

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

2016年 新年のご挨拶
2015年 秋の叙勲 ご受章おめでとうございます

平成27年度 健康保険組合全国大会

平成28年 健保の展望

受診する時間にご注意を! 時間内でも加算がつくことがあります

クイズで知る! ジェネリック医薬品

梅の香り漂う 水戸を歩く

冷えを改善して元気に過ごそう! 満腹ヘルシーCOOKING!

体を整えるエクササイズ 血行を促し、冷えを改善する

健康保険。これではよくないのだ!!

2016年のあなたの運勢

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 北陸・中部編



新年のご挨拶



サニールピア健康保険組合
理事長 久保 昌二

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、お健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

現在、健康保険組合を取り巻く環境は急速な少子高齢化などによる大きな変化に直面しており、医療保険制度を持続可能なものにするための構造改革が急務となっています。

健康保険組合連合会（健保連）が昨年発表した「平成27年度予算早期集計結果の概要」によると、健康保険組合全体で1,429億円の経常赤字となることが見込まれています。

この財政悪化の最大の要因は、高齢者医療制度への過大な納付金です。特に、団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大や、後期高齢者支援金の総報酬割部分が段階的に全面総報酬割に拡大されることにより、支援金・納付金負担がさらに重くなることは確実です。保険料率の引き上げ等による対応が限界に達している中、高齢者医療費の負担構造の改革が早期に求められます。

こうした状況ではありますが、健康保険組合の使命は、保険者機能を最大限に発揮し、質が高くきめの細かい保健事業を通じて皆様の健康をサポートし、医療費の削減につなげていくことにあります。そのため、従来からの保健事業に加え、昨春からスタートしたデータヘルスを実施することで、重症化予防などに取り組み、より一層、皆様が毎日を明るくお健やかに過ごせるよう応援してまいります。

昨年成立した医療保険制度改革関連法に伴う制度改正の実施により、本年4月からは医療機関にかかった際の皆様の負担が増えるケースも少なくありません。そのため、「自分の健康は自分で守る」という強い意識と自覚をもって健康管理に留意され、本年も充実した日々を過ごされますようお願いいたします。

最後になりますが、本年が皆様にとって幸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27年度 健康保険組合全国大会

現役世代が納得できる公平な制度の実現へ



平成27年11月25日、東京・丸の内
の東京国際フォーラムにて「平成27
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3,500人が集結し、「現役世
代が納得できる公平な制度の実現
へ」を副呼称に下記決議を採択しま
した。

決議

健康保険組合は、これまで医療保険者の中核として国民の安心
の基盤である皆保険制度を支えてきた。しかし、高齢化の進展、
医療費の増大、また制度の改変によって、現在、かつてない厳し
い財政状況におかれている。

その最大の要因は、高齢者医療制度への過重な費用負担にある。
保険料収入の5割近くを占める拠出金負担は、現行制度の創設以
降、累計で約24兆円にも達している。健康保険組合はこれまで保
険料率の引き上げなどに対応してきたが、被保険者1人当たりの
年間保険料はこの8年間で約9・5万円も増加し、負担はもはや
限界に達している。

そのうえ、団塊世代の前期高齢者入りに伴う高齢者医療費の増
大や、後期高齢者支援金の総報酬割の拡大実施等により、高齢者
医療制度に対する支援金・納付金負担の増加は避けられず、更な
る財政悪化が懸念される。このままでは、健康保険組合は保険者
の中核としての役割を果たせないばかりか、自らの存続さえ危ぶ
まれる状況にある。

今後も、健康保険組合は優れた保険者機能を発揮して加入者の
健康を守り、医療保険制度の中核として皆保険制度を守り、また
「日本健康会議」等で提唱されている健康長寿社会の実現に貢献
していかなければならない。国は医療保険制度改革関連法の「附
帯決議」の趣旨を尊重し、負担の公平性等の観点から高齢者医療
制度に関する検討を早急に実施し、平成29年4月の消費税率10%
への引き上げ時には、前期高齢者医療への公費投入をはじめとす
る高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。

また、改革実現までの間も、全面総報酬割等に伴う負担軽減措
置の実施・拡充、短時間労働者の適用拡大に伴う激変緩和措置な
ど、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援が不可欠で
ある。

一方、増大する医療費の重点化・効率化を行わない限り、どの
ような制度であっても持続安定性は確保できない。国においては
実効ある医療費適正化対策を一層実施・推進することを強く望む。
現役世代が納得できる公平な制度の実現に向け、われわれ健康
保険組合は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。

