

広 報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023  
2  
vol.380



法人化しても建設国保を継続できます P2  
特定保健指導終了者に表彰品を贈呈 P2  
主要手続き一覧…………… 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 [認知症の予防と治療②] P6.7  
わが家の元Kids …………… P8

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。

### 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。

## 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(木)、  
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3年度法定報告で  
特定保健指導を終了された  
73名の方

表彰品

クオカード  
(3,000円分)

6ヶ月間の特定保健指導が終了したことをお喜び申し上げます。  
今回の指導体験を機に、生活習慣病の予防に努められ、末永く  
健康でご活躍されることを祈念し、ささやかではございますが  
記念品をお送りいたします。

全国建設工事業国民健康保険組合  
理事長 齋藤悦郎



## 主要手続き一覧 (資格・適用関係)

内 容	名 称	添 付 書 類
<b>加 入</b> 新規加入するとき	加入申込書	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 世帯全員の住民票</li> <li>■ 健康保険適用除外対象者は申請書及び承認証の写し</li> <li>■ 業種・業態が確認できる書類</li> <li>■ 重要事項説明書への同意書</li> </ul>
<b>取 得</b> 引越しや結婚や出産により組合員と同一世帯の家族が増えたとき 家族が他の健康保険の資格を喪失したとき	被保険者資格取得届	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 世帯全員の住民票</li> <li>■ 他保険の喪失証明書</li> </ul>
<b>脱 退</b> 組合員が建設工事業を転業・廃業または退職するとき 他の健康保険に加入したとき 組合員が生活保護を受けたとき 組合員が死亡したとき 65歳以上の組合員が障害認定を受けたとき	脱退届	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 被保険者証(共通)</li> <li>■ 退職日が確認できる書類</li> <li>■ 他保険加入の場合はその被保険者証の写し</li> <li>■ 生活保護決定通知書</li> <li>■ 抹消後の住民票またはその他死亡確認書類</li> <li>■ 障害認定証の写し</li> <li>■ 後期高齢者医療被保険者証</li> </ul>
<b>喪 失</b> 家族が組合員の世帯から離れたとき 家族が他の健康保険に加入したとき 家族が生活保護を受けたとき 家族が死亡したとき 65歳以上の家族が障害認定を受けたとき 後期高齢者医療制度により75歳未満の家族が他保険制度に加入するとき	被保険者資格喪失届	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 被保険者証(共通)</li> <li>■ 転出先の世帯全員の住民票または除票</li> <li>■ 他保険加入の場合はその被保険者証の写し</li> <li>■ 生活保護決定通知書</li> <li>■ 抹消後の住民票またはその他死亡確認書類</li> <li>■ 障害認定証の写し</li> <li>■ 後期高齢者医療被保険者証</li> <li>■ 加入先の被保険者証の写し</li> </ul>
<b>変 更</b> 組合員の住所及び被保険者の氏名・続柄などに変更があったとき 同一事業所内で組合員の記号番号に変更があったとき 事業所の住所・事業所名・業種及び事業主氏名・事業所の業態などに変更があったとき 組合員の業種・雇用形態に変更があったとき	被保険者変更届 事業所変更届	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 被保険者証(共通)</li> <li>■ 世帯全員の住民票</li> <li>■ 法人へ変更は健康保険被保険者適用除外承認証の写し等</li> <li>■ 変更を証明できる書類</li> </ul>
<b>そ の 他</b> 被保険者証を破損・汚損・紛失したとき 家族の修学のため居住地を離れるとき、または、その家族が学校を卒業・中退したとき	被保険者証再交付申請書 国民健康保険法第116条(修学)該当届・非該当届	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 破損汚損した被保険者証</li> <li>■ 対象になる方の世帯全員の住民票</li> <li>■ 在学証明書</li> </ul>

※世帯全員の住民票は、「省略されていない」、「証明日から3カ月以内」、「原本である」の3つの条件を満たしたものの



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

## 鶏肉の胡麻牛蒡味噌焼き

牛蒡や椎茸に多く含まれる食物繊維は、腸内の発酵を促し、腸を刺激して動きを良くし、腸を健康にしてくれます。



腸の善玉菌を増やして悪玉菌を減らす効果がある発酵調味料の味噌を、味噌汁以外にも活用しましょう。

### 【材料(4人分)】

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏モモ肉 ……300g</li> <li>片栗粉 ……適量</li> <li>ゴマ油 ……適量</li> </ul> <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>人参 ……1/8本</li> <li>牛蒡 ……1/2本(50g)</li> <li>椎茸 ……2枚</li> <li>白ゴマ ……大匙2</li> </ul> | <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤味噌 ……40g</li> <li>加賀味噌 ……40g</li> <li>酒、味醂 ……各大匙1</li> <li>砂糖、水 ……各大匙2</li> <li>七味唐辛子 ……好み</li> </ul> <p><b>D</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>獅子唐等 ……8本</li> </ul> |
|---|---|

