

# サニーピア

# 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

## 平成26年度 決算と事業報告

整骨院・接骨院は正しく利用しましょう!  
どんなことをするの? 特定保健指導  
体を整えるエクササイズ 胃腸の働きをよくする  
口呼吸をなおす「あいうべ体操」  
爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く  
コレステロールが気になるとき 満腹ヘルシーCOOKING!  
「完璧主義」になりすぎて心身が疲弊していませんか  
健保クイズ クロスワードにチャレンジ!  
歩いて列島縦断ウォーキング 関東・北陸編

2015.8

176

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

# 平成26年度

# 決算と事業報告

当健保組合の平成26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	49億 773万7千円
支出決算額	46億5,453万1千円
決算残金	2億5,320万6千円

## 介護勘定

収入決算額	3億6,120万6千円
支出決算額	3億5,362万5千円
決算残金	758万1千円

## 平成26年度収支決算概要表

科目	決算額(千円)
収入	
保険料	4,012,437
国庫負担金収入	1,950
調整保険料収入	59,052
繰入金	600,000
国庫補助金収入	1,110
財政調整事業交付金	102,900
雑収入	130,288
合計	4,907,737

科目	決算額(千円)
支出	
事務費	103,955
保険給付費	2,284,009
納付金	2,033,172
前期高齢者納付金	949,616
後期高齢者支援金	911,913
退職者給付拠出金	171,619
老人保健拠出金	24
保健事業費	151,418
還付金	268
財政調整事業拠出金	58,153
連合会費	2,948
積立金	3,000
その他	17,608
合計	4,654,531

## 介護保険収支決算概要表

科目	決算額(千円)
収入	
介護保険収入	319,806
繰入金	41,350
雑収入	50
合計	361,206

科目	決算額(千円)
支出	
介護納付金	353,595
介護保険還付金	30
合計	353,625

当健保組合の平成26年度決算は、決算残金として2億5,320万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1億2,900万円と別途積立金からの繰り入れ6億円が含まれており、それらを除く単年度の収支である経常収支では5億1,678万円の赤字となっています。

支出面では、レセプト点検の確認の励行、被扶養者認定の厳正な実施、傷病手当金支給についての調査指導の徹底、医療費通知やジェネリック医薬品差額通知の実施など、医療費適正化対策を重点的に行い、保険給付費は前年度決算より1,663万円減少しました。しかしながら、高齢者医療制度を支える支援金・納付金は前年度決算より1億3,792万円増加しました。支援金・納付金は保険料収入の約51%を占めており、前年度以上に当健保組合の財政を圧迫しています。

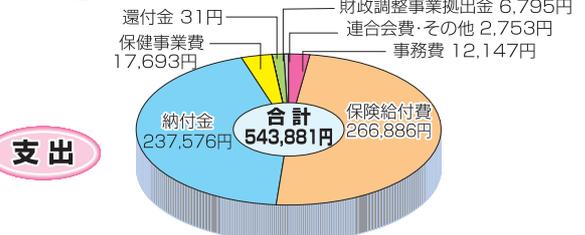
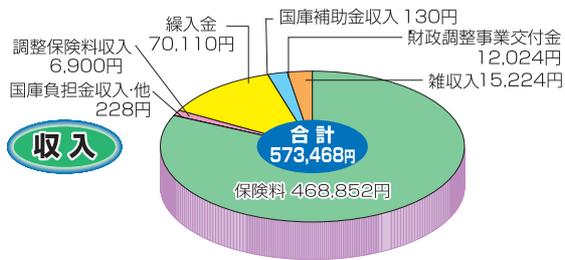
健保連が4月に公表した「平成27年度健康保険組合予算早期集計結果の概要」によると、

全国1,403組合の経常収支差引額は1,429億円の赤字となっています。また、高齢者医療制度を支えるための支援金・納付金等総額は3兆2,893億円となっており、支援金・納付金等の保険料収入に対する割合は約44%を占めています。この納付金等の負担が健保組合の財政悪化の最大の要因であり、平成27年度には団塊世代全員が前期高齢者に移行することから、高齢者医療制度への納付金等は今後より一層重くなることは明らかです。

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、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、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



# 平成26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
	2 書籍配布	毎月	全事業主に月刊「へるすあっぷ21」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
	3 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
	4 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を家庭に直送
	5 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
	6 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
	7 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
	8 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
	9 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
10 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	
11 健康者表彰	10月	平成25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	
12 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	
疾病予防	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斡旋配布
	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斡旋配布
	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	10月～12月	30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
	8 感冒薬配布	11月	感冒薬を希望被保険者に斡旋配布
	9 大腸がん健診	5月～6月 10月～11月	30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
体育奨励	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	海の家4カ所、プール10カ所と契約
	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
	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	六甲山スノーパーク・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
	8 契約保養所利用補助	随時	近畿日本ツーリスト(株)契約保養所、健保連契約保養所の利用者に補助金支給



