

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2021
11
vol.365

Healthy Information Magazine



- ウォーキング大会開催…………… P2
- 感冒対策セットの配布について…… P3
- 保険証は大切に使いましょう …… P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4
- 道の駅探訪[南えちぜん山海里]…… P5
- 健康講座[婦人科のがん検診] …… P6.7
- 組織拡大運動実施中 …… P8



秋の

ウォーキング大会が行われました。

秋のウォーキング大会が9月26日(日)、白山市美川地内の美川大橋周辺で、新型コロナウイルス感染症対策をとったうえで開催されました。当初は小雨がばらつく空模様でしたが、次第に天気は回復し、海からの風が心地よいウォーキング大会となりました。

開会式の挨拶と行程説明の後、準備体操をしてからスタートしました。今回は手取公園 美し河原園を起点とする約5.2kmの「潮風コース」を65分かけて歩きました。

同園を出発して美川大橋を渡り、美川水門、北陸自動車道アンダーパス、安産日吉神社、おかえり公園、藤塚神社御旅所、石川ルーツ交流館、石川県庁跡などを巡るコースで、建造物などの景観を楽しみながらそれぞれ自分のペースで歩き、ゴールの同園に戻りました。

閉会式では、完歩証とお弁当が手渡され、無事終了となりました。



入念に準備体操をしてスタートです!



潮風のなかで集合写真

感冒対策セットの 配付について

保健事業の一環として、『感冒対策セット』を
11月中旬に組合員の皆さんに配布しております。
風邪・インフルエンザの予防にご活用ください。

品
目

- マスク (4層構造:日本製)
- マスク (洗える新素材高性能:日本製)
- 総合感冒薬 (非ピリン系カプセル)
- 解熱鎮痛薬 (錠剤)

対象者

10月末時点において、
被保険者資格を有する方



保険証は大切に使いましょう

「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、大切に使いましょう。

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。





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

鶏肉の生姜焼き、湯煮野菜と共に

ピリッとした辛さと独特の風味が料理にアクセントを加え、
魚や肉の臭いを消してくれる生姜。
身体を温め、消化を促進させ、活性酸素から身を守る抗酸化作用があります。



脂肪が少なく、たんぱく質が多く、
筋肉を作ってくれる鶏の胸肉。
低カロリーで値段が安く、
使い易いありがたい食材です。

【材料(4人分)】

- | | |
|--|---|
| <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン……4個 ・赤ピーマン…1/2個 ・エリンギ茸……1本 ・キャベツ……1枚 ・塩、コショウ…各少々 ・白ゴマ……少々 | <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生姜(すりおろし)…20g ・醤油……1/4カップ ・味醂……大匙2 ・酒……大匙2 <p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏胸肉……1枚 ・小麦粉……適量 ・ゴマ油……適量 |
|--|---|

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
209kcal	2.0g

【作り方】

- 1** ピーマン、赤ピーマン、エリンギ茸、キャベツは千切りにします。
- 2** ③の調味料とすりおろした生姜を混ぜ合わせておきます。
- 3** 鶏胸肉は一口サイズにそぎ切りにして薄く小麦粉をまぶして、ゴマ油を入れたフライパンで両面焼いて火を通します。
- 4** ③に②を入れて素早く煮絡めて器に盛ります。
- 5** 鍋にお湯を沸かして①の野菜を茹でてザルに上げ、塩、コショウで味付けします。
- 6** ④に⑤をのせて、お好みで白ゴマを振ります。



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

鶏胸肉は繊維に逆らって、薄めに切り、小麦粉や片栗粉、米粉などをまぶして調理することにより、パサパサ感を押さえ、軟らかい口当たりになります。
野菜は茹でて塩、コショウで淡泊な味に仕上げること、濃いめの生姜だれに絡めた鶏肉との味のバランスが良くなります。

