

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2025
1
vol.403

賀正



- 新年のご挨拶 理事長 齋藤 悦郎 …… P2
- 新春ご挨拶 石川県知事 馳 浩 …… P3
- 料理教室開催 …… P4
- 届出の遅れが目立っています …… P5
- 健康講座 [変形性股関節症] …… P6.7
- そろそろ確定申告のご準備を …… P8



新年のご挨拶

理事長 齋藤悦郎

あけましておめでとございます。

令和七年の年頭に当たり、ご挨拶を申し上げます。

組合員の皆さま方には日頃から組合の運営にご協力いただいておりますことに、厚く御礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルスにつきましては、発生から約五年が経過し、ワクチン接種の全額公費負担が終了となり、令和六年十月より、とくに重症化が容易な65歳以上の年代の方などを対象に予防接種が定期的に実施されております。

また、医療分野におきましては、政府がマイナ保険証の利用促進に向けて、セミナー等を開いたうえで、今後、更なる利用率の向上に努められるとともに、全国民が一律な保険診療を受けられるよう取り組んでいくこととしております。改正マイナンバー法の関係法令では、マイナ保険証を持たない被保険者には当分の間、資格確認書を職権で交付することができること

が明確化されました。

ご承知のとおり、我が国の医療保険は急速な少子高齢化、医療費の高騰などにより年々厳しさを増しております。全ての団塊の世代が後期高齢者となる2025年は、高齢者医療への拠出金が更に増加することが明白となっており、介護保険制度への拠出金と共に現役世代への負担は更に厳しくなることが確実視されております。

一方、厚生労働省の令和七年度予算概算要求では、全世代型社会保障の実現に向けた保健・医療・介護の構築に向け、医療に関する施策については、(1)創薬力強化に向けたイノベーションの推進と医薬品等の安定供給確保、(2)医療・介護におけるDX、地域医療・介護の基盤強化の推進等、(3)国際保健への戦略的取組、感染症対策の体制強化、(4)予防・重症化予防、女性の健康づくり、認知症施策の推進等、(5)安定的で持続可能な医療保険制度の運営確保が掲げられています。

更に、政府のことも未来戦略「加速化プラン」の実施に向けた子ども・子育て支援金制度につきましては、その財源確保として令和八年度から毎年度、医療保険者に支援金の納付義務が課せられたことから、今後の算定方法等により示される納付額の規模に対して憂慮するところです。

このように、益々厳しくなる財政状況に対応すべく、経営基盤の安定化を図りながら、インセンティブの強化等により組合員の皆さま方へ魅力ある事業を展開するとともに、特定健康診査・特定保健指導の受診率・実施率の向上等、医療費の抑制に関しても積極的に取り組んで参る所存でございますので、今後とも一層のご理解・ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びとして、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。



令和7年 新春ご挨拶 「能登の創造的復興に向けて」

石川県知事 馳 浩

令和7年の年頭にあたり、県民の皆様にご挨拶を申し上げます。

昨年9月21日に発生した令和6年能登半島地震は、県政史上未曾有の大災害となりました。さらに、昨年9月21日に発生した令和6年奥能登豪雨は、線状降水帯の発生により、地震から8カ月余りしか経たない中、復旧・復興の途上にある被災地を襲った複合災害となりました。

地震の発生から1年の節目となる今年1月1日には、ご遺族の方々をはじめ、関係者の参列のもと、犠牲者追悼式を開催しました。改めてお亡くなりになられた方々の御冥福をお祈りするとともに、被害に遭われた皆様方からのお見舞い申し上げます。また、国内外の皆様からさまざまな支援をお寄せいただきましたことに對し、改めて深く感謝申し上げます。

能登は、本県の中でも特に人口減少と高齢化が進んでいる地域であり、単に被災前の姿に復元するのではなく、未来志向に立って、持続可能な地域を目指す「創造的復興」の視点が

