

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



美瑛町（北海道）

2013.8
168

ホームページアドレス <http://www.sunny-pier.com/>

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

平成24年度決算と事業報告

当健保組合の平成24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。

一般勘定

収入決算額	43億4,828万8千円
支出決算額	42億6,111万9千円
決算残金	8,716万9千円

介護勘定

収入決算額	3億2,034万9千円
支出決算額	3億1,890万5千円
決算残金	144万4千円

平成24年度収支決算概要表

収入	科 目	決算額(千円)
	保 険 料	4,021,145
	国庫負担金収入・他	2,155
	調整保険料収入	59,106
	繰 入 金	118,711
	国庫補助金収入	1,332
	財政調整事業交付金	76,513
	雑 収 入	69,326
合 計		4,348,288

支出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	113,285
	保 険 給 付 費	2,172,653
	納 付 金	1,781,593
	前期高齢者納付金	739,575
	後期高齢者支援金	843,544
	退職者給付拠出金	194,936
	老人保健拠出金	30
	日 雇 拠 出 金	3,508
	保 健 事 業 費	132,615
	還 付 金	244
	財政調整事業拠出金	58,056
	連 合 会 費	2,160
	そ の 他	513
合 計		4,261,119

介護保険収支決算概要表

収入	科 目	決算額(千円)
	介護保険料収入	317,149
	繰 入 金	3,200
合 計		320,349

支出	科 目	決算額(千円)
	介護納付金	318,877
	介護保険還付金	28
合 計		318,905

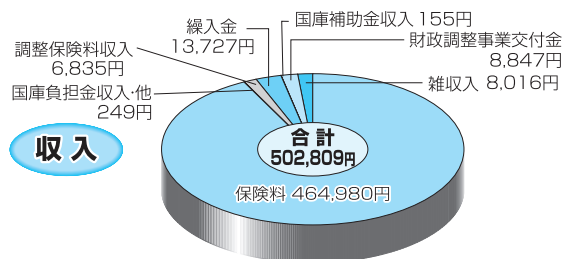
当健保組合の平成24年度決算は、決算残金として8,716万9千円を計上しましたが、収入には健康保険組合連合会（健保連）からの高額医療に対する交付金約7,651万円と別途積立金からの繰り入れ1億円が含まれており、それらを除く単年度の収支である経常収支では約1億4,800万円の赤字となっています。予算段階では約3億2,600万円の経常赤字を見込んでいましたが、保険給付費がみなさんの適正受診や健康づくりのおかげで予算より約5,800万円減少、高齢者医療制度を支える支援金・納付金は予算より約1,400万円減少し、繰入金も2億円を見込んでいましたが、半分の1億円の繰り入れで済みました。その結果、経常収支では予算より1億5,500万円少ない1億4,800万円の経常赤字で決算を終えることができました。ただ、支援金・納付金は保険料収入の約44%を占めており、当健保組合の財政を圧迫し続けている状況は変わりありません。

健保連が4月に発表した「平成25年度健保組合予算早期集計の概要」では、健康保険組合全体で4,573億円の経常赤字になる見込みで、赤字組合の割合は約8割、保険料率を引き上げた組合の割合は約4割、高齢者医療制度を支える納付金・支援金の保険料収入に対する割合も46・25%で過去最高となっています。健康保険組合全体が納付金・支援金に圧迫されている危機的な状況に変わりありません。

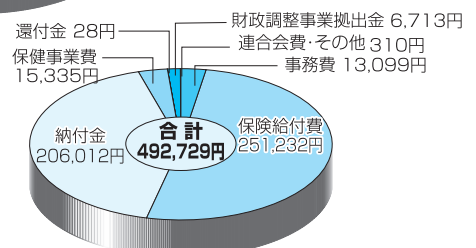
このような厳しい財政状況ですが、当健保組合といたしましては、特定健診・特定保健指導事業をはじめ、みなさんの健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

みなさんにおかれましては、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。

被保険者一人当たり額



収入



支出

平成24年度に実施された保健事業

種別	項 目	実施状況	事 業 内 容 の 概 要
特定健康 診査事業	1 特定健診基本項目のみ		40歳以上の被保険者・被扶養者全員に特定健診を実施
	2 精 密 健 診		医師が必要と認めた場合に精密検査実施
特定保健 指導事業	1 特 定 保 健 指 導		40歳以上の被保険者・被扶養者で特定健診で選定された方の保健指導を実施
保 健 指 導 宣 伝	1 機 関 誌 発 行	4月・8月・10月・1月	全被保険者に配布
	書 籍 配 布	毎月	全事業主に月刊「へるすあっぷ21」を配布
		毎月	事業所の事務担当者に「ばらんす」を配布
			新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
	新 聞 の 配 布	毎月	組合会議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
	ポ ス タ ー の 配 布	随時	各事業所に掲示用として配布
	パンフレットの配布	随時	全被保険者に配布
	3 新生児の保健指導	随時	被保険者ならびに配偶者の出産に対しお祝いとして育児書「赤ちゃん和妈妈」「1・2・3歳」を1年間家庭に直送
	4 保健手帳の配布	12月	全被保険者に日常生活の健康管理の一環として利用していただくために配布
	5 カレンダーの配布	12月	家族全員で疾病予防と健康づくりに取り組んでもらうよう全家庭に配布
	6 共同保健指導宣伝	随時	健保連が行う共同広報および健康開発事業費用
	7 健康保険委員会	4月・6月・12月	事務担当者に対し健康保険制度の理解および事務知識の啓発指導
	8 講 演 会	随時	事務担当者に対し専門講師を招き講演会を開催
疾 病 予 防	9 医 療 費 通 知	6月・9月・12月・3月	受診内容確認と医療費の認識を高めるために実施
	10 健 康 者 表 彰	10月	平成23年度の被保険者、被扶養者とも健康者および被保険者のみ健康者を表彰
	11 ホームページ運営	随時	ホームページにて情報提供、サービスの向上に努める
	1 生活習慣病予防健診	随時	年1回35歳以上の被保険者に対し委託健診機関において生活習慣病健診を実施。異常者には事後指導を行う
	2 短期人間ドック	随時	年1回35歳以上の被保険者および被扶養配偶者に対し健保連契約健診機関の短期人間ドック・2時間ドック利用者に補助金支給
	3 家庭用救急薬品配布	5月	希望被保険者に家庭用救急薬品を配布
	4 整腸健胃剤の配布	6月	希望被保険者に整腸剤および健胃消化剤を配布
	5 歯科予防対策	6月	薬用歯みがきセットを全被保険者に配布
	6 インフルエンザ予防接種	10月～1月	ワクチンの接種を希望被保険者および被扶養者に対し実施
	7 婦人科健診	11月～1月	35歳以上の女子被保険者および被扶養配偶者に対し契約健診機関にて実施
体 育 奨 励	8 感 冒 薬 配 布	10月	感冒薬を希望被保険者に配布
	9 大 腸 が ん 健 診	6月・11月～12月	35歳以上の被保険者（6月）および被扶養配偶者（11月～12月）に対し契約健診機関において実施
	10 C 型 肝 炎 検 査	随時	40歳以上の被保険者および被扶養配偶者に対し医療機関等で実施した場合補助金支給
	1 潮 干 狩 り	4月～6月	健康保持増進のため新舞子および的形に開設
	2 トレーニングジム	4月～3月	健康ライフプラザトレーニングジムの利用券発行
	3 海の家およびプール	7月～9月	兵庫県内各地と三重県に開設
	4 夏 季 民 宿	7月～8月	山陰の民宿と契約、利用被保険者および被扶養者に補助金支給
体 育 奨 励	5 温 水 プ ー ル	4月～3月	ポートアイランドスポーツセンターと契約、利用券発行
	6 人 工 ス キ ー 場 ・ アイススケート場	12月～3月	六甲山人工スキー場・グリーンピア三木アイススケート場・ポートアイランドスポーツセンターと契約、利用券発行
	7 体 育 奨 励 行 事	随時	県外被保険者のため体育奨励行事に対して年1回補助金支給



健保の台所事情を教えて！

健保組合の財政のしくみ



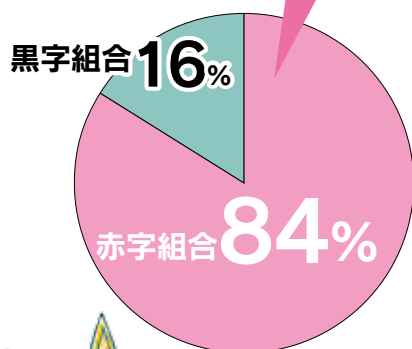
でも、いま健保組合はお金が余るところか、全組合の8割超が赤字なんです！

ええっ、びっくり～!! スミが出ちゃったわ。



■平成25年度 予算早期集計

全国にある1,420健保組合の
8割超が赤字



しかもこんなに巨額の赤字なんです！



いえいえ、健康保険は公的保険でして、それを運営する健保組合は、お金もうけはしていません。



健康保険も保険だから、健保組合もお金もうけしてるのかな？



余った場合は準備金としてためておくんです。準備金の積み立ては法律で定められています。

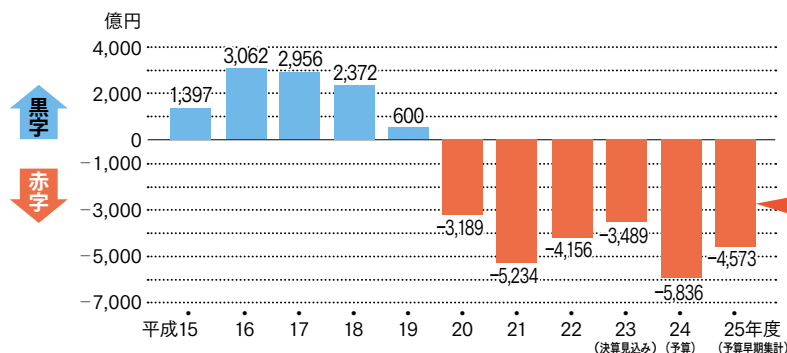


それじゃあ、お金が余ったら返してくれるのかしら？

健保組合は、毎年度末において、その年度と直前2年度内に行った医療給付費相当分の平均の3ヵ月分および納付金相当分の平均の1ヵ月分に達するまでは、その年度の剰余金を準備金として積み立てなければならぬことになっています。

