

聖隷 けんぽだより

2016年

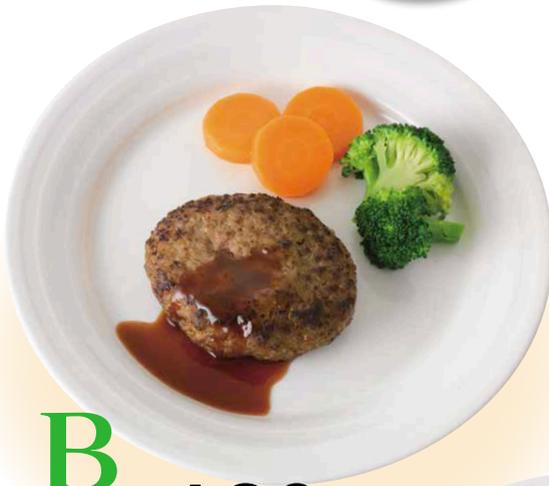
November

No.51

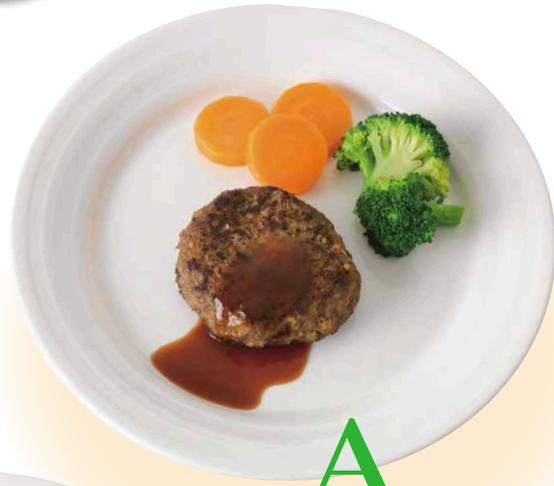
Question ハンバーグの 適量はどれ？

50歳代男性の場合、
主菜のハンバーグの適量はA～Cのどれでしょう？

みんなの
食育



B
ひき肉量 **120**g



A
ひき肉量 **80**g



C
ひき肉量 **150**g

Answer

● 答えはP6に!

【へるすあつぷ21 2014.4】(株)法研

- Contents
- 予防・健康づくりのインセンティブを強化します……2
 - 保健師だより……4
 - 動きやすくなるアドバイス……5
 - みんなの食育……6
 - いきいき聖隷人……8

裏表面をみてネ!



いきいき聖隷人
花島 孝治さん



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>



予防・健康づくりの インセンティブを強化します

～がんばれば**得**をし、がんばらないと**損**をします！～

加入者のみなさんと健保組合を取り巻く環境が大きく変わります！
健康保険法の改正や閣議決定により、今後、病気の予防や健康づくりにがんばった人にはインセンティブ（やる気を引き出す刺激・ボーナス）がもらえるようになっていきます。
今回は、現在までに決まっているインセンティブ制度についてご紹介いたします。



健保組合に対して…

「予防・健康づくり等」や「医療費の適正化」「効果的な情報提供や働きかけ」に取り組む、または「成果」を出している保険者に対してインセンティブをより重視する仕組みに見直されます。

具体的には、高齢者の医療のために拠出している支援金が、健保組合の取り組みや成果に応じて加算・減算されます。



（評価の指標例）

特定健診・特定保健指導の実施率

予防・健康づくりの情報提供

メタボ該当者及び予備群の減少率

インセンティブの付与などの取り組み

健診結果等に基づく受診勧奨

適正受診・適正服薬を促す取り組み

糖尿病等の重症化予防への取り組み

ジェネリック医薬品の使用割合

★取り組みや成果が良いと…

聖隷健保から国に年**10億円**も拠出している
後期高齢者支援金を**減額**してもらえる！
（早ければ平成30年度から反映も）

☑ 加入者に
還元できる

☑ 保険料が
下げられる

反対に、成果が悪い
とペナルティが！
今のうちから成果を
出す取組が必要!!



