

聖隷 けんぽだより

2023年
November
No.79

ペップアップ
PepUp 新規登録キャンペーン中

開始から1カ月で登録者数3,000人突破！

Question

ダイエット中のおつまみは？



1 チーたら



2 枝豆



3 米菓（柿の種）

Answer ● 答えはP7に！

- Contents ● 聖隷健保からのお知らせ Pep Up 始めました!.....2
- 保健師だより Pep Up/ふれんどウォーク/健康診断.....4
- 太りにくい夕食のおかず・お酒の楽しみ方.....6
- いきいき聖隷人.....8



いきいき聖隷人
前畑 恒一さん

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

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

裏表紙でクイズ実施中

20名様に Pep ポイント
1,000ポイントをプレゼント!
(Pep Upに登録していただいた方)

健康ポータルサイト

ペップアップ
PepUp.

始まりました!

楽しみながら
ご利用ください

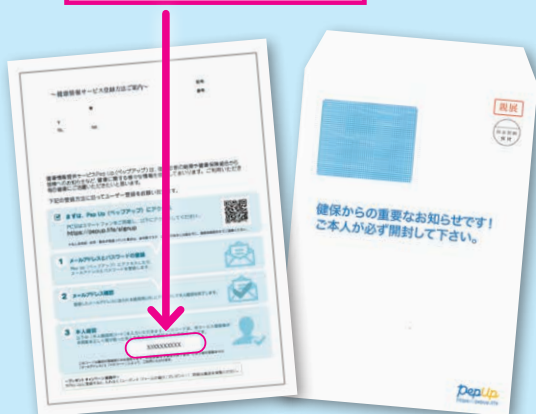


Pep Upでは以下のようなことができます。

- ・健康診断結果や医療費通知の確認
- ・健康記事等の閲覧や日々のウォーキングの歩数に応じてポイントが貯まります。

※Pep Up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



9月以降、順次送付している「本人確認用コード」が必要です。

※8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。

新規登録で

1,000ポイントGET!

※ポイントが貰えるのは令和5年12月31日
までです!

貯めたポイントで
ほしい商品と交換



Pep Upトップページで
ふれんどウォークの
しばいぬを探せ!!



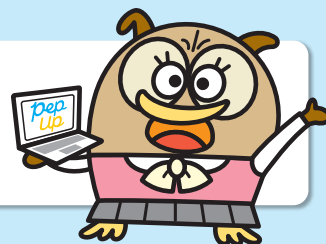
医療費通知 (※紙での配布はなくなります)

①医療費のお知らせにて令和5年4月から6月診療分のジェネリック通知がPep Upで閲覧できるようになりました。



差額がある方にはメールでお知らせしています。
Pep Upログイン後ホーム画面上の医療費を選択。
(アプリの場合はメディカル→医療費を選択)

②医療費通知は今後Pep Upにて確認できるようになります。



被扶養者のインフルエンザ予防接種の補助申請



被扶養者のインフルエンザ予防接種の補助申請がPep Upからの申請に変わります。(ポイント付与になります)

【PC、スマートフォンからの申請の場合】

Pep Upにログイン → ホーム画面『メニュー』内の『各種申請』 → 申請一覧

【スマートフォン（アプリ）からの申請の場合】

Pep Upにログイン → ホーム画面『その他』内の『各種申請』 → 申請一覧



2023年度被扶養者
インフルエンザ予防接種

必要事項の記入、領収書添付

健康 太郎(被保険者 男性)

接種費用 5000

接種日 2017 年 9 月 19 日

補助金額 3000

年齢 37

医療機関名 ABC医院

医療機関電話番号 099-999-999

メモ

健康 花子(被扶養者 女性)

接種費用 3000

接種日 2017 年 9 月 19 日

補助金額 3000

年齢 37

その他の情報は上と同じ

メモ

領収書添付 ファイル選択 削除

キャンセル 下書き保存 申請する +領収書を追加

各項目に必要な内容を記入します。
添付ファイルはjpg、jpeg、gif、png、PDF、xdw、HEIC形式をアップロードできます。 ※画像容量は最大10MB以下でお願いいたします

二人目以降で一人目の申請と記載内容が同じ場合、入力を省略することができます

領収書の写しを添付する際にはこちらから追加してください。複数ファイルある場合は+ボタンから追加します

全ての内容を入力し、申請ボタンを押してください。情報に過不足がある場合、下書き保存をすることができます。 ※アプリ版では、領収書の画像アップロードに時間を要しますので、ボタンを押してから次の画面が表示されるまで5~10秒ほどかかることがあります。

