

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



聖隷の管理栄養士による食育記事とレシピです！



料理

## ぶりのパン粉焼 ～カレー風味～

レシピの  
作り方は  
P7に！



今回の  
担当

聖隷佐倉市民病院  
栄養科  
秦野 真希

### Contents

- 聖隷健保からのお知らせ  
整骨院・接骨院で健康保険が使えない!?/  
2026年4月分より「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります…… 2
- 花粉症のセルフケア …… 3
- 保健師だより「眼精疲労対策」 …… 4
- 食育レシピで作ってみた／3分で学べる！骨粗しょう症／ファミリー健康相談 …… 5
- みんなで食育 …… 6
- いきいき聖隷人 …… 8



いきいき聖隷人  
高見 剛史さん

裏表紙を  
見てね！



聖隷健康保険組合

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

# 健康保険の適用範囲は限られています

接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

## 健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな  
骨折※ 脱臼※  
打撲 捻挫 肉離れ

※応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。

⑧上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。

## 健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

例

- 単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
- スポーツ後の筋肉疲労
- 病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み …など



3カ月以上にわたって症状の改善がみられない方へ  
医師による治療が必要な傷病も懸念されます！

重症化をふせぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をお勧めします。

## 2026年4月分より「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります



「子ども・子育て支援金制度」は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯のしくみです。

2026年4月分保険料（5月納付分）より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます

### 開始時期は？

事業主

被保険者

支援金を納付

健保組合等

支援納付金を納付

国

### 支援金額は？

標準報酬月額 × 支援金率<sup>\*</sup>

※「支援金率」は、令和8年度からスタートし、2028年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。国が一律の支援金率を示すこととなっています。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.4%・折半負担の場合  
30万円×0.4%=1,200円/月  
(事業主負担600円：被保険者負担600円)

### 支援金の使い道は？

支援金を財源として、国がこども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。「加速化プラン」とは、我が国の少子化対策を促進するための施策です。

- ◎妊婦のための支援給付(2025年度から制度化)
- ◎出生後休業支援給付(2025年度から実施)
- ◎育児時短就業給付(2025年度から実施) など

# 花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています\*。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。OTC薬\*も多種類販売されていますので上手なセルフケアを心掛けましょう。

\*出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

\*OTC医薬品とは…ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。「Over The Counter」の略

## OTC医薬品 を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選べるのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

## 日常生活で行う花粉症対策

### 1 花粉症情報をこまめにチェック

飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

※2026年1月頃情報提供開始



### 2 服装は花粉が付きにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。



### 3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約1/3～1/6に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。



### 4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御力パー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。



### 5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリンを塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。



薬を飲むことをがまんしていると粘膜の炎症が進行して悪化しちゃうよ。つらくなる前に、早めに市販薬（OTC医薬品）を活用することも選択肢の一つにしてみてね！

セルフメディケーションの解説動画



[http://douga.hfc.jp/imfine/stock/23\\_04.html](http://douga.hfc.jp/imfine/stock/23_04.html)

デジタル機器で酷使している目をいたわろう

# 眼精疲労対策



生活から手放せなくなっているスマートフォン、パソコン、そしてゲームなどのデジタル機器。目を酷使する環境になっています。目の疲れは全身の不調にもつながるため、早めに眼精疲労対策をしましょう。

## 目のしょぼしょぼ、白目の黄ばみや充血に注意

よく睡眠をとっているはずなのに、目がしょぼしょぼする、白目の黄ばみや充血、目の乾きなどを感じたら、目を酷使しすぎているのかもしれません。早めに眼科で目の状態をチェックしてもらいましょう。症状が悪化すると眼精疲労となり、頭痛や肩こり、首の痛みなどの原因にもなっていきます。

## 最近多いコンタクトレンズのトラブル

コンタクトレンズをつけている時間が長すぎると、目の疲れやトラブルの原因になります。ネットショッピングでレンズを気軽に買えるようになっていますが、半年に1回は眼科で検診を受けたいほうがいいでしょう。

## パソコンとの距離は約50~70cmに

パソコンと適切な距離をつくることで目の疲れを抑えられます。パソコンとの距離は顔からモニターまでの距離が約50~70cmが理想的です。座った状態で手を伸ばした距離が目安です。今、どんな距離ですか？



