

# 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29年度 健康保険組合全国大会

平成30年 健保の展望

医療費控除の活用で税金が返ってくる!

今年度の健診や再検査をまだ終わっていない方は、早めに受診してください!

サニーピアクリニックからお知らせ「神戸市」胃がん検診

「ストレッチ」で疲れをほぐす

知って防ぐ季節の病気 花粉症

明治以後の熱海温泉散策

肝機能が気になるときのメニュー

ノロウイルスによる感染症にご注意!

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!

だれでも!!泊まれる。かんぼの宿をおトクに利用できます!

2018.1

186

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

# 新年のご挨拶



サニープリア健康保険組合  
理事長 久保 昌三

あけましておめでとうございませう。

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、当健康保険組合の事業運営に対し、平素より多大なるご理解とご協力を賜りまして、心より御礼申し上げます。

国民医療費は平成28年度の概算で41・3兆円となり、年を追うごとに増え続けています。健康保険組合連合会の試算では、団塊の世代のすべてが後期高齢者となる7年後には57・8兆円にまで跳ね上がると予測されています。

増え続ける医療費をだれがどのような形で負担していくか、国民全体がより良い方を考え、世界に冠たるわが国の公的医療保険制度を守っていく必要があります。

現在、当健康保険組合は高齢者医療を支えるために多額の支援金・納付金を国に納めており、これが大きな要因となって大変厳しい運営を余儀なくされておりますが、本年も皆様の健康を守

り、各種健診をはじめとする健康づくり事業に力を注いでまいります。

健康保険組合は平成27年度からレセプトデータや健診データをもとに効果的・効率的に保健事業を進める「データヘルス計画」を実施してまいります。平成30年度からはその2期目となり、3年間の試行期間を終えて「本格稼働」の時期に入ります。当健康保険組合としても皆様の健康づくり、病気の重症化予防のお役に立てるよう、事業主のご理解、ご協力をいただきながら積極的に展開してまいります。

皆様には「自分の健康は自分で守る」という意識のもと、当健康保険組合が実施する健診を受診し、健診結果を活用した健康づくり、ジェネリック医薬品の利用などによる医療費適正化にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年が皆様にとって幸多き1年となりますよう、心からお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

# 迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

— 優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る —



平成29年11月28日、東京・丸の内での東京国際フォーラムにて「平成29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、「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！」を副呼称に下記の決議を採択しました。

## 決議

世界に誇るわが国の皆保険制度は、加速度的に進行する超高齢化と継続する医療費の増加により、特に保険財政の面から大きな危機に直面している。皆保険制度を支える、われわれ健康保険組合も、増え続ける拠出金負担により財政が圧迫され、その存続さえも脅かされている。

健保連が行った将来推計では、2025年度には国民医療費が現在の1.4倍、約58兆円まで増加し、特に高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれる。現在、高齢者医療費への拠出金が加入者に対する法定給付費を上回るという非常に厳しい健康保険組合が多数ある中で、2025年度には組合全体で拠出金割合が50%を超える異常な事態が発生する。また、この間に被保険者1人当たりの年間保険料は約18万円も増加し、現役世代の負担は限界を超える水準に達することは確実である。

国民の生活基盤である皆保険制度を存続させるためには、現役世代の負担を軽減する「高齢者医療費の負担構造改革」が急務である。消費税率の引き上げなどにより必要な財源を確保しつつ、少なくとも拠出金負担割合に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫で負担するなどの具体策を講じて、現役世代の負担に一定の歯止めをかけなければならぬ。また、制度の持続性を高めるためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが不可欠である。国に対しては、実効ある医療費適正化対策の断行を強く求める。

われわれ健康保険組合は、自主・自立の組織という特性を生かして、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、疾病予防などの保健事業を推進するとともに、医療費適正化への積極的な取り組みなど優れた保険者機能を最大限発揮してきた。これからは、皆保険制度の中核を担う保険者として制度を守りぬくための活動を、これまで以上の努力と使命感をもって粘り強く行っていく所存である。将来にわたって国民が安心して、公平性、納得性の高い皆保険制度の実現に向けた抜本的改革の断行を求め、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、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

