

# 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4年度 健康保険組合全国大会…3

2022年秋の褒章受章 黄綬褒章 後藤博史選定議員…4

2023年 健保の展望…5

医療費控除を活用しましょう…6

バランスをとりながら“体を動かす”…7

歩きたくなる旅 名古屋城周辺…8

放置しちゃダメ!重症化を予防しよう!! 虚血性心疾患…10

野菜をおいしく食べる デリ風ごはん…12

季節のセルフケア 花粉症編…14

告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ!…15

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 「持続可能な開発目標」…16



2023.1

206

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



# 2023

## 新年のご挨拶



サニーピア健康保険組合  
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るご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

医療費を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が2割に引き上げられました。2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることで、健康保険組合が負担する高齢者医療制度への納付金の急増が危惧されています。

少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎えるといわれ、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いており、制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになり、こうした状況を受け、政府は「骨太方針2022」のなかで、医療分野でのデジタル化を通じたサービスの

効率化と質の向上を実現させるために「医療DX推進本部」の設置が明記され、昨年10月発足しました。

本年1月より、オンライン資格確認等システムを利用した電子処方箋の運用が開始され、医療機関・薬局間の処方箋のやり取りはオンラインとなり、電子的に記録された薬剤データを活用した安心・安全な医療サービスの提供が受けられます。また、本年4月からは、医療機関等の窓口で保険資格の確認をする際、オンライン資格確認等システムで行うことが原則義務化となり、2024年秋を目途に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。

当健康保険組合も、データを活用した効率的かつ効果的な保健事業をさらに推進してまいります。皆様におかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、永く健康で過ごしいただきますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一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。

# 令和4年度 健康保険組合全国大会

## — 健康保険法制定100年 —

### これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために



令和4年10月18日、東京国際フォーラムにて「令和4年度健康保険組合全国大会」が開催されました。また、オンラインでライブ配信も行われました。

今年度の大会は「健康保険法制定100年—これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をテーマに、下記決議を採択しました。

### 決議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。

急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が現実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。

国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方の方普及、フォーミュラリの導入も進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠

かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を活用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るといふ想いのもとに、データヘルスやコロナボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。

これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一 オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

令和4年10月18日  
令和4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





## 2022年 秋の褒章



ご受章おめでとうございます

このたび、2022年秋の褒章において

当健康保険組合の後藤選定議員が受章されましたので、お祝い申し上げます。



黄綬褒章

後藤博史選定議員

2022年秋の褒章において、株式会社後藤回漕店代表取締役会長であり、当健康保険組合選定議員である後藤博史様が、黄綬褒章を受章されました。

後藤博史様は、日本関税協会神戸支部副支部長、神戸通関業会副理事長等を歴任、各会の発展と適正な通関業務の推進に尽力され、税関行政の円滑な運営に多大な貢献をされたことが高く評価され、2012年に大阪税関長から2017年には、神戸税関長から感謝状を授与されました。そして2022年11月24日、神戸税関において、米山神戸税関長より黄綬褒章を授与されました。

ご受章誠におめでとうございます。





# 加速し始めた少子高齢化、 今こそ医療保険制度改革による 現役世代の負担軽減を

国際医療福祉大学名誉教授 水巻 中正

## 新型コロナウイルスの影響で 先行き不透明さを増す健保組合の財政

新型コロナウイルスの感染者数は国際的に減る傾向にありますが、日本では「完全に収束」とはいえない状況が続いています。重症者の増加による医療逼迫を解消し、経済との両立を図るため、政府は2022年9月26日から全国的に新型コロナウイルス感染者の情報を把握する「全数把握」を改め、



65歳以上や重症化の恐れがある人、妊婦などに対象を限定する取り組みを始めました。診察の大幅な見直しに踏み切ったことで、医療機関や保健所の業務負担は軽減されるものの、低リスク患者の体調急変への対応、発熱外来への影響等、2023年の健保組合に与える影響は、依然として不透明な状況が続くものと思われまます。

