

広 報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024

6

vol.396

高齢受給者証・特定疾病療養受療証の
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
フォトコンテストのお知らせ…………… 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…………… P6.7
[認知症より怖いフレイル、サルコペニア]
組織拡大運動実施中…………… P8



高齢受給者証 特定疾病療養受療証の 更新手続きについて

現在お持ちの「高齢受給者証」「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5年中の所得情報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

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

※更新用申請書の提出が必要です

限度額適用認定証

限度額適用認定証も7月31日で有効期限が満了になりますが、医療機関では「オンライン資格確認」の導入が原則義務化されており、本人が同意することで限度額情報を医療機関窓口で確認することができます。事前に建設国保から限度額適用認定証の交付をうけなくても、限度額を超える支払いを免除することができます。病院の窓口等で認定証の交付を受ける必要があるか確認し、必要な方については手続きをしていただくことになりますので、ご連絡ください。

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

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
未発表作品に限りません。
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



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

豚肉とナッツの炒め物

元気で若々しさを保てるようアンチエイジング
抗酸化作用、抗糖化作用のある食品を食べて老化防止



肉はなるべく脂の少ない部位を
食べるように心がけましょう。
ナッツには血行促進、抗酸化作用
があるビタミンEが含まれます。

【材料(4人分)】

- ①・豚ヒレ肉……………200g ・片栗粉……………適量
・塩、コショウ ……各少々 ・ゴマ油……………適量
・酒……………大匙1
- ②・クルミ……………20g ・玉葱 ……………1/2個
・カシューナッツ ……20g ・葱……………1/2本
・アーモンド…………20g ・生姜……………20g
・ピーマン……………2個 ・ゴマ油……………大匙2
- ③・水……………大匙4 ・醤油……………大匙2
・水溶き片栗粉…小匙1/2 ・酢、砂糖 ……各大匙1
・鶏ガラスープ…小匙1 ・塩……………少々

【作り方】

- 1 豚ヒレ肉は1.5cm幅に切り、塩、コショウ、酒を混ぜ合わせて下味を付け、薄く片栗粉をまぶして、ゴマ油を熱した炒め鍋で焼いて火を通し、1～1.5cm角に切ります。
- 2 ピーマン、玉葱を1.5cm角に切り、葱は大きさを合わせて斜め切り、生姜は薄切りにします。
- 3 片栗粉を③の水で溶き、他の調味料等を混ぜ合わせておきます。
- 4 炒め鍋にゴマ油を入れて火にかけ葱、生姜を入れて炒め、ピーマン、玉葱を炒め、ナッツ、①を入れます。
- 5 ④に③を入れて味付けして素早く混ぜ合わせ、お皿に盛ります。

【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩 分
248kcal	4.6g



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、青木ク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

最初に野菜、次に肉や魚、最後にご飯やパンなど、炭水化物を後半に食べることで、ゆっくりと消化され、血糖値が急に上昇するのを防ぎます。食事の仕方にもひと工夫しましょう。



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

猫背をチエック・ 姿勢改善ストレッチ

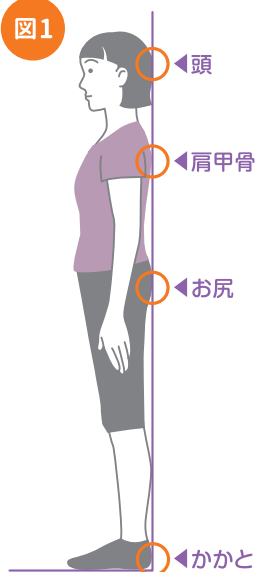
猫

背は、健康面に様々なリスクを与えます。

例えば、体幹の筋力低下によってお腹まわりに脂肪がつきやすくなり、内臓圧迫によって逆流性食道炎や便秘などの消化器障害も起こりやすくなります。また、頭が前に出ることによって肩こりや腰痛などの原因にもなります。まずは、ご自身の姿勢をチエックしてみましょう(図1)。良い姿勢は、壁を背にして立った時に後頭部と肩甲骨、お尻、かかとの4点が壁に付きます。この時、後頭部からお尻のどちらかでも壁から離れていると、猫背の可能性が高いです。また、離れていなくても離れている方が楽に立てる場合は、猫背予備群です。猫背が疑われる方は、硬くなりやすい背中や肩の筋肉を伸ばすことや、理想的なS字カーブの背骨を作るストレッチをしましょう。

