

サニーピア

健保ニュース

サニーピア健康保険組合



あわじ花さじき (兵庫県)



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 26年度

予算・事業計画 が決まりました

当健保組合の平成26年度予算と事業計画が、先の組合会で可決・承認されたので、概要をご報告します。

おもな収入源である保険料収入は、前年度比で約5,000万円減を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約1億4,590万円増、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1億7,380万円増となっており、この二つの支出項目だけで保険料収入に對して109%とな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の見込んでいます。

その結果、単年度の収支である経常収支では約7億2,980万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6億円を繰り入れ、健保連から高額医療に對しての交付金などを受け取り、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。平成24年度の健保組合決算見込みでは、7割強の組合が赤字を計上し、赤字額は全体で2,976億円です。過去最高の609組合が保険料を引き上げたにもかかわらず、支援金・納付金の負担額

平成26年度収支予算概要表

科 目	予算額(千円)
保 険 料	4,089,620
国庫負担金収入・他	1,870
調整保険料収入	59,960
繰 入 金	600,001
国庫補助金収入	1,307
特定健康診査等事業収入	2
財政調整事業交付金	100,001
雑 収 入	49,519
合 計	4,902,280

科 目	予算額(千円)
事 務 費	100,463
保 険 給 付 費	2,380,490
納 付 金	2,066,366
前期高齢者納付金	948,966
後期高齢者支援金	912,617
退職者給付拠出金	184,551
老人保健拠出金	25
日 雇 拠 出 金	20,207
保 健 事 業 費	161,571
還 付 金	246
財政調整事業拠出金	58,210
連 合 会 費	3,146
積 立 金	3,000
そ の 他	17,795
予 備 費	110,993
合 計	4,902,280

が増え、その額は計3兆1,328億円に上り、保険料収入の45・5%を占めています。平成27年度には団塊の世代全員が前期高齢者になることを考えると、このままでは健保組合の財政はパンクしかねません。

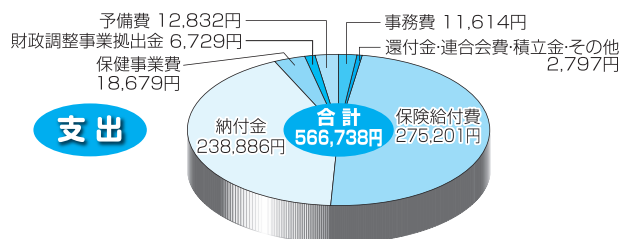
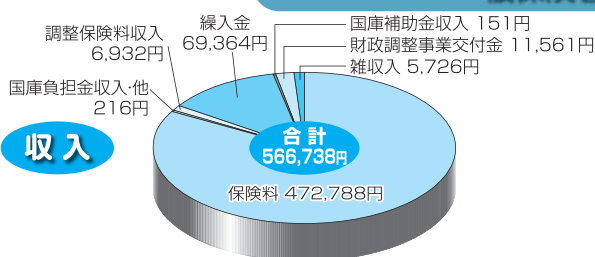
このように厳しい財政下ではありませんが、当健保組合といたしましては、これまで以上に事業運営の効率化を図りつつ、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりや疾病予防のサポートをさせていただき所存です。みなさまにおかれましても、日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど医療費の削減にご協力をお願いいたします。

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	312,673	81,214
繰 入 金	41,350	10,740
雑 収 入	11	3
合 計	354,034	91,957

科 目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
介護納付金	353,964	91,939
介護保険料還付金	70	18
合 計	354,034	91,957

被保険者一人当たり額



保健事業のご案内

平成26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
	2 書籍配布 新聞の配布 ポスターの配布 パンフレットの配布	随時	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
		随時	各事業所に掲示用として配布
		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	11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	11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・12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25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30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斡旋配布
	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斡旋配布
	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	10月～11月	30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斡旋配布
	9 大腸がん健診	6月・11月～12月	30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～8月	兵庫県内各地と東京都・三重県・福岡県に開設
	4 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
	5 人工スキー場・アイススケート場	12月～3月	六甲山スノーパーク・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
	6 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

