

聖隷けんぽだより

2022年
April
No.73

Question

夜勤のとき、**休憩時に食べる**
コンビニ食の**選び方**は？
(休憩時間が0時から2時頃の場合)



1
カップラーメン
+
鮭おにぎり



2
ざるそば
+
ゆで卵



3
牛丼
+
カップみそ汁

Answer

● 答えはP7に!

Contents

- 令和4年度予算 2
- こんなときは異動届をお忘れなく! 3
- 保健師だより 4
- 交代勤務のときのコンビニ食の選び方 6
- いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
辻本 典生さん

裏表紙をみてネ!

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

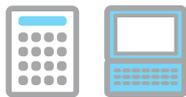


聖隷健康保険組合

<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!

生活習慣病改善支援プログラムやオプション費用補助などで、成果を意識した保健事業を実施



聖隷健保の令和4年度予算では、一般保険料率は据え置き(96.5%)、介護納付金が前年度と同水準になる見込みのため介護保険料率も据え置き(19.0%)、合計保険料率は同率(115.5%)とします。

当健保組合では第2期データヘルスに基づき、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るところで、とくに高リスク者に対する生活習慣改善支援プログラム、WEB活用等による効率的・効果的なポピュレーションアプローチ、40歳以上の胸部CT/脳MRIや歯科健診の費用の補助などを実施していきます。また、健保財政の健全化を維持するため、後発医薬品の利用向上、柔道整復の適正受診に向けた取り組みを進めていきます。

健康保険の総額は70.0億円、介護保険の総額は8.1億円の予算編成となっています。

予算のポイント

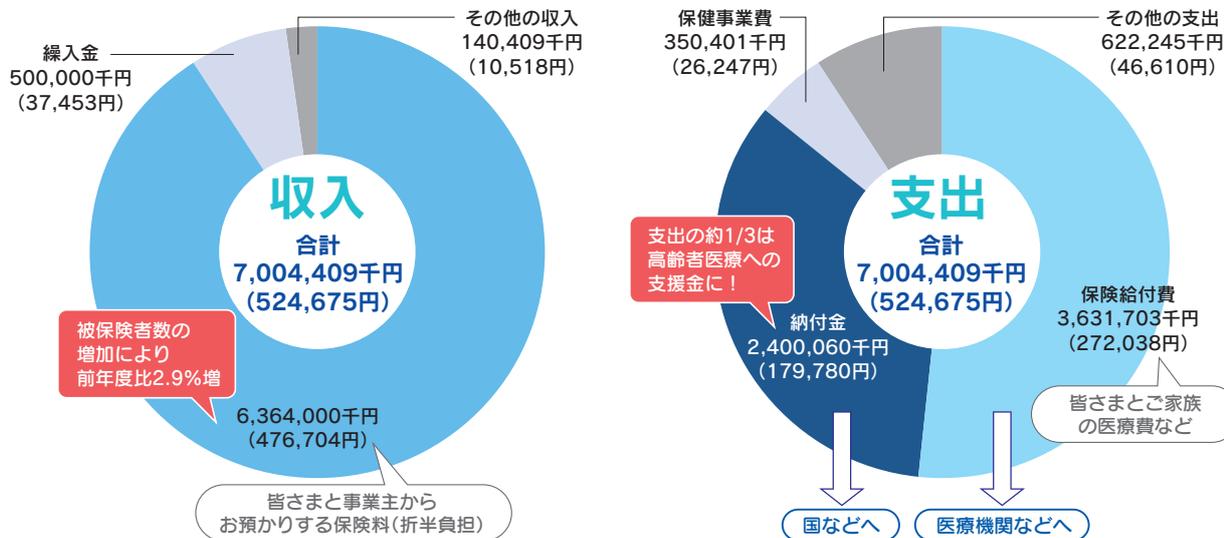
- ✓ 予算総額70億441万円
- ✓ 一般保険料率・介護保険料率ともに据え置きで合計115.5%

予算編成の基礎数値(健康保険)

