

聖隷 けんぽだより

2020年

April

No.65

Question

代謝を活発にして
消費エネルギーを
増やせる朝食はどっちのメニュー？



実践！

食

コンディショニング

A

クロワッサンサンド、
野菜ジュース



B

鮭おにぎり、
納豆巻き、
卵スープ



Answer

● 答えはP6に！

- Contents
- 2020年度予算と事業計画 2
 - 保健師だより 4
 - 『いつ、どう食べる』で変わる！
代謝を活発にして消費エネルギーを増やす食べ方 6
 - いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
櫻井 正哉さん

裏表紙をみてネ！



聖隷健康保険組合

<http://www.seireikenpo.or.jp/>

裏表紙でクイズ実施中
クオカードプレゼント！

聖隷健康保険組合の令和2年度予算と事業計画が
まとまりましたので、お知らせします。

聖隷健康保険組合の令和2年度予算では、被保険者数が増加していることから一般保険料率は据え置き（96.5%）、介護納付金は今年度から全面総報酬割になり増加することから介護保険料率の引き上げ（16.4%→19.0%）を行い、合計保険料率は115.5%とします。

当健保組合では第2期データヘルス計画に基づき、加入者の疾病の早期発見、早期治療、健康増進の取り組みを進めています。保健事業では、中期的な効果を求め、高リスク者に対する生活習慣改善支援プログラム、WEB活用等による遠隔特定保健指導、歯科検診などを実施していきます。また、被扶養者へは資格確認を行うとともに、特定健診・特定保健指導実施率の向上に向けた取り組みを進めていきます。

健康保険の総額は63.7億円、介護保険の総額は7.3億円の予算編成となっています。

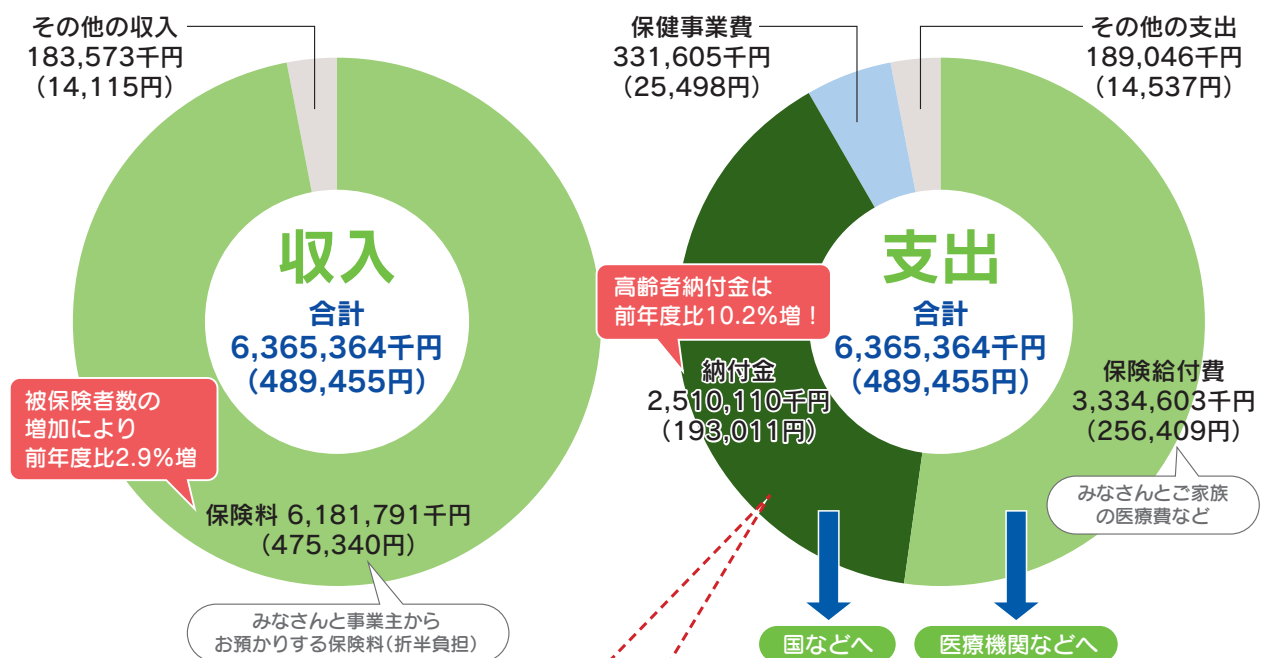
予算のポイント

- ✓ 予算総額63億6,536万円
- ✓ 一般保険料率は据え置き・介護保険料率は2.6%アップで合計115.5%

予算編成の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数……………13,005人
男……………3,541人
女……………9,464人
- 平均標準報酬月額……………344,895円
- 平均年齢……………39.78歳
- 被扶養者数……………5,484人
- 保険料率（調整保険料含む）…96.5%
事業主……………48.25%
被保険者……………48.25%

