

広報 [あわーへるす]

Our Health HOKURIKU

2025
3
vol.405

Healthy Information Magazine

- 建設国保石川県支部からのお知らせ P2
- 健康診断(前期)のお知らせ …… P2
- 治療用装具の申請について …… P3
- 北陸いいところ探訪
[道の駅 越前たけふ] …… P4.5
- 健康講座
[肩関節痛で悩んでいる方へ] …… P6.7
- 就学のために親もとから住民票を移す場合
(既に移している場合)、届出が必要です… P8





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。

40歳未満の方

健康診断(前期)のお知らせ

40歳未満(誕生日が昭和61年4月1日以降)の方の健康診断を下記の日程で実施いたします。



石川

金沢会場 日時 5月8日(木)・9日(金)・12日(月)
会場 石川県予防医学協会

小松会場 日時 5月19日(月)
会場 小松商工会議所

富山

魚津会場 日時 5月1日(木)
会場 ありそドーム

富山会場 日時 5月7日(水)・8日(木)
会場 北陸予防医学協会

高岡会場 日時 6月30日(月)
会場 高岡問屋センター

| 検査項目 | 検査内容 | 費用 |
|-------|------------------|----|
| 一般健診 | 心電図、胸部X線、血液検査を含む | 無料 |
| 胃がん検査 | 胃部X線撮影 | 無料 |

40歳以上(誕生日が昭和61年3月31日以前)の方には、6月中旬に「特定健康診査受診券」と「組合指定医療機関リスト」が届きますので、医療機関に予約の上、特定健診を受診してください。



治療用装具の申請について

治療のために医師の指示に基づき購入した治療用装具の費用は、組合に申請することで払戻しを受けることができます。

なお、払い戻される額は全額ではなく、健康保険の基準で査定し計算された額となります。

小児の治療用眼鏡をつくったとき

9歳未満の小児弱視、斜視および先天白内障術後の屈折矯正の治療に必要であると医師が判断し、処方した眼鏡およびコンタクトレンズが支給対象となります。

※遠視性乱視、弱視予防、アイパッチ等は対象外です。

申請に必要なもの

- 療養費支給申請書
- 医師の作成指示書(原本)
- 領収書(原本)
 - ※ レンズの種類・メーカー名の記載があるもの

更新

5歳未満は装着期間が1年以上、5歳以上は装着期間が2年以上経過していること

リンパ浮腫治療のための弾性着衣を購入したとき

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍の術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療のために、医師の指示書に基づき購入した弾性ストッキング、弾性スリーブ、弾性グローブ、弾性包帯が支給対象となります。

※1度の購入は同型のもの2着までです。

申請に必要なもの

- 療養費支給申請書
- 医師の装着指示書(原本)
- 領収書(原本)
 - ※ 内訳が記載されたもの

更新

前回の装着指示日から6カ月以上経過していること



福井県越前市

道の駅 越前たけふ

みちのえき えちぜんたけふ

北陸 いいところ 探訪



Wonderful Places in Hokuriku

Vol.16



石川、富山、岐阜から多くのお客が訪れる「道の駅 越前たけふ」。物産販売所には鮮魚をはじめ、菓子やお酒、工芸品など越前市を中心に県内の特産品がずらり。



北陸新幹線にちなんだグッズを種類豊富に取り揃えるのも、新幹線駅に隣接する同駅ならではの。



観光案内所では福井県内の観光パンフレットが充実し、丹南エリアの観光情報を提供。高速バスの予約もできる。

北陸新幹線の 新駅に直結する 海鮮自慢の道の駅。



昨年3月に延伸開業した北陸新幹線の新駅「JR越前たけふ駅」に隣接する「道の駅 越前たけふ」。2023年春にオープンしてわずか1年で約60万人が来館し、賑わいを生んでいる。

地元の鮮魚店「丸松」が運営管理を行うこともあり、「年中カニが食べられる道の駅」がコンセプト。物産販売所では、越前そばや焼鯖寿司、羽二重餅などの名産品や新幹線グッズなどが並ぶ。中でも目玉は海鮮コーナー。魚をさばく様子が見える調理場では、毎週日曜に開催されるマグロ解体ショーが好評を得ている。

2階にはガラス張りの開放的なレストランコーナーが設けられ、寿司ランチや海鮮丼のほか、ソースカツ丼、ボルガライスなどのご当地B級グルメも味わえる。他にも、越前そばの店や弁当店、和スイーツカフェと食が充実。4月から11月頭までBBQ施設と牡蠣小屋も営業している。

伝統工芸品「越前筆筒」のカウンターのある観光案内所も併設。新幹線駅はもちろん、高速道路武生IC、国道8号線からもアクセス抜群で、まさに人・食・文化が集う、地域のランドマークとなっている。

手ぶらでも海鮮や肉、牡蠣など、炭火焼のBBQを楽しめ、道の駅で購入した商品の持ち込みも可(完全予約制)。

数量限定の「海鮮バラちらし」(漬物・みそ汁付き1,000円)。旬の魚がふんだんに盛り込まれ、ボリューム満点。



「海鮮レストラン丸松」の「越前の幸 寿司ランチ部」(平日限定1,680円)。大ぶりなネタの寿司8貫に蕎麦や茶碗蒸しなどが付く。



人気アイテムBEST 3

福井を代表する定番人気グルメのお土産がここに勢揃い!

