

# 聖隷けんぽだより

2023年  
**April**  
No.77

## Question

コンビニでもっとも  
バランスのよい食事って？



1  
お弁当箱の半分ごはん  
半分おかずのお弁当



2  
ごはんは少なめ  
おかずが豊富なお弁当



3  
丼物とサラダのセット

## Answer

● 答えはP7に!

- Contents**
- 令和5年度 予算のお知らせ ..... 2
  - 聖隷健保からのお知らせ Pep Up導入予定 ..... 3
  - 保健師だより 令和5年度保健事業紹介 ..... 4
  - 和定食をイメージして栄養素バランスを整える ..... 6
  - いぎいき聖隷人 ..... 8



いぎいき聖隷人  
脇本 久美さん

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



## 聖隷健康保険組合

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

好評につき、  
今月号も  
保湿剤2点セット  
(3,000円以上相当)  
プレゼント!

裏表紙でクイズ実施中



# 予算のお知らせ

聖隷健保の令和5年度予算では、高齢者支援金予算は26.8億円、前年度対比118%と大幅な伸びとなる見込みで、経常収支差引額で6.3億円の赤字の見込みです。まさに「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」という社会保障制度構造の課題点を如実に現した予算となっています。

聖隷健保では、本来の保健事業をより積極的に展開するため、再検者等への受診勧奨、健康増進活動に加え、医療費、健診結果閲覧、補助金申請等の機能を備えたポータルサイトの導入を進めます。これらにより早期発見、早期治療等が促進され、前期高齢者納付金削減対策にも繋げたいと考えています。「職員とその家族の健康を第一に考える」ことを実践することにより、経営改善に繋げる年とします。

### 一般勘定基礎数値

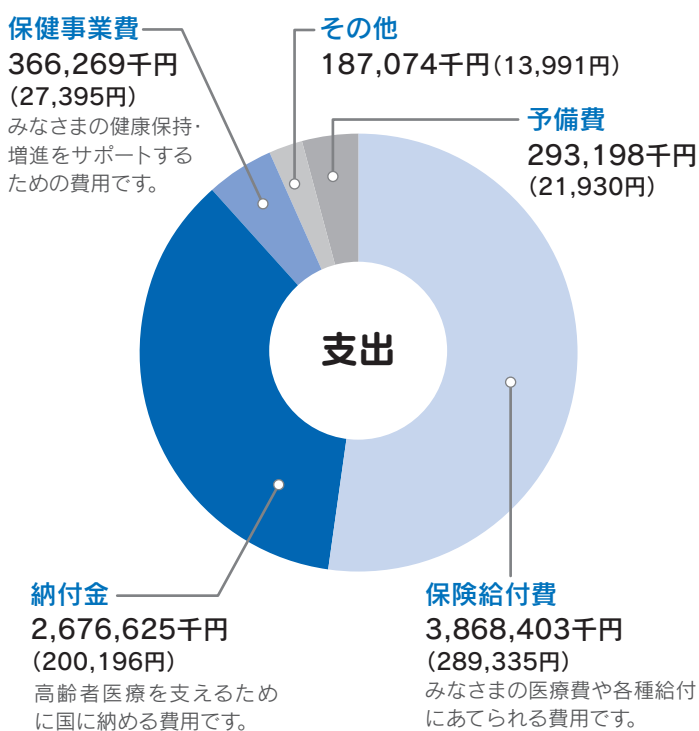
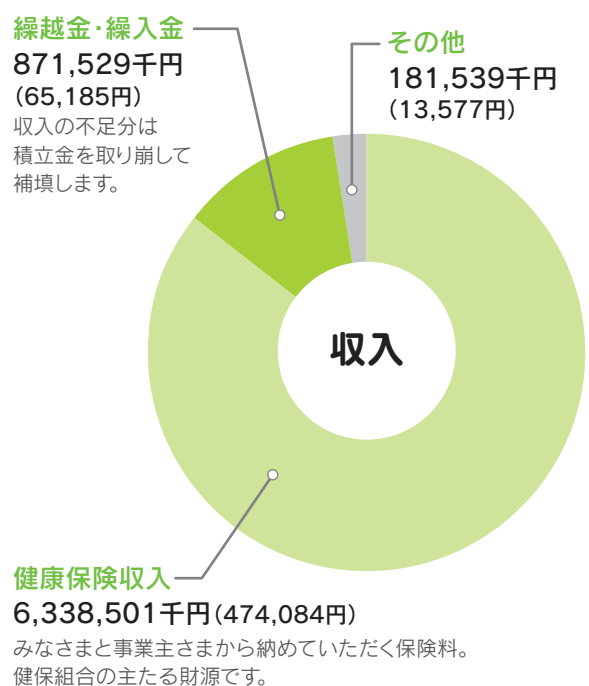
- ◆被保険者数 13,370人  
[男性 3,644人 女性 9,726人]
- ◆被扶養者数 5,594人
- ◆扶養率 0.42人
- ◆平均年齢 40.80歳
- ◆平均標準報酬月額 346,200円
- ◆総標準賞与額 12,830,193千円