お出掛けやドライブで
立ち寄りしたい
北陸3県の「道の駅」を紹介

ぶらっと
のんびり

道の駅 探訪

10



サービスエリアや公園と一体となった
エンターテインメント型道の駅。



3階にあるキッズルームには、ボルダリングやミニテントなどが配され、子どもが安心して遊べる空間。



広々とした空間に新鮮野菜や総菜、銘菓、お土産などが並ぶ直売所とお土産コーナー「MARKET Me」。



「FIELD & SOIL」の「越前シーフードのペスカトーレ」(1,800円)。モチモチの生パスタと越のルビートマトを使ったソースが自慢。



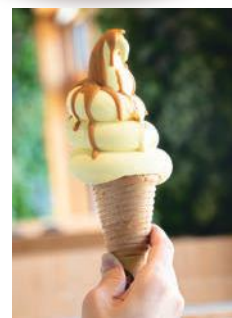
「そば処 いまじょう」の「本手打ちおろしそば」700円。今庄在来種100%の石臼挽きそば粉にこだわる。



若い世代や女性も喜ぶお洒落な雰囲気と地域の食材を使ったメニューを提供する飲食エリア「FOOD HALL Me」。おろしそばをはじめ、寿司、クラフトビール、スイーツまで、専門店の味を堪能できる。

幅広い情報を提供する、観光案内所の宇野朱美さん。

女性に人気のスイーツ&ドリンクの店「聚楽(JURAKU)」のイチオシ「めっちゃバナナ!? ソフトクリームキャラメルソース」500円。



人気アイテムBEST3

福井銘菓や南越前町の農産物・総菜・地酒など豊富な品揃えのマーケットは必見!



生羽二重餅

1箱各 918円

トトロモチモチの新食感の道の駅オリジナル品。はすの実入りと自然薯パウダー付きの2種類がある。



茶飯

1パック 380円

炒った大豆を混ぜて、番茶や醤油などで炊き上げた香ばしい茶飯。今庄エリアならではの味わいだとか。



四蔵元物語

180ml×4本
2,200円

北国街道の宿場町・今庄の歴史ある4軒の酒蔵が醸した地酒をセットにしたお土産。飲み比べを楽しみたい。



滑り台で直結する公園には、ふわふわドームなどの遊具が充実。夜はプロジェクションマッピングも楽しめる。



福井県



道の駅 南えちぜん山海里

minamiechizen sankairi



福井県南条郡南越前町牧谷39-2-2
Tel.0778-47-3690
営/フードホール 7:00~22:00
(店舗により異なる)
直売所・お土産 9:00~20:00
キッズルーム 10:00~17:00
休/なし
P/123台、ハートフル4台、大型8台
san_kai_rī

子育て世代も年配者も、幅広い世代がゆつくり過ごしたくなる魅力いっぱいの新名所には、観光客のみならず地元客の賑わいが生まれている。

北陸自動車道で福井県唯一のサービスエリア・南条SA(上り線)に隣接し、高速道路からも般道からも利用できる「道の駅南えちぜん山海里」は、今年10月8日にオープンしたばかり。県産の杉材をふんだんにあしらった温もりある館内で注目すべきは、地元の新鮮野菜や特産品、北陸3県のお土産が並ぶマーケットと、特産の今庄そばをはじめ、本格ステーキ、海鮮丼、スイーツなど、オープンキッチン型の7店舗が集まるフードホールだ。3階には小学校低学年までの子どもが遊べるキッズルームも。直結するロングすべり台を滑れば、そのまま隣接する公園へアクセスできるというユニークな設計だ。

※掲載商品の価格はすべて税込です。



婦人科のがん検診 (子宮がん)

