

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023  
**1**  
vol.379

賀正



- 新年のご挨拶 理事長 齋藤 悦郎 …… P2
- 新春ご挨拶 石川県知事 馳 浩 …… P3
- 料理教室開催 …… P4
- 手続きの遅れが目立っています …… P5
- わが家の元Kids …… P5
- 健康講座 [認知症の予防と治療①] P6.7
- そろそろ確定申告のご準備を …… P8



## 新年のご挨拶

理事長 齋藤悦郎

あけましておめでとございます。

令和五年の年頭に当たり、ご挨拶を申し上げます。

組合員の皆さま方には日頃から組合の運営にご協力いただいておりますことに、厚く御礼申し上げます。

また、新型コロナウイルスの感染拡大の防止に向けて新たな手立てとしてオミクロン株に対応したワクチン接種が始まったところではありますが、これまで経験したことのない状況下において大変なご苦勞をされていることを案じておりますとともに、罹患された組合員の方々にかけましては、心より御見舞い申し上げます。

さて、令和三年の日本の平均寿命は男性で81・47、女性で87・57となり、平均寿命、健康寿命が男女ともに伸びておりますが、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味する平均寿命と健康寿命の差は依然として縮小しておりません。

このことは、医療費や介護費の増加により社会保障に大きな影響が及ぶと想定されること

から、人生100年時代の基盤となる健康寿命の延伸に向け、早期発見・早期治療のための予防・重症化予防・健康づくりに一層取り組み、高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を推進することが重要と考えます。

また、令和三年度から始まった全世代型社会保障構築会議は、昨年9月に議論が再開され「給付と負担の見直し」の分野のなかで、「今後、三年間で団塊の世代が後期高齢者となる中、負担能力にに応じて全世代で増加する医療費を公平に支え合う仕組みが必要」との首相の考えを基に「子ども子育て支援の充実」「医療・介護制度の改革」「働き方に中立的な社会保障制度等の構築」の三つのテーマを中心に議論が進められてまいりました。

なかでも「医療・介護制度の改革」では、給付と負担のバランス等の総合的な検討、かかりつけ機能が發揮される制度整備の検討等が議論され、令和五年度において医療保険制度改革に関連する法案が提出される見通しとなっています。

このような状況のなか、厚生労働省の令和五年度予算概算要求の内、医療に関する施策については、(1)新型コロナウイルス感染症対策の着実な実行、次の感染症危機に備えるための対応能力の強化、(2)医療介護DXの推進、科学技術力向上・イノベーションの実現、(3)地域医療構想の推進、医師偏在対策、医療従事者の働き方改革の推進等、(4)予防・重症化予防・健康づくり、歯科保健医療の推進等、(5)安定的で持続可能な医療保険制度の運営確保が掲げられています。

医療保険制度改革の実現化が間近に迫る状況のなか、組合では令和四年度に介護保険料を改定したにも関わらず、組織拡大事業の推進により組合員数は引き続き増加傾向を維持することができました。

令和五年度もさらに組合員の増加を目指し経営基盤の安定化を図りながら、インセンティブの強化等により組合員の皆さま方へ魅力ある事業を展開するとともに特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の向上等、医療費の抑制に関しても積極的に取り組んで参る所存でございますので、今後とも一層のご理解・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びとして、皆様のご健康とご多幸を祈念いたします。新年のご挨拶いたします。



# 令和5年 新春ご挨拶

## 「幸福度日本一の石川県の実現に向けて」

石川県知事 馳 浩

新年明けましておめでとうございます。

令和5年の年頭にあたり、県民の皆様にご挨拶を申し上げます。

昨年、長引くコロナ禍に加え、能登地方における一連の地震活動や8月の豪雨、ウクライナなどの国際情勢を背景とした原油・原材料価格の高騰など、様々な課題に直面し、県として県民の命と生活を守るため、最善を尽くしてまいりました。

本年も引き続き、新型コロナウイルスの感染拡大防止と社会経済活動の正常化の両立を図っていくとともに、国や市町、関係機関と協力しながら、災害からの一日も早い復旧に向けて全力で取り組むほか、資金繰り支援など物価高騰の影響を受ける事業者をサポートするなど、あらゆる対策を講じてまいります。

さらに、デジタル化やカーボンニュートラルへの対応など本県の将来の飛躍・発展に向けた取り組みや、誰一人取り残さない社会づくりの推進を通じて、県民一人ひとりが豊かさを実感できる「幸福度日本一の石川県」の実現を目指してまいります。

