サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

平成30年度 予算・事業計画	が決まりました	90002	stable
保健事業のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	•4		N
健診(検診)のご案内	-5	THE PERSON NAMED IN	
「下半身」を鍛えて太りにくい体に	•7		
桜島・シーサイド溶岩ウォーク	-8		
数字で見る生活習慣病 糖尿病[10		NAME OF STREET
血糖値スパイクを抑えるレシピ(12		NAME OF TAXABLE PARTY.
スポーツクラブ ルネサンス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・]4		STATE OF THE PERSON NAMED IN
健保二ュース告知板			
健保タイズ クロスワードにチャレンジ! …1			
近畿日本ツーリストからのお知らせ〔	16		STATE OF THE PERSON NAMED IN
	111111111 111111111		
AUDI II		A W M	
CHINJIF		NATIONALINEN	
		, 5]	
The second		A STATE OF THE STA	
		A STATE OF THE PARTY OF THE PAR	

日中国際フェリー 新鍳真(神戸/大阪↔上海) 写真提供:(一社)神戸港振興協会



平成 30年度

その2期目となり、3年間の試行期間をを実施していますが、平成30年度からは

保健事業を進める「データヘルス計画」データをベースにして効果的・効率的に

平成27年度からレセプトデータや健診

予算・事業計画が決まりました

当健保組合の平成30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。

をの結果、単年度の収支である経常収 6,000万円減の24億6,286万4千 円、組合財政を圧迫している納付金につ 度比約1億5,400万円減の7億5,047 円、組合財政を圧迫している納付金につ で、前年 で、前年 年度比約2,800万円増の45億5,645

おもな収入源である保険料収入は、

前

万円を見込んでいます。

その終見、単名 月の単元、おお客等単 なりましたが、一時的な減額に過ぎず、団 なりましたが、一時的な減額に過ぎず、団 なりましたが、一時的な減額に過ぎず、団 地の世代が後期高齢者に達する2025 なりましたが、一時的な減額に過ぎず、団 り、決して予断を許さない状況には変わり、決して予断を許さない状況には変わり、対している。

本年度の予算の概要は以上のとおりで本年度の予算の概要は以上のとおりです。現在、健保組合は高齢者医療を支えるための多額の拠出金を国に納めており、それが大きな要因となって大変に厳しいとも当健保組合ではみなさまの健康を守り、各種健診をはじめとする健康づくりり、各種健診をはじめとする健康であり、各種健診をはじめとする健康であります。

だきますようお願いします。 留意して、 極的な利用、 受診の際には効果的・効率的に受診し とともに日頃から健康づくりに励まれ ていただく所存です。みなさまにおか 康づくりや疾病予防のサポートをさせ 被保険者とそのご家族のみなさまの健 で以上に事業運営の効率化を図りつつ、 当 ていただき、 れましても保健事業をご利用いただく 健保組合といたしましては、これま て「本格 医療費の節減にご協力い 稼働」 ジェネリック医薬品の積 そして日頃の健康管理に 0) 時期を迎えます。

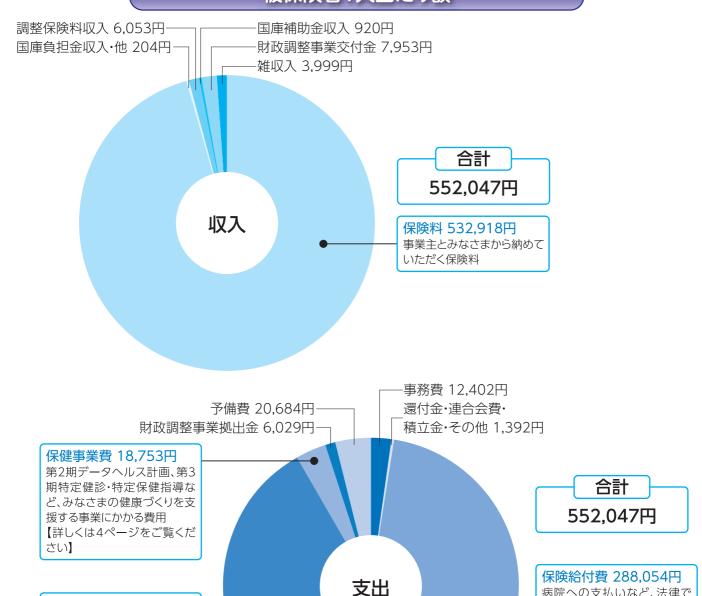
健康保険収支予算概要表

	科			予算額(千円)
	保	険	料	4,556,450
収	国庫負	担金収	八・他	1,744
1	調整	保険料	収入	51,750
	国庫	補助金	収入	7,866
入	財政調	整事業	交付金	68,000
	雑	収	入	34,190
	合		計	4,720,000

