

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 上半身をカンタンに強化 ●2
- 保健事業のお知らせ ●3
- 「マイナンバー(個人番号)」が届きます ●4
- 知って安心・すぐできる! インフルエンザ予防対策 ●6
- 健康鍋で脱メタボ! 「いもこ鍋」 ●8
- 体いきいき代謝力アップレシピ「しゅんぎくのスープ」 ●9
- 人間関係スッキリ術 ●10
- WALKING×TOKYO ●12
- 第50回健康強調月間のスローガン ●14
- 平成26年度 健康者表彰 ●15
- 志摩スペイン村 大感謝祭 ●16

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）

上半身をカンタンに強化

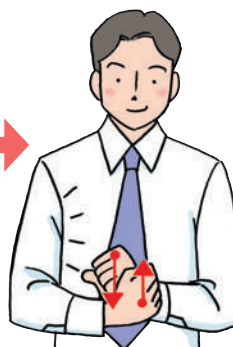
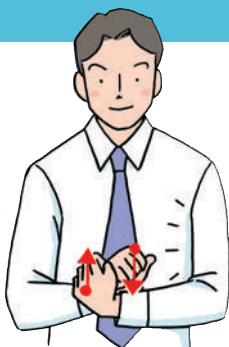
日常ながら運動なら、上半身でもさりげなく鍛えることが可能です。メタボリックシンドロームを始めとした生活習慣病の予防を、「いつでも・どこでも・すぐできる」日常ながら運動で始めましょう！

腕組み押し合い運動

一度に行う目安 各10秒×3セット

1 お腹の前で両手をグーの形にしてこぶしをつくり、手首同士を上下にあてて交差させる。下の腕は力こぶをつくるように曲げようと力を込め、上の腕は下の腕に逆らって上から押さえつけるように力を込め、静止した状態で10秒押し合う。

2 上下の手を入れ替えて同様に行う。



ココに効く!

基礎代謝アップ、
二の腕、胸

ココがPoint

腕の位置を、顔の前、胸の少し上、胸元と変えて行う。

ひざ開き腕閉じ

一度に行う目安 10秒×2セット

ココに効く!

基礎代謝アップ、
胸、肩、腕、
お腹、太もも

ココがPoint

きつい運動なので
やり過ぎに注意。



1 足を肩幅に開き、上体をやや前傾させて、お腹をへこませ、ひざの外側に両手のひらをあてる。

2 お腹に力を込めながらひざは外側に開こうと力を込め、両腕はその力に負けないように内側に力を込め、10秒押し合う。

肩甲骨引き寄せ運動

一度に行う目安 30秒+10秒（2セット）

1 イスに浅く座り、後ろで両手のひらを合わせて指を組む。そのまま両手を後方へ伸ばし、30秒肩甲骨を中央に寄せるようにして大きく胸を張る。

2 その姿勢のままでできるだけ両手を上げ、10秒上下させる。



ココに効く!

胸、背中

ココがPoint

背筋は伸ばし、
上体を前にかがめない。

Nagara Column

生活習慣は
無理に
変えない

日常ながら運動を習慣にするコツは、今の生活習慣を無理に変えないこと。デスクワークが中心の仕事なら座りながら、掃除が日課なら掃除をしながらなど、自分の生活の中で最も行いやすい日常ながら運動は何か、いつならできるか、どこならやりやすいかを考え、無理なく取り入れることが大切です。



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：8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27年9月25日(金)までに申込書を当組合に郵送ください。

採取器具発送期間：平成28年1月12日(火)～平成28年1月15日(金)

検体提出期間：平成28年1月18日(月)～平成28年2月26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：8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27年9月25日(金)までに申込書を当組合に郵送ください。

採取器具発送期間：平成28年1月12日(火)～平成28年1月15日(金)

検体提出期間：平成28年1月18日(月)～平成28年2月26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27年10月15日(木)～平成28年1月29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27年10月1日(木)～平成28年1月31日(日)

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
①接種者氏名	サニー 太郎 様	
②接種費用	¥4,330	
④インフルエンザ予防接種代とわかる表示	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)	
	〇〇病院	⑤医療機関の名称と印
		病院(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)

