

# 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

令和元年度 健康保険組合全国大会…3

令和2年 健保の展望…4

医療費控除を活用して上手に節税…5

寒い冬場はヒートショックに気をつけましょう…6

体が硬い人のストレッチ かかとをつけてしゃがめない…7

古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク…8

高血圧を放っておくとどうなるの?…10

免疫力アップ 菌活ごはん…12

オンライン資格確認とマイナンバーカード…14

告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ!…15

2020年の年男に聞く現在、そして未来…スキージャンプ選手 葛西 紀明…16



2020.1

194

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、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健康保険組合で保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健康保険組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健康保険組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者



サニープリア健康保険組合  
理事長 久保 昌三

医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健康保険組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健康保険組合といたしましても、企業と健康保険組合が共同で進める健康づくり、いわゆるコラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、皆様の健康増進をサポートしてまいります。

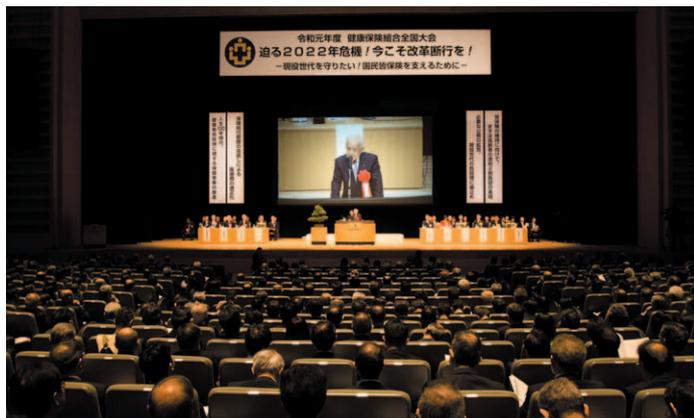
オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。皆様におかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き1年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



# 迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—



令和元年11月22日、東京・丸の内のレストランにて「令和元年度 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4100人が結集しました。

今年度の大会は「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をテーマに、「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」をサブタイトルに掲げ、下記決議を満場一致で採択しました。

## 決議

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、拠出金負担割合に50%の上限を設定し上限を超える部分は国庫負担とする一など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方方の適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながり健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となつて支え続けていく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日

令和元年度健康保険組合全国大会

迫る2022年危機！今こそ改革断行を！  
—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—

皆保険の維持に向けて、  
まずは高齢者の原則2割負担の実現

必要な公費の拡充。  
現役世代の負担増に歯止め

保険給付範囲の見直しによる  
医療費の適正化

人生100年時代。健康寿命延伸に  
資する保健事業の推進



謹賀新年

本年もよろしくお祈りいたします。

サニープリア健康保険組合

組合会議員・役員一同

# 「2022年危機」を前に、歳出削減が喫緊の課題

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

## 医療費負担の抜本的構造改革が求められる

団塊の世代の後期高齢者への移行が迫り、国民医療費はさらに膨張して、2020年の健康保険組合を取り巻く環境は一段と厳しさを増しています。試算(※1)によると、医療・介護・年金を合わせた社会保険料率は、2022年に初めて30%(労使合計)を超える見通しで、現役世代の負担は限界に達しています。

厚生労働省の調べでは、2018年度の概算医療費は42・6兆円で、前年度に比べ0・8%増えました。増加は2年連続で、過去最高を更新しています。一方、介護費用は2019年度の予算ベースで11・7兆円に達し、制度が創設された2000年度の3倍以上となつています。65歳以上の高齢者が支払う介護保険料は全国平均で月5869円と2000年度の約2倍に増加し、40〜64歳の保険料



も上昇傾向が続きます。加えて、65歳以上の高齢者にかかる医療費をまかなうための拠出金は約3兆円を超え、赤字組合数は856組合と全組合の6割を超えている状況(※2)です。「現行の医療費負

担の構造を根本から改革しなければ、健保組合そのものが壊滅しかねない(健保連幹部)事態に追い込まれています。

## 消費税増税で社会保障は充実するのか

こうした危機的状況のなか、健保連は2020年度診療報酬改定に向けた独自の政策を発表、後期高齢者の患者負担の引き上げ(原則1割から2割へ)、市販品で代替可能な花粉症などの薬剤給付の制限などを政府に求めました。いわゆる「2022年危機」を訴え、給付と負担のバランスの見直しを迫ったのです。歳出削減は喫緊の課題といえます。

