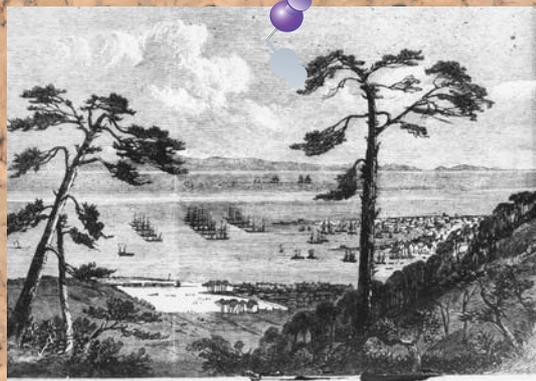


サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



兵庫突堤のバナナの荷役(1936年頃)(株)上組所蔵



神戸港開港当日のスケッチ (1868年)



神戸ポートタワー開業当時の神戸港(1963年)



神戸港全景(2017年)

平成29年度 予算・事業計画が決まりました
健康保険料率に変更になります

平成29年度 健診(検診)のご案内
阿武隈川源流を歩く 西の郷遊歩道
脂質が気になるときのメニュー

健康保険の加入対象が拡大しました!

INFORMATION 健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

かんぽの宿をおトクに利用できます!



写真提供：(一社)神戸港振興協会

2017.4

183

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29年度 予算・事業計画が決まりました

当健保組合の平成29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。

近年の逼迫した財政状況を反映して、平成29年度は保険料率を引き上げました。おもな収入源である保険料収入は、保険料率を千分の90から千分の100へ引き上げ、前年度比で4億6,000万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1億6,000万円増、組合財政を圧迫している納付金については、平成29年度予算では平成27年度納付金の清算により還付が発生したこと、平成28年度予算では平成26年度納付金の清算により加算が発生したことなどにより、前年度比で約2億2,000万円減を見込みました。

その結果、単年度の収支である経常収支では1億3,945万円の赤字となりました。保険料率を引き上げても単年度の収支では赤字になるので、別途積立金から1億円を繰り入れ、さらに、健保連（健康保険組合連合会）から高額医療に対するの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。健保組合では、高齢者医療を支えるための費用として支援金・納付金を抛出してはいますが、平成27年度の健保組合全体における保険料収入に対する支援金・納付金の割合は4割を超えています。現役世代に過重な負担を強いる負担構造に

ついては見直しが必要です。そのためには公費の拡充が不可欠ですが、その財源となる消費税率10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、先行きは不透明な状況です。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、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29年度収支予算概要表

科 目		予算額(千円)
収 入	保 険 料	4,528,403
	国庫負担金収入・他	1,751
	調整保険料収入	54,537
	繰 入 金	100,000
	国庫補助金収入	3,254
	財政調整事業交付金	73,000
	雑 収 入	30,055
	合 計	4,791,000