法律で定められた 健保組合の「準備金」

■健保組合全体の経常収支の推移



出典：健康保険組合連合会「平成25年度健保組合予算早期集計結果の概要」より

健保組合全体で6年連続の赤字。平成25年度も-4,573億円と大幅赤字の見込み

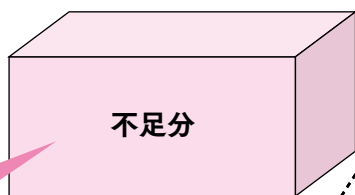
■健保組合のおもな収入・支出科目



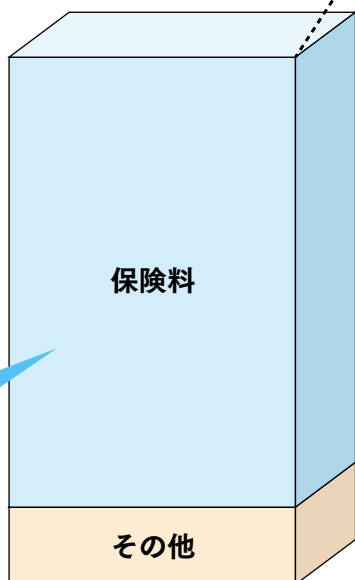
なんでこんなことになったんだベア？

増え続ける支出を賄いきれず、収入の不足分を保険料率のアップや積立金の取り崩しで補てん

長引く経済不況による保険料収入の伸び悩み



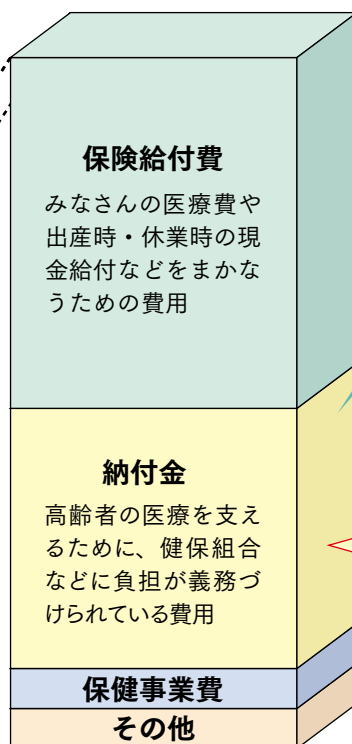
不足分



保険料

その他

収入



保険給付費

みなさんの医療費や出産時・休業時の現金給付などをまかなうための費用

納付金

高齢者の医療を支えるために、健保組合などに負担が義務づけられている費用

保健事業費

その他

支出

- 医療技術の高度化による医療費のアップ
- 高齢化による医療費支出のアップ
- 高齢者医療制度への納付金の重い負担

保険料の4割超！



赤字の一番の原因は、高齢者医療制度を支えるための「納付金」の負担が重すぎることです。



なっとクマ！



わかつタコ！



①適正な受診…はしご受診や時間外受診は医療費が割高に。むだのない受診を！

②定期的な健診…病気の早期発見・予防と健康管理に対する意識向上を！

③積極的な健康づくり…バランスのよい食事や適度な運動で病気にならない体づくりを！



現在、健保組合がおかれている厳しい状況を乗り切り、財政を維持していくためには、支出の大きな割合を占める医療費を節減することが大切です。そのために、みなさんも次の3つを心がけてください。



咽頭結膜熱

プール熱

監修 ● 今石こどもクリニック院長 今石秀則

毎年6月ごろから増えはじめるアデノウイルスの感染症。プールを介して感染することがあるため「プール熱」とも呼ばれますが、せきやくしゃみ、ウイルスのついた手などからも感染します。感染力が強いため注意が必要です。

登園・登校の目安

咽頭結膜熱は学校保健法で「主要症状がなくなったあと2日を経過するまでは出席停止」となっています。また、発症後1カ月間はだ液や便からウイルスが排出されるため、プールには入らないようにしましょう。

予防

★流行しはじめたら

手洗いうがいを励行

咽頭結膜熱の原因であるアデノウイルスは感染力が強いので、流行しはじめたら感染予防を心がけましょう。

- 手洗いうがいを励行し、タオルの共用を避ける。
- 感染している子どもとの密接な接触を避ける。
- プールの前後にシャワーを浴び、目をしっかり洗う。



症状

★発熱、のどの痛み、目の炎症が特徴

急に39度前後の熱がでます。同時にのどがはれて痛むため、食欲が落ちたり、不機嫌になったりします。目の充血や目やになど結膜炎の症状もあらわれ、目をかゆがります。首のリンパ節がはれることもあります。こうした症状がすべてでるとは限りません。赤ちゃんの場合、下痢や嘔吐などが目立ち、目の症状がでないことがあります。通常、熱は5〜7日ぐらいで下がりはじめ、そのほかの症状も1週間ぐらいでよくなります。

咽頭結膜熱のよくある経過パターン



ホームケアのポイント

- **発熱のケア**: 熱でつらそうなときは体を冷やしたり、解熱剤を使って体力の消耗を防ぐ。
- **目のケア**: 処方された目薬は指示どおりにさす。目やにがひどいときは湿らせたガーゼでそっとふき取り、かゆがるときは患部を冷やす。
- **水分補給**: 脱水症状を防ぐため、こまめに白湯や麦茶、赤ちゃん用イオン飲料などを与える。かんきつ系のジュースはのどにしみるため避ける。
- **食事**: のどの痛みが強いときは熱いものや味の濃いものを避け、プリンやヨーグルトなど、のどごしのよいものを少量ずつ与える。
- **感染予防**: 家族(兄弟姉妹)が感染しないようにタオルや枕、食器などの共用を避け、目やにをふいたり、おむつを替えたあとは必ず石けんで手を洗う。



