

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 ごま入り卵の 具たくさんサンド

レシピの
作り方は
P.7に！



今回の
担当

浦安市特別養護老人ホーム
ケアサービス課
野田 博晃



Contents

- 2026年度 予算のお知らせ 2
- 聖隷健保からのお知らせ
2026年度聖隷健保の保険料率/Pep Up登録のお願い/
被扶養者であるお子さまが就職された皆さまへ 3
- 保健師だより
2026年度保健事業のご紹介 4
Pep Upウォーキングラリー開催予告 5
- みんなで食育 6
- いきいき聖隷人 8



裏表紙を
見てね！

いきいき聖隷人
金澤 伸晃さん



聖隷健康保険組合

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

聖隷健康保険組合理念「加入者一人ひとりが心身ともに健康であることに全力を尽くす」

予算のお知らせ

聖隷健保の2026年度予算では、高齢者支援金が26.9億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「加入者一人ひとりが心身ともに健康であることに全力を尽くす」ことを実践してまいります。



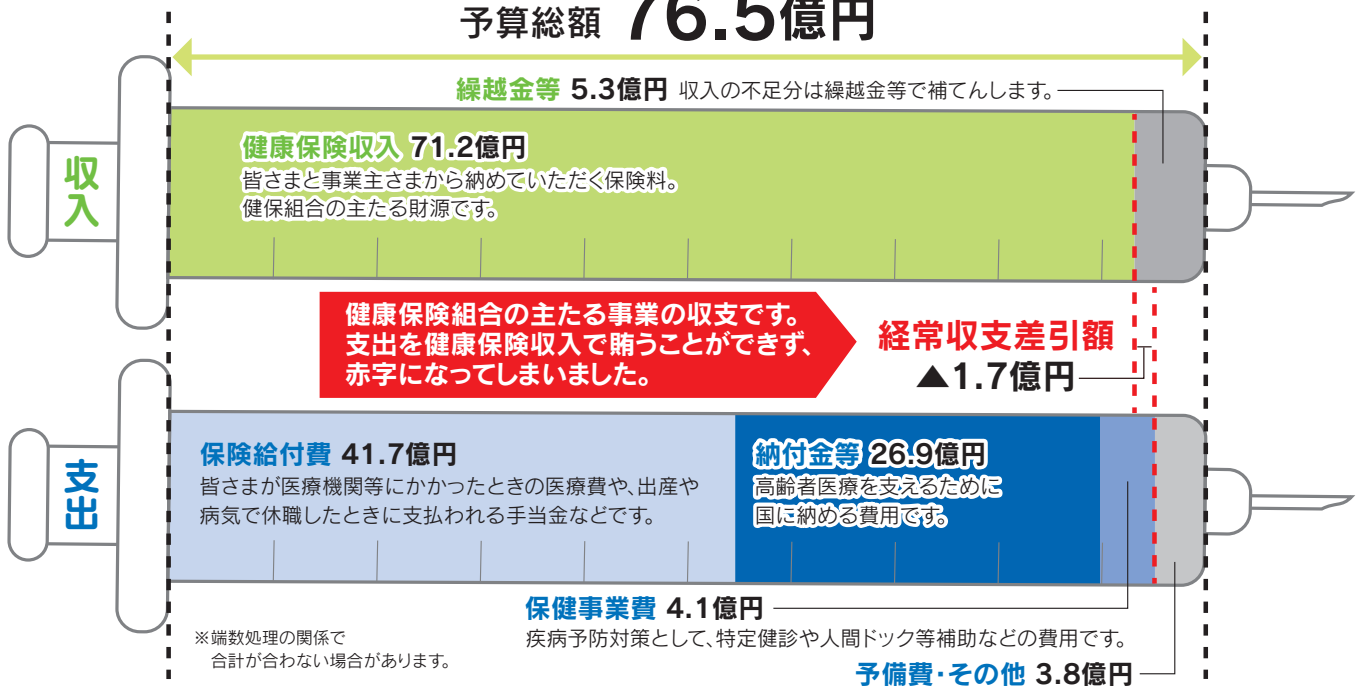
一般勘定基礎数値

- ◆被保険者数 13,657人
[男性 3,717人 女性 9,940人]
- ◆被扶養者数 5,389人
- ◆扶養率 0.40人
- ◆平均年齢 41.95歳
- ◆平均標準報酬月額 375,277円
- ◆総標準賞与額 13,509,099千円

一般保険料率 98.45% (事業主 50.225%
被保険者48.225%)

一般勘定

予算総額 **76.5億円**



介護勘定

◆収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	750,736
繰越金	208,856
その他	3
合計	959,595

◆支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	639,409
介護保険料還付金	100
予備費	320,086
合計	959,595

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 6,530人
- ◆特定被保険者数 105人
- ◆平均標準報酬月額 396,000円

