

聖隷 けんぽだより

2020年
November
No.67

Question

血圧を上げる
ナトリウムが
もっとも多いのはどれ？



Answer

● 答えはP6に!

A



スライスチーズ2枚

B



肉まん1個

C



ミートボール5個

D



ちくわ2本

E



しゅうまい6個

F



クロワッサン2個

- Contents
- 聖隷健保組合のホームページがリニューアル! 2
 - 「限度額適用認定証」があると高額な医療費の支払いも安心! 3
 - 生活習慣病重症化予防対策事業が始まります!! 4
 - 保健師だより/あなたもジェネリックにしてみませんか? 5
 - 血圧が気になるとき 6
 - いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
柿澤 佑輔さん & 川畑 翔平さん

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+健康グッズ
プレゼント!

健康保険に関する、アレコレをすぐに解決!

聖隷健保組合のホームページが リニューアル!

10/1オープン

聖隷健保組合では、被保険者と被扶養者の皆さまへの情報提供をすぐに行えるように、ホームページを開設しています。
より快適にご利用いただけるように10/1よりリニューアルいたしました。
ホームページ内の検索が簡単になり、知りたい情報がすぐに見つかります!
ぜひご活用ください!



知りたい情報に
すぐにたどり着けるように
リニューアル



アクセスの多い項目が
上段に並んでいます

申請書のダウンロードは
こちらから

医療費が
高額になりそうで、
家計が心配

聖隷健保に問い合わせが多い
「限度額適用認定証」も
すぐにアクセス



『けんぽだより』で好評の「食コンディショニング」もぜひ見てください!いつものレシピがヘルシーになります。



スマートフォン・
タブレットからも
ご覧いただけます!

検索も簡単で
とっても便利!

こちらから
今すぐアクセス!



PCからのアクセスはこちらから!

聖隷健保 検索

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

2021年1月～ 互助会加入者も

全ての医療機関での窓口支払いが発生
以下対象者は、必ず事前申請を！

知っておきたい健保のしくみ

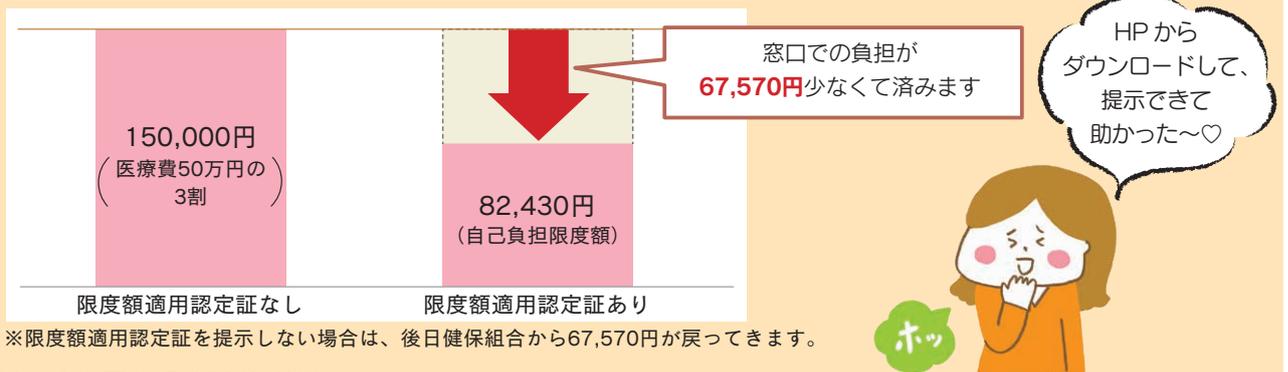
「限度額適用認定証」があると 高額な医療費の支払いも安心！



医療機関での支払いが高額になったときは、自己負担額を超えた分が後から払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし入院や手術、高額な薬剤の利用で、窓口での支払いが大きな金額になることもあります。そんなときは、あらかじめ健保組合に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関に提示すると、支払いが自己負担限度額までで済みます。

●「限度額適用認定証」を提示した場合とそうでない場合の窓口支払い額の差は？

(例) 医療費50万円、区分ウ:標準報酬月額28万～50万円、自己負担3割の場合



※限度額適用認定証を提示しない場合は、後日健保組合から67,570円が戻ってきます。

■自己負担限度額 (70歳未満)

