格情報の登録を推進した。

II 財政対策の推進

組合の主な財源となる保険料については、震災、風水害等により甚大な損失を受けた組合員に加え、新型コロナウイルス感染症により事業収入等が一定以上減少した組合員及び1ヵ月以上の治療を要するものと診断された組合員に対し保険料の減免を実施した。

保険料の納期内納入対策として、口座引落不能者に対して迅速な対応を行うとともに、長期滞納者に対しては徹底した徴収業務を遂行し、納期内納入の徹底を図った。

さらに、支部より資格継続者における保険料滞納者の報告を提出させて、滞納者状況及び勧奨状況を把握し、滞納保険料の長期化を防止し、管理強化の徹底を図った。

また、後期高齢者医療制度における収支のバランスの安定化を図るため、保険料の改定を行った。

レセプト点検の励行、重複・頻回受診者の啓発、ジェネリック医薬品の普及促進を図り、医療費の適正化に努めた。

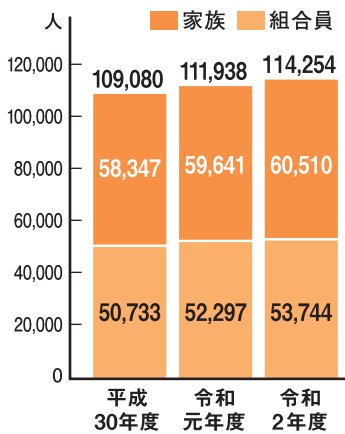
III 事業運営の充実

国が推し進めるデータヘルス事業については、第2期データヘルス事業に基づき、特定健康診査・特定保健指導及び糖尿病重症化予防事業の推進に努めてきたが、新型コロナウイルス感染症による健診の受診控え等により特定健康診査の受診率はかなりの影響を受けた。

また、健康管理員研修会補助金の交付、健康管理員の意識の向上を図ったうえで、健康管理員へのインセンティブ表彰を行うとともに、支部（出張所）主体の健康講座等に補助金を交付し医療費抑制に向けた健康づくり事業の推進を図った。

組合設立50周年記念式典については、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から第228回理事会に上程し、中止を決議した。

■図1 年度末被保険者数の推移



令和2年度(現年度分及び滞納繰越分)の国民健康保険料の収納状況は、調定額18億9911万3970円に対して、収入額は188億6875万2760円となり、収納率は99.84%となった。

**国民健康保険料の収納状況**

令和2年度の財政状況は、歳入総額410億666万4575円、歳出総額は350億9039万1538円で差引き59億1627万3037円となり、この金額を令和3年度に繰越した。(図3(表1))

**財政収支の状況**

令和2年度の一人当たりの保険者負担額は、11万5196円(入院4万5713円、外来5万4184円、歯科1万5299円)で、前年度増減率は△6.30%だった。(図2)

**保険給付の状況**

令和2年度末の被保険者数は、11万4254人(組合員5万3744人、家族6万510人)で前年度より2316人の増加となった。(図1)

**被保険者数の状況**

■表1 2年度歳入歳出決算書(単位:円)

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
国民健康保険料	18,948,542,000	18,868,752,760	79,789,240
国庫支出金	14,523,052,000	15,002,427,908	△479,375,908
前期高齢者交付金	2,000	0	2,000
都支出金	50,980,000	47,802,364	3,177,636
共同事業交付金	728,725,000	816,178,000	△87,453,000
財産収入	19,077,000	17,907,440	1,169,560
繰入金	500,001,000	0	500,001,000
繰越金	6,192,978,000	6,192,977,750	250
諸収入	65,743,000	60,618,353	5,124,647
歳入合計	41,029,100,000	41,006,664,575	22,435,425

