

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 秋の情景】

第59回健康強調月間 …………… 2	野菜たっぷり健康ごはん しらたきチャプチェ …………… 9
保健事業のお知らせ …………… 3	ポジティブメンタルヘルス コンプレックスから抜け出せない自分が変わる! … 10
ウォーキングキャンペーンを開催します …………… 4	旅々 尾道市 …………… 12
インフルエンザを予防しよう! …………… 6	女性の気になる健康トラブルを防ぐ! 女性のライフステージと健康課題 … 14
健康切符 禁煙 …………… 7	令和5年度 健康者表彰 …………… 15
おなか満足スープレシピ 豚肉と豆腐、まいたけのピリ辛みそ汁 … 8	現行の健康保険証が原則廃止されマイナ保険証に一本化されます … 16

2024.10
213

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

第59回 健・康・強・調・月・間

● 生活習慣病予防普及月間 ●

健康強調月間PRポスター



年間ポスター（令和6年度）

テーマ『知ってほしい。—平気な顔してるけど。』



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、2023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（第二次）、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。

また厚生労働省の健康日本21第三次目標（2024年度～）において、新たに女性の健康について明記され、骨粗鬆症検診受診率の向上（現状5.3%から目標15%へ）も新たに設定された。女性の社会進出、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む一方、加齢や低栄養による筋力低下、女性特有の疾患による生産性の低下や離職など、新たな健康課題への対応が求められている。

企業等においても、テレワークやデジタルトランスフォーメーションの加速により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る一方、通勤時間短縮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、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、多様化する社会において、集団や個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチが求められる。

これらの多様な健康課題に対して、健康経営の一翼を担う健保組合は加入者への予防・健康づくりのさらなる取り組みが期待される。健保組合は事業主とのコラボヘルスの推進等により保険者機能を強化することで、加入者の健康の維持・増進をサポートする必要不可欠な存在であることをこれまで以上に周知したい。

以上の背景から、加速する多様な労働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。

インフルエンザの予防接種について

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6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
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6年10月1日(火)～令和7年1月31日(金)
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

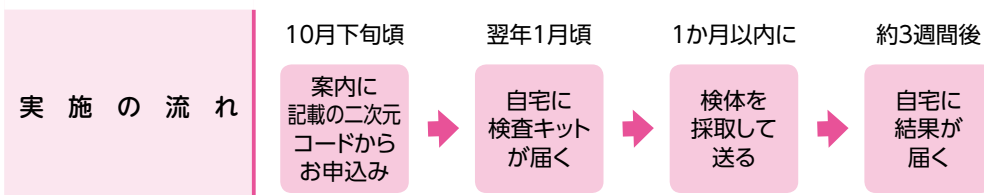
領収書の但し書きに「接種者毎の費用内訳」を記入してもらってください。(例: Aさん3,000円、Bさん3,000円)

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月下旬頃より、ご自宅宛にご案内はがきを発送いたします。

対象者	①子宮頸がん検診 30歳以上の「女子被保険者」「女子被扶養配偶者」 ②大腸がん検診 30歳以上の「被扶養配偶者」「任意継続被保険者」
-----	---

申込締切日 令和6年11月22日(金)



検診費用 無料(当組合が全額助成いたします。)

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
--------	--



ウォーキングキャンペーンを開催します

～ 東海道を歩きましょう～

対象者 サニーピア健康保険組合の被保険者・被扶養者

エントリー期間 2024年10月15日(火)～10月31日(木)

実施期間 2024年11月1日(金)～11月30日(土)

感想入力期間 2024年12月1日(日)～12月8日(日)

最終入力締切日 2024年12月3日(火)

- ❖ ウォーキングキャンペーンへのエントリー方法は、次ページをご覧ください。
- ❖ 歩数はスマホアプリ「RenoBody」と連携することで、自動的に登録することができます。

