

# サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



富士山とラベンダー(山梨県)

## 令和元年度 決算と事業報告…2

令和元年度に実施された保健事業 ……………4	塩分が気になるときのごはん ……………12
健康保険被扶養者資格の再確認を実施します ……………5	2021年3月(予定)からマイナンバーカードが保険証として利用できるように…14
強い体の5つの法則! 熱中症編 ……………6	当健康保険組合のホームページをご利用ください…14
「ふくらはぎ」を鍛えて機動力を高める……………7	健保クイズ クロスワードにチャレンジ! ……………15
清里ウォーク ……………8	健保ニュース 告知板……………15
高血圧 ……………10	新型コロナウイルスとともに生きる ……………16

# 令和元年度 決算と事業報告

当健保組合の令和元年度決算と事業報告が、先の組合会で可決・承認されたので、概要をご報告します。

## 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	4,794,704
	国庫負担金収入	1,736
	調整保険料収入	60,329
	国庫補助金収入	8,604
	財政調整事業交付金	51,741
	雑収入	52,318
	合計	4,969,432

支出	科目	決算額(千円)
	事務費	107,922
	保険給付費	2,440,922
	納付金	2,025,072
	前期高齢者納付金	971,155
	後期高齢者支援金	1,041,456
	その他納付金	12,461
	保健事業費	155,521
	還付金	711
	財政調整事業拠出金	60,202
	連合会費	3,517
	積立金	8,000
	雑支出	2
合計	4,801,869	

決算残金 167,563

## 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	425,551
	繰入金	17,192
	国庫補助金受入	4,763
	雑収入	346
合計	447,852	

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	447,752
	積立金	100
合計	447,852	

決算残金 0

当健保組合の令和元年度決算は、決算残金として1億6,757万円を計上しました。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1億1,252万円増加しました。

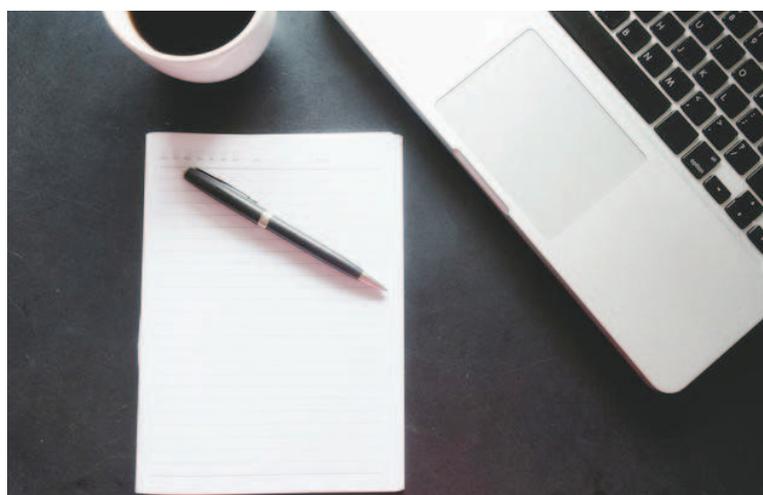
支出面では、保険給付費は前年度決算より約9,452万円増加しました。さらに、高齢者医療制度を支える支援金・納付金も前年度決算より約2億9,791万円増加しました。保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の93%を占める大変厳しい状況にあります。

