

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

平成27年度 予算・事業計画が決まりました

平成27年度 健診(検診)のご案内

今年も特定健診を受けましょう

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

さびない体で老化を防ぐ 満腹ヘルシーCOOKING!

近畿日本ツーリストからのお知らせ

INFORMATION 健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

歩いて列島縦断ウォーキング 北海道・東北編

2015.4

175

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

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
27年度

予算・事業計画 が決まりました

当健保組合の平成27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、前年度比で約1,200万円増を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約1,460万円増を見込んでいますが、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3,200万円減を見込んでいます。これは平成26年度をもって退職者給付拠出金が廃止になったことによるもので、高齢者医療制度への納付金は増えています。

その結果、単年度の収支である経常収支では5億7,212万円の赤字となりました。このような厳しい状況下、前年度残金1億8,000万円を繰り入れ、別途積立金から3億円を繰り入れ、健保連（健康保険組合連合会）から高額医療に対する交付金など受け取り、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。全国の健保組合の財政状況は、平成26年度において約3割の組合が保険料率を引き上げたにもかかわらず、8割を超える組合が赤字予算となりました。平成26年度までの累積赤字額は2.7兆円、高齢者医療制度等への拠出額は7年間で20兆円に及んでおり、保険料収入の約3年分に相当します。そのため、健保連など

を中心に、納付金・支援金等に対する国庫負担を求める運動を展開しています。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、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。また、平成27年度からデータヘルス計画がスタートします。これまで以上に効果的な保健事業を展開してみなさまの健康保持増進を積極的に支援させていただきます。みなさまにおかれましても保健事業をご利用いただくとともに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の積極的な利用、そして日頃の健康管理に留意して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

平成27年度収支予算概要表

科 目	予算額(千円)
保 険 料	4,101,501
国庫負担金収入・他	1,863
調整保険料収入	53,504
繰 越 金	180,000
繰 入 金	312,401
国庫補助金収入	1,306
特定健康診査等事業収入	2
財政調整事業交付金	95,000
雑 収 入	87,423
合 計	4,833,000

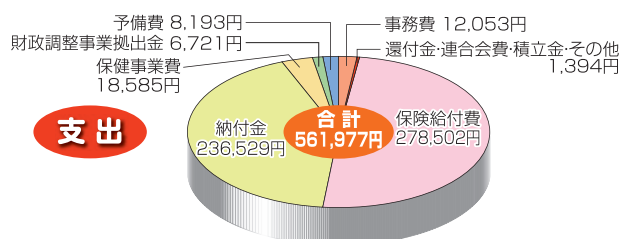
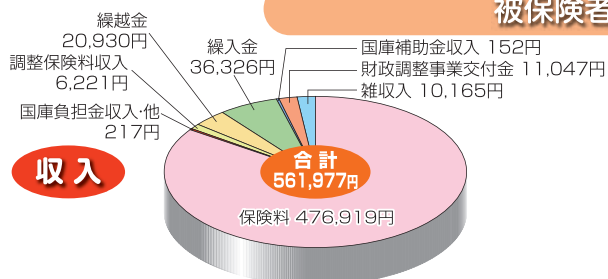
科 目	予算額(千円)
事 務 費	103,656
保 険 給 付 費	2,395,115
納 付 金	2,034,146
前期高齢者納付金	1,014,467
後期高齢者支援金	922,493
退職者給付拠出金	97,161
老人保健拠出金	25
保 健 事 業 費	159,830
還 付 金	246
財政調整事業拠出金	57,800
連 合 会 費	3,152
積 立 金	8,000
そ の 他	591
予 備 費	70,464
合 計	4,833,000

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 収 入	376,399	95,776
雑 収 入	1	0
合 計	376,400	95,776

科 目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
介 護 納 付 金	351,644	89,477
介護保険料還付金	70	18
積 立 金	23,686	6,027
予 備 費	1,000	254
合 計	376,400	95,776

被保険者一人当たり額



保健事業のご案内

平成27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
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・8月・10月・1月	全被保険者に配布
	書 籍 配 布	随時	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	被保険者および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26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
	12 ジェネリック医薬品差額通知	6月・12月	ジェネリック医薬品の使用促進のために実施
	13 データヘルス計画	随時	データ分析結果を用いて被保険者および被扶養者の健康保持に努める
疾 病 予 防	1 生活習慣病予防検診	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 婦人科検診	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 大腸がん検診	5月～6月・10月～12月	30歳以上の被保険者(5月～6月)および被扶養配偶者(10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

