

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【世界文化遺産 国宝姫路城】

令和6年度 予算・事業計画が決まりました ……………2	ミールキットを冷凍保存し、忙しい日もヘルシー料理を! ……12
令和6年度 保健事業のご案内 ……………4	医療機関等の受診はマイナ保険証で!! ……………14
「ストレス」と「肥満」の関係 ……………8	告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ ……15
歩きたくなる旅 水郷佐原……………10	ニードライブ……………16

2024.4

211

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

令和
6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6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5,300万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1億8,300万円増、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1億4,400万円減を見込んでいます。

単年度の収支である経常収支では約2億1,150万円の赤字となりました。保険給付費や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込みで、そのため、別途積立金から2億円繰り入れての予算編成となりました。

昨年12月、政府は「全世代型社会保障構築を目指す改革の道筋（改革工程）」を決定しました。能力に応じて全世代が支え合う全世代型社会保障を構築することで、将来世代を含めた全世代の安心を保障し、社会保障制度の持続可能性を高めるため、今後取り組むべき課題を示しました。

さらに政府は、2月16日に少子化対策の関連法案を閣議決定し、財源確保のため公的医療保険料に上乗せして徴収する「子ども・子育て支援金」を2026年4月に創設することが盛り込まれました。

こうした急展開をみせる社会保障制度の中にあっても、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著実に推進していくことにあります。4月から第3期が始まるデータヘルス計画に引き続き取り組み、同じく第4期が始まる特定健診・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。

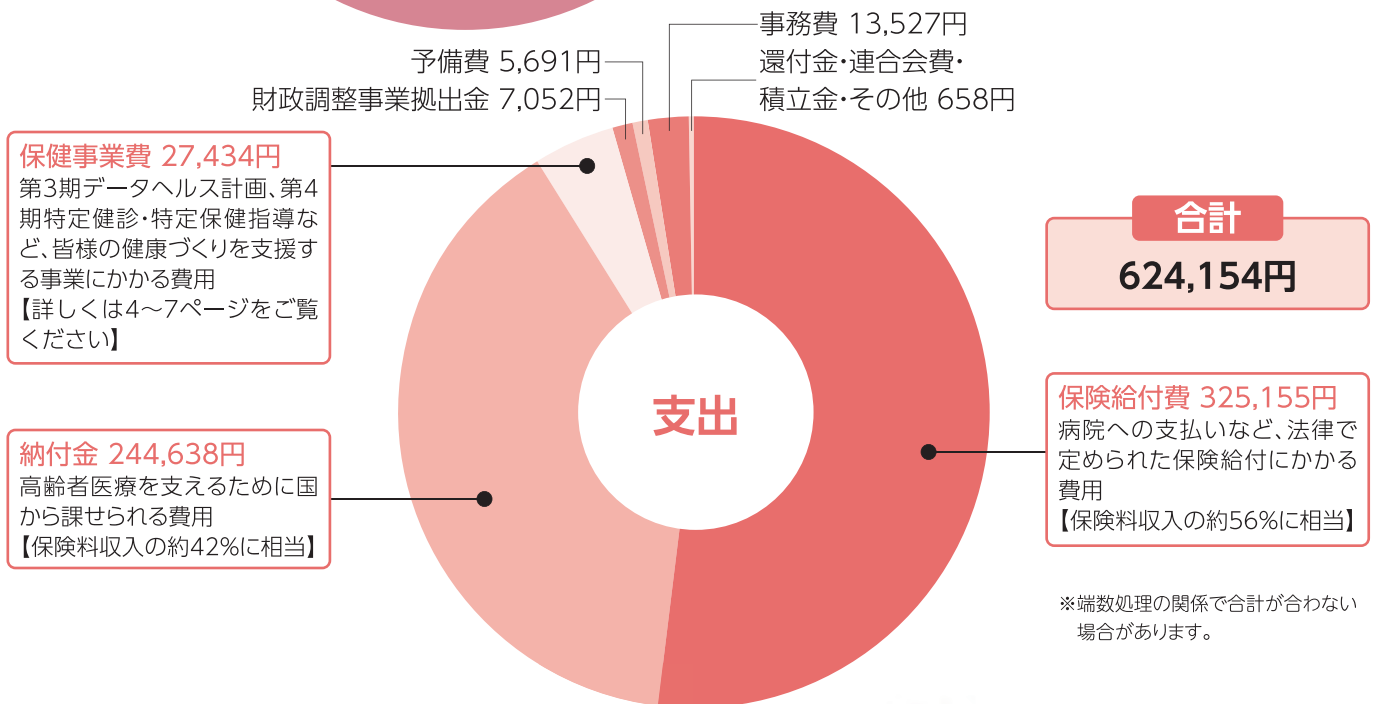
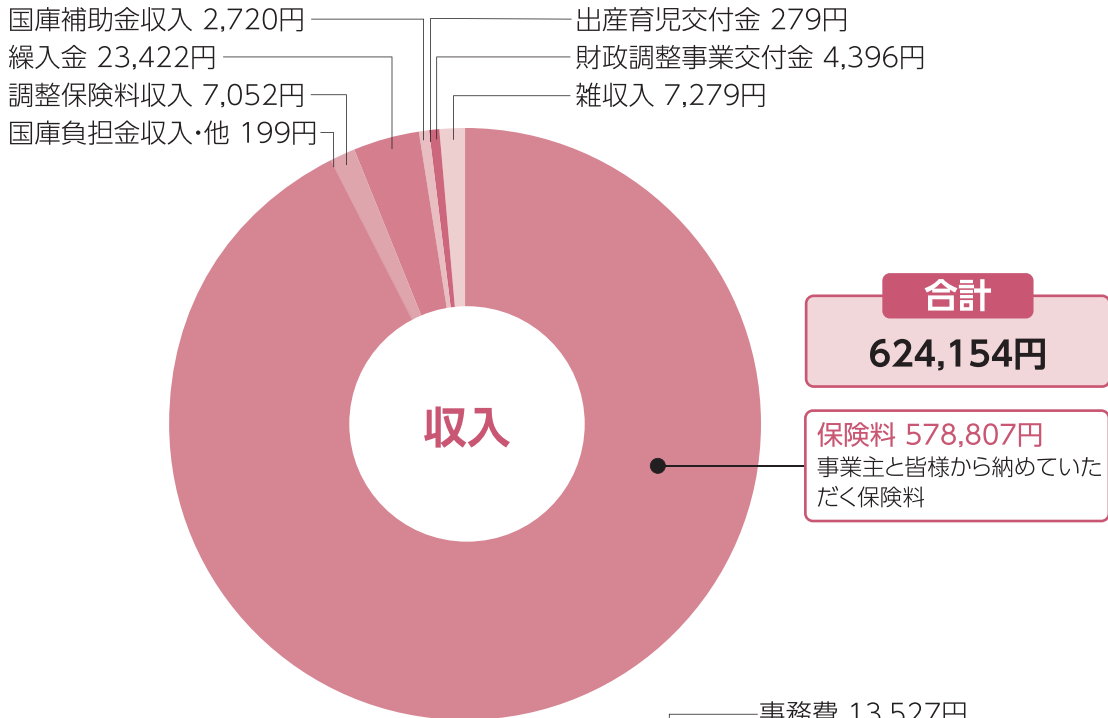
健康保険収支予算概要表