# 整骨院・接骨院は

医療費の  
むだなく



# 正しく利用しましょう！

部活の帰り…

ねんざした足が  
まだ痛いよ。  
昨日受診した病院  
よりこっちの方が  
近いからちょっと  
寄ってみたい。



明日試合なのですべ  
効く痛み止め薬をく  
れませんか？

柔道  
整復師

ここは病院  
じゃないか  
ら薬は出せ  
ませんよ。



な—んだ



えーと…  
ちがうよ…

領収証は？  
もらったでしょ。

というわけで…  
整骨院の支払いで  
お小遣いが  
なくなっちゃったから  
ちょうだい。



整骨院で健康保険が  
使えるケースは  
決まっているんだ。ケ  
ガの原因や治療の  
状況を、きちんと説  
明しないと、だめじゃ  
ないか！

昨日病院で診て  
もらったことを  
伝えたかい？  
うん。



そもそも領収証  
がないんじや、  
立て替えたお金  
はもらえないわ  
よね。

## 整骨院・接骨院で 健康保険を

### 利用できるケース

- 急性または亜急性の  
外傷性の骨折、脱臼、  
打撲、ねんざ、  
肉ばなれ
- ※骨折と脱臼は応急手当を  
除き医師の同意が必要

### 利用できないケース

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに  
対する施術は健康保険の対象外  
で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではな  
く労災保険の扱い
- すでに病院にかかっているケガ

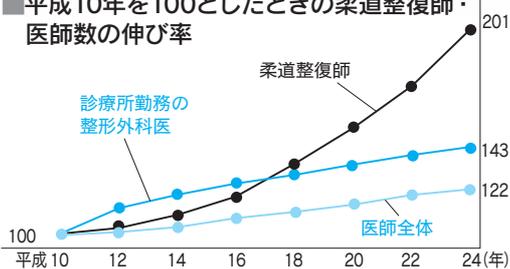
② 整骨院・接骨院で受ける施術は医療ではないため、  
健康保険が使えるのは右記のケースに決められてい  
ます。本来は健康保険が使えないケースに健康保険  
が使われると医療費のむだにつながってしまいます。



整骨院・接骨院は、  
次のことに気をつけて、  
正しく利用しましょう

- ケガの原因や状況（治療中か  
どうか）を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名  
する際は、内容をよく確  
認してから
- 領収証や明細書は保管す  
る（後で健保組合から照会させ  
ていただくこともあります）
- ついでだからと安易に他の  
部位の施術を依頼しない
- 長期にかかる場合は一度  
医師の診察を受ける

■平成10年を100としたときの柔道整復師・  
医師数の伸び率



参考「財務省予算執行調査資料総括調査票」

近年、柔道整復師の数が大幅  
に増加し、整骨院・接骨院も増  
えています。そのため、正しい  
利用方法を知らずに利用する  
人が増えると、むだな医療費  
の増加につながりかねません。  
整骨院・接骨院は、正しく利用  
してください。

こんな勘違いをしていませんか?



健保組合の被扶養者は、保険料を負担することなく、健康保険に加入できるという大きなメリットがあります。しかし、誰でも被扶養者になれるわけではありません。75歳未満で被保険者の3親等内の親族であることに加え（一部に同居条件あり）、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。



## 健保組合の被扶養者資格は、「家族だから」だけでは認められません!

主として被保険者の収入によって生活していなければ、被扶養者にできません

被扶養者となるための収入基準は、対象のご家族の年間収入が130万円（60歳以上または障害厚生年金を受けることのできる程度の障害者の場合は180万円）未満で、同居の場合は被保険者の収入の2分の1未満であること、別居の場合は被保険者の送り額より少ないことです。この年間収入は、過去1年間の実績の収入ではなく、今後1年間の見込みの収入であることにご注意ください。

また、配偶者（内縁可）、子、孫、弟妹、父母など直系尊属以外の場合は、同居が条件となります。どのような場合でも、主として被保険者の収入によって生活していることが前提条件です。なお、被扶養者として申請できる被保険者が複数いるケースもありますが、その場合は、主として被保険者の収入によって生活しているかを踏まえ、判断されます。

健保組合は、毎年、被扶養者資格を確認しています

健保組合は、法律（健康保険法施行規則第50条）により、毎年、被扶養者資格の確認を行うことができます。本来、被扶養者資格のない人が加入したままになっていると、健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金が多く算出され、不要な支出をすることにもつながります。

