

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



2012.4

163

ホームページアドレス <http://www.sunny-pier.com/>

ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください

一般保険料率を引き上げるも、納付金負担増が組合財政を直撃

当健保組合の平成24年度予算と事業計画が、先の組合会で可決・承認されましたので、概要をご報告します。

一般保険料率を8.4%から9.0%に引き上げたため、おもな収入源である保険料収入が前年度比で約2億9,000万円増となっています。

支出面では、保険給付費が前年度比で約1,200万円増、組合財政を圧迫している納付金については前年度比で約2億5,000万円増となっており、この2つの支出項目だけで保険料収入の増加分の9割を占める見込みとなっています。

その結果、単年度の収支である経常収支では約3億2,400万円の赤字予算となりました。このような厳しい状況下、別途積立金から2億円を繰り入れ、可能な限り収入の確保に努め、収支のバランスを図りました。

本年度の予算の概要は以上のとおりです。健保組合の財政は景気の低迷による収入減と高齢者医療費増に伴う納付金等の負担増で年々厳しくなっています。先ごろ政府は、「社会保障と税の一体改革大綱」を閣議決定しましたが、その中には短時間労働者への健康保険等の適用拡大など、健保組合への負担がさらに拡大するような案も含まれています。全国の健保組合の財政は、高齢者医療制度が改正された平成20年度以降、急激に悪化しており、平成22年度には過去最高の415組合（全組合

平成24年度収支予算概要表

科目	予算額(千円)
保険料	4,142,924
国庫負担金収入・他	1,851
調整保険料収入	60,719
繰入金	200,500
国庫補助金収入	1,067
財政調整事業交付金	60,001
雑収入	47,956
合計	4,515,018

科目	予算額(千円)
事務費	100,528
保険給付費	2,231,073
納付金	1,816,669
前期高齢者納付金	753,821
後期高齢者支援金	844,972
日雇拋出金	22,972
退職者給付拋出金	194,878
老人保健拋出金	26
保健事業費	151,306
還付金	51
財政調整事業拋出金	57,904
連合会費	2,592
その他	378
予備費	154,517
合計	4,515,018

の約3割）が保険料率を引き上げました。それでも平成23年度は全国の健康保険組合のうち約9割が赤字で、総額で6,089億円が見込まれています。もはや、健保組合の経営努力だけでは対応できない状況であり、十分な公費の投入とそのため安定財源の確保を図る施策を講じないと、医療保険制度は崩壊してしまいます。

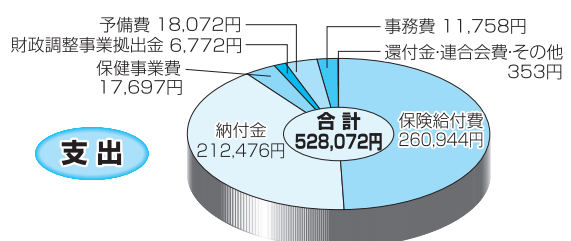
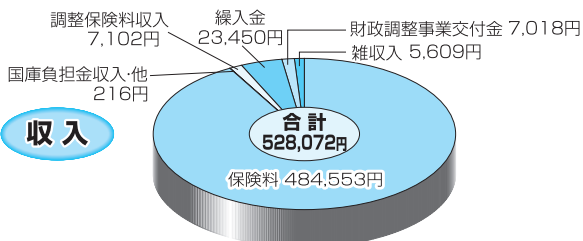
このように厳しい財政下ではありますが、当健保組合といたしましては、これまで以上に事業運営の効率化を図りつつ、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりや疾病予防のサポートをさせていただく所存です。みなさまにおかれましても、「ジェネリック医薬品」の利用、整形外科・接骨院の正しい利用など医療費節減対策にもご協力いただければと思います。

介護保険収支予算概要表

科目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
介護保険料収入	312,509	81,766
繰入金	6,738	1,763
雑収入	11	3
合計	319,258	83,532

科目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
介護納付金	319,257	83,531
介護保険料還付金	1	0
合計	319,258	83,531

