

聖隷 けんぽだより

SUMMER 2025
夏
No.86

聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピです！



料理

夏野菜たっぷり ポークビーンズ

レシピの
作り方は
P.7に！



今回の
担当

高齢者公益事業部
浜名湖エデンの園
白柳 紗知子

Contents

- 2024年度決算のお知らせ 2
[重要] 「特別な料金がかかりますけど先発医薬品でいいですか？」
- 聖隷健保からのお知らせ 3
マイナンバーカードには有効期限があります！/
被扶養者の資格確認調査／秋のウォーキングラリー開催予告
- 保健師だより 4
加齢男性性腺機能低下症候群を知ろう／ファミリー健康相談
- 食育レシピで作ってみた！／2024年度保健事業報告 5
- みんなで食育 6
- ウォーキングラリー開催報告／いきいき聖隷人 8



いきいき聖隷人
奥山 崇史さん

裏表紙を
見てね！



聖隷健康保険組合

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



決算のお知らせ



保険料収入の増加に比べて、保険給付費及び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



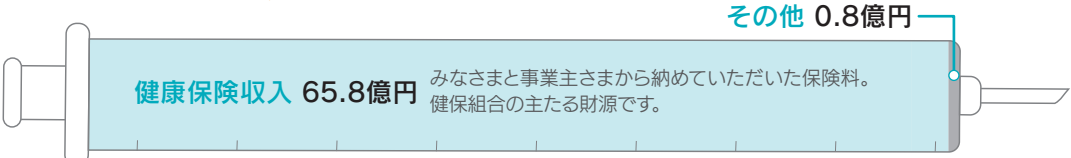
一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 13,202人(うち短時間労働者300人)
[男性 3,600人 女性 9,602人]
- ◆被扶養者数 5,456人
- ◆扶養率 0.41人

- ◆平均年齢 41.55歳
[男性 42.02歳 女性 41.38歳]
- ◆平均標準報酬月額 366,591円
- ◆総標準賞与額 12,991,597千円

一般保険料率 (事業主 4.960%)
9.72% (被保険者 4.760%)

経常収入
合計 66.6億円



経常支出
合計 69.9億円



介護勘定

収入

科目	決算額(億円)
介護保険収入	7.0
繰越金	2.0
合計	9.1

支出

科目	決算額(億円)
介護納付金	6.3
合計	6.3

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 7,140人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 6,477人
- ◆平均標準報酬月額 388,607円
- ◆総標準賞与額 7,286,413千円

介護保険料率 (事業主 0.95%)
1.9% (被保険者 0.95%)

※端数処理により合計が合わない場合があります。

処方薬局で

「特別な料金(選定療養費)がかかりますけど先発医薬品でいいですか?」と聞かれたことがある方は要注意!

重要

その場合、**選定療養費分は職員互助会に請求をしても給付されません。**

ジェネリック?
それはいつもの薬と違うの?(動画)

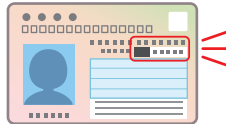
詳しくは「けんぽだより 2025年2月号」P.3へ

マイナンバーカードには有効期限があります！

◆有効期限にご注意ください！

マイナンバーカードの有効期限は発行日から成人は10回目、未成年者は5回目の誕生日まで
電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。



有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

◆有効期限切れ前にお知らせがあります！

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できます。お住まいの自治体ですみやかに更新してください。

お問い合わせ先

マイナンバー
総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30

※年末年始（12月29日から1月3日）を除く



マイナンバー
カードの
申請方法は
こちら



電子証明書の
有効期限は
こちらから

マイナポータル



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。

ご協力
お願いします

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



- ◆調査対象者の方には「被扶養者確認調書」が届きます（9月予定）。
- ◆確認調書の実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

聖隷健康保険組合

Pep Up ウォーキングラリー

開催期間 10月27日(月)~11月25日(火)

エントリー期間

10月1日(水)~10月26日(日)

