

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



2015年 新年のご挨拶

平成26年度 健康保険組合全国大会

医療費が高額になったとき、健康保険からの補助があります

出産育児一時金・家族出産育児一時金が変更されます

ご家族(被扶養者)も受けてください 特定健診・特定保健指導

「重複受診」「頻回受診」はやめましょう

このままでは健康保険を支えきれませんよ!

2015年 あなたの運勢

INFORMATION 健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

2015.1

174

ホームページアドレス <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

新年のご挨拶



理事長

久保 昌三

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の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、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

わが国の高齢化は、他国に例を見ないほど驚異的なスピードで進んでおり、健康保険組合を取り巻く情勢は年を追うごとに厳しいものになっております。高齢者医療制度等への拠出額の負担は増大する一方で、健康保険組合連合会（健保連）がまとめた「平成25年度健保組合決算見込の概要」における健康保険組合全体の支出をみますと、保険料収入に対する支援金・納付金等の割合は45%に達し、50%を超える組合も約3割にのぼります。平成27年度には、すべての団塊の世代が前期高齢者（65歳～74歳）となるため、さらなる納付金の増大は避けられない見通しです。こういった状況を鑑み、健保連・健康保険組合は政府に対して、現役世代の保険料に過度に依存する構造の見直しを強く求めてきましたが、いまだ実現に至らないのが現状です。

本年は医療保険制度改革の年であり、国保等医療

保険者の財政基盤の安定化など、重要法案が国会で審議される予定となっています。安心できる社会生活に国民皆保険は不可欠なものであり、その中核を担う健康保険組合の存立を脅かす現在の高齢者医療制度の見直しにも、ぜひ着手してもらう必要があります。そして、消費税込をもとに公費を投入し、公正な費用負担を実現させなければなりません。

一方、医療費適正化の取り組みの一つとして、平成27年度からデータヘルス計画が実施へ移される、健康保険組合にとって非常に重要な一年となります。データヘルス計画は、従来から健康保険組合が行っていた健康管理事業の延長線上にあり、医療費データの分析や特定健診のデータを活用し、事業主の方々と連携し、皆様の健康管理をお手伝いしつつ医療費の削減につなげる一大事業です。皆様の健康を今まで以上に支えていけるよう、着実に実行してまいる所存ですので、皆様におかれましては、これらの健康管理事業を積極的にご活用いただき、毎日ですこやかに過ごしていただきたいと存じます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

平成26年度 健康保険組合全国大会 皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会



平成26年11月26日、東京・丸の内の東京国際フォーラムにて「平成26年度 健康保険組合全国大会」が開催されました。全国の健康保険組合から約4、000人が集結し、「皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会」を副呼称に下記決議を採択しました。

決議

毎年1兆円規模で増大する国民医療費を現在の仕組みのままで支えていくことは困難であり、世界に冠たる国民皆保険制度はいま、危機的な状況に陥っている。特に、国民医療費の6割を占める高齢者医療費への現役世代の負担は既に限界に達しており、平成27年度には団塊の世代全員が前期高齢者となり生産年齢人口も減少するため、皆保険制度を支える現役世代の負担はさらに増えることが見込まれる。

高齢者医療費を現役世代が支援していくことは当然必要なことだが、拠出金という形で現役世代の保険料に過度に依存する現行の仕組みでは、早晚行き詰まることは確実である。現役世代とその家族3、000万人が加入する健康保険組合は、7年連続の赤字という極めて厳しい財政状況の中で、年間3兆円を超える規模で高齢者医療費の支援を行ってきた。平成20年度以降の拠出金総額は20兆7、000億円にも及び、このうえさらに負担が増加すれば、企業と従業員の保険料だけで皆保険制度を支えてきた健康保険組合の存続さえ危うい状態である。

将来にわたり皆保険制度を維持していくためには、今後予定される消費税率10%への引き上げ時に、高齢者医療制度、特に公費の投入がない前期高齢者医療へ適切に公費を投入し、現役世代の過重な負担の軽減を図るとともに、現行の前期高齢者にかかる財政調整の不合理な仕組みの是正等を含む高齢者医療費の負担構造改革を行うべきである。今般、消費税率の引き上げは延期される方針となったが、もはや保険者の財政は待ったなしの状況であり、適切な公費投入による財政支援、また不合理な制度の是正、改正等によって、引き上げまでの間も現役世代の負担の軽減を図るべきである。あわせて、増え続ける医療費に対して重点化・効率化を行うなど、国を挙げての実効性ある医療費適正化対策を更に推進すべきである。

全国3、000万人の健康を守り支える健康保険組合は、これからも皆保険制度の維持・発展に向け使命感を持ち、保険者機能を十分に発揮して、データヘルスへの取り組みなど医療費適正化の推進に取り組み所存である。国民の安心確保に向け、皆保険制度を守り、次世代へつなぐために、次の事項の実現を期し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一、前期高齢者医療への公費投入の実現
- 一、高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築

皆保険を次世代へつなぐ改革実現総決起大会

平成26年度 健康保険組合全国大会

平成26年11月26日

前期高齢者医療への公費投入の実現

団塊の世代が前期高齢者（65〜74歳）へ移行したことに伴い、現役世代からの拠出金負担は急増している。現役世代の過重な負担の解消に向け、消費税率引き上げ分の財源を活用し、前期高齢者医療への公費投入を図るべきである。また、消費税率引き上げまでの間も、適切な公費投入による財政支援、現行制度の改正等によって、現役世代の負担の軽減を図るべきである。