健康保険組合連合会が発表した「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によると、2021年度の健保組合の財政状況は、収入ベースとなる平均標準報酬月額が前年度決算に比べ1309円増の37万7556円(+0.3%)、平均標準賞与額は3万2433円増の116万1583円(+2.9%)となったものの、保険給付費・拠出金が増加したことにより、経常収支差引額は825億円の赤字を計上しました。

2022年度は、高齢者拠出金の精算戻り等による一時的・限定的な支出減が見込まれますが、2021年度の概算医療費は、前年度比4.6%増の44.2兆円と過去最高となっており、健保組合の保険給付費の支出も大幅に増えています(厚生労働省2022年9月発表「令和3年度医療費の動向」)。

その一方で、旅行、運輸、外食といった業種を中心に標準報酬や賞与は徐々に回復すると見込んでいますが、実態はほとんど伸びず収支は悪化、結果として、健保組合全体でも赤字が避けられない状況となりました。前期高齢者納付金、後期高齢者支援金は前々年度の医療費に連動するため、2023年度の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が大幅に増えることが見込まれており、事態は深刻です。

## 団塊の世代が後期高齢者入り 2023年は改革の正念場に

健保組合の前途は険しく、混沌とした状況にあるといえます。厚労省の社会保障審議会医療保険部会では「感染症法の改正」を提案し、一般医療を制限して流行初期の新たな感染症医療に対する医療機関の減収を補填する「流行初期医療確保措置」の費用を公費と保険者で半分ずつ負担する仕組みを示しました。また、保険者からの拠出金は保険者間の財政調整を実施し、協会けんぽ、国保、後期高齢者広域連合からの拠出には通常の医療給付と同様に公費負担を行うよう方向性を打ち出しました。具体的な内容については、今後の検討課題となっていますが、被用者保険関係団体の委員からは、公費で賄うべきだとの見解が改めて主張されています。

団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化は加速しています。2022年10月からは後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げが図られました。医療保険制度の高額療養費制度の見直しや公費による財源支援など現行制度の改革、現役世代の負担軽減は避けては通れません。2023年は改革の正念場です。

確定申告をすることで税金が戻ってくる

# 医療費控除を活用しましょう

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めた医療費等が一定額を超えたとき、税務署に確定申告をすることで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、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。なお、確定申告期限は令和5年3月15日までですが、一般の会社員など確定申告が不要な人が医療費控除を行う場合は、5年以内であればいつでも申告できます。

## 医療費控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 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



ご家族の分も合算できます

## 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額}^*$$

— 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、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

## 申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

\* 国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。

\* 「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。



## マイナンバーカードに保険証機能を持たせると医療費控除が簡単に

マイナンバーカードを取得し、マイナポータルで保険証利用申込を済ませておくと、マイナポータルを通じて医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができます。

※ 令和4年分の確定申告から1年分（令和4年1月～12月診療分）の医療費情報が取得できます。「マイナポータル連携」の詳細は、国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。



## セルフメディケーション税制を選択することもできます（対象期間：平成29年1月～令和8年12月）

セルフメディケーション税制は、健診や予防接種など健康への取り組みを行っている人が、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、所得控除を受けられる制度です。セルフメディケーション税制と医療費控除との併用はできないため、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制を選択した場合も、セルフメディケーション税制に関する事項を記載した確定申告書と明細書を提出する必要があります。

\* 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（スイッチ）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。なお、令和4年1月から税制対象医薬品の範囲が拡充されています。

セルフメディケーション  
税 控除 対象

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。





バランスをとりながら“体を動かす”

# ゆっくり・安定した動きで 体幹を鍛えてみよう

バランスをとりながら、グラつかないように体をコントロールすると、  
体幹を鍛えることができます。“ゆっくり”“安定”を心がけましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅でもできる  
トレーニング

