

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023
5
vol.383

- 令和5年度保健事業のご案内 …… P2
- 40歳以上の健康診断 …… P3
- フォトコンテストのお知らせ …… P3
- 北陸いいところ探訪
[アドベンチャーガーデン能美] …… P4.5
- 健康講座[急性白血病] …… P6.7
- わが家の元Kids …… P8
- 給付内容が変更になります …… P8

令和5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 5月・10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 10月 予防接種費用の補助 ~翌年1月

- ・1人あたり2,500円を限度に実費補助(年度内1回)(12歳以下の方が2回接種した場合は5,000円を限度に実費補助)

感冒対策セット配付 11月

- ・風邪・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円を限度に実費補助(65歳と70歳の方)

帯状疱疹 予防接種費用の補助

- ・1人あたり2,500円を限度に実費補助(満50歳以上の方)

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、通常の特定健診項目に視力・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

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5年8月31日(木)

■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6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 TEL 076-233-1021



2022年3月号
表紙写真
宮村智春様
(テンショウウ株)





石川県能美市

Adventure Garden NOMI

アドベンチャーガーデン能美

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.06



まずはチャレンジコースへ。ネットウォークやスパイダーネット、ジップラインのほか、10mの高さのアトラクションもあり、スリルと絶景を満喫できる。



専用の安全器具を着け、ブリーフィングコースでスタッフから講習を受けて練習を終えたら、いざコースへ。



到着後は受付へ。平日なら空きがあれば予約なしで利用可能。汚れてもいい服やシューズの着用が必須だ。

大自然を活かした 樹上で遊ぶ 本格アスレチック。



キャンプ場や登山道などが整備されている能美市「こくぞう里山公園」に、石川県初の森林を使ったフィールドアスレチック施設「アドベンチャーガーデン能美」が昨年10月に誕生した。

約8kmある敷地内の森林の地形や樹木をそのまま活かし、ロープや丸太などでつくられた多彩なアクティビティが空中で体験できる。コースは5歳(身長110cm以上)の子どもから体験できるチャレンジコースと小学4年生(身長140cm以上)から参加できるアドベンチャーコースの2つ。初心者向けのチャレンジコースには全4コース28アクティビティが用意され、小川のせせらぎや鳥のさえずりを聴きながら、揺れ動くブリッジを渡ったり、ジップラインを滑り降りたりしてゴールを目指す。途中で動けなくなってもスタッフがレスキューに来てくれるので安心だ。さらなるスリル感を求める人には難易度の高いアドベンチャーコースもある。

思いきり身体を動かした後は併設のバーベキュー場でお腹を満たしても。ファミリーやグループで楽しめること間違いなしのレジャースポットだ。



アスレチックで遊んだ後は思い出にみんなで写真撮影をしてみてもいい。撮影用グッズも用意されている。



敷地内には休憩できる建物もある。ロッカーが4つ設置されているが、両手が空くりュックなどのカバンを持参したい。



ココに注目!

手ぶらプランもあり!
自然の中でBBQも満喫できる!



森林や池に囲まれたバーベキューサイトも併設。今年4月にリニューアルしたばかり。



アスレチック体験後の食事ももちろん、BBQだけの利用も可能。食材や炭などの持ち込みは無料。



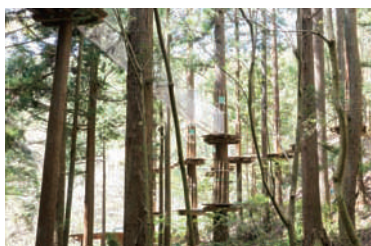
3日前までに予約すれば、地元精肉店が厳選する食材セットを用意してくれる。必要なものをレンタルすれば、手ぶらでBBQを楽しめる。