平成27年11月25日

現役世代が納得できる公平な制度の実現へ

平成27年度 健康保険組合全国大会

高齢者医療費の負担構造改革の実現

安定した組合運営に向けた
財政支援の継続・拡充

実効ある医療費適正化対策の実施

保険者機能の発揮に効果的な
健保組合方式の維持・発展



謹賀新年

本年もよろしくお願ひします。

サニープア健康保険組合
組合会議員・役職員一同

2015年秋の叙勲

ご受章おめでとうございます

このたび、2015年秋の叙勲受章者が発表され、

当健康保険組合の久保理事長が旭日重光章を受章されましたので、お祝い申し上げます。

旭日重光章



理事長
久保昌三

2015年秋の叙勲において、株式会社上組代表取締役会長であり当健康保険組合理事長である久保理事長が、旭日重光章を受章されました。

久保理事長は、永年にわたる港運業界への多大なる功績に加え、日本港運協会会長として、協会の改革、政策提言等が政府・経済界から高い評価を得るとともに、地元神戸のみならず、全国の港湾物流の発展に大いに貢献され、2010年の藍綬褒章に続く受章となりました。

2015年11月5日の伝達式では、皇居で天皇陛下に御礼のご挨拶をされました。

ご受章、誠におめでとうございます。

【久保理事長のコメント】

この度、図らずも旭日重光章を頂くこととなり、身に余る光栄と、家族共々感激致しております。

この度の受章は、私一人に頂いたのではなく、港運業界に頂いたものと思っております。

港運の仕事に携わって半世紀余になりますが、その間、世界の主要港湾の変遷を見て参りました。いささかでも日本の港湾にお役に立つ事が出来たのかとの思いはございますが、今回の栄誉は、永年に亘って私を支えてくださった、会社や港運業界関係者の皆様方のご指導、ご支援の賜物と厚く御礼申し上げます。

今回の受章を機に、我が国港湾の国際競争力の強化を図る為、国際コンテナ戦略港湾に対する「集貨」「創貨」そして、他国港湾との「競争力強化」の3本柱の施策に対応して、港湾運送事業の効率化及びサービスの向上を図り、港湾と港運業界発展の為、一層の努力をして参りたいと思います。

今後共、港運業界関係者、港湾に携わる皆様方の更なるご指導、ご鞭撻をお願い致します。

株式会社 上組

代表取締役会長 久保昌三

平成28年
(2016年)

健保の 展望

健保組合が実現すべきこと 健康寿命の延伸と医療費の適正化

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

黒字決算への好転は 一時的な回復に過ぎない



少子高齢化と国民医療費の膨張が進み、平成28年の健康保険組合を取り巻く環境はよりいっそう厳しさを増しています。高齢者医療費にかかる重い負担に加えて、4月に控える診療報酬の改定が、夏の参院選挙を前にどのように決着するかも不透明かつ波乱を含んでいるといえるでしょう。

厚生労働省が公表した「平成26年度医療費の動向」によると、1人当たり医療費は31万4000円と対前年度比で2・0%増え、過去最高値を更新しました。65歳未満は17万7700円、65歳以上は約4倍の72万4500円で、高齢になればなるほど医療費がかかる実態が浮き彫りになっています。都道府県別でみると、最も低い千葉県と最も高い高知県では約1・5倍の差があり、西高東低の傾向が続いています。

健保連（健康保険組合連合会）が発表した「平成26年度健保組合決算見込の概要」によると、健保組合全体の経常収支は636億円の黒字で、25年度の1154億円の赤字に比べ大幅に好転しましたが、これは景気がやや上向いて賃金が上昇したこと、全組合の約3割（387組合）が保険料率を引き上げて収入増に努めた

ため。引き上げがなければ実質666億円の赤字という大変厳しい状況となります。

健保組合の存続のためには さらなる啓発と訴えが必要



現行の高齢者医療制度は健保組合等の納付金の拠出によって成り立っている一方で、健保組合における納付金の保険料収入に対する割合は4割を超えています。この負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、全組合の実質的な黒字は実現しません。

健保連は、後期高齢者支援金の総報酬割部分の拡大によって軽減される公費の約7割で国保（国民健康保険）の赤字を補てんする、いわゆる肩代わりに反対しています。27年に成立した医療保険制度改革関連法で「前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金については、現役世代の拠出金負担が過大とならないよう、将来にわたって高齢者医療運営円滑化等補助金の財源を確保するよう努めること」との附帯決議がつくなど、一定の理解を得ることができました。とはいえ、今後も啓発活動、訴えをさらに進めていかなければなりません。

