

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

CONTENTS

- 第54回健康強調月間のスローガン ● 2
- 保健事業のお知らせ ● 3
- 皆さまの医療費の状況をお知らせします! ● 4
- インフルエンザの予防接種 ● 6
- 生活習慣病予防レシピ
- たっぷり野菜のチンジャオロースー・いわしのオープン焼き ● 8
- メンタルヘルス講座 心が疲れたら ● 10
- 世界遺産の街を歩いて楽しむ 長崎さんぽ ● 12
- かんたんストレッチ「腰痛」に効くストレッチ ● 14
- 平成30年度 健康者表彰 ● 15
- 富士河口湖温泉、下田温泉の旅館のご案内 ● 16

富士山と紅葉 (山梨県)

2019.10
193

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

第54回健康強調月間のスローガン

「なりたい自分に向かって、 いまから始める健康生活」

[健康強調月間PRポスター]

健康寿命をのびせう!
Smart Life Project!

改善の一手は
まだあります!

なりたい自分に向かって、いまから始める健康生活
健康強調月間 2019年 10月1日～31日

主催：健康保険組合連合会、民間健康推進協会、健康保険協会
協賛：厚生労働省、スポーツ庁、健康日本21推進本部、健康増進局
協賛：日本再興戦略、健康日本21推進本部、健康増進局、健康日本21推進本部
協賛：日本再興戦略、健康日本21推進本部、健康増進局、健康日本21推進本部
協賛：日本再興戦略、健康日本21推進本部、健康増進局、健康日本21推進本部
協賛：日本再興戦略、健康日本21推進本部、健康増進局、健康日本21推進本部

健康保険組合連合会
www.kenporen.com

[運動習慣促進ポスター]

イッキィAさんの場合

6:00 うーんと伸びると身体がシャキッとします

8:00 かいだは素っぴり運動スボット

15:00 どーんなに忙しくてもこまめに身体を動かします

21:00 うーちに乗ったら身体をいたわるストレッチで寝るもとります

6:00 じかんキリキリ寝て寝て、朝食は食べません

8:00 かいだは避けてエレベーターに乗っちゃいます

15:00 5分間の姿勢は猫背と肘をつくこと

21:00 15分間はテレビの前でずっこのポーズ

ちよっぴり運動習慣を!

ライフサイクルは同じでも、ちょっとした意識の違いが身体や心へ影響します。日々の暮らしのなかで無理なく続けていきましょう。

健康保険組合連合会
www.kenporen.com

本事業は、昭和41年から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50年以上にわたり展開してきました。この間、医療等の発達により日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、「人生80年」時代から「人生100年」時代へ向かおうとしています。この超高齢社会において、人生をより充実したものにするためには、「健康」という財産形成の重要性が改めて認識されているところです。国においても、日本再興戦略や健康日本21において健康寿命の延伸が提唱され、2040年までに3年以上の健康寿命延伸を目標とすることが提言されました。WHO憲章では、「健康」を「単に病気や虚弱でない状態」ではなく、「肉体的、精神的、社会的に良好な状態にあること」と定義しています。わが国においても、健康保持・増進のための様々な施策がありますが、近年では働き方改革やストレスチェック制度の創設等により、国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするための環境整備が進められています。その一方で、成人の約7割が健康無関心層と言われ、健康寿命の延伸には、健康無関心層への働きかけが鍵となります。健康を様々な自己実現達成のための手段として伝えることが有効なアプローチとなるのではないかと考え、本月間では、健康無関心層への働きかけに焦点を当て、「なりたい自分に向かって、いまから始める健康生活」をスローガンに掲げ、国民全体のヘルスリテラシーの底上げを図ります。

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。

疾病予防 保健事業のお知らせ

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。

申込みについては、令和元年9月27日で締め切りました。

今後のスケジュールとして、発送期間及び提出期間について、以下のとおりとなります。

採取器具発送期間……令和2年1月7日(火)～令和2年1月10日(金)

検体提出期間……令和2年1月14日(火)～令和2年2月21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。

申込みについては、令和元年9月27日で締め切りました。

今後のスケジュールとして、発送期間及び提出期間について、以下のとおりとなります。

採取器具発送期間……令和2年1月7日(火)～令和2年1月10日(金)

