

# 聖隷 けんぽだより

2024年  
February  
No.80

Question コレステロール値を  
上昇させやすい食品はどれ？



1

卵 1個



2

牛バラ肉 60g



3

イカ 60g

Answer

● 答えはP7に！

- Contents
- 聖隷健保からのお知らせ…………… 2
  - 保健師だより
  - **予告** 聖隷健保20周年 特別企画…………… 4
  - 歯周病は全身疾患 とくに糖尿病と関連あり! …… 5
  - 今から考えるコレステロール対策…………… 6
  - **もっとうい** いきいき聖隷人…………… 8



いきいき聖隷人  
シン・食育チーム

裏表紙をみてね!

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

1,000Pepポイントを進呈!

(Pep Upに登録していただいた方)

## 新規登録キャンペーン延長

健康ポータルサイト

ペップアップ  
**PepUp.**

登録者数  
4,500人を超えました！  
(2024年1月現在)



より多くの方に利用していただきたく、2024年3月31日まで延長！

※新規登録で1,000Pepポイント進呈。

※Pep Upの新規ユーザー登録には封書でお送りしてある「本人確認用コード」が必要です。

※2023年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。

※Pep Upの新規ユーザー登録に必要な封書を紛失した方は、再発行の手続きが必要です。

再発行の手続き  
はこちら



## 2023年度被扶養者インフルエンザ予防接種の補助申請について

聖隷健保の被扶養者がインフルエンザ予防接種を受けた場合、  
年1回に限り（上限）1,000Pepポイントを付与します。

**接種対象期間** 2023年9月1日～2024年3月31日

**申請締切日** 2024年5月31日

**付与ポイント** 被扶養者ひとりにつき（上限）1,000Pepポイント/年

※互助会には別途（ベネフィット・ステーションより）申請手続きが必要です。



## 医療費通知がPep Upにて確認できるようになりました！（紙での配布はなくなります）

マイナポータルやPep Upでの医療費の閲覧ができます。

医療費のお知らせ明細（見本）									
2018年8月 医療費のお知らせ兼給付金支給決定通知書 平成30年12月26日									
事業所記号1 被保険者番号 9999 氏名 健康 太郎 敬									
対象年度	医療機関名	診療年月	診療区分	診療日数	診療内訳	療養内訳		療養内訳内訳	
						療養内訳	療養内訳	療養内訳	療養内訳
01	A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	2018年07	療 内	1	1,000	1,000			
02	A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	2018年07	療 内	1	8,000	8,000			
03	A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z	2018年07	療 内	2	8,000	8,000			
					17,000	17,000			
					17,000	17,000			

※医療費控除を国税電子申告（e-Tax）にて申告を希望される方はマイナポータル連携で取得したデータをご利用ください。

# 2024年度は、聖隷健保設立20周年を迎えます。

『けんぽだより』もリニューアルし、健保加入者参加型を目指します。

- ① 食育企画パワーアップ。食育ページは聖隷の管理栄養士監修に変わります。
- ② 新企画「食育レシピで作ってみた!」。ご家族やパートナーと『けんぽだより』のレシピを参考に料理を作り、コミュニケーションのきっかけにしてください。  
聖隷健保の加入者の抱える様々な健康課題である血糖値・メンタル・睡眠などの課題解決に『食』からアプローチしていきます。

掲載された方のうち  
抽選で1名にスマートウォッチ、  
抽選にもれた方にも  
1,000Pepポイント  
進呈 (イメージ)

## 募集① 「食育レシピ作ってみた!」

今までの『けんぽだより』に掲載されたレシピでお料理を作って、写真を送ってください。

### 【掲載例】



時短でおいしくスパイシーささみ  
(『けんぽだより』No.79号掲載)

朝、漬け込んでおいて、夜焼くだけで一品できあがりです。つけあわせにはサラダを。オーブントースターで楽ちんです。帰りが遅くなった日もすぐで作れるのでリピート確定です。  
(聖隷健保 深田 裕子)