今回は、  
バランスが重要！

指導・監修  
トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
体幹 &  
下半身

## 四股踏みバランス

左右1セット×5回

1 膝に手を置いて腰を落とす



2 片脚を上げ、  
3～5秒キープして  
ゆっくり下ろす



脚が高く上がるほどよいですが、  
グラグラしないことを優先しましょう。

ターゲット  
体幹 &  
全身

## 片脚スーパーマン

左右各10回

1 片脚で立ち、少し前傾する



両手と上げた脚は小さく、  
立っている脚は曲げて  
バランスをとりましょう。

2 両手を前方に、  
上げた脚を後方に伸ばす



前傾するほど負荷が上がります。  
できる人は床と水平になるくらい、  
前傾してみてください。

ターゲット  
前もも

## 片脚前ももストレッチ

左右各30秒

1 椅子の背もたれに手を置き、  
片方の足の甲を持つ

かかとがお尻につくと  
ベストです。



2 手で持ったほうの  
脚の膝を  
後ろに引く

上半身が前傾すると  
ストレッチされません。

体は起こしたまま、  
後ろに引きましょう。



CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22winter01.html>



# 名古屋城周辺

日本の中心に位置し、古くから中部地方における商業・物流・文化の中心として発展を続ける名古屋。名古屋城などの歴史的な観光名所や近年開業された話題の商業施設を巡る、新旧の魅力溢れる街歩きに出かけよう。

## 地

下鉄名城線・名古屋城駅（旧市役所駅）を出て、名古屋のシンボル名古屋城へ。

戦災により大部分が消失したが、約10年の歳月をかけて忠実に復元された本丸御殿や、現存する隅櫓、高く荘厳な石垣、金の鯨輝く天守閣が尾張徳川家の威光を今に伝える。

続いて、築城に伴ってつくられた商人町・那古野エリアへ。石垣の上に建つ土蔵群と軒を連ねる町家は、おしゃれな飲食店や雑貨店に改装されて人気を集める。

落ち着いた町並みを後にし、名古屋駅周辺の高層ビル群を過ぎていくと、ケヤキ並木が美しい白川公園が見えてくる。公園内にある巨大な球体が目を引く名古屋市科学館に立ち寄ろう。

科学館を見学したら、江戸時代から「観音さん」と呼ばれ親しまれてきた大須観音を参拝し、大須商店街へ。さまざまな業種の店が軒を連ね、年齢や性別、国籍を超えて賑わう。商店街を散策したら、旅の最終地点へ。

オアシス21の「水の宇宙船」は高さ14mの遊歩道になっている。日没後はガラス張りの地面と流れる水がライトアップされ幻想的な雰囲気に。フォトジェニックな夜景を眺めながら、名古屋の旅を締めくくろう。

## 名古屋城

尾張徳川家の居城として1610年に築城が開始された。往時の姿を伝える国内屈指の城郭として、国の特別史跡に指定される。

- ① 9:00～16:30
- ② 年末年始（12月29日～31日・1月1日）
- ③ 高校生以上500円 ④ 052-231-1700
- ⑤ <https://www.nagoyajo.city.nagoya.jp/>

### ● 本丸御殿

近世城郭御殿の最高傑作と称される。江戸時代の実測図などを基に忠実に復元・公開された。高い建築技術、豪華な障壁画や装飾は必見。



## 八 東山動植物園

東京ドーム13個分の緑豊かな園内には、動物園・植物園・遊園地・東山スカイタワーがある。

- ① 9:00～16:50（入園は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）、年末年始
- ③ 高校生以上500円
- ④ 052-782-2111
- ⑤ <https://www.higashiyama.city.nagoya.jp/>



## 八 徳川美術館

徳川家康の遺品を中心に、尾張徳川家に受け継がれる1万件余りの家宝を所蔵。国宝「源氏物語絵巻」をはじめ、多数の国宝・重要文化財を鑑賞できる。

- ① 10:00～17:00（入館は16:30）
- ② 月曜（祝日の場合、直後の平日）  
※2022年12月16日～2023年1月3日はメンテナンス休館
- ③ 大人1,400円、高校・大学生700円  
小・中学生500円
- ④ 052-935-6262
- ⑤ <https://www.tokugawa-art-museum.jp/>