検体提出期間……令和2年1月14日(火)～令和2年2月21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、実施いたします。

- 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……令和元年10月15日(火)～令和2年1月31日(金)

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……令和元年10月1日(火)～令和2年1月31日(金)

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)

皆さまの医療費の

状況をお知らせします！

「短期給付財政安定化計画（データヘルス計画）」および「医療費適正化対策事業」の一環として、平成29年度および平成30年度のレセプト（診療報酬明細書）をもとに医療費の統計を行いました。

どのような病気で医療機関にかかっているのか、1人当たりどれくらいの医療費が使われているのか、どのような疾病が多いのかなどが目安になります。

参考

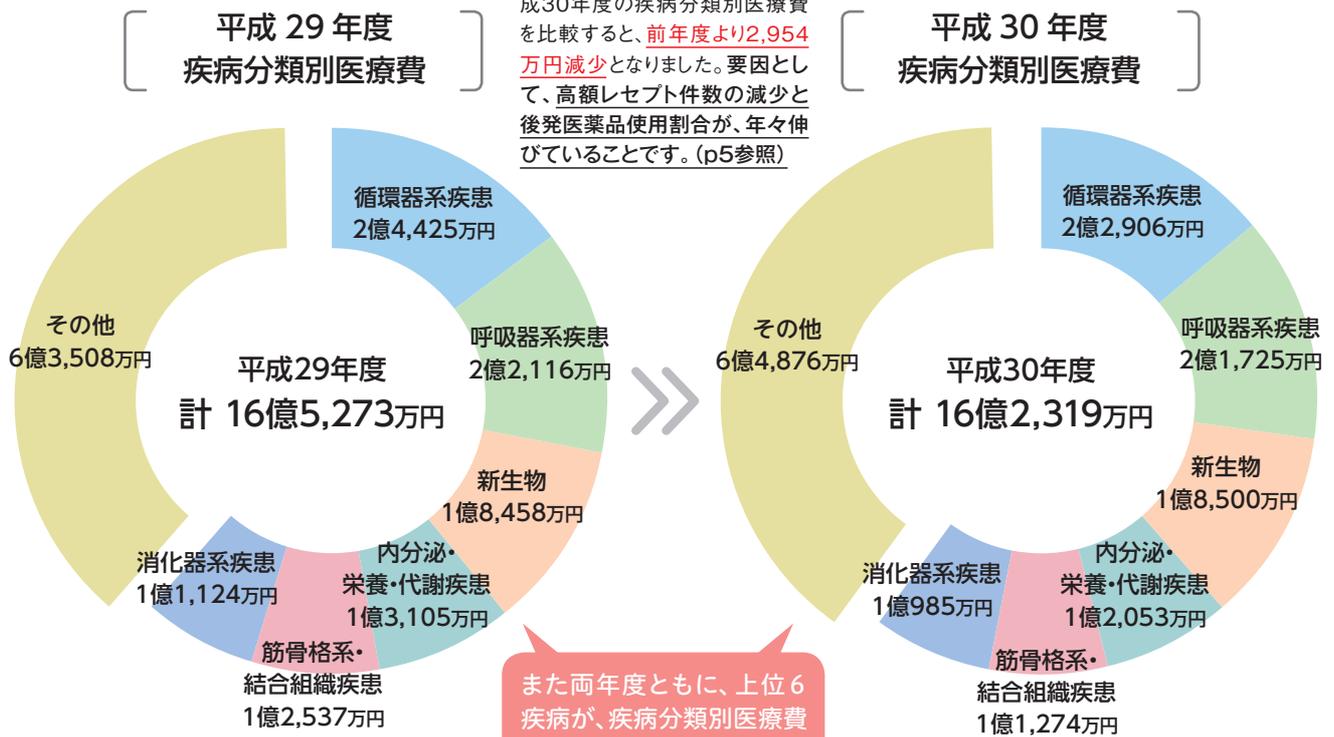
当組合における上位6疾病の、具体的な病名の例として、以下のものが挙げられる。

1	循環器系疾患	高血圧、狭心症、心筋梗塞、不整脈、心筋症、心臓弁膜症、先天性心疾患 など
2	呼吸器系疾患	肺炎、気管支炎、気管支ぜんそく、肺気腫 など
3	新生物	悪性新生物(がん)、腫瘍 など
4	内分泌・栄養・代謝疾患	ホルモン異常、高脂血症、貧血、糖尿病、脂質異常症 など
5	筋骨格系・結合組織疾患	骨粗鬆症、骨髄炎、関節症、関節リウマチ、痛風、腰痛症 など
6	消化器系疾患	胃・十二指腸潰瘍、逆流性食道炎、すい炎、肝炎 など