本年度の決算の概要は以上のとおりです。令和2年度も黒字予算を見込んでいますが、コロナウイルス感染症の影響を勘案したも

のではありません。今後の保険料収入や医療費にどのような影響を及ぼすか注視する必要があります。

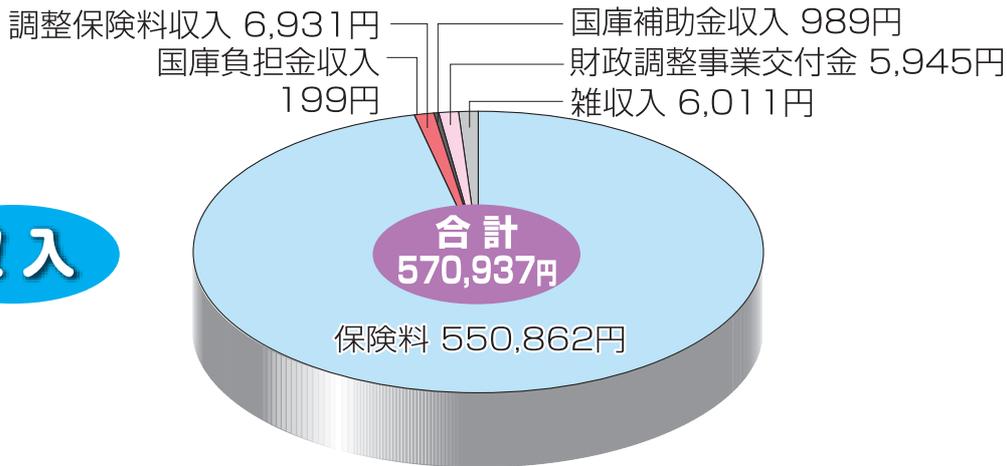
当健保組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、みなさんの健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

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、よろしくお願いたします。

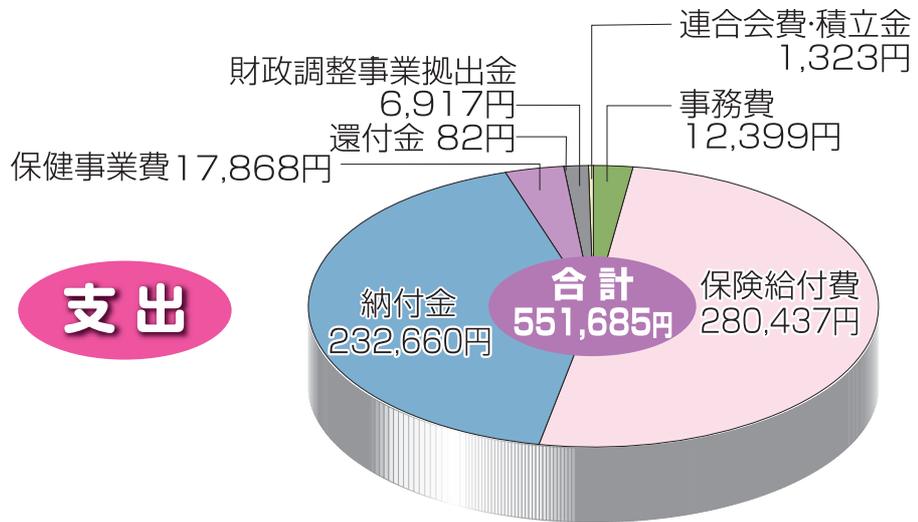


## 被保険者1人当たり額

### 収入



### 支出



### ■健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会が集計した「令和2年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,389組合の経常収支差引額は2,316億円の赤字予算となっており、赤字組合は916組合で全体の66%を占めています。拠出金と法定給付費を合わせた額（義務的経費）は保険料収入の約95%を占めており、保険料収入だけでは義務的経費を賄えない組合は393組合と見込んでいます（コロナウイルス感染症の影響を勘案しない数値です）。

新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大が止まる兆しはありません。政府は経済の立て直しを含めた対策を最優先で進めています。医療保険制度改革も待たなしの状態です。とりわけ、団塊の世代が75歳に到達し始める2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い、医療保険制度全体の財政悪化が急速に進むと見込まれています。昨年からの開催されている「全世代型社会保障検討会議」での中間報告では、現役並み所得者を除く後期高齢者の医療機関での窓口負担割合は「一定所得者以上の者は2割、それ以外の者は1割とする」とし、遅くとも2022年4月までに実施する見込みとなっています。同会議は今年の夏までに最終報告を行う予定でしたが、年末まで取りまとめが見通しとなっており、実施を含めて先行き不透明な状況となっています。

# 令和元年度に 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 新聞の配布 ポスターの配布 パンフレットの配布	随時	新規取得者に「社会保険ガイド」を配布
		毎月	組合議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
		随時	各事業所に掲示用として配布
		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
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

令和2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、よろしくお願いいたします。

## 対象者

### 令和2年8月3日現在の被扶養者

ただし、令和2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2年9月30日(水)

