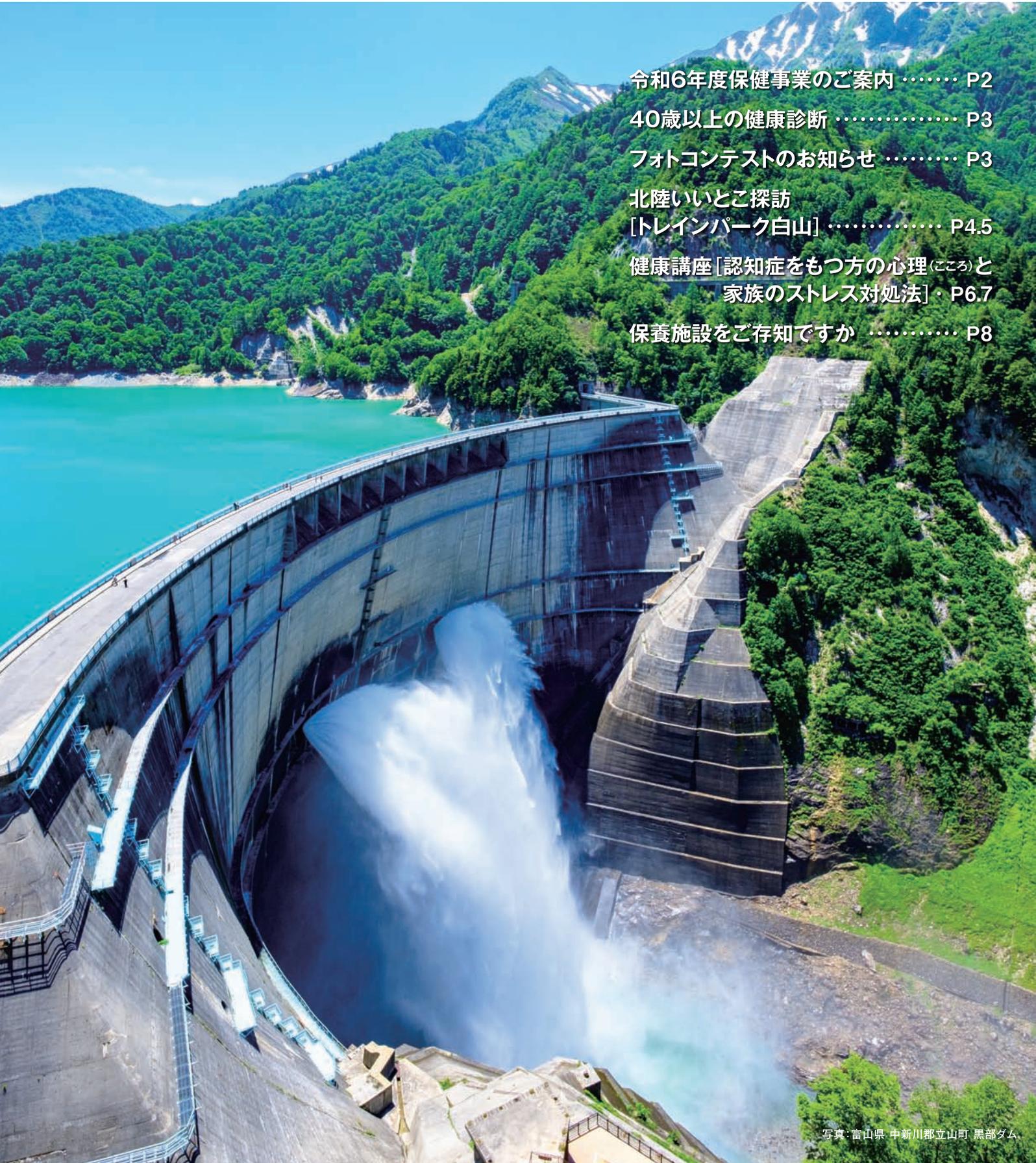


広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024
5
vol.395



令和6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
[トレインパーク白山] P4.5
健康講座[認知症をもつ方の心理(こころ)と
家族のストレス対処法]・P6.7
保養施設をご存知ですか P8