▼歳入

科目	予算額	決算額	予算額と決算額の差額
組合会費	8,073,000	1,930,448	6,142,552
総務費	2,401,868,000	2,191,603,225	210,264,775
保険給付費	21,566,110,000	18,921,525,099	2,644,584,901
後期高齢者支援金等	6,976,365,000	6,858,060,311	118,304,689
前期高齢者納付金等	1,872,572,000	1,734,379,064	138,192,936
老人保健拠出金	0	0	0
介護納付金	3,355,815,000	3,355,814,453	547
共同事業拠出金	821,000,000	806,139,000	14,861,000
保健事業費	700,514,000	436,681,272	263,832,728
積立金	372,000	367,170	4,830
諸支出金	820,062,000	783,891,496	36,170,504
予備費	2,506,349,000	0	2,506,349,000
歳出合計	41,029,100,000	35,090,391,538	5,938,708,462

▼歳出

歳入歳出差引残高 5,916,273,037  
[次年度繰越金 5,916,273,037]

■表2 財産に関する調書(単位:円)

(1) 土地及び建物

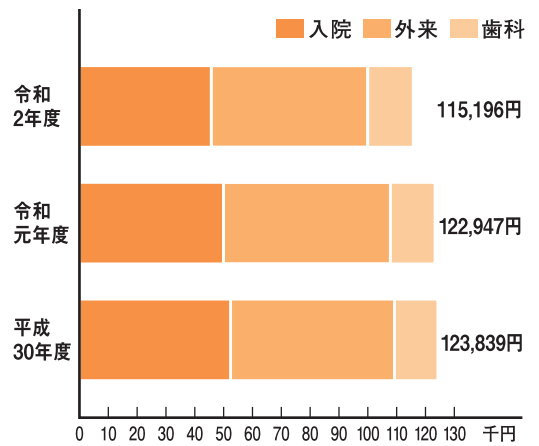
区分	元年度末現在高	2年度中増減高	2年度末現在高
土地面積(取得価格)	668.64㎡ (966,450,000)	0㎡ (0)	668.64㎡ (966,450,000)
建物延面積(取得価格)※	3,395.89㎡ (1,245,816,000)	0㎡ (0)	3,395.89㎡ (1,245,816,000)

※取得価格は、貸借対照表上の建物、建物付属設備、構築物を合算したものである。

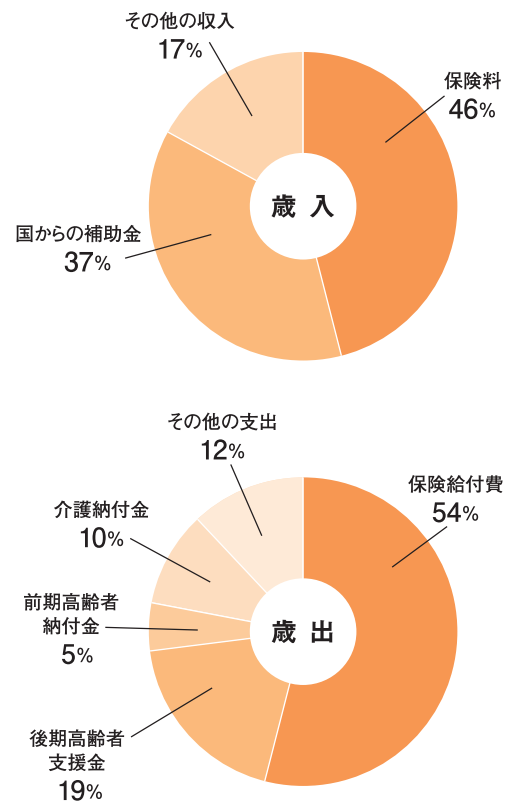
(2) 積立金他

区分	元年度末現在高	2年度中増減高	2年度末現在高
特別積立金	3,051,001,772	318,158	3,051,319,930
給付費等支払準備金	2,692,337,967	14,513	2,692,352,480
退職積立金	418,297,396	32,156	418,329,552
会館修繕積立金	230,626,187	2,343	230,628,530
保証金	20,000	0	20,000
合計	6,392,283,322	367,170	6,392,650,492

