

広 報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023
6
vol.384

Healthy Information Magazine

- 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
- 投稿募集…………… 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[関節リウマチについて]・ P6.7
- みんなの広場…………… P8
- 組織拡大運動実施中…………… P8



写真:石川県 白山市 手取峡谷(白山手取川ジオパーク)

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。

新しい証は令和4年中の所得金額をもとに発行することになりますが、
マイナンバーを用いた情報連携にて所得情報を取得いたします。

ただし、情報連携にて所得情報を取得できない方には
所得確認書類を提出いただくことになります。

該当者には事前にご案内します。

対象者

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手続きが必要です

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

※申請書の提出が必要です

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。

適用除外承認を受けるには

- 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

みなさまの投稿募集中



掲載分にはクオカードを
進呈いたします。

【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

【募集写真】CD-Rまたは写真でお送りください。

★みなさまの「長年続けている趣味」や「実はこんな特技があります」など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【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・写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。



★小学生までのお子様の「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」など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【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、コメントを添えてください。





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

鮭のタコライス

タコライスとは、メキシコ料理の「タコス」に「ライス」をプラスした沖縄発祥の料理です。蒸し暑い日でも食べやすい味と食感です。



血液をサラサラにしてくれる野菜や魚などの食材を含み、一皿でバランス良く栄養がとれる一品です。

【材料(4人分)】

- | | |
|---|---|
| <p>①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ニンニク……………1かけ ・叩き鮭……………200g ・オリーブ油 ……大匙1 ・トマトケチャップ…大匙3 ・ウスターソース…大匙1 ・魚醤 ……………大匙1 ・塩、コショウ ……各少々 ・一味唐辛子 ……少々 | <p>②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト ……………1個 ・玉ネギ……………1/3個 ・パプリカ ………1/3個 ・ピーマン……………1個 ・トマトケチャップ…大匙2 ・オリーブ油 ……大匙1 ・レモン汁……………大匙1 ・塩、コショウ ……各少々 |
|---|---|

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩 分
475kcal	4.2g

- ③**
- ・レタス ……………1/4個
 - ・ご飯……………4人分
 - ・粉チーズ……………好み

【作り方】

- 1** フライパンにオリーブ油、ニンニクのみじん切りを入れて火にかけて弱火で炒め、鮭を入れてそぼろ状に炒め、トマトケチャップ、ウスターソース、魚醤を入れ、味をみて塩、コショウを加え、一味唐辛子で好みの辛さに調えます。
- 2** トマトをお湯に潜らせて皮をむき、その後で1cm角に切った玉ネギ、パプリカ、ピーマンを茹でます。
- 3** **2**のトマトの種を取り除いて1cm角に切り玉ネギ、パプリカ、ピーマンと共にボールに入れ、トマトケチャップ、オリーブ油、レモン汁、塩、コショウを混ぜ合わせます。
- 4** レタスは千切りにします。
- 5** 器にご飯を盛り**1**を上に乗せ、**3**を乗せ、**4**を添え、好みで粉チーズをふります。



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

挽肉の代わりに鮭を使いましたが、鶏、豚、牛の挽肉はもちろん、細かく切った海老、貝類でも美味しく作れます。魚醤を普段使わないのであれば、オイスターソースでも代用可能です。



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

「足首」 硬くなってない？



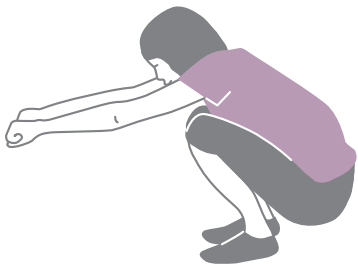
首は、身体の土台となる関節。足首が硬くなると、膝関節や股関節に悪影響が出ます。例えば、足裏を地面につけた状態でしゃがみ込みもうとすると、膝を前に曲げていくことができず、内側や外側にねじらせて曲げるようになります。その不自然な動きが膝や股関節に負荷をかけ、膝痛や腰痛の原因に。また、ふくらはぎの筋肉をうまく使えなくなるため、足のむくみや疲労も感じやすくなります。早歩きやジョギングで膝が痛くなる、ふくらはぎが張る、つるなどの症状がある人は、足首が硬いことが原因かも。まずは、あなたの足首の柔軟性をチェック(図1)。しゃがみ込み姿勢ができなかつたら、足首ストレッチ&トレーニングがお勧めです。運動前のウォーミングアップや足が疲れた時、入浴後などに一度行っただけでも即効性があります。

1. 足首の柔軟性チェック

しゃがみ込みテスト

(図1)