資格を喪失された際は、すみやかに健保組合へ届け出るとともに保険証を返却してください。



# どんなことをするの？

# 特定保健指導

「動機づけ支援」の案内  
もらったAさん



特定健診の結果に基づき特定保健指導の対象になると、健保組合から案内が届きます。

特定保健指導では、保健師や管理栄養士などの支援スタッフが、生活習慣改善をめざしてアドバイスやフォローをしてくれます。実際にどんなことが行われるのか、見てみましょう。

「積極的支援」の案内  
もらったBさん



## 動機づけ支援

では、こんなことをします

## 積極的支援

では、こんなことをします

### 初回面接

保健師などの支援スタッフと面接し、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的なアドバイスを受けます。また、腹囲や体重を減らすための具体的な行動目標や計画を立てます。(面接は個人で行う場合と、グループで行う場合があります)

たとえば

こんな目標・  
計画を立てます

- 体重を 4kg減らす。
- 晩酌はビール2缶 → 1缶にする。
- 食事は肉 → 魚・野菜中心にする。
- 通勤を自転車から徒歩にする。 …etc.

これなら  
できそう



6カ月間、  
自分で計画を実践…



### 3カ月以上の継続的支援

個別またはグループ面接、電話、メール、手紙、FAXなどの方法により、3カ月以上の継続的な支援を受けます。動機づけ支援より手厚い、複数回に及ぶ支援となります



生活習慣  
改善を実践…



### 6カ月後

初回面接で設定した目標や計画が達成できたか、確認します。

### 評価

腹囲減！

90kg  
85kg  
体重減！

**特定保健指導(積極的支援)で  
男性約3割 女性約4割が  
メタボ脱出に成功！**

平成20年度から21年度にかけて特定保健指導を受けた方のうち、男性で約3割、女性で約4割が、検査値等が改善しメタボ脱出に成功していたことがわかりました。

特定保健指導の案内を受け取った人は、チャンス！今年こそメタボから脱出しましょう！

こんなに改善されました！

	男性	女性
腹 囲	約 2.2cm 減	約 3.1cm 減
体 重	約 1.9kg 減	約 2.2kg 減
中性脂肪	約 27.2mg/dL減	約 26.4mg/dL減



## 体を整える エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター  
今井真紀

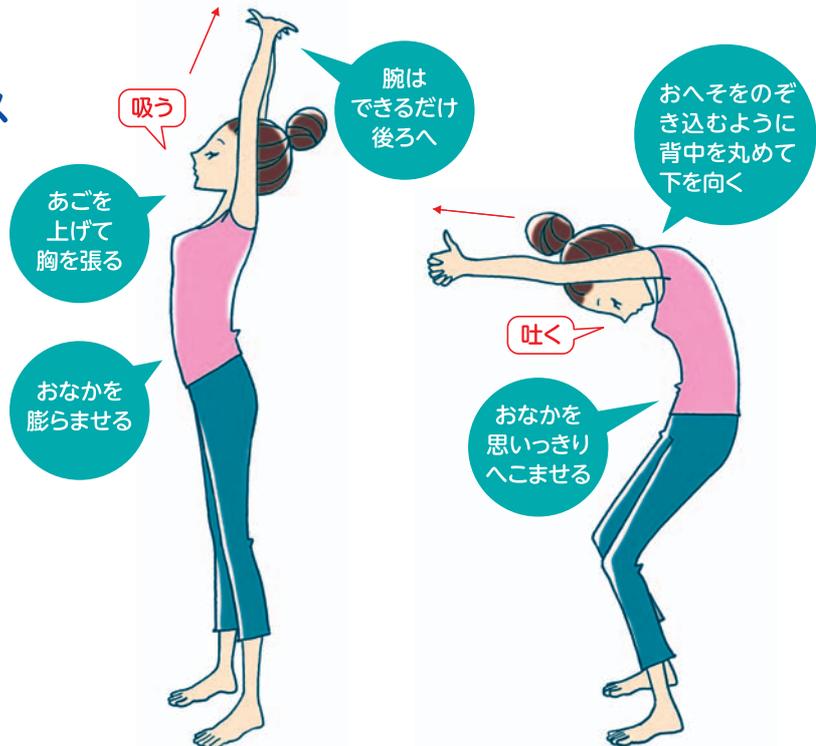
# 胃腸の働きをよくする

### ポイント

- 食後2時間以上たってから行う。
- 深くゆっくり呼吸をする(胃腸を刺激したり、自律神経のバランスを整える効果がアップ)。

## おなかのストレッチで 胃腸の血流アップ&リラックス

- 1 足を肩幅に開いて立ち、手のひらを上に向けて両手を組む。鼻からゆっくりと息を吸い込み、おなかを膨らませる。同時に、組んだ手をゆっくりと頭上に上げる。
- 2 口からゆっくりと息を吐きながら、前かがみになり、おなかをへこませる。このとき背中を丸めて下を向き、ひざを軽く曲げる。
- 3 鼻からゆっくりと息を吸いながら①の最初の姿勢に戻す。これを10回くり返す。



