

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024
3
vol.393

- 被保険者証更新のお知らせ …… P2
- 健康診断(前期)のお知らせ …… P2
- 治療用装具の申請について …… P3
- 北陸いいところ探訪[道の駅 福光] … P4.5
- 健康講座[糖尿病の治療] …… P6.7
- 就学のために親もとから住民票を移す場合
(既に移している場合)、届出が必要です… P8
- 災害による保険料の減免について… P8

被保険者証更新のお知らせ

4月1日からは新しい被保険者証を使いましょう

- 現行の被保険者証は本年の3月31日をもって有効期限が満了します。
(高齢受給者証、限度額適用認定証の有効期限は令和6年7月31日です。)
- 新しい被保険者証は3月28日(木)、事業所宛にヤマト運輸の宅配便でお届けします。
- 新しい被保険者証が届いたら、記載内容に変更や誤りがないか確認してください。
- 被保険者証の記載内容に変更・異動がある場合は支部にご連絡ください。

新しい保険者証の有効期限は、
今秋のマイナンバー保険証への移行に伴い
令和7年9月30日(1年6ヶ月)となっています。

詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問い合わせください。

健康診断(前期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和60年4月1日以降)の方の
健康診断を下記の日程で実施いたします。



金沢会場

開催日 5月8日(水)・9日(木)
・10日(金)

会場 石川県予防医学協会

小松会場

開催日 5月13日(月)

会場 小松商工会議所

魚津会場

開催日 5月1日(水)

会場 ありそドーム

高岡会場

開催日 5月2日(木)

会場 高岡問屋センター

富山会場

開催日 5月8日(水)・9日(木)

会場 北陸予防医学協会

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

40歳以上(誕生日が昭和60年3月31日以前)の方には、
6月中旬に「特定健康診査受診券」と「組合指定医療機関リスト」が
届きますので、医療機関に予約の上、特定健診を受診してください。



治療用装具の申請について

治療のために医師の指示に基づき購入した治療用装具の費用は、組合に申請することで払戻しを受けることができます。

なお、払い戻された額は全額ではなく、健康保険の基準で査定し計算された額となります。

小児の治療用眼鏡をつくったとき

9歳未満の小児弱視、斜視および先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要であると医師が判断し、処方した眼鏡およびコンタクトレンズが支給対象となります。 ※遠視性乱視、弱視予防、アイパッチ等は対象外です。

申請に必要なもの

- 療養費支給申請書
- 医師の作成指示書(原本)
- 領収書(原本)
【レンズの種類・メーカー名の記載があるもの】

更新

5歳未満は装着期間が1年以上、
5歳以上は装着期間が2年以上経過していること

リンパ浮腫治療のための 弾性着衣を購入したとき

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療のために、医師の指示書に基づき購入した弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ、弾性包帯が支給対象となります。

※1度の購入は同型のもの2着までです。

申請に必要なもの

- 療養費支給申請書
- 医師の装着指示書(原本)
- 領収書(原本)【内訳が記載されたもの】

更新

前回の装着指示日から
6カ月以上経過していること



富山県南砺市

道の駅 福光

みちのえき ふくみつ

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.11



270の生産者が登録する農産物直売所「なんといっぱい市」。春は山菜とアスパラガスが売り切れ必至の人気ぶり。アクセスの良さから金沢からの客も多い。



売場には、季節ごとの切り花や山野草、ドライフラワー、花と野菜のタネや球根なども並ぶコーナーも。



南砺産こしひかりのご飯や豚肉など、地元食材をふんだんに盛り込んだお弁当やお惣菜、おにぎりも好評。

約500㎡の駅内に 里山で育まれた 食の魅力が集結。



豊かな自然に恵まれ、日本の原風景と古き良き伝統文化が色濃く残る南砺市。国道304号線沿いにある「道の駅 福光」は、「なんと一福茶屋」との愛称で親しまれ、地元農家から届く朝採れ野菜や山菜、店内で焼き上げる米粉パンなどを求めて、開店直後から多くの客がひっきりなしに訪れる。

豪農の館を思わせる駅内の直売所には他にも干柿やどじょうの蒲焼、地酒などの特産品のほか、農産物加工品、惣菜、山野草などがずらり。土蔵造りの飲食スペースは昨年改装を経て「レストランたんぽぽ」がオープン。春には窓越しに桜を眺めながら、日替わり定食をはじめ、南砺にちなんだバーガーやピザなど地産地消にこだわったボリュームたっぷりの食事を楽しめる。

敷地内には中国の伝統建築が目を引く「福光紹興友好物産館」も併設。中国茶やお香、美術品などを販売し、飲茶メニューも提供している。

来年には開業30周年を迎える同駅。入場者数は毎年100万人を超え、富山県内でもトップクラス。不動の人気を誇る観光スポットとなっている。



南砺産こしひかり米を使用した「味噌かつ丼」(900円)。自家製味噌ダレが味の決め手。



県産の野菜のほか、煮豚やゆで玉子などを挟んだ「南砺バーガー」(500円)。干柿の甘みがアクセントに。



「なんとポーク」の煮豚や干柿、柚子、白玉、野菜など、南砺の食材をのせて焼き上げた具沢山な「なんナンビザ」(500円)。



100席を備え、会合などに使える個室もある「レストランたんぼぼ」。イチオシの「日替わり定食」(980円)は、蕎麦やデザートも付く充実の内容。

人気アイテムBEST 3

南砺の恵みを活かした食のお土産が目白押し!



