

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



新倉山浅間公園から望む富士山(山梨県)

令和2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
健診(検診)のご案内	5
年に1回は健康診断を受けましょう	6
「お尻」「太もも」を鍛えて加齢に勝つ	7
神宮外苑～皇居周辺ウォーク	8
メタボリックシンドローム	10

お腹いっぱい食べられるごはん	12
フォレストアドベンチャー・丹波篠山/被扶養者の 認定要件に「国内居住」が加わります	14
告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ!	15
同じ目線に立ちながらともに成長していきたい 小谷野 栄一	16

2020.4

195

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

令和2年度 予算・事業計画が決まりました

当健康保険組合の令和2年度予算と事業計画が、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。

おもな収入源である保険料収入は、前年度比で約1,365万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5,780万円増、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3,570万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5,660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、決して予算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（健保連）の試算によると、医療・介護・年金を合わせた社会保険料率は、2022年に初めて30%（労使合計）を超える見通しで、現役世代の負担は限界に達しています。現行の医療費負担の構造を根本から改革しなければ、健康保険組合そのものが壊滅しかねない事態に迫り込まれています。健保連では、2020年6月にまとめられる予定の「骨太方針2020」に向けて、「高齢者医療費の負担構造改革」「保険給付の適正化」「保健事業の取り組みを通じて健康な高齢者を増やす」の3点の実現を、喫緊の課題として求めています。

健康保険収支予算概要表

収 入	科 目	予算額(千円)
	保 険 料	4,831,749
	国庫負担金収入・他	1,781
	調整保険料収入	63,781
	繰 入 金	500
	国庫補助金収入	8,706
	財政調整事業交付金	48,860
	雑 収 入	48,573
合 計		5,003,950

