

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2021
6
vol.360

Healthy Information Magazine

- 高齢受給者証などの
更新手続きについて…………… P2
- 法人化しても建設国保を継続できません 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
- かんたんエクササイズ&体ケア…………… P5
- 健康講座[膵臓がん]…………… P6.7
- 組織拡大運動実施中…………… P8



写真:石川県 金沢市 卯辰山公園 花菖蒲園

高齢受給者証などの 更新手続きについて

現在お持ちになっている

「高齢受給者証」「限度額適用(標準負担額減額)認定証」「特定疾病療養受療証」は
有効期限が7月31日となっています。

8月1日からの新しい証を発行するために**更新手続きが必要**です。

高齢受給者証

対象者：70歳以上75歳未満の被保険者

提出書類：市区町村の所得・課税証明書原本(令和2年分の所得と令和3年度の課税額が記載されたもの)または、令和3年度の納税通知書(写し)

組合員の世帯に属する70歳以上のすべての方の分が必要です。

限度額適用認定証

対象者：現在限度額適用認定証の交付を受けていて、8月以降も高額診療が見込まれる被保険者

提出書類：①国民健康保険限度額適用(標準負担額減額)認定申請書(更新用)
②市区町村の所得・課税証明書原本(令和2年分の所得と令和3年度の課税額が記載されたもの)または、令和3年度の納税通知書(写し)

建設国保に加入している16歳以上の方全員分が必要です。

特定疾病療養受療証

対象者：【人工透析治療を行う必要のある慢性腎不全】で、現在特定疾病療養受療証の交付を受けている方

提出書類：①国民健康保険特定疾病療養受療証交付申請書(更新用)
②市区町村の所得・課税証明書原本(令和2年分の所得と令和3年度の課税額が記載されたもの)または、令和3年度の納税通知書(写し)

建設国保に加入している16歳以上の方全員分が必要です。

※有効期限が満了した

「高齢受給者証」「限度額適用(標準負担額減額)認定証」「特定疾病療養受療証」は
支部に返還してください。



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 適用除外承認され、「健康保険被保険者適用除外承認証」が届く

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
未発表作品に限りです。
お一人様何点でも応募できます。
応募された作品はお返しできません。

■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
鶴居裕紀子様
(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

烏賊と胡瓜の炒め物

小ぶりの赤イカやヤリイカは身が軟らかくて、炒め物や煮物など火を通す料理に最適です。手に入らない日は冷凍のロールイカでも美味しく作れます。



胡瓜は酢の物やサラダなど生で食べる野菜と思いがちですが、火を通した炒め物にしても、沢山食べられて美味しいです。

【材料(4人分)】

①

- ・小烏賊 1パック(200g)
- ・胡瓜 ……………2本
- ・キクラゲ ……………1枚
- ・長ネギ ……………1/3本
- ・ニンニク ……………1かけ
- ・ゴマ油 ……………大匙2

②

- ・塩 ……………小匙2/3
- ・砂糖 ……………小匙1/2
- ・コショウ ……………少々
- ・水 ……………大匙3
- ・片栗粉 ……………大匙1/2
- ・鶏ガラスープ …小匙1
- ・酒 ……………大匙2

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
113kcal	1.33g

【作り方】

- 1 烏賊は足と胴を外して内臓を取り、軟甲(骨)、目、口を外して胴は輪切り、足は一口サイズに切り、お湯に通して水に取り水気を切ります。
- 2 胡瓜は一口サイズに回し切りにし、キクラゲはぬるま湯で戻して一口サイズに手でちぎり、長ネギは縦に4つに切って1cm幅に切り、ニンニクは薄切りにします。
- 3 ②の調味料を混ぜ合わせておきます。
- 4 フライパンにゴマ油を入れて火にかけ、ニンニクを弱火で炒め、烏賊、キクラゲ、胡瓜、長ネギを順に加えて炒め、③を入れて素早く炒め合わせてお皿に盛ります。



