

聖隷 けんぽだより

2025年
February

No.84



聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピ！

料理 鯖缶と切干大根のサラダ



クイズ

筋肉を増やしたいときにおすすめのコンビニ食は？



カルボナーラ



おでん (ちくわ・たまご・大根)
+ 赤飯おにぎり

レシピと
クイズの答えは
P7に！



聖隷厚生園
信生寮
丸尾 彩

今回の
担当

Contents

- 聖隷健保からのお知らせ
従来の保険証は2024年12月に原則廃止になりました・・・2
- 保健師だより
女性のための健康コラム 知っ得だもんね・メッセージ
～あなたと大切な人へ～4
- みんなで食育.....6
- いきいき聖隷人.....8



いきいき聖隷人
松崎 智幸さん

裏表紙を
見てね！



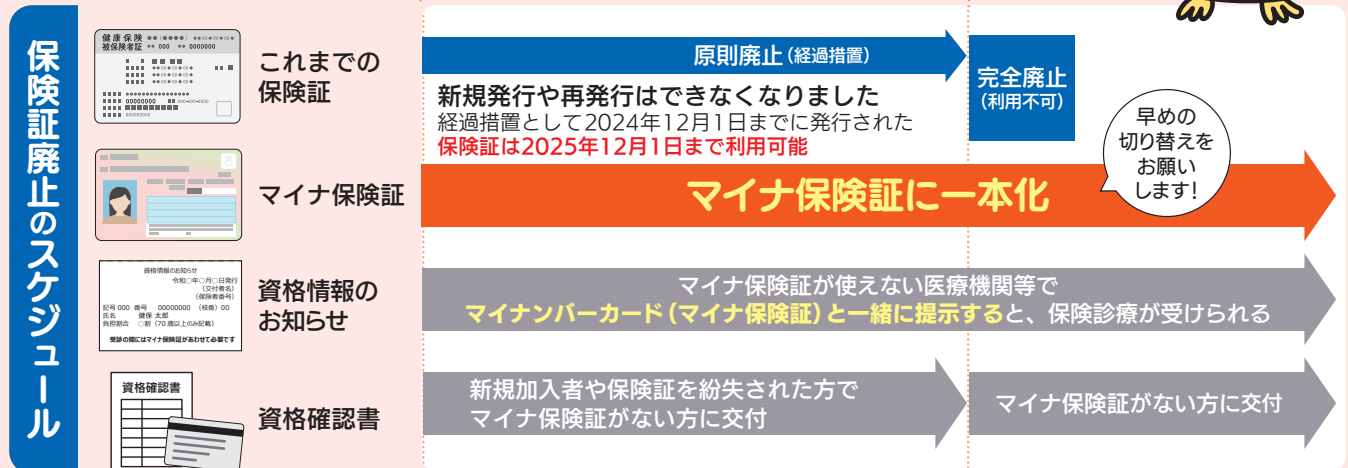
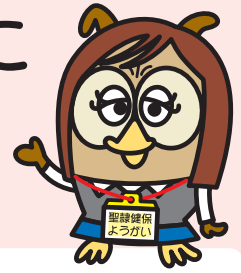
聖隷健康保険組合

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

マイナ保険証への切り替えはお済みですか？

※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナナンバーカードのこと

従来の保険証は2024年12月に原則廃止になりました



Q 保険証が廃止された後はどうなるの？

A 2024年12月2日以降、保険証の新規発行や再発行はできなくなりました。保険証を紛失したり、苗字の変更に
よる再発行、ご家族を被扶養者として届け出たときにも保険証は発行されません。ただし、お手元の保険証は1
年間の猶予期間があり、2025年12月1日まで使用可能です。

Q これからは病院には何でかかればいいのか？

A 次の4つの方法で保険診療を受けることができます。

1 マイナ保険証 原則

過去の診療情報に基づいた確かな医療を受けられます。

2 お手元の保険証

2025年12月1日までは使用可能です。

3 マイナ保険証+「資格情報のお知らせ」

マイナ保険証が利用できない医療機関等でセットで
提示することで保険診療が受けられます。

4 資格確認書

2024年12月2日以降、新規に加入された方、保険
証の紛失や氏名変更があった方で、マイナ保険証を
お持ちでない方に交付します。

紙を持ち
歩かなくて
OK!