■図2 1人当たり保険者負担額の推移



■図3 主要科目別収支状況





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

## 叩き鮭の五目野菜餡かけ

魚は塩焼きや煮付けなど単品での調理が多くなりがちなので、季節の野菜と一緒に調理するメニューもレパートリーを増やしましょう。



叩きマグロ(ネギトロ)は生で食することがほとんどですが、挽肉のように火を通して食べても美味しい便利な食材です。

### 【材料(4人分)】

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>A</b>・玉ネギ……………1/2個<br/>         ・片栗粉……………大匙5<br/>         ・叩き鮭(ネギトロ)1パック<br/>         ・塩……………小匙1/4<br/>         ・コショウ……………少々<br/>         ・酒……………大匙1</p> | <p><b>C</b>・水……………1.5カップ<br/>         ・鶏ガラスープ…小匙2<br/>         ・塩、砂糖……………各小匙1<br/>         ・酒……………大匙2<br/>         ・淡口醤油……………大匙1<br/>         ・水溶き片栗粉…適量</p> |
|--|--|
- B**・白菜……………1枚  
 ・チンゲン菜……………1/2株  
 ・キクラゲ……………1/2枚  
 ・人参……………1/5本  
 ・生姜……………30g  
 ・ゴマ油……………大匙2

### 【栄養成分(1人分)】

エネルギー
121.5kcal
塩分
1.0g

### 【作り方】

- 1 玉ネギはみじん切りにして片栗粉を混ぜ合わせます。
- 2 ボールに叩き鮭を入れて塩、コショウ、酒を混ぜ合わせて、1を混ぜ合わせ、4等分に丸めます。
- 3 白菜、チンゲン菜、戻したキクラゲ、人参、生姜は千切りにします。
- 4 ゴマ油を馴染ませたフライパンで2を両面焼き、火を通して器に盛ります。
- 5 鍋に水、鶏ガラスープ、調味料を入れて火にかけ、3の野菜を火の通りにくい順に入れて煮、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- 6 4に5をかけます。



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

焼いている間に玉ネギから水分が出ないように、サラサラとほぐれる程度に片栗粉をまぶします。これによりもっちりとした食感も加味されます。皮で包んで蒸して焼売に、また海苔や餃子の皮に包んで揚げても美味しい酒の肴になります。



体 操

## 無理なく長時間続けられる 自転車で運動をはじめよう!

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

おうち時間で気軽に

屋外での運動が気持ちいい季節。今回は、減量したい、運動不足を解消したいといった方におすすめの自転車運動をご紹介します。

期待できる運動効果は主に①心肺機能の向上②下半身の筋力向上③バランス能力の向上④脳の活性化などがある。自転車が倒れないようにバランスをとるため、体幹部のインナーマッスルを無意識に鍛えられる。さらに、長時間の運動がしやすく、体脂肪燃焼に効果的。ほかにも認知機能の向上や集中力向上にも効果があるとされる。ジョギングと違い、体重による負荷が関節に加算されず、膝や腰への負担が少ないメリットも。

