

聖隷 けんぽだより

2019年
February
No.60

Question

栄養素の面から見て
まったく違うものはどれ？

A~Dは同じ豆類ですが、含まれる栄養素が大きく異なるものがあります。
それはどれでしょう？

A

大豆



B

小豆



C

レッドキドニー
(金時豆)



D

ひよこ豆



Answer

● 答えはP6に!

『へるすあっぷ21 2014.10』(株)法研

- Contents**
- ご家族が就職されたときなどは事業所だけでなく
健保組合にも届出をお忘れなく! 2
 - 資格喪失後に“うっかり”保険証を使ってしまうと…、かなり大変です! … 3
 - 保健師だより 4
 - その「イラッ!」をコントロール 5
 - 不足しがちな豆を食べよう! 6
 - いぎいき聖隷人 8



いぎいき聖隷人
高林 基雅さん

裏表紙をみてネ!



聖隷健康保険組合

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

ご家族（被扶養者）が 就職されたときなどは事業所だけでなく 健保組合にも届出をお忘れなく！

— 今年度も被扶養者確認調査にご協力ありがとうございます。 —

健康保険では、被保険者だけでなく被扶養者として認められているご家族のみなさんにもさまざまな給付を行っています。しかし、被扶養者となっているご家族が次のようなケースに当てはまるときは、被扶養者ではなくなります。ご家族が被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、「被扶養者（異動）届」に該当者の「保険証」を添え、該当した日から5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
(提出されていないケースが多々あります。)
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。



※パート先で被保険者になる場合

短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上
(2017年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円（月収で10.8万円）※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
- ※60歳以上または障害がある場合は年収180万円（月収で15万円）以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。



- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。

仕送りをやめた・少なくなった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。



別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
- ※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

★被保険者が育児休業に入り収入が減った場合は、配偶者の収入と比較して配偶者の被扶養者になっていただくことがあります。

資格喪失後に“うっかり”保険証を使ってしまうと…、かなり**大変**です！

お手元の保険証を使って病院にかかることができるのは、当健保組合に加入している期間に限られます。加入資格を失ったにもかかわらず、当健保組合の保険証を使って病院にかけると、面倒な手続きが必要になってしまいます。当健保組合の加入資格を失った際は、必ず保険証をご返納いただき、無用のトラブルを避けるようにしてください。

加入資格を喪失した後は、 当健保組合の保険証は使えません

加入資格を失うと、当健保組合の保険証は、使うことができなくなります。被保険者の場合は退職日の翌日から（被扶養者がいる場合は、被扶養者の保険証も使えません）、被扶養者の場合は収入超過や就職等で被扶養者資格を満たさなくなった日から使うことはできません。月の途中であっても、保険証が使えなくなりますので、ご注意ください。

なお、新しい保険証が届くまでの間、病院にかかる場合は、いったん医療費の全額を立て替え、後で新しく加入した健保組合等へ請求して、払い戻しを受けます。詳細については、病院の窓口や健保組合等にお問い合わせください。

当健保組合が負担した医療費を 返還していただくことになります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の保険証を使って病院にかかると、本来負担する必要のない医療費を、当健保組合が負担してしまことになります。そのため、医療費を返還していただく必要があります。

当健保組合が負担してしまった医療費は、新しく加入した健保組合等が本来負担する医療費です。医療費を当健保組合へ返還していただいた後、改めて新しい健保組合等へご請求いただくことになります。

一時的ではあっても大きな負担となり、当健保組合と新しく加入した健保組合等にそれぞれ手続きが必要になりますので、加入資格を確認したうえで保険証を使うようにしてください。



定年退職後の健康保険はどうなる？

退職後すぐに再就職する場合は、再就職先の健康保険に加入することになりますが、しばらく再就職しない場合は、3つの選択肢があります。

国民健康保険に加入

都道府県と市区町村が運営。保険料はお住まいの地域によって異なります。



任意継続被保険者になる

引き続き当健保組合の被保険者となります。保険料は全額自己負担。



被扶養者になる

ご家族の健保組合等に加入。保険料負担はありません。



健診では見つかりにくい 血糖値スパイク!!



最近、テレビなどでも取り上げられている血糖値スパイク!! 食後に血糖値が急上昇して、その後、急下降する状態なので、人間ドックで、空腹時血糖・HbA1cを実施してもわからないことが多いのです。しかし、この状態を放置しておくとも2型糖尿病になるリスクが高くなったり、血管内皮細胞を傷つけて動脈硬化を進めてしまうともいわれています。どうすればよいか、一緒に考えましょう。

血糖値正常

食後のみ、短時間
血糖値が高くなる

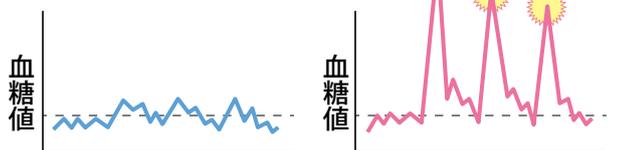
食後だけでなく、
空腹時の血糖値が
高くなる

重症の
糖尿病に!!

2型糖尿病・動脈硬化のリスク要因

健康な状況

血糖値スパイク



血糖変動のイメージ。血糖値スパイクを起こしていても、平均血糖値は健康な状態と変わらない

高血糖の
持続時間が徐々に
長くなり…



今回の食育クイズは、
正解でしたか?

野菜だけでなく
豆には食物繊維がたくさん
含まれています。
豆の種類ごとの栄養素を
ぜひ確認してみてください
(P6参照)。



血糖値を上げないために!

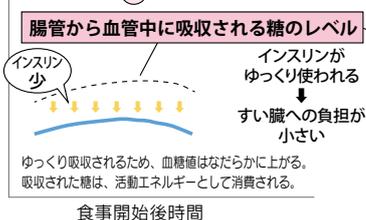
- ①まずは、食べ過ぎない。
- ②野菜や食物繊維の多い食材を先にたっぷり摂る。
- ③1日3食規則正しく食べる。
- ④食後2時間以内に運動する。
- ⑤**単純糖質**を控える。

Close Up 「糖」

人生いろいろ! 糖もいろいろ! 血糖値の上がり方も違う!!

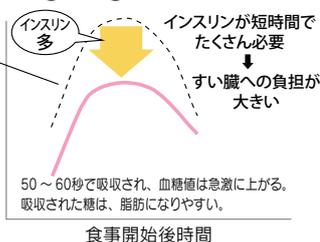
糖にもいろいろあって、ごはんなどの**複合糖質**、菓子・果物・ジュース・砂糖などの**単純糖質**があります。**単純糖質**は、急激に血糖値を上げてしまい、血糖値スパイクを起こす原因のひとつでもあります。空腹での単純糖質摂取は控えましょう。なお、複合糖質は適量な摂取をおすすめします。

複合糖質
(ごはんなどのでんぷん類)



血糖値スパイクの原因のひとつ

単純糖質
(菓子・果物・ジュース)



その「イラッ!」を
コントロール

自分の考えが何でも正しいと思っている上司がおり、
私がやった仕事のひとつひとつに文句を言うので、
腹が立ちます。いつか私がキレそうなのですが…

A 怒りを感じたときに衝動的な行動をとらないよう
感情をコントロールするには、まず、数秒間待つことです。
このときの対処法を知っておくと、冷静に対応できます

6秒待つことで感情をコントロールできる

怒りを感じたとき、そのピークは長くて6秒といわれています。これは6秒をやりすごせば、怒りにまかせた行動をとらずに、冷静に対処できるということです。カッと怒りを感じたら、まずは6秒待ってみましょう。6秒をやりすごすための、すぐにできる方法を次に紹介しますので、取り組んでみましょう。

1 スケールテクニック

怒りに点数をつけます。点数づけに意識を向けることで衝動的な行動が抑えられます。

- 例 ● 怒りを感じていない …………… 0点
- イラッとするが、
すぐに忘れてしまう程度の軽い怒り …… 1~3点
- 時間がたっても心がざわつく程度の怒り …… 4~6点
- 頭に血がのぼるような強い怒り …… 7~9点
- 絶対に許せないと思うくらいの激しい怒り …… 10点

2 カウントバック

数をかぞえる（「数字の大きいほうから」、「3つおきに」など）ことで怒りから意識をそらします。

- 例 100・97・94…

3 コーピングマントラ

自分にとって心が落ち着く言葉を唱えます。

- 例 「大丈夫」や愛犬の名前など

6秒待つ



4 ストップシンキング

一度思考を停止し、頭の中を真っ白にして、気持ちをリセットします。

- 例 自分の心に「ストップ」と言い聞かせる

5 タイムアウト

戻ってくることを伝え、その場をいったん離れて気持ちをリセットします。

- 例 トイレに行く、時間を10分もらう

自分の意見を言う場合は、怒りに振り回されずに感情をコントロールし、一度冷静になってから発言すること。そのために、この5つの方法を身につけましょう。

心の相談室 (@メンタル)



