

# サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合

## CONTENTS

- 第55回健康強調月間 ● 2
- 保健事業のお知らせ ● 3
- 2021年3月(予定)からマイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります ● 4
- 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ 冬の感染症予防対策 ● 6
- 生活習慣病予防レシピ
- いかとトマトの塩ガーリック炒め・簡単ロールキャベツ ● 8
- ポジティブメンタルヘルス「山積みストレス」の整理術 ● 10
- 神々の棲む街を歩いて楽しむ 伊勢さんぽ ● 12
- かんたんストレッチ 「姿勢矯正」に効くストレッチ ● 14
- 令和元年度 健康者表彰 ● 15
- 「厚生労働省 新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCONA)」のインストールのお願い ● 16

富士山の朝景 (山梨県)



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

# 第55回 健康強調月間

## ～ 生活習慣病予防普及月間 ～

[健康強調月間PRポスター]



[感染症予防ポスター]



1966年からスタートした本事業は、今年で55回目を迎える。これまで、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展開してきた。この間、医療等の発達により日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、2010年には我が国の高齢化率は21%を超え、超高齢社会となった。国においても、日本再興戦略や健康日本21(第2次)において健康寿命の更なる延伸を提唱し、新たにとりまとめられた「健康寿命延伸プラン」では2040年までに健康寿命を75歳以上まで延伸することなどを目標に定め、これらの達成に向けた疾病予防・健康づくりをはじめとした様々な取組みを推進している。また、高齢者も若者も、誰もが生きがいを感じられる「一億総活躍社会」の実現に向けた取組みの一環として「働き方改革」が推進されるとともに、昨今テレワークを標準化する企業が現れるなど、国民が多様な働き方を選択できる社会が実現しつつあり、人生100年時代を見据えた社会の在り方、環境整備が着実に進められてきた。しかしながら、多様な働き方にはワークライフバランスの実現や生産性の向上等のメリットがある一方、通勤時間の縮小等による身体活動量の減少や生活リズムの乱れによるメタボリックシンドロームリスクの増加、他者との関わりの減少等による心身の不調といった新たな健康リスクも発生し看過できない状況となっている。そのため、健康寿命延伸の目標達成に向け、疾病予防・健康づくりの更なる取組みが期待され、健康経営の一翼を担う健保組合においても保健事業の在り方に創意工夫が求められている。さらに、2018年度からは風疹、本年は新型コロナウイルス感染症といった感染力の強い疾病が流行し国民が健康不安を感じている状況に鑑み、健保連および健保組合は国民の健康に携わる団体として、一丸となって感染症対策にあたる必要がある。

健康強調月間を機に、まず自分の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。

## 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、令和2年9月25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……令和3年1月7日(木)～令和3年1月13日(水)

検体提出期間……令和3年1月14日(木)～令和3年2月19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、令和2年9月25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……令和3年1月7日(木)～令和3年1月13日(水)

検体提出期間……令和3年1月14日(木)～令和3年2月19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、実施いたします。

(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……令和2年10月1日(木)～令和3年1月29日(金)

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……令和2年10月1日(木)～令和3年1月31日(日)

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)

2021年3月(予定)から

# 健康保険証として利用できるようになります

## マイナンバーカードが

2021年3月から、保険医療機関等でマイナンバーカードを健康保険証として利用できるように推進されています。

保険医療機関等でマイナンバーカードにより被保険者の資格情報をリアルタイムで確認できるようにすると、転職等で加入する保険者が変わっても、新しい健康保険証の発行を待たずにマイナンバーカードで受診できるようになります。

また、高齢受給者証や高額療養費の限度額適用認定証等、健康保険証以外の一部の書類も保険医療機関等の窓口へ持参する必要がなくなります。



マイナンバーカードでも健康保険証でも  
どちらでも受診できる!

**1**  
マイナンバーカードをかざす  
カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。

**2**  
オンラインで  
あなたの医療  
保険資格を確認  
マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

マイナンバー  
(12桁の数字)は  
使いません!

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「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。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることはありません。



ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報は記録されません。



利用申込はカンタン！

今すぐ申込可能

利用申込はカンタン！



まずは必要なものをチェック！

- ① 申込者本人のマイナンバーカード  
+ あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ（又はPC+ICカードリーダー）
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone

Android



STEP1

ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。

※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP2

「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP3

利用規約等を確認して、同意する。

※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4

マイナンバーカードを読み取る。

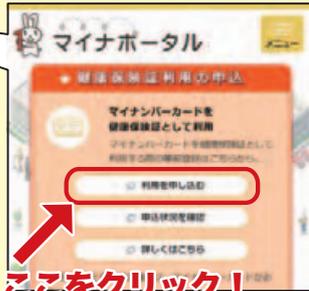
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了!!

マイナンバー-PRキャラクター  
マイナちゃん



スマホからの  
アクセスは  
こちら！



ここをクリック！

## どんないいことが？ 6つのメリット

POINT!

1 健康保険証として  
ずっと使える！

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。  
※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

POINT!

2 医療保険の資格確認が  
スピーディーに！

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

POINT!

3 手続なしで  
限度額以上の一時的な  
支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます。  
※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

POINT!

4 健康管理や  
医療の質が向上！

マイナポータルで、2021年3月(予定)から自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から自分の薬剤情報を確認できるようになります。  
※特定健診情報の確認は、医療保険者によって開始時期が異なります。  
本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。

POINT!

5 医療保険の事務コスト  
の削減！

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、医療保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

POINT!

6 マイナンバーカードで  
医療費控除も便利に！

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(2021年10月予定)。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続で、マイナポータルを通じて自動入力が可能になります。

# 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ

## 冬の感染症予防対策

### 新型コロナウイルス感染症

中国武漢市で感染が報告され、その後瞬く間に世界中に感染が広がった新型コロナウイルス。有効なワクチンの開発・実用化が待たれます。飛沫感染や接触感染、3密の条件で感染することがわかっていきますので、予防対策をしっかり講じることが大切です。



感染症予防の基本は、「手洗い」「マスクの着用を含む咳エチケット」です。未だ感染拡大が止まらない新型コロナウイルスに加え、インフルエンザも12月頃から流行が始まります。感染症にかからない・もしかかってでも感染を広げないように、日頃から予防の基本を徹底しましょう。

### 👤 疑わしい症状

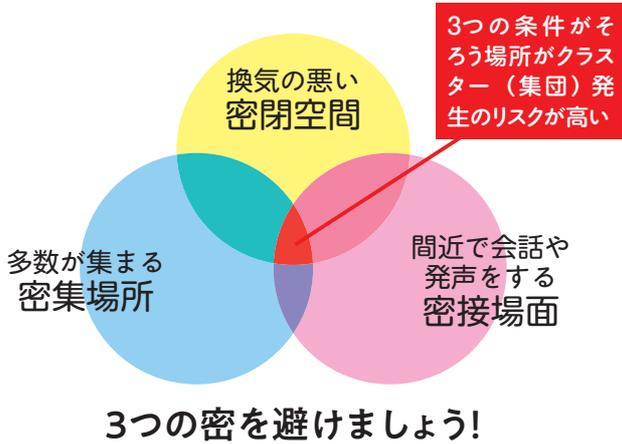
発熱や喉の痛み、咳、倦怠感などの症状を訴える人が多いことが特徴です。発熱などのかぜの症状がある場合は外出を控えるとともに、息苦しさ、倦怠感、高熱などの強い症状がある場合は、すぐにかかりつけ医等の身近な医療機関にご相談ください。

### 🌟 どうやって感染するの？

くしゃみや咳などに混じったウイルスを吸い込んで感染する「飛沫感染」、ウイルスが付着しているものに触って、その手で口や鼻を触ることにより粘膜から感染する「接触感染」で感染します。閉鎖した空間で、近距離で多くの人と会話するなどの環境では、咳やくしゃみなどの症状がなくても感染を拡大させるリスクがあるとされています。

### 👉 感染を予防するには

流行中は、基本的な感染予防の実施や不要不急の外出の自粛、「3つの密」を避けることが重要です。



### 👤 主な症状

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。一般的なかぜよりも感染力が強く、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

### 🌟 どうやって感染するの？

「飛沫感染」や「接触感染」で感染します。

### 👉 感染を予防するには

基本的な感染予防の実施とあわせて、流行前のワクチンの予防接種が有効な方法です。ワクチンの抗体ができるまでに2～3週間かかるといわれていますので、10月下旬～11月末頃までに予防接種を受けるようにしましょう。



### インフルエンザ

毎年、12月～3月頃に流行するインフルエンザ。今シーズンは、新型コロナウイルスと同時期の流行が懸念されており、例年にもまして、よりいっそうの予防対策が必要といえます。

