

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



令和4年度 決算と事業報告…2

令和4年度に実施された保健事業	4
健康保険被扶養者資格の再確認を実施します	5
令和6年秋から保険証廃止	6
資格取得届・被扶養者異動届にはマイナンバーの 記載をお願いします	7
血管をしなやかに保つ生活術	8

【物流拠点を繋ぐ未来への懸け橋(東京ゲートブリッジ)】

高血圧予防レシピ	10
歩きたくなる旅 八幡平	12
キケンな熱中症を予防しよう!	14
告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ	15
太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善	16

2023.8

208

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

令和4年度 決算と事業報告

当組合の令和4年度決算と事業報告が、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。

健康保険収入支出決算概要表

	科 目	決算額(千円)
収 入	保 険 料	4,916,368
	国庫負担金収入	1,690
	調整保険料収入	60,327
	繰 入 金	1,031
	国庫補助金収入	22,951
	財政調整事業交付金	74,667
	雑 収 入	63,141
	合 計	5,140,175

	科 目	決算額(千円)
支 出	事 務 費	117,381
	保 険 給 付 費	2,615,544
	納 付 金	2,176,213
	前期高齢者納付金	1,143,456
	後期高齢者支援金	1,031,588
	その他納付金	1,169
	保 健 事 業 費	159,095
	還 付 金	171
	財政調整事業拠出金	60,181
	連 合 会 費	3,780
	積 立 金	2,000
	合 計	5,134,365

決 算 残 金	5,810
---------	-------

当組合の令和4年度決算は、決算残金として581万円を計上しましたが、経常収支差引額としては9,245万円の赤字となりました。

支出面では、保険給付費は前年度決算より約3,750万円増加しました。また、高齢者医療制度を支える支援金・納付金も2年前の精算等で前年度決算より約2億2,190万円増加しました。保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の97%を占める大変厳しい状況が続いています。予算編成時には約1億9,000万円の赤字を見込んでいましたが、皆様のご協力と事務の効率化等で赤字幅を約1億円圧縮することができました。

令和4年度の決算の概要は以上のとおり

です。令和5年度予算も支援金・納付金の増加により約1億6,760万円の赤字を見込んでいます。物価高騰やいまだに終息の心配のないロシアによるウクライナ侵攻などの経済的な不安要素が多く、先行きが不透明な状況です。

当組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、皆様の健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

皆様におかれましては、健康の維持・増進のために、こうした各種健診、各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしく申し上げます。

介護保険収入支出決算概要表

	科 目	決算額(千円)
収 入	介 護 保 険 収 入	525,001
	合 計	525,001

	科 目	決算額(千円)
支 出	介 護 納 付 金	486,288
	介 護 保 険 還 付 金	25
	合 計	486,313

決 算 残 金	38,688
---------	--------



健保組合を取り巻く状況

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらな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、令和24（2042）年には高齢者人口がピークを迎える一方で、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います。

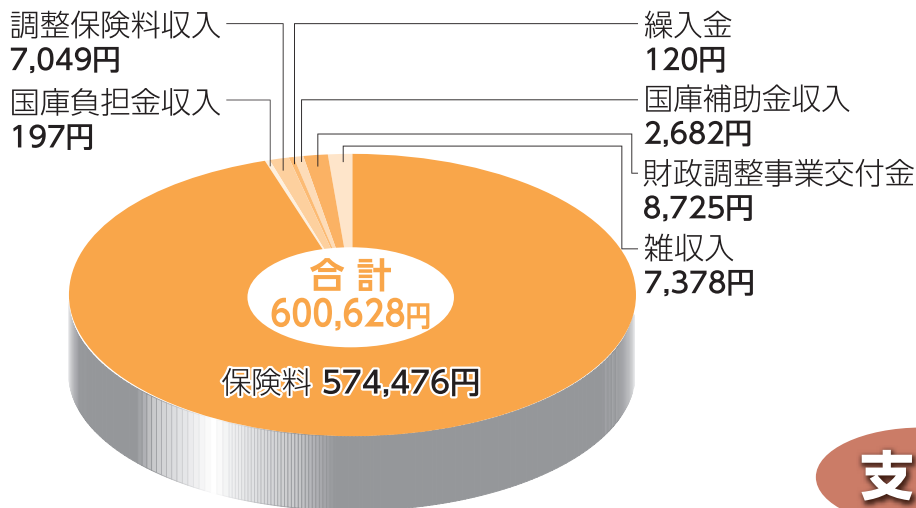
健康保険組合連合会（健保連）が発表した令和5年度健保組合予算早期集計により、健保組合全体の経常収支は過去最大の5、623億円の赤字を見込むことがわかりました。赤字組合数は全体の約8割にあたる1,093組合となっており、それらの要因について健保連は、医療費の伸びと納付金の増加を挙げています。

また、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機に、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ました。こうした状況を受け政府は、令和5年4月からはオンライン資格確認を原則義務化し、令和6年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、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。

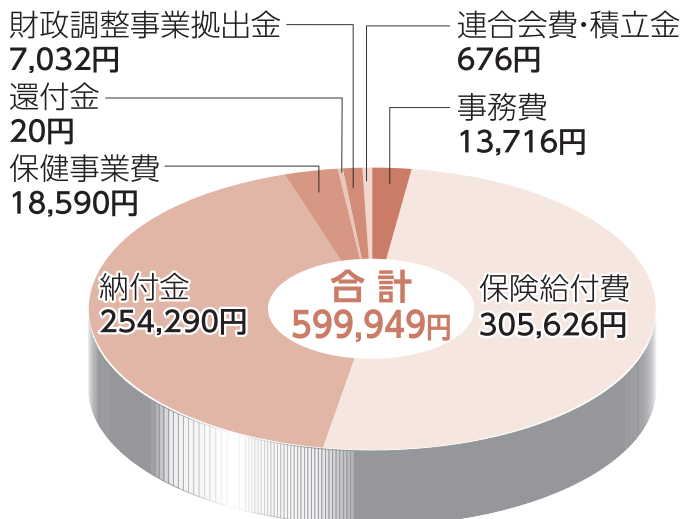
さらに政府は、今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依存する現在の仕組みを是正し、年齢にかかわらず国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型対応社会保険法案」を5月9日に参院本会議で可決・成立させました。

被保険者1人当たり額

収入



支出



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

令和4年度に実施された保健事業

種別	項目	実施状況	事業内容の概要
特定健康 診査事業	特定健康診査	通年	(被保険者) 組合が実施する健診および事業主健診の結果データを収集 (被扶養者) 健保連の集合契約を利用し、対象者へ受診券を送付
	受診促進案内	1月	年度内に健診の受診履歴のない被扶養者の自宅へ健診受診勧奨案内を送付
特定保健 指導事業	特定保健指導	通年	健診の結果、一定の基準に基づき動機づけ支援と積極的支援を委託実施
保健指導 宣伝事業	機関誌発行	4月・6月・10月・1月	機関誌「健保ニュース」を発行、全被保険者へ発行
	健康保険委員会	(4月・6月・12月)	総会および説明会は、コロナの感染リスクを鑑み、招集開催は中止
	健康者表彰	10月	前年度における健康者を表彰し記念品を贈る
	新聞の送付	通年	「すこやか健保」を事業所に毎月送付
	書籍の送付	通年	事務担当者を対象に「社会保険の事務手続き」を、新規加入者を対象に「社会保険ガイド」をそれぞれ送付
	医療費通知	9月・2月	医療費の内訳を書面にて作成、事業所経由で通知
	ジェネリック医薬品の使用促進	(通知)9月・2月 (送付)通年	ジェネリック医薬品に切り替えた際の差額を通知、新規加入者へジェネリック希望シールを送付
	パンフレットの発行	1月	加入者を対象に健康意識の向上や保険制度に関する情報パンフレットを発行
	育児書の進呈	通年	新生児が誕生した家庭を対象に「育児書」を進呈
	受診勧奨冊子の発行	通年	健診結果の数値が受診勧奨値を超えている被保険者・被扶養者を対象に健康情報冊子を発行
	ホームページ発行	通年	ホームページを開設し、事業主ならびに被保険者へ当組合の情報を提供
事業所別収支状況通知	8月	医療費の実態の周知のため、年間の保険料と医療費および現金給付費額を算出し、事業所別の収支状況を通知	
疾病予防 事業	薬の幹旋	4月・7月・11月・1月	被保険者を対象に常備薬を有償幹旋
	歯科予防対策	6月	被保険者を対象に口腔ケアセットを無償配布
	冬季感冒対策	10月～1月	被保険者・被扶養者のインフルエンザの予防接種に対し、接種や費用の補助を実施
	ポスターの送付	3月	健診に関する情報提供および受診促進を目的に掲示用として事業所へ送付
	生活習慣病予防健診	通年	各事業所に受診定数を振り分け、契約した健診機関により実施
	短期人間ドック	通年	被保険者・被扶養配偶者を対象に、組合および健保連の契約施設等での人間ドック費用に対し補助金を支給
	婦人科検診	1月	郵送子宮頸がん検診を費用は全額組合負担にて委託実施
	C型肝炎検査	通年	費用の一部を補助
大腸がん検診	6月・1月	郵送大腸がん検診を費用は全額組合負担にて委託実施	
体育奨励 事業	潮干狩	4月～6月	兵庫県内の潮干狩施設と契約、利用券を交付
	海の家、プール	7月～9月	兵庫県・三重県・福岡県の施設と契約、利用券・補助券を交付
	体育奨励施設	通年	「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」と年間契約、利用券を交付
	県外体育奨励行事補助	通年	兵庫県外被保険者を対象に体育奨励行事の実施費用に対し補助金を支給
	人工スキー場・アイススケート場	12月～3月	「六甲山スノーパーク」と契約、利用券を交付
	スポーツジムの利用	通年	被保険者・被扶養者・同居家族の健康保持増進を目的として「ルネサンス」と契約、特別会費を適用
契約 保養所	契約保養所利用補助	通年	契約保養所の宿泊費用に対し補助金を支給
	かんぼの宿	通年	全国のかんぼの宿にて宿泊費用の値引を適用

