

聖隷けんぽだより

2021年

April

No.69

Question

仕事で夕食が午後9時になるとき、
血糖コントロールのために、
夕食はどう工夫するといい？



1



ごはん（主食）を
食べない（抜く）

2



ごはん（主食）に押し麦を
混ぜる

3



いつも通り食べる

Answer

● 答えはP6に！

Contents	● 理事長就退任のご挨拶	2
	● 令和3年度予算	3
	● 保健師だより	4
	● 健保組合からのお知らせ	5
	● 血糖値が気になるとき	6
	● いきいき聖隷人	8



いきいき聖隷人
江藤 秋男さん

裏表紙をみてネ！



聖隷健康保険組合

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

裏表紙でクイズ実施中
クオカード+健康グッズ
プレゼント！

理事長就任のご挨拶

理事長 青木 善治



このたび、理事長に就任しましたので、ご挨拶申し上げます。

聖隷健康保険組合は、「職員とご家族が健康で心豊かに生き生きと働き、暮らすことができること」をお守りするため、さまざまな健康増進事業や生活習慣病の予防、がんの早期発見など疾病予防事業を積極的に取り組んでいく所存です。

一方、健保組合を取り巻く環境は、高齢者支援金問題である「2022年危機」、またコロナ禍による経営面への影響など厳しい環境下にあります。今後とも中長期的経営視点を持ち、持続可能な健保運営を行ってまいります。どうか、前理事長同様、皆さまの格別のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

理事長退任のご挨拶

前理事長 山本 敏博



私は、2004年に設立した聖隷健康保険組合の初代理事長として任に当たってまいりましたが、2021年3月25日に退任いたしました。

健康保険組合設立当初より、職員一人ひとりが安心して仕事に取り組み、さらには職員の皆さま及びご家族の方々が心身ともに健康な生活を営むことができる

よう、健全な財政基盤を前提とした持続可能な聖隷独自の健保事業を構築し、運営することを目指してまいりました。この思いを次世代に継承していく所存ですので、今後とも皆さまのご理解・ご協力をお願い申し上げます。皆さまのますますのご健勝を祈念して、退任のご挨拶とさせていただきます。

第2期 データヘルス計画に基づき、 高リスク者への取り組みなどを実施

聖隷健康保険組合の令和3年度予算では、一般保険料率は据え置き（96.5%）、介護納付金が前年度と同水準になる見込みのため介護保険料率も据え置き（19.0%）、合計保険料率は同率（115.5%）とします。



当健保組合では第2期データヘルスに基づき、加入者の疾病の早期発見、早期治療、健康増進の取り組みを進めているところで、とくに高リスク者に対する生活習慣改善支援プログラム、WEB活用等による遠隔特定保健指導、歯科検診などを実施していきます。また、被扶養者へは資格確認を行うとともに、特定健診・特定保健指導実施率の向上に向けた取り組みを進めていきます。

健康保険の総額は69.2億円、介護保険の総額は7.3億円の予算編成となっています。

予算のポイント

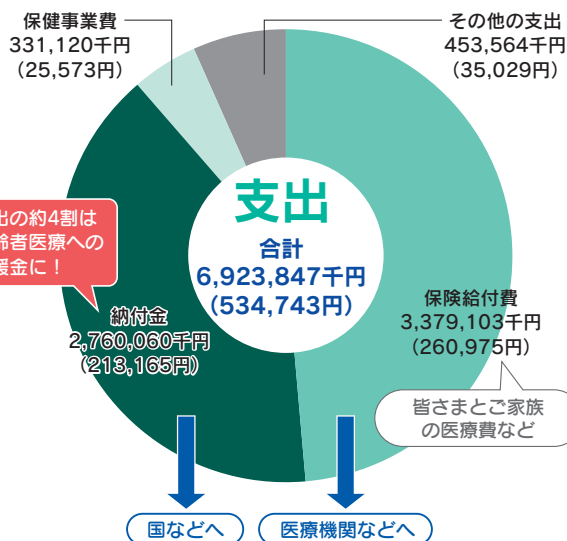
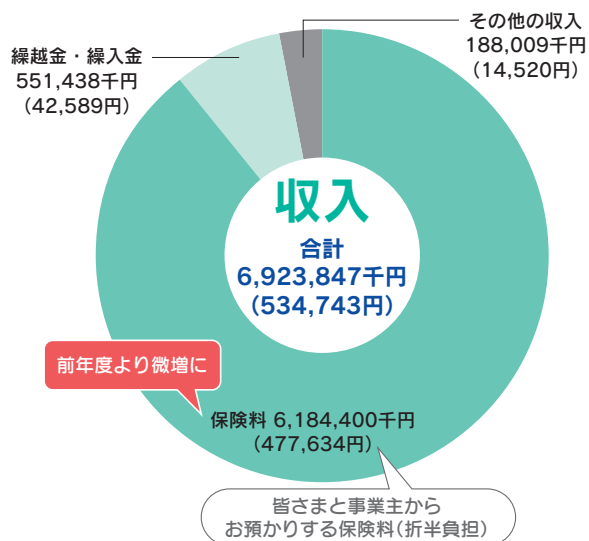
- ✓ 予算総額69億2,385万円
- ✓ 一般保険料率・介護保険料率ともに据え置きで合計115.5%

予算編成の基礎数値（健康保険）

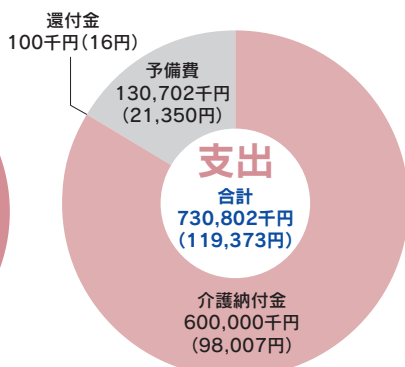
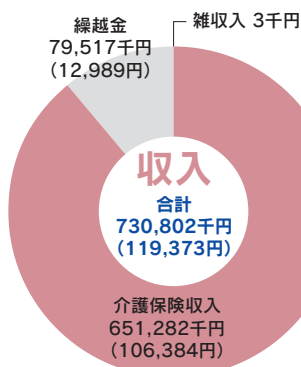
- 被保険者数…………… 12,948人
男…………… 3,525人
女…………… 9,423人
- 平均標準報酬月額…………… 340,403円
- 平均年齢…………… 40.00歳
- 被扶養者数…………… 5,540人
- 保険料率（調整保険料含む）…………… 96.5%
事業主…………… 48.25%
被保険者…………… 48.25%

令和3年度 予算の概要 （ ）内は被保険者1人当たり額

健康保険



介護保険



予算編成の基礎数値（介護保険）

- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数…………… 6,003人
- 特定被保険者数…………… 119人
- 平均標準報酬月額…………… 375,737円
- 介護保険料率…………… 19.0%
事業主…………… 9.5%
被保険者…………… 9.5%



2021年度保健事業計画

「健康は自分で守ろう!!!」

そんなあなたを支援します

2020年度は新しい生活様式が求められた1年でした。withコロナといわれる時代は自分自身でいかに健康を保っていかねばなりません。2021年度の健康保険組合は、健保加入者の皆さまが「健康を守る」ために必要な情報の提供や保健事業を展開してまいります。

1 特定健診・がん検診で自分の健康を守る

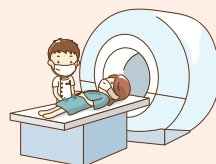
特定健診・がん検診を受けましょう。

健診費用補助や健診機関については聖隷健保ホームページをご確認ください。

各健診機関は感染予防対策を十分に行っています。受診控えは重大な病気の発見を遅らせてしまう可能性があります。必要以上に怖がることなく、年1回の健診をしっかりと受けていきましょう。

各健診機関では密を避けるために予約人数の制限などが続くと思われます。人間ドックなど健診の予約は早めにとることをお勧めします。

ホームページQRコード

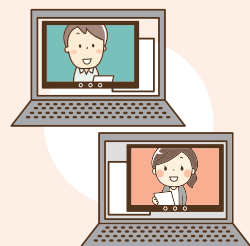


2 重症化予防で自分の健康を守る

①健診結果が届いたらすぐに開封し、結果を確認しましょう。要再検査や要受診となった場合には必ず受診しましょう。健保から受診状況の確認をさせていただく場合がございます。

②2021年度より特定保健指導は対面でもWebでも受けることが可能となりました。専門職のアドバイスを参考に今一度自身の生活を振り返る機会ととらえてご参加ください。

③通院中の方を対象に「生活習慣改善プログラム」のご案内をしています。血管病の再発予防のために、まだ申し込みをされていない方はぜひお申し込みください。すでに申し込み中の方も最後まで実施できるよう、サポートさせていただきます。



3 健康相談で自分と家族の健康を守る

24時間365日の電話健康相談事業が始まります。お子さんの急な発熱や、受診するべきか迷ったときなど、保健師・看護師が電話でお答えします。また、心と体は密接な関係があります。一人で抱えきれない悩みがある、心配事が頭から離れない、などなんでも相談してください。「家族の〇〇のことが心配で…」といったご家族に関する相談も対応します。人とつながることが気軽にできない状況ですが、電話ならいつでもつながれます。また、従来通りのカウンセリングも受け付けています。

私たちは誰かを支える仕事をしていますが、支えてもらえる存在でもあります。話をして気持ちをラクにしませんか。



専用ダイヤル (無料) (電話相談チラシをご覧ください)

プライバシー厳守!