平成27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。

健診(検診)データは
「データヘルス計画」
を実施するために大切
なものです。

			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
					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	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
					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	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28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.sunnypier-kenpo.or.jp>）

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27年12月31日まで

受診券送付時期

平成27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27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。

今年も

特定健診・
保健指導



受けて延ばそう健康寿命！

特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリック・シンドローム。特定健診・保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため、毎年1回行われています。今年も必ず受診しましょう。

特定健診・保健指導を受けると
こんな**メリット**が！

特定健診を毎年受ければ、
1年ごとの健康状態の変化が
数値で確認できます！

特定保健指導では、保健師、
管理栄養士などのプロの
サポートが受けられます！



とくに
ご家族の方！

40～74歳の加入者の方は、 特定健康診査を受けてください

特定健康診査は40～74歳のすべての方が対象です

生活習慣病の最大の要因といわれる「メタボリックシンドローム」。特定健康診査では、健診結果からリスクの高い方を抽出し、特定保健指導を実施してメタボ改善などを図ります。40～74歳の被保険者・被扶養者すべての方が対象となっていますが、被扶養者の方の受診率は低い傾向にあります。パート先で健診が受けられる場合は、それらを特定健康診査として利用していただくなどして、ぜひ受診してください。

特定健康診査

対象者

40～74歳の方



検査項目

- 診察……質問票、身長、体重、肥満度、腹囲、身体診察、血圧
- 血液検査…中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、空腹時血糖またはヘモグロビン A1c、AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT(γ -GTP)、血色素量※、赤血球数※、ヘマトクリット値※
- 尿検査……尿たんぱく、尿糖
- 心電図※
- 眼底検査※