総歩数上位入賞者には、個人賞・チーム賞ともQUOカードPay1,000円分
(チーム賞はチームメンバー全員)をプレゼントします

ウォーキングキャンペーンでできること

①アプリ連携

スマホアプリ「RenoBody」とアカウント連携することで、簡単に歩数を更新することができます。

②記録

日付ごとの「歩数」「体重」「写真投稿できる日記」を更新することができます。

⑤グラフ

歩数の推移がグラフで確認できます。

⑥新着日記

公開された日記や写真の投稿が確認できます。

⑧健康コラム

ウォーキングに役立つコラムを掲載しています。



③ランキング

個人およびチームのランキングを確認できます。

④マップ

歩数に応じて、マップ上の現在位置が変わったり、踏破済みのスポットを確認することができます。



⑦お知らせ

事務局からのお知らせが、ここに表示されます。

エントリー方法

※初回のみ参加手続きが必要です。

① 専用URLへアクセス

ウォーキングキャンペーン専用URLにアクセスし、「今すぐ参加登録！」のボタンをクリックしてください。



ウォーキングキャンペーン専用URL

<https://mhwalk.healthlog.jp/sunnypier/>

※10月15日よりアクセス可能となります。

サニーピア健康保険組合ホームページからもキャンペーンサイトにアクセスできます。



② パスワードを入力

利用資格の確認画面で、参加登録パスワード
[]を入力してください。



③ メールアドレスを登録

メールアドレスを登録してください。登録したメールアドレスに参加登録用のURLが送られてきます。

ドメイン設定などの受信制限を設定されている場合は、ドメイン「@kenpo-net.jp」からのメールを受信できるよう事前に設定を行ってください。



④ 登録情報の入力

URLをクリックし、参加登録画面で個人専用IDとパスワードを設定します。個人専用IDとパスワードは忘れないようにしてください。



⑤ 確認・参加登録

確認画面で入力内容を確認し、下部の「登録する」ボタンをクリックしてください。



⑥ 完了

「参加登録が完了しました」と画面に表示されたら、登録完了です。登録したメールアドレスに登録完了メールが届きます。



アプリ RenoBodyと連携

RenoBodyと連携すれば、スマホの歩数データを取り込むことができますので、入力する必要はありません。ぜひ、ご利用ください。



歩くだけでポイントがもらえる
無料歩数計アプリ



下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。
※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Play は、Google Inc.の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

ウォーキングキャンペーンに関するお問い合わせはこちらまで

sunnypier@kenpo-net.jp

※ウォーキングキャンペーン専用サイトの「お問い合わせフォーム」からもお問い合わせいただけます。

インフルエンザを 予防しよう!

インフルエンザウイルスは寒くて乾燥している環境を好むので、例年12月～3月はインフルエンザの流行期です。一般的な風邪とは違って重症化のリスクが高く、感染を防ぐための対策や早めの予防接種などでの備えが有効です。インフルエンザの知識と対策で、流行期を元気に乗り切りましょう。

感染経路



ひまつ 飛沫感染

感染者の咳やくしゃみで飛び散るウイルスを吸い込み、鼻や喉の粘膜に付着して感染。



接触感染

ウイルスが付着したものに触れた手で、目・鼻・口を触ることにより粘膜を通じて感染。



主な症状

- ▶ 38℃以上の急な発熱
- ▶ 全身症状(頭痛、関節痛、倦怠感など)
- +
- 局所症状(鼻水、咳、くしゃみ、喉の痛みなど)

＼特に注意を!／

重症化リスクの高い人

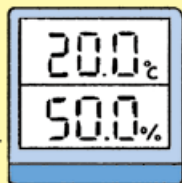
- 子供
- 高齢者
- 持病*のある人
- 妊娠中の人

*慢性呼吸器疾患(ぜんそくやCOPDなど)、慢性心疾患、糖尿病など

実践! 基本の予防対策



帰宅時やトイレの後などには、せっけんで手を洗いましょう



加湿器などで室内の湿度を50～60%に。小まめな換気も忘れずに



流行期には人混みや繁華街などへの外出を避けましょう



バランスのとれた食事、十分な睡眠などの規則正しい生活習慣を



流行前までに予防接種を受けましょう

予防接種 Q&A

Q 予防接種を受ければインフルエンザにかからない?

A 絶対にかからなくなるわけではありませんが、感染後の発病を抑えたり、発病しても重症化を防いだりする効果があります。

Q 昨年受けたから、今年は受けなくても良い?

