本誌をご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

聖隷けんぽだより

APRIL 2025
春
No.85

聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピです！

みんなで食育 SHOKUIKU

料理

玄米の納豆ビビンバ

レシピの作り方はP7に！

今回の担当

特別養護老人ホーム
和合愛光園
坪井 さきえ

Contents

- 2025年度 予算のお知らせ ……2
- 聖隷健保からのお知らせ
  実は持っているのかも?! マイナ保険証……3
- 保健師だより
  2025年度保健事業のご紹介!!……4
- みんなで食育……6
- Pep Upウォーキングラリー ……8

ウォーキングラリーのエントリー募集中です！

聖隷健康保険組合
https://www.seireikenpo.or.jp

2025年度

予算のお知らせ

聖隷健康保険組合の2025年度予算では、高齢者支援金が27.4億円と前年度同様非常に大きな拠出となりました。今後も同様の傾向が予想され、積極的な保健事業の展開による保険給付費の適正化とともに経営の健全化を進めていく必要があります。

より一層「加入者一人ひとりの健康保持増進と疾病予防に全力を尽くす」ことを実践してまいります。

一般勘定基礎数値

◆被保険者数	13,369人
	[男性 3,564人　女性 9,805人]
◆被扶養者数	5,414人
◆扶養率	0.41人
◆平均年齢	41.70歳
◆平均標準報酬月額	362,349円
◆総標準賞与額	12,590,354千円

一般保険料率 98.5‰（事業主 50.25‰ 被保険者48.25‰）

一般勘定

予算総額 **76.8億円**

繰越金・繰入金等 9.5億円
収入の不足分は積立金を取り崩して補てんします。

収入

健康保険収入 67.3億円
皆さまと事業主さまから納めていただく保険料。
健保組合の主たる財源です。

健康保険組合の主たる事業の収支です。
支出を健康保険収入で賄うことができず、
赤字になってしまいました。

経常収支差引額
▲5.0億円

支出

保険給付費 41.1億円
皆さまが医療機関等にかかったときの医療費や、出産や病気で休職したときに支払われる手当金などです。

納付金等 27.4億円
高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保健事業費 3.7億円
疾病予防対策として、特定健診や人間ドック等補助などの費用です。

予備費・その他 4.6億円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

◆収入

科　目	予算額(千円)
介護保険収入	720,048
繰　入　金	216,373
そ　の　他	3
合　計	936,424

◆支出

科　目	予算額(千円)
介護納付金	634,000
介護保険料還付金	100
予　備　費	302,324
合　計	936,424

介護勘定基礎数値

◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数	6,563人
◆特定被保険者数	105人
◆平均標準報酬月額	387,100円

介護保険料率 19.0‰（事業主 9.5‰ 被保険者 9.5‰）

実は持っているのかも?! マイナ保険証※

CHECK!

※マイナ保険証とは…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと

お手元の健康保険証は今年の12月2日以降使用できなくなり、今後はマイナ保険証での受診が基本になります。

ご自身ではマイナ保険証を持っていない（利用登録していない）つもりでも、案外持っている（利用登録が済んでいる）方が多いようです。

この機会にマイナ保険証の利用登録状況をご確認ください。

確認方法　準備するもの：スマートフォン、マイナンバーカード
マイナポータルにログイン➡「ログイン」ボタンからスタート

「登録済」⇒ マイナ保険証をご利用ください　「未登録」⇒ 利用登録を行ってください

PepUp 登録のお願い

新規登録で
1,000
Pepポイント GET

新規登録は
こちらから

Pep Upではこんなことができる!!

