

聖隷 けんぽだより

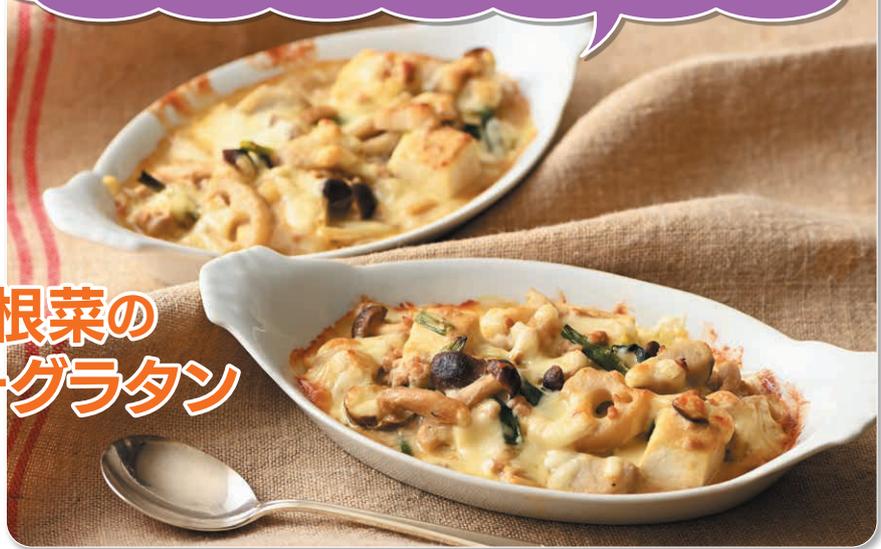
2024年
November

No.83



聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピ!

きのこ根菜の 料理 豆乳みそグラタン



Q クイズ 更年期の女性のおすすめ食材は?



豆腐



みかん



ヨーグルト

レシピと
クイズの答えは
P7に!



高齢者公益事業部
浦安エデンの園
かなめ うれな
要 怜奈

今回の
担当

- Contents
- 聖隷健保からのお知らせ マイナ保険証に切り替えを!...2
 - 保健師だより 子宮頸がん検診未受診者へのメッセージ...4
 - みんなで食育...6
 - いきいき聖隷人...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>

現在の保険証は2024年12月に原則廃止に

マイナ保険証に切り替えを!

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。

■ 保険証廃止のスケジュール



マイナ保険証の作り方

1 マイナンバーカードを申請

申請方法はココを見てね!



マイナンバーカードを受け取ったら...

2 保険証利用登録

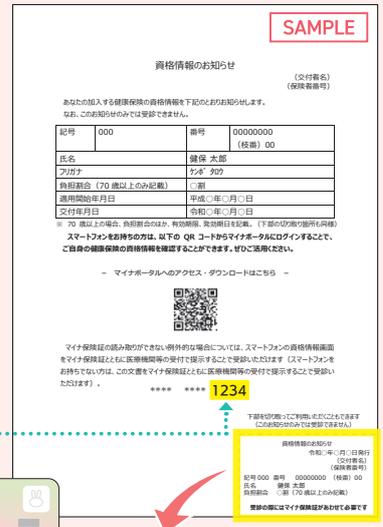
加入者自身のマイナポータル、医療機関等の窓口、セブン銀行ATM、市町村の窓口にて登録



■ 「資格情報のお知らせ」をお届けしています

保険証の廃止後も安心して保険診療を受けていただけるよう、2024年10月末日までにすべての加入者に対し「資格情報のお知らせ」を交付しています。

届いたら... **マイナンバーの下4桁**に間違いがないかをご確認ください。
▶記載内容に誤りがある場合は、健保組合にご連絡ください。



こんなときに使います。

- ☑ **医療機関の受診に**
マイナ保険証を利用できない医療機関への受診に、マイナンバーカードとセットで提示すると保険診療が受けられます。
- ☑ **健保組合への給付金等の申請に**
各種給付金を申請するときに必要な健康保険の「記号・番号」が確認できます。



