

広報 [あわーへるす]

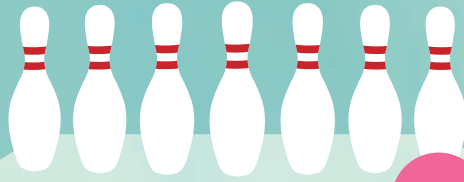
Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023
9
vol.387

- ボウリング大会開催 P2
- 健康診断(下期)のお知らせ P3
- 特定保健指導を利用しましょう P3
- 北陸いいところ探訪
[富山県栽培漁業センター] P4.5
- 健康講座[乾癬について] P6.7
- みんなの広場 P8
- 組織拡大運動実施中 P8





ボウリング大会開催

令和5年度ボウリング大会が8月17日(木)、金沢市無量寺のコロナキャットボウル金沢店で開催されました。

今回は新型コロナウイルス感染症が5類に移行して初めての大会ということで、参加者はマスクなしでプレイを楽しみ、会場には笑顔があふれていました。

表彰式では順位賞のほか、ストライク賞、スピア賞、小学生の部優勝などの特別賞の授与が行われ、最後に優勝・準優勝者の写真撮影をして終了となりました。

競技内容《ハンディキャップ》

順位は2ゲームのトータルスコアで競われ、ハンディは1ゲームにつき、小学生は30点、女性は20点、70歳以上の男性は10点。前回大会の優勝者はマイナス20点、準優勝者はマイナス10点と設定しました。



ISHIKAWA

8月17日(木)

「コロナキャットボウル金沢店」

金沢市無量寺



準優勝 367点
新保 康夫さん

優勝 402点
新田 浩幸さん





40歳未満の方へ 健康診断(下期)のお知らせ



40歳未満(誕生日が昭和59年4月1日以降)の方の健康診断を右記の日程で実施いたします。

検査項目	検査内容	費用
一般健診	心電図、胸部X線、血液検査を含む	無料
胃がん検査	胃部X線撮影	無料

金沢会場

開催日 11月6日(月)、7日(火)、8日(水)
会場 石川県予防医学協会

富山会場

開催日 11月15日(水)、16日(木)
会場 北陸予防医学協会



生活習慣病予防のために 特定保健指導を 利用しましょう

特定健診・特定保健指導の費用は組合が**全額負担**しますので、この機会にぜひご活用ください!

特定健診の結果から生活習慣病を発症するリスクの高い人に対して、生活習慣の改善支援として特定保健指導を実施しています。

- ◎ 対象となる方に、特定保健指導を受ける「利用券」が送られます。
- ◎ 組合が業務提携しているSOMPOヘルスサポート(株)が特定保健指導を行います。
- ◎ 利用期限は、令和6年3月31日までです。
- ◎ 特定保健指導の終了者には、記念品が進呈されます。

北陸 いいところ 探訪

Wonderful Places in Hokuriku

Vol.08



富山県氷見市

富山県栽培漁業センター

とやまけんさいばいぎょぎょうせんたー



屋外にある魚をモチーフにした「ふれあいプール」。稚魚が泳いでいる水の中に素足で入れる。服が濡れる場合もあるので着替えの持参がおすすめです。



目玉部分の下には100尾以上の稚魚が潜んでいるそう。子どもたちは水中での魚とのふれあいに夢中に。



栽培漁業の普及啓発を目的に、水産業の教育や産業観光につながる施設に改修。飼育エリアは立ち入り不可。

魚とふれあいながら 栽培漁業について 学べる新スポット。



能越自動車道・灘浦ICから車で5分。九段浜近く

に建つ「富山県栽培漁業センター」が、今年4月に新たに一般開放エリアを設けてリニューアルオープン。すでに3万人が訪れる人気のスポットとなっている。

栽培漁業とは、卵から育てた稚魚を海に放流し、大きくなったらその一部を捕獲する「つくり育てる漁業」。海の資源を持続的に利用する漁業として全国的に取り組みが推進されている。富山県では、クロダイ、クルマエビ、ヒラメ、アワビの栽培漁業が事業化されており、キジハタやアカムツ(ノドグロ)の研究も進めている。