とりすぎに注意！ 糖質・脂質

A 糖質チェック



- 1食を丼ものや麺類などの単品料理だけで済ませることが多い
- 主食がご飯1杯以上の食事が1日1回以上ある(大盛りも含む)
- 菓子パンをよく食べている
- 間食やつまみ食いをよくする
- 加糖の缶コーヒーやジュースなどをよく飲む

3つ以上当てはまる人は、**糖質をとりすぎの可能性が！**

ポイントアドバイス

野菜、海藻類、きのこ類を使ってボリュームアップ！
主食や間食は控えめに

- ・噛みごたえのある食材でボリュームを増やし、主食の食べすぎを抑えましょう。
- ・バランスよく食べて、間食は控えるようにしましょう。

B 脂質チェック



- 揚げものを1週間に3回以上食べている
- 和食より洋食や中華を選ぶことが多い
- カレーやパスタを2日に1回以上食べている
- ファストフードで食事を済ませることが多い
- クリーム系のスイーツをよく食べている

3つ以上当てはまる人は、**脂質をとりすぎの可能性が！**

ポイントアドバイス

茹でる、煮るなどの調理法を取り入れ、脂質の多いメニューは控えめに

- ・カレーやパスタソース、ファストフードは脂質が多いので、食べすぎに注意しましょう。
- ・肉は脂の少ない部位を選ぶなど、食材の脂質にも気をつけましょう。

栄養バランスチェックで

食生活改革！

バランスのとれた食生活は、健康管理の基本です。日頃の食生活でとりすぎている栄養、逆に足りない栄養はありませんか？ 毎日の食生活をチェックして、「食生活改革」を始めましょう。

注意

※現在治療中の方は、主治医の指示に従ってください。
※とりすぎ、または不足しがちな代表的な栄養素を取り上げています。



不足に注意！ 食物繊維・ビタミン・ミネラル

E ミネラルチェック

- 乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ)を毎日食べている
- 魚介類をよく食べている
- 小魚をよく食べている
- 海藻類をよく食べている
- レバーや牛肉を適度に食べている

当てはまる項目が**2つ以下**の人は、**ミネラル不足**の可能性が！

ポイントアドバイス

乳製品、貝類、小魚、レバーで、不足しがちなミネラルをとろう

- 日本人に不足しがちなカルシウムは乳製品と小魚で、亜鉛はカキや牛肉で補給しましょう。
- 女性に不足しがちな鉄分の補給には、貝類やレバー、海苔、ひじきがおすすです。

C 食物繊維チェック

- 1日に350g程度の野菜を食べている
- 主食は玄米などをとるように心がけている
- 海藻類(海苔、わかめ、ひじきなど)を2日に1回は食べている
- きのこと類をよく食べている
- いも類や果物を1日1個程度食べている

当てはまる項目が**2つ以下**の人は、**食物繊維不足**の可能性が！

ポイントアドバイス

野菜を中心に、海藻類、きのこ類、いも類、果物をプラスしよう

- 食物繊維には血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。野菜、海藻類、きのこ類は食事の最初に食べると、食べすぎ防止に効果があります。
- いも類、果物は1日1個程度を目安に。食べすぎには気をつけましょう。

食生活改革

POINT

- 1日350g程度(生ならは両手3杯分)の野菜を食べよう！
- そのうちの3分の1は緑黄色野菜を
- 海藻類やきのこ類、貝類も食べよう！
- 果物、卵は1日1個を目安に、
- 乳製品は毎日食べよう！(食べすぎに注意)
- 主食や間食の食べすぎに気をつけよう！
- 脂っこい料理は2日に1回以下に減らそう！

Aと**B**は、当てはまる項目を減らし、**C**～**E**は、当てはまる項目を増やしましょう。

バランスメニュー



D ビタミンチェック

- 緑黄色野菜を毎日1皿程度食べている
- いも類や果物を1日1個程度食べている
- レバーや豚肉を食べるように心がけている
- 魚を2日に1回は食べている
- 卵を1日1個程度食べている

当てはまる項目が**2つ以下**の人は、**ビタミン不足**の可能性が！

ポイントアドバイス

野菜はたっぷり、果物、肉、卵は適量を食べよう

- ビタミンには筋肉や皮膚など体の調子を整える働きがあります。
- 野菜は種類を多く、たっぷり食べましょう。いも類や果物はビタミンCを補給できます。
- レバーや豚肉、卵もビタミンを含みます。適量をとるようにしましょう。

平成26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	30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	
	が ん 検 診	大腸がん検診	30歳以上	6月予定	なし	全額
		子宮頸がん検診	30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	サニーピアクリニック： 500円	500円を超えた額
サニーピアクリニック以外： 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	30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	
	が ん 検 診	大腸がん検診	30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	30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	サニーピアクリニック： 500円	500円を超えた額
サニーピアクリニック以外： 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27年3月31日まで

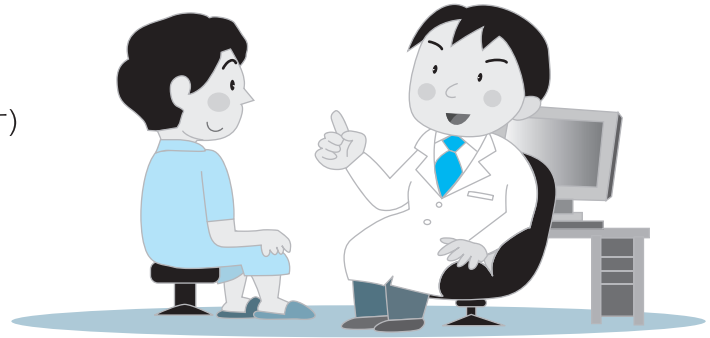
利用方法

- 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/>）

サニーピア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26年12月31日まで

受診券送付時期

平成26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26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。

大分県
中津市

中津・耶馬溪 新緑散歩

江戸時代の文人・頼山陽が奇岩連なる姿から命名したとされる耶馬溪。山国川沿いに本耶馬溪、深耶馬溪、裏耶馬溪と称される渓谷美は、訪れる人を四季折々に感嘆させる。中でも、青の洞門や競秀峰、羅漢寺がある本耶馬溪エリアは耶馬溪観光の中心スポット。新緑を愛でながら散策へと出かけよう。



競秀峰と青の洞門

青の洞門駐車場を起点に散策開始。まずは、青の禅海橋を渡り対岸へ回ろう。川沿いに歩けば、青の洞門と競秀峰の全容を見ることが出来る。国道を横切り8連アーチが美しい耶馬溪橋を川の対岸へと渡ると、現在は車道になつている青の洞門のトンネルが見えてくる。歩道側には僧禅海が30年かけてノミと鋸だけで掘ったトンネル跡が残り、往時の苦勞が偲ばれる。駐車場まで戻つたら、禅海ゆかりの羅漢寺へと足を延ばしてみよう。川沿いの遊歩道を行けば途中には耶馬溪風物館、道の駅・耶馬トピアがあるので立ち寄るのもよい。川を遡るように小道を行けば、羅漢寺への旧参道入口。健脚の人は本堂まで歩いて上つてもよいが(約30分)、途中にあるリフトを利用すれば約5分で行くこともできる。

