

サニーピア

健保ニュース

サニーピア健康保険組合

CONTENTS

日常ながら運動 全身をほぐして目覚めスッキリ ●2
保健事業のお知らせ ●3
今日からできるがん予防ナビ 受けよう! 子宮がん検診 ●4
知って安心・すぐできる! インフルエンザ予防対策 ●6
体いきいき代謝力アップレシピ
ブロッコリーとさけのリゾット・ほうれんそうのカレー ●8
メンタルヘルス講座 ストレスって何? ●10
WALKING×HAKONE ●12
第49回健康強調月間のスローガン ●14
データを活用した保健事業「データヘルス」がスタートします! ●15
平成25年度 健康者表彰 ●16

2014.10

173

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

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



監修：長野 茂（フィットネス研究所・日常ながら運動推進協会 代表）

全身をほぐして目覚めスッキリ

朝目覚めたら、まずストレッチ。血行促進・リラックス効果に加えて、腸を刺激して便秘も予防できます。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう！

大の字・一直線ストレッチ

一度に行う目安 各30秒×2セット

1 仰向けに寝て全身を脱力させ、両手両足を大きく開いて「大」の字になり、胸からお腹にかけてしっかり伸ばす。

2 両手を頭上に上げ、腰を少しそらし、つま先を真っ直ぐにして一直線の姿勢で頭の先からつま先まで気持ちよく伸ばす。



ココに効く! 全身、血行促進

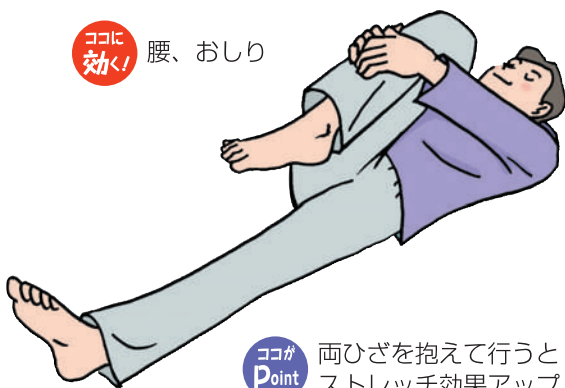
ココがPoint

大の字は手のひらを上向きにして大きく開き、足首を立てる。

ひざ抱え太ももストレッチ

一度に行う目安 各30秒×2セット

ココに効く! 腰、おしり



ココがPoint 両ひざを抱えて行うとストレッチ効果アップ!

1 仰向けに寝て、息を吐きながらお腹をへこませ、背中を床に押しつける。

2 片方のひざを両手で抱え、胸に引き寄せる。もう一方の足はつま先を伸ばす。反対側も同様に行う。

おしりトントンストレッチ

一度に行う目安 30秒×2セット

ココに効く! 冷え・むくみ・便秘予防

ココがPoint

足を上げにくいときは両手を腰の下に入れ、おしりを持ち上げて行う。



1 仰向けに寝て、両足を上げてひざの力を抜く。

2 足首を直角に曲げ、両足交互にトントンとかかとでおしりをたたく。

Nagara Column

日常ながら運動の3本柱

日常ながら運動の基本は3つ。心肺機能を高め、疲れにくい体をつくる「有酸素運動（ウォーキングなど）」、たるみを引き締め、筋肉の質を高めて太りにくい体質にする「筋トレ」、血行をよくし新陳代謝を高めて丈夫な筋肉や骨づくりをサポートする「ストレッチ」で、毎日の生活を効率的な運動にチェンジします。



1 婦人科検診について

(1) 30歳以上の女子被保険者を対象に自己採取法による子宮頸がん検診を実施いたします。

案内送付：9月送付済(対象者宛に「ご案内通知・申込書」を送付しております。)

締切日：平成26年 9月25日(木)までに申込書を当組合に郵送ください。

検体提出期間：平成26年10月20日(月)～11月28日(金)

検診費用：当組合が全額助成いたします。

検診委託機関：(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

(2) 30歳以上の被扶養配偶者を対象に自己採取法による子宮頸がん検診ならびに大腸がん検診を実施いたします。

案内送付：9月送付済(対象者宛に「ご案内通知・申込書」を送付しております。)

締切日：平成26年 9月25日(木)までに申込書を当組合に郵送ください。

検体提出期間：平成26年10月20日(月)～11月28日(金)

検診費用：当組合が全額助成いたします。

検診委託機関：(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

2 インフルエンザの予防接種について

疾病予防の一環として、インフルエンザ予防接種を被保険者ならびに被扶養者に対し、実施する予定です。

(1) **実施機関**：(一財)サニーピア医療保健協会「サニーピアクリニック」

実施期間：平成26年10月15日(水)～平成27年1月30日(金)

対象者：被保険者ならびに4歳以上の被扶養者

(2) **実施機関**：その他の医療機関

実施期間：平成26年10月1日(水)～平成27年1月31日(土)