姿勢チェック

図1

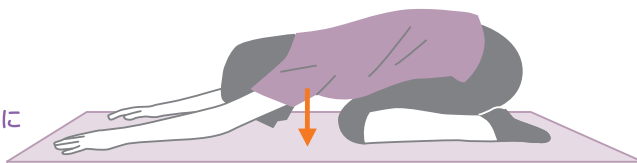


美しい姿勢

4点が壁に付き、楽に立てる腰の隙間は、手のひら1枚分が入る

四つん這いお尻引きポーズ

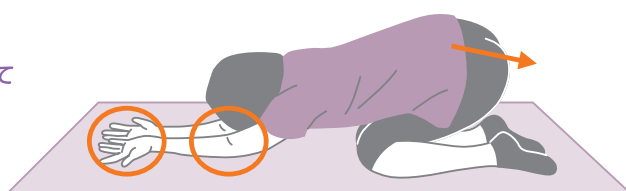
- ① 四つん這いになる
- ② お尻を後ろに引いて、かかとの上に乗せる
- ③ 息を吐くたびに体が床に沈み込むイメージ
- ④ 30秒キープ



※背中・背骨が伸びていることを意識

「肘つき・四つん這いお尻引きポーズ

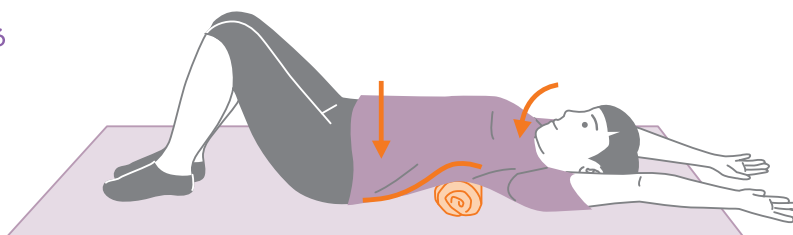
- ① 両腕の肘～小指までをくっつけた状態で、肘～手の甲を床につけて四つん這いになる
- ② お尻を、後ろに引けるところまで引く
- ③ 30秒キープ



※肩甲骨まわりが伸びていることを意識

万歳ストレッチ

- ① バスタオルを50cm前後の円柱型にする
- ② バスタオルを、肩甲骨の下端にあたるように床に置き、仰向けになる
- ③ 万歳をして、顎を引き、膝を立てる
- ④ 腰を床に押しつける(10秒3セット)



※S字カーブの背骨を意識



認知症より怖いフレイル、サルコペニア

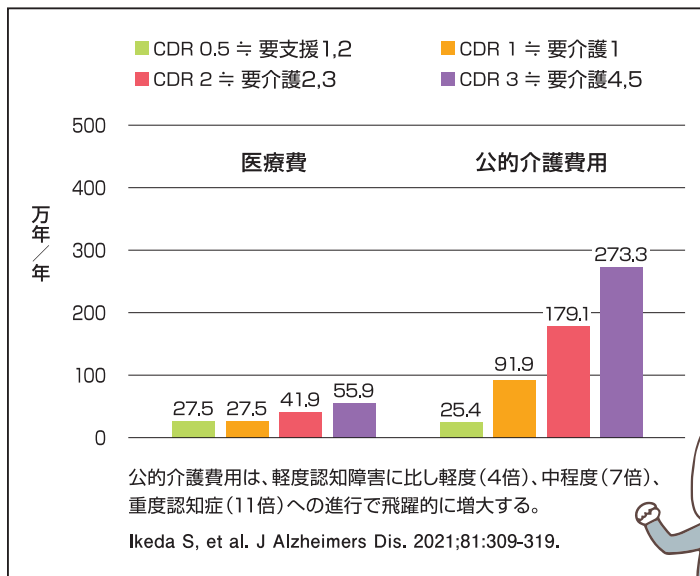
金沢医科大学 名誉教授

森本 茂人

物忘れはご愛嬌、
足腰が本命

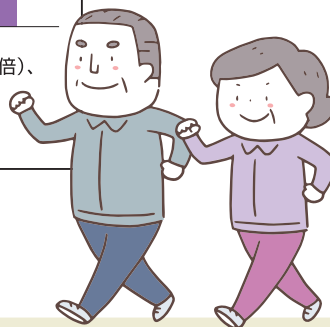
多くの人が、死ぬときは苦しまず、家族や他の人に迷惑をかけず、ピンピンコロリで逝きたいと願っています。しかし、人生百年時代の現在ではそう簡単にいきません。2019年の我が国の平均寿命は男性81.4歳、女性87.5歳、一方、自立して暮らしている健康寿命は男性72.7歳、女性75.4歳であり、人生の最終段階には各9年間、12年間は誰かのお世話にならなければなりません。物忘れがあっても、トイレやお風呂が使えていれば軽介助で暮らせますが、足腰が弱って寝たきりになれば介護に要する労力や費用は天井知らずに増えていきます。2021年に発表された日本のアルツハイマー型認知症例361万人に掛かる経済負担を解析した研究では、医療費が1.1兆円、公的介護費用が4.8兆円、合計5.9兆円の公費が使われてい

