

聖隷 けんぽだより

2022年
February
No.72

Question



骨を丈夫にするために
まず取り組みたい2つは
次のうちどれ？

実践!



1

起床と就床時間を
いつも同じにする



2

1日3食
欠かさず食べる



3

カルシウムの多い
食品を食べる

Answer

● 答えはP6に!

Contents

- 聖隷健保からのお知らせ 2
- 保健師だより 4
- 骨量が気になるとき 6
- いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
中道 景さん

裏表紙をみてネ!

ファミリー健康相談

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

健康に関すること、お気軽にお問合せください! 年中無休・無料

保険証を
ご用意
ください



聖隷健康保険組合

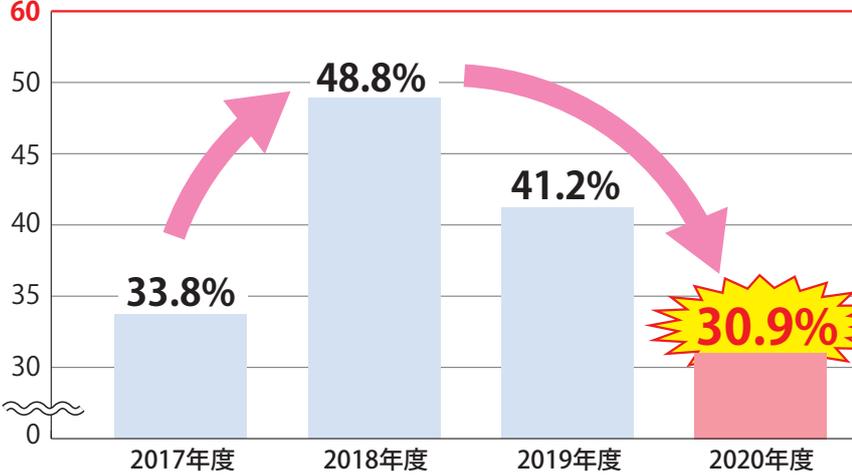
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

裏表紙でクイズ実施中
健康グッズプレゼント!



非常事態! 特定保健指導実施率が下がっています

(%) 聖隷健保加入者の実施率推移表



2021年度健康スコアリングレポート、国への実績報告値より

目標は60%以上の実施率



特定保健指導はなりたい自分に向かって取り組む生活習慣改善プログラムです。

専門スタッフ（保健師・管理栄養士など）がアドバイスや励ましを送ったりしながら、ゴールに向かって伴走します!!

受けない

あなたはどっち?

受ける

自身の生活習慣病に気づけない

生活習慣が変わらない、身体状態悪化

仕事のパフォーマンスが低下

体調がすぐれず、気持ちも晴れない

特定保健指導

最初はやらされ感満載…でも

続けていくうちになんとなく体調がいい気がしてきた

自ら生活習慣改善に取り組む

仕事に遊びにパフォーマンス発揮!!

健康で自分らしく過ごす将来

日本全国どこでも

対象者には聖隷健保からご自宅にお知らせが届きます!

聖隷保健事業部でオンライン特定保健指導が受けられます

～オンライン特定保健指導の流れ～

予約

下記QRコードを読み取り、予約フォームより面談希望日時・当日の連絡先・メールアドレス等を入力し、ご予約ください。

日時連絡

聖隷健康診断センターからメールで面談日時をお知らせいたします。予約日の1週間前までに資料一式の発送と招待メールを送信します。資料をご覧いただき、オンライン環境をご準備ください。*

面談

通信環境の確認が完了した後、面談を行います。

オンライン特定保健指導の予約はこちら!

*パソコン、タブレット、スマートフォンのいずれかをご準備ください。



正しく知ろう！ 整骨院・接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…
「各種保険取扱」って看板に書いてあるから、
整骨院に行ってこようかしら？



日常生活からくる疲労では健康保険は使えません！
整骨院・接骨院では、すべての施術に健康保険が使えるわけではありません。
健康保険が使える範囲を知って、正しく利用しましょう。



健康保険が使えない場合



- 日常生活からくる疲労や肩こり
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 病院や診療所などの保険医療機関で治療中の同一部位に対する施術
- 単なる加齢からの痛み
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

健康保険が使える場合



- 外傷性が明らかな打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）
 - 骨折、脱臼
- ※緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

