

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

平成28年度 予算・事業計画が決まりました

平成28年度 健診(検診)のご案内

健診はデータヘルス計画の基本です

平成28年4月から 医療保険制度が改正されます

新緑に染まる檜原都民の森を歩く

食べて動いて脱メタボ! ウォーキングの疲れを取りたいとき

INFORMATION 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 東海・近畿編

平成
28年度

予算・事業計画 が決まりました

当健保組合の平成28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、被保険者数の減少などで前年度比で約3,600万円減を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約2,900万円減を見込んでいますが、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9,200万円増を見込んでいます。

その結果、単年度の収支である経常収支では6億6,464万円の赤字となりました。このような厳しい状況下、前年度残金2,000万円を繰り越し、別途積立金から6億円を繰り入れ、さらに、健保連（健康保険組合連合会）から高額医療に対する交付金など受け取り、可能な限り収入の確保に努め、収支のバランスを図りました。

本年度の予算の概要は以上のとおりです。昨年5月に、医療保険制度改革関連法が成立しました。その内容は、国民健康保険および協会けんぽの財政基盤安定化を図るものが大半であり、持続可能な医療保険制度への見直しを求める全国健康保険組合にとっては、改革というには不十分な改正でした。

平成28年度収支予算概要表

収入	科目	予算額(千円)
	保険料	4,065,052
	国庫負担金収入・他	1,747
	調整保険料収入	54,747
	繰越金	20,000
	繰入金	600,000
	国庫補助金収入	811
	財政調整事業交付金	45,600
	雑収入	60,643
	合計	4,848,600

支出	科目	予算額(千円)
	事務費	102,667
	保険給付費	2,365,906
	納付金	2,125,746
	前期高齢者納付金	1,170,334
	後期高齢者支援金	891,604
	退職者給付拠出金	63,302
	その他	506
	保健事業費	162,343
	還付金	120
	財政調整事業拠出金	54,462
	連合会費	3,049
	積立金	8,000
	雑支出	1,103
	予備費	25,204
	合計	4,848,600

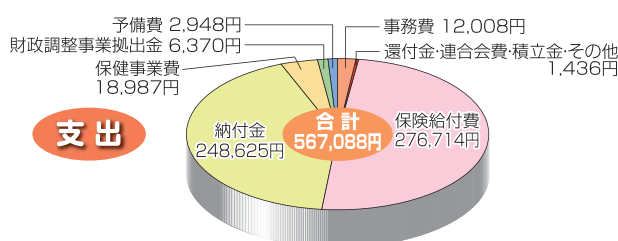
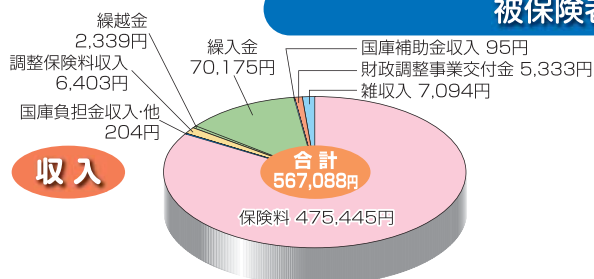
このように厳しい財政下ではありますが、当健保組合といたしましては、これまで以上に事業運営の効率化を図りつつ、被保険者とそのご家族のみなさまの健康づくりや疾病予防のサポートをさせていただく所存です。また、「データヘルス計画」が2年目を迎え、これまで以上に効果的な保健事業を展開してみなさまの健康保持増進を積極的に支援させていただきます。みなさまにおかれましても保健事業をご利用いただくとともに日頃から健康づくりに励まれ、また受診の際には効果的・効率的に受診していただき、ジェネリック医薬品の積極的な利用、そして日頃の健康管理に留意して、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

介護保険収支予算概要表

収入	科目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
	介護保険収入	381,083	96,477
	雑収入	17	4
	合計	381,100	96,481

支出	科目	予算額(千円)	被保険者一人当たり額(円)
	介護納付金	353,881	89,590
	介護保険料還付金	30	8
	積立金	26,189	6,630
	予備費	1,000	253
	合計	381,100	96,481

被保険者一人当たり額



保健事業のご案内

平成28年度

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歳以上の被扶養者全員に特定健診を実施
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 紙 発 行	4月・8月・10月・1月	全被保険者に配布
	書 籍 配 布	随時	新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
	2 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	被保険者および配偶者の出産に対して、お祝いとして育児書を家庭に直送
	4 保健手帳の配布	11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	11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
	9 医療費通知	6月・12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27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
疾 病 予 防	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
	12 ジェネリック医薬品差額通知	6月・12月	ジェネリック医薬品の使用促進のために実施
	13 データヘルス計画	随時	データ分析結果を用いて被保険者および被扶養者の健康保持に努める
	1 生活習慣病予防検診	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30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 婦人科検診	10月～1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
体 育 奨 励	8 感冒薬配布	10月	感冒薬を希望被保険者に斡旋配布
	9 大腸がん検診	5月～6月・10月～12月	30歳以上の被保険者(5月～6月)および被扶養配偶者(10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～8月	兵庫県内各地と東京都・三重県・福岡県に開設
	4 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
	5 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・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 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

