

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2023
3
vol.381



被保険者証更新のお知らせ P2
健康診断(前期)のお知らせ P2
治療用装具の申請について P3
北陸いいところ探訪[WHARF&CO.] P4.5
健康講座 [認知症の予防と治療③] P6.7
わが家の元Kids P8
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



被保険者証更新のお知らせ

4月1日からは新しい被保険者証を使いましょう

- 現行の被保険者証は**本年の3月31日をもって有効期限が満了**します。
(高齢受給者証、限度額適用認定証の有効期限は7月31日です。)
- 新しい被保険者証は**3月30日(木)、事業所宛にヤマト運輸の宅配便**でお届けします。
- 新しい被保険者証が届いたら、**記載内容に変更や誤りがないか確認**してください。
- 被保険者証の**記載内容に変更・異動がある場合は支部**にご連絡ください。

被保険者証は大切に使いましょう

被保険者証は医療機関等に受診した際の受診券としてだけでなく、身分証明にもなりますので、大切に请使用ください。



健康診断(前期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和59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。

金沢会場 開催日 5月9日(火)・10日(水)・11日(木)
会場 石川県予防医学協会

小松会場 開催日 5月22日(月)
会場 小松商工会議所

富山会場 開催日 5月10日(水)・11日(木)
会場 北陸予防医学協会

高岡会場 開催日 6月7日(水)
会場 高岡問屋センター

魚津会場 開催日 6月23日(金)
会場 ありそドーム



検査項目	検査内容	費用
一般健診	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

40歳以上(誕生日が昭和59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**」と「**組合指定医療機関リスト**」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。

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又は原発性の四肢のリンパ浮腫の治療のため、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



富山県氷見市

WHARF&CO. HIMI GLAMPING RESORT

ワーファンドコ

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

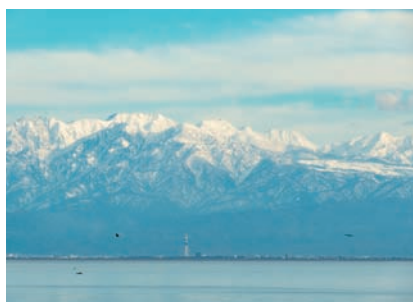
Vol.05



コンテナヴィラは平屋型、2階建て、愛犬と泊まれる部屋などバリエーション豊か。「ひみ番屋街」や「氷見温泉郷総湯」などにも近く、観光拠点にも最適。



昼夜ともに雨天でも利用できる、屋根付きの日帰りBBQエリア。食材も機材もすべて用意されている。



天候に恵まれた日には、富山湾越しに立山連峰が一望できる最高のロケーション。夕暮れ時の景色も美しい。

日本海と立山連峰の 絶景を独占できる グランピングリゾート。



昨夏、氷見の海岸エリアに3ヶ所のグランピング施設が続々開業し盛り上がりを見せている。「グランピング」とは、ワンランク上のリゾート感覚のキャンプのこと。その人気は全国各地で高まっている。

中でも、市有地の活用事業として比美乃江公園内に昨年7月にオープンしたグランピング施設が「ワーファンドコ」だ。敷地内には目の前に富山湾が広がる6棟のコンテナヴィラと日帰りBBQエリアが設けられ、誰もが手ぶらで利用できる。コンテナヴィラは、平屋建て、2階建て、スイートなど4タイプ。各棟のアウトドアダイニングエリアで楽しめるBBQの夕食が付く。全室シャワーを完備しているが、隣接の「氷見温泉郷総湯」で入浴できるのも嬉しい。

目玉の一つといえば、名産の氷見牛をはじめ、地元食材を用いた趣向を凝らしたBBQで、日帰りプランも用意。他にも、カレーやロコモコ、スイーツなどのテイクアウトメニューを販売するキッチンカーも併設され、宿泊者やBBQ利用者以外の人も、ぶらりと気軽に立ち寄れる、いま大注目のスポットである。