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、当健康保険組合の被扶養者の資格を喪失します。他にも以下のようなときは、必ず『被扶養者異動届』を提出して喪失の手続きを行ってください。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。



こんなときも異動届をお忘れなく！

他の健保組合に加入したとき

- 被扶養者がパート先で被保険者になった。



収入が増えたとき

- 被扶養者の年間収入が130万円※以上見込まれることになった、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180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

失業給付金を受給したとき

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

別居したとき

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
- ※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。



国内居住要件を満たさなくなったとき

- 日本国内に住所を有さなくなった。
- ※留学する学生、海外赴任に同行する家族、観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している方などは、被扶養者として認められます。

聖隷健康保険組合の電話受付時間が拡大されます



4月より健保組合の電話受付時間を30分早め、8:30～17:30に拡大します。昼休みの時間帯も対応できますので、お気軽にお問い合わせください。



『2021年度版 聖隷けんぽからのお知らせ』も併せてご覧ください。
病気やけが、健診など様々な給付についての詳細を掲載しています。



(株)クオリティライフサービス
代表取締役 小島 美和子

血糖値が気になるとき

血糖値が気になる方で、肥満（内臓脂肪型肥満）も気になるという方は、まずは肥満の改善を優先しましょう。内臓脂肪が蓄積することで、血糖値を下げるインスリンというホルモンの効きが悪くなるため血糖値を上げてしまいます。

食事のリズムを整える

3食の食事の時間がバラバラだったり、食事を抜く、ドカ食いするなど食事の量にムラがあったりする状態は血糖のコントロールを乱します。

→ 1日3食の配分が偏らないように食べる

朝・昼・夕ともにできるだけ同じくらいの量（配分）を食べることで血糖コントロールがよくなります。

→ 1日の食事時間を規則的にする （食間をあげ過ぎない）

休日のように食事時間がずれやすいときでも、平日とのずれは1時間以内くらいに。できるだけいつもと同じ時間に食べるようにしましょう。また食事と食事の間があくときは、食間に補食をとるのがおすすめです。

→ 夕食時間が遅くならないようにする

できるだけ午後8時までに食べ終えましょう。遅くなるときはおにぎりなどの補食をとり、夕食でごはんを少し減らすようにしましょう。

クイズにあるように食物繊維の多い主食（ごはん）に変えるのがおすすめです。パックのめかぶやもずくなどを買い置きして、一緒に食べるなど、副菜で食物繊維を増やすのもいいですね。

糖質は食物繊維と一緒にとる

糖質をとると血糖値が上がりますが、糖質量そのものより、糖質に対する食物繊維の比率が食後の血糖値上昇に影響します。

糖質と食物繊維を合わせて炭水化物といいます。穀類や豆、芋、果物など、糖質を多く含む食品にはもともと食物繊維が多く含まれています。しかし、精製される過程で食物繊維が減少するため、例えば玄米と比べて精白米は食物繊維が大幅に減っています。カロリーはほとんど変わりませんが、食物繊維の量が違うので、精白米を食べるときは麦や雑穀を加えて食物繊維量を増やします。

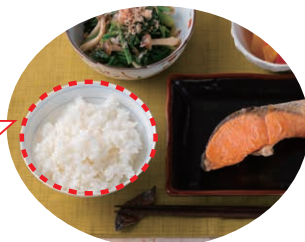
特に穀類の食物繊維は、糖尿病のリスクを下げるといわれています。食物繊維が豊富な穀類を積極的に選びましょう。



食物繊維をほとんど含まない、甘い飲料や菓子、菓子パンは控えましょう。

100g中 穀粒	精白米	押し麦	五穀米	発芽玄米
炭水化物	77.6 g	78.3 g	70.2 g	74.3 g
食物繊維	0.5 g	12.2 g	5.1 g	3.1 g