### 【栄養成分】(1人分)

エネルギー	塩分
301.3kcal	2.6g

### 【作り方】

- 1 牛蒡、人参、椎茸は粗みじんに切ります。
- 2 鶏肉は身の厚い所を削いで一口サイズに切り、片栗粉をまぶして、ゴマ油を馴染ませたフライパンで両面焼きます。
- 3 獅子唐は切り込みを入れて種を取り除き、2の後で焼きます。
- 4 1の野菜とCの調味料を鍋に入れて混ぜ合わせ、火にかけてしばらく煮て硬さを調整します。
- 5 2の身の方に4を塗り、ペーパーで拭いた3のフライパンに並べ蓋をして蒸し焼きにします。
- 6 5を器に盛り、3を付け合せます。

### 今回の料理の Point

鶏肉の他、やや臭味の強い鯖などの青味の魚や、豚肉、牛肉でも、味噌が臭味を消してくれるので美味しく作れます。白身の魚の場合は、赤味噌の代わりに白味噌を使うと良いでしょう。味噌に野菜を混ぜ合わせるにより塩分を抑えられます。



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。



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

## あなたの「体幹力」は？

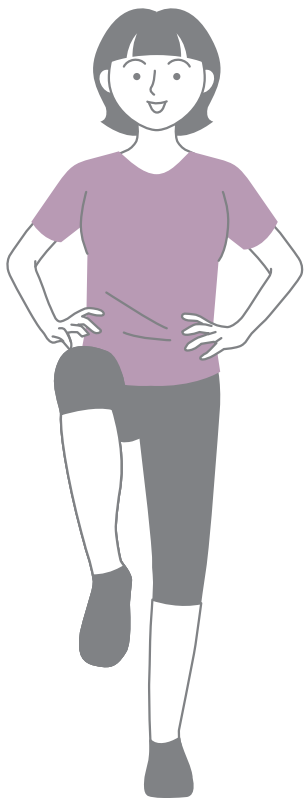


幹とは、首から上と手足を除く胴体の部分

で、文字どおり体の大切な幹です。体幹力が低下すると、重い頭や上半身をまっすぐ支えられず、正しい姿勢を保つことができず、また、ぽっこりお腹や肩こり、腰痛、バランス能力の低下、転びやすいなど様々な悪影響を及ぼします。まずは、あなたの体幹力をチェックしてみましょう

【図1】。グラグラしてこの姿勢を保つことができない方は、四つん這いトレーニング【図2】がお勧めです。赤ちゃんは、四つん這いでハイハイをしながら体幹を鍛えることで、2足歩行ができるようになります。大人にとっても、四つん這いでの運動は体の軸を安定させ、良い姿勢づくりや肩こり・腰痛改善に効果的です。1か月続けて再度体幹力をチェックすれば、きっと良い変化を感じるはずです。

### 図1 体幹力チェック



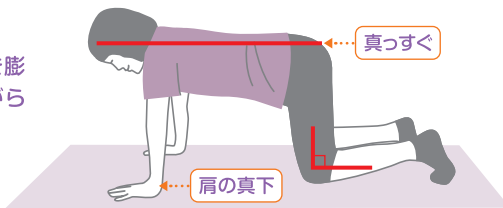
- ① 手を腰に当て、片方の膝をヘソの高さまで持ち上げる
- ② この姿勢で、両足とも30秒キープする