険しい岩肌に住つ羅漢寺に参拝したら、帰りはゆっくり歩いて下山すれば新緑を満喫できるだろう。

青の洞門

競秀峰の裾野に禅海が掘った全長342mのトンネル。日本最初の有料道路でもあった。



洞門内には禅海らがノミと鋸で掘った跡も一部残っている。



禅海像

菊池寛の『恩讐の彼方に』のモデルとして知られる僧禅海。通行の難所だったこの地に、安全に通れるトンネルを30年かけて掘り抜いた。

ACCESS

- JR日豊本線「中津駅」から大分交通バスで約25分
- 宇佐別府道路「宇佐IC」より約25分
大分自動車道「日田IC」より約35分
※北九州空港より約70分、大分空港より約80分



問い合わせ

中津耶馬溪観光協会本耶馬溪支部
☎ 0979-52-2211
<http://www.nakatsuyaba.com>



耶馬溪橋 日本で唯一の8連石造アーチ橋で全長は116m

羅漢寺

岩窟の古刹として知られる羅漢寺は、羅漢山中腹の岩壁に埋め込まれたように建つ。足利義満より贈られた扁額のある仁王門、五百羅漢が見どころ。リフト乗り場近くにある禅海堂には禅海が当時使用していた道具が展示されている。

拝観 9:00～17:00
休日 無休
料金 境内自由
(本堂・庭園拝観 300円)
電話 0979-52-2538



● 耶馬溪観光リフト

営業 9:00～17:00
(10・11月は8:30～17:00)
料金 羅漢寺駅まで片道大人 500円、
小人 250円
電話 0979-52-2515



五百羅漢



仁王門

中津市街



中津城

黒田官兵衛孝高が豊臣秀吉の命で九州平定の拠点として1588年に築城し初代城主となった。現在の天守閣は昭和39年に建設されたもので、江戸時代に中津藩を統治した奥平家の歴史資料館になっている。

開門 9:00～17:00
休日 無休
入城料 大人(高校生以上) 400円、
小人 200円
電話 0979-22-3651

福澤諭吉旧居

中津藩士の父と死別後、大阪から母子で中津へ帰郷して暮らした家。隣接する福澤記念館では、その一生をたどる展示と貴重な資料を紹介している。

開館 8:30～17:00
休館日 12/31
入館料 大人(高校生以上) 400円、小人 200円
電話 0979-25-0063



拝観 7:00～日没
料金 境内自由

谷元寺

黒田官兵衛孝高が敵対する宇都宮氏の家臣たちを討ち果たした寺で、何度塗り直しても返り血が白壁に浮き出てくるため赤く塗ったと言われる。赤壁寺の別名を持つ。



耶馬溪風物館

耶馬溪地区にあった縄文時代の遺跡や禅海、羅漢寺の資料などを展示・紹介している。隣には道の駅・耶馬トピアもある。

開館 9:00～17:00
休館日 木曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始
入館料 大人 100円、
小・中学生無料
電話 0979-52-2002

湯ったり

市営深耶馬温泉館 「もみじの湯」

営業 11:00～19:00
(入館 18:00 まで)
休館日 水曜日、12/31・1/1
入浴料 大人 510円(中学生以上)、
小学生 300円
電話 0979-55-2770
アクセス 中津市街から車で約45分



深耶馬溪の耶馬溪温泉郷にある市営の日帰り温泉施設。無色透明の単純泉は源泉かけ流し。



味わう

中津からあげ

“からあげの聖地”として名高い中津市では40店以上が味を競う。各店はタレの味に工夫をこらし、注文を受けてから揚げるのが中津流。

注文は個数ではなく、量り売りが基本(100g単位)。

大韓航空で行く

期間限定

ソウル 3日間 28,000円～



旅行代金/おひとり様(おとな・子ども同額)/2名1室利用(ホテル指定不可)/食事なし/添乗員なし
 ※関西空港施設使用料(3,040円)および海外空港諸税(2,700円 3/1現在)が別途必要となります。
 ※関西空港の場合

