

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



© QUATRE ILLUSTRATION

2013.1

166

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

2013年 新年のご挨拶



サニープア健康保険組合
理事長 久保 昌三



あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に對しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、全国の健康保険組合は、経済が長期低迷する中、保険料収入の減少や高齢者医療制度への納付金の増加などにより、財政状況が悪化の一途をたどっています。平成24年度の予算早期集計では、健康保険組合全体で5,782億円の赤字になることが見込まれ、全国の4割の健康保険組合がかつてない大幅な保険料率の引き上げを実施したにもかかわらず、約9割の組合は赤字を計上せざるを得ない厳しい状況にあります。24年度から26年度にかけては、さらに約700万人のいわゆる団塊世代が前期高齢者（65歳～74歳）に移

行するため、現制度下では増加する高齢者医療費への拠出金負担がさらに増えることは明らかであり、現役世代の保険料の半分以上が高齢者医療制度への拠出金負担となりそうな状況です。

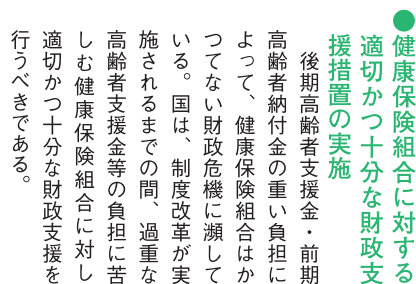
このような中、昨年8月に「社会保障と税の一体改革関連法」が可決・成立し、将来的にも持続可能な社会保障制度の基本的事項を定めるための「国民会議」が11月30日に漸く設置されたところです。医療・年金・介護など全世代対応型の制度にするべく議論され、本年8月までには成案化されることになっています。全国の健康保険組合は、大変厳しい財政状況下での事業運営を強いられており、世代間の負担バランスの見直しが一刻も早く実現するよう願っております。

申し上げるまでもなく、健康保険組合の第一の責務は、皆様とご家族の健康の保持・増進にあります。当健康保険組合といたしましては、特定健診・特定保健指導をはじめとしたさまざまな保健事業を行い、皆様の健康増進を積極的にサポートしてまいる所存でございます。

皆様におかれましても、日頃から健康への意識を高くもたれ、心身の健康増進に努められますようお願い申し上げますとともに、今後とも当健康保険組合の事業運営に對しまして、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝とご多幸をお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

待ったなし！超高齢社会に
持続可能な制度を今！



●高齢者医療制度に対する公費投入拡充の早期実現

●国庫補助削減を目的とした負担転嫁策に断固反対

後期高齢者支援金の負担方法を変更し、健康保険組合に負担を転嫁させようとする動きは、これまでも国庫補助削減分の「肩代わり」の仕組みとして繰り返されてきた。単に予算編成上の財源捻出だけを目的とする理不尽な負担転嫁策には、断固反対する。

●医療費適正化の推進と組合方式の維持・発展

健康保険組合は、健康づくり、疾病予防等きめ細かな保健事業を行うなど保険者機能を最も効果的に発揮し得る保険者である将来に亘って盤石な皆保険制度を堅持していくためにも、国は、適切な医療費適正化の施策を進めるとともに、制度の中核を担う健康保険組合方式の維持・発展を図るべきである。

●健康保険組合に対する適切なかつ十分な財政支援措置の実施

後期高齢者支援金・前期高齢者納付金の重い負担によつて、健康保険組合はかたつてない財政危機に瀕している。国は、制度改革が実施されるまでの間、過重な高齢者支援金等の負担に苦しむ健康保険組合に対し適切な十分な財政支援を行ふべきである。

サニープア健康保険組合

理事 組合會議員名簿

平成25年1月1日現在

議 監
〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃 〃
員 事

（順不同敬称略）

特定
健診

ここに
注目!

血圧が高いと血管は常に圧迫されていて、動脈硬化を引き起こす危険性があります。

自覚症状がなくても、「高血圧」に注意!

メタボ
健診
5年目

年齢とともに血圧は上昇する傾向があります。血圧が高くてもあまり自覚症状はありませんが、高血圧が続くと血管に大きな負担がかかり、全身の血管に障害が起こることがあります。高血圧から動脈硬化、そして脳出血や心肥大、腎硬化症など重篤な合併症につながることも。

特定健診で高めの数値が出たら、血圧が正常域になるように生活習慣を改善しましょう。

高血圧で
血管に負担

特定健診で
血圧が
判定値超え

合併症で
命にかかわる
事態にも

特定健診で
チェックするのはココ!

項目	保健指導判定値	受診勧奨判定値	わかること
収縮期血圧	130 mmHg 以上	140 mmHg	心臓のポンプ機能により全身に血液が送り出されています。血圧とはその圧力のこと。心臓が収縮するとき（最高血圧）と拡張するとき（最低血圧）を調べます。血圧が高いと動脈硬化や脳血管障害、心臓病などになる危険性が高くなります。
拡張期血圧	85 mmHg 以上	90 mmHg	

高血圧って
どんな状態?