育児の悩み



親子関係



恋愛・結婚



仕事への不安



転職の悩み



上司への不満

電話相談

TEL 0120-726-489

相談時間：月~土 / 9:00~21:00



まずは
相談を…

オンライン相談



契約団体ID : seirei

パスワード : dec04rei

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

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ様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

不足しがちな

豆を食べよう!

みんなの食育

(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

豆は、現代の食生活で不足しがちな栄養素が豊富に含まれており、多くの人の健康維持・向上に役立つ食品です。豆の種類や栄養的なメリットを知って、上手にとりましょう。

意外と知らない!? 豆の種類と栄養素

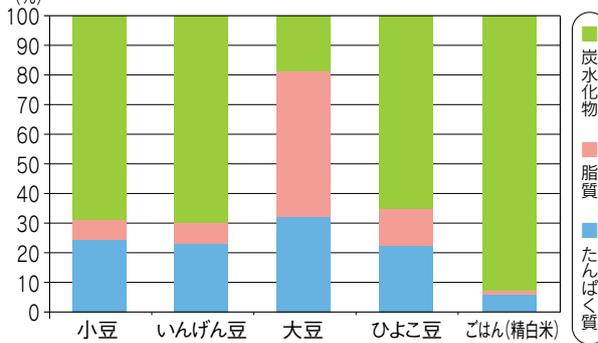
「豆」というと大豆を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、大豆とその他の豆では、含まれる栄養素が大きく異なります。大豆や枝豆の主な栄養素はたんぱく質と脂質で、肉や魚と同じ仲間のたんぱく質食品です。とりすぎると脂質も過剰になるので、食卓上は主菜として、肉や魚とのバランスを考えてとります。一方、レッドキドニー（金時豆）や小豆など、大豆

以外の豆は穀類と同じ炭水化物（糖質）食品で、脂質はかなり少なくなります。今回は、大豆以外の豆に着目してみましょう。

大豆以外の豆

小豆、いんげん豆、金時豆、グリーンピース（えんどう豆）、そら豆、ひよこ豆、レンズ豆など

各食品の3大栄養素のエネルギー比



1食分の栄養素量の比較

(豆類ゆで 20g、ごはん 150g)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンB1 (mg)	食物繊維総量 (g)
小豆	29	1.8	0.2	4.8	0.03	2.4
いんげん豆	29	1.7	0.2	5.0	0.04	2.7
大豆	35	3.0	2.0	1.7	0.03	1.3
ひよこ豆	34	1.9	0.5	5.5	0.03	2.3
ごはん(精白米)	252	3.8	0.5	55.7	0.03	0.5

豆をとるメリット

1

糖質+ビタミンB1で効率よくエネルギーに!

大豆以外の豆の主成分は活動のエネルギー源となる糖質で、糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1も一緒に含んでいるのが大きな特徴です。たとえば、精白米やパンの原料となる小麦粉も糖質がたくさん含まれていますが、精製によりビタミンB1はかなり失われています。糖質食品はビタミンB1を同時にとることでエネルギーとして利用されやすくなり、体脂肪へと変わりにくくなります。

豆をとるメリット

2

糖質+食物繊維で血糖値の上昇を抑える!

豆は食物繊維が多いという特徴があります。糖質をとると血糖値が上昇し、体脂肪の蓄積などにつながりやすくなるため、糖質を制限する人がいますが、糖質は日々の活動や脳のエネルギー源として欠かせない栄養素です。

糖質は食物繊維と一緒にとることで血糖の上昇が緩やかになります。脂質の吸収も緩やかになるので、豆は血糖値やコレステロール値が気になる人におすすめです。腹持ちもよくなり、食べすぎを防ぐことにもつながるので、太り気味の人もし積極的にとりたい食品です。

上手にとるには?