【設定期間】

- 平成26年3月1日(土)～6月30日(月)出発
- 2泊3日【※設定除外日：3/20～23、4/25～5/5出発】
- 最少催行人員：6名

女子会や小グループ旅行に
いかがですか？

<利用予定ホテル【Cグレード】※別料金にてアップグレード可能>
 フラワー、漢江観光、レインボー、ニュープリム、永東、セントロ、ヨイド、
 ビジョン、ブラウン、梨泰院クラウン、ノブレス、ジャムシル観光、仁寺洞ク
 ラウン、東ソウルホテル クラス

～プレゼント～

辛ラーメン1個、韓国のり1パック、
美容石鹸1個、マスクパック1枚

【日程表】

	発着地 滞在地	発着 時間	交通 機関	適 要
1	関西空港 発 ソウル 着	11:55 13:45	KE2726 専用車	空路、韓国ソウル金浦空港へ 到着後、免税店へご案内 【ソウル 泊】
2	ソウル 滞在	終日	各自	自由行動 オプションツアーにてお楽しみください。 【ソウル 泊】
3	ソウル 発 関西空港 着	16:55 18:35	専用車 KE2727	ご出発まで自由行動 専用車にて空港へ ※途中、食料品店に立寄りします。 空路、帰国の途へ 到着後、解散



写真はイメージです

(日)～(木)出発	(金)(土)出発
28,000円	36,000円

関西空港利用の場合のご旅行代金となります。ツアー詳細、条件または、
 関西空港以外(成田・羽田・中部等)は別途お見積いたしますので、下記までお問い合わせください。

■ 旅行企画・実施

近畿日本ツーリスト

近畿日本ツーリスト株式会社 神戸支店 営業担当：松下 手配担当：森
 〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル8F
 電話078-392-2433 FAX 078-392-3822 総合旅行業務取扱管理者 酒井 新一郎

当組合のホームページをリニューアルします

新しいURL <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

- 4月下旬から順次リニューアルします(予定)
- より見やすく、使いやすく！
- スマホ対応！
- 四季の移ろいを反映したトップ画面を用意しました



夏季プール 新しく2カ所と契約しました！

利用期間・利用料金など詳細は6月頃にサニーピア健康保険組合のHPで掲載予定です。

● 国営海の中道海浜公園 サンシャインプール

住所 〒811-0321 福岡市東区大字西戸崎18-25
TEL 092-603-1111
HP <http://www.uminaka.go.jp/sunshine/>



● 国営昭和公園 レインボープール

住所 〒190-0014 東京都立川市緑町3173
TEL 042-528-1751
HP <http://www.showakinenpark.go.jp/>



(画面は2013年夏用です)

油控えめでも お腹いっぱいになるレシピ



1人分
180kcal
塩分 0g

1人分
220kcal
塩分 1.5g

えびと新ごぼうの焼き春巻き + しらたきごはん

ごぼうの風味がおいしい、パリパリ春巻き

〈えびと新ごぼうの焼き春巻き〉

●材料〈2人分〉

- えび(ブラックタイガー)… 12尾
- 新ごぼう…………… 1/5本
- しいたけ…………… 1枚
- 長ねぎ…………… 1/4本
- 赤ピーマン…………… 1個
- 水…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- A オイスターソース… 小さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩…………… 小さじ1/5
- こしょう…………… 少々
- 春巻きの皮…………… 4枚
- ごま油…………… 小さじ2
- サラダ菜…………… 2枚
- ミニトマト…………… 4個

●作り方

- ①えびは殻と背わたを取り除き1cm幅に切る。ごぼうは小さめのささがきに、しいたけはかさを半分に切ってからスライス、長ねぎは薄い輪切り、赤ピーマンは短い千切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに水150ml(分量外)とごぼうを入れて弱めの中火にかけ、4分ほど煮る。①で切った他の材料も加え、火が通ったら強火にして残っている水分をとばす。
- ③中火にして、Aをフライパンに加え、手早く材料に絡ませる。とろみがついたら火を止め、そのまま冷ます。
- ④③を4等分にして、それぞれ春巻きの皮で包む。
- ⑤フライパンにごま油を入れて弱めの中火にかけ、包み終わりを下にして春巻きを並べる。フタをして3分、裏返してフタをして4分ほど焼く。
- ⑥サラダ菜、ミニトマトを添える。



