

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2021  
3  
vol.357

- 被保険者証更新のお知らせ …… P2
- 健診診断(前期)のお知らせ …… P2
- 治療用装具の申請について …… P3
- ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4
- 道の駅探訪[高松] …… P5
- 健康講座[糖尿病Q and A] …… P6.7
- 組織拡大運動実施中 …… P8



写真:大野川より白山連峰を臨む / 石川県金沢市大野町  
撮影者:鶴居裕妃子(三沢建設)



# 被保険者証更新のお知らせ

## 4月1日からは新しい被保険者証を使いましょう

- 現行の被保険者証は本年の3月31日をもって有効期限が満了します。  
(高齢受給者証、限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。)
- 新しい被保険者証は3月31日(水)、事業所宛にヤマト運輸の宅配便でお届けします。
- 新しい被保険者証が届いたら、記載内容に変更や誤りがないか確認してください。
- 被保険者証の記載内容に変更・異動がある場合は支部にご連絡ください。

## 被保険者証は大切に使いましょう

被保険者証は医者にかかるときの受診券としてだけでなく、身分証明にもなりますので、大切に请使用ください。

# 健康診断(前期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和57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。

小松会場	日時	5月7日(金)
	会場	小松商工会議所
金沢会場	日時	5月11日(火)・12日(水)・13日(木)
	会場	石川県予防医学協会
富山会場	日時	5月12日(水)・13日(木)
	会場	北陸予防医学協会
魚津会場	日時	6月9日(水)
	会場	ありそドーム
高岡会場	日時	6月28日(月)
	会場	高岡問屋センター
検査項目	検査内容	費用
一般健診	心電図、胸部X線、血液検査を含む	無料
胃がん検査	胃部X線撮影	無料



※写真は全てイメージです。

40歳以上(誕生日が昭和57年3月31日以前)の方には、6月中旬に「特定健康診査受診券」と「組合指定医療機関リスト」が届きますので、医療機関に予約の上、特定健診を受診してください。

# 治療用装具

小児の  
治療用眼鏡

リンパ浮腫  
治療のための  
弾性着衣

## の申請について

治療のために医師の指示に基づき購入した治療用装具の費用は、  
組合に申請することで払戻しを受けることができます。



### 小児の治療用眼鏡等

9歳未満の小児弱視、斜視および先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要であると医師が判断し、処方した眼鏡およびコンタクトレンズ

※遠視性乱視、弱視予防、アイパッチ等は対象外

#### 申請に必要なもの

- ・療養費支給申請書
- ・医師の作成指示書(原本)
- ・領収書(原本)  
【レンズの種類・メーカー名の記載があるもの】

#### 更新

5歳未満は装着期間が1年以上、  
5歳以上は装着期間が2年以上  
経過していること

### リンパ浮腫治療の ための弾性着衣等

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療のために、医師の指示書に基づき購入した弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ、弾性包帯

※1度の購入は同型のもの2着まで

#### 申請に必要なもの

- ・療養費支給申請書
- ・医師の装着指示書(原本)
- ・領収書(原本)【内訳が記載されたもの】

#### 更新

前回の装着指示日から6ヵ月以上  
経過していること

※払戻される額は全額ではなく、健康保険の基準で計算された額となります。





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

## 鰯の粕汁

清酒が美味しければ、絞った後の酒粕も当然美味。  
早めに入れて煮ることにより、粕の匂いとアルコールが飛び、  
円やかな甘味に変わります。



鰯は身よりも頭やカマの「アラ」の方が美味。  
塩水に浸けることを忘れずに。  
鱗はしっかりときれいに洗い流しましょう。

### 【材料(4人分)】

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>【A】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鰯……………4切れ</li> <li>・塩……………適量</li> </ul> <p><b>【B】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大根 ……4cm長さ</li> <li>・人参 …… ”</li> <li>・コンニャク ……1/2枚</li> <li>・油揚げ ……1/2枚</li> <li>・長ネギ ……1/4本</li> </ul> | <p><b>【C】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水……………5カップ</li> <li>・鰹節……………適量</li> <li>・酒粕……………100g</li> <li>・味噌……………適量</li> <li>・七味唐辛子 好み</li> </ul> |
|--|--|