高齢者医療費の負担構造改革と持続可能な制度の構築

国民医療費全体の6割を占める高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代と高齢者の負担の公平性を確保するため、高齢者医療制度への公費の拡充に加えて前期高齢者にかかる財政調整における不合理な負担方式の是正等、現行の負担構造を見直すとともに、実効性のある医療費適正化対策を更に推進して、持続可能な制度の構築を図るべきである。

謹賀新年

本年もよろしくお祈いします。

サニープリア健康保険組合
組合会議員・役職員一同



医療費が高額になったとき、健康保険からの補助があります



健康保険には「高額療養費」という制度があります。高額な医療費が発生しても、健康保険の加入者であれば一定の支払額（自己負担限度額）以上は後日払い戻しを受けることができます。



健康保険には「高額療養費」という制度があります。高額な医療費が発生しても、健康保険の加入者であれば一定の支払額（自己負担限度額）以上は後日払い戻しを受けることができます。



健康保険だから自己負担は3割で（※）済むにしても、入院費用ともなると3割でも高いべあ。



健康保険だから自己負担は3割で（※）済むにしても、入院費用ともなると3割でも高いべあ。



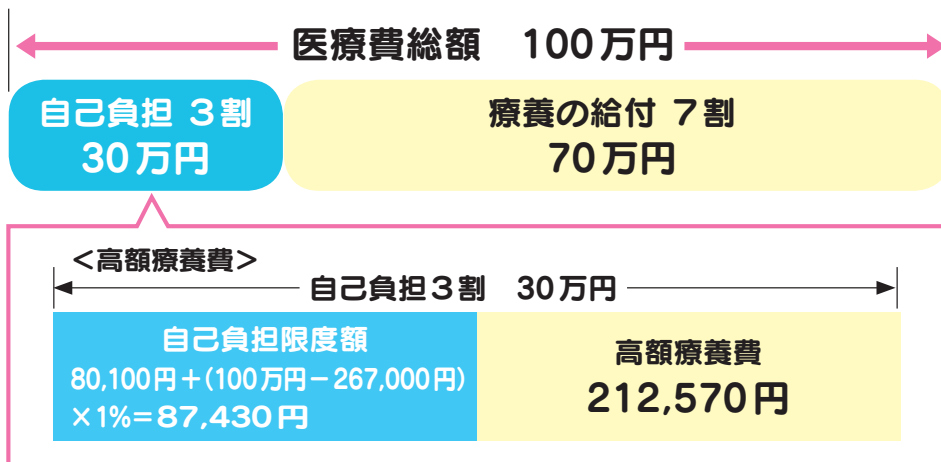
健康保険だから自己負担は3割で（※）済むにしても、入院費用ともなると3割でも高いべあ。

※自己負担割合は年齢や収入によって異なります。

高額療養費の計算方法

【計算例】1カ月の医療費の総額が100万円かった場合

（本人：標準報酬月額28万円以上53万円未満の場合）



「自己負担限度額」は、実際に医療を受ける人の所得（標準報酬月額）や年齢によって変わります。

健康保険のおかげで、自己負担がグンと楽になるのね！



平成 27 年 1 月から高額療養費制度の自己負担限度額等が変更

高額療養費の自己負担限度額は、従来、低所得者、一般所得者、上位所得者の3区分に分けて計算されていましたが、平成27年1月からは、70歳未満の方については下記のように所得により5区分に細分化され、さらに限度額も変更となる方がいます。

見直し前		見直し後	
所得区分	月単位の自己負担限度額	所得区分	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53万円以上 83万円未満	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4カ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28万円以上 53万円未満	変更なし
		標準報酬月額 28万円未満	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 (住民税非課税)	変更なし



なっとクマ！
わかつタコ！



入院など、高額な医療費がかかる前もって見込まれる場合は、事前に健保組合に認定証の申請をしておくといいですね。



それなら立て替え払いをしなくてもいいってことね。



そんな場合は、事前に「限度額適用認定証」を医療機関の窓口提示すれば、窓口での支払いは自己負担限度額までに抑えられますよ。



あとで戻ってくるとはいつても、いったん3割は窓口負担しなきゃならないべあ。



必要な医療に、相応の医療費。それでも、高額な出費は家計の大きな負担になりますね。高額療養費は「医療を受ける側」の医療費自己負担を軽減する、ありがたい制度なのです！

平成27年1月から

出産育児一時金・家族出産育児一時金が変更されます 産科医療補償制度の掛金が引き下げられます

出産育児一時金・家族出産育児一時金

39万円 → 40.4万円

産科医療補償制度の掛金

3万円 → 1.6万円

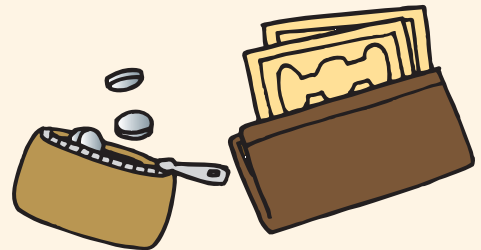


●産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した場合

出産育児一時金・家族出産育児一時金＋産科医療補償制度の掛金
42万円(39万円＋3万円) → 42万円(40.4万円＋1.6万円)

●その他の分娩機関で出産した場合

出産育児一時金・家族出産育児一時金
39万円 → 40.4万円



分娩に関連した重度脳性麻痺児やその家族の経済的負担の補償などを目的に、平成21年度から始まった産科医療補償制度。当組合では、産科医療補償制度に加入している分娩機関で出産した被保険者・被扶養者に対して、出産育児一時金・家族出産育児一時金に産科医療補償制度の掛金を上乗せして支給しています。

