

聖隷 けんぽだより

2022年
November
No.75

Question

夕方に小腹が空いて
間食したいときは何を選ぶ？



1 栄養ドリンク



2 ヨーグルト



3 菓子パン

Answer

● 答えはP7に!

日下部常務に
インタビュー



常務執行役員
日下部 行宏さん

Contents

- 特別版 保健師だより『聖隷リブレ特保体験記』... 2
- 聖隷健保からのお知らせ... 4
- 間食を食べるタイミング・選び方... 6
- いきいき聖隷人... 8



いきいき聖隷人
水上 真悠子さん・播磨 若奈さん

裏表紙をみてネ!

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

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

音波歯ブラシ
プレゼント!



『聖隷リブレ特保[※]体験記

※「聖隷リブレ特保」とは「FreeStyle リブレ」を使った管理栄養士による特定保健指導です。

聖隷健保の健康課題は「糖代謝」「特定保健指導実施率」です。今回はその二つの課題を丸ごと解決する「聖隷リブレ特保」について、実際に取り組まれた日下部常務にインタビューをしました。

多忙な日々の中での取り組みだけでなく、自身の健康観や職員への熱い思いを語っていただきました。



聖隷福祉事業団 理事・常務執行役員 病院経営支援担当

日下部 行宏 さん

リブレとは？

間質液中のグルコース濃度を測定し、24時間14日間の血糖変動を「見える化」し、日常生活改善に役立ちます。



装着型血糖測定器FreeStyleリブレ



リブレによる生活習慣改善を始めようとしたきっかけをお聞かせください。

HbA1cの数値は以前から気にしていましたが、今年数値が6.2から6.4へと急に上がったことをきっかけに生活習慣改善を始めようと思いました。

薬や注射でコントロールする選択肢もありますが、きっと私自身はそのような場合、自分に甘えてしまい、もっと悪化してしまうのではと思いました。自分はストイックでなく、誰よりも甘いのです。どんな誘惑にも負けてしまいます(笑)。

しかし、職業人生はいつか終わりが来ますが、私自身は、その後もいきいきと生活したい、戻せるうちに努力してみようと思い、思考を変え、行動を変えました。



リブレを使ってみてのご感想をお聞きます。

まず驚いたのはリブレが視覚的に訴えてくることです。食後に血糖値が非常に上がる特徴が確認できました。そして、食後の運動をすることで、その急激な数値の上昇が緩やかになったこともリアルタイムで確認できました。

「測定する」「数字で把握できる」ことで、「寝起きは下がるのかな?」「食べたらどのくらい上がるのかな?」と数値の変化が気になり、自身の生活習慣の意識が高まっていることも実感しました。

今までは体の節々に痛みを感じていましたが、食後の運動を続けることで筋力もつき、痛みもなくなりました。また「身体の調子が良くなったね」と妻からの言葉も嬉しく感じています。睡眠の質も良くなりました。装着前に心配していたリブレの装着時の痛み、違和感はありませんでした。



▲アボットジャパンホームページより

～日下部常務にインタビュー～』



改善のための取り組み内容についてお聞きします。

間食を一切やめました。ただ食事の内容や外食の回数を変えていません。リブレを使うプログラムは、全ての生活習慣を我慢するのではなく、**自分の特徴を知り、改善すべきターゲットが明確**になります。

間食をやめることはかなり強い意志が必要となりますが、結果が得られ、その他の食生活の変更を必要としなかったため、継続できていると思います。体重は-6kg、HbA1cは6.4%→5.8%、そのほかの検査結果も改善し、**結果が出たという成功体験から自信が持て、続けることができました。**



▲アポットジャパンホームページより



▲ウォーキングにも取り組んでいます



職員の皆さんへメッセージをお願いします。

私は日頃、職員には自ら考え、自ら行動する「自立」を伝えていきます。**未来は必然**です。「やれることがあれば、やろう」と実践して、「やってみたら良かった」という体感をしてほしいです。

