

聖隷 けんぽだより

2021年

February

No.68

Question

焼肉の牛カルビと鶏ささみ。
(牛バラ)
同じ100gで、牛カルビは鶏ささみの
何倍のカロリー？

実践!

食

コンディショニング

Answer

●答えはP6に!



焼肉の牛カルビ (牛バラ)



鶏ささみ

A 2倍 **B** 3倍 **C** 4倍

- Contents**
- 互助会の窓口減免制度が終了し、窓口負担が発生します …… 2
 - 使っていますか? ジェネリック医薬品/
2021年4月から電話健康相談が変わります! …… 3
 - 保健師だより …… 4
 - テレビを見ながらできる!「レッグレイズ」で腹筋群を鍛えよう …… 5
 - コレステロール値が気になるとき …… 6
 - いきいき聖隷人 …… 8



いきいき聖隷人
畠山 純弥さん

裏表紙をみてネ!



聖隷健康保険組合

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

裏表紙でクイズ実施中
クオカード+健康グッズ
プレゼント!

互助会の窓口減免制度が終了し、 窓口負担が発生します

- 聖隷互助会による窓口減免制度が2020年12月で終了しました。2021年1月受診分より互助会加入者もすべての医療機関で窓口負担が発生します。
- 「手術で医療費が高額になる」「出産で窓口負担が高額になる」そんなときは次のような制度を活用してください。



医療費が高額になるとき → 「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証（非課税者）」

手術や高額な医薬品を使うときなど、医療費の窓口負担が高額になり自己負担限度額を超える場合は、「限度額適用認定申請書」、「限度額適用・標準負担額減額認定申請書（非課税者）」を聖隷健保に提出して、事前に認定証を取得しておきましょう。医療機関の窓口で提示することで、窓口負担は自己負担限度額までとなります。

聖隷健保のホームページから申請書をダウンロードして、健保へ申請してください。入院、外来どちらでも適用され、被保険者・被扶養者ともに対象になります。

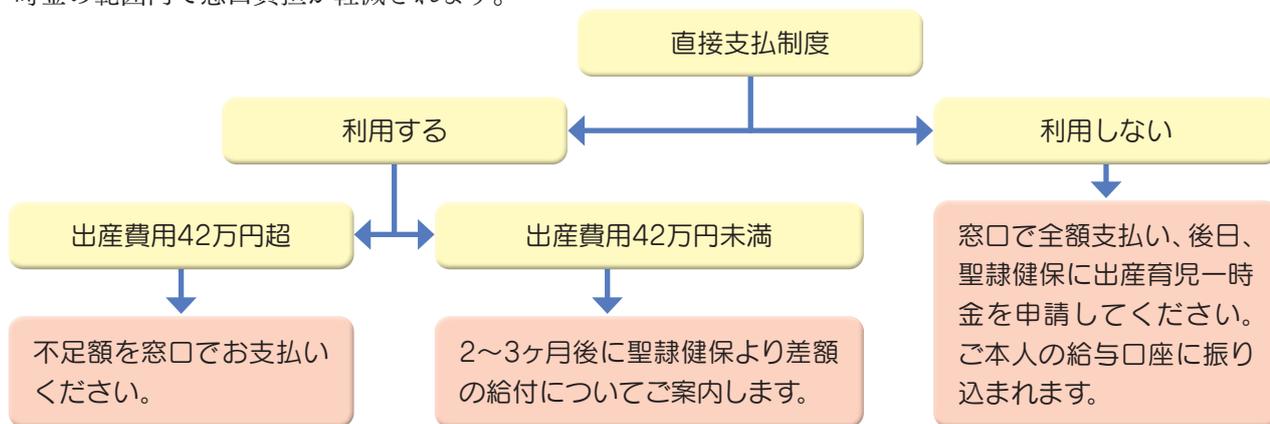
※2021年3月からマイナンバーカードに対応した医療機関では、資格確認できるようになり、限度額適用認定証がなくても医療費の自己負担額は、限度額までとなります。マイナンバーカードをマイナポータルで事前登録しておく必要があります。