懸案だった消費税率は2019年10月、8%から10%に引き上げられました。増税による増収分は約5・7兆円が見込まれ、うち、借金返済と軽減税率導入による減収が合わせて2・9兆円。残りの

約1・7兆円が幼児教育・保育の無償化、高等教育の無償化などに充てられ、約1・1兆円が社会保障の充実費(年金生活者支援給付金制度の開始)となっています。全世代型社会保障が提唱されているものの、高齢者医療制度の構造改革などに伴う財源確保策は不透明です。

わが国の100歳以上高齢者は7万人を超えました(2019年9月15日)。健康寿命との隔たりは大きいとはいえ、今後さらに増えるだろうと見込まれています。働き方改革と健保組合の活性化、そして企業による健康経営の推進、拡大はますます重要になっています。

(※1) 出典・健康保険組合連合会『今、必要な医療保険の重点施策』

(※2) 出典・健康保険組合連合会『2019年度健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見直し等について』

# 医療費控除を活用して上手に節税

**2020年  
3月16日まで**

(還付申告は5年間申告可)

医療費控除とは、前年1月～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。



日本一般用医薬品連合会ホームページ「知ってトク!するセルフメディケーション税制」(<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>)で、どちらがおトクかシミュレーションができます。おトクなほうを選んで申告しましょう。

## 医療費控除の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、往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

## 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等}^{\ast 1} - \text{補てんされる金額}^{\ast 2} - \text{10万円(または総所得金額等の5\%)}^{\ast 3}$$

- ※1 生計を一にする家族の分を合算できます。  
 ※2 健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など  
 ※3 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

## 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際、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。『医療費のお知らせ』は、大切に保管してください。

## 「セルフメディケーション税制」も選択可能です

「セルフメディケーション税制」は、ご家族の分も含め、スイッチ OTC 医薬品\*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です(2021年12月31日までの購入費)。なお、上記の医療費控除と併用はできません。

スイッチ OTC 医薬品の購入額が12,000円を超え、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を行うことになります。

\* 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か、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

寒い冬場は

血圧が高めの人や高齢者は**要注意!**

# ヒートショックに気をつけましょう

寒くなると人間の体は熱を体外に逃がさないように血管が収縮し、  
血圧は上がりやすくなります。血圧が高めの人や高齢者の血圧はさらに高くなり、  
心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすことがあるので、この季節はとくに注意が必要です。

## ヒートショックって何?

急激な温度の変化によって血圧が急に上下して、心筋梗塞や脳梗塞、脳内出血、大動脈解離などを引き起こすのがヒートショックです。

ヒートショックは、冬場の入浴時など、暖房の効いた部屋から冷えきった脱衣所へ移動し、熱い湯船に浸かったときなどに起こります。

入浴時のヒートショックを防ぐためには、脱衣所と部屋との温度差をなるべく小さくし、湯船の温度は41℃を超えないようにします。また、湯に浸かる時間は10分以内にしましょう。



こんな場合にも血圧が急に上下しやすいので注意が必要です

- ▶寒い屋外に出たとき
- ▶暖かい部屋からトイレなど寒い場所へ移動したとき
- ▶夜間にトイレに起きたときや早朝に起きたとき
- ▶降圧剤を服用している人の入浴
- ▶飲酒後の入浴 など

## ヒートショックを起こさない体づくりを!

ヒートショックを起こしやすい人は65歳以上の高齢者に多いといわれていますが、高血圧や糖尿病などがあり動脈硬化のリスクがある人や、肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈の人にも起こしやすいといわれています。

高血圧や糖尿病は自覚症状がないまま進行していくので、健診は必ず受け、とくに**血圧が高めの人**は血圧を毎日測るようにしましょう。



## ふくらはぎの筋肉を収縮させる

(ふくらはぎの筋肉を伸びやすくする準備エクササイズ)

- ①椅子に座って足を腰幅に開く。足のつま先がひざの真下にくるように。両ひじをひざの上に乗せて体重をかける。
- ②体重をかけたまま、足指の下の部分で床を踏んでかかとをゆっくりもち上げ、ゆっくり下ろす。かかとの上げ下げに応じて、体全体も上下するように。10回くり返す。