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

胡瓜は炒め過ぎないように生っぽく仕上げた方が、シャキシャキとした歯ごたえが残って美味しいです。スープ、調味料はあらかじめ混ぜ合わせておき、その中に片栗粉を入れておくことにより、材料から水分が出るのを防ぎ、味が材料に良く絡みます。



腹筋を鍛えて脂肪を撃退! 健康と理想の体型を手に入れよう。

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

お尻の筋肉を鍛えたい

いよいよ薄着になる夏に向けて、これまで蓄えた脂肪が気になるという方も多いはず。特に多くの人を悩ますのはお腹周りなのでは。そこで、今回は腹筋エクササイズを紹介しよう。

腹筋は主に「腹直筋」をはじめ、斜めからお腹を支える「腹斜筋」、コルセットの働きをする「腹横筋」で構成される。この3つの筋肉が弱くなるとお腹周りの筋肉活動量が減り、筋力低下を補うために脂肪が蓄積されてしまう。

中でも一番深い位置にある腹横筋が衰えると、腰痛やたるんだお腹になるリスクが増加する。腹横筋を動かすには腹式呼吸を行いながら効果的。さらに身体をひねる動作で腹斜筋を鍛えれば、わき腹の引き締め効果も。日頃から意識して腹筋を鍛えて、健康とスマートな体型を目指したい。

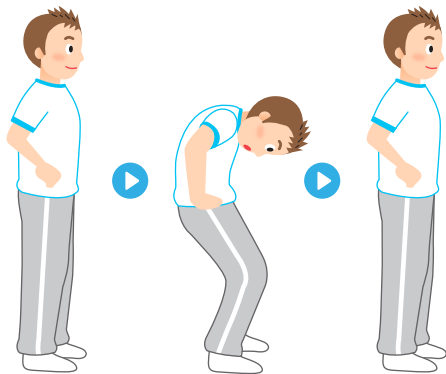
腹筋エクササイズ

1 腹横筋を意識した腹筋運動

- ① 脚を少し開いて立ち、骨盤のやや上に手を添える
- ② 息を吐きながらお腹をへこませ、膝を軽く曲げ、へそを覗き込むように身体を丸める
- ③ 息を吸いながらゆっくりお腹を伸ばし①の状態に戻る

point

②は肋骨の下部分を骨盤に近づけるようにイメージしよう。



* 息を吐くときは細く長く5秒かけて、吸うときはゆっくり大きく3秒かけて、5~10回おこなってみよう

2 チェアレグレイズ

- ① 椅子に深く座り、アゴを引いて脚を閉じて背もたれにもたれる。手は椅子の横や座面を掴む
 - ② 息を吐きながら3秒かけて膝を身体に向かって持ち上げ、息を吸いながら3秒かけて脚を下ろす
- * 5~10回を2~3セットを目安に取り組もう

point

両脚をしっかり合わせることで内ももに力が入り、内もものトレーニングにもなる。



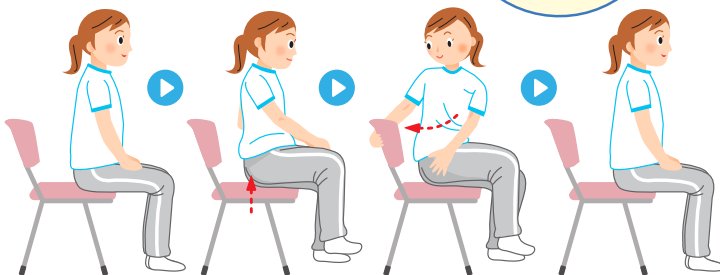
3 ツイスト

- ① 椅子に浅めに座る
- ② 片側のおしりに体重を寄せ、反対側のおしりを持ち上げる
- ③ 上げた方のおしりに向かって身体をひねりながら対角の手でおしりを触る
- ④ ①の位置に戻る

