

健康づくりを考える情報誌

kokuhō

宮歯国保だより
ニュースレター2015 [初夏号]

No. 13



●資福寺のあじさい (仙台市・北山)

がんばろう東北
がんばろう宮城



支部だより

わたしの散歩道

気仙沼支部 支部長 加藤 誠

特集 健康増進企画

広瀬川のほとりを歩こう

健康増進センターコラム

安全に運動を楽しむための
ストレッチ体操の基本

雇い主のコラム

スタッフの永年勤続に感謝

岩井歯科医院 院長 岩井 寛二

国保からのお知らせ

「限度額適用認定証」を予め交付します
保険料の見直しが必要となります

心身の健康づくりシリーズ③

社員が辞めない職場のコミュニケーション
『スタッフへの心の使い方』

支部だより



わたしの散歩道

気仙沼支部 支部長

加藤 誠

震災より4年以上が経過しています。色々なところが復興し始まったようですが、私の散歩道は復興しそうにありません。震災前、散歩がてら近所の本屋に歩いて通っていました。散歩もあてもなく出かける訳にもいかず、本屋に行くみたいなのがなるとなかなか出かけにくいものです。途中に大川と言う川があつて川べりの小学校のところから「南小歩道橋」という自転車と人しか渡れない橋があり、毎回渡っていました。この橋は震災の津波で流されてしまいました。今は橋の土台部分しか残っていません。目的とっていた本屋も内陸に移転しました。風の強い日もありましたが、大川は近くに白鳥も飛来し、さけも遡上する自然豊かな川

です。以前カワセミの青い（ひすい色というらしい）姿を目撃した時は感動したものです。私の散歩コースは今、土地のかさ上げ工事のため立ち入り禁止になっており、しかたなく山の中にあるパン屋さんへ歩いて通っております。田舎ほど歩く機会が少なくて「ドア・ツー・ドア」と言われていますが、児童・生徒の体格にも如実に現れているようです。

方言の「かばねやみ」は面倒くさがり、怠け者の意味があるようですが、近頃かばねやみな私は家においてパソコンの前から動かないことがほとんどです。その方が精神的ストレスから逃れられると信じておりましたが、やはり誤った認識でしかなく、肉体は確実に朽ちてゆきます。年齢が若い時は「若いうちが花」と思っておりましたが、この年齢になると「動けるうちが花」と思うようになりました。当たり前のことですが、未来は確実に忍び寄ってきます。以前、

自分が病気になった時、「人生はいつまで生きるかではなく、生きているうちに何をしたかだ」と思うようになりました。さて、皆さんは？



小学校跡地には災害公営住宅が建設されました

蛇行と崖を味わいながら 広瀬川のほとりを歩こう

仙台市中心部を流れる広瀬川。仙台は、1601年（慶長5）、城下町として広瀬川のほとりに築かれました。飲み水となり、防火用水となり、農業用水となって暮らしを支えてきた広瀬川は、まさに仙台の母なる川です。

そのほとりを歩くと、他の都市にはないめずらしい景観に気づく方も多いでしょう。おもしろいように繰り返される蛇行と自然の崖。都市の中を流れる川とは思えない、緑生い茂る自然の風景が広がっているのです。

なぜなら、仙台は、日本の大都市の中ではめずらしく川の中流に築かれているから。東京や大阪などの大都市がもつと下流に発展してきたのに対し、仙台は川の中流の山並み迫る中に建設され、大きくなってきた都市なのです。

崖を見せてダイナミックに急転回する広瀬川。そんな風景を存分に楽しみながら歩いてみませんか。

大崎八幡宮～宮城県美術館コース

峡谷の雰囲気が色濃い牛越橋近くを歩く
 仙台が城下町だったころ、西のはずれは八幡町でした。そこには、深い峡谷が走り、滝が流れて落ちていました。そんな雰囲気を探しながらの川歩きです。



①

大崎八幡宮

伊達政宗が、1604年（慶長9）から3年を費やして造営した社殿は、わが国最古の後期桃山建築で国宝に指定されています。絢爛豪華な社殿をお参りに、参道を昇り降りすれば、さらに運動効果が上がります。

