

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



生駒高原（宮崎県）

2013.4

167

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

平成25年度

予算・事業計画が決まりました

増え続ける納付金負担が本年度も組合財政を直撃

当健保組合の平成25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。

おもな収入源である保険料収入は、前年度から保険料率を引き上げましたので、前年度比で420万円程度の減少と見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約350万円増、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8,150万円増となっており、この二つの支出項目だけで保険料収入の99%を占める前年度より厳しい見込みとなっています。特に納付金については超高齢社会を反映して当面は増え続けると見込んでいます。

その結果、単年度の収支である経常収支では約3億3,900万円の赤字予算となりました。このような厳しい状況下、前年度同様、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。全国の健保組合は、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財政は年々厳しくなっています。平成23年度決算見込みでは、全国の1,435の健保組合で約3,500億円の赤字、赤字組合の割合は約8割、保険料率を引き上げた健保組合の割合は約4割という厳しい状況になっています。

平成25年度収支予算概要表

科 目	予算額(千円)
保 険 料	4,138,716
国庫負担金収入・他	1,870
調整保険料収入	60,715
繰 入 金	200,001
国庫補助金収入	1,117
特定健康診査等事業収入	2
財政調整事業交付金	59,712
雑 収 入	78,723
合 計	4,540,856

科 目	予算額(千円)
事 務 費	100,850
保 険 給 付 費	2,234,600
納 付 金	1,892,544
前期高齢者納付金	808,843
後期高齢者支援金	879,514
退職者給付拠出金	204,160
老人保健拠出金	27
保 健 事 業 費	151,767
還 付 金	609
財政調整事業拠出金	58,752
連 合 会 費	2,607
そ の 他	274
予 備 費	98,853
合 計	4,540,856

健保連（健康保険組合連合会）では、健保組合の負担能力を超えた高齢者医療制度への支援金・納付金に対して税金を投入するよう国に働きかけています。それらを含めて、今年の8月までに国民会議で高齢者医療制度の在り方について検討されます。

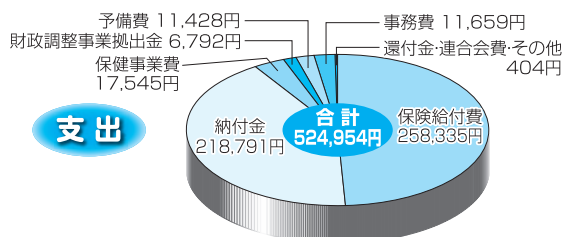
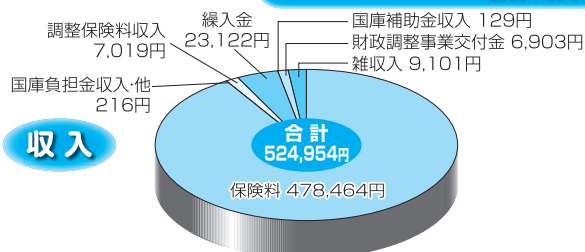
このように厳しい財政下ではありますが、当健保組合といたしましては、これまで以上に事業運営の効率化を図りつつ、被保険者とその家族のみなさまの健康づくりや疾病予防のサポートをさせていただき、みなさまにおかれましては、日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど医療費の削減にご協力をお願いいたします。

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	317,066	82,141
繰 入 金	7,225	1,872
雑 収 入	43	11
合 計	324,334	84,024

科 目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
介護納付金	324,264	84,006
介護保険料還付金	70	18
合 計	324,334	84,024

被保険者一人当たり額



保健事業のご案内

平成25年度

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
	2 新 聞 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
	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て、お祝いとして育児書を家庭に直送
	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
疾 病 予 防	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24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
	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
体 育 奨 励	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
	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



健康保険に加入していることを証明するのが「健康保険証」です。これを病院の窓口に出すと、医療費の自己負担が軽くなるんですよ。

病院の窓口に出す健康保険証、時々家に忘れて困ったコッ。これって何かしら？

お答えします。日本では、すべての労働者が健康保険に加入しています。健康保険は助け合いの制度で、病気やけがに備えて、あらかじめ加入者からお金を集めます。これが健康保険料です。