* 左右交互に10回3セットをチャレンジしてみよう

point

日常においてあまりない動作なので、意識して取り組もう。





膵臓がん

金沢医科大学 一般・消化器外科学

教授 高村 博之

膵臓がん Q & A

膵臓がんとは？

Q1

A1

膵臓がんの多くは消化酵素が流れている膵管から発生する膵管がんです。膵管からは膵管内乳頭粘液性腫瘍（IPMN）も発生しますが、これもがん化することがあります。膵管がんは膵頭部に多く発生します。この他にも、ホルモンを産生する内分泌細胞から発生してがん化する神経内分泌腫瘍や、消化酵素を産生する外分泌細胞から発生する腺房細胞がんがあります。さらに、女性の膵体尾部に好発する粘液嚢胞性腫瘍という稀な腫瘍がありますが、これもがん化することがあります。

膵臓がんの症状とは？

Q2

A2

膵臓は、がんが発生しても症状が出にくいので、早期発見は容易なことではありません。進行すると、腹痛、食欲不振、腹部膨満感、黄疸、背中痛などが起こります。その他、糖尿病の患者さんでは、急な糖尿病の悪化がみられることがあります。

膵臓がんの罹患数と死亡数は？

Q3

A3

国内では男女合わせて年間4万1千人ほどの方が膵臓がんと診断されています。女性のがん罹患率をみ

膵臓がんのリスクは？

Q4

A4

多くは原因不明ですが、家族内に膵臓がんが罹患した方がおられることや、糖尿病、慢性膵炎、喫煙などがリスク因子となります。また、膵管内乳頭粘液性腫瘍や粘液嚢胞性腫瘍の存在も膵臓がんのリスク因子となります。

ると、1位：乳がん、2位：大腸がん、3位：肺がん、4位：胃がん、5位：子宮がんについて膵臓がんは第6位で、男性でも、1位：前立腺がん、2位：胃がん、3位：大腸がん、4位：肺がん、5位：肝臓について第6位です。一方、男女合わせた場合の膵臓がんの死亡率は、1位：肺がん、2位：大腸がん、3位：胃がんについて第4位です。

略歴	年月	内容
	1990年 3月	金沢大学医学部医学科卒業
	1990年 4月	金沢大学(旧)第二外科入局
	1996年 4月	金沢大学大学院博士課程修了
	2000年 4月	金沢大学附属病院救急部・集中治療部助教
	2004年 4月	金沢大学肝胆膵移植外科助教
	2010年 4月	金沢大学肝胆膵移植外科講師
	2015年 4月	金沢大学肝胆膵移植外科臨床准教授
	2019年 4月	金沢医科大学一般・消化器外科学臨床教授
	2020年 4月	金沢医科大学一般・消化器外科学教授(講座主任)
	◇	金沢医科大学病院病院長補佐

日本外科学会	外科専門医・指導医
日本消化器外科学会	専門医・指導医
日本消化器病学会	専門医
日本消化器内視鏡学会	専門医
日本肝胆膵外科学会	肝胆膵外科高度技能指導医
日本移植学会	移植認定医

