

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2021
8
vol.362



- 法人化しても建設国保を継続できます P2
- 40歳以上の方へ
特定健診を受けましょう …………… P3
- 生活習慣病予防のために
特定保健指導を利用しましょう …… 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[大腸がん] …………… P6.7
- 手続きの遅れが目立っています …… P8

法人化をお考えの
個人事業主・一人親方さんへ

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、
引き続き建設国保を継続することができます。

重要

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日以内の申請が必要です。
法人化をお考えの個人事業所ならびに一人親方の方は、
法人の登記申請する前に支部までご連絡ください。
**届出が遅れると健康保険適用除外承認が受けられず、
建設国保を脱退して協会けんぽに強制加入**すること
になりますので、ご注意ください。

手続きの流れ

- 1 支部に連絡して、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」
を所轄の年金事務所に提出する
※提出の際には他に厚生年金の加入書類が必要となりますので、
所轄の年金事務所にご確認ください。
- 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」
「厚生年金の適用通知書」等が届く

5人目の従業員を雇用する個人事業主の方へ

個人事業所において、5人目の従業員を雇用するときも同様に、
健康保険被保険者適用除外の承認手続きが必要です。
5人目を雇用することになったときは、支部にご連絡ください。

40歳以上の方へ

特定健診を受けましょう

40歳以上(誕生日が昭和57年3月31日以前)の方に特定健診を実施しています。

- 受診期間 令和4年1月31日まで
- 受診場所 組合指定の医療機関(リストより選択)
- 受診方法 事前に医療機関を選び、予約して下さい。
受診当日は「特定健康診査受診券」と
「保険証」を持って受けてください



事業所健診パックのご案内

支部指定医療機関の石川県予防医学協会と北陸予防医学協会では、通常の特定健診項目に労働安全衛生法による法定項目**視力、聴力、胸部X線、心電図、貧血検査**をプラスした事業所健診パックを実施しています(4月に案内を送付済)。ご希望の方で、申込がまだの方は下記へご連絡ください。

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

生活習慣病予防のために 特定保健指導を利用しましょう

特定健診の結果から生活習慣病を発症するリスクの高い人に対して、生活習慣の改善支援として特定保健指導を実施しています。

- 対象となる方に、特定保健指導を受ける「利用券」が送られます。
- 組合が業務提携しているSOMPOヘルスサポート(株)が特定保健指導を行います。
- 利用期限は、令和4年3月31日までです。
- 特定保健指導の終了者には、記念品が進呈されます。

* 特定健診・特定保健指導の費用は組合が全額負担しますので、この機会にぜひご活用ください!



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

チキン南蛮

チキン南蛮は宮崎県発祥の鶏肉が主役の郷土料理です。手作りのタルタルソースが味の決め手です。



鶏肉は胸肉でも美味しく作れます。その場合、そぎ切りにしてから包丁で肉を軽く叩いて柔らかくします。

【材料(4人分)】

①

- ・鶏モモ肉 ……250g
- ・塩、コショウ ……各少々
- ・小麦粉、溶き卵 各適量
- ・揚げ油 ……適量

②

- ・酢 ……1/4カップ
- ・醤油、味醂 各1/4カップ
- ・砂糖 ……大匙2
- ・唐辛子 ……少々

③

- ・胡瓜 ……1本
- ・セロリ ……1/2本
- ・トマト ……1個

④

- ・玉ネギ ……1/8個
- ・茹で卵 ……1個
- ・ピクルス ……小1本
- ・パプリカ ……1/8個
- ・マヨネーズ 1/2カップ
- ・レモン汁 ……小匙1
- ・塩、コショウ ……各少々
- ・パセリなど ……少々
- ・タバスコ ……少々

【栄養成分(1人分)】

エネルギー
373kcal

塩 分
2.3g

【作り方】

- 1 鶏肉はそぎ切りにして塩、コショウで下味を付け、小麦粉をまぶして溶き卵を付けて、180℃に熱した油で揚げます。
- 2 鍋に②の調味料を入れて沸騰したら弱火にしてしばらく煮、火を止めて①の鶏肉を漬けます。
- 3 胡瓜、セロリは一口サイズに乱切りにし、トマトは櫛型に切ります。
- 4 玉ネギはみじん切りにして塩もみして水洗いし水気を固く絞ります。茹で卵、ピクルスと茹でたパプリカのみじん切り、マヨネーズ、レモン汁を混ぜ合わせ、塩、コショウ、タバスコで味を調べ、パセリのみじん切りを加えてタルタルソースを作ります。
- 5 ②の鶏肉を引き上げて器に盛り、③の野菜を付け合わせ、④のタルタルソースを添えます。



