

けんぽだより

2013●2

36号

ご家庭にお持ち帰りください。

近況報告

平成24年度は、特定健診評価の年!!



聖隷健康保険組合

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

伊予鉄道

近況報告 平成24年度は、特定健診評価の年!!

平成24年度は特定健診・特定保健指導の評価の年であることを、みなさんにお伝えしていますが、平成24年11月末日現在では、目標未達成の状況となっています。職場の定期健診を1～3月に受診される予定の方もおられると思いますが、予約等が混みあっている状況です。まだ予約されていない方は早急にご予約ください。また、特定保健指導においては、前回報告させていただいた事業にさらにニッセイ奈良エデン（奈良地区の各事業所）や芙蓉協会（聖隷沼津病院等）のみなさんに特定保健指導のご協力をいただきました。平成24年度の各目標を達成するために、ぜひみなさんのご協力をお願いいたします。

特定健康診査等実施率		23年度	24年度 (11月末日現在)
特定健診	被 保 険 者	93.5%	89.3%
	被 扶 養 者	29.5%	14.3%
	全 体	83.9%	77.8%
特 定 保 健 指 導	被 保 険 者	17.8%	32.3%
	被 扶 養 者	12.5%	12.5%
	動機付け支援	24.7%	32.2%
	積 極 的 支 援	10.4%	31.6%
	全 体	18.2%	31.9%

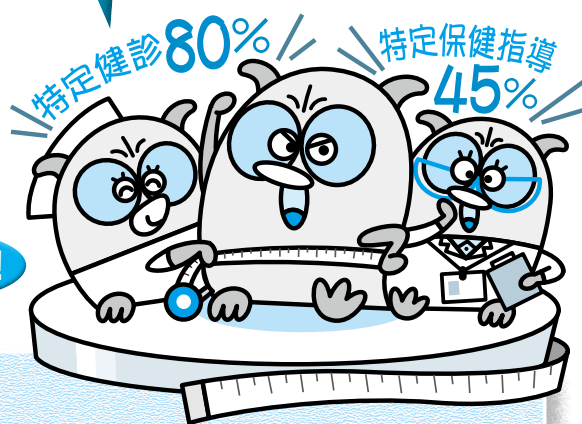
未達成!

未達成!

聖隷健保参酌目標

特定健診80%

特定保健指導45%です!!



聖隷健康保険組合
鈴木ます美



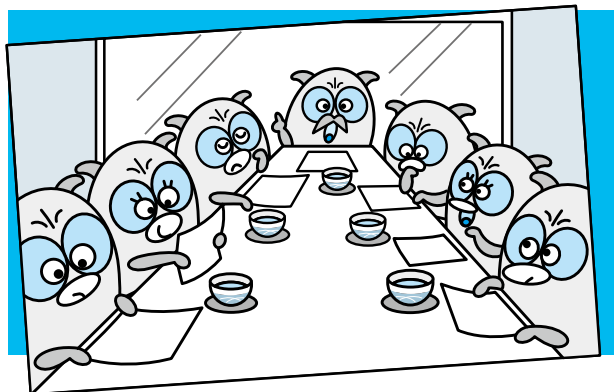
聖隷健康保険組合
敦賀さち子

被保険者へのお願い!!

- 平成24年度内に定期健診・人間ドックを受診されていない方は、早急に受診してください。
- 40歳以上の被扶養者で、まだ特定健診・人間ドックを受けていない場合は、受診してください（11月に被扶養者の方に受診勧奨のお手紙を出しましたが、3割しか返事が戻ってきません）。
- 40歳以上の被扶養者で、どこかで健診等受診されている場合には、結果報告書のコピーを健康保険組合まで提出してください。
- 特定保健指導の対象者となった方は、2～3月までに初回指導を受けていただければ間に合います。ご希望の方は、聖隷健康保険組合までお申し出ください。

1月21日に聖隷健康保険組合健康管理推進委員会が開かれました

今回、開かれた聖隷健康保険組合健康管理推進委員会でも実施率の状況を報告させていただきました。被扶養者の健診受診率が全体の受診率に影響していることから、委員会終了後、**奄美地区の事業所では、『家族が健康であればじめて職員も元気で仕事ができる』**という思いで、事業所で被扶養者の受診対策も含めて検討してくださっています。今後も、各事業所と聖隷健康保険組合が協同していくことが非常に大切であり、他の事業所でもご協力いただくようお願いいたします。



第2期(平成25～29年度)特定健康診査等実施計画を策定します!!

