

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

CONTENTS

- 第56回健康強調月間…2
- 保健事業のお知らせ…3
- 2021年10月から「オンライン資格確認」が導入されます…4
- 健康保険法等の一部が改正されます…4
- 冬の感染症予防対策…6
- 新型コロナワクチン接種情報…7
- 血液サラサラ健康レシピ かつおとにんじんの炊き込みごはん…8
- 前日の晩ごはん+野菜でお弁当 豚肉のしょうが焼き…9
- ポジティブメンタルヘルス
- いつも仮面をかぶって生きている“自分”から抜け出したい!…10
- レトロな街を歩いて楽しむ 門司港さんぽ…12
- “ながら”トレーニングで健康づくり!!…14
- 健康者表彰…15
- 特定保健指導を受けよう!…16



バンフ国立公園 (カナダ)



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

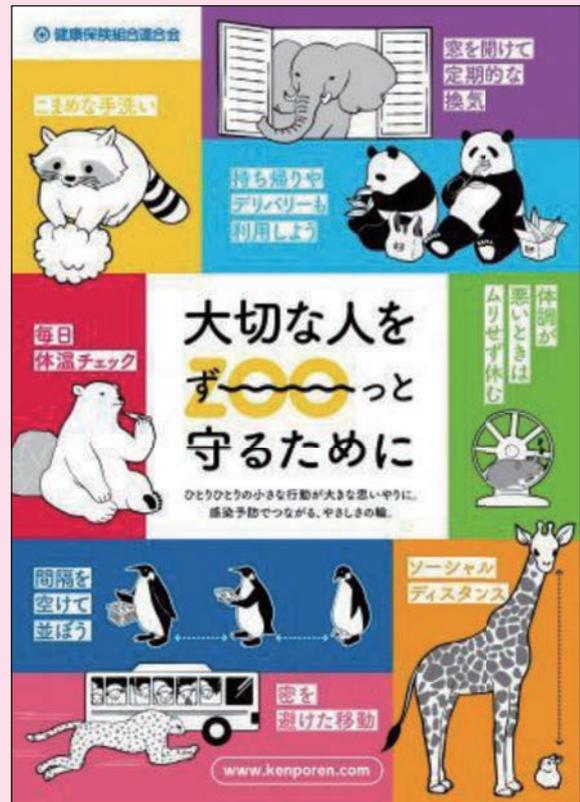
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください

～生活習慣病予防普及月間～

[健康強調月間PRポスター]



[感染症予防ポスター]



1966年に始まった本事業は、これまで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て活動してきた。特定健診・特定保健指導が開始されてからは、生活習慣病予防に重点を置いて展開している。この間、医療技術等の進展により日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、2010年には日本の高齢化率は21%を超え、超高齢社会となった。

わが国では、平均寿命と健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の差を縮小し、医療・介護にかかる社会保障費の抑制等を目的に、健康日本21(第2次)、日本再興戦略、未来投資戦略において健康寿命の延伸を提唱している。2019年にとりまとめられた「健康寿命延伸プラン」では、2040年までに健康寿命を男女ともに75歳以上にすることを目標に定めた。目標達成に向けては、健康無関心層へのアプローチや地域・保険者間の格差の解消を目指した疾病予防・健康づくりなどを推進する。

また国をあげて推進する「働き方改革」により、人生100年時代を見据えた生涯現役で活躍できる社会構築が進められている。昨今の新型コロナウイルス感染拡大防止措置は、企業等におけるテレワークの導入を加速し、ワークライフバランスの実現や生産性の向上等のメリットが期待される。

一方、通勤時間の短縮等による身体活動量の減少や生活リズムの乱れによるメタボリックシンドロームリスクの増加、生活習慣病の悪化、さらに心身の不調や健診機関等での感染を恐れた「受診控え」など、社会環境の変化に伴う新たな健康リスクは「健康二次被害」と呼ばれ、看過できない問題となっている。

健康不安が深刻化するなか、健保組合の加入者への疾病予防・健康づくりのさらなる取り組みが期待される。そこで、健保組合・健保連・都道府県連合会が三位一体となって事業展開する必要がある。

以上の背景から、本年度は感染症対策を講じたうえで、加速する多様な就業環境とそれに伴う生活習慣の変化を踏まえた事業形成を図るとともに、健康不安の解消の一助となる情報提供等を行い、国民のヘルスリテラシーの向上に寄与することを旨とする。

健康強調月間を機に、まず自分の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(子宮頸がん)及び家族大腸がん検診について

疾病予防の一環として、委託医療機関によるがん検診(郵送検診)を実施いたします。
対象者の方には10月下旬より、ご自宅宛に申込のご案内を発送いたします。

(1) 対象者

- ①子宮頸がん検診……30歳以上の「女子被保険者」「被扶養配偶者」
- ②大腸がん検診……30歳以上の「被扶養配偶者」

(2)申込締切日……令和3年11月24日(水)当組合必着

(3)採取器具発送期間……令和4年1月6日(木)～令和4年1月12日(水)

(4)検体提出期間……令和4年1月13日(木)～令和4年2月18日(金)

(5)検診費用……当組合が全額助成いたします。(自己負担なし)

(6)結果の通知……検体の返送後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

(7)委託医療機関……(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)委託医療機関にて予防接種を実施いたします。

委託医療機関……(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

実施期間……令和3年10月～令和4年1月末日(予定)

対象者……被保険者ならびに4歳以上の被扶養者

(2)上記の医療機関以外にて予防接種を実施した場合、補助金を支給いたします。

補助対象期間……令和3年10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

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

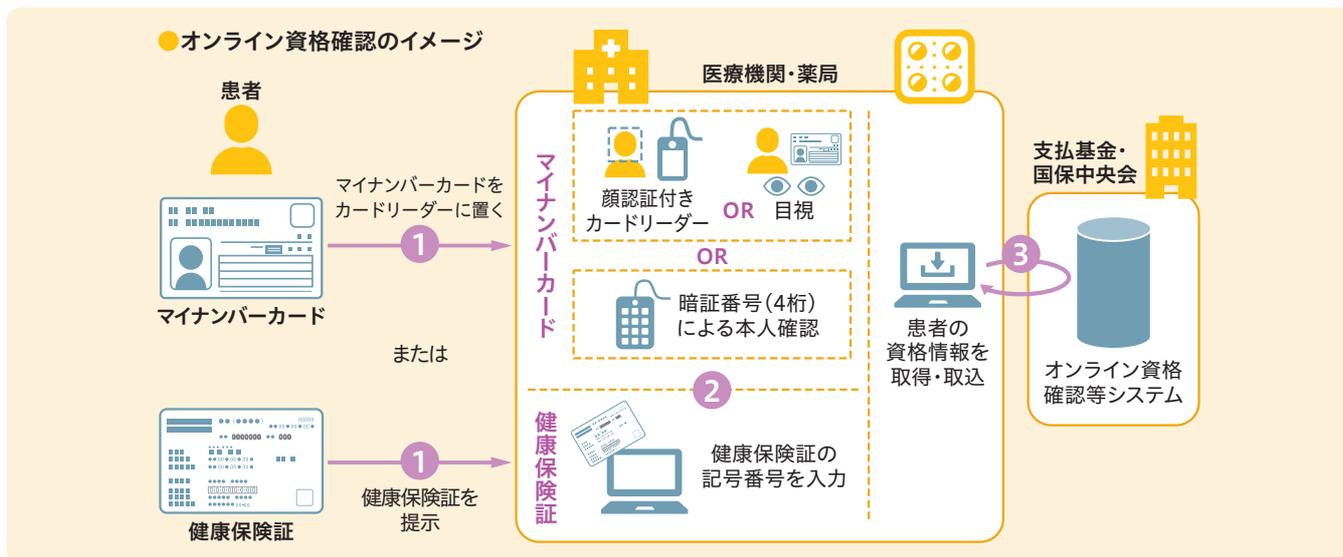
領収書の但し書きに「接種者毎の費用内訳」を記入してもらってください。(例: Aさん3,000円、Bさん3,000円)

2021年10月から「オンライン資格確認」が導入されます

2021年10月から、保険医療機関等でマイナンバーカードを活用して「オンライン資格確認」ができるようになります。「オンライン資格確認」とは、マイナンバーカードのICチップ*または保険証の記号番号等により、医療保険の資格をオンラインで確認できることをいいます。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの保険証利用について」をご覧ください。

*マイナンバーカードのICチップを保険証として利用するには、「マイナポータル」で事前に登録する必要があります。



健康保険法等の一部が改正されます

全ての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するため、現役世代への給付が少なく、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の構造を見直す改正が行われることになりました。

すべての世代の安心を構築するための給付と負担の見直し

● 任意継続被保険者制度の見直し（2022年1月から）

退職前に継続して2か月以上被保険者だったなど一定の条件を満たしていれば、退職した後も引き続き最大2年間、健康保険の被保険者になることができる任意継続被保険者制度の一部が見直されます。

◆ 保険料の基準について

改正前 ▼退職時の標準報酬月額か健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額のどちらか低い方の額に保険料率を掛けて算定された金額とする。