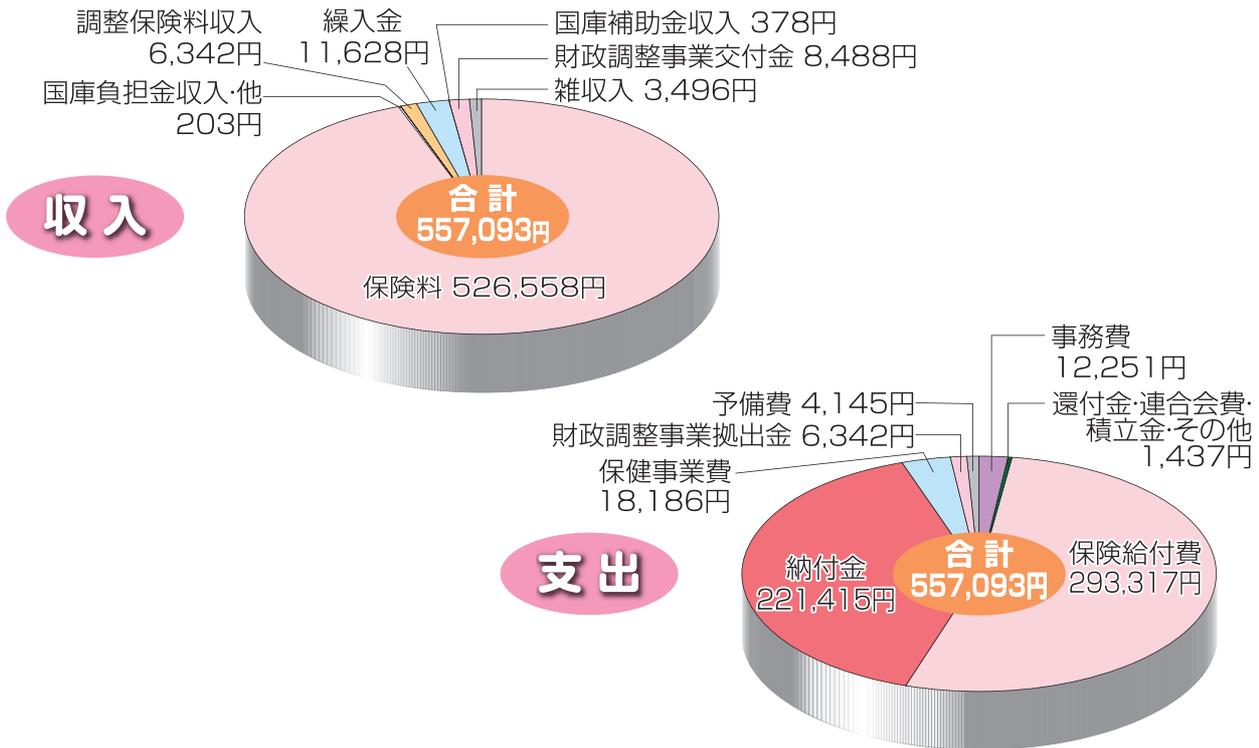
科 目		予算額(千円)
支 出	事 務 費	105,356
	保 険 給 付 費	2,522,524
	納 付 金	1,904,168
	前期高齢者納付金	920,852
	後期高齢者支援金	925,497
	退職者給付拠出金	56,239
	そ の 他	1,580
	保 健 事 業 費	156,402
	還 付 金	368
	財政調整事業拠出金	54,537
	連 合 会 費	3,494
	積 立 金	8,000
	雑 支 出	500
	予 備 費	35,651
合 計	4,791,000	

介護保険収支予算概要表

収 入	科 目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
	介 護 保 険 収 入	386,841	96,710
	雑 収 入 等	22	5
	合 計	386,863	96,716

支 出	科 目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
	介 護 納 付 金	379,754	94,939
	介 護 保 険 料 還 付 金	30	8
	積 立 金	6,579	1,645
	予 備 費	500	125
	合 計	386,863	96,716

被保険者一人当たり額



健康保険料率が変更になります

当健保組合は、これまでも医療費の削減や予防に関する施策を行ってまいりました。しかしながら、当健保組合を取り巻く運営環境は次のように非常に厳しい状況にあります。

- (1) 高齢者医療制度への拠出金、支援金等の負担が増加し、保険料収入の42%を高齢者医療への拠出金として負担している。
- (2) 被保険者の高齢化に伴い、継続的に医療費の支出が増加している。

以上のことから、今回、このような状況に対応するため、平成29年3月分保険料（4月給与）（任意継続被保険者は4月分保険料）より下記のとおり健康保険料率に変更になります。

これからも被保険者とその家族のみなさまの健康づくりをサポートしていきます。今回の健康保険料率の変更につきましては、ご理解いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。



○健康保険料率（調整保険料率含む）

90/1000⇒100/1000

健康保険料率 (調整保険料率含む)		変更前	変更後
負担割合	事業主	48.0/1000	53.0/1000
	被保険者	42.0/1000	47.0/1000
	計	90.0/1000	100.0/1000

