

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022
3
vol.369



被保険者証更新のお知らせ P2
健診診断(前期)のお知らせ P2
治療用装具の申請について P3
ヘルシーで簡単な一品料理 P4
道の駅探訪[織姫の里なかのと] P5
健康講座[腎がん] P6.7
組織拡大運動実施中 P8

被保険者証更新のお知らせ

4月1日からは新しい被保険者証を使いましょう

- 現行の被保険者証は**本年の3月31日をもって有効期限が満了**します。
(高齢受給者証、限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。)
- 新しい被保険者証は**3月31日(木)、事業所宛にヤマト運輸の宅配便**でお届けします。
- 新しい被保険者証が届いたら、**記載内容に変更や誤りがないか確認**してください。
- 被保険者証の**記載内容に変更・異動がある場合は支部にご連絡**ください。

被保険者証は
大切に
使いましょう

被保険者証は医者にかかるときの受診券としてだけでなく、**身分証明**にもなりますので、大切に请使用ください。

健康診断(前期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和58年4月1日以降)の方の健康診断を下記の日程で実施いたします。

金沢会場 日時 5月10日(火)・11日(水)・12日(木)
会場 石川県予防医学協会

小松会場 日時 5月23日(月)
会場 小松商工会議所

富山会場 日時 5月11日(水)・12日(木)
会場 北陸予防医学協会

魚津会場 日時 6月8日(水)
会場 ありそドーム

高岡会場 日時 6月13日(月)
会場 高岡問屋センター

検査項目	検査内容	費用
一般健診	心電図、胸部X線、血液検査を含む	無料
胃がん検査	胃部X線撮影	無料

40歳以上(誕生日が昭和58年3月31日以前)の方には、6月中旬に「**特定健康診査受診券**」と「**組合指定医療機関リスト**」が届きますので、医療機関に予約の上、特定健診を受診してください。



※写真は全てイメージです。

治療用装具の申請について

治療のために医師の指示に基づき購入した治療用装具の費用は、組合に申請することで払戻しを受けることができます。

なお、払戻される額は全額ではなく、健康保険の基準で査定し計算された額となります。

小児の治療用眼鏡をつくったとき

9歳未満の小児弱視、斜視および先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要であると医師が判断し、処方した眼鏡およびコンタクトレンズが支給対象となります。

※遠視性乱視、弱視予防、アイパッチ等は対象外です。

《申請に必要なもの》

- ・療養費支給申請書 ・医師の作成指示書(原本)
- ・領収書(原本)【レンズの種類・メーカー名の記載があるもの】

《更新》

5歳未満は装着期間が1年以上、5歳以上は装着期間が2年以上経過していること

リンパ浮腫治療のための 弾性着衣を購入したとき

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療のために、医師の指示書に基づき購入した弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ、弾性包帯が支給対象となります。※1度の購入は同型のもの2着までです。

《申請に必要なもの》

- ・療養費支給申請書 ・医師の装着指示書(原本)
- ・領収書(原本)【内訳が記載されたもの】

《更新》

前回の装着指示日から6ヵ月以上経過していること



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

大根の西京煮

大根を煮含める時は旨味の濃いだし汁で。
旨味が濃いと薄味でも美味しく減塩に繋がります。



白味噌は西京味噌とも言われ、
塩分が少なく、麴の甘味が強い、
短期間で熟成させる味噌です。
煮物、汁物、和え物など
幅広い用途があります。

【材料(4人分)】

- | | |
|---|--|
| <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大根…3cm×4切れ ・海老……………8尾 ・生麩……………8枚
(紅葉、梅など) ・柚子……………1/5個 ・ブロッコリーなど
……………少々 | <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・だし汁 ……2カップ ・白味噌 ……大匙5 ・酒 ……大匙2 ・味醂 ……大匙1~2 ・薄口醤油 大匙1~2 <p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一味唐辛子 …好み |
|---|--|