加入者のみなさまへ

「マイナンバー（個人番号）」が届きます

平成28年1月から番号制度が始まります。そこで、平成27年10月から順次、「通知カード」がお住まいの市区町村から郵送され、国民一人ひとりに固有のマイナンバー（個人番号）があなたに通知されます。

今後、各種の健康保険の手続きのとき、マイナンバーを記入することになります。**届いた通知カードは大切に保管しておいてください。**



1 マイナンバーは今後どう使うの？

平成29年1月から、健康保険の各種申請書や届出書等にマイナンバーを記入する必要があります。また、マイナンバーは健康保険だけでなく、年金や雇用保険、税金等、番号法やその他の法律、条例で定められた手続きで、共通で使うことになります。

※健康保険以外の開始時期は制度によって異なります。

通知カードは、これらの手続きでマイナンバーを記載する際、ご自分の番号を確かめるためにお使いください。また、手続きをする窓口等でマイナンバーを確認するために通知カードの提示が求められますので、手続きの際は必ずお持ちください。郵送の場合は写しを提出する必要があります。

※通知カードのほか、平成28年1月以降、個人番号カードも希望により交付を受けることができます。このカードにもマイナンバーが記載されます。さらに、希望すれば、マイナンバーが記載された住民票が交付されます。

※被保険者証にはマイナンバーは記載されません。

Q2

マイナンバー（個人番号）は、誰がどのような場面で使うのですか？

A1

マイナンバー制度においては、住民票を有する全ての方に対して、1人1番号のマイナンバーを住所地の市区町村長が指定します。原則として、一度指定されたマイナンバーは生涯変わりません。

Q1

マイナンバー（個人番号）とは、どのようなものですか？



番号制度

各種申請書のイメージ

● 変更前

記 号	番 号	生年月日	種 別	被保険者の氏名

● 変更後

記 号	番 号	生年月日	種 別	被保険者の氏名	個人番号

● 通知カードのイメージ

個人番号 ○○○…○○○

生年月日 ○年□月△日

性 別 女

氏 名 番号花子

住 所 △県○市□町 1-1-1

※通知カードのほか、
個人番号カードや
住民票でも確認で
きます

2

平成29年1月から個人番号欄にあなたの
マイナンバーを記入してください

平成29年1月から、被保険者資格取得の届出、被扶養者の届出、療養費の支給の申請、傷病手当金の支給の申請、出産一時金の支給の申請、限度額適用認定の申請等の様式に個人番号欄が設けられる予定です。

※平成27年3月時点の厚生労働省省令改正(案)に基づく
マイナンバーは皆さまの手続きを確実かつ早期に進めるために必要な事項です
で、ご自分のマイナンバーを必ず記入してください。



A5

平成28年1月を予定している個人番号カードの交付開始以降、住基カードの新規発行は行わない予定です。平成27年12月以前に発行された住基カードについては、有効期限内は引き続きご利用いただけます。

Q5

番号制度が導入されると、
住基カードはどうなるのですか？

A4

個人番号カードは、通知カードとともに送付される申請書を郵送するなどして、平成28年1月以降、交付を受けることができます。個人番号カードの交付を受けるときは、通知カードを市区町村に返納しなければなりません。

Q4

個人番号カードは、
いつから交付を受けられるのですか？

A3

個人番号カードは、住民基本台帳カードと同様、ICチップのついたカードを予定しており、表面に氏名、住所、生年月日、性別(基本4情報)と顔写真、裏面にマイナンバー(個人番号)を記載する予定です。

Q3

個人番号カードは、何に使えるのですか？
通知カードとどう違うのですか？

A2

国の行政機関や地方公共団体などにおいて、マイナンバーは、社会保障、税、災害対策の分野で利用されます。

知って安心

すぐできる!