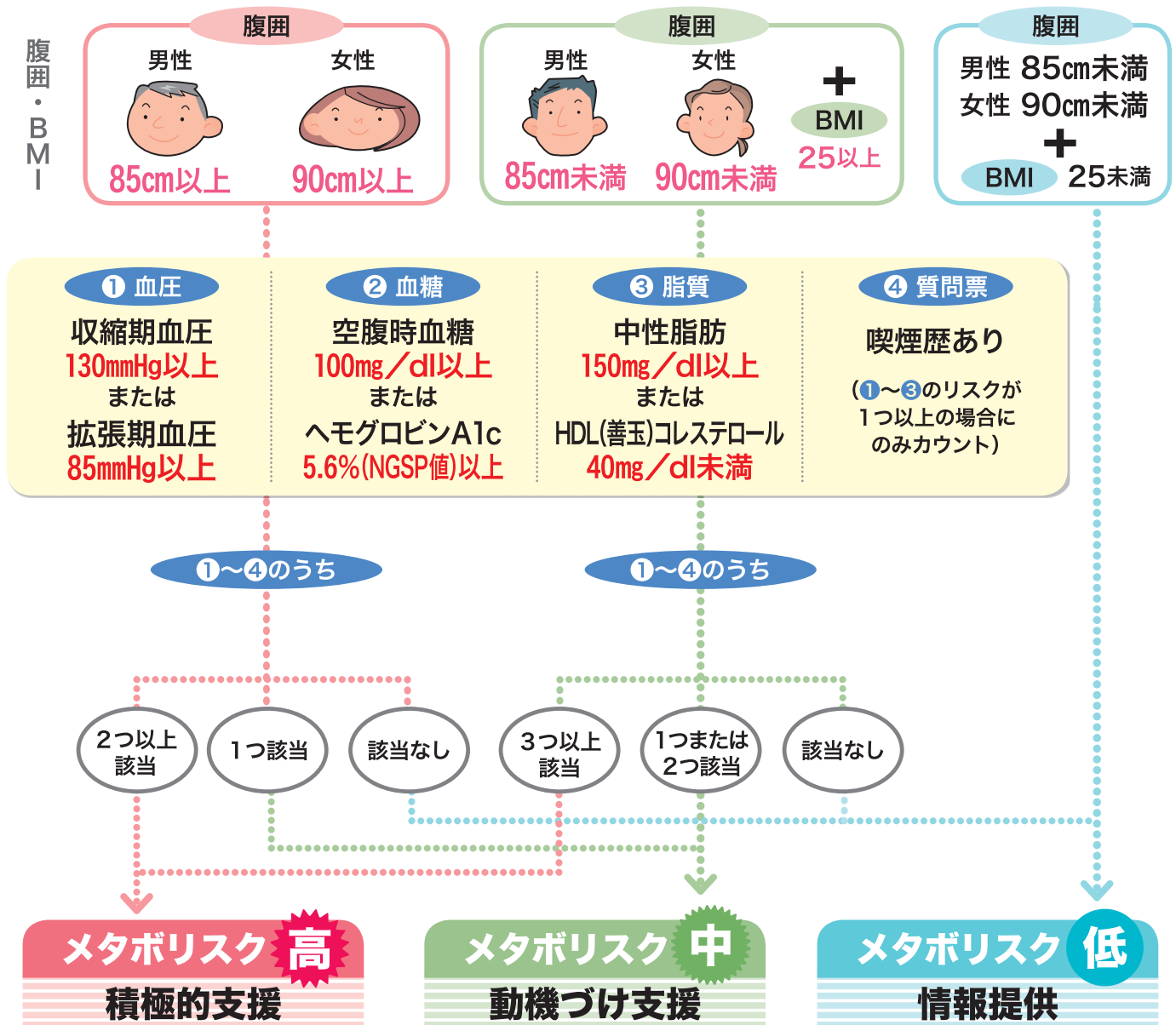
※印は医師の判断で選択的に実施

P7へ続く…

メタボリスクを判定

特定健康診査の検査項目のうち下の①～④の項目から、メタボリスクに応じて3段階に階層化します。

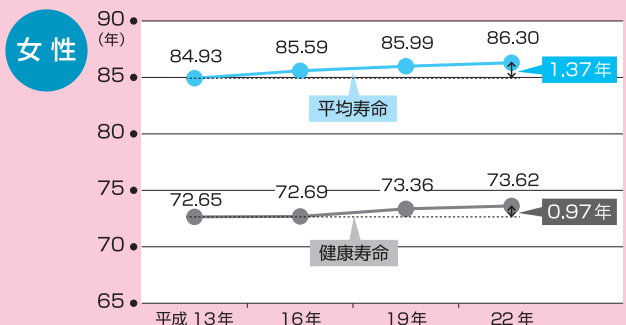
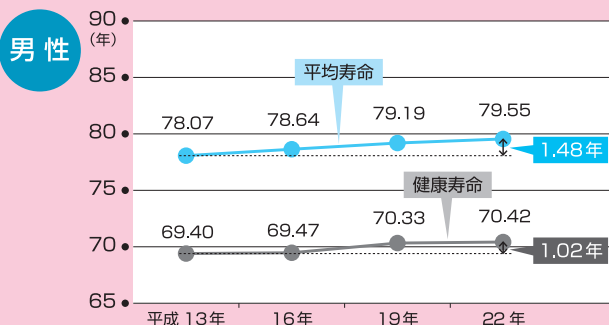
※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



平均寿命と一緒に 「健康寿命」も延ばそう

平均寿命は平成13年から22年で男性1.48年、女性1.37年伸びています。一方、健康寿命（健康上の問題で制限なく日常生活が送れる期間）は、同期間で男性1.02年、女性0.97年しか伸びていません。特定健診を受けてメタボリック・シンドロームを防ぎ健康寿命を延ばすよう、今から心がけましょう。

平均寿命と健康寿命の推移



平成25年版高齢社会白書より作成

こんな勘違いをしていませんか？



お手元の保険証を使って病院にかかることができるのは、当健保組合に加入している期間に限られます。加入資格を失ったにもかかわらず、当健保組合の保険証を使って病院にかかる、面倒な手続きが必要になってしまいます。当健保組合の加入資格を失った際は、必ず保険証をご返納いただき、無用のトラブルを避けるようにしてください。