令和2年度 予算の概要（健康保険）（ ）内は被保険者1人当たり額



支出の約4割が高齢者医療への支援金に！

① 前期高齢者納付金は11.6億円

- 65～74歳の加入率と医療費が反映される
- 65～74歳の加入者が健康だと減額される

② 後期高齢者支援金は13.5億円

- 75歳以上の国民の医療費を支える
- 予防や健康づくりに取り組む健保組合は減額される

加入者へ成果のある取り組みを実施

聖隷健康保険組合 事業計画重点目標

加入者一人ひとりの健康保持増進と疾病予防に全力を尽くします

経営方針

1. 効率的・効果的な保健事業を事業所と連携して行い、加入者の健康増進に努めます
2. 医療費の適正化により財政の健全化に努めます

事業・運営計画

1. 自健保組合の特性を加味した効率的かつ効果的保健事業の推進
 - ①第2期データヘルス計画の計画的実施
 - ②事業主と保健事業部、健保組合とのコラボヘルスによる健康経営への支援

2. 医療費適正化への取り組み

- ①効果的な後発医薬品利用の推進
- ②不適切な柔道整復受診等への適正受診対策
- ③被扶養者資格喪失後の適正な事務処理

3. 効果的運営の見直し検討

- ①担当業務の縦割りより横割りの導入（次世代への業務継承）
- ②職員互助会との保健活動や助成対象の整理
- ③法的知識習得等職員のスキルアップ
- ④マイナンバー利用連携開始へ取り組み・被扶養者認定時や確認調査等での活用を検討
- ⑤公的法人としてのコンプライアンスの再確認

予算の概要(介護保険)

	科目	予算(千円)	被保険者等 1人当たり額 (円)
収入	介護保険収入	648,445	108,056
	繰越金	86,375	14,393
	国庫補助金受入他	2	0
	合計	734,822	122,450

	科目	予算(千円)	被保険者等 1人当たり額 (円)
支出	介護納付金	610,000	101,650
	積立金	124,822	20,800
	合計	734,822	122,450

予算編成の基礎数値(介護保険)

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数…………… 5,876人
- 特定被保険者数…………… 125人
- 平均標準報酬月額… 381,727円
- 介護保険料率…………… 19.0%
 - 事業主…………… 9.5%
 - 被保険者…………… 9.5%

特定被保険者とは？

当健保組合では、公平を期すために介護保険の特定被保険者（40歳未満または65歳以上の被保険者で、40歳以上65歳未満の被扶養者をもつ人）から介護保険料を徴収しています。

当健保組合で介護保険料を徴収する人

第2号被保険者

40歳以上65歳未満で当組合に加入している被保険者・被扶養者

特定被保険者

被保険者自身は40歳未満、または65歳以上の第1号被保険者、または介護保険の適用外で、介護保険第2号被保険者である被扶養者がいる方

健保組合からのお知らせ



春は転居、就職のシーズンです。健保組合へ届出をお忘れなく！

◆毎年、届出を忘れるケースが多数あります。

- 被保険者、被扶養者を問わず、住所が変更になった場合は、届出をお願いします。
- お子様が就職された場合は、必ず被扶養者異動届の提出をお願いします。
- 今年度から国内に居住していない被扶養者（留学等を除く）は、被扶養者ではなくなりますので、必ず被扶養者異動届の提出をお願いします。





聖隷健康保険組合
保健師 深田 裕子

保健師から皆さんへの 3つのお知らせ



聖隷健康保険組合
保健師 米澤 光穂

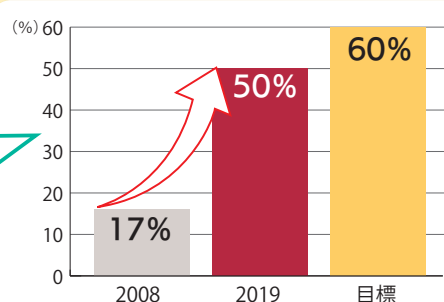
私たち聖隷健保組合の願いは、皆さんにいきいきと健康にお過ごしいただくことです。

1

生活習慣改善プログラム

『特定保健指導』を受けましょう

ご好評につき
プログラム参加率
大幅アップ!