全身に血液を送り出すために、心臓はポンプのように働き、血液は全身に酸素や栄養を届けています。このとき、血液によって血管にかかる圧力が「血圧」です。心臓から送られる血液の量が多かったり、血管が細くなり血液の流れが悪くなったりすると、血圧は高くなります。血圧は時間帯や状況によっても変化しますが、基準を超えて高い状態が続くと血管に負担がかかるので、治療の対象になります。

血液の流れが悪くなった…!

どうして?

- 寒さや緊張で血管が縮む
- 血管にコレステロールがたまって、通り道が細くなっている
- 血液がドロドロになっている

血圧を上げて全身に血液を送る

血液の量が多くなった!

どうして?

- 濃い味つけが好きで塩分をとりすぎている
- 腎臓の機能が弱っている
- 肥満が進んでいる

血圧が上がる

高血圧

軽症の高血圧には
有酸素運動も効果的

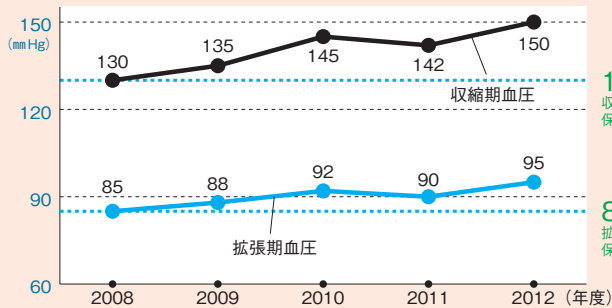


一般的に運動習慣のある人のほうが運動習慣のない人に比べて、血圧が低い傾向にあります。ウォーキングや水泳、サイクリングなどの有酸素運動は、長期間続けていると、血圧を下げる作用があるといわれています。ただし、重症の高血圧の人、すでに心臓や血管に病気のある人、腎臓に機能障害がある人は、運動が制限されることがあるため、主治医に相談しましょう。

Aさんの

健診
結果

こんな変化はありませんか？



130mmHg以上
収縮期血圧の
保健指導判定値

85mmHg以上
拡張期血圧の
保健指導判定値



Aさん(45歳 男性)

味の濃い
ものが好きで、
ラーメンの汁も
残しません

自覚症状が
なくても血管に
負担がかかり
続けている!?

血圧をコントロールするには

1日8g※
を目標に

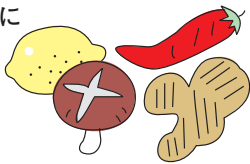
※第2次健康日本21
の目標値より

まずは減塩と食生活改善を

食事では塩分を減らし、塩分排出効果のあるカリウムを積極的にとるようにしましょう。

塩分を減らすコツ

- 料理の味つけは薄味に
だしや酸味、辛味、
香りなどで味に変
化をつける



▼ 調味料は計測して使う

●塩分1gに相当する調味料

食塩	小さじ1/6	
濃口しょうゆ	小さじ1強	
米みそ (淡色辛みそ)	小さじ1・1/3	
ウスター ソース	小さじ2	
トマト ケチャップ	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ4強	

(日本食品標準成分表 2010 より算出)

- 麺類の汁は全部飲まないで残す

- みそ汁などの汁物は
1日1杯までにして、
野菜などを加えて具
だくさんにする



血圧を下げる働きのあるカリウムをとる

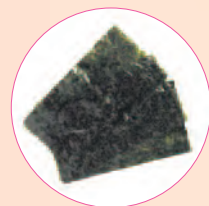
塩分(食塩)の主成分はナトリウムで、水分をため込んで血圧を上げるのに対し、カリウムはナトリウムや水分の排出を助けるので、血圧を下げる働きがあります。カリウムは多くの食品に含まれていますが、野菜や果物、豆類、いも類、海藻、きのこ類に多く含まれています。これらの食品には、カリウムとともに血圧を下げる働きのあるマグネシウムやカルシウムも豊富なので、積極的にとりたいたいものです。

なお、腎臓に機能障害のある人は、カリウムの摂取を控えたほうがよい場合もあるので、医師に相談しましょう。

食品 100g 当たりのカリウム含有量

●カリウムを多く含む食品 (単位:mg)

焼きのり	2,400
生わかめ	730
アボカド	720
ひきわり納豆	700
ほうれん草	690
大豆(ゆで)	570
里いも(水煮)	560
モロヘイヤ	530
アジ(焼き)	490
かぼちゃ(ゆで)	480
エリンギ	460
バナナ	360
じゃがいも(水煮)	340



焼きのり



ほうれん草



かぼちゃ



バナナ

(日本食品標準成分表 2010 より)

