

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

CONTENTS

- 第53回健康強調月間のスローガン●2
- 保健事業のお知らせ●3
- 毎年受けて健康管理! 特定健診を受けましょう●4
- インフルエンザ予防対策●6
- 生活習慣病予防レシピ
- れんこんハンバーグ・たらの葉味蒸し●8
- メンタルヘルス講座 心の病気のラインケア●10
- 金沢駅から歩いて楽しむ 金沢さんぽ●12
- かんたんストレッチ「ひざ痛」に効くストレッチ●14
- 平成29年度 健康者表彰●15
- 皆生温泉・白浜温泉の旅館のご案内●16



コンテナターミナルに接岸する「CAP CORAL」 写真提供：(一社) 神戸港振興協会

2018.10
189

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

「あなたの健康が次世代の財産に」

[健康強調月間PRポスター]



[受動喫煙防止ポスター]



昭和41年に始まった本事業では、健保組合加入者の健康意識の向上を目指し、生活習慣病予防に重点を置いた活動を50年以上にわたり展開してきました。また、国においては、「健康日本21」に続き、「健康日本21（第二次）」が展開され、国民の健康増進・健康意識の高まりに寄与してきました。その一方で、いまだ若年層を中心に健康に無関心な人がいるのが現況です。健康に対して無関心であり続けることは、本人の疾病リスクを高めるだけでなく、わが国の医療費膨張に拍車をかけるなど、世界に誇る国民皆保険制度を次世代に引継ぐうえで大きな障害になることが危惧されます。近年、「日本再興戦略」において「国民の健康寿命の延伸」が大きなテーマとして提唱されるなか、厚生労働省による「第2期データヘルス計画」、「第3期特定健診・特定保健指導」、経済産業省による「健康経営」といった制度や施策が実施されているなど、改めて「生活習慣病予防」の重要性が認識されています。「健康日本21（第二次）」においては、「身体活動・運動」「栄養・食生活」「喫煙」「飲酒」「歯・口腔」ならびに「休養」が、国民の健康増進の総合的な推進を図るための基本的な事項として位置づけられております。肥満や生活習慣病のリスク要因にもなるため、近年、「睡眠不足による生活習慣の乱れ」も社会的注目を集めています。睡眠は健康無関心層を含む万人に理解されやすいことから、「睡眠を含めた休息」に焦点を当て、引き続き「あなたの健康が次世代の財産に」をスローガンに掲げ、国民一人ひとりが自らの健康のみならず、次世代への責任を果たす意識を共有することを目指します。

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。

疾病予防 保健事業のお知らせ

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。

申込みについては、平成30年9月28日で締め切りました。

今後のスケジュールとして、発送期間及び提出期間について、以下のとおりとなります。

採取器具発送期間……平成31年1月8日(火)～平成31年1月11日(金)

検体提出期間……平成31年1月15日(火)～平成31年2月22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。

申込みについては、平成30年9月28日で締め切りました。

今後のスケジュールとして、発送期間及び提出期間について、以下のとおりとなります。

採取器具発送期間……平成31年1月8日(火)～平成31年1月11日(金)

検体提出期間……平成31年1月15日(火)～平成31年2月22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30年10月15日(月)～平成31年1月31日(木)

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30年10月1日(月)～平成31年1月31日(木)

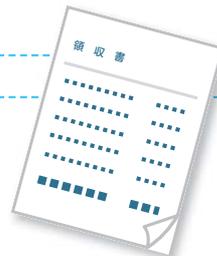
対象者……被保険者ならびに被扶養者



※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)



●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)



毎年受けて健康管理!

40歳~74歳
の人へ

特定健診を受けましょう



特定健診とは?

日本における三大死因「ガン・脳卒中・心臓病」の死亡原因の約6割は生活習慣病が進行した結果です。その生活習慣病の半分はメタボリックシンドローム関連疾患なのです。特定健診は、あなたが現在、メタボリックシンドロームや生活習慣病に近づいていないかをチェックできる、またとない機会なのです。

① 40歳~74歳すべての人が対象者です

特定健診は、体型や性別に関係なく、40歳~74歳の全員を対象とした健診です。

これまでの健診に、メタボリックシンドロームを早期に発見するための項目が設定されています。

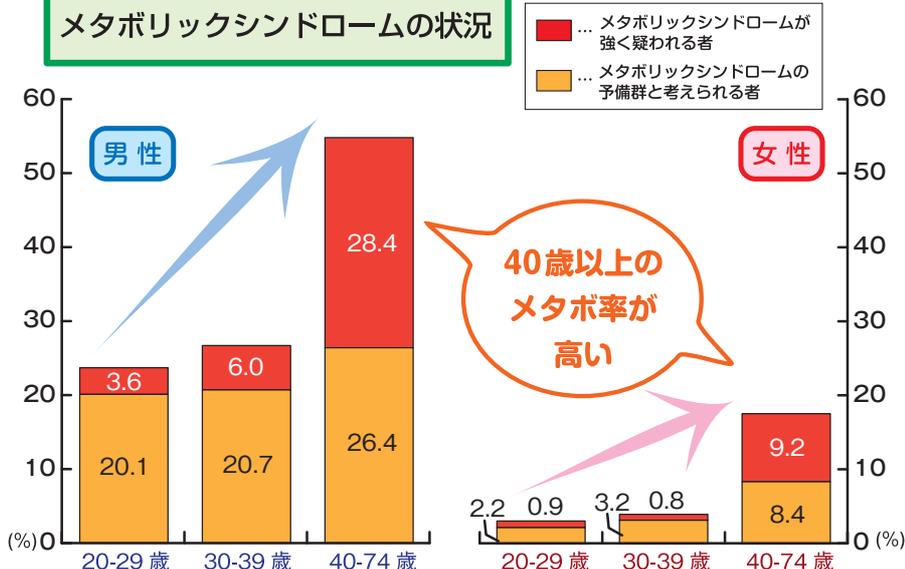
「元気だし、やせているからメタボは関係ない」と思っていませんか? メタボリックシンドロームは自覚症状のないまま、血流が悪くなったり、血管がもろくなったりして動脈硬化を進行させます。その状態を放置すれば、命に関わる病気が待っています。

忙しくて受けに行く時間がないんだよなあ~

病気を発症すれば、もっと多くの時間と費用がかかるんですよ



メタボリックシンドロームの状況



40歳以上のメタボ率が高い

40歳~74歳でメタボリックシンドロームの疑いがある、もしくは予備群である人は他の世代よりも多く、このままでは生活習慣病につながる危険性が高い世代といえます。

特定健診の最大の目的は、メタボリックシンドロームと自覚症状のない病気を未然に防ぐこと。年に一度、自分の健康状態をチェックして、健康な毎日を過ごしましょう。

資料：厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

受けるには...

特定健診対象者すべての方に、受診券が届きます。そのほか、受診できる健診機関のリストなどのお知らせが同封されていますので、届いたら早めに開封しましょう。



② 申し込みに難しい手続きはありません

受診券が届く

加入する医療保険者から受診券や特定健診に関するお知らせが届きます。氏名、生年月日や受診期限などを確認し、案内をよく読みましょう。



申し込む

受診券に記載されている受診期限が切れてしまう前に、健診機関をリストから選んで、申し込みましょう。受診日と受診医療機関が決まったら、忘れずに受診します。費用については、一部負担がかかることもあります。受診券で確認しましょう。



健診を受ける

健診の注意事項などがあればそれに従いましょう。当日は、受診券と健康保険証を忘れずに持参してください。健診着に着替えるため、着脱しやすい服装がよいでしょう。

③ 結果とともに、役立つ健康情報が受診者全員に！

健診を受けた方全員に、健診結果の見方、いかし方など、生活習慣の見直しや改善に役立つ健康情報が提供されます。健診結果は3段階に階層化されます。メタボリックシンドロームのリスクが確認され、生活習慣の改善をすることで生活習慣病の発症を未然に防げる方には、特定保健指導の通知が届きます。



