

聖隷けんぽだより

2017年

February

No.52

Question 食物繊維が いちばん多いのはどれ?

A～Dの海藻はすべて約20gです。
食物繊維の量が最も多いのはどれでしょう?

みんなの
食育

A わかめ



B ひじき



C もずく



D 昆布



Answer

● 答えはP6に!

『へるすあっぷ21 2015.3』(株)法研

Contents	● 健保組合でマイナンバーの取扱いが始まります	2
	● 健保の知識	3
	● 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

裏面をみてネ!



いきいき聖隷人
田代 美和子さん



聖隷健康保険組合

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

マイナンバーの 取扱いが始まります



マイナちゃん

平成29年1月1日より、健保組合でもマイナンバーの取扱いが始まりました。
健保組合では、平成29年1月1日以降、すべての加入者（被保険者・被扶養者）の
マイナンバーを収集することになります。

健保組合は、番号法（※1）で、本人や事業所、他の健保組合、行政に個人番号の
提供を求めることができる「個人番号利用事務実施者」に位置付けられています。

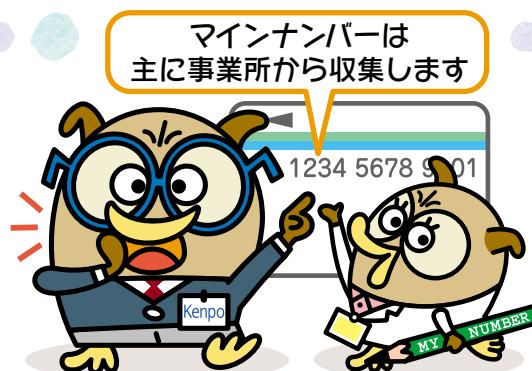
※1：行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用者等に関する法律

加入者のマイナンバー収集について

★すでに健保組合に加入している方について

番号法に基づき、被保険者・被扶養者ともに、ほとん
どの方のマイナンバーについて、既に事業所から収集が
済んでいます。

事業所から取得ができなかった方のマイナンバーにつ
いては、住基ネット（J-LIS）から収集を行いました。



★これから健保組合に加入する方について（資格取得時、被扶養者認定時）

被保険者について

マイナンバーは、事業所から収集します。

被扶養者について

マイナンバーは、被保険者と同様に事業所から収集します。

（制度上、被扶養者異動届にマイナンバーを記載したうえで申請することになっていますが、
厚生労働省と健康保険組合連合会との協議の結果、上記運用が認められています）

出産手当金や傷病手当金などの支給申請（給付の申請）

平成29年1月1日以降、出産手当金や傷病手当金の申請（給付の申請）を行う際には、健康保険証
に記載されている現行の「記号・番号」の記載だけでなく、代わりに「マイナンバー」を記載して
も申請することができるようになりました。

ただし、マイナンバーを記載して、給付の申請を行う場合、本人確認の書類を添付していただく
ことになっています（※2）ので、聖隷健康保険組合では、従来通り、「記号・番号」を記載して申請い
ただくことを推奨いたします。

（マイナンバー記載欄がない申請書式の場合、余白に記載することもできます）

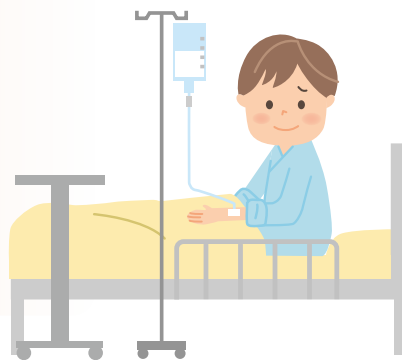
※2：運転免許証など、健保組合が適当と認める書類（写）

健 保 の 知 識

傷病手当金

傷病手当金は、被保険者が仕事以外のことが原因で病気にかかったり、ケガをして仕事を休み、給料がもらえない場合に、健保組合で審査して休業補償として支給されるものです（健康保険法第99条）。

⇒仕事上の疾病や交通事故によるケガによる休業は、健康保険の支給対象外です。



●支給条件

- 病気やケガのため療養中で医師が労務不能と認めた場合
- 病気やケガのため今まで行っていた仕事につけない
- 続けて4日間以上休んでいること⇒4日目から支給開始となります。
- 給料等の支払いが受けられないこと