### 【作り方】

- 1** 鰯の身を一口サイズに切って容器に入れ、浸かる位の水を入れて重量を計り、2%の塩を入れて一晩置き、熱湯に通して水洗いして鱗などを取り除きます。
- 2** 大根、人参は1cm厚さのイチョウ切り、コンニャクは1cm厚さで一口サイズの三角に切って茹でこぼし、油揚げはお湯で油抜きしてコンニャクと同様に切り、長ネギは斜め切りにします。
- 3** 鍋に**【C】**の水、だしパックに入れた鰹節を入れ火にかけ、沸騰したら**1**、葱を除く**2**を入れ、アクを取ります。電子レンジで柔らかくした酒粕と、控えめの量の味噌を漉し網を通して入れて煮ます。
- 4** **3**の味をみて、薄ければ味噌を足すか醤油を入れ、長ネギを放ち椀に注ぎ、好みで七味唐辛子を振ります。

### 【栄養成分 (1人分)】

エネルギー	塩 分
283.4kcal	2.3g



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

味噌汁は味噌を最後に入れて香りを楽しみますが、**大振りに切った具材で作る味噌汁は先に味噌を入れて味を付けることにより、具材の中に味の付いた「だし」が染み込み美味しくなります。**鰯などの魚の他、肉類、牡蠣貝でも試してみてください。

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

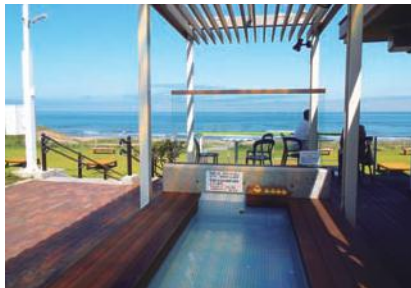
ふらっと  
のんびり

## 道の駅 探訪

06



かほく市で育まれた特産品の宝庫、  
地元客にも親しまれる道の駅。



「里山館」「里海館」ともに足湯を備え、潮風を感じながらまったりと過ごせる(現在は休止中)。



産直野菜がぎっしり並ぶ。「加賀・能登の食と文化の融合点になれば」との思いで魅力発信に努める沖野勇樹駅長。

まつやのとり野菜みそ  
ラーメン820円(税込)。  
たっぷりの野菜とかほく  
産豚肉をトッピングして  
旨味満点。里山館  
限定。



王様のクロワッサン  
200円(税込)。  
フランス・イズニー産  
発酵バターを用い、店内で  
焼き上げた芳醇な味わい。

かほくコロッケ250円  
(税込)。特産のサツ  
マイモ「かほっく」と  
豚肉の配合を変えて、  
さらにジューシーに。



かほく市特産品ブランド認証商品の特設コーナー。繊維製品をはじめ、農産物、お菓子などの加工品など、かほく市の豊かな自然と歴史、人々が育んだ品々が集結している。お土産選びに嬉しい品揃え。



能登豚のソースかつ丼(漬物・みそ汁付き)850円(税込)。友好都市・駒ヶ根市と食の友好も深めたメニュー。発売40日で千杯売れたヒット商品。

### 人気アイテムBEST3

「かほく市特産品ブランド」として  
認められた、特色ある商品が自慢!



かほっくり  
クリームサブレ

9枚入り 648円(税込)

しっとりした食感のサブレ。特産のサツマイモ「かほっくり」の風味がしっかり感じられる人気商品。



和菓子屋の  
あんどうナッツ

1袋5個入り 650円(税込)

地元店「菓子処 おかだ」が手がけるかほく市特産品ブランド。かほっくりの餡を包み込んだ、懐かしい味わい。



古代米  
(朝紫)

250g 300円(税込)

「わかみどり営農組合」が生産。ミネラルが豊富で、抗酸化作用や眼精疲労防止などの効果があるとされる。



海沿いに建つ「里海館」は、日本海に沈む夕陽が一望できる絶景スポットとしても知られる。



かほく市

石川県



道の駅 高松

takamatsu



石川県かほく市二ツ屋フ16-3  
Tel.076-281-2221  
営/9:00~18:00  
休/なし  
P/里山館:198台、身障者用4台  
大型9台  
里海館:103台、身障者用1台  
大型8台  
<https://tak-rest.com/>  
@michinoeki.takamatsu

一方、「里海館」には、日本海を間近に眺められるサンセットデッキや遊歩道、ドッグランも。ふたつの異なる魅力に出合える道の駅である。

「わかみどり営農組合」が生産。ミネラルが豊富で、抗酸化作用や眼精疲労防止などの効果があるとされる。

イトインスペースで楽しむご当地グルメも個性的。かほく産の能登豚と友好都市・長野県駒ヶ根市のソースを組み合わせたかつ丼や、「まつやのとり野菜みそ」を使ったラーメン、紋平柿のスイーツなど、かほくの味覚を取り入れたメニューが盛りだくさん。

