

広報 [あわーへるす]

Our Health

HOKURIKU vol.411

Healthy Information Magazine

- 健康診断(前期)のお知らせ …… P2
- 特定保健指導終了者に表彰品を贈呈 P2
- 治療用装具の申請について …… P3
- 北陸いいところ探訪
[TOMORU HOTEL トモルホテル] …… P4.5
- 健康講座 [骨盤臓器脱] …… 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



40歳未満の方

健康診断(前期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和62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。



石川

金沢会場
日時 5月8日(金)・11日(月)・12日(火)
会場 石川県予防医学協会

小松会場
日時 5月18日(月)
会場 小松商工会議所

富山

魚津会場
日時 5月1日(金)
会場 ありそドーム

富山会場
日時 5月13日(水)・14日(木)
会場 北陸予防医学協会

高岡会場
日時 6月18日(木)
会場 高岡問屋センター

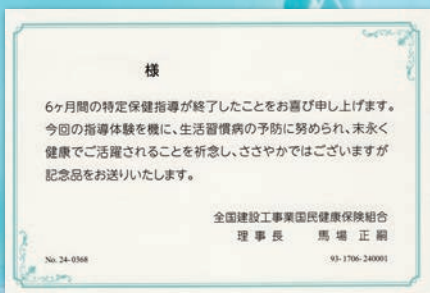


40歳以上(誕生日が昭和62年3月31日以前)の方には、6月中旬に「**特定健康診査受診券**」が届きますので、医療機関に予約の上、特定健診を受診してください。

検査項目	検査内容	費用
一般検診	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

特定保健指導終了者に表彰品を贈呈

特定健診を受診した後、6カ月間の特定保健指導を終了した方に対して、積極的に生活習慣病予防に努めたことから、2月2日(月)、メッセージカードを添えて表彰品を贈呈しました。



対象者 令和6年度法定報告で特定保健指導を終了された115名の方

表彰品 クオカード (3,000円分)



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、払い戻される額は全額ではなく、
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、斜視および先天性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





石川県穴水町

TOMORU HOTEL

トモルホテル

北陸
いいところ
探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.19



10棟のコンテナが並ぶ「TOMORU HOTEL」は合同会社「Sousei」が運営。屋外にベンチや焚火スペース、花壇など、集える空間を充実させていくという。



無人運営のフロント棟は、洗濯乾燥機や電子レンジなどを備える共有スペースにもなっている。



コンテナの客室の周辺には、震災で発生した能登瓦などの廃材を再生したチップが敷き詰められている。

能登の復興への 希望の光を灯す 宿泊&交流拠点。

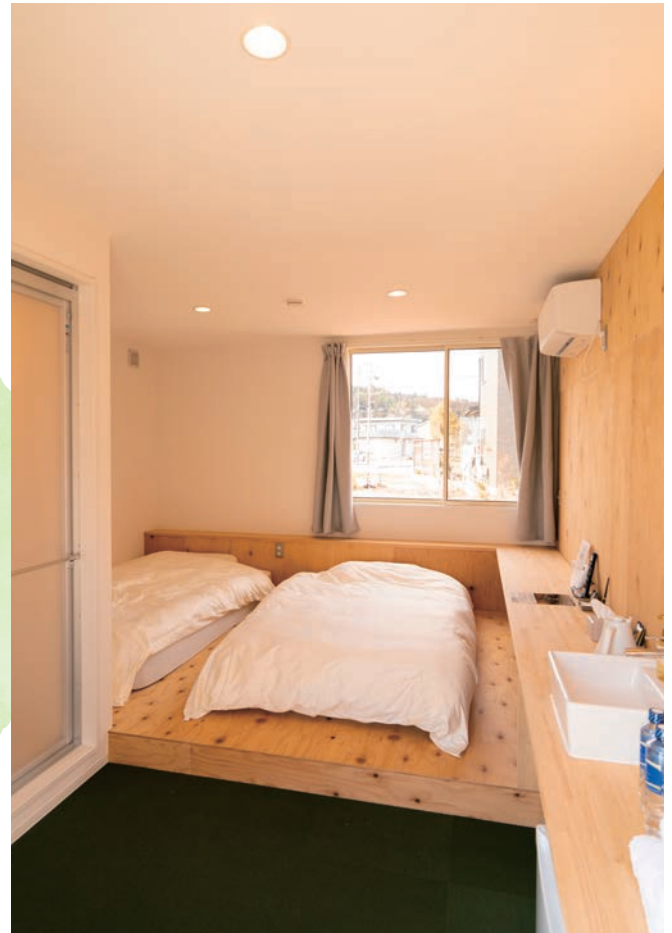
のと里山空港に近く、のと鉄道の終着駅がある穴水町は、奥能登の玄関口だ。その穴水駅前に、コンテナ型ホテル「トモルホテル」が今年3月にオープン。24年の能登半島地震で甚大な被害を受け、一般向け宿泊施設の不足が続く。その解消に向け、現地在住のオーナーと、「能登を元気にしたい」との思いを持つ全国各地のメンバーが集い、整備を進めてきたという。