提出期限内でのご提出をお願いします。



# 強い体の 5の法則!

## 熱中症編

急激に気温が上がるこの時期に注意したいのが熱中症。気温の高い環境にいて体温調節機能が低下し、**体内の水分や塩分のバランスが崩れることで起こる症状**のことを熱中症といいます。

強い日差しが当たる**公園や海、プール**はとくに熱中症の注意が必要な場所です。予防のためにこまめな水分補給を心がけましょう。また、浴室やトイレなど、**家庭内の風通しの悪い場所**も熱中症が起こりやすい場所。室内だからといって油断せず、室内を冷やして予防をすることが重要です。熱中症予防をしっかり行い、夏を満喫しましょう。

### ● こんな症状は熱中症初期症状かも ●



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

## 熱中症 5の法則!

### 1 水分と一緒に塩分も補給

熱中症予防に不可欠な水分補給ですが、水分だけだと体内の塩分が不足し、血液が薄い状態になるため、塩分も一緒にとることが大切。コップ1杯(200ml)にひとつまみ(0.2g)の塩を入れる程度が目安です。



### 2 素材や着方ひとつで熱を放出する服装に

涼しく過ごすためには吸水性が高く通気性のよい綿素材の衣服が◎。また、熱がこもりやすくなるベルトやネクタイなどは緩め、風を通すことで体感温度を下げるができます。

5つの法則で熱中症にならない  
元気な夏を過ごしましょう!



### 3 暑さ指数を確認してその日の行動を考えよう

外出時や運動を行う前は、環境省が発表する熱中症予防情報サイトで暑さ指数 WBGT をチェック。その日の暑さを確認し、暑さに合わせた行動をとるのも予防につながります。



### 4 室内を適温に保ち直射日光を避けよう

室内でも油断は禁物。扇風機やクーラーを適切(設定温度28度、湿度60%以下)に使用し、涼しい環境を保ちましょう。また、すだれやカーテンで直射日光を防ぐのも効果的です。

### 5 カリウム豊富な食材で脱水症状を防ぐ!

汗をかくと排出されるカリウム。脱水症状を防ぐために必要な栄養素のひとつです。じゃがいもやほうれん草、小豆などに豊富に含まれているので、毎日の食事にプラスしましょう。

マスク着用により熱中症のリスクが高まるおそれもありますので注意しましょう。

# 「ふくらはぎ」 を鍛えて機動力を高める

筋トレで  
からだづくり

ふくらはぎの筋肉は全体重を支え、下半身の血流を心臓に戻す役割があります。衰えると足が疲れやすくなり、長時間立ったり、歩いたりすることがおっくうになり、歩くスピードも遅くなります。筋トレで「ふくらはぎ」を鍛えて、迅速にタフに動ける機動力の高い体を作りましょう。

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

## カーフレイズ

ふくらはぎのヒラメ筋を鍛える

- 1 椅子の背を逆手でもち、一步離れて両足をそろえる。左足のひざを曲げて、右足のふくらはぎに添える。
- 2 息を吐きながら1秒かけて右足のかかとを上げ、息を吸いながら3秒かけて下ろす。10回行ったら足を入れ替えて同様に。左右各10回×1~3セット行う。最初はできる回数でOK。



## アンクルホップ

ふくらはぎの腓腹筋を鍛える

- 1 背筋を伸ばして立ち、両足を肩幅に開く。両手を腰にあて、かかとを上げる。
- 2 ひざを曲げずに親指のつけ根で床を蹴り、真上にジャンプ。着地したらかかとをつけずに、リズムよくジャンプをくり返す。10回×1~3セット行う。最初はできる回数でOK。



