

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【近未来への躍動(港湾技能研修センターより)】

令和5年度 予算・事業計画が決まりました ……2
令和5年度 保健事業のご案内 ……4
忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ ……7
血糖負債をためない生活術 ……8

歩きたくなる旅 中軽井沢 ……10
メタボ予防レシピ ……12
4月から、出産育児一時金が引き上げられます…14
告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ! ……15
太もも前を鍛えて代謝をアップ…16

令和
5年度

予算・事業計画が決まりました

当健康保険組合の令和5年度予算と事業計画が、先の組合会で可決・承認されましたので、概要をご報告します。

おもな収入源である保険料収入は、前年度比で約5,100万円増を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約1,000万円減、組合財政を圧迫している納付金については、前年度比で約4,000万円増となります。

単年度の収支である経常収支では約1億6,760万円の赤字を見込んでいます。健康保険組合が高齢者医療を支えるために拠出する納付金は今後増加の一途をたどる見通しで、そのため別途積立金から1億円繰り入れての予算編成となりました。

昨年10月からスタートした一定所得以上の後期高齢者を対象とする窓口負担2割導入も、残念ながら健康保険組合の拠出金等の負担が大きく緩和するには至らず、増え続ける拠出金等に対する早急な対応が重要な課題となっています。

国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続く、健保財政はさらなる悪化が危惧されています。政府は少子化対策を進めています。国民皆保険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。

健康保険収支予算概要表

	科 目	予算額(千円)
収 入	保 険 料	4,904,378
	国庫負担金収入・他	1,702
	調整保険料収入	64,701
	繰 入 金	101,420
	国庫補助金収入	22,701
	財政調整事業交付金	62,737
	雑 収 入	60,392
	合 計	5,218,031

	科 目	予算額(千円)
支 出	事 務 費	113,230
	保 険 給 付 費	2,601,262
	納 付 金	2,240,229
	前期高齢者納付金	1,127,089
	後期高齢者支援金	1,112,265
	そ の 他	875
	保 健 事 業 費	173,195
	還 付 金	172
	財政調整事業拠出金	64,701
	連 合 会 費	3,824
	積 立 金	2,000
	雑 支 出	3
	予 備 費	19,415
		合 計

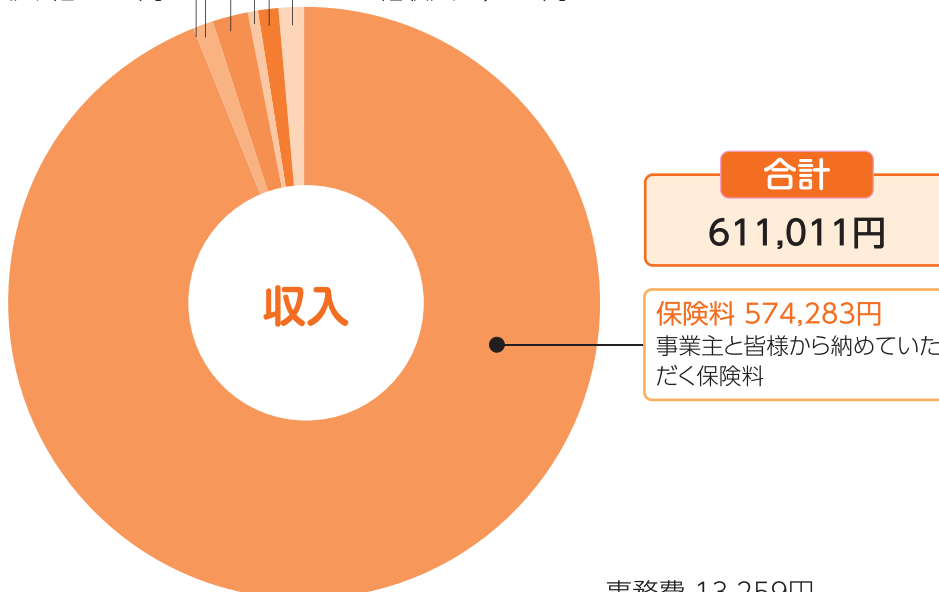
こうした厳しい財政状況の中にあっても、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、皆様とご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、事業主とのコラボヘルスを推進してデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。



