

聖隷 けんぽだより

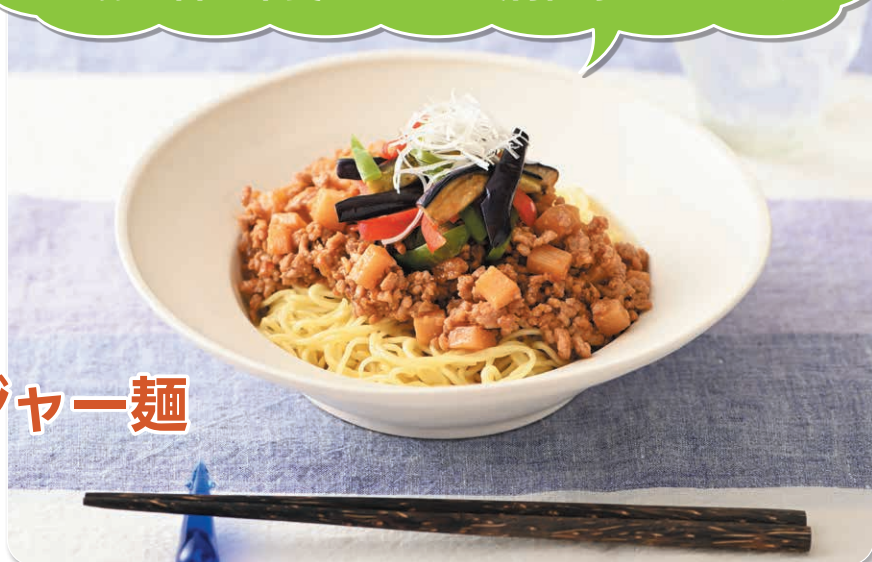
2024年
August

No.82



聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピ！

夏野菜 料理 ジャージャー麺



クイズ

汗をかいたときに最適な飲み物は？

A



スポーツドリンク

B



ジュース

C



水

レシピと
クイズの答えは
P7に！



聖隷浜松病院
栄養課
いしかわ ちか
石川 智加

今回の
担当

Contents	● 2023年度決算のお知らせ	2
	● 保健師だより 健診結果改善チャレンジ	3
	● 聖隷健保からのお知らせ	4
	● 健康保険証が廃止になります	5
	● みんなで食育	6
	● 第2回ウォーキングラリー	8

重要

健康保険証が
廃止になります



聖隷健康保険組合

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

2023年度

決算のお知らせ

被保険者数の増加により、保険料収入、保険給付費は増加しました。高齢者医療への納付金が大幅に増加したことにより、赤字決算となりました。

一般勘定

収入合計

69億6,215万円

経常収入合計

64億2,990万円

支出合計

67億9,124万円

経常支出合計

67億419万円

収支差引額

1億7,092万円

経常収支差引額

▲2億7,429万円

赤字決算となりました



一般勘定基礎数値

◆被保険者数

13,056人(うち短時間労働者603人)
[男性 3,548人 女性 9,508人]

◆被扶養者数

5,528人

◆扶養率

0.42人

◆平均年齢

41.18歳

◆平均標準報酬月額

356,830円

◆総標準賞与額

13,390,811千円

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)

収入

健康保険収入 6,389,499千円(485,377円)
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。
健保組合の主たる財源です。

その他 372,654千円(28,308円)

繰入金 200,000千円(15,193円)

支出

健康保険収入 6,389,499千円(485,377円)
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。
健保組合の主たる財源です。

健康保険収入 6,389,499千円(485,377円)
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。
健保組合の主たる財源です。

健康保険収入 6,389,499千円(485,377円)
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。
健保組合の主たる財源です。

健康保険収入 6,389,499千円(485,377円)
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。
健保組合の主たる財源です。

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98.5%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	701,520
繰越金	185,417
その他	1
合計	886,938

支出

科目	決算額(千円)
介護納付金	627,415
介護保険料還付金	8
合計	627,423

介護勘定基礎数値

◆介護保険第2号被保険者数

7,070人

◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数
6,379人

◆平均標準報酬月額

382,878円

◆総標準賞与額

7,571,569千円

介護保険料率

1.9%

(事業主 0.95%)

(被保険者 0.95%)

8月スタート

① 健診結果改善チャレンジ（全員対象）

昨年9月に導入したPep Upを利用して健康になるための活動を進めています。

前年度と今年度の健診結果を比較して健診値が改善されるとPepポイントが付与されます。

健診受診月から約2カ月後に
Pep Upに反映します



Pepポイントは結果が反映
された翌日に付与されます



設定項目	前年度	今年度	付与Pepポイント
健康年齢	—	実年齢との差	-0.1歳あたり10ポイント
肥満 (BMI)	データなし	A	30ポイント
	A	A	30ポイント
	C	A	100ポイント

- 年に2回受診している方は1回目に受診した結果を反映します
- 健康年齢とは医療ビックデータから解析し開発された健康指標です

上限は500ポイントです

② 受診勧奨通知（血圧・血糖・脂質の該当者のみ対象）

この通知が届いた方は生活習慣病になるリスクが高いため、すみやかに受診してください。

（※すでに受診した方にも届く場合があります。）

新しい仲間を紹介します！



鈴木 綾乃

はじめまして。

4月より聖隷健康保険組合に配属となりました保健師の鈴木綾乃です。
職員やご家族の皆さまの健康、特に女性の心と身体の健康づくりに
お力添えしていきたいと考えております。
どうぞよろしくお願いいたします。



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
『聖隷けんぽだより』をご覧ください。

プライバシー厳守

年中無休・無料

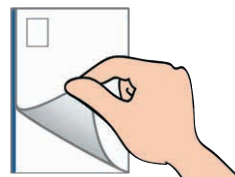


オンラインでも相談できます！

保険証を
ご用意
ください

PepUp ID通知再発行のお知らせ

Pep Upの未登録者にID通知を再発行します。今回は圧着ハガキを配付します。



配付時期 8月初旬

対象者 2023年12月31日までに健保に加入され、かつ、2024年5月31日現在未登録

8月からは『健診結果改善チャレンジ』と『(一部の) 受診勧奨通知』〈P3参照〉が開始され、秋には『第2回ウォーキングラリー』〈P8参照〉を予定しています。

健保は今後もPep Upを活用してまいりますので、圧着ハガキが届いた方はすぐにご登録ください!!

第1回 聖隷健康保険組合 ウォーキングラリー開催報告!!

開催期間 2024/04/25~2024/05/24

参加者の声

血圧が落ち着きました!
終了後も歩いています!

職場で会話をする
機会が増え、仕事の中での
良いコミュニケーションが
できました!

- 参加者数.....1,172名
- チーム数..... 66チーム
- チーム所属者数..... 598名
- 平均歩数... 223,818歩 (7,461歩/日)



25,000歩、
歩いたのに、
20,000歩
しか登録
できない!!



今回は
歩きすぎ防止のため、
登録の上限を20,000歩
に設定しています

アンケート結果やランキングはホームページにて掲載しています。



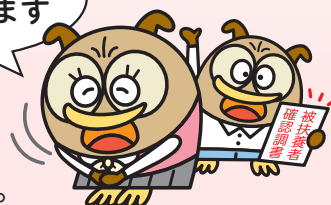
被扶養者の資格確認調査について

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
- 健康保険組合が必要と認めた方

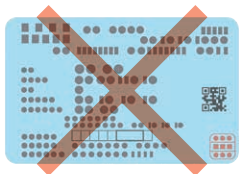
ご協力
お願いします



- ◆調査対象者の方には「被扶養者確認調査書」が届きます (8月予定)。
- ◆確認調査の実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

重要

健康保険証が廃止になります



2024年12月2日に従来の健康保険証の新規発行が廃止になり、**2025年12月2日以降は使えなくなります**。早めにマイナンバーカードの健康保険証利用登録をお願いします（健康保険証利用登録は、加入者自身のマイナポータル、医療機関等の窓口、セブン銀行ATM、市区町村の窓口にて登録できます）。

マイナ保険証*	健康保険証利用登録後、保険証として利用可能 (既に利用可能です)
資格情報のお知らせ	2024年10月末までに加入者全員に交付 『資格情報のお知らせ』のみで保険診療を受けることはできません
資格確認書	2025年秋頃にマイナ保険証*を取得していない方に交付 マイナ保険証取得までは『資格確認書』で保険診療を受ける
従来の健康保険証 【新規発行の廃止】	2024年12月2日新規発行廃止 2024年12月2日以降に就職する方だけでなく、被扶養者になる方、任意継続に移行する方も健康保険証が発行されません
従来の健康保険証 【現在お持ちの健康保険証】	経過措置として2025年12月1日まで使用可能 経過措置期間中に健保の資格を喪失する場合は喪失時に保険証を返却していただきます

交付まで少し
お待ちください

*マイナ保険証とは健康保険証利用登録が完了したマイナンバーカード



「食育レシピで作ってみた！」

にんじんと大根のしりしり

けんぽだより 2018年11月号

家庭菜園でたくさん大根が収穫できるので、漬物や煮物にすることが多く、このレシピはありがたくリビしてます。スパイスを効かせオリーブ油で作ればパンにも合います。にんじんは蓋をして弱火で炒め、水は加えず甘みを引き出します。