マイナポータルをご活用ください



医療保険の
資格情報 (PDF) ▶

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から、資格情報 (PDF) を
ダウンロードできます。この PDF 画面をマイナナンバーカード
と一緒に提示すると「資格情報のお知らせ」がなくても、
保険診療を受けることができます。

操作方法 マイナポータル (ログイン) ▶ 健康保険証 ▶ 端末に保存

マイナポータルとは

健康・医療や子育て、介護、税金などの各種行政手続きがワン
ストップで行える政府が運営するオンラインサービス。ご自身
の薬の情報や特定健診結果を確認することもできます。

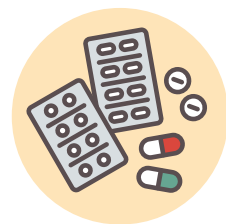


緊急告知

まだ先発医薬品を希望されていますか？ 先発医薬品を希望すると負担増に

2024年10月より後発医薬品（ジェネリック医薬品）のある先発医薬品を希望する場合は、後発医薬品との差額の25%にあたる金額を自費として患者が負担することになりました。

⚠️（職員互助会も負担しません）



（事例）

職員Aさんの場合

処方薬：血圧降下薬…3種類 脂質低下薬…1種類（3か月分処方）

	2024年9月まで				2024年10月から		
	自己負担額		互助会申請		自己負担額		互助会申請
後発医薬品 利用	(保険適用分)	1,000円	○		(保険適用分)	1,000円	○
先発医薬品 希望	(保険適用分)	2,500円	○		(保険適用分)	2,125円	○
					特別な料金 保険適用外自費	1,375円	×
自己負担額合計	2,500円				3,500円		

新たな仕組み
について

特別な料金の対象となる医薬品の一覧などはこちらへ



大変です。

特別な料金1,375円は
職員互助会も負担しません。

ええ…



保健事業部からの
お知らせ

聖隷人間ドック 無料キャンペーン

対象期間	2025年1月6日～2025年5月31日			
対象施設	聖隷健康診断センター		(浜松市中央区住吉2丁目35-8)	
	聖隷健康診断センター東伊場クリニック		(浜松市中央区東伊場2-7-1)	
	聖隷予防検診センター		(浜松市中央区三方原町3453-1)	
	聖隷健康サポートセンター <i>Shizuoka</i>		(静岡市駿河区曲金6-8-5-2)	
対 象 者	聖隷職員・被扶養者・聖隷互助会B親族			
通常価格	34歳以下聖隷互助会 加入会員本人	聖隷健康保険組合加入 35歳以上の方	被扶養者	B親族
	3,000円	0円	8,000円	15,000円

キャンペーン期間
自己負担

0円

●予約方法 ※聖隷沼津健康診断センター・聖隷富士病院は下記電話番号からご予約をお願いします

契約企業・団体専用予約フォーム

こちらは、インターネットを利用して人間ドックの予約ができるオンラインシステムです。ご自身で予約の空き状況をみながら24時間お申込みいただけます。ご利用の際は、お手元に健康保険証（資格確認書・資格情報のお知らせ）をご用意ください。

予約
QRコード



ID seirei
パスワード 1930

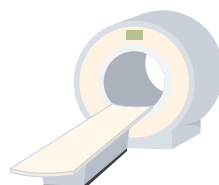
※赤字のとおり
半角で入力して
ください

ログイン >

聖隷沼津健康診断センター・聖隷富士病院も同様のキャンペーンを実施しております。この機会にぜひご利用ください。予約・詳細内容は各施設連絡先まで直接お問合せください。

●聖隷沼津健康診断センター
(沼津市本字下一丁目895-1)
055-962-9882

●聖隷富士病院（富士市南町3-1）
0545-52-0780





乳がんは自分で発見できる唯一のがんです。
従来のしこりをさがす「自己触診」ではない新たな考え方をご存知ですか。
今回は乳腺外科医としてご活躍されている吉田先生に、男女問わず皆さまへ
向けてメッセージをいただきました。