宿泊者の夕食に付くBBQ「WHARFスタンダードプラン」。日帰りBBQは他に予約不要のプランや氷見牛の食べ比べができるプランも。



氷見牛ミニハンバーグや氷見野菜のサラダ、富山湾産ホタルイカのアヒージョなど富山の山の幸海の幸を堪能でき、デザートまで付くフルコースBBQ。



1棟限定の「オーシャンスイート」は2ベッドルームが設けられ、8人まで宿泊可能。アウトドアダイニングスペースにジャグジーバスも付いた豪華なつくり。

人気テイクアウトメニュー BEST ③

キッチンカーで販売する氷見の味覚を楽しめる軽食も魅力!



HIMI BEEF
ステーキカレー

1,500円
オリジナルカレーに上質の氷見牛ステーキを盛り付けた「WHARF & CO.」のイチオン看板メニュー。1日5食限定。



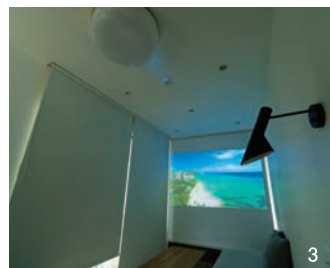
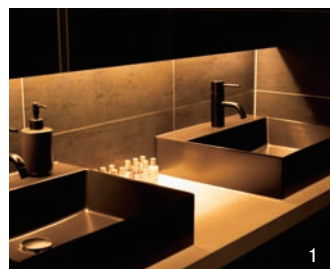
とやまビーフロコモコ

1,000円
ご飯の上に富山県産牛ハンバーグと目玉焼き、野菜をトッピング。ハワイの郷土料理ロコモコを地元食材で仕立てた一品。



氷見稲積梅サワー

550円
美しいグラデーションが映える、氷見稲積梅の梅酒を使用したサワー。ドリンクを片手にゆっくり流れる時間を満喫したい。ノンアルコールも可。



1.2.3.「オーシャンスイート」のスタイリッシュな洗面コーナーにはアメニティ類も充実しており、まるでホテルのような雰囲気。動画などが鑑賞できるプロジェクターも設置されている。
4.敷地内の焚火台には24時間火が灯る。

data

富山県氷見市北大町4644 Tel.076-675-2629
チェックイン/15:00~19:00
チェックアウト/11:00
営/テイクアウト11:00~21:00
※季節により時間変動あり
休/月1日程度不定休 P/共用駐車場利用
料/[コンテナヴィラ]
スタンダード37,000円~
オーシャンスタンダード45,000円~
オーシャンスタンダードwith dog50,000円~
オーシャンスイート61,000円~
[日帰りBBQ]
WHARFスタンダードプラン
お一人様6,600円他
<https://wharf.co.jp/>

宿泊やBBQだけでなく、観光やドライブ、お散歩ついでに気軽に立ち寄りください!



ワーフアンドコマネージャー 亀谷 純奈さん



※掲載商品の価格はすべて税込です。



認知症の予防と治療③ 重要な社会との関わり

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

大切な人

人との交流は認知機能維持に重要な役割を果たします。男性と女性では認知機能の維持に効果的な交流相手が異なるとの研究結果があります。イギリス縦断老化研究では、約1万人の地域在住高齢者につき、認知実行機能は60秒間で言える動物の名前の数(8点満点)と文章の中からPとWを拾い出す(12点満点)の合計20点で、認知記憶機能では今日の年、月、日、曜日(4点満点)と10個の野菜の名前を挙げ、動作の指示の後にもう一度言う(20点満点)および3つの動作の指示(3点満点)の合計27点で評価します。配偶者、子供、親戚、友人につき、よい関係(相手があなたの考えを理解するか、頼りにするか、心配事を話せるか)を、悪

い関係(相手が批判するか、負かそうとするか、腹が立つか)を、それぞれ3点配点の計9点で評価します。10年間調査した結果、男性では配偶者とよりよい関係を築けている人で認知機能はより維持されていましたが、女性では友人とよりよい関係を築けている人で認知機能が維持されてきました。認知症の予防には、女性では友人との交流が、男性では配偶者を大切にしておくことが重要です。

