

聖隸 けんぽだより

AUTUMN 2025
秋
No.87

聖隸の管理栄養士による食育記事とレシピです！

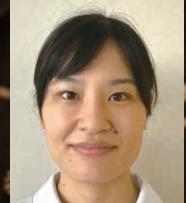


料理

キノコの味噌炊き込みごはん と切干大根の常備菜

レシピの
作り方は
P7に！

今回の
担当 聖隸健康診断センター
三ツ矢 有里



Contents	●聖隸健保からのお知らせ	2
	2025年12月2日から従来の保険証は使用できなくなります／ 被扶養者の認定基準が変わりました／ 被扶養者のインフルエンザ予防接種の補助申請	
●保健師だより	口コモを知る／こんなとき、こんな悩みはご相談ください！	4
●予告！ Pep Upやることチャレンジ／食育レシピで作ってみた！	5	
●みんなで食育	6	
●いきいき聖隸人	8	



裏表紙を
見てね！

いきいき聖隸人
芦田 和博さん



聖隸健康保険組合

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

2025年12月2日から 従来の保険証は使用できなくなります

電子証明書とマイナンバーカードの 更新をお忘れなく！

※2025年12月2日以降の喪失の場合、
保険証の返却は不要です。

マイナ保険証へ切り替えの経過措置期間も、いよいよ2025年12月1日までです！
まだマイナ保険証に切り替えていない方は、早めの切り替えをお願いします！
またマイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れ、そのまま3ヵ月が経過してしまうとマイナ保険証として利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新をしましょう。

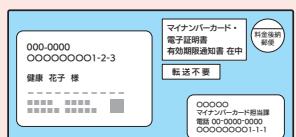
電子証明書の有効期限は5年！

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が期限切れを迎えるとされています。

有効期限の約3ヵ月前に、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きますので、窓口で更新手続きをしてください。

※ 有効期限切れから3ヵ月間は引き続きマイナ保険証で受診できますが、保険資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。
※マイナンバーカード本体も10年で更新が必要です（未成年者は5年）。

「有効期限通知書」が
届いたら、必ず確認して
ください！



②更新手続きの際はパスワードのご用意をお忘れなく！

有効期限が切れ、
3ヵ月が経過するとこんなことに…

病院・薬局のカードリーダーで
「失効しています」と表示され、
使えませんでした… どうしよう…



マイナ保険証がない人は
どうなるの？



マイナ保険証をお持ちでない方には
資格確認書を一括交付します

「資格確認書」は、原則として、被保険者からの申請により交付しますが、9月時点でのマイナ保険証が使える状況にない方には、健保組合で「資格確認書」を一括交付して配付します。

有効期限ってどこで確認できるの？

マイナンバーカードの有効期限

*発行から**10回目の誕生日**
(未成年者は5回目)まで



電子証明書の有効期限

*年齢問わず発行から
5回目の誕生日まで

マイナンバーカードの券面
に記載されています。記載が
ない場合はマイナポータル
からもご確認いただけます。

マイナポータル
はこちら



マイナ保険証を使ってみませんか?

マイナ保険証を持つていない方には資格確認書を送付しますが、資格確認書からマイナ保険証に切り替えをお願いします!

えつ!
資格確認書をもらえば、マイナ保険証はいらないのかと思った!

資格確認書にも有効期限があり、マイナ保険証にはさまざまなメリットがありますので、可能な限り早めにマイナ保険証のご準備を!



マイナンバーカードの申請方法



保険証利用登録の方法

令和7年10月から

被扶養者の認定基準が変わりました

被扶養者の認定基準について、19歳以上23歳未満の方（配偶者を除く）を対象として、年間収入要件が130万円未満から150万円未満に引き上げられました。



対象者	19歳以上23歳未満の方（配偶者を除く）※12月31日時点の年齢
収入要件	年収130万円未満 → 150万円未満
適用開始	2025年10月1日以降の認定から適用

※配偶者や上記以外の年齢層は、従来どおり「年収130万円（60歳以上または障害がある場合は180万円）未満」が基準となります。

被扶養者のインフルエンザ予防接種の補助申請



聖隸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

2025年度
被扶養者
インフルエンザ
予防接種

接種対象期間 2025年度内に接種したものに限る

申請期間 2026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。



口コモを知る

日常生活に支障はないと思っていても、実は口コモだったり、すでに口コモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上の口コモ該当者は約4,660万人^{*}と推計されていて、進行すると要介護リスクが高まることが知られています。将来の寝たきりを防ぐために、口コモ対策を始めましょう。

*Yoshimura,N.et al.J Bone Miner Metab 40(4),623-35,2022

口コモとは?