精白米だけのごはん
（1杯150g）は食物
繊維2.3g

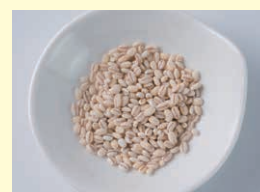


精白米2：押し麦1
（1杯精白米100g＋
押し麦50g）のごはん
は食物繊維3.6gに
アップ！



クイズの答え 2 ごはんに押し麦を混ぜる

夜8時以降は血糖値が上がりやすい時間帯になります。遅い時間の食事では糖質と一緒に食物繊維をとるのがおすすめです。食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。ごはんには押し麦を混ぜることが難しいときは、おかずに海藻やきのこ類をそえても。主食を抜くのではなく減らすようにしましょう。抜くとかえって血糖コントロールを乱しやすくなります。



「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)クオリティライフサービスの登録商標です



食物繊維たっぷりレシピ

1皿で食物繊維を3g以上とれる食物繊維レシピです。手軽に作れて、晩酌のおつまみとしてもおすすめです。

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

菜の花と大豆もやしの煮浸し

◆栄養価◆

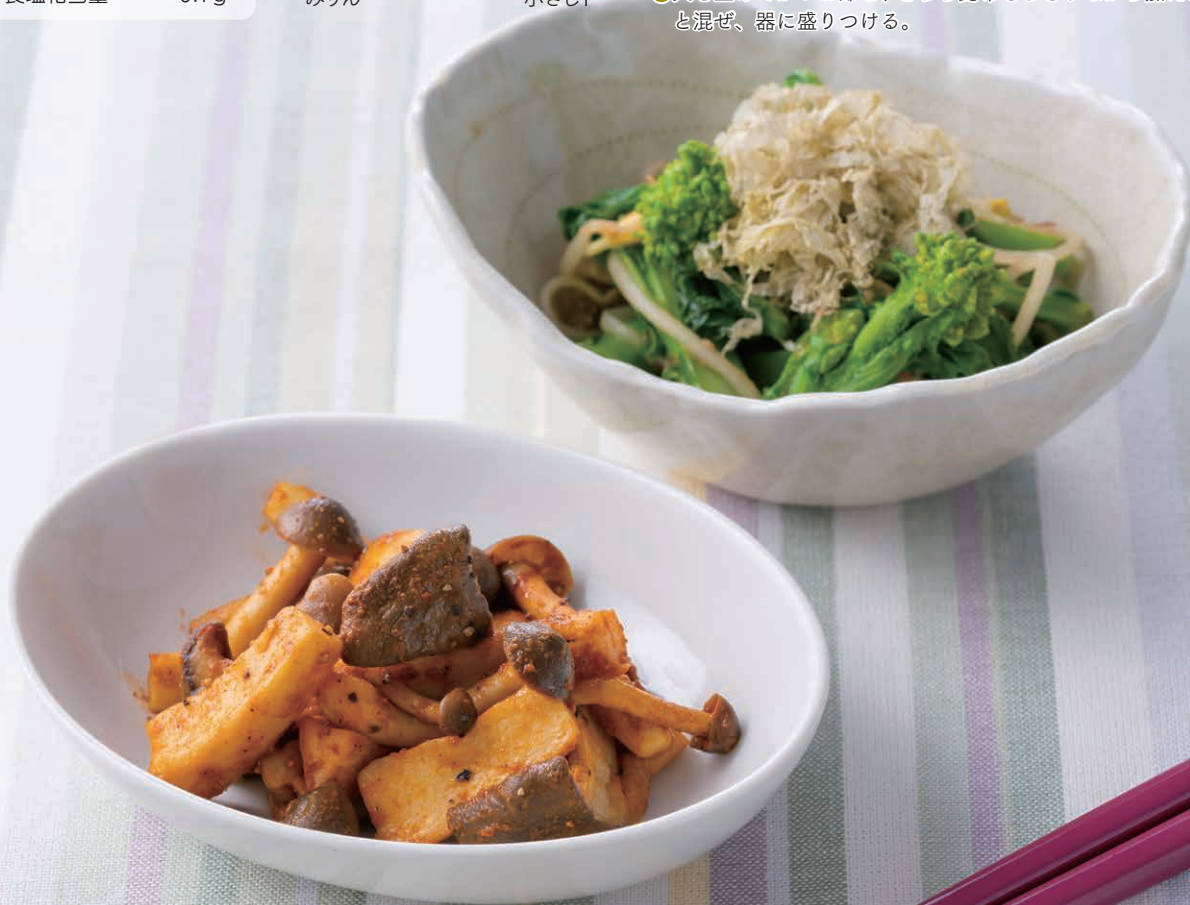
- エネルギー…… 42kcal
- たんぱく質…… 4.1g
- 脂質…… 0.6g
- 炭水化物…… 6.2g
- 食物繊維…… 3.2g
- 食塩相当量…… 0.7g

材料 (2人分)

