

# 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3年度 健康保険組合全国大会…3
- 令和4年 健保の展望…4
- こんな場合は、所得税の一部が戻ってくるかもしれません…5
- 季節のお悩み相談『花粉症』…6
- 腕が上がりにくくなっていませんか?…7
- 歩きたくなる旅 小江戸・川越…8
- 「脂質異常症」と判定されたら…10
- おいしく食べて脂質異常症を予防するレシピ…12
- 令和4年1月1日～ 健康保険法が変わります…14
- 告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ!…15
- マイナンバーカードを保険証として利用するには?…16



2022.1

202

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



# 新年のご挨拶



サニープア健康保険組合  
理事長 久保 昌三



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。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避などの新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいます。ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。

我が国は加速する高齢化に伴うさらなる医療費の増加が見込まれています。「団塊の世代」が本年より75歳に到達し、続々と後期高齢者に移行することで、現役世代の高齢者医療費負担が限界に達し、国民皆保険制度そのものの存続が危ぶまれている状況です。当初「2022年危機」と呼ばれていたこの構造変化は、新型コロナウイルス感染症の発生により実質1年は前倒しになっているという指摘もあり、事態はすでに深刻なものとなっています。

政府は「一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減につながる法改正を昨年成立させ、本年以降順次施行されていく予定となっております。しかし、一連の改革内容は現役世代の負担を軽減するためには決して十分とはいえず、健康保険組合としては一刻も早く抜本改革を望むものです。

当健康保険組合では、引き続き重症化予防を見据えた保健事業を推進してまいります。コロナに限らず、病気の進行を防ぐには定期的な健康チェックとその結果を活かした日々の健康管理が大きな鍵となります。当健康保険組合がご案内する各種健診事業は、そうした鍵を強固にする助けとなります。健康であれば必要以上に医療機関にかかることもなく、医療費の節減にもつながりますので、ぜひとも積極的にご活用になり、健康を維持されますようお願いいたします。

皆様が病気にかかることなく、すこやかな1年をお過ごしになられることを心よりお祈り申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



令和3年10月19日、東京国際フォーラムにて「令和3年度健康保険組合全国大会」が開催され、オンラインでライブ配信されました。

今年度の大会は「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」をテーマに、下記決議を採択しました。

## 決議

# 未来のため、皆保険を守るため、 全世代で支え合う制度の構築へ

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。

一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどを一層強力に展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

令和3年10月19日

令和3年度健康保険組合全国大会

## 謹賀新年

本年もよろしく願います。

サニープリア健康保険組合

組合会議員・役職員一同



# 求められる「健保組合への支援策」と「患者の利便性」への配慮

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

**新型コロナウイルス感染症に大きく振り回された1年を経て…**

世界を巻き込んで蔓延と混乱を招いた新型コロナウイルス感染症。ワクチン接種などの対策面の広がりもあり、人口当たりの感染者数、死者数は世界の平均や主要国と比べても低い水準での推移が続いています。しかし、長らく続いた社会的な活動自粛による経済の停滞で保険料による収入が減少している健保組合も出ているなど、令和4年の健康保険は先の見通せない状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した「令和2年度 健康保険組合決算見込集計結果（概要）」によると、経常収支の差引額は2952億円の赤字を計上しましたが、新型コロナウイルス感染症などの影響で、保険料による収入は前年度から596億円の減少となりました。保険料による収入は今後数年にわたり低迷が続く可能性が指摘される一方で、保険給付費や納付金といった支出項目は増加傾向をいち早く取り戻すものと見られています。

政府の「経済財政運営



と改革の基本方針（骨太の方針2021）」が閣議決定されたのは通常国会の閉会もない令和3年6月18日。同日20日には感染の第4波を受けた緊急事態宣言が9都道府県で解除され、東京オリンピック開幕を1カ月後に控えたタイミングでの策定でした。感染症の克服と経済の好循環に向けて「強靱で安心できる経済社会の構築」を進めるとしましたが、令和4年度予算概算要求と関連法案の策定に向けた作業に入ってもまもなく、菅総理大臣が退陣を表明、自民党総裁選挙から国会での岸田新首相の選出と続き、衆院選挙に突入となりました。

**社会保障を重層的かつ多様なセーフティネットとして再構築を**

この政治的混乱と空白が、団塊の世代の後期高齢者（75歳以上）入りを見据えた基盤強化（全世代型社会保障改革）を停滞させた感はありません。ポストコロナを視座に社会保障の重層的かつ多様なセーフティネットの再構築は政治的な課題であり、とりわけ、健保組合については、コロナ禍に伴う組合財政の影響を分析し、高齢者を支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革と支援策が不可欠です。

ワクチン接種は幅広い世代に浸透、拡大し、軌道に乗った感もあります。国内における治療薬やワクチンの開発も前向きに進んでいる状況ですが、こうした財源はいうまでもなく、保険者負担にするのではなく、公費負担で適切に進めなくてはなりません。

