

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 決算と事業報告

平成29年度からの制度改正のお知らせ

知って防ぐ季節の病気 熱中症

射水市の水辺を歩く 富山湾・内川

血糖値が気になるときのメニュー

薬局で…損をしているかもしれません

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

かんぽの宿は、どなたでもご利用いただけるホテル・旅館です



2017.8

184

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

夏の神戸港

平成28年度 決算と事業報告

当健保組合の平成28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	48億5,247万3千円
支出決算額	48億4,044万1千円
決算残金	1,203万2千円

介護勘定

収入決算額	3億7,488万1千円
支出決算額	3億7,488万1千円
決算残金	0千円

平成28年度収支決算概要表

収入	科目	決算額(千円)
	保険料	3,995,475
	国庫負担金収入	1,721
	調整保険料収入	53,722
	繰越金	20,000
	繰入金	600,000
	国庫補助金収入	3,280
	財政調整事業交付金	90,219
	雑収入	88,056
	合計	4,852,473

支出	科目	決算額(千円)
	事務費	103,458
	保険給付費	2,407,418
	納付金	2,121,972
	前期高齢者納付金	1,170,520
	後期高齢者支援金	895,475
	退職者給付拠出金	55,953
	老人保健拠出金等	24
	保健事業費	142,629
	還付金	368
	財政調整事業拠出金	53,555
	連合会費	3,010
	積立金	8,000
	その他	31
	合計	4,840,441

当健保組合の平成28年度決算は、決算残金として1,203万円を計上しましたが、収入には前年度決算からの繰越金2,000万円に別途積立金からの繰り入れ6億円、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9,022万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7億2,247万円の赤字となっています。

支出面では、レセプト点検の確認の励行、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1,366万円増加しました。また、高齢者医療制度を支える支援金・納付金も前年度決算より9,240万円増加

しました。支援金・納付金は保険料収入の約53%を占めており、当健保組合の財政を圧迫し続けています。

本年度の決算の概要は以上のとおりです。このような厳しい財政状況下、平成29年度からは保険料率を千分の90から千分の100へ引き上げて運営しています。

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、みなさん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。

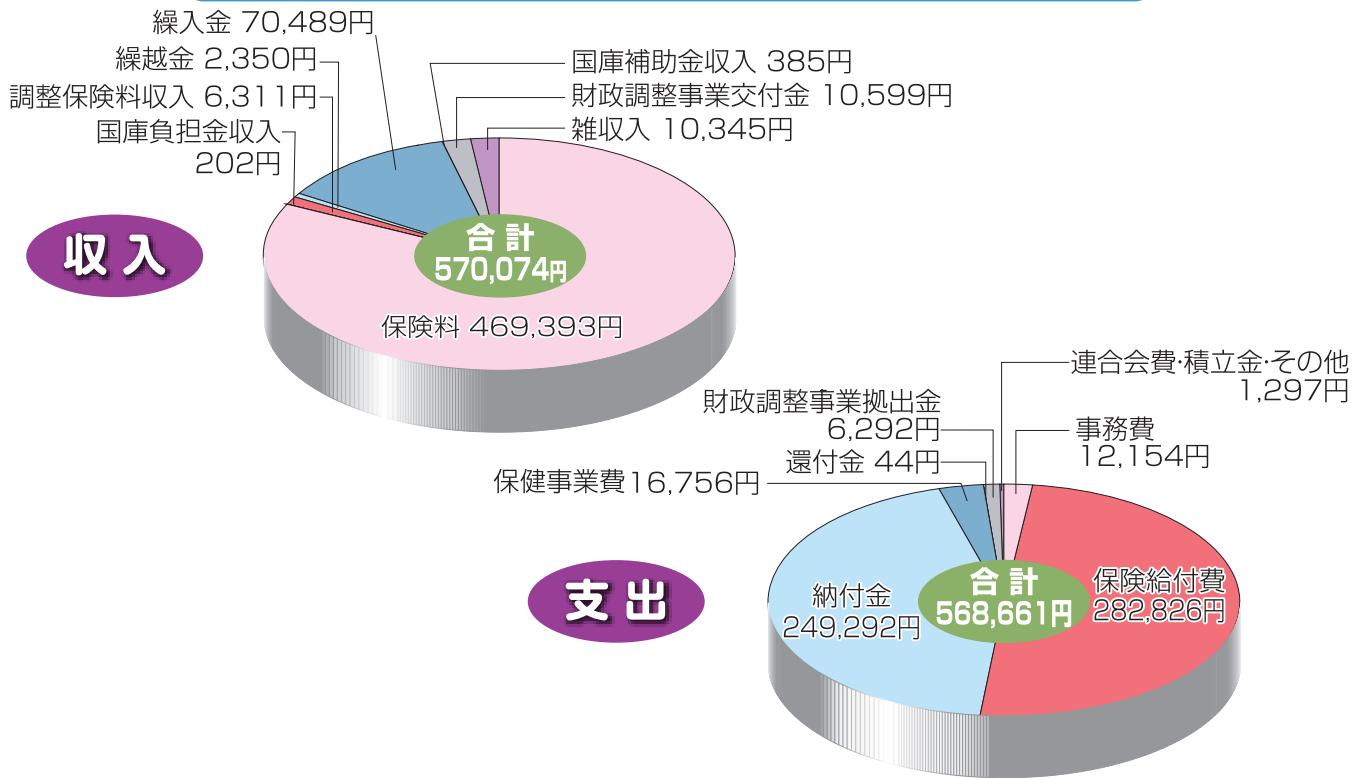
みなさんにおかれましては、健康の維持・増進のために、こうした各種健診、各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いします。

