

健康づくりを考える情報誌

kokuhō

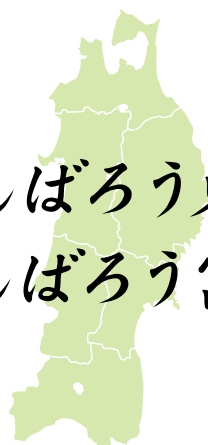
宮城国保だより
ニュースレター2021 秋号

No. 26



●栗駒山

がんばろう東北
がんばろう宮城



役員だより

ウィズコロナの健康管理

国保組合理事 清原 憲治

特集 みやぎを歩く

重要伝統的建造物群保存地区

蔵の町並み
村田

国保からのお知らせ

9月診療分から

新たな給付制限のルールが
始まっております

これからは手放せない！
マイナンバーカード

役員だより

ウィズコロナの
健康管理

国保組合理事

清原 憲治



宮城県内では10月11日、新たな新型コロナウイルスの感染者が確認されませんでした。新規感染者がゼロとなるのは7カ月半ぶりの事でした。急速な感染の減少についてはワクチンのみならず、複合的な要因があると報道されております。第6波が来る？と言われていますが、GOTOトラベルはじめ経済活動の再開は、心の閉塞感を少しずつ和らげ、明るい未来を期待させるものです。一方で飲食店経営の身近な知人が廃業に追い込まれたり、私自身、複雑な心境です。

私は子供の頃は虚弱体質で頻繁に小児科通院をしてました。開業20年になりますが、中年になり体調は安定し、運よく病気による休診は一度もありません。時々風邪はひくのですが、コロナ禍のこの2年間は「咳やくしゃみ」も人前での配慮が必要ですので、健康管理にはずいぶん気を使いました。おかげで風邪もひかない2年間は人生初めてでした。健康管理と言いましても、ステイホーム、換気、マスク、よく食べ、よく寝る…という程度で

すので偉そうなことは言えません。自宅美味しい酒を飲む習慣がついてしまい、以前より酒量が増えてしまいました。体調は良いが体重が増えてしまった！というのは私だけではないと思います。

ご存じのように宮城県歯科医師国保組合では「健康診断等補助事業」を実施しております。健診補助金がありますので、事業主、ご家族、従業員様と多くの組合員の皆様にご利用いただいているところです。この「健康診断・人間ドック」にて病気の早期発見につながった事例も多く報告されております。今回はこの2年間のストレスの蓄積が身体に異変を起こしていないか少し心配で、PET・CT等含む人間ドックを受診しました。幸い特に問題は見つかりませんでした。運動不足・生活習慣の見直しは頭で理解できても、なかなか実行に移せないとこです。今季はインフルエンザも流行の可能性がある？との事で、早速ワクチン接種も済ませたところです。歯科医師国保ではこちらの補助もありますのでお忘れなく。

私のストレス解消は趣味の「クレー射撃」です。宮城県ク



レー射撃場がホームです。大自然の中、響き渡る銃声は素晴らしいです。しかし腕前は「下手な鉄砲、数撃つても当たらない」という散々な状態です。動物を撃つのは性に合わないので皿うち（クレー）専門です。

話は変わりますが、我が家は2頭の犬と生活しています。ニュースでも時々話題になりますが、もし家族内感染でコロナに罹患し、入院や宿泊療養となった場合、ペットの世話はどうなるのだろうか。自宅療養なら何とかありますが、この

話題は家族で真剣に話し合いました。

コロナ家族感染のペットの世話をしてくれる人が、簡単に見つかるはずはありません。ペットと同居している組合員の中にも同じ思いを抱かれた方は多いと思います。

ウィズコロナの新しい生活様式の中で、今まで考えも及ばなかった事が次々と表面化してきました。しばらくは以前と同じ生活に戻るのには難しそうですが、早く長いトンネルから抜け出したいものです。



特集 みやぎを歩く

重要伝統的建造物群保存地区

「蔵の町並み村田」



気持ちの良い風が吹く、晴れた10月。仙台から車で約40分、県南にある村田町を歩きました。地元をよく知る村田町教育委員会の伊藤則子さんにガイドいただき、健康増進センターのスタッフである浅野さんと、約1時間半ほどの道のりで、今回もメタボ防止のウォーキング+歴史をめぐる街歩きのレポートです。