◆一般保険料率 **9.65%**  
(被保険者と事業主の折半負担)

## 一般勘定

予算総額  
**73億9,157万円 (552,847円)**

経常収支差引額 ▲6億3,029万円 ( )内は1人当たり額



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

## 介護勘定

### ◆収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	684,364
繰越金	190,307
雑収入	3
<b>合計</b>	<b>874,674</b>

### ◆支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	634,000
介護保険料還付金	100
予備費	240,574
<b>合計</b>	<b>874,674</b>

### 介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 6,677人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 6,266人
- ◆平均標準報酬月額 378,382円
- ◆総標準賞与額 7,024,487千円

◆介護保険料率 **1.9%**  
(被保険者と事業主の折半負担)

# スマートフォンやパソコンから利用できる健康ポータルサイト Pep Upを導入する予定です。

(令和5年秋頃開始予定)



## ポイントの獲得! 商品交換!

イベント参加や一部補助金のWeb申請でポイントゲット。  
貯まったポイントで商品交換

pepUp.

## 利便性の向上!

健診結果をいつでもチェック  
紙の医療費通知は廃止し  
今後はwebで

## 楽しみながら健康に!

サイト内イベントの参加  
・ウォーキングラリー  
・体重測定チャレンジなど

Pep Up (ペップアップ)はメールアドレスの登録が必要です。今後ご案内しますのでご協力ください。詳細が決まりましたら『けんぽだより』や『健保ホームページ』などでご案内します。

## 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。

喪失の手続きを必ず行ってください。

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。



## その他こんなときも手続きが必要です

※詳細は健保ホームページをご確認ください。

- 被扶養者が他の健康保険に加入したとき
- 収入が増えたとき (130万円※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年金を含み180万円以上
- 失業給付を受給したとき
- 同居が条件の親族が別居したとき
- 国内居住要件を満たさなくなったとき
- 75歳になったとき

## 4月から 出産育児一時金が引き上げられます

2023年  
～3月

1児につき  
42万円



2023年  
4月～

1児につき  
50万円

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。2023年4月から出産育児一時金が50万円に引き上げられます。