A ワクチンは、そのシーズンの流行予測を基に製造されます。毎シーズン異なるため、予防接種は毎年受けるのが良いとされています。



何度でも
チャレンジ

禁煙の健康効果を楽しもう!



禁煙なんて無理、と諦めていませんか？ 成功の鍵は意思の強さ、弱さではなく、メカニズムを知って対処すること。確実に実感できる健康効果を楽しみに、始めてみましょう。

やめられない原因を知って継続 すっぱり禁煙

どうして やめられない？

タバコの煙に含まれるニコチンが依存性を持っているため。「ニコチン依存症」という病気に陥っているせいです。



どうしたら継続できる？ (自分でできること)

「朝起きたとき」「食後のコーヒーと一緒に」など喫煙パターンを知って、吸いたくなる状況への対処法を考えておく。



どうしたら継続できる？ (お医者さんと一緒に)

禁煙治療を行う禁煙外来を活用。一定の条件を満たせば健康保険で治療を受けられます。



やめたその日から健康実感

禁煙開始から1日で血圧や心拍数が正常になるなどの効果が現れます。また、喫煙は内臓脂肪の蓄積を促進させるという報告があるので、禁煙すればメタボの予防・改善にもなります。

禁煙
外来

詳しくはこちら▶厚生労働省 e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/tobacco/yt-007.html>



女性の健康づくりをサポート!

おなか満足 スープ レシピ



骨の老化防止に

豆腐に含まれるカルシウムは骨の材料になります。さらに、まいたけがもつビタミンDはカルシウムの吸収を助け、豆苗に含まれるビタミンKには骨の形成を助ける働きも。日々新陳代謝する骨を健康に保ちましょう。

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 スタイルング：宮沢ゆか

豚肉と豆腐、まいたけの ピリ辛みそ汁



材料(2人分)

豚ばら肉(薄切り).....	150g	サラダ油.....	小さじ1
木綿豆腐.....	½パック(150g)	豆板醤.....	小さじ½
豆苗.....	½袋(50g)	水.....	2カップ
まいたけ.....	½パック(50g)	和風顆粒だし.....	小さじ½
にんにく(みじん切り).....	1かけ	みそ.....	大さじ1と½

作り方

- ① 豚肉は一口大に、豆腐は3cm角に切る。豆苗の根元を切り落として半分に切り、まいたけをほぐす。
- ② 鍋にサラダ油、にんにく、豆板醤を入れて弱火で熱し、香りが出たら中火にする。豚肉を加えて炒め、色が変わったらAを加えて煮立てる。
- ③ 豆腐、まいたけを加えて弱火にし、フタをして5～6分煮る。まいたけがしんなりしたら豆苗を加えてさっと煮て、みそを溶き入れる。

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ンひとり分ごはん」(主婦と生活社)など多数。

1人分

エネルギー
388kcal
食塩相当量
1.9g

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yling=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵



しらたきを使ってヘルシーに！
にんにくとニラで疲労回復効果も

冷蔵保存
約4日

1人分 エネルギー156kcal
食塩相当量1.3g

しらたきチャプチェ

使用野菜



材料(4人分)

牛切り落とし肉…… 100g	生しいたけ…… 3本(60g)
おろしにんにく…… 少々	ニラ……… 1束(100g)
砂糖……… 小さじ½	しらたき……… ½袋(150g)
A 酒……… 小さじ2	ごま油……… 大さじ1
しょうゆ……… 小さじ2	しょうゆ……… 大さじ1
ごま油……… 小さじ1	B 砂糖……… 大さじ½
玉ねぎ……… ½個(100g)	塩こしょう……… 少々
にんじん……… ½本(50g)	白炒りごま……… 大さじ1

作り方

- ① 牛肉は1.5cm幅に切る。玉ねぎは薄切りに、にんじんは細切りにする。しいたけは石づきを取り、かさは薄切りに、軸は粗く裂く。ニラは5cm長さに切る。しらたきは下茹でしてザルにあげ、食べやすい長さに切る。
- ② ボウルでAを混ぜ、牛肉を加えてもみ込む。
- ③ フライパンにごま油、玉ねぎ、にんじんを入れ、強めの中火で炒める。しんなりしたら②を加えて、色がほぼ変わったら端に寄せる。隙間にしらたき、しいたけを加えて、油が回るまで炒める。
- ④ しらたきとしいたけにBを加えて炒めて、なじんだらニラ、ごまを加えて全体を炒め合わせる。



フライパンを上手に使えば片付けも楽

火が通った食材は奥に寄せて、次に加える材料を手前で炒めてから混ぜ合わせます。分けて調理しないので、片付けも楽になります。

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！

コンプレックスから 抜け出せない自分が変わる!