国の特定健診・特定保健指導の目標

項 目		第1期の目標	第2期の目標
		24年度目標	29年度目標
実施に関する目標	特定健診実施率	80%	90%
	特定保健指導実施率	45%	60%
成果に関する目標	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少率	10% (20年度対比)	25% (20年度対比)

聖隷健康保険組合は、被保険者・被扶養者のみなさんの健康維持増進と納付金の抑制を目的に平成29年度目標達成に努めます。

国は、医療費適正化を目的に健保組合にさらなる高い目標を課してきますので、今まで以上に、被保険者・被扶養者のみなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

聖隷健康保険組合の特定健診・特定保健指導の実績と目標

		23年度実績	24年 11月末日現在	25年度 目標	26年度 目標	27年度 目標	28年度 目標	29年度 目標
特定健診 目標受診率	被保険者受診率	93.5%	89.3%	95%	96%	97%	97.5%	98%
	被扶養者受診率	29.5%	14.3%	32%	34%	36%	38%	40%
	被保険者・被扶養者受診率	83.9%	77.8%	85%	86%	88%	90%	92%
特定保健指導受診率		18.2%	31.9%	20%	30%	40%	50%	60%

第2期計画では、**被扶養者受診率アップと特定保健指導受診率アップの対策を強化**していく予定です。聖隷健康保険組合では、現在、特定保健指導においては、国の基準に沿って指導対象者を選定しています。しかし、治療中の場合、保健指導対象から外されるため、重症化を予防することができず医療費抑制につながりません。したがって、定期健診の事後指導実施や基礎疾患等に関連する労働災害防止も含めて、事業所と協同して、保健指導対象者の拡大と保健指導受診率強化を検討しています。

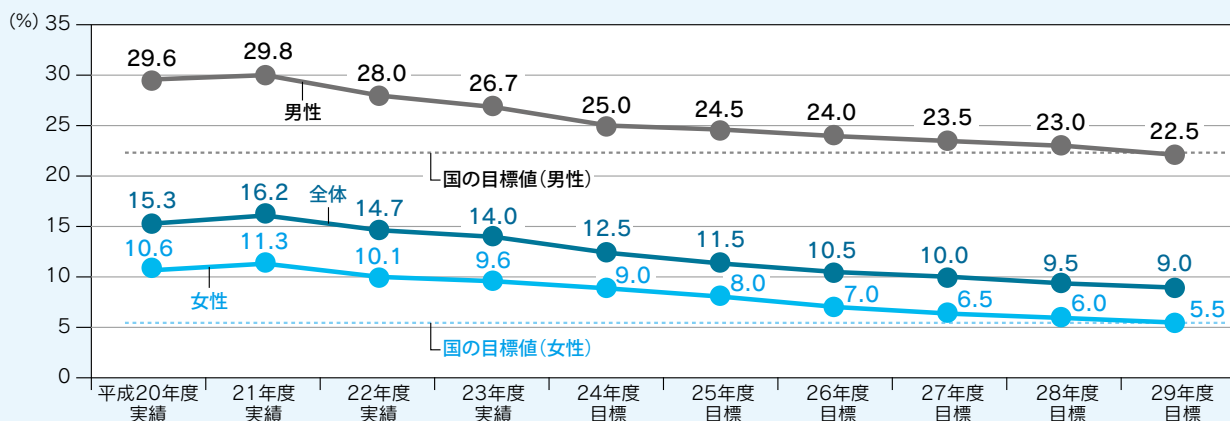
聖隷健康保険組合の喫煙率の経年変化と喫煙率目標値推移

平成29年度までの
国の目標!!

男性22.8%以下、
女性5.6%以下
聖隷はまだ未達成…。



職員の喫煙率は低下傾向にありますますが、まだまだ国の目標よりは高い状況です。職員の喫煙率だけでなく、聖隷は、医療・福祉等のサービスを提供する施設が多いため、敷地内禁煙や、受動喫煙防止も含め、労働安全衛生法で義務付けられた内容をクリアすると共に職員の喫煙率の低下に努めます。





手軽な運動で
体の悩みをスッキリ解消！

監修 ● 辻 莊市

(聖路加国際病院 整形外科 副院長)

聖隷健康保険組合の柔道整復療養費は、腰椎・頸椎・肩関節・背部などの部位の治療がほとんどを占めます。これらの症状は、姿勢が大きく影響します。日々の忙しいお仕事が終わった後、ぜひ、定期的にストレッチを行ってください。ストレッチにより、症状は軽減し、柔道整復療養費の抑制につなげることができます。まずは、今日から試してみてください。

姿勢の悪さは肩こりの原因

正しい姿勢



とくにデスクワークが多い人は、長時間同じ姿勢を保ち続けるため、筋肉が緊張し続け、こり固まってしまう。こうした緊張を防ぐために、仕事中でも定期的にストレッチなどを行い、体をほぐしましょう。また、ストレスや運動不足なども肩こりの原因となります。

肩こりの原因には、姿勢の悪さがあげられます。正しい姿勢をとっていないと、首や肩、背中の筋肉に必要な以上の負担がかかるためです。左の図のように正しい姿勢で肩こりを防ぎましょう。

正しい姿勢と適度な運動で 肩こりを防ごう

肩甲骨を意識して行う肩のストレッチ

痛みの出ないところで20～30秒間姿勢をキープした後、ゆっくりもとの姿勢に戻します。

肩甲骨を 開く・閉じる



1

両手を胸の前で組み、前方にまっすぐ伸ばす。頭はやや前傾に。

肩甲骨の間を広げるように



2

両手を後ろで組み、ひじを伸ばしたままできるだけ上に上げる。

肩甲骨の間がせまくなるように

ここを伸ばすように意識する

1

両手を胸の前で組み、右手で左手を引っ張るように右前方に突き出す。肩を十分に伸ばす。

肩甲骨を 片方ずつ伸ばす

こんな肩こりには 要注意

姿勢の修正やストレッチ等で症状の改善が見られない場合、背中から首にかけての部位の異常や内科系疾患など、肩こり以外の別の病気が潜んでいることがあります。右記のような症状がある人は、病気による肩こりが疑われますので、放っておかずにすみやかに医療機関に受診してください。

診察が必要な 肩こりの症状

- ★痛みがだんだん強くなる
- ★めまいや動悸、手足のしびれなどを伴う
- ★痛む箇所が転々とする
- ★手先の細かい作業が困難になる
- ★胸やお腹にも痛みを伴う
- ★夜間や朝方など決まった時間に痛む

ポイント

左右どちらとも、肩から下は正面を向くように。

「国民病」といっても過言ではない肩こり。平成22年国民生活基礎調査によれば、自覚症状のある体の不調で男性の2位、女性の1位が肩こりとなっています。思わぬ病気が隠れている場合もあるので、注意が必要です。

セルフケアで冷え症と さよならしよう

冷え症は体の一部が冷えるだけでなく、さまざまな不快症状や病気を招く要因にもなります。

筋肉量が少なくと熱を作れず 冷えを感じやすい

冷え症とは、手足や腰、お尻、おなかなどが冷えることをいい、人によって冷えを感じる部分は異なります。

体質的なものとして冷え症をとらえている人も多いようですが、あなどってはいけません。冷え症は、腰痛やめまい、寝つきが悪い、肌荒れなどといった症状のほか、月経不順や不妊症、胃腸炎、膀胱炎などの病気をひきおこすことがあります。

冷え症のおもな原因として、

・運動不足で筋肉量が少なく、体内で十分な熱を作ることができない

・冬でも薄着、肌を露出している

・朝食抜きやダイエットで、十分な食事をとっていない

などがあげられます。



一般的に冷え症の治療には漢方薬が用いられますが、日常生活における食事や服装などの見直しで、改善することが多いものです。下記を参考にして、まずはセルフケアを心がけましょう。