近畿日本ツーリストからのお知らせ

贈呈に最適な旅行券・ギフト券をご案内させていただきます

ギフトカード B'way

●全国58万店で使える、商品券+グルメ券+旅行券

商品券と旅行券が1枚になった「全国共通ギフト券」(ツーリストのギフトカードB'way)は、もらってうれしい多目的ギフトカードです。『B'way』は全国の有名デパート・スーパー・ホテル・レストラン・専門店等の加盟店でご利用できるほか、近畿日本ツーリスト全支店・kntグループ会社で使用できます。

※購入時には消費税がかかりません。

●贈る気持ちを演出するバラエティ

B'wayは、500円券、1,000円券、5,000円券の3種類で、組み合わせも自由。また贈る気持ちを演出する桐箱セット、VIP用ボックスセット、メッセージカードもご用意しております。



ツーリスト旅行券

●いろんなシーンに使える

全国のツーリスト窓口での支払に利用でき、有効期間は無期限ですから、行きたいところへ、いつでも思いどおりの旅にでかけられます。

だから、お祝いに、お礼に、記念品に、景品にと使い方も豊富!

●贈る気持ちを演出するバラエティ

ツーリスト旅行券は、1,000円券、5,000円券、10,000円券の3種類で、組み合わせ自由。また、贈る気持ちを演出する桐箱セット、VIP用ボックスセット、メッセージカードもご用意しております。

ベストセクション(メイトペアで宿泊ギフト券)

●贈られた方の好み次第の旅が選べる“旅のカatalogギフト”

全国より厳選した100軒の旅館やホテルからお好きな旅先をお選びいただき、ご都合やご旅行の季節に合わせて(有効期間1年間)ご利用いただける自由な旅の贈り物です。お2名様ご1泊の利用ができます。

●ささやかながらも粋な心遣い

ベストセクション(50,000円)は券内に金額表示を行わない額面無記載のギフト券です。インセンティブ、周年記念、販売促進、永年勤続表彰等にご利用いただける旅のギフトです。



個人旅行・団体旅行につきましても、お気軽にお問い合わせください

申込用紙

近畿日本ツーリスト神戸支店 松下・森・青佐 宛

TEL : 078-392-2433

FAX : 078-392-3822

ギフトカードB'way : _____ 円

※枚数の希望があれば、ご記入ください

ツーリスト旅行券 : _____ 円

ベストセクション : _____ 円

お名前(代表者名) : _____

会社名 : _____

送付先住所 : 〒 _____

TEL : _____

FAX : _____

※このページをコピーしていただき、必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。



THE INTERNATIONAL FESTIVAL
UTAGE
2013 IN OSAKA

'13 食博覧会・大阪

2013年4月26日(金)～5月6日(月)祝日

4年に1度開催されてきた、大好評の食博覧会・大阪。2013年「食でつなごう 日本と世界」をテーマに8回目を迎えます。組合の方々への感謝のしるしとして、食博覧会の前売り券のご案内をさせていただきます。このお得な前売り券を機会に、ぜひ、「'13食博覧会・大阪」へ！

1. 販売価格（前売り価格）

区分	入場料
大人（高校生以上）	1,500円（当日券2,000円）
小人（小・中学生）	750円（当日券1,000円）



THE INTERNATIONAL FESTIVAL
UTAGE
2013 IN OSAKA

2. 開催場所

インテックス大阪（大阪国際見本市会場）【南港】
◎交通アクセス：「中ふ頭」駅下車 徒歩5分

3. 開催期間

平成25年4月26日(金)～5月6日(月) 11日間

4. 申込締切日

平成25年4月19日(金)
※ただし、予定枚数になり次第終了になりますので、お早めにお申し込みください。

5. お申し込み方法

回覧・案内をしていただいて、代表者の方でとりまとめていただくか、このページをコピーしていただき、必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

後日、チケットとともに請求書を送付しますので、チケットがお手元に届いてからお代金をお支払いいただくかたちになります。

※ご購入後のチケットの払い戻しは一切できませんのでご了承ください。

申込用紙

近畿日本ツーリスト神戸支店 松下・森・青佐 宛

TEL：078-392-2433
FAX：078-392-3822

食博覧会、前売券を 枚 申し込みます。

お名前（代表者名）： _____ 会社名・組織名： _____

送付先住所：〒 _____

TEL： _____ FAX： _____

※このページをコピーしていただき、必要事項をご記入のうえ、FAXにてお申し込みください。

一足早い春を探しに

南房総

温暖な気候に恵まれた千葉県・南房総エリア。
海辺に広がる花畑を眺めて歩くコースを紹介しよう。

黒潮洗う房総半島の南端にある「道の駅ちくら・潮風王国」がスタート地点。花畑の間を通り抜け、「高塚不動尊」から始まる急な登山道を約25分登ると「奥の院」があり、そこが高塚山の山頂。木々の間から太平洋の水平線を望むことができ、爽快感が味わえる。