誰かと自分を比べては自信を失い、自信を失った自分に自己嫌悪。
コンプレックスから抜け出したい。でも、どうしたらよいのか分からない——。
そんなときこそ、自分の心を見つめ直すポジティブメンタルヘルス術を!

仕事が遅いから
いつもみんなに
迷惑がられる



あの子は結婚か…
それに比べて私は…



仕事も
プライベートも
全然ダメ!



ずいぶん深刻そうですね。仕事もプライベートも全然ダメとなると、悩むのも無理はありません。ところで、「いつもみんなに迷惑がられる」と言っていますが、「いつも」とはいつですか? 「みんな」とは、誰のこと? 具体的に名前を挙げてみてください。



どうせ
私なんか…。

20代・女性

Dr. Ono

え? みんなは
みんなですよ。
ええと…。

問題の本質?

そんなこと言われても問題が多過ぎて無理です!

他人と自分を比較して、自分のあり方を振り返ってみることは大切です。ただ、それが「事実」なのか「思い込み」なのかを混同しないように。「事実」なら、問題の本質をきっちり見極めて、具体的に対処方法を考えましょう。

コンプレックス？ それとも勝手な思い込み？ 悩む前に、今したいことに集中してみよう

同僚や友人と自分を比べて落ち込んだり、うらやんだり…。次第に自分に自信がなくなってきた、口癖が「私なんか」となってしまったのが、この20代の女性です。仕事ができないわけでも、ひどく嫌われているわけでもないのに、つい自分で自分をおとしめて自己嫌悪に陥ってしまう。

ネガティブな思考は、それ自体が悪いわけではありません。失敗や悪い状況を想定していればこそ、非常事態に対応が可能になります。

大切なのは、失敗を恐れて尻込みするのではなく、失敗しないための方策を考えること。まずは、自分の懸念が「事実」なのか「思い込み」なのかを見極めましょう。「みんな」や「いつも」とは言うものの、その具体例を挙げられる人は少ないものです。苦手意識は、何となく相手にも伝わってしまいます。思い切ってほほ笑みかけたら、相手もほほ笑み返してくれるかもしれま

せん。思い込みで誰かと気まづくなっているとしたら、もったいないですよ。

「どうせ私なんか」と言いますが、よいところが一つもない人など、いるわけがありません。自分では短所と思っていることも、見方を変えれば長所になり得ます。この女性も、「仕事が遅い」と悩んでいますが、上司は「仕事を丁寧にする」と評価しているかもしれません。

コンプレックスでがんじがらめになっているときこそ、落ち着いて「自分はどうしたいのか」、その最優先項目を考えて。そして、それに近づくための小さな一歩の目標を立てましょう。その目標実現のために今できることに集中することです。

そもそも「コンプレックスから抜け出したい」と意識できているなら大丈夫。既にそのための一歩を踏み出せているのですから。

本当はもっと仕事をテキパキできるようになりたい。そのために今できること、か。明日のランチのときに、仕事の進め方について先輩に相談してみようかな。



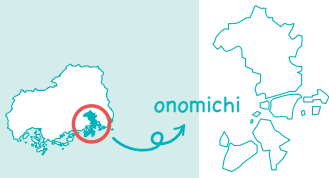
全体を曖昧に見ないこと。自分のよいところまでも見えなくなってしまうよ。「どうせ私なんか」と決め付けずに、自分がどうしたいのかを考えてごらん。そうすれば、今すべきことが見えてくるんじゃないかな。