菜の花……………100g
大豆もやし……………60g
とろろ昆布……………3g
かつお節……………1g
水……………100cc
しょうゆ……………小さじ1・1/2
みりん……………小さじ1

作り方

- ①菜の花はかたい部分1cmほど切り落とし、4～5cm長さに切る。太い茎は縦2等分に切る。
- ②鍋にしょうゆ、みりんを入れて火にかけ煮立たせ、大豆もやしを入れ、しんなりしてきたら菜の花を加え、ふたをして1分煮る。ふたをとり、混ぜながらやわらかくなるまで煮る。
- ③火を止めてかつお節と、とろろ昆布をちぎりながら加え、さっと混ぜ、器に盛りつける。



エリンギのスパイシー炒め

材料 (2人分)

エリンギ……………2～3本 100g
しめじ……………60g
オリーブ油……………小さじ1
塩……………小さじ1/6
酒……………小さじ1
A・カレー粉……………小さじ1/2
・パプリカパウダー……………小さじ1/4
・粗びき黒こしょう……………適宜

作り方

- ①エリンギは4～6つ割りにし、大きいものは長さを2等分に切る。しめじは石づきを落としてほぐす。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れ、塩、酒をふりかけ、弱火で炒める。
- ③きのこから水分が出て、しんなりしてきたらAをふりかけ、よく混ぜる。火加減を中火にし、フライパン全体に広げ、焼くように炒める。ところどころに焼き色がついたら皿に盛り付ける。

◆栄養価◆

- エネルギー…… 42kcal
- たんぱく質…… 2.7g
- 脂質…… 2.6g
- 炭水化物…… 5.9g
- 食物繊維…… 3.5g
- 食塩相当量…… 0.5g

Key 食材



食物繊維の多い野菜、きのこや乾物
乾物は買い置きできるので、海藻ミックスやとろろ昆布など、汁やサラダにプラスして積極的に利用しましょう。きのこは冷凍できます。小分けにして冷凍しておいて主菜の肉や魚の小分けに合わせて。これらを利用して1食に1～2皿、副菜が添えられると食物繊維をたっぷりとることができますよ。

毎日5kmのウォーキングでリフレッシュ。 これからも健康維持に努めたい

横須賀愛光園 **江藤 秋男** さん

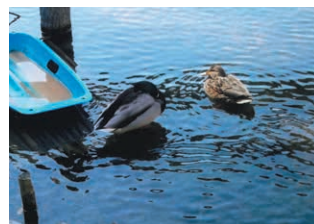
Q1 健康法はなんですか？

健康のもとになるのは、やはり毎日の生活習慣にあると思います。まずは食事や適度な運動、そして十分な睡眠をとることだと思います。食事では、私は子どもの頃から好き嫌いはなく、何でも食べています。運動では、ほとんど毎日近くを5kmほどウォーキングしています。睡眠は必ず7時間はとるように心がけています。

自宅近くには通信研究所（通称通研通り）があり、起伏にとんだ坂道などウォーキングに格好の場所があります。2km以上になる桜並木があり、4月には桜トンネルになり、散策、ウォーキング、ジョギング等するには絶好の場所です。途中に水辺の公園があり、池の周りを歩いたり、野鳥の観察をすることもできます。休日には三浦半島の田園風景を楽しみながら過ごす人もいます。空気のよいなかで歩くと、リフレッシュできて心身ともにストレスを解消でき、それがウォーキングの魅力だと思います。

Q2 継続するためのコツは？

運動を継続するためには、目標を決めることです。例えば体重を減らすでもいいですし、健康維持でもいいと



思います。よく時間がないからできないといいますが、運動しないことの言い訳だと思います。短い時間でもよいのです。「ちりも積もれば山となる」、きっと効果が表れますよ。

Q3 定年退職されるとのこと。 セカンドライフに向けての意気込みをどうぞ！

人生100年時代と言われる今日、私はベビーブームの団塊世代の生まれであり、まさに高齢社会のまっただなかにあります。聖隷健保は充実していて、健保の有難さを実感して、聖隷健保にいて良かったと思っています。これからも長く健康でありたいという気持ちはかけがえない宝だと思います。私も命のある限り、健康の有難さに感謝し、今後も健康の維持・向上に、諸活動にと、邁進していくつもりです。



健康相談の
電話番号を
ケータイに
登録してね！

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名の方にクオカード（500円分）＋健康グッズ（何がくるかはお楽しみ）を贈呈します。

問 新しい電話健康相談の電話番号は？

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〉2021年5月14日（金）

※クイズの応募でいただいた個人情報（賞品の発送、『けんぽだより』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

●前回解答 74.5%