		科目	予算額(千円)
収 入	保険料	4,957,482	
	国庫負担金収入・他	1,707	
	調整保険料収入	60,400	
	繰入金	200,610	
	国庫補助金収入	23,301	
	出産育児交付金	2,388	
	財政調整事業交付金	37,650	
	雑収入	62,345	
合 計		5,345,883	

		科目	予算額(千円)
支 出	事務費	115,855	
	保険給付費	2,784,950	
	納付金	2,095,325	
	前期高齢者納付金	949,586	
	後期高齢者支援金	1,145,731	
	その他	8	
	保健事業費	234,974	
	還付金	683	
	財政調整事業拠出金	60,401	
	連合会費	3,949	
	積立金	1,000	
	雑支出	3	
	予備費	48,743	
合 計		5,345,883	



被保険者1人当たり額



※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

収入	科目	予算額(千円)
	介護保険収入	569,085
	繰入金	1
	雑収入等	3
	合計	569,089

支出	科目	予算額(千円)
	介護納付金	516,347
	介護保険料還付金	69
	積立金	1
	予備費	52,672
	合計	569,089



令和6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

年に一度は健診を受けてご自身の健康状態をチェックしましょう!

健診は年度内にいずれか1つを利用いただけます

健診	内容	自己負担額
●生活習慣病健診	契約健診機関にて生活習慣病予防健診を実施します。	無料(※一部オプション検査のぞく)
●短期人間ドック	契約健診施設にて人間ドック(健診)を受けられた方に費用補助を実施します。	1日ドック:20,000円を超える額 1泊ドック:30,000円を超える額
● NEW! 特定健診	メタボリックシンドロームの予防を重視した健診を実施します。近隣の健診施設で受診が可能な受診券を発行します。 ※変更点についてはP6をご覧ください。	無料

検診	内容	自己負担額
●C型肝炎検査	指定施設またはそれ以外の施設で実施された検査の費用補助を実施します。	指定施設:600円 指定施設以外:1,500円を超える額
●大腸がん検診 ●婦人科検診	自己採取による郵送検診を実施します。	無料

