本誌をご家庭にお持ち帰り、ご家族でご覧ください。

聖隷けんぽだより

2017年 April No.53

実践! 食コンディショニング Ⅱ

Question 飲み会の日のランチに選ぶならどっち？

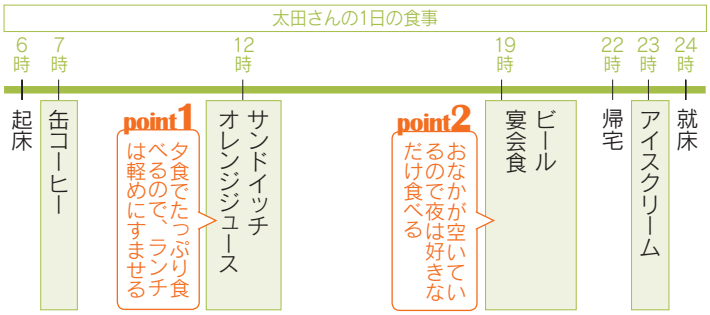
毎週のように飲み会があり、体重増加が気になる太田さん。
とはいっても、仕事の付き合いもあるためなかなか回数は減らせません。
そこで、太りにくくするためには、飲み会の日のランチはどんなものを選ぶとよいでしょうか？

A ボリュームありのお弁当

B 納豆巻きとサラダ

今回の事例　飲み会続きで体重10kg増！　太田さん（30歳）

医薬品メーカーの営業職。仕事柄、接待などの飲み会が多く、夜に食べる量が多くなりがち。朝は缶コーヒーのみ、昼は外回りでゆっくり食べる時間もないため、ダイエットも兼ねて軽くすませることが多い。1日のトータルの食事量が多くならないよう気をつけているつもりだが、入社時から体重が10kgも増えてしまった。



『へるすあっぷ21 2016.4』㈱法研

Answer

●答えはP10に！

Contents

- 理事長からのご挨拶……2
- 平成29年度予算……3
- 平成28年度の扶養調査……4
- 覚えておこう！健康保険……5
- 保健師だより……6
- 自分を守る!!　そして、大切な人を守る!! EAP……8
- 健康管理推進委員会が開催されました…9
- 飲み会続きでも太らない食べ方……10
- いきいき聖隷人……12

裏表面をみてネ！

いきいき聖隷人
聖隷沼津健康診断センター
安全衛生委員会のみなさん

聖隷健康保険組合
http://www.seireikenpo.or.jp/

平成29年度に向けて

聖隷健康保険組合
理事長 山本 敏博

新社会人の真新しいスーツに春の訪れを感じます。聖隷福祉事業団をはじめ関連法人各施設につきましても、新入職員をはじめ、数多くの職員を仲間として迎えることができたことをうれしく思います。

さて、皆さんは、「健康経営」という言葉を聞いたことがありますか？

聖隷福祉事業団の職員の方は、今年の理事長年頭所感でも述べさせていただいたので、ご存知の方もいらっしゃるかもしれません。

健康経営とは、「事業所にとって従業員の健康保持・増進を行うことは、医療費の適正化や生産性の向上、さらには事業所イメージの向上等につながることであり、そうした取り組みに必要な経費は単なる『コスト』ではなく、将来に向けた『投資』である」という考え方に基づき、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを指します。

もう１つ、「コラボヘルス」という言葉があります。

これは、「施設・事業所」と「健康保険組合」が「協力・連携」して職員の健康増進に向けた取り組みを効果的に行うことを言います。

コラボヘルスは、健康経営と密接に関連しており、このコラボヘルスを強化することで、職場の健康経営を推進していくことが求められています。

ちなみに、聖隷健康保険組合では、コラボヘルスの一環として、各職場に赴いて腰痛対策講座などの各種講演を行っているほか、各職場と定期健康診断を共同で実施、データを共有し、健診結果に基づく保健指導、健康相談、再検査等の受診勧奨等を通じて職員の健康の維持向上、生活習慣病の改善を図り、または疾病の予防・治療等に役立てています。

このように、聖隷健康保険組合では、さらに各職場とのコラボヘルスを強化し、職員とその家族の健康保持・増進に取り組み、健康経営を支援していく所存です。

皆さんにつきましても、ご自身やご家族、同僚の健康管理にご関心を持ち、お気づきの点等ありましたら、聖隷健康保険組合までご意見いただければ幸いです。

事業計画重点目標

理　念

加入者一人ひとりの健康保持増進と疾病予防に全力を尽くします

経 営 方 針

1効率的効果的な保健事業を事業所と連携し、加入者の健康増進に努める

2医療費の適正化により財政の健全化に努める

事業・運営計画

1データヘルス計画による効率的・効果的保健事業の推進

①第１期データヘルス計画の実施と評価
- 事業主との協働（コラボヘルス）による健康経営への支援
- 人間ドック、婦人科検診等各健康診断の受診推進
- 第2期特定健診実施計画に沿った実施
- 重症化予防対策
- 健康講座による健康支援の実施
- ストレスチェック制度への支援及びメンタルヘルス対策
- 扶養者及び前期高齢者への健康支援
- レセプト、健康診断による評価