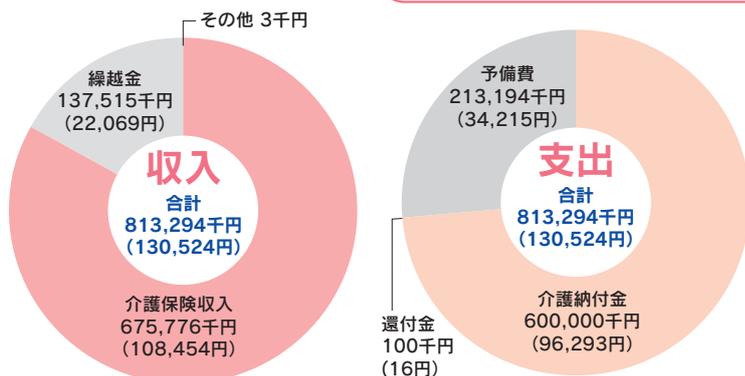
- 被保険者数…………… 13,350人
男…………… 3,630人
女…………… 9,720人
- 平均標準報酬月額…………… 342,170円
- 平均年齢…………… 40.44歳
- 被扶養者数…………… 5,495人
- 保険料率(調整保険料含む)…………… 96.5%
事業主…………… 48.25%
被保険者…………… 48.25%

令和4年度 予算の概要 ()内は被保険者1人当たり額

健康保険



介護保険



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…………… 6,126人
- 特定被保険者数…………… 105人
- 平均標準報酬月額…………… 375,450円
- 介護保険料率…………… 19.0%
事業主…………… 9.5%
被保険者…………… 9.5%

※端数処理のため、数値が合わない場合があります。

こんなときは**異動届**をお忘れなく!

以下のようなときは、必ず『被扶養者異動届』を提出して喪失の手続きを行ってください。変更日から5日以内の手続きが健康保険法で義務付けられています。

他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者がパート先で被保険者になった。



収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。

※60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。



失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。

※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。



国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内に住所を有さなくなった。
- ※留学する学生、海外赴任に同行する家族、観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している方などは、被扶養者として認められます。



被扶養者である お子さまが就職された皆さまへ

お子さまが就職された場合は、聖隷健保の被扶養者の資格を喪失します。



別冊『2022年度版 聖隷健保からのお知らせ』も併せてご覧ください。
病気やけが、健診など様々な給付についての詳細を掲載しています。

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?

NEW!



オンラインでも
メンタル相談
できます



憂うつな気持ちが
続いて、出社するのが
つらい…

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『聖隷けんぼだより』をご覧ください。

プライバシー厳守

年中無休・無料



オンラインでも相談できます!

