

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2024
11
vol.401

令和6年度健康管理員研修会開催 P.2.3
特定保健指導を利用しましょう …… P.3
北陸いいところ探訪[LAKUNAはくい] P.5
健康講座
[転倒による骨折に気をつけよう]… P.6.7
そろそろ確定申告のご準備を …… P.8



令和6年度 健康管理員研修会開催



令和6年度健康管理員研修会が9月25日(水)、金沢市のホテル日航金沢で開催され、健康管理員40名が参加しました。

冒頭、本多義紀支部長が「健康管理員が保健事業に積極的に関わることによって組合員、被保険者の健康意識が一層高まる。今日の健康講座で知識を学んでいただきたい」と挨拶し、続いて森眞二郎支部長(本部会計担当理事)が「この研修は全国の支部で健康管理の啓蒙活動のため行われているもので、今日学んだことをご家庭での健康増進に役立てていただければ」と挨拶しました。

引き続き、令和5年度保健事業実施報告、令和6年度保健事業実施計画の説明がありました。

この後、健康講座が開かれ、石川県予防医学協会の山崎千晶管理栄養士が「人生をもっと楽しむための『貯筋』のすすめ」筋力アップとバランス食を演題に、体の筋力が減少している状態(サルコペニア)だと老化や様々な病気を引き起こす危険があると指摘し、筋肉を増やすための運動、トレーニングのやり方、たんぱく質を摂るなど食事での留意点を紹介しました。



石川県予防医学協会
山崎 千晶 管理栄養士



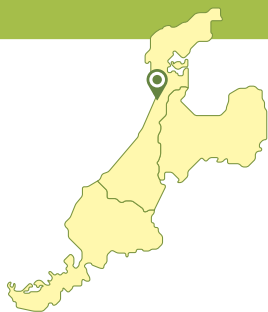
特定保健指導を利用しましょう



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。





石川県羽咋市

羽咋市にぎわい交流拠点

LAKUNAはくい

ラクナハクイ



雑誌や写真集、単行本など約4千冊が置かれた図書カフェ。22時まで無料で利用でき、飲食物の持ち込み自由。気軽に立ち寄れるオープンな雰囲気が魅力。



4階にある「みはらしテラス」。羽咋市内の景色が見渡せる、開放感たっぷりの屋外スペース。



約120席の図書カフェには学習コーナーや個室ブースも設け、Wi-Fiや電源も完備。勉強や仕事がかかりそう。

遊びも学びも仕事も 誰もが利用できる コミュニティ空間。



能登の玄関口である羽咋市のJR羽咋駅近くに

新たな交流拠点「LAKUNAはくい」が2024年7月に登場。オープン後わずか2ヶ月半で来館者が10万人を達成した、いま話題のスポットだ。

4階建ての館内の1階は、学習コーナーやソファなどが配された図書カフェとなっており、「ドールコーヒーショップ」の香り高いコーヒーを片手に読書を楽しめる。2階は、木の温もりあふれるバンク遊具やネット遊具、秘密基地、健康器具などが設置された、子どもも大人も遊べる全天候型の屋内公園。幼児が安全にのびのびと体を動かせるとあって特に子育て世代に好評だ。3階は料理教室などに利用できるキッチンスタジオや、創作活動が行えるアーティストスタジオ、eスポーツスタジオなどの有料シェアスペース、4階には最大200席収容のホールと市内を一望できるテラスも。敷地内には、無人販売店舗やたい焼き店などが入る「LAKUNAぶらす」が併設されている。

放課後に遊びに来る小学生や勉強に励む中学生、仕事帰りの社会人など、市内外から多くの人が訪れ、一日中賑わっている。



図書カフェには「ドトールコーヒーショップ」が能登初出店。

マイルドな口当たりの「ブレンドコーヒー」300円～、同店のベストセラー「ジャーマンドック」280円。

ココに注目!

別棟「LAKUNAぶらす」で最先端のお買い物体験も!



能登初の無人販売店舗「LAKUNA STORE」。顔認証システムを導入し、財布を持たずに買い物が可能。北海道の名産品が並ぶ。



人気たい焼き店と入れ替え制のキッチンカーの店舗「FOOD DEPO」が並ぶ。イートインスペースもある。



「たい夢」の薄皮たい焼き。北海道産小豆を炊き上げた「小倉あん」(200円)のほか、「うふクリーム」(200円)などをラインアップ。



上/思いきり遊べる「LAKUNAこうえん」には県産木を使った遊具も豊富。右下/バンク遊具の下には秘密基地が。左下/3種類の運動器具も設置。



1.料理教室やパーティーなどに使えるキッチンスタジオ。2.アートスタジオは工作や絵画、DIYなど幅広い用途で使用可。3.eスポーツスタジオ。市内在住または市内の学校に在学中の学生は1時間150円で利用可。4.各種イベントや教室などが行われるLAKUNAホール。



※掲載商品の価格はすべて税込です。

data

石川県羽咋市川原町テ39-1
Tel.0767-23-4840
開/ 9:00~22:00、
ドトールコーヒーショップ9:00~20:00
※「LAKUNAぶらす」は店舗により異なる
休/なし
P / 80台
料/キッチンスタジオ、アートスタジオ、
eスポーツスタジオ 占有利用1時間1,100円
※アートスタジオ、eスポーツスタジオは
個人利用も可(1時間300円)、
ROOM各1時間300円
<https://okamotoipc.jp/akuna-hakui/>

市民の方々に親しんでいただける施設を目指しています。ぜひ気軽にお越しください!