【栄養成分(1人分)】

エネルギー	塩分
127kcal	2.6g

【作り方】

- 1** 大根は皮を厚めに剥いて切り込みを入れ、米の研ぎ汁で軟らかく下茹でします。
- 2** 海老は背ワタを取り、生麩は5mm厚さに切り、柚子は表皮を千切りにします。
- 3** 鍋に②のだし汁、調味料を入れて火にかけ、沸騰したら海老を入れて煮、火が通れば取り出して殻をむいておきます。
- 4** ③に大根を入れて煮含めます。
- 5** ④に海老、生麩を入れて温めます。
- 6** 大根を器に盛り、上に海老と生麩、柚子の表皮の千切りを乗せて煮汁をかけ、茹でたブロッコリーなどの青味をあしらひ、好みで一味唐辛子を振ります。



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

大根やカブは皮の内側に繊維が多く、筋ばっているのので、煮物にする場合は皮から2~3mmほど厚めに皮をむきます。上下の切り口に2本ずつ重ならないように切り込みを入れておくと食べ易く味の含みも良くなります。

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

12



中能登町の豊かな風土を感じる
色とりどりの魅力が詰まった道の駅。



訪れた人にくつろいでもらいたいと、中庭が見えるトイレを設置。上質感が漂い、つねに清潔に保たれている。



天井に能登上布をあしらった地域交流なかのと情報コーナー。中能登町の歴史文化や観光情報を紹介する。



赤みのある大根「能登むすめ」や「オレンジ白菜」など、主に秋冬に旬を迎えるカラー野菜が名物。



能登の古民家をイメージした館内には中能登町の魅力が凝縮。広々とした「産直館織姫市場」には、季節の農産物や鮮魚、地酒、伝統産業の能登上布の小物など、中能登町ならではの逸品を豊富に揃える。

総合案内・観光担当の
吉野美里さん



「おり姫」の「さくら御膳」1,200円。小鍋、刺身、天ぶら、茶碗蒸しなど充実の内容。鮮度にこだわり、魚は漁港から仕入れるためシケの日は提供できない場合も。



「蕎麦処 旬菘」の「せいろ牛丼セット」900円。手打ち蕎麦は、県内産蕎麦粉を使用。国産牛と蕎麦つゆで仕立てる牛丼はテイクアウト可。

人気アイテムBEST3

能登野菜やお米、魚介、お肉、お酒など
中能登町で育まれた美味がここに集結!



能登金とんカレー

1個 432円

能登野菜の金糸瓜と能登豚と中能登町産にこだわったオリジナルカレー。旨味とコクが満ちた味わいが人気。



どぶろく各種

各1本 1,650円~2,200円

どぶろく特区に認定される中能登町。同駅では「太郎右衛門」(期間限定)と「さえさ」のどぶろくが買える。



能登豚

各種 100g 148円~

中能登町の平山農場の能登豚はやわらかい肉質で旨味があるのが特長。ローズ、ヒレ、バラなど各種販売。



大型犬用と小型犬用に分かれたドッグランも。道の駅の敷地の周りには桜の木が植えられ、春にはお花見も楽しめる。



石川県



道の駅 織姫の里なかのと

Orihime-no-sato NAKANOTO



石川県鹿島郡中能登町井田ぬめ910-1
Tel.0767-76-8000
営/産直館織姫市場・ドッグラン
8:45~18:30、
フードコート織姫ダイニング
11:00~15:00(土日祝~17:30)
休/1月1・2日
産直館織姫市場:
1月~3月の第1・3木曜
フードコート織姫ダイニング:無休
P/90台、身障者用3台、大型6台
http://orihime-nakanoto.jp/

開放感あふれる「産直館織姫市場」には、地元の生産者による朝採れ野菜を中心に、能登野菜や能登豚、漁港直送の鮮魚、手作り弁当・惣菜、かきもち、能登上布の製品などの特産品が盛りだくさん。フードコート「織姫ダイニング」では、地物食材をふんだんに盛り込んだ和食御膳や打ちたての本格蕎麦などが味わえる。ゆったりと過ごせる「中庭が見えるトイレ」も見どころの一つ。能登観光の休憩スポットとしてはもちろん、地元の人たちの買い物や頼みの場としても親しまれる存在となっている。