※マイナンバーカードによる資格確認は、医療機関により開始時期が異なる場合があります。

※被保険者が住民税非課税対象者の方は、自己負担額が減額される場合がありますので、聖隷健保までご連絡ください。

出産するとき → 「直接支払制度」

「直接支払制度」を利用すると、退院時に医療機関からご請求される出産費用について、原則42万円の出産育児一時金の範囲内で窓口負担が軽減されます。



✓ 給付・請求に関する書式

- 限度額適用認定申請書
- 出産育児一時金申請書



使っていますか？

ジェネリック医薬品

聖隷健保は、ジェネリック医薬品を推奨しています。

国のジェネリック医薬品使用率の目標は80%以上ですが、直近の聖隷健保の使用率は74.5%です。静岡県には40健保あり、最下位が続いています。

今までも健保から「ジェネリック医薬品促進通知」を送っていましたが、2019年度からは「ジェネリック医薬品使用宣言書」の提出取り組みを開始しました。今年度は426名に通知を送り、宣言書を提出した方は



52名でした。もっと多くの方のご協力が必要です。

そろそろ花粉症の本格的なシーズンが始まりますが、普段はお薬を使わない方も、この時期だけは使う方も多いと思います。内服薬だけでなく、点眼薬や保湿剤などでもOKです。今年は「ジェネリック医薬品」を使ってみませんか？

ジェネリック医薬品を希望される場合は、保険証にジェネリック医薬品希望シールを貼ることをお勧めします。

新しく発行される保険証にはジェネリック医薬品希望シールが貼付されています。

花粉症の薬代の比較 (例)

●アレルギー症状を抑える内服薬 (60mg錠を1日2回、3カ月間服用した場合)

	薬価×日数	自己負担額
新薬	1日分 100円×90日=9,000円	2,700円
ジェネリック	1日分 30円×90日=2,700円	810円

1,890円おトク!

●鼻炎症状を抑える点鼻薬 (18gびんを計6本使用した場合)

	薬価×本数	自己負担額
新薬	1本分 2,820円×6本=16,920円	5,080円
ジェネリック	1本分 1,390円×6本=8,340円	2,500円

2,580円おトク!

●目のかゆみを抑える点眼薬 (5mLびんを計6本使用した場合)

	薬価×本数	自己負担額
新薬	1本分 520円×6本=3,120円	940円
ジェネリック	1本分 140円×6本=840円	250円

690円おトク!

※上記の薬価(薬代)は2020年10月31日現在のものです。また、薬価のみを計算したもので、実際に支払う医療費には、別途、調剤基本料や薬剤服用歴管理指導料、薬剤情報提供料などが含まれます。
 ※用量、薬価等は一例であり、薬剤やメーカーによって価格は異なります。なお、薬価は点数に「五捨五超入」という特別の計算ルールがあります。自己負担分は四捨五入され10円単位での支払いとなり、上記は3割負担の場合です。



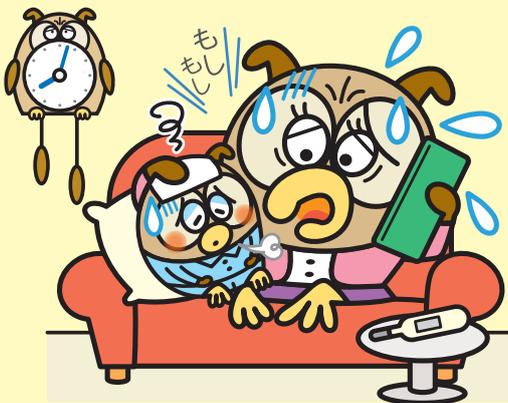
すでに保険証をお持ちでシールを希望される方は、健保までお問い合わせください。

予告

2021年4月1日から電話健康相談が変わります!

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。



プライバシー
厳守!

通話料・相談料
無料
面接は年度内
5回まで無料

利用できる方

被保険者および被扶養者

こんなときは…、お電話ください!

- ☑ 子どもが急に熱を出した
- ☑ 育児・介護が辛い
- ☑ 病気がなかなかよくなる
- ☑ 仕事でストレスがたまる
- ☑ どの診療科に受診すべきかわからない

何が変わる?

