

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2022
12
vol.378

Healthy Information Magazine

後期健康診断開催 P2

「負傷届」「第三者行為による負傷届」
を提出してください P2

わが家の元Kids P3

期限が迫っています!!
～インフルエンザ予防接種補助～ .. P3

ヘルシーで簡単な一品料理 P5

かんたんエクササイズ&体ケア P6

健康講座 摂食・嚥下外来・痙縮治療外来
・関節エコー・リウマチ外来の紹介 P6.7

そろそろ確定申告のご準備を P8



写真:富山県 冬の剱岳と早月川

後期健康診断開催

令和4年度の後期健康診断が11月に石川・富山両県の2会場で行われました。

- 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身の身体をよく知り、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。

「負傷届」「第三者行為による負傷届」を提出してください

こんなときは**「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。

こんなときは**「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を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。



わが家の元Kids

元気いっぱい仲よし4人兄弟

我が家は小2の長女、年長の長男、年少の次女、0歳の次男の4人兄弟です。兄弟ゲンカをする事も多々ありますが、毎日仲良くしています。日々成長する子供たちを見ていると仕事も頑張れます。これから大きくなっても、仲の良い兄弟であってほしいと思います。

noie

[鹿島郡中能登町]



たいが
大河くん
(6か月)



いろはさん
(8歳)



だいち
大智くん
(6歳)



おとはさん
(3歳)



みなさまの投稿募集中



掲載分には粗品を
進呈いたします。

【応募先】「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8番地

【募集写真】CD-Rまたは写真でお送りください。

★みなさまの「長年続けている趣味」や「実はこんな特技があります」など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【募集要項】郵便番号・住所・組合員氏名(ふりがな)・電話番号・事業所名・写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。



★小学生までのお子様の「何かに打ち込んでいるカッコイイところ」、「思わずとれたユニークなポーズ」や「決定的瞬間」など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【募集要項】郵便番号・住所・組合員氏名(ふりがな)・電話番号・事業所名・子供の名前(ふりがな)・子供の年齢・写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。



期限が迫っています!! 申請期限 令和5年1月20日(金)

インフルエンザ予防接種補助

インフルエンザ予防接種費用補助の申請期限が迫っています。まだ申請されていない方は、早めに申請してください。



※写真はイメージです。



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

牛肉とひじきの五目煮

多めに作っておくと保存食として重宝します。

ご飯に煮汁と共に混ぜて加薬ご飯に、お餅と共に寿司揚げに詰めると寒い日のおでんの種になります。



冷蔵、冷凍庫の無い時代には、乾燥することで保存性が高まり、同時に切干大根は歯ごたえが良くなり甘味も増し、干し椎茸は生に比べて食物繊維やビタミンDなどの栄養成分がアップします。

【材料(6人分)】

- | | |
|---|--|
| <p>(A)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛薄切り肉 ……200g ・長ひじき ……1袋 ・干し椎茸 ……4枚 ・牛蒡 ……1本 ・糸コンニャク ……1袋 ・切り干し大根 ……1/2袋 ・人参 ……1/6本 ・細葱 ……4本 | <p>(B)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水、椎茸の戻し汁 ……4カップ ・混合削り節 ……20g ・砂糖 ……大匙3 ・醤油 ……大匙6 ・酒 ……大匙3 |
|---|--|

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩分
117.5kcal	2.1g

【作り方】

- 1** 牛肉は細切りに、長ひじきは水に浸けて戻して適当な長さに切り、干し椎茸はぬるま湯に浸けて戻して石突を取り薄切り、切干大根も水に浸けてもどして適当な長さに切り、糸コンニャクは下茹でして食べ易い長さに切り、牛蒡は笹がき、人参は細切り、細葱は斜め薄切りにします。
- 2** 鍋に**(B)**の水、椎茸の戻し汁、だしパックに入れた混合削り節を入れ火にかけ、沸騰したら牛肉を入れてアクを取り、人参、細葱を除いた材料を入れて弱火でしばらく煮ます。
- 3** **2**に**(B)**の調味料を加えて人参を入れて更に弱火で煮含めます。
- 4** **3**の味をみて器に盛り、細葱を散らします。



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

乾燥のひじきは買い置きしておくとな便利な食材です。姫ひじきと長ひじきの2種類ありますので、料理によって使い分けましょう。昔は鉄鍋で茹でて乾燥していたので鉄分を多く含む食材でしたが、今は鍋の材質が変わり、鉄分の量が減少しています。時には、鉄鍋を使って料理すると鉄分の補給に良いでしょう。



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

Exercise & Body Care

「肩こり解消の近道！ 肩甲骨ストレッチ」



らい肩こり。原因は、肩甲骨周辺の筋肉の血行が悪くなることです。デスクワークやスマホなど、前かがみや下を向いたままの姿勢を長く続けると、肩甲骨が外側に開きつ放しになり、周辺の筋肉がどんどん硬くなります。

特にコリや痛みを感じやすいのは、肩甲骨を引き寄せるための菱形筋と、肩甲骨を上引き上げるための肩甲挙筋です。これらの筋肉は深部にあるため、揉んだり押したりしても、コリを改善することができません。