健診は毎年受けましょう

生活習慣の見直しに役立ちます



健診結果のいかし方 1~4のすべてがあてはまるよう、心掛けましょう。

1 1年に1回は必ず健診を受ける



2 健診の結果は保存して、前回までの数値と比較している



3 検診の結果に基づいて生活習慣を見直している



4 「要再検」「要治療」「要指導」などの結果には必ず従う



健診結果ご提出のお願い

当組合発行の受診券を使用せずに勤務先(パートを含む)で健診を受けた場合、健診結果を健康保険組合に提出していただくと特定健診を受診したと見なす事ができます。健診結果を健康保険組合へご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

ご提出書類：●平成30年度(H30.4.1～H31.3.31)受診の健診結果のコピー
●22項目の質問票(当組合ホームページからダウンロードできます) ●当組合発行の受診券

ご提出方法：サニーピア健康保険組合 総務課へ郵送

ご提出締切日：平成31年4月末

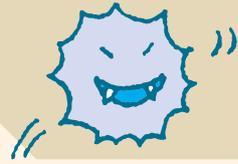
特典：QUOカード1,000円分をお送りさせていただきます。

(注)受診項目不足など要件を満たしていない方は、特典をお送りできません。ご提出前に再度、健診結果等をご確認いただき、ご不明な点は当組合へお問い合わせください。

知って安心

インフルエンザ 予防対策

すぐできる!



インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。

感染の仕組みと主な症状は?

インフルエンザの主な感染経路は、飛沫感染・接触感染。インフルエンザに感染すると、一般的なかぜの症状に加えて、急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身に症状が現れます。

感染経路の仕組みを正しく理解して、予防対策に役立てましょう。



流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

! 持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。

予防接種期間の目安



重症化する リスクの高い人は 特に注意を!

子ども・高齢者・妊娠中の人・持病がある人は、抵抗力が弱く重症化する傾向にあります。子どもや高齢者は症状が出にくいいため、インフルエンザと気づかれず悪化させてしまうケースがあります。急に元気がなくなる・食欲がなくなるといった症状には要注意。妊娠中の人・持病がある人は、感染した場合の対応をかかりつけ医などに相談しておきましょう。

こまめな 手洗い・うがいで 感染予防

うがい

1 口の中の汚れをとるように、ブクブクうがいをします



2 いったん水を吐き出します



3 もう一度口に水をふくみ、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをします(3回以上)



手洗い

1 流水で汚れを洗い流します



2 石けんをつけてよく泡立て、15秒以上もみ洗います



3 流水で十分にすすぎます



4 清潔なタオルやペーパータオルなどでふき、乾燥させます



- ! もみ洗いは、手の甲、指先・爪のあいだ、指のまた、親指、手首も念入りに。
- ! 最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より殺菌効果が高まります。

はじめよう!
ウイルスに
負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」「拡げない」習慣を身につけましょう。

抵抗力を維持する 生活習慣

食事 体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう

運動 適度な運動を積極的に取り入れましょう

睡眠 抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう

環境 のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50~60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに



その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない



拡げないための 咳エチケット

- 咳やくしゃみが出るときは、マスクを正しく着用しましょう。
- 咳やくしゃみをするときはティッシュペーパーなどで口と鼻を押さえ、ほかの人から顔を背けて2m以上離れましょう。ティッシュペーパーなどが無いときは、手よりも周囲に触れにくい曲げたひじの内側で押さえましょう。
- 鼻水や痰はティッシュペーパーに出し、すぐにふたつきのゴミ箱に捨てましょう。



ビタミンC&食物繊維をチャージ/ れんこんハンバーグ



1人分 エネルギー 263kcal 塩分 0.9g

材料 (2人分)

れんこん……………50g	大根……………2cm(60g)
長ねぎ……………4cm	青じそ……………1枚
牛豚合いびき肉…150g	B [しょうゆ…小さじ1
A [卵……………1/2個	レモン汁…小さじ1/2
みそ……………小さじ1	水菜……………30g
サラダ油……………小さじ2	ミニトマト……………2個

