

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022
5
vol.371

- 令和4年度保健事業のご案内 …… P2
- 40歳以上の健康診断 …… P3
- わが家の元Kids …… P3
- 投稿募集 …… P3
- 北陸いいところ探訪[UMIKARA] … P4.5
- 健康講座
[“心臓に雑音がある”と言われたら] P6.7



写真:石川県 七尾市 能登島大橋

✿ 令和4年度 保健事業のご案内

人間ドック (4~6月)

- ・40歳未満の被保険者を対象に実施
- ・健診料の一部を補助

健康診断 (前期5月~6月・後期11月)

- ・40歳未満の被保険者を対象に実施
- ・生活習慣病の早期発見に役立てるため、一般検診と胃がん検診を無料で実施

特定健診 (6月~翌年1月)

- ・40歳以上の被保険者を対象に実施
- ・メタボリックシンドロームとその予備軍の生活習慣改善支援を目的として、受診料無料で実施

ウォーキング大会 (6月・9月)

- ・石川・富山にて開催
- ・参加者全員に完歩証と参加賞を授与



料理教室 (7月・12月)

- ・料理実習及び試食会を実施



ボーリング大会 (8月)

- ・石川・富山にて開催
- ・参加者全員に参加賞を授与
- ・順位賞と特別賞等を設け、該当者を表彰



健康管理員研修会 (9月)

- ・健康講座(講演)と事業報告・事業計画

インフルエンザ予防接種費用の補助 (10月~翌年1月)

- ・1人あたり2,500円を限度に補助(年度内1回)

感冒対策セット配付 (11月)

- ・カゼ・インフルエンザ予防として組合員全員にマスク・総合感冒薬等を配付

特定保健指導終了者表彰 (2月)

- ・6ヶ月間の特定保健指導を終了された方に表彰品を贈呈

通年

特定保健指導

- ・特定健診の結果より、メタボリックシンドロームとその予備軍の方を対象に保健指導(訪問型・通院型)を無料で実施

肺炎球菌感染症予防接種費用の補助

- ・1人あたり2,500円を限度に補助(65歳と70歳の方)

保養施設利用補助

- ・契約保養施設を利用される方に、1人あたり5,000円を限度に補助(年度内1回)

40歳以上の健康診断

40歳以上(年度途中で40歳になる方も含む)の被保険者は、
「特定健康診査」を受診してください。

6月中旬に皆さまの自宅に特定健康診査受診券が届きます。
受診券に契約医療機関リストが同封されていますので、
その中から医療機関を選んで受診してください。



事前予約が必要です

受診当日は、被保険者証と
特定健康診査受診券を
持参してください。

事業所健診パック

支部指定健診機関の(一財)石川県予防医学協会と(一財)北陸予防
医学協会では、通常の特健診項目に視力・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ます(4月に案内を
送付済)。ご希望の方で、申込みがまだの方は下記へご連絡ください。

(一財)石川県予防医学協会
TEL 076-249-7222

(一財)北陸予防医学協会
TEL 076-436-1238

わが家の元Kids

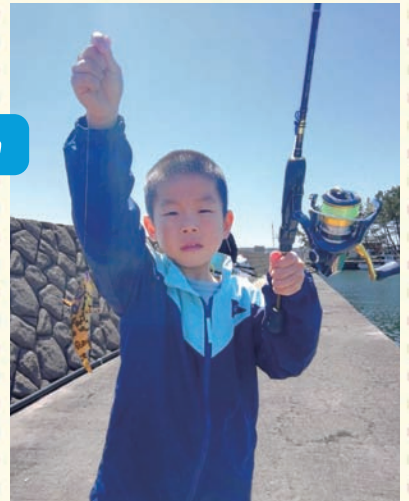
元気いっぱい かいきくん

長男のかいきは、色々なことに興味津々で何でもやってみたい意欲が強いです。休日は大好きなパパと一緒にキャンプへ行ったり、外へ出てスケートボードをしたりボール遊びをするなど活発に体を動かしています。

最近ではキャンプの時に釣りをした経験から、「パパ、釣りに行こう!」と釣りに行くのが楽しみで仕方ない様子です。魚を釣ることができた時は、帰ってきてママと弟に「釣れたよ～」と報告してくれます。釣れたことで更に釣りの面白さを感じているようです。

