

サニーピア

健保ニュース

サニーピア健康保険組合



平成23年度決算と事業報告

当健保組合の平成23年度決算と事業報告が、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。

一般勘定

収入決算額	41億3,767万9千円
支出決算額	39億7,897万7千円
決算残金	1億5,870万2千円

介護勘定

収入決算額	3億1,560万3千円
支出決算額	3億1,391万9千円
決算残金	168万4千円

平成23年度収支決算概要表

科目	決算額(千円)
収入	
保険料	3,720,351
国庫負担金収入・他	2,017
調整保険料収入	56,300
繰入金	200,000
国庫補助金収入	2,929
財政調整事業交付金	71,353
雑収入	84,729
合計	4,137,679

科目	決算額(千円)
支出	
事務費	101,994
保険給付費	2,126,125
納付金	1,565,401
前期高齢者納付金	637,914
後期高齢者支援金	760,940
退職者給付拠出金	166,512
老人保健拠出金	35
保健事業費	127,816
還付金	51
財政調整事業拠出金	55,112
連合会費	2,257
その他	221
合計	3,978,977

介護保険収支決算概要表

科目	決算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
収入		
介護保険料収入	315,547	82,561
雑収入	56	15
合計	315,603	82,576

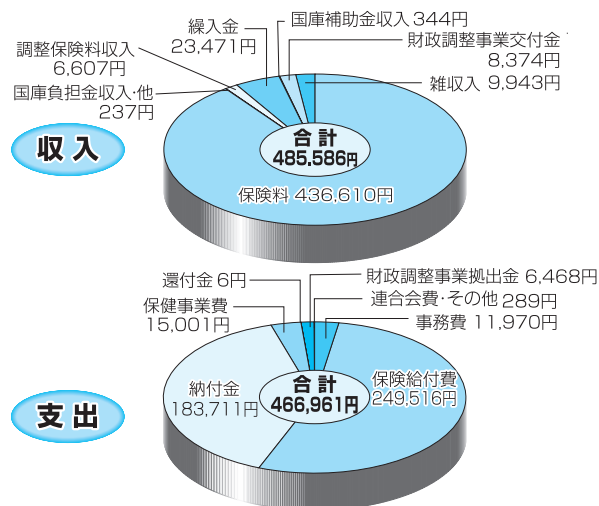
科目	決算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
支出		
介護納付金	299,469	78,354
積立金	14,450	3,781
合計	313,919	82,135

当健保組合の平成23年度決算は、決算残金として1億5,870万円を計上しましたが、収入には健康保険組合連合会(健保連)からの高額医療に対する交付金約7,135万円と別途積立金からの繰り入れ2億円が含まれており、それらを除く単年度の収支である経常収支では1億8,500万円の赤字となっています。予算段階では約4億5,300万円の経常赤字を見込んでいましたが、保険給付費がみなさんの適正受診や健康づくりのおかげで予算より約9,300万円減少し、繰入金も3億2,000万円を見込んでいたが、2億円の繰り入れで済みました。その結果、経常収支では予算より2億6,800万円少ない1億8,500万円の経常赤字で決算を終えることができました。ただ、高齢者医療制度を支える支援金・納付金はほぼ予算で見込んだ額を支出し、保険料収入の約43%(対前年度決算比3ポイント増)を占めており、当健保組合の財政を圧迫し続けています。

健保連が発表した「平成24年度健保組合予算早期集計の概要」によると、健保組合全体で5,782億円の経常赤字になる見込みで、赤字組合の割合は約90%、保険料率を引き上げた組合の割合は約40%(過去最高)、高齢者医療制度を支える支援金・納付金の保険料収入に対する割合は46.2%(過去最高)となっています。当健保組合のみならず、健保組合全体が支援金・納付金に圧迫されている危機的な状況が明らかになっています。このような厳しい財政状況ですが、当健保組合といたしましては、特定健診・特定保健指導事業をはじめ、みなさんの健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

みなさんにおかれましては、健康の維持・増進のために、こうした各種健診、各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしく願います。

被保険者一人当たり額



平成23年度に実施された保健事業

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歳以上の被保険者・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 機関誌発行	4月・8月・10月・1月	全被保険者に配布
	2 書籍配布	毎月	全事業主に月刊「へるすあっぷ21」を配布
		毎月	事業所の事務担当者に「ばらんす」を配布
			新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
	新聞の配布	毎月	組合議員及び各事業所に「すこやか健保」を配布
	ポスターの配布	随時	各事業所に掲示用として配布
	パンフレットの配布	随時	全被保険者に配布
	3 新生児の保健指導	随時	被保険者ならびに配偶者の出産に対し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及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及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22年度の被保険者、被扶養者とも健康者及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	
12 前期高齢者の保健指導	4月・7月・10月・1月	前期高齢者に「スーパーエイジ」を配布	
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歳以上の被保険者及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及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 流感予防接種	10月～12月	ワクチンの接種を希望被保険者及び被扶養者に対し実施
	7 婦人科検診	11月～1月	35歳以上の女子被保険者及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）及び被扶養配偶者（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歳以上の被保険者及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及び的形に開設
	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、利用被保険者及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!