# 那古野エリア

## しけみち 四間道

四間道は名古屋市町並み保存地区に指定され、幅4間(約7m)の道を挟んで東側に土蔵、西側に町家が軒を連ねる。



## はなせんか 花千夜

築約150年の古民家を改装してつくられたモダン茶房。美しい坪庭を臨む店内で味わう日本茶や和菓子は格別。

- 平日 12:00~18:00  
土日祝 13:00~18:00
- 不定休
- 052-526-8739
- <https://www.wabohotel.com/>



抹茶(二服・季節の干菓子付き)1,430円

## 金シャチ横丁



2018年に名古屋城のすぐそばに誕生した「なごやめし」の人気店が集結する商業施設。

- 店舗により異なる
- 年末年始(店舗により異なる)
- <https://kinshachi-y.jp/>

## オアシス 21



水が流れるガラスの大屋根(水の宇宙船)、芝生広場、パスターミナル、ショップなどが一体となった公園。

- 施設により異なる
- <https://www.sakaepark.co.jp/>



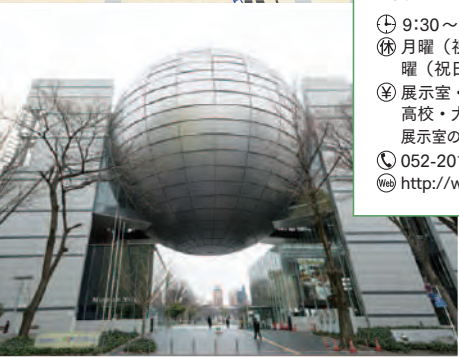
ライトアップされた名古屋テレビ塔(重要文化財指定)が見られる。

## 中部電力 MIRAI TOWER (名古屋テレビ塔)

## 名古屋市科学館

世界最大級のプラネタリウムドームや、科学の面白さを伝える体験型の展示等が多数ある。

- 9:30~17:00 (入館は16:30)
- 月曜(祝日の場合、直後の平日)・第3金曜(祝日の場合、第4金曜)、年末年始
- 展示室・プラネタリウム: 大人800円、高校・大学生500円  
展示室のみ: 大人400円、高校・大学生200円
- 052-201-4486
- <http://www.ncsm.city.nagoya.jp/>



約 8.0 km 約 2 時間

## INFORMATION



- 地下鉄名城線名古屋駅下車 (2023年1月4日~市役所駅より駅名変更)
- 名古屋高速1号楠線「黒川」出口から約10分  
名古屋高速都心環状線「丸の内」出口から約5分

名古屋市公式観光情報 名古屋コンシェルジュ  
<https://www.nagoya-info.jp/>

## 食 なごやめし



ひつまぶし、みそかつ、手羽先など、名古屋や周辺地域で愛されてきたメニュー。伝統的な郷土食から、特定の店の創作料理まで幅広い食文化が楽しめるのも名古屋の魅力。

## 大須観音 (北野山真福寺貞生院)

真言宗智山派の別格本山で名古屋随一の観音霊場。1612年に岐阜県羽島市大須から移された。本堂は戦災焼失し、1970年に再建された。

- 6:00~19:00 052-231-6525
- <http://www.osu-kannon.jp/>



\*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 等でご確認ください。



放置しちゃダメ！  
重症化を予防しよう！！

# 虚血性 心疾患



心臓に血液を送る冠動脈が、狭くなったり（狭心症）、ふさがったり（心筋梗塞）して、心臓に酸素や栄養が届かなくなるのが虚血性心疾患です。これらを含む心疾患は、日本人の死因の第2位（令和3年）となっています。命にかかわる虚血性心疾患に至らないよう、早いうちから予防を心がけましょう。

## この検査項目に注意！

LDL コレステロール	保健指導判定値	120mg/dL 以上	血压	保健指導判定値	収縮期血圧（最高血圧） 130mmHg 以上 拡張期血圧（最低血圧） 85mmHg 以上 いずれかまたは両方
	受診勧奨判定値	140mg/dL 以上			受診勧奨判定値
中性脂肪	保健指導判定値	150mg/dL 以上			
	受診勧奨判定値	300mg/dL 以上			
HDL コレステロール	保健指導判定値	39mg/dL 以下			
	受診勧奨判定値	34mg/dL 以下			

