

サニーピア

健保ニュース

設立70周年記念特集号

サニーピア健康保険組合



© 神戸市

【神戸港 中突堤】

健康保険組合設立70周年を迎えて	2
歴代理事長・現組合会議員	3
事業所一覧	4
70年のあゆみ	5
令和5年度 決算と事業報告	12
令和5年度に実施された保健事業	14
令和6年度 健康保険被扶養者資格の再確認を実施します	16
令和6年度 医療費改定のお知らせ	17

熱中症から身を守ろう	18
エクササイズ・スナッキング	19
「お酒」との距離感を考えよう	20
ホテルシーパレスリゾート 秋のお楽しみ	22
らくらくヘルシーレシピ	24
マイナ保険証をご利用ください	26
告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ	27
ウォーキングキャンペーンを開催します	28

2024.8

212

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

健康保険組合 設立70周年を迎えて



サニーピア健康保険組合

理事長 深井 義博

サニーピア健康保険組合は、昭和29年6月に設立され、令和6年6月をもちまして設立70周年を迎えることができました。

これもひとえに事業主ならびに加入者の皆様のご理解、ご支援と歴代の理事長を始めとした役員諸先輩、事務局の皆様のご尽力の賜物と深く感謝申し上げます。

さて、70年を顧みますと、当組合は、兵庫県下の総合組合としては3番目に古い「神戸港湾健康保険組合」として設立され、事業所数31社、被保険者数3,678人という規模でスタートしました。そして、高度経済成長と歩調を合わせ、港湾業界の発展とともに組合員適用範囲を拡大していきました。その後、財政基盤の安定化を図るためにも、神戸という地域や業種にとらわれない名称として、平成24年4月に「サニーピア健康保険組合」に改称、さらに幅広く事業所編入を展開し、現在は事業所数68社、被保険者数約8,700人の規模となりました。

近年、全国健康保険組合は非常に厳しい財政状況に追い込まれており、高止まりの医療費と高齢者医療制度への支援金・納付金等が財政を圧迫しています。令和4年度から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、令和7年まで後期高齢者と高齢者拠出金が急激に増

加、その後、ペースは鈍化するものの高齢者の増加は続き、高齢者拠出金は増え続ける見通しです。さらに支え手となる現役世代は減少していくことから、現在の制度の維持は極めて困難な状況が見込まれます。現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革は急務です。

一方で、令和2年からの新型コロナウイルス感染症の拡大によって、生活様式は一変しました。それによって日々健康で過ごすことの大切さ、いつでも適切な医療が受けられる体制の重要性を改めて実感させられました。このようなか、令和4年には、健康保険法が制定100年を迎え、健康保険組合の果たすべき役割は従来にも増して大きなものになっているといえます。

このように健康保険組合にとって大変厳しい環境ではありますが、設立70周年という節目を大きな励みとして、健康保険組合の本来の使命である皆様の健康増進を積極的にサポートするとともに、効率的かつ効果的な事業運営に尽力し、当健康保険組合のさらなる発展を期し、職務遂行に鋭意努力してまいります。

今後とも皆様のご支援とご協力を賜りますようよろしくお願い申し上げます。設立70周年のご挨拶とさせていただきます。

歴代理事長

初代	村尾市松	自 昭和29年6月 至 昭和44年5月
2代	吉本勲造	自 昭和44年6月 至 昭和54年7月
3代	長嶺 正	自 昭和54年7月 至 平成7年6月
4代	尾崎 睦	自 平成7年7月 至 平成16年4月
5代	久保昌三	自 平成16年4月 至 令和5年6月
6代	深井義博	自 令和5年6月 至

現組合会議員

任期 自 令和5年6月5日 至 令和8年6月4日

選定議員 (定数14名)			互選議員 (定数14名)		
役職名	氏名	所属事業所名	役職名	氏名	所属事業所名
理事長	深井義博	株式会社上組	理事	田原典人	株式会社上組
常務理事	井殿政也	サニーピア健康保険組合	理事	上笹匡章	上津港運株式会社
理事	川崎真裕	神菱港運株式会社	理事	伊藤誠一	(一財)サニーピア医療保健協会
理事	森川浩史	昌栄運輸株式会社	理事	安原 優	日本港運株式会社
理事	隅田 等	中央港運株式会社	理事	谷 直 樹	(一社)全日検神戸支部
理事	大東洋治	兵機海運株式会社	理事	瀬戸口 仁三郎	株式会社築港
監事	藤森 健	神港作業株式会社	監事	谷川龍二	株式会社協同クリエイト
議員	櫻川直樹	森本倉庫株式会社	議員	田中靖誠	株式会社上組
議員	加藤 尚	上組陸運株式会社	議員	田中 孝	神戸サンソー港運(株)船内部
議員	藤井正浩	日栄運輸株式会社	議員	白井幸弘	日章トランス株式会社
議員	浅尾恭行	(一社)全日検神戸支部	議員	須川 明	株式会社後藤回漕店
議員	後藤博史	株式会社後藤回漕店	議員	竹田文男	辰巳運輸株式会社
議員	金谷勇一	(一財)神戸港湾福利厚生協会	議員	渡邊正浩	神菱港運株式会社
議員	山口真一	川西港運株式会社	議員	青井基洋	住井運輸株式会社

サニーピア健康保険組合 事業所一覧

(記号順・令和6年7月現在68事業所)

阪神サイロ株式会社	神菱港運株式会社
日栄運輸株式会社	神和商運株式会社
日本港運株式会社	神和海運株式会社
日章トランス株式会社	上津運輸株式会社
株式会社築港	兵機海運株式会社
中央港運株式会社	兵機海運株式会社 姫路支店
中外海運倉庫株式会社	兵庫県倉庫協会
株式会社上組	森本倉庫株式会社
上組陸運株式会社	一般社団法人 全日検 神戸支部
株式会社カミックス	住井運輸株式会社
上組海運株式会社	株式会社ウインクスジャパン
上津港運株式会社	昌栄陸運株式会社
川西港運株式会社	昌和鉱油株式会社
辰巳運輸株式会社	株式会社神戸港国際流通センター
辰巳工業株式会社	株式会社フィス
株式会社大日警阪神支店	大西運輸株式会社
安原プロパティマネジメント株式会社	安原ホールディングス株式会社
神戸サンソー港運株式会社船内部	山ノ内株式会社
まるま陸送株式会社	藤交商事株式会社
株式会社丸亀組	まるま梱包輸送株式会社
神協海運株式会社	上組航空サービス株式会社
一般財団法人 神戸港湾福利厚生協会	大分港運株式会社
サニーピア健康保険組合	岩川醸造株式会社
株式会社後藤回漕店	神戸港関連事業協会
神戸港沿岸荷役業会	泉産業株式会社
神戸通関業会	株式会社ONE STEP
神戸海運貨物取扱業組合	神戸改品株式会社
一般財団法人 サニーピア医療保健協会	株式会社SMC
神戸港はしけ運送事業協同組合	株式会社グローバル
一般社団法人 神戸清港会	兵庫県港運協会
株式会社協同クリエイト	一般社団法人 阪神港はしけ運送協会
昌栄運輸株式会社	安原エージェンシー株式会社
神港作業株式会社	安原アセットマネジメント株式会社
株式会社神和	上津陸運株式会社