重要伝統的建造物群保存地区というのをご存じでしょうか？ひとつの建物だけではなく、町並みを文化財としてとらえ、これを保存するために定めた地区（伝統的建造物群保存地区）のうち、特に価値が高いと国が選定した地区のこと。以下、重伝建地区（じゅうでんけんちく）と略します。

この重伝建地区があるのが、「村田町」。県内で唯一ここだけなのです。今回はこの重伝建地区を中心に村田町を歩いてみました。



白鳥神社



かわいい狛犬



鳥居の前の蛇藤



しめ縄の交換が行われていました

スタート地点は、日本武尊を祀る「白鳥神社」から。樹齢約800年ともいわれる大きな蛇藤（じやふじ）があり、それを潜って境内へ。ここは樹齢約3000年のケヤキや樹齢約1000年のカシの木などがあり、樹々の生命力を感じる隠れたパワースポットでもあります。ちょうど氏子の皆さんが、しめ縄を交換しているところでした。手を合わせて本日の無事を祈り出発。これより重伝建地区を歩きます。



カネショウ商店においてあった紅花

町の起源ははつきり解っていませんが、江戸時代後期に記された『封内風土記（ほうないふどき）』には市（いち）がたっていたと書かれており、『柴田郡村田郷風土記御用書出（しばたぐんむらたごうふどきごようかきだし）』には、本町、荒

町、南町を合わせて村田町という宿場があったと書かれています。村田商人は、上方や江戸の商人との取引が多くあり、特に「紅花」は代表的な商品で江戸時代後期には笹谷峠を越え山形から最上川を下り、北前船で上方へ出荷され取り引きされた記録があります。現在に残る町並みは、かつての紅花商人や、近代にかけて富を蓄積した商人によって築かれたもの。

お話を聞きながら、町並みを少し歩き「cafe蔵人」で一休み。こちらの店舗も昔のままの店蔵を改装をしており、天井の梁や、大きな柱に歴史を感じます。室内は少し暗



カフェ蔵人玄関



家々の前にある陶器で出来た名札

く、落ち着いた雰囲気のお茶店です。太い柱は30センチ角、梁は30×60センチ角ありケヤキ材を使用しているとのこと。また、建設された年を示すものとして、「棟札」があり、片面に神様の名前、もう片面にこの家を作った棟梁の名前、上棟年月日を墨書きしているものが、残っているそうです。基礎の石は「村田石」。とても固く、丈夫とのこと。壁が30センチと厚く塗り重ねられており、防火の役目をはたしていました。正面にお店（たな）、そして表門、店の奥には主屋、そして蔵と、地区内にはほぼ同じ配置の建築物が数多く残っているため、地元固有の



カフェ蔵人店内

歴史を知る上で貴重な資料となっています。

「みやぎ村田町蔵の陶器市」が毎年10月中旬に開催されるはずが、コロナ禍の影響で中止となりました。来年は是非開催して欲しいものです。

お昼になったところで「Le Cocon 藍／ル・ココン あい」にて、日替わりランチを。人数に限りがあるようで、事前に予約を入れておくといようです。

続いてカネショウ商店さんをご紹介いただきました。現在は資料館「かねしょうの時館」として、古い昭和の品物が2階に展示されています。



大きなサバのランチが美味しい (Le Cocon 藍)



