

聖隷 けんぽだより

2022年
August
No.74

Question

主食(ごはん)と主菜(おかず)の
バランスが最もよいのは
どれでしょう?



ごはん : たんぱく質
のおかず
= 1 : 1



ごはん : たんぱく質
のおかず
= 1 : 2



ごはん : たんぱく質
のおかず
= 2 : 1

Answer

● 答えはP7に!

Contents	● 令和3年度決算	2
	● 聖隷健保からのお知らせ	3
	● 保健師だより	4
	● 炭水化物・たんぱく質の役割	6
	● いきいき聖隷人	8



いきいき聖隷人
森 康人さん

裏表紙をみてネ!

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

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

Zoom
での面談も
できます!
詳しくはチラシ
をご参照
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!

大幅な経常赤字を予測も 約1,760万円の赤字に収まる

聖隷健康保険組合の令和3年度決算がまとまりましたので、ご報告いたします。



聖隷健康保険組合の令和3年度決算は、収入総額約64.3億円、支出総額約63.4億円、収支差引額は約9,500万円、経常収支では約1,800万円の赤字決算となりました。保険料収入の減少と医療機関への受診増による保険給付の増加で大幅な赤字を予測していましたが、予測より少額な赤字で収まりました。令和3年度の健康保険料率は、令和元年度に引き下げた保険料率である96.5%を維持しました。

令和3年度の新たな事業として特定保健指導対象とならない方を対象に、フリースタイルリブレと体力測定を含めた運動実践のプログラムを実施、痩せの方を対象にしたフレイル予防なども導入しました。

介護勘定では、介護納付金の総報酬割への移行により、毎年報酬に連動して納付額が変動します。令和3年度の料率は前年度と同率の19.0%でした。

介護納付金は前年度と同等の約6.0億円になり、保険料収入は約6.6億円でした。残金は繰越金として処理しました。

令和3年度決算（健康保険）

- 収入……………64億3,247万円
- 支出……………63億3,775万円
- 収支差引額……………9,471万円
- 経常収支……………▲1,759万円

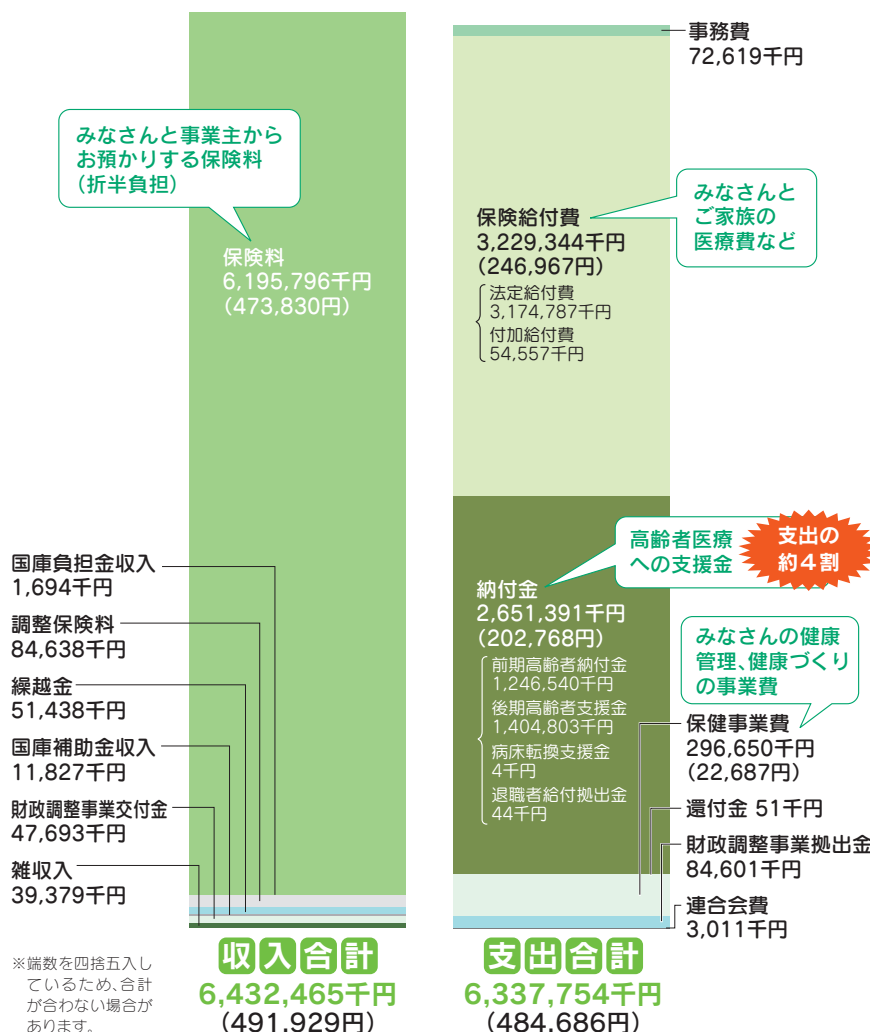
決算の基礎数値（健康保険）

- 被保険者数……………12,960人
(短時間労働者 503人)
男……………3,530人
女……………9,430人
- 平均標準報酬月額……………345,799円
- 平均年齢……………40.43歳
- 被扶養者数……………5,489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	94,672
財政調整事業繰越金	39
合 計	94,711

令和3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。

令和3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	661,188	108,108
繰 越 金	71,632	11,712
雑 収 入	1	0
合 計	732,821	119,820

●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	596,293	97,497
合 計	596,293	97,497

●決算残金処分内訳

種 別	金額 (千円)
繰 越 金	136,528
合 計	136,528

※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 … 6,100人
- 平均標準報酬月額……………378,134円
- 介護保険料率……………19.0%
事業主……………9.5%
被保険者……………9.5%

もしかして対象かも?!

聖隷健保からのお知らせ

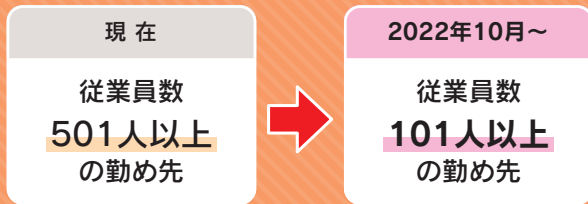
パート・アルバイトなどでお勤めの被扶養者の皆さま

2022年10月から 健康保険が変わる人がいます

パート・アルバイトなどで働く人の健康保険・年金の給付を充実させるため、社会保険の適用が拡大されます。以下のすべてに当てはまる被扶養者の方は、厚生年金・お勤め先の健康保険に加入することになります。



Step 1 以下の勤め先が対象です。



Step 2 以下の全てにチェックが入った方が対象です。

- check 週の所定労働時間が20時間以上
- check 月額賃金が8.8万円以上
- check 2カ月を超える雇用の見込みがある
- check 学生ではない

ご家族が該当する場合は被扶養者でなくなります。

詳しくは、こちらをご確認ください。
厚生労働省 適用拡大特設サイト →

被扶養者からはずれるときは
手続きをお忘れなく!

歯の健康を守ろう!

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「むし歯」と「歯周病」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。むし歯や歯周病予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。

歯垢除去の基本はブラッシング

- 歯や歯ぐきの境目に付着しているネバネバした物質。
- 水に溶けにくい性質で、歯に粘着しているので、うがだけでは除去できない。
- 毎日の歯みがきが基本。
- みがけているか、歯科医院でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等にあったみがき方をアドバイスしてもらおう。



歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

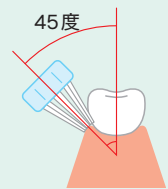
歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。
前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき

歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。



出典：日本歯科医師会HP テーマパーク8020「ブラッシング」

大事なワクチン接種を忘れていませんか？

ワクチン接種の追加接種の対象になっているかも？



◆風しん抗体検査・ワクチン接種について

風しん抗体を持っていない可能性が高い1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性に対する抗体検査とワクチン接種を行っています。接種率が伸びず問題となっています。

接種率の向上のため、**2024年度までクーポンの使用期間が延長**されました。

◆HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンについて

子宮頸がんを防ぐため、小学校6年～高校1年相当の女子を対象にした定期接種のワクチンです。2013年から積極的勧奨が差し控えられていましたが、**2022年4月1日から再開**しました。