令和6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

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



ウォーキング大会 9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



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)

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円を限度に補助
(65歳と70歳の方・年度内1回)

帯状疱疹 予防接種費用の補助

- 1人あたり2,500円を限度に補助
(満50歳以上の方・年度内1回)

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月中旬に皆さまのご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月に事業所へ案内を送付済)。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 TEL076-249-7222
(一財)北陸予防医学協会 TEL076-436-1238



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6年8月30日(金)

■賞・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7年度の表紙を飾ります。

■その他
未発表作品に限りです。
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てできません。

■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 TEL076-233-1021



2021年4月号
表紙写真



石川県白山市

白山市立高速鉄道ビジターセンター トレインパーク白山

とれいんぱーくはくさん

北陸
いいところ
探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.12



目玉スポットの「新幹線 見学エリア」。通路の先の見学デッキで、JR西日本の白山総合車両所内の点検整備中の新幹線を見学できる。鉄道ファンにはたまらない空間だ。



床に線路や地元の山や海が描かれた「こども あそびエリア」。人の動きで映像が変わるデジタルアトラクションも。



白山をモチーフにした大型立体遊具が設置され、ボルダリングやネットなど子どもが思いきり遊べる空間。

北陸新幹線の魅力をとことん楽しめる
レアな体験が続々!



北陸新幹線敦賀・金沢間の延伸開通にとまない、白山総合車両所に隣接した新幹線体験型施設「トレインパーク白山」が3月13日にグランドオープンし、大きな話題となっている。

1階「新幹線 学びと体感エリア」では、北陸新幹線に使われている様々な部品の実物が展示され、新幹線の仕組みや最新技術を見て触れて学ぶことができる。とりわけ人気は、本格的な運転シミュレータ。実際にレバーを握って、運転士気分を満喫できる。3階には、大型遊具やデジタルアトラクションを楽しめる子ども向けの遊び場もある。4階「新幹線見学エリア」は、新幹線の点検・整備の様子を常時見学できる全国初のスポットとして注目を集める。5階の展望エリアでは、時速200km以上で疾走する新幹線が間近に眺められるとあって、カメラを構える多くの人の姿も。新幹線を存分に楽しんだ後はおみやげエリアへ。新幹線にちなんだ多彩なアイテムが豊富に並び、周辺地域の観光情報や特産品も発信している。

誰もが新幹線の魅力に思わず夢中になる、「鉄道のまち」白山市の新名所である。



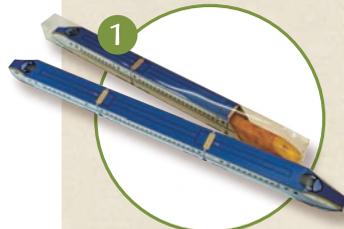
「屋上 展望室エリア」は、新幹線の線路を目の前に、迫力満点の走行を屋内外から見られる絶好の撮影スポット。



天候に恵まれた日には、展望デッキから霊峰白山の雄大な姿を一望できて最高の気分。

人気アイテムBEST 3

新幹線にちなんだレアグッズに出会える!



1

北陸新幹線「かがやき」バームクーヘン

771円

北陸新幹線「かがやき」のパッケージに入った、長さ50cmのロングバームクーヘン。入荷してもすぐに売り切れる人気商品。



2

新幹線カレー(左)・北陸新幹線カレー(右)

(左)540円・(右)847円

3種類の絵柄をつなげられる「新幹線カレー」と金沢カレーの名店とコラボした「北陸新幹線カレー」は、お土産にぴったり。



3

水陸両用ト레인

各種1,760円

2両のボディを引っ張ると、お風呂の湯船にプカプカ、お部屋ではビュンと走るおもちゃ。北陸新幹線など、多種類を揃える。



北陸新幹線の歴史や車両について詳しく学べる展示エリア。北陸新幹線の運転士体験ができる全国初のシミュレーターも設置(大型300円・小型100円)。



1.グランクラスの極上シートに座れる。2.3.パンタグラフや床下検修車、台車などの実物が展示され、乗ったり動かしたりできる。4.おみやげエリアでは、新幹線グッズや地域の特産品を販売。観光スポットを探せる「ぶらっとナビ」も。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