所得区分		自己負担限度額
区分ア	標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%
区分イ	標準報酬月額53万～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%
区分ウ	標準報酬月額28万～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
区分エ	標準報酬月額26万円以下	57,600円
区分オ	低所得者	35,400円

■70歳以上75歳未満の方は所得により「限度額適用認定証」を使用

所得区分が現役並みⅠ(標準報酬月額28万～50万円・負担割合3割)・Ⅱ(標準報酬月額53万円～79万円・負担割合3割)の方は、保険証・高齢受給者証と合わせて限度額適用認定証を提示することで、自己負担限度額までの支払いとなります。一般所得者と現役並みⅢ(標準報酬月額83万円以上・負担割合3割)の方は限度額適用認定証が不要です。

生活習慣病重症化予防対策事業が始まります!!

“誰がどの程度危ないのか?”を予測し、
一人ひとりに合わせた

生活習慣改善支援プログラム 「Mystar」を開始します

5年後も元気で
いてもらいたい
から

①モニタリング機器を使って測定 活動量計、減塩モニターなど使用



約45万人分のデータから予測するアルゴリズムで高リスク者を抽出し、聖隷健保から対象者に連絡します

Mystarとは?

アプリを使って日々の活動データや検査データを入力し、ご自身の状態をもとに専門職が具体的なアドバイスをを行います。

5年以内の血管病（心筋梗塞や脳卒中など）の再発防止・重症化予防を目指します。



②6カ月間計12回の 電話指導とチャット



●対象者

生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病等）の内服治療を行っている方で、聖隷健保から参加を要請した方（被保険者・被扶養者）

※(株)PREVENTの疾病発症予測アルゴリズムにより、対象者を抽出しています。

●参加までの流れ

聖隷健保から参加案内を送付（2020年11月～）

→ 本人申込み → プログラム開始

●費用

無料（聖隷健保全額負担）

●用意するもの

スマートフォン・タブレット・PCのいずれか
体重計、血圧計（自宅になければ、受診時のデータを入力していただきます）

※活動量計、減塩モニターは貸し出します。

●実施機関

(株)PREVENT

※参加に対して不安なことがございましたら、聖隷健保までご相談ください。

③専門職による質の高い指導

心臓リハビリテーション指導士など
専門職が6カ月間担当で指導します



利用者の声



自分に合った指導を
数値を見ながら一緒に
検討してもらえました。
血圧も安定してきました！



ヘモグロビンA1cが
7.1%から6.2%に
下がった!!
(*プログラム参加者の
平均値です)

(株)PREVENT「Mystar」資料より



聖隷健康保険組合
保健師 米澤 光穂

あなたの大切な方は健診を受けていますか？

40歳以上のご家族の方も 健康診断の対象です(※)

40歳以上のご家族の方は年に一度の健康診断を受けてください(※)
お早めの予約・受診をおすすめします

特定健康診査



- ✓ 無料
- ✓ 短時間

人間ドック



- 通常 自己負担額
約¥50,000 → ¥8,000
- ✓ 50種類以上の検査項目
- ✓ がんの検査も含まれる

83%の方が人間ドックを選んでいきます

- 健診の補助が受けられるのは年度（4月～翌年3月）に1回までです。
- 詳しくは右のホームページ、または6月に対象の被扶養者の方宛てにお送りしている小冊子をご確認ください。
- 婦人科オプション検査についてもホームページをご確認ください。

リニューアルしました

詳しい受診方法は
ホームページをご覧ください

(聖隷健康保険組合 <http://seireikenpo.or.jp/>)



