

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024
1
vol.391

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
- 北陸いいところ探訪
[一乗谷朝倉氏遺跡博物館] …… P4.5
- 健康講座 [糖尿病] …… P6.7
- 災害による保険料の減免について… P8

令和6年能登半島地震により被災された方

災害による保険料の 減免について

このたびの災害により、被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げます。
建設国保では自宅が災害により甚大な損失を受けたことにより生活が著しく困難になった組合員に対して、損失の程度に応じて保険料の減免制度があります。

1 減免の基準及び期間

減免の基準及び期間は次のとおりです。

全壊・流失もしくは全焼	保険料3か月分
半壊もしくは半焼	// 2か月分
部分壊もしくは部分焼	// 1か月分
床上浸水30cm以上	// 2か月分
床上浸水30cm未満	// 1か月分

※保険料の減免は罹災発生月からとする

2 減免を受けるとき

- ①保険料減免申請書
- ②罹災証明等公的機関の発行する証明書の原本
(家屋の損害程度が記載されているもの)

※なお、今回の震災における減免措置について
詳細が決まりましたら改めてご案内いたします。



新年のご挨拶

理事長 齋藤 悦郎

謹んで新年のご挨拶を申し上げますとともに、令和6年能登半島地震により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。被災地の安全と一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

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。

さて、新型コロナウイルスの重症化予防対策として、これまで全額公費負担で受けることができたワクチン接種については、令和五年度末をもって終了することとなり、来年度以降は、季節性インフルエンザ等と同様に費用の一部負担が生じるケースを設けるか厚生労働省で協議・検討を進める方針が示されたことから今後は、自主的な感染対策を講じていく必要があると考えられます。

また、医療分野におけるDXの推進の一環として、国は、令和六年秋に現在の保険証を廃止し、マイナナンバーカードと保険証の一体化を目指すところでございます。

保険証廃止以降の資格確認書の取扱いの対応策については、新たに「当面の間はマイナ保険

証を保有していないすべての者に申請によらず職権交付する形とする。」と加えました。これによつて、公的医療保険の加入者全員にマイナ保険証、または資格確認書が交付されることを目指すこととしています。

さらに、オンライン資格確認を導入していない医療機関でも「マイナ保険証」で受診可能となるよう、資格情報を記した文書「資格情報のお知らせ」を被保険者に交付する方針を示し、「マイナ保険証」と一緒に提示をすることで保険診療が受けられるようにする考えでございます。

一方、厚生労働省の令和六年度予算概算要求では、医療に関する施策として、(1)医療・介護におけるDXの推進、(2)医薬品等のイノベーションの推進、(3)地域医療・介護の基盤強化の推進等、(4)健康づくり・予防・重症化予防、認知症施策の推進等、(5)感染症対策の推進・対策強化、(6)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ました。

医療制度改革といったしましては、昨年五月に成立した改正医療法では、かかりつけ医の制度整備に着手したところであります。国民・患

者へのかかりつけ医機能をはじめとする医療情報の提供等のあり方の検討を統括する場を設けるなど、かかりつけ医機能が発揮される制度整備の施行に向けた検討を開始したところでございます。

地域医療構想については、都道府県から国に対して年内を目途にPDCAサイクルを通じて報告を求め、必要な助言等を行っていくこととなっており、今後、令和七年四月の制度施行に向けた具体的な議論がなされていく見通しとなっております。

こうした医療保険制度改革が行われるなか、組合では令和五年度に医療分保険料及び後期高齢者支援金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。

令和六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した。新年のご挨拶といたします。



令和6年新春ご挨拶

石川県知事 馳 浩

この度の能登半島地震により被災された皆様
に心よりお見舞い申し上げます。

被災地域の皆様の安全確保、そして一日も
早く平穏に復するよう、全力を尽くしてまい
ります。

昨年、石川県では、5月に富山県との共催によ
る「G7富山・金沢教育大臣会合」が、秋には天
皇皇后両陛下にご臨席いただいた「いしかわ百万
石文化祭2023」が開催されるなど、県内各
地が大いに盛り上がり、質の高い文化や食、高い
教育レベルなど、本県の魅力を国内外に発信す
ることができた1年であったと考えております。

一方で、5月には奥能登地震、7月には線状
降水帯による大雨と、災害が相次いだところで
あり、県としては、引き続き、県民の安全を守
る「危機管理」に万全を期してまいります。

そして、昨年9月には、石川の新たな時代を
切り拓く今後10年の羅針盤となる「石川県成
長戦略」を策定いたしました。

「幸福度日本一に向けた石川の未来の創造」
を基本目標に掲げ、「新たな時代を捉えて飛
躍・成長する産業づくり」をはじめとした6つ
の戦略と「デジタル活用」の推進、「カーボン

ニュートラルの推進」という2つの横断的戦略の
もとで、38の施策を盛り込んだほか、戦略ごと
の14の主要目標と施策ごとの160のKPIを
設定しました。

今年を「成長戦略実行元年」と位置づけ、具
体の施策や数値目標の進捗状況について、新たに
設置する石川県成長戦略「ミライカイギ」におい
て、県内各地域の次代を担う方々からご意見
を伺うこととしており、こうした取り組みを通
じて、成長戦略の実行性を高めてまいります。