資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行 (交付番号) (保険者番号)
記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 健保 太郎
負担割合 〇割 (70歳以上のみ記載)
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

切り取ってマイナンバーカードと一緒に携帯してね

※様式が異なる場合があります。

緊急告知

2024年
10月から

先発医薬品自己負担金の一部が 自費となります。 (聖隷互助会医療見舞金対象外)



- 後発医薬品があるお薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、**特別の料金（選定療養費）**をお支払いいただきます。
この料金は聖隷互助会の医療見舞金対象外です。

特別の料金の対象となる医薬品の一覧などはこちらへ



- ご使用のお薬を確認する場合は、処方薬局、当組合にお問い合わせください。

特別の料金の計算方法

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当を特別の料金としてお支払いいただきます。
例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1である10円を、通常の1～3割の患者負担とは別にお支払いいただきます。



被扶養者のインフルエンザ予防接種の補助申請



聖隷健保組合の被扶養者がインフルエンザ予防接種を受けた場合、1,000Pepポイント/人を上限に付与します。(年1回)

【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

2024年度
被扶養者
インフルエンザ
予防接種

接種対象期間 2024年度内に接種したものに限り

申請期間 2025年5月31日

健保の申請と互助会の申請は別です。
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。





今月号から女性のための健康コラムを連載します。皆さまの健康管理にお役立ていただけたら嬉しいです。男性もぜひご覧ください！

子宮頸がん検診未受診者へのメッセージ



聖隷健康サポートセンターShizuoka
所長 鈴木 美香 先生(婦人科医)

子宮頸がんは、女性なら誰でもかかる可能性のある病気です！

子宮頸がんは遺伝などに関係なく、性交経験がある女性なら誰でもかかる可能性のある病気です。日本では、毎年約1万1,000人がかかり、約2,900人がなっています。とくに20代後半から40代が多く、「上皮内がん」を含めると発症のピークは30代後半で母親世代に多いことから、子宮頸がんは「マザーキラー」の異名も持ちます。

子宮頸がんの原因はHPVウイルスです！

子宮頸がんは、ほぼ100%がヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因であるということがわかっています。そのため、定期接種として、HPVワクチンの接種が行われています。

HPVは200種類以上の型があり、発がん性のある高リスク型と、良性腫瘍を引き起こす低リスク型があります。高リスク型HPVに感染しても、必ずがんになるわけではありません。HPVに感染しても、ウイルスの多くは自然に身体から排除されますが、一部のウイルスが持続感染すると、数年から十数年とい

う時間を経てがんへと進行することがあります。そのため、子宮頸がん検診は、この症状がない段階での前がん病変を見つけることができます。

定期的な検診でがんになる前に発見できる病気です！

子宮頸がんは、妊娠や出産の可能性まで奪ってしまう病気です。自分自身の子宮、命を守るために、症状がなくても検診を受けましょう。

検診そのものは、数分程度で終わります。時間がない、恥ずかしい、自分には関係ない、、、よくある受けない理由です。私たち婦人科医は、患者さんから「検診を受けておけばよかった…」そんな取り返しのつかない後悔の言葉を、もう聞きたくはありません。将来後悔しないためにも、今できることはすぐにアクションを起こしましょう。

※HPVワクチン接種を受けても定期的ながん検診は必要です。

次回は乳がん検診について
です。お楽しみに♪



子宮頸がん検診の受け方

予約		受診する健診機関へ健保加入の旨を伝え、希望する検査項目を予約。健保への事前申請不要。 ★できるだけ、生理日を避けてご予約ください。
お支払い	契約健診機関	立替払いなし。健保加入確認のためマイナ保険証または健康保険証を必ず持参。
	指定病院以外	保険診療ではなく、必ず自費で受診することを医療機関に伝え、立替払いをする。健康保険補助金支給申請書・領収書・結果表のコピーを健診受診日翌月末日までに健保へ提出。