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と印

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)**

領収書の例

領収書		平成〇〇年〇月〇日	③接種日
サニー 太郎 様			
①接種者氏名			
②接種費用	¥4,330		
但し インフルエンザ予防接種代金として			
(例：Aさん3,000円 Bさん3,000円)			
④インフルエンザ予防接種代とわかる表示	〇〇病院	〇〇病院	⑤医療機関の名称と印

●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)

受けよう！ 子宮がん検診

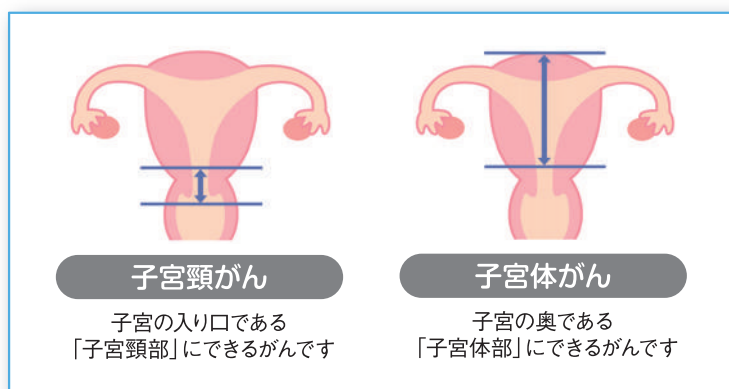
欧米では高い受診率により効果を上げているのに、日本ではまだまだ受診率の低い子宮がん検診。子宮がんは、初期にはほとんど症状がなく、自分では気づきにくいので、定期検診が何より大切です。

若い女性にも増加、 すべての世代で要注意！

子宮がんは、下の図のように、発生する場所の異なる子宮頸がん
と子宮体がんへと分類されます。

子宮頸がんは30～40代に多く、40歳以上は年々減っていますが、20～30代では増加傾向にあります。その発生の多くは、性交渉で感染するHPV(ヒトパピローマウイルス)が関連します。

子宮体がんが多いのは50～60代。ただし、年々すべての年齢層で増加しています。



子宮がん 危険度チェック

次の項目があてはまる人は、子宮がんにかかる可能性が高いといわれています。

子宮頸がん

- ☐ 性体験が早い
- ☐ 性交渉の相手が多い
- ☐ 出産回数が多い
- ☐ たばこを吸う

子宮体がん

- ☐ 閉経年齢が遅い
- ☐ 妊娠や出産の経験がない
- ☐ 肥満・高血圧・糖尿病のいずれかがある
- ☐ 乳がん・大腸がんの家族がいる

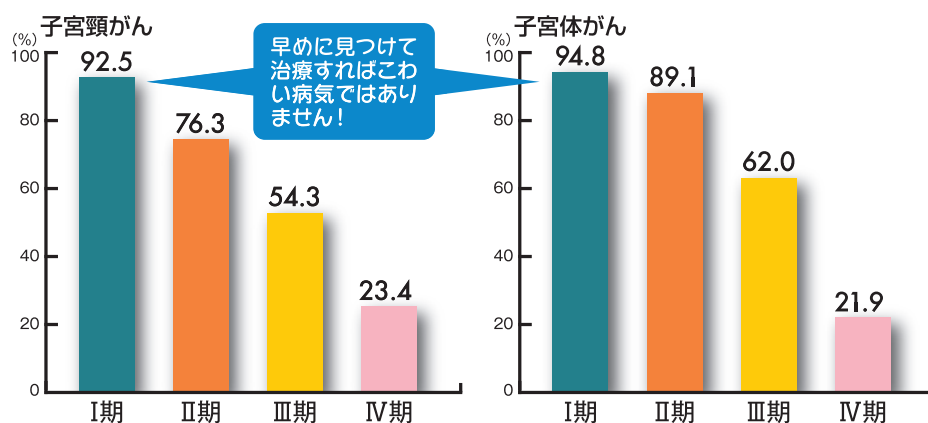
早期発見なら完治可能！

子宮頸がんは、定期的に検診を受ければ早期発見の確率が高まります。早期なら比較的治療しやすく、ほとんどが完治。子宮体がんも早期発見・早期治療で完治が見込めます。

HPVワクチンを接種すると、HPVの感染を高い確率で予防できますが、検診の代わりにはなりません。子宮頸がんの早期発見のために、定期的に子宮がん検診を受けましょう！



全国がん(成人病)センター協議会
加盟施設における5年相対生存率(病期別)



出典：(財)がん研究振興財団「がんの統計2013」

定期的な検診で子宮がんを早期発見!

