

広報 [あわーへるす]

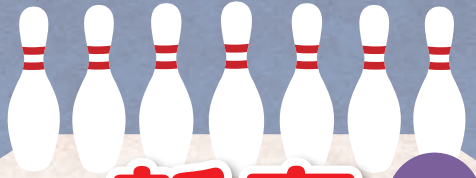
Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022
2
vol.368



- 新春ボウリング大会開催 P2
- 法人化しても建設国保を継続できます P3
- 特定保健指導終了者に表彰品を贈呈 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[前立腺がん] P6.7
- 組織拡大運動実施中 P8



新春 ボウリング大会開催

1月12日(水)、金沢市無量寺の「コロナキャットボウル金沢店」で新春ボウリング大会が開催されました。

当日は新型コロナウイルス感染症対策として、検温・消毒を行うとともに、密を避けるため各組2~3名でプレーしました。

ゲーム開始の合図で一斉に投球スタートです。応援するご家族、ストライクやスペアを出してガッツポーズをする方など、一球投げるごとに一喜一憂しながら、和気あいあいとした雰囲気の中でゲームは進められ、大いに盛り上がりました。

表彰式では優勝・準優勝などの順位賞、ストライク賞などの特別賞の授与が行われ、最後に優勝者と準優勝者の写真撮影をして終了となりました。

なお、1月14日(金)に予定されていた富山大会につきましては、大雪のため、やむなく中止とさせていただきました。

競技内容《ハンディキャップ》

順位は2ゲームのトータルスコアで競われ、ハンディは1ゲームにつき、小学生は30点、女性は20点、70歳以上の男性は10点。前回大会の優勝者はマイナス20点、準優勝者はマイナス10点と設定しました。



上位入賞者

優勝

月田 百合子さん(右)
388点

準優勝

辻口 庄治さん(左)
385点



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

特定保健指導終了者に 表彰品を贈呈

特定健診を受診した後、6カ月間の特定保健指導を終了した方に対して、積極的に生活習慣病予防に務めたことから、2月2日(水)、メッセージカードを添えて表彰品を贈呈しました。

6ヶ月間の特定保健指導が終了したことをお喜び申し上げます。今回の指導体験を機に、生活習慣病の予防に努められ、未永く健康でご活躍されることを祈念し、ささやかではございますが記念品をお送りいたします。

全国建設工事業国民健康保険組合
理事長 齋藤 悦郎

対象者 令和2年度法定報告で特定保健指導を終了された73名の方

表彰品 クオカード(3,000円分)





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

桜海老入り豆腐の大和蒸し

蒸さなくても、鍋にお湯を入れて湯煎にして加熱することもできます。
器に蓋がなければ、アルミホイルなどを被せて、水滴が入らないようにしましょう。



殻ごと食べる桜海老はカルシウムが多く、骨粗しょう症の予防改善に役立ちます。悪玉コレステロールを下げ、免疫活性作用、老化防止などの作用も期待できます。乾燥で日持ちするので買い置きしておくも重宝します。

【材料(4人分)】

- ① 長芋 ……150g
- ② 卵 ……1個
- ③ だし汁 ……1.5カップ
- ④ 塩 ……小匙1/3
- ⑤ 味噌 ……大匙1
- ⑥ 水 ……2カップ
- ⑦ 薄口醤油 ……大匙1
- ⑧ 塩 ……小匙1/3
- ⑨ 味噌 ……大匙2
- ⑩ 鰹節 ……適量
- ⑪ 水溶性片栗粉 適量
- ⑫ 木綿豆腐 ……1/2丁
- ⑬ シメジ ……1/2パック
- ⑭ 三つ葉 ……1/4把
- ⑮ 桜海老 ……1/2袋
- ⑯ 溶き辛子 ……好み

【作り方】

- 1 長芋は皮をむいてすりおろし、卵、だし汁を混ぜ合わせ塩、味噌で調味します。
- 2 豆腐は1cm角に切って茹で、水で冷ましてから水気を切ります。シメジは石づきを切り落としてほぐして茹で、水で冷ましてから水気を切ります。三つ葉は1cm長さに切ります。
- 3 ①に豆腐、シメジ、桜海老を混ぜ合わせて器に入れて弱火で20分蒸します。
- 4 鍋に⑥の水と調味料を入れて火にかけ、沸騰したら、だし袋に入れた鰹節を入れて弱火で5分ほど煮、だし袋を取り出し、水溶性片栗粉を入れてとろみを付けます。
- 5 ③に三つ葉、溶き辛子を乗せ、④をかけます。

