

サニーピア

健保ニュース

サニーピア健康保険組合

新年のご挨拶…2

令和3年3月よりオンