

広報 [あわーへるす]

Our Health

HOKURIKU vol.409

Healthy Information Magazine

令和7年度 中部ブロック会議開催 … P2

特定保健指導を利用しましょう …… P2

保養施設をご存知ですか …………… P3

北陸いいところ探訪

[クチノトマーケット] …………… P4.5

健康講座[卵巣がん] …………… P6.7

確定申告の時期が近づいてきました P8





令和7年度 中部ブロック会議開催



令和7年度中部ブロック会議が10月30日(木)、都ホテル京都八条において中部7県9支部の支部長、法令遵守担当責任者、事務局長および本部役職員が出席し開催されました。

本多義紀石川県支部長の挨拶につづき、本部鈴木辰敏副理事長が「各ブロックでの情報交換や研修を通じて組織の円滑な運営に資することが目的で、本日の会議がより一層円滑な運営を進める機会とな

ればと思う」と挨拶しました。

研修事項では、法令遵守について本部職員から説明があり、出席者は重要性や責務について再確認しました。また、保険料および子ども・子育て支援金についての説明もありました。

その後、組織基盤拡充・強化対策として各支部の加入促進及び脱退防止対策の活動状況を報告し、質疑応答を行いました。

特定保健指導を利用しましょう

特定健診の結果を判定し、生活習慣病リスクの高い方に**特定保健指導利用券**を送付しています。

建設国保が保健指導を業務委託している「SOMPOヘルスサポート(株)」から連絡がありますので、ぜひ特定保健指導を受けて生活習慣を改善しましょう。

★スマホ・パソコンを使って面談もできます。



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7年4月1日～令和8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。
契約保養施設は建設国保ホームページをご覧ください。



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

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。

*「じゃらん」「楽天」「JTB」などの
代理店からの予約等は、補助対象外です。

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。

③ 保養施設に宿泊する

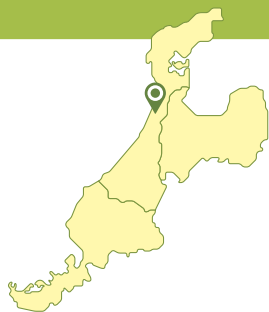
宿泊当日、保養施設に「補助を利用する」旨を伝えてください。

利用者全員の身分証明書(学生等を除く)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。

[illegible]



石川県宝達志水町

オムライスと産直

クチノトマーケット

くちのとまーけっと

北陸
いいところ
探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.18



元町職員であるオーナー・岡野さんの「地域の産業を盛り上げる拠点をつくりたい」との思いが詰まった同店。地元の農家や店舗の品々が充実している。



地元で長年愛される名物「おだまき」やレモンケーキなどの和洋菓子、かきもちなどが勢揃い。



「オムライスの町」にちなみ、オムライスをモチーフにしたルアーや水引キーホルダーなども登場。

口能登の魅力を
ふんだんに発信する
小さな“道の駅”。

さらに敷地内には「コネクションビレッジ」と名付けられたコンテナ村も。ワッフル、パン、ハンバーガーなどを提供する3店舗が集まり、楽しみが尽きない。

地元の人々の憩いの場として、またドライブ途中のお立ち寄りスポットとして親しまれる、まさに「道の駅」のような新名所となっている。

店内の一角と屋外に設けられた「ラングスキッズパーク」には、砂遊びやエコポニー、バランスバイクなど、子どもを夢中にさせるアイテムが揃い、とりわけ家族連れに嬉しい空間だ。

店内の産直コーナーでは、地元農家から直接届く、大根や紋平柿などの新鮮な野菜やフルーツのほか、和洋菓子、工芸品など、町の名産品がずらり。併設のカフェスペースでは、町の名物オムライスをはじめ、特産のいちじくや宝達葛を使ったソフトクリームなどが味わえる。

遠方からも多くの人が訪れ、ひとさわ賑わいを見せている。



能登半島の付け根に位置する宝達志水町。今年7月、国道159号線沿いに「クチノトマーケット」がオープンした。

ボルガライス1,250円。
大阪「北極星」の総料理長がレシピを考案した「やわらぎオムライス」に、揚げたての能登豚ロースカツをトッピング。宝達葛と野菜で仕立てたろみソースが味の決め手。



ホットコーヒー 400円。
「Nakayama Coffee」が焙煎したオリジナルブレンド「クチノトブレンドコーヒー」が好評。

黒いちじくソフト500円。
宝達葛と米粉を練り込み、粘りのあるソフトクリームと甘酸っぱいソースが好相性。



人気アイテムBEST 3

宝達志水町の豊かな自然が育んだ食材を使った絶品みやげが満載!