金沢医科大学 産科婦人科学

主任教授 笹川 寿之

婦人科におけるがん検診は、公的には子宮頸がん検診のみであるが、
子宮体癌を含めた子宮がんについて解説する。

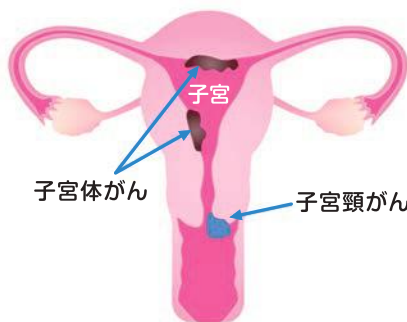
子宮がん

子宮癌には子宮頸癌と子宮体癌がある。子宮頸部は子宮と腔の間の部分で腔の奥に突出している。体部は子宮の中心部で子供を育てる部位で、上の部位は左右に分かれそれぞれ左右の卵管につながっている(図1)。

子宮がんの疫学

子宮頸癌の好発年齢は35〜50歳代であり、子宮体癌は40〜60歳である。子宮体癌には1型と2型があり、1型は40〜60歳、2型は60歳以降(閉経後)に多い。
原因：子宮頸癌の原因はヒトパピローマウイルス(HPV)感染である。危険因子に喫煙と多産がある。1型の子宮体癌の原因はエストロゲンの高値、2型の原因は不明である。危険因子として肥満、高血圧、エストロゲン投

図1 子宮癌：体癌と頸癌の違い



与、月経不順、多嚢胞性卵胞症候群、遺伝素因(BRCA 遺伝子変異：乳癌・卵巣癌家系、Lynch症候群：遺伝性非ポリポーシス大腸癌家系)などがある。
子宮体癌は1975年以来増加し続けており、2015年の発生率は1995年に比べ14倍近く増えている(図2)。世界中で日本における増加が著しい。1999年以降に子宮頸癌を超え、2018年には17000人以上発生して、婦人科がんの中で最も多いがんになった。子宮頸癌は1990年代までは減少していたが、それ以降は増加している(図2)。年間1万人以上に発生し、2800〜3500人亡くなっている。発生率は体癌のほうが高いが、子宮頸癌の方が予後が悪い。

	子宮体癌	子宮頸癌
好発年齢	1型:40-60歳、2型:60歳以上	35-50歳
原因	タイプ1:高エストロゲン状態、タイプ2:不明	HPV感染
危険因子	エストロゲン薬の単独使用、早発初潮遅い閉経、未経産、閉経後のホルモン使用 肥満、遺伝性疾患(BRCA, Lynch症候群)	喫煙、多産 パートナーのいない離婚者
症状	不正性器出血(月経以外の出血)	性交以後の出血
防御因子	多産、高齢出産、低用量ピル使用 出産時の年齢が高い	円満な夫婦生活継続

子宮がんの 症状、予防、検診

症状：子宮体癌及びその前がん状態の異型増殖症いずれも、月経以外の異常出血がある。
予防法と検診：子宮体癌(特に1型)の原因はエストロゲンであり、高エストロゲン状態を避けることが重要。肥満で月経不順の人では減量と黄体ホルモン治療。ホルモン補充療法中の女性ではエストロゲン単独投与を避ける。子宮体がん検診は一般に勧められていない。しかし、BRCA遺伝子変異、Lynch症候群家系の人は、超音波検診で子宮内膜の肥厚を定期的にチェックするなどが勧められる。

子宮頸癌

症状：通常は無症状、一部に性行為後の出血を訴える。検診する

意義が最も高い癌とされており、検診を受けることは極めて重要。**予防法と検診**・10歳代でのHPV感染予防ワクチン（HPVワクチン）接種による予防効果は約7割以上とされる。HPVワクチンは現在も定期接種化（中学生〜高校1年生）が継続中であるが、2013年に国が推奨を中断し、現在の接種率は2%以下に落ち込んでいる。このまま行くと、未接種世代の女性のうち2万5千人以上に子宮頸癌が発症し、5000人以上この疾患でなくなると予想されている。