●支給期間

- 支給期間は支給開始日から数えて最長1年6か月
※聖隷に就職される前に同じ病気で手当金をもらっていた場合は、その支給開始からカウントします。
※受給資格を確認するため、前歴を照会する場合があります。

●支給額

- 下欄参照

●退職後の支給要件

- 退職する日に労務不能であること⇒退職日に勤務していた場合（労務可能であった）は支給不可
- 継続して1年以上の被保険者期間があること
※条件を満たせば、退職後に任意継続、他の健康保険の扶養家族、国保に加入していても受給可。

●申請する際の注意点

- 在職中に申請するときは必ず事業所経由で提出してください。手当金は給与口座に振り込みます。
- 記入漏れ、不備等がありますと、支給までに時間がかかることになります。⇒しっかり確認を！

傷病手当金の1日当たりで支給される額(日額)の計算方法が変更となりました

●平成28年3月まで

「病気で休むときの標準報酬月額を30日で割った額の3分の2に相当する額」

(例) 標準報酬月額360,000円の場合

$$360,000円 \div 30日 = 12,000円 \quad 12,000円 \times 2/3 = 8,000円$$

●平成28年4月以降

基本的に1年間の平均を取る方法に変更。

「支給を始める日の属する月以前の直近の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額の3分の2に相当する額」

※資格取得から1年未満の場合は、計算方法が異なります。

(例) 平成29年1月支給開始で、平成28年2月～平成29年1月の標準報酬月額が、340,000円が6カ月、360,000円が6カ月 → 平均350,000円であった場合

$$350,000円 \div 30日 \approx 11,670円 \quad 11,670円 \times 2/3 = 7,780円$$

※標準報酬月額とは、被保険者が事業主から受けた報酬の額をいくつかの等級に区分された仮の報酬に当てはめて決まるものです。

※出産手当金についても同じ計算方法で日額が算出されます。



聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

みんなの健康が危ない!! PART2

メタボ項目（血圧・糖尿病・メタボ・肥満・脂質異常症・喫煙）の静岡県健保組合ランキングで、女性の糖尿病の項目が、なんと、**93健保組合中ワースト3位**という結果に!!

平成28年8月号で、①内臓脂肪症候群増加、②HbA1c、尿酸、ALT (GPT) の受診勧奨数値者の増加について報告しましたが、年々、健診結果は悪化をたどっています。聖隷健康保険組合では、平成29年度に向けて、若年者の健康管理と糖尿病重症化予防を重点的に取り組む予定でいます。

～健康はかけがえのないもの、そして自分で守るもの～

一人ひとりが意識し、みんなで一丸となって健康管理を邁進していきましょう。



聖隷健康保険組合
敦賀 さち子

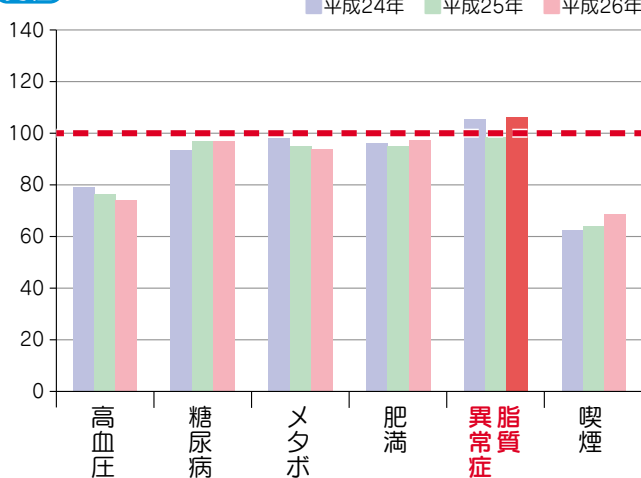
3年間(平成24～26年)の静岡県総合健康センターによる 特定健診データ分析結果(40～75歳のデータ)