石川県白山市宮保町2828-1
Tel.076-235-9677
営/ 9:00~17:00(最終入館16:30)
休/水曜(祝日の場合は翌日)、12/29~1/3
料/新幹線学びと体感エリア500円
(中学生以下無料)、
こどもあそびエリア500円
(中学生以下無料)
※新幹線見学エリアは1階か3階の
入場券があれば入場可能
P/普通車97台
<https://train-park.com/>

鉄道好きはもちろん、
お子様から大人まで
楽しめる施設です。ぜひ
お越しください!



センター長
小山 一徹さん



認知症をもつ方の心理(こころ)と 家族のストレス対処法

金沢医科大学病院 臨床カウンセリングチーム

副技師長 濱 大輔

認知症基本法の成立や新しい抗認知症薬を用いた治療が開始されるなど、認知症への関心は年々高まっています。先月号では認知症に関する基礎知識が紹介されました。今月は認知症をもつ方の心理(こころ)を理解し上手にサポートしていくポイントと、認知症の方をサポートしているご家族のストレス対処法や関わりの工夫についてお伝えしたいと思います。



認知症に対する世の中のイメージ

認知症に対するイメージは他の病気と比べ、よりネガティブであると感じます。認知症基本法が施行され、認知症への社会的理解や受容が進んでいるかのようにも見えますが、人々の意識には今もなお誤解と偏見に基づ

く『何も分からなくなっていく病』という認知症に対するイメージが根深く存在しています。

本人にとって
なりたくない病

家族にとって
なってしまう病

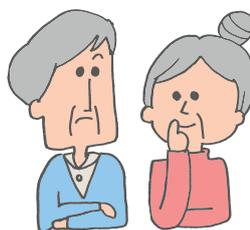
認知症をもつ方の心理(こころ)

日々多くの患者さんにお会いする中で、次のような声をよくお聞きします。

- 自分はこんな事もできなくなつたのか。情けない…
- 病気を受け入れられない、信じたくない
- 認知症老人扱いされることへの不満
- 自分の話を聞いてもらえない

ない淋しさ、思いをきちんと伝えられないもどかしさ

● 家族に迷惑を掛けて申し訳ない



何気ない日常生活のさまざまな場面で喪失体験を繰り返し、不安や孤独、そして絶望感を感じながら毎日を過ごしています。一方で、これからも誰かの役に立ちたいという思いや、家族に迷惑を掛けずに過ごしたいなど高齢者の多くが持っている心理も併せ持っています。長い人生を生き抜いてきた『プライド』を持ち、自分らしく生きていきたいと願いつつも、理想と現実のギャップに日々向き合つて生活を送っているのです。私たちは実際に体験できませんが、そのような認知症をもつ方が過ごしている世界を想像しながら、関わっていきましょ。



medical social worker

濱 大輔

Daisuke Hama

医療技術部
心身機能回復技術部門
臨床カウンセリングチーム
副技師長

略 歴

平成16年 四天王寺大学 人文社会学部卒業
平成16年 映寿会みらい病院 医療ソーシャルワーカー
平成19年 金沢医科大学病院 医療ソーシャルワーカー

所属学会・社会活動

・日本医療ソーシャルワーカー協会
・日本認知症学会
・日本老年精神医学会

資 格

・社会福祉士
・精神保健福祉士
・公認心理師
・介護支援専門員

現在の配属

金沢医科大学病院 認知症センター 副技師長

ご家族の ストレスケア

認知症を持つ本人への対応のみならず、介護されているご家族自身の人生を大切にすることが重要な視点です。何よりもご家族も様々な介護や人生の悩みを抱えている一人の人間としてケアされなければならない存

在なのです。これまで多くの患者さんと関わってきましたが、ご家族がゆとりをもって接することが何よりも認知症を持つ方の安心につながることは間違いありません。愛情豊かなご家族ほど『認知症になってほしくない』と症状が進行してほしくない』との気持ちが強くなり、それ故に苦しみも大きいのです。関わる際のポイントなどを図にまとめましたのでご覧ください。