		科		目		予算額(千円)
	事		務		費	106,036
	保	険	給	付	費	2,462,864
	納		付		金	1,750,470
	「前	期高	齢者	s納(寸金	776,771
	後	期高	齢者	支担	爰金	941,423
支	退	職者	給付	†拠と	出金	17,311
	しそ	-	の		他	14,965
	保	健	事	業	費	160,338
出	還		付		金	355
	財政	女調整	事美	美拠と	出金	51,550
	連	合	=	会	費	3,494
	積		<u>17</u>		金	8,000
	雑		支		出	41
	予		備		費	176,852
		合		計		4,720,000



被保険者1人当たり額



納付金 204,733円

高齢者医療を支えるために国 から課せられる費用 【保険料収入の約38%に相当】

介護保険収支予算概要表

病院への支払いなど、法律で

定められた保険給付にかかる

【保険料収入の約54%に相当】

IJŌ		科	目		予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
ЧX	介	護 保	険収	八	395,378	98,109
٦.	雑	収	入	等	22	5
		合	計		395,400	98,114

	科	目		予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
₊	介護	納付	金	391,799	97,221
文	介護係	険料還	讨金	30	7
щ	積	立	金	20	5
اسا	予	備	費	3,551	881
	<u></u>	計		395,400	98,114

保健事業のご案内

平成30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。	Ē	健	診		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	保低	建指	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
	1	機関	紙	発	行	4月・8月・10月・1月	全被保険者に配布
		書	音	配	布	随時	新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
	2	新 聞	\mathcal{O}	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
<i>'</i>	_	ポスタ	7 —	の配	布	随時	各事業所に掲示用として配布
保		パンフ	レット	トの配	市	随時	全被保険者に配布
健	3	新生児	の係	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
指	4	保健引	F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
導	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
宣	7	健康货	R 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
브	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
伝	9	医 療	費	通	知	2月・9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	前年度の被保険者、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	^ −	- 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	2月・9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	ノス計	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
	1	生活習'	慣病 ⁻	予防健	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
疾	2	短期。	人間	ドッ	7	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 約健診機関等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	2布	5月	希望被保険者に家庭用救急薬品を斡旋配布
病	4	整腸健	胃剤	りの配	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
予	5	歯 科	予顺	方 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	エンサ	が予防接	妾種	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
防	7	婦人	科	健	診	1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	6月・1月	30歳以上の被保険者(6月)および被扶養配偶者(1月)に対し契約健診機関において実施
	10	⊂ 型 .	肝 岁	検	查	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
	1	潮 =	F	狩	1)	4月~6月	健康保持増進のため新舞子および的形に開設
体	2	トレー				4月~3月	指定のトレーニングジムの割引利用、利用券発行
育	3	海の家			-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		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
奨励	5	人 エ : アイス				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 厉	动 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30年度 ◆

健診(検診)のご案内

病気は、早期発見・早期治療が決めてです。 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
	健	生活習慣病健診	35歳以上	随時	なし	全額
	被保険がん検診	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
被被		八間ドラフ	30成以上	MG M2	1日ドック:20,000円を超えた額	1日ドック:20,000円まで
保险		大腸がん検診	30歳以上	6月予定	なし	全額
者		子宮頸がん検診	30歳以上の 女子	1月予定	なし	全額
	そのは		4045N L	The lands	サニーピアクリニック: 500円	500円を超えた額
	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
	健	特定健診	40歳以上の 被扶養者	12月31日 まで	なし	全額
	診	人間ドック	30歳以上の	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
被		八 同 ト ッ ク 被扶養配偶者	№ n-d.	1日ドック:10,000円を超えた額	1日ドック:10,000円まで	
被扶養者・	· h	大腸がん検診	30歳以上の 被扶養配偶者	1月予定	なし	全額
被扶養配偶者		子宮頸がん検診	30歳以上の 被扶養配偶者	1月予定	なし	全額
配偶者	配偶者	O 刑 旺 火 柃 木	ム * 40歳以上の	随時 -	サニーピアクリニック: 500円	500円を超えた額
		C型肝炎検査	被扶養配偶者		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。