このほか、BMI や、空腹時血糖・HbA1c の値にも注意しましょう。

## 虚血性心疾患のリスク 動脈硬化が主要なリスクに！

### 動脈硬化が進行 ← 生活習慣病

メタボリックシンドローム

糖尿病

血液中のブドウ糖が血管壁を傷つける。

ブドウ糖

高血圧症

血管にかかる圧力が強いので、血管壁が硬くなり傷つきやすくなる。



脂質異常症

血液中のLDLコレステロールが増えて血管壁の傷などから入り込んでプラークを形成し、動脈硬化が進行する。

プラーク  
(LDLコレステロールなどが沈着したもの)

### 不健康な生活習慣

睡眠不足

喫煙



運動不足

ストレス

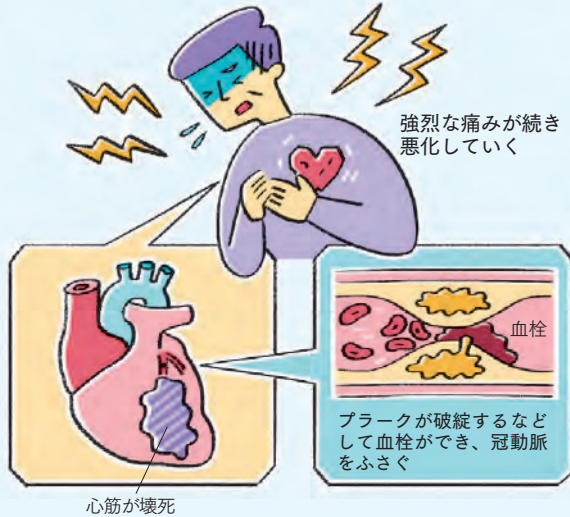


など



心筋梗塞

冠動脈が完全にふさがり心筋への血流が途絶えると激痛が起こります。時間とともに心筋が壊死し、心臓機能が低下すると、脳をはじめ全身に回復不能なダメージを与える可能性があります。発作に気づいたらすぐに救急車を呼ぶ必要があります。

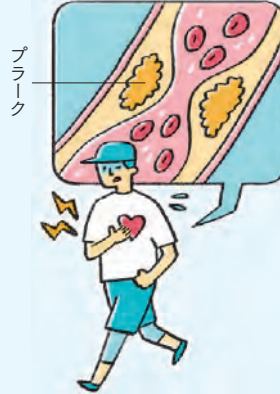


狭心症

冠動脈の内部が狭くなり、血流が滞ります。胸の痛み、息苦しさが出ますが、血流が改善すると回復し、症状が治まります。

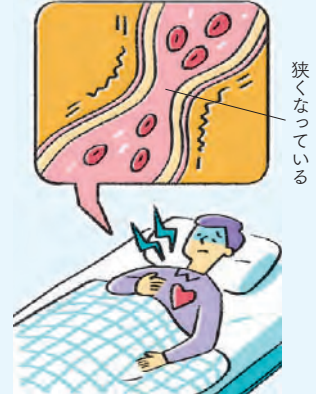
労作性狭心症

体を動かしているときに起こる発作。



冠攣縮性狭心症

冠動脈がけいれんし血管が狭くなって起こる発作。



虚血性心疾患を予防する生活習慣

①適度な運動

ウォーキングなどの有酸素運動と、ストレッチや軽い筋トレも取り入れましょう。



②食事の見直し

●適正エネルギー摂取量の食事を

自分のエネルギー摂取量の目安

①身長(m) × 身長(m) × 22 → 適正体重(kg)

※デスクワークなど軽い仕事	25 ~ 30kcal/kg
立ち仕事・外回りなど中等度の仕事	30 ~ 35kcal/kg
力仕事など重い仕事	35 ~ 40kcal/kg

② ① × 身体活動量\* → 1日の摂取エネルギー量(kcal)

●食事での脂質を見直し、飽和脂肪酸を控え、オメガ3系の脂質を積極的にとる

●飽和脂肪酸

体内のコレステロール量を増やし、中性脂肪値を上げる。肉の脂やバターなど、動物性脂肪に多く含まれる。



●オメガ3系(n-3)