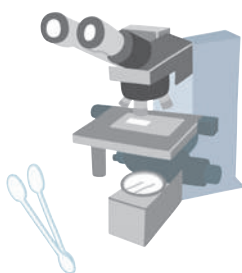
一般に「子宮がん検診」と呼ばれているのは子宮頸がん検診のことです。
子宮の入口付近に発生することが多い子宮頸がんは、検診で早期発見しやすいがんです。

子宮がん検診の検査内容

問診票への記入と医師からの質問に答える「問診」、診察台で医師が子宮頸部や膣の内部を調べる「視診・内診」、子宮頸部の表面から細胞を採り、顕微鏡で調べる「細胞診」をセットで行います。

検査項目ピックアップ! 細胞診

子宮頸部の表面を綿棒などで軽くこすって細胞を採り、顕微鏡で調べます。細胞採取は2〜3分程度で終わり、人によっては微量の出血がありますが、痛みなどはほとんどありません。



- 受診間隔: 2年に1回 (推奨)
- 検査項目: 問診
視診・内診
細胞診

正しい判定のため、月経中と月経直後は避け、なるべく月経終了後5〜7日の間に受診しましょう。

※閉経後も定期検診は必ず受けましょう。子宮頸がんは閉経後も発生する危険があり、子宮体がんは閉経前より発生する危険性が高まります。

【精密検査】 コルポスコープ診・組織診

細胞診の結果、がんが疑われた場合、内視鏡で子宮頸部の粘膜表面を拡大して観察します。また、このとき組織の一部を採取して調べる場合もあります。

【子宮体がん検診】 細胞診・組織診

問診などから必要と認められた場合に行われます。子宮内に細い金属の器具を入れて子宮内膜を軽くこすり、細胞や組織を採取して異常がないかを調べます。

※検診の結果、精密検査が必要といわれてもがんではないことが大半です。こわがらずに早めに医療機関を受診しましょう。

実践! がん予防

子宮がんのリスクを減らす 生活習慣

子宮がんのリスクを減らす生活習慣を心掛けましょう。また、不正出血など少しでも気になる症状があるときは、すぐに医療機関を受診することが大切です。特に子宮体がんは、早期の段階で不正出血が見られることが多いので、閉経後の出血、もしくは閉経前の生理以外の出血などがあれば、速やかに診察を。

子宮頸がん



局部を清潔に

体を洗う設備の不十分な地域に、子宮頸がんが多いことが知られています。局部は清潔に保ちましょう。コンドームを使用することも大切です。

子宮体がん



太り過ぎに注意

肥満になると子宮体がんのリスクが高まります。高脂肪・高エネルギーの食事を控え、適正体重を保ちましょう。

適正体重 () kg =
身長 () m × 身長 () m × 22

すべてのがんに共通



禁煙しよう

たばこは子宮がんだけでなく、多くのがんや生活習慣病の大敵。



緑黄色野菜をたっぷり

緑黄色野菜をたっぷりとり、バランスのよい食生活を心掛けましょう。

知って安心

インフルエンザ 予防対策

すぐできる!

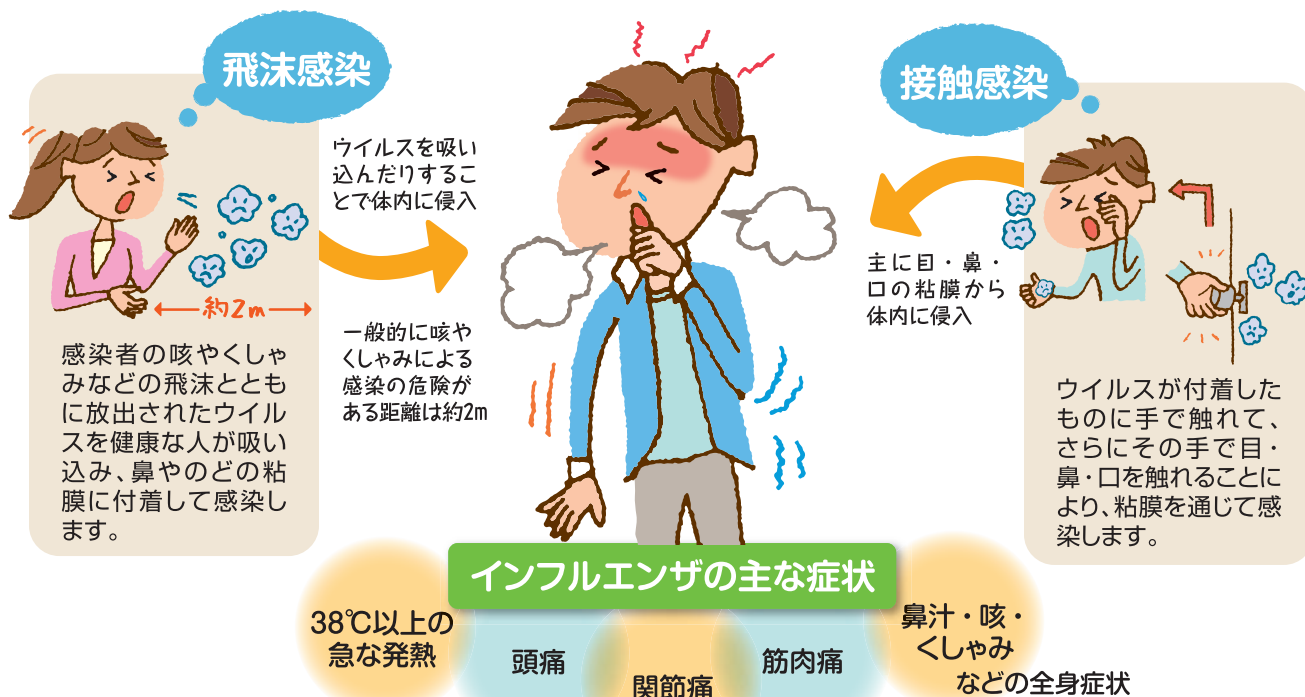


インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。

感染の仕組みと主な症状は?

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染・接触感染。インフルエンザに感染すると、一般的なかぜの症状に加えて、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。

感染経路の仕組みを正しく理解して、予防対策に役立てましょう。

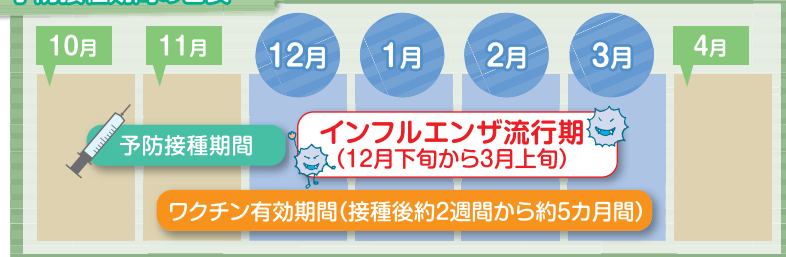


流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

❗ 持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。

予防接種期間の目安



重症化する リスクの高い人は特に注意を!

子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいので、インフルエンザと気づかれず悪化させてしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をかかりつけ医などに相談しておきましょう。

手洗い

- 1 流水で汚れを洗い流します
- 2 石けんをつけてよく泡立て、15秒以上もみ洗いします
- 3 流水で十分にすすぎます
- 4 清潔なタオルやペーパータオルなどでふき、乾燥させます

- ！もみ洗いは、手の甲、指先・爪のあいだ、指のまた、親指、手首も念入りに。
- ！最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より殺菌効果が高まります。

こまめな手洗い・うがいで感染予防

うがい

- 1 口の中の汚れをとるように、ブクブクうがいをします
- 2 いったん水を吐き出します
- 3 もう一度口に水をふくみ、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをします(3回以上)

はじめよう！ ウイルスに 負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」「拡げない」習慣を身につけましょう。

抵抗力を維持する 生活習慣

- 食事** 体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう
- 運動** 適度な運動を積極的に取り入れましょう
- 睡眠** 抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう
- 環境** のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに



その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない

拡げないための 咳エチケット

- 咳・くしゃみが出るときは、マスクを正しく着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどがなければ、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえましょう。
- 鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。



ブロッコリーとさけのハット

ブロッコリーのカロテン、さけのアスタキサンチンなど、豊富な抗酸化成分が、細胞の老化を防ぐとともに、活性酸素による動脈硬化の促進を予防。

体いきいき
代謝力アップ
レシピ

■1人分
エネルギー：約 447 kcal
塩 分：約 1.0 g

材 料 (2人分)

米	1合
バター	25g
オリーブ油	大さじ1
たまねぎのみじん切り	大さじ2
チキンスープ	850ml 前後
白ワイン	50ml
粉チーズ	大さじ2
ブロッコリーのみじん切り	4房分
さけフレーク	大さじ2
塩、白こしょう	各少々



料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志（スタジオ・ジャバラ）

作り方

1



フライパンでバター20gとオリーブ油を熱し、バターが溶けてきたらたまねぎのみじん切りを加えて透明になるまで炒め、米も加えてさらに炒める。

2



米が透明になってきたら、お玉1杯のチキンスープをかき混ぜながら加える。汁気がなくなってきたら、白ワインを加えて強火にする。水分が飛んだら、中火にしてチキンスープをお玉1杯ずつ、米が好みのかたさになるまで注ぎます。

3

②に残りのバター、粉チーズ、ブロッコリーのみじん切り、さけフレークを加えてざっと混ぜ、塩、白こしょうで味を調える。

ほうれんそうのカレー

体を温める鶏肉と、にんにく、しょうが、カレー粉とスパイスがたっぷり。
細胞の老化を防ぎながら、ほうれんそうが免疫力を強化。

■1人分
エネルギー：約 753 kcal
塩 分：約 1.2 g

材 料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし)	200 g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ほうれんそう	1束 (250 g)
サラダ油	70 ml
水	400 ml
A	にんにく 1かけ
	しょうがスライス 3枚
	たまねぎ 小1個
B	とうがらし (乾燥) 1本
	カレー粉 大さじ2
ごはん	2膳