今回より健保の申請と互助会の申請は別になります。
互助会への申請方法は互助会からのご案内をご確認ください。



被扶養者の資格確認調査について

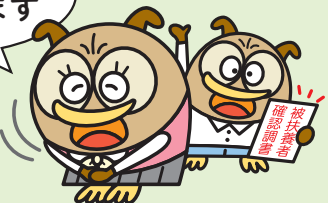
健康保険組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者となっている方が「被扶養者資格基準」を満たしているかどうかの調査を毎年実施しています。

対象者

- 被扶養者が別居している方（学生を除く）
- 被扶養者が自営業等の方
- 配偶者等が自営業等の方

- ◆ 調査対象者の方には「被扶養者確認調書」が届きます(11月下旬予定)。
- ◆ 確認調書の実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

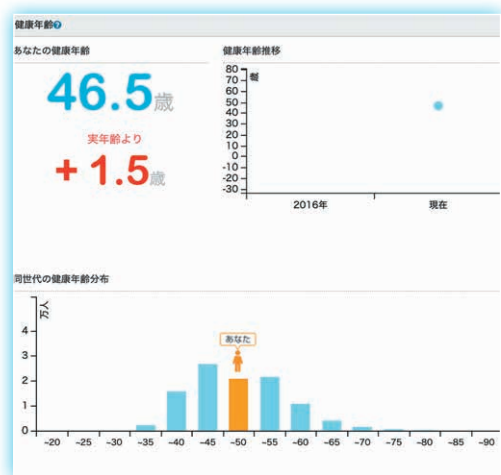
ご協力
お願いします



Pep Upが開始しましたが、皆さん登録完了しましたか？
Pep Upは、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。
今回は、Pep Upでできることを紹介します！！



1 Pep Up 健康年齢について（年1回の更新）



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（ペップアップ）」に登録したら、まずはあなたの「健康年齢」を確認しましょう。



毎年の健診結果が必要となります！！

※「健康年齢」

…医療ビッグデータ（360万人の健診結果）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。

2 ふれんどウォークについて（毎日チェック）

毎日、メッセージが変更します。



毎日チェック



お互いの歩数を確認中

デスクワークの多い法人本部職員は、昼休みにウォーキング。

ふれんどウォーク

ほりほり数は前日の歩数を反映し、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）と連携可能。

ごほうびについて

各目標地点（5,000歩／8,000歩／10,000歩）に到達することにシャベルが手に入り、翌日「ごほうびをほりほりする」ことができます。シャベルでほりほりできるのは翌日のみです。



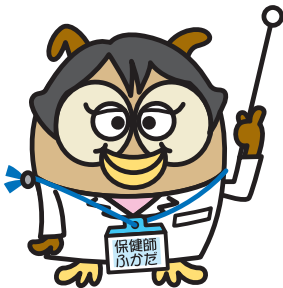
第3弾! 人間ドック受診のススメ

年1回の健康診断は必須です!!

今回は「健康診断の必要性」についてお答えします。

重要①

健診は、労働安全衛生法で義務づけられている1年に1回、定期的に行わなければならない健康診断です。体の状態をチェックすること以外に病気の早期発見やメタボ予防につながります。今年度まだ健診を受けていない方は、今すぐ人間ドックの予約を!!



重要②

特定健診・特定保健指導の実施率が低下すると、ペナルティとして、健保組合が国に納める納付金が増額されて、保険料率増加に繋がることもあります。

●通院中の人でも年1回の健診が必須!

現在、医療機関にかかっている方も健診は必要です。かかりつけ医での検査のみでは、不足項目がある可能性があります。検査項目の確認については、職場の健診担当者または聖隷健保にご相談ください。

●婦人科検診もお忘れなく!

