

聖隷 けんぽだより

2023年
August
No.78

Question 血糖値を上げてしまう
食べる順番は？

実践!
食
コンディショニング
MENU



C = 副菜
(おひたし)

B = 主菜
(焼き魚)

A = 主食
(ごはん)

C = 副菜
(みそ汁)

- 1 Aをすべて食べる→Bをすべて食べる→Cをすべて食べる
- 2 A・B・Cを交互に食べる
- 3 Cをすべて食べた後にA・B交互に食べる

Answer
●答えはP7に!

Contents

- 令和4年度決算のお知らせ 2
- 保健師だより 健康課題・人間ドック受診のススメ②... 3
- 聖隷健保からのお知らせ PepUp始まります!! 4
- 血糖値スパイクを起こさない食べ方 6
- いきいき聖隷人 8



裏表紙をみてネ!

いきいき聖隷人
鈴木 翔さん

ファミリー健康相談
メンタルヘルスカウンセリング
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

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。

保険証を
ご用意
ください

聖隷健康保険組合
<https://www.seireikenpo.or.jp>

裏表紙でクイズ実施中
好評につき、
今月号も
保湿剤
プレゼント!



決算のお知らせ

平均標準報酬月額のアップ等により保険料収入は増加。保険給付費はコロナにより増加するも、高齢者拠出金が減少したため、黒字決算になりました。

【一般勘定】

収入合計	64億 4,837万円	経常収入合計	63億 3,162万円
支出合計	62億 7,647万円	経常支出合計	61億 9,051万円
収支差引額	1億 7,191万円	経常収支差引額	1億 4,111万円

今年度は黒字決算となりました

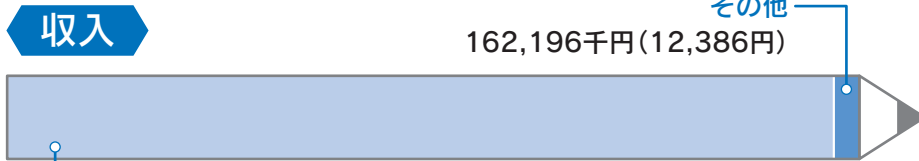


一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 12,974人(うち短時間労働者554人)
[男性 3,543人 女性 9,431人]
- ◆被扶養者数 5,501人
- ◆扶養率 0.42人
- ◆平均年齢 40.80歳
[男性 41.35歳 女性 40.60歳]
- ◆平均標準報酬月額 353,550円
- ◆総標準賞与額 13,400,872千円

一般保険料率 9.52%
(事業主 4.760%)
(被保険者 4.760%)

()内は1人当たり額(円)



保険給付費 3,550,677千円(271,148円)
みなさまの医療費や各種給付
にあてられた費用です。

高齢者拠出金 2,261,424千円(172,694円)
高齢者医療を支えるために
国に納めた費用です。

決算のPoint

健保組合が必ず
支払わなければならない
保険給付費と
高齢者拠出金の合計額は
保険料収入の92.5%を
占めています。



【介護勘定】

収入

科目	決算額(千円)
介護保険収入	683,411
繰越金	136,528
その他	1
合計	819,940

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	584,466
介護保険料還付金	57
合計	584,523

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 6,895人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 6,215人
- ◆平均標準報酬月額 384,026円
- ◆総標準賞与額 7,553,088千円

介護保険料率 1.9%
(事業主 0.95%)
(被保険者 0.95%)