平成29年11月28日

## 迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

— 優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る —

平成29年度 健康保険組合全国大会

拠出金負担に50%の上限、  
現役世代の負担に歯止めを

高齢者医療費の負担構造改革の  
早期実現

実効ある医療費適正化対策の  
確実な実施

生涯現役社会を目指し、  
保健事業等の積極的な推進



## 謹賀新年

本年もよろしくお願ひします。

サニープリア健康保険組合  
組合会議員・役員一同

# データヘルス第2期へ、 国民の健康寿命延伸に期待

平成30年  
(2018年)

健保の  
展望

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正



28年度は  
前年度比減となったが、  
医療費増高傾向は変わらず

超高齢化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30年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増し、楽観を許しません。長年主張してきた社会保障制度改革は進まず、逆に強く反対した介護納付金に総報酬割方式を導入した改正介護保険法が前年に成立するなど、健保組合の財政状況の前途は険しいものとなっています。

厚生労働省によると、平成28年度の医療費（概算医療費）の総額は前年度比0.4%減の41兆2865億円で、診療報酬本体のマイナス改定が行われた14年度以来、14年ぶりに減少に転じた。前年度後半に医療費を押し上げたC型肝炎新薬に対し、28年度薬価改定で市場拡大再算定の特例を適用して薬価を大幅に切り下げたことと、治療が一巡して使用量が落ち着いたためと見られます。しかし、27、28年度の2年間を平均した伸び率は1.7%に上り、年率2%程度ずつ増え続ける近年の傾向は変わらない、と厚生労働省は分析しています。

## データヘルスと健康経営<sup>®</sup>、 健保と会社のコラボヘルスが 重要に

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」では、被保険者数の大幅増が保険料収入を押し上げたほか、保険給付費と高齢者医療に対する拠出金（支援金・納付金等）の伸びが抑えられ、2000億円程度の収入超過で小康状態を維持したものの、4割近い組合が経常赤字を計上するなど、厳しい財政状況が続きました。義務的経費の半分近くを拠出金に

充てる状況も改善されず、4分の1を超える組合で拠出金が法定給付を上回り、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年には義務的経費に占める割合は平均で50.7%に達する、と推計しています。また、28年度の高額医療交付金交付事業によると、患者1人当たりの1カ月の医療費が1000万円以上の「超高額レセプト」は、前年度比123件増の484件と過去最多を更新し、初めて400件を超えました。最高額は1億694万1690円となっています。

こうした危機的状況が続くなか、30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働します。厚生労働省は「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス（連携・協力）ガイドライン」に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築、③データヘルス事業の横展開——をあげ、各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組みます。また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の見直しでは、全保険者の実施率を公表するとともに、後期高齢者支援金加算率を30年度から段階的に引き上げるとしています。

国民の健康寿命延伸のために、データヘルスと健康経営のコラボヘルスが今ほど重要なことはありません。



夫が虫垂炎で入院したり、私も歯の治療に通ったり、最近医療費にお金がかかるなあ…。

## ちょっと待って！



支払った医療費が10万円を超えたら医療費控除の申告を

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

### 控除の対象となる費用

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院費用・往診費用
- 入院時の食事療養等の費用
- 歯科の保険適用外の費用（ホワイトニング等は除く）
- 妊娠から産後までの診察・出産費用 など

### 控除の対象とならない費用

- 健康診断や人間ドックの費用
- 美容目的の整形や歯列矯正費用
- 自家用車で通院する際のガソリン代や駐車料金
- ビタミン剤や体力増強剤など、治療のためではない医薬品の購入費用
- インフルエンザ予防接種の費用 など



忙しくて病院に行けなかったから市販薬を買ったけど、いろいろ買うと結構お金かかるかも…。

## ちょっと待って！



スイッチ OTC 医薬品は上手に使うと減税の対象に

医療費控除の特例「セルフメディケーション税制」により、ご家族の分を含めて、対象の OTC 医薬品を購入した額が1年間（1月から12月まで）で12,000円を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が返ってきます。

### 対象となる人

所得税や住民税を納めていて、下記いずれかを受けている人。

- 特定健診
- 予防接種
- 定期健康診断
- 人間ドック
- がん検診 など

### 対象となる医薬品

厚生労働省のホームページ (<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>) で確認できるほか、パッケージにある右のマークが目印です。対象医薬品を購入すると、レシートに★や●などの印がついています。後で対象医薬品の購入額を確認するためにも、レシートはまとめて保管しておくのがおすすめです。

