

# 聖隷 けんぽだより

AUTUMN 2025  
**秋**  
No.87

聖隷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 聖隷健康診断センター  
三ツ矢 有里

Contents	● 聖隷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 ロコモを知る／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
	● いきいき聖隷人..... 8



いきいき聖隷人  
芦田 和博さん

裏表紙を  
見てね！



聖隷健康保険組合

<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カ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。

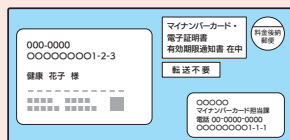
## 電子証明書の有効期限は5年！

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カ月前に、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カ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！



⑩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カ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？

う～ん



## 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。



# マイナ保険証を使ってみませんか？

マイナ保険証を持っ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！

えっ！  
資格確認書をもたえるなら、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 → <b>150万円未満</b>
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

**接種対象期間** 2025年度内に接種したものに限り

**申 請 期 間** 2026年5月31日

2025年度  
被扶養者  
インフルエンザ  
予防接種

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。



# ロコモを知る

日常生活に支障はないと思っていても、実はロコモだったり、すでにロコモが進行していたりすることがあります。現在、国内40歳以上のロコモ該当者は約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、ロコモ対策を始めましょう。

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

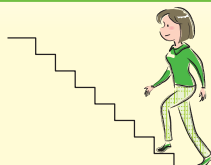
ロコモとは？

ロコモティブシンドローム（略称“ロコモ”）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。

ロコモには4つの兆候があることもわかってきました。「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、ロ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つのロコモサイン

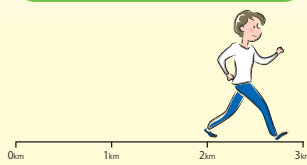
階段の昇り降り



急ぎ足での歩行



休まず歩き続ける



スポーツや踊り



## 食事でロコモを予防しよう！

歩行速度の低下はロ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
だいず	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		点

ウォーキングラリーで歩くこともロ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



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！



# 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!



植物あるいは卵が  
ランダムに設定され  
日々成長

期間中達成基準を  
満たすと  
ポイント付与

みんなでコツコツ、  
食事や運動、睡眠などに  
とりくんでみましょう



～やることチャレンジなぜやるの?～



## 「食育レシピで作ってみた!」



### きのこ根菜の豆乳みそグラタン

けんぽだより 2024年11月号掲載

『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、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。

旬のきのこや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。



／おいしかったよー／

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。



過去の「けんぽだより」  
はコチラから



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](mailto:kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp)

掲載された方には  
1,000Pepポイント進呈



# 血糖コントロールで 病気を予防しよう

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。



聖隷健康診断センター  
三ツ矢 有里

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。

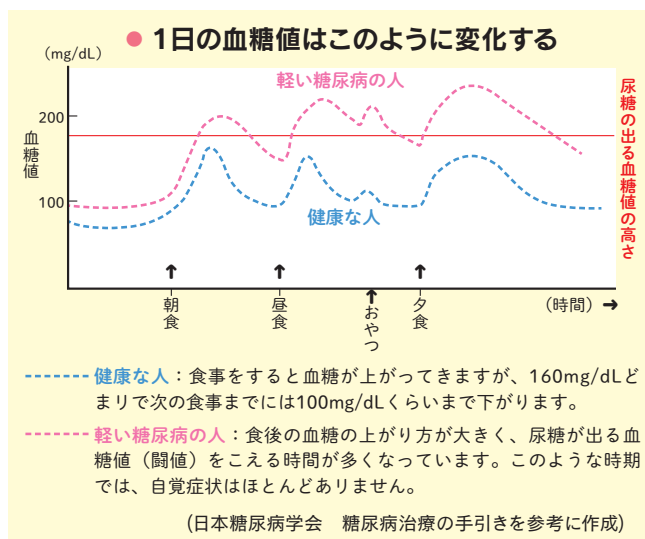
血糖コントロールには肥満の予防と改善が重要です。こちらは4月号も参考にしてください。今回は食事のとり方を工夫して血糖をコントロールする方法をご紹介します。

## 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



が、丼など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、その数時間後にとる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！



- 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  
聖隷健康診断センター  
三ツ矢 有里

# キノコの味噌炊き込みごはんと 切干大根の常備菜

実りの秋、新米の季節、肌寒くなり「炊き込みご飯」が食べくなる時期です。

今回は具沢山の炊き込みご飯をメインに、カーボラストになるよう簡単な副菜を添えたメニューを紹介します。副菜は、火を使わず手軽に作ることができます。常備菜として、たっぷり作り、朝食に利用することもおすすめです。

## 材料(4人分)

- 米……………2合 (300g)  
もち麦を混ぜてもよいです。  
プチプ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)
- A みりん……………大さじ1 (18g)
- 酒……………大さじ2 (30g)
- 味噌……………大さじ2 (36g)
- すりこま……………お好みで
- 葉ねぎ……………お好みで

## 作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 鶏もも肉は余分な脂(黄色脂の部分)を取り、一口大に切る。
- 4 A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。
- 5 炊飯器に米・鶏肉・糸こんにゃく・油揚げ・人参・きのこのせ4の合わせ水を入れる。(全体をかき混ぜないこと)
- 6 5を炊飯し、炊きあがったら混ぜ合わせ器に盛り、すりこま・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



## 作り方

- 1 切干大根はもみ洗いし、水をかえて10分浸けで戻した後、しっかり水分をしぼり食べやすい大きさに切る。
- 2 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。
- 3 ①、②をなめ茸で和える。
- 4 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。

## 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

### 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！

聖隷横浜病院  
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ったのですか？

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がちですが、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）。タイムを競うよ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、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れると思います。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、そのあとに美味しいBBQを食べたらみな仲間になりますね。私自身院内の様々な部署に声掛け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。



▲チームの声援を受けてゴール！

## Q3 イベントに参加された感想は？

写真がすべてを物語っていると思います（笑）。夏の暑い中での大会でしたが、走り終わった後の皆さんの笑顔はとても素敵、最高でした。特に当科の医師は当直業務など事前に用事がある人以外全員が参加しましたが、普段清ました顔をして歩いている（笑）医師がきつそうな顔して走っている姿はなかなか見る機会もないかと思います。こういった姿を見て、平易に応援できることから職種間の距離が狭まると思いました。緊張感の発生する院内急変時などでも肅々とチームで対応できる素地につながると思います。

## Q4 活動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！

実はこのリレーマラソン大会+BBQはコロナ前までは毎年当科主催企画で行っていました。コロナが明けてようやく再開となりましたが、この間、飲み会も減少し、多くのスタッフと触れ合う機会は時代的背景もあって少なくなっています。昨年4月の「膠漆之心」に青木理事長も執筆されていましたが、昔は1泊の病院旅行、医局旅行などもありましたからね。一方、患者さんという人間相手の職業であり、また今はチーム医療の時代ですから、みなで仲間になって同じ方向を向いて笑顔で仕事をするようになる機会はこれからもより一層大切になると考えています。やはり医療者に笑顔が多くみられないと、患者さんに陽の風は起こせませんから。

当科はこれまでも花見、リレーマラソン大会+BBQ、120名規模の大忘年会など様々な催しを企画していますが、これからもより聖隷横浜病院がOne Teamとなれるよう尽力していきます。



## 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のでしょうか？

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12月31日（水）

※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 「10」と「5」