白間津お花畑

1月から3月にかけて、花の香りと潮風に包まれながら、ポピー・ストック・キンセンカ・キンギョソウなどの「花摘み」が楽しめるスポット。切花の購入もできる。この花は丈夫で元気がよく、長持ちするのが魅力。

むことができ、爽快感が味わえる。

来た道を下山し、「露地花の里コース」の案内板にしたがって、菜の花の間を縫うようにして歩いていく。右手に照葉樹の森、目の前に花畑、左手に青い海、ところどころに古い神社や寺という、美しく穏やかなウオーキングコース。しばらく歩くと、花摘みの人々にぎわう「白間津お花畑」が見えてくる。

区画ごとに農家の方が管理しており、「花摘み3000円」などと看板が出ている。気に入った花畑で花バサミとカゴを借り、パチンパチンと好きな花を切りとって花摘みを楽しもう。摘んだ花は農家の方が手早く包んでくれ、よいおみやげになる。

南房千倉大橋を渡り、海沿いの道を太平洋を眺めながら歩き、道の駅に戻ってゴール。寒さで縮こまっていた体が、のびやかに開放されていることだろう。



ACCESS

-  JR 内房線「千倉駅」から 館山日東バス「七浦小学校前」下車、徒歩 5 分
-  富津館山道路「富浦 IC」より約 20km

問い合わせ

南房総市観光協会千倉支部
☎ 0470-44-3581

高塚山

標高 216 m、高塚不動尊わきの登山口から約 25 分で登れる高塚山は、頂上からの眺めがすばらしい。



道の駅ちくら・潮風王国

漁協直売所やレストラン、漁船をかたどった展望台、公園などもある大型の道の駅。



休館日 水曜日
電話 0470-43-1811
アクセス JR 千倉駅から館山日東バス「七浦小学校前」下車、徒歩 5 分



日枝神社

千倉は漁師の町で、海の安全を願う神社や寺が点在する。日枝神社で4年に1度行われる「白間津の大祭」は国指定重要無形民俗文化財。



南房千倉大橋

太平洋を一望できるビューポイント。日の出の名所としても知られる。



白浜いちご狩りセンター

章姫・とちおとめなど6種類のいちごを栽培。高設栽培なので立ったまま収穫できると人気。



料 金	30分食べ放題 (12/20~1/14) 2,000円 (1/15~2/28) 1,800円 3~5歳は200円引き
開 園	9:00~15:00
電 話	0470-38-5145
アクセス	JRバス「安房白浜駅」から 徒歩8分

※ いちごの生育状況により閉園となる場合があります。

湯ったり

千倉海岸温泉 癒しめぐりの宿 夢みさき

海を一望できる露天風呂、サウナや檜風呂など、多彩なお風呂が楽しめる。



入浴料	(平日) 大 人 1,000円 子ども 500円 (土・日・祝等) 大 人 1,500円 子ども 1,000円
日帰り入浴	10:00~21:00
電 話	0470-44-2000
アクセス	JR千倉駅から車で3~4分

味わう



写真は1日20食限定の「大漁井」(1,350円)。さば・いなだ・かつお・するめいかなど、17種類の新鮮な魚介類がギッシリのったオトクな一品。

浜の郷

営 業	11:00~15:00、 17:00~20:30 月曜休
電 話	0470-44-5600
アクセス	JR千倉駅から徒歩15分

ひと足のばす

海岸美術館

千倉の海を愛する写真家・浅井慎平氏のギャラリー。薪ストーブの暖かさが心地よい。



入館料	一般 840円、学生 630円
開 館	10:00~17:00 (最終入館 16:30まで)
電 話	0470-44-2611
アクセス	JR千倉駅から車で5分

かぜ・インフルエンザに

かからないための 5カ条

1 手洗い・うがい

ウイルスが付着した手で、口や鼻などに触れて感染する**接触感染**を防ぐために、帰宅時、食事や調理の前、トイレの後、マスクをはずした後などは、ていねいに手を洗いましょう。

また、のどの粘膜が乾燥すると免疫力が低下します。帰宅後はうがいをして、うるおいを保ちましょう。



正しい手洗いのしかた

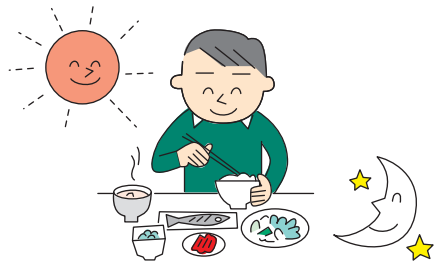
- ①石けんを泡立てて、手のひら・甲・指と指の間・手首・指先・爪まで、15秒以上かけて念入りに洗う。
- ②流水でしっかりと洗い流し、清潔なタオルなどで水気をふき取る。