みなさまから納めていただいた保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いします。

聖隷健保から施術内容を確認させていただく場合があります

家族を被扶養者にするための必須条件 「主たる生活維持者」とは？

被保険者の家族を被扶養者にするには、被保険者が「主たる生活維持者」となっていることが必須条件です。そのうえで3親等内の家族の年間収入130万円（60歳以上180万円）未満、同居・別居の他様々な要件により、家族が被扶養者となるかどうか健保組合が判断します。

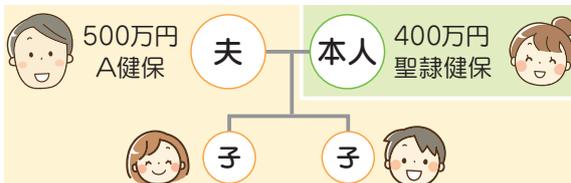
「主たる生活維持者」の条件

主に家族の生計を維持している

※被保険者からの日常、継続した生活費の援助によって「主として」維持されていることを言います。
※収入には給与収入以外に、年金、事業収入、不動産収入、農業収入などを含みます。

◆ こんなときは当組合の被扶養者となりません ◆

例 1 他に収入が多い家族がいる



例 2 給与収入がある家族



歯科検診、受けていますか？



今まで、歯周病は口だけの問題を起こすと考えられてきました。しかし、歯周病は口だけでなく、全身に影響を及ぼすことがわかってきました。お口の健康が、体の健康を守ります。

歯周病と全身の病気の関わり

糖尿病

糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくくなることもあります。

喫煙

歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいといわれます。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。



肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因に！

循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるのに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が心臓や血管の異常を引き起こすこともあります。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

監修 ● サイトウ歯科 院長 齋藤 博

プロによる 定期的なケアで歯周病を予防

毎日の丁寧な歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアでは行き届かない箇所もあります。そのままにしておくと歯周病が重症化し、歯周ポケット*が深くなって歯を失う可能性も高まります。歯周病の早期発見・治療のためには、定期的にプロのケアを受けることがおすすめです。

*歯と歯茎（歯肉）の間にある溝のこと。

◆歯周病の進行 ～歯周病は適切なケアを受けないと悪化の一途をたどります～

健康な歯周組織	歯肉炎	歯周炎	重度の歯周病
<p>2mmまでの歯周ポケットは健康な状態。歯肉は出血もなく引き締まった状態で、歯槽骨も破壊されていない。</p>	<p>歯周ポケットが3～4mm。プラークの影響で歯肉に炎症が起き出血しやすい状態。歯槽骨は減っていない。</p>	<p>歯周ポケットが5mm以上。歯肉の腫れ、出血、膿が増える。歯石がポケット内に付着し、ポケットが深くなるにつれて歯槽骨が破壊される。</p>	<p>頻繁に歯肉が腫れたり膿が出たりする状態。歯を支える歯槽骨は根のあたりまで溶けている可能性も。</p>

◆3カ月おきを目安にプロのケアを受けましょう

プロによるケアの例

- 口腔内の状況を検査などで確認（プラークの付着状況や歯周ポケットの深さ等を確認）
 - プラークや歯石の除去（セルフケアでは除去できないプラークや歯石を専用の機器を用いて除去）
 - 歯周ポケット内の洗浄（歯周ポケット内にひそむ細菌を洗浄・消毒）
- ※症状や医療機関により、ケアの内容は変わることがあります。



知っていますか？ 手荒れについて



「手荒れ対策の方法を知りたい！」と読者からの声がありました！
新型コロナウイルス感染症対策のための手洗いやアルコール消毒で、手荒れに悩む人も多いのではないのでしょうか？ 今回は、一般的な手荒れの対策をご紹介します。

手荒れの原因は「皮脂のとれすぎ」

- 頻繁に手洗いやアルコール消毒をすると、手の皮脂がとれてしまい、その下の角質層が乾燥して隙間ができます。そのため、肌のバリア機能が低下して手荒れが起こりやすくなります。
- 手荒れは肌のかさつきやかゆみからはじまり、悪化するとひび割れたり、炎症や湿疹が生じることもあります。
- 手は一度荒れると治りにくく、石鹸やアルコールがしみて手洗いや消毒がおろそかになると、感染予防ができなくなります。



手荒れのケア方法

手洗いやアルコール消毒のあとや手のかさつきを感じたらこまめに保湿剤を塗る

- 指先がとくに荒れやすいため、しっかりと保湿する。
- 保湿効果が高いのは軟こう（ワセリン）、クリーム、ローションの順。使用感や生活スタイルによって使い分ける。