1 どりょう蒲焼 (杓子屋)

5本738円

国産のどりょうを使った昔ながらの素朴な味わいが南砺市で古くから親しまれ、「道の駅福光」の名物となっている。



2 切れてるますの寿し (平ら寿し本舗)

3,800円

厚切りの鱈の身と上質な笹を吟味した四角い「ますの寿し」を食べやすく10切りに。上品な味わいに仕上げられている。



3 ドメヌ・ポー ワイン ルージュ・ブラン・メルローロゼ

各種1本2,970円～

2017年に南砺市で生まれたワイナリー「ドメヌ・ポー」のワイン。最先端の技術を導入しつつ自然なワイン造りを追求する。



1.特産品・工芸品も豊富に揃える。2.こしひかりの米粉パンは、店内で生地から作られている。3.4.中国・紹興市と日福光町との友好市町締結20周年を記念して建てられた「福光紹興友好物産館」では、中国茶(各種200円)もいただける。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

富山県南砺市中ノ江21
Tel.0763-52-4100
営/9:00~18:00、
レストラン10:00~16:30
休/年末年始
P/普通車114台、大型車10台、
障害者用1台
<https://www.fukumitsu.net/>



春は桜を眺めながら、ゆっくり食のひとときをお楽しみください!

レストランたんぼぼ 菊池 彩さん



糖尿病の治療

金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学

主任教授 熊代 尚記

糖尿病は慢性疾患であり、残念ながら現在のところ日本では、一度診断がつくと一生上手に付き合っていく必要がある病気です。日本ではと書きましたが、糖尿病の寛解基準が提唱され始めた欧米でも基本的には一度発症すると糖尿病が完全に良くなることはなく、糖尿病の血糖コントロールが糖尿病のない人と変わらないレベルまで良くなっても、生活習慣に気を付けなければすぐに悪化します。

では、どのように糖尿病と上手に付き合っていけば良いのでしょうか。

まず、糖尿病の治療の目標を誤解のないように理解することが大事です。糖尿病の診察に訪れる患者さんとの話では必ずHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が出ますが、この値を正常にすることが糖尿病治療の全てではありません。HbA1cは、患者さんの生活環境、年齢、合併症の状態、用いている治療薬の種類、認知機能など様々な背景因子を考慮して目標値を個別に設定します。同じ患者さんでも状況

が変わればHbA1cの目標値を変更することもあります。糖尿病治療では、患者さん毎に定めたHbA1cの目標値を目指して治療します。そうすることにより、少しでも糖尿病に合併しやすい病気の発症や増悪を防ぐことができます。糖尿病になると細い血管から動脈硬化が起り始め、神経障害、網膜症、腎症の3つを合併しやすく、そのうち太い血管まで動脈硬化が起ると脳卒中、心筋梗塞などの命に係わる病気を合併します。最近は癌や認知症まで糖尿病で合併しやすいことが知られています。これらの合併症の発症や増悪を、糖尿病のない人と同レベルに抑え、糖尿病のない人と変わらない寿命や生活の質を保持することが糖尿病治療の一番大事な最終目標なのです。この目標を達成するために、診察室では血糖やHbA1cだけではなく、高血圧や脂質異常症、肥満、喫煙等にも注意を払い、包括的な治療を施してゆきます。

