

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

平成27年度 決算と事業報告

気づいてください たばこがまねく健康被害

水分補給はこまめに

歯周病になりやすい人は?

英虞湾の絶景が広がる横山園地を歩く

熱中症を予防するメニュー

全健保組合の約6割が赤字予算を計上

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 中国・四国編

2016.8

180

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27年度 決算と事業報告

当健保組合の平成27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	47億7,365万8千円
支出決算額	47億5,159万9千円
決算残金	2,205万9千円

介護勘定

収入決算額	3億6,980万3千円
支出決算額	3億6,980万3千円
決算残金	0千円

平成27年度収支決算概要表

科目	決算額(千円)
収入	
保険料	4,062,532
国庫負担金収入	1,930
調整保険料収入	57,779
繰越金	180,000
繰入金	312,401
国庫補助金収入	806
財政調整事業交付金	54,592
雑収入	103,618
合計	4,773,658

科目	決算額(千円)
支出	
事務費	115,227
保険給付費	2,393,759
納付金	2,029,576
前期高齢者納付金	1,015,467
後期高齢者支援金	923,904
退職者給付拠出金	90,181
老人保健拠出金	24
保健事業費	144,980
還付金	18
財政調整事業拠出金	56,686
連合会費	3,082
積立金	8,000
その他	271
合計	4,751,599

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	369,753
雑収入	50
合計	369,803

科目	決算額(千円)
支出	
介護納付金	350,913
介護保険還付金	3
積立金	18,887
合計	369,803

当健保組合の平成27年度決算は、決算残金として2,205万円を計上しましたが、収入には前年度決算からの繰越金1億8,000万円に別途積立金からの繰り入れ3億円、そして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5,459万円とが含まれており、それらを除く単年度の収支である経常収支では約6億730万円の赤字となっています。

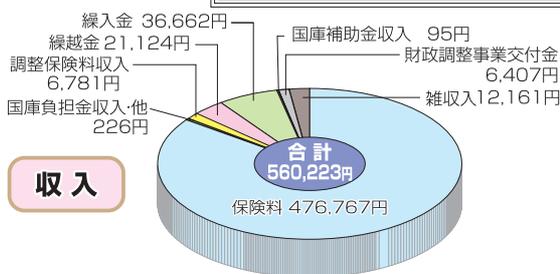
支出面では、レセプト点検の励行、被扶養者認定の厳正な実施、傷病手当金支給についての調査指導の徹底、医療費通知やジェネリック医薬品差額通知の実施など、医療費適正化対策を重点的に行いましたが、保険給付費は前年度決算より約1億980万円増加しました。一方、高齢者医療制度を支える支援金・納付金は前年度決算より約360万円減少しました。とはいえ、支援金・納付金は保険料収入の約50%を占めており、当健保

組合の財政を圧迫し続けています。健保連が発表した「平成28年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,399組合の経常収支差引額は1,384億円の赤字予算となっており、全組合の6割にあたる901組合が赤字であることがわかりました。詳しくは、14ページに掲載しています。

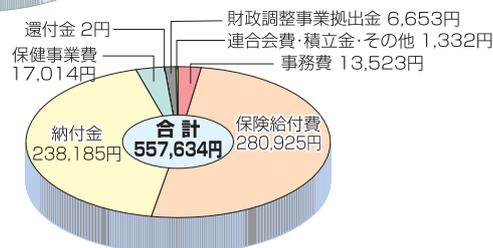
このような厳しい財政状況ですが、当健保組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、みなさまの健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

みなさまにおかれましては、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、よろしくお願ひします。

被保険者一人当たり額



支出



平成27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
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		新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
	2 新聞の配布 ポスターの配布 パンフレットの配布	毎月	組合議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
		随時	各事業所に掲示用として配布
		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 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
11 健康者表彰	10月	平成26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 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	
13 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 婦人科健診	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
	8 感冒薬配布	10月	感冒薬を希望被保険者に斡旋配布
	9 大腸がん健診	5月～6月 10月～1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3カ所、プール9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・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

のどが渴いてからでは遅い…

水分補給はこまめに

汗をかくことの多い季節です。運動中や屋外にいるときは水分補給に注意していても、屋内ではその意識が低くなっていることも…。事実、屋内で熱中症になるケースも多く報告されています。のどの渇きは、すでに体内の水分が足りていない状態です。こまめな水分補給を習慣にしておきましょう。



がぶのみはダメ。こまめに水分補給しよう

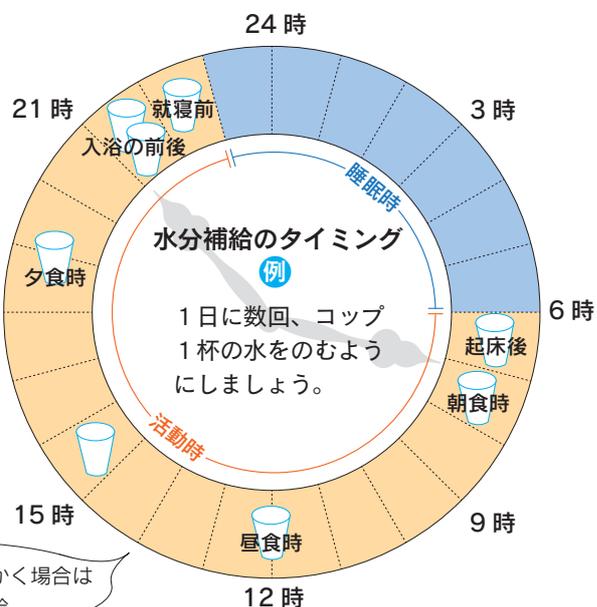
のどが渴いたとき、がぶのみすると、のどの渇きはおさまりますが、血液には吸収されずに多くの水分が排出されてしまいます。また、胃液が薄まることによって消化不良をおこし、胃腸にも負担がかかってしまいます。そのため、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給をしておくことが大切です。

気温・湿度が高い季節は、体内から水分が減りやすい時期であることを念頭におき、水分補給の時間を決めておくとよいでしょう。起床後、入浴の前後、就寝前を基本に、朝昼夕の食事の際、15～16時に1回、コップ1杯（約200ml）の水をのめば、1日に必要な水分補給をすることができます。さらに、とくに汗をかいた場合は、そのつど水分補給をするようにしましょう。



夏は1日1.5ℓを
めやすにしましょう

運動などとくに汗をかく場合は
そのつど補給



糖分のとり過ぎに要注意!



大量に汗をかいたときは塩分補給も必要です。手軽な水分・塩分補給の飲料として、スポーツドリンクがありますが、糖分もかなり含まれていることを忘れてはいけません。ふだんの水分補給のためにスポーツドリンクを常飲していると、糖分過多になってしまいます。

ただでさえ糖分は、料理やお菓子などにも含まれています。暑い時期だからと、ってのみ過ぎると、肥満につながりますので、注意するようにしましょう。

ポイント 状況に応じてのみ物を変える!

- ふだんの水分補給に……………水
- 汗をかくときの水分補給に…スポーツドリンク

アルコールは水分補給にはなりません



ビールがおいしい季節ですが、アルコールは利尿作用があるので、水分補給には向きません。また、緑茶やコーヒーにはカフェインが多く含まれ、利尿作用がありますので注意が必要です（麦茶にはカフェインは含まれていません）。ふだんの水分補給には、やはり水が一番です。

夏の体調維持におすすめ! デトックスウォーター

デトックスウォーターはミネラルウォーターに果物や野菜などを漬けた水のこと。体内の老廃物の排出を促し、体調を整えるデトックス効果が得られるため、夏の体調維持にもおすすめです。

- ミネラルウォーターに果物や野菜を漬けたデトックスウォーターには、水溶性のビタミンCやカリウムなどのミネラル、水溶性食物繊維などが溶け出しています。漬けた果物や野菜の香りと風味でのみやすく、しかも低カロリーです。
- さらに、代謝を促す水とビタミンやミネラル、便通を整える食物繊維が一度にとれて、毎日飽きずにたっぷりのむことができるため体内の老廃物が排出されやすく、ダイエットや美肌、便秘やむくみの改善などの効果が期待できます。
- 作り方は、皮やヘタを除いた果物や野菜を薄切りにして容器に入れ、ミネラルウォーターを注いで2時間からひと晩、冷蔵庫で冷やすだけ。かんきつ類は無農薬であれば皮付きのままでもOKです。
- 青じそやミントなどの香味野菜やハーブを入れればさわやかな風味が増し、ショウガやシナモンスティックを入れれば代謝を高める効果がアップします。
- 漬けた果物や野菜はヨーグルトに混ぜたり、ソテーやマリネにできます。ムダなく活用しましょう。
- デトックスウォーターは比較的傷みやすいため、一度作ったら冷蔵庫に入れて24時間以内のみきりましょう。ただし、作ってから24時間以内であればミネラルウォーターを足してもOK。