今回、産科医療補償制度が見直され、掛金は3万円から1万6千円に引き下げられることとなりましたが、出産育児一時金・家族出産育児一時金については、近年、出産費用が増加傾向にあることから、産科医療補償制度の掛金引き下げ分(1万4千円)を上乗せして、39万円から40.4万円に引き上げることとなりました。

今回の見直しは、平成27年1月1日以降の出生児から対象となります。

また、補償対象の範囲も変更されますので、詳しくは下記HPでご確認ください。

産科医療補償制度(日本医療機能評価機構)HP

<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>

ご家族(被扶養者)も受けてください 特定健診・特定保健指導

健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診・特定保健指導を実施し、国に受診率等を報告しています。

この受診率は、被保険者に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。

ご家族も当健保組合が実施する特定健診を受けて、メタボリックシンドロームを予防し、家族みんなで健康寿命を延ばしましょう！

こんな誤解はしていませんか？

誤解 その1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですね？

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



誤解 その2

現在、通院していて、
よく検査を受けているので、
健診は受けないつもりです。

特定健診で行うすべての項目を
通院先で検査しているとは限りま
せん。当健保組合が実施している
特定健診を受けてください。

誤解 その3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
どこも悪くないし…

特定健診を
受けること！

健診は半日程度で終わります。忙しい人も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状がほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解 その4

自治体を実施する
がん検診を受けたから、
十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関
する項目しか調べません。特定健診
では生活習慣病に関する検査項目を
網羅しています。がん検診を受けた
方も特定健診を受けましょう。

病気が
あれば
早期発見



治療期間は
短く



医療費は
安く



健康寿命
が
延びる！

**特定保健指導の
案内が届いたら…
ぜひご参加を！**

特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている人には、特定保健指導を案内しています。特定保健指導では、生活習慣を改善しメタボリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。

案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう！

受診券について

平成27年度分の受診券発送は、平成27年5月上旬を予定しています。対象者の方に直接郵送いたします。

「重複受診」「頻回受診」はやめましょう

1つの病気を治すために複数の医療機関に並行してかかったり、必要以上に何度も病院に通ったりしていませんか？
医療費のムダにつながるだけでなく、体にも悪い影響があります。

● 重複受診

1つの病気の治療に複数の医療機関を受診すること。

● 頻回受診

必要以上に医療機関を何度も受診すること。

重複受診・頻回受診は患者にとって大きなマイナス

医師は患者の訴えや症状により検査や治療を行います。病院を移ってしまうと一から検査をやり直す必要があります。同じ検査を繰り返すことは、体にとってよくないばかりか、病院を渡り歩いている

間に病気が悪化してしまうこともあります。また、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。

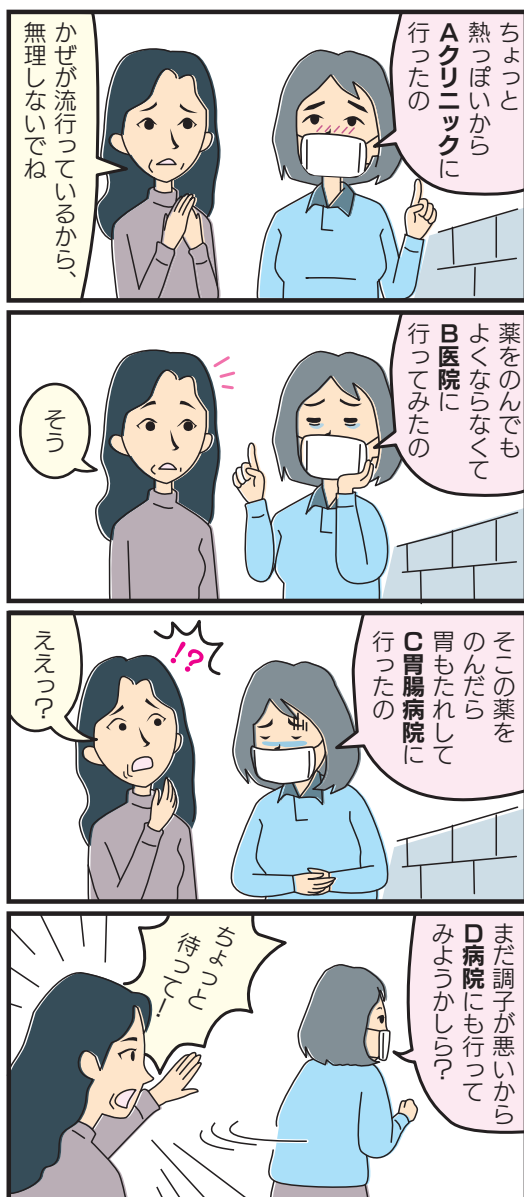
重複受診をすると、初診料や検査料などを何度も支払うことになり、頻回受診をすると再診料などがそのたびにかかるので、医療費が高くなります。患者負担は原則3割ですが、残り7割は健保組合が負担しています。みなさんからの貴重な保険料をムダにしないためにも、不必要な受診はやめましょう。

信頼できる

「かかりつけ医」を持ちましょう

かかりつけ医とは、身近で、どんな病気でも相

重複受診・頻回受診はやめましょう



こんな受診をしていませんか？

- 皮膚炎の治療のため、職場近くの皮膚科と、自宅近くの皮膚科の両方を並行して受診する
- 納得のいく診断と薬の処方をしてくれる医師に出会うまで、はしご受診を繰り返す
- 仲間に会うのが楽しみで、毎日のように医療機関に通う