改正後 ▼健保組合の規約により退職時の標準報酬月額に保険料率を掛けて算定された金額とすることも可能となる。

◆ 資格喪失の事由について

改正前 ▼任意継続被保険者となった日から2年間を経過したとき。

改正後 ▼被保険者期間中（2年間）における、申請による任意脱退が認められる。

●傷病手当金の支給期間を通算化（2022年1月から）

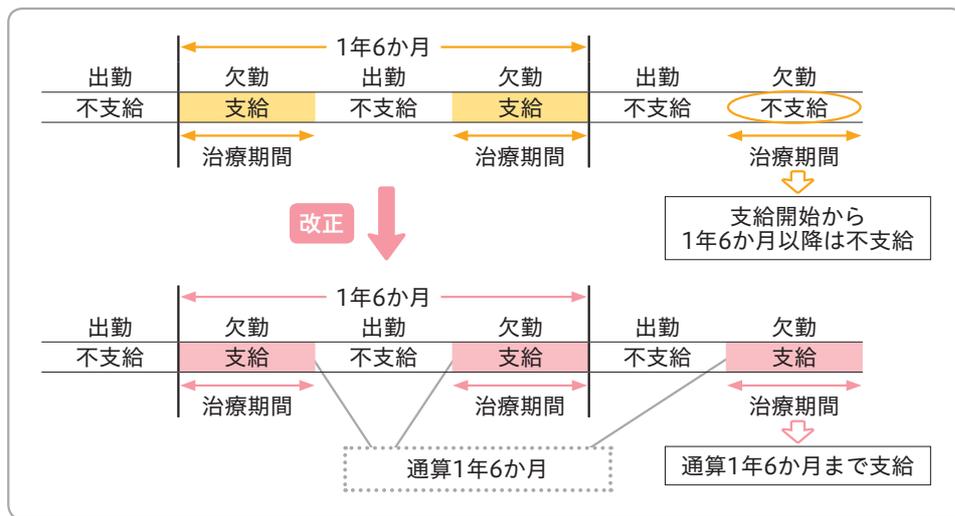
被保険者が業務外の病気やケガの治療のために、会社を休み給料がもらえないときは、その業務が行えなくなった日から起算して3日を経過した日から、生活保障として傷病手当金が支給されますが、その支給期間が見直されます。

改正前 ▼ 支給開始

日から起算して1年6か月を超えない期間まで支給される。（その間、一時的に仕事に就いた場合であっても、その期間は1年6か月に含まれる。）

改正後 ▼ がん治療

などで入退院を繰り返すなど、長期にわたって療養のため休暇を取りながら働くケースに対し、治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障を行うことが可能となるよう、復職に伴い不支給となった期間がある場合は、その期間を延長し、支給開始日から通算して1年6か月間まで支給される。



●後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し（2022年度後半の政令で定める日から）

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、医療費の窓口負担が1割の方で、所得が一定以上（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上※）の場合、窓口負担が1割から2割へ見直されます。

※単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計が320万円以上。

※長期頻回受診患者等への配慮措置として、2割負担への変更により影響が大きい外来患者について、施行後3年間は1か月分の負担増を最大3,000円に収まるような措置を導入。

子ども・子育て支援の拡充

●育児休業期間中の保険料免除（2022年10月から）

産前産後休業および育児休業中は、保険料の徴収が免除されていますが、短期の育児休業などの取得に対応するために免除期間の見直しが行われます。

改正前 ▼ 休業開始月から終了予定日翌日の月の前月（休業終了日が月の末日の場合は休業終了月）まで免除の対象となる。

改正後 ▼ 休業開始月とその終了する日の翌日が属する月とが同じで、かつ、育児休業の日数が14日以上である場合でも、当該月の保険料が免除の対象となる。

▼ 賞与における保険料は、休業期間が1か月を超える場合に免除の対象となる。

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ 冬の感染症予防対策

感染症予防の基本は、
「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

未だ感染拡大が止まらない新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも12月頃から流行が始まります。感染症にかからない・もしかかって感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症

中国武漢市で感染が報告され、その後瞬く間に世界中に感染が広がった新型コロナウイルス。ワクチンの接種が進んでいますが、感染力の強い変異ウイルスが現れるなど、今なお終息の気配を見せていません。徹底した予防対策を講じることが大切です。

