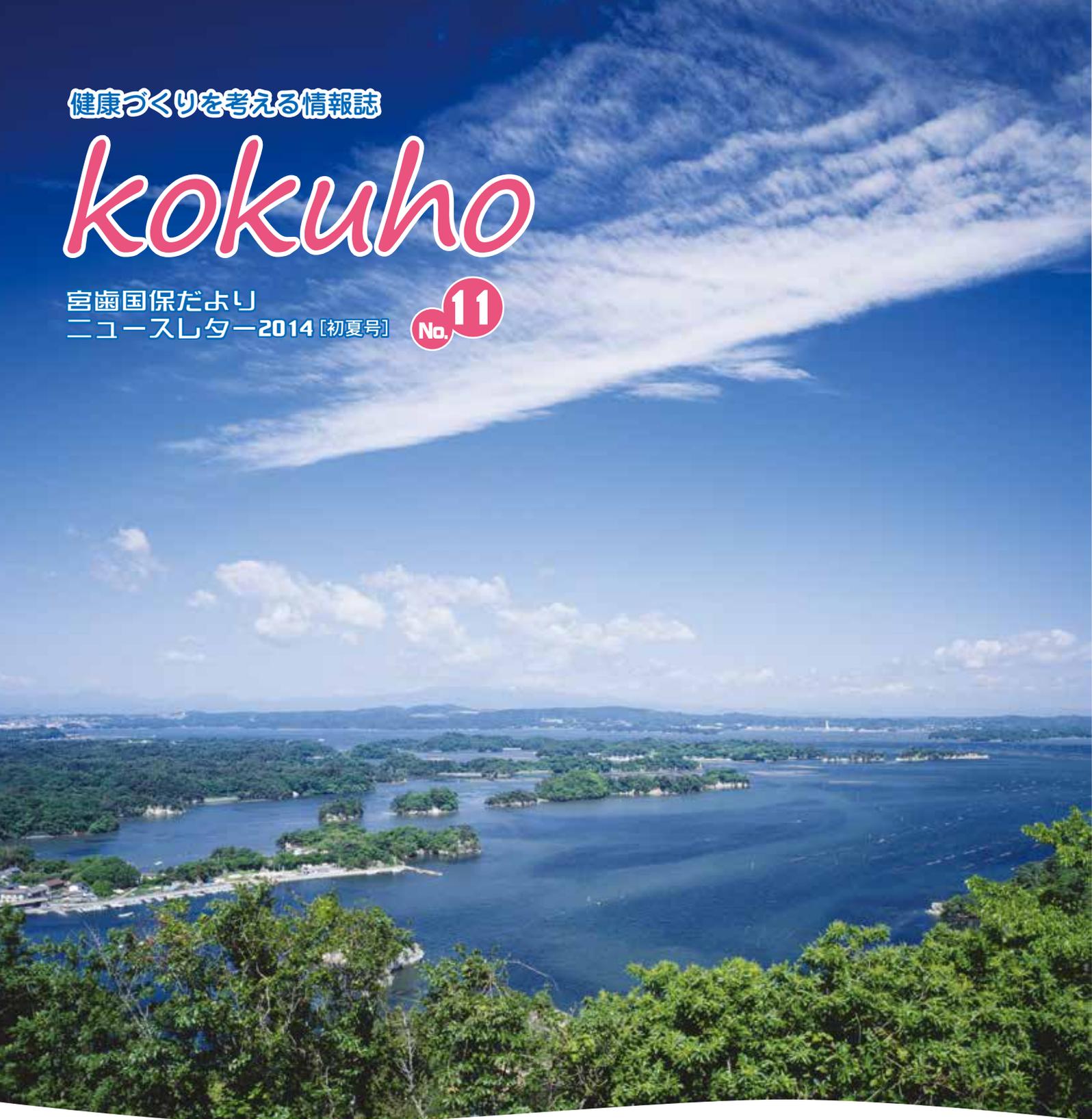


健康づくりを考える情報誌

# kokuho

宮歯国保だより  
ニュースレター2014 [初夏号]

