

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2021
7
vol.361

Healthy Information Magazine



- 前期健康診断開催 P2
- フォトコンテストのお知らせ P2
- 保険証は大切に使いましょう P3
- 「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
- 道の駅探訪[うなづき] P5
- 健康講座[胆のうがん] P6.7
- 組織拡大運動実施中 P8

前期健康診断開催

令和3年度の前期健康診断が5月7日(金)から6月28日(月)にかけて石川・富山両県の計5会場で行われ、480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 ・石川県 石川県予防医学協会

・富山県 北陸予防医学協会



健康診断は、受診したら終わりではありません。

健康診断の目的はご自分の身体をよく知り、

生活習慣病の予防や病気の

早期発見・早期治療につなげることにあります。

結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り改善する

きっかけにして健康な毎日を過ごしましょう。



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7月30日(金)

■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)



保険証は大切に使いましょう

- ◆ 紛失された場合は**保険証を再発行**しますので、支部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。



「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、相手がいてケガをした場合は**“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、夏季休暇となりますので、お知らせいたします。

令和3年8月13日(金)～令和3年8月15日(日)





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

ニラレバ炒め

ニラの強い香りは硫化アリルという物質です。ビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮、免疫力アップに効果があるとされます。また、ビタミン類も豊富に含まれる健康野菜のひとつです。



レバーなど臭味の強い肉や魚を使用する際は、香りの強い野菜と一緒に調理して臭味を消します。ニラ、ニンニク、ネギ、シヨウガ、ゴボウなどがよく使われます。

【材料(4人分)】

- (A)**
 - ・鶏(豚)レバー 200g
 - ・醤油、酒…各大匙1
 - ・コショウ…少々
 - ・ガーリック…少々
- (B)**
 - ・ニラ…1把
 - ・キクラゲ…2枚
 - ・水煮筍…1袋
 - ・ニンニク…1かけ
- (C)**
 - ・酒…大匙1
 - ・醤油…大匙2
 - ・砂糖…大匙1/2
 - ・鶏ガラスープ小匙1
 - ・豆板醤…小匙1/2
 - ・豆鼓醤…小匙1
- (D)**
 - ・片栗粉…適量
 - ・ゴマ油…適量

【作り方】

- 1** 鶏または豚のレバーは脂、血を取り除き、水洗いして水気を切り、一口サイズにそぎ切りにして**(A)**の調味料を混ぜ合わせて下味を付けます。
- 2** **(B)**のニラは3cm長さに切り、キクラゲはぬるま湯に浸けて戻して細切り、筍も細切り、ニンニクは千切りにします。
- 3** **(C)**の調味料を混ぜ合わせておきます。
- 4** **1**に片栗粉をまぶしてゴマ油を入れた炒め鍋で両面焼いて火を通して取り出します。
- 5** **4**の炒め鍋をキッチンペーパーできれいに拭き、ゴマ油を入れて火にかけ、ニンニク、筍、キクラゲ、ニラの順に炒め、**4**のレバーを入れて炒め合わせ、**3**の調味料を入れて混ぜ合わせ器に盛ります。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
189kcal	1.6g



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

レバーは下味を付けることで臭味を消し、あらかじめ加熱しておくことが大切です。野菜は水分が出ないように強火で素早く炒めて、その後にレバーを入れて軽く炒め合わせます。調味料も順番に入れていくと時間がかかり、火が通り過ぎてしまうので、あらかじめ混ぜ合わせて置いたものを加えて仕上げましょう。

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

クラフトビールを楽しみ尽くす ブルワリーが併設された道の駅。



「宇奈月麦酒館」の2階からビール工場をガラス越しに眺められる。モーツァルトの名曲を聴かせて仕込むという。



「うなづき食菜館」では富山の名産品を販売。敷地内には宇奈月の歴史を伝える「うなづき友学館」もある。



黒部モルト
麦茶1本
160円
(500ml・
税込)。

ぶらっと
のんびり

道の駅 探訪

08



ビールソフトクリーム
(税込350円)。
ビールの香りが口
に広がる名物ソフト。ア
ルコール分はゼロ。



宇奈月ビールカレー
パン(税込300円)。
自慢のビールカレーを
包んで香ばしく揚げた
テイクアウトメニュー。



宇奈月ビール(330mlグラス・税
込550円~580円)。ケルシュ
「十字峡」、アール「トロッコ」、県
産米「富富富」を副原料にしたラ
イスエール「ぶれみあむ」のほか、
限定ビールも。量り売りも行う。