被保険者1人当たり額

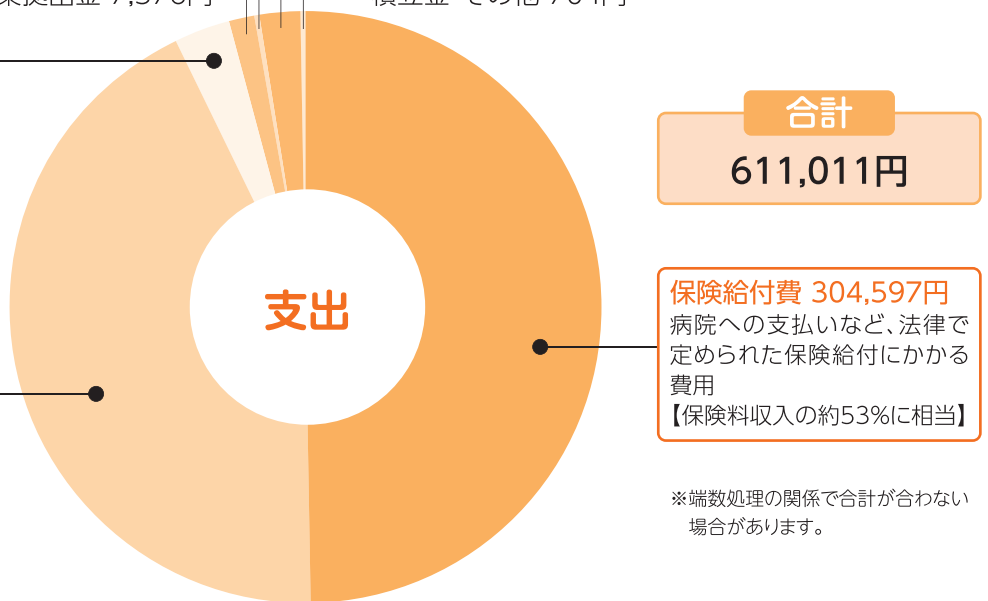
繰入金 11,876円
 調整保険料収入 7,576円
 国庫負担金収入・他 199円
 国庫補助金収入 2,658円
 財政調整事業交付金 7,346円
 雑収入 7,072円



予備費 2,273円
 財政調整事業拠出金 7,576円
 事務費 13,259円
 還付金・連合会費・積立金・その他 704円

保健事業費 20,280円
第2期データヘルス計画、第3期特定健診・特定保健指導など、皆様の健康づくりを支援する事業にかかる費用
【詳しくは4～7ページをご覧ください】

納付金 262,322円
高齢者医療を支えるために国から課せられる費用
【保険料収入の約46%に相当】

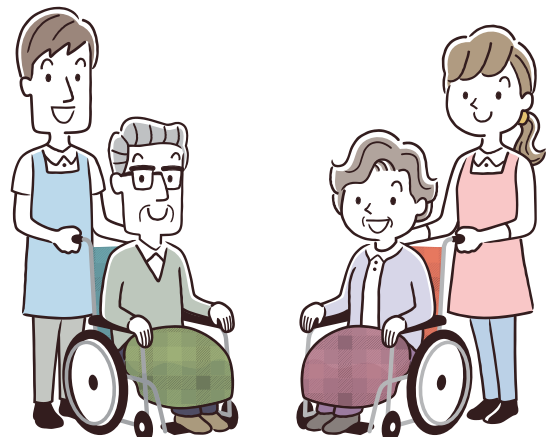


※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護保険収支予算概要表

	科 目	予算額(千円)
収 入	介護保険収入	536,734
	繰入金	1
	雑収入等	3
	合 計	536,738

	科 目	予算額(千円)
支 出	介護納付金	513,732
	介護保険料還付金	42
	積立金	1
	予備費	22,963
	合 計	536,738



令和5年度

保健事業のご案内

サニーピア健康保険組合が実施する保健事業です。皆様の健康づくりにご活用ください。

健診・検診

ご自身の健康状態を知るために年に一度は健診を受けましょう



健診は、疾病の危険（リスク）の早期発見による疾病等の発生予防、疾病や異常の早期発見の機会として重要とされています。

サニーピア健康保険組合の健診事業をぜひご利用ください！



- 短期人間ドック

契約健診機関にて人間ドックを受けられる方に費用補助を実施します。

- 生活習慣病予防健診

契約健診機関にて生活習慣病予防健診を実施します。

- 特定健診

内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の予防に重視した健診を実施します。

年度内にいずれか1つを利用できます

- 大腸がん検診（郵送検診）

- 子宮頸がん検診（郵送検診）

自己採取による検診を実施します。

- C型肝炎検査

C型肝炎検査を受けられる方に費用補助を実施します。

自宅で受けられて便利!