ボブの宇宙への旅

Let's all walk in space together

開催予告
だよ

参加にはPep Up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

2.Pep Upの新規登録はこちら



OR



Pep UpログインURL

https://pepup.life/users/sign_up





2024年11月号、2025年2月号は女性のための健康コラムを掲載しましたが今回は男性の健康に着目しました。男性も更年期障害を発症することをご存知ですか？今回は加齢男性性腺機能低下症候群（LOH症候群）について泌尿器科専門の野畑先生より教えていただきました。

加齢男性性腺機能低下症候群を知ろう

（LOH症候群：Late Onset Hypogonadism）



聖隷予防検診センター所長 野畑 俊介 先生

中高年の男性で最近「眠れない」「何となく不調」「突然のほてりや発汗」などが気になる方はおられないでしょうか？もしかしたらLOH症候群かもしれません。

LOH症候群とは、男性の加齢やストレスに伴う男性ホルモン（テストステロン）低下による症候群です。テストステロンの低下が始まる40歳代以降、いつどの年代でも起こる可能性があります。

◆症状としては…

- 身体症状：筋力低下、疲労感、倦怠感、ほてり、発汗など。
- 精神症状：落ち込み、気分変調、不安、いらいら、不眠、集中力の低下、記憶力の低下など。
- 性機能症状：性欲低下、ED、射精障害など。



うつ病として治療されたり、加齢現象だからと放置されている場合も多いです。

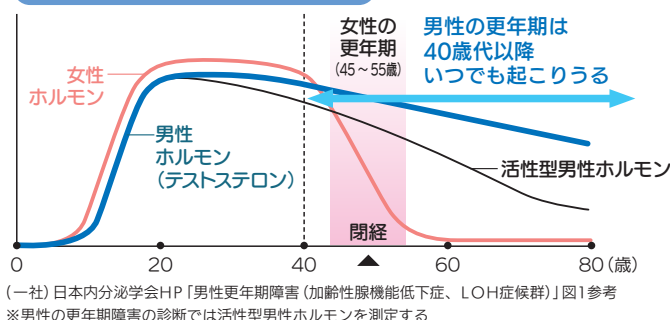
◆上記の症状などでLOH症候群を疑ったら？

泌尿器科を受診してください。最近では男性更年期外来やメンズヘルス外来などの専門外来を設けている医療機関もあります。

◆LOH症候群の治療はどうするの？

中心はテストステロン補充療法です（ただし禁

加齢と性ホルモン分泌の変化



忌事項もあるので慎重に確認します）。それ以外に漢方薬や症状に応じた薬（対症療法）を行います。

◆生活習慣に気を配りメタボ予防も！

喫煙、肥満、運動不足、過剰なストレス、多量の飲酒、不規則な生活などはテストステロンの低下につながります。

運動・食事に気を配りメタボリック症候群の対策を行い、禁煙、飲酒は適量までを意識し、今日からライフスタイルの改善に取り組みましょう！



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？

WEBでも相談を受け付けます！
ファミリー・ケア・ネットワーク



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！

「食育レシピで作ってみた!」

お食い初めのときです



夏野菜ジャージャー麺

けんぽだより 2024年8月号掲載

1歳9カ月の娘がいるので、豆板醤は使わずに減塩味噌だけを使用しました。娘は最近食べムラが激しく、食事を出しても全く食べないこともあります。最初は初めてみる料理に警戒して手を出しませんでした。しかし、一口食べると気に入ったようで手でつまんで食べてくれました。

聖隷富士健康診断センター 鈴木 春菜さん

娘さん、ジャージャー麺デビューの可愛いお写真(右)ですね。色鮮やかで美味しそうなジャージャー麺。夏野菜も食べてくれて良かったです。お子様の食事の悩みに対応できるメニューも今後検討しお力添えできたら嬉しいです。