70年のあゆみ

「サニーピア」には、陽光がさんさんと降り注ぐ波止場・埠頭でいきいきと働き、健康保険組合が理想とする健康で快適な生活への想いが込められています。



©神戸市

神戸ポートタワーと埋め立て前のメリケン波止場(昭和45年)

サニーピア健康保険組合70年のあゆみ

1954年～1973年…6ページ

1974年～1993年…7ページ

1994年～2013年…8ページ

2014年～2024年…9ページ

グラフで見る70年のあゆみ

加入事業所数の推移 …………… 10ページ

被保険者・被扶養者数の推移 …………… 10ページ

保険料収入と保険給付費・拠出金・納付金の推移… 11ページ

収入・支出決算の推移 …………… 11ページ



©神戸市

神戸税関と水先案内人船(昭和31年)

1954年(昭和29年) ▶ 1973年(昭和48年)

年	健康保険組合のあゆみ	健康保険制度のあゆみ	社会のできごと
1973	保険料率を72/1000に変更	老人医療助成制度が創設(70歳以上医療費の無料化)	第二次石油危機発生
1972	財団法人神戸港湾医療保健協会が設立、神戸港湾病院を同協会に移管		札幌オリンピック開幕 沖縄県発足
1971		日医、保険医総辞退に入る	環境庁が発足
1970	神戸港厚生年金基金を設立		大阪で万博が開幕
1969	第2代理事長 吉本 勲造氏就任	健康保険法および船員保険法の一部改正	アポロ11号が月面着陸に成功
1968	13健保組合共同管理による保養所「健和荘」を淡路島にオープン	社会保険労務士法制定	3億円事件発生
1967	保険料率を70/1000に変更		佐藤総理が非核3原則を言明
1966	組合会議員の定数を22名から24名に変更	国保の7割給付、4割国庫補助など国民健康保険法の一部改正	ザ・ビートルズ来日
1965			名神高速道路が開通
1964	設立10周年	中医協、医療費緊急是正を答申	東京オリンピック開幕
1963		医療費地域差撤廃の実施	ケネディ大統領が暗殺
1962		武見日本医師会会長、健保組合・共済組合の解消論を唱える	キューバ危機
1961	神戸港湾病院を98床に増床	国民皆保険制度が実現	東ドイツがベルリンの壁を構築
1960	神戸港湾病院の4階に看護婦宿舎を増築	全国の92.4%にあたる市町村が国民健康保険を実施	新安保条約自然成立
1959			ご成婚 皇太子明仁殿下・正田美智子様
1958		新国民健康保険法公布	特急こだま号運転開始
1957			岸内閣成立
1956	事務所移転(神戸市生田区波止場町5番9号) 保険料率を65/1000に変更	健保法改正案をめぐり、日医、保険医総辞退の態勢をとる	日本が国連に加盟
1955	神戸港湾病院を直営病院として開院		自由民主党が結成
1954	健康保険組合設立(神戸市生田区(現中央区)波止場町無番地)、 初代理事長 村尾 市松氏就任 保険料率60/1000に設定	厚生省が新医療費体系を国に報告	ビキニ水域で米が水爆実験、 第5福竜丸が被ばく

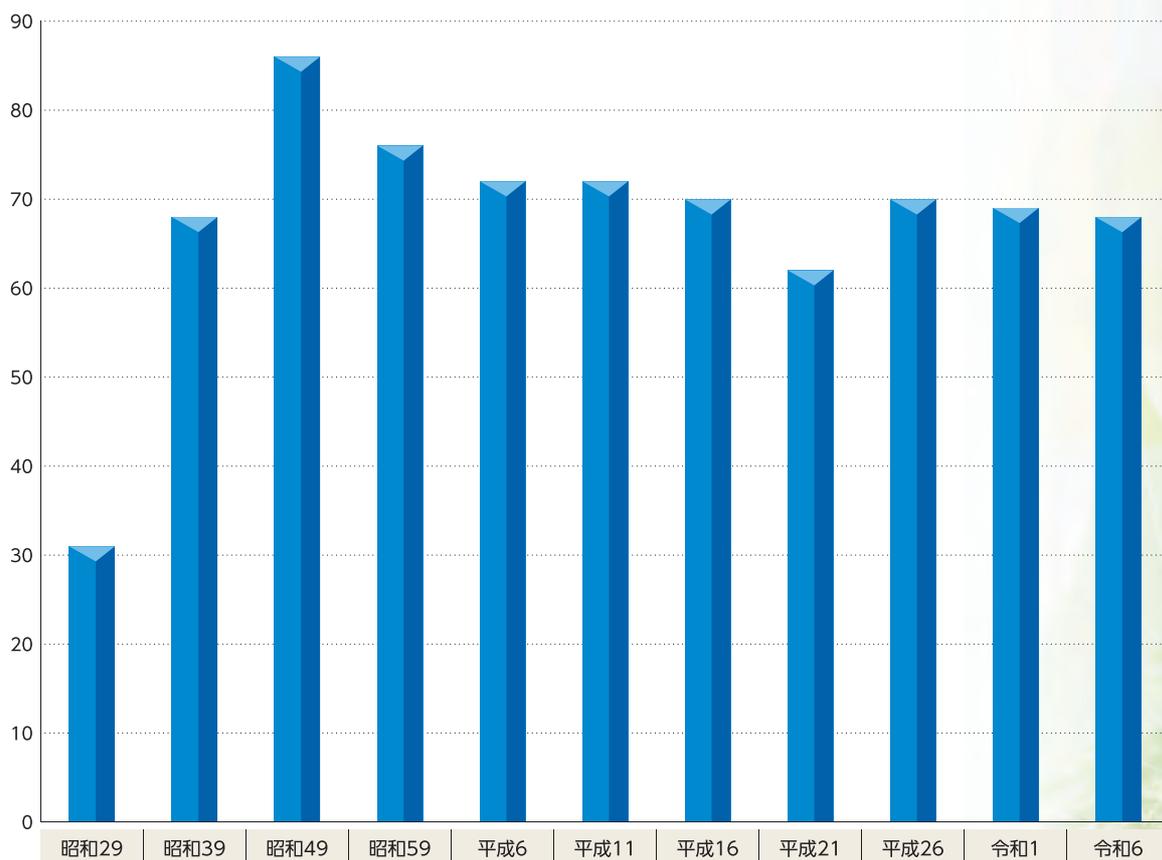
1974年(昭和49年) ▶ 1993年(平成5年)