◆ 夏バテ防止には

〈おすすめの食材〉

オレンジやレモンなどのかんきつ類やパイナップル、キウイフルーツなどは、疲労回復を促すビタミンCやB₁、クエン酸、汗で失われやすいカリウムなどのミネラルが豊富。カリウムが多く、体にこもった熱を冷ましてくれるキュウリやゴーヤもおすすめ。

レシピ (例)

【材 料】(1ℓの容器1瓶分)

オレンジ	1/2個(1cmの輪切り)
パイナップル	1/2個(5mmの輪切り)
キュウリ	1/2本(薄切り)
ミント(葉)	10枚程度
ミネラルウォーター	700~800ml

◆ 美肌・美白には

〈おすすめの食材〉

紫外線によるシミやシワなどには、ビタミンCが豊富なオレンジやレモンなどのかんきつ類やキウイフルーツ、トマト、パプリカ、ゴーヤなどが効果的。

レシピ (例)

【材 料】(1ℓの容器1瓶分)

レモン	1/2個(5mmの輪切り)
キウイフルーツ	大1個(6等分のくし切り)
トマト	小1個(薄めのくし切り)
ミネラルウォーター	700~800ml

◆ ダイエットには

〈おすすめの食材〉

レモンやグレープフルーツなどのかんきつ類やキウイフルーツ、パイナップルなどは、水溶性食物繊維が多く、糖質の代謝を促すビタミンB₁やむくみを改善するカリウムも豊富。

レシピ (例)

【材 料】(1ℓの容器1瓶分)

グレープフルーツ	1/2個(5mmの輪切り)
赤パプリカ	1個(5mmの輪切り)
ショウガ	10枚程度(薄切り)
ミネラルウォーター	700~800ml



肩こりを改善

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

肩こりは首から肩、肩甲骨にかけての筋肉が過度に緊張し、血行が悪くなることで起こります。ひどくなるとこりがほぐれにくくなり、頭痛などを引き起こすことも。首や肩、肩甲骨まわりの筋肉をこまめにほぐして肩こりを改善しましょう。

ポイント

- 筋肉はじわじわと刺激し、息は止めない。
- 1つのエクササイズが終わったら、体の力を抜いて血行がよくなっているのを感じる。

●肩こりに必須! ●首の側面と肩のこりをほぐす

- 1 椅子に座り、片手を頭の上に乗せる。
- 2 背筋を伸ばして胸を張り、腕の重みを利用して首を真横に倒して15秒ほど保つ。反対の腕は下に伸ばすような意識で。反対側も同様に行う。



首は痛めやすい部位なので無理はしない

●肩甲骨を引きはなして ●筋肉を伸ばし、血行促進

- 1 椅子に座り、腕をからませる。背中を丸めて腕を前方へ突き出し、15秒ほど保つ。
- 2 腕をほどき、肩甲骨を寄せながら上半身を起こす。からませた腕を左右逆にして同様に行う。



背中中の筋肉の引き締め効果もあり

●「緊張→脱力」で、 ●肩と肩甲骨まわりのこりをほぐす

- 1 手を後ろへまわし、手のひらを下に向けて組む。
- 2 両腕を下へ引きながら肩甲骨を思いっきり寄せ、そのまま15秒ほど保ったら手をほどいて脱力する。



腕と肩を引っ張り合うような感じで

腕のこりをほぐす効果もあり

●大きな動作で肩から背中にかけて ●効率的にほぐす

- 1 両足を大きく開き、つま先を外側に向けて腰を落とす。両腕を床と水平に伸ばし、上半身まっすぐ起こす。
- 2 そのまま上半身を左に倒し、左手が左足のくるぶしまできたら①の姿勢に戻す。同様に上半身を右にも倒す。左右1セットで10~20回行う。



負担が大きければ目線は正面でもOK

胸を開くようにして腕を後方へ引くと効果的

ウエスト引き締め、下半身強化の効果もあり

喫煙者は歯周病になりやすい

歯周病になるかどうかは、プラークの付着量や歯並び、口の中に存在する歯周病菌の種類、糖尿病等の病気の有無、遺伝的影響、そして生活習慣など、さまざまな要素が重なりあっています。要素が重なるほど歯周病になりやすくなるわけですが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。



とくに、たばこに含まれる化学物質は、プラークが付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状に気づきにくくなる、炎症が治りにくくなるなど、多くの悪影響があります。

歯周病になりやすい生活習慣

- 喫煙
- 不十分な歯みがき
(歯と歯ぐき間のプラークが歯周ポケットをつくる)
- 口呼吸
(口の中が乾燥すると、炎症が進行しやすい)
- 頻繁な糖分の摂取
(糖分をエサにプラークが大きくなり、歯ぐきの炎症を起こしやすくなる)



妊娠中は歯周病になりやすい？



妊娠によって女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増加しやすくなります。また、唾液の粘性が高まるため、口の中に歯周病菌がとどまりやすくなり、歯ぐきの炎症も起こりやすくなります。

妊娠中は、歯周病になりやすい期間であることを意識しておくことが大切です。食事回数が増えがちですが、こまめに歯をみがき(小さいヘッドの歯ブラシがおすすめです)、糖分をダラダラととらないようにしましょう。つわりのときは、ブクブクうがいでOKです。

歯周病を防いで健康寿命をのばす

歯を失う原因の約4割が歯周病です(むし歯は約3割)。歯周病対策は、そのままむし歯対策になり、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策にもつながります。歯を残すことが健康寿命をのばすことにもなりますので、歯周病対策を早めに習慣化しておきましょう。

歯周病を防ぐ生活習慣

- ポイント①** 喫煙者は、まず禁煙です。
- ポイント②** 1日1回は3分以上かけて歯みがきしましょう。
歯と歯ぐきの間は、フロスや歯間ブラシを使用してください。
- ポイント③** 鼻呼吸を心がけましょう。
深呼吸をすると、鼻呼吸がしやすくなります。
- ポイント④** よくかんで食べましょう(30回ぐらい)。
唾液の分泌を促進します。箸を置く回数を増やすと、自然にかむ回数が増えます。
- ポイント⑤** 栄養バランスのとれた食事をしましょう。
糖分の過剰摂取に注意するとともに、繊維の多い野菜、ビタミンA・C・Dの豊富な食べ物(野菜、果物など)をとり、栄養バランスを見直して抵抗力をつけます。



歯周病になりやすい人は？

監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷智明

歯周病は、「プラーク※(歯垢)」や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。そのリスクが高い人はどんな人でしょうか。

※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。

自覚症状がなくても、喫煙は確実にあなたの健康をむしばんでいます

気づいてください

たばこがまねく健康被害



Lung Cancer

健康な肺(左)と肺がんになった肺(右) ※イメージです

たばこの煙は最強の「発がん物質」

日本人の2人に1人ががんできて亡くなる時代になりました。がんのリスクを減らすためには禁煙が不可欠です。

発がん物質には正常な細胞の遺伝子に傷をつけてがん遺伝子を発生させる物質と、変異を受けた細胞のがん化を促進する物質があります。たばこの煙にはこの両方が含まれているため、喫煙はがんの最大の原因です。

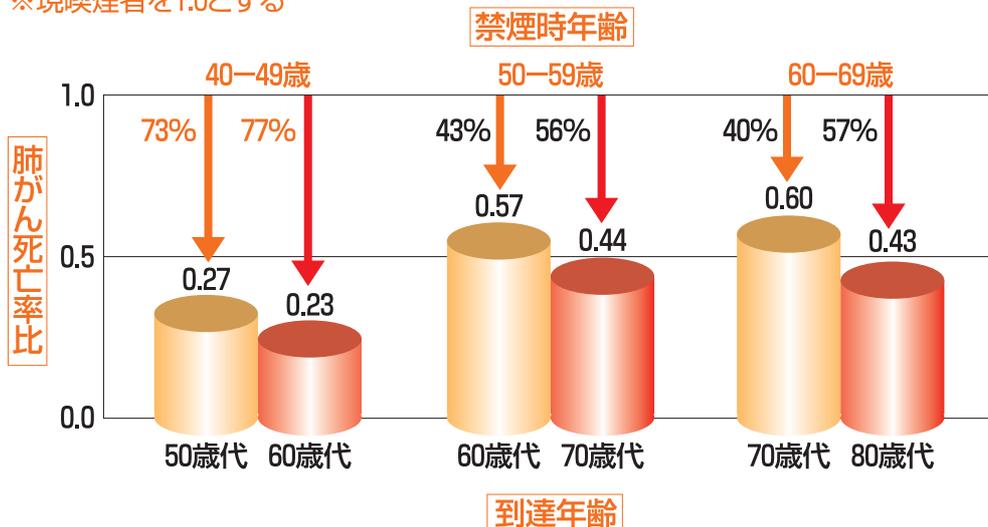
しかし、喫煙しなければ発がんの最大リスクがゼロになり、細胞のがん化やがんの進行を大きく遅らせる

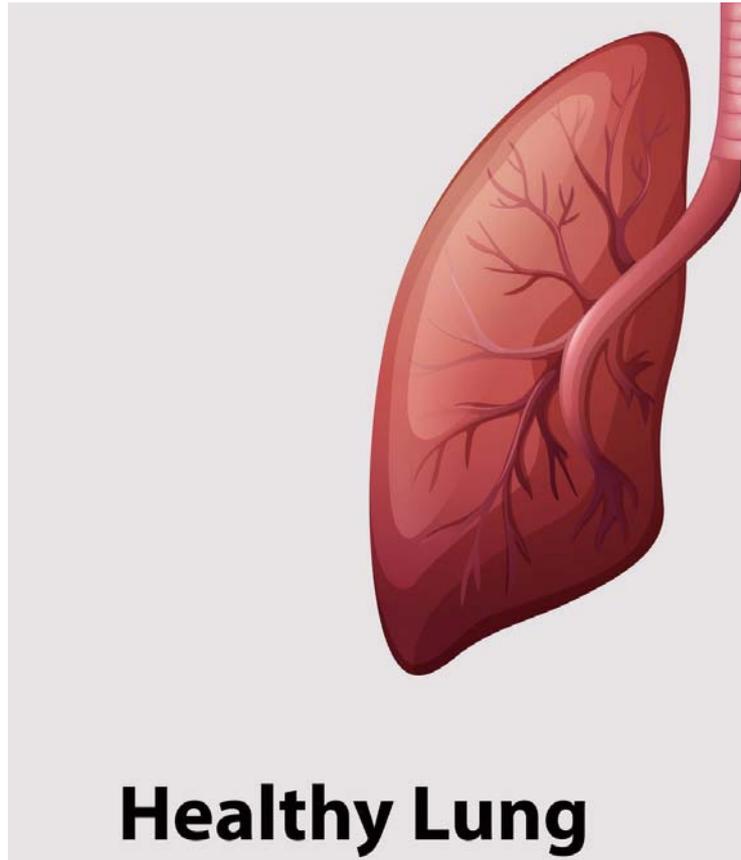
ことができます。たとえば、50歳代で禁煙すれば、喫煙をつづけるより60歳代で43%、70歳代で56%も肺がん死亡率が減少するといわれています。40歳代だと同様に50歳代で73%、60歳代で77%まで減少します。早めの禁煙がより効果的なのはいうまでもありませんが、60歳代でも40〜57%の効果があるといわれており、禁煙に遅すぎることはありません。

禁煙時年齢別にみた肺がん死亡リスクの低下(男性)

※現喫煙者を1.0とする

(平成18年度祖父江班報告書、2007/Wakai, et al. Cancer Sci, 98:584-589, 2007)





たばこの煙は肺の呼吸機能を破壊する

長年たばこを吸っていると、空気の通り道である気道に炎症が起こり、酸素と二酸化炭素を交換する肺胞（肺）が破壊されていきます。これはCOPD（慢性閉塞肺疾患）と呼ばれる「肺の生活習慣病」で、空気の出し入れがうまくいかなくなるため呼吸が困難になっていき、呼吸不全など

で死にいたることもあります。かぜでもないのにせきやタングがつづいている人や、階段を上り下りすると息切れする人はCOPDが進行している可能性があります。一度壊れた肺胞は元に戻らないため、禁煙しないかぎりCOPDの進行は止まりません。

喫煙と肺がんの関係

肺がんのリスクとして最も重要なものもたばこです。男性の約70%、女性の約26%は喫煙が原因で肺がんにかかっていると考えられています。1日の喫煙本数が多く、また、喫煙年数が長いほど肺がんの発生率は高くとされ、さらに喫煙開始年齢が若いほど肺がんにかかりやすいといわれています。

肺がんにかかるリスクを示す **喫煙指数**

$$\begin{array}{c}
 \text{1日の喫煙本数} \\
 \times \\
 \text{喫煙年数} \\
 = \\
 \text{喫煙指数} \\
 \text{(例)} \\
 1日20本 \times 20年 \\
 = 400
 \end{array}$$

肺がんの発生率

たばこを吸わない人を1とした場合
 喫煙指数400の場合…4.8倍
 600の場合…6.4倍

英虞湾の絶景が広がる 横山園地を歩く



横山展望台から英虞湾を望む

志摩市にある横山（標高203m）の中腹は、横山園地として整備されている。園内には、立地を活かして4つの展望台が設けられ、それぞれが眼前の英虞湾を一望できるようになっていいる。

横山ビジターセンターを出発したら、車道脇の遊歩道を歩いて横山展望台をめざす。横山展望台手前の駐車場を過ぎると、木製スロープの辺りから展望が開ける。左に広がるのが英虞湾。横山展望台からは、英虞

リアス式海岸で囲まれた独特の地形をもつ英虞湾は、大小約60の島が点在し、穏やかな内海が広がっている。志摩半島を中心とした伊勢志摩国立公園は、数少ない海の国立公園であり、島々と海が繊細で優美な景観を見せる。なかでも英虞湾の絶景を手軽に楽しめるのが「横山園地」だ。

その後、横山山頂へと至る分岐を左に曲がり、芝生広場を経由して横山展望台へ戻る。スタート地点の横山ビジターセンターがゴールとなる。なお、あご湾展望台から横山山頂までは、片道約1km・30分の道のり。体力と時間に余裕があれば、行程に加えてみてみよう。

園内の西側にも散策コースがあるが、階段も多く、アップダウンはかなりのもの。足元には注意してゆっくり歩くことを心がけたい。

- 近鉄志摩線・志摩横山駅下車、徒歩約30分
- 伊勢自動車道・伊勢西ICより約50分



横山ビジターセンター

伊勢志摩国立公園の情報発信拠点。自然や文化の紹介のほか、定期的に自然体験活動も行っている。

- 志摩市阿児町鵜方 875-24
- 9:00 ~ 16:30
- 毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）、年末年始
- 0599-44-0567
- <http://chubu.env.go.jp/nature/yokoyama/>

電車の場合は、 プラス片道約30分のウォーキング

横山園地の入り口にある横山ビジターセンターと志摩横山駅を結ぶバスはない。電車の場合は、志摩横山駅から西へ約2kmのゆるやかな上りを歩いて向かうことになる。かかる時間は約30分ほど。交通量は少なく、安心して歩くことができる。特急停車駅の鵜方駅から歩く場合は、約40分をみておこう。



横山ビジターセンターへは、ゆるやかな上りが続く



志摩横山駅



横山展望台 (標高 140m)

観光ポスターやパンフレットなどで使われる英虞湾の風景(右写真)はここから撮影されたものが多い。展望台からは前島半島の志摩大橋(志摩パルブリッジ)まで見える。



みはらし展望台
(標高 180m)

横山園地には、全4カ所の展望台があるが、北と東にも展望が開けているのはここだけ。鵜方の町並みも一望できる。

コースの東側は、日差しを遮るように樹木が生えているため、涼しく歩くことができる。



芝生広場 (標高 57m)

約 2,000m² の広さがある芝生広場が整備されている。



特産品

志摩市の海で養殖されているあおさは、全国生産量の約3割を占める。食物繊維が多く含まれる健康食品。

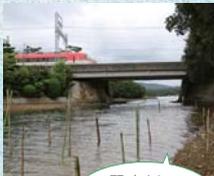


見どころ
英虞湾周辺の



賢島大橋

英虞湾にある約60の島のうち、もっとも大きいのが賢島。賢島は、北の賢島大橋と東の賢島橋の2つで本州とつながっている。賢島大橋から見る夕陽は絶景で、多くのアマチュアカメラマンが訪れる。



賢島橋はとも短い橋



英虞湾 島めぐり

英虞湾を船長のガイド付きで巡る。所要時間約50分。
 9:30 ~ 15:30 休 不定休
 ¥1,400 円
 ☎ 0599-43-1048

桐垣展望台

ともやま公園にある、英虞湾に沈む夕陽を正面から見る事ができるスポット。英虞湾東側に位置し、右に賢島、手前に間崎島、左からは前島半島がのびる。



ひと足のぼす



大王崎

断崖に建つ白亜の灯台とその周囲の風景は、古くから画家たちの創作意欲をかき立てている。1996年、大王町は「絵かきの町」を宣言した。町には、キャンバスに向かう画家の姿も多い。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

熱中症を予防するメニュー

1人分
292kcal
塩分0.9g



豚肉と夏野菜の煮込み

●材料 (2人分)

豚肉(ロース)……………120g
塩・こしょう(豚肉用)……少々
トマト……………2個
たまねぎ……………1/2個
ズッキーニ……………1/2本
なす……………1本
にんにく……………1かけ

A トマトケチャップ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1
白ワイン……………小さじ2
パセリ……………少々
オリーブオイル……………大さじ2
ローリエ……………1枚
塩・こしょう……………小さじ1/3程度

作り方

- ①豚肉は棒状に切り、塩・こしょうをふる。トマトは湯むきする。トマトとたまねぎはくし型に、ズッキーニとなすは輪切りにする。にんにくはつぶしておく。Aは混ぜ合わせておく。パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにく、ローリエを入れて炒め、香りがしてきたら、豚肉とたまねぎを加え炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、ほかの野菜類と、塩・こしょうを加え炒め合わせる。
- ④さらにAの合わせ調味料を加え、野菜類に火が通るまで煮込み、器に盛りつけ、パセリを散らす。



注目

豚肉→ビタミンB₁

疲労回復ビタミンといわれるビタミンB₁は、熱中症に負けない体をつくれます。たまねぎやにんにくと一緒にとると疲労回復効果がさらにアップします。



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

アボカドチーズ



1人分
276kcal
塩分0.5g

作り方

- ①アボカドはよく洗い、皮付きのまま半分に切り、種を取る。クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ボウルにクリームチーズ、レモン汁、牛乳、塩を入れ、よく練り合わせる。
- ③アボカドの中心部分（種部分）に②のクリームチーズを詰める。
- ④さらに縦に半分に切って盛り付け、黒こしょうとオリーブオイルをかける。

●材料（2人分）

- アボカド…………… 1個
- クリームチーズ…………… 60g
- レモン汁…………… 小さじ 1/2
- 牛乳…………… 小さじ 2
- 塩…………… ふたつまみ程度
- 黒こしょう（粗挽き）…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量



注目

アボカド→カリウム

栄養価の高いアボカドには、カリウムが豊富に含まれています。カリウムは、発汗や体温上昇により失われやすいので積極的に摂取し、熱中症予防を心がけましょう。

フルーツポンチ

●材料（2人分）

- すいか…………… 200g
- キウイフルーツ…………… 1/2個
- パイナップル（缶詰・スライス）… 1枚
- 砂糖…………… 小さじ 1
- パイナップル缶シロップ…………… 大さじ 1
- ミントの葉…………… 適量
- 炭酸水…………… 120cc程度

作り方

- ①すいか、キウイフルーツ、パイナップルは一口サイズに切りそろえ砂糖をふりかける。
- ②パイナップル缶シロップとミントの葉を混ぜ、ミントの香りをシロップになじませる。
- ③器に①と②を入れ、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。



注目

すいか→水分

熱中症予防に欠かせない水分を約90%含む、すいか。みずみずしい果汁とすっきりした甘さは夏の水分補給にぴったりです。

1人分
101kcal
塩分0.0g



暑さに負けない体をつくるには？

夏、気温が高いときは無理に運動しないほうがよいのですが、「脱メタボ」のために、軽い運動は継続したいところです。屋外なら十分な準備体操で体を慣らしてからウォーキングやラジオ体操など軽めの運動、気温30度以上になったら屋内※でできるヨガや筋力トレーニングがおすすめです。

発汗により失われやすいカリウムやナトリウムが不足すると、脱水症状を引きおこしやすいため、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。また、暑さに負けない体づくりのために、筋肉のもととなるたんぱく質や疲労回復を促すビタミンB₁も積極的に摂取しましょう。

※適切な温度や湿度であることが前提です。



全健保組合の約6割が赤字予算を計上

今後の財政状況も支出増等により厳しい見通し

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健保組合予算早期集計」によると、平成28年度の予算編成において、経常赤字の総額は1384億円、全組合の6割にあたる901組合が赤字であることがわかりました。

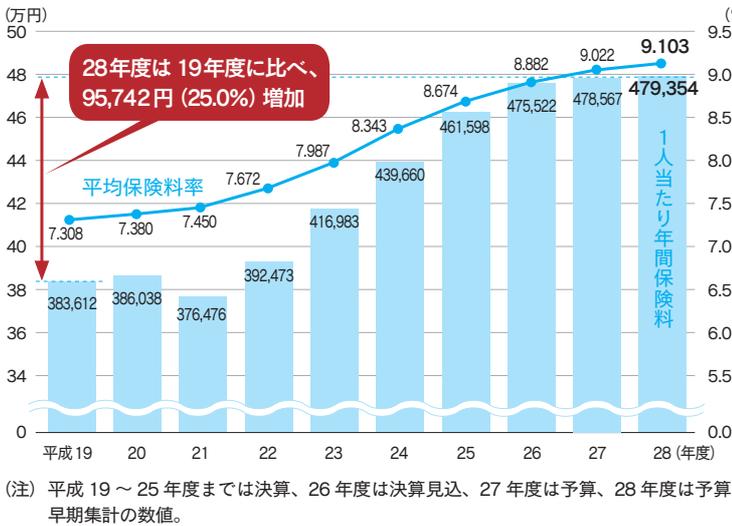
※全組合1399組合（平成28年4月1日現在）、予算データ報告組合数1378組合（回答率98.5%）

平均保険料率は9.103%で過去最高に

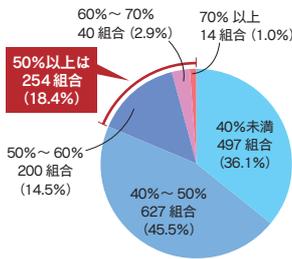
（全国の総合健康保険組合244組合の平均保険料率は9.706%）

健保組合全体の28年度予算の経常収支差引額は、1384億円の赤字予算となり、赤字額は前年度に比べ40億円改善しています。

●図1 平均保険料率および1人当たり年間保険料の推移



●図2 保険料収入に対する支援金・納付金等の割合別組合数



収入については、保険料計算のもととなる標準報酬月額および標準賞与額が前年度に比べやや減少し、保険料率の上昇も小幅にとどまりましたが、被保険者数は2.07%伸び、収入増に影響しました。支出については、医療費として支払われる法定給付費が3.80%増と大きく増加しましたが、高齢者医療制度に対する支援金・納付金等は26年度精算分（戻り）や退職者給付拠出金の減少の影響で、微増にとどまっています。

平均保険料率は9.103%で前年度比0.081ポイント増加、料率を引き上げた組合は215組合（回答組合の15.6%）でした。なお、この9年間で1人当たり年間保険料は9万5742円（25.0%）上昇しています（図1）。

全国の総合健康保険組合（244組合）の平均保険料率は9.706%、近畿の総合健康保険組合（58組合）の平均保険料率は9.811%と全体平均保険料率より高くなっています（平成28年度予算）。

また、支援金・納付金等の保険料収入に対する割合は平均42.78%ですが、50%以上の組合は254組合（回答組合の18.4%）に及んでいます（図2）。

今後も期待できない保険料収入の増加 重くのしかかる支援金・納付金負担

28年度以降の健保組合の財政状況については、次のような予測がされています。

収入

28年度は被保険者数の大幅な増加により収入総額は増加したものの、1人当たり保険料は0.16%増と微増にとどまりました。これは雇用延長・再雇用や、今年10月からの短時間労働者の適用拡大を盛り込んだことにより、相対的に月額・賞与の低い層が増加したことの影響が大きいと考えられています。29年度以降は適用拡大が通年で行われること、賃金・賞与の伸びへの期待も難しいことから、今後も保険料収入の確保は厳しいと予測されています。

支出

保険給付費については、高齢化に加えて医療技術の進歩による高額な治療・薬剤の影響により、今後増加が予測されています。

支援金・納付金等については、団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大、29年度には後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割に移行することによる負担増が見込まれ、健保組合が過重な支援金・納付金等の負担に苦しむ状況は変わりません。

健保連では、「公費投入拡大による高齢者医療費の負担構造改革を断行し、現役世代の負担軽減を図ることが強く求められる」と訴えています。

INFORMATION

●事業所の編入

平成28年6月1日付 株式会社グローバル（所在地：神戸市灘区）

健 保 ク イ ズ

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のでしょうか？

クオールのカギ

- ①力士の戦場、直径4.55メートル。
- ④ミスターになくてミセスにある英文字。
- ⑥骨の成分。元素記号P。
- ⑦卵白を泡立てると何に？
- ⑨アトムもドラえもんも。
- ⑩ひよっ子は、まだ黄色い。
- ⑫サンバで熱狂、〇〇のカーニバル。
- ⑭こったよー、誰かタントンしてー。
- ⑮コンタクトレンズにはソフトと〇〇〇が。
- ⑰神話に出てくる〇〇〇のオロチ。
- ⑱ぶんぶく茶釜に化けたとき。
- ⑲ゲートが開いて、各馬一斉にスタート。

クオールのカギ

- ①のみ放題よ、ファミレスの〇〇〇〇〇〇バー。
- ②野蛮な人にはないでしょう。
- ③「日の丸弁当」の真ん中なに？
- ④コンテラストなどへの申し込み。
- ⑤あかねだすきに〇〇の笠く♪
- ⑧こらこら、乱さないでまっすぐ並べ。
- ⑨串刺しの食材を、囲炉裏でこんがり。
- ⑪オペラ座のココに、怪人が住む。
- ⑬階段の途中、ちよっと広いスペース。
- ⑮お米は田んぼで、麦はココで育つ。
- ⑰ウソツキ！閻魔に抜かれちゃえ。

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9月1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。



1	2		3		4	5
	A					
6			7	8		
		9				
10	11				12	13
	14			15		D
16		17				
				19		
18				C		

解 答

A

B

C

D

E

※前回の正解は **カミ アワセ** でした。

歩いて列島縦断 ウォーキング

中国・四国編

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。

90マスを塗りつぶし、神戸と松山をつなげて90万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。



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