

聖隸けんぽだより

2015年
November
No.47

Question

食塩量がいちばん
多いのはどれ？

みんなの
食育

A～Dはすべて市販の惣菜（1食分）です。
最も食塩量が多いのはどれでしょう？

A



ハム卵サンドイッチ

B



肉じゃが

C



けんちん汁

D



漬物

Answer

● 答えはP6に！

『へるすあっぷ21 2014.11』(株)法研

Contents

- 仕事中・通勤途中のケガで健康保険は使えません 2
- 冬はご注意を！ 子どもの感染症 3
- 保健師だより 4
- 日々、健やかに、穏やかに。 5
- みんなの食育 6
- いきいき聖隸人 8



いきいき聖隸人
諸星 宏和さん



聖隸健康保険組合

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



仕事中・通勤途中のケガで 健康保険は使えません

仕事中や通勤途中のケガは、程度に関係なく労災保険で治療を受けることになっています。病院などで治療を受ける際には、ケガの原因が仕事中あるいは通勤途中にあったことを必ず病院の窓口に申し出てください。

仕事中、通勤途中のケガは労災保険の対象ですが、誤って健康保険で受診してしまった場合は、健保組合が負担した分の医療費を返還していただくことになります（返還後に改めて労災保険の手続きを行うと、労災

保険から給付が受けられます）。

また、職員だけでなくパート職員やアルバイトでも仕事中のケガ、通勤途中のケガには労災保険が適用されます。

医療費の返還を求めた例

業務中に負傷して受診した医療費（10割：20,000円）

〈健保組合が負担した額〉

医療費（10割：20,000円）×7割（健保組合負担分）=14,000円

〈互助会が負担した額〉※互助会員が互助会指定病院で受診した場合

医療費（20,000円）- 健保負担額（14,000円）=6,000円

- 健保組合負担分（7割）
14,000円を健保組合に返還
- 互助会負担分
6,000円を互助会に返還
☆別途振込手数料が必要となります。

通勤途中のケガ 通勤災害

通勤とは、仕事をするにあたって就業の場所と住居との間を合理的な経路および方法により往復することをい、その途中に発生した事故は「通勤災害」といいます。



通勤途中に事故にあったり、ケガをして病院にかかる場合は、必ず病院窓口及び、施設事務に申し出てください。

ただし、通常の通勤経路から外れたり、通勤とは関係のない私的行為をした場合は、それ以後の事故については通勤災害とは認められません。

こんな場合は？

- ①帰宅途中にスーパーで買い物をした
- ②通勤途中に子どもを保育園に預けに行った、または迎えに行った
- ③通勤途中に独身者が食堂に立ち寄った
- ④通勤途中に病院で治療を受けた
- ⑤鉄道の事故により、いつもと違う経路で通勤した

上記のようなやむを得ない事情があるときや日常生活に必要な行為などの場合は、経路に戻った後は通勤とみなされる場合もあります。

※健保組合では外因性とみられるケガでの受診があった場合、直接被保険者に負傷の原因についてお尋ねすることがあります。

労災保険の給付等について不明な点がありましたら、所管の労働基準監督署へお問い合わせください。

仕事中のケガ 業務災害

仕事をしている最中の事故のほか、仕事が原因となって発生したケガや病気のことを「業務災害」といいます。

こんな場合は？

- ①職場における作業の準備、後片付け、待機中
- ②トイレや水を飲みに行くときなど、生理的に必要な行為によって作業を中断している場合
- ③出張中（移動中を含む）の事故

上記のような場合のケガも「業務災害」と判断されます。

こんな場合は？

- 仕事で急ぎ、社内の通路を足早に歩いていたところ、自らの不注意で転倒し、ねんざした

仕事中の不注意によるケガは完全な私用行為中でない限り、労災保険での「業務傷病」となります。従ってこの場合は、労災保険で受診してください。

冬はご注意を！子どもの感染症

空気が乾燥し、気温が下がる冬は、感染症が増える時期です。子どもはとくに感染症にかかりやすいので、流行に備えましょう。

乳幼児も大人も要注意！
R Sウイルス

R Sウイルスによる急性呼吸器感染症で、子どもがかかる代表的な病気です。3～6ヶ月の乳幼児がかかると、気管支炎、肺炎などをおこし重症化することもあります。年齢を問わず、繰り返し感染し、大人のかぜもこの病気の場合が少なくありません。