肥満度の目安「腹囲」を減らすには?

お腹についての内臓脂肪は、メタボリックシンドロームの主因です

メタボリックシンドロームは、主に内臓脂肪が蓄積することです。特定健診では「腹囲」と、身長・体重から判定する「BMI」（体格指数）で、内臓脂肪型の肥満かどうかをチェックします。

糖尿病・脂質異常症・高血圧が起りやすくなる

複数重なることも

内臓脂肪型肥満

動脈硬化が進み命に関わる発作を招くことも

特定健診でチェックするのは

ココ!

この2つの項目をチェック

項目	保健指導判定値	わかること
腹囲測定	男性 85cm以上 女性 90cm以上	内臓の周囲に脂肪がついているかどうかを調べる検査。メタボリックシンドロームを判定するための必須項目です。
肥満度・標準体重	BMI 25以上	Body Mass Index (体格指数) は、国際的に広く用いられ、身長と体重から肥満度を判定します。

息を吐き、おへその高さで測ります。



BMI =

体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

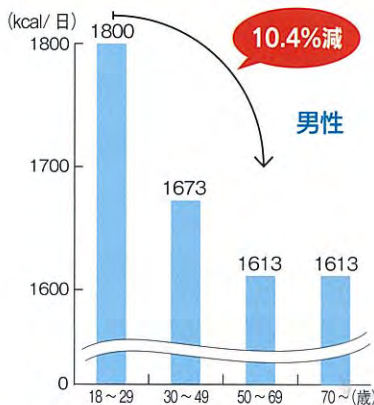
BMI 25以上とは?

身長 180cm	体重 81.0kg以上
170cm	72.3kg以上
160cm	64.0kg以上
150cm	56.3kg以上

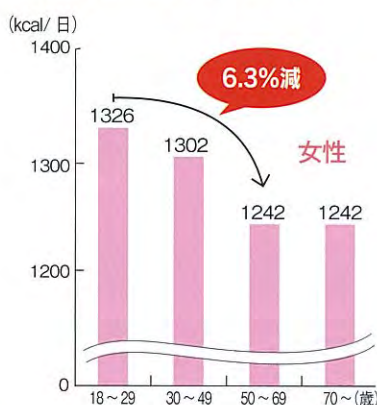
「年とともに太りやすくなる」、それは基礎代謝量が低くなるからです

1日の基礎代謝量

● 体重 75kg の男性の場合



● 体重 60kg の女性の場合



加齢とともに、生命活動を維持するために必要な基礎代謝量は低くなります。これはエネルギー消費量の大きな筋肉が、加齢とともに減りやすいためです。

20代のころと同じ食事量だと、余分なエネルギーが脂肪になって蓄積し、太りやすくなります。定期的な運動で筋肉量を維持すれば、基礎代謝量を維持でき、太りにくい体を保てます。

厚生労働省『日本人の食事摂取基準 2010 年版』をもとに作成

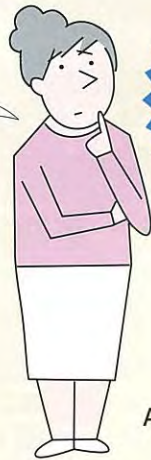
※ この計算式では体重が重い人ほど基礎代謝量が多くなるため、あくまで目安です。

メタボ健診5年目



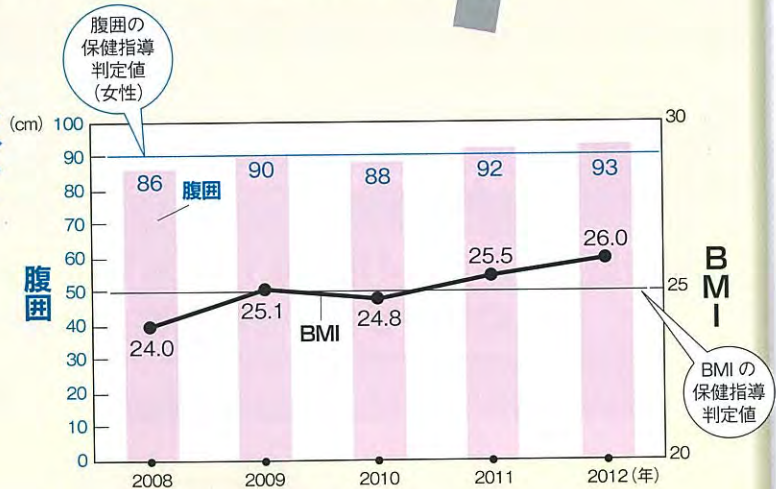
こんな変化はありませんか？

ここ5年で
腹囲は7cm、体重は
5kgも増えたわ。
食べる量は変わって
いないのに…



Aさん (48歳 女性)

