

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

新年のご挨拶

平成28年度 健康保険組合全国大会

平成29年 健保の展望

医療費控除

平成28年10月から 健康保険制度が変わりました

平成29年1月から マイナンバー利用に伴う変更について

歯科での自由診療

お悩み改善エクササイズ 猫背を改善

アートの島 直島を歩く

免疫力を高め丈夫な体をつくるメニュー

近畿日本ツーリストからのお知らせ

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 九州・沖縄編

2017.1

182

ホームページアドレス <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

新年のご挨拶



サニーピア健康保険組合

理事長 久保 昌三

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営に関しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、総務省が毎年まとめている「統計からみた我が国の高齢者」によりますと、平成28年9月15日現在の推計で、65歳以上の高齢者が日本の総人口に占める割合は、過去最高の27・3%となりました。超高齢社会とよばれる状況は確実に進みつつあります。

私たちの健康保険組合は、多額の納付金を拠出して高齢者の医療制度を支えています。その過重な負担により、全国の健康保険組合のおよそ5割が赤字に陥っている状況です。支出の増加に対応するため、ここ数年は、積立金の取り崩しや保険料率の引き上げなどで対応してまいりましたが、それも、もはや限界に近づいています。納付

金の算定方法が平成29年度から一層厳しくなるため、多くの健康保険組合にとってさらなる負担の増加が見込まれています。

このような状況のなか、当健康保険組合では加入者の皆様の健康をサポートするため、3年目を迎えるデータヘルス計画を積極的に推進し、重症化予防など効果的・効率的な事業運営に取り組んでまいります。

皆様におかれましては、医療機関への適正な受診を心がけながら、ジェネリック医薬品の利用など、医療費の節減にご協力くださいますようお願いいたします。また、当健康保険組合が実施する各種事業を積極的にご活用いただき、健康づくりにお役立ていただくとともに、日頃から健康管理に十分ご注意ください。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸多き一年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！



平成28年11月29日、東京・丸の内東京国際フォーラムにて「平成28年度健康保険組合全国大会」が開催されました。全国の健康保険組合から約3、500人が集結し、「改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！」を副呼称に下記決議を採択しました。

決議

日本が世界に誇る国民皆保険制度は今、超高齢社会を迎え、その存続が危惧されている。かつてないスピードで進行するわが国の高齢化は、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費の増加に拍車をかけ、その負担が現役世代に重くのしかかっている。

この過重な費用負担により、健康保険組合も厳しい財政運営を強いられ、今まさに存亡の危機にある。これまで保険料率の引き上げで対応してきたが、被保険者1人当たりの年間保険料は現行の高齢者医療制度創設以降、約10万円も増加し、負担はもはや限界に達している。

皆保険制度を持続性あるものとするためには、現役世代の負担軽減が不可欠かつ急務である。平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げは2年半延期されるが、消費増税の動向にかかわらず、必要な財源を確保し、公費拡充をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現すべきである。また、改革の早期実現とともに、

全面総報酬割等に伴う負担軽減措置の確実な実施と更なる拡充、短時間労働者の適用拡大に伴う負担増に対する激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援を強く求める。

健康保険組合は、自主・自立の特性を生かし、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的な保健事業の推進や、医療費適正化に向けた積極的な取り組みなど、優れた保険者機能を発揮して、国民皆保険制度のけん引役としての役割を果たしてきた。

これからも、データヘルスや健康経営など健康長寿社会の実現へ貢献するとともに、全国約3、000万人の加入者の健康を守り、皆保険制度の中核として、その維持・発展に使命感を持って取り組む所存である。

国民の安心確保に向け、皆保険制度を次世代へ引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、現役世代が納得できる介護保険制度の実現

平成28年11月29日

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！

平成28年度 健康保険組合全国大会

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

現役世代が納得できる介護保険制度の実現



謹賀新年

本年もよろしくお祈いします。

サニープリア健康保険組合
組合会議員・役員一同

厳しさを増す状況の打開に向け 保険者機能の強化が求められる

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

国民医療費の増加が勢いを増して 制度の見直しはさらなる急務に

高齢化の進展や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成29年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増しています。消費増税の先送りに伴う財政状況の悪化は健保組合にも影響を及ぼし、高齢者医療制度の改革が急務となっているところです。