毎月、給料から引かれる「健康保険料」、結構高くてクマっちゃう。これって何だべあ？

もう少し詳しく、健康保険の役割としくみについて説明しましょう。

健康保険の大きな役割

健康保険では、事業主とみなさんから集めたお金(保険料)を、主に次の目的に使います。

病気やけがをしたときの 医療費 に

- 医療費の原則7割を給付
- 高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付
- 病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、手当金や一時金を給付



みなさんの 健康づくり のための事業に

- 健康診査を実施
- 健康診査の結果、必要な人には生活習慣改善の指導を実施
- 健康づくりに役立つ情報を提供

*40～74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

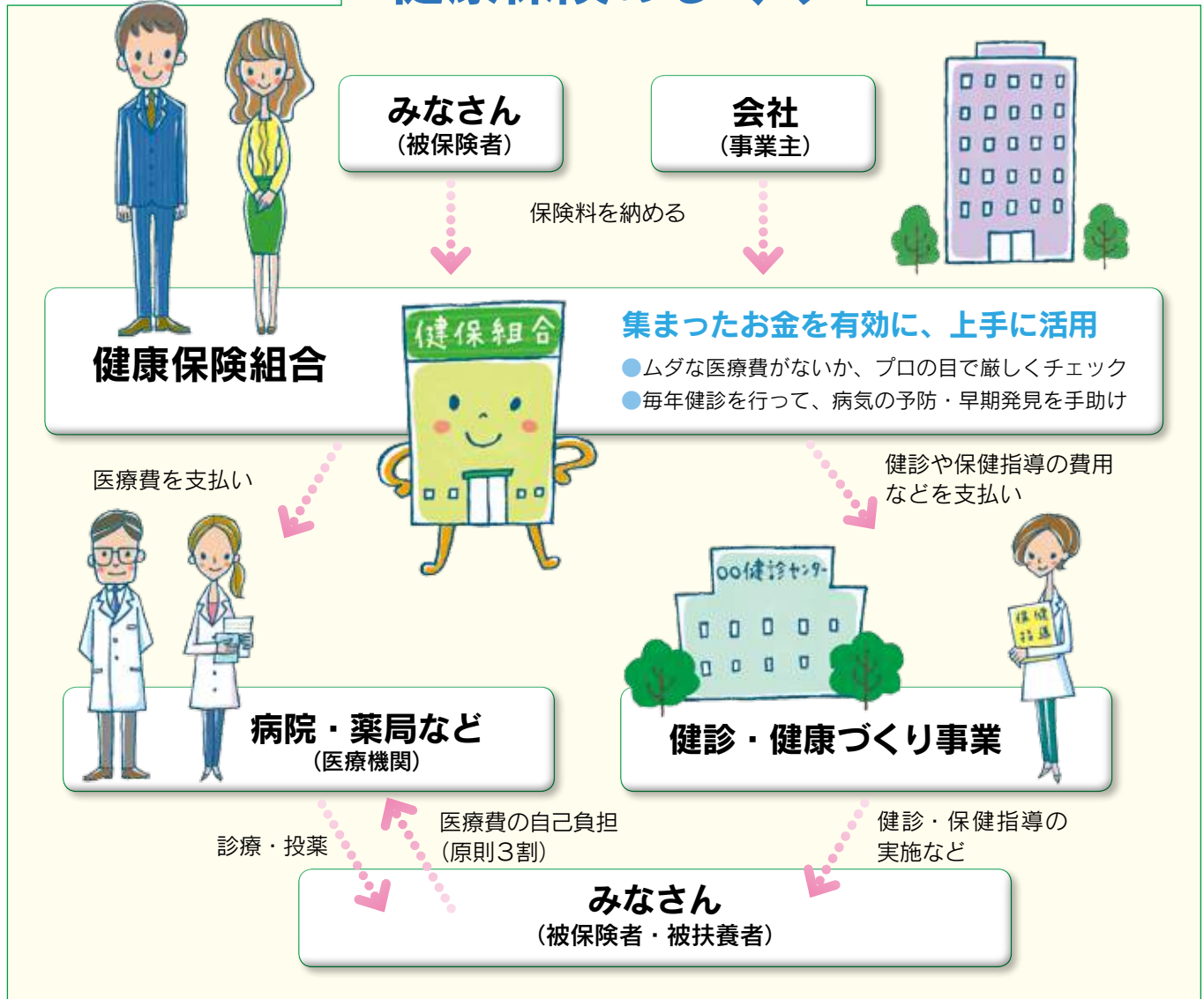
特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ予備群や該当者を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。