図1 膵臓がんの病期(ステージ)別の治療方針

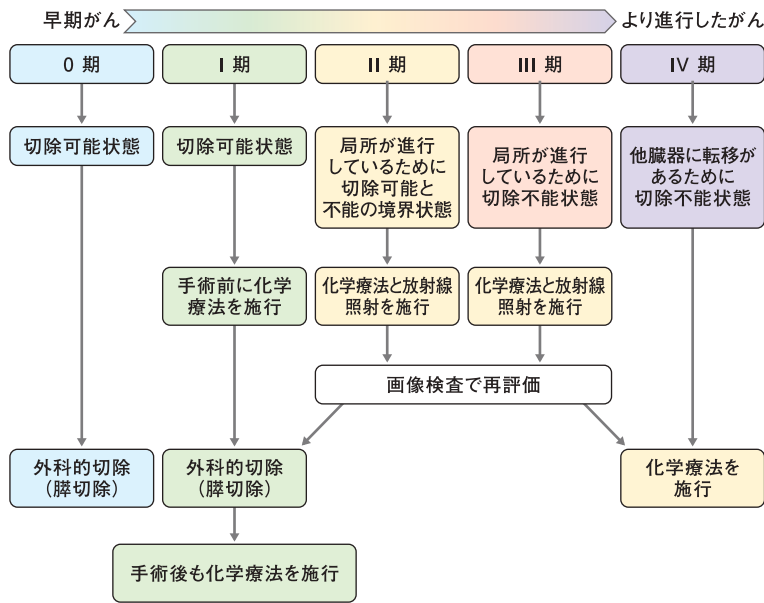
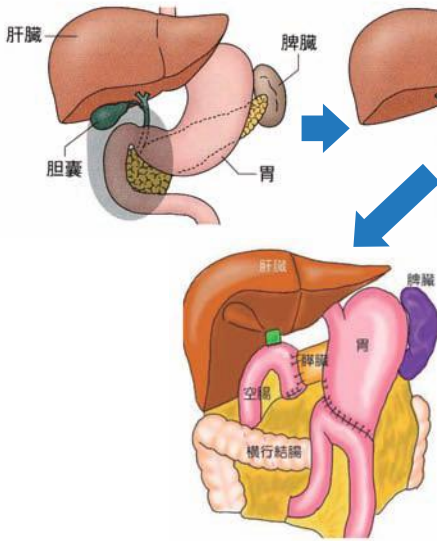
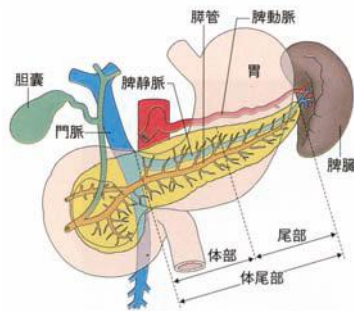


図2 膵臓がんに対する外科手術

膵頭部がんに対する膵頭十二指腸切除



膵体尾部がんに対する膵体尾部切除



A5 血液検査では、腫瘍マーカーのCA19-9の上昇が認められることが多く、画像検査では、腹部超音波検査、造影CT検査、造影MRI検査、超音波内視鏡検査、FDG-PET検査(アイン

膵臓がんの診断は?

Q5

トープ検査)が診断に有用です。特に、超音波内視鏡検査はがんの確定診断に有用で、先端に超音波がついた胃カメラを使用します。先端の超音波で胃内から腫瘍を確認し、これをガイドにして腫瘍に向かって針を刺して腫瘍の細胞を採取し、顕微鏡でがんかどうかの最終診断を下します。

A6 膵臓がんは、がんの進行度(病期・ステージ)によって治療法が異なります。ステージ別の治療法を図1に示します。また外科手術の模式図を図2に示します。

膵臓がんの治療は?

Q6

膵臓がんを早期発見するためには、年一回の頻度で人間ドックを受けていただき、腹部超音波検査や血液検査でチェックする必要があります。膵臓がんは早期発見できさえすれば、決して恐れる病気ではありませんので、50歳を過ぎたら毎年人間ドックを受けられることをお勧めします。読者の皆様におかれましては、コロナ禍で大変な状況とお察し申し上げますが、皆様とご家族のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

Doctor



高村 博之 Hiroyuki Takamura
金沢医科大学 一般・消化器外科 教授

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。

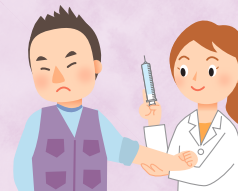
※家族の保険料は5人目から免除されます。

給付金等

- 傷病手当金 ※組合員本人のみ
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6月25日発行6月号(第360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