肩こり解消の近道は、肩甲骨を様々な方向に動かすことです。肩甲骨ストレッチは、深部の硬くなった筋肉をほぐして血流を改善します。

これからの冬は、寒さや厚着の影響で肩がこりやすくなります。すきま時間を利用した肩甲骨ストレッチで、スッキリ肩を手に入れましょう。

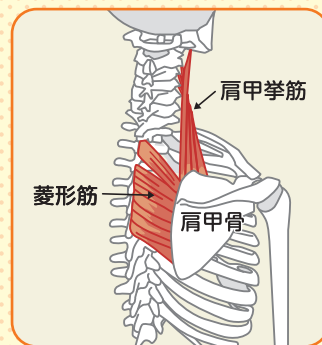
肩すくめ10回



肩を「ギュー」と上げて3秒！

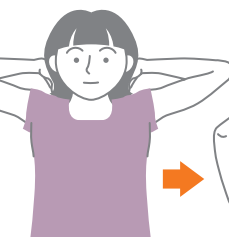


「はあ」と一気に脱力

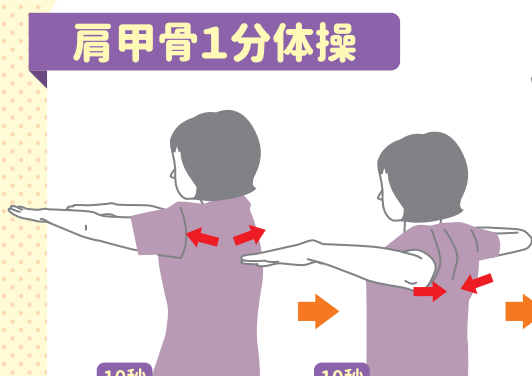


肩回し(外回し10回)

手を肩の上に置いてスタート。少しずつ大きく回していく。

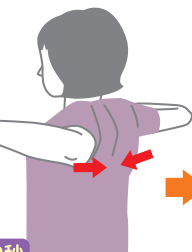


肩甲骨1分体操



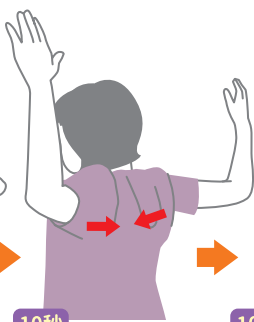
10秒

①両手を前に突き出し、肩甲骨を外側に広げる



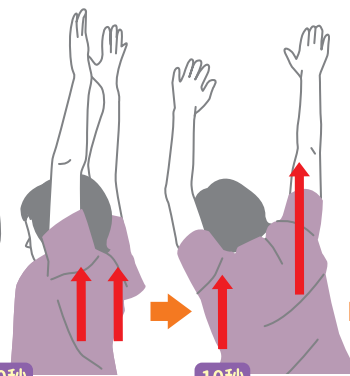
10秒

②両肘を肩の高さで後ろに引き、肩甲骨を内側に寄せる



10秒

③両手を上に挙げて、肩甲骨を内側に寄せる



10秒

④両手を肩甲骨から高く上に伸ばす



10秒

⑤右手を更に高く上に伸ばす



10秒

⑥左手を更に高く上に伸ばす



「摂食・嚥下外来」「痙縮治療外来」 「関節エコー・リウマチ外来」の紹介

金沢医科大学病院 リハビリテーション医学科

教授 松下 功

はじめに

当院のリハビリテーション医学科では、患者さんの身体機能評価やリハビリテーション実施の指示などを行っています。さらにいくつかの専門外来も開いています。今回、摂食・嚥下外来、痙縮治療外来および関節エコー・リウマチ外来についてご紹介させていただきます。

摂食・嚥下外来

食へることは生命の維持に必要な行為であるだけではなく、生活に楽しみや潤いをもたらす行為でもあります。加齢や疾患、廃用により嚥下機能が低下すると、QOL（生活の質）の低下だけではなく栄養不良や誤嚥性肺炎による生命の危機につながります。当院では2020年8月に北陸では初となる摂食・嚥下障害に対する専門のセンターが開設されました。当センターは多科・多職種スタッフが運営されていますが、当科が摂食・嚥下外来の窓口となり高度な摂食・嚥下機能評価および治療を実践しています。摂食・嚥下外来は毎週火曜日と木曜日の午前中に患者さんの診察

を行い、詳細な検査が必要と判断された場合には、後日嚥下造影検査(図1)や嚥下内視鏡検査(図2)を実施しています。また摂食・嚥下外来カンファレンス(図3)は多職種で行い、検査結果を基に治療方針を決定し、患者さんやご家族に訓練、指導を行うとともに、地域の関連スタッフにも情報提供や指導を行うようにしています。