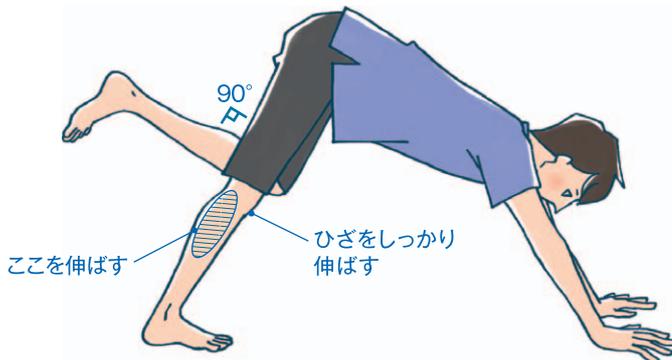


かかとを床につけたまま両ひざを抱えてしゃがめない人は、ふくらはぎの筋肉が硬くて足首が曲がりにくく、足の疲れやつまずきの要因になります。ストレッチでふくらはぎの筋肉をほぐして柔軟性を高めましょう。

# かかをとをつけてしゃがめない

## ふくらはぎ上部の筋肉を伸ばす

- ①両手と両足を肩幅に開いて床につけ、お尻を上げる。
- ②片足のひざを90度ぐらいに曲げて浮かせ、反対側の足のかかとで床を押してひざをしっかりと伸ばし、腕に体重を乗せる。ふくらはぎ上部の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。



## ふくらはぎ下部の筋肉を伸ばす

- ①床に正座をして、片ひざを立てる。
- ②立てた足に胸をつけ、両手を体の前につく。かかたが浮かないようにしながら上体を前に倒し、立てた足に体重をかける。ふくらはぎ下部の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20~30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2~3セット。





京都観光 Navi  
https://ja.kyoto.travel/



# 古都の眺望も楽しめる 京都らくとう洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

 JR「京都」駅より市営地下鉄烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車

南禅寺水路閣

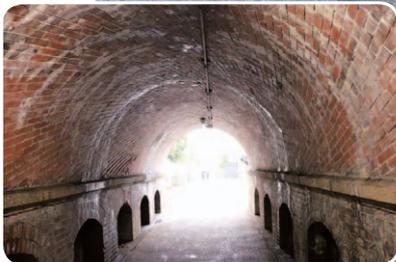


## 日向大神宮

京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

境内拝観自由 ☎075-761-6639

蹴上けあがり駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじれたようにレンガが積まれ、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りふねどまりと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポットだ。お参りしたら来た道に戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かおう。南禅寺にある重厚な水路閣みづろくを流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道をのんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。銀閣寺を過ぎ、大文字の火床ひとこへ向かう登山道に入る。30〜40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道に戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。



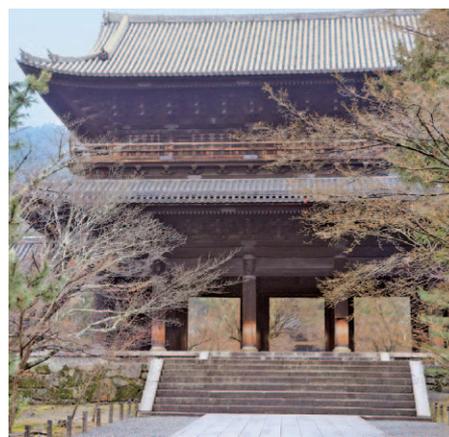
### ねじりまんぼの内部

上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。



**南禅寺** 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

- 休 年末(12月28日~31日)
- 12月1日~2月末日 8:40~16:30
- 3月1日~11月30日 8:40~17:00
- ¥ 方丈庭園・三門 一般500円 高校生400円 小・中学生300円
- 南禅院 一般300円 高校生250円 小・中学生150円
- ☎ 075-771-0365



**哲学の道**

永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



**蹴上インクライン**

全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

ひと 京都でも人気の眺望スポット!