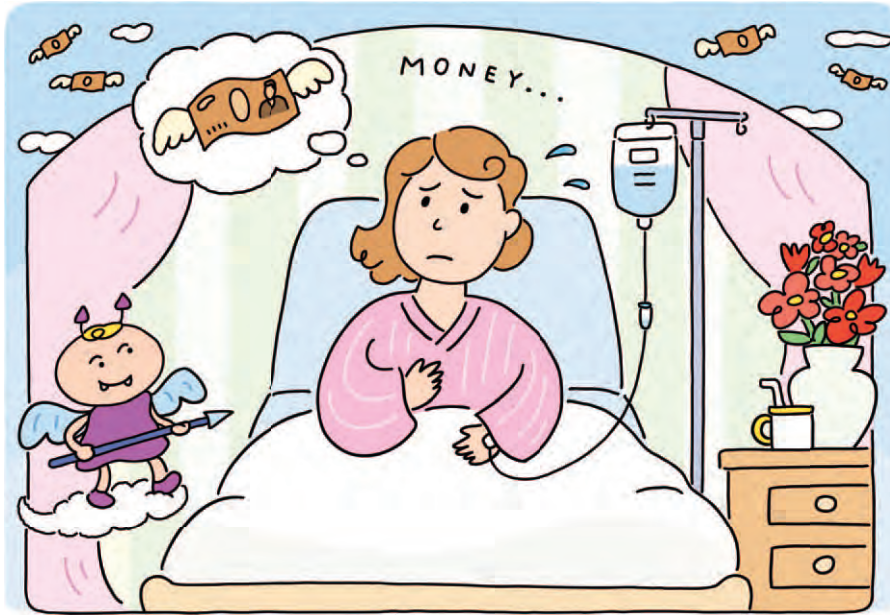
健診・検診	対象者	実施月												
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
●生活習慣病健診	35歳以上 ・被保険者 ・任意継続被保険者	通年ご利用いただけます												
●短期人間ドック	30歳以上 ・被保険者 ・被扶養配偶者 ・任意継続被保険者	通年ご利用いただけます												
●特定健診	40歳以上 ・被扶養者 ・任意継続被保険者	受診券 発送	受診券をお受け取り次第、 いつでもご利用いただけます											
●C型肝炎検査	40歳以上 ・被保険者 ・被扶養配偶者 ・任意継続被保険者	通年ご利用いただけます												
●大腸がん検診	30歳以上 ・被保険者	受付 期間	提出 期間											
	・被扶養配偶者 ・任意継続被保険者			受付 期間								提出 期間		
●婦人科検診	30歳以上 ・被保険者 ・被扶養配偶者 ・任意継続被保険者			受付 期間								提出 期間		

実施時期・内容は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。

受診
勧奨事業

病気は早期発見、早期治療を！

病気は、進行するほど体に負担になるばかりでなく、治療費などのお金も多くかかるようになります。
健康の維持・向上と将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず健診を受け、病気を早期に発見し、対策を講じましょう。
当組合は、受診勧奨事業を順次拡大し、皆様の健康をサポートしてまいります。

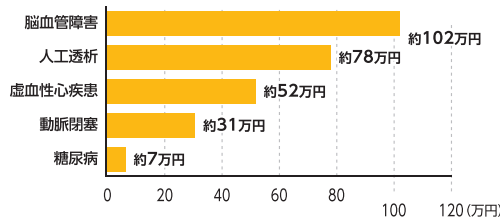


重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています(右図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

メタボリックシンドロームを放置してはいけません

メタボは内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上をあわせもつ状態です。内臓脂肪がたまると、高血圧や糖尿病、脂質

異常症の発症や悪化を促して動脈硬化を進行させます。「メタボ=太っていること」ではなく、**動脈硬化が進行しやすい危険な状態**のことです。

高血圧

受診勧奨判定値 収縮期血圧140以上
または
拡張期血圧90以上

高血圧とは、心臓から送り出された血液が血管壁を押し圧力が強すぎる状態のこと。塩分のとりすぎ、食べすぎ、運動不足、肥満、多量飲酒、ストレスなどが要因です。

自覚症状はありませんが、放置していると脳や心臓、腎臓や全身の血管がもろくなり、命を脅かす脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、腎臓病などを引き起こします。

予防・改善する生活習慣

- 減塩
- お酒は適量
- 適度な運動習慣
- 腹八分目
- 野菜・くだものをとる
- ストレスをためない

糖尿病

受診勧奨判定値 血糖値126以上
または
HbA1c6.5以上

糖尿病は、食べすぎや運動不足、肥満、多量飲酒などが積み重なり、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなった状態です。

高血糖が数年続くと3大合症(神経障害、網膜症、腎不全)が発症しはじめます。糖尿病も3大合併症も自覚症状が乏しく、気づいたときには重症化していることが少なくありません。動脈硬化も進行して脳梗塞や心筋梗塞を発症しやすくなります。