1



しょうゆプリン

360円 (宝達山本舗 松月堂)

「ヤマチ醤油」の醤油と「ナカヤマエッグ」の卵を使用。地域のおいさが詰まったご当地プリン、イトインもOK。

2



ドライいちじく

650円 (柳橋農園)

宝達志水町はいちじくの県内の産地。地元農家が完熟のいちじくをそのまま乾燥。自然な甘みと濃厚な味わいが通年楽しめる。

3



くず湯

左/5個入り1,620円 (くず葉会)
右/3個入り720円 (宝達山本舗)

町特産の上質な宝達葛を使ったくず湯。お湯を注ぐだけで簡単に楽しめ、滋養強壮や腹痛をやわげる効果があるという。



上/大きな窓が設けられた心地よいカフェスペース。下/屋外には、町出身者が経営する「ラングスジャパン」のスポーツタイヤなど、子ども向けの遊具が揃う。



1.カフェ横に幼児向けの遊び場が併設。不思議な触感の砂などの知育玩具が人気。2,3.町産の新米や農家手作りの加工品もラインアップ。4.「コネクションビレッジ」各店舗のメニューにも地元産品を活かしたメニューがお目見え。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

石川県羽咋郡宝達志水町門前150-11
Tel.0767-23-2090
営/直売・カフェ 9:30~18:30
(ランチ11:00~14:30)
休/水曜、年末年始(12/31~1/5)
※コネクションビレッジは
火・水曜定休
席/26席、テラス席あり
P/20台
<https://kuchinoto.jp/>



宝達志水町にお越しの際は、ぜひお立ち寄りください!

代表取締役
岡野 秀紀さん



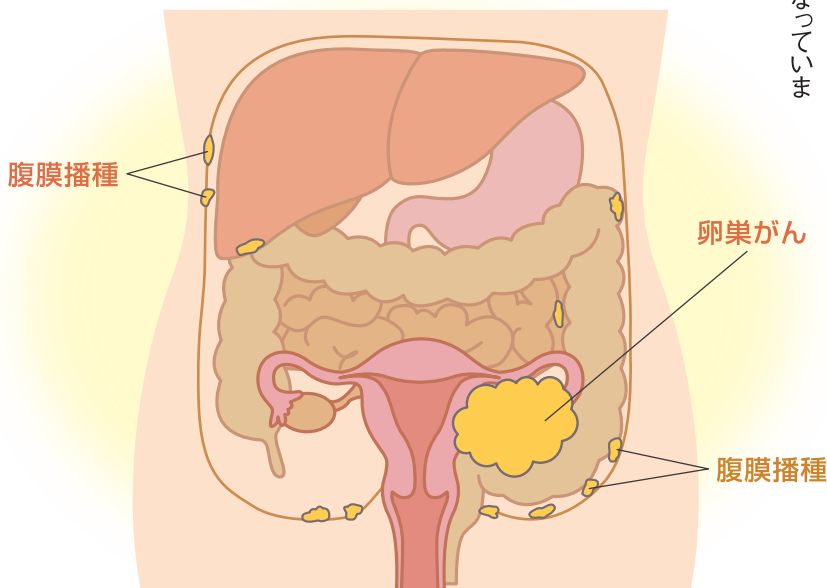
サイレントキラー 卵巣がん

金沢医科大学 産科婦人科学

助教 山本 恵

正常な卵巣は2〜3 cmぐらいの大きさで、子宮の左右に一つずつあります。卵巣にできる悪性腫瘍を卵巣がんといいます。卵巣がんは増加傾向にあり、日本では、毎年約13,000人の方が卵巣がんにかかり、約5,000人の方が亡くなっています。卵巣がんは自覚症状が乏しいことから、半数以上の方が進行がんで診断されます。このことからサイレントキラーとも呼ばれています。卵巣がんは腹膜播種（がん細胞がお腹の壁を覆う膜に散らばって転移する状態）で拡がるのが特徴です（図）。進行するとお腹に水がたまり、腹部の膨満感や嘔気などの症状が出現します。

