

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



平成29年度 決算と事業報告…2

平成29年度に実施された保健事業……………	4
整骨院・接骨院のかかり方……………	5
予防が大事!熱中症……………	6
「上半身」を鍛えてメリハリボディに……………	7
厳美溪・絶景探訪ウォーク……………	8
数字で見る生活習慣病 脂質異常症……………	10
低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ……………	12
平成30年度 健康保険被扶養者資格の 再確認を実施します……………	14
健保ニュース告知板……………	15
健保クイズ クロスワードにチャレンジ……………	15
近畿日本ツーリストからのお知らせ……………	16

帆船フェスティバル2017 海フェスタ神戸
写真提供: (一社)神戸港振興協会

2018.8

188

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

平成29年度 決算と事業報告

当健保組合の平成29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。

健康保険収入支出決算概要表

収 入	科 目	決算額(千円)
	保 険 料	4,521,057
	国庫負担金収入	1,689
	調整保険料収入	54,612
	繰 入 金	1,017
	国庫補助金収入	7,862
	財政調整事業交付金	88,573
	雑 収 入	47,243
合 計		4,722,053

支 出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	101,493
	保 険 給 付 費	2,368,598
	納 付 金	1,899,035
	前期高齢者納付金	919,302
	後期高齢者支援金	926,873
	退職者給付拠出金	52,843
	老人保健拠出金等	17
	保 健 事 業 費	142,168
	還 付 金	351
	財政調整事業拠出金	54,455
	連 合 会 費	3,473
	積 立 金	8,000
	そ の 他	4
合 計		4,577,577

決 算 残 金 144,476

介護保険収入支出決算概要表

収 入	科 目	決算額(千円)
	介 護 保 険 収 入	384,919
	国庫補助金受入	4,488
	雑 収 入	43
合 計		389,450

支 出	科 目	決算額(千円)
	介 護 納 付 金	383,165
	介護保険料還付金	15
	積 立 金	3,168
合 計		386,348

決 算 残 金 3,102

当健保組合の平成29年度決算は、決算残金として1億4,447万円を計上しました。収入面では、保険料率の引き上げと標準報酬月額の上昇などにより、保険料収入が前年度決算より約5億2,500万円増加しました。

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った結果、保険給付費は前年度決算より約3,880万円減少しました。また、高齢者医療制度を支える支援金・納付金も精算等の関係で前年度決算より約2億2,300万円減少しました。とは言え、支援金・納付金は保険料

収入の約42%を占めており、当健保組合の財政を圧迫していることには変わりありません。

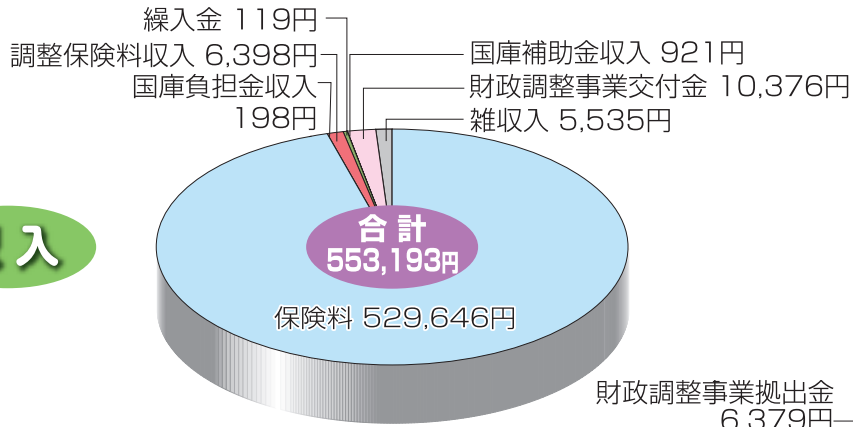
本年度の決算の概要は以上のとおりです。平成29年度からは保険料率を引き上げて運営しており、平成30年度も支援金・納付金の精算等の関係もあり、黒字予算を編成していますが、平成31年度以降は支援金・納付金は増加する見込みで、厳しい組合運営が予想されます。当健保組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、みなさんの健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

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。

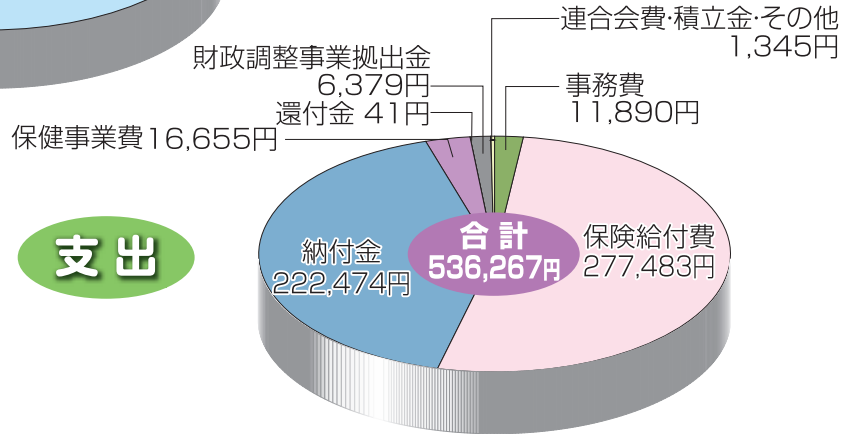


被保険者1人当たり額

収入



支出



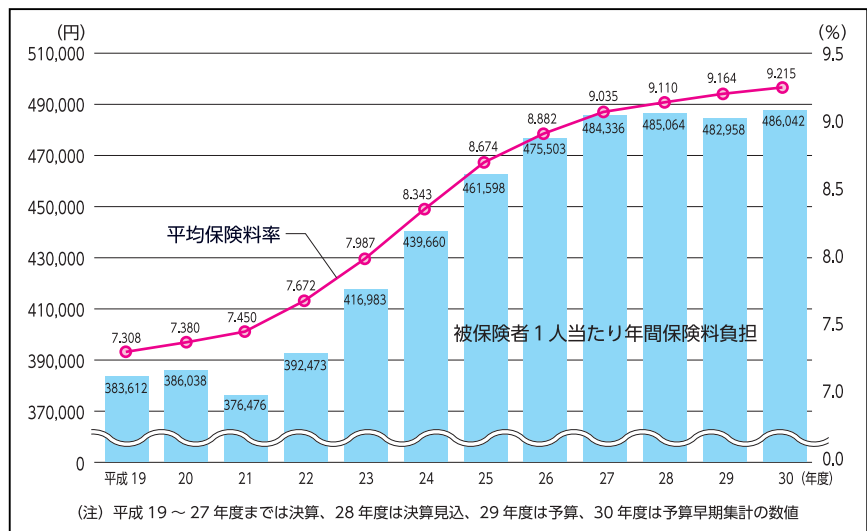
■健保組合を取り巻く状況

平成30年度の経常収支は、経常収入8兆2,195億円に対し経常支出が8兆3,576億円、差引額で1,381億円の赤字となりました。29年度予算に比べ赤字額は1,643億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、収入面では前年度と比較して保険料収入が被保険者数と報酬の増加により1,642億円増加する一方で、支出面では拠出金が精算戻り等により418億円減、法定給付費が診療報酬のマイナス改定により213億円増にとどまり、支出全体で14億円の微増であったことを指摘しています。しかし、保険料収入に対する拠出金の割合は43・11%、義務的経費に占める拠出金の割合が45・76%と、拠出金負担が組合財政を圧迫している状況に変わりはありません。

また、平均保険料率は9・215%（調整保険料率を含む）で、前年度比0・051ポイント増え、11年連続の増加となりました。なお、平成19年度の平均保険料率を「100」とした場合、平成30年度は「126・1」にまで伸びており、同時期の協会けんぽの「122・0」を上回っています。

■被保険者1人当たり年間保険料負担および平均保険料率の推移



平成29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
	2	書 籍 配 布	随時	新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
		新 聞 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
		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	前年度の被保険者、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等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	口腔ケア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2カ所、プール8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

ルールを知って安心!

整骨院・接骨院のかかり方

デスクワークで
肩がこったから、
マッサージお願い



整骨院等では
健康保険が使えない場合があるの？



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、
打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折※、脱臼※のみ！
※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。



病院と整骨院等の違い



病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。

施術を受けてもなかなかよくならないときは、
どうすればいいの？



症状が改善しないときは、
整形外科など専門医を受診しましょう

健康保険が使えるケースを知っておくことはもちろんですが、長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこみ整骨院に通っていたのに痛みがとれず、整形外科を訪れて検査を受けると、内臓疾患が原因であったことが発覚したケースなども報告されています。

その他の注意点

- 「療養費支給申請書」は、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。白紙の申請書には署名をしないようにしましょう。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明を受けて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

全額自己負担となるケース（一例です）

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 病院などで治療中の負傷

※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます

自分の健康のためにも、
整骨院等と病院の違いやルールをよく知っておかないとね！



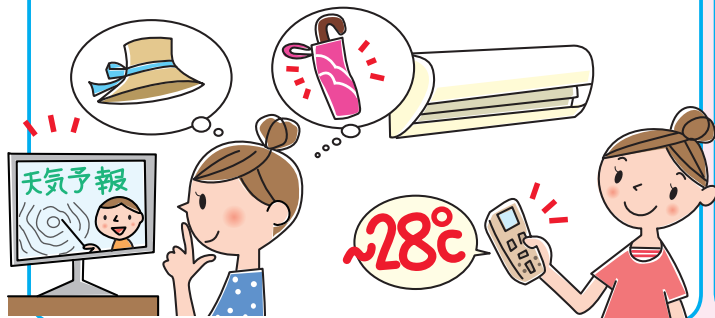
予防が大事！熱中症

熱中症で毎年約5万人以上の人々が救急搬送されています。炎天下で活動するときはもちろん、熱中症予防には普段の生活の過ごし方も重要です。次のポイントに注意し、暑さに負けない夏にしましょう。

熱中症を予防するための4つのキーワード

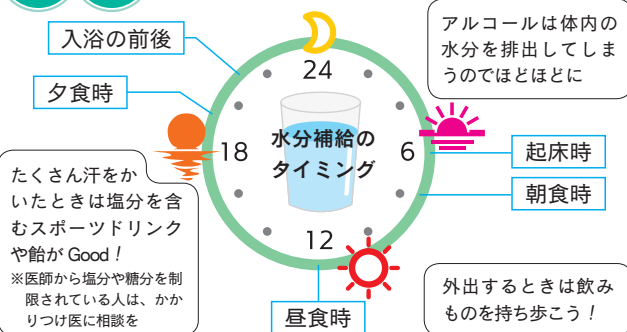
温度

- ✓外出前に天気予報をチェック
- ✓扇風機やエアコンで快適な室温に



水分

- ✓のどが渇く前にこまめな水分補給



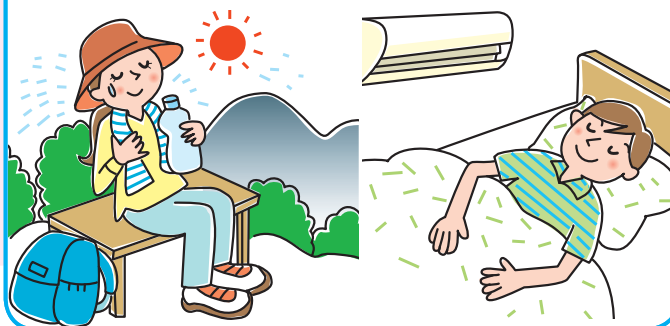
栄養

- ✓きちんと食事をとり栄養補給
- ✓夏バテ・二日酔いのときは要注意



休息

- ✓日中疲れたら無理せず休憩
- ✓ぐっすり眠れる環境づくり



熱中症になりやすい人

高齢者



熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）

- （特徴）
- 暑さやのどの渇きを感じにくい
 - エアコンを使わない人が多い

周囲の人が積極的に暑さ対策を促しましょう。緊急時に備えて、本人がすぐに救急車や家族へ連絡できるようにしておきましょう。

子ども



車内に残された子どもの熱中症が後を絶たない

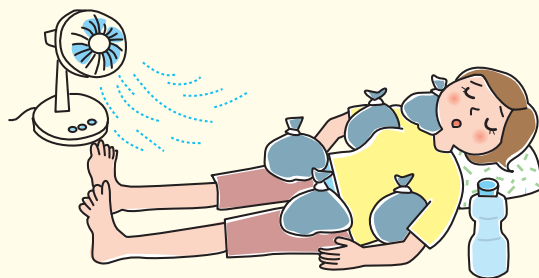
- （特徴）
- 体温調整機能が未発達
 - 自分で予防策をとるのが難しい

わずかな時間でも車や室内などに子どもだけを置き去りにしない。子どもの顔色や様子の変化に注意しましょう。

熱中症になってしまったら

応急手当てで大切なポイント

- 休息** ……涼しい場所に寝かせ、衣服を緩める
- 冷却** ……冷たいもので首や脇の下などを冷やす
- 水分** ……塩分を含む飲みもので水分補給をする



自力で水分の摂取ができないときや、意識がないときはすぐに救急車を！重症化を防ぐため、救急車を待っている間もできる限りの対応をしましょう。



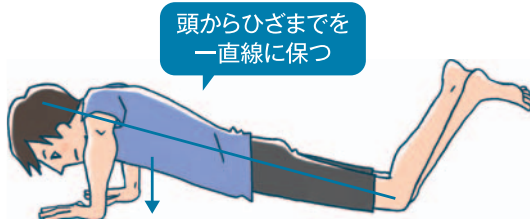
やり方 A～Dの4つのエクササイズを20秒ずつ連続して行い、1分休憩。
これを2～3セット行う。

A 20秒 **B** 20秒 **C** 20秒 **D** 20秒 1分休憩 ×2～3セット

A プッシュアップ 【胸・腕・肩に効く】

①四つんばいになり、両手を肩幅の1.5倍に開き、手はやや外側に向ける。足首をクロスさせて持ち上げ、頭からひざまでを一直線に保ち、ひじを少し曲げる。

②息を吐きながら、両ひじを曲げて上体を床に近づけ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP

頭からかかとまで一直線の姿勢で行う

B スーパーマン 【背中に効く】

①床にうつぶせになり、両手を体の横に広げて、手のひらを前に向ける。足はそろえてまっすぐ伸ばす。

②息を吐きながら、ゆっくりと胸を床から持ち上げ、上半身を起こす。そのとき、足は自然に上がる。視線は前で、手は耳と同じくらいの高さを保つ。①②を20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP

両手をまっすぐ前に伸ばす

C リバース・プッシュアップ 【二の腕に効く】

①床に座ってひざを立て、手を床について肩幅に開く。手の指をお尻のほうに向け、腰を浮かせて手と足で体を支える。

②息を吐きながら、ひじを真後ろに曲げて体を沈ませ、①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP

手を椅子の座面などに置いて行う

D クランチ 【おなかの前に効く】

①床にあお向けになり、ひざを立てて90度に曲げ、頭の後ろで手を組む。頭と背中を床から少し浮かせる。

②息を吐きながら、上半身を丸めるようにしておへそから上だけを起こす。限界まで起こしたら、ゆっくりと①の姿勢に戻す。これを20秒間できるだけ速く繰り返す。



負荷UP

足を床から浮かせた状態で行う

「上半身」を鍛えて
メリハリボディ

背中やおなか、二の腕、胸元にぜい肉がつくと、太った印象や老けた印象を与えます。上半身を引き締め、メリハリボディを手に入れるためには、脂肪を落とし、筋肉を形づくる高強度のエクササイズが必要。週2～3回、つづけてみましょう。

ポイント

- 正しいフォームで、動かしている筋肉を意識しながら行う。
- 負荷が高いエクササイズなのでムリをせず、行う前と後に各自でストレッチを行う。

一ノ関駅から岩手県交通
厳美渓線のバスで約
20分

いちのせき観光 NAVI
いち旅！

☎ 0191-23-2350
<http://www.ichitabi.jp/>



厳美渓・ 絶景探訪ウォーク

古くから景勝地として親しまれる厳美渓。悠久の時の中で形づくられ複雑に入り組む岩と、荒々しく水しぶきをあげる溪流は、圧倒的な迫力で人々を魅了する。磐井川の中流に位置する厳美渓とその周辺を散策するコースを中心に、一関に来たら訪れたいスポットをご紹介します。



一関市博物館

展示や体験学習の開催を通じ、地域の歴史・文化を次世代へ継承している。

※ 一般300円、高校・大学生200円、中学生以下無料

休 月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始（2018年12月17日～2019年1月3日）

🕒 9:00～17:00 ※入館は閉館30分前まで ☎ 0191-29-3180

一ノ関駅からバスに揺られて約20分。厳美渓は、栗駒山を水源として一関市内へと流れる磐井川の中流にある渓谷だ。

まずはじめに一関市博物館へ行き、一関の歴史や地域にゆかりのある先人たちの偉業について学ぼう。次に道の駅「厳美渓」で地元の農産物や工芸品を見た後、下流に位置する吊り橋の御覧場橋へ。上流とは対照的なゆったりとした溪流のせせらぎに耳を傾けてみよう。

次に向かうのは、郭公屋の「空飛ぶだんご」が見られる厳美公園。荒々しく流れる厳美渓をはさみ、おだんごが対岸の店からロープをつたってやってくる光景は、ここで見ることができない。

天工橋を渡って磐井川に沿って道を歩き、上流にある長者滝橋を渡ってしばらくすると、日帰り入浴ができる厳美温泉。いくし園が見えてくる。ふらっと気軽に立ち寄れて、疲れを癒やせる温泉である。

一関に来たら寄りたいもう1つの絶景が狛鼻溪。岩手県の母なる川、北上川支流の砂鉄川が石灰岩を浸食してきた約2kmにわたる渓谷だ。約90分の舟下りに乗れば、日常を忘れてゆったりとした時間を味わえる。

一ノ関駅へ戻ってきたら、世嬉の一酒造に立ち寄ろう。一関の郷土料理を楽しめるほか、生詰酒にオリジナルラベルを巻いて購入することもできる。蔵元ならではのお酒や食品、酒器をお土産に、帰路につこう。

御覧場橋

厳美渓の下流にある吊り橋。ここから見えるのは、天工橋から望む厳美渓よりも水流の穏やかな景色である。





ひと足のばす

石と賢治のミュージアム

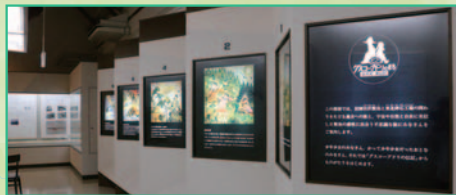
「石つこ賢さん」と呼ばれるほど石が好きだったという童話作家・宮沢賢治の、心と生き方に触れられる。

🕒 9:00 ~ 17:00

📅 月曜日（休日の場合は翌日）、祝日の翌日、年末年始

🎫 大人 300 円、高校・大学生 200 円、中学生以下無料

☎ 0191-47-3655



狛鼻溪

川岸には高さ 100 メートル超の断崖絶壁がそびえたち、日本百景の 1 つに数えられている。船頭が棹一本で舟を操る舟下りでは、深山幽谷に響き渡る船頭の唄「げいび追分」が名物。



郭公屋

厳美溪名物といえば、郭公屋の「空飛ぶだんご」。岩場にあるかごにお金を入れて木槌を鳴らすと、対岸のお店からだんごが運ばれてくるユニークなしくみ。もちろん店内で溪流を眺めながらいただくこともできる。

🕒 9:00 ~ 16:00 📅 無休 ※冬季休業

☎ 0191-29-2031



あんこ、ごま、みたらしの 3 本と、お茶のセット
(空飛ぶだんごは 400 円、店内では 350 円)

厳美溪温泉 いつくし園



芝生と竹林に囲まれた閑静な宿。宿泊はもちろん日帰り入浴ができ、御影石づくりの広い大浴場と檜づくりの露天風呂は、歩き疲れた観光客を癒やしてくれる。

(日帰り入浴)

🕒 11:00 ~ 16:00

📅 無休

🎫 大人 800 円、子ども 600 円
(タオルつき)

☎ 0191-29-2101



世嬉の一酒造

蔵元レストラン せきのいち

大正 7 年創業の造り酒屋が運営するレストラン。もちをはじめとする、地元の食材を使用した一関の郷土料理が味わえる。



もちフォンデュ

白ワインの代わりに日本酒を使用するチーズフォンデュ。

🕒 [ランチ] 11:00 ~ 14:00

[ディナー] 17:00 ~ 21:00 (LO20:00)

📅 火曜日 ☎ 0191-21-1144

※ディナーは 2 週間前までに要予約。

酒の直売所 せきの市



大吟醸、純米吟醸をはじめ、蔵元ならではの商品が揃う。

🕒 9:00 ~ 18:00

📅 年末年始

☎ 0191-21-1144



ちょっと寄り道



※営業時間や料金などは変更される場合があります。



脂質異常症

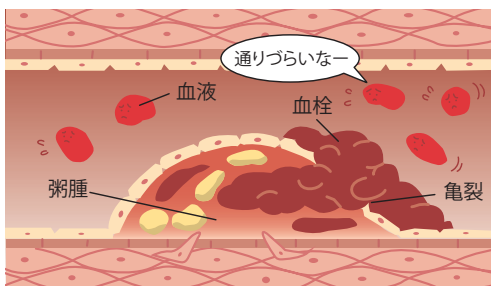
どんな病気？

血液中の脂質の濃度を表す数値が、異常値を示す病気です。

血液中の脂質のうち、おもに**右の3種類の数値**により判断されます。

通常、脂質異常症になっても自覚症状はありません。しかし、血液中に脂質が多い状態が続くと、血管壁に余分な脂が付着して、**粥腫**（じやくしゅ）という塊（プラーク）がつくられます。プラークは破れやすく、破れた亀裂を修復するために血栓ができる

●脂質異常症から動脈硬化になってしまった血管のイメージ



ために血栓ができると血管壁が分厚くなり、動脈硬化につながります。

動脈硬化が進行すると、脳や心臓で血液の流れが悪くなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こしかねません。

★ LDL コレステロール

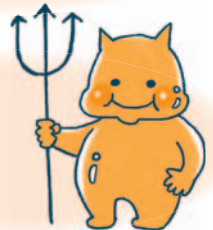
いわゆる **悪玉** コレステロール



★ HDL コレステロール

いわゆる **善玉** コレステロール

★ 中性脂肪 トリグリセライド



総患者数は何人ぐらいいるの？

206万2,000人

（平成26年患者調査の概況）

男性は

59万6,000人

女性

146万5,000人

このうち

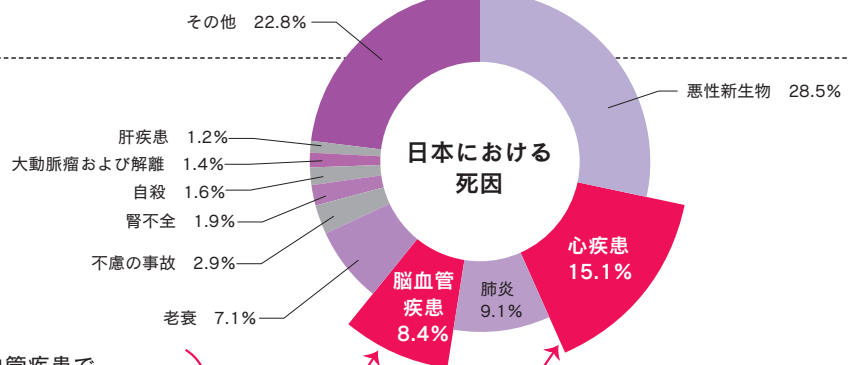
女性が男性の
約 **2.5倍** もいるのね！



注：統計処理上、男女計と患者数が合っていない。

参考

脂質異常症が原因となって起こる動脈硬化性疾患（脳血管疾患、心疾患）は、日本におけるおもな死因の23.5%、約4人に1人

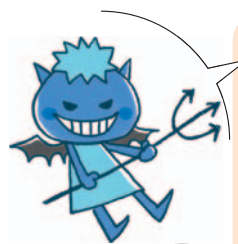


（心疾患と脳血管疾患で
全体の23.5%を占めている）

（平成28年（2016年）人口動態統計（確定数）の概況より）

この検査数値が アブナイ！

特定健診で、次のような検査数値となったら要注意です。受診結果に従い、保健指導や医療機関を受診するようにしましょう。



高いとアブナイ！

★ LDLコレステロール

いわゆる **悪玉** コレステロール

保健指導判定値…

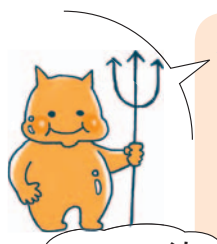
120mg/dL 以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

140mg/dL 以上

お医者さん
にかかりま
しょう



高いとアブナイ！

★ 中性脂肪

トリグリセライド

保健指導判定値…

150mg/dL 以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

300mg/dL 以上

お医者さん
にかかりま
しょう



低いとアブナイ！

★ HDLコレステロール

いわゆる **善玉** コレステロール

保健指導判定値…

39mg/dL 以下

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

34mg/dL 以下

お医者さん
にかかりま
しょう

※平成 30 年度特定健診より、中性脂肪 400mg/dL 以上や食後採血の場合は、LDL コレステロールに代わり non-HDL コレステロールの判定値を用いることも可能となりました。

★ non-HDLコレステロール

高いとアブナイ！

non-HDL コレステロールとは…

総コレステロール値から、HDL コレステロール値を引いた値のこと。

保健指導判定値…

150mg/dL 以上

保健指導
を受けま
しょう

受診勧奨判定値…

170mg/dL 以上

お医者さん
にかかりま
しょう

脂質異常症の予防に役立つ数字

★ 食事

2 種類の油脂に気をつけましょう！

おもに

悪玉 コレステロールを

減らす 油脂（不飽和脂肪酸）

オリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油、青魚（さば、いわし、あじなど）などに多く含まれる。



おもに

悪玉 コレステロールを

増やす 油脂（飽和脂肪酸）

ラード（豚脂）、牛脂、鶏皮、ベーコン、脂肪の多い乳製品、洋菓子などに多く含まれる。

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸の材料にもなり、人の体に欠かせないものです。油脂の量だけでなく種類にも気をつけて、体によい油脂をとるように心がけましょう。

あじのソテー フレッシュトマトソース添え



低脂肪で食物繊維たっぷりレシピ

材料 (2人分)

なす	1本 (100g)
ズッキーニ	1/3本 (40g)
ミニトマト	6個 (90g)
(A) 砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/4
バジル (粉)	少々
酢	大さじ 1
オリーブオイル	小さじ 1
あじ (3枚おろし)	2尾分
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2

作り方

- ①なすを縦4等分に切る。ズッキーニを輪切りにする。ミニトマトを縦4等分に切る。
- ②ボウルにミニトマトを入れてフォークの背で軽くつぶし、(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③あじに軽く塩・こしょうをし、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、③のあじを入れて2分ほど焼いたら裏返し、なすとズッキーニを加える。
- ⑤全体に火が通ったら、あじ、野菜を器に盛り付け、②のソースを添える。



1人分
176kcal
塩分 1.2g

注目食材 あじ



不飽和脂肪酸のDHAやEPAを含んでいます。これらには血中の中性脂肪の低下や、血栓ができるのを防ぐ働きがあります。アミノ酸の一種であるタウリンも含み、肝臓の機能を高める効果や血中コレステロールの分解を促す効果も期待できます。

時短ポイント



ソースは、ミニトマトを軽くつぶして、材料を混ぜ合わせるだけ。加熱調理をしない分、調理時間を短縮できます。

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

ひじきと枝豆のサラダ



1人分
57kcal
塩分 0.5g

材料 (2人分)

乾燥ひじき…………… 5g
枝豆 (さや入り・ゆでたもの)…………… 50g (正味 25g)
にんじん…………… 1/5 本 (30g)

(A) 梅干し…………… 1 個 (10g)
砂糖…………… 小さじ 1
酢…………… 小さじ 2
ごま油…………… 小さじ 1



梅干しはペースト状になった市販品を使ってもよい。
水戻し不要の生ひじきやドライパックのものを使う場合は約 40g 使用します。

注目食材

枝豆

大豆のさやが青いうちに収穫したもの。大豆同様、食物繊維が豊富に含まれ、水溶性食物繊維には余分なコレステロールを排出する働きがあります。大豆には少ないβ-カロテンやビタミンCも含まれます。



作り方

〈下準備〉乾燥ひじきは水で戻して洗い、ザルに上げて水切りしておく。

①枝豆をさやから取り出す。にんじんを千切りにする。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたいてペースト状にする。

②ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせる。

③②のボウルの中に、水気をよく切ったひじき、枝豆、にんじんを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

アボカドとキウイフルーツのヨーグルトスムージー

材料 (2人分)

キウイフルーツ… 1 個 (100g)
アボカド…………… 小 1/2 個 (50g)
ヨーグルト…………… 100g
ミントの葉…………… 適量

注目食材

アボカド

食物繊維が豊富な果物。水溶性食物繊維も含まれるので、血中コレステロールを下げる効果が期待できます。栄養価が高く、オレイン酸などの不飽和脂肪酸、ビタミンEやビタミンB群、カリウムなども豊富に含まれます。



作り方

①キウイフルーツ、アボカドはそれぞれ皮をむく。飾り用にキウイフルーツのいちよう切り、アボカドの半月切りを少量作り、残りをざく切りにする。

②ボウルに飾り用以外の①とヨーグルトを合わせて、ハンディミキサーでなめらかになるまで攪拌する。

③器に注ぎ、飾り用のキウイフルーツとアボカド、ミントの葉を飾る。



1人分
104kcal
塩分 0.1g



ハンディミキサーがない場合はミキサーでもよい。

Column

コレステロール値 (LDL) や中性脂肪値が気になる人の食べ方・食材選びのコツ

バターや肉類など動物性脂肪に多い飽和脂肪酸のとりすぎは、LDL (悪玉) コレステロールや中性脂肪を増加させるので、気をつけましょう。植物油や青魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸との摂取バランスが大切です。また、レバーなどの内臓や魚卵など、コレステロールの

多い食品も控えめに。

一方、おすすめなのが食物繊維。とくに、血中コレステロールを下げる効果がある水溶性食物繊維は、海藻、きのこ、野菜、果物、豆類などに含まれています。いろいろな食材を食事の中に取り入れましょう。

市販のお惣菜等を利用するときは…

あじやさば、さんまなどの青魚には不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。これらの魚の焼き物や煮物のほか、手軽に食べられるさばの水煮缶などもおすすめです。

食物繊維をとるためにサラダを選ぶときは、野菜だけでなく

海藻や豆が入ったサラダを選ぶとよいでしょう。また、もずく酢やめかぶを1品追加したり、みそ汁を具たくさんにするのもおすすめです。即席みそ汁に、カットわかめを追加するだけでも、食物繊維の摂取量アップにつながります。

平成30年度

健康保険被扶養者資格の再確認を実施します

被扶養者の資格再確認は、厚生労働省保険局保険課長通知により、被扶養者の認定の適否を再確認することとされており、当組合では毎年実施しております。

資格再確認は、保険給付の適正化および高齢者医療制度における納付金・支援金拠出の適正化の観点から、被扶養者の認定基準を満たしているかを確認する大切な事務です。

皆さまには、ご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

対 象 者

平成30年8月1日現在の被扶養者

ただし、平成30年4月1日において15歳未満の被扶養者（中学生以下）は除きます。

調査の流れ

当組合より、事業所の健康保険委員へ「健康保険被扶養者確認調書」が送付されます。



「健康保険被扶養者確認調書」に記載された氏名、フリガナ、生年月日などに誤りがないか確認し、「職業・学校・学年欄」、「年間収入」等をご記入ください。



記入が終われば、「被保険者欄」に捺印のうえ、【被扶養者にかかる必要な添付書類】を添付してご提出ください。



※詳しくは、以下の文書を当組合のホームページの「お知らせ」に掲載しておりますので、ダウンロードしてください。

- ・『被扶養者確認調書による被扶養者資格の再確認と提出について(お願い)』
- ・『被扶養者資格再確認業務に係るQ & A』
- ・『健康保険被扶養者確認調書 記入例』

HP: <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp/>



提出期限

平成30年9月28日(金)

提出期限内でのご提出をお願いします。

健保ニュース 告知板

●平成30年7月豪雨による被災状況について

災害救助法適用地域にお住まいの被保険者、家族および任意継続被保険者の被災状況について確認したところ、平成30年7月12日現在「被災なし」と事業所より報告をいただいています。

なお、7月13日以降に被災状況の報告があった場合、厚生労働省通知に基づき、保険証の紛失や自宅に保険証を残して避難されている場合等、医療機関の窓口で、①氏名②生年月日③お勤め先の事業所名を申し出ること、保険証の提示なしでも受診ができます（ホームページにも掲載）。

●平成30年度算定基礎届事務説明会を開催しました

6月21日（木）午後3時から、神戸ポートタワーホテル5階「パールの間」において、事業所の事務担当者の方々を対象に、算定基礎届の記入要領等についての説明会を開催しました。当日はご多忙のなか、34事業所から37名の方々が出席され、熱心に受講されました。

出席者からの質問内容は次のとおりです。

- ・ 随時改定に関する事 3件
- ・ 期間の途中から入社（再雇用）したときの取り扱い 1件

●健康保険委員の変更

（平成30年3月15日付）
大西運輸株式会社

（新）小山 雄史 （旧）足立 秀雄

（平成30年4月21日付）
株式会社グローバル

（新）林 良典 （旧）稲岡 妙

（平成30年5月1日付）
株式会社上組

（新）清水 一史 （旧）大谷 尚也

兵庫県倉庫協会

（新）久門 孝 （旧）河野 通弥

健保クイズ

クロスワードに
チャレンジ!

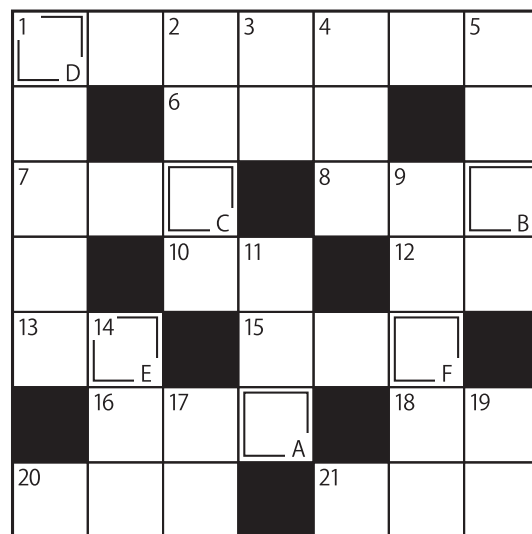


問題

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？

- ①フランスの初代はナポレオン3世。
- ②夏は「ぶっかけ」でズールズル。
- ③似せて作ったのが発泡酒。
- ④みんなが憧れる、きらめく有名人。
- ⑤弱くて、また禁煙に失敗しちゃった。
- ⑥ぐっと我慢、この1字。
- ⑦参った。〇〇の音も出ないよ。
- ⑧パンツといっても下着じゃない。
- ⑨寝坊して学校に〇〇〇しちゃった。
- ⑩人の顔に塗っていいのはエステだけ。
- ⑪お土産に、アロハシャツよろしく。
- ⑫オーレオーレ♪アミーゴ〜♪

- ⑬ボンベ背負って、海中遊泳。
- ⑭野球のスチール。
- ⑮「大木」になる前に食べよう、この山菜。
- ⑯ヘアコンディショナーともいう。
- ⑰音楽の都といえは？
- ⑱親子丼の豚肉バージョン。
- ⑲ポタポタ…ポタツ…ポタリ。
- ⑳天狗どん、羽製を携帯。
- ㉑滝を登り損ねてヒレ負傷。
- ㉒ブレーメンの音楽隊で最大。



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9月1日（土）
- 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 **ガイハンボシ** でした。

解答

A	B	C	D	E	F

サニーピア健康保険組合員の皆様へ

近畿日本ツーリストからのお知らせ 城崎温泉・下呂温泉の旅館のご案内

城崎
温泉

しん ざん らく てい
深山楽亭

【旅行代金】
(おとなお1人様
1泊夕食付)

9,900円～

宿泊設定日／8月～10月

城崎のもつ昔ながらの温泉情緒を活かしながら「明治、大正ロマンを感じさせるレトロ調」をテーマとして、雰囲気醸成と統一をはかり、ソフトな華やかさを加味した、女性志向の施設です。

「中高年層には昔ながらの郷愁を、若者層にはアンティークな楽しさを」がテーマの宿。

露天風呂「青龍」は特に皆様にご好評いただいております。



御影大浴場「玄武の湯」



総檜本造り大浴場「朱雀の湯」



露天風呂「青龍の湯」



庭風呂「白虎の湯」



外観

下呂
温泉

げ ろ おん せん やま がた や
下呂温泉 山形屋

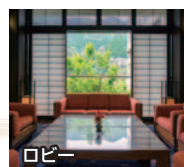
【旅行代金】
(おとなお1人様
1泊夕食付)

9,600円～

宿泊設定日／8月～11月

下呂温泉の中心を流れる飛騨川沿いに建ち、客室・露天風呂から四季折々の景観をお楽しみいただけます。

広々として開放的な大浴場と緑陰が気持ち良い露天風呂は、特に皆様にご好評いただいております。



ロビー



大浴場



露天風呂



客室一例



外観

この広告では掲載ツアーのお申し込みは受け付けておりません。
旅行についてのお問い合わせ、資料のご請求は下記までご連絡ください。

近畿日本ツーリスト

株式会社近畿日本ツーリスト関西

株式会社近畿日本ツーリスト関西 神戸支店

TEL.078-392-2433 担当:本(もと)・山下

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル 8F