予防・改善する生活習慣

- 腹八分目
- 規則正しく食べる
- 適度の運動習慣
- 禁煙する
- 栄養バランスのよい食事
- 禁煙する
- お酒は適量

脂質異常症

受診勧奨判定値 中性脂肪300以上
または
HDL コレステロール35未満

脂質異常症は、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎる、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態です。

自覚症状はありませんが、放置すると血管壁にコレステロールがたまり血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。おもな要因は、食べすぎや運動不足、肥満、喫煙、多量飲酒などです。

予防・改善する生活習慣

- 適度な運動習慣
- 魚や植物の油をとる
- 糖・お酒をとりすぎない
- 禁煙する

令和6年度の新規事業・変更点

1 組合設立70周年記念事業

ウォーキングイベントを実施します。

2 特定健康診査受診券(セット券)

40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者にお送りする特定健康診査受診券について、希望者は特定健診を受診した当日に「特定保健指導の初回面接」も受けることができる「セット券」に変更します。

※健診施設によっては、特定保健指導の初回面接を受けられない場合があります。

3 特定保健指導選択制

特定保健指導の委託業者を3社に増やし、取り組みやすいプログラムを選択していただけるようになります。

4 健康すこやかレポート

事業所ごとに健診結果や受診情報にもとづいた健康に関するレポートをお送りします。

健康づくり

健診を受けて生活習慣病のリスクを指摘された方は特定保健指導を受けましょう。

● 特定保健指導

NEW!

健診結果から生活習慣病の発症リスクの度合いに応じてレベル分けを行い、専門家による健康づくりに向けたサポートを行います。

● 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。

事業	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
● 特定保健指導									順次ご案内			
								セット券利用は通年ご利用いただけます				
● 健康者表彰							●					

保健情報の提供

● 冊子「社会保険ガイド」の配付

● 育児書の配付

出産されたご家庭に、育児書を贈ります。

● 機関誌発行

社会保険制度や健康管理に関する機関誌「健保ニュース」を発行します。

● ホームページの運営

● 受診勧奨冊子の配付

健診の結果から、医療機関の受診の必要性が高い方へご案内します。

● 医療費通知・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や、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には軽減額等をお知らせします。

事業	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
● 機関誌発行	●				●		●			●		
● 医療費通知・ジェネリック医薬品のお知らせ						●					●	

金額等をご確認いただき、適正受診にご協力ください。

病気の予防

●家庭用常備薬の斡旋

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します。一部商品は健康保険組合の補助により特別価格でご提供します。

●口腔ケアセットの配付

歯科疾患の予防対策として、口腔ケアセットを被保険者に無償配付します。

●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接種費用の補助を行います。

事業	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
●家庭用常備薬の斡旋	●			●				●			●	
●口腔ケアセットの配付			●									
●インフルエンザ予防接種							→					

心身の保養

●体育奨励施設

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
- ・スポーツジム「ルネサンス」「chocoZAP」

●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事業所に勤務の被保険者に対し補助金を支給します。

●契約保養所

以下の契約保養所利用者に対し宿泊費用や利用の補助を実施します。

【近畿日本ツーリスト契約施設】補助額上限3,000円支給

【かんぼの宿】1泊500円引き 【健保連契約施設】健康保険組合へお問い合わせください。

●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。

●ウォーキングイベント

NEW!

運動習慣定着を目的に、スマホを利用して2カ月間の歩数を記録し、取り組み状況を競うイベントを実施します。

事業	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
●季節のレクリエーション	→ 潮干狩り		→ プール・海の家						→ スキー・アイススケート			
●ウォーキングイベント							→					

事業所向け

●冊子「社会保険の事務手続き」の配付

●リーフレット・ポスターの配付

●健康保険委員会

事業所担当者様向けに様々な事業を実施します。

●健康すこやかレポート

NEW!

健診結果や受診情報から事業所ごとに健康に関するレポートをお送りします。労働衛生に関する会議等にご利用ください。

事業	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
●健康すこやかレポート											●	
●健康保険委員会	●		●						●			



間食



食事と食事の間の時間を空
けられないのは、ストレス
がたまっている証拠です。



飲み
すぎ



アルコールはコルチゾールを
分泌させます。お酒でスト
レス解消はできません。



睡眠
不足



睡眠不足はストレス解消の
機会を奪い、食欲を増進さ
せます。



運動
不足



活動的に動けばストレス解消に
つながりますが、何もしないと
ストレスもそのままです。

ストレスは避けられない

食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不
可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、
ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリッ
クシンドロームにつながります。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレス
を解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くなるいう
ちに早めに解消することが重要です。



睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとな
り、コルチゾール分泌の原因になります。

ふだんの生活のなかでもコルチゾール
は分泌されていて、朝に多くなることで
快適な目覚めに、就寝時に少なくなるこ
とで熟睡につながっています。このため、
就寝時にコルチゾールが多い状態だと、
熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間
は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると
減少します。これを続けると、ストレスがかかった際の
コルチゾール分泌量を抑え
ることができます。

ハードな運動、長時間
の運動は必要ありません。
30分程度のウォーキング
や、寝る前のストレッチな
ど、無理のない運動を生
活にとり入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、自分の食欲パターンを
知ることは、肥満対策のヒントになります。食べたものと時間を
メモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後
で分析するのに役立つだけでなく、記録をするという行動自
体も、食欲を抑えることに役立ちます。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散
歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。
それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に取ることのでき
る場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策
していきましょう。



食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と「肥満」の関係

食べすぎ!