- ① 足は肩幅に開いて立つ。
- ② 両手を前に伸ばし、深くしゃがみ込む。
- ③ 後方に倒れずに、姿勢を維持できたら合格。
※踵(かかと)は浮かせないこと。

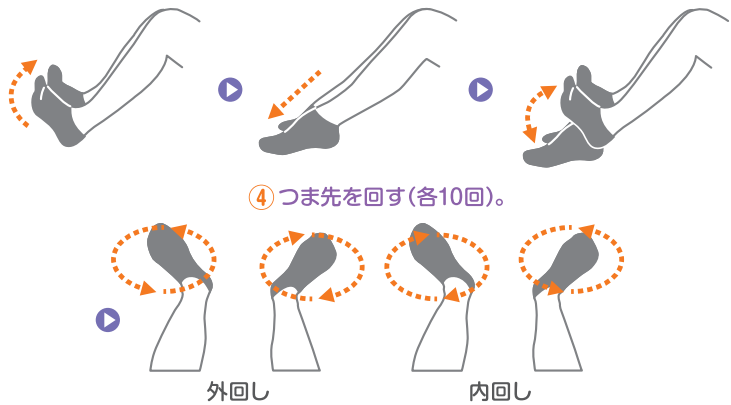


2. 足首ストレッチ&トレーニング

足首ぐるぐる体操

膝を立て、床に踵をつけて座る(椅子に座ってもよい)。

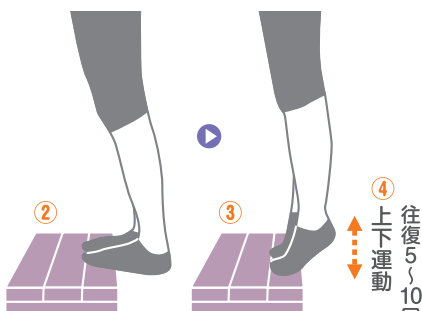
- ① つま先を上げて足首を反らす(10秒)。
- ② つま先を下げて足首を伸ばす(10秒)。
- ③ つま先を上下に動かす(往復10回)。



ヒールレイズ

階段やステップ台などの段差を利用する。

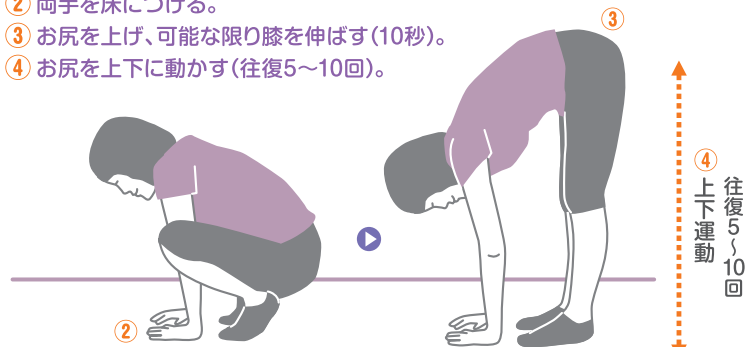
- ① 踵が段から出るように、つま先立ちをする。
- ② 踵を段より下に降ろす(10秒)。
- ③ 踵を段より上に上げる(10秒)。
- ④ 踵を上下に動かす(往復5~10回)。



※転ばないように、手を壁などに添える

カエル座り体操

- ① 立位で踵同士をつけた後に、カエル座りをする(踵が浮いても良い)。
- ② 両手を床につける。
- ③ お尻を上げ、可能な限り膝を伸ばす(10秒)。
- ④ お尻を上下に動かす(往復5~10回)。



※手は床から離さない



関節リウマチについて

金沢医科大学血液免疫内科学

准教授 山田 和徳

関節リウマチとは？

関節リウマチは、免疫の異常により関節の滑膜などに炎症を起こして、関節の腫れや痛みを起し、進行すると関節の変形や破壊を引き起こす病気です。

男女比は、1.3と女性に多い病気で、日本における患者数は約80万人と推定されております。

関節リウマチでは、関節の滑膜組織に炎症細胞が出現し、サイトカインという炎症物質

図1 関節炎の模式図

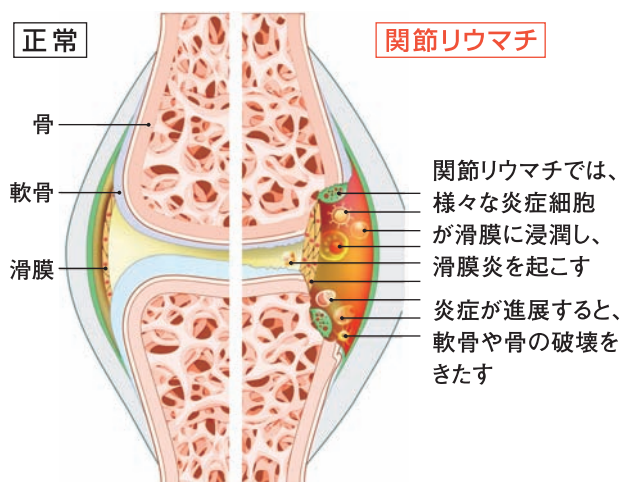


図2 関節リウマチ患者の手(A)とレントゲン写真(B)



