サニーピア
健保ニュース

サニーピア健康保険組合

【田貫湖から見る満開の桜と富士山】

令和7年度　予算・事業計画が決まりました ……2
令和7年度　保健事業のご案内 ……4
肥満を防ぐ ……8
歩きたくなる旅　水都・大阪 ……10
栄養バランスを整えて　脱メタボ ……12
再確認!　健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方…14
告知板/クロスワードにチャレンジ!　健保クイズ ……15
"立つ"張トレ/"座る" 張トレ ……16

2025.4
215

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

令和7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7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1億2,600万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1億4,500万円増、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1億9,000万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1,980万円の赤字を見込んでおり、赤字見込額が前年度比で約1億9,000万円減少したため、別途積立金から繰り入れることなく予算編成をいたしました。しかしながら、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、予断を許さない状況です。

高齢化と高額薬剤の普及等により、医療費の総額は年々増加傾向にあります。政府内では、全世代型社会保障の構築や保険料負担の軽減を図るための制度改正が検討されており、その動向に注視する必要があります。

また、令和6年12月2日をもって従来の健康保険証の新規発行が終了となり、令和7年12月1日以降は使用することができなくなるため、マイナ保険証の利用促進を加速させる必要があります。

令和7年は、いよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面します。高齢者の医療費を現役世代が負担する納付金の増加によって財政への影響が懸念されますが、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着実に推進していくことにあります。引き続きデータヘルス計画に取り組み、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・リフィル処方箋のご利用などを通じて、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

収入

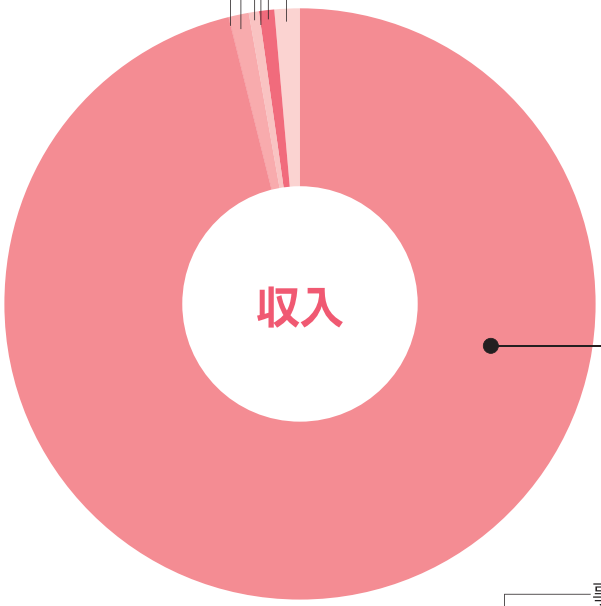
科目	予算額(千円)
保険料	5,084,041
国庫負担金収入・他	1,698
調整保険料収入	64,524
国庫補助金収入	29,295
出産育児交付金	2,125
財政調整事業交付金	41,704
雑収入	63,168
合計	5,286,555

支出

科目	予算額(千円)
事務費	116,456
保険給付費	2,930,066
納付金	1,905,277
前期高齢者納付金	747,715
後期高齢者支援金	1,157,353
その他	209
保健事業費	214,032
還付金	609
財政調整事業拠出金	64,524
連合会費	3,939
積立金	2,000
雑支出	25
予備費	49,627
合計	5,286,555

被保険者1人当たり額

国庫補助金収入 3,448円
調整保険料収入 7,596円
国庫負担金収入・他 200円
出産育児交付金 250円
財政調整事業交付金 4,909円
雑収入 7,436円

