

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2024
7
vol.397

Healthy Information Magazine

前期健康診断開催 P2

マイナ保険証移行に伴う
現行の保険証について P2

地震による保険料減免および
一部負担金免除のお知らせ P3

北陸いいところ探訪
[TRETASトレタス] P4.5

健康講座 P6.7
[受けよう健康診査! のぼそう健康寿命!]

組織拡大運動実施中 P8



場所: 機具岩 石川県羽咋郡志賀町
撮影者: テンショウ(株)

前期健康診断開催

令和6年度の前期健康診断が5・6月に
石川・富山両県の計5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・小松商工会議所
富山県／北陸予防医学協会・高岡問屋センター・
ありそドーム



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。

マイナ保険証移行に伴う 現行の保険証について

令和6年12月2日以降、現行の保険証は発行されなくなります。

(現在お持ちの保険証は**令和7年9月30日**の有効期限までは使用可能です。)

今後、健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカードを保有していない方には、
保険証に変わり「資格確認書」が交付され引き続き医療を受けることができます。

マイナンバーカードを保険証として利用する為の登録は
ご自身で「マイナポータル」から行うこともできますので早めの登録をおすすめします。

マイナ保険証を使うメリット

限度額適用認定証が不要

入院等で治療費が高額になった場合、これまで
は限度額適用認定証の交付を受けることで限度
額を超える支払いを免除することができました
が、マイナ保険証では限度額適用認定証がなく
ても限度額を超える支払いが免除されます。

より良い医療を受けることができる

医師・薬剤師が過去のお薬情報や健康診断結果
を確認し、治療に役立てることができたり、薬の
飲み合わせ等を調整してもらうことができます。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認ください。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



地震による保険料減免および一部負担金免除のお知らせ

保険料

令和6年能登半島地震で住家が損壊した方で、次の要件を満たす方は申請により保険料が減免されます。

減免の対象	対象となる期間
家屋の全壊・流出もしくは全焼	3ヶ月
家屋の半壊もしくは半焼	2か月
家屋の部分壊もしくは部分焼	1か月
床上浸水30cm以上	2か月
床上浸水30cm未満	1か月

※対象となるのは令和6年1月分～の保険料です

減免を受けるには**保険料減免申請書**と**罹災証明書**の提出が必要です。
詳しくは支部(TEL076-233-1021)にお問い合わせください。

一部負担金

令和6年能登半島地震に係る災害救助法(昭和22年法律第118号)の適用されている市町村に住所を有する方で、住家の損壊程度が半壊以上の方は医療機関を受診する際、窓口で申告することで一部負担金が免除となります。(令和6年9月末まで)