口コモティプシンドローム(略称“口コモ”)は、主に加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害がおこり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態のことをさします。

口コモには4つの兆候があることもわかつてきました。「階段の昇り降り」「急ぎ足での歩行」「休まず歩き続ける」「スポーツや踊り」の4つのうち1つでも困難になってきたと感じたら、口コモになるサインです。日ごろの運動や食事による改善、痛みがあれば医療機関への受診が必要です。

● 1つでも難しいと感じたら要注意! 4つの口コモサイン ●

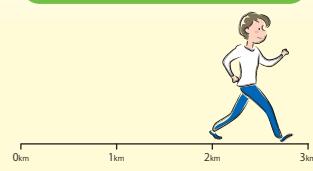
階段の昇り降り



急ぎ足での歩行



休まず歩き続ける



スポーツや踊り



食事で口コモを予防しよう!

歩行速度の低下は口コモサインのひとつです。実は、毎日摂取している食品の数が多いほど歩行速度が速く、歩行速度低下リスクの低いことが報告されています。表を参考に、毎日7点以上の食品をとることをめざしましょう。

7点以上を
めざそう!
合言葉は
「さあにぎやかに
いただく」



さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富	点
あぶら	適度な油脂分は細胞などをつくるのに必要	点
にく	良質なたんぱく源の代表	点
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富	点
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる	点
かいそう	低エネルギーでもミネラルと食物繊維が豊富	点
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン、ミネラルも含む	点
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる	点
だいす	たんぱく質のもとになる必須アミノ酸やカルシウムも豊富	点
くだもの	ミネラル、ビタミンが多く、食物繊維もとれる	点

ほとんど毎日とる場合: 1点、それ以下の頻度: 0点

ウォーキングラリーで歩くことも口コモ予防につながります!



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?

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



ファミリー健康相談の専用ダイヤルは配付した
『聖隸けんぽだより』をご覧ください。

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

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!

予告!

pepUp.

やることチャレンジ



1月頃開催予定!!

Pepポイント
チャンス

期間中、チャレンジするコース(目標)を選んで実行したらスタンプGET!



「食育レシピで作ってみた！」



きのこと根菜の豆乳みそグラタン

けんぽだより 2024年11月号掲載

過去のけんぽだよりの食育レシピを参考に
皆さん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。

『ただいまー。今日のご飯なあに～？』帰宅した子供たちの第一声です。

高校1年の長男は野球、小学5年の次男はサッカーをしており、夕方には毎日お腹ペコペコです。質より量といったメンズ達はいつもあつという間に食べ終わるため、里芋と蓮根は分量より多めに使用しました。次男はきのこと、小学2年の長女は豆腐が苦手ですが、大好きなグラタンで残さずきれいに食べてくれました。

松山エデンの園 食事サービス課 休場 尚子さん

子供たちが苦手な食材でもお母さんが作ってくれた大好きなグラタンを完食してくれて嬉しいですね。

旬のきのこと蓮根は食物繊維がたっぷりなので、少量でも満腹感を得ることができ、秋にお勧めのレシピですね。



／おいしかったよ／



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

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



聖隸の管理栄養士による
聖隸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。

血糖コントロールで 病気を予防しよう

高血糖の状態が続くと血管へのダメージが蓄積され、動脈硬化を進行させます。動脈硬化の進行は心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクを上げるため、血糖をコントロールすることは大切です。