詳しくはこちら↓



「食育レシピで作ってみた!」

サーモンのレモン豆乳クリーム煮

けんぽだより 2024年2月号



鮭も豆乳も好きな食材で常にありますが、使い方がマンネリでした。豆乳クリームが鮭によく合うし、レモンでさっぱりしてとてもおいしかったです。地元特産の玉葱を使えるのも地産地消で良いなと思います。ぜひまた作ります♪
聖隷淡路病院 3階病棟 大村 真葵子さん



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。

大村さんの地元である淡路島産玉葱は、「甘い・やわらかい・みずみずしい」と全国的に有名です。旬の秋鮭や地元特産の玉葱をふんだんに使ったクリーム煮の味は、秋におすすめのレシピです。

2月号の
募集要項はこちら

締切日: 12月31日(火)

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

11月1日~11月30日

PepUp

第2回 聖隷健康保険組合ウォーキングラリー開催中!!

Let's Walk!!



個人・チームランキングも毎日更新! 毎日チェックしてみましょう!
※エントリー期間は終了しました。



■ 歩数のさかのぼり入力期間について

歩数の登録は過去にさかのぼって登録することができます。ただし、7日間を過ぎると入力できなくなるのでご注意ください。

ランキングに
反映されるのは
翌日11時までに登録
された歩数です。



← 歩数連携や手入力についてはこちら (聖隷健保ホームページ新着情報に掲載)

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



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。

更年期と食生活

ご入居者に365日、魅力ある献立を提供できるように日々奮闘中です!!



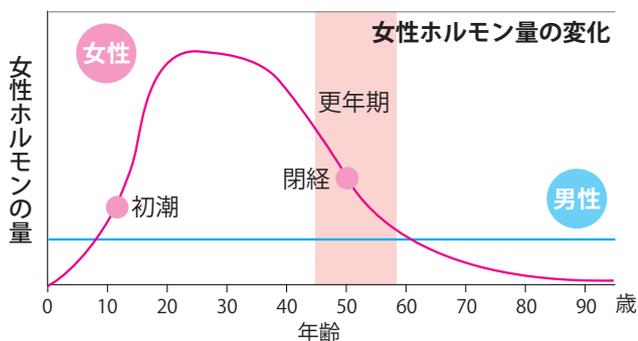
高齢者公益事業部
浦安エデンの園
要 怜奈

男女ともに40歳を過ぎた頃から見られる、さまざまな体調の不良や情緒不安定などの症状をまとめて更年期障害と呼びます。

体の変化に合わせ、食生活も見直しを

更年期になると女性の場合は、閉経期前後の約10年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することによって症状が現れます。男性の場合は、30歳以降睾丸ホルモンであるテストステロンの分泌が減少し始め40歳代後半で症状が現れることがあります。女性の場合と比べ分泌量の変化が緩やかなため老化現象の一部と認識されて気付かれないことが多いようです。女性ホルモン(エストロゲン)の減少により、ホルモン系と深くかかわる自律神経のバランスがくずれ、のぼせや冷え、疲労倦怠感、不眠、イライラなど、心身にさまざまな不調が起こります。

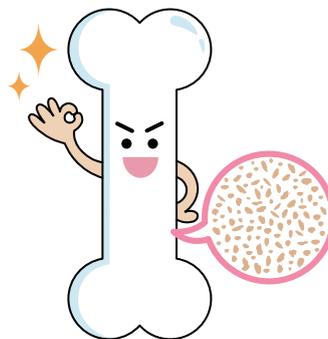
更年期障害は、軽い人もいますが、生活に支障をきたすほど重い場合もあります。いずれにしても、大きな体の変化を迎える時期で、食生活も見直しが必要です。



骨を強化する食事を心がけましょう!

