

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022
1
vol.367

賀
正



- 新年のご挨拶 理事長 齋藤 悦郎 …… P2
- 新春ご挨拶 石川県知事 谷本 正憲 …… P3
- 料理教室開催 …… P4
- 道の駅探訪[氷見] …… P5
- 健康講座
[患者さんに優しい肺の手術] …… P6.7
- 具体的な業種で確定申告を! …… P8



新年のご挨拶

理事長 齋藤悦郎

あけましておめでとうございます。

令和四年の年頭に当たり、一言ご挨拶を申し上げます。

組合員の皆さま方には日頃から組合の運営にご協力いただいておりますことに、厚く御礼申し上げます。

また、一昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大における四度にも及ぶ緊急事態宣言という未曾有の災禍の中、大変なご苦勞をされていることを案じておりますとともに、罹患された組合員の方々におかれましては、心より御見舞い申し上げます。

さて、政府は少子高齢化が急速に進む中で、全世代型社会保障制度検討会議において掲げた医療保険制度改革による「全ての世代の安心を構築するための給付と負担の見直し」を含め「子ども・子育て支援の拡充」、「生涯現役で活躍できる社会づくりの推進（予防・健康づくりの強化）」など関連する法案の改正整備に具体的に着手することを決定しました。

2022年には団塊の世代が75歳以上の年

齢となり始め、2025年には75歳以上の後期高齢者は2180万人にも達し、人口全体の18%になると予測されています。

このような状況を踏まえ、年金、医療、介護にかかると社会保障費の増大を、若者と高齢者で支え合い、若い世代の負担上昇を抑えるため、一定の所得がある75歳以上の後期高齢者の病院などでの窓口負担を現在の原則1割から2割とする法案が可決されました。

また、厚生労働省の令和4年度予算概算要求の内、医療に関する施策については、(1)新型コロナウイルス感染症を克服する保健・医療等提供体制の確保や研究開発の推進については、コロナの克服と将来に向けた体制作りの強化、(2)地域包括ケアシステムの構築等に向けた安心で質の高い医療・介護サービスの提供については、地域医療構想の実現に向けた取り組みや医師偏在対策、医療従事者の働き方改革など医療・介護サービス提供体制の構築、(3)健康で安全な生活の確保については、健康寿命の延伸に向けた、予防や健康づくりのための取り組み、疾病対策な

どが掲げられています。

こうした医療制度改革等が行われる中、組合においては令和3年度の保険料を据置き、組織拡大事業の推進により組合員数は引き続き増加傾向を維持することができました。

令和4年度もさらに組合員の増加を目指し経営基盤の安定化を図りながら、インセンティブの強化等により組合員の皆さま方へ魅力ある事業を展開するとともに特定健康診査・特定保健指導の受診率・実積率の向上等、医療費の抑制に関しても積極的に取り組んで参る所存でございますので、今後とも一層のご理解・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びとして、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしました。新年のご挨拶といたします。





令和4年 新春ご挨拶

「個性、交流、安心のふるさとづくり」

石川県知事 谷本 正憲

新年明けましておめでとうございます。令和4年の年頭にあたり、県民の皆様にご挨拶を申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスとの闘いが一退を繰り返した年でした。

感染防止対策と地域経済の再生の両立が重要であり、引き続き、あらゆる手立てを講じるとともに、本県の更なる飛躍・発展に向けた施策にも、着実に取り組んでまいります。

感染防止対策については、医療関係者の皆様のご意見もお聞きしながら、医療提供体制の確保に万全を期してまいります。また、地域経済の再生に向けて、引き続き必要な対策を講じるとともに、原油価格の高騰などの影響も注視してまいります。さらに、企業の将来の成長に向けた前向きな取り組みも、しっかりと後押ししてまいります。

現在は新型コロナウイルスの影響を受けていますが、本県の魅力が失われたわけではなく、令和5年度末の北陸新幹線県内全線開業なども見据え、交流人口の拡大に取り組んでいくことが重要です。

北陸新幹線については、日本海側の大動脈としての役割を最大限発揮するためにも、引き続き、金沢・敦賀間の令和5年度末までの開業及び敦賀・大阪間の令和5年度当初の着工とフル規格による早期全線整備を、国に強く働きかけてまいります。