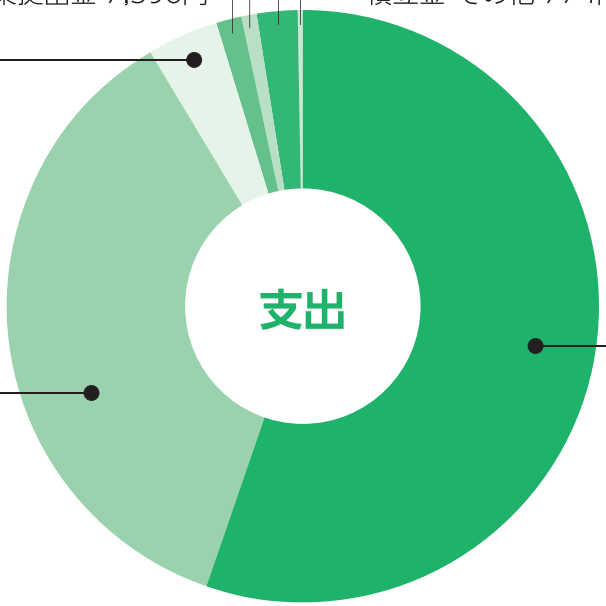


合計
622,314円

保険料 598,475円
事業主と皆様から納めていただく保険料

予備費 5,842円
財政調整事業拠出金 7,596円
事務費 13,709円
還付金・連合会費・積立金・その他 774円

保健事業費 25,195円
第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導など、皆様の健康づくりを支援する事業にかかる費用
【詳しくは4～7ページをご覧ください】



合計
622,314円

保険給付費 344,917円
病院への支払いなど、法律で定められた保険給付にかかる費用
【保険料収入の約58%に相当】

納付金 224,282円
高齢者医療を支えるために国から課せられる費用
【保険料収入の約37%に相当】

※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	597,072
	繰入金	1
	雑収入等	3
	合計	597,076

支出	科目	予算額(千円)
	介護納付金	541,351
	介護保険料還付金	37
	積立金	1
	予備費	55,687
	合計	597,076

令和7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つをご利用いただけます

健診	実施月 4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	内容
●生活習慣病予防健診 無料	通年ご利用いただけます												契約健診機関にて生活習慣病予防健診を実施します。
●人間ドック	通年ご利用いただけます												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。
●特定健診 無料		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										メタボリック症候群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。

検診	実施月 4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	内容
●大腸がん検診 無料	申込期間		実施期間										自己採取による郵送検診を実施します。 ※大腸がん検診対象者 前期:被保険者 後期:被扶養者、任意継続被保険者
							申込期間			実施期間			
●子宮頸がん検診 無料							申込期間			実施期間			
●C型肝炎検査	通年ご利用いただけます												検査の費用補助を実施します。

種別	年齢		受けられる健診・検診						
被保険者(本人)	30歳以上		人間ドック				大腸がん	子宮頸がん	
	35歳以上		人間ドック	生活習慣病			大腸がん	子宮頸がん	
	40歳以上	一般	人間ドック	生活習慣病			大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎
		任意継続	人間ドック	生活習慣病	特定健診		大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎
被扶養者(家族)	30歳以上		人間ドック				大腸がん	子宮頸がん	
	40歳以上		人間ドック		特定健診		大腸がん	子宮頸がん	C型肝炎

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。

40歳以上の 被扶養者 任意継続被保険者 の皆様へ
特定健診をご利用ください

●特定健診（特定健康診査）とは

40歳から75歳未満の方を対象に、メタボリック症候群（内臓脂肪症候群）に着目して生活習慣病のリスクの有無を検査し、リスクがある方には生活習慣を見直していくための保健指導を受けていただくことを目的とした健診です。
サニーピア健康保険組合の被扶養者・任意継続被保険者の方は、以下の受診方法をご利用いただけます。

- 「特定健康診査受診券（セット券）」を利用して「特定健診」を受診する。
- 当組合が実施・補助する各種健診・ドックを受診・利用する。
- パート先などで事業者健診（定期健診）を受診する（健診結果を組合にご提供ください）。

当組合が実施・補助する各種健診・ドックや事業者健診（定期健診）には「特定健診」の検査項目が含まれているため、それらの健診を受けることでも特定健診を受けたとみなされます。
※一般の被保険者の方については事業所での定期健診が優先されます。

●特定保健指導とは

健診を受けられた40歳以上の方で、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣を見直すサポートをします。
リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」、「積極的支援」のいずれかにレベル分けされ、それぞれに応じた面談などのサポート（支援）が受けられます。