能登半島のほぼ中央に位置し、七尾市と羽咋市をつなぐ国道156号線沿いにある道の駅「織姫の里なかのと」。2014年のオープン以来、伝統織物「能登上布」や日本最古のおにぎりが発見された遺跡など、中能登町の歴史や産業、観光情報を発信する拠点となっている。

開放感あふれる「産直館織姫市場」には、地元の生産者による朝採れ野菜を中心に、能登野菜や能登豚、漁港直送の鮮魚、手作り弁当・惣菜、かきもち、能登上布の製品などの特産品が盛りだくさん。フードコート「織姫ダイニング」では、地物食材をふんだんに盛り込んだ和食御膳や打ちたての本格蕎麦などが味わえる。ゆったりと過ごせる「中庭が見えるトイレ」も見どころの一つ。能登観光の休憩スポットとしてはもちろん、地元の人たちの買い物や頼みの場としても親しまれる存在となっている。

※掲載商品の価格はすべて税込です。



腎がん (腎細胞がん)

金沢医科大学 泌尿器科学

教授 宮澤 克人

はじめに

「腎がん」と言われてもピンと来ない方が少なくないと思います。「ご自身で腎がんを公表された方には俳優の小西博之さん、プロレスラーの小橋健太さん、お笑い芸人ではおぎやはぎの小木博明さん、はんにゃの川島章良さんなどがおられます。

腎がんの特徴

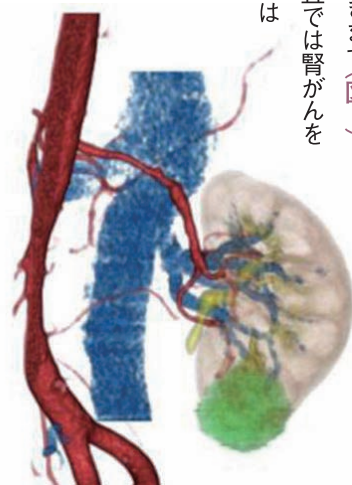
人口10万人に約6人に発症し、主に40歳代から70歳代に多く、男女比は2〜3:1と男性に多いがんです。腎がんの危険因子には喫煙、高血圧、糖尿病などがあります。初期には自覚症状がないことがほとんどで人間ドックや検診での画像検査(超音波やCT)で偶然発見されることが多くなっています。

腎がんの検査

超音波、CT、MRIなどの画像検査を行います。特にCT検査では造影剤を使用して

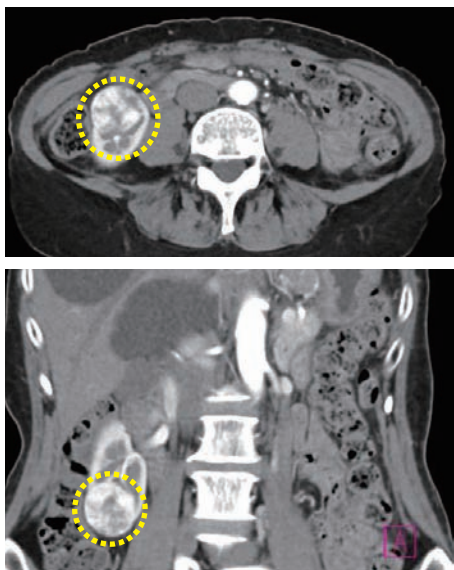
3D構築することでがんや血管、尿管などを立体的に明瞭にすることができ(図1)。

血液や尿検査では腎がんを診断することはできません。



白黒画像を3Dに構築してカラー表示しており、赤が動脈。青が静脈、緑ががん、黄色が尿路(腎盂腎杯)

図1 腎がんのCT画像



横断像(上)と縦断像(下)