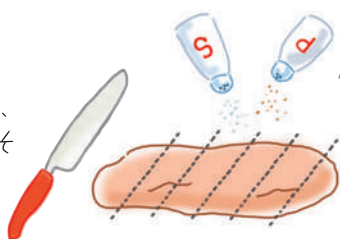


料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志 (スタジオ・ジャバラ)

つくり方

1

鶏むね肉はそぎ切りにして、塩、こしょうをふる。ほうれんそうは塩ゆでしてみじん切りに。



2

鍋にサラダ油小さじ1を熱し、鶏むね肉を加えてさっと炒める。水を加えて強火にし、沸騰したら弱火にして20分煮る。

3

別鍋に、残りのサラダ油とみじん切りにしたAを入れ、たまねぎがきつね色になるまで炒めたら、ほうれんそうも加え炒める。



4

②に③とBを加えて約10分煮て、塩(分量外)で味を調える。
※水加減はお好みで調節を。



ストレスって何?



ストレスと切っても切り離せない私たちの日常生活。健康的に毎日を過ごし、心身の不調に陥ることがないように、ストレスを柔軟に受け止め、いきいきと生活するために役に立つ知識を紹介します。



そもそもストレスとは

「ストレス」とは、もともとは物体に力が加わったときに生じる「ゆがみ、ひずみ」を指す言葉でした。そこから、外部からの刺激により生体がゆがんだ状態を「ストレス状態」、ゆがみを元に戻そうとする反応を「ストレス反応」と呼ぶようになりました。例えば、ボールを強く握ればボールはゆがみ、手には抵抗を感じます。手を離せばボールは元の状態に戻ります。ボールのゆがんでいる状態がストレス状態、戻ろうとする力がストレス反応です。握る力（外部からの刺激）はストレッサーと呼ばれます。現在ではそれらを総称して「ストレス」と呼ぶことが一般的です。

機械化などにより身体的なストレスが減った代わりに、精神的なストレスが気づかぬうちに増えてしまった現代社会。さまざまなストレスが互いに絡み合い、対処するのも容易ではありません。

ストレスのない状態



ストレス状態



※上記はストレッサーの一例です。
他にもさまざまなストレッサーがあります。

ストレスは体に悪い!?

ストレスといえば、仕事のノルマや人間関係、離別などつらいことや悲しいことがまず思い浮かぶかもしれません。しかし実はストレスはつらいこと、悲しいことだけではなくありません。昇進や結婚などのおめでたいこともストレッサーとなり得ます。また暑さや寒さ、騒音、においなどもストレッサーです。

私たちの日常生活はストレスに囲まれています。生きていく上で不可避ではありますが、うまくコントロールできれば能率も上がり、日々を快適に過ごすことにもつながります。ストレスは、適切に対応できれば「人生のだいご味」となるといっても過言ではありません。



ストレス状態が続くとどうなるか

ストレスを受けると、心身はいったんショックを受けるものの、抵抗力を高めて適応します。しかし長引けば次第に抵抗力は失われ、心身の状態は悪化していきます。無理や頑張り過ぎは禁物。心や体が発するサインに耳を傾け、早めに手を打つことが大切です。

ストレスと体調の関係

警告期

ストレスを受け、体が防衛状態をとる。体から危険信号が発せられる時期。

- ・疲れが抜けない
- ・血圧が不安定になる
- ・イライラしやすくなる
- ・ミスが増える

休息や趣味でリフレッシュ
することで対処

抵抗期

ストレスに対して反発・抵抗が起こり、疲労感が興奮に変わったり、逆に脱力感に陥ったりする時期。

- ・血圧の変調が本格化する
- ・血糖値が上がる
- ・仕事を抱え込んだり、休まなくなったりする

早急に体調を整える必要あり。忙しくても休養を

疲弊期

疲れ切り、自分の力ではどうにもなくなり、本当の病気に移行する時期。

- ・集中力、記憶力が低下する
- ・踏ん張りが利かなくなる
- ・何もする気がなくなる
- ・うつ病や心身症などを発症する

一刻も早い専門医の
受診を

大切なのは、付き合い方

ボールに強い力が加わり続けたり、ボールは変型したり、空気が抜けてしまったりします。それと同じで、健康でしなやかな心であれば、ストレスをはね返すことも、ストレスがなくなれば元の状態に戻ることもできます。しかし、あまりに刺激が大き過ぎたり長期にわたったりすると、対応し切れなくなり、心身に不調を来す危険性があるのです。ストレスが過剰になると、さまざまな問題が引き起こされます(右記参照)。場合によっては、深刻な事態に発展するケースもあるので注意が必要です。

また、ストレスの厄介なところは、主観的な感覚による個人差が大きいこと。大きな目標を

バネにバリバリ頑張る人がいる一方、同じ目標をプレッシャーやノルマと感じて苦しむ人もいます。なくしたり避けたりすることよりも、ストレスといかに上手に付き合っていくかを考えることが大切なのです。



ストレスによって 引き起こされる問題

心理的反応

不安、イライラ、集中力の低下、気分の落ち込みなど(うつ病や不安障害、パニック障害などに発展することも)