令和5年度

健康保険被扶養者資格の再確認を実施します

被扶養者の資格確認は、厚生労働省保険局保険課長通知により、被扶養者の認定の適否を再確認することとされており、当組合では毎年実施しております。

資格再確認は、保険給付の適正化および高齢者医療制度における納付金・支援拠出金の適正化の観点から被扶養者の認定基準を満たしているかを確認する大切な事務です。

皆様には、ご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

対象者 令和5年8月1日現在の被扶養者

※ただし、令和5年4月1日において15歳未満の被扶養者（中学生以下）は除く

「健康保険被扶養者確認調書」調査の流れ

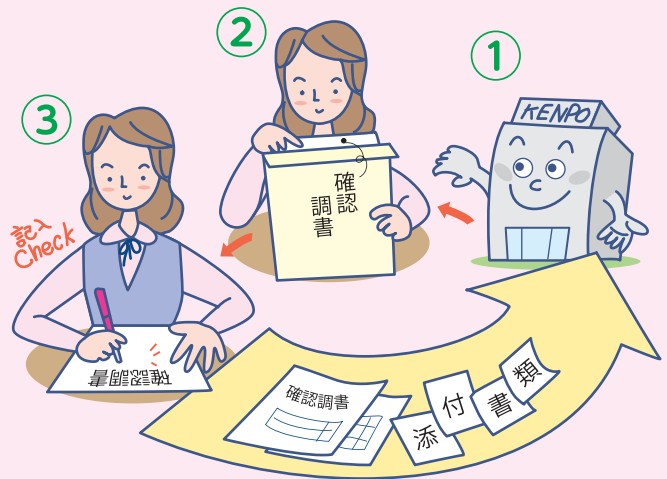
1 当組合から事務所への送付

2 記載内容の確認および記入

(確認) 氏名・フリガナ・生年月日等
(記入) 「職業・学校・学年」欄
「年間収入」欄等

3 「健康保険被扶養者確認調書」の提出

確認書類を添えて 当組合へ



提出期限 令和5年9月29日(金)

(注) 提出期限までに必ずご提出願います。

※次の詳細内容は、8月下旬頃に当組合HP「お知らせ」に掲載予定

- 「被扶養者確認調書による被扶養者資格の再確認と提出について(お願い)」
- 「被扶養者資格再確認業務に係るQ&A」
- 「健康保険被扶養者確認調書 記入例」



HP: <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp/>

始まっています！今年の特定健診

令和5年5～6月にかけて、対象者の方へ特定健診が**無料**で受診できる「受診券」をご自宅へお送りしました。

ご利用の流れ



希望の健診施設に「集合契約による特定健診を受けたい」と予約します。

健診当日に「受診券」「健康保険証」を持参して受診します。

後日、健診施設から健診結果が送付されます。

受診券利用で
通常8,000円以上の
健診費用が

無料

※全額当組合が負担

事業主の皆さま

令和6年秋から保険証廃止



⚠️ 迅速に、正確に、健保組合へ届出をお願いします

📄 資格取得届

📄 被扶養者異動届

医療機関では、「オンライン資格確認等システム」で資格確認を行います!

ご存じですか? オンライン資格確認等システムのしくみ



注意 事業主の皆さまからの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認等システムにデータの登録ができず、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。事業主の皆さまに、すみやかに正確な情報を提出していただくことがとても重要です。

POINT 01

「資格取得届」「被扶養者異動届」は5日以内に健保組合へ提出

健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から**5日以内**に、マイナンバーを記載した資格取得届を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

令和5年3月から

内定者は入社前に届出することができます

内定者とその被扶養者となることが見込まれる方は入社前に届出できます。お早めの届出をお願いします。

令和5年6月から

「資格取得届」へのマイナンバー記載義務が明文化されました

※「被扶養者異動届」についても法令上マイナンバーの記載義務があります。



注意

マイナンバーの収集等を外部へ委託している場合には、内定後入社までに集めることができるよう、委託業者への依頼を早めるなど、業務(契約)の見直しをお願いします。

POINT 02

厳格な本人確認を行い、正確にマイナンバーまたは住民票の住所を記載

健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得届の届出に関し、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実確認をすることができる、と規定されました。

正確なマイナンバーもしくは住民票に記載されている氏名(漢字・カナ)・生年月日・性別・住所を資格取得届に記載してください。

ココをチェック!