必要以上に手を洗いすぎない

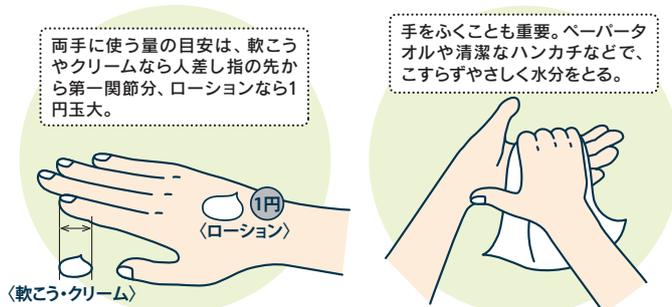
手洗いが必要なのは「帰宅後」「トイレのあと」「調理前」「食事前」。

手を洗ったら水分をしっかりふきとる

手が濡れたままだと肌の水分が蒸発しやすく、手が荒れやすい。

手洗いとアルコール消毒を併用しない

手洗いと消毒はどちらかでOK。併用すると肌に負担がかかる。



手荒れが治らなかつたら、ファミリー健康相談か病院で相談をしましょう!!

電話健康相談

「ファミリー健康相談」

体の健康に関してお電話で相談できます。

専用ダイヤル
無料

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぼだより』をご覧ください。

● 利用できる方：被保険者および被扶養者

● 受付時間：年中無休・24時間サービス

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- 電話健康相談は、海外から国際フリーダイヤル番号でご利用になれます。

保険証をご用意
ください



(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

骨量が気になるとき



骨量が気になる人は「カルシウムを意識してとっている」、という人も多いと思います。とったカルシウムをうまくからだの中で骨に利用できるように、大事なことを確認しましょう。

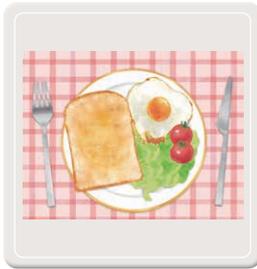
1日3食欠かさず食べる

3食をしっかり食べて、カルシウムに限らず、骨を丈夫にするために必要なたんぱく質やビタミン類もしっかり確保することが大切です。食事を抜いたり、食事量が少なくなったりすることで、これらの摂取量も少なくなってしまうのです。

朝食

昼食

夕食



骨を作る運動と日光浴



代謝に大きく影響する体内時計の働きに合わせて、起床や就床のリズム、食事のリズムを規則正しくすることで、体の代謝をよくすることができます。また、骨を強くするために適度な運動と日光浴もおすすめです。



2つが同時にできる、日中の散歩や歩いて買い物に出るのもいいですね。体に少し負荷のかかる早歩きやその場ジャンプ、階段の上り下りなどは骨や筋力の強化におすすめです。

十分なカルシウム摂取も必要

乳製品だけに偏らず、できるだけいろいろな食品からカルシウムをとりましょう。

カルシウムの摂取源として乳製品を利用する人は多いと思います。ほかにも以下のような食品からもカルシウムを多くとることができます。



●水菜、モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜、春菊など
緑の葉野菜ならビタミン類も一緒にとれます。

●ひじき、カットわかめ、のり
買い置きしておける乾物や缶詰も便利です。いつもの料理にちょい足して使いましょう。

●高野豆腐

●骨ごと食べられる魚
(イワシ缶、鮭缶、しらす干し)
これらは、たんぱく質も一緒にとれるのでおすすめです。

クイズの答え 正解 1と2

1と2で体内時計のリズムを整えます。代謝がよくなり、安定した体調で過ごせるようになります。代謝がよい状態で、3食きちんととることで骨を丈夫にするために必要な、たんぱく質やビタミン類、カルシウムなどのミネラルを無駄なく利用できるようになります。



「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



実践!
食
 コンディショニング
MENU

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

鍋1つでできる、主菜と副菜を兼ねた万能レシピ。ごはんを添えれば、主食・主菜・副菜がそろい、栄養素バランスが整います。朝、昼、夕食のどの時間帯にもおすすめ。この1品でカルシウムの1日の推奨量の約3分の1をとることができます。

つぶし大豆と鶏肉、水菜のみそ汁

材料 (2人分)