道路網については、幹線道路ネットワークの整備をさらに進めてまいります。金沢港は、新たな賑わいの拠点として定着しています。今後とも、貨物、クルーズ、賑わいの機能を最大限発揮し、日本海側の拠点港として更なる飛躍を期してまいります。

小松空港、のと里山空港については、回復の動きが見られており、引き続き、感染状況や利用状況等を注視しながら利用促進に取り組んでまいります。

金沢城二の丸御殿の復元については、基本設計や障壁画の再現に向けた検討などに取り組んでおり、引き続き、着実に進めてまいります。新県立図書館については、外構工事など、開館に向けた準備を進めてまいります。また、西部緑地公園については、県立野球場及び産業

展示館の建て替えを含め園内の再整備を行うこととし、検討を進めてまいります。

令和5年秋の「いしかわ百万石文化祭2023」については、県民総参加による石川ならではの文化の祭典を目指して、準備を加速させていきます。

安全・安心の確保については、治水対策などの防災・減災対策や防災士の育成といった地域防災力の向上などに、しっかりと取り組んでまいります。

農林水産業については、農林水産物のブランド化や、他産業のノウハウを活用した生産の効率化により付加価値や収益性の向上を図ってまいります。

地球温暖化の防止については、2050年までのカーボンニュートラルの実現に向けて、環境総合計画の改定を進めてまいります。

少子化対策については、引き続き、結婚・妊娠・出産から子育てまでの切れ目のない支援の充実を図ってまいります。

教育については、児童生徒の学力・体力の維持向上に向けて、一人ひとりの個性・適性に応じた教育の充実や特別支援教育の教育環境の向上を図ってまいります。

新年を迎え、旧年にも増して県政に対するご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。



料理教室開催

12月8日(水)、金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにおいて、料理教室を開催しました。今回は「**素材を生かした減塩メニュー**」をテーマに、塩分の過剰摂取を防いで、生活習慣病を予防する料理について学びました。

当日は新型コロナウイルス感染対策のため、定員を例年の半数にして密を避けるとともに検温を実施し、手の消毒とマスクを着用しての開催となりました。

講師の加藤重和先生は「**食材の旨味を引き立てるには塩分は必要**」としながらも、「**味醂や砂糖などの甘み成分を多く使用すると塩味を感じなくなり、つい塩を追加してしまうので注意が必要**」と、日頃の食事では塩分の取りすぎを防ぐコツについて説明しながら、減塩してもおいしいメニューとして、「**アサリと大根の炊き込みご飯**」「**鮭のマヨネーズ炒め**」「**桜海老入り豆腐の大和蒸し**」3品の実演と解説を行いました。先生は調理の手順とポイント、アレンジや食材の保存方法などについて説明され、参加者はメモをとりながら熱心に聞いていました。グループに分かれての調理実習では、みなさん手際よく料理を作りあげました。試食会では黙食にご協力をいただきました。また、試食を希望されない方はそれぞれ持参された容器に入れて持ち帰りました。



MENU



アサリと大根の
炊き込みご飯



鮭のマヨネーズ炒め



桜海老入り豆腐の
大和蒸し

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

11



美しい絶景にグルメや温泉も！
氷見の名物が勢揃いする道の駅。



敷地内にある足湯スポットは無料で利用できる。絶景を眺めながらの天然温泉の足湯で身も心も癒したい。



屋上の展望広場で雄大な日本海の眺望を独り占め。気象条件が良ければ正面に3,000m級の立山連峰が見える。



漁師の作業小屋をイメージした造りの氷見漁港外市場「ひみ番屋街」。朝どれの寒ブリや紅ズワイガニなどが並び、鮮魚店をはじめ、地元の食が充実した飲食コーナー、干物や菓子、酒などの特産品などを扱う物販店がひしめく。



「極 Ban Gyu」の「氷見牛和風グリル丼」(2,400円)。ブランド牛・氷見牛のローズが口の中でとろけて旨味が広がる極上の逸品。

魚のレストラン「番屋亭」の「番屋鮮御膳」(2,800円)。お造りや白エビの天ぷら、ホタルイカの沖漬け、大漁汁など、旬の魚づくし!