治療&ケア

★症状に応じたケアで回復を促す

咽頭結膜熱そのものに効く薬はなく、熱が高いときは解熱剤、目の炎症には目薬などが処方されます。症状に応じたケアで回復を促しましょう。水分補給と家族(兄弟姉妹)への感染予防も大切です。

自由な旅の贈り物

厳選の一泊二日ペア宿泊ギフト

ベストセレクション

北海道から沖縄まで近畿日本ツーリストが選りすぐった約100軒の旅館・ホテルをご用意いたしました。「ベストセレクション」(50,000円)は贈られた方がご自由にお選びいただける旅の贈り物です。また、券面に金額表示を行わないため、贈る側にとっても贈られる側にとってもそれぞれの気持ちに配慮しております。



- ・お二人様1泊、50,000円
- ・カタログからお好きな旅先をお選びいただき、ご都合や季節に合わせてご利用可能(有効期間1年間)

ご利用方法



お申し込み方法

回覧・案内をしていただいて、代表の方で取りまとめていただくかこちらの用紙をコピーしていただき、必要事項を記入の上、FAXにてお申し込みください。

ご入金を確認の上、チケットのお渡しとなります。

※ご購入後のチケットの払い戻しはできませんのでご了承ください。

贈る場所

式典やイベントもまるごと
コーディネート

- ◆表彰式典・記念パーティ
- ◆特約店・代理店会議
- ◆キックオフパーティ、周年記念イベント
- ◆商品発表会
販売促進イベント…etc

申込用紙

近畿日本ツーリスト神戸支店
担当：松下・森・青佐

住所：神戸市中央区伊藤町121
神戸伊藤町ビル8F

TEL：078-392-2433 FAX：078-392-3822

ベストセレクション

セット(1セット50,000円)

お名前(代表者名) _____

送付先住所 _____

電話番号 _____ FAX番号 _____

神話の里・高千穂の パワースポットをめぐる

(宮崎県・高千穂町)



ACCESS

-  JR日豊本線「延岡駅」から路線バスで約90分
-  鹿児島本線「熊本駅」から特急バスで約3時間
-  九州自動車道「松橋IC」から車で約90分

問い合わせ

高千穂町観光協会
☎ 0982-73-1213
<http://takachiho-kanko.info/>

日本有数のパワースポットとして、全国から多くの観光客が訪れる高千穂。国の名勝に指定されている高千穂峡の溪谷美を堪能し、「天岩戸伝説」などの神話・伝説ゆかりの地をめぐる、癒しの旅に出かけよう。

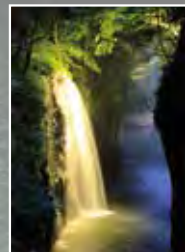
高千穂峡

太古の昔、阿蘇の火山活動によって形成された溪谷で、国の名勝・天然記念物に指定されている。約1kmの遊歩道が整備されており、日本の滝百選に指定されている「真名井の滝」(写真)や、神話に由縁のある「月形・日形」「鬼八の力石」などの必見ポイントも多数。貸しボートも人気。

ライトアップ

夏季は真名井の滝と遊歩道がライトアップされ、幻想的な雰囲気。

期間：7月中旬～
9月上旬
日没～22:00まで



古代からの神話と伝説に彩られた高千穂では、懐かしいふるさと風景を楽しみながらウォーキングできる。まずは「道の駅高千穂」からスタート。舗装された道路を進むと、「高千穂神社」に到着する。神社の奥にある、緑に包まれた遊歩道を抜けて「高千穂峡」へ。溪谷沿いには、鬼八が投げたという伝説のある巨岩や名瀑「真名井の滝」など、多くの見どころがあり飽きることがない。貸しボートに乗って、真名井の滝を間近で仰ぎ見るのも楽しい。

県道沿いに進み、天孫降臨の伝承が残る「櫛形神社」へ。さらに進むと、日本最古の踊り子・天鈿女命と猿田彦命を祀る「荒立神社」に到着。昼でもつつすら陰る静かな地で参拝を済ませたら、来た道を引き返し、「道の駅高千穂」に戻ろう。

時間が許せば、ひと足伸ばして天岩戸伝説の舞台といわれる「天岩戸神社」や「天安河原」へ。ウォーキング後は「高千穂温泉」に立ち寄り、さっぱり汗を流すのがおすすめです。



高千穂橋

高千穂峡
Pick up!



玉垂の滝



緑豊かな高千穂峡の遊歩道



高千穂神社

創建は約 1900 年前とされる、高千穂八十八社の総社。境内の夫婦杉は、夫婦や恋人と手をつないで3周まわると願いがかなうという伝説も。本殿と鉄造狛犬は国の重要文化財。

電話：0982-72-2413



高千穂神楽

天岩戸伝説の名場面が凝縮された神楽を毎晩開催。秋～冬に開催される「高千穂の夜神楽」を体感できる。

時間：20:00～21:00

場所：高千穂神社境内の神楽殿

料金：大人 700 円、小学生以下無料

電話：0982-73-1213
(高千穂町観光協会、予約不要)



穂觸神社

瓊々杵尊が高天原から地上に降りた天孫降臨の地・穂觸の峰に建立されたと伝えられる神社。神社周辺には神話や史跡をめぐる遊歩道も整備。

電話：0982-72-2413 (高千穂神社)



荒立神社

芸能の女神・天鈿女命と猿田彦命が結婚して住んだと伝えられる地。芸能と縁結びにご利益があるといわれ、多くの芸能人や著名人が参拝に訪れる。

電話：0982-72-2368

高千穂あまてらす鉄道



平成 17 年に廃線となった、旧高千穂鉄道の高千穂駅から天岩戸駅までの約 2.2km をスーパーカートで走ることができる。鉄道の運転体験のイベントも定期的に開催。

営業：10:00～16:00 (雨天不可)

定休日：水曜日・木曜日

料金：大人 800 円、小中学生 600 円、未就学児 400 円

電話：0982-72-3216

味わう

鳥の丸焼

伝統的な製法で、丸ごとじっくり焼いた鶏肉を、高千穂峡を眺めながら味わえる (3,200 円、要予約)。

あららぎ乃茶屋

営業：8:30～17:00
電話：0982-72-2201



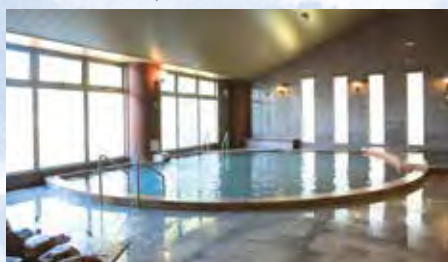
流しそうめん

高千穂は流しそうめん発祥の地。青竹の上を流れる、高千穂峡の天然水で引き締められたそうめん (500 円) は絶品。

千穂の家

営業：9:00～17:00 (12～2月頃は休業)
電話：0982-72-2115

湯ったり



高千穂温泉

広々とした大浴場や露天風呂、ミストサウナ、イベント湯など多彩なお風呂が楽しめる。

営業：10:00～22:00

休館日：木曜日 (祝日の場合は翌日)

料金：高校生以上 500 円、70 歳以上・中学生 300 円、小学生 200 円

電話：0982-72-7777

ひと足のばす



天岩戸神社

天岩戸伝説の舞台とされ、岩戸川を挟んで西本宮と東本宮の2つの神社がある。西本宮の社務所で申し込みすれば、天照大神が隠れたという天岩戸を拝拝所から眺めることも。

アクセス：高千穂バスセンターから車で約 15 分

電話：0982-74-8239



天安河原

天照大神が天岩戸に隠れた際、八百万の神が集まり神議したと伝えられる大洞窟。参拝者によって無数の石が積みまれ、神秘的な雰囲気。

アクセス：天岩戸神社 (西本宮) から徒歩約 10 分

養所 プール

め今年も「プール」「海の家」「夏季保養所」と利用契約を結びました。

利用一覽表

	施設名・所在地	契約料金(税込)		利用者負担金		備 考
		大 人	小 人	大 人	小 人	
夏季保養所	海幸 兵庫県美方郡香美町香住区訓谷200-2 TEL 0796-38-0218 FAX 0796-38-0246 Eメール kaikouin@crest.ocn.ne.jp	1泊2食 (郷土会席プラン 「高級魚のどくろ付」) 8,400円	●小学生 1泊2食付 6,300円 1泊朝食のみ 3,675円	契約期間中、利用された被保険者1回限度で、3,000円、被扶養者1回限度で、2,000円を補助金として支給します。被扶養者の補助金対象者は小学生以上とします。		7/1～8/31 ●幼児で食事付の場合は子供料金となります。 ●お盆時期(8/13～8/15)は、大人料金が1,050円upとなります。
		1泊2食 (海鮮コース) 10,500円 1泊2食 (但馬牛コース) 12,600円	●幼児 (4・5歳) 食事なし 3,150円 ●乳児 (3歳まで) 食事なし 2,100円			

8月4日(土)	佐津七夕まつり 花火大会・灯籠流しなど (宿から花火が見られます)
8月11日(日)	宝探し大会(佐津訓谷浜) 午前10時受付 午前10時開始 先着100名様



★スーパーマール★(佐津訓谷浜) 7月20日～8月18日

ソファ型の大きな浮輪で海面を滑る「スーパーマール」が、佐津海水浴場の新たなアマリンアクティビティーとして登場しました。沖縄などの海で人気がありますが、京阪神での導入は佐津海水浴場が初めて！

●料金(お一人様)

大 人 平日・土日 1,000円
 子ども 平日 無料・土日 500円
 ※保護者同伴をお願いします。

利用方法

◆ プール・海の家

プール・海の家とも当健保組合の発行した利用券でご利用ください。

- ① 申込書に利用者負担金をそえて当健保組合に提出してください。
- ② 利用券を受け取り、利用となります。

注) 利用券は今年度用で、払い戻しおよび再発行はいたしません。
 1回の申し込みで購入できる枚数は、原則合計10枚までとします。



◆ 夏季保養所

- ① 利用希望者は、直接保養所にお申し込みください。
- ② 申し込み後、当健保組合へ利用申込書を提出してください。利用通知書を発行しますので、利用当日、保養所に提出してください。
- ③ 利用後、補助金支給申請書に領収書(コピー可)を添付し、当健保組合へ提出してください。補助金については、契約期間中、1人1回、被保険者3,000円・被扶養者(小学生以上)2,000円支給します。