# 感染症予防の基本を習慣づけましょう

## 正しい手の洗い方



### こまめに手洗いを

外出先などでドアノブや電車の吊り革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめに手を洗いましょう。

手洗いの前に、爪は短く切っておきましょう。また、時計や指輪は外しておきましょう。

1 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手の平をよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手の平をねじり洗いします。



6 手首も忘れずに洗います。



石鹸で洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパーでよく拭き取って乾かします。

## 常に咳エチケットを意識して行動しましょう



### マスクの着用を含む咳エチケット

感染を広げないために、マスクの着用を心がけましょう。マスクがないときでも、咳やくしゃみをするときは、咳エチケットをしましょう。特に電車や職場、人混みなどでは、必ず実行してください。

1 マスクを着用する  
鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。



鼻と口の両方を確実に覆います。



ゴム紐を耳にかけます。



隙間がないよう、鼻まで覆います。

2 マスクがなければティッシュやハンカチで口や鼻を覆う  
口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

3 マスクやティッシュがなければ、  
上着の内側や袖で覆う

### マスクについての注意点

マスクの表面は汚れていると考え、触らないようにしましょう。触ってしまった場合は、手洗いをしてください。

マスクは、症状等のある方が飛沫によって他人に感染させないために有効です。一方で、マスクをしているから感染しないというわけではありません。過信は禁物です。

また、夏場など気温が高いときには、熱中症を防ぐために、屋外で2メートル以内人がいないところでは外すなどの工夫をしましょう。マスク着用時には、激しい運動を避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけてください。



# 低脂肪でタウリンが豊富/ いかとトマトの 塩ガーリック炒め



1人分 エネルギー 155kcal 塩分 1.9g

## 材料 (2人分)

いか ..... 1ぱい  
トマト ..... 1個  
にんにく ..... 1かけ  
オリーブ油 ..... 小さじ2  
塩 ..... 小さじ1/4  
粗びきしょう ..... 適量

## 作り方

- 1 いかはわた、軟骨、くちばしを取る。足は5cm長さ、胴とエンペラは1cm幅に切る。トマトはヘタを取り、くし形切りにする。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出てきたら中火にする。いかを入れて炒め、火が通ったら、トマトを加えてさっと炒め、塩を全体に振り入れる。
- 3 器に②を盛り、お好みで粗びきしょうを振る。



Healthy Point



## にんにくで風味も健康効果もアップ

**高**たんぱく・低脂肪のいかには、コレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれています。噛み応えがあるので、食べ過ぎによる肥満を防ぐこともできます。ビタミンの多い野菜と一緒に調理すれば、栄養バランスもGOOD！

さらに、にんにくをプラスすることで風味がアップします。にんにく特有の臭いのもとであるアリシンには、疲労回復やコレステロール値の上昇抑制など、うれしい作用があるので、料理のアクセントとして上手に利用しましょう。



# \ ロース肉を使ってヘルシーに /

## 簡単ロールキャベツ

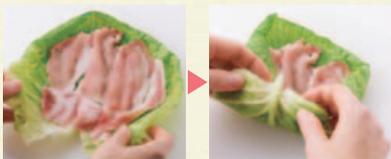
1人分 エネルギー 191kcal 塩分 1.0g

### 材料 (2人分)

- キャベツ…………… 2枚(100g)
- 玉ねぎ…………… 1/8個(25g)
- しめじ…………… 50g
- ミニトマト…………… 2個
- 豚ロース薄切り肉…………… 6枚
- 塩・こしょう…………… 各少々
- 白ワイン…………… 大さじ1
- A 水…………… 1と1/2カップ
- コンソメスープの素(顆粒) …… 大さじ1/2
- パセリ(みじん切り)…………… 適量

### 作り方

- 1 キャベツは芯を取って、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、しんなりしたらラップをしたまま粗熱を取る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石突きを取って小房に分ける。
- 3 豚肉に塩・こしょうを振る。キャベツ1枚の上に豚肉3枚を広げてのせて包み、ようじでとめる。同様にもう1個作る。



- 4 鍋にAを入れて中火にし、煮立ったら③を入れ、②をのせる。再び煮立ったら、弱めの中火にしてふたをのせ、10分ほど煮る。
- 5 器に④を盛り、縦に四つ切りしたミニトマトをのせ、お好みでパセリを散らす。



### キャベツのビタミンUが胃腸の調子を整える

□ ロールキャベツは手間がかかりそうなイメージがありますが、ロース肉の薄切りを使えば簡単に手早く作れます。また、キャベツには、傷ついた胃腸の粘膜を回復させるビタミンU、老化を防ぐ抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。共に水溶性ビタミンなので、煮込み料理ではスープも一緒にとるようにしましょう。