知っ得だもんね・メッセージ ～あなたと大切な人へ～



聖隷健康診断センター 吉田 雅行 先生（乳腺外科医）

乳がん検診をまだ受けていない方へ、朗報です！

簡単に、今すぐ、予約できます。

医療機関一覧は下記の通りです。※1

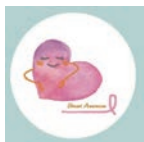
乳がん検診を受けることで、**早期発見・早期治療が可能（仕事をしながら治療可能）、社会復帰も早くなり、95%以上治ります。**

乳がんは、女性の9人に1人がかかるがんです。40歳後半から50歳代の会社・社会・家庭などで活躍されている年代に多いと言われています。女性がかかるがんでは一番多いですが、亡くなる方は4番目です。

生活習慣を見直すことで、かかるリスクを低下させることはできます。**アルコール摂取を控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、身体活動を増やしましょう。**しかし、確実な予防法はありません。

がん検診とともに、**プレスト・アウェアネス**（乳房を意識する生活習慣）が大切です。

プレスト・アウェアネスのイメージキャラクター
“きづきちゃん”（日本乳癌検診学会）

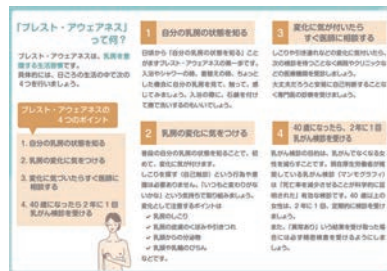


プレスト・アウェアネスの4つのポイント

- （1）自分の乳房の状態を知る
- （2）乳房の変化に気をつける
- （3）変化に気が付いたらすぐ医師に相談する
- （4）40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける

プレスト・アウェアネスの詳しい内容は下記のサイト
をご覧ください。※2

また、三つ折りチラシもぜひダウンロードしてみ
ましょう。※3



三つ折り
チラシ

そして、いま、乳がん検診を受けている方へお願いです。
次に受けるときは、**乳がん検診を受けていない方を誘って、一緒に受診してください。**

乳がんで亡くなる方を一人でも救うことができれば最高です。

乳がん検診の費用補助対象

検査項目	20歳以上 35歳未満	35歳以上
乳房視触診	○	○
乳房エコー	○	○
乳房レントゲン検査	×	○

※4 一部健診機関では実施内容が異なります。

※1 健診機関
一覧



※2 プレスト・
アウェアネス
の詳細



※3 三つ折り
チラシ



「食育レシピで作ってみた!」

つぶし大豆と鶏肉、水菜のみそ汁

けんぽだより 2022年2月号



子どもが料理と一緒に作ってくれるようになり、今回も大豆をつぶす工程と一緒に楽しくできました。水菜はこどもが苦手なのでカイワレ大根を使用し、家族みんなでおしく食べることができました。今後も作っていききたいと思います。

聖隷袋井市民病院 作業療法士 森下 直彦さん

日ごろから森下さんとお子様と料理を楽しんでいることが伝わる素敵なお写真ですね。アレンジも盛り付けもとても美味しそうです。栄養たっぷりのメニューを皆さまにもお試しいただきたいです。

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。



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

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



過去の「けんぽだより」はコチラから



掲載された方には
1,000Pepポイント進呈

第2回 聖隷健康保険組合

開催期間 2024/11/1~2024/11/30

ウォーキングラリー開催報告!!



マメ千代
(序ノ口)

アンケート結果では
2人に1人がリピーター!
半年前から歩数が増えたと
44.4%の人が回答!!

ウォーキングラリー終了後
ふれんどウォークで
ポイ活&健康増進を!

- 参加者数..... 1,661名
- チーム数..... 178チーム
- 平均歩数... 236,923歩 (7,897歩/日)



ポイント
get!