②第2期データヘルス計画の策定
- 人間ドック等健康診断と各事業の見直し
- インセンティブ事業（ヘルスポイント）の構築
- 情報発信の再構築

2医療費適正化への取り組み

①効果的な後発医薬品利用の推進
②多重受診や不適切な柔整受診等への適正受診対策
③医療費通知によるコスト意識の喚起（マイナポータルの活用）
④定期的な扶養者認定調査の実施

3効果的運営の見直し検討

①職員互助会との保健活動や助成対象の整理
②法的知識習得等職員のスキルアップ
③マイナンバー利用連携開始へ取り組み
④事務作業の効率化の取り組み
⑤公的法人としてのコンプライアンスの再確認

第1期データヘルス計画を評価し、第2期に向けて新たな策定に取り組みます

聖隷健康保険組合の平成29年度予算と事業計画がまとまりましたので、お知らせします。

聖隷健康保険組合の平成29年度予算は、短時間労働者への適用拡大による加入者増による保険料収入増（４.７％増）と保険給付費増（13.５％増）を見込んだ予算編成となっています。保険料は２億6,052万円増の58億4,337万円、みなさんの医療等である保険給付費は３億7,091万円増の31億2,000万円を見込んでいます。高齢者医療への納付金は、前々年度精算により２億6,103万円減の21億7,900万円を計上しています。保健事業費は、加入者増及び健診等の受診率向上、そして平成30年度からの第２期データヘルス計画に向けて予算を盛り込んでいます。総額では59億6,653万円の予算編成となっています。

また、介護保険の介護納付金は平成29年８月から1/2総報酬割になり4,900万円増の見込みのため、繰越金を取り崩すことにしています（加減率は前年度予算比）。

予算のポイント

- ✓ 予算総額59億6,653万円
- ✓ 短時間労働者への適用拡大により加入者と保険給付費の増加
- ✓ 保険料率は100‰・介護保険料率は12.9‰を維持

予算編成の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数……11,910人
  - 男……3,180人
  - 女……8,730人
- 平均標準報酬月額……345,300円
- 平均年齢……39.10歳
- 被扶養者数……5,157人
- 保険料率（調整保険料含む）…100‰
  - 事業主……50‰
  - 被保険者……50‰

平成29年度 予算の概要（健康保険）（ ）は被保険者１人当たり額

予算の概要（介護保険）

	科目	予算（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
収入	介護保険収入	380,000	73,077
	繰越金	164,022	31,543
	国庫補助金受入	1	0
	雑収入	2	0
	合計	544,025	104,620

	科目	予算（千円）	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額（円）
支出	介護納付金	380,000	73,077
	介護保険料還付金	100	19
	積立金	163,925	31,524
	合計	544,025	104,620

予算編成の基礎数値（介護保険）

- 介護保険第２号被保険者数……5,241人
- 平均標準報酬月額…381,170円
- 介護保険料率……12.9‰
  - 事業主……6.45‰
  - 被保険者……6.45‰

平成28年度の扶養調査

調査にご協力いただき誠にありがとうございました。
今回の調査により扶養認定不該当（扶養から外れた場合）となった実例をご紹介します。

①被扶養者の方に規定以上の収入があった

被扶養者の認定要件＝年収が60歳未満の場合は130万円未満、60歳以上の場合は180万円未満。

- **60歳未満の被扶養者の方で、認定された時より収入が増えていた**
- **60歳以上の被扶養者の方で、180万円以上の収入があった場合⇒多数**

60歳以上で、給与収入以外に老齢厚生年金を受給している方がおります。
この場合、給与収入と年金を合算して180万円未満（月収で15万円未満）でなければなりません。