談にのってくれる医師のことです。必要なときには、その病気にふさわしい専門医や医療機関を紹介してくれます。素人である患者が医療機関探しをするよりも、プロであるかかりつけ医の紹介を受けて、大病院を受診するほうが近道です。質問にいてねいに答えてくれる医師を見つけ、かかりつけ医としておくことで安心できます。

高度な設備を備えた大病院は本来、がんや難病など重症者の治療を対象としています。軽症の患者が紹介状を持たずにいきなり大病院を受診すると、特別料金が加算されるケースが少なくありません。この特別料金は健康保険の対象外で、全額患者負担となります。

信頼できるかかりつけ医を持って、適切な受診を心がけましょう。

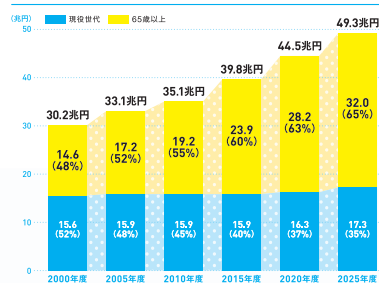


このままでは健康保険を 支えきれませんよお!



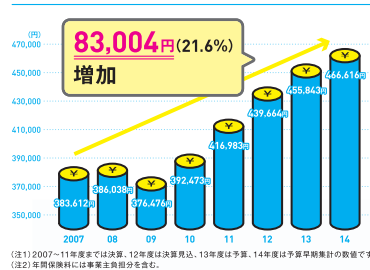
©藤子・F・ミシエ/中央公論新社

現役世代と高齢者(65歳以上)の医療費の見通し



二〇二五年には医療費全体の65%は
高齢者の医療費になる見通しなんですよお!

被保険者1人あたり年間保険料の推移



その負担バランスが問題で
サラリーマンの保険料に
かなり依存しているから
みなさんの健康保険料が
どんどん高くなってきているんです。

日本の医療費は
超高齢化に伴って
毎年一兆円を超えるペースで
増え続けているんです。
特に増加が著しい
高齢者の医療費を
支えるために、
サラリーマンの健康保険料が
使われていますが、
それも限界ですよお!

保険料に占める拠出金負担の割合(2014年度予算早期集計)

※健保連作成

45.43%

現役世代が納めている保険料
から高齢者医療制度の支援金
に使われている拠出金

わが国は、だれもが安心して必要なときに医療が受けられる国民皆保険制度です。
しかし、このままの仕組みでは増大する高齢者医療費を支えることができなくなり、
制度の存続が危ぶまれているんです。

国民皆保険を維持するために、今こそ高齢者医療制度の見直しが必要なんですよお!

何とかしたい人は
ドーンと検索!! ➡

www.ashiken-p.jp

あしたの健保

検索

健康保険のみらいをみんなでつくる/

あしたの健保プロジェクト

健保連は、約3,000万人のサラリーマンとその家族の健康を守っています。健康保険組合連合会(健保連:〒107-8558 東京都港区南青山1丁目24番4号)は、全国1,400余りの健保組合の連合組織です。



冬を彩る太らない ごちそうレシぴ

1人分
159kcal
塩分0.7g

1人分
149kcal
塩分3.2g

豆腐入りロールキャベツ ⊕ ライ麦パン

ささみと豆腐を使って、低カロリーだけどボリュームある一品

●材料〈2人分〉

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ●キャベツ (大きめの葉) … 4枚 (160g) | コンソメ顆粒 …… 4g |
| ●水 …… 約 600ml | 白ワイン …… 大さじ 1 |
| たまねぎ …… 1/4個 (60g) | 塩 …… 少々 |
| 木綿豆腐 …… 120g | こしょう …… 少々 |
| 鶏ささみ …… 80g | しょうゆ …… 小さじ 1/2 |
| 塩 …… 小さじ 2/3 | ●にんじん …… 1/2本 (60g) |
| こしょう …… 少々 | ●ブロッコリー …… 1/4株 (80g) |
| おろししょうが …… 小さじ 1 | ●ライ麦入りのパン (写真では2種) …… 合計 120g |

おすすめ食材 豆腐



豆腐には、筋肉などの材料になる良質なたんぱく質が多く含まれ、ダイエット時の体づくりにおすすめの食材です。またイソフラボンは女性ホルモンのバランスを整える作用があり、美肌効果や更年期障害の改善も期待できます。



