

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！

レシピの
作り方はP.7に！

今回の
担当



聖隷健康診断センター
健診看護課
小島 玲緒奈

料理

サラダうどん



- Contents
- 2025年度 決算のお知らせ／あえて先発医薬品を選んでいる方へ …… 2
 - 聖隷健保からのお知らせ
高額療養費制度が見直されました／被扶養調査の資格確認調査について・ 3
 - 保健師だより
こどもの医療費ってタダじゃなかったの？ …… 4
2025年度保健事業報告／第5回 ウォーキングラリー開催報告!!／
ファミリー健康相談 …… 5
 - みんなで食育 …… 6
 - Pep Up紹介キャンペーン／第6回 Pep Upウォーキングラリー開催予告… 8



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」



決算のお知らせ



国に納める納付金の減少、健康保険料の増加などにより、令和4年度の決算以来3年ぶりの黒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 13,451人(うち短時間労働者738人)
[男性 3,662人 女性 9,789人]
- ◆被扶養者数 5,441人
- ◆扶養率 0.41人

- ◆平均年齢 41.81歳
[男性 42.27歳 女性 41.64歳]
- ◆平均標準報酬月額 368,009円
- ◆総標準賞与額 13,570,155千円

一般保険料率 (事業主 4.960%
被保険者 4.760%)
9.72%

経常収入
合計 69.6億円

健康保険収入 68.7億円

みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。
健保組合の主たる財源です。

その他 0.9億円

経常支出
合計 69.1億円

保険給付費 38.6億円

みなさまの医療費や各種給付にあてられた費用です。

納付金 26.2億円

高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保健事業費 3.4億円

みなさまの健康保持・増進をサポートするためにかかった費用です。

その他 0.9億円

介護勘定

収入

科目	決算額(億円)
介護保険収入	7.3
繰越金等	2.2
合計	9.5

支出

科目	決算額(億円)
介護納付金等	5.9
合計	5.9

介護勘定基礎数値

- ◆介護保険第2号被保険者数 7,214人
- ◆介護保険第2号被保険者たる被保険者数 6,565人
- ◆平均標準報酬月額 390,425円
- ◆総標準賞与額 7,585,530千円

介護保険料率 1.9% (事業主 0.95%
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。

緊急告知

あえて先発医薬品を選んでいらっしゃる方へ

ジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望すると自己負担の総額が増えますが、その額が大きくなります。これまでは先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当額でしたが、6月から価格差の2分の1相当額に引き上げられました。

自己負担のイメージ
(3割負担の場合)

ジェネリック医薬品 1,000円、
先発医薬品 2,000円の場合
(差額1,000円)

これまで

先発医薬品 2,000円

保険給付 1,225円

患者負担 525円

全額 自己負担 250円

差額の 4分の1

2026年 6月~

先発医薬品 2,000円

保険給付 1,050円

患者負担 450円

全額 自己負担 500円

差額の 2分の1

職員互助会も給付対象外!

ジェネリック医薬品を活用してお薬代を
節減しましょう



2026年8月から

高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額※が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、2026年8月から月額自己負担限度額が引き上げられました。また、新たに「**年間上限**」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行いました。

さらに、2027年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含まれません。

現行の限度額と2026年8月から変更となる限度額

※70歳以上は別途上限額の設定があります。

所得区分	これまで	2026年8月～	
	月額上限	月額上限	年間上限 新設
約1,160万円～	252,600円+1% 〈140,100円〉	270,300円+1% 〈140,100円〉	1,680,000円 (月額平均140,000円)
約770～ 約1,160万円	167,400円+1% 〈93,000円〉	179,100円+1% 〈93,000円〉	1,110,000円 (月額平均92,500円)
約370～ 約770万円	80,100円+1% 〈44,400円〉	85,800円+1% 〈44,400円〉	530,000円 (月額平均44,200円)
～約370万円	57,600円 〈44,400円〉	61,500円 〈44,400円〉	*
住民税非課税	35,400円 〈24,600円〉	36,900円 〈24,600円〉	290,000円 (月額平均24,200円)

〈 〉内の金額は**多数回該当**※における上限額。

※過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

*「～約200万円」区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

※住民税非課税者は健康保険組合への届出が必要です。

年間上限
(年単位の上限額)
が新設されました!