受診できる健診・検診を確認してみましょう！

対象者	年 齢		受けられる健診・検診				
被保険者 (本人)	30歳以上		人間ドック	大腸がん	子宮頸がん		
	35歳以上		人間ドック	生活習慣病	大腸がん	子宮頸がん	
	40歳以上		人間ドック	生活習慣病	大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎
	40歳以上の 任意継続被保険者		人間ドック	生活習慣病	特定健診	大腸がん	子宮頸がん
被扶養者 (家族)	配 偶 者	30歳以上	人間ドック	大腸がん	子宮頸がん		
		40歳以上	人間ドック	特定健診	大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎
	配偶者以外	40歳以上		特定健診			

病気の予防

- 家庭常備薬の斡旋配布
日常の健康管理や応急の対応に備えていただくために、医薬品を有償にて斡旋配布します。
- 歯科予防対策
歯科疾患の予防対策として、口腔ケアセットを全被保険者に無償配布します。
- インフルエンザ予防接種
冬季におけるインフルエンザ予防接種の実施または費用の補助を行います。

健康づくり

- 特定保健指導
健診結果により生活習慣病の発症リスクの度合いに応じて階層分けを行い、健康づくりに向けたサポートを実施します。

支援完了者
増加中!



- 健康者表彰
1年間健康にすごされ、医療機関にかからなかった被保険者または世帯に記念品を贈り表彰します。

心身の保養

- 季節のレクリエーション
兵庫県内を中心に全国各地のレクリエーション施設と契約して利用補助を実施します。
- 契約体育奨励施設・スポーツクラブ
以下の施設と年間契約をして利用補助を実施します。
 - ・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
 - ・ルネサンス
- 県外体育奨励行事
事業所主催の体育奨励行事に参加された兵庫県外勤務の被保険者に対し補助金を支給します。
- 契約保養所
契約保養所の利用者に対し費用の補助を実施します。

リフレッシュに…
好評です!

保健情報の提供

- 機関誌「健保ニュース」の発行
社会保険制度・健康管理に関する機関誌「健保ニュース」を年間4回発行します。
- 医療費・ジェネリック医薬品のお知らせ
かかった医療費などの情報をお知らせします。あわせて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担差額が一定以上の方へは軽減額等もお知らせします。
- 「社会保険ガイド」の配付
新規加入者の方へ社会保険制度・健康管理に関する情報冊子「社会保険ガイド」を配付します。
- 育児書の配付
出産されたご家庭に、育児書をお届けします。
- ホームページの運営
ホームページを開設し、組合の情報を随時発信します。



- 受診勧奨冊子の配付
健診結果により医療機関の受診の必要性が高い方へご案内します。

事業所向け

- 健康保険委員会
事業所担当者向けに様々な事業を実施しています。
- 新聞・ポスターの配布
事業所内における従業員の健康管理にご活用いただける情報を提供します。
- ガイドの配布
事業所担当者向けに社会保険制度・健康管理に関する情報冊子「社会保険の事務手続き」を配布します。

保健事業予定表

詳細は当組合ホームページでもご確認いただけます。お問い合わせは、サニーピア健康保険組合・総務課まで。

事業内容		実施月											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
健診・検診	短期人間ドック	→											
	生活習慣病予防健診	→											
	特定健診	→											
	大腸がん検診（郵送検診）			■								■	
	子宮頸がん検診（郵送検診）											■	
	C型肝炎検査	→											
健康づくり	特定保健指導	→											
	健康者表彰							■					
病気の予防	家庭常備薬の斡旋配布	■		■				■			■		
	口腔ケアセットの無償配布			■									
	インフルエンザ予防接種							→					
保健情報の提供	機関誌「健保ニュース」の発行	■				■		■			■		
	医療費・ジェネリック医薬品のお知らせ						■					■	
	「社会保険ガイド」の配付	→											
	育児書の配付	→											
	ホームページの運営	→											
	受診勧奨冊子の配付	→											
心身の保養	季節のレクリエーション	→			→					→			
	契約体育奨励施設・スポーツクラブ	→											
	県外体育奨励行事	→											
	契約保養所	→											
事業所向け	健康保険委員会	■		■							■		
	新聞・ポスターの配布	→											
	ガイドの配布	→											