少しずつ
内臓脂肪が
たまっている
のかも！



食事と運動の両面からバランスよく

体重 1kg = 腹囲 1cm
= 約 7000 kcal

1カ月で
1kg減らす
には

7000kcal ÷ 30 (日) = 240kcal
1日 **240kcal** 食事と運動で減らす

食事だけで体重を減らそうとすると、筋肉量が減り基礎代謝量が低くなるので、太りやすい体になってしまいます。定期的な運動で筋肉量を維持しながら食事も見直し、摂取エネルギーより消費エネルギーを増やすことが肥満対策の基本です。

食事 で摂取エネルギーを減らす

たとえば、メニューを見直す ※kcalは目安です。

<p>カツ丼 870kcal</p> <p>カレーライス 760kcal</p> <p>110kcal 減</p>	<p>炒飯 700kcal</p> <p>親子丼 500kcal</p> <p>200kcal 減</p>
<p>鳥の からあげ 400kcal</p> <p>焼き鳥 250kcal</p> <p>150kcal 減</p>	<p>野菜サラダ (ドレッシング) 130kcal</p> <p>青菜のおひたし 30kcal</p> <p>100kcal 減</p>

食事 の摂り方のポイント！

- 脂肪分を減らして、良質のたんぱく質はしっかり筋肉のもとになるたんぱく質は減らしすぎないように
- 朝食抜き、夜遅い食事はNG
食事回数を減らしたり、夜遅く食べると太りやすい
- よく噛み、早食いはしない
よく噛み、食事時間を20分以上とるようにすると満腹感を得やすい

運動 で消費エネルギーを増やす

続けられる運動を習慣にして、筋肉量をキープ

※60kgの人の場合。安静時のエネルギー量を引いたもの。

<p>速めの ウォーキング</p> <p>120 kcal 40分</p>	<p>水泳</p> <p>150 kcal 20分</p>
<p>自転車 (軽い負荷)</p> <p>130 kcal 40分</p>	<p>軽い ジョギング</p> <p>155 kcal 30分</p>
<p>ランニング</p> <p>110 kcal 15分</p>	<p>テニス(シングル)</p> <p>125 kcal 20分</p>

出典：『エクササイズガイド 2006』

京都 保津川下りと京都水族館

【ご旅行期間】平成24年8月1日(水)～11月30日(金) ※一部除外日あり
 の中からお好きな日程をお選びください

行		程	
神戸	8:30	亀岡	10:00
(有料道路)		保津川下り	
		嵐山	12:00
		嵐山(昼食・自由散策)	
			13:20
		イルカショーもご覧いただけます!	
		京都水族館(見学)	14:20
			16:00
		/ (有料道路)	
			神戸
			17:30
記入例：バス：＝＝＝ 徒歩：…………… 船：～～～			

※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
- 【添乗員】 同行いたしません

【ご旅行代金】 @ 17,500円 (月曜～金曜出発の場合) ※土日曜は1,000円UP

■■ 保津川下り

保津川峡谷の自然美は四季を通じてすばらしく、巨岩をはじめ、圍繞する山々と、しぶきをあげて落流する水、神秘をたたえた鏡のような淵など、変化に富んだ景観をお楽しみいただけます。



■■ 京都水族館

今年3月オープンの日本最大級の内陸型水族館。梅小路公園内にできた人工海水を利用した日本初の水族館です。人気のイルカパフォーマンスもお楽しみください。



古事記編纂1300年 国生み神話の淡路めぐる旅

【ご旅行期間】平成24年8月10日(金)～11月30日(金) ※一部除外日あり
 の中から、好きな日程をお選びください

行		程	
神戸	9:00	(阪神高速・明石海峡大橋)	10:00
		伊弉諾神宮 (参拝)	10:30
		おのころ神社鳥居	(車窓からお楽しみください)
	11:30	南淡路ロイヤルホテル (昼食)	12:30
		/	淡路人形浄瑠璃館 (鑑賞) ...
	14:15	うずしおの郷 (足湯・買物)	15:15
		/	たこせんべいの里 (買物) ...
		/	15:45
		(明石海峡大橋・阪神高速)	17:00
		神戸	