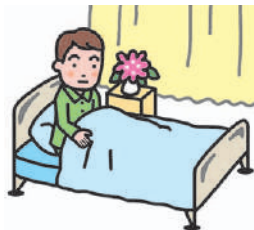
非効率な医療、過剰な薬剤投与などが指摘されて久しくなっています。しかし、オンライン診療では新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う院内感染を防止するための特例措置として、初診での診療が解禁され、薬の処方についても実施が始まっている服薬指導のさらなる整備が進められています。IT技術の進歩による患者への利便性を考えれば評価できるものであり、今後いっそうの充実が望まれます。



こんな場合は、

# 所得税の一部が戻ってくるかもしれません

医療費控除



病気やけがの治療で医療費を多く支払った



入院で食事の費用を支払った



通院や往診にかかる費用があった



出産した



医薬品の購入が多かった など

このような場合に該当し、医療費等（家族の医療費等も含む）が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってきます。これを医療費控除といいます。

前年1月から12月の間に、負担した医療費等が、10万円または総所得金額等の5%を超える場合が対象で、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から控除され、税金が精算されます。

確定申告の期限は令和4年3月15日までです。

## 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※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、生命保険の入院給付金など。

## 申告に必要な書類

### ●確定申告書

（国税庁ホームページや税務署等から入手）

### ●医療費控除の明細書

（国税庁ホームページや税務署等から入手）

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで明細書の記載を簡略化することができます。



\*申告は、パソコンやスマホでもできます（国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」）

\*「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

## セルフメディケーション税制

ご家族の分も含め、特定の市販薬の購入金額が年間1万2,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。

なお、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用はできず、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制は、健診や予防接種などを受けていることが条件ですが、令和3年度改正でこうした取り組みに関する書類の添付は不要となりました（手元保管）。



## マイナンバーカードがあれば確定申告が簡単に

令和3年10月より、マイナンバーカードに保険証機能をもたせるシステムが本格運用されています。これによって、令和3年9月分以降の医療費データがマイナポータルを通じて自動入力できるようになる予定です。保険証利用申込み済みのマイナンバーカードがあれば、e-Taxに情報連携され、医療費データが自動集計されるしくみになっています。

なお、これを利用するには、事前にマイナンバーカードを取得し、マイナポータルから保険証利用の申し込みが必要となります。



●詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



教えて先生!

# 季節のお悩み相談

## 「花粉症」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは花粉症。花粉をよせつけない対策をし、スッキリとした春を過ごしましょう。



Aさん

毎年、春先になると花粉による鼻水や鼻づまり、目のかゆみに悩まされています…。花粉症の薬を飲んで対策をしていますが、症状が悪化しないか心配です。

### 花粉を避けることで症状悪化を防ぐ

一年中飛散している花粉ですが、2～3月は飛散のピークを迎えるので、とくに注意が必要です。アレルギー疾患の一種である花粉症は、原因となる花粉に接することで症状が現れます。そのため、**日常的に花粉を持ち込まない対策をすることが大切です**。帰宅時は衣服に付着した花粉を落としてから家に入るなど、細かな対策が必須ですよ。



先生



Aさん

気付かないうちに花粉が体に付着して、症状が悪化するんですね。薬を飲んで安心するのではなく、ふだんの生活で花粉をよせつけない対策をしていきます!

体に付着した花粉を落とすのに加え、免疫力を高めて花粉症に負けない体をつくるのも重要です。

**花粉症予防③POINTで体の内側と外側の両方からの花粉症対策を心がけましょう。**



先生

## 花粉症予防③POINT!

### POINT 1 鼻うがいをして花粉を洗い流す



花粉症の主な症状である鼻水や鼻づまりは、花粉が鼻の粘膜に入り込むことで症状が起こります。つらい鼻の症状緩和に効果的なのが鼻うがい。水道水は塩素などを含んでいて鼻の粘膜を傷つけてしまうので、市販の生理食塩水を利用しましょう。

先生のひとこと。

1日に何度も鼻うがいをすると、かえって粘膜を傷つけてしまいます。多くても、1日3回程度を心がけましょう。

### POINT 2 天気と花粉の飛散量を確認して出かけよう



花粉は雨が降ると地面に落ちるため雨の日は飛散量が少なくなります。しかし、雨が上がると飛散する花粉に加え、地面に落ちた花粉も巻き上げられるので、花粉の量は倍増。天気と花粉の情報を確認してから外出するのがよいでしょう。

先生のひとこと。

花粉の飛散量が少ない時間帯に行動するのも重要。上空の花粉や地面の花粉の飛散が多い夕方はとくに注意しましょう。

### POINT 3 乳酸菌の力で体の内側から免疫UP



腸は免疫のはたらきを担う細胞の約60%以上が集まっているため、腸内を整えることが免疫力の向上につながります。おすすめは、腸内細菌のバランスをよくする乳酸菌豊富なヨーグルトです。毎日少しずつ食べて、免疫力をつけていきましょう。