注) 利用申込書、補助金支給申請書は、当健保組合のホームページからダウンロードできます。

海の家 夏季保

みなさんご家族の健康増進、心のリフレッシュに役立てていただくた
暑い夏を元気に楽しめるよう、ご家族そろって大いにご活用ください。

利用一覽表

	施設名・所在地	一般料金		利用者負担金		備 考
		大人	小人	大人	小人	
プ ー ル	ポートアイランド スポーツセンタープール 神戸市中央区港島中町6-12-1	650円	300円	250円	150円	50mプール営業は6/3～9/16 20mプール年中営業 小人（中学生以下） 水曜・大会開催日は休業 大人（高校生以上）1人につき未就学児1人が無料
	グリーンピア三木プール 三木市細川町横山894-60	1,280円	680円	500円	250円	7/13～9/1 小人（4歳～小学生） 駐車料金込み
	姫路市民プール 姫路市西延未 ひめじ手柄山遊園内	1,000円	500円	450円	200円	7/6～9/1 小人（4歳～小学生）
	浜の宮市民プール 加古川市尾上町口里817 浜の宮公園内	600円	300円	200円	100円	7/4～9/1 雨天等天候不順時は休業 および時間短縮あり 小人（3歳～小学生） ㊤8/3(土)は10:00～15:00
	日岡山市民プール 加古川市神野町西之山384 日岡山公園内	500円	300円	200円	100円	7/4～9/1 雨天等天候不順時は休業 小人（3歳～小学生）
	リゾ鳴尾浜 西宮市鳴尾浜3-13	1,700円	中学生 1,300円 小学生 1,000円 幼児 700円	900円	中学生 650円 小人 400円	6/30～9/1 7/3・10は休業 小人（3歳～小学生）

	施設名・所在地	一般料金		利用者負担金		備 考
		大人	小人	大人	小人	
海 の 家	クロンボ (須磨海水浴場) 神戸市須磨区須磨浦通4丁目	1,000円	500円	200円	100円	7/1～8/31 雨天休業の場合あり 小人（4歳～小学生）
	レインボー (須磨海水浴場) 神戸市須磨区若宮町1丁目海岸	1,000円	500円			7/1～8/31 小人（3歳～小学生）
	的形海水浴観光協業組合 (的形海水浴場) 姫路市的形町の形1718	700円	500円			7/1～8/31 小人（4歳～小学生）
	かもめ (新舞子海水浴場) たつの市御津町新舞子	1,000円	小人 500円 幼児 400円			6/29～8/31 小人（4歳～小学生） 4歳未満の同伴者は無料

暑い夏はたっぷり野菜で スタミナアップを！



1人分/662kcal

塩分/1.8g

タイ風カレー

夏の疲労に効くビタミンB1をおいしく摂ろう！

●材料〈2人分〉

玉ねぎ	小1個 (120g)
合びき肉	150g
カレー粉	大さじ1
ココナツミルク	250ml
水	300ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ナンプラー	大さじ1/2
ウスターソース	大さじ1/2
ケチャップ	小さじ1
ローリエ	1枚
にんにく	1片
しょうが	1片
ドライバジル	少々
ガラムマサラ	2〜3振り
塩	小さじ1/4
ごはん	300g
イタリアンパセリ	適宜
レーズン	適宜

●作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにする。
- ②温めたフライパンでひき肉を炒める(油なし)。途中で肉の脂が出てきたらキッチンペーパーでこまめに拭き、全体に軽く焦げ色がついてきたら端に寄せる。
- ③フライパンの空いたところに玉ねぎを入れてよく炒める。カレー粉を加えて②と混ぜながらサッと炒め、厚手の鍋へ移す。
- ④③の鍋にAを入れて弱火でコトコト10〜15分煮込む。塩で味を調えてから火を消し、ふたをして冷まし、味をなじませる。
- ⑤食べるときに再加熱し、ごはんののった皿に盛り付ける。お好みでイタリアンパセリ、レーズンを飾る。

旬の野菜

にんにく
(アリシン)

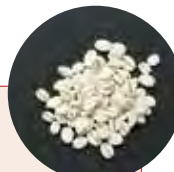
豚肉にはビタミンB1が豊富ですが、この吸収率を上げるにはにんにくがポイント！にんにくのアリシンと、ビタミンB1が結合すると、ビタミンB1単体のときよりも吸収率がよくります。

栄養upのポイント

麦飯にはビタミンB1が豊富です。今回は白米を用いましたが、麦飯にすると、スタミナアップにさらに効果的です！



大麦



押麦



ピーマンのおひたし もみじおろし添え

ビタミンC豊富な野菜で、
強い日差しや疲れに負けない体を

●材料〈2人分〉

- だし汁……1 カップ
(200ml)
A みりん ……大さじ1
しょうゆ…大さじ1
塩……………小さじ 1/3
緑ピーマン……2 個
赤ピーマン……1 個
もみじおろし…適量

1人分/23kcal

塩 分/0.7g

※ひたし調味料 (A) は作りやすい
分量で多めなので、1人当たり分
量の 1/6 量を使用したとする。



旬の野菜 ピーマン (ビタミンC)



ピーマンはビタミンCが
大変多く、大1個もしくは
小2個でレモン1個分の
ビタミンCと同等で
す。赤ピーマンは緑ピー
マンの約2倍以上のビタ
ミンC含有量です。

●作り方

- ①Aを小鍋に入れて、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ②ピーマンは種とヘタを取り除き5mmの細切りにする。
- ③②をラップに包んでレンジ600Wで2分加熱する。加熱後すぐにラップを開いて冷ます。
※すぐにラップを広げて冷ますことでピーマンの色がきれいになります。

- ④③を皿に盛り、上から①をたっぷりかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。もみじおろしをのせてできあがり。

※残ったひたし調味料 (A) は次の日に別のレシピにも活用できます。茹でたほうれん草や小松菜をひたしてもOK!