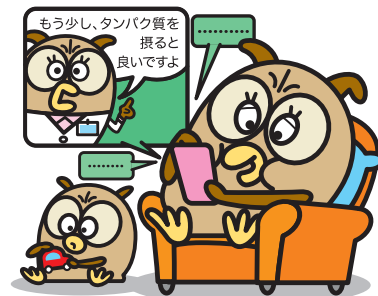


※プログラム対象者には個別にご案内をお送りします

- ★今年度のプログラム参加率は約50%でした。
- ★スマートフォンを利用した『遠隔特定保健指導』なら自分の都合のいい時間でプログラムに参加できます。
- ★引き続き各施設と連携、協力し就業時間内での保健指導を実施します。
- ★39歳以下の若い職員も生活習慣改善プログラムにご参加いただけます。まさに、予防!!

遠隔特定保健指導を受けてみました!

新しくサービス開始となった遠隔特定保健指導。実際に利用した人に感想を聞きました。



介護職員Oさん



管理栄養士



病院勤務Y医師



- ☀️ スマホを使ったビデオ通話だから自宅のリラックスできる場所で話ができGOOD!
- ☀️ 期間中は分からないことがあってもチャットですぐに質問できて、すぐに答えてくれるので解決が早い!
- ☀️ 担当の管理栄養士さんがこまめに連絡してくれるので、健康生活を意識し続けることができた!
- ☀️ もっとと長期間やりたかったくらいです!

ここ数年体重増加による左膝の痛みがありました。

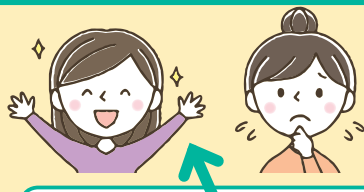
今回、遠隔面談の特定保健指導があることを聞き、ひとりでやるよりは効果が上がるのではと参加。モチベーションが上がり、ほぼ毎食写メを送り、体重が減らない理由も明確になりました。

3カ月の指導を思い出しながら、今後も役立てたいと思います。

2

被扶養者の皆さん

無料の健康診断を受けましょう



被扶養者の2人に1人が
健康診断を受けています

- ★聖隷職員の扶養家族は無料で『特定健康診査』、もしくは特別価格で『人間ドック』を受診できます。主要な婦人科検査も無料です。受診しないのはもったいない！
- ★ご家族が健康だと職員も安心して働けます。

※受診方法は『聖隷健保からのお知らせ』またはホームページをご確認ください。

3

その悩みのタネ、話して楽になりましょう

相談サービスが使えます



いろいろな悩みに対応する、聖隷職員と被扶養者が利用できる相談窓口があります。

プライベートなことでもOK!

小さなことでもOK!

子どもが
なかなか
寝てくれない

疲れた...

上司や先輩が
わかってくれない



育児の悩み

上司への不満

※当サービスは、外部の専門機関ピースマインド㈱により運営されており、相談内容などの個人の秘密・プライバシーは完全に厳守されます

電話相談

TEL 0120-726-489

相談時間：月～土 / 9:00～21:00

オンライン相談



契約団体ID : seirei
パスワード : dec04rei

<https://www.kenko-program.com/seirei>

※利用方法は『聖隷健保からのお知らせ』またはホームページをご確認ください。



人間ドック、婦人科健診、インフルエンザ
予防接種、健康づくり支援事業、悩みの
相談事業



<http://www.seireikenpo.or.jp/>

各事業の詳細や健康診断の受け方などについては別途配布する『聖隷けんぽからのお知らせ』や聖隷健康保険組合ホームページ、健保だよりなどをご確認ください。



㈱クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

『いつ、どう食べる』で変わる！ 代謝を活発にして 消費エネルギーを増やす食べ方

体重は摂取と消費のエネルギー量のバランスで変化します。消費量より摂取量が多くなれば体重は増加します。体重が増えると食事を少なくして摂取量を減らすことばかりに目が行きがちですが、消費量を増やすことで体重を減らし、太りにくいからだを作ることができます。