疾病分類別医療費（疾病19分類より分析）

～前年度医療費（歯科、調剤のぞく）との比較～

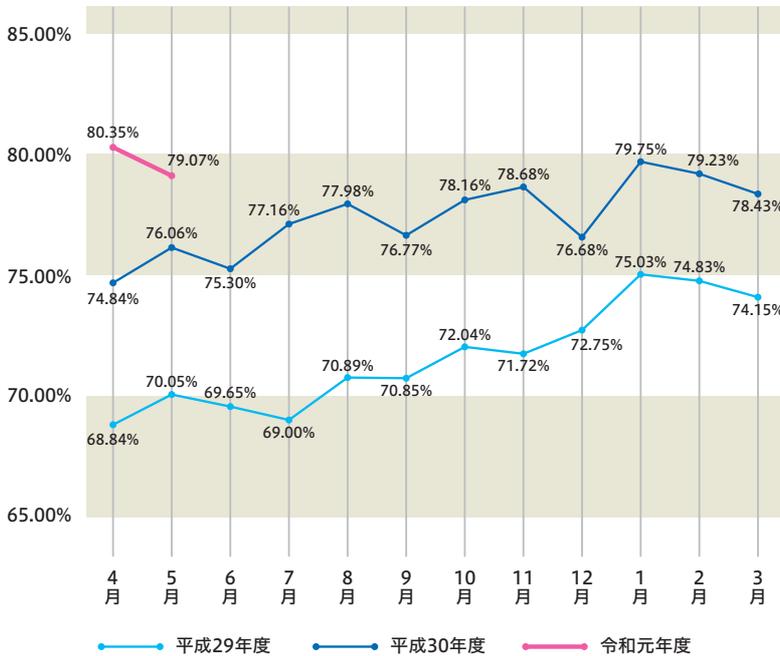
*当組合における、平成29年度、平成30年度の疾病分類別医療費を比較すると、**前年度より2,954万円減少**となりました。要因として、高額レセプト件数の減少と後発医薬品使用割合が、年々伸びていることです。(p5参照)



健康保険組合のジェネリック 医薬品使用割合の推移

ジェネリック医薬品の使用は、みなさんの家計への負担を軽くするとともに、医療費全体の抑制にも効果が見込まれます。また、国の方針として2020年9月までに使用率を80%にすることが掲げられており、当健康保険組合においては、2019年4月には使用率80%を達成しております。引き続きジェネリック医薬品の使用促進のご理解とご協力をお願いします。

サニーピア健康保険組合 ジェネリック医薬品使用割合の推移



ジェネリック医薬品に変更するには

ジェネリック医薬品は内服薬だけでなく、外用薬や点眼剤などもつくられています。ただし、ジェネリック医薬品への変更を医師が認めない場合や、新薬しか発売されていない薬もあります。医師や薬剤師によく相談して変更・使用しましょう。

医師に相談

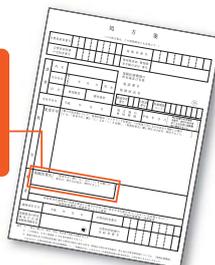
診察時にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう



薬剤師に相談

診察時、医師に相談できなくても処方箋に【変更不可】の指示がなければ薬局でも変更可能です

ここに医師のサインがなければ、ジェネリック医薬品を利用できません



カードやシールで伝える

医療機関や薬局では、シールを貼った保険証やお薬手帳、またはカードでも意思表示できます



知っておきたい!