全40のアクティビティを設けたアドベンチャーコース。同施設は、能美市の園芸・造園会社「北陸園芸」が運営し、今後も新たなコースが加わる予定。



1.ゆらゆらするアクティビティにハラハラドキドキ。2.子どもはもちろん、大人も思わず夢中になる樹上のアスレチック。3.木々の間を一気に滑り降りれば爽快気分。4.高難度のアドベンチャーコースのツイストブリッジ。2種類の安全器具を装着するため落下の危険がない。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

石川県能美市和気町ラ90 Tel.0761-58-0923
 営/9:00~17:00 ※営業時間、最終受付は季節によって異なる
 休/なし ※1時間の雨量が5mm以上、または風速10m以上の悪天候の日はお休み
 P/20台
 料/[アスレチック] チャレンジコース2,200円(お盆・GW 2,500円)
 チャレンジ+アドベンチャーコース3,300円(お盆・GW 3,500円)
 [バーベキュー] バーベキュー 1基1,240円(3時間、6名まで、食材1人前2,500円)
 ※別途、1人当たり大人200円(市内100円)、中学生以下100円(市内50円)が必要
 ※ウェブ予約が可能だが、当日の予約は電話での確認を。
<https://adventure-garden.com/>

大自然の中で体を動かす非日常感を味わいにぜひお越しください!



施設長
山本 剛大さん

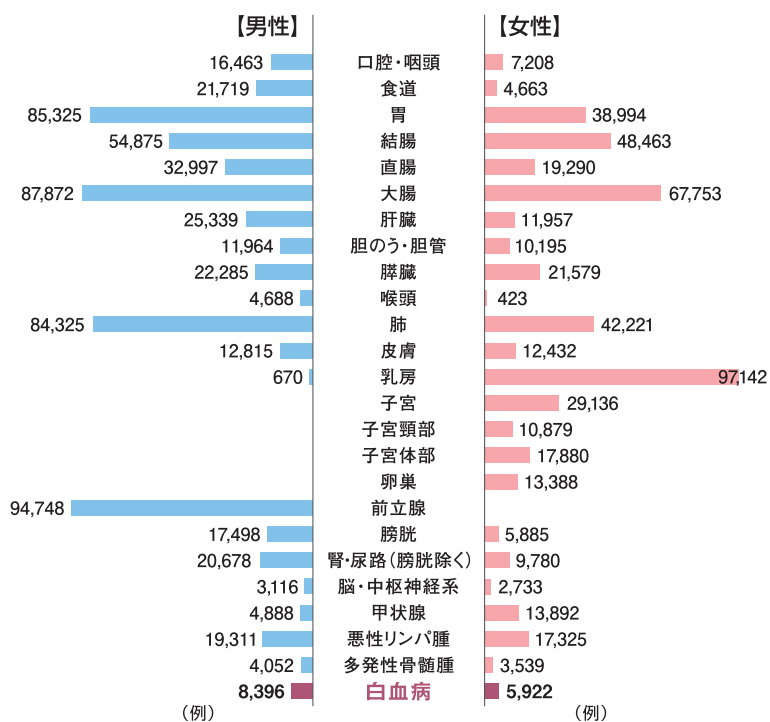


急性白血病

金沢医科大学病院 血液免疫内科

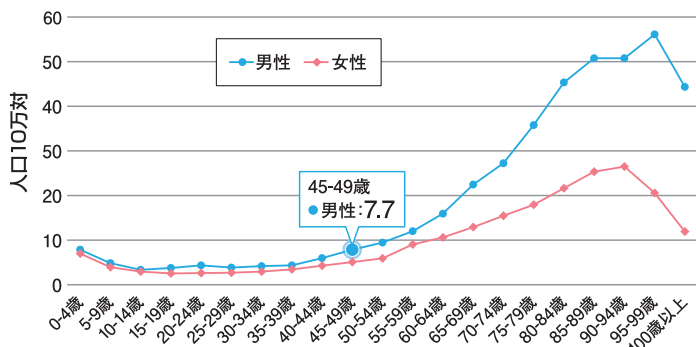
教授 水田 秀一

図1 部位別がん罹患数(2019年)