2 マスクの着用

人ごみではマスクを着用しましょう。マスクは、**使い捨ての不織布製**を使用。鼻やあごの周辺にすき間がないよう、顔にフィットさせましょう。

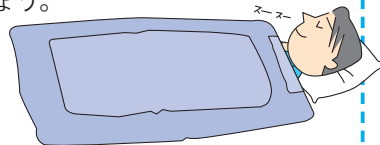
3 栄養バランスのとれた食生活

1日3食、規則正しく栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。免疫力を高める**ビタミン類**を豊富にとると、かぜ・インフルエンザ予防に効果的です。



4 十分な睡眠

寝不足や不規則な生活は、ウイルスへの抵抗力を弱めます。特に、睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、睡眠は**6～8時間を目安**にしっかりととりましょう。



5 室内の湿度

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、かぜ・インフルエンザにかかりやすくなります。室内は**50～60%の湿度**を保ちましょう。

かぜ・インフルエンザ 予防 & 対処法

“かからない・うつさない”

で冬を乗り切る

今年もかぜ・インフルエンザのシーズンが到来。油断していると、「仕事や受験で絶対に休めない!」「子どもの世話やお年寄りの介護がある」といった肝心なときにダウンしてしまう可能性も…。日ごろから「かからない」生活を送り、「かかってしまった」ときは適切に対処できるように心がけましょう。

うつさないための心得

せきエチケット

せき・くしゃみなどの飛沫を吸い込んで感染する**飛沫感染**を防ぐために、せきエチケットを守って、ウイルスをまき散らさないようにしましょう。

- せき・くしゃみなどの症状があるときは、不織布製のマスクを着用する。
- せき・くしゃみをするときは、周囲の人から顔をそらせ、2m以上離れる。
- マスクがないときはティッシュなどで口と鼻を覆い、使用済みのティッシュなどはふたのついたゴミ箱へ捨てる。
- せき・くしゃみの飛沫が手に付着したときは、手を洗うなどしてウイルスを取り除く。

かかったときのポイント

1 自宅でゆっくり療養

早く治すには、休んで体力を回復させるのが第一です。加湿・換気・温度調節に注意し、できれば他の家族とは別室で、**たっぷり睡眠をと**りましょう。

インフルエンザの場合、熱が下がってからもウイルスを排出するといわれています。他の人にうつさないためにも、**解熱後2日まではゆっくり療養**しましょう。

2 水分・栄養をたっぷり補給

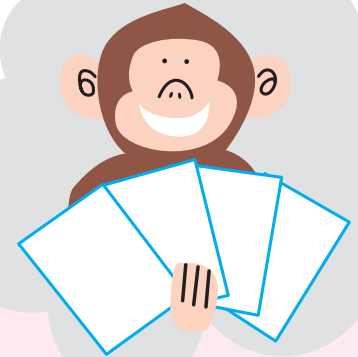
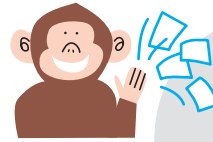
熱があると、体内の水分が失われます。1日1.5～2リットルを目安に、水やスポーツドリンクなどの**飲みものをこまめに摂取**して、脱水を防ぎましょう。

食欲がないときは、おかゆやスープ、野菜ジュースなど、**水分が多く、消化のいい栄養のある食事**を少しずつとりましょう。

医療費通知があるから安心？

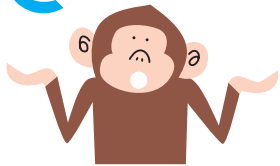
領収証はポイっとしない！

Q 領収証は捨てちゃったけど、医療費通知はちゃんととってあるから、医療費控除で税金が戻ってくるよね？



A えっ！領収証は捨てちゃった？医療費控除を受けるためには病院や薬局からもらった領収証が必要だよ。しかも、原本。コピーはダメ。残念だけど医療費通知も領収証の代わりにはならないんだよ。

Q そっか…。じゃあ今度から、病院からもらった領収証はちゃんととっておくことにするよ。で、ほかに用意するものってあるの？



A いい質問だねえ ^^
4つ、ちゃんと準備してね。



- | |
|------------------------|
| ① 給与の源泉徴収票（原本） |
| ② 印鑑 |
| ③ 医療費や薬代などの領収証（原本） |
| ④ 還付される税金の振込先の銀行口座の番号等 |

Q ところで、医療費控除って、どんな制度なの？

A あれま、



質問が逆じゃない!? ま、いっか。

医療費控除はね、1年間に支払った医療費の総額が10万円※を超えたときに税務署に確定申告すると、超えた額（上限200万円）が課税対象から控除されて、その分にかかった所得税が戻ってくる制度のことなんだよ。申告の期間は3月15日までだから忘れずにね。