「ヴィヴァーチェ」の「手作りジェラートもなか」1個300円。山ぶどうシャーベット(左)とブルーベリー(右)はいずれも氷見産フルーツを使用。



人気アイテムBEST3

新鮮な海の幸と大地の恵りを活かした
ここでしか買えない逸品みやげも!



1 発酵氷見とろごはんの素
860円
(みのりの番屋)

PB商品「ageccha」の一品。アカモクと山芋、イクラの三層仕立ての瓶をひっくり返してご飯にかけると贅沢丼に。



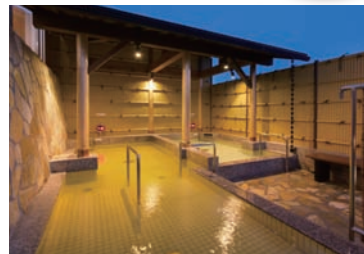
2 焼ちんみ ししゃも
200g 1,240円
(江政)

甘辛さがお酒に合うししゃも。珍味は、ANAファーストクラスの機内食でも採用。少し炙るといっそう美味。



3 氷見山ぶどうシリーズ
各350円~2,500円
(まるごと氷見1号館)

氷見特産の山ぶどうを使って、爽やかな味わいのジュースやジャム、ドレッシングに。ポリフェノールが豊富。



源泉掛け流しの天然温泉「氷見温泉郷総湯」の露天風呂。ほか炭酸風呂や寝湯、サウナも完備。大人650円。



富山県



道の駅 氷見
himi



富山県氷見市北大町25-5
Tel.0766-72-3400
営/物販・鮮魚8:30~18:00
(鮮魚は売り切れ次第終了)
フードコート8:30~19:00
飲食11:00~19:00
総湯10:00~23:00(土日祝7:00~)
※店舗により営業時間が異なる。
休/1月1日、臨時休業あり
P/220台、身障者用6台、大型10台
facebook/@himibanya

美しい自然風景、グルメ、温泉と、氷見の魅力が集結した、何度訪れても楽しみが尽きない道の駅である。

施設と足湯もある。

まで、ありとあらゆる氷見グルメに出会える飲食店・土産店など30店舗が軒を連ねているのだ。さらに敷地内には、絶景を眺めながら入浴できる源泉掛け流しの温泉施設と足湯もある。

気象条件が揃った日には、富山湾越しにそびえる立山連峰と、日本海に浮かぶ唐島を一望できる、最高のロケーションに位置する道の駅「氷見」。

氷見漁港近くの場所から2012年に移転して以来、来客数はすでに1千万人を突破し、その高い人気ぶりがうかがえる。それもそのはず、同駅のメインの「ひみ番屋街」には、水揚げされたばかりの旬の魚介類が並び、鮮魚店をはじめ、回転寿司、海鮮料理、氷見牛、氷見うどん、氷見カレーのほか、地元食材をふんだんに使ったスイーツまで、ありとあらゆる氷見グルメに出会える飲食店・土産店など30店舗が軒を連ねているのだ。さらに敷地内には、絶景を眺めながら入浴できる源泉掛け流しの温泉施設と足湯もある。

※掲載商品の価格はすべて税込です。



患者さんに優しい肺の手術 (肺がん)

金沢医科大学 呼吸器外科学

教授 浦本 秀隆

はじめに

がんは、日本人の疾病による死因の第1位であり、中でもっとも死亡者数の多いがんが肺がんです。肺がんは治療が難しいと考えられていましたが、最近では診断や治療が著しい進歩を遂げています。しかし、医療者だけではなく患者さんや一般の方にも正確な情報が必要で、今から一緒に肺がんについて勉強していきましょう。今回の記事は以前、私が書いたOur Health Voice:306(2016年12月25日発行の広報誌)のアップデートバージョンです。

治療法

治療にはおおきくわけて3つの方法があります。一つは手術です。二つ目は放射線治療です。手術、放射線療法はがんができた箇所(局所)に対する治療、つまり局所療法です。そして三つ目はお薬です。局所療法と異なり、お薬は転移した場所にも効くように全身をターゲットとした全身療法です。お薬には3種類があります。一つ目は抗がん剤です。この従来の抗がん剤治療は副作用も多い上に、あまり効かないという欠点がありました。二つ目は分子標的薬というものです。実は肺がんの本態は遺伝子の異常です。遺伝子異常といつ