記入例：バス：＝＝＝ 徒歩：……………

※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

【添乗員】 同行いたしません

【ご旅行代金】 @9,700円 (月曜～金曜出発の場合) ※土曜日は1,000円UP

伊弉諾神宮

日本書記に創祀の起源を明らかにする最古の神社で、夫婦の神を祀っています。境内には大きな「夫婦大楠」もあり、縁結びやパワースポットとしても人気があります。



淡路人形浄瑠璃館

今年8月8日開業のとても雰囲気の良い劇場です。淡路島人形浄瑠璃はおよそ500年の歴史を持つ、淡路島が誇る伝統芸能です。人形浄瑠璃に関する説明もごさいますので、どなたでもお楽しみいただけます。



【お申し込み方法】 下記までお電話ください。

■お問い合わせ・お申し込みは



カタチにします。ときめき・キラメキ・おもてなし

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
 〒654-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル8階

【担当者】 松下・富永

松尾芭蕉の名句を生んだ 山寺

慈覚大師が開いた宝珠山立石寺は、その立地からいつしか山寺と呼ばれるようになった。松尾芭蕉が詠んだ「閑さや岩にしみ入る 蟬の声」に誘われ、芭蕉の見た風景を求めて訪れる人も多い。



山寺駅から宝珠橋を渡り、登山口から根本中堂へ向かう。途中、観光案内所に立ち寄り、見所などを確認しておくのがおすすめだ。

登山口からは、奥之院まで1005段の石段が続く。自分の足腰と相談しながら一歩一歩登っていく。山寺の境内は緑が溢れており、参道の間点でふいに木々の陰から仁王門が顔を覗かせる。休憩がてら足を止めて、芭蕉が生きた時代に思いを馳せてみよう。

仁王門を過ぎ、少し登るとさまざまな建築物が立ち並ぶ。一部に修行者以外の登山を禁じている場所もあるが、ほとんどは近くまで行って見ることが出来る。

少し奥に、崖からせり出すようにして建てられているのが五大堂。山寺随一の眺望を誇り、見事な景色が広がる。眼下には山寺の町並みが小さく見え、改めてその高さに驚かされる。ひと通り見学したら、ゆっくり参道を下り、山寺駅南の山寺芭蕉記念館へ。芭蕉の残した作品に触れよう。

歩き足りない場合は、地元の人に「天台のみち」と呼ばれ親しまれる2つのトレッキングコースもある。馬口岩（アイスヒル）は2時間、峯の浦は3時間をみておきたい。どちらも案内図があるが、草木が茂る道歩くため、準備は万全にしよう。



仁王門

参道の間点にあるけやき材の優美な門で、運慶の弟子たちの作といわれる。下から仰ぎ見ると木々の間から覗く姿に圧倒される。

せみ塚

「閑さや 岩にしみ入る 蟬の声」の句をしたためた短冊を埋め、石の塚が立てられた。芭蕉の句にならい、蟬の鳴き声に耳を傾けるのも一興。



芭蕉像

当初山寺を訪れる予定のなかった芭蕉だが、人々に勧められて足を運び、名句が生まれた。近くには同行した曹良の像も建つ。



力こんにやく

山寺名物の醤油だして煮込んだ玉こんにやく。食べれば1015段の石段も軽くクリア!? 1本100円。

納経堂・開山堂

切り立った岩の上にある左が写経を納める納経堂。山寺でもっとも古い建物で、県指定文化財。右が慈覚大師の像を祀る開山堂。



根本中堂

登山口すぐの日本最古といわれるブナ材の建築物で、国指定重要文化財。慈覚大師作とされる薬師如来坐像が安置されている。室内には、開山以来1000年以上、比叡山延暦寺より分灯された法灯が燃え続けている。

宝珠山立石寺(山寺)

開門 8:00 ~ 17:00
入山料 大人 300円
中学生 200円
小人 100円
休み 無休

ACCESS

JR 仙山線「山寺駅」下車

問い合わせ

山寺観光協会(観光案内所)
☎ 023-695-2816
山形市観光案内センター
☎ 023-647-2266



五大堂

五大明王を祀り天下泰平を祈る道場で、山寺一の眺望を誇る。眼下には山寺の町並み、遠くの間々まで見渡すことができる。山寺を登り切った人のみ味わうことのできる絶景。



馬口岩 (アイスヒル)

山寺と仙山線を挟んで反対側にある奇石・怪石群。冬になると岩の周囲につららができ、アイスヒルと呼ばれる。遊歩道があるが、鎖を使って登る岩もあり、トレッキングシューズなどを用意してから臨みたい。



