

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

新年のご挨拶…2

平成30年度 健康保険組合全国大会…3

平成31年 健保の展望…4

医療費控除を活用していますか?…5

できることから始めよう 花粉症対策…6

本気で鍛えるマジ・トレ 「体幹」を鍛えて疲れにくい体づくり…7

熊野古道・那智山石段ウォーク…8

数字で見る生活習慣病 高血圧症…10

塩分控えめでもおいしいレシピ…12

平成の30年間でこんなに変わった!? わたしたちの健康事情…14

健保ニュース告知板…15

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!…15

近畿日本ツーリストからのお知らせ…16

2019.1

190

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

新年のご挨拶

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、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となります。健保組合にとっても、「経済財政運営と改革の基本方針2018（骨太方針）」に示されましたように、予防・健康づくりの推進、「被保険者番号の個人単位化と「オンライン資格確認」導入への準備、健康経営のサポートなど、多くの役割が期待される年となります。

しかし、健保組合の財政は厳しい状況にあります。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少していま



サニーピア健康保険組合
理事長 久保 昌三

す。平成30年度健保組合予算早期集計では1,381億円の経常赤字であり、重すぎる納付金負担がその主因です。

健保組合では、増え続ける高齢者医療費の負担構造改革を国に求めていくのと並行して、皆様の健康づくりを積極的に推進するという使命を果たしてまいります。現在、「第2期データヘルス計画」を実施しておりますが、健診データと医療費データの分析から得られた健康課題の改善を目指して効果的な保健事業を展開してまいります。

皆様におかれましては、健診等を必ず受けていただくとともに、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の使用等で、医療費の伸びの抑制にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、この1年が皆様にとって、健康で実り多き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。



STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない

—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—



平成30年10月23日、東京・丸の内での東京国際フォーラムにて「平成30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4,000人が集結し、「STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない」を副呼称に下記決議を採択しました。

決議

わが国の国民医療費は、急速な高齢化や医療の高度化等により増加の一途を辿っている。特に高齢者の医療費は全体の約6割を占め、これを支える現役世代の負担は際限無く増えている状況にある。健保連の推計では、全ての団塊の世代が後期高齢者となる2025年度には、国民医療費は58兆円に増加し、支える側も生産年齢人口の減少により被保険者1人当たりの年間保険料は2017年度に比べ約17万円も増加する。現状、すでに現役世代の負担は限界に達しており、今後、これをさらに大きく超えることが確実である。

これまで、国民皆保険制度の中核を担ってきた我々健康保険組合は、高齢者医療制度への過大な費用負担により、長年に渡り厳しい財政運営を強いられてきた。その重すぎる負担に止むなく解散を選択せざるを得ないなど、今まさに自らの存立さえ危うい存亡の危機にある。このままでは支える側と支えられる側が共に倒れ、国民生活の安心の基盤である「皆保険制度」の崩壊が現実のものとなる。

制度の持続性を高め、国民の安心を確保するためには、来年10月の消費税率引き上げ等により財源を確保し、現役世代に偏った負担の不均衡を是正する「高齢者医療費の負担構造改革」を断行しなければならない。少なくとも、拠出金負担に50%の上限を設け、50%を超える部分は国庫負担として、現役世代の負担に一定の歯止めをかけるべきである。

同時に、高齢者の患者負担を2割とするなど、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、「生涯現役」「高齢者の就業機会の増」等、社会保障という御輿の担ぎ手である支える側を増やすことによつて、公平な負担による「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すことが必要である。

もはや一刻の猶予もない。国はこうした現状と皆保険制度の価値を十二分に認識し、改革に向けて早急に踏み出すべきである。

我々健康保険組合は、これまで自主・自立の精神のもと、労使と一体となつて、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的・効率的な保健事業を展開してきた。これからも優れた保険者機能を発揮して、データヘルスや健康経営などに取り組み、従業員とその家族3000万人の健康と安心を守るとともに、健康寿命の延伸にも貢献して健康な高齢者を増やし、支えられる側から支える側への転換を図ること等、持続性ある制度の確立に向けて取り組み、わが国の宝である皆保険制度を守り抜く決意である。

改革の先送りは許さない。ここに我々健康保険組合の決意と覚悟を示し、次の事項の実現を期し組織の総意をもって決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

平成30年10月23日

STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない
—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—