必要です。

そのための道筋を示すため、県では、有識者からなる「復旧・復興アドバイザーボード」や、住民自らがこれからの能登を考える「の未来トーク」などでいただいたご意見をふまえ、昨年6月に「石川県創造的復興プラン」を策定しました。

スローガンには「能登が示す、ふるさとの未来」を掲げ、13の「創造的復興リーダーイングプロジェクト」をはじめ、さまざまな取り組みを盛り込んでおります。

その一つとして、被災者のニーズと全国からの支援を効果的に結び付ける「能登官民連携復興センター」を昨年10月に設立しました。当センターをハブとして、産学官の力を結集し、復興を促進するとともに、支援を契機とした関係人口の拡大も図ってまいります。

さて、昨年は、災害が相次いだ一方、県民にとって希望となるような出来事もございました。特に、昨年3月には、50年来の悲願であった

北陸新幹線の県内全線開業が実現し、南加賀地域と首都圏が新幹線でつながるとともに、北陸三県が一時間圏内で結ばれました。県では開業効果を県内全域に波及させるとともに、一日も早い大阪までの全線開業の実現に向けて、国に働きかけてまいります。

また、今後は、地震と豪雨からの復旧・復興を県政の最重要課題として取り組んでいくと同時に、令和5年9月に策定した県政の羅針盤である石川県成長戦略を具現化していかなければならないと考えています。

地震と豪雨の複合災害からの創造的復興は、これまで本県が経験したことのない長く険しい道のりとなります。皆様には、引き続き、県政に對するご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。ともに、国や市町と連携し、一日も早い創造的復興の実現に向け、全力で取り組んでいくことをお誓い申し上げます。年頭のご挨拶といたします。



料理教室開催

12月4日(水)金沢市若松町の加藤キッチンスタジオにて料理教室を開催しました。今回は「体が温まるレシピ」をテーマに寒い時期の冷え対策となる料理について学びました。

体を温めるには季節の食材を摂るのが一番で、野菜は土の中で育つ野菜、魚は青魚が良く、生姜や酒粕も効果的と話し「鶏肉のバター風味明太味噌煮」「青魚の香り野菜ソース」「鮭とジャガイモの生姜風味大和汁」の3品について、実演を交えながら作り方の手順や注意点などについて説明がありました。

その後、グループに分かれレシピを参考に加藤先生のアドバイスを受けながら実習し、出来上がったものを試食しました。



MENU



鮭とジャガイモの
生姜風味大和汁



鶏肉のバター風味
明太味噌煮



青魚の
香り野菜ソース





手続きの遅れが目立っています

届出事項に**変更**があったときは、**14日以内**に手続きをしてください。



取得手続き

建設国保に加入している組合員と同一世帯に属する方は、被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入している方を除き、続柄や収入に関係なく、**組合員の家族として建設国保に加入しなくてはなりません。**

【取得手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が退職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合の資格を喪失したとき
- ◆ こどもが生まれたとき
- ◆ 転入や住所変更に伴い家族が増えたとき

*手続きが遅れると、医療機関受診時に資格情報の登録がない為、医療費を全額支払うことになります。

喪失手続き

建設国保に加入している家族が会社勤めを始めたなどの異動があった時は、**資格喪失手続き**が必要です。

*資格喪失後に建設国保の資格情報で医療機関を受診していた場合は、医療費を返還していただくことになります。手続きが遅れると返還医療費が多額になったり、支払済の保険料が返還できなくなることがあります。

【資格喪失手続きが必要なとき】

- ◆ 家族が就職等により被用者保険（協会けんぽ・健康保険組合・共済組合等）や他の国保組合に加入したとき
- ◆ 転出したとき
- ◆ 死亡したとき





変形性股関節症

金沢医科大学 整形外科学

講師 高橋 詠二

股関節とは？



股関節とは体幹(体)と下肢

(脚)を繋ぐ関節で骨盤の寛骨臼という受け皿に大腿骨の大腿頭というボール状の骨が入った体の中でもっとも大きな関節のひとつです(図1)。受け

皿の中でボールが動くことであらゆる方向に動く球関節と呼ばれる関節で人体のなかでは肩関節と股関節が球関節にあたります。

股関節は体を支える脚の付け根に存在し、歩行では体重の3〜4倍、階段では6〜8倍の負荷がかかるとされています。我々が痛みを感じずに歩行な

変形性股関節症



変形性股関節症とは、前述

したとおりクッションの役割を失っている軟骨が擦り減ってしまいう病気です。日本では症状を認める変形性股関節症の有病率は0.75%(男性0.29%、女性0.99%)と報告されており、決して多い病気ではありません。しかしながら、軟骨の擦り減りが進むにつれて歩行時の痛みなどが強くなるため、日常生活に支障がでてくるようになります。軟骨はレントゲンには写らないため、軟骨が存在する場合は骨頭(ボール)と寛骨臼(受け皿)の間には隙間があるように見えます(図2-1)。軟骨が擦り減ると、この隙間が狭くなり(図2-2)、やがて軟骨がなくなると骨と骨が直接当たっているように映り、骨頭も潰れたりして丸くなくなり変形が目立つようになります(図2-3)。軟骨が擦り減る要因としては肥満、過度なスポーツ、

長時間の立ち仕事や重量物を持つような仕事などが挙げられますが、日本では変形性股関節症の原因の約80%は寛骨臼形成不全という、受け皿の発育が悪いことが原因とされています(図3)。受け皿である寛骨臼が浅く、体重を支える軟骨の面積が小さくなるため、その部位の軟骨にかかる負担が大きくなり、擦り減ってしまいます。一度痛んだ軟骨は元に戻ることではなく、繰り返しの歩行動作などで徐々に擦り減りが進行することが多いとされています。やがて軟骨が無くなった場合、骨と骨が直接ゴリゴリと当たるため、強い痛みが生じます。

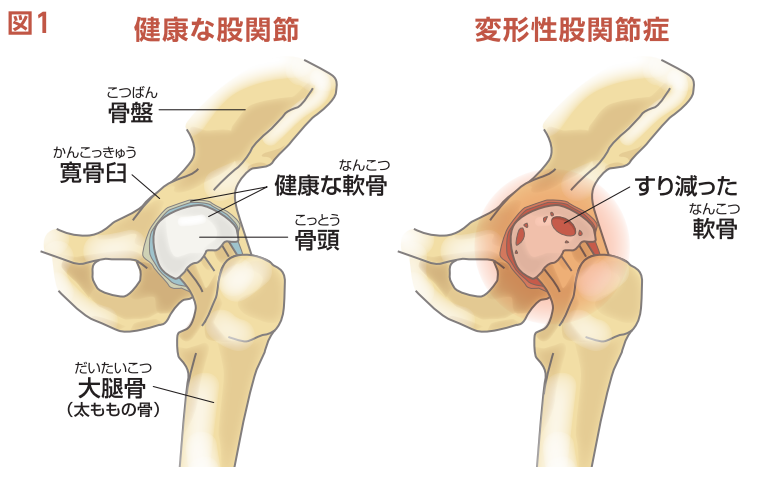


図1

健康な股関節

変形性股関節症

どの運動ができるのは関節に存在する軟骨がクッションの役割をしているからです。軟骨には痛みを感じる感覚器が存在しないため、歩行をはじめ、ジャンプしたりしても痛みを感じずに負担を受け入れることができます。今回はこの軟骨が擦り減っていく病気のひとつである変形性股関節症についてお話をしたいと思います。

症状としては脚の付け根の鼠径部(そけいぶ)や臀部に痛みを感じることも多いですが、まれに膝周囲や脛(すね)に痛みを感じる方もおられます。最初は動き始めや長距離歩行の後などに痛みを感じることも多いですが、軟骨の擦り減りが強くなると歩行時や階段昇降などでも痛みを感じ、日常生活が困難となってきます。

