

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2021  
**12**  
vol.366

Healthy Information Magazine

- 後期健康診断開催 ..... P2
- 法人化しても建設国保を継続できます P2
- 負傷届・第三者行為による  
負傷届を提出してください ..... 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[乳がん] ..... P6.7
- 具体的な業種で確定申告を! ..... P8



写真:石川県 輪島市 白米千枚田 あぜのきらめき





# 後期健康診断開催

令和3年度の後期健康診断が11月2日(火)から同月18日(木)にかけて石川・富山両県の各会場で行われ、280人の被保険者が受診しました。

- 対象者 39歳以下の被保険者
- 実施機関 金沢会場 石川県予防医学協会  
富山会場 北陸予防医学協会

健康診断は受けることが目的ではありません。自分の体の状態を正しく知り、検査結果に異常の予兆があれば、その変動要因が何であるかを分析し、健康への影響要因をチェックするなど、病気を予防する健康生活への改善に活かしてこそ健康診断の意義があります。

健康診断は単に病気を発見するためのものではありません。疾病の早期発見・早期治療にも役立ちますので、毎年定期的に受けることが大切です。



法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さんへ

## 法人化しても 建設国保を継続できます

建設国保にすでに加入している事業所が法人化(個人→法人)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、引き続き建設国保に加入することができます。

ただし、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日以内に申請が必要ですのでご注意ください。

### 手続きの流れ

- 1 支部に連絡し、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」を事業所の所在地を所轄する年金事務所へ提出する  
※提出の際は他にも書類が必要となる場合がありますので、所轄する年金事務所へご確認ください。
- 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」が届く



# 届出の遅れが目立っています

こんなときは14日以内に届出をお願いします

- 家族の中に就職・結婚・出産等により被保険者資格に異動があったとき
- 住所等に変更があったとき
- 事業所の内容(形態・名称・住所・業種等)に変更があったとき
- 他の保険に加入したとき



# 「負傷届」「第三者行為による負傷届」を提出してください

こんなときに“**負傷届**”を提出してください

負傷(ケガ)がもとで医療機関にかかったときは“**負傷届**”の提出が必要です。

こんなときに“**第三者行為による負傷届**”を提出してください

- ◆ 交通事故でケガをしたとき ◆ ケンカなどでケガをしたとき
- ◆ 他人の飼い犬に咬まれてケガをしたとき

など、相手がいるケガをした場合は“**第三者行為による負傷届**”の提出が必要になります。本来なら、加害者が治療費を負担すべきですが、加害者と被害者が明確でないときや、加害者との交渉がうまくいかないときがあります。その間、治療を中止することはできないことから、保険証を医療機関に提出して治療を受けることができます。この場合、加害者が支払うべき治療費を当組合が立替払いすることになります。そのため、当組合が加害者に対して費用を請求するのに“**第三者行為による負傷届**”が必要になりますので、速やかな提出をお願いします。



お知らせ

次の期間、年末年始休業となりますので、お知らせいたします。

**令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)**

全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部







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

## 海老の洋風クリーム混ぜご飯

材料を切って、煮てご飯に混ぜるだけなのでとても手軽です。  
スープやサラダを添えて野菜をプラスし、ランチにどうぞ。



季節によって「甘海老」が入荷した時には、身を細かく切って、頭の味噌を入れると海老の旨味が増してより美味しくなります。

### 【材料(4人分)】

- ① 海老……………12尾
- ・塩・ホワイトペパー…各少々
- ・玉ネギ……………1/2個
- ・マッシュルーム……1パック
- ・パプリカ……………1/3個
- ② 生クリーム(純乳) ……100cc
- ・ブイヨンキューブ……1個
- ・塩……………小匙1
- ・ホワイトペパー ……少々
- ・ガーリックパウダー……少々
- ③ ご飯……4人分
- ・パセリ……少々