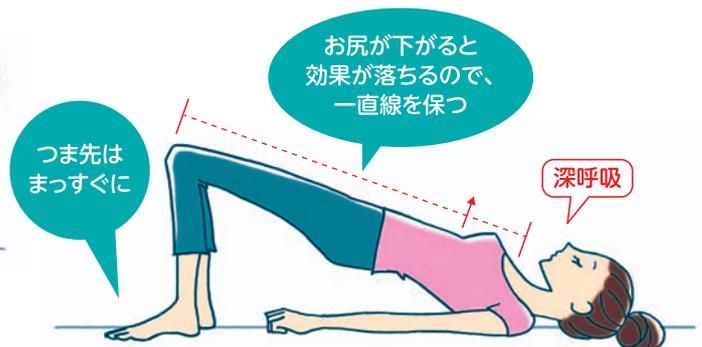
## おなかをねじって、胃腸を刺激

- 1 あお向けに寝て、右ひざを立てる。左手は後頭部に右手は右ひざに置く。左手のひじと、右ひざを軽く引き寄せる。
- 2 息を吐きながら、頭、お尻、左足をゆっくりともち上げる。次に、右ひざを胸に引き寄せながら上体を右にねじり、おなかをへこませ、そのままの状態でも30秒ほど深呼吸する。反対側も同様に行う。



## 背中と胸をほぐしてリラックス& 内臓を逆さにして胃腸の血流アップ

- 1 あお向けに寝て足を腰幅に開き、両ひざを立てる。
- 2 息を吸いながらお尻を引き上げ、ひざから首までを一直線にする。このとき、おなかをへこませ、ひざを足先のほうに伸ばすような感じで引き上げる。
- 3 腰の下で両手をにぎり合わせて肩甲骨を寄せ、胸を自然に反らす。この状態で30秒ほど深呼吸する。





## 口呼吸をなおす

# 「あいうべ体操」

無意識のうちにも口で呼吸をする「口呼吸」になっている人が増えています。呼吸は本来、鼻でするもの。口呼吸は健康にさまざまな悪影響を及ぼします。「あいうべ体操」を習慣にして、口呼吸を鼻呼吸に戻しましょう。



口輪筋



舌筋



口から吸う空気は  
キケンがいっぱい!?

鼻は呼吸器の一部で、空気中の細菌やウイルス、大気汚染物質などを取り除く空気清浄機のような機能があり、体内に異物が侵入するのを防いでいます。また、鼻に入った空気を適度に加湿・加温して、のどや肺に乾燥した空気や冷たい空気が入らないようにしています。のどが乾燥すると、のどにある異物侵入のバリア機能が低下、冷たい空気が肺に入ると、体を冷やす要因になります。

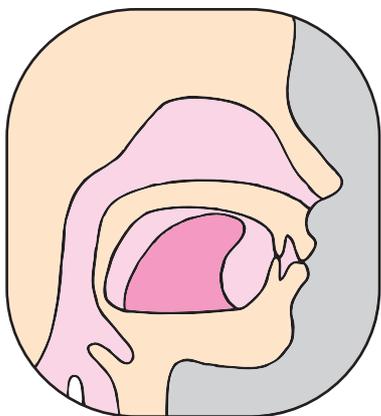
一方、口は消化器の一部なので、鼻のような異物侵入のバリア機能はありません。また、口呼吸をすると口の中が乾燥して唾液が減り、虫歯や歯周病、口臭の原因になります。



口呼吸の原因は  
口や舌の筋肉の衰え

口を閉じたり、すぼめたりする口輪筋や、舌を動かす舌筋が衰えると口が開きやすく、口呼吸をまねきます。とくに舌筋が衰えると舌が下がり、口を閉じた状態が維持しにくくなるため、口が自然に開いてきます。舌の正しい位置は、舌全体が上あごにピタリとついている状態。舌の先は、上の前歯の裏側のつけ根