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。



大きく
なつたよ

掲載された方には
1,000Pepポイント進呈

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



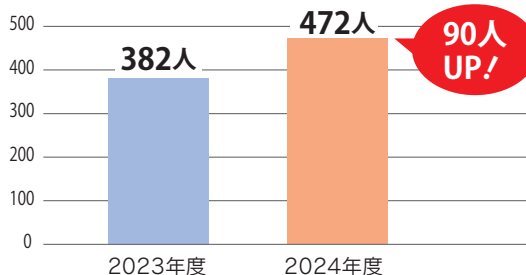
過去の「けんぽだより」
はコチラから

2024年度 保健事業 報告

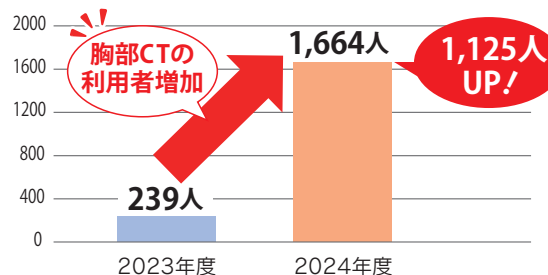
聖隷健保は2024年度に創立20周年を迎え、保健事業の特別企画として、被扶養者人間ドックや胸部CT検査無料キャンペーンを行い、多くの加入者にご利用いただきました。

【注意】
無料企画は、
2024年度のみ
となります。

35歳以上被扶養者 ドック受診者数



40歳以上被保険者 胸部CT 受診者数



人間ドックのメリットは、自覚症状がない病気の早期発見やメタボ予防です。

今年度まだ健診の予約をされていない方は、今すぐドックの予約を!!

また、胸部CT検査では、胸部レントゲンではわかりにくい小さな肺がんや肺気腫の有無を診断できます。前年度、胸部CT検査で再検査があった方は放置せず、必ず再検査を受けましょう!

