

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



富士山と桜(山梨県)

2019年度 予算・事業計画が決まりました…2

保健事業のご案内 ……………	4	生活リズムを整えるバランス朝ごはん ……………	12
健診(検診)のご案内 ……………	5	2019年5月より はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養	
年に1回は健康診断を受けましょう ……………	6	費の申請方法が償還払い(立替払い)に変更になります ……	14
体が硬い人のストレッチ 前屈ができない ……………	7	告知板 ……………	15
北アルプスの十字路・平湯を歩く ……………	8	健保クイズ クロスワードにチャレンジ! ……………	15
メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの? ……	10	近畿日本ツーリストからのお知らせ ……………	16

2019.4

191

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

2019年度 予算・事業計画が決まりました

当健保組合の2019年度予算と事業計画が、先の組合会で可決・承認されたので、概要をご報告します。

おもな収入源である保険料収入は、前年度比で約2億5,800万円増を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約4,600万円減を見込んでいます。これは2018年度医療費高額レセプトの減少とジェネリック医薬品の使用割合の増加により医療費が抑制されるとの見込みによるものです。しかし、医療費高額レセプトが再び増加することも予想され、医療費の動向は予断を許さない状況です。一方、組合財政を圧迫している納付金については超高齢社会を反映して前年度比で約2億7,000万円増を見込んでいます。

単年度の収支である経常収支では約1億3,350円の黒字となりましたが、団塊の世代が後期高齢者（75歳）に達する2025年までは納付金は増え続ける見込みであり、決して予断を許さない状況には変わりありません。

本年度の予算の概要は以上のとおりです。健康保険組合連合会が発表した「平成29年度健保組合決算見込」では、納付金負担の大幅な増加により、経常収支差引額は黒字ではあるものの前年度に比べ黒字額が4割減少しています。全1,394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に達し、納付金負担に耐えかねて、

解散を決めた組合もあります。

こうした厳しい財政状況の中にあっても、健康保険組合の重要な使命は、保険者機能を最大限に発揮し、皆様とご家族の健康づくりを着実に推進していくことにあります。引き続き、事業主との連携を深めてデータヘルス計画に取り組み、特定健診・特定保健指導等の疾病予防を中心とした保健事業を積極的に展開し、皆様の健康保持・増進と健康寿命の延伸を図ってまいります。

皆様におかれましても、日々の健康づくりとともに、医療機関にかかる際の適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