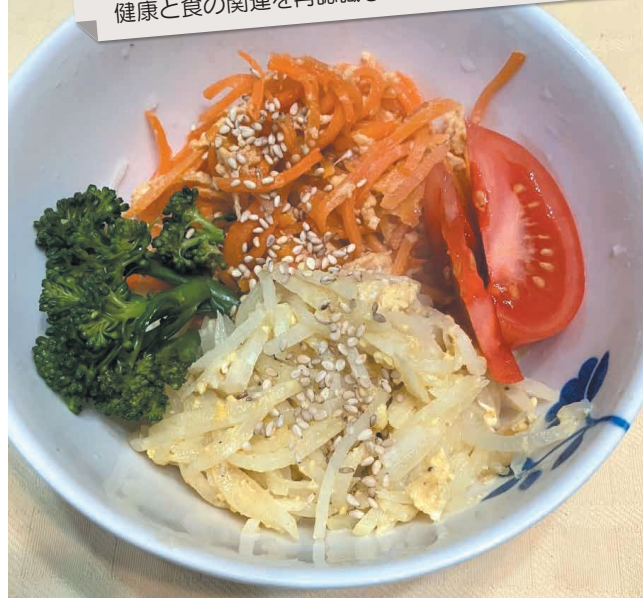


藤沢エデンの園一番館 生活サービス課 新井 優子 さん



4月号の「20にまつわるエピソード」で年間20種類ほどの野菜作りをしていると掲載された新井さんです。野菜作りで体を動かし美味しくいただく。心も体も健康そのものですね。ご自身で育てた大根の味はきっと格別でしょう。

過去のけんぽだよりの食育レシピを参考に皆さまに料理を作っていただき健康と食の関連を再認識していただくコーナーです。



11月号の
募集要項はこちら

締切日：9月30日(月)

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』〇年〇月号
- 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

過去の「けんぽだより」
はコチラから



投稿はこちら → kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp



掲載された方には
1,000Pepポイント進呈



聖隷の管理栄養士による聖隷健保加入者の健康課題をテーマに取り上げるコーナーです。

動脈硬化や心筋梗塞、脳梗塞の発症リスクになる高血糖

「まずはやってみよう！」と思ってもらえる栄養指導ができるように日々努力しています。

お昼ご飯を食べた後に急激に眠くなるといった経験はありませんか？ 実は、短時間に血糖値が急上昇、急降下する「血糖スパイク」が起こっているかもしれません。血糖値が乱高下すると、血管には大きな負担がかかり動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高くなります。食事内容と食べ方を工夫し「血糖値スパイク」を予防しましょう。

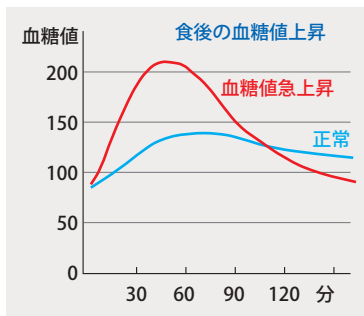


聖隷浜松病院 栄養課
石川 智加

血糖スパイクを予防するために

1. 時間をかけてゆっくり食べる

ゆっくり食することで糖質の吸収速度が緩やかになり、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。また、食べ始めてから満腹中枢が作用するまで15～20分かかるといわれています。1口30回嚙むことを意識して、1回の食事に最低でも15分を目安に時間をかけて食べるようにしましょう。



2. 野菜から先に食べる

まず野菜・海藻類・きのこ類から食べ始め、次に肉・魚などのたんぱく質、最後に主食であるごはん、パン、麺類などを食べるようにしましょう。野菜に含まれる食物繊維が糖質、脂質、コレステロールの消化吸收を遅らせ、食後の急激な血糖上昇を抑制します。

3. 低GI食品を選ぶ

GI値とは食後血糖値の上昇度を示す指標です。GI値が55以下の低GI食品は血糖値が上がりにくい食品であり、数値が低いほど上昇が緩やかになります。GI値は、白米や食パンのように精製された食品より、玄米やライ麦パンのように加工度の低い食品のほうが低くなる傾向にあります。

	食品とGI値		
	低	中	高
炭水化物	春雨／そば 小麦全粒粉パン 玄米	うどん パスタ	白米 パン
野菜	レタスなどの葉物 きのこ類／大根 かぶ／ピーマン ブロッコリー	さつまいも	にんじん かぼちゃ じゃがいも
乳製品 菓子・ 果物	ナッツ類／牛乳 ヨーグルト／ チーズ／バター りんご／いちご	プリン／ゼリー アイスクリーム パイナップル バナナ	フライドポテト せんべい クッキー チョコレート