インフルエンザ

毎年、12月～3月頃に流行するインフルエンザ。昨シーズンは例年より感染者が少なかったものの、今シーズン再流行の可能性もあり予断を許さない状況です。例年どおり予防対策を行う必要があります。

| 感染症(種類) | 新型コロナウイルス感染症 | インフルエンザ |
|-------------|---|--|
| 症状 | <ul style="list-style-type: none">・発熱・のどの痛み・咳・倦怠感 | <ul style="list-style-type: none">・38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・全身倦怠感 |
| どうやって感染するの？ | <ul style="list-style-type: none">・飛沫感染・接触感染・閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境 | <ul style="list-style-type: none">・飛沫感染・接触感染 |
| 感染予防 | <ul style="list-style-type: none">・ワクチン接種・不要不急の外出自粛・3密を避ける(密集・密閉・密接) | <ul style="list-style-type: none">・ワクチン接種(流行前) |



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは 同時に接種はできません！

<注意>新型コロナワクチン接種後、他のワクチンを接種するまで、**2週間程度の期間**をあける必要があります。
(厚生労働省・神戸市等の見解)

※詳細については、かかりつけ医・医療機関等へご相談ください。

※「[新型コロナワクチン接種情報](#)」は、次ページをご参照ください。

新型コロナワクチン接種情報

令和3年8月3日現在
健康保険組合連合会資料掲載

接種の対象や場所、接種を受ける方法など、新型コロナワクチンの接種についての情報を、厚生労働省、首相官邸ホームページ等に掲載の内容に基づいてお知らせします。この情報は随時変更される可能性がありますのでご注意ください。



ワクチンごとの情報

各種新型コロナワクチンに関する情報は以下の通りです。

| 製造メーカー | ファイザー社 | 武田／モデルナ社 | アストラゼネカ社 |
|-------------|---|---|---|
| ワクチンの種類 | メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチン | メッセンジャーRNA (mRNA) ワクチン | ウイルスベクターワクチン |
| 接種対象者 | 12歳以上 | 12歳以上 | 原則40歳以上 |
| 接種回数 | 2回 | 2回 | 2回 |
| 接種間隔 | 1回目の接種後、通常、 3週間 の間隔で2回目の接種（接種後 3週間 を超えた場合は、できるだけ速やかに2回目の接種を受ける） | 1回目の接種後、通常、 4週間 の間隔で2回目の接種（接種後 4週間 を超えた場合は、できるだけ速やかに2回目の接種を受ける） | 1回目の接種後、通常、 4～12週間 の間隔（※）で2回目の接種（接種後12週間を超えた場合は、できるだけ速やかに2回目の接種を受ける） ※最大の効果を得るためには8週以上の間隔をおいて接種することが望ましい |
| 有効性（発症予防効果） | 約 95% | 約 94% | 約 70% |
| 免疫が確認できる日数 | 十分な免疫ができるのは、2回目の接種を受けてから 7日 程度以降 | 十分な免疫が確認されるのは、2回目の接種を受けてから 14日 以降 | 十分な免疫が確認されるのは、2回目の接種を受けてから 15日 以降 |
| 主な副反応 | 頭痛、関節や筋肉の痛み、接種部位の痛み、疲労、寒気、発熱等 まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシー | 接種部位の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、疲労、寒気、発熱等 接種直後よりも接種翌日に痛みを感じる方が多い。接種後1週間程度経ってから、痛みや腫れなどが起きることもある まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシー | 注射した部分の痛み、頭痛、関節や筋肉の痛み、倦怠感、疲労、寒気、発熱等 ※ 2回目の接種時より1回目の接種時の方が、発現頻度が高い傾向 がある まれに起こる重大な副反応として、ショックやアナフィラキシー、ごく稀にワクチン接種後に血小板減少症を伴う血栓症、毛細血管漏出症候群、ギラン・バレー症候群などの脱髄疾患 |

※1 ジョンソン・エンド・ジョンソン社(ヤンセンファーマ社)のワクチンは5月24日に薬事承認申請。

かつおと にんじんの炊き込みごはん

血液サラサラ健康レシピ



●エネルギー量 452Kcal/塩分 3.1g(1人分)
●調理時間 15分(炊飯時間除く)

料理：小田真規子（スタジオナッツ・料理家・栄養士）
撮影：志津野裕計（クラッカースタジオ）

材料・4人分

| | |
|----------------|-------------------|
| 米……………2カップ | ⑥ 水……………2カップ |
| かつお……………300g | しょうゆ……………大さじ1・1/2 |
| しょうゆ……………大さじ1 | 酒……………小さじ1/2 |
| ④ 酒……………大さじ1/2 | 万能ねぎ……………10本 |
| 砂糖……………大さじ1 | |
| にんじん……………1本 | |
| しょうが……………2片 | |