(うち一般保険料率98.81/1000、調整保険料率1.19/1000)

保健事業のご案内

平成29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
	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
	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28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・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

■ 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	
	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30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29年12月31日まで

受診券送付時期

平成29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29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。

事例その①

そういえば最近胃が痛い…。
大きな病院で一度
診てもらわないと！



実は… 紹介状なしの大病院は**5,000円以上**の追加負担！

大病院は本来、治療が難しい病気などを取り扱うところです。体調が思わしくないからといって紹介状をもたずに大病院を受診すると、初診時で5,000円以上の追加負担があります。

そんなあなたへの
アドバイス

まずは近くの「かかりつけ医」へ

自宅や勤務先の近くに「かかりつけ医」をもち、まずはかかりつけ医に相談しましょう。受診の記録が蓄積されるため、あなたの健康状態や体質を医師に理解してもらいやすくなります。大きな病気が疑われる場合には大病院への紹介状を書いてもらうこともできます。

事例その②

A病院の診断は納得いかない！
明日B病院に行こうと。



実は… 病院を変えるたびに**初診料**がかかる！

同じ病気で複数の病院を受診（はしご受診）すると、毎回初診料がかかります。また、同じような検査を受けたり同じような薬が処方されたりするので、医療費だけでなく体への負担も大きくなります。

3カ所の
受診で
約**2倍**！

3つの病院に行った場合

8,460円 [初診料 2,820円 × 3] + 検査費 (3回分) など

同じ病院に3回行った場合

4,260円 [初診料 2,820円 + 再診料 720円 × 2] + 検査費 (1回分) など

そんなあなたへの
アドバイス

医師に不安や疑問を正直に伝える

診断や治療に不安がある場合は、医師に正直に伝えてみましょう。他の医師の意見を聞きたいときはセカンドオピニオンという方法もあります。現在かかっている医師に申し出てみてください。

事例その③

かぜ気味だから病院に寄ろう。
夜でも開いている病院が
あってよかったなあ〜。



実は… 診療時間外の受診は**割増料金**！

「忙しくて平日や日中に病院に行く時間がない」などと、自分の都合で受診していませんか？ 診療時間外・休日・深夜に受診すると割増料金がかかります。

深夜加算で
約**2.7倍**！

平日 23時過ぎに病院へ行った場合

7,620円 [初診料 2,820円 + 深夜加算 4,800円] + 薬代など

土曜日 11時^{*}に病院へ行った場合

※土曜日の概ね8～12時の診療時間内は平日・日中と同じ扱い。

2,820円 [初診料 2,820円] + 薬代など

そんなあなたへの
アドバイス

緊急時以外は平日・日中に受診する

夜間や休日に診療を行っている医療機関があるのは、緊急を要する患者の治療のためです。やむを得ないとき以外の受診は避けましょう。

*事例その①は全額自己負担です。*事例その②・③は健康保険が適用され、自己負担は原則3割です。

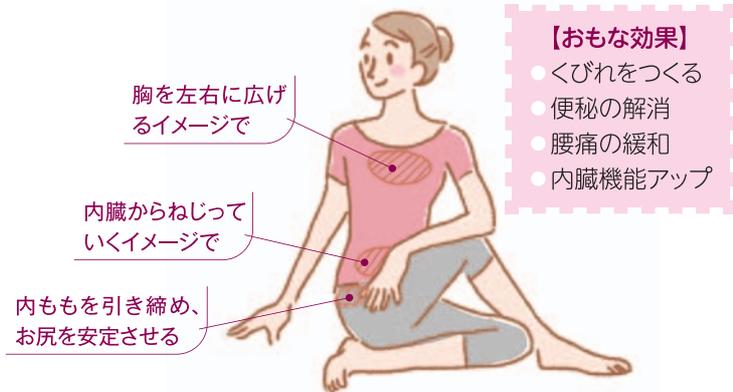
**病院でのその行為…
損しているかもしれません**

病院にかかるときのお金は、いつ・どこの病院でも同じだと思っていないませんか？
実は、ちょっとしたことで損をしてしまうことがあるのです。よくある「うっかり損の事例」を見てみましょう。