接觸感染・飛沫感染で感染し、感染力も強いので、家族で1人がかかると、家族感染が多いので、注意が必要です。



繰り返す嘔吐

口タウイルス胃腸炎

口タウイルスによる急性の胃腸炎で、感染力

- 鼻汁、せきなどの症状から始まること
が多い
□たんがでる
□息が苦しく、ゼーゼーと鳴る（喘鳴）
□発熱（38～39℃）
- 対策のポイント
- 患者はマスクの着用
 - 手洗い・うがいで感染予防
 - 子どもが触るおもちゃやドアノブなどはアルコール消毒
 - 乳児は重症化することもあるので、子どもの様子には気を付ける

症状のチェックポイント

- 鼻汁、せきなどの症状から始まること
が多い
□たんがでる
□息が苦しく、ゼーゼーと鳴る（喘鳴）
□発熱（38～39℃）

- 水のよくな白っぽい下痢便
□繰り返す嘔吐（1日5～6回）
□発熱
□腹部の不快感
- 対策のポイント
- 患者（乳幼児）の下痢便のオムツの処理は使い捨てゴム手袋を着用し、ポリ袋に入れて捨てる
 - 手洗いは指輪や腕時計を外し、石けんで30秒以上もみ洗い
 - 衣類が便で汚れたときは、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）でつけ置き消毒
 - 脱水症状がひどいときは、医療機関で点滴などをを行う必要も

症状のチェックポイント

- 水のよくな白っぽい下痢便
□繰り返す嘔吐（1日5～6回）
□発熱
□腹部の不快感

対策のポイント

が強く、5歳までにほぼすべての子どもが口タウイルスに感染するといわれています。大人は口タウイルスの感染を経験しているので、ほとんどの場合、症状がでません。初感染の乳幼児は、激しい症状がでることもあります。口タウイルスは患者の下痢便に大量に含まれていて、接觸感染・経口感染でうつります。

口タウイルスワクチンは任意接種で受けることができます。

早くに受診して診断を受けることが大切です。症状が治まつても処方された期間、抗菌薬のみきらないと重い合併症（リウマチ熱や球体腎炎など）を引き起こすことがあります。

症状のチェックポイント

- のどが痛み・赤く腫れる
□突然の発熱
□痺舌
- 体や手足に小さくて赤い発しん
□せきや鼻水はほとんどない

対策のポイント

- 患者はマスクの着用
- 手洗い・うがいで感染予防
- 症状が治まつても処方された抗菌薬はのみきる

夜間や休日の「どうしよう！」は、
小児救急電話相談へ

子どもの病状が夜間や休日に悪化してしまうと、どのように対応してよいのか、判断に迷うこともあるでしょう。そんなときは、小児救急電話相談へご相談ください。
全国同一の短縮番号#8000を押せば、お住まいの都道府県の相談窓口に自動転送され、小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスが受けられます。

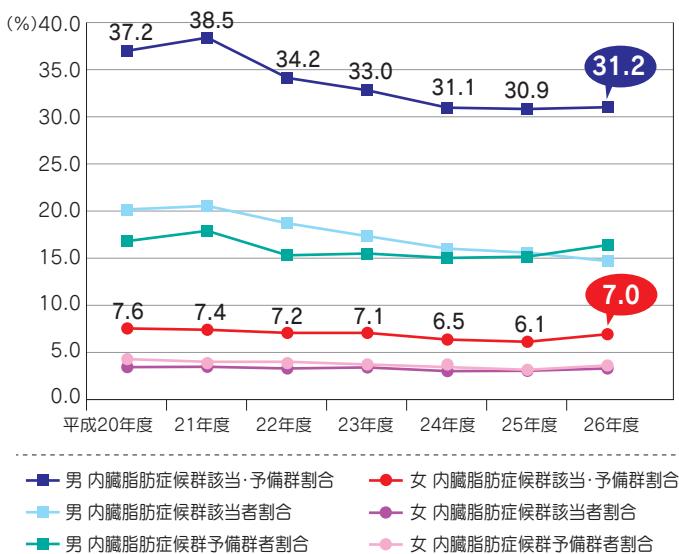
小児救急電話相談 #8000

※実施される曜日・時間帯などは都道府県によって異なります。



ついに 内臓脂肪症候群該当・予備群割合が増加!!

平成26年度特定健診・特定保健指導の報告が終わりました。



内臓脂肪の蓄積が、高血圧、高血糖、脂質異常を招くのは言うまでもありません。聖隸健康保険組合では、ご自身でがんばって改善したり、特定保健指導を受けた成果とも思われますが、内臓脂肪症候群該当・予備群割合が、年々減少傾向を辿っていました。しかし、平成26年度の国への報告データでは、男性31.2%、女性7.0%と増加となってしまいました。40歳となった方、新規で採用された方、リバウンドされた方など、増加の原因を明確にしなければなりません。今後も、継続して事業所と協働するとともに被保険者一人ひとり健康管理に意識していただき、ここでもう踏ん張りして、減少へとしていきたいものです。



聖隸健康保険組合
鈴木 ます美



聖隸健康保険組合
敦賀 さち子

体験型の糖尿病セミナーに参加!

平成27年度宿泊型糖尿病セミナー（聖隸保健事業部主催）に、一部の方にご参加いただきました。

1泊2日の日程で、食事は地元野菜を使用したバイキング、運動は奥浜名湖ウォーキングを行いました。食事の摂取方法、運動が血糖値にどのように影響するか等、血糖値を測定したことで、自分の体の中で起こっている現象をしっかりと掴むことができたのではないかでしょうか？

知識として理解するだけでなく、実際に体験することで改善意欲も高まると思われます。継続されることを期待します。

（参加者からのコメント）

食事やストレッチなど日常で実施できる内容であり、血糖値の管理まで大変丁寧な説明がありました。

今まで自分が持っていた知識が間違っていたことに気づかされ、さらに知識を深めることができました。一番良かったことは、自分が糖尿病の予備軍であることを知り、予防するための対策を実行する大きなきっかけができたことです。（Y・Kさん）



糖尿病予防応援プログラムに参加して食事の食べる順番から、食事の食べ方・選び方まで教えてもらい、意識して野菜から食べるようになりました。運動も意識することで1日1歩でも多く歩いたり、ストレッチをするようになりました。まだ、結果は伴ってきていませんが、継続して取り組んでいきたいと思います。（K・Oさん）



糖尿病予防は気にはしていたものの、食事と運動を行うという漠然とした知識を持ち合わせていただけでした。今回のセミナーは、医療、食事、運動の座学と実践が盛り込まれ、野菜を先に摂取することや、食後に運動することで血糖値の上昇を抑えられるなど意識改革させていただいた2日間となりました。6ヶ月後の成果報告は、笑顔で迎えるつもりです。（S・Hさん）





名越 康文

精神科医

相愛大学、高野山大学客員教授

essay

日々、健やかに、穏やかに。

瞬間を生きることに集中しよう

できる人は
「瞬間の勝負」をしている



日々、忙しく生活していると、「仕事や家事が集中してしまって処理しきれない」「やつてもやつても終わらない」と、自分を取り巻く状況が混乱して、八方ふさがりに感じることはあります。

その状況を開拓するためには、「この瞬間に仕事をする」つまり「この瞬間を生きること」を意識し、集中して取り組みましょう。漫然と物事にあたるのではなく、例えば、仕事をするのに適切な場所を確保しているか、携帯電話やEメールは必要なとき以外は見ないようになっているなど、まず周囲の環境を整えてください。そのうえで、「1時間でどこまでやるか」というタイムスケジュールを決めましょう。

そして実行できたが、1時間ごとに判定をしてみてください。「今、この瞬間に仕事をしていたか」「今、集中していたか」と判定しながら生きいくと、ふだんの1・5倍くらいは仕事がはかどるはずです。できる人ほど「瞬間の勝負」をしています。できない人ほど、1週間や1ヶ月のスパンで

みて、「この頃よくないな」と言います。多くの人は、「瞬間の勝負」をせずに、何となく1日を過ごしていると思います。

疲れない体をつくっておこう

先進国の中で、日本は残業が多い割に仕事の能率が悪いといわれます。実際にハーバード大学の教授にそう指摘されたこともあります。日本の働く世代は、ムダな時間をたくさん過ごして、心身ともに疲れているのかもしれません。