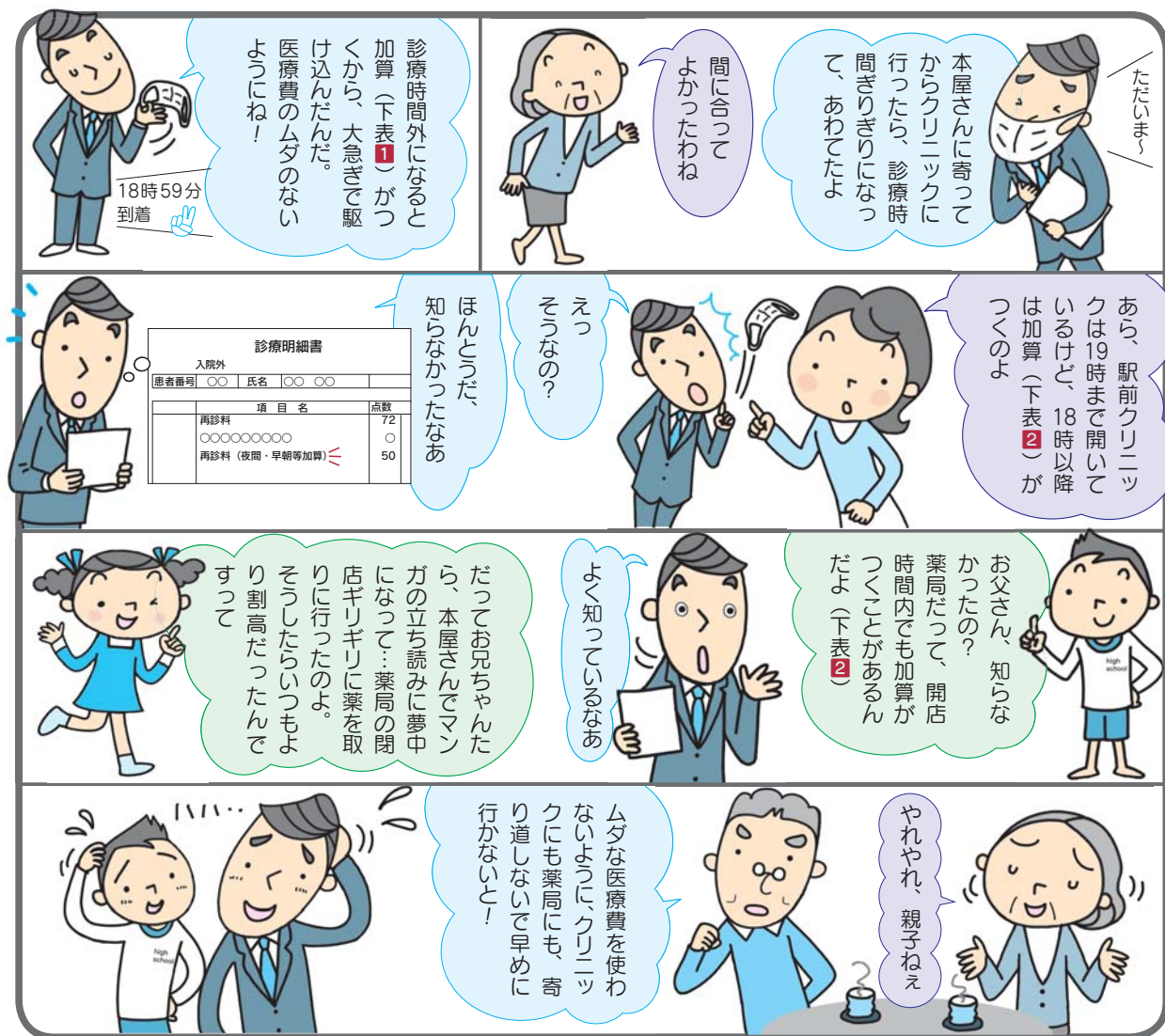
健保連が健康寿命の延伸と医療費適正化に取

り組んでいるのもその一環です。健保組合をはじめとする保険者や経済団体、地方自治体、医療関係団体などが連携して発足した「日本健康会議」は疾病予防や効果的な健康づくりを目指しています。また、国民注視のマイナンバー制度は28年1月から個人番号の利用が開始されます。健保組合の業務負担の増大は避けられませんが、新たな改革に積極的に取り組む、健保組合の未来のために、医療費の適正化を前進させていきましょう。



受診する時間にご注意を！

時間内でも加算がつくことがあります



6歳未満はさらに高額な加算

乳幼児の医療費は、自治体の助成などで無料の地域もありますが、実際の医療費は大人より高額で、時間外の高額な加算も高くなっています。

	6歳未満
時間外加算 平日 6～8時と 18～22時 土曜日 6～8時と 12～22時	2,000 円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	3,650 円
深夜加算 22時～翌6時	6,950 円

乳幼児の医療費が無料の場合でも、自治体が助成しているのは、みなさんの自己負担分 2 割相当額で、残りの 8 割は、健保組合がみなさんから集めた保険料で負担しています。