対象 20歳以上の被保険者・被扶養者

費用 原則無料 (健保契約健診機関のみ)・マンモグラフィのみ35歳以上が補助対象

*かかりつけ医や近医で検診を希望の場合は、償還払い制度をご利用いただけます。(補助額上限あり)
詳しくは、二次元コードから「婦人科検診」の項目をご覧ください。



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
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



（株）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

太りにくい夕食のおかず・お酒の楽しみ方

夕食の食べ方や食品の選び方を工夫することで、からだに脂肪がたまりにくくなります。キーになるのは「時間」です。のんびり食事やお酒を楽しみたいという人も、少しだけ時間を意識してみてください。翌朝すぐに、工夫の効果を感じられます。

■遅い時間ほど血糖値が上がりやすい

血糖値は20時以降になると、日中と比べて血糖値が上がりやすくなることがわかっています。夜、血糖値が上がりすぎてしまうと、体脂肪合成が促進され太りやすくなったり、翌朝の食欲低下や、目覚めが悪くなったりと、毎日の体調にも影響を及ぼします。

■夕食は食物繊維をたっぷり、脂質を控えめに

血糖値が上がりやすい時間帯は、血糖値の上昇を緩やかにさせる働きのある「食物繊維」を多めに摂りましょう。お酒を飲まれる方も主食は抜かず控えめに食べて、食物繊維の多いおかずを組み合わせることが、おかずの食べすぎの防止に。おかずを食べる量が増えると、脂質の摂取量が増え、摂取カロリーが多くなり、太りやすくなります。夜は脂質の代謝も低下しますので、油をたっぷり使う揚げ物や、脂の多い肉は控えめにしましょう。「食物繊維をとるために野菜をたっぷり」と、マヨネーズやオイル入りドレッシングを沢山かけるのはNGです。旬の野菜や海藻類をポン酢や醤油、塩などで調味するのがおすすめです。

■20時を目安に食べ方・飲み方、食品選びをひと工夫

血糖値が上がりやすい時間は選ぶアルコール飲料にも一工夫を。糖質を含むアルコール飲料は最初の1杯のみにするか、早い時間に飲める日のお楽しみにして、20時を過ぎたら、ウイスキーや焼酎などの糖質を含まないアルコール飲料に変え、適量を守って楽しみましょう。

アルコールの種類	炭水化物 (g/100g)	エネルギー量 (kca/100g)	適量 (アルコール約20g量)
梅酒 (10度※)	20.7	156	200ml
日本酒	4.9	109	180ml
ビール	3.6	45	500ml
ワイン(白)	2.0	73	220ml
焼酎 (25度※)	0	146	90ml
ウイスキー	0	237	60ml

※アルコール度数

つまみを用意するなら、食物繊維の摂取量を増やすことができる野菜や海藻、きのこ類を使ったメニューを添えるのがおすすめ。できれば、つまみを別に用意するのではなく、夕食のおかずをおつまみ代わりにするのがベター。鶏のささみのように低脂肪で、高たんぱく質の食材を使ったメニューがおすすめです。

そして、遅くとも21時には飲食を終了しましょう。翌朝目覚めが良くなり、顔や体のむくみも軽減されると思いますよ。

運動をプラス！

飲んだ翌朝はラジオ体操！

みなさんもよくご存知のラジオ体操は6時30分から放送されている全身体操です。ぜひ、アラームをセットするなどして、飲んだ翌日も早起きしてラジオに合わせて体操しましょう。朝起きて、体操で全身の筋肉に刺激を入れると、からだにスイッチが入るので、午前中から集中力高くすごせるようになります。思いっきりからだを使うと効果的です！

やり方 ラジオの生放送をぜひ聞きましょう！

ラジオ第1 6:30~6:40

スマホでは、NHKラジオ らじるらじる、radiko、などで聞くことができます。



「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）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

ささみはバサつきを感じて苦手という人も多いようですが、漬け込みや、少量粉をまぶして調理することで、しっとりとおいしく調理することができます。下準備をしておけば急につまみが必要になったときもパパッと1品完成します。普段の夕食のおかずにもおすすめのレシピです。

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

スパイシーささみと ささみのユウリンチー



(作り方)

- ① ささみは筋をとり、漬け込み調味料に5時間以上漬ける。(1晩漬けてもOK)
- ② ささみの汁気をかき取り、アルミホイルに油を薄く塗り、オーブントースターまたはオーブンで軽く焼き目がつくまで焼く。
- ③ 食べやすい大きさに切り、皿に盛る。

栄養価 (スパイシーささみ)

- ・エネルギー……………72kcal
- ・たんぱく質……………12.9g
- ・脂質……………1.4g
- ・炭水化物……………3.0g
- ・食塩相当量……………0.8g
- ・食物繊維……………0.5g
- * 1本当たり
- * 漬込み食材すべて計算