※予定が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

※40歳以上の被扶養者の方には無料で健診が受けられる受診券を自宅にご案内します(5~6月)

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことと安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。

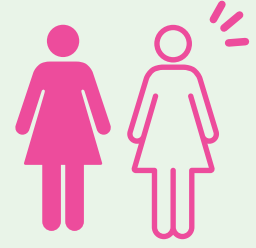


「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



健診結果が悪化したら…

健診の結果、

ヘモグロビンA1cが5.6%を超えていたら**血糖負債**のリスクあり!

できるだけ早く**生活習慣の改善**が必要です

※6.5%以上は糖尿病が強く疑われ、医療機関への受診が必要です。

今日から
できる

生活改善法

体を蝕む

血糖負債をためない

生活術

監修

慈恵医大晴海トリートメントクリニック所長

横山啓太郎

GOOD! | 今日からできる改善法 |



軽い運動でも、血流が改善し、ブドウ糖の消費が促されます。また、筋力トレーニングを行うと、余分なブドウ糖が筋肉で吸収されて血糖値が下がりやすくなります。

食後に軽く体を動かすと、血糖値の急激な上昇を抑える効果が期待できます。

改善法1…活動量アップ

- ☑ 休日や在宅勤務の日も、買い物や散歩などで積極的に外出する
- ☑ 1日+1,000歩、スクワット・かかとの上げ下げなどで運動量を増やす
- ☑ 食後1時間以内に15分程度、ウォーキングや家事をして体を軽く動かす

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK
休日は
インドアで
のんびり



CHECK
ごはんはいつも
大盛りで、
食べるのが速い



CHECK
太っている、
体重が
増えている



CHECK
睡眠不足で
日中も眠気に
襲われることがある



血糖値が高めの状態を放置すると、糖尿病を発症する手前の段階でも、全身の血管が傷つき動脈硬化が進行し、心疾患や脳卒中、認知症、がん、老化などのリスクが高まります。

血糖値が高くてもそれ自体には症状がないため、本人も気づかないうちに病気のリスクが蓄積することを「血糖負債」といいます。

借金が増えるほど返済が難しくなるように、血糖負債も蓄積するほど元に戻すのが難しくなるので、毎年健診を受けてHbA1cが5.6%を超えたら、早めの対策が重要になります。

**血糖負債は
早めに解消しよう**

健診の結果、血糖値が高めでも、「糖尿病ではないし自覚症状もないから」と放置していませんか？

「血糖値が高め」の状態が続くだけで、「血糖負債」がたまっていき、健康を脅かすリスクになります。

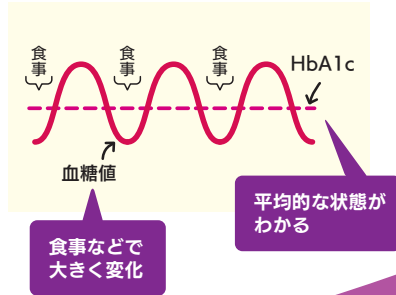
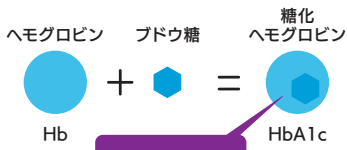
血糖値を調べる検査「HbA1c」と「空腹時血糖値」は何が違うの？

健診では、主に2つの項目で血糖値を調べます

- 空腹時血糖値……10時間以上絶食した状態の血糖値
- HbA1c……過去1～2カ月の平均の血糖値

「空腹時血糖値」は、採血時の血糖値を表すもので、採血前の食事などによって大きく変動します。一方、「HbA1c」は、血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合してできた「糖化ヘモグロビン」の割合を調べる検査です。高血糖である時間が長いほど糖化ヘモグロビンの量が増え、血液中に約4カ月間残るため、過去1～2カ月間の平均的な血糖レベルがわかります。

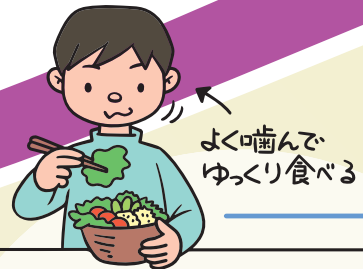
血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合して糖化ヘモグロビン(HbA1c)になる