介護保険料率 19.0% (事業主 9.5%
被保険者 9.5%)

子ども勘定 (子ども・子育て支援金分)

◆収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	167,601
雑収入	11
一般勘定受入	50
合計	167,662

◆支出

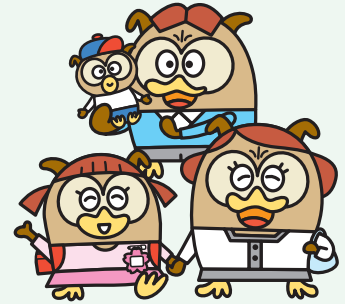
科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	146,039
子ども・子育て支援金還付金	40
雑支出・予備費	21,583
合計	167,662

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、2026年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収がはじまります。

2026年度 聖隷健保の保険料率(調整保険料率を含む)

被保険者負担率	健康保険料率	$\frac{48.225}{1000}$
	子ども・子育て支援金率	$\frac{1.15}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.5}{1000}$

事業主負担率	健康保険料率	$\frac{50.225}{1000}$
	子ども・子育て支援金率	$\frac{1.15}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.5}{1000}$



pepUp 登録のお願い



4月入職者へは
6月下旬より順次発送



貯まったポイントで
商品と交換

新規登録で
1,000
PepポイントGET



新規登録は
こちらから

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

聖隷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。

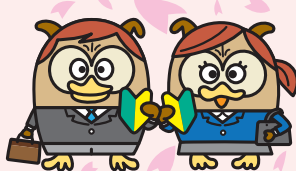


◀本人確認用コードの
再発行はこちらから

Pep Upではこんなことができる!!