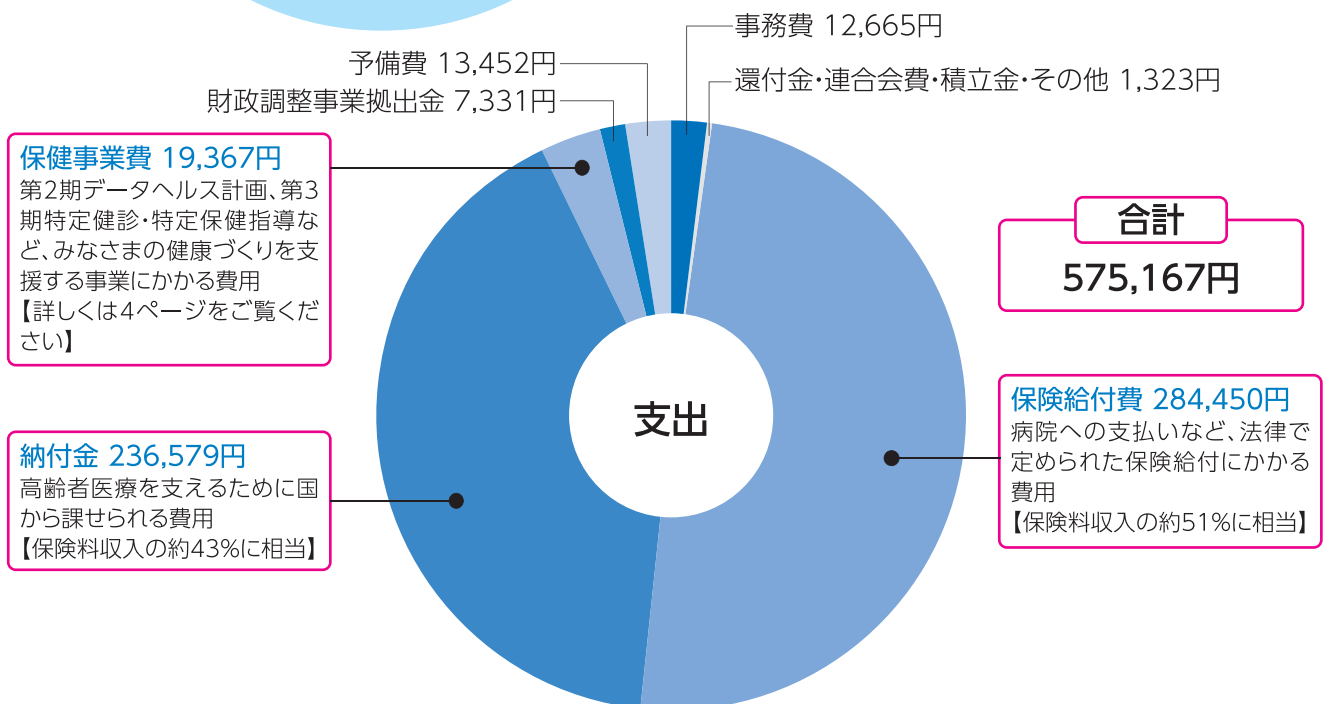
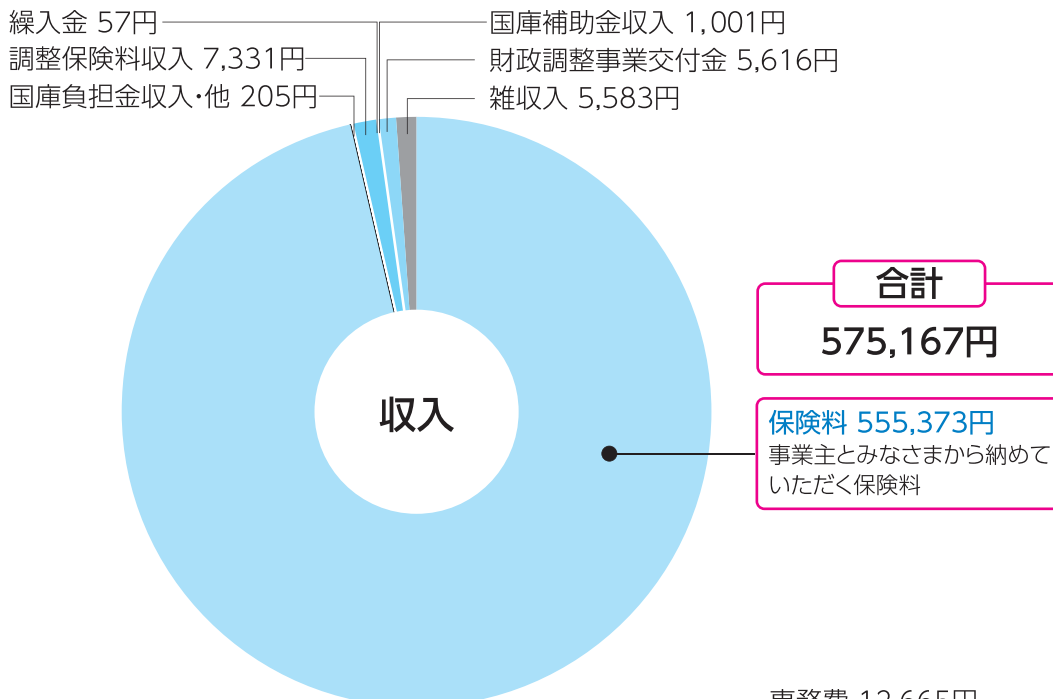
支 出	科 目	予算額(千円)
	事 務 費	110,182
	保 険 給 付 費	2,474,718
	納 付 金	2,058,236
	前期高齢者納付金	992,653
	後期高齢者支援金	1,065,542
	そ の 他	41
	保 健 事 業 費	168,493
	還 付 金	708
	財政調整事業拠出金	63,781
	連 合 会 費	4,017
	積 立 金	6,773
	雑 支 出	12
	予 備 費	117,030
合 計		5,003,950

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、事業主とのコラボヘルスを推進し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。



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	428,000	100,706
	繰入金	32,600	7,671
	国庫補助金受入	4,700	1,106
	雑収入等	340	80
合 計		465,640	109,562

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	465,128	109,442
	介護保険料還付金	40	9
	積立金	339	80
	予備費	133	31
合 計		465,640	109,562

令和2年度

保健事業のご案内

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～8月	兵庫県内各地と東京都・三重県・福岡県に開設
	4 体育奨励施設	4月～3月	ポートアイランドスポーツセンター(温水プール)、姫路セントラルパーク(体育奨励施設)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

令和2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泊ドック：30,000円まで
					1日ドック：20,000円を超えた額	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泊ドック：20,000円まで
					1日ドック：10,000円を超えた額	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

令和3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ヵ所）、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、一部負担金3,000円を当健保へ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、自己負担金をサニーピアクリニックへ直接お支払いください。

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

令和3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

令和2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「令和2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 令和2年度（令和2年4月1日～令和3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 当組合発行の令和2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：令和3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