※『ご家族の方』とは聖隷健保の被扶養者を指します。聖隷健保未加入のご家族の健診については加入している健康保険へお問い合わせください。

あなたもジェネリックに してみませんか？

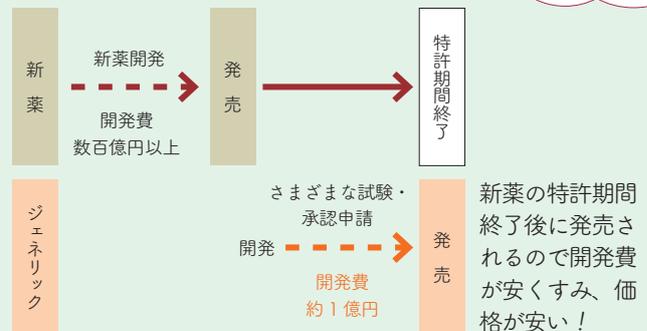
みなさんも積極的に
ジェネリックを
使って
ください

ために
短期間使って
みる
分割調剤も
できるわよ。
薬剤師さん
に相談して
みてね

前回と同じ薬に
しますか？
それとも
ジェネリックに
しますか？

ちょっと待って！
どっちでもいいなら
ジェネリックに
してみたいかな？

うーん、
どっちでも
いいので
今までと同じで...



品質、ききめ、安全性はこれまでの新薬と同等で、むしろ味やのみやすさを改良したり、のみ間違いを防ぐ工夫がされていたりするの。それなのに価格は新薬よりだんぜん安いよ！

※「ジェネリック」は、ジェネリック医薬品（後発医薬品）、「新薬」は先発医薬品のことです。

実践!

食

コンディショニング

(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

血圧が気になるとき

高血圧は生活習慣病の最大ともいえるリスク要因です。喫煙や肥満、運動不足、ストレス、飲酒などさまざまなことが原因となりますが、食生活では特に食塩（ナトリウム）のとり過ぎに注意が必要です。

- 1 漬物や干物など塩蔵品を控える
- 2 調味料の使いすぎに注意する
- 3 麺類の汁は残す
- 4 インスタントや加工食品のとり過ぎに注意する

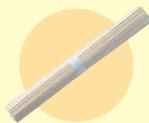
減塩



減塩のコツ

3は、汁と共に、麺自体のナトリウム量にも気をつけましょう。生めんと乾麺では乾麺のほうがナトリウム量が多くなります（うどん 生1000mg、乾麺1700mg）。ただし、ゆで汁にナトリウムは溶け出すので、しっかり茹でこぼして、食べましょう。

4は、塩味を強く感じなくても、血圧を上げるナトリウムが多く含まれるものがあります（クイズ参照）。できるだけ生の食材を利用して、素材の味を生かし薄味調理で食べる機会を増やしましょう。加工食品や外食をよく利用する人は、商品やメニューにナトリウム量や食塩相当量を表示していることが多いので、チェックして、できるだけ少ないものを選ぶようにしましょう。



減塩と同時にカリウムをとると効果アップ



野菜やイモ類、キノコ、果物には血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれます。減塩とともにカリウムをとることを心がけることで、高血圧予防の効果がさらに期待できます。

カリウムも水に溶けるので、野菜類は、生か、蒸したり焼いたりする調理法で食べるのがおすすめです。できるだけ毎食、野菜やイモ類、キノコなどを使った副菜料理を1皿つけましょう。果物も生で食べられ、カリウムを補給しやすいのでおすすめです。ただし糖質の多いものが多いので肥満気味の人は食べ過ぎや、夜食べることは控えてください。

飲酒は適度に、適正体重を保つことも大切

過度の飲酒が高血圧の要因となることがわかっています。適量を知って、週2日以上休肝日を設けるなど飲み過ぎないようにしましょう。

また肥満も高血圧の要因です。気づかないうちに体重が増えていた、ということのないように、週に1回くらいは体重や体組成を測定して確認し、肥満にならないように気を付けましょう。

すでに肥満の人は適正体重に減量することで血圧を下げるができます。

飲酒の適量

アルコール適量（純アルコール量）	
男性：約20g	女性：約10g

酒の量（mL）×度数または%/100×比重0.8＝純アルコール量（g）



クイズの答え **どれも同じ**（食塩相当量約1g）

加工食品には、しょっぱい味を感じにくくても、ナトリウムが多く含まれるものがあります。チーズやちくわの塩分は感じて、肉まんがしょっぱいと感じることはないのではないでしょうか。

血圧が気になる人は、加工食品を今より食べる頻度を減らし、栄養成分表示のあるものはナトリウム量を確認して気をつけましょう。

「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(株)クオリティライフサービスの登録商標です

実践!