わたしたちの
健康と安心を守る

健康保険の役割

健康保険のしくみ



もしも健康保険がなかったら？



なつとクマ！
わかつタコ！



どうですか、やっぱり健康保険の役割って大きいでしょう？



具合が悪くなっても病院に行かないかも。でも、もっと悪くなったりして。



暗い気持ちになるな。将来が不安で、安心して暮らせねえなあ。



困ってしまったら、どうでしょう？

そうです。病気やけがで医療費がたかさんかかってしまう人にとって、全額負担は大変ですね。健康な人でも、いつ病気やけがに見舞われるかわかりません。それに、たとえ自分が健康だったとしても、職場の仲間や友人が医療費負担のためにお金に



でも、医療費の負担が10割になっちゃうのよね？



健康保険料の負担がなくなるべあ。



もしも健康保険がなかったら、みなさんの暮らしはどうなるでしょう？

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25年4月1日～6月30日

(除外日 平成25年4月21日)

●新舞子

平成25年4月1日～6月23日

(除外日 平成25年4月9日～11日、23日

25日、5月8日、9日、28日～30日、6

11日～13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

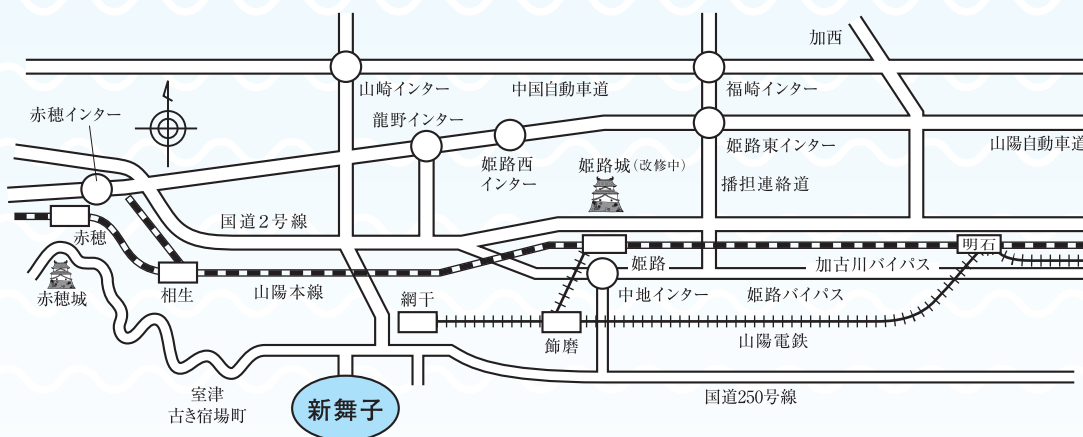
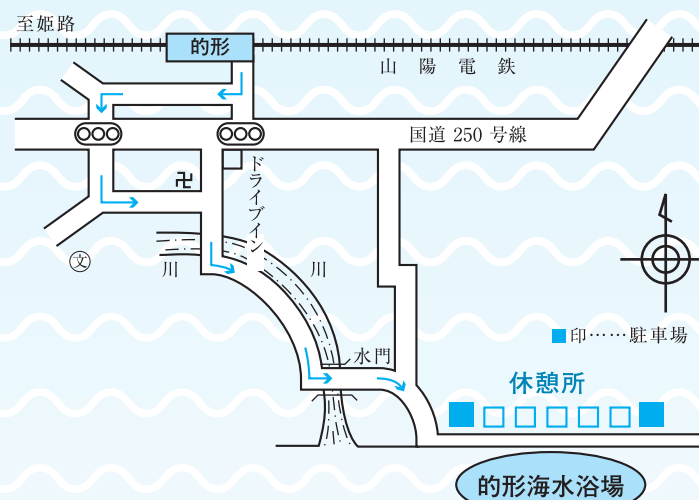
大人(中学生以上) 500円

