

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

2021  
5  
vol.359

Healthy Information Magazine



がん検診を受けましょう ..... P2  
40歳以上の健康診断 ..... P3  
フォトコンテストのお知らせ ..... P3  
ヘルシーで簡単な一品料理 ..... P4  
道の駅探訪[越前おおの 荒島の郷].. P5  
健康講座[胃癌] ..... P6.7  
組織拡大運動実施中 ..... P8

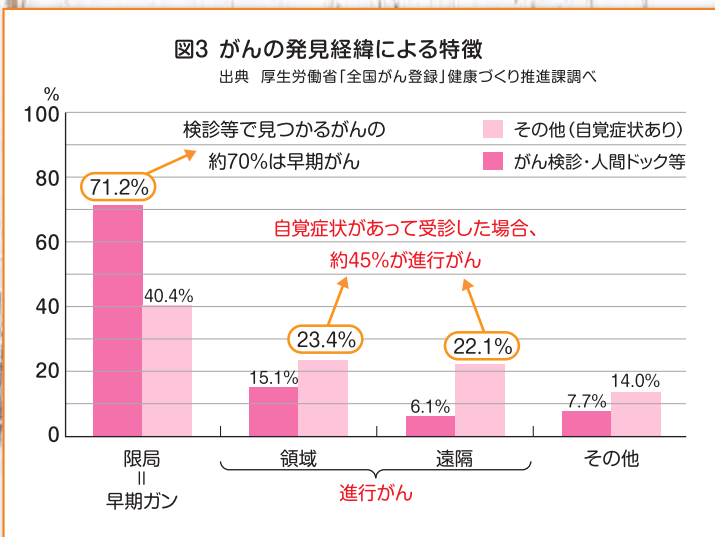
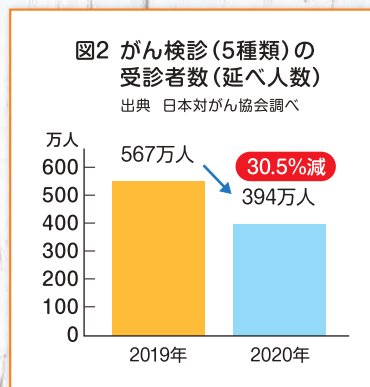
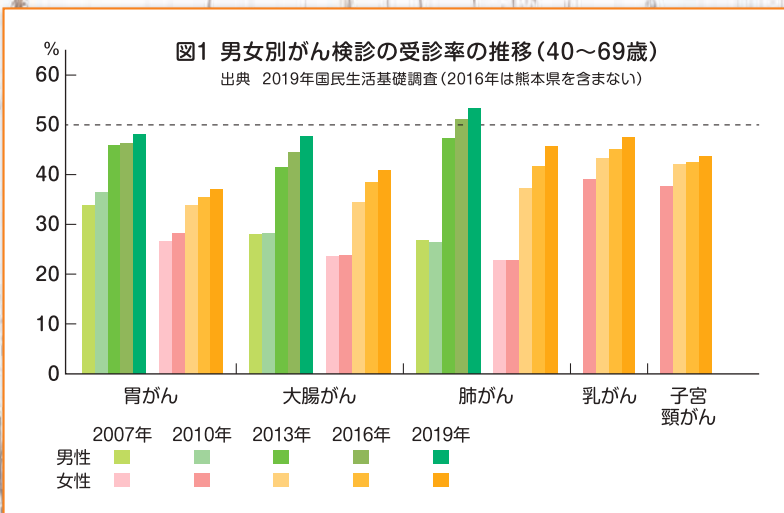


# がん検診を受けましょう

がんを治すには、早期発見・早期治療が何より重要です。  
まずは自分の体を知るためにがん検診を受けましょう。

## がん検診の現状

検診受診率については、国の「がん対策推進基本計画「平成30年(2018)、第3期)」において50%以上の達成が個別目標の一つに掲げられていましたが、受診率は依然として低く、50%を超えているのは5種類のがん検診の中で肺がんだけです(図1/2019年国民生活基礎調査より)。また、新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、2020年のがん検診の受診者が19年に比べて30.5%減っており、推計で約2,100人のがん罹患者が発見されなかった可能性があるとしています(図2/公益財団法人日本対がん協会2020年3月24日発表より)。



