

サニーピア

健保ニュース

サニーピア健康保険組合

CONTENTS

- 第51回健康強調月間のスローガン ● 2
- 保健事業のお知らせ ● 3
- マイナンバーの利用 健保組合では平成29年1月から ● 4
- 健康生活のススメ 健診 ● 6
- 生活習慣病予防レシピ
焼きから揚げ・スパイシーラタトゥイユ ● 8
- メンタルヘルズ講座 ストレスと上手に付き合う ● 10
- 日本屈指の名湯 草津温泉 ● 12
- 日常ながら運動 いつでもどこでも姿勢を正そう ● 14
- ジェネリック医薬品を活用しよう ● 15
- 平成27年度 健康者表彰 ● 16

2016.10

181

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

第51回健康強調月間のスローガン

「未来の自分に健康宣言」 ～あなたの意識が変える健康寿命～

[健康強調月間PR ポスター]



[がん検診の受診促進ポスター]



昭和41年からスタートした本事業は昨年50回目の節目を迎えました。健保組合が保健事業に取り組むうえで、健康の保持・増進、健康・体力づくり事業は、今も変わらぬ重要なテーマです。この50年で、私たちを取り巻く社会環境はめまぐるしく変化し、それに伴い生活習慣も大きく変わってきました。インターネットが普及している現代では、多くの人々が日々健康に関する情報に接触しています。そこで得た知識を積極的に毎日の生活に取り入れている人がいる一方で、生活習慣について何も気をつけていない、健診・検診を受診していない、あるいは受診後の結果を放置しているなど、自身の健康に無関心である人も見受けられます。そのような中、政府の日本再興戦略(成長戦略)では、「健康寿命の延伸」が政策目標に掲げられ、国民一人ひとりに対する健康づくりへのアプローチがより重要視されるようになってきました。民間組織と連携した「日本健康会議」も発足し、具体的な対応策の実現を目指しています。また、最近では「個人の予防・健康づくりに向けたインセンティブを提供する取組に係るガイドライン」が公表され、健康無関心層も含めた継続的な健康づくりの取り組みが促進されています。健保組合においても、近年、データヘルス計画が導入されるなど、加入者の健康の保持・増進の一翼を担うことがますます期待されています。そうした背景から、本年度は「未来の自分に健康宣言」～あなたの意識が変える健康寿命～をスローガンとし、加入者一人ひとりが“自分ごと”として生活習慣を見直し、行動へと移し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。

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28年9月30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29年1月10日(火)～平成29年1月13日(金)
- 検体提出期間** : 平成29年1月16日(月)～平成29年2月24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28年9月30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29年1月10日(火)～平成29年1月13日(金)
- 検体提出期間** : 平成29年1月16日(月)～平成29年2月24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28年10月17日(月)～平成29年1月31日(火)
- 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28年10月1日(土)～平成29年1月31日(火)
- 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
	サニー 太郎 様	
①接種者氏名	¥4,330	
②接種費用	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□病院	領収印
		⑤医療機関の名称と印
		③接種日

●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)

マイナンバーの利用 健保組合では平成29年1月から

平成28年1月からマイナンバー制度が開始されました。

健康保険組合は、マイナンバー制度上「個人番号利用事務実施者」としてマイナンバーを取り扱うこととなります。

サニーピア健康保険組合は、平成29年7月以降の健保組合の情報連携開始に向け、平成29年1月1日時点で在籍している被保険者及び被扶養者(=加入者)の個人番号の収集を行います。制度上では、平成28年1月以降、マイナンバーを収集できることから、事業主におかれましては、既存の加入者のマイナンバーを取りまとめ、当組合へ提出していただくこととなります。提出時期、提出方法など具体的な手続きは、必要な規程等を整備したうえで、改めてご連絡させていただきます。

(*健康保険法第197条に基づき、事業主は健保組合へ被保険者等のマイナンバーの提供を行うこととなります。)

