

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



富士山と芦ノ湖(神奈川県)

平成30年度 決算と事業報告…2

平成30年度に実施された保健事業 ……………	4
健康保険被扶養者資格の再確認を実施します ……………	5
令和元年 夏季プールのご案内 ……………	6
戦場ヶ原・小田代原 ……………	8
血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの? ……………	10

傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当 ……………	12
体が硬い人のストレッチ 開脚ができない ……………	14
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

平成30年度 決算と事業報告

当健保組合の平成30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	4,682,186
	国庫負担金収入	1,651
	調整保険料収入	53,191
	国庫補助金収入	3,231
	財政調整事業交付金	61,612
	雑 収 入	37,804
	合 計	4,839,675

支出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	106,702
	保 険 給 付 費	2,346,401
	納 付 金	1,727,159
	「前期高齢者納付金	「 776,009
	後期高齢者支援金	940,580
	退職者給付拠出金	7,404
	「日雇拠出金等	「 3,166
	保 健 事 業 費	143,546
	還 付 金	855
	財政調整事業拠出金	53,065
	連 合 会 費	3,490
	積 立 金	8,000
	そ の 他	44
	合 計	4,389,262

決 算 残 金 450,413

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	406,464
	国庫補助金受入	5,227
	雑 収 入	13
	合 計	411,704

支出	科 目	決算額(千円)
	介 護 納 付 金	393,610
	介護保険料還付金	91
	積 立 金	20
	合 計	393,721

決 算 残 金 17,983

当健保組合の平成30年度決算は、決算残金として4億5,041万円を計上しました。収入面では、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1億6,110万円増加しました。

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2,220万円減少しました。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1億7,200万円減少しました。とは言え、支援金・納付金は保険料収入の約37%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31年度も黒字予算を見込んでいますが、医療費高額レセプトが再び増加する予想に加え、5月に新たに1回約3,300万円もする超高額薬剤の保険適用が始まったことは、患者側からみると喜ばしいことですが、健保組合の財政を圧迫する懸念が強いのも事実です。健康保険組合連合会によると平成29年度に1カ月の医療費が1千万円以上かかった件数は532件で、5年前に比べ2倍に増えており、今後ますます増える超高額薬剤の保険適用のあり方や薬価をめぐり議論を進める必要があります。

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、皆様の健康を考えた健診

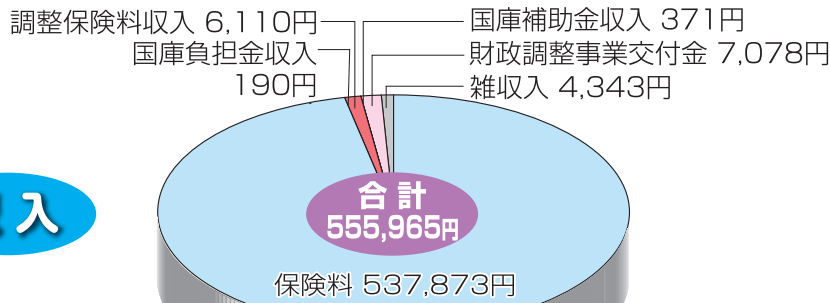
や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