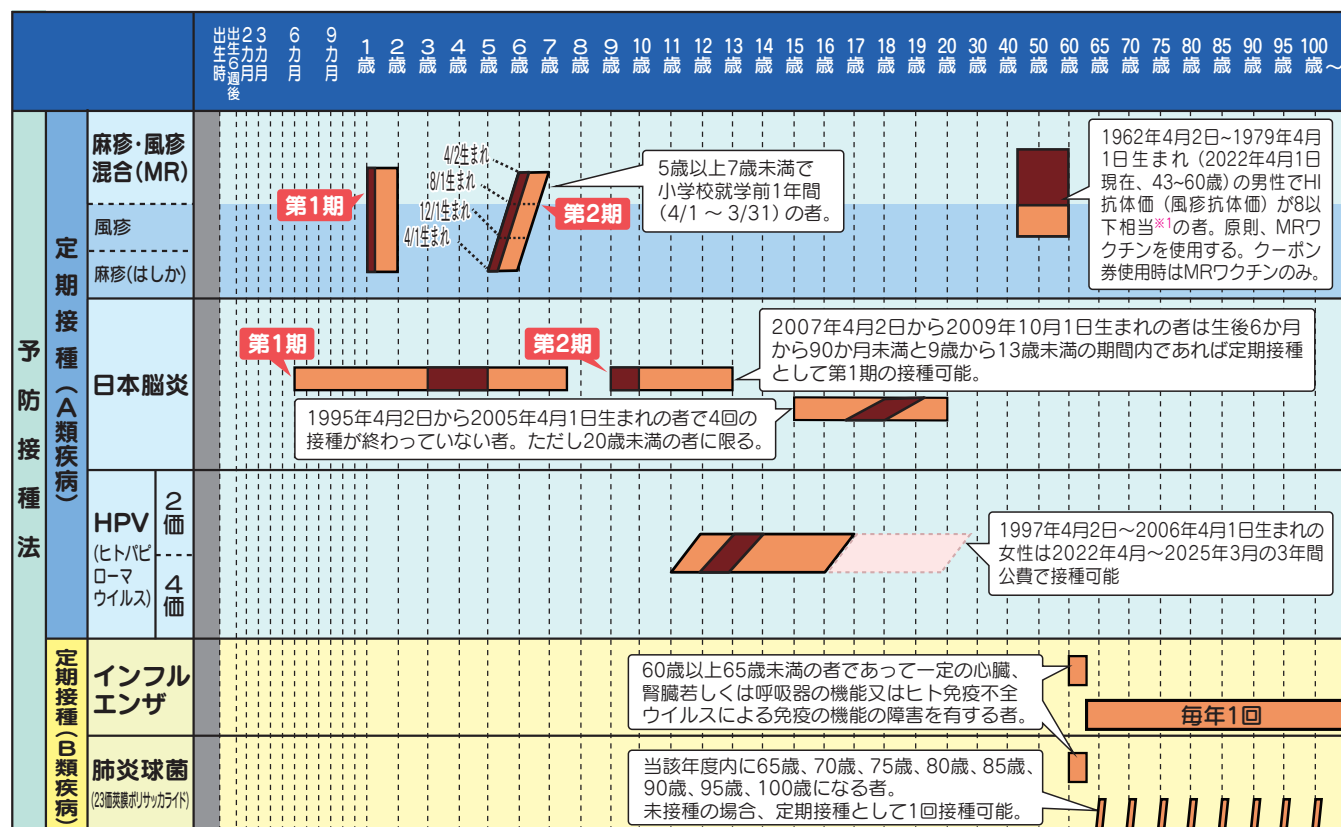
1997年4月2日～2006年4月1日生まれの女性の中に、HPVワクチンの定期接種を逃した人が多数いることから、これらの人は2022年4月～2025年3月の3年間、公費で接種できます。