### 【栄養成分】 (1人分)

エネルギー	385kcal
塩分	1.1g

### 【作り方】

- 1 海老は殻をむき、背ワタを取り除いて1cm長さに切り、塩とホワイトペパーで下味を付けます。
- 2 玉ネギは半分の長さの薄切り、マッシュルームは石突を取り薄切り、パプリカは粗みじん切りにします。
- 3 鍋に生クリームとブイヨンキューブを入れて火にかけて2を煮て、塩とホワイトペパー、ガーリックパウダーで調味し、1を加えて煮て火を通します。
- 4 炊き上がったご飯に3を混ぜ合わせてお皿に盛り、パセリのみじん切りを振ります。



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

生クリームは乳脂肪が多く含まれているものを使いましょう。植物性のものとは旨味とコクが違います。生クリームで煮た汁を混ぜる時は温かいご飯に混ぜましょう。冷やご飯に混ぜる時は電子レンジで温めるとよいでしょう。



体 操

## 骨に刺激を与える運動で 丈夫な身体を手に入れよう!

私たちの身体にある骨は、大人で206本以上存在し、主にリン酸カルシウムで構成されている。骨は、物理的な刺激が加わることで骨密度が向上するといわれる。その一番わかりやすい例が重力だ。私たちはつねに重力に逆らって生活をしているため、立っているだけでも重力負荷が全身にかり、骨が強くなる。

とはいえ、車やエレベーターなど脚を動かさなくても移動できる、現代の便利な暮らしは体力の低下を招きやすく、日頃からこまめに立ち座りなど重力に逆らう動作を習慣づけることが大切。特に女性に多い骨粗しょう症は、陸上での運動をすることで予防・改善が可能なため、ウォーキングやランニングなど全身を使う運動を生活の中に取り入れる習慣をつけたい。

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

お尻で立つ

### 骨に刺激を与えるエクササイズ

#### 1 片足スクワット

- ① 壁に片手をつき、壁側の脚を浮かせて片足立ちの姿勢になる
- ② 膝と股関節を曲げながらしゃがんでいく  
\*腰が反らないように気を付ける
- ③ 足の裏全体で床を踏むように力を入れながら膝と股関節を伸ばし①の姿勢に戻る



**point**

膝と股関節を曲げていく際に上半身を前傾させると身体が安定しやすくなる。また、支えをなくすことで強度が上がる。

#### 2 立ち座り

立ち上がる時に足の裏全体で床を押すようにお腹とお尻に力を入れ、背筋を伸ばして立ち上がる  
\*座る時はお尻がイスに触れるまで身体の色を抜かない

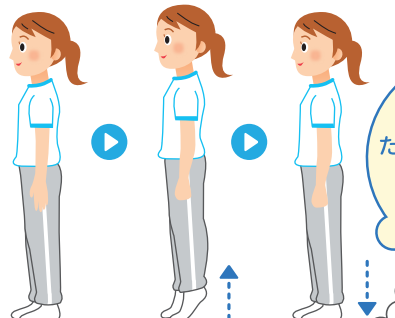


**point**

日常動作である立ち座りも意識すれば立派な運動になる。

#### 3 かかと落とし

- ① 足を揃えて手は自然にたらし、視線は前に真っ直ぐ立つ \*不安定なら足を肩幅に開く
- ② かかとを上げてつま先立ちになる  
\*不安定な場合は、テーブルやイスなどにつかまってもOK
- ③ 足の力を抜き、かかとをストンと地面に落とす  
\*1セット10回×1日3セットを目安におこなう



**point**

骨を刺激するためには、ある程度勢いをつけてかかとを着地させよう。



## 乳がん

金沢医科大学 乳腺・内分泌外科

准教授 井口 雅史

### はじめに

日本人女性で一番多いがんが乳がんです。日頃からのプレスト・アウェアネスによる早期発見が重要です。

**Q** どれくらいいるのですか？

**A** 最新の2018年の全国がん登録の統計において、女性では年間に93,858人が乳がんにかかっており、女性のがんで一番多い人数です(図1)。生涯9人に1人が乳がんにかかるといわれています。年齢では40歳から70歳くらいの乳がんが一番多く、最近では60から70歳代が増えています(図2)。