「特定健康診査受診券（セット券）」を利用した特定健診・特定保健指導の流れ

特定健診 → 特定保健指導

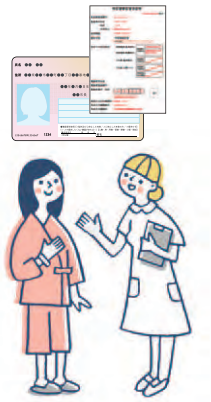
① ご案内

対象者の方へ5月下旬ごろにご案内と受診券をご自宅に送付します。

② 健診予約

受診したい健診施設へ「集合契約の特定健診」を予約します。

③ 健診



「受診券（セット券）」「マイナンバーカード」を持参して健診を受けます。

④ 面談

健診当日に実施可能な場合
健診施設の案内に従って特定保健指導を受けましょう。

健診当日に実施しない場合
後日、サニーピア健康保険組合から実施のご案内をします。

対象者

動機づけ支援	積極的支援
リスクがある方 専門家の面談を受けて改善に取り組みます。	リスクが高い方 専門家の面談を受けて3カ月以上の継続的な支援を受けます。

※その他の健診・ドックについてはお送りするご案内をご確認ください。

令和7年度の新規事業・変更点

① ウォーキングイベント

昨年度に記念行事として実施したところ好評だったため、引き続き開催します。

② 禁煙対策事業

新規に禁煙希望者の禁煙をサポートする事業を実施します。

③ 生活習慣病予防健診の利用枠増加

利用者枠を大幅に増やしました。

健康管理

- **特定保健指導** 無料
  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、専門家による健康づくりに向けたサポートを行います。

  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。

- **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。

- **禁煙対策事業** NEW!
  詳細については後日お知らせします。

- **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、健康保険組合の補助により医薬品を特別価格で斡旋します。

- **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。

- **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	セット券利用は通年ご利用いただけます							順次ご案内				
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							●	●	●	●		
健康者表彰							●					

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
- 健康企業宣言サポート（コラボヘルスの推進）
- **健康すこやかレポート**
  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	●		●						●			

保健情報の提供

- **冊子「社会保険ガイド」および各種リーフレットの配付**
- **子どもがうまれた世帯に育児書の配付**
- **ホームページの運営**
- **機関誌の発行**
  社会保険制度や健康管理に関する情報をご提供する機関誌「健保ニュース」を発行します。
- **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・ジェネリック医薬品のお知らせの発行**
  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。

金額等をご確認いただき、適正受診にご協力ください。

事　業	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
●機関誌の発行	●				●		●			●		
●医療費・ジェネリック医薬品のお知らせの発行						●					●	

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
  ・姫路セントラルパーク
  ・スポーツジム「ルネサンス」「chocoZAP」
- **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!
  スマホを利用して1カ月間の歩数を記録し、取り組み状況を競うイベントを開催します。
- **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
  ・日本港湾福利厚生協会、健保連契約施設
  ・旧かんぽの宿（マイステイズ他）

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								●				

肥満のめやす

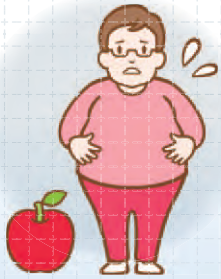
※特定保健指導の階層化基準より

腹囲　男性 85cm以上　女性 90cm以上

BMI（体格指数） 25以上

※標準 ▶18.5以上25.0未満

BMI＝体重（kg）÷身長（m）^{2}



● **リンゴ型**
〈内臓脂肪型肥満〉
上半身に脂肪がつく

● **洋ナシ型**
〈皮下脂肪型肥満〉
下半身に脂肪がつく

リンゴ型肥満と洋ナシ型肥満

リンゴ型肥満は男性に多く、内臓の隙間に脂肪がたくさんついている状態です。メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれ、生活習慣病のリスクが高くなります。一方、洋ナシ型肥満は女性に多く、皮膚の下に脂肪がつくもので、リンゴ型に比べて、生活習慣病のリスクは高くありません。女性は閉経後に内臓脂肪がつきやすくなる傾向があり、注意が必要です。

「隠れ肥満」に注意！

近年、BMIは標準でも、筋肉や骨に比べて脂肪の量が多い「隠れ肥満」が若い世代に増えています。体脂肪率も意識してみましょう。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善のためにできること

- 食事　野菜や果物、たんぱく質を適切に摂取し、糖分や脂肪の過剰摂取を控えましょう。
- 運動　ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングを定期的に行いましょう。
- ストレス　ストレスは食欲や体重に影響します。心の健康も大切です。

楽しみながら健康に！

Easy 簡単にできる！

食事　冷凍の野菜やミールキットなどの手軽で健康的な食品を使う

運動　スニーカーで通勤してたくさん歩こう

ストレス　深呼吸などすぐできるリラックス法を準備

魅力的！ Attractive

食事　ヘルシーな食事も思わず手が伸びる盛り付けに（小さくてオシャレな器で）

運動　運動するとポイントがもらえる仕組み（アプリなど）を使う

Social みんなやっているよ！

ストレス　憧れの人のSNSをチェックしてモチベーションアップ！

運動　仲間と一緒に運動する

いまやるとき！ Timely

運動　健診や人間ドックの予定を決めて、その日に向けて取り組んでみる

ストレス　リマインダーでリラックスタイムをお知らせ

※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

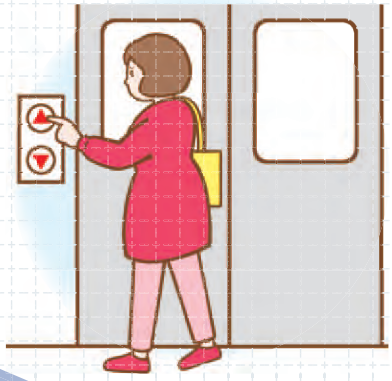
監修 帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授 福田 吉治
帝京大学産業環境保健学センター 研究員 杉本 九実

肥満を防ぐ

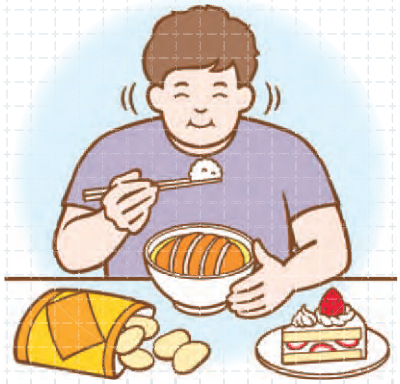
肥満はさまざまな病気の原因です

こんな行動 心当たりはありませんか?

ついエレベーターを使ってしまう



思わず食べすぎてしまう



気がつくとイライラしている

肥満とは、**身体に過剰な脂肪が蓄積した状態**です。**その原因は、主に運動不足と食べすぎ**です。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

心血管疾患

内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から出る物質が**心血管疾患の原因**のひとつとなる**動脈硬化を起こしやすく**します。また**血栓を起こす物質も分泌**され、**心筋梗塞のリスク**が高まります。

糖尿病※

※ 2型の場合

肥満により蓄積された脂肪細胞から、血糖値を下げるホルモンである**インスリンの働きを弱める物質が出される**ことにより、血糖のコントロールが難しくなります。**この状態が続くと糖尿病の発病**につながります。

呼吸器疾患

首やのどのまわりに脂肪が多いと、**のどの空気の通り道が狭くなる**ことに加え、**脂肪細胞から出る物質が呼吸刺激作用を阻害する**ことなどにより、**睡眠時無呼吸症候群**などを引き起こすことがあります。

ほかにも…▶

関節の疾患 体重が関節に過剰な負担をかけることで、変形性関節症を引き起こしやすくなります。

一部のがん 大腸がん、乳がん、肝臓がんなど、特定のがんの発生率が、肥満の人で高いとの調査結果もあります。

歩きたくなる旅

水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 休 12月28日～1月1日
- ¥ 大人1,200円、高大生600円 中学生以下無料（学生は要証明）
- https://www.osakacastle.net/

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気が漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森 中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス
JR大阪環状線「大阪城公園」駅