各種補助申請 (予防接種・骨ケア・健康づくり等)	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。



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

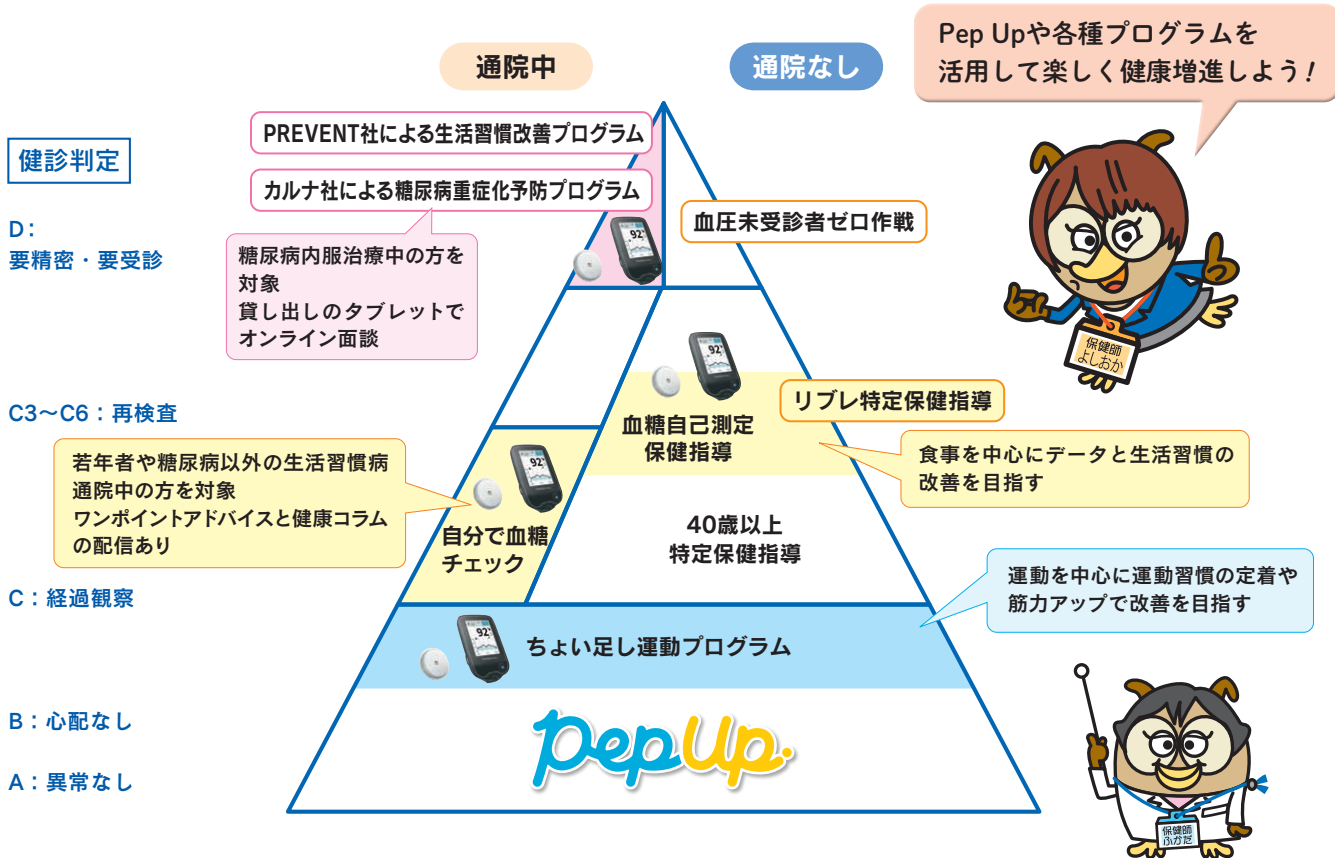
※詳細は聖隷健保ホームページをご確認ください。

- 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
※19歳以上23歳未満の場合(配偶者を除く)は150万円以上
- 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

2026年度

保健事業のご紹介!!

聖隷健保の保健事業ピラミッド図



保健事業一覧

詳細はホームページまたはWEB版『2026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	ちよい足し運動	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

Pep Upの年間行事

	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	↔						↔					
健診結果改善チャレンジ	↔											
やることチャレンジ			↔								↔ (予定)	

健診結果チャレンジは前年度と今年度の健診結果を比較して健診値が改善されるとPepポイントが付与されます！

健診結果を改善し、ポイントをGetしましょう。(2024年8月号3ページに詳細が掲載されています)。



2024年8月号

Pep Upではイベント以外にも、
Pep Up上でしか得られない健康情報を発信しています。



PepポイントGetのチャンス!

各種保健事業について

	付与ポイント	対象保険区分		対象年齢	対象性別	その他条件
		被保険者	被扶養者			
健康づくり事業	1,000	○	×	制限なし	問わない	年度内2回まで
インフルエンザワクチン接種	1,000	×	○	制限なし	問わない	※1 施設経由で費用補助実施
New 带状疱疹ワクチン接種	1,000	○	○	65歳以上	問わない	定期接種対象者
New 骨ケア 骨密度検査実施	500	○	○	40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳	女性	検査方法、 部位は問わない



詳しくは
聖隷健保ホームページを
ご覧ください



带状疱疹ワクチンに
ついてはこちら



聖隷健康保険組合
Pep Upウォーキングラリー

ボブのハイキングゴー

開催予告だよ!

エントリー期間 2026年4月1日(水)~2026年4月26日(日)

開催期間 2026年4月27日(月)~2026年5月26日(火)

参加にはPep Upへの登録が必要です!
登録方法はP.3をご確認ください。



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。

ご利用者の食への思い
やご家族の介護力に
配慮した栄養支援を心
がけています。



浦安市特別養護老人ホーム
ケアサービス課
野田 博晃

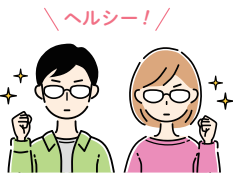
朝ごはん、 毎日食べていますか？

4月は異動や就職等で単身生活が始まる方も多いかと思えます。単身生活は自由度が増す一方で、夜更かしや睡眠不足から朝起きられずに朝食を抜いてしまう方が多い傾向にあります。

朝食を食べるとどんないいことがある？

1 生活習慣病予防になる

長時間の空腹からの過食を避けられるので、血糖値の乱高下を防ぎ、肥満や糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病予防につながります。



2 便秘の改善につながる

起床後、食べ物が胃の中に入ること大腸がぜん動運動を開始し便を送り出すため、排便のリズムを作るにつながります。



3 睡眠の質改善に関係している

食事をして身体がポカポカ温まってきた経験はありませんか？

朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜間の良眠にもつながります。これは朝食で「トリプトファン」というアミノ酸を摂ることで、睡眠に関係しているセロトニンという物質が体内で作られるためです。また、セロトニンからメラトニンという一日のリズムを調整する作用をもつホルモンが作られます。



トリプトファンは主に肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれ、主食と組み合わせて摂ることで合成が促進されます。

トリプトファン 必須アミノ酸

体内では作られない。
食べ物から摂取する。



↓ 材料

セロトニン 脳内物質

トリプトファンを
材料として、脳内で
生成される。



↓ 分泌をうながす

メラトニン 睡眠ホルモン

体内時計で
夜になると分泌され、
睡眠をうながす。



朝食に何を食べてほしい？

朝食を食べる習慣がない場合は、パンとヨーグルトなど手軽に食べられるものから始め、まずは習慣にすることが大切です。慣れてきたら、内容にも目を向けてみましょう。「主食」「たんぱく源」「野菜」のお皿を揃えていくと自然とバランスが整います。