②

鶏橋

大崎八幡宮の大鳥居下から西へ200メートルほど。橋の上から下をのぞくと、切り立った崖の下を水が勢いよく流れているのを見ることができます。鶏沢とよばれる沢筋です。



③

牛越橋

仙台北築城の際、牛たちが石垣の石を引いて川床を歩いたところから、この名があります。秋、川原は芋煮会を楽しむ大勢の市民でにぎわいます。川原に降りて、水辺を楽しむのもいいですね。追加歩数で、運動効果もアップ。



④

三居沢不動尊 三居沢水力発電所

1888年（明治21）に電灯を灯した日本初の水力発電所は、いまでも発電を続けています。その奥の三居沢不動尊の奥には滝の水が落ち、まるで奥山に入ったかのように。大都市にいるとは思えない雰囲気です。お堂では毎月28日にご祈祷が行われます。



⑤

牛越橋

橋の下流側を歩くと、三居沢水力発電所で使われた水が勢いよく川に戻される風景を眺め下ろすことができます。秋には川面に目をこらすと、サケが懸命に遡上するようすも観察できます。



⑥

澱緑地

大きく開けた河川敷を歩きましょう。ゆったり歩くのも、ぐんぐん歩くのも、ランナーといっしょにちょっと走ってみるのも楽しい。河川敷には「観音淵」「新兵淵」「松淵」と刻まれた石碑が立っています。かつては、市民にも親しまれた淵の名です。

⑦

澱橋

橋の上から歩いてきた上流側を眺めると、見事な大パノラマが広がります。左手には宮城県美術館下の高い崖が見え、遠くには緑の山々、そして大きく蛇行していく広瀬川。中流に発達してきた仙台の地勢を実感できる眺めです。



⑧

宮城県美術館

終着点に到着。宮城県美術館の北庭は広瀬川を見下ろせる位置にあり、広葉樹の緑が庭を縁っています。散策して対岸を眺めてみましょう。そこから続く彫刻庭園には、子どもや動物たちのかわいらしく、またユーモラスな彫刻が並んでいます。最後はごほうびにカフェで一杯のお茶を!

散策コース

① 大崎八幡宮

約5分

② 鶏橋

約5分

③ 牛越橋

約7分

④ 三居沢不動尊
三居沢水力発電所

約5分

⑤ 牛越橋

約7分

⑥ 澱緑地

約10分

⑦ 澱橋

約7分

⑧ 宮城県美術館

仙台市博物館～瑞鳳殿コース

繰り返される蛇行とあらわれる崖を味わい歩く

大橋から霊屋橋までは、広瀬川が大きな蛇行を見せるところ。向きを変えて流れる川をたどりながら、どちらが上流かを確かめ歩くのも楽しいものです。仙台城址や瑞鳳殿へ、きつい坂道を上れば、さらに足腰に効きますよ。



① 仙台市博物館

古代から現代まで、仙台の歴史が学べる仙台市博物館。特に伊達家ゆかりの文化財が充実しています。仙台の美術品、工芸品も展示されています。博物館は、三の丸の跡地に立てられています。ウォーミングアップに、まずは館内をゆっくりとめぐるのもいいですね。



② 長沼

三の丸の東側を守るように水をたたえる長沼。静かな沼には、水鳥が浮かんでいます。長沼の南には、仙台城址へと延びる登城路があります。かつて武士たちが歩いた曲がりくねった坂道を上がり、仙台の町並みを眺めるのもおすすめです。



③ 大橋

城とまちを結ぶために、仙台で最も古く架けられた橋です。現在の橋は1938年(昭和13)に架橋。下から眺めると、アーチの美しさを実感できます。大橋のたもとは、伊達家の重臣として活躍した片倉小十郎の屋敷がありました。



④ 銭形不動尊

大橋を渡り、橋のたもとの坂道を下って、左岸を下流へ進みましょう。対岸には、仙台城址の高台を仰ぎ見ることができます。やがて道は狭まり行き止まりになったところに鎮座するのが銭形不動尊。ここから花壇方面へ上がり、さらに道を進みます。



⑤ 経ヶ峰

花壇は、江戸時代、藩の花壇があったことに由来する地名。伊達政宗は、ここで狩りや歌会を楽しみました。花壇の先端をめぐるさらに下流へ流れるあたりには、瑞鳳殿の下の経ヶ峰とよばれる崖がそびえ立ちます。仙台ならではの川の風景です。