平成28年度 健診(検診)のご案内

病気は、早期発見・早期治療が大切です。
被保険者・被扶養者の方の健康づくりに、
ぜひご活用ください。

健診(検診) データは
「データヘルス計画」
を実施するために大切
なものです。

			対象者	実施期間	利用者負担額	健保組合負担額
被 保 険 者	健 診	生活習慣病健診	35歳以上	随時	なし	全額
		人 間 ド ッ ク	30歳以上	随時	1泊ドック：30,000円を超えた額 1日ドック：20,000円を超えた額	1泊ドック：30,000円まで 1日ドック：20,000円まで
	がん検診	大腸がん検診	30歳以上	6月予定	なし	全額
		子宮頸がん検診	30歳以上の 女子	10月予定	なし	全額
	その他検診	C型肝炎検査	40歳以上	随時	サニーピアクリニック： 500円	500円を超えた額
					サニーピアクリニック以外： 1,500円を超えた額	1,500円まで

			対象者	実施期間	利用者負担額	健保組合負担額
被 扶 養 者 ・ 被 扶 養 配 偶 者	健 診	特 定 健 診	40歳以上の 被扶養者	12月31日 まで	なし	全額
		人 間 ド ッ ク	30歳以上の 被扶養配偶者	随時	1泊ドック：20,000円を超えた額 1日ドック：10,000円を超えた額	1泊ドック：20,000円まで 1日ドック：10,000円まで
	がん検診	大腸がん検診	30歳以上の 被扶養配偶者	10月予定	なし	全額
		子宮頸がん検診	30歳以上の 被扶養配偶者	10月予定	なし	全額
	その他検診	C型肝炎検査	40歳以上の 被扶養配偶者	随時	サニーピアクリニック： 500円	500円を超えた額
					サニーピアクリニック以外： 1,500円を超えた額	1,500円まで

※詳しくは、事業所担当者または当組合総務課（078-321-1241）へお問い合わせください。

明るい健康生活を送るために、 年に1回は、健康診断を受けましょう

▶ 被保険者の方には生活習慣病健診 ◀

実施対象者(利用人数に制限があります)

35歳以上の被保険者（任意継続被保険者の方も対象です）

実施費用

全額、当組合が負担します。

実施時期

平成29年3月31日まで

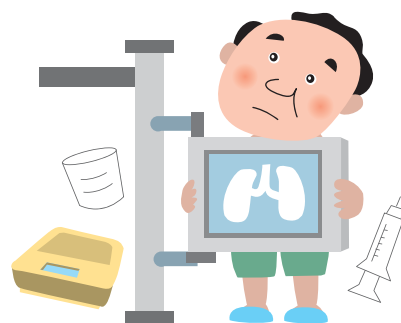
利用方法

- ① 健診希望者は、当組合指定健診機関へ直接申し込んでいただき、健診日を予約してください。
- ② 予約後、ただちに「生活習慣病健診申込書（所定用紙）」を、会社の健康保険委員（担当者）を通じて当組合に提出してください。
- ③ 当組合が発行する「生活習慣病健診承認書」を持参し受診してください。

※指定健診機関は、ホームページに掲載しています。（<http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>）

サニーピアクリニックで実施される方は、健診と同時に「ヘリカルCT検査（頭部・胸部および腹部の内1ヶ所）、女性の方は乳房エコー検査」が受けられます。

- ヘリカルCT検査は、3,000円の一部負担金が必要となりますので、申込提出時にお支払いください。
- 乳房エコー検査は、全額当組合が負担します。



▶ 被扶養者の方には特定健診 ◀

実施対象者

40歳以上の被扶養者

（任意継続被保険者の方も対象です）

実施費用

全額、当組合が負担します。

実施時期

平成28年12月31日まで

受診券送付時期

平成28年4月下旬を予定しています。

利用方法

- ① ご自宅に「受診券」が届きます。
- ② 健康保険組合連合会が契約している、最寄りの健診機関を探してください。
- ③ 受診先が決まったら、希望する健診機関に直接問い合わせをして健診日を予約してください。
- ④ 「受診券」と「健康保険証」を持参し受診してください。