- 番号確認 … 正しい番号であるか確認
- 身元確認 … 番号の正しい持ち主であるか確認

マイナンバーカード



または

住民票
(番号つき)

+

運転免許証

or

パスポート



注意 新しく健保組合に加入される方については、「資格取得届」「被扶養者異動届」に記載されたマイナンバーに基づき、中間サーバーに登録することが原則となりました。そのためマイナンバーまたは、住民票に記載されている5情報(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所)どちらも記載がない場合は、事業主の皆さまに記載を依頼し、記載後に受付させていただきます。

早く正確な
届出が
大切です!

令和5年6月1日から 資格取得届・被扶養者異動届には マイナンバーの記載をお願いします

個人番号 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2

令和5年6月1日から

「資格取得届」「被扶養者異動届」は『マイナンバーほか必要な事項』または、『住民票に記載されている5情報（漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所）』のいずれかが記載されている場合に、受け付けることとなります

なお、住民票に記載されている5情報において届出された場合には、健保組合が「オンライン資格確認等システム」に加入者情報を登録する際、より正確な情報で登録するため、改めてマイナンバーを求める場合があります。



注意 住民票に記載されている5情報において届出された場合には、健保組合において確認に時間を要するため、保険証の交付がされていてもオンライン資格確認等システムへ登録されていないことがあることから、医療機関の窓口で資格確認できない場合があります。

マイナンバーカードと保険証が一体化されると

事業主の皆さまにもこんなメリットがあります

保険証の配付や
回収が**不要**に

従業員と家族に保険証を配付したり回収したりする事務負荷やコストが軽減されます。



事業主を経由した
各種証書の申請が**不要**に

- ・限度額適用認定証
- ・特定疾病療養受療証 等

オンライン資格確認により証明書が不要になり、申請の事務負荷が軽減されます。

「限度額適用認定証」等の申請があったら…

マイナンバーカードを保険証として利用すれば、オンラインで確認できるため、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担は自己負担限度額まで済みます。従業員から限度額適用認定証の申請があったら、「マイナンバーカードでの受診なら限度額適用認定証は不要ですよ」とぜひ伝えてください。



従業員の皆さまへお伝えください

事業主から求められたら、
すみやかにマイナンバーの提出を!

健康保険法施行規則により、事業主は資格取得の届出を行うために、必要とするときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものとされております。従業員の皆さまへは、健康保険法施行規則に基づき事業主からマイナンバーや住民票の住所等の提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じるようお声かけください。



マイナンバーカードを作っていない方にはカードの取得促進と保険証利用の登録をお願いします

令和6年秋以降は新規の保険証の交付が行われなくなります。従業員の皆さまへ、早めにマイナンバーカードの取得と保険証利用の登録をするようお声かけください。

健康保険の加入手続きには
マイナンバーの記載が必要です

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000821963.pdf>



社会保障・税の事務書類へのマイナンバー（個人番号）の記載
について、事業主・従業員の皆さまのご協力をお願いします

厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12600000-Seisakutokatsukan/0000122574.pdf>



今日から
できる

生活改善法

健診の結果、

収縮期(最高)血圧：**130mmHg** 以上または、
拡張期(最低)血圧：**85mmHg** 以上なら

できるだけ早い生活習慣の改善が必要です

※病院での最高血圧が140mmHg以上、もしくは最低血圧が90mmHg以上だと高血圧と診断されます。

血管をしなやかに保つ 生活術

血圧が高くなってきたら取り入れたい

歳をとると、血圧は
上がりやすくなる

血圧とは血液が血管の壁に与える圧力のことです。血液量が増えたり、血管が細くなったり硬くなったりすると血圧が上がります。若いころは、血管がしなやかで弾力もあるため、血圧が上がりにくいのですが、加齢とともに血管の柔軟性が失われて硬くなることで、年々血圧が上がりがやすくなります。

血圧が高めの状態そのものが血管の壁にダメージを与え、動脈硬化を加速させます。動脈硬化が進むと血流が滞り、全身に悪影響を与えますが、最も深刻な影響を受けるのが脳と心臓、腎臓です。これら

GOOD!

今日からできる改善法

スープを
全部残すと
2~3gの
減塩は!



塩分をとりすぎると、塩分濃度を調整しようと血液中の水分量が増え、結果的に血液量が増加します。すると、血管への圧力が高まって血圧が上昇します。

人が生きるために必要な食塩は1日たったの1.0g程度。厚生労働省は1日の食塩摂取量の目標値を**男性7.5g・女性6.5g未滿***としていて、これを超えた分は血液量の増加から高血圧を招く原因になります。

※高血圧の人は6.0g未滿

改善法1…減塩

- ☑ 麺類のスープは飲み干さずに残す
- ☑ ドレッシングや調味料は極力足さず、必要なときは上からかけず小皿に入れて少量つける
- ☑ 柑橘やスパイスで風味を足して味にアクセントをつける
- ☑ いつも腹八分目を心がける
- ☑ 塩分の排出を助けるカリウムを多く含むほうれん草や小松菜、バナナやメロンなどの野菜や果物、豆類を積極的に食べる

BAD!

CHECK
こんな人は要注意!

CHECK 麺類のスープを飲み干す



CHECK デスクワークが中心で運動習慣もない



CHECK 喫煙者である



CHECK ズボンやスカートのサイズが年々上がっている



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

血圧が高めでも、それ自体には症状はありません。しかし、症状がないからといって放置してしまうと、心筋梗塞や脳梗塞、腎臓病などの原因にもなる恐ろしい病気であることをご存じですか？

「ブルーマンデー」に要注意!

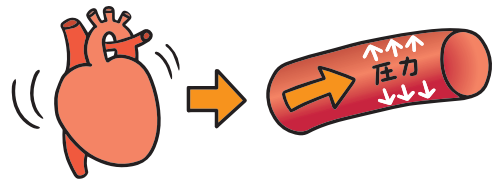
30～60代前半のビジネスパーソンを中心に、月曜日の午前中、とくに午前10時ごろに心筋梗塞や脳梗塞といった心血管系の急性疾患が多いことをご存じでしょうか? 休み明けの午前中は、休日の夜更かしや過剰な飲酒、過食などで負荷が蓄積していることに加え、仕事が再開するストレスや緊張によって、血圧が上昇しやすいためだと考えられています。

金曜日の午後は元気が出て週末は楽しく過ごせるのに、日曜日の夕方から憂鬱になってしまう。そんな「ブルーマンデー症候群」や「サザエさん症候群」気味の人は要注意。

休日にも規則正しく過ごし、休み明けの午前中は無理をしすぎないように仕事量を調整することも大切です。



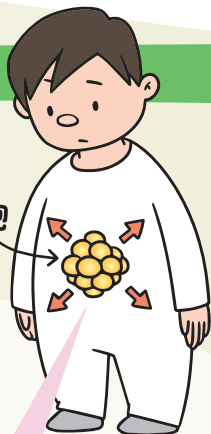
● 高血圧ってどんな状態?



血液量が増加したり、血管が細くなったり硬くなったりすることで、**血管の壁にかかる圧力が高くなった状態**です。放置すると**血管にダメージを与えて動脈硬化を加速**させます。

臓器に負担がかかる、突然死や寝たきりを招くような重大な病気を引き起こします。血圧が高めでも自覚症状はないので、毎年健診を受け、経年変化を確認することが大切です。基準値を超えたり、年々上昇したりするときは血管がダメージを受け、動脈硬化が進みやすい状態です。しなやかな血管を保つことが高血圧予防につながりますので、下記を参考に生活習慣を見直してみてください。

脂肪細胞



脂肪細胞から悪玉物質が出る
 ● ホルモン分泌が乱れる
 ● 血圧が上がる

肥満の人は高血圧のリスクが2～3倍高まるといわれており、とくに腹囲が**基準値(男性85cm・女性90cm)**を超えて**内臓脂肪型肥満**になると、脂肪細胞から分泌される悪玉物質によって血圧を調整するホルモンの分泌が乱れ、高血圧のリスクが高まります。

改善法4…減量

- 定期的に体重を量る
- 運動や食事内容の見直しによって無理なく減量する
- 肥満の人は、3～6か月かけて体重を3～5%減らすことで、血圧の改善効果が見込める



タバコに含まれるニコチンには強力な血管収縮作用があり、喫煙後は15分程度、血圧の上昇が続くといわれています。また、アルコールやカフェインの過剰摂取も血圧を上げる原因になるので、**適量を守って楽しみましょう。**

改善法3…禁煙など

- 自力での禁煙が難しい場合は、禁煙外来や禁煙補助薬も活用して早めに禁煙する
- アルコールは適量(グラスワインで男性1日2杯・女性1日1杯程度)を守る
- コーヒーは1日3杯までなど上限を決めて楽しむ



「NO(一酸化窒素)」という物質には、血管をしなやかに保ち、血圧を安定させる働きがあります。NOは血流が速まったときに産生が促されるため、**軽く汗ばむ程度の運動を習慣**にすると、NOの効果で高血圧の予防・改善が期待できます。一方、筋トレなどのきつすぎる運動や長時間の座りっぱなしは血圧上昇リスクになるので注意しましょう。

改善法2…NO(一酸化窒素)の産生増

- 通勤で+5分・昼休みで+5分・買い物で+5分など、無理なく歩行時間を増やす
- 歩行時は、速歩きをしたり、坂道や階段を選んだりして、軽く汗ばむ程度に強度を上げる
- 座りっぱなしの時間が長くなりすぎないように、こまめに席を立ったり、姿勢を変えたりする

豚もも肉のソテー

フレッシュトマトとピーマンのソース

1人分 218kcal 塩分 1.4g

調理時間 20分



材料(2人分)

A ピーマン(1cm角)----- 1個
トマト(1cm角) --- 小1個(100g)
玉ねぎ(みじん切り)----- 1/4個
にんにく(みじん切り) ----- 1/2片
塩 ----- 小さじ1/4
レモン果汁 ----- 小さじ1/2

豚もも肉(薄切り) ----- 200g
しょうゆ ----- 大さじ1/2
オリーブオイル ----- 小さじ1

作り方

下準備 Aの材料を混ぜ合わせておく。

- ① 豚もも肉にしょうゆをもみ込む。
- ② フライパンを熱しオリーブオイルをなじませて、①に火が通るまで3分ほど炒める。
- ③ 器に豚肉を盛り付け、Aをかける。

✓ CHECK! /

作り方動画 ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23summer01.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

なすとハムの粒マスタード和え

1人分 55kcal 塩分0.8g

調理時間 10分



材料(2人分)

なす ----- 2本
 オリーブオイル ----- 小さじ1
 ハム ----- 1枚
 粒マスタード ----- 小さじ2
 しょうゆ ----- 小さじ1

作り方

- ① なすはヘタを落とし縦4等分に切ってオリーブオイルをからませ、600Wのレンジで3分加熱する。ハムは放射状に8等分に切る。
- ② なすの粗熱がとれたら軽くしぼり、ハム、粒マスタードとしょうゆで和える。

ミルクプリン

1人分 159kcal 塩分0.4g

調理時間 10分

(冷やす時間は除く)



材料(3人分)

粉ゼラチン ----- 5g
 水 ----- 大さじ2
 牛乳 ----- 300cc
 練乳 ----- 大さじ4
 キウイ(1cm角) ----- 1/2個

作り方

- ① 粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② 小鍋に牛乳(半量)と練乳を入れ、沸騰直前まで温め、火を止めて①のゼラチンを加え溶かす。
※早く冷ますために温める牛乳は半量にしています。ただし、次の日以降に食べる場合はすべて加熱してから調理してください。
- ③ ②を保存容器に移し、残りの牛乳を加え冷蔵庫で3時間ほど冷やす。器に盛り付け、キウイをのせる。



塩分を控えるためのポイント

● 今や国民病といわれる「高血圧」。日本人の高血圧患者は4,000万人以上だそうです。高血圧を放置しておくと、動脈硬化の引き金になり、やがて心臓病や脳卒中などの重篤な病気の発症リスクを高めてしまいます。また腎臓にも負担がかかるため、腎臓病を引き起こす可能性も。すでに血圧高めの方は生活習慣の改善が必要です。

まずは血圧を上げる要因のナトリウム(=食塩)の量を見直すことが重要です。目安として1日の食塩摂取量を6g未満に抑えます。日本人の平均摂取量が10g前後なので、慣れないうちは少し厳しく感じるかもしれませんが、薄味でも香りや酸味などを加えることで、無理なく食塩量を減らせます。

▶▶ 豚もも肉のソテー フレッシュトマトとピーマンのソース

肉にはしょうゆで軽く下味をつけるだけ。焦げたしょうゆの香ばしさに、ソースのトマトとレモンの酸味、ピーマンの清々しい青い香りが豚肉のコクとよくあいます。ピーマンには、体内の余分なナトリウムの排出を促して血圧を下げる作用があるカリウムが含まれています。

▶▶ なすとハムの粒マスタード和え

粒マスタードの風味と酸味で薄味でも満足できる仕上がります。なすに含まれるカリウムには余分なナトリウムを排出してくれる働きがあるので、塩分をとりすぎたときの調整に役立ちます。そのため、塩分のとりすぎが原因となるむくみの解消や、高血圧の予防に役立ちます。

▶▶ ミルクプリン

牛乳はカルシウム、カリウムなどのミネラルを豊富に含む食品です。これらの成分が、血管を健康に保ち、体内の塩分を排出させることで、血圧を下げる効果があります。



八幡平



八幡沼

八幡平の池沼の中で最も大きい火口湖。アオモリドマツ（オオシラビソ）の原始林と湿原に囲まれた高山植物の宝庫。周囲1.5kmで、木道に沿って沼を一周すると約1時間ほど。

「日本百名山」「花の百名山」に選ばれた八幡平は、なだらかな山容の高原台地。涼しい風を感じながら、壮大な湿原風景と多様な高山植物の中を歩く、自然いっぱいウォーキングを堪能しよう。

八

八幡平は登山口が山頂付近にあるため百名山の中では登るのが容易な部類に入るが、茶臼岳から向かうルートでは途中悪路もあるため、トレッキングシューズでスタートしたい。

まずは八幡平アスピーテライン沿いにある登山口から茶臼岳を目指す。1時間弱の道のりだが、滑りやすいところもあるので注意して歩こう。茶臼岳山頂からは岩手山や八幡平の雄大な景色が望める。山頂でひと息ついたら黒谷地湿原へ。ごろごろとした石の中を歩いていくので、足をとられて転ばないように。黒谷地湿原展望台では広々とした湿原をゆったり眺めることができる。続いて向かうのは源太森。八幡平の高台になっており、開放感のある景色を楽しむことができる。

