

聖隷 けんぽだより

2021年
August
No.70

Question

次のうち
おすすめの朝食は？



1 コンビニで買った朝食
全粒粉パンのローストビーフサンド、豆乳、ゆで卵



2 自宅でパンの朝食
胚芽入りパン、小松菜とハムのスープ、キウイ



3 自宅でごはんの朝食
ごはん、厚揚げの炒めもの、バナナヨーグルト

Answer

● 答えはP6に!

Contents

- 令和2年度 決算のお知らせ 2
- 健保組合からのお知らせ 3
- いきいき聖隷人 特別編 4
- 保健師だより 5
- 貧血が気になるとき 6
- チューブトレーニング 8

ファミリー健康相談

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

健康に関すること、お気軽にお問合せください! 年中無休・無料

保険証をご用意ください

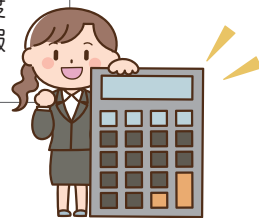


聖隷健康保険組合

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

裏表紙でクイズ実施中
健康グッズプレゼント!

聖隷健康保険組合の令和2年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。



被保険者数増により 経常収支で約6,700万円の黒字

聖隷健康保険組合の令和2年度決算では、主な収入である保険料収入は、被保険者数は増加（前年度比2.5%増）しましたが、一人当たり保険料収入は微減し、全体では前年度と同等の59.7億円でした。支出面では、保険給付費は前年度と同等の30.7億円でしたが、高齢者医療への納付金は前期高齢者納付金が前年度比2.5億円増と大幅に増加し、納付金全体で25.1億円（11.0%増）となりました。保健事業費は、コロナ禍による人間ドック、特定保健指導等の受診控えもあり、前年度と同等の2.9億円となりました。夏季賞与支給率減により急遽健保組合の貯金である別途積立金1億円を繰り入れ、収支を均衡させた決算となりました。

これらの結果、収入総額62.7億円、支出総額60.2億円、収支差引額は2.5億円、経常収支では6,700万円の黒字決算となりました。

介護勘定では、介護納付金の総報酬割への移行により、毎年度、介護保険料率を見直しています。令和2年度の料率は2.6%※引き上げ、19.0%でした。介護納付金は毎年度増加していますが、令和2年度はさらに増加した6.0億円になりました。収支差額は1.2億円、準備金へ5,000万円、差額を繰越金としました。

※健保組合では、保険料率を表記する際1/1000単位（‰＝パーミル）での表記を用います。

令和2年度決算（健康保険）	
●収入	62億7,450万円
●支出	60億1,951万円
●収支差引額	2億5,499万円
●経常収支	6,670万円

決算の基礎数値（健康保険）	
●被保険者数	12,858人 (短時間労働者 457人)
男	3,519人
女	9,339人
●平均標準報酬月額	341,734円
●平均年齢	40.00歳
●被扶養者数	5,539人
●保険料率	96.5% 事業主 48.25% 被保険者 48.25%
	(3月末現在)