資格喪失後“にうっかり”保険証を使ってしまうと…、かなり大変です！

加入資格を喪失した後は、当健保組合の保険証は使えません

加入資格を失うと、当健保組合の保険証は、使うことができません。被保険者の場合は退職日の翌日から（被扶養者がいる場合は、被扶養者の保険証も使えません）、被扶養者の場合は収入超過や就職等で被扶養者資格を満たさなくなった日から使うことはできません。月の途中であっても、保険証が使

えなくなりますので、ご注意ください。なお、新しい保険証が届くまでの間、病院にかかる場合は、いったん医療費の全額を立て替え、後で新しく加入した健保組合等へ請求して、払い戻しを受けます。詳細については、病院の窓口や健保組合等にお問い合わせください。

当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の保険証を使って病院にかかってしまうと、本来負担する必要のない医療費を、当健保組合が負担してしまったことになります。そのため、医療費を返還していただく必要があります。

当健保組合が負担してしまった医療費は、新しく加入した健保組合等が本来負担する医療費です。医療費を当健保組合へ返還していただいた後、改めて新しい健保組合等へご請求いただくこととなります。





●監修●
フリーインストラクター
今井真紀

疲労を回復する

ポイント

- 筋肉は心地よい範囲で伸ばしムリをしない。
- 筋肉が伸びているのを感じながら、ゆっくりと動作をする。

首から足にかけての体の背面をじっくり伸ばす

- ①足を肩幅に開いて立ち、背筋を自然に伸ばす。
- ②あごを引き、両腕の力を抜き、その重みを利用してゆっくり前屈し、曲げられるところまできたら20～30秒保つ。
- ③前屈のときと同様にゆっくりと上体を起こし、①の姿勢に戻る。これを2～3回繰り返す。



背骨を首のつけ根から順に一つ一つ曲げていくような感じで

肩甲骨・胸・太もも・股関節の筋肉を伸ばす

- ①左足を前に出してひざを立て、右足はひざから下を床につける。腰を落として左足の太もも裏と右足の太もも前、股関節を伸ばす。
- ②両手を体の後ろで組んで後方に引き、胸を開いて20～30秒保つ。足を入れかえて同様に行う。



足のつけ根の力を抜き、重力に任せて腰を落とす

肩甲骨をしっかりと寄せる

太もも・お尻・股関節・背中の筋肉を伸ばす&鍛える

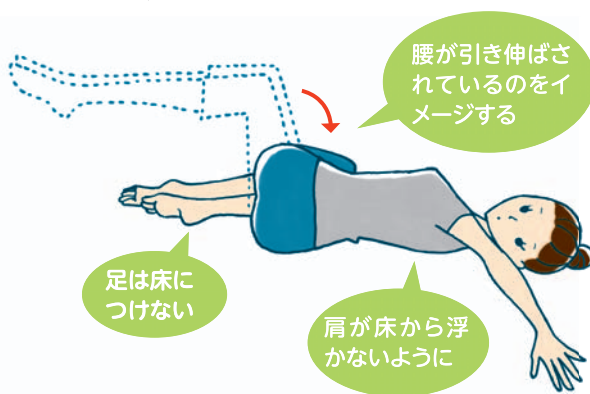
- ①両足のかかとをつけて立ち、つま先はハの字に。
- ②右足を大きく横に開いてシコを踏み、太ももと床が平行になるまで腰を深く落として背筋を伸ばす。手でひざの内側を支えながら10秒保つ。反対側の足でも同様に。これを左右交互に3回ずつ行う。



ひざと足先の向きをそろえて、大きく外に向ける

腰まわりの筋肉をほぐす&腹筋を鍛える

- ①あお向けになって両腕を真横に開き、手のひらを床につける。両ひざを曲げてもち上げる。
- ②息を吐きながら足をゆっくりと右に倒し、床につく直前で止めて顔は左に向ける。これを左右交互に3～5回繰り返す。腰が痛い場合は、足裏を床につけたまま両足を左右に倒す。