集中して効率よく仕事を片付けるには、日頃から運動などを習慣づけて、体調を整え、体力をつけておくことも大切なことです。

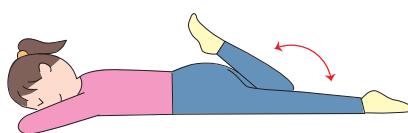
体力が十分に温存されているのに、何から手を付けていいのかわからない人こそ、やるべきことに優先順位をつけて、取り組んでいきましょう。優先順位がわからないほどパニックになっている人は、うつなどの治療が必要な状態とも考えられます。誰かに相談したほうがよいでしょう。

「疲れ切ったら休みなさい」という凡百的なアドバイスは、ここではしません。自分で休む時間もわからないなら、どうするべきかを考え直してみましょう。毎日を明るくスッキリした気持ちで健やかに過ごすには、心だけでなく体とも向き合うことが、必要不可欠なのです。

心に効く
体操

1 お尻叩き…臀部から腸を刺激

- ①うつぶせになり、両手はあごの下で組む。
- ②交互にかかとでお尻を叩く。



2 手足の連結歩行運動…座ってできる全身運動

座って足を伸ばし両手でつま先をつかんで腰を動かしながら前進、または後退する。

- 足がつかめない場合には両足にそれぞれタオルをかけ、タオルを握って前進する。
- 両足が開いていると肛門は閉まらない。肛門を閉めて実施すること。



(足助式医療体操より)

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㈱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、聖隸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。

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。



糖分と塩分のバランスに注目!

みんなの
食育

(有)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

糖分や塩分の多い食品でも、そのバランスによっては味覚で判断しづらい場合があります。とくに市販の食品を選ぶときは注意しましょう。

市販の食品の 糖分と塩分に注意!

市販の惣菜類は保存性などを考慮し、家庭で作るより塩分も糖分も多い傾向にあります。家庭で作るときは糖分を加えない料理でも、市販品では使われていることが多いので注意しましょう。

☆ 糖分に気をつけたい市販品



これらの惣菜は、糖分が入っていない
と思われるがちですが、市販品では多く
入っている場合があるので気をつけ
ましょう。

☆ 塩分も糖分も多い市販品



市販の惣菜は家庭で作るより糖分が多く、糖分との味のバランスで塩分も多くなっています。

糖分があると 塩分を感じにくい?

糖分や塩分は、ある程度味覚で判断できます。しかし、そのバランスによっては塩分や糖分を感じにくくなってしまい、正しく判断できない場合があります。

クイズで例示したけんちん汁や漬物は、塩分の多い料理の代表で、多くの人が食べると塩分を感じます。これらの食品には糖分が含まれていないので、塩分をダイレクトに感じるからです。

一方、肉じゃがは、糖分が多くまろやかな味の煮物なので、それほど強く塩分は感じないのでないでしょうか。さらに塩分を感じにくいのが糖分を含むパンで具をはさんだサンドイッチです。実は、クイズで例示した食品はどれも食塩量約1.8gですが、サンドイッチを食べて、漬物や汁物と同じくらいの塩気を感じる人は少ないと思います。食塩量が同じでも、糖分が多ければ味の感じ方は違ってくるのです。

味覚だけで判断せず 表示等を確認する

糖分があると塩分を感じにくくなりますが、逆も然りで、塩分があると糖分を感じにくくなります。

たとえば、肉まんの皮には糖分が含まれていますが、具の塩分が多いので、皮の糖分をあまり感じません。また、皮が甘いので具の塩分も感じにくくなります。したがって、市販の食品を購入する場合は、ナトリウム量の表示を確認するようにしましょう。

家庭で作るときは、途中で味をしながら味覚だけで調味料を調整すると、どんどん味が濃くなります。砂糖やみりんなどの糖分を多く入れると、塩やしょうゆの塩分も足さないと味のバランスが悪くなるからです。味が濃くてもバランスがとれていれば、しゃべなくて食べられない、甘すぎて食べられない、ということにはなりません。つまり、塩分を控えるコツは、糖分を極力加えない、加える場合は控えめにすることです。