過去の『けんぽだより』  
はコチラから



### 募集要項 (掲載内容)

- ① 作った料理の写真  
※保存形式はJPG、2~3MB程度
- ② 料理名、掲載された『けんぽだより』No.
- ③ 感想 (家族の反応、工夫した点、アレンジなど  
100文字以内で)
- ④ 氏名
- ⑤ 所属事業所・職場
- ⑥ 作成者の顔写真など (任意)



## 募集② 「20」にまつわるエピソード (4月号限定特別企画)

「20」にまつわるエピソードを募集します。例) ウォーキング歴20年、禁煙歴20年、資格20種類、我が家のネコが20歳など、「20」にまつわるエピソードなら何でも大歓迎! ご家族の方からの応募も大歓迎です。

### 【掲載例】



聖隷福祉事業団 勤続**20**年 2004.4.1 聖隷健保設立日に就職  
20年間のうち3児の出産、育休3回取得 🍀🍀🍀  
現在、9歳、6歳、5歳。合計**20**歳。  
周囲の人に支えられ子育てと仕事の両立に奮闘中!

聖隷健保 高田 宏美

掲載された方には  
2,000Pepポイント進呈

### 募集要項 (掲載内容)

- ① 「20」にまつわること
- ② 氏名
- ③ 所属事業所・職場
- ④ 顔写真やエピソードにまつわる写真  
ご家族の場合は②の氏名に被保険者名もお願いします。

たくさんの方の応募をお待ちしています。



3月8日(金)まで! 募集①②の投稿はこちら → [kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp](mailto:kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp)



予告

# 聖隷健保20周年 特別企画

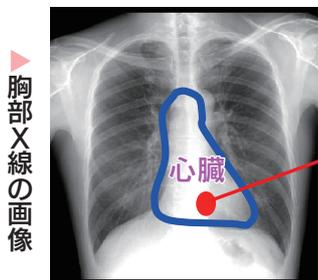
受診対象期間：2024年4月1日～2025年3月31日

## 特別企画 その①

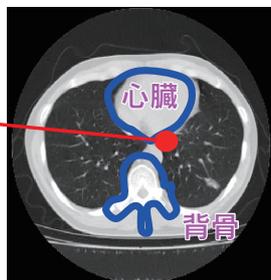
### 被保険者特典：オプション検査【胸部CT】が2024年度だけ無料!!

- 対象者：年度末時点で40歳以上の被保険者 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。
- 料 金：5,000円補助 → **無料**

【注意】◆2024年度は、胸部CT検査全額補助もしくは脳MRI検査5,000円補助のどちらか1つが補助対象  
 ◆既に2024年度のドック予約をされている方で、胸部CT検査希望の方は健診機関にご予約ください。  
 ◆オプション検査の実施の有無については、健診機関に事前確認をお願いします。  
 ◆安全確保のため、身体の条件により受診できない場合があります。



●赤丸の部分は、  
ほぼ同じ場所を  
示しています。



## 特別企画 その②

### 被扶養者特典：人間ドックが2024年度だけ無料!!

- 対象者：年度末時点で35歳以上の被扶養者
- 料 金：8,000円 → **無料**

契約健診機関  
はこちら



【注意】◆聖隷健保が指定する契約健診機関にご予約ください。



※特別企画についての不明点は聖隷健保にお問合せください。

人間ドック受診を  
控えている方、必見!!

## 健保職員の間人ドック受診【体験談】

健保職員 Tさん

人間ドック受診前夜にラーメンを食べた結果、中性脂肪の値が高値でした。今後は、前日の食事内容も気を付けたいと思います。



健保職員 Yさん

昨年度の間人ドックでは悪玉コレステロール値が経過観察でした。その後、朝食の菓子パンからごはんに変更したところ、今年度の間人ドックでは改善し、異常なしてました。



人間ドック受診のメリットは、自分が気付いていなかった異常を早い段階で発見できるよい機会です。また、人間ドックを受けるだけで終わらせず、結果によっては再検査を受けたり、治療や生活習慣の改善などを始めることが大切ですね。