大野 裕先生の



# ポジティブメンタルヘルス ＼折れない心の育て方！

## 『山積みストレス』の整理術

仕事も、家庭も、問題山積み。右を向いても、左を向いても、つらいことばかり。  
どうして私ばかり、いつも大変なんだろう？ まさにストレスで押しつぶされそうなときこそ、  
頭と心の中を整理してらくになる、ポジティブメンタルヘルス術を！



会社では  
しんどいことばかり！



仕事が忙しくて、  
夫ともすれ違いで  
ぎくしゃくしている！

孫の顔が見たい  
としか言わない親が嫌！



Dr. Ono



30代・女性

もうどうしていいかわから  
ないワ！ ワタシ、壊れちゃ  
いそう…

えっ？

何が最優先課題かですって？  
そうねえ…

みんないろいろ抱えているよね。仕事  
の能力。親との関係。夫婦関係。今の  
あなたに一番大切なのはどれですか？  
全部大切。でも、その中で最優先すべ  
き課題は何ですか？

そう。まず、ストレス源を一  
つずつ切り離して考えてみ  
ましょう。  
そして、長い目で見てどれ  
が大事で、すぐに対処でき  
る課題は何か、自分の心が  
ホッとできることは何か、見  
つけてもらいたい



そういえば、流れのままに来  
たけれど、やっぱり夫と将来  
のことを考えてみたいかな。  
それを後回しにしてきたよう  
な気がするの

# どうにもならない自分から 次の一歩が見える自分になれる。

## それがポジティブメンタルヘルス術

あっちも、こっちも、今の状況はどうにもならない。そんなふうに思うこともあるものですが、左のように問題を一つずつ整理してみると、解決の可能性があるものとないもの、後回しにできるものと、優先した方がいいものが見えてきます。ストレスでつぶれそうなのは、それが見えていないだけなのです。

まず、どんなストレスがいくつあるのか、具体的に順序立てて、並べてみましょう。誰だって、スーパーマンにはなれません。一つずつしか解決はできないのです。解決できないこともあります。だからこそ、自分にとって、最優先して解決の一歩を踏み出せる課題は何か、落ち着いて整理しましょう。

肩の力を抜いて、自分に素直に。欠点や失敗もあるかもしれませんが、でも、ここまでなんとかやってきた自分に「ご苦労さま」を言い、ほめましょう。

それから、自分がどういう生き方をしたいのか、考えてみます。そうすると、優先順位が見えてきます。

「相手を変えたい」とか、「自分を変えたい」とか思うかもしれませんが、人はそう簡単には変わりません。変えられません。変えられるのは、具体的な事象だけ。だから何かまず一つ、「あれをしてみよう」「あれをやめてみよう」「こう考えてみよう」「こう考えるのをやめてみよう」etc.何でも、あなたが思った「最優先」を実行に移してみませんか。

欲張らず、焦らずに、まずその一つをコツコツと。コツコツが積み重なって一つの状況を少しずつ変えていくこと、それが次につながる一番無理のない道程です。心の中の焦りや不安が少しずつ消え、いつも自分が選んだ「最優先」を大切に、明日に向かっていけること。それが、ポジティブメンタルヘルス術です。

全て何とかしたいと焦るほど、ストレスになるだけ。一つずつにしか対応できないんだから、すぐに変えられる具体的な行動や考え方はどれなのか、整理できると焦らなくなりますヨ



そうか、「仕事は仕事、親は親、自分は自分」って分けてみると、仕事の問題や親との確執はすぐに変えられるわけじゃないし、やっぱり暮らしのことや夫婦のことかナ…



明日は久々に二人で出掛けよう

### ●監修

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター  
認知行動療法センター センター長

### 大野裕 おおの ゆたか

1978年慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部精神・神経科学教室へ入室後、コーネル大学やペンシルベニア大学の医学部留学を経て、母校教授に。2011年より現職。認知療法活用サイト『うつ・不安ネット：こころのスキルアップ・トレーニング』監修など。