介護保険収支決算概要表

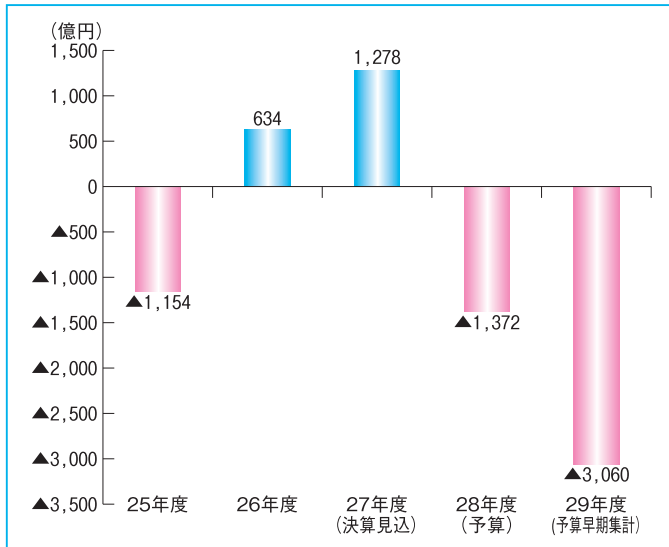
収入	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	374,851
	雑収入	30
支出	合計	374,881

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	353,178
	介護保険料還付金	19
	積立金	21,684
合計	合計	374,881

被保険者1人当たり額



全国の健保組合の経常収支の推移

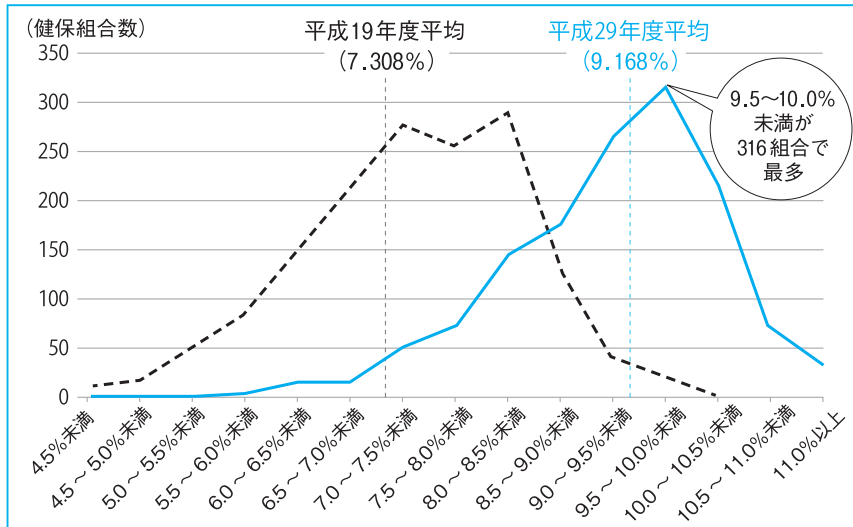


■健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、全組合の7割超が赤字予算を編成し、経常赤字の総額は3,060億円となることがわかりました。増加する高齢者医療への拠出金や、現役世代の医療費に対応するため、多くの健保組合が保険料率の引き上げに踏み切った結果、平均保険料率は10年連続で上昇し、平成19年度の7・308%から1・86ポイント上がり、9・168%となりました。

※全国の総合健保組合（245組合）の平均保険料率は9・763%、近畿の総合健保組合（58組合）の平均保険料率は9・874%と健保組合全体の平均保険料率より高くなっています（平成29年度予算）。

保険料率分布の変動（平成29年度・平成19年度）



平成29年度、協会けんぽの平均保険料率である10%以上の組合は、316組合に増加しました。10年間の保険料の上昇は、被保険者はもとより事業主にとっても大きな負担であり、すでに限界に達しています。健保連では、さらに高齢化がピークを迎える2025年までの今後8年間で、健保組合の拠出金負担は1人当たり1・5倍程度にまで膨らむと推計しています。国を挙げて、将来を見据えた皆保険制度を堅持するための展望を描き、その議論を深めることが望まれます。

平成28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	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
	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	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
	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 ポ ス タ ー の 配 布	随時	各事業所に掲示用として配布
体 育 奨 励	10 大 腸 が ん 健 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
	11 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～9月	海の家3カ所、プール9カ所と契約
	4 か ん ぼ の 宿	4月～3月	全国のかんぼの宿を利用した際、契約料金を適用
	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