みなさんからお預かりしている健康保険料の約半分弱は、聖隷健保組合が高齢者医療へ拠出している「支援金・納付金」に充てられています。

この支援金が減額されれば、みなさんに還元できるサービス（聖隷健保独自の保健事業や取り組み）を増やすことができます。

また、みなさんのがんばり次第では、保険料率の引き下げも不可能ではありません！



加入者のみなさんに対して…

健康管理及び疾病の予防に係る加入者の自助努力について支援すること（インセンティブの付与など）が、健保組合の努力義務となりました（健康保険法）。

❖なぜインセンティブ制度が始まるの？

日本の疾病構造は生活習慣病が中心
となっている

現状は…

健康づくりが必要な人（運動不足）の約7割が「健康無関心」層

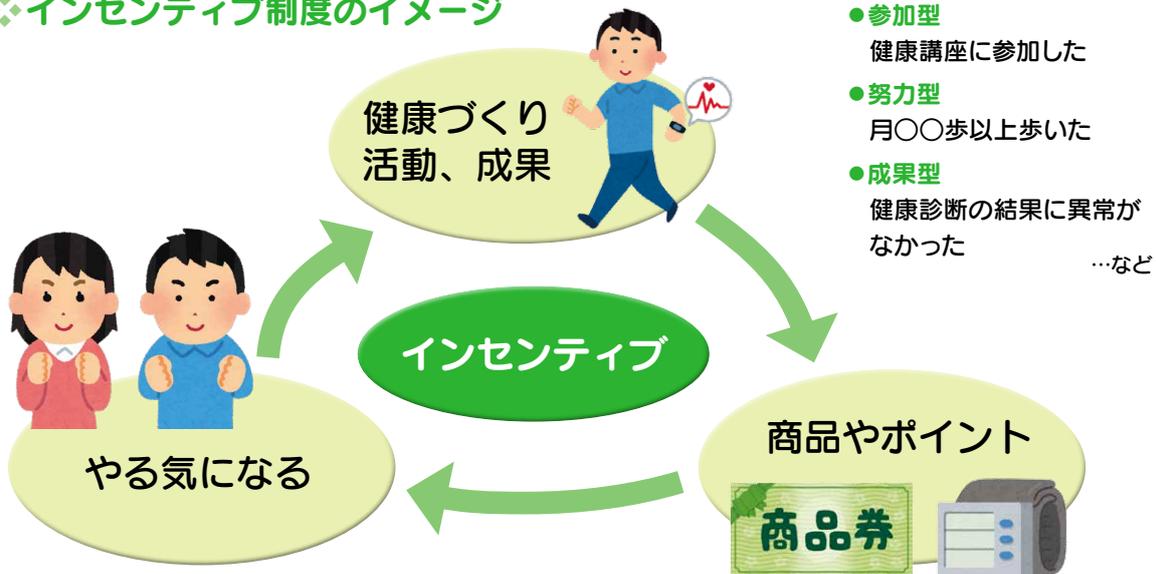
自分自身の健康づくりに関して関心が低いなど、健康づくりを実施していない層

●健康無関心層を含め、一人ひとりが具体的な取り組みとして第一歩を踏み出せる「きっかけ」が必要

●その人なりに「楽しく努力し続ける」ことができるよう多様な選択肢を提供していくことが必要

厚生労働省「個人の予防・健康保険組合づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン」

❖インセンティブ制度のイメージ



聖隷健保組合では「こんなインセンティブがあったらいいな」というご意見を募集します！
seireikenpo@sis.seirei.or.jp

- 参加型
健康づくりに参加するきっかけとなるもの
- 努力型
健康づくりが習慣化するためのモチベーション
- 成果型
健康づくりの取り組みが習慣化したあとのモチベーション
……などなど

健診は身体の状態を知り、生活習慣を変える機会です!!

健診は受けただけでは意味がありません!!