**の足 將軍塚青龍殿の大舞台**

將軍塚青龍殿には、延面積1,046㎡の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。將軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

- 休 無休
- 1 9:00~17:00 (16:30 受付終了)
- ¥ 大人500円 高校・中学生400円 小学生200円 (保護者同伴だと無料)
- ☎ 075-561-2345 (青蓮院門跡)

**京都一周トレイルとは?**

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、將軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。



**大文字火床への登山道**

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



**銀閣寺(東山慈照寺)**

室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

- 休 無休
- 1 3月1日~11月30日 8:30~17:00
- 12月1日~2月末日 9:00~16:30
- ¥ 高校生以上500円 小・中学生300円
- ☎ 075-771-5725

大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。

京都の味 **豆腐**

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。

# 高血圧を放っておくとどうなるの？

健診で「血圧が高め」と判定されたのに放置したまましていると、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行し、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

## ● 特定健診で気をつけたい検査項目 ●

### 収縮期血圧

心臓が縮んで、全身へ血液を送り出すときのもっとも高い血圧。  
上の血圧、最高血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値

130mmHg 以上

受診勧奨判定値

140mmHg 以上

### 拡張期血圧

心臓が広がって、血液が心臓へ流れ込むときのもっとも低い血圧。  
下の血圧、最低血圧とも呼ばれます。

保健指導判定値

85mmHg 以上

受診勧奨判定値

90mmHg 以上

\*高血圧症の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

## 高血圧のリスクを知る検査

心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力を血圧といいます。血圧値は、心臓から押し出される血液量、血液の流れにくさ、血管の弾力性などによって決まります。血圧は常に変動していますが、高血圧とは、安静時でも正常値より血圧が高い状態が続く症状です。特定健診では、左記の検査数値をチェックします。高血圧には自覚症状がほとんどありません。健診を受けたら、結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

なお、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上の方は医療機関を受診しましょう。

\*保健指導判定値：特定保健指導の対象者を選定するための数値。  
受診勧奨判定値：医療機関への受診が勧められる数値。

改善を  
実行！

## 40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、収縮期血圧135mmHg・拡張期血圧87mmHgの「高値血圧」\*で、「要経過観察」と判定される。

高血圧じゃないからまだ大丈夫だよな...



※「高値血圧」とは？  
高血圧の一步手前で、高血圧予備群の段階です。

高血圧を  
放置！

## 高血圧になりやすい要因

日本人の高血圧の大部分ははっきりとした原因を特定できない本態性高血圧といわれます。遺伝的体質、塩分のとりすぎ、肥満、過剰飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣や加齢が相互に関連して起こります。

健診  
後

## 濃い味付けとお酒が大好きなDさんの場合



20代より10kg以上体重が増え、メタボ気味。普段から濃い味付けを好み、しょうゆもよく使う。昼食は揚げものや麺類が多く、ラーメンはスープを飲み干す。野菜や果物はほとんど食べない。お酒も大好きで、毎日飲酒し、飲む量も多い。

運動習慣はなく、たばこを吸う。

早めに対策をとった場合と  
放置した場合

## 血圧が正常になり、健康を維持！

1年後の健診では体重が減少し、血圧も改善。2年後の健診では血圧は正常範囲で安定し、その後も健康を維持する。



健康を維持するために…

薄味・減塩、適正体重の維持を心がけながら、歩くことを基本に、日常生活のなかに運動習慣を取り入れましょう。

## 早めに高血圧の改善策をとった場合

特定保健指導に参加。高血圧の放置と喫煙が動脈硬化を進行させることを知り、生活習慣を見直して血圧改善と禁煙を決意！



禁煙と、積極的に歩くことを実行

1日30分の有酸素運動を

「ややきつい」程度の有酸素運動を、できれば毎日30分以上（1回10分間程度の運動を合計して1日30分以上としてもよい）を行いましょう。



薄味でもおいしく食べられるように工夫

減塩と減量を心がける

塩分をとりすぎると血圧が高くなります。食塩摂取量は1日6g未満に。肥満解消も降圧効果があります。BMI<sup>\*</sup>25未満を目標に減量しましょう。

<sup>\*</sup>BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

## 突然、脳卒中を発症！

55歳、外出中に突然、激しい頭痛が起こり、病院へ。脳卒中と診断される。



命にかかわる合併症も…

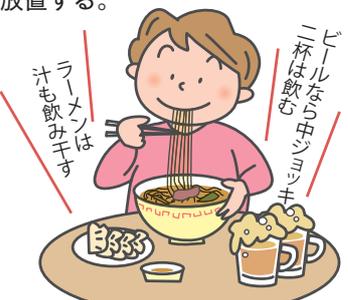
脳や心臓、腎臓などに合併症が起こり、生活の質 (QOL) や寿命にも影響する深刻な病気にまで進むことも珍しくありません。