インフルエンザの予防接種

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。

インフルエンザワクチンの予防接種には、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果があり、特に高齢者や基礎疾患のある方など、罹患すると重症化する可能性が高い方には効果が高いと考えられます。

流行がはじまる前に予防接種について知り、インフルエンザに備えましょう。

毎年接種を受けるべき？

インフルエンザウイルスは型が変異しやすく、また流行する型は毎年変わります。国はこれから流行するタイプを予測して毎年のワクチンの型を決めていますので、インフルエンザの予防接種は毎年受けることをお勧めします。

何歳から受けられるの？

インフルエンザの予防接種の対象年齢は生後6か月以上です。

6か月未満の乳児は対象外ですので、家族など周囲の人が予防接種を受けたり、ウイルスを家の中に持ち込まないように、みんなでマスクや手洗いなどの習慣を身につけたりすることで

かかりにくくすることも大切です。

接種回数は何回？

13歳以上は年1回

インフルエンザは毎年流行するため、たとえ発症していてもある程度は体に抗体ができていると考えられるため、1回接種が原則（13歳以上）です（医学的な理由により、医師が2回接種を必要と判断した場合を除く）。

13歳未満は年2回

免疫力が十分でないと考えられる13歳未満の人は、2回接種が原則です。



予防接種はどこで受けられるの？

インフルエンザワクチンは地域の医療機関やかかりつけ医などで受けられます。接種可能な医療機関は、かかりつけ医やお住まいの市町村（保健所・保健センター）、医師会、医療機関などにお問い合わせください。

予防接種はいくらかかるの？

インフルエンザの予防接種の料金は医療機関によって異なります。事前に確認しましょう。65歳以上の方等※は定期接種として予防接種を受けられます。お住いの自治体にご確認ください。

なお、ご加入の保険者（健康保険組合や共済組合など）によっては補助を行っている場合があります。補助を受けられる医療機関や時期が決まっている場合もあるので、早めに確認しましょう。

※65歳以上の方等 60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方を含みます。ただし、予防接種を受けるかどうかは、主治医と十分にご相談ください。

いつ頃受ければいいのか？

日本では例年12月～4月頃に流行し、流行のピークは1月～3月頃です。ワクチンの抗体ができるまでに2～3週間かかるといわれています。早めに流行が始まる年もありますので、10月下旬～11月末頃までに済ませるといいでしょう。



ウイルスに負けない生活習慣を心がけよう

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザにかからない習慣を身につけましょう。

抵抗力を維持する生活習慣

食事

体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう。

運動

適度な運動を積極的に取り入れましょう。

睡眠

抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう。

環境

のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに。

その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない

ビタミン豊富で彩り鮮やか/ たっぷり野菜の チンジャオロースー



1人分 エネルギー 175kcal 塩分 1.5g

材料 (2人分)

豚もも薄切り肉	100g
塩・こしょう	各少々
ピーマン	2個
赤パプリカ	1/2個
たけのこ水煮	50g
にんにく(みじん切り)	1/2かけ分
サラダ油	小さじ2
酒	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2

作り方

- 1 豚肉は細切りにし、塩・こしょうを振る。
- 2 ピーマンと赤パプリカは、ヘタと種を取り除き、細切りに、たけのこは細切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にし、①を炒める。肉に火が通ったら、②を加えてさらに炒める。野菜に火が通ったら、Aを回し入れて調味する。



Healthy Point

赤パプリカをプラスしてビタミンUP



赤 パプリカはピーマンの一種ですが、ビタミンCの含有量はピーマンの2倍以上もあります。また、カロテン、ビタミンE、食物繊維なども豊富です。赤い色素の成分は、カロテノイドの一つであるカプサンチン。強い抗酸化作用があるため、がんや動

脈硬化の予防も期待できます。

肉厚で甘みが強いので、生で食べてもおいしいですが、カロテノイドは脂溶性の成分なので、脂質を含む食材と一緒にとるのがおすすめ。チンジャオロースーには、赤パプリカを加えてビタミン量をアップさせましょう。

DHAやEPAがたっぷり / いわしのオーブン焼き

1人分 エネルギー 213kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

いわし…………… 3尾
塩・こしょう…………… 各少々
オリーブ油…………… 小さじ2
にんにく(みじん切り)…………… 1/2かけ分
パン粉…………… 大さじ1
パセリ(みじん切り)…………… 適量

作り方

- ① いわしは頭を落とし内臓を取って洗い、三枚におろす(または手開きで骨を取り除く)。ひと口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② 耐熱皿の内側に半量のオリーブ油を薄く塗り、①を並べた上に、にんにくとパン粉を隙間なく平らにのせ、残りのオリーブ油を全体にかける。
- ③ ②にアルミホイルをかぶせ、オーブントースターで7~10分ほど焼いたら、アルミホイルを外して、パン粉に焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③にお好みでパセリを散らす。



Healthy Point

いわしの脂肪が、「血管の老化」を防ぐ！



いわしには、血中の中性脂肪を減らし、血栓(血のかたまり)をできにくくして、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病予防に役立つ不飽和脂肪酸のDHAやEPAがたっぷり含まれています。また、カルシウムはもちろん、カルシウムの吸収をよくす

るビタミンDも豊富に含まれていて、栄養満点の魚といえます。

いわしの臭みを消すには、酢やしょうがなどと一緒に煮る調理法もありますが、今回はにんにく、オリーブ油を加えてオーブンで焼く方法を紹介しました。

心が疲れたら



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。



身近な人に相談する

どんなに強い人でも、悩みをため込んでしまうと次第に心が疲弊し、心のバランスが崩れてしまいます。そんなとき、誰かに気持ちを打ち明けることは、心のバランスを保つ上でとても重要です。家族や友人、上司や同僚など、身近にいる人に相談してみましょう。大切なのは、あなたが信頼し、あなたの話を受け止めてくれる人に相談することです。悩みの解決に結びつかなくても、話しているうちに気持ちの整理ができ、心が楽になることも多くあります。

直接話すのが難しければ、電話やメール、手紙などの手段を使ってもよいのです。一人で抱え込まず、誰かに心を打ち明けてみましょう。愚痴を言ったり、悩みを相談したりできる相手や、つらさを分かってくれる人がいることを忘れないでください。



相談を受けたら...

心が疲弊すると、元気なときには気にならないような小さなことで不機嫌になったり、感情的になったりすることがあります。悩みを打ち明けられたら、そのことを念頭に置き、話に耳を傾けてください。

口を挟みたくなくても、まずは相手の言うことを受け止めましょう。決めつけたり、問いただしたり、否定したりせず、話しやすい雰囲気づくりを心掛けてください。

無理に助言をしようとする必要もありません。話を真摯に受け止める姿勢こそが大切です。

相談窓口相談する

身近な人に相談しても、心の落ち込みやイライラへの対処法が分からない、相談する相手が見つからない。そんなときは、専門家の力を借りましょう。

全国の保健所や精神保健福祉センター、都道府県や市区町村には心の健康や病気について相談できる公的な窓口があります。また、相談を受け付けているNPOなども多数あります。身近に相談できる人がいないと諦めず、お住まいの市区町村に問い合わせるか、インターネットで検索してみてください。



医療機関に相談する

心身の不調が解消できないまま長引いてしまっている、眠れない日々が続いている…そんなときは、医療機関を訪れてみましょう。つらい症状を緩和し、日々をもっと快適に過ごす方法がきっとあります。

いざ受診しようとする、どの科を受診すればよいか迷うかもしれません。かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医に相談してください。心の病気が疑われれば、適切な医療機関を紹介してもらえるでしょう。既往歴なども併せて知らせてもらえるので、安心です。

心の病気は、ストレス処理がうまくいかずに回復しにくくなっているケースも多々あります。睡眠や運動などの生活習慣改善、面談による考え方のリセットなど、薬物療法以外の方法で回復を目指す場合もあります。

以下に当てはまるようなら、
かかりつけ医や医療機関に
ご相談ください。

- 疲れているのに、眠れない日が2週間以上続いている
- 食欲がなくて、体重が減っている
- だるくて意欲がわからない



コラム Column

周囲の役割

心の病気の予防や早期発見には、周囲の人のサポートも大変重要です。家族や同僚に迷惑を掛けたくないと思ひ、助けを求めてこない人や、自分自身でも心の悲鳴に気づくことができない人もいます。本人が「大丈夫」と言っても、心の病気が疑われるときは休養や相談窓口の利用などを積極的に勧めてください。取り返しがつかなくなる前に行動を起こしましょう。

こんな様子に注意!