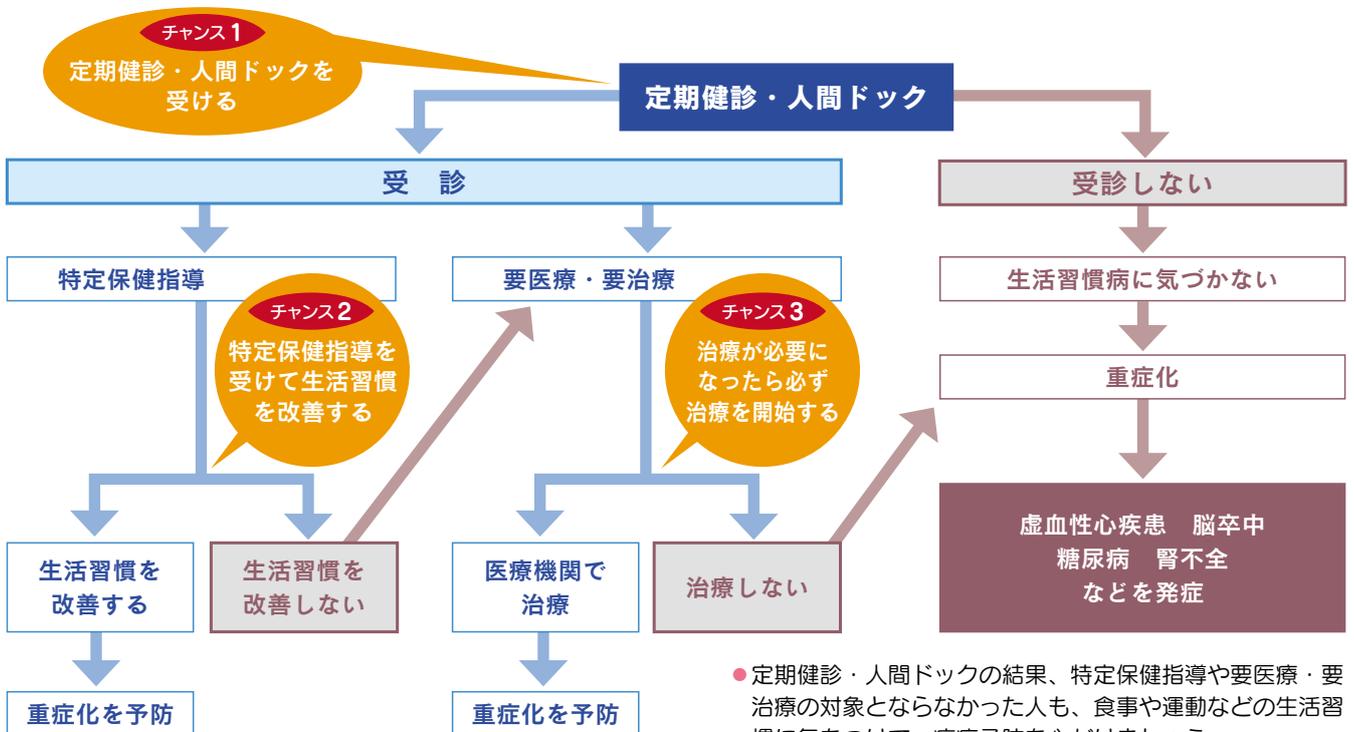
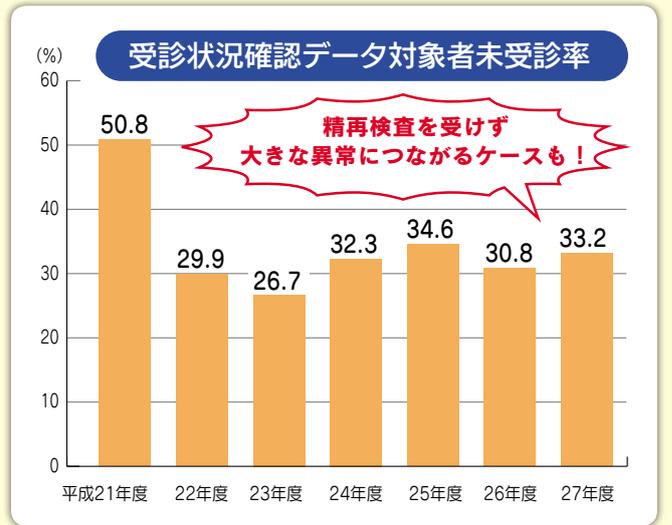
精再検査を未受診の方は必ず受けてください!