保険証を
ご用意
ください

今年もやり続けます

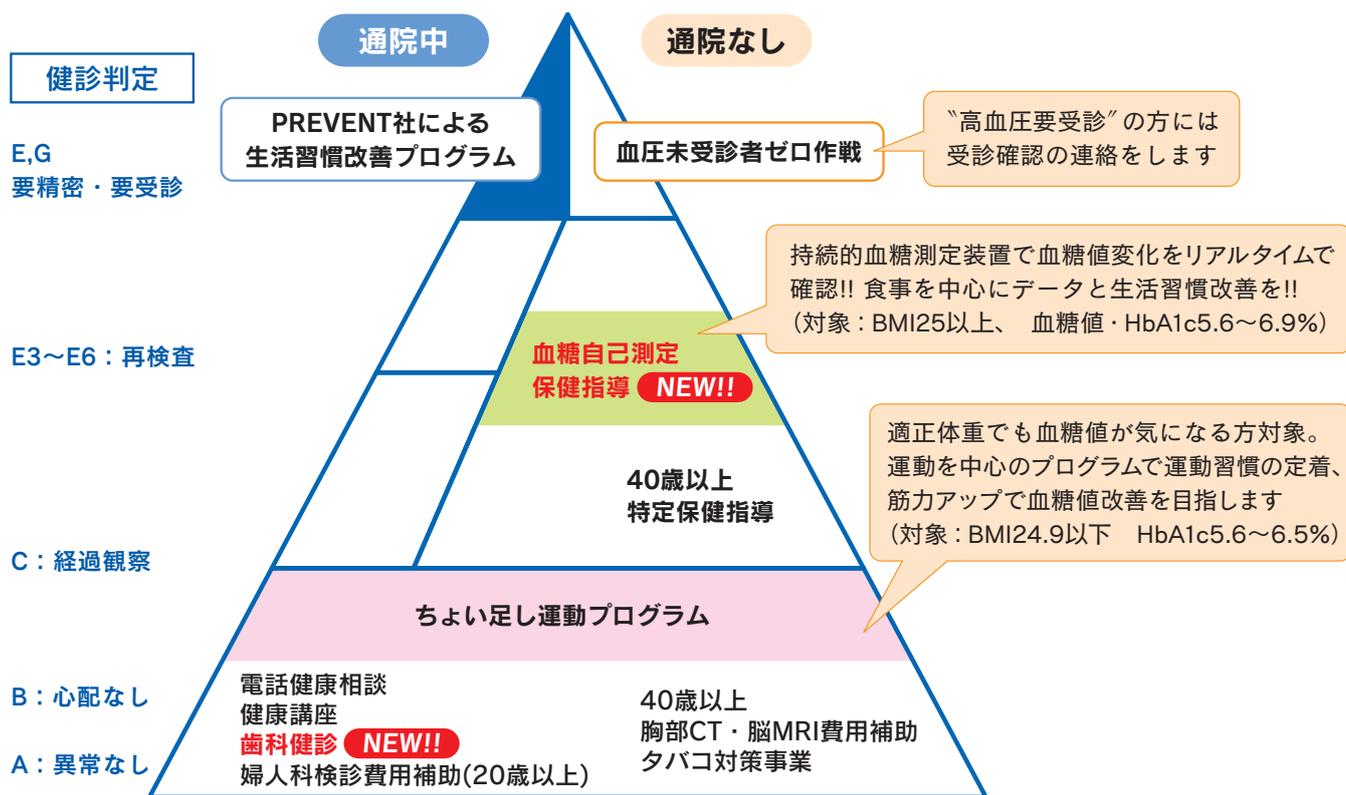
令和4年度 保健事業紹介



2020年4月の緊急事態宣言から3度目の春がきました。
当初は未知の感染症に対して健診控え、受診控えも見られました。生活の歩みが止まらないように、保健事業も歩みを止めません。年1回の健診でチェックし、今の状態をしっかりと確認しましょう。健診を受けるだけでももったいないです。その時に、聖隷健保の保健事業をぜひご活用ください。

今回は令和4年度の保健事業をご紹介します。

健診の結果から皆さんに“ちょうどいい”保健事業をご案内します。



保健事業は「毎年同じ」と思っていないですか？ 実は少しずつ、変わってきているのです!! 現在進行形で検討している事業もあります。詳しくは健保だよりやホームページでご確認ください。



●保健事業一覧 詳細はホームページまたは別冊『聖隷健保からのお知らせ』をご確認ください。

	人間ドック	特定健診 ※1	胸部CT ※2	脳MRI ※2	婦人科検診	歯科健診	特定保健指導	ちょい足し運動	若年保健指導	重症化予防	受診勧奨	健康相談	健康講座	禁煙	健康支援事業
被保険者	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	35~39歳	○				○	○		○	○	○	○	○	○	○
	34歳以下	互助会ドック				○※3	○			○	○	○	○	○	○
被扶養者	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○			
	35~39歳	○				○	○			○	○	○			
	34歳以下	互助会ドック				○※3	○					○			

※1 被保険者は定期健診で代用しています ※2 どちらか5,000円まで補助 ※3 34歳以下はマンモグラフィー補助なし

令和4年度

保健事業 新規事業の紹介!!

① 人間ドック オプション費用補助について

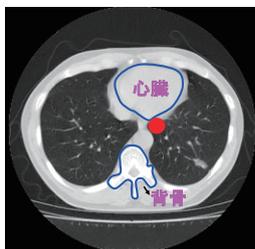
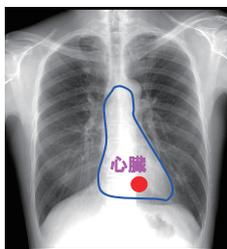
◆令和4年4月1日～

40歳以上の被保険者・被扶養者に対し、胸部CTもしくは脳MRIを5,000円補助します。(1回/年度)

【注意】 オプション検査の実施については、健保契約健診機関に事前確認をお願いします。安全確保のため、身体の状態により受診できない検査がありますので、事前確認をお願いします。



●胸部CT検査では、胸部X線写真には写らない小さながんや心臓・血管・骨に隠れた肺がんの発見に有効です。喫煙中の方・受動喫煙の心配がある方・血縁に肺がんの人がいる方にお勧め。



←胸部CTの画像

赤丸の部分は、ほぼ同じ場所を示しています。

脳MRIの画像→

赤丸は梗塞箇所→



●脳MRIでは、脳腫瘍や脳出血の跡などがわかります。高血圧・糖尿病・脂質異常症・心臓病の既往がある方・喫煙者・頭痛・めまい等が気になる方にお勧め。

② 歯科健診 費用補助について

令和4年4月1日より、聖隷予防検診センターもしくは静岡県歯科医師会のどちらかで1年度に1回、無料で歯科健診が行えます。

聖隷予防検診センターで歯科健診を受ける(人間ドックオプション)

- ◆対象者：聖隷健保の被保険者及び被扶養者
- ◆治療はできません

静岡県歯科医師会で歯科健診を受ける

- ◆対象者：静岡県内在住の聖隷健保の被保険者及び被扶養者
- ◆健診機関：静岡県内の歯科医師会会員診療所(歯科医院)
- ◆治療が必要になった場合の費用は保険診療となります
- ◆歯科医師会会員診療所の検索は、聖隷健保のホームページで検索してください



静岡県外の歯科健診費用補助については、現在準備中です。

【注意】 受診の流れについては、別冊『聖隷健保からのお知らせ』もしくはQRコードから聖隷健保のホームページにアクセスし、『歯科健診』の項目をご覧ください。聖隷健保へお問合せも可能です。

TEL : 053-413-3323



実践!

食

コンディショニング

交代勤務のときの コンビニ食の選び方

㈱クオリティライフサービス
代表取締役
管理栄養士・健康運動指導士
小島 美和子

交代勤務のときの食事は、食べられればいい、簡単がいいとカップ麺を選ぶ方もいらっしゃるようです。コンビニ食でも仕事のパフォーマンスを高める選び方のコツをお伝えします。

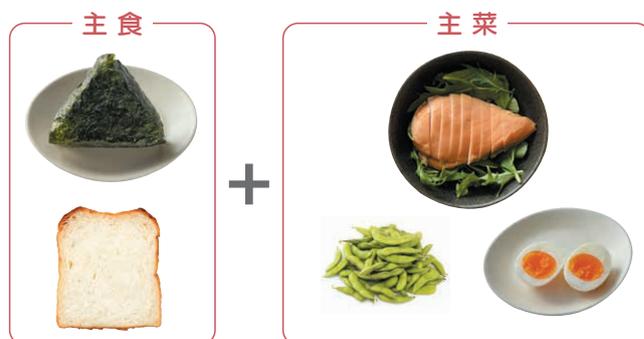
食品を組み合わせて選ぶ

コンビニで食品を選ぶときは、カップ麺や菓子パン、おにぎりのみ、というように単品にならずに、プラス1品を組み合わせるのがおすすめです。単品になると、炭水化物や脂質に偏りやすくなります。交代勤務などで夜間に食べる場合は、特に選び方に注意が必要です。夜間は起きていても、からだに備わっている体内時計は夜のまです。夜は消化管機能をはじめ、からだの機能が休息タイムになります。体温は下がり、血糖値が上がりやすい状態です。炭水化物や脂質に偏った食事になると、とった炭水化物や脂質は、からだに脂肪としてたまりやすい状態になります。また、眠気や疲労感も招きやすくなり、仕事のパフォーマンス低下の一因に。たんぱく質も不足しやすく、不足すると筋肉量が減る原因になり、代謝が落ちて太りやすいからだになりやすいです。

コンビニメニューの選び方をひと工夫して、集中力が途切れることなく、からだに余分な脂肪をためないようにしましょう。

コンビニ食は「主食」+「主菜」を

コンビニで食品を選ぶ際の基本は、ごはん・パン・麺などの主食に、肉や魚、卵、大豆製品などの主菜の組み合わせになるように選ぶことです。コンビニでは、ゆで卵や卵焼き、豆腐や枝豆、かまぼこ、サラダチキンなど、そのまま食べられる食品も多くあります。脂質が多くならないように揚げ物や菓子パンは控えるようにしましょう。カップ麺を食べるときも、卵を添えたりサラダチキンを添えたりして、たんぱく質食品と一緒に摂ることを意識するとよいと思います。



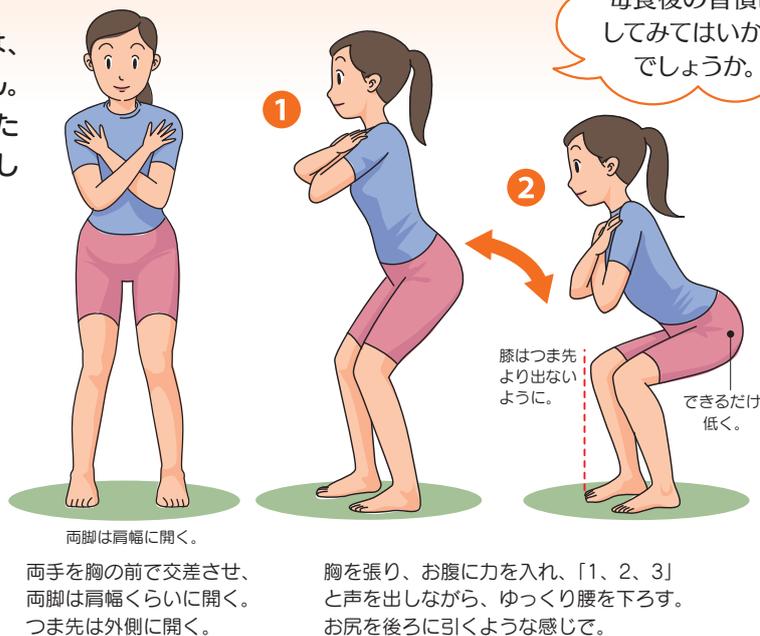
運動を
プラス!

体を支える下半身強化にスクワットを!

健康でからだを動かし続けるためには、下半身の筋肉量の維持が欠かせません。太腿やお尻の大きな筋肉に狙いを定めたスクワットで効果的かつ効率的に強化しましょう。

やり方

- 1 足を肩幅より少し広めに開く
- 2 膝をゆっくり4つ数えながら90度くらいに曲げる
※膝がつま先より前に出ない。ひざはつま先と同じ方向
- 3 1秒姿勢を維持する
- 4 4つ数えながら元の姿勢にもどり、膝を伸ばし切らない姿勢で1秒維持
- 5 ②～④を8～10回ほど繰り返す



両脚は肩幅に開く。

両手を胸の前で交差させ、両脚は肩幅くらいに開く。つま先は外側に開く。

胸を張り、お腹に力を入れ、「1、2、3」と声を出しながら、ゆっくり腰を下ろす。お尻を後ろに引くような感じで。

膝はつま先より出ないように。

できるだけ低く。

「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

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

普段コンビニで買って食べる人が多い人は、ぜひ、帰宅後は手作りの1品でからだを休めましょう。すぐに利用できる便利食材を買い置きしておけば、調理の手間はほとんどありません。1品でもたんぱく質食品や野菜をしっかり補給できます。できたてで、温かい食事はこころもリラックスできます。

豆腐ときのこの卵あんかけごはん

材料 (2人分)

絹ごし豆腐	300g
卵	2個
しめじ	40g
冷凍オクラ	30g
水	200cc
鶏がらスープの素	小さじ2/3
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2
こしょう	少々
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ3
ごま油	小さじ1
ごはん	丼2杯 (400g)

作り方

- ①絹ごし豆腐は1.5cm角に切る。
- ②しめじはほぐす。
- ③卵は溶きほぐす。
- ④鍋にAを入れ、煮立ってきたら①、②を加え、弱火で2～3分ふたをして煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつけ、オクラを加え、卵をまわし入れ、ふたをして約30秒煮る。固まってきたら木べらで静かに混ぜ、ごま油を加え、火を止める。
- ⑥器にごはんを盛り、⑤をかける。

◆栄養価◆

- ・エネルギー…520kcal
- ・たんぱく質…20.4g
- ・脂質…13.1g
- ・炭水化物…84.2g
- ・食物繊維…5.8g
- ・食塩相当量…2.8g



Key 食材



豆腐

豆腐は買い置きに便利なたんぱく質食品です。毎日買い物に行けなくても、比較的保存がきき、そのままでも食べられるので、たんぱく質を補給したいときに役立ちますよ。

クイズの答え 正解 2

コンビニで食品を選ぶときは組み合わせ方がポイントです。カップ麺や丼物、麺類は炭水化物や脂質に偏りやすく、筋肉の材料となるたんぱく質が不足しがちです。コンビニで選ぶときは2のように主食となるメニューにたんぱく質食品を添えるようにしましょう。

※休憩時間が短時間の場合は「補食」として、鮭おにぎりのようにたんぱく質を多く含む具のおにぎりをとるとよいでしょう。



暑い日も寒い日も自転車通勤で、 体組成計の年齢マイナス10歳維持！

奈良ニッセイエデンの園 居室サービス課

辻本 典生さん

Q1 どんな活動をされていますか？

往復18kmの道のりを雨や雪の日以外、暑い日も寒い日も自転車通勤しています。自転車通勤を始めた頃はクロスバイクでしたが、約2年前にロードバイクへ乗り換えました。休みの日は近隣の名所めぐり、県をまたいでサイクリングに行くこともあります。最近、体力的にきつくて家でダラダラと過ごすこともあります(笑)。



▲湘南海岸サイクリングロードにて富士山がとても綺麗です



出勤時の自宅前にて▶



Q2 自転車通勤をしたきっかけと効果は？

約10年前、原因不明の急性肝炎を患いました。退院後も肝臓の数値は高止まりで、一向に改善しませんでした。病院を変え医師に相談したところ、「そんな体格をしてたら、次は脂肪肝の心配をせなあかんよ」と衝撃の一言。入院先の主治医から止められていた運動でしたが、この医師の一言で再開することを決意しました。



▲富雄川沿いのサイクリングロード

自転車通勤を始めて2~3カ月で、肝臓の数値が劇的に改善し、体重もみるみるうちに減少しました。健診の結果を見た検査技師より、「どうしたんですか？」と驚かれたことを今でもよく覚えています。現在に至っては、BMI22~23、体脂肪率14~16%くらいを維持できています。

Q3 自転車通勤の魅力と続ける秘訣は？

いつも同じ通勤路ですが、季節によって移り行く景色を見ながら颯爽と走る、到着後の“爽快感”の一言に尽きます。ちなみに、自転車通勤を始めてから一度も風邪で寝込んだことはありません。

当初は、肝臓の数値をどうにかしたいと思って始めたことでしたが、今では体組成計の体内年齢マイナス10歳維持がモチベーションになっています。あとは、夕食の美味しいビールですね(笑)。長い間続けられているのは、ジム通いのようにプラスして時間を作るのではなく、日常生活の中に運動を取り入れたからだと思っています。

当面の目標は、琵琶湖一周(約200km)としまなみ海道サイクリングロードを走ることです。もうアラフィフなんて無理はせず、健康維持と美味しいビールを味わうため、これからも自転車通勤を継続します！



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名の方に健康グッズを贈呈します。

問 健診時のオプションで胸部CT/脳MRIの費用補助対象となるのは何歳以上？

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〉2022年5月31日(火)

※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 60%