八幡沼へ向かう途中から平坦な木道となり、歩きやすくなる。高山植物を眺めながら八幡沼、ガマ沼、八幡平山頂、鏡沼と巡り、八幡平山頂レストハウスにたどり着けばゴールだ。八幡平周辺は名湯が多い。歩き疲れた足を癒すには事欠かないはずだ。

※八幡平は体力に応じたルート選択が魅力。観光協会などでウォーキングマップを入手し、自分に合ったルートを探してみよう。

INFORMATION

JR盛岡駅から岩手県北バスで約2時間、茶臼口バス下車

松尾八幡平 IC から約40分

八幡平市観光協会
☎ 0195-78-3500
(松尾八幡平ビジターセンター内)

HPはコチラ





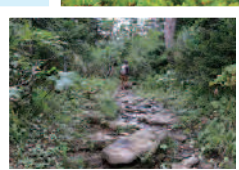
八幡平 山頂

標高1,613m。八幡平の名のとおり、山頂は平ら。展望台が設置されているが、周囲は木々に覆われている。



源太森

八幡平を代表する眺望スポットの1つ。高台に上がると八幡平を見下ろせる。



茶臼岳登山口～源太森間は悪路も。



黒谷地湿原

池塘が点在し、高山植物が多く見られる天然のお花畑。黒谷地バス停から向かえば往復約30分。途中には湧き水「熊の泉」がある。※池塘・高層湿原にできる池沼のこと。



ガマ沼

八幡沼の向かいにある周囲500mの小さな沼。ガマ沼越しに岩手山が見える。



鏡沼

近年「八幡平ドラゴンアイ」として注目される沼。5月中旬～6月中旬に運がよければ見ることができる。



茶臼岳

標高1,578m。山頂は突き出るように開けており、眺望抜群。岩手山や秋田駒ヶ岳などの山並みが広がる。



約7.5km 約3.5時間/約13,000歩

温泉



藤七温泉 彩雲荘

東北でもっとも高い標高にある温泉。源泉かけ流しのにがり湯。

- 🕒 8:00～16:00 (日帰り入浴)
- 👤 大人650円、小学生以下350円
- 🌐 <https://www.toshichi.com/>
- ※冬季休業

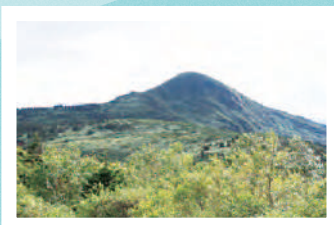


源太岩

八幡平アスピーテラインの途中にあり、ビュースポットになっている。

巻岳

八幡平の眺望スポットの1つ。登山口から30分ほど登ることができる。八幡平から藤七温泉に向かう途中に登山口がある。



ひと足のぼして Sightseeing



松尾八幡平ビジターセンター

- 八幡平アスピーテラインの岩手側の入口にあり、八幡平地域周辺の情報発信を行っている。
- 🕒 9:00～17:00
- 🗓 毎週水曜日(冬季)、年末年始
- ☎ 0195-78-3500

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

キケンな熱中症を 予防しよう！



日本の平均気温は1990年代以降高温となる年が頻出し、消防庁によると2022年5～9月の熱中症による救急搬送人数は7万人超と、2008年の調査開始以降3番目に多い数だったと報告されています。こうしたことから、政府でも熱中症対策の強化を進めていますが、まずは私たちが熱中症の予防や対処法を正しく知っておくことが大切です。

熱中症を予防するために **チェック**

- ☑ 室内ではエアコン、扇風機を使用し温度調節
- ☑ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ☑ のどの渴きを感じていなくてもこまめに水分補給
- ☑ 天気予報やWEBサイトなどで情報収集
- ☑ 外出時は日傘や帽子を使用
- ☑ 日陰の利用やこまめな休憩
- ☑ 通気性のよい衣服を着用

気象庁

熱中症警戒アラート

<https://www.jma.go.jp/bosai/information/heat.html>

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp>



熱中症予防には手のひら冷却も効果的

手のひらや足の裏、頬などには、動脈と静脈をつなぐ動静脈吻合(AVA)という特別な血管があります。通常は閉じていますが、体温が上がるとAVAが開き、一度に多くの血液が流れて熱が放出されます。AVAを冷やすと、そこで冷やされた血液によって効果的に深部体温(体の内部の温度)を下げることに繋がります。しかし、冷やし過ぎるとAVAが閉じてしまうため、15℃くらいがよいといわれています。保冷剤などで少し冷やした水道水に手足を浸す、専用のグッズを活用するなどして、熱中症を予防しましょう。

AVAのイメージ



知っておこう! こんな症状があったら、熱中症かもしれません!