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
109kcal	1.18g



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

長芋、卵、だし汁の割合は多少変わっても大丈夫です。だし汁を多めにすると軟らかい仕上がりになります。また、茹でた豆腐を湯切りする際、ザルに上げてしばらく置くとザルに張り付いてしまうことがあります。網杓子ですくって水に取りましょう。



体 操

首の筋肉を整えて姿勢を改善し、ストレートネックを防ごう！

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

お尻や首の筋肉を鍛えよう

スマートフォンやパソコン操作の際に無意識に頭が前に出た状態、いわゆる「スマホ首」になっていないだろうか。

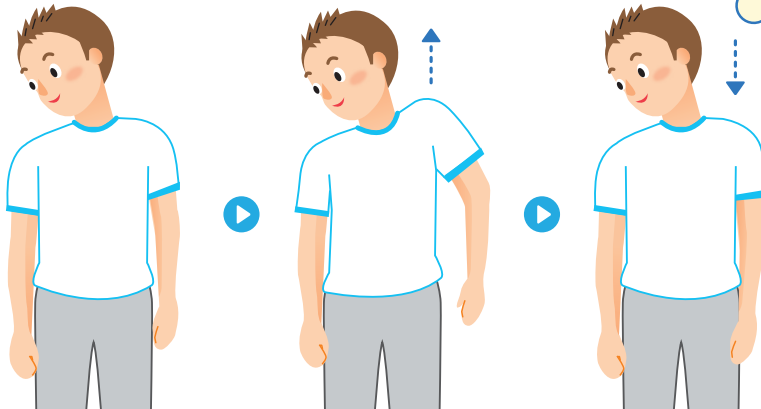
首の骨(頸椎)をはじめとした背骨は、頭を支えるために適度なS字のカーブを描いている。スマホ首(ストレートネック)とは、首の骨が真っ直ぐの配列になってしまう状態で、肩こりや頭痛、眼精疲労などを引き起こす原因に。これを防ぐ一番の方法は正しい姿勢を取ることに。スマホは自分の視線と同じ高さで操作する、パソコン作業の時は骨盤を立て背中を丸めないように意識することが大切だ。