図1 アルツハイマー病重症度別 個人別経費



ます。一方、介護に関わる家族が休業で失う給与は1.5兆円、家族の介護量を公的介護費用に置き換えた労力が6.8兆円(公的介護量の1.4倍)にも上り、合計14.2兆円が費やされています。重症度別にみると、軽度認知障害(CDR 0.5)必要支援(1,2)例では医療費が年28万円、公的介護費用が年25万円に比し、重度認知症(CDR 3)必要介護(4,5)例では医療費

年56万円、公的介護費用年273万円、合計年329万円と特に介護費用は10倍以上に跳ね上がります(図1)。寝たきりにならずに歩けているだけで、年300万円を稼ぐのと同じ価値を生み出します。



Doctor



森本 茂人

Shigeto Morimoto

金沢医科大学
高齢医学名誉教授

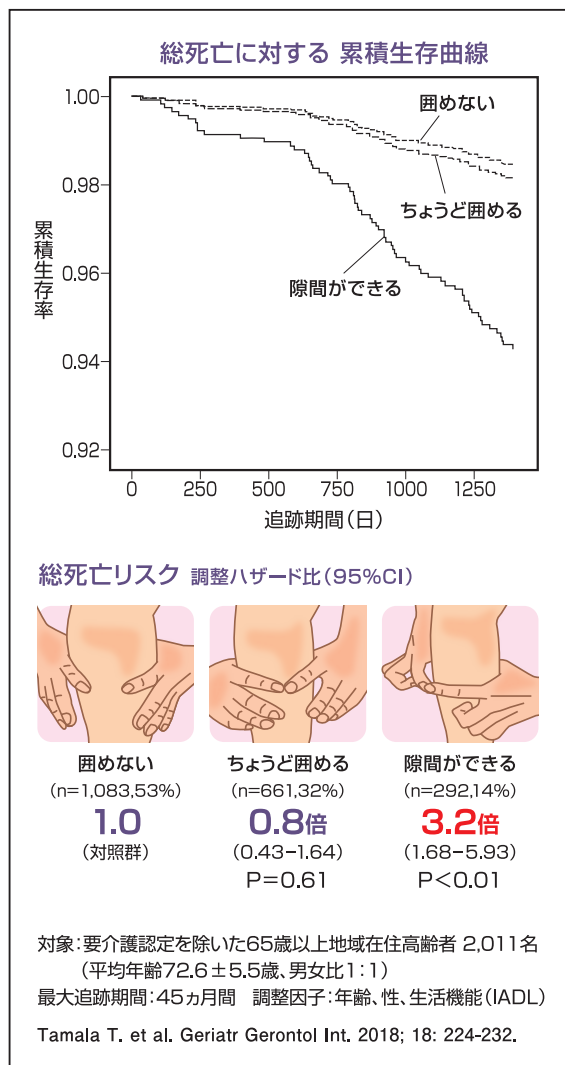
略歴

1977年 3月 奈良県立医科大学 卒業
1981年 3月 大阪大学医学部老年病医学大学院修了
1982年 7月 米国Washington大学内科学教室研究生(至1984年9月)
1997年 4月 大阪大学医学部加齢医学講座准教授
2002年 4月 金沢医科大学高齢医学教授
2010年10月 金沢医科大学病院副院長(至2017年3月)
2017年 7月 金沢医科大学病院認知症センター長(至2024年3月)
2018年 4月 金沢医科大学名誉教授(至現在)