皆様におかれましては、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、よろしく願います。

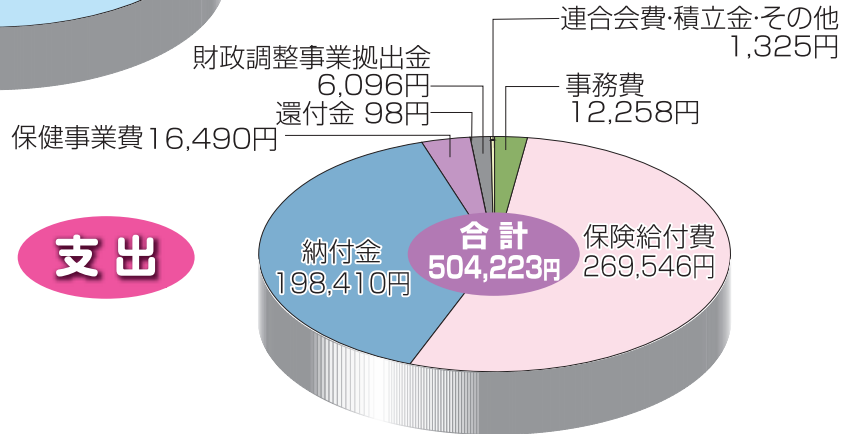


被保険者1人当たり額

収入



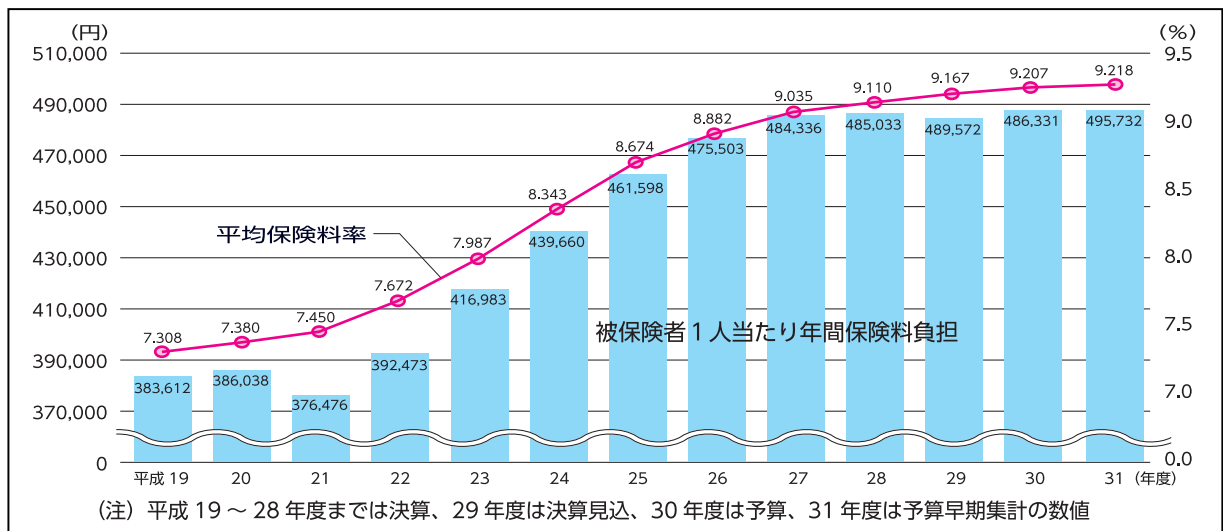
支出



■健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が4月に発表した「平成31年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,367組合の経常収支差引額は986億円の赤字予算となっており、赤字組合は856組合で6割超の組合が赤字の状況となっています。また、平均保険料率は9.218%となっており、12年連続の上昇となっています。令和4(2022)年以降は、団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い拠出金負担が急増し、保険料率の大幅な引き上げを余儀なくされ、健康保険組合の解散リスクが高まることが予想される「2022年危機」への対応が喫緊の課題となっています。政府は「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」を公表していますが、目前に迫る「2022年危機」に正面から向き合い、現役世代に負担を強いるばかりではなく、早急に高齢者医療費の負担構造改革等に取り組まなければなりません。そのためにも本年10月に実施予定の消費増税10%の引き上げを着実に実行し、社会保障関係の財源を確保する必要があります。

■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30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	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 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	9月・2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	9月・2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
	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
疾 病 予 防	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	婦人科検診	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
	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	年1回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
体 育 奨 励	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	スポーツクラブネサンス	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～9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	人エスキー場・ 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
契 約 保 養 所	1	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
	2	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

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

令和元年8月1日現在の被扶養者

ただし、平成31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8月下旬頃までに掲載する予定ですので、ダウンロードによりご確認ください。

- 『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

令和元年9月30日(月)

提出期限内でのご提出をお願いします。



プールのご案内

またはお電話にてお問い合わせください。

姫路セントラルパーク

兵庫県姫路市豊富町神谷 1436-1 TEL : 079-264-1611

夏季および冬季期間のみ取り扱いをしていましたが、年間を通じて利用できるようになりました。

利用者負担金を値下げしました！

入園券・区分	一般料金	利用者負担金
大人（中学生以上）	3,500 円	1,500 円
子ども（小学生）	2,000 円	900 円
幼児（3歳以上小学生未満）	1,200 円	500 円