被保険者一人当たり額



保健事業のご案内

種別	項目	実施状況	事業内容の概要
特定健康 診査事業	1 特定健診基本項目のみ		40歳以上の被扶養者全員に特定健診を実施
	2 精密健診		医師が必要と認めた場合に精密検査実施
特定保健 指導事業	1 特定保健指導		40歳以上の被保険者・被扶養者で特定健診で選定された方の保健指導を実施
保健 指導 宣伝	1 機関紙発行	4月・7月・10月・1月	全被保険者に配布
	書籍配布	毎月	全事業主に月刊「へるすあっぷ21」を配布 新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
		毎月	組合会議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
	2 新聞の配布 ポスターの配布 パンフレットの配布	毎月	組合会議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
		随時	各事業所に掲示用として配布
	3 新生児の保健指導	随時	全被保険者に配布
		随時	被保険者ならびに配偶者の出産に対して、お祝いとして育児書「赤ちゃん和妈妈」「1・2・3歳」を1年間家庭に直送
	4 保健手帳の配布	12月	全被保険者に日常生活の健康管理の一環として利用していただくために配布
	5 カレンダーの配布	12月	家族全員で疾病予防と健康づくりに取り組んでもらうよう全家庭に配布
	6 共同保健指導宣伝	随時	健保連が行う共同広報および健康開発事業費用
	7 健康保険委員会	4月・6月・12月	事務担当者に対し、健康保険制度の理解および事務知識の啓発指導
8 講演会	随時	事務担当者に対し、専門講師を招き講演会を開催	
9 医療費通知	6月・9月・12月・3月	受診内容確認と医療費の認識を高めるために実施	
10 健康者表彰	10月	平成23年度の被保険者、被扶養者とも健康者および被保険者のみ健康者を表彰	
11 ホームページ運営	随時	ホームページにて情報提供、サービスの向上に努める	
疾病 予防	1 生活習慣病予防健診	随時	年1回35歳以上の被保険者に対し委託健診機関において生活習慣病健診を実施。異常者には事後指導を行う
	2 短期人間ドック	随時	年1回35歳以上の被保険者および被扶養配偶者に対し健保連契約健診機関の短期人間ドック・2時間ドック利用者に補助金支給
	3 家庭用救急薬品配布	5月	希望被保険者に家庭用救急薬品を配布
	4 整腸健胃剤の配布	6月	希望被保険者に整腸剤および健胃消化剤を配布
	5 歯科予防対策	6月	薬用歯みがきセットを全被保険者に配布
	6 インフルエンザ予防接種	10月～1月	ワクチンの接種を希望被保険者および被扶養者に対し実施
	7 婦人科健診	11月～1月	35歳以上の女子被保険者および被扶養配偶者に対し契約健診機関にて実施
	8 感冒薬配布	10月	感冒薬を希望被保険者に配布
	9 大腸がん健診	6月・11月～12月	35歳以上の被保険者(6月)および被扶養配偶者(11月～12月)に対し契約健診機関において実施
	10 C型肝炎検査	随時	40歳以上の被保険者および被扶養配偶者に対し医療機関等で実施した場合補助金支給
体育 奨励	1 潮干狩り	4月～6月	健康保持増進のため新舞子および的形に開設
	2 トレーニングジム	4月～3月	健康ライフプラザトレーニングジムの利用券発行
	3 海の家およびプール	7月～9月	兵庫県内各地と三重県に開設
	4 夏季民宿	7月～8月	山陰の民宿と契約、利用被保険者および被扶養者に補助金支給
	5 温水プール	4月～3月	ポートアイランドスポーツセンターと契約、利用券発行
	6 人工スキー場・アイススケート場	12月～3月	六甲山人工スキー場・グリーンピア三木アイススケート場・ポートアイランドスポーツセンターと契約、利用券発行
	7 体育奨励行事	随時	県外被保険者のため体育奨励行事に対して年1回補助金支給

特定健診

ここに注目!

「脂質」

の数値に要注意!

特定健診が始まって5年目の2012年度、今年度も必ず受診しましょう。

対象のご家族も

メタボ健診5年目

毎年の健診結果は、過去の結果と見比べていますか? 食生活の欧米化に伴い脂質(油)の摂取量が増え、「脂質異常症」になる人が多くなっています。潜在的な患者を含めると1410万人が該当するとの推計もあります(厚生労働省平成18年国民健康・栄養調査)。

脂質に異常があっても自覚症状がないため、放置しやすい項目です。血液中の脂質が増えすぎれば動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる発作の要因となることも!

特定健診には脂質に関する検査項目が3つあり、血液中の脂質をチェックするのに役立ちます。

脂質異常症

動脈硬化

心筋梗塞・脳梗塞

命に関わる発作を招く

早く見つけるには、まず健診を

特定健診でチェックするのは、ココ!

この3つの項目をチェック

脂質	保健指導判定値	受診勧奨判定値	
 <p>中性脂肪</p> <p>いわゆる体内の脂肪(皮下脂肪・内臓脂肪)</p>	150mg/dl以上	300mg/dl以上	摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると数値が上がります。中性脂肪が増えるとHDLが減り、LDLが増えやすくなります。
 <p>HDL コレステロール</p> <p>いわゆる善玉コレステロール</p>	39mg/dl以下	34mg/dl以下	HDLは血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。
 <p>LDL コレステロール</p> <p>いわゆる悪玉コレステロール</p>	120mg/dl以上	140mg/dl以上	LDLは肝臓で作られたコレステロールを血液に乗せて全身の細胞へ運びます。LDLが増えすぎると、血管の内壁に沈着して動脈硬化の原因に。

★コレステロール自体は細胞膜やホルモン、ビタミンDなどの材料になる脂質の一種で、生命の維持に欠かせません。中性脂肪はいわゆる脂肪のことで、エネルギー源です。どちらも少なすぎると健康に悪影響があるので、異常値の場合には対処しましょう。
※ 特定保健指導の対象者を判定する項目には入っていません。

動脈硬化を防ぐ食品

増やそう!

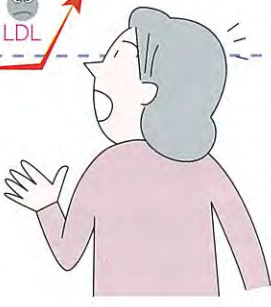
青背の魚などに含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化の悪化を防ぎます。



食品100gあたりの多価不飽和脂肪酸の含有量

- しめさば.....7.05g
- 本まぐろ(脂身).....6.41g
- さんま(生).....4.58g
- まいわし(生).....3.81g
- ぶり.....3.72g

LDL



閉経後の女性は注意!

LDLコレステロールが増えやすい

女性ホルモンのエストロゲンには血液中の悪玉コレステロールのLDLを抑える働きがあります。閉経後はエストロゲンが急激に減少するため、LDLが増える傾向があります。食習慣を見直すとともに定期的に運動することで、余分なコレステロールを肝臓に戻す善玉コレステロールのHDLを増やす効果も期待できます。

健診結果

こんな変化はありませんか？

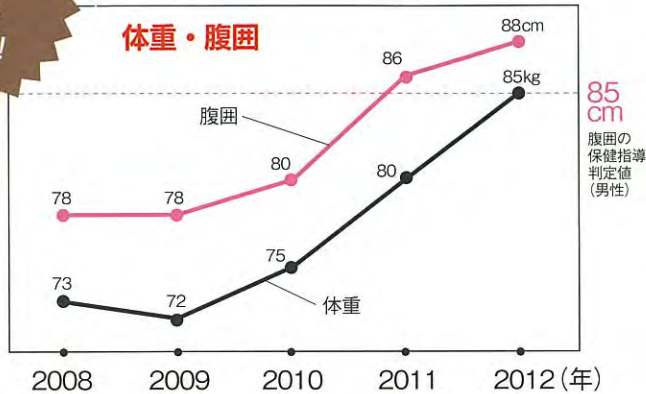
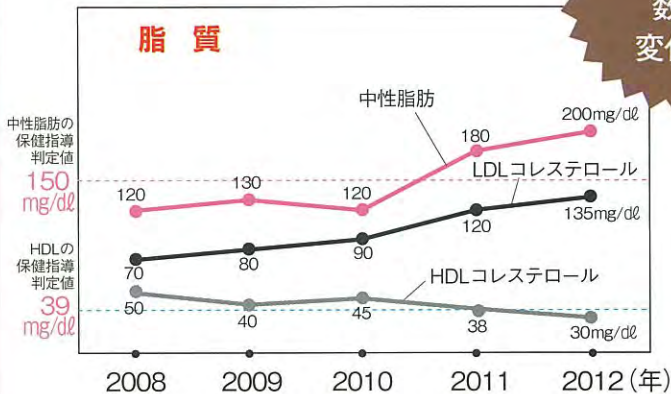
ここ2年で10kg体重が増えて現在85kg、腹囲も88cmに。油っぽい食事が好きで、鶏のから揚げ・トンカツが好物。

Aさん (45歳 男性)



自覚症状がなくても数値に変化が！

〈Aさんの事例〉



健診結果

改善するにはどうしたらいい？

健診を毎年受け、経年変化を見ることが大切です。また特定保健指導の対象になったら、ぜひ受けてください。脂質の値は加齢により変化することが多いのですが、急に变化したときは注意が必要です。

右の注意点を参考に、生活改善を始めましょう。

- ◆脂質、とくに動物性脂肪の多い食品は少なめに
- ◆洋食より和食を（肉より魚を）
- ◆食事全体の量は多すぎないように
- ◆野菜など、食物繊維は多めに
- ◆汗ばむくらいの有酸素運動（ウォーキング、水泳、サイクリング等）を定期的に行う



減らす食材、増やす食品はコレ！

〔五訂増補日本食品標準成分表〕より

コレステロールを多く含む食品

減らそう！

コレステロールが多い食品を食べれば、血液中のコレステロール値も上がります。



食品100gあたりのコレステロールの含有量

あんこう(肝)	560mg
いくら	480mg
卵	420mg
鶏肉(レバー)	370mg
うなぎ(蒲焼)	230mg

コレステロールを上げる食品

減らそう！

肉の脂身など飽和脂肪酸を多く含む食品は、体内でコレステロールの合成を促進させます。

食品100gあたりの飽和脂肪酸の含有量

バター	50.45g
生クリーム(乳脂肪)	27.62g
ベーコン	14.81g
豚肉(ばら)	12.95g
牛肩ロース	12.19g



コレステロールを吸収阻害・排出させる食品

増やそう！

食物繊維を多く含む食品は、コレステロールの吸収を遅らせたり、余分なコレステロールを排出させます。

食品100gあたりの食物繊維の含有量

ゆであずき	11.8g
おから	11.5g
納豆	6.7g
ごぼう(ゆで)	6.1g
モロヘイヤ	5.9g



潮干狩り

体育奨励事業の二環として、被保険者および被扶養者の健康保持増進を目的として、「的形」「新舞子」に潮干狩り休憩所を開設します。陽光さわやかな浜辺の一日を、ご家族お揃いで、ぜひお出かけください。

休憩所名

●的形観光協業組合

姫路市の形的形1718

☎079-254-1964

フリーダイヤル0120-559-939

●かもめ

兵庫県たつの市御津町新舞子海岸

☎079-322-0028

期間

●的形

平成24年4月1日～6月30日

(除外日 平成24年4月8日)

●新舞子

平成24年4月1日～6月24日

(除外日 平成24年4月9日～11日、24日～26日、5月8日、9日、23日、24日、6月5日～7日、21日、22日)

利用方法

当該施設を利用される場合は、入場整理券が必要です。

この入場整理券は、休憩所と入浜券とのセット

トになっています。到着時、休憩所に提出してください。

利用される方は、利用券申込書に一部負担金を添えてお申し込みください。

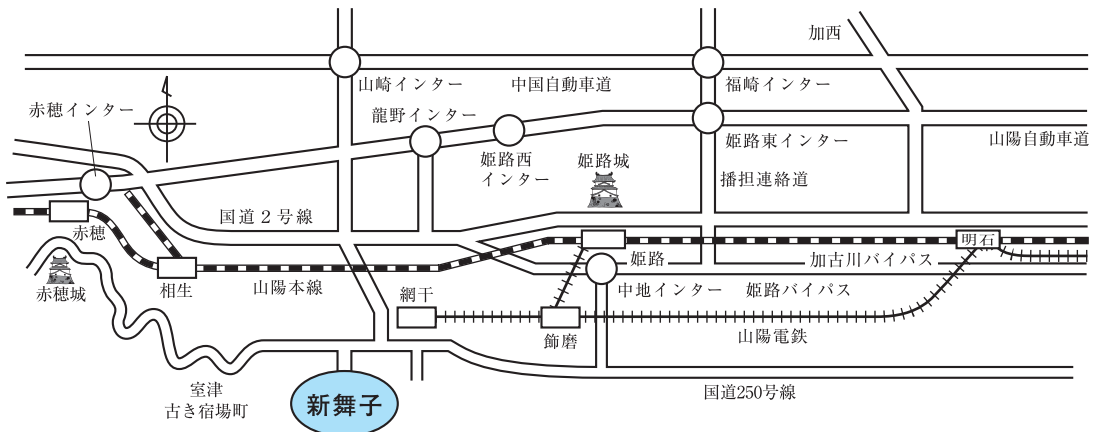
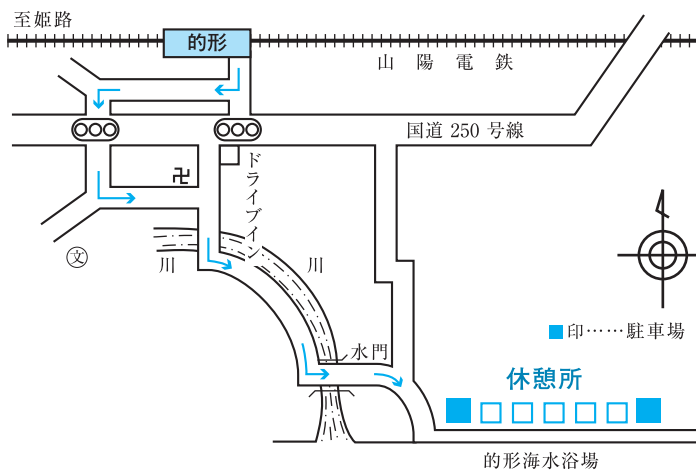
なお、当組合発行の入場整理券は今年度用で、払い戻しおよび再発行はいたしません。

一部負担金

●的形・新舞子

大人(中学生以上) 500円

小人(3歳以上小学生以下) 350円



サニーピア健康保険組合様

京都・平清盛ゆかりの地と舞妓と夕食の旅

【ご旅行期間】 平成24年6月1日(金)～30日(水) ※一部除外日あり

行 程	
神戸	==== (阪神・名神) ===== 六波羅蜜寺 (清盛像) ===== / 9:00発 10:45
====	高雄 (川床料理・舞子遊び) ===== / 11:30 (昼食) 13:30
====	八坂神社 (忠盛屠燈籠・祇園女御塔) ===== / 14:15 15:15
	/ ===== <名神・阪神> ===== 神戸着 17:15

※行程は運航機関のダイヤ改正および道路状況により時間に変更となる場合があります。

【食事】 昼食1回

【費用に含む物】 昼食1回、貸切バス、通行駐車料、入場料金

【最小催行人員】 30名様以上

【ご旅行代金】 **17,900円** (月曜～金曜出発の場合・土日曜は2,000円UP)

■六波羅蜜寺

真言宗智山派の寺院、本尊は国宝の十一面観音。重要文化財の木造空也上人立像、木造僧形坐像(平清盛像)など。平安末には、この付近は平清盛ら平家一門の屋敷が営まれました。



■八坂神社

7月の祇園祭で知られ、この神社を総本社、素戔鳴尊(スサノオ)を祭神とする神社が、日本全国に約2300社ある。また白河法皇と平忠盛ゆかりの燈塔が境内にあります。



【お申し込み方法】 下記までお電話くださいませ。

■お問い合わせ・お申し込みは



近畿日本ツーリスト株式会社 神戸支店

【電話】 078-392-2433 【FAX】 078-392-3822
〒654-0024 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル8階

【担当者】 西口・富永

加賀百万石の 城下町金沢



加賀藩前田氏の城下町として栄えた金沢市。往時の景観や風情をとどめていることから、国の歴史都市第一号に認定されている。訪れる人を魅了する金沢の代表的な見どころを歩いてみよう。

金沢駅からバスで約15分、兼六園下バス停に降り立つと左手に兼六園、右手に金沢城公園がある。まずは、石川門をくぐり金沢城跡を散策。続いて対面の兼六園へと向かう。金沢の象徴とされる名園の香景色を堪能したら、金沢の地名の由来となった金城靈沢、赤レンガの外観も美しい石川県立歴史博物館に立ち寄りながら香林坊へ。この繁華街のすぐそばに黄土色の土塀と石畳の小路が続く長町武家屋敷跡があるのもこの町ならではの。休憩館には観光ガイド「まいどさん」が

いるので、ぜひ話しかけて金沢の魅力を教えてもらおう。用水のせせらぎに沿って歩き、足軽資料館の先を大通りへと向かうと前田利家公を祀る尾山神社の神門が見えてくる。続いて金沢市民の台所としてにぎわう近江町市場へ立ち寄ろう。市場をあとに東へと向かうと浅野川に沿って料亭が並ぶ主計茶屋街、浅野川大橋を渡れば、ひがし茶屋街だ。石畳の路地、紅殻格子のお茶屋が並ぶ様に江戸時代の香りを感じることができる。



兼六園

特別名勝に指定される名園。優れた景観の代名詞「六勝」を兼ね備えていることからその名がつけられた。園内の中心部に位置する霞ヶ池の北岸に配された徽軫灯笼越しの景観が人気の撮影スポット。冬の雪吊り景色が有名だが、春は花と緑が水面に映える散策のベストシーズンだ。

- 開園** 7:00～18:00 (3/1～10/15)、8:00～17:00 (10/16～2/末)
- 休園** 無休
- 入園料** 大人 300円 (65歳以上は無料)、小人 100円 (6～17歳)
- 電話** 076-234-3800



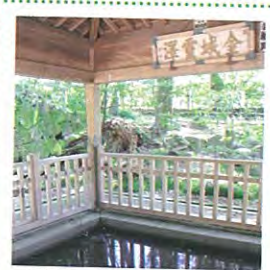
二脚で立つ徽軫灯笼は兼六園のシンボル



成巽閣

兼六園に隣接する前田家の奥方御殿だった成巽閣は国の重要文化財。極彩色の欄間や鮮やかな色壁などの内装が見どころ。また前田家伝来の奥方、姫君の衣装を展示している。

- 開館** 9:00～17:00
- 休館** 水曜日、年末年始
- 入館料** 一般 700円、高中生 300円、小学生 250円
- 電話** 076-221-0580



金城靈沢

いもを洗ったところ、砂金がでてきたことから「金洗いの沢」と呼ばれ、金沢の地名の元とされる湧水。

ACCESS

JR 北陸本線「金沢駅」下車

問い合わせ

金沢市観光協会
☎ 076-232-5555



石川県立歴史博物館

石川県の歴史と文化を紹介する博物館。建物は軍の兵器庫や金沢美術工芸大学に使用されていた本多の森公園の赤煉瓦棟を復元再生したもので重要文化財に指定されている。

- 開館** 9:00 ~ 17:00
- 休館** 年末年始（臨時休館日あり）
- 入館料** 大人 250 円、大学生 200 円、高校生以下無料
- 電話** 076-262-3236



長町武家屋敷跡

中・下級武士の屋敷跡が残る長町地区。石畳の細い道の両側に土塀が続く町並みが見られる。長町武家屋敷休憩館にはボランティアガイドが常駐している。



金沢城公園

兼六園と並ぶ金沢の観光スポット。重要文化財の石川門はかつての搦手門（裏門）にあたる。瓦が白く光って見えるのは鉛瓦を使用しているため。園内には当時のままの石垣が残るほか、再現建築された菱櫓、五十間長屋や内堀などが見られる。また、正門にあたる河北門も復元されている。



- 開園** 7:00 ~ 18:00 (3/1 ~ 10/15)、8:00 ~ 17:00 (10/16 ~ 2/末)
 - 休園** 無休
 - 入園料** 無料
 - 電話** 076-234-3800
- 菱櫓・五十間長屋・橋爪門・続櫓の見学は別途入館料が必要(大人 300 円、小人 100 円)

湯ったり

ゆわく 湯涌温泉



金沢駅から車で約 30 分、金沢の奥座敷・湯涌温泉は加賀藩御用達の湯。大正期には竹久夢二が逗留したことも知られる。源泉である総湯「白鷺の湯」は人気の日帰り温泉施設。

- 営業** ● 7:00 ~ 22:00
- 定休日** ● 毎月第 3 木曜日
- 料金** ● 大人 350 円、小学生 130 円、6 歳未満 50 円
- 電話** ● 076-235-1380



近江町市場

生鮮産品を中心とした市民の台所。市民から「おみちよ」と呼ばれ親しまれている。買い物のほか、加賀の味覚を味わえる飲食店も数多い活気あふれる市場だ。



尾山神社

藩祖前田利家公を祀る神社。神門は、和洋中の三様式が取り入れられ、最上層にはステンドグラスがはめ込まれている。屋根には日本初の避雷針も。

味わう

春の金沢を訪れたら、ぜひ味わいたいのが加賀野菜。加賀太きゅうり、赤皮甘栗かぼちゃ、金時草、加賀つるまめ、加賀れんこんなど、現在も金沢で栽培されている計 15 品目がブランド化されている。おいしい食べ方は近江町市場で聞いてみよう。



ひがし茶屋街のメインストリート

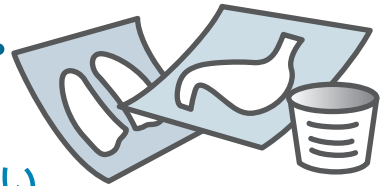


主計町茶屋街の裏路地

金沢の茶屋街<ひがし・にし・主計町>

金沢には現在 3 つの茶屋街が残り、それぞれ昔の面影を残している。ひがし茶屋街は最も規模が大きくカフェや土産物店も数多い人気観光スポット。にし茶屋街は繁華街の片町に近く生活感のある花街。河畔に料亭と茶屋が軒を連ねるのは主計町茶屋街。散策するだけでそれぞれの趣を感じるvoudらう。

平成24年度健診(検診)のご案内



病気は、早期発見・早期治療が大切です。

被保険者・被扶養者の方の健康づくりに、ぜひご活用ください。

		対象者	実施期間	自己負担金額	補助金制度	
被 保 険 者	健 診	生活習慣病健診	35歳以上	随時	なし (当組合が全額負担)	—
		人間ドック	35歳以上	随時	—	1泊ドック 30,000円 1日ドック 20,000円 2時間ドック 2,000円を除く実費
	がん 検 診	大腸がん検診	35歳以上	6月予定	なし (当組合が全額負担)	—
		子宮頸がん検診	35歳以上の女子	10月予定	なし (当組合が全額負担)	—
	その 他 検 診	C型肝炎検査	40歳以上	随時	みなとクリニック 500円	—
					—	他の医療機関 1,500円を限度とする実費