平成30年度 健康保険組合全国大会

拠出金負担に50%の上限、
現役世代の負担に歯止めを

高齢者の2割負担など
負担構造改革の早期実現

実効ある医療費適正化対策の
確実な実施

保健事業の推進による健康寿命延伸と
社会保障の支え手の確保を



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

データヘルスの成果により、 上昇傾向にある国民の健康状態

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

高齢者医療費の 負担構造改革は必須

超高齢化を迎え、国民医療費の膨張が進み、平成31年の健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しています。その背景には、高齢者医療費への納付金負担増などに伴う財政問題が重くのしかかっており、負担構造の改革が避けられません。



解散を視野に入れた 健保組合も

国立社会保障・人口問題研究所によると、平成28年度の社会保障給付費は前年度より1兆5020億円多い11兆9027億円となり、過去最高を更新しました。このうち医療費の総額は前年度比0・6%増の3兆3965億円で、診療報酬改定による薬価の大幅な引き下げに加え、前年度に登場したC型肝炎新薬の使用量が沈静化し、小幅増にとどまりました。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健康保険組合決算見込」では、高齢者医療を支える拠出金が増えたことで、黒字幅は前年度比で約4割（1030億円）の大幅減となりました。保険料収入は保険料率の引き上げなどにより8兆843億円（前年度比3・02%増）に上り、収入のうち4割以上が支援に回って

る計算となります。支出は、加入者が診療を受けた際などに医療機関へ支払う保険給付費が4兆72億円（2・10%増）、高齢者医療向けの納付金は3兆5265億円（7・45%増）で、全1394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に達し、拠出金負担に耐えかねて、解散を決めた組合もあります。

健保組合が解散した場合、組合員は中小企業向けの全国健康保険協会（協会けんぽ）に移ります。そうすると健保組合が独自に展開している福利厚生などのサービスが受けられなくなってしまう。健保連は「事態はますます深刻になっている。早急に高齢者医療費の負担構造改革を進めるべきだ」と訴えています。

健康経営に取り組む 企業が大幅増加

こうしたなか、第2期データヘル

ス計画、コラボヘルスが稼動し、個々の健保組合が計画・目標を具体的に作って、成果を出していく取り組みが本格化しました。日本健康会議が平成28年から5年計画で進めている「健康なまち・職場づくり宣言2020」の進捗状況では、8つの宣言のうち5つを達成。健保組合などと連携して健康経営に取り組む企業は目標とする500社を上回り、協会けんぽなどのサポートを得て健康宣言に取り組む企業は、平成29年度目標の1万社を大幅に上回る2万社に達しました。

注目されるのは、特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合や健康経営優良法人の所属する健保組合で健康状況、生活習慣病がいずれも良好な割合が高かったことです（辻一郎・東北大学大学院医学系研究科教授の発表）。いまや従業員が健康でいきいきと働ける会社・職場が改めて問われているといえそうです。

医療費控除を活用していますか？

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

▶ 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^{\ast} - \text{10万円} \left[\text{総所得金額等の5\%のほうか} \right]$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金等および生命保険の入院給付金等

メモ

平成29年分の確定申告から、医療費等の領収書の提出が不要となっています（税務署から求められたときは提示または提出しなければならないため、5年間の保管が必要）。

医療費控除の対象は？

対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

対象とならない主な費用

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 ほか

当健保組合発行の『医療費のお知らせ』を活用できます

医療費控除を申請するときに、当健保組合が発行する『医療費のお知らせ（医療費通知）』（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます（領収書の保管も不要）。『医療費のお知らせ』は大切に保管しておきましょう。

※当健保HP お知らせ 参照

2018年1月25日 「医療費通知の発行について」

「セルフメディケーション税制」

お得なほうを
選択

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチ OTC 医薬品[※]の購入合計額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをしていることが条件となるため、申告時には健診結果通知表などの添付または提示が必要です。また、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書は、自宅等で5年間保管する必要があります。

「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の「医療費控除」との併用はできません。12,000円を超えてスイッチ OTC 医薬品を購入し、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、「セルフメディケーション税制」と「医療費控除」のどちらかを選んで申告することになります。

どちらの減税額が多いかは、国税庁ホームページでシミュレーションできます。お得なほうを選んで申告しましょう。

※スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。



◎詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地为管轄する税務署へお問い合わせください。

できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。平成31年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がボーッとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

花粉シーズンになる前

□ 規則正しい生活で 抵抗力を高めておく

バランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動など、規則正しい生活で体調を管理し、花粉に負けない体づくりを。

