

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【先人の先見性と努力で綴られた歴史ある港（名港トリトンより）】

第58回健康強調月間	2
保健事業のお知らせ	3
スポーツクラブ ルネサンスのご案内	4
24時間ジム chocoZAPのご案内	5
暮らしの健康手帖 先手を打とうインフルエンザ	6
第三者による交通事故などにあったら、まず連絡を	7
おなか満足スープレシピ ミートボールとかぼちゃのジンジャースープ	8

野菜たっぷり健康ごはん 牛肉とさつまいもの甘辛炒め	9
ポジティブメンタルヘルス 怒りの感情をコントロールできない自分を変えたい!	10
旅々 函館市	12
凹腹スロトレ 10秒ゆっくりスクワットでお腹と下半身をシェイプアップ!	14
令和4年度 健康者表彰	15
令和6年4月から特定保健指導の目標・評価・終了基準が変更されます	16

2023.10
209

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

健康強調月間PRポスター



年間ポスター(令和5年度)

テーマ『ながら運動からはじめてみない?』



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。2008年に特定健診・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、予防・健康づくりのみならず、医療技術の進展や医療制度の充実により、日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、2022年には日本の高齢化率は29.1%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、成長戦略フォローアップ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予防・健康づくりなどを推進する。

また、スポーツ庁において2022年3月に策定された第3期スポーツ基本計画では、成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%(障害者は40%)を目指すことが示されるとともに、厚生労働省の健康日本21第3次目標(2024年度~)においても1日の歩数目標値を現状の1.1倍(2032年度=7100歩)とし、身体活動全体の増加・活発化を図ることとしている。

企業等においては、テレワークによる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ている。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や生活習慣病の悪化に加えて、高齢者世代におけるロコモティブシンドロームの進行など、生涯現役社会における新たな健康課題への対応が求められている。

今後、健保組合の加入者への予防・健康づくりのさらなる取り組みが期待されており、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を推進していくことが極めて重要である。以上の背景から、加速する多様な就労環境とそれに伴う健康リスクの解消に向けた事業形成を図り、加入者のみならず国民のヘルスリテラシーの向上に寄与することを目指す。

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。

疾病予防 保健事業のお知らせ

1 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5年10月2日(月)～令和6年1月31日(水)

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5年10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

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

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)

2 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5年11月22日(水)当組合必着

3 採取器具発送期間

令和6年1月9日(火)～令和6年1月12日(金)

4 検体提出期間

令和6年1月15日(月)～令和6年2月16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



スポーツの秋！ 冬の到来を前に、代謝アップ！！

サニーピア健康保険組合ご加入の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内



ルネサンスで、 一緒に はじめよう！

家族と、友達と、トレーナーと。
カラダ改善！

友達と一緒に
リラックス
タイム！

仲間と
一緒だと
楽しい！

トレーナーと
一緒だから
続けられる！

始めるなら、今！最大2ヵ月分**0円**キャンペーン実施中！ **9/23(土) ▶ 11/5(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ！ 月々**10,450円** (税込) Monthly コーポレート会員

- ・月会費 **2ヵ月分**
- ・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) **最大2ヵ月分** **0円**
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※事務手数料がかかります。

＼ご家族やお友達と一緒に！/
2人以上同時入会ですらにお得に!! 月会費1ヵ月分がそれぞれ **1,100円(税込) 割引!**

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980円** (税込) 1Day コーポレート会員

レンタル用品
通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0円**

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。 2023秋_840011084915

まずは見てから！ **ラクラク見学予約はコチラ！** お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

隙間時間にボディシェイプ!!

サニーピア健康保険組合加入者の皆さま

アプリで
かんたん・気軽に始める!

圧倒的
コスパ!

RIZAP
監修



24時間ジム
月額 **2,980円**
(税込3,278円)

使い
放題!

※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!



お得すぎる!

入会金3,000円、事務手数料2,000円 ▶ **0円**

セルフエステも使い放題!



完全個室の
セルフエステが
月額費用だけで
何度でも使い放題!