詳しくは、聖隷健保へお問い合わせください。

# 令和5年度 保健事業紹介



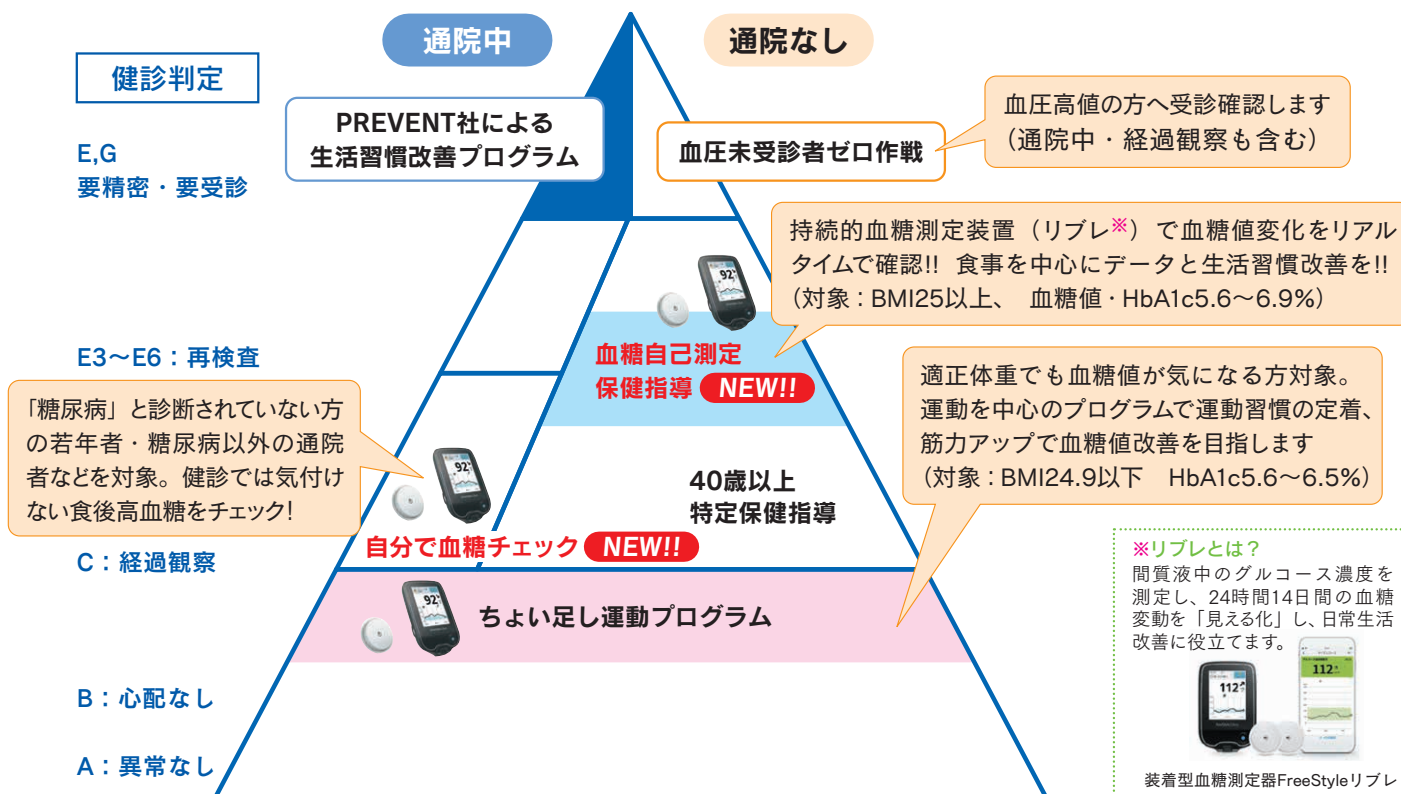
日々の忙しさのなかで、なかなか自分の健康に気を遣うことが難しいかもしれませんが、何らかの症状が現れて気づいたときには既に病気が進行してしまっていることも少なくありません。

聖隷健保の保健事業を活用し、健康維持へつなげましょう！

## 保健事業一覧（一部紹介となります）

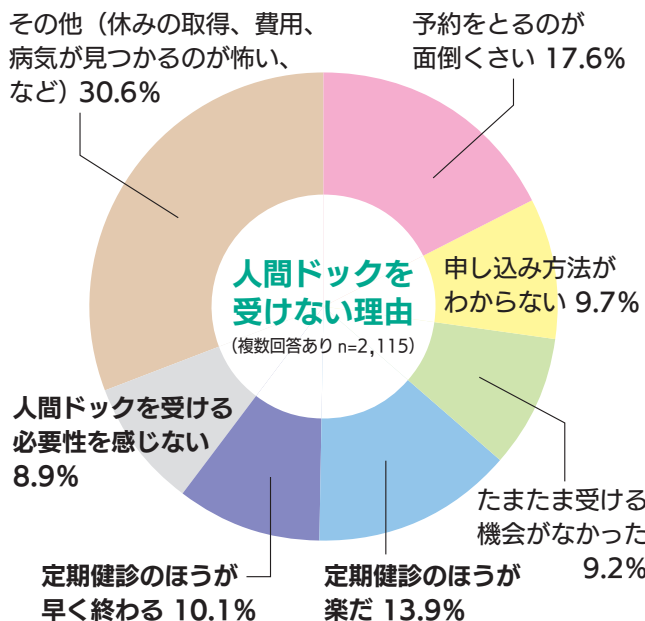
	対象年齢	被保険者	被扶養者	補助あり							
				胸部CT	脳MRI	子宮頸がん	経腔エコー	乳房エコー	マンモ	胃カメラ	歯科健診
特定健診	40～74歳	○	○								
特定保健指導	40～74歳	○	○								
定期健診 ※特定健診含む	40～74歳	○									
定期健診	39歳以下	○									
人間ドック ※定期、特定健診、特定保健指導、がん検診含む	40～74歳	○	○ ※定期は含まない	○ (どちらか)		○	○	○	○	○	○
人間ドック ※定期、がん検診含む	35～39歳	○	○ ※定期は含まない			○	○	○	○	○	○
婦人科・オプション ※34歳以下の方は、互助会人間ドックとなります。詳細は聖隷互助会の冊子をご覧ください。	34歳以下					○	○	○		○	○