□ 初期療法などの治療を始める

症状が強く出る前から薬を服用する「初期療法」を行っておくと、症状が出る時期を遅らせたり、症状を軽くしたりすることができます。飛散が始まる前の1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受けるのがおすすめです。また、重症の人には2～5年かけて行う「アレルゲン免疫療法（減感作療法）」という治療もあります。医師と相談のうえ、自分に合った治療や薬の服用をしましょう。

節約のポイント

ジェネリック医薬品を活用！

花粉症の薬もジェネリック医薬品を選べば、お薬代が半額以下になることもあります。

花粉シーズンになったら

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム（はなこさん）

URL : <http://kafun.taiki.go.jp>

日本気象協会「花粉情報」

URL : <https://tenki.jp/pollen/>

家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す

外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材の服は避けるのが好ましいです。



□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



外出から帰宅するとき

- 家に入る前に衣服や髪についた花粉を払う
- 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出時は
ポケットティッシュは
多めに用意
マスクは予備があると安心



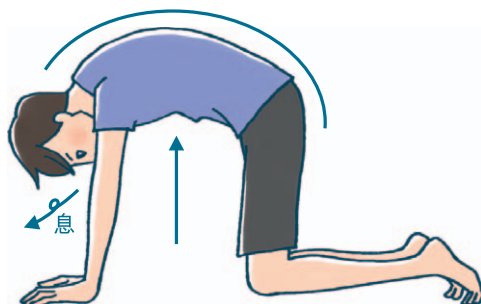


A ドローイン

腰痛の人はこれで体幹のインナーマッスルを強化してからB・Cを行う。毎日行う。

- ①両手を肩幅、両ひざを腰幅に開いて四つんばいになる。4秒間で鼻から息を吸い、おなかを膨らませながら腰を意識的に反らせる。
- ②次の4秒間で口から息を吐き、背中を丸めておなかを思いっきりへこませる。再び鼻から息を吸いながら4秒間で①に戻る。

①②で8秒×20回

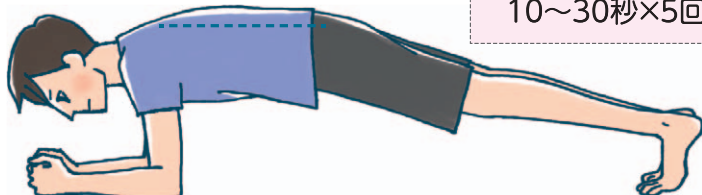


B プランク

正しいフォームでできる秒数からはじめ、徐々に秒数や回数を増やす。週2〜3回を目安に。

- ①よつんばいになる。ひじを肩の真下に置き、両手をあわせて前腕で三角形をつくる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、おなかに力を入れて背筋をまっすぐにして、体を一直線に保つ。

10〜30秒×5回



「体幹」を鍛えて
疲れにくい体づくり

体幹とは胴体部分のこと。なかでも腹部の筋肉を鍛えると正しい姿勢が維持しやすく、肩や首、背中のかぶり、だるさなどが生じにくくなり、疲れにくくなります。腰痛予防やポッコリおなかの引き締めにも有効です。



ポイント

- 腰痛の人はムリをしない。
- 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。

C ツイストクランチ

スローは10回で限界の負荷がベスト。スローが10回できるようになったらクイックも行う。週2〜3回を目安に。

- ①あお向けになり、両ひざを立て、手は胸の前でクロスさせる。
- ②みぞおちを中心に、上体をひねりながら上げる。ひじを反対側のひざにつける意識で。
- ③肩と頭が床につく手前まで上体を下ろし、反対側も同様に行う。これで1回。

②③をくり返す。

スロー

②③で8秒×10回



クイック

②③を素早く5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

5秒休み

②③を素早く5回



熊野古道・那智山石段ウオーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から
熊野那智大社に
向かう石段



那智駅から歩いてすぐのところに補陀洛山寺がある。昔、南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のまち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社（市野々王子跡）に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どつしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山の中の石段を上がつて行く。多富気王子跡を過ぎ、登つていくと駐車場に出る。

ここから表参道を上れば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本一で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。