●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。



onomichi

旅 tabi tabi

何度でも訪れたいくなる景色を巡る

瀬戸内海に面し
寄港地として栄えた尾道市。
海・山・島の自然と
歴史や文化に満ちた
旅情をそそる街並みを巡る。

広島県

尾道市



尾道観光情報
おのび



尾道市に関する
詳しい情報はこちら

広島県の南東部に位置する尾道市。港町として栄え、海上交通の要衝として発展してきました。風情あふれる景観に触れようと古くから文化人が訪れ滞在し、今もなお「坂のまち」と呼ばれる観光地として知られています。愛媛県今治市につながるしまなみ海道は、サイクリングスポットとしても人気を博しています。

千光寺山ロープウェイ

千光寺山の麓から山頂まで結ぶロープウェイ。所要時間は約3分。眼下に広がる尾道の街並みを、ガイドの案内を聞きながら楽しむことができます。遠景にはしまなみ海道や、天気の良い日には遠く四国までもの絶景が望めます。春の桜、初夏のツツジなど、四季折々の花を見ながらの空中散歩も格別です。

☎0848-22-4900 🏠尾道市長江1丁目3-3 (山麓駅) 🕒9時～17時15分 (15分おきに発車、運転時間延長日あり) 🚫無休 (臨時運休あり) 🎫中学生以上 (片道500円、往復700円)、小学生以下 (片道250円、往復350円)



千光寺

大同元(806)年、弘法大師の開基とされる真言宗の古刹。標高140mの大宝山の中腹に位置し、岩山に寄り添うように建立された本堂は、その鮮やかな朱塗りから「赤堂」とも呼ばれています。境内からは、尾道の市街地と瀬戸内海の尾道水道が一望でき、諸願成就の観音様へのお参りや、風光明媚な港町の景色を求めて、多くの人々が訪れます。

☎0848-23-2310 🏠尾道市東土堂町15-1 🕒拝観9時～17時、納経9時～17時



「尾道七佛めぐり」専用朱印色紙

朱印を全て押すと、最後のお寺で満願成就の印と紙掛け軸がもらえます！

(※) 持光寺、天寧寺、千光寺、大山寺、西國寺、浄土寺、海龍寺

街並みを散策しながら お寺を巡る 「尾道七佛めぐり」

尾道の7つの寺(※)を巡り、満願成就を願うコース。専用の御朱印色紙やお守りブレス念珠などが用意されていて、全てのお寺を巡ると完成するようになっています。尾道の街並みを散策しながらお参りを楽しんでみませんか。

おのみち映画資料館

明治時代に倉庫として利用されていた蔵を改装して作られた映画資料館。さまざまな映画作品の舞台としても有名な、尾道ゆかりの映画作品や資料、懐かしい映画ポスターなどが展示されています。館内のミニシアターでは、映画のダイジェストや予告編などの貴重な映像も鑑賞できます。資料館の玄関口には、かつて使用されていた昔の映写機も置かれ、レトロな雰囲気が楽しめます。

☎0848-37-8141 📍尾道市久保1丁目14-10 🕒10時~18時(入館は17時30分まで) 🗓️火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始 🎫一般520円、中学生以下無料



瀬戸内海の島々が織りなす絶景 サイクリストの"聖地"



瀬戸内しまなみ海道

広島県尾道市と愛媛県今治市を結び、全長約60kmの架橋ルート。6つの島々を結ぶルートはサイクリングコースとしても有名で、雄大な橋々と瀬戸内海の穏やかな風景が魅力です。レンタサイクルも充実しているので、気軽にサイクリングを楽しめます。

世界で一つ！
オリジナルの
お守りを作ろう

尾道deおみやげ



浄土寺「お守り作り体験」

浄土寺では月に1~2回、貴重なお守り作りが体験できます。作ったお守りは、後日、寺僧にてご祈禱し郵送してもらえます。

*詳細や開催日は浄土寺のホームページをチェック

※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。



レトロと
スタイリッシュが
融合する施設



ONOMICHI U2

県営倉庫として使われていたものをリノベーションし、サイクリングの拠点となった複合施設。ホテルやレストラン、セレクトショップをはじめ、海辺にはウッドデッキやベンチなどがあり、市民や観光客の憩いの空間となっています。