被扶養者のインフルエンザの補助申請	ジェネリック医薬品・医療費通知の確認
各種イベントへの参加（ウォーキングラリー等）	健診結果改善チャレンジ
健康年齢※・健診結果の確認	医療費シミュレーション 同性・同年齢と比較した、10年後、20年後の医療費の確認

※医療ビッグデータ（360万人の健診結果）から解析し開発された健康指標。
健康診断結果から自分の健康年齢が表示されますが、実年齢より健康年齢が高いほど、将来医療費が高くなる可能性があります。

封筒が届いたら、必ず登録！

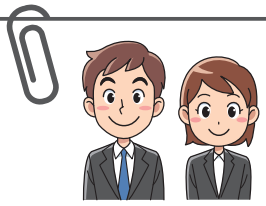
※Pep Upの**新規ユーザー登録**には**封書**でお送りする
本人確認用コードが必要です

or

再発行の場合は
圧着はがき

当健保より送付している「本人確認用コード」が必要です。
※新規加入者は、資格情報のお知らせがお手元に届いてから3カ月前後で封書が届きます。

本人確認用コードの
再発行はこちらから



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聖隷健保の被扶養者の資格を喪失します。
  喪失の手続きを必ず行ってください。
  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。

その他こんなときも手続きが必要です

※詳細は健保ホームページをご確認ください。

- 被扶養者が他の健康保険に加入したとき
- 収入が増えたとき（130万円※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年金を含み180万円以上
- 失業給付を受給したとき
- 同居が条件の親族が別居したとき
- 国内居住要件を満たさなくなったとき
- 75歳になったとき

2025年度 保健事業のご紹介!!

Pep Upの年間行事

※1 奄美地区ウォーキングラリーは別途お知らせあり
※2 一部対象者のみ

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ウォーキングラリー ※1	⟷	⟷						⟷				
健診結果改善チャレンジ	←	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	→
Pep Up保健指導 ※2	←	―	―	―	―	―	―	―	―	―	―	→
NEW!! やることチャレンジ										⟷	⟷（予定）	