健診は自覚症状のない体の異変を教えてくれることがあります。病気を早期に発見するためだけでなく、健診結果を今後の健康づくりに活用することが大切です。定期健診・人間ドックのデータを上手に活用しましょう。



聖隷健康保険組合では、平成22年度より事業所と協働し、定期健康診断・人間ドック等の結果で受診しなければならないようなデータを「受診状況確認データ」とし早期治療や疾病の重症化の防止を図り、健康管理に努めてまいりました。しかし、精再検査を受けず放置している人が命に係る大きな異常が出るケースもあります。自覚症状がなくても「精再検査」を放置せず、指示された検査は必ず受けてください。

現在「異常なし」でも1年後・2年後はわかりません。生活習慣病は、日常の不健康な生活習慣が大きく関係しています。健診結果を生かし、生活習慣の改善を実施しましょう。



人間ドックはなるべく同じ健診機関で受診しましょう

健診の検査項目や基準値は健診機関によって異なります。たとえ同じ検査項目であっても検査方法、機器の種類、試薬の種類などによって、基準値が微妙に異なってくるからです。前の検査数値と比較するには、できるだけ同じ健診機関で健診を受けることをお勧めします。

ストレスチェックの結果を活かしましょう!



ストレスチェックシート

次の人たちはどのくらい気軽に話ができますか?

- ・上司 非常に かなり 多少 **まったくない**
- ・職場の同僚 非常に かなり **多少** まったくない

あなたが困ったとき、次の人たちはどのくらい頼りになりますか?

- ・上司 非常に かなり **多少** まったくない
- ・職場の同僚 非常に かなり 多少 **まったくない**

職場の上司や同僚とあまり気軽に話ができない、困ったときに頼りになるような人が職場にいない…

○ ストレスチェックでこんな項目が当てはまるあなたへ

働きやすくなる **アドバイス**

「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ

周囲の人を責めたり、絶望しているだけでは次の一歩が踏み出せない

助けを必要としているときに、誰からも助けってもらえない状況は、非常に厳しいものがあります。ですから、まずはこうした状況にあることは大変辛いことであり、ストレスになりうることを述べておきたいと思っています。

このような状況に置かれると、「私」がこれだけががんばっているのに、どうしてあの人は助けてくれないのだろう」と周りにいる人を責める気持ち（「悪いあなた」）が出てきたり、「誰も助けてくれない。私はなんて報われないのだろう」などと、置かれている状況に対して絶望するような気持ち（「かわいそうな私」）になったりします。

しかし、残念ながら「悪いあなた」と「かわいそうな私」に代表されるような気持ちは、人が次の一歩を踏み出すことを妨げてしまいます。未来を少しでも希望のもてるものにするためには、気持ちや考え方の方向転換が必要なのです。

ネガティブな気持ちを否定したり無理に消し去らない

では、気持ちや考え方をどのようか? 意外だと思われるかもしれま

せんが、まずは「悪いあなた」や「かわいそうな私」といった気持ちが生じてくるのは自然なことであるということを認め、その気持ちを否定したり、消し去ろうとしたりしないことが大切です。というのも、いわゆる「気持ちを切り替える」というやり方（気持ちを「切って」「替える」）は無理が生じやすく、うまくいかないことが多いからです。ですから、まずはその気持ちの存在を肯定したうえで、「悪いあなた」「かわいそうな私」から「今私にできること」へ方向転換するのがおすすめです。

「今私にできること」を考えよう



「悪いあなた」や「かわいそうな私」のような気持ちを抱えつつも「今私にできること」を考える方向転換法は、自分の力ではどうしようもないような状況に置かれたときに役に立ちます。すぐに答えは見つからないかもしれませんが、このことを考え続けることによって未来が切り開かれていく可能性が出てきます。「今私にできること」を考えることは、私たちのよりよい未来への第一歩になるのです。