24時間365日の健康相談が始まります!
専用番号は次回4月号でお知らせします。

※ピースマインド社によるサービスの提供は3月末をもって終了となります。

目指せ、いきいき聖隷人!! 「ぐっすり眠れた感」を得るには



2020年度の健康スコアリングレポートの結果より、人間ドックや健康診断の問診で「睡眠で休養が十分とれている」と回答した職員は2人に1人でした。成人に必要な睡眠時間は『個人差はあるものの、6時間以上8時間未満が妥当』とされています(※)。普段の睡眠時間がそれより短い方は、睡眠時間の確保が必要になります。しかし、ただ長く寝ればよいわけではなく、「睡眠の質」も大切です。

※厚生労働省『健康づくりのための睡眠指針2014』による

眠りの質を高めるコツ

朝 体内時計を整える

- 体内時計は24時間10分くらいで毎日少しずつ後ろにずれていきます。毎日同じ時間に起きて太陽の光を浴び、体内時計の時計合わせをしましょう。
- 朝食をしっかりとりましょう。特にホルモンの材料となるたんぱく質は重要です。



昼 疲れると眠くなる仕組みを整える

- 目覚めている時間が長くなるにつれて体に疲れや睡眠を引き起こす物質がたまり、睡眠を引き起こす力(睡眠圧)が高まります。昼間に身体を動かし適度に疲れていることで睡眠圧が高まり、長く深く眠れるようになります。ただし、長い昼寝は疲れが取れてしまうため、15時までに15分間くらいにしましょう。



夕 夜になると眠くなる仕組みを大切に

- 深部体温(脳を含めた体の内部の体温)は日中高くなり、夜に向けて徐々に下がり通常明け方5時頃に最低となります。
- 就寝1~2時間前に39~40℃のぬるめのお湯にゆっくり入浴することは軽い運動と同じ効果があります。深部体温を少し上昇させることができ、その後の体温低下の勾配が大きくなり、眠りを深くする効果があります。
- 寝る前のパソコンやスマートフォンなどは使用しないようにしましょう。強い照明や液晶などのブルーライトを浴びるとメラトニンという眠りのホルモンの分泌を低下し、眠気が飛んでいってしまいます。



★夜勤明けなどで帰宅時に強い光を浴びてしまうと体内時計は遅れてしまいます。帰宅時に帽子やサングラスなどで強い光を入れないようにしましょう。
★寝る直前は満腹も強い空腹も望ましくありません。消化のよい軽めの食事で空腹感を満たしてあげるとよいでしょう。

日中の強い眠気、2週間以上続く不眠など睡眠の不調が続く場合は、何らかの疾患が隠れている場合があります。その場合はかかりつけ医など医療機関に相談することをおすすめします。

※「保健、医療、福祉、教育にいかす 簡易型認知行動療法実践マニュアル」より

自然に眠くなるのは 起床後約16~18時間後。 1日の周期を司り睡眠を促すホルモン 『メラトニン』の分泌が最大になるタイミング

寒さの厳しいこの時期は特に、布団から出られず起きる時間が乱れがちかもしれませんが、そのままでは時差ボケのように睡眠リズムが狂ってしまいます。毎日同じ時間に起きることはホルモンの分泌にも関わり、生活と睡眠のリズムを整えて睡眠の質を向上させることにつながります。今日はスマートフォンを寝室に持ち込まず、少し早めに布団に入ってみませんか。