やることチャレンジについては7月開催の健康管理推進委員会で検討後にお知らせします

保健師が訪問します

特定保健指導、病気の重症化予防、心身のお困りごとなど日々の健康管理全般について、面談を実施します。
（オンライン面談を活用する場合もあります）

私たちがあなたの施設を訪問します♪

健保・健康推進室兼務
深田 裕子

健保・健康推進室兼務
吉岡 美帆

健保・健康推進室兼務
鈴木 綾乃

健康推進室
松本 順子

健康推進室も健保と協力してコラボヘルスを推進します！

その他にも、個人的に健康管理に関するご相談や面談を希望される方は
Tel 053-413-3323 へご連絡ください

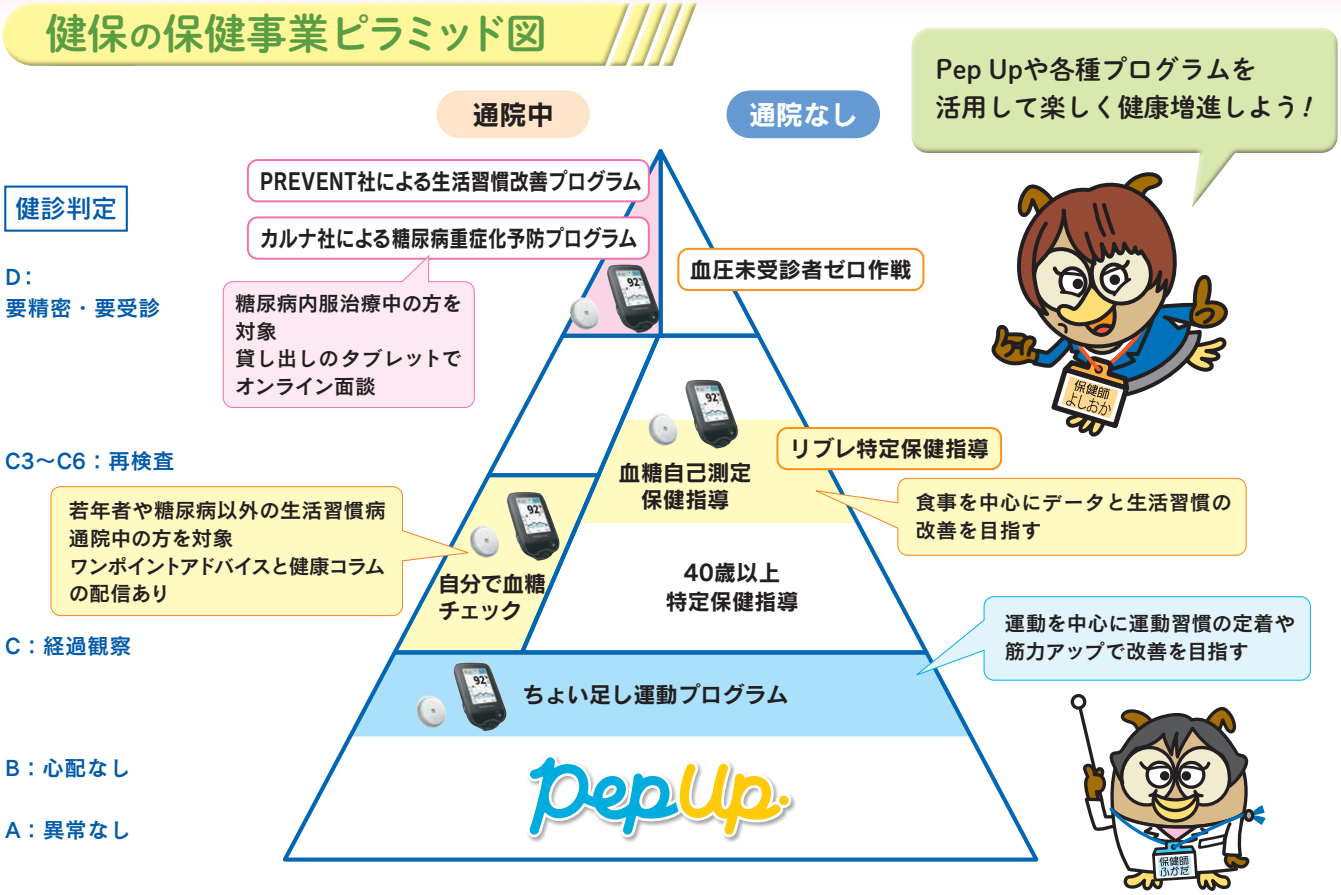
保健事業一覧

詳細はホームページまたはWEB版『2025年度版 聖隷けんぽからのお知らせ』をご確認ください。

		人間ドック	特定健診 ※1	胸部CT	脳MRI	婦人科検診	歯科健診	特定保健指導	ちょい足し運動	若年保健指導	重症化予防	受診勧奨	健康相談	健康講座	禁煙支援事業	健康支援事業
被保険者	40歳以上	○		○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○
	35～39歳	○				○	○			○	○	○	○	○	○	○
	34歳以下	互助会ドック				○ ※2	○				○	○	○	○	○	○
被扶養者	40歳以上	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○			
	35～39歳	○				○	○				○	○	○			
	34歳以下	互助会ドック				○ ※2	○						○			

※1 被保険者は定期健診で代用しています　※2 34歳以下はマンモグラフィ補助なし

健保の保健事業ピラミッド図



「食育レシピで作ってみた！」

鶏肉とアスパラガスのクリーム煮

けんぽだより　2020年4月号掲載

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。

我が家では父が畑で野菜を生産しており、
その野菜を使用して作ってみました。
(猿田家近隣店舗で販売しています！)
最近、さわやか料理男子を目指して日々奮闘中！
今回のレシピはヘルシーでダイエット中でも
おいしく食べられるところがいいなと思います。

高齢者公益事業部運営管理課　猿田　一成さん

ご家族が育てた新鮮な野菜の甘みと鶏肉の旨味が
マッチしてとても美味しそうです。色合いもきれいですね。
猿田さんのさわやかな笑顔とキャベツとのツーショットも
素敵です。キャベツを使ったレシピも検討してみます。

▲収穫したプチベール

掲載内容

❶ 作った料理の写真　※保存形式はJPG、2～3MB程度
❷ 料理名、掲載された『けんぽだより』○年○月号
❸ 感想（家族の反応、工夫した点、アレンジなど100文字以内で）
❹ 氏名　❺ 所属事業所・職場　❻ 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