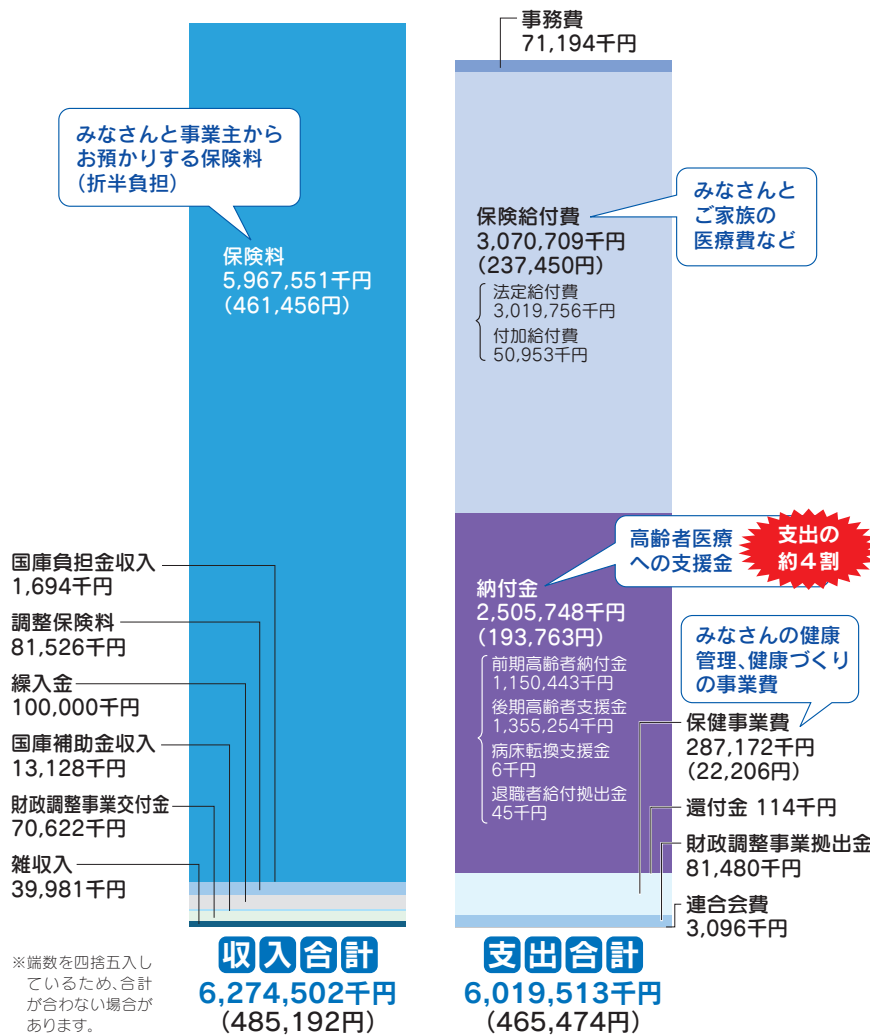
決算残金処分内訳	
種別	金額(千円)
別途積立金	203,520
繰越金	51,438
財政調整事業繰越金	31
合計	254,989

令和2年度決算（介護保険）		
●収入		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	629,349	105,791
繰越金	86,375	14,519
国庫補助金受入	1,540	259
雑収入	5	1
合計	717,269	120,570
●支出		
科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	595,614	100,120
介護保険料還付金	22	4
合計	595,636	100,124
●決算残金処分内訳		
種別	金額(千円)	
繰越金	71,633	
準備金	50,000	
合計	121,633	

※端数を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

決算の基礎数値（介護保険）	
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,947人
●平均標準報酬月額	375,240円
●介護保険料率	19.0% 事業主 9.5% 被保険者 9.5%

令和2年度 決算の概要（健康保険） ()は被保険者1人当たり額



※端数を四捨五入しているため、合計が合わない場合があります。

健保組合からのお知らせ



ジェネリック医薬品 使用促進キャンペーンを実施します！

聖隷健保
ジェネリック使用率
74.5%

目標 80.0%以上

「いつものお薬」をジェネリック医薬品に切り替えていただいた方に、もれなく健康グッズを進呈します。

- キャンペーン対象者の方にはお手紙を送付しています。

ジェネリック医薬品に切り替えたのち、「宣言書」と「薬剤情報提供書等（後発医薬品の印字がある説明書）」をご送付ください。

※変更対象期間：2021年6月～9月末日までに切り替えた方に限ります。

※宣言書の提出期限：2021年10月31日

※ジェネリック医薬品の使用が確認できた方に、3,000円相当の健康グッズを進呈します。

- 今回、お手紙が届いていない方も参加してください。「ジェネリック医薬品 使用促進キャンペーン」の参加は大歓迎です。

参加希望の方は聖隷健康保険組合ホームページの新着情報より「宣言書」をダウンロードし、「薬剤情報提供書等（後発医薬品の印字がある説明書）」を添えて、健保組合までご送付ください。