## 正しい舌の位置を確認しよう



舌を上あごに吸いつけて「ポン」と音をだすときに、舌を上あごにピッタリとつけた位置が、舌の正しい位置。口を閉じて上下の歯をかみ合わせたとき、舌の先が上の前歯の裏側のつけ根から1cmほどのど側で、舌全体が上あごにピッタリとついている。

## 「あいうべ体操」のやり方

「あ」「い」「う」「べ」の4つの動作を1セットとして、1日に30セットを目安に行う。30セットで約3分。慣れるまでは30セットを2～3回に分けて行ってもよい。口や舌をできるだけ大きく動かすのがポイント。



- ①「あー」と口を大きく開く。  
★口が楕円形に開くようにイメージし、のどの奥がみえるまで大きく開く。



- ②「いー」と口を大きく横に開く。  
★前歯がみえて、ほおの筋肉が両耳のわきに寄るぐらい横にグッと大きく開く。



- ③「うー」と口を強く前に突き出す。  
★くちびるをとがらせて、思いっきり前へ突き出す。口の周りの筋肉をしっかり収縮させる。



- ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。  
★舌を思いっきり出し、先端まで伸ばす。舌のつけ根が歯にあたって少し刺激を感じるぐらい。

また、口輪筋は顔中の筋肉とつながっているため、ここを鍛えると口の周りだけでなく、ほおやあご、目元などの筋肉も鍛えられ小顔効果が期待できます。1日3分、「あいうべ体操」をはじめてみませんか。

「あいうべ体操」は、口輪筋と舌筋を鍛える簡単な効果的なトレーニング。「あ」「い」「う」の口の動作をしたあと、舌を「べ」と出します。「あ」「い」「う」はいずれも口輪筋を鍛える動き。「べ」は舌筋を鍛える動きです。「あいうべ体操」をつづけていると舌が正しい位置におさまるようになり、口呼吸がなおって鼻呼吸に戻すことができます。



「あいうべ体操」は、口輪筋と舌筋を鍛える簡単な効果的なトレーニング。「あ」「い」「う」の口の動作をしたあと、舌を「べ」と出します。「あ」「い」「う」はいずれも口輪筋を鍛える動き。「べ」は舌筋を鍛える動きです。「あいうべ体操」をつづけていると舌が正しい位置におさまるようになり、口呼吸がなおって鼻呼吸に戻すことができます。

よりのど側です。舌の先が上や下の前歯の裏側にあたつていれば、舌が下がっています。

口輪筋や舌筋が衰えるおもな要因は、「加齢」です。また、口をポカンと開けるクセがある人やため息をよくつく人、たばこを吸う人も要注意。口が開いて舌が下がっていることが多く、それが口輪筋や舌筋の低下につながります。口呼吸をなおして鼻呼吸に戻すためには、口輪筋と舌筋を鍛えることが大切です。

# 爽やかな風が吹き抜ける 妙高高原を歩く

## ACCESS

 えちごトキめき鉄道・しなの鉄道「妙高高原駅」から頸南バスで約10分、「いもり池入口バス停」下車

 上信越自動車道「妙高高原IC」から約5分



## 問い合わせ

妙高市観光協会

☎ 0255-86-3911

<http://www.myoko.tv/>



## いもり池

池の周りには遊歩道が整備され、気持ちよく歩くことができる。一周約15分(約500m)。標高2,454m、特徴的な頂を持つ妙高山がよく見える。

平成27年3月27日、妙高戸隠地域は上信越高原国立公園から分離され、32番目の国立公園として指定された。日本百名山の一つ、妙高山のすそ野では池の平温泉を中心とした地域が森林セラピー基地に、笹ヶ峰高原など6カ所が森林セラピーロードに認定されている。心地よい風を感じながら、自然に癒されるトレッキングに出かけよう。

いもり池を出発する前に妙高高原ビジターセンターに立ち寄り、まずは妙高高原の自然を学んでおきたい。ビジターセンターでは、自然が多く残る道を安全に歩くのに心強い妙高高原のトレッキングマップを入手できる。妙高山を見ながらいもり池を一周したら、妙高高原自然歩道を通じて苗名滝をめざそう。妙高高原自然歩道は、燕温泉から苗名滝をつなぐ全長約16kmの健脚向けコースだが、いもり池周辺からはアップダウンもなく、比較的楽に歩くことができる。

歩き足りない場合は、杉野沢温泉まで戻り、乙見湖までバスで向かおう。笹ヶ峰高原には、森林セラピーロードに認定された笹ヶ峰一周歩道と笹ヶ峰夢見平遊歩道があり、どちらもすべて周るには1日を要するが、短くアレンジすることで手頃なウォーキングコースとすることができる。