神々の棲む街を歩いて楽しむ

# 伊勢さんぽ

三重県

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「伊勢」。

歴史・文化・自然を楽しむ

伊勢の名所をご紹介します。

紀伊半島の東に位置する三重県の「伊勢志摩」には、3つのエリアがあります。その内のひとつが、日本人なら一度は訪れたい伊勢神宮がある「伊勢」エリア。伊勢神宮以外にもたくさんさんの神様が鎮座し、歴史ある街並みと自然が残っている伊勢の、歴史・文化・自然・食に触れてみませんか。



## 伊勢神宮

皇室の祖先を祀り、約2000年の歴史を誇る神社です。伝統的な神明造の社殿や木造大橋の宇治橋など、見所がたくさん！



### Info

参拝時間(内宮・外宮・別宮)：10月・11月・12月 5時～17時、1月・2月・3月・4月・9月 5時～18時、5月・6月・7月・8月 5時～19時 住所：三重県伊勢市宇治館町1 TEL：0596-24-1111(神宮司庁)



## せんぐう館

2013年の第62回式年遷宮を記念して建てられた博物館です。20年に一度行われる式年遷宮など伊勢神宮で行われるお祭りの概要や、普段見ることのできない御神宝の製作工程や社殿建築などをわかりやすく学ぶことができます。また、館内のガイドも充実しており、日本古来の伝統的な技法や文化への知識を深めるのにおすすめです。

### Info

開館時間: 9時~16時30分(入館は16時まで) 休館日: 毎月第4火曜日(祝日の場合は翌日) 料金: 一般300円、小・中学生100円 住所: 三重県伊勢市豊川町前野126-1(外宮まがたま池) TEL: 0596-22-6263



## ご当地グルメ



### ●伊勢うどん

やわらかくもちっとした極太麺に、たまり醤油にだしを加えた真っ黒なたれをからめていただきます。地元民やお伊勢参りで古くから愛されてきた、人気の郷土料理です。



### Info

住所: 三重県伊勢市宇治浦田2-1-10 TEL: 0596-22-2554

## 猿田彦神社

主神の猿田彦大神は天孫降臨の際に啓行、つまり、道案内を務めたとき、なにか物事を始めたいとき、迷ったときに良い方向へ導いてくれる、みちひらきの神様として崇められています。八角形の石柱、方位石は触ると願いが叶うと言われ、パワースポットとして人気です。境内には芸能上達や縁結びのご利益があるという佐留女神社もあります。

## こちら定番!

### ●夫婦岩

二つの岩(男岩、女岩)が大きなしめ縄で堅く太く結ばれている様から、縁結びのシンボルとして人気を博しています。5月から7月は朝日が、11月から1月の満月の頃は、月が夫婦岩の間から昇る様子を見ることができます。



## 伊勢河崎商人館

江戸時代創業の老舗酒問屋を修復し、「伊勢の台所」として栄えた河崎の歴史文化交流拠点として開館しました。河崎の歴史や文化に関する貴重な資料が展示され、中でも日本最古の紙幣・山田羽書は一見の価値あり。2001年に国の登録有形文化財に登録された風情ある街並みを散策したり、食品や雑貨の買い物をしたりして楽しむ人々で賑わいます。夜はライトアップされた蔵が並び幻想的です。



### Info

開館時間: 展示9時30分~17時、商人蔵10時~17時 休館日: 毎週火曜日(祝日の場合は翌日) 入館料: 大人350円、大学生・高校生200円、小・中学生100円(商人蔵無料) 住所: 三重県伊勢市河崎2-25-32 TEL: 0596-22-4810

©伊勢志摩観光コンベンション機構 / "Visit ISESHIMA" Bureau

# 「姿勢矯正」に効くストレッチ

パソコンに向かっていているときなど、知らず知らずのうちに背中を丸めていませんか? 猫背は腰痛や肩こり、さらには頭痛の原因にもなります。正しい姿勢のときには、脊椎は緩やかなS字曲線を描きます。姿勢を正すことは健康の基本。気付いたときにストレッチしましょう。

## 背中では指組み

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1



### 1 背中で指を組む

背筋を伸ばして胸を張り、お腹をへこませます。両手を背中に回し、指を組んで、肘を左右に張ります。

Step 2



### 2 指を上に向けて組む

余裕があれば、指を上に向けて組みます。

## 天突きストレッチ

一度に行う目安 15秒×2セット

Step 1



Step 2



### 1 指を組んで頭上に

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしてお腹をへこませ、指を組んで頭の上にあげます。

### 2 手のひらを返して伸ばす

手のひらを返して真上に向け、腕をできるだけ伸ばします。

### ストレッチのポイント!

#### 多段階に分けて伸ばす

- 健康ストレッチは一度に伸ばさずとしなくて、段階に分けて徐々に伸ばします。まずゆっくりと息をはきながら伸ばして静止。伸ばし切ったところで、いったん大きく息を吸って心を穏やかにしてから、さらにもう少し伸ばすとストレッチ効果が高まります。