医療費控除は、1年間（1～12月）に本人や家族の分も含めて、自己負担分として支払った医療費が10万円※を超えたときに受けられます。計算のしかたは次のとおりです。

$$1\text{年間に支払った医療費} - \text{給付金・保険等で補てんされた額} - 10\text{万円}\text{※} = \text{医療費控除対象額（最高限度額200万円）}$$

※ 年間所得が200万円未満の場合は、所得総額の5%の金額

医療費控除には対象になるもの、ならないものがあります

対象になるもの

- 医師に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用（交通費）
- 歯科の保険外費用（特殊なものは除く）
- レーシック費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用、など

対象にならないもの

- 健康診断、人間ドックの費用
- インフルエンザなどの各種予防接種
- 体調を整えるためのマッサージ代、など



★ 医療費がたくさんかった年は税金が戻ってくるよ。

医療費控除は国の制度だから、もっと知りたいときは、近くの税務署に聞いてみてね。詳しく教えてくれるよ。

★ 申告は、e-Tax（国税電子申告・納税システム）でもOKだよ。

<http://www.e-tax.nta.go.jp/>

家庭で実践！
理想の
バランス献立

食べすぎ・飲みすぎの体を 発酵食品で リセット

お酒の席が増え、つい飲みすぎたり、
食べすぎてしまうこの時期。
弱った胃腸の機能を取り戻し、
体をリセットしてくれる
発酵食品たっぷりの献立を
紹介します。



1人分/636kcal
塩分/5.4g



酒粕の使いかた

だし汁を熱しながら、こし器に酒粕を入れて、はしなどを使ってゆっくり溶かしていきます。こし器がなければ、普通の金ざるで代用できます。酒粕にはアミノ酸が豊富に含まれるので、コクが出て料理がおいしくなる効果も！



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

味噌チーズ雑穀焼きおにぎり

材料（2人分） 1人分 192kcal 塩分 0.9g

雑穀ごはん……………茶碗2杯(200g)
 長ねぎ(みじん切り) ……1/4本(25g)
 A みそ……………小さじ2
 みりん……………小さじ1
 溶けるチーズ……………10g



作り方

- (1)雑穀ごはんは、一口大ににぎって丸型に押しつぶす。
- (2)ねぎをみじん切りにし、Aの材料を混ぜ合わせる。
- (3)(1)の上に(2)とチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

チーズリゾット風としても



そのまま食べてもおいしいですが、鍋のしめにスープに入れば、チーズリゾット風になります。

プロが教える

発酵食品で食べすぎ・飲みすぎの体をリセット

食べすぎや飲みすぎが続くと、胃や十二指腸、大腸などの内臓に大きな負担がかかります。特に、免疫機能をつかさどる腸内環境がダメージを受けると、かぜやインフルエンザなどにかかりやすくなります。暴飲暴食をしてしまった後は、食事の量を抑えることも必要ですが、献立には発酵食品を取り入れるのがおすすめです。

「発酵」とは、ある物質が菌や酵母などの微生物の働きによって有益な方向へ変化する現象。食品が発酵することで体によい栄養成分が増し、その成分が腸内環境を整え、免疫力を高めてくれるのです。

発酵食品には、みそやしょうゆ、納豆、麹、ぬか漬、キムチ、チーズ、ヨーグルト、酒粕などがあります。例えば、納豆に含まれるナットウキナーゼは血液の流れをよくし、ネバネバ成分（ポリグルタミン酸）はお肌の保湿に効果があるといわれています。酒粕には、食物繊維やビタミンB群、亜鉛といったミネラルが豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。

発酵食品は組み合わせることでその効果が高まるといわれているので、今回の献立のように「酒粕＋みそ＋キムチ＋チーズ」など、一緒にとるとよいでしょう。

鶏つくねの酒粕鍋

材料（2人分） 1人分 391kcal 塩分 3.9g

れんこん……………30g
 長ねぎ……………1本
 (つみれ用 1/4本、鍋用 3/4本)
 長いも……………20g
 しょうが……………1片(5g)
 鶏ひき肉……………150g
 卵黄……………1個分
 しょうゆ……………小さじ1/2
 塩……………小さじ1/6
 かたくり粉……………10g
 白菜……………1～2枚(150g)
 にんじん……………1/3本(40g)
 生しいたけ……………2枚(40g)
 しらたき……………40g