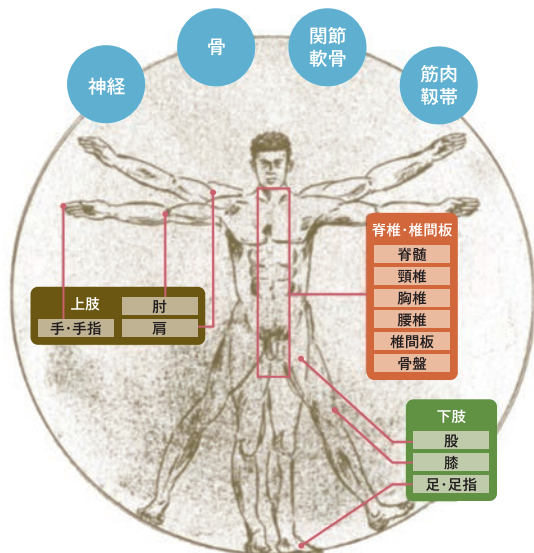
館長
新田 沙織さん



転倒による骨折に気をつけよう

金沢医科大学病院 整形外科

相馬 大輔



みなさん、最近よく転ぶようになったと思うことはありますか？特にコロナの時代以降、日常で外出する機会が減った影響で筋力が低下し、以前より転倒しやすくなったと感じる方も少なくないのではないかと思います。また、年齢が重なり、骨粗鬆症(骨の量が減って骨が弱くなる病気)になると、軽微な転倒等の外傷で骨折しやすい状況となってしまうようです。骨粗鬆症は、日本には現在1000万人以上の方が罹患しており、社会の高齢化に伴ってその数は増加傾向にあります。ここでは、高

齢化社会を背景とした骨粗鬆症に伴う、転倒によって骨折しやすい体の部位について解説していきます。



太ももの付け根

(いわゆる股関節部)の骨折のことです。多くは立った高さからの転倒により生じ、受傷すると歩けなくなってしまうため、それが原因で寝たきりになってしまうことも少なくありません。当病院をはじめ、多くの病院で可及的早期に手術が施行されますが、手術をした場合でも手術をしなかった場合でもその死亡率は高く、転倒による骨折の中でも特に注意しなければならぬ代表的な骨折の1つです。

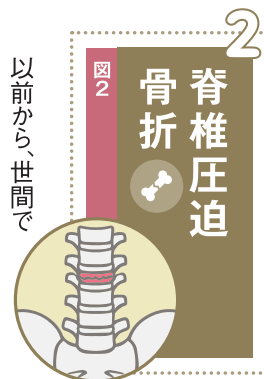
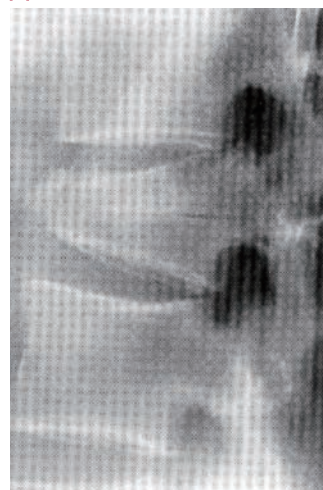
図1-B



図1-A



図2

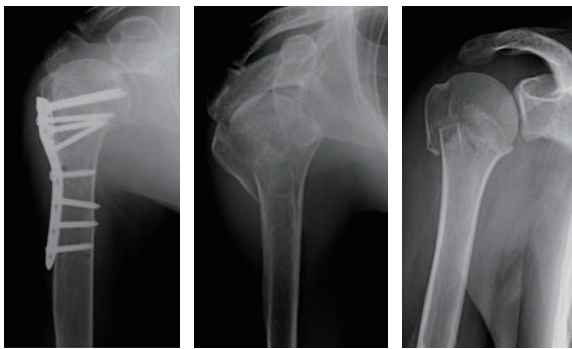


以前から、世間で

は『いつの間にか骨折』とも呼ばれる骨折で、その言葉を一度は耳にした方もいるのではないのでしょうか。骨粗鬆症の程度がひどいと、たとえ転倒しなくとも骨折してしまうこともあります。多くは転倒して尻もちをついた際の衝撃により脊椎(背骨)がつぶれてしまう骨折を脊椎圧迫骨折と言います。この骨折も程度によっては、寝たきりの原因になってしまいます。またこれにより、背中や腰が痛くなったり後に、背中全体が丸くなったり身長が縮んでしまう状況に陥ってしまいます。治療は保存加療(手術を行わない方法)と手術療法があります。