インフルエンザ 予防対策

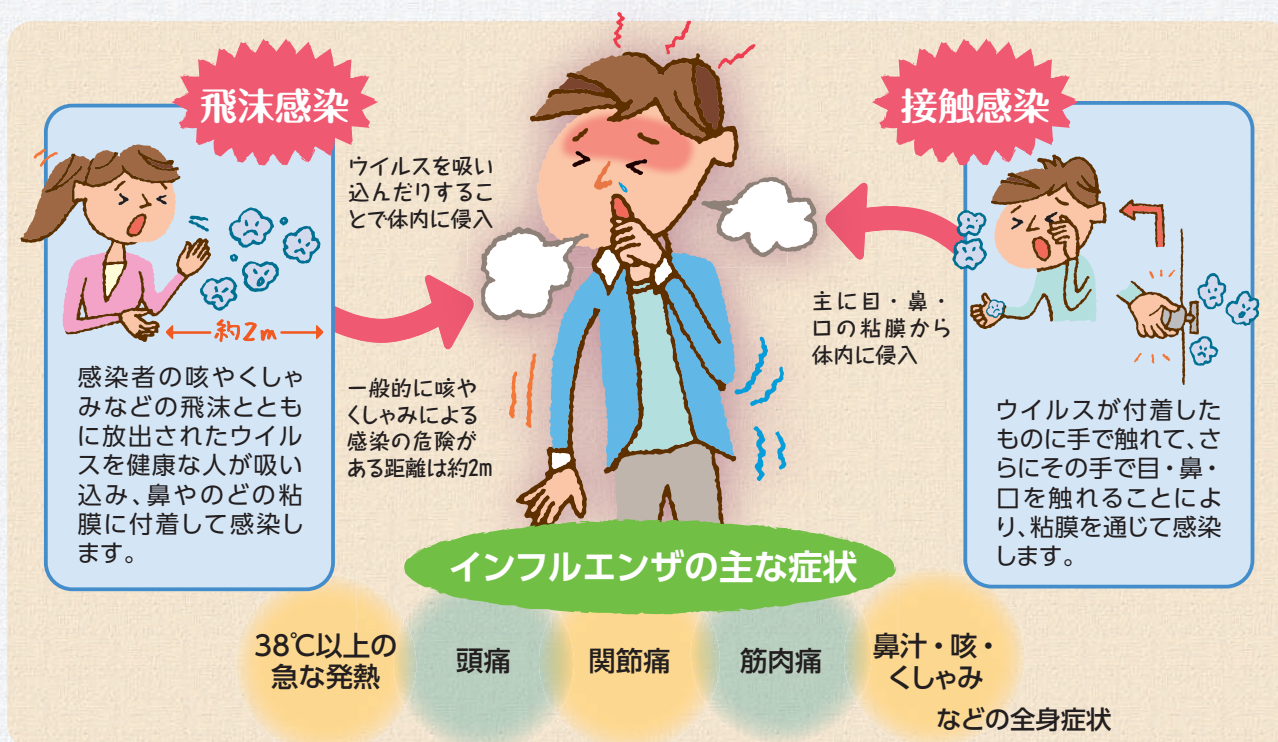
インフルエンザ
ウイルス
立入禁止

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いため、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。

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。

こまめな手洗い・うがいで感染予防

手洗い

-  流水で汚れを洗い流します
 -  石けんをつけてよく泡立て、15 秒以上もみ洗います
 -  流水で十分にすすぎます
 -  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。

うがい

-  口の中の汚れをとるように、ブクブクうがいをします
-  いったん水を吐き出します
-  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)

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無いときは、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。





鍋なら、

ヘルシー!おいしい!お腹も満足!

「健康鍋」で脱メタボ!

監修・指導：柳原料理教室副主任 柳原尚之 栄養士：落合路乃 撮影：渡辺七奈 撮影協力：柳原料理教室



秋の味覚がたっぷり、冬に向けてかぜ予防効果も

「いもこ鍋」

根菜類ときのご類がたっぷり。ともに、生活習慣病の予防に重要な食物繊維を多く含む食材の代表です。主役のさといもは、低エネルギーで血圧の安定に役立つカリウムも豊富。また、きのご類の食物繊維には抗がん作用があるといわれるβグルカンが含まれ、メタボ改善とともに免疫力強化にも役立つ頼もしい鍋です。

■ 1人分
エネルギー：約 513 kcal
塩 分：約 2.5 g

材 料(4 人分)