明る以健康生活を送るために、年日10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31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ヵ所)、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。
- 胃部検査で内視鏡を選択される場合は、自己負担金7,000円をサニーピアクリニックにお支払いください。

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30年12月31日まで

受診券送付時期

平成30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指定健診機関をホームページの特定健診等詳細の実施機関リストから検索していただき、受診先を探してください。(http://hoken.kenporen.or.jp/kenshin/)
- 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」を持参して受診してください。

●注意事項

有効期限は平成30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。



マジ・トレ

インストラクター 今井 真紀

A シングルレッグスクワット&フロアタッチ

20秒間、全力で行う。筋トレと有酸素運動の両方の 効果が得られる。

① 左足で体重を支えるように してひざを曲げ、右足は右 横に引く。右手を左足付近 の床にタッチし、左手は軽く 後ろに引く。



②はずみをつけて、左足にか けていた体重を右足へ移 す。同時に左足を左横に引 き、左手で床をタッチ。10の 体勢と左右入れかえる。頭 の位置は固定したままで。



①②を20秒間全力でつづけて10秒休む×8セットをくり返す

ポイント

下半身を鍛え

体をつくることができます。 ることで効率よく筋肉量を増や ももには大きな筋肉があるため、

> 負荷が高いエクササイズな のでムリをせず、行う前と後 に各自でストレッチを行う。

お尻や太の要因のひ

年を重ねるにつれて太りやすくなる要因の

加齢による筋肉の衰えです。

AとBまたはCを、週2回を目 安に行う。

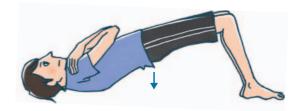
B スロー&クイック・スクワット

C スロー&クイック・ヒップリフト

スローは10回ぐらいで限界の負荷がベスト。スローがきちんと10回できるようになったらクイックも行う。



- ①足を肩幅に開き、背筋を伸 ばして立つ。手を胸の前でク 口スさせる。
- ②お尻を後ろに突き出すように して、太ももが床と平行にな るまで腰を深く落とす。
- ③ひざが伸びきる手前まで、 立ち上がる。②③をくり返す。



- ①あお向けになり、両ひざを立てる。手は胸の前でクロスする。
- ②できるだけ腰を高く上げる。
- ③お尻が床につく手前まで腰を下ろす。②③をくり返す。負荷 が足りない人は片足をひざに乗せて行う。

23を各4秒かけて10回



※クイックの動きは無理のない範囲で、できるだけ素早く

②③を素早く5回 -







錦江湾の向こうには鹿児島市街



溶岩とクロマツの中を進む

桜島港への帰路は、スーパーマグマロード経由が早い。

今も噴火を続ける鹿児島のシンボル、 活火山と人々が

鹿児島港からフェリーで約15分、

ーク (大地の公園)

に認定されている。

世界でも珍しい場所として2013年に日本ジオ

かな錦江湾(鹿児島湾)を挟んで鹿児島市街を望むことができる。並みが見え隠れしてくる。目を海へと転じれば、溶岩の磯辺と静 年前に起きた大正噴火で流れ出た溶岩の上につくられている。 は桜島ビジターセンターに立ち寄ろう。桜島の成り立ちと噴火の 歴史を学んだら、隣接する溶岩なぎさ公園へ。遊歩道は約10 桜島の溶岩原を観察しながら海沿いを歩く約3㎞のコースだ。 右碑に刻まれた「烏島この下に」の言葉に自然の驚異、火山のパワー 止噴火によって海もろとも溶岩にのみこまれてしまったという。 この場所はかつて島だったが、 桜島港に降り立ったら、まず 樹木の間から桜島の山 溶岩なぎさ遊歩道は、 海へ流れ込んだ溶岩