聖隷健保の健康課題は糖代謝

糖代謝改善を目的として、今年も持続的血糖測定装置（リブレ*）を活用した保健事業を強化します！
対象となった方は健保からご案内しますので、ご参加ください。

※リブレとは？

間質液中のグルコース濃度を測定し、24時間14日間の血糖変動を「見える化」し、日常生活改善に役立ちます。



装着型血糖測定器FreeStyleリブレ

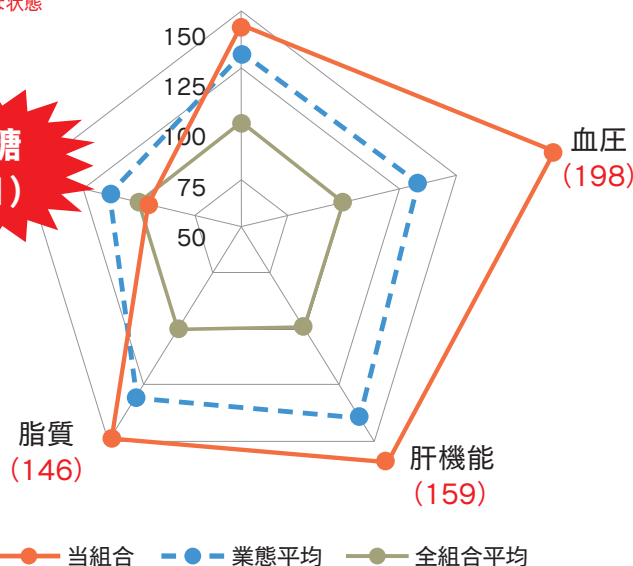


*数値が高いほど、
良好な状態

血糖
(91)

肥満 (140)

[全組合平均：100]



2021年度スコアリングレポートより

人間ドック受診のススメ②

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アンケートを実施しました。今回は「簡単に予約が取れる方法」についてお答えします。

※けんぽだより2023年4月号で、「人間ドック受診のススメ①」について紹介。

人間ドック申し込み方法

①契約健診機関に電話をする（web予約の場合有）

契約健診機関はこちら →



②聖隷健保加入者（家族の方は被扶養者）と伝える

●希望の日を伝える

（複数候補日があるとGOOD!）・オプション検査（胃カメラ・婦人科検診など）申し込み → 申し込み完了

*34歳以下は事前に互助会への申請が必要です。（保健事業部以外）

*職場に人間ドック受診の報告が必要な場合があります。



聖隷の健診機関でドックを受けられる方は
聖隷福祉事業団公式アプリSEIREIが簡単!

アプリの
ダウンロードはこちらから →



オプションに迷った時は「費用補助のあるものを」と予約時にお伝えください。

被扶養者の
インフルエンザ補助申請が
紙ではできなくなります



健保の被保険者がご利用いただける
健康ポータルサイト

PepUp.

始まります!!

※PepUpの**新規ユーザー登録**には
封書でお送りする

本人確認用コード が必要です

大切な通知ですので、
紛失しないように
早めにご登録ください。



健康情報サービス登録方法ご案内 (A3サイズ)

PepUp. とは

健康増進に対して「やらされる」という気持ちを
抱くことなく、楽しんで使えるサービスにしたい
という思いから、「元気づける」という意味を持つ
「Pep Up」。

PCやスマホからアクセスできるWebサービスで、
健康維持・増進を目的とした様々な健康コンテンツ
を提供しています。サイト登録やウォーキングイ
ベント参加などでポイントをためて商品と交換するこ
ともできますので、楽しみながらご参加ください。

まずはPepUpの新規ユーザー登録

登録無料

9月に封書で「本人確認用コード」を送付しますので、案内に沿ってユーザー登録を行ってください。

※6月以降の加入者は、保険証がお手元に届いてから3カ月前後で封書が届きます。

準備するもの

- 本人確認用コード
- PepUpに登録するためのメールアドレス
- インターネットが使えるパソコン、スマートフォン

今までと大きく変わること

- インフルエンザ補助申請 (被扶養者分)
申請書を提出 → PepUpで申請 (ポイント付与になります)
- 医療費のお知らせ
紙で受け取る → PepUpで確認 (紙での配布はなくなります)

キャンペーン

令和5年12月末までの登録で
1,000ポイント付与!

ポイントを貯めて…

ワンランク上のお米

専門店仕様のうなぎのかば焼き

Pay Payポイント

Amazonギフトカード

家電・日用品

など…

と交換できます!