さといも 10 個
だいこん 300g
にんじん 1/2 本
しめじ 1 パック
しいたけ 4 枚
えのき 1 袋
まいたけ 100g
長ねぎ 1 本
牛肉 250g
だし カップ 5
白みそ 70g



つ くり 方

- ①さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切り、米のとぎ汁または小さじ 1 の米を入れた水で、やわらかくなるまで下ゆでする。
- ②だいこんとにんじんは、皮をむき、大きめの乱切りにしてやわらかくなるまで水から下ゆでする。
- ③きのご類は石突きを取り、小房に分ける。長ねぎは斜め切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ④鍋にだしを張り、①・②を入れて火に掛ける。沸いたら、牛肉、長ねぎ、きのご類を加えてから、分量のみそを溶き入れる。アクを取り除きながら煮込み、火が通ったらいだく。



柳原 尚之(やなぎはら なおゆき)

東京農業大学農学部醸造学科卒業。父・近茶流宗家柳原一成氏とともに、柳原料理教室で日本料理・茶懐石の研究指導にあたり、講演やテレビドラマの料理所作指導などでも活躍。著書に『白飯に合うおかず』(ゴマブックス)などがある。

体いきいき
代謝力アップ
レシピ

しゅんぎくのスープ

しゅんぎくは老化を防ぐ抗酸化作用が強い食品。
さらにたっぷり入ったたまねぎが血液を浄化して、体内を若々しく維持。

■1人分
エネルギー：約 335 kcal
塩 分：約 0.2 g

材 料 (2人分)

しゅんぎく	1/2束 (飾り用に少し取っておく)
たまねぎ	1/4個
じゃがいも	小1/2個 (60g)
バター	10g
ブイヨン	200ml
牛乳	150ml
生クリーム	50ml
塩、こしょう	各少々



作り方

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)

1



しゅんぎくは飾り用を残してさつとゆで粗く刻む。たまねぎ、じゃがいもは薄切りにする。

2

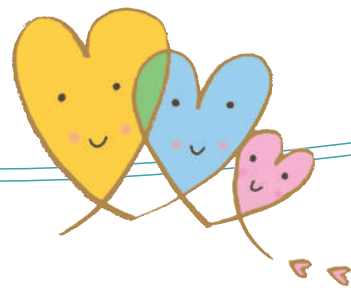


フライパンにバターを入れ、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、じゃがいも、ブイヨンを加えて柔らかくなるまで煮る。

3

しゅんぎくと②を合わせてミキサーにかける。鍋に入れ、沸騰してきたら牛乳を加えて、塩、こしょう、生クリームで味を調える。最後にしゅんぎくの葉をちらし、仕上げに生クリームをたらす。





即答で「NG」と言わず、 いったんは検討してみる

田中 淳子

グローバルナレッジネットワーク株式会社 人材教育コンサルタント/産業カウンセラー

デパートなどのセールで、欲しい服や靴が見つかったものの、希望のサイズが店頭になく、店員さんに「このデザインで、サイズ違いはありますか？」と尋ねることがあります。このとき、「出ているだけです」と即答されて、ガッカリした経験はありませんか？中には「ちょっとストックを見てみますね」と言って、在庫をチェックした後に「ごめんなさい！出ているだけでした…」と言われることもあります。この場合、結果が同じであっても、後者には少しでも自分のために動いてくれた、という実感があるため、受け止め方に違いが出てくるのではないのでしょうか。



キャリア採用の若手メンバーを育成している 男性Aさんは…

ある日上司に「キャリア採用といっても、当社での仕事は未経験です。しばらく、私と一緒にクライアント先を訪問させたいのですが、よろしいですか？」と提案しました。すると、上司は、提案の意図や思いも確かめず、「ダメだよ。お客様に迷惑を掛けてしまうから」と即NG。「最初に一緒に回った方が、結果的には育成の効率が良いと思いますし、お客様にも迷惑が掛からないようにしますので」と食い下がって見たものの、上司はダメだの一点張りだったそうです。

Aさんは、「自分の話の持っていく方が下手だった。上司を上手く動かすのも部下の仕事の一つだからなあ」

と反省していました。しかしこのとき、上司がまずは部下の言葉に耳を傾け、検討する姿勢を示していたら、「やはり、今の時点ではNG」という結果だったとしても、彼の納得度は違っていたかもしれません。