2階にある懐かしい商品



カネショウ商店

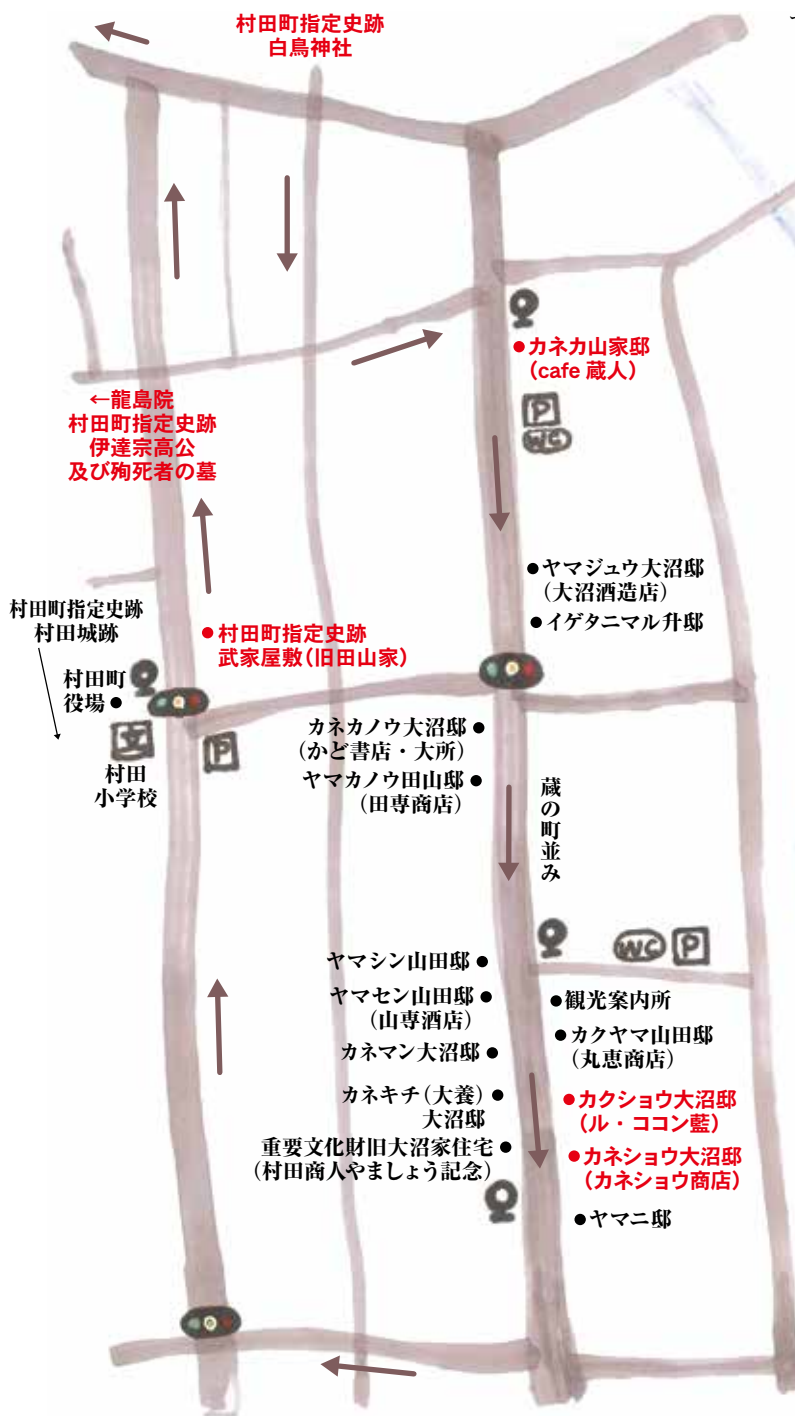
す。その全てのものが、東日本大震災の後に取り壊した2つの蔵にあった商品や、家で実際に使われていた物で、ブラウン管のテレビや足踏みミシン等、時間が止まったかのようなノスタルジックな空間です。
次に、重要文化財旧大沼家住宅な

どを外から見学。（現在修復の為、閉鎖されています。）

少し歩いて、旧田山家を見学。元武家屋敷で、江戸時代末期に建てられたもの。ここは町指定文化財になっているのですが、なんと今は宿泊施設として活用されています。（詳しくは、こちらまで

<https://bukuoyado.com/>

最後に、仙台藩主伊達政宗の七男・宗高が眠るお墓のある、龍島院へ。村田城主だった宗高公は、当時流行っていた天然痘にかかり、二十歳の若さで永眠されたのだそうです。



旧田山家の囲炉裏



重要文化財旧大沼家住宅（村田商人やましよう記念館）



伊達宗高の霊廟の前、無事ゴール

村田町の町歩きはコロナ禍の影響や、今年2月にあった地震の被害で修復中のところもありましたが、古くから栄えた村田町の町並みを地元の方が大事に守っているのを感じ、とても感動を覚えました。車で通ることは多かったものの、立ち寄ってみると、こんなにも歴史があるものが残っていたのかと、改めて驚きました。