入園券…遊園地、サファリ、アクエリア【プール】（夏季のみ）、
アイスパーク【スケート】（冬季のみ）の利用が可能



プール

※利用日の指定はありません。有効期限内の自由な日に入園可能です。

駐車料金は、1,000円（乗用車1台につき1日）が必要です。
有料イベント、サファリバス等の利用は別途支払いが必要です。

遊園地内アトラクションの利用料金は含まれていません。
別途現地で乗り物券、またはアトラクションフリーパスを購入してください。



パイレーツキッズアクエリア

営業日、営業時間等について

姫路セントラルパークのホームページで確認をお願いします。
<http://www.central-park.co.jp/>

ご利用について

- 申込書に利用者負担金を添えて（現金または振り込み）組合に提出し、入園券を購入してください。
- 利用者負担金を振り込みされる場合、申込書の提出はFAXでもかまいません。入園券の送付は入金確認後となります。
- 組合の発行した入園券で直接入園してください。
- 入園券は1枚につき1名1回限り有効で、当組合の被保険者および被扶養者の利用に限ります。
- 入園券には有効期限があり購入日によって異なります（詳細はお問い合わせください）。
- 払い戻しおよび再発行はいたしませんのでご了承ください。



サファリ



遊園地

国営昭和記念公園レインボープール

東京都立川市緑町 3173 TEL : 042-528-1751

首都圏最大級の総面積63,000㎡に、
9つのプール（水面積12,560㎡東
京ドームの約1.4倍）が楽しめます！



大波プール



流水プール

利用者負担金を値下げしました！

一般料金	利用者負担金	営業期間
大人 2,500 円	大人（15 歳以上） 1,000 円	7/13(土)～7/15(月祝)
子ども 1,400 円	子ども（小・中学生） 500 円	7/20(土)～9/1(日)
幼児 500 円	幼児（4 歳以上の未就学児） 200 円	

利用方法

申込書に必要事項を記入して、健康保険組合に提出していただき、利用券を受け取ってください。
利用券は、一部負担金を添えて入場券売り場にて入場券とお引き換えください。

アクセス：電車／ＪＲ青梅線 西立川駅が最寄りです。

○西立川口より入園

- ・新宿からＪＲ中央線（青梅快速） 約40分
- ・川崎からＪＲ南武線利用 約60分（立川乗換）
- ・横浜からＪＲ横浜線快速（八王子経由） 約70分（立川乗換）
- ・所沢から西武線快速利用（国分寺経由） 約30分（立川乗換）
- ※その他の駅 ＪＲ青梅線 東中神駅（駅から徒歩10分で昭島口より入園）
- 車／西立川口駐車場が最寄りの駐車場です。
- ・中央自動車道国府中インターより8km

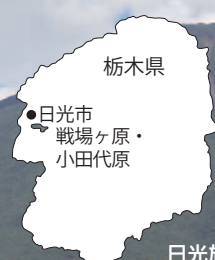




雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる

せん じょう が はら お だ しろ が はら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約1,400mに位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。



日光旅ナビ

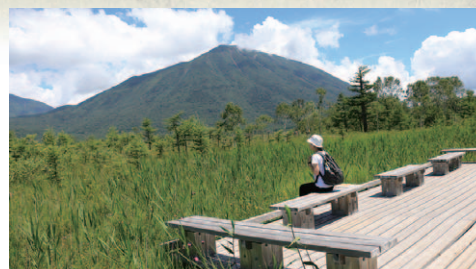
<http://www.nikko-kankou.org/>

- 日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車約60分、「赤沼」バス停下車徒歩3分
- 日光宇都宮道路「清滝IC」から約40分



1本のシラカバ

小田代原のシンボリック的存在。そのたたずまいから「貴婦人」といわれている。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



じっくり自然を観察しながら木道をハイキングできる。



赤沼自然情報センター

奥日光の自然情報や交通情報をゲットしてから出発しよう。

- 9:00～低公害バス最終便到着時間まで
- 6～10月は無休、4・5・11月は毎週月曜日（祝日の場合翌日以降）、冬期休業
- 0288-55-0880（日光自然博物館）



奥日光は野鳥の宝庫。たくさんの野鳥に出会えるので双眼鏡を持っていくのもおすすめ。



泉門池

戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。

戦場ヶ原の入り口である「赤沼」バス停から始まり、奥日光を代表するスポットをめぐるコースへ、いざ出発。まずは、赤沼自然情報センターで奥日光の自然情報や交通情報を入手。ハイキングの準備を整えたら、戦場ヶ原へと進んでいこう。途中の赤沼分岐では、竜頭ノ滝方面、小田代原方面、湯滝方面へと分かれるが、まず湯滝方面へ。湿原を守るために木道が設置されているため、ハイキング初心者でも歩きやすい。

戦場ヶ原の西側を流れる湯川に沿うようにして続く自然研究路を歩くと、男体山をバックに雄大な湿原が広がる。泉門池では静寂のなかでひと休みし、奥日光三名瀑の1つ、湯滝に向かうと、観瀑台から目の前で水が落下する迫力満点の景色を望める。