1993	1992	1991	1990	1989	1988	1987	1986	1985	1984	1983	1982	1981	1980	1979	1978	1977	1976	1975	1974
									設立30周年 事務所移転(神戸市中央区栄町通2丁目6番1号)		保険料率を91/1000に変更	保険料率を87/1000に変更		第3代理事長 長嶺 正氏就任	保険料率を84/1000に変更			保険料率を80/1000に変更	設立20周年 保険料率を76/1000に変更
高額療養費自己負担限度額6万3千円に引き上げ	出産手当金の支給期間の延長	高額療養費自己負担限度額6万円に引き上げ			健保連が「医療保険制度改革の提言」を採択	柔道整復師との療養費の取り扱いが明確化される	高額療養費自己負担限度額5万4千円に引き上げ	埋葬料最低保障額10万円、分娩最低保障額20万円に引き上げ	被保険者の自己負担原則1割 退職者医療制度の新設	老人保健法施行、老人保健制度スタート	老人保健法公布			健保連の財政窮迫組合助成事業がスタート	傷病手当金の支給期間1年6カ月に延長			健保連の高額医療費共同負担事業がスタート	
細川内閣成立、55年体制が終幕	PKO協力が成立	湾岸戦争勃発、ソ連崩壊	東西ドイツ統一	「平成」に改元、消費税スタート(3%)、ベルリンの壁崩壊	青函トンネル・瀬戸大橋開通	国鉄が民営化	チエルノブイリ原発事故	日本電信電話公社・日本専売公社が民営化	日本人の平均寿命が男女ともに世界に	東京デイズ・二ノ宮開園	フオーランド紛争勃発	神戸ポートアイランド博覧会開幕	イラン・イラク戦争勃発	アジア初の東京サミット開催	日中平和友好条約調印	日本初の静止気象衛星「ひまわり」打ち上げ成功	ロッキード事件発生	ベトナム戦争終結	ウォーターゲート事件発生

年	健康保険組合のあゆみ	健康保険制度のあゆみ	社会のできごと
2013			富士山が世界遺産に登録
2012	組合名をサニーピア健康保険組合に変更 保険料率を90/1000に変更	日本再興戦略を閣議決定	東京スカイツリー開業
2011	介護保険料率を14/1000に変更	社会保険庁が廃止になり、特殊法人「日本年金機構」が発定	東日本大震災が発生
2010	第5代理事長 久保 昌三氏 藍綬褒章を受章	出産育児一時金等に受取代理制度を導入	子ども手当支給開始
2009		産科医療補償制度スタート、出産育児一時金の引き上げ	民主党へ政権交代
2008	健康保険証をカード化	高額介護合算療養費の創設、特定保険料、基本保険料の創設、後期高齢者医療制度の創設、特定健康・特定保健指導の導入	リーマンショック、世界同時不況
2007	ホームページを開設	傷病手当金・出産手当金の引き上げ、標準報酬月額の上限・下限の拡大	郵政の民営化
2006		個人情報保護法施行	神戸空港開港
2005			JR福知山線脱線事故
2004	設立50周年 第5代理事長 久保 昌三氏就任		NASAの探査車が火星に着陸
2003	総報酬制の導入に伴い、保険料率を84/1000に変更 第4代理事長 尾崎 睦氏 旭日重光章を受章	被保険者の自己負担原則3割、保険料に総報酬制の導入	米英軍がイラクと開戦
2002	介護保険料率を11/1000に変更	3歳未満乳幼児自己負担2割、70歳以上の自己負担原則1割 厚生労働省発定	日韓共同開催 FIFAワールドカップ
2001	介護保険料率を13/1000(1月)、14.2/1000(3月)に変更 保養所「比良レークハウス」開設	高額療養費の自己負担限度額引き上げ	米同時多発テロ
2000	介護保険料率4/1000に設定 「健和荘」を閉館	「健康日本21」スタート	沖縄サミット開催
1999		介護保険制度スタート 老人保健の外來薬剤負担が免除	国内初の脳死移植
1998		被保険者の自己負担原則2割、外來薬剤負担の新設	消費税5%に引き上げ
1997		出産手当金の支給期間の延長	長野オリンピック開幕
1996	事務所移転 (神戸市中央区海岸通3丁目1番1号)	育児休業期間中の被保険者本人負担分の保険料免除	病原性大腸菌O157による被害が拡大
1995	第4代理事長 尾崎 睦氏就任 理事の定数を10名から12名に変更		阪神・淡路大震災発生 地下鉄サリン事件
1994	設立40周年	入院時食事療養費、訪問看護療養費制度、出産育児一時金制度の創設	関西国際空港の開港 松本サリン事件

	2024	2023	2022	2021	2020	2019	2018	2017	2016	2015	2014
	<p>設立70周年 ウォーキングキャンペーンを開催(11月)</p>	<p>第6代理事長 深井 義博氏就任</p>		<p>健康保険証の二斉更新の実施 介護保険料率を18/1000に変更</p>				<p>保険料率を1000/10000に変更</p>		<p>介護保険料率を16/1000に変更</p>	<p>設立60周年 ホームページをリニューアル</p>
	<p>健康保険証の廃止(12月)</p>	<p>出産育児一時金の引き上げ 「年収の壁」と被扶養者認定の時限措置の実施</p>	<p>健康保険法制定100周年 傷病手当金支給期間の通算化、育児休業期間中の保険料免除要件の見直し、任意継続被保険者制度の見直し</p>	<p>オンライン資格確認の本格運用開催</p>	<p>被扶養者資格に国内居住要件が追加</p>			<p>介護納付金の総報酬制の導入</p>	<p>標準報酬月額・標準賞与額上限引き上げ、紹介状なしの大病院受診に定額負担義務付け、短時間労働者へ社会保険の適用拡大</p>	<p>データヘルス計画スタート</p>	<p>初診料、再診料の引き上げ、産前産後休業期間中の保険料免除、70〜74歳の窓口負担2割に</p>
	<p>令和6年能登半島地震発生</p>	<p>大谷翔平選手、メジャーリーグで日本人初のホームラン王に</p>	<p>ロシアがウクライナへ軍事侵攻</p>	<p>東京オリンピック・パラリンピック開催</p>	<p>新型コロナウイルス世界に蔓延</p>	<p>消費税10%に引き上げ</p>	<p>「令和」に改元</p>	<p>成人年齢18歳に引き下げる改正民法成立</p>	<p>トランプ米政権発足</p>	<p>熊本地震発生</p>	<p>消費税8%に引き上げ</p>
										<p>COP21でパリ協定採択</p>	