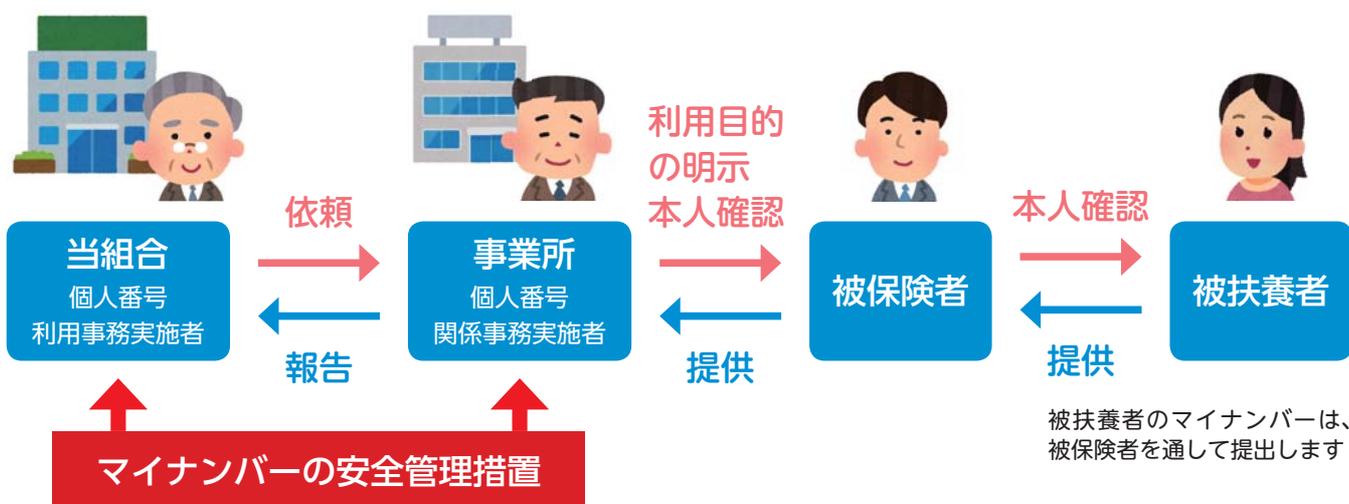


マイナンバー提出の対象者

平成29年1月1日時点の全加入者(被保険者及び被扶養者)

平成29年1月1日以降の新規加入者(被保険者及び被扶養者)

マイナンバー提出の流れ



事業所への提出方法について

事業所の事務担当者の案内に従って、マイナンバーの提出をしてください。

マイナンバーの利用目的

健保組合は、加入者のマイナンバーを、番号法別表第1の第2項「健康保険法による保険給付の支給又は保険料等の徴収に関する事務」において、適用・給付業務で使用します。

平成29年1月以降、当組合に各種届出を提出していただく際には、マイナンバーの記入をお願いいたします。

*マイナンバーを記載事項に追加する様式(例)

- 被保険者資格取得・喪失届
- 被保険者報酬月額算定基礎届
- 被扶養者異動届
- 療養費支給申請書
- 傷病手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 出産手当金支給申請書
- 限度額適用認定申請書 等



マイナンバー・スケジュール

平成28年
10月頃

被保険者、被扶養者のマイナンバーを健康保険組合へ提出する方法に関するアンケートの実施



平成28年
12月初旬頃

事業主様へ被保険者、被扶養者のマイナンバー提出依頼
(任意継続被保険者、被扶養者は平成28年10月に提出依頼)



平成29年
1月

健康保険の各種届出書でマイナンバーの記載開始



平成29年
7月

行政機関等の情報連携開始予定



健康生活の ススメ

健診



あなたはちゃんと
健診を役立てていますか？
毎年きちんと受けて、
小さな変化を
見つけましょう。

監修

医療法人財団百葉の会銀座医院 院長補佐
常葉大学健康科学部 教授
東海大学医学部医学科 客員教授

久保明 くぼ あきら

慶應義塾大学医学部卒業。医学博士。東京都済生会中央病院内
科副院長を経て、16年間高輪メディカルクリニックの院長を
務める。『人気の「これだけ健康法」が寿命を縮める 老化指
標を改善する28のステップ』（講談社）など著書多数。

何となく健診を
受けていませんか？

いつまでも健康でいたい。誰もがそう願っ
ています。しかし現実には、健康な体を維持
することは難しく、多くの人は運動不足や過
食、ストレスなどにより、いや応なしに生活
習慣病に近づいていきます。