聖隷健保組合ホームページ



- ◆ トレーニングバンド
- ◆ ペン型除菌スプレー
- ◆ 遠州織おくすり手帳 & 診察券入れ



新型コロナウイルスワクチン接種業務従事者 (医療職)の被扶養者の収入確認の特例について



聖隷健康保険組合の被扶養者になるためには、年収が130万円未満という要件があります。新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事される医療職の方で、ワクチン接種業務に従事したことによる収入増分は、特例として130万円の要件に含めないことになりました（2021年4月～2022年2月末）。該当者は「申立書」が必要になります。

詳細は聖隷健康保険組合のホームページをご覧ください。また、聖隷健康保険組合までお問い合わせください。

各種申請における押印の廃止について

聖隷健康保険組合に届け出る各種申請書の押印が原則不要となりました。申請書に押印欄がある場合でも事業主印、被保険者印、医師による意見書印は不要です。

ただし、市区町村の証明印と第三者行為の求償における各種書類は引き続き押印が必要となりますのでご注意ください。また、聖隷健康保険組合が必要と判断する場合には押印をお願いすることもあります。



お問い合わせ先 聖隷健康保険組合 053-413-3323

生活習慣改善支援プログラム 「Mystar」 始動！

皆さん、5年後、10年後の
なりたい自分を想像し、
目指していきましょう♪



2020年度より、重症化予防対策事業として、生活習慣改善支援プログラム「Mystar」を導入しています。現在、40名の方が参加・申し込み中です。今回は参加者の方から、取り組み報告をしていただきました。（生活習慣改善支援プログラム「Mystar」についてのお問い合わせは健康保険組合までお願いします。）

いきいき聖隷人

特別編

“Do or do not, there is no try.”

～重症化予防 Mystar プログラム 体験記～

聖隷事業団 保健事業部 吉田 まなぶ さん



▲プログラム開始前の太っていた私

最後の電話面談が終わり、担当の看護師のHさん（お顔も知らないけど、きっと素敵の方）にお礼を言う。「これからも今の習慣を続けてくださいね」と言われ、これって、映画とかで観たことが…。刑期を終えた元受刑者を「戻ってくるんじゃないぞ!」と笑いながら送り出してくれる看守。刑務所だ! 「そうか、私はシャバに戻ったんだ」。

約8カ月前、かかりつけ医のU先生から「これ以上血糖値が下がらないと、教育入院だね」。家に帰り、妻に報告、すぐに糖質オフダイエットとウォーキングを開始。

そのひと半月後のある日、施設長に呼ばれ、健保組合から「脳血管性の病気で死にそうなヒトTop40」（個人の印象）に選ばれた宣告、生活習慣改善プログラム参加を勧められた。「もちろん参加します。もうダイエットと運動を始めています」。

最も高リスクな年末年始を何とか乗り切り、半年間の長いプログラムが始まる。MystarといういわゆるPHRアプリと貸し出されるスマートウォッチが主なツール。もともと使用しているAppleWatchとiPhoneのヘルスケアアプリとMystarを連携させて、24時間2つのスマートウォッチを使い、ライフログ（生活記録）をとる。iPhoneで3食を撮影し、Mystarに記録した。

11月に8.5%だったHbA1cが、2月初旬の人間ドックでは6.5%、3月中旬の定期受診では5.8%まで劇的に改善で

きた。その後もリバウンドの恐怖と戦いながら、5kg減の体重を維持している。

これまで何百回も挫折してきたのに、今回はなぜしないか？ 電話面談等を通じ、自分なりに次のように整理した。

- ① 追い込まれた末のようやくの「自らの意志」
- ② できることから始めた「スモールスタート」
- ③ ゆるやかな糖質オフ食生活とウォーキング（平均13,500歩）
- ④ 家族や職場の理解と協力・SNSの情報発信
- ⑤ 検査数値、ダイエット等に関するももとの知識（今までは行動につながらず）
- ⑥ ITを最大限に活用（Fitbit、アップルウォッチ、iPhone、Mystar+他のアプリなど）
- ⑦ 生まれて初めてウォーキング以外の運動の習慣化
- ⑧ 目標の柔軟な変更（歩数→消費カロリー+エクササイズ時間）
- ⑨ Mystarプログラムが優秀（特に定期的電話面談は効果的）
- ⑩ 4月に保健事業部（!）へ人事異動（元には戻れない…）