※アサーティブコミュニケーション…相手を尊重したうえで、誠実かつ対等に、自分の要望や意見を伝えるコミュニケーション方法

※ストレスチェックとは…「メンタルヘルス不調の未然防止」「労働者自身のストレスへの気づきを促す」「ストレスの原因となる職場環境の改善」を目的に、平成27年12月から従業員50人以上の事業所ではストレスチェックが行われています。厚生労働省のホームページ「こころの耳」(http://kokoro.mhlw.go.jp/)でもセルフチェックができます。

こころの相談窓口 (@メンタル)

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ(株)により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます。

- ★たったの5分! 手軽にできる…… **ストレスチェック**… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★いつでもどこでも気軽に相談…… **オンラインカウンセリング**… (下記アドレスにアクセス、無料)
- ★電話で待たずにすぐ相談…… **心の健康電話相談室**… (☎0120-726-489)
- ★カウンセラーと1対1で…… **来談カウンセリング**… (ご利用5回まで無料/6回目以降個人負担)

<https://www.kenko-program.com/seirei/>

※上記アドレスには、聖隷健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

ストレスチェックとオンラインカウンセリングのアクセスには、契約団体IDとパスワードを入力してください。

契約団体ID:seirei パスワード:dec04rei

カードをお配りしています。いつでも携帯して、悩んだら、即相談しましょう。



献立の**基本ルール**を

おさえよう!

バランスのよい献立にしたいと思っても、毎食、カロリーや栄養素を計算するのはたいへんです。量や見た目のおおよその目安を知っておきましょう。

主食、主菜、副菜の基本ルールで献立上手に!

50歳代男性の1食の目安を例に、主食、主菜、副菜の基本ルールを解説します。ふだんの食卓と比較しながら確認してみてくださいね。

主食のルール

たんぱく質：脂質：炭水化物のエネルギー比率を適正なバランスにするには、1食のカロリーの約半分を主食からとる必要があります。献立は「ごはん+おかず」ですから、主食のごはんを少なくすると、主菜（おかず）の比率がその分上がり、必然的に脂質の割合が高くなるので注意しましょう。

体重や血糖値が気になる人は、白米をやや少なめにして、食物繊維の多い押し麦や玄米を加えるのがおすすめです。

主菜のルール

肉と魚はほぼたんぱく質と脂質で構成されていますが、種類によってその比率が大きく違います。低脂肪でたんぱく質の肉や魚を選べば、目安量の1.5倍くらい食べてもバランスを崩しません。

卵や豆腐などの大豆製品を組み合わせるなら、肉や魚の量を減らして、たんぱく質食品の総量が増えすぎないようにしましょう。

ただし、たんぱく質はとりだめができないので、毎食、目安量は食べるように心がけましょう。

副菜のルール

1 副菜2皿、または主菜の付け合わせ（主菜皿の半分）+副菜1品

副菜2皿が面倒ならば、主菜の調理の際に付け合わせの野菜と一緒にフライパンや鍋で調理すると便利です。汁物も具たくさんにすれば副菜の1品になります。漬物は野菜料理にカウントしません。

2 緑黄色野菜を1種類以上使う

緑黄色野菜を加えることで、野菜からとれる栄養素の種類や量が増えます。

3 油脂（マヨネーズやドレッシングを含む）は小さじ1杯まで

油脂を使うと副菜食品も高カロリーになります。酢の物やおひたしや和えもの、ノンオイルドレッシングを使うなど、油を使わない料理を意識しましょう。

各皿の量の目安

副菜

主菜の2倍以上
(生の状態で
両手1杯程度)

ごはん

茶碗直径
男性13～14cm、
女性11～12cmに1膳

ハンバーグ適量 (50歳代男性の場合)

主菜

薄切り肉や切り身魚は手のひらサイズ、ひき肉などの塊ならこぶしサイズ(生の状態で)、卵は1個、豆腐は1/2～1/3丁

汁物

汁物は器の半分を具にし、1日1回程度に



クイズの答え A

1食の必要量は約800kcalで、3～4割程度が主菜の目安量です。
A:約320kcal、B:約450kcal、C:約550kcal

ボリュームたっぷり！

れんこんと大豆のハンバーグ

適量のひき肉にれんこんと大豆を加えることで、ボリュームがアップ！ れんこんはすりおろしているのので、食感もやわらかです。カロリー控えめで、食物繊維もたっぷりとれるお肉レシピです。