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**

※マークがついていないものもあります。

### 注意点

従来の「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を併用することはできません。どちらがおトクになるか考え、ご自身で選択してください。

#### 医療費控除

- ☑ 医療費の自己負担分、治療のために購入した医薬品（セルフメディケーション税制対象の医薬品も含む）
- ☑ 合計が10万円を超えた場合（上限200万円）

#### セルフメディケーション税制

- ☑ セルフメディケーション税制対象の医薬品のみ
- ☑ 購入代が12,000円を超えた場合（上限88,000円）

どちらか選択

確定申告

#### 申告の手続き

確定申告は、住民票のある地域の税務署または e-Tax (<http://www.e-tax.nta.go.jp/>) で行います。確定申告の一般的な受付期間は、2月16日から3月15日ですが、医療費控除（還付申告）のみの場合は1月から手続きが可能です。

家族でかかった医療費や薬代が一定額を超えたとき、税金の一部が返ってくる制度があります。支払いが多かった方は、上手に活用して家計の節約に役立てましょう。

医療費控除の活用で税金が返ってくる！

※詳しくは最寄りの税務署へお問い合わせください。

# 未受診の方はお急ぎを！ 再検査や精密検査はお早めに！ 今年度の健診や再検査を まだ終えていない方は、 早めに受診してください！



みなさん、今年度の健診はお済みですか？ 健診は受診ただけでは意味がありません。特定保健指導の案内があった人は、ぜひ特定保健指導を受け、また、再検査や精密検査等の指示があった人は忘れずに受けてください。

病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくて済みます！

たとえば…

- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくて済みます。
- 医療費の負担が少なくて済みます。
- 通院など、治療にかかる時間が少なくて済みます。
- 職場や家庭への影響が少なくて済みます。
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担も少なくて済みます。



## 平成30年度から、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によって 支援金が加算されるペナルティが厳しくなる予定です！

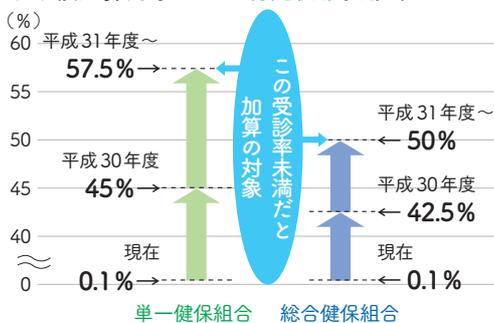
特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。みなさん、ぜひ特定健診、特定保健指導を受けてください！



支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまいかもかもしれません

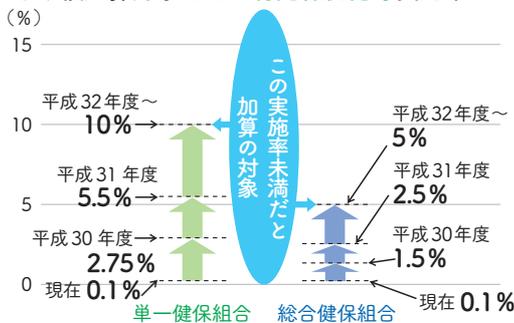


### ● 今後加算対象となる特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成31年度には単一健保組合は57.5%未満、総合健保組合は50%未満に引き上げられます。

### ● 今後加算対象となる特定保健指導実施率



現在は、実施率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成32年度には単一健保組合は10%未満、総合健保組合は5%未満に引き上げられます。

(参考) 平成27年度 健保組合全体の実施状況

項目	単一健保組合 (%)	総合健保組合 (%)
● 特定健診の受診率	76.2%	69.7%
● 特定保健指導の実施率	22.5%	10.4%

厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」



みなさんが特定健診・特定保健指導を受けて、早めに健康管理をすることで、みなさん自身が健康になるだけでなく、健保組合の加入者みんなが助かるのニャ

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

# 「神戸市」胃がん検診

胃内視鏡での検査が可能になります

## ◎平成29年12月から神戸市が内視鏡（胃カメラ）による胃がん検診を開始します

① 対象者：当年度内に50歳以上の偶数年齢を迎えられる神戸市民の方  
※詳しくは実施機関までお問い合わせください

② 実施場所：市内の指定医療機関

サニーピアクリニックは神戸市指定の実施医療機関として登録されています

③ 自己負担：2,000円

ただし次の方は無料です

1. 70歳以上の方
2. 生活保護法による被保護世帯に属する方
3. 特定中国残留邦人等支援給付受給者
4. 市民税が非課税または均等割のみ課税の世帯に属する方

注) 上記2、3、4に該当する方で、がん検診の受診を希望する方は住所地の「区役所保健福祉部のあんしんすこやか係」で「受診券」の交付を受けてください。

### 胃がんについて

胃がんは、胃の壁の内側にある粘膜層から発生し、外側の粘膜下層や筋層へと広がります。胃がんは、自覚症状が早い段階で出るとは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。検査をしなければ確定診断はできませんので、内視鏡検診を受けることが重要です。

### 胃がんについて

- 胃の粘膜を直接観察できる。
- 病変の大きさや形、色、出血の有無までがはっきりとわかり、胃がんの早期発見に役立つ。
- がんが疑われるときには生検といわれる、疑わしい病変部を採取して行う組織診断で詳しく調べることができる。



日本消化器内視鏡学会専門医3名在籍  
(男性医師2名・女性医師1名)



サニーピアクリニック

078-331-6141

神戸市中央区波止場町3-12

●監修●

フリーインストラクター  
今井 真紀

## ■肩まわりをほぐす ..... 肩こりに効く

- ①ベッドや椅子に座って背筋を伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- ②肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20～30回行う。

ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的



## ■足のつけ根を伸ばす ..... 腰痛に効く

- ①ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りをする。
- ②右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- ③体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていくように意識する



## ■太もも裏・お尻を伸ばす ..... 腰痛・足の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、右足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- ②右足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす



## ■背中・腰・お尻を伸ばす ..... 腰痛・全身の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- ②クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ひねるとき肩が浮かないようにする

あお向けになり、このまま寝てOK



ストレッチは、1日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

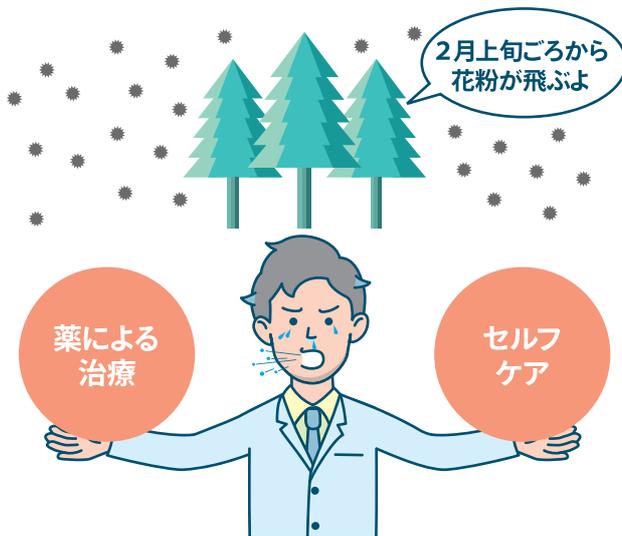
「ストレッチ」で疲れをほぐす

### ポイント

- 呼吸は自然呼吸で、息を止めないようにする。
- 気持ちいいと感じる範囲で伸ばす。
- 入浴後など筋肉が温まっているときがベスト。

# 花粉症

## 花粉が飛びはじめる前に対策スタート



毎年、花粉症に悩まされている人は、花粉が飛びはじめる前から、薬による治療とセルフケアを開始するのが有効です。花粉が飛びはじめる2週間ぐらい前から薬を用いる治療を「初期療法」といい、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどが出はじめる時期を遅らせ、症状を軽く抑えることができます。スギの花粉は例年2月上旬ごろから飛びはじめるため、初期療法を受ける場合は1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科を受診するようにしましょう。

花粉が飛びはじめる前から、睡眠や運動、食事などの生活習慣に気を配ることも大切。そして、花粉が飛びはじめたら、こまめに花粉情報をチェックし、マスクなどで花粉に接触しない工夫を。こうしたセルフケアも、つらい症状を防ぐのに役立ちます。

### 飛散前 症状を出にくくする対策を

#### 初期療法を受ける

症状が出る前から治療をはじめると、症状を軽く抑えられるため、薬の全量を減らすことができる。1月中旬ごろまでに耳鼻咽喉科で診察を受け、医師の指導と薬の処方に従って行く。



#### 十分な睡眠、適度な運動、伝統的な和食を

十分な睡眠と適度な運動は自律神経のバランスを整え、鼻の症状をやわらげる。伝統的な和食は食物繊維や味噌などの発酵食品がとれるため、腸内環境が整い、アレルギー反応の予防に有効。



## 花粉症の予防対策

### 飛散後 花粉に接触しない工夫を

#### 外出するとき

- 目や鼻、口から花粉が入るのを防ぐため、メガネやマスクをつける。
- 衣服は花粉がつきにくいスベスベした素材のものを。
- 花粉の飛散が多い昼前から午後3時ごろまでは外出を控える。



#### 帰宅したとき

- 玄関先で衣服や髪、持ちものについた花粉を払う。
- 手洗い、うがい、洗顔を行う。流水で目を洗ったり、鼻をかむのも有効。



#### 家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や戸を閉めておく。
- 洗濯ものやふとんは室内に干す。
- こまめに掃除をする、空気清浄機を使う。



### 薬を用いるときの注意点

処方された薬が効かないときは医師に相談を。薬の効き目は人によって違います。また、市販薬は症状が軽いときに使うもの。薬局で買うときは必ず薬剤師に相談しましょう。





# 明治以後の熱海温泉散策

歴史

明治以後の熱海温泉は、多くの政治家や政府高官が訪れて閣僚会議が開かれたり、御用邸や財界人の別荘が建てられるなど、温泉保養地として大きく発展した。その名残をたどってみよう。

来宮神社のご神木「大楠」は、樹齡二千年を超える巨木だ。その生命力にあやかり、まずは健康長寿を祈願して歩き始めよう。

明治19年開園の熱海梅園は、温泉地での保養には適度な運動も必要との提唱により、造成されたという。梅以外の季節も、1年を通じて散策を楽しめる。

熱海梅園に向かう途中、丹那トンネル工事の殉職者を祀る丹那神社がある。境内には熱海水力発電所の碑もあり、明治期の電力需要の増加がうかがえる。

次に起雲閣に向かう。大正8年に別荘として建てられ、熱海の三大別荘の1つといわれた。気品ある和館と優美な洋館を見学し、大湯間歌泉へ。

かつて激しく噴出していた大湯間歌泉は、明治中頃から噴出が減少し、現在は人工的に噴出させている。ここから、早咲きの「あたま桜」が咲く糸川遊歩道を経て、海岸に出よう。海を眺めながら、明治時代の代表的な小説『金色夜叉』の「貫一お宮の像」と「お宮の松」へ向かう。この小説は熱海の名を全国に広めた。

熱海駅に向かいながら、豆相人車鉄道のレリーフを見て行こう。明治29年、日本初の「人車鉄道」が小田原と熱海間全線開通。人が車両を押し走る鉄道で、レリーフにはその様子が描かれている。明治40年には蒸気機関車による軽便鉄道となり、熱海駅前にその蒸気機関車が保存されている。

駅前の足湯「家康の湯」がゴール。ここで足の疲れを癒そう。

## 熱海梅園

- 梅、カエデなど多種の植物のほか、中山晋平記念館、足湯などもある。
- 入園の時間制限なし
- 無休
- 無料（梅まつり期間中のみ有料）
- 0557-86-6218（熱海市公園緑地課）

## 起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。

- 9:00～17:00（入館は16:30まで）
- 毎週水曜日（水曜日が祝日の場合と梅まつり期間中は開館）  
12月26日～30日
- 大人510円 中学生・高校生300円 小学生以下無料
- 0557-86-3101



丹那トンネル（熱海口）と丹那神社（写真右上の鳥居）



- 東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車
- 西湘バイパス石橋インターから約20km  
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会  
● 0557-85-2222  
<https://www.ataminews.gr.jp/>

## 来宮神社の大楠

- 0557-82-2241（来宮神社）



**大湯間歇泉**  
4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。

**双柿舎**  
シェイクスピアの翻訳家として有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。  
10:00～16:00 月～土曜日 年末年始休館あり 無料



**貫一お宮の像**  
明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の『金色夜叉』の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



**糸川遊歩道のあたま桜**  
「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。  
※糸川桜まつりの期間や開花状況は要確認。  
☎0557-85-2222 (熱海市観光協会)

**明治時代の電話ボックス(復元)**  
政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、日本初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。



**家康の湯**  
9:00～16:00 休無休 無料  
☎0557-86-6218 (熱海市公園緑地課)



**熱海轻便鉄道機関車**  
小田原-熱海間を2時間40分で走った。



**豆相人車鉄道のレリーフ**  
小田原-熱海間25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。

**ひと足のおぼす** **伊豆山神社～走り湯**

**伊豆山神社**  
熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。

**走り湯**  
走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60～70度の湯が湧き出している。

参道の階段を下って走り湯へ

**熱海市の食**

**干物**  
網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。

**温泉卵と温泉まんじゅう**  
温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の海を見ながらおぼるのもよい。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

# 鱈の味噌仕立て鍋

## 材料 (2人分)

生鱈	2切れ
焼き豆腐	100g
小松菜	100g
春菊	30g
しいたけ	2枚
ねぎ	50g
油揚げ	1枚
卵 (小さめ)	2個
水	2カップ
みりん	大さじ2
味噌	大さじ2

## 作り方

- ① 鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊、しいたけ、ねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② 油揚げは半分に切り、卵を割り入れて爪楊枝でとめる (写真)。
- ③ 鍋に水、みりん、しいたけ、ねぎを入れて中火にかける。
- ④ ひと煮立ちしたら味噌を溶き入れ、②、鱈、焼き豆腐、小松菜、春菊を加える。



肝機能が気になるときのメニュー

1人分

315kcal

塩分 2.7g



●撮影  
石田健一  
●スタイリング  
宮澤由香



鱈

冬が旬の鱈は、高たんぱく・低脂肪でとてもヘルシーな食材です。また、肝臓の機能アップの栄養素として知られているグルタチオンが含まれています。グルタチオンは水溶性ですので、今回の鍋のように汁ごといただける料理がおすすめです。



●料理制作  
本田祥子  
(管理栄養士)



# スプラウトの和え物



1人分  
25kcal  
塩分 0.3g

## 材料 (2人分)

大根……………200g  
ブロッコリースプラウト……………20g  
桜えび (乾燥) ……………3g  
塩……………少々  
酢……………小さじ1



## ブロッコリースプラウト

ブロッコリースプラウトはブロッコリーの新芽です。スルフォラファンという成分が含まれており、肝臓での解毒作用を助けるだけでなく、抗酸化作用もあると注目されています。ブロッコリーにも含まれていますが、ブロッコリースプラウトはより豊富に含まれています。



## 作り方

- ①大根をおろし、適度に水気を切る。
- ②ブロッコリースプラウトは根元を切り落とす。
- ③桜えびを細かく刻む。
- ④大根おろし、ブロッコリースプラウト、桜えび、塩、酢を混ぜる。

# さといもとピーナッツの茶巾

## 材料 (2人分)

冷凍さといも……………100g  
ピーナッツ (無塩)……………20g  
はちみつ……………小さじ1



## ピーナッツ

ピーナッツに含まれる含硫アミノ酸には解毒作用があり、肝臓の機能を強化します。お酒のおともにも枝豆もよいですが、肝臓が気になるときはピーナッツにしてみるのもおすすめです。



## 作り方

- ①冷凍さといもは電子レンジで温める (600W で3分程度)。
- ②ピーナッツを薄皮ごと刻む。
- ③①をフォークでつぶし、はちみつ、刻んだピーナッツを混ぜる。
- ④ラップで茶巾にする。



1人分  
126kcal  
塩分 0.0g

## 肝臓はたくさんの役割を担うとても重要な臓器です！

肝臓は、たんぱく質・糖質・脂質の代謝、胆汁の生成、解毒作用といった重要な役割を担っている臓器です。肝臓の機能が低下すると、必要なエネルギーやたんぱく質の合成・貯蔵が正常にできなくなる結果、倦怠感につながります。

肝臓の機能が気になるときは、お酒を控えること、肝臓の機能修復に必要なたんぱく質をとること、働きのなかで酸素を大量に消費し活性酸素が出やすいので抗酸化作用のある野菜をとることが大切です。抗酸化作用がある野菜は、春菊やパプリカなど一般的にビビッドな色であることが多いです。また、大腸に便がたまると有害物質が発生し、解毒のため肝臓にさらに負担がかかってしまうので、食物繊維を積極的にとることも意識しましょう。





# ノロウイルスによる感染症にご注意!

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、1年を通して発生していますが、とくに冬に流行します。感染力が非常に強く、ごく少量のウイルスでも発症します。ノロウイルスには有効なワクチンがないため、予防が基本となりますが、感染を広げない対策をとることも重要です。

Check

あなたは大丈夫?

こんなことが当てはまったら注意!

- 食事前や調理前の手洗いは、さっと水で手をぬらしてふくだけ。
- 生かきを食べるのが大好き。
- 家族がノロウイルスに感染したとき、タオルを共用してもいいと思う。

## ノロウイルスの感染経路と症状

ノロウイルスの感染経路は、ほとんどが口から入る経口感染です。ウイルスに汚染されていた加熱不十分な二枚貝や、感染者が調理して手指からウイルスが移った食品を食べた場合以外にも、患者のおう吐物や便が手指に付着して二次感染したり、患者のおう吐物などの飛まつを吸入して感染する場合などがあります。

感染すると、右記の症状が1~2日続きますが、通常は医療機関を受診しなくても回復します。ただし、体力の弱い乳幼児や高齢者は、脱水症状を起こしたり、体力を消耗したりしないように、水分と栄養の補給を十分に行うよう、とくに注意してください。

なお、症状がなくなっても1~2週間程度は便にウイルスが排泄されるといわれています。二次感染を広げないための注意が必要です。

## ノロウイルス感染症

潜伏期間：24 ~ 48 時間

主な症状：吐き気、おう吐、下痢、腹痛、  
微熱（38℃以下） など

経過：通常3日程度で回復

※感染しても発症しない場合や、軽いかぜのような症状の場合もある。

※乳幼児や高齢者では重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせたりすることがあるので注意が必要。

## 感染を防ぐために

予防の第一のポイントは、手洗いです。トイレの後、食事前はもちろん、調理前後、おう吐物や便の処理後は、石けんなどでいねいに手を洗い、流水で十分に流しましょう。

とくに、家族が感染・発症した場合は、二次感染しないよう注意が必要です。おう吐物や便の処理を適切に行い、トイレ、ドアノブなど、患者も家族も触るものや場所はきちんと消毒しましょう。また、タオルの共用はやめましょう。

### おう吐物や便の処理方法

① 使い捨てのエプロン、マスクと手袋を着用し、おう吐物や便が床に残らないよう速やかにペーパータオルなどで静かに覆い、ふき取る。

② その後、次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約200ppmの消毒液）で浸すように床をふき取り、水ぶきする。

③ オムツやふき取りに使用したペーパータオル、マスク等は、ビニール袋に入れて密閉して捨てる（このとき、ビニール袋に廃棄物が十分浸る量の次亜塩素酸ナトリウム※（塩素濃度約1,000ppmの消毒液）を入れることが望ましい）。

※次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。使用にあたっては薬剤の「使用上の注意」を確認しましょう。



### 消毒液の作り方

〈塩素系消毒液を使用する際には、必ず換気しましょう!〉

ノロウイルスにはアルコール消毒は効き目がありません。次亜塩素酸ナトリウム、または、家庭用の次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系漂白剤を水で薄めて消毒液を作ります。

#### 塩素濃度 200ppm 消毒液

床やトイレ、ドアノブ、タオルなどのふき取りや消毒

家庭用の塩素系漂白剤（5%濃度）8mL + 水道水 2L



※次亜塩素酸ナトリウムは金属腐食性がありますので、消毒後のふき取りを十分に注意してください。

#### 塩素濃度 1,000ppm 消毒液

おう吐物や便の廃棄（袋の中で廃棄物を浸す）

家庭用の塩素系漂白剤（5%濃度）40mL + 水道水 2L



# 健保ニュース 告知板

## ● 事業所の所在地変更

平成29年9月19日付  
泉産業株式会社

(新) 大阪市港区築港二丁目8番24号  
(旧) 大阪市港区築港二丁目1番27号

平成29年10月28日付  
まるま陸送株式会社

(新) 神戸市中央区港島中町一丁目1番11号  
(旧) 神戸市灘区灘浜町3番6号

## ● 人事異動

平成29年10月28日付  
サニーピア健康保険組合職員  
退職 事務長 北村 隆司

## ● 健康保険委員の変更

平成29年10月1日付  
岩川醸造株式会社

(新) 江藤 真子  
(旧) 秋山 博文

平成29年10月21日付  
株式会社グローバル

(新) 稲岡 妙  
(旧) 谷山 奈理子

平成29年11月1日付  
サニーピア健康保険組合

(新) 丹野 秀樹  
(旧) 北村 隆司

被扶養者の加入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でしょうか？

### ◎ ココのカギ

- ① 泥靴で歩けばベタベタ残る。
- ④ ウソツキに飲ませる針の数。
- ⑤ 頭に巻くのは鉢巻き。首なら？
- ⑦ 胸にバッジ。衆と参が。
- ⑩ 「アロハ！」と、この花輪。
- ⑪ 四角い皮に具を包んで揚げる中華。
- ⑬ 切り口が円形、大根などの切り方。
- ⑮ 受けて合格、おめでとう。
- ⑯ 芝居用語で「板」。
- ⑳ 卵と牛乳で作る、何クリーム？

- ① 冬の水仕事で、手がひび割れ!
- ② 元素記号 Zn。体内にも存在。
- ③ メの出演者。名人級が務めます。
- ④ コンコンと、狐ではなくかぜで。
- ⑥ マイレージサービスのポイント単位。
- ⑧ 「だって…」 「でも…」 「彼のせいだ…」。
- ⑨ 打たれて修行…凍っていてムリ。
- ⑪ 身体のツボに打ちます。
- ⑫ 喫茶店などの男主人。
- ⑭ ユダがコレ30枚でキリストを裏切った。
- ⑮ カメレオン、ビロ〜ンと出して虫ゲット。
- ⑯ ドングリ食べて丸々、イベリコさん。
- ⑰ 庭に掘ったら、水道代タダ？

### ◎ タテのカギ

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

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30年2月1日(木)
- 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。



### 解答

A B C D E

--	--	--	--	--

※前回の正解は **カンコウレッシュャ** でした。

# だれでも!!泊まれる。かんぽの宿をおトクに利用できます!

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。





## 冬のありがとう。

かんぽの宿特別企画。各地域でお得なキャンペーン実施!!

**2017.12.1~2018.2.28**  
(年末年始等除外日あり)

さらに、かんぽの宿メンバーズカード会員  
 新規入会で! 対象プランの公式サイト予約で!  
**ボーナスポイントプレゼント**

**中国・四国**

地域の「うまいもん」が  
合計300名様に当たる  
冬のラッキーキャンペーン

文旦や牡蠣、ふぐ鍋など  
各県自慢の味覚を  
抽選でプレゼント!



**東海・北陸**

冬のゆったり得プラン

抽選で2,000円相当の  
カタログギフトをプレゼント!  
次回利用可能な  
1,000円割引券をプレゼント!



**東日本**

イチオシ! キャンペーン

オリジナルフレーム切手が  
その場で当たる!  
さらに応募で当たる  
国内旅行・家電賞品もご用意!



**九州**

わが宿の自慢の料理と  
お土産プレゼント  
~お気軽に1泊&ゆったり連泊~

抽選で総計500名様に  
各宿自慢の  
お土産などをプレゼント!



**近畿**

今年もやります。冬の美味いもん!  
「良いお湯・うまい宿」

1回目利用で  
かわいいポーチプレゼント!  
さらに2回目利用で  
なにかと便利な  
トートなどをプレゼント!





## かんぽの宿の魅力

かんぽの宿は、心のごもったおもてなしをモットーに、  
笑顔と真心のサービスをおとどけます。  
お客様に心からご満足いただきたいから……  
かんぽの宿は「人にやさしい宿」を目指しています。  
かんぽの宿は「どなたでも気軽にご利用いただける宿」です





安心・  
安全・  
快適

旬の  
食材



天然温泉



お部屋  
いろいろ



かんぽの宿の  
魅力に  
触れる



●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。  
 ●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。  
 ●温泉は源泉に塩素系薬剤を注入し、加水、加温、循環を過している場合があります。また、レジオネラ菌の発生を防ぐため衛生管理に努めています。  
 ●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)をしているお客様は、他のお客様から入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。  
 (かんぽの宿に関するお問い合わせ) かんぽの宿 お客様サービス担当  
 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 かんぽの宿 🔍検索 CM動画公開中!