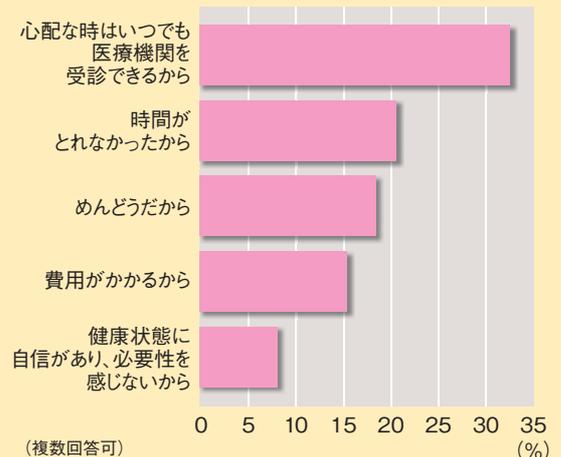
健康でいるためには、何よりもまず自分の
体の現状をしっかり把握しておくことが大切
健診はそのために重要な役割を果たしてくれ
ます。

そもそも健診って？

ところで、「けんしん」には「健診」と「検
診」がありますが、その違いをご存じですか。
「健診」は受診者の健康状態を大まかに調
べるためのもの。隠れている病気を完全に特
定することは難しいものの、体のどこかに不
具合が起こっていれば、それをある程度絞り
込むことができます。病気発見の手掛かりと
して、重要な役割を担っています。

一方、「検診」はある特定の病気を発見す
るために行います。例えば肺がん検診は肺が
んを、婦人科検診は婦人科特有の病気をピン
ポイントで見つけます。健診と検診は役割が
違うわけです。

健診や人間ドックを受けなかった理由(20歳以上)



異常を感じないときにこそ
受けてほしい

厚生労働省の発表した『平成25年国民生活
基礎調査』によれば、20歳以上で健診等を受
けていない人の割合は、全体の約3割。未受
診の理由の上位を見ると、右のグラフの
ようになっていきます。

理由のうち、最も多かったのが「心配な時
はいつでも医療機関を受診できるから」とい
うもの。もっともな理由のようにも思えます
が、これは大きな勘違い。

増え続けている生活習慣病のやっかいなど
ころは、重症化するまで自覚症状がほとんど
現れないこと。言い換えれば、「心配な時」
には、既に症状が進んでしまっていることが

健診を役立てるためのポイント

▶ 年に1回、必ず受ける

▶ 前回と比較し、基準値内でも、変化に注目



▶ 結果は必ず保管する

▶ 気になる点があるなら、追加で受けられる検査がないか聞いてみる



▶ 再検査、精密検査から逃げない

▶ 保健指導を受けるチャンスがあれば利用する



▶ できることから生活改善

健診を役立てよう！

せっかく受けるなら、とことん健診を利用

多いのです。先に述べたように、健診は健康かどうかを概観するためのもの。心配になって医療機関を受診したときには、既に重症化していたというリスクを減らすために受けるものなのです。健診で全ての病気を発見することは不可能ですが、目に見えない体の変化を確認し、病気の芽を早期に発見することによって、健康寿命を伸ばせる可能性がグンと上がるのです。

しませんか。

まずは、毎年きちんと受けること。毎年受けて結果を比較することで、小さな変化を見つけやすくなります。結果は保管し、ぜひ前回、次回と見比べてみてください。また、健診の前だけ生活習慣を変えたりせず、自然体で受診すること。もし気になる点があるなら、問診のときに相談したり、追加で受けられる検査がないか聞いてみましょう。

健診の結果、保健指導を受ける必要があるようなら、ぜひ受けましょう。日々の自分の生活習慣と健診結果の関係をきちんと理解し、改善すべきは改善してこそ、健診を受けた意味が出てきます。

併せて受きたい歯科健診

歯科医院に行くときは、歯が痛くなってから。しかも不安な気持ちで初めての歯科医院を受診する…。こんな経験、ありませんか？

そこでおすすめしたいのが歯科健診。定期的口の中の状態を確認し、虫歯や歯周病を予防するだけでなく、その歯科医院が自分に合っているかをチェックするためのよい機会と捉えるのです。院内の雰囲気、医師との相性、治療の方針など、治療前に知っておくことができれば、いざ治療となったときに安心して通えます。

一度治療が始まってからは、なかなか転院しづらいもの。歯科健診で歯科医院を訪れ、理想のかかりつけ歯科医を見つけてください。





＼こんがりジューシー／

焼きから揚げ

1人分 エネルギー 223kcal 塩分 1.0g

材料 (2人分)