夜ぐっすり眠るためには
朝にきちんと起きる
ことが必要なのか





テレビを見ながらできる! 「レッグレイズ」で 腹筋群を鍛えよう



監修 ■ 近畿大学生物理工学部准教授 谷本 道哉

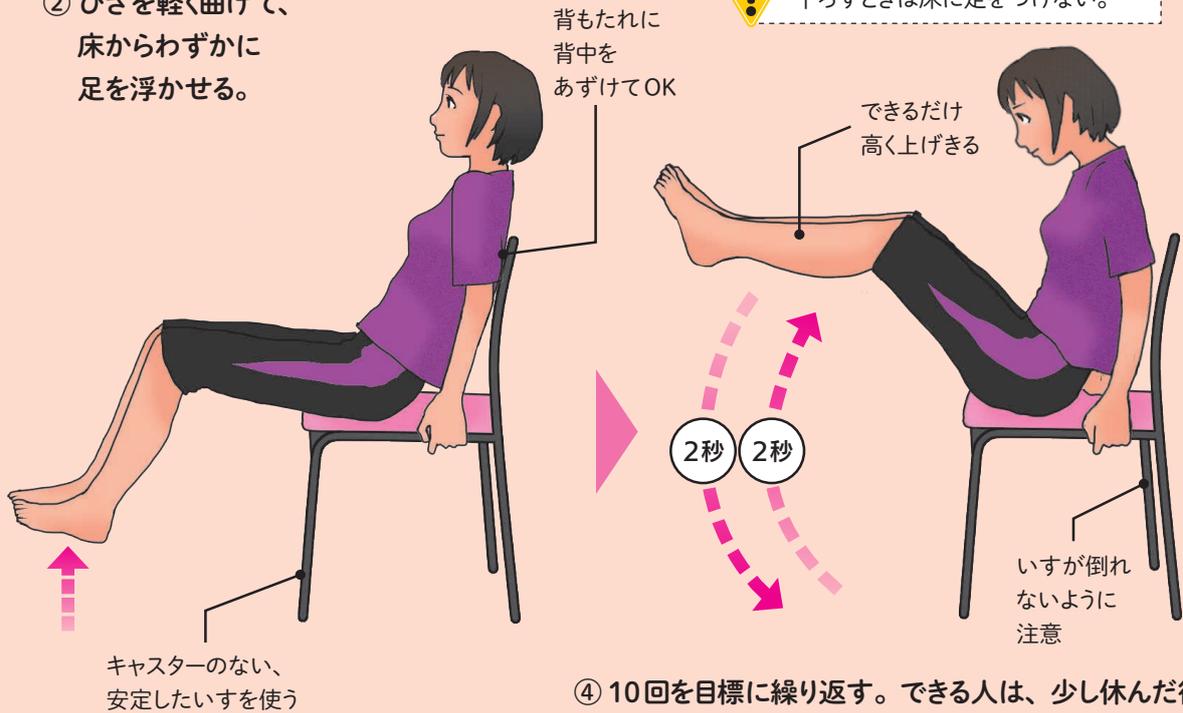
※どの動きも無理をせず、痛みを感じたら、すぐに中断しましょう。

① いすに浅く腰かけ、座面の後ろのほうに手をかける。

② ひざを軽く曲げて、床からわずかに足を浮かせる。

③ 2秒かけて、脚を上げられるところまでキューツと上げ、2秒でじっくり下ろす。

⚠️ 下ろすときは床に足をつけない。



④ 10回を目標に繰り返す。できる人は、少し休んだ後でさらに5回をテンポよく繰り返す。

レベルアップ

楽にできる人

ひざを伸ばして行くと、より負荷がかかります。

レベルダウン

きつくてできない人

ひざを深く曲げて行いましょう。

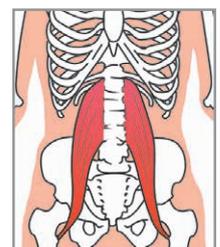
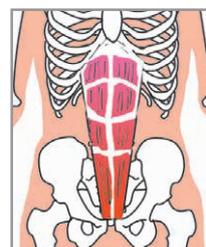
ウエストが気になるものの、上半身を起こす腹筋運動はちょっと……という人におすすめなのがレッグレイズです。

腹部の前側にある「腹直筋」だけでなく、下腹の深部にあるインナーマッスルである「大腰筋」も鍛えられます。腹直筋には内臓を支える役割もあるため、下腹ポッコリの解消が期待できます。また、大腰筋は脚を前に振り出す筋肉。強化することで、歩いたり走ったりする速度が上がる効果も。