ふだらくとかいせん
補陀洛渡海船
補陀洛山寺の境内に
展示されている。



ふだらくさんじ
補陀洛山寺

8:30 ~ 16:00
0735-52-2523



那智勝浦町観光協会
0735-52-5311
<http://www.nachikan.jp/>



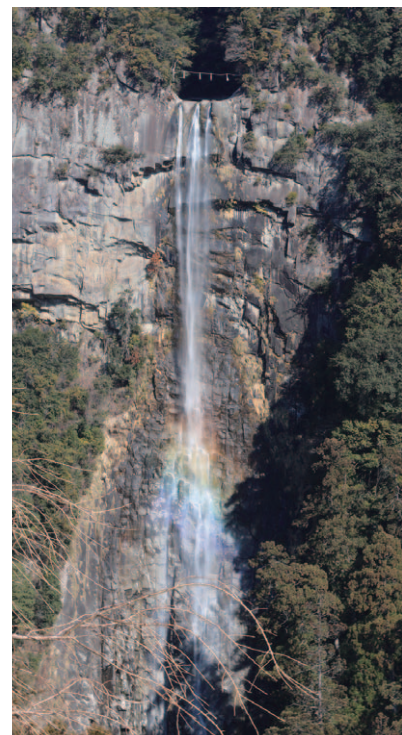
王子神社（市野々王子跡）

郷倉という年貢米の保管庫があった。



尼將軍供養塔

約7 km 約2時間



那智の滝（那智大滝、一の滝）

日本の三大名瀑の1つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。



熊野那智大社（本殿）

夫須美神を主神として祀り、創建1700年を超える荘厳な神社。

- 7:00 ~ 16:30 <宝物殿>
- 8:00 ~ 16:00
- 大人 300円 小・中学生 200円
- 0735-55-0321



鳥石

初代天皇、神日本磐余彦命（神武天皇）を、奈良の橿原まで道案内をした八咫鳥が、ここで鳥石に姿を変えて休んでいると伝えられる石。



那智山青岸渡寺 三重の塔

美しい三重の塔の中には有料で入ることができる。三重の塔から眺める那智の滝もよい。

- 9:00 ~ 16:00
- 300円



那智山青岸渡寺

西国三十三カ所第一番札所。現在の本堂は豊臣秀吉の再建による。

- 5:00 ~ 16:30
- 0735-55-0001

ひと足のばす



熊野速玉大社

熊野速玉大神を中心に根本熊野大権現として、全国数千社に及ぶ熊野神社の総社。世界平和を祈る樹齢千年の神木ナギと、甕の信仰が篤い根本宮。

- 0735-22-2533 <熊野神宝館（国宝館）>
- 9:00 ~ 16:00
- 大人 500円（高校生まで無料）



熊野本宮大社

主神の家津美御子大神を主神として祀る。熊野三山の中心であり、全国に4,500社以上ある熊野神社の総本宮。

- 6:00 ~ 19:00
- 0735-42-0009 <宝物殿>
- 9:00 ~ 16:00
- 大人 300円 小人 100円

FOODS

めはり寿司



塩漬けた高菜でご飯を包んだ素朴なおにぎり

マグロ料理



那智勝浦はマグロの水揚げ量が多く、新鮮なマグロ料理が食べられる店がたくさんある。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

高血圧症

どんな病気？

血圧とは、心臓が送り出す血液が血管（動脈）に加える圧力のことです。血圧が高い状態が持続することを「高血圧症」といいます。高血圧症は「サイレントキラー」といわれるように、自覚症状がほとんどありません。気づかないうちに血管が硬くなる動脈硬化が進み、脳卒中、心筋梗塞、腎臓病など重い病気を引き起こすこともあります。