②被扶養者の収入が被保険者の収入の1/2以上であった

被扶養者の認定要件＝被扶養者の収入が被保険者の1/2未満でなければなりません。

被扶養者と被保険者の収入に変化があった場合は、この条件を満たしているかどうかその都度確認してください。

※60歳以上の被保険者で給与と年金をもらっていた場合は、その合計額と被扶養者の収入を比較して1/2未満であるかどうか確認します。

③子の扶養認定で配偶者の収入の方が多く、子が聖隷健保組合の被扶養者不該当となった。

子の扶養については両親の収入を比較し、多い方の被扶養者となります。
ご夫婦の収入に変化があった場合は、どちらが多いのかしっかり把握してください。

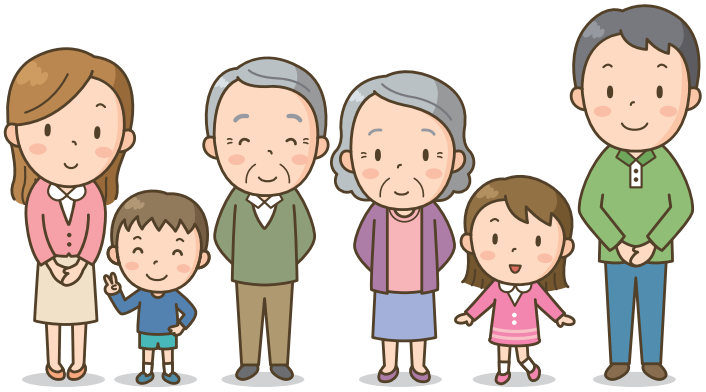
①～③いずれの場合も被保険者、被扶養者等の収入について常に注意していただくことが肝要です。以下の場合、扶養認定条件を満たさなくなる可能性があるので必ず健保組合に申し出ください。

★被保険者、被扶養者が年金の受給開始
★配偶者の収入が変わった場合
★被扶養者の収入が増えた場合

※ここでの収入とは、給与（総支給額）、年金（障害、遺族、企業含む）、自営業収入を含めた全ての合計額になります。

聖隷健康保険組合では、約5,100名余（平成29年1月末現在）の扶養家族が認定されております。

健保組合には、健康保険法施行規則によりその認定された扶養者について、その認定要件を満たしているかどうかを定期的に確認することが義務付られております。



覚えておこう！
健康保険

今年も新人を始め、各職場より、多くの職員が健康保険組合に加入しました。

そこで、みなさんに知っていていただきたいことを簡単にまとめましたので、新しく加入した方も、以前から加入していた方もご覧いただければと思います。

スペースの都合上、記載できていない内容も多いので、必要に応じてHPをご覧いただくか、直接健保組合か施設事務にお問い合わせください。 http://www.seireikenpo.or.jp/

以前加入していた健保組合の保険証は使用できるの？

★以前の健康保険証は使用できません。
就職した日から、聖隷健保組合の加入者（被保険者）になり、同時に、以前加入していた健康保険は脱退することになります。

※もし、以前の健康保険証を使用して受診してしまった場合は、元の健康保険から7割相当額の返還請求があります。

※返還した分は、新しく加入した健康保険に申請できます。

★同じく、聖隷健保組合を脱退（資格喪失）したのちは、聖隷健保組合の保険証は使用できません。

健康保険では医療費をどれくらい負担してくれるの？

★健康保険では医療費の７割を負担します。
（70歳以上の方は、収入に応じて異なります）

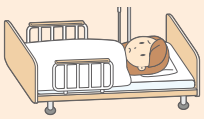
※原則として、健康保険では医療費の7割を負担します。ただし、医療費が高額となった場合などは、別途補助を行う仕組みがあります（下段参照）。

※各市町村の乳幼児医療費助成制度や民間の保険では、健保組合が負担する部分以外の残り２～３割について補償する内容となっています。

※そのほか、傷病で働けなくなって支給されなかった給与を補てんする制度もあります（傷病手当金）。

受診して医療費が高額になった！

★聖隷健保組合では、保険診療の自己負担が30,000円を超えた額について、高額療養費＋付加給付金として補助を行います。



※原則として手続きは不要で、診療月の3～5カ月後に、給与と一緒に支給します。

※自己負担の上限額（＝限度額）を超えた額を「高額療養費」といいます。

※聖隷健保では、自己負担30,000円以上限度額までを「付加給付金」として独自に補助を行っています（互助会員については30,000円までは互助会が補助をします）。

★限度額認定証を活用しましょう！

※医療費の精算前までに、病院窓口に「限度額認定証」を提示することで、どんなに医療費が高額になった場合でも、限度額までしか窓口で請求されなくなります。

※申請書は健保HPよりダウンロードできます。

受診するときに保険証を忘れてしまったら？

★窓口では、一旦、全額自費で医療費を支払ってください。後日、療養費（立替払）の申請をすることで、健保組合が正当な理由と認めた場合に限り、7割相当額を支給します。

※申請書は、健保HPより、ダウンロードできます。

※領収証や明細の提出が必要となります。

※新たに就職された方で、お手元に保険証が届いていない方も、同じ対応になります。

保険証を紛失してしまった！

★紛失・盗難の場合、思わぬトラブルを未然に防ぐため、必ず警察に届出を行いましょう。

※申請書は、健保HPよりダウンロードできます。

※聖隷健保組合では、保険証を再発行する際には、事務手数料として、1,000円をいただいています。

※紛失しないよう、大切に保管しましょう。

交通事故にあって病院を受診した

★健康保険証を使った場合、必ず聖隷健保組合にご連絡ください。

※本来、交通事故での受診は健康保険を使用できません。もし、使用した場合、聖隷健保組合が立替える7割を相手方（または保険会社）に請求を行いますので、指定の書類を記載・提出していただきます。