聖隷健保の付加給付

一部負担還元金 (被扶養者の場合は「家族療養費付加金」)

当健康保険組合では、皆さまが病院の窓口で支払った1カ月の医療費から3万円を差し引いた額を、後日支給いたします。これを「一部負担還元金」(被扶養者の場合は「家族療養費付加金」)といいます。支払いは、病院から健康保険組合に送られてくる「レセプト(診療報酬明細書)」をもとに計算し、自動的に行いますが、支払いの時期はおおよそ診療月の3カ月後になります。

※公的補助を受けている場合等は、健康保険組合から個人への支払いがない場合が多いです。

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

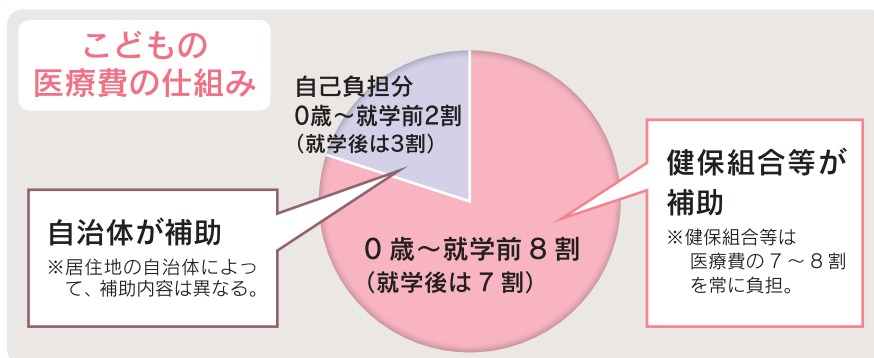


- ◆調査対象者の方には「被扶養者確認調書」が届きます(9月予定)。
- ◆確認調書の実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

こどもの医療

こどもの医療費って、タダじゃなかったの？！

病院にかかった場合、医療費の自己負担割合は、就学前は2割、就学後は3割で、残りの8割または7割を健保組合等が負担しています。しかし、こどもの医療費においては、自治体によっては独自の制度を設け、自己負担分を税金を使って補助している場合があります。



●安易な受診が増えれば、健康保険料の負担増へ

こどもの医療費が無料または低額だからといって気軽に病院にかかれば、医療費が増加して健保財政を圧迫し、皆さんの保険料の負担増につながってしまいます。病院の窓口で費用を負担しなかったとしても、こどもの医療費は決して無料ではないということを忘れないでください。

●こどもの様子がいつもと違う？と感じたら…

もし、熱があっても機嫌がよく、発熱以外の症状がなければ、慌てて病院に駆け込まず、しばらく様子を見てみましょう。

こどもの症状が今どういう状況なのかを見極めるためには、わが子のふだんの様子をよく知っておくことが大切です。機嫌の良し悪しに加え、食欲の有無、睡眠時間、排泄の回数や量も把握しておくといでしょう。鼻水や咳、皮膚、便などにいつもと異なる症状があれば、メモや写真、動画などを撮っておくと、受診の際、医師に伝えるときに役立ちます。



こんなときは
受診しよう

診療時間内に受診！

- 熱が3～4日以上続いている
- 咳や嘔吐などほかの症状がみられる
- 発疹が出ている
- 何日も便が出ていない
- 受診したが、熱が下がらない

早急に受診！

※夜間や休日は救急外来へ

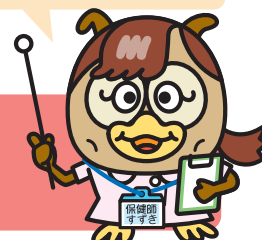
- 水分がとれず、尿が12時間以上出ていない
- 呼びかけに反応せず、ぐったりしている
- けいれんを起こした
- 嘔吐や腹痛があり、便に血が混じる
- 呼吸が速く、息がしにくそう
- 生後3カ月未満で発熱している

P.5の「ファミリー健康相談」もご利用ください

夜間や休日に具合が悪くなったとき、病院に連れていくべきか迷ったら

小児救急電話相談 #8000 利用時間：午後7時～翌朝8時など、自治体により異なる

小児科医や看護師が適切な対処法や受診先などをアドバイスしてくれます。全国対応、相談無料。

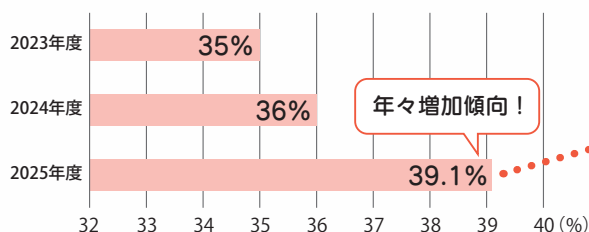


2025年度 保健事業報告

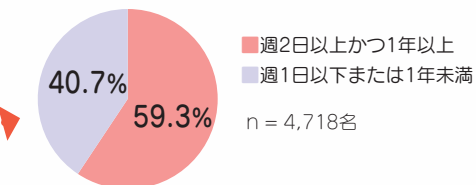
日常的に歩数をカウントしたり、定期的な運動習慣はありますか？

身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、総死亡、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動がメンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。