観光案内所で地図をもらっておくと安心。

天台のみち



峯の浦

千手院観音の脇から入り、山寺霊園へ抜ける遊歩道がある。写真は円仁宿跡。一説によると慈覚大師の修行宿跡とされる。



山寺芭蕉記念館

芭蕉来訪300年を記念して建てられた記念館。芭蕉の遺墨、奥の細道に関する資料を多数展示。

開館	9:00 ~ 16:30
入館料	大人 400円 高校生以下無料
休館	不定休
電話	023-695-2221



中腹に見えるのが奥之院や大仏殿など。山寺と呼ばれる理由がよくわかる。

湯ったり

天童温泉の足湯

将棋の駒で有名な天童市は、温泉地としても名高い。市内には、誰でも気軽に入ることのできる足湯が3カ所あり、市民や観光客の憩いの場となっている。



▲「ホテル将棋」前には「童の湯」



▲将棋の駒のデザインの「駒の湯」は道の駅「天童温泉」そば

ひと足のばす

御釜 (蔵王町)

天候によってエメラルドグリーンからりり色へと変わる湖面が美しい、蔵王のシンボル。釜状なので「御釜」と名が付いたが、深さ27m、周囲1000mの大きさは迫力満点。冬季は道路通行止めのため、5月～10月に見学を。

アクセス 山形自動車道山形蔵王ICから、蔵王エコーライン、蔵王ハイラインなど車で約1時間



味わう

鳥中華 (水車そば)

麺はラーメン、スープは純和風のあっさりした中華そば。そば屋の隠れメニューが山形を代表するグルメになり人気。650円。

営業	11:00 ~ 23:30
休み	元日
電話	023-653-2576
アクセス	天童市内県道280号沿い、広重美術館向かい



養所 プール

みなさんにご家族の健康増進、心のリフレッシュに役立てていただくため、今年も「プール」「海の家」「夏季保養所」と利用契約を結びました。暑い夏を元気に楽しめるよう、ご家族そろって大いにご活用ください。

◆ プール・海の家利用方法

プール・海の家とも当健保組合の発行した利用券でご利用ください。

- ① 申込書に利用者負担金をそえて当健保組合に提出してください。
- ② 利用券を受け取り、利用となります。

注) 利用券は今年度用で、払い戻し及び再発行はいたしません。



◆ 夏季保養所利用方法

- ① 利用希望者は、直接保養所にお申し込みください。
- ② 申し込み後、当健保組合へ利用申込書を提出してください。利用通知書を発行しますので、利用当日、保養所に提出してください。
- ③ 利用後、補助金支給申請書に領収書（コピー可）を添付し、当健保組合へ提出してください。

注) 利用申込書、補助金支給申請書は、当健保組合のホームページからダウンロードできます。

利用一覽表

	施設名・所在地	一般料金		利用者負担金		備考
		大人	小人	大人	小人	
海の家	クロンボ (須磨海水浴場) 神戸市須磨区須磨浦通4丁目	1,000円	500円	200円	100円	7/1~8/31 雨天休業の場合あり 小人(4歳~小学生)
	レインボー (須磨海水浴場) 神戸市須磨区若宮町1丁目海岸	1,000円	500円			7/1~8/31 小人(3歳~小学生)
	的形海水浴観光協業組合 (的形海水浴場) 姫路市的形町の形1718	700円	500円			7/1~8/31 小人(4歳~小学生)
	かもめ (新舞子海水浴場) たつの市御津町新舞子	1,000円	小人 500円 幼児 400円			6/30~8/31 小人(4歳~小学生) 4歳未満の同伴者は無料

海の家 夏季保



利用一覽表

	施設名・所在地	一般料金		利用者負担金		備考
		大人	小人	大人	小人	
プ ル	ポートアイランド スポーツセンタープール 神戸市中央区港島中町6-12-1	650円	300円	250円	150円	50mプール営業は6/4~9/7 小人(中学生以下) 水曜・大会開催日は休業 大人(高校生以上)1人につ き未就学児1人が無料
	グリーンピア三木プール 三木市細川町槇山894-60	1,200円	600円	500円	250円	6/30~9/2 小人(4歳~小学生) 駐車料金込み
	姫路市民プール 姫路市西延末 ひめじ手柄山遊園内	1,000円	500円	450円	200円	7/7~9/2 小人(4歳~小学生)
	浜の宮市民プール 加古川市尾上町口里817 浜の宮公園内	600円	300円	200円	100円	7/5~9/2 雨天等天候不順時は休業 及び時間短縮あり 小人(3歳~小学生) ㊦8/4(土)は10:00~15:00
	日岡山市民プール 加古川市神野町西之山384 日岡山公園内	500円	300円	200円	100円	7/5~9/2 雨天等天候不順時は休業 小人(3歳~小学生)
	リゾ鳴尾浜 西宮市鳴尾浜3-13	1,700円	中学生 1,300円 小学生 1,000円 幼児 700円	900円	中学生 650円 小人 400円	7/1~9/2 7/4・11は休業 小人(3歳~小学生)