先生のひとこと。

乳酸菌のはたらきが活発になるのは、35～40℃といわれています。ヨーグルトを少し加熱して効果を高めるのも◎。



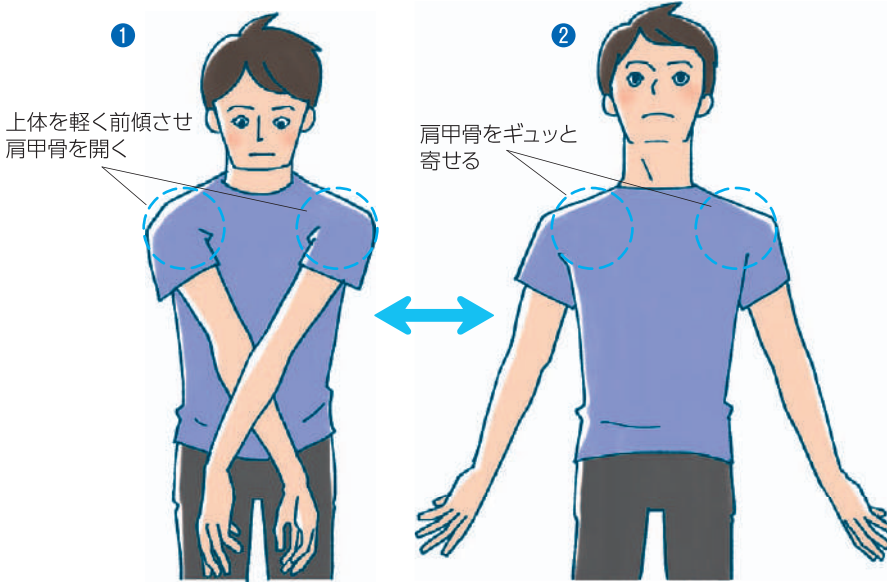


## 動ける体を取り戻そう

監修 ● フリーインストラクター 今井 真紀

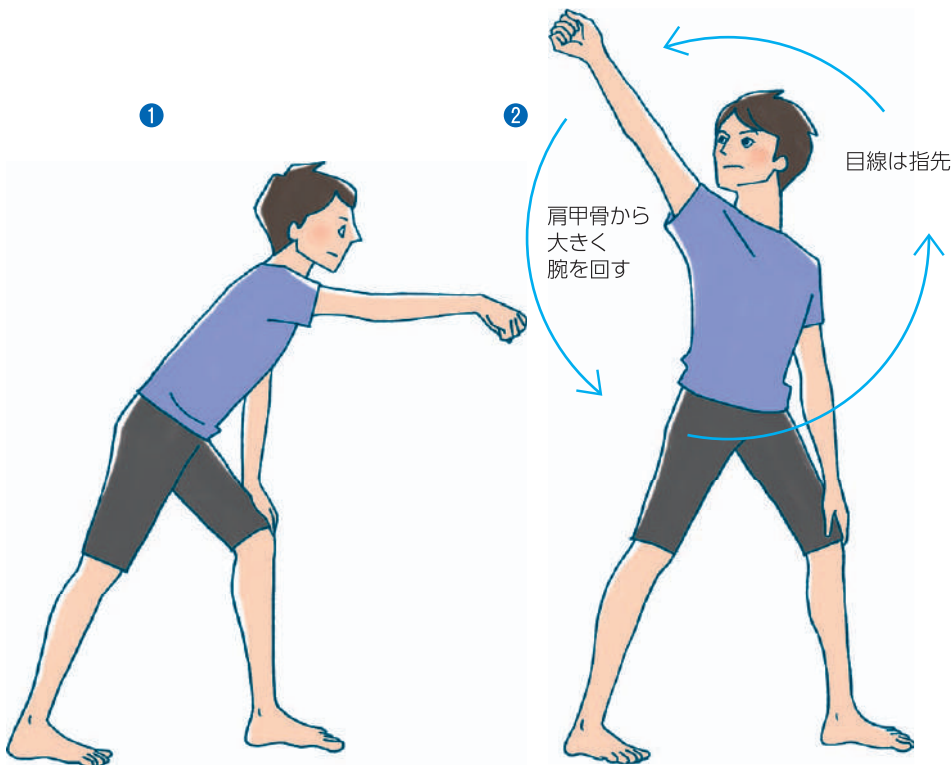
### ■ 肩関節ほぐし < 肩関節を安定させるインナーマッスルをほぐす >

- ① 左右の肩甲骨を開いて背中をやや丸め、胸の前で両ひじをクロス。手首をひねって手のひらを向き合わせる。
- ② 腕を斜め後ろに伸ばし、左右の肩甲骨を寄せて胸を張る。手のひらは外側に向ける。①②をゆっくり20回くり返す。



### ■ 腕回し < 肩甲骨から腕を回して肩関節の可動域を広げる >

- ① 左足を前にして足を前後に開く。上体を前に倒して左手を左太ももに置き、右腕を肩の高さに上げて伸ばす。
- ② そのまま右腕をぐるっと後ろに回す。腕だけでなく肩甲骨から動かし、腕とともに上体も後ろに開いて回していき、そのまま腕を一回転させる。視線は右手の指先に向ける。これを5回くり返す。反対の腕でも同様に行う。