緊急時ややむを得ない場合以外は、平日・日中の受診をこころがけ、医療費のムダのないようにしましょう！

①夜間診療や休日診療の時間外加算

夜間や休日の急な発病やケガなどで利用する時間外診療や休日診療には、通常の医療費に加えてこのような高い加算がつきます。

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
時間外加算 平日 6～8時と 18～22時 土曜日 6～8時と 12～22時	850 円	650 円	調剤技術料と同額を加算
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500 円	1,900 円	調剤技術料の 1.4 倍を加算
深夜加算 22時～翌6時	4,800 円	4,200 円	調剤技術料の 2 倍を加算

②診療所や薬局では診療（開店）時間内でも加算がつくことがあります

遅くまで開いている診療所や薬局は患者にとって便利ですが、診療（開店）時間内でも下記の時間帯には加算がつくことがあります。

夜間・早朝等加算 (診療所) 平日 18時～翌8時 土曜日は 12時～翌8時	500 円
夜間・休日等加算 (調剤薬局) 平日 19時～翌8時 土曜日は 13時～翌8時	400 円

※加算がつかない診療所や薬局もあります。



※①と②のうち、いずれかの加算がつきます。※上記金額には健康保険が適用されます。

平日・日中の受診が一番安くすみます
私たちは、「日用品の買物は少しでも安く」と思うのに、医療費には意外と無頓着。自分の勝手な都合で遅い時間に受診したり、薬局に行くことで、実は医療費をムダに多く払っていることがあります。

クイズで知る!

ジェネリック医薬品

増え続ける国民医療費…。その節約の切り札として注目されているのが、安くて安全な薬「ジェネリック医薬品」です。ジェネリック医薬品をもっとよく知るために、クイズに挑戦してみましょう。

Q1 ジェネリックってどんな意味?

- ① 一般的な
- ② 次世代の

答え



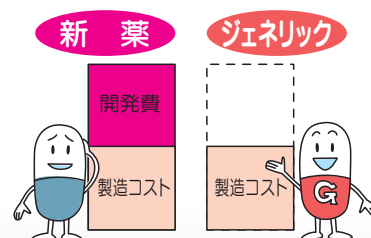
解説

欧米では薬を処方する際、商品名ではなく一般名 (generic name) が使われることから、ジェネリック (generic) という名前が世界に広まりました。ちなみに日本では、先発医薬品 (新薬) の後に製造・販売されるため、後発医薬品とも呼ばれています。

Q2 値段が安いのはなぜ?

- ① 海外の安い薬を輸入しているから
- ② 新薬の特許期間が終わってからつくるから

答え



解説

新薬の開発には莫大な費用と長い研究期間がかかるため、開発した会社が独占的に販売できる特許期間が設けられています。ジェネリック医薬品は、特許が切れた後に、新薬と同じ有効成分で製造・販売されるため、大幅に安い価格になっています。

Q3 利用するにはどうすればいいの?

- ① 医師や薬剤師に申し出る
- ② 専門の薬局に行く

答え



解説

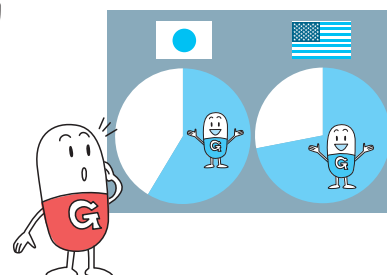
ジェネリック医薬品は国が利用をすすめている安全な薬です。全国の病院で普及が進んでおり、特別なことをしなくても、「ジェネリック医薬品を希望します」と医師や薬剤師に申し出るだけでOKです。

※ジェネリック医薬品に変えないほうがよいと医師が判断する場合や、ジェネリック医薬品がない場合もあります。

Q4 どちらの国がジェネリック医薬品の使用率が高いの?

- ① アメリカ
- ② 日本

答え



解説

アメリカ、ドイツ、イギリスなど医療先進国では、ジェネリック医薬品の使用率が70%を超えていて、なかには90%以上の国もあります。日本は58.8% (平成27年5月、厚生労働省調べ) とまだ低い状況ですが、医療費節約のためにも平成32年度までに80%以上の普及目標を掲げています。

梅の香り漂う 水戸を歩く

偕楽園

水戸藩9代藩主徳川齊昭公が、1842(天保13)年に藩主だけでなく家臣や領民も憩える場所として開園。齊昭が梅の木を植えたのは、梅の実を飢饉と軍用の非常食とするためといわれる。

🕒 7:00 ~ 18:00 (10/1 ~ 2/19)
6:00 ~ 19:00 (2/20 ~ 9/30)

¥ 無料

☎ 029-244-5454



好文亭

梅の別名「好文木」より、齊昭が命名。質実のなかに優美を備えた、洒落な伝統建築。

🕒 9:00 ~ 16:30 (10/1 ~ 2/19)
9:00 ~ 17:00 (2/20 ~ 9/30)