ポイント
もたまる



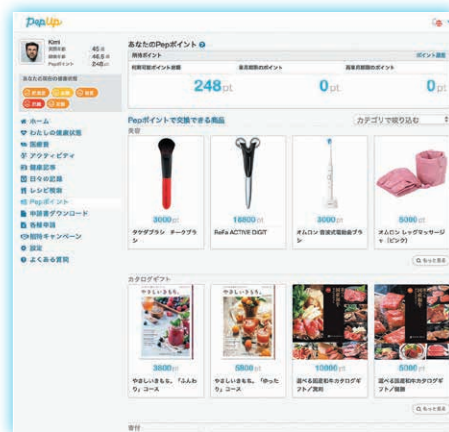
健診結果・医療費のお知らせ

ご自身の健康診断結果や医療費がご覧になれます。変動はグラフでわかりやすく表示されます。



健康記事

健康維持・増進に役立つ健康記事を定期的に配信しています。



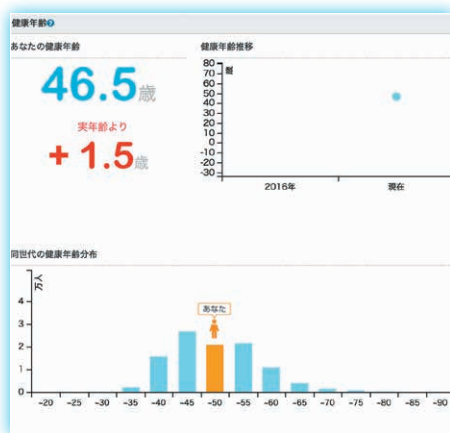
Pepポイント

記事を読んだり、キャンペーンに参加したりすることで、様々な商品と交換できるポイントが付与されます。



ふれんどウォーク

歩数に応じてPepポイントを獲得できます。ウェアラブル端末(スマートウォッチ等)と連携できます。



健康年齢

健康診断結果から自分の健康年齢が表示されます。実年齢より健康年齢が高いほど、将来医療費が高くなる可能性があります。

あなたの「健康年齢」は大丈夫？
「Pep Up (ベップアップ)」に登録したら、まずあなたの「健康年齢」を確認しましょう。

※「健康年齢」…医療ビッグデータ(300万人の健診結果)から解析し開発された健康指標。12項目の健診値より算出します。



血糖値スパイクを 起こさない食べ方

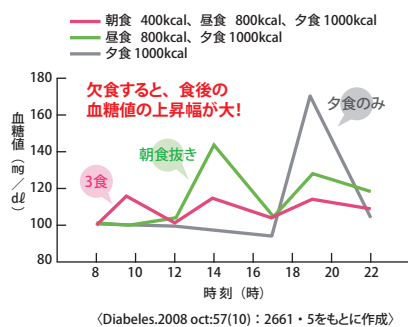
血糖値スパイクは糖尿病のリスクを高める他、体内のホルモンの乱れを起こし、心身へ悪影響を及ぼします。血糖値を上げにくい食べる順番や時間、食材の選び方を知って、安定した心身を保ちましょう。

■血糖値が上がるのは自然のしくみ

血糖値はとった食事が消化吸収され血液中に糖が取り込まれることで上昇します。血糖値が上がると満腹感を感じ食事を終了し、取り込んだ糖をエネルギーに変えて消費し、血糖値が下がると、また食事を欲する、というように、生命を維持するための自然な仕組みといえます。したがって問題は「血糖値が上がりすぎる事」です。血糖値が上がりすぎると使い切れなかった糖がからだにあふれ、脂肪の蓄積を招いたり、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの働きが悪くなったりした結果、糖尿病を招いてしまいます。

■1日3食規則正しく

欠食があると血糖値が低い状態が長時間続き、その後の血糖値が急上昇しやすくなります。朝食・昼食とも量が少なく、夕食が多いというように、量のムラがある場合も同様です。1日3食、同じくらいの量で食べることが血糖値スパイクを起こさないために重要です。