1



越前そば

左/4食入り・つゆ付1,490円(武生製麺)
右/3人前・つゆ付1,123円(米又)

そば独特の味と香りが楽しめ、コシのある越前そばは、お土産に選ばれる一品。冷やして、おろしそばでいただくのもおすすめ。

2



竹田の油揚げ

700円(谷口屋)

100年近く受け継がれた技術とこだわりの材料でつくられる油揚げ。表面はパリッと香ばしく、中は軟らかくてジューシー。

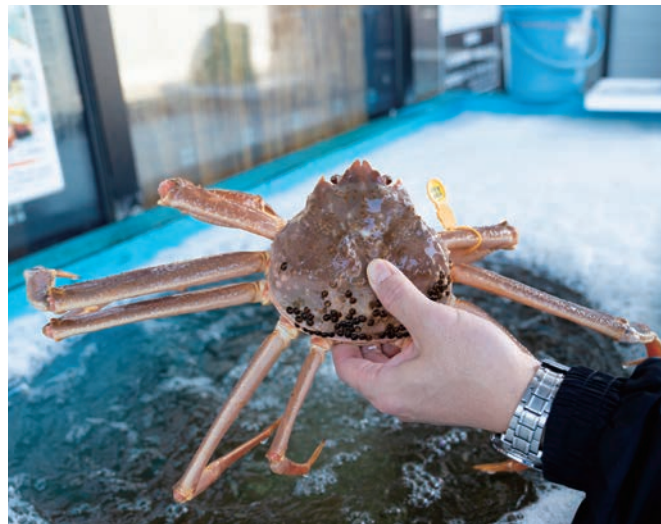
3



さばへしこ

左/姿1本入1,490円(越前田村屋)
右/2,200円(大江戸)

福井伝統の保存食。軽く炙れば、糠の味わい深い風味と鯖本来の旨みが口の中に広がる。ご飯やお茶漬け、お酒のお供に。



上/屋外にはカニの生け簀が設置される。下/鮮度抜群の魚や刺身、寿司などを手頃な価格で販売する。毎週日曜11時からのマグロの解体ショーは迫力満点。



1.2階の「寿司割烹丸松」「海鮮レストラン越前丸松」。新幹線を見ながら食事ができる。
2.弁当店「一乃松」では「焼鯖寿司」が一番人気。3.どら焼きが楽しめる「和すい一つあうん」。
4.大正14年創業「武生製麺」の直売店。越前おろしそばが絶品。

data

福井県越前市大屋町38-5-1
Tel.0778-43-5661
営/物販販売所 9:00~18:00
2階お食事処 11:00~15:00
17:00~22:00
そば処越前屋 9:00~16:00
一乃松 10:00~16:00
和すい一つあうん 9:00~17:00
観光案内所 8:00~18:00
休/元日、第2水曜
(祝日の場合は翌日休館)
P/普通車138台、大型車28台
<https://echizen-takefu.jp/>

越前の新鮮でおいしい魚を食べにぜひお越しください!



駅長 谷口 敏和さん



※掲載商品の価格はすべて税込です。



肩関節痛で悩んでいる方へ

金沢医科大学 整形外科学

講師 植田 修右



肩関節から来る疾患は数多くありますが、原因がはっきりしないまま様子をみられている方が多い部位です。肩が痛いだけではなく、手が挙げられない、寝るときに肩が痛いというだけでなく、肩が原因であることがあります。一般的な治療としては、鎮痛薬による内服や注射治療、リハビリテーション等になりますが、肩関節痛がなかなか改善しない場合には痛みを軽減させる方法として手術治療があります。腱板断裂や関節拘縮など一般的な肩関節疾患に対しては低侵襲（身体にかかる負担が少ないこと）である関節鏡を用いた手術があります。肩関節鏡手術は1〜1.5cm程の傷口で、4〜6カ所程、出血もほとんどない手術です。肩関節の治療に関してはリハビリテーションが重要ですので、手術後も継続することが大切です。