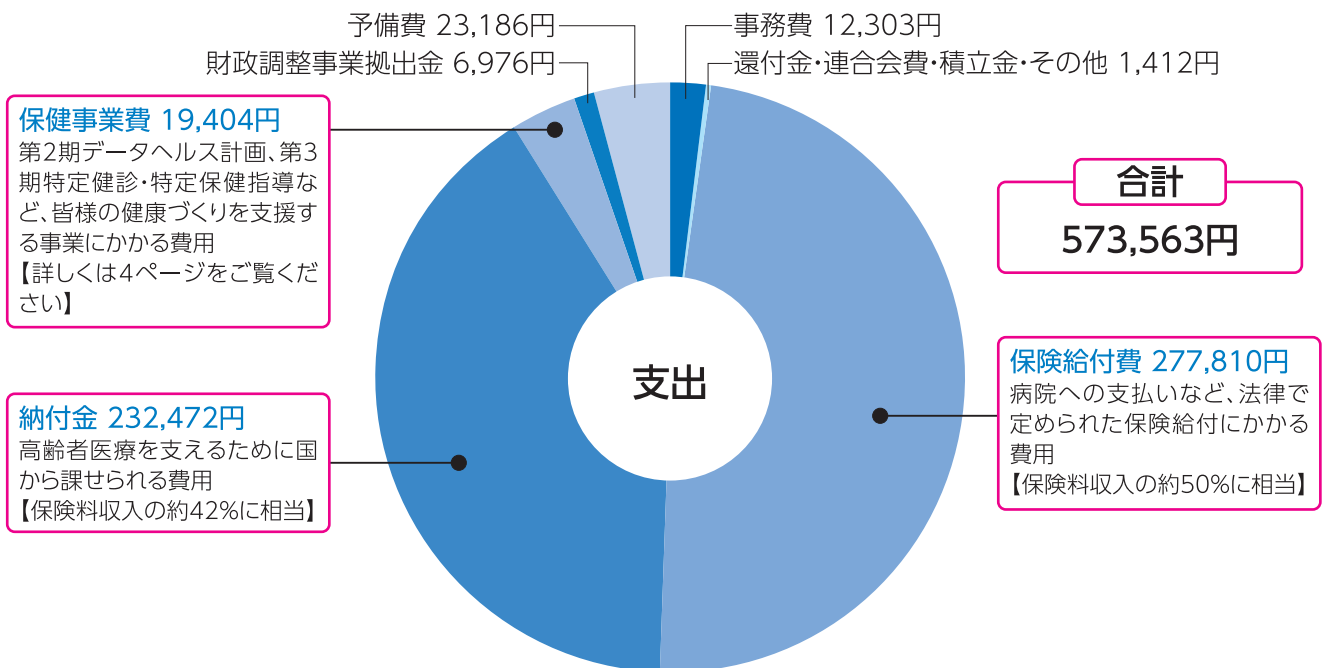
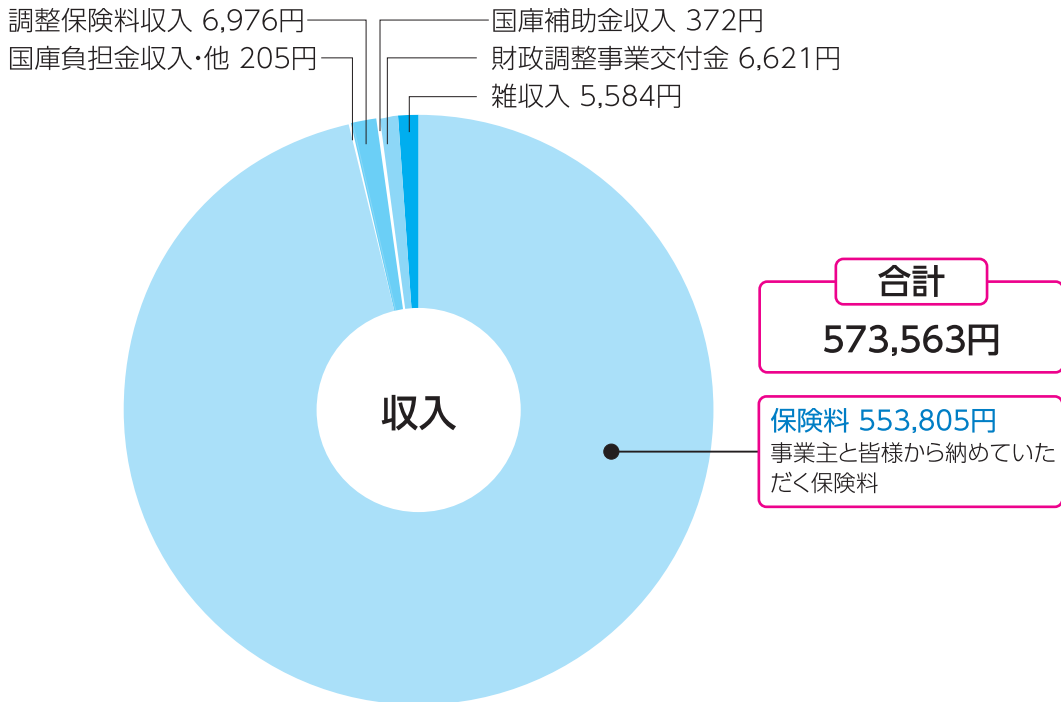
健康保険収支予算概要表

収 入	科 目	予算額(千円)
	保 険 料	4,818,103
	国庫負担金収入・他	1,786
	調整保険料収入	60,694
	国庫補助金収入	3,235
	財政調整事業交付金	57,600
	雑 収 入	48,582
	合 計	4,990,000

支 出	科 目	予算額(千円)
	事 務 費	107,038
	保 険 給 付 費	2,416,950
	納 付 金	2,022,507
	前期高齢者納付金	971,642
	後期高齢者支援金	1,040,078
	そ の 他	10,787
	保 健 事 業 費	168,811
	還 付 金	705
	財政調整事業拠出金	60,694
	連 合 会 費	3,543
	積 立 金	8,000
	雑 支 出	38
	予 備 費	201,714
	合 計	4,990,000