📅 12/29 ~ 12/31

¥ 大人 (中学生を除く15歳以上) 200 円
小人 (小学生・中学生) 100 円

☎ 029-221-6570

ACCESS

🚶 東京駅からJR常磐線特急で約75分「水戸駅」

🚗 東京都内から常磐自動車道で約90分「水戸IC」



問い合わせ

水戸観光協会

☎ 029-224-0441

<http://www.mitokoumon.com/>



茨城県近代美術館

茨城ゆかりの作家・横山大観をはじめ、日本と西洋の近代美術を中心とする、さまざまな作品を紹介。

🕒 9:30 ~ 17:00 (入館は 16:30 まで)

📅 月曜日 (祝日の場合は火曜日)、年末年始 (12/29 ~ 1/1)、臨時休館日有

¥ 一般 310 円、高校生・大学生 240 円、小学生・中学生 170 円、(企画展は別料金)

☎ 029-243-5111



千波湖

羽を休める水鳥たちに、ほっと心が和む。千波湖の周囲は 3km のジョギングコースとしても整備されている。

水戸芸術館前の芸術館通りをさらに水戸駅方面へ向かえば、江戸時代に当時最大の藩校であった、旧弘道館に到着する。偕楽園と一対の施設として 1841 (天保 12) 年に造られた敷地内には、約 60 種、800 本の梅が植えられている。この季節、偕楽園の賑わいとはまた違った静謐な雰囲気の中で味わう梅の美しさが、印象に残るだろう。

湖の南側をさらに進み、半周ほどしたら桜川を渡って対岸に位置する梅の名所・偕楽園へ向かう。園内には約 100 種、3000 本の梅が植えられている。甘酸っぱい香りを胸に、園内をじっくり散策すれば、30 ~ 40 分のウォーキングになる。

偕楽園を西門から出て、茨城県立歴史館に向かう。その広々とした敷地を左手に見て、今度は大工町方面をめざそう。大工町に出たら東南へ向かい、しばらく歩くと、らせん型が特徴的な水戸芸術館のシンボルタワーが見えてくる。

日本三名園のひとつ・偕楽園や自然豊かな千波湖など、見どころ満載の水戸。美術館など新しいスポットも多く、ウォーキングの途中に楽しむこともできる。早春を告げる梅の香りに誘われて、ウォーキングに出かけよう。



園内には孟宗竹林も



9:30 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
 月曜日(祝日の場合は火曜日)、年末年始
 (12/29 ~ 1/1)、臨時閉館・休館日有
 一般 150 円、大学生 80 円
 小・中・高校生・未就学児・満 70 歳
 以上の方等 無料
 (特別展開催期間は別料金)
 029-225-4425



029-231-4725



☎ 029-227-8111

☎ 029-224-1111

029-2

☎ 029-231-6711

¥ 1,100 円

¥ 890 円

¥ 350 円

☎ 029-221-2605

9

冷えを改善して 元気に過ごそう！

満腹ヘルシー
COOKING!

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を使います。



1人分

304kcal / 塩分1.8g

お手軽ビーフシチュー

材料 (2人分)

- ◆牛肉（こま切れ）……………120g
- ◆片栗粉……………大さじ 1/2
- ◆たまねぎ……………1/2 個
- ◆にんじん……………1/2 本
- ◆にんにく……………1 かけ
- ◆サラダ油……………小さじ 1
- ◆赤ワイン……………50cc
- 水……………1 カップ
- デミグラスソース……………100g
- A トマトケチャップ……………大さじ 1
- 固形コンソメ……………1/2 個
- ローリエ……………1 枚
- ◆塩……………小さじ 1/3
- ◆こしょう……………少々
- ◆クレソン……………適量

作り方

- ①牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10～15分ほど煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえる。
- ④器に盛り、クレソンを添える。

調理のコツ！

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで軟らかく仕上がりが、さらにほどよいとろみがつきます。



Pick up! 牛肉

●鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもあるので、しっかりととりましょう。



●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

キャロットラペ

1人分

90kcal / 塩分0.9g



材料 2人分

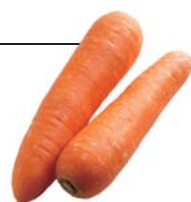
- ◆にんじん…………… 1/2 本
- ◆セロリ…………… 1/4 本
- オリーブオイル…………… 小さじ 2
- 穀物酢…………… 小さじ 1
- はちみつ…………… 小さじ 1/2
- 塩…………… 小さじ 1/4
- こしょう…………… 少々
- 粒マスタード…………… 小さじ 1
- ◆くるみ…………… 6 g
- ◆イタリアンパセリ…………… 適量

作り方

- ①にんじんは千切り、セロリは斜め薄切りにし、塩（分量外）でもむ。
- ②Aを混ぜ合わせ①と和える。くるみを砕いて加え、さらに混ぜる。
- ③器に盛り、イタリアンパセリを散らす。