## 定期的に通診しましょう

大腸がん検診と肺がん検診は毎年、胃がん検診と乳がん検診、子宮がん(子宮頸がん)検診は2年に1回の受診が推奨されています。がん検診や人間ドックなどで見つかるがんの約7割は早期がんです(図3/厚生労働省健康づくり推進課調べ)。早期がんのうちに治療することで、治癒の目安である5年相対生存率が高くなりますので、早期治療につなげるために定期的ながん検診を受診しましょう。



# 40歳以上の健康診断

40歳以上(年度途中で40歳になる方も含む)の被保険者は、  
「特定健康診査」を受診してください。

6月中旬にみなさんの自宅に特定健康診査受診券が届きます。  
受診券に契約医療機関リストが同封されていますので、  
その中から医療機関を選んで受診してください。

## 事前予約が必要です

受診当日は、被保険者証と  
特定健康診査受診券を  
持参してください。



## 事業所健診パック

支部指定健診機関の(一財)石川県予防医学協会と(一財)北陸予防医学協会では、通常の特健診項目に視力・聴力・胸部X線・心電図・貧血検査をプラスした事業所検診パックを実施します(4月に案内を送付済)。ご希望の方で、申込みがまだの方は下記へご連絡ください。

(一財)石川県予防医学協会 TEL 076-249-7222  
(一財)北陸予防医学協会 TEL 076-436-1238

## Our Health Photo Contest

フォトコンテストのお知らせ

# あなたの写真を “あわーへるす”の表紙に!

テーマ:四季 自然の風景や建造物などジャンルは問いません。

■募集写真 CD、DVDでお送りください。

◎横2000×縦3000(350dpi)ピクセル以上(推奨)※画像ファイルはJPEG形式

■応募資格  
被保険者

■締切日  
令和3年8月31日(火)

■賞・賞品  
優秀賞 クオカード(5,000円)  
佳作 クオカード(3,000円)

■掲載  
優秀作品は令和4年度の表紙を飾ります。

■その他  
未発表作品に限ります。  
お一人様何点でも応募できます。  
応募された作品はお返できません。

■応募先・お問い合わせ  
全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部  
〒920-0041 石川県金沢市長田本町ホ8番地 TEL 076-233-1021



2021年3月号  
表紙写真  
鶴居裕妃子様  
(三沢建設)







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

## 鰹のたたき、野菜たっぷり サラダ仕立て

鰹はドコサヘキサエン酸(DHA)、エイコサペンタエン酸(EPA)の含有量が多く、鉄分、ビタミンも豊富で栄養満点のお魚です。



サラダ仕立てにすることで野菜がたっぷり食べられます。鰹が苦手ならブリやマグロなどご自由に。

### 【材料(4人分)】

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鰹 ……………200g</li> <li>・塩 ……………適量</li> </ul> <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・レタス ……………2枚</li> <li>・玉葱 ……………1/2個</li> <li>・胡瓜 ……………1本</li> <li>・細葱 ……………4本</li> <li>・大葉 ……………1把</li> <li>・トマト ……………1個</li> </ul> | <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポン酢醤油 ……大匙4</li> <li>・ゴマ油 ……………大匙2</li> <li>・おろしニンニク …少々</li> </ul> |
|---|---|

### 【栄養成分(1人分)】

| エネルギー   | 塩     | 分 |
|---------|-------|---|
| 130kcal | 0.92g |   |

### 【作り方】

- 1** 鰹は7~8mm幅に切り、塩を振ったバットに並べて、更に上から塩を振りしばらく置きます。
- 2** レタスは手でちぎり、玉葱は繊維に逆らって薄切り、胡瓜は千切り、細葱は斜め薄切り、大葉は手でちぎり、水で洗ってザルに上げて水気を切り、冷蔵庫で冷やしておきます。
- 3** トマトは湯むきして種を取り1cm角に切ります。
- 4** お皿に**1**の鰹を盛り、**2**を乗せトマトを散らします。
- 5** ポン酢醤油とゴマ油、すりおろしたニンニクを混ぜ合わせて**4**にかけます。



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

サラダのソース(ドレッシング)は醤油に比べて塩分が薄いので、生臭みを感じなくするため、鰹に塩を振りしばらく置くのがポイント。  
お好みの市販されているドレッシングに変えても美味しいです。