宇奈月ビールカレー
(サラダ・スープ付き・
税込700円)。黒ビール
でコクを引き出した
特製メニュー。



吹き抜けが開放的なブルワリーレストラン。つくりたての生ビールはもちろん、地ビールを活かしたメニューのほか、黒部名水ボークや白海老など地元食材を盛り込んだ料理を提供。テイクアウトコーナーもある。

人気アイテムBEST3

名水仕込みの地ビールを活かした
道の駅オリジナルのお土産が充実!



1 宇奈月ビール 缶ビール3種セット

1,290円(税込)

清流黒部川の伏流水と黒部二条大麦で醸した極上の味わいのビール。3種をセットにした人気ナンバーワン。



2 宇奈月ビール リングマフィン

1個 140円、1箱5個入り 680円
(いずれも税込)

地元の菓子店と共同開発した、地ビールを使ったチョコチップ入りマフィン。まろやかな甘さが好評。



3 宇奈月ビール漬け

1袋 648円(税込)

地ビールで仕込んだ割干大根の漬物。甘みとまろやかさがきわだち、パリパリとした食感がクセになる。



Tシャツや小物など、ユニークなデザインやマスコットキャラクター入りのオリジナルグッズも豊富。



黒部市

富山県



道の駅 うなづき

unazuki



富山県黒部市宇奈月町下立687
Tel.0765-65-2277
営/宇奈月麦酒館・うなづき食菜館
9:00~18:00、レストラン11:00~18:00
(L.O.17:30)、うなづき友学館9:30~18:00
※季節や状況により変更あり
休/うなづき食菜館:年中無休、
宇奈月麦酒館:水曜、
うなづき友学館:月曜・祝日の翌日
P/75台、身障者用6台、大型3台
<https://www.unazuki-beer.jp/>

黒部ダムや黒部峡谷トロッコ列車、宇奈月温泉といった日本有数の名所への行き帰りに多くの観光客が立ち寄り「道の駅うなづき」。一番の目玉は、併設の工場で作られるクラフトビール。清流黒部川の伏流水と黒部産二条大麦を用いて一から製造されるビールは、97年のオープン以来、国際ビール大賞など数々の受賞歴を誇るだけあり、格別のおいしさだ。

レストラン「宇奈月麦酒館」では、つくりたての生ビールのほか、ビールカレーやビールソフトクリームなども揃え、お酒が飲めないドライバーにも嬉しい。2階では宇奈月ビールの歴史や知識に触れ、製造の様子を眺めることができる。

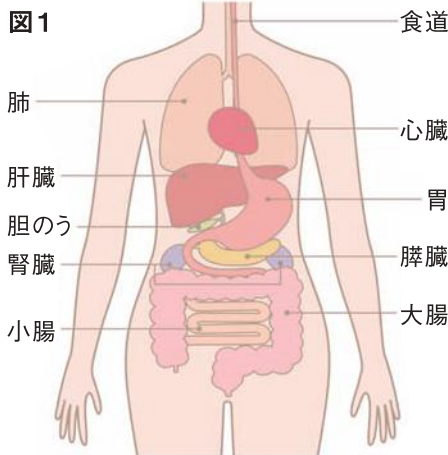
別棟の「うなづき食菜館」には、お土産用の缶ビールはもちろん、地ビールを使った加工品や黒部・富山の特産品も並び、とりわけビール通にはたまらない道の駅なのだ。