病院にかかる際には上記の事例を思い出してみてください。気づかぬうちに不要な出費をしているかもしれません。まずはかかりつけ医をもつところから始めてみましょう！

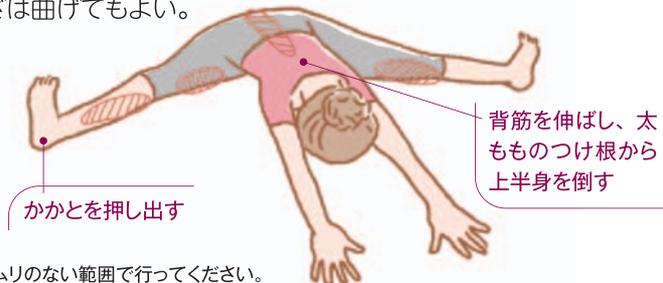
■ねじりのポーズ

- ①床に座ってあぐらをかき、右足は左足の上をまたいで立てる。
- ②右手を後方の床について上体を支え、左ひじを右ひざの外側につける。背筋を伸ばし、息を吸う。
- ③息を吐き、左ひじと右ひざで押し合いながら上半身を右にねじり、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。



■足を開くポーズ

- ①床に座って足を伸ばし、ムリのない範囲で開く。骨盤を立てて背筋を伸ばし、足先を天井に向け、両手は腰の後ろにつく。息を吸いながら下腹部を引き上げる。
- ②息を吐きながら両手を前に移動し、上半身を太もものつけ根から前に倒す。目線は床へ。この姿勢で3呼吸。背筋を伸ばしたいので、ひざは曲げてよい。

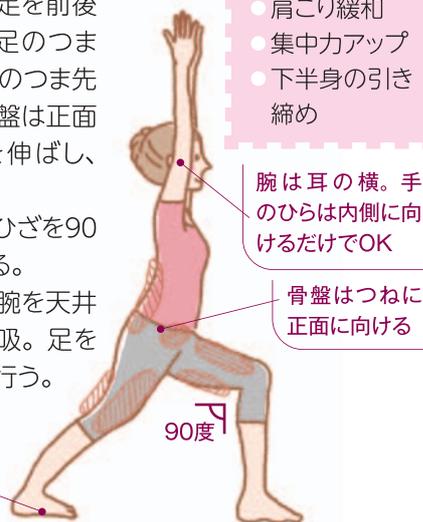


※ムリのない範囲で行ってください。

■英雄のポーズ

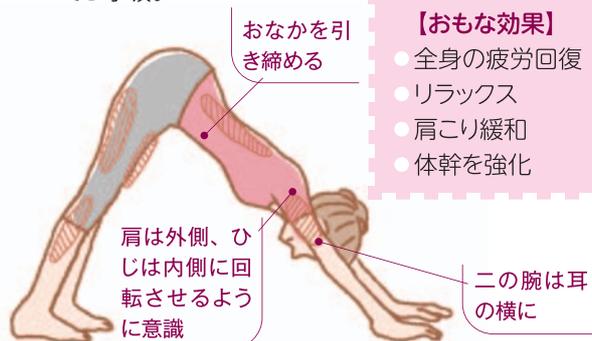
- ①左足を前に出して足を前後に大きく開く。左足のつま先は正面に、右足のつま先はやや外側に、骨盤は正面に向ける。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ②息を吐きながら左ひざを90度になるまで曲げる。
- ③息を吸いながら両腕を天井へ突き上げ、3呼吸。足を入れ替えて同様に行う。

小指が浮かないように意識して足裏全体で床を押す



■下向き犬のポーズ

- ①四つんばいになり、息を吐きながらお尻を天井へ高くつき上げる。
- ②頭頂とお尻で引っ張り合うようにして背筋を伸ばす。かかとで床を押し、目線は足先へ。この姿勢で3呼吸。