男性では脂質異常症が、女性では**糖尿病**や**喫煙項目**が、他の健保組合に比べ悪くなっていました。下のグラフから見てわかるように女性は、どの項目も年々増加傾向を示しています。

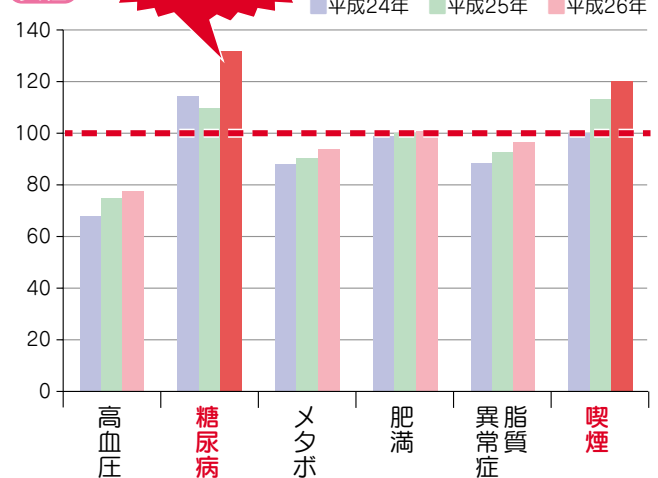


● 聖隷健保組合の状況(メタボ関係項目別)

男性



女性



93健保組合の平均データを100とし、100以上は出現割合が高く、100以下は出現割合が低いことを示します。

糖尿病予防応援プログラム実施中!

平成27年度より、糖尿病の重症化予防として「知ってなっとく!! 糖尿病予防応援プログラム」を浜松にて開催しています。今後は、このセミナーを各地区に展開していく予定です。また、生活改善を実行し、努力した人、成果を出した人にポイントが付与されるインセンティブ制度を活用して改善につなげるなどの検討もしています。加入者一人ひとりが楽しみながら健康づくりできるよう、支援していければ幸いです。



働きやすくなるアドバイス

指示する人もされる人も 「意見を憎んで人を憎まず」

部長がプロジェクトを実行するのだと宣言しました。しかし、そのプロジェクトはあまりに壮大すぎて、職員にかなりの負担がかかるばかりでなく、やり遂げられないリスクも高いと思われました。また、そこまでの負担やリスクを抱えてまで実行する意義を感じられず、誰一人として部長の意見に賛同する職員はいません。それどころか、部長は普段から職員の仕事を把握しておらず、このプロジェクトを実行することが職員にどのくらいの負担をかけることになるのかをまったくわかっていないのです。そこで部長の次のポジションにいる課長が勇気をもって進言しました。「このプロジェクトは、現体制では余裕がなさすぎるので実行はしばらく見合わせてほしい」と。しかし、部長は怒気を含んだ口調で「余裕がないというのは理由にならない！」と一喝しました。

その後、部署内全体に重い空気が流れ始めます。職員は部長に対して疑心暗鬼になり「部長は私たちのことを全然理解していない。そんな思いやりのない人の下で働きたくない」と。こうして、プロジェクトの完遂に暗雲が立ち込めていきます。



ある職場での出来事です…

部署内での雰囲気悪くする2つの要因

部署内での雰囲気悪くする要因の1つは、「言いたいことが言えない状況」です。この例の部署では、部長が課長の進言を一喝して却下したことで、部署内全体に「どうせ言ってもムダ」という空気が流れ始めます。職員が不満を感じていてもそれを言うことができないことが、雰囲気悪くしているといえます。ですから、部長などの管理職についている人ほど、「部下から直接不満を言われる」ということを肯定的にとらえることが重要です。直接不満を言うてくれる部下を肯定的にとらえ、不満を直接言われる管理職としての自分自身を肯定的にとらえるのです。

2つ目は、「受け入れがたい意見を言った人が憎まれる状況」です。この状況を打破するポイントは、「意見を憎んで人を憎まず」です。これはどんな立場にいる人でも実践できることです。

「意見」と「人」とを 分けて理解しよう

例えば、ここの部署において、部長は「余裕がないなど」とすぐに弱音をばく課長ではなく「余裕がないという課長の意見」には賛同できないと考えます。また、課長や各職員は「職員への配慮に乏しく思いやりにかける部長」ではなく「職員に負担がかかりすぎるプロジェクトを実行するという意見」には賛同できないと考えます。

このように、意見と人とを分けて理解しようと意識することが職場の雰囲気を友好的にする秘訣なのです。

※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・イープ(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



ストレスチェックも終わり、各事業所や職場で職場改善に取り組んでいると思います。職場改善で出された意見は、非常に重要な意見です。ぜひ「意見」と「人」とを分けて理解に努めましょう。

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。



いつもの食事に

海藻をプラスしよう!