	施設名・所在地	契約料金(税込)		利用者負担金		備考
		大人	小人	大人	小人	
夏 季 保 養 所	海幸 兵庫県美方郡香美町香住区訓谷200-2 TEL 0796-38-0218 FAX 0796-38-0246 Eメール kaikouin@crest.ocn.ne.jp	1泊2食 (海鮮コース) 10,500円 1泊2食 (但馬牛コース) 12,600円	●小学生 1泊2食付 6,300円 1泊朝食のみ 3,675円 ●幼児 (4・5歳) 食事なし 3,150円 ●乳児 (3歳まで) 食事なし 2,100円	利用された被保険者1 回限度で、3,000 円、被扶養者1回限度 で、2,000円を補助 金として支給しま す。 被扶養者の補助金対 象者は小学生以上と します。	7/1~8/31 ●幼児で食事付の場合 は子供料金となりま す。 ●お盆時期(8/13~8 /15)は、大人料金が 1,050円upとなり ます。	

夏の不調を乗り切る栄養素

「フィトケミカル」たっぷりの 夏野菜献立

植物は厳しい環境でも生き延びることができるよう、
太陽から身を守るための「色」、

鳥などに狙われないための「香り」や「苦み」などを備えています。

この植物のパワーをフィトケミカルといいます。

フィトケミカルは強い抗酸化作用をもち、

私たち人間を紫外線や夏バテ、

老化から守ってくれることがわかってきています。



1人分/487kcal
塩分/1.5g
(チヂミのタレを除く)



料理制作/柴田 真希 (管理栄養士)

撮影/鈴木 信吾

スタイリング/宮崎 夕霞

韓国風お刺身サラダ

材料 (2人分) 1人分 80kcal 塩分 0.6g

レタス……………2枚
 きゅうり……………1/2本
 トマト……………1/4個
 刺身
 (タイ、カンパチなど)…10切れ(60g)
 韓国のり……………2枚
 塩……………小さじ1/6
 食べるラー油(市販品)…適量



作り方

- (1)レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは輪切りに、トマトは小さめの乱切りにする。
- (2)(1)の野菜を器に盛り付け、刺身を飾る。
- (3)韓国のりを手でちぎり、上から塩と食べるラー油をかける。

プロが教える

フィトケミカルたっぷりの献立作り

フィトケミカルの抗酸化作用には、夏バテ予防をはじめ、動脈硬化・高血圧などの生活習慣病の予防、アンチエイジングなどさまざまな効果が期待されています。

フィトケミカルはほとんどの野菜に含まれますが、暑さ・紫外線・害虫などにさらされる夏の野菜や果物には、強い抗酸化作用をもつフィトケミカルがとくに多く含まれています。例えば、紫外線から身を守るトマトの赤色(リコピン)やかぼちゃの橙色(βカロテン)や、リコピンは熱に強く、トマトソースにしてもおすすめ。βカロテンは免疫力を高め、粘膜に潤いを与えるといわれています。また、防虫・抗菌作用をもつニラ(アリシン)やわらび(硫黄化合物)などの辛味・におい成分は、エネルギー代謝を促進し疲労回復に効果があるといわれています。

夏野菜は種類も豊富。毎日の献立に取り入れましょう。

●この献立に含まれるフィトケミカル

赤色成分



赤パプリカ
カプサンチン

橙色成分



かぼちゃ
βカロテン

黄色成分



トウモロコシ
ルテイン

緑色成分



オクラ
クロロフィル

辛味・におい成分



長ねぎ
硫黄化合物

渋み成分



枝豆
サポニン

夏野菜の彩りチヂミ

材料 (2人分) 1人分 302kcal 塩分 0.1g (タレを除く)

かぼちゃ……………50g (1/30個)
 ズッキーニ……………30g (1/6本)
 赤パプリカ……………25g (1/8個)
 オクラ……………4本 (40g)
 ニラ……………3本 (30g)
 コーン(缶詰)…20g
 A 小麦粉……………75g
 かたくり粉……………25g
 卵……………1/2個
 かつおだし…100cc
 ごま油……………大さじ1



辛みそ

コチュジャン……………大さじ1と1/2
 酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1
 (1人分 63kcal 塩分 1.1g)

酢じょうゆタレ

しょうゆ……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1
 酢……………大さじ1
 (1人分 37kcal 塩分 2.6g)

カレーマヨネーズ

マヨネーズ……………大さじ2
 カレー粉……………小さじ1/2
 (1人分 85kcal 塩分 0.3g)

作り方

- (1)タレはそれぞれ混ぜ合わせておく。
- (2)かぼちゃ、ズッキーニは細切りに、赤パプリカは角切りに、オクラは輪切りに、ニラは4cm長さに切る。
- (3)Aを混ぜ合わせ、(2)の野菜とコーンを入れてよく混ぜる。
- (4)熱したフライパンにごま油を引き、(3)を薄く広げて片面約5分ずつ、弱火～中火で焦げ目が付かないように両面を焼く。
- (5)中まで火が通ったら、お皿に盛り付ける。