## 高血圧を放置した場合

43歳、健診で収縮期血圧 150mmHg・拡張期血圧 100mmHg となり、「要治療」と判定されるが、放置する。



日常的に運動をしない



食べすぎ、飲みすぎになることが多い

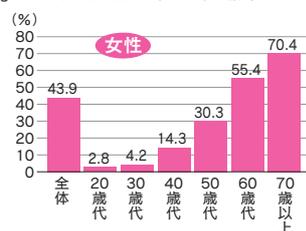
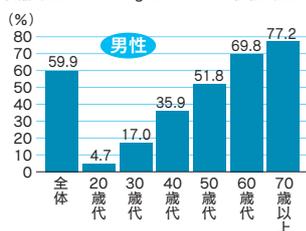
血圧は上昇し、動脈硬化が進行 → さらに血圧が上昇

禁煙や食生活・運動不足の改善、必要に応じて薬物療法等で血圧を管理しないと、血管には常に強い力がかかり続けることになります。その結果、動脈硬化を引き起こし、さらに血圧が上昇します。高血圧症で自覚症状が出るころには、深刻な状態にまで進行しています。

## 成人の2人に1人は高血圧症！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

### ●高血圧症有病者<sup>\*</sup>の割合 (20歳以上)

<sup>\*</sup>収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している人



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、高血圧症有病者の成人の割合は全体で50.6% (男性59.9%、女性43.9%) となっており、有病者数は、年代が上がることに上昇していく傾向があります。

40歳以上の方には、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導をご案内しています。保健師等とともに生活習慣を見直して改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

# 免疫力アップ 菌活ごはん

体の免疫細胞のおよそ7割が腸に集まっています。  
寒い冬を健康に過ごすために、  
腸内細菌を良好に保つ食品を積極的にとりましょう!



1人分  
425kcal  
塩分 2.5g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

## かんたんキンパ

材料 (2人分)

- ごはん(温かいもの) …… 250g
- A { ごま油…………… 大さじ 1/2
- 白いりごま…………… 小さじ 1
- 塩…………… 小さじ 1/6
- ごま油…………… 小さじ 1/2
- 牛こま肉…………… 80g (細切りにする)

- 焼き肉のたれ…………… 大さじ 1/2
- のり…………… 1枚
- 小松菜…………… 50g
- (塩を加えた湯でゆでて、水にとって水気をしぼる)
- キムチ…………… 80g (細かく刻む)

### 作り方

- ①ごはんをAを加えて混ぜる。
- ②フライパンにごま油を熱し、牛こま肉を炒めて、焼き肉のたれを加えて炒め合わせる。
- ③ラップの上のにりを敷き、①のごはんを広げて、小松菜、キムチ、②をのせて巻き、食べやすく切る。

●巻きすぎなくてもラップで巻けます!



ごはんは手前を1cm、向こうを3cm残して、押さえるように均一に広げ、具は中央よりやや手前にのせる。巻くときは具を押さえながら、手前から一気に向こう側のごはんをめがけて巻く。

「キンパ」って?  
キンパは韓国ののり巻き。日本は酢飯ですが、韓国はごはんにごま油がまぶされています。具はナムルや漬物などさまざまです。

### Check キムチ



韓国の代表的な漬物。食物繊維のほか、本格的に作っているキムチならば乳酸菌も補えます。塩分が多いので食べすぎに注意しましょう。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# なめこと長芋のスープ



1人分  
30kcal  
塩分 1.4g

## 材料 (2人分)

水…………… 2 カップ  
鶏ガラスープの素…………… 小さじ 1  
なめこ…………… 1 袋(さっと水洗いする)  
長芋…………… 50g(さいの目に切る)  
しょうゆ…………… 小さじ 1  
塩…………… 少々  
小ネギ…………… 1 本(小口切り)  
こしょう…………… 少々