Point



鶏ささみをひき肉にすれば、通常の鶏ひき肉（おもにもも肉とむね肉を合わせたもの）より、カロリーを約1/2ダウンできます。

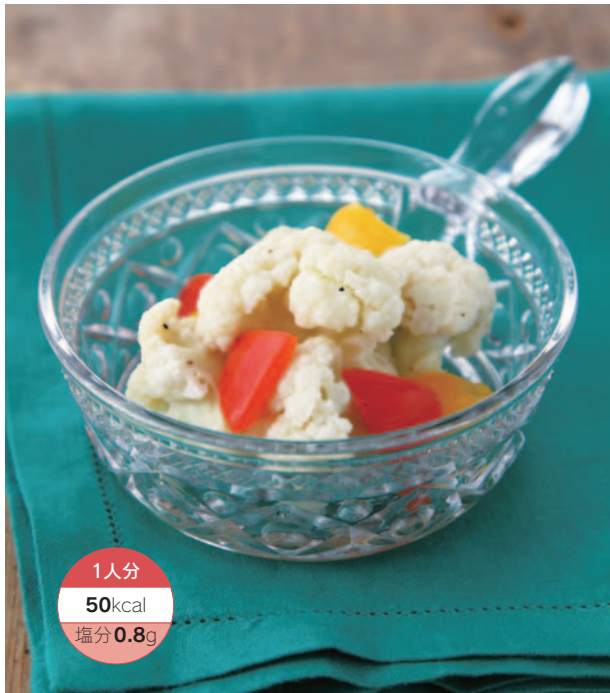
●作り方

- ①キャベツは、芯の部分をそぎ切りにし、水と一緒に鍋に入れてフタをして中火にかける。沸騰したら火を弱めて5分ほど蒸し煮にし、キャベツが柔らかくなったら取り出して冷ます。残ったスープは使うのでとっておく。
- ②たまねぎはみじん切りにして耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで2分加熱後、冷ましておく。木綿豆腐はキッチンペーパーに包んで両手ではさみ、水気を軽く絞る。鶏ささみは包丁でたいてひき肉にする。ボウルにAを入れてよくこねる。
- ③②を4等分して、①のキャベツに包み、爪楊枝でとめる。
- ④にんじんは乱切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。
- ⑤①の鍋に③、にんじん、Bを入れてフタをし、弱めの中火で15分、さらにブロッコリーも加えて1分煮る。



カリフラワーのピクルス

レンジで簡単に作れます



1人分
50kcal
塩分0.8g

●材料〈2人分〉

- カリフラワー…………… 1/2株（200g）
- パプリカ（赤・黄）…………… 各1/8個（20g）
- A 酢…………… 大さじ2
- 白ワイン…………… 大さじ2
- 塩…………… 小さじ1/3
- 砂糖…………… 小さじ2
- 黒こしょう…………… 少々



カレー粉を少々
加えても
美味しいですよ

●作り方

- ①カリフラワーは洗って小房に分ける。パプリカは乱切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを入れてよく混ぜたら、①を加えてラップをふんわりかける。電子レンジ600Wで1分加熱したら、取り出して全体を混ぜ、再度1分加熱する。ときどきかき混ぜてピクルス液をからませながら冷ます。

おすすめ食材 カリフラワー

カリフラワーには、かぜ予防、抗ストレス、美肌などに効果的なビタミンCが多く含まれています。とくにカリフラワーに含まれているビタミンCは加熱しても壊れにくいので、効率よく摂取できます。



ラズベリーとヨーグルトのムース

生クリームを使わないのでヘルシー！

●材料〈2人分〉

- 粉ゼラチン…………… 2g
- 湯…………… 大さじ1
- A 冷凍ラズベリー…………… 80g
- 砂糖…………… 大さじ1
- レモン汁…………… 大さじ1/2
- プレーンヨーグルト…………… 30g
- B 卵白…………… 15g（1/2個分）
- 砂糖…………… 小さじ1
- ミント…………… 適宜



あらかじめ
氷水で冷やし固めて
おくことで、
分離しにく
なります

●作り方

- ①湯に粉ゼラチンをふり入れて、かき混ぜずにそのままふやかす。
- ②耐熱ボウルにAを入れてラップをふんわりかけたら、電子レンジ600Wで1分半加熱する。電子レンジから耐熱ボウルを取り出し、①とプレーンヨーグルトを加え、フォークでよく混ぜ、冷ましておく。
- ③別のボウルにBを入れて、しっかりと泡立てる。
- ④②のボウルの底を氷水にあてて、③を少しずつ加え、ゴムベラで切るように混ぜる。固まってきたら器に移して、さらに冷蔵庫で冷やす。飾りにミントを添える。



1人分
57kcal
塩分0.1g

column

太らないごちそうにするためのポイントは？

“ごちそう感”に必要なのは、ボリューム、噛みごたえ、見た目の華やかさ等があげられます。ダイエット中は食べる量を控えがちですが、使う食材の大きさはそのまま低カロリーのものに置き換えたり、よく噛まなければならない食材を取り入れたりしてみましょう。色彩の多さも満足度につながりますので、カラフルな野菜を使ったり、お皿やクロスで演出することも大切です。

おすすめ食材 ラズベリー



香り成分・ラズベリーケトンには、脂肪の燃焼を促進する働きがあることがわかってきました。そのほか食物繊維や、抗酸化作用のあるポリフェノール、ビタミンC、Eなども含んでいます。

京都府
京都市

冬の京都・嵐山を歩く

ACCESS

JR 京都駅から JR 山陰本線
に乗り換え約 16 分「嵯峨
嵐山駅」



問い合わせ

京都市観光協会

☎ 075-752-7070

<http://www.kyokanko.or.jp/>

渡月橋

9 世紀前半に架けられたという嵐山のシンボル。



渡月橋周辺を行く人力車

冬の京都は比較的人が少なく、自分のペースで歩くにはベストシーズンである。今回は、自然豊かな嵐山エリアを歩いてみよう。嵯峨嵐山駅をスタート地点に、住宅街を抜けて世界遺産・天龍寺へ。禅寺らしいすっきりとした美しさの庭園と、堂々たる大方丈の瓦屋根に心が洗われるようだ。冬の花が彩る百花苑を通り天龍寺北門を出て、緑美しい竹林の道を歩いて大河内山荘に着く。小倉山南面の広大な敷地にひなびた山荘や茶室が点在し、一俳優の私邸とは思えない規模と、その徹底した美意識に圧倒される。

地元の人々がジョギングや犬の散歩を楽しむ嵐山公園を抜けて、保津川沿いを東に進むと、いよいよ渡月橋が見えてくる。人力車が行き交う橋の上から冬景色を眺めると、嵐山にきたという実感が湧いてくる。

