

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2022  
6  
vol.372

高齢受給者証などの  
更新手続きについて ..... P2

法人化しても建設国保を継続できます P3

フォトコンテストのお知らせ ..... 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[大動脈瘤のおはなし] ... P6.7

組織拡大運動実施中 ..... P8

投稿募集 ..... P8





# 高齢受給者証などの 更新手続きについて

現在お持ちの「高齢受給者証」「限度額適用認定証」

「特定疾病療養受療証」は **7月31日**で有効期限が満了となります。

新しい証を交付するために、これまでは所得確認書類を提出いただいておりましたが、**マイナンバーを用いた情報連携にて取得することができるようになりました。**

ただし、**情報連携にて所得情報を取得できない場合には従前どおり所得確認書類を提出いただくこととなります。**

対象者には事前にご案内します。

## 高齢受給者証

70歳以上75歳未満の方

## 限度額適用認定証

現在限度額適用認定証の交付を受けている方

※8月以降も高額診療が見込まれる方は更新が必要です

## 特定疾病療養受療証

現在【人工透析治療を行う必要のある慢性腎不全】で  
特定疾病療養受療証の交付を受けている方

※更新用申請書の提出が必要です

有効期限が満了した「高齢受給者証」  
「限度額適用（標準負担額減額）認定証」  
「特定疾病療養受療証」は支部に返還してください。

法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さまへ

# 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

## Our Health Photo Contest

フォトコンテストのお知らせ

# あなたの写真を “あわーへるす”の表紙に!

テーマ: 四季 自然の風景や建造物などジャンルは問いません。

■募集写真 CD、DVDでお送りください。

◎横2000×縦3000(350dpi)ピクセル以上(推奨) ※画像ファイルはJPEG形式

■応募資格  
被保険者

■締切日  
令和4年8月31日(水)

■賞および賞品  
優秀賞 クオカード(5,000円)  
佳作 クオカード(3,000円)

■掲載  
優秀作品は令和5年度の表紙を飾ります。

■その他  
未発表作品に限ります。  
お一人様何点でも応募できます。  
応募された作品はお返しできません。

■応募先・お問い合わせ  
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 TEL076-233-1021







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

## トマトモッツアレラソースの カルパッチョ

塩分を控えて、他の食材も摂取できるお刺身の食べ方のひとつです。  
お好みのワインと共にかがいですか。



モッツアレラはくせが無く、弾力のある食感が特徴のイタリアのチーズです。カルシウムが多く含まれ、プロセスチーズやピザチーズなどに比べて、塩分、脂質の少ないヘルシーなチーズです。

### 【材料(4人分)】

- ①・刺身用マグロ等 ……200g
  - ・塩 ……少々
  - ・ホワイトペパー ……少々
- ②・モッツアレラ ……1個
  - ・トマト ……1個
  - ・玉葱 ……1/4個
  - ・オリーブ油 ……大匙4
  - ・レモン汁 ……1/2個分
  - ・塩 ……小匙1/2
- ③・ベビーリーフ ……1/2袋

### 【栄養成分】 (1人分)

エネルギー	210.4kcal
塩分	0.49g

### 【作り方】

- 1 マグロは冷凍庫にしばらく入れて硬くしておきます。
- 2 モッツアレラチーズは1.5cm角を目安に切り、トマトはお湯に潜らせて水に取り、皮を剥いて横半分に切って種の部分を取り出して同様に切り、玉葱はみじん切りにして塩を混ぜ、さらして包んでよく揉み、水洗いして水気を絞ります。
- 3 オリーブ油、レモン汁、塩を混ぜ合わせ、2を混ぜ合わせます。
- 4 ①を薄く大きめにそぎ切りにしてバットに並べて塩、ホワイトペパーを振り、しばらく置いてキッチンペーパーで水気を取ります。
- 5 ④を皿に広げて盛り、②をかけ、ベビーリーフを乗せます。

### 今回の料理の Point

お刺身は醤油に比べて、塩分の少ないドレッシング(ソース)で食べると生臭みを感じます。あらかじめ塩、コショウで下味を付けておくことを忘れずに。お刺身を薄く切るには、冷凍庫に入れて凍らない程度に固めると切り易くなります。マグロ(魚)の他、薄く切った木綿豆腐や刺身コンニャクでも美味しく作れます。



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。



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

## 寝起きが肝心！朝5分の ストレッチで腰痛対策！

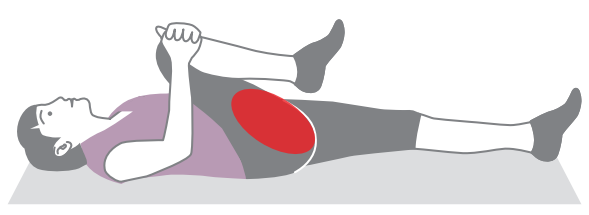
**朝** 起きてすぐ体を動かそうとすると、腰のあたりに痛みや張り、だるさを感じることはないでしょうか。この症状がある人は、背中や腰、お尻の筋肉が硬い傾向があります。