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

タルタルソースにクリームチーズやヨーグルト、ケチャップなどをちょい足しするのも良いでしょう。揚げてからひと手間かけて、醤油味の甘酢に浸けるのがポイントで味に深みがでます。残った甘酢はだし汁で薄めて煮物などに使えます。



目・首・腕のパソコン疲れをストレッチでまるごと解消!

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

お悩み解決のヒント

テレワーク続きの昨今、パソコン作業等で長時間過ごすことは日常茶飯事。同じ姿勢が続くと特定の部位に負担がかかり、身体の不調につながってくる。特に多くの人が感じるのは目の疲れ。画面等を集中して見ているとまばたきの数は通常の4分の1程度に減り、瞼を動かす「眼輪筋」や眼球を動かす「外眼筋」が緊張してコリが生じる。目の疲れが蓄積されれば首コリや頭痛になることも。さらに、パソコンのタイピングやマウス操作は手の甲から手首にかけての筋肉に負荷がかかり、指の関節が曲げにくくなる、或いは神経のしびれといったパソコン腱鞘炎の原因の一つにもなる。

そんなパソコン疲れを和らげる、目・首・腕のストレッチを紹介。日々こまめに行えるセルフケアをぜひ覚えておこう。

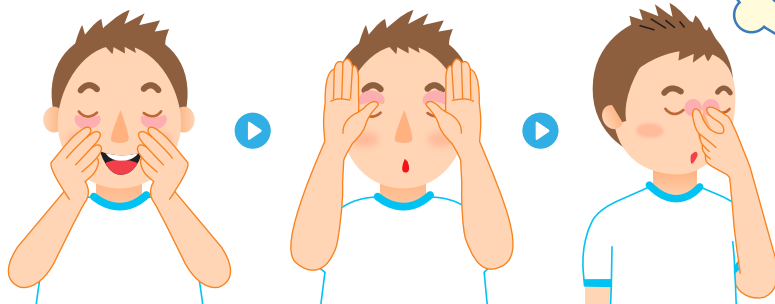
目・首・腕のエクササイズ

1 目のストレッチ

- ① 目を閉じ、人差し指と中指で眼輪筋(目の周りの筋肉)の下半分をゆっくりとなぞって伸ばす
- ② 親指で眼輪筋の上半分をゆっくりとなぞって伸ばす
- ③ 目を閉じ、人差し指と親指で眉間をつまみ、小さな円を描くように回す

point

デリケートな筋肉なのでやさしくゆっくりおこなって。



2 首のストレッチ

- ① 右手を頭の左側面に回して、ゆっくりと右側に頭を押ししていく
*左右おこなう
- ② 両腕を後頭部に回し、首を前に倒す
*座った状態でも立った状態でもOK

point

首のコリがほぐれると目の周りの血流も改善される。

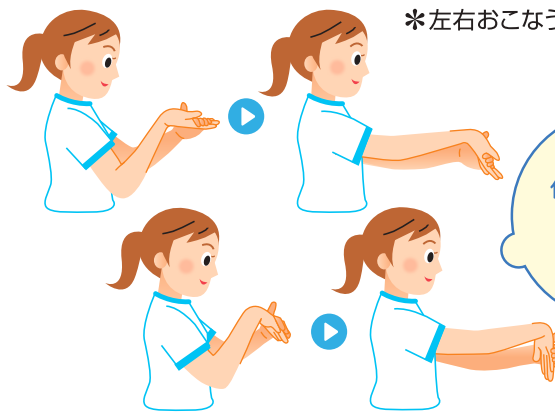


3 手首のストレッチ

- ① 肘を曲げ、左手で右手のひらを押さえる
- ② 手のひらを押しさえながら右腕の肘を伸ばす
- ③ 肘を曲げ、左手で右手の甲を押さえる
- ④ 手の甲を押しさえながら右腕の肘を伸ばす
*左右おこなう