※この書類提出がない場合、一時的に聖隷健保組合が立替えた治療費は、加入者本人に請求することになりますので、ご注意ください。

※通勤・帰宅中の交通事故は、「労働災害」になります。必ず職場に届け出るとともに、健保組合にも連絡をしてください。

仕事中にケガをし、病院を受診した

★必ず、病院窓口で「仕事中のケガのため労災かもしれない旨」を伝えるとともに、職場の上司に申し出をしましょう。

※仕事中のケガは、交通事故と異なり、原則として健康保険が使用できません。

平成29年度実績から

各健康保険組合の特定健診・保健指導の実施率が公表されます

聖隷健康保険組合
米澤 光穂

平成30年度に向けて特定健診第3期計画を準備する時期となりました。平成29年度からは、特定健診・保健指導実施率が公表されるようになり、各健保組合とも、実施率アップに力を入れていきます。聖隷健康保険組合でも事業所の協力を得て、特定保健指導実施率アップさせることが大きなカギとなります。メタボ対策が疾病の重症化防止にもつながるとともに、平成30年度からは、実施率をあげなければ拠出金（国に支払うお金）が増大し、皆さんの保険料にも影響します。聖隷健保・各事業所・被保険者とが協同（心を合わせて事にあたる）していかなければなりません。今まで以上にご協力の程お願いいたします。

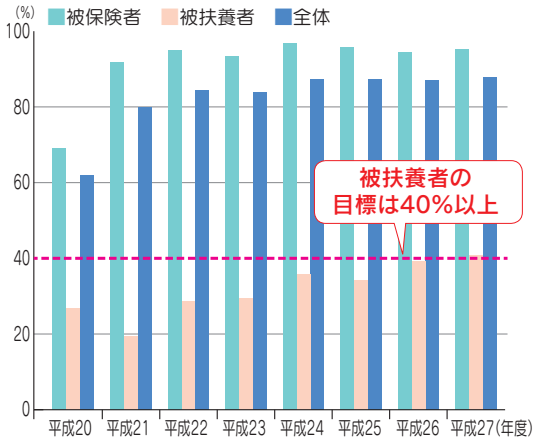
聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