No. 11



●大高森より松島

がんばろう東北  
がんばろう宮城



支部だより

間違いだらけの  
メタボとの戦い

—私のダイエット奮闘記—

柴田支部 支部長 玉野井 修

特集 料理企画

健康な歯で春野菜を  
美味しく食べよう!の会

開催報告

国保からのお知らせ

国による所得調査が行われます

心身の健康づくりシリーズに向けて

患者さんを招く明るい職場づくりを

フィットネスルームが新体制で

心身の健康づくりシリーズ①

社員が辞めない職場のコミュニケーション  
『心が折れる上司の一言』

## 支部だより



柴田支部 支部長 玉野井 修

間違いだらけのメタボとの戦い  
—私のダイエット奮戦記—

それは10年程前から忍び寄ってきました。

秋に総合検診を受けた際に、ひとつ、またひとつと\*印のついた数字が増えていったのです。あく少しはダイエットでもしなきゃ駄目かなあ…などと考えておりました。そして数年…。その時はやって来ました。\*\*\*\*  
\* \* \* \* \*。\*印だらけの検診結果！腹囲に始まり、体重・血圧・血糖・尿酸・コレステロール・肝機能…。うちの従業員は皆健康。医師会臨床検査センターの看護師さんが、先生「だけ」こちらの部屋においでください、と。部屋ではやさしい指導がなされました。ああ、いったいなぜこんな事になったんだろうか。一生懸命働いて来たのに…、学生時代「は」運動していたのに…。

## きつとできる！ダイエット。

確かにこの20年は運動してないし、食べ放題食べて夜食も食べていたし、腹も出てきたし、近所のコンビニ行くのも車に乗ってたさ…。ああ、でもでもこの数字はひどすぎる。よし！ダイエットだ！うちの母さんが言った、修君はやれば出来る子だって。きつと

できる!! こうして私のダイエットは始まったのです。

第1期：まずは運動だな。近くにプールもあるし、水泳の練習がてら通うぞ。それとトレーニング。腹筋と腕立てスクワット。あとは食べ物だ。野菜中心で食事量も減らし夜食は禁止だ。今にして思うと一番まつとうなダイエットでした。みるみるうちに減量。次年の健診はコレステロールくらいしか\*が無くなり、体重は13kg減りました。

あまりに立派な変化でしたので、健診センターでは今後の資料にするからコピーさせてくれという程でした。バンザイ!! でした…。

健診が終わるとそれまでの節制が辛すぎて解放感満開。まずは食べないようにしていたチャーハン、焼きそばだな。カツカレーも。プールやトレーニングも次第に減ってしまい、年末年始の宴会攻撃にあえなく撃沈したのでした。これを元の木阿弥といいます。(別名リバウンド)

第2期：次の健診で\*が4〜5に増えた私は考えました。今度こそ頑張るぞ。前回はあるまりにも頑張りすぎてリバウンドを招いたな。今回はあまり無理をしないようにして継続できるようにした方がいいな。まず食事はやりのノンカーボだ。ご飯などの炭水化物はなるべく控え、高タンパク食だ。運動は無理せず、時々プールに行く程度でいいだろう。

結局、極端な修君は以前と同様に3ヶ月で10kg減らしました。もちろん\*は減り、健診ではまた褒められたのでした。褒められると伸びるタイプか? しかし…健診後食べたご飯のうまいこと。それまでの節制が辛い程うまいなあ。再び元の木阿弥。

## 何度でもできる!? ダイエット。

第3期：やはり辛いのは駄目だ。いつまでも続けられるものでなくては。運動すると腰痛くなるからな最近。食事を考えよう。野菜だ。食事前に大好きなキャベツを食べよう。朝バナナとか同じ様なこと言ってるし。あと納豆だな。完全食品とまで言われるし。あまり運動せずに食事だけ気にするダイエットスタート。7kg程落として健診。またまた開放感全開!!! 元の木阿弥…。

第4期：もう普通にやっても「どうせ」だめだ。結局摂取カロリーが少なきやいんでしょ。朝は食欲ないし昼は忙しいんであんまし食べなくてもいいや。夜だけは好みに食べよう。。。もう完全に道を逸脱しています。脱輪して空回りするタイヤのようです。もちろん体重も減らずに\*は少しづつ増えて行きます。

現在第5期に突入するところです。こんな私を誰か救ってください。。。最後に声を大にして言いたい。「よい子はまねしないでね」正しい保健指導を受けましょう。。。。

特集 料理企画

# 健康な歯で 春野菜を美味しく食べよう! の会 開催報告

「医食同源」という言葉があるように、健康と食は切り離せないものです。健康は、運動によつてのみ、つくられるものではありませんし、コントロールできるものでもありません。「食べることにイコール「生きる」というほどに、「食」は大切なものではないでしょうか？

当国保組合の組合員の多くは女性スタッフの方々です。食事という事業の大きな担い手である女性を対象に、今回は特に健康を意識しながら料理をつくってみました。

題して、歯科衛生士とつくる

「健康な歯で  
春野菜を美味しく  
食べよう!」

の会です。

今後は組合員の皆様と楽しく調理し、歯科医業に携わる患者さんの健康づくりとコミュニケーションを深めながらいつまでも働き続けられる心と身体づくりに役立てる教室として、各支部の補助事業にもお奨めします。

“春野菜を使って健康に良いお料理”料理教室に参加して

宮城県歯科衛生士会 奥谷 房子

平成26年3月26日、仙台福祉プラザの調理室において「春野菜をもちいて健康に良いお料理」と題して料理教室が開催され、宮城県歯科衛生士会員7名が参加して楽しい時間を過ごしました。

たお料理を彩り良くお皿に盛りつけ、味わって頂きました。みんなの笑顔がとても印象的でした。  
春野菜を使い美味しいお料理を教えてください、タケノコとスパゲティのコラボは新鮮でした。「健康に良い料理教室」に参加でき、とても有意義でした。有難うございました。

献立は、春野菜サラダ・スパゲティ・ポタージュ・チーズケーキとデザート付きです。久しぶりに顔を合わせた会員もいて和やかな雰囲気の中、手際よく調理がされていきます。講師の伊藤真紀代先生から食材の手ほどきや味付けなど教えていただきながら、玉ねぎを餡色になるよう焦がさないように丁寧に炒め、ジャガイモを加えて少し煮込みホウレンソウを入れミキサーで濾します。楽しい和の中、さすが歯科衛生士です。連携の良さ、手際の良さ、伊藤先生も感心されておりました。サラダ・ポタージュ・チーズケーキと完成し、スパゲティは、かために茹で上げるのがコツです。具材は、タケノコと豆苗のペペロンチーノです。ニンニクの香りが良く美味しく出来上がりました。皆で出来上がっ





### 【ほうれん草のポタージュ】

《材 料》4人分

ほうれん草1束、ジャガイモ2個、玉ねぎ1個、コンソメ2個  
牛乳500cc、砂糖、塩、コショウ少々、オリーブオイル 適宜

《作り方》

- ①玉ねぎは縦にスライス、ジャガイモはイチヨウ切りにする。
- ②ほうれん草はサッと茹でて水気を絞り、ざく切りにしておく。
- ③玉ねぎとジャガイモを、鍋で小さじ1くらいのオリーブオイルで炒める。中弱火でしっかり炒めたら、ひたひたの水とコンソメを入れて、ジャガイモが煮崩れるくらいまで煮込む。
- ④煮込んだら②のほうれん草を入れて更に軽く煮込む。それをミキサーにかけ、鍋に戻したら牛乳を加えて沸騰直前まで温めて完成。塩、砂糖、コショウで味を調整してください。

### 【春野菜サラダ】

《材 料》4人分

レタス 1/4個、うりい1束、スナップエンドウ12個  
お好みのドレッシング

《作り方》

- ①スナップエンドウのサヤを取り、2～3分茹でる。うりいはサッと湯通しする。(30秒～1分くらい)
- ②レタスは洗って、しっかり水気を切り一口大にちぎる。①の野菜を彩りよく飾りつけて完成。お好みのドレッシングをかけて召し上がれ。

### 【タケノコと豆苗の Pasta】

《材 料》4人分

豆苗1束、タケノコ水煮 1/2本、ニンニク2片  
オリーブオイル 適宜、パスタ350g、塩、コショウ 少々

《作り方》

- ①鍋にお湯を沸かす。ニンニクは薄切りに。沸いたお湯に塩を多めに入れ、パスタを茹でる。
- ②フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れて香りが出るまで炒め、豆苗とタケノコを入れてさらに炒める。①のパスタを入れて絡め、水にさらして3センチくらいに切った菜の花も入れて全体を混ぜ合わせる。
- ③塩、コショウ、茹で汁で味を調整し、皿に盛って出来上がり。

### 【簡単チーズケーキ】

《材 料》8人分

クリームチーズ1箱(200g前後)、  
ホワイトチョコレート2箱(110gくらい)、牛乳 大さじ1

《作り方》

- ①鍋にクリームチーズ、牛乳、ホワイトチョコレートを弱火にかけて、なめらかになるまでヘラや泡立器などでよくかき混ぜる。
- ②パットや容器に①を流し込み、冷やし固めたらできあがり。

☆お好みでフリーズドライのイチゴを入れたり、ビターチョコなどで作っても美味しくできます。

## 国保からのお知らせ

### 国庫補助金の適正な算定のため

## 国による所得調査が行われます

厚生労働省では、平成21年度に行った国保被保険者の所得調査から5年が経過したため本年度に新たに再調査を行います。

この調査は組合全体の財政力を把握するものであり、個人への課税等に影響するものではありません。

調査対象者は、組合員名簿から国が定める系統的抽出方法に基づき、県が抽出した組合員とその家族（当国保組合の被保険者のみ）ですので、必ず対応されるようお願いいたします。

### 目的は、

国保組合の財政状況の変化を調査し、国保組合に対する国庫補助に係る財政調整を適切に行うとともに、今後の医療保険制度改革の基礎資料として活用するものです。

### 調査内容は、

平成26年度市町村民税に係る課税標準額（25年所得）です。

この調査は、国保組合に対する国庫補助金の適切な算定のために厚生労働省が都道府県を通じて各国保組合に通達しているものであり、単なる任意の調査ではありません。

従って、提出されない場合には組合に対する補助金が減額されることにより、保険料負担増となった例もありますので、組合員皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。

なお、詳細については、該当された組合員の皆様に差し上げる通知文をご覧ください。

## 組合員資格について その①

従業員の加入に際し、「試用期間だから、」とか「パートなので、」として国保組合には加入できないと思われてはいませんか？ 国民健康保険法では、「同種の業務に従事する者」で、「規定の区域に住所を有する」ことを加入の条件として定めております。（除外規定あり）

従って、雇用関係があれば、上記のような勤務形態に拘わらず当国保組合の組合員として加入することができます。労働基準法や厚生年金との関連等も確認され、適正な手続きをお願いいたします。

←次ページへ続く

## 国保からのお知らせ

### 組合員資格について その②

医療機関の閉院等の情報があった場合には、歯科医療の事業（業務）に携わらない前提で、資格喪失のご案内をしております。もし、閉院後も学校歯科医や関係機関の役員等に就任されている場合は、そのことに係る客観的証拠書類（委嘱状等）を提出いただくことにより、規定に基づく組合員の加入資格が継続可能となります。その際は、ごめんどうをおかけいたしますが事務局にご連絡くださるようお願い申し上げます。

■連絡先 022-223-9577（平日 9時～17時15分 土曜 9時～12時15分）

## 心身の健康づくり——シリーズに向けて

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人近くの方々が資格を喪失されました。

しかし、平成24年度からは徐々にですが復帰の兆しが見られる状況となっております。

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る「かかりつけ医」の要因のひとつでもあります。

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仕事をし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。

## 人財の育成に向けて



## 国保からのお知らせ



### フィットネスルームが新体制で

スタッフの交替で休止しておりましたが、新たな体制でオープンしました。水曜日から土曜日までを、原則として3名のインストラクターが交替で担当します。それぞれ得意の技術を身に付けているので、曜日によって異なる体験ができます。ご自分に合った健康づくりのメニューと一緒に考え、健康な心身をつくっていきましょう。是非一度、歯科医師会館4階に顔を出してみてください。先生方はもちろん、スタッフやご家族の皆さんも！

#### 豊富なメニューで楽しい汗を

水曜日 10:00~21:00 木曜日 10:00~21:00 金曜日 10:00~19:00 土曜日 10:00~17:00

#### 特別メニューもあります

初めての方歓迎!!