point

仕事の合間に取り入れ、息抜きと気分転換を。





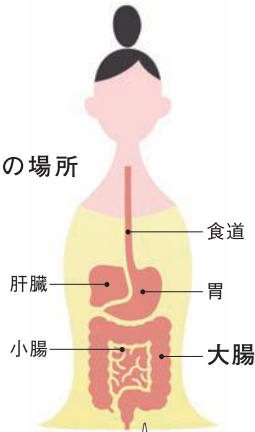
大腸がん

金沢医科大学 一般・消化器外科学

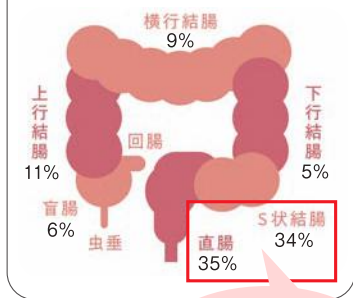
准教授 藤田 秀人

図1

大腸の場所



大腸がんの部位別発生率



日本人では
S状結腸と直腸に
がんがしやすい

Q 大腸はどこにあつて、大腸がんはどこにできるの？

A 大腸は、食べ物の最後の通り道で、食べ物から水分を吸収し、便の形にして排泄する役割を担っています。

図1のような場所にあります。日本人ではS状結腸と直腸に多くがんができます。

Q 大腸がんになるとどんな症状が出るの？

A がんが小さいうちは自覚症状がほぼありません。がんそのものは、全く痛くないのです。がんが大きくなるにつれて症状があらわれます。症状のあらわれ方は、がんのできた場所によって違います(図2)。また、どの部位でもがんが大きくなると、腹痛や腸閉塞が起きる可能性があります。

はじめに

日本人で最も多いがんは大腸がんです。早期に発見できれば完治が見込めますので、予防と検診が重要です。

Q 大腸がんになるひと、何歳になったら心配しなくてはいけなの？

A 2017年に新たに大腸がんと診断された日本人は約16万人で、全てのがんの中で最も多いです。かつて、日本人のガンといえば胃がんが圧倒的でしたが、ピロリ菌の感染対策で大幅に減りました。しかし、大腸がんは戦後、食生活の欧米化に伴い、急速に増えています。また、年齢別には、40歳ぐらいから大腸がんになるひとが現れ、高齢になるに従い、増加します(図3)。

Q 大腸がんになるひと、どのくらいいるの？

A 大腸がんの発生には、生活習慣が影響するといわれています。バランスの良い食事や適度な運動などが大切ですが、生活習慣を見直してみましよう(図4)。しかし、がんは遺伝子の障害で起こる病気です。なので、どんなに生活習慣を改善しても、高齢になると、どこかにがんはできてしまいます。日本人の2人に1人はがんができるといわれています。

図2

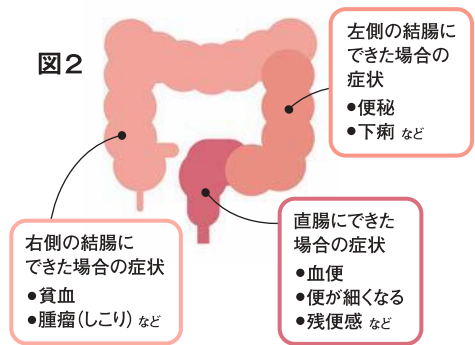
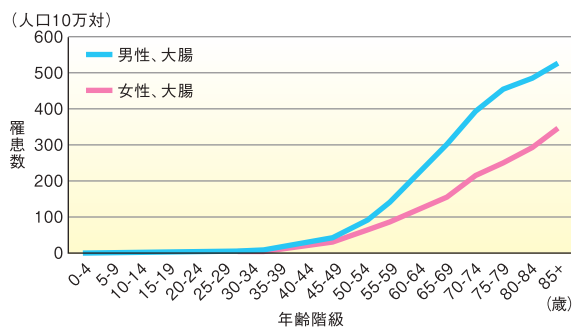


図3 年齢別にみた大腸がんにかかる割合(全国推計値)2015年



Q 大腸がんの早期発見はどうしたらいいの？

A 大腸がんの発見には、検診で便潜血検査を受けるのが有効で、毎年受けている人は大腸がんによる死亡率が30%減少するといわれています。検査は、便に血液が混じっていないかどうかを調べます。陽性判定が出た場合、大腸がんや大腸ポリープなどの疾患が疑われますので、必ず大腸内視鏡検査を受けてください。しかし、検診で見逃される大腸がんは、早期で47%、進行がんでも24%といわれており、ご家族にがんの方が多い場合や前述の症状がある方は、初めから大腸内視鏡検査をうけることをお勧めします。大腸内視鏡検査では大腸がんは100%診断できます。

