

健康づくりを考える情報誌

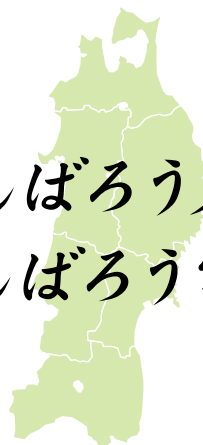
# kokuho

宮歯国保だより  
ニュースレター2015 [秋号]

No. 14

●松島 三慧殿のライトアップ

がんばろう東北  
がんばろう宮城



心身の健康づくりシリーズ ④  
社員が辞めない職場のコミュニケーション  
『世代間コミュニケーションギャップ』

宮城県在宅保健活動者連絡協議会  
「けやきの会」会員募集中!

国の制度改正等への対策として  
保険料の見直しを行っております

国保からのお知らせ

健康な歯で  
夏野菜を美味しく  
食べよう!の会開催報告

特集 料理企画 第二弾

ウォーキングのすすめ  
少し歩いてみませんか?

みやぎを歩く

私の健康法

岩沼支部 支部長 遠藤 裕三

支部だより



## 支部だより



## 私の健康法

岩沼支部 支部長

遠藤 裕三

武者小路実篤は人生論の中で「人生にとって健康は目的ではない。しかし、最初の条件なのである。」と言っている。その最初の条件を満たすために私は、平成18年より禁煙とそれによる体重増、メタボ対策のためウォーキングを始めた。最初は30分間歩くのも一苦勞だったが、徐々に増やし、一日平均トータル100分12000歩を現在までキープしている。丁度この頃、私には分不相応な専務職を拝命した時期で、ウォーキングは不慣れな会務のストレス発散となり、さらに歩いていると不思議とアイデアや企画が浮かび、会務運営上大いに役立った。しかし、数年経過した頃マンネリ化というか、飽きて歩く速度も落ちてきた。そんな折、「楽しいウォーキングはな

いだろうか？」と会務の合間に話をしたところ、温泉やグルメを加え、仲間を増やしてはどうかということになり、話ほとんど拍子に進んだ。

以来、年に1、2回のペースで日帰りか、一泊小旅行を行っている。昨年は夏に新潟県月岡温泉、秋に山形県姥湯温泉、今年は夏に日光界限、そしてこのシルバークには岩手県と秋田県にまたがる須川高原に行った。いずれの場合も、その時々自然に触れ、マイナスイオンを十分と吸収しながら60〜90分ウォーキングやトレッキングを行う。その後、温泉で汗を流し、ゆっくり名湯を堪能する。そして、最後はお楽しみのお懇親会である。その土地の名産、名物を味わいながら、皆で次の目的地を決め、予算やスケジュールを考えるのは楽しいものである。さらに、私の場合は他の先生方に置いて行かれないよう普段のウォーキングにも身が入り、まさに一石二鳥である。

来年は新幹線が開業する函館に行く予定

である。この会は常にオープンでありますので、皆さんの中で参加したいと思う方は是非ご一報下さい。但し、メンバーの中に1人飛行機がどうしても嫌いだと言う者がおりますので、移動は新幹線か荻原先生所乗のバスになることをご了解下さいますようお願いいたします。

以上、勝手なことばかりを思いつくままに書かせて頂きましたが、今後とも健康管理に留意して会務に携わっていく所存ですので、ご指導ご鞭撻の程何卒宜しくお願い致します。私の拙稿とさせていただきます。



# みやぎを歩く

## ウォーキングのすすめ 少し歩いてみませんか？



D

最近、ダイエットや運動不足解消にウォーキングを始める人が増えているそうです。朝の早い時間や、晩御飯後の時間に、街なかでもウォーキングしている人を、良く見かけるようになりました。確かに、ジョギングほど激しい運動はちよつと…と思われるかもしれません。秋風が気持ち良い季節ですし、ウォーキングなら気軽に始められて、なにより無理なく続けられそうです。はありませんか？

