

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023
12
vol.390



後期健康診断開催 P2

「負傷届」
「第三者行為による負傷届」の提出を P2

みんなの広場 P3

予防接種費用補助申請の
期限が迫っています P3

ヘルシーで簡単な一品料理 P5

睡眠の新習慣 [入浴編] P6

健康講座 [アルコール性肝障害] … P6.7

そろそろ確定申告のご準備を P8



後期健康診断開催

令和5年度の後期健康診断が11月に石川・富山の2会場で行われました。

対象者 39歳以下の被保険者

実施会場 石川県／石川県予防医学協会
富山県／北陸予防医学協会



健康診断は、受診して終わりではありません。

健康診断の目的はご自身の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療につなげることにあります。

結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り改善するきっかけにして健康な毎日を過ごしましょう。

「負傷届」

「第三者行為による負傷届」の提出を

こんなときに「負傷届」を提出してください

- ・負傷(ケガ)で医療機関にかかったときは「負傷届」の提出が必要です。

こんなときに「第三者行為による負傷届」を提出してください

- ・交通事故でケガをしたとき ・ケンカなどでケガをしたとき
- ・他人の飼い犬に咬まれてケガをしたとき など

ケガをした時に相手がいる場合は「第三者行為による負傷届」の提出が必要になります。

本来なら、加害者が治療費を負担すべきですが、加害者と被害者が明確でないときや、加害者との交渉がうまくいかないときがあります。その間、治療を中止することはできないことから、保険証を医療機関に提出して治療を受けることができます。この場合、加害者が支払うべき治療費を当組合が立替払いをすることになります。

そのため、当組合が加害者に対して費用を請求するのに「第三者行為による負傷届」が必要になりますので、速やかな提出をお願いします。



みんなの 広場

お散歩が大好きなプブちゃんと、お食事が大好きなテテちゃん。
毎日楽しく、家族みんなで賑やかに暮らしています。
たくさんの愛情や癒しをありがとう。
またいっぱい遊ぼうね!!

株式会社 みづほ室内工業 [金沢市]



ティア
(テテ)ちゃん
4歳/女の子

プティ
(プブ)ちゃん
4歳/女の子

予防接種費用補助申請の 期限が迫っています

インフルエンザ

締切 令和6年1月18日(木)

【建設国保の被保険者】

肺炎球菌感染症

締切 令和6年3月11日(月)

【65歳もしくは70歳になる被保険者】

※65歳: 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生
70歳: 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生

带状疱疹

締切 令和6年2月29日(木)

【50歳以上の被保険者】

詳しくは支部 (TEL 076-233-1021) に
お問い合わせください。



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

鮭と野菜の昆布旨味煮

鮭に含まれる天然色素の「アスタキサンチン」には抗酸化作用があり、若さを保つ効果が期待でき、健康をサポートしてくれます。



魚料理も野菜と組み合わせた一皿になるようなメニューのレパートリーを増やしましょう。

【材料(4人分)】

- | | |
|---|---|
| <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭……………4切れ ・塩、酒 ……各適量 ・小麦粉……………適量 <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・太胡瓜……………1/3本 ・人参……………1/6本 ・エリンギ茸 ……1本 ・スナップ豌豆等 8本 | <p>③</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水……………2カップ ・昆布……………12cm角1枚 ・塩……………小匙2/3 ・酒……………大匙2 ・淡口醤油 ……大匙1 ・みりん……………大匙1 |
|---|---|

【栄養成分】

(1人分)