みんなの
食育

(有)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

ミネラル類や食物繊維が豊富な海藻類は毎日とりたい食品ですが、ふだんの食事であまりとらない人も多いようです。簡便な食材や惣菜を利用して、1日1回を目標に食事にとりいれましょう。

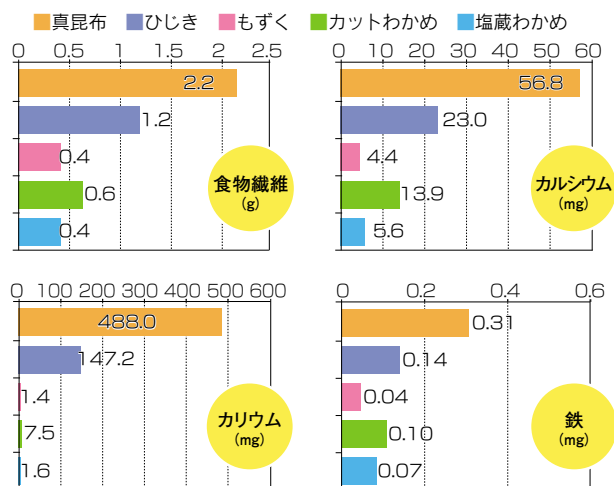
体調別

おすすめのおすすめの海藻&食べ方

海藻は海水中のミネラルを吸収して育つので、カルシウムやカリウム、鉄、亜鉛、マンガンなどのミネラル類が豊富に含まれています。低カロリーで水溶性の食物繊維も豊富に含まれており、積極的にとりたい食品です(右図)。

乾燥わかめなど日持ちのする食材を買い置きしたり、ひじき煮などの惣菜、もずくの個食パックなどを利用すれば、いつもの食事に簡単にプラスすることができます。体調別におすすめの食べ方を紹介しますので、上手にとりいれましょう。

可食 20g (もどし) 当たりの栄養素量



コレステロール値が高い

食物繊維はコレステロールの吸収を抑えます。肉料理などのコレステロールの多い食品を食べるときは海藻も一緒にとりましょう。たとえば、焼肉を食べるときにわかめスープやもずく酢を添えるのがおすすめです。また、抗酸化ビタミンの多い緑黄色野菜（ブロッコリーや小松菜など）と組み合わせるとさらに動脈硬化の予防に効果的です。

太り気味、便秘気味、血糖値が高い

海藻は低カロリーで食物繊維が多く、食べるとおなかの中で膨らみ満腹感を得やすくなります。腸の蠕動運動を促すので便秘の予防にも効果的です。海藻のサラダや酢の物、ひじきの煮物などを食事の最初に食べると、食べすぎを防ぐだけでなく、血糖の上昇も抑えてくれます。減量中は汁物に寒天を加えるのもおすすめです。

血圧が高い

海藻に含まれる水溶性の食物繊維には血圧降下作用が期待できます。ネバネバの素なので、昆布やめかぶなど粘り気のある海藻を積極的にとりましょう。ただし、汁物や煮物などにする場合は、調味料で塩分をとりすぎないように注意してください。

骨粗鬆症、貧血予防

カルシウムやマグネシウム、亜鉛などのミネラル類が豊富なので、日々の体調管理にも海藻はおすすめです。とくに昆布やひじきは、カルシウムが豊富です。骨粗鬆症や貧血が気になる人は、大豆や厚揚げ、油揚げ、豆乳などの大豆製品と組み合わせると効果的です。