背筋を伸ばす

両ひざをしっかりと締める

かかとをできるだけ高く上げる

ひざは伸ばしたままで

つま先は正面に向ける

Easy

上記の筋トレがきつい人はこちらを

- 1 背筋を伸ばして立ち、ひざと足を閉じる。両手を腰にあてる。
- 2 かかとを1~2秒かけてできるだけ高く上げ、1~2秒かけて下ろす。10~20回行う。



NPO 法人清里観光振興会  
<https://www.kiyosato.gr.jp/>

JR小海線「清里駅」より  
 ピクニックバスで約10分

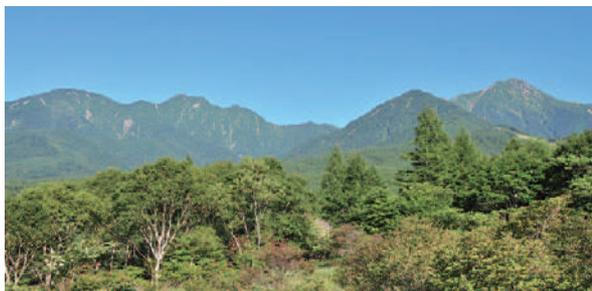
# 緑あふれる高原の町 清里ウォーク

八ヶ岳連峰の南東麓に位置する高原リゾート地・清里。  
 爽やかな風が吹き抜ける夏の清里をご紹介します。



清里駅からピクニックバスで美し森へ行き、清里ウォークへでかけよう。まず、黒い石碑が目印の美し森展望台へ。八ヶ岳をはじめ南アルプスや富士山に囲まれ、どこを見ても圧巻の景色が望める。羽衣池を経由し、放牧された牛たちを眺めながら八ヶ岳牧場の脇を進もう。展望見晴台では、八ヶ岳の自然を感じながらひと休みできる。ゴールはバス停・県営八ヶ岳牧場で、八ヶ岳の山麓を歩くパノラマコースとなっている。

もうひとつのコースは、真っ赤な姿が印象的な東沢大橋（ひがしざわおほはし）からスタートしよう。遊歩道を歩いて清里のシンボルの存在・清泉寮へ行き、食事や買い物など、さまざまな過ごし方で清里を満喫。吐竜（とつりゅう）の滝方面へのルートは川俣川溪流に沿って続き、小さな鉄橋を渡ったり飛び石で流れを横切ることもしばしば。心地よい川のせせらぎを聴きながら進み、岩間から水が絹糸のように流れ落ちる吐竜の滝へ。長い年月をかけて刻まれた八ヶ岳屈指の渓谷美と、清里の代名詞ともいえる清泉寮を堪能できるコースだ。ゴールのバス停・吐竜の滝入口に着いたら、ピクニックバスで清里駅まで行き、周辺の美術館などをめぐるのがおすすめ。



## 美し森

赤岳の東尾根の一部に当たる、標高1,542mの小高い丘。晴れた日には、15分ほど登った山頂の美し森展望台から、八ヶ岳や富士山など名峰の大パノラマが望める。



## 羽衣池

天女山に住む仕女（しむら）が、神々がいる美し森へ訪れる前に羽衣を洗ったと伝えられている。



## 県営八ヶ岳牧場

八ヶ岳南麓の標高1,100～1,700mの高原に広がる牧場。運がよければ、放牧された牛たちに出会えることも。



展望見晴台にはベンチやテーブルがあるので、自然に囲まれながらお昼ごはんを食べるのもおすすめ。



### ひがしきわ おおほし 東沢大橋

川俣川東沢渓谷地獄谷にかかる長さ 90m の赤いアーチ橋。真っ赤な姿が新緑に美しく映え、撮影ポイントとしても人気。

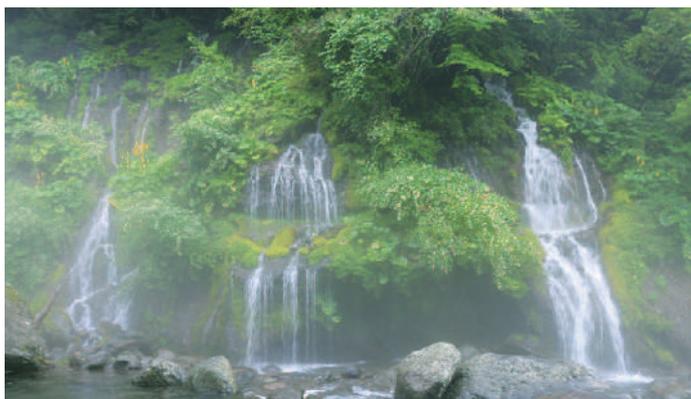


### 清泉寮

清里の父といわれるポール・ラッシュ博士が、キリスト教研修施設として 1938 年に創設。現在は、清里の観光スポットとしてにぎわう。宿泊施設やレストランのほか、ポール・ラッシュ記念館などの見学施設や酪農体験ができるプログラムなどもあり充実した時間を過ごせる。