ワクチンの種類により接種回数、接種間隔は決められています。標準的な接種期間に接種できるようスケジュールを調整しましょう。

定期予防接種スケジュール

国立感染症研究所感染症疫学センター「定期／臨時予防接種スケジュール（ver2022.5.25）」をもとに編集部で作成

■ 標準的な接種期間 ■ 接種が定められている年齢 ■ 接種可能な年齢（必要がある場合のみ）



※1 詳細は国立感染症研究所予防接種スケジュールを参照。

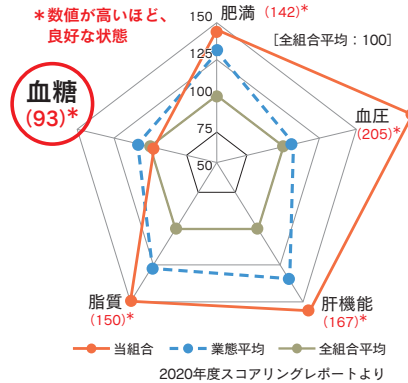
保健事業報告 糖尿病予防事業 **大好評!!**

「ちょい足し運動プログラム」

浜松地区で45名が参加しました!!

聖隷健保の健康課題の1つに「糖代謝」があります。

糖代謝改善を目的として保健事業部とコラボし、運動・筋肉をキーワードに改善プログラムを実施しました。今回は参加者アンケートをもとに報告します。



聖隷健保の健康課題は糖代謝!



対象者 適正体重でも血糖値が気になっている40歳以上の方

2021年度健診結果で空腹時血糖値100~125mg/dlまたは5.6~6.4%

運動継続状況

アンケート回答数29名

「ちょい足し運動プログラム」とは?

「Freestyleリブレ (自己血糖測定器)」を使い14日間リアルタイムで血糖変化を測定し、特に健診ではわからない血糖値スパイク (食後血糖値の急上昇) の確認をし、運動を中心とした血糖値改善のためのプログラムです。

6カ月後アンケートで「運動を継続している」と回答93%

93%

筋肉量や脂肪量を確認!!



参加者の声

- 同じ食品でも昼と夜では血糖値の下がり方が違うのでびっくりしました。夜の甘い物は要注意ですね。
- 「甘い物禁止」の我慢では続かないけれど、どの程度までなら自分の許容範囲か、何となく掴めました。
- 今まで食事制限をして体重は落ちてても血糖値は改善しませんでした。食べ方と運動が大事とわかりました。
- 特別な運動ではなく、10分歩くとか階段を使うだけでも数値の変化があり、週末運動する習慣がつかえました。



2022年度は静岡中部・東部地区の方が対象です。(会場は聖隷健康サポートセンターShizuoka) ご自宅に案内が届いたらすぐにお申し込みください!!

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?

NEW!



オンラインでもメンタル相談ができます



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

実践!

食

コンディショニング

炭水化物・たんぱく質の役割

炭水化物のうち糖質は主にからだや脳を動かすエネルギー源として使われます。たんぱく質もエネルギー源として利用できますが、からだの構成成分や酵素・ホルモンなどの材料となるよう、それぞれ適切にとることが大切です。

㈱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

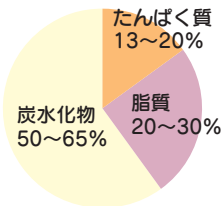
小島 美和子

エネルギー源となる炭水化物・たんぱく質・脂質をバランスよくとる

私たちのからだは食べ物からエネルギーを得ています。エネルギー源となる炭水化物・たんぱく質・脂質をバランスよくとることで、常に脳やからだを動かし、組織の修復や再生を進めることができます。

炭水化物が不足すると、たんぱく質がエネルギー源として使われるため、本来の役割であるからだの構成成分として使われなくなってしまいます。その結果、筋肉量が減少し、基礎代謝が低下して太りやすいからだに。しかし、反対にたんぱく質の量を増やしすぎても、使い切れない分は脂肪に変わります。たんぱく質は主に肉や魚などの主菜からとることができますが、脂質も含まれるため、とりすぎは脂質のとりすぎを招きます。食事のバランスを整え、筋肉量を維持・向上させながら、適正体重を維持しましょう。

理想的なバランス



自分のからだに合う量をとる

下の「表」は性別・年代別の炭水化物・たんぱく質の適量を示したものです。

1日に摂る目安がわかったら、3食に分けて考えます。炭水化物やたんぱく質はまとめてとったとき、使い切れない分は体脂肪として蓄積されてしまうので、1日中エネルギーを切らさず、余らないようにとることが大切です。表を目安に食べてみて、体重が増えるようであれば、あなたのからだにとってはエネルギー量が多いということなので量を調整します。しかし、食事を減らすのではなく、少し活動量を増やして、とったエネルギーをしっかりと使えるからだを目指しましょう。