#### リラクゼーションヨガ

日頃ストレスの溜まりやすい生活をリフレッシュするために、ストレッチを中心に取り入れたヨガ運動です。日頃、姿勢の悪い方や肩こりで頭痛が酷い方などにオススメです。

- 日 程：6月20日(金)、7月18日(金)
- 時 間：18:00~18:30  
予約は必要ありません。
- 持ち物：動きやすい服装、水分補給
- 担 当：ヨガインストラクター 中村孝子



※一部マットを使用しますが、マシンなどは使えません。

#### 一日5分でウエスト減!?

お腹回りに付きがちなお肉をスッキリさせるため、呼吸運動のコツを教えます。運動が苦手な方にも取り組みやすい内容です。

- 日 程：6月25日(水)、7月9日(水)、7月23日(水)
- 時 間：19:00~19:30  
予約は必要ありません。
- 持ち物：動きやすい服装
- 担 当：インストラクター 三浦紀子



※一部マットを使用しますが、マシンなどは使えません。



詳しくは国保組合事務局にお問い合わせください

TEL 022-223-9577 平日9時~17時15分 / 土曜9時~12時15分

## 心身の健康づくり——シリーズ①

## 社員が辞めない職場のコミュニケーション

## 『心が折れる上司の一言』

院内で役立つ  
良くなる  
深い～お話

はじめまして、宮崎良徳と申します。私は仙台市に本社を置くユア・ベスト・コーチ(株)という会社で組織開発コンサルティング、エグゼクティブコーチング、社員研修など企業向けサービスを提供させて頂きながら、宮城大学での「キャリア開発」の講師を通じて未来を担う人材育成にも携わっております。

ここでは私が普段の業務を通じて感じている職場や子育てに通じるコミュニケーションの基本についてご紹介させて頂きます。ご覧頂いた上で質問などありましたらお気軽にご連絡頂けたら嬉しいです。

### どうしてうちはどんどん社員が辞めていってしまうのでしょうか？

企業における組織創りのご相談で最も多いのが社員の離職率が高いことに関するものですが、私の経験上、社員がすぐに辞めてしまう職場と、社員がほとんど辞めない職場があるということが分かってきました。では、社員がすぐに辞めてしまう職場と、社員が辞めない職場にはどんな違いがあるのでしょうか？ある調査機関が行った離職者への離職理由アンケートの結果を以下にご紹介します。

- 1位 上司・経営者の仕事の仕方が気に入らなかった 23%
- 2位 労働時間・環境が不満だった 14%
- 3位 同僚・先輩・後輩とうまくいかなかった 13%
- 4位 給与が低かった 12%
- 5位 仕事内容が面白くなかった 9%
- 6位 社長がワンマンだった 7%
- 7位 社風が合わなかった 6%

総じて言えば「仕事の内容」よりも「自分が働く環境に対する不満」が多いですが、これだけ多くの不満を全て解決することは難しいですし、また解決する必要も無いです。私は企業からの依頼で離職希望者の引止めの為の面談を行います。その中で「何が変わったら転職を思い留まれそうですか？」と質問します。そして多くの方から出てくる本音は、「周りの社員との人間関係が改善されれば」ということです。特に上司との関係の改善、もっと明確に言えば「上司の些細な一言」が会社を辞めなくなるきっかけになってしまっていることが多いということが分かってきました。

「なんでそんなこともできないの？」  
「いつまでやってるの？」  
「後輩のあの子でもできるのに！」  
「そんなこと自分で解決しなさい！」  
「だからあなたは駄目のよ！」

上司からすると「仕事ができない社員」に対する当たり前の「指導の言葉」かもしれませんが、言われた方からすると辞めてしまいたくなったり、積み重なると精神疾患を発症してしまうような「重い言葉」になります。人は、自分ではできるのに相手がそれをできないと、その人をマイナス評価する傾向がありますが、実は自分にはできないが、相手はそれができるということもたくさんあって、そこを見てあげることで相手のやる気を引き出せる言葉を使うことができるようになります。

「よくやってくれてるね！」  
「ここが最高だね！」  
「見違えるようによくなったね！」  
「いつもありがとうね！」  
「感謝しているよ！」

今までの発言を急に変えるのは難しいと思いますが、ほんの少しでいいのでこのような言葉を意識して頂くことで離職率の低い働きやすい職場に近づいていきます。

最後までご覧頂きありがとうございました。またお目に掛かれる日を楽しみにしています。

組織開発コンサルティング・社員研修 ユア・ベスト・コーチ株式会社 代表取締役 宮崎良徳