約90分程度の行程。秋風の中、歩くにはとても気持ちが良い季節です。皆さんも是非訪れてみてはいかがでしょうか。

秋めく町景色を求めて

東北福祉大学 浅野 汰一

秋風を感じる中、村田町を散策し、歴史ある文化財を通した地域振興の取り組みに触れてきました。

「奥州の蛇藤」で有名な白鳥神社では、杉の木に長い時間をかけて巻き付いた藤の力強い生命力を感じる事が出来ます。源義家が戦で苦戦する中、藤が白い大蛇となって敵を追い払って勝利をもたらした伝説と併せて、その様子に圧倒されました。境内には、天災を乗り越えたご神木から新たな生命が芽吹き、神秘的な空間が広がっています。訪問した際は是非、黒猫の宮司を探してみてください！

町内には重伝建地区と呼ばれる、紅花で栄えた当時の繁栄を伝える蔵の町並みがあります。修理された建造物には喫茶店や飲食店が入り、建築構造や歴史等を学びながらお茶を楽しめます。蔵の沿革にも詳しいマスターのお話を聞けば、村田の魅力を新たな視点から見つける事が出来るでしょう。

皆さんも、足を運んでみてはいかがでしょうか。

村田の町並み その特徴

村田町教育委員会 伊藤 則子

村田の町並みは、南北方向に通る旧街道（表通り）の両側に商家が整然と建ち並んでいます。商家の屋敷は、間口が狭く奥行きが深い、いわゆる「ウナギの寝床」と言われる細長い形をしています。間口は3間（約5.5メートル）から4間（約7メートル）程度のものが多いのですが、奥行きは、表通りの西側の敷地では37間（約67メートル）、東側の敷地では47間（約85メートル）にもなります。そのような敷地に、表通りに面して店が建てられ、その裏側に住まいである居宅が連続します。更に奥には、内蔵（座敷がある蔵）、文庫蔵などの複数の土蔵、屋敷神等が連なります。それらの建物は、北隣の境界一杯に寄せられ、南側に外通路が設けられるので、敷地の表から裏まで通り抜けることができます。敷地に余裕がある場合は、庭も設けられます。

紅花を商っていた商家を中心に、店は防火性と意匠性を兼ね備えた土蔵造で建てられています（店蔵^{たなぐら}）。瓦屋根やなまこ壁（平たい瓦を貼り詰め、継ぎ目に漆喰を装飾的に盛り上げた壁）の重厚な外観、そして、漆が塗られた太いケヤキ材の柱や梁・桁が現れる室内は迫力があります。

これらの伝統的建造物は、江戸後期から昭和初期頃までに建てられたもので、それぞれに町の歴史の重なりを今に伝えています。最も古い建物は、約200年前に当たる文政5（1822）年に建てられた店蔵です。

敷地南側に外通路があるため、建物同士が密接しない点は、京都など全国の他の商家と異なる大きな特徴です。表通りと外通路の境に門と塀が設けられるので、店と門が交互に並ぶ町並みが形成されます。このような特徴的な建物配置の町並みは全国でも珍しく、平成26年に、宮城県では初となる国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されました。更に、村田商家を代表する旧大沼家住宅（村田商人やましょう記念館）は、平成30年に国の重要文化財に指定されました。宮城県で唯一の重要文化財商家です。