作る時間がない場合は？

1 調理不要で手軽に食べられるものを常備しておく

冷凍食品やカット野菜、バナナや乳製品などもあると便利ですね。



主食



たんぱく源



野菜



あると便利なもう1品

2 朝食の内容は朝から悩まずあらかじめ決めておく

例えば、朝は卵サンド、サラダ、牛乳など、いくつかパターンを決めておきましょう。



3 前日の夕食作りの際に朝食の下ごしらえを済ませておく

前日の夕食作りの際に、朝食分の食材もあらかじめ切ったり、火を通しておくと朝食作りがスムーズになります。また、夕食の残り物を翌朝に回すのもひとつですね。





ごま入り卵の 具だくさんサンド

- 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
野田 博晃

材料(1人分)

- 小松菜……………3枚(30g)
- キャベツ…………60g(塩少々)
※カット野菜でもOKです
- 卵……………1個(60g)
- 白すりごま
……………大さじ1/2(5g)
- 砂糖……………小さじ1/2(2g)
- しらす……………大さじ1(10g)
- マヨネーズ……………小さじ1(6g)
- 黒コショウ……………少々
- 食パン6枚切り……………2枚
- ケチャップ……………大さじ1(15g)
- 粒マスタード……………小さじ1(6g)
- ミニトマト……………2個(20g)
- オリーブオイル・塩……………少々

フライパンを使わず電子レンジだけでサッと作れるおかずサンドです。
1日に必要な野菜の1/3が摂れる栄養バランスの良い1品です。

作り方

- ① 小松菜は茎の部分は1cm・葉の部分は2cmに切り、耐熱容器に入れラップを
かけ600Wの電子レンジで1分加熱し粗熱が取れたら水分を絞っておく。
- ② キャベツは細く千切りに。塩少々を振り混ぜ、しんなりしたら水分を絞っておく。
- ③ 溶き卵・白すりごま・砂糖を耐熱容器に入れ600Wの電子レンジで30秒
加熱し一度取り出し箸で卵をほぐし、再度20秒加熱するを繰り返し、
やわらかめのスクランブルエッグにする。
- ④ ③のスクランブルエッグに①の小松菜・しらす・マヨネーズ・黒コショウ
を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 食パンは2枚重ねてトーストし、内側2枚それぞれにケチャップ・粒マスタード
を塗り、②のキャベツを平らにのせ、その上に④のをのせ、もう一枚の食
パンで上から挟んで半分に切る。
- ⑥ ミニトマトは半分に切りオリーブオイル・塩でさっと和え添える。



栄養価(1人分)

- エネルギー……………574kcal
- たんぱく質……………21.3g
- 脂質……………23.3g
- 炭水化物……………66.4g
- カルシウム……………210mg
- 鉄……………2.7mg
- 葉酸……………133μg
- 食塩相当量……………3.5g

KEY食材：ごま

ごまはカルシウムや鉄分を多く含みます。卵のビタミンDや小松菜のビタミンCと組み合わせることで、効率よく吸収されます。すりごまが消化が良くおすすめです。



受けて良かった人生初の人間ドック



法人本部 総合情報システム部
金澤 伸晃さん

Q1 人間ドックを初めて受診しようと思った理由・きっかけは何ですか

健康診断の日程が出張と重なり、健康診断を受診できなかったのが理由です。

受診しなければ迷惑をかけてしまう人がいると知り、しぶしぶ健康診断の代わりとなる人間ドックを受診することとしました。

Q2 人間ドックを受診した感想はいかがですか？また、人間ドック受診後の生活改善の変化はありましたか

健康診断とは検査前の準備、検査の項目も大きく異なり、正直大変だな、と思いましたが、その分結果に対して向き合うことができました。また、1回で終わりではなく、自分の体がどう変化したか、継続的に受診していきたいと意欲もできました。

Q3 今後も元気に働く上で、生涯目標を教えてください

子どもと色々なスポーツをしたり、旅行に行けるように、動ける体でいたいです。

生きがいであるジュビロ磐田の応援に死ぬまで行けるように健康でいたい、と思っております。

ジュビロ磐田がJ1で優勝する姿をスタジアムで飛び跳ねて喜ぶことが目標です。



Q4 今後、初めて人間ドックを受診される職員へメッセージをお願いします

恥ずかしながら、今元気だし、多少数値が悪くても問題ない、人間ドックなんて受診したくない、と思っていました。

しかし、自分の時間を使い、大変な思いをして自分の体と向き合うことで健康に対する意識が高まりました。

私自身、大変後ろ向きな理由で人間ドックを受診することになりましたが、受診して本当に良かったです。

まだ受診したことがない方は騙されたと思ってぜひ人間ドックを受診してみてください！



ヒントはP.5に！

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 Pep Upで新たに申請可能となった骨ケア事業の対象者は何歳の女性でしょうか

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5月20日(水)

※クイズの応募でいただいた個人情報(賞品の発送、『けんぼだより』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 OTC