- 大豆水煮 …………… 120g
- 鶏もも肉 …………… 150g
- 水菜…………… 80g
- 大根…………… 100g
- にんじん…………… 50g
- 生しいたけ…………… 2枚
- だし…………… 300cc
- みそ…………… 大さじ1・1/2

作り方

- ①大豆はポリ袋に入れ、袋の上から麺棒などでつぶす。
- ②水菜は4cm長さに切り、大根は5mm厚さのいちょう切り、にんじんは3mm厚さのいちょう切り、生しいたけは4つ割りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ③鍋にだし、大根、にんじん、生しいたけを入れて火にかけて、煮立ってきたら鶏肉を加え、アクをすくい、ふたをして弱火で6〜7分煮る。
- ④つぶした大豆を加え、みそを溶き入れ、水菜を加え、ひと煮立ちしたらお椀に盛る。

◆栄養価◆

- ・エネルギー… 292kcal
- ・たんぱく質… 23.5g
- ・脂質… 15.5g
- ・炭水化物… 14.9g
- ・食物繊維… 8g
- ・食塩相当量… 2.1g
- ・カルシウム… 202mg



Key 食材



大豆

レトルトパウチや缶詰など、そのまま食べられる大豆が便利です。主菜と合わせて煮たり、炒めたり。サラダやスープに入れる、ごはんと混ぜるなど手軽に使えるので、買い置きしておきましょう。

育休取得で「家族にとって自分の替えはいない」を実感し、仕事へのモチベーションにも

聖隷チャレンジ工房磐田

所長 **中道 景** さん



Q1 育休を取得したきっかけは？

以前から育休希望がありました。今回第二子の妊娠の際に、妻からの希望もあったため、具体的に育休取得を考えるようになりました。妻の実家が自宅から少し距離があることや上の子がいることなど子育ての不安があり、上司に育休を相談した際に快く後押しをしていただいたため取得を決め、2021年10月21日から11月30までの約1か月半取得しました。

Q2 育休中はどうでしたか？

妻からは「子育てを手伝ってくれて本当に助かる」と言われ、取得してよかったと感じました。また、長女は、一緒に過ごす時間が増えて喜んでいました。自分自身の感想としては、子どもと過ごす時間が増えて子どもの成長を家族で見守ることができました。しかし子育ては思った以上に大変なことに実感しました。

特に印象に残ったことは、育休中に長女が体調不良で1週間保育園を休んだことと、妻の毎日の通院が重なったこと



のことです。1人で娘2人の世話をすることになり大変でしたが、育休を取ってよかったと感じました。また、長女が妹を持ち、自分のことは自分ですることが印象的でした。

Q3 育休中の仕事に対する心配や復帰後に変わったことは？

職場でどのようなことが起こっているかと気にはなりましたが、後から職員の話を知ると一人ひとりが役割を持ち仕事してくれて、何の心配もありませんでした。

仕事に復帰後は、家族に対する考え方が変わりました。仕事はもちろん大切ですが、家族にとって自分（夫・父親）の替えはいないことを今まで以上に感じました。また、大切な家族を支えていくためにもより一層仕事もがんばろうと思いました。

Q4 男性でこれから育休を取りたいなと思っている人に対するメッセージをお願いします。

私は、育休を取ることで仕事や家族に対する考え方が変わりました。少しでも育休取得を考えている方は、思い切って上司に相談をしてみるといいと思います。短い期間でも、家族と過ごすかけがえのない大切な時間になります。

また、奥さんやお子さんの見守る目も変わるかもしれません。



クイズをどうぞ！

『けんぽだより』を読んで解答してください。正解者のうち抽選で20名の方に健康グッズを贈呈します。

問 聖隷健保の特定保健指導実施率の目標は何%以上？

答 _____

〈応募方法〉はがき、ファックス、メール（下記参照）に①～⑥をご記入のうえ、ご応募ください（ご家族の場合は、①の氏名に被保険者氏名もご記入ください）。
①氏名、②所属事業所、③職場、④郵便番号、住所、電話番号、⑤『けんぽだより』に対するご意見（よかった記事、取り上げてほしいテーマなど）、⑥解答

メールアドレス：kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

〈応募締切〉2022年3月31日（木）

※クイズの応募でいただいた個人情報は、賞品の発送、『けんぽだより』の企画等で参考にさせていただく以外は使用しません。



応募はこちらから

●前回解答 3倍