冷え症を解消するセルフケア

暖かい服装を

- 基本的に下半身をしっかりと暖かくする服装を
- コートなど上着はできるだけ長め（おなかやお尻が隠れるくらい）のものを
- 気温に合わせて脱ぎ着しやすいように、カーディガンなどを上手に重ね着する
- マフラー、手袋、厚手の靴下・タイツなどを着用するとよい

お風呂では湯船につかる

- シャワーだけで入浴を済まらずに、40度くらいのお湯をはった湯船につかる。半身浴・足湯もよい

運動習慣をつける

- 筋肉をつけると体内で熱が作られやすくなる
- ウォーキングは血のめぐりもよくなるのでおすすめ

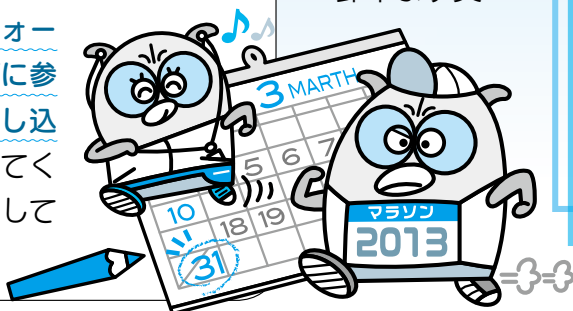
1日3度の食事と、 体を温める食品をとる

- 朝食を必ずとり、みそ汁など温かく消化のよいメニューで体温を上げる
- 玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが、にんにく、牛肉、みそなどの食品は体を温める

締め切り間近!!

～健康づくり支援事業～

今年度の健康づくり支援事業も、いよいよ締め切り間近（～3月31日）となりました。ウォーキング大会・マラソン・サイクリングに参加予定のある方は、2月末日までに申し込みをお願いします。多くの方が参加してくださり、好評につき平成25年度も継続して健康づくり支援事業を行っていきます。



聖隷健康保険組合
鈴木ます美

保健師だより

宝塚地区 親睦会行事

有馬の秋の紅葉を楽しもう!! ～健康ウォーキング&健康食～

11月17日、前日からの雨が上がり、朝からよく晴れてウォーキングの日を迎えました。宝塚駅からバスで有馬温泉まで約40分。バスは紅葉を楽しもうとたくさんの方が乗車されていました。バスの途中でも十分紅葉が楽しめました。

今回、ウォーキングするコースは比較的緩やかな上り坂で、途中に有馬温泉の象徴でもある「金泉」、そしてその源泉があり、道すがらみやげ店のおみやげ物を楽しみながらウォーキングができました。ゴール手前では頭上から紅葉のカーテンと、足元には落ち葉のじゅうたんが私たちを歓迎してくれていました。ゴールはマイナスイオンが豊富な「鼓ヶ滝」。荘厳な雰囲気を楽しむことができました。

昼食はゴール近くの「月光園 游月山荘」で「マクロビオテック」を取り入れた食事を楽しみました。「マクロビオテック」とは、「長寿法」ともいわれ、人間と生き物と環境のバランスを保ちながら健康を支えるものです。こちらでは、ビュッフェ方式で提供されていて、みなさんおののしみながら食事をされていました。お料理もとても手が込んでいて、全員大満足でした。

今回は「ウォーキング」と「健康食」をテーマに親睦会を行いました。参加された方も、とても楽しんで参加されていました。これからも、職場で健康が意識できる取り組みを行っていきたいと思います。



聖隷健康保険組合
敦賀さち子

この健康食はおいしそうです!!
これだったら、食べてもお腹がもたれずに歩けそうですね。
紅葉の写真も素敵ですし、私も行ってみたいです。

苦しくても？ 職場の仲間とマラソン大会

聖隷浜松病院
リハビリテーション部

中野淳子さん 川端佐代子さん 石原成典さん

数年前よりリハビリ部内で長距離ランに興味のあったメンバー（いつも残業を共にしているメンバー?!）が集まり、時々、小旅行を楽しみ、地元の旬な料理を食すことを目的にレースに参加しています。練習は基本的には仕事が終わった夜の時間帯。真っ暗な道でつまずいて、流血することも…。余裕をもって練習を始めようと言いつつもレース直前に慌てています。

