

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2024
12
vol.402

Healthy Information Magazine

- ウォーキング大会開催 P2
- 後期健康診断開催 P3
- 予防接種費用補助申請の
期限が迫っています P3
- マイナ保険証への移行について P4
- 睡眠の新習慣 [昼寝編] P5
- 健康講座 [変形性膝関節症] P6.7
- そろそろ確定申告のご準備を P8





第51回

ウォーキング大会開催

Komatsu Walking

第51回ウォーキング大会が10月20日(日)小松市で開催されました。
当日は、安宅海浜公園駐車場に集合し、開会式、準備体操を行った後、
約4.5キロのコースを景色を楽しみながら歩き、心地よい汗を流しました。
閉会式では、参加者全員に完歩証とお弁当が手渡されました。



.....
安宅周辺コース **大大大** 4.5km
.....

安宅海浜公園→住吉橋→安宅中・小学校→
安宅公園→住吉橋→安宅海浜公園



後期健康診断開催

令和6年度の後期健康診断が11月に
石川・富山両県の2会場で行われました。

対象者 39歳以下の被保険者

実施会場 石川県／石川県予防医学協会
富山県／北陸予防医学協会

健康診断は、受診したら終わりではありません。
健康診断の目的はご自身の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療につなげることにあります。結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り改善するきっかけにして健康な毎日を過ごしましょう。



予防接種費用補助申請の 期限が迫っています

インフルエンザ

締切 令和7年1月20日(月)

【建設国保の被保険者】

肺炎球菌感染症

締切 令和7年3月10日(月)

【65歳もしくは70歳になる被保険者】

※65歳：昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生

70歳：昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生

带状疱疹

締切 令和7年2月28日(金)

【50歳以上の被保険者】

◎詳しくは支部(TEL 076-233-1021)にお問い合わせください。



マイナ保険証への移行について

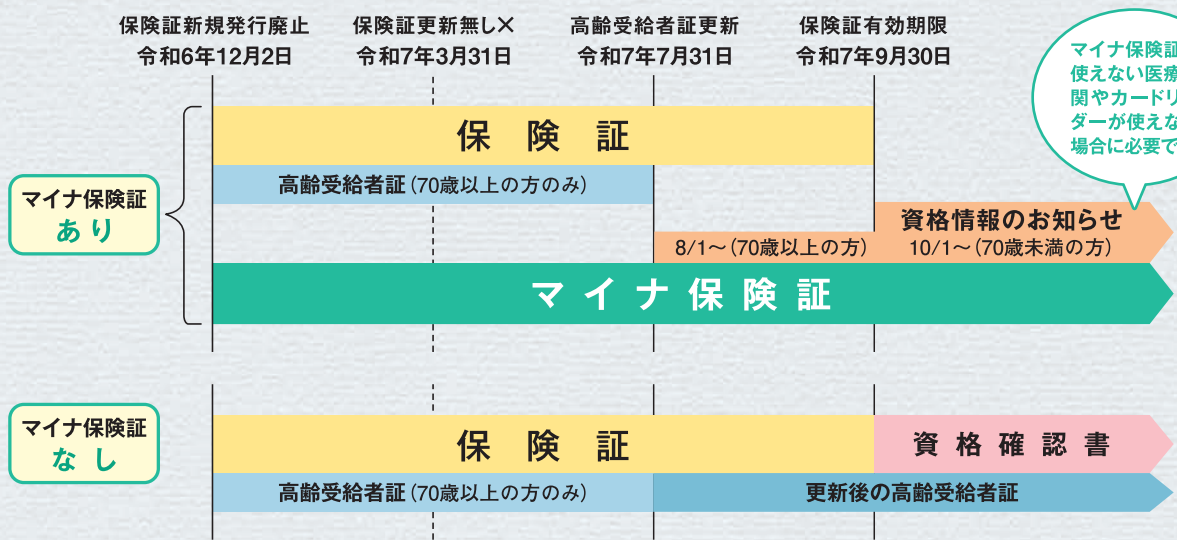
令和6年12月2日以降、保険証の**新規発行が廃止**されました。
現在発行されている保険証の**有効期限は令和7年9月30日**となっており、有効期限までは**使用できます**。