※指定健診機関は、ホームページからも検索できます。（<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/>）



● 注意事項

有効期限は平成28年12月31日です。「受診券」が届きましたら、早めの受診をお願いします。

健診はデータヘルス計画の基本です

平成28年度も
健診を受けましょう。

年に1度の健診は必ず受けよう

「データヘルス計画」は2年目を迎えました。データヘルス計画は、「日本再興戦略」に掲げられた取り組みで、「国民の健康寿命の延伸」をめざしています。健康寿命とは健康面で日常生活が制限されずに暮らせる年数のことであり、平均寿命との差は「不健康な期間」を意味します。平均寿命が延びた分、生活習慣病の発症リスクも増えてきますが、そのリスクを抑えて健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが大切です。

とくに健保組合に実施を義務づけられた40歳以上の人への特定健診は、データヘルス計画を推進していくうえで重要な意味をもっています。データヘルス計画では、みなさんの医療費データと特定健診データを基に保健事業のPDCAサイクルを回していきます。

ご自身の健康のためにも、効果的・効率的な保健事業の推進につながるためにも、健診は必ず受けて生活習慣を見直しましょう。

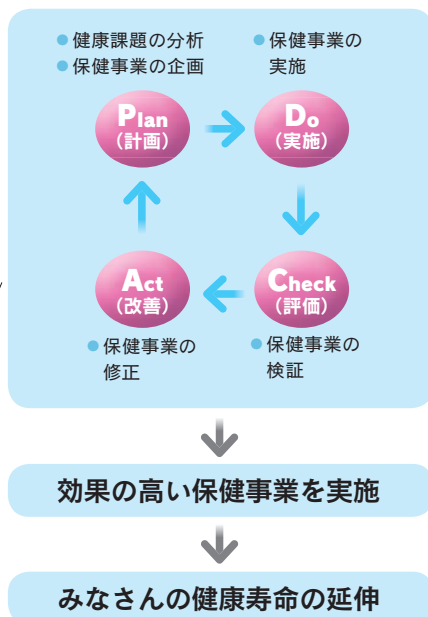


一人ひとりの健康に役立つ事業を推進

データヘルス計画では、医療費データと特定健診データの分析から健保組合の健康課題を明らかにし、効果的な保健事業を立案・実施していきます。

健保組合に集まるデータからは、たとえば次のような健康課題がわかります。PDCAサイクルを繰り返すことにより、より効果の高い保健事業にしてみなさんの「健康寿命の延伸」をめざします。

左記のような健康課題を明らかにし、PDCAサイクルを回しながら保健事業の質を高めます。



健診結果で
「要受診（要医療）」だったのに
医療機関を受診していない

健診を
受けていない



病院に通っていても
あまり効果がみられない



肥満の人が多い

データヘルス計画推進に
おけるみなさんへのお願い

みなさんの健診データと医療費データから健康課題を分析しています。
被扶養者の方も含め、年に1度は必ず健診を受けられますようお願いいたします。

平成28年4月から

医療保険制度が改正されます

負担の公平化、持続可能な医療保険制度の構築をめざして、平成28年4月から医療保険制度が改正されます。

被保険者のご家族のみなさんに直接関係するものは次のとおりです。



● 入院時の食事代の引き上げ

入院と在宅療養の負担の公平を図る観点から、在宅療養でも負担する費用として、食材費相当額に加え、調理費相当額の負担も求めることになります（住民税非課税者等の低所得者などは据置き）。

【平成27年度まで】 260円

【平成28年度から】 360円

【平成30年度から】 460円

● 紹介状なしで大病院を受診する場合の追加負担の導入

紹介状なしで特定機能病院および500床以上の病院を受診する場合には、救急時などを除き、原則として、一定額の追加負担（初診で5,000円以上、再診で2,500円以上）をすることが義務づけられます。

● 標準報酬月額の上限の引き上げ

【平成27年度まで】 上限121万円（全47等級）

【平成28年度から】 上限139万円（全50等級）

※標準賞与額もあわせて見直され、年間上限額が540万円から573万円に引き上げられます。

● 一般保険料率の上限の引き上げ

【平成27年度まで】 12%

【平成28年度から】 13%



● 傷病手当金・出産手当金の算定方法の見直し

【平成27年度まで】 標準報酬月額÷30の3分の2

【平成28年度から】 ●被保険者期間が1年以上の場合

支給開始月を含む直近12カ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30の3分の2

●被保険者期間が1年未満の場合

① 被保険者の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額

② 加入している健保組合の標準報酬月額を平均した額

①か②のいずれか少ない額÷30の3分の2

● 患者申出療養を創設

患者からの申出に基づいた新しい保険外併用療養のしくみ患者申出療養が創設されます。

※国内未承認の医薬品などを迅速に保険外併用療養として使用したいという患者のニーズに応える改正となります。これにより申出から承認までの期間が、現在の6～7カ月から6週間（前例がある医療の場合は2週間）に短縮されます。