平成29年度 聖隷健康保険組合 3大保健事業への取り組み

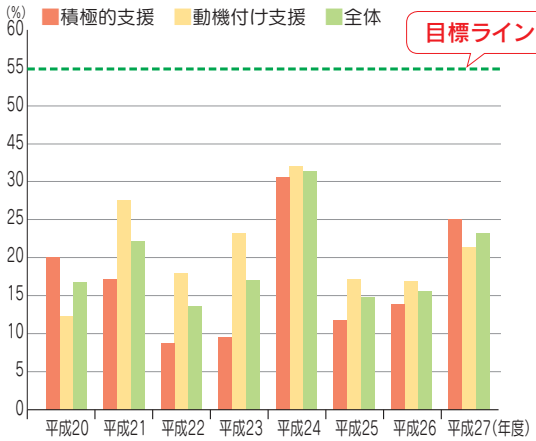
①特定健診・特定保健指導実施率アップ

- 扶養者健診の受診率アップ（目標40%以上）
- 事業所の事後指導と特定保健指導のコラボ（目標55%以上）

特定健診実施率（経年変化）



特定保健指導実施率（経年変化）



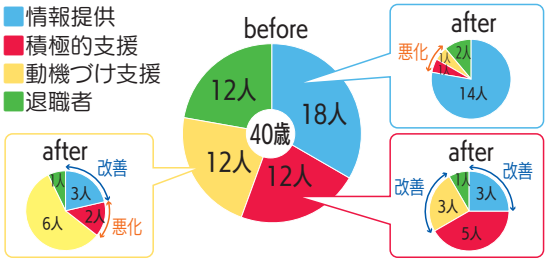
②疾病の重症化の防止

糖尿病・高血圧・脂質異常症・高尿酸血症など

- 35歳、39歳の節目文書指導
- 40歳、50歳の節目ドックの受診勧奨
- 受診勧奨数値の未検者対策（未受診者20%未満）

2年でどう変化した？

41歳 特定健診階層化結果（平成27年度）



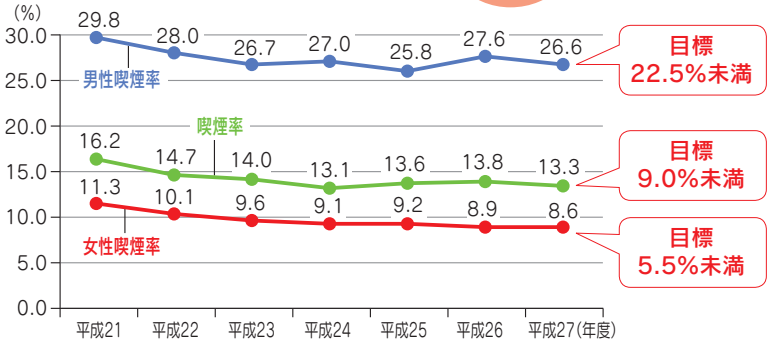
③喫煙者の減少

目標数値

全体9.0%未満、男性22.5%未満、女性5.5%未満

- 喫煙者への禁煙啓蒙
- 喫煙環境整備

喫煙率（経年変化）

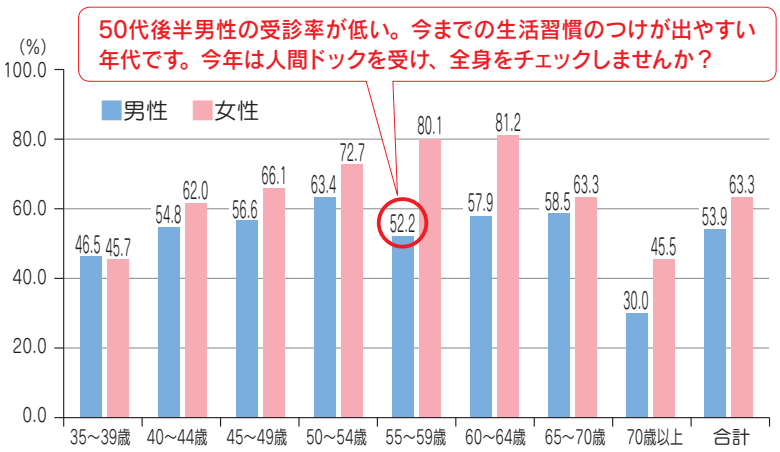


人間ドックのすすめ

聖隷健康保険組合では、健康の保持増進のため人間ドック補助事業を実施しています。

人間ドックは検査項目が多く、体の状態を詳しく調べることができます。自覚症状がなくても病気が潜んでいる場合があります。疾病を早く発見するだけでなく、検査結果からご自分の生活習慣を見直し、健康づくりにお役立てください。

年代別人間ドック受診率（平成27年度）



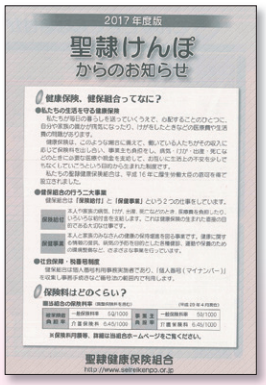
- 35歳になった
- 40歳・50歳の節目年齢
- 職場の行っている定期健康診断しか受けたことがない
- 最近体重が増えた、20歳のときから体重が10kg以上増加している
- 家族に、糖尿病・高血圧・がんの方がいる
- 「○○の数値が高い」と、経過観察が必要な項目がある

●人間ドックは受けた後も大切

検査の結果、“特に異常がなく正常”と判定されて安心する気持ちはわかりますが、現状の健康状態を維持するために、これからも正しい生活習慣で健康増進に努めてください。病気はいつやってくるかわかりません。定期的に健康診断を受けましょう。

【注】人間ドックは定期健診の代用となります。法定項目の中止は原則認められません。
妊娠の可能性があったりして、胸部X線を中止されることがないよう日程を変更するなど調整してください。

聖隷健康保険組合では、さまざまな保健事業を行っています



- 人間ドック
- 婦人科検診
- 特定健診・特定保健指導
- インフルエンザ
- 健康づくり支援事業
  - 健康づくり助成事業
  - サイクリング支援事業
  - 禁煙支援事業
- 心のサポート（S-EAP）

毎年配付される『2017年度聖隷けんぽからのお知らせ』、聖隷健康保険組合ホームページ、年4回発行される『けんぽだより』などをご覧ください。

●個人情報の保護に関する法律に基づく取り扱いに関する同意について●

個人情報保護に関する法律に基づき、聖隷健康保険組合は、労働安全衛生法第66条健康保険法第150条による、健康診断（人間ドック）及び各種検診（脳ドック、各種がん・肝炎・骨密度・法定、行政指導によるものを含む）を、事業者、互助会及び健保組合の契約医療機関において共同で実施します。その結果やそれに伴う再検査・精密検査結果等は、事業者、互助会及び健保組合が共有し、受健（検）者自身の今後の治療・予防等及び健康管理のために事業者と共同で実施する保健師による保健指導や健康相談（心身も含む）時に利用します。また、特定の個人が認識されることがない方法で統計・調査研究を目的として利用します。上記の取扱いについては、守秘義務の励行等、皆様の個人情報保護については万全を尽くします。上記について配慮を希望する方は、当健康保険組合にご連絡をいただきますようお願いします。尚、連絡がない場合は、同意の確認と判断します。