スパイシーささみ

(材料) 作りやすい分量

- ささみ……………3本 (150g)
- 〈漬け込み調味料〉
- プレーンヨーグルト……………45g
- ケチャップ……………小さじ1・1/2
- カレー……………小さじ1・1/2
- パプリカパウダー……………小さじ1/3
- 塩……………小さじ1/3
- しょうがすりおろし……………小さじ1/4
- んにくすりおろし……………小さじ1/4
- 油 (アルミホイルに塗る)……………少々

栄養価 (ささみのユウリンチー)

- ・エネルギー……………203kcal
- ・たんぱく質……………26.0g
- ・脂質……………6.9g
- ・炭水化物……………9.7g
- ・食塩相当量……………1.9g
- ・食物繊維……………1.2g

ささみのユウリンチー

(材料) 2人分

- ささみ……………4本
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 小麦粉……………適宜
- 油……………小さじ2
- 水菜……………40g
- トマト……………1/4個
- 〈ユウリンチーソース〉
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・長ねぎ (みじん切り)……………5cm
- ・生姜薄切り (みじん切り)……………2枚



(作り方)

- ① ささみは筋をとり、酒、しょうゆで下味をつけ、5分おく。
- ② 水菜は4cm長さに切り、トマトは薄切りにする。ユウリンチーソースを混ぜ合わせておく。
- ③ ①の水気をふき取り、小麦粉をうすくまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を焼く。
- ⑤ 皿に水菜とトマトを盛り、ささみを食べやすい大きさに切ったのせ、ユウリンチーソースをかける。

Key 食材 ささみ



ささみは100g中、エネルギー98kcalたんぱく質23.9g 脂質は0.8gと、低カロリーで高たんぱく質、低脂肪の優秀食材です。しっかり食べて、太りにくい体づくりにおすすめです。

クイズの答え

正解 2

ダイエット中だけど、お酒を楽しみたい!というときは、おつまみの選び方をかえましょう。糖質や脂質の多いおつまみは体脂肪に変わりやすくなります。食物繊維が豊富で低脂肪のおつまみを選ぶのがおすすめです。

観葉植物を育てて、休日は魚釣り

花屋敷せいの里 花屋敷栄光園
ケアサービス課 介護サービス係 係長

前畑 恒一さん

Q1 どんな活動をされていますか？

観葉植物の育成と魚釣りです。実家に暮らしていたところから母親が植物を育てていて、自分も好きだったので、一人暮らしを機に、植物を少しずつ集め始めました。植物が成長していく姿が素敵だなと思っています。中には自分が想像していなかった花を咲かせたり、葉が広がったりと植物も素晴らしい生命だと感じます。

また魚釣りは、入職して最初の配属先が淡路島だったので、釣りは絶対覚えたいと思っていました。魚が掛かって釣り上げるまでの駆け引きが楽しいです。



▲大物が掛かったときはドキドキして手が震えてしまいます



▲釣った魚を自分で捌いてみんなに振舞うととても喜んでくれます



Q2 観葉植物と魚釣りの魅力は何ですか？



▲観葉植物に囲まれてコーヒを飲むリラックスタイム



▲寄せ植えも楽しんでいます

観葉植物を育てていて、色々な発見があることです。例えば植物によって土の配合を少し調整するだけで生育が違ったり、剪定の方法で成長する形が異なったり。新しい知識を取り入れて実践するのが楽しいです。育成がうまくいって植物の赤ちゃんができたときが一番うれしいです。植物を育てていると自分の心を映す鏡だなと思うことが増えました。

魚釣りは大自然との勝負が魅力。自分なりに天候や地形を考えて選ん

だるアーで釣れたときは達成感があります。魚釣りもルアーの使い方や魚の生態等、いろんな発見があるのが楽しいです。気分が落ち込んでいても、海を見て魚が釣れるとリフレッシュできます。いつかマグロが釣れるように頑張りたいです。

Q3 継続するための秘訣や趣味の時間を作る工夫策があったら教えてください。

同じ話ができる仲間がいて、新しい情報をくれたり、物々交換したりと、楽しみを共有できるのが嬉しいです。インターネットやSNSでお店やイベントの発信を見ている場所に足を運んで店員さんの話を聴くだけでもモチベーションが上がると感じます。

もっとたくさんの植物を育てて、自宅ジャングル化計画を実行していきます。



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名にPepポイント1,000ポイントを贈呈します。(Pep Upに登録していただいた方)

問 健保の補助がある婦人科検診は、何歳から受けられる？

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〉2023年12月31日(日)

※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 ①②③