ヨガはストレッチ、筋トレ、瞑想の要素が入っており、心と体を整える作用があります。家でもヨガの時間を作り、1ポーズでも集中して行えば効果が得られます。家でなら忙しい人でもつづけやすいはず。まずは、週1〜2回からはじめてみましょう。

ポイント

- 1工程ずつ、ゆっくりと行いに行う。
- 痛気持ちいいところで止め、ムリをしない。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。
- ヨガが終わったら、仰向けに寝転がりリラックスする。

「ヨガ」で心と体を整える

五月病

環境の変化があった人は要注意！



春の年度替わりで生活環境が大きく変化した人は、五月病に注意が必要です。五月病は環境の変化にうまく適応できずにおこる「気分の落ち込み」や「体のだるさ」などの不調のことで、5月ごろによくみられることからこう呼ばれています。

新しい環境への適応にはだれでも強い緊張や不安が伴います。知らず知らずのうちにたまったストレスが、5月の連休などでひと息ついたのをきっかけに不調として現れます。

一過性のものですが、長引くとうつ病に発展することもあるため、環境の変化があった人は五月病の予防に努めましょう。

ストレスへの抵抗力を高める

質のよい睡眠をとる

睡眠はストレスや疲労の回復に重要。早めに就寝し、起床の時間は一定にして太陽の光を浴びる。休日も朝寝坊はほどほどに。寝不足なら30分程度昼寝を。



バランスのよい食事を規則正しく

ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚、卵の料理の「主菜」、野菜や海藻の料理の「副菜」がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3回、規則正しくとる。

五月病の予防対策

ストレスをためない工夫をする

焦らない、がんばりすぎない

新しい環境になかなか適応できなくても焦らず、自分のペースで取り組む。また、引き受けすぎたり、完璧にやろうとせず、7~8割できたらよしとする。

悩みやつらさを抱え込まない

悩みや困ったことがあれば、1人で抱え込まずだれかに相談する。つらいとき、家族や信頼できる友人に話を聞いてもらうだけでも心が軽くなる。



こまめにストレスを解消する

趣味や適度な運動で心身をリラックスさせたり、気分転換することを心がける。

こんな症状があれば五月病かも

- 気分が落ち込む
- 眠れない
- 体がだるい、疲れやすい
- マイナス思考に陥りやすい
- 思考力や集中力が低下する
- 頭痛や胃痛、食欲低下がある



ストレス解消や休息を心がけても、症状の改善がみられないときは医療機関に相談しましょう。

あぶくまがわ

阿武隈川源流を歩く

西の郷遊歩道

 JR東北本線・東北新幹線新白河駅高
原口から福島交通バス由井ヶ原行き
で30分、発電所前下車

 東北自動車道・
白河ICから約20分。
JR東北本線・東北新幹線
新白河駅から
約20分。

西郷村観光協会
☎ 0248-25-5795
<http://nishigo-kankou.jp>



阿武隈川の源流が村の中心を貫流する福島県西郷村。川の流れが織り成す渓谷美と豊かな自然を手軽に楽しめる遊歩道がいくつか整備され、新緑と紅葉の時期にはとくに多くのハイカーが訪れる。なかでも西の郷遊歩道は距離も手ごろで見どころが多いコースとして人気がある。



雪割橋

雪割橋展望台より。橋の長さ81m、谷底からの高さ約50m。一帯は雪割渓谷と呼ばれ紅葉も美しい。

メガネ岩



みのり隧道

遊歩道の一部である手掘りのトンネル。天井が低いので腰かがめて通る。

瀧の大滝

人工の堤防堰で落差は15mほど。なかなかの迫力。



西の郷遊歩道は溪流沿いの滝や見どころスポットを自由に行き来できるコース。全長は約3.5kmだが、コースの中ほどにある駐車場からスタートすれば効率よく巡ることができる。東側へ向かうとすぐに切り立った屏風岩やメガネ岩の奇岩が姿を現す。途中の那須見台からは、茶臼岳や朝日岳など那須連山が一望だ。急な山道を下っていくと溪流の音が聞こえてくる。瀧の大滝を眺め、岩を掘り抜いたみのり隧道を抜ける。