早朝は1日の中で最も体温が低い時間帯。そのため血行が悪くなり、特に腰まわりの筋肉や関節は、長時間同じ姿勢で寝ていると硬くなりがちです。この状態で急に立ち上がる、重い荷物を持ち上げるなどの動作は、腰の筋肉や関節に大きな負担をかけてしまい、腰痛を引き起こしたり悪化させたりします。

腰痛対策には、寝起き時にこわばった腰まわりの筋肉や関節をほぐすことが大切。すぐに起き上がらず、布団やベッドの上で5分間ストレッチをしましょう。毎朝の習慣にすれば柔軟性が高まり、腰痛の予防・解消に効果的です。

### 背中・腰・お尻の筋肉を伸ばす腰痛対策ストレッチ

#### 1 膝かかえストレッチ



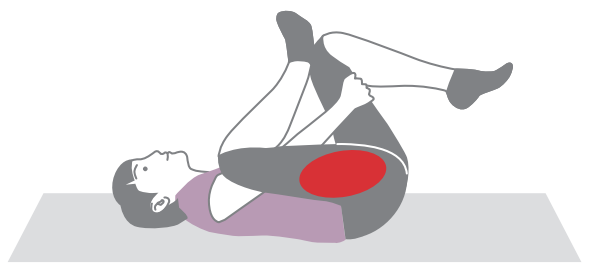
- ① 仰向けになり、右膝を両手で抱えて胸の方に引き寄せる
- ② 30秒その姿勢を保つ
- ③ 反対側も同様に行う

#### 2 腰ひねりストレッチ



- ① 1の姿勢から、腰をひねり右膝を左に倒す
- ② 顔は右を向き、右肩はなるべく浮かないようにする
- ③ 30秒その姿勢を保つ
- ④ 反対側も同様に行う

#### 3 4の字ストレッチ



- ① 仰向けになり、両膝を立てる
- ② 右足を左膝の上に乗せ、脚で4の字を作る
- ③ 左太ももを両手で抱え、胸に引き寄せる
- ④ 30秒その姿勢を保つ
- ⑤ 反対側も同様に行う

#### 4 前後開脚ストレッチ

※股関節の可動域を広げる



- ① 膝立ちの姿勢から、左脚を前に出す
- ② 右脚をゆっくり後ろに伸ばしていく
- ③ 重心を左脚に乗せ、右脚の付け根を床に近づける
- ④ 30秒その姿勢を保つ
- ⑤ 反対側も同様に行う

**Point** ★伸ばしている部位(赤)を意識する ★痛みを感じるまで伸ばさない ★呼吸を止めない



## 大動脈瘤のおはなし

金沢医科大学 心臓血管外科学

教授 高野 環

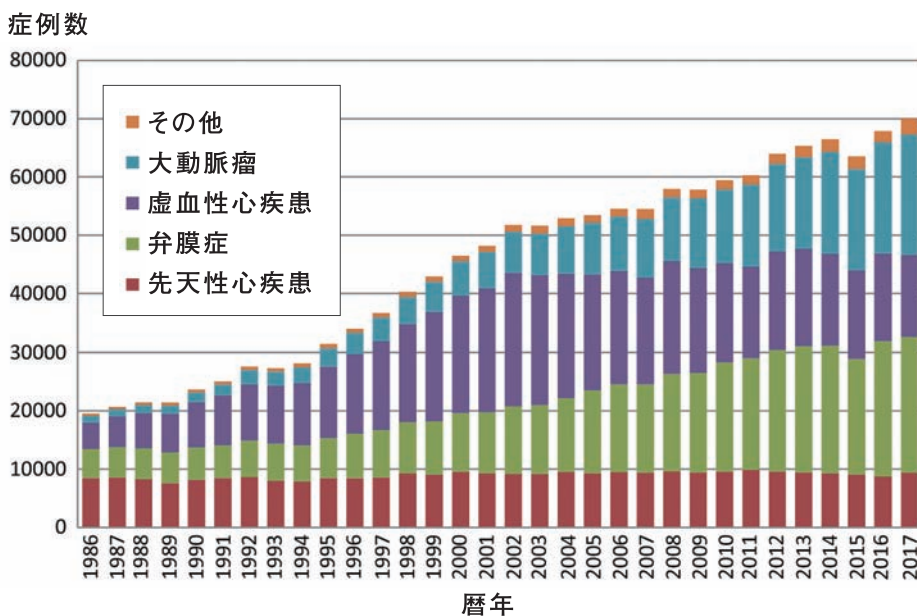


**Q** 手術が増えてきている？

**A** 1987年には日本全体で年間約20000件だった心臓と血管の手術は、30年後の2017年には70000件になっています。このグラフで黄緑色の部分が前回お話しした弁膜症で、水色の部分が大動脈瘤になります。他の色の部分に比べてこの2つの手術が増え続けていることがわかりますね(図1)。