Point



揚げずに焼いて作るので、カロリーを大幅にカットできます。平べったい形に巻き、焼き始めの1分は、木べらなどで軽く押さえつけ皮をフライパンに密着させると、よりパリッと仕上がります。

おすすめ食材 ごぼう

噛みごたえがあるので、満腹感を得られやすくなります。味に深みが出るので、だしとして加えるのもおすすめです。食物繊維が豊富で、ダイエットや美肌、コレステロールの低下にも効果的。



〈しらたきごはん〉

●材料〈3人分〉 (作りやすい分量)

- 米…………… 1合
- しらたき…………… 100g

●作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、1合分よりもやや少なめの水(分量外)を加えて30分ほど浸水する。しらたきは沸騰した湯で3分ほど茹でて、冷めたらみじん切りにする。
- ②米の上に水気をよく切ったしらたきをのせて、通常どおり炊く。15分ほど蒸らしたら全体をさっくりと混ぜる。



春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント

1人分

73kcal

塩分 1.5g



おすすめ食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



●材料〈2人分〉

- 新じゃがいも…1個
- 新にんじん…1/3本
- アスパラガス…2本
- だし汁…400ml
- みそ…大さじ1と小さじ1
- 白ごま…小さじ1



●作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える(ひねりごま)。

column

油控えめでも満腹になる食材の選び方は？

油の多いこってりとしたメニューは腹持ちがよく満腹感が得られやすいのですが、当然カロリーが上がってしまいます。そのようなおかずを減らしてごはんやパンなどを増やしても、炭水化物は消化吸収がよいので、あまりお腹にはたまりません。

そこでおすすめなのが、食物繊維を多く含んだ食材です。食物繊維は消化されにくいので胃の中の停滞時間が長いに加え、水分を含むと膨らむので、満腹感が長続きします。

また、よく噛んで時間をかけて食べることによって脳が刺激され満腹になったと感じるので、噛みごたえがある食材もいいですね。

根菜類や海藻、こんにゃくなどを料理に積極的に取り入れてみましょう。

グレープフルーツのハニーミントマリネ

果物に少しだけ手を加えて、デザートの一品に

1人分

50kcal

塩分 0g



●材料〈2人分〉

- グレープフルーツ(ホワイト、ルビー合わせて)…3/4個
- はちみつ…小さじ1
- スペアミント…10枚ほど

●作り方

- ①グレープフルーツは皮をむいて一口大にほぐす。
- ②①にはちみつとちぎったミントを和える。

おすすめ食材

グレープフルーツ

日本ではフロリダ産が多く輸入されていて、その旬は春先から初夏。ビタミンCが豊富です。ルビーにはリコピン等の栄養素も含まれています。



① 診療報酬改定により 4月から医療費が変わります

平成26年度診療報酬改定

①診療報酬本体	改定率	+0.73%	全体で+0.1%アップ
②薬価	改定率	-0.63%	

4月から変わるおもな医療費

初診料	2,700円 → 2,820円
再診料	690円 → 720円
歯科の初診料	2,180円 → 2,340円
歯科の再診料	420円 → 450円
調剤基本料	400円 → 410円

② 70～74歳の医療費自己負担割合が1割から2割に

これまでは、特例により70～74歳の一般所得の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、平成26年4月1日以降に70歳に達した方（昭和19年4月2日以降生まれ）は、70歳に達した月の翌月以降の診療分（4月に70歳に達した方は5月診療分）から、自己負担割合が2割になります。

平成26年3月31日以前に70歳に達した方については、4月1日以降も自己負担割合は1割のままです。

③ 平成26年4月30日以降に産休が終了する方は産休中の保険料が免除になります

4月から、産前産後休業期間中も、育児休業と同様に保険料（健康保険・厚生年金）が免除されるようになります。

産前産後休業期間とは、産前6週間（多胎妊娠の場合は14週間）、産後8週間のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。