なだらかな森の中の山道を歩きスタート地点へ戻り、ひと休みしたら滝と溪流を楽しめる西側へと向かおう。溪流沿いの道にはところどころに鉄製の階段がかけられ、川沿いの岩場へ降りることができる。滝のすぐそばまで行ける一休の滝、熊のすべり台、曲がりくねった急流おろちが滝など見どころはたくさん。雪割橋展望台からは新緑に赤い橋のアーチが映える絶景を楽しむ。



熊のすべり台 大きな一枚岩の上を滝が流れる名所。



一休の滝
鉄の階段を下りてとり着く。滝のすぐそばまで行くことができる。



那須見台からの展望

湯&食

甲子温泉・旅館大黒屋の大岩風呂



特産品 西郷村の特産品は高原野菜や乳製品がメイン。なかでも特産の高原じゃがいもを使用した「ポテトまんじゅう」が人気。



150年以上の歴史がある旅館大黒屋の名物大岩風呂（混浴）。幅15m、深さ最大1.2m。源泉かけ流しで子宝の湯ともいわれる。泉質は無色透明の単純温泉。

🕒 10:00～15:00 (日帰り入浴)
👤 無休 🍷 大人 700円 📞 0248-36-2301

塔のへつり
浸食と風化が生み出した塔の形をした断崖が並ぶ景勝地で国の天然記念物。吊り橋で対岸へ渡ることができる。



ひと足のおぼす

下郷町



大内宿
江戸時代の町並みが残されている観光地。茅葺き屋根の古民家が軒を連ね、往時の宿場町の面影を感じることができる。国の重要伝統的建造物群保存地区。

👤 見学自由 🛌 無休 🍷 無料 (駐車場は有料)
📞 0241-68-2920 (下郷町観光案内所)

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

雑穀の煮込みサラダスープ風

体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

セロリ……………1/2本 (50g)
 にんじん……………1/3本 (50g)
 たまねぎ……………1/2個 (100g)
 あさり……………150g
 えび……………6尾
 水……………500ml
 雑穀 (16種類入り) ……60g
 海藻ミックス (乾燥) ……6g
 塩……………小さじ 1/3
 こしょう……………少々
 酢……………小さじ 1/2
 アマニオイル……………大さじ 2

作り方

- ①セロリ、にんじん、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ②あさはこすり洗いをし、えびは殻をむき、きれいに洗う。
- ③鍋に①と水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、雑穀を入れ15分ほど煮る (写真)。
- ⑤海藻ミックスは水 (分量外) で5分間戻し、しっかり水気を切る。
- ⑥野菜がやわらかくなったら、あさりを入れ、貝の口が開いたらえびを加え、塩、こしょう、酢で味をととのえる。
- ⑦器に盛り、戻した海藻ミックスをのせ、アマニオイルをかける。



脂質が気になるときのメニュー

1人分

300kcal

塩分 2.0g



●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



雑穀 (16種類入り)

今回使用した16種類入りの雑穀は、食物繊維、ミネラル、ビタミン類、ポリフェノールが豊富です。今回のような煮込み料理やご飯に混ぜて炊くのもよいですが、熱湯で15分間茹でてザルにあげ、水気を切ったものをいつものサラダに混ぜると栄養価がアップするので、オススメです。



●料理制作
 本田祥子
 (管理栄養士)

春ごぼうサラダ



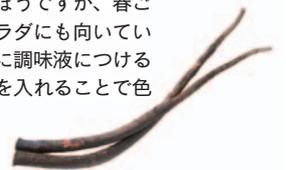
1人分
113kcal
塩分 0.6g

材料 (2人分)