鶏胸肉(皮なし) …………… 200g
A
しょうが(すりおろし) … 1/2かけ分
にんにく(すりおろし) … 1/4かけ分
しょうゆ …………… 小さじ2
みりん …………… 小さじ1
かたくり粉 …………… 大さじ2
サラダ油 …………… 大さじ1
レモン(くし形切り) …………… 2個
ベビーリーフミックス …………… 30g

作り方

- 1 鶏肉はひと口大にそぎ切りにする。
- 2 ポリ袋にAを入れて混ぜ、さらに①を加えてよくもみ込み、冷蔵庫で15分ほど寝かせる。
- 3 ②の鶏肉の水気を切り、かたくり粉を薄くまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を焼き色が付くまで両面を焼く。
- 5 器に盛り、レモンとベビーリーフを添える。



Healthy Point

「揚げずに焼いて」エネルギーダウン!



フッ素樹脂加工のフライパンならさらに少量の油分でOK

鶏 胸肉は、低脂肪で高たんぱく質な上、皮なしで調理すれば、さらに脂肪分を減らすことができます。

また、メタボにはご法度と思われるがちな“から揚げ”も、肉を薄く切り、フッ素樹脂加工のフライパ

ンを使って少量の油で焼けば、通常のから揚げよりエネルギーダウンが可能です。

食材選び&調理法で賢くエネルギーコントロールをし、あらゆる生活習慣病の要因となる肥満を予防・改善しましょう。



野菜たっぷりの減塩メニュー / スパイシーラタトゥイユ

1人分 エネルギー 93kcal 塩分 0.7g

材料 (2人分)

- なす..... 1本
- たまねぎ..... 1/3個 (70g)
- 赤パプリカ..... 1/2個
- オリーブ油..... 小さじ2
- にんにく (薄切り)..... 1/2かけ分
- 赤唐辛子 (輪切り)..... 1/2本分
- A トマト水煮缶 (カット)..... 150g
- カレー粉..... 小さじ1/2
- コンソメスープの素 (顆粒) ... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- パセリ (みじん切り)..... 適量

作り方

- ① なすはへたを取って1cm幅の輪切りにし、10分ほど水にさらし、水気を切る。たまねぎは3cm角に切る。赤パプリカはへたと種を取り除き3cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、①を加えてさっと炒める。
- ③ ②にAを加えて煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでパセリを散らす。



Healthy Point

スパイスを上手に使って味にアクセントを



赤唐辛子



カレー粉



にんにく

食 塩を多くとり過ぎると、高血圧を招く他、動脈硬化を促進させて脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、さまざまな生活習慣病になるリスクを高めます。

日頃から食品に含まれる食塩量に気を配るのはもちろん、調理にも

工夫をしましょう。

例えば、塩を使わなくても、カレー粉、唐辛子、にんにくなどの香辛料や、レモンなどの柑橘類を上手に使えば、味にメリハリが生まれて、料理がおいしく仕上がります。健康のためにも上手に減塩しましょう。

ストレスと上手に付き合う



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。

ストレスの受け止め方

ちょうど半分まで水の入ったコップを見て、あなたは「半分もある」と思いますか？ それとも「半分しかない」と思いますか？ 物事の捉え方は人それぞれです。ストレスそのものをなくすことはできませんが、物の見方・考え方で深刻な事態を避けられるケースは多くあります。自分の思考パターンを知って、ストレスと上手に付き合っていく助けになることは間違いありません。



大原則は3つのR

ストレス対処には「3つのR」の実践が欠かせません。日頃から意識して身に付けておけば、心を元気に保ち、ストレスが引き起こすさまざまな病気の予防にもつながります。

この他、バランスのとれた食事、適度な運動も欠かせません。また誰かに愚痴をきいてもらう、相談する、助けを求めることも必要です。一人で抱えきれなくなる前に、信頼できる人や医療機関などに相談してください。

Rest

— 休息・睡眠 —

オンとオフの切り替えをはっきりつけて、心身を休ませましょう。「疲れた」「眠い」というのは、体からの「休め」というサインです。



Recreation

— 気晴らし —

普段使わない部分を使うのがコツです。美術や音楽を楽しむ、好きな香りを嗅ぐ、よく味わって食事をするなど、五感を働かせることを意識してみましましょう。



Relaxation

— くつろぎ —

家族や友人との会話を楽しんだり、動物と触れ合ったり、自然の中に身をおいたりして、心身の緊張を解きほぐしましょう。呼吸法やストレッチも効果的です。



タイプ別ストレス対処法

一口にストレスといっても、ストレスのタイプは多種多様。同様に人の性格や考え方、感じ方も千差万別です。自分の思考や行動のパターンを知っておけば、いざストレスを受けたときの感じ方も変わってくるはずですよ。