これからも釣りだけでなく様々なことを経験しながら遅く育ってほしいと思います。

大西工務店 / かほく市



大西 海輝君(6歳)

投稿募集



小学生までのお子様のスナップ写真を募集します。

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瞬間など
選りすぐりの1枚をお待ちしています。

掲載分には粗品を
進呈いたします。

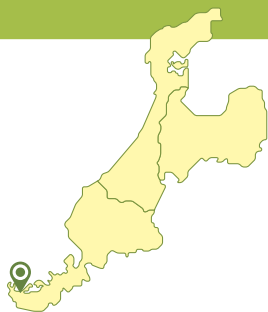
募集写真

CD-R または写真でお送りください。

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、20字以内でコメントを添えてください。

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ホ8番地





福井県大飯郡高浜町

魚と旅するマーケット

UMIKARA

うみから

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.01



窓から海が見える「うみから食堂」。子ども連れでもリラックスできる小上がり席もある。金・土曜の夜のみ、お酒に合うイタリアンや一品料理を提供。



2階「UMIKARA TERRACE」ではファーストフードを販売。夏期夜にはBBQ&ビアガーデンも開催(要予約)。



「若狭富士」と呼ばれ親しまれる高浜町のシンボル、青葉山と日本海が織りなす美しい風景が広がる。

海の恵みと漁師の 文化を体感できる シーフードマーケット。



若狭湾に面し、古くから
漁業で栄えた漁師町・福
井県高浜町。夏ともなれば関西
圏からの多くの海水浴客や釣り
客で賑わう。21年7月、高浜漁港
そばにオープンした「UMIKARA
RA(うみから)」は、生産(1次)、
加工(2次)、販売(3次)に携わる
人々が一体となり、次世代へ繋ぐ
持続可能な漁業の実現のために
「海の6次産業化」を目指した体
験型シーフードマーケットだ。

その日水揚げされた鮮魚の販売だけでなく、水槽から好きな魚を選んでその場で調理してくれるサービスもある。併設の「うみから食堂」は売場で購入したお刺身や寿司を味わうイートインスペースとしても利用でき、若狭鯛の旨味が溶け込んだラーメンや海鮮丼、漬け丼、魚定食のほかスイーツまで揃える。

店内の一角にあるカフェ&ショップでは、定番の干物のほか、地域の低未利用魚を活用した加工品、農産物を用いたジュースの素や調味料、グッズなど、オリジナル商品が充実。さらには軽食が楽しめる開放的なテラスや漁師と交流できる月一の昼市なども。若狭の海と魚食の魅力を余すところなく発信する、新感覚のスポットなのだ。



若狭真鯛の漬け丼1,300円
(あら汁・茶漬け用だし付き)。新鮮な魚を特製タレに漬け込んだ人気メニュー。



若狭鯛だしラーメン780円。刺身などに加工する際に出る鯛のあらをふんだんに使ったスープは旨味満点。



へしこだしの吟醸トロさば焼定食1,800円(ご飯・あら汁付き)。へしこの汁にさばを漬け込み焼き上げた絶品。



青葉山の杜仲茶ソフト500円。青葉山で採れる杜仲茶を使ったソフトクリームに、杜仲茶クッキーを添えて。



生け簀の魚介を買うのほか、刺身などに調理してもらい、食堂で味わうことができる。毎月第1土曜には、店舗入口で漁師が朝獲れ鮮魚を売る昼市を開催。

人気アイテムBEST 3

市場に出回らない低未利用魚など海の資源を有効活用した品に注目!