## (Check) なめこ

低エネルギーで食物繊維が豊富。残った場合は冷凍保存可。その場合、自然解凍してさっと水洗いして使います。



## 作り方

①鍋に水、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、なめこ、長芋を加えてひと煮する。しょうゆ、塩で味を調え、小ネギを加え、器に盛り、こしょうをふる。

# キウイとバナナのヨーグルトジェラート

## 材料 (作りやすい分量6人分)

バナナ…………… 1 本 (100g)  
キウイ…………… 1 個 (100g)  
ヨーグルト…………… 1 カップ  
はちみつ…………… 大さじ 1

## 作り方

①すべてミキサーに入れて攪拌し、冷凍庫で冷やす。途中かき混ぜて空気を入れながら、3時間ほど凍らせる。

※好みでミントなどを飾る。

## (Check) キウイ

果物のなかでもとくに食物繊維が豊富。ビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも多く含まれます。国産の旬は秋～冬です。



1人分  
54kcal  
塩分 0.0g

## 腸内環境をよくして免疫力をアップ

腸内環境は、善玉菌を増やし、悪玉菌を減らすことでよくなります。そのためには便通を整える食物繊維を十分とることが必要です。野菜1日350g以上に加え、きのこや海藻類、豆類、果物も、毎日食べたい食品です。毎食の主食(ごはんやパン、麺など)も食物繊維源になるので、控えすぎはよくありません。食物繊維は水分を含んで膨らみ、腸を刺激するので、こまめな水分補給も大事です。また、善玉菌を増やす乳酸菌(ヨーグルトや本格的なキムチなど)や納豆の納豆菌なども積極的にとりましょう。



# オンライン資格確認とマイナンバーカード

2019年5月に公布された改正健康保険法により、2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組み<sup>\*</sup>が導入されます。

<sup>\*</sup>現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能も持たせる仕組みです。



## オンライン資格確認とは…?

### 病院窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

また、保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、遅れて保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。



- 1 **医療費の過誤請求が減ります**  
最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。
- 2 **限度額適用認定証が不要になります**  
医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。
- 3 **新たな保険証の発行を待つ必要がありません**  
マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

作りました！  
マイナンバーカード

## マイナンバーカードの申請方法は4つ



### スマホから

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のQR<sup>®</sup>コードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

### パソコンから

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### 郵便で

- ① 交付申請書に必要事項を記入して、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



### 証明用写真機で

- ① 「個人番号カード申請」を選択
- ② 料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 必要事項を入力
- ④ 顔写真を撮影して送信し、申請完了

<sup>\*</sup> QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

## マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合  
フリーダイヤル

0120-95-0178

マイナンバー 平日 9時30分～20時00分  
土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

30歳以上の女子被保険者ならびに被扶養配偶者の「子宮頸がん検診」「大腸がん検診」について

令和元年9月に「子宮頸がん検診」「大腸がん検診」をお申込みいただいた方へ、ご自宅あてに自己採取器具が令和2年1月7日（火）以降に送付されます。届きましたら、説明書に従って正しく採取していただき、同封の検体用封筒に入れて、令和2年2月21日（金）までにご返送ください。返送後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

なお、令和2年1月15日（水）までに採取器具が届かない場合は、健康保険組合総務課へご連絡ください。

冬季体育奨励のご案内

兵庫県内のアイススケート・スキー施設について、神戸市立ポートアイランドスポーツセンター、姫路セントラルパーク、六甲山スノーパークと利用契約を結びました。

当組合発行の利用券を使用すると通常料金よりも割安でご利用いただけます。詳しくは、当組合のホームページ内の体育奨励概要をご覧ください。

健康保険委員の委嘱・変更

委嘱

（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

（新）隅田愛

変更

（令和元年11月20日付）

岩川醸造株式会社

（新）水嶋潤一 （旧）江藤真子

人事異動について

（令和元年10月1日付）

サニーピア健康保険組合職員

総務課 係長 長谷川雄一

（旧）総務課 主任

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

タテのカギ

- ① ホットドックの主要。
- ② マウンド上、敵味方入り乱れてボカスカ。
- ③ 食いねえ食いねえ、握りや軍艦。
- ④ 心の中で悪魔とバトル。
- ⑥ くやしーっ、と踏むもの。
- ⑧ スポーツの前、準備〇〇〇〇でけが防止。
- ⑫ 冬に箱買い、愛媛産。
- ⑭ 歌、かるた、坂。
- ⑯ 〇〇整然と語る。
- ⑰ どこでも〇〇はピンク色。

問題

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なるでしょうか?