当健康保険組合では、保健事業の一環として、一年間（平成31年4月から令和2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ます、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…19家庭

健康優良者……1,085名を表彰



●健康保険委員の変更

| 年月日       | 事業所          | (新)    | (旧)   |
|-----------|--------------|--------|-------|
| 令和2年6月1日付 | 兵機海運株式会社姫路支店 | 森田 由香利 | 大橋 了輔 |

●事業所の廃止

| 年月日        | 事業所               |
|------------|-------------------|
| 令和2年7月31日付 | 中央陸運株式会社(事業廃止のため) |

## 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 ごく短い時間。喜びも○○○○。
- ② ロシアの首都です。
- ③ 石川県がある○○半島。
- ④ 子は○○○○。
- ⑤ 本の中に挟んで目印にします。
- ⑦ 運転○○40年のベテランドライバー。
- ⑨ 「つるつる」など音声に例えて表した語。
- ⑪ かく信じて疑わないこと。
- ⑬ 勝利を○○○○する。
- ⑮ 貸したお金に○○が付く。
- ⑯ 他人の力をあてにすること、○○本願。
- ⑰ 事件に○○○○が集まる。
- ⑲ 全米テニスで見事優勝した、大坂○○○選手。
- ⑳ ○○○は気から。
- ㉑ ○○○でひと休み。
- ㉒ ○○○起きる

タテのカギ

# クロスワードに チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 夏草や○○○○どもが 夢の跡。
- ④ おでん等を使う香辛料。
- ⑥ ○○○○解消にカラオケをする。
- ⑧ 伊藤左千夫の処女小説。○○○の墓。
- ⑩ どうなるかと不安で、心から離れないこと。
- ⑫ 相撲の稽古で行う柔軟体操。
- ⑭ ○○同音に賛成する。
- ⑮ 対戦相手も○○を巻くプレー。
- ⑰ 加齢とともに狭くなるようです。
- ⑲ 愛知県の県庁所在地は？
- ㉑ 「雪辱する」の意で使われます。
- ㉓ 店に並べる等身大の人形。
- ㉕ イージス艦による弾道○○○○防衛。
- ㉖ 長野では○○○川、新潟では信濃川になります。

ヒント

大根おろしやすだちと相性抜群!

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 令和2年11月2日(月)
- 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 当選者発表は発送をもって、かえさせていただきます。

|         |   |         |        |         |    |         |    |
|---------|---|---------|--------|---------|----|---------|----|
| 1       |   | 2       | 3<br>D |         | 4  |         | 5  |
|         |   | 6       |        | 7       |    |         | F  |
| 8       | 9 |         |        | 10<br>H |    | 11      |    |
| 12<br>C |   |         | 13     |         | 14 |         |    |
|         |   |         | 15     | 16      |    | 17<br>E | 18 |
| 19      |   | 20<br>G |        | 21      | 22 |         |    |
|         |   | 23      | 24     |         |    | B       |    |
| 25      | A |         |        |         | 26 |         |    |

※前回の正解は **ムシササレ** でした。

解答欄

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E | F | G | H |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

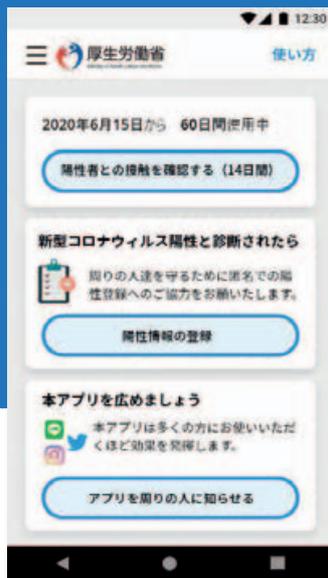
自分をまもり、大切な人をまもり、  
地域と社会をまもるために、  
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

# 新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application



\*画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の  
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る  
ことができる、スマートフォンのアプリです

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることが期待されます。

## 1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません
- ※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
- ※記録は14日経過後に無効となります
- ※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

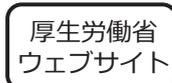
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



内閣官房

新型コロナウイルス感染症対策推進室  
情報通信技術(IT)総合戦略室