できた人は、体幹力がしっかりしている

### 図2 四つん這いトレーニング

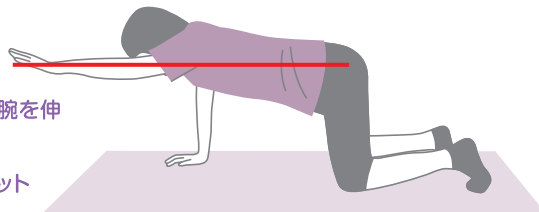
#### 準備姿勢

- ① 鼻から息を吸いながらお腹を膨らませ、口から息を吐きながらお腹をへこませる（腹式呼吸）
- ② 腹圧が高まった状態でトレーニングを始める



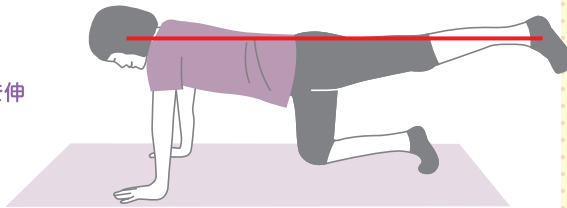
#### レベル1

- ① 準備姿勢から、ゆっくり左腕を伸ばし10秒キープ
- ② 左右交互に10秒ずつ 3セット



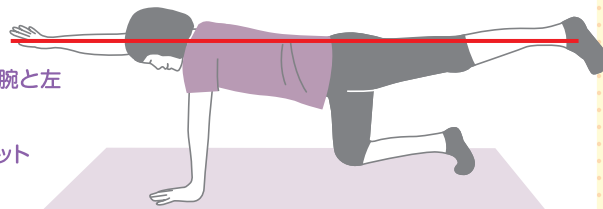
#### レベル2

- ① 準備姿勢から、ゆっくり左脚を伸ばし10秒キープ
- ② 左右交互に10秒ずつ 3セット



#### レベル3

- ① 準備姿勢から、ゆっくり右腕と左脚を伸ばし10秒キープ
- ② 左右交互に10秒ずつ 3セット



#### レベル4

- ① レベル3の姿勢から、3秒かけて右肘と左膝をくっつける
- ② 3秒かけて元に戻す
- ③ 左右10回ずつ





## 認知症の予防と治療② 生活習慣を見直す

金沢医科大学病院 認知症センター／高齢医学科

センター長／教授 森本 茂人

認知症の発症には、体質と生活習慣が関係しています。体質は親からもらったもので変えようがありませんが、生活習慣は注意すれば変えることができます。認知症を引き起こす脳の老化物質蓄積や動脈硬化が始まり出すのは発症の20年以上も前からで、中年期からの運動不足、喫煙などの悪い生活習慣や、高血圧、糖尿病、メタボなどの生活習慣病があると後に認知症になる危険性が格段に上がることが世界中の研究で明らかになっています。

### 脳と足腰を鍛える

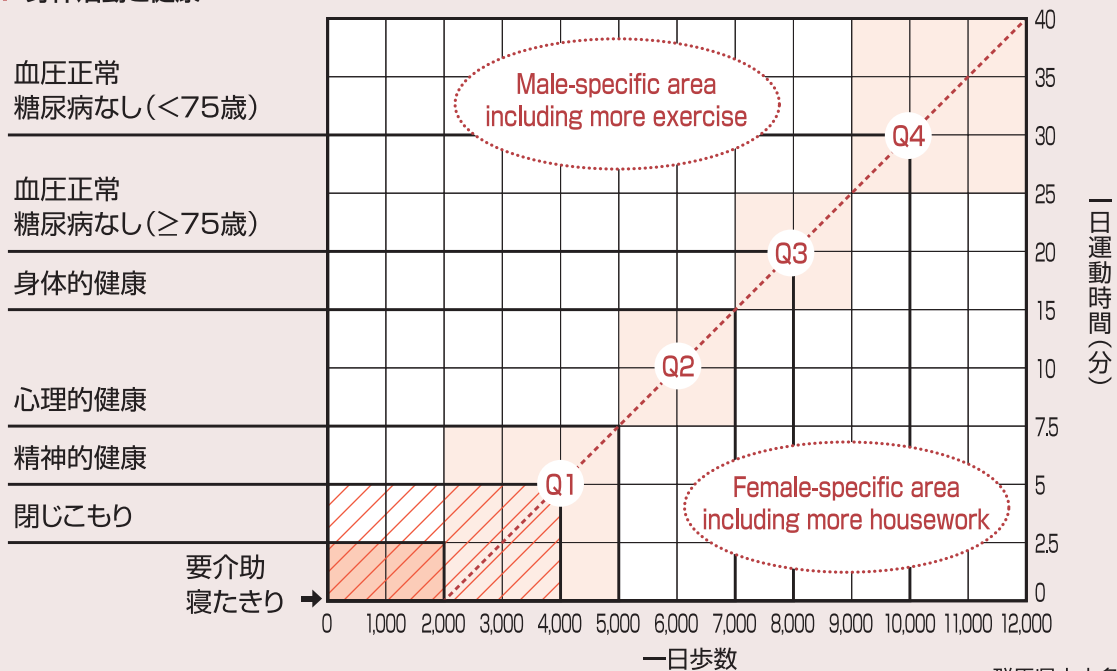
群馬県中之条町で65歳以上の全町民に万歩計を配って行われた1日歩数と健康の調査研究では、74歳以下で糖尿病も高血圧も無い人の平均歩数は1万歩、75歳以上でも糖尿病も高血圧も無