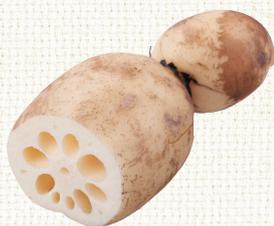
作り方

- れんこんは皮をむき、半分はすりおろし、もう半分はみじん切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- 大根をすりおろし、ざるにあけて水気を切る。細かく刻んだ青じそと混ぜ合わせる。
- ボウルにひき肉、①、Aを入れて、粘りが出るまで練って2等分にし、小判形に丸める。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を入れて、両面に焼き色をつける。水1/4カップ(分量外)を加え、煮立ったら弱火にし、ふたをして5分ほど蒸し焼きにした後、ふたを取って水分を飛ばす。
- 器に④を盛り、上に②をのせ、混ぜ合わせたBをかける。4cm長さに切った水菜と半分に切ったミニトマトを添える。



Healthy Point

れんこん入りで脂質ダウン&食感アップ!



ハンバーグは、ひき肉の量を控えめにし、れんこんやねぎを加えると、そのぶん脂質が減るのでエネルギーダウンにつながります。

さらに、れんこんは、抗酸化作用のあるビタミンC、腸内環境を改善する作用のある食物繊維が豊富。食物繊維

には、血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下などの効果が期待できます。

ハンバーグにれんこんを入れると、これらの効用を得られるだけでなく、かみ応えのある食感も楽しめるのでおすすめです。

ビタミンやミネラルが豊富 /

たらの薬味蒸し

1人分 エネルギー 101kcal 塩分 1.0g

材料(2人分)

生たら(切り身)..... 2切れ
塩..... 少々
白菜..... 1枚(100g)
長ねぎ..... 1/2本
しょうが..... 1/2かけ
酒..... 大さじ1
A [しょうゆ..... 小さじ1
酢..... 小さじ1/2
万能ねぎ..... 適量

作り方

- 1 たらは塩を振り、出てきた水分を拭き取る。白菜はひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切り、しょうがは千切りにする。
- 2 耐熱皿に白菜、たら、長ねぎ、しょうがの順にのせ、酒を振りかける。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で4~5分加熱する。
- 3 ②を器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らす。



Healthy Point

低エネルギーでダイエット向きの白身魚



たらは、高たんぱく・低脂肪・低エネルギーの白身魚。喉や鼻などの粘膜を守って感染症を予防し、免疫力を高めるビタミンA、カルシウムの吸収率を高めるビタミンD、カルシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。さらに、血中のコレステ

ロール値を下げて血流をよくするタウリンも含まれています。

たらは低エネルギーでダイエット向きの魚。野菜と一緒に蒸し料理や鍋物にし、ヘルシーに味わって。淡泊な味わいなので、薬味でアクセントをつけるのがおすすめです。

心の病気のラインケア



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。



サインを見逃さない

本人がストレスに気づき自分で対処する「セルフケア」に対し、管理者や上司が職場環境の改善や指導・相談などを行うことを「ラインケア」と呼びます。毎日一緒に働く部下の姿を間近で見、職場の環境をよく把握し、改善点を見つけ、また、本人が困っているようなら、適切に対応すること。メンタルヘルス対策の要ともいえるケアです。

ラインケアを十分に行うためには、何よりもまず、部下の「いつも」の姿を知っておく必要があります。よく話す人の口数が減った、おしゃれな人が身だしなみに気を使わなくなったなど、いつもと違うサインがあれば見逃さず、声を掛けてください。

これらのサインを「やる気がない」「手を抜いている」「勉強不足」などと誤解せず、適切に対処する必要があります。サボっているように見えても、本人にそんなつもりはなく、心の病気が潜んでいる可能性があることを管理者は知っておかなければなりません。対処次第では事態を悪化させてしまうこともあるので、見極めが肝心です。

こんな変化はありませんか

- 普段より元気がない(2週間以上)
- あいさつをしなくなった
- 口数が急激に減った
- 急に怒り出す、泣き出すなど情緒不安定
- 遅刻や欠勤が増えた
- 表情がない、硬い
- 注意や指示への反応が鈍い
- 不注意によるミスやけなどが増えた
- いつも眠そうにしている、ぼーっとしている