桜島フェリー

鹿児島港と桜島港間の約 4km を約 15 分で結ぶフェリーは 24 時間運航。 日中は10~20分おきに運航し、市民の足として活躍している。

遊歩道の終着は烏島展望所。

- 車両3 m未満880円、3 m以上4 m未満1,150円など。 ※運転者1人の運賃を含む。
- 099-293-2525



桜島噴火の歴史やメカニズムを解説・展示する 火山の博物館で桜島観光の拠点。館内では映像 やジオラマで桜島を体感しながら学ぶことがで きる。「桜島火山ガイドウォーク」(有料)など

●9:00~17:00 爭無料 份無休

の体験プログラムもある。

099-293-2443





みんなの桜島協議会事務局 (099-245-2550 http://www.sakurajima.gr.jp/







烏島展望所

烏島と桜島間には約 500m の海があったが、大正3年 (1914年) の噴火で島ごと 溶岩に埋もれてしまった。 周辺はすべて大正溶岩で、 現在はクロマツの林が広が るなど、植生の変化が見ら れる場所でもある。駐車場、 バス停、トイレがある。

4 見学自由

公無料

你無休

溶岩なぎさ公園足湯

全長約 100m の長い足湯。泉 質はナトリウム塩化物泉で天 然温泉かけ流し。眼前の錦江湾 を眺めながら足湯が楽しめる 人気スポット。

●9:00~日没

₩無料

€₩無休





産児島といえば やっぱり 西郷どん

幕末から明治維新に活躍した薩摩藩士は多い。 なかでも人気は西郷隆盛。地元の鹿児島では「せ ごどん」と呼ばれ敬愛されている。鹿児島市街 には、ゆかりの地が点在しているのでファンな らずとも訪れてみたい。

城山を背景に 建つ銅像は 陸軍大将の制服姿





洞窟を出て数百メートル。 この地で自刃したと伝え る碑が建つ

湯之平展望所

御岳(北岳)の4合目、海抜373mに 位置する展望所。入山可能な場所では 一番高所にある。北岳の迫力ある山容 と鹿児島市街や開聞岳が一望できる絶 景スポットで夕日や夜景も人気。

黒神埋没鳥居

神社の鳥居が大正噴火の際に軽石や火 山灰で埋まってしまい、今は笠木部分 だけが残っている。鹿児島県指定文化 財として噴火の凄まじさを伝えてくれ ている。



元の高さは3mあったという鳥居

大正噴火で流出した溶岩の丘にある展望所。 溶岩原の中が遊歩道になっていて自由に散 策できる。現在も活動中の昭和火口が近く にあるため、噴煙が見られ、噴火の音が聞 こえることも珍しくない。土産物店が出る 観光スポットでもある。

●見学自由 ♀無料 ⑰無休



SWEETS TIME

鹿児島 スイーツ

白くま

鹿児島市発祥の練乳をか けた氷にフルーツや豆類 を盛り付けたボリューム 満点のかき氷。市内の多 くの喫茶店や飲食店で提 供されている。

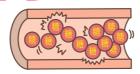


「ぢゃんぼ」とは、鹿児島 の方言で武士の大小(二本 差し)のこと。焼いた餅に 甘いタレがからまって香ば しい。仙巌園周辺に専門店 が軒を連ねる。



糖尿病

どんな病気



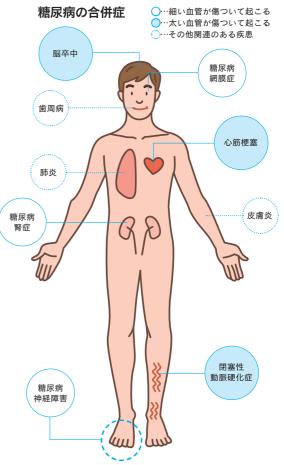
糖尿病とは、血液中に糖分(ブドウ糖)がたまりすぎてしまい、血 糖値が高くなる病気です。

食事をすると、食べ物が分解されたブドウ糖により、血糖値が高くなりますが、健康な人はインスリンというホルモンの働きによってブドウ糖が体内に取り込まれます。一方、糖尿病の人はインスリンの量が少なかったり働きがよくなかったりするため、糖がうまく体内に吸収されず、血管の壁を傷つけるようになり、体に悪影響を及ぼしていきます。

糖尿病自体はほとんど症状が現れませんが、細い血管が傷ついて起こる合併症(失明することもある「糖尿病網膜症」、重症化すると人工透析の通院が必要となる「糖尿病腎症」、手足がしびれるなどの症状が起こる「糖尿病神経障害」など)や、太い血管が傷ついて起こる合併症(脳卒中、心筋梗塞など)を引き起こす、恐ろしい病気です。

そのほか、肺炎や歯周病、皮膚炎も起こりやすくなり、最近では がんや認知症との関連もわかってきました。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。



(参考:スマート・ライフ・プロジェクトHP「糖尿病の合併症」)

糖尿病の患者+予備群は何人ぐらいいるの?