Q HbA1cが高めでも、空腹時血糖値が正常範囲なら大丈夫？

A 「血糖値スパイク」にご注意を！

空腹時血糖値が正常範囲でもHbA1cが5.6%以上であれば、食後に血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」に注意が必要です。血糖値スパイクは健診で発見しづらいのですが、血管にダメージを与えて動脈硬化の進行を早めます。空腹時血糖が正常でも安心せず、早めに生活習慣を改善しましょう。

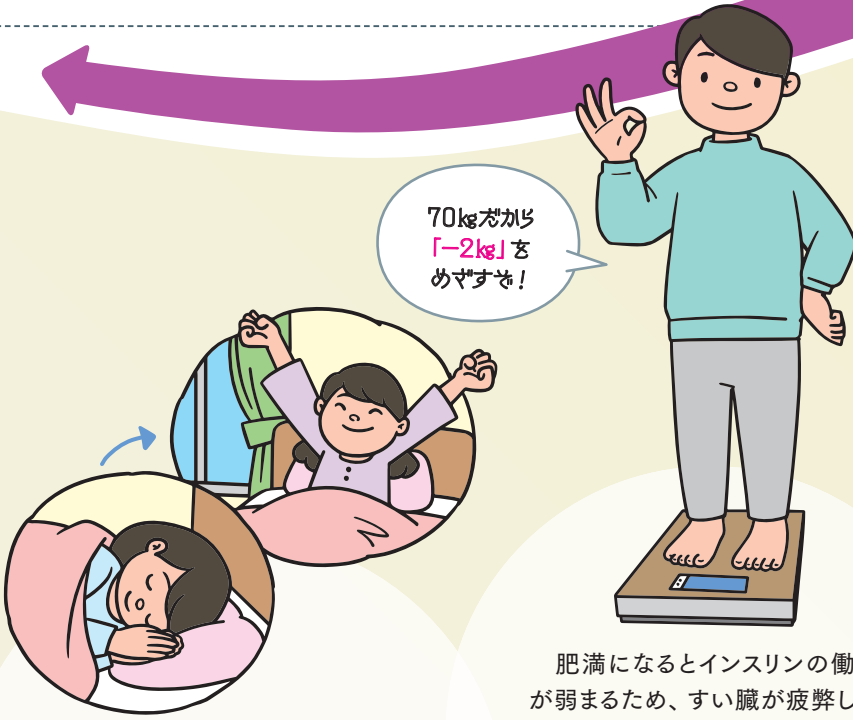


1. 野菜
2. たんぱく質
3. 炭水化物

糖の吸収を抑える野菜やきのこ、海藻から先に食べると、血糖の上昇が緩やかになります。また、糖質が多く食物繊維の少ない精製された小麦粉や白米を、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む未精製の穀物に置き換えるのも、高血糖の予防に効果的です。

改善法2…血糖値の急上昇を防ぐ

- 野菜(副菜や汁物)から先に食べる
- 炭水化物(主食)は、未精製の穀類(玄米や雑穀、ライ麦など)を取り入れる
- よく噛んで食べ、満腹になるまで食べない



日中、普段よりも強い眠気を感じるときは、睡眠不足になっているかもしれません。

慢性的な睡眠不足は体内時計を乱してホルモン分泌の異常を招き、食欲が増進したり、血糖値が上がりがやすくなったりします。

改善法4…十分な睡眠

- 睡眠時間は1日6～8時間を目標に
- 休日でもできるだけ同じ時間に起床し、朝日を浴び、体内時計のリズムを整える

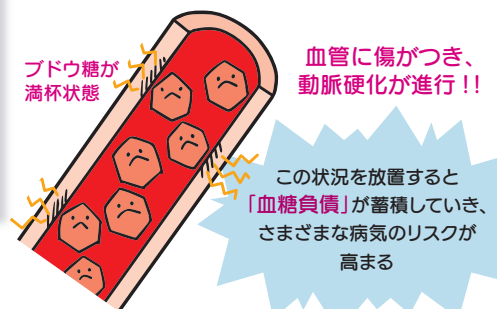
肥満になるとインスリンの働きが弱まるため、すい臓が疲弊してインスリンが分泌されにくくなり、血糖値が上がりやすくなります。肥満の人は現在の体重から3%以上減らすと、血糖値の改善が期待できます。