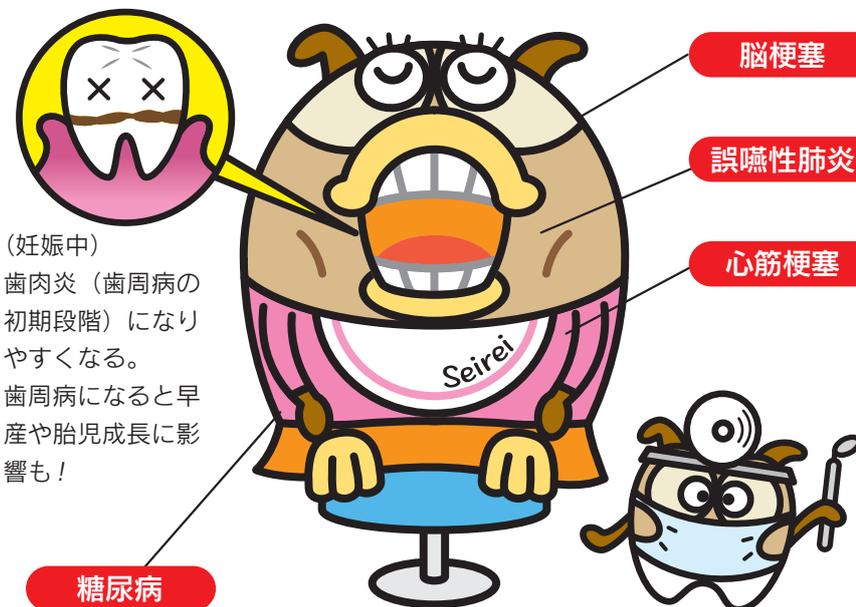
歯周病は虫歯とともに、歯を失う原因となる2大疾患です。  
30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっていると言われて  
います。定期的な歯科健診を受けていますか？



## 歯周病は全身疾患 とくに糖尿病と関連あり！

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。  
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めま  
しょう。

### 歯周病と関連性がある病気



歯周病になると  
糖尿病が悪化  
することも！

糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

### 無料or 費用補助 歯科健診を受けよう

聖隷予防検診センター・静岡県  
歯科医師会・静岡県外の歯科健  
診のいずれかで1年度に1回、無  
料もしくは費用補助を行います。  
人間ドックのオプションまたは、  
歯科医院に予約で受けられます。

#### ●対象

被保険者および  
15歳以上の被扶養者

#### ●費用(年1回)

聖隷予防検診センター・静岡県  
歯科医師会：無料  
静岡県外の歯科健診：3,300円  
を上限に健保で補助

#### ●申込方法

人間ドックのオプション、  
または歯科医院に直接予約

詳しくは、聖隷健保  
ホームページをご参照  
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

# 今から考える コレステロール対策

コレステロール値は男性よりも女性が上がりやすい傾向があり、更年期を迎えると、女性ホルモンの分泌量が減少する影響を受け、さらに上がりやすくなります。「今」の食生活をベースに、コレステロール値を維持していくことを考えましょう。

## ■コレステロール値は食生活全体の影響を受ける

食生活リズムが乱れると、体内の代謝が乱れ、コレステロール代謝が滞り、血中コレステロール濃度が上がります。また、炭水化物を制限するなどして栄養素バランスが乱れ、脂質の割合が高くなることも、コレステロール値上昇原因の一つです。1日3食リズムよく、主食・主菜・副菜を揃えた食卓を意識することが、コレステロール以外の体調を安定させるためにも大切です。

## ■コレステロール値を上げる食品、下げる食品

脂質を構成する脂肪酸には飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸があり、それぞれ働きや性質が異なります。肉や乳製品に飽和脂肪酸が多く、豆類や魚介類に多価不飽和脂肪酸が多い特徴があります。これらのバランスと食品中に含まれるコレステロール量が血中コレステロール値に影響しています。このうち、飽和脂肪酸が最もコレステロール値を上げ、多価不飽和脂肪酸は下げる働きがありますが、飽和脂肪酸がコレステロール値を上げる作用は、下げる作用の2倍あることがわかっています。