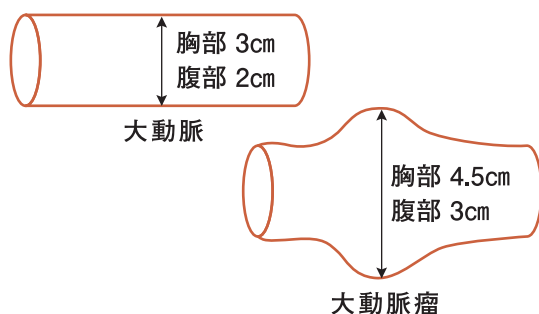
心臓から全身に血液を送る一番太い動脈が大動脈です。大動脈瘤は、この大動脈が太くなって膨らんでくる病気です。実は心臓や血管の手術の中で、最も増えているのが前回お話しした弁膜症と大動脈瘤の手術なのです。今回は、この大動脈瘤についてお話ししたいと思います。

図1 心臓血管手術



出典: Gen Thorac Cardiovasc Surg 68, 414-449 (2020/3).  
<https://doi.org/10.1007/s11748-020-01298-2>

図2



**Q** 大動脈の瘤とは？

**A** 大動脈は横隔膜より上の部分を胸部大動脈、下の部分を腹部大動脈と分けています。胸部大動脈の通常の太さは約3cmで、腹部大動脈では約2cmです。この太さが通常の1.5倍、つまり胸部大動脈で4.5cm、腹部大動脈で3cmを超えた場合に大動脈瘤と診断されます(図2)。



**Q 大動脈瘤の症状は？**

**A** 胸部大動脈瘤の6-7割は無症状です。これは腹部大動脈瘤でも同様で、6割の方が無症状です。そのため、別の病気で検査を施行した際に、偶然見つかる方が多いのが特徴です。胸部大動脈瘤では声がかすれたり、水分を飲み込むときにむせやすくなったりすることがあります。腹部大動脈瘤では、おへその近くに拍動する瘤を触ることがあります。

また、瘤の部位に痛みが出た場合には、瘤が急速に大きくなっている可能性があります。強い痛みを感じた場合には急いで病院を受診してください。



**Q 原因はなんですか？**

**A** 動脈硬化が一番大きな原因と考えられています。喫煙、高血圧、糖尿病、脂質異常等が動脈硬化をすすめてしまうので、タバコを吸っていたり、血圧が高い方、糖尿病や脂質異常と言われている方は動脈瘤になる危険が高いです。動脈瘤は無症状が多いので、当てはまる方はかかりつけの先生や専門の病院にご相談ください。

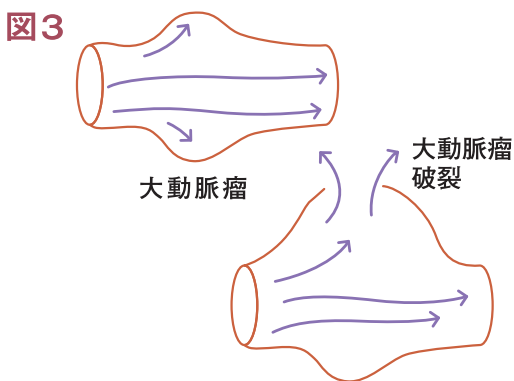
残念ながら食事や生活習慣を改善することで瘤は小さくなりません。また、薬で瘤を小さくすることもできません。瘤があることを知らないでいたり、放置しておくとか大きくなって破裂してしまうことがあります。破裂した場合には胸の中やお腹の中へ出血して生命の危険が及びます(図3)。



**Q どうすれば瘤は小さくなりますか？**

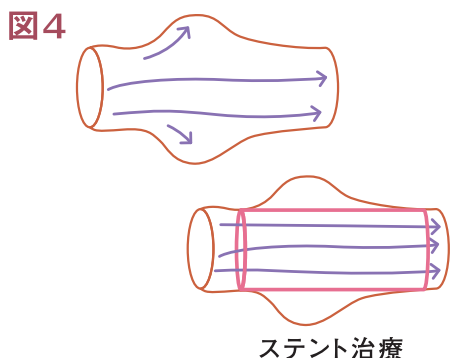
**A** 瘤の内側に筒(ステント)を入れる治療が広く行われています。これまでは胸や腹を開けて人工血管に取り替える手術が主流でしたが、このステント治療では、入院期間も数日間にと短縮して、食事も早期に摂ることが出来ます。しかし、瘤の場所や形によってはステント治療が難しい場合もありますので、当院などの専門医にご相談ください(図4)。

図3 大動脈瘤破裂



**Q それならどんな治療ができますか？**

図4 ステント治療



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)

# 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

### 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

## 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)

## 建設国保のメリット 市町村の国保との違い

※下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。

### 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

## 投稿募集

小学生までのお子様の  
スナップ写真を募集しています。

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的瞬間など  
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