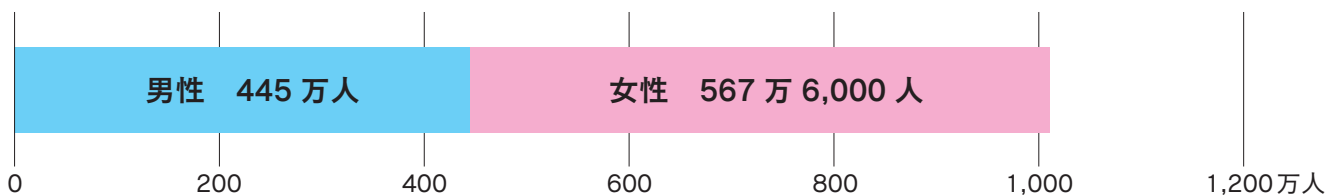


高血圧症の総患者数は何人ぐらいいるの？

1,010万8,000人

（平成26年患者調査の概況より）

内訳は…



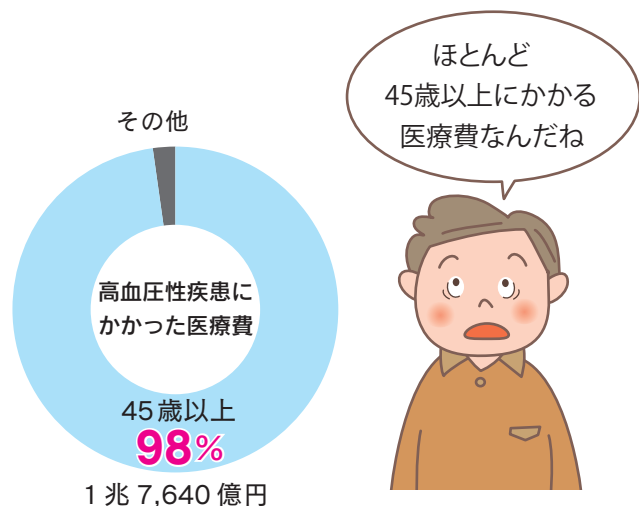
注：統計処理上、男女計と患者数が合っていません。

女性が
男性より
多いのね！

高血圧症の医療費は 国全体でいくらかかっているの？

約 1兆7,981億円

（平成28年度国民医療費の概況より）



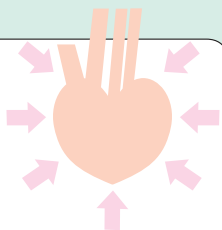
ほとんど
45歳以上にかかる
医療費なんだね

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。健診結果に従い、保健指導を受けたり医療機関を受診するようにしましょう。

★収縮期血圧

酸素が含まれた血液を全身に送り出すために心臓を収縮させたときの血圧



保健指導判定値…

130mmHg 以上

保健指導を受けましょう

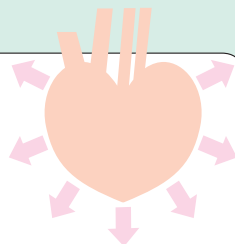
受診勧奨判定値…

140mmHg 以上

お医者さんにかかりましょう

★拡張期血圧

全身に酸素を運んで戻ってきた血液を溜め込むために心臓を拡張させたときの血圧



保健指導判定値…

85mmHg 以上

保健指導を受けましょう

受診勧奨判定値…

90mmHg 以上

お医者さんにかかりましょう

column

「仮面高血圧」「白衣高血圧」「家庭血圧」

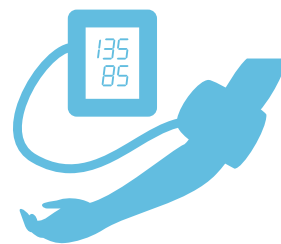
医療機関などで測定すると正常でも、家庭で測定すると高血圧になってしまうことを「仮面高血圧」といいます。また、医療機関などで測定すると、医師や看護師の白衣を見ることなどにより緊張し、血圧が高くなってしまいうことを「白衣高血圧」といいます。

血圧は常に変動しており、家庭で測る「家庭血圧」の数値も重要です。血圧を測ることで、健康管理に役立てましょう。

家庭で測るときは…

- 朝なら起床後 1 時間以内、夜なら就寝前に測定しましょう。
- 家庭血圧の高血圧の診断基準は、収縮期 135mmHg / 拡張期 85mmHg 以上*です。

*日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より



高血圧症の予防に役立つ数字

塩分をとりすぎると血液の浸透圧を一定に保つために血液中の水分が増えることによって、結果的に血圧が高くなるといわれています。

まずは、塩分控えめを心がけましょう。

1 日の
食塩摂取
目標量

男性 **8.0g / 日 未満**

女性 **7.0g / 日 未満**

(日本人の食事摂取基準 (2015 年版) より)

ちなみに小さじ 1 杯

食塩・精製塩
6g

粗 塩
5g



塩の種類で一杯の重さが変わります！
お料理をするときに覚えておくと役立ちます！

なお、諸外国に比べると日本人の食塩摂取量は比較的多く、WHO（世界保健機関）では目標量を **5g / 日 未満**としています。健康な人も食事のとり方を振り返り、塩分のとりすぎには注意しましょう。

根菜の酢鶏

3品そろろう!
時短
簡単レシピ

材料 (2人分)

鶏もも肉	小1枚 (200g)
(下味)	酒 大さじ1
	塩・こしょう 少々
大根	100g
れんこん	1/2 節 (75g)
生しいたけ	2枚 (40g)
赤パプリカ	1/4 個 (40g)
大根の葉	40g
(A)	砂糖 小さじ1
	塩 小さじ1/4
	ケチャップ 大さじ1
	酢 大さじ1
	ブラックペッパー 少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて下味をもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさつとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップに(A)の材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいた(A)を加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