小人(4歳以上小学6年生以下) 350円

●新舞子

大人(中学生以上) 500円

小人(3歳以上小学6年生以下) 350円



自由な旅の贈り物

厳選の一泊二日ペア宿泊ギフト

ベストセレクション



北海道から沖縄まで近畿日本ツーリストが選りすぐった約100軒の旅館・ホテルをご用意いたしました。「ベストセレクション」(50,000円)は贈られた方がご自由にお選びいただける旅の贈り物です。また、券面に金額表示を行わないため、贈る側にとっても贈られる側にとってもそれぞれの気持ちに配慮しております。

- ・お二人様 1泊、50,000円
- ・カタログからお好きな旅先をお選びいただき、ご都合や季節に合わせてご利用可能(有効期間1年間)

ご利用方法

贈る場所
式典やイベントもまるごと
コーディネート

- 表彰式典・記念パーティ
- 特約店・代理店会議
- キックオフパーティ、周年記念イベント
- 商品発表会
販売促進イベント…etc



お申し込み方法

回覧・案内をしていただいて、代表の方で取りまとめていただくかこちらの用紙をコピーしていただき、必要事項を記入の上、FAXにてお申し込みください。

ご入金を確認の上、チケットのお渡しとなります。

※ご購入後のチケットの払い戻しは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
担当：松下・森・青佐

住所：神戸市中央区伊藤町121
神戸伊藤町ビル8F

TEL：078-392-2433 FAX：078-392-3822

ベストセレクション

セット(1セット50,000円)

お名前(代表者名) _____

送付先住所 _____

電話番号 _____ FAX番号 _____

西沢溪谷・新緑の中を 元気よくハイキング

(山梨県・山梨市)

森林セラピー基地に認定されている西沢溪谷。

遊歩道が溪谷沿いに整備され、広葉樹林の下、豪快に流れる水の音を耳にしながら歩くのは気持ちいい。いくつもの滝や変わった形の岩が眺められ、変化に富む景観は飽きることがない。さあ、目にまぶしい新緑の中を歩いてみよう。

西沢溪谷入口からスタート。鮮やかな広葉樹の緑に囲まれ、木漏れ日の美しさ思わず天を仰いで深呼吸。全身が一気にリラックスする。

二俣吊り橋を渡ると、本格的な山道になる。勾配の急な山道を登っていく。疲れたなと感じたら、河原に下りて一息つき、冷たい水で顔を洗ってリフレッシュするのがおススメ。

三重の滝を過ぎたあたりから、人面洞などさまざまな奇岩が出現する。じっと見ていると、いろんな形に見えてくるからおもしろい。

竜神の滝の先は、岩場がぬれて滑りやすくなっている。足元には気をつけよう。岩場を両手を使ってよじ登ることもあるが、変化に富んでいるからか、不思議と疲れを感じない。ハイキングのハイライトはなんといっても、全長50mの



ACCESS

-  JR 中央本線「山梨市駅」から車で約20分
-  中央自動車道「一宮御坂IC」または「勝沼IC」より約20分
関越自動車道「花園IC」より約150分

問い合わせ

山梨市観光協会
☎ 0553-22-1111
<http://www.yamanashishikankou.com/>

七ツ釜五段の滝

西沢溪谷最大の滝。日本の滝百選にも選ばれている。滝の落差およそ50m。見る位置によって、さまざまな表情をみせる滝だ。



森林セラピープログラムも おススメ

森林セラピーガイドといっしょに歩くセラピープログラムがあります。

1名 9,800円

2名 6,300円 (1名あたり)

3名以上 4,800円 (1名あたり)

※料金には森林セラピーガイド料、セラピー弁当、ストレスチェック、傷害保険料が含まれています。

電話：0553-22-1111

(山梨市役所観光課)

セラピー弁当

地元の食材を使用したお弁当。素朴な風味はまさに手作りの味。地元の旅館が持ち回りで作ってくれているのだそう。



コケの中を水が流れる音を聞く

岩に聴診器を当てると自然の生命の音が聞こえる。これはちょっと感動。ぜひ一度お試しあれ。

森林セラピー基地って?