自分を守る!! そして、大切な人を守る!! EAP（従業員支援プログラム）

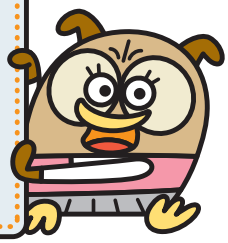
４月は新入職員が入社したり、職員の異動があったりして、職員一人ひとりにとって環境変化が大きく、ストレスもたまりやすい時期です。そんなときは、周りだけでなく、自分自身までも見えなくなります。

聖隷健康保険組合では、気づいていない人こそ、救いたい!!　そんな思いで、サポートしています。

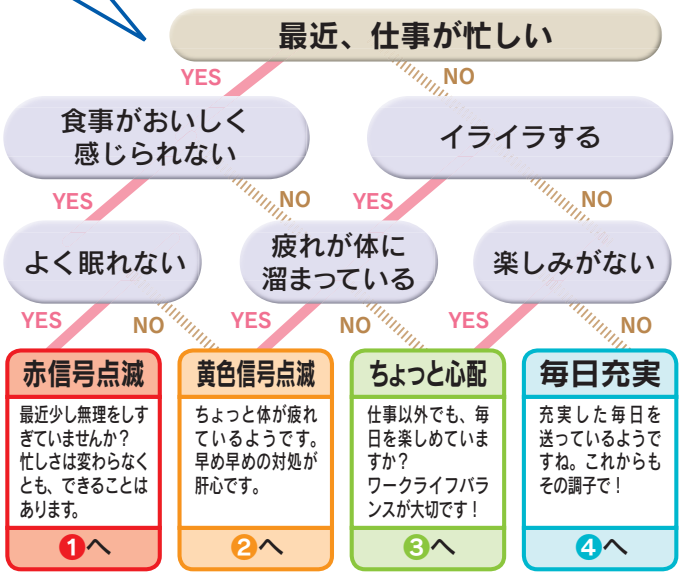
「こんなこと、職場内ではちょっと…」「同僚の状態が心配…」そんなときは、聖隷健康保険組合の外部ＥＡＰ契約機関（ピースマインド・イープ（株））のサービスをご利用ください。

ＥＡＰは、こんなメリットが…

- 外部機関が実施＝社内の人に知られず、専門家に相談できる安心感
- セルフケアに役立ててもらう＝従業員が自己負担なしで自由に相談できる気軽さ
- 心身の不調をひとりで抱え込ませない＝早期発見・早期対応につなぐ



疲れた・つらいなんて感じる前から、YES・NOチャートをチェックし、あなたの状況にあったサービスをご利用ください。



1 じっくりと相談するなら、対面カウンセリング。仕事上での悩みやご家族のこと、プライベートなことなど様々なお悩みのご相談に乗ります。

会員なら、年間５回まで対面カウンセリングが利用できます。

2 気軽に使うなら、電話カウンセリング。気になったこと、誰かに今すぐ話を聴いて欲しいときなどはこちらのカウンセリングが有用です。

会員なら、何度ご相談いただいてもOK。

3 場所・時間を気にせず相談したい場合などは、オンラインカウンセリングが便利です。

会員なら、回数無制限でご利用可能。

4 気になるメンタルヘルス情報をゲット！　専用サイトにアクセス！

有益な情報が盛りだくさん！　ストレスチェックもできます。

プライバシーの保護について

「@メンタル」では、サービス利用者のプライバシーに関することがらは厳重に保護されています。したがって、ストレスチェックの結果やカウンセリングの内容、その他「@メンタル」の利用にかかわるあなたの個人情報が職場・健保組合を含むすべての第三者に対してあなたに無断で公開されることは全くありません。どうぞ安心してご利用ください。

ホームページから

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

契約団体ID　seirei　　パスワード　dec04rei

を入れてご利用ください。

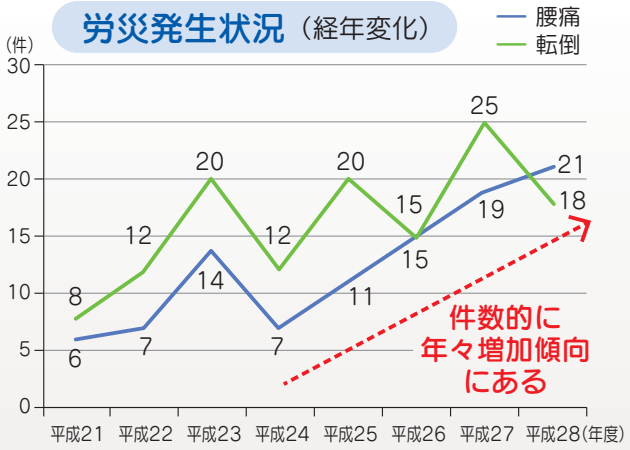
つらいとき、困ったときは、いつでも使えるよう常に持参しましょう!!