HPはコチラ
大阪公式観光情報 OSAKA INFO

⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 9:30～22:30（最終入場22:00）
- 休 無休
- ¥ 大人2,000円、4歳～小学生500円

⑥ こども本の森 中之島

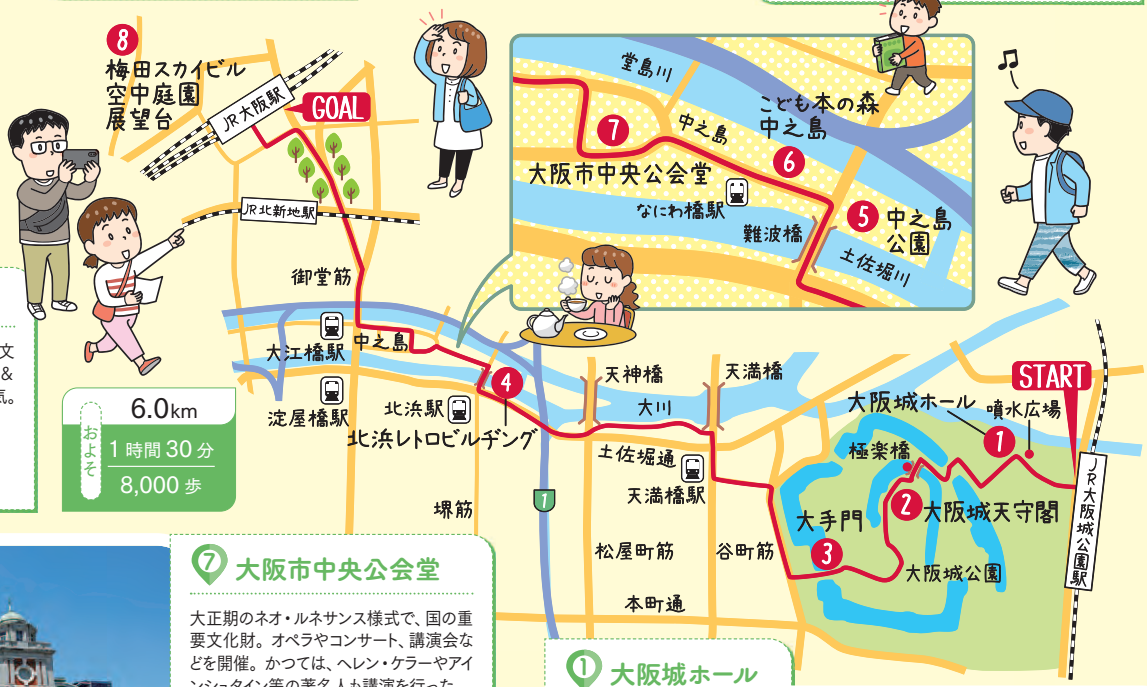
大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 休 月曜日（祝日は開館、翌平日休館）、蔵書整理期間、年末年始
- ¥ 無料 https://kodomohonnomori.osaka/

④ 北浜レトロビルヂング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗（1階）＆英国紅茶室（2階）の「北浜レトロ」で人気。

- 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 休 無休（お盆、年末年始を除く）



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 休 第4火曜日（祝日は開館、翌平日休館）、12月28日～1月4日
  ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由（無料）

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。

③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628（寛永5）年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

見学 造幣博物館

造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 9:00～16:45（最終入館16:00）
- 休 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- ¥ 無料

ひと足のばして Sightseeing

通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん（写真左）は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台
- 10:00～20:00（最終入場19:30）
- 休 無休 ¥ 大人1,200円、こども600円
- https://www.tsutenkaku.co.jp/

お土産 くいだおれ太郎プリン

大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュジンジャーのWソースは絶品！

3個入り／1,296円（税込）
販売元：株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

栄養バランスを整えて脱メタボ

しっかり食べて低カロリー すぐできる！ ラクちんレシピ

ワンプレートで彩りよく！

えびとアスパラのミモザ風オープンサンド

1人分 ＞ 339kcal／食塩相当量1.3g

材料〈2人分〉

- 卵……2個
- アスパラガス……2本
- オリーブオイル……適量
- むきえび……100g
- 粉チーズ……大さじ1/2
- 塩……少々
- 粗びき黒こしょう……少々
- 食パン（6枚切り）……2枚
- ベビーリーフ……20g