真っ白な外観の客室は全10棟あり、シングルとツインの2タイプ。予約から決済、チェックインまでオンラインで完結し、スマートに入室できる。客室の扉を開けると、能登ヒバの清々しい香りが漂う癒しの空間が迎える。眠りの質にこだわった「NEL」製マットレスのベッドのほか、デスクやシャワー、トイレ、高速WiFiなども完備し、一人旅はもちろん家族旅行でも快適に過ごせる。奥能登は釣りの名所でもある。釣った魚を提携の寿司店に持ち込み、調理してもらうことも。今はベンチや花壇などの整備も予定している。単なる宿泊施設にとどまらず、地域の人々や宿泊者同士の交流が生まれる、新たな拠点として期待されている。

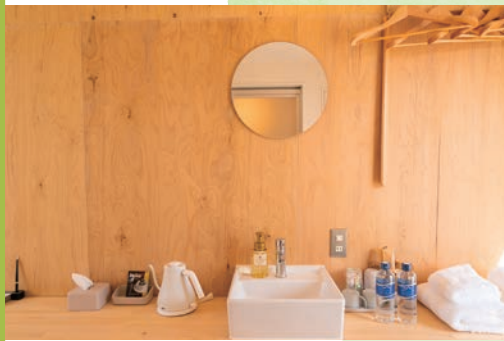




6畳ほどの広さがあるシングルルーム。ストレスなく過ごせる空間は、ワーケーションや長期滞在にもおすすめ。



ツインルームは約9畳の広さ。12歳以下の子どもの添い寝は無料で、家族連れにも利用しやすい。壁や小上がり、デスクに能登ヒバが使用されている。



ドライヤーやシャンプー・リンス、歯ブラシなどのアメニティ類も充実。居心地の良さと機能性が追求されている。

ココに注目!

泊まるだけじゃない
宿泊者限定の
とっておきの味を
満喫できる!



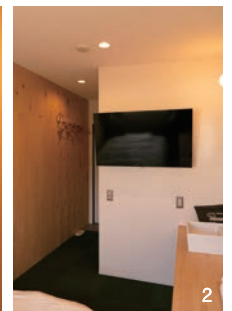
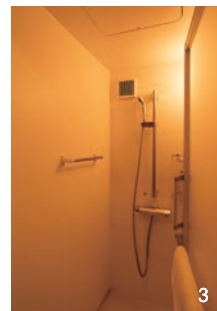
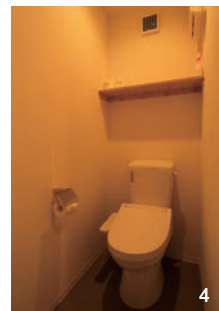
ホテルから歩いて約2分。「能登前幸寿し」は、能登の旬の海の幸を寿しや丼などで楽しませる。事前予約すれば、自分で釣った魚を調理してもらえる。



ホテルすぐ横に佇む居酒屋「ほそ川」では、「旅するおむすび屋」監修のレシピで握るおむすびを朝食などで提供する予定。



1.フロントのタブレットでチェックイン後、暗証番号を入力して開錠して入室するシステム。2.テレビやエアコン、冷蔵庫、電気ケトルなど設備が充実。3.4.洗面台、シャワー、温水洗浄便座付きトイレが独立しているのが嬉しい。



data

石川県鳳珠郡穴水町字大町13-1
Tel. 0768-52-2836
チェックイン/15:00
チェックアウト/10:00
P / 10台
料/シングル9,000円、ツイン15,000円
<https://tomoru-anamizu.com/>