重症度

小

大

I度	II度	III度
<ul style="list-style-type: none"> ▶ めまい・失神 (立ちくらみ・熱失神) ▶ 筋肉痛・筋肉の硬直 (こむら返り・熱けいれん) ▶ 大量の発汗 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 頭痛・気分の不快・吐き気・おう吐・倦怠感・虚脱感 (体がぐったりする、力が入らない など、熱疲労) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 意識障害・けいれん・手足の運動障害 (呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、まっすぐに歩けない など) ▶ 高体温 (体を触ると熱い)

厚生労働省「熱中症を防ごう!」より作成

熱中症が疑われる人を見かけたらすぐに応急処置を!

- 涼しい場所へ避難
- 水分・塩分、経口補水液
- 衣服をゆるめ、体を冷やす
- などを補給

応急処置をしても症状が改善しない場合は医療機関を受診

自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、ためらわずに救急車を呼びましょう!!



告知板

◆事業所変更

令和5年4月1日付（廃止のため）
株式会社サクラ企業

◆健康保険委員の変更と解嘱

令和5年3月17日付
上津運輸株式会社
（新）佐々木 秀明
（旧）濱田 正富

令和5年4月1日付

株式会社神和
（新）日吉 英之
（旧）湯田 真康
安原ホールディングス株式会社
（新）近藤 亮太
（旧）林 慎一郎
安原エージェンシー株式会社
（新）久保田 理恵
（旧）塩浦 梓
神戸港関連事業協会
（新）吉岡 恵
（旧）江指 弘美

令和5年5月16日付
神戸改品株式会社
（解嘱）谷川 一馬

令和5年6月1日付
一般社団法人全日検神戸支部
（新）谷 直樹
（旧）浅尾 恭行
上津港運株式会社
（解嘱）森田 和久

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

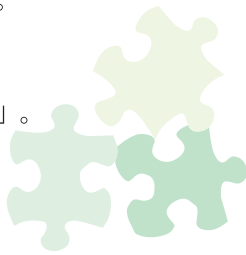


問題

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？

🔑ヨコのカギ

- ① 健診で「C4」は重症。
- ③ 渡辺くんは「なべちゃん」が定番。
- ⑥ 油絵と違い、水溶性絵具で。
- ⑦ 電球のW。
- ⑨ 逆から読んでも「〇〇の背の薔薇」。
- ⑩ リングに投げ込まれ、試合終了。
- ⑫ 「イパネマの娘」といえば？
- ⑭ 黄門様と魔女、共通アイテム。
- ⑯ 赤ちゃん、ドーナツ形でスヤスヤ。
- ⑰ 立てばこの花、座ればボタン。



🔑タテのカギ

- ① 夏らしいね、ストロー製ハット。
- ② スリーサイズのうち、女性のみ。
- ③ 何に「つるべ取られて」もらい水？
- ④ 小も兼ねる。
- ⑤ 絶景かな、絶景かな。
- ⑧ 〇〇〇よ、あれがパリの灯だ。
- ⑩ 全員で、〇〇になってかかってこい！
- ⑪ カレシとお揃い、ペア〇〇〇。
- ⑬ ドアをコンコン。
- ⑮ 洗濯機が故障。E表示の意味は？
- ⑰ ホットミルクの表面に張る。

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9月1日(金)
- 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						

解答

A	B	C	D	E

※前回の正解は **メラトニン** でした。

太もも裏とお尻を鍛えて姿勢を改善



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋肉の柔軟性を高めることで骨盤の立った正しい姿勢をつくることができます。また、これらの筋肉を鍛えることで腰にかかる負担を減らすことができます。



\\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23summer01.html>

太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)の筋カトレーニング

6~10回×3セット(休息30秒)

1



胸を張る。

つま先を正面に向ける。

足を腰幅に開いて、視線を正面に向ける。両手を頭の後ろで組み、しっかりと背すじを伸ばす。

骨盤を立てる。

2秒かけて息を吸う。

1秒かけて息を吐く。

2

息を吸いながら2秒で膝を軽く曲げつつ前傾し、息を吐きながら1秒で1に戻る。



お尻の伸びと太もも裏の伸びを感じながら前傾する。



骨盤が後傾して背中が丸まると、腰に負担がかかる。

POINT

背すじを伸ばしたまま、太ももとおなかの角度が90度になるまで前傾する。



太もも裏(ハムストリングス)とお尻(大殿筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1

イスに浅く座る。しっかりと背すじを伸ばし、一方の脚を前に出して膝を軽く曲げ、かかとを床につけ、両手を太ももの上に置く。

POINT



背すじを伸ばして上半身を床と垂直にする。

両手を太ももの上に置く。

骨盤を立てる。

目の位置が膝の上にくるくらいまで前傾する。

2

息を吐きながら背すじを伸ばしたまま前傾し、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。



お尻の伸びと太もも裏に適度な張りを感じるまで前傾する。

NG



背中が丸まってしまうと、太もも裏は伸びない。