※入院時食事療養費及び入院時生活療養費は除く ※保険外併用療養費も除く

災害救助法適用市町村

石川県 金沢市・七尾市・小松市・輪島市・珠洲市
加賀市・羽咋市・かほく市・白山市・能美市
津幡町・内灘町・志賀町・宝達志水町
中能登町・穴水町・能登町

富山県 富山市・高岡市・氷見市・滑川市・黒部市
砺波市・小矢部市・南砺市・射水市・舟橋村
上市町・立山町・朝日町



福井県福井市

TRETAS

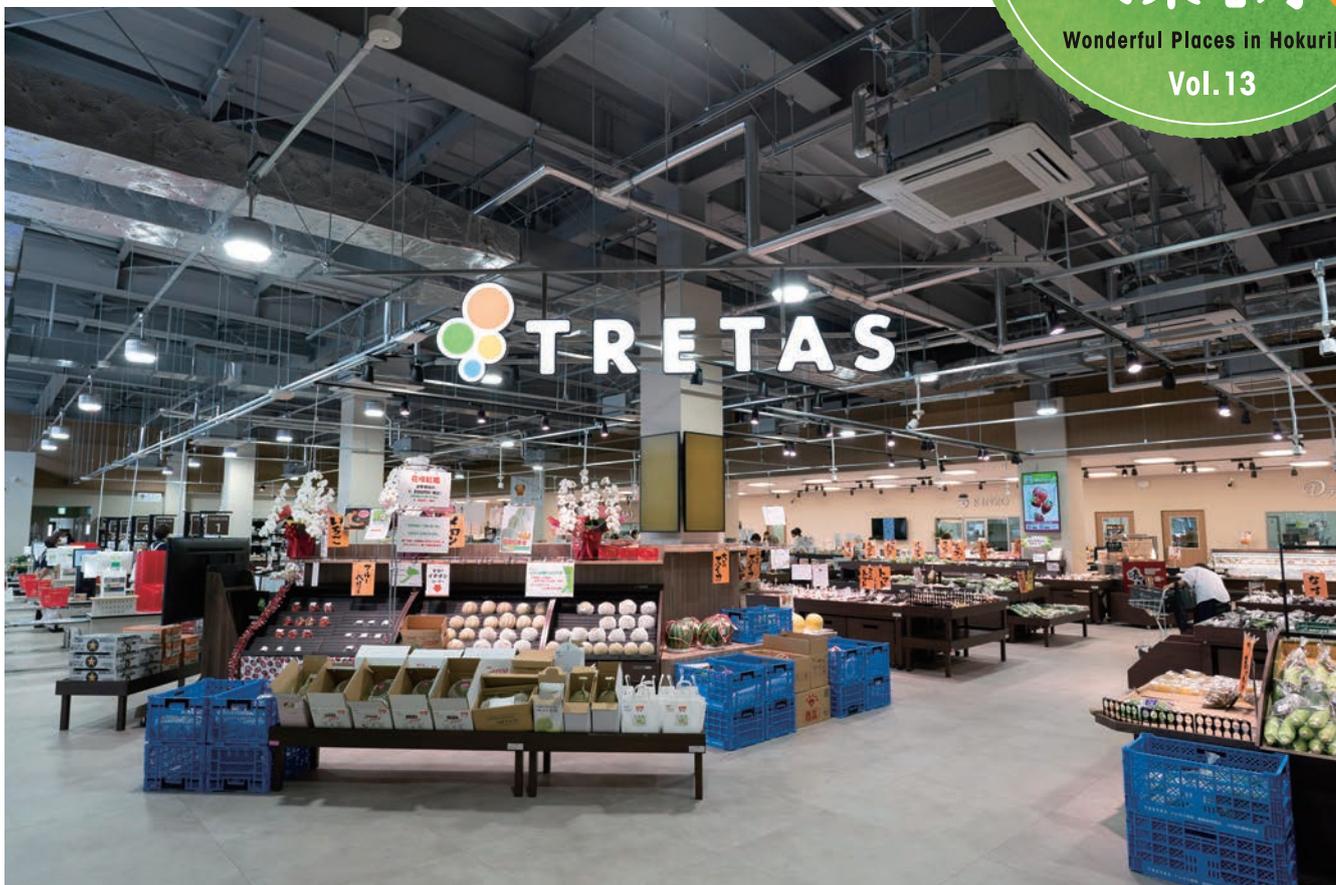
トレタス

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.13



店名は、「とれたて」と「足す」を組み合わせた造語。JA直売所としては県内最大級規模の売場には、新鮮かつ質の高い農産物や加工品が充実している。



農家たちが丹精して育てた自慢のみずみずしく艶やかな野菜や果物がずらり。その鮮度の高さが見てとれる。



農産物売場には数十台のカメラが設置され、生産者がスマホで売れ行きを随時チェックして補充できるという。

福井県の美味が 一堂に集まる 次世代型直売所



福井県JAグループが
地元放送局FBCとタッ
グを組んで、今年4月にオープ
ンさせた「トレタス」。「食と農のデ
ジタルプラットフォーム」がコンセ
プトの複合施設である。

まずは、屋外の2ヶ所に設置さ
れた300インチの大型LED
ビジョンが圧巻だ。常時、番組や
PR映像などが流れる。

約850㎡もの広々とした売
場には、福井県全域から届く新
鮮な旬の農産物はもちろん、鮮
魚や精肉、お酒、店内仕込みの米
粉パンや惣菜などの加工品まで、
福井ならではの豊かな味覚が勢
揃い。若手経営者を支援するチャ
レンジショップも2軒出店し、地
元の農産物を使ったスイーツを販
売している。

とりわけ注目は、日本初のラジ
オブースとオープンキッチンが一体
となったスタジオ。地域の食材を
取り入れた調理実演などのライ
ブ配信を行っている。併設のホー
ルでは、各種イベントが開催。他
にも、ふるさと納税の自販機やス
マートロッカーなど、デジタルを活
用した先進的な取り組みで福井
の食と農の魅力を発信する。ま
さに次世代型のファーマーズマー
ケットなのだ。

食パン角食1.5斤630円、コッペパン4本セット380円、石窯焼リュスティックバゲット270円。



直営ベーカリーでは、福井産米粉50%、国産小麦50%を使用した、ふんわりもちり食感のパンが好評。



チャレンジショップの1軒「ごきげんようクワッフル」。大学生が開業した、クワッフルサン生地で作るワッフルの店。



地元食材を取り入れたクワッフルは季節によって内容が変わる。一番人気は、ミックスフルーツ(691円)。



上・右下/番組収録や配信を行うスタジオや400インチの巨大スクリーンを有するホールも併設。左下/ウェブ注文して入店せずに受け取れるスマートロッカー。

人気アイテムBEST 3

福井の農産物を加工したおいしい逸品が続々!