湯滝から折り返し小田代原方面へ進み、小田代原展望台へ。小田代原は、中央にたたずむ1本のシラカバが有名。時間帯や季節によつてさまざまな表情を見せるため、シャッターチャンスを狙う人も多い。小田代原から赤沼までは、林に囲まれた小田代歩道をのんびり歩いてよいし、歩き疲れていたらバスに乗ることもできる。

コース外にも見どころが多いので、牧場や足湯、竜頭ノ滝や華厳ノ滝などにも足をのばせば、さらに奥日光を満喫できる。

コバギボウシ

7月上旬～8月下旬



日当たりのよい湿地に多く生育。紫色で5cm程度の筒状鐘形花がやや下向きに複数咲くのが特徴。

ホザキシモツケ

7月中旬～8月中旬



枝先に穂のような淡紅色の小さな花をたくさん咲かせる。戦場ヶ原には群生するが、全国的には希少な植物。

ニッコウアザミ

7月中旬～9月上旬



2～3個の花が枝先に集まって咲く。葉にはトゲがあるので要注意。

アキノキリンソウ

8月上旬～9月下旬



まっすぐ伸びた茎の先端付近に、黄色い小さな花をたくさん咲かせる。



酢飯の間にゆばが
はさまれているのが特徴

日光鱒寿司

ニジマスを塩と米酢でしめ、高根沢産のコシヒカリで作上げた鱒寿司。東武日光駅の駅弁としても人気。

🕒 9:00 ~ 18:00

💰 1,300 円

🏠 不定休

奥日光三名瀑



湯滝

高さ 70m、長さ 110m で、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。未広がりの形が特徴的な滝。



華厳ノ滝

97m の高さから水が落下する迫力満点の滝。夕立ちや台風などにより水量が増す夏はより豪快な音を立てて流れ、圧巻の景色を楽しめる。



竜頭ノ滝

階段状の岩場を勢いよく流れる渓流瀑。大きな岩で二分された様子が竜の頭と白い髭に似ていることから名前がついたとされる。

ひと足のばす



こうとく 光徳牧場

大自然に囲まれた牧場で、のびのびと暮らす牛を間近で見ることができる。濃厚なアイスクリームが名物。

🕒 8:30 ~ 17:00 (冬期 8:30 ~ 16:00)

🏠 不定休

☎ 0288-55-0256

中禅寺湖

標高約 1,269m の高地にある湖で、夏は涼しく避暑に最適。半月山展望台へ登れば、中禅寺湖の奥に男体山、手前に八丁出島と贅沢な景色が目の前に。



あんの湯

奥日光湯元温泉の源泉をひいた足湯。ハイキングや登山帰りの足の疲れを癒すのに気軽に立ち寄れる。

🕒 9:00 ~ 20:00

🏠 冬期休業

☎ 0288-53-3795

奥日光 花図鑑

奥日光では多彩な植物に出会えます。事前にチェックしておき、普段あまり見られない草花を探してみましょう。

※開花時期は目安です。

ハクサンフウロ

6月中旬～8月下旬



淡いピンク色～紅紫色の花を咲かせる。日の当たる草原や湿原に多く生え、別名アカヌマフウロともよばれる。

イブキトラノオ

6月下旬～8月中旬



白、または淡いピンク色の小さい花をたくさん咲かせる。伊吹山で発見され、虎の尾に似ていることが名前の由来。

血糖値、高めの状態を放っておくとどうなるの？

健診で「血糖値が高め」と判定されたのに放置したまましていると、糖尿病になってしまいかもかもしれません。糖尿病の初期には自覚症状はありませんが、進行すると深刻な合併症を引き起こしてしまいます。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

●特定健診で気をつけたい検査項目●

空腹時血糖

食後10時間以上の空腹時に血液に含まれるブドウ糖の量を測定します。

検査したときの血糖の状態がわかります。

保健指導判定値

100mg/dL 以上

受診勧奨判定値

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP 値)

赤血球のヘモグロビンにブドウ糖が結合している割合を測定します。

過去1～2カ月間の血糖値の平均がわかります。

保健指導判定値

5.6% 以上

受診勧奨判定値

6.5% 以上

尿糖

尿中のブドウ糖の有無をみます。

通常、血液中のブドウ糖は腎臓でろ過され、尿細管で再吸収されるため、尿中にはありません。糖尿病だけでなく他の腎臓の病気でも出ます。

判定値

陽性 (+)