性格や行動パターンをおおまかに4つのタイプに分けてあります。完全に当てはまらなくても、自分にどの傾向があるかを知っておくだけでも、ストレスに対処する助けになります。

イライラしがち

自分のペースで物事が進まず、少しでも思い通りにいかないとすぐに腹を立ててしまいがち。

対処法

イライラしそうになったら、とりあえず深呼吸。気分を落ち着け、感情的にならずに冷静に事態を把握し、とるべき行動を考えてみる。

クヨクヨしがち

「ああすればよかった」「こうすればよかった」と過ぎてしまったことをいつまでも引きずってしまおう。

対処法

自然や新鮮な空気の中で穏やかな時間を過ごす。答えが出ないときは、一時的でも悩みを棚上げし、他のことに目を向けてみる。

あなたは
どのタイプ？

ヘトヘトになりがち

真面目で几帳面、何事にも一生懸命に取り組む。全てを自分でやらないと気が済まない。気づいたときにはいつもヘトヘトになっている。

対処法

全部自分で抱え込まないように注意する。完璧主義ではなく80点くらいを合格ラインと心得る。

オロオロしがち

物事を悲観的に考えてしまう。失敗や他人からの評価を恐れて、常にストレスをためてしまうことに。

対処法

何が不安の原因かを明確にし、物事を客観的に大きな視野で捉えることを意識する。自分の可能性を自分で否定しない。

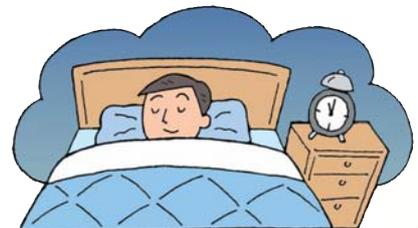
コラム Column

なかなか寝付けない人へのアドバイス

なかなか寝付けないと悩んでいる人は、就寝前の行動を見直してみましょ。

まず、寝室で仕事をしたり、ベッドの上でテレビを見たりするのはやめましょ。寝室やベッドは「眠るためのスペース」として区別し、多目的に使わないようにします。

また、寝る前にすることを決め、それをした後は寝るだけという習慣をつけることも効果的。寝るまでの一連の流れを毎日繰り返すうちに、その行動の最後には寝るものだと思いがだまされ、流れのまま自然と眠くなるようになってきます。





草津温泉

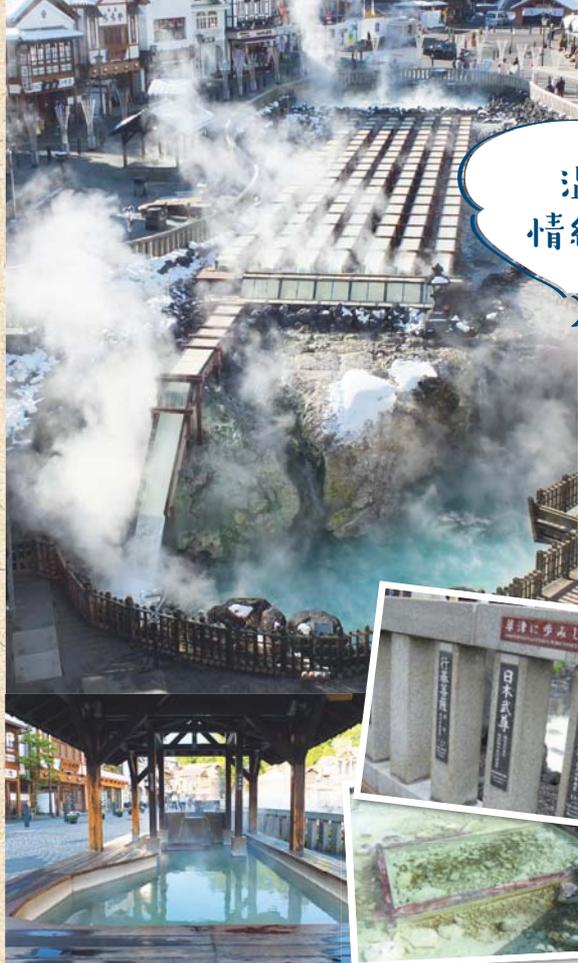
群馬県

草津よいとこ

一度はおいで

自然湧出泉湯量日本一を誇り、独自の温泉文化を育んできた草津温泉。癒しの温泉地として古くから人々に愛されてきました。今回は草津温泉のシンボル「湯畑」を中心に、散策できる人気スポットをご紹介します。