図 卵巣がんと腹膜播種



卵巣がんって
どんな病気？

卵巣がんの
治療の流れ

卵巣がんの治療は手術療法と抗がん剤の治療を組み合わせで行います。病気の進み方（進行期）により治療の内容が異なります。

山本 恵 Megumi Yamamoto

金沢医科大学産科婦人科学 助教

略 歴	平成21年 3月	浜松医科大学 医学部 医学科 卒業
	平成21年 4月	福井県立病院 初期研修医
	平成23年 4月	横浜市立大学付属市民総合医療センター 総合周産期母子医療センター
	平成24年 4月	大和市立病院 産婦人科
	平成26年 4月	横浜市立大学附属病院 産婦人科 助教
	平成28年 4月	大和市立病院 産婦人科
	平成29年 4月	横浜市立市民病院 産婦人科 副医長
	令和 2年 4月	福井県立病院 産科・婦人科 医長
	令和 3年 4月	金沢大学附属病院 産科婦人科 特任助教
	令和 5年12月	金沢医科大学 産科婦人科学 助教

資 格	● 日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
	● 日本婦人科腫瘍学会 婦人科腫瘍専門医・指導医
	● 日本産科婦人科内視鏡学会 内視鏡技術認定医
	● 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
	● 日本内視鏡外科学会 内視鏡技術認定医（産婦人科）
	● マンモグラフィ読影認定医

※写真はイメージです



手術療法

がんをできる限り除去するために、開腹手術で両側の卵巣と卵管、子宮、大網（大腸・小腸を覆っているレース状の脂肪組織）を摘出します。リンパ節を摘出した後、がんの広がった腸や腹膜などを切除したりすることもあります。卵巣がんの手術では完全に取りきれなくても、できるだけ腫瘍を摘出することが重要です。進んだ卵巣がんでは、まずは抗がん剤治療を行い、腫瘍を小さくした後、手術を行うこともあります。将来の妊娠・出産の希望がある方の場合、その組織型や広がりによっては卵巣や卵管、子宮の温存を試みることもあります。

化学療法

卵巣がんでは、ほとんどの患者さんに対して、手術後の抗がん剤治療が勧められます。手術後に肉眼的に腫瘍が残っていないくても顕微鏡レベルで残っているがん細胞を叩いて将来の再発を防ぐことが目

的です。副作用として嘔気や脱毛、手足の痺れ、免疫力の低下などがあります。

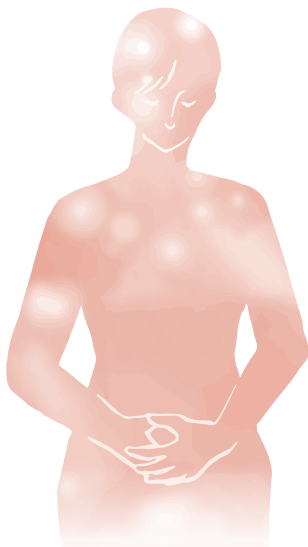
近年は、従来の抗がん剤に加え、維持療法としてがん細胞を養う血管の新生を抑える分子標的薬や細胞内のDNA修復を妨げること、がん細胞を死滅させるPARP阻害剤を併用することで、再発の頻度が著明に低下することが明らかになり、日本でも広く使用されるようになってきました。これらの薬剤は比較的、副作用が少なく、年の単位で長期的に投与することができます。これまでは予後が悪いとされてきた進行卵巣がんですが、これらの薬剤の出現により、明るい未来が見えてきています。

遺伝性乳がん 卵巣がん症候群 について

遺伝性乳がん卵巣がん症候群は生まれながらにDNA修復に関わる遺伝子（BRCA1またはBRCA2）に変異があることで、乳がん、卵巣がん（卵管がん）などの発症リスクが高まる遺伝性の体質

を指します。日本では400〜500人に1人程度の頻度とされています。この遺伝子の変化は親から子へ遺伝する可能性があり、がんの早期発見や予防的治療、家族の検査が重要となります。遺伝性乳がん卵巣がん症候群と診断された場合には、まだがんが見つからない段階で、乳房を摘出しておく手術（リスク低減乳房摘出術）や、卵巣と卵管を摘出しておく手術（リスク低減卵管卵巣摘出術）を施行することもあります。

Doctor



第一表
(令和七年分以降用)

An illustration of three construction workers. On the left, a man in a blue jumpsuit and cap holds a wrench. In the center, a woman in a purple jumpsuit and white hard hat carries a long metal beam. In the foreground, a boy in an orange safety vest and blue pants carries a wooden plank and holds a hammer. A yellow triangle is at the bottom right.