ちょこざぶ専用キット
体組成計&ヘルスウォッチ



健康管理に欠かせない
2つのアイテムを
セットでお届け!

アプリで自宅トレーニング!



トレーニング動画
無料で見放題!

※完全予約制(アプリの「エステ等の予約」からご予約いただけます)
※予約枠は1枠20分、最大2枠連続(40分間)予約可能です
※現在一部店舗のみご利用いただけます

※発送が遅延しており、皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません
配送予定日まで今しばらくお待ちいただけますよう、よろしくお願ひ申し上げます
詳しくはwebサイトでご確認ください。

全国に店舗が続々オープン 詳しくはwebサイトをチェック!

検索

入会も退会もWEBで完結!

かんたん
3分

入会

QRコードを
スマホのカメラで
かざし表示をタップ!

「ご入会はこちら」
をタップ

メールアドレス
新規会員登録

月会費の
クレジット手続き

完了



クーポンコード

RHR328

サニーピア健康保険組合専用コード

クレジット手続き画面で右のクーポンコードを入力してください

- サニーピア健康保険組合加入者及びその第2親等以内の親族の方が特典対象です。
- クーポンコードを入力せずに決済いただいた場合、特典は適用されません。月々の会費はクレジット決済のみとなります。
- ご入会時に初月の月会費(日割)と翌月分の月会費をお支払いいただけます。
- お客様の個人情報は、各種サービス・商品のお届けと関連するアフターサービス、当社および当社グループ会社からの各種サービス・商品のご案内等に使用させていただきます。

RIZAP株式会社 〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-17-1 住友不動産新宿グランドタワー36階

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

先手を打とう インフルエンザ

早めに備えたい予防対策の基本

インフルエンザの効果的な予防対策は、秋から始めることがポイントです。その一つが予防接種。打てば絶対にかからないというわけではありませんが、重症化の予防が期待できます。インフルエンザウイルスに対抗するための抗体が体内にできるまでの期間をふまえ、11月頃までには接種をしておきましょう。

インフルエンザと風邪の大きな違いは、風邪は症状が比較的ゆっくりと進むのに対し、インフルエンザは急激に症状が現れる点です。潜伏期間は1~4

日間程度。多くの場合は1週間程度で治りますが、高齢者や幼児、妊娠中の人、持病のある人の場合は重症化のリスクが高く、肺炎を併発するなどの恐れがあります。

インフルエンザを単なる風邪と自己判断して外出や出勤を続けると、感染拡大のリスクが高まります。高熱などの症状があるときは、医療機関へ連絡した上で早めに受診を。

元気に冬を迎えるために、健康管理と感染予防で秋からしっかり備えましょう。

うつさない
かからない

インフルエンザに負けない暮らし

感染経路を断とう

接触感染

感染者が鼻水に触れたり、くしゃみや咳を押さえた手や手で、机やドアノブ、つり革などに触れるとウイルスが付着。感染していない人がそのものに触れ、ウイルスが付着した手で目・鼻・口などを触ることにより、粘膜から感染。



主な感染源

電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチ、階段やエレベーターの手すりなど多くの人が触るもの

予防のポイント

- ▶ 顔に手を触れない
- ▶ 不特定多数の人が頻繁に触るようなものに触れた後は手を洗う

飛沫感染

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、感染していない人が目・鼻・口の粘膜に浴びることで感染。飛沫は1~2m程度の距離を飛ぶといわれる。



主な感染場所

職場や学校、満員電車など多くの人が集まる場所

予防のポイント

- ▶ 不要不急の外出をしない
- ▶ 人の多い場所をなるべく避ける
- ▶ 外出時間を短くする

手洗いと咳エチケットの徹底を

正しい手洗いを小まめに行い、手を清潔に保ちます。アルコール製剤による消毒も効果的です。咳やくしゃみをする際は、マスクの着用や、ティッシュ・ハンカチ、袖などで口や鼻を押さえる咳エチケットの習慣を。