胆のうがん

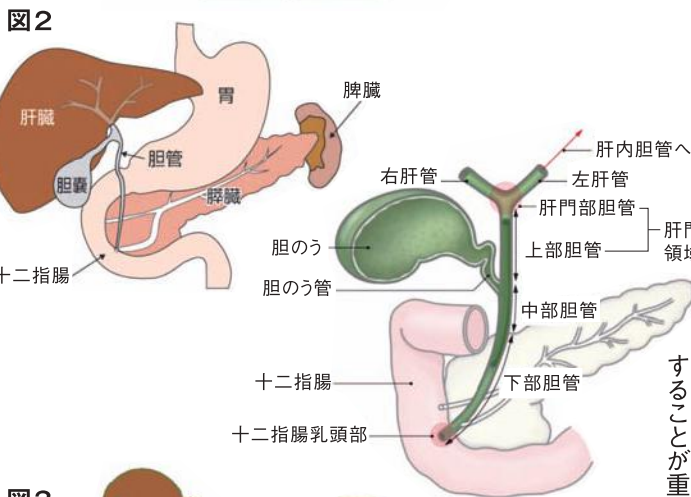
金沢医科大学 一般・消化器外科学

講師 宮田 隆司



肝臓でつくられる胆汁が十二指腸に出ていくまでの道(管)のことを胆道と言います。その道は肝臓からはじまり左右の胆管となります。そして、1本の胆管となり十二指腸乳頭部につながついています。その途中には胆汁をひとまず蓄え、濃縮する袋である胆のうがあります(図1、2)。胆のうあるいは胆のう管にできた悪性腫瘍を胆のうがんと呼びます。また胆のうがん、胆管がん、乳頭部がんを合わせて胆道がんといえます。

胆のうがんとは



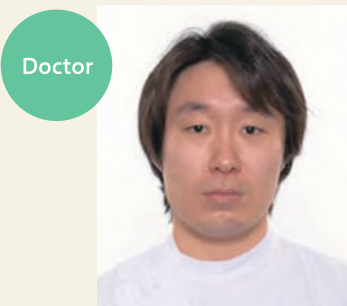
胆のうがんは早期の場合ほとんどが無症状です。検診や胆石発作の際に偶然発見(偶発胆のうがん)されたり、胆石症の手術をした際に顕微鏡検査で偶然発見されたりすることが多くあります。一方、進行すると胆管閉塞などにより、腹痛や発熱、そして黄疸(おうだん)などの症状を起したりすることがあります(図3)。

症状について



無症状の場合、検診の超音波検査で発見される場合があります。そのほか、CT、MRI、そして超音波内視鏡などの精密検査によって診断します。腫瘍マーカーではCEA、CA19-9が上昇することがあります。なお進行すると隣接する臓器(胆管、肝臓、十二指腸、結腸など)に容易に浸潤を認めるため、がんの範囲を正確に診断することが重要です。

診断について



Doctor

宮田 隆司 Miyata Takashi
一般・消化器外科 講師

略歴

平成20年3月 信州大学卒業
平成20年4月 金沢大学附属病院 初期臨床研修
平成22年4月 金沢大学附属病院 旧第二外科 入局
平成26年4月 静岡県立静岡がんセンター肝胆膵外科
チーフレジデント
平成28年4月 珠洲市総合病院 外科医長
平成29年4月 金沢赤十字病院 外科医師
平成30年3月 金沢大学大学院博士課程修了、医学博士
平成30年4月 金沢医科大学 一般・消化器外科 助教
平成30年7月 金沢医科大学 一般・消化器外科 講師

胆のうがんの頻度

胆のうがんは、日本全国で1年間に約8,200人が診断されます。男女別では男性では約3,600人、女性では約4,600人と女性にやや多い傾向があります。年齢別では、50歳代から増加し70歳代でピークを迎えます。また胆のうがんの危険因子には膵(すい)・胆管合流異常という先天性の異常や、胆のうポリープの形(広基性病変)や大きさ(10mm以上)があります。

胆のうがんの治療

現在様々な抗がん剤が開発されていますが、胆のうがんの治療に関しては、手術が根治の可能性(がんが治る可能性のこと)のある唯一の治療法とされます。胆のうがんは胆のうの構造(図4)や領域リンパ節などから0期〜IV期に分けられます(図5)。Stage Iの早期がんでは、多くの場合は胆のうを

切除するだけでよいとされます。しかしStage II以上の進行胆のうがんでは周囲臓器への浸潤程度によって肝床切除や肝外胆管切除、さらには十二指腸や膵臓切除を伴う切除(膵頭十二指腸切除術)や肝右葉切除などを伴う大手術まで、幅広い手術術式があります(図6)。