*食塩相当量 (g) = ナトリウム量 (mg) × 2.54 ÷ 1000

P.1 クイズの答え

すべて同じくらい

ひっかけ問題となりましたが、実はすべて

食塩1.8g程度です。

(商品によって数値は若干異なります)

豚肉のソテー オニオントマトソース

野菜の甘みとコクを活かし、糖分を加えないソースを使った料理です。

トマトの酸味が程よく効いて、塩分も控えめです。

料理／冴ケ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

オニオントマトソース

(出来上がり約180g)

◆ 材料 ◆



玉ねぎ……1個 (200g)
(薄切り)



トマト……1/4個 (50g)
(1cm 角)

にんにく
すりおろし……1かけ
油………大さじ1
塩………少々
酒………大さじ1
しょうゆ……大さじ1
水………大さじ3



◆ 作り方 ◆

1 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんにく、塩少々を入れて茶色に色づくまで炒める(中火で約10分)。



2 トマトを加え、水分がなくなったら酒、しょうゆ、水を加えて2~3分煮る。



★ 保存方法

保存袋にオニオントマトソースを平らになるように広げ、菜箸などでも1回分(大さじ2)ずつ筋をつけて冷凍すると、使う分だけ取り出せて便利です。



2人分の材料



豚ロース
しょうが焼き用
………4枚 (180g)

オニオントマト
ソース
………大さじ4

塩………少々
こしょう……少々
油………大さじ1/2
水………大さじ1

作り方

1 豚肉に塩、こしょうをふり、油をひいたフライパンで焼いて取り出す。



2 焼き油をふき取り、オニオントマトソース、水を入れて火にかけ、豚肉をもどしてソースをからめる。



アレンジするなら!

オニオントマトソースは、鶏肉や牛肉にもよく合います。また、さばやぶりなどのソテーのソースにすると、トマトの酸味でさっぱりおいしく食べられます。

Photo by Atsushi Yoshida



フットサルでシュートが決まると気持ちいい! まずは1勝が目標です!

Q1 活動の内容を教えてください。

職場の有志10人くらいでフットサルを行っています。「気軽に楽しく、ケガをしないように」をモットーに、年に数回フットサル場主催の大会にエントリーしています。

Q2 どうしてフットサルをしようと思われたのですか?

元々、サッカーは好きでエスパルスの試合を観戦しに行ったりしていました。学生時代は体育の授業程度の経験しかなく、ほぼ未経験だったので11人制のサッカーはハードルが高くやる機会がないかも…と思っていたときに、職場にいるサッカー経験者やサッカー好きの面々でフットサルをしようかという話が上がってきたのが、きっかけです。

Q3 フットサルの魅力は何ですか?

何よりも気軽にできることです。リフティングができないくとも、ドリブルが真っ直ぐにできなくても何とかなると思います。何より球技における醍醐味の一つであるボールに触れる回数は未経験者でも多いので自然とボールを蹴る回数が増えて楽しいです。

シュートが決まったときや、綺麗にパスが繋がったときはもちろん、空いているスペースに走りこんだところにチームメイトからパスが来ると「狙い通り!!」って感じられて気持ちがいいです。あと、交代が自由なので疲れてしまったときに、交代してもらえるところですね。



大会でゴールを
決めたい!



聖隸富士病院

諸星 宏和さん



新メンバー募集中!

ただ、それなりに運動量も多いので、筋肉痛に悩まされることもしばしばあります(笑)。

また、練習というには仰々しいですが、近隣の病院さんから声を掛けていただき、月に1~2度ですが一緒にプレーさせてもらっています。このような交流が持てるのもフットサルの魅力の一つだと思います。

Q4 目標や意気込みをどうぞ!

何度かフットサル場主催の大会に出場していますが、未だに未勝利なので、まずは1勝することが目標です。あと私個人になりますが、大会でゴールを決めたいこと、あと10年経ってもフットサルができていたらいいなと思っています。

それから、新メンバー隨時募集中です!

いきいき聖隸人 原稿募集

健康づくりに関する活動をされている方、グループは、ぜひ活動内容の原稿を聖隸健康保険組合（下記住所・メールアドレス）までお寄せください。採用原稿については、ささやかなお礼をさせていただきます。