更年期には、骨密度が急に落ちやすくなるので、注意が必要です。

骨の中では、「造骨細胞」と呼ばれる細胞が、名前の通り骨を作り出しています。一方、古い骨を壊す「破骨細胞」もあり、両者のバランスのとれた働きによって、骨は常に新陳代謝をしながら強く保たれています。しかし、女性ホルモンが減少すると、造骨細胞の働くスピードが落ちます。しかも、破骨細胞の働きは衰えないため、骨密度が落ちやすくなります。更年期には骨の材料となるカルシウムをしっかりとることが大切です。



骨密度が落ちやすい更年期女性は、カルシウム食品を多く摂取したいことからカルシウムの摂取推奨量*を「1日700~800mg」としています。カルシウムと並んで骨の材料となるたんぱく質、カルシウムの吸収・沈着を促すビタミンDも、合わせて摂取を心がけましょう。

*厚生労働省「日本人の食事摂取基準」

カルシウムが多くとれる食品			
食品群	食品名	摂取量	カルシウム含有量
牛乳・乳製品	牛乳	コップ1杯 (200g)	220mg
	ヨーグルト	1パック (100g)	120mg
	プロセスチーズ	1切れ (20g)	126mg
野菜類	小松菜	1/4束 (70g)	119mg
	菜の花	1/4束 (50g)	80mg
	水菜	1/4束 (50g)	105mg
	切り干し大根	煮物1食分 (15g)	81mg
海藻	ひじき	煮物1食分 (10g)	140mg
小魚	さくらえび (素干し)	大さじ1杯 (5g)	100mg
	ししゃも	3尾 (45g)	149mg
豆類	木綿豆腐	約1/2丁 (150g)	180mg
	納豆	1パック (50g)	45mg
	厚揚げ	1/2枚 (100g)	240mg

農林水産省ホームページ みんなの食育「ジュニア世代編 大切な栄養素カルシウム」より

きのこ根菜の豆乳みそグラタン

秋の味覚のきのこ豆乳でつくる和風グラタンです。女性にうれしい食材が豊富に使われています。

- 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
高齢者公益事業部
浦安エデンの園
要 怜奈

材料(4人分)

- 木綿豆腐 …… 1丁
- 豚ひき肉 …… 200g
- 里芋 …… 大4個 (200g)
- 蓮根 …… 100g
- ぶなしめじ …… 1房
- 白ねぎ …… 1本
- 細ねぎ …… 3本
- 豆乳 …… 400ml
- 味噌 …… 大さじ2
- コンソメまたは鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- 小麦粉 …… 大さじ2
- 塩 …… ふたつまみ
- こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… 大さじ1
- とろけるチーズ …… お好みで

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包み、重しをして水切りする(レンジでも可)。その後一口大に切っておく。
- 里芋はやわらかくなるまでレンジにかけ、皮をむき親指大に切る。蓮根は皮をむいてからやわらかくなるまでレンジにかけ1cm幅の半月に切る。ぶなしめじの根元の茶色い部分を切り落としほぐす。白ねぎは1cm幅に切る。細ねぎは5cm幅に切る。
- 豆乳に味噌・コンソメ(または鶏がらスープの素)を入れて、よく混ぜておく。
- フライパンにオリーブオイルをひき、白ねぎを炒めしんなりしたらひき肉を入れ炒める。ひき肉の色が変わったらぶなしめじを加えて炒め、塩・こしょうをする。ぶなしめじがしんなりしたら、一旦火を消し里芋・蓮根を加え小麦粉を振り入れ、全体を混ぜる。
- ③の豆乳を半量加え、火をつけ混ぜる。全体になじんだら残りの豆乳・細ねぎを加え、とろみがつくまで混ぜ、沸かすまで火を入れる。
- 豆腐と⑤を入れ、チーズをのせて(お好みで)200℃～220℃オープンで焼き色がつくまで焼く。