夫婦共働きで、未就学児を育てている 女性Bさんは…

子どもが熱を出し、保育園を休まざるを得ないときに、どうしても外せない仕事があって、夫に「できれば休暇を取ってもらえないか」と相談しました。すると、夫は「急に休みが取れるわけがないだろう」と即答したそうです。休暇が不規則な職場に勤める夫が休みを取れないだろうことは予想していたものの、自分も仕事を抱えて悩んだ末の相談だっただけに、せめて「ちょっと検討してみる」とか「確認してみる」などと言ってくれたらどんなに良かったか、と彼女はこぼしていました。

ここでは、女性を例に挙げましたが、男性だって同じ思いをしたことはあるはず。妻が自分の話を一度は受け止めてくれれば納得できるのに…と言いたくなるような場面は、多かれ少なかれあるかと思います。



「叶えられない」結果より 「検討してみる」過程が関係を良くする

私たちは、誰かに何かをしてもらいたいとき、その願いが叶わなければがっかりしますが、そのがっかりは、「叶わなかった」という結果より、「検討してもらえなかった」という“過程”に起因すること多いと考えられます。「結果がNGかどうか」より、「いったんは検討してくれた」ということの方が「納得度」に強く影響するのではないのでしょうか。



コミュニケーションが上手な人は、このあたりをきちんと心得ていて、相手の言い分をいったんは受け止め、検討しようとしています。「検討してみたけど、ダメだった。期待に応えられずごめんね」と言われれば「仕方ないか」と思いやすいのでは？

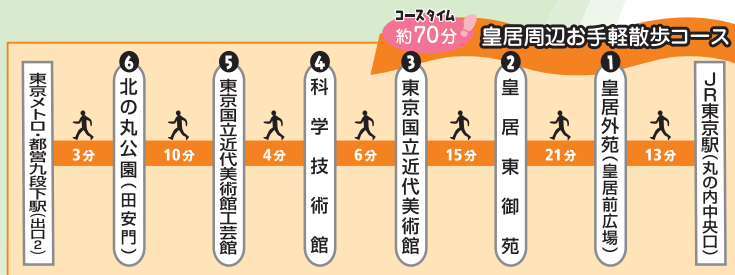
相談や要望を持ちかけられたときには、「絶対にダメだ、これは無理だ」と分かっていたとしても、「検討する」あるいは「検討する姿勢を示す」。相手の納得度を高め、相手との関係を必要以上に崩さないために、ぜひお試しください。

田中 淳子(たなか じゅんこ)

グローバルナレッジネットワーク株式会社 人材教育コンサルタント/産業カウンセラー。1986年日本DEC入社、IT技術教育に従事した後、コミュニケーションなどビジネススキル教育を手掛けるようになる。1996年から現職。著書に『はじめての後輩指導』(経団連出版)、『現場で実践! 若手を育てる47のテクニック』(日経BP社)など。



東京都
千代田区



都心で自然と文化の 香りを満喫!

皇居周辺お手軽 お散歩コース

都心で四季折々の彩り豊かな自然が存分に
楽しめる約70分のコースを紹介します。

皇 居 江戸城だった場所。門や櫓、番所などの遺構・史跡がその歴史を偲ばせる。

東 京 京駅、丸の内駅舎の中央口から巨大ビル群を抜け行幸通りに入ると、左手に『皇居外苑』が広がる。緑の芝生に映える約2,000本の黒松林を鑑賞しながら桜田門をめざそう。水鳥の遊ぶお堀や二重橋を眺めつつ、皇居外苑をぐるりと一周するのもいい。

皇 居 東御苑』へは大手門から入る。往時の江戸城に思いを馳せながら二の丸庭園、汐

見坂、天守閣跡を散策。

東 門から出て、歩道橋を渡り、ゆるやかな紀伊国坂を下ると『東京国立近代美術館』が、『北の丸公園』内に入ると星をイメージした外壁が個性的な『科学技術館』が現れる。『東京国立近代美術館工芸館』は科学技術館を背にして直進して右手の煉瓦造りの建物。