(TNF- α やIL-6など)が放出されます。これらの物質によって、関節内に炎症が引き起こされ、関節の内面を覆っている滑膜細胞が増殖し、腫れや痛みを引き起こし、軟骨や骨の破壊が進んでいきます(図1、図2)。

関節リウマチの診断

関節リウマチの診断は、2010年に欧州リウマチ学会と米国内科学会が共同で作成し

た基準を用います。具体的には、関節の腫れまたは痛みのある関節の数、自己抗体(RFや抗CCP抗体)の有無、滑膜炎の期間(6週間以上かどうか)、炎症反応の有無の4つの項目において、それぞれスコアをつけ、10点満点のうち6点以上で、関節リウマチとみなします。ただし、関節リウマチ以外の疾患でも、関節の腫れや痛みをきたす疾患がありますので、これらの疾患を除外する必要があります。

Doctor



山田 和徳

Kazunori Yamada

金沢医科大学
血液免疫内科学
准教授

略歴

- 1998年 3月 新潟大学医学部医学科卒業
- 1998年 4月 金沢大学医学部附属病院(第2内科)研修医
- 2000年10月 岡崎国立共同研究機構
- 2002年10月 金沢大学医学部附属病院(第2内科)
- 2009年 9月 ジュネーブ大学医学部 Pathology and Immunologyに留学
- 2010年 8月 金沢大学医学部附属病院(リウマチ・膠原病内科)
- 2012年 4月 同 助教
- 2014年 4月 金沢大学大学院医薬保健学総合研究科 先進的地域医療研究講座 特任准教授
- 2019年 4月 金沢医科大学血液免疫内科学 准教授 現在に至る

図3 生物学的製剤とJAK阻害薬

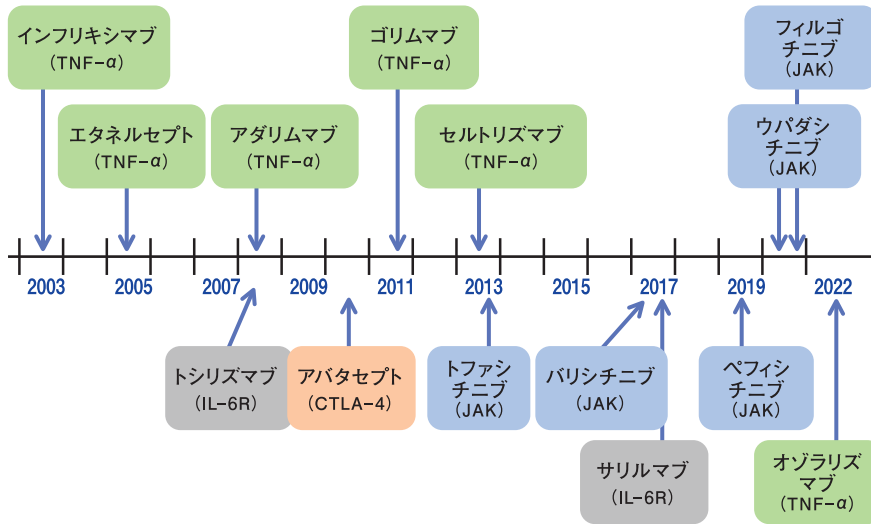
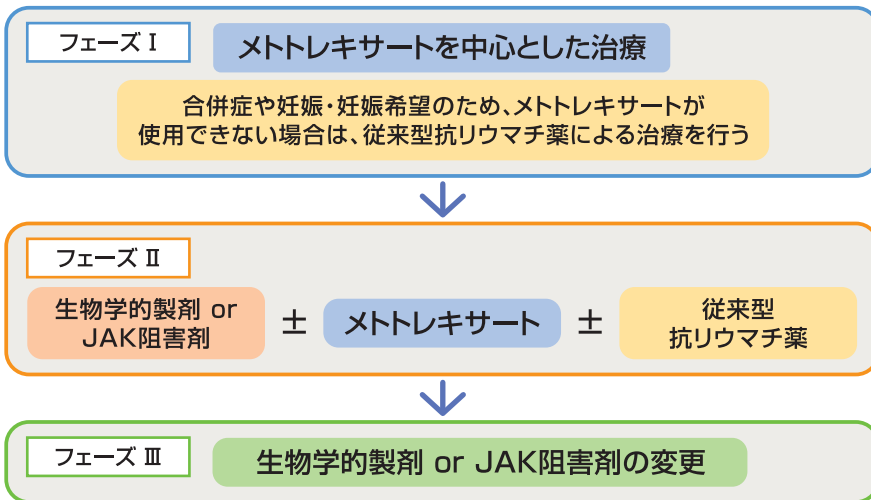