- ごぼう…………… 1/2 本 (50g)
 にんじん…………… 1/5 本 (30g)
 A { すりごま…………… 大さじ 2
 酢…………… 大さじ 1
 砂糖…………… 大さじ 1/2
 塩…………… 少々
 鶏ひき肉…………… 50g
 かいわれ大根…………… 1/4 バック (20g)



食物繊維が豊富なごぼうですが、春ごぼうはやわらかくサラダにも向いています。茹でた後すぐに調味液につけることで味がしみ、酢を入れることで色を白く保てます。



作り方

- ①ごぼうとにんじんをピーラーでさがきにし、ごぼうは水にさっつつける。
- ②ボウルにAを入れ混ぜる。
- ③熱湯を沸かし、①を約1分茹で、ザルにあげて水気を切り熱いうちに②につける。
- ④③で使用した湯を再度沸かし、火を止めたところに鶏ひき肉を入れ色が変わるまで茹で、ザルにあげて水気を切ったら③に加える。
- ⑤かいわれ大根のざく切りを加え、全体をざっくり混ぜる。

ヘルシーマチェドニア

材料 (2人分)

- 季節のフルーツ各種…………… 250g 程度
 (いちご、オレンジ、ぶどう、キウイなど)
 酢…………… 大さじ 1
 はちみつ…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①フルーツを一口大に切る。
- ②ボウルに酢とはちみつを混ぜ、①を加えなじませる。
- ③お好みでミント類などを飾る。



1人分
81kcal
塩分 0.0g



酢を毎日大さじ1杯摂ると、酢に含まれる酢酸によって肥満気味の人の内臓脂肪を減少させたり、高めの血中脂質を低下させる働きがあるといわれています。マチェドニアはレモン果汁や、リキュールを加えることが多いのですが、今回はどのご家庭にもある酢にしてみました。

いつもの食事を見直し、「質」を改善しよう！

糖質の多いもの・スナック菓子・インスタント食品・動物性食品や、野菜・海藻・きのこ類の量など、いつもの自分の食事内容はどんな傾向がありますか？

もし野菜・海藻・きのこ類など食物繊維が豊富な食材が少ない場合は積極的に取り入れたり、動物性食品のなかでとくに肉類が多い場合は、魚も取り入れたりしてみてください。食物繊維は、食後の血糖値の急上昇を抑え、余分なコレステロールの排出を助けてくれる効果があります。また、青魚に多いEPA・DHAは血液をサラサラにしてくれますが、実はアマニオイルにも同じ働きがあります。

食材の選び方以外にも、食材の脂肪部分を取り除いたり熱湯洗いをするなど調理法の工夫をするのもオススメです。この機会にいつもの食事を見直し、「質」の改善をしましょう。



健康保険の加入対象が拡大しました！

従業員501人以上の会社で働いている方

平成28年10月1日から、以下の①～④の要件をすべて満たす方は、健康保険に加入できるようになりました。

平成28年10月1日から

- ① 1週間あたりの決まった労働時間が20時間以上であること
- ② 1カ月あたりの決まった賃金が88,000円以上であること
- ③ 雇用期間の見込みが1年以上であること
- ④ 学生でないこと

すでに平成28年10月から実施されています。



従業員500人以下の会社で働いている方

平成29年4月1日から、勤め先の会社において労使で合意（働いている方々の2分の1以上と事業主が健康保険に加入することについて合意すること）がなされれば、以下の①～④の要件をすべて満たす方は、健康保険に加入できるようになりました。

平成29年4月1日から

- ① 1週間あたりの決まった労働時間が20時間以上であること
- ② 1カ月あたりの決まった賃金が88,000円以上であること
- ③ 雇用期間の見込みが1年以上であること
- ④ 学生でないこと

勤め先の会社において労使で合意がなされれば、健康保険の加入対象になります。

詳しくは厚生労働省などのホームページをご参照ください。

●厚生労働省参考サイト

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/2810tekiyoukakudai/>

平成29年4月から現物給与価額(食事・住宅)が改定

報酬や賞与の全部または一部が、通貨以外のものによって支払われる場合（現物給与）の価額は、厚生労働大臣が定めることになっており、平成29年4月に改定されます。

詳しくは、日本年金機構のHPをご覧ください。

<http://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2016/201604/20160401.html>



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29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。

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。

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

- クイズのカギ**
- ① 旅の、殖生の、かんぼの。ねえ、泊めて!
 - ③ 盗み聞き、足音立てずに何立てる?
 - ⑥ イタリア発祥、胴がコロんとした弦楽器。
 - ⑧ 二次元は平面。三次元は?
 - ⑩ 電卓のC。
 - ⑫ ボルシチ、ウォッカ、トルストイ。
 - ⑭ サトウキビからつくるお酒。〇〇レーズン。
 - ⑮ 〇〇の網をくぐっての悪事は許さない!
 - ⑯ 銭形平次などが持つ、当時の警棒。
 - ⑰ 人間関係に、立てたくない。
 - ⑱ びっくりして目がコレに。
 - ⑲ カンバスを立てる、日本語で画架。

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?

- クイズのカギ**
- ① もろともにあはれと思へ
 - ② キホーテさん、ホセさんに付く敬称。
 - ③ 「礼!」着席の前の号令。
 - ④ おカッパ頭で赤い腹掛け。
 - ⑤ 調味料のサシセンスでソはなに?
 - ⑦ グラタンだけでなくライス。
 - ⑨ 弱いから、なかなか禁煙できないわ。
 - ⑪ 〇〇〇バスで空港へGO。
 - ⑬ バラドルやグラドルのドルとは?
 - ⑮ 七福神のうち一番メタボ腹は誰?
 - ⑰ 春一番、おろし、やませ、野分。

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

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** サニーピア健康保険組合
- **締め切り** 平成29年5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」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 **カゼヨボウ** でした。

かんぽの宿をおトクに利用できます!



かんぽの宿奈良

保険証を提示すれば、
宿泊料が500円OFF!



ポイントカードのキャンペーンも実施中!

その土地に湧く天然温泉が自慢です。

かんぽの宿のお風呂は、ほとんどの宿が、その土地に湧く天然温泉です。

広々とした大浴場、眺めの良い露天風呂、プライベート感覚で入れる家族風呂など。

泡風呂、寝湯、打たせ湯、浮き湯、ミストサウナなど何種類ものバラエティーに富んだ浴槽を揃えた宿もございます。

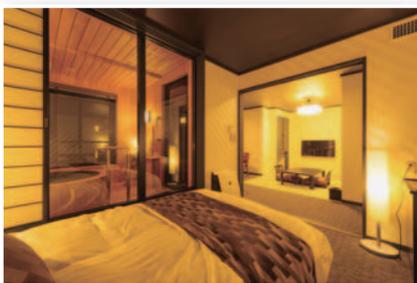
源泉かけ流しのお風呂がある宿もございます。

心ゆくまで、のんびり、ゆっくり、くつろぎの時間をお過ごしください。



露天風呂(奈良)

いろいろなお部屋をご用意しております。



展望風呂付き特別和洋室(奈良)

かんぽの宿では、落ち着いた雰囲気の「和室」、「洋室」から、「露天風呂や展望風呂を備えたお部屋」、「和室にベッドルームを備えた和洋室」、「ワンちゃんと泊まれるお部屋」など、たくさんの魅力的なお部屋を選べます。



展望風呂付き特別和洋室(知多美浜)



詳しくは、かんぽの宿のホームページまたは健保ニュース165号(2012年10月号)をご覧ください。

かんぽの宿HP

<https://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

〈お問い合わせ〉

電話番号：0120-715294(フリーダイヤル)

受付時間 9時30分～17時30分(土曜、日曜、祝日、年末年始は除く)