平成23年の秋、初めて大井川でフルマラソン

に参加しました。当日は雨で足の痛みと寒さに耐えながらの苦しいレースでした。終了後、「もう二度と出るまい」と誓ったのにも関わらず平成24年も参加してしまいました。今回も天気はもちろん雨。苦しいレースでしたが、それぞれが初マラソンの記録を更新することができました。終了後、若干2名ほど「来年は絶対に出ない」と独り言のようにつぶやいていましたが、既に練習を始めている裏切り者もいるようです。



苦しいレース後のさわやか笑顔が素敵です。

ごほうび(?)のお寿司もおいしそうです。おいしいごほうび(?)があれば来年もがんばれるかな? 来年は慌てず余裕を持って練習を始めてくださいね。

笑いあり! 涙あり!! 感動あり!!! ～みんなで燃えた聖隷関東地区ソフトボール大会～

聖隷藤沢ウェルフェアタウン 高橋和也さん

11月3日(土)秋晴れの下、第4回聖隷関東地区ソフトボール大会(参加チーム:9施設)が開催され、参加者全員がハッスルプレーで汗を流しました。みんなの全力プレーが報われたのか“聖隷藤沢ウェルフェアタウン:山内組”は初出場で初優勝を飾ることができました!! みんなで喜びを分かち合い、団結力を深めることもでき、思い出に残る1日でした。



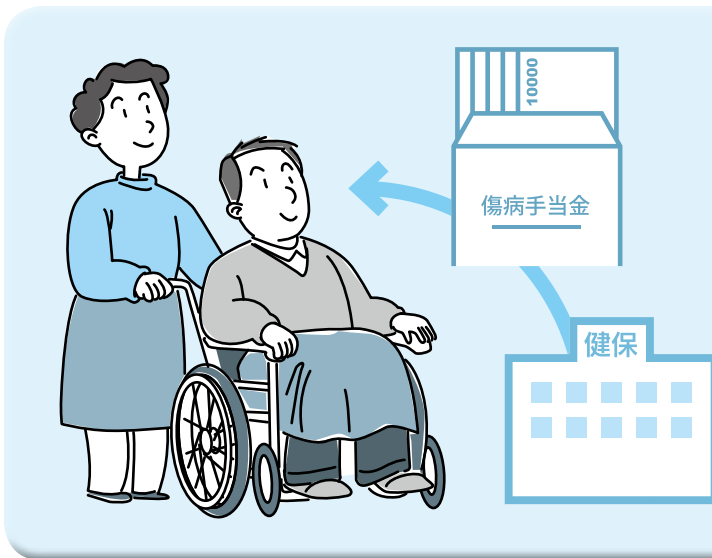
初出場で初優勝!! すごいですね!!

関東地区のソフトボール大会は今年も盛り上がったようですね。次回の結果も楽しみです。

傷病手当金

健康保険では、被保険者が仕事以外のことが原因で病気にかかったり、けがをして仕事を休んだ場合、**傷病手当金**という保険給付を受けることができます。

病気やけがで働くことができず、給料がもらえない場合の休業補償として支給されます。



●支給の条件

- ① 病気やけがのため療養中（自宅療養可）で医師が労務不能と判断する場合
- ② 病気やけがの療養のために今まで行っていた仕事につけない
- ③ 続けて3日以上休んでいる

↓初めの3日間は、「待機期間」で支給されません。

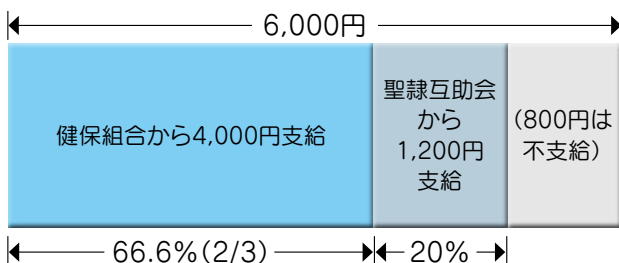
- ④ 欠勤のため、給料等をもらえない
給料等をもらってもその額が傷病手当金より少ない場合、その差額が支給されます。

