

広報「あわーへるす」

Our Health HOKURIKU vol.407

Healthy Information Magazine

料理教室開催 P2

前期健康診断開催 P3

法人化しても建設国保を継続できます P3

北陸いいところ探訪

「道のオアシスフォーシーズンテラス」 P4.5

健康講座「子宮体がん」 P6.7

組織拡大運動実施中 P8





料理教室開催

7月9日(水)金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにて料理教室を開催しました。今回は、「**肝臓を大切に**」をテーマに肝機能を改善する高たんぱくの食材を使った「**ターメリック風味鶏団子と茄子のスープ煮**」「**豚肉のピーナッツソース焼き**」「**クリームチーズリゾット、鮮魚と共に**」の3品について、実演を交えながら作り方の手順や注意点などについて説明がありました。

その後、グループに分かれレシピを参考に実習し、出来上がったものを試食しました。



MENU



クリームチーズリゾット、
鮮魚と共に



ターメリック風味
鶏団子と茄子の
スープ煮



豚肉のピーナッツ
ソース焼き



前期健康診断開催



令和7年度の前期健康診断が5・6月に
石川・富山両県の計5会場で行われました。

対象者 39歳以下の被保険者

実施会場

石川県／石川県予防医学協会・小松商工会議所
富山県／北陸予防医学協会・高岡問屋センター・
ありそドーム

健康診断は、受診したら終わりではありません。健康診断の目的は
ご自身の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早
期治療につなげることにあります。結果を上手に活用し、生活習慣
を振り返り改善するきっかけにして健康な毎日を過ごしましょう。



Information

法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さんへ

お知らせ

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。

手続きの
流れ

- 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



福井県池田町

道のオアシス フォーシーズンテラス

みちのおあしす ふぉーしーずんてらす

北陸 いいところ 探訪

Wonderful Places in Hokuriku

Vol.17



森林が9割を占める池田町の国道417号線沿いに誕生した「道のオアシス フォーシーズンテラス」。センターハウスは、川を望む絶景ロケーションに建つ。



「森と川の遊歩道」を進み、ふれあい橋へ。この付近は浅瀬のところが多く、夏は川遊びスポットとして人気。



一面の芝生が広がる開放感いっぱいのグリーンパーク。お弁当を広げるもよし、軽スポーツを楽しむもよし。

緑あふれる自然と
一体となった
くつろぎの観光拠点。

池田町と岐阜県揖斐川町を結ぶ「冠山峠道路」の開通により、地元のみならず、金沢、岐阜、愛知からの来訪者も多く、ドライブの立ち寄りスポットとして注目される新名所だ。

森林と足羽川に囲まれた約2.5haの広大な敷地に建つセンターハウスでは、周辺エリアの観光情報を提供するほか、池田町の農産物を使ったお弁当、かきもち、和洋菓子、加工品、クラフト品などの特産品を販売。川を望むテラスカフェでは、旬の野菜をふんだんに使ったカレーや水出しコーヒーなどが味わえ、リバーテラスでは、川のせせらぎと四季折々の景色に包まれて心安らぐひとときを過ごせる。周辺には芝生が広がる「グリーンパーク」、休憩・展望スペース「ウッドデッキ」が整備され、「ふれあい橋」付近では散策や川遊びも楽しめる。

岐阜県との県境にある山あいのまち・福井県池田町。「かずら橋」や「ツリピーク」ツクアドベンチャー、「溪流温泉冠荘」など、豊かな自然を満喫できる観光スポットが点在する志津原エリアに、昨春、観光交流施設「道のオアシスフォーシーズンテラス」がオープンした。