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

腎がんの治療

腎がんの治療法は、①手術療法、②薬物療法です。基本は手術でがんを摘出することですが

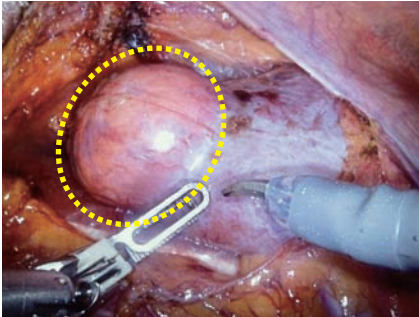
発見時に複数の臓器に多発した転移がある場合などでは薬物療法を先行させることもあります。

1 手術療法

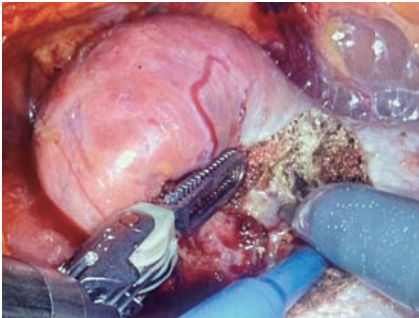
a) 腎摘除術

「がん」に侵されていない部位を含めて腎臓をすべて取り除く

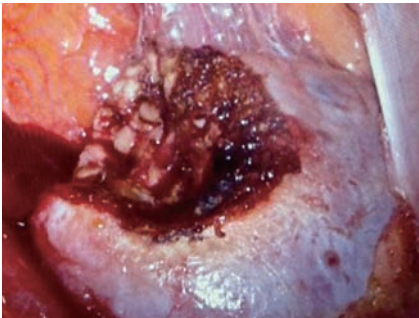
図2 ダビンチでの手術写真



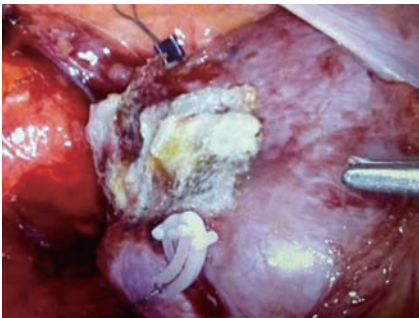
A: 腫瘍



B: 腫瘍の切除



C: 腫瘍切除後



D: 縫合糸と止血シートで覆われたがん切除部位

b) 腎部分切除術

「がん」だけを取り除き、がん以外の腎臓を残す方法です。腎臓すべてを取り除くと将来的に慢性腎臓病や心血管病(心筋梗塞、脳血管障害など)を発症するリスクが高くなることが明らかになり、かつ腎摘除術と腎部分切除術の「がん」そのものの治療効果が同等であることから手術療法の主流になりつつあります。

2 薬物療法

腎がんは抗がん剤が効かない代表的な「がん」です。しかし、2008年から分子標的薬、2014年から免疫チェックポイント阻害薬が保険適用となり根治切除不能または転移性の腎がんの薬物療法に大きな変化が起こり、生存率が延長するようになりました。

a) 分子標的薬

がん細胞の増殖に関わる特定分子(遺伝子)の情報伝達を阻害することで抗がん効果をあらわします。チロシンキナーゼ阻害薬、mTOR阻害薬などがあります。

b) 免疫チェックポイント阻害薬

がん細胞を攻撃するリンパ球T細胞の活性に対する抑制的調節を遮断することなどにより、がん細胞の増殖を抑えます。2018年にノーベル賞を受賞された本庶佑博士が開発

されたニボルマブ(製品名オプジーボ)がこの種類の代表薬剤です。

予防法

肥満や高血圧といった生活習慣病が危険因子となることが知られており、食塩の摂取過多が高血圧を介して発癌リスクを高めることが推測されています。

おわりに

腎がんの早期発見を可能にする腫瘍マーカーはありません。早期発見には腹部超音波検査が推奨されています。検診や人間ドックを定期的に受けることが大切です。

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

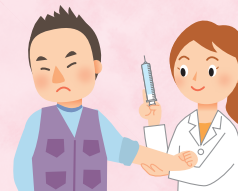
● 予防接種の補助

★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。

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2022年3月25日発行3月号(第369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