1食当たりたんぱく質15gがとれる食品目安量



牛もも肉75g 豚もも肉75g 鶏ささみ65g 鮭1切れ70g まぐろ赤身刺身4切れ 絹豆腐一丁300g
肉は脂質少なめを選ぶと少量でもたんぱく質をしっかりとれます (たまご1個たんぱく質約6g、納豆1パック約8g)

【表】

性別	年齢	推定エネルギー必要量(kcal/日)	炭水化物60%エネルギー比(g/日)	たんぱく質推奨量(g/日)	1食当たり炭水化物(g)	1食当たりたんぱく質(g)
男性	18~29歳	2,650	397.5	65	132.5	21.7
	30~49歳	2,700	405.0	65	135.0	21.7
	50~64歳	2,600	390.0	65	130.0	21.7
女性	18~29歳	2,000	300.0	50	100.0	16.7
	30~49歳	2,050	307.5	50	102.5	16.7
	50~64歳	1,950	292.5	50	97.5	16.7

※身体活動レベルII。「日本人の食事摂取基準2020」をもとに作成(推奨量:ほとんどの人が必要量を満たす量(97.5%が充足))

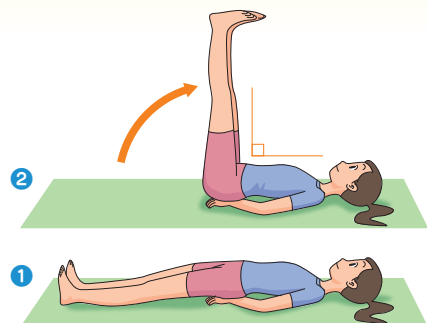
運動をプラス! 腹筋を鍛えよう! レッグレイズ

週に2~3回、とり入れてみてはいかがでしょうか?

加齢に伴って下っ腹ぽっこりが気になりやすいのは、筋力の低下や、代謝が落ちて内臓に脂肪がつきやすいことが原因です。きちんと食べてトレーニングして、お腹周りの筋力を維持しましょう。

やり方

- 1 床にあおむけになり、両手はお尻の下、両足は膝を伸ばしてそろえる。
- 2 膝を伸ばしたまま、床に垂直になるくらいまで両足を天井に向けてゆっくり持ち上げる。
- 3 ゆっくり床ぎりぎりまで元に戻す。
- 4 ②、③を10~15回程度(きついと感じるくらい)繰り返す。
※膝を曲げて構いません。下腹部の筋肉に負荷がかかることを意識しましょう。



「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㈱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



炭水化物とたんぱく質の比率も大事ですが、ビタミンやミネラル、食物繊維などの微量栄養素も一緒にとることで、エネルギーやからだの材料としての利用効率がぐっと高まります。ごはん一膳の主食を基本に、主菜一皿、彩りの良い副菜を1~2皿そろえると、全体のバランスが整います。

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

トンテキと にらとにんじんと大豆もやしナムル

トンテキ (材料) 2人分

- 豚もも肉 (ブロック)..... 200g
 - 酢..... 小さじ2
 - 塩、こしょう..... 少々
 - 小麦粉..... 適宜
 - にんにく (薄切り)..... 1かけ分
 - 油..... 大さじ1/2
 - A
 - ウスターソース..... 大さじ1・1/2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - ケチャップ..... 小さじ1
 - みりん..... 小さじ1
 - 砂糖..... 小さじ1/2
- 〈つけ合わせ〉
- キャベツ (せん切り)..... 60g
 - トマト (くし形切り)..... 1/2個

作り方

- 豚肉は棒状に切り、ポリ袋に入れ、酢をまぶし、1時間おく (一晩置いてもOK)。
- 水気をふき取り、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色に色づいたら取り出す。
- ②を入れ、中火で返しながらかく。
- 肉を片側に寄せて焼き油をふき取り、Aを入れ、混ぜながら味をからませる。
- 皿に盛り、煮汁をかけ、にんにくのをせ、キャベツとトマトを添える。