温泉街の
情緒に触れる



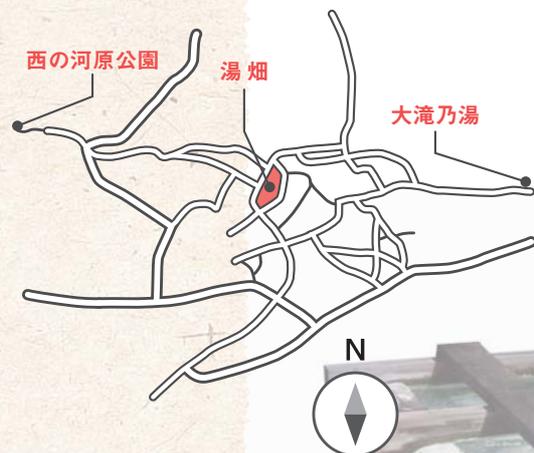
湯畑

温泉街の中心に位置する湯畑は、草津を代表する源泉のひとつです。硫黄の匂いと湯けむり漂う景観が、訪れる人々をむかえます。

湯畑の周囲は、芸術家岡本太郎氏のデザインにより整備されており、草津にゆかりのある歴史上の人物や著名人の名が刻まれた石柵、24時間無料で利用できる足湯や瓦アート等、ゆっくりと散策すれば様々な発見ができる場所です。

まずはここを訪れて温泉旅行の気分を存分に味わいましょう。

Kusatsu Map



草津ならではの
大自然を楽しむ



▲2015年5月にリニューアルオープンした草津一大きな露天風呂。周囲の木々が覆い、訪れる時季によって四季折々の景色を楽しむことができる。

草津を代表する景勝スポット。公園内の至る所から温泉が湧き出し、湯だまりを作ります。荒涼とした地に温泉が川となって流れる景色は必見。縁結びのお地藏さんや、招福のご利益があるとされる草津穴守稲荷神社、大露天風呂など様々な見所もあります。湯畑から西の河原公園へと続く西の河原通りは、温泉街のメイン通りとなっているので、お土産屋さんをのぞきながら公園へと向かってみてはいかがでしょうか。

温泉卵専用「たまごの湯」。西の河原公園
に向かう途中にあるので探してみてください。



西の河原公園

泉質主義

日本一豊かな源泉量を誇る草津温泉では、温泉を薄めず加熱せず自然のまま活かす泉質主義を掲げ、源泉かけ流しを徹底しています。泉質を大切に草津温泉だからこそ、長い歴史の中で独自の温泉文化が培われてきました。

草津温泉でも人気の温泉施設「大滝乃湯」では「合わせ湯」を、湯畑のすぐ側にある「熱乃湯」では「湯もみ」と踊りショー・湯もみ体験が体験できます。どちらも草津温泉の伝統的入浴法ですので、草津を訪れた際は、その文化に触れてみましょう。

肌で感じる 伝統的入浴法



大滝乃湯「合わせ湯（男風呂）」

◀合わせ湯とは、水で薄めることなく、自然冷却して適温になるよう源泉が浴槽を順々に巡っています。一番湯から順に熱くなっているので、ぬる湯から入って少しずつ体をならす入浴法。



熱乃湯「湯もみと踊りショー」

◀湯もみとは、熱い源泉の中に六尺板を入れて湯をもみ、入浴できるまでの一定の温度に下げ入浴法。「湯もみ」することにより、温度を下げるだけでなく、湯を柔らかくする効果や入浴前の準備運動にもなります。

2016年秋・冬

草津イベント情報

星空観察会	11月4日・5日
「湯の花採取」体験 (先着30名さま限定)	11月26日
ゆもみちゃんを探せ!	開催中 11月30日まで
湯畑キャンドル 「夢の灯り」	11月～2月 (各月不定期)
湯畑イルミネーション (湯畑特別ライトアップ)	11月下旬～ 3月末日 (3月中旬)

詳しい情報は草津温泉観光協会ホームページ「湯Love草津」をご覧ください。

<http://www.kusatsu-onsen.ne.jp/>



夜の温泉街を散策しよう!