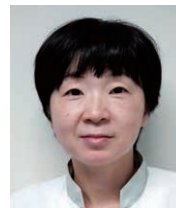
詳しくは、二次元コードの「聖隷けんぽからのお知らせ」よりご覧ください。





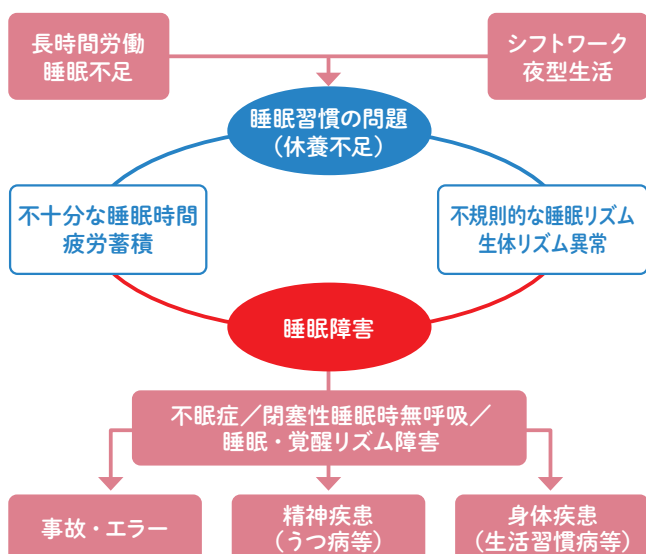
良質なねむりで 心身すこやかに

ご入居者から、落
ち着いて丁寧に見
えるように心がけて
います。



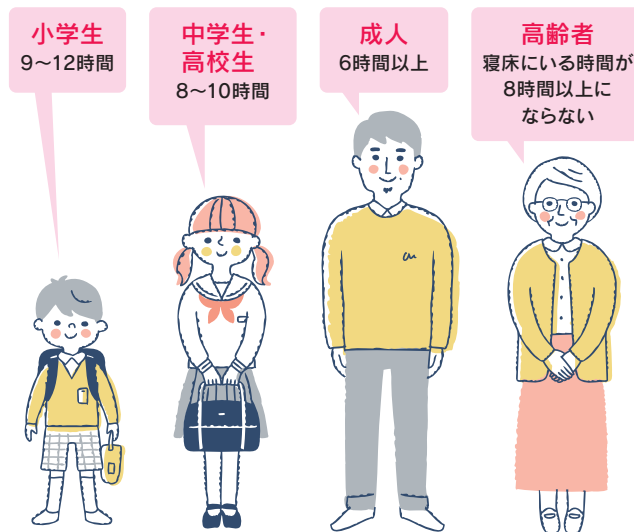
高齢者公益事業部
浜名湖エデンの園
白柳 紗知子

睡眠は健康の増進と維持に不可欠な休養活動です。睡眠不足は、日中の眠気や疲労による注意力や判断力の低下、心身（メンタル）の不調などさまざまな影響を及ぼします。睡眠の問題が慢性化すると、身体疾患や精神疾患の発生リスクの上昇や、疾患の悪化をまねくことがあります。そのため、日常的に十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことは極めて重要です。



健康づくりサポートネット（e-ヘルスネット）厚生労働省 睡眠問題と健康リスク

～理想の睡眠時間～



～良質な睡眠と疲労回復のために～

1 しっかり朝食を摂りましょう

朝食を摂らないと体内時計の後退（遅寝・遅起き化）につながり、寝つきが悪化します。

2 就寝直前の夜食や間食を控えましょう

就寝直前に夜食や間食を摂ると体内時計の後退につながり、翌朝の睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）や睡眠の質が低下します。

3 睡眠に影響を及ぼす嗜好品（カフェイン・アルコール）を控えましょう

就寝3時間前のアルコール摂取は睡眠を悪化させ、健康に有害な場合があります。

1日のカフェイン摂取は400mgを超えないようにしましょう。

主な食品のカフェイン含有量

コーヒー(200g)	80mg
カプチーノ(200g)	55mg
エスプレッソ(30g)	64mg
紅茶(200g)	44mg
ココア(200g)	34mg
緑茶(200g)	30mg
コーラ(350g)	38mg
エナジードリンク(250g)	80mg
ダークチョコレート(100g)	53mg

出典：Caffeine:EFSA estimates safe intakes(2015)

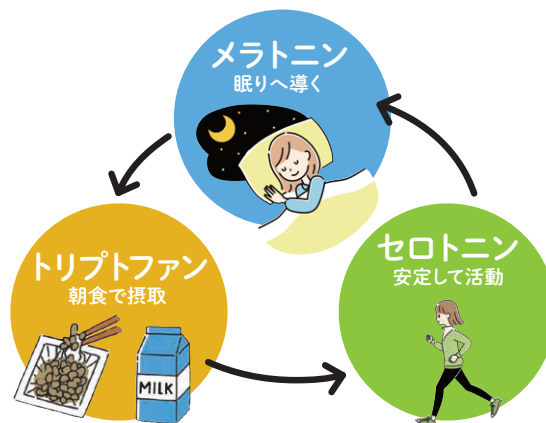


4 必須アミノ酸のトリプトファンが含まれる食材（肉・魚・大豆製品・乳製品）を多く摂りましょう

夜になると睡眠を促す睡眠ホルモンのメラトニンに変化します。

5 ビタミンB群（豚肉・レバーなど）を摂りましょう

たんぱく質・脂質・糖質の代謝を助ける働きや神経伝達物質のセロトニンの合成に関与しています。心身の回復におすすめです。





夏野菜たっぷりポークビーンズ

旬の野菜と豚肉・豆を煮込んでうま味と栄養がたっぷりの料理です。
冷やして食べてもおいしいので、暑い日でも食べやすい一品です。

●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
高齢者公益事業部
浜名湖エデンの園
白柳 紗知子

材料(2人分)