妙高高原には多くのウォーキングロードが整備されており、自分の体力や旅の日程、滞在地に応じて選択できるのが魅力だ。





### 笹寿司

笹の葉の上に寿司飯を盛り、具材や薬味を乗せた妙高市の郷土料理。わらび・たけのこ・ぜんまいなどの山菜のほか、くるみ・にんじん・ひじき・油揚げなどを使う。



妙高山麓直売センターとまと  
 妙高市坂口新田 430-1  
 0255-82-2760



### 燕温泉「黄金の湯」

妙高山の登山口、標高1,100mに湧く、妙高原でもっとも高い場所にある温泉。無料の露天風呂だが、湯船は男女別に分かれ、脱衣所も完備されている。



妙高市大字関山燕温泉  
 0255-86-3911 (妙高山観光協会)  
 ※冬期(11月～5月)は利用できません。



### 妙高高原 ビジターセンター



いもり池のほりにある妙高高原の自然を展示・解説しているスポット。妙高山を中心としたジオラマや、生息する動物のはく製を展示。ガイドウォークなどのイベントも行っている。

9:00～17:00  
 無休(12月～3月は毎週水・木曜、年末年始休)  
 0255-86-4599



### 笹ヶ峰牧場

132haもの広大な敷地にのびのびと「くびき牛」が放牧されている。標高1,300mに位置し、降水量も少ないため夏でも爽やか。

笹ヶ峰グリーンハウスを起点に、火打山登山道、清水ヶ池、笹ヶ峰牧場などを巡るコース。四季折々の草花と、新緑から色鮮やかな紅葉までの変化がすばらしい。

総延長距離 9.9 km  
 所要時間 約4時間30分

### 笹ヶ峰一周歩道

森林セラピーロード



### 乙見湖 (笹ヶ峰ダム)

乙見湖からは、北に向かえば笹ヶ峰一周歩道、南に向かえば笹ヶ峰夢見平遊歩道と、どちらにも行くことができる。笹ヶ峰夢見平遊歩道へは、堤防を縦断して50mほどの階段を上る。

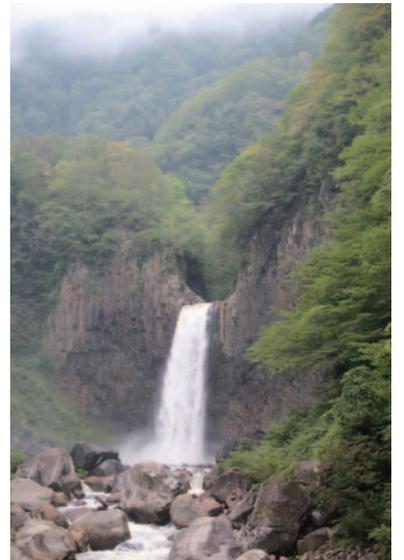


### 宇棚の清水

笹ヶ峰牧場の中心から湧き出る宇棚の清水(上)。平成の名水百選にも選ばれている。湧出量は1日4,800トンと豊富で、牧場の中を流れる川となって清水ヶ池(下)に流れ込む。水汲みもできる棧橋が設置されている。



### 清水ヶ池



### 苗名滝

長野県との県境、関川にかかる落差55mの滝。その迫力から「地震滝」とも呼ばれる。真夏でも周囲は涼しく、納涼スポットとして人気。「日本の滝百選」にも選ばれている。滝への遊歩道を15分ほど歩く。

ブナの自然林、巨木や湿原で構成された自然がたっぷりのコース。高低差があまりなく歩きやすいが、川の側を歩く際は慎重に。

総延長距離 9.6 km  
 所要時間 約4時間30分

### 笹ヶ峰 夢見平遊歩道

森林セラピーロード



### 夢見平

5月下旬にはミズバショウの群生を見ることができ、その様子がまるで夢でも見ているような景色であることから名付けられた。遠方には、妙高山の外輪山である三田原山が見える。



※営業時間などは変更される場合があります。



# コレステロールが 気になるときに

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。



1人分

512kcal / 塩分2.2g



Pick up! トマト

## なすとひき肉のトマトカレー

### 材料 2人分

- ◆ なす…………… 2本
- ◆ トマト…………… 1個
- ◆ たまねぎ…………… 1/2個
- ◆ にんにく…………… 1かけ
- ◆ しょうが…………… 1かけ
- ┌ トマト水煮(缶) …… 1/4缶
- ├ 固形コンソメ…………… 1個
- A ウスターソース …… 小さじ1
- └ しょうゆ…………… 小さじ1
- └ 砂糖…………… 小さじ1/3
- ◆ 豚ひき肉…………… 100g
- ◆ カレー粉…………… 大さじ1と1/2
- ◆ 薄力粉…………… 大さじ1
- ◆ 塩…………… 小さじ1/6
- ◆ こしょう…………… 少々
- ◆ 玄米ごはん…………… 300g  
※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- ◆ パセリ…………… 適量