☎ 0551-48-2111 休 無休

※営業時間・定休日は施設により異なります。



### どりゅう 吐竜の滝

落差 10m、幅 15m で、竜が水を吐くように見えることからその名が付けられた。激しく音を立てて水が落下する滝のイメージとは異なり、小さい滝が何段にもなって落ちる神秘的な姿が特徴。

清泉寮ソフトクリーム / 400円 (税込)



### 清泉寮 ジャージーハット

清泉寮ジャージー牧場で搾られた牛乳やヨーグルトのほか、人気の絶えないソフトクリームやハンバーガーなどの軽食も販売している。

☎ 0551-48-4441

休 無休



清泉寮バーガー (各種) / 450円~ (税別)



### 中村キース・ヘリング美術館

80年代のアメリカ美術を代表するアーティスト、キース・ヘリングの作品を、ハケ岳の自然の中で鑑賞できる世界で唯一の美術館。地形をいかして作られた施設では、まるで自然の中を歩いているような感覚に。

☎ 9:00 ~ 17:00 ☎ 0551-36-8712

¥ 15歳以下：無料、

16歳以上の学生：600円 (要学生証)、一般：1500円

休 定期休館日なし 臨時休館はウェブサイトを参照

### ももやのきよし



山梨の桃専門店で、毎年7月上旬から9月下旬に営業。さまざまな品種の桃が揃っており、試食しながら自分好みの桃を購入できる。

☎ 8:00 ~ 20:00

休 7月上旬から9月下旬まで無休

### ひとあし のびして



### 野辺山駅

標高約 1,345.6m に位置する JR 線では日本一標高の高い駅。「ハケ岳高原線」の愛称で親しまれている小海線も見どころの1つで、鉄道ファンが多く訪れる駅。

### 小海線



※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、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。



自覚症状がないまま、命にかかわる病気の引き金に

# 高血圧

高血圧は、血管に大きなダメージを与えるため、動脈硬化が進行し脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。重大な病気の原因となるにもかかわらず自覚症状が乏しい高血圧は、「サイレントキラー」ともいわれています。

## 特定健診でチェックしたい検査数値

	保健指導を受けましょう!	病院へ行きましょう!
最高血圧 (収縮期)	130mmHg 以上	140mmHg 以上
最低血圧 (拡張期)	85mmHg 以上	90mmHg 以上

## 高血圧を放っておくと...

「高血圧」と診断されていたにもかかわらず放置していたら、ある日突然脳梗塞を発症!



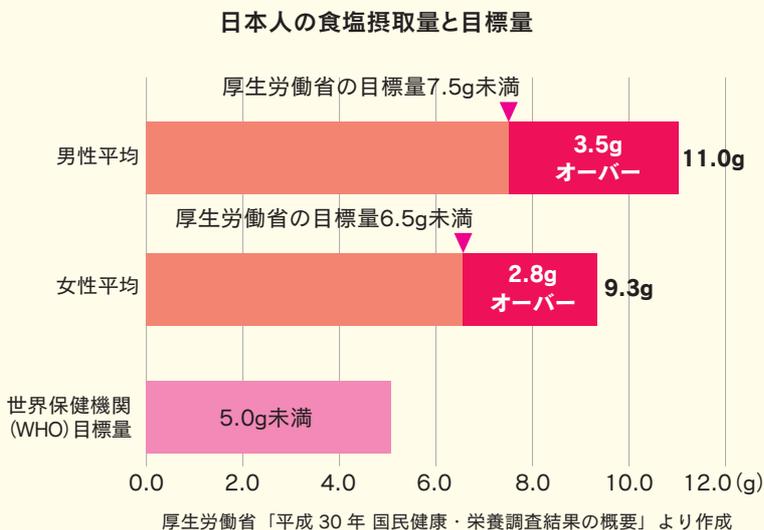
一命はとりとめても、麻痺や後遺症が残り、その後の仕事や生活に不安がつきまといます...