●支給される額

健康保険から休業1日について標準報酬日額（1日あたりの給与）の3分の2相当額が支給されます。

聖隷互助会に加入している方は互助会から休業1日について標準報酬日額の20%相当額が支給されます。

◆標準報酬日額 6,000円の方の場合



●支給される期間

支給されることとなった日から1年6カ月

※退職した後も、その病気やけがで療養が継続している場合は受給できます。

従いまして、任意継続、他の健康保険の扶養家族、国民健康保険に加入しても1年6カ月以内であれば、受給できます。

●申請手続き

- ① 「傷病手当金請求書」（黄色のA3用紙）を所属施設の総務課からもらう
 - ② 被保険者は保険証の記号番号、氏名、生年月日、休業期間等を記入する
 - ③ 「傷病手当金請求書」に医師の意見（診断）の記入してもらう
 - ④ 「傷病手当金請求書」を所属施設の総務課経由で健保組合へ提出
- ↓健保組合にて審査し、支給の可否決定。可の場合、本人へ傷病手当金を支給します。
- ※療養状況・日常生活状況調査票の提出も必要です。傷病手当金の支給決定、療養支援の参考にするための重要な書類です。
- ※支給決定された傷病手当金は、申請した翌々月くらいに給与と一緒に（退職した場合等は指定の個人口座に）振り込まれます。



病気の治療にかかる医療費のうち、意外と出費がかさむのが「薬代」です。今年は、この薬代をグッと節約しませんか？たとえば花粉症の場合…。

「ジェネリックで」のひと言が効く！ 花粉症の薬代

花粉症はなにより、その症状が辛いもの。会社の同僚であるK子さんとN美さんも、毎年春先になると、鼻水や鼻づまり、目のかゆみに悩まされてきました。

ある日、2人は同じ耳鼻科で診てもらい、処方せんを持って調剤薬局へ。今年はなるべく医療費を抑えたいと考えていたN美さんはジェネリック医薬品で、ふだん使い慣れていない薬に不安を感じたK子さんは、今までと同じ先発医薬品で薬をもらいました。

その後、K子さんはN美さんの領収書を見て驚きました。医師からもらった処方せんの内容は2人とも同じだったのに、N美さんの薬代のほうがずいぶん安かったからです。「私もジェネリックにすればよかった…」と後悔するK子さん。では、ここで、2人の薬代をみてみましょう。



例【花粉症・K子さんとN美さんの薬代比較】

自己負担3割／3カ月分処方された場合(薬代のみ)

	薬の種類 (一般名)	K子さん (先発医薬品)	N美さん (ジェネリック医薬品)
内服薬	エピナスチン塩酸塩20mg錠 1日1錠・3カ月間服用	13,140円	2,727円
点鼻薬	フルチカゾンプロピオン酸エステル液 4.08mg8ml／3カ月間使用(6瓶)	9,706円	4,159円
点眼薬	レボカバスチン塩酸塩液0.025%1ml 3カ月間使用(5ml 12瓶)	8,880円	5,778円

	K子さん (先発医薬品)	N美さん (ジェネリック医薬品)	差額
トータルの薬代	31,726円	12,664円	→ 19,062円
自己負担額の合計	9,518円	3,799円	→ 5,719円
健保組合が負担した額	22,208円	8,865円	→ 13,343円

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れたあと、新薬と同等の有効成分を使ってつくられた薬のこと。新薬と効果は同等ながら、価格が新薬よりも2～7割安いのが利点です。薬代を節約したい人は、医師や薬剤師に「ジェネリックにしたいのですが」と希望を伝え、積極的に利用しましょう。



ジェネリック医薬品にすれば、これだけ安くなります！

みなさんの薬代の負担が軽くなり、健保組合の医療費節約にもつながります。

*内服薬、点鼻薬、点眼薬とも、もつとも価格の安いジェネリック医薬品を選び、標準的な投与量で比較しています。

*薬局では、薬代のほかに調剤技術料や薬学管理料などがかかります。上記は一例です。

短期間だけ試してみることもできます

K子さんのようにジェネリック医薬品に替えるのが不安な場合は、調剤薬局で「お試し調剤」の利用を相談してみましょう。お試し調剤とは、最初の短期間だけジェネリック医薬品を服用し、問題がなければ残りの分もジェネリック医薬品でもらうしくみです。服用して合わないようなら、変更前の先発医薬品に替えることもできます。