飲みすぎ注意！ 清涼飲料水の糖分の量

「ノンカロリー」「低カロリー」「ノンシュガー」「微糖」などの表示は必ずしも砂糖0gとは限らないことを理解しておきましょう。

「無」「ノン」などの表示…100mLあたり0.5g未満 **例** ノンシュガー

「低」「オフ」などの表示…100mLあたり2.5g以下 **例** 低糖・微糖

清涼飲料水やオレンジジュースには砂糖などの糖分が多く含まれています。冷たいと甘さを感じにくいのでつい飲みすぎてしまいがちですが、糖分の過剰摂取に繋がるので飲みすぎには注意しましょう。

◆糖分量をスティックシュガーに換算すると…

＝スティックシュガー (3g)



※砂糖の量＝内容量÷単位量×単位量当たりの炭水化物の量



- 料理制作・レシピ調整・
スタイリング
縣 博子
(フードコーディネーター)
- 撮影：村上 順一
- レシピ・カロリー計算
石川 智加

夏野菜ジャージャー麺

ラーメンやうどんなどの麺類は単品で食べることが多いため、炭水化物以外の栄養素が不足しがちです。トッピングやサイドメニューを追加し、野菜やたんぱく源となる食材を組み合わせることで食後の血糖値の急上昇を抑えることができます。

材料(2人分)

- ・中華生麺……………2玉(200g)
- ・豚ひき肉……………150g
- ・水煮たけのこ……………100g
- ・なす……………1/2本
- ・ピーマン……………1個
- ・赤パプリカ……………1/4個
- ・白ねぎ……………5cm
- ・サラダ油……………適宜
- ・しょうが・にんにく……………各1/2かけ
- ・豆板醤……………小さじ1/2~1/4(お好みの辛さで)
- ・水溶き片栗粉……………小さじ2(水小さじ2で溶いておく)
- ・ゴマ油……………小さじ1

たれ

- ・醤油……………大さじ1.5
- ・砂糖……………大さじ1
- ・みそ……………大さじ1
- ・鶏がらスープの素……………小さじ1
- ・水……………100cc

作り方

- ① たけのこは1cm角に切り、なすは1cm幅の拍子切り、ピーマンと赤パプリカは千切りにする。しょうがとにんにくはみじん切りにする。白ねぎは白髪ねぎにする。
- ② たれの材料、醤油・砂糖・みそ・鶏がらスープの素・水を混ぜておく。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、なす・ピーマン・赤パプリカを焼き目がつくように焼く。火が通ったらフライパンから取りだしておく。
- ④ フライパンに再度サラダ油をひき、しょうが・にんにくのみじん切り・豆板醤を入れ弱火で炒め、香りが立ったら、豚ひき肉を入れ色が変わったらたけのこを加えて炒める。
- ⑤ ④に混ぜたたれを加え弱火で2~3分煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にゴマ油を回しかける。
- ⑥ 中華麺を表示時間通り茹で、流水でしっかり洗って水気をきり器に盛る。⑤をかけ②の野菜を盛り、白髪ねぎを上に乗せる。全体をさっくり混ぜる。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………538kcal
- ・たんぱく質……………25.5g
- ・脂質……………23.6g
- ・炭水化物……………53.7g
- ・食塩相当量……………4.0g



KEY食材：水煮たけのこ

たけのこは食物繊維が豊富に含まれています。歯応えがあり、大きめに切ることでも噛む回数も増えます。春が旬のたけのこですが、水煮たけのこなら季節問わず手軽に手に入るのにおすすめです。

クイズの答え C 水

スポーツドリンクは多くの糖分が含まれています。激しいスポーツや汗をかいた後には効率よく水分補給ができますが、糖分も多く摂取しているので注意が必要です。



第2回ウォーキングラリー

開催期間

11/1 FRI ~ 11/30 SAT

エントリー期間

10/1 TUE ~ 10/31 THU



参加方法

Pep Upでエントリーしてください

参加は個人か個人+チームでもOK!

一日の上限は
2万歩!
0歩はポイント
付かないよ。
歩数登録を
忘れずに!



マメ千代
(序ノ口)



※チームの新規作成・参加はエントリー期間中のみ可能です。
エントリー期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

参加にはPep Upへの新規登録が必要です!

登録案内通知を
ご用意ください。
未登録の方には
8月に圧着はがきを
配布しております。



OR



Pep Upの新規登録は
こちらから

Pep UpログインURL
https://pepup.life/users/sign_up

参加登録をして目標達成で **ポイントGET!**

1日平均 8,000歩以上 **500** Pepポイント
1日平均 5,000歩以上 **200** Pepポイント
1日平均 2,000歩以上 **100** Pepポイント

Pepポイント付与予定時期 12月

さらに
チーム戦にも参加登録
して目標を達成をすると
Wでポイントゲット!

ポイントをためてほしい商品と交換!!



※ 掲載されている商品名
およびロゴは、各社の商標
または登録商標です。
※ ポイント交換商品は
Pep Up運営会社
(株式会社JMDC)に
よる提供です。