## 日本人の食塩摂取量は世界基準の約2倍

2020年1月に発表された国民健康・栄養調査によると、日本人の成人1日あたりの食塩摂取量は男性で11.0g、女性で9.3gでした。これは、厚生労働省が推奨する食塩摂取量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)を大きく上回っており、世界保健機関(WHO)が定める目標量(5g未満)の約2倍を摂取していることとなります。

塩分のとりすぎは、高血圧の大きな原因の1つです。日本食には塩分を多く含む調味料が使われており、日本人は塩分摂取量が多い傾向にあるため、とくに減塩を意識する必要があります。



# 食べ方次第で、塩分控えめでも満足できる!

高血圧対策は、減塩・運動・肥満改善などの生活習慣の改善が基本です。なかでも「減塩」は、食塩のとりすぎが血流量を増加させて血圧を上げるため、とくに重要です。濃い味に慣れてしていると減塩料理は物足りなく感じてしまいがちですが、下記の食べ方に気をつければ塩分控えめでも満足できるようになります。

## 人の味覚は、味以外の香りや食感にも影響される

私たちが感じる味覚情報のうち、舌で感じる情報はごく一部で、鼻から伝わる香りや食感なども味覚に大きく関係しています。塩味だけでなく、香りや食感をしっかり感じるために心がけたい食べ方は次の3つです。

### 1 薄味を心がけ時間をかけて食事をする

料理はできるだけ薄味にし、食材の味を楽しむ意識でよく噛んで食べます。食べ物を口に入れたら20回以上噛み、1回の食事に20分以上かけましょう。



### 2 香りと食感を積極的に楽しんで満足度を上げる

しっかりと呼吸をしながら食べましょう。鼻から香りが抜けて香りを感じやすくなります。また、異なる食感のものを組み合わせると食べ応えがアップします。



### 3 食事の最後にうま味のあるものを食べる

食事の最後に出汁がきいたうま味のあるものを食べると、満足感を感じたまま食事を終えられます。みそ汁やお吸いものなどがおすすめです。



## 出汁を手軽にとる方法

うま味が多いものの代表に、昆布やかつお節などの出汁がありますが、仕事や家事で忙しいなか毎日出汁をとるのは面倒でハードルが高いかもかもしれません。そこで、出汁がもっと身近になる手軽な方法を紹介します。

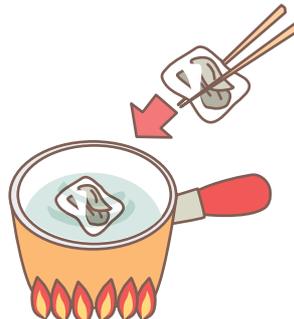
### 昆布出汁

瓶やピッチャーなどの容器に水と昆布を入れ、一晩冷蔵庫で寝かせる。  
\*水400mLに昆布5cm×5cmくらいが目安。



### かつお節出汁

鍋でお湯を沸かし、料理用のパックにかつお節を詰めたものを入れ、1分でとり出す。  
\*水400mLに対し、かつお節10gくらいが目安。



### 出汁の代わりに昆布茶でもOK!

出汁をとる時間がないときは、昆布茶で代用する方法もあります。おすすめは、できるだけ添加物が少なく、塩分が控えめなものです。原材料がシンプルなものや減塩タイプを選びましょう。

※昆布茶を使うときは食事の塩分を控えるなど、とり入れ方を工夫してください。

参考：石川善樹『ノーリバウンド・ダイエット』法研（2017）

# 塩分が気になるときのごはん



## 夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

### 材料 (2人分)

ズッキーニ	1/2 本 (60g)	
パプリカ (赤)	1/2 個 (70g)	
パプリカ (黄)	1/2 個 (70g)	
豚ヒレ肉	160g	
片栗粉	小さじ 2	
ごま油	大さじ 1	
A	米酢	小さじ 2
	みりん	小さじ 2
	しょうゆ	小さじ 1
	オイスターソース	小さじ 1
	砂糖	小さじ 1

### 作り方

- ズッキーニは 7～8mm の厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は 7～8mm の厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかり焼きつける。
- ②に A を入れて炒め合わせる。



●料理制作  
若子みな美 (管理栄養士)



1人分  
221kcal  
食塩相当量 0.8g

### 簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む&しっとり感をキープ!

調理時間 (目安) 15分



### 豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が 100g あたり 434kcal なのに対して、豚ヒレ肉は 112kcal と低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミン B 群なども豊富です。