酒粕汁

だし汁……………400cc
 酒粕……………100g
 A みそ……………大さじ1
 塩……………小さじ1/2
 白すりごま…小さじ1

作り方

- (1)れんこんと長ねぎ(1/4本)はみじん切り、長いもとしょうがはすりおろしておく。
- (2)鶏ひき肉に(1)と卵黄、しょうゆ、塩、かたくり粉を入れて混ぜ、一口大に丸めてつみれを作る。
- (3)白菜はザク切り、にんじんは薄く切ってお好みの型で抜き、長ねぎ(3/4本)は斜め切りにする。生しいたけは石づきを取ってかさの表面に十字に切り目を入れる。しらたきは食べやすい長さに切る。
- (4)鍋にだし汁を入れて火にかけながら、酒粕をこし器でこす。Aを加えて味を調え、(2)と(3)を入れて、つみれに火が通るまで中火で10～15分煮込む。

長いもと切り干し大根のキムチ和え

材料（2人分） 1人分 53kcal 塩分 0.6g

長いも……………50g
 切り干し大根(乾燥)…10g
 白菜キムチ……………50g
 白ごま・黒ごま……………各少々
 大葉……………適宜



作り方

- (1)長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- (2)切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- (3)(1)と(2)を和え、大葉をしいた器に盛り付け、白ごま・黒ごまをふりかける。



組合指定の六甲山人工スキー場・アイススケート場のご利用を!

冬季における体育奨励事業の一環として、六甲山人工スキー場・アイススケート場と特別利用契約を結んでいます。人工スキー場・アイススケート場利用者には健康保険組合で利用料金の一部を負担しますので、割安で利用できます。なお、くわしいことは、健康保険組合総務課または会社の健康保険委員（事務担当者）にお問い合わせください。

利用方法

六甲山人工スキー場

●開設期間 平成24年12月8日(土)～平成25年3月20日(水・祝)

※期間中無休(ただし、コンディション不良により営業を一部中止・終了する場合があります)

●営業時間

・スキー 9時～22時
・スノーランド 9時～17時
・スノーボード 9時～22時
土日祝 12月22日(土)～1月6日(日) 16時～22時

●取扱要領

当健康保険組合で取り扱う入場引換券は、デイトタイム(9時～16時)営業時入場用です。

入場引換券有効期間は、平成24年12月8日(土)～平成25年3月3日(日)までとなります。

①入場引換券の申し込みは、利用申込書に一部負担金を添えて、当健康保険組合に提出してください。

②入場引換は入場の際、チケット売り場で入場整理券と引き換えてください。

③ナイター(16時～22時)営業時に入場される方は、チケット



ウィンタースポーツで心身ともにリフレッシュ!

売り場で追加料金500円を支払って、入場整理券と引き換えてください。

④当健康保険組合発行の入場引換券の利用は、被保険者・被扶養者のみに限ります。

⑤入場引換券は今年度用で再発行はしませんが、購入時に利用されなかったときは、平成25年3月8日(金)までに当健康保険組合に入場引換券を返戻されましたら一部負担金を払い戻します。

(入場引換券を紛失した場合の返金、また、六甲山人工スキー場での返金はできません)

アイススケート場

★神戸市立ポートアイランドスポーツセンター・アイススケート場

●開設期間 平成24年11月4日(日)～平成25年4月7日(日)

※定休日は毎週水曜日(祝日、冬・春休み期間は営業)および12月30日～1月1日です。

●営業時間 10時～19時

※12月28日・29日、1月2日～4日は9時30分～17時15分です。(滑走は終了時間の15分前まで)

★グリーンピア三木・アイススケート場

●開設期間 平成24年12月15日(土)～平成25年3月3日(日)
(1月21日(月)～1月25日(金)は休園日です)

●営業時間 10時～17時(受付は16時まで)

●取扱要領 (ボーアイおよびグリーンピア三木共通)

①滑走整理券は当健康保険組合事務局にて現金と引き換えに発行します。

②滑走整理券は今年度用で、払い戻しおよび再発行はしません。

③当健康保険組合発行の整理券は被保険者、被扶養者のみに限ります。

人工スキー場・スケート場一覧表

施設名	所在地・電話	交通	料金
六甲山人工スキー場	神戸市灘区六甲山町北六甲4512-98 ☎(078)891-0366	阪神電鉄御影駅より直通バス、JR六甲道駅、阪急電鉄六甲駅から乗車可能	●おとな（中学生以上） 1,000円 ●こども（小学生以下3歳以上） 750円 ※ナイター（16時～22時）は別途追加料金が必要 500円
ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12-1 ☎(078)302-1031	三宮よりポートライナーで市民広場駅下車、徒歩5分	●おとな（高校生以上） 700円 おとな1人につき未就学児童1人が無料 ●こども（中学生以下3歳以上） 400円 ※貸靴料は別料金 400円
グリーンピア三木	三木市細川町榎山894-60 ☎(0794)83-5211	神戸電鉄緑が丘駅より直通バス20分	●おとな（中校生以上） 700円 ●こども（小学生以下4歳以上） 400円 （入園料を含む） ※貸靴料は別料金 300円