一般開放エリアの「交流館」では、稚魚の生体展示のほか、バーチャル栽培漁業体験や魚釣りゲーム、クイズ、パズルなど、魚の飼育の仕方や栽培漁業についてゲーム感覚で楽しく学べる展示が充実。「ふれあい館」には、稚魚が泳ぐ屋外プールをはじめ、エサやり水槽、タッチ水槽が設けられ、実際に放流される魚たちとふれあえる。

子どもが喜ぶこと間違いなしの体験型スポットは入館無料。水見へ観光に訪れたら、ぜひ立ち寄りたい新名所だ。



「タッチ水槽」は、実際に放流されている稚魚や富山湾の海辺の生き物を見てふれられるとあって子どもに人気。



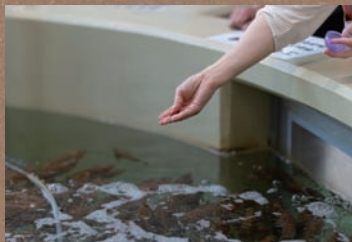
軍手が用意されていて、クルマエビの稚エビやヒラメの稚魚を手のせることもできる。

ココに注目!

入館もエサやりも無料!
栽培漁業を知り尽くせる体験施設



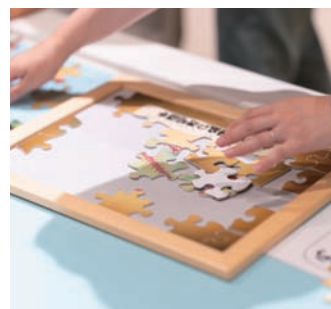
エサやり水槽専用のエサは「エサガチャ」でゲット! 交流館の受付で午前と午後に分けて、先着で限定数のコインを配布している。



エサを投げると魚たちが一気に集まってくる。時には飛び跳ねる様子も見られて面白い。



エサやり水槽の側面に設けられた窓を覗くと、魚の様子をじっくり観察できる。



交流館では、エサやり・捕獲などのゲームで高得点を競うバーチャル栽培漁業体験やパネルといった、遊びながら栽培漁業への理解を深められる展示が目白押し。



1.2.富山県で飼育されるクロダイやキジハタ、クルマエビなど生きた稚魚・稚エビの水槽は交流館で展示されている。3.4.魚釣りゲームやパネルなど、漁業や魚に親しめる仕掛けが満載。様々な体験ができる栽培漁業施設は全国的に珍しいという。



data

富山県氷見市姿15-1
Tel.0776-79-1521
営/9:30~16:30
休/火曜(5月~10月)、
土日祝(11月~4月)、12/29~1/3
※臨時休館情報はHPに掲載
P/普通車37台
(車いす使用者用、介助者用含む)
軽自動車1台、大型バス3台
料/入館無料・駐車場無料
<https://www.pref.toyama.jp/1691/kensei/kenseiunei/kensei/soshiki/16/1691.html>

栽培漁業を楽しく学べる施設なので、ぜひ遊びに来てください!



所長代理
飯田 直樹さん



かんせん

乾癬について

金沢医科大学皮膚科

准教授 竹田 公信

乾癬について

慢性の炎症性皮膚疾患であり、臨床的に厚い鱗屑と境界明瞭な紅斑(図1)を特徴とし、しばしば痒みを伴うことがあります。好発部位は被髪頭部、四肢伸側、腰臀部ですが、爪や陰部も含め全身の皮膚にも生じることがあります。発症年齢は20〜50歳代が多く、日本人の0.1%に発症するといわれています。病因として、多因子遺伝や

1)を特徴とし、しばしば痒みを伴うことがあります。好発部位は被髪頭部、四肢伸側、腰臀部ですが、爪や陰部も含め全身の皮膚にも生じることがあります。発症年齢は20〜50歳代が多く、日本人の0.1%に発症するといわれています。病因として、多因子遺伝や

図1 尋常性乾癬の皮疹(背部, 両上肢)