■食物繊維をたっぷりにとって血糖値の上昇を緩やかに

食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。玄米や麦ごはん、そばなど、主食は茶色いものを選ぶと食物繊維の摂取量を増やすことができます。また、海藻やきのこは食物繊維が豊富です。それぞれ小鉢一皿分で1~2g程食物繊維をとることができます。大豆製品にも食物繊維が豊富に含まれているので、主菜に大豆製品を使うのもよいですね。

■基本は主食・主菜・副菜の三角食 べで血糖値を緩やかに上げる

食べる順番によって、食後の血糖上昇が抑制されますが、だからといって野菜やおかずだけを先に食べ、最後にごはんを食べるといった食べ方で、おかずの食べすぎを招くなど…全体のバランスが乱れてしまうと、その他の不調を招きかねません。食べる順番を考えるよりも前に、主食、主菜、副菜を揃え、昔ながらの三角食でゆっくり噛んで食べるほうが、豊かな食卓を通して、健康を維持できるのではないのでしょうか。

運動をプラス!》

食後30分のウォーキング

運動はタイミングによって、効果に違いが出ます。ウォーキングをするなら、食前よりも食後がおすすです。食事をとることによって上がった血糖値を、食後の運動のエネルギーに速やかに変えられるので、血糖値スパイクの予防になります。反対に食前にウォーキングすると、血糖値が低い状態からさらに低くなる恐れがあり、その後食事をとると血糖値スパイクを招きやすくなってしまいます。

ポイント

- 1 食後30分~1時間頃にウォーキングを行う
- 2 胸を張って肘を後ろに大きく引いて歩く
- 3 少し早いと感じるペースで10~15分ほど歩く (小分けにしてもよい)

※余裕がある人は、ゆっくり歩きと早歩きを組み合わせたインターバル速歩もおすすめです。



実践!

食

コンディショニング
MENU

食物繊維を多く含む食材を組み合わせれば、簡単に摂取量を増やすことができます。海藻やきのこ類は手軽に取り入れやすい食材です。パパッと作れる副菜は1つ覚えておくと便利です。副菜だけでなく、ときには主菜にも取り入れて、上手に食物繊維摂取量を増やしましょう。

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

豚こまとわかめの落とし焼きと わかめとオクラのわさび和え

(副菜で) わかめとオクラのわさび和え

(材料) 2人分

カットわかめ (乾燥)..... 2g
 オクラ 7~8本 80g
 えのきだけ..... 40g
 しょうゆ... 小さじ1・1/2
 だし..... 大さじ3
 練わさび..... 3cm

作り方

- ① カットわかめは水に浸してもどし、水気を絞る。
- ② オクラはゆでて1cm厚さのななめ切り、えのきだけは長さを2等分に切り、ほぐしてゆで、冷ます。
- ③ ①、②を混ぜる。

栄養価 (わかめとオクラのわさび和え)

- ・エネルギー..... 27kcal
- ・たんぱく質..... 2.1g
- ・脂質..... 0.3g
- ・炭水化物..... 5.9g
- ・食物繊維..... 3.7g
- ・食塩相当量..... 0.8g

(主菜で)

豚こまとわかめの落とし焼き

(材料) 2人分 (8個分)

豚こま切れ肉..... 200g
 カットわかめ (乾燥)..... 3g
 しょうゆ..... 小さじ1
 酒..... 小さじ1
 おろししょうが..... 小さじ1/2
 小麦粉..... 大さじ1・1/2
 油..... 小さじ1・1/2
 しょうゆ... 小さじ1・1/2
 ④ [みりん..... 小さじ1・1/2
 <つけ合わせ>
 とうもろこし..... 小1本
 しょうゆ..... 少々

(作り方)