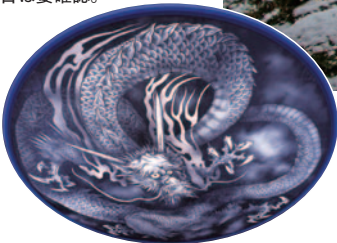
対岸に渡り、渡月橋から見上げた山を 20 分ほど登ると嵐山モンキーパークに到着。世界遺産・京都の眺望をバックに猿の群れを見るという、不思議な光景を楽しむ。山を下りたら、嵐山エリア唯一の日帰り温泉に立ち寄り、体の芯から温まって嵐山ウォーキングを終えるのもおすすめだ。

世界遺産 天龍寺

臨済宗天龍寺派大本山。足利尊氏が後醍醐天皇の霊を慰めるため 1339 年に創建。嵐山を借景にした曹源池庭園は、夢窓国師の作庭といわれる。1994 年「古都京都の文化財」のひとつとして世界遺産登録。

雲龍図

1997 年に日本画家・加山又造により描かれた天井画。参拝料別途 500 円（未就学児無料）。公開日は要確認。



参拝時間 8:30 ~ 17:00 (3/21 ~ 10/20 は 17:30 まで) 年中無休
参拝料 大人 500 円 小中学生 300 円 未就学児無料 (諸堂参拝は 100 円追加)
電話 075-881-1235



竹林の道

ポスターやCMでおなじみのスポット。
約 100 m にわたって竹林の散歩道が続く。



嵐山モンキーパーク いわたやま

約 120 頭のニホンザルが野生の状態で暮らし、約 100 種の野鳥や鹿なども生息。山頂のエサ場からは京都市内を一望できる。

営業 9:00 ~ 17:30 (3/15 ~ 10/31 入園は 17:00 まで)
9:00 ~ 16:30 (11/1 ~ 3/14 入園は 16:00 まで)
年中無休
※日没や天候により閉園が早まる場合あり
入園料 大人 550 円 小人 250 円 (4 歳 ~ 中学生)
電話 075-872-0950



大河内山荘庭園

昭和初期の映画俳優・大河内伝次郎が私財を投じ 30 年かけて作り上げた庭園。比叡山や保津川の眺めも素晴らしい。

公開 9:00 ~ 17:00
年中無休
入山料 大人 1,000 円 (抹茶・)
小中学生 500 円 (菓子つき)
電話 075-872-2233

ひと足のばす



北野天満宮

菅原道真公を祀る天満宮の総本社。境内には天神様の使いとされる牛の像が点在し、なでとご利益があるという「なで牛信仰」が伝わる。「東風ふかば 匂ひおこせよ梅の花 主なしとて春を忘るな」の歌を詠んだ道真公ゆかりの梅が約 1,500 本咲く梅苑も見事。

拝観 5:30 ~ 17:30 (10 ~ 3月)
5:00 ~ 18:00 (4 ~ 9月)
拝観自由
電話 075-461-0005

梅苑

公開 2 月初旬 ~ 3 月中旬
入苑 10:00 ~ 16:00
入苑料 大人 (中学生以上) 600 円 小人 300 円 (茶菓子つき)



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

嵐山温泉 風風の湯

2013 年オープンの日帰り温泉。内湯・露天風呂・サウナあり。弱アルカリ性単純温泉。

営業 12:00 ~ 22:00 (21:30 最終受付)
年中無休
入泉料 大人 1,000 円 (土日祝日 1,200 円)
小人 600 円 (3 歳 ~ 小学生)
乳幼児 300 円
電話 075-863-1126



平安装束体験

平安時代の装束を身にまとい、記念撮影できる (無料)。実施日は要確認。

時雨殿 百人一首にまつわる資料や 100 体の歌仙人形などを展示。120 畳の大広間では競技かるたの大会などが開催される。

開館 10:00 ~ 17:00 (16:30 最終受付) 月曜日・年末年始休
入館料 高校生以上 500 円 小中学生 300 円
電話 075-882-1111

味わう

ぎやあてい

「生麩のたいたん」「九条ねぎのぬた」などヘルシーで手の込んだ京のおばんざいをバイキングで楽しめる。抹茶プリンなどスイーツも人気。

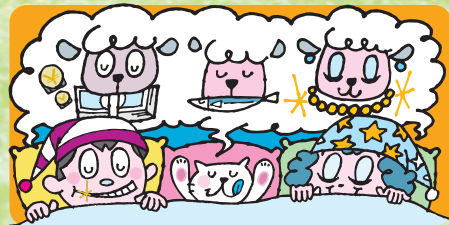


営業 11:00 ~ 14:30
(季節により変更あり)
料金 1 時間食べ放題
大人 1,800 円 + 税
中学生 1,500 円 + 税
小学生 1,200 円 + 税
幼児 (3 歳以上) 800 円 + 税
電話 075-862-2411

2015年

あなたの

運勢



牡羊座

3月21日～4月20日

夏までは、仕事に関する技能向上、趣味やお稽古事の腕前アップに精力的に取り組んで。トップの業績や目覚ましい進歩を手にする可能性が大。秋以降は、家のリフォームやガーデニングなど、生活環境を快適にするのがスムーズ。家族の思いがひとつになる効果も…。



- ◆ラッキーカラー…ベージュ
- ◆オススメ健康法…体を温めることがポイント。湯治、足湯、カイロなどの活用を。

牡牛座

4月21日～5月21日

夏までは、慎重になりすぎてチャンスを逃しやすい傾向です。ここぞというときは一か八かで行動する勇気が必須。秋以降は、クリエイティブな仕事や創作活動に追い風が。目標を明確にして励むことで実り豊かな秋に。出展・応募で受賞する人も少なくなさそう。