※掲載商品の価格はすべて税込です。



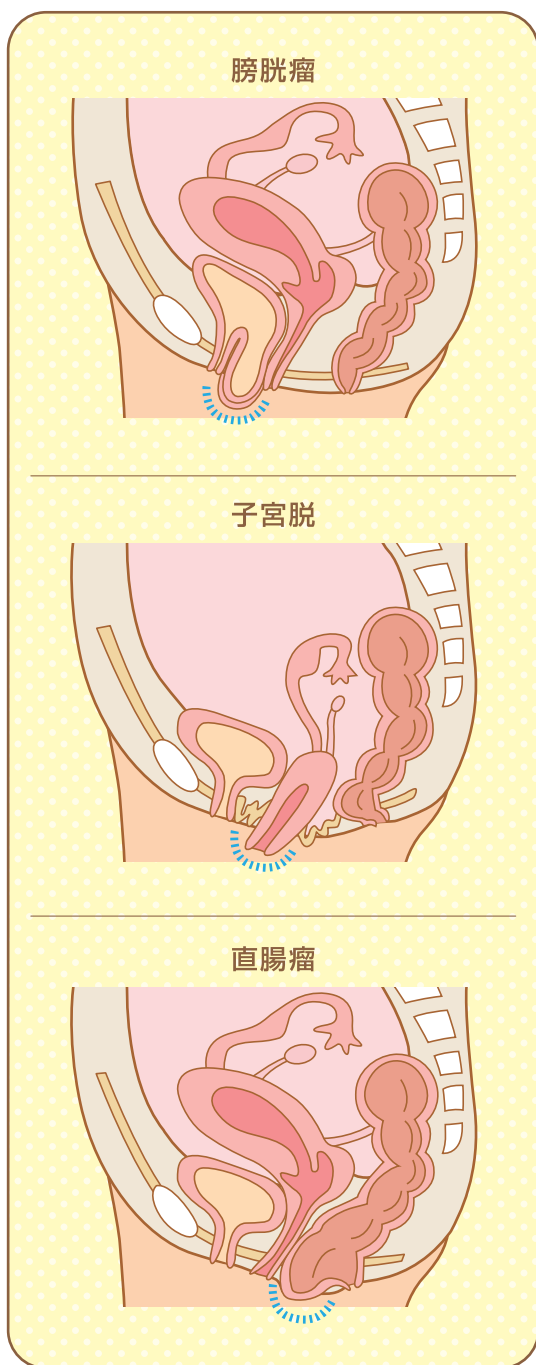
「直立二足歩行」が生んだ人類特有の病、 「骨盤臓器脱」

金沢医科大学 産科婦人科学

教授 高倉 正博

図1 骨盤臓器脱

子宮や膀胱、直腸が下がってきます。



1 骨盤臓器脱って どんな病気？

骨盤臓器脱とは、本来なら骨盤の中に収まっているはずの臓器(子宮、膀胱、直腸など)が、腔(ちつ)から外に出てきてしまう病気です。以前は「子宮脱」、「膀胱瘤」、「直腸瘤」とそれぞれ呼ばれていましたが、これらは合併して起こることが多いため、現在まとめて「骨盤臓器脱」と呼ばれています(図1)。言ってみれば、

ば、股間のヘルニアのようなものです。

2 どうして 起こるの？ 「母の病」と 「人類の進化と

原因の多くは、出産によるダメージや加齢によって、臓器を下から支える筋肉や靭帯(ハンモックのような組織)が緩んでしまうことにあります。

実は、この病気は人間が「直立二足歩行」を始めたことと深く関係しています。四つ足動物と違い、人間は内臓の重さをすべて骨盤の底で支えなければなりません。さらに女性は出産の際、赤ちゃんを通すためにこの筋肉を緩める必要があります。「支える」と「緩める」という矛盾した役割を担っているため、どうしても負担がかかりやすいのです。このため、骨盤臓器脱は「母の病」と呼ばれ、生活の質(QOL)に大きく影響します。