病気はある日突然なるのではなく、それまでの生活習慣の積み重ねです。これを機会にあなたも生活習慣改善に取り組んでみてはいかがでしょうか。

人生の達人になろう

心（思考）が変われば 言葉が変わる。

言葉が変われば 行動が変わる。

行動が変われば 習慣が変わる。

習慣が変われば 人格が変わる。

人格が変われば 運命が変わる。

運命が変われば 人生が変わる。

特定健診を受けた方で、メタボリックシンドロームリスクの高い方には、特定保健指導を行っています。血糖値の高い方（空腹時血糖100mg/dL以上またはHbA1c5.6%以上）に保健指導の一つとしてリブレによる血糖コントロールを紹介しています。「聖隷リブレ特保」は、管理栄養士の面談があり、食事・栄養に関するアドバイスがあるので、安心して受けられます。

脱メタボをめざそう



血糖値が気になる方は

お問い合わせ先：聖隷健康保険組合 TEL 053-413-3323

新しい薬の受け取り方

再診なしで薬局で薬を受け取れる!

リフィル処方箋が 始まっています

症状が安定していると医師が判断した患者は再診なしで処方箋を反復利用して薬を受け取れるしくみです。



リフィル処方箋って?



リフィル可 (3回)

上記の場合は
同じ処方箋で3回まで
薬をもらえます

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄にシ点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

●リフィル処方箋で薬をもらうとき、薬剤師に相談できます

リフィル処方箋を使って2回目・3回目に薬局で薬を受け取る時、症状の変化があれば薬剤師にご相談ください。薬剤師は医師と連携しており、必要な場合は受診をすすめられることもあります。

私たち患者も、薬をきちんと服用し、薬剤師とコミュニケーションをとって、自分の体調を自分で管理するセルフケアが求められます。

リフィル処方箋のメリット

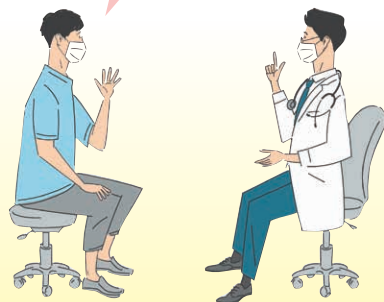
病院が遠くても、近くの薬局で薬がもらえて便利!

病院の待合室での感染リスクが減る

花粉症の薬を1回の通院でワンシーズンもらえると楽!

症状が安定していて、
同じ薬を長期間服用している方は、
医師に相談してみましょう

リフィル処方箋を利用できますか?



こんなとき、こんな悩みはご相談ください!



夜間に
子どもが38.0℃、
どうしたらいい?

NEW!



オンラインでも
メンタル相談
できます



憂うつな気持ちが
続いて、出社するのが
つらい...

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『聖隷けんぼだより』をご覧ください。

プライバシー厳守

年中無休・無料



オンラインでも相談できます!

保険証を
ご用意
ください

2022年10月～

育児・介護休業法改正と 保険料免除の見直し



男女とも仕事と育児を両立できるように、2022年10月から「産後パパ育休制度」と「育児休業の分割取得」が導入されました。



	産後パパ育休 (2022.10.1 ~) 育休とは別に取得可能	育児休業制度 (2022.10.1 ~)	旧育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで	原則子が1歳 (最長2歳)まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)	原則分割不可
1歳以降の延長		育休開始日を柔軟化	育休開始日は1歳、 1歳半の時点に限定
1歳以降の再取得		特別な事情がある場合 再取得可能*	再取得不可

※1歳以降の育児休業が、他の子についての産前・産後休業、産後パパ育休、介護休業または新たな育児休業の開始により育児休業が終了した場合で、産休等の対象だった子等が死亡等したときは、再度育児休業を取得できます。

※それぞれの事業所の規則により上記と異なる場合があります。

育児休業中の保険料免除

育児休業中で次のような場合は、給与や賞与にかかる健康保険と厚生年金の保険料が免除されます。

- 月末時点で育児休業等を取得する場合の給与にかかる保険料
- 開始日が含まれる月に14日以上育児休業等を取得する場合の給与にかかる保険料
- 賞与月の末日に育児休業等を取得することに加えて、連続して1カ月を超える期間取得している場合の賞与にかかる保険料

東京都・神奈川県・千葉県内の事業所と聖隷浜松病院の皆さまへ

『被扶養者確認調書』の提出はお済みですか？

今年度の被扶養者調査は東京都・神奈川県・千葉県内の事業所と聖隷浜松病院に勤務されている皆さまが対象です。

対象者には被扶養者確認調書をお送りしており、事業所への提出〆切日は**11月14日(月)**です。まだ提出がお済みでない場合は、速やかにご提出くださいますようお願いいたします。

実践!