作り方

- ①米をとき、ザルに上げて30分以上おく。
- ②かつおは1cm幅に切り、④をからめて下味をつける（写真①）。
- ③にんじんはいちょう切りにし、しょうがはせん切りにする。
- ④炊飯器に①を入れて②③をのせ⑥を注いで白米を炊く要領で炊く（写真②）。
- ⑤炊き上がったらかつおをほくして混ぜる（写真③）。器に盛りつけ、小口切りにした万能ねぎをたっぷり乗せる。



血液サラサラ食材 Column



かつおと
にんじん

かつおは「初がつお」の出回る初夏の時期がいちばんと思っ

実は、脂が乗っておいしくなり血液サラサラ効果が高まるのは、戻りがつおの時期である秋口なのです。初夏のかつおは脂の乗りがまだ十分ではなく、血合いの部分が多いので、焼いて（たたきにして）しょうがやにんにくなどを効かせていただきます。しかし、秋のかつおはお刺身にしてもおいしく、かんぱちや中トロのような味わいがあります。

新米の季節に脂の乗ったかつおと、にんじんを炊き込んだごはん

にんじんはカロテンが豊富に含まれる野菜のうちのひとつ。血液サラサラ効果も高く、体内の活性酸素の発生を抑え、抗がん効果があるので毎日とりたい野菜です。炊き上げたあとはかつおやにんじんを崩さないように混ぜ過ぎないこともポイント。かつおは味がなじみやすいように下味をつけてから炊き込みます。きのこやごぼうなどを一緒に加えてもよいでしょう。



前日の晩ごはん + 野菜でお弁当

監修：藤本信子(名古屋女子大学 准教授・管理栄養士) 料理：棚宜田直子(フードコーディネーター・栄養士) 撮影：スタジオクラスター

前日の晩ごはん

豚肉のしょうが焼き

1人分 エネルギー▶213kcal/塩分▶1.4g

材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り).....12枚(1枚20g程度のもの)
 しょうゆ.....大さじ2
 ① 酒・みりん.....各大さじ1
 おろししょうが.....1片分
 サラダ油.....大さじ1
 キャベツ.....2枚
 トマト.....1個

作り方

- ① 豚肉は数箇所筋切りをし、①に10分程漬ける。お弁当に使う分は漬け汁とともにここで取り分けておく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の汁気を軽くきって盛りつけるときに表になるほうから並べ入れ、焼き色がついたら返して中まで火を通し、残りの漬け汁を全体に絡めながら焼く。
- ③ キャベツの千切り、くし型に切ったトマトを添える。



お弁当

冬野菜ロール弁当

メインのおかず + 常備菜 + 付け合わせで

1人分 エネルギー▶592kcal/塩分▶3.0g

メインのおかず

材料(1人分)

豚肉のしょうが焼き用
 (下味付き).....3枚
 にんじん.....20g
 れんこん.....20g
 長ねぎ.....5cm分
 ごはん.....150g
 塩.....少々
 白ごま.....小さじ1
 サラダ油.....小さじ1

作り方

- ① にんじん・れんこん・長ねぎは粗みじんに切る。耐熱容器に乗せ、水小さじ1(分量外)を全体にかけてふんわりラップをし、電子レンジで1分半加熱する。
- ② ①・ごはん・塩・白ごまをさっくり混ぜ、3等分にする。豚肉を広げてごはんを乗せ、くるくると巻く。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、巻き終わりを下にして並べ、焼き色がついたら返ししながら肉に火を通し、残った漬け汁を焼きからめる。

大地のめぐみを味方に! 冷えの改善・かぜ予防

大地のエネルギーをふんだんに受けて育った根菜類は、血行を良くし、からだをあたためます。ビタミンCやE、食物繊維を豊富に含んでいるので、寒さが増すこの時期に積極的にとりたいたい食材です。これらを上手に取り入れて、冷えやかぜに負けないからだをつくりましょう。



常備菜 白菜のラー油漬

日もちの目安 冷蔵庫で約1週間

1人分

1/4量分

材料

白菜.....2枚
 塩.....適量
 乾燥刻み昆布.....5g
 ① 酢.....大さじ2
 白ごま.....大さじ1
 しょうゆ.....小さじ2
 ラー油.....小さじ1/2弱

作り方

- ① ざく切りにした白菜に塩をふって重石をし、しんなりしたら水気を絞る。
- ② 刻み昆布・①・①をもみ込んで冷蔵庫で漬ける。

付け合わせ にんじんシリシリ (沖縄風卵炒め)