●適度に体を動かしている人の割合

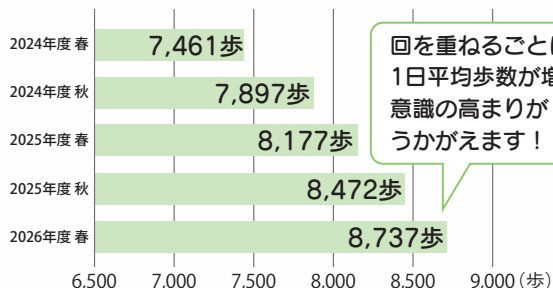


●「運動習慣あり」の割合



※運動習慣に関する問診項目の「適切」2項目以上該当者
4,718名のうち、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を
週2回以上、1年以上実施」している人の割合

●ウォーキングラリー 1日平均歩数



次回は10月にウォーキングラリーを企画
しました。

毎日の生活活動と運動で+1,000歩/日
を目指してみましょう。

“歩くこと”を定着させる
きっかけとして、職場の仲間
と共にぜひご参加ください！



2026年度

第5回 ウォーキングラリー開催報告!!

開催期間 2026/4/27~2026/5/26

- 平均歩数…8,737歩/日
- 参加者数……………1,459名
- チーム数…152チーム
- チーム所属者数…1,044名

聖隷健康保険組合ホーム
ページにて報告しています



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！



聖隷健康診断センター
健診看護課
小島 玲緒奈



こどもと作って、食への関心を高めよう！

食べる力は生きる力です。こどものころの食習慣は成人後に大きな影響を及ぼします。調理を一緒にしたり、手伝ってもらったりすることは、食を楽しみにする気持ちや、食事・調理に向かう意欲が生まれるきっかけになります。

家庭の食卓が将来の栄養バランスの基盤を作る

家庭の食卓で主食、主菜、副菜や調味料の適正量を示してあげることで栄養バランスを知る土台作りとなります。

食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1 日 分

想定エネルギー量
2,200kcal±200kcal (基本形)

5-7 主食 (ごはん、パン、麺)
ごはん(中盛り)だったら4杯程度

5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
野菜料理5皿程度

3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 果物
みかんだったら2個程度

料理 例

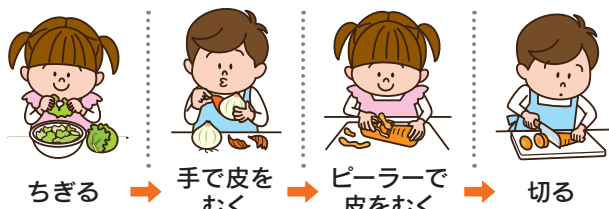
1 分 =	ごはん小盛り1杯	おにぎり1個	食パン1枚	ロールパン2個
1.5 分 =	ごはん中盛り1杯	うどん1杯	もりそば1杯	スパゲッティ
2 分 =	ごはん大盛り1杯	うどん2杯	もりそば2杯	スパゲッティ
1 分 =	野菜サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	鶏たくあん漬増汁	ほうれん草のお浸し
2 分 =	野菜の煮物	野菜炒め	芋の煮っころかし	きのこのソテー
1 分 =	冷奴	納豆	目玉焼き一口	焼き魚
2 分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ	魚の天ぷら
3 分 =	ハンバーグステーキ	豚肉のしょうが焼き	鶏肉のから揚げ	魚の天ぷら
1 分 =	牛乳コップ半分	チーズ1かけ	スライスチーズ1枚	ヨーグルト1パック
2 分 =	牛乳コップ1杯	チーズ2かけ	スライスチーズ2枚	ヨーグルト2パック
1 分 =	みかん1個	りんご半分	かき1個	梨半分
2 分 =	みかん2個	りんご1個	かき2個	梨1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

食べられるきっかけを作る

ポイント1 一緒に作って食べよう

こどもと一緒に調理すると余計に時間がかかる...と思いますが、やり続けると助かる存在になってくれます。段階を追ってできることを増やして調理に携わってもらいましょう。



調理以外のお手伝いも重要

テーブルを拭く、箸などを並べる、お茶を用意する、キッチンから料理を運ぶなど。

食事の準備に携わることで、食を楽しみにする心が芽生え、食に向かう意欲が生まれます。

調理に携わることで、素材から料理に変わる工程を知り、食への関心へつながります。

食への意欲、関心は、食べられる経験につながります。

ポイント2 お子さんの好きな味を見つけよう

せっかく作ったお料理、おいしく食べてほしいです。

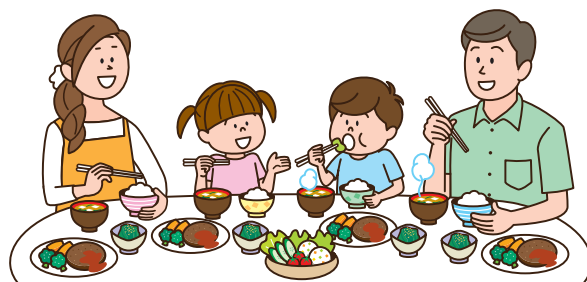
苦味、酸味は毒かもしれないと本能的に判断され、拒絶につながります。そのため、野菜やきのこなどは苦手な子が多いです。

