

聖隷けんぽだより

2019年
November
No.63

今回の
事例

宴会続きで体重増加が心配… 片山さん (45歳)

ふだんの食事では、野菜サラダを必ず食べるなど気をつけているつもり。でも、営業職のため接待が多く、おなか周りの脂肪は一向に減らない。健診でも血糖値と中性脂肪値が高いといわれたため、宴会が続く年末が心配。



片山さんの宴会での食事
ビール2杯
ハイボール1杯
肉料理 (焼き鳥など)
野菜サラダ



Question

どっちの順番が太りにくい？

おなか周りの脂肪が気になる片山さん。
宴会でお酒を飲んだり、つまみを食べたりするとき、
Aと**B**どちらの順番がより太りにくいでしょう？

飲む
順番



A

or

B

ビール

ハイボール

↓
ハイボール

↓
ビール

食べる
順番



A

or

B

PM 野菜のつまみ

PM 野菜のつまみ

↓
肉のつまみ

↓
野菜のつまみ

PM 野菜のつまみ

PM 肉のつまみ

ヒント

食べる時間にも注目！

Answer

● 答えはP6に！

『へるすあつぷ21 2016.12』(株)法研

- Contents ● 保健師だより.....2
- 整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています.....4
- その「イラッ!」をコントロール.....5
- 宴会太りを防止! 飲む順番・食べる順番.....6
- いぎいき聖隷人.....8



裏表紙をみてネ!

いぎいき聖隷人
大石 涼督さん



聖隷健康保険組合

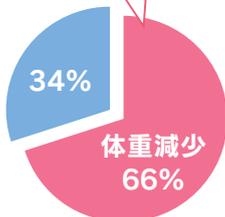
<http://www.seireikenpo.or.jp/>

特定保健指導の対象になったらやせるチャンス!

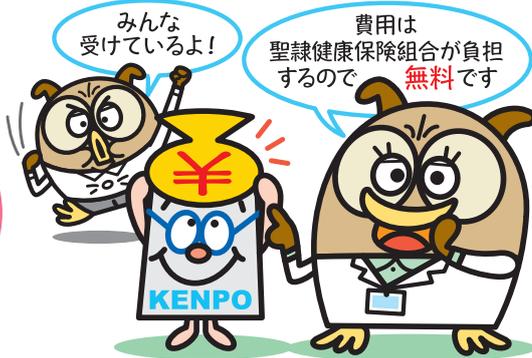
指導を受けた加入者の
66%が体重減少成功!



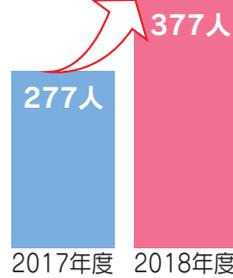
聖隷健康保険組合
保健師 深田 裕子



2017年度実績



指導を受けた加入者は
前年度比**136%**!

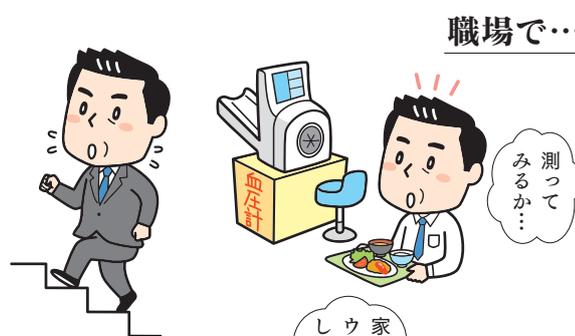


聖隷健康保険組合
保健師 米澤 光穂

どんなことするの? 特定保健指導



- 実現するために
- 1日1万歩以上歩く
 [職場で階段を使う
 [1駅歩く]
 - 週1回、休肝日



職場で...



メールでやりとり...



面談も...

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。



通勤途中に...



スマホを使った新しい特定保健指導のサービスが始まります

対象となった方へはご自宅に案内をお送りします

- ✓ 遠隔面談だから仕事中に呼び出されたり休みを取ったりしなくていい
- ✓ 専属の管理栄養士がサポート
- ✓ 空いている時間を有効活用できる



スマホによる特定保健指導！

遠隔特定保健指導で実績のあるエス・エム・エスがみなさんの健康をサポートします

WEBやスマホアプリを活用

必要なのはスマホだけ！
誰でも簡単に始められます。

SMS

参加者

- ✓ 歩数の自動連携
- ✓ 食事の写真撮影
- ✓ 体重の入力



チャットで対話



管理栄養士

- ✓ 専属の栄養士がサポート
- ✓ 食事内容にコメント
- ✓ 相談・質問に対しても回答



医師が監修



専属の栄養士が
的確にアドバイス

リアルタイムに
結果を見られる



© Copyright SMS CO.,LTD.

こちらのサービスは『株式会社エス・エム・エス』への委託となります

特定保健指導を受けないと毎月の保険料が値上がりする？

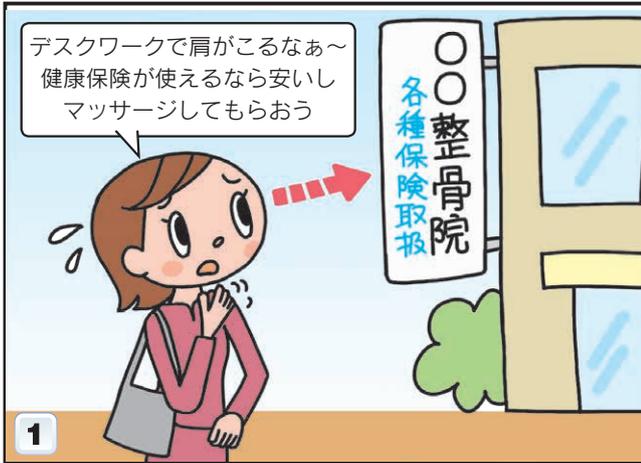


特定保健指導の案内が届いても受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！



整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

- 骨折※ 脱臼※** ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。
- 打撲 捻挫** (いわゆる肉ばなれを含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えないケース(全額自己負担)

- ×日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ×保険医療機関で治療中の負傷
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×症状の改善の見られない長期の施術
- ×労災保険が適用となる仕事や通勤途上におきた負傷
…など

病院と整骨院・接骨院は違います

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。



整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください(医療費控除を受けるときにも必要です)。
- ◆**医療機関で治療を受けながら、同時期に同一部位への施術を整骨院・接骨院で受けた場合は全額自己負担となります。**

健保組合から、施術内容等を照会することができますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

Q 宿題が終わってからゲームをするのが我が家のルール。しかし、子どもがしょっちゅうルールを破るので、怒鳴りつけてしまいます。上手に言い聞かせる方法はありませんか？

A 怒鳴りつけたり、感情的になってあれこれと言うのではなく、一番言いたいことを自分のなかではっきりとさせたくて、相手を叱り、その理由を明確な言葉で伝えましょう

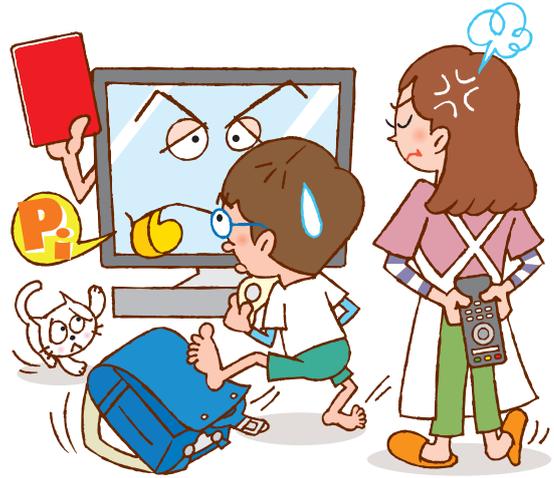
言いたいことを自分のなかではっきりとさせておく

「叱る」ことは本来、相手の成長を願って、相手の間違った意識や行動を正してもらうことが目的です。しかし、実際には怒りの感情をぶちまけているだけの「叱り下手」な人もいます。

正しい叱りかたには3つのポイントがあります。1つめは「1番言いたいことをはっきりさせる」ことです。伝えたいことがはっきりしておらず、おまけに過去のことをひっぱりだしたり、あれもこれもと言っていると、相手は何を言われているのかわかりません。「〇〇してほしい」と言いたいことを1つに絞り、「なぜなら～」とその理由を明確に伝えましょう。

「許容できる」「許容できない」の線引きをはっきりさせよう

2つめは「叱るときルールをはっきりさせておく」ことです。そのときの気分によって叱る・叱らないの基準が違っていたり、相手によって叱る・叱らないの基準が変わることがないようにしましょう。また、関係する人たちの間でルールを作ったら、その認識をみんなで共有することです。