厚生労働省によると、平成27年度の医療費(概算)の総額は前年度比約1.5兆円(3.8%)増の41.5兆円に上っています。13年連続で過



去最高を更新しており、総額が41兆円台に達したのは初めてのこととなりました。内訳は、「入院」が16.4兆円で全体の4割を占め、「外来」14.2兆円、「調剤」7.9兆円。調剤は前年度から6,800億円(9.4%)増と大幅に増えており、「高額薬剤の使用が増えたことが全体を押し上げた」と、同省では分析しています。

国民1人当たりの医療費は32.7万円(3.8%増)。75歳以上の後期高齢者は94.8万円で、75歳未満の22万円の4.3倍に上り、相変わらず高齢化が医療費増加の大きな要因になっています。

健保財政安定のためにも 健康意識の国民的な底上げを

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成27年度健保組合決算見込の概要」によると、全体の経常収支は1,278億円の黒字で、前年度の黒字634億円に比べて大幅に好転しています。これはここ数年の給与水準の上昇が影響していることに加え、毎年大幅に保険料率を引き上げてきたためです。平均保険料率が初めて9%を超え、給与からの天引き負担がさら

に増えています。赤字組合は全組合の5割弱の651組合と厳しい状況です。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造(支援金・納付金等の拠出)を改善し、公費を拡充して現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。しかし、消費税率の10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、消費税引き上げ分を財源とする高齢者医療費への公費投入拡大の目途は立っていません。

厳しい財政状況が続くなか、保険者機能の強化が求められるようになりました。政府の日本再興戦略では、「健康寿命の延伸」を政策目標に掲げ、健康づくりへのアプローチをより重要視しています。

健保組合においても、データヘルス計画の推進などを通じて加入者の健康保持・増進が不可欠です。健康日本21の運動、食生活、禁煙に加えて、特定健診・特定保健指導の受診・利用を進め、国民1人ひとりが高い健康意識をもつ「健康立国」を実現しましょう。

医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付されます。これを、医療費控除といいます。



1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、その5%）を超えたとき、税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。ただし、これは所得控除であって、支払った医療費等の全額が戻ってくるわけではありません。また、健康保険や生命保険から補てんされた金額は、差し引かれます。

医療費控除額 = 1年間に支払った医療費等 - 補てんされる金額※ - 10万円(または総所得金額等の5%)

※補てんされる金額 ①健康保険の高額療養費、出産育児一時金等
②生命保険の入院給付金等

家族の医療費等も合算して200万円まで

対象となる医療費等は、下記のとおりです。本人だけでなく、生計を同じくする家族の分も合算できます。控除を受けられる金額は、年間で200万円までです。

対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品代、医療用器具の購入またはレンタル費用
- 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- 通院費用や往診のための送迎費
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- 歯科の保険外費用の一部
- 介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額 …など



対象外の費用の例

- × 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- × 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- × 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- × 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- × 親族に支払った療養上の世話の対価
- × 治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- × 歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費 …など

申告時の書類…マイナンバーの資料も添付

申告に必要な書類等は、次のとおりです。

- 確定申告書（国税庁のホームページからも作成可）
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー（個人番号）の資料

平成28年分以降の申告書には、マイナンバー（個人番号）を記入することになります。申告の際は、「マイナンバーカード」または「通知カード+本人確認書類」の提示または写しの添付が必要です。e-Tax（電子申告）を利用すると領収証や源泉徴収票等、添付を省略できる書類もあります。

翌年1月1日から申告

医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年（時効）を過ぎると申告できなくなります。還付申告の提出先は、住所地を管轄する税務署です。

平成29年1月1日以降の購入分からセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が創設されます

平成29年1月1日から、スイッチOTC医薬品*の購入額が、生計を同じくする家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります（上限88,000円）。

軽度な不調は自分自身で手当てする「セルフメディケーション」を推進するための制度です。スイッチOTC医薬品

を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。

なお、この特例を受けるには、特定健康診査を受診していることなどが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。

*スイッチOTC医薬品…処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。対象となる医薬品が決められています。

詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

平成28年10月から

健康保険制度が変わりました

短時間労働者（パート・アルバイトなど）への健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されました

一定の要件を満たす短時間労働者（パート・アルバイトなど）において、健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されました。

短時間労働者が厚生年金保険の適用対象になると、将来、基礎年金に加え、厚生年金を受け取ることができるようになるなど、所得保障が手厚くなります。

改定前

労働時間
週30時間以上
(一般社員のおおむね4分の3以上)