Pick up! にんじん

●ビタミンE
ビタミンEは血流をよくし、冷え性を改善する働きが期待できます。



りんごのシナモンコンポート

1人分

82kcal / 塩分0.0g

材料 4人分

- ◆りんご…………… 1 個
- 砂糖…………… 大さじ 1
- レモン汁…………… 小さじ 1
- 水…………… 小さじ 1
- ブランデー…………… 小さじ 1
- ◆シナモン…………… 適量

作り方

- ①りんごは皮をむいて芯を落とし、3cm 幅のくし切りに切る。
- ②鍋に①とAを入れ 15 分ほどおいたあと、火にかけ弱火でおよそ 20 分ほど、じっくり煮る。
- ③器に盛り、シナモンをかける。

Pick up! シナモン

毛細血管の拡張と保護に関わり、血行を促進する働きがあるといわれています。



写真は2人分です



体を整える エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター
今井真紀

血行を促し、冷えを改善する

ポイント

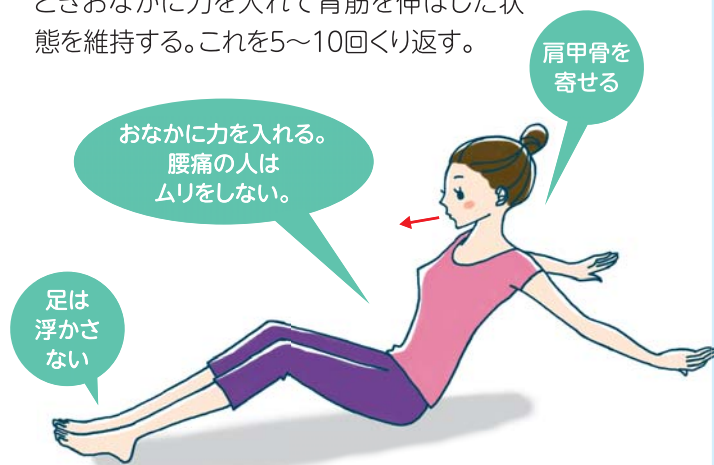
- おなかに力を入れ、背筋を伸ばした状態やバランスを維持しながら行う。
- 伸びている筋肉や使っている筋肉を意識する。

肩甲骨まわりの筋肉をほぐす

- ①床に座ってひざを立て、背筋を伸ばす。息を吸いながら両手を前に伸ばして手のひらを合わせる。

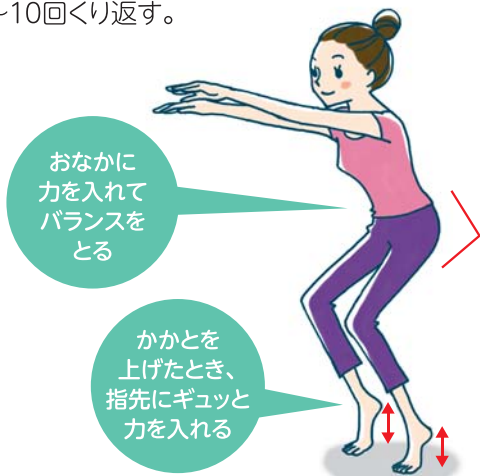


- ②息を吐きながら3～4秒かけてゆっくりと手を開いて後ろに伸ばし、肩甲骨を寄せる。このときおなかに力を入れて背筋を伸ばした状態を維持する。これを5～10回くり返す。



ふくらはぎとつま先の筋肉を鍛える

- ①足を腰幅に開いて立ち、ひざと股関節を90度ぐらいに曲げて上半身を前に倒す。バランスをとるために両手を前に伸ばす。
- ②この姿勢を維持したまま自分のペースでゆっくりかかとを上げてつま先立ちになり、ゆっくり下ろす。これを5～10回くり返す。



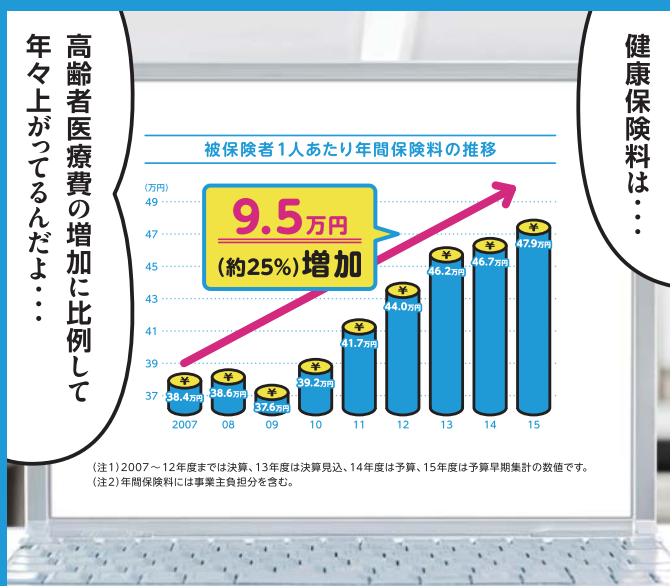
股関節まわりと体側の筋肉をほぐす

- ①右足を大きく前に出して腰を落とし、右ひざを90度ぐらいに曲げ、左足は股関節を伸ばす。
- ②この状態で左腕を上げて右へ倒し、左の体側を伸ばす。足を入れ替えて同様に行い、これを左右交互に6～10回くり返す。





©Fuji/Akatsuka



健康保険をなんとかしたい! その声をぜひ、WEBサイトにお寄せください!