材料

にんじん.....1/8本 サラダ油.....小さじ1/2
 卵.....1/2個 塩・こしょう・しょうゆ.....各少々

作り方

- ① にんじんはピーラーで薄くむく。卵は溶きほぐす。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんをさっと炒め、塩・こしょう・しょうゆをふり、火を止めて卵を加えてポロポロになるまで混ぜ合わせる。

大野 裕先生の



ポジティブメンタルヘルス ＼折れない心の育て方！

いつも仮面をかぶって生きている ＼自分、から抜け出したい！

振り返れば、ただ真面目にやってきただけ。
そんな自分が近頃、とても苦しい。でも、誰にも言えない。
そろそろ、そんな自分から抜け出したい——。
だったら、まず気持ちを整理するポジティブメンタルヘルスの発想を。



Dr. Ono



朝起きてから、夜寝るまで。24時間、俺は良い人を演じているだけなのではないか？

40代・男性

これでいいのか？

それが何でいけないの？
それで何か不都合や困ったこと、嫌なことが起きているというわけですか？

なるほど——。でも、その疲労感の本当の原因には、もっと具体的なことがあるのではないですか？
全てにがんばり過ぎているわけじゃなく、何かひとつの問題につまずいているだけなのでは？



いつも真面目で、誰かの役に立とうとがんばっている。そんな自分に疲れたというのが、本音ですかね…。

疲れたときには休み、弱音を吐く勇気があれば、 仮面をかぶっているなんて思わなくて済みます。

40代の働き盛り。仕事にやりがいがある反面、中間管理職として口に出せない悩みも増えてきます。しかも、新卒で入社以来ずっと一生懸命やってきて、ふと気が付くと、先が見えてきた気がして虚しい気分が襲われる一瞬も出てくる年代です。

「良い人の仮面」をずっとかぶって生きてきただけ、などと自分自身にレッテルを貼りたくなるのは、実は、それだけがんばってきた証拠。そもそも朝早くから出社して、帰宅も遅く、肉体的にも精神的にも疲れがたまっているにもかかわらず、リフレッシュするための休暇を取る決断力が薄らいでいることに気が付いていないだけなのです。

言い換えれば、少しがんばり過ぎ。夫、父、会社員。全て100%ががんばれる人などいません。がんばるのはとても大事なことです。無理してまでがんばり過ぎれば、呼吸が苦しくなり、現実を冷静に分析できなくなってしまいます。

誰でもいろいろな問題に囲まれて暮らしているもの。多くの場合、その全ての問題を一気に解決するのは不可能で、一つひとつを見つめ直しながら、最優先すべきは何かを判断しています。ところが、自分にもトラブル源と感じている相手にもレッテルを貼ってしまうと、全てが見えなくなってしまいます。

そして、何もかもが嫌だと思えたり、今までの自分の生き方まで否定したくなったり、漠然とした不安感に襲われてしまったりします。ここから抜け出す方法は、決してありもしない仮面を外すことではなく、まず疲れを癒やし、その上で、どこで何が問題になってつまづいているのか、客観的に探ってみることです。問題が見えれば、次の一手が見えてきます。ここは思い切って弱音を吐いてこそ、問題の解決に近づくという知恵も湧いてきます。

なかなか弱音を吐けない気持ちですが、問題点を見えにくくしていることはよくあります。「仮面をかぶって生きている」。自分にそんなレッテルを貼って決め付ける必要はありません。良い夫、良い父親で生きているのは素敵なこと。全部に自信を失う必要は全くありませんヨ。



そういえば、本当は、近頃仕事のマネジメントのことで、そこから逃げ出したいくなっているだけなのかなあ…。

ここは弱音を吐いて、昔の同僚にでも相談してみるか。ホントに夫や父親の役割が嫌なわけじゃないんだ。

●監修

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター センター長

大野裕 おおの ゆたか

1978年慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部精神・神経科学教室へ入室後、コーネル大学やペンシルベニア大学の医学部留学を経て、母校教授に。2011年より現職。認知療法活用サイト「うつ・不安ネット：こころのスキルアップ・トレーニング」監修など。

レトロな街を歩いて楽しむ

門司港さんぽ

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「門司港」。
歴史・文化・自然を楽しむ
門司港の名所をご紹介します。

福岡県の北端に位置する、
明治から昭和にかけて国際貿易港として栄えた門司港。当時建てられたレンガ造りの建造物が今なお残り、大正ロマンの雰囲気が漂う一帯は「門司港レトロ」として人気の観光スポットです。