料理／旬クオリティライフサービスッキングディレクター 南沢 絵里

作り方

- 1** ひき肉に塩、こしょう、ナツメグを加えて、よく練る。れんこん、玉ねぎを加えて混ぜたら、さらにゆで大豆を加えて混ぜる。



- 2** たねを2等分にし、厚さ1cmほどの楕円形にまとめたら、油小さじ2を熱したフライパンに入れて焼く。強火で1分焼き、弱火にして3～4分焼く。



- 3** 焼き色がついたら返す。強火で約30秒焼き、弱火にし、ふたをして3～4分焼く。



Point!

真ん中に竹串をさして、透き通った汁が出てくればOK！

- 4** フライパンの焼き油をふきとり、ソースの材料を入れ、混ぜながら約半量に煮つめる。

お皿に盛りかたハレん



エネルギー 309kcal

2人分の材料



合いびき肉……160g
塩……小さじ1/6
こしょう……少々
ナツメグ……少々

ナツメグ
ひき肉料理と相性のよいスパイス。肉の臭みを消してくれる。



れんこん……80g
(すりおろす)



玉ねぎ……30g
(みじん切り)



ゆで大豆……40g

ソース

ケチャップ……小さじ2
ウスターソース……小さじ2
みりん……小さじ2
水……小さじ2

アレンジするなら！

れんこんのかわりに豆腐を入れれば、豆腐ハンバーグに。その場合、2人分で木綿豆腐80g(水切りして約65g)を使用します。豆腐の水きりは、耐熱皿にペーパータオルを敷き、2つに割った豆腐をのせ、ラップをしないで約2分加熱して冷ませばOK。

Photo by Atsushi Yoshida

富士山登山で圧巻の星空、そしてご来光！ これからも仲間と山登りしたい

聖隷デイサービスセンター三方原 **花島 孝治さん**

Q1 どんな活動をされているのですか？

事務所の先輩方に誘われたのがきっかけで仲間と登山、ウォーキング等を始めました。今年もいくつか山登り、ウォーキングなどをみんなで企画し、参加してきました。8月には三方原の事業所の仲間と富士山に登ってきました。

Q2 富士山登山はいかがでしたか？

今回は須走ルートから1泊2日での登山でした。初日は朝9時ごろに5合目をスタート、登山日和の天候でした。普段、軽いウォーキングをしていましたが、足慣らしをしながらゆっくりペースで登りました。他の仲間も初めての登山、久しぶりの登山のため、景色を見たり、話しをしながら、ゆっくりペースで登っていきました。夕方には8合目の山小屋に到着、翌日に備えて早めに就寝しました。

翌早朝(?) 2時過ぎに山小屋を出発。吸い込まれそうな満点の星空を見ながらの出発となりました。山登りで見える星空は圧巻!! 楽しみのひとつです。寒さ、くらやみ、睡眠不足、高山病…と試練はたくさんありましたが、みんなで声を掛け合い、励まし合いながら無事に山頂へ到着。みんなでご来光を見ることができました！



▲ご来光。雲海の下から幻想的でした。



▲雲海。山頂付近、気がつくとも雲海が足元に広がっていました。



▲▼富士山頂 剣ヶ峰にて撮影。

みんなそろうと
登頂することが
できました！

いつもは仕事でなかなか忙しい仲間ですが、体力作りを兼ねての登山で、仕事以外の一面も見られ、お互いを知り合うよい交流の機会になったと思います。



Q3 お忙しい中で活動時間を作り、継続するために、どんな工夫をしていますか？

準備、企画の段階からみんなでいろんな情報を持ち寄り楽しんでいました。一人で準備していくのは大変ですが、準備段階からみんなで協力してワイワイと楽しみながら行っていくことが大事かと思います。

Q4 今後の目標、意気込みをどうぞ！

まだ登っていない山もたくさんありますので、仲間といろいろな山を目指していきたいと思っています！