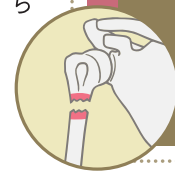


図3



腕をぶった際に起こる骨折です。腕の上腕骨の付け根(いわゆる肩関節部)が骨折してしまうため、自力では肩をあげるこゝとがほとんど不可能となり、日常生活に大きな支障となります。まいます。この骨折も、骨折の程度やその人の年齢、全身状態を評価した上で、保存加療と手術加療に分かれます。

転倒して肩から



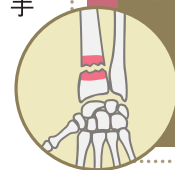
3 上腕骨近位部骨折

図4



この骨折を生じると、手首から手指までの動きが制限されてしまうため、日常生活が著しく制限されてしまいます。一般に、骨折による転位(ズレ)が大きい場

転倒した際に手



4 橈骨遠位端骨折

合や、手首の関節面にまで至る骨折を伴っている場合には手術加療が必要です。

以上の4つが特に骨粗鬆症に伴う転倒による骨折で起きやすいものの代表例になります。

はじめに骨粗鬆症について簡単に述べさせていただきますが、それを含め次の項目に該当する方は骨質の低下に十分な注意が必要です。女性、高齢者、痩せている、運動不足、喫煙者、栄養(カルシウムを含む)不足、糖尿病、腎臓病をお持ちの方は骨粗鬆症の危険が高いと考えられます。

骨折は寝たきりの原因に

まずは普段の生活において転倒に注意するとともに、骨粗鬆症に対する予防と治療が大切です。ご自身で工夫できる点としては、カルシウムやビタミンDを十分に採ること、適量のタンパク質をとること、禁煙すること、定期的な運動、日光浴をすることが大事になります。骨粗鬆症は実際には自覚症状にあらわれにくい疾患なので、早めの検査による治療開始と治療の継続が必要です。その中でも特に、高齢の方や閉経後の女性の方は、整形外科への定期的な受診をおすすめします。



略歴

- 2009年 3月 金沢医科大学 卒業
- 2011年 3月 金沢医科大学病院研修センター 研修医 修了
- 2011年 4月 金沢医科大学病院 整形外科 医員
- 2012年 4月 北陸中央病院 整形外科
- 2013年 4月 NTT西日本金沢病院 整形外科
- 2014年 4月 金沢医科大学 整形外科学 研究医
- 2015年 4月 金沢医科大学氷見市民病院整形外科 出向
- 2016年 4月 金沢医科大学整形外科学 助教
- 2018年 4月 金沢医科大学大学院 運動機能病態学 入学
- 2021年 7月 恵寿金沢病院 整形外科 出向
- 2022年 7月 金沢医科大学整形外科学 助教
- 2024年 3月 金沢医科大学大学院 運動機能病態学 修了

Doctor



相馬 大輔

Souma Daisuke

金沢医科大学病院 整形外科

資格

- 2009年 4月 医師免許証
医籍登録番号(第480024号)
- 2017年 3月 日本整形外科学会
整形外科専門医取得



そろそろ

Information

お知らせ

確定申告のご準備を

建設国保では、厚生労働省の指導のもと、定期的に事業者の資格調査を行っています。調査では、個人事業主・一人親方のみなさまに、所得税の確定申告書(写し)の提出をお願いすることになりますので、毎年職業欄には**具体的な業種**を記入の上、申告してください。



税務署長 令和〇〇年〇〇月〇〇日 令和〇〇年分の所得税及び復興特別所得税の申告書 FA2202

納税地	個人番号	生年月日	フリガナ	
現在の住所又は居所事業所等	氏名		職業	
令和〇〇年1月1日現在の住所	職業		番号・雅号	世帯主の氏名
振替継続希望	種類	青色	分離	国出
損失	修正	特典の表示	整理番号	電話番号
単位は円	収入	業	税	
営業等	区分	課税される所得金額	区分	
農業	区分	(12-29)又は第三表上の②に対する税額又は第三表の③	区分	
不動産	区分	配当控除	区分	
配当	区分	給与	区分	
公的年金等	区分	政党等寄附金等特別控除	区分	

第一表 (令和六年分以降用)

職業欄が空欄または「自営業」や「建設業」では、具体的な業種が確認できません。事実に基づき**具体的な業種**を記入するようにしてください。

業種一覧表

- 土木工事業
- 建築工事業
- 大工工事業
- 左官工事業
- とび・土工事業
- 石工事業
- 屋根工事業
- 電気工事業
- 管工事業
- タイル・れんが・ブロック工事業
- 鋼構造物工事業
- 鉄筋工事業
- 舗装工事業
- しゅんせつ工事業
- 板金工事業
- ガラス工事業
- 塗装工事業
- 防水工事業
- 内装仕上工事業
- 機械器具設置工事業
- 熱絶縁工事業
- 電気通信工事業
- 造園工事業
- さく井工事業
- 建具工事業
- 水道施設工事業
- 消防施設工事業
- 清掃施設工事業
- 解体工事業