● 後期高齢者支援金の全面総報酬割の導入

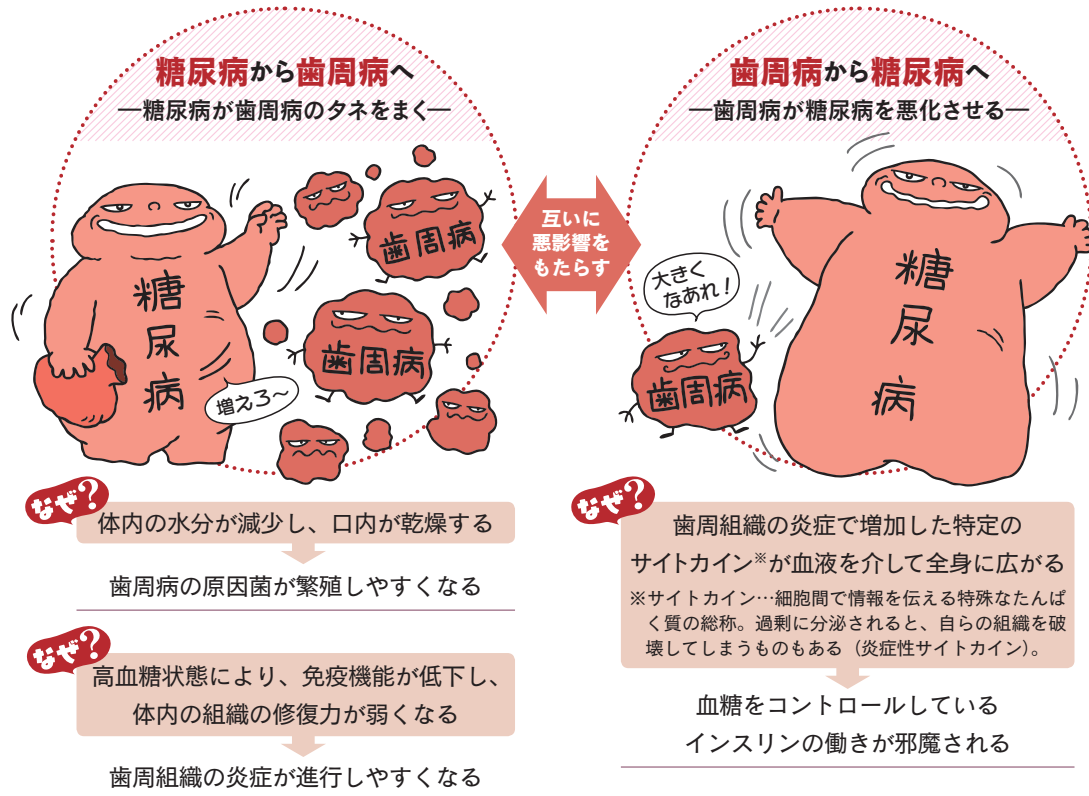
【平成27年度まで】 2分の1総報酬割

【平成28年度から】 3分の2総報酬割

【平成29年度から】 全面総報酬割

相互に悪影響をもたらす、糖尿病と歯周病

糖尿病は、血糖値の高い状態が続くことで、全身のさまざまな場所で血管障害を起こす病気です。一方、歯周病は、細菌感染によって歯周組織に炎症が起こり、歯を支えている顎の骨がなくなっていく病気です。一見、関係ないように思える2つの病気ですが、実は互いに悪影響をもたらしています。



監修 (株)日立製作所 横浜健康管理センター 澁谷 智明

糖尿病と関係が深い 歯周病

歯周病は、口の中だけのことにとどまりません。心血管疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症、メタボリックシンドロームなど、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。とくに、患者が増加傾向にある糖尿病とは、深く関係しています。

まずは、歯周病対策を習慣に

歯周病を治療すると、糖尿病が改善することがわかってきています。もちろん、すでに血糖値に異常がある場合は、医師や保健師などの指導を受けて血糖コントロールを始めることが必要ですが、ふだんから歯周病対策を習慣にしておくことで、糖尿病の予防や症状改善にもつながります。

歯周病の原因は「プラーク※（歯垢）」

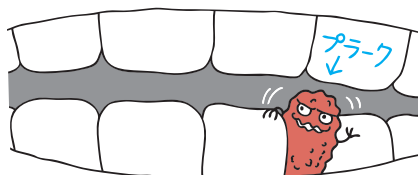
毎日きちんとみがき、ときにはプロの手を借りよう!

※プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

ポイント① 歯ブラシだけでは歯と歯のすき間のプラークは落としきれません。フロスや歯間ブラシも使いましょう。

ポイント② 口の中をよく観察し、こんなときは歯科で検査をしましょう。

朝起きたとき、口の中がネバネバする／
歯みがきで出血する／硬いものが噛みにくい／口臭が気になる／歯肉がときどき腫れる／歯肉が下がりが、歯と歯の間にすきまができた／歯がグラグラする



ポイント③ 痛みがなくても、半年に1度は歯科で歯のクリーニングを受けましょう。

歯周病を「たかが歯ぐきの病気」と捉えず、
全身の健康を守るために、日頃のお口のケアを行いましょう。

下腹ポッコリを改善

お悩み 改善 エクササイズ

●監修●
フリーインストラクター
今井真紀

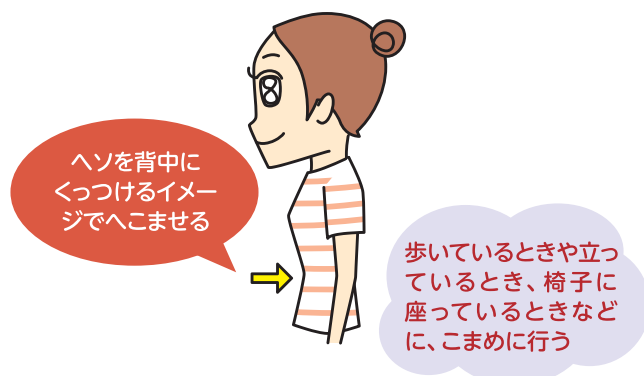
下腹がでてくる原因は、おなかについた脂肪や腹筋の衰えによる内臓の垂れ下がり、骨盤のゆがみ、便秘…などさまざまです。下腹をへこますためには、胴体をぐるりと包む腹横筋や骨盤を支える腸腰筋を鍛えること、有酸素運動で体脂肪を減らすことが有効です。

ポイント

- 呼吸を止めないようにし、深くゆっくりとした呼吸を心がける。
- 腰痛の人はムリをしない。

●天然のコルセット、腹横筋を鍛えて ●下腹を絞る

- ①背筋を伸ばし、息をゆっくり吐きながらおなかをおもいきりへこませ、同時にお尻の穴を締める。
- ②息を吐ききったら、おなかをへこませたまま30秒保つ。呼吸は自然に行う。



●下腹のたるみに効く! ●下腹筋群をまとめて強化する

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げる。両方の手のひらを床につけて体を固定する。
- ②足をそろえたままゆっくりと下ろし、床に着く手前で止めてゆっくり①の状態に戻す。5～10回行う。



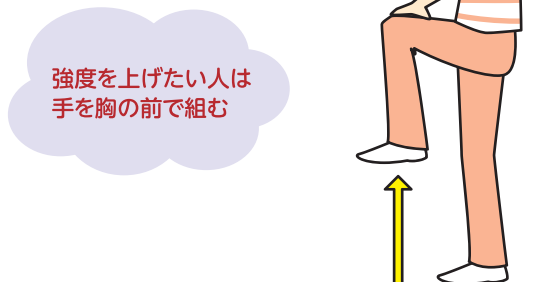
●わき腹のハミ肉に効く! ●斜めの動きで絞り込む

- ①あお向けになり、足をそろえて床と垂直になるまでもち上げ、ひざを90度に曲げる。両手を広げて手のひらを床につけて体を固定する。
- ②ヘソを軸に骨盤をゆっくりと回して足を45度まで傾け、ゆっくり①の状態に戻す。左右交互に8～10回行う。



●体脂肪&腸腰筋に効く! ●足踏みで燃やす・鍛える

- ①足を少し開いて立つ。両手をおなかの前で組んで手のひらを下に向け、胸を張る。
- ②ひざが、組んだ手につくまで左右交互にもち上げる。1分間に60回のペースを目標に2分間行う。



新緑に染まる 檜原都民の森を歩く



森林館

研修棟、展示棟があり、映像や写真で森の様子や森の動植物を紹介。館内には休憩室とレストランもあり、登山客の拠点として利用されている。隣接する木材工芸センターでは、木工教室や自由教室を実施。キーホルダーなどの製作ができる。

落差
35m

三頭大滝

森林館から20分ほどで到着する三頭大滝。南秋川水系最大の滝で落差は35m。対岸まで渡された滝見橋（吊り橋）の中ほどまで行けば、滝の全容を正面から見ることができる。橋のもとには大滝休憩小屋もある。