加入事業所数の推移

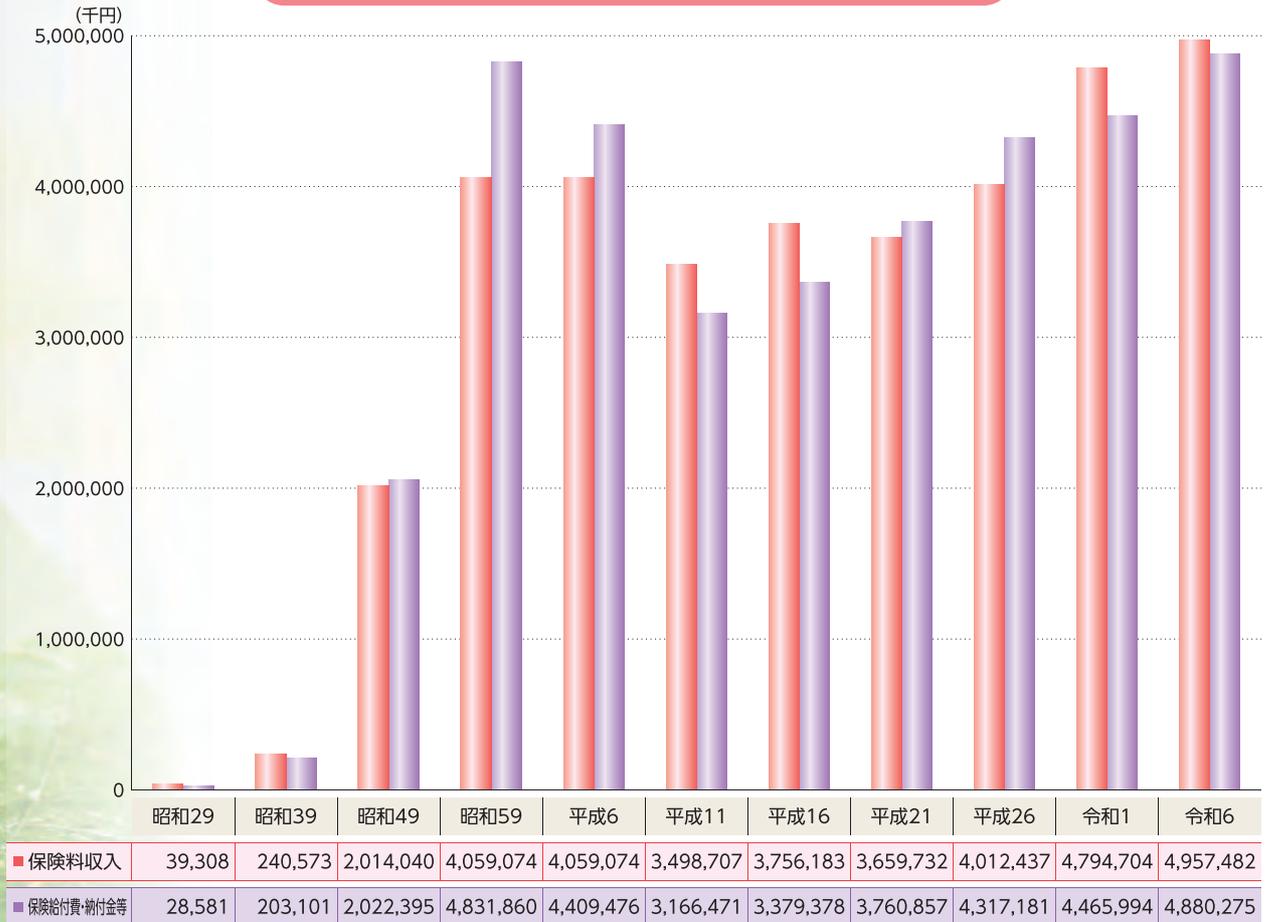


グラフで見る
70年のあゆみ

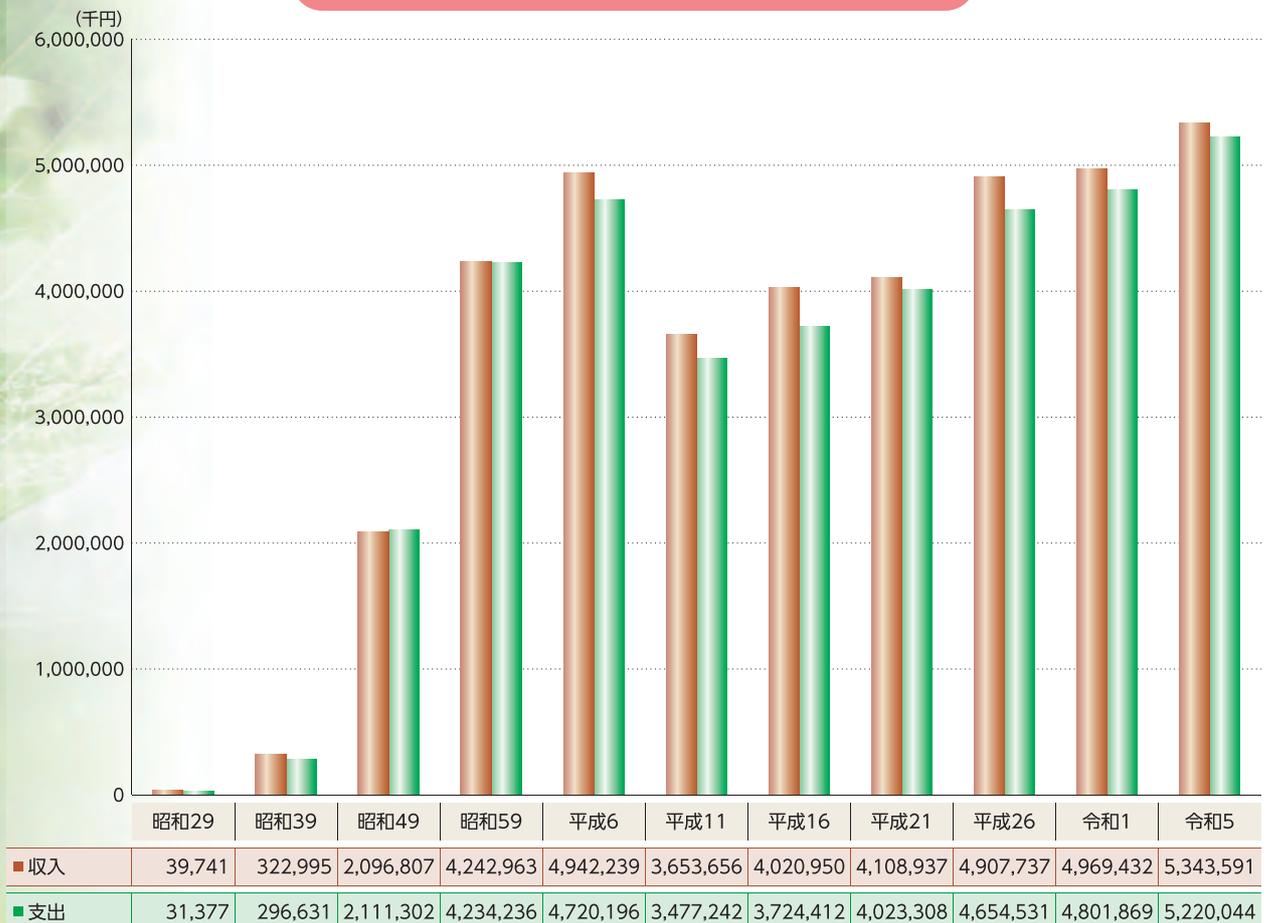
被保険者・被扶養者数の推移



保険料収入と保険給付費・拠出金・納付金の推移



収入・支出決算の推移



令和5年度 決算と事業報告

当組合の令和5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

収 入	科 目	決算額(千円)
	保 険 料	4,937,999
	国庫負担金収入	1,667
	調整保険料収入	65,173
	繰 入 金	201,413
	国庫補助金収入	30,540
	財政調整事業交付金	42,000
	雑 収 入	64,799
	合 計	5,343,591

支 出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	110,284
	保 険 給 付 費	2,664,469
	納 付 金	2,213,920
	前期高齢者納付金	1,119,061
	後期高齢者支援金	1,094,434
	その他納付金	425
	保 健 事 業 費	159,823
	還 付 金	683
	財政調整事業拠出金	65,044
	連 合 会 費	3,821
	積 立 金	2,000
	合 計	5,220,044