作り方

1. 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
2. アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
4. 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③をのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画はコチラ

https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html

● 料理制作　ひろの さおり（管理栄養士）
● 撮影　松村 宇洋
● スタイリング　小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 ＞ 141kcal ／食塩相当量0.9g

材料〈2人分〉

菜の花……100g
新じゃがいも……1個
玉ねぎ……1/4個
オリーブオイル……適量
水……200mL
コンソメ（顆粒）……小さじ1
無調整豆乳……100mL
生クリーム……小さじ1/2
粗びき黒こしょう……適量

作り方

❶ 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
❷ 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
❸ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
❹ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
❺ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 ＞ 34kcal ／食塩相当量0g

材料〈2人分〉

紅茶（アールグレイ・濃いめに煮出す）……80mL
砂糖……大さじ1
お好みのビネガーなど※……小さじ1
いちご……100g
ミント……適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・バルサミコ酢など

作り方

❶ 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
❷ いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
❸ 器に盛り、ミントを飾る。

Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質・脂質）、副菜（ビタミン・ミネラル）がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめです。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、自然と栄養が偏りにくくなります。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、太りすぎを予防するためにも大切な成分です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとれるよう心がけましょう。

再確認！ 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

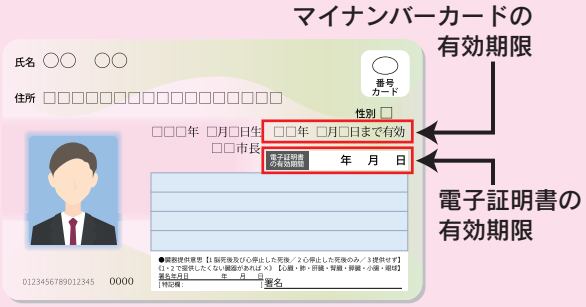
「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化」の方針に基づき、令和６年12月１日をもって、従来の健康保険証の新規発行・再発行を終了しました。
保険診療が可能な医療機関等の受診方法について、確認しておきしょう。

かかり方❶ マイナ保険証 受診の基本

保険証として利用登録されたマイナンバーカード（マイナ保険証）を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口に設置された顔認証付きカードリーダーで受付をします。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から５回目の誕生日までです。
マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。
電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約３カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の３カ月前から３カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。
万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから３カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体ですみやかに更新してください。

かかり方❷ 従来の健康保険証

経過措置として最長で令和７年12月１日まで使用できます。この期間にマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

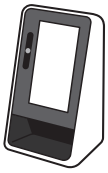
かかり方❸ 資格確認書

マイナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方に交付されます。ただし有効期限があり、定期的な更新が必要となります。可能な限りマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

マイナ保険証の登録がお済みでない方は…

早めのご準備をお願いします！

受診時にカンタンに登録できます！



マイナ保険証を基本とする仕組みへの完全移行までに、マイナ保険証の登録を済ませておきましょう。
有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルアプリやセブン銀行のATMのほか、受診する医療機関や薬局に設置されている**「顔認証付きカードリーダー」**でも利用登録できます。

●マイナンバーカードに関する問い合わせはこちら

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健康保険証利用について（厚生労働省）

告　知　板

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７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
440,000円