- 身だしなみに気を使わなくなった
- 口数が減り、表情がない
- じっとしてられない
- いつもはできていたことができなくなり、ぼーっとしていることが多い
- タバコやお酒の量が増えたり、過食・少食になったりする



世界遺産の街を歩いて楽しむ

長崎さんぽ

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「長崎」。

歴史・文化・自然を楽しむ

世界遺産を中心とした名所を

ご紹介します。

九州の北西部にある長崎は、1571年(元龜2年)のポルトガル船来航を皮切りに西洋との貿易地として栄え、同時にキリシタンの街としても発展し、「東の小ローマ」と呼ばれました。大浦天主堂や旧グラバー住宅など、世界遺産が多くある街でもあります。西洋の影響を色濃く残す長崎の、歴史・文化・自然・食に触れてみませんか。



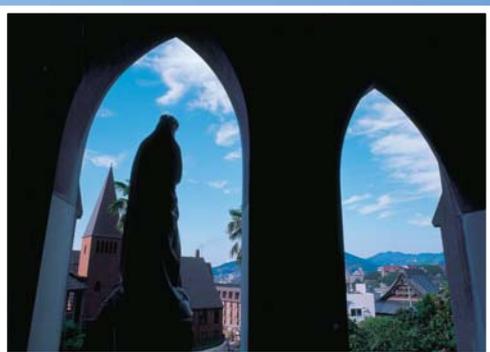
世界遺産

大浦天主堂

幕末の開国にともなって建設された国内現存最古のカトリック教会堂です。2018年(平成30年)に「長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産」の構成資産のひとつとして世界遺産に登録されました。

Info

拝観時間: 8時~18時(受付終了17時30分) 拝観料: 大人1,000円、中高生400円、小学生300円 住所: 長崎県長崎市南山手町5-3 TEL: 095-823-2628





グラバー園

2015年(平成27年)

「明治日本の産業革命遺産 製鉄・製鋼、造船、石炭産業」を構成する資産のひとつとして世界遺産に登録された旧グラバー住宅を中心に、旧リンガー住宅・旧オルト住宅など明治期の洋館を移築復元しています。園内は四季折々の花々で彩られ、また、長崎の夜景を一望できる絶景スポットとしても人気を博しています。

Info

開園時間:8時~18時(最終入園受付は閉園20分前まで)
休園日:年中無休 入園料:大人610円、高校生300円、小・中学生180円 住所:長崎県長崎市南山手町8-1 TEL:095-822-8223 ※旧グラバー住宅は現在、保存修理工事を行っており、特設展望デッキから外観のみの見学となっています。



世界遺産



長崎市亀山社中記念館

坂本龍馬が同志と組織した日本初の商社と言われる「亀山社中」跡地にある記念館です。龍馬のブーツのレプリカや書状の写し、亀山社中の志士達の写真などが展示されているほか、隠し部屋として使われていた中2階の様子も階段上部から眺めることができます。坂本龍馬に精通している武田鉄矢氏が名誉館長を務めています。



Info

開館時間:9時~17時 休館日:年中無休 入館料:一般300円、高校生200円、小・中学生150円 住所:長崎県長崎市伊良林2-7-24 TEL:095-823-3400

ご当地グルメ



●ちゃんぽん

唐灰汁(とうあく)を使った麺に新鮮な具材を「ちゃんぽん」した長崎を代表する麺類。スープは定番の鶏ガラや豚骨ベースに加え、味噌味やカレー味などもありバラエティー豊かです。



出島

約200年続いた鎖国時代、日本国内で唯一、西洋に開かれていた貿易地が出島です。その歴史的な重要性から、長崎市は1951年(昭和26年)から出島の復元事業を始め、現在も進行中です。鎖国期〜幕末〜明治期と、街並みの移り変わりから、日本の近代化の歴史を辿ることができます。

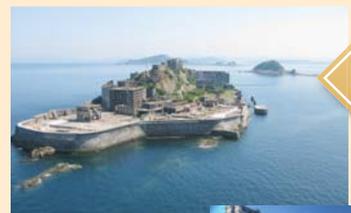


Info

営業時間:8時~21時(最終入場20時40分) 休館日:年中無休 入場料:大人520円、高校生200円、小・中学生100円(再入場はできません) 住所:長崎県長崎市出島町6-1 TEL:095-821-7200

こちら定番!