図4 関節リウマチの治療



※必要に応じて消炎鎮痛剤、ステロイド、抗RANKL抗体を併発する。
 ※ステロイドは半年程度の使用にとどめる。
 ※治療目標が達成されれば、薬物の減量を考慮。
 (関節リウマチ診療ガイドライン2020 薬物治療アルゴリズムを元に著者が作成)

場合は、生物学的製剤が改善しない場合は、生物学的製剤やJAK阻害薬というお薬を使うことが推奨されており、フェーズII。それでも症状が改善しない場合は、生物学的製剤やJAK阻害薬というお薬を使うことが推奨されています(フェーズII)。それでも症状が改善しない場合は、生物学的製剤やJAK阻害薬というお薬を使うことが推奨されています(フェーズII)。

金沢医科大学病院での取り組み

当院では週1回、リウマチ専門外来(月曜日、14:30-16:00)で、内科系のリウマチ専門医と整形外科系のリウマチ専門医と一緒に診察や関節エコーを行う外来を行っております。関節エコーにて炎症の程度を評価し、診断や治療の見直し(薬剤の強化や減量など)を行っております。

関節リウマチの治療

関節リウマチの薬物療法には、非ステロイド性抗炎症薬、副腎皮質ステロイド、抗リウマチ薬、生物学的製剤、JAK阻害薬

薬などがあります。最近では、抗リウマチ薬に加え、生物学的製剤やJAK阻害薬などの新しい治療薬が開発され、早期に治療を開始すれば、関節リウマチの進行を止めることが可能となりました(図3)。一方で、すでに関

節破壊が進行している場合、外科的治療も考慮されます。生物学的製剤には、炎症物質であるTNF-αをターゲットとしたもの、IL-6の受容体をターゲットとしたもの、T細胞の活性化を抑制するお薬があり

ます。いずれも注射薬となります。一方、JAK阻害薬は、細胞の外からの炎症のシグナルを細胞内に伝える際に働く酵素(ヤヌスキナーゼ)をブロックすることで、炎症の伝達をブロックすることができます。JAK阻害薬は経口薬で、毎日内服するお薬です。

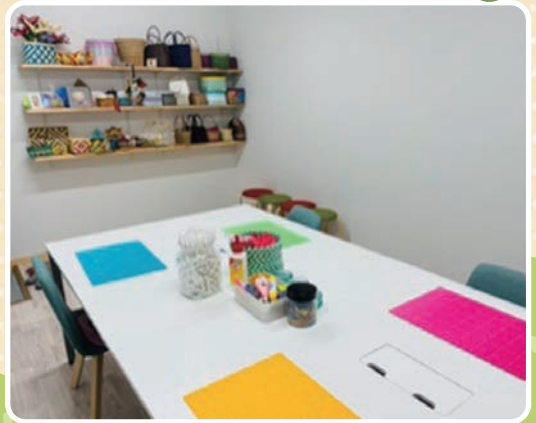
関節リウマチと診断されたら、症状を和らげるお薬に加えて、関節が壊れるのを防ぐためにメトトレキサートなどの抗リウマチ薬の内服が必要となります(フェーズI)。半年で治療目標(寛解や低疾患活動性)に至らない場合は、生物学的製剤やJAK阻害薬というお薬を使うことが推奨されています(フェーズII)。それでも症状が改善しない場合は、生物学的製剤やJAK阻害薬というお薬を使うことが推奨されています(フェーズII)。

みんなの 広場

わたしの趣味

環境にやさしい牛乳パックや古紙などの再生紙を使用したエコな紙バンドを使ってカゴやバッグ、小物などを作っています。色も豊富でオリジナルのカラーで組み合わせることができるので、自分の好きなバッグなどを作製して楽しんでいます。また、会社の使用していなかった物置部屋を自身で塗装し趣味部屋も作りました。今では同じ趣味の仲間たちと楽しく作製活動に励んでいます。

ヤギユウ メグミ
柳生塗装株式会社 [かほく市] 柳生 恵美様



建設国保

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



建設国保のメリット 市町村の国保との違い

保険料 【個人事業主・一人親方の場合】 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。

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)
8,800円	14,600円	19,900円	21,400円	22,200円	22,600円	6,600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。

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023年6月25日発行6月号(第384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