役職

日本老年医学会 名誉会員
日本高血圧学会 名誉会員
日本老年医学会英文誌(GGI) 編集長

図2 指輪っかテスト



フレイルとサルコペニア

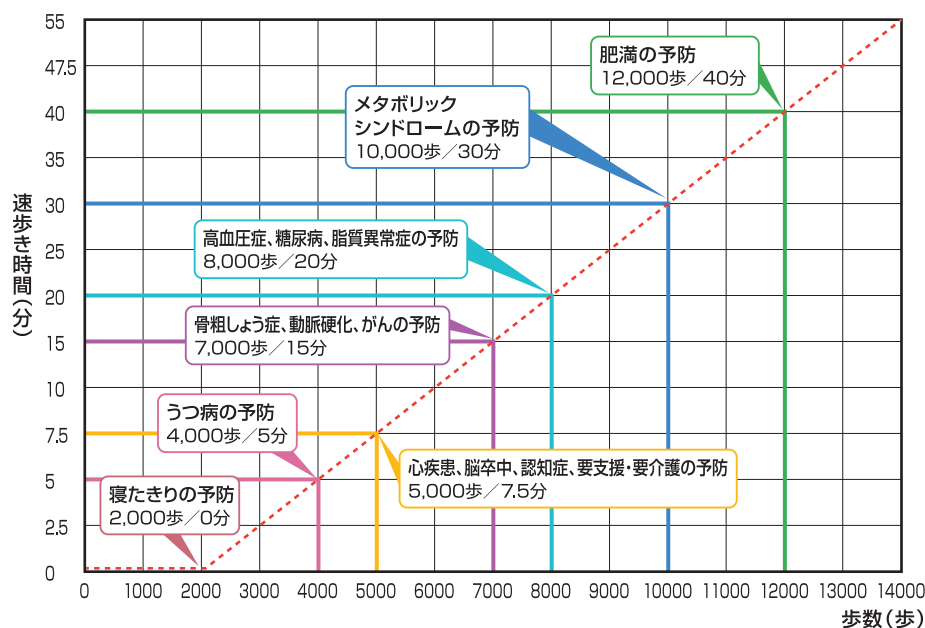
自立生活終焉の兆しをフレイルと呼び、このうち四肢筋肉量の低下を来した場合をサルコペニアと呼び、ともに高齢者の寝たきりや高死亡率に直結します。フレイルの診断基準は、①易疲労感(ここ2週間)、②運動をしない、③体重減少(≧2 kg/6ヵ月)、④遅速歩行(<1.0 m/秒)、⑤低握力(男性<28 kg、女性<18 kg)のうち、3項目以上ある場合です。また④、⑤のいずれかに専用の機器で測定した四肢筋肉量が基準値未満の場合はサルコペニアに該当します。

足腰の弱りを簡単に調べる方法としては、両手の親指と人差し指で輪っかを作り足首から上に上げてゆき、ふくらはぎのどこかで止まれば健常、ずばっと抜けてしまえばサルコペニアの可能性が高くなります(図2)。また実際にふくらはぎの最大周囲長をメジャーで測り男性<35 cm、女性<33 cmの場合も同様です。

足腰を鍛える

寝たきりにならないためには日々の運動習慣が重要です。2000年から群馬県中之条町で65歳以上の全住民約5,000人を対象に加速度計の装着で20年間行われた中之条研究では「1日8,000歩、速歩き20分」が殆どの生活習慣病や認知症を含む老年病の発症を有意に低減させることを見出しています(図3)。また、「国民生活基

図3 中之条研究のデータから得られた病気の予防ライン



<https://www.tmgig.jp/research/publication/news/pdf/rj/no265.pdf>

礎調査」(病気・けが、生活状況)と「国民健康・栄養調査」(歩数)の両方に回答した成人男女約5,000人(44-71歳、平均60歳)での健康寿命と歩数の関連を調べた2019年の横断研究(西真宏ら)では1日9,000

歩まで歩数が増えるにつれて健康寿命が延伸され、それ以上では横ばいとなりました。健康長寿を達成するには速歩きを交えた1日8,000歩から9,000歩の歩数を稼ぎ続けるのが最も実用的です。



組織拡大運動

実施中

仕事仲間をご紹介します！

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

新規加入できない人

- 法人事業所の役員・従業員
- 従業員を5名以上雇用している個人事業所の従業員（事業主は加入できます）

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

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。

個人事業主・一人親方の場合

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	
(11,300円)	(17,100円)	(22,400円)	(23,900円)	(24,700円)	(25,100円)	(1名につき)	(未就学児)
11,300円	17,100円	22,400円	23,900円	24,700円	25,100円	9,100円	8,100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3,900円加算されます。※家族の保険料は5人目から(保険料額が低い方から)免除されます。

給付金等

- 入院給付金 ※組合員本人のみ
1日につき**4,500円**を支給します。
※連続して4日以上入院した場合
1日目から5年間で90日間まで支給。
※加入して3ヶ月後から支給対象となります。
- 出産記念品
5,000円相当の記念品を贈呈します。



健康づくり事業

- 予防接種の補助
★インフルエンザ ※被保険者全員対象
★肺炎球菌感染症(65歳・70歳) ★带状疱疹(50歳以上)
それぞれ**1人2,500円**を限度に実費補助(年度中1回)
ただし、インフルエンザは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
- 保養施設利用補助
1人5,000円を限度に補助(年度中1回) ※小学生以上が対象



◎上記以外にも健康診断など健康づくりのための充実した補助制度があります。詳しくは支部までお問い合わせください。