さて、今年の3月16日には、いよいよ北陸新
幹線の金沢・敦賀間が開業し、本県にとつて「第
二の開業」となる県内全線開業が実現します。
さらに、年間を通して日本・中国・韓国が文化
交流により相互理解を図る「東アジア文化都
市」が、また、11月には全国最多の4回目とな
る「伝統的工芸品月間国民会議全国大会」が
開催されるなど、昨年に続き、本県の魅力を国
内外に発信し、交流人口のさらなる拡大を図
る、大変重要な1年になると考えています。

このため、県では、北陸新幹線県内全線開業
に向け、本県の魅力を広く発信するため、今年
3月に首都圏アンテナショップを東京駅八重洲

口近くへ移転させるほか、7月には北陸三県共
同の新たな観光情報発信拠点を大阪駅に隣
接する大型複合施設内に開設するなど、開業
効果を最大限に引き出し、県内全域に波及さ
せるべく、全力で取り組んでまいります。

また、「東アジア文化都市」に加え、GW期間
中に従来の音楽祭をリニューアルして開催する
「ガルガンチュア音楽祭」、さらには、昨年12月
に京都府との間で締結した連携協定に基づく
事業などを、国民文化祭のレガシー、いわば「ポ
スト国民文化祭」の取り組みに位置づけ、本県
文化のさらなる振興につなげていきたいと思え
ております。

さらに、藩政期から受け継がれてきた厚み
のある文化や里山里海をはじめとする自然な
ど、本県の豊富で魅力ある資源をさらに磨き
上げ、活用していくことが重要であり、昨年4
月には、文化庁の動きにいち早く呼应し、「文
化観光」と「食文化」の二つの部局横断の推進
本部を全国で初めて設置したところでありま
す。100億円規模の「いしかわ文化観光推進
ファンド」や「いしかわの食の巨匠顕彰制度」な
どを通じ、今後も本県独自の取り組みを推進
してまいります。

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「ご健勝とご多幸を心か
らご祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。



福井県福井市

福井県立

一乗谷朝倉氏遺跡博物館

いちじょうだにあさくらしいせきはくぶつかん



戦国城下町跡がほぼそのまま残る一乗谷朝倉氏遺跡は国の特別史跡。発掘調査に基づき原寸再現された朝倉館は花壇の越前和紙の花、庭の笏谷石が趣を添える。



戦国衣装の着付け体験では、大人も子どもも戦国武将になりきって写真撮影ができる(予約制・1着500円)。



足利義昭を迎えたという会所には内装や調度品なども可能な限り忠実に再現。朝倉氏の栄華を偲ばせる。

戦国大名・朝倉氏と 城下町の栄枯盛衰に 思いを馳せる。

戦国大名・朝倉氏が100余年にわたって築いた一乗谷朝倉氏遺跡。50年以上も発掘調査が行われ続けている遺跡の価値や魅力を楽しみながら学べる「一乗谷朝倉氏遺跡博物館」は、2022年10月の開館以降、来館者が20万人を突破する人気スポットとなっている。

館内では朝倉氏の歴史と遺跡発掘の経緯について映像やパネル等で紹介され、同館建設の際に見つかった石敷遺構も見学できる。基本展示室では約800点の出土品のほか、様々な生活道具や職人の道具等が展示され、特に城下町の巨大ジオラマは必見。さらに5代当主・義景が暮らした館の一部が原寸大で再現され、栄華をきわめた朝倉氏の優雅な暮らしぶりを体感できる。

ミュージアムショップとカフェも併設。博物館の展示品や朝倉氏の家紋をモチーフにしたグッズが購入でき、遺跡にちなんだメニューもいただける。

見どころいっぱいの同館は、付近の遺跡見学を楽しむためのゲートウェイ施設でもある。まずはこちらで戦国城下町の歴史や文化にふれ、知識を深めてから遺跡めぐりに出かけた。



CARAMON御膳 (1,500円)。おろしそばや伝承料理の黒豆ご飯、復元料理のあえまぜなど7品が付く。



オリジナルコースターで提供される「CARAMONジンジャー」(550円)。福井名産「越前しょうが」がたっぷり入る。



福井市のフレンチ「サラマンジェF」のシェフ監修「いちごのCARAMONパフェ」(1,500円)。勝山産苺「かおり野」を使った5月頃までの限定品。



基本展示室では石敷遺構からの出土品「さし銭」も展示。1/30サイズの町並みの巨大ジオラマには人々の暮らしや職人の仕事の様子が精巧に表現される。

人気アイテムBEST 3

博物館や朝倉氏にちなんだオリジナルグッズがユニーク!