そのため、令和7年3月末の保険証の更新はありません。
有効期限満了までにマイナ保険証の利用登録状況を確認し、マイナ保険証をお持ちの方は「**資格情報のお知らせ**」を、お持ちでない方は申請によらず「**資格確認書**」が交付されます。

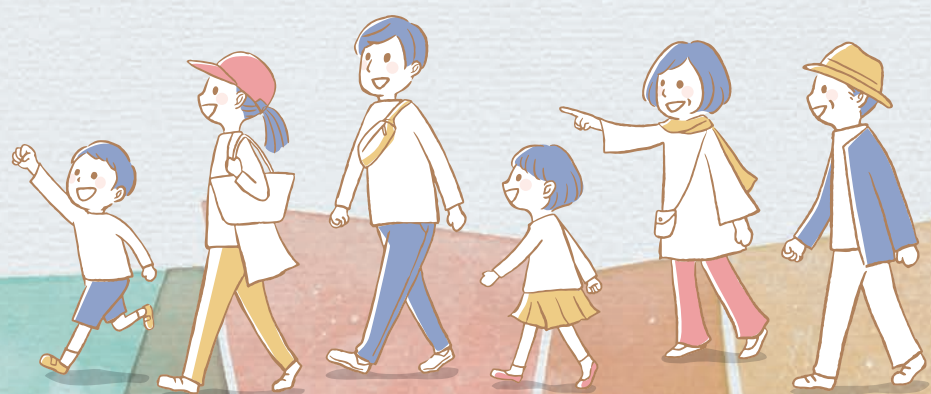
※マイナ保険証とは…保険証の利用登録をしたマイナンバーカードのこと

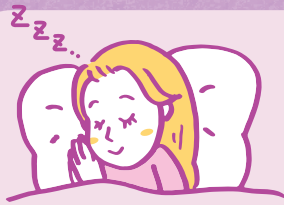
保険証の記載内容に変更があった場合や保険証を紛失した場合

令和6年12月2日以降、保険証の記載内容に変更があった場合や保険証を紛失した場合は手続き後、登録状況に応じ「**資格情報のお知らせ**」もしくは「**資格確認書**」が交付されます。