環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。

ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



食欲に影響するその他のホルモン

▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞(=体脂肪)が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります(レプチン抵抗性)。

▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

エモーショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた...こんな経験はありませんか? ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモーショナル・イーティング(感情的摂食)**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



水郷佐原



佐原の町並み

小野川沿いや香取街道に江戸文化の面影を残す町並み。平成8（1996）年に関東で初めて「重要伝統的建造物群保存地区」に選定され、平成28（2016）年には千葉県の佐倉・成田・銚子とともに、日本遺産「北総四都市江戸紀行・江戸を感じる北総の町並み」に認定された。

江戸時代に利根川水運で栄え、「お江戸見たけりゃ佐原へござれ 本町江戸優り」と唄われるほど、利根川随一の河港商業都市として発展した千葉県・佐原。今なお江戸の面影を残す町並みを散策しよう。

瓦

屋根の和風の駅舎が印象的な佐原駅からスタートしよう。佐原といえば、江戸時代に全国を測量して日本で初めて実測による日本地図を作製した伊能忠敬が有名だ。伊能家は代々名主を務める家柄で、佐原でも最も有力な商人だったが、忠敬は17歳で伊能家当主となって活躍し、49歳で隠居後、55歳で測量を始めたというから驚く。

水郷佐原観光協会・駅前案内所の前を通過して、住宅街を歩く。大正8（1919）年に建立された伊能忠敬銅像がある佐原公園のそばを通り、そのまましばらく歩みを進めると、小野川沿いに江戸情緒あふれる町並みが見えてくる。伊能忠敬記念館と旧宅へ向かおう。記念館では忠敬の業績の結晶である伊能図（忠敬が作製した日本地図、「大日本沿海輿地全図」などの総称）を見ることができ、大樋を流れる水が、小野川に落水する音から「ジャージャー橋」の通称で親しまれている樋橋を渡ると旧宅だ。

小野川沿いを進み、忠敬橋のたもとで右折。佐原三菱館を通り、水郷佐原山車会館へ。ここでは佐原の大祭の雰囲気味わえる。来た道を戻り、小野川沿いに佐原の町並みを見ながら歩こう。

道の駅 水の郷さわらに着いたらひと休み。余力があれば、すぐ近くの利根川沿いを散歩するのもいい。

江戸の昔に思いを馳せながら開運橋を渡り、行きのかたがた岸沿いを散策して、佐原駅に戻ろう。

INFORMATION

アクセス

JR 佐原駅下車

HPはコチラ



水郷佐原観光協会

〔駅前案内所〕

9:00～17:00

0478-52-6675





左:名勝園 鹿島付近 右:伊能忠敬像(部分) 伊能忠敬記念館所蔵

▶ 伊能忠敬記念館

測量器具や伊能図など、国宝に指定された伊能忠敬に関する資料などが展示されている。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- 💰 大人500円、小・中学生250円
- ☎ 0478-54-1118



▶ 伊能忠敬旧宅(写真は書院)

伊能忠敬が佐原で30年余りを過ごした母屋(正門・炊事場・書院)と店舗が残されている。書院は忠敬自身が設計したものといわれている。国指定史跡。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 12月29日～1月1日
- 💰 無料
- ☎ 0478-54-1118 (伊能忠敬記念館)



利根川

▶ 道の駅 水の郷さわら

地元の農産物や加工品が購入できる。フードコートも併設。隣接する川の駅にはお土産・特産品の地域物産館あり。

- 🕒 8:00～18:00(特産品販売所・フードコート。季節変動あり)
- 📅 無休(施設点検日等を除く)
- ☎ 0478-50-1183

▶ 正上醤油店

江戸時代より醤油の醸造をしていた老舗。創業は寛政12(1800)年。店舗は天保3(1832)年、土蔵は明治元(1868)年の建築で、県指定有形文化財。



▶ 水郷佐原山車会館

「佐原の大祭」でひき廻される絢爛豪華な山車2台を展示。ビデオシアターで祭りの熱気と興奮を体感できる。

- 🕒 9:00～16:30
- 📅 〔佐原の大祭夏祭り〕期間中は～20:30
- 📅 月曜日(祝日は開館)、12月29日～1月1日
- ※あやめ祭り期間中は無休。
- 💰 大人400円、小・中学生200円
- ☎ 0478-52-4104