JR五日市線・武蔵五日市駅より西東京バスで60分、数馬バス下車。
数馬バス停から都民の森まで無料連絡バスを利用。
連絡バス運行期間：4月～11月（休園日を除く毎日）

中央自動車道・上野原ICより約45分
奥多摩湖より奥多摩周遊道路経由で約30分
圏央道・日の出IC、あきる野ICより約60分

東京都檜原都民の森

施設利用時間（春・夏）

3月16日～7月20日 9:30～16:30
7月21日～8月31日 9:30～17:30

毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始

管理事務所 042-598-6006 <http://www.hinohara-mori.jp>



園内には整備された散策路がいくつかあるが、標高1531mの三頭山への登山が人気コース。今回は三頭大滝を経由してブナの自然林を歩き、山頂へと至るブナの路コースをご紹介します。

バス停、駐車場のある入口からトンネルを抜けると森林館に到着。ここが都民の森散策の拠点となる。ウッドチップの敷き詰められた大滝の路を行くと三頭大滝に至る。滝を間近で眺められる滝見橋に立ち寄ったら、ブナの路へ。登山道は沢沿いにブナ林が続く快適なコース。若葉の香りを吸い込みながら徐々に高度を上げていくとムシカリ峠に出る。三頭山山頂まではあと少し。山頂は西峰、中央峰、東峰の三つの峰（頭）があり、三頭山の名前の由来となっている。天気がいれば山頂から富士山や東京都最高峰の雲取山を望める。下山道途中には、展望台や見晴し小屋もあり、休憩しながらゆっくりと下りよう。鞘口峠で分岐したらゴールの森林館までは5分ほどだ。



檜原村は島を除く東京都で唯一の村。日本の滝百選に選ばれた「払沢の滝」や都指定の天然記念物「神戸岩」などの景勝地があるが、なかでも「東京都檜原都民の森」は手軽に森林浴とハイキングが楽しめる人気スポットだ。



約5.5km 約4時間

三頭山・中央峰 1531m
展望台
東峰
西峰
ムシカリ峠
三頭山避難小屋 WC
見晴し小屋
炭米の道
炭窯跡
回廊の路
探鳥の路
コマダリ
野鳥観察小屋
ブナの路
かおりの路
炭窯跡
あすまや
けやきの道
大滝休憩小屋 WC
滝見橋
三頭山
大滝の路 (森林セラービーロード)
炭焼小屋
木材工芸センター
森林館
START/GOAL
都民の森バス停
売店
P
奥多摩周遊道路

山頂はすぐそこ！

三頭山避難小屋・西原峠

三頭山 約15分

ムシカリ峠



ひと足のぼす

浮橋も
楽しい

奥多摩湖

A photograph showing a variety of local products. On the left is a large bag of potatoes. Next to it is a bottle of yellow lemon juice with a label that says 'SUCO'. To the right of the lemon juice is a dark bottle of beer with a label that says 'Pilsener'. Further right are two bags of bread, one of which is labeled 'Bread'. On the far right is a bag of green vegetables, possibly beans or peas. The products are arranged on a wooden surface in front of a green background.



ウォーキングの疲れを取りたいとき

1人分
438kcal
塩分 2.3g



春の三色丼

●材料 (2人分)

A	酒……………大さじ 2	卵……………2 個
	みりん……………小さじ 2	マヨネーズ……………小さじ 2
	しょうゆ……………大さじ 1	鶏ひき肉……………80g
	水……………大さじ 1	しょうが(しぼり汁) ……小さじ 1
	グリーンピース……………大さじ 4	ご飯……………2 膳分 (300g)
	塩(塩茹で用) ……少々	紅しょうが……………適量

作り方

- ①Aを合わせておく。グリーンピースは塩茹でする。卵とマヨネーズは混ぜ合わせる。
- ②鍋に鶏ひき肉としょうがのしぼり汁を入れ火にかけ、肉の色が変わりほぐれてきたら、Aを加えそぼろ状になるまで炒める。
- ③フライパンに①の卵液を入れて火にかけ、炒り卵を作る。
- ④器にご飯を盛り、グリーンピース、鶏そぼろ、炒り卵を盛りつけ、紅しょうがを飾る。



注目

グリーンピース →ビタミンB群

ビタミンB₁、B₂、B₆が含まれており、エネルギー代謝、疲労回復には欠かせない栄養素です。



料理制作

● 鶴田真子
(管理栄養士・健康運動指導士)

撮影

● 愛甲武司

スタイリング

● 寺門久美子

厚揚げ田楽



1人分
145kcal
塩分 1.8g

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切り、オーブントースターで焼く。
- ②耐熱容器にAを入れ、途中で混ぜながら電子レンジ（600w）でとろっとするまで加熱する（約3分）。
- ③厚揚げに竹串を差し、表面に②の田楽みそを塗り、白ごま、赤唐辛子を飾り、器に盛る。

●材料（2人分）

厚揚げ…………… 1枚
A { みそ…………… 大さじ 2
酒…………… 大さじ 1
みりん…………… 小さじ 2
白ごま…………… 少々
赤唐辛子（輪切り）…………… 少々



厚揚げ→たんぱく質

注目

「畑の肉」といわれる大豆が原料の厚揚げは、良質のたんぱく質を豊富に含みます。筋肉を保ち、疲れ知らずの体を作るのに役立つ栄養素です。

キウイのスムージー



キウイフルーツ →ビタミンC

注目

ビタミンCを豊富に含むキウイフルーツは、約1.5個食べれば1日の必要量が摂取できます。疲労をやわらげる効果が期待できます。

●材料（2人分）

キウイフルーツ… 2個（飾り用含む）
はちみつ…………… 大さじ 1
牛乳…………… 大さじ 4
氷…………… 4個程度

作り方

- ①キウイフルーツは皮をむき、輪切り（飾り用）を2枚、残りは適当な大きさに切る。
- ②ミキサーに材料をすべて入れ、^{かく}攪拌する。
- ③②をグラスに注ぎ、輪切りにしたキウイフルーツを飾る。



1人分
90kcal
塩分 0.0g

疲れたときは、たんぱく質と糖質、ビタミンを。

運動のなかでも手軽に取り入れやすい「ウォーキング」。「1日10,000歩をめざしましょう」といわれていますが、実際には、日本人の平均は男性7,000歩、女性6,000歩程度（平成26年国民健康・栄養調査）にとどまっています。メタボ予防・解消のためにも効果的なウォーキングを、まずは10分（＝約1,000歩）増やしてみませんか？

そして疲れたら食事にひと工夫。筋肉の材料となるたんぱく質と筋肉を作るためのエネルギーとなる糖質、疲労回復に役立つビタミンをしっかりととり、筋肉の修復・維持を心がけましょう。



① 任意継続被保険者の標準報酬月額が決定しました

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、平成28年度の当組合の平均標準報酬月額が次のとおり決定しました。

標準報酬月額 360,000円

標準報酬日額 12,000円

② 子どもが就職したときの手続きをお忘れなく!

就職して、就職先の健康保険に加入すれば、当組合の被扶養者から外れます。「被扶養者届（抹消）」に、保険証および新たに加入した健康保険の保険証の写しを添えて事業所経由で提出してください。

③ 整腸健胃剤を斡旋配布します

夏の暑さで胃腸の調子を崩さないように、本年度も整腸健胃剤を被保険者に一部ご負担を願って、6月中旬に配布する予定です。申し込みの締め切りは5月下旬を予定していますが、確定次第、各事業所あてに通知します。詳しくは健康保険委員（事務担当者）におたずねください。

④ 薬用歯みがきセットを全被保険者に配布します

本年度も「6月4日・むし歯予防デー」にあわせ、全被保険者に「薬用歯みがきセット」を配布します。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、ご家族そろって歯みがきセットをご活用ください。

⑤ 加古川地区スポーツ施設(スポーツジム・屋内プール)のクーポン券配付のご案内

加古川地区スポーツ施設の「クーポン券」を配付します。事業所の健康保険事務担当者様経由にてお申し込みください。クーポン券を下記施設フロントにご提出していただき、券に表示された特別割引料金（当日券から約15%割引）をお支払いただきますとご利用できます。

※クーポン券をご利用できるのは、当健康保険組合の被保険者および被扶養者
（プールは小・中学生・16歳以上の方、ジムは16歳以上の方）

※クーポン券は非売品です。他の法人あるいは個人への販売はできません。

※クーポン券の有効期間は平成29年3月31日までです。

加古川ウェルネスパーク	プールおよびジム	加古川市東神吉町天下原370番地
加古川スポーツ交流館	プールおよびジム	加古川市別府町東町157番地2
平荘湖アクア交流館	プール	加古川市平荘町里1137番地12

マイナンバー制度導入に伴い 個人情報保護の安全管理を見直します

昨年10月からマイナンバーの通知が始まり、1月から自治体での登録が始まっています。企業においては、従業員の健康保険や厚生年金保険の加入手続きや源泉徴収手続きに個人番号が必要となります。そのため、企業にお勤めの方は、勤務先にご本人やご家族の個人番号を提示する必要があります。

当健康保険組合でも情報連携に向け、被保険者と被扶養者の方のマイナンバーの収集をする必要があります。現在、その準備を進めていますが、収集にあたり、個人情報保護の安全管理を見直しています。

当健康保険組合は、適用および保険給付、保険料等の徴収関係事務などでマイナンバーを取り扱うにあたり、その取り扱いが個人のプライバシー等権利・利益に影響を及ぼしかねないことを認識し、マイナンバーの漏えい、その他の事態が発生するリスクを軽減させるために適切な措置を講じ、それによって個人情報保護に取り組みます。

そのために、今回、「情報セキュリティ基本方針」を新設し、個人情報を利用する医療保険者としての信頼感と安心感の向上を図ります。具体的には「個人情報保護管理規程」「機密文書管理規程」や「システム等運用管理規程」、「役職員等の個人情報に関する規程」などを作成し、健康保険組合が保有する個人情報の漏えいなどを防止し、個人情報保護の徹底を図ります。みなさまには当健康保険組合のHPで情報公開しますので、ご確認ください。

サニーピア健康保険組合HP

<http://www.sunnypier-kenpo.or.jp/>

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

クイズのカギ

- ① 頭からシャーツ、浴びてサッパリ。
- ④ お日様を隠すのは誰?
- ⑤ オットセイと見分けがつかないわ。
- ⑥ 甘栗モグモグ…ボーイ捨てするな!
- ⑦ 召し上がれ、ハムエッグのハム抜き。
- ⑩ 新幹線に自由と指定。
- ⑫ 中国の王朝「明」の読み。
- ⑬ ピザと、ちょい悪オヤジの本場?
- ⑮ 湯加減みずに、跳び込みアチチッ!
- ⑯ 桃太郎のお婆さんが、川で。
- ⑰ かぐや姫の実家がある天体。
- ⑲ 逆から読んでも「爺の〇〇」。

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?

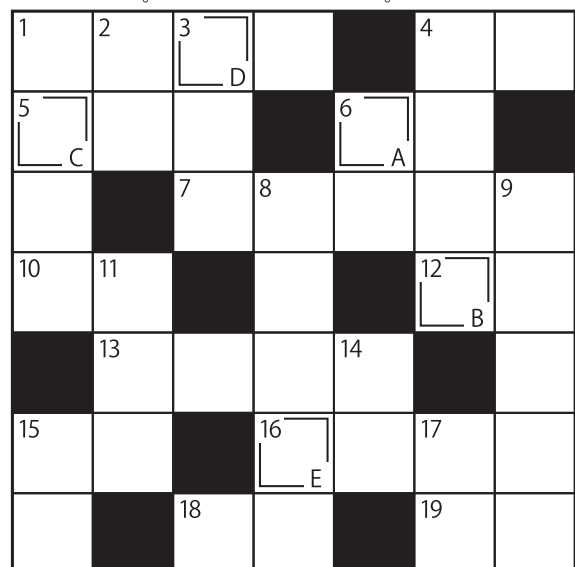
クイズのカギ

- ① 〇〇〇〇の青い鳥。
- ② よしのぼってコナツツ探り。
- ③ あら、みそ汁の中にサザエさんの妹。
- ④ 鼻をつままれても解らない状態。
- ⑥ ご飯を炊いたり、五右衛門を茹でたり。
- ⑧ マーブルって何?
- ⑨ まばゆーい。正式名は鹿苑寺。
- ⑪ 菜の花畑、一面この色。
- ⑭ 大福は中に、ぼた餅は外に。
- ⑮ 花札で四月の花。
- ⑰ えびす様、その魚冷蔵しないと。

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28年5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。



解答欄

A	B	C	D	E

※前回の正解は **スキンケア** でした。

歩いて列島縦断 ウォーキング

東海・近畿編

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、名古屋と神戸をつなげて91万歩をめざしましょう！

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。



大阪城
豊臣期の大阪城は1585年に完成するも1615年の大阪夏の陣で落城、江戸期の修築工事は1629年に完成。江戸時代に火災により天守などは損壊するが、1931年に再建される。明治時代には陸軍用地に転用され、大阪砲兵工廠が設けられたことで太平洋戦争時には米軍の爆撃目標となった。

平城京
710年に遷都。784年に長岡京に遷都されるまでは政治の中心地として栄えた。1998年、「古都奈良の文化財」として東大寺などとともに世界遺産に登録された。2010年には第一次大極殿の復元の完成記念式典が行われ、平城京跡として見学が可能。

鈴鹿サーキット

1962年開設。F1日本グランプリや鈴鹿8時間耐久ロードレースなどで知られるレーシングコースを中心としたレジャー施設。日本初の本格的サーキットとしてモータースポーツの発展に貢献。

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