被保険者1人当たり額



介護保険収支予算概要表

収入	科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
	介護保険収入	433,859	100,198
	繰入金	1,000	231
	国庫補助金受入	40	9
	雑収入等	101	23
合 計		435,000	100,462

支出	科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
	介護納付金	434,059	100,245
	介護保険料還付金	100	23
	積立金	100	23
	予備費	741	171
合 計		435,000	100,462

保健事業のご案内

2019年度

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	4月～3月	40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施
特定保健 指導事業	1 特 定 保 健 指 導	4月～3月	特定健診の結果により「積極的支援」「動機付け支援」と判定された方に保健指導を実施
保 健 指 導 宣 伝	1 機 関 紙 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
	ポスターの配布	随時	各事業所に掲示用として配布
	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	被保険者および配偶者の出産に対して、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	2月・9月	受診内容確認と医療費の認識を高めるために実施
	10 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	11 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
	12 ジェネリック医薬品差額通知	2月・9月	ジェネリック医薬品の使用促進のために実施
	13 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
	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。有所見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	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
体 育 奨 励	8 感冒薬配布	10月	感冒薬を希望被保険者に斡旋配布
	9 大腸がん検診	6月・1月	30歳以上の被保険者(6月)および被扶養配偶者(1月)に対し契約健診機関において実施
	10 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 スポーツクラブレサンス	4月～3月	被保険者および同居家族の健康保持増進を目的として契約
	3 海の家およびプール	7月～8月	兵庫県内各地と東京都・三重県・福岡県に開設
	4 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
	5 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・姫路セントラルパークと契約、利用券発行
	6 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

◆ 2019年度 ◆

健診（検診）のご案内

病気は、早期発見・早期治療が決めてです。
被保険者・被扶養者の方の健康づくりに、
ぜひご活用ください。

健診（検診）データは「データヘルス計画」を実施するために大切なものです。

			対象者	実施期間	利用者負担額	健保組合負担額
被 保 険 者	健 診	生活習慣病健診	35歳以上	随時	なし	全額
		人 間 ド ッ ク	30歳以上	随時	1泊ドック：30,000円を超えた額 1日ドック：20,000円を超えた額	1泊ドック：30,000円まで 1日ドック：20,000円まで
	がん検診	大腸がん検診	30歳以上	6月予定	なし	全額
		子宮頸がん検診	30歳以上の女子	1月予定	なし	全額
	その他検診	C 型 肝 炎 検 査	40歳以上	随時	サニーピアクリニック： 500円	500円を超えた額
					サニーピアクリニック以外： 1,500円を超えた額	1,500円まで

			対象者	実施期間	利用者負担額	健保組合負担額
被 扶 養 者 ・ 被 扶 養 配 偶 者	健 診	特 定 健 診	40歳以上の被扶養者	3月31日まで	なし	全額
		人 間 ド ッ ク	30歳以上の被扶養配偶者	随時	1泊ドック：20,000円を超えた額 1日ドック：10,000円を超えた額	1泊ドック：20,000円まで 1日ドック：10,000円まで
	がん検診	大腸がん検診	30歳以上の被扶養配偶者	1月予定	なし	全額
		子宮頸がん検診	30歳以上の被扶養配偶者	1月予定	なし	全額
	その他検診	C 型 肝 炎 検 査	40歳以上の被扶養配偶者	随時	サニーピアクリニック： 500円	500円を超えた額
					サニーピアクリニック以外： 1,500円を超えた額	1,500円まで

※詳しくは、事業所担当者または当組合総務課（078-321-1241）へお問い合わせください。

明るい健康生活を送るために、

年に1回は健康診断を受けましょう

被保険者の方には生活習慣病健診

実施対象者(利用人数に制限があります)

35歳以上の被保険者(任意継続被保険者の方も対象です)

実施費用

全額、当組合が負担します。

実施時期

2020年3月31日まで

利用方法

- ① 健診希望者は、当組合指定健診機関へ直接申し込んでいただき、健診日を予約してください。
 - ② 予約後、ただちに「生活習慣病健診申込書(所定用紙)」を、会社の健康保険委員(担当者)を通じて当組合に提出してください。
 - ③ 当組合が発行する「生活習慣病健診承認書」を持参し受診してください。
- ※指定健診機関は、ホームページに掲載しています。(http://www.sunnypier-kenpo.or.jp)