岐阜県との県境にある山あいのまち・福井県池田町

フォーシーズンカレー
880円。池田町産こ
しひかりと旬の野菜
を使った中辛カレー。
季節により具材が
変わる。



黒米助六300円。池田
町産の黒米を用い、具
材がぎっしり詰まった、
満足感のある一品。



水出しアイスコーヒー
390円（春～秋限定）。
丸一日かけてじっくり
抽出した、まろやかで
華やかな味わい。



人気アイテムBEST 3

お米や野菜など、池田町の農産物を
活かしたイチオシの品をお土産に！



1

かきもち 大

350円（あざみグループ）

地元のおばあちゃんたちが手作り
するかきもちは、サクッとした食感
が後を引くおいしさが評判。きび・
豆・ごまの3種入り。



2

まめいた

450円（なんやろ工房）

池田町で昔から親しまれる素朴な
おやつ。米粉生地にも県産の大豆
がゴロゴロ入り、噛むほどに豆の
香ばしさが広がる。



3

豆と野菜でつくった 池田の豆乳スープ

各180g入り432（食LABO）

町産大豆と国産野菜を使って丁
寧に手作りの具沢山スープ。無
添加・無化調のやさしい味わい。
南瓜・ポテト・トマトの3種。



上/センターハウスの川側に設けられたリバーテラス。清流と深緑の美しさに癒される。下/
館内にはカウンター席のほか、風が心地よいデッキ席も用意されている。



2



1



4



3

1.眺望の良いウッドデッキが4ヶ所あり、ベンチに腰かけてのんびりと過ごしたい。2.マーケッ
トでは、おにぎりや寿司、弁当などの軽食も充実。3.池田町の特産品だけでなく、隣接する
岐阜・揖斐川町のお土産も揃える。4.木のぬくもりを活かしたクラフト商品も並ぶ。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

福井県今立郡池田町志津原15-1
Tel.0778-44-6060
営/9:00～17:00
（ドリンク9:00～16:00L.O.、
フード11:00～L.O.14:30）
※なくなり次第終了
休/木曜（祝日の場合は営業）、
年末年始
P/普通車64台、大型車3台
Instagram michinoasis



日ごろの疲れを
癒しに、ぜひ「道
のオアシス」にお
越しください！

施設長
杉本 樹紀さん

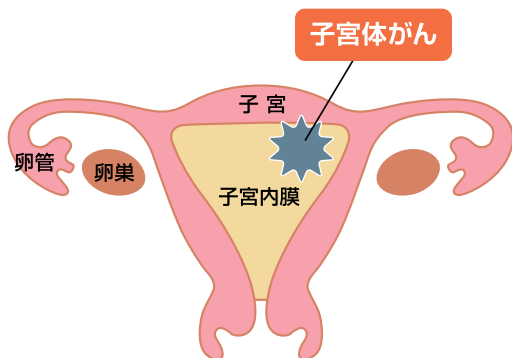


進化する子宮体がんの治療

金沢医科大学 産科婦人科学

講師 柴田 健雄

図1 子宮体がんは
子宮内膜から発生します



子宮体がんという言葉を目にしたことはありませんか？婦人科のがんの中で最も患者さんの数が多いこの病気について、最近、治療法が大きく進歩していることをご存知でしょうか。子宮体がんの「今」をご紹介します。子宮体がんは、子宮の内側にある子宮内膜から発生します(図1)。毎年、日本では約1万8千人の方が新たに診断されています。主に50代の方によく見られますが、40代から増え始めます。がんですから進行すると命に関わります。

子宮体がんって
どんな病気？



治療の中心は、子宮摘出術と卵巣・卵管摘出術です。従来、患者さんは下腹部を切開する開腹手術を受けていました。しかし現在では、早期がんの患者さんの大多数は、複数箇所小さな切開から手術器具を挿入して行う低侵襲手術(腹腔鏡下手術またはロボット支援手術)を

低侵襲手術の
導入



病気となります。しかし、子宮体がんの患者さんの約9割に不正出血という症状があるため、比較的早期に見えます。早期発見し、手術でがんを取り除くことができれば、5年後の生存率は95%と非常に良好です。