日常生活では、腕を肩より高い位置に上げる機会があまりありません。また、猫背の姿勢になることが多いと、肩関節の可動域が狭まって腕が上がりにくくなります。肩関節まわりの筋肉の柔軟性を高める体操で、腕がラクに上がる体を取り戻しましょう。

# 腕が上がりにくくなっているいませんか？



ポイント

- ◎ 週2~3回を目安に行う。
- ◎ 鍛えている筋肉を意識する。
- ◎ 正しいフォームを意識する。





### 蔵造りの町並み（一番街）

蔵造りは類焼を防ぐための巧妙な耐火建築で、江戸の町家形式として発達した。一番街周辺は1999年に国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定された。

西武新宿線本川越駅  
東武東上線・JR川越線川越駅

小江戸川越観光協会  
☎049-227-9496  
<https://www.koedo.or.jp/>



### 喜多院



慈恵堂



五百羅漢

江戸時代初期に名僧・天海大僧正が住職をつとめた寺、また徳川家とゆかりの深い寺として有名。五百羅漢は日本三大羅漢のひとつとされ、さまざまな表情の538体が並ぶ。

① 11/24～2/末 8:50～16:00

(日曜・祝日～16:20まで)

3/1～11/23 8:50～16:30

(日曜・祝日～16:50まで)

② 12/25～1/8、2/2・3、4/2～5、臨時休業あり  
参拝のみ年中無休

④ 五百羅漢と内部見学のみ有料

大人400円、小・中学生200円

☎049-222-0859

本川越駅からスタート。県道を北上し、レトロモダンな建物が残る大正浪漫夢通りを通って、一番街をめざそう。一番街は別名「蔵造りの町並み」と呼ばれ、周辺は蔵造りの古い建物が立ち並び、タイムスリップしたような感覚になる。川越のシンボル「時の鐘」は、江戸時代から暮らしに欠かせない「時」を告げてきた。現在も日に4回、鐘が鳴る。菓子屋横丁を歩くと、素朴で昔懐かしい味を今に伝える菓子屋が立ち並び、子どもの頃に返ったような気分になる。

閑静な住宅街を進み、川越の総鎮守、川越氷川神社へ。境内は樹齢500年を超える木々で満ちあふれ、清らかな空気が流れている。住宅街を進み、武家風の落ち着いた造りが印象的な川越城本丸御殿を見ながら、徳川家ゆかりの喜多院へ向かい、書院や客殿などを見学しよう。境内の一角には個性豊かな五百羅漢が並び、ユーモラスな表情やしぐさは、人間味にあふれ、見ていて楽しくなる。

ゆったりと小江戸・川越散策を楽しんだら、現代の風景、全長約1kmのにぎやかな商店街クレアモールを通って、川越駅にゴールだ。

川越は徳川將軍家や江戸とのつながりが深い城下町で、舟運を利用した物資の集積地として発展した。今も蔵造りの町並みが残り、江戸の面影を残している。

# 小江戸・川越





### 時の鐘

勤勉で時間に厳格な川越城主・酒井忠勝の時代に創建されたと伝えられる。火災のたびに再建され、現在のものは明治時代に建てられた4代目。



### 川越城本丸御殿



江戸時代には17万石を誇った川越城。現存する建物は1848年建造。

- ④ 9:00 ~ 17:00 (入館は16:30まで)
- ⑥ 月曜日 (休日の場合は翌日) 第4金曜日 (休日は除く) 12/29 ~ 1/3
- ⑤ 一般 100円 大学生・高校生 50円
- ☎ 049-222-5399 (川越市立博物館)

### 川越氷川神社

今からおよそ1500年前、川底に光る霊石を祀ったことに始まるとされる川越総鎮守の神社。縁結び、夫婦円満、家族円満にご利益がある。

☎ 049-224-0589



鯛ごと持ち帰れる

鯛みくじ  
専用の釣竿で、おみくじの入った鯛を釣り上げて、運だめし。



木製鳥居としては日本最大級の大きさ



### 食べる

川越は、江戸時代からサツマイモの産地としても有名。蔵造りの町並みの周辺でもサツマイモスイーツが続々登場している。



大学いもパフェ

大学いも  
川越いわた 時の鐘店  
④ 10:30 ~ 17:00  
⑥ 水曜日  
☎ 049-299-5041



おさつチップ

小江戸おさつ庵  
④ 10:30 ~ 16:30  
⑥ 水曜日  
☎ 049-226-3297

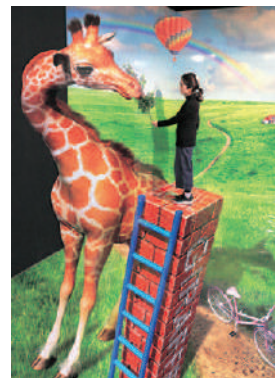


### 体験する

#### トリック3Dアート in COEDO

3Dアート作家の服部正志さんが手掛ける、目の錯覚を利用したトリックアートの常設館。非日常的なおもしろい写真が撮影できる。※展示作品は入れ替えあり

- ④ 10:30 ~ 17:30 (入館は17:00まで)
- ⑥ 火曜日 (休日の場合は翌日) ※臨時休業日あり
- ⑤ 大人 800円 4歳~中学生 500円
- ☎ 049-298-4727