元データ：全国がん登録罹患データ

図2 年齢階級別罹患率(白血病2019年)



元データ：全国がん登録罹患データ

- 学会専門医資格
- 日本内科学会認定医・総合内科専門医
 - 日本血液学会認定医・指導医
 - 日本輸血・細胞治療学会認定医
 - 日本がん治療認定医
 - 造血細胞移植学会認定医
 - 細胞治療認定管理師

- 学会等役員歴
- 日本輸血・細胞治療学会評議委員
 - 日本血液学会評議委員
 - 日本造血細胞移植学会評議委員

1 白血病とは

白血病とは血液の中の白血球が悪性腫瘍(がん)になった血液がんの一つです。

わが国では1年間に1万人以上の方がこの病気にかかっています(図1)。ほかのがんに比べれば患者さんの数は少ないので

すが年齢とともに罹患率が高くなっています(図2)。

白血病には、さまざまな種類があります。大きくは急性(がん化した細胞が急速に増殖する)と慢性(がん化した細胞がゆっくりと増殖する)に分けられます。悪性化(がん化)した造血幹細胞(≡白血病細胞)が、リンパ球系の場合「リンパ性白血病」、それ以外の細胞(リンパ球以外

2 症状

の白血球、赤血球、血小板)の場合「骨髄性白血病」になります。急性白血病は早い経過をとり、放置すれば短期間に命を落としてしまう白血病です。

「急性白血病」では正常な造血は著しく抑えられます。その

ため、赤血球が減少した状態である貧血や病原体への防御を担う成熟した白血球が減少し、感染症にかかりやすくなったり、血を止める役割をする血小板の数が低下して出血が止まらなくなるという症状がおこります。また肝臓、脾臓、リンパ節等いろいろな臓器に白血病細胞が侵入しこれらが次第に大きくなることもあります。

3 診断

血液検査で赤血球数、血小板数の減少、白血球数の異常や、通常あらわれないはずの未熟な血液細胞(白血病細胞)がみとめられます(図3)。血液検査で、急性白血病が強く疑われる場合は、骨髄検査(骨髄穿刺)を行います。検査用の骨髄を吸引し、白血病細胞の割合や特徴的な染色体および白血病細胞が持っている遺伝子の異常の有無などを調べます。白血病細胞の割合が骨髄全体の20%以上であれば急性白血病と診断されます。

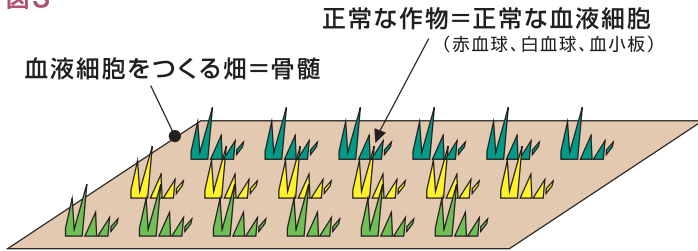
4 治療

急性骨髄性白血病に対し中心となる治療法は化学療法(抗がん剤治療)です。化学療法は大きく2つの過程で行われ、初期治療として寛解(白血病細胞が骨髄から消失する)をめざす

寛解導入療法と、その後の完全寛解を維持し白血病細胞をゼロに近づけるための寛解後療法が行われます。化学療法に抵抗性だったり一旦寛解になった後に再発した場合には造血幹細胞移植療法が治療の選択肢となります。近年、白血病細胞だけをピンポイントでねらい撃ちし、大きな副作用を出さずにがんを抑える分子標的薬剤が目まぐるしく開発されて通常の抗がん剤では効果が乏しい白血病に対して積極的に用いられています。このような新しい分子標的療法の登場により治療成績が向上してきたため、造血幹細胞移植療法を受けなくても長期生存することが可能になりました。急性白血病におきましても新規分子標的薬剤と抗がん剤の併用により高齢の方でも長期生存が期待できるようになっていきます。今後、白血病の治療は大量の抗がん剤を用いた強力な治療法からできるだけの副作用が少なくピンポイントに白血病細胞を減らしていく治療に変容していくと考えられます。