サドルの高さや運転姿勢に気を付けると運動効果がアップ。正しい調整・姿勢を覚えて、まずは20分を目安に取り組みたい。

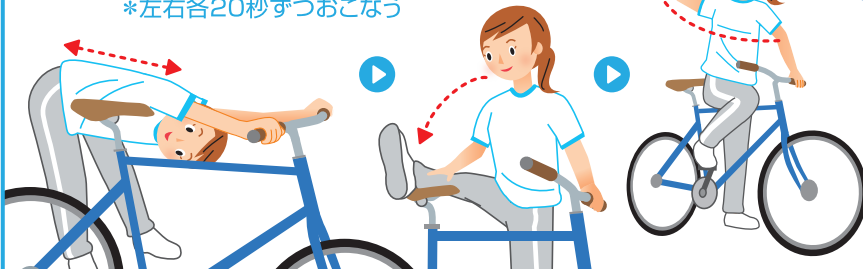
### 準備運動 & 自転車の正しい乗り方

#### 1 自転車運動前のストレッチ

- ① 足を腰の幅に開き、両手でハンドルを持ったまま背中を倒し、顔を左右それぞれに向けて脇と背中を伸ばす。**\*左右各20秒ずつおこなう**
- ② サドルに片足を乗せ、つま先を上げて前屈し、太ももの裏からアキレス腱がピンと伸びるよう意識してキープ。**\*左右各20秒ずつおこなう**
- ③ 自転車をまたいで片足をペダルに乗せ、ペダルに乗せた足側の手を頭に添えて胸を開いてキープ。**\*左右各20秒ずつおこなう**

point

準備運動をしっかり行くと、身体が徐々に温まり、ケガの予防にもつながる。

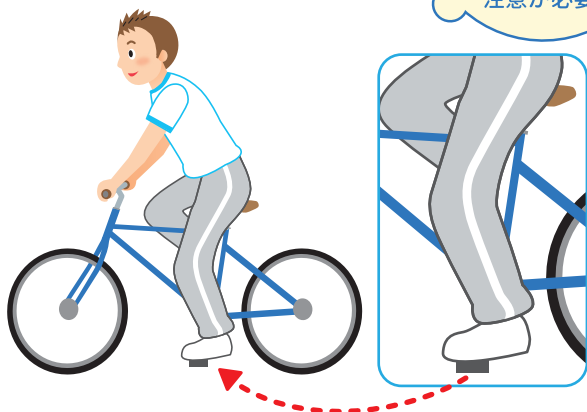


#### 2 サドルの調整

サドル(シート)の高さは自転車に乗り、ペダルをこいで、ペダルが一番下にきた時に、膝が軽く曲がるくらいの位置に調整する。

point

サドルが高く、膝が伸びきった状態になると、膝や足を痛める原因となるので注意が必要。

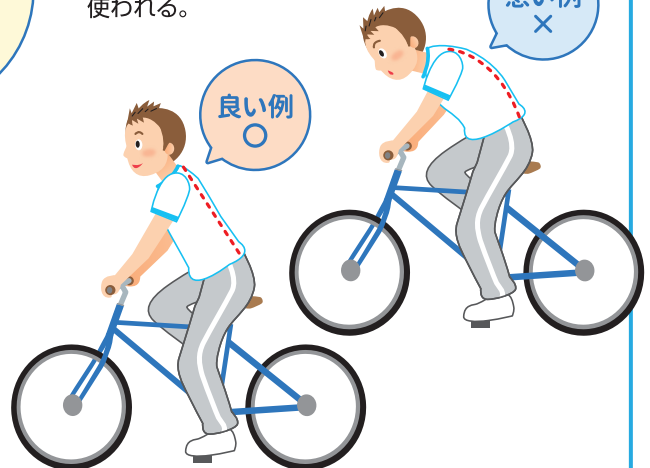


#### 3 姿勢

背中が丸まらないように気を付けよう。背筋を伸ばすことで、体幹部の筋肉が使われる。

悪い例 ×

良い例 ○





## 卵巣がん

金沢医科大学 産科婦人科学

主任教授 笹川 寿之

### 卵巣がんの疫学

1975年代から比べ発生率は4倍近く増えていますが(表1)。年間約1万人に発生し、4600〜4800人亡くなっています。

卵巣がんの好発年齢は40〜60歳代ですが、胚細胞性卵巣腫瘍は10歳代後半〜30歳代に発生します。発生原因は不明ですが、危険因子として欧米型の食生活、肥満、未経妊、ホルモン過剰、子宮内膜症、遺伝素因(BRCA遺伝子の変異・乳がん・卵巣がん家系)などです。