▶ 佐原三菱館

大正3(1914)年に建てられた旧川崎銀行佐原支店の建物。県指定有形文化財。

- 🕒 10:00～17:00
- 📅 第2月曜日(祝日は翌平日)
- 💰 無料
- ☎ 0478-52-1000 (佐原町並み交流館)



▶ 樋橋(ジャージャー橋)

小野川をまたいで農業用水を通すための大樋。その上に板を渡して、樋橋となった。現在の橋は観光用につくられたもので、9時～17時の間、30分ごとに落水させている。落水の音は「残したい日本の音風景100選」に選ばれている。



伊能忠敬銅像(佐原公園)

▶ 水郷佐原観光協会 駅前案内所

START/GOAL

55

2

356

16

55

香取街道

約6.2km 約1.5時間/約8,000歩

おすすめ体験

小江戸さわら舟めぐり



小野川沿岸の風景を観光遊覧船から眺められる。乗船場所は「伊能忠敬旧宅」前。

- 🕒 10:00～16:00(季節変動あり)
- 📅 不定休(気象状況等により運休あり)
- 💰 町なみコース(所要時間約30分) 大人1,300円、小学生700円
- ☎ 0478-55-9380

一口もなか(柏屋もなか店)



食べやすい一口サイズのもなか。黒砂糖あん、つぶしあん、ゆずあんの色がある。

- 🕒 8:30～18:00
- 📅 1月1日
- 💰 1個55円(税込)
- ☎ 0478-52-3707

ひと足のばして Sightseeing

! 水郷佐原あやめパーク



水郷筑波国定公園内にある約8haの公園。昔懐かしい水郷の情緒が味わえる。5月末～6月の「あやめ祭り」では400品種150万本の花ナショウブが一面を彩る。※詳細はHPをご覧ください。<https://ayamepark.jp/>