**Q** どうすれば乳がんを予防するにはいいのですか？

**A** がんの予防には「二次予防」と「二次予防」があります。

「二次予防」は乳がんが発症しないために行うこと、「二次予防」は乳がんを命を失うことを予防するために早期発見を行うことです。「二次予防」としては、アルコールを飲み過ぎない、禁煙をする、肥満にならない、運動することが重要といわれています。しかし、これだけでは完全に乳がんを予防することはできないので、後述する早期発見「二次予防」も大切です。

**Q** 乳がんを早期発見するにはどうしたらいいのですか？

**A** 乳がんの「二次予防」に必要なのは「プレスト・アウェアネス」といわれています。これは「乳房を意識する生活習慣」

のことで、(1)日頃から自身の乳房の健康チェックをする、(2)気をつけなければならない乳房の変化を知る、(3)変化を自覚したら医療機関に受診する、(4)乳がん検診を受ける、の4項目からなります(図3)。昔は「自己検診」や「乳がん検診」のみが強調されてきましたが、最近ではもう少し広い概念で乳がんの早期発見を呼びかけるようになってきます。

**Q** 乳がんになるとどんな症状が出るのですか？

**A** 気をつけなければならない乳房の変化は、乳房のしこり、皮膚のくぼみ、血の混じった乳頭からの分泌物などがあります(図3の②)。毎月お風呂上りや寝る前など決まった時間に行うように習慣化しましょう。月経前の胸が張っている時期は乳房痛や、しこりがわかりにくいので避けましょう。

Doctor



井口 雅史 Masafumi Inokuchi

金沢医科大学 乳腺・内分泌外科 准教授

略歴

- 1995年3月 金沢大学 医学部卒業
- 1995年4月 金沢大学附属病院 第2外科 研修医
- 2005年1月 金沢大学医薬保健学域医学系 がん局所制御学 医員
- 2007年4月 金沢大学医薬保健学域医学系 がん局所制御学 助教
- 2009年4月 金沢大学附属病院 乳腺科 臨床准教授
- 2014年6月 金沢大学附属病院 乳腺科 診療科長
- 2018年7月～現在 金沢医科大学 乳腺・内分泌外科 准教授
- 2021年4月～ 金沢医科大学 乳腺・内分泌外科 診療科長、乳腺センター長



**Q** 乳がんになったら  
どんな治療法が  
あるのですか？

**A** 乳がんの治療法には、手術、放射線療法、抗がん剤、ホルモン療法、分子標的薬などがあり、これらを組み合わせ治療します。小さく早期に発見できれば、手術や放射線療法のみで根治が可能になります。

**Q** 乳がんで手術をした  
ら乳房は全部なくなっ  
てしまうのですか？

**A** 現在では、乳がんになると手術で乳房がすべて無くなってしまふことはなく、小さく早期に発見できれば、乳房を温存して小さくくり抜く手術が可能であり、たとえ乳房を全部切除しても乳房再建術といって乳房のふくらみを再生する手術が保険診療で可能になりました。乳房再建手術も人工乳房を使用する方法や自分の背中やお腹の筋肉や脂肪を使用して乳房を作る方法も可能

となり、治療の選択肢が広がってきています(図4)。

**Q** 乳がんは  
遺伝するのですか？

**A** 乳がんの5〜10%に乳がんになりやすい体質が、親から引き継がれることがわかってきました。このような体質を持った方は「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」といい、乳がんだけではなく、卵巣がんにもなりやすく、若くして発症しやすくなることがわかっています。女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、この「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」であることを公表して2013年に予防的に両側乳房切除を行ったことは有名な話です。昨年4月から、乳がん、卵巣がんになった方に対して血液検査にてこれを調べることで、もし遺伝性であることがわかれば、乳がんと反対側の乳房を予防的に切除したり、乳房再建手術を受けることが可能になりました。



図3 プレスト・アウェアネスの実践4項目

**1** 日頃から自身の乳房の健康チェックをする

着替えやシャワーなどの際に、乳房を見て、触って、いつも変わりがないか確認します。習慣にすることで、変化に気付くことができます。

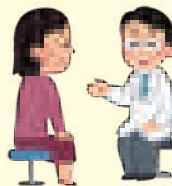
**2** 気をつけなければならない乳房変化を知る

- 乳房:しこり、くぼみなどがある
- 乳頭:血の混じった分泌物が出る
- わきの下:しこりがある

**3** 変化を自覚したら医療機関を受診する

乳腺専門医がいる医療機関を受診しましょう。

しこりの  
ようなもの  
があるの  
ですが...