栄養価(1人分)

- エネルギー …… 336kcal
- たんぱく質 …… 21.7g
- 脂質 …… 17.5g
- 炭水化物 …… 24.6g
- 食塩相当量 …… 1.5g

KEY食材：きのこ

きのこには紫外線を浴びるとビタミンDに変化する「エルゴステロール」が含まれており、食べる前に日光に当たるとビタミンDが増加するのでおすすめです。ビタミンDはカルシウムの吸収を促すため、カルシウムを含む食品とともに摂取することで骨粗しょう症の予防になります。

クイズの答え **A** 豆腐

更年期に積極的な摂取を心がけるとよいのが、「大豆・大豆製品」です。大豆にはフラボノイドの一種であるイソフラボンという成分が豊富に含まれています。イソフラボンは、体内に入ると女性ホルモン(エストロゲン)と同じような働きをすることが知られ、「植物エストロゲン」とも呼ばれています。日常的に摂取を心がけると、更年期の急激なホルモン減少を緩和するのに役立ちます。ほかにも、大豆製品にはさまざまなものがあるため、変化をつけながら、毎日の食事にとり入れていくとよいでしょう。

食 材	イソフラボン (mg)
木綿豆腐1/2丁 (150g)	42.0mg
絹ごし豆腐1/2丁 (150g)	38.0mg
豆乳1パック (200ml)	41.0mg
厚揚げ1/2枚 (100g)	37.0mg
納豆1パック (45g)	36.0mg
がんもどき1個 (80g)	34.0mg

職員と家族で高尾山登山に挑戦！

明日見らいふ南大沢
(聖隷クリニック南大沢)
医療技術事務課

海老澤 裕子さん
(担当：安全衛生委員会)

Q1 イベントの内容を教えてください。



▲海老澤裕子さん

明日見らいふ南大沢では職員の健康づくりの一環として、安全衛生委員会主催の身体を動かすイベントを企画しています。ハイキングやボーリング大会など楽しく参加できる内容で、課を超えた交流ができればいいなと思っています。

この数年コロナ禍により活動を自粛していましたが、昨年からは無事再開することができました。

Q2 どうしてこのイベントを企画しようと思われたのですか？

毎年11月は聖隷関連の関東地区施設対抗ソフトボール大会に施設として参加しています。春は専門的なテクニックを必要とせず気軽に参加できる運動を目的に、安全衛生委員会で登山を計画しました。高尾山は地元八王子にあり、子どもでも歩きやすく親しみやすい山で、2020年には日本遺産に認定されています。

Q3 このイベントに安全衛生委員として参加されて、感想は？

梅雨真っただ中の登山だったので空模様が心配でしたが、当日は薄日が差し、無事に開催できました。家族間を超えた交流を持つことができたのは大きな収穫でした。幸いイモムシや毛虫に遭遇せず、体調不良者が発生することなく楽しくイベントを終えることができ、感謝感謝です。



▲高尾山山頂にて

Q4 イベントに関連する今後の目標はありますか？ または意気込みをどうぞ

高尾山は交通アクセスも良く、施設では十数年前より開催されており、職員の中で人気のあるイベントです。



▲子ども達もがんばりました

また、健保組合による補助（交通費を一部補助）が活動を後押ししてくれました。（※）

来年も開催できるとしたら、知る人ぞ知る隠れたコースも案内したいです。

今後は、体力を使わない運動会など、「気軽に参加できる」をモットーに、「くだらなくて笑える」催しができるらいいと思います。

※聖隷健保の「健康づくり助成事業」で、一人あたり1回1,000円（年2回まで）補助します。



ヒントはP.2に!

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 現在の保険証は今年の12月2日に廃止され、〇〇〇〇〇〇での受診が基本となります。〇〇〇〇〇〇に入る言葉はなんですか？

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〉2024年12月31日(火)

※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 ④