「いつ、どう食べるか」という生活や食事のリズムや食べ方を変えることで、代謝が活発になり、消費エネルギー量をぐっと増やすことができます。活動や運動を増やす前に生活リズムを見直すと、運動効果も得やすくなりますよ。

できることからやってみましょう！

① 3食を リズムよく食べる

朝食は起きてから1時間以内に食べます。食間は6～7時間くらいで次の食事を食べるリズムを作ってみましょう。食事を抜くのはNGです。

スケジュールを見て、食間が7時間以上空く予定なら、遅くなる食事を2回にわけると、食間に補食を摂りましょう。

例) 昼食が12時で夕食が21時を過ぎる日

16時 おにぎり1個



21時 ご飯を1/2に減らして、おかずを食べる



② からだのリズムに 合わせた量で食べる

からだは朝から夕方にかけては代謝が活発で、エネルギーを燃焼します。夕方17時過ぎくらいから夜中にかけて、代謝は落ち着き消費エネルギー量も少なくなります。また、21時以降は血糖値が上がりやすく、からだに脂肪がたまりやすくなります。

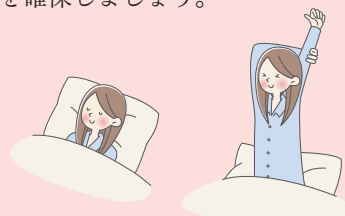
朝や昼は多めに食べて、夕方以降の夕食では量を控えめにしますが、エネルギーをしっかりと消費して貯めにくくするポイントです。

食事量はからだのリズムに合わせて調整しましょう。

③ 起床や就床の リズムを整える

起きる時間や寝る時間が不規則になると、代謝が悪くなり消費エネルギーを減らしてしまいます。

特に起床時間はずらさないようにしましょう。起床時間を一定にして、休日の寝坊は、平日の起床時間の1時間以内に。睡眠不足が気になる日は早めに寝て睡眠時間を確保しましょう。



できない日があってもいいので、できる日にできることを意識して続けましょう。

できる日や、できることを増やせると、エネルギーをしっかりと使えるからだになって、いつの間にかお腹回りや体重に良い変化が見られるはずです。

クイズの答え B

朝は体内時計をリセットするために、糖質をしっかり摂ることが大切です。さらにたんぱく質をプラスしてとることで、リセット効果を高めま

す。体内時計がリセットされると、からだは燃焼モードになりエネルギーを消費できる状態になります。

Aは糖質が不足しています。

朝食はできれば「ご飯+たんぱく質のおかず」で揃えましょう。パンを主食にする場合、デニッシュや菓子パンよりも、油脂の少ないサンドイッチやフランスパン、ペーグルを選びましょう。

朝のおすすめ食品

〔ごはん等〕



おにぎり



チキンサンド

〔たんぱく質〕



無脂肪ヨーグルト



鯖水煮缶



ベビーチーズ



豆乳

「食コンディショニング®」とは、自分の体調（コンディション）を軸に食生活をコントロールし、ベストコンディションをめざす方法です。このコーナーでは、さまざまな年代、ライフスタイルの食事例から、食コンディショニングのポイントをご紹介します。

食コンディショニング®は㈱クオリティライフサービスの登録商標です

料理／(有)クオリティライフサービス
クッキングディレクター
南沢 絵里

遅い時間の夕食向けおかず(主菜)

メインのお肉とたっぷりの野菜を1皿で簡単に。夕方以降の時間帯は脂質の代謝が落ちるため、油脂控えめのおかずがおすすめです。

遅い時間の夕食ではごはんに麦を混ぜたり、海藻やきのこを使った副菜や汁を添えて、食物繊維をアップしていただきましょう。



◆栄養価◆

- ・エネルギー … 241kcal
- ・たんぱく質 … 29.9g
- ・脂質 … 6.5g
- ・炭水化物 … 14.3g
- ・食塩相当量 … 1.16g

