

聖隷けんぽだより

2017年
November
No.55

Question

コレステロール値が気になるとき、おやつに選ぶならどれ？

事例の佐々木さんは、LDLコレステロール値を改善したいと考えています。おやつに選ぶなら、**A**～**C**のどれがよいでしょう？



A



フルーツヨーグルト
125kcal

B



コーヒーゼリー
130kcal

C



豆大福
185kcal

今回の事例

コレステロール値を改善したい！ 佐々木さん(35歳)

佐々木さんの1日の食事	
8時	サンドイッチ、ヨーグルト
12時	クリームソースの Pasta
15時	クッキー
20時	幕の内弁当



健診でLDLコレステロール値が高いと指摘されたので、食事ではカロリーに気をつけている。ふだんはコンビニで食事を買うことが多いため、カロリー表示を見て、なるべく低カロリーなものを購入。15時のおやつは欠かさない。

Answer

● 答えはP6に!

【へるすあつぷ21 2016.11】(株)法研

- Contents
- 平成29年度 扶養確認調査について 2
 - インフルエンザ予防接種/ノロウイルスによる感染症にご注意! ... 3
 - 保健師だより 4
 - メンタルによい運動習慣の継続法 5
 - コレステロール値を下げる食べ方 6
 - いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
山本 和彦さん

裏表紙をみてネ!



聖隷健康保険組合

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

健保組合からのお知らせ

平成
29年度

扶養確認調査について

本年度も被扶養者の認定調査（検認）を実施しています。お手数をおかけしますが、ご協力くださいますようお願いいたします。

調査に関する注意点等は以下のとおりですので、ご確認ください。



調査対象者 4歳以上18歳未満の続柄「子」の被扶養者

対象とならない方 0歳～3歳の続柄「子」及び「孫」の被扶養者
18歳以上の続柄「子」及び「子」以外の被扶養者

調査のポイント

- ①両親の収入を比較します。
収入を比較して多い方の被扶養者となります。
- ②同一世帯で収入がある方がいる場合は、両親等の収入と比較して最も多い方の被扶養者となります。

注 意 点

- 聖隷健保の被保険者本人の所得証明は不要です。
(健保組合に報酬の情報があります。)
- 「子」の扶養者が複数いる場合や、今回の調査対象外となっている方は、確認調書に印字されておりません。

例：15歳の「子」と20歳の「子」が被扶養者となっている場合、
20歳の「子」は調査対象外のため、印字されません。

提出期限（事業所宛） = 11月30日（木）

※調査書類の提出がない場合は、被保険者証が無効となる手続きをとります。
(健康保険法施行規則第50条7項)

◆ 被保険者証の性別・氏名表記について ◆

厚生労働省通知により、性同一性障害を有する方について、健保組合がやむを得ない理由があると判断した場合に限り、被保険者証（健康保険証）等の性別・氏名の表記を下記のとおり運用することといたします。
尚、ご不明な点は、直接、当健保組合までお問い合わせください（TEL 053-413-3323）。

性別の表記

被保険者証の表面の性別欄を「裏面参照」とし、裏面の備考欄に戸籍上の性別を記載することが可能。ただし、戸籍上と異なる性別を記載することはできない。

※事業主への申し出は不要。

氏名の表記

被保険者証の表面には「通称名」を、裏面備考欄に戸籍上の氏名を記載することが可能。

※専用の申出書式を事業主経由で提出が必要。その他、医師の診断書等及び通称名が社会生活上日常的に使用されているか確認できる書類の提出が必要。

流行前に受けましょう インフルエンザ 予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月、1月～2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。



あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- インフルエンザ予防接種は流行してから受ける。
- インフルエンザ予防接種を受けても、発症を100%防げるわけではないので受けない。
- 昨年インフルエンザ予防接種を受けたので、今年は受けないうもりだ。

2017～2018年の インフルエンザワクチン株

A/シンガポール/GP1908/2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
A/香港/4801/2014 (X-263) (H3N2)

B/プーケット/3073/2013 (山形系統)
B/テキサス/2/2013 (ビクトリア系統)

感染ではなく、発症を抑えます

ワクチンを接種すると、体内にウイルスを排除する抗体ができ、同じウイルスが入ってきたときに攻撃することで発症や重症化を抑えます。

予防接種を受けても絶対にインフルエンザにかからないわけではありません。



重症化リスクを軽減します

まれに小さな子どもでは脳炎・脳症を、高齢者や免疫力の低下している人では肺炎などを併発し、重症化することがあります。

ワクチンは、インフルエンザの重症化や死亡リスクを軽減する効果が認められています。ワクチンを接種した高齢者は、死亡の危険が1/5に、入院の危険が1/3から1/2に減少するといわれています。

ノロウイルスによる 感染症にご注意！

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生していますが、とくに冬に流行します。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも発症します。ノロウイルスには有効なワクチンがないため、予防が基本となりますが、感染を広げない対策をとることも重要です。



あなたは大丈夫？

こんなことが当てはまったら注意！

- 食事前や調理前の手洗いは、さっと水で手をぬらしてふくだけ。
- 生かきを食べるのが大好き。
- 家族がノロウイルスに感染したとき、タオルを共用してもいいと思う。

ノロウイルスの感染経路と症状

ノロウイルスの感染経路は、ほとんどが口から入る経口感染です。ウイルスに汚染されていた加熱不十分な二枚貝や、感染者が調理して手指からウイルスが移った食品を食べた場合以外にも、患者のおう吐物や便が手指に付着して二次感染したり、患者のおう吐物などの飛まつを吸入して感染する場合などがあります。

感染すると、右記の症状が1～2日続きますが、通常は医療機関を受診しなくても回復します。ただし、体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行うよう、とくに注意してください。

なお、症状がなくなっても1～2週間程度は便にウイルスが排泄されるといわれています。二次感染を広げないための注意が必要です。

ノロウイルス感染症

潜伏期間：24～48時間

主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、
微熱（38℃以下） など

経過：通常3日程度で回復

※感染しても発症しない場合や、軽いかぜのような症状の場合もある。

※乳幼児や高齢者では重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせたりすることがあるので注意が必要。

感染を防ぐために

- 手洗い・うがいを習慣にする
- 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
- 規則正しい生活習慣で免疫力を高める



…十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、ウォーキングなどの適度な運動、ストレスをためすぎない など



聖隷健康保険組合
鈴木 ます美

職員・事業所・健保組合が 一丸となって、健康維持増進!!



聖隷健康保険組合
米澤 光穂

昨今、職員の健康に着目している事業所が増えてきました。聖隷健康保険組合でも平成23年度から事業所と健保組合との協同(心を合わせて)を掲げ、健康管理推進委員会で様々な意見交換を行い、保健事業を展開してきました。最近では、『健保だより53号(平成29年4月)』の「いきいき聖隷人」にも掲載したように事業所が健康課題を抽出し、目標を設定し、達成へとがんばっています。今後は、各事業所の健康課題に合わせて、職員、事業所、健保組合が協同し、取り組んでいければと思っています。

今回、2つの事業所で出された健康課題のなかで、共通していた『定期健康診断後の精再検受診率』については、平成21年度より健保組合でも受診勧奨対象者を産業医等に報告し、健康管理推進委員会で提示し、改善を示していましたが、平成24年度以降は上昇傾向になっています(図1)。

今後は、健保組合の共有健康課題と事業所の特性健康課題とに分けて、2方向性で取り組む必要があると考えております。ぜひ、皆さんで一丸となって健康を維持、向上していきましょう。