以上に加えて、一人で抱え込まず、介護保険サービスの活用なども重要です。肩の力を抜いて、認知症をもつご本人、そしてご家族が笑顔で過ごせるように取り組んでいきましょう！

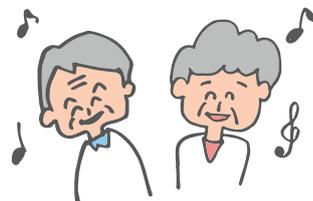
本人のプライドや意思を尊重しながら上手に関わる4つのポイント

- ❶ できないことを無理にさせず、できることをしてもらい、できたことを評価し感謝する
- ❷ できないこと探しをせず、「良い所探し」を積極的に行う
- ❸ 家庭内での役割を持ち、誰かの役に立っていることを実感してもらう
- ❹ 記憶は無理に思い出させたりしない



ご家族のストレス対処法と関りの工夫

- ❶ 自分(ご家族)の時間を意識して作る
趣味などやると気分が軽くなることに取り組む。
積極的に自分の予定を作りましょう。
- ❷ 本人と過ごすことが辛いと感じたら、一時的に物理的な距離をとり離れる
何度も同じ話をされたりすると辛くなるのは自然です。
辛いと感じたら少し距離を取ることも有効です。
- ❸ 『上手くいかないこともある』と完璧を目指さず、自分を許してあげましょう！
これが最も重要です。笑顔を忘れず、まっいいか、と気楽に構えて過ごしましょう。



認知症の人への接し方 家族の心構えの8つのポイント

認知症の人は、見た目には発症前と大きな違いがなくても、苦手なこと、できないことが現れてきます。また、会話の内容をすぐに理解できないことがあります。その場の雰囲気は敏感に察知します。そうしたことを理解して、介護する人が余裕をもって接するようにしましょう。

Point 1 穏やかな口調でゆっくりと話す

Point 5 無理に思い出させない

Point 2 ひとつずつ伝える

Point 6 間違いを訂正しない

Point 3 反応(返事)を待つ

Point 7 叱ったり、命令したりしない

Point 4 視界に入って声をかける

Point 8 プライドを傷つけない

とは言え、家族も人間です。

「上手くいかないこともある」と、完璧を目指さず、自分を許すことも大切です。



保養施設をご存知ですか

組合では、心の健康を目的として、契約施設に宿泊した際の費用の一部を補助しています。施設を利用して心身のリフレッシュをしてみたいはいかがでしょうか。

保養施設利用補助金

- 対象者 建設国保の被保険者
※ただし、未就学児は除く
- 補助金額 一人当たり**5,000円**を
限度に実費補助
年度内1回1泊分

※年度内とは宿泊日が令和6年4月1日～令和7年3月31日のことです。
※契約保養施設に宿泊した場合のみ補助対象となります。



利用方法

① 保養施設に直接予約を入れる

予約の際、「全国建設工事業国民健康保険組合の被保険者で保養施設利用補助を利用する」旨を伝えてください。

② 「保養施設利用申込書」を建設国保(本部)にFAXする

宿泊日の4日前(土・日、祝日、年末年始等を除く)の17時までにFAX(03-5652-7035)してください。
*「保養施設利用申込書」は建設国保ホームページよりダウンロードをお願いします。

建設国保ホームページ

<http://www.kensetsukokuho.or.jp>

組合員用 ID:mnah1315 パスワード:mnah1316

③ 保養施設に宿泊する

宿泊当日、保養施設に「補助を利用する」旨を伝えてください。利用者全員の被保険者証の提示が必要です。

④ 保養施設で料金を支払う

料金精算時には、宿泊料金から補助金額を差し引いた金額をお支払いください。

保養施設利用申込書

全国建設工事業国民健康保険組合

〒109-0013 東京都中央区本町2-12-4 全国建設工事業国民健康保険組合 保健事業推進部

FAX番号：03-5652-7035

保養施設利用申込書