\*営業時間や料金などは変更される場合があります。

\*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

# 「脂質異常症」と判定されたら

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。動脈硬化の主要な危険因子であり、放置すると動脈硬化性疾患（心疾患や脳血管疾患など）を引き起こすリスクが高まります。

## 血液中の脂質が増えすぎると血管が詰まり破裂する原因に

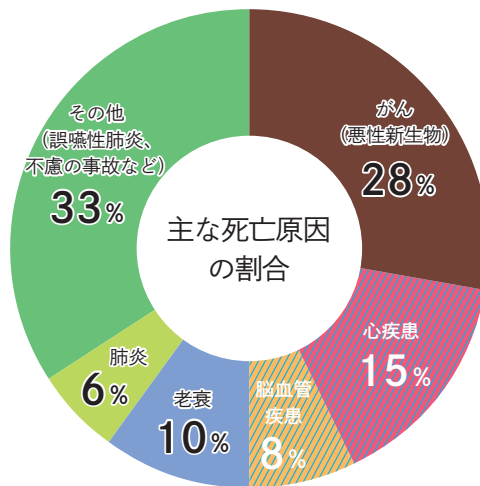
中性脂肪、LDLコレステロール、HDLコレステロールの検査項目のうち、いずれかが基準値から外れていると「脂質異常症」という判定になります。中性脂肪やコレステロール自体は私たちの体に必要不可欠なものです。増えすぎると動脈硬化を招きます。とくにLDLコレステロール値が高いと、それだけで強力に動脈硬化を進行させることがわかっています。

動脈硬化が進行すれば、血管が詰まったり破裂したりして、心疾患や脳血管疾患などを引き起こす可能性が高まります。これらは突然死や後遺症を招くことも多く、日本における死亡原因の約23%（※1）は心疾患や脳血管疾患によるものであり、ほとんど寝たきりの状態（要介護5）となる原因の第1位は脳梗塞をはじめとする脳血管疾患ということがわかっています（※2）。

脂質異常症と判定された人は、病気のサインに早期に気づけたということです。とりかえしのつかない事態になる前に、今から改善に取り組みましょう。

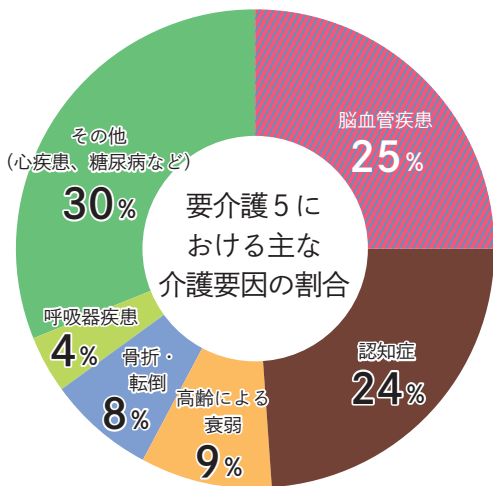
※1 2020年 厚生労働省「人口動態統計（確

心疾患と脳血管疾患で  
死因の**23%**を  
占めています！



「2020年 人口動態統計（確定数）の概況」（厚生労働省）より作成

要介護5と  
なった人のうち  
**25%**は  
脳血管疾患が原因です！



「2019年 国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成

## 特定健診でチェックしたい検査項目

	中性脂肪 (トリグリセライド)	LDL コレステロール (悪玉コレステロール)	HDL コレステロール (善玉コレステロール)
保健指導判定値	150mg/dl 以上	120mg/dl 以上	39mg/dl 以下
受診勧奨判定値	300mg/dl 以上	140mg/dl 以上	34mg/dl 以下

※中性脂肪が400mg/dl 以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えて Non-HDLコレステロールでもよい (Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれ LDL+30mg/dl)。





## 青魚を積極的に食べる

青魚の脂に含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸 (EPA / DHA) は、中性脂肪・コレステロール値の改善に効果があります。主に、あじ、いわし、さば、ぶりなどに多く含まれています。食べすぎは脂質過多になるため量には注意が必要ですが、週に数回は魚のメニューもとり入れるようにしましょう。自宅での魚料理には、調理しやすく家に常備できる魚の缶詰もおすすめです。

## 脂質の多い肉類・洋菓子はできるだけ控える

豚ばら肉など脂質の多い部位の肉を避けるほか、ウインナーやミートボール等の加工品も脂質が多いので、食べる頻度には注意です。また、バターや生クリームが使われる洋菓子も脂質が多く含まれています。日々のおやつや間食は低脂質のヨーグルトや適量のフルーツにし、洋菓子は特別なときだけ楽しむようにしましょう。



## 自分なりに継続しやすい運動を見つける

スポーツクラブを契約したものの、行くのが億劫になり運動習慣が続かないという人もいるのでは? たまに激しい運動をするより、自分なりに取り組みやすい運動を継続するほうが中性脂肪値の改善に効果的です。全身を動かして遊べるフィットネスゲームや、エクササイズ動画を活用するなど、自分が楽しく運動できるツールを探してみましょう。

### 脂質異常症の改善は まず食生活の見直しから

中性脂肪値が高くなる原因は、主にアルコールや糖質のとりすぎです。中性脂肪値が高い人は、飲酒量が多かったり、間食で甘いものをよく食べたりする傾向があります。また、LDLコレステロール値が高くなる原因は、主に動物性脂質のとりすぎです。バターや生クリーム、肉の脂身や加工品などに多く含まれる脂質は、とりすぎると体内のLDLコレステロールを増やします。そしてコレステロール値が高い人は、コレステロールが多い食品(卵、魚卵、レバーなど)の量にも注意が必要です。

さらに、食生活の見直しとともに行いたいのが継続的な運動です。コレステロール値の改善には効果が弱いですが、中性脂肪値の改善や動脈硬化の予防に効果があります。コロナ禍では、外出の機会が減ったこと、テレワークで通勤時の運動量が減ったことにより、運動不足になる人が増えています。軽い運動はよい気分転換にもなりますので、休日は近所をウォーキングする、夕食後は自宅で動画を見ながらエクササイズや筋トレをするなど、とくに運動不足の解消を意識して生活してみてください。

※2 定数)の概況  
2019年 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」



何度も

食べたい・作りたい！  
お手軽ヘルシー食

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら

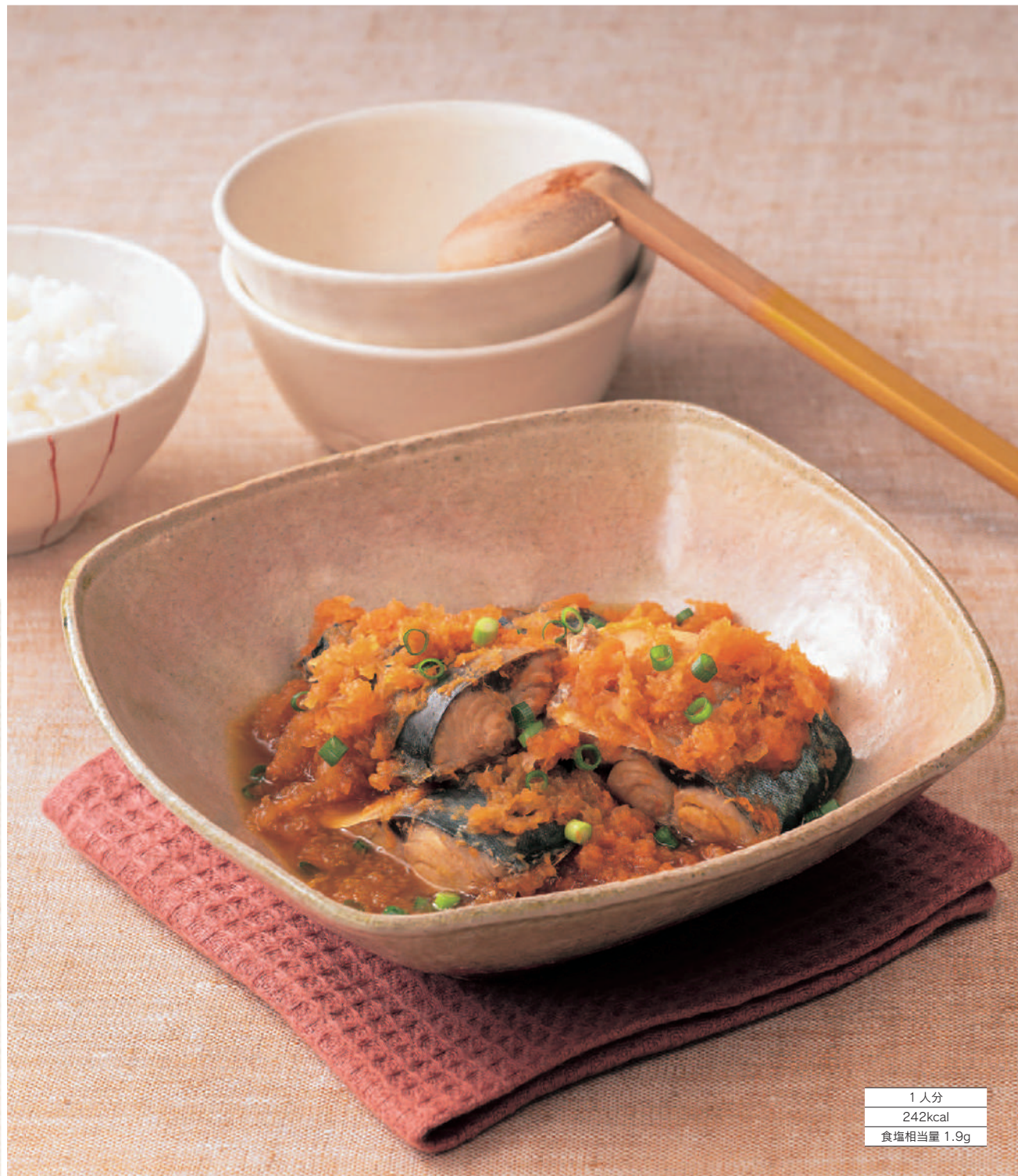


<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>

●Pick Up / さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつ EPA や DHA といった n-3 系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

おいしく食べて  
脂質異常症を予防する  
レシピ。



1人分
242kcal
食塩相当量 1.9g

## さばのもみじおろし煮

EPAやDHAたっぷりのさばを、もみじおろしで彩り豊かに

材料 (2人分)

大根……………	150g	A	だし汁 (水でも可) …	100ml
にんじん……………	50g		みりん……………	小さじ 2
さば (半身) ……	160g		しょうゆ……………	大さじ 1
塩……………	ひとつまみ		小ねぎ……………	適宜

作り方 ⏱ 約20分

- ①大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- ②さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- ③小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でてざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④小鍋にAと①の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら③、①のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- ⑤お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。





●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

## ブロッコリーとたまねぎのごま酢サラダ

お酢の酸味とごまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

材料 (2人分)

ブロッコリー … 100g	A	白すりごま … 大さじ 1
たまねぎ … 1/4 個 (50g)		酢 … 大さじ 1/2
		ごま油 … 小さじ 1
		しょうゆ … 小さじ 1

作り方 約5分

- ① ブロッコリーは小房に分けて茹でる。たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

### ●Pick Up / ブロッコリー

強い抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンCが豊富で、動脈硬化予防に効果的です。茎には、コレステロールの吸収を抑え体外への排出を促す食物繊維がとくに豊富です。加熱すると甘みが出るので、捨てないでぜひ食べてください。厚めに皮をむくのがポイントです。



1人分
69kcal
食塩相当量 0.5g



## みかん大福

旬のみかんを丸ごと包んだ、華やかでジューシーなスイーツ

材料 (2人分)

みかん … 小 2 個 (皮むき 1 個 65g)	A	白玉粉 … 50g
		砂糖 … 大さじ 1
		水 … 70ml
		片栗粉 … 小さじ 1

作り方 約10分

- ① みかんは皮をむく。
- ② 耐熱ボウルに A を入れ、白玉粉の粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③ ②を 600W の電子レンジで 2 分加熱し、一度取り出し、ゴムベラでよく混ぜる。さらにレンジで 1 分半加熱し、透き通った感じになるまでよく混ぜる。
- ④ 片栗粉を敷いたバットに③を取り出し 2 つに分けたら、①を包む。

### ●Pick Up / みかん

ビタミンCが豊富でかぜ予防に効果的。また、血液サラサラ効果や疲労回復効果をもつクエン酸も含まれています。筋や袋にはペクチンという食物繊維が豊富に含まれ、腸内環境を整えて便秘を改善したり、コレステロールの吸収を抑えたりする効果があります。

## 食事内容を見直して脂質異常症を予防！

イベントが多く脂っこい料理を食べる機会が増えがちなこの季節、とくに注意したいのは脂質異常症。中性脂肪や悪玉コレステロールの血中濃度が高まり血液がドロドロになった状態では、動脈硬化や血栓のリスクを高めます。

脂質異常症の予防には、食べすぎを防止することに加え、EPA

やDHAを多く含む青魚、食物繊維を多く含む根菜類やきのこ、海藻や大豆食品、血流をスムーズにするねぎ類などをとるとよいでしょう。また、適度な運動も大切です。短時間でもよいので運動習慣を取り入れるようにしましょう。



令和4年1月1日～

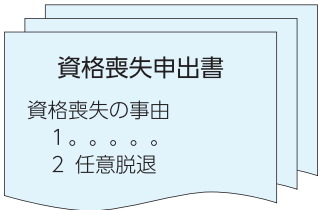
# 健康保険法が変わります

令和3年6月の通常国会において、健康保険法等改正案が可決されました。  
令和4年1月より施行される改正内容についてご紹介します。

## ★傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月間」となります

改正後	従来
<p>(支給期間) 連続した1年6カ月ではなく実際に傷病手当金が支給された期間を通算して1年6カ月間が支給対象となります</p> <p>※一時的に就労した傷病手当金の不支給期間は1年6カ月の計算に含まない</p> <p>(対象者) 令和4年1月1日施行日以降に傷病手当金の支給期間がある被保険者 【具体的には】 令和2年7月2日以後に支給を始めた傷病手当金</p>	<p>(支給期間) 支給開始日から連続した1年6カ月までが支給対象となります</p> <p>※一時的に就労した傷病手当金の不支給期間も1年6カ月の計算に含まれる</p>

## ★任意継続被保険者制度が見直されます

項目	改正後	従来
資格喪失事由  <p>資格喪失の事由 1. . . . . 2 任意脱退</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 加入後2年経過</li><li>2. 死亡</li><li>3. 保険料納期内に納付なし</li><li>4. 被用者保険へ加入 (健保・船員・後期高齢)</li><li>5. 任意脱退 (追加)</li></ol> <p>※ 脱退申出のあった月の翌月1日に資格喪失します</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 加入後2年経過</li><li>2. 死亡</li><li>3. 保険料納期内に納付なし</li><li>4. 被用者保険へ加入 (健保・船員・後期高齢)</li></ol>