A事業所

健康課題① 健康診断後の精再検受診率を60%以上に。

健康課題② 長時間労働の産業医面談の勧奨を行い疾病予防及びメンタルによる長期欠勤休職者1%以下に。

健康課題③ 人間ドック受診率を70%以上に。

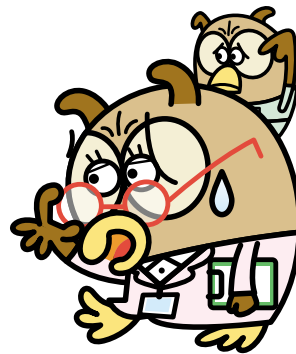
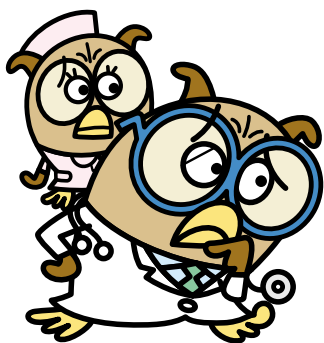
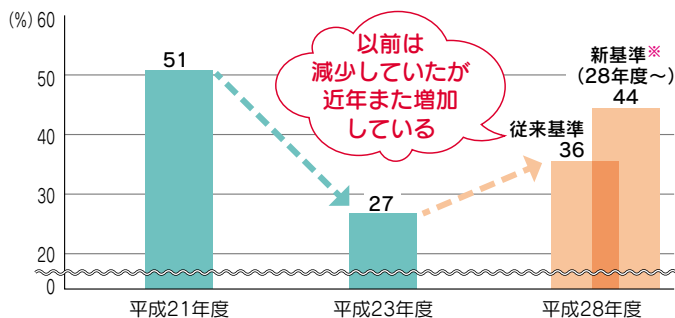
B事業所

健康課題① 健康診断後の精再検受診率を100%にし、リスク改善に努める。

健康課題② ストレスチェック受診率を100%にし、メンタルヘルス不調の予防と職場改善に努める。

健康課題③ 超過勤務時間を前年度より減少させ、有給休暇取得率を前年度より増加させる。

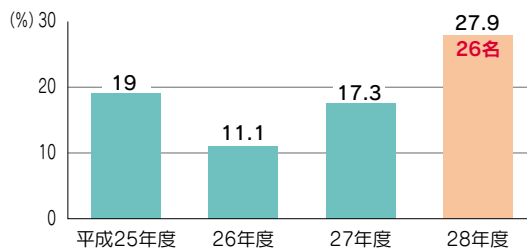
(図1) 受診勧奨対象者の再検査未受診率



平成28年度に健保組合が受理した定期健診・人間ドックの結果から、334名(2.79%)が胸部レントゲンを中止していました。事業所では、中止理由をしっかりと把握することが大切です。

また、健診結果から、要精密検査者のうち26名(27.9%)が未受診者です(図2)。本人の問題だけでなく、感染症等の放置による利用者様へのリスクも0ではありません。徹底した事後管理を行うためにも、未受診者を減らす対策を協同で考えていければ幸いです。

(図2) 胸部レントゲン要精密検査未受診率



メンタルによい 運動習慣の継続法

運動は生活習慣病の予防だけではなく、メンタルにとっても抜群の効果があります。さらに運動習慣があれば、ストレス耐性が十分に高められているといえます。

メンタルにとっての 運動効果	運動によって筋肉を動かすことでストレス物質が消費できる	軽症のうつ状態であれば、治療としても運動を取り入れている医療機関がある	運動習慣のある人は、不眠になりにくいという調査結果がある	運動した日は入眠しやすく、睡眠レベルも深くなりやすい	運動し終わった瞬間から副交感神経が高まり、精神的に安定しやすい
--------------------------	-----------------------------	-------------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------------------

このような効果があれば、できれば継続して運動習慣を身につけたいもの。継続のための秘訣をみてみましょう。

目標をもとう



ただ漠然と運動しても長続きさせることは簡単ではありません。続けられない人は、具体的な目標をもっていないことが多いのです。

運動負荷を徐々に高めていきながら、最終的なゴールをどこに設定するかを決めます。たとえば、「フルマラソンに出場する」「自分と同じ体重のバーベルを持ち上げる」「ペ

スト体重にするために3kg減をめざす」など。

目標は自分で決めなければなりません。また、最終的なゴールだけではなく、中間目標（マイルストーンといいます）もあわせて設定しておくことが大切です。そのような節目を設定しておくことで最終目標に近づいていることが感じられ、持続のためのモチベーションも高まります。

意味や価値を感じ期待をしよう



目標を達成して何が得られるのか、どのような価値があるのかという目的意識をしっかりとつことが欠かせません。

たとえば、「その運動によって健康が保たれ、定年まで勤められる」「健康が保てたら、好きな趣味がずっと続けられる」など運動する意味をしっかりと考え、常にその価値

を感じる必要があります。

また、「がんばればできる」という期待も大切です。がんばってもできそうにないほどの高い目標は一気にモチベーションを下げてしまいますので、逆効果です。

ポジティブな感情をもとう



運動をしながら「つらくてしょうがない」では続きません。目標達成の節目ごとに自分を褒め、効果を実感することが大切です。運動をしているときは、意識が大変さや苦しさに向かいがちですが、そうではなく、意識は達成場面を見据え続けるのです。目標を達成した場面や、夢を叶えた場面を見据え続けることで、モチベーションは保たれます。