注) 血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖(食後3.5時間以上10時間未満)も認められます。

随時血糖: 保健指導判定値 100mg/dL 以上・受診勧奨判定値 126mg/dL 以上

*糖尿病の診断基準は、メタボリックシンドローム判定値、特定健診の保健指導判定値とは異なります。

糖尿病とは、すい臓が分泌するインスリンというホルモンの量が不足したり、インスリンが十分に分泌されていてもうまく働かないために、血液中のブドウ糖(血糖)が多くなる病気です。

特定健診では、糖尿病のリスクを知るために左記の検査数値をチェックします。健診を受けたら結果をよく確認し、判定に従って行動しましょう。

※保健指導判定値: 特定保健指導の対象者を選定するための数値。
受診勧奨判定値: 医療機関への受診が勧められる数値。

健診で糖尿病のリスクを知る検査

40歳で「要経過観察」に

特定健診を受けたところ、HbA1c5.8%で、「要経過観察」と判定される。

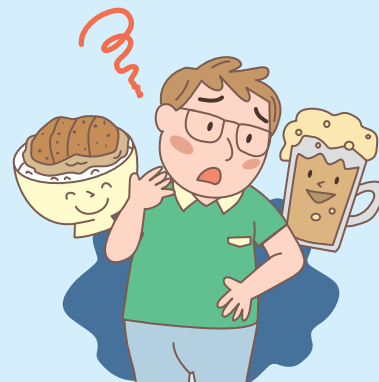


要経過観察?
血糖値が
ちょっと高い
だけだね
.....

「血糖値が高め」と指摘されたら、
早めに生活習慣の改善を

糖尿病は、なりやすい体質(遺伝的素因)に、食べすぎ・運動不足・肥満・ストレスなどの生活習慣(環境要因)が加わって発症します。まだ、「血糖値が高め」の状態であれば、生活習慣の改善で健康な状態に戻ることも可能です。

35歳から「血糖値が高め」のBさんの場合



朝食はとらない。昼食は揚げもの中心のおかずにごはん大盛りが定番。毎日、晩酌をし、寝る直前まで飲んでいることが多い。甘い清涼飲料水やお菓子も大好き。運動習慣はない。

35歳から健診で、「血糖値が高め」と指摘されるが、気にせず過ごす。

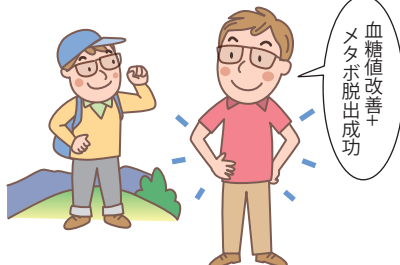
健診後
早めに対策をとった場合と
放置した場合

改善を実行!

高血糖状態を放置!

血糖値が正常になり、健康を維持！

1年後の健診で血糖値が改善され、体重も徐々に減少。5年後には、血糖値は正常範囲で安定する。



健康を維持するために…

欠食や糖質のとりすぎなど血糖値を上げやすい食生活に気をつけながら、日常生活に運動を取り入れ、積極的に体を動かしましょう。

早めに血糖値対策をとった場合

特定保健指導の案内を受け取ったので、参加。糖尿病の恐ろしさを知り、生活習慣を見直して、減量と血糖値の改善を決意！



食後の運動は、食後高血糖に効果的

血糖値を下げる運動

インスリンの効果を高めて血糖値を下げるには、有酸素運動を20～60分間、できれば毎日、少なくとも週3日以上行いましょう。



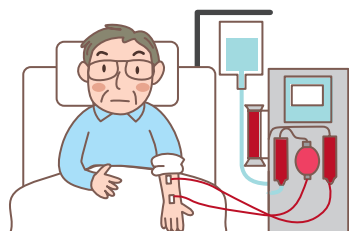
1日3食規則正しくとる

血糖値が上がりにくい食べ方

「野菜」⇒「肉・魚」⇒「ごはん・パン」の順に食べると、食物繊維の作用で、あとから入ってくる糖質の吸収がゆっくりになります。

糖尿病の合併症を発症！

57歳、だるさやむくみの症状が出て、糖尿病腎症と診断される。60歳で人工透析による治療を開始。



糖尿病を放置し続けると…

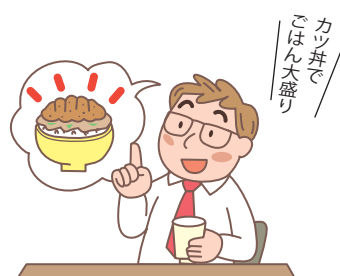
神経障害・網膜症・腎症の糖尿病の三大合併症、脳卒中、心筋梗塞などを引き起こし、生活の質(QOL)や寿命にも影響します。