平成29年1月24日

聖隷健康保険組合 健康管理推進委員会が開催されました

事前にアンケートをお願いし、健康管理について現場で困っていることを確認しました。「再検査の受診勧奨を勧めるが、なかなか受診してもらえない」という意見が最も多く、他には職員健診・人間ドック等、再検査や事後管理業務が負担などの意見があげられていました。事業所など現場での問題と健保組合ができることについて、両者でさらなる検討をしていくことが重要であると認識しました。また、アンケート結果より、腰痛・転倒の労災件数が増加傾向にあり、継続した対策が必要であることを痛感しました。

また、国は平成30年度に向けて定期健康診断と特定健診の項目の変更を検討されているため、今後、健康管理推進委員会で話し合いをすすめていく予定です。



インセンティブとは…

「目標を達成するための刺激」、「企業や組織・人に対して行動を促す動機付け」であり、インセンティブを活用した保健事業が推進されていく背景について説明を行いました。その後、委員会メンバーで意見交換を行いました。

「参加型」だけでなく、やる気が起こり結果につながる「成果型」や「努力型」の取り組みに関する意見が多く出されました。

インセンティブを活用した保健事業について話し合いました

【どんなときポイントゲットできる?】

こんな意見が出されました

- 体重・腹囲が減ったとき…
- 健診結果が異常なしの判定のとき…
- 毎月一定の歩数に達成したとき…
- 自転車・徒歩通勤のとき…
- 禁煙成功したとき…

などなど

実践! 食コンディショニング Ⅱ

㈲クオリティライフサービス
代表取締役　小島 美和子

飲み会続きでも 太らない食べ方

「食コンディショニング®」とは、自分の体調（コンディション）を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。さまざまな年代、ライフスタイルの食事例から、食コンディショニングのポイントをご紹介します。

軽めのランチは逆効果？

「夜の飲み会でたくさん食べるときは、ランチを控えめに…」と考える人は多いかもしれません。事例の太田さんも、飲み会に備えてランチを軽くすませることで、総カロリーを調整できているように見えます。しかし、これはダイエットには逆効果。ランチから飲み会までの間にエネルギー切れになり、強い空腹状態で食事をとるため、早食いや食べすぎを招きます。さらに、血糖値がかなり低下した状態でたくさん食べるので、食後の血糖値が急上昇し、夜間になっても下がりにくくなります。血糖値が上がっているときは体脂肪が合成されやすくなるので、このような生活が続くと体重がどんどん増えて、中性脂肪値や血糖値が上昇しやすくなります。

食コンディショニング point 1 ランチはカロリーより栄養素！

飲み会などがある日こそ、朝食をきちんと食べて代謝を上げ、エネルギーを消費しやすい状態をつくることが大切です。昼間は代謝のよい時間帯なので、カロリーより栄養素を重視して、ランチは栄養素がたくさんとれる食事を選びましょう。食品数の多い定食や幕の内弁当などがおすすめです。

食コンディショニング point 2 21時以降は糖類ゼロを選ぶ

太田さんのように、外食中心で付き合いを伴った飲食の機会が多かったり、夜型の食生活でゆっくり落ち着かない食事が多い人は、30歳代ですでに高中性脂肪、高血糖などを健診で指摘され始める人も少なくありません。心当たりのある人は、まず21時以降の飲み方と食べ方を修正しましょう。宴会時、21時を過ぎたら焼酎やウイスキーの水割りなどの糖質ゼロ飲料に変え、つまみは野菜か大豆製品のみにします。

クイズの答え A　飲み会の日のランチはふつうに食べて、朝の過ごし方や夜の食べ方に注意するほうが太りにくくなります。

30歳代でメタボに!? こんな食生活も要注意

Check

こんな食生活
- □食事にはあまりお金をかけたくない
- □手軽なファストフードや加工食品、菓子等で食事をすませることが多い

こんな体調
- □疲れやすく、かぜをひきやすいなど体調を崩しやすい
- □健診でＬＤＬコレステロール値の上昇を指摘されたことがある

30歳代男性の傾向として多いのが、食事への意識が低く、食事にお金をかけたくないというもの。節約を兼ねて手軽なファストフードや加工食品などで食事をすませていると、なんとなく体調がすぐれなかったり、コレステロール値の上昇など、健診の検査値にも変化が出やすくなります。

食コンディショニング point 食事の中身を意識する

できるだけ加工度の低い商品を選ぶ（菓子パンよりサンドイッチ）

食品数の多い商品を選ぶ（トマトジュースより１日分の野菜ジュース）

食生活を大きく変えることは難しくても、食事の中身を意識することで、将来のメタボ予防につながります。できるところから取り組んでみましょう。

効果チェック　午後の集中力

エネルギーはとれていても栄養素が不足すると、疲労感が出やすくなります。栄養素を満たすと集中力がアップするので、午後の集中力や疲労感で効果を実感してください。

効果チェック　おなかまわり

飲み会があっても1日の食べ方を変えるとおなかがすっきりしてきます。おなかまわりは短期間で効果が現れやすい部位なので、いつものズボンを履いたとき、おなかまわりのゆとりをチェックしてください。