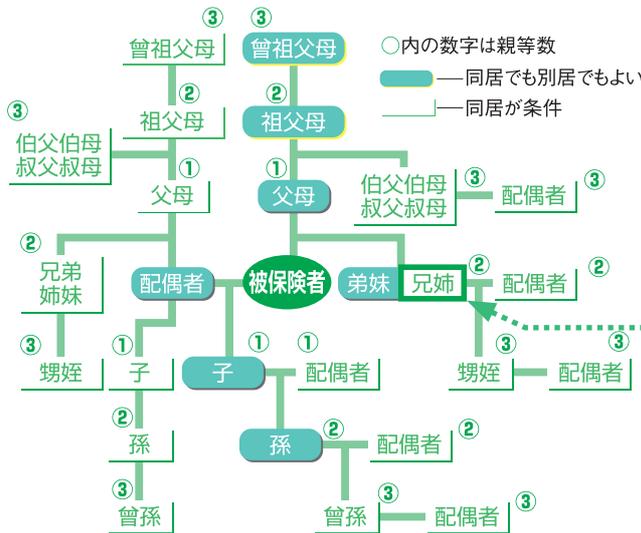
平成28年10月から

- ① 1週間の所定労働時間が20時間以上
 - ② 月額賃金88,000円(おおむね年収106万円)以上
※ 臨時に支払われる賃金や賞与、時間外労働などの割増賃金、通勤手当や皆勤手当などは含まれません。
 - ③ 勤務期間が継続して一年以上見込まれる
 - ④ 学生ではない
 - ⑤ 従業員(社会保険適用者)501人以上の企業に勤務
- ①～⑤のすべてを満たす方は、社会保険の加入が義務づけられました。



当健康保険組合の被扶養者である方が上記の条件を満たす場合は、**勤務先の被保険者**となります。該当する被扶養者がいる方は、当健康保険組合まで届出をお忘れなく！

「兄弟」の被扶養者認定要件が変更されました



これまで、被保険者の「兄弟」を被扶養者とする場合は、生計維持関係に加えて被保険者と同じにしていることが必要でしたが、この同居要件が撤廃され、収入要件を満たしていれば、被扶養者に認定されることになりました。

兄弟の同居要件が撤廃され、弟妹との区別がなくなりました。

参考

被扶養者として認められる収入要件

同居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障がい者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること

別居している場合

対象者の年収が130万円(60歳以上または障がい者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの援助額より少ないこと

平成29年1月から

マイナンバー利用に伴う変更について

1 健康保険の手続きにおいてマイナンバーの記入が必要になります

番号制度の導入により、平成29年1月から「被保険者資格取得届」と「被扶養者(異動)届」の様式が変更になります。個人番号欄がある申請書・届出書等にはマイナンバーをご記入ください。

【変更前】

健康保険 厚生年金保険	被保険者資格取得届	
⑧	基礎年金番号	

【変更後】

イメージ

健康保険 厚生年金保険	被保険者資格取得届	
⑧	個人番号	
	基礎年金番号	

マイナンバー
記入欄が
設けられます

今後マイナンバーの記入が必要となる書類は…

- 傷病手当金の支給の申請
- 出産育児一時金の支給の申請
- 健康保険限度額適用認定申請書
- 療養費支給申請書 等

詳しくは当健康保険組合まで
お問い合わせください。

2 厚生年金保険適用関係届および国民年金第3号被保険者届の送付先が変更されます

厚生年金保険適用関係届および国民年金第3号被保険者届について、従来は当健康保険組合から日本年金機構へ届書の回付をしていましたが、マイナンバー記載に伴い、平成29年1月以降事業主様から直接、日本年金機構へ届出を提出していただくことになりました。

(参考：各事業所の届け出先)

事業所	届け出先
兵庫県内	〒651-8514 日本年金機構 兵庫事務センター
東京都内	〒135-8071 日本年金機構 東京広域事務センター
大阪府内	〒541-8533 日本年金機構 大阪広域事務センター
岡山県内	〒700-8501 日本年金機構 岡山広域事務センター
大分県内	〒870-8577 日本年金機構 大分事務センター
鹿児島県内	〒890-8513 日本年金機構 鹿児島事務センター