- ・豚薄切り肉…………… 50g
- ・ウインナーソーセージ
…………… 3本(40g)
- ・玉ねぎ 中1/4個(50g)
- ・茄子…中1/2本(80g)
- ・人参…小1/2本(50g)
- ・ズッキーニ
…………… 1/2本(100g)
- ・赤・黄パプリカ
…各1/4個(合計50g)
- ・南瓜…小1/8個(100g)
- ・オリーブオイル
…………… 大さじ1.5(15g)
- ・大豆水煮…………… 100g
- ・粉パセリ…………… 適宜
- ・粉チーズ…………… 適宜
- ・フランスパンお好みで

＜調味料＞

- ・水…………… 1カップ
- ・コンソメ…………… 1/2個
- ・トマト水煮缶 200g
- ・トマトケチャップ
…………… 大さじ1(15g)
- ・醤油…………… 小さじ2
- ・塩 小さじ1/2強(2g)
- ・コショウ…………… 少々

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切り、ソーセージは2cmの輪切りにする。
- ② 玉ねぎ・茄子・人参・ズッキーニ・パプリカは2cm角に切り、南瓜は3cm角に切る。
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れ弱火で熱し、①の豚肉とソーセージを炒める。
- ④ 肉に火が通ったら②の野菜と大豆水煮を加え炒め合わせ、水1カップとコンソメを入れ、中火の弱火にし蓋をして8～10分煮込む。(ときどきかき混ぜる)
- ⑤ 野菜がやわらかくなったらトマト水煮・トマトケチャップ・醤油を入れ、さらに蓋をして5～10分煮込み、最後に塩、コショウを入れ味を調える。
- ⑥ 器に盛り、粉パセリ、粉チーズを散らす。
お好みでパンと一緒にどうぞ。



KEY食材：大豆

「畑の肉」といわれる大豆は、肉や魚と同様に良質なたんぱく質が含まれています。眠りに導くメラトニンに変化する必須アミノ酸トリプトファンが100gあたりに1200mg含まれています。脂質の量は肉類より低くカロリー控えめなのが特徴です。



栄養価(1人分)

- ・エネルギー…………… 256kcal
- ・たんぱく質…………… 13.7g
- ・脂質…………… 12.9g
- ・炭水化物…………… 21.4g
- ・食塩相当量…………… 3.7g



聖隷健康保険組合

開催期間 2025/04/24～2025/05/23

ウォーキングラリー開催報告!!

- 参加者数……1,492名
- チーム所属者数……965名
- チーム数……127チーム
- 平均歩数……8,177歩/日

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。



元気な事業所、組合員を紹介していきます。あなたの知っている人が登場するかも。自薦・他薦もお待ちしています!

聖隷健保のウォーキングラリーに 2チームで参加しました



さくまの里
奥山 崇史さん



▲『なかつぽおおはし』から見たさくまの里

Q1 聖隷健保ウォーキングラリー開催期間中、 職場での様子はいかがでしたか

佐久間町のゆるキャラ「さくまる」にあやかり
SAKUMARU^{クラブ}CLUBとして「本気」と「ほどほど」
チームで参加しました。開催前は和気あいあいとメン
バー集めをしていましたが、いざ始まると両チーム
バチバチの競い合い!! (汗) 結果、チームランキング
も「本気」19位に対し「ほどほど」14位となぜか逆転!?
休憩中に施設周辺を歩く人(理事長)もいれば、雨の
日に施設内を歩く人の姿もあり、効果のほどは?

他施設の職員もチームに入ってくれたおかげで記
録も伸び、今日はどちらの順位が上か、誰がどれだけ
歩いたか、毎日大盛り上がりでした。



▲次回は10位以内を目指します!!

Q2 今後のSAKUMARU^{クラブ}CLUBの活動は何か企画 されていますか?または意気込みをどうぞ!

職員平均年齢が58歳で無理はできませんが(笑)
今後も楽しく健康づくりをしていきたいです。勝手な
こと言うとみんなに怒られますが、次回のウォーキン
グラリーでは10位以内を目指します!!!

※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 マイナンバーカードと電子証明書の成人の
有効期限はそれぞれ何回めの誕生日まで?

答 マイナンバーカード 回目 電子証明書 回目

〈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9月30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