改善法3…肥満を予防・改善

- BMI 25、腹囲85cm(男性)・90cm(女性)未満を目標に
- 肥満の人は現在の体重から3～6カ月かけて3%減を目標に

● 血糖値が高めの状態が続くと…

インスリンの分泌が弱まり、血液中にブドウ糖が残り続け、血管に傷をつける





なかかるいざわ 中軽井沢

ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- 🕒 GW～8月 9:30～17:00
9月～GW前 9:30～16:00
- 🚫 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 🆓 入館無料
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- ☎ 0267-45-7777

日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。

軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくると日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※「星野温泉 トンボの湯」への路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

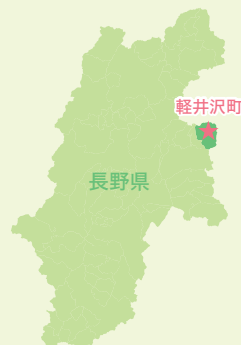
INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

軽井沢観光協会

- ☎ 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 🕒 8:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



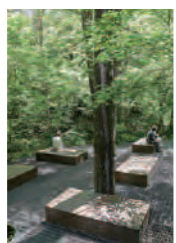


📍 ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ（春楡）の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

🕒 時期・店舗により異なる 📞 無休 ☎ 050-3537-3553

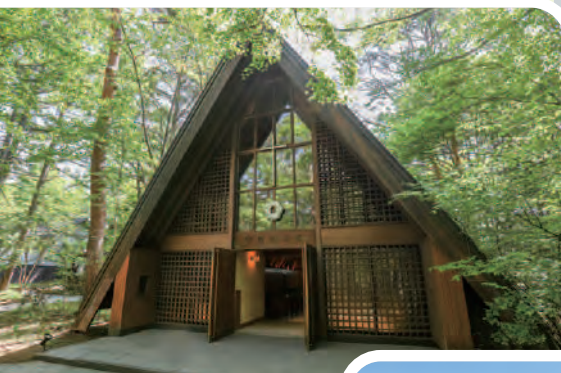
📍 お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

📍 遊歩道



📍 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

🕒 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)

📞 無休 ☎ 0267-45-3333



📍 くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

🕒 施設により異なる ☎ 0267-41-0743

📍 軽井沢野鳥の森

標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。



📍 ミソサザイ ▶



▲ イカル

📍 どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。



📍 星野温泉 トンボの湯

大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。

🕒 10:00～22:00 (最終受付 21:15)

💰 大人1,350円、3歳～小学生800円 ☎ 0267-44-3580

約 6.5km 約 1.5時間 / 約 8,500歩



🍴 グルメ



バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

🕒 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
📞 月～木曜日 ☎ 1個495円(税込)～
☎ 080-7525-2814



🚩 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

🚩 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

🕒 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
📞 火曜日 (祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月末
💰 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料 ☎ 0267-46-6565

世界で活躍する日本画家・千住博の作品を鑑賞できる美術館。西沢立衛氏による建築は、ガラス張りの吹き抜けや、土地の起伏に合わせて緩やかに傾斜する床が特徴。

*営業時間や料金等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。



キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g

調理時間 20分

※写真は2人分

材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本
 しいたけ ----- 2枚
 豚ひき肉 ----- 200g
 A 片栗粉 ----- 大さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 2
 | ごま油 ----- 小さじ 1
 | おろし生姜 ----- 小さじ 1
 キャベツ ----- 1/8 個
 にんじん (飾り用) ----- 適宜
 (型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボウルに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する(600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん(飾り用)を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.html>



料理制作・スタイリング

近藤 幸子(料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分0.5g

調理時間 5分



材料(2人分)

にんじん ----- 1/3 本
 三つ葉 ----- 1 把
 A 酢 ----- 小さじ 1
 | しょうゆ ----- 小さじ 1
 | ごま油 ----- 小さじ 1

作り方

- ① にんじんはせん切りにし(スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分1.5g

調理時間 10分

材料(2人分)

ごぼう ----- 1/4 本
 切り干し大根 ----- 10g
 水 ----- 1 カップ
 鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1
 塩 ----- 小さじ 1/4
 豆乳(成分無調整) ----- 1 カップ
 輪切り唐辛子 ----- 少々