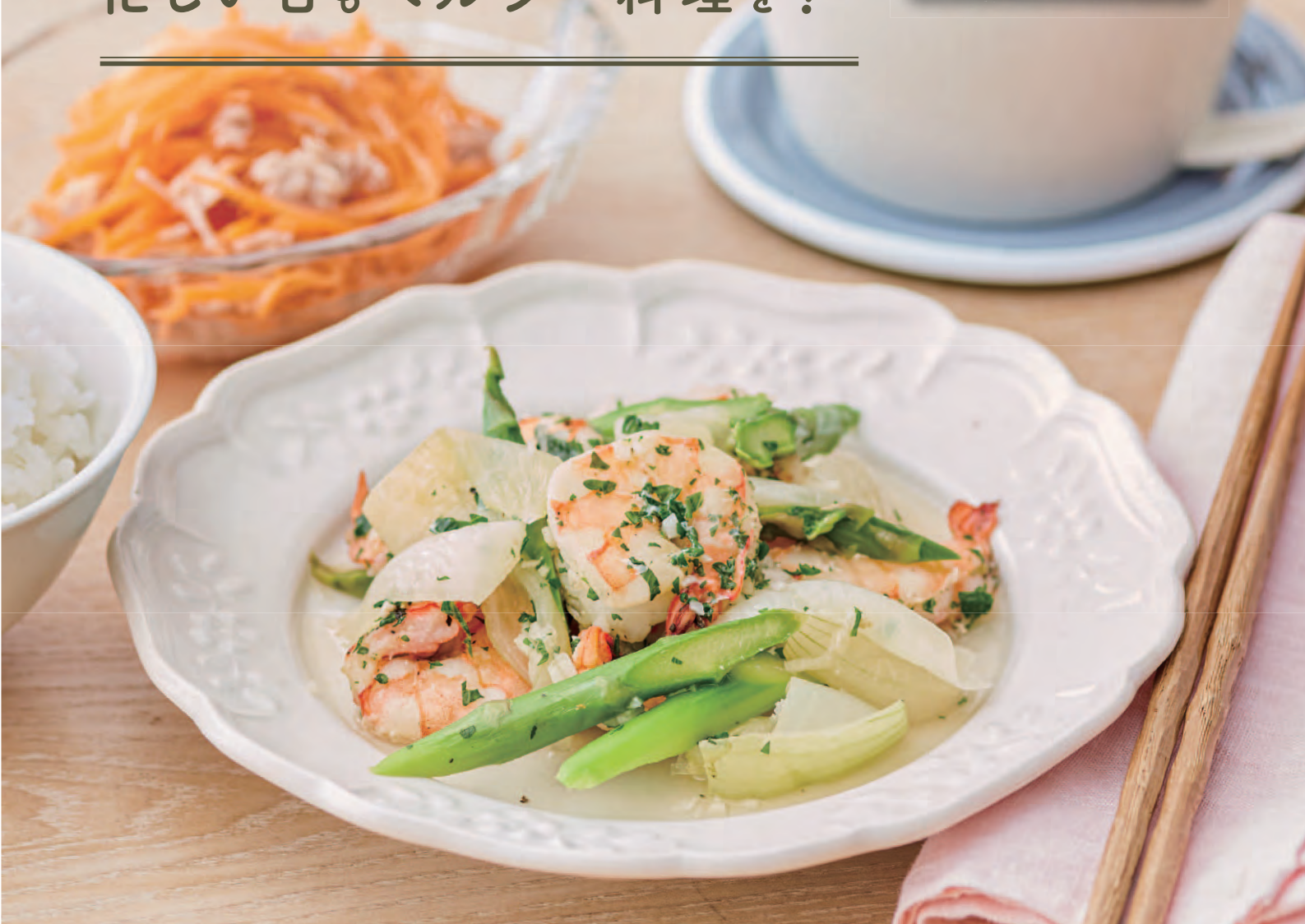
! 香取神宮



下総一宮で、全国にある香取神社の総本社。御祭神は出雲の国譲り神話に登場する経津主大神。元禄13(1700)年徳川幕府造宮の本殿と楼門は国指定重要文化財。※詳細はHPをご覧ください。<https://katori-jingu.or.jp/>

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

ミールキットを冷凍保存し、
忙しい日もヘルシー料理を！



えびとアスパラガス、
新玉ねぎのガーリックパセリ蒸し

1人分 100kcal / 食塩相当量 1.1g

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24spring01.html>

材料(2人分)

えび ----- 12尾 (160g)
 新玉ねぎ ----- 1/2個 (100g)
 アスパラガス ----- 3本 (60g)
A 白ワイン ----- 大さじ1
 塩 ----- 小さじ1/3
 粗びき黒こしょう ----- 少々
 パセリ(みじん切り) ----- 大さじ1
 にんにく(みじん切り) --- 1かけ分

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉(分量外)をまぶして揉み洗いし、水気を拭き取る。新玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。アスパラガスは根元を落として下1/3程度の皮をむき、斜め切りにする。
- 2 保存袋(Mサイズ)に**A**を入れてさっと混ぜ、えび、パセリ、にんにくを入れて揉み込む。玉ねぎ、アスパラガスを入れて平らにならし、空気を抜いて口を閉じて冷凍する。
- 3 食べるときは、**2**を流水にさっとぐららせて袋から取り出し、耐熱皿にのせる。ふんわりラップをしてレンジ(600W)で7分加熱し、さっと混ぜる。





◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)
 ◆撮影 さくらい しょうこ
 ◆スタイリング 深川 あさり

ツナとにんじんのレモンマリネ

1人分 40kcal / 食塩相当量 1.1g



材料<2人分>

にんじん ----- 小1本 (120g)
 塩 ----- 小さじ1/4
 ツナ缶 (水煮) ----- 1缶 (70g)
 A レモン汁 ----- 小さじ2
 | 塩 ----- 小さじ1/8
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 にんじんは千切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分ほどおく。しんなりしたら水気を絞る。ツナ缶は汁気を切る。
- 2 1をボウルに入れ、Aを加えて和える。

しらたきとレタスのスープ

1人分 12kcal / 食塩相当量 1.3g



材料<2人分>

しらたき ----- 100g
 レタス ----- 2枚 (80g)
 A 水 ----- 2カップ
 | 洋風スープの素 ---- 小さじ1
 | 塩 ----- 小さじ1/4
 | こしょう ----- 少々

作り方

- 1 しらたきは1分ほど下茹でしてザルにあげ、食べやすく切る。レタスは1cm幅の細切りにする。
- 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら1を入れてさっと煮る。



ミールキットを使ったヘルシー料理のコツ

- ▶ たんぱく源はカロリーや脂質の低い食材を選びましょう。
 例 えび、いか、ささみ、鶏むね肉など。
- ▶ 電子レンジで調理すると油を使わずに加熱できるので、カロリーを減らせます。

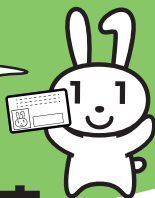
*冷凍したミールキットは1カ月を目安に食べ切りましょう。

- ▶ 電子レンジでの加熱は、食材を焼きつけて香ばしさを出すことが難しいため、にんにくやパセリを加えて風味を出すとおいしく仕上がります。
- ▶ 冷凍保存するときは、なるべく保存袋の空気を抜いておくと、冷凍焼けなどをせずにおいしく保存できます。また、平らにして冷凍すると、電子レンジで加熱する際に、ムラになりにくくなります。

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!