お手軽サムゲタンスープ

材料 (2人分) 1人分 105kcal 塩分 0.8g

A 長ねぎ……………1/2本
 枝豆……………30g
 水……………300cc
 鶏手羽元……………2本
 雑穀(または米や押麦)…大さじ1
 塩……………小さじ1/4
 クコの実……………少々



作り方

- (1)長ねぎは4cm長さのぶつ切りにする。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- (2)Aを鍋に入れてふたをして強火にかけ、アクを取る。沸騰したら弱火にして15分煮る。
- (3)塩とクコの実を入れて味を調える。



ナガシマスパランド及び湯あみの島利用に補助します

ナガシマスパランド及び湯あみの島利用について、
当健保組合では施設補助券を取り扱っています。

◆ 利用方法

- ①施設補助券利用申込書に必要事項を記入してください(申込書が必要なときは組合総務課にご連絡ください)。
- ②記入済みの施設補助券利用申込書を当健保組合に提出し、補助券を受け取ってください。
- ③入場券売り場にて、補助券に一部負担金をそえて入場券と引き換えてください(当健保組合では一部負担金は徴収いたしません)。

◆ 利用対象者

当健保組合の被保険者及び被扶養者

◆ 利用限度

1枚につき1名、1回限り有効

◆ 有効期間

平成24年6月30日(土)～平成24年9月23日(日)

利用料金

	種目	一般料金	一部負担金	
大人	スパランド(遊園地)入場券	1,600円	400円	遊園地の入場のみ
	パスポート	4,100円	2,600円	遊園地の入場とのりもの乗り放題
	ジャンボ海水プール入場券	3,000円	1,600円	遊園地の入場とジャンボ海水プール入場
	ワイドパスポート	5,300円	3,800円	遊園地の入場とのりもの乗り放題とジャンボ海水プール入場
	湯あみの島入館券	2,100円	800円	遊園地の入場と湯あみの島入館
小・中学生	スパランド(遊園地)入場券	1,000円	100円	遊園地の入場のみ
	パスポート	3,100円	2,000円	遊園地の入場とのりもの乗り放題
	ジャンボ海水プール入場券	2,300円	1,200円	遊園地の入場とジャンボ海水プール入場
	ワイドパスポート	4,100円	2,900円	遊園地の入場とのりもの乗り放題とジャンボ海水プール入場
	湯あみの島入館券	1,300円	400円	遊園地の入場と湯あみの島入館
幼児(3歳以上)	スパランド(遊園地)入場券	500円	0円	遊園地の入場のみ
	パスポート	1,800円	1,200円	遊園地の入場とのりもの乗り放題
	ジャンボ海水プール入場券	1,300円	700円	遊園地の入場とジャンボ海水プール入場
	ワイドパスポート	2,400円	1,700円	遊園地の入場とのりもの乗り放題とジャンボ海水プール入場
	湯あみの島入館券	700円	200円	遊園地の入場と湯あみの島入館

※ 1. 湯あみの島入館券以外の券を購入された方は湯あみの島入館の際、別途料金が必要です。

※ 2. ジャンボ海水プール内にサンシェードの持ち込みはできません。

※ 3. 隣接する名古屋アンパンマンこどもミュージアム&パークは入場料金が別途必要です。

お問い合わせ先 三重県桑名市長島町浦安333 長島温泉 ナガシマリゾート TEL 0594-45-1111(代表)

INFORMATION

1. 規約の一部変更（事業所の編入）について

事業所名	所在地	編入年月日
水島まるま梱包輸送株式会社	岡山県倉敷市	平成24年4月1日
上組航空サービス株式会社	東京都港区	平成24年5月1日
大分港運株式会社	大分県大分市	平成24年5月1日
岩川醸造株式会社	鹿児島県曾於市	平成24年6月1日

2. 健康保険委員の変更等について

新委員	旧委員	事業所	変更年月日
和田 喜代美	岡本 隆雄	昌和鉱油株式会社	平成24年4月1日
老山 ひとみ	高倉 啓成	株式会社丸亀組	平成24年4月2日
笹倉 雅彦	岩槻 範美	兵庫県倉庫協会	平成24年5月17日
松尾 浩平	田中 靖誠	株式会社上組	平成24年5月1日
西川 孝弘	—	水島まるま梱包輸送株式会社	平成24年4月1日
二階堂 紗知	—	上組航空サービス株式会社	平成24年5月1日
平原 麻美	—	大分港運株式会社	平成24年5月1日
秋山 博文	—	岩川醸造株式会社	平成24年6月1日