⑦・⑧の目標については、いつも夏の暑さ、冬の寒さ、梅雨の雨で歩くのを挫折していたのが、H看護師から紹介された動画やYouTubeでストレッチや筋トレ、有酸素運動を毎日（!）できるようになった。その結果、AppleWatchの活動量（kcal）やワークアウト時間を目標にできた。

最後に尊敬するStarWarsのマスター・ヨーダのお言葉を。

**やるかやらないか、だ。
やってみる、などというのはない。**

私と同じ「健康負け組」の皆さん、今からでも遅くありません！ とともに健康リテラシーを高めましょう。（=^・^=）

※すべて個人の感想です。



▲プログラム開始後のワークアウト中の私

血液検査結果 男性		
項目	結果	基準値
HbC	450-650 100/μl	
Hb	13-17g/dl	
Ht	39.2-51.8%	
WBC	40-100 10 ³ /μl	
Plt	13-35 10 ³ /μl	
CRP	0.3mg/dL以下	
HbA1c	5.7	5.8%未満
血糖	136	70-100mg/dl

▲4/10、ついにHbA1cが5.7%に! (泣)

受けていますか？ 婦人科検診

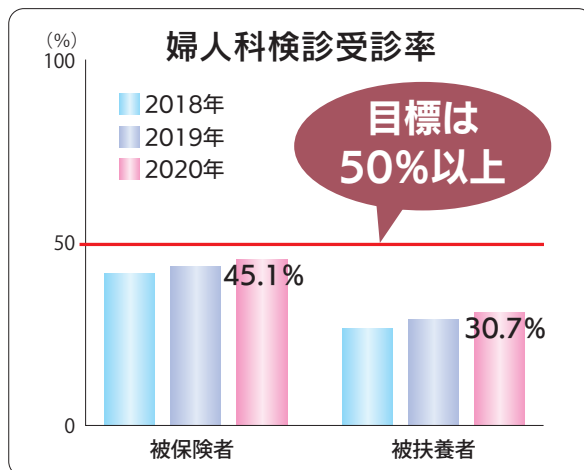


聖隷健保加入者の婦人科受診率は毎年少しずつですが増えています。
しかし、国の目標である50%以上には達していません。
年々増え続ける乳がんや、長い期間かけて発症する子宮頸がんなど、
検診を受けていれば…と後悔しないよう、検診を受けましょう。

契約健診機関なら原則無料、償還払い制度があります!!

婦人科検診は、契約健診機関で原則無料で受けられます。
契約健診機関で受けられたり、住民票のある市町での健診利用も償還払い制度の対象となりますので、ぜひご利用ください。

- * 保険証を使用された場合は補助ができません。
- * 乳房のしこりや不正出血など気になる症状がある場合は、検診を待つのではなく、速やかに受診しましょう。
- * 検診の内容や、補助について詳しくはホームページをご覧ください。



新しい仲間を紹介します!



保健師 吉岡 美帆

はじめまして。
今年4月より、聖隷健康保険組合に配属になりました保健師の吉岡美帆と申します。

新卒で入社以降、約10年間聖隷予防検診センターで、人間ドックや特定保健指導業務などを従事しておりました。

聖隷予防検診センター在籍中には、保健師として更なるスキルアップを目指し、一般社団法人 日本禁煙学会の会員となり、禁煙認定指導保健師の資格を取得し、企業で禁煙講演の実績もありますので喫煙・受動喫煙対策については、お任せください!!

禁煙のことだけでなく、その他の健康相談などにもお力添えさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

喫煙・受動喫煙対策はお任せください!



こんなとき、こんな悩みはご相談ください!



夜間に
子どもが38.0℃、
どうしたらいい?



コロナ禍で
友人と直接会えない。
憂うつな気持ちに



乳がんが
見つかった。専門医に
相談できる?

ファミリー健康相談

ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

プライバシー厳守

年中無休・無料



インターネットでも相談できます!