有効期限は令和3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。

「お尻」「太もも」 を鍛えて加齢に勝つ

筋トレで
からだづくり

週2~3回を
目安に行う

鍛えている
筋肉を
意識する

回数よりも、
正しいフォームを
意識して行う

太りやすくなった、体力が落ちた…。こうした加齢による衰えには筋肉量の減少が関係しています。「お尻」と「太もも」は大きな筋肉があって衰えやすい反面、鍛えると効率よく筋肉量を増やせます。「お尻」と「太もも」の筋トレで加齢に負けないからだをつくりましょう。

ブルガリアン スクワット

お尻と太ももが同時に鍛えられる



1 動かない椅子やベッドから60~90cmくらい離れて立ち片足をのせる。もう一方の足は前方に置く。手は腰にあてる。

2 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと前の足のひざを曲げ、上体を前傾させながら腰を落とす。前掲するときは、お尻を後ろに引くイメージで。片足10~20回×1~2セット行う。最初はできる回数でOK。

1 あお向けになり、両ひざを立てる。両腕をからだの横に置き、ハの字程度に軽く広げる。

2 ひざ、お尻、肩が一直線になる位置までお尻を持ち上げ、その姿勢のまま左足のひざを伸ばし、5秒間静止。足を入れ替えて同様に行う。左右交互に各10回×1~2セット行う。最初はできる回数でOK。

ヒップリフト お尻を集中的に鍛える



上体は自然に前傾するイメージで

顔は正面を向く

お尻を引き、
股関節をたたむ
イメージでしゃがむ

ひざが90度になるまで曲げる

ひざはつま先と同じ方向に

Easy

上記の筋トレがきつい人はこちらを

1 足を肩幅に開いて立ち、両手を太ももにそえる。

2 背筋を伸ばしたまま、ゆっくりとお尻を後ろに引き、ひざが90度になるまで腰を落とす。ひざがつま先より前に出ないように。10~20回行う。

都心でありながら、さわやかな緑を感じられる

神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場門周道路に至る道沿いに樹齢 100 年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

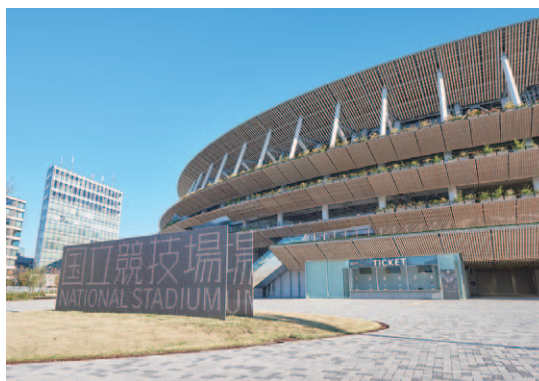


JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約 20 分

国立競技場

「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには 47 都道府県から調達した木材が使用されている。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



JR 千駄ヶ谷駅からスタートしよう。すぐに、東京オリンピック・パラリンピックの会場となる東京体育館、その先にはメインスタジアムの国立競技場が見えてくる。巨大なスタジアムに圧倒されながら明治神宮外苑を進み、神宮外苑いちょう並木へ。新緑のさわやかな光景を楽しんだら並木道を戻り、赤坂御所がある赤坂御用地沿いに歩を進めよう。緑が多く、静寂に包まれた道を進むと、迎賓館赤坂離宮がある。迎賓館は一般公開されているので、日本で唯一のネオ・バロック様式の宮殿建築を参観するのもいい。

永田町方面に進み、国会議事堂のそばを通って皇居外苑へ。疲れたら、楠公レストハウスでひと休みしよう。行幸通りに入り、正面に重厚な丸の内駅舎を眺めながら東京駅にゴール。時間が許せば、日没後にライトアップされた駅舎を見るのもおすすめだ。



国会議事堂

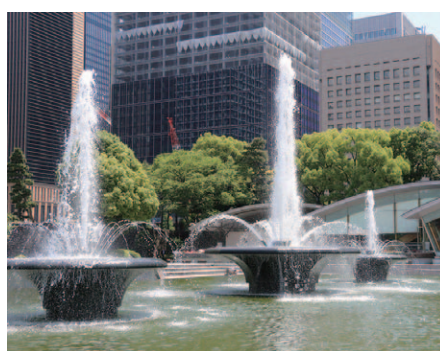
参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964 年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020 年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。

※写真は改修工事前の様子



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東京御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能(有料)。※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