身体的反応

頭痛、肩凝り、^{どうき}動悸、目まい、^{けんたい}息切れ、倦怠感、食欲不振、下痢、不眠など(慢性化すると消化器・循環器・免疫などの疾患に発展することも)

行動的反応

お酒・たばこなどの量が増える、食事・生活リズムの変化、薬物・ギャンブルへの依存、暴力、出勤困難など

神奈川県
箱根町

コースタイム 約1時間40分 箱根湯本コース										
箱根登山電車箱根湯本駅	10 白 石 地 蔵	9 箱根北原おもちゃミュージアム	8 熊 野 神 社	7 玉 簾 の 滝	6 箱根観音福寿院	5 箱根旧街道石畳	4 仲睦まじい道祖神	3 正 眼 寺	2 早 雲 寺	1 箱根町立郷土資料館
	5分	5分	25分	13分	7分	5分	5分	10分	10分	5分



箱根旧街道と早雲寺 玉簾の滝をまわる

箱根湯本 コース

箱根登山電車の箱根湯本駅から湯煙の立ち昇る温泉街と起伏に富んだ道を歩く約1時間40分のコースです。

箱 根湯本駅を出て東海道を渡り、あじさい橋を渡って左折する。しばらく歩き、右手の石段を上ると郷土資料館へ到着。右手の箱根町役場の建物の間にある階段を上ると、早雲寺、早雲公園への近道に。道標に従って進むと、右手は自然林に散策路を整備した早雲公園、湯本小学校を回り込んで左折すると右に早雲寺が見える。

北 條五代の墓や秀吉の梵鐘などのある境内を散策し、旧東海道を西に進むと左に曾我兄弟ゆかりの正眼寺、仲睦まじい道祖神がある。台ノ茶屋バス停を過ぎると右に箱根旧街道入口。この先の約255mは風情たっぷりの石畳が続くが、自然石を

そのまま敷き詰めているため、表面が凸凹でやや歩きづらい。石畳の終点にある箱根観音福寿院を出て右折する。

須 雲川にかかる玉簾橋を渡る。玉簾の滝。滝通りを東進し、弥栄橋を渡ってしばらく歩くと、「箱根温泉発祥の地」の碑の先に熊野神社がある。国道1号線に出て左折し、函嶺洞門をくぐり、千歳橋を渡ると右に塔之沢へと続く急坂で、これは阿弥陀寺へと続くアショカの道。箱根北原おもちゃミュージアムをまわり、駅を右に見ながら線路沿いの道を歩いて磨崖仏の白石地蔵に参ってから箱根湯本駅に戻る。



自然いっぱいの箱根湯本の今昔を堪能する



5 箱根旧街道石畳

江戸幕府が延宝8年(1680年)に石を敷いて舗装した旧街道の面影が残る場所で、国指定史跡となっている。街道の入り口には江戸時代に馬子が休憩した「馬の飲み水桶」も残っている。

7 玉簾の滝

湯坂山の岩盤から湧き出た水が水晶の玉すだれのように白糸となって落下する様子から名づけられたもので延命の水として知られる。



6 箱根観音福寿院

本尊は中国で544年に造立された出世慈母観世音菩薩。その分身であるまた木で観音や、鮮やかな光明消災燈などがある。

3 正眼寺

富士の裾野で父の仇を討ち本懐を遂げた曾我五郎・十郎ゆかりの寺。木造地藏菩薩、狩野派による金箔彩色襖絵「唐美人図」などの文化財がある。



4 仲睦まじい道祖神

旧東海道には数多くの道祖神がある。江戸時代の湯本茶屋村の村境にある男女の神が頬を寄せて手を取り合っている石像は、仲睦まじさによって悪霊を防ぐために建てられたもの。

8 熊野神社

箱根湯本は奈良時代に発見された箱根で最も古い温泉。紀州熊野権現を勧請して、箱根七湯にそれぞれの熊野神社が湯場の鎮守として祀られている。



10 白石地藏

凝灰岩に刻まれた磨崖仏で鎌倉時代のもものと推定される。周囲には暦応2年(1339年)の銘が刻まれた宝篋印塔や五輪塔、層塔などが数多く残っている。

9 箱根北原おもちゃミュージアム

北原照久氏の約3000点のアンティークトイ、怪獣や、欧州の古いペダルカーなどを展示。

2 早雲寺

戦国時代の名将北条早雲の遺命により、子の氏綱が建立した北条氏の菩提寺。北条五代の墓や連歌師宗祇の墓などがある。

1 箱根町立郷土資料館

江戸時代の主要な3つの道(箱根八里、湯治の道、生活の道)をテーマに歴史的文化遺産を展示。



第49回健康強調月間のスローガン

「“みんな”ではじめる、すこやか健康習慣」

〔健康強調月間PRポスター〕



〔特定保健指導の利用促進ポスター〕



健康の保持・増進、健康・体力づくり事業は、健保組合が保健事業に取り組む上で、今も変わらぬ重要なテーマです。

健康日本21(第2次)では、国民の健康寿命の延伸を図るため、普及・啓発を進めているところですが、個人の健康は、家庭、学校、地域、職場等の社会環境の影響を受けるとされており、一人ひとりの健康を支え、守るための環境整備として、職場での支援等が挙げられています。

健保組合においても、加入者の健康の保持・増進を図る上で、事業主との連携・協力が求められます。特に今年度は、データヘルス計画策定の年であり、来年度からの効率的な事業実施に向け、事業主との連携は重要度を増してきます。

そうした背景から、本月間では、健保組合が効率的・効果的な保健事業の実施を図り、加入者の健康意識を高めることで、事業主を含む加入者が「“みんな”で一緒に健康になる」ことを目標に、スローガンを掲げました。また、加入者の健康意識の定着を図るため、加入者や健保組合、事業主それぞれの立場から“みんな”を意識して健康習慣を改めて見直すことを、周知していくこととしました。

また、特定健診・特定保健指導は、健保組合が実施している保健事業のみならず、データヘルス計画を策定していく上でも、必要なデータの一つです。しかし、健保組合の中には特定保健指導の利用率が低いため、データ数の確保が困難な場合があります。そうしたことから、健保組合と事業主が連携し、加入者に対して特定保健指導の利用促進を図るとともに、本月間を通して特定保健指導の意義を改めて示し、加入者の健康意識を向上させ、「“みんな”ですこやかな生活習慣」を定着させていくことを目指します。

健康強調月間を機に、まず自分の身近な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。

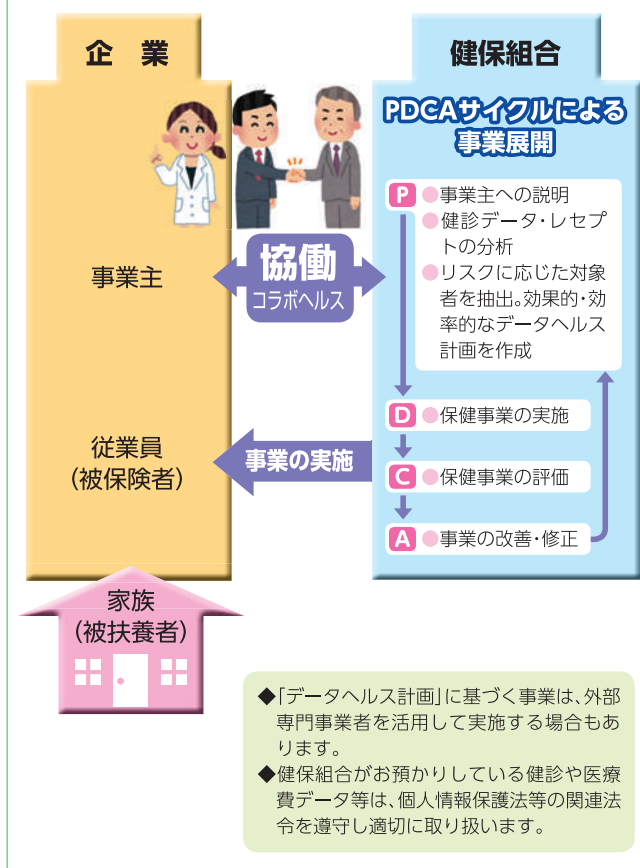
企業と健保組合の協働(コラボヘルス)が求められます。

データを活用した保健事業「データヘルス」がスタートします！

全ての健保組合は、平成26年度中に健診データやレセプト(診療報酬明細書)などの情報をもとに「データヘルス計画」を策定し、従業員と家族の健康増進等の保健事業を27年度から実施していくことになります。

「データヘルス計画」の策定と実施は、企業と健保組合の密接な連携が不可欠です。事業主や労働組合など、皆さま方のご理解とご協力をお願いいたします。

成功のカギは企業と健保組合の協働です。



健保組合の規模や特性に合わせた計画を策定します。

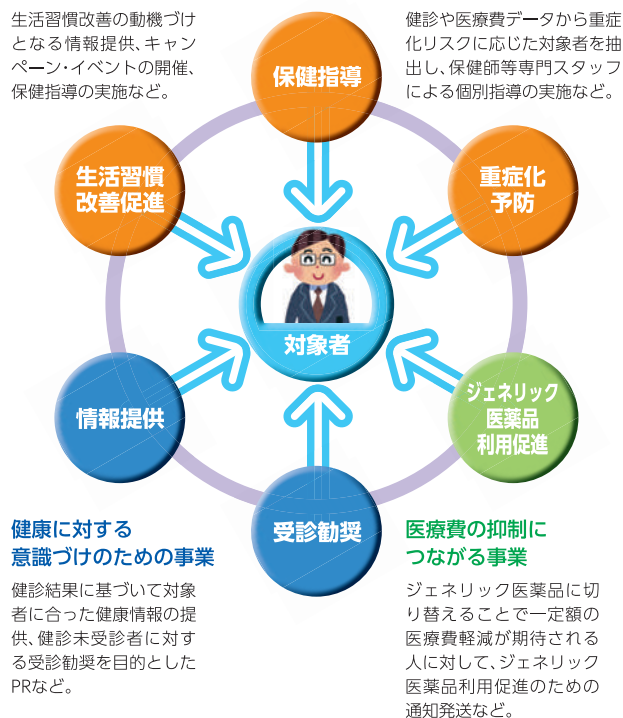
データヘルス計画は、一律の事業を健保組合や企業に求めるものではありません。厚労省が定めた「保健事業実施指針」に基づき、健保組合ごとの特性に応じた計画の策定が可能です。