## こんな症状は眼精疲労かも？

- 目がしょぼしょぼする
- かすんで見える
- 夕方になるとスマホの画面が見えにくい
- 目の奥が痛い
- まぶたがけいれんする
- 目が充血する
- 目が乾く
- 涙が出る
- 肩こりがひどい
- 頭痛
- 吐き気を感じる
- 目が重たい
- 白目が黄ばんでいる
- 暗いところだと見えにくい

## 酷使している目をいたわるケア

### ● 目の筋肉ストレッチで緊張をやわらげる

目のピント調節をしているのが水晶体を囲む毛様体筋。パソコン作業で近くを見ているときは毛様体筋が緊張状態になっています。

パソコンや手元の作業している視線を、壁や窓の外など遠くの物に10~20秒程度移してみましょう。窓の外など遠くを見ているときは毛様体筋の緊張がゆるんでいる状態になります。



### ● 目を温める

作業の休憩時やバスタイムにホットタオルで目を温めましょう。血流がよくなり、リラックス効果もあります。まつ毛の上下の生え際には皮脂腺(マイボーム腺)があり、まばたきのたびに涙の成分に油膜をつくり、涙の蒸発を防いでくれています。加齢に伴いマイボーム腺は詰まりやすくなりますが、温めることで詰まった脂が溶け、その融点は約40℃といわれています。約40℃で目を温めるのがおすすめです。



眼科での検診も重要ですが、人間ドックでは眼底・眼圧検査の詳細検査を受けることができます。人間ドックは年度に1回補助がありますのでぜひとも受診を！

※34歳以下は互助会へ申請が必要です。  
※職場に人間ドック受診の報告が必要となる場合があります。

詳しくはこちら



# 「食育レシピで作ってみた！」



## 鯖缶と切干大根のサラダ

けんぽだより 2025年2月号掲載

切り干し大根のサラダを子どもと一緒につくってみました。切り干し大根は煮物しか作ったことがなかったのですが、サラダにするとたくさん食べることができますね。サバ缶が家になかったので、多少栄養価は下がりますがツナにし、ラディッシュはトマトにしました。食べやすいお味になったのか子どももパクパク食べてくれました。

※木のプレートは「富士ひのき製の丸平ボード」というもので夫が制作しました

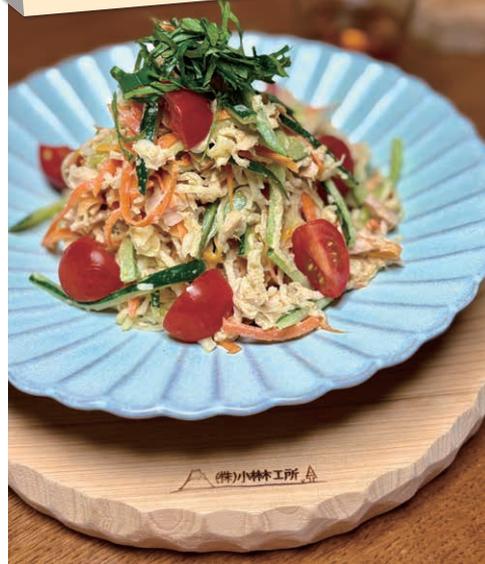
聖隷富士健康診断センター 保健師 小林 友紀さん

おうちにある食材を活用しお子様と一緒に作って頂きありがとうございます。お子様の素敵な笑顔から美味しさが伝わってきます。旦那様の制作したプレートとともに盛り付けも色鮮やかできれいですね。



／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

掲載された方には1,000Pepポイント進呈

← 投稿はこちら [kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp](mailto:kenpo-moushikomi@sis.seirei.or.jp)

骨ケア  
してる？

## 3分で学べる！ 骨粗しょう症

※2026年7月末まで視聴可能



動画はこちらから！



コンパクトで  
わかりやすい動画を  
みてね♪



ご意見・ご感想は  
こちらのアンケートへ

## 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！



# 腎臓を守るための食事

1人ひとりの食生活に合わせ、寄り添った栄養指導ができるように、日々経験を積んでいます。



聖隷佐倉市民病院  
栄養科  
秦野 真希

## 慢性腎臓病(CKD)の食事のポイント

腎臓の機能が低下すると、「慢性腎臓病(CKD)」と言われる状態となります。慢性腎臓病は腎臓の機能によって5つの段階に分けられます。そのステージによって、食事制限の内容も変わってきます。そのため、1人ひとりの腎臓の機能に応じた食事制限が必要になります。