エネルギー	塩分
154kcal	4.2g

【作り方】

- 1** 昆布を鍋に入れ、分量の水を入れてしばらく置きます。
- 2** 鮭の骨を除いて1.5cm角に切り、塩と酒で下味を付け、小麦粉をまぶし茹で、水に取ります。
- 3** 太胡瓜は皮を剥いて種をスプーンで取り除き、1.5cm角に切ってお湯で3分ほど茹でてザルに上げ水気を切り、3等分に切ります。
- 4** 人参は皮を剥いて1cm厚さのいちょう切り、エリンギ茸も1cm角を目安に切ります。
- 5** **1**の昆布に切り込みを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして**③**の調味料を入れ、エリンギ茸、人参を入れて煮て太胡瓜を入れます。
- 6** **5**の野菜が柔らかくなったら**2**を入れて温め、スナップ豌豆を入れて温めて器に盛ります。

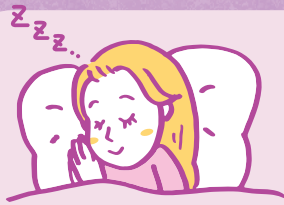


加藤キッチンスタジオ 代表
加藤 重和さん Shigekazu Kato

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

今この季節、太胡瓜の代わりは蕪などで、またスナップ豌豆の変わりは青梗菜やこまつ菜で作ってみて下さい。鮭を一口サイズに切り、小麦粉をまぶすことにより、ツルンとした食感になり、パサパサ感が薄れて食べ易くなります。



ぐっすり眠って健康になる!
睡眠の新習慣

Good Sleep for a Healthy Life



適切な入浴時間と温度、
 タイミングが
 質の高い睡眠のカギに!

第1回
入浴編



※写真はイメージです

みなさんは毎日熟睡できていますか？睡眠不足は心身に悪影響を及ぼし、仕事や勉強の効率も落ちてしまいます。健康のためには、良質な睡眠をもたらす生活習慣を身につけたいものです。

睡眠と体温は深い関わりがあります。私たちが体には、手足の皮膚温度が上がるのと体内の深部から皮膚へと放熱し、脳や内臓など体内の温度である「深部体温」が下がるタイミングで眠気が訪れるというメカニズムがあります。

その効果を高める方法が入浴です。入浴により皮膚体温を上げて深部体温の下降が大きくなると、入眠がスムーズに。しかし、就寝直前に熱い風呂に入ると深部体温が下がりにくくなって入眠の妨げになることも。入浴は就寝の1〜2時間前までに、40℃程度のお湯に10〜15分浸かるのが理想的。副交感神経が優位になり、深い眠りを後押ししてくれるでしょう。

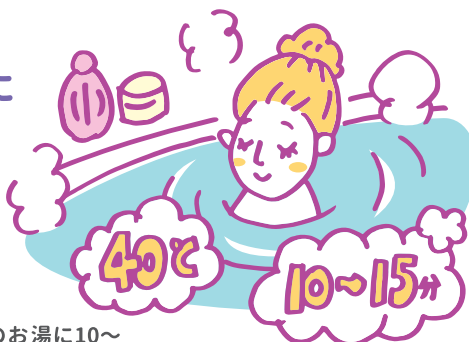
快眠のための入浴のコツ



コツ1

ぬるめのお湯に15分まで

湯の温度が高すぎると深部体温が上がっても体を興奮させる交感神経が活発になってしまいます。就寝時間の1〜2時間前までに、40℃のお湯に10〜15分程度浸かるのがおすすめです。



コツ2

手浴や足湯も効果あり

ゆっくりお湯に浸かれない場合は、シャワーでもOK。または、洗面器などに42℃ぐらいのお湯を張って5分ほど手首まで浸けたり、足湯をしたるのも効果的です。

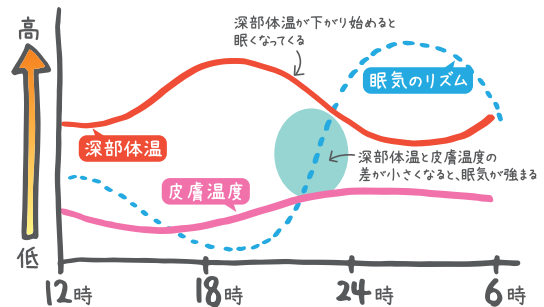


コツ3

体温と睡眠の関係を知る

深部体温と皮膚体温の変化を示すグラフ。深部は皮膚より3〜5℃高くなっています。深部と皮膚の温度差が縮まるだけでなく、手足などの末梢が温かくなって放熱が起きることが入眠に大事とされています。