- ① カットわかめは水に浸してもどし、水気を絞る。
- ② 豚肉にしょうゆ、酒、おろししょうが、小麦粉をもみ込み、わかめを混ぜる。
- ③ とうもろこしは電子レンジ(600w)で4~5分加熱して火を通し、3cm長さに切る。フライパンで表面を焼き、しょうゆを塗り、香ばしく焼いたら取り出す。
- ④ フライパンの汚れをふき取り、油を熱し、2を落とし入れ、焼き色がついたら返し、中まで火が通るように焼き、取り出す。
- ⑤ フライパンの焼き油をふき取り、④を加え、④を戻し、たれをからませる。皿に盛り、③をそえる。

栄養価 (豚こまとわかめの落とし焼き)

- ・エネルギー..... 252kcal
- ・たんぱく質..... 24.8g
- ・脂質..... 10.0g
- ・炭水化物..... 16.2g
- ・食物繊維..... 1.4g
- ・食塩相当量..... 2.9g

Key 食材 カットわかめ



カットわかめは、1食分約2gに0.8g食物繊維が含まれています。水に戻すと約12倍になります(調理のためのベーシックデータ第5版)。もう1品足したい、というときにも便利な食材です。色々な食材に合わせやすく、和食はもちろん、中華や洋食にも合います。調理方法によって食感にも変化が出るので、バリエーション豊富になります。長期保存可能なのでぜひ買い置きを!

クイズの答え
正解 ①

③のように野菜から食べるベジファーストは、野菜に含まれる食物繊維の作用で血糖値を上げにくくなりますが、②のように食卓のおかずを交互に食べるいわゆる三角食でも血糖値を上げにくい食べ方です。日本人が昔から実践してきた、からだにも心にも優しい食べ方が最もおすすめです。従って、血糖値を上げてしまう食べ方は①。

育休は家族とゆっくり向き合う時間

聖隷袋井市民病院

リハビリテーション室 係長

鈴木 翔さん

Q1 育休を取得したきっかけは？

きっかけは大きく2つありました。1つ目は妻の両親は共働きで、妻が里帰りをしないことでした。第1子の出産ということもあり、夫婦お互いが育児に対する不安もあったので、育休取得を考えていました。2つ目は当院のリハビリテーション室内で他男性職員が育休を取得しており、職場の雰囲気も育休取得に対して協力的であったため、2022年8月15日から9月11日の約1カ月間育休を取得しました。



Q3 育休中の仕事に対する心配や復帰後に変わったことは？

新型コロナウイルスの流行期だったので、対応に心配があり、困ることもあったかと思いますが、所属病棟のスタッフや他の役職者、職場長がフォローしてくれたのでとても助かりました。

リハビリスタッフや病棟スタッフと「子育て」という共通の話題が増えたので、コミュニケーションをとる機会が増え、より身近になったと感じています。

また、育休取得の経験から、両立支援のプロジェクトのメンバーとなり当院の男性職員の育休取得の支援に取り組んでいます。

Q2 育休中はどうでしたか？

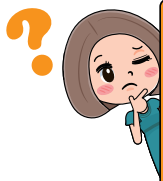
お互いに手探りの育児だったので、今必要な物なのか、今後必要な物なのか、などを妻と話したり調べたりしながらゆっくりと決めることができたのは助かりました。夜は2時間おきに子どもが泣き出し寝不足になりましたが、昼に休めるので徐々に生活のリズムを作ることができました。仕事をしながら子育てをすることは当たり前だと思っていましたが大変なことだと実感し世のパパ、ママはすごいと感じました。



Q4 男性でこれから育休を取りたいなと思っている人に対するメッセージをお願いします。

家族とゆっくり向き合う時間はとても貴重な経験でした。仕事と育児を両立することは大変かもしれませんが、家族と向き合う時間が増えると、新たな気付きもたくさんあるかと思っています。

育休取得について迷っていたら、ぜひ一度職場長に相談をして欲しいです。私は、もし第2子が生まれてもまた育休を取得します。



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 PepUpでできることをすべて選んでください。

- 答**
- ① 被扶養者のインフルエンザの補助申請
 - ② 医療費のお知らせ確認
 - ③ Pepポイントで商品がもらえる

〈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9月30日（土）

※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 ②PepUp