3. 事業所の所在地変更について

事業所	新所在地	旧所在地	変更年月日
日機トランスポートサービス株式会社	〒658-0031 兵庫県神戸市東灘区 向洋町東4丁目15番	〒650-0024 兵庫県神戸市中央区 海岸通1丁目1番1号	平成24年6月12日

4. 人事異動について

サニーピア健康保険組合職員
退職 係長 徳山 優子（平成24年6月15日付）

健保クイズ

ヨコのカギ

- 兵庫県の神戸は、その付近一帯が——神社の神を守る神戸だったことに由来します。
- イタリアのヴェルディ作曲のオペラ、——姫。
- 忠臣蔵で知られる——上野介。
- ステーキの焼き加減です。レア、——、ウェルダン。
- 物、——ナグサ、——形身。
- 髪をとき、飾る道具。
- 物事の終わり。結末。——がつく。
- とても不思議なこと。——不思議。
- ペルーの世界遺産。クスコ、マチュ・ピチュ、——とフmana平原の地上絵。
- 源氏物語の作者、紫——。
- の一声でみんなの意見はまとまった。
- 辛さを忘れるための——晴らし。
- 物事の始まるきっかけ。——を発する。

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 神戸港湾健康保険組合
- 締め切り 平成24年9月3日（月）
- 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。

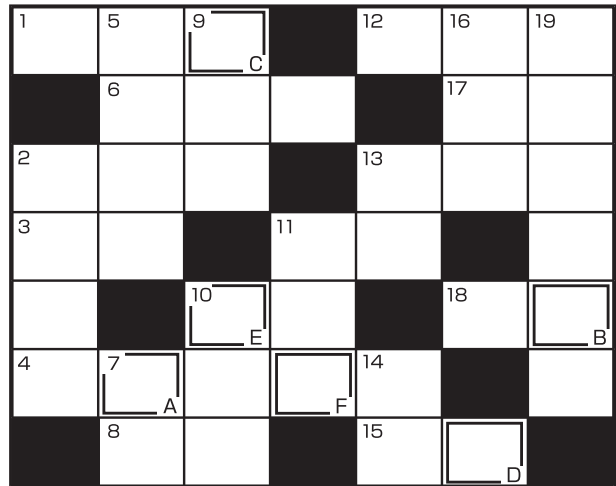
※前回の正解は **マンボケイ** でした。

クロスワード チャレンジ!

問題

二重枠に入った文字をA~Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- ありきたりで平凡なこと。——な言葉だけど…。
- 災難を避けるおまじない。——、——。
- 木でできた人形。転じて役に立たない人。——の坊。
- 駅伝でバトンの代わりに次の走者へ渡すもの。
- 東京都の警察の本部は——庁。
- イエス・キリストの母。聖母——。
- 健診を毎年受けて、むし歯と歯周病を予防しましょう。
- 霊場恐山のある青森県下北半島の——市。
- 境遇の変化が激しいこと。——な運命をたどる。
- 映画や曲のタイトルにも使われたモロッコ最大の都市。



解答欄

A	B	C	D	E	F

飼育員体験

動物園や水族館、牧場などで、動物の世話をしたり、触れ合うことができる「飼育員体験」や「バックヤードツアー」が人気です。動物の世話をするために体を動かし、また動物への理解や愛情も深まるなど、心身の健康にとってもよい体験です！



たとえば
こんな体験が
できます

飼育員から詳しい説明を聞くことができ、動物への理解を深めることができます

動物の気持ちを考えたり、怖がらせない世話のしかたなど、上手に動物と触れ合うための注意点を聞くことができます。



動物舎の清掃

人間同様、不潔にしていると病気になってしまうため、おがくずの中から糞を掃き取ってきれいにしていきます。糞尿の状態を確認したり、飲んだ水の量を記録し、馬の健康状態をチェックします。



ブラシがけ

ブラシをかけながら、ケガや皮膚の状態を見ます。体調が悪いと脱毛していることもあります。ブラシをかけてもらい、馬も気持ちよさそう。



飼育員体験で 実感できることは!?

飼育員さんによると、動物を見たり一緒に遊んだりするだけでなく、「世話をすること」で実感できる大事なことがあるとのこと。その「大事なこと」を実感しに、みなさんもぜひ飼育員体験をしてみませんか？



今回は馬の飼育員体験を紹介しました。乗馬に加えて飼育員体験ができるこの企画にはリピーターも多いとか。動物園によっては大人向けの飼育員体験を開催しているところや、馬に限らず、いろいろな動物と触れ合うイベントも開かれています。ぜひお近くの動物園のイベントを調べて参加してみましょう。

取材協力/よこはま動物園ズーラシア



馬にとってにんじんは大好物のデザートのようなもの。でも、好きなものばかり食べていると健康を損ないます。



えさやり

動物の健康管理に大事なえさ。馬の好みも考慮しながら、適切な量をはかり、馬の部屋へ運びます。