◀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のでぜひご覧ください。次回は4月頃を予定しています。

ふれんどウォーク

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）と連携や手入力もできます。

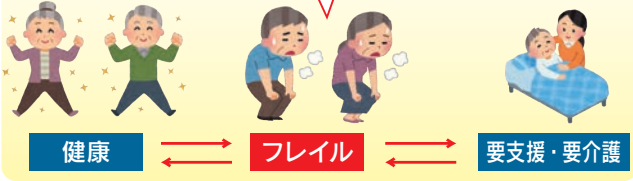


聖隷の管理栄養士による聖隷健保加入者の健康課題をテーマに取り上げるコーナーです。

フレイルを予防しよう

フレイルとは「加齢に伴い、心身が衰えた状態」です。身体機能や気力低下により社会との繋がりも減るため、要介護状態となるリスクを高めます。

フレイルとは健康状態と要支援・要介護状態の間の状態のことです。



心身を健康に保つには

1日3食バランスよく食事を摂ることが大切です。高齢者は買い物や食事の用意が困難となり、摂取量も減るため低栄養になりやすくなります。最近では高齢者向けの宅配サービスやレトルト食品もありますので、取り入れてみるのもおすすめです。

また、家族や友人と食事をし、孤食を避けることで楽しく食事ができ、食欲もアップします。

意識して摂りたい栄養素

①たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器、血液などを構成するのに重要な栄養素です。たんぱく質が不足すると、筋肉量だけでなく、免疫機能も低下するため、フレイルに陥りやすくなります。特に高齢者はたんぱく質が不足しやすいため、毎食の食事に取り入れるよう心がけましょう。

たんぱく質摂取目安量 (65歳以上) : 体重 (kg) × 1.0g以上

※腎機能低下が見られる場合は、医師に摂取目安量をご相談ください。

たんぱく質の量			
 手のひら 片手分	 肉類 (100g前後) 16~20g	 魚類 (100g前後) 16~20g	
 豆腐1/3丁 (約100g) 6~7g	 牛乳コップ1杯 (約200mL) 6~7g	 豆乳コップ1杯 (約200mL) 6~7g	 卵 (1個) 約7g
 納豆1パック (約50g) 約8g	 油揚げ1枚 (約30g) 約7g	 ヨーグルト (100g) 約4g	 プロセスチーズ (1個) 約4g

食事を見て楽しむことも大切なこと。そんな思いから、なるべく形を変えずに、酵素を使い軟らかい食事が提供できるよう日々研究中です。



聖隷厚生園
信生寮
丸尾 彩

予防として、運動や社会参加も大切ですが、まずは食生活を見直し健康寿命を延ばしましょう。働く世代の方も、メタボ予防を含め、フレイルの早期予防としても食習慣を整えましょう。

②カルシウム

加齢に伴い、骨密度は低下します。そのため骨折しやすく、寝たきりの原因になることもあります。カルシウムが不足すると、それを補うために骨からカルシウムが溶け出し、骨粗鬆症が起こりやすくなります。どの年代でもカルシウム摂取量が不足していますので、吸収率の高い乳製品を中心に意識して摂るようにしましょう。

③ビタミンD

ビタミンDは主に魚やきのこ類に多く含まれます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めるため、カルシウムと一緒に摂ると効果的です。また、ビタミンDは日光にあたることで、皮膚でも作られるため10~15分程度の日光浴もおすすめです。

～筋肉量が維持できる簡単な運動～

健康長寿は毎日少しの筋トレから！

体力を保持・向上する運動の目安

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう！

歩行運動



足腰の強化や疲れにくい身体のために

散歩・ウォーキングなどを週に**150分以上**
(1日換算**20分**程度)

ポイント 10分歩くと約1,000歩です。

まずは **65~74歳** 7,000歩以上
75歳以上 5,000歩以上

●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
聖隷厚生園 信生寮
丸尾 彩

鯖缶と切干大根のサラダ

鯖缶とカルシウム豊富な切干大根をさらにあわせることで、フレイル予防にピッタリな簡単メニューをご紹介します。

材料(4人分)