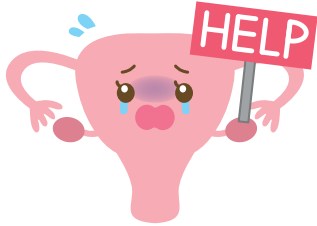
### 卵巣の構造と卵巣腫瘍の種類

卵巣は卵子(将来子供になる細胞)を育む組織です。表層上皮、間質、性索間質、胚細胞(卵子)から構成され(図1)、腫瘍はそれぞれの組織から発生し多彩です(表2)。良性、境界悪性、悪性に分類され、そのなかで悪

性のものを一般に「卵巣がん」と呼んでいます。医学的には表層上皮から発生した悪性腫瘍のみが卵巣癌です。良性腫瘍とがんの違いは、前者は嚢胞(うほう)のみであり、がんは嚢胞の中に充実組織を形成します(図2)。表層上皮性腫瘍は漿液性、粘液性、類内膜性、明細胞性に分けられます。性索間質性腫瘍は女性ホルモンや男性ホルモンを産生します。胚細胞性良性腫瘍の代表は毛髪や皮脂を含む成熟嚢胞奇形腫(うほう)です。悪性化することがあります。

### 症状

腫瘍が捻じれたり、破裂しない限り無症状です。



※イラストはイメージです。

### 検診と検査の流れ

子宮頸がん検診や他の疾患で受けたCTやMRI検査の際に偶然、多くは腹水貯留や腫瘍が増大してお腹が大きくなり発見されます。検診による早期発見は難しいです。卵巣腫瘍を疑ったら超音波検査を行い、悪性を疑う場合にはMRI、PET-CT検査、採血して腫瘍マーカーを測定します。

### 治療法

治療の原則は腫瘍摘出手術です。良性腫瘍では腫瘍のみ摘出し正常の卵巣組織を残します。境界悪性や初期卵巣がん(1a期)の場合は、患側の卵巣・卵管を摘出して片側の卵巣を温存する手術も可能です。悪性の場合には、子宮、両側卵管卵巣、大網(胃に連なる脂肪組織)の摘出、骨盤リンパ節と大動脈周囲リンパ節の郭清(かくせい)、腹水細胞診をします。

### 予後とこれからの治療

子宮がん比べ予後不良です。発見時すでにステージ3期以上の方が多く、ステージ2期でも10年生存率は6割以下です。今後、有効ながん免疫療法などが出てこない限り、予後を改善させることは難しいようです。

予防法として注目されているのは、BRCA遺伝子変異のある患者さんに対する予防的卵巣卵管摘出手術です。手術を受けた女性は受けなかった人より卵巣がんの発生は80%減ったとされています。より効果を上げるためにはBRCA1変異がある女性は35歳、BRCA2に変異のある女性は40歳までに手術すべきとされています。