咳エチケットのポイント

ティッシュやハンカチがない場合は上着の内側や袖で覆う

マスクは鼻から顎までしっかり覆う



流行前の早めの予防接種と、体力維持のために十分な睡眠と栄養バランスのよい食事も大切です

第三者による交通事故などにあつたら、まず連絡を

第三者(自分以外の人)による交通事故や加害行為などで病気やけがをした時、健康保険で治療を受けることはできますが、その場合は、健保組合に速やかに連絡してください。

第三者行為による傷病の場合、治療費は全額加害者負担が原則です。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、後日、加害者に請求します。必要書類の届け出がないと治療費の請求ができませんので、必ず届け出をお願いします。



01

加害者を確認する

加害者の住所・氏名・電話番号・勤務先などの身元をまず確認。交通事故では、運転免許証、車両のナンバー、自動車損害賠償責任保険の証明書などを確認する。

02

警察に連絡する

小さな事故・けがでも警察に連絡する。交通事故の場合は、「交通事故証明書」をもらう。

03

医療保険者に速やかに連絡する

できるだけ速やかに連絡し、「第三者行為による傷病届」などの必要書類を提出する。

04

医師の診察を受ける

軽いけがでも、第三者行為によるけがであることを伝え、診断書と領収書を忘れずにもらう。

ちょっと待って!

示談の前に連絡を

健保組合に届け出る前に加害者と示談を結んでしまうと、場合によっては加害者へ治療費の請求ができなくなり、保険証を使った医療を受けられなくなることもあります。

また、時間がたってから後遺症などが出ることもあります。その治療についても考慮し、安易に示談を結ばないように注意してください。

仕事中や通勤途中の傷病には健康保険証は使えません

健康保険は業務以外の事由による病気やけがなどに対するの保険給付です。仕事中・通勤途中の病気やけが(労働災害・通勤災害)は、「労働者災害補償保険」により治療を受けることになります。速やかに勤務先の担当部署に連絡してください。



女性の健康づくりをサポート!

おなか満足 スープ レシピ



冷え性対策に

しょうがの辛味成分ショウガオールが体を温めます。また、かぼちゃやセロリに豊富なビタミンCは水溶性。スープにも溶け出しているの、温かいスープごと召し上がれ。

監修・料理制作：新谷友里江（料理家・管理栄養士）
撮影：原ヒデシ スタイリング：宮沢ゆか

材料 (2人分)

豚ひき肉	200g
玉ねぎ	1/4個 (50g)
かぼちゃ	150g
セロリ	1/2本 (50g)
しょうが(みじん切り)	2かけ
アーモンド	10粒 (10g)
酒	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	各少々



オリーブ油	小さじ1
水	2カップ
洋風スープの素	小さじ1/2
B 塩	小さじ1/3
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。セロリは筋を取って5mm幅の斜め薄切りにする。アーモンドは粗く刻む。
- ② ボウルにひき肉、玉ねぎ、Aを入れてよく練り混ぜ、8等分に丸める。
- ③ 鍋にオリーブ油を弱火で熱し、しょうがを入れて炒める。香りが出たら中火にし、セロリを加えて炒める。油が回ったらBを加えて煮立てて、②を入れる。
- ④ ミートボールの色が変わったら、かぼちゃを加えて弱火にし、フタをして10分煮る。火が通ったら器に盛り付けてアーモンドを散らす。



ミートボールと
かぼちゃのジンジャースープ

Profile にいやゆりえ 新谷友里江

料理家・フードコーディネーター・管理栄養士。
手軽でおいしい家庭料理やアレンジレシピに定評がある。
料理雑誌や女性誌のレシピ開発などで活躍中。
著書に「コンテナですぐできレンジひとり分ごはん」
(主婦と生活社) など多数。

1人分

エネルギー
356kcal
食塩相当量
1.5g

野菜たっぷり 健康ごはん

パパッとできる!