1

オリジナル和菓子

(手前)各150円・(奥)各200円

県産の米粉やブランド米「いちほまれ」などを用いた、豆大福・草大福・つぶ大福・あんどーなつ・もちパイをラインアップ。



2

若狭牛牛めし重・ふくいポークソースかつ重

(上)498円・(下)780円

農産物や精肉などを店内調理したお弁当や惣菜は種類豊富。中でも、直営の精肉店で扱うブランド肉を使ったお弁当は大人気。



3

本格焼酎 ほのぼの 芋・麦・いちほまれ

各1本(720ml) 2,080円~2,480円

福井産のさつま芋や大麦、お米を原料に用い、昔ながらの焼酎造りの手法・単式蒸留でつくられた本格焼酎。上品な味わいが特長。



2



1



4



3

1.精肉コーナーでは、ブランド肉「若狭牛」「福井ポーク」「福地鶏」を販売。2.地元鮮魚店「丸松」が来店。毎週土曜にはマグロ解体ショーも。3.北側に隣接する体験農園(1区画1年6,600円)では、野菜づくりを楽しめる。4.県内初導入のふるさと納税自販機。



data

福井県福井市高柳2-1206
Tel.0776-37-4111
営/ 9:00~20:00
休/ 月1回第3火曜、1月1日
P / 普通車153台
<https://tretas.jp/>

「食と農のデジタルプラットフォーム」へどうぞお越しください!



店長 深町 治男さん

※掲載商品の価格はすべて税込です。



受けよう健康診査! のばそう健康寿命!

金沢医科大学 名誉教授
ののいちメディカルクリニック 老年科専門医
森本 茂人

想定外の病魔

誰もが避けたいと願っている病气や死は、どんなに賢い人でもその人の思いや考えの至る範囲の外で、想定外の事態として起こってきます。命や自立生活終焉に関わる想定外の病魔を早期発見、早期治療できる唯一の手段は、心電図や末梢血、血液生化学、検尿、胃バリウム造影あるいは胃カメラ、便潜血、男女の生殖泌尿器科疾患など、命に関わる多項目を網羅的に検査する毎年の健康診査受診以外にありません。

健康状態不明者

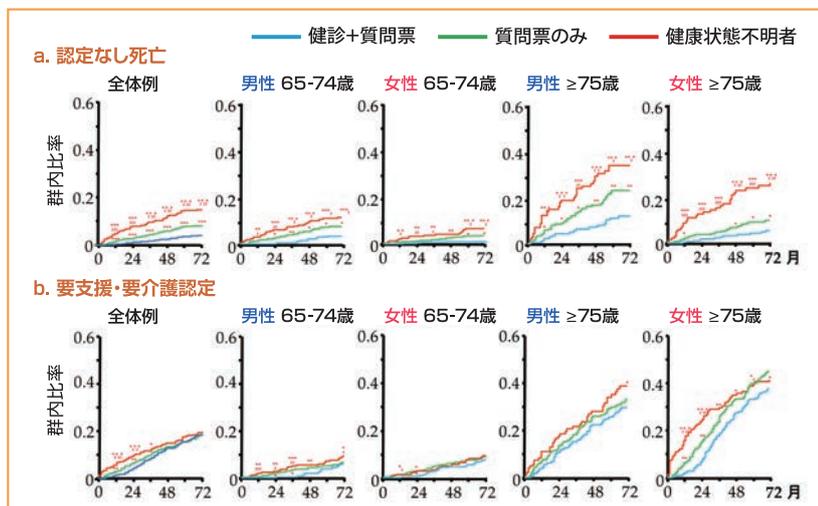
40歳~74歳の勤労者およびその扶養者は、国保、組合国保、協会けんぽ、組合健保の何れかに加入しており、太りすぎによる糖尿病、高血圧、脂質異常症の発症・進行予防が主目的の特