今後10年の石川県の進むべき方向性を示す

羅針盤となる「石川県成長戦略(仮称)」の策定については、今後も議論を深めながら、本年秋頃の策定を目指して作業を進めてまいります。

また、本県では、今年、「G7富山・金沢教育大臣会合」や「いしかわ百万石文化祭2023」の開催、さらに北陸新幹線の県内全線開業まで1年を切るなど、本県の魅力を国内外に発信する絶好の機会が到来します。本県の魅力に一層磨きをかけるとともに、交流人口の拡大により一層取り組んでまいります。

北陸新幹線金沢・敦賀間については、昨年、小松駅、加賀温泉駅の駅舎建築工事が完了し、レールの敷設工事も進められるなど、開業まであとわずかということが実感できるようになってきました。観光誘客では「新幹線県内全線開業PR戦略実行プラン」を年度内に策定し、北陸三県連携による誘客強化や文化観光の推進など、開業効果の最大化に向けた取り組みを強力に推進してまいります。

道路網については、幹線道路ネットワークの整備をさらに進めてまいります。

金沢港については、貨物、クルーズ、賑わいの機能を最大限発揮させ、日本海側の拠点港として更なる飛躍を期してまいります。

金沢城公園は、金沢城復元の総仕上げともいえる二の丸御殿の復元について、令和6年度の工事着手を目指し、引き続き、取り組みを進めてまいります。

安全・安心の確保については、治水対策などの防災・減災対策や、防災士の育成、消防学校の機能強化といった地域防災力の向上などに、しっかりと取り組んでまいります。

産業振興については、中小企業庁等との連携協定に基づく伴走支援体制のもと、原材料価格やエネルギー価格の高騰などの影響を受け厳しい状況にある事業者へ寄り添った支援を行ってまいります。

農林水産業については、農林水産物のブランド化や、他産業のノウハウを活用した生産の効率化により付加価値や収益性の向上を図ってまいります。

教育については、児童生徒一人ひとりの個性や適正に応じたきめ細かな教育の充実を図り、ふるさと石川に誇りと愛着を持ち、世界と地域に貢献する人材の育成を図ってまいります。

新年を迎え、旧年にも増して県政に対するご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様のご健康とご多幸を心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



## 料理教室開催

12月7日(水)金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにて料理教室を開催しました。今回は生活習慣病を予防するため、「血液をサラサラにする食材を使ったメニュー」をテーマに血液と血管を健康に保つ食べ物をバランスよく摂るための料理について学びました。

講師の加藤重和先生は「血液をサラサラにするには、野菜と青魚を食べると良い」と話し、DHA、EPAをたくさん含んだ食材を使った「鯖のとろろ昆布煮」「アボカドの肉巻きアーモンドフリット」「鯖のタコライス」の3品について、料理手順とポイント、アレンジなどについて説明しました。

その後、グループに分かれ、レシピを参考に料理作りの実習に取り組み、出来上がったものを各自で試食して解散となりました。



### MENU



鯖のとろろ昆布煮



アボカドの肉巻き  
アーモンドフリット



鯖のタコライス

手続きの遅れが目立っています

届出事項に変更があったときは、  
14日以内に手続きをしてください。



取得手続き

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく、組合員の家族として建設国保に加入しなくてはなりません。

【取得手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が退職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合の資格を喪失したとき
- ◆ 子どもが生まれたとき
- ◆ 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

\*手続きが遅れると、医療機関受診時に保険証がなく、医療費を全額支払うことになります。

喪失手続き

建設国保に加入している家族が会社勤めを始めたなどの異動があった時は、資格喪失手続きが必要です。

【資格喪失手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が就職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入したとき
- ◆ 転出したとき
- ◆ 死亡したとき

\*資格喪失後に建設国保の保険証を使用して受診していた場合は、医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れると返還医療費が多額になり、保険料をそのまま支払い続けることになります。

わが家の元Kids

元気いっぱい仲よし兄弟

長男の瑛玖は色々な事に興味があり何でも挑戦したい気持ちが強いです。習い事では空手を頑張り、休日は釣りに行ったりスケートボードをしたりしています。冬はスノーボードに夢中です。弟の玲偉も兄の姿を見て同じ事をしたがり、一緒に挑戦しています。いろんな体験や経験をして楽しんで欲しいと思います。

NGI【野々市市】



れい  
玲偉くん  
(3歳)



さく  
瑛玖くん  
(6歳)