図1 女性の内性器と卵巢

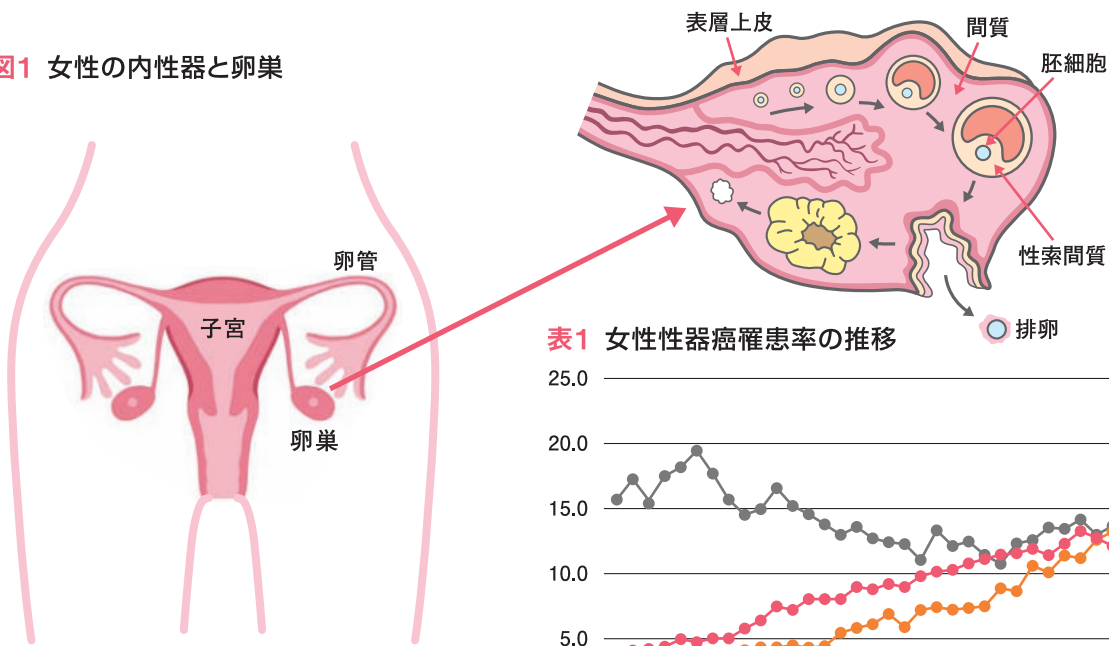


表1 女性性器癌罹患率の推移

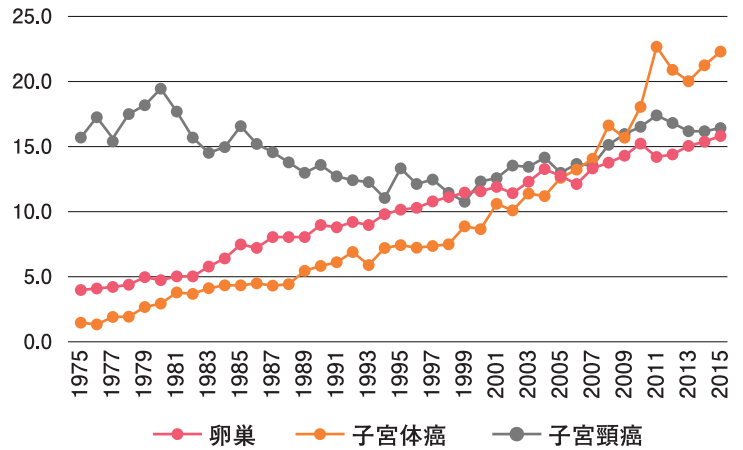


図2 卵巢腫瘍と卵巢癌

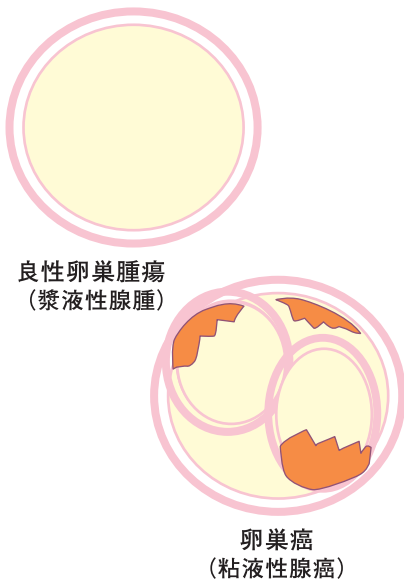


表2 代表的な卵巢腫瘍

発生母地	良性腫瘍	境界悪性腫瘍	悪性腫瘍	特徴
表層上皮性	漿液性腺腫	漿液性境界悪性腫瘍	漿液性腺癌	
	粘液性腺腫	粘液性境界悪性腫瘍	粘液性腺癌	
	類内膜腺腫	類内膜境界悪性腫瘍	類内膜腺癌	
	明細胞腺腫	明細胞境界悪性腫瘍	明細胞腺癌	
間質性	腺線維腫	境界悪性腺線維腫	腺癌線維腫	
	線維腫	境界悪性線維腺腫	線維肉腫	腹水貯留
性索間質性	プレナー腫瘍	境界悪性プレナー腫瘍	移行上皮癌	
	莢膜細胞腫			
		顆粒膜細胞腫		女性ホルモン産生
	セルトリ間質細胞腫瘍(高分化)	セルトリ間質細胞腫瘍(中分化)	セルトリ間質細胞腫瘍(低分化)	男性ホルモン産生
	ライディヒ細胞腫			
胚細胞性	輪状細管を伴う性索腫瘍	ギナンドロプラストーマ		
	成熟嚢胞奇形腫	未熟奇形腫(G1, G2)	未熟奇形腫(G3)	
				悪性転化を伴う成熟嚢胞性奇形腫
	卵巣甲状腺腫	カルチノイド	胚細胞腫瘍	
			卵黄嚢腫瘍	
		胎児性癌		
		絨毛癌		

Doctor



笹川 寿之

Sasagawa Toshiyuki

金沢医科大学 産科婦人科学 主任教授

略歴

昭和58年3月 金沢大学医学部医学科 卒業  
 昭和58年4月 大阪大学医学部産婦人科 研修  
 昭和58年6月 市立豊中病院産婦人科 医師  
 昭和62年4月 大阪大学微生物病研究所附属病院婦人科  
 平成4年3月 大阪大学医学部医学研究科博士課程(大阪大学・外科学専攻産婦人科学)  
 平成4年9月 吹田市民病院産婦人科  
 平成8年7月 金沢大学医学部附属病院 助手  
 平成11年2月 金沢大学医学部保健学科 助教授  
 平成18年4月 金沢大学大学院医学系研究科保健学専攻 准教授  
 平成21年9月 金沢医科大学産科婦人科学 准教授  
 平成25年10月 金沢医科大学産科婦人科学 特任教授  
 平成28年2月 金沢医科大学産科婦人科学 主任教授

# インフルエンザを予防しよう

インフルエンザは普通の風邪とは違います。インフルエンザウイルスに感染することで発症し、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急激に表れます。子供や高齢者、免疫力の低下している人は気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全など重症になることもあるため、注意が必要です。