女性の気になる健康トラブルを防ぐ! 今⇔未来の健康づくり



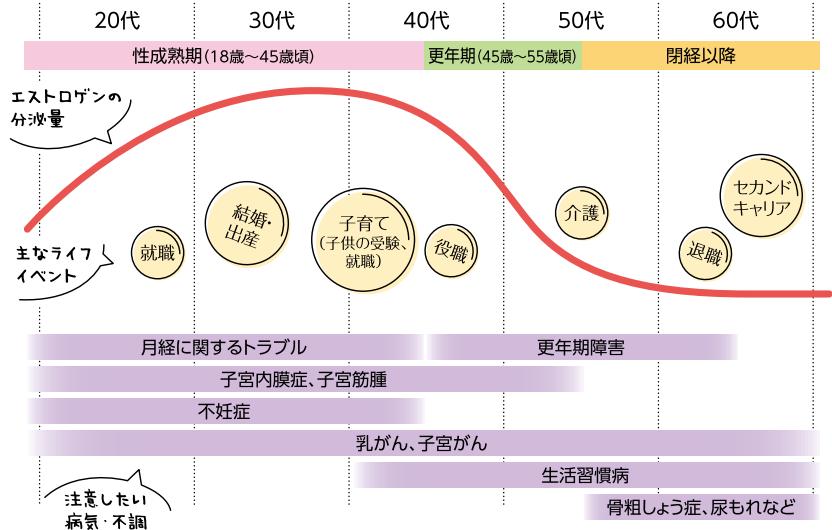
女性のライフステージと健康課題

【監修】百枝 幹雄(社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院 院長)

女性ホルモンには、**エストロゲン**と**プロゲステロン**の2種類があります。2つのホルモンは月経や妊娠、出産にかかわる他、女性の美容と健康にとって欠かせない存在です。一方で、イライラや女性特有の病気など、うれしくない症状を引き起こす原因になることも。

特にエストロゲンは、一生の中で分泌量が大きく変化します。分泌が活発な時期には婦人科系の疾患を引き起こしやすく、逆に分泌量が急激に減る更年期には精神的・身体的にさまざまな不調が現れやすくなります。

このように、ライフステージごとに心身にどんな変化が起こりやすいのか、正しい知識を身に付けておくことは、人生を健やかに快適に過ごしていくために重要です。



GOOD	BAD
<p>エストロゲン (卵胞ホルモン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 子宮内膜を増殖させ、妊娠の準備を整える 女性らしい体をつくる 肌のハリやツヤを保つ 血管、骨、脂肪の代謝などを正常に保つ 	<p>エストロゲン</p> <ul style="list-style-type: none"> 分泌過多になると、子宮内膜症や子宮筋腫などの女性特有の病気の原因になることも
<p>プロゲステロン (黄体ホルモン)</p> <ul style="list-style-type: none"> エストロゲンによって増殖した子宮内膜をさらに妊娠しやすい状態に整える 妊娠を継続させる 妊娠しなかった場合は、子宮内膜をはがし、月経を起こす 	<p>プロゲステロン</p> <ul style="list-style-type: none"> 月経前症候群や過多月経などを引き起こす むくみや眠気、イライラなど、心身ともに不安定になりやすい

女性ホルモンによるうれしくない症状



女性ホルモンは月経という短い周期の中だけでなく、一生の中でも増減するよ。女性の健康を守ってくれる存在だけど、一方で、さまざまな不調や病気の引き金となることもあるよ!



今日から始める! /

女性ホルモンを整え、健康に過ごすためのコツ

★ 健康的な生活習慣とストレスをため込まない生活を

• 1日3食、できるだけ決まった時間にバランスの良い食事をとる。



• 適度な運動習慣を心がける。



• 意識的に休息をとる。自分に合ったリラックス法、ストレス発散法を見つけて実践する。



★ 適正体重をキープ

自分の体重が適正かどうかの一つの目安としてBMI*があり、次の式で求めることができます。

BMI: 体重□kg÷身長□m÷身長□m

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.9

*BMI(Body Mass Index)は、肥満の度合いを表す指標です。



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5年4月から令和6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…23家族
健康優良者……830名を表彰