日が暮れた温泉街は昼とは別の顔をのぞかせてくれます。草津温泉では、湯畑のライトアップが毎日行われ、日によってキャンドルライトアップ「夢の灯り」が開催されています。冬の時季には湯畑周辺にイルミネーションが設置され、夜の湯けむりを照らすライトの光が幻想的な雰囲気を作り出しています。訪れる時季に合わせてイベント情報をチェックしていきましょう。



湯畑特別ライトアップ



湯畑イルミネーション

無理なく誰でもできる!

日常ながら運動



いつでもどこでも姿勢を正そう

日常生活活動の一つひとつは、ちょこまか動くことで健康づくりに効果的な運動に変えることができます。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!

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)

姿勢はすべての運動の基本

日常生活のすべてに共通しているのは、座る・立つ・歩くときの姿勢。姿勢を正す習慣は、日常ながら運動を意識する練習になります。姿勢を保つエネルギー消費量自体は少ないのですが、長時間維持することでエネルギー消費量は多くなります。



姿勢を正すことでの健康効果

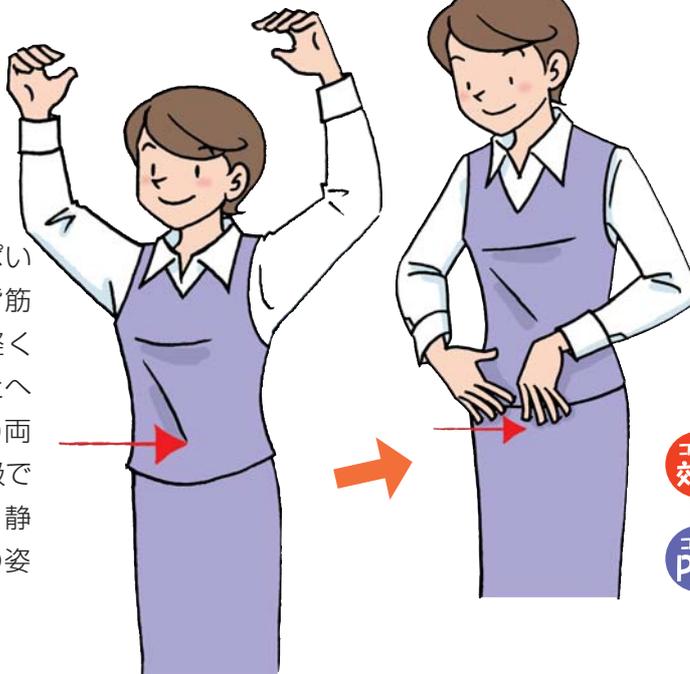
- 姿勢が矯正され、前向きな気持ちになれる
- 背中・お腹・背筋の引き締め運動になる
- 余分なエネルギーを無理なく自然に消費する「やせ体質」になる

背筋シャキッ、お腹ギュッ

一度に行う目安 30秒+10秒

1

両手を上げ、胸いっぱい大きく息を吸い、背筋を伸ばしてあごを軽く引き、お腹をギュッとへこませてからゆっくり両手を下げる。自然呼吸で鼻から吸って口から静かに吐きながら、その姿勢を30秒維持する。



2

このあと、さらにお腹の空気を絞り出すように、もう一押し力を込めて、指先で下腹部をギュッと押しながら10秒維持する。

ココに効く! 背中・お腹

ココがPoint 姿勢を正すと、すべての日常ながら運動の効果がアップ! 必ずマスターしましょう。

Nagara Column

きつい運動をしない

きつい運動を急に行ったとき、翌日からだるくなって動きが鈍くなった経験はありませんか? これは体がエネルギー節約モードに入るためで、特に運動不足・中高年の人にこの傾向が強く現れます。きつい運動効果も、その後ぐうたら生活では水の泡。日常生活活動をちょこまか積み重ねて、確実に運動量を増やしましょう。



ジェネリック医薬品 を活用しよう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、効果も安全性の面でも信頼できる薬です。ジェネリック医薬品の特徴を理解したうえで、家計の負担軽減や医療費の節減もできるジェネリック医薬品をご活用ください。



ジェネリック医薬品を勧められるワケ

安心

**効き目や安全性は
確認済み**

ジェネリック医薬品に使われている有効成分は、長い間使用されてきた新薬によって効能・安全性は実証済み。さらに新薬との同等性を確認する試験や品質の再評価も行われています。