マンゴーとオレンジのスムージー

消化酵素を含む胃腸にやさしいデザート

●材料〈2人分〉

- マンゴー (アップルマンゴー) … 1/2 個
オレンジ…………… 1/4 個
レモン果汁…………… 小さじ 1/2
水…………… 50ml
氷…………… 1～2 個
チャールビル…………… 適宜

●作り方

- ①マンゴーは種と皮を取り除き、一口大に切る。オレンジは外皮をむき、内皮ごと一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサーに入れて、滑らかになるまで混ぜる。お好みでチャールビルなどを飾る。

旬の果物 マンゴー (消化酵素)



消化機能が衰えたときは、
消化を助ける酵素を含む食
材がおすすめ。マンゴーな
ど、南国系のフルーツ (パ
パイヤ、パイナップル、バ
ナナ、キウイなど) は消化
酵素が豊富です。酵素は熱
や酸化に弱いので、新鮮な
ものを生で食べましょう。



1人分/89kcal

塩 分/0.0g

コラム

夏の疲れをためない野菜の活用法

暑い夏は食欲がなくなり、のどごしのよいうどん、そば、そうめんなどの炭水化物が多い食事に偏りがちです。炭水化物は体や頭を動かすエネルギー源として大切ですが、ビタミンB1と一緒に摂取しなければエネルギーとして活用することができず、体にだるさをもたらします。これが夏バテの原因のひとつです。豚肉、枝豆、豆腐、納豆などに多く含まれるスタミナの

ビタミン「ビタミンB1」を上手に摂りましょう。

また、暑さによる睡眠不足や、冷房による冷えなどにより、疲れやストレスがたまりやすい夏場は、自律神経の働きも不調になりがちです。ビタミンCは自律神経の調子を整えるので意識して摂取することをおすすめします。



遊園地で興奮 プールでスプラッシュ 温泉でのんびり

ナガシマスパーランド・湯あみの島

◆ 利用方法

- ①施設補助券利用申込書に必要事項を記入してください(申込書が必要なときは組合総務課にご連絡ください)。
- ②記入済みの施設補助券利用申込書を当健保組合に提出し、補助券を受け取ってください。
- ③入場券売り場にて、補助券に一部負担金をそえて入場券と引き換えてください(当健保組合では一部負担金は徴収いたしません)。

◆ 利用対象者

当健保組合の被保険者および被扶養者

◆ 利用限度

1枚につき1名、1回限り有効

◆ 有効期間

平成25年6月29日(土)～平成25年9月23日(月)

利 用 料 金

	種目	一般料金	一部負担金	
大人(中学生以上)	スパーランド(遊園地)入場券	1,600円	400円	遊園地の入場のみ
	パスポート	4,100円	2,600円	遊園地の入場とのりもの乗り放題
	ジャンボ海水プール入場券	3,200円	1,800円	遊園地の入場とジャンボ海水プール入場
	ワイドパスポート	5,500円	4,000円	遊園地の入場とのりもの乗り放題とジャンボ海水プール入場
	湯あみの島入館券	2,100円	800円	遊園地の入場と湯あみの島入館
小学生	スパーランド(遊園地)入場券	1,000円	100円	遊園地の入場のみ
	パスポート	3,300円	2,000円	遊園地の入場とのりもの乗り放題
	ジャンボ海水プール入場券	2,400円	1,300円	遊園地の入場とジャンボ海水プール入場
	ワイドパスポート	4,200円	3,000円	遊園地の入場とのりもの乗り放題とジャンボ海水プール入場
	湯あみの島入館券	1,300円	400円	遊園地の入場と湯あみの島入館
幼児(3歳以上)	スパーランド(遊園地)入場券	500円	0円	遊園地の入場のみ
	パスポート	2,000円	1,200円	遊園地の入場とのりもの乗り放題
	ジャンボ海水プール入場券	1,400円	800円	遊園地の入場とジャンボ海水プール入場
	ワイドパスポート	2,500円	1,800円	遊園地の入場とのりもの乗り放題とジャンボ海水プール入場
	湯あみの島入館券	700円	200円	遊園地の入場と湯あみの島入館

※ 1. 湯あみの島入館券以外の券を購入された方は湯あみの島入館の際、別途料金が必要です。

※ 2. ジャンボ海水プール内にサンシェードの持ち込みはできません。

※ 3. 隣接する名古屋アンパンマンこどもミュージアム&パークは入場料金が別途必要です。

お問い合わせ先 三重県桑名市長島町浦安333 長島温泉 ナガシマリゾート TEL 0594-45-1111(代表)

INFORMATION

1. 事業所の編入

平成25年6月1日付 昌栄商事株式会社(所在地:神戸市中央区)

2. 事業所の廃止

平成25年3月31日付 神港機械整備株式会社(会社解散のため)

姫路セントラルパーク

◆利用方法

- ①申込書に一部負担金を添えて当健保組合に提出して、入園引換券をお受け取りください。
- ②当健保組合の発行した入園引換券を現地窓口にて正規の入場券と引き換えて入園してください。

◆利用対象者

当健保組合の被保険者および被扶養者

◆利用限度

1枚につき1名、1回限り有効

◆有効期間

平成25年7月13日(土)～9月8日(日)