3つめのポイントは、「どうしてほしいのかを具体的に伝える」ことです。相手に何かを伝えるときに、例えば「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」などといった言葉を使っていませんか。こうした言葉は人によってとらえかたがそれぞれ異なるもの。そのために、互いの認識や行動にズレが生じ、相手に対し怒りを感じてしまうこともあるのです。「次からこうすればいい」と相手に伝わるよう具体的な表現で伝えることを心がけましょう。

冒頭の質問では子どもと親の例を上げていますが、ここでご紹介した3つのポイントは、「上司と部下」など大人の世界でも応用できますので、実践してみてください。

心の相談室 (@メンタル)



育児の悩み



親子関係



恋愛・結婚



仕事への不安



転職の悩み



上司への不満

電話相談

TEL 0120-726-489

相談時間：月～土 / 9:00～21:00



まずは相談を…

オンライン相談



契約団体ID : seirei
パスワード : dec04rei

<https://www.kenko-program.com/seirei>

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド・イーブ様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



宴会太りを防止! 飲む順番・食べる順番



時間に合わせた **飲み方**・**食べ方** で太らない!

宴会が続く12月。事例の片山さんのように、飲みすぎ・食べすぎで体重増加が心配な方も多いのではないのでしょうか。とはいえ、仕事の付き合いもあるとなかなか断ることもできません。そんなときは、食事の時間を意識して、飲む順番や食べる順番を見直しましょう。内臓脂肪が減り、健診結果も改善されやすくなります。



食物繊維の多いつまみを選ぶ

もずく酢や、わかめとタコの酢の物、なめこおろしなどがおすすめ



ビールは最初の1杯だけ

梅酒やサワーなど、甘みを加えたお酒は飲まない



たんぱく質のつまみを食べる

焼き鳥、刺身、焼き魚、湯豆腐など



Point

最初に食物繊維を!

アルコールが体内に入ると、アルコールの代謝が優先され、糖やあぶらの代謝が後回しになります。そのため、一緒に食べたつまみが体に脂肪として蓄えられやすくなります。最初に食物繊維の多い海藻やきのこ、野菜などをとることで、アルコールやつまみでとる糖やあぶらの吸収を抑えることができます。

糖質を含むお酒は最初の1杯だけ

ビールや発泡酒、日本酒、ワインなどの発酵酒には糖質が含まれています。遅い時間になると血糖値が上昇しやすくなるので、ビールなどの発酵酒は最初の1杯にして、その後は糖質を含まない蒸留酒などに変えましょう。ただし、蒸留酒も量が増えると肝臓に負担がかかり、カロリーをとりすぎてしまうので注意が必要です。梅酒やサワーなどの甘いお酒は糖質が多く、高カロリーなので控えましょう。

お酒に含まれる糖質量
(100g当たり)

	糖質量 (g)	エネルギー (kcal)
ビール(淡色)	3.1	40
ビール発泡酒	3.6	45
日本酒	4.9	109
ワイン	2.0	73
梅酒	20.7	156
焼酎(25度)	0	146
ウイスキー/ブランデー	0	237



焼酎、ウイスキーに変える

21時以降は、糖質を含まない蒸留酒や糖質ゼロのビールを1杯まで。その後は、ウーロン茶などノンカロリーの飲料に変える



低カロリーのつまみを選ぶ

21時以降はできるだけつまみは食べない。食べる時はお浸し、野菜サラダ、海藻サラダ、もずく酢などを選ぶ



Point

たんぱく質食品をとる

肝臓の働きを助けるたんぱく質食品は必ずとりましょう。あぶらの多い料理はカロリーが高く脂肪に変わりやすいので、できるだけ低脂肪のたんぱく質食品を選びます。外食なら、刺身や焼き魚、煮魚、湯豆腐、焼き鳥(ねぎま・ささみ・砂肝など)などがおすすめです。遅い時間になるとあぶらの代謝はとくに悪くなるので、あぶらの多い肉より、魚や大豆製品を選びましょう。

飲む・食べるペースを落とす

脂肪蓄積タイム

飲んだあとのメはNG!

飲んだあとにラーメンやスイーツは食べない

効果チェック

寝起きの気分、朝の食欲

時間を意識して飲み方や食べ方を変えると、翌朝の体への影響が大きく違ってきます。飲んだ翌日の寝起きの気分や食欲をチェックしてみましょう。

クイズの答え

飲む順番: **A** 食べる順番: **A**

糖質を含むビールは最初の1杯に。その後は糖質を含まないハイボールに変えます。つまみは最初に食物繊維の多いもずく酢やサラダなどを食べて、その後に肉料理などのたんぱく質食品を。夜遅い時間帯は、できるだけ低カロリー料理を選びましょう。

メが食べたくなる理由は何?