ヨコのカギ

- ① 妻が悪妻で有名な古代の哲学者。
- ⑤ 北原白秋や谷川俊太郎さん。
- ⑦ そびえる煙突に「松の湯」。
- ⑨ 祭だ祭だ、みんなで引っ張れ。
- ⑩ 酒気帯びは絶対ダメ。
- ⑪ 派手だらけのなか逆に目立つかも。
- ⑬ Mが中なら、Lは?
- ⑮ 赤頭巾ちゃんの命の恩人。
- ⑰ 煙突から入ったサンタ、ココに出る。
- ⑲ ハワイの挨拶。〇〇〇オエ〜♪

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

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 令和2年2月1日（土）
- 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 **コスモスノカイカ** でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F

2020年の年男に聞く  
現在、そして未来…



# 五輪金メダリストとして ジャンプ人生を終えたい



スキージャンプ選手 葛西 紀明

## 自分の能力を信じて とことん突き進むのみ

冬季五輪では史上最多の8大会連続出場を果たし、現在も選手として世界を相手に戦い続ける葛西紀明さん。若手の台頭が著しいスキージャンプにおいて、50代を目前にしながらコンスタントな成績でトップレベルを維持し、レジェンドと称えられている。

「体力も技術も、10代後半の選手に置いていかれる実感はまったくありません。これまでの血を吐くようなトレーニングで得た筋力はまだまだ健在ですし、自分の能力を信じてとことん突き進むのみです。特に同世代の方から声援をいただくと、活躍することで夢や感動を与えられるのならば、さらなる上を目指して飛び続けたいと強く思いますね」。

## 長野五輪での悔しさが 現役続行の原動力

そんな葛西さんの原動力となっているのは、1998年の長野五輪での苦い経験だという。男子団体が金メダルを獲得し、日本中が「日の丸飛行隊」フィーバーにわいたこの大会で、葛西さんは個人では7位入賞を果たしたものの、直前のけがの影響から団体のメダラーには選出されなかった。「あのときのことは忘れられない。今でも長野の白馬ジャンプ競技場に行くと、金メダルを掲げて表彰台に立っている先輩たちの姿が浮かんできて、悔しさが込み上げてきます。2014年のソチ五輪で銀と銅のメダルをもらったことは本当にうれしかったけれど、やっぱり金メダルはあきらめられない。自分も五輪金メダリストとしてジャンプ人生を終えたいという思いが、現役続行の一番の原動力になっています」。

## 教え子と一緒に 北京五輪で金メダルを!

現在は、選手として2022年の北京五輪出場をめざす傍ら、監督兼務の立場で後進の育成にもあたり、教え子たちが世界の大会で優勝を飾るなど、その指導力に注目が集まっている。

「教え子たちは、監督としてのやりがいであると同時に、自分の内に秘める闘志を刺激してくれる存在でもあります。彼らと一緒に、選手として北京五輪に行きたい。今までは若手を引っ張る立場でしたが、今度は若手に引っ張ってもらって、団体が「ちゃっかり金メダリスト」もいいなあなんて(笑)。でも、本心は、自分の力で毎シーズン、最年長記録を更新しながら金メダルを勝ち取ってみたいです!」。



### プロフィール ● 葛西 紀明 (かさい・のりあき)

1972年6月6日、北海道生まれ。9歳からスキージャンプを始め、16歳で日本代表入り、五輪初出場となった1992年のアルベールビル大会から2018年の平昌大会まで冬季五輪史上最多の8大会連続出場を果たす。1994年のリレハンメル大会では団体が銀メダル、2014年ソチ大会では個人ラージヒルで銀メダル、団体が銅メダルを獲得。同年に41歳219日でW杯最年長優勝記録と41歳256日で冬季五輪スキージャンプ競技最年長メダリストの記録を達成し、ギネスに認定。現在は、所属の土屋ホームで選手と監督を兼務する。