職場の休憩時間や、家でテレビを見ている間などに、ぜひ取り組んでみてください。

腹直筋

大腰筋





（株）クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

コレステロール値が気になるとき

血中コレステロールのうち悪玉と呼ばれる LDL コレステロールが増えると、動脈硬化をすすめるため注意が必要です。

脂質の量に気をつけるとともに、種類にも注目！

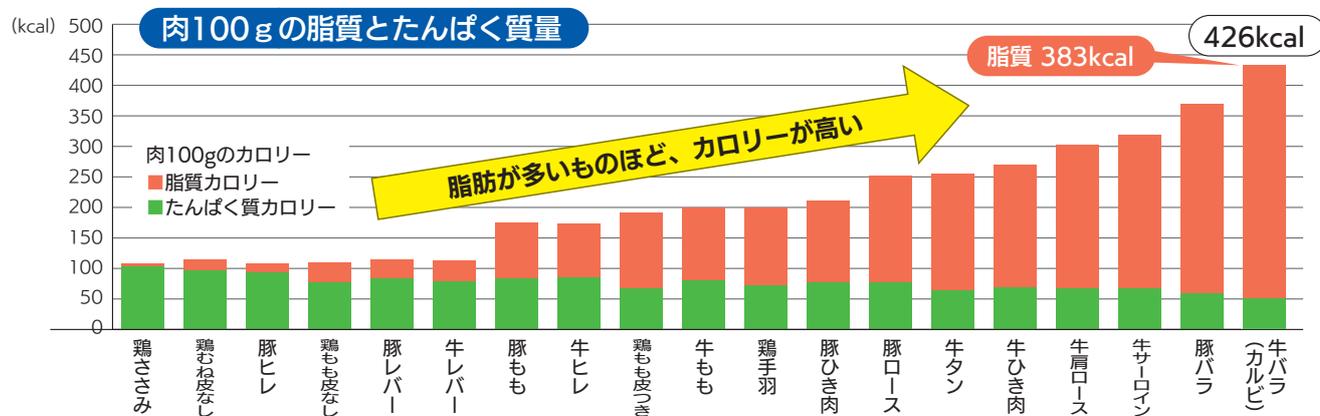
まず、食事では油脂をとる量が多くならないようにすることが大切です。さらに油脂の中でも種類があり、コレステロールそのものの摂取よりも注意したいのが、肉や乳製品など動物性の脂に多く含まれる飽和脂肪酸です。

グラフは肉100gの脂質とたんぱく質の含む量とカロリーを示しています。

同じ100gでもカロリーが大きく違いますが、これは含まれる脂質の量によって変わることがよくわかります。この脂質の部分にコレステロール値を上げる飽和脂肪酸が多く含まれています。できるだけ、グラフの左のほうの種類を選ぶようにしましょう。

また、飽和脂肪酸は乳製品や加工食品にも多く含まれるので、これらを食べる頻度が高くコレステロール値が気になる人は、食べる頻度や量を見直しましょう。

飽和脂肪酸と反対に、コレステロール値を下げる種類の脂質もあります。魚やえごま油など植物油に多く含まれる不飽和脂肪酸です。魚も脂質が多いと高カロリーになるので、1回量は80~100gくらいを目安に食べましょう。また、魚の脂は新鮮なうちにとることもポイントになります。酸化しやすい性質があるため加工品の干物や漬け魚より、生魚や缶詰などがおすすめです。魚より肉を食べることが多い人は、食事の主菜を、魚>肉のバランスに変えましょう。



食物繊維をたっぷり取る

水溶性の食物繊維はコレステロール値を上げる元となる、胆汁酸の排泄を助けるので、コレステロール値を上げない効果が期待できます。

海藻やイモ類、キノコ類、麦や豆などに多く含まれています。主菜が肉料理の食卓では主菜の付け合わせや副菜として必ず添えるようにするといいですね。

生活・食事のリズムを整えるといいことだらけ

食事の内容だけでなく、食事リズムの乱れにより、血中のLDLコレステロール値が上昇しやすいことがわかっています。

血中脂質に限らず、どんな検査値、体調にも大きく影響するため、生活リズム・食事リズムの改善は最初に取り組み項目と考えましょう。起床と就床、1日3食を、できるだけ毎日同じ時刻に！

リズムが整えばからだの調子よくなることを実感できるはずですよ。

クイズの答え **4倍** (100g当たり 牛カルビ 426kcal、鶏ささみ 109kcal)

これほどまで大きなカロリーの差ができるのは、含まれる脂の量の違いです。肉はたんぱく質が摂れる食材ですが、同時に脂質も含まれています。たんぱく質は1g4kcalに対し、脂質は1g9kcal。そのため、脂質の量が多いほど、カロリーが高くなります。カロリーを控え、しっかりたんぱく質をとるために、肉を選ぶときには脂の多い肉より少ない肉を選びましょう。