## 健保の保健事業ピラミッド図（一部紹介となります）



# 人間ドック受診のススメ①

1月に事業団健康推進室と健保共同で職員に対して人間ドックに関するアンケートを実施しました。今回は「人間ドックと定期健診の違い」についてお答えします。



## 人間ドックにあって定期健診にないもの

- ①がん検診がある**  
胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮がん・乳がんなど
- ②詳細な検査がある**  
腹部超音波検査、眼底・眼圧検査など
- ③オプション検査が受けられる**  
胸部CT検査・脳MRI検査など
- ④結果説明・保健指導が受けられる**

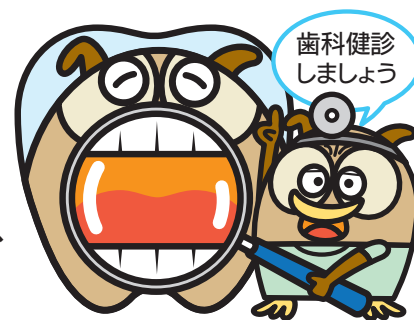
\*34歳以下は事前に互助会への申請が必要です。  
\*職場に人間ドック受診の報告が必要な場合があります。

人間ドックは年度に1回補助があります。人間ドックを受ける日は、ご自身の体と向き合う大切な日です。次回8月号では受けない理由1位「予約」に関してお伝えします。

## 保健事業 新規事業の紹介!!

### 歯科健診費用補助について

令和5年4月1日より、静岡県外の歯科医院で歯科健診で受診後、1年度に1回、3,300円を上限に補助を行います。



- 対象者** 聖隷健保の被保険者および15歳以上の被扶養者
- 手続き** 健診後、健康保険補助金申請書・領収書・結果表コピーを聖隷健保へ提出してください。
- 注意** 健康保険を使用された場合は、補助の対象外です。

静岡県内の歯科健診については、令和4年4月より実施中です



受診の流れについては、別冊「聖隷健保からのお知らせ」もしくは二次元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。

聖隷健保へのお問い合わせも可能です。  
TEL:053-413-3323

# 和定食をイメージして 栄養素バランスを整える

「和食」を基本に、お弁当や料理の選び方を変えると、栄養素バランスが整えやすくなります。毎食、毎日は難しくても、基本の整え方をベースに、1週間の中で栄養素バランスを整えていけるとよいと思います。

## たんぱく質：脂質：炭水化物のエネルギー比率を整える

からだを機能させるためにはエネルギーを確保することが最も重要です。エネルギー源となるのは、主に炭水化物、脂質です。理想のエネルギー比率は、炭水化物から50～60%、脂質から20～30%、たんぱく質から13～20%（日本人の食事摂取基準2020年版）。炭水化物とたんぱく質のエネルギーは1gあたり4kcalですが、脂質は1g9kcal。炭水化物を制限すると、炭水化物エネルギー比率が下がり、1g当たり9kcalをもつ脂質のエネルギー比率が上がりやすくなります。脂質の割合が高くなることで、脂質異常や動脈硬化を招きやすくなります。

## 和定食をイメージすると整えやすい

和食の基本は「一汁三菜」。これは、ごはんと汁物、主菜1品、副菜2皿の献立のことです。お弁当を選ぶときは、ごはん、主菜1品、野菜や煮物などの副菜が2品の和定食スタイルを選ぶと、理想のエネルギー比率に整えやすくなります。さらに、ビタミンやミネラル、食物繊維など、エネルギー源以外に必要な栄養素を最低限とりやすくなります。