人は森の中に入ると木々の緑や土のにおい、澄んだ空気などによってリラックスすることができます。この森林浴の効果を科学的に解明して、心身の健康に活かそうという試みが「森林セラピー」です。西沢溪谷は2007年に森林セラピー基地として認定されています。

七ツ釜五段の滝。豪快な流れに思わず「おお!!」と言葉が出る。険しい山道を歩いて歩いてやっと出会えるこの景色に感動!! さらに登っていくと、大展望台。奥秩父の山々を遠く眺めながら、ほっと一息。
大展望台からの帰り道は、旧森林軌道の山道を下る。かつて木材搬出のためのトロツコが走っていた道が、遊歩道として整備された道だ。軌道の跡が道標。往路とはまた違った景色を眺めて歩くうちにゴール。
10kmの行程、気持ちよい汗をかくハイキングだ。



三重の滝

三段に流れ落ちるから三重の滝。滝見台から眺めるのがおすすめ。



二俣吊り橋

高さ 15 m、長さ 60 m の大きな吊り橋。橋下をのぞくと足がすくむ。高所恐怖症の方は前方だけを見て進んでいこう!? ここから「鶏冠山」の岩肌まではっきり見ることができる。



竜神の滝

青い滝壺が美しい。



岩場は滑りやすいのでトレッキングシューズで歩こう。

湯ったり

岩下温泉旅館



岩下温泉旅館旧館にある混浴の内湯。源泉のまま、加温しないので 27 度の冷泉。日帰り利用も可能で、常連客も多い。男女別の内湯は加温されており、新館のお風呂もおすすめ。
電話：0553-22-2050
営業：9:30 ~ 20:00
休館日：月曜日
日帰り料金：大人 400 円
小人 300 円
アクセス：石和温泉駅から車で約 10 分



根津記念館

東武鉄道を経営し、「鉄道王」と称された根津嘉一郎の実家を復元。

電話：0553-21-8250

開館：9:30 ~ 16:30

(受付 16:00 終了)

休館日：月曜日 (祝日の場合は翌日休)、年末年始

入館料：大人 300 円、高校生 200 円、小中学生 100 円

アクセス：山梨市駅から徒歩約 25 分・車で約 5 分

放光寺

早春から晩秋まで、広い境内でさまざまな花が目を楽しませてくれる。

電話：0553-32-3340

時間：9:00 ~ 16:30

拝観料：300 円 (抹茶またはコーヒー付 600 円)

アクセス：塩山駅から車で約 10 分



味わう



酒蔵 榎

養老酒造の 2 階のスペース、古民家を今風に改装したおしゃれなカフェ。酒の香りがするお酒のアイスは、ここでしか味わえない。

電話：0553-22-4047

ランチ：11:30 ~ 14:00

ディナー：18:00 ~ 22:00

※完全予約制 (電話で予約を)

アクセス：山梨市駅から車で約 10 分

蔵元ごはん 1,700 円



恵林寺

四季折々に美しい姿を見せる庭園。国の名勝に指定されている。武田信玄を弔う菩提寺である。

電話：0553-33-3011

時間：8:30 ~ 16:30

拝観料：大人 300 円、小・中・高校生 100 円

アクセス：塩山駅から車で 10 分

恵林寺の鳴き廊下

歩くとキュッキュッと鳴る。素晴らしい技術に感激。素直に楽しい!! 観光客に大人気なものなずける。



平成25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	利用者負担額	健保組合負担額
被 保 険 者	健 診	生活習慣病健診	35歳以上	随時	なし	全額
		人 間 ド ッ ク	35歳以上	随時	1泊ドック：30,000円を超えた額	1泊ドック：30,000円まで
					1日ドック：20,000円を超えた額	1日ドック：20,000円まで
					2時間ドック：2,000円	2時間ドック：2,000円を超えた額
	がん検診	大腸がん検診	35歳以上	6月予定	なし	全額
		子宮頸がん検診	35歳以上の女子	10月予定	なし	全額
	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	500円を超えた額
					みなとクリニック以外：1,500円を超えた額	1,500円まで