食

コンディショニング

間食を食べるタイミング・選び方

甘いものが好き、おやつはやめられない、でも体重は増やしたくない…。間食は食べるタイミングや選び方を工夫すれば、心とからだの栄養になります。罪悪感なくおやつを楽しみましょう。

㈱クオリティライフサービス 代表取締役
管理栄養士・健康運動指導士

小島 美和子

おやつは16時までに!

夕食後のデザートや入浴後のアイスクリームは脂肪に

私たちのからだには体内時計(時計遺伝子)があり、からだの1日のリズムを作っています。脂質の代謝を調整するBMAL1^{ビーマルワン}という時計遺伝子は昼夜で規則的に増減しており、分泌が少ない日中は脂肪燃焼が促進されるのに対し、分泌が増える夜間は、からだに脂肪をため込むことがわかっています。まずは、夕方以降に食べているおやつは16時までに食べ終わるように時間帯を変えてみてください。

間食は1日の総摂取カロリーの1割が適量

「おやつを食べたいからごはんを食べない」という人も時々いますが、カロリーは置き換えられても、中身の栄養素はどうでしょうか? おやつでとる栄養素は糖質や脂質が多くを占め、ビタミンやミネラル類はあまりとることができません。おやつは総摂取カロリーの1割程度にして、間食をしたいと感じる前の食事の量を満たせば(例: 15時のおやつの場合、昼食をしっかり摂る)、間食欲求は自然と減ります。また、「おやつを食べるなら、たくさん食べたい!」という人は、今よりも積極的にからだを動かして、摂取できるカロリーを増やせるとよいですね。

活動前がグッドタイミング

活動の前に間食をすると、活動のエネルギーとして利用されやすくなります。間食を食べすぎたときは、食後に活

動をとり入れ、活動のエネルギーに変えましょう。また、お腹が空きすぎる前に食べるということも大事なポイントです。すごくお腹が空いているときは血糖値が下がった状態。このとき、ブドウ糖や砂糖などの糖が多いものを食べると、一気に血糖値が上がります。すると今度は上がった血糖値を下げるためにインスリンというホルモンの分泌が急増し、血糖値が急降下します。そのため再びお腹が空いた感覚になり、甘いものがほしくなる悪循環を招きやすくなります。

間食の選び方

①食物繊維が多いものを選ぶ



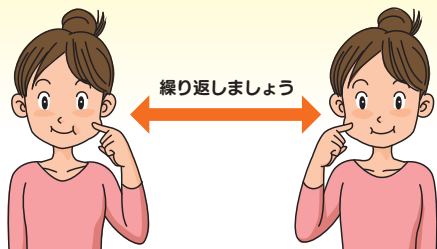
干し芋や甘栗、ドライフルーツ、豆やごま・小麦胚芽(ふすま)入り、全粒粉、ライ麦入りなどの菓子

②たんぱく質の補給ができるものを選ぶ

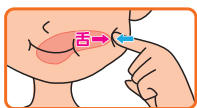


無糖ヨーグルト、チーズ、牛乳、豆乳、炒り大豆など

運動をプラス! 口の衰えを防ごう! オーラルフレイル予防運動



舌先と指先を10回押しつけ合う



参考引用https://www.jda.or.jp/oral_flail/gymnastics/
日本歯科医師会 オーラルフレイル対策のための口腔体操

オーラルフレイルとは、嚙んだり、飲み込んだり、話したりするための口の機能が衰えることを言います。嚙む力や舌の動きの悪化が食生活や日常会話に影響を及ぼし、全体的なフレイルとの関連も指摘されています。舌の体操をとり入れて、表情も豊かに、食事もいつまでも楽しめる口腔機能を維持しましょう。