保険証は、みなさんの加入資格を 確認して発行しています

今回のテーマは、「保険証」についてです。
健保組合では、みなさんの加入資格を確認して保険証を発行しています。
加入資格を満たさなくなった場合は、保険証の返納が必要です。忘れないようにしましょう。

保険証は、健保組合が発行しています

被保険者は入社と同時に、被扶養者は申請が認定されたときに、健保組合へ加入することになります。健保組合は被保険者・被扶養者であることを示すものとして保険証を交付し、医療機関ではこの保険証を確認して医療費を健保組合へ請求します。

なお、その保険証を使うことができるのは、保険証に名前が記載されている人だけ、健保組合に加入している期間だけです。保険証の貸し借りや、加入資格を喪失した後の受診は絶対にしないようにしましょう。



加入資格を定期的に確認しています

被扶養者が加入資格を喪失した場合、被保険者は5日以内に事業主を通じ健保組合に届出を行うことになっていますが、健保組合でも定期的に被扶養者の加入資格を確認する調査を行っています。確認調査が届きましたら、ご協力をお願いします。

健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療制度への納付金は、加入者数に応じて拠出額が決まります。加入資格を喪失しているにもかかわらず被扶養者のままでいると、健保組合は不要な支出をすることになってしまいます。



紛失した場合は、すみやかに届出を

保険証は大切に取り扱いいただくことが前提ですが、万一紛失した場合は警察へ届け出ると同時に、すみやかに健保組合へも届出を行い、保険証の再交付を受けてください。不正利用につながるケースも考えられますので、くれぐれも失くしたままにしないようにしてください。

まとめ

被扶養者は、保険料の負担なく、被保険者と同等の保険給付を受けることができますが、被扶養者への保険給付は、被保険者と事業主の保険料によってまかなっているものです。

健保組合では、みなさんから納めていただいた保険料が適正に使われるよう、被扶養者の加入資格を確認しています。ご家族の就職や別居などの際には、ご注意ください。

「限度額適用認定証」をご利用ください

医療費がかさんでも、健康保険には高額療養費がありますので、最終的な自己負担は大きく軽減されます。この高額療養費は、「限度額適用認定証」を医療機関に提示することで直接医療機関に支払われますので、みなさんは一時的に立て替える必要がなくなります。高額な医療費が予想される場合は、健保組合に発行申請をしてください。

被扶養者の収入基準は、 今後1年間の収入見込みで判定されます

被扶養者の年間収入は130万円未満（60歳以上または障害のある人は180万円未満）であることが条件ですが、これは過去1年間の収入実績ではありません。今後1年間の収入見込みで判定しますので、月の収入が10万8,334円（同15万円）以上だと被扶養者にならないケースもあります。



3. 高額介護サービス費が引き上げられます

介護サービスの1か月あたりの自己負担限度額が引き上げられます。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

●高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分		負担割合	自己負担限度額（月額）
現役並み所得相当※1			44,400円
一般	合計所得金額160万円以上（個人で判定）※2	2割	37,200円 → 44,400円
	合計所得金額160万円未満（個人で判定）		
市町村民税世帯非課税等		1割	24,600円
			15,000円

+

同じ世帯のすべての
65歳以上の人が1割
負担の世帯に対する
年間上限額の新設
年間上限:446,400円

※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上（単身世帯の場合は383万円以上）

※2 世帯の65歳以上の人の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担



4. 65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費（光熱水費相当額）は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます（難病患者を除く）。

●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費（平成29年10月～平成30年3月）

医療区分	負担額（日額）
医療区分I	320円 → 370円
医療区分II・III（医療の必要性の高い人）	0円 → 200円
難病患者	0円



5. 高額介護合算療養費の所得区分と自己負担限度額の見直し

毎年8月から翌年7月までの12か月間に、医療と介護の自己負担額の合計が限度額を超えると高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。70歳以上の人の自己負担限度額について、平成30年8月から見直しが行われます。

平成30年7月まで	
所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	670,000円
標準報酬月額53万円～	
標準報酬月額79万円	
標準報酬月額28万円～	
標準報酬月額50万円	560,000円
標準報酬月額26万円以下	
住民税非課税	310,000円
住民税非課税（所得額が一定以下）	190,000円



平成30年8月～	
所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	2,120,000円
標準報酬月額53万円～	1,410,000円
標準報酬月額79万円	670,000円
標準報酬月額28万円～	
標準報酬月額50万円	560,000円
標準報酬月額26万円以下	
住民税非課税	310,000円
住民税非課税（所得額が一定以下）	190,000円

6. 保険料の軽減特例の見直し（後期高齢者医療制度）

75歳以上で加入する後期高齢者医療制度の保険料は、負担を軽減する措置が実施されています。その保険料軽減特例の一部について、段階的に見直されます。

●後期高齢者医療制度の保険料の軽減特例

低所得者の所得割	平成28年度…5割軽減 平成29年度…2割軽減 平成30年度…0割軽減	被扶養者だった人の均等割り	平成28年度…9割軽減 平成29年度…7割軽減 平成30年度…5割軽減 平成31年度…0割軽減
----------	---	---------------	--

平成29年度からの制度改正のお知らせ

1. 70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月からと平成30年8月からの2段階に分けて引き上げられます。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成29年8月～平成30年7月）

平成29年8月から

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
現役並み （標準報酬月額28万円以上）	44,400円 →57,600円	80,100円+（医療費-267,000円）×1% 〈44,400円〉
一般 （標準報酬月額26万円以下）	12,000円 →14,000円（年間14.4万円上限）	44,400円 →57,600円〈44,400円〉
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得が一定以下）		15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額（平成30年8月～）

平成30年8月から

区分	自己負担限度額（月額）	
	外来（個人ごと）	（世帯ごと）
標準報酬月額83万円以上	252,600円+（医療費-842,000円）×1% 〈140,100円〉	
標準報酬月額53万円～ 標準報酬月額79万円	167,400円+（医療費-558,000円）×1% 〈93,000円〉	
標準報酬月額28万円～ 標準報酬月額50万円	80,100円+（医療費-267,000円）×1% 〈44,400円〉	
一般 （標準報酬月額26万円以下）	18,000円（年間14.4万円上限）	57,600円 〈44,400円〉
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税（所得額が一定以下）		15,000円

〈 〉は直近12カ月間に同じ世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の金額です。

2. 介護納付金の算出に総報酬割が導入されます

平成29年8月から

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されます。

平成29年8月から、介護納付金の1/2を総報酬割とし（年度全体で1/3）、30年度に1/2、31年度に3/4、32年度には全面総報酬割とします。報酬水準が高めの健保組合では介護納付金の負担が増える見通しです。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面



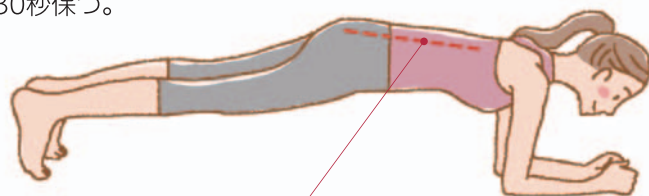
■下半身を鍛える王道! スクワット

- ①両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- ②お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



■おなかをギュッと絞る! プランク

- ①四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下におき、両手を合わせる。
- ②両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15～30秒保つ。



背中をまっすぐに保つ。下腹をおへそのほうへ引き上げるように力を入れるとよい。腰はやや丸まる感じ

「筋トレ」で体を引き締めるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。自分の体重を負荷にして行う筋トレ（自重トレーニング）は家ででき、週2～3回、正しいフォームで行えば、体が引き締まっていくのを実感できます。

ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行うことが大事。
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で。
- 呼吸は止めず、自然に行う。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。

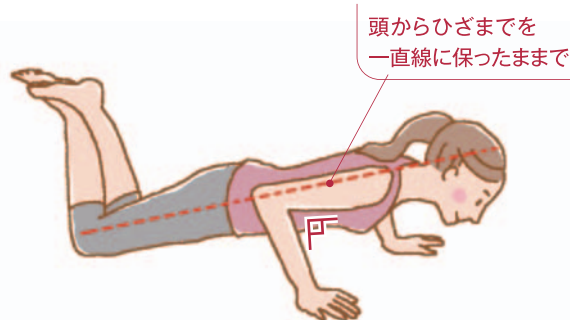
■背中は見ただ目の印象を左右! バックエクステンション

- ①うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- ②上体、両腕、両足をゆっくりともちあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らせすぎないように。そのあとゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。



■二の腕と胸に効く! プッシュアップ

- ①四つんばいになる。手のひらを肩の真下におき、やや外側に向け、両腕を肩幅の1.5倍に開く。
- ②足首を交差させ、頭からひざまでを一直線にする。
- ③ひじが90度ぐらいになるまでゆっくりと腕を曲げ、そのあと②の姿勢に戻る。これを10回程度くり返す。



熱中症



こんなときは要注意!!

熱中症とは、高温・多湿下で発症する、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病の総称で、体の体温調節機能の乱れにより発症します。人は体温が高くなると、体温調節のため全身に血液を流しますが、このとき、脳に十分な血液が送られなくなると熱失神を発症します。また、もうひとつの体温調節機能である発汗により体内の水分と塩分が急激に減少すると、熱疲労や熱けいれんを引き起こしてしまいます。さらに、体温調節が追いつかなくなり脳に影響がでると、命の危険にかかわる熱射病に進行してしまうのです。

近年増加しているのが、閉めきった高温の部屋での高齢者の発症例。熱中症は屋内外を問わず発症するので、家にいるときも注意しましょう。

「こんな人は要注意」

- 乳幼児 ● 高齢者 ● 肥満傾向の人
- 持久力のない人
- 糖尿病、高血圧症、心疾患、腎不全、精神神経系の疾患、広範囲の皮膚疾患、アルコール依存症などの持病のある人
- 夏場に激しい運動をする人（とくに体力のできていない運動部 1 年生は要注意）



食事と睡眠をきちんととる

食事と睡眠は健康な体づくりの基本。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を、1日3回規則正しくとり、質のよい睡眠を心がける。

熱中症の予防対策

脱水や体温上昇を防ぐ工夫をする

のどが渇く前にこまめに水分を補給する

1日1.2リットルを目安にミネラルウォーターや麦茶などで水分補給。カフェインの多いコーヒーや紅茶、緑茶、お酒は利尿作用があるため水分補給に不向き。大量に汗をかいたときは、ナトリウムがとれるスポーツ飲料を。

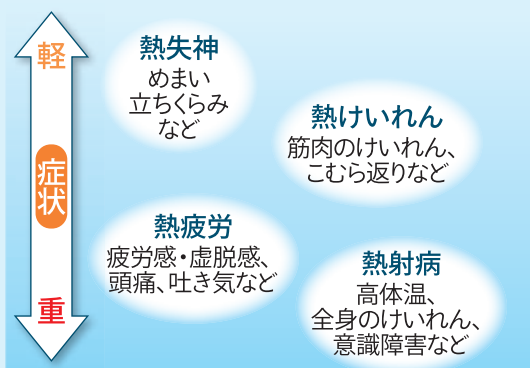
衣服は汗を吸い、熱を放散しやすいものを

吸水性や通気性のよい綿や麻、速乾性がある機能性素材で、体を締めつけないデザインを。淡い色や白色の服は熱を吸収しにくい。

屋外でも屋内でも、暑さを避ける工夫を

- もっとも暑い正午から午後3時は外出を控える。
- 日陰を選んで歩き、涼しいところで休憩する。
- 日傘や帽子を活用する。
- すだれやカーテンで直射日光をささげる。
- 風通しをよくしたり、こまめに換気する。
- エアコンや扇風機で高温・多湿になるのを防ぐ。

熱中症が疑われる症状と対処法



涼しい場所で衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給。症状が改善しなければ病院へ。自分で水分がとれない、意識障害がある場合は救急車を呼びましょう。

射水市の水辺を歩く 富山湾・内川

高岡駅より万葉線で約 50 分、海王丸駅下車。

北陸自動車道 小杉 I.C. より約 20 分。
国道 8 号線 鏡宮交差点より約 10 分。

射水市観光協会

0766-84-4649

<http://www.imizu-kanko.jp>



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる※。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

帆船海王丸

- ① 〈通常公開時間〉
9:30～17:00 (最終入場 16:30)
〈7月15日～8月31日〉
9:30～18:00 (最終入場 17:30)
(公開時間は季節により異なる※)
- ② 水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
- ③ 大人 (高校生以上) 400 円
小人 (小中学生) 200 円

海王丸パーク

- ④ 見学自由 ⑤ 無休 (パーク内の施設により異なる※) ⑥ 無料
- ⑦ 0766-82-5181
(公財) 伏木富山港・海王丸財団

※総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ (<http://www.kaiwomaru.jp>) をご覧ください。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のヘニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにでかけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗りこよう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里 (地球約50周分) を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかる、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋 (塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋) である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。

橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろった新湊きつときと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだら、次は「川」へ。個性的なデザインの橋が多々ある内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



新湊大橋

天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。

🕒【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00
11月～4月 6:00～20:00

🏠 無休 🎫 無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



夢テラス海王

かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したてのかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。

🕒 9:00～17:00 🏠 年始 🎫 無料

☎ 0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

新湊きっとときと市場

「きっととき」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい昼セリ見学(要予約)が可能な海鮮市場。

🕒 9:00～17:00 (時期により異なる)

🏠 無休 ☎ 0766-84-1233



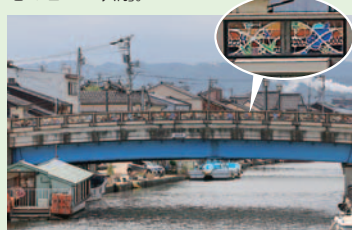
東橋

スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。



神楽橋

72枚のステンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。



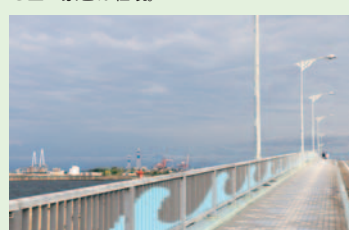
山王橋

手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。



奈呉の浦大橋

西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。



ひと足のぼす

雨晴海岸

天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに出会える。雨晴海岸から望む有磯海(女岩)は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。

🕒 見学自由 ☎ 0766-44-6200 (雨晴観光協会)



新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿司定食(お昼のみ、1,200円)。

射水市の食

浪花鮓

🕒 11:30～14:00
16:30～21:00

🏠 月曜日

☎ 0766-82-6800

【予約専用】
0120-437-056

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

ノンオイル大麦チャーハン レタス包み

体がよろこぶ
プロのレシピ

材料 (2人分)

大麦（茹でたもの）……400g※
チャーシュー……50g
ねぎ……4cm (20g)
生姜……1 かけ分
卵……1 個
塩・こしょう……少々
しょうゆ……大さじ 1
酒……大さじ 1
サニーレタス……6 枚
※茹でて 400g になるには最低 150g の大麦が必要

作り方

- ①大麦（もち麦）は熱湯で 18 分間茹でて流水でザッと洗い、ザルにあげ水気を切る。
- ②チャーシューは 1 cm 角に、ねぎ、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに溶き卵を入れ、半熟になったところへ①と塩・こしょうを加え、焼き付けるように混ぜながら炒める。
- ④②を加えて炒め、鍋肌からしょうゆを回し入れてざっくり混ぜ、酒をふり入れる。
- ⑤器に盛り、サニーレタスで巻いていただく。



熱湯へ大麦（もち麦）を入れ茹でる。

血糖値が気になるときのメニュー

1人分

353kcal

塩分 2.5g



大麦

食物繊維が豊富な大麦。食物繊維が多いイメージがあるさつまいもの約4倍、精白米の17倍以上の食物繊維が含まれています。また、大麦は食物繊維の中でも水溶性食物繊維が多く、食後血糖値の急激な上昇を抑える働きや、血中コレステロールの低下に効果があるといわれています。



(左)
今回使用した
もち麦
(右)
押し麦

●撮影 石田健一 ●スタイリング 宮澤由香



●料理制作
本田祥子
(管理栄養士)

ゴーヤの和え物



1人分
42kcal
塩分 0.4g

材料 (2人分)

ゴーヤ……………50g
乾燥わかめ……………3g
ミニトマト……………4個
A 塩……………少々
酢……………大さじ 1/2
こま油……………大さじ 1/2



ゴーヤ



ゴーヤには、血糖値を下げるインスリンに似た作用をもつ植物インスリンといわれている成分や、抗酸化作用のあるビタミンC、高血圧を予防するカリウムが含まれています。ゴーヤのビタミンCは葉物野菜に比べて加熱に強いといわれていますが、できる限り加熱時間を短くして効率よくとりましょう。

作り方

- ①ゴーヤは縦に切って種だけを取り、3mm 幅の薄切りにして熱湯でさっと茹で、水にとったあとザルにあげる。
- ②乾燥わかめは水で5分間戻し、絞って水気を切る。
- ③ミニトマトは薄切りにする。
- ④ボウルに①②③とAを入れ、全体を和える。

レモンシャーベット

材料 (2人分)

レモン……………2個
水……………1/4 カップ
はちみつ……………大さじ2
黒こしょう……………少々

作り方

- ①レモンを縦半分に切り、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
- ②レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
- ③凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
- ④お好みで黒こしょうをふる。



レモン

レモンに含まれるクエン酸には血糖値の急激な上昇を抑える効果があるといわれています。通常、シャーベットやアイスクリームには砂糖がたくさん入っていますが、はちみつの量を最小限にすれば、血糖値が気になる人も安心です。また、黒こしょうをきかせたので食事中にもお口直し感覚でいただけます。



1人分
75kcal
塩分 0.0g

食事のときはまず野菜から！

ご飯・パン・麺・菓子類などには多くの糖質が含まれています。ついつい糖質の多いものを口にしてしまう方や、朝食や昼食を食べずに夕食をドカンと食べたり、サラダやメイン料理よりも先にご飯を食べたりする方は、要注意です！ 糖質のとりすぎはもちろん、空腹の状態で糖質の多いものを食べると急激に血糖値が上がってしまいます。サラダや汁物から食べる、先に野菜ジュースを飲む、しっかり噛んで食べるなど、少しの工夫で血糖値の急激な上昇を抑えられます。

また、今流行りの大麦は、「セカンドミール効果」といって、大麦を食べた直後だけでなく、その次の食事（セカンドミール）後の血糖値の急激な上昇も防いでくれるので朝食にオススメです。茹でたものを冷凍しておき、必要に応じていろいろな料理に入れてみてください。





いつも、病院の近くにある薬局でお薬をもらっているから、かかりつけ薬局は決めてないわ。

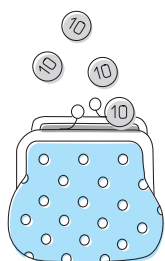
ちょっとまって！



薬局は1カ所に決め、お薬手帳を毎回持参しましょう。病院ごとに異なる薬局に行く人や、お薬手帳をもっていない人は、薬を受け取る際に「薬剤服用歴管理指導料」が40円^{※1}多くかかってしまうのです。

そんなあなたへの
アドバイス

お薬手帳をもってかかりつけ薬局へ



過去6カ月以内に調剤してもらったことのある薬局^{※2}にお薬手帳をもっていく

↓
40円^{※1} おトクに！

※1 自己負担3割の場合
※2 病院の近くのいわゆる「大型門前薬局」を除く

災害時の健康管理に

災害時でも、ご自身の薬に関する情報を正確に伝えることができます。服用した薬を覚えておくのは難しいので、お薬手帳の記録が役立ちます。

のみ合わせの確認に

薬に関する情報を1カ所に集めることで、重複投与やのみ合わせを確認しやすくなります。

※いくつももっていると正確な記録になりません。1冊にまとめることが大切です。



お薬手帳をいつももち歩くのは面倒・・・

最近では電子版お薬手帳もあります。スマートフォンにお薬手帳アプリをインストールすれば、紙のお薬手帳と同様に、薬局で利用できるようになってきています。

※アプリと提携している薬局でなくても、薬の明細書等にQRコード[®]があればアプリにお薬情報の登録が可能なものもあります。

QRコードは、(株)デンソーウェーブの登録商標です。



ジェネリック医薬品は安いけど、その分品質が劣るような気がするからジェネリック医薬品には替えなくていいや。

ちょっとまって！



ジェネリック医薬品の有効性や安全性は先発医薬品と同等ですから、安心してください。ジェネリック医薬品は、先発医薬品を開発した会社の特許期間終了後に、他の会社が同じ有効成分を使ってつくるため、開発コストが低く抑えられています。

そんなあなたへの
アドバイス

「ジェネリック医薬品でお願いします」と伝えて

ジェネリック医薬品
をお願いします



言い出しづらいときは・・・

ジェネリック医薬品お願いシールやカードを活用

厚生労働省や日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会のホームページより、ジェネリック医薬品お願いシールやカードを取得できます。

お薬手帳

ジェネリック医薬品
をお願いします

保険証

ジェネリック医薬品
をお願いします

薬代の節約に

先発医薬品の約2割～7割の価格になります。慢性疾患など長期間服用する薬ほど節約効果が大きくなります。

のみやすい味や形に

有効成分以外については改良することができると、薬の味や形等が工夫されて、のみやすくなっているものもあります。



安心とはいっても、やっぱり不安・・・

処方された日数分のうち、短期間だけジェネリック医薬品を調剤してもらう「お試し調剤」が可能です。もし体調や効き目に違和感等を感じた場合、すぐに変更前の先発医薬品に戻すことができます。

薬局で...
損をして
している
かもしれ
ません

薬局で処方せんを渡して薬を受け取るとき、気づかぬうちに損をしているかもしれません。とくに、長期にわたって服用している薬がある人は、ちょっとしたことに気をつけるだけで家計の節約になりそうです。

●事業所の所在地変更

平成29年6月19日付

一般財団法人 神戸港湾福利厚生協会

(新) 神戸市中央区新港町5番2号

(旧) 神戸市中央区新港町13番3号

●事業所の廃止

平成29年7月1日付

日機トランスポートサービス株式会社

(合併のため)

●人事異動について

(平成29年7月1日付)

サニーピア健康保険組合職員

〈業務課〉副課長 宇都宮 一将

(旧) 総務課 副課長

業務係長 高田 友美

(旧) 総務課 総務係長

〈総務課〉副課長 経理係長兼務

丹野 秀樹

(旧) 業務課 副課長

総務係長 中澤 万里子

(旧) 経理係長

岸岡 直子

(旧) 業務課

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~F の順に並べると何という言葉になるでしょうか?

キータテのカギ

- ① UV カットの UV とは?
- ② 南十字星を英語で。
- ③ 日が一昨日、ウキとにらめっこ。
- ④ 赤の○○○。○○○の空似。
- ⑥ 出演者の控え室。
- ⑧ フェンシングの武器。
- ⑩ サルから人間に。ピチューからピカチュウに。
- ⑫ アンコウ在住、深さ200m以上。
- ⑭ 白、黒、氷、和三盆も。
- ⑮ アンパンにつければ正義のヒーロー。
- ⑯ 三池炭坑の上に出た〜何が?

キーヨコのカギ

- ① お医者様が聴診器を当てて。
- ④ 龍の持ち物。
- ⑤ 水路でゲット!伊勢エビならなあ。
- ⑦ 主張、考え。少数○○○。
- ⑨ 危うきに近寄らない人。
- ⑪ 先駆けてやった人。草分け。
- ⑬ ○○より証拠。
- ⑭ 心臓破りとはどんな道?
- ⑮ 大粒で薄緑のブドウ。
- ⑰ 昼寝の枕に!ハードカバーは硬すぎ。
- ⑱ ○○○○の目を抜く大都会。

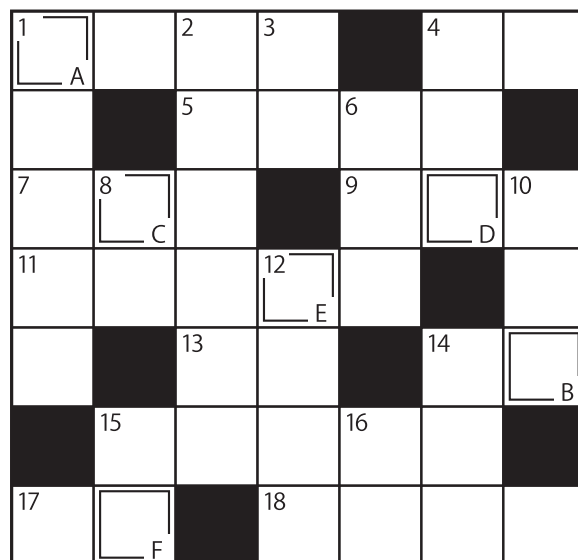
解答をお寄せください。正解者には記念品を進呈。

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9月1日(金)
- 解答方法 郵便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。



※前回の正解は **ドライアイ** でした。



解答

A	B	C	D	E	F

サニーピア健康保険組合 組合員の皆さまへお知らせ

かんぽの宿は、**どなたでもご利用いただけるホテル・旅館**です。サニーピア健康保険組合様と利用提携をしています。

【提携内容】

チェックイン時に「健康保険被保険者証」の提示で、1名1泊あたり **500円割引！！**
 (1泊2食ご利用の小学生以上の方) ※組合員様及び同伴の方3名まで対象
 ◎割引除外日や割引対象外のプランもございます。詳しくは各宿までお問い合わせください。



だれでも!! 泊まれる。

かんぽの宿で宝さがし大作戦!!

宝さがして、映画ドラえもんグッズプレゼント!!

映画ドラえもん ARぬり絵プレゼント!!

アンケートに答えて抽選で映画「ドラえもん のび太の宝島」チケットプレゼント!! (2018年春公開)

※1泊2食以上の宿泊プランをご利用の大人の方に、同伴のお子様(小学生以下)を対象とします。

他にも、色んなお楽しみが待ってるよ!

2018年春休み大公開!!

キャンペーン期間 2017.7.15(土) ~ 8.31(木)

この夏、かんぽの宿は、お子さま連れ家族旅行を応援します!!

- 小学生のお子さまはシーズン加算料金なし!
※特別日等を除く場合あり。※一部対象外の宿があります。
- 幼児のお子さまは、朝食代、寝具・浴衣貸出料を無料サービス!
※1泊2食以上の宿泊プランご利用の大人の方1名様につき幼児の方1名様まで。※一部対象外の宿があります。
- お子さまとご一緒に楽しめるイベント・ゲームや、お子さま連れでも安心して、気軽にご利用いただくためのお食事・グッズをご用意!
※宿によって、ご用意しているグッズ等の内容が異なります。
- かんぽの宿メンバーズカード会員さま限定!
・幼児のお子さま用オリジナルアメニティセットをご用意! (数量限定)
・新規ご入会で、かんぽの宿メンバーズカードボーナスポイント1,000ポイント(1,000円相当)プレゼント!
※1泊2食以上の宿泊プランご利用の会員さまが対象です。



だれでも!! 泊まれる。

松阪牛などが抽選で当たる!

秋の料理フェア

フェア期間 2017.10.1 ▶ 11.30

かんぽの宿 とっておき 検索

全国のかんぽの宿料理人が、自身のプライドと宿の看板を背負ってしのぎを削るかんぽの宿料理コンテスト「**グルメアワード**」。7回目を迎えた今年の料理テーマは「思わず写真に撮りたくなる料理」。そのテーマの下に趣向を凝らした一皿を、フェア期間中に販売する宿泊プランメイン料理の一品としてご提供するとともに、各種クローズド懸賞施策を実施し、この秋、**と(撮)っておきの旅**をご提案します。



第7回グルメアワード金賞受賞作品かんぽの宿 恵那「恵和多重SO」

● キャンペーンの詳細につきましては、ご希望の宿までお問い合わせください。

北海道・東北

小樽	0134-54-8511
一関	0191-29-2131
酒田	0234-31-4126
郡山	024-984-3511
いわき	0246-39-2670

関東・甲信・伊豆

大洗	029-267-3191
潮来	0299-67-5611
塩原	0287-32-2845
栃木喜連川温泉	028-686-2822
磯部	027-385-6321
寄居	048-581-1165
鴨川	04-7092-1231
旭	0479-63-2161
勝浦	0470-76-3011
青梅	0428-23-1171
箱根	0460-84-9126
石和	055-262-3755
諏訪	0266-52-1551
熱海	0557-83-6111
伊豆高原	0557-51-4400

北陸・東海

富山	076-469-3135
福井	0776-36-5793
焼津	054-627-0661
浜名湖三ヶ日	053-526-1201
知多美浜	0569-87-1511
恵那	0573-26-4600
岐阜羽島	058-398-2631
鳥羽	0599-25-4101

近畿

彦根	0749-22-8090
富田	0721-33-0700
大和平	0745-45-0351
奈良	0742-33-2351
紀伊田辺	0739-24-2900
有馬	078-904-0951
赤穂	0791-43-7501
淡路島	0799-82-1073

中国・四国

竹原	0846-29-0141
光	0833-78-1515
湯田	083-922-5226
観音寺	0875-27-6161
徳島	088-625-1255
伊野	088-892-1580
庄原	0824-73-1800

九州

北九州	093-741-1335
柳川	0944-72-6295
別府	0977-66-1271
日田	0973-24-0811
阿蘇	0967-22-1122
日南	0987-22-5171

かんぽの宿 検索

CM動画
公開中!

●掲載の写真・イラストはすべてイメージです。●ご予約は、ご希望の宿に直接ご連絡ください。
 ●暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。●入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態での利用をお願い申し上げます。

＜かんぽの宿のご予約方法＞

ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。ただし、お電話は8時30分からの受付となります。(お電話等での予約とは、電話、インターネット及び各宿フロントでの予約です。)

(かんぽの宿に関するお問い合わせ) かんぽの宿 お客さまサービス担当

受付時間9時30分～17時30分(土曜、日曜、祝日、12/29～1/3を除く)

☎0120-715-294