症状としては脚の付け根の鼠径部(そけいぶ)や臀部に痛みを感じることも多いですが、まれに膝周囲や脛(すね)に痛みを感じる方もおられます。最初は動き始めや長距離歩行の後などに痛みを感じることも多いですが、軟骨の擦り減りが強くなると歩行時や階段昇降などでも痛みを感じ、日常生活が困難となってきます。

変形性 股関節症の 治療

まずは運動療法や投薬、注射加療などで経過観察を行います。これらの治療を行っても疼痛が改善せず、日常生活が困難となる場合、手術加療を考慮します。現在の医療では擦り減った軟骨を再生したり修復する手術は残念ながら存在しません。変形性股関節症に対する手術加療としては大きく、自分の関節を残す関節温存術と人工の関節に置き換える人工関節置換術に分けられます。関節温存術は比較的若く、関節軟骨の擦り減りが少ない患者さんに行われることが多く、人工関節置換術は比較的高齢で軟骨の擦り減りの程度が強い患者さんに行われることが多いです。近年、人工関節置換術に用いられる人工軟骨(ポリエチレン)の耐久性が向上したことから比較的若い患者さんにも人工関節置換術が行われることも多くなつて

きました。人工関節置換術は20世紀に開発された手術のなかでも白内障の手術と並んで患者満足度が特に高い手術として報告されています。また、関節温存術も患者さんの負担を少なくする低侵襲手術も行われるようになってきています。動き始めや歩行時、階段昇降などで鼠径部などに痛みを感じ、日常生活に支障を来している方は一度、専門医の診察を受けることをお勧めします。



図2-3



図2-1

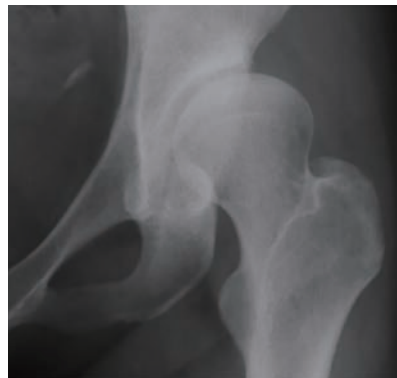


図3



図2-2



Doctor



高橋 詠二

Takahashi Eiji

金沢医科大学 整形外科
講師

略 歴

平成17年	3月	金沢医科大学医学部 卒業
平成17年	4月	特別医療法人財団 董仙会 恵寿総合病院 勤務
平成19年	4月	金沢医科大学病院整形外科 医員
平成20年	4月	金沢医科大学大学院 入学
平成21年	4月	北陸中央病院 整形外科
平成24年	4月	金沢医科大学整形外科学 研究医
平成25年	3月	金沢医科大学大学院 卒業
平成25年	4月	金沢医科大学整形外科学 助教
平成28年	3月	奈良リハビリテーション病院 出向 (H28.5.31)
平成28年	6月	金沢医科大学整形外科学 助教
平成30年	10月	金沢医科大学水見市民病院 整形外科
平成31年	4月	Massachusetts General Hospital Harris Orthopaedics Laboratory Consult Harvard medical school research fellow (R2.6.30)
令和2年	7月	金沢医科大学整形外科学 助教
令和4年	10月	金沢医科大学整形外科学 講師

専門分野

● 股関節疾患

所属学会

● 日本整形外科学会
● 日本人工関節学会
● 中部日本整形外科学会
● 日本股関節学会
● 日本肩関節学会
● 日本関節病学会

資 格

● 日本整形外科学会
整形外科専門医
● 日本人工関節学会認定医

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、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

令和〇〇年1月1日現在の住所 職業 〇〇工事業 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

収入	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②に対する税額又は第三表の③	30	000
	農業	区分	イ	配当控除		32		
	不動産	区分1	ウ	配当		33		
	給与	区分	エ	給与		34	00	
	公的年金等		カ					

政党等寄附金等特別控除 ⑤~⑦

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