約 2,000万人

(平成 28 年国民健康・栄養調査結果の概要より・糖尿病が強く疑われる者約 1,000 万人 + 糖尿病の可能性を否定できない者約 1,000 万人)

なお割合(20歳以上)でいうと、男性は28.5%、 女性は21.4%となり、

男性は、ほぼ4人に1人、

女性は、ほぼ5人に1人となります。

「糖尿病が強く疑われる者」、「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合の年次推移(20歳以上、男女別)



糖尿病の医療費は 国全体でいくらかかっているの?

約 化 2 / 3 / 6 / 億円

(平成 27 年度国民医療費の概況より・1 型糖尿病も含む)

45歳以上

※糖尿病の医療費のうち、 45歳以上にかかった金額は 約 1兆1,650億円で、 全体の 9割以上 占めています。



この検査数値がアブナイ!

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。 受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。

★空腹時血糖

健康な人では、1日の中で朝食前の血糖値が最も低いため、一般的には前日21時以降絶食のうえ、翌日食事前に検査を行います(食後10時間以上あける)。

※平成30年度特定健診より、やむを得ない場合は 随時血糖(食後3.5時間以上10時間未満に計測) による判定も可能となりました(判定値は空腹時 血糖と同値)。

保健指導判定値…

100mg/dL以上



受診勧奨判定値…

126mg/dL以上



★へモグロビンA1c (HbA1c) (NGSP値)

過去1~2カ月の血糖 の状態を反映します。

保健指導判定値・・・

5.6%以上

保健指導 を受けま しょう

受診勧奨判定値…

6.5%以上

お医者さん にかかりましょう

★尿糖

判定値…

陽性(+)

糖尿病の予防に役立つ数字

★食事

野菜を 番 に食べる



食後に血糖値が急激に上昇してしまう(140mg/dL以上)血糖値スパイク(グルコーススパイク)が注目されています。健診などでは正常とされた人でも、血糖値スパイクが起きている可能性があります。

血糖値スパイクを防ぐには、お米などの前に野菜を食べるようにする、いわゆる "ベジファースト" に効果があることがわかっています。毎日の食事に取り入れてみましょう。

★運動

インスリンの効果を高めて血 糖値を下げるためには、有酸素 運動と筋力トレーニングが効果 的です。

また、短時間の運動でもこまめに行うことが血糖値の上昇を抑えるのに有効であることがわかってきました。歩く時間をふだんより10分増やすなど、少しずつでも運動を取り入れてみましょう。

なお、すでに医療機関などを受診している方は、運動を始める前に医師等の指導を受けるとよいでしょう。

有酸素 運動

*ウォーキングや、ジョ ギング、水泳などの 全身運動です。

15

~ 30 分× 2 回



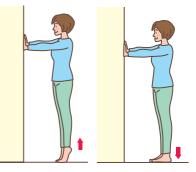
1セット

筋力 トレーニング *足、腰、背中の大きな筋肉を中心としたトレーニングです。

20回×週2~3回

トレーニング例

壁などに手をつき、両足 で立った状態でかかとを 上げ、ゆっくり下ろす。



(参考:国立国際医療研究センター研究所 糖尿病情報センター HP)

たっぷりキャベツの しそ風味ガパオライス

スパイクを抑えるレシピ

値が急上昇し、その後、急降下する状態。繰健診等では正常な人でも食後短時間に血糖※血糖値スパイクとは… り返すことで心筋梗塞等のリスクが高まると

作り方

- ①卵を 10 分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
- ②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの 角切りにする。大葉を千切りにする。
- ③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香 りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャ ベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を
- ④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
- ⑤お皿に雑穀ごはんをのせて、③をかけてゆで卵を

材料 (2人分)

卵………1個

キャベツ·······2枚 (100g)

玉ねぎ………1/4個 (50g)