Doctor



柴田 健雄 Takeo Shibata

金沢医科大学産科婦人科学 講師

略歴

2009年3月	金沢医科大学医学部卒業
2009年4月～2011年3月	金沢医科大学病院臨床研修センター 研修医
2011年4月～2021年3月	金沢医科大学産科婦人科学 助教
2018年9月～2020年8月	University of Arkansas for Medical Sciences, Department of Pathology, Research Scholar
2021年4月～現在	金沢医科大学産科婦人科学 講師
2024年4月～2025年3月	金沢医科大学腫瘍内科学(併任)

※写真はイメージです



受けています。低侵襲手術の特徴には、精密で安定した手術が可能、術後の回復が早く、入院期間が短い、小さな傷跡しか残らないため、美容的に優れているといった点があります。

期待される免疫 チェックポイント 阻害剤とは？



最近、子宮体がんの治療で注目されているのが、免疫チェックポイント阻害剤という新しいタイプの薬です。これは、私たちの体にもともと備わっている免疫の力を高めて、がん細胞を攻撃させる治療薬です。これまでは抗がん剤（TC療法：パクリタキセルとカルボプラチンの併用療法）が主流でしたが、今後はこのTC療法に免疫チェックポイント阻害剤（デュルバルマブやペムブロリズマブ）を併用することで、さらに治療成績が向上すると期待されています。さらに、卵巣がんなどで使用されているPARP阻害剤（オラパリブ）を組み合わせる治療もすでに使用されています。

再発した場合の 治療の選択肢



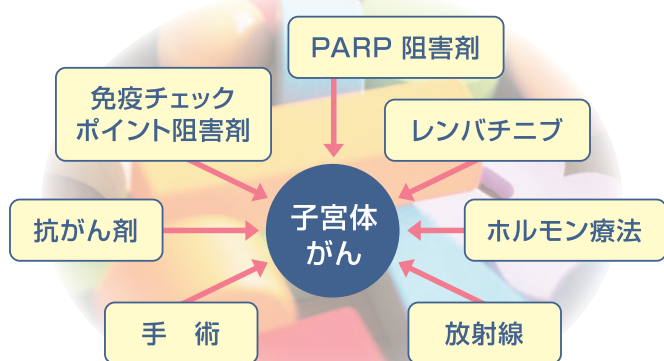
もし子宮体がんが再発してしまった場合でも、様々な治療の選択肢があります。TC療法に免疫チェックポイント阻害剤を併用する方法あるいは免疫チェックポイント阻害剤単独療法、別の種類の抗がん剤、ホルモン剤を使うかを検討します。また、レンバチニブ（甲状腺がん、肝細胞がん、腎細胞がんにも使用され、がん細胞の増殖やがんを栄養する血管新生を抑制します）と免疫チェックポイント阻害剤を組み合わせた治療方法もあります。

これからの 子宮体がん治療



子宮体がんの治療は、まさに変革期を迎えています。免疫チェックポイント阻害剤をはじめとする新しい薬の登場により、これまで治療が難しかった進行・再発の子宮体がんに対しても、より良い治療成績が期待できるようになりました（図2）。

図2 様々な子宮体がんの治療方法を選択し組み合わせることが必要



もちろん、再発や遠隔転移したがんの治療は、完全に治すことが難しい場合もあります。しかし、病気と向き合い、できるだけ長く、そして質の良い生活を送るための治療は着実に進化しています。もし、子宮体がんの治療に関して不安なことや知りたいことがあれば、主治医の先生やがんの専門の医療機関に相談してください。最新の情報を参考に、納得のいく治療を選択することが大切です。子宮体がんの治療について、少しでも皆さんの理解が深まれば幸いです。

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	
(20歳未満)	(30歳未満)	(40歳未満)	(55歳未満)	(65歳未満)	(65歳以上)	(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。



◎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。

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



夏季休暇のお知らせ

次の期間、夏季休暇となりますので、お知らせいたします。

令和7年8月12日(火)～令和7年8月15日(金)