			対象者	実施期間	利用者負担額	健保組合負担額
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	全額
		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円を超えた額	1泊ドック：20,000円まで
					1日ドック：10,000円を超えた額	1日ドック：10,000円まで
					2時間ドック：2,000円	2時間ドック：2,000円を超えた額
	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	全額
		子宮頸がん検診	35歳以上の被扶養配偶者	10月予定	なし	全額
	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	500円を超えた額
					みなとクリニック以外：1,500円を超えた額	1,500円まで

※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26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25年12月31日まで

◆受診券送付時期

平成25年4月下旬を予定しています。

◆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。

※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25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。



フィットケミカルで 免疫力アップ



1人分/386kcal

塩分/2.1g

菜の花と豚肉の みそ炒め on サラダ

いつもの定番レシピとサラダを組み合わせれば、
野菜たっぷりベジメニューに変身！

●材料〈2人分〉

豚肉（ロース）…… 200g
塩…………… 小さじ 1/3
こしょう…………… 少々
酒…………… 大さじ 1
片栗粉…………… 小さじ 2

菜の花…………… 1 束
にんにく…………… 1 片
サラダ油…………… 大さじ 1/2

A { みそ…………… 大さじ 1
みりん…………… 大さじ 1
しょうゆ…………… 小さじ 1
水…………… 大さじ 1

グリーンレタス…… 2～3 枚
トマト…………… 1 個
黒こしょう…………… 適量

●作り方

- ①豚肉に塩、こしょうして酒をまぶす。
（肉が大きい場合は 2～3 等分に切る。）
- ②菜の花は 4～5cm の長さに切る。1% の
塩（分量外。1ℓの水に小さじ 2 の塩が
目安）を入れた湯で菜の花を茹で、水
気をしっかりとしぼっておく。
※茎部分から茹で、45 秒後に花部分を入れる。
30 秒後に氷水に取り急冷するとちょうどよい。
- ③フライパンに薄切りの
にんにくとサラダ油を
入れ、弱火で炒める。
色が変わったらにん
にくだけ取り出す。



油が少ないので写真のように
フライパンを傾けて炒める。

旬の野菜

菜の花
（イソチオシアネート）



菜の花にはイソチオシアネートと呼ばれるフィットケミカルが豊富に含まれています。スプラウト類や大根などアブラナ科の野菜を食べたときにピリッとする辛味成分で、コレステロール値改善、がん予防が期待できるといわれています。

- ④油が残っているフライパンに片栗粉をはいた①を入れ、中弱火で色が変わる程度に焼く。
- ⑤取り出しておいたにんにくと水気をしぼった菜の花を入れて炒め合わせ、事前に混ぜた A を入れてサッと炒める。
- ⑥レタスとくし切りにしたトマトを皿に盛り、その上に⑤のをのせる。黒こしょうを振る。

調理のポイント

- ・菜の花は、加熱しすぎると食感や風味などの素材のよさが損われます。時間を計ってサッと茹でること。
- ・油は目分量ではなく計量スプーンで量りましょう。エネルギーを抑えられるだけでなく、しつこくない味付けに仕上がります。
- ・豚肉は下味をつけて片栗粉をはたくことでみそが全体になじみます。



カラフルカプレーゼ

トマトとチーズのカプレーゼに緑の野菜をプラスして
カラフル&栄養豊富に

旬の野菜
パセリ
(フラボノイド)



フラボノイドには活性酸素を体外へ追い出す働きがあり、老化防止や美肌効果、疲労回復につながります。パセリ独特のさわやかな香りはハーブとして煮込み料理に。また、添えれば抗菌効果が得られます。



1人分/102kcal

塩分/0.9g

●材料〈2人分〉

ミニトマト（赤）………10個
ミニトマト（黄）………4個
塩………小さじ1/3
ベビーリーフ………1/2袋
モッツアレラチーズ………50g
イタリアンパセリ………2枝
オリーブオイル………小さじ1
黒こしょう………適量

●作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、切り口に塩を振る。
- ②ベビーリーフの上に①、モッツアレラチーズ、ちぎったイタリアンパセリを盛り、オリーブオイルと黒こしょうをかける。