子宮頸がん検診は、日本では20歳以降に勧められている。子宮頸がん検診の有効性は世界中で認められている。しかし、日本の検診受診率は4割以下であり、受診率の低さが子宮頸癌増加の原因になっている。

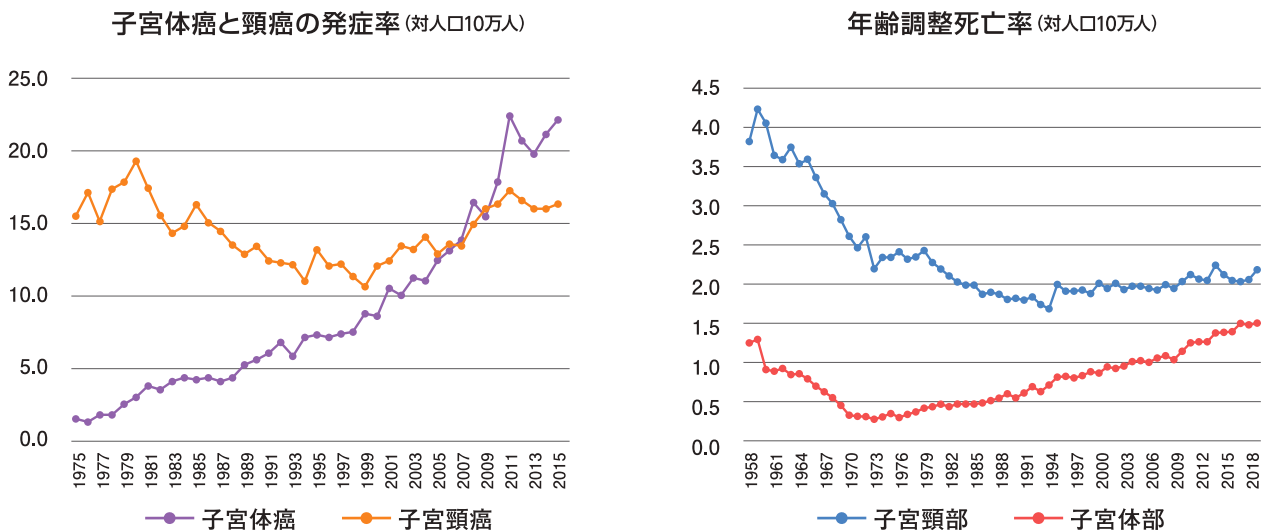
子宮頸がん検診は現在、細胞診で実施されているが、今後、日本においてもHPV検査による検診に移行する可能性が高い。細胞診による検診では3割程度の見逃しが起こりうるが、HPV

**婦人科
がん検診の課題**

検査による見逃し率は5%以下である。HPV検診を導入することにより、これまで2年に1回であった検診間隔が、5〜6年毎に延長される可能性がある。女性のほとんどがHPVワクチンを受け、一生のうちHPV検査検診を数回受ければ、子宮頸癌は撲滅できるといわれている。日本において、早急にHPV検診を導入して受診率を少し上げれば子宮頸癌の増加を抑えることができる可能性が高い。

子宮体癌の増加は著しく、遺伝子検査など新しい検診法の開発が待たれる。子宮頸癌に関しては、HPVワクチンの国民接種の復活（8割以上の女性への接種、男子への接種も欧米で開始）と子宮頸がん検診受診率を上げること、細胞診からHPV検査検診へ移行すれば、早期に子宮頸癌を減らすことに成功するだろう。

図2 婦人科腫瘍の発生率と死亡率の推移



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



※イラストはイメージです。

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。

※家族の保険料は5人目から免除されます。

給付金等

● 傷病手当金 ※組合員本人のみ

入院4日目から最大**90日まで**

1日につき**4,500円**を支給します。

● 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

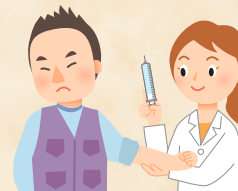
● 予防接種の補助

★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。