### 作り方

- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったからカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③ Aを加えなすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

### ●リコピン

強い抗酸化作用をもつ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

### 調理のコツ!

#### コーティングされたフライパンで カロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができるので、カロリーを抑えることができます。



●料理制作／北嶋佳奈  
(管理栄養士・フードコーディネーター)  
●撮影／福岡拓  
●スタイリング／寺門久美子

## オクラとツナのサラダ

1人分  
87kcal / 塩分0.6g



### 材料 2人分

- ◆オクラ…………… 8本
- ◆ツナ(ノンオイル) …… 1缶
- ◆マヨネーズ…………… 大さじ1
- ◆しょうゆ …………… 小さじ1/2
- ◆かつお節…………… 3g

### 作り方

- ①オクラは塩ずりしてさっと茹で、斜め半分に切る。
- ②①とツナ、マヨネーズ、しょうゆを和えて器に盛り、かつお節をのせる。

### Pick up! オクラ

●ペクチン  
ぬめり成分で、水溶性食物繊維の一種です。余分なコレステロールを排出してくれます。



## オレンジ・ジンジャーシャーベット

### 材料 4人分

(作りやすい分量)

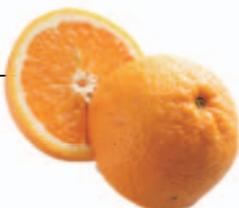
- ◆オレンジ…………… 2個
- ◆砂糖…………… 大さじ2
- ◆おろししょうが …… 小さじ2
- ◆ミント(飾り用) …… 適量

### 作り方

- ①オレンジは皮をむいて、実を取り出す。
- ②ミキサーでミント以外の材料をすべて混ぜ、冷凍庫で凍らせる。凍らせている途中、何度かフォークでかき混ぜる。
- ③器に盛り、ミントを飾る。

### Pick up! オレンジ

●ビタミンC、βクリプトキサンチン  
どちらも抗酸化作用の強い成分です。LDLコレステロールの酸化を防ぎます。



1人分  
96kcal / 塩分0.1g



監修 ● 産業カウンセラー  
上野幹子

完璧主義であることは悪いことではありません。しかし、仕事や家事をすべて自分で完璧にやらないと気がすまない人は、つねに時間に追われていたり、おのずと長時間働かなければならず、精神的にも身体的にもストレスがたまりがち。そのままではいつか心身が疲弊し、心の不調をまねきかねません。

たまには完璧主義を休んで、ストレスを軽減させましょう。完璧を求めるのは、自分や周りの人が期待するいい結果を出したいからだと思えます。体調を崩してしまつては元も子ありません。

また、完璧主義を休むと時間や心のゆとりができます。職場の人や家族とのコミュニ



ケーションが増えたり、好きなことに目を向けられるため、仕事や家事に追われるストレスフルな日常から抜け出すことができるでしょう。

# 「完璧主義」になりすぎて心身が疲弊していませんか

## 「完璧主義」を休むコツ

### 明日できることは、明日にまわす

目の前の仕事をすべて今日中にしようとしなくて、明日できることは明日にまわしてみよう。



### 自分のこだわりは思い切って捨てる

完璧主義の人は、こだわらなくていいところまでこだわってしまいがち。たまには自分のこだわりを思い切って捨ててみよう。



### 他の人に任せる・手伝ってもらう

なんでも1人でやろうとせず、他の人に仕事や用事を任せたり、手伝ってもらう日を作ってみよう。



### 完璧でない自分を受け入れ、許す

思うようにできなくてもいい、休んでもいい。完璧でない自分を受け入れ、許すことも大切。

### ノー残業デーやノー家事タイムを作る

完璧を求めるために、つねに仕事や家事に追われがち。たまには、残業しない日や家事をしないで自分の時間をもつ日を作ろう。



ゴルフ好きの皆さんに **お得な** お知らせ



# GOLF つるや サニープレイス神戸三宮 つるやゴルフセンター三宮ベイ

サニーピア健康保険組合の健康保険証提示で  
サニープレイス神戸三宮 つるやゴルフセンター三宮ベイ内 ショップでのお買い物が



## 2~3割引!!

※店頭でのお買上げに限ります。  
つるやON-LINEショッピングには適用しません。  
※値下げ品、バーゲン品は対象外です。

ゴルフ練習場は、全長230ヤード、3階建、96打席とバンカー練習場を設置しています。プロをめざす若者をはじめ、技術向上をめざすアマチュア、さらにはプロ選手にも対応した本格的な練習場になっています。