サニーピアクリニックで実施される方は、健診と同時に「ヘリカルCT検査(頭部・胸部および腹部の内1カ所)、女性の方は乳房エコー検査」が受けられます。

- ・ヘリカルCT検査は、3,000円の一部負担金が必要となりますので、申込提出時にお支払いください。
- ・乳房エコー検査は、全額当組合が負担します。
- ・胃部検査で内視鏡を選択される場合は、自己負担金7,000円をサニーピアクリニックにお支払いください。

被扶養者の方には特定健診

実施対象者

40歳以上の被扶養者(任意継続被保険者の方も対象です)

実施時期

2020年3月31日まで

実施費用

全額、当組合が負担します。

受診券送付時期

2019年5月下旬を予定しています。

利用方法

- ① ご自宅に「受診券」が届きます。
- ② 同封の「2019年度特定健診実施機関リスト」をご覧ください、受診先を探してください。また、ホームページからも検索できます。(http://hoken.kenporen.or.jp/kenshin/)
- ③ 受診先が決まったら、希望する健診機関に直接問い合わせをして健診日を予約してください。
- ④ 「受診券」と「健康保険証」を持参して受診してください。

※受診券を使用せず、勤務先(パートなど)で健診を受けた場合に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ことができます。その際は、以下の3点を同封の返信用封筒に入れてご提出くださいますようお願いいたします。

ご提出書類

- ① 2019年度(2019年4月1日～2020年3月31日)受診の健診結果のコピー
- ② 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)
- ③ 当組合発行の2019年度の受診券

ご提出先: サニーピア健康保険組合 総務課

ご提出締切日: 2020年4月末

特典: QUOカード2,000円分をお送りさせていただきます。

(注) 特定健診の受診項目を満たしていない場合は、特典をお送りできません。



画像はサンプルです

注意事項

有効期限は2020年3月31日です。「受診券」が届きましたら、早めの受診をお願いします。

体が**硬い人**のストレッチ

●監修●
フリーインストラクター 今井 真紀

お尻の筋肉を伸ばす

- ①あお向けになり、片ひざを立てる。立てた足の太ももに反対側の足をかけ、ひざを開く。
- ②立てているほうの太もも裏側を両手で抱え、胸に引き寄せる。お尻の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。



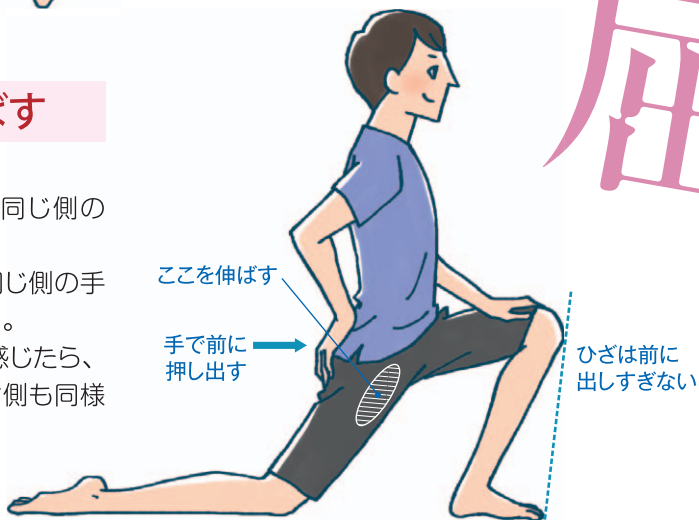
太もも裏側の筋肉を伸ばす

- ①椅子に座り、片足のつま先を上げて少し前に出す。
- ②上体を前に倒してつま先を両手でつかみ、太もも裏側の筋肉の真ん中が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。同様につま先の向きを外側、内側に変えて伸ばす。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。



足のつけ根の筋肉を伸ばす

- ①両ひざをつく。
- ②片ひざを立て、立てた足の太ももに同じ側の手を置く。
- ③ひざをついているほうの足のお尻に同じ側の手を当て、前に押し出して体重をかける。足のつけ根の筋肉が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。反対側も同様に行う。左右各2～3セット。



前屈ができないというのは、立って前屈をしたとき、手の指先が床につかないこと。お尻や太ももの裏側、足のつけ根の筋肉が硬いと考えられます。足のつけ根の筋肉が硬いと、腰痛の原因にもなります。ストレッチでこれらの筋肉をほぐして、前屈ができるようになります。