そんなウォーキングに良いコースを宮城県各地からご紹介してまいります。

定義如来西方寺

大倉ふるさとセンター



A

今回は、青葉区の西部の定義山西方寺を目指して歩きます。

48号線から大倉ダムを目指して進む道の先にある定義山西方寺は、建てられたのは宝永3年(1706)古くから参詣者を集めていたところで、現在も観光客入込数は年間100万人前後あるそうです。定義の名前は、今から約800年前の平家滅亡の際、落ち武者となつてこの地に逃れてきた平貞能(たいらのさたよし)が名前を定義(さたよし)と改めたことに由来していて、以後、この地を定義(じようぎ)と呼ぶようになったと言われているようです。

仙台市の運営する、大倉ふるさとセンターからスタートします(A)。

まずは二上先生から運動指導。ストレッチを入念に行います。手首、足首をまわして、アキレス腱を伸ばします(B)。ストレッチは歩く前後に軽い運動でOK!! 歩く時は腕を振るのではなく、肘を引くようにして歩くと肩甲骨が大きく動いて、代謝が上がりダイエット効果と肩凝りの解消、姿勢の改善に非常に効果的です。

取材したのは、シルバークロウの連休中だったこともあり、観光の車の交通量も結構ありました。これからの季節、紅葉になるとさらに増えると思われます。歩道がないところもありますので、注意が必要です。

最初は余裕がありますが、歩き始めの15分もすると段々ときつくなってきました。

20分頃に分かれ道へ到着(C)。さて、この後は下って橋を渡ったあとノボリ道だ。とても景色が良いです(D)。

坂道がずっと続き、キツイです。50分歩くと、左に釣り堀やバーベキュー場が見えてきます。ここまでくれば後は下りです。ようやく、最後の橋へ到着。ここまで約1時間のコース。

歩いたあとは少しストレッチをしてクールダウンして下さい。手順は最初と一緒です。

### 二上政樹先生 プロフィール



アシストケアクラブ柏木(東北レイスグループ)所属  
要介護認定者の方を対象に様々な機能訓練や癒しをもたらすプログラム等を実施しており、今以上に介護度が重くならないような環境作りを提供しています。

### ■東北レイス

- 訪問医療マッサージ「レイス治療院」FCサポート事業
- 機能訓練特化型デイサービス「アシストケアクラブ」FCサポート事業
- 独居高齢者安否確認「ふれあいコール」FCサポート事業
- 独居高齢者安否確認事業研究開発
- 機能回復エビデンスデータベースシステム



ゴール!!



油揚げのお客さんでいっぱいでした



B

C



特集 料理企画 第3弾

# 健康な歯で 夏野菜を美味しく食べよう!の会 開催報告

歯は、ものを噛む、会話をする、笑う…

健康に生きるためのあらゆることの基礎になっていることを改めて心に留めながら、昨年に引き続き宮城県歯科衛生士会の方々を中心に、モデル事業としての健康料理教室を開催しました。

各支部ごとのスタッフを中心とした心身の健康づくり事業の一環として、専門のメンバーを派遣いたしますので、是非お勧めいたします。



## 健康づくり“旬の野菜プレート料理”料理教室に参加して (一社)宮城県歯科衛生士会 阿久津みどり

平成27年7月29日、仙台福祉プラザの調理室において開催された歯科衛生士の料理教室を国保組合のモデル事業として開催いたしました。夏休み期間中ということもあって、宮城県歯科衛生士会員10名と会員の子供3名も加わって、にぎやかに始まりました。

今回の料理教室は、産休、育休中の会員から衛生士も料理もベテランの会員まで様々で、いつもの白衣姿ではなく、可愛いエプロン姿がとても新鮮でした。

献立は、夏野菜の麻婆・豚肉と夏野菜の中華炒め・春雨サラダです。講師の伊藤真紀代先生の指導のもと、各グループ毎調理が始まりましたが、段取りの良さ、手際の良さはさすが歯科衛生士!! 今日初めて料理をする小学生の男子2人も、キュウリ

の千切りがきれいに上手で、今夜からお手伝いしてもらおうと、お母さんの声が聞こえてきました。

夏野菜の麻婆はナス・ズッキーニ・ピーマンと沢山の野菜がとれて、食べる前にお好みでラー油をかけて食べるのが、個々の好みに調整できるなど、色々勉強になりました。中華炒めに入るはずのものやしが何故か春雨サラダの中に入っていたというハプニングもありましたが、料理の苦手な私も楽しく手際よくできました。

職場の雰囲気とは違って、また年代も様々でしたが、ワイワイ楽しく上手にできて、美味しく頂きました。忙しい毎日の中、沢山の会員の皆さんと料理教室を通して交流ができて、とても有意義な1日でした。ありがとうございました。





### 夏野菜の麻婆

《材 料》4人分：なす2本、ズッキーニ 中2本、ピーマン2個、豚ひき肉150g、木綿豆腐1丁、豆板醤 少々、甜麵醬 大さじ1、中華スープの素 小さじ1、にんにく1片、しょうが1片、長ネギ 1/2本、ゴマ油 大さじ1～2、砂糖 小さじ1/2、醤油 小さじ1、酒 小さじ1、お好みでラー油、水とき片栗粉（片栗粉1：水1）

《作り方》①にんにく、しょうが、長ネギはみじん切りにする。なす、ズッキーニ、ピーマンは乱切りにする。②フライパンにゴマ油を敷き、にんにく、しょうが、長ネギ、豆板醤、甜麵醬を入れて香りを出す。香りが出たらひき肉を入れて、良く炒める。③なす、ズッキーニを入れて良く炒める。野菜に火が通ったらピーマンを入れて、酒を入れ、水200cc、中華スープの素、豆腐を入れて崩しながらサッと煮込む。④砂糖、醤油などで味を調えたら水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。

### 豚肉と夏野菜の中華炒め

《材 料》4人分：豚こま肉 200g、もやし1袋、青梗菜 1/2袋、赤ピーマン2個、中華スープの素 小さじ1、ゴマ油 大さじ1、しょうが1片、酒、醤油 少々、片栗粉 大さじ1、塩、コショウ 少々

《作り方》①豚こま肉は食べやすい大きさに切り、すりおろしたしょうが、酒、醤油を揉み込んで、片栗粉をまぶしておく。青梗菜はざく切り、赤ピーマンは千切りに切る。②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったら、青梗菜を入れて炒め、もやし、赤ピーマンと順に入れて炒める。③全体に火が通ったら、中華スープの素を入れ、塩、コショウで味付けして完成。

### 春雨サラダ

《材 料》4人分：春雨50g、ハム5枚くらい、きゅうり1本、ゴマ油 大さじ2、醤油大さじ1、砂糖大さじ1、酢大さじ2

《作り方》①春雨は表示にそって茹でたら、水にとって冷ましておく。きゅうりは千切り、ハムも細長く切る。②ボウルにゴマ油、醤油、砂糖、酢を入れて混ぜ、水切りした春雨、ハム、きゅうりを入れて、最終的な味を調整したら冷蔵庫で良く冷やし、味を馴染ませておく。食べる直前まで冷やしましょう。



イトウ マキヨ

#### プロフィール

仙台市出身 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 美容薬学1級、食品衛生管理者

サプリメント・コンサルタント協会のサプリメントアドバイザー養成講座を仙台にて主催。サプリメントの前にキッチンとした食事を！をモットーに、身近な健康管理や美容について、いろいろな側面から推進。2012年11月より予防医学推進の為にチーム、ヘルスコーディネーター協会を立ち上げ活動。個人では、ランチ講座、料理教室、食育講座、サプリメント講座、美容・ダイエット講座などの企業向け講師を務める。3月より食を中心とした健康や美容をサポートする、ワークショップサロン My Lohas キッチンを主宰。暮らしを楽しむ。をテーマに、食、住環境のコーディネーターとしても活動中。2014年9月よりサロンにて、少人数制のクックパッド認定料理教室を開講。

My Lohas キッチン Facebookページ <https://www.facebook.com/mylohaskitchin>

クックパッド料理教室 仙台教室 <https://cookstep.cookpad.com/schools/9033>

My Lohas kitchen ~マイ ロハス キッチン~ イトウマキヨ [makiyo@mylohas-kitchen.com](mailto:makiyo@mylohas-kitchen.com) 090-1377-7437