血糖コントロールには肥満の予防と改善が重要です。こちらは4月号も参考にしてください。今回は食事のとり方を工夫して血糖をコントロールする方法をご紹介します。

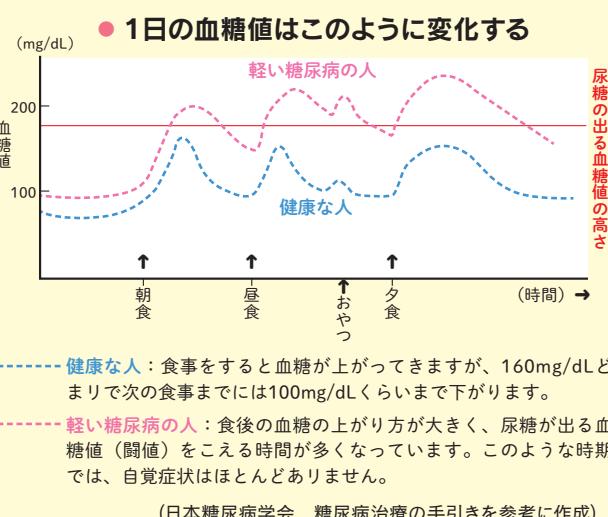
聖隸健康診断センター
三ツ矢 有里

血糖値とは？

血糖値とは、血液内のブドウ糖の濃度です。

通常、食事をして血液中にブドウ糖が増えると、血糖値が上がり、それに反応して膵臓からインスリンというホルモンが分泌されます。インスリンの働きによって血液中のブドウ糖が肝臓や筋肉の細胞に取り込まれることによって、血糖値が下がります。

血糖値は1日中変動し、健康な人では70~140mg/dL程度で維持されています。



インスリンの分泌不足や分泌されても十分に働かないことで慢性的な高血糖になるのが糖尿病です。血糖コントロールには食事の工夫が大切です。

血糖コントロールのポイントは「なにを」「いつ」「どのように」食べるかです

Point 1 「なにを」…主食・主菜・副菜をそろえる

基本は、主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事です。

日本料理では1汁3菜が基本と言われています



利用者に「行動を変えよう」と思ってもらえる保健指導を心掛けています。



が、丂など1品に盛り込まれているメニューでもバランスが良くなります。

例



ビビンバ



野菜たっぷりパスタ



ツナトマトトースト



Point 2 「いつ」…1日3食食べる

規則的に3食をとることが大切です。とくに朝食をしっかり食べることをおすすめします。

1日のうちの最初にとる食事（ファーストミール）で食物繊維を多くとると、食後の高血糖が抑えられるだけでなく、その数時間後になると2回目の食事（セカンドミール）でも血糖の上昇を抑えられる効果があるという「セカンドミール効果」も近年言われています。

★食物繊維をとることがおすすめ

- ・雑穀を加えて炊いたご飯や全粒粉パンにする。

米

もち麦や発芽玄米を混ぜる



パン

全粒粉パンやライ麦パンにする



- ・朝食に大豆製品や野菜、海藻を1品追加する。

休日にまとめて簡単な常備菜を作り置きしたり、普段の味噌汁に野菜や海藻などを追加したりすることもおすすめです。



Point 3 「どのように」…カーボラスト

野菜を先に食べることで食後高血糖を抑える「ベジファースト」は有名です。ただし、野菜に限らず、主菜を先に食べその後に炭水化物を多く含む主食を食べる場合でも食後高血糖は抑えられます。大切なのは「カーボラスト=血糖の上昇しやすい炭水化物を最後に食べる」です。

上手に血糖をコントロールして、健康的な生活を送りましょう！

キノコの味噌炊き込みごはんと 切干大根の常備菜

- 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
聖隸健康診断センター
三ツ矢 有里

材料(4人分)

- ・米 2合 (300g)
もち麦を混ぜてもよいです。
チチチ食感と食物繊維がUP!
- ・舞茸 1パック (100g)
- ・しめじ 1パック (100g)
- ・エリンギ 1パック (100g)
- ・糸こんにゃく 1/2袋 (100g)
- ・油揚げ 2枚 (60g)
- ・人参 小1/2本 (50g)
- ・鶏もも肉 1枚 (250g)

