

広報 [あわーへるす]

# Our Health HOKURIKU

Healthy Information Magazine

2025  
2  
vol.404



法人化しても建設国保を継続できます P2  
特定保健指導終了者に表彰品を贈呈 P2  
建設国保石川県支部からのお知らせ P3  
ヘルシーで簡単な一品料理 …… P4  
かんたんエクササイズ&体ケア …… P5  
健康講座[腰痛の治療] …… P6.7  
令和6年能登半島地震で  
住家が半壊以上の被害に遭われた方の  
医療機関での窓口負担について …… P8

法人化をお考えの一人親方・個人事業所の事業主さんへ

# 法人化しても 建設国保を継続できます

建設国保にすでに加入している事業所が法人化(個人→法人)しても、健康保険被保険者適用除外の承認を受けることで、引き続き建設国保に加入することができます。ただし、健康保険被保険者適用除外の承認を受けるためには、**法人設立日から14日以内**に申請が必要ですのでご注意ください。

## 手続きの流れ

- 1 支部に連絡し、必要書類を提出する
- 2 支部より交付される「健康保険被保険者適用除外承認申請書」を事業所の所在地を所轄する年金事務所へ提出する  
※提出の際は他にも書類が必要となる場合がありますので、所轄する年金事務所へご確認ください。
- 3 適用除外承認され、「健康保険被保険者適用除外承認証」が届く

# 特定保健指導終了者に 表彰品を贈呈

特定健診を受診した後、6カ月間の特定保健指導を終了した方に対して、積極的に生活習慣病予防に務めたことから、1月30日(木)、メッセージカードを添えて表彰品を贈呈しました。

## 対象者

令和5年度  
法定報告で特定保健  
指導を終了された  
89名の方

## 表彰品

クオカード  
(3,000円分)



6ヶ月間の特定保健指導が終了したことをお喜び申し上げます。  
今回の指導体験を機に、生活習慣病の予防に努められ、未永く健康でご活躍されることを祈念し、ささやかではありますが記念品をお送りいたします。

全国建設工事業国民健康保険組合  
理事長 齋藤 悦郎

# 建設国保石川県支部からの お知らせ

## 保険証の更新について

例年3月末に新年度の保険証を交付しておりましたが、現在お持ちの保険証の有効期限が令和7年9月30日となっており、今年には保険証の交付はありません。現在お持ちの保険証を間違えて処分しないようお願いいたします。

なお、令和7年9月30日の有効期限前にはマイナ保険証の利用登録状況に応じて「資格情報のお知らせ」もしくは「資格確認書」を交付いたします。

## 組合員資格に係る現況調査の実施について

建設国保では、厚生労働省の指導のもと、定期的に組合員の資格調査を行っています。

令和7年1月末に事業所宛に現況調査票を発送しています。

届いた書類をご確認のうえ現況調査票に必要書類を添えて提出期限までにご提出いただきますようお願いいたします。

**提出期限:令和7年3月31日(月)**

お問合せは 建設国保石川県支部へ

TEL 076-233-1021

FAX 076-231-6305



身体にやさしく

ヘルシーで簡単な  
一品料理



今回の一品料理

## 鶏手羽の甘酢煮

骨を丈夫にするにはカルシウムを効率よく摂りましょう。  
骨付の鶏手羽先は骨についている軟骨も食べるように心がけましょう。



ビタミンDは骨の形成を助けます。  
きのこなどに含まれますが、  
日光に浴びることで体内でも作られ、  
椎茸は生よりも干したものに  
多く含まれます。

### 【材料(4人分)】

- |   |   |
|---|---|
| <p><b>A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>鶏手羽先 ……8本</li> </ul> <p><b>B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>干し椎茸 ……4枚</li> <li>水煮筍 ……40g</li> <li>人参 ……1/3本</li> <li>青梗菜 ……1株</li> </ul> | <p><b>C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>水+椎茸戻し汁 2カップ</li> <li>鰹節 ……8g</li> <li>醤油 ……大匙3</li> <li>砂糖 ……大匙3</li> <li>酢 ……大匙3</li> <li>ポン酢醤油 ……大匙2</li> </ul> |
|---|---|

### 【栄養成分】(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物
284kcal	18.4g	12.9g	27.7g
カルシウム	ナトリウム	食物繊維	食塩相当量
127mg	1.1mg	7.2g	2.8g