国の制度改革等への対策として

## 保険料の見直しを行っております

前号に続いてのご案内です。

2015〔初夏号〕では、平成21年度から据え置いている保険料の、平成28年度の見直しについて、その経緯と必要性などをお知らせしておりました。

この検討を進めるに当たり、平成27年7月に開催しました第114回通常組合会でご承認を受け、組合会議員4名と執行部役員3名で「保険料あり方検討委員会」を立ち上げ、7月31日の第1回会合からスタートして議論を重ねております。

前号でもご説明をいたしておりますが、東日本大震災や、平成28年度から5年かけて削減される国庫補助金の関係から、本来予定されていた平成24年度の保険料改定も据え置いたままにあります。

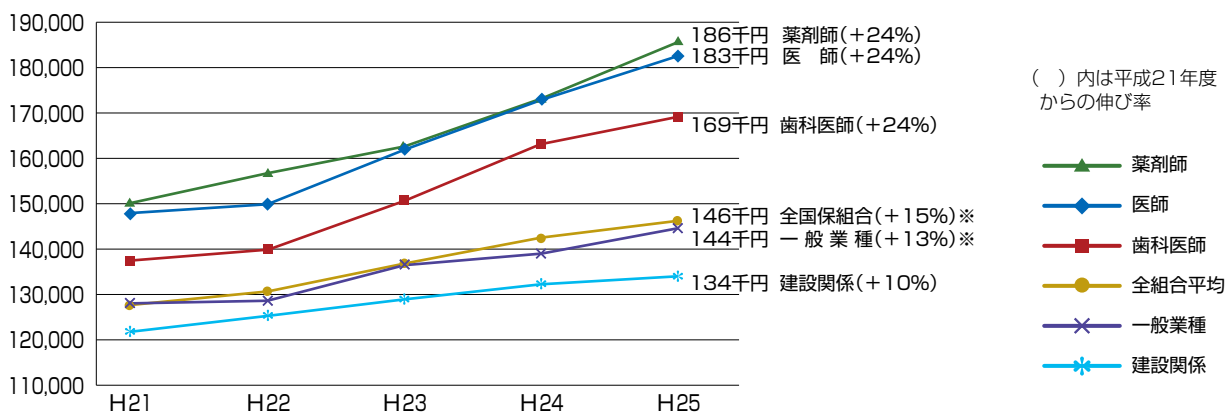
この度の検討委員会では、国庫補助削減の最終年度である平成32年度までの収支を推計し、合わせて9年間分に相当する見直しを詰めております。

下表に示した国の統計を見ても、平成25年度までの過去4年間で、歯科医師国保組合の保険料の伸びは、医師国保・薬剤師国保と同じ24%となっており、1年平均にすると約6%の上昇を示しております。

これから推測すれば、当国保組合の28年度改定率も相当厳しいものになると思われませんが、超高齢社会の進行と医療費の増嵩、そして国庫補助金の削減といった状況を考えるとき、この同業者国保組合は、組合員の意見を反映した保健事業や保険料賦課方式などを取り入れることができ、他の医療保険に比べて相対的に優位にあることをご理解いただくと共に、組合員が力を合わせて健康生活に努力しながら、医療費の適正化につながることを目指して参ります。

### 国民健康保険組合の一人当たり保険料の推移について

○平成25年度における一人当たり保険料については、平成21年度と比べ、全体で15%上昇している。



(注1) 「一人当たり保険料」とは、国民健康保険事業年報における保険料調定額（現年度分）を各年度末の被保険者数で除した額  
 (注2) \*印は、事業主負担がある全国土木建築を除いたデータである。

## 宮城県在宅保健活動者連絡協議会 「けやきの会」会員募集中!

★定年退職・その他諸事情で常勤のお仕事をされていない「歯科衛生士」のみなさん  
今は働いていないけれど最新の情報を知りたい方…の登録を待っています!