体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修= **小林まさみ** (料理研究家) 撮影=原ヒデシ スタイリング=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵

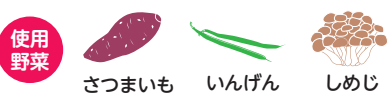


さつまいもの皮は栄養たっぷり！
皮ごと食べよう

冷蔵保存
約4日

1人分 エネルギー218kcal
食塩相当量1.1g

牛肉とさつまいもの甘辛炒め



材料 (4人分)

牛こま切れ肉 …… 150g	豆板醤 …… 小さじ1	
さつまいも …… 1本 (200g)	A	
いんげん …… 50g		水 …… ½カップ
しめじ …… 100g		酒 …… 大さじ1
ごま油 …… 大さじ1		砂糖 …… 大さじ½
		しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- 牛肉は一口大に切る。さつまいもは5mm厚さの半月切りにして、5分ほど水にさらしてから水気を拭く。いんげんはへたと筋を取り、長さ2〜3等分に切る。しめじは石づきを取ってほぐす。
- フライパンにごま油を強めの中火で熱する。さつまいもを広げ、焼き付けるように2分ほど炒め、端に寄せる。隙間にいんげん、しめじを加え、1分ほど炒める。
- さつまいもが所々こんがりし、やっと竹串が通るくらいになったら、牛肉、豆板醤を加え、ほぐしながら炒める。
- 牛肉にほぼ火が通ったらAを加える。さつまいもを崩さないよう時々混ぜながら、汁気が少なくなるまで炒める。

パパッとゴツ

1つのフライパンで順番に炒めていく
火の通りにくい食材から加えていけば、調理はフライパン1つで完結します。端に寄せて隙間を作り、次の材料を入れましょう。

Profile こばやし まさみ ●料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい！カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。

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！

怒りの感情をコントロールできない 自分を変えたい！

ついついカッとなって、後で反省。
性格が邪魔をして、人間関係も悪くなり…。
そんなときは、心を整理するポジティブメンタルヘルス術が役に立ちます。



無理に性格を変えようとする前に、 自分の気持ちや感情を分析してみよう

短気な性格のせいで友達がいなかったことを悩んでいるこの男性。彼のみならず、誰しも自分の性格の「ここを直したい」という部分をもっているものです。

ここで注意したいのは、「短気」といっても、そこには多種多様なケースが考えられること。漠然と「短気」だと思っているだけでは、解決策は見えてきません。どんな理由で自分を短気だと思うのかを認識することが、事態改善のための第一歩。この男性は、怒りっぽいことで自分を短気だと思っていることに気付いたようです。

怒りの感情は、期待の裏返しの場合が多いもの。思い込みや期待が満たされず、それが怒りに変わりやすいのです。例えば、約束を破られたときに、「軽んじられた!」と思い込み、それが怒りに発展します。相手の事情を顧みず、自分の中で勝手なストーリーをつくり上げて怒ってしまうので、決めつけられた相手も怒りを感じ、人間関係が悪化します。

思い込みで相手を責める前に、なぜ自分の中に怒りが湧いてきたのかを考えてみましょう。「約束を破られ、軽んじられたみたいと感じて、怒りが湧いた」と認識できれば、「何の連絡もないと、こんな風に思ってしまう」とその気持ちを伝えることができます。すると「こちらにもこういう事情があって…」などと聞けて、理解し合えます。

性格は、「考え方や行動の癖」とも言い換えられます。完全にを変えることは難しくとも、その程度を弱めることは工夫次第で可能です。「自分は嫌なことがあるとすぐにカッになってしまう」というのなら、まずは自分にとって「嫌なこと」が何なのかをじっくり分析。原因が把握できれば、対処する方法も見えてきます。自分の気持ちを丁寧に解きほぐし、一つ一つ対応していく。それがポジティブメンタルヘルスです。続けていけば、性格を変えなくても、人間関係が次第によくなっていくのを感じられるでしょう。

そうです! 「短気」とひとくくりを考えるのではなく、一つ一つあなたの“短気”行動を分析してみるのです。どんな状況でどう感じ、どう行動しているのか。意識してみてください。



なるほど。カッとなるときの思考回路が自分で分かれば、それを抑えることもできるかもしれないということか…。早速やってみます!