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

07



### 名峰・荒島岳の麓にオープンした 自然に親しむ北陸最大級の道の駅。



モンベルショップはカヤックや自転車の品揃えが充実。併設のカフェでは名物のカレーや焼き立てパンがイチオシ。



「産直の会」の生産者が出荷する新鮮野菜やキノコのほか、加工品やお弁当などが販売され、多くのお客で賑わう。

総合・観光案内所ではAIロボット・ロボホンから大野市の情報を学べる。



屋外施設でひとときわ目を引くのは、高さ8mのクライミングピナクル。ハーネスを身につけて安全に本格的なクライミング体験を楽しめる。大人1,300円(税込、装備レンタル・保険料込)。



バウムクーヘン工房「森のこしかけ」の「できたてテイクアウト」380円(税込)。ふわふわの食感が格別。



「パニースパーレット」の「舞茸ラクレットチーズバーガー」1,700円(税込)。九頭竜まいたけがたっぷり。



カヤック体験池で初心者でも気軽に体験。1人乗り艇1,500円、2人乗り艇2,000円(税込・装備レンタル料込)。

### 人気アイテムBEST3

越前大野の美しい自然が育んだ多彩な食の産直品がここに集結!



1 上庄里芋のころ煮  
・大野産里芋

左/1袋 460円 右/500g 300円(各税込)

大野盆地の寒暖差と清らかな湧き水が生み出す、モチモチした食感の里芋は大野市を代表する名産品。



2 荒島ポーク

各種100g 300円(税込)～

大野産の酒粕などを食べて育った「荒島ポーク」は「荒島マルシェ」限定品。脂の甘さとやわらかい肉質が好評。



3 清流サーモン  
にぎり寿司

10貫 1,080円(税込)

大野の名水で養殖された清流サーモン。上品な脂ののり、みずみずしさが際立つ自慢のネタをお寿司に。



キャンピングカーなどで車中泊ができる「RVパーク」(有料)。そばには荒島岳登山の疑似体験ができるミニ展望台も。



福井県



道の駅

## 越前おおの 荒島の郷

echizen ono arashima no sato



福井県大野市蔵生(わらびょう)137-21-1  
Tel.0779-64-4500  
営/9:00~18:00  
モンベル10:00~19:00  
クライミング&カヤック体験11:00~17:00  
休/なし  
P/169台、ハートフル4台、大型33台  
自動二輪10台  
<https://arashimanosato.com/>

館内には上庄里芋や九頭竜まいたけ、荒島ポークなど、地元の農産物や加工品など約4千点を販売する「荒島マルシェ」や、大野産米粉にこだわるバウムクーヘン工房をはじめとしたフードコート・テイクアウトコーナーと、奥越の食が充実。さらにアウトドアブランド「モンベル」のショップ&カフェが福井初出店。屋外にはクライミング&カヤック体験やオートキャンプ場も。約5haもの敷地内に、食べる、学ぶ、遊ぶ魅力が満載された、いま大注目の道の駅である。

福井県で唯一「日本百名山」に選ばれた荒島岳の登山口近く、2021年4月にオープンしたばかりの「道の駅越前おおの 荒島の郷」。来年度には中部縦貫自動車道が開通し、大野東ICからもアクセス可能となる予定だ。サービスエリアの機能と、登山やキャンプなどを楽しむアウトドア拠点としての機能を併せ持つ。





## 胃癌

金沢医科大学 一般・消化器外科

准教授 宮下 知治

### 1 胃の働き

食べ物が胃に入ってくると胃の筋肉が活発に動き、食べたものと胃液（胃から分泌される消化液）が混ぜ合わされ、どろどろのかゆ状になります。胃の動きにあわせて胃の出口（幽門輪）が開閉し、胃内容を少しずつ十二指腸、小腸へと送っています（図1）。

### 2 胃癌の現状

胃癌の患者数は、我が国の癌患者の中で最も多く、死亡者数は肺癌、大腸癌について第3位となっています。また40歳代後半の男性から罹患率が高くなる傾向があります。

### 3 胃癌の主な症状は？

癌一般にいえることですが、初期の段階では自覚症状は乏しく、また進行していても症状がないという方も多くおられます。代表的な症状としては心窩部（みぞおち）痛や違和感、胸やけ、吐き気、食欲の低下などがあり、出血による貧血や黒色の便あるいは吐血などが発見のきっかけになることもあります。さらに食事のつかえ感や著しい体重減少などは進行胃癌の可能性があります。このような症状がある方は速やかに医療機関を受診されることをおすすめします。