※ここでは小さな玉型のモッツアレラチーズを使用していますが、大きめの塊タイプを使用する場合は食べやすい大きさに切ってください。

春のベリーベリースムージー

環境変化の多い春。

疲れたときはスムージーで元気をチャージ

●材料〈2人分〉

いちご………8粒
ブルーベリー………8粒
ラズベリー………5粒
牛乳………50ml
砂糖………大さじ1/2
氷………2～3個

●作り方

- ①いちごはヘタを取り除く。
- ②すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜる。
- ③好みでラズベリー（分量外）をピックに刺して飾る。

旬の果物
いちご
(アントシアニン)



いちごの赤色はアントシアニンと呼ばれる色素によるもの。ぶどう、ブルーベリー、黒米にも含まれており、肝機能向上や動脈硬化抑制、疲れ目改善、疲労回復効果が期待できます。いちごはビタミンCが多い果物で、5～6粒とれば1日のビタミンC所要量を満たすことができます。

1人分/103kcal

塩分/0.1g



コラム

いろいろなフィトケミカルをとって健康に！

フィトケミカルとは「phyto=植物」「chemical=化学」という意味で、植物が紫外線、有害物質、害虫、外敵などから自身を守るために作り出す物質の総称です。5大栄養素（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）以外の、第7の栄養素といわれ、注目を集めています（第6は食物繊維）。

では、どのようなものにフィトケミカルは含まれているのでしょうか？例えば色に注目すると、赤系のいちご、スイカ、パプリカ、橙系のマンゴー、かぼちゃ、にんじん、オレンジ、黄色系のレモン、とうもろこし、緑系のブロッコリー、菜の花、春菊、紫系のなす、紫キャベツ、ベリー類等です。苦みでは、コーヒー、お茶、香りではワサビ、にんにく、玉ねぎ、長ねぎ等。

ふだんから食卓に並ぶ身近な野菜や果物が多いことに気づくことでしょう。

フィトケミカルは、野菜、果物、穀類、豆類などの植物に、色、香り、苦味、辛味などの成分として存在しており、全部で数千種類存在するともいわれています。これらフィトケミカルを含む食材を摂取することで、免疫力向上、抗酸化作用、血糖値の改善、疲労回復、生活習慣病予防、美肌効果等、さまざまな健康効果が期待できます。食材によって効果が違うので、毎日違う野菜を選び、できる限り毎食取り入れるとよいでしょう。とはいえ、食事はバランスが肝心。肉・魚・卵等のたんぱく質、白米やパンの炭水化物も一緒に摂取しましょう。

1 規約の一部を変更変更しました

事業所の廃止

平成24年12月13日付 神戸港湾厚生年金基金 （解散）

事業所の所在地の変更

平成25年1月9日付 まるま梱包輸送株式会社
 （変更後）岡山県倉敷市水島海岸2丁目1番地 （変更前）岡山県倉敷市畝7丁目12番17号
 TEL (086) 455-7125 TEL (086) 455-8835
 FAX (086) 455-7126 FAX (086) 455-8883

健康保険委員の変更

平成25年2月1日付 （新委員） 上村 妙子
 （旧委員） 三林 美佐枝 事業所：株式会社 フィス

2 任意継続被保険者の標準報酬月額が決定しました

任意継続被保険者の標準報酬月額は、前年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25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。

標準報酬月額 360,000円

標準報酬日額 12,000円

3 70歳以上の方に交付している高齢受給者証の更新を行います

お手持ちの証は、自己負担割合1割の適用が平成25年3月31日となっています。新しい証は軽減措置がさらに1年間延長され、平成26年3月31日まで1割となります。新しい証の交付は3月中旬以降、事業所（任意継続被保険者の方は郵送）を通じて行います。

4 子どもが就職したときの手続きをお忘れなく！

就職して、就職先の健康保険に加入すれば、当組合の被扶養者から外れます。「被扶養者届（抹消）」に、保険証および新たに加入した健康保険の保険証の写しを添えて事業所経由で提出してください。

5 全国かんぽの宿 割引適用除外日について

当組合が日本郵政株式会社と契約している全国71施設のかんぽの宿の割引について、下記の期間については割引の適用除外になります。また、本除外日の他、各施設において定める除外日もありますので、ご利用の際は、各施設にご確認ください。