鶏肉とアスパラガスのクリーム煮

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) … 240g
小麦粉 … 適宜
新玉ねぎ … 100g
アスパラガス … 4本 80g
しめじ … 40g
しょうがすりおろし … 小さじ1/4
油 … 小さじ2
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
水 … 200cc
酒 … 小さじ2
塩 … 小さじ1/3
こしょう … 少々
低脂肪牛乳 … 50cc
水溶き片栗粉
〔片栗粉 … 小さじ2
水 … 小さじ4〕

作り方

- ①新玉ねぎはくし形切り、アスパラガスは根元1.5cmを切り落とし、固い部分をピーラーでむき、3〜4cm長さのななめ切りにする。しめじはほぐす。
- ②鶏むね肉はそぎ切りにし、小麦粉をうすくまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れ、両面にうすく焼き色がついたら取り出す。
- ④新玉ねぎ、しょうが、アスパラガスを入れ、さっと炒め、鶏がらスープ、水、酒、③、しめじを加え、1〜2分煮て、塩、こしょうで味を調え、牛乳を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

Key 食材



鶏肉のむね肉

数ある肉の種類の中でも、脂質が少なめでたんぱく質がしっかりとれるのが鶏むね肉です。皮に脂が多いので、調理のときにとることで脂質をさらに抑えることができます。パサついた食感にならないように、火のとおり過ぎなどに気をつけて調理しましょう。

ロードバイクで走りきったあとの達成感は半端ない！

聖隷三方原病院
栄養課

櫻井 正哉 さん

Q1 どんな活動をされていますか？

4年ほど前に思い切ってロードバイクを購入してから、徐々にロードバイク仲間を増やしてみんなで乗っています。近所に住むパパ友が始めたのがきっかけで、初めの頃は浜名湖一周を楽しく乗っていましたが、徐々に走る距離や獲得標高が上がっています。今ではファンライドや大会（200kmのブルベ、乗鞍のヒルクライム）にも参加しています。

最初は単なる自転車だと軽い気持ちでしたが、いざロードバイクを買おうとすると金額も高額なのでバイク選びは慎重になりました。今思えばそのときからはまっていたのかもしれない。



▲ブルベ（200キロ完走）したときの記念メダル

Q2 ロードバイクの魅力は？

1日に200kmや乗鞍のヒルクライムなどライド中は本当につらいのですが、走りきったあとの達成感は半端ないです。そして徐々に体力がついてくるとさらに長い距離やもっときつい坂道に挑戦したくなります。また、ライド後のビールは格別です！

また、ロードバイクを通じてできた縁（仲間）は、私にとっ



▲みんなと一緒に記念撮影



◀もう一つの楽しみの各地の美味しい食べ物



て宝物です。普段の生活では関わることもない世代や性別の人と出会うことも魅力です。一人でライドしていると途中で心が折れて帰ってしまうときもありますが、仲間とライドしていると不思議とがんばれます。

また最近では子どもも興味を持ち始めました。親子で一緒に自転車に乗ると子どもの成長を感じることができます。



▲子供と一緒に猪鼻湖を一周

Q3 継続するための秘訣と今後の目標は？

ロードバイクを続けているのは、単純に楽しいからです。達成感もそうですが、綺麗な景色やおいしい食べ物、つい欲しくなるガジェットなど、ロードバイクは乗ること以外にも飽きさせない要素がたくさんあります。

悔しい思いをした乗鞍のヒルクライムのリベンジと浜松からロードバイクでお伊勢参りをしてみたいです。まだまだやりたいことはたくさんあります。



クイズをどうぞ！

『けんぽだより』を読んで解答してください。正解者のうち抽選で20名の方にクオカード（500円分）を贈呈します。

問題

令和2年度から変更となる介護保険料率は何%？

解答

【応募方法】はがき、ファックス、メール（下記参照）に①～⑥をご記入のうえ、ご応募ください（ご家族の場合は、①の氏名に被保険者氏名もご記入ください）。

①氏名、②保険証の記号番号、③所属事業所名、④郵便番号、住所、電話番号、⑤『けんぽだより』に対するご意見（よかった記事、取り上げてほしいテーマなど）、⑥解答
メールアドレス：kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

【応募締切】2020年5月18日（月）

※クイズの応募でいただいた個人情報は、賞品の発送、『けんぽだより』の企画等で参考にさせていただく以外は使用しません。



応募はこちらから