高血糖を放置した場合

45歳でHbA1c6.6%。「要受診」と判定され、病院を受診。糖尿病と診断されるが、自覚症状がないからと、通院しなくなる。



積極的に運動はしない



朝食抜きなので、昼食はドカ食いする

糖尿病を発症！

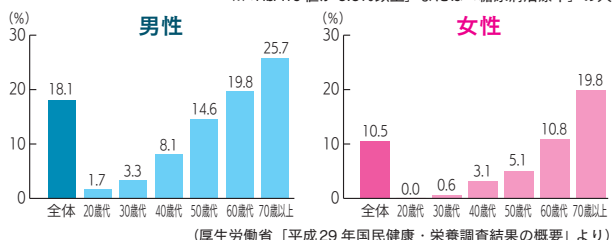
糖尿病は気づかいうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行します。初期の段階で適切な食生活改善と運動、薬物療法等で血糖値をコントロールしないとさらに進行してしまいます。

成人男性の5人に1人は糖尿病の疑いあり！

～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●糖尿病が強く疑われる人※の割合(20歳以上)

※「HbA1c値が6.5%以上」または「糖尿病治療中」の人



厚生労働省の調査によると、糖尿病が強く疑われる成人の割合は、男性18.1%、女性10.5%です。男性では5人に1人、女性では10人に1人は糖尿病の疑いがあることになります。

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。保健師等とともに生活習慣を見直して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。

傷みを防ぐ工夫で安心 午後の活力弁当

暑い時期のお弁当は傷みが早くて心配です。そこで安心して食べられるひと工夫を。
食欲をそそるお弁当で暑さに負けない元気を維持しましょう!

1人分
393kcal
塩分 0.9g

鶏肉の照り焼き丼のみのエネルギー・塩分。
えのきとグレープフルーツは含みません。

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

鶏肉の照り焼き丼

材料 (2人分)

米…………… 1/2 合
酢…………… 小さじ 1/2
植物油…………… 小さじ 1
ししとう…………… 10 本 (穴をあける)
かぼちゃ (わたをとったもの) …… 40g
(くし形切りにしてラップで包みレンジで 30 秒加熱する)
鶏もも肉…………… 200g
(3 ~ 4cm 四方のそぎ切り)
A [しょうゆ・酒・みりん …… 各大さじ 1/2
酢…………… 小さじ 1

作り方

- ①米を炊飯器に入れ、通常の水加減に酢を加えて炊く。
- ②フライパンに植物油的半量を熱し、ししとうとかぼちゃを焼いて、塩 (分量外) をふって取り出す。
- ③鶏もも肉に A をなじませ、10 分くらいおき、汁気をきって (汁はとっておく) 残りの植物油的を熱したフライパンで両面を焼く。蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。とっておいた汁を加えて、煮詰めながらからませる。
- ④①のごはんにししとう、かぼちゃ、鶏もも肉をのせる。

(アレンジ活用術!)

鶏肉の照り焼きを、炒めた玉ねぎ (またはねぎ) とだして煮て、溶き卵でとじ、ごはんのせて、ミツバや刻みのりを添えれば親子丼に。

(Check) 酢

酢には防腐効果があるので、ごはんを炊くときに加えたり、肉や魚の下味に加えることで、傷みにくくなります。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

えのきの梅和え



1人分
14kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

えのき…………… 小 1 束 (ざく切り)
酒…………… 小さじ 1
梅干し…………… 中 1 個 (果肉をたたく)
しょうゆ…………… 少々
かつお節…………… 小 1/2 パック

作り方

- ①耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで 1 分加熱する。
- ②梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

(Check) 梅干し

酸味のクエン酸は、ごはんなどの糖質をスムーズにエネルギーに換えるので、疲労回復を促してくれます。



グレープフルーツのはちみつマリネ

冷凍すれば
保冷剤代わりに！

材料 (作りやすい分量・8人分)