※入園引換券は今年度用で再発行はいたしません。購入後に利用されなかった場合、平成25年9月13日(金)までに当健保組合へ領収書と引換券を返却いただければ、一部負担金を払い戻します(領収書・引換券を紛失した場合、または姫路セントラルパークでは払い戻しできません)。

利用料金

種目	一般料金	一部負担金
大人(中学生以上)	3,100円	2,500円
子ども(小学生以上)	1,900円	1,500円
幼児(3歳以上小学生未満)	1,200円	1,000円

- ※1. 入園引換券…遊園地、サファリ、アクエリア(プール)の利用が可能
 ※2. 別途駐車料金1,000円(1日)が必要です。
 ※3. 遊園地内アトラクションの利用料金は含まれていません。別途現地にて乗り物券、またはアトラクションフリーパスを購入してください。

●営業時間

午前10時～午後6時(最終受付は、閉園1時間前)

●遊園地ナイター営業日

★7/14(日)・20(土)・27(土)

★8/3(土)・10(土)・11(日)・13(火)・14(水)・15(木)・17(土)・18(日)・24(土)・25(日)・31(土)

午前10時～午後8時10分(花火打ち上げ開始は8時頃、雨天・強風・その他の理由等で中止する場合があります)

健保クイズ

ヨコのカギ

- ① 笑うと頬にあらわれます。あばたも——。
- ② 昔を懐かしむこと。——にふける。
- ③ ひまわり、風鈴、冷やし中華。この季節の定番です。
- ④ 庭の——鉢を割ってしまった。
- ⑤ 5円硬貨にデザインされている植物。
- ⑥ 太刀のような姿から名が付いた魚。
- ⑦ 神戸の冬を彩るイルミネーション、神戸——。
- ⑧ 社会や人物を皮肉った漫画や絵画のこと。——画。
- ⑨ 坂本九の代表曲のひとつ。「——があるさ」。
- ⑩ 香川県の別名は——県。
- ⑪ 優れた栄養価と豊富な食物繊維をもつ雑穀。

クロスワードに
チャレンジ!

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?

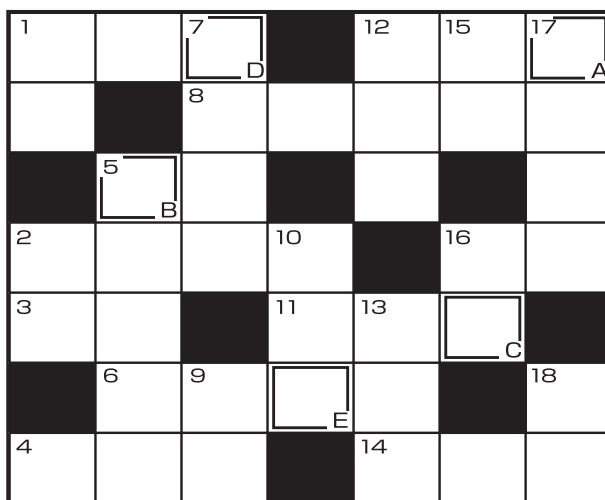
- タテのカギ
- ① 高トル安。
 - ② 運動会の目玉競技のひとつです。——引き。
 - ③ 古くから語り継がれてきた話。
 - ④ 面積が世界第3位の島。
 - ⑤ 親友のこと。この世に2人となし——を得る。
 - ⑥ 創意——する。
 - ⑦ この釣り場は地元の人しか知らない——だ。
 - ⑧ 左往する。
 - ⑨ の下に敷く、——をめぐう、
 - ⑩ をたたく。
 - ⑪ 雛人形といっしょに飾る——餅。
 - ⑫ とぎれとぎれな状態のこと。息も——。
 - ⑬ 長いフランクで——が鈍る。

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 平成25年9月2日(月)
- 解答方法 官製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 「個人情報保護法」施行に鑑み、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 **クエンサン** でした。



解答欄

A

B

C

D

E

木から木へ空中を駆け抜ける



ターザン体験

木から木へと高速で空中を移動したり、木と木の間をロープをつたって渡ったり、スリルと爽快感が楽しい「ターザン体験」。

幼いころ木登りをして遊んだワクワク・ドキドキを思い出させてくれるこの体験は、子どもから大人まで幅広い人気を集めています。

ターザン体験

こんなところが楽しい!



- 森の自然をそのまま活かしているの、豊かな自然と触れ合える
- 専用の安全器具「ハーネス」を装着し、高い木の上でも安全をしっかり確保
- スリルと爽快感が味わえ、ストレス解消に効果的
- 木に登ったり、ロープの上でバランスをとったり、運動効果抜群!
- ルールとマナーを守り、自らの安全を確保することで、子どもの自立心が養われる

「ハーネス」を装着し、安全講習を受けます

ハーネスは腰にしっかり装着し、安全を確保します。



安全講習を受けた後は、自分のペースでコースを回ります



木の上から正面のネットへ飛び移る「ターザンスウィング」。勇気と気合いが必要!!

子ども用のコースがある施設も

子ども用のコースが設けられている施設もありますが、年齢や身長制限などは施設により異なります。事前に問い合わせておきましょう。



緑のなかを高速で移動する「ジップスライド」は爽快感抜群!



ターザン体験ができる施設が増えています

全国各地にターザン体験ができる施設が増えています。事前に対象年齢や予約が必要かどうかなどを問い合わせてみましょう。ルールとマナーを守って楽しみましょう。

取材協力/アドベンチャースポーツ&パーク「ターザニア」 <http://www.tarzania.jp/>