## 栄養成分表示をチェック

日頃から栄養成分表示をチェックして、からだにとり入れる栄養素を意識してみたいかがでしょうか。

### ◆栄養成分表示 ○○あたり

エネルギー ○○kcal たんぱく質 ○○g 脂質 ○○g  
炭水化物 ○○g 食塩相当量 ○g

### ◆エネルギー比率の計算式

たんぱく質エネルギー比 = (たんぱく質g × 4kcal) / エネルギーkcal × 100  
脂質エネルギー比 = (脂質g × 9kcal) / エネルギーkcal × 100  
炭水化物エネルギー比 = 100 - (たんぱく質エネルギー比 + 脂質エネルギー比)

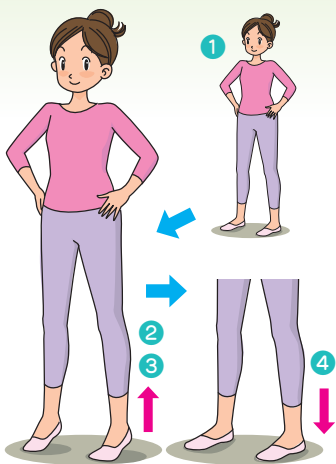
毎回理想のバランスで食べることを考えずに、1週間程度で整えることを考えるとよいと思います。例えば1食脂質が多くなったら、次の食事は脂質が少ないメニューにする。副菜が少ない日があったら、積極的にとり入れる機会を増やす、といった具合です。

## 1日1回は手作りをとり入れて

コンビニやスーパーの総菜だけで栄養素バランスを整えることは難しく、とくに塩分は高く、ビタミンやミネラルなどの微量栄養素はとりにくくなります。

1日1食は、「食材」を購入して食べましょう。手を加えなくてもよい刺身やトマトのようなそのまま食べられる野菜をとり入れると、その食材が持つ栄養素を無駄なくとることができます。

## 運動をプラス! カーフレイズ 通勤途中のちよいとレで血流改善!



なかなか運動する時間がとれない人や、1日中座りっぱなし…という人におすすめしたいのが「カーフレイズ」です。ふくらはぎの筋肉を刺激することで血流が改善し、代謝が高まり、むくみや冷えの予防にも役立ちます。場所をとらずにできるので、電車の中、信号待ちで、座りながらでも…どんどん取り入れて!

### やり方

- ① 肩幅の広さでまっすぐ立つ
- ② かかとをゆっくり上げてつま先立ちになる
- ③ 1秒キープ
- ④ ゆっくりとかかとを降ろす
- ⑤ ②～④を繰り返す

※ふくらはぎに痛みを感じたときは中断してください。つま先立ちが不安定な人は壁やイスに手をつけて行いましょう。

ゆっくりと行うのがポイント。余裕がある人は④でかかとを降ろしたときに、地面につけないようにする、重りをもって行うなどするとより効果的です。座ったままでも同様に、ゆっくりかかとの上げ下げを繰り返します。1セット10～30回くらいを目安にやってみてください。

「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**

自宅で調理して食べるときは、ぜひ栄養価の高い食材を1、2品とり入れて。品数を増やさなくても、様々な栄養を効果的にとり入れることができます。食材選びのコツは「色の濃さ」です。肉や魚も赤身の濃いもの、野菜は切った断面も色が濃いものを選ぶとよいですよ。

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

# アボカドマグロ丼と かぼちゃのミルク煮

## かぼちゃのミルク煮 (材料) 2人分

- かぼちゃ……………200g
- 枝豆 (冷凍)……………15g
- A
  - 牛乳……………180cc
  - 砂糖… 大さじ1
  - 塩……………少々
  - バター……………8g

### 作り方

- ① かぼちゃは3cm角に切り、枝豆は解凍し、さやから豆を取り出す。
- ② 鍋にかぼちゃ、Aを入れて強火にかけ、表面に牛乳の膜ができたならそれを破らないようにやわらかくなるまで弱火で約15分煮る。
- ③ 枝豆を加え、温まったら火を止める。