前屈ができない前屈



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎ 0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>



🚗 長野自動車道・松本 I.C. より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C. より 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



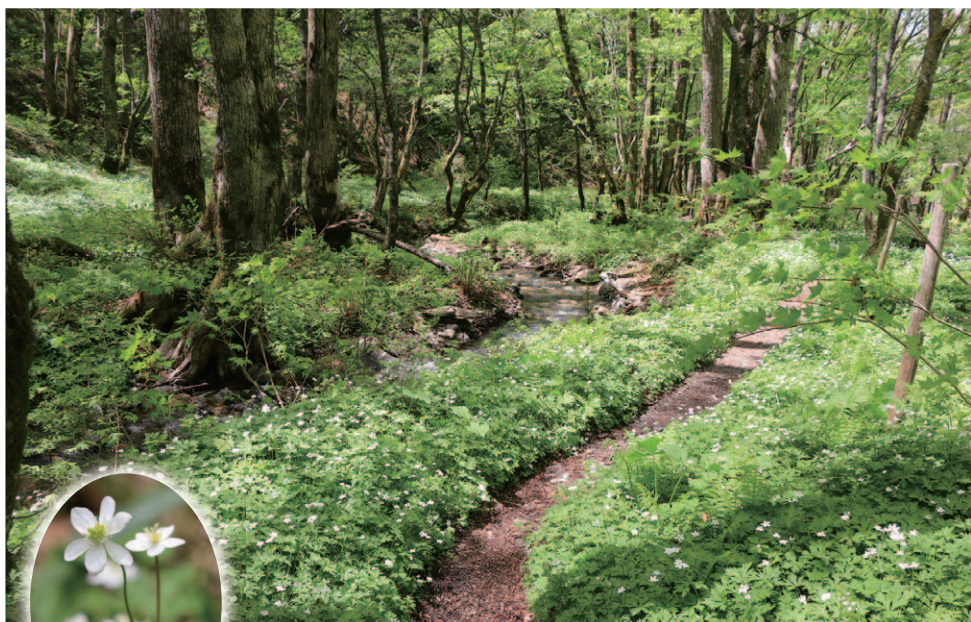
平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)

🏠 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 所要時間 約60分
- バス 往復2,300円
- 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156 mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 所要時間 約45分
- バス 片道890円
- 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 所要時間 約25分
- ロープウェイ 往復2,900円
- 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 所要時間 約25分
- バス 往復2,050円
- 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 8:00～21:00
- （11月下旬～4月中旬は休業）
- 無料
- 不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 6:00～21:00
- （11月下旬～4月中旬は8:00～19:00）
- 寸志（外の箱に入れる）
- 無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

- 10:00～21:00
- （日帰り入浴料）大人500円
- 年中無休
- 0578-89-3338



はнтаい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 8:00～21:00
- 1個50円
- 不定休

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。

放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径
(内臓脂肪蓄積)

おへその位置での腹囲

男性：85cm以上

女性：90cm以上

＋ (プラス)

■選択項目 (3項目のうち2項目以上あてはまること)

①脂質異常

中性脂肪
150mg/dL 以上
かつ／または
HDL コレステロール
40mg/dL 未満

②高血圧

収縮期(最高) 血圧
130mmHg 以上
かつ／または
拡張期(最低) 血圧
85mmHg 以上

③高血糖

空腹時血糖
110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム(以下メタボ)といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます(必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です)。

メタボリックシンドロームとは

メタボ対策を決意！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える(メタボ予備群)。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボを放置！

体重増加が気になる Aさんの場合



食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



1日3食規則正しく食事を摂る

減量するためには…

3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。



運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。



メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる



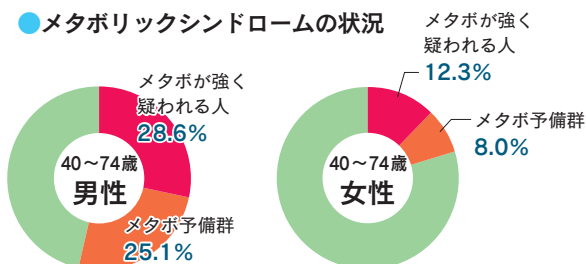
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



(厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より)

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(便利術！)