### 4 胃癌の原因は？

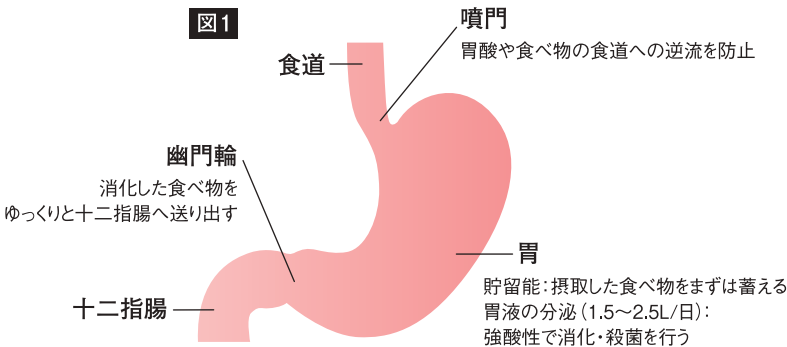
胃癌の発生要因としては、ヘリコバクター・ピロリ菌の感染や

### 5 胃癌の検査法

喫煙などが示唆されています。その他には、高塩分食品の摂取が、胃癌を発生させる危険性を高めることが報告されています。

胃癌の検査法としては内視鏡検査やバリウムによるX線検査があげられます。内視鏡検査では胃の内部を直接観察して、癌が疑われる場合にはその部位や範囲、深さなどを調べます。また病変部をつまんで採取し、顕微鏡で調べることによって「癌細胞があるか」「どのような種類の癌細胞か」などについて、診断を行います（病理検査）。

この病理検査で胃癌と診断されれば、CTやMRI、あるいはPET検査を行い、肝臓や肺など別の臓器への転移（遠隔転移）やリンパ節への転移、肝臓や脾臓など胃の周りの臓器への直接浸潤、さらには腹腔内への癌細胞の散らばり（腹膜播種性転移）の有無などを調べます。



宮下 知治 Tomoharu Miyashita

金沢医科大学 一般・消化器外科 准教授  
消化器外科(上部消化管・胆膵外科)

#### 略歴

- 1993年 群馬大学医学部卒業
- 1993年 金沢大学医学部第二外科入局
- 2000年 金沢大学大学院博士課程修了、医学博士
- 2001年 金沢大学消化器乳腺外科医員
- 2005年 米国Johns Hopkins大学留学
- 2007年 金沢赤十字病院第三外科部長
- 2010年 金沢大学附属病院集中治療部助教
- 2013年 金沢大学消化器・腫瘍・再生外科助教
- 2018年 金沢大学附属病院栄養管理部長
- 2019年 金沢大学肝胆膵移植再生外科講師、金沢大学附属病院臨床教授
- 2019年 金沢赤十字病院医療社会事業部長兼外科部長
- 2020年 金沢医科大学一般・消化器外科 准教授

Doctor

## 6 胃癌の治療法

胃癌の治療法には、内視鏡治療、手術、薬物療法があります。が、重症度、いわゆるステージによつて治療方法が異なります。

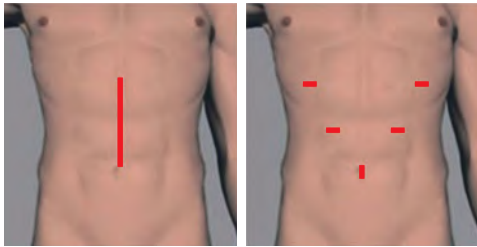
### ●内視鏡的粘膜下層剥離術

癌組織が粘膜内にとどまり、一般的に2cm以下の分化型の早期胃癌に対してはお腹を切らずに胃カメラを使って胃の内側から癌を切除する内視鏡的粘膜下層剥離術を行うことができます。しかし、早期胃癌でも内視鏡切除で治療することが困難な場合や、遠隔転移などがなく切除可能と診断された進行胃癌症例では手術が行われます。

### ●手術

大きく分けて腹腔鏡手術と従来型の開腹手術とがあります。腹腔鏡手術は内視鏡的粘膜下層剥離術の適応外の早期胃癌症例がよい適応となります。腹腔鏡手術では開腹手術に比べて傷が小さくてすむことや(図2・3)、術後の痛みが少ないこと、お腹の中の別の臓器たとえば腸