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革すべきです。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現をめざしています。
*本資料は、健保組合の事業主・加入者の方々に健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全健保組合の統一広報活動として広報誌およびホームページに掲載しています。

2016年の

あなたの運勢

● 占い/ムッシュ ムラセ



牡羊座



3月21日～4月20日

ターニングポイントを迎えます。ただ、夏までのあなたは行動力がイマイチで、平凡な日常に安住する傾向あり。仕事、趣味、交際など、思い切った決断や挑戦が新しい人生の幕開けに。秋からは先行投資にツキ。資格取得費を奮発するなど、将来の成功を買いましょう。

- ◆ラッキーカラー…シルバー
- ◆オススメ健康法…過密日程はNG。仕事、学び、旅行など、ゆったりスケジュールで。

牡牛座



4月21日～5月21日

運氣活発。腰が重くなりがちですが、今年ばかりは軽やかにどんどん出かけましょう。好きだった異性との再会など、ラッキーなハプニングに恵まれることも少なくなさそうです。また、語学研修や外国でのボランティアなど、活動の場を海外に求めるのもおススメ。

- ◆ラッキーカラー…オレンジ
- ◆オススメ健康法…自然の息吹が良薬に。散歩、里山歩き、森林浴などを楽しんで。

双子座



5月22日～6月21日

夏までは家族との関わりが幸運の力ギ。親、配偶者、兄弟姉妹との会話や交流を大切にしましょう。次第に心が安定し、幸福感を強く感じるようになります。秋からは個性や才能を世に問うのいい時期。作品の発表、コンテスト、オーディションなどに挑戦してみてください。

- ◆ラッキーカラー…白
- ◆オススメ健康法…お粥、雑炊、うどんなど、お腹にやさしい食事で体調を維持して。

蟹座



6月22日～7月22日

出だしは不調ですが、夏までに悩みは解消し、懸案にもけりがつきそう。家族をはじめ、親友や親しい同僚など、気のおけない人への相談が解決の一助になります。秋からは金銭面に暗雲。節約心を堅持するとともに、安易にサインしないなどの用心深さも必要です。

- ◆ラッキーカラー…黄
- ◆オススメ健康法…集中ケアや摂生に努めることで、花粉症など長年の疾患も快方へ。

獅子座



7月23日～8月22日

安定期。仕事、趣味、人間関係など、狭く深くを心がけましょう。集中力の強化、理解の深さ、濃密な人づき合いから、明日の発展に役立つ成果が得られるはず。また、能や歌舞伎などの伝統芸能に感銘を受ける暗示も。古式豊かな祭り見物にも同様のメリットがありそう。

- ◆ラッキーカラー…茶
- ◆オススメ健康法…よい姿勢が健康の源。正座や背筋を伸ばすことを常に心がけて。

て女座



8月23日～9月23日

夏までは「脱皮」の星回り。経験が血となり肉となる時期なので、好みや慣習にとらわれず、さまざまなことに取り組み、いろいろな場所に出掛けましょう。新たな自分に出会えます。秋からは旧友との交流が有意義に。いい刺激が得られ、心温まる交際も復活しそう。

- ◆ラッキーカラー…ゴールド
- ◆オススメ健康法…決断力がアップ。体に悪いものを減らしたり、断ったりすると好機。

天秤座



9月24日～10月23日

夏までは自分らしく生きたいという欲求が募るものの、そのときの環境や立場が許さない暗示が。とりあえず目の前の責任を全うして、周囲の人に尽くしましょう。それが状況を変える早道に。秋からは家業を継ぐ、支援者になるなど、思いもよらない展開がありそう。

- ◆ラッキーカラー…紺
- ◆オススメ健康法…専門家の助言が幸運の力ギ。各種機関の無料相談の活用も有益。

蠍座



10月24日～11月22日

夏までは独力や単独行動にツキなし。仕事はチームプレイに徹し、サークルでは仲間との関係を密にしましょう。レジャーは団体旅行などグループでの楽しみをメインにすると満足できそう。秋からは公私とも想定外の展開になりがち。フレキシブルな対応が必須です。