📌 (ライトアップ) 日没～21:00

ライトアップで
幻想的な光景に



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

📌 (施設利用時間) 8:30～21:00

📌 (喫茶メニュー) (価格は税込)

ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。

📌 無休 (年末年始を除く) ☎ 03-3231-0878

●甘味セット



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設により、参観の制限や営業時間の短縮等の対策が講じられていますので、ご確認のうえお出かけください。



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の 3 つのうち 2 つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

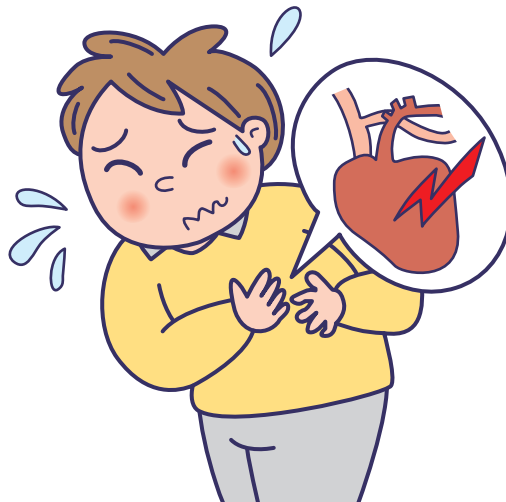
40mg/dL 未満

いずれか、または両方

※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。

早期に改善せず、
放っておくと…

動脈硬化の進行により
虚血性心疾患（心筋梗塞、
狭心症）や脳卒中（脳梗
塞、脳出血）を引き起こし、
後遺症が残ったり寝たき
りになったりします。最悪
の場合、死に至ることも。



内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態が続くと動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

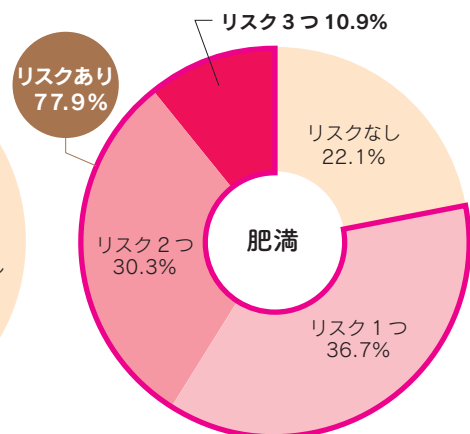
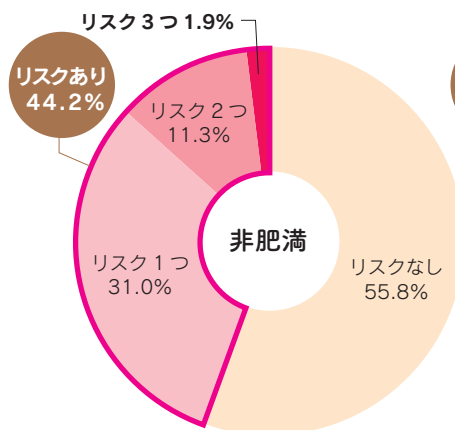
メタボリックシンドローム

ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満※」では 77.9% となりました。

また、リスクが 3 つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。
出典：「平成 29 年度 健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタボリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなか続かないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つついっ食べすぎでしう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへそ下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！



お腹いっぱい 食べられるごはん



元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

おからのクリームスコップコロッケ

材 料（2人分）

玉ねぎ……………50g
ぶなしめじ……………50g
かに風味かまぼこ……………60g
オリーブオイル……………大さじ 1/2
パン粉……………8g
バター……………8g
おから……………80g
牛乳……………120ml
コンソメ（顆粒）……………小さじ 1

作 り 方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間（目安） 20分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



糸こんにゃくのピリ辛炒め



調理時間（目安） 10分

1人分
87kcal
食塩相当量 1.0g

材料（2人分）

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6本（30g）
ピーマン…2個（50g）
にんにく…1かけ
ごま油…大さじ 1/2

A
しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料（2人分）

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1個（20g）
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1本
いちご…大4個（80g）
ブルーベリー…6粒
粉糖…適量