また、運動をした後や節目の目標を達成した後は、「今日はおいしいものを食べよう」「節目の目標を達成したら、欲しかったものを買おう」と自分にご褒美をあげて、自分を労うことも大切です。



継続するための
3つの必須事項
を備える
目標
認知(意味と期待)
感情

平成29年4月より利用時間が拡大しました！

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

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。

SEAP(聖隷健康支援プログラム) サービスのご案内
 聖隷健康保険組合は、セルフチェック・メール予約受付
 を開始して予約サービスの拡充を図っています。

心身の健康を維持するためのサービス
 予約受付時間: 平日9時～17時
 0120-741-489 (休日も受付可)

オンラインカウンセリング
 予約受付時間: 平日9時～21時
 0120-726-489 (休日も受付可)

726-0111(TEL) 526-0111(FAX)にてお申し込みください。
<https://www.kenko-program.com/seirei/>
 契約団体ID: seirei / パスワード: dec04rei

コレステロール値を 下げる食べ方

カロリーよりも“中身”に注目！

P1の事例の佐々木さんのように、若年でLDLコレステロール値が高い人が増えています。肥満ではないのにLDLコレステロール値が高いという人も多いようです。

血糖や血圧などの検査値と比べて、LDLコレステロール値は肥満とは必ずしも連動しません。したがって、食事の改善で大切なのは、摂取カロリーより食事の“中身”を見直すことです。具体的なポイントを見ていきましょう。

食コンディショニング
Point
1

脂質量が適正な範囲か チェックする

コレステロール値を下げるには、まず脂質量を適正にすることが大切です。コンビニなどを利用することが多い場合は、ほとんどの食品に栄養表示がありますので、脂質量を確認しましょう。そこから総カロリーに占める脂質の割合(脂質エネルギー比)を計算します。

脂質エネルギー比の目標量は20%~30%とされていますが、LDLコレステロール値が高い人は25%未満を目安にするとよいでしょう。

脂質エネルギー比の計算方法

$$\text{脂質} \times 9 \div \text{総エネルギー量} \times 100 = \text{脂質エネルギー比}(\%)$$

(g) (kcal) (kcal)



例)ハンバーグ弁当
681kcal
脂質 14.7g
脂質エネルギー比
14.7×9÷681×100≒19.4%

適正な範囲



例)サンドイッチとサラダ
353kcal / 60kcal
脂質 21.8g / 2.4g
脂質エネルギー比
24.2×9÷413×100≒52.7%

非常に高い

食コンディショニング
Point
2

“上げる”食品の摂取を減らす

脂質量が適正になったら、LDLコレステロール値を確実に上げる食品を減らしていきましょう。たとえば事例の佐々木さんの食事では、バターやマーガリンが多く使われるサンドイッチをバゲットサンドに変えて、ヨーグルトは無脂肪にします。お昼は飽和脂肪酸の多いクリーム系のソースを使ったパスタの代わりに、トマトやオイル系のパスタがおすすめです。コンビニのお菓子にはトランス脂肪酸の多い加工油脂が使われることが多いので、おや

つは脂質の少ない和菓子などに変えましょう。

またLDLコレステロール値を下げる食品をとることが極端に少ないため、数値が上がる人もいます。多価不飽和脂肪酸の多い魚をメインにした料理を選ぶ、もずくやめかぶなど水溶性の食物繊維を多く含んだ海藻類を加えるなどして、コレステロール値を下げる食品を1日の食事のなかでできるだけ増やす工夫をしましょう。

LDLコレステロール値と栄養素の関係

血液中のコレステロールの約2割は食品から摂取するコレステロールですが、残りの約8割は飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂取により、体内で合成されます。LDLコレステロール値と栄養素の関係を示したのが下図です。下図を参考に、コレステロール値を上げる飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の摂取を控えて、逆に下げる働きのある多価不飽和脂肪酸や水溶性の食物繊維の摂取を増やしましょう。