豆を乾物からもどしてゆでるのは手間ですが、最近はゆでて下処理済みの商品が増えていきますので、それらを活用するとよいでしょう。買い置きしておけば、ふだんの料理にトッピングするなどして手軽にとることができます。



おすすめの食べ方

- サラダにレッドキドニーをトッピング
- 野菜スープにレンズ豆を加える (レンズ豆はもどさず煮ることができます)
- 煮物にゆで小豆を入れて一緒に煮る
- カレーにひよこ豆をプラス
- 金時豆の煮豆をヨーグルトに入れる

クイズの答え A (大豆) 大豆はたんぱく質食品で、その他の豆は炭水化物食品です。

市販のゆでた豆でお手軽に！

豆の спреッド 2種

パンに塗ったり、おつまみにしてもおいしい、豆の спреッド 2種をご紹介します。
カルシウムや食物繊維の手軽な補給源としてもおすすめです。

料理/旬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

スパイシー Spreッドは野菜につけて食べるのもおすすめです。ふだん豆を食べる機会が少ない人も、ぜひ作ってみてください！

<金時豆とチーズの Spreッド>
1人分 (大さじ2)
38kcal
糖質3.7g
食物繊維0.6g

<ひよこ豆のスパイシー Spreッド>
1人分 (大さじ2)
66kcal
糖質7g
食物繊維2.9g

● ひよこ豆のスパイシー Spreッド

材料



ひよこ豆 (缶) … 120g
(フォークでつぶす)



レモン汁 … 小さじ2



にんにく … 小さじ1/3
(すりおろし)



カレー粉 … 小さじ1/2

塩 … 小さじ1/6
オリーブ油 … 大さじ1
水 … 小さじ2
こしょう … 少々

作り方



ボウルにすべての材料を入れ、よく混ぜる。

※ひよこ豆をつぶすときは、フードプロセッサーを使うと簡単です

● 金時豆とチーズの Spreッド

材料



カッテージチーズ … 100g
(裏ごしタイプ)



プレーンヨーグルト … 大さじ2



金時豆甘煮 … 60g
(フォークでつぶす)



レモン汁 … 小さじ1/2

作り方



ボウルにカッテージチーズ、レモン汁、プレーンヨーグルトを入れて混ぜてから、つぶした金時豆を加えて混ぜる。

クリスマス会の演奏をきっかけにしたバンド活動は、メンバーと音を合わせる心地よさが魅力

浜北愛光園
相談支援事業所浜松東

高林 基雅 さん



▲ビートルズのアビー・ロード風に（写真右端が高林さん）。

Q1 どうしてバンド活動をするようになったのですか？

浜北愛光園のクリスマス会で、演奏をしてほしいと依頼があったのが活動のきっかけです。毎週木曜日の勤務後に練習することになり、メンバー6名が自前の楽器や新品の楽器を持ち寄りましたが、初心者もいてチューニングや音の出し方も手探りの状態でした。

Q2 バンドマスターとして苦勞されたことは？

特に苦勞したのは、それぞれの楽器に合わせたスコア（楽譜）の書き換えです。俗に言う「耳コピ」で曲を聴き取り、楽器毎のスコアを起こしています。



▲バンドメンバーと

メンバーからは「音符（五線譜への書き換え）よりもカタカナ表記の方がわかりやすい」との注文があり、音符に音名（ド、ミ、ソなど）を書く加える作業も行いました。

「この曲は4？、6？」と曲を始めるカウントをたずねるリズム担当者。こんな不思議な会話からでもピタッと曲を始めることができる不思議なバンドです。

Q3 バンドではどんなことに挑戦していますか？

夜勤を行うメンバーや職場の主任・リーダーを担うメンバーもいるため、6名全員がそろうのは難しい状況のなか、職員以外にも楽器経験のある就労サービス利用者様からアドバイスをもらったり、実際に演奏に加わってもらうなどで、今では自身の得意な楽器を加

えたり歌詞を替えたりして、曲に様々なアレンジ（趣向）が加えられるようになりました。

今年度のクリスマス会ではハンドベルなど新しい楽器にも挑戦。英語のクリスマスソングにはEPAのスタッフが加わってくれました。

Q4 音楽の楽しみとは？

音楽の楽しみ方は人それぞれですが、自分以外のメンバーが奏でる音・リズムに合わせて演奏することに心地よさと喜びを感じています。また、演奏したり、歌ったりするのは、体力も必要で、いい運動になっていると思っています。

もちろん、聴いてくださる方が見せる笑顔と曲の合間のやり取りも楽しく、聴いてくださる方々には感謝しています。



◀クリスマス会にて



▲レパートリーも増えてきました