厚い鱗屑付す境界明瞭な紅斑局面を多数みとめる。

最近、注目される 乾癬性関節炎とは

薬剤による誘発、細菌感染、免疫学的異常、ケラチノサイトの分化・増殖異常などが指摘されていますが、まだ不明な点も多いです。病型には尋常性乾癬、関節炎を伴う乾癬性関節炎、発熱など全身症状を伴う膿疱性乾癬、全身が乾癬の皮疹で覆われる乾癬性紅皮症、滴状乾癬などがあります。

乾癬性関節炎 Psoriatic arthritis

(PSA)は、乾癬に関節症状を伴った病態です。PSAは乾癬患者の10〜15%程度に合併(本邦では約2万人程度存在)するといわれ、早期診断、早期治療の必要性は認知されているものの、PSAの確定診断、重症度評価、活動性の評価が困難な場合も少なくありません。診断・検査のために、PSAに特徴的な臨床症状として、頭部、臀部

図2 指炎を伴う乾癬性関節炎の爪病変



爪甲先端の肥厚と剥離をみとめる。

の皮疹、爪の変形(図2)の有無などに加え、血液検査、レントゲン検査、MRI検査などを行います。しかしながら、PSAではこれらの諸検査で異常所見を認めない場合があります。その結果、診断や治療が遅れ、関節の変形や破壊が生じることがあります。特に重要な確認事項として、朝のこわばり(持続時間)、関節痛が移動性であるかどうか、手指・足趾のソーセージ様腫脹の有無、アキレス腱(図3)・足底などの付着部炎の有無、関節痛部位の確認、Visual Analog Scale(VAS)による痛みの評価、Quality of Life(QoL)の評価血液検査(DLQI, PASE, BASD



図3 乾癬性関節炎のアキレス腱部の付着部炎



右アキレス腱部の著明な腫脹をみとめる。

A I、HAQなど）、血液検査（リウマチ因子、抗核抗体、CRP、血沈、MMP-3など）、画像検査（X線、MRIなど）が知られています。外来診療時、臨床症状の有無を網羅した質問票（PESTなど）を活用することも有用とされています。

PSAの治療と予後

乾癬性関節炎の病態に関与するTNFα、IL-23、IL-17を抑える生物学的製剤が、重症・難治性の乾癬に対する新たな治療選択肢になっています。現在、乾癬における生物学的製剤の使用ガイドランス（2022年版）に基づいて、適正に使用されており、適応者は既存治療抵抗性の関節症状を有し、QOLが高度に障害されている患者さんです。予後に関して、いくつかの調査結果がありますが、多くの症例で少しずつ関節変形が進行するようです。PSAの症状が出現してから診断までの期間が6カ月以上遅れると、画像検査上の変化や機能障害が有意に認められたとの報告があります。早期に診断し、早期に治療を開始することで、予後を改善する可能性が高くなると考えられています。

Doctor



竹田 公信

Kiminobu Takeda

金沢医科大皮膚科 准教授

学 歴

1996年 藤田保健衛生大学医学部
(現:藤田医科大学医学部) 卒業

職 歴

2004年 金沢医科大学皮膚科助手
2007年 同、助教、外来医長
2014年 同、講師、病棟医長
2018年 同、准教授
2020年 同、准教授、病棟医長
2022年 同、准教授、外来医長
2023年 同、准教授、医局長
現在に至る

所属学会

日本皮膚科学会(認定指導医)
日本医真菌学会(代議員、ガイドライン検討委員
東北・北陸 エリア委員)
北陸真菌懇談会(世話人)

専門医等資格

日本皮膚科学会認定専門医
日本医真菌学会認定専門医

受賞歴

2018年度 第62回日本医真菌学会奨励賞
2017年度 第38回関東医真菌懇談会
一般演題優秀演題賞

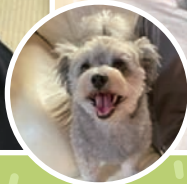
みんなの 広場

普段は私と一緒に家にいます。

朝と夕方に散歩に行きますが、他の犬とは遊びたいのですが
(怖いみたい)出来ません。怒った顔が面白く好きです。

飛鳥緑地建設株式会社 [金沢市]

マルちゃん
4歳



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・レンガ・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9月25日発行9月号(第387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