マイナ保険証が使えない医療機関やカードリーダーが使えない場合に必要です

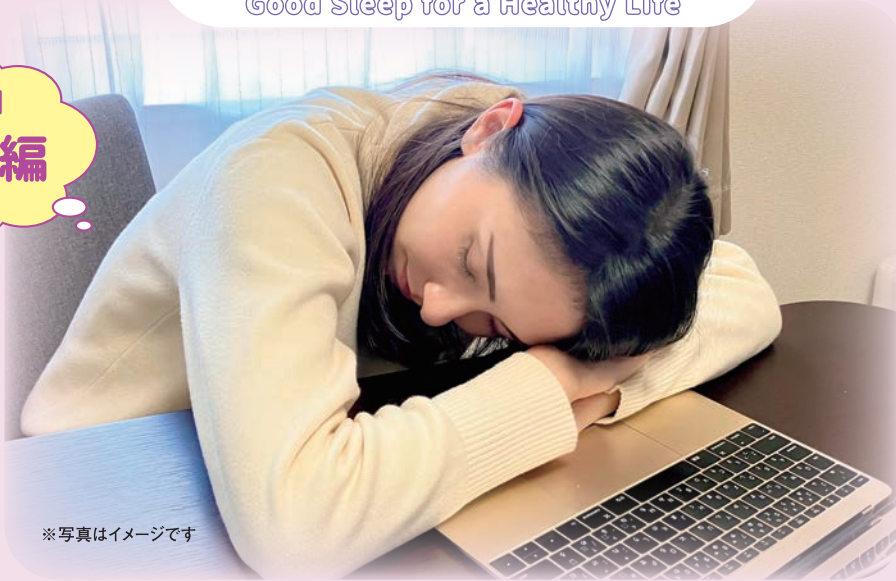




ぐっすり眠って健康になる!
睡眠の新習慣

Good Sleep for a Healthy Life

第3回
昼寝編



※写真はイメージです



脳がリフレッシュし、
 仕事の効率が上がる
 短い昼寝のススメ。

よく寝たはずなのに、日中に眠気を感じることはありませんか？昼間に仮眠をうまく取り入れれば仕事のパフォーマンスが上がるかとされています。この短時間の昼寝は「パワーナップ」と呼ばれ、近年導入する企業が増えています。

おすすめは、ランチ後の12時〜15時の間に15分から20分程度の仮眠をとること。机にうつ伏せになったり、座ったまま軽く目を閉じてリラックスしたりするだけでも効果があります。脳の疲労が改善され、頭がクリアに集中力が高まることを実感できるはず。

ただし、昼寝のし過ぎは夜の眠りに影響を及ぼすので注意が必要です。また、電車でのうたた寝や夕食後のテレビを観ながらのウトウト居眠りも夜の眠りを妨げてしまうことが多いため避けたいものです。

そもそも、昼間に数分で寝付いてしまう場合は、慢性的な睡眠不足を抱えているサイン。夜の睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

