

聖隷けんぽだより

2018年

August

No.58

Question

最も効率よく カリウムがとれる食品はどれ？

調理によって失われがちなカリウムですが、

A～**D**のうち、最も効率よくとれる食品はどれでしょう？

A ほうれん草（ゆで）
（100g）



B 里いも3個
（正味100g）



C バナナ1本
（100g）



D かつお刺身7切れ
（80g）



Answer

● 答えはP6に！

『へるすあっぷ21 2014.9』（株）法研

- Contents
- 平成29年度決算のお知らせ 2
 - 知って安心！ 健保の給付 3
 - 保健師だより 4
 - その「イラッ！」をコントロール 5
 - カリウムの上手なとり方 6
 - いきいき聖隷人 8



裏表紙をみてネ！

いきいき聖隷人
松村 大さん



聖隷健康保険組合

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



被保険者数増と納付金の精算により 経常収支で6.5億円の黒字

聖隷健康保険組合の平成29年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。

平成29年度決算（健康保険）

- 収入……………60億5,809万円
- 支出……………53億5,683万円
- 収支差引額… 7億 126万円
- 経常収支……………6億5,375万円

決算の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数…………… 12,069人
（短時間労働者 226人）
男……………3,235人
女……………8,834人
- 平均標準報酬月額…………… 344,984円
- 平均年齢……………39.27歳
- 被扶養者数……………5,325人
- 保険料率……………100.0%
事業主……………50.0%
被保険者……………50.0%
（3月末現在）

● 決算残金処分内訳

種 別	金額（千円）
別 途 積 立 金	701,238
財政調整事業繰越金	23
合 計	701,260

平成29年度決算（介護保険）

● 収 入

科 目	決算額 （千円）	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当たり額（円）
介護保険収入	391,091	73,624
繰 越 金	164,022	30,878
雑 収 入	4	1
合 計	555,117	104,502

● 支 出

科 目	決算額 （千円）	介護保険第2号被保険者 たる被保険者等1人当たり額（円）
介護納付金	378,884	71,326
合 計	378,884	71,326

● 決算残金処分内訳

種 別	金額（千円）
準 備 金	2,170
繰 越 金	174,063
合 計	176,233

決算の基礎数値（介護保険）

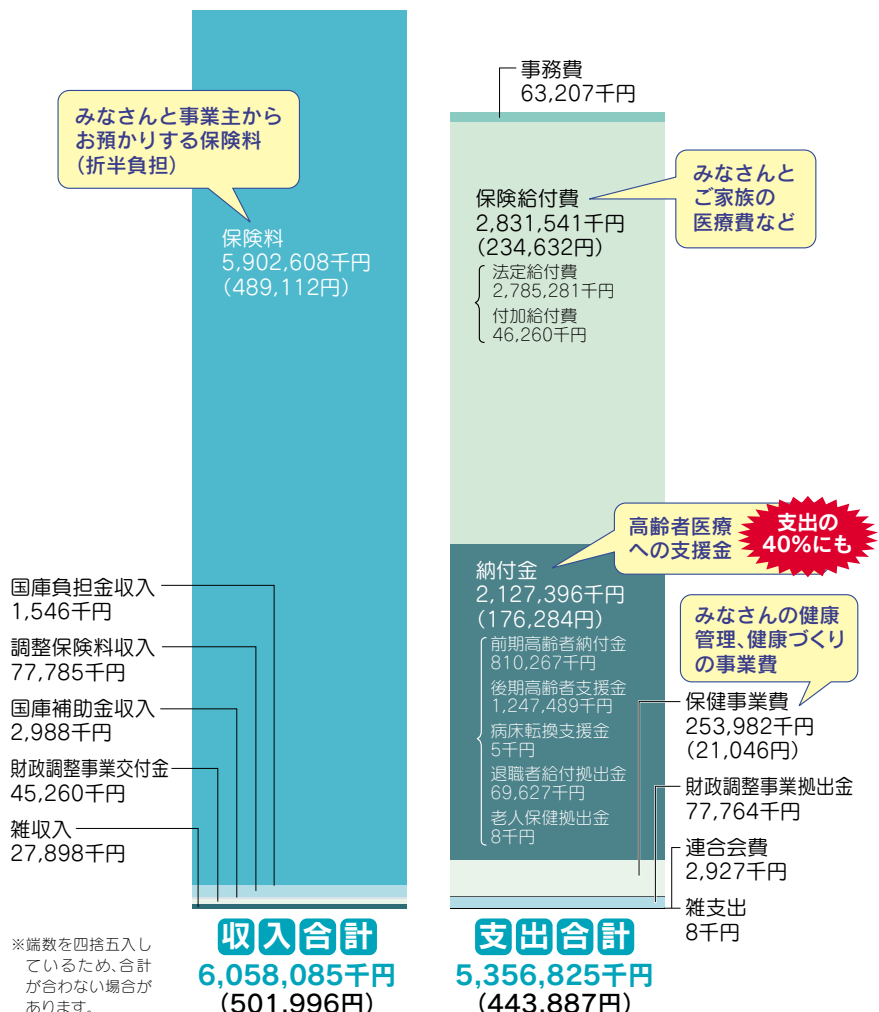
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 … 5,425人
- 平均標準報酬月額……………381,587円
- 介護保険料率…………… 12.90%
事業主…………… 6.45%
被保険者…………… 6.45%
（3月末現在）

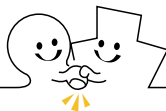
聖隷健康保険組合の平成29年度決算は、被保険者数増による保険料収入増、前期高齢者納付金減により、黒字決算となりました。

収入面では、短時間労働者の適用拡大に伴う被保険者数増（前年度比3.2%増）により、保険料収入は前年度比2.2億円増の59.0億円となりました。収入総額では、60.6億円となりました。支出面では、保険給付費は前年度比2.3億円増（8.7%増）の28.3億円となり、前年度に引き続き被保険者数増の割合を上回りました。前期高齢者納付金は、当健保組合に加入している前期高齢者の医療費が低く抑えられたことに伴い、前年度比3.4億円減（29.8%減）の8.1億円と大幅減となりました。後期高齢者支援金は総報酬割への移行により増額の12.5億円となりました。納付金全体では、前年度比1.7億円減（8.3%減）の21.3億円となりましたが、今後は高齢化等自然増によるさらなる伸びが予想されます。保健事業費は、特定保健指導や糖尿病予防対策に重点を置いた事業を展開し、2.5億円（5.1%増）となりました。支出総額では、53.6億円となりました。

これらの結果、収支差引額では7.0億円、経常収支では6.5億円の黒字決算となりました。

平成29年度 決算の概要（健康保険）（ ）は被保険者1人当たり額





（交通事故にあって、保険証で病院にかかりましたが…） 健保組合にすぐにご連絡ください！

交通事故など第三者の行為によってケガをした場合、保険証を使って病院にかかることも、保険証を使わずにかかることもできます。保険証を使った場合には、健保組合にすぐに届け出てください。

たとえばこんなときが「第三者行為」にあたります

自動車事故で
ケガをしたとき

自転車に
ぶつけられて
ケガをしたとき

他人のペットに
ケガをさせられ
たとき

暴力行為を
受けてケガを
したとき

外食して食中毒に
なったとき



すみやかに「第三者行為による傷病届」を提出してください

第三者の行為によって発生した医療費は、加害者が負担すべきものです。保険証を使って病院にかかった場合、健保組合は一時的に立て替えた医療費を、後日、加害者（または加害者が加入する保険会社）に請求します。この請求に「第三者行為による傷病届」が必要ですので、できるだけすみやかに健保組合へご連絡ください。その後、必要書類を健保組合より送付します。



車同士の事故、自損事故、自転車事故も、届け出をお願いします

車同士の事故でケガをしたとき、自損事故でケガをしたとき、自転車事故でケガをしたとき、いずれも保険証を使って病院にかかった場合には健保組合にご連絡ください。

交通事故にあったら



1 安全を確保

必要の場合は救急車を呼びます。軽い負傷でも、早めに医師の診察を受けましょう。



2 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に届け出を。後日、交通事故証明書が必要になります。



3 加害者を確認

住所、氏名、電話番号、車検証、強制保険と任意保険の保険会社を確認しておきます。事故の目撃者がいれば、その方の連絡先も聞いておきましょう。



4 健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受けた場合は、必ず連絡してください。



示談は慎重に

示談が成立してしまうと、健保組合が加害者に費用を請求できなくなることがあります。示談する前に健保組合にご相談ください。

※通勤中や業務上のケガは、交通事故も含めて健康保険は使えません。労災保険が適用されますので、職場の担当者に連絡して治療を受けてください。

聖隷健康保険組合

●相談・苦情窓口責任者 田中 達也（聖隷健康保険組合事務長）
●相談・苦情責任者 平川 健二（聖隷健康保険組合常務理事）
TEL 053-413-3323 e-mail : seireikenpo@sis.seirei.or.jp

聖隷でも**禁煙デー**が実施されました



▲厚生労働省が作成したポスター

先の5月31日はWHO（世界保健機関）が制定した『世界禁煙デー』でした。聖隷でも今回、一部の施設で『世界禁煙デー』に合わせて衛生委員会の主導による禁煙デーが実施され、当日は施設敷地内および近隣での喫煙が禁止されました。

今回5月31日に禁煙デーを実施した施設

法人本部

聖隷淡路病院

聖隷予防検診センター

宝塚せいのり

さらに、今後実施予定の施設（和合愛光園、浜北愛光園、奄美佳南園）も！

非喫煙者



受動喫煙から解放される！

喫煙者



ニコチンガムを使うことで
離脱症状に苦しむことなく1日過ごせる！

禁煙デー



禁煙デーをきっかけに 禁煙を始めたAさん

もらえるものはもらおうというつもりでニコチンガムをもらって使ってみたら、タバコじゃなくてニコチンガムで十分だと気付きました。

これをきっかけに自分でニコチンガムを買って、少しずつ個数を減らしながら禁煙しています。

禁煙デーのいちばんの効果は非喫煙者が受動喫煙から解放されて爽やかに過ごせることです。タバコの煙の有害な成分は、風下なら17メートル先でもWHOの環境基準を超える高い濃度の受動喫煙を起こしています。また、タバコを吸った後20～30分程度は、呼気から有害物質が出続けており、髪や手、衣服には有害物質が長時間付着しています（※1）。禁煙デーはそのようなタバコの害を丸1日受けずに済むのです。

しかし普段喫煙する人にとっては、ニコチンの離脱症状に悩む1日になることも考えられます。そこで聖隷健康保険組合では、当日に喫煙者にニコチンガムを配付するというお手伝いをしました。ニコチンガムを使うことで

不快な離脱症状に苦しむことなくタバコと距離を置くことができます。ニコチンガムの効用を実感することができたら、禁煙を始めるきっかけに利用していただきたいと思っています。

今回は世界禁煙デーに合わせて5月31日に複数の施設で禁煙デーが実施されましたが、今後も各施設の衛生委員会などで禁煙デーの導入を検討していただきたいと思います。ニコチンガム配付事業の利用はいつでも受け付けています。



聖隷健康保険組合
保健師 米澤 光穂



1,500名以上の※2
スタッフが
受動喫煙から解放されました！



※1：産業医科大学 大和教授の研究による。 ※2：人数は今回禁煙デーを実施した施設の職員数を足したもの。

Q いつも仕事がいいかげんな同僚がいます。
彼に対して怒りをぶつきたいのですが、
周囲から大人げないと思われそうで、できません…。

A 怒ることは人間の感情の1つなので、悪いことではありません。
ただ、怒るときには、感情まかせではなく、
上手に気持ちを伝える必要があります。

怒りは感情の1つ。 無理に抑え込むことはない

「怒り」をあらわにすると、感情をコントロールできない人、
大人げない人ととらえられてしまうことがしばしばあります。

しかし、怒りは、人間が持つ感情の1つです。「うれしい」
「悲しい」などといった感情があるように、誰にでもあり、必
要なものでもあります。むしろ、怒りを感じているのに、そ
れを抑え込んでしまうことは、不自然なことです。

では、上手に怒ったり、上手に
怒りを伝えるにはどのようにすれば
いいのでしょうか？ まずは、自
分がどんなことに怒りを感じてい
るのか、相手にどうしてほしかった
のかをしっかりと把握することです。
怒りの原因がはっきりしていない
と、ただ怒りを相手にぶちまける
だけになってしまいます。

そして、相手に伝えるときは「な
ぜ、〇〇さんはこうしなかったの？」
と責めるのではなく、「このように△
△になると困るので、今後は××
してね」といったように、自分を主
語にすることで感情を伝えましょう。

必要なときに怒ることが できるようにしよう

このときに気をつけたいのが、自分の思い込みや決めつけ
だけでものを言ってしまうたり、大げさな表現を用いて相手
を責め続けたり、打ち負かそうとしたりすることです。

そもそも怒りを感じたのは、相手に理解してほしいという
気持ちがあったからのはず。相手の考えを否定するのではな
く、相手にわかってもらうことを忘れないようにしましょう。

「どうしてあんな言いかたをし
てしまったのか」と怒ったことに
後悔したり、逆に「あのとき
怒りを伝えればよかった」と
怒れなかったことを引きずる
ことは、人間関係においてど
ちらもいい方向には進みませ
ん。自分が望んでいること・
理解してほしいことについ
て、必要なときには怒り、と
ときには怒らずに上手に相手に
伝えられるよう、一步一步解
決していきましょう。



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・イーブ㈱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。



血圧が気になる人に！

カリウムの上手なとり方

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

カリウムにはナトリウム（塩分）の排泄を促す働きがあります。
血圧が高めの人、ナトリウムを抑えるとともにカリウムを十分とることも大切です。

調理の工夫でカリウムを効率よくとろう！

カリウムは、野菜や果物、いも、海藻、豆類、魚など幅広い食品に含まれていますが、水に溶けやすい性質があるので調理に注意が必要です。食材を水洗いしたくらいではそれほど流出しませんが、長時間水にさらしたり、塩もみしたり煮たりして、材料の細胞壁が壊れると溶け出してしまいます。青菜をゆでた場合は3割～6割ほど、いもを煮た場合は1割～2割ほどのカリウムが流出してしまいます。調理法を工夫して、効率よくカリウムをとりましょう。

★調理損失を抑えるポイント.....

調理によるカリウムの損失を抑えるためのポイントは次の4つです。

1 食材は大きめに切る

2 皮ごと調理する

3 ゆでるより蒸す

4 汁ごと食べる

汁ごと食べることで汁に溶け出したカリウムも無駄なくとることができますが、汁のナトリウムも一緒にとることになります。具たくさんにして汁はナトリウムを抑えて作りましょう。

★調理で使う.....ナトリウムに注意！

カリウムの多い食品を積極的にとっても、調理でナトリウムも多く使ってしまうと、カリウムのナトリウムのとりすぎを調節する作用は軽減されてしまいます。カリウムの多い食品を調理するときだけでなく、食卓全体のナトリウム量を控えめにしましょう。

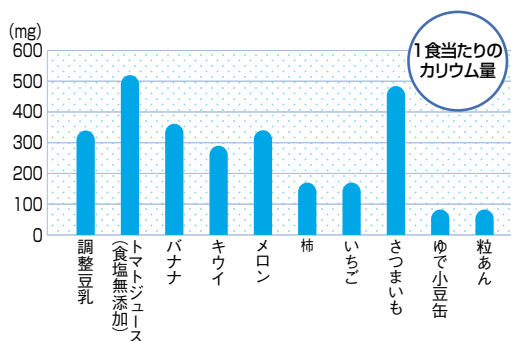
自然のままの食品は、そのほとんどが低ナトリウム、高カリウムなので、素材のおいしさを味わえるような薄味を心がけるとよいでしょう。

★カリウムの多い食材を使う.....

日本人の食事摂取基準（2015年版）における1日のカリウムの目安量は男性2500mg、女性2000mgです。グラフを参考に、カリウムの多い食品を献立に上手に取り入れましょう。