各食品を分類すると〔表〕のようになります。（一例です）

〔表〕コレステロールを上げる食品、下げる食品

上げやすい食品	あまり変化しない食品	下げやすい食品
肉の脂身、バター、ファーストブレッド、マーガリン、生クリーム、牛乳、ヨーグルト、アイスクリーム、即席めん、菓子パン、スナック菓子、チョコレート	マヨネーズ、全卵、魚卵、ホルモン、いか、えび、たこ、低脂肪牛乳、低脂肪ヨーグルト	魚、大豆・大豆製品、植物油、野菜、海藻

油は普段使っている油よりもコレステロール値を下げやすい油に置き換えましょう。できるだけ脂質の多い食品や料理の摂取を控え、魚や大豆製品、野菜や海藻類等をとる頻度を増やしましょう。

## ■コレステロール対策ポイントのまとめ

- ① 1日3回の食事リズムを整える
- ② 主食・主菜・副菜の3要素が入る食卓に近づける
- ③ コレステロール値を上げやすい食品を減らし、下げやすい食品を増やす。または、上げやすい食品を食べるときは、下げやすい食品を組み合わせる

今の食事がどのような状態かを確認して整えていきましょう。例えば、「今日は上げやすい食品を昼食に食べた」なら、「夕食は下げやすい食品を食べる」というように、食生活全体からコレステロール対策を実践してみてください。

### 運動をプラス！

## 運動を続けるコツ

継続のポイントは「運動量にとらわれず、毎日体を動かす」ことです。おすすめのタイミングは朝！ 一日の仕事量や予定に左右されず継続しやすい。まずは、その場ジャンプ1分からチャレンジ。からだが温まることを感じてみてください！

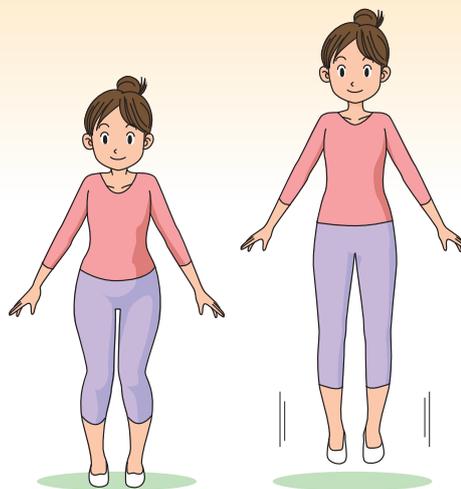
### やり方

- 軽く足を開いて立ち、手は自然に降ろす
- そのまま真上に連続ジャンプ。

つま先が軽く離れるくらい飛びます。

※呼吸を止めないようにして行います。

※マットがある人はひいて行くと音が出にくくなります。



「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

コレステロール値を下げやすい食品を組み合わせた1品です。調理油はコレステロール値を上げやすいバターではなく、下げやすい植物油を、牛乳ではなく豆乳で作るクリーム煮です。牛乳で作るクリーム煮よりもさっぱりといただくことができます。

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

## サーモンのレモン豆乳クリーム煮

### (材料) 2人分

- ・サーモン …2切れ (200g)
- ・塩 ……小さじ1/6
- ・こしょう ……少々
- ・玉ねぎ ……75g
- ・にんにく(チューブ) ……4cm
- ・ブロッコリー ……40g
- ・油 ……小さじ2
- ・小麦粉 ……大さじ1
- ・水 ……100cc
- ・ブイヨンの素 ……小さじ1/2
- ・豆乳(無調整豆乳) ……130cc
- ・塩 ……小さじ1/3
- ・こしょう ……少々
- ・レモン汁 ……小さじ1
- ・レモン輪切り ……2枚
- ・ブロッコリー ……40g