効果的なパワーナップのポイント

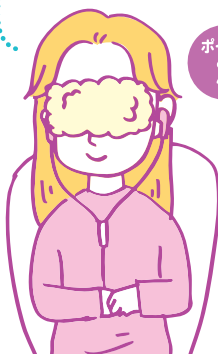
ポイント1 **仮眠は15時まで20分以内に**

「このまま眠ったら気持ちいいだろうな」というあたりで目を開けましょう。30分以上の仮眠では、深い眠りに入ってしまうため不快な目覚めとなり、疲労感が増します。

夕方の仮眠は夜眠れなくなるので注意

冷水で顔や手を洗うと目覚めやすい

タオルなどを目に当ててもOK



ポイント2 **眠りやすい環境とゆったりした姿勢で**

雑音が多いオフィスでは、アイマスクやイヤホンなどで光と音を遮断するのもおすすめ。どんな姿勢でもOK。心臓と他の部位が同じ高さになるとリラックスしやすくなります。

ポイント3 **すっきり起きられる工夫を**

眠る前に1杯のコーヒーや紅茶を飲めば、仮眠が終わる頃にカフェインの効果が出て覚醒しやすくなります。アラームをセットして眠るのも有効です。





変形性膝関節症

金沢医科大学 整形外科学

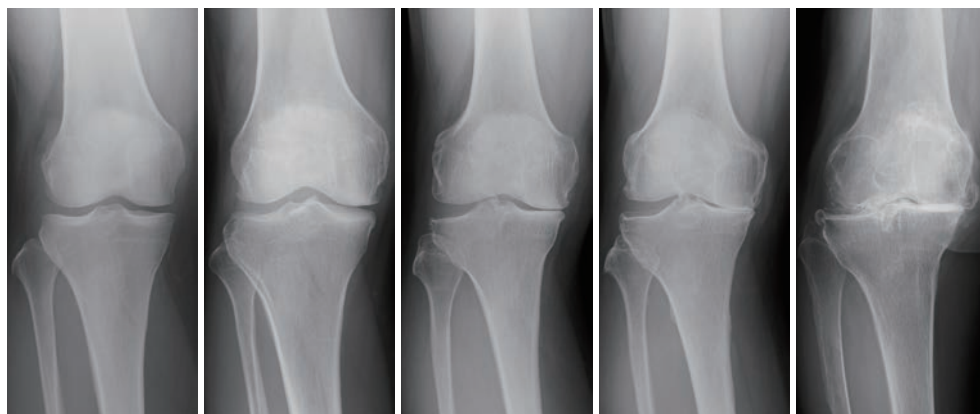
講師 舘慶之



防や治療を適切に行うことが大切です。

加齢、肥満、外傷などの原因によって関節の軟骨が変性し、摩擦するため、骨に負荷がかかり、関節が変形する疾患です。そのため、膝関節に疼痛や腫脹を引き起こします。また、O脚変形などの下肢全体のアライメント異常や関節可動域制限などの機能的な障害も引き起こします。擦り減った軟骨や変形した関節は元に戻ることはなく、慢性的に進行して、日常生活動作（ADL）や生活の質（QOL）の低下につながるため、進行の予防や治療を適切に行うことが大切です。

変形性膝関節症とは



変形性膝関節症の進行

変形性膝関節症の治療には保存的治療と手術的治療があります。保存的治療では一般的に消炎鎮痛剤の内服や外用剤、ヒアルロン酸やステロイドの関節腔内注射などの薬物療法に併せて、杖や手すりの使用などの生活指導やサポーターなどの装具療法、筋力訓練などの運動療法などを行っていきます。保存的治療を行っても疼痛の改善が得られず、日常生活に支障を来すようになれば手術的治療の適応となります。手術は患者さんの年齢や生活環境などに合わせて、関節鏡、骨切り術、人工関節置換術などから選択して行います。

治療



略 歴	年 月	学 校	部 科	職 名
	1997年 4月	金沢医科大学	医学部	入学
	2004年 3月	金沢医科大学	医学部	卒業
	2004年 4月	金沢医科大学病院		研修医
	2006年 4月	金沢医科大学病院	整形外科	医員
	2007年 4月	金沢医科大学大学院	医学研究科	入学
	2008年 4月	北陸中央病院	整形外科	出向
	2011年 4月	金沢医科大学	整形外科学	研究医
	2011年 3月	金沢医科大学大学院	医学研究科	修了
	2012年 4月	金沢医科大学	整形外科学	助教
	2015年 4月	石井病院	整形外科	出向
	2016年 4月	金沢医科大学	整形外科学	助教
	2022年 7月	金沢医科大学	整形外科学	講師

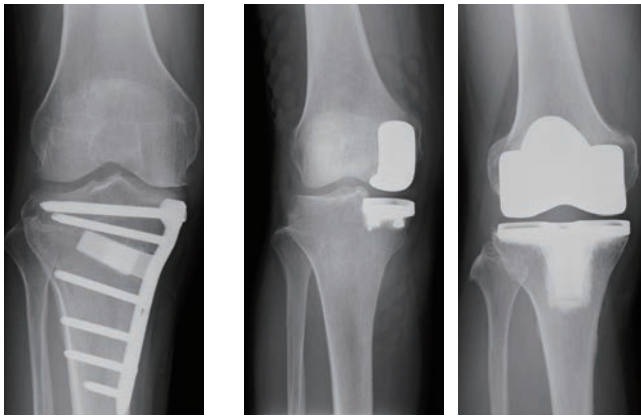
- 専門分野 ● 膝関節疾患
● 整形外科一般
- 資 格 ● 日本整形外科学会認定整形外科専門医
- 所属学会 ● 日本整形外科学会
● 中部日本整形外科災害外科学会
● 日本骨折治療学会
● 日本人工関節学会
● 日本スポーツ整形外科学会
● 日本膝関節学会
● 日本再生医療学会

舘慶之
Tachi Yoshiyuki
金沢医科大学
整形外科学
講師

人工膝関節置換術



変形性膝関節症は軟骨や骨だけでなく関節内の組織（半月板、靭帯など）も変性しており、これらも含めて痛みの原因となっています。人工関節置換術はこれらの組織を切除して人工関節に置き換えることによって痛みを取り除く手術です。またO脚変形などの