腰が引き伸ばされているのをイメージする

足は床につけない

肩が床から浮かないように

幕末維新を歩く 萩城下町と萩往還

ACCESS

 JR 山陽新幹線「新山口駅」から直行バス・スーパーはぎ号で約 60 分（期間限定）、または防長バス、JR バスで約 70～95 分

 山口宇部空港から乗合タクシー（要予約）で約 90 分
萩・石見空港から乗合タクシー（要予約）で約 70 分



問い合わせ

萩市観光協会

☎ 0838-25-1750

http://hagishi.com/

萩鉄鉄タクシー
（乗合タクシー）

☎ 0838-22-0924



堀内鍵曲

見通しがきかないよう鍵状に曲げた道がいまも残る。



萩城跡

指月山の麓に築城された萩城。旧本丸跡は指月公園（有料）として親しまれている。

萩城下は城跡、旧上級武家地、旧町人地の区域からなる。武家地には土塀越しに夏みかんが見られ、町人地の横町には、なまこ壁の土蔵が連なるなど往時の風情を味わうことができる。バスセンターに程近い萩往還の起点である唐樋札場跡からスタート。商店街のアーケードを抜けるとほどなく城下町エリアとなる。ここには3つの横町があるのでそれぞれ巡ろう。外堀を越えて萩博物館のあるエリアは旧武家地であり、国の重要伝統的建造物群保存

萩は幕末から明治維新の面影が今も色濃く残り、城下町の道筋は150年前と変わらない。また、吉田松陰、高杉晋作ら幕末の志士ゆかりの地であり、彼らが歩いた萩往還や関連スポット巡りをする観光客でにぎわいをみせる。この季節、夏みかんを眺めながらのんびりと歩きたい。

地区に指定されている。問田益田氏旧宅の長い土塀や道を鍵の手に曲げた堀内鍵曲などを見て歩こう。萩城跡入口にある旧厚狭毛利家萩屋敷長屋は萩最大規模の武家長屋。またこのエリアには萩焼の工房も点在する。萩城跡に立ち寄ったら市街へと戻ろう。松本村塾や伊藤博文旧宅のある松陰神社エリアへは、スタートの札場跡から徒歩15分ほどだ。



萩往還



1604(慶長9)年毛利氏の参勤交代のために開かれた道で、日本海側の萩城下町(萩市)と瀬戸内海側の三田尻港(防府市)を結ぶ約53km。山陰と山陽を結ぶ主要道として、幕末の志士たちも往来した。萩往還の大部分は現在も国道や公道として利用され、かつて人馬が往来した苔むした石畳の山間道は、旧跡を結ぶウォーキングコースとして整備されている。



唐樋札場跡
萩往還の起点。幕府や藩の高札場でもあった。



国境の碑



六軒茶屋跡
萩往還最大の難所とされる場所にあった茶屋跡。



英雲荘(三田尻御茶屋)

萩往還の終点。藩主が乗る御座船などが係留されていた。



防府天満宮



旧久保田家住宅

呉服業、酒造業を営んでいた久保田家。屋根裏に使用人の寝間を設けてあるなど高さがある造りが特徴。

🕒 9:00 ~ 17:00 📞 無休
🎫 100 円



菊屋家住宅

萩藩の豪商・菊屋家の住宅。江戸初期の建築といわれ、主屋など5棟が重要文化財に指定されている。

🕒 8:30 ~ 17:30 (入館は 17:15 まで)
📞 12 月 31 日のみ 🎫 520 円

旧厚狭毛利家萩屋敷長屋

1856(安政3)年に建てられた毛利家一門のひとつ厚狭毛利家の屋敷。萩に現存する武家屋敷の中では最大規模を誇り重要文化財に指定されている。

🕒 8:00 ~ 18:30 (季節により変動)
📞 無休
🎫 100 円



萩博物館

萩の自然、歴史、民俗、産業に関する資料を展示。また、当時の長屋や矢倉を復元するなど建物自体を展示物としている。

🕒 9:00 ~ 17:00
📞 無休 🎫 510 円

松下村塾

吉田松陰が身分や階級にとらわれず等しく教育を行った私塾。門下生の伊藤博文、久坂玄瑞、高杉晋作、山県有朋ら明治維新の立役者がここで学んだ。

🕒 8:00 ~ 17:00 📞 無休 🎫 無料

道の駅「萩しーまーと」

萩漁港に隣接した海辺の市場をコンセプトにした道の駅。ウニ、あまだい、金太郎(ヒメジ)など萩の味覚を地元価格で購入できる。鮮魚を活かした料理店も併設。

🕒 9:30 ~ 18:00 📞 1 月 1 日のみ



▼金太郎



夏みかん

夏みかんは明治維新後に萩を失った士族の救済を目的に栽培が始まり、今では萩の特産品に。中に羊羹を入れた丸漬けなど加工品も人気。



萩焼

使い込むほどに味わいが増す萩焼は、素朴な風合いで古くから茶人に愛されてきた。市内には 100 以上の窯元があり、制作体験ができるところも。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

さびない体で老化を防ぐ

満腹ヘルシー
COOKING!