INFORMATION

1. 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
沼本 俊英	安原 靖明	株式会社 ランドエクスプレス	平成24年8月1日

2. 事業所の名称変更について

変更後	変更前	変更年月日
株式会社 サン	株式会社 ウイングエンタープライズ	平成24年9月19日
まるま梱包輸送株式会社	水島まるま梱包輸送株式会社	平成24年10月1日

3. 人事異動について（平成24年10月1日付）

サニーピア健康保険組合職員

●総務課 副課長 宇都宮 一将（旧）業務課 業務係長 宮田 愛香（新規採用）

●業務課 業務係長 高田 友美（旧）総務課 総務係長 高井 伸一（新規採用）

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

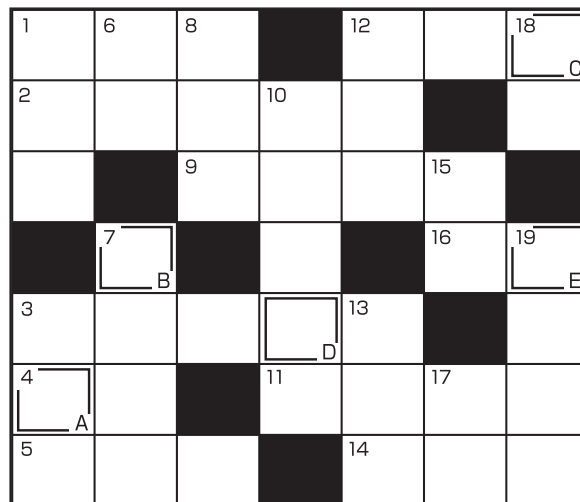
- タテのカギ
- 服などを縫うときに使う機械。
 - 秘密の隠れ家。敵の——を発見した。
 - ホン、——リング。
 - 緑日では定番。釣り上げればもらえる水が入っている風船、水——。
 - アラジンと魔法の——。
 - 道路でよく見るPマークはなんの意味？
 - 乾杯の——を取る。
 - パソコンの長時間使用は——アイを招きます。
 - 広く知れ渡ること。うわさが——する。
 - 仙台名物のひとつ、牛——。
 - レントゲン——、臨床検査——、衛生検査——。
 - アメリカ西部の大峡谷、——キャニオン。

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？

ヨコのカギ

- 説得するはすが、逆に説得されてしまう。——取りが——になる。
- シャンパーニュ地方の発泡性ワイン。
- チョコレートによく入っている大粒の木の实。
- 始まったばかりのこと。まだまだ——の口。
- 聖火リレーでランナーが掲げて走るもの。
- テディベアのような巻き毛が特徴的な犬の一種。トイ——。
- 具にホワイトソースをかけて、チーズをのせて、オープンで焼いたらでき上がり。
- 一子相伝の——を極める。
- 世界で2番目に人口の多い国。
- てっちり鍋の主役はもちろんこれ。



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25年2月1日（金）
- 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 ショクセイカツ でした。

解答欄

A	B	C	D	E

スノーシュー体験

スノーシューとは、雪の上を楽に歩くための西洋式の「かんじき」のこと。
1980年代頃、スポーツやレジャーとして注目されるようになり、
現在は日本各地でツアーやイベントが開催されています。
スキーのように特別な技術は不要で、ブーツに取り付けたら、あとは歩くだけ。
真っ白な雪原の魅力を子どもからお年寄りまで、気軽に楽しむことができます。

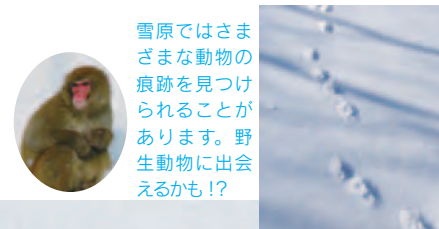
スノーシューで
雪遊びしよう！



スノーシューをブーツに取り付けたら、フィールドへ出発！



冬ならではの雄大な自然美を堪能！



雪原ではさまざまな動物の痕跡を見つけられることがあります。野生動物に出会えるかも！？



雪の滑り台や雪だるま作りなど、雪まみれになって遊べば気分もリフレッシュ！

スノーシューのメリット

- 通常のウォーキングよりもエネルギー消費量が多い
- ストックを使うので上半身の筋肉も鍛えられる
- ストックを使うことでひざへの負担が軽くなるため、高齢者でも安心

基本の歩き方



初心者はまずツアーやイベントに参加しよう！

スノーシューは雪がある場所ならどこでも楽しめますが、夏に行ったことがある場所でも雪に覆われると状況が一変するため、ガイドと一緒に行動したほうが安心です。ツアーやイベントでは、スノーシューやストックなどの道具をレンタルすることができ、安全に歩くための注意点を教えてもらえます。

取材協力／㈱フォレスト&ウォーター <http://www.fw-snowshoe.com/>