LDLコレステロールを抑えてHDLコレステロールを増やす、血栓を防ぐなど血管により作用をもたらす。まぐろ、いわし、さんま、あじなどの青魚の脂質や、えごま油、しそ油などに含まれる。



●野菜を意識して食べる

サラダ、炒め物、煮物などいろいろな調理法で、葉物野菜のほか、きのこや根菜、海藻などもとる。

●塩分を減らす

だしをきかせる、薬味や酸味、香ばしさをプラスするなど、塩味以外の風味や旨味を加えて薄味に。

③ストレスを解消し、睡眠をしっかりとる



④禁煙する

タバコは呼吸器だけでなく心臓にも百害あって一利なし。





健康の維持や生活習慣病の予防には、十分な量の野菜を食べることが大切です。  
 今回は、一皿でさまざまな種類の野菜をたっぷりとれる2つのレシピをご紹介します。  
 彩り豊かな野菜を使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## えびと長いものとろ〜りグラタン

1人分 339kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は  
[こちら](http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html)



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22winter01.html>

### 材料(2人分)

木綿豆腐-----	1/2 丁 (150g)	むきえび (ボイル)-----	200g
サラダ油-----	大さじ 1/2	しょうゆ-----	小さじ 1
A 長いも (乱切り)-----	100g	長いも (すりおろし)-----	200g
玉ねぎ (薄切り)-----	1/2 個	とろけるチーズ-----	大さじ 2
れんこん (乱切り)-----	1/4 節		
ミニトマト-----	4 個		
しめじ (手でほぐす)-----	1/2 パック		

### 作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
- 2 フライパンにサラダ油とAを入れて中火で炒める。
- 3 一口大に手でちぎった1とむきえび、しょうゆを加えてさっと炒める。
- 4 耐熱容器に3を入れて、上からすりおろした長いもとろけるチーズをかける。
- 5 トースターで、チーズに焼き目がつくまで焼く。