体温と睡眠の関係 朝6時起床の例





アルコール性肝障害

金沢医科大学肝胆膵内科学

主任教授 土島 睦

表1 日本酒1合に相当する酒類の量

日本酒 1合(180ml) = 純アルコール23g	
<p>ビール 大ビン1本(633ml)</p>	<p>ウイスキー ダブル1杯(60ml)</p>
<p>7%缶チューハイ 1缶(350ml)</p>	<p>ワイン(赤・白) ワイングラス2杯 (200ml)</p>

酒は百薬の長、
度をこせば
万病のもと



お酒に強い人と
弱い人は
生まれつき



『酒は百薬の長』という名言は古代中国の史書『漢書』から出た言葉ですが、『過ぎたるは百薬の長ならず』という続きがあります。日本酒3合以上を5年間飲み続けると、肝臓に障害が生じます。日本酒1合(180ml)には純アルコールで23gが含まれており、他の酒類に換算すると「表1」とおりです。

最終的に炭酸ガスと水になります。この分解過程にアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)が働きますが、この酵素の遺伝子には働きが強い型(ALDH2*1)と弱い型(ALDH2*2)があり、ALDH2*1を●、ALDH2*2を▲とすると、遺伝子の組み合わせが●●はお

アルコールは肝臓で分解され、

酒に強い人、●▲はお酒に弱い人(顔が赤くなってもいくらかは飲める人)、▲▲は全く飲めない人(下戸)となります。日本人の約45%は生まれつき●▲か▲▲とされています。

二日酔いは

どうして起こる



体重60kgの人が1時間で処理出来る純アルコールの量は6.6gです。したがって日本酒1合の純アルコールを処理するには3時間半かかることになり、日本酒2合であれば7時間程かかることになります。もちろん、お酒に弱い人や女性、ないし健康状態によってはもっと長い時間かかることがあります。アルコール代謝物を翌朝まで残すと二日酔いになってしまいます。このことから一日の飲酒量は2合以内に抑えることが大切です。



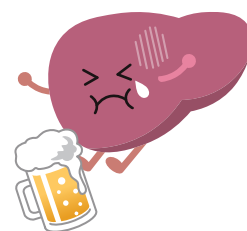
アルコール性
肝障害



今まで飲んできたお酒の総量によって脂肪肝、アルコール性肝炎、アルコール性肝線維症、肝硬変などとなります「表2」。ただし女性やアルデヒド脱水素酵素(ALDH2)遺伝子の組み合わせが●▲の人、肥満者では少ない飲酒量でも肝障害を起します。脂肪肝は、アルコール性肝障害の初期段階で、1日5合以上を1週間程飲み続けているとおこりますが、禁酒するとすぐに治ります。アルコール性肝炎になると、ときには命に関わるほど危険な状態になることもあります。何度も肝炎を繰り返ししていると、肝硬変になります。肝硬変にまで進行すると、禁酒をしても肝臓は元の状態に戻りません。血液検査ではYIGTP、AST、ALTの値を調べます。YIGTPが高い場合はイエローカード、ASTが高い場合はレッドカードと認識し、お酒を控え、定期的に内科を受

表2 アルコール性肝障害の主な病型

アルコール性脂肪肝	肝臓の中に中性脂肪が溜まってくる病気
アルコール性肝炎	大酒を飲んだことで肝臓に炎症がおこる病気
アルコール性肝線維症	肝臓に細い線維のスジが広がってくる病気
アルコール性肝硬変	肝臓が硬くなり、働きが低下してくる病気