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。

みんなで 食育 SHOKUIKU

今年こそは！肥満を解消しよう

0歳から105歳が利用する施設で、一人一人の最高の食事を目指して日々奮闘中です。

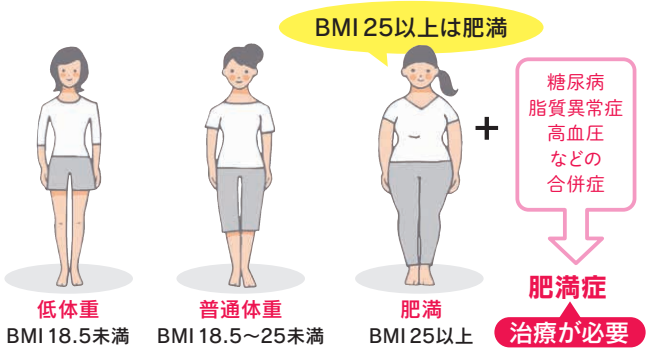
特別養護老人ホーム
和合愛光園
坪井 さきえ

20歳以上の人の実に男性で約３割、女性で約２割が肥満といわれる現代。肥満はさまざまな病気の引き金となります。そのなかでも肥満症は治療が必要な病気です。

肥満とは

まずはBMI（体格指数）を計算してみましょう。

BMI ＝ 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）



普通体重や低体重であっても体脂肪率が男性25%以上、女性30%以上と高い場合は「かくれ肥満」の可能性があります。「かくれ肥満」は体脂肪が多く筋肉が少ないため、肥満の場合より合併症にかかりやすく、また運動能力の低下により転倒や骨折を起こしやすくなっている恐れがあるため、生活習慣の改善が必要です。

合併症があると「肥満症」です。合併症として代表的なものは糖尿病、脂質異常症、高血圧です。「肥満症」は心筋梗塞や脳梗塞、がんなどのリスクが高くなり、命にかかわる病気と認識することが大切です。

対策！ まずは体重３%減を

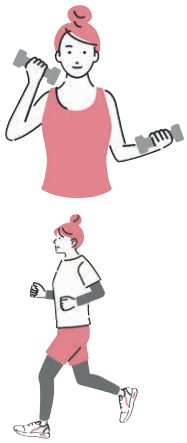
肥満対策の基本は、減量です。肥満症に伴う合併症の予防・改善のために、まずは３%の減量でも効果があります。例えば体重70kgの方なら2.1kg。改善がみられない場合は更なる減量も必要になります。

Point 1 食事

体重1kg（＝腹囲1㎝）は、約7,000kcal。1か月1kgずつ痩せるためには、7,000÷30日で毎日約230kcalずつ食べる量を減らす必要があります。しかし、やみくもに食事を減らすだけでは脂肪ではなく筋肉を減らしてしまう恐れがあります。1日３食、主食（米飯、パン、麺）＋主菜（肉、魚、卵、大豆製品）＋副菜（野菜、海藻、きのこ）を揃え、乳製品や果物を添えるスタイルを基本として、ご自分の生活に合った方法にアレンジしながら各種栄養素も不足なく摂れるように調整しましょう。

●バランスのよい食事

Point 2 運動



散歩30分の消費エネルギー量は約80kcal、ご飯1膳は約240kcalのため、運動による減量は実感しづらいです。消費エネルギーは基礎代謝に活動エネルギー等を足し合わせたもので、運動で地道に筋肉をつけることで長期的にみた基礎代謝の増大を図り、減量およびリバウンドの予防に効果が期待できます。“口さみしくなったら運動する”というのも行動パターンとしておすすめです。自分に合った運動を続けましょう。

Point 3 ストレス管理

ストレスは食欲を増加させる要因となります。リラックス法やストレス発散の方法を見つけて実践しましょう。

みんなで食育 SHOKUIKU Recipe

玄米の納豆ビビンバ

春が旬のニラや新玉ねぎを使い、肥満解消に役立つ栄養満点のどんぶりご飯です。
玄米が苦手な方にも食べやすい1品です!