にらと大豆もやしとにんじんのナムル (材料) 2人分

- にら..... 50g
- 大豆もやし..... 100g
- にんじん..... 20g
- A
 - 塩..... 小さじ1/6
 - しょうゆ..... 小さじ1/3
 - ごま油..... 小さじ1
 - 白いりごま..... 小さじ1

作り方

- にらは4cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。
- にらはゆでて水にとり、水気を切る。大豆もやしとにんじんはゆでてザルに上げて水気を切って冷ます。
- ②をAで和える。

◆栄養価 (にらとにんじんと大豆もやしのナムル)

- エネルギー..... 50kcal
- たんぱく質..... 2.7g
- 脂質..... 3.6g
- 炭水化物..... 3.4g
- 食物繊維..... 2.3g
- 食塩相当量..... 0.7g

◆栄養価 (トンテキ)

- エネルギー..... 227kcal
- たんぱく質..... 23.0g
- 脂質..... 9.2g
- 炭水化物..... 13.5g
- 食物繊維..... 1.3g
- 食塩相当量..... 2.1g

Key 食材



豚もも肉

豚もも肉は、バラやロースと比べると脂質が少なく、低カロリー。ビタミンB₁が豊富で、一緒にとった糖質をエネルギーに変えやすいので、代謝を高め、疲労回復にも役立ちます。

クイズの答え

正解 3

ごはんが少ない、またはたんぱく質のおかずと同じくらいの量だと、脂質の摂取量が多くなりがちに。主食 (ごはん) と主菜 (たんぱく質のおかず) のバランスは、2 : 1でごはんが多く見えるほうが実はバランスがよくなります。主食に多く含まれる糖質、主菜に含まれるたんぱく質と脂質はバランスよくとりましょう。(ごはんは200gです)



「子どもたちに野球の楽しさを知ってほしい」 少年野球のコーチとして活動中

聖隷かがやき 放課後等デイサービス

保育士 **森 康人**さん

Q1 どんな活動をされていますか？

地域の少年野球チームのコーチをしています。毎週土曜日に参加し、メンバー25名のうち、未就学児～小学3年生までの約10名の指導をしています。

Q2 どうしてコーチをしようと思われたのですか？

小学生の頃はソフトボールや少年サッカー、中学・高校は野球をしてきました。そのなかで父親を含め、地域の方々に多くのことを教わり、育ってきました。自分もいつかは、地域子ども達に野球の楽しさを知ってほしいという思いがあったので、コーチとしてチームに参加しています。

Q3 コーチをしていて、やりがいや魅力は何ですか？

子ども達の指導をしていて、楽しさはもちろん、上達していく子ども達の姿を見ていて、やりがいを感じています。指導をしている子ども達が、本人に合ったスタイルを見つけて上達していく様子、そして中学・高校と活躍している姿を見るのが楽しみです。

子ども達が大人になったときに、チームの指導者として参加してほしいと思っています。

Q4 活動の時間を作る工夫があったら教えてください。

毎週土曜日に参加していますが、仕事や育児で参加が



少年野球の練習風景



▲野球の試合で、我が子と一緒に



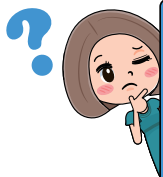
ここが「聖隷かがやき」です

◀「世界自然遺産 奄美トレイル」龍郷エリア開通記念ウォークに参加。ゴール後、太平洋の手広海岸を背景に。（聖隷かがやきも映ってます。）

難しいときもあります。できるだけ参加できるように、日頃から家事や育児に積極的に取り組み、家族の協力を得られるようにしています。

Q5 今後の目標はありますか？

体力が続く限り、子ども達がスポーツで活躍できる道しるべを作りたい！そして、我が子（1歳）と野球を一緒にしたい！です。



クイズをどうぞ！

『けんぼだより』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 女性のたんぱく質の1日の推奨量は年齢とともに変わる？（3択）

答 ①減る ②増える ③変わらない

〈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「けんぼだより」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8月31日（水）

※クイズの応募でいただいた個人情報は、賞品の発送、「けんぼだより」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 40歳以上