### 【作り方】

- 1 干し椎茸をぬるま湯に浸けて戻しておきます。
- 2 手羽先は骨に沿って切り込みを入れ、先端部を切り落とし、筍、人参は千六本に切り、椎茸は石突きを取り5mm幅に切り、青梗菜は食べ易く切って茹でておきます。
- 3 椎茸の戻し汁に水を足して鍋に入れて火にかけ、**C**の醤油、砂糖、酢を入れ、沸騰したらパックに入れた鰹節、手羽先を入れてアクを取り除いて弱火で煮ます。
- 4 **3**に人参、椎茸、筍を入れてしばらく煮ます。
- 5 **4**の火を止めてポン酢醤油を入れて器に盛り、青梗菜を付け合せます。



加藤キッチンスタジオ 代表  
加藤 重和さん Shigekazu Kato

調理師学校にて調理師免許、料理教師課程を習得し、青木ッキングスクールにて平成25年3月まで教頭として勤務。同年4月より社会福祉法人「佛子園」が開設する金沢市若松町のシェア金沢内の「加藤キッチンスタジオ」の代表となる。家庭料理の指導をする傍ら、「食」のコーディネーターとして講演、コンテストの審査員、販売促進のパンフレットや雑誌作りの協力など様々な「食」に関する仕事をこなす。県内の多数の料理教室で指導する。

### 今回の料理の Point

鶏肉は煮すぎると身が解れて食感が悪くなるので、火が通った頃合いが美味しいです。副菜の野菜を細く切ることで、調理時間が短縮でき、最後にポン酢醤油を入れることで、味に深みができます。



すこやかな体づくりのヒント

# かんたん エクササイズ & 体ケア

Exercise & Body Care

1日40秒で筋力・持久力UP!  
「高強度間欠運動」にチャレンジ

全

力でエアロバイクをこぐなどの高強度な運動を、休憩をはさんで繰り返す「高強度間欠運動」は、筋力・持久力の向上に大きな効果があります。例えば、「20秒全力でエアロバイクをこぎ、160秒休憩する」を2本行くと、太ももの筋力が高まり、持久力は「ややきつい」と感じる中等度のウォーキングを30分続けた場合と同等以上に向上します。エアロバイクがない方は、その場での「もも上げ走り」や、一段飛ばしで速めに階段を上がることも効果があります。一般的に推奨されている「1日8000歩」「有酸素運動を週60分」「筋力トレーニングを週2〜3回」が難しい方は、1日合計40秒の短時間で効果が得られる「高強度間欠運動」を、ぜひ試してみませんか。

## 「高強度間欠運動」にチャレンジ

★持久力は、中等度のウォーキング30分と同等以上に向上

20秒全力でこぐ

160秒休憩

×2セット＝

10秒全力でこぐ

80秒休憩

×4セット＝

中等度のウォーキング30分

※全力運動時間と休憩時間の比率は、1:8が目安  
※その場での「もも上げ走り」でもOK



## 腰痛の治療

金沢医科大学 整形外科

准教授 川口 真史



今月号では腰痛の治療についてお話ししたいと思います。治療に関しては保存的治療と手術による治療があります。保存的治療は比較的簡単ですが、手術による治療は難しい。なぜなら腰を構成する組織には椎間板や骨、筋肉、関節、靭帯があります。そして実は椎間板の変性は10代から始まると言われており、年齢とともにそれは変性し変形していきます。したがって年齢を重ねるほどに画像を撮影しても異常なところが多すぎていったいどれが痛みの原因なのかわからないことも多々あります。また、神経の圧迫の有無、脊椎の不安定性の有無、脊柱のアライメント不良の有無、腫瘍や炎症性疾患の有無などで治療も変わってくるのでその匙加減が医師の力量となつてきます。幸い北陸には手術の上手な医師が多いので安心して下さい。

薬による治療は腰痛が急性、慢性であるか、神経障害性疼痛があるか、アレルギーや腎機能、肝機能の異常がないかなども考慮し図1のような鎮痛薬を選択します。痛みがなかなか改善しない場合には副作用に注意しながら薬の量や種類を変更します。

腰痛の際の安静度は強い痛みがでる動作を避け、動ける範囲で日常生活動作を続けてもらいます。安静が良いのではと思われがちですが、じっとしていることで筋力の低下を招き腰痛の遷延や悪化を招くので痛みに応じて動くことが重要です。どうしても痛みが強く体動が困難な場合は局所の安静を保つためにコルセットを使用し、他の部位の筋力の低下を防ぎます。

### 保存的治療について



脊柱の破壊を伴わない腰痛では、まずは保存的な治療を行います。

図2

#### 第一選択薬

[複数の病態に対して有効性が確認されている薬物]

- Ca<sup>2+</sup>チャネル α<sub>2</sub>δリガンド  
プレガリン、ガバペンチン
- セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬  
デュロキセチン
- 三環系抗うつ剤 (TCA)  
アミトリプチリン、ノルトリプチリン、イミプラミン

