

健康づくりを考える情報誌

kokuho

宮歯国保だより
ニュースレター2013 [秋号]

No. 10



支部だより

元気で長生き

大崎支部 支部長 戸田 慎治

特集 散策お楽しみガイド

太白山自然観察のススメ

Nature Trekking

に出かけよう

国保からのお知らせ

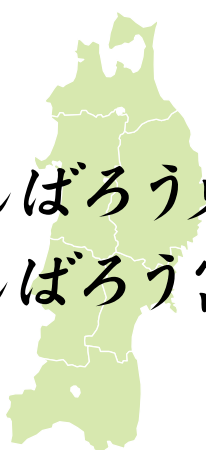
適用除外の「承認証」が提出されてから保険証が発行になります

患者さんを招く明るい職場づくりを
インフルエンザの予防接種を

フードインフォメーション

宮城の特産を使った秋料理

がんばろう東北
がんばろう宮城



支部だより



元気で長生き
大崎支部 支部長 戸田 慎治

100歳以上が5万人

私の住んでいる涌谷町では毎年9月に敬老会が開催され、その席で長寿番付なるものが配布されます。今年、東西小結以上には100歳を超えた12人が名を連ねました。全国では5万4397人が100歳以上のとの新聞記事に驚き、百寿を迎える方が居れば地域の一大行事となったのは遠い昔のことなのか改めて感じさせられました。とはいえ、長生きは個人が人生を無事に過ごしてこられた大きな証であることに変わりなく、大変喜ばしい限りです。

高齢者への支援環境

今年8月の社会保障制度国民会議において介護の必要度が軽い「要支援」の人を介護サービスの対象から切り離し段階的に市町村事業へ移行させ、所得の高い方の利用時の負担を現行の倍に増やす案が承認されました。

また、厚生労働省では要介護度の低い人は在宅への流れを進めるため、特別養護老人ホーム入所基準を手厚い介護が必要な「要介護3」以上とする方針を固め2015年からの実施を目指すとのことです。

地域間でのサービスのばらつき、介護費用や介護者の負担の増加など、自立できない方にとって心配なところがあるようです。

健康寿命

長寿社会の到来とともに、これまでの長く生きることに加え「健康寿命」という指標が急速に広まりました。「健康寿命」とは認知症や寝たきりにならない状態で介護を受けずに生活できる期間のことです。平均寿命との差、つまり不健康な期間を短くし、「いかに自立して元気に暮らせるか」の課題に多くの地域がこれまで取り組み続けています。長野県高森町からPPKという中高年齢者の体力・健康づくりのキャッチフレーズが発信されましたが、この「ピンピンコロリ」は、年を取るにつれ個人の中でクローズアップされてくるようです。その一つの現れかもしれませんが、宮城県において意識的に運動を心がけている人の割合は、年代別で最も高いのが

成人男性の70歳以上、女性では60歳代で、最も低いのは男性の40歳代、女性は20歳代となっています。

若い世代にとっての課題

私たちは、これらのことを高齢者の話だと高を括ってはいられません。宮城県は、30年後に高齢化率が最も高くなると推測されています。まだ先の話と感じている多くの世代が、変化する社会保障制度のもとで暮らすこととなります。今後、個人的にも社会的にも「元気で長生きすること」が、これまで以上に強く求められるようになると考えます。

2000年から健康づくり運動「健康日本21」と介護予防事業が同時期に始まりました。この意味は高齢者だけでなく子どもを含めた全世代が健康づくりを推進することが健康寿命の延伸に繋がっていくということです。今年第2次みやぎ21健康プランの初年度で10年後までの健康づくり計画が出来上がっています。一度目を通していただき、「元気で長生き」を実現できるよう、ひとり一人が身近なところからできる健康づくりを考えてみてはどうでしょうか。

適用除外の「承認証」が提出されてから保険証が発行になります

従業員の雇用の際し、法人の医療機関や従業員が5人以上となる医療機関は、原則として医療保険は「協会けんぽ」、年金は「厚生年金」となっております。

ただし、年金事務所に「適用除外」の申請を行って承認された場合には、医療保険については歯科医師国保組合に加入することができます。

この手続きは、「事実発生（雇用した日）から5日以内」と厳しく定められており、年金事務所が「やむを得ないと認めた場合」に限って承認されるもので、申請期間を過ぎると協会けんぽへ加入せざるを得ないこととなります。

仮に手続きが遅れても、厚生労働省から示された下記の基準に合致するときは、遅延理由書を提出し年金事務所の判断により「適用除外」の承認が行われる場合があります。

- ① 天災地変、交通・通信関係の事故やスト等により適用除外の申請が困難と認められる場合
- ② 事業主の入院や家族の介護など、適用除外の申請ができない特段の事情があると認められる場合
- ③ 法人登記の手続きに日数を要する場合
- ④ 国保組合理事長の証明を受けるための事務処理に、日数を要する場合
- ⑤ 事業所が離島など交通が不便な地域にあるため、年金事務所に容易に行くことができない場合
- ⑥ 書類の郵送（搬送）に日数を要する場合
- ⑦ 年金事務所が閉所している場合
- ⑧ その他、事業主の責によらない事由により適用除外の申請ができない事情があると認められる場合

※ なお「適用除外」の承認及び「遅延理由書」の承認は、各年金事務所の判断となります。

〈対応策としては —〉

- 1 雇用が確定した場合は、予め「適用除外承認申請書」と「組合員加入申込書」を記入の上、国保組合に提出。申請書に理事長印を押して返送するので、事実発生日（雇用日）をもって直ちにこれを年金事務所に届出する。
- 2 5日以内に年金事務所届出が難しいと思われる場合は、可能な限り、電話等により事前に管轄の年金事務所に相談する。
- 3 5日以内に届出ができなかった場合は、そのやむを得ない理由を記載した理由書を添付する。

〈考えられる事例 —〉

- ・妻が急に体調を崩し、医者へ搬送して付き添うなどしていたため申請書を持参（発送）するいとまがなかったため。
- ・5月1日付け雇用。急ぎ手続きを進めたが、連休と土・日の関係で貴年金事務所が閉所しており、その後の提出となったもの。
- ・○月○日新規雇用。その日のうちに国保組合に加入届けと一緒に適用除外承認申請書を送って理事長の証明を求めたが、それが当診療所に届いたのが○日となり、5日以内の送達が不可能となったこと。etc
- ・理由書は特に書式が定められていないため、下記を参考に作成してください。

適用除外申請に関する遅延理由書

平成○年○月○日

住所

診療所名

氏名

①

平成△年△月△日付け雇用した従業員 国保太郎 について、
 (「考えられる事例」 ほか)
 のため、規定による5日以内の届出ができませんでしたので、ご承認願います。

特集

散策お楽しみガイド

「Nature Trekking」に出かけよう

～太白山自然観察のススメ～

今回はいつもの運動から、ちょっと視点を変えた体を動かすトレッキングです。

仙台中心部から車で20分弱、太白山の麓にある「仙台市太白山自然観察の森自然観察センター」と、そのガイドウォークの催しとともにトレッキングの心得もご紹介します。

仙台市の自然環境の今は？

：回復しつつある自然

仙台市は西部に奥羽山脈の山々が南北に連なっており、山地に連続した青葉山などの丘陵が東走しています。また、七北田川、広瀬川、名取川が山地や丘陵地を分断しながら東流し、太平洋に注いでおります。東日本大震災の津波により、貴重な環境資源である蒲生干潟をはじめとする沿岸部が大きな被害を受けましたが、その自然環境は徐々に回復しつつあります。*

身近な自然をもとめて

：車で20分走れば自然の中
市域が奥羽山脈から海岸まで広がりを持つことや、冷温帯と暖温帯の間に位置する中間温帯と呼ばれる領域が丘陵地の広い面積を占めていることから、大都市としてはまれにみる豊かな

生態系が形成されています。*

*1,2 「仙台市の環境 平成23年実績報告より」

太白山へ出かけよう

：自然の楽しみ方教えます
「ネイチャートレッキング」ってご存じですか？
自然を楽しむの目的に

ゆつくり観察しながら山歩きをすることです。でも、ルールもあります。大声で話すことはしない、ポール使用はゴムの先を付けて、ゴミは持ち帰る等、あくまで自然に配慮した行動が求められるのです。

さあ！東北自動車道仙台南インターから15分、太白山の入り口にある「太白山自然観察の森」まで出かけてみましょう。

ガイドウォークと一緒に登ろう

「太白山自然観察の森」にはレンジャー（自然解説員）と呼ばれる自然に詳しい方がいらつしやいます。毎週日曜日に参加費無料でガイドウォークを実施しています（12月～3月は午前のみ開催）。平日でも希望によりガイドウォークを行っていただけるようです。気軽に相談してみてください（月曜休館）。

これからの季節

秋のみどころ：ツリフネソウや、シラヤマギクなど秋の花が咲き始める中、コオロギの鳴き声を聞くようになり、森は美しい紅葉につつまれます。秋の新鮮な空気を吸いに行きましよう。冬のみどころ：雪のつもった野山はリスやノウサギなどの動物の足跡でいっぱい。春が待ち遠しい陽だまりには、オツネントンボやカタテハが日向ぼっこしています。

「太白山自然観察の森」催し

●落ち葉アート体験

「葉っぱ描いて色あそび」
日時：11月23日（土祝）
午前10時～12時
内容：森の落ち葉を拾い、日本画家の指導で簡単な作品を作ります。

●近所観察

「冬のカモたちにメリクリスマス」
日時：12月4日（水）
午前10時～11時30分
内容：ため池に集まるカモ類を中心に冬の自然を観察します。

●レンジャーと歩く

ガイドウォーク
日時：毎週日曜日
①午前10時～11時30分
②午後1時30分～3時
内容：草花・野鳥・昆虫・動物など季節の自然について、レンジャーが楽しく解説しながら園内をガイドします。
集合：自然観察センター
申込み：不要

申し込み、問い合わせは

自然観察センター
仙台市太白区茂庭字生出森東36-163
TEL 022-244-1611
FAX 022-244-1613
申し込み専用メール
taihakusan_moushikomi@sendai-green-association.jp

ネイチャートレイル

園内をはしる自然観察路は「息をひそめ」、「感覚をすどくして」歩こうという意味で、「ネイチャートレイル(けもの道)」と呼んでいます。「みはらしの道」「やすらぎの道」「であいの道」などがあり、その全長は約4.2kmになります。

みんなのやくそく

生物は観察が基本です。自然を傷つけないで利用しましょう。自然観察の場ですので生物の採集などはご遠慮ください。

- 草花を採ったり、木を折ったりすることはやめましょう。
- ゴミの投げ捨てはやめ、必ずゴミは持ち帰りましょう。
- 園内は禁煙です。たき火もできません。絶対にやめましょう。
- がけ等危険な場所には近づかないようにしましょう。
- ヘビ(マムシ)やハチに注意しましょう。
- 野生動物が暮らしています。ペットは入れないでください。自転車やバイクも入れません。
- お互いに迷惑にならないようご注意ください。



番号杭

ア～イ 20m間隔
ウ～コ 40m間隔



ネイチャートレイルには図のような番号杭がたっており、自分の位置がわかるようになっています。

太白山ルートマップ

《山頂までの所要時間》
自然観察センターから
約1時間～1時間30分

- クサリ場が続く急な登りとなります。落石に注意して下さい。自分も石を落とさないようにしましょう。下りのほうが注意が必要。一步一步慎重に降りましょう。
- 休憩できるスペースがあります。ゴミはお持ち帰り願います。
- スギ林の中を歩きます。いくつか近道がありますが、山肌を痛めるので正規のルートを進みましょう。
- 案内看板に従って太白山方向へ進みます。このあたりでカモシカに会うこともあります。驚かせないようにしてあげて下さい。

◎太白山は「太白山ふれあいの森協会」の方々が所有管理する私有地です。
◎江戸時代のころ、伊達政宗の居城のある青葉山からみると金星(太白星)が沈む方角にあることから太白山と呼ばれるようになりました。正式に地図に太白山と明記されるようになったのは明治時代以降です。



コースガイド

- 太白の道
古くからある登山道で、生出森八幡神社への参道にもなっています。スギ林の中のゆるやかな登りが続きます。雨の日は特に滑りやすいので注意して下さい。
- であいの道
雑木林の中を歩きます。少し傾斜がきつくなる箇所もあります。途中、太平洋方向の見晴らしが良い場所があります。
- やすらぎの道
平坦な尾根道です。「であいの道」との合流部付近は階段の登りになっています。蕃山方向の見晴らしが良い場所があります。
- みはらしの道
モミの多い雑木林の中を歩きます。一番高い場所から太平洋方向の眺望が開けますが、その手前は登りの長い階段になっています。

国保からのお知らせ

患者さんを招く 明るい職場づくりを

宮歯国保組合に加入の従業員は「第2種組合員」で、その加入者数は平成22年度の平均では2,753人、平成23年度は同じく2,669人です。

あの平成23年3月の東日本大震災を境に、従業員だけでも100名近くの方々が資格を喪失されました。しかし、平成24年度は徐々にですが復帰の兆しも見られる状況となっております。

このような特別な事情を除き、職場における従業員の雇用問題を考えたとき、宮城県歯科医師国保組合では毎月50～60人の「人財」が職場を去り、そして新たに採用されているというのが現状です。

延々とこの繰り返しになっているということは、資格得喪の事務処理から見ても明らかであります。これは、1年間にすると650名ほどにもなり、数字上4年すれば宮城県内の歯科医療機関のほとんどのスタッフが入れ替わった計算になります。

いつものスタッフが笑顔で迎えてくれる。これは、患者さんにとって安心してかかれる「かかりつけ医」の要因のひとつです。

歯科医師とスタッフが、そしてスタッフ同士が、温かな明るい雰囲気で行っていることを一番感じるのは患者さんです。そしてそれは患者さんに対する医院全体の「接客」レベルにもつながるのではないのでしょうか。

病んで訪れる方がホッとできるのは、その職場の中の人間関係と施設の環境の良さであるならば、迎える側の「心の健康」という点を、これまで以上に考えたいものです。



インフルエンザの予防接種をしましょう

■ 加入されているかた皆さんが補助の対象です

猛暑の夏からアツという間にこんな季節を迎えます。

今年も国保組合の被保険者の皆さんを対象に、保健事業の一環として、例年どおりインフルエンザワクチン接種に対する補助を行います。(10月中旬別途通知・1人一回につき1,000円)

スタッフのご家族(被保険者)も含め、皆さんが接種を終了しましたら期限までに申請してください。

なお、補助金の振込み事務の関係から、原則として申請書は各医院ごとにまとめて提出願いますが、振込口座は代表の方どなたでもかまいません。(事情があつてご家族等が個別に接種された場合には、各自、国保組合に直接申請することもできます。)

市町村等の補助により自己負担が生じない場合や、国保組合の被保険者でない第4種組合員ご本人については、補助対象となっております。

組合の補助金に関する以外で、ワクチンの内容、接種費用等に関することは、お住まいの市町村又は各医療機関にお問い合わせ願います。

補助金申請期限 平成26年3月末日

※ 左ページの申請書をコピーしてご利用ください。

組合記入欄	常務理事	事務局

【 提出期限 】

平成26年3月末日

平成25年度インフルエンザワクチン接種補助金支給申請書

被保険者記号番号	氏 名	年 齢	接 種 年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
み 歯	(フリガナ)		年 月 日
A			年 月 日
組 合 記 入 欄	支 給 額	円	
平成 年 月 日			
上記のとおり領収書を添えて申請いたします。			
診療所所在地 (〒 -)			
組合員 診療所名			
氏 名 Ⓜ			
宮城県歯科医師国民健康保険組合理事長 殿			
振 込 銀 行 名	銀行 支店 ・ 本店		
預 金 種 別	普通預金	当座預金	貯蓄預金
口 座 番 号	※左詰めで記入願います。		
口 座 名 義 人	(フリガナ)		

- ・該当する欄への記入と該当項目への○印をお願いします。
- ・申請及び送金先とも、診療所単位とします。
- ・接種回数分の年月日記入、領収書を添付願います。

〈 FAXでの提出はできません 〉

Food Information Autumn フードインフォメーション

今年は秋の花粉症が長引く。との記事を見かけましたので、今回は、抗アレルギー作用のあるシソとレンコン、さらに地元の名産である発酵食品の味噌を使った、切って混ぜるだけの簡単レシピをご紹介します。

宮城の特産、油麩とセリを使った、これからの季節にピッタリな簡単鍋をご紹介します。火の通りが早いので、作る時間がない時でもすぐに食べられますよ。ぜひお試しください！

シソとレンコンのすりおろし ジャガ味噌天



<材料>

- ・シソ…10枚 ・レンコン…中1個 (80gくらいの大きさ)
- ・じゃがいも…中2個 ・卵…1個 ・小麦粉…大さじ2
- ・片栗粉…大さじ1 ・味噌…小さじ1 ・みりん…小さじ1

作り方

- ①じゃがいもの皮を剥いてすりおろす。シソ、レンコンはみじん切りにする。
- ②すりおろしたジャガイモに卵、小麦粉、片栗粉、味噌、みりんを入れてよく混ぜ、①のシソとレンコンも加えて混ぜる。
- ③160℃～170℃の油に②をスプーンで丸く流し入れ、両面がきつね色になるまでじっくり揚げたら出来上がり。

■ ひとこと

シソには血糖値の上昇を抑える働きがあり、老化防止にも効果のあるαリノレン酸も豊富です。さらにシソやレンコンには、抗アレルギー作用もあるので、免疫力の弱まるこの季節にオススメの食材です。じつは油と一緒に摂る事で、その効果も高まります。揚げ油には、ひまわり油などの酸化に強い良い油を選ぶのもポイントです。



ポイント

片栗粉を加える事で、カリッと仕上げました。そうする事で、冷めてもモチモチした食感が味わえます。揚げたてとまた違う香りや味をお楽しみください。

仙台鍋



<材料>

- ・油麩…1/2本 ・セリ…1束 ・舞茸…1パック
- ・鶏もも肉…1枚 ・昆布つゆ…100～150cc
- ・水…1～1.5L ・塩 ・砂糖 ・みりん…適量

作り方

- ①セリは3cm幅、油麩は1cm幅くらいに切る。舞茸は石づきを取り一口大に割いておく。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋で鶏肉を軽く焼く。(くつつく時は軽く油を敷く)
- ③舞茸を②に入れ、昆布つゆ、水を入れてグツグツと煮る。
- ④灰汁を取りながら鶏肉に火が通ったら、塩、砂糖、みりんで味を整える。
- ⑤味が整ったら油麩とセリを入れ、火を止める。少し冷まして味を落ち着かせる。食べる時に再度温めて出来上がり。



ポイント

白菜やゴボウ、人参、里芋など野菜をたっぷり入れても美味しいです。メインの食事にする時は、すいとんやうどん、お餅などを入れて食べるのもオススメです♪だんだんと夜が寒くなる季節、しっかり身体を温めて、風邪を予防しましょう☆



伊藤真紀代

プロフィール

1973年 仙台市生まれ
健康管理コーチ サプリメントコンサルタント協会公認サプリメントアドバイザー

料理教室、健康講座、食育講座、サプリメント研修等、幅広い健康管理情報を発信。サプリメントの前にきちんとした食事を！とのコンセプトで、予防医学としての健康管理を訴えるべく、仙台を中心に食や健康、環境に関する活動を展開。

【これまでのお仕事】『美味しい野菜の食べ方講座』～大人の休日倶楽部 JR東日本さま～
『料理教室』『健康講座』～株式会社リバーヴさま～ など

【定期開催】『北欧の家 料理教室』～北欧の家さま～ 『楽チンお料理教室』

【お問合せ】La Fleur～ラ・フルール～ HP <http://www.lafleur-salon.com> mobile 080-3323-1692