日頃から  
チェック  
していたの  
ですね。

**4** 乳がん検診を受ける

「乳がん検診」は早期発見のためにとても重要です。お住まいの地域の自治体が行う検診を利用すれば、少ない自己負担で検査できます。

図1 部位別がん罹患数【女性 2018年】

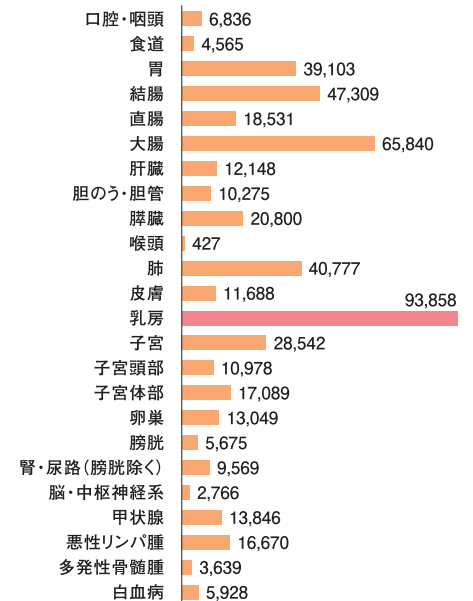
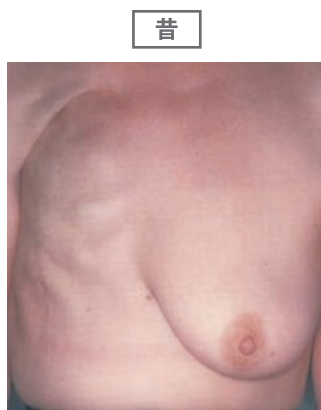
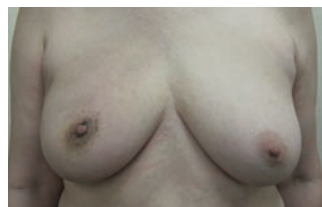


図4 乳がん手術の変遷

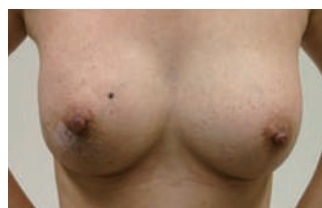


胸筋合併乳房切除  
(乳房と筋肉(胸筋)をすべて切除する)

現在

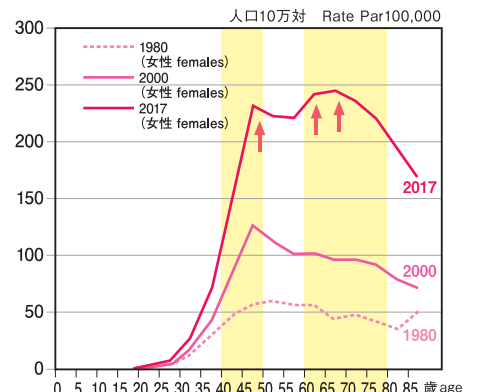


乳房部分切除(乳房温存手術)  
+放射線療法



(乳頭・乳輪・皮膚温存)乳房全切除  
+乳房再建(自家組織・インプラント)

図2 乳がん(女性) Breast(females)



女性の乳がんは40歳代と60歳代が一番多い  
近年、60-70歳代の乳がんが増えています

【図1.2】がんの統計:国立がん研究センターがん対策情報センター  
http://gdb.ganjoho.jp