● お試し調剤のしくみ ●

1回目の調剤

短期間
① 1週間～10日
**ジェネリック
医薬品を服用**

2回目以降

問題がなければ
引き続き
**ジェネリック
医薬品を服用**

☆もしも不都合な点があれば、変更前の先発医薬品に替えられます。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、薬局に在庫がないなどの理由により、利用できないケースもあります。

文 ● 蝦名 玲子
健康社会学者・博士（保健学）
ヘルスコミュニケーションスペシャリスト

イライラ上司とのつきあい方

S朗さんの事例

すぐにイライラする新しい係長のもとで働くS朗さん。ある日、書類のミスが重なり、係長からひどく怒られました。それ以来、小さなミスを繰り返し、係長から毎日のように怒られるように。すっかり自信を失い、「また怒られるかも」とビクビクする日々にも疲れ、「すぐイライラする係長も、ミスばかりして言い返すこともできない自分も嫌だ」と落ち込んでいます。



すぐにイライラする上司と上手につきあうには？

すぐにイライラする上司の下で働くことはストレスを感じるものですが、そもそなぜ上司がイライラするのか、理由を理解できたら気持ち楽になります。

つらいときには、よく「どうしたらいいというんだ？」と思うものですが、「なぜその問題が起きているのか」その理由がわかると、「どうすれば状態が改善できるか」という解決策を見つけやすくなるのです。

SOCを高めて上司からのストレスに強くなる

すぐにイライラする上司の下で働いていても、元気であるためには、SOC（首尾一貫感覚）というストレス対処能力を高めることです。

SOCは、状況を把握し、先を見通せるという感覚（**わかる感**）、何とかなると感じる感覚（**できる感**）、ストレスに対処することに意味ややりがいを見出せるという感覚（**やるぞ感**）の3つで構成されています。

下記の3つの段階を踏み、これらの感覚を高めることを意識しましょう。

1 わかる感UP

問題が起きる原因を冷静に分析する

「係長がイライラするのは、どういつときか」を冷静に考えてみましょう。逆に「係長が評価するのはどういつときか」「係長とうまくつきあえているA彦さんが評価されている点は何か」についても分析してみましょう。

原因がわかると、たとえ怒れることがあつたとしても動じずに済みますし、怒られないようにするための対策も練りやすくなるのです。

2 できる感UP

状況改善のためにできることを考える

分析した結果、「仕事の効率が悪いことが、係長をイライラさせている」ということに気づけたとします。そうしたら今度は、「どうすれば、現状が改善できるか」考えてみましょう。

そこで例えば「仕事の全体像を把握・分析するスキルがつけば、係長をイライラさせずに済む」と思い浮かんだとしたら、「どうしたらそのスキルを高めることができるのか」考え、実際にスキル向上にむけた努力をしましょう。

3 やるぞ感UP

自分の強みを思い出す

改善すべきポイントがわかってても、A彦さんと比較して「ああ、自分は本当にダメだな」と自信をなくし、「前向きに改善していこう、やるぞ」と思えなくなるかもしれません。

そんなときには、「前の係長は、自分のどこを評価していたか」思い出してみましょう。「お客様のことを一番に考えて、フットワーク軽く動くところ」など、「S朗さんだからこそ」の素晴らしいポイントに気づくと気づけるはずです。

※人格を否定するようなバワハラ上司の場合、家族や同僚、産業医や社内の相談機関などに相談し、悩みを一人で抱え込まないようにしましょう。そして、その上司の発言を真に受けるのではなく、自尊心を忘れないことが大切です。



SOCを高め、対人ストレスに強くなる

コツ

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・イープラス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……こころの健康電話相談室…（☎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。