国保からのお知らせ

令和3年9月診療分から

宮歯国保組合の被保険者の皆様へ

新たな給付制限のルールが始まっております。

【保険給付にならないもの】

1. 欠損補綴及びこれに関わる診療
2. 衛生実地指導料及び歯周病関係における歯科疾患管理料とその関連加算、検査、処置等

☞ 特例として保険給付を認める場合

- ・歯周外科を必要とするような重度歯周病ほか
- ・従業員の家族の受診

3. 第1種・4種組合員の家族に係る診療及び歯科医師が複数いる医療機関における第1種組合員への診療

☞ 特例として保険給付を認める場合

- ・矯正専門や閉院中及び治療困難で特殊な技術を要する場合の他院での受診

※詳細については、下記によりご確認ください。

組合会申し合わせ事項

【歯科給付の制限について】

1. 欠損補綴及びこれに関わる診療は、全ての被保険者に対して保険給付外とする。
2. 原則として、次に定める項目は全ての被保険者に対して保険給付外とする。
 - (1) 全ての病名における歯科衛生実地指導料
 - (2) 歯肉炎(G)、歯周病(P・P急発)、エナメル質初期う蝕(Ce)、う蝕多発傾向者(C管理)等の慢性疾患に係る歯科疾患管理料及びその関連加算等
 - (3) (2)の傷病名における下記の検査及び処置等
 - ・歯周病患者画像活用指導料(P画像)
 - ・歯周病検査(歯周基本検査、歯周精密検査、混合歯列期歯周病検査)
 - ・スケーリング(SC)、スケーリング・ルートプレーニング(SRP)、歯周ポケット搔爬(PCur)及びその再治療(50/100)

- ・機械的歯面清掃処置(歯清)
- ・歯周基本治療処置(P基処)・歯周疾患処置(P処)
- ・フッ化物歯面塗布処置(F局)

3. 原則として、同一医療機関内における次の場合は、保険給付外とする。

- (1) 第1種組合員又は第4種組合員(以下「第1種組合員等」という。)の家族に係る診療。
- (2) 第1種組合員が同一医療機関内に複数所属している場合で相互に行う診療。又、所属する第3種、第4種組合員が第1種組合員に対して行う診療。

4. 特例として保険給付を認める場合

○下記に該当し、歯科給付申請書を提出して理事会で承認されたとき。(ただし、1の欠損補綴は除く)

- (1) 一般診療を行わず「矯正」のみ取り扱っている第1種組合員等の家族に対する、他の機関での診療。
- (2) 閉院その他の事情で診療を行っていない第1種組合員等の家族に対する、他の機関での診療。
- (3) 一般の歯科医療機関での治療が極めて困難で、特殊な治療等を要する場合の第1種組合員等の家族に対する他の機関での診療。
- (4) 第2種・第3種組合員の家族に対する診療。
- (5) 歯周外科を必要とするような重度歯周病。
- (6) 要介護等、寝たきり、外出禁止の入院等により訪問診療を行わなければならない状態における歯周病治療とその管理。
- (7) 重篤な全身疾患における周術期等口腔機能管理。
- (8) その他、特別の事情があるとき。

○マル学マル遠の届けをした被保険者。

(ただし、欠損補綴、歯周病関係の給付費は返還)

これからは手放せない! マイナンバーカード

おもて面にあなたの
顔写真入り!
「本人確認書類」
として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップに
あなた本人である
ことを証明する、
「電子証明書」
が入っているよ!

申請は
お早めに!



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

くらしを便利に! マイナンバーカード!



本人確認書類
になる!
ライブ会場の入場、
携帯の契約、会員登録
などに使える!



各種証明書をコンビニ
で取得できる!
全館のコンビニで、住民票の
写しや課税証明書などが取得
できる!
※市区町村によってサービス内容が異なります。
※毎日6:30~23:00までとなります。



上限5,000円分の
マイナポイントがもらえる!
2020年9月から実施中!
キャッシュレス決済で使えるポイント付与!



健康保険証
として使える!
対応する医療機関・薬局は
順次拡大!
ピッとかざすだけでOK!



スマホ・パソコンでラクラク!

- ・オンラインで確定申告ができる。
- ・子育てをはじめとする行政手続ができる。
- ・お薬や医療費の情報が確認できるようになる。



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイ ナン バ ー

平日 9時30分~20時00分
土日祝 9時30分~17時30分 (年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの
一時利用停止については24時間365日受付

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

マイナンバーカード部

050-3818-1250

その他のお問合せ

050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について
Inquiries about My Number System

0120-0178-26

マイナンバーカード部
Inquiries about My Number Card etc.

0120-0178-27

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



健診の契約機関「イムス仙台クリニック」が移転。

令和3年11月1日から、下記のとおり変わります。

〒983-8477 仙台市宮城野区榴岡1丁目1-1 JR仙台イーストゲートビル4F

TEL 022-792-5000 FAX 022-792-5001