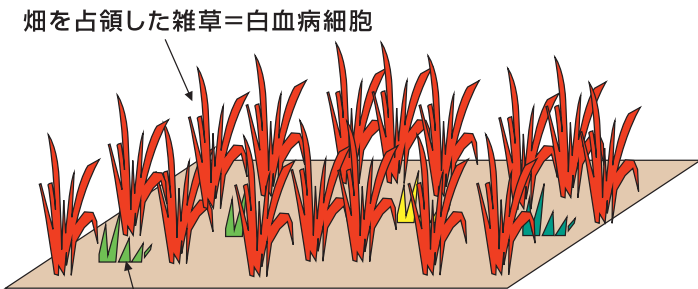
白血病になる方の多くが高齢の方でありますが、新規薬剤の開発や治療法の向上により多くの方に長期生存が期待できるようになります。

図3



A 正常な骨髄

正常な状態の畑(骨髄)では、秩序正しく作物(赤血球、白血球、血小板)が生育され造血のバランスは保たれている。



B 急性白血病にかかった骨髄

白血病にかかると、畑(骨髄)は雑草(白血病細胞)に占領されてしまうために、正常な作物(赤血球、白血球、血小板)の生育が妨害されて、正常な造血はストップしてしまう。

Shuichi Mizuta, Kanazawa Medical University

Doctor



水田 秀一
Shuichi Mizuta
金沢医科大学病院
血液免疫内科
教授

学歴	1986年3月	佐賀医科大学医学部医学科卒業
職歴	1986年5月	愛知県済生会病院にて研修
	1988年6月	県西部浜松医療センター血液科
	1990年6月	都立駒込病院輸血科
	1993年4月	名古屋大学医学部付属病院第一内科医員
	1998年7月	愛知県厚生連更生病院輸血部長
	2002年4月	同血液内科統括部長
	2003年6月	藤田保健衛生大学血液化学療法科助教(現准教授)
	2016年6月	国立病院機構豊橋医療センター血液内科部長・輸血部長
	2017年4月	同内科系診療部長
	2018年1月	金沢医科大学血液免疫内科教授

わが家の元Kids

元気いっぱい仲よし兄弟

毎朝、中学校、小学校、保育園、
送り出すのに、奮闘している毎日です。
この子供達の笑顔のために、
毎日仕事を頑張っている自分があります。

有限会社 平石工業 [七尾市]

こと
瑚音ちゃん
(7歳)



な
お
流生くん
(5歳)

せ
な
聖流くん
(13歳)



に
こ
仁瑚ちゃん
(12歳)

給付内容が 変更になります

★傷病手当金が 入院給付金に変わります

傷病手当金は、同一疾病・併発疾病の場合、
最高90日間が支給の限度でしたが、
入院給付金は病名は問いません。

- ・連続4日以上入院で、
入院1日目から支給
- ・1日につき4,500円
- ・支給開始日から5年経過ごとに
最高90日間支給

※加入後3ヶ月以内の期間は支給されません。

★令和5年4月出産分から 出産育児一時金の 支給額が8万円増額されます

出産育児
一時金の
支給額

42万円 → 50万円

※産科医療補償制度の対象とならない
出産の場合は488,000円

★予防接種の費用補助を充実します

インフルエンザ予防接種のサービス拡大

これまでは1人あたり一律2,500円が限度でしたが、
今年度から12歳以下の方が2回接種した場合は
5,000円を限度に実費補助となります。

帯状疱疹予防接種の新設

1人あたり2,500円を限度に実費補助(満50歳以上の方)

広 報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023年5月25日発行5月号(第383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