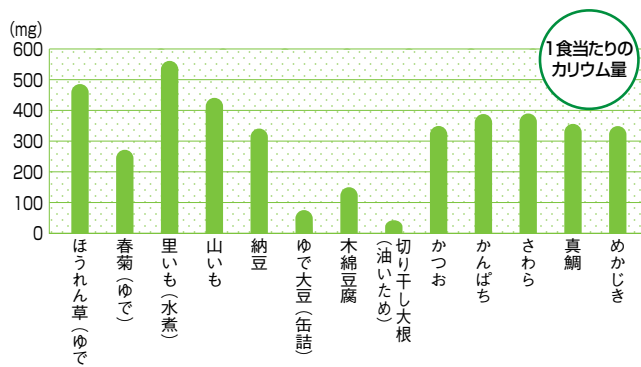
■カリウムを効率よくとれる食品

- 調整豆乳、トマトジュース（食塩無添加）
- バナナ、メロン、キウイ
- さつまいも、小豆 など



■カリウムは多いが、調理損失やナトリウムに注意する食品

- 青菜（ほうれん草、春菊など）
- 里いも、山いも
- 納豆、豆腐
- 切り干し大根
- かつお、かんぱち、さわら など



めかじきのソテー アボカド入りサルサソース

野菜たっぷりのサルサソースは火を通さず作るので、野菜に含まれるカリウムを逃さずしっかりとれます。
カリウムの豊富なめかじきに合うピリ辛なソースです。

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

2人分の材料

◆ アボカド入りサルサソース



長いも …… 30g
(7～8mm 角)
玉ねぎ …… 30g
(みじん切り)
ピーマン …… 1/2個 (10g)
(みじん切り)



トマト …… 中1個 (130g)
(みじん切り)



アボカド …… 小1/2個 (50g)
(7～8mm 角)

酢 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/3
はちみつ …… 小さじ1
こしょう …… 少々
タバスコ …… 3～4滴

◆ めかじきのソテー



めかじき …… 2切れ

塩 …… 少々
こしょう …… 少々
オリーブ油 …… 大さじ1/2



1人分 242kcal
カリウム 803mg

作り方

1 ボウルにアボカド以外の材料、調味料を入れて混ぜ、最後にアボカドを加える。これでサルサソースは完成。



2 めかじきに塩、こしょうをふり、オリーブ油を熱したフライパンで焼く。皿に盛り、サルサソースを適量かければ出来上がり。



アレンジするなり!

サルサソースは、青魚のソテーや冷奴、ゆで鶏にもよく合います。サルサソースの保存の目安は2日間程度です。加熱しないソースなので早めに食べましょう。

海の上を滑るように

横浜エデンの園
ケアサービス課 看護師
松村 大 さん

Q1 どんな活動や運動をされていますか？

15年ほど前に海の近くへ移住したことをきっかけにカヌーを始めました。毎週1回は海に出て練習し、年に5～6回レースに出場しています。週末が休みのときは仲間と、平日は1人で漕ぐことが多いですね。レース前は仕事が終わってから夜に練習することもあります。

Q2 カヌーを続けてきて、どんな感想をもっていますか？

最初はシーカヤック（幅の広い安定したカヌー）をのんびり漕いでいたんですが、レースに出るようになり、徐々にスピードを追求するようになって、推進力が高く波に乗りやすいタイプのものへ乗り換えてきました。レースは主に海で行われ、国内では伊勢や広島、海外は香港まで遠征したこともあります。15～30kmの距離を一斉にスタートして順位を競います。その日の風や波、潮を読み、波に乗りながら全力で漕いでいきます。レース中は本当に辛くて「もうやめよう…」と毎回思うのですが、ゴールをすると「次は絶対に何位以内に入ろう！」なんて思っているから不思議ですよ。

健康づくりという意味でも、カヌーは上半身だけで漕いでいるように思われがちですが、全身運動で心



▲強烈な風波に翻弄されて…

肺機能はもちろん、特にレース用のカヌーは細くて安定感がなく、常にバランスを取ることが求められるので、体幹もかなり鍛えられます。



▲横浜みなとみらいでレース前に1枚！

Q3 カヌーの魅力はなんですか？

やっぱり大好きな海で自然と一体になれるところですね。海に出ると小さなことで悩んでいる自分がバカバカしくなったりして、とてもリフレッシュできるんです。追い波にうまく乗って、漕がずにすごいスピードでカヌーが海の上を滑るように走っていくときの気分は最高です！ その反面、海は危険と隣り合わせなので、天候の悪化や動力船、岩礁など隠れた危険因子を常に意識しながらリスク管理をしていくことがとても重要で、これは仕事にも生きてくるものだと感じています。

Q4 今後の目標や意気込みなどありますか？

何歳になっても可能な限り海に出ていきたいですね。実際、周りには60、70歳を過ぎてもレースに出られている方が結構いるんです。

それからカヌーではないのですが、昨年職場の仲間と鎌倉から小田原までの43kmを歩いたり、登山をしたりしています。シフトの関係上みんなで日中出かけることはなかなか難しいですが、今後もそんな仲間が増えていき、健康的な活動の輪が広がっていけばと考えています。



▲職場の仲間と金時山登頂成功！！