やり方

- ①舌を左のほほの内側に強く押し付ける
- ②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から抑える
- ③それに抵抗するように、舌をほほの内側にゆっくり10回押し付ける
- ④右のほほでも同じことを繰り返す

「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㈱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

混ぜるだけ簡単レシピ。焼いている間から、きな粉の香ばしい香りが漂います。グラノーラがザクザクと、歯ごたえの良い、少量でも満足感の高いクッキーです。

グラノーラときな粉のクッキー



(材料) 18枚分

- 卵…………… 1個
- きび砂糖…………… 25g
- グラノーラ…………… 65g
- きな粉…………… 15g

作り方

- ① ボウルに卵、きび砂糖※を入れてよく混ぜ、グラノーラ、きな粉を混ぜ、約10分置いて生地をなじませる。
- ② 天板にクッキングシートを敷き、生地をティースプーンで1杯ずつ、間隔をとっておく。スプーンで直径5cmに薄く平らに広げる。
- ③ 160℃に温めたオーブンで15～18分焼き、網にのせて冷ます。

※きび砂糖とは、さとうきびの風味が活きた砂糖。まろやかな甘さ、コクが特徴。

◆栄養価◆

- ・エネルギー…… 27kcal
- ・たんぱく質…… 1.0g
- ・脂質…………… 0.7g
- ・炭水化物…… 4.5g
- ・食物繊維…… 0.2g
- ・食塩相当量…… 0.5g

* 1枚当たり
* 使用するグラノーラで数値は変わる

Key 食材



きな粉

大豆を炒って粉にしたきな粉。たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。お餅などの和菓子に使われることが多いのですが、洋菓子やパンにもよく合う食材です。

クイズの答え 小腹が空いたときは、血糖値が下がっているサイン。血糖値が下がった状態のときにブドウ糖や砂糖のような糖の多いものは血糖値を急上昇させやすいため、たんぱく質を多く含む乳製品などを選ぶのがおすすめです。

正解 2



プロバレーボールチームの一員としてがんばってます！

10/29から
V2リーグが開幕しています！
全国各地で試合が
ありますので、ぜひ応援に
来てください！

聖隷福祉事業団 法人本部所属
プロバレーボールクラブ プレス浜松
キャプテン 水上 真悠子さん 副キャプテン 播磨 若奈さん



▲水上真悠子さん(左) 播磨若奈さん(右)

Q1 2人がバレーボールを始めたきっかけは？

播磨 ダンス・柔道・バレーボールの中で、兄弟との日程が合わないなどで、2つは諦めましたが、同時期に友達に誘われてバレーボールの練習の見学に行き、気が付くと習い始めていました。

水上 空手かバレーボールで迷いましたが、母のミニバレーについて行っていたこともあり、身近な存在のバレーボールを始めてみました。

Q2 バレーボールの魅力は？ どんなことをしているときが一番楽しい？

播磨 老若男女問わず誰もが気軽に楽しめるのが魅力だと思います。練習やトレーニングを積む上で自分が成長していると感じたときが一番楽しいです。

水上 様々な点の取り方があるところ。仲間とヒーヒー言いながら乗り越えたトレーニングや練習が勝利に繋がったと実感できたときは最高に楽しくて嬉しいです。



▲セッター 播磨さん
(コートネーム：メイ)



▲アウトサイドヒッター 水上さん
(コートネーム：シン)

Q3 気分転換やリラックス方法を教えてください。

播磨 普段は仕事着かジャージで過ごすことが多いのですが、オフの日に私服を着て買い物をする、違う自分になれたようで気分転換になっています。よく水上さんと一緒にお出かけしています。

水上 苔を見る、映画を観る、姪っ子の動画を見る、温泉に浸かる、スターバックスでポーっとする、睡眠、です。



オフも一緒に
過ごすことが
多いです

※コートネーム(コート内で呼び合う公式のニックネーム)



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音波歯ブラシを贈呈します。

問 特定保健指導の対象となる血糖値は？

答 _____ mg/dL以上

〈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11月30日(水)

※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変わらない