今から
使おう



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

●スマホから

STEP 1

「マイナポータル」をインストールし、起動する

マイナポータル



Android

iPhone

STEP 2

「マイナンバーカードの健康保険証利用申込」をタップする

STEP 3

利用規約等を確認・同意する

STEP 4

マイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードを読み取る



●医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



●セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力



マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

(資格確認書の交付対象者)

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

(資格確認書の有効期間) 5年以内で各保険者が設定します。

(資格確認書のサイズ、材質)

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



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6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

被保険者大腸がん検診(郵送検診)を実施します

疾病予防の二環として、被保険者を対象に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。希望者は事業所を通じてお申し込みください。

口腔ケアセットを全被保険者に配付します

本年度も「歯と口の健康週間(6月4日〜10日)」にあわせ、全被保険者に口腔ケアセットを配付する予定です。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6年1月1日付)

神和海運株式会社

(旧)佐藤 輝昭 (新)大坪 孝

事業所変更(令和6年3月1日付)

名称変更

(旧)川西港運株式会社船内部 (新)川西港運株式会社

人事異動(令和6年3月31日付)

退職 業務課職員 沼田 麻衣

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

クオートのカギ

- 「枕草子」の冒頭、春は○○○○。
- タイの昔の国名。
- ほうれい線の正体は?
- 「アチツ」応急処置は水で冷やそう。
- 海賊の見張り役がよじ登る柱。
- 1人は「ビン」、2人は「コンビ」、3人は?
- この実は、「カシス」ともいいます。
- 「犯人は誰だ?」と読み進める○○○○小説。
- コレに腕押し、手応えなし。
- 地獄の大王様は、舌抜きで多忙?
- 未熟を色で表すと。
- を通す。それは○○○違いでしょう。

問題

二重枠に入った文字をA~Fの順に並べると何という言葉になるでしょうか?

ココのカギ

- 起きる前の静けさが不気味だ。
- アロハにネクタイは合わないでしょう。
- 賞金などを等分すること。
- 上がトップスなら、ズボンやスカートは?
- フグの何が怖い?
- 紙をくっつけたり、洗濯物をパリッと仕上げたり。
- セッターがいい位置に上げた!
- 木こりさんには、金や銀より鉄が実用的。
- 「ワイ・イー・エス!」とは嬉しい返事。
- グレコローマンスタイルといえばこの格闘技。
- ダイダイ色を英語でいうと。
- 平安貴族は、蹴って遊んだ?

1		2		3	4		
	F						
		5	6			E	
7		8				9	10
			B				
11				12		13	
							A
		14	15		16	17	
							D
18			19	20			
							C
21						22	

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6年5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。



※前回の正解は **コ ラ ー ゲ ン** でした。

解答

A	B	C	D	E	F

忙しいあなたに

globody グローボディ
フィットネス
fitness

指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉に
アプローチできる姿勢をつくる

右足を軸足にし、左足を大きく後ろに踏み込む。
右膝を軽く曲げ、左膝を伸ばしてかかとを浮かせ、
前傾姿勢をとる。両手は斜め前に下ろす。



Point

後頭部〜かかところが
一直線になるように
前傾姿勢をつくる

膝がかかとの
真上にくるように

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を
上げて脂肪を燃焼

Point

お腹にしっかり
力を入れる

息を吐きながら、両肘を曲げて
後ろに引くと同時に左足を右足
に寄せる。1セットアップの姿勢
に戻る。
これをテンポよく繰り返す。



左右
各10回

全身の脂肪燃焼と筋トレができる

ニードドライブ

全身の引き締め効果が高く、血流がよくなることで、頭をスッキリさせる効果も期待できる globody fitness の代表的なエクササイズです。



動画を見ながらやってみよう!
<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24spring01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

右足を1歩前出し、両手を腰
に当てて両膝を曲げる。お腹に
力を入れながら、小刻みに両膝
を上下に曲げ伸ばしする。

Point

パルス(脈拍)の
ように小刻みに
(上下5cm程度)
体を動かす



左右
各20回

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

1セットアップの
姿勢に戻り、体幹に
力を入れながらキープ。
1〜4を左右入れ替えて行う。

左右
各10秒



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左足の甲を左手でつかみ、
かかとをお尻に近づけて、
太ももの前側の筋肉を伸ばす。
左右入れ替えて行う。

バランスがとりにくい
場合は、イスや壁に
手を添えてOK!



“忙しくて運動できない方”にとくにおすすめ

globody
fitness
とは...

ピラティスをベースに、心拍数の上がる有酸素運動の要素と手足を鍛える動きを組み合わせること
で、短時間で効率的に高い脂肪燃焼と筋力アップ効果が得られるエクササイズです。忙しい方にも取
り組みやすいよう、1つのプログラムは約3分で行えるのも特徴です。運動の強度は「少しキツイ」と感
じるくらいを目安に、回数や秒数は自由に変えてOKです! ご自身のペースで行ってください。