⑥ 評定河原橋

経ヶ峰は、川原まで下りて眺めるのもおすすめ。さらにここから評定河原橋をめざして下流へ。この名は、江戸時代、ここに評定所(裁判所)があったことに由来しています。川は、橋の下をくぐると、さらに大きな蛇行を見せます。



⑦ 瑞鳳殿

初代政宗、二代忠宗、三代綱宗の墓所がある瑞鳳殿。坂道を上り、さらに石段を踏みしめてお参りはいかがでしょう。墓所だけでなく、林の中を歩ける散策コースもあります。アップダウンでさらに運動効果もアップしますよ。

散策コース

① 仙台市博物館

約5分

② 長沼

約5分

③ 大橋

約10分

④ 銭形不動尊

約7分

⑤ 経ヶ峰

約7分

⑥ 評定河原橋

約7分

⑦ 瑞鳳殿

ストレッチ体操の基本

安全に運動を楽しむために

宮城県歯科医師会館4Fの健康増進センターおすすめのストレッチです。少し時間が空いた時の方法としてご紹介します!!



ふくらはぎのストレッチ

かかとを押し付けるように。左右 20 秒



もも前ストレッチ

足の甲を持ってお尻に押し付けるように。
※膝が痛い人は無理せずに。左右 20 秒



腕回しストレッチ

腕をまっすぐ伸ばし、前後に回す。前後 10 回



脇のストレッチ

足は肩幅より広く開く。左右 5 秒



股関節のストレッチ

安定感のある椅子などを使い、股関節が気持ち良く伸びるところをストレッチします。左右 20 秒



スクワット 弱

足を肩幅に広げ、まっすぐ重心を下に降ろします。膝がつま先より前に出ないように気をつけてください。ゆっくりと立ち上がり、膝を伸ばしきらないうちにまたしゃがむを繰り返します。10 回



ランジ

まっすぐ立った状態から前後に足を開き、後ろ足はかかとを上げます。そこからゆっくり真下に膝を降ろします。
※膝が痛い人は無理せずに。左右 10 回



もも裏トレーニング

仰向けに寝転がり、足を肩幅に開きます。そのまま息を吐きながらゆっくりとお尻を持ち上げます。降ろすときもゆっくり降ろします。10 回

もも外トレーニング

腕を頭のところで枕にし、横になります。足をゆっくりと上げられるだけ上げます。10 回



注 決して無理はしないようにしましょう!自分の体と相談しながら行うのが一番大切です!

雇い主のコラム

スタッフの永年勤続に感謝



岩井歯科医院 院長

岩井 寛二

私は今年9月で67才になる。健康であればできるだけ長く診療を続けたいと思っている。

というのは、休日の過ごし方である。今趣味（能楽）の方で何とかつぶれているが、何も予定のない休日などはどう一日をすごしたらいいのか、呆然とする時がある。一日中舞ったり謡ったりは無理。せいぜい二時間である。ゴルフもテニスもジョギングもしない。週に一度休日の朝散歩するくらい。家庭菜園、花、木全く興味なし。ビデオで時代劇をみると意外と時間はつぶせるが、やはり二本位。これで仕事がなく毎日、このような状態が続くと思うと、ぞつとするのである。だから働きつづけたと思う。そのためには健康でなければと思う。私の診療所のスタッフは三人。一人は歯科

衛生士さんで勤続28年。一人は受付兼助手で18年。もう一人はパートでこちらはまだ2年。二人ベテランがいると、こちらとしては本当にありがたい。「阿吽の呼吸」でいちいち指示しなくても診療がスムーズに進んでいくのである。（この頃私の物忘れがひどく、器具や材料名がとっさにでてこない）安心して診療ができるということは何と楽なことか。

スタッフと患者さんとのコミュニケーションも非常にいい。患者さんの方も、いつものスタッフに迎えてもらえば気持が楽になるようだ。いろいろな話をしてくれるし、また、話をきいて欲しいのかもしれない。待合室で、受付で、診療室の中でも、大声で話をしていく。笑い声が時々おこり、そこにはストレスは生まれない。この良い環境で仕事を続けていることが、私自身の健康維持の一因になっているのかもしれない。この状況が継続するよう、スタッフも健康で、長く、就業してもらいたいと思っている。