塩分控えめでもおいしいレシピ



1人分
324kcal
塩分 1.5g

注目食材 大根

根にも葉にもカリウムが豊富に含まれます。根には消化酵素のジアスターゼやオキシダーゼが含まれるので、胃もたれや消化不良があるときにおすすめ。葉にはβ-カロテン、ビタミンB₁、B₂、Cなども含まれます。



時短ポイント



鶏肉は早く火が通りやすくなるよう、一口大に切りまします。ポリ袋に入れて片栗粉をつけると、少ない量の片栗粉で、短時間でまんべんなくつけられ、ボウルを洗う手間も省けます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)



小松菜としめじの辛子和え



1人分
32kcal
塩分 0.8g

💡 小松菜はあくが少ないので、しめじと一緒にゆでます。
だし汁は冷蔵保存または冷凍保存でストックしておくとし便利。

材料 (2人分)

小松菜…………… 1/2 袋 (100g)
しめじ…………… 1/4 バック (25g)
かつお節…………… ひとつまみ (2g)

(A) 練り辛子…………… 小さじ 1/2
みりん…………… 大さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
だし汁…………… 大さじ 2

作り方

- ①小松菜をざく切りにする。しめじは石づきを切り、手でほぐす。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③熱湯に塩(分量外・適量)を入れて、①を30秒ほどゆで、湯切りをし、粗熱を取る。
- ④②のボウルに、よく水気を切った③と、かつお節を入れて和え、器に盛り付ける。

注目食材 かつお節

発酵食品で、イノシン酸という旨味成分を含みます。旨味は単独よりも他の旨味成分と合わせるほうが増します。昆布の旨味成分グルタミン酸やしめじの旨味成分グアニル酸が加わることで、塩分控えめでもおいしく味わえます。



にんじんとしょうがのベジラテ

材料 (2人分)

にんじん…………… 100g
砂糖…………… 小さじ2
しょうが(すりおろし)…………… 小さじ2

豆乳…………… 400cc
シナモン…………… 適量

作り方

- 〈下準備〉にんじんは皮をむき、一口大に切り、やわらかくなるまでゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ①鍋ににんじんと砂糖、しょうが、豆乳を入れて火にかけ、沸騰直前まで温め、火を止める。
 - ②①の鍋の中でハンディミキサーをかけ、空気を入れながら全体を攪拌する。
 - ③容器に注ぎ、お好みでシナモンをかける。

注目食材 にんじん

カリウムやβ-カロテンを多く含みます。β-カロテンには、皮膚や粘膜を保護する働きのほか、免疫力を強化するなどの働きもあります。



1人分
130cal
塩分 0.1g

Column

塩分をとりすぎない調理法・食材選びのコツ

- 塩分をとりすぎないためには、①味付けを工夫する、②カリウムを多く含む食材をとることがポイントです。

①の味付けについては、香辛料や香味野菜、酢・柑橘類などを使うことで、少ない塩分でもおいしく感じられます。また、野菜にじっくりと焼き色をつけてコクを出

したり、かつお節、昆布、きのこ類などの旨味強い食材を使うと、薄味でもより満足感が得られます。

②のカリウムについては、余分な塩分を体外に排出する作用があり、野菜、果物、海藻類、豆類、イモ類などに多く含まれます。食事ではいろいろな食材をとりましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

麺類を選ぶと、ついスープを飲んでしまいがちですが、塩分をとりすぎないためにはスープを残しましょう。

海鮮丼や餃子、コロケなどを購入すると、しょうゆやソースなどの小分けの調味料がついてきますが、料理の上から全体

にかけるのはNG。お惣菜等はしっかり味が付いている場合もあるので、まずはそのまま食べてみましょう。そのうえで、調味料を使う場合は、小皿にとって少しずつ付けながら食べると、物足りなさを感じることなく、塩分量も抑えることができます。

平成の30年間でこんなに変わった!?

わたしたちの健康事情



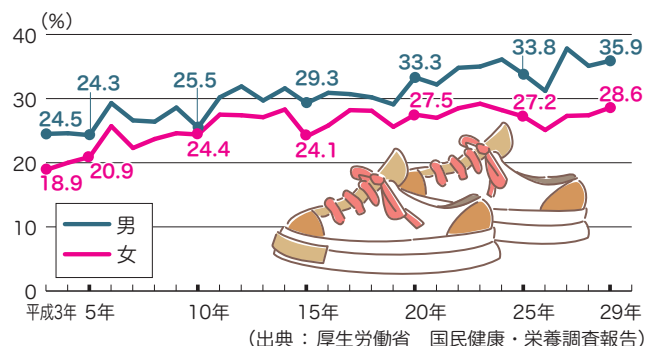
平成31年は平成最後の年になりますが、日本人の健康に対する意識も変化してきました。
今年元号が変わるにあたって、平成の30年間のデータから、わたしたちの健康事情をみていきます。

定期的に運動している人は?