「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

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

コレステロール値を下げる

n3系多価不飽和脂肪酸をとるレシピ

「魚を焼いたり煮たりして食べるのがおっくう」という人も缶詰なら手軽に魚を食べられます。魚の缶詰は缶内調理で真空のため、コレステロール値を下げる不飽和脂肪酸が酸化していません。買い置きもできるので、常備しておきましょう。切干大根などの乾物は食物繊維がとれます。



◆栄養価◆

- ・エネルギー ……354kcal
- ・たんぱく質 …… 25.5g
- ・脂質 …… 20.8g
- ・炭水化物 …… 14.7g
- ・食塩相当量 …… 1.46g
- ・食物繊維 …… 4.2g

さばと切り干し大根のトマト煮

材料 (2人分)

さば水煮缶 …… 1缶200g
 切り干し大根 (乾燥) …… 30g
 にんにく …… 1かけ
 しめじ …… 50g
 トマト水煮缶 (カット) …… 120g
 オリーブ油 …… 小さじ2
 切干大根の戻し汁または水 …… 200cc
 塩 …… 小さじ1/3
 こしょう …… 少々
 パセリのみじん切り …… 適宜



作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗い、たっぷりの水に15～20分浸して戻す。水気を絞り、食べやすい長さに切る。*戻し汁はとっておく。
- ② にんにくはみじん切りにする。しめじはほぐす。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出てきたら切り干し大根、トマト水煮、しめじ、切干大根のもどし汁、さば缶の汁を入れて火にかける。
- ④ 煮立ってきた弱火にし、12～13分煮て、さば水煮、塩、こしょうを加え、4～5分煮る。
- ⑤ 器に盛り、パセリのみじん切りをふる。

Key 食材



魚の缶詰 植物油

缶詰は塩分が高いものもあるので、レンジで蒸した野菜やキノコ、さつとゆでた海藻などを添えて食べるのがおすすめです。植物油も不飽和脂肪酸を含みます。どちらも油脂はカロリーが高くなるので、量が多くなりないようにしましょう。

ウォーキングイベント『もりリンピック』で健康増進&交流

聖隷予防検診センター 顧客サービス課 畠山 純弥 さん

Q1 『もりリンピック』ってなんですか？

衛生委員会で実施する運動機会創出のひとつのウォーキングイベントです。森所長とオリンピックをもじって名付けました。3人1組でチームを作り毎日の歩数を記録して、2週間でどのくらい歩いたかを計測しました。今回のイベントでは16チーム、計48人が参加しました。

Q2 『もりリンピック』に参加された感想は？

普段生活をしているときに毎日の歩数を意識することはありませんでしたが、チームのメンバーや他のチームがどのくらい歩いているかを毎日進捗表で確認することで、他の人と比較ができ、自分は平日が少ないことに気付きました。また他のチームの結果を見てもっと1日の活動量を増やすために職場でエレベーターを使わず、積極的に階段を使っていこうと思いました。

歩数を他の人と比較をすることで同年代だけでなく様々な年代の人が自分と比べてどのくらいの差があるか分かり、自分の健康度を評価するひとつのツールになるのではないかと思います。またチームで活動すること



により、「記録をのびしたい」「自分がんばろう」という意識から歩数がのび健康増進にもつながると考えています。

今回は通路に張り出した紙に毎日の歩数合計を記入するなどアナログにこだわることで、普段交流が少ないスタッフとの会話や笑顔がうまれたことも大きな成果でした。

Q3 今後の目標は？

毎日の歩数を見てみると平均5,000~6,000歩で、優勝チームは平均16,000歩も歩いている人がいました。1日に自分の2倍以上歩いている人がいると知り、もっと活動量を増やして健康な強い身体を作りたいと思いました。



▲優勝チームのみなさん(中央の3人)

また、イベントを行うことで様々な課の職員を知ることができ、新しいつながりを作ることができたので今後、衛生委員会としてよりよいイベントを企画していきたいです。



▲スマホで歩数チェック。チームメンバーとチェックするとモチベーションアップに



▲アナログなすごろくのようにして歩数を競いました

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(500円分)+健康グッズ(何がくるかはお楽しみ)を贈呈します。

問 聖隷健康保険組合のジェネリック医薬品使用率は何%？

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所属事業所、③職場、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〉2021年3月1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 問1: 9羽 問2: 8,000円