3

どんな症状？
「朝はよいけど
夕方つらい」

初期の段階では、入浴中やトイレで拭いたときに「何かある」と気づくことが多いです。特徴的なのは、症状が1日の中で変化することです。

《朝》寝ている間は重力から解放されるため、症状が軽い。《午後〜夕方》起きて活動していると、重力で臓器が下がり、不快感が増す。

重症化すると、常に臓器が出た状態になり、下着と擦れて出血したり、尿が出にくい・漏れる、便が出にくいといった排泄のトラブルも起こります。

イルに合わせて様々な選択肢があります。

《軽症の方》

骨盤底筋体操 骨盤を支える筋肉を鍛える体操で、進行を防ぐことができます。

《手術したくない方》

ペッサリー 膣の中にリング状の器具を入れて、臓器が落ちてこないように支える方法です。

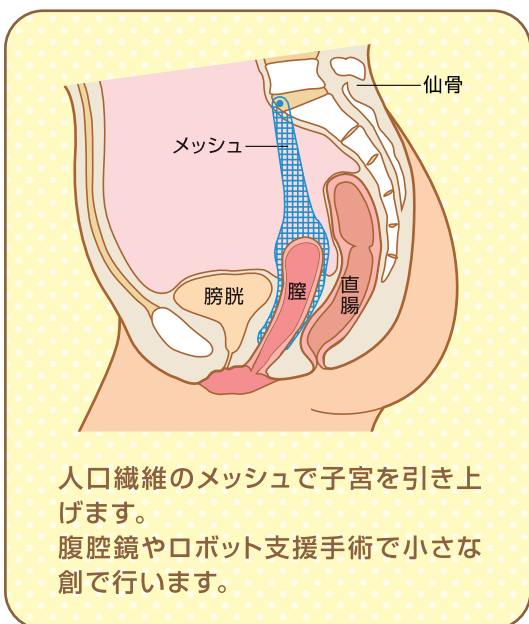
《根本的に治したい方》

手術以前は自身の組織を縫い縮める手術や、メッシュ(人工繊維)を膣壁に入れる手術が主流でしたが、現在は再発が少なく体への負担も小さい「腹腔鏡下(ふくくうぎょうか)仙骨腔固定術(LSC)」(図2)や、それをさらに精密に行う「ロボット支援手術(RSC)」が増えています。これらは、お腹の小さな傷からメッシュを使って臓器をしつかり吊り上げる方法です。

4
治療法は？
体操から最新
ロボット手術まで

「手術は怖い」と思いかもありませんが、症状やライフスタイル

図2 仙骨腔固定術



5
まずは相談を

骨盤臓器脱は、婦人科や泌尿器科で診てもらえます。恥ずかしがらずに「何が下がる感じがする」と医師に伝えてください。我慢せず、自分に合った治療法を見つけてみましょう。

Doctor



高倉 正博

Masahiro Takakura

金沢医科大学産科婦人科学
教授

略 歴

- 1993年3月 金沢大学医学部卒業
- 1993年4月 金沢大学産科婦人科学入局
- 2003年1月 米国テキサス大学サウスウエスタンメディカルセンター留学
- 2005年1月 金沢大学附属病院産科婦人科 助教
- 2014年6月 金沢大学附属病院周産母子センター 准教授
- 2017年4月 金沢医科大学産科婦人科学 准教授
- 2021年4月 金沢医科大学産科婦人科学 臨床教授
- 2023年4月 金沢医科大学産科婦人科学 主任教授

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 腹腔鏡技術認定医
- 日本内視鏡外科学会 技術認定医(産科婦人科)
- 日本臨床細胞学会 細胞診専門医・教育研究指導医
- 日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
- 日本周産期・新生児医学会 母体・胎児専門医
- 母体保護法指定医

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。

※就学者自身もしくは親類等が生計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・マイナンバー記載で転居日が確認できる3ヵ月以内のもの)
3. 在学証明書原本、または学生証(在学年・有効期限が確認できるもの)の写し

◎詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問い合わせください。



広報誌「あわーへるす」廃刊のお知らせ

この度、広報誌「あわーへるす」は、
Vol.411号をもちまして廃刊することとなりました。
これまでご愛読いただき、誠にありがとうございました。