世界遺産



●軍艦島(端島)

明治初期から1974年(昭和49年)まで良質の石炭が採れることで栄えた海底炭坑の島です。コンクリート壁に囲まれ、集合住宅が建ち並ぶ外観から「軍艦島」と呼ばれています。旧グラバー住宅とともに世界遺産に登録されました。



写真提供:(一社)長崎県観光連盟

「腰痛」に効くストレッチ

腰痛は、運動不足による筋力低下や、肥満・デスクワークなどにより、腰椎・骨盤への負担が増すことによって起こります。腰痛予防・改善には、弱くなった腰回りの筋肉を刺激して緊張状態をほぐし、さらに筋肉をよく伸ばして血行を高めることが大切です。

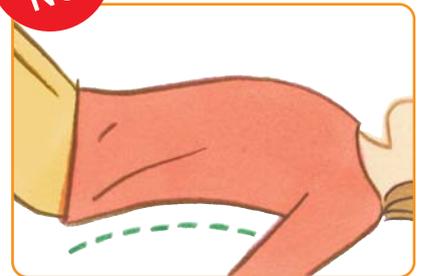
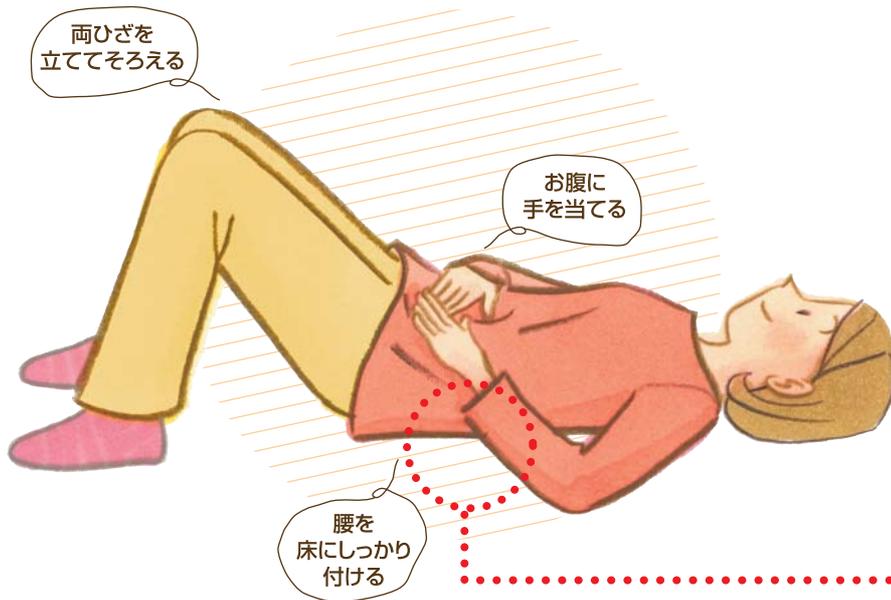
寝てお腹へこませ

一度に行う目安

30秒×3セット

あおむけに寝て下腹部を軽く押す

仰向けに寝てひざを曲げ、息をはきながらお腹をへこませて力を込めます。両手を下腹部に当てて軽く押し、腰を床にぴったり押し付けながら骨盤を引き上げます。



腰を反らしたり浮かせたりしないで、しっかり床に押し付けましょう。

いす上体ねじり

一度に行う目安

左右各10秒×3セット

1 両手でいすの横をタッチ

両足をそろえていすに浅く腰かけ、背筋を伸ばして顎を引き、お腹をへこませます。正面を向いたまま反動をつけずに、両手をそろえていすの横にタッチする。

2 余裕があれば背もたれもタッチ

余裕があればさらに大きくねじって、背もたれの横、さらに後ろにタッチする。

Step1



Step2



ストレッチのポイント!