●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。



江戸末期に開港した函館。
国際貿易港として
独自の発展を遂げた、
異国情緒あふれる
街並みを巡る。

北海道

函館市



函館市
公式観光情報サイト
はこぶら



函館市に関する
詳しい情報はこちら

函館山麓から港へ向かう斜面地に位置し、貿易港の1つとして栄えた港町の函館。
開港以来、諸外国文化が流入したことにより、領事館や教会などの洋風建物や
函館特有の和洋折衷様式建物が数多く建てられ、現在もその多くが当時の姿を残し、
異国情緒豊かな街並み景観を形成しています。

金森赤レンガ倉庫

函館ベイエリアのランドマークとして人気の総合複合施設。渡邊熊四郎が1869年に開業した「金森洋物店」が起源で、倉庫業を開始し今のようなレンガ倉庫が軒を連ねました。大火で焼失後1909年に新しく建てられた倉庫が、現在では飲食店や土産物店、イベントホールとして使用されています。

☎0138-27-5530 📍函館市末広町14-12 🕒物販店 9時30分～19時 函館ビヤホール 平日11時30分/土日祝11時～21時30分 📅年中無休



旧函館区公会堂

住民の集会所として1910年に建てられた、函館を代表する歴史的建造物。ハイカラな外壁や館内の高貴な装飾など、和と洋の要素が融合した建築意匠に優れており、国の重要文化財にも指定されています。現在は公会堂の歴史などを解説した展示や、ドレスなどの衣裳を着用できる「衣裳館」などもあり、異国情緒に浸れる魅力満載のスポットです。

☎0138-22-1001 📍函館市元町11-13 🕒4～10月(土日9時～19時、火～金9時～18時)11～3月(9時～17時) 📅12月31日～1月3日、その他臨時休館あり 🎫一般300円、学生・生徒・児童150円



箱館市電のレトロ電車「箱館ハイカラ号」
4月中旬から10月末までの主に土日祝日に運行。

伝統的建造物群保存地区を巡ろう

伝統的建造物群保存地区とは、周囲の環境と一体をなして歴史的風致を形成している建造物群のこと。全国各地の城下町・宿場町・門前町などに残る歴史的な建造物とその街並みや集落が指定されています。

函館ハリストス正教会

エキゾチックな街並みの代表格で、日本初のロシア正教会聖堂。1859年にロシア領事館の敷地となり、翌年に領事館付属聖堂として建てられました。白壁と緑屋根のコントラストが美しく、週末などに音色を奏でる鐘も有名で、市民には「ガンガン寺」の愛称で親しまれています。1983年に国の重要文化財に指定、「日本の音風景100選」にも認定されています。

☎0138-23-7387 🏠函館市元町3-13 🕒拝観時間：月曜日～金曜日（10時～17時）、土曜日（10時～16時）、日曜日（13時～16時）❄️冬期（12月26日～3月26日）はお祈り以外の拝観は休止。※教会行事等の都合で拝観を休止する場合があります。👤大人200円、中学生100円、小学生以下無料



春には約1,500本の桜が咲き誇る、道内有数の花見の名所



五稜郭公園

戊辰戦争最後の戦いである箱館戦争の舞台として知られる五稜郭。特徴的な星型の城郭は、中世ヨーロッパで普及していた設計を模して造られました。現在では公園として市民や観光客の憩いの場となっています。



函館を象徴する絶景スポット



函館山展望台

函館市と近郊を一望できる展望台。両側に海にはさまれた独特な地形は、昼間の眺望はもちろん、夜景の美しさは格別です。展望台のほかにレストランやカフェ・ラウンジなどもあり、ゆっくりと景色を堪能できます。

函館deおみやげ



金森赤レンガ倉庫で買える

チーズオムレット

濃厚なクリームチーズを使用した、スフレタイプのチーズケーキ。口の中でシュワッと溶ける、独特の食感が人気。



※掲載内容は取材当時のものです。記事で紹介している施設等の最新情報は、ホームページでご確認をお願いします。

“ゆっくり”
が効く!