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン (直径 18～20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ (400cc)
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒にとると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ (200cc)
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性でとりだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



POINT

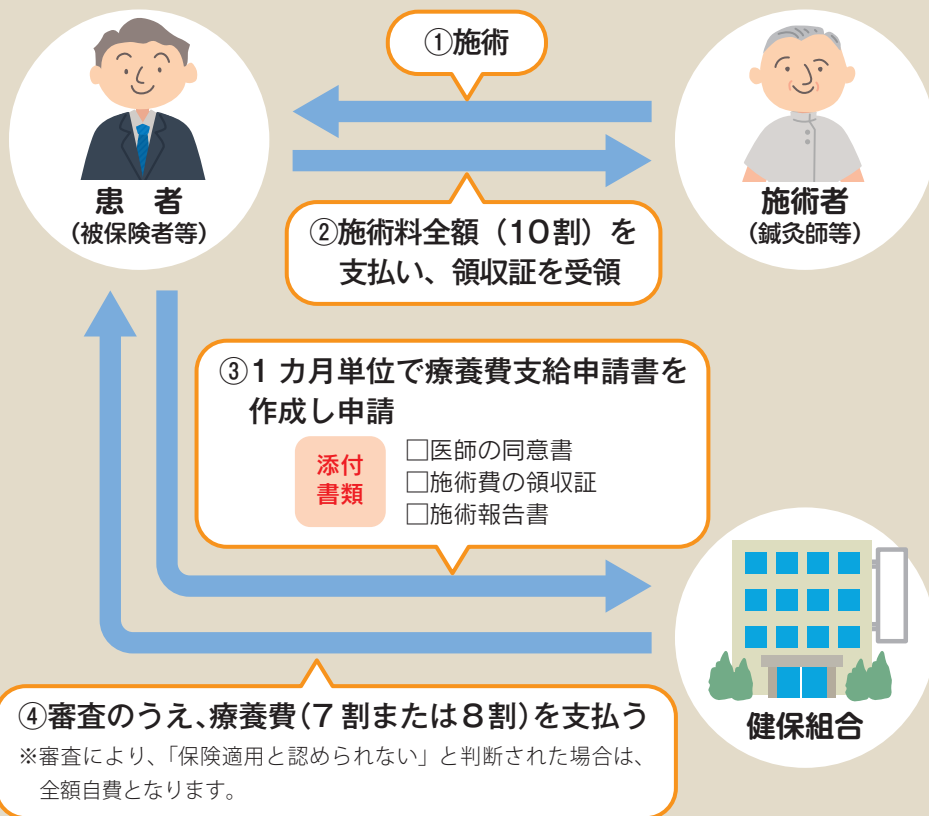
患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6カ月**です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

2019年
5月より

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

これまでは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年5月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。



健康保険委員の変更

(2019年12月1日付)

株式会社 後藤回漕店

(新) 三山 雅義 (旧) 小田 陽司

神戸海運貨物取扱業組合

(新) 船引 雅彦 (旧) 花房 政史

事業所の所在地変更

(2019年2月25日付)

川西港運株式会社 船内部

(新) 神戸市中央区江戸町104番

(旧) 神戸市中央区新港町9番1号

任意継続被保険者の標準報酬月額が決定しました

任意継続被保険者の標準報酬月額は、前年9月末の当組合の平均標準報酬月額とするか、その方の退職時の標準報酬月額のいずれか低い方の額が適用されます。前者について、2019年度の当組合の平均標準報酬月額が下記のとおり決定しました。

標準報酬月額

380,000円

標準報酬日額

12,670円

子どもが就職したときの手続きをお忘れなく！

就職して、就職先の健康保険に加入すれば、当組合の被扶養者から外れます。「被扶養者（異動）届」に、保険証および新たに加入した健康保険の保険証の写しを添えて事業所経由で提出してください。

整腸健胃剤を幹旋配布します

夏の暑さで胃腸の調子を崩さないように、本年度も整腸健胃剤を被保険者に一部ご負担を願って、6月中旬に配布する予定です。申し込みの締め切りは5月下旬を予定していますが、確定次第、各事業所あてに通知します。詳しくは健康保険委員（事務担当者）におたずねください。