【鉄道データ】伊予鉄道（坊っちゃん列車）

・道後温泉～松山市駅／全線 3.6km

・道後温泉～古町／全線 4.9km

鉄道ぶらり
冬の旅



伊予鉄道

愛媛県

文豪たちが描いた町を マッチ箱のような列車が行く

松山城が見おろす町を小ぶりの列車がゆつくりと走ります。通称「坊っちゃん列車」——伊予鉄道が運行する観光列車です。由来はもちろん夏目漱石の『坊っちゃん』。松山を舞台にした作品中「マッチ箱のような」と描かれた列車が2001年に路面電車としてよみがえりました。秋山好古、真之兄弟と正岡子規を中心に明治という時代を力強く描いた司馬遼太郎の『坂の上の雲』。坊っちゃん列車は、彼らをはぐくんだ松山の町を行きます。ふたつある路線共通の終端駅である道後温泉は、開湯3000年といわれる歴史ある温泉。モダンとレトロのあいまつの建物が、旅人を温かく迎えてくれます。



道後温泉駅



道後温泉の顔・道後温泉本館。
明治27年建造の三層楼の建物は国重要文化財。



散策コース

(約70分・約4km)

道後公園は、中世の時代の湯築城跡で、国指定の史跡「湯築城跡」でもあります。当時の工法で復元した建物（武家屋敷）や土堀、排水溝、池などを再現しています。公園の一角には子規記念博物館もあります。

問い合わせ

伊予鉄道株式会社

TEL 089-948-3323

道後温泉本館
TEL 089-921-5141

聖隷健康保険組合 の現況

平成24年12月末現在

●被保険者数 9,992人

男 2,559人

女 7,433人

●平均標準報酬月額 ... 345,040円

男 479,338円

女 298,805円

●平均年齢 37.67歳

男 38.61歳

女 37.34歳

●被扶養者数 4,619人

●任意継続被保険者 59人

●育児休業保険料免除者 318人



1人分/636kcal
塩分/5.4g

食べすぎ・飲みすぎの体を 発酵食品でリセット

家庭で実践!
理想の
バランス献立

お酒の席が増え、つい飲みすぎたり、食べすぎてしまうこの時期。弱った胃腸の機能を取り戻し、体をリセットしてくれる発酵食品たっぷりの献立を紹介します。



料理制作/柴田 真希
(管理栄養士)
撮影/鈴木 信吾
スタイリング/宮崎 夕霞

味噌チーズ雑穀焼きおにぎり

材料(2人分) 1人分 192kcal 塩分 0.9g

雑穀ごはん……………茶碗2杯(200g)
長ねぎ(みじん切り) ……1/4本(25g)
A | みそ……………小さじ2
| みりん……………小さじ1
溶けるチーズ……………10g

作り方

- (1)雑穀ごはんは、一口大にのぎって丸型に押しつぶす。
- (2)長ねぎをみじん切りにし、Aの材料を混ぜ合わせる。
- (3)(1)の上に(2)とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



長いもと切り干し大根のキムチ和え

材料(2人分) 1人分 53kcal 塩分 0.6g

長いも……………50g
切り干し大根(乾燥) ……10g
白菜キムチ……………50g
白ごま・黒ごま ……各少々
大葉……………適宜

作り方

- (1)長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- (2)切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- (3)(1)と(2)を和え、大葉をしいた器に盛り付け、白ごま・黒ごまをふりかける。



鶏つくねの酒粕鍋

材料(2人分) 1人分 391kcal 塩分 3.9g

れんこん……………30g
長ねぎ……………1本
(つみれ用1/4本、鍋用3/4本)
長いも……………20g
しょうが……………1片(5g)
鶏ひき肉……………150g
卵黄……………1個分
しょうゆ……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/6
かたくり粉……………10g
白菜……………1~2枚(150g)
にんじん……………1/3本(40g)
生しいたけ……………2枚(40g)
しらたき……………40g



酒粕汁

だし汁……………400cc
酒粕……………100g
A | みそ……………大さじ1
| 塩……………小さじ1/2
| 白すりごま…小さじ1

作り方

- (1)れんこんと長ねぎ(1/4本)はみじん切り、長いもとしょうがはすりおろしておく。
- (2)鶏ひき肉に(1)と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- (3)白菜はザク切り、にんじんは薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ(3/4本)は斜め切りにする。生しいたけは石づきを取ってかきの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さに切る。
- (4)鍋にだし汁を入れて火にかけながら、酒粕をこし器でこす。Aを加えて味を調え、(2)と(3)を入れて、つみれに火が通るまで中火で10~15分煮込む。