飲んだあとのラーメンやお茶漬け、スイーツなどは体への悪影響が大きいので、極力控えましょう。メの一品が食べたくなるという人は、血糖値が一時的に下がって空腹を感じていることが考えられます。以下にあげたような飲み方や食べ方をすると、糖の取り込みが阻害され、一時的な低血糖状態を招きやすくなります。

- 飲む日の昼食を軽くすませている
- かなりの空腹状態で飲み始めている
- 飲むスピードが速い
- 食べるスピードが速い
- ビールや炭酸割りなど、炭酸入り飲料が多い

「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



1人分…96kcal
たんぱく質…1.6g
脂質…5.4g
炭水化物…8.9g
食塩相当量…1g

にんにくや醤油が香ばしく、食欲をそぞろ大根ステーキ。噛むと汁があふれ、しっかりとした食べ応えがあります。



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

おつまみにもピッタリ! 大根ステーキ ガーリックみそソース

材料 (2人分)

大根	2切れ(240g)
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1と1/2
◆にんにくみそソース	
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1
みそ	小さじ2
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
赤唐辛子(輪切り)	小さじ1/6
水	大さじ1
小ねぎ小口切り	適量
かつお節	適量

作り方

- ①大根は厚さ2cmの斜め輪切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ②大根の表面に格子の切れ目を入れ、しょうゆをまぶしておく。
- ③にんにくは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を熱し、大根を入れ、焼き色がつくように焼き、取り出す。
- ⑤焼き油をふきとり、ごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら弱火にし、みそ、砂糖、酒、赤唐辛子、水を加え、半量になったら火を止める。
- ⑥皿に大根を盛り、5のソースをかけ、小ねぎとかつお節をのせる。

今日のKey食材



大根

大根には消化酵素が豊富に含まれており、疲れた胃におすすめの食材です。消化酵素は熱で失われやすいので、大根おろしやサラダなどでの生食もおすすめ。冬の大根は辛味が少ないので、おいしくいただけます。

消化酵素が熱で失われないよう、大根おろしは温まる程度に。脂肪やたんぱく質の消化を促すので、お酒の席にもおすすめの鍋料理です。

お疲れの胃にやさしい ほっこり温まる 大根シシト

おろし大根でたっぷり 豚しゃぶみぞれ鍋

材料 (2人分)

豚ももしゃぶしゃぶ用	200g
大根	400g
水菜	100g
にんじん	30g
しめじ	100g
＜調味料＞	
だし	500cc
酒	大さじ4
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