- 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
  特別養護老人ホーム
  和合愛光園
  坪井 さきえ

材料（2人分）

- 玄米ご飯……2膳（300g）
- 納豆……1パック（45g）
- 豚薄切り肉……50g
- 卵……2個
- ナムル
  - にら……1/3束（30g）
  - 新玉ねぎ……1/2個（100g）
  - もやし……1/2袋（100g）
  - にんじん……小1/4本（20g）
  - Ⓐ おろしにんにく 1/2かけ分
  - Ⓐ 塩コショウ……少々
  - Ⓐ ごま油……小さじ1
- キムチ……20g
- コチュジャン……15g
- 砂糖……小さじ1
- 酢・しょうゆ……小さじ各1/2
- サラダ油……小さじ2
- 韓国のり……お好みで

作り方

1. にらは3㎝切り、新玉ねぎは薄くスライスしにんじんは千切りにする。にらと新玉ねぎ、にんじん、もやしを一緒に茹でしっかり水分を切り、Ⓐで和えてナムルにする。
2. 豚肉は3㎝幅に切り軽く塩コショウをし、フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒めて取り出す。続いて卵を半熟目玉焼きにする。納豆は付属のしょうゆを混ぜておく。
3. コチュジャンに砂糖・酢・しょうゆを混ぜておく。
4. 玄米ご飯の上に、ナムル・納豆・キムチ・豚肉・目玉焼き・コチュジャンタレをのせ、すべてをしっかり混ぜていただく。お好みで韓国のりに包んで食べてもおいしい。

栄養価（1人分）

- エネルギー……529kcal
- たんぱく質……26.8g
- 脂質……20.4g
- 炭水化物……76.4g
- 食塩相当量……1.1g
- ビタミンB_1……0.6mg
- ビタミンB_2……0.5mg
- 食物繊維……8.5g

KEY食材：玄米

三大栄養素の代謝に必要なビタミンB群や食物繊維を豊富に含みます。主食を置き換えることで、減量中でも不足しがちな栄養素が摂取できます。玄米ご飯はレトルトパックを利用するのもいいですね！

Pep Up 聖隷健康保険組合
ウォーキングラリー開催

フランスとハリネズミのめがね

Les lunettes du hérisson en voyage

今回のウォーキングラリーは フランスを歩こう！

初めての方でも、楽しく歩けるウォーキングラリーです。是非お友達や同僚とチームを組んで物語を楽しみながら歩きましょう。
フランスと言えば、名所が沢山あります。凱旋門、エッフェル塔、ブローニュの森、そしてモン・サン・ミッシェルなどなど。
メガネを無くしたハリネズミ兄弟と共に楽しくフランスを歩いてみましょう。もしかしたら名所たちがお話してくれるかもよ。

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 ポイント
1日平均 5,000歩以上　200 ポイント
1日平均 2,000歩以上　100 ポイント
※一日の上限は２万歩！
※Pepポイント付与予定時期　６月

参加は個人か個人＋チームでもＯＫ！
※チーム戦にも参加登録して目標を達成するとWでポイントゲット！
※歩数０歩はポイント付与されません！

貯めたポイントは
電子マネーや
欲しい商品と交換できる!

開催期間 4/24 THU ~ 5/23 FRI

エントリー期間 4/1 TUE ~ 4/23 WED

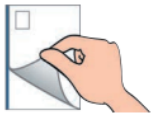
参加方法 Pep Up 内ウォーキングラリー特設ページより参加いただけます。

※ チームの新規作成・参加は申込期間中のみ可能です。申込期間を過ぎると作成・参加とも行えません。

参加にはペップアップへの登録が必要です！

1 お届けした登録案内通知をご用意ください。

OR



再発行の場合は圧着ハガキ

2 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

●前回解答　1,375円

けんぽだより4月号／2025年4月発行／85号
発行／**聖隷健康保険組合**　〒430-0946　浜松市中央区元城町218-26　聖隷ビル2F　TEL 053-413-3323　FAX 053-413-3324
https://www.seireikenpo.or.jp　✉ kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp