

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

CONTENTS

- 第52回健康強調月間のスローガン ● 2
- 保健事業のお知らせ ● 3
- マイナンバー制度における情報連携の開始等について ● 4
- 健康生活のススメ インフルエンザ予防 ● 6
- 生活習慣病予防レシピ あじの和風カルパッチョ ● 8
- 代謝力アップレシピ きのこと木の実のグラタン ● 9
- メンタルヘルス講座 心のセルフケア ● 10
- 由比ガ浜周辺 鎌倉さんぽ ● 12
- かんたんストレッチ「首のこり」に効くストレッチ ● 14
- 第三者行為でケガをしたら、必ず連絡を! ● 15
- 平成28年度 健康者表彰 ● 16

2017.10

185

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

「あなたの健康が次世代の財産に」

〔健康強調月間PRポスター〕



〔受動喫煙防止ポスター〕



昭和41年から50年以上にわたり、健保組合加入者の健康意識の向上を目指し、生活習慣病予防に重点を置いた活動を展開してきました。この間、「メタボリックシンドローム」の概念が定着したこともあり、生活習慣病予防の重要性をはじめとする健康意識は、加入者に一定程度浸透したものの、いまだ若年層を中心とした「健康無関心層」の気付きまで行き渡ったとは言い難い状況です。健康への無関心や健康リスクの放置は、超高齢社会を迎えたわが国において医療費膨張に拍車をかけるだけでなく、世界に誇る国民皆保険制度を次世代に引継ぐことを阻む大きな障害になると言えます。一方、「日本再興戦略」において「国民の健康寿命の延伸」が大きなテーマとして掲げられるとともに、厚生労働省による「特定健診・特定保健指導」、「データヘルス計画」、経済産業省による「健康経営」といった制度や施策が実施され、これらを効率的に展開するための、データヘルスと健康経営の連携・協力（コラボヘルス）が提唱推奨されています。また、27年に発足した「日本健康会議」では、経済団体、医療団体、保険者などの民間組織や自治体の連携が求められており、それぞれの立場を超えたALLJAPANで国民の健康課題に取り組む上で、改めて「生活習慣病予防」の重要性が注目されています。こうした背景から、本年度は、特に健康無関心層の生活習慣病予防に対する意識を喚起するため、「あなたの健康が次世代の財産に」をスローガンに掲げ、国民一人ひとりが、自らの健康のみならず、次世代への責任を果たす意識を共有することを目指します。

健康強調月間を機に、まず自分の身近な健康状態に関心を持ち、病気や健康に対する知識を深めてください。そして毎日の生活習慣をもう一度見直し、健康的な生活習慣をつくりあげてください。

1 婦人科検診について

(1) 30歳以上の「女子被保険者」を対象に自己採取法による子宮頸がん検診を実施いたします。

案内送付	8月送付済(対象者宛に「ご案内通知・申込書」を送付しております。)
締切日	平成29年9月29日(金)までに申込書を当組合に郵送ください。
採取器具発送期間	平成30年1月9日(火)～平成30年1月12日(金)
検体提出期間	平成30年1月15日(月)～平成30年2月23日(金)
検診費用	当組合が全額助成いたします。
検診委託機関	(一財)サニーピア医療保健協会「サニーピアクリニック」 兵庫県神戸市中央区波止場町3番12号 TEL (078) 331-6141



(2) 30歳以上の「被扶養配偶者」を対象に自己採取法による子宮頸がん検診ならびに大腸がん検診を実施いたします。

案内送付	8月送付済(対象者宛に「ご案内通知・申込書」を送付しております。)
締切日	平成29年9月29日(金)までに申込書を当組合に郵送ください。
採取器具発送期間	平成30年1月9日(火)～平成30年1月12日(金)
検体提出期間	平成30年1月15日(月)～平成30年2月23日(金)
検診費用	当組合が全額助成いたします。
検診委託機関	(一財)サニーピア医療保健協会「サニーピアクリニック」 兵庫県神戸市中央区波止場町3番12号 TEL (078) 331-6141

2 インフルエンザの予防接種について

疾病予防の一環として、インフルエンザ予防接種を被保険者ならびに被扶養者に対し、実施する予定です。

(1)	実施機関	(一財)サニーピア医療保健協会「サニーピアクリニック」
	実施期間	平成29年10月16日(月)～平成30年1月31日(水)
	対象者	被保険者ならびに4歳以上の被扶養者
(2)	実施機関	その他の医療機関
	実施期間	平成29年10月1日(日)～平成30年1月31日(水)
	対象者	被保険者ならびに被扶養者



※インフルエンザ予防接種補助金申請時に添付する領収書について

- ①接種者氏名
- ②接種費用
- ③接種日
- ④インフルエンザ予防接種代とわかる表示
- ⑤接種した医療機関の名称と印

上記5項目が記載されているものがが必要です。**添付する領収書は原本に限ります。(コピー不可)**

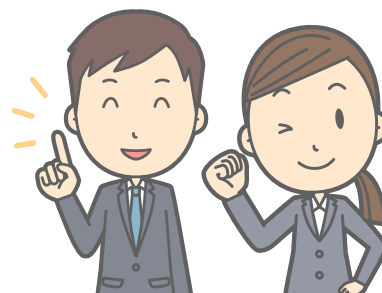
●家族分等でまとめた領収書が発行された場合

領収書の但し書きに「接種者毎の費用内訳」を記入してもらってください。(例: Aさん 3,000円、Bさん 3,000円)

マイナンバー制度における 情報連携の開始等について

平成29年7月18日から、マイナンバー制度による情報連携が開始されました。「情報連携」とは、行政機関などの間でマイナンバーに紐付く個人情報の照会や提供を行うもので、一部の手続きが簡素化されます。(一部の添付書類が不要)ただし、情報連携の開始期日以降3か月程度は「試行運用期間」とされ、業務の習熟を図るとともに、情報連携の結果と添付書類の内容に違いがないかなどを確認しますので、引き続き従来と同様に添付書類の提出をお願いいたします。

なお、試行運用期間の終了時期は別途広報するとともに、本格運用開始後に添付書類が不要となる届出書等についても案内する予定です。



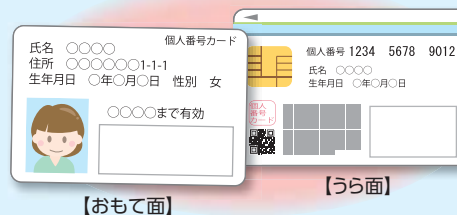
マイナンバーをご記入いただくことにより、情報連携を行う申請

適用事務における事務手続き

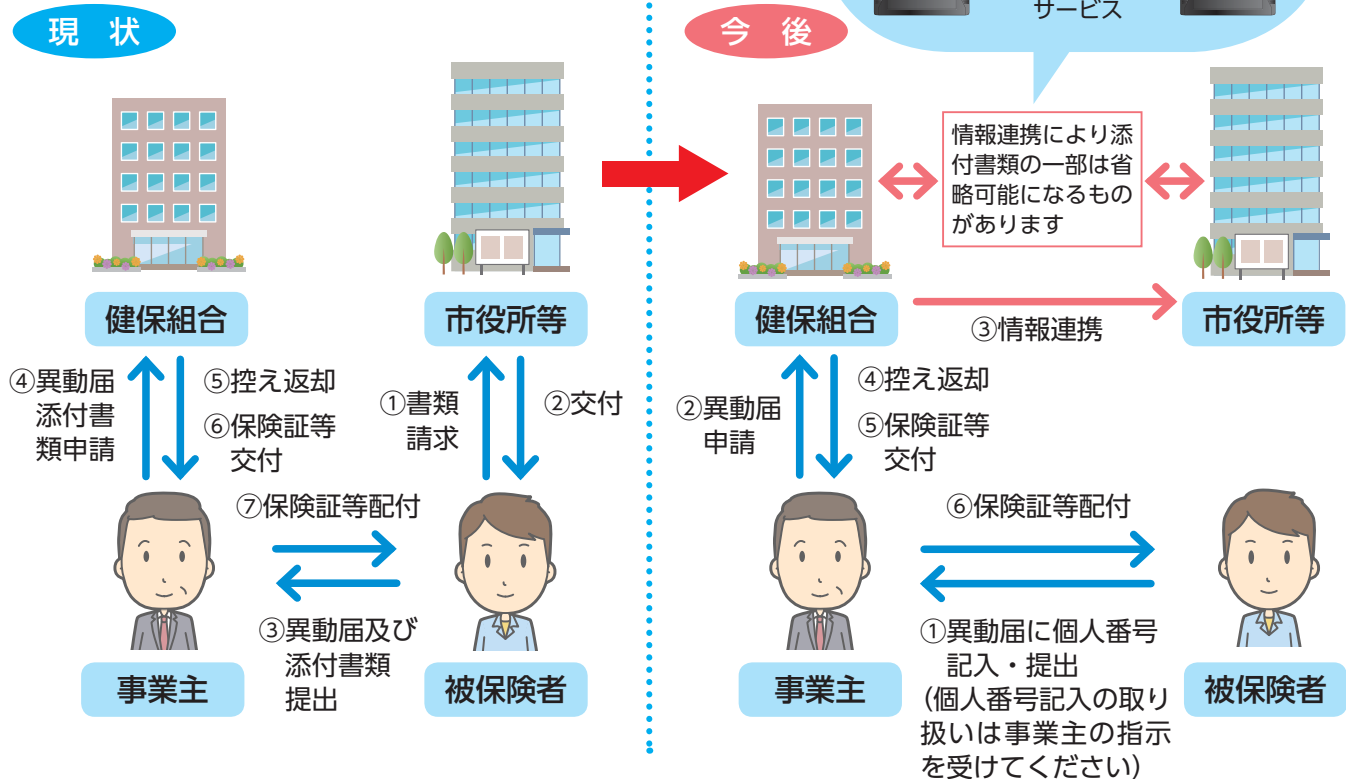
- 資格取得の確認(資格重複確認)
- 被扶養者の認定(世帯確認・収入確認)
- 被保険者証の検認又は更新等(資格重複確認・世帯確認・収入確認)

給付業務における事務手続き

- 傷病手当金の支給決定(介護資格確認)
- 埋葬料(家族)の支給決定(併給調整)
- 出産(家族)育児一時金の支給決定(併給調整)
- 高齢受給者の一部負担割合の軽減の認定(収入確認)
- 高額療養費の支給決定(所得確認)
- 入院時食事療養費の支給決定(所得確認)
- 入院時生活療養費の支給決定(所得確認)
- 特定疾病対象療養に係る認定(所得確認)
- 限度額適用・標準負担額減額認定証の認定(所得確認)



情報連携のイメージ



よくある質問

Q どの事務手続が情報連携の対象となっているのですか？

社会保障・税・災害対策の3分野にわたり、マイナンバーを用いて申請等を行う児童手当、保育所の入所、介護保険など、1,800以上の事務手続が対象となっています。

ただし、情報連携の開始のタイミングはそれぞれの事務によって異なります。

※情報連携の対象となる事務手続及び省略できるようになる書類の代表的な例を後日掲載する予定です。

※個別の事務手続のご案内につきましては、各地方公共団体・行政機関のパンフレット、ホームページ等を必ずご確認ください。

Q マイナンバーカードを紛失した場合にはどうすればいいですか？

最寄りの警察か交番に届け出てください。あわせて、24時間365日、マイナンバーカードの一時機能停止を受け付けるコールセンターに連絡してください。その後、市区町村に届け出て再交付の手続きを取ってください。

Q 海外へ転出する際はマイナンバーカードや通知カードは市区町村へ返納が必要でしょうか？

マイナンバーカード・通知カードどちらも返納が必要です。ただし、国外転出後にマイナンバーカード・通知カードは失効しますが、当該カードを返納した者がマイナンバーを把握する手段を確保するため、当該カードの返納を受けた市区町村長は、国外への転出により返納を受けた旨を表示し、当該カードを返納した者に還付します。

健康生活の ススメ

インフル エンザ予防



監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保 明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

かかるとつらい
インフルエンザ。
秋のうちに
対策をしっかりと！

インフルエンザ対策は 冬だけで十分！？

例年1～2月にピークを迎えるインフルエンザ。冬の代表的な感染症です。流行してから慌てて予防接種を受ける人がいますが、ワクチンが効力を発揮するまでには時間がかかりますので、ぜひ早めに接種を。

また、もともと体に十分な抵抗力をつけておくことも大切。秋のうちにインフルエンザにかかりにくい体づくりを始めましょう。

そもそもインフルエンザって？

インフルエンザは、感染すると2～3日の潜伏期間を経て、発熱・寒気・頭痛の初期症状が出ます。その後、鼻や喉の局所的な風邪の症状に加え、急な高熱・関節痛・筋肉痛や強い倦怠感など全身に症状が現れます。38℃以上の高熱が出た場合はインフルエンザを疑い医師の診断を受けましょう。また、潜伏期間や解熱後2日以内も感染を広める可能性があるため注意が必要です。

ちなみに、新型インフルエンザは従来型とは違う型に変異したウイルスを抗原性とし、人々がまだ免疫を獲得していないため急速に感染が広がる恐れがあります。

慢性の呼吸器疾患や心疾患等の持病がある人や妊婦・乳幼児・高齢者は重症化しやすいため、人混みや疲労の蓄積を避け、特に気を付けましょう。

免疫力を強化する生活習慣を

インフルエンザ予防の第一歩は、ウイルスに感染しないこと。基本はマスクの着用と外出後の手洗い・うがいを正しく行うことです。また、ウイルスは乾燥を好むので、室内の湿度は加湿器などで適切に保ちます。

加えて、ウイルスに負けない体をつくる生活習慣が重要です。十分な休息・睡眠をとり、適度な運動やビタミン・ミネラルなどの栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、ストレスや過労を避けて免疫力を低下させないように心掛けます。

予防接種も有効な方法です。かかりにくくなり、重症化を防ぐことが期待できます。ワクチンの効果は接種後2週目ごろから5カ月間ほど持続します。地域の医療機関で受けられますので、流行する2週間前までに受けておきたいものです。糖尿病や鶏卵アレルギーなどの持病がある人や、以前に予防接種で急性アレルギー反応が出た人は、必ず接種前に医師に相談してください。

早めの対策で、インフルエンザ流行の季節を乗り切りましょう。

基本の予防法を
きっちり！

インフルエンザを 予防する生活習慣

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



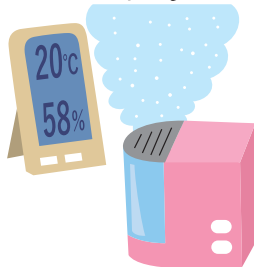
ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50～60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

運動



適度な運動で体力増進を

ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

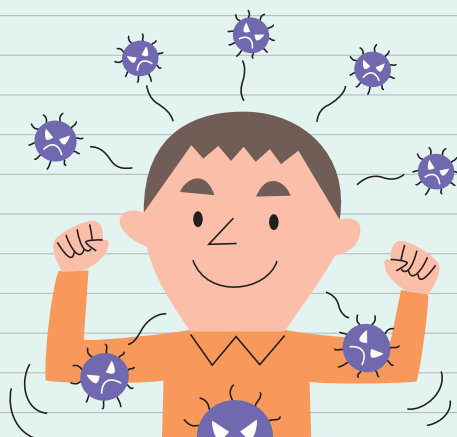
気付かぬうちに、自分が感染源に!?

インフルエンザの「不顕性感染」とは?

ウイルスに感染しているのに症状が現れない感染を「不顕性感染」といいます。

インフルエンザも感染者が全て高熱や急性呼吸器症状を発症するわけではなく、一般的な風邪程度の症状しか出ないために本人も周囲の人も感染に気付かないことがあります。

症状がないといってもウイルスには感染しているので、他の人にうつす可能性があり、注意が必要です。咳やくしゃみをするときは他の人から顔を背け、ティッシュペーパーなどで口や鼻を押さえることや、機能性の高いマスクをすることを心掛けましょう。



生活習慣病
予防レシピ

監修 松尾みゆき
料理研究家・管理栄養士

あじの脂肪で血流をサポート/ あじの和風カルパッチョ

1人分 エネルギー 115kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

- あじ(刺身用)2尾
みょうが1個
かいわれ大根 10g (1/6パック)
青じそ4枚
- A
- しょうが(すりおろし) 1/2かけ分
 - しょうゆ 小さじ1
 - 酢 小さじ1
 - ごま油 小さじ1/2

作り方

- あじは三枚おろしにして皮をむき、ひと口大に切る。みょうがは縦半分に切り、薄い斜め切りにする。かいわれ大根は根元を切り落とし半分の長さに切る。青じそは千切りにする。
- 小さいボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- 器にあじを並べ、みょうがとかいわれ大根、青じそをのせ、Aを回しかける。



Healthy
Point

薬味を添えて不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ



あじは、良質なたんぱく質を多く含む魚。他の青背魚より脂肪は少ないものの、血中コレステロール値や中性脂肪値を下げて血流をよくするDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が豊富です。ただし、不飽和脂肪酸は酸化しやすいのが欠点。酸化すると、

過酸化脂質に変化して老化を促進させます。これを防ぐためにも、新鮮なものを購入することが大切です。また、不飽和脂肪酸の体内での酸化を抑制してくれるかいわれ大根や青じそなど、抗酸化力のあるビタミンCやEが豊富な食材と一緒にとるとよいでしょう。

体いきいき
代謝力アップ
レシピ

きのこの木の実のグラタン

たっぷり使ったきのこがさまざまな生活習慣病や動脈硬化を防ぎながら、老廃物の排出機能を高めます。



■1人分
エネルギー：約 525 kcal
塩 分：約 1.0 g

材 料 (2人分)

好みのきのこ	100 g
まいたけ 1/3パック、しめじ 1/3パック、 しいたけ 1枚 など	
好みのナッツ	30 g
かぼちゃの種、マカダミアナッツ、 くるみ など	
フランスパン	1cm厚2枚
ホワイトソース	
小麦粉	30g
バター	30g
牛乳	500ml
塩、こしょう、ナツメグ	各適量
溶けるチーズ	1/4カップ
バター	適量

つくり方

料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志（スタジオ・ジャバラ）



1 きのこは石突きを取り、ほぐす。しいたけは1/4に切る。



2 ホワイトソースをつくる。フライパンに、バターと小麦粉を入れ、ふつふつしてきたら泡立て器でかき混ぜながら、温めた牛乳を少しずつ加える。表面がふつふつしてきたら火を止め、塩、こしょう、ナツメグで味を調える。



3 グラタン皿の内面にバターを塗り、一口大に切ったパン、①のきのこをのせる。②を注ぎ、ナッツ、チーズをのせて、190度に温めておいたオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼く。

心のセルフケア



ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。



ストレスに押しつぶされないために

次から次へとストレスが襲いかかってくると、「どうして自分だけ」という気持ちになりがちです。しかし、誰にでもストレスはあるもの。まずは「ストレスはあって当たり前」と考えた上で、心身にかかる負担を少しでも軽くする工夫をしていきます。

ストレスに気づいたら、出来るだけ早めに解消しましょう。ストレスに耐えているばかりでは、やがて心の病気を発症しかねません。自分なりのストレス解消方法を見つけ、ストレスに対処することが必要です。

また、心のもち方を見直すことも、ストレス緩和に役立ちます。世の中にはいろいろな人がいて、いろいろな考え方をします。誰もが自分と同じ考え方をするとは限らないということを理解しておかないと、年がら年中イライラして過ごすことになってしまいます。他人を意のままにコントロールすることはできません。心を穏やかに保つためには、自分自身をよく知り、コントロールしていくことも大切だと心得ておきましょう。

心のもち方を変えてみる

- ストレスはあって当たり前、自分にストレスがかかっていることを認める
- ストレスは早めに発散し、ため込まない
- 自分の行動パターン、思考パターンを変えてみる
- 心を柔軟にし、発想を転換する
- 忙しいときほどきちんと休みをとる
- 気持ちや状況を整理し、問題点をはっきりさせる
- 物事の正解はひとつしかないと思いつまらない



心の疲れを和らげるセルフケア

私たちの周囲は、ストレスで満ちています。しかし、それを嘆いていても仕方ありません。避けられるストレスは避け、少しでもストレスをかわし、心身にかかる負担を減らしてストレスと上手につき合っていきましょう。

ここで紹介するのは、セルフケアの基本中の基本です。ただし、ストレス解消が「義務」にならないようくれぐれもご注意を。楽しい、心地よいなどと感じられる、自分に合った方法を選ぶことが大切です。

快適な睡眠

- 食べ過ぎ・空腹の状態で寝床に入らない
- 寝酒はしない
- 眠くなってから就寝する
- 仕事や悩みのことは頭から消す
- 日中適度な運動を



自分に合ったリラックス法をもつ

- 入浴
- ストレッチ
- 音楽
- 腹式呼吸
- 気の合う人との時間をもつ



生活のリズムを整える

- 早寝早起き
特に起きる時間を一定に
- 一日三食バランスよく食べる
- 朝食を抜かない



体を動かす

- 散歩
- サイクリング
- スポーツ
- 子供と遊ぶ
- 水泳



食習慣を見直す

- ビタミン・ミネラルを積極的にとる
- よく噛んで食べる
- 食事を楽しむ
- 甘いものをとり過ぎない



コラム Column

燃え尽き症候群

症状だけを見ると、うつ病と似ている「燃え尽き症候群」。心の病気ではなく、心のエネルギーが燃え尽きてしまった状態です。強い責任感をもち、長期間緊張状態を強いられた結果です。うつ病のきっかけにもなります。

感情がなくなり、自分を責め、無力感にかられたり、人への思いやりがなくなり、ストレスを避けようと機械的に人と接するようになってたりします。お酒やたばこ、薬に逃避してしまうことも。

責任感が強く、いつも頑張り過ぎてしまう人は、文字通り燃え尽きてしまわないよう、体にも心にも限界があることを認識する必要があります。

由比ガ浜周辺

鎌倉さんぽ

年間を通して

国内外から多くの観光客が訪れる

人気スポット「鎌倉」。

歴史・文化・自然を楽しむ

由比ガ浜周辺の名所を

ご紹介します。

日本初の武家政権として鎌倉幕府が置かれた都市で、源頼朝を中心に武家が政権を樹立し独自の文化を生み出してきました。江戸時代にはすでに観光地として人気を集めていた観光都市「鎌倉」は、現在でも歴史・文化・自然・食などバラエティーに富んだ楽しみ方を求めて多くの人々が訪れます。



神奈川県

江ノ電



鎌倉～江の島のアクセスに便利です。
住宅地の間を走ったり、海岸沿いを走ったりと、
変わりゆく景色が
小旅行気分を盛り上げます。

由比ヶ浜海岸

比較的穏やかな波の海岸で、夏は海水浴場としても人気です。晴れた日には波音に耳を傾けながら海岸沿いを歩くのもおすすめです。



高德院（大仏）

高德院の本尊・国宝銅造阿弥陀如来坐像は、高さ約11・3メートル、重さ約121トン、鎌倉大仏の名で親しまれています。造立が開始されたのは1252（建長四）年、創建当時は金箔に覆われ、大仏殿という建物の中にありましたが、たびたびの天災により倒壊し、室町時代の末には現在の「露座の大仏」になりました。

Info

開門時間：4～9月8時～17時30分、10～3月8時～17時（入場は閉門15分前まで） 大仏胎内拝観時間：8時～16時30分（入場は閉門10分前まで） 拝観料：一般200円、小学生150円、大仏胎内1名20円

ご当地グルメ



●しらす

新鮮だからこそ食べられる「生しらす」や釜ゆでした「釜揚げしらす」など、お腹がすいたら鎌倉の特産品「しらす」を使った料理を堪能！



▲四季を感じる紅葉やアジサイ

長谷寺

境内には、十一面観音菩薩像（長谷観音）が安置されている観音堂、源頼朝が自身の42歳の厄除けのために建立した阿弥陀如来坐像がある阿弥陀堂、観音菩薩を主題とした博物館・観音ミュージアムなどが立ち並びます。眺望散策路の周辺は、梅雨の季節には「アジサイの径（こみち）」となるほか、通年で四季折々の花木を楽しめます。

Info

開門時間：3～9月8時～17時30分、10～2月8時～17時（入場は閉門30分前まで） 観音ミュージアム開館時間：9時～16時30分（入場は閉門30分前まで）、臨時休館日あり 拝観料：一般300円、小学生100円 観音ミュージアム入館料：中学生以上300円、小学生150円

鎌倉文学館

川端康成、夏目漱石、芥川龍之介、与謝野晶子をはじめ、鎌倉ゆかりの文学者の直筆原稿、手紙、愛用品などを収集保存・展示しています。国の登録有形文化財となっている格調と気品あふれる建物、本館前の芝生や巨木のある広大な庭園、美しく咲き誇るバラ園も見どころです。バラの見頃は、5月中旬から6月下旬、10月中旬から11月下旬です。

Info

開門時間：3～9月9時～17時、10～2月9時～16時30分（入館は閉館30分前まで） 休館日：月曜日（祝日の場合は開館）、年末年始（12月29日～1月3日）、その他展示替え期間など 観覧料：300～400円（展覧会により異なる）



「鎌倉」「静の舞」「流鏑馬」「星月夜」など、鎌倉ゆかりの名前が付いたバラなどが200種ほど



こちらも定番！

●鶴岡八幡宮

鎌倉を代表する神社。パワースポット巡りに。



●小町通り

食べ歩きやお土産を買うのにおすすめ。



足をのばして

●江の島

江島神社をはじめ、島全体が見どころ満載のスポット。島から眺める夕暮れ時の相模湾は絶景！

江の島▶

「首のこり」に 効くストレッチ

成人の頭の重さは5kg前後あり、それを支える首には常に高い負荷がかかります。特にデスクワークなどで頭を前に突き出す姿勢は首から肩にかけての筋肉に大きな緊張を強めます。首のこりは肩こりや頭痛の原因にも。しっかりほぐして、血行を良くしましょう。

首の左右・前後伸ばし

一度に行う目安

左右各15秒×2セット
前後各15秒×2セット



Step 1

1 首の左右を伸ばす

右手を頭の上から左側に回し、ゆっくり引き寄せるように首だけを右真横に傾けます。反対側も同様に行います。

2 首の後ろ側を伸ばす

頭の後ろで両手を組み、軽く押しながら顎を胸に付けるように頭を下げます。



Step 2

前かがみにならないようにする



Step 3

倒し過ぎると
頸椎(けいつい)を傷めやすい
ので注意

3 首の前側を伸ばす

顎をゆっくり上げ、頭の重さを利用して首を後ろに倒します。

首のねじりストレッチ

一度に行う目安

左右各10秒×3セット

Step 1



肩の力を
抜いて、
ゆっくり呼吸

Step 2

肩を動かさず
首だけねじる



1 肩の力を抜いてリラックス

背筋を伸ばし、お腹をへこませ、肩の力を抜いて、ゆっくり呼吸します。

2 顎を下げて首をねじる

顎を胸に付けるようにゆっくり下げながら、首を左にねじって顎を左の鎖骨に近づけ、そのまま維持します。ゆっくり元に戻したら、反対側も同じようにねじります。

ストレッチのポイント!

ストレッチは筋トレと逆

ストレッチは筋トレとは逆の運動です。筋トレは力を込めて筋肉を強く収縮させる運動ですが、ストレッチは縮まろうとする筋肉をゆっくり、ジワッと、気持ち良く伸ばすことで血液やリンパの流れを良くして、心と体をリラックスさせる運動です。



第三者行為でケガをしたら、必ず連絡を!

第三者（自分以外の人）の行為で負傷したり病気になったりした場合でも、健康保険証を使って治療が受けられます。ただし、これは本来加害者が支払うべき治療費を健康保険組合（以下、健保組合）が一時的に立て替え払いしているだけで、後日、加害者にその治療費を請求します。第三者行為で負傷したら必ず健保組合にご連絡ください。



こんなことが「第三者行為」に該当します

- 交通事故（バイクや自転車によるものも含む）
- 他人の暴力行為によって受けたケガ
- 他人のペットに噛まれて受けたケガ
- スキーやスノーボードなどによる接触事故
- 他者所有の建物などでの設備の欠陥による事故
- 飲食店等での食中毒 など



第三者行為による事故にあってしまったら

● 加害者の確認

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、保険加入の有無などを必ず確認しましょう。

● 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

● 健保組合に連絡を

健保組合に連絡し、必要な書類などを健保組合に速やかに提出しましょう。

● 医師の診断を受ける

第三者行為によるケガなどであることを正しく伝え、診断書と領収書を忘れずにもらいましょう。

示談の前に ご相談ください

健保組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、健保組合が加害者に請求すべき医療費を請求できなくなる場合があります。示談を結ぶ前に必ず健保組合までご連絡ください。

仕事中や通勤途中の負傷や病気には健康保険証が使えません

健康保険は業務以外の事由によるケガや病気などに対する保険給付です。業務中・通勤途中の病気やケガ（業務災害・通勤災害）は、「**労働者災害補償保険**」により治療を受けることになります。速やかに勤務先の担当部署に連絡してください。



平成28年度

健康者表彰

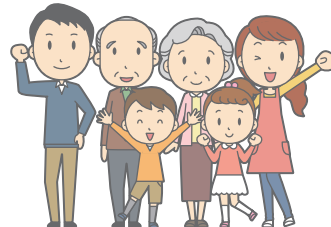
当健康保険組合では、保健事業の一環として、一年間（平成28年4月から平成29年3月まで）にわたり健康づくりに努力され、一度も保険診療を受けられず、健康に過ごされたご本人及びご家族の方に対し「健康者」として表彰いたしますとともに、ここに一年間の健康づくりに感謝を申し上げ、記念品を贈呈いたします。

今後とも一層ご健康に留意され、ご活躍くださいますようお願い申し上げます。

◆◆◆ 健康優良家庭・健康優良者（本人のみ） ◆◆◆

健康優良家庭…23家庭

健康優良者……1,090名を表彰



健保クイズ

全部できたら二重ワケの8文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

- ① 千秋楽に満員○○○○が出される。
② 待機児童ゼロを目指す中、○○○○土は不足しています。
③ ○○○も方便。
④ 料理をする時に使う前掛け。
⑤ 青森県大間町と言えば、これで有名です。
⑦ 深夜の○○○○番組で購入する。
⑨ 病人の診察・治療を職業とする人。
⑪ 逃げ足・逃げ腰となること。
⑬ 家畜などを飼育すること。
⑮ 真言宗の開祖。
⑰ 日本で三番目に大きな湖です。
⑱ 掃除機で○○○○やゴミを吸い取る。
⑳ 長い柄の先に細長い剣をつけた武器。
㉒ ○○○から手が出る程欲しい物。

タテのカギ

クロスワードに
チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① この結果は因果○○○○かも知れない。
④ 人間の死後に善悪を裁く者とされる、○○○○王。
⑥ 古代ギリシャの説話集。○○○○物語。
⑧ 湖を英語で言うとき？
⑩ あてもなくあちこち歩き回るさま。
⑫ ○○○の上にも3年。
⑬ 1年を四等分したその一つの期間。
⑭ 会社の執行○○○○になる。
⑯ 夜が明けて間もない時。
⑰ ○○○沈む
⑲ 神を祭る建物。
㉑ 費用対○○○を検討する。
㉒ 紙などを貼り付けるために使います。
㉓ 人口第二位の国。
㉔ 未来⇄○○

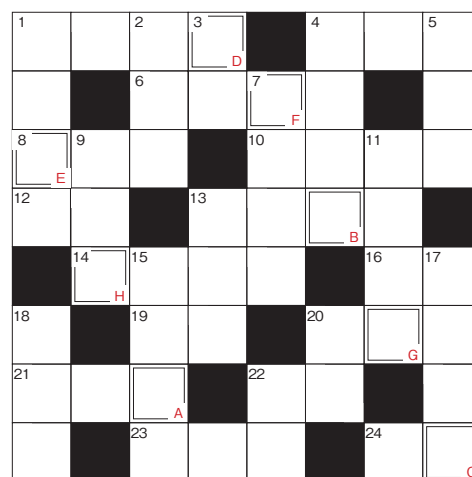
ヒント

流れる景色を楽しめます

解答をお寄せください。正解者には記念品を贈呈。

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11月1日（水）
- 解答方法 はがきに解答を記入して、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

シカケンシン

（歯科健診）でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H