健康診断は年1回受診していますか？

「事業主は、労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師による健康診断を行わなければならない」（労働安全衛生法第66条1項）

このように法律で定められており、また、常時使用する労働者に対する「雇用時の健康診断」及び「1年以内ごとに1回の定期健康診断」も規定されております。

従って、雇用主及び従業員双方の義務となっているこの健診は、たとえ個人的な理由があるにせよ、受診をしてその内容を報告する義務があります。

国保からのお知らせ

入院や高額な外来診療のときには

「限度額適用認定証」を予め交付します

保険診療を受けたときの自己負担額は、本人の年齢と組合加入の全世帯員の所得によりそれぞれ限度額が定められていることから、いったん法定割合（一般は3割）を窓口で負担した場合には、この限度額を超えた分を「高額療養費」として当国保組合に還付申請することになります。

しかし、入院するときや外来でも高額になると思われる場合には、前もって当国保組合に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関に提出することによって、高額療養費に相当する額が当国保組合から直接医療機関に支払われるので、最初から限度額だけの負担で済むことになります。

万が一、必要になった時には、受診する医療機関又は当国保組合にお問い合わせください。

<ポイント>

- 1 窓口での支払い終了後、「高額療養費」として申請する場合には、次の書類を提出してください。
 - ・ 高額療養費支給申請書（当国保組合からFAXで送れます）
 - ・ 支払い済みの領収書（写でも可）
 - ・ 市町村が発行する「所得証明書」又は住民税の「課税(非課税)証明書」で対応する年の所得額が記載されているもの。（組合加入の全世帯員）
 - ※平成27年7月診療分までは<平成25年分>の証明書
 - // 8月診療分からは<平成26年分>の証明書
- 2 自己負担限度額が最も高い区分に該当する場合は、上記の証明書を取らなくても、これに代わる書類（「申出書」）が当国保組合にありますので、ご連絡ください。
- 3 住民税が非課税の世帯の方が入院する場合には、その食事代等についても減額になるので、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行します。

所得区分等の詳細に関しては、市町村の国保担当係にお問い合わせください。

国保組合事務局 022-223-9577
平日 9:00~17:15 土曜 9:00~12:15

国保からのお知らせ

国の制度改正への対策として ____

保険料の見直しが必要となります

後期高齢者医療制度がスタートした平成20年度。新たな拠出金等の負担に対応すべく「保険料あり方検討委員会」を立ち上げ、組合会議員と共同で検討を重ねた結果、平成21年度から約28%の保険料値上げを行い、平成23年度まで維持できる見通しを立てました。

24年度からについては、その時点で再度検討することにしておりましたが、民主党政権下で行われた行政刷新会議での事業仕分けにより、所得水準の高い国保組合に対する定率国庫補助が、廃止を含めて見直すことが検討され、更には平成23年3月11日に発生した東日本大震災による甚大な被害による不安定な医療費の状況などが重なり、24年度以降の適正な保険料を推計するにはほど遠い状況にありました。

そのため、保険料を据え置いたまま前年度の繰越金や積立金からの繰入で忍んできましたが、震災後も医療費が元の状態に落ち着く気配がなく、また、国庫補助金の削減に関する法案がある程度明らかになってきたこの機をもって、新たな保険料のあり方を検討することにいたします。

なおこの件につきましては、去る2月28日に開催の第113回通常組合会において協議の上、第1種・第4種組合員の皆様には「組合会議決事項等について（通知）」としてお知らせしているところでありますが、なお組合員皆様のご理解を賜りますようお願い申し上げます。

「組合会議決事項等について(通知)」(H27・3 通知文抜粋)

記の2（事業計画）

- ・平成28年度からの国庫補助金の削減と、種別保険料を平成21年度から据え置いたことなどに伴う財源確保のため、組合会議員を交えた「保険料あり方検討委員会」により検討を行う。