食

コンディショニング
MENU

料理/旬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

カリウムのとれる野菜たっぷりレシピ

野菜のカリウムは水に溶け出るので、味噌汁は具たくさんに、煮物は少なめの煮汁で蒸し煮にして、汁も一緒にいただきます。野菜やイモ類、キノコなどを使った副菜料理では調味料を控えて薄味にすると、野菜の香りやうまみを存分に味わうことができます。



◆栄養価◆

- エネルギー … 186kcal
- たんぱく質 …… 21.3g
- 脂質 …………… 4.9g
- 炭水化物 …… 14g
- 食塩相当量 …… 1.4g
- ナトリウム …… 567mg
- カリウム …… 880mg

豚肉と白菜の重ね煮

材料 (2人分)

- 豚もも肉切り肉 …… 160g
- 片栗粉 …… 小さじ1
- 白菜 …… 300g~350g
- しめじ …… 60g
- にんじん …… 30g
- 絹さや …… 4枚
- 水 …… 250cc
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 粗びき黒こしょう …… 少々

作り方

- ① 豚肉は1枚ずつ広げ、片栗粉をふりかける。
- ② フライパンに白菜を1~2枚重ねておき、その上に豚肉をのせる。同様に交互に重ね、最後に白菜をかぶせる。白菜と豚肉で5~6層になる。
- ③ しめじはほぐし、にんじんは短冊切り、絹さやはゆでてななめ切りにする。
- ④ ②にしめじ、にんじん、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、酒、粗びき黒こしょうを加え、ふたをして火にかける。煮立ってきたらアクをすくい弱火で15~18分蒸し煮にする。
- ⑤ 5分ほどおいてからかたまりごと取り出し、6等分に切り、断面を上にして盛り付ける。しめじ、にんじんを添え、煮汁をかけ、絹さやをちらす。

Key 食材



野菜(白菜 人参 きのこ)

野菜は旬のものを利用するのがおすすめです。味わいが濃く、香りがよくて栄養価も高くなります。できればいつも同じ種類にならないように、白、緑、赤、黄、茶色など彩り豊かに選びましょう。

二人ならできる！ フルマラソン・サブ3を目標に

浜松市リハビリテーション病院
リハビリテーション部

理学療法士 **柿澤 佑輔** さん

理学療法士 **川畑 翔平** さん

Q1 どんな活動をされていますか？

二人とも学生時代にはサッカー部に所属していて、運動は好きな方でしたが、入職してからは運動の機会も減り、一人暮らしの生活の影響で食生活も乱れてしまいました。気がつくと高校時代の体重から増加したことに危機感を覚え、ダイエットを目的に、一緒にランニングを始めました。



▲時には二人でサッカーもします。早く試合がしたい…



▲ペースや距離を変えながら、二人でトレーニング



▲コロナ禍でハイタッチはできないけど…(左:柿澤さん、右:川畑さん)

Q2 ランニングを始めて どんな効果がありましたか？

初めは1kmを走りきることも苦しいという気持ちが多く、挫折しそうになりましたが、切磋琢磨できる同期の存在により、継続することができています。また、生活習慣にも変化が見られました。出勤前に走ることでポジティブな気持ちになり、頭がさえた状態で仕事に向かうことができるようになりました。また、夜のランニングでは、一日の気持ちの整理の時間や、快眠につながっています。徐々に距離も伸び、タイムも上がることで、達成感を得ることができました。

Q3 今後の目標は？

長距離を走ることは、辛く苦しいだけだと思っていましたが、日に日に変わるタイムに喜びを感じるようになりました。そこで一つの大きな目標としてフルマラソン・



▲たまにはご褒美として食べちゃいます。

サブ3（3時間切りの完走）を掲げるようになりました。目標達成は容易なことではありませんが、これからも二人で高め合っていきたいです。



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)+健康グッズ(何がくるかはお楽しみ)を贈呈します。

問1

聖隷健保のリニューアルしたホームページにフクロウは何羽いますか？(フクロウがいるのは5画面です)

問2

人間ドックは通常約5万円かかりますが、聖隷健保の被扶養者の自己負担額は？

〈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所属事業所、③職場、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11月30日(月)

※クイズの応募でいただいた個人情報、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

●前回解答 1.2リットル