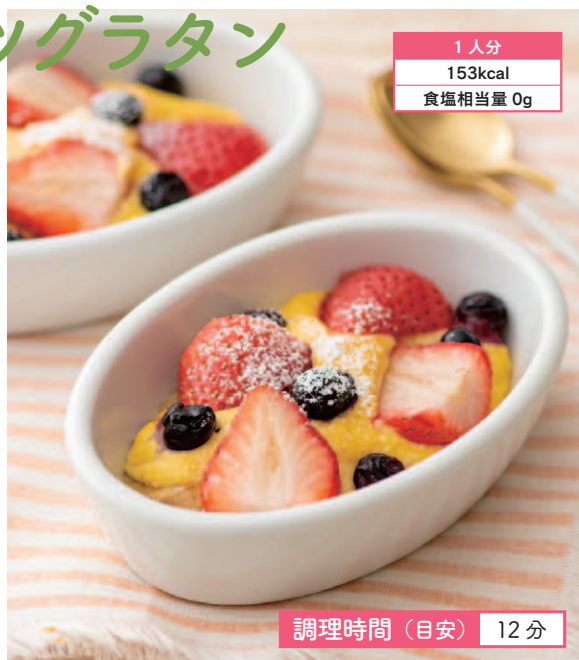
作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ（600W）で1分30秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット（耐熱容器）にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター（1000W）に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。



1人分
153kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 12分

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ行い、ストレスなく続けられるようになるとよいですね。



※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。

フォレスト アドベンチャー・ 丹波篠山

当組合の加入者は、
健康保険証の提示で**500円割引!**

国内にあるアドベンチャーコースの中でも、アクティビティ数51と最多数のボリューム。各アクティビティも難易度はやや高めの設定。安全面では日本初となるスイッチシステムを導入。

- 〒669-2301兵庫県篠山市火打岩字畑山265-3
- TEL 090-9119-3380
- HP <https://fa-tanbasasayama.foret-aventure.jp/>
- 営業期間 通年（12～2月は要問い合わせ）
- 受付時間 9時～15時（季節により変動）
- 定休日 不定休



話題の健康情報

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わります

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、被扶養になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失いますのでご注意ください。

なお、下記のケースは例外となります。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

(例) ワーキングホリデー、
青年海外協力隊など

(例) 海外赴任中に生まれた
被保険者の子ども、海外
赴任中に結婚した被
保険者の配偶者など

また、日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者として認定できません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人



**被扶養者の資格を喪失したら、
健保組合にすみやかに届け出を!**

就職や収入額の超過などで、ご家族が被扶養者資格を喪失したら、5日以内に健保組合へ「被扶養者異動届」の提出と該当者の保険証を返納してください。被扶養者は、保険料の負担なく保険給付などを受けることができますが、この財源はみなさんから納めていただいた保険料です。保険料を適正に使うため、すみやかな申請をお願いします。

告 知 板

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、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、令和2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!

クオートのカギ

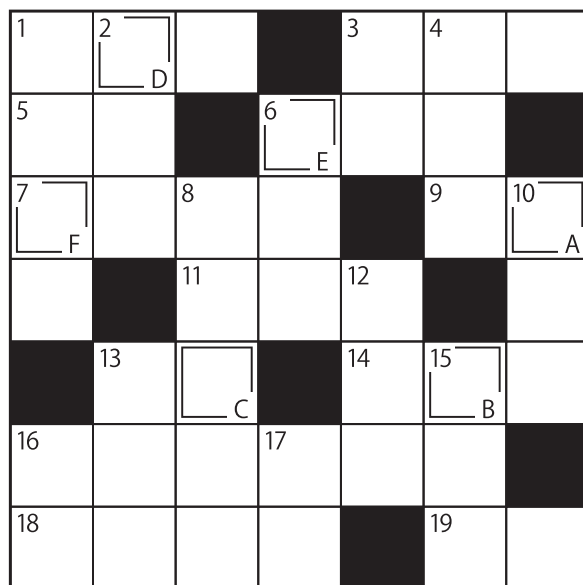
- ①綿菓子の原料です。
- ③「おんじ」と暮らすアルプスの少女。
- ⑤ラムダの逆立ち、この英文字。
- ⑥「最後っ屁」をする動物。
- ⑦卵井+コレ=カツ井。
- ⑨90%は九分。50%は？
- ⑪ブルーと混ぜればパープル。
- ⑬カタカナ英語は、彼女も海も一緒。
- ⑭輪島塗の塗料。
- ⑯3大栄養素は、炭水化物、脂質、そしてコレ。
- ⑰シーズンごとに年4回発行する雑誌。
- ⑲霞か〇〇か〜♪