※郵送される場合、送付先の事務センターと郵便番号を記載するだけで、それぞれの事務センターに到着します。

高度な技術を要する治療や 審美目的の場合は自由診療に

お口の機能回復のために、保険診療だけでも必要最低限の治療は行うことができますが、「もっと自然な色にしたい」「健康な歯をできるだけ削りたくない」といった場合は、自由診療で治療することになります。

たとえば、むし歯を削って奥歯の詰め物をする際、保険診療では金銀パラジウム合金（いわゆる銀歯）がおもに使用されますが、口を開けたときに色が目立つのがネックです。しかし、自由診療ではセラミックなどの自然な歯の色に近い詰め物を選ぶこともできます。

保険診療では、治療内容が同じであれば、どの歯科医院で治療を受けてもかかる費用は同じです。自由診療では、歯科医師が自由に費用や治療内容を設定することができます。どちらを選ぶかは患者次第ですが、よく理解してから選ぶことが大切です。



監修 (株)日立製作所横浜健康管理センター 澁谷 智明

トラブル回避のため覚えておきたい 歯科での自由診療

歯科治療の自由診療の例

●インプラント

失った歯の代わりにあごの骨に人工の歯根（インプラント体）を埋め込み、その上に支台部、人工歯をつける治療法。保険診療では、入れ歯やブリッジで対応することになるが、インプラントでは健康な歯を削る必要がない。



●セラミック

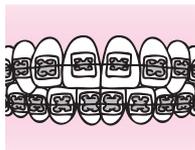
自然な歯の色に近くできるが、割れることがある。

●金属床義歯

保険の入れ歯より丈夫で薄くでき、違和感が少ない。

●歯列矯正

矯正器具を使って歯並びを整える治療法。きれいな歯並びは、みがき残しの減少やコンプレックスの解消にもつながるが、治療は数年間に及ぶ。



歯を削らずに、漂白剤で化学的に白くする。歯科医院で行うものと、自宅で行うものがあるが、思いどおりの白さにはならないこともある。



よくわからないまま、 治療を受けることのないようにしましょう

自由診療では、その治療が本当に必要か、その費用を払ってもよいかは、患者自身が決めるものです。どんな治療にもメリット・デメリットはあります。事前に十分に説明を受け、納得したうえで選択してください。



歯科治療には、健康保険が適用される治療（保険診療）と、健康保険が適用されない治療（自由診療／自費診療）があります。自由診療は高額な医療費になることが多く、後でトラブルになるケースもありますので、最低限の知識は備えておきましょう。

※健康保険では、保険が適用されない治療の一部を受けると、保険が適用される治療の分も含めて医療費の全額が自己負担となりますが、一定の条件を満たす治療（材料）の場合は差額分のみ自己負担すればよいことになっています（保険外併用療養費）。金属床による総義歯、前歯に金合金などの材料を使った場合等が該当します。

猫背を改善



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

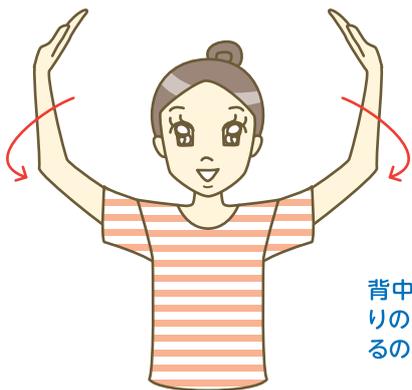
猫背は肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、内臓が圧迫されて血行が滞り、胃腸の不調や冷えをまねきます。また、呼吸が浅くなるためストレスを受けやすくなります。姿勢を維持する役割のある筋肉を鍛えて、猫背を改善しましょう。

ポイント

- 正しいフォームで行い、筋肉にしっかりと負荷がかかっていることを意識する。
- 呼吸を止めないようにする。

●背中と肩甲骨まわりをほぐして、 ●姿勢をリセット

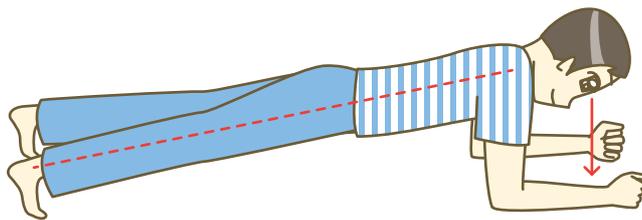
- ①両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。
- ②手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。10~15回くり返す。



背中と肩甲骨まわりの筋肉がほぐれるのを意識する

●姿勢を維持する ●腹筋や背筋を鍛える

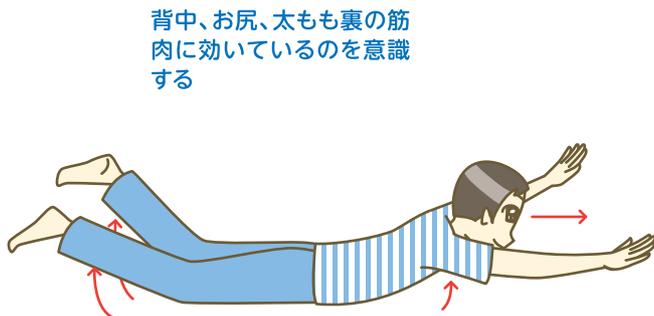
- ①うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。足は腰幅に開き、つま先を床につける。目線は下に。
- ②腰をもち上げて上体を起こし、頭から足先までを一直線の状態にして20カウント数える。



背中全体からお尻の筋肉と、おなか全体の筋肉に効いているのを意識する

●背面全体を鍛えて、 ●体のバックラインを引き締める

- ①うつぶせになって両手、両足を伸ばし、体の力をぬく。視線は前に向ける。
- ②両手、両足を伸ばしたままもち上げて背中を反らせ20カウント数える。



背中、お尻、太もも裏の筋肉に効いているのを意識する

●下半身全体を鍛えて、 ●姿勢を安定させる力を高める

- ①足を腰幅に開いて立ち、手の甲を腰にあてる。
- ②左足を大きく後ろへ引き、右ひざが90度ぐらいになるまで腰を落とす。①の姿勢に戻し、同様に右足を後ろへ引く。左右交互に10回行う。



下半身と背中の筋肉に効いているのを意識する

背筋はまっすぐ保ったままで

かかとをしっかりと押す

つま先を正面に

アートの島 直島 を歩く



フェリー

宇野港(岡山県)から宮浦港(直島)まで20分
高松港(香川県)から宮浦港(直島)まで50分
直島町観光協会 ☎ 087-892-2299



007「赤い刺青の男」記念館

人気スパイ小説「007 赤い刺青の男」で直島が重要な舞台として登場したことから、映画化とロケ誘致活動の一環として地元有志の募金で建てられた。

🕒 9:00 ~ 17:00 (年中無休) 🎫 無料
☎ 087-892-2299 (直島町観光協会)

直島銭湯「I♥湯」



大竹伸朗 直島銭湯「I♥湯」(2009) 写真:渡邊修

外観だけでなく銭湯の浴槽や風呂絵、タイル、トイレに至るまで内部も個性的な装飾のアート空間となっている。実際に入浴できる。

🕒 平日 14:00 ~ 21:00 (最終受付 20:30)
土日祝 10:00 ~ 21:00 (最終受付 20:30)
🎫 月曜日(祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
¥ 510円、15歳以下210円(3歳未満は無料)
☎ 087-892-2626 (直島町観光協会)

直島パヴィリオン

町制施行60周年記念として制作されたオブジェ。



所有者:直島町 設計:藤本社+建築設計事務所



草間彌生「赤かぼちゃ」(2006) 直島・宮浦港緑地

草間彌生氏自身が「太陽の「赤い光」を宇宙の果てまで探してきて、それは直島の海の中かで赤かぼちゃに変身してしまった」と語った作品。なかに入ることもできる。

直島の西の玄関口・宮浦港では、世界的アーティスト・草間彌生氏による「赤かぼちゃ」が迎え入れてくれる。ここをスタートとして、まずは映画誘致活動の一環、「007」『赤い刺青の男』記念館をチェック。次に、昔ながらのたたずまいを残す路地裏で、ひととき異彩を放つ直島銭湯「I♥湯」を見つけてよう。

再び港へ戻り、オブジェ「直島パヴィリオン」をチェックしたら、本村エリアをめざす。島の中央を横断して本村に向かう道はなだらかな上り坂のため、少々息が切れる。幼児学園・小学校・中学校のある文教地区を過ぎると下り坂となり、下りきったあたりが本村エリアだ。ここでは「家プロジェクト」などが鑑賞

できる。

本村エリアを後にし、美術館エリアをめざす。途中、「直島つり公園」に至る脇道を通り、海に出たら右折してしばらく歩くと、左手の砂浜の向こうに草間彌生氏による「南瓜」が見えてくる。美術館エリアはもうすぐだ。

美術館エリアには、「ベネッセハウスミュージアム」「地中美術館」「李禹煥美術館」がある。現代アート中心だが、地中美術館には印象派・モネなども展示されている。

地中美術館を後にして、急な下り坂に注意しながら、宮浦港に戻る。ウォーキングでかいた汗は、最初に立ち寄った「I♥湯」でさっぱりと流してはどうだろうか。

瀬戸内海に浮かぶ島、直島。古代から製塩、現代は金属の製錬が盛んであり、本州と四国を結ぶ交通の要所としても栄えてきた。そして近年は、島中に屋外アート作品や美術館が点在する「アートの島」として、世界各国から鑑賞者が訪れている。

島の澄んだ空気の中、アートを巡るウォーキングにだけよう。

直島つり公園

固定栈橋、浮き栈橋、釣り筏、釣堀などで海釣りを楽しめる。冬はメバル、チヌ(クロダイ)、タイ、カサゴ、アイナメ、タナゴなどが狙える。

🕒 7:00 ~ 17:00、毎週水金土は夜釣り営業あり
🎫 火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始(12月16日~翌年1月14日)
¥ 基本釣料:大人(16歳以上)1,500円、小人(6歳以上16歳未満)600円、貸釣竿500円など
☎ 087-892-2891 (直島つり公園管理事務所)





家プロジェクト

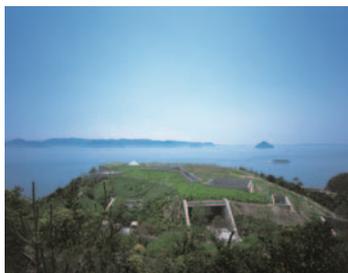
かつて実際に人が暮らしていた家屋などをアート空間として甦らせた。全7軒ある。



「角屋」 写真：上野剛宏

- 10:00 ~ 16:30 (「南寺」最終入館 16:15)
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)、臨時休館あり
- ¥ 共通チケット 1,030 円 (「きんざ」を除く 6 軒を鑑賞)、ワンサイトチケット 410 円 (「きんざ」を除く 1 軒のみを鑑賞)、15 歳以下は無料
- ☎ 087-892-3223

須田悦弘「基金会」(2006) 写真：渡邊修



写真：藤塚光政

地中美術館

景観を壊さないように大部分が地中に埋設された美術館。地下でありながら作品を自然光で鑑賞することができる。

- 3月1日～9月30日
10:00～18:00 (最終入館 17:00)
10月1日～2月末日
10:00～17:00 (最終入館 16:00)
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- ¥ 2,060 円、15 歳以下は無料
- ☎ 087-892-3755



写真：山本紘

リウファン 李禹煥美術館

国際的評価の高いアーティスト・李禹煥氏と建築家・安藤忠雄氏のコラボレーションによる美術館。

- 3月1日～9月30日
10:00～18:00 (最終入館 17:30)
10月1日～2月末日
10:00～17:00 (最終入館 16:30)
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- ¥ 1,030 円、15 歳以下は無料
- ☎ 087-892-3754



写真：山本紘

ベネッセハウスミュージアム

「自然・建築・アートの共生」をコンセプトに、美術館とホテルが一体となった施設。

- 8:00～21:00 (最終入館 20:00)
- 休 年中無休
- ¥ 1,030 円、15 歳以下およびベネッセハウス宿泊客は無料
- ☎ 087-892-3223



草間彌生「南瓜」(1994) 写真：安斎重男

海だけを背景としてたたずんでいる作品。

特産品



のり、塩などの海産物が豊富!

ひと足のぼす

八浜周辺

新田次郎の小説「島人伝」の主人公のモデルとなった人物の生誕地。

江戸末期の港町の風情を色濃く残した町並みが、大切に残されている。



八浜町並み保存拠点施設

衆議院議員を務めた藤原元太郎氏の旧宅を改造。江戸末期から大正時代のころの町屋数。

- 9:00～21:00 (観覧は 16:00 まで)
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌平日)
- 年未年始 (12月29日～翌年1月3日)
- ¥ 無料
- ☎ 0863-53-9977

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



作：白井美穂

海からの贈りもの

船のマストを動物たちが行進するモニュメント。

舟底の記憶

旧日本海軍の船で使われていたいかりや、ノルウェー船のスクリューを用いた巨大立体作品。



作：小沢敦志



宇野のチヌ

玉野市内の家庭で不要となった日用品やおもちゃなどを集めて作ったオブジェ。

作：淀川テック

直島周辺の見どころ

八浜町並み保存拠点施設



愛の女神像 作：ドルヴァ・ミストリー
宇野港第一緑地のシンボル。

タンドリーチキン

●材料 (2人分)

鶏もも肉…………… 1枚
レタス…………… 2枚
赤ピーマン…………… 1/3個
レモン…………… 1/4個

A
ヨーグルト(プレーン)…… 大さじ3
カレー粉…………… 小さじ2
塩…………… ふたつまみ
オリーブオイル…………… 大さじ1/2
ケチャップ…………… 大さじ1
オリーブオイル…………… 小さじ2

1人分

371kcal
塩分1.3g

免疫力を高め
丈夫な体をつくるメニュー



作り方

- ①鶏もも肉は2等分に切る。
レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
- ②密閉袋(ビニール袋)にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
- ④皿にレタスを敷き、タンドリーチキンを盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

鶏肉→動物性たんぱく質

たんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。高たんぱくで低脂肪の鶏肉は、丈夫な体づくりに欠かせない動物性たんぱく質としておすすめです。



注目



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

ブロッコリーのポタージュ



●材料 (2人分)

- ブロッコリー…………… 1/2 個 (飾り用含む)
- たまねぎ…………… 1/2 個
- バター…………… 大さじ 1
- 塩・こしょう…………… 少々 (下味・仕上げ用)
- 水…………… 2 カップ程度
- 洋風スープの素…………… キューブ 1 個 (約 5g)
- 豆乳…………… 1 カップ程度



注目

ブロッコリー→ファイトケミカル

植物に多く含まれる色や香りの成分であるファイトケミカルは、ブロッコリーをはじめさまざまな野菜や果物に含まれています。強い抗酸化力を持ち、免疫力を高めることから「第7の栄養素」ともいわれています。

作り方

- ①ブロッコリーは小さめに切り、飾り用 (2 個) は下茹でし、たまねぎは薄切りにする。
- ②鍋にバターを入れ、①のブロッコリー (飾り用以外) とたまねぎを加え、塩・こしょうをして炒める。
- ③たまねぎが透明になったら、水と洋風スープの素を加え、ブロッコリーがやわらかくなるまで煮込む。
- ④③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し豆乳を加え、加熱する。
- ⑤塩・こしょうで味を調え器に注ぎ、飾り用のブロッコリーをのせる。

ゆずゼリー

●材料 (2人分)

- ゆず…………… 3 個
- ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 大さじ 2 弱 (ゼラチン用)
- A { 水…………… 1 カップ
- グラニュー糖… 大さじ 4
- くこの実…………… 10 粒程度

作り方

- ①ゆずは果汁をしぼり、果皮 (少々) は千切りにする。ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ②小鍋に A を入れ火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、大さじ 2~3 程度 (シロップ用) とくこの実を取っておく。
- ③②にゼラチンを加え、完全に溶けたら、ゆず果汁と果皮を加え混ぜる。
- ④③のゼリー液を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったらシロップを注ぎ、くこの実を飾る。

1人分
95kcal
塩分 0.1g



注目

ゆず→有機酸

ゆずにはクエン酸やリンゴ酸といった有機酸が含まれており、疲労回復、胃腸の動きを整えるなど、丈夫な体づくりに役立つ効果が期待できます。



免疫細胞を食と運動で活性化しよう!

免疫力を高め、丈夫な体づくりをめざすには、栄養バランスのよい食事が欠かせません。免疫細胞の材料となるたんぱく質を多く含む肉・魚・卵や、免疫細胞を活性化させるビタミンを含む緑黄色野菜・果物などの摂取がおすすめです。

また、代謝を活発にし、免疫力を高めるために積極的に体を動かすことも効果的です。まずは、今より 10 分多く体を動かすことを目標に、ストレッチや散歩、有酸素運動など、無理なくとり入れられるものから始めてみましょう。

日々の生活習慣を見直し、免疫力を高め、元気に冬を乗り切りましょう。



未来に繋がる
「有意義な」時間をつくります。

旅行割引

- ★対象者 会員と配偶者及びそれらの1親等以内の家族。
- ★利用方法 契約旅行取扱店で申込時に「サニーピア健康保険組合被保険者証」を提示すること。
- ★その他
 - ・クレジットカードでの支払いは割引の対象外となります。
 - ・割引適用ができる旅行代金は旅行社でご確認ください。
 - ・他の割引制度等と併用はできません。

《契約旅行社・取扱店と割引対象商品》

※取扱店以外では割引は適用されません。
※割引率については、店頭で確認してください。

旅行社名	取扱店	旅行割引対象商品・割引率					
		海外旅行	割引率	国内旅行	割引率	JRセット商品・国内宿泊企画	割引率
近畿日本ツーリスト	神戸支店又は全国の各支店	ホリデイ	3%	メイト JRセット商品・国内宿泊企画を除く	3%	メイト	2%

近畿日本ツーリストグループは旅を基盤に、
ワールドワイドなネットワークを通し、
あらゆる「集いの場」をトータルサポートしています。
お客さまの 感動 × 笑顔 × 信頼 = 私たちの喜びです



近畿日本ツーリスト 神戸支店

〒650-0032
兵庫県神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル8F
TEL : 078-392-2433 FAX : 078-392-3822

INFORMATION

被扶養者の資格確認調査にご協力いただき、ありがとうございました。

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？

ツッコミのカギ

- ① 津軽、関門、ドーバーも。
- ⑤ スーツケース持参で自分探しに？
- ⑥ みどりの窓口がある建物。
- ⑦ 漫才コンビでツッコミの相方。
- ⑨ 千両箱に、ザクザク千枚。
- ⑩ 体操やウォーキングで「不足」解消。
- ⑫ 足しても足しても増えない…数字。
- ⑭ 船が曲がる時に切る。
- ⑮ ななつからひとつ引くと？
- ⑰ 端麗でうらやましいわ。
- ⑱ 心臓のドキドキ。
- ⑲ ホットケーキの上でトロリと横滑り

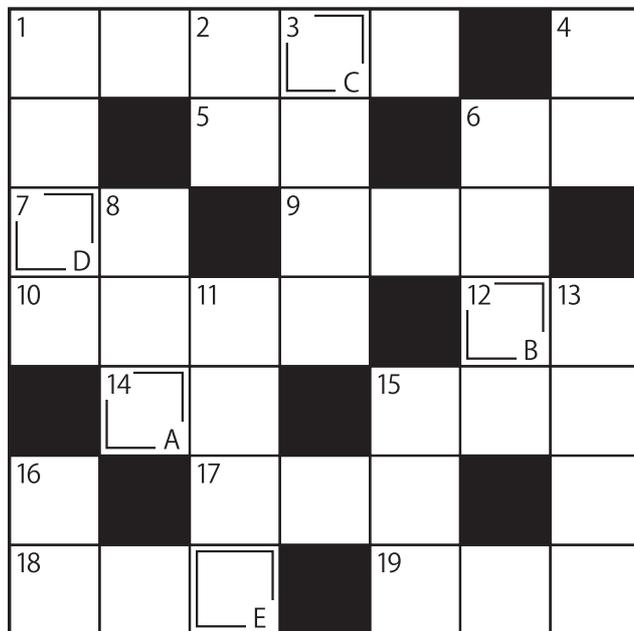
タテのカギ

- ① インフルエンザ流行性〇〇〇〇。
- ② 冬将軍、この方角から。
- ③ 受験生が通うなんとかゼミナール。
- ④ 広島名産、海のミルクといえは？
- ⑥ 立候補者が、3本マイクで街頭で。
- ⑧ 両成敗で仲直り。
- ⑪ ドングリと泣き別れて柳川鍋に。
- ⑬ 駅にズラリ、コイン式収納庫。
- ⑮ 歯磨きサボって、痛たたた!
- ⑰ キャットフードにまつしぐら。

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29年2月1日(水)
- **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

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

※前回の正解は **コウヨウシーズン** でした。

歩いて列島縦断 ウォーキング

九州・沖縄編

最終回

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マスを塗りつぶし、松山と那覇をつなげましょう！

START

高千穂峡
阿蘇火山活動の噴出した火砕流が、五ヶ瀬川に沿って帯状に流れ出し、急激に冷却されたために柱状節理の懸崖となった峡谷。1934(昭和9)年、国の名勝・天然記念物に指定されました。

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

GOAL

那覇

桜島
桜島火山は有史以来頻繁に繰り返し、現在もなお活発な活動を続けています。海の中にそびえるその山容は鹿児島県のシンボルの一つとして知られています。