グレープフルーツ (ホワイト・ルビー) ……各 1 個
はちみつ……………大さじ 1

作り方

- ①グレープフルーツは薄皮をむいて、はちみつでマリネする。

(Check) グレープフルーツ

ビタミンCが豊富。ルビーグレープフルーツにはトマトでおなじみのリコピンという色素が含まれ、抗酸化作用が期待できます。



1人分
32kcal
塩分 0.0g

しっかり加熱し、菌を増やさない対策を

食中毒の原因はさまざまな菌。予防するには菌をつけない、増やさない、殺すの3原則。そのためには、手洗いはもちろん、調理器具を清潔に保つことも大事です。菌をつけないためには、魚や肉などの生ものと野菜などを扱うまな板を分けます。増やさないためには、室温に置きっぱなしにしない、水気をよくふくなどが大事です。菌は、水分があり温度が上がると増えるので、なるべく汁気をとばし、冷ましてから詰めます。そして、菌を殺すには完全に火を通すこと。冷まして詰めたお弁当の菌を増やさないように、保冷剤を添えることもお忘れなく。



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

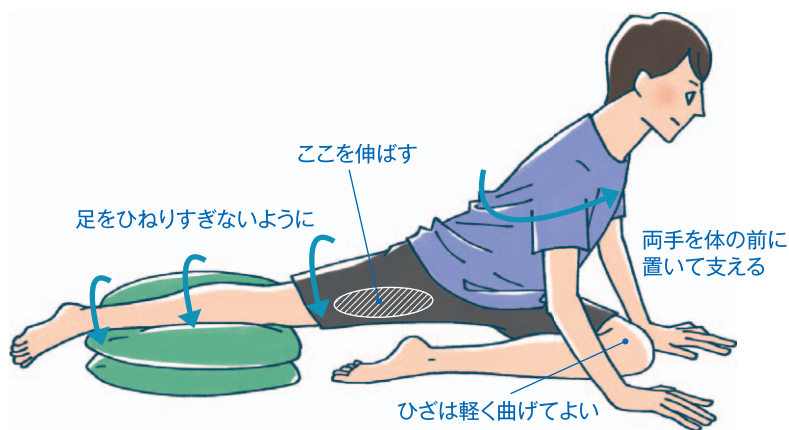
上体前倒し

- ①床に座り、左右の足の裏をつけて両ひざを外側に倒す。両手で足先をつかみ、背中をまっすぐ伸ばす。
- ②上体をそのまま前に倒して、太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。2～3セット行う。



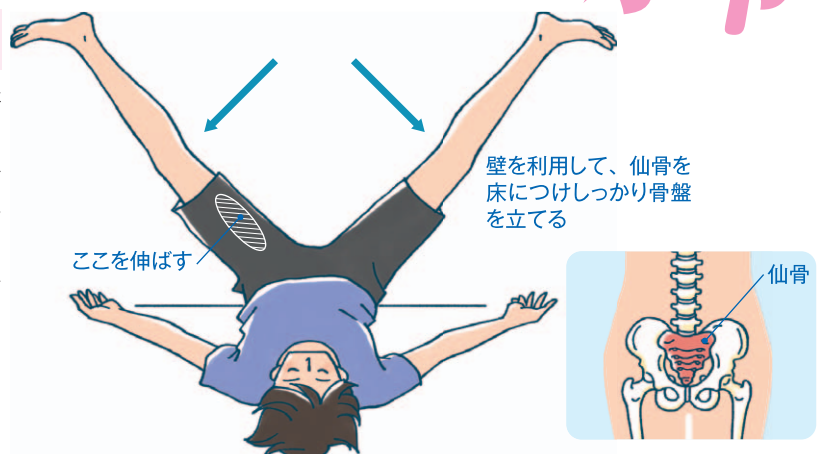
座り足ひねり

- ①正座から片足を横に開き、2つ重ねたクッションにふくらはぎをのせる。
- ②足を内側にひねりながら、体を少し前に倒し、伸ばした足と逆方向に上体をひねる。太もも内側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2～3セット。



壁を使った脱力開脚

- ①あお向けになって壁にお尻をつけ、天井に向かって両足を伸ばす。
- ②壁に足をゆだねた状態で、ゆっくり足を開く。太もも内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20～30秒保つ。2～3セット行う。壁を使うと重力に助けられ、力を抜いた状態で股関節を開くことができる。



開脚ができないというのは、足を左右に開いたときに90度まで開かないこと。太もも内側の筋肉が硬いためです。開脚ができるようになると股関節の柔軟性が増し、血行がよくなって代謝がアップします。腰痛の予防にも効果があります。ストレッチで太もも内側の柔軟性を高めましょう。

開脚ができない開脚

告 知 板

●健康保険委員の変更

(平成31年4月1日付)