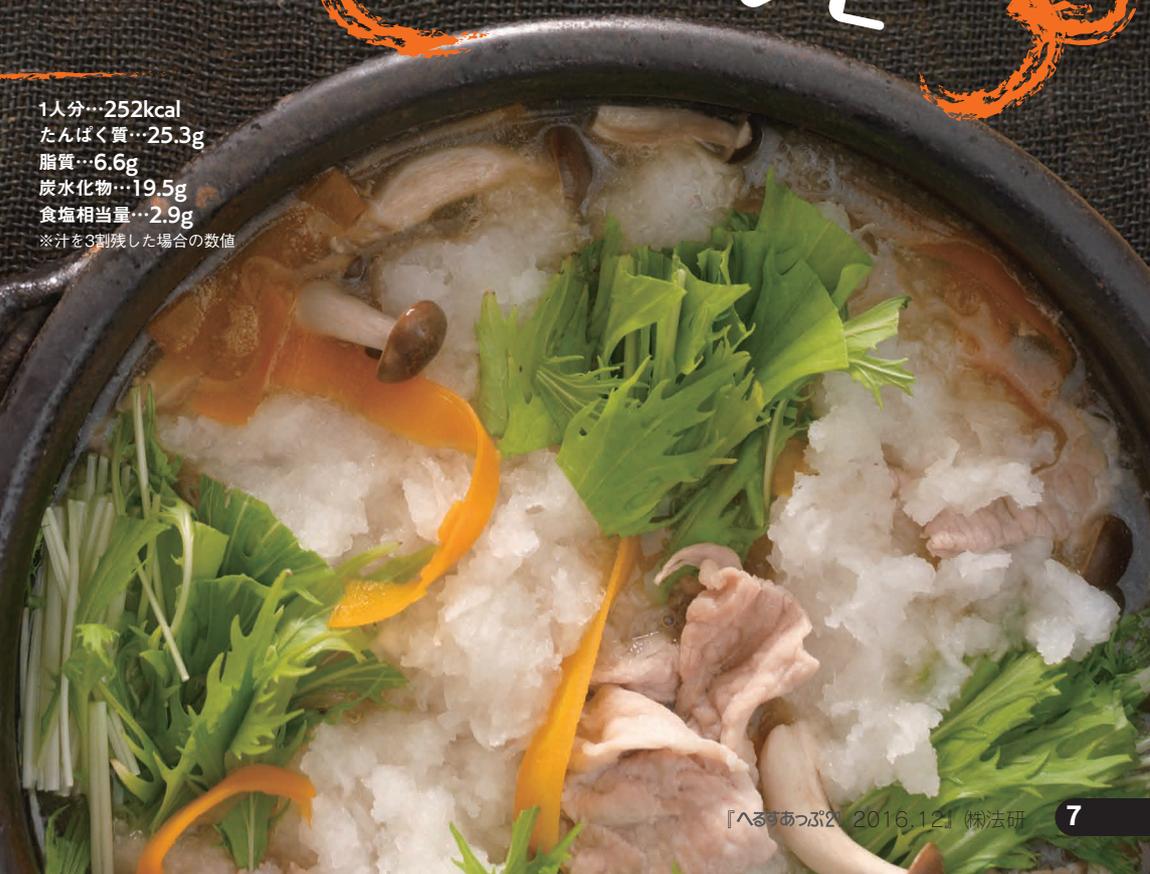
1人分…252kcal

たんぱく質	25.3g
脂質	6.6g
炭水化物	19.5g
食塩相当量	2.9g

※汁を3割残した場合の数値

作り方

- ①大根はおろし、ざるに上げて水気をきる。
- ②水菜は長さ4cmに切り、にんじんはピーラーでリボン状に切り、しめじはほぐす。
- ③土鍋に調味料、にんじんを入れて火にかけ、煮たってきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④豚肉、しめじを入れ、アクをすくい、水菜、大根おろしをのせ、温まる程度に火を入れる。



ソフトバレーボール大会、二連覇を目標に

聖隷福祉事業団 法人本部 財務部経理課 **大石 涼督 さん**

Q1 どんな活動をしていますか？

先日、法人本部にて行われたソフトバレーボール大会に参加しました。いつもは職場で顔を合わせる職員の皆さんと浜北総合体育館のサブアリーナでソフトバレーを楽しみました。

学生の頃から趣味でバレーボールをしていたので、それを知ったときに、すぐ参加表明をしました。普段からインドア派のひ弱な印象を持たれがちなので、そういったイメージを払拭したかったのもあります



▲気合を入れてこー！



▲バレーはチームワークが肝

Q2 ソフトバレーボール大会に参加された感想は？

ソフトバレーボールはバレーボールとルールが異なっていて非常に新鮮で楽しかったです。メンバーのなかにはバレー経験者（自分とは違ってしっかり指導を受けている方！）もいたので勉強にもなりました。



▲優勝！イエー！（大石さんは上段中央）



▲全体集合写真

ソフトバレーは体育館競技で、ボールも柔らかく比較的安全なスポーツです（捻挫などはよくある話ですが……）。未経験の人でもラリーが続くので、誰でも楽しめると思います。

Q3 継続するための秘訣と今後の意気込みをどうぞ！

勝負事ですので継続していると、もっと上手くなりたいと思い始めます。普段からひとつずつできることを増やす意識をもつと、徐々にできることが増えている実感がわいて継続する意欲につながると思います。

今回の大会ではチームの力もあり、見事優勝でした！これからも日々の運動を続け、次回開催があれば二連覇達成を目指したいと思います。



クイズをどうぞ！

『けんぼだより』を読んで解答してください。正解者のうち抽選で20名の方にクオカードを贈呈します（通常500円分⇒今年度はクイズ企画開始キャンペーンとして1,000円分のクオカードを贈呈！）。

問題

特定保健指導を受けるための料金はいくらかでしょうか？

解答

〈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保険証の記号番号、③所属事業所名、④郵便番号、住所、電話番号、⑤「けんぼだより」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〉2019年12月16日（月）

※クイズの応募でいただいた個人情報は、賞品の発送、「けんぼだより」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