表1 後期高齢者の質問票の配点

4点以上は生活機能低下(フレイル)	配点	0点	1点
1 あなたの健康状態はいかがですか		よい/まあよい/ふつう	あまりよくない/よくない
2 毎日の生活に満足していますか		満足/やや満足	やや不満/不満
3 1日3食きちんと食べていますか		はい	いいえ
4 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		いいえ	はい
5 お茶や汁物などでむせることがありますか		いいえ	はい
6 6ヵ月間で2-3kg以上の体重減少がありましたか		いいえ	はい
7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか		いいえ	はい
8 この1年間に転んだことがありますか		いいえ	はい
9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか		はい	いいえ
10 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか		いいえ	はい
11 今日が何月何日かわからない時がありますか		いいえ	はい
12 あなたはたばこを吸いますか		吸っていない	やめた/吸っている
13 週に1回以上は外出していますか		はい	いいえ
14 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか		はい	いいえ
15 体調が悪い時に、身内に相談できる人がいますか		はい	いいえ

厚生労働省 2020

図1 地域在住65歳以上健常高齢者の6年間の死亡、要支援・要介護認定



Igarashi Y, et al. Geriatr Gerontol Int. 2019;19:1206-1214.

定健診を受け、メタボ該当者は特定保健指導を勧奨されます。一方、75歳以上の後期高齢者は都道府県単位の広域連合が保険者となる後期高齢者健診と15項目からなる後期高齢者の質問票(表1、4項目以上該当で生活機能低下⇨フレイル)調査を受け、該当者は介護予防を

勧奨されます。質問票調査も受けず(介護)、健康診査にも定期通院(医療)にも繋がっていない高齢者は、行政からは健康状態が全く把握できず「健康状態不明者」と分類されてきました。平成20年から市町の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の健常地域在住高齢者

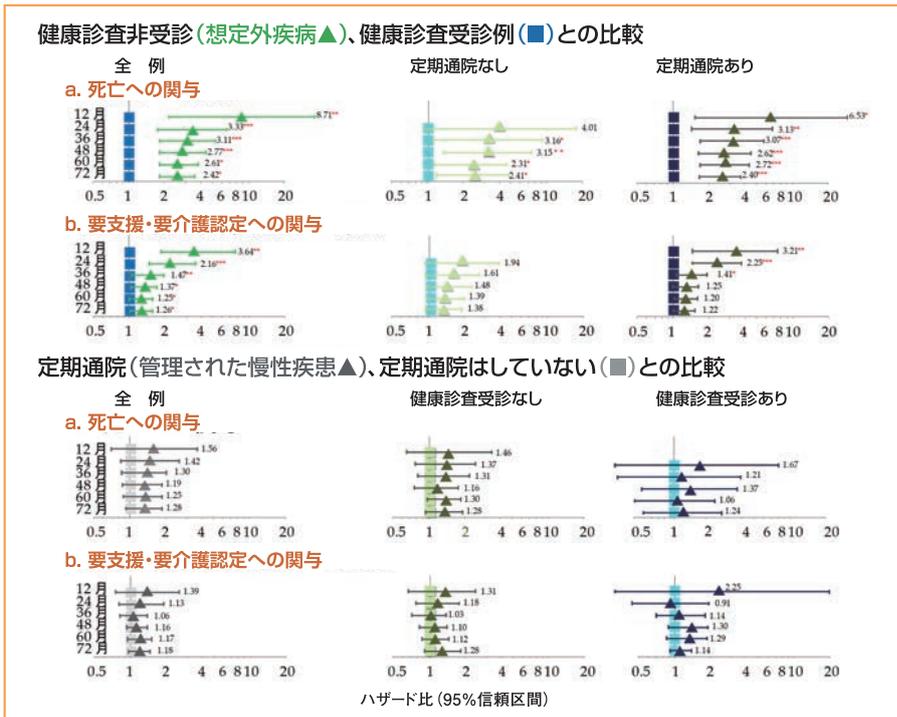
4,676名を対象に6年間行われた追跡調査では、実はこの健康状態不明者こそは医療・介護に繋げる必要性の最も高い群で、健康診査受診者と比べ1年後の死亡率は8.7倍高く、要支援・要介護認定率は3.6倍も高いことが明らかにされています(図1)。



定期通院をしていない人の中でも、持病があり定期通院している人の中でも、健康診査を受けていない人は受けている人比べて、想定外病魔に見舞われて1,2年後に亡くなる、あるいは要支援・要介護状態となる確率は有意に高くなります。一方、健康診査を受けていない群の中には、あるいは受けている群の中では、定期通院していない人に比べて定期通院している人の死亡率、要支援・要介護認定率が有意に

主治医にも
予測できない
想定外疾患

図2 健康診査と定期通院の死亡、要支援・要介護認定に与える影響



Cox Hazard 試験、性・年齢で補正

Igarashi Y et al. Geriatr Gerontol Int. 2019;19:1206-1214.