そのため術前の画像診断と大手術が可能な施設の選択も重要ですが、患者側にも手術に耐えられる体の状態であることや、肝臓を切除する場合は手術後の肝臓の機能が十分あると予測されることも重要となります。一方、がんの進行度や患者のお体の状態により手術が不可能と判断される場合は、全身化学療法(抗がん剤)を行います。全身化学療法だけで胆のうがんを完全に治すことは困難ですが、がんの進行を抑えることにより、生存期間を延長したり、症状を和らげたりできることがわかってきます。

現在様々な抗がん剤が開発されていますが、胆のうがんの治療に関しては、手術が根治の可能性(がんが治る可能性のこと)のある唯一の治療法とされます。胆のうがんは胆のうの構造(図4)や領域リンパ節などから0期〜IV期に分けられます(図5)。Stage Iの早期がんでは、多くの場合は胆のうを

図4

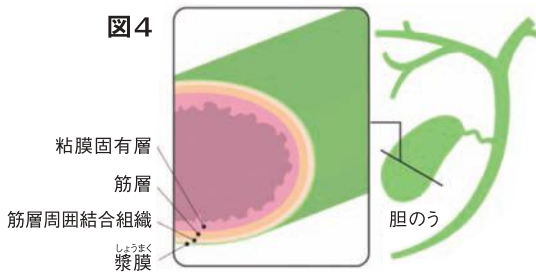
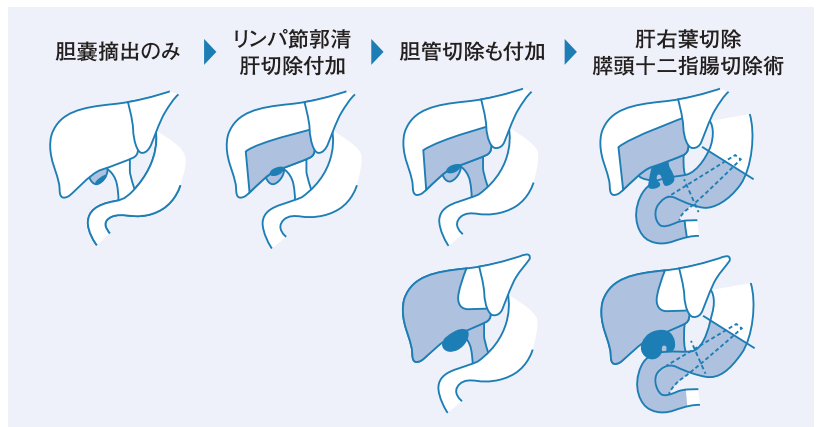


図5

	領域リンパ節への転移			がんできた場所から離れた臓器やリンパ節への転移がある(M1)
	なし(N0)	あり		
		1~3個(N1)	4個以上(N2)	
上皮内がん(Tis)	0	—	—	—
粘膜固有層に及ぶがん(T1a)	IA	ⅢB	ⅣB	ⅣB
筋層に及ぶがん(T1b)	IB			
腹腔側の筋層の周りの結合組織に及ぶが、漿膜には広がっていないがん(T2a)	IIA			
肝臓側の筋層の周りの結合組織に及ぶが、肝臓には広がっていないがん(T2b)	IIB			
漿膜を超えているがん、および/または肝臓および/または胃・十二指腸・結腸・膵臓・大網・肝外胆管に及んでいるがん(T3)	IIIA			
門脈本幹もしくは肝動脈に及ぶがんまたは肝臓以外の2つ以上の臓器などに及ぶがん(T4)	IVA			

- ・胆のうがんの領域リンパ節: 肝門の周りのリンパ節など
- ・門脈: 消化管・膵臓・脾臓・胆のうからの血液を肝臓に運ぶ静脈
- ・肝動脈: 肺からの血液を肝臓に送る動脈

図6



最後に

胆のうがんは、早期発見できれば手術で治る可能性があります。症状がなくても検診の超音波検査で胆のうの異常を指摘された場合は、精密検査を受けましょう。また黄疸や濃くなった尿、白色便に気づいたときには、すぐに当院などの専門病院を受診することをお勧めします。

(日本肝胆膵外科学会・胆道癌診療ガイドライン作成委員会編「エビデンスに基づいた胆道癌診療ガイドライン」改訂第3版2019年、医学図書出版より一部引用・改訂、磐田市立総合病院HPより一部引用)

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7月25日発行7月号(第361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