シニア層を中心に運動が習慣化

平成の初めと比較して運動習慣のある人の割合は、約10ポイント増加しています。その理由として、健康意識の高まりとともに運動施設が増加し、企業が従業員の健康づくりを推進する「健康経営」を提唱していることなどが考えられます。また、60歳以上のシニア層における運動の習慣化もあと押ししているようです。

●運動習慣者の年次推移(20歳以上)

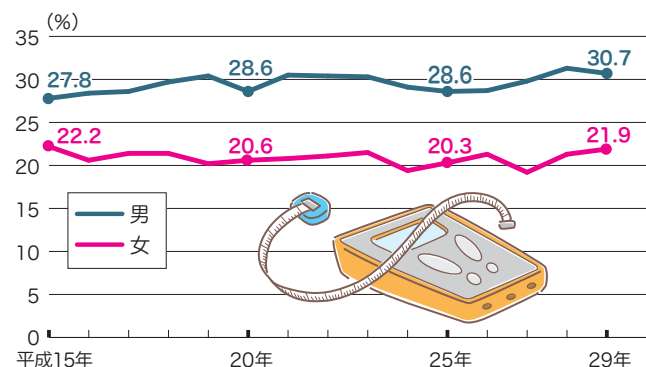


太っている人の割合は?

時代は変われど、肥満は改善せず

肥満の割合は、男性が増加、女性はやや減少しています。メタボの予防・改善のための特定健診・特定保健指導に取り組んでいます。年に一度の健診を必ず受けましょう。

●肥満者の割合の年次推移(BMI25以上/20歳以上)



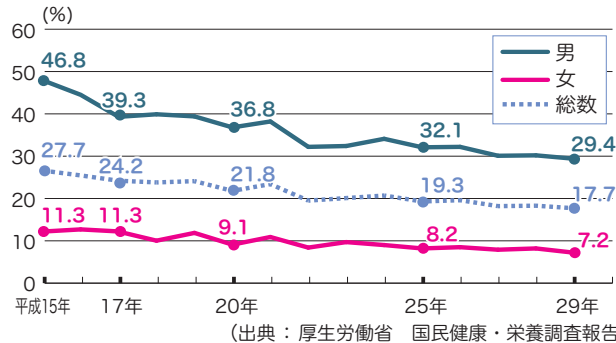
たばこを吸い続けている人は?

もはや時代おくれ! 喫煙者は5人に1人

かつては男性の約半数が喫煙者でした。今では3人に1人となり、女性の喫煙率はここ10年ほどひと桁台に落ちています。総数では17.7%と、喫煙者は今や少数派です。ちなみに「健康日本21(第二次)」の目標は、喫煙率12%です。



●現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移(20歳以上)



あなたの故郷は入っている?

長寿県ランキング

長寿県ナンバーワンは長野県 今後の動向が気になる滋賀県

温暖な気候とおおらかな県民性、ヘルシーな食生活により、長寿県として君臨してきた沖縄県にかわり、近年のトップは長野県です。自治体を中心となって、地域できめ細かな健康づくり事業を推進してきた成果といえるでしょう。平成27年に男性1位に輝いた滋賀県(女性4位)の今後の動向も気になるところです。



平均寿命の推移

男	昭和60年	平成7年	平成17年	平成22年	平成27年
					全国平均 80.77歳
1位	沖縄	長野	長野	長野	滋賀 81.78歳
2位	長野	福井	滋賀	滋賀	長野 81.75歳
3位	福井	熊本	神奈川	福井	京都 81.40歳
4位	香川	沖縄	福井	熊本	奈良 81.36歳
5位	東京	静岡	東京	神奈川	神奈川 81.32歳

女	昭和60年	平成7年	平成17年	平成22年	平成27年
					全国平均 87.01歳
1位	沖縄	沖縄	沖縄	長野	長野 87.67歳
2位	島根	熊本	島根	島根	岡山 87.67歳
3位	熊本	島根	熊本	沖縄	島根 87.64歳
4位	静岡	長野	岡山	熊本	滋賀 87.57歳
5位	岡山	富山	長野	新潟	福井 87.54歳

(出典：厚生労働省 都道府県別生命表)

*データは集計の始まった年からのものを掲載しています。

健保ニュース 告知板

● 人事異動について

平成30年12月1日付

サニーピア健康保険組合職員

事務長 総務課 課長兼務 高井 昭二

(旧) 事務長

業務課 課長 丹野 秀樹

(旧) 総務課 課長

総務課 主任 高井 伸一

(旧) 業務課 給付主任

被扶養者の加入資格確認調査にご協力いただき、ありがとうございました。



健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!