高くなることはありません。命を奪う、あるいは自立生活を終わらせてしまう本当に恐ろしい病気は本人も主治医も気づかない間に進行し、年1度の健康診査を逃すと手遅れになることが多々あるのです。逆に、健診

で見つかった疾患を持病にしてしまい、定期通院で管理しだすと、医療の力は素晴らしい、忍び寄りいざれ荒れ狂う病魔を病院でコントロール可能な慢性疾患にすることができるとです(図2)。

広域連合が保険者となる後期高齢者医療制度は実は脆弱で、75歳以上高齢者の後期高齢者健診受診率は2019年の全国平均で28.5%と、特定健診受診率(組合健保・90.7%、協会けんぽ:61.9%)と比較して著しく低く、高齢者の高い死亡率とともに、高い要支援・要介護認定率を招き、広域連合を構成する市町の高い介護保険給付金負担となって跳ね返っています。故郷の市町が後期高齢者健診のおおよその実施月の案内をホームページに載せれば、電話での一言の受診勧奨で、故郷で一心に働いて都会の学校や職場で活躍することを夢見てくれた両親の健康長寿とともに、故郷の市町の健康長寿をも支えることができます。

おやじ、おふくろ、健康診査をうけておいでよ



Doctor



森本 茂人

Shigeto Morimoto

金沢医科大学 名誉教授
のいちメディカルクリニック
老年科専門医

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2024年3月)
- 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

組織拡大運動実施中

仕事仲間をご紹介ください!

建設国保に新規加入できる人

- 個人事業所の事業主と従業員
- 一人親方

新規加入できない人

- 法人事業所の役員・従業員
- 従業員を5名以上雇用している個人事業所の従業員(事業主は加入できます)

加入できる業種

建設工事(29業種)を
請負・施工する業種

土木、建築、大工、左官、とび・土工、石、屋根、電気、管、タイル・れんが・ブロック、
鋼構造物、鉄筋、舗装、しゅんせつ、板金、ガラス、塗装、
防水、内装仕上、機械器具設置、熱絶縁、電気通信、造園、
さく井、建具、水道施設、消防施設、清掃施設、解体



建設国保のメリット 市町村の国保との違い

保険料

保険料は収入、所得に関係なく、組合員の年齢・
就労形態、家族数によって決まります。

個人事業主・一人親方の場合

A区分 (20歳未満)	B区分 (30歳未満)	C区分 (40歳未満)	D区分 (55歳未満)	E区分 (65歳未満)	F区分 (65歳以上)	家族	
						(1名につき)	(未就学児)
11,300円	17,100円	22,400円	23,900円	24,700円	25,100円	9,100円	8,100円

※40歳以上65歳未満の被保険者には、介護保険料が一人につき3,900円加算されます。※家族の保険料は5人目から(保険料額が低い方から)免除されます。

給付金等

- 入院給付金 ※組合員本人のみ
1日につき**4,500円**を支給します。
※連続して4日以上入院した場合
1日から5年間で90日間まで支給。
※加入して3ヶ月後から支給対象となります。



- 出産記念品
5,000円相当の記念品を贈呈します。

◎上記以外にも健康診断など健康づくりのための充実した
補助制度があります。詳しくは支部までお問い合わせください。

健康づくり事業

- 予防接種の補助
★インフルエンザ ※被保険者全員対象
★肺炎球菌感染症(65歳・70歳) ★帯状疱疹(50歳以上)
それぞれ**1人2,500円**を限度に実費補助(年度中1回)
ただし、インフルエンザは12歳以下の方が2回接種した場合は、
5,000円を限度に実費補助
- 保養施設利用補助
1人5,000円を限度に補助(年度中1回) ※小学生以上が対象



お知らせ

次の期間、夏季休暇となりますので、お知らせいたします。

令和6年8月13日(火)～令和6年8月15日(木)