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

# たたききゅうりと桜えびのごま和え



1人分  
45kcal  
食塩相当量 0.6g

## 材料 (2人分)

きゅうり……1本(100g)    ごま油……小さじ1  
桜えび……4g                砂糖……小さじ1/4  
ごま……小さじ1            顆粒だし……小さじ1/4  
しょうゆ……小さじ1

## 作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。



## 桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。

調理時間 (目安) 3分

# さっぱりフルーツポンチ

## 材料 (2人分)

キウイ……2個  
グレープフルーツ……1/4個  
サイダー……120mL  
ミントの葉……適量

## 作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。



1人分  
82kcal  
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 3分

## キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意/高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。

## 酸味やうま味をかしこく活用

高血圧の方は、食塩の過剰摂取に気をつけましょう。「高血圧治療ガイドライン2019」では1日あたりの食塩摂取量を6g未満としています。ちなみに日本人は約10g摂取しており、3～4gの過剰となっています。

食塩を控えるには、酸味、甘味、うま味、さらに香ばしい風味やフレッシュな香りなどの利用が効果的です。しょうゆやみその量を少し減らして、酢やみりんをプラスするなど、味の足し引きを意識してみてください。



# 2021年3月(予定)からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように!

事前登録が必要

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。



\*現在の保険証も引き続き利用できます。

\*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

## 保険証として利用するには?

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

### 「マイナポータル」とは?

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請(子育てワンストップサービス)ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルは  
こちらから



## マイナンバーカードが保険証利用できると こんなメリットが!

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる!
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる!
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる!

...など

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。

## 当健康保険組合のホームページをご利用ください

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



スマホはQRコードを  
読み取ってください



文字サイズ変更機能があります

健保ニュースはこちらから

お知らせ  
健康保険組合から  
タイムリーな情報  
を随時更新してい  
ます。

こんなとき  
お問い合わせの多  
いケースを最短で  
アクセスできるデ  
ザインです。

もちろんスマホ対応!

# クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ

**問題** 二重枠に入った文字を A~E の順に並べると何という言葉になるでしょうか?

クイズのカギ

- ① オデンに春巻に、黄色いピリ辛。
- ② パタパタ仰ぐ、アイドルグッズ。
- ③ 開花前のお花。
- ④ 空港へ直行、〇〇〇〇バスで。
- ⑤ どら焼きの、皮と皮の接着剤。
- ⑥ 「ご機嫌取り」の言葉。
- ⑦ 日の丸弁当の白地は何?
- ⑧ 焼肉に、お子様用は「甘口」。
- ⑨ パンダさん、ごはんもオヤツもコレ。
- ⑩ チャンスを日本語で。
- ⑪ 欧州単一通貨。
- ⑫ ピョンピョン、今はやらない下半身筋トレ。



- ⑬ カエル君、間に水かき。
- ⑭ ワイルドの戯曲。悪女の代名詞。
- ⑮ つらい思い。〇〇晴らしにパーッと。
- ⑯ 灰になっても、渦巻き。
- ⑰ タキシードに蝶タイ。お屋敷の監督職。
- ⑱ ヘミングウェイの「老人と〇〇」。
- ⑲ 「最後の晩餐」のお酒、焼酎でなし。
- ⑳ 美味しいナ、アサリのスパゲティ。
- ㉑ 柄なし、一色の生地。
- ㉒ Q がクエスチョンなら、A は?
- ㉓ 桃太郎のおじいさん、柴の用途は?

クイズのカギ

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2年9月1日(火)
- **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。