食コンディショニング®は㈲クオリティライフサービスの登録商標です

外食が続くときの強い味方

アボカドを使って塩分デトックス

実践！コンディショニング MENU

料理／㈲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

シンプルかつ栄養価は高いサラダです。カリウムはもちろん、食物繊維も多くとれるので血糖値の上昇を緩やかにします。家飲みのおつまみにもおすすめ！

1人分
エネルギー…164kcal
食物繊維…4.4g
食塩…0.59g
カリウム…688mg

アボカドとトマトとじゃこのサラダ

材料（2人分）
- アボカド……1個
- トマト……150g
- 新玉ねぎ……30g
- ちりめんじゃこ……4g
- （A）
- ・しょうゆ……小さじ1
- ・酢……小さじ1/2
- ・オリーブオイル……小さじ1/2
- ・ねりわさび……3cm

作り方
1. アボカドは皮をむき、一口大に切る。
2. トマトは一口大に切る。
3. 新玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、水けを絞る。
4. 器にアボカド、トマト、新玉ねぎ、ちりめんじゃこを盛り、混ぜ合わせたAをかける。

今月のKey食材

アボカド

外食や加工食品をとることが多い人は、気づかないうちにナトリウム（塩分）をとってしまいます。そこでおすすめする食材が「アボカド」です。ナトリウムの排泄を促すカリウムや、食物繊維を多く含み、そのままでもおいしく食べられます。

アボカドとろろごはん

材料（2人分）
- アボカド……1個
- 長芋……200g
- めんつゆ（3倍濃縮）……20g
- 焼きのり……全形1/2枚
- ごはん……茶碗2杯分（300g）

作り方
1. アボカドは皮をむき、一口大に切る。
2. 長芋はポリ袋に入れてすりこぎなどで叩いてつぶし、めんつゆを混ぜ、アボカドを合わせる。
3. 器にごはんを盛り、焼きのりをちぎってのせ、2をかける。

この1食でカリウムが1日の目標摂取量の約3分の1とれます。ビタミンや食物繊維も多く、栄養バランスもばっちり！外食続きの人や胃腸が疲れ気味の人にもおすすめです。

1人分
エネルギー…452kcal
食物繊維…5.1g
食塩…1.05g
カリウム…954mg

Photo by Atsushi Yoshida

聖隷沼津健康診断センター 安全衛生委員会の活動を報告します!!

安全衛生委員会のみなさん

▲安全衛生委員会メンバー

Q1 どんな活動を行っているのですか??

毎月、「衛生管理通信」を発行しており、感染症等を含めたトピックス等を掲載することが定着してきました。特に平成28年からはスマートライフ・プロジェクトについて、委員会のメンバーが運動や栄養に関連する投稿をしています。また、28年度は職員全員参加で行う勉強会を３回実施し、２月には聖隷健康保険組合保健師の鈴木ます美さんをお招きして、スマートライフについてのご講演をいただきました。講演の後半では、「スマートライフについて、聖隷沼津でどんなことができるのだろう？」というテーマでグループワークを行い、時間が足りなく感じるくらいに盛り上がりました。

▲２月の講演会の様子（「衛生管理通信」No.15に掲載）

Q2 今後はどのような活動を行っていくのですか？

29年度は「スマートライフ・コンテスト」として各課中心で活動内容を企画・実行・報告し表彰する活動を予定しています。そして、この活動内容を聖隷沼津健診センターとしてスマートライフ・プロジェクトにエントリーします。各課で健康について楽しく続けられる企画を実行したいです。

「ホワイト５００」を取得しました!!

一般財団法人　芙蓉協会
聖隷沼津健康診断センター　事務長　**笠原 典彦**

ホワイト500は、正式には『健康経営優良法人2017　ホワイト500』といいます。

地域の健康課題に即した取組みや日本健康会議が進める健康増進の取組みをもとに、特に優秀な健康経営（従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する）を実施している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。初回となる今回は、全国で「大規模法人部門（ホワイト500）」235法人、「中小規模法人部門」95法人が認定されました。

この記事では聖隷沼津健診センターの安全衛生委員会をご紹介しましたが、「ホワイト500」としては、これまでの一般財団法人 芙蓉協会としての活動が、健康経営の取組みとして優良であると認められました。

▲藤田事務局長（右）と笠原事務長（左）とホワイト500の認定証

けんぽだより4月号／平成29年4月発行／53号
発行／**聖隷健康保険組合**　〒430-0946　浜松市中区元城町218-26　聖隷ビル1F　TEL 053-413-3323　FAX 053-413-3324
http://www.seireikenpo.or.jp/　✉seireikenpo@sis.seirei.or.jp