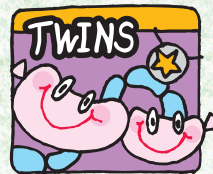


- ◆ラッキーカラー…ゴールド
- ◆オススメ健康法…好調ですが肥満に注意。特に外食は低カロリーを心がけて。

双子座

5月22日～6月21日

夏までは、対人運が不調ですが、人に好かれようと努力することで好転。徐々にいい感じになれて、つき合い上手にも…。秋以降は、何かと得する星回り。ためにバーゲンやオークションサイトをのぞいてみましょう。旅先では貴重な物が格安で手に入りそう。



- ◆ラッキーカラー…シルバー
- ◆オススメ健康法…未経験のスポーツが幸運。夢中になっているうち自然と健康に。

蟹座

6月22日～7月22日

丸1年おむね好調。夏までは、収入増の試みが有望。売上や月収を増やそうと頑張ったり、懸賞や古物販売などで小遣い稼ぎを狙っては。秋以降は、友情運・恋愛運が活発に。特に昔好きだった人との再会は新生活の糸口になるなど、得がたいメリットがあるかも。

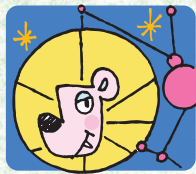


- ◆ラッキーカラー…黄緑
- ◆オススメ健康法…友人が成功したダイエット法を試すなど、人マネが役立ちそう。

獅子座

7月23日～8月22日

夏までは、これまで越えられなかった壁を突破できる暗示あり。仕事でも何でも苦しいことや失敗したことにあえて挑戦を。秋以降は、よい物が手に入りやすいとき。服や食品はもちろん、プラチナチケットやレアグッズも早めに手を回せば願ったとおりの展開に。



- ◆ラッキーカラー…深緑
- ◆オススメ健康法…好調そのもの。動けば動くほど心身ともに充実。山歩きは特に吉。

乙女座

8月23日～9月23日

夏までは、悩むことが多そうです。袋小路に入り込む前に信頼できる人に相談を。各種相談サービスを利用するのも有益。秋以降は、熱意が困難な状況や難しい人の心を動かす暗示。上司に希望を何度も伝えたり、愛をひたむきに求めたりしては…。



- ◆ラッキーカラー…真紅
- ◆オススメ健康法…体力アップや体質改善の好機。効きそうと思ったら即実行が◎。

天秤座

9月24日～10月23日

夏までは、楽しむ機会が多そうです。周囲の誘いにのけると同時に、自分からも提案を。交遊の輪が大きく広がるのは間違いない。秋以降は、仕事運が不調に。もめごとに巻き込まれがちですが、上司や先輩とのコミュニケーションを緊密にとることで乗り切れます。



- ◆ラッキーカラー…ピンク
- ◆オススメ健康法…家族の忠告に従うことで健康維持が図れます。素直になって。

蠍座

10月24日～11月22日

夏までの苦労や頑張りが、秋以降に豊かな実りをもたらします。特に仕事や学びの面でその傾向が強いよう。まずは年初に綿密な計画を立て、資金や人脉をつくりながら着実に実行を。また、セミナーへの参加や教養を深めるためのスクール通いも自分磨きに効果大。



- ◆ラッキーカラー…水色
- ◆オススメ健康法…気のゆるみが体調悪化や病気を呼ぶ年。常に健康への配慮を。

射手座

11月23日～12月21日

夏までは、運気に勢いがあり、大目標も達成可能です。マイホームをもつ、難易度の高い資格をとる、世界旅行をするなどは特に有望。秋以降は、年長者から頭を押さえつけられることが多そう。反発すれば窮地に。ここは雌伏のときと心得て、じっと我慢を。

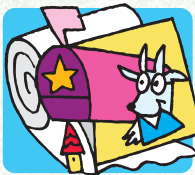


- ◆ラッキーカラー…茶色
- ◆オススメ健康法…医療費が増えそうな心配が。予防に力を入れて削減を。

山羊座

12月22日～1月20日

夏までは、下降運。うっかりミスが多く、周囲の信頼を失いがち。何をしても集中と点検を忘れないようにして。秋以降は、競い合うことにツキが。仕事、スポーツ、お稽古事など、自分より少しデキル人をライバル視して、追いつけ追い越せで奮闘しましょう。



- ◆ラッキーカラー…紫
- ◆オススメ健康法…生活習慣の改善がカギ。早寝、禁煙、塩分控えめなどの実行を。

水瓶座

1月21日～2月18日

夏までは、人間関係がスムーズで、不仲な人ともいい感じになれそうです。これまでのいきさつは忘れて、気軽に話しかけ、お茶や食事に誘ってみましょう。秋以降は、家族や目下に対して敵しい態度をとりがちに。反発されたくないなら、努めておっとり構えるべき。



- ◆ラッキーカラー…えんじ
- ◆オススメ健康法…心が元気になることで健康に。好きなことに携わるのは特に吉。

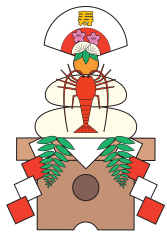
魚座

2月19日～3月20日

夏までは、責任感が厳しく問われます。仕事のノルマ、夫や妻としての務め、サークルや地域での役目など、きっちり果たして。秋以降は、クジや懸賞運が上昇。気長に購入・応募しているといつか大喜びすることに。福引きや福袋の購入などもよい目が出そう。