口腔ケアセットを全被保険者に配布します

本年度も「6月4日・むし歯予防デー」にあわせ、全被保険者に口腔ケアセットを配布します。歯の病気予防は、毎日の正しいブラッシングから。年をとっても自分の歯で食べられるように、ご家族そろって口腔ケアセットをご活用ください。

健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

クイズのカギ

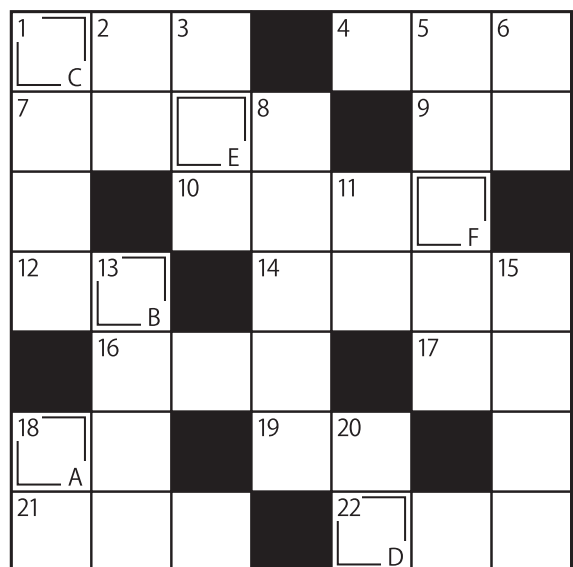
- ①泥んこドロドロ、公園ベビーの社交場。
- ④ドライフラワーで作ったの、香りの壺。
- ⑦ボラの卵巣を加工、長崎名物の珍味。
- ⑨行ってらっしゃい、番犬が守ります。
- ⑩食パンマン、日焼けしすぎるとコレに?
- ⑫中国の王朝、隋の後。
- ⑭ゴヘル! 1人で3得点! ハット〇〇〇〇だ。
- ⑯プップカブーと吹く楽器。
- ⑰アマと違って玄人です。
- ⑱「へのへのもへじ」の「も」。
- ⑲賽の河原で〇〇積みをする。
- ⑳世界初の飛行機兄弟。
- ㉑オンプの反対、胸に。

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のでしょうか?

クイズのカギ

- ①ミニ、ブリーツ、キュロットも。
- ②東大寺がある古都。
- ③スリーサイズで女性オンリー。
- ⑤つまみを引き起こして開ける缶詰のフタ。
- ⑥クルミをカリカリ、すばしっこい。
- ⑧サクサク生地の中味は挽肉。
- ⑪仕立屋銀次の裏の顔。
- ⑬信じますが、手相・人相・占星術など。
- ⑮闇にとけ込む毛色のニャンコ。
- ⑰痩せているから、抱えて笑えない。
- ⑲美味しい山菜もある、羊歯の読みは?



解答欄

A B C D E F

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 2019年5月1日(水)
- 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 ヒートショック でした。

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

はぎ温泉・有馬温泉の旅館のご案内

はぎ温泉

げん せん やど はぎ ほん じん
源泉の宿 萩本陣



【旅行代金】
(おとなお 1 人様
1 泊夕・朝食付)

12,700円～

目の前に庭園が広がる大浴場、萩城跡の石垣をイメージした露天風呂など 14 種類のお風呂を愉しめる湯屋街・湯の丸が自慢。

宿泊設定日／2019年4月1日～9月30日



有馬温泉

もと ゆ こ せん かく
元湯 古泉閣

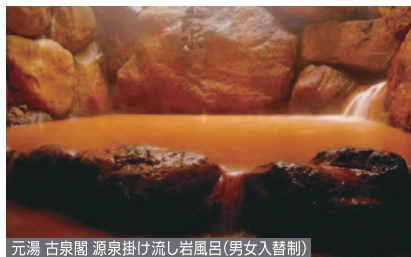


【旅行代金】
(おとなお 1 人様
1 泊夕・朝食付)

19,800円～

有馬随一の湯量を誇る自家源泉。湧き出る金泉を源泉掛け流しでお楽しみいただけます。

宿泊設定日／2019年4月1日～9月30日



掲載写真はすべてイメージです。

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:高山・山下

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121 神戸伊藤町ビル 8F

発行 サニーピア健康保険組合

〒650-0024 神戸市中央区海岸通3丁目1番1号 KCCビル8F
HP <http://www.sunnypier-kenpo.or.jp>

TEL.078-321-1241(代)