診することが大切です。
（「Y」は「ガンマ」と読みます。）

適正飲酒の十か条

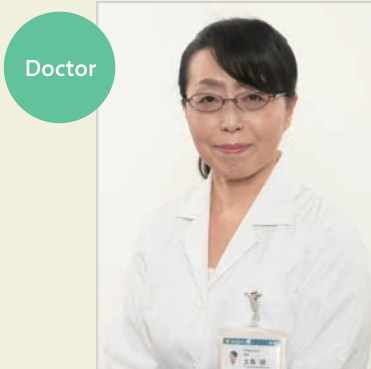
- 一、談笑し 楽しく飲むのが基本です
- 二、食べながら 適量範囲でゆっくりと
- 三、強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- 四、つくろうよ 週に二日は休肝日
- 五、やめようよ きりなく長い飲み続け
- 六、許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- 七、アルコール 薬と一緒に危険です
- 八、飲まないで 妊娠中と授乳期は
- 九、飲酒後の運動・入浴 要注意
- 十、肝臓など 定期検査を忘れずに

アルコール性肝障害の治療は禁酒が原則です。元の健康な肝臓に戻るまでには、最低でも数ヶ月の禁酒が必要で、この時期には特に、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがたくさん含まれたバランスのよい食事をとることが大切です。

正しいお酒の飲み方



アルコールと上手に付き合っていくには、1日に日本酒なら1〜2合までが適量となり、1週間のうち、2日はアルコールを飲まない休肝日をつくって、肝臓を休ませることが大切です。一方、ウイルス性肝炎の人は、お酒を飲むことで肝がんの発生率が高くなるので、禁酒を心がける必要があります。



Doctor

土島 睦

Mutsumi Tsuchishima

金沢医科大学肝胆膵内科学 主任教授

略 歴

- 1985年 3月 金沢医科大学医学部卒業
- 1985年 5月 金沢医科大学病院研修医
- 1987年 4月 金沢医科大学消化器内科医員
- 1992年 2月 金沢医科大学消化器内科学助手
- 2007年 2月 金沢医科大学消化器機能治療学助教
- 2007年 4月 金沢医科大学消化器機能治療学学内講師
- 2010年10月 金沢医科大学消化器機能治療学臨床准教授
- 2011年 4月 金沢医科大学消化器内科学臨床准教授
- 2013年 2月 金沢医科大学肝胆膵内科臨床准教授
- 2014年10月 金沢医科大学肝胆膵内科臨床教授
- 2016年 9月 金沢医科大学肝胆膵内科学臨床教授
- 2018年 4月 金沢医科大学肝胆膵内科学主任教授 現在に至る

主な学会活動

日本消化器内視鏡学会認定消化器内視鏡専門医/指導医
日本消化器病学会認定消化器病専門医/指導医/評議員
日本内科学会認定内科医/評議員
日本肝臓病学会認定肝臓専門医/指導医

日本カプセル内視鏡学会認定カプセル内視鏡専門医/指導医
日本消化管学会胃腸科専門医
アルコール医学生物学研究会 運営委員
日本アルコール・アディクション医学会 評議員

そろそろ!

Information

お知らせ

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、定期的に事業者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、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、毎年職業欄には**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

現在の住所又は居所事業所等 フリガナ 氏名

令和〇〇年1月1日現在の住所 職業 **〇〇工事業** 届出番号・雅号 世帯主の氏名 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 税理番号 電話番号 自宅・勤務先・携帯

収入金	事業	営業等	区分	ア	税	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	000
	業	農業	区分	イ		31		
	不動産	区分	ウ	32				
	配当	区分	エ	33				
	給与	区分	オ	34		00		
公的年金等	カ							

第一表 (令和五年分以降用)

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



お知らせ

次の期間、年末年始休業となりますので、お知らせいたします。

令和5年12月29日(金)～令和6年1月4日(木)

全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部