## 認知症の予防と治療① 物忘れかもしれないと思ったら

金沢医科大学病院 認知症センター／高齢医学科

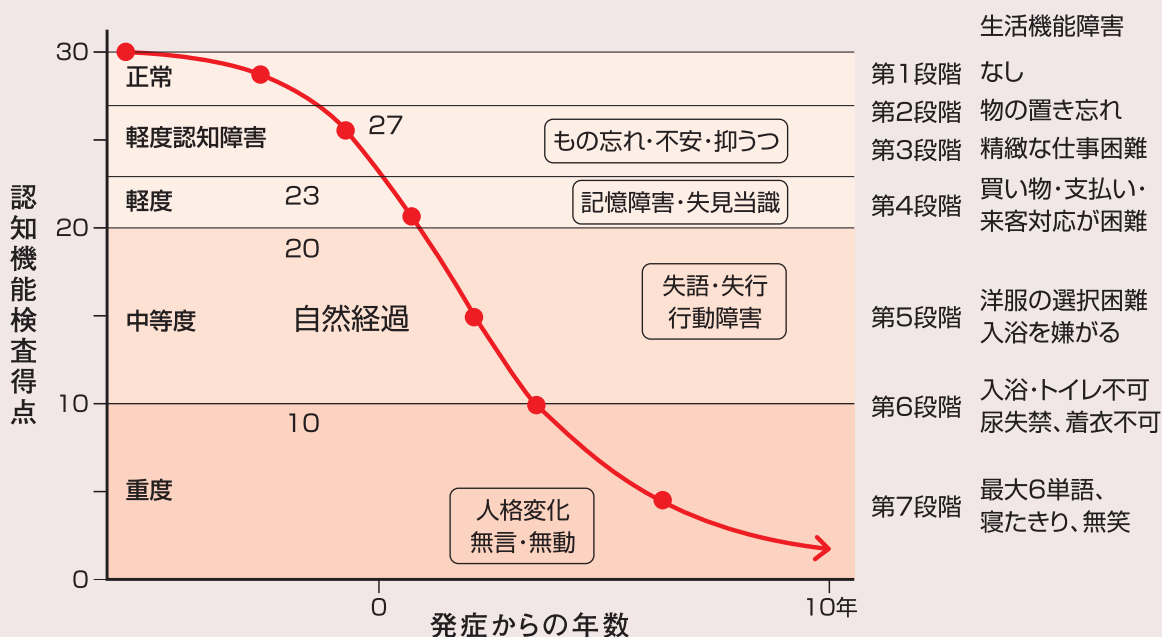
センター長／教授 森本 茂人

男女ともに健康寿命(男性70歳、女性74歳)は平均寿命(男性80歳、女性86歳)より短く、人生の最後は少なからず誰かのお世話にならないといけません。その代表例が認知症で、認知症例は2025年には65歳以上高齢者の4人に1人、700万人以上に達すると推計されています。老化は急激にやってくる。ある時から、想像以上のスピードで能力が低下していくのが、認知症や加齢によって足腰の衰える「フレイル」や足の筋肉が痩せてくる「サルコペニア」の特徴です。厄介なことに、この認知症とフレイルやサルコペニアは同時並行で進んでいくことが分かっています。お年寄りたちの願いはただ一つ、寝たきりや認知症になって家族に迷惑をかけたくないとの思いです。曹洞宗大本山永平寺には中風・ボケ封じのお守りが売られています。

自分や家族に物忘れの症状があれば、金沢医科大学病院の認知症センターなどを専門外来を受診されることをお勧めします。人や物の名前が出てこない、今日が何月何日か分からない、置いた物が無くなる、周りの人から「同じ事を聞く」と言われる、などです。認知症予防のポイントは、早期診断、早期予防・治療です。認知症は、「正常」→軽度認知障害→軽度認知症→中等度認知症→重度認知症と数年〜10年程度で経過していきます(図1)。「軽度認知障害(MCI)」の段階では適切な予防対策で健常へと回復することができます。軽度認知症以上でも薬物治療することでその後の進行を遅らせることができます。

**物忘れかも知れないなと思ったら。**

図1 生活機能障害によるアルツハイマー病の経過



**認知症には次のような病気があります。**

**アルツハイマー型認知症**

認知症の6割を占め、最も多いタイプの認知症です。記憶障害が主な症状で、昔のことは覚えていても最近のことは忘れやすくなります。脳の海馬、頭頂葉、側頭葉などを中心にAβ(エーベータ)やタウといった老化物質が、中期から20年間以上の時間をかけて蓄積し続け、脳の萎縮を引き起こして発症します(図2)。喫煙、中年期からの高血圧、糖尿病などの生活習慣病があると老年期に発症しやすくなります。