- ①飽和脂肪酸過多 →
- ②トランス脂肪酸過多(*) →
- ③多価不飽和脂肪酸不足 →
- ④食事性コレステロール過多 →
- ⑤水溶性食物繊維不足 →

LDLコレステロール値
上昇

*加工食品によく用いられる植物性油脂には、トランス脂肪酸が多く含まれます。トランス脂肪酸は、飽和脂肪酸よりLDLコレステロール値を上げると考えられています。

LDLコレステロール値を

↑ 上げる食品

- 牛肉・豚肉の脂身
- チョコレート・洋菓子・スナック菓子
- 冷凍食品の揚げ物・ホットスナック
- 即席めん・菓子パン
- 卵黄
- バター・マーガリン・ファットスプレッド
- ショートニング・パーム油
- 乳脂肪分(チーズ・アイスクリーム・牛乳・ヨーグルト)

減らすポイント

- 脂肪の少ない肉を選んだり、外食やコンビニ食では目に見える脂身は残す
- ファストフードや加工食品をとることが多い人は頻度を減らして、できるだけ素材の見える料理を選ぶ

↓ 下げる食品

- 魚
- 大豆・大豆製品
- 植物油
- 野菜・海藻
- 果物

増やすポイント

- レトルトの焼き魚や魚の缶詰を活用する
- 納豆や個食パックのもずくやめかぶを買い置きする

LDLコレステロール値にあまり影響しない食品

- マヨネーズ
- 卵
- 卵(全卵)
- 鶏肉(皮なし)
- レバーなどの内臓肉
- いか・えび・たこ・貝
- 低脂肪牛乳
- 低脂肪ヨーグルト

効果チェック 冷えの改善

飽和脂肪酸は常温で固体ですが、体内でも固まりやすく血液に粘度を出します。一方、多価不飽和脂肪酸は常温では液体で、体内では血液をサラサラにする働きがあります。LDLコレステロール値を下げる食品を増やすと、血流がよくなり代謝も改善されて、冷えが解消されやすくなります。

「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。このコーナーでは、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。

食コンディショニング®は(株)クオリティライフサービスの登録商標です

クイズの答え C

脂質量はA(2.9g)、B(4.3g)、C(0.7g)。とくに乳脂肪やコーヒーゼリーに添付されたクリームなどの加工食品に含まれる植物性油脂は、コレステロール値を上げる原因となります。

コレステロール値が気になる人に！ 旬の魚を使った 秋のお弁当レシピ



サバやブリなどの青魚のあぶらは、LDLコレステロール値を下げる働きがあります。焼き魚や煮魚、刺身などの和食に加えて、ホイル焼きやソテー、唐揚げなど調理を工夫して、1日1回は魚を食べる機会をつくるとよいでしょう。

また、海藻からとれる食物繊維もLDLコレステロール値を下げるのに役立ちます。ひじきやわかめはサラダや煮物、和え物、汁物などに加えて食べましょう。



1人分…753kcal
たんぱく質…25.5g
脂質…22.9g
炭水化物…183.7g
食塩相当量…2.2g

お弁当の基本

主食

副菜 主菜

お弁当箱の2分の1に主食（穀類）、残りの3分の1に主菜（肉や魚のおかず）、3分の2に副菜（野菜のおかず）をつめるようにして作ると、栄養バランスがとれます。

ごはんは基本味なしの白飯で。主菜は野菜と一緒に調理して、メインのおかずをボリュームアップするのがコツです。

副菜 にんじんとひじきのきんぴら

材料(作りやすい分量・4人分)
出来上がり180g)

にんじん	100g
芽ひじき(乾燥)	10g
	→もどして110g
赤唐辛子(輪切り)	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/6
しょうゆ	小さじ1と1/2
水	大さじ2~3

作り方

- 芽ひじきはたっぷりの水に20分ほど浸してもどし、水けをきる。
- にんじんはせん切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、ひじき、にんじん、赤唐辛子を炒め、油がまわったら酒、砂糖、塩、しょうゆ、水大さじ2を加えて炒め、にんじんが硬いようであれば、さらに水を加えて炒める。