適切な対応をとる

職場で気に掛かる人がいると、元気づけようと励ましたり飲みに誘ったりしがちですが、逆効果になることが多くあります。何よりも、まずはその人の話をゆっくり聞いてください。

心の不調の度合いや原因は多種多様です。相談者の個性や状況によって、とるべき対応が違うことをきちんと理解しておきましょう。話を聞くときは、相手が安心して話せるよう、落ち着いた場所を選びます。途中で自分の意見を挟まずに、相手を受け入れ、聞き役に徹します。体の状態、今の気持ち、困っていることなどを、自分のペースで話してもらいます。話す様子にも十分に注意を払い、状況の整理・理解に努めます。

相談された側も一人で抱え込まずに、上司や他の職員、相談機関や医療機関などと連携して対応に臨みましょう。ただし、相談内容は秘密厳守が原則です。問題解決のために他の人に相談内容を伝える必要がある場合は、必ず事前に本人に了承を得てください。また、そのことによって、本人が不利益を被らないよう注意を払うことも忘れてはなりません。

こんな対応はNG

- ・無理やり聞き出す
- ・むやみに励ます
- ・安易に慰める
- ・頭ごなしに叱る、説教をする
- ・結論を急ぐ
- ・無理に飲みに誘う

相談者が眠れているか、必ず確認してください。もしも眠れていないようなら、休暇の取得や医療機関への受診も視野に入れる必要があります。



コラム Column

部下の信頼を得るリード法

いくら部下の変化に気づいても、信頼されていなければ心を打ち明けてはもらえません。部下を思ってとった行動が、気づかぬうちに部下を傷つけていることがあるかもしれません。よい関係を築くために、管理者自身が「上司としてのあり方」を省みることも必要です。

その日の気分でものを言わない

一貫性を欠く発言は、部下を混乱させ、信頼を失う原因になりかねない。

思い込みや誤認による注意をしない

行動する前に、きちんと事実関係を確かめる。

任せられる部分は任せる

仕事を任せただで、的確なチェックとアドバイスを心掛ける。

小さなミスには叱責よりも励ましを

仕事にミスはつきもの。よいところは褒めて次につなげる。

金沢駅から歩いて楽しむ

金沢さんぽ



年間を通して

国内外から多くの観光客が訪れる

人気スポット「金沢」。

歴史・文化・自然を楽しむ

金沢駅周辺の名所を

ご紹介します。

加賀百万石とも呼ばれ、前田家の城下町として栄えた金沢。以来、戦争や地震の被害に遭うこともなく、風情ある街並みが残っています。また、金沢駅や金沢21世紀美術館に代表されるように新しい名所も増えつつあります。古き良き日本の趣と新しい感性が同居する金沢の、歴史・文化・自然・食に触れてみませんか。



金沢駅

金沢の玄関口。金沢を訪れる人に差し出す雨傘をイメージした「もてなしドーム」と、伝統芸能に使用される鼓をモチーフにした「鼓門(つづみもん)」は街のシンボルです。



兼六園

日本三名園のひとつです。前田家の庭園として造られ、庭の中を巡りながら景観を楽しむことができます。廻遊式庭園です。春は満開の桜、初夏は新緑の中のカキツバタやサツキなどの花々、秋は彩り豊かな紅葉、冬は雪害から樹木を守るための雪吊りと、四季折々の美しさで来訪者を楽しませてくれ、一度だけでなく、二度三度と訪れたくなる名園です。

Info

開園時間:3月1日~10月15日7時~18時、10月16日~2月末日8時~17時 開園日:年中無休 入園料:大人(18歳以上)310円、小人(6歳~18歳未満)100円、5歳以下・65歳以上無料(要証明書) 住所:石川県金沢市兼六町1-4 TEL:076-234-3800



ご当地グルメ



●かぶら寿司

かぶらの塩漬けとブリの切り身を麴で漬け込んだ金沢の冬の味覚です。かぶらの歯ごたえ、ブリの甘味、麴のコクがミックスされた逸品!



金沢城公園

前田家の居城であった金沢城を一般に広く公開するために整備した公園です。兼六園と合わせて、日本の歴史公園100選のひとつ。菱櫓・五十間長屋・橋爪門続櫓、そして、平成27年に完成した橋爪門など、復元された数多くの歴史的建造物を堪能できます。

Info

開園時間:3月1日~10月15日7時~18時、10月16日~2月末日8時~17時 菱櫓・五十間長屋・橋爪門続櫓・橋爪門・河北門・玉泉庵 9時~16時30分 開園日:年中無休(玉泉庵 12月29日~1月3日休園) 入園料:有料(無料施設あり) 住所:石川県金沢市丸の内1-1 TEL:076-234-3800

金沢三茶屋街!

美しい出格子と黒い屋根瓦の茶屋街には、昔ながらの料亭や茶屋が軒を連ねています。日が暮れて軒灯がともると三味線の音色が聞こえてくることも。



▲ひがし茶屋街



▲主計町茶屋街



▲にし茶屋街

金沢21世紀美術館

2004年10月にオープンした現代アートの美術館です。建物はガラス張りの円形で東西南北に出入口がある変わった造りになっています。有料の展覧会ゾーンと無料の交流ゾーンに分かれており、五感で楽しめる作品がたくさん。特に、レアンドロ・エルリッヒのスイミング・プールは、水面を通して、不思議な感覚を体験できる人気作品です。



Info

開館時間:交流ゾーン9時~22時、展覧会ゾーン10時~18時(金・土曜日~20時) 休館日:年末年始(展覧会ゾーンは月曜日(休日の場合は直後の平日)も休館) 入館料:交流ゾーンは無料、展覧会ゾーンは有料 住所:石川県金沢市広坂1-2-1 TEL:076-220-2800

写真提供:金沢市

「ひざ痛」に効くストレッチ

運動不足の生活を続けていると、ひざ周りの筋力が低下してひざ関節の内側に過度の負担がかかります。この状態を放っておくと、関節の軟骨がすり減り、ひざ痛を引き起こす原因になります。ひざ周りの筋肉を伸ばして鍛えるストレッチで、ひざ痛を予防しましょう。

ひざ裏伸ばし

一度に行う目安 左右各15秒×2セット

Step1



1 足を伸ばしてひざを軽く押す

いすに浅く座ります。片足を前に伸ばしてかかとを床に付け、爪先を立てて、伸ばした足のひざの上に両手を軽く押し当てます。

2 上体を軽く前屈させる

背筋を伸ばしたまま上体を軽く前屈させます。

Step2



Step3



3 両手を爪先まで伸ばす

余裕があれば、両手を爪先まで伸ばします。足を入れ替えて同様にストレッチします。

ひざ水平上げ運動

一度に行う目安 左右各10秒×3セット

Step1



片足を真っすぐ伸ばして、爪先を立てる

Step2



爪先を引き寄せる

水平を保つ

1 爪先を立ててひざを伸ばす

いすに浅く座り、片足を前に真っすぐ伸ばして、爪先を立てます。

2 水平に足を上げる

ひざを伸ばしたまま、ゆっくり床と水平の位置まで上げ、爪先をできるだけ手前に引き寄せながら、ひざ頭に力を込めて10秒維持します。足を入れ替えて同様にストレッチします。

ストレッチのポイント!

ながらストレッチで継続

健康ストレッチを継続するためには、生活活動の一つひとつを見直してストレッチタイムに変えることが大切です。特別な時間を取らずに、仕事や家事、生活活動に重ね合わせて行う「ながらストレッチ」なら気軽にでき、日々の習慣にしやすい利点があります。

当健康保険組合では、保健事業の一環として、一年間（平成29年4月から平成30年3月まで）にわたり健康づくりに努力され、一度も保険診療を受けられず、健康に過ごされたご本人及びご家族の方に対し「健康者」として表彰いたしますとともに、ここに一年間の健康づくりに感謝を申し上げ、記念品を贈呈いたします。

今後とも一層ご健康に留意され、ご活躍くださいますようお願い申し上げます。

健康優良家庭・健康優良者(本人のみ)
健康優良家庭…18家庭
健康優良者……1,029名を表彰



●健康保険委員の変更について

新	旧	事業所	変更年月日
道端 みどり	萩原 珠美	神協海運株式会社	平成30年7月31日

健保クイズ

全部できたら二重ワケの8文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

- ① 西の市で売られている縁起のよい飾り物。
- ② これから先の話は○○○○で願います。
- ③ 風邪をひいて○○を出す。
- ④ ある一定の限られた広がり。
- ⑤ 力士が作る料理と言えは。
- ⑥ 江戸時代の庶民の教育施設。
- ⑦ 父親が単身○○○することになった。
- ⑧ 乳児の○○○を取り替える。
- ⑨ 故郷に○○○を飾る。
- ⑩ 首都はアテネです。
- ⑪ 避けようがないこと。
- ⑫ ライバル同士で○○○を削る。
- ⑬ 社会や人物の欠点を遠回しに批判すること。
- ⑭ 自分の才能などに自信と誇りを持つこと。

タテのカギ

クロスワードに チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 「流氷の天使」、「氷の妖精」とも呼ばれる生物。
- ④ お酒とタバコは○○○から。
- ⑥ 液体が沸騰しはじめるときの温度。
- ⑧ インフレ⇔○○○
- ⑩ 百獣の王と呼ばれる動物。
- ⑫ いつも笑顔で○○○○している。
- ⑭ 結婚して妻の家系に入った男性。
- ⑮ 二位になると貰えるメダルの色。
- ⑯ 水などを火にかけて煮立たせること。
- ⑰ 春夏秋冬のこと。
- ⑲ 旧国名。現在の長野県にあたります。
- ⑳ 会社に○○○○を提出する。
- ㉑ 二者が争っているのに乗じて、第三者が利益を手に入れる、○○○の利。
- ㉒ びっくりして○○を抜かす。

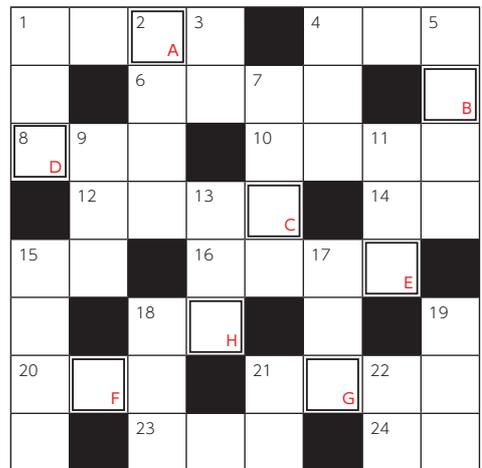
ヒント

運動会でやるところもあります

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30年11月1日(木)
- 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 **クールダウン** でした。

解答欄

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

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
 皆生温泉・白浜温泉の旅館のご案内

皆生
温泉

皆生グランドホテル天水

【旅行代金】
 (おとなお1名様
 1泊夕・朝食付) **10,400円~**

宿泊設定日 / 2018.10月~2019.3月

皆生グランドホテル天水は広大な日本海を正面に、姉妹館華水亭と共に自家源泉を持つ宿。鳥取県と島根県の山陰地方を巡る観光拠点として最適な米子市皆生温泉に位置しており、自鳥取和牛、松葉ガニなどのバイキング料理が人気です。



白浜
温泉

家族とすごす白浜の宿 柳屋

【旅行代金】
 (おとなお1名様
 1泊夕・朝食付) **12,400円~**

宿泊設定日 / 2018.10月~2019.3月

白浜の宿 柳屋は、源泉かけ流しの温泉をたっぷり贅沢にお使いいただける、400年以上の歴史あるお宿です。美肌効果に優れた歴史深い柳屋の湯は、総檜と石材に別れた大浴場と露天風呂が自慢です。



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:山岸(やまぎし)・山下

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル 8F