治療の手段はお薬だけではありません。患者さんが日々取り組む生活習慣

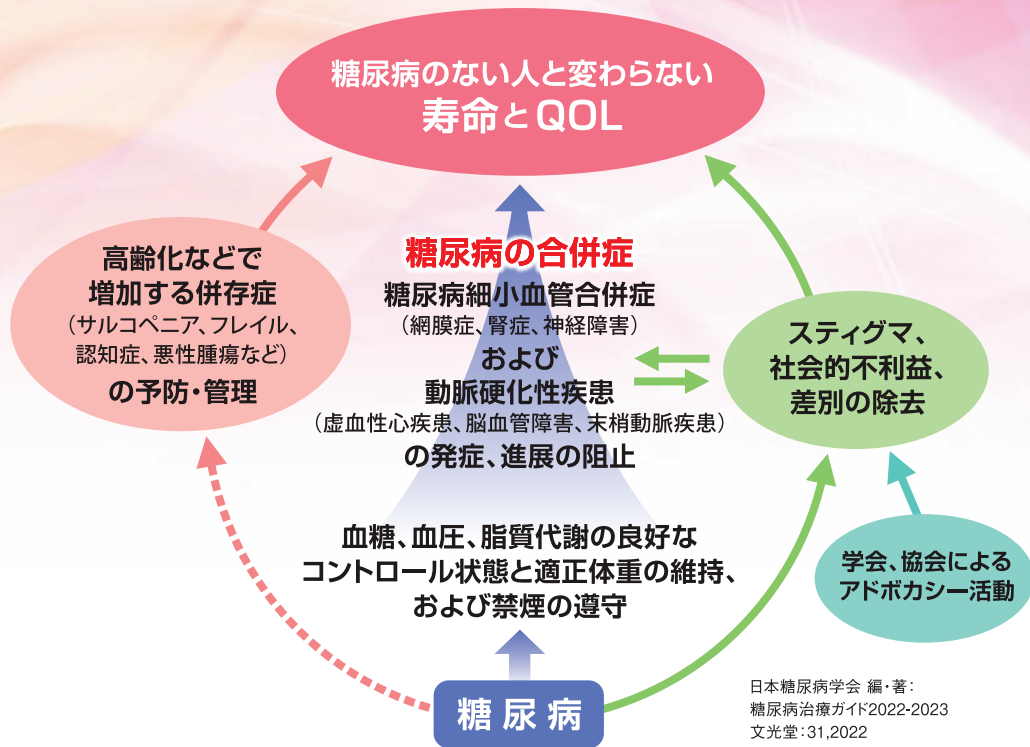
〈略歴〉

1999年3月 山梨医科大学 医学部医学科 卒業
 1999年4月 山梨医科大学医学部附属病院にて研修
 2000年4月 東京警察病院にて研修
 2002年4月 順天堂大学医学部(内科学・代謝内分泌学講座)専攻生
 2004年4月 順天堂大学大学院医学研究科(内科学・代謝内分泌学講座)入学
 2008年3月 順天堂大学大学院医学研究科(内科学・代謝内分泌学講座)修了
 2009年5月 アメリカ合衆国 Yale大学博士研究員
 2013年4月 東邦大学医学部内科学講座 糖尿病・代謝・内分泌学分野 助教
 2014年6月 同 講師
 2018年4月 同 准教授
 2022年1月 金沢医科大学 糖尿病・内分泌内科学 教授(講座主任)
 現在に至る

〈主な学会活動〉

- 日本糖尿病学会 指導医、評議員、専門医認定委員会委員、2024年中部地方会会長
- 石川県糖尿病対策推進会議、石川県医療計画推進委員会(糖尿病医療対策部会)委員
- 日本糖尿病協会 本部会員
- 日本糖尿病合併症学会 評議員
- 日本内科学会 指導医、評議員、生涯教育委員会委員
- 日本内分泌学会 指導医、評議員、Endocrine Journal誌編集委員、刊行委員会委員
- 日本体質医学会 評議員、学会賞審査委員
- 日本肥満学会、日本サルコペニア・フレイル学会 会員

糖尿病治療の目標



が最も大事と言われています。生活習慣には食事・運動・睡眠が含まれます。食事についての細かい注意は栄養士さんにお任せしますが、まずは人に見られても恥ずかしくないバランスの取れた食事をやや控えめに3食食べていただくことが大事です。運動は、今までご自身が行ってきた活動量を無理のない範囲で少し増やす意識をして行動しましょう。睡眠は、なるべく早く布団に入り、最低6時間寝ましょう。これらの大きな生活習慣の取り組みを行うだけでも、糖尿病はだいぶ良くなると思います。我々医師は、一生懸命患者さん毎に最適なお薬を多くの種類の中から選んで処方します。2022年には日本糖尿病学会が投薬の指針を以前より少し詳しく提示しました。その中のハイライトは、肥満か非肥満で薬の選び方を分けたことです。肥満者には減量をサポートするような薬を、非肥満者にはやせ過ぎにならないような薬を選ぶことが明記されました。注射薬には苦手意識を持つ患者さんが多いですが、医学の

進歩により合併症予防や生活の質の向上に役立つ薬が増えてきています。以前は糖尿病と診断されると負の烙印を押されたような偏見も強かったですが、早期からかかりつけ医や専門医とよく相談して治療に臨んでいけば、糖尿病のない人と変わらない寿命や生活の質を保持できるようになってきています。どうぞお気軽にかかりつけ医に相談して、早期から適切な治療を受けるように心がけてください。

Doctor



熊代 尚記

Naoki Kumashiro

金沢医科大学
糖尿病・内分泌内科学
主任教授

就学のために親もとから 住民票を移す場合(既に移している場合)、 届出が必要です

家族が学校に通うために**住民票を移す**場合、**届出**をすることで**特例**として**被保険者資格が適用**されます。

ただし、就学者自身もしくは親類等が生活を維持している場合はこの特例に該当しませんので、資格喪失となります。

届出に必要な書類

1. 国民健康保険法第116条(修学)該当届
2. 就学者の世帯全員の住民票(続柄・マイナンバー記載のもの)
3. 在学証明書、または学生証(在学年・有効期限が確認できるもの)

詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問い合わせください。



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、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 罹災証明書の原本
(住家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。