保険証を
ご用意
ください

貧血が気になるとき

貧血の気になる方は、食事で鉄分をとることを意識している方も多いでしょう。でもその前にまず取り組むべきことがあります。

(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

①生活と食事のリズムを整える

食事を抜いたり、極端に量を減らした食事をしたりしていませんか。平日とお休みの日の起床、就床の時間は大きくずれていないでしょうか。



生活の時間や食事の量が乱れることで、体内時計のリズムが乱れて、代謝を落としてしまいます。気を付けて鉄分をとっていても、代謝が悪いとからだですましく利用されません。だるかったり、疲れやすかったりする症状は、栄養素が利用されにくいことが要因かもしれません。心当たりのある方は生活と食事のリズムの見直しを!

食事は抜かずに3食、できるだけ毎日同じ時間に食べるようにしましょう。起床や就床は、お休みの日でも平日の1時間以内のずれまでに。まずは1週間だけやってみて、体調の変化を感じてみてください。貧血のせいかもしれない、と思っていた体調が安定するようになりますよ。

②代謝が活発な朝食や、昼食を充実させる

食事は主食+主菜+副菜をそろえて食べることを意識しましょう。鉄分だけでなく、たんぱく質やビタミンの不足でも貧血につながります。特に代謝が

活発な時間帯の朝食や昼食を充実させてしっかりとることがポイントです。代謝が活発なので、食事とった栄養素が利用されやすいのです。

③鉄分の多い食品の選び方

各皿で鉄分の多いものを選ぶことで1食トータルの鉄摂取量が強化できます。

主食…玄米や胚芽米、胚芽パン、ライ麦パン、そばなど

白い色の精白された穀類よりも、茶色っぽい精白度の低い穀類がおすすめです。

主菜…赤身の肉や魚、貝類、大豆食品（大豆、納豆、枝豆、厚揚げ、高野豆腐など）、卵など

食事にはかならず1皿つけましょう。

副菜…緑の葉野菜（小松菜、水菜、春菊、ほうれん草など）、切干大根やのりなどの乾物

乾物は買い置きや常備菜として利用できるので便利です。積極的に利用しましょう。

ほかにも鉄分を添加した牛乳や、ドライフルーツ、栄養補助食品などもありますが、まずは1日3食、食事の主食・主菜・副菜の中で選び方を変えてみましょう。

クイズの答え 正解 123全部

貧血の方が気になる鉄分がどの朝食でも4~5gとたっぷりとれます。
①のようにコンビニで買うなら、おにぎりやサンドイッチに、たんぱく質や鉄分のとれる卵や豆乳飲料などをプラスするのがおすすめです。自宅での食事なら主食+主菜+副菜が揃っているかチェックしましょう。



「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／南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

このお弁当で1日分の鉄分がとれます。鉄分の代謝に欠かせないたんぱく質やビタミンCもしっかり。枝豆や納豆、豆乳飲料などは、ごはんやパンを食べるときに手軽にプラスできるのでおすすめです。

あさりチャーハン弁当

あさりチャーハン

材料 (2人分)

- ごはん (冷凍でも可) …… 400g
- あさり (缶) …… 60g
- 枝豆 (ゆでたもの) 正味 …… 30g
- 長ねぎ …… 8cm (25g)
- しょうがうす切り …… 2枚 (3g)
- 卵 …… 2個
- 油 …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- 酒 …… 大さじ1
- あさりの缶汁 …… 大さじ1
- こしょう …… 少々

作り方

- ①長ねぎはあら切り、しょうがはみじん切りにする。あさは身と汁に分ける。
- ②卵はときほぐす。冷凍ご飯を使う場合は、電子レンジでかるく温める。
- ③フライパンに油の半量を熱し、卵を流し入れ、全体を大きくかき混ぜ、半熟状になったら皿に取り出す。
- ④残りの油を入れ、しょうがを加えてさっと炒め、ごはんを加え、炒める。ごはんがほぐれたら長ねぎ、あさを加えて炒め、塩、酒、あさりの缶汁、こしょうを加え、よく炒める。全体に味がなじんだら枝豆、卵を戻し加え、ムラなく混ぜたら盛り付け、ピクルスを添える。

パプリカのピクルス

材料 (4人分)