図2 手術法による切開創の違い



従来の開腹手術の切開創 腹腔鏡手術の切開創

図3 腹腔鏡手術

テレビモニターをみながら手術を行う

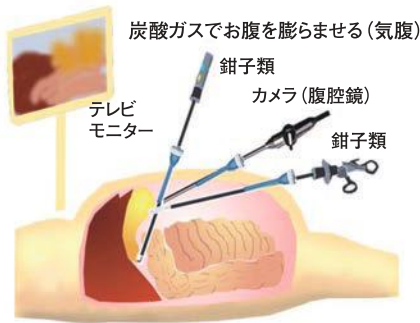


図4 ロボット支援手術

患者から離れ、遠隔操作で執刀

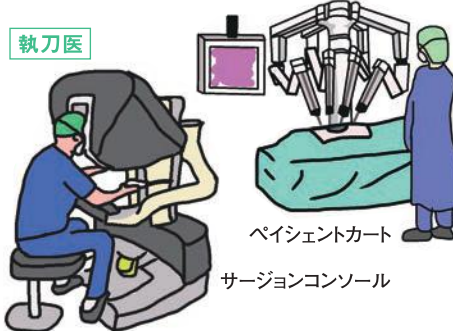
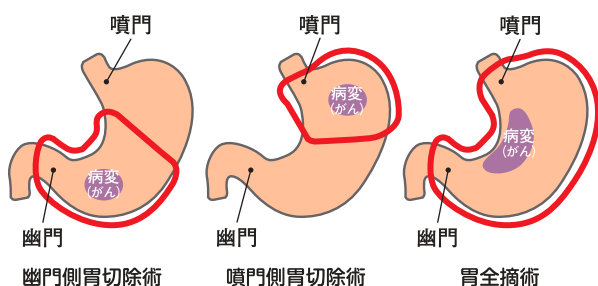


図5 胃切除の方法



管などに与える影響が少ないために術後の回復がはやく、術後早期から食事が摂れること、入院期間が短くて早く社会復帰ができることなどが利点とされています。一方、進行胃癌では原則的に開腹手術で行うことになりませんが、最近では進行胃癌に対しても腹腔鏡手術を行う施設も多くなってきています。

また大きな施設を中心に腹腔鏡手術に比べてより低侵襲なロボット支援手術も行われるようになってきています(図4)。胃の切除範囲は癌の部位によって異なり、肛門側2/3を切除する幽門側胃切除術、口側1/3

を切除する噴門側胃切除術、胃をすべて切除する胃全摘術などがあげられます(図5)。胃を切除すると前述した胃の働きがなくなるので、食べ物を蓄えられなくなり、腸へ墜落排出されることで起こる障害(ダンピング症候群)や鉄・ビタミンB12の吸収障害による貧血などが起こります。そのため、胃の切除後は、食事をゆつくり少量ずつ摂取したり、栄養素を補給するなどの工夫が必要となります。

### ●薬物療法

化学療法あるいは抗癌剤治療と言われる治療法で、手術をした方であっても術後の病理検査で深達度が深かったり、リンパ

節転移が陽性であった場合などでは再発予防を目的に化学療法を行うことがあります。また手術前の検査で他臓器への転移などが指摘された症例では、まず薬物療法を行い、転移している病変やリンパ節などを縮小させてから手術を行う場合があります。薬物療法は正常な細胞をも攻撃してしまつたため吐き気、口内炎、下痢、脱毛、免疫力の低下などさまざまな副作用を伴うことがあります。

## 7 胃がんの予防法と早期発見

現在のところ、完全に予防できる方法は確立されていません

が、喫煙や肥満、高塩分食などを避け、これら生活習慣を改善することが重要だとされています。また最近では上述したようにからだに負担の少ない治療法が出てきており、早期発見・早期治療が大切です。しっかりと治療をすることで胃癌の5年生存率は70%前後となるというデータがあります。もちろん、早期に治療ができればできるほど生存率は高まります。

そのためにも定期的な検診が重要です。



# 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<br>(20歳未満) | B区分<br>(30歳未満) | C区分<br>(40歳未満) | D区分<br>(55歳未満) | E区分<br>(65歳未満) | F区分<br>(65歳以上) | 家族<br>(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。

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2021年5月25日発行5月号(第359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