抗酸化物質をたくさんとって、活性酸素を増やさず、さびにくい体づくりをしましょう。



Pick up! しらす

●セレン（セレンウム）

ミネラルの一種で、強い抗酸化作用を持っています。ただし、サプリメントなどでのとりすぎは注意が必要です。

1人分

407kcal / 塩分1.9g



菜の花としらすの 和風ゆずこしょうパスタ

材料 2人分

- ◆菜の花…………… 1/2 束
- ◆ミニトマト…………… 4個
- ◆スパゲッティ…………… 160g
- A おろしにんにく… 小さじ 1/2
- オリーブオイル… 小さじ 1
- しょうゆ…………… 小さじ 1
- ゆずこしょう…………… 小さじ 1
- ◆しらす…………… 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩（分量外）を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理のコツ！

パスタと菜の花と一緒に茹でる



一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで

調味するので、フライパンも不要です。



●料理制作／北嶋佳奈
(管理栄養士・フードコーディネーター)

●撮影／福岡拓
●スタイリング／寺門久美子

パプリカのカラフルマリネ

1人分

88kcal／塩分0.9g



材料 2人分

- ◆赤パプリカ…………… 1個
- ◆黄パプリカ…………… 1個
- A 穀物酢…………… 小さじ4
- しょうゆ…………… 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ1

作り方

- ①パプリカ（赤・黄とも）は半分に切って種をとり、グリルまたは網焼きで皮が黒く焦げるまで焼く。熱いうちに皮をむいて、2cm幅に切る。
- ②Aを容器に混ぜ合わせ、①を入れてあら熱がとれたら、冷蔵庫で20分以上冷やす。

Pick up! パプリカ

●β-カロテン

色素成分の一種。強い抗酸化作用があります。油と一緒にすることで、効率よく吸収できます。



いちごのクラフティー

材料 4人分

(作りやすい分量)

- ◆いちご…………… 6粒
- A 卵…………… 1個
- 砂糖…………… 大さじ2
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 牛乳…………… 1/2カップ
- ◆粉砂糖…………… 適量

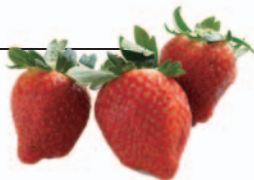
作り方

- ①オーブンを180度に予熱する。いちごは縦半分に切る。
- ②ボウルにAを合わせ、グラタン皿などに注ぐ。
- ③いちごを散らし、180度のオーブンで20～30分焼く。
- ④仕上げに粉砂糖をふる。

Pick up! いちご

●ビタミンC

強い抗酸化作用があります。いちごに含まれるビタミンCは、みかんやオレンジの約2倍と豊富です。



1人分

141kcal／塩分0.2g

近畿日本ツーリストからのお知らせ

～ 退職やご異動の時期 ～

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、KNT-CTホールディングスグループ各社で使用できます。

※購入時には消費税がかかります。



●贈る気持ちを演出するバラエティ

B'wayは、1,000円券、5,000円券の2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

KNT-CTホールディングスグループ窓口での支払に利用でき、有効期間はうれしい無期限。行きたいところへ、いつでも思いどおりの旅にかけられます。

お祝いに、お礼に、記念品に、景品にと使い方も豊富です！

●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”

全国より厳選した約100軒の旅館やホテルからお好きな宿泊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人様ご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。



※お名前や社名を入れることもできます、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・山岸 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 : _____

INFORMATION

① 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27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