キノコの味噌炊き込みごはん

・醤油	大さじ1 (15g)
Ⓐ みりん	大さじ1 (18g)
└ 酒	大さじ2 (30g)
・味噌	大さじ2 (36g)
・すりごま	好みで
・葉ねぎ	好みで

作り方

- 舞茸・しめじは石づきを取り小房に分けておき、エリンギは親指大の乱切りにする。
- 糸こんにゃくはざくざくと切り、油揚げは2cm角に切る。人参は千切りにする。
- 鶏もも肉は余分な脂(黄色脂の部分)を取り、一口大に切る。
- Ⓐと炊飯用の水をすべて合わせて300cc(50cc減らしても可)にし、その中に味噌を溶き入れる。
- 炊飯器に米・鶏肉・糸こんにゃく・油揚げ・人参・きのこのせⒶの合わせ水を入れる。(全体をかき混ぜないこと)
- ⑤⑥を炊飯し、炊きあがったら混ぜ合わせ器に盛り、すりごま・小口切りにした葉ねぎをお好みで散らす。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 480kcal
- ・たんぱく質 20.9g
- ・脂質 13.8g
- ・炭水化物 69.2g
- ・食塩相当量 1.2g
- ・食物繊維 4.1g



切干大根の常備菜

材料(4人分)

- ・切干大根 40g
- ・カイワレ大根 1パック
- ・シソの葉 10枚
- ・なめ茸 80g
- ・七味唐辛子 お好みで

作り方

- 切干大根はもみ洗いし、水をかえて10分浸けて戻した後、しっかり水分をしぼり食べやすい大きさに切る。
- カイワレ大根は根本を切り落とし半分の長さに切り、シソの葉は千切りにしておく。
- ①、②をなめ茸で和える。
- 好みで七味唐辛子を和える。

カイワレ大根・シソの葉のほか、旬のほうれん草などでもOK。

栄養価(1人分)

- ・エネルギー 45kcal
- ・たんぱく質 1.9g
- ・脂質 0.2g
- ・炭水化物 10.7g
- ・食塩相当量 0.9g
- ・食物繊維 3.2g

KEY食材: 切干大根

切り干し大根は、食物繊維が豊富に含まれています。大根を乾燥させることで甘みが増し、うま味と栄養価が凝縮しています。



One Teamを目指してリレーマラソン+BBQ大会!

聖隸横浜病院
副院長

芦田 和博さん

Q1 活動の内容を教えてください。

チームでハーフマラソン（21km）を走ってタイムを競うリレーマラソン大会（6/22実施 アミノバイタルpresents エンジョイリレーマラソン（初夏）@多摩川）です。1チームは何名でも構いませんし、走る距離も均等にする必要がなく、今回は1周1kmの周回コースでしたが、例えば2周して交代し、また襷をもらって走ることも可能です。男女、年齢関係なくチームを構成できますので、みなで襷をつなぐことを目的とした大会です。当院からは5チーム（32名）のランナーと応援者に参加いただきました。平均して男性が一人4～7km、女性が2～3kmくらい走ったかと思います。そしてそのあとは特注の厚切り牛タンなどを用意してBBQ大会を開催してお互いの頑張りを讃えました。

Q2 どうしてそのイベントに参加しようと思われたのですか？

たとえば球技は、ちょっとした大会であっても経験者が有利になりますが、少しの距離を走るだけなら誰でもできますよね。駅やバス停、寝坊して職場（？）まで走ったことは誰でもあるかと思います（笑）。タイムを競ううで競いませんから、誰でも参加できます。周回コースなので、何周もする中で、チームの仲間がみなさんで応援してくれます。襷をつないだ時の達成感は、仲間意識醸成とともにちょっとした成功体験にもなりますので、心身ともに元気になると思います。それは仕事にもいい影響を及ぼすと思って大会参加を企画しました。いい汗かいて、その後に美味しいBBQを食べたらみな仲間になりますしね。私自身院内の様々な部署に声掛けして多くの方に参加してもらいました。BBQには友情出演で院内レストランVIOLAのオーナーシェフにも参加してもらいましたが、さすがプロの焼くBBQは格別でした。



※聖隸健保の「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。



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 加齢による影響で骨や筋肉、関節、神経などの運動器に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった移動機能が低下した状態の略称は何というでしょうか？

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（よかつた記事、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12月31日（水）

※クイズの応募いただいた個人情報は、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 「10」と「5」