骨切り術

人工膝関節置換術

下肢のアライメントも改善されるため、脚全体がまっすぐになり歩きやすくなるというメリットもあります。

変形性膝関節症は患者数が多いこともあり、手術も多く行われるため、膝の専門家でなくても人工関節置換術が行われていることもありますが、膝の専門家は数mm、数にこだわった手術を行うため、ナビゲーションやロボットなどによる支援手術を行う施設も増えてきました。専門家の高い技術により精度を上げた手術が可能となり、長期的な成績も改善されます。人工関節置換術を受ける際には膝の専門家の手術を受けることをお勧めします。



再生医療



最近では再生医療の分野でも変形性膝関節症に対する治療が行われるようになってきました。再生医療には多血小板血漿（PRP）や間葉系幹細胞治療などがありますが、中でも脂肪組織は自身の体内に豊富に存在していて、脂肪由来幹細胞は採取も比較的簡便であることから広く用いられるようになってきています。

M-FAT (微小細断脂肪組織片)



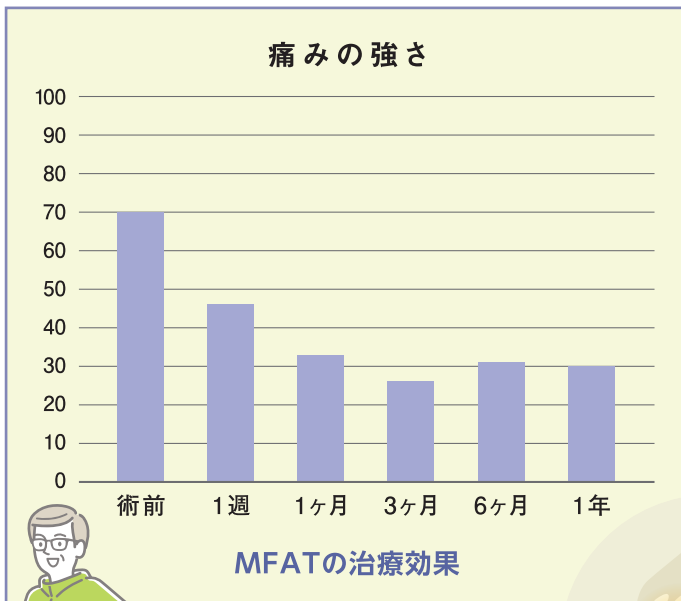
当院では簡易的なキットを用いて脂肪組織を非常に細かく細断して、脂肪由来幹細胞を含んだM-FATを作製し、膝関節に注射をする治療を行っています。当院での研究の結果ではM-FATの投与から少なくとも6カ月までは膝関節の症状および機能が経時的



に改善する傾向があり、投与後1年でもその治療効果は維持されていました。

再生医療は比較的高価であるため、当院ではより安価

で受けられるPRP治療も行うようになりました。手術を勧められているけど決心がつかない場合や手術の前のもう一つの選択肢としてお役に立てればと思います。



Doctor

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・一人親方のみならず、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、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 年分の 所得税及び復興特別所得税の 申告書

納税地 〒 個人番号 (マイナンバー) 生年月日

現在の住所又は居所事業所等 フリガナ 氏名

令和 年 月 日 職業 **〇〇工事業** 届出番号 世帯主の氏名 世帯主との続柄

振替継続希望 種類 青色 分離 国出 損失 修正 特農の表示 整理番号 電話番号 自宅・勤務先・携帯

収入金 (単位は円)	事業	営業等	区分	ア	税	課税される所得金額 (12-29) 又は第三表上の㉔に対する税額 又は第三表の㉔	30	000
	業	農業	区分	イ		配当控除	31	
	不動産	区分1	ウ	32				
	配当	区分	エ	33				
	給与	区分	オ	34		00		
公的年金等	カ			政党等寄附金等特別控除 ㉕~㉗				

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



お知らせ

次の期間、年末年始休業となりますので、お知らせいたします。

令和6年12月30日(月)～令和7年1月3日(金)

全国建設工事業国民健康保険組合石川県支部