決 算 残 金	123,547
---------	---------

当組合の令和5年度決算は、決算残金として約1億2,355万円を計上しましたが、経常収支差引額としては約1億4,878万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4,900万円増加しました。一方、高齢者医療制度を支える支援金・納付金も前年度決算より約3,800万円増加しました。保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の99%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1億6,760万円の赤字を見込んでいましたが、ほぼ予算どおりの決算となりました。

令和5年度の決算の概要は以上のとおりです。令和6年度予算も医療費の高い伸びや団塊の世代が75歳に到達する影響による高齢者納付金の増加により約2億1,150万円の赤字を見込んでいます。医療費の高騰以外にも歴史的な円安や物価高騰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、よろしく願います。

介護保険収入支出決算概要表

収 入	科 目	決算額(千円)
	介護保険収入	540,186
	合 計	540,186

支 出	科 目	決算額(千円)
	介護納付金	513,731
	介護保険還付金	68
合 計	513,799	

決 算 残 金	26,387
---------	--------



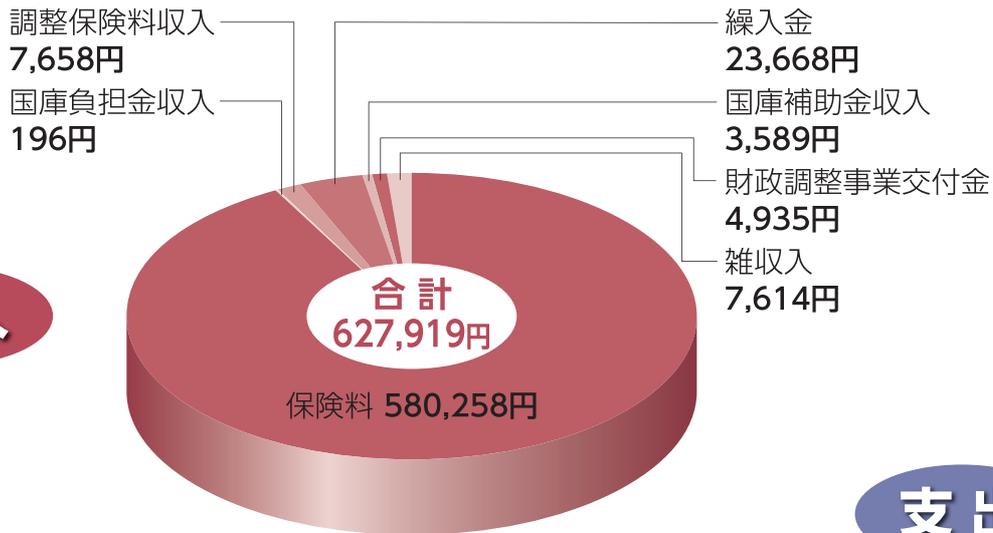
健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会（健保連）が発表した令和6年度健保組合予算早期集計によりますと、健保組合全体の経常収支は6,578億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9割にあたる1,194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。

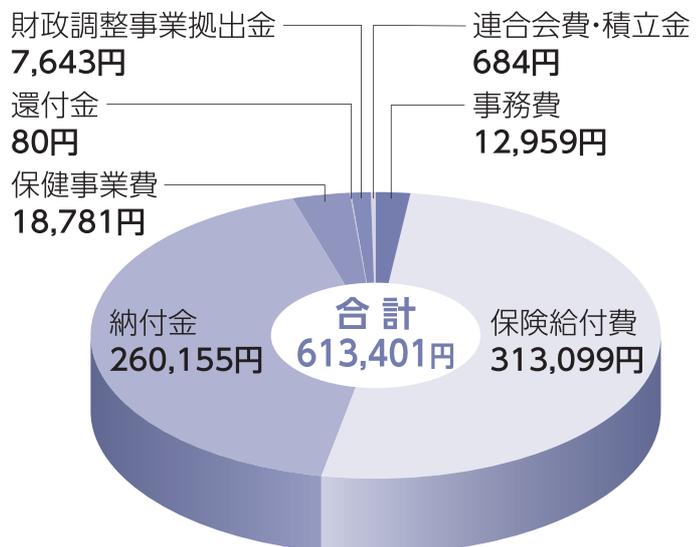
平均保険料率は、令和元年度（新型コロナウイルス感染症拡大前）に比べ標準報酬月額、標準賞与額が回復・改善にあることに加えて被保険者数が過去最高になるなど、保険料収入にとってプラスとなる好材料が多いものの、9・32%と過去最高になりました。さらに、協会けんぽの平均保険料率以上の料率を設定している健保組合は333組合で全体の約25%に達しており、現役世代の負担がますます増加しています。

令和6年度は医療費改定（17ページ参照）の年にあたり、また、12月には保険証の廃止という大きな動きがあります（26ページ参照）。当組合といたしましては、健保ニュースやホームページを通じてこれらの情報を伝えてまいりますので、皆様も注視していただきますよう、よろしくお願いたします。

収入



支出



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。

保健事業

種別	項目	実施時期	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の未受診案内を送付
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	機関誌の発行	4月・8月・10月・1月	機関誌「健保ニュース」を発行、被保険者へ配付
	健康保険委員会	4月・6月・12月	委員からの意見聴取および事務担当者に対して、事務説明会や講演会を開催
	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呈
	新聞の配付	通年	「すこやか健保」を事業所に毎月送付
	書籍の配付	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」をそれぞれ配付
	医療費通知	9月・2月	医療費の内訳を書面で作成、通知
	ジェネリック医薬品の使用促進	(通知) 9月・2月 (配付) 通年	<ul style="list-style-type: none"> ●ジェネリック医薬品に切り替えた際の差額を通知 ●新規加入者へのジェネリック希望シール配付
	パンフレットの配付	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
	育児書の配付	通年	新生児が誕生した家庭を対象に「育児書」を進呈
	受診勧奨冊子の配付	通年	健診結果の数値が受診勧奨値を超えている特定保健指導対象者に健康情報冊子を発行
ホームページ設置	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	

令和5年度に実施された

種別	項目	実施時期	事業内容の概要
疾病予防事業	薬の斡旋	4月・7月・11月・2月	被保険者を対象に常備薬を有償斡旋
	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付
	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	健診受診促進および健康情報の提供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	費用を組合負担にて郵送子宮頸がん検診を委託実施
	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	費用を組合負担にて郵送大腸がん検診を委託実施
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」「ポートアイランドスポーツセンター（アイススケート）」と契約、利用券を交付
	スポーツジムの利用	通年	スポーツジム「ルネサンス」「chocoZAP」の法人会員に登録
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
	宿泊費用補助	通年	全国の旧かんぼの宿にて宿泊費用に補助（値引）を適用

令和6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6年8月1日現在の被扶養者

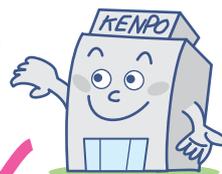
※ただし、令和6年4月1日において15歳未満の被扶養者（中学生以下）は除く

「健康保険被扶養者確認調書」調査の流れ

①

当組合から事業所担当者への送付

①



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

②



③

「健康保険被扶養者確認調書」の提出

確認書類を添えて
事業所担当者経由で当組合へ

③



提出期限 令和6年9月30日(月)当組合必着

※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/>

令和6年度

医療費改定のお知らせ



医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。令和6年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が**0.88%引き上げ**られました。