も子供や孫に遺伝子しない遺伝子というのがあります。そしてこの遺伝子異常に対する特効薬が開発されました。分子標的治療薬といえます。ここで大切なことはこれらの異常を抑えるお薬はその異常がある患者さんには非常によく効きますが、異常がない患者さんにはほとんど効かないということです。三つ目が免疫チェックポイント阻害薬です。通常、私たちに免疫、つまり疫を免れるシステムが体内に本来あります。健康な時は、私たちの体は免疫本来の力によって、発生したがん細胞を排除しています。しかし、免疫の力が弱いとがん細胞を排除しきれないことがあります。その理由は、ずる賢いがん細胞が免疫の細胞の大切な力を抑え込むからです。この「検問所」のよう

な部分を「チェックポイント Check point」といいます。ここ、つまり、チェックポイントを外してあげる、つまり、チェックポイントを阻害すると、がんに対して、免疫細胞が本来の力を発揮してがんをやっつけることができます。まとめますと、現在、肺がんの治療は、手術、放射線治療、抗がん剤、分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬の5本柱です。

からだに優しい 低侵襲手術の導入

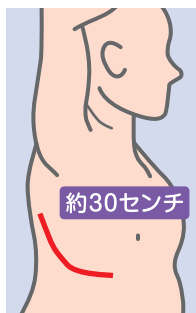
手術は切除可能な状況であれば、最も治療の可能性が高い治療法です。手術が適応となる条件としてはがんが局所に存在し、手術で取り除くことができるこ

と、そして患者さんに手術に耐えられる体力があることがあげられます。25年ほど前は大きく胸を開き、肋骨も切断する方法が一般的でした。しかし、現代では「低侵襲」とよばれる胸腔鏡手術のアプローチが選択されます。小さな孔から胸腔鏡という内視鏡や手術器具を挿入し、テレビモニターを見ながらがん組織を切除するという術式です。傷が小さく術後の回復も早いことから、身体にかかる負担が少ないと言われています。

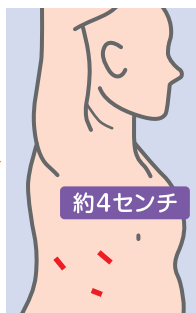


ロボット支援下の手術

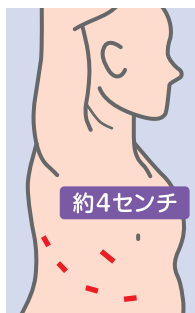
ロボットの手術は全自動でロボットが自ら考え、勝手に動いて手術をするのではなく、ロボットを利用して、外科の先生が操作する手術です。外科医がコックピットみたいなところに座って操



開胸手術



胸腔鏡手術



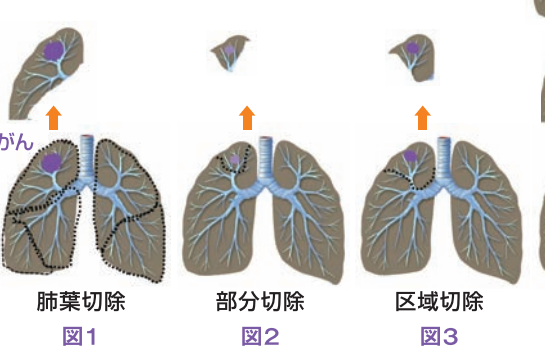
ロボット支援手術

作する手術で、3Dハイビジョン画像など医療機器の優れた機能を、コンピューターシステムで組み合わせさせて発展させた手術です。したがって特殊な手術器具が連動し、正確に手術を行うことができます。しかし、この医療施設でもそのようなのですが、医師の誰もがロボット手術ができるという訳ではありません。ロボット支援下内視鏡手術のトレーニングを積んだ医師だけが、ロボット手術を行うことを許されています。

手術後の体力を考え、できるだけ肺を残す手術

肺は左右にひとつずつありますが、さらに左右の肺はそれぞれ2つ、3つにわけられ、この5つの場所のことを肺葉といいます。したがって、現在の肺がんの標準術式は肺葉（肺葉というふくろ）切除および肺門、縦隔リンパ節郭清です（図1）。この方法は、癌としては確実な治療法ですが、肺を切ることによって、術後の肺機能がある程度減ります。