G	W（5日間）	4月27日(土)・28日(日)、5月3日(金・祝)～5日(日・祝)
夏	季（8日間）	8月10日(土)～17日(土)
年	末年始（8日間）	12月28日(土)～1月4日(土)

6 全国かんぽの宿の宿泊利用について一部協定を変更します

●割引対象者範囲の変更

(変更後) 証明書(健康保険被保険者証) 1枚につき同伴者3名まで

(変更前) 証明書(健康保険被保険者証) 1枚につき家族3名まで

この協定変更は平成25年4月1日から施行します。

7 整腸健胃剤を有償配布します

夏の暑さで胃腸の調子を崩さないように、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月下旬を予定していますが、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。

8 歯みがきセットを全被保険者に配布します

本年度も「6月4日・むし歯予防デー」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!

ヒント
カギ

- 「古」の読みをひらがな4文字で。
- お気に入りの番組を——する。
- 白壁の——が並び、風情ある町並み。
- 世界最大のエイ「オニイトマキエイ」の英名「——・レイ」。
- さすが、——道二段は達筆だ。
- あんなに仲がよかったのに…、今では——の仲。
- おとなしい、控え目な性格のこと。
- 携帯やスマホで見るテレビ。
- 敷かれた——の上は歩きたくない。
- 料理のさしすせそ。「し」は何?
- 山の芋をすりおろした食べ物。
- ちまきや和菓子を包む——の葉。

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?

- 北極からやってきた動物園の人気者。
- 太陽が——の山稜に沈んでいく。
- 医学用語。ドイツ語で「患者」の意味。
- 体を温め、毒消しの効果もある食材といえは?
- 焼肉屋さんでよく耳にします。舌を英語で言っつ?
- アメリカ独立戦争のきっかけとなった。——・コンコードの戦い。
- 元はイギリスで騎士に与えられた称号。現在では一般的に男性の敬称としても使われます。
- 表裏が白黒の石を交互に打つ二人用のボードゲーム。
- タコスにつけるソース。
- 唇につけるツヤ出し用の化粧品。

タテのカギ

1	6	10		17	19
	7		B	14	
2		11			
3	8			15	18
4			13		20
5		12		16	
	9		E		

解答欄

A	B	C	D	E

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 サンニピア健康保険組合
- 締め切り 平成25年5月1日(水)
- 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 **ジヨギング** でした。

なんでも探検隊が 行く

アーチェリー体験

ロンドンオリンピックでの日本人選手の活躍以来、
アーチェリーの人気が高まっています。
家族で楽しむ人や、大人になってから始める人も多く、
長く続けられる生涯スポーツとしても注目されています。

アーチェリー こんなところが楽しい!

的に当たったときの感覚が心地よい

姿勢がよくなる 集中力が向上する

運動経験がなくてもすぐに始められる

子どもも高齢者も、体力に応じて楽しめる

練習すると得点が上がってうれしい

ドスッと
音がするよ



的の中心の黄色部分が10点・9点の高得点で、赤の部分が8点・7点と1点ずつ減っていく、円の外側は0点です。中心の黄色に矢が当たったときは最高の気分!
オリンピックでは70mの距離からの得点を競います。

サイト

レスト



矢をレストに乗せてまっすぐ後ろに引き、サイト(照準器)を的に合わせて打ちます。



初心者向けの体験教室では、道具をすべて貸してくれるところが多い。弓は、強さや長さ、重さがさまざまなため、自分に合った弓具を選んでもらいましょう。



アーチェリーは家族で楽しめるスポーツです。



初心者向けの教室に参加してみましょう!



全国各地のアーチェリー協会や、体育館などにあるアーチェリー場では、初心者向けの教室を開催しているところがあります。安全のため、指導員の指示にしたがってマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/NPO 法人ほのぼのスポーツクラブ <http://www.ad.cyberhome.ne.jp/~akihide/>
足立区総合スポーツセンター 三世代アーチェリー

発行 サニーピア健康保険組合

〒650-0024 神戸市中央区海岸通3丁目1番1号
HP <http://www.sunny-pier.com/>

KCCビル8F

TEL.078-321-1241(代)