みなさんが受診する際に関連する主な変更点をご紹介します。

令和6年6月からの変更

初診料・再診料の引き上げ



医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられました。

また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになりました。

	初診料	再診料
現行	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円+加算60円 ^{※1}	750円+加算20円 ^{※2}

※1 患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

※2 初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、さらに加算となる場合があります

マイナ保険証利用で医療費が安く

医療DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進する体制を整備している医療機関には80円（初診）が加算されます。

またマイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも安くなります（表参照）。

	初診	再診
現行	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 *月1回	なし
令和6年6月～	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円 *月1回	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円 *3カ月に1回

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。費用も安くなります。

入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられました（一般所得者の場合）。

現行	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）460円	計640円
令和6年6月～	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）490円	計670円



令和6年10月からの変更

患者が希望して先発薬を使うと負担大



成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります（対象は表参照）。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

対象となる先発薬	<ul style="list-style-type: none"> ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬
対象とならないケース	<ul style="list-style-type: none"> 医療上の必要性があって先発薬を使う場合 薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5カ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、**都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の熱中症特別警戒アラート**が発表（10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表）されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さしのぎに誰もが利用できる**施設**のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**（右）を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから心がけよう 熱中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のびのびの湯さを
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用



● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出をできるだけ控える



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす

環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

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



ダイヤモンドパルス

✓内ももやお腹の引き締め、エアコンの冷え対策に効果的

30回
(30秒)



Point

かかと～頭頂部が一直線になるように

左右のかかとをつけて立ち、つま先をVの字に開く。両手は腰に添え、両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。

ミニランジ

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
フィットネストラナー
Saya



✓お尻や下半身の引き締め効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹にしっかり力を入れて骨盤を立てた状態をキープ

膝とつま先が同じ方向を向くように

右足を軸足にし、左足を一步後ろに踏み込む。両膝を軽く曲げた状態で、両膝を小刻みに5cm程度上下させる。左右入れ替えて行う。

スキマ時間で効果的にダイエット

エクササイズ・スナッキング

動画やテレビを見ながら、トイレに立ったとき、歯みがきしながらなど…。つまみ食い(スナッキング)する感覚で、こまめに行い太りにくい体をめざしましょう!



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24summer01.html>



肩パルス

✓肩甲骨まわりの血流を促進

30回
(30秒)



90°

Point

お腹を引き締めて骨盤を立てる

背中をまっすぐ伸ばしてイスに座る。両肘を直角に曲げて、肘を背骨に寄せるイメージで小さく動かす。

ヒップパルス

✓ヒップアップや腰痛対策に効果的

左右
各30回
(各30秒)



Point

お腹とお尻にしっかり力を入れて上半身をまっすぐにキープ

足を高く上げようとして、腰が反らないように注意!

イスなどの後ろに立って手を添える。右足を軸足にし、左足を後ろに引いてつま先を軽く床につけた状態から後ろに上げ下げする。左右入れ替えて行う。

短い時間の運動でも、十分なダイエット効果が得られます!

運動は長時間続けなければ効果がないと思われがちですが、1日数回、短時間の運動を行えば脂肪が燃烧しやすい状態が続き、太りにくい体を作ることができます。30秒～1分間の運動でも、体の代謝を高めて血流を改善することができるので、ダイエットの新習慣として取り入れてみてください。慣れてきたら回数を増やしたり、ダンベルをプラスしたりして負荷を上げるのもおすすめです!

長い時間
飲むように…

病気の
リスク
UP
度数の高い
お酒になり…

習慣化
毎日
飲むようになり…

頻度
UP
家でも
飲むようになり…



飲むなどとは言いませんが

「お酒 = 健康によくない」という 認識を忘れずに

1日あたりの純アルコール量が男性 40g/ 女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが上がるとされています（純アルコール量 20g は 500mL の缶ビール 1 本相当）。しかし、これは「ここまで飲んでいい」という許容量ではなく、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量の飲酒でもリスクが上がるとされている病気もあります。

健康への影響を理解したうえで、お酒との距離感を考え、飲酒量が増えないように注意しましょう。「飲みすぎた」と思ったら以後数日はお酒を控え、飲酒量を調整する工夫が必要です。



休肝日をつくる

健康のためには**飲酒量を減らすことが重要です**。1週間のうち、まったくお酒を飲まない日（休肝日）をつくれば、その分飲酒量は減ることになります。

休肝日は、依存症予防のためにも大切です。週に何日かは休肝日をつくり、肝臓を休ませるとともに飲酒が習慣になるのを防ぎましょう。なお、うっかり飲んでしまわないように、**休肝日はお酒を目につかないところにしまっておくのがおすすめです**。



大切に飲む

お酒が健康によくないものである以上、体を壊さず飲むことのできる人生の総量は決まっていると考えるほうが自然です。

そう考えると、二日酔いするような飲み方や、ネガティブな気持ちで飲むお酒はもったいないと思いませんか？ **おいしいお酒を長く楽しめるように、適切な距離を保ちましょう。**



お酒は水分補給になりません

スポーツやサウナで大量に汗をかいた後、ビールを飲む人がいますが、危険なのでやめましょう。**お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません**（たとえばビールは利尿作用が強く、1Lのビールを飲むことで1.1Lの水分を失うとされています）。暑い時期は水分補給が重要ですが、**お酒を飲んでしまうと逆に脱水症状を招くことを覚えておきましょう。**

また、アセトアルデヒドの分解にも水分が必要なため、お酒が残りやすくなることも注意点です。**まずは水で水分補給をして、その後お酒を楽しむようにしましょう。**お酒と同じ量、チェイサー（水）を飲めばなお安心です。

炎天下でのバーベキューなども熱中症につながる可能性があります。こまめな水分補給でお楽しみください。



毎日なんとなく飲んでいる人

要注意!

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター医師

「お酒」との距離感を考えよう

楽しい記憶! 最初のうちはたまにでも...



暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、飲みすぎた場合は肝臓だけでなく全身の病気と関連があることがわかってきました。“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながるリスクがあります。お酒とは、適度な距離感を保つようにしましょう。

「強い＝病気にならない」ではない

お酒が飲めてしまうから体を壊す

お酒（アルコール）は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かれます。

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい肝臓の数値

AST/GOT

31 (51) U/L 以上

肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がります。ALT/GPTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

ALT/GPT

31 (51) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

γ-GT/γ-GTP

51 (101) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※ () 内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

秋のお楽しみ

ホテルシーパレスリゾートは、(一社)日本港湾福利厚生協会保有のリゾートホテル。港湾会員様は、宿泊代金(税別)の半額が助成され、大変お得な料金でご宿泊いただけます。今回は、シーパレスのある豊橋市の伝統行事と味覚などをご紹介します。皆様のご予約をお待ちしております。



第二十九回

豊橋 炎の祭典

開催日 / 2024年11月2日(土)