美しい景観が魅力の港町である門司港の、歴史・文化・自然・食に触れてみませんか。



JR 門司港駅

鉄道駅舎として日本で初めて重要文化財に指定された駅。老朽化に伴い6年間の保存修理工事を経て、2019年に大正時代の創建時の姿に甦りました。木造二階建ての駅舎は左右対称の作りが特徴のネオルネサンス様式で造られ、門司港の「門」を表現しているとも言われています。夜にはライトアップされ、昼間とは違った雰囲気を楽しめます。

Info

住所: 北九州市門司区西海岸1-5-31
TEL: 093-321-8843

関門海峡ミュージアム

関門海峡の雄大な自然や歴史を、五感を使って楽しむ体験型ミュージアム。関門海峡にちなんだゲームや操船シミュレーションなど、体験しながら関門海峡について学べます。日本最大級のスクリーンに映し出される、関門海峡の自然や歴史にまつわる映像は圧巻の迫力。豪華客船のデッキをイメージした展望デッキからは、関門海峡の絶景が一望でき、潮風を感じながらゆっくりと過ごせます。



Info

営業時間: 10時～18時 料金: 大人500円 小・中学生200円 休業日: 不定休 住所: 北九州市門司区西海岸1-3-3 TEL: 093-331-6700

ご当地グルメ



● 焼きカレー

カレーライスにチーズや卵などをトッピングし、オーブンで焼いたご当地メニュー。熱々のカレーととろけるチーズが絶品。

九州の鉄道路線の歴史が学べる展示施設。赤レンガ造りが特徴の建物は、明治時代に旧九州鉄道本社屋として建てられたものを修復しています。施設内にはかつて使用された蒸気機関車や列車、駅員の歴代制服や切符、鉄道用具など、見て触れて楽しめる展示物が盛りだくさん。「運転シミュレーター」や「ミニ鉄道公園」では、本格的な運転体験も楽しめます。

九州鉄道記念館



Info

入館料: 大人300円 中学生以下150円 4歳未満無料 開館時間: 9時～17時 休館日: 第二水曜日(但し8月は除く)、7月は第二水・木曜日(祝日の場合は翌日に振り替え) 住所: 北九州市門司区清滝2-3-29 TEL: 093-322-1006

門司港レトロ

● 歴史的建造物

国際貿易港として栄えた門司港の建造物は、ノスタルジックな雰囲気にあります。大正建築から近代建築まで様々な時代の建造物を堪能できます。



旧大阪商船



旧門司三井倶楽部



旧門司税関



関門トンネル人道

関門海峡をつなぐ、全長780メートルの歩行者用海底トンネル。エレベーターで地下約60メートルまで降り、現れる一本道を進みます。静かなトンネル内の壁面には、海や海草などの絵が描かれていて、ここが海底ということを思い出させてくれます。道中には福岡県と山口県の県境標識があり、珍しい海底の県境として有名で、人気の記念撮影スポットにもなっています。

Info

料金: 歩行者無料、自転車・原付20円 通行可能時間: 6時～22時 住所: 北九州市門司区門司～下関市みもすそ川町22 TEL: 083-222-3738

“ながら”トレーニングで健康づくり!!

足に巻くだけの人気トレーニングアイテム



手首・足首兼用
300g 2個組

出典:hatas.co.jp

足首に巻きつけるだけでトレーニングができる「アンクルウェイト」。ウォーキングやジョギングなどのスポーツシーン、また通勤時やお部屋のお掃除をしながらでも装着すれば“ながら”トレーニングも可能!!いま、ビジネスパーソンからも人気を集めています。アンクルウェイトは、主に下半身を鍛えることができるので、いつも筋トレをされている方でも、アンクルウェイトを追加することで、より負荷をかけることができます。日常生活や通勤時にも使えるので気軽にトレーニングをすることができます。

アンクルウェイトの選び方

①レベルに合った重量を選ぼう!

いきなり重いアンクルウェイトを装着すると体を痛めてしまう恐れがあるので、初心者は300gからスタートするのがおすすめです。慣れてきたら500gや1kgと徐々にステップアップしましょう。

②日常使いをするなら薄さも大事!

アンクルウェイトを日常使いしたい場合は、薄さもチェックしましょう。薄いものは衣服のシルエットを崩さずに装着できるのでおすすめです。

③伸縮性の高いモノがおすすめ!

体の動かしやすさを重視する場合は、伸縮性の高いベルトがおすすめです!



出典:hatas.co.jp

気になる運動不足に、自宅でもできることから始めよう!!

今般の新型コロナウイルスの影響で、ご自宅で生活することが多くなり運動不足が気になる方は、ぜひ簡単・気軽に自分のレベルに合わせたアンクルウェイトで運動不足を解消しませんか?