#### 第二選択薬

[1つの病態に対して有効性が確認されている薬物]

- ワクシニアウイルス接種家兔炎症皮膚抽出液
- ترامドール

#### 第三選択薬

- オピオイド鎮痛薬  
フェンタニル、モルヒネ、オキシコドン、ブプレノルフィン など

神経障害性疼痛 薬物療法ガイドライン改訂第2版より

図1

#### 急性腰痛に対する推奨薬

- 非ステロイド性抗炎症薬
- 筋弛緩薬
- ワクシニアウイルス接種家兔炎症皮膚抽出液
- アセトアミノフェン
- 弱オピオイド

#### 慢性腰痛に対する推奨薬

- セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬
- 弱オピオイド
- ワクシニアウイルス接種家兔炎症皮膚抽出液
- 非ステロイド性抗炎症薬
- アセトアミノフェン
- 強オピオイド (適量使用や依存性の問題があり、その使用には厳重な注意を要する)
- 三環系抗うつ剤

#### 坐骨神経痛に対する推奨薬

- 非ステロイド性抗炎症薬
- Caチャネルα<sub>2</sub>δリガンド
- セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬

腰痛診療ガイドライン2019改訂第2版より

神経障害を合併する疾患の場合は、腰痛の鎮痛薬に加えて図2のような鎮痛剤を加えたり、ブロック注射や神経に伴走する血管の閉塞を防ぐために抗血小板薬を用いて治療します。

また、腰痛の改善のためには、急性期の痛みが落ち着いたら背筋訓練をお勧めします。脊柱を囲む筋肉を鍛えることで、脊柱にかかる負担を減らし安定性を得ることが目的です。

骨折や腫瘍、感染による破壊がある場合はコルセットをしつかりつけましょう。また、骨粗鬆症がある場合は骨粗鬆症の治療を、腫瘍がある場合は腫瘍の治療、感染があれば抗生物質を用いた治療を並行して行う必要があります。



手術療法になる場合



保存療法に抵抗する腰痛や神経痛、麻痺が出現した場合に手術療法を検討することになります。

大きく分けて手術には、神経の除圧のみ、もしくは図3のインプラントを用いた固定の2通りがあります。

固定をするか否かは脊椎の不安定性やアライメントの不正の有無によって決めます。

神経の除手術には顕微鏡や内視鏡を用いた方法もありますし、固定手術にも後方、前方、固定範囲も1椎間から多椎間まで様々なものがあります。どの術式が良いかは、担当の整形外科の先生とよく相談して決めましょう。

図3 脊柱固定用のインプラント (NuVasive社)



Doctor



川口 真史  
Masahito Kawaguchi  
金沢医科大学整形外科学 准教授

資格

- 日本整形外科学会 整形外科専門医
- 日本整形外科学会 脊椎脊髄病医
- 日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科指導医
- 日本脊椎脊髄病学会 脊椎脊髄外科専門医

略歴

- |       |     |                  |
|-------|-----|------------------|
| 平成14年 | 3月  | 金沢大学医学部卒業        |
| 平成14年 | 4月  | 金沢大学医学部卒業後、初期研修  |
| 平成16年 | 4月  | 石川県立中央病院 医員      |
| 平成17年 | 10月 | 済生会高岡病院 医員       |
| 平成18年 | 10月 | 金沢大学病院 医員        |
| 平成21年 | 4月  | 市立輪島病院 医員        |
| 平成21年 | 10月 | 済生会金沢病院 医員       |
| 平成22年 | 3月  | 金沢大学大学院 卒業       |
| 平成24年 | 4月  | 金沢医科大学整形外科学 助教   |
| 平成26年 | 4月  | 金沢医科大学整形外科学 学内講師 |
| 令和3年  | 4月  | 金沢医科大学整形外科学 講師   |
| 令和4年  | 7月  | 金沢医科大学整形外科学 准教授  |



## 令和6年能登半島地震で 住家が半壊以上の被害に遭われた方の 医療機関での窓口負担について

令和6年能登半島地震で被災された方で住家が半壊以上の被害に遭われた方は、令和7年6月末まで医療機関を受診する際、窓口負担（一部負担金の支払い）が免除されます。

ただし、医療機関窓口で建設国保から発行された免除証明書の提示が必要です。

免除証明書の交付をうけるには申請書に罹災証明等の写しを添付し支部へ提出いただくことになります。

なお、対象者がすでに支払済みの場合は、一部負担金還付申請書に領収書原本と罹災証明等の写しを添付し、支部に提出することで還付申請をすることができます。

お問合せは 建設国保石川県支部へ

TEL 076-233-1021

FAX 076-231-6305



広報 [あわーへるす]

2025年2月25日発行2月号(第404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