自動車専用道路「のと里山海道」の高松サービスエリアにある、能登の玄関口「道の駅高松」。上り線「里山館」と下り線「里海館」に分かれ、一般道からもアクセスできる。

2020年にリニューアルした「里山館」は、産直品売場や特産品ブランド認証商品コーナーが充実。農家から届く新鮮野菜が手頃な価格というところもあり、地元の人たちの買い物スポットとしても人気を集めている。





# 糖尿病 Q and A

～糖尿病と上手にお付き合いするために～

## 第12回

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

いよいよ1年間の連載も今月号で最後となりました。月日の経つのは早く、まさに「光陰矢のごとし」です。特に今年度は、新型コロナウイルス感染症によりストレスの多い生活を強いられました。さて最終号は、糖尿病と上手におつきあいするためのまとめの号にしたいと思います。

**糖尿病は身近な病気です。**

2017年の国民健康・栄養調査によりますと、糖尿病の可能性を否定できない人(糖尿病予備軍)が1,000万人、糖尿病が1,000万人、両方合わせて2,000万人と報告されています。これは40歳以上の人口に重ね合わせると、約3人に1人は糖尿病の予備軍か糖尿病を有していることとなります。特に、糖尿病の家族歴がある、肥満である、甘い物が好き、運動不足、睡眠障害、ストレスが多い、夜勤がある人は、糖尿病になる危険が高いため注意が必要です。

**糖尿病(または予備軍)と言われたら、病院(クリニック)を受診し、継続的に治療しましょう。**

健診などで血糖値が高いことを指摘されたら、必ず病院(クリニック)を受診し、継続的に通院しましょう。血糖値が高いと言われたが病院受診をしたことがなく放置していた人、病院(クリニック)を数回受診しただけでその後行かなくなった治療中断者、また健診を受けたことがない人では、糖尿病がかなり悪化した状態で病院を受診されるケースが多く、そのような人は、糖尿病の合併症が悪化しやすいことが知られています。



※写真はイメージです。

家族の方、職場の方でそのような方がおられる場合には、病院(クリニック)への受診と継続した通院を是非勧めて頂きたいと思えます。なお、治療中断者は働き盛りの男性に多く、健診未受診者は女性に多い傾向があります。

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

「一病息災」、  
糖尿病と上手に  
お付き合いすることは  
全身の健康と  
健康寿命の延伸に  
繋がります。



※写真はイメージです。

お薬による治療も  
積極的に。

若い世代から高齢者まで糖尿病に対して偏見をもち、正しい知識をもって頂きたいと思えます。糖尿病治療の目標は、健康な人と変わらない健康寿命を確保すること、また健康な人生を送ることと謳われています。糖尿病にならない、また悪くしないための健康的な食生活や適度な運動習慣は、全身の健康と健康寿命の延伸にとって有用です。まさに、「一病息災」です。とはいえ、仕事や家事が忙しい、介護問題などで自分のことは後回しにせざるを得ない、足腰が良くないなどを含め私たちのライフスタイルは人それぞれです。そんな中で、ご自身の健康にも目を向けて、出来ることを一つでも二つでも是非チャレンジして頂きたいと思えます。

薬はできるだけ飲みたくない、と思う方が多いと思いますが、最近の糖尿病治療薬の中には、血糖値を下げるだけでなく、じん臓や心臓、血管などの組織や臓器を合併症から守ってくれる働きを併せ持っている薬があります。したがって、そのような良い薬を積極的に早くから使用することが世界的に推奨されています。もちろん食事療法・運動療法をおろそかにしては、良い薬の効果も弱くなってしまいますので、糖尿病治療の基本である食事療法・運動療法の継続は大事です。



※写真はイメージです。

### おわりに

1年間にわたり、糖尿病に関わる事柄をQ and Aにて紹介させて頂きました。皆様に糖尿病のことを少しでも知って頂けたら嬉しく思います。2020年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大のため、これまでとは全く違う生活を強いられました。また何でもない普通の日常が私たちにとっていかに幸せなことであったのかを改めて考えさせられました。糖尿病を持っていると新型コロナウイルスに感染したら重症化しやすいことから、かなり心配されている方も多いと思います。しかし、血糖値をしっかりコントロールしていると重症化する危険を回避できることが報告されていますので、今こそ、しっかりと自己管理をして頂きたいと思えます。いよいよワクチン接種が始まります。一日でも早く、新型コロナウイルス感染症が終息し、以前の日常生活を取り戻すことが出来るように願っています。1年間読んで頂きありがとうございました。





# 組織拡大運動実施中

## 仕事仲間をご紹介します!



### 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  
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。