④ 規約の一部を変更しました

事業所の名称の変更

平成25年12月1日付（変更後） 一般財団法人 サニーピア医療保健協会
 （変更前） 一般財団法人 神戸港湾医療保健協会

⑤ 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26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

⑥ 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

一部負担金の割合が「平成26年3月31日までは1割」とされている高齢受給者証を対象に、更新を行います。新しい証の交付は3月中旬以降、事業所を通じて（任意継続被保険者の方は郵送）行います。

INFORMATION

7 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。

8 整腸健胃剤を斡旋配布します

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。

9 薬用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「薬用歯みがきセット」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

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

ヒント

- 1 内閣総理大臣の通称。
- 2 京都の有名なお寺。舞台から飛び降りてはいけません。
- 3 相手の脚を狙った蹴り。——キック。
- 4 お魚料理の下ごしらえは、まず——取りから。
- 5 迷惑メールのこと。——メール。
- 9 十二支の最後。
- 10 植物の根っこが鉢いっぱい伸びてしまった状態。
- 12 日本は——のよい国だ。

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 砂漠でオアシスを見つけたと思ったら——だった。
- 6 ユーロはどこ地域の通貨?
- 7 味噌汁の具にする小さな貝。
- 8 小野妹子が派遣された中国の古い国。
- 11 七福神の大黒天が右手に持っている物。
- 13 ——の前の静けさ。
- 14 兄弟仲よく。毛利元就の——本の矢。
- 15 地中海最大の——島。長靴の先っぽにあります。

タテのカギ

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26年5月1日(木)
- 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。

1		7		11		14
				12	13	
2	6		8			
3			9			15
4						
			10			
5						

解答欄

A	B	C	D	E

※前回の正解は **エイヨウソ** でした。

昔から、日本人に愛飲されてきたお茶（緑茶）。
 渋み、苦み、旨みといった独特な味わいが、
 落ち着くひとときを思い起こさせます。
 私たちにとつて、とても馴染み深い飲み物といえますが、
 どんな過程を経てできるものかご存じでしょうか？
 全国のお茶どころでは、茶摘み体験を行っているところがあります。
 日本人として一度は体験してみたいものです。



お茶の産地は
 全国各地にある！

※濃い部分が
 産地府県です

代表的なお茶の産地

生産量 2 位

鹿児島県
 (かこしま茶)
 一番茶は 4 月上旬～

生産量 1 位

静岡県 (静岡茶)
 一番茶は 4 月中旬～

生産量 3 位

三重県 (伊勢茶)
 一番茶は 5 月上旬～



手摘みの基本は
 「一芯二葉」



一番上の新芽から、1つ目の葉と2つ目の葉までのまだ柔らかい部分を摘みとるのが「一芯二葉」です。この少量しかとれない部分を使ってつくられるのが新茶で、お茶の甘みを味わうことができるのが特長です。

また、3つ目の葉までとなると「一芯三葉」、4つ目の葉までとなると「一芯四葉」となっていますが、下のほうの部分を使うとカテキンを多く含み、後味すっきりとしたお茶になります。

摘みとつたお茶が
 飲めるようになるには？

摘みとつたお茶は、蒸した後、何工程にもわたって少しずつ乾燥させながら揉まれて（粗揉・揉捻・中揉・精揉の4段階）、荒茶の状態となります。これをさらに乾燥させ、精製などを行うと、私たちがよく知る形になります。



摘みとつたお茶

荒茶

できあがり！

体験ならではの
 プラスアルファも！



茶摘み以外にも、「おいしいお茶の淹れ方」「お茶の天ぷら試食」「商品になるまでの工場見学」など、うれしい特典がある場合があります。

これらの有無で体験スポットを探してみてもよいかもしれません。