生活習慣病予防を目的とした事業

生活習慣改善の動機づけとなる情報提供、キャンペーン・イベントの開催、保健指導の実施など。

リスクに応じた重症化予防事業

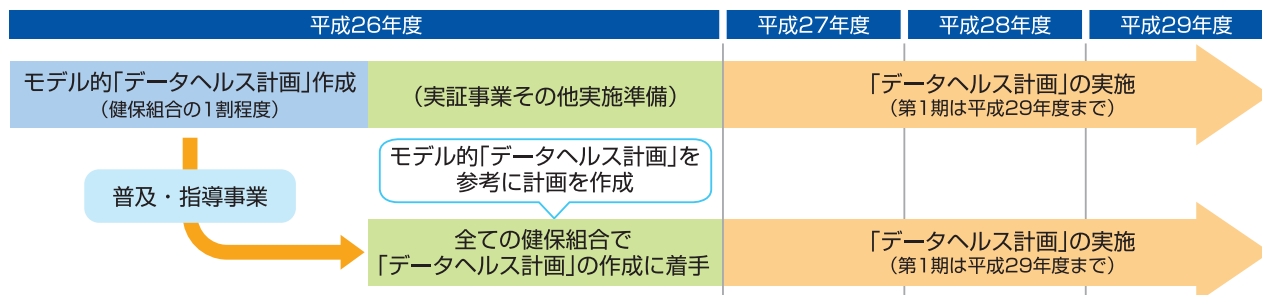
健診や医療費データから重症化リスクに応じた対象者を抽出し、保健師等専門スタッフによる個別指導の実施など。



●実施までの流れ…

平成26年度中に実施計画作成、平成27年度スタート！

平成26年度は、準備期間。データ分析に基づきデータヘルス計画を策定し、平成27年度から全ての健康保険組合で計画をスタートさせます。



平成25年度

健康者表彰

当健康保険組合では、平成25年4月1日から平成26年3月31日までの1年間において、健康を保持された被保険者および世帯全員の方を対象に「健康者表彰」を実施します。

この表彰は健康であることの大切さを再認識していただき、また、健康で1年間過ごされたことをお祝い、記念品をお贈りするという趣旨のものです。

今後も健康づくりに励んでいただき、来年度はもっと多くの方が表彰されますよう願っています。

なお、健康優良家庭と健康優良者（本人のみ）は次のとおりです。

健康優良家庭…26家庭
健康優良者……1,181名を表彰



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 カメ・トカゲ・ワニなどの○○○○類。
② 責任から解放され、○○の荷が下りる。
③ 競争相手。好敵手。
④ 刀は武士の○○○○。
⑤ ○○を担いで試合に臨む。
⑥ なにげなしにやった事が、意外によい結果になること。○○の巧妙。
⑦ 伊勢神宮内宮に流れる一級河川。○○川。
⑧ 書物・新聞などの内容を調べながら読むこと。
⑨ 石段でも有名な渋川市の温泉地。
⑩ 安土桃山時代の武将。築城の名手とも呼ばれた、○○○清正。
⑪ 航空機に搭載が義務付けられています。○○○レコーダー。
⑫ 「素山子」と書いてこう読みます。
⑬ 空気が乾燥しています。しっかり、○○○、手洗いしましょう。
⑭ 貸付金。住宅○○○・自動車○○○。
⑮ 物事の決着がつかないこと。○○が明かない。

タテのカギ

クロスワードに
チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 判断。取り扱い。処置。「粋な○○○○」
④ 酒宴。宴会。さかもり。
⑦ 湿○○○・工業○○○・安全○○○。
⑨ 千の10倍です。
⑩ 受領したのに対して倍額相当の金品を返すこと。
⑬ インフルエンザなどの病原体。
⑮ すでにあるものにあとからつけ加えること。
⑰ 行動・性格がだらしのないこと。
⑲ 「○○○は寝て待て」
⑳ 水戸黄門になくってはならないものです。
㉑ もろく壊れやすいもののたとえ。
○○○のハート。
㉓ 人家や商店が密集したにぎやかな土地。
㉕ 家系の最初の人。物事を最初に始めた人。

ヒント

湿度が下がると…

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 平成26年11月7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 「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 **ケツトウチ**

（血糖値）でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