被保険者大腸がん検診（郵送検診）を実施します

疾病予防の一環として、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７年３月１日付）

川西港運株式会社
（旧）松尾　康伸　（新）井上　優

クロスワードにチャレンジ！ 健保クイズ

タテのカギ

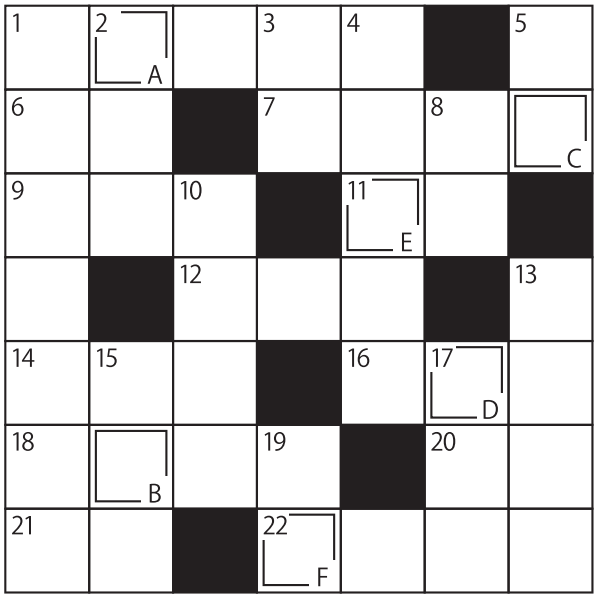
①「はじめまして。私は…」。
②良い日は晴れ、悪い日は雨。
③デメキンは広い？
④ハリネズミより大きいトゲトゲの動物。
⑤かぐや姫はこの中に。
⑧アポロ11号のワッペンのモチーフの鳥は？
⑩スペイン広場はこの国にある。
⑬プリンはフォークじゃなくコレで食べて。
⑮「夜」も「騎士」も。
⑰大島を代表する、ポトリと落ちる花。
⑲玄関に脱ぎ散らかさないで！

ヨコのカギ

①オフロードにはファットバイクがいいなぁ。
⑥紫がかった暗い青のブレザー。
⑦獲物や儲けを等分に分配。
⑨フスマのレール。○○○が高い。
⑪食事代がアゴなら、交通費は。
⑫持ちぐされにしないでね。
⑭犬の「ウーッ」やバイクの「ブーン」。
⑯肩こりなどに貼ると効くね。
⑱改正や改造によって、前より悪くなった。
⑳カウンターがある酒場。
㉑カイコの繭からとった○○。
㉒定期券には通学用と○○○○用があります。

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？



解答

A	B	C	D	E	F

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７年５月１日（木）
- ●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。

※前回の正解はウエストサイズでした。

人生100年 動けるカラダをつくる！
張力フレックストレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫

“立つ”張トレ
バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

STEP 01
両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

STEP 02
その状態から、**爪先立ちになり**バランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！

張力フレックストレーニング（張トレ）とは？

張力 ＝ 引っ張り合う力のこと　**フレックストレーニング** ＝ Flexibility(柔軟性)＋Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

CHECK!
動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！
https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html

“座る”張トレ
肩入れストレッチ

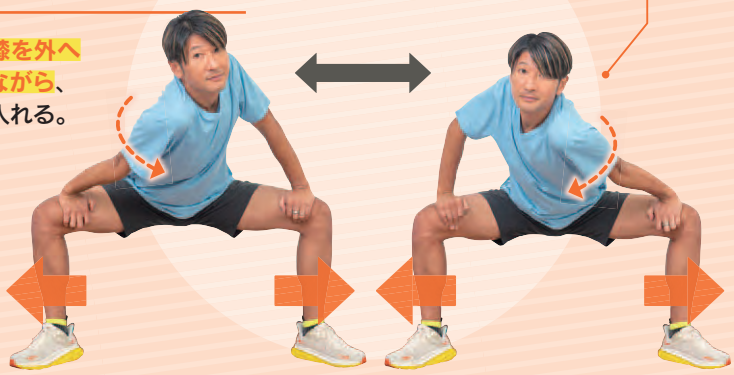
デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01
両足を**肩幅の倍くらいに開き**、爪先を外側に向ける。

膝の内側に手を置き、**膝の角度は90°**をイメージしてお尻を落とす。

STEP 02
手で**膝を外へ押しながら**、肩を入れる。

内ももと背中の伸びを意識しながら、**左右5秒×5往復**を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

発行　サニーピア健康保険組合
〒650-0024　神戸市中央区海岸通3丁目1番1号　KCCビル8F
TEL.078-321-1241㈹
HP http://www.sunnypier-kenpo.or.jp