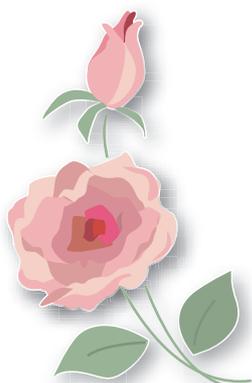


※前回の正解は **ブルーライト** でした。

1		2		3		4
		B				
		5	6			
7	8				9	
			11			
		12		E		13
						14
15	16			17		
18						

**解答**

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



- 告知板**  
健康保険委員の変更
- (令和2年4月1日付) 日本港運株式会社 (旧) 武田 繁彦
  - (新) 林 慎一郎
  - 上津港運株式会社 (旧) 上笹 義正
  - (新) 徳地 達也
  - 一般社団法人 全日検神戸支部 (旧) 安田 剛郎
  - (新) 高田 勉
  - 安原エージェンシー株式会社
  - (新) 塩浦 粹
  - 安原アセットマネジメント株式会社
  - (新) 塩浦 粹
  - (令和2年4月2日付) 安原プロパティマネジメント株式会社 (旧) 小島 一学
  - (新) 五十嵐 俊介
  - (令和2年6月1日付) 株式会社 ONE STEP (旧) 森川 了吾
  - (新) 秋水 公実
  - (令和2年6月15日付) 上組陸運株式会社 (旧) 多方 美佐紀
  - (新) 三村 萌々花

新型コロナウイルスとともに生きる

# 自分に必要なことは何か。 生き方を変えるチャンス。



相愛大学、高野山大学客員教授  
精神科医 名越 康文

## 不安の正体は？

新型コロナウイルス感染予防のため、日本に住む人は数十日間に及ぶ自粛生活を経験しました。みなさんがこの稿を読んでいる今、もしかしたら大きめの再発生が起きているかもしれません。そうではなくてもまた流行が起こるかもしれない、という不安が心をよぎることはあるかもしれません。

たとえば実家への帰省が不安な人がいるとします。いつもなら家族のそろそろお盆やお正月に新幹線や飛行機で帰っていたけれど、両親も高齢だし、だからこそ帰りたいでしょうか…と、迷っている方がいるとします。

そんなときは、密閉・密集・密接の3密を避けて帰省してください。混みそうな日時を避ける、大人数なら家族全員で一斉に帰るのは止める…など。帰省が悪いわけではありません。手段を工夫すればよいのです。\*

ネットの情報を見て不安になってしまう人がいるかもしれません。“私は感染しないように〇〇を実践しています、感染したとき〇〇をしていました”“近所に感染した人がいるらしい、家族が感染したらどうしよう…”など。

考えてみてください。現時点では、コロナウイルスに感染するより交通事故で大けがをするリスクのほうが高いはずです。

今、世界中の最先端の科学者たちがこのウイルスのことを分析し、治療法やワクチンの開発をしている段階で、だれも何が正しいのかわからない状況です。そのなかでまず間違いないのが、3密を避ける、手洗いを、飛沫を避ける、ということ。不安に襲われそうになったら、この基本だけに気持ちを集中すればよいのです。そのうえで心が落ち着くまでは情報源から遠ざかり、「毎日明るく楽しく生きていこう」と、腹を据えて生活していくことを私はお勧めします。

\*国内外の移動の可否は、そのときの感染の状況によります。

## 自分の考えをクリアにする

行く予定だったアーティストのライブが延期や中止になって、やり場のないストレスを感じている人がいます。それは何に対するストレスでしょうか？ライブの延期後の日程が決まれば、解消されるかもしれませんが。あるいは、すごく音のいいヘッドフォンを買ってCDを聴くことで、少し解消できるかもしれません。「ライブ経験」は何ものにもかえがたい素晴らしいものですが、今、目の前のストレスを解消することならできるはずです。

自宅待機や在宅勤務で家にいたけれど、仕事が再開され、通勤したり職場で集まって仕事をしたりするのに苦痛を感じている人がいます。逆に在宅勤務が苦手なのに継続になった人、オンラインの会議や飲み会などの新しいコミュニケーションのかたちに対してストレスを感じている人もいることでしょう。

そういう人は総じて、自分を抑えて他人に合わせてきた傾向がないでしょうか。これは「他人に合わせてのではなく、自立した立場から協力する」というスタンスを確立させるチャンスかも知れません。自分の考えをクリアにして、妥協できないポイントを見極めてください。自分の考えを以前よりはっきりさせてから、そのうえで前向きに協力するという2段階を心がけるようにするのです。

不安に駆られるのは、それまでの日常に戻りたいと思っているからです。でも当分の間、そうはなりません。

自粛期間は、私たちに「どう生きていくか？」を問いかけたのです。このチャンスを逃さずに自分の生き方を見直してみてください。これからどう過ごせばよいかはわかってくるはずです。