健康診断受診、 健康活動参加

で町の健診と健康活動の両方に参加している人は町民の約1/4、健康活動のみの参加は町民の1/2、残りの1/4はどちらにも無関心でした。10年間の死亡率、初回要支援・要介護認定率ともに、この無関心群で圧倒的に高く、次いで健康活動のみ参加例で高く、健康診断・健康活動の両方に参加した住民で最も低い結果でした(図1)。また要支援・要介護認定の原因疾患で見ると、男性の無関心群では准高齢期(65-74歳)で脳卒中が多発し、長期の寝たきりや血管性認知症の原因となっていました。一方、女性の無関心群では高齢期(75歳以上)で認知症、骨関節疾患が頻発していました。男女ともに健康長寿を追い求めなければこれらの寝たきりや認知症と隣り合わせの余生となります。

会社に勤めている人は職場の健康診断をほぼ全員が受診していますが、家庭の主婦や退職後の人では、毎年市町村から健康診断・健康活動参加の案内は来ますが、可否は本人の自由で、ある町の調査では、地域在住高齢者

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

略歴

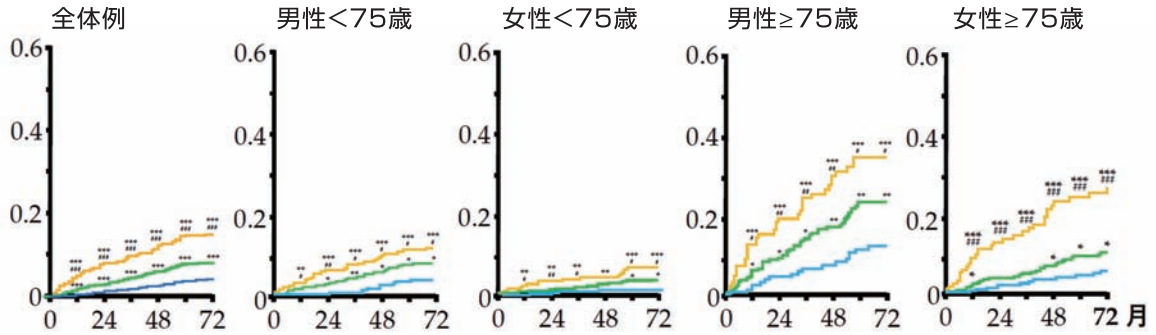
1977年 3月 奈良県立医科大学 卒業
1981年 3月 大阪大学医学部老年病医学大学院修了
1982年 7月 米国Washington大学内科学教室研究生(至1984年9月)
1997年 4月 大阪大学医学部加齢医学講座准教授
2002年 4月 金沢医科大学高齢医学教授
2010年10月 金沢医科大学病院副院長(至2017年3月)
2017年 7月 金沢医科大学病院認知症センター長(至現在)
2018年 4月 金沢医科大学名誉教授(至現在)

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

図1 健康診断・健康活動参加例(青)、健康活動のみ参加例(緑)、両方不参加例(黄)での6年間の認定なし死亡(上段)、要支援・要介護認定(下段)