記の3（予算）

- ・平成28年度の保険料改定を前提に、相当額を積立金からの繰り入れによる（平成27年度）予算編成とした。

心身の健康づくり——シリーズ③

社員が辞めない職場のコミュニケーション

『スタッフへの心の使い方』

院内で役立つ
良くなる
深い〜お話

歯科医院の従業員の方々が、安心して長く勤めることができるための取り組みなどについて、今回は宮城県歯科医師国保組合理事長の細谷仁憲先生にお話を伺ってまいりました。

宮城県歯科医師国保組合理事長

細谷仁憲



ユア・ベスト・コーチ株式会社
代表取締役

宮崎良徳

話しかけやすい環境作りを

宮崎 細谷先生、どうぞ宜しくお願い致します。

細谷 それほど特別なことをしてるとは思っていないですが、自身の反省も込めまして、お話をさせて頂きます。

宮崎 それでは早速ですが、先生がスタッフの方々ために、特に意識して取り組まれているようなことがあれば、お聞かせください。

細谷 既婚者の方も多いため、子供の行事などでも休みが取りやすい環境というか、雰囲気づくりですね。そうしたことには気を使っているつもりです。そのお蔭かどうかはわかりませんが、家庭の事情などで離職された方が、また、復職してくれるようになって感謝しております。

宮崎 なるほど、そこはやはり大事なポイントですね。

細谷 有給休暇の使い方は人それぞれでしょうが、基本的には、休みたい時に我慢しないで休める仕組みにしたいと思っておりますので、年間の有給休暇日数をきちんと告知して、就業規則をいつでも確認できるようにしています。

宮崎 やはりそういう心遣いが大切なんですね。効果の方はいかがですか。

細谷 以前に比べると有給休暇の消化日数も

増えているので、実際に効果が上がっていると思います。

宮崎 素晴らしいですね。他に気を付けていらっしゃることはありますか。

コミュニケーションのコツ

細谷 従業員とのコミュニケーションもすごく大事だと思っはいるんですが、私とは上下関係であるということや異性ということの遠慮もあつてか、あまり込み入った話は出ないんですが、そういったときは妻にその役割をお願いしています。



妻と一緒に働いてくれるようになってからは、従業員とよく話しをているようなので、不満の声なども素直に届くようになりましたね。

宮崎 素晴らしいですね。奥様に間に入って頂くことでコミュニケーションが活発になっているわけですね。

細谷 そうです。それは確かにいいんですが、もう一つ、毎朝、スタッフミーティングを何年も続けているんですが、こうした場での従業員からの発言が少ないのが残念ですね。

宮崎 そうですか。そこではどんな話をされているのですか？

細谷 当日の予約された診療内容やset予定の技工物等の再確認、皆に知ってもらいたい事項、講習会の案内等です。ほかには、例えば講習会などに出席した場合に、その概要を他のスタッフへ簡単に伝達することを願います。時間的制約もあるためかミーティングの場では出ていない状態です。



とにかく全員が集まるのが大切だと思って続けているのですが、どうしたら話が弾んで、話題が広がるようになるのでしょうか。

宮崎 そうですね、話しやすい雰囲気になっているかどうかもありますね。

「褒める文化」を推進

ちなみに一般的には褒めてあげることで会話が弾むようになるのですが、褒め方についてはどのように自己評価されていますか？

細谷 それは正直言って苦手ですね。大事なことだとはわかってはいるんですが、実際褒めることが少ないと思います。

宮崎 そういったことが実際は他の職場でも多いようですね。

そんなことから、こちらの歯科医師会としてでもいいので、これからの医院経営や医療費適正化のためにも、離職予防やうつ病対策を目的とした、従業員の褒め方研修とかコミュニケーション研修のようなことが必要ない時代だと思えますがいかがでしょうか。

細谷 きつと他の先生も同じような悩みを抱えられていると思うので、スタッフの心身の健康とあわせて医院の経営の健全化のためにも、『人財』の確保と育成のためにも必要なことですね。



宮崎 具体的な企画もご提案させて頂きたいと思います。それでは整理しますと、従業員の方々に、永く安心して働いていただくためにも、休みやすい環境作りと従業員からいえるような話しが出しやすいコミュニケーション環境の整備が大切であるということでしょうか。

細谷 そうですね。今日、自分で話しをしている間に、また同時に、聞いていただいている間にも、そのことが自分でもはつきり自覚することができました。有難うございました。
宮崎 今日は細谷先生、お忙しいところお時間を頂戴し、本当に有難うございました。

国保組合の心身の健康づくり事業によるスタッフ共々の融和と、医院の健全運営を心からお祈りし、今日のインタビューの報告とさせていただきます。

有難うございました。

(H27・6・6「国保会議室」にて)

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