したがって、最近では、早期の肺がんでは、肺部分切除（図2）や区域切除（図3）という術式が許容されつつあります。また、大きな心臓に近いタイプ（いわゆる肺門型）は、以前は片方の肺を全摘出されてきました。しかし、肺機能を温存するために気管支形成（図4）や血管形成をして根治性を落とさずに、肺機能を温存する「別メニュー」があります。



るだけ切らないカメラの方法は肺機能がやや低い高齢の方にも有用です。つまり、肺をある程度切り取りつつも、肺をできるだけ残し、さらに最新の機械を駆使して、からだに優しい低侵襲手術を行うという作戦です。しかし、基本的には過度に低侵襲な手術だけにこだわるのではなく、患者さん一人一人にとって、本人の人生に最も寄り添った方法を話し合い、より安全で確実な治療法を行うことが大切と考えています。

Doctor



浦本 秀隆 Hidetaka Uramoto 金沢医科大学 呼吸器外科学 教授

- 略 歴
- 1994年 3月 産業医科大学医学部医学科卒業
産業医科大学病院 第2外科、国立東京第二病院（現、国立東京医療センター）
健愛記念病院、北九州市立医療センターにて臨床実績を積む
 - 2002年 4月 Sweden王国Gothenburg Universityに留学
 - 2004年 4月 産業医科大学病院 第2外科 助手
 - 2009年 4月 産業医科大学医学部第2外科 講師
 - 2013年 10月 産業医科大学医学部第2外科学准教授 兼 病院呼吸器・胸部外科診療副科長
 - 2014年 6月 埼玉県立がんセンター 胸部外科 科長 兼 部長
 - 2016年 4月 金沢医科大学 呼吸器外科学教授（講座主任）



現況調査(業種確認)が行われます

具体的な業種で確定申告を!

建設国保では、厚生労働省の指導のもと、定期的に事業所の資格調査を行っており、令和4年に現況調査が実施されます。

個人事業主・一人親方のみなさんには、所得税の確定申告書(写し)の提出をお願いすることになりますので、職業欄には**具体的な業種**を記入の上、申告してください。



税務署長 令和〇〇年〇月〇日 令和〇〇年分の所得税及び復興特別所得税の申告書B FA2200

住所 個人番号 生年月日

フリガナ 氏名

令和〇〇年1月の住所 (単位は円) 職業 **〇〇工業業** 届出番号 世帯主の氏名 世帯主との続柄

種類 黄色 分離 国出 損失 修正 特農の表示 整理番号

収入	営業等	ア				税	課税される所得金額 (12-29) 又は第三表上の③に対する税額 又は第三表の⑧	30			000
	農業	イ					配当控除	32			
	不動産	ウ					区分	33			
	利子	エ					特定増減等 住宅借入金等特別控除	34			00
	配当	オ					区分1				
	給与	カ					区分2				

第一表 (令和三年分以降用)

職業欄が空欄または「自営業」や「建設業」の場合、具体的な業種が確認できませんので、下記の業種一覧表を参考にして、事実に基づき**具体的な業種**を記入するようにしてください。

業種一覧表

- 土木工業業
- 建築工業業
- 大工工業業
- 左官工業業
- とび・土工工業業
- 石工業業
- 屋根工業業
- 電気工業業
- 管工業業
- タイル・れんが・ブロック工業業
- 鋼構造物工業業
- 鉄筋工業業
- 舗装工業業
- しゅんせつ工業業
- 板金工業業
- ガラス工業業
- 塗装工業業
- 防水工業業
- 内装仕上工業業
- 機械器具設置工業業
- 熱絶縁工業業
- 電気通信工業業
- 造園工業業
- さく井工業業
- 建具工業業
- 水道施設工業業
- 消防施設工業業
- 清掃施設工業業
- 解体工業業

注意

- ◆ 申告書の控えに、必ず税務署の受付印を押しもらってください。(郵送での申告の場合は、申告書の写しと返信用封筒を同封してください。)
- ◆ 電子申告の場合は、「送信完了メール」を印刷してください。