1

若狭のお手軽おさかなシリーズ

各1パック280円～648円

魚団子「ととまる」やトマト糍漬け、ガーリックハーブ味などの「くしもん」「おかずもん」は手軽に魚食を取り入れられると好評。



2

わかさのおすそわけドリンクの素

各760円

高浜産いちごを使った「イチゴミルクの素」はミルクや豆乳に混ぜて、「高浜産レモネードの素」は水や炭酸で割って楽しんで。



3

BLUE BEACH BEER/
BLUE BEACH BEER sunset

1本330ml

杜仲茶 657円・トマト 767円

焙煎した杜仲茶や高浜産フルーツトマト「甘とまと」を加えて醸造した2種類のオリジナルクラフトビールは魚料理と好相性。



2



1



4



3

1. マーケットにはすぐそばの漁港から届く活きの良い魚がずらりと並ぶ。2. 地元客が利用するスーパーマーケットとしても親しまれる。3.4. 「UMIKARA select」では灰干しや漬け丼、杜仲茶など、お土産にぴったりの逸品が勢揃い。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

福井県大飯郡高浜町塩土5-1
Tel.0770-72-3528
営/マーケット・UMIKARA select:
9:00～19:30 (7・8月は20:00まで)
うみから食堂:10:00～15:00 (L.O.14:30)
金土曜18:00～22:00 (L.O.21:30)
UMIKARA TERRACE:5～10月
土日祝日11:00～15:00 (不定期)
休/1月1日 ※UMIKARA TERRACE
カフェなど不定休あり
P / 123台
<https://umikara.co.jp/>



若狭の美味しいお魚をぜひ食べに来てください!

うみから
統括シェフ
安藤 史貴さん



“心臓に雑音がある”と言われたら

金沢医科大学 心臓血管外科学

教授 高野 環

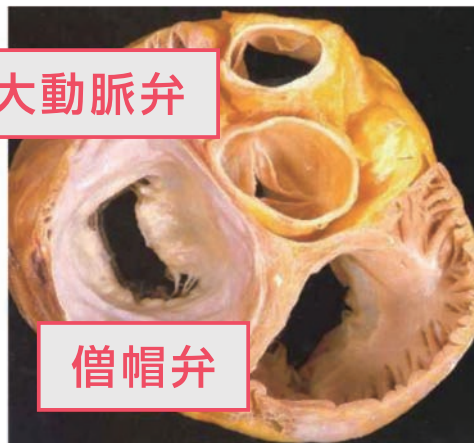
健康診断やかかりつけの先生に「心臓に雑音がある」と言われたらびびくりします。心臓って身体じゅう血液を送っているいちばん大事な臓器だし、雑音があっても大丈夫なのかな？と思われる方がほとんどだと思います。今回はそんな皆さんに心臓の雑音についてお話したいと思います。

Q 正常な心臓でも音は聞こえるのでしょうか？

A 心臓には4つの部屋があります。心臓の入り口から右心房、右心室、左心房、左心室と名前が付いています。これら4つの部屋の出口にはそれぞれ1つずつ弁が付いていますが、弁は血液が一つの方向にだけ流れるように開いたり、閉じたりを繰り返しています。

病気の全くない健康な方でも、この弁が開じるときの音が心臓から聞こえます。これを正常な心音と呼んでいます。お母さんのお腹にいるときから心臓が動いている限り、ずっと聞こえる音です(図1)。

図1



【子供】

子供では機能性雑音といって病気に伴う心雑音でなく、成長とともに消失する雑音があります。学校検診などでは5割以上にこの機能性雑音が認められるとの報告もあります。これにはギターやG線(ソの弦)をはじいたような特徴的なものもあって、この場合聴診だけで診断できることもあります。

Q 雑音があれば心臓の病気なんですか？

A 正常な方でも聞こえる弁が閉じる音以外の音が、雑音です。

【大人】

大人では病気のために雑音が聴取される場合が多いです。もっとも多いのは弁膜症による心雑音です。

Doctor



高野 環

Tamaki Takano

金沢医科大学
心臓血管外科学 教授

略歴

- 1991年 3月 弘前大学医学部卒業
- 1991年 4月 信州大学第二外科
- 1997年 8月 Baylor医科大学外科
- 2003年 5月 D'Annunzio大学心臓血管外科
- 2009年 5月 信州大学心臓血管外科講師
- 2012年 9月 Berlin大学, Kerckhoff Heart Center
- 2015年 1月 長野赤十字病院心臓血管外科部長
- 2021年 4月 金沢医科大学心臓血管外科教授(講座主任)