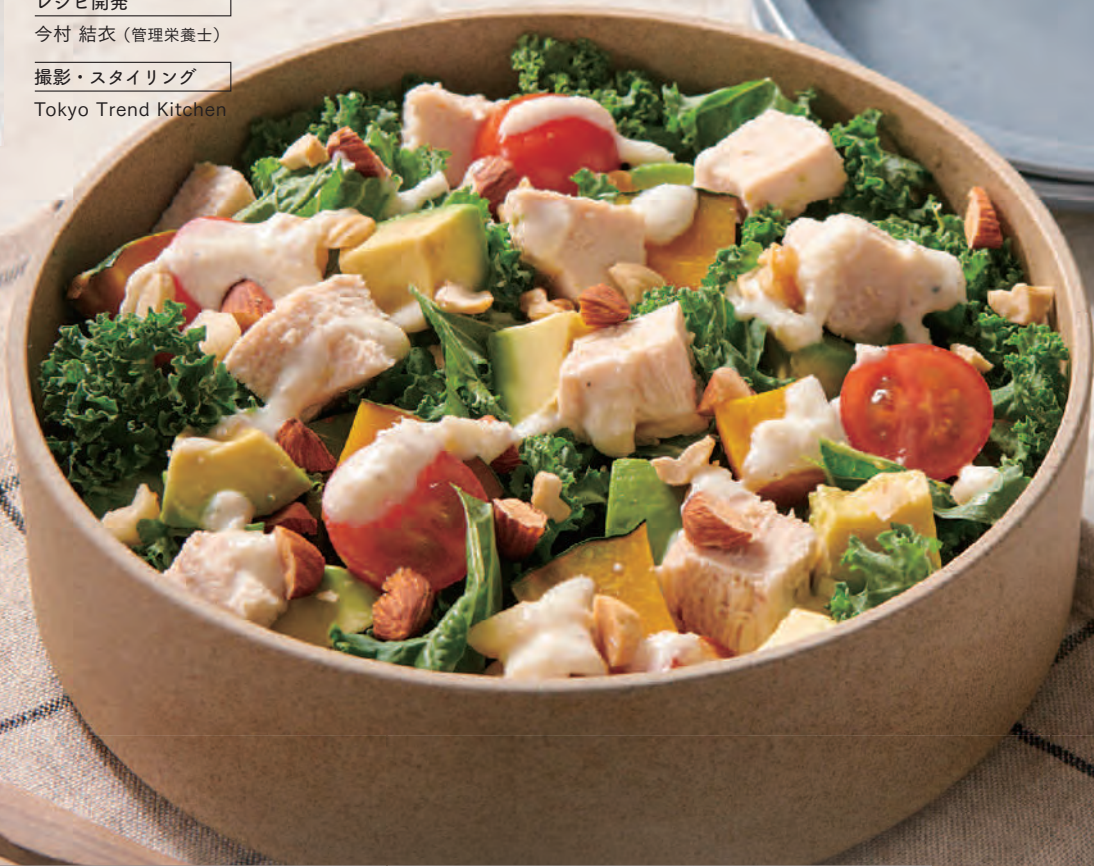
### 栄養メモ

長いもにはアミラーゼという消化酵素が多く含まれており、胃腸が疲れているときなどにも、消化をサポートしてくれます。また、いも類ではめずらしく生でも食べることができます。





レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



## サラダケールと鶏肉のナッツサラダ

1人分  
350kcal / 食塩相当量 0.8g

### 材料 (2人分)

A ヨーグルト	大さじ 2	鶏むね肉 (皮なし)	1 枚 (220g)
にんにく (すりおろし)	少々	塩	小さじ 1/4
粉チーズ	大さじ 1	かぼちゃ (角切り)	50g
酢	大さじ 1/2	サラダケール (一口大にちぎる)	1 袋 (100g)
きび糖	小さじ 1/2	ミニトマト (2等分)	5 個
粗挽き黒こしょう	適量	アボカド (角切り)	1/2 個
		無塩ミックスナッツ (細かく砕く)	15g

### 作り方

- 1 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作っておく。
- 2 鶏むね肉に塩をふり、フォークでまんべんなく穴を開ける。
- 3 耐熱容器に2の鶏むね肉とかぼちゃを入れ電子レンジ (600W) で2分半、鶏むね肉を裏返してさらに2分半加熱する。
- 4 3の粗熱がとれたら、鶏むね肉を角切りにする。
- 5 皿にサラダケール、ミニトマト、かぼちゃ、アボカド、鶏むね肉を盛りつける。
- 6 ナッツを散らし、最後にドレッシングを回しかける。

### ✓ 栄養メモ

ケールはビタミンCやカロテンが豊富です。抗酸化作用によって、血管の老化予防が期待できます。鶏肉は皮をとるだけで脂質とカロリーを大幅に抑えられ、ヘルシーに仕上がります。

### 野菜をおいしく食べるコツ

#### いつもと違う切り方で 野菜の新たなおいしさを発見

野菜は切り方を意識するだけで、見た目はもちろんのこと、味にも変化が生まれます。切り方をそろえると口当たりがよくなり、素材の味をしっかりと感じることができます。火の通りも均一になるので、ムラなく仕上がります。包丁を使う方法以外にも、手で

ちぎったり、ピーラーやすりおろし器を使ったり、ひと工夫するのもおすすめ。切り方にバリエーションをつけることが、野菜の食感をより楽しむコツです。とくに葉物野菜は、手でちぎると葉の柔らかさをそのままに美しく仕上がります。繊維を優しく断ち切ることができるので、野菜から水気が過過ぎるのを防げるというメリットもあります。野菜の新しいおいしさを発見したいときには、ぜひ野菜の切り方を工夫してみてくださいね。



## 季節の疾病

# セルフケア

## 花粉症編

花粉が舞う時期は春というイメージがありますが、実は季節を問わず1年中飛散しています。冬は花粉の飛散量が少ないため、花粉症の対策をしていない方が多いかもしれませんが、2～3月にかけてスギ花粉がピークを迎えるので油断はできません。

また、昨年までは大丈夫だった方も、急に症状が現れるケースもあります。年間を通じて花粉の飛散情報をこまめにチェックしながら対策をしていきましょう。

こんな症状は花粉症の可能性大!