日頃から下を向く時間が長い方は、胸鎖乳突筋をはじめとした首の前側の筋肉が緊張していることが多い。しっかりと伸ばして姿勢をリセットしよう。

首まわりのエクササイズ

1 首の横側のストレッチ

- ① 首を横に倒す
- ② 肩を持ち上げる
- ③ 肩を下げる



point

首の下げ具合でストレッチ感を調整しよう。

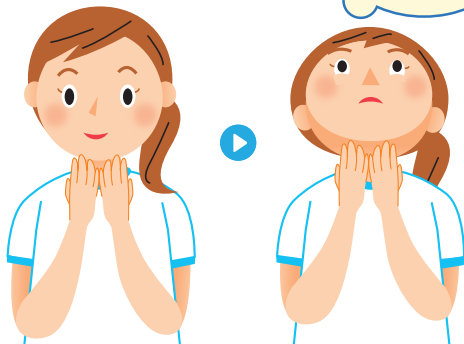


2 首の前側全体のストレッチ

- ① あごの下に指を添える
- ② 上を向くように手であごを軽く上へ押し、その姿勢をキープする
*10~20秒おこなう

point

背中が反らない程度の姿勢を維持し、筋肉の伸びが感じられる程度の位置で止める。

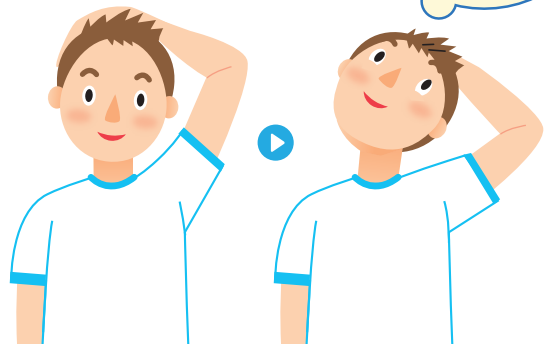


3 胸鎖乳突筋のストレッチ

- ① 反対側の耳を触るように側頭部に手を添える
- ② 頭を斜め後ろへ傾ける
*10~20秒おこなう
- ③ 反対側も同様におこなう

point

頭を傾けている反対側の肩を下げるようにすると伸びが強くなる。気持ちよさを感じる範囲でおこなう。





前立腺がん

金沢医科大学 泌尿器科学

教授 宮澤 克人

はじめに

日本人の2人に1人が「がん」にかかり、3人に1人が「がん」で死亡しています。前立腺がんは日本人男性が最も罹るがんになると予測されています(図1)。

前立腺がんの特徴

前立腺がんは50歳代から急速に増え始めます。初期には自覚症状がないことがほとんどです。

前立腺がんの検査

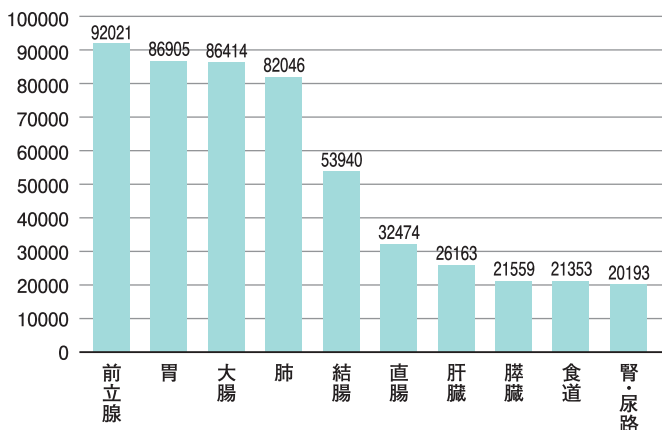
まず血液検査を行い前立腺がんの腫瘍マーカーであるPSA(前立腺特異抗原)を調べます。超音波検査とMRI検査も有効です。

これらの検査で前立腺がんが疑われた場合、組織を採取し顕微鏡でがん細胞を確かめる検査(前立腺生検)を行います。MRIと超音波画像をコンピューターで融合させてがんが疑われ

る部位をピンポイントで採取することが最近可能になりました(図2)。

前立腺がんを診断されると「がん」の拡がりを調べるためCT、アイントープ検査などを行います。

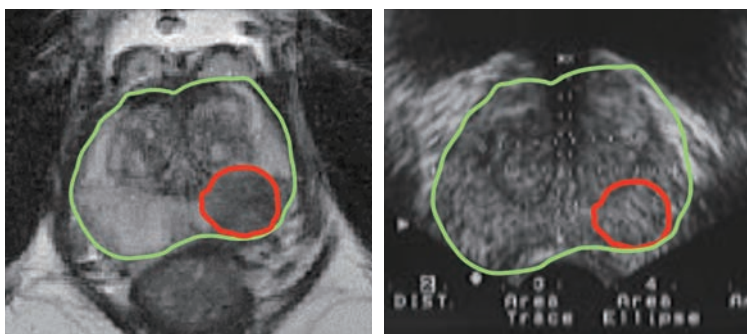
図1 日本人男性の部位別がん罹患率(2018年)



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」から引用作成
https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/cancer/20_prostate.html

図2 MRI画像および超音波検査融合画像に基づく前立腺針生検法

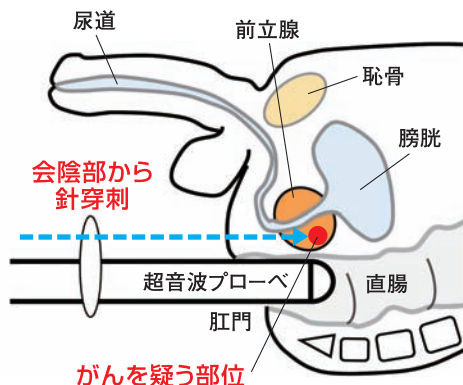
○ 前立腺の輪郭 ○ がんを疑う部位



術前MRI画像

術中超音波画像

MRI画像でがんが疑われる部位(赤丸で囲んだ部位)は超音波検査では写らない。これをコンピューターソフトで融合させて生検部位を誘導する。



前立腺がんの治療

前立腺がんの治療法は、①監視(待機)療法、②手術療法、③放射線療法、④ホルモン療法、⑤化学療法、⑥個別化治療など様々な治療法があります。どの治療法を選ぶかは、がんの病期(拡がりの程度)・悪性度(がん細胞の良し悪し)、年齢や合併症など総合的に判断して決定します。