		対象者	実施期間	自己負担金額	補助金制度	
被 扶 養 者 ・ 被 扶 養 配 偶 者	健 診	特定健診	40歳以上の 被扶養者	12月31日 まで	なし (当組合が全額負担)	—
		人間ドック	35歳以上の 被扶養配偶者	随時	—	1泊ドック 20,000円 1日ドック 10,000円 2時間ドック 2,000円を除く実費
	がん 検 診	大腸がん検診	35歳以上の 被扶養配偶者	10月予定	なし (当組合が全額負担)	—
		子宮頸がん検診	35歳以上の 被扶養配偶者	10月予定	なし (当組合が全額負担)	—
	その 他 検 診	C型肝炎検査	40歳以上の 被扶養配偶者	随時	みなとクリニック 500円	—
					—	他の医療機関 1,500円を限度とする実費

※詳しくは、事業所担当者または当健保組合総務課（078-321-1241）へお問い合わせください。

明るい健康生活を送るために、 年に1回は、健康診断を受けましょう

被保険者の方には生活習慣病健診

◆実施対象者（利用人数に制限があります）

35歳以上の被保険者（任意継続被保険者の方も対象です）

◆実施費用

全額、当組合が負担します。

◆実施時期

平成25年3月31日まで

◆利用方法

- ① 健診希望者は、当組合指定健診機関へ直接申し込んでいただき、健診日を予約してください。
- ② 予約後、ただちに「生活習慣病健診申込書（所定用紙）」を、会社の健康保険委員（担当者）を通じて当組合に提出してください。
- ③ 当組合が発行する「生活習慣病健診承認書」を持参し受診してください。

※指定健診機関は、ホームページに掲載しています。（<http://www.sunny-pier.com/>）



みなとクリニックで実施される方は、健診と同時に「ヘリカルCT検査（頭部・胸部および腹部の内1ヶ所）、女性の方は乳房エコー検査」が受けられます。

- ヘリカルCT検査は、3,000円の一部負担金が必要となりますので、申込提出時にお支払いください。
- 乳房エコー検査は、全額当組合が負担します。

被扶養者の方には特定健診

◆実施対象者

40歳以上の被扶養者
（任意継続被保険者の方も対象です）

◆実施費用

全額、当組合が負担します。

◆実施時期

平成24年12月31日まで

◆受診券送付時期

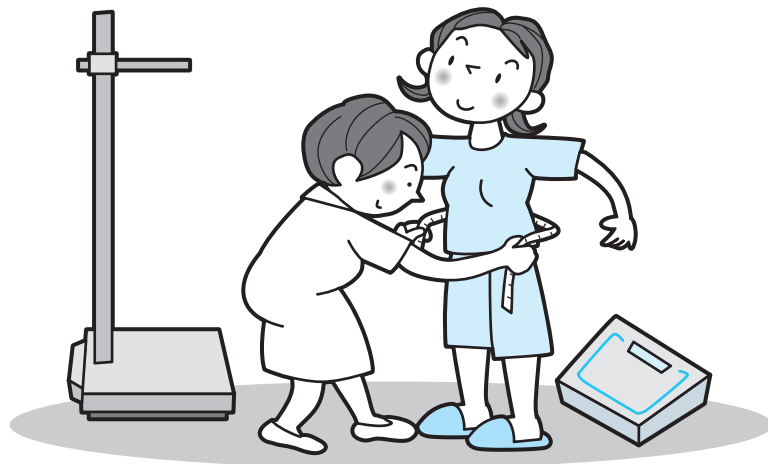
平成24年4月～6月を予定しています。

◆利用方法

- ① ご自宅に「受診券」が届きます。
- ② 健康保険組合連合会が契約している、最寄りの健診機関を探してください。
- ③ 受診先が決まったら、希望する健診機関に直接問い合わせをして健診日を予約してください。
- ④ 「受診券」と「健康保険証」を持参し受診してください。

※詳しい内容は、「受診券」送付時に同封している冊子をご覧ください。

※指定健診機関は、ホームページからも検索できます。（<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/>）



●注意事項

有効期限は平成24年12月31日です。「受診券」が届きましたら、早めの受診をお願いします。

健康保険証の「記号・番号」が変わった場合は、「受診券」を再発行する必要があります。当組合までご連絡ください。

家庭で実践!

理想の
バランス献立

これが

「バランスのよい献立」です!

「まごわやさしい」という言葉を

聞いたことがありますか?