## これで花粉症予防! 3つのセルフケア

### care 1 規則正しい生活を心がけよう

自律神経が乱れると、花粉症を発症しやすくなるといわれています。栄養バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって免疫力を高めましょう。ストレスを溜めないことも大切です。



### care 2 適切な素材の服を選ぼう



外出の際は、なるべく花粉が付きにくいツルツルした素材の服を選びましょう。また、家に入る際は、服などに付着した花粉をしっかりと払い落としましょう。

### care 3 アイテムを活用して花粉をバリアしよう

マスクでの花粉対策に加え、メガネや帽子も効果的。目の粘膜を保護したり、髪への付着を防いでくれます。花粉を浴びない・体内に侵入させないことがポイントです。





婦人科検診および家族大腸がん検診について

令和4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す。  
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5年1月10日(火)～令和5年1月13日(金)  
検体提出期間…令和5年1月16日(月)～令和5年2月17日(金)

令和5年1月20日(金)までに採取器具が届かない場合は、健保組合総務課(電話：078-321-1124)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4年9月30日付)  
一般社団法人神戸清港会  
(旧)友好くるみ(新)半田有希

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

ヨコのカギ

- ①ミセスからSを取ると?
- ③ログインには〇〇ワードが必要。
- ⑤虫から採った赤い染料。〇〇〇色。
- ⑥オカメさんの相方。
- ⑨ホルダーにジャラジャラ。
- ⑩「そっか!」で、目からポロツ。
- ⑫日本の玄関は、外開きがほとんど。
- ⑭わからない単語を引いて調べる。
- ⑰卓球のラケットに貼る。
- ⑲砂漠の中、ココだけ草木が!
- ⑳エビス様、そんな竿でよく釣れたね。

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?

- ①ご祝儀袋に結んである細い紐。
- ②カラーもある。網や全身もある。
- ③カリカリのラスク、もとは何?
- ④イクラのバラされる前。
- ⑤エコバッグのエコ。
- ⑦うがい薬でおなじみ、ヨウ素とも。
- ⑧〇〇が立って食べられない。
- ⑪無精な人は「重い」でしょう。
- ⑬〇〇〇の前の静けさ。
- ⑮カプトとセット、重たい戦闘服。
- ⑯汗が乾いて残る白い粉。
- ⑱鏡光用はガイドさんが同乗。

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 令和5年2月1日(水)
- 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

A	B	C	D	E

※前回の正解は **オンセンリョカン** でした。

# SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「持続可能な開発目標」

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、2015年9月の国連サミットで採択された、国連に加盟する193カ国が2015年から2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことで、17の目標から構成されています。

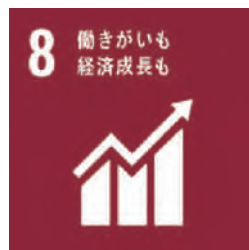
## SDGsと健康保険組合

SDGsの目標3には「あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し福祉を推進する」とあります。当健康保険組合も持続可能な開発目標に向けて、健康づくり等の疾病予防事業および病気の早期発見・早期治療等の健診事業を推進してまいります。



## サニーピア医療保健協会の医療分野での取り組み

サニーピア健康保険組合の加入事業所であるサニーピア医療保健協会では、年齢、性別を問わず皆様が健康的な生活を保てるよう、医療を通じての取り組みを続けています。



- 各種健康診断や人間ドックを推進し健康寿命の延伸に繋がります
- 婦人科検診を拡充し女性も受診しやすい医療機関を目指します
- 企業に向けた産業保健活動を強化し従業員様の健康維持に貢献します
- 健康保険組合と連携しデータヘルス計画の推進に寄与します
- 最新の医療機器を導入し質の高い医療を提供します
- 開院当初よりバリアフリーに配慮して設計しています

その他、介護、働き方、環境へ取り組んでいます。  
HP <https://www.sunny-pier.or.jp/about/sdgs.html>