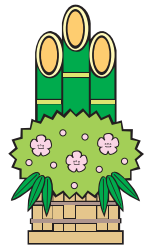


- ◆ラッキーカラー…青
- ◆オススメ健康法…オーバーワークによるけがや体調悪化が心配。無茶しないで。



昔なつかしい

正月の遊び

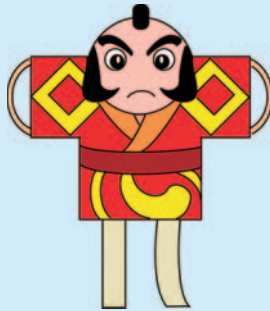


たて 【凧揚げ】

年の初めに両親が男子の出生を祝い、その無事な成長を祈る儀礼として行われていたものです。また、子ども自身にとっても、願いごとを凧に乗せて天に届けるといいう意味もありました。

凧は平安時代に中国から伝わりましたが、一般庶民のあいだで盛んになったのは江戸時代のことで、全国各地にさまざまな凧が生まれました。

1970年代にアメリカから輸入されたビニール製の三角凧が大流行し、凧揚げブームとなりました。



【かるた】

平安時代にはやった「歌合わせ」とも結びついて、百人一首をはじめとする歌がるたに発展しました。百人一首は藤原定家が奈良時代から鎌倉時代までの歌人百人の短歌を一首ずつ選んだものです。

「いろはがるた」は、江戸時代後期に、子どもがひらがなやことわざや生活に必要な知恵を、遊びながら覚えられようという一種の教材として考え出されました。初め、京都で生まれたと言われていますが、のちに大阪や江戸でも、それぞれ特色のあるものが作りだされました。



【すごろく】

すごろくは、もともとは二人が盤の前に座って行う将棋や囲碁と同じような遊びでした。さいころを振り出し、出た目の数だけ石を進め、敵陣へ先に石を全部送り込んだほうを勝ちとする競技です。

最も古い遊びの一つで、インドに起こり、奈良時代に中国から日本に伝わって貴族のあいだで盛んに行われました。室町時代には一般庶民にも広まりましたが、やがてすたれて、さいころだけがとばくに使われたりしました。それを、簡単に遊べるように工夫した絵すごろくが考えだされ、人生や旅にちなんだ「出世すごろく」や「道中すごろく」ができて、子どもの遊びとなったのは江戸時代のことです。



【羽根つき】

女の子が正月にする初遊び。羽根つきは、美しい羽子板でムクロジの実に鳥の羽をつけた羽根を空中へ打ち上げて遊びます。打ち損なって羽根を落としたほうが、顔に墨を塗られるというルールもあります。



昔、羽子板は「こきいた」、羽根つきは「胡鬼子勝負」と言われました。胡鬼は「異界の鬼」という意味で、羽根つきは遊びというよりも、新年の悪霊払いと一年間の吉凶を占うという性格をもっていたのです。

【福笑い】

福笑いは、手ぬぐいなどで目かくしをして、ひょっとこやお多福、だるまの顔などの輪かくだけが描かれた台紙に、眉・月・鼻・口の形の紙片を置いていく遊びですが、ときにはとんでもない顔にでき上がるので、皆で腹をかかえて笑い合います。

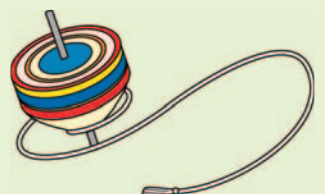
新年早々笑いがこぼれるのが、福々しくめでたいとされ、江戸時代から正月の楽しい子どもの遊びとなっています。



こま 【独楽まわし】

奈良時代に唐から高麗を経て伝来したので「こま」といいます。指でクルンと回すもの、紐を巻きつけて回すものがありますが、独楽の種類としては、軸を通したデアボロ、軸のないベエ独楽の2種類に分けられます。

遊び方も、回転の美しさを楽しむもの、独楽同士をぶつけ合って勝負するもの、曲芸的な技を楽しむものなどいろいろあります。



INFORMATION

事業所の編入

平成26年12月1日付 株式会社SMC（所在地：神戸市中央区）

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

ヨコのカギ

- ① チャイコフスキーの三大バレエ。——人形。
- ② ——の口を防ぐは水を防ぐより甚だし。誰の口を防ぐ？
- ③ 小学校などでよく見かける——尊徳像。
- ④ 国税局査察部の略称。ドラマもありました。「——の女」。
- ⑤ 野球で2つ一度にアウトを取られること。
- ⑥ パナマのすぐ南の国。首都はボゴタ。
- ⑦ 金運・財運をもたらすと言われている、栗——。
- ⑧ これが張っていると食べ過ぎてしまいます。
- ⑨ 貸したときに受け取るものが利息。借りたときに支払うものは？

問題

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- ① 石川県南部特産の磁器。綺麗な色絵が特徴の——焼。
- ② 目を守るもの。付け足す女性が多くいます。
- ③ 警察が科学捜査で用いる血痕を光らせる薬品。——溶液。
- ④ 胸骨と肩甲骨をつなげる骨。
- ⑤ 主役を引き立てる名——。
- ⑥ 日本で言う法科大学院。アメリカの——スクール。
- ⑦ 化学記号はP。マッチの材料になります。
- ⑧ 滝などの水場にはマイナス——が発生していると言われています。
- ⑨ 危険なパソコンウイルス。——の木馬。
- ⑩ マラソン大会、——にならないように一生懸命走ろう！
- ⑪ 日本銀行の建物を上からみるとこの漢字に見えるそうです。
- ⑫ スポーツなどで、自分の体を支えるほうの足。

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27年2月2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」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	6		9	13		18
2			10		15	
3						
			11	14		19
4		7				
		8	12		16	
5					17	

※前回の正解は **カ****ン****ソ****ウ****チ****ュ****ウ****イ** (乾燥注意) でした。

解答欄

A	B	C	D