

QUPiO for 聖隷

野菜レシピコンテスト受賞作品が 国民宿舎奥浜名湖の “ランチメニュー”になりました

保健看護管理室 企画課 管理栄養士 坂東 知里

健康長寿のためには、1日350gの野菜が必要といわれています。野菜をしっかり食べることでビタミンやミネラルが摂取できるだけでなく、最近「ベジタブルファースト＝野菜を先に食べること」で、血糖値の急激な上昇を抑える効果も注目されています。

2015年10月、QUPiO for 聖隷（聖隷保健事業部の健康支援WEBサイト）をご利用いただいている皆様を対象に、野菜の摂取量を増やすことを目的とした「野菜レシピコンテスト」を開

催しました。応募いただいた20作品の中から、最優秀賞には「野菜とこんにゃくのつるつるサラダ」、優秀賞には「茄子の豚巻き」が選ばれました。



今回は国民宿舎奥浜名湖様のご協力を得て、

受賞作品をランチメニューとして採用していただきました。



野菜とこんにゃくの
つるつるサラダ



茄子の豚巻き

受賞作品2品を含め、1日に必要な野菜350gの1/3の野菜を使ったメニューです。

野菜は食感を楽しんでいただけるように大きめにカットし、素材を活かした味付けとなっています。ご自宅でも再現できるよう、ランチのお品書には受賞作品のレシピを載せました。

特に女性に好評で、「こんにゃくがサラダになると

は思いつかなかった！」「身近な食材で自宅でも簡単にできそうだから、明日早速作ってみる」などうれしい感想をいただいています。

今後も健康寿命の延伸のために、野菜の摂取量が増えるようなアイデアや情報を発信していきたいと考えています。

ストレスチェック 実施報告

営業契約室 営業契約課 係長 野田 浩介

2ヶ月間で
1,970名のチェックを実施

ストレスチェック制度とは

労働安全衛生法の改定に伴い、2015年12月1日に施行されました。従業員50名以上の事業所について、ストレスチェックの実施が義務づけられます（50名未満の場合は当分の間、努力義務）。

事業者は労働者に対し、厚生労働省令で定めるところにより、医師、保健師、その他の厚生労働省令で定める者による心理的な負担の程度を把握するための検査を行わなければならない。改定労働安全衛生法第66条の10(抜粋)

ストレスチェックは、自らのストレス状況について気づきを促し、労働者のメンタルヘルス不調を未然に防止することを目的としています。また結果を集団ごとに集計・分析し、職場におけるストレス要因を評価し、職場環境の改善に繋げることでストレスの要因そのものの低減に努めることを事業者に求めています。



10.2%が
高ストレス者と判定

保健事業部では2015年12月、2016年1月の2ヶ月間に14団体1,970名（実施中の団体含）のストレスチェックを実施しました。事業場の規模別では、50名以上100名未満の事業所が多くみられます。1,970名の内、10.2%の201名が高ストレス者と判定されました。集団分析を実施した事業場は8団体あり、職場改善の取り組みへの前向きな姿勢がみられました。

当 事業部ではストレスチェックの実施のみならず、事後の医師による面接指導も対応しています。産業医の面接指導が推奨されていますが、静岡県内の3施設で対応可能です。事業者への面接指導の申出がいない、保健師や専門スタッフによる相談指導（仕事や健康に関する悩みごと、食生活、運動、睡眠・休養、ストレス対処法など）も行っています。

今 後も皆様に各種の情報をご案内する予定です。



保健師や
専門スタッフによる
相談指導まで対応
いたします！

☑ストレスチェック 実施料金

項目	料金(税抜)
ストレスチェック ※1	600円
職場別分析結果 ※2	2,400円
保健師・看護師による相談 ※3	8,000円
医師による面接指導	12,000円

※1…ストレスチェック実施及び個人結果のレポート作成(1人あたり)

※2…ストレスチェック結果に基づく職場ごとの集計・分析(1グループあたり)

※3…高ストレス者相談窓口、または、高ストレス者の選定にあたり補助的に労働者へ行う面談