**脳血管性認知症**

大小の脳梗塞や脳出血など血管の動脈硬化によって

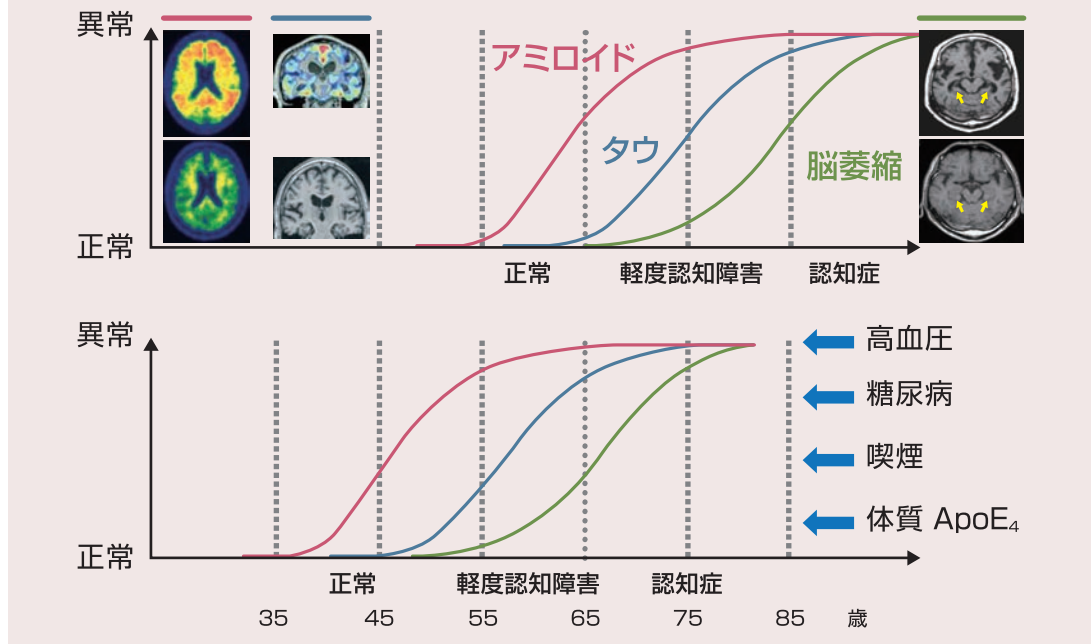
引き起こされる認知症で、全体の2-3割を占めます。人格や記憶機能は比較的保たれますが、片麻痺や呂律困難以外にも、段取りが悪くなったり、急に泣き出したり怒り出すなどの感情障害、うつ症状が目立つようになります。高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などのいわゆるメタボが原因となる場合が多く、若いうちからこれらの生活習慣病予防、治療が重要です。

**レビー小体型認知症**

レビー小体という老化物質が大脳全体に蓄積されることで引き起こされる認知症で、全体の2-3割を占めます。見えないものが見える幻視の症状があります。天井に虫が這っていたり、カーテンや吊るしてある服が知らない人に見えるたりします。そのほかにも手の震え、小刻み歩行、起立

時の低血圧による失神、転倒が認められます。ドネペジルというお薬が奏効します。

図2 重要な中年期の生活習慣病の予防・治療 発症より20年先行するアミロイド沈着



Doctor



**森本 茂人**  
Shigeto Morimoto

金沢医科大学病院  
高齢医学科教授・  
認知症センター長

略歴 | 1977年 3月 奈良県立医科大学 卒業  
1981年 3月 大阪大学医学部老年病医学大学院修了  
1982年 7月 米国Washington大学内科学教室研究生(至1984年9月)  
1997年 4月 大阪大学医学部加齢医学講座准教授  
2002年 4月 金沢医科大学高齢医学教授  
2010年10月 金沢医科大学病院副院長(至2017年3月)  
2017年 7月 金沢医科大学病院認知症センター長(至現在)  
2018年 4月 金沢医科大学名誉教授(至現在)

役職 | 日本老年医学会 名誉会員  
日本高血圧学会 名誉会員  
日本老年医学会英文誌(GGI) 編集長

そろそろ

# 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、定期的に組合員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は、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、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

FA2202

納税地	個人番号(マイナンバー)	生年月日	フリガナ
現在の住所又は居所事業所等	氏名	職業	世帯主の氏名
令和〇〇年1月1日の住所	〇〇工事業	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
申告番号	税理番号	電話番号	自宅・勤務先・携帯
収入	事業	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
配当	配当	配当控除	32
給与	給与	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	31
公的年金等	公的年金等	配当控除	33
		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	34

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