- ブロッコリー…1人分20g(小房にしてゆでる)
- ミニトマト…1人分1個

主食 ごはん 白飯…1人分250g

主菜 さばと野菜のカレームニエル

材料(2人分)

さば	150g
塩	小さじ1/4
カレー粉	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	適宜
れんこん	50g
エリンギ	60g
塩	少々
カレー粉	小さじ1/6
油	大さじ1と2/3

作り方

- さばは25g前後のそぎ切りにし、塩、こしょう、カレー粉をまぶす。
- れんこんは厚さ5mmの半月切り、エリンギは4つ割りにし、塩、カレー粉をまぶす。
- さばに小麦粉をまぶし、余分な粉を叩き、油を熱したフライパンで焼く。焼き色がついたら返し、中まで火が通るように焼く。れんこん、エリンギはフライパンの空いているところに入れて焼く。

聖隷卓球クラブの楽しい仲間たち

聖隷厚生園讃栄寮

山本 和彦さん

Q1 どんな活動をされていますか？

今から30年ほど前に、事業団内で知り合った仲間を中心に「聖隷卓球クラブ」を創部しました。浜松卓球協会の下部組織の普及部に加盟して活動を開始し、当時は旧高校体育館内の講堂で毎週火曜日の19時頃から練習をしていました。一時期は互助会の公認クラブでしたが、人数が減ったので、脱会しました。

現在は、伊佐地の農村環境改善センターで、ほぼ毎週土曜日の14時から2時間、部員以外の人たちも一緒に和やかに汗を流しています。

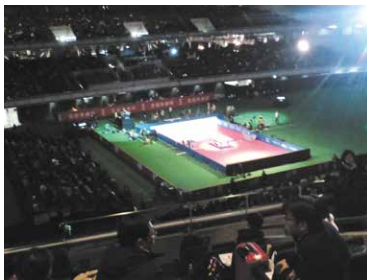
試合は、普及部の5試合に加えて平成6年からは浜松リーグ（前後期制入れ替えあり）に参戦中です（15部中の12部）。

現在の主だったメンバーは、聖隷浜松病院の持田さん、聖隷予防検診センターの市川さん、聖隷三方原病院の福岡くん、油壺エデン園の若杉くん、それと最近あまり練習には来ていませんが聖隷厚生園信生寮の宮崎寮長です。先日、三方原病院新人の佐藤さんも来てくれて、随分久々の新人なのでやめないでほしいものです（常時部員募集中）。

Q2 卓球の醍醐味は？

スポーツの醍醐味は、実際にプレイすることでしょう。試合では、互いに競い合い戦うので、ストレス解消になるよりもストレスになることが多いかもしれません。しかし、卓球というスポーツは実際にボールを打ち始めると、それ

だけで癒しになる感覚です。あまり勝敗にこだわらず、楽しく、長く続けたいものです（これが意外に難しいし、勝敗にあまりこだわらないのも困る・笑）。



▲天皇杯男女シングル決勝戦ではスーパープレイを堪能



▲聖隷卓球クラブのメンバー（山本さんは右から2番目）

トップ選手達の試合を観戦・応援したりするのも楽しいし、興奮します。ここ何年かは東京まで1月の天皇杯男女シングル決勝戦を見に通っています。未だ明けきらぬ厳寒の朝6時から開館を待つので、大概是最前列での観戦でテレビ中継に映ることも目的のひとつです。間近で目の当たりにしたスーパープレイは、コピーしてみます（中々これも難しい）。

Q3 継続するための秘訣や今後の目標は？

卓球は、一人ではできないので仲間もできます。隔月で飲み会も行っています。名古屋に練習で遠征した際も名古屋の友人と飲むことも（高校の卓球部の同級生）。飲み過ぎて新幹線で帰宅する際に駅員と揉めることがあったので飲み過ぎないように注意します（これはかなり難しい）。

3年後には東京でオリンピックが行われます。リオ・オリンピックでは磐田市出身の水谷選手、伊藤選手がメダルを持ち帰りました（凱旋パレードは当然見に行った）。

東京オリンピックは私にとって人生初めて最後のオリンピック観戦のビッグチャンス。仲間と一緒に応援に行く、その日が今から非常に楽しみです。



▲聖隷卓球クラブの練習風景