赤パプリカ………1/8 個 (25g)

雑穀ごはん……2杯 (300g)

にく(みじん切り)…… 1/2 かけ分

√ 雑穀ごはんには、白米だけのごはんに比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミン B₁ や血糖値の上昇を緩や かにする食物繊維が多く含まれています。



- ●撮影 花田真知子
- ●スタイリング 佐藤絵理

キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、 しっかりとよくかんで食べることが大 切です。そのためには、キャベツのよ うに食物繊維が豊富な食材をメニュー の中に取り入れるようにしましょう。



時短ポイント

ガパオライスは目 玉焼きをのせるの が主流ですが、ゆ で卵に替えると、 ゆでている間に野 菜を切ることがで きるので時短に。





焼きたけのことわかめのサラダ



材料 (2人分)

わかめ(乾)5g	〈ドレッシング〉
(生わかめ 50g でもよい)	┌味噌大さじ 1/2
たけのこ(水煮)100g	粒マスタード大さじ 1/2
ラディッシュ 2個	(A) はちみつ大さじ 1/2
ベビーリーフ1/2 袋(20g)	酢大さじ 1
オリーブオイル小さじ 1	└オリーブオイル大さじ 1/2



ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

注目

わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかに してくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸 (ぬめり成分) が多く、腸内で余分なコレステロールの吸 収を抑える働きが期待できます。



1人分

作り方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく(お湯より水で戻すと食感がよい)。

- ①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りに する。ラディッシュを輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。
- ③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。



旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

いちごココナッツミルクしるこ

材料 (2人分)

いちご…… 2個 (40g)

あずき缶……… 80g ココナッツミルク… 50cc 牛乳……… 50cc

作切方

- ①いちごを縦に薄切りにする。
- ②(A)を混ぜ合わせる。
- ③②を器に盛り付け、いちごを 飾る。

注目 食材

あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。







血糖値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

血糖値を急上昇させないためには、食べる順番も重要です。最初に副菜や味噌汁などの「野菜」⇒メインとなる「肉・魚」⇒主食である「ごはん・パン」を心がけましょう。もちろん、食べきってから次を食べるのではなく、「野菜」、「肉・魚」、「ごはん・パン」を順繰りに食べていく"三角食べ"でかまいません。

また、やわらかいものばかりではなく、歯ごたえのあるものをゆっくりよくかんで食べることも大切です。

1日の食事は3食しっかりとり、「朝食」を抜かないようにしましょう。「主食抜き」は厳禁です。主食の糖質がよくないのではなく、1日を通じて安定的に補給することが大切です。

市販のお惣菜等を利用するときは…

丼やパスタなど単品で終わらせるのではなく、サラダやスープな どを追加しましょう。主食を選ぶとき、おにぎりは白米よりも麦ご はんや雑穀ごはんに、パンもライ麦パンや胚芽パンにすることで、 食物繊維が豊富になり、血糖値の上昇も抑えることができます。 ゆっくりかむには、麺類やパンよりもごはんがおすすめ。また、 丼などごはんとおかずが一緒のものは早食いになりがちです。牛 丼より牛皿定食のように、同じようなメニューでもごはんとおか ずの器は分かれているほうが、ゆっくり食べることができます。

サニーピア健康保険組合の皆様へ

初めまして。スポーツクラブルネサンスです。 ご利用方法についてご案内いたします。

ご入会の流





ENAISSANCE STEP3 登録した店舗へお越しください

STEP4 フロントでお手続き





同居家族(供養家族) サニービア健康保険組合保険証 同居家族(珠藻以外) 同居家族のサニーピア健康保険組合保険証写し

② 会員証発行事務手数料1,080円(税込) ※初回登録時のみ

④ ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了 していない方は、キャッシュカードと通帳 (後日郵送による書画での口座設定をご希望の方は不要です)

ご利用方法(ご入会受付時にご説明いたします)

ご来館時、フロントでチェックイン後、ロッカーでお着替えください。 その後、ジム、スタジオ、プール等をご利用いただけます。 運動後はロッカー内のサウナ等でリフレッシュいただけます。 お帰りの際はフロントでチェックアウトください。

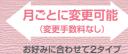


神戸クラブ 施設動画はこちら↑

スポーツクラブ ルネサンス神戸 アイテム











お得なキャンペーン実施中!