工 芸館を出たら、小鳥のさえずりや水音が清々しい北の丸公園をぶらり。『武道館』を右手に田安門をくぐれば、ゴールの九段下駅は間近だ。



水と緑に恵まれた都会のオアシスは、 気軽に楽しめる恰好のウォーキングエリア



6 北の丸公園

公園の中央には周囲を樹林で囲まれた広い芝生があり、市民の憩いの場となっている。園内には武道の試合やコンサートでおなじみの武道館もある。



6



3



3 東京国立近代美術館

12,000点を超えるコレクションを誇る日本初の国立美術館。作品を常時展示した初めての美術館でもある。本館、フィルムセンター、工芸館から成る。

5 東京国立近代美術館工芸館

匠の技が冴える染織、焼物、木工細工などの展示品はもちろん、重要文化財である明治洋風建築の建物も一見の価値あり。

5



4 科学技術館

科学技術・産業技術に関する展示を中心にワークショップ、講演会などが行われている。自動車シミュレーターなど参加体験型の展示が人気。

4



2 皇居東御苑

春には桜やヤマブキ、初夏はツツジやハナショウブ、秋にはヒガンバナなど、苑内は、四季折々の花々で彩られる。

1



1 皇居外苑（皇居前広場）

1949年に「旧皇室苑地」の一部が開放されてできた「国民公園」。皇居外苑全体の広さは約115haで東京ドーム約25個分もの広さ。（写真は二重橋）



第50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]



[ストレス対策ポスター]



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。

政府は、日本再興戦略の中で、「国民の健康寿命の延伸」を掲げており、それを受け厚生労働省でもレセプト・健診情報等を活用したデータヘルスや、特定健診・特定保健指導等を通じた生活習慣病予防などを推進しています。

健保組合においては、今年度からデータヘルスに基づく効果的・効率的な保健事業の実施をしておりますが、経済産業省でも企業に対し「健康経営」として、従業員の健康管理への取り組みを促進しており、今後、健保組合と事業主が連携して、加入者の健康の保持・増進を図る機会がさらに増えることが期待されます。

国民病とも言われる生活習慣病は、「適度な運動」「適切な食事」「禁煙」および「定期的な健診受診」で予防が可能とされています。本月間では「“みんな”ではじめる、すこやか健康習慣」をスローガンに、「運動」「栄養・食生活」「禁煙」の3つをサブテーマに掲げ、加入者のみならず国民の「すこやか健康習慣」を定着させることを目標とします。

また、健保組合・事業主が連携して保健事業を実施し、健康の保持・増進を図るとともに、家族や職場の仲間などの“みんな”と協力して日々の生活習慣を見直すことで、健康寿命の延伸に繋げることを目指します。

健康強調月間は、今年度で50回目を迎えます。本月間は、昭和39年の東京オリンピックを契機に国民の体力強化を図るため、国が提唱した国民総体力づくり運動の流れを受け、昭和41年から加入者の健康の保持・増進を図るため、続けている事業です。

本事業の節目である今年度は、50回記念イベントを開催し、本月間のさらなる促進を図るとともに、都道府県連合会や健保組合で実施している、加入者の健康に関する各種事業を盛り上げることで、加入者の「すこやか健康習慣」の定着を目指します。

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。

平成26年度

健康者表彰

当健康保険組合では、平成26年4月1日から平成27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みなさん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…27家庭

健康優良者……1,133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。

- ② 行政機関の一つ。○○○○水産省。
- ③ これを貼らないと手紙は届きません。
- ④ 強風や気圧の変化により、海面が異常に高くなる現象。
- ⑤ 所得○○・ガソリン○○・消費○○。
- ⑧ 幸運に向かうこと。○○○○祈願。
- ⑩ 職人などを指導・保護する立場にある人。
- ⑫ 髪を整える時に使います。
- ⑭ コンパスが指す方向。
- ⑯ イースター島に残る石像といえは？
- ⑰ 真犯人を○○○する。
- ⑱ 黄色くて辛い香辛料。
- ⑳ 世界遺産にもなっている、○○○の長城。
- ㉑ 外出する時に履きます。
- ㉒ フランス語にするマロンです。