日本人が古くから食べてきた

栄養価の高い食材の頭文字をつなげたもので、

バランスのよい献立の基本です。

最近ではスポーツ選手も取り入れるなど、

その健康効果に期待が高まっています。



1人分/634kcal
塩分/3.6g
(雑穀ごはん150g含む)



料理制作 / 柴田 真希 (管理栄養士・女子栄養大学卒)

撮影 / 鈴木 信吾

スタイリング / たちばな さわ

ひじきと桜えびのサラダ

材料 (2人分) 1人分 76kcal 塩分 0.9g

- ひじき (乾燥) 4g
- セロリ..... 1本
- 新たまねぎ..... 1/2個
- 桜えび (干し) 4g
- A | かつお節..... 少々
- 酢..... 大さじ 2
- 砂糖..... 大さじ 1/2
- 塩..... 小さじ 1/4
- ごま油..... 大さじ 1/2
- イタリアンパセリ..... 適宜



作り方

- (1)ひじきは水で戻してから、さっと湯通しする。セロリ、新たまねぎは薄切りにし、新たまねぎは水にさらしておく。
- (2)混ぜ合わせたAに、水気をよく切ったひじきと新たまねぎ、セロリ、桜えびを和えて器に盛り、お好みでイタリアンパセリを添える。

プロが教える

バランスのよい献立を作るコツ

「まごわやさしい」の7種の食材を「主食」+「主菜・副菜・汁もの」の全体で揃えるようにすると、バランスのよい献立になります。

また、旬の食材は栄養価がとても高く、効率よく栄養を摂取できます。「生」「焼」「蒸」「揚」「炒」「煮」など調理法を変えれば料理のバリエーションが増え、油の摂りすぎも防いでくれます。

- ・主食…ごはん、パン、麺類など
- ・主菜…メインのおかず(肉、魚介、卵、豆製品など)
- ・副菜…小鉢(野菜、海藻、いも類など)

イカと春キャベツのピリ辛炒め

材料 (2人分) 1人分 203kcal 塩分 1.8g

- イカ..... 1 ぱい (200g)
- しめじ..... 1/4 パック
- たけのこ (水煮) 1/4 本
- キャベツ..... 1 枚
- 赤パプリカ..... 1/8 個
- A | サラダ油..... 大さじ 1
- にんにく (みじん切り) ... 少々
- しょうが (みじん切り) ... 少々
- B | みそ..... 小さじ 2
- 豆板醤..... 小さじ 1/2
- みりん..... 小さじ 1
- ごま油..... 小さじ 1



作り方

- (1)イカは足をわたごと引き抜き、きれいに洗う。胴は皮をむいて約8mm幅の輪切りにする (今回は胴のみを使います)。しめじは石づきを取ってほぐしておく。たけのこは短冊切り、キャベツ、赤パプリカは2~3cmの角切りにする。
- (2)フライパンにAを入れて火にかけ、香りがたったら、イカを加えて中火で炒める。
- (3)たけのこ、しめじ、キャベツ、赤パプリカの順に素早く炒め、混ぜ合わせておいたBで味付けする。

じゃがいもとそら豆の白ごまスープ

材料 (2人分) 1人分 123kcal 塩分 0.9g

- じゃがいも..... 1/2 個
- そら豆..... 10 粒
- A | だし汁..... 300cc
- 白すりごま..... 小さじ 1
- 塩..... 小さじ 1/2
- 水溶きかたくり粉... かたくり粉大さじ 1・水大さじ 2



作り方

- (1)じゃがいもは皮をむき、8mm角に切る。そら豆は3~4分下茹でして、薄皮をむく。
- (2)鍋にAとじゃがいもを入れて火にかける。
- (3)じゃがいもがやわらかくなったら、そら豆、塩を加えて味を調え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

ま



まめ類

ご



ごま、ナッツ類

わ



わかめ
(海藻)

や



やさい

さ



さかな

し



しいたけ
(きのこ)

い



いも

お 知 ら せ

1. 平成24年度 保険料率の改定

千分の84から千分の90に引き上げ

高齢者医療制度への負担がますます高まるなか、財政健全化のため保険料率を改定することとなりました。厳しい経済情勢下での負担増のお願いになりますが、ご理解いただきますよう、よろしくをお願いします。

健康保険料率（調整保険料率を含む）		改定前	改定後
負担割合	事業主	45/1000	48/1000
	被保険者	39/1000	42/1000
	計	84/1000	90/1000

※介護保険料率については前年度と同じ料率（千分の14）です。

※賞与については、3月に支給された分から改定後の保険料率が適用されますので、ご注意ください。

2. 規約の一部変更

●事業所の編入

平成24年2月1日付 藤交商事株式会社（所在地：神戸市中央区）

●健康保険委員の追加

平成24年2月1日付 吉田 陽一（藤交商事株式会社）

●事務所の名称・所在地の変更

平成24年2月15日付（変更前）有限会社ナゴヤトランスポートエージェンシーズ
愛知県名古屋市港区入船1-4-28

（変更後）サニーマリントランスポート株式会社
愛知県名古屋市港区入船1-2-20

3. 保健事業の見直し

保健事業のなかの保健指導宣伝事業の一部を見直しました。

- 事業所担当者への「ばらんす」の配付の中止（休刊に伴う）
- 前期高齢者への「スーパーエイジ」の配付の中止（休刊に伴う）



4. 健康保険組合名称変更について

平成24年4月1日から下記のとおり変更しました。

	変更前	変更後
組合名称	神戸港湾健康保険組合	サニーピア健康保険組合
ホームページアドレス	http://www.kobekowan.com/	http://www.sunny-pier.com/

※住所・電話番号などは変更ありません。

5. 任意継続被保険者の標準報酬が決定しました

任意継続被保険者の標準報酬月額、前年度9月末の当組合の平均標準報酬月額とするか、その方の退職時の標準報酬月額のいずれか低い方の額が適用されます。前者について、平成24年度の当組合の平均標準報酬月額が次のとおり決定しましたのでお知らせします。

標準報酬月額 360,000円

標準報酬日額 12,000円

(平成24年4月1日より)