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？

クオートのカギ

- ①山田くーん、全部取っちゃって。
- ②グラウンドに石灰で引く。
- ③三角なのがペナント。
- ④ショートケーキの上のトチオトメさん。
- ⑥七つから二つを引いたら？
- ⑧ピロシキかと思えば、中はインド料理。
- ⑩歯磨き用からデッキ磨き用まで。
- ⑫カエルは名詞。「変える」は？
- ⑬ピチューからピカチュウに。
- ⑮カレとお揃い、ペア〇〇〇。
- ⑯修行僧は打たれ、鯉は登る。
- ⑰一休さんには無用のへアケアグッズ。



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 サンーピア健康保険組合
- 締め切り 令和2年5月1日(金)
- 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 **カ** **ン** **ソ** **ウ** **ハ** **ダ** でした。

解答欄

A

B

C

D

E

F



あこがれの選手をめざして

北海道日本ハムファイターズとオリックス・バファローズでプレーし、「栄ちゃん」の愛称で親しまれた小谷野氏。打点王やゴールデングラブ賞、ベストナインといった数々のタイトルを獲得した現役生活に別れを告げ、2019年にコーチとして新たな野球人生をスタートさせた氏の野球のルーツはある選手へのあこがれだったといいます。

「父親と一緒に観戦した日本ハムの試合で、田中幸雄さんのプレーを見たのがきっかけです。攻守に優れた当時を代表する選手で、彼と同じシヨートがやりたくて、小学2年生から野球をはじめたくらいでした」

中学時代はリトルシニアに所属し、その後も、高校・大学と野球漬けの日々を過ごしました。

「ずば抜けた才能のある選手は最上級生になる前にレギュラーに選ばれていましたね。僕はそうではなく、コツコツと練習を積み重ねるタイプでした」

同じ目線に立ちながら ともに成長していききたい

日々の努力の甲斐あって、高校時代は甲子園に出場。大学時代は1年生からレギュラーに抜擢され、4年間の通算打率3割4分3厘、53打点の好成績をおさめるなど大活躍します。

『師』と駆け抜けたプロ生活

学生時代の活躍がプロの目にとまり、2002年のドラフト会議で日本ハムファイターズ（当時）に指名され入団。そこには幼いころからあこがれていた『あの人がいました。』

「田中幸雄さんと同じチームで野球ができるなんて夢のようで……。はじめてキャッチボールしたときは感動しましたよ！ プロフェッショナルとしての考え方などいろいろなことを教わりました」

とはいえ、そのプロ人生は順風満帆なものではありませんでした。16年間に及んだ現役生活のうち、大半の時期はパニック障害とともに歩んだものだったのです。

「打席で吐いたり、過呼吸で倒れたり……。一番ひどいときは外出すらままなりませんでした」

このとき彼を支えてくれたのが、当時の二軍監督代行だった福良淳一氏。

「『つらくなったら、どれだけタイムをかけてもいい。待っているから』という言葉に、どれだけ勇気づけられ、前向きになれたかわかりません」

2007年には一軍に定着し、自己最多の113試合に出場。その後の活躍は前述のとおり、球界を代表する選手になりました。

自分が『師』として、選手と向きあう

現役を退くとともに新たに就任したコーチ業。選手のときに得たあらゆる経験が、今の自分につながっているといいます。

「福良さんと出会っていなければ、僕はコーチという仕事を引き受けることはありませんでした。苦しんでいるときにかけてくださった言葉には福良さんの覚悟もあつたと思うんです。だから僕も選手と同じ目線に立ち、選手のためという覚悟を持つようにしています。そういう意味では現役時よりプレッシャーを感じますね」

選手と接するときは、自分の子どもを一人前に育てるように、忍耐強く見守り、ともに成長することが一番大切だといいます。

「選手の失敗はコーチの失敗ですし、結果が出た後にどうこう言うのは間違っていますね。教える側も間違っていたのではないかと僕は常に疑問を持つようにしています。言葉で理論的に説明することが大事です。選手にとっても、コーチはそういう人のほうがいいですよ。同じ目線や立ち位置で行動できる人が増えてくれたらいいな、と思います」



プロフィール◆1980年、東京都生まれ。16年間のプロ生活の後、2019年からコーチに転身。2020年からは古巣オリックス・バファローズの二軍打撃コーチに就任。

プロ野球 オリックス・バファローズ
二軍打撃コーチ
こやの えいち
小谷野 栄一