野菜不足、外食が多い

海藻で野菜からとれる栄養素をすべて補うことはできませんが、食物繊維やカルシウムなどの栄養素は補うことができます。外食が多く野菜不足が気になる人は、めかぶやもずくの個食パックなどを買い置きして、家での食卓の1品に加えましょう。

とろろ昆布

おでん昆布

ひじき煮

海藻ミックス

海藻の簡便食材には、乾燥わかめ、乾燥ひじき、めかぶ・もずくの個食パック、のり、青のり、寒天などがあります。サラダやスープに加える、野菜と和えるなど、いつもの料理に足して使うと便利です。

クイズの答え D

最も食物繊維が多いのは昆布です。昆布は海藻のなかでもとくにミネラル類などが豊富な食品です。

海藻で栄養素をプラス！

わかめ入り肉野菜炒め

いつもの料理に海藻をプラスして、不足しがちなミネラルや食物繊維を補いましょう。
カットわかめなどを買置きしておけば手軽に調理できます。

料理／(有)クオリティライフサービス クッキングディレクター 南沢 絵里

作り方

- 1** フライパンに油の半量を熱し、にんじん、キャベツを炒め、油がまわったら塩をふり、さっと炒めて取り出す。



- 2** 残りの油を熱し、にんにく、豚肉の順に加えて炒め、肉の色が変わったらわかめを加えて炒める。



- 3** 1をもどし、合わせ調味料を加えて、全体を炒め合わせる。



1人分 291kcal
食物繊維 4.6g
カルシウム 102mg
鉄 1.0mg
塩分相当量 2.1g

2人分の材料



豚肩ロース薄切り…150g
(幅4～5cm)



キャベツ…150g
(4～5cm角)



カットわかめ(乾燥)…6g
(水でもどして95g)



にんじん…20g
(短冊切り)



にんにく…1かけ
(薄切り)

油…大さじ1
塩…小さじ1/6

<合わせ調味料>

しょうゆ…小さじ2
塩…少々
酒…大さじ1
豆板醤…小さじ1/4
片栗粉…小さじ1/3
こしょう…少々

アレンジするなら！

キャベツの代わりに白菜やもやしを使ったり、わかめの代わりに切り昆布を使ってもおいしく仕上がります。

Photo by Atsushi Yoshida

市内清掃活動&ウォーキング大会で、心も体もリフレッシュ！

浦安エデンの園 田代 美和子さん

Q1 どんなイベントをされましたか？

ご入居者と一緒に浦安市内のごみ拾い活動「まるごみ」に参加した後、職員懇親ウォーキング大会を開催しました。

※「まるごみ」とは？

まるごみJAPAN（NPO法人U-PROJECT）の行う事業のひとつで、まるごとゴミ拾いの略。「同じ日・同じ時間・同じ想い」で「楽しくゴミ拾い」をコンセプトに、毎月第1日曜日の朝10時から開催する「月1恒例ゴミ拾い」を基本とし、年1回開催するゴミ拾い祭り「まるごみ」を通じたきっかけ作りの場を提供する環境ムーブメントです。

Q2 このイベントを計画したきっかけは？

年2回ご入居者と一緒に地域清掃活動をしています。浦安市内のごみ拾い活動への参加で、より地域貢献できると思いました。そして新しく整備された海沿いの遊歩道（三番瀬沿い緑道）を歩くという、職員交流も兼ねたウォーキング大会を企画しました。昨年3



▲ホテルオークラ東京ベイの皆様や一般市民の皆様と集合写真（田代さんは後列左端）

月に完成した三番瀬沿い緑道は、浦安エデンの園のすぐ近くにあり、展望スポットや公園がある気持ちのよい散歩道です。「毎朝散歩しているの」というご入居者も！



▲永遠に続くかと思われた遊歩道



▲ご入居者10名、職員7名

お揃いのビブスを着用♪

Q3 イベントに参加した感想をどうぞ！

浦安市内の他業種の方達と地域貢献を通じて交流できたことが、有意義でした。その後のウォーキングでも約1時間歩き、ちょっぴり疲れましたが、かんばった分ビールがとてもおいしかったです！これからも地域貢献+職員懇親イベントを計画したいと思います。



バーベキューで打ち上げ♪