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療法はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといい、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防&改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりとり、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

4月から、 出産育児一時金が 引き上げられます

～令和5年3月

1児につき

42万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

令和5年4月～

1児につき

50万円



正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。令和5年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は平成6年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。



出産育児一時金の
対象になる
出産とは？

A 妊娠4カ月以上（13週以上）の出産をい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

出産育児一時金の
受け取り
方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を交わす「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は
いくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、令和6年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表する仕組みをつくる予定です。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度（出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度）の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。

女性被保険者が出産のために仕事を休み、給料等をもらえなかったときは「出産手当金」が支給されます。出産の日以前42日（双子以上の場合は98日）と出産の日後56日の間、休業1日につき、標準報酬日額の2/3相当額が支給されます。

産前産後休業期間中と育児休業期間中は、保険料が免除されます。なお、免除期間中も健康保険は使えます。

令和5年1月から、妊娠・出生の届出を行った女性に自治体が計10万円分のクーポンなどを支給する「出産・子育て応援ギフト」がスタートしています。自治体によって名称、内容などが異なりますので、詳細はお住まいの自治体へご確認ください。

告知板

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額が決定しました

任意継続被保険者の標準報酬月額は、前年9月末の当組合の平均標準報酬月額とするか、その方の退職時の標準報酬月額のいずれか低い方の額が適用されます。前者について、令和5年度の当組合の平均標準報酬月額が下記のとおり決定しました。

標準報酬月額
410,000円

整腸健胃剤を幹旋配布します

夏の暑さで胃腸の調子を崩さないように、本年度も整腸健胃剤を有償幹旋にて、6月中旬に配布する予定です。

口腔ケアセットを全被保険者に配布します

本年度も「6月4日・むし歯予防デー」にあわせ、全被保険者に口腔ケアセットを配布する予定です。
歯の病気予防は、毎日の正しいブラッシングから。年をとっても自分の歯で食べられるように、ご家族そろって口腔ケアセットをご活用ください。

健康保険委員の変更（令和5年3月1日付）

一般財団法人サニーピア医療保健協会

(旧) 吹田 由喜雄

(新) 山本 康治

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

クオココのカギ

- ①明石海峡大橋は世界最大級の○○○。
- ④「花咲か爺さん」のペットの名前。
- ⑤熊本名物は、穴に辛子。
- ⑦童謡で、○○○さんのひつじ
- ⑨八宝菜にコロシ、この鳥の卵。
- ⑪「芋たこなんきん」の「なんきん」とは?
- ⑬苦しまぎれの「○○○の策」。
- ⑮ほつれない布。ラシャもコレの一つ。
- ⑰キリンさんの長い○○。
- ⑲金魚のエサ、プチ甲殻類。

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のでしょうか?

- ①童話「幸福の王子」に出てくる小鳥さん。
- ②リベロがいます。
- ③ローソクにも鉛筆にもキャベツにも。
- ④「しゃぶしゃぶ」はゴマだれ? それともコレ?
- ⑥理屈とコレ、どこへでもつく。
- ⑧「今日は実験だぞ」という教科。
- ⑩パンがカリカリのお菓子に。
- ⑫制服じゃない、自前よ。
- ⑭ソーラン節で、カモメに「来たか」お尋ね。
- ⑯「天むす」から赤いシッポがびよこん。
- ⑰健康は○○○に勝る。

クオタテのカギ

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5月1日(月)
- 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			

解答欄

A	B	C	D	E

※前回の正解は **ヒ エ シ ヨ ウ** でした。

太もも前を鍛えて代謝をアップ

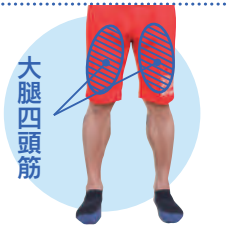


指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の^{だいたいしとうきん}大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

太もも前(大腿四頭筋)の筋力トレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



2 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

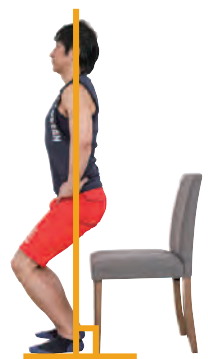
1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

太もも前(大腿四頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。



膝が外側に開く。

背もたれに手を置く。



2 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太もも前に適度な張りを感じるまで引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