- ・鯖缶(水煮)……………1缶(200g)
 - ・切干大根……………30g
 - ・きゅうり……………1本(100g)
 - ・人参……………小1/4本(20g)
 - ・ラディッシュ……………小3個(20g)
 - ・大葉……………5枚
 - ・白こま……………適宜
 - ・和風ドレッシング……………適量
- ※今回は和風ドレッシング(ノンオイルタイプ)1人分15ml使用

作り方

- ① 切干大根はもみ洗いし、水をかえて10分浸けて戻した後、しっかり水分をしばらく食べやすい大きさに切る。
- ② きゅうり、人参は千切りにして塩1つまみ(分量外)をふり、しんなりしたらしっかり水分をしばらくおく。大葉は千切りにし、ラディッシュは薄切りにする。
- ③ 鯖缶はざるにあげてほぐす(骨が気になる人は骨を除く)。

①、②と鯖を和風ドレッシングで和えて、白こまをふる。

※好みで大葉の一部を上のにのせてもよい



KEY食材：鯖缶

- ・鯖はたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしたり、脳を活性化させたりするDHAやEPAも多く含みます。鯖缶は骨ごと食べられるため、生の鯖よりもカルシウムを多く摂取できます。
- ・ビタミンDも豊富なため、骨形成や免疫アップが期待できる食材です。鯖缶であれば長期保存ができ、調理も要らないので簡単に栄養を摂取できます。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………133kcal
- ・たんぱく質……………12.2g
- ・脂質……………6.0g
- ・炭水化物……………7.1g
- ・食物繊維……………2.3g
- ・食塩相当量……………1.6g
- ・カルシウム……………191mg

クイズの答え **A** カルボナーラ

ポイントはたんぱく質の量と質です。カルボナーラは乳製品、卵を使用しており、それらは必須アミノ酸である「BCAA」を多く含みます。BCAAは筋肉を作るのに重要なアミノ酸です。たんぱく質量は、**B**と比較すると約10g多く摂取できます。

Aにサラダなど野菜をプラスするとさらにいいですね。

関東地区聖隷関連施設のソフトボール大会を開催！ 次こそは優勝を目指します！



横浜エデンの園
松崎 智幸さん

Q1 イベントの内容を教えてください。

2024年11月23日、2リーグに分けた総当たり戦のソフトボール大会を開催しました。

関東地区の聖隷関連施設が集まり、今年は9施設(10チーム)の参加をいただきました。

各リーグの1位同士で1位・2位決定戦、2位同士で3位・4位決定戦を行い、優勝施設には優勝トロフィーと賞状、景品が送られます。



▲好天に恵まれ皆さんと楽しく試合ができました！

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？

当大会はソフトボールを通じて自施設だけではなく他施設とも交流を図ることを目的としています。近年、新型コロナウイルスの影響や天候の影響により開催できずにおりましたが、5年ぶりの開催となりました。

Q3 このイベントに参加されて、感想は？

久々に身体を動かし、翌日の筋肉痛はすごかったです。試合がない他施設からの応援や、チーム内からの掛け声、ボールがキャッチできなかったときのくやしさを、メンバーがボールをキャッチしたときの嬉しさ、チームに一体感も感じて嬉しくなりました。

私は団体球技が好きなので、今回のソフトボール大会も負けず嫌いを発揮しつつ楽しんで参加しました。

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

ソフトボール大会は年に1回なので、次こそは優勝を目指して頑張りたいと思います。

今年は1回も練習ができなかったため、次年度はソフトボール部員も集めつつ隣接する聖隷横浜病院とともに練習を重ねてお互いを高め、大会に臨みたいと思います。

※聖隷健保では、健康づくりの一環として被保険者が企画した事業について事業費の一部を補助し、疾病の予防と健康増進を図ることを目的とする健康づくり助成事業を実施しています。

詳しくはこちら▶



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 P.3のAさんが、先発薬を選択した場合、特別な料金はいくらでしょうか？

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



✉ kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp

〈応募締切〉2025年3月20日(木)

※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きます以外には使用しません。

応募はこちらから

●前回解答 マイナ保険証