※詳細については、当組合HPをご参照ください。

サニーピア健康保険組合HP <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

(新設) 「健康保険委員会」ページに掲載





婦人科検診および家族大腸がん検診について

令和3年10月にご案内いたしました30歳以上の「女子被保険者」「被扶養配偶者」対象の「子宮頸がん検診」「大腸がん検診」について、多数のお申し込みをありがとうございました。

自己採取器具が届きましたら、説明書に従って正しく採取のうえ、同封の検体送付用封筒にて提出期限までに必ずご返送ください。返送後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

採取器具発送…令和4年1月6日(木)以降に発送

検体提出期間…令和4年1月13日(木)～令和4年2月18日(金)

令和4年1月19日(水)までに採取器具が届かない場合は、健保組合総務課(電話・078-3211241)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、健保組合のホームページ内の体育奨励概要をご覧ください。

健康保険委員の変更

(令和3年5月20日付) 兵庫県倉庫協会  
(令和3年9月1日付) 神戸通関業会

(旧)久門孝(新)西川恵太郎  
(令和3年6月4日付) (旧)棟田隆(新)武智扶美子  
(旧)田村理(新)宮城頼誠  
(令和3年11月1日付) 神戸港関連事業協会  
(旧)福地恭子(新)江指弘美

人事異動

(令和3年12月15日付) 退職 業務専門職 丹野秀樹

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

クオートのカギ

- ① 厳しい寒さの擬人化。シベリア方面から来る?
- ② フィルターの役割。
- ③ オーバルはこの形。
- ④ 漢字で書くと垢穢。汚い感じだけど、実は高級魚。
- ⑤ アンデスの首が長い家畜。毛をニットに。
- ⑥ 紙パックに刺してチューチュー。
- ⑦ 白黒茶の毛色だニャ。
- ⑧ 火に注いじゃダメ。
- ⑨ 天狗のコスプレで、手に持ちたい。
- ⑩ キューバのダンス音楽。ウ〜○○○!
- ⑪ 猛禽類の名がついた唐辛子。○○○の爪。
- ⑫ 明石焼の中に。

問題

二重枠に入った文字をA~Eの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

クオートのカギ

- ① マイアミビーチは何州?
- ② 温泉がある療養施設、○○ハウス。
- ③ タップダンスで踏み鳴らす。
- ④ 蒸気機関車を略語で。
- ⑤ スペアやペーパーがあるハーブ。
- ⑥ 夜の終わり。冬は訪れが遅い。
- ⑦ 「渡り」があるけど、鳥でなし。
- ⑧ 「初」と書く、スレてない純情なこと。
- ⑨ 行進に最適な音楽。
- ⑩ ライスならドリア、マカロニなら?
- ⑪ テディベア君、破れ目から出てるよ。
- ⑫ スダチより大きく、果汁たっぷり。

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4年2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。
- 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 当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。



1	2		3		4	5
6			7	8		
		9				
10	11			12	13	
14			15			
16		17			18	19
		20				

解答欄	A	B	C	D	E

※前回の正解はアカトンボノムレでした。



# マイナンバーカードを保険証として利用するには？

## 1 マイナンバーカードを取得

スマホ・パソコン・郵送・対応している証明写真機から申請してマイナンバーカードを取得します。

## 2 保険証利用の申し込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申し込みが必要です。スマホ、PC+ICカードリーダー、セブン銀行ATM、一部チェーン薬局の窓口、医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込みます。

### スマホから

☑まず必要なものをチェック！

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone Android



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。  
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。  
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了！



### セブン銀行 ATM

☑必要なものは  
マイナンバーカードのみ！

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申し込み」

画面の指示に従って  
操作してください。

セブン銀行の  
ATMでも申込みが  
できるよ！



※ QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



## 申込状況を確認するには？

申込状況を確認したいときは、ブラウザでマイナポータルにアクセスし、「健康保険証の申込」の「申込状況確認」から確認できます。

※申込状況確認にも暗証番号をの入力とマイナンバーカードの読み取りが必要です。

### マイナンバーカードを使った

## 病院受付はカンタンです

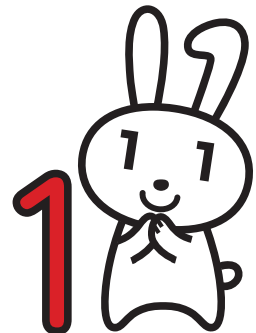
このポスターやステッカーのある医療機関・薬局ではマイナンバーカードで受け付けできます。

対応する医療機関・薬局はこちら  
(厚生労働省ホームページ)

マイナンバーカード 対応医療機関 検索



※対応していない医療機関もあります。未対応の医療機関では、従来どおり健康保険証で受診してください。



▲ポスター



▲ステッカー