柔軟性は二の次

- 健康ストレッチは柔軟性の向上が目的ではありません。体の柔軟性は個人差が大きく、誰でも大きく曲げたり、開いたりできるとは限りません。大事なことは文字通り筋肉を「ストレッチ=伸ばす」ことです。硬いからこそ少しでも伸ばせば健康効果が上がると心得ましょう。

当健康保険組合では、保健事業の一環として、一年間（平成30年4月から平成31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……1,089名を表彰



●事業所の編入

年月日	事業所	所在地
令和元年10月1日付	一般社団法人 阪神港はしけ運送協会	兵庫県神戸市中央区

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 ○○○○ ↓ 関節 ↓ 大関 ↓ 横綱
- ② 残り100mでの○○○スパート。
- ③ 酸性・アルカリ性を判別する、リトマス○○○○。
- ④ もはや議論する必要のないこと。○○○○無用。
- ⑤ 台風の接近で高波による遭難や沿岸施設の被害などが予想され、○○○警報が発令される。
- ⑧ 筆記や印刷などに用いる有色の液体。
- ⑩ 一緒に物事をする間柄。
- ⑬ 前もって告知知らせること。
- ⑮ あらかじめ決められた終了の期日。
- ⑰ サンタクロースが必要な動物は？
- ⑱ インドネシアの通貨です。
- ⑳ 怒りが○○○に出ている。
- ㉑ 延長15回の○○○を制する。
- ㉒ 誰にも飼われていない○○猫。
- ㉓ バンダの好物。

タテのカギ

クロスワードに
チャレンジャー!

ヨコのカギ

- ① これが吹くと冬を感じますが、ない年もあります。
- ④ 役に立つが、危険もあるものたえ。○○○の剣。
- ⑥ 不良女子グループのリーダー。女番長。
- ⑦ 小麦粉の団子を入れた汁物。
- ⑨ ドイツ南部から黒海に流れる○○○川。
- ⑪ 液体などを入れる、ガラス製や陶製の容器。
- ⑫ 固体が、液体を経ないで直接気体になること。
- ⑭ 髪をとかすときに使います。
- ⑯ 説明が○○○を射ている。
- ⑰ ○○○○をしてスイカ割りをする。
- ⑳ いたずら好きの木の人形が冒険をします。
- ㉒ にわたりの頭にあります。
- ㉔ 売上高から売上原価を差し引いた額。
- ㉗ 9月1日は○○○○の日。

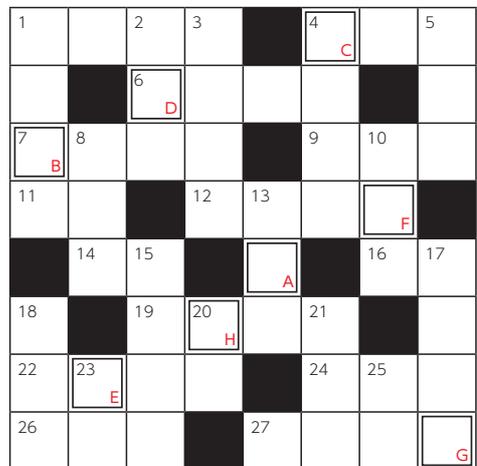
ヒント

秋接とも呼ばれます

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 令和元年11月1日（金）
- 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 **オーラルケア** でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
<input type="text"/>							

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

富士河口湖温泉、下田温泉の旅館のご案内

富士河口湖
温泉

かわ ぐち こ

河口湖パークホテル

【旅行代金】
(おとなお1名様
1泊夕・朝食付)

11,600円～

湖畔へ徒歩1分、観光や遊びに便利な河口湖パークホテル。ロッジ風のオシャレで温かい雰囲気の魅力です。樹木の香りを楽しみながら、大浴場や露天風呂でおくつろぎください。

宿泊設定日 / 2019年10月1日～2020年3月31日



外観



露天風呂



夕食の一例



客室の一例



ロビー

下田温泉

くろ ふね

黒船ホテル

【旅行代金】
(おとなお1名様
1泊夕・朝食付)

11,800円～

全室より風光明媚な下田湾を眼下に一望できます。目の前の下田漁港で揚がった魚介など地場産の海の幸をお楽しみください。

宿泊設定日 / 2019年10月1日～2020年3月31日



南国ムードの温泉露天風呂



料理の一例



客室の一例



ロビー

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: 足立・山下

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル 8F