秋の夜空に揚る黄金色の火柱 荘厳な手筒花火の祭典

徳川家康の出身地である三河。江戸時代に入り、唯一火薬の取り扱いが許されたこの地域には花火文化が発展しました。いつからか、黄金の火柱が頭を垂れた稲穂のように見えることから五穀豊穡を願う神事として定着した手筒花火。豊橋市内各地域のお祭りとして行われるこの手筒花火を贅沢に集めた一大イベントが「炎の祭典」です。

ホテルシーパレスリゾートから 会場まで徒歩10分

本年度の炎の祭典は、シーパレスすぐ隣の総合スポーツ公園内かもめ広場少年サッカー場で行われることになりました。ホテルから会場まで徒歩で10分程度の距離。イベント会場がよくある入退場時の道路混雑の心配はご不要です。近くて便利です。ぜひご宿泊を兼ねてお楽しみください。もちろん宿泊助成金でお得にご宿泊可能。



©豊橋観光コンベンション協会



©豊橋炎の祭典

豊橋発祥

手筒花火

人が脇に抱える大きな噴出型花火

打ち上げではないこの手筒花火は、人が脇に抱えながら放揚(ほうよう)します。その姿は勇猛果敢としか言いようがなく、黄金色の火の粉に包まれたシルエツトは、美しさすら感じます。もちろん火の粉が噴出している様子も素晴らしいのですが、見どころは最後にドンツと轟音を放ち、揚げ手の足元に噴き出す「ハネ」。これが手筒花火の最高潮です。炎の祭典の際にはぜひこの「ハネ」にご注目ください。

地域のお祭りで見られる手筒花火も

豊橋市はこの手筒花火の発祥の地と言われ、徳川家康に仕えた酒井忠次が城主となった吉田城近くの吉田神社がそのルーツと言われています。以来、三河の各地に広がり、豊崎市内では秋になると今でも地域のお祭りで奉納されています。ぜひ、風情のある地域のお祭りにも足を運びください。お祭りスケジュールは、豊橋観光コンベンション協会のホームページをご参照ください。

こちらのQRコードからどうぞ



©豊橋観光コンベンション協会

第29回 豊橋 炎の祭典

- ◆開催日 2024年11月2日(土)
- ◆開場 15:00
- ◆開演 17:30
- ◆終演 19:00
- ◆会場 豊橋市総合スポーツ公園



かもめ広場少年サッカー場
(豊橋市神野新田町ユノ割/シーパレスから徒歩10分)

【観覧チケット】

- ◆イスSS・・・6,000円
- ◆イスS・・・5,000円
- ◆イスA・・・3,500円
- ◆イスB・・・2,000円
- ◆車椅子A・・・3,500円
- ◆カメラS・・・7,000円
- ◆カメラA・・・4,000円

※観覧チケットの詳細は、炎の祭典ホームページをご覧ください。

<https://www.toyohashi-cci.or.jp/event/honoo.php>

また、ご宿泊とセットでご観覧希望のお客様は、一度ホテルへご相談ください。

実はうなぎの養殖が盛んな豊橋市

豊橋うなぎを食べよう

東海地区でうなぎと言えば浜松市や西尾市を思い浮かべる方が多いかもしれませんが、実はシーパレスのある豊橋市は古くから養鰻業（うなぎの養殖）が盛んな地域なのです。地域ブランドとして『豊橋うなぎ』の商標登録もされ、豊橋の美味しいうなぎを全国に広めていこうと様々な試みが行われています。

シーパレスでもこの地域ブランドを推したい！と考え、秋に期間限定で夕食メニューに加えることになりました。まずは、おなじみの『ひつまぶし』。こちらは、一部会席の要素を取り入れています。基本的には『ひつまぶし』がメインとなる一品集中型のメニューです。蓋を開けた瞬間、うなぎのいい香りがあふれ出てきて本当にたまらない一品。お茶漬けの味変もお楽しみ。

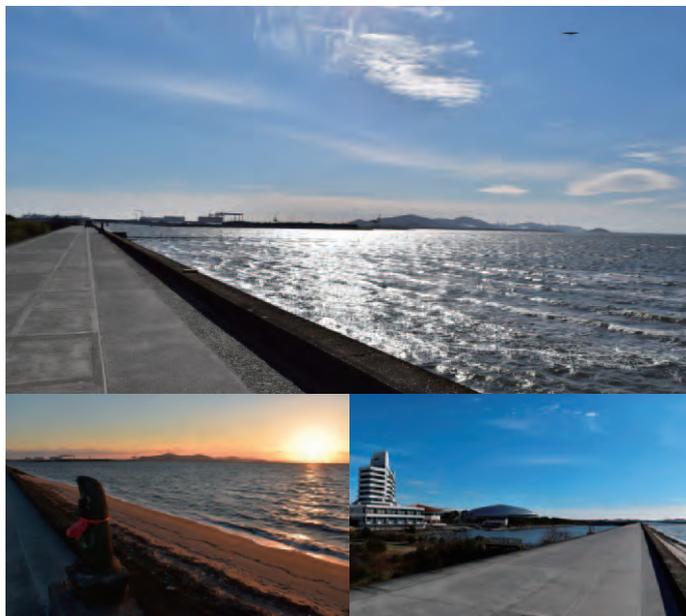


◆うなぎと梅は医学的には相性が良いそうです。

洋食では、コースの魚料理で豊橋うなぎを使ったメニュー『豊橋うなぎフリット』をご用意。実はうなぎと相性のよい梅ソースを添えています。こちらの豊橋うなぎのフリットはディナーバイキングでも食べられますのでお楽しみに。

三河湾を眺めながら

堤防ウォーキング



客室から三河湾を望むと左右に一直線に走る堤防が見えます。津波を想定して整備されてきたこの防波堤は、自動車や人が往来できるようになっていて、景色がとてもよくウォーキングやランニングに最適。ホテルを出発して、お隣の総合スポーツ公園を横切り、水路を右へ曲がると堤防へ出られます。そこからホテルと三河湾が向かい合う位置までのコースで約30分。往復1時間程度のウォーキングとなります。風が心地よく、自然の豊かさが感じられる時間となるでしょう。サンセットタイムもお勧めで、オレンジ色の夕日が海面に反射し、空のグラデーションもあいまつて幻想的な景色となります。滞在中のちょっとした時間で体験できる贅沢な体験だと思えます。ご宿泊の際は、ぜひ堤防ウォーキングをお試しください。

ホテル シーパレスリゾート

〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町ミノ割1-3
TEL0532-32-8811 FAX0532-32-9195
<https://www.sea-palace.co.jp>

ご予約は電話またはインターネットで

【電話受付時間】9時～18時 TEL0532-32-8811

時間外のお問い合わせ TEL0532-32-8812

<https://www.sea-palace.co.jp>

スマートフォンからのご予約は
こちら二次元コードからどうぞ



健康的にやせるために！ たんぱく質がしっかりとれる ヘルシー料理



おくらの梅しそささみ巻き

1人分 131kcal / たんぱく質 24.2g / 食塩相当量 1.2g

高たんぱく

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/24summer01.html>

材料 (2人分)

おくら----- 4本 (30g)
大葉----- 4枚
ささみ----- 4本 (240g)
塩----- 小さじ 1/4
こしょう----- 少々
梅干し----- 1個 (12g)
グリーンカール----- 適量