Q 弁膜症って
なんですか？

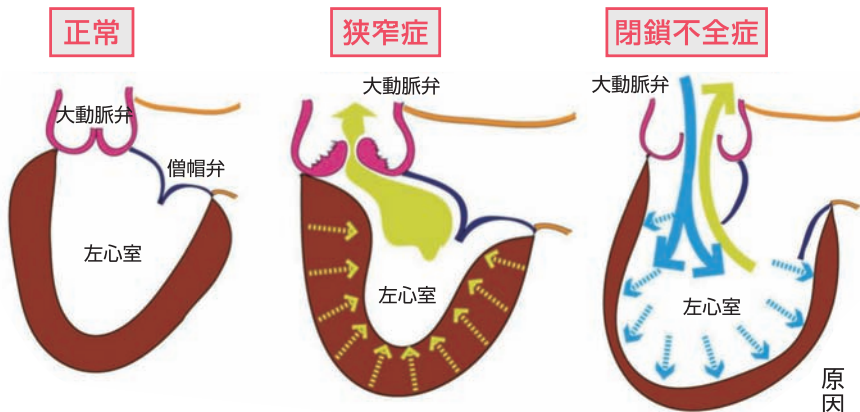
A 弁膜症とは心臓の弁がうまく開かなくなったり、うまく閉じなくなったりする病気です。心臓の出口にある大動脈弁、その1つ前の左心房と左心室の間にある僧帽弁の2つに弁膜症がおこると治療が必要になります。

Q 大動脈弁の
病気について
教えてください

A 大動脈弁狭窄症は大動脈弁が動脈硬化によって固くなり、弁が開かなくなる病気です。せまくなった弁を心臓から大動脈に出て行く血液が通るので、雑音が生じます。

大動脈弁狭窄症では弁の面積が正常の1/3〜1/4になつてしまうと呼吸困難や狭心症、失神などが起こってきます。症状が出現した場合には、突然

図2 大動脈弁狭窄症と閉鎖不全症



死の可能性もあるためにできるだけ早い時期の手術が必要です。大動脈弁閉鎖不全症は、大動脈弁がうまく閉じない病気です。心臓から大動脈に出て行った血液が逆流して再び心臓にもどってきます。逆流が高度で息切れ、呼吸困難等の症状がある場合には手術が必要です(図2)。

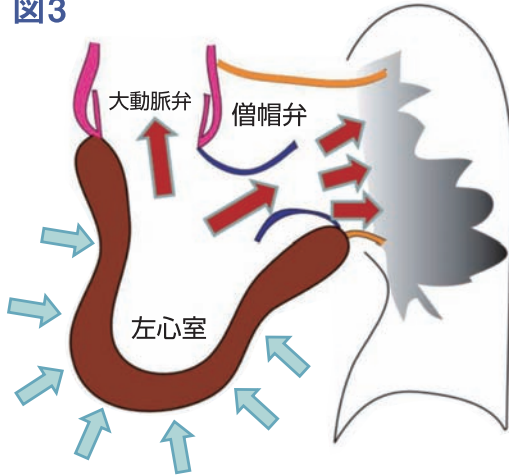
Q 僧帽弁の弁膜症は
どんな病気ですか？

A 僧帽弁閉鎖不全症は、左心房と左室の間にある僧帽

弁がうまく閉じなくなつてしまい、心臓が収縮するときに左室から左房へ血液が逆流する病気です。

原因は様々ですが、弁を固定するためのひも状の組織が切れたり、延びたりしていることが多いです。逆流の量が多い場合には手術が必要です(図3)。

図3



Q 手術が必要と
言われたら？

A 大動脈弁狭窄症ではカテーテルで手術ができる場合もありますが、今日お話し

した3つの弁膜症は、基本的には人工心臓を使って手術を行うこととなります。手術には胸骨(まかせて、と言うときに、ほん)とたたく胸の真ん中の骨を上

心雑音



症状があったり心雑音と言われたら
早めにご相談ください

から下まで約20cm切開します。胸骨を全く切らずに、または約1/2だけ切つて、6-8cm位の傷で手術ができる場合もあります。この場合には回復が早く、入院は10日から2週間程度です。弁膜症では、心エコー検査が病気の有無や程度を知るために大切です。かかりつけの先生と相談して、必要があれば手術までできる病院で専門医に1度は受診するのがよいでしょう。

組織拡大運動

実施中

仕事仲間をご紹介します！

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3,500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]