## Q 新型コロナワクチン接種と同時に受けても大丈夫？

A 新型コロナワクチン接種と同時にできません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに片方のワクチンを受けてから2週間の間隔をあける必要があります。つまり、10月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、インフルエンザワクチンを接種できるのは10月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります(厚生労働省/新型コロナワクチンQ&Aより)。



※写真はイメージです。

## Q ワクチン接種はいつごろ受ければいいのか？

A インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬頃にピークを迎えます。ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかるため、12月中旬までにワクチン接種を終わらしましょう。ワクチンの効果は5カ月持続します。

## Q 去年ワクチン接種を受けました。今年も受けるの？

A 毎年そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせてワクチンが作られていますので、毎年受けましょう。

## Q ワクチン接種の効果・有効性は？

A ウイルスが体に入る「感染」を防ぐことはできませんが、発熱やのどの痛みなどの症状が起こる「発症」を抑制する効果があります。さらに、肺炎や脳症などの「重症化」を防ぎます。

## Q ワクチン接種によってインフルエンザを発症するの？

A インフルエンザワクチンは不活性ワクチンです。ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません(以上、厚生労働省/インフルエンザQ&Aより)。

## インフルエンザ予防接種補助制度のご案内

対象者	建設国保の被保険者(年齢は関係ありません)
補助内容	1人あたり2,500円を限度に実費を補助(年度中1回)
たとえば	家族4人で利用した場合 2,500円×4人=10,000円の補助

申請するときは領収書のコピーが必要です(予防接種済証では申請できません)。

詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問合わせください。



広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2021年10月25日発行10月号(第364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