作り方

- 1 おくらはガクを取る。大葉は半分に切る。ささみは筋を取って観音開きにし、めん棒などでたたいて伸ばす。
- 2 ささみに塩、こしょうをふり、大葉、ちぎった梅干し、おくらの順に等分にのせてくるくる巻き、楊枝でとめる。
- 3 耐熱皿にのせ、ふんわりラップをかけレンジ (600W) で4分加熱する。
- 4 食べやすく切って盛り付け、グリーンカールを添える。

POINT

たんぱく質は骨や筋肉など体の各部位の主成分となる栄養素。しっかりとれば基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼しやすい体になります！



- ◆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

ズッキーニとかぼちゃの豆乳みそ汁

1人分 115kcal / たんぱく質6.1g / 食塩相当量1.8g

高たんぱく



材料 (2人分)

ズッキーニ ----- 1/2 本 (75g)
かぼちゃ ----- 100g
だし汁 ----- 1カップ
みそ ----- 大さじ 1・1/2
無調整豆乳 ----- 1カップ

作り方

- ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。かぼちゃは1cm幅の一口大に切る。
- 鍋にだし汁を沸かして1を入れ、蓋をして弱火で7~8分煮る。やわらかくなったらみそを溶き入れ、豆乳を加えて温める。

パプリカのピリ辛きんぴら

1人分 51kcal / たんぱく質0.8g / 食塩相当量0.7g

たんぱく質の代謝を助けるビタミン豊富



材料 (2人分)

赤パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
黄パプリカ ----- 1/2 個 (75g)
ごま油 ----- 小さじ 1
A しょうゆ ----- 大さじ 1/2
砂糖 ----- 大さじ 1/2
豆板醤 ----- 小さじ 1/8

作り方

- パプリカは7~8mm幅の細切りにする。
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒める。しんなりしたらAを加えて、汁気がなくなるまで炒める。



たんぱく質をしっかりとるヘルシー食生活のコツ

▶ たんぱく質は意識しないと十分にとれません。手軽に食べられるたんぱく質食品 (納豆、豆腐、乳製品など) を常備し、こまめにとりましょう。

例 トーストとコーヒーの朝食なら、チーズをのせてチーズトーストにしたり、コーヒーに牛乳を加えたりすれば、少しずつでもたんぱく質が増やせます!

▶ たんぱく質、炭水化物、脂質をバランスよくとることは、肥満を解消し生活習慣病予防につながります。たんぱく質をしっかりとれば、フレイル、サルコペニアの予防にも。

▶ 脂身が多い肉は、その分たんぱく質が少なくなるため、脂身の少ない肉を選びましょう。

例 ささみ、鶏むね肉、牛もも肉、豚もも肉 など

▶ たんぱく質の1日あたりの推奨量は、18~64歳・男性65g、女性50gです。たんぱく質を肉ばかりで摂取しようとすると脂質が多くなります。魚・大豆製品・乳製品など、さまざまな食品からとりましょう。

マイナ保険証をご利用ください

2024年12月2日から現行の保険証は
発行されなくなります



マイナ保険証を使うメリット

1

医療費を20円節約できる

現行の保険証よりも、皆様の保険料で賄われている医療費を**20円節約**でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も
低くなるんだ

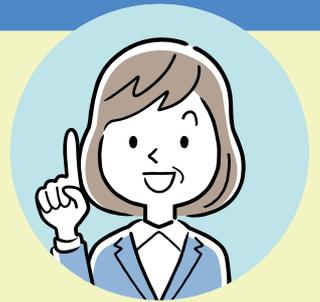


2

よりよい医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、**身体の状態や他の病気を推測**して治療に役立てることができます。また、**お薬の飲み合わせや分量を調整**してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



3

手続きなしで高額医療の限度額を超える支払いを免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における**限度額を超える支払が免除**されます。

一度に高額な
負担を
しなくて済むわ



- ・2024年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「**資格確認書**」が交付され、引き続き、医療を受けることができます。
- ・マイナ保険証を紛失等した場合は、健康保険組合に申請いただくことで「**資格確認書**」が交付されます。
- ・2024年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間(2025年12月1日まで)**使用可能です。

◆健康保険委員の変更

令和6年3月22日付

安原プロパティマネジメント株式会社

(新) 庵岡 宏紀

(旧) 五十嵐 俊介

令和6年4月1日付

神和商運株式会社

(新) 深浦 貴行

(旧) 秋吉 久士

株式会社ONE STEP

(新) 盛 将太

(旧) 岡野 経

令和6年4月16日付

中央港運株式会社

(新) 酒井 友

(旧) 深澤 宜雅

神戸サンソー港運株式会社 船内部分

(新) 小川 智己

(旧) 谷口 早苗

令和6年5月15日付

兵庫県倉庫協会

(新) 松崎 達也

(旧) 西川 恵太郎

令和6年6月1日付

神協海運株式会社

(新) 原田 千晴

(旧) 北面 早奈恵

◆人事異動

令和6年4月1日付

業務課職員 栗田 一希

クロスワードにチャレンジ!

健保クイズ



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?

🔑 コロのカギ

- ① 海上を飛ぶ渡り鳥。カモメじゃないよ。
- ④ かぐや姫「龍が持つ、コレが欲しいわ」。
- ⑥ よせては返す。
- ⑦ トクホとは「〇〇〇〇保健用食品」。
- ⑨ 葉っぱ?と思ったら、蝶!
- ⑪ ハンガリー舞曲を作曲。
- ⑭ 洋食では「ご飯」と言わないよ。
- ⑯ 人口が最も少ない県です。
- ⑰ リンゴを鼻で受け取る。
- ⑳ 回っている間は倒れない。
- ㉑ 壁に耳あり、ココに目あり。



🔑 タテのカギ

- ① 夏のスタミナ源、ひつまぶしにも
- ② 「アチチッ」で、思わず触る。
- ③ 〇〇と次第によっては……。
- ④ 「むじゅん」は「ほこ」と何?
- ⑤ カラオケで取り合い。
- ⑧ 「叢」の訓読みです。
- ⑩ イラストレーション、略して〇〇〇〇。
- ⑫ ランゲルハンス島はどこにある?
- ⑬ タラちゃんといくらちゃんの関係は?
- ⑮ 算用、漢、ローマなどがあります。
- ⑰ 痩せてなくても「細君」。
- ⑱ 預金や借金につきます。

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9月2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。



※前回の正解は **ストレスケア** でした。

1	2		3		4	5
6			7	8		
9		10				
	11				12	
13				14		15
16	17		18		19	
20			21			

解答

A	B	C	D	E

サニーピア健康保険組合 設立70周年記念イベント

ウォーキングキャンペーン を開催します

キャンペーン期間

2024年11月1日(金)～11月30日(土)

実施内容

- ①毎日の歩数をキャンペーンサイトに入力
(アプリとキャンペーンサイトの連携が完了すると、歩数データが連携できます)
- ②個人参加だけでなく、チーム参加もできます

達成賞

総歩数上位入賞者には賞品(QUOカードPay)をプレゼントします

詳しくは、健保ニュース秋号でお知らせします

1か月ウォーキングを
続けて、一歩ずつ元気な毎日へ!