慢性腎臓病の食事療法のポイントは大きく分けて5つあります。

- ①塩分制限 (3~6g)
  - ②適切なたんぱく質を摂る
  - ③適切なエネルギーを摂る
  - ④カリウム制限 (※必要な方)
  - ⑤その他 (水分・血糖など)
- ②~⑤は個人に合った適切な量を摂る必要があります。  
今回は塩分制限について詳しく説明します。



ステージ (GFR)	エネルギー (kcal/kgBW/日)	たんぱく質 (g/kgBW/日)	食塩 (g/日)	カリウム (mg/日)
ステージG1 (GFR≥90)	25~35	過剰な摂取をしない	3 ≦ <6	制限なし
ステージG2 (GFR60~89)		過剰な摂取をしない		制限なし
ステージG3a (GFR45~59)		0.8~1.0		制限なし
ステージG3b (GFR30~44)		0.6~0.8		≦ 2000
ステージG4 (GFR15~29)		0.6~0.8		≦ 1500
ステージG5 (GFR<15)		0.6~0.8		≦ 1500

エネルギーや栄養素は、適正な量を設定するために、合併する疾患(糖尿病、肥満など)のガイドラインなどを参照して病状に応じて調整する。性別、年齢、身体活動度などにより異なる。

体重は基本的に標準体重 (BMI=22) を用いる。

(慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版より改変)

## 上手に減塩するために

腎機能が低下している方は「1日塩分6g未満」が減塩目標となります。

### ・塩分の多い食品に気をつける

練り製品や加工食品、漬物・佃煮類には塩分が多く含まれています。毎食塩分の多い食品が多くならないように注意しましょう。

例)

ちくわ1本 1.4g	ウィンナー1本 0.5g	梅干し1個 1.8g	海苔の佃煮10g 0.6g



### ・調味料は「かけるよりつける」

揚げ物にソースをかけると衣に染みてととんと濃い味になってしまいます。

調味料は小皿に出してつけながら食べることで量を減らせます。



汁は残そう

### ・麺類や汁物は要注意

うどんやラーメンなどの汁の多い麺類は、汁ですべて飲んでしまうと1杯5g以上の塩分を摂取してしまいます。汁を残すことで半分の塩分をカットすることができます。

また、味噌汁やスープも塩分が多く含まれます。1日1杯が目安です。



### ・外食や弁当の利用

外食をする際は、丼ものより定食を選び、漬物や味噌汁を残すことで塩分を減らせます。お寿司のガリ、カレーの福神漬、牛丼の紅しょうがにも塩分が多く含まれます。弁当を購入する際はついてくる漬物を残しましょう。

また、外食や弁当はメニューや成分表示に塩分量が書いてあるため、表示を確認しましょう。



### ・味付けのポイント

酸味には塩味を強く感じさせる効果があり、薄味でもおいしく食べられます。

香辛料は香りが良く、舌への刺激もあるため、薄味でもおいしく食べることができます。

だしのうまみを利用することで薄味でもおいしく食べることができます。市販の粉末だしには塩分が含まれているため、減塩タイプや食塩無添加のものを選ぶと良いでしょう。また、ナッツ類は香りも食感も良く、薄味でも満足感があります。

慢性腎臓病はステージや検査データによって食事制限の内容が個人個人で大きく変わります。自己判断での食事制限は危険です。制限内容は主治医・管理栄養士にご確認ください。



- 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  
聖隷佐倉市民病院  
栄養科 秦野 真希

# ぶりのパン粉焼 ～カレー風味～

香辛料を使用することで薄味でも香りよく、パン粉を使用することでサクサクとした食感を楽しめるメニューを考えました。

## 材料(2人分)

- ・ブリ……………2切れ
- ・塩…少々(臭み出しの下処理用)
- ・カレー粉……………小さじ1
- ・卵……………小1個
- ・パン粉……………大さじ4
- ・粉チーズ……………大さじ1
- ・粉パセリ……………適量
- ・オリーブオイル……………大さじ1.5