ハコバラ 凹腹スロトレ

気になるお腹の
たるみを解決!!

いつの間にかお腹についた“浮き輪肉”。何とかしたいと思っても、運動する時間がない…。そんな人にお薦めしたいのが、お腹を取り巻く筋肉を短時間でまとめて鍛えるスロートレーニング。正しいフォームでゆっくりと力を加え続けることで、筋肉引き締めと代謝アップが同時にでき、数週間で引き締まったお腹が手に入ります!

① 膝が90度になるように腰を落とす

視線は手の先に
背筋は伸ばす

まず、この姿勢を
きちんとつくる
ことが大切。

両手は肩の高さ
膝の角度は90度を目標に

椅子に腰掛ける
イメージで

10秒かけてゆっくり上げたら
10秒かけてゆっくり戻す

足は肩幅に開く
膝は爪先よりあまり前に出ない

10秒ゆっくりスクワットで お腹と下半身をシェイプアップ!

腰を落とした①の姿勢から、10秒かけて膝を伸ばして②の姿勢に。これを4回以上繰り返します。腹筋とともに、お尻や太ももの大きな筋肉がしっかり鍛えられます。回数は少なくても、ゆっくりと正確に動かすことが大切です。

② 膝が伸び切る手前まで立ち上がる

膝は伸び切らない

NG

後ろに倒れそうな人は、背中が曲がり膝も爪先より前に出がち

こんな場合には

逆に膝を前に出さないように意識し過ぎると、へっぴり腰に

この姿勢で10秒以上キープすると効果的です。

POINT

壁を使った練習で、姿勢のコツをつかみましょう

指導

パーソナルトレーナー・健康運動指導士
池田 佐和子 いけだ さわこ

2001年にミニハードルを使ったトレーニング「ハードルピクス」を発表。女性のためのフィットネストレーニングや、企業の健康づくり、障害予防のためのプログラムを提供。トレーナーの教育やセミナー活動にも力を注ぐ。著書に『池田佐和子の1週間でかんたんスロトレ』（NHK出版）など。

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4年4月から令和5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、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。

健康優良家族・健康優良者(本人のみ)



健康優良家族…19家族
健康優良者……860名を表彰



●健康保険委員の変更

新	旧	事業所	変更年月日
福島 伸孝	山本 毅	まるま梱包輸送株式会社	令和3年4月1日付
老山 ひとみ	井岡 みゆき	株式会社丸亀組	令和5年7月16日付

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 浅草の名物菓子、雷○○○○。
- ② ○○○せぬ出来事に困惑する。
- ③ ○○○○が晴れて釈放される。
- ④ 所得税は累進○○○○方式です。
- ⑤ 並外れて強い力。
- ⑧ ご飯の○○○○は100円増しです。
- ⑩ 浮世絵師、○○○○北斎。
- ⑫ ○○○○効果ガスの削減に取り組む。
- ⑬ ○○○を括って大失敗をする。
- ⑮ 東雲と書いてこう読みます。
- ⑰ ○○○○子には旅をさせよ。
- ⑲ 高級外車、ロールス・○○○○。
- ⑳ ライバルチームに電撃○○○○する。

クワテのカギ

クロスワードに
チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 朝のあいさつ。
- ④ 散切り頭を叩いてみれば、文明○○○の音がする。
- ⑥ イソップ物語のひとつ、○○○○と太陽。
- ⑦ 力士が土俵に撒きます。
- ⑨ 船から海底に○○○を沈める。
- ⑪ 別府・湯布院などで知られる都道府県。
- ⑭ 地球の衛星です。
- ⑮ 犯人捜査の為に○○○をとる。
- ⑯ 竹やわらで作った人形。
- ⑱ 紙をはりあわせる際、のりをつける部分。
- ⑳ 民事裁判において○○○が成立した。
- ㉒ 他の○○○○を許さない技術。
- ㉓ 雄↔○○
- ㉔ 夫の○○○がひどくて眠れない。