御城印 (開館記念)

800円
開館1周年を記念して発売された一乗谷城の御城印。地元の織物の布地で制作された、ここでしか買えない限定バージョン。



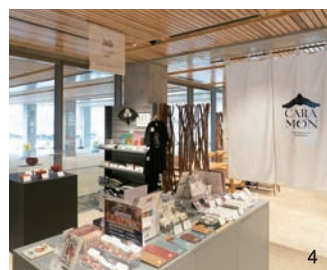
しおり (漆和紙) 小

各495円
越前和紙に漆をコーティングし、朝倉家紋「三つ盛り木瓜」を施したオリジナルしおり。オレンジ、グリーン、ダークブラウンの3色。



クリアファイル

各385円
展示の目玉である城下町のジオラマや朝倉館原寸再現の障壁画がデザインされたクリアファイル。実用性抜群のA4サイズ。



1.事前調査で発見された川湊とみられる石敷遺構を露出展示。2.カフェ「CARAMON」では特産品を用いたメニューを用意。3.探求ラボでは遺跡発掘や研究について子どもにもわかりやすく解説。4.観覧後にはショップでお土産探し。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

福井県福井市安波中島町8-10
Tel.0776-41-7700
開/9:00~17:00 (入館は16:30まで)
休/月曜、年末年始 ※変更の場合あり。
詳しくはHP等で確認を。
料/一般700円、高校生400円、
小中学生200円、70歳以上350円
※特別展の観覧料は別途必要、
年間パスポート・共通観覧券あり
P / 普通車140台、大型バス10台、
駐輪場10台
<https://asakura-museum.pref.fukui.lg.jp/>

映像やジオラマなど、どなたも楽しめる工夫が満載です。ぜひお越しください!



主事 常見 彩花さん



糖尿病

金沢医科大学医学部 糖尿病・内分泌内科学

助教 島田 圭司

糖尿病とは

糖尿病は血液中のブドウ糖（血糖）が高くなる病気です。インスリンという膵臓から出るホルモンは血糖を下げる働きをもっており、私たちの身体は常にこのインスリンによって血糖調整を受けています。しかし、インスリンが十分に働かないと血糖が高くなり、何年も放置していると将来的に手足のしびれ・痛み、失明や腎不全の他、心臓病、脳卒中、足の切断といった重い血管の病気を引き起こします。また、あまりに高い血糖はそれだけで代謝失調や昏睡などを起こし、時に命を落とすこともあります。

疫学

厚生労働省の報告では2019年時点で20歳以上のうち糖尿病と強く疑われる人は、すでに診断され治療を

病態

受けている人を含めて推計で1196万人、可能性を否定できない人は1055万人いるとされており、両方を合わせると糖尿病リスクがある人は2251万人と推定されています。

おもな糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病があります。1型糖尿病は膵臓のインスリンを作る細胞が壊されることでインスリンが不足し、血糖値が上がります。原因ははっきりとしていませんが、遺伝因子やウイルス感染などが誘因とされています。インスリン注射を欠かすと生命の危機に陥ります。一方、2型糖尿病はインスリンの相対的不足や作用低下により慢性的な高血糖を生じます。過食や運動不足、ストレス、加齢などが原因とされ、1型糖尿病よりもゆつくりと発症し、気づかない内に進行する場合があります。

Doctor



島田 圭司 Keiji Shimada

金沢医科大学医学部 糖尿病・内分泌内科学 助教

略歴

平成25年 3月 金沢医科大学 医学部 卒業

平成27年 4月 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 医員

平成30年 4月 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 助教

令和 4年11月 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 外来医長

所属学会

日本内科学会、日本糖尿病学会、日本内分泌学会

血糖値が高くなると



多尿



のどが渇き、
水分を多くとる
(多飲)



体重が減る



手足のしびれ
足のつり

血糖、血圧、脂質代謝を良好に保ち、糖尿病合併症の発症・進展を阻止し、ひいては健康な人と変わらない寿命と日常生活の質を実現することが目標です。また、糖尿病に対する社会的偏見（ステイグマ）や社会的不利益、差別を無くしていくことも大事です。糖尿病の正しい知識を持ち、糖尿病だけでなく、糖尿病患者とも上手に付き合っていく行きましよう。

目 標

血糖値が高くなると、のどが渇く、尿回数が多くなる、体重が減るなどの症状がみられる場合があります。たとえ症状がなくてもインスリンの効きの低下と血糖値の増加は、血管を傷つけ、さまざまな臓器障害を引き起こします。糖尿病の早期発見のためには定期健診が必須と言えます。定期健診と生活習慣の改善によって糖尿病を発症手前で予防し、もし発症しても血糖値を良

好にコントロールし、合併症の発症・進行をくい止めることが重要です。50歳以上の米国人2万人以上を対象に調査したところ、糖尿病をもつ人はそうでない人に比べ、4.6年早く死

予 後

亡し、日常生活動作にまつわる障害が6〜7年早く進行することが明らかになっています。これは糖尿病による高血糖、合併症の進行（神経障害、腎臓病、脳卒中）の他にも肥満、動脈硬化なども要因となります。そのため、糖尿病だけでなく、体重、血圧、脂質の良好な管理、禁煙、節酒、適度な運動など生活習慣の是正を心がけることが健康寿命を保つ秘訣です。