認定なし死亡



要支援・要介護認定

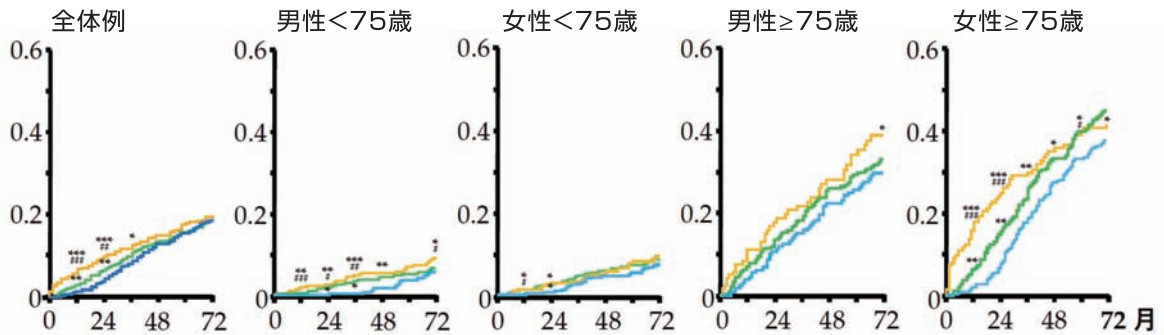
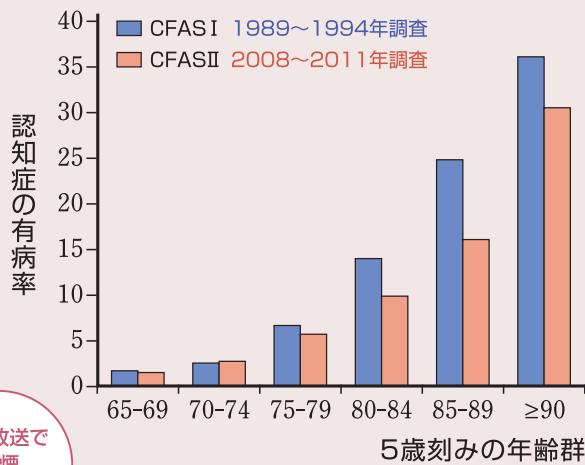
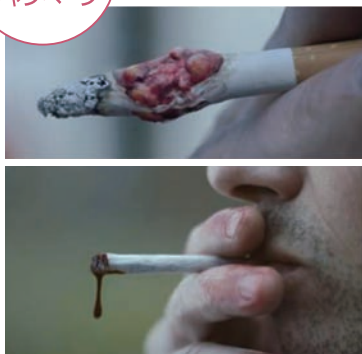


図2 イギリスにおける年代別の認知症有病率



公共放送で禁煙キャンペーン



イギリスでは認知症は減少

イギリスでは、20年前は認知症の発症率が日本とちょうど同じ割合でしたが、最近になって75歳以上の全ての年代で2〜3割低減し、生涯における認知症の発症を5年間遅らせたことが明らかになりました。イギリスでは、

2005年から「心臓病の予防・治療が認知症予防」という標語を作って、国を挙げて認知症予防に取り組んできました。禁煙キャンペーンを公共放送で流し、たばこ1箱1300円程度まで値上げをしました。また、パンや加工食品を製造する業界団体に国が減塩を働き掛けて、1日9グラムと元々低かった食塩摂取量を2005年から3年間でさらに10%削減することに成功しました(図2)。地域を挙げて、国を挙げての認知症への取り組みが功を奏します。

わが家の元Kids

元気いっぱい仲よし兄弟

上から、15歳、14歳、9歳、4歳の4兄弟で、毎日とてもにぎやかで楽しいです。おてんば娘の長女は、のんびり屋の長男によく遊んでもらったりお世話してもらってお父さん役をしてくれて見ていて微笑ましいです。次男と三男はサッカーの練習をよくしています。これからも仲よし4兄弟でいてほしいです。

有限会社 中川設備工業 [白山市]

こうき
幸希君
(15歳)

かい
快君
(14歳)

じょう
条君
(9歳)

はんな
汎菜ちゃん
(4歳)



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。

*適用となる学校・・・幼稚園、小学校、中学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、
大学(短期大学・大学院を含む)及び高等専門学校、専修学校、各種学校

*就学者自身もしくは親類等が生活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. 国民健康保健法第116条(修学)該当届
2. 就学者の世帯全員の住民票(続柄・マイナンバー記載のもの)
3. 在学証明書、または学生証(在学年・有効期限が確認できるもの)

詳しくは支部(076-233-1021)にお問い合わせください。



広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2023年3月25日発行3月号(第381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