出典:sakidori.co

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（令和2年4月から令和3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、ご活躍されることをお祈り申し上げます。

健康優良家庭・健康優良者(本人のみ)
健康優良家庭…36家庭
健康優良者……1,334名を表彰



●事業所関係の編入

| 年月日 | 事業所 |
|-----------|----------|
| 令和3年9月1日付 | 上津陸運株式会社 |

●健康保険委員の委嘱

| 年月日 | 事業所 | (新) |
|-----------|----------|-------|
| 令和3年9月1日付 | 上津陸運株式会社 | 黒川 篤孝 |

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 枕草子の冒頭、春は○○○○。
- ② 食うものと食われるものつながり。食物○○○○。
- ③ 水を蓄える構造物。
- ④ ○○○○の木から銀杏が落ちる。
- ⑤ ○○○○バツターズサークルで表振りをする。
- ⑦ 銀行○○○○犯が逮捕された。
- ⑨ 上司への根回しが○○を奏する。
- ⑪ 若手有望選手がビッグクラブへ○○○○する。
- ⑮ 道路が寸断され集落が○○○○する。
- ⑰ 新聞の折り込み○○○○に目を通す。
- ⑱ 恐怖で○○○○がよだつ。
- ⑲ ユーカリの葉だけを食べる動物。
- ⑳ 退院して○○○○祝いを贈る。
- ㉑ 定期預金が○○○○を迎える。
- ㉒ 目は○○○○ほどに物を言う。
- ㉔ 鬼の頭に生えています。

タテのカギ

クロスワードに チャレンジ!

ヨコのカギ

- ② ○○○○の総理大臣を全て暗記する。
- ⑥ 栃木県にある日本三大瀑布。○○○の滝。
- ⑧ ○○○○・無欠席で表彰される。
- ⑩ 9月1日は○○○○の日。
- ⑫ 今日の彼は何だか○○○○がおかしい。
- ⑬ 石川県に位置する○○半島。
- ⑭ 工事を実施すること。
- ⑯ 捜索活動が○○○○になる。
- ⑳ ごく短い時間。喜びも○○○○。
- ㉑ ○○○○なタックルにレッドカード!
- ㉒ 会議で○○○を述べる。
- ㉓ 説明しても○○が明かない。
- ㉔ 性格や気分がのんびりとしていること。

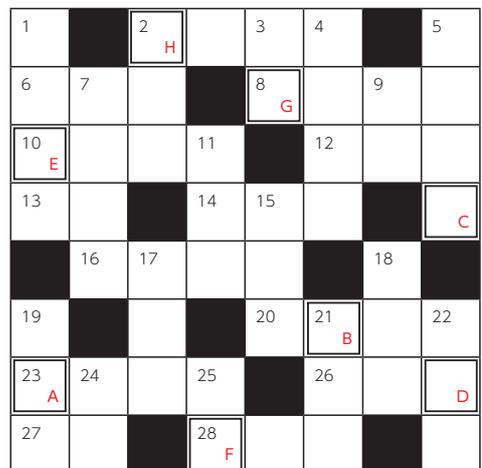
ヒント

秋の訪れを感じさせる風景です

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3年11月1日(月)
- 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)をお贈ります。正解者多数の場合は抽選によります。
- 発表 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 **フクハンノウ** でした。

解答欄

| A | B | C | D | E | F | G | H |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

特定保健指導を受けよう！

特定保健指導は、医師や保健師・管理栄養士などの専門家からの支援を受けながら、生活習慣を改善するためのプログラムです。生活習慣病の予防ができれば、将来の医療にかかる費用や通院にかかる時間を節約できます。特定保健指導を受けて、健康的な生活習慣を手に入れましょう！



対象者の選定方法

特定健診の結果をもとに、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)のリスクのレベルに合わせて対象者の選定を行います。



レベル別の特定保健指導が受けられます

動機付け支援 メタボのリスクが出てきた方

生活習慣の改善を促す原則1回の支援が受けられます

積極的支援 メタボのリスクが高い方

3カ月以上、複数回にわたる継続的な支援が受けられます

特定保健指導開始までの流れ

対象者の方に、当組合より事業所経由で(ご家族の方は直接)ご案内いたします。

その後、委託業者(SOMPOヘルスサポート株式会社)の健康相談員により初回面談を実施し、支援が開始されます。(初回面談の方法は、ご相談ください。)

初回面談も新型コロナ対策！

初回面談の方法は、【Zoomアプリ】を利用した面談方法(遠隔面談方式)を追加しています。

※詳細はサニーピア健康保険組合までお問合せください。