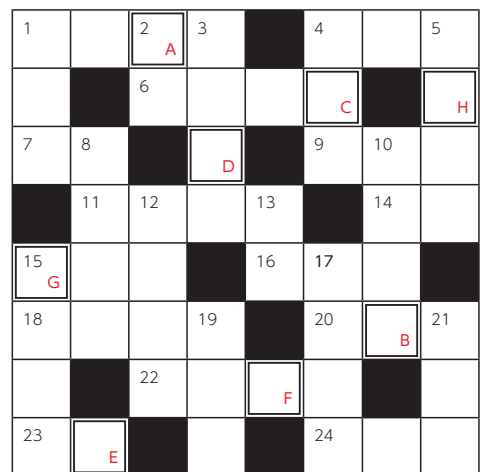
ヒント

過ごしやすい季節になりました

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5年11月1日(水)
- 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。



※前回の正解は **マイボトル** でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

令和6年
4月から

特定保健指導の目標・評価・終了基準が変更されます

成果を重視した特定保健指導の評価体系(アウトカム評価)の導入

特定保健指導のあるべき姿に立ち返り、対象者の状態の改善や行動変容を評価することが望ましいことから、特定保健指導の成果が出たことを評価する体系へと見直されます(アウトカム評価の導入)。

アウトカム評価の主要達成目標

腹囲 2cm・体重 2kg 減
達成した場合、保健指導の介入量を
問わずに特定保健指導終了

主要達成目標(腹囲2cm・体重2kg減)未達成の場合

対象者の行動変容等(下記表のポイント)のアウトカム
評価とプロセス評価の合計が180p以上の支援実施で
特定保健指導終了

特定保健指導の評価体系のイメージ

①アウトカム評価 (初回面接から3か月以上経過後の実績評価時に一度評価する)

主要達成目標

▲ 2cm・2kg* 180p

※当該年の健診時の体重の値に、0.024を乗じた体重(kg)以上かつ同体重と同じ値の腹囲(cm)以上減少している

2cm・2kg未達成の場合、対象者の行動変容等
等々を評価

- 1cm・1kg 20p
- 食習慣の改善 20p
- 運動習慣の改善 20p
- 喫煙習慣の改善(禁煙) 30p
- 休養習慣の改善 20p
- その他の生活習慣の改善 20p

②プロセス評価

- 継続的支援の介入方法 ()内は最低時間等
 - 個別(ICT含む) 70p (10分)
 - グループ(ICT含む) 70p (40分)
 - 電話 30p (5分)
 - 電子メール・チャット等 30p (1往復以上)
- 健診後早期の保健指導(分割実施含む)
 - 健診当日の初回面接 20p
 - 健診後1週間以内の初回面接 10p

主要達成目標2cm・2kg未達成の場合、対象者の行動変容等のアウトカム評価とプロセス評価の合計が180p以上の支援を実施することで特定保健指導終了とする。

厚生労働省「特定健診・特定保健指導の効率的・効果的な実施方法等に関する資料」より

当組合は、加入者のみなさまに健康課題や生活スタイルにあった次の支援内容を選択肢(1~3)としてご提供する予定です。

選択肢1 従来方式「じっくり改善型」(業者: SOMPOヘルスサポート)

支援の進め方 初回面談(対面・遠隔スマホ等)、電話・メール等5回~6回支援後、実績評価

選択肢2 追加「マイペース改善型」(業者: インサイト)

支援の進め方 初回面談(対面・遠隔スマホ等)、情報配信、3か月後実績評価

※最終評価時の体重 2kg腹囲 2cm 減を目指す

※ご自身が計測した結果(体重・腹囲)を1週間単位でアプリより登録

選択肢3 追加「なりたい自分をサポート型」(業者: RIZAP(ライザップ))

支援の進め方 初回面談(遠隔スマホ等)、途中で2回の支援、3か月後実績評価

※チョコザップ初回面接月から4か月使い放題(7回動画配信もあり)

(注意) 上記支援回数は健診結果から「積極的支援」が必要な場合の回数です