- 赤パプリカ …… 1/2個 100g
- 黄パプリカ …… 1/2個 100g
- 生しいたけ …… 3枚 (50g)
- 〈調味料〉
- ・酢 …… 大さじ4
- ・水 …… 大さじ3
- ・塩 …… 小さじ2/3
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・回一刈エ …… 1枚

作り方

- ①パプリカはへたと種を除き、乱切りにする。生しいたけは軸を切り落とし、4つ割りにする。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで40秒加熱する。
- ②調味料を煮立たせ、パプリカを入れてすぐに火を止め、生しいたけも加え、混ぜる。室温程度に冷めたらポリ袋に入れて1晩漬ける。



◆栄養価◆

チャーハンとピクルス (1人分)

- ・エネルギー …… 620kcal
- ・たんぱく質 …… 20.3g
- ・脂質 …… 19.9g
- ・炭水化物 …… 84.7g
- ・食物繊維 …… 2.3g
- ・鉄 …… 13mg
- ・ビタミンC …… 87mg

Key 食材



あさり缶

鉄分の多い貝類でも、貝付きを購入して食べるのが難しいという人は缶詰を利用しましょう。買い置かせておけばいつでも手軽にごはんや麺類、副菜の和え物などにもプラスすることができます。

チューブトレーニング

外出の機会が減り、運動不足を実感している方も多いのではないのでしょうか？
そんなときは、自宅で気軽に安全に行える「チューブトレーニング」がおすすめです。



どんなメリットがあるの？ チューブトレーニング

- ☑ けがをしにくく、筋力に自信がない初心者でも安全に行える
- ☑ 鍛えたい筋肉に絞って負荷をかけやすい
- ☑ 自重トレーニングよりも負荷が高く、効率よく鍛えられる
- ☑ 持ち運びやすく、場所を選ばずにどこでもできる
- ☑ 筋肉の微細な損傷を起こしにくく筋肉痛になりにくい

挑戦してみよう！

基本のチューブトレーニング

チューブの選び方

ソフトやミディアム、ヘビーなど強度の目安で表示されることが多いので、レベルに合ったものを選びましょう。形状にも下記のようなタイプがあります。

バンドタイプ

柔らかく、握りやすい。伸縮性重視や強度重視など選択肢が豊富。輪になったタイプは長さ調節が不要なため初心者でも扱いやすい。

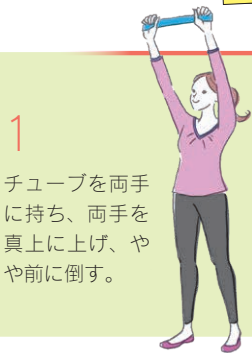


チューブタイプ

切ったり結んだり長さ調節ができる。複数本を束ねたり、持つ場所を変えることで強度の調節ができる。



このほかにもチューブをクロスさせたX型、グリップが付いた握りやすいタイプなどもあります。



背中～腰・腕へつながる大きな筋肉

広背筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3

姿勢の改善や背中の引き締め効果が期待できます。



体の中心線と左右の腕の角度が45度になるように引く

2

腕を伸ばしたまま、肩を支点に左右に引き、1に戻す。



体幹部と下半身をつなぐインナーマッスル

腸腰筋トレーニング

1セット10回(30秒)×3(左右)

ポッコリ突き出た下腹部の改善や、体の軸を安定させてよい姿勢をキープする効果が期待できます。



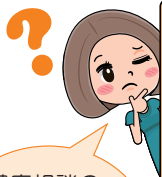
ひざの曲げ伸ばしにならないように！

2

ひざを軽く曲げたまま、足の付け根から脚全体を持ち上げ、1に戻す。

取材協力・監修：国際武道大学 体育学科 准教授 荒川 裕志

動画サイトで「チューブトレーニング 初心者」などと検索して、自分に合ったエクササイズを探すのもおすすめです！



健康相談の電話番号をケータイに登録してね！

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名の方に健康グッズ(チューブ)を贈呈します。

問 ジェネリックの目標使用率は何%？

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〉2021年8月31日(火)

※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

● 前回解答