反対に甘味、うま味、塩味は本能的に受け入れられる味なので、ごはんや肉、魚は好きという子が多いのではないのでしょうか。

野菜やきのこなどは、苦味を減らすために加熱したり、甘味、うま味を感じられるような味付けにしたり、一緒に調理したりすることがおすすめです。

苦手なものも、一口だけ頑張る！を積み重ねていくことで食べられる量、味、食材が増えていきます。

食べられるきっかけ作りのため、親子で一緒に作ることを試してみましょう。



- 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
小島 玲緒奈

サラダうどん

野菜は加熱して苦味を抑え、ツナのうま味もあり、お子さんが食べやすい味付けになっています。多種類の野菜を使って見栄えもよく、暑い夏もさっぱり食べられる一品です。

材料(2人分)

- ・細めのゆでうどん……………2玉
(又は冷麦・稲庭うどんなど)
- ・きゅうり……………1/2本(60g)
- ・ミニトマト……………6個(120g)
- ・シソの葉……………2枚(1g)
- ・黄パプリカ……………1/4個(35g)
- ・オクラ……………6本(60g)
- ・ツナ(油漬)……………1缶
- ④めんつゆ(ストレート)
……小さじ1+水小さじ1で割る
- めんつゆ(ストレート)……大さじ5
- 白すりこま……………大さじ2
- ⑥マヨネーズ……………大さじ2
- 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1

作り方

- 1 きゅうりは千切り、ミニトマトは1個を4等分し、シソの葉は千切りにしておく。
- 2 黄パプリカは千切りにし耐熱皿に並べてレンジ600Wで20秒加熱する。
- 3 オクラはガクを取り塩でこすり水洗いし、耐熱皿に並べてレンジ600Wで10～20秒加熱する。粗熱が取れたら薄めの斜め切りにする。
- 4 ②・③は④で下味をつけておく。
- 5 ⑥の調味料を合わせ混ぜこまだれを作る。
- 6 うどんを茹で、冷水に取ってからしっかり水分を取り(キッチンペーパーなど)皿に盛る。
- 7 ⑥にきゅうり・黄パプリカ・オクラ・ミニトマト・ツナ・シソの葉を盛り、食べるときに全体に⑤のごまだれをかけ混ぜ合わせていただく。

〈こどものお手伝いポイント〉 下波線…幼児向け、下二重線…学童向け。

⑦は全員におすすめです。

※こどもが苦手とする苦みのある野菜と触れ合うことが大切です。



栄養価(1人分)

- ・エネルギー……………472kcal
- ・水分……………424g
- ・たんぱく質……………16.3g
- ・脂質……………22.7g
- ・炭水化物……………58.3g
- ・カリウム……………756mg
- ・食塩……………2.1g

KEY食材：夏野菜

今が旬の夏野菜は、トマト、オクラ、パプリカ、きゅうりなどが該当します。通年出荷している野菜ですが、ほかの時期と比べると旬の時期は、味も濃く、栄養価も高いといわれています。またこれらの夏野菜に豊富に含まれている、水分、カリウムの利尿作用で、熱のこもった体を冷やし、熱中症予防が期待できます。



PepUpの登録に招待した人も、された人も！

50万Pepポイント
山分け♪

500 Pepポイント
GET!!

新規登録者（招待された人）
新規登録1,000+招待500
合計1,500 PepポイントGET

お友達紹介キャンペーン

9/1（火）～ 9/30（水）

先着1,000名！ 紹介する人は最大**5,000PepポイントGET**
(1人につき500Pepポイント)

キャンペーン期間中でも1,000名に達し次第終了！
早めに招待＆登録をしよう！

詳しい操作方法や注意事項は
聖隷健保のホームページを見てね♪



聖隷健康保険組合

第6回 Pep Up ウォーキングラリー

エントリー期間 2026年9月1日(火)～2026年10月4日(日)

開催期間 2026年10月5日(月)～2027年1月14日(木)

開催予告だよ！

東海道五十三次

挑戦



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

あえて先発医薬品を選ぶと、ジェネリックとの
差額の4分の1を自己負担していましたが、6月
からは何分の1に引き上げられたのでしょうか？

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〉2026年9月30日(水)

※クイズの応募で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には使用しません。

応募はこちらから

● 前回解答 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