### (作り方)

- ① サーモンを2等分に切り、塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎは薄切り、ブロッコリーは小房にしてゆでる。
- ③ フライパンに油小さじ1を熱し、サーモンを入れ、両面を焼く。薄く焼き色がついたら取り出し、手で皮を除く。(表面に火が入っているので手で簡単に取れます)
- ④ 3のフライパンに油小さじ1を足し、にんにく、玉ねぎを炒める。しんなりしたら小麦粉をふり入れ、粉が見えなくなるまで弱火で炒める。
- ⑤ 水を加え、混ぜながらとろみがついたらブイヨンの素、豆乳、塩、こしょうも加え、煮立たせる。
- ⑥ サーモンを加え、ふたをして弱火で6~7分煮、火を止め、レモン汁を加える。
- ⑦ 器に6を盛り、ブロッコリーとレモンの輪切りを添える。

### ◆栄養価◆

- ・エネルギー ……349kcal
- ・たんぱく質 ……25.0g
- ・脂質 ……22.3g
- ・炭水化物 ……20.2g
- ・食物繊維 ……2.2g
- ・食塩相当量 ……2.0g



### Key 食材 サーモン



魚の脂には、コレステロール値を下げやすい多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。骨の強化に役立つたんぱく質やビタミンDなども豊富なので、更年期女性に特におすすめの食材です。

### クイズの答え

### 正解 2

コレステロール値の上昇には、食品に含まれるコレステロール以外に飽和脂肪酸や、多価不飽和脂肪酸の摂取量に関係しています。また、日常的に食べる食品かどうか、食べる頻度も影響するので、毎日の食事全体を見直すことが大切です。

コレステロール上昇度(健康教育マニュアルより) ① 5.8mg/dL ② 11.8mg/dL ③ 4.1mg/dL

# 2024年4月号から 聖隷の各施設で働く管理栄養士監修の 食育企画に変わります！

## シン・食育チーム

聖隷佐倉市民病院 中村 貴子  
聖隷健保 深田 裕子・用貝 秀美

用貝：なぜこのような企画にしたのですか？

深田：以前からもっと多くの方に『けんぼだより』を読んでもらいたいと思っていました。食育企画は毎回好評で、他健保にも評判がいいと聞き、職員参加型での食育レシピを企画しました。

用貝：管理栄養士さんに依頼ですか？

深田：そうです。聖隷佐倉市民病院栄養課の中村課長に電話連絡し、直近の栄養部門長会で説明させていただき、快く引き受けていただきました。

用貝：その他エピソードは？

深田：今回よりご協力いただくことになったフードコーディネーターの縣さんは、  
▲オンライン会議で打合せ  
偶然にも聖隷の先輩で、不思議なご縁を感じています。『けんぼだより』を通して聖隷職員の縁がより深まるようにしたいという思いを強くしました。

用貝：レシピ作成のポイントは何ですか？

深田：まずは「自分で作れる」ことを前提に作ってもらいました。次に「健康課題の解決」です。そして「旬のもの」を取り入れることで、栄養面でも価格面でもよいものに仕上げさせていただきました。レシピは料理を作ってもらうためにあるので、お弁当などいろいろな場面で活用していただきたいです。



▲できあがったお料理の確認

用貝：中村さん、今回の企画について抱負をお聞かせください。

中村：2024年度から『けんぼだより』の食育を聖隷の各施設で働く管理栄養士が担当します。「おいしく食べて、健康に」をモットーに、みなさんがご自宅で再現できる「食べてみたい！作ってみたい！」と思えるような簡単でおいしいレシピを考え、日頃気になっている健康に関する食生活のヒントをお届けします。みなさんが健康で元気に楽しく仕事ができる身体となるお手伝いができるようがんばっていきます！



▲撮影を終えて試食会  
(写真左から用貝・中村・深田)



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

**問** 歯周病に関連する疾患は次のどれ？

**答** ① 糖尿病 ② 心筋梗塞 ③ 妊娠中だと早産  
④ ①～③すべて

〈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〉2024年3月20日(水・祝)

※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 20歳以上