★旬の話題や最新の情報をお届けするための研修会(無料)と年数回の市町村事業をお手伝いする仕事を実施しています。

**登録者数** 約100名(会費は無料:活動費は国保連合会から支援を受けています。)

### 一緒に活動してみませんか?



#### 活動内容

1. 研修会(年2回)
2. 市町村支援事業 ※希望者及び日程の都合のつく方(賃金、交通費支給)
  - (1) 元気な高齢者支援事業  
介護予防事業として、お化粧や身だしなみを整える「おしゃれ講座」をはじめ、口腔ケアや軽運動等を取り入れ、市町村のニーズに合わせた2時間程度の教室を開催します。
  - (2) 健康づくり支援事業  
市町村の健康まつり等の際に「国保コーナー」を設け、健康器材による測定をしながら、その結果に基づいた健康相談等を行います。
3. 総会(年1回) 研修会と会員同士の交流を兼ねた総会です。
4. 国保連合会機関誌「みやぎの国保」を送付

お気軽にご相談ください。

#### 「けやきの会」事務局

宮城県国民健康保険団体連合会 事業推進課

〒981-0011 仙台市青葉区上杉1-2-3 宮城県自治会館内  
TEL: 022-222-7077 FAX: 022-222-7260

## 心身の健康づくり——シリーズ④

## 社員が辞めない職場のコミュニケーション

## 『世代間コミュニケーションギャップ』

院内で役立つ  
良くなる  
深い～お話

こんにちは。ユア・ベスト・コーチ<sup>株</sup>で社内コミュニケーション力指導や組織改革コンサルティング、社員研修などを行わせて頂いている宮崎良徳です。前々号に続き今回も職場におけるコミュニケーションの問題についてお伝えしていきたいと思います。

## 若手社員の気持ちが分からない

そんなご相談を頂く機会が多いです。特に「ゆとり世代」と言われる年代の社員が増えてきてからのご相談が増えましたが、一体何が起きているのでしょうか？

ここであるアンケート結果をご紹介します。上司300人（40～50代の中間管理職）と、若手社員300人（20～30代）に「仕事に何を望みますか」というアンケート調査を行いました。その結果、上司と部下の職業観の違いが浮き彫りになりました。

## ●アンケート結果

## 上司

- |    |                   |       |
|----|-------------------|-------|
| 1位 | やりがいや達成感          | 32.7% |
| 2位 | 出世、役職、ポジションの獲得    | 23.7% |
| 3位 | 生活の基盤作り、給与アップ     | 20.3% |
| 4位 | 自社の事業成長の実感や自社への貢献 | 13.0% |
| 5位 | 顧客からの評価や感謝        | 10.3% |

## 若手社員

- |    |                |       |
|----|----------------|-------|
| 1位 | 顧客からの評価や感謝     | 47.0% |
| 2位 | 社内での存在価値や役割    | 21.0% |
| 3位 | 仲間や家族からの評価     | 12.7% |
| 4位 | 社会貢献           | 12.3% |
| 5位 | 出世、役職、ポジションの獲得 | 7.0%  |

2つを比較すると上司と若手社員の職業観の違いは鮮明で、若手社員は出世やお金より「承認」を求

めていることがわかります。顧客、社内、仲間と評価の対象者は違っても、「仕事を通じて周りの人から認められたい」という回答が並んでいます。

それに対して上司の方は周りからの評価より、自分の「やりがいや達成感」を重視します。端的に言えば周りからの評価が無くても自分のやりたい仕事や目標達成ができれば、それで満足できるということです。

若手社員が組織内での存在意義や承認欲求を重視するのと比べて、上司世代は自律的、自己実現重視といえます。このように職業観が違えば上司と部下がかみ合わなくなるのはある意味当たり前で、上司が「もっと自分の主張をしる」「そんなことじゃ出世できないぞ」と叱咤激励しても、そもそも若手社員には自己実現や出世、お金に対する関心が薄いためモチベーションアップに繋がらないばかりか、上司が熱くなるほど部下は冷めていきます。

このようにコツコツと自分に与えられた役割をこなすことでやりがいを感じられた上司世代から、承認されることでやる気になっていく若手社員への関わり方には大きな溝があることが分かります。

社員が辞めない組織創りを目指す上で、相手が望むコミュニケーションをとって頂くことの価値を少しでも分かって頂けたら嬉しいです。是非今日から少しずつでも世代の違いを意識した関わりを持って頂けたらと思います。

最後までお読み頂きありがとうございました。また次回もお目に掛かれることを楽しみにしています。