② 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。

③ 整腸健胃剤を幹旋配布します

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。

④ 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に、ご家族そろって歯みがきセットをご活用ください。

⑤ データヘルス計画をホームページに掲載しました

平成27年度からデータヘルス計画が実施されます。当組合のデータヘルス計画をホームページに掲載していますので、ご覧ください。

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

ヨコのカギ

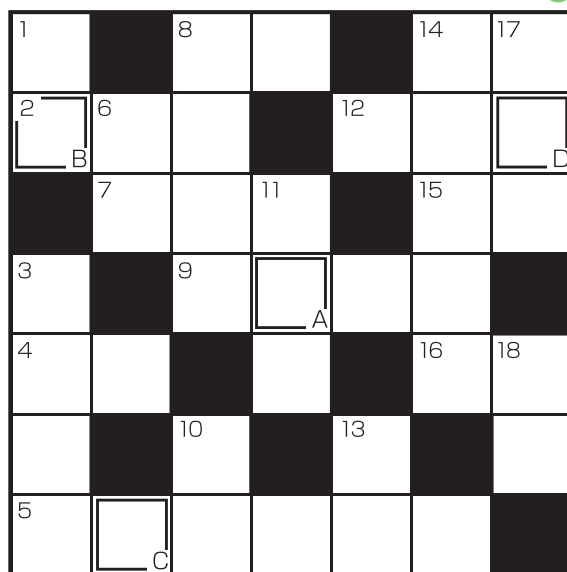
- ② ーの喧騒から逃れて田舎暮らし。
- ④ 難しい漢字にーを振る。
- ⑤ 元はインド料理、今では子どもたちの人気メニュー。
- ⑦ 進んで何かをしようと思うこと。「ー的な作品」。
- ⑧ 能あるーは爪を隠す。
- ⑨ 山口百恵の代表曲「秋桜」は何色?
- ⑫ 牛肉の上等な部位。ヒレとー。
- ⑭ 植物が咲かせるもの。
- ⑮ コーヒー豆の一種でチョコレート風味。ーコーヒー。
- ⑯ 牛肉・豚肉などにパン粉をつけ、油で揚げた料理。トンー。クシー。

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 蜘蛛がーを垂らす。
- ③ カシミア、キャメルに次ぐ高級素材。
- ⑥ 浜辺にたくさんあります。ー殻。
- ⑧ 西から昇って東に沈むと大変。
- ⑩ 1980年代に流行したカフェー。
- ⑪ お肌の悩み。シミ、ー。
- ⑬ 首都はバンコク。ー王国。
- ⑭ 口風琴。何の楽器?
- ⑰ ベルーの世界遺産、ーの地上絵。
- ⑱ ロシアの長編小説「ーと罰」。

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 サンーピア健康保険組合
- 締め切り 平成27年5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(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 **ゲンエン** でした。

解答欄

A	B	C	D

歩いて列島縦断 ウォーキング

北海道・東北編

目標は1日1万歩ごとにマス目を1つ塗りつぶしましょう。もちろんそれ以上歩いても構いません！どんどん先に進んでいきましょう。

92マスを塗りつぶし、札幌と仙台をつなげて91万歩をめざしましょう

万歩の道も一歩から…… いつもより多く歩くための ポイント

- ★なるべく外出し、歩くことを習慣づける。
- ★エレベーターではなく階段を使うようにする。
- ★マイカー通勤の回数を減らす。
- ★途中下車して、ひと駅歩く。
- ★買い物は、歩いて少し遠い店へ。
- ★知らない町のぶらり歩きなど、歩く楽しみを見つける。
- ★会社や家の中での用事は、人に頼まず自分で動く。

なまはげ

大晦日に秋田県の男鹿市などで行われる伝統的な民俗行事。国の重要無形民俗文化財に指定されています。鬼の面をかぶり、なまはげに扮した男の「悪い子はいねがー」「泣く子はいねがー」の奇声はおなじみの光景です。



スポーツをした日は歩数に換算

スポーツをした日は、下記を参考にして歩数に換算し、その日の歩数にプラスしてもOK！

ジョギング……………5分	水泳……………4分
なわとび……………4分	サッカー……………3分
腹筋(30回/分)……………4分	テニス……………7分
自転車……………10分	ゴルフ……………15分
エアロビクス……………8分	野球……………15分

歩数に換算すると1000歩分