1 肩関節痛



2 肩腱板断裂



腕を挙げるときに使う筋肉を腱板といいます。肩の腱板は打撲などのケガによって断裂したり、肩を酷使することで腱板が脆弱化し、断裂することがあります（図1）。腱板が断裂してしまうと、腕を動かすときに痛みが出現し、夜間痛など、日常生活に大きな悪影響を及ぼします。腱板は筋肉であるため断裂を長い間放置してしまうと筋肉が縮まり、縫合することが難しくなります。そのため早期発見、早期治療が大切です。

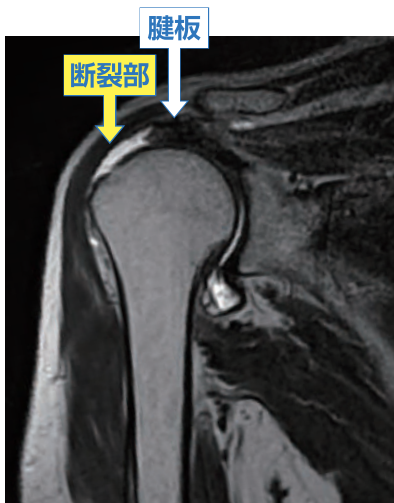


図1

経歴

平成20年3月 金沢医科大学 卒業
 平成20年4月 金沢医科大学病院初期臨床研修医過程
 平成22年3月 金沢医科大学病院初期臨床研修医過程 修了
 平成22年4月 金沢医科大学大学院 運動機能病態学 入学
 平成22年4月 金沢医科大学病院 整形外科 医員
 平成27年3月 金沢医科大学大学院 運動機能病態学 修了
 平成27年4月 金沢医科大学 整形外科学 助教
 平成29年4月 宝達志水病院 整形外科 出向
 平成30年4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

● 肩関節疾患、股関節疾患

主な学会活動

- 日本整形外科学会
- 日本人工関節学会
- 中部日本整形外科 災害外科学会
- 日本リハビリテーション医学会
- 日本再生医療学会 代議員
- 日本肩関節学会
- 日本酸化ストレス学会
- 日本股関節学会
- 日本臨床分子形態学会

資格

- 日本専門医機構 日本整形外科学会整形外科専門医
- 日本整形外科学会 リウマチ医
- 日本整形外科学会 運動器リハビリテーション医
- 日本再生医療学会 再生医療認定医
- 日本リハビリテーション医学会 認定臨床医



※写真はイメージです

3 肩関節拘縮(凍結肩)、 肩関節腱板炎



肩関節は日常生活において、非常によく使う関節ですので、酷使すると肩関節もしくはその周囲に炎症をおこすことがよくあります。炎症を起すと、肩を動かすときに痛みが出たり、夜間横になると痛みがでたりします。痛みを我慢していると炎症が長引き、肩全体に炎症が拡がります。そのため痛みが徐々に強くなり、肩の動きも悪くなります。これを世間一般で言われている『四十肩、五十肩』といわれているものです。根気よくリハビリテーションを続けていても肩の痛みが軽減するには時間がかかり、肩の動き自体をよくすることは大変です。そういった場合、比較的短期で痛みを和らげる方法として手術加療があります。術後のリハビリが重要となりますが、痛みの軽減や動きの改善が期待できます。

4 人工肩関節置換術



肩の腱板が断裂してから時間が経てしまうと腱板は筋肉であるため短くなってしまいます。腱板が短くなってしまうと、関節の間のクッションがなくなり、関節の骨同士が当たることで軟骨がすり減り、骨や関節の変形が進みます。そのため肩関節が痛くなります。関節の変形が進行してしまうと痛みが改善しにくい場合があります(図2)。その場合、関節鏡手術や人工関節置換術などの手術加療という方法もあります。日本でも2014年



図2

から新しいシステムの人工関節が導入されており、その手術をリバーstype人工肩関節置換術(図3)といいます。この手術加療を行うことで、肩関節痛は軽減し、腕の挙上もリハビリをすることで期待できます。



図3

Doctor



植田 修右
Shusuke Ueda

金沢医科大学整形外科 講師

就学のために親もとから 住民票を移す場合(既に移している場合)、 届出が必要です

家族が学校に通うために**住民票を移す**場合、
届出をすることで**特例**として**被保険者資格が適用**されます。

※就学者自身もしくは親類等が生計を維持している場合は
この特例に該当しませんので、資格喪失となります。

届出に 必要な書類

1. 国民健康保険法第116条(修学)該当届
2. 就学者の世帯全員の住民票
(続柄・マイナンバー記載の3ヵ月以内のもの)
3. 在学証明書、または学生証(在学年・有効期限が確認できるもの)

詳しくは支部(TEL.076-233-1021)にお問い合わせください。



あわーへるすの発行について

広報「あわーへるす」は、これまで毎月発行しておりましたが、
令和7年度から隔月(奇数月)の発行となります。

今後も石川県支部の保健事業や様々な情報を発信してまいります。

なお、次号発行は令和7年5月です。