上組陸運株式会社

(新) 多方美佐紀

(旧) 坂井佑有

藤交商事株式会社

(新) 石原伸郎

(旧) 小田陽司

兵庫県港運協会

(新) 丸一奈津美

(平成31年4月11日付)

神港作業株式会社

(新) 難波早苗

(旧) 余頃博

(平成31年4月15日付)

まるま梱包輸送株式会社

(新) 山本毅

(旧) 西川孝弘

(令和元年6月3日付)

泉産業株式会社

(新) 田村理

(旧) 瓦林義隆

●事業所の編入

(平成31年4月1日付)

兵庫県港運協会

(所在地：兵庫県神戸市灘区)

●令和元年度算定基礎届事務説明会を開催しました。

6月21日(金) 午後3時から神戸ポートタワーホテル5階「パールの間」において当日は多忙のなか、38事業所の事務担当者の方々が出席され、熱心に受講されました。

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~F の順に並べると何という言葉になるでしょうか？

- ① 八宝菜の卵、鶏のじゃない。
- ③ 山のとっぺんに大きな口。
- ⑤ 下着のこと。アンダーウェアとも。
- ⑥ 滑り込み！ 塁審がグーの判定！
- ⑧ 歯磨き用もデッキ用も。
- ⑩ 履いて歩けばカラコロン。
- ⑪ 鶴は機織りで返しました。
- ⑫ 天女の衣装、ないと飛べない。
- ⑬ 珍しい、マレなこと。
- ⑭ 田植で植える、幼いイネ。
- ⑮ 城跡に、残るは土台のこればかり。
- ⑰ 出たいなパリコレ。身長165センチじゃ無理？



- ① ドーン、夜空に大輪！
- ② ラノベのラ。
- ③ 金蚊と書く、コガネムシの仲間。
- ④ オイラは、ペシ派。
- ⑦ ローレライは船人を何で誘惑？
- ⑨ マスターズは、優勝で2億円以上。
- ⑪ 尾瀬、水芭蕉といえば「夏の○○○」。
- ⑬ 失敗！ が逆によい結果は「○○の功名」。
- ⑯ 煮物などの水分。

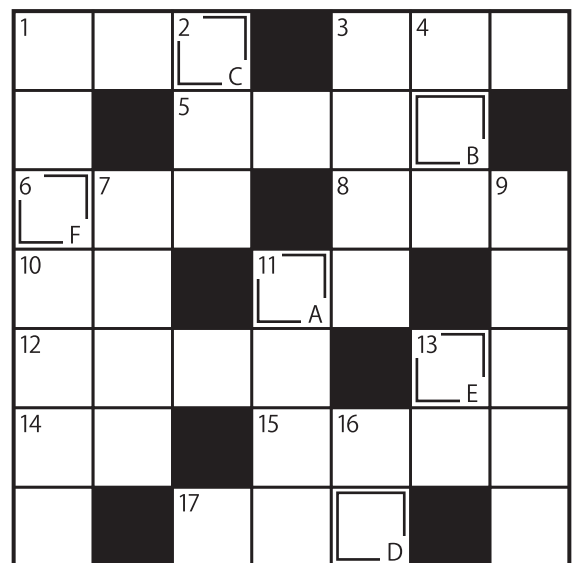
タテのカギ

ヨコのカギ

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 令和元年9月1日(日)
- 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	F

※前回の正解は **ハウスダスト** 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

宮島、湯郷温泉の旅館のご案内

宮島

ホテルみや離宮



外観

【旅行代金】
(おとなお 1 人様
1 泊夕・朝食付)

15,200円～

り きゅう
厳島神社の参道と瀬戸内海に面した宿。家族連れにも安心な畳敷きの大浴場と、瀬戸内の旬の食材をふんだんに使用した料理長こだわりの会席料理をお楽しみください。

宿泊設定日 / 2019年8月1日～9月30日



大浴場「乙姫の湯」



大浴場「浦島の湯」



夕食の一例



客室の一例



離宮太鼓

湯郷温泉

ゆのこう 美春閣

【旅行代金】
(おとなお 1 人様
1 泊夕・朝食付)

9,900円～

び しゅん かく
湯郷随一の広さを誇る大浴場、自然を一望できる外湯野天、素晴らしい日本庭園を眺めながら、ゆっくりとおくつろぎいただけます。

宿泊設定日 / 2019年8月1日～9月30日



貸切風呂



大浴場「一の湯」



夕食の一例



客室の一例



外観

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: 足立・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)