6. 整腸健胃剤を有償配布

夏の暑さで胃腸の調子を崩さないよう、本年度も整腸健胃剤を、被保険者に一部ご負担を願って、6月中旬に配布する予定です。

申し込みの締め切りは、5月下旬を予定しておりますが、確定次第各事業所あてに通知します。詳しくは、健康保険委員（事務担当者）におたずねください。

7. 歯みがきセットを全被保険者に配布

健康保険組合では本年度も「6月4日・虫歯予防デー」にあわせ、全被保険者に「歯みがきセット」を配布します。

歯の病気予防は、毎日の正しいブラッシングから。年をとっても自分の歯で食べられるように、ご家族そろって歯みがきセットをご活用ください。

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

- 1 取り付く——もない。
 2 臆病者の——を押される。
 3 本意だが背に——は変えられない。
 4 民家でよく見かけるトカゲの仲間。
 5 エチオピアの女王の悲恋を描いたヴェルディ作曲の歌劇。
 6 日本の童話に出てくる裏の畑で鳴いた犬は？
 9 世界最大といわれているヘビ。
 10 催眠術で——コントロールをかける。
 11 絵や写真を使って解説した本。昆虫——、植物——。
 12 『サザエさん』の登場人物、カツオのお母さんの名前は？
 13 長野県の観光ポイントのひとつ、——湖。
 16 控え目でつつましいこと。
 18 走ったあとに起こる呼吸の乱れ。
 19 インド北東部に広がる世界最大の紅茶の生産地。
 20 土用の丑の日に食べて夏バテ防止。
 21 お祝いごとでいただく尾頭付きの魚。
 24 負担がかかると笑う体の一部。
 25 苦——を共にする。

問題
 二重枠に入った文字をA～Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- 1 多くの中から選び出されること。
 2 立つ。
 3 安全保障の略。
 4 これが変わると眠れない。
 5 イースター島にある巨大な石像。
 6 メジャーリーグの球団、シアトル・——。
 7 トレヴィーの泉やマライオンはこれの一種。
 8 ——に恵まれ大家族。
 9 乗務員がひとりの電車やバス。
 10 ——は小を兼ねる。
 11 スエズ、パナマ、キールなどがある。
 12 西高東低は日本の冬型の——配置。
 13 お酒に酔ったとき、笑い上戸か——上戸か。
 14 赤い実のついたクリスマス飾りに使う植物。
 15 宇都宮市が有名な食べ物といえは？
 16 お客さんの苦情や文句。

タテのカギ

1	7		12			20	23	26
2						16		
3			13	15				
4	8						21	
5			14		17		25	27
						18	22	
		11						
6						19		

解答をお寄せください。正解者には記念品を進呈。
 応募方法

- 解答送り先 サニーピア健康保険組合
- 締め切り 平成24年5月1日(火)
- 解答方法 官製ハガキに解答を記入して、郵便番号、住所、氏名、事業所名を明記してください。応募はお1人1枚とします。
- 賞品 正解者10名に記念品(1,000円分の図書カード)をお贈りします。正解者多数の場合は抽選によります。
- 発表 「個人情報保護法」施行に鑑み、当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。

※前回の正解は **ケ ッ ト ウ チ** (血糖値) でした。

解答欄

A	B	C	D	E

フライングディスク

1940年代、アメリカのエール大学の学生たちがパイ皿を投げて遊んだのが始まりといわれるフライングディスク。全世界には6000万人、国内でも150万人という愛好者がいて、ディスク1枚あれば誰でも手軽に楽しめるスポーツです。個人戦から団体戦まで、競技は10種類以上あり、体育に取り入れる学校も増えていて、生涯スポーツとしても注目されています。



高速スローでストレス解消

最高時速134km、最長飛行距離250mというフライングディスク。ビューンと上手に飛ばせたときの爽快感は、ストレス解消にもってこいです。



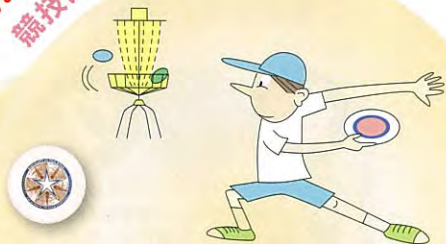
フライングディスクを 楽しもう!

公園にはディスクを持っていこう



公園など広い場所にいくときはディスクを持って出かけてみては。大勢ならドッジボールのボールの代わりに布製のディスクで「ディスクドッチ」も楽しめます。

競技に参加することもできます



ゴルフのようにコースをまわりバスケット型のゴールに投げ入れる「ディスクゴルフ」は、ウォーキングの効果もあるスポーツで、公式戦もあります。よりハードな競技には「アルティメット」などがあります。

投げてみよう フライングディスク

投げ方の基本 [バックハンスロー]

<握り方>

利き腕の親指をディスクの表(上側)に置き、人差し指をリムの側面に沿って伸ばし、中指・薬指・小指はリムのへりを包み込むように握ります。手のひらの隙間ができないようにしっかりと握ることが大切です。



<投げ方>

投げる方向に対して横向きに構え、ディスクを巻き込むように手首と腕を曲げ、地面と平行にディスクを投げ出します。



世界アルティメット&ガッツ選手権大会が2012年7月7日から20年ぶりに日本(大阪府堺市)で開催される。世界水準のスーパープレイを間近で見るチャンス!



写真提供 株式会社クラブジュニア

アルティメット: バスケットボールとアメリカンフットボールを合わせたような競技。7人対7人で行い「究極のスポーツ」といわれる。

取材協力/特定非営利活動法人日本フライングディスク協会 イベント案内や検定、講習会なども開催。 <http://www.jfda.or.jp/>