① 監視療法

早期に発見され悪性度が低い前立腺がんは、すぐに治療を始めるなくても寿命に影響しないことがあります。そのためPSAの推移を見ながら、繰り返し前立腺生検を行い治療が必要になるまで監視(待機)する方法です。

② 手術療法

前立腺と精嚢を摘出し膀胱と尿道を吻合します。骨盤内のリンパ節も取り除きます。全身

麻酔や手術による身体の一時的負担が伴う治療法ですが、「がん」を取り除くこと、摘出した組織の顕微鏡検査に依りてより有効な追加治療が可能になる利点もあります。手術支援ロボット「ダヴィンチ」により、負担が少なく、安全確実に行うことができます(図3)。

③ 放射線療法

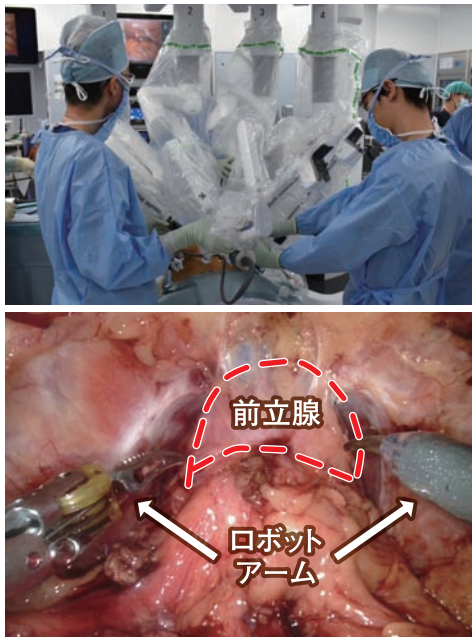
放射線でがん細胞を死滅させます。早期がんから進行がん、あるいは骨転移の痛みに対しても用いられます。照射方法により、体の外から放射線をあてる外照射と体の中から放射線を

あてる内照射があります。適切な方に対しては手術療法と比べ同等の治療効果があり、身体に対する負担や副作用が少ないことが利点です。

④ ホルモン療法

前立腺がんの増殖には男性ホルモンが関与しています。男性ホルモンの働きを注射やお薬で抑えます。ほとんどの前立腺がんがホルモン療法によく反応します。しかし、治療を続けているうちに注射やお薬に対する抵抗性が出てきて、少しずつ治療効果がみられなくなることがあります。

図3 ダヴィンチのドッキング(上) 手術中の前立腺とロボットアーム [ハサミと剥離鉗子](下)



⑤ 化学療法

いわゆる「抗がん剤」です。ホルモン療法が有効でない場合や効果がなくなった時に行われます。

⑥ 個別化治療

前立腺がん組織あるいは血液を調べてBRCA遺伝子の変異がある場合に受けることができます。

予防法

食生活の欧米化が前立腺がん急増の要因と考えられています。動物性食品を控え野菜・果物を多く摂ることが推奨されています。

おわりに

前立腺がんは治る可能性が高い「がん」の一つです。50歳を過ぎた男性は年1回、PSA検査を受けるように努めてください。早期に発見されれば治療法の選択肢も広がり生活の質の低下を防げます。

Doctor



宮澤 克人
Miyazawa Katsuhito
金沢医科大学
泌尿器科学 教授

略 歴		
昭和59年3月	金沢医科大学卒業	
平成元年3月	金沢医科大学大学院医学研究科修了	
平成6年4月	金沢医科大学講師	
平成11年4月	フリンダースメディカルセンター(豪州)留学	
平成18年1月	金沢医科大学助教授	
平成23年7月	金沢医科大学特任教授	
平成25年11月	金沢医科大学主任教授	
平成28年9月	金沢医科大学学長補佐	
令和元年6月	金沢医科大学副学長	
令和3年9月	金沢医科大学医学部長	

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

入院4日目から最大**90日まで**

1日につき**4,500円**を支給します。

● 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。