~5月27日(日)まで

Monthly コーポレート会員

入会時の 手数料 レンタル用品 通常3.564円/月(862) ●新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
●レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。





サニーピア健康保険組合様 専用ページはこちら↑

スポーツクラブ ルネサンス 神戸 tel:078-574-0909

健保 告知板

ください。

から外れます。

「被扶養者

(異動)

屋に、

保険証および新たに

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

2

子どもが就職したときの手続きをお忘れなく!

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

任意継続被保険者の標準報酬月額が決定しました

度の当組合の平均標準報酬月額が下記のとお 月末の当組合の平均標準報酬月額とするか、 額が適用されます。 方の退職時の標準報酬月額のいずれか低い 任意継続被保険者の標準報酬月額は、 前者について、平成30年 前 年9 ŋ そ

決定しました。

標準報酬月額 360,000円

12,000円

標準報酬日額

当者)におたずねください。

各事業所あてに通知します。

詳しくは健康保険委員

(事務相 確定次

申し込みの締め切りは5月下旬を予定していますが、

4

薬用歯みがきセットを全被保険者に配布します

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 本年度も整腸健胃剤

夏の暑さで胃腸の調子を崩さないように、

整腸健胃剤を斡旋配布します

①パン生地を発酵させる菌。イーストとも。 ③鶏の頭のピラピラ。

⑤色鮮やか。海のナメクジ?

⑦鹿ではなく、落語家の別称。

⑨逆から読んでも「○○藩は富み」。

⑪ロシアのミーシャはこの動物。 ⑫しつこく聞かされ、耳にコレ。

⑭シビレもいます、平べったい魚。

⑯ビールの基本原料は、ホップとコレ。

⑱赤あけて、白あけないで、ロゼあけて!

⑩「にじり口」があるお部屋。 ②○○身中の虫が命取り。

二重枠に入った文字 をA~Fの順に並べ ると何という言葉に

③中国の王朝、 ⑪ブンブン、 ⑬江戸時代、1枚1両の金貨 ⑩タバスコの原料です。 ⑧拾った子猫に「ミミ」とつ ⑩ と 五 ⑤煮干しや目刺しにする小魚。 共通の読み方は?

なるでしょうか?

11

17

20

10

②目深にかぶって顔かくす ①おめでたいときの幕、 隋の後の 配色

④「お造り」ともいいます ⑥敵を欺くにはまず、こっち

19

D

21

18

С D В Ε 解答欄

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

●発

をご活用ください。

も自分の歯で食べられるように、

薬用歯みがきセット

」を配布します。 ・むし歯予防デー

本年度も「6月4日

·」にあわせ、

全被保険者に

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

ご家族そろって歯みがきセット

●解答送り先 サニーピア健康保険組合

●締め切り 平成30年5月1日(火)

●解答方法 郵便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。

正解者10名に記念品 ●賞 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。

¥1000

「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 でした。

サニーピア健康保険組合員の皆様へ 近畿日本ツーリストからのお知らせ 鳥羽・北陸の旅館のご案内

扇芳閣

(はまゆうの館)(扇野の館)

■旅行代金(おとなお1人様/1泊夕朝食付)

8,600円~27,000円







宿泊設定日/4月~9月

- ◆せせらぎ流れる庭園の中の露天風呂が自慢です。
- ◆山本周五郎の小説「扇野」に出てくる「扇野の里」の舞台に建つゆったりと寛げる旅館です。
- ◆どのお部屋からも鳥羽湾が一望できます。鳥羽随一の眺望を朝・夕ともにお楽しみください。

山中温度

セレクトグランド加賀山中

■旅行代金(おとなお1人様/1泊夕朝食付)

9,300円~13,700円

宿泊設定日/5月6日~6月

- ◆趣深い山中の地と鶴仙渓が 彩る絶妙なロケーション。
- ◆大浴場は白色を基調とした 明るい空間が魅力です。





この広告では掲載ツアーのお申し込みは受け付けておりません。 旅行についてのお問い合わせ、資料のご請求は下記までご連絡ください。

近畿日本"リー"リスト

株式会社近畿日本ツーリスト関西

株式会社近畿日本ツーリスト関西 神戸支店 TEL.078-392-2433 担当:本(もと)・山下

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル 8F