改善
改良

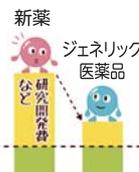
**飲みやすさ、
使いやすさを改善**



品質は保ちつつ、味やにおい、形状を変えて、新薬よりさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。大きくて飲みづらい錠剤を小さくしたり、苦みを和らげるコーティングをしたりするなど、さまざまな工夫をしています。

価格

**開発期間と費用の差が、
価格の差に反映**



新薬の開発には膨大な開発期間や費用が必要です。それに対し、ジェネリック医薬品は新薬と同じ有効成分を使っているため、短い開発期間と少ない費用で済みます。そのため、新薬より価格を安く抑えられます。

医療費
節減

**医療保険制度を
守ります**

医療機関や薬局で支払う自己負担金は医療費の一部であり、残りは医療保険者が負担しています。ジェネリック医薬品を使うと、私たちが支払う薬代が安くなるだけでなく、医療保険者の負担も削減でき、ひいては医療保険制度を守ることもつながります。

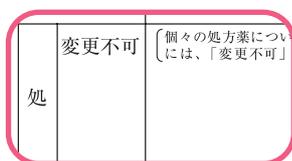
ジェネリック医薬品への切り替えはかんたん!

医師に相談

ジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。

薬剤師に相談

診察時に医師に相談できなくても、処方箋に【変更不可】の指示がなければ薬局でも変更できます。



処方せん	
変更不可	個々の処方薬については、「変更不可」
処	

※処方箋の「処方」欄左側の【変更不可】欄に「✓」または「×」印がなければジェネリック医薬品に変更可能です。

長く飲み慣れた新薬をジェネリック医薬品に切り替えることに不安がある場合、短期間処方の「分割調剤」ができます。体に合わないと感じたら、もちろん新薬に戻せます。

ジェネリック医薬品に 切り替えたらココをチェック



- 効き目の強さ
- 持続時間
- 効くまでの時間
- 副作用の有無

薬の効き方や服薬後の体調の変化などを一冊のお薬手帳にまとめて記録しておくことで、医師や薬剤師に相談しやすくて便利です。



・ INFORMATION ・

・ 事業所の廃止

平成28年8月1日付 サニーマリントランスポート株式会社 (事業廃止のため)

平成27年度

健康者表彰

当健康保険組合では、平成27年4月1日から平成28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とお祝い、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お願いいたします。

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…19家庭
健康優良者……1,118名を表彰



健保クイズ

- ① 朝のあいさつです。
- ② 疲れてくると、こは笑います。
- ③ アメリカ合衆国の第40代大統領、ロナルド・レーガン。
- ④ 1センチは100mmです。
- ⑤ ○○○で噂の行列店。
- ⑥ 上から下まで同じように太いこと。
- ⑦ 怠け者で素行の悪い、○○息子。
- ⑧ 窒素や酸素などが含まれています。
- ⑨ 配偶者のいないこと。○○○○貴族。
- ⑩ 木などを切る時などに使います。
- ⑪ 兄弟姉妹の娘。
- ⑫ 白地に黒の縞模様、英語で言うとゼブラです。
- ⑬ 正方形・長方形などのように、四隅にかどのある形。
- ⑭ 見当はずれなこと。また、そのさま。
- ⑮ 電力の単位。
- ⑯ 前総理大臣。○○佳彦氏。

タテのカギ

クロスワードに チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① つけ加わった余分なもの。話に○○○がつく。
- ④ 涼をとるために水をまきます。
- ⑧ 災害予測図。○○○○マップ。
- ⑩ アクア○○○・○○○タワー・○○○スポーツ。
- ⑪ 使い道のなくなった雑多な品物や道具類。
- ⑬ 讃岐と言えば？
- ⑮ ○○ある鷹は爪を隠す。
- ⑯ タコス、マヤ文明、サボテンで思い浮かぶ国名は？
- ⑰ お正月などの縁起の良い日に行われます。
- ⑲ 物事がまさに行われようとするとき。
- ⑳ 世界三大映画祭。ベネチア・ベルリン・○○○。
- ㉓ 一定時間内にできる仕事の割合。仕事のはかどり方。
- ㉔ 大皿・小皿・けん先などの部分がある玩具。

ヒント

秋は各地で見頃を迎えます

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28年11月1日(火)
- 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 **ヒヤケドメ**

(日焼け止め)でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H
<input type="text"/>							