Q 大腸がんの進み方は？

A 大腸がんは、図5のようにステージ0からはじまり、徐々に進行すると最終的にはステージIVにいたります。

図4

なるべくさけたいもの

以下の食べ物や生活習慣は、大腸がんになりやすくなるとされています。



積極的にとりいれたいもの

低脂肪で食物繊維を多く含むバランスの良い食事や適度な運動などが大切ですので、生活習慣を見直しましょう。

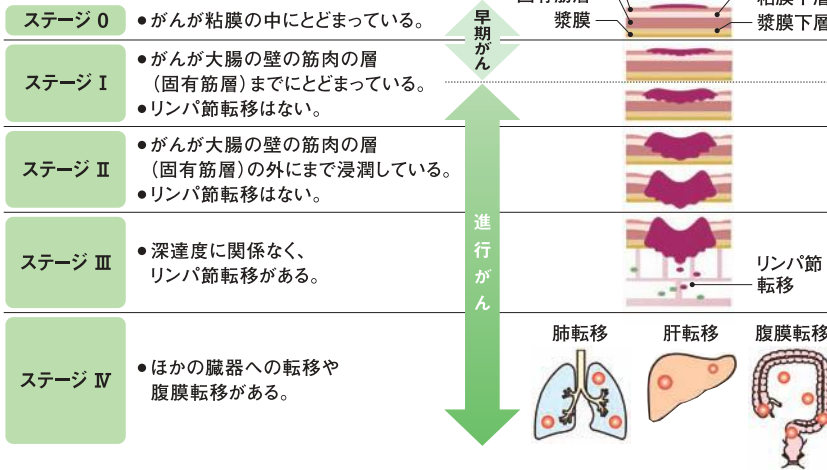


ステージIまでは、大腸内視鏡を用いて、体を一切傷つけることなく切除が可能です。それ以上に進んだ場合は、手術で大腸を切除する必要があります。最近では、腹腔鏡を用いた小さな傷で手術を行うことも可能になっていきますので、より患者さんの体の負担は減っています。

Q 大腸がんになったら、死んじゃうの？

A いいえ、ステージ0では100%の方が治ります。再発率は、ステージIでは4%、ステージIIでは13%、ステージIIIでは31%であり、大腸がんは勝ち戦のことが多いのです。早期で

図5



発見できれば、より体に優しい治療が受けられますので、まず検診を毎年受けることが重要です。40歳をこえたら、大腸がん年齢と考えて検診を受けて下さい。そして、検診で陽性になった場合は、必ず内視鏡検査をうけることを忘れないで下さい。

Doctor



藤田 秀人 Hideto Fujita

金沢医科大学 一般・消化器外科 准教授 専門 大腸肛門外科

- 略歴
- 1992年 金沢大学医学部卒業
 - 1992年 金沢大学医学部第二外科入局
 - 1996年 金沢大学大学院博士課程修了 医学博士
 - 1998年 国立金沢病院外科医員
 - 2000年 富山県立中央病院外科副医長
 - 2003年 金沢赤十字病院外科副部長
 - 2005年 金沢大学第二外科助教
 - 2012年 金沢医科大学一般・消化器外科講師
 - 2016年 金沢医科大学一般・消化器外科准教授

手続きの遅れが目立っています

届出事項に変更があったときは、 14日以内に手続きをしてください。

取得手続き

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく、組合員の家族として建設国保に加入しなくてはなりません。

取得手続きが必要なとき

- 家族が退職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合の資格を喪失したとき
- こどもが生まれたとき
- 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

手続きが遅れると、医療機関受診時に保険証がなく、医療費を全額支払うことになります。

喪失手続き

建設国保に加入している家族が会社勤めを始めたなどの異動があった時は、資格喪失手続きが必要です。

資格喪失手続きが必要なとき

- 家族が就職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入したとき
- 転出したとき
- 死亡したとき

資格喪失後に建設国保の保険証を使用して受診していた場合は、医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れると返還医療費が多額になったり、保険料をそのまま支払い続けることになります。