タテのカギ

クロスワードに
チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 日本でも検討されている、賭博を主とした娯楽場。
- ③ ○○○○～小僧の寒太郎～♪
- ⑥ ロシアのお酒といえは？
- ⑦ 縁も○○○もない土地に赴任する。
- ⑨ ○○○に掛けた娘を嫁に出す。
- ⑪ 片目を閉じて合図します。
- ⑬ 野菜やあずきを入れた、長野の郷土料理です。
- ⑮ 地面にできる氷の結晶。
- ⑰ 対等の位置に立つ。○○を並べる。
- ⑱ 五・七・五・七・七の歌。
- ㉑ ○○○もえくぼ。
- ㉒ 裏切り者の○○○○を押される。
- ㉓ 物事の根本的な性質・要素。
- ㉔ 北海道北端部、日本海にある○○○島。昆布でも有名です。

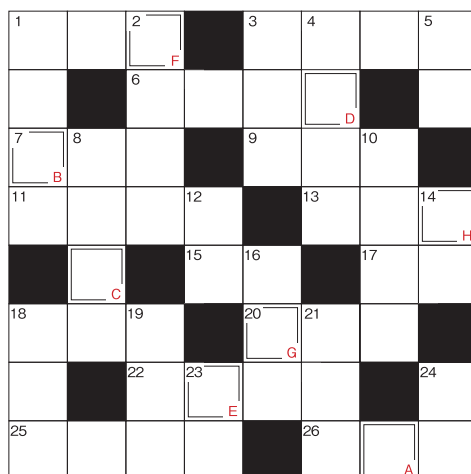
ヒント

五穀や果物が豊富に実ります

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 平成27年11月6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 **エクササイズ**

でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

サニーピア健康保険組合員の皆様へ

スペイン村は日帰り圏内!

志摩スペイン村「パルケエスパーニャ」

得 パスポート券 大感謝祭

▶ パスポート: 入園と無料のショー及び全てのアトラクションに使用できるチケットです。

なんと!

通常大人料金 4,900円が...

おひとり様

1,500円 (税込)

大人、中人、小人(3歳以上)、シルバー共、同料金です。
2歳以下の方は大人同伴に限り無料です。



◆ 限定入園日 (お申し込みの際に入園日をご指定下さい。)

平成**27**年**10**月**31**日(土)、**11**月**1**日(日)

● 申込締切日 10月20日(火) 23時までにFAX到着分 【チケットの払戻しはできませんのでご注意願います】

下記申込書にご記入のうえ切り離さずこのままファックスいただき、代金は下記口座にお振込みをお願い致します。

なお振込手数料はお客様負担にてお願い致します。

振込入金確認後、チケットは9月頃より順次送付致します。

チケットは送付のみの取り扱いとなり、発送手数料として1送付先につき150円を申し受けます。

10枚以上お申し込みの場合、発送手数料は弊社にて負担致します。

振込口座：三菱東京UFJ銀行 振込第二支店 普通0723504

口座名：近畿日本ツーリスト

お振込みの際は申込者名でお願い致します。

近畿日本ツーリスト

関西イベント・コンベンション支店

〒556-0017 大阪市浪速区湊町1-4-38 近鉄新難波ビル6階

FAX: 06-6641-0072 電話: 06-6635-2627

営業時間 平日:10:00~17:00 土日祝日休業

近畿日本ツーリスト株式会社 関西イベント・コンベンション支店 スペイン村大感謝祭 係

10月31日(土) _____ 枚 申込ます。 / 11月1日(日) _____ 枚 申込ます。

送付先住所: _____ (自宅・企業)

(フリガナ)

電話番号: _____

お申込者名: _____ F A X: _____

● お支払額 1,500円 × _____ 枚 + (送料) 150円 10枚以上申込の場合は150円弊社負担

● 銀行振込(予定)日: _____ 月 _____ 日 ※振込手数料はお客様負担でお願い致します。

※入金後はいかなる場合も変更・払戻はできませんのでご了承下さい。(入園日の変更・雨天等による払戻し等)

..... 入金確認後チケットを送付させて頂きます