※「健康者表彰」制度は、受診控えを助長するものではありません。健診結果などにより、受診が必要な場合は早期に診療を受けてください。

●健康保険委員の変更

新	旧	事業所	変更年月日
近藤 亮太	庵岡 宏紀	安原プロパティマネジメント株式会社	令和6年8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 他人の迷惑行為に○○をひそめる。
- ② 日米○○○○200勝の投手。
- ③ ○○○本願では問題は解決しない。
- ④ ○○○で鯛を釣る。
- ⑤ 唇が一番短くなる日。
- ⑦ ○○○○事故で渋滞が発生する。
- ⑨ 世界遺産の登録も行っている機関。
- ⑩ 佐渡島のある都道府県。
- ⑪ 延長戦の末に○○○○○が付く。
- ⑬ 徳島名産のさつま芋、鳴門○○○○○。
- ⑮ ○○○○をあつめて早し最上川。
- ⑰ 富士は日本の○○○○。
- ⑱ ○○○から牡丹餅。
- ⑳ 膝からくるぶしまでの間。

タテのカギ

クロスワードに
チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 香り豊かな高級きのこ。
- ④ 8を英語で言うとき?
- ⑥ 挑戦者が○○○のまま終盤にすすむ。
- ⑦ 社長に○○を売ってまで出世したくない。
- ⑧ 鳥取の日本一といえば?
- ⑩ 雨が上がって○○が架かる。
- ⑪ 入場○○・ギフト○○・ビール○○。
- ⑫ 台風が○○○○低気圧に変わる。
- ⑬ 偶数⇄○○○。
- ⑭ 家宅捜索のために警官が立ち入ること。○○入れ。
- ⑯ 力士が作る○○○○鍋。
- ⑰ 和室の床に敷くもの。
- ⑱ 旧日本海軍の世界最大の戦艦。
- ⑳ 非常に細かい石の粒。
- ㉑ ○○○につままれたような顔。
- ㉒ イルカが○○をなして泳いでいる。

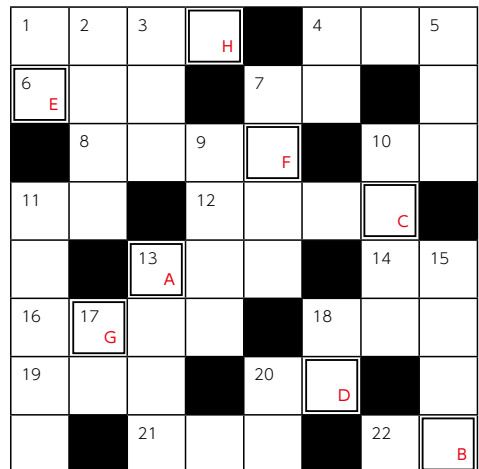
ヒント

これを見ると心が洗われます

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6年11月1日(金)
- 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 **ナトリウム** でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

期日が
迫っています

令和6年12月2日に現行の健康保険証が原則廃止され、
マイナ保険証に一本化されます

マイナンバーカードは健康保険証として
すでに利用が始まっています！
登録がお済みでない方は
お早めに利用申し込みをお願いいたします



医療機関・薬局の受付にある
顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードをかざし、
顔認証か暗証番号で本人確認をするだけ！

※顔写真は機器に保存されません。
※マイナンバー(12桁の数字)を取り扱う
ことはありません。

このポスターや
ステッカーがある
医療機関・薬局で
利用できます！



ポスター



ステッカー

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、事前に申し込みが必要です

かんたん 2ステップ マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みの流れ

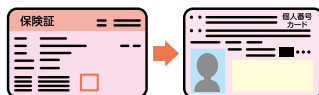
STEP 1 マイナンバーカードの
申請をする



以下の3つの方法で申請できます

- 1 オンライン申請 (パソコン・スマートフォンから)
- 2 郵送による申請
- 3 まちなかの証明写真機からの申請

STEP 2 マイナンバーカードを
健康保険証として登録する



以下の3つの方法で登録できます

- 1 マイナポータルから登録
- 2 セブン銀行ATMで登録
- 3 医療機関・薬局の受付で登録



マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル **無料**

0120-95-0178

おかけ間違いのないようご注意ください

平日 9:30 ~ 20:00

土・日・祝 9:30 ~ 17:30 (年末年始を除く)

紛失・盗難などによるマイナンバーカードの
一時利用停止については24時間365日受付！

※記事の内容は、令和6年1月時点でのデジタル庁・厚生労働省の資料等を基に作成しております。