### 栄養価 (かぼちゃのミルク煮)

- ・エネルギー… 189kcal
- ・たんぱく質… 5.9g
- ・脂質… 7.5g
- ・炭水化物… 30.2g
- ・食物繊維… 4.0g
- ・食塩相当量… 0.5g

## アボカドマグロ丼

### (材料) 2人分

- マグロ刺身 (さく)……………150g
- アボカド……………1個
- 焼きのり……………1/2枚
- 小ねぎ (小口切り)……………2本
- A
  - しょうゆ… 大さじ1・1/2
  - ごま油……………大さじ1/2
  - わさび……………小さじ1/2
  - 麦入りごはん……………200g

### 作り方

- ① マグロとアボカドは1.5cm角に切る。
- ② マグロをAで和える。
- ③ 丼にごはんを盛り、のりをちぎって敷き、②とアボカドを盛り、小ねぎをふる。

### 栄養価 (アボカドマグロ丼)

- ・エネルギー… 564kcal
- ・たんぱく質… 25.7g
- ・脂質… 19.1g
- ・炭水化物… 75.6g
- ・食物繊維… 7.2g
- ・食塩相当量… 2.1g



## Key 食材



### アボカド

アボカドは加熱いらずで食べられる栄養価の高い食材です。ビタミン類やミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。皮の色が全体に茶褐色になり、ツヤのあるものを選ぶとちょうど食べごろです。

## クイズの答え 正解 ①

栄養素バランスを考える上で忘れがちなのが、たんぱく質、脂質、炭水化物からエネルギーをバランスよくとり入れることです。お弁当箱の半分をごはんが占め、摂取カロリーのうち50～65%を炭水化物からとることが理想的です。おかずが中心、または丼物のような単品が基本になると、脂質からとるカロリーに偏りやすくなります。カロリーのうち炭水化物が占める割合は、①約55% ②約50% ③約45%。

# 3年ぶりの開催!! 愛媛マラソン

松山エデンの園 食事サービス課 **脇本 久美さん**

## Q1 どんな活動をされていますか？

2023年2月12日、待ちわびた愛媛マラソンに3年ぶりに参加してきました。

コロナ以前は年に4～5回のマラソン大会に参加していましたが、愛媛マラソンは特別。沿道の応援も温かく、愛媛の銘菓もエイドステーションに並び、私達ランナーにとってはまさにお祭りです。

ご入居者も大会前になると「今年も出るの?」「いよいよ週末ね。がんばって!」と声をかけてくれます。

## Q2 当日はどんなレースになりましたか？

スタート地点に並び振り向くと、共にがんばってきた同僚の笑顔が! 緊張も和らぎます。食事サービス課から3名参加するため、勤務を調整してくれた同僚に感謝の気持ちを抱きつつ、いざスタート!

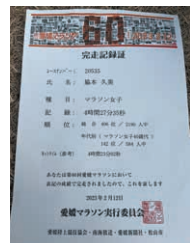
1つ目の角を曲がると園長の姿を発見し、気持ちも高まります。後半に備えて力を残しておこうと逸る気持ちを



▲友人と一緒に参加(上段タオルを持った人が脇本さん)



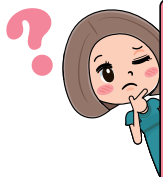
抑え、心のなかで「自分を信じて」と呟きながら10km、20kmと距離を刻んでいきます。最大の難所35km地点の平田の坂。周りのランナーが歩いているなか、私の脚はまだ行けそうな様子。時計を見ると、目標タイムの4時間半も狙えそう!あとはゴールで待っていている息子の元へ一直線です。「おかえり～」と沿道の声援に包まれながら無事ゴール!ふらつきながら歩いていると駆け寄って来てくれた息子の顔を見て涙が溢れました。



▲目標タイムで完走できました!

## Q3 マラソンの醍醐味と今後の夢は？

練習を重ねてこそその達成感!これだからマラソンはやめられません。私の夢は、現在中2の息子と愛媛マラソンに出場すること。実現に向けてまた練習スタートです。



### 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保湿剤を贈呈します。

**問** WEBサービスの健康ポータルサイトを秋に導入予定です。このポータルサイトの名称は？

**答** ①電話健康相談 ②Pep Up  
③MY HEALTH WEB

〈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〉2023年5月31日(水)

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



応募はこちらから

●前回答 500円玉大