## 〈付け合わせ〉

- ・レタス……………2枚
- ・ミニトマト……………4個
- ・レモン……………1/4個

## 作り方

- 1 ブリの両面に軽く塩を振り10分ほど置き、表面に出た水分をキッチンペーパーで拭き取る。
- 2 ①のブリ全体にカレー粉をまんべんなくしっかりつける。
- 3 溶いた卵を②の全体につけ、パン粉・粉チーズ・粉パセリを混ぜ合わせたものをしっかりつける。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイルを入れてなじませ、中火で両面がきつね色になるまで焼く。
- 5 付け合わせにレタス1枚・ミニトマト2個・1/8にカットしたレモンを盛り付ける。



## KEY食材：ブリ

冬のブリは「寒ブリ」ともいわれ、脂がよくのっておいしく食べられます。旬の食材は少ない調味料でもおいしく食べることができます。上手に減塩するために、旬の食材を取り入れて調理してみてください。



## 栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………444kcal
- ・たんぱく質……………27.3g
- ・脂質……………32.2g
- ・炭水化物……………7.6g
- ・食塩相当量……………0.4g
- ・カリウム……………580mg



# 2025年度秋のウォーキングラリー開催報告!!

●開催期間… 2025/10/27～2025/11/25 ●平均歩数… 8,472歩/日  
●参加者数… 1,478名 ●チーム数… 170チーム ●チーム所属者数… 1,190名

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。



## いきいき聖隷人

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・他薦もお待ちしております!

# ウォーキングラリーに命をかけた者たちの 壮絶な戦いの記録

秋のWRチーム  
ランキング1位!

「チーム中智記念の復讐」  
保健事業部 運営管理センター  
高見 剛史さん



元同僚3人と、謎のメンバー（公開チームのため）を加えて、「健康のためなら命はいらない」をモットーに、「全期間1日ひとり2万歩」を目指しました。途中高熱を出すなどのトラブルにより、目標未達成ながら、一昨年に続いて、チーム1位を達成しました。

### メンバー紹介



**tomo.n**  
しなやかな足取りはだれにも止められない!



**たかみい**  
WR前に階段から落ちて肉離れしたり高熱にも屈せず、松葉杖で歩き続けた不屈の男



**吉田柴犬**  
ボールを手に老体に鞭打ち歩く姿はまさに忠犬



**なぞの賢者**  
歩数を稼ぎ計り知れない力を秘めている

### 勝利への道は苦難の連続

歩きすぎて膝を傷める  
高すぎる目標のせいで  
膝を傷めた。  
まさに本末転倒。



AM5時過ぎから  
1時間歩かないと  
2万歩はいかない。



家庭より  
ウォーキングを優先  
家の引っ越し作業より  
歩くことを優先し  
妻から指摘された。

ウォーキングラリーでの  
無理のしすぎは厳禁です!  
楽しく取り組みましょう



### 2万歩の壁をどのようにして超えたのか

#### テクノロジーの活用

スマホからApple Watchなどのウェアラブルデバイスに変更し歩数管理に役立った。

#### 仲間とのコミュニケーション

3名は知り合いだったのでグループLINEで励ましあいお互いの苦しみを共有。

※PepUpにチャット機能はありません

#### 自発的な参加

誰にも強制されず自分たちの意思で取り組んだことが最大のモチベーションとなった。

#### 隙間時間の活用

子どもの部活動の送迎の合間にも歩数を稼いだ。

今回は「2万歩の達成感より、10年後も自分の足で歩ける安心感」を目標に楽しく参加したいです。

### クイズをどうぞ!

『けんぼだより』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** 病院に行かなくてもドラッグストアで購入できる医薬品のことを〇〇〇医薬品という。〇〇〇に入るアルファベットは?

**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『けんぼだより』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〉2026年3月20日(金)

※クイズの応募でいただいた個人情報(賞品の発送、『けんぼだより』の企画等で参考にさせていただきます)は使用しません。

応募はこちらから

●前回解答 □口モ