問題

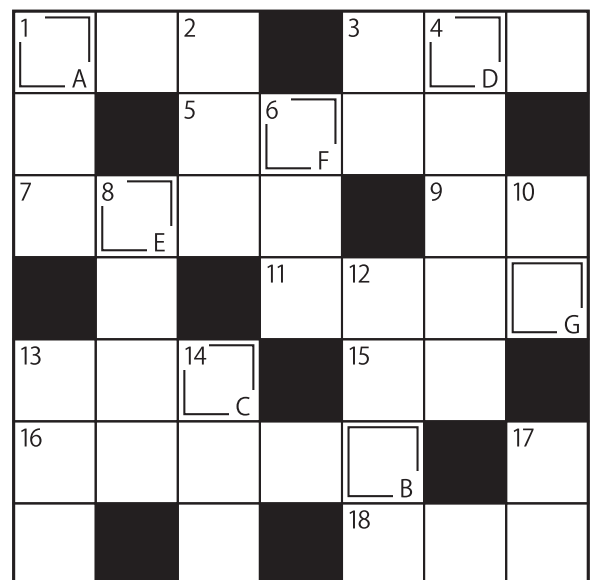
二重枠に入った文字を A～G の順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- ① 空から氷の粒がバラバラ・・・。
- ③ 歌番組に出る人たち。
- ⑤ グロッケンは鉄琴。シロホンは？
- ⑦ 焼きソバの上のは紅○○○○。
- ⑨ B で表す階。
- ⑪ コレ足りて、礼節を知る。
- ⑬ 赤い靴の○○○を3回鳴らすと家に帰れます。
- ⑮ 義を見てせざるは○○なきなり。
- ⑯ 書類を綴じ込む文具。同名の農具も。
- ⑰ くぐって神社の境内へ。



- ① 相撲で「西」のライバル。
- ② ダウンコートの中身はなーに？
- ③ 生でフライで、海のミルク。
- ④ ノッポさんは高いでしょう。
- ⑥ 難読漢字「番い」。何と読む？
- ⑧ 目玉おやじや砂かけ婆は人間でなし。
- ⑩ 大きさを分度器で計ります。
- ⑫ ゴールキーパー、止める！
- ⑬ 文庫本を買うと掛けてくれます。
- ⑭ 一休さんが得意でしょう。
- ⑰ 東南西北のほか、白発中也。

キータテのカギ



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 サニーピア健康保険組合
- 締め切り 平成31年2月1日(金)
- 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。
- 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 **オヤコデツナヒキ** でした。

解答

A	B	C	D	E	F	G

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

片山津温泉・道後温泉の旅館のご案内

片山津温泉

か が かん こう

加賀観光ホテル



岩風呂

【旅行代金】

(おとなお 1人様
1泊夕・朝食付)

10,400円～

350坪を超える大浴場夢場パークで、22種類の温泉で湯めぐりができるお風呂自慢の宿。柴山湯を眺めながらお寛ぎ下さいませ。

宿泊設定日／2019年3月2日～30日



夕食一例(A55)



外観



六角風呂(男女入替制)

道後温泉

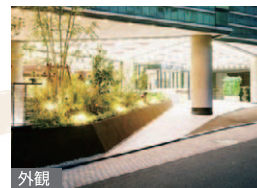
ちゃ は る

茶玻璃

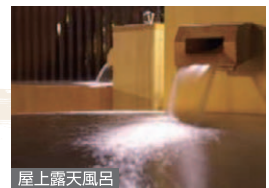
【旅行代金】

(おとなお 1人様
1泊夕・朝食付)

11,800円～



外観



屋上露天風呂

道後温泉本館からすぐ、モダンな雰囲気と道後初の屋上露天風呂が自慢。

宿泊設定日／2019.1月6日～2019.3月



ディナーbuffet イメージ/ラ・キュイジーヌ・ジャポネーズ玻璃



展望露天風呂(女性用)



展望大浴場(男性用)

掲載写真はすべてイメージです。

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。

近畿日本ツーリスト

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:山岸(やまぎし)・山下

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル 8F

発行 サニーピア健康保険組合

〒650-0024 神戸市中央区海岸通3丁目1番1号 KCCビル8F
HP <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

TEL.078-321-1241(代)