- ◆ラッキーカラー…クリーム
- ◆オススメ健康法…エネルギー不足の暗示。精のつく食事や体力アップトレーニングを。

射手座



11月23日～12月21日

夏までは努力や熱意が空回りしがち。その一方で、苦勞は秋以降に大輪の花を咲かせる暗示が。ここはネバーギブアップの精神でがんばりましょう。秋からは友情に恵まれる傾向も。とりわけ年下の友人は幸運の使者になりそう。公私を問わず情報交換を密にして。

- ◆ラッキーカラー…黒
- ◆オススメ健康法…自分を甘やかさないことが肝心。きつめの運動や摂生を心がけて。

山羊座



12月22日～1月20日

好きなことへの熱中が充実の1年につながります。スポーツ、手作りや創作、コレクションなどに多くの時間を割いてみましょう。それを通じて新たな交友関係も生まれます。特にイベントや親睦会で知り合った人とは密に交流。長いつき合いの切符が手に入ります。

- ◆ラッキーカラー…赤
- ◆オススメ健康法…“走る”が幸運のキーワード。大会参加を目指して励んでみては。

水瓶座



1月21日～2月18日

夏までは公私ともに停滞気味。ハードルを高く設定することで意欲をかきたてられ、やがて壁を突破しそう。安易に妥協せず、道を究めて。クリエイティブな仕事や活動は特に有望。秋からは一人旅が恵み豊か。カメラ、絵筆、句帳などを友に、せつせと出かけましょう。

- ◆ラッキーカラー…ピンク
- ◆オススメ健康法…何事も続ければ確実に効果が現れます。細く長くをモットーに。

魚座



2月19日～3月20日

夏までは人間関係が不調。世間のしがらみに捉われ、息がつかまることもありそう。逃げることなく積極的に関わることで、災い転じて福となります。秋からは地域活動に携わるなど、社会との接点を増やすと吉。生涯の友や人生の伴侶となる人との出会いがあるかも！

- ◆ラッキーカラー…ベージュ
- ◆オススメ健康法…ストレスが大敵。くよくよしないを心がけ、まめに癒しの音楽を。

INFORMATION

事業所名称の変更

平成27年10月1日付

(変更後) 株式会社 ONE STEP

(変更前) 昌栄商事株式会社

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

ヨコのカギ

- ①三味線はバチで弾く。ギターなら?
- ④2歳の坊やの木造建築物。
- ⑦軒先からポタポタ…。!←の俗称。
- ⑨アッカンペーで、出たよ。
- ⑩真ん中に針。デジタル時計にはありません。
- ⑫鬼の頭に、3本は多すぎ。
- ⑭胸部レントゲンで「はい止めて」。
- ⑮早足から速度アップ。走ったら何足?
- ⑰内診で、胸に当てられヒヤッ!
- ⑲「唇を奪われた」ともいう。
- ⑳打たれて修行、ずぶぬれだ!

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?

タテのカギ

- ①猫ふんじゃった!くっくなら弾けるよ。
- ②細くなくても「細君」。
- ③水菓子ってなーに?
- ⑤ダーッと、手縫いより断然速い。
- ⑥方位磁石の針が向く方角。
- ⑧お店の「コ」で、バーコードをビッ!
- ⑪留守はオイラを守るワン!
- ⑫狼男に会えそうな明るい夜。
- ⑬転んでもおかしい、年頃はとうに過ぎました!
- ⑭練乳かけて、プチプチ食べたい。
- ⑮カクテルでおなじみ、クロスグリの別名。
- ⑯「なまはげ」に会いに、この県へ。
- ⑰釣糸の先でフカフカ。

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28年2月1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	2	3	3	4	5	6
7			8	6	9	
	8	10		11		
	12					13
14			15		16	
17		18				
		19			20	

※前回の正解は **シュウカクノアキ** でした。

解答欄

A	B	C	D	E

歩いて列島縦断 ウォーキング

北陸・中部編

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マス塗りつぶし、新潟と名古屋をつなげて92万歩をめざしましょう！

START

新潟

長岡

糸魚川

兼六園
国の特別名勝。日本三名園の一つ。江戸時代、加賀藩の庭園として造られた藩庭が起源。北陸新幹線開通に伴い首都圏から多くの観光客が訪れるようになりました。石川県は、兼六園の世界遺産登録に向けての活動を展開中。

五箇山
1995年、世界遺産に登録。合掌造りと呼ばれる茅葺きの家屋は、五箇山と白川郷だけに現存する貴重な民家の形式です。相倉・菅沼は、国指定史跡であり、文化財保護地域でもあります。地域住民約80人が現在も合掌造り集落で生活しています。

名古屋城
徳川家康によって築城され、明治まで利用されました。1945年の名古屋空襲によって本丸御殿などが焼失したため、現在の天守は1959年の再建。金の鯱（しゃちほこ）は城のみならず名古屋の象徴となっています。

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。

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

GOAL