サニープレイス神戸三宮 つるやゴルフセンター三宮ベイは、株式会社上組 神戸本店前 旧神戸港跡地の震災復興公園に隣接した広大な空間を活用して建設され、2015年4月にオープンしました。「ゴルフ練習場」「スポーツ用品配送センター」「734台収容の大駐車場」が整備されています。

施設名 つるやゴルフセンター三宮ベイ  
住所 兵庫県神戸市中央区小野浜町3-1  
電話番号 078-252-7333

つるやゴルフセンター三宮ベイ [検索](#)

みなとの森公園横  
阪神高速3号神戸線「生田川」西行き出口より約500m。  
大型駐車場完備。施設ご利用で3時間無料。

## 健保クイズ

**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？

- ① PDCA——に沿って実施するデータヘルス計画。  
 ② 乾季と雨季がはっきりしている草原地帯。  
 ③ 山あいの細い川。——登り。  
 ④ 本の挿絵のこと。  
 ⑤ 感謝——雨あられ。  
 ⑥ 花はきれいだけど毒があります。ニラと間違えて食べると大変。  
 ⑦ アプリコットの別名。  
 ⑧ 会議での説明のあと、——応答があった。  
 ⑨ じゃんけんで——、負けを決める。



- ① 観光地をぶらぶら——する。  
 ② 名前にシロやクロがつく角のある動物。  
 ③ 空手では重ねて割ります。  
 ④ レモンのすっぱい成分。  
 ⑤ お客様のこと。番組の特別——。  
 ⑥ 二度とうちの——をまたぐな。  
 ⑦ 一定周期で熱湯が吹き出す——泉。  
 ⑧ ミンミン、クマ、アブラ。これ何の虫？  
 ⑨ 壺の中から宝の——を見つけた。  
 ⑩ ——精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり。

クイズのカギ

1		6		11	13
	C			9	
			A		F
2					
				10	14
	B				
	5		7		
3			8		12
	D			E	
4					

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27年9月10日(木)
- 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 **ストレス** でした。

**解答**

A	B	C	D	E	F

# 歩いて列島縦断 ウォーキング

## 関東・北陸編

目標は1日1万歩ごとにマス目を1つ塗りつぶしましょう。もちろんそれ以上歩いても構いません！どんどん先に進んでいきましょう。

91マス塗りつぶし、仙台と新潟をつなげて91万歩をめざしましょう

START

仙台

**トキ**  
学名ニッポニア・ニッポン。新潟県の「県の鳥」、佐渡市の「市の鳥」でもあります。日本での野生のトキは絶滅しており、佐渡島で人工繁殖が進められています。



佐渡島

**サクランボ**  
別名、桜桃。サクランボの生産地としては山形県が全国の収穫量の7割を占めています。旬は初夏で、山形県産の佐藤錦・紅秀峰は人気の銘柄となっています。



GOAL

新潟

**会津若松城**  
戊辰戦争の際の会津戦争の舞台となった城。1カ月にわたる籠城は平成25年度のNHKの大河ドラマ「八重の桜」でも克明に描かれ、話題になりました。石垣だけ残して取り壊されましたが、昭和40年に再建されました。



福島

湯沢

日光

前橋

水戸

東京



**東京スカイツリー**  
平成24年5月に開業した世界一の高さ（634メートル）を誇る電波塔。観光・商業施設やオフィスビルが併設されており、ツリーを含め周辺施設は「東京スカイツリータウン」と呼ばれています。

### 万歩の道も一歩から…… いつもより多く歩くための ポイント

- ★なるべく外出し、歩くことを習慣づける。
- ★エレベーターではなく階段を使うようにする。
- ★マイカー通勤の回数を減らす。
- ★途中下車して、ひと駅歩く。
- ★買い物は、歩いて少し遠い店へ。
- ★知らない町のぶらり歩きなど、歩く楽しみを見つける。
- ★会社や家の中での用事は、人に頼まず自分で動く。

### スポーツをした日は歩数に換算

スポーツをした日は、下記を参考にして歩数に換算し、その日の歩数にプラスしてもOK！

ジョギング……………5分	水泳……………4分
なわとび……………4分	サッカー……………3分
腹筋(30回/分)……………4分	テニス……………7分
自転車……………10分	ゴルフ……………15分
エアロビクス……………8分	野球……………15分

歩数に換算すると1000歩分