図1 嚥下造影検査



図3 多職種による摂食・嚥下カンファレンス



図2 嚥下内視鏡検査

略歴

1993年3月	富山医科薬科大学(現富山大学) 医学部医学科大学院卒業
1993年4月	富山赤十字病院整形外科勤務
1997年4月	富山県高志(現富山県立)リハビリテーション病院整形外科勤務
2002年1月	富山医科薬科大学整形外科科学教室助手
2003年5月	富山医科薬科大学附属病院リハビリテーション部副部長
2005年4月	富山大学整形外科・リハビリテーション部講師
2013年8月	富山大学附属病院整形外科・リハビリテーション部助教授
2015年4月	富山大学附属病院整形外科・リハビリテーション部診療教授
2020年1月	金沢医科大学リハビリテーション医学科教授 現在に至る

学位・認定医資格

- 日本リハビリテーション学会指導医
- 日本リハビリテーション学会代議員
- 日本リウマチ学会指導医、評議員
- 中部リウマチ学会理事
- 日本整形外科リウマチ専門医
- 日本関節病学会理事



図4 エコーによる痙縮筋の同定



図5 エコーガイド下でのボツリヌス製剤の施注



図6 関節エコー風景

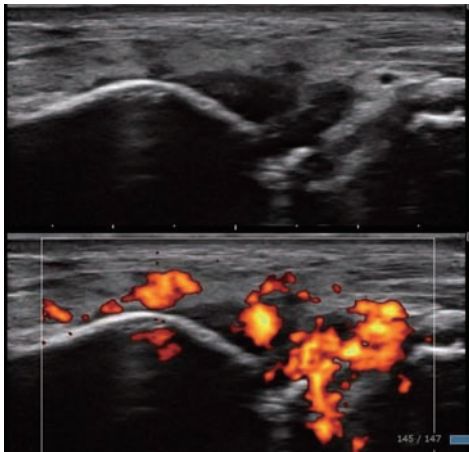


図7 手関節の活動性滑膜炎
(上段がグレースケール法、下段がパワードップラー法)

痙縮治療外来

脳卒中患者さんでは上下肢の痙縮が残存する方が多く認められます。痙縮により生じる異常な姿勢パターン(手関節の屈曲、前腕の回内、内反尖足、膝関節の屈曲など)は、更衣の困難さ、衛生状態の悪化、歩行の障害などの日常生活動作の妨げになります。現在、ボツリヌス製剤は痙縮に対する治療として世界的に広く使用され、日常生活動作の改善、介護負担の軽減など高い有効性が確認

されています。当科では毎週火曜日と木曜日の午前中に痙縮外来を開いています。ボツリヌス治療を行う上で重要なことは、痙縮の強い筋を正確に同定し、その筋へ確実にボツリヌス製剤を注射することです。当院では薬剤を目標とする筋に確実に注射するため、エコーを用いて筋を同定し(図4)、エコーガイド下にボツリヌス製剤を注射しています(図5)。痙縮はコントロール可能な病態です。痙縮でお困りの患者さんにボツリヌス治療は強く勧められる治療法です。

当科では膠原病内科医と共同で、毎週月曜日の14:00~16:00に関節エコー・リウマチ外来(図6)を開いています。関節リウマチの治療で最も大切な目標は、関節破壊の進行阻止です。そのためには、早期診断と厳密な管理が必要となります。早期診断においては、滑膜炎の検出が重要です。関節エコーを用いることで軽微な滑膜肥厚も見逃すことなく描出することがで

関節エコー・リウマチ外来

き、パワードップラー法にて滑膜炎の活動性の有無も評価可能です(図7)。関節エコーを使用することで、臨床的寛解にもかかわらず不顕性の活動性滑膜炎を検出できますので、治療を適正化することが可能になります。一方、関節痛と訴えていても関節エコーで活動性滑膜炎が認められない場合もあります。このようなケースでは、抗リウマチ薬の強化ではなく、鎮痛薬をはじめとした別のアプローチが必要となります。関節エコーは関節リウマチの早期診断、治療の最適化において欠かすことができないツールです。

Doctor



松下 功

Isao Matsushita

金沢医科大学病院
リハビリテーション医学科
教授

確定申告のご準備を

建設国保では、厚生労働省の指導のもと、定期的に事業者の資格調査を行っています。調査では、個人事業主・一人親方のみなさまに、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、毎年職業欄には**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

納税地 〒 個人番号(マイナンバー) 生年月日

現在の住所又は居所事業所等 フリガナ 氏名

令和〇〇年1月1日現在の住所 職業 **〇〇工事業** 届出番号 世帯主の氏名 世帯主との続柄

振替継続希望 種類 青色 分離 国出 損失 修正 特農の表示 税理番号 電話番号 自宅・勤務先・携帯

収入金	事業	営業等	区分	ア	税	課税される所得金額(12-29)又は第三表上の⑩に対する税額又は第三表の⑩	30	000
	業	農業	区分	イ		31		
	不動産	区分	ウ	32				
	配当	区分	エ	33				
	給与	区分	オ	34		00		
公的年金等	カ							

第一表 (令和四年分以降用)

職業欄が空欄または「自営業」や「建設業」では、具体的な業種が確認できません。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

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



お知らせ

次の期間、年末年始休業となりますので、お知らせいたします。

令和4年12月29日(木)～令和5年1月4日(水)

全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部