い人の平均歩数は8千歩でした。歩数が多い人では高齢者でも高血圧や糖尿病にかかっていない人が多いのです。また、自分は心も体も元気と思っている人の平均歩数は6千歩でした。逆に閉じこもりになっている人の平均歩数は4千歩以下、要支援・要介護認定を受けている人の平均歩数は2千歩以下でした(図1)。

1. 1日30分以上の運動習慣は、記憶の中核である海馬も含む脳の自律神経ネットワークと呼ばれる部分を鍛え、認知症を予防することが知られています。

脳と足腰を同時に鍛えることも、認知症とフレイルの予防のコツとして挙げられます。体を動かしながら、同時にしりとりや計算で脳に負荷をかけて行う「コグニサイズ」がお勧めです。たとえば散歩のときに歩数を数えながら、3や7の倍数で手を叩くなどです。

図1 身体活動と健康



群馬県中之条町

金沢医科大学病院認知症センターでは足腰の衰えを評価する歩行速度計、四肢筋肉量組成計、重心動揺計などが揃っており、フレイルやサルコペニアの診断も行えます。

### 認知症予防食

年を取ると味覚が落ちてきます。若い頃と同じおいしさを求めていると若い人の4倍から16倍もの塩や砂糖が必要で、高血圧や糖尿病の原因となります。高血圧の予防・管理には減塩（1日6g以下）が重要で、塩分の多いスープや麺類・味噌汁などは具だけ食べて汁は残すようにします。漬物や梅干し、塩鮭は冷蔵庫で半日間コップの水で塩出ししてから頂きます。糖尿病の予防・管理には食物繊維が豊富な野菜の摂取が重要で、1日両手盛り3杯分の野菜（うち1杯分は黄緑色野菜）を、各食事の初め

に摂るようにします。肥満の予防には魚・エゴマ油・亜麻仁油などのω(オメガ)3食品が有効で、固まっている脂（飽和脂肪酸：牛脂、豚脂、鶏皮）や白い穀物類（精白米、餅、うどん、そうめん、食パンな

ど、お菓子類は摂らないようにします。また認知症の予防には前述した運動習慣が重要ですが、四肢の筋肉量を保つためには体重と同じグラム数の蛋白質（体重50kgの人で50gの蛋白質は、1日それ

図2 地中海食

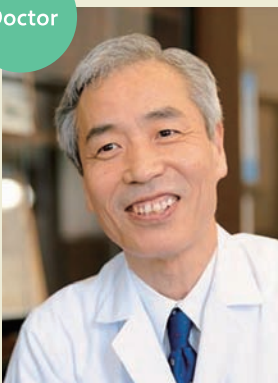


（図2）。それぞれ魚3切れ、赤身ステーキ3枚、豆腐3丁分などに相当の積極的摂取が必要です。また、果物、緑茶、納豆やヨーグルトなどの発酵食品の摂取も認知症の予防に有効と報告されています。野菜や果物、全粒穀物、魚を豊富に摂り、お菓子や牛肉は月2〜3回の特別の日だけに控える地中海食は認知症予防食として有名です。

- 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（至現在）
  - 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

Doctor



森本 茂人

Shigeto Morimoto

金沢医科大学病院  
高齢医学科教授・  
認知症センター長

# わが家の元Kids

元気いっぱい なほちゃん

自分でゴミ箱をどけて入り込む1歳9か月の娘  
なぜか?!お気に入りのスペースで何度も入り込んでいます(笑)  
今ハマっている好きなものは♡プリキュアです♡  
録画を何度も見えています。

株式会社 山森工業 [金沢市]

なほ  
菜帆ちゃん  
(1歳9ヶ月)



## みなさまの投稿募集中



掲載分には粗品を  
進呈いたします。

【応募先】「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  
【募集写真】CD-Rまたは写真でお送りください。

★みなさまの「長年続けている趣味」や「実はこんな特技があります」  
など幅広いジャンルで写真を募集しています。

【募集要項】郵便番号・住所・組合員氏名(ふりがな)・電話番号・事業所名・  
写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。

★小学生までのお子様の「何かに打ち込んでいるカッコイイところ」、  
「思わずとれたユニークなポーズ」や「決定的瞬間」など幅広いジャンル  
で写真を募集しています。

【募集要項】郵便番号・住所・組合員氏名(ふりがな)・電話番号・事業所名・子供の名前(ふりがな)・  
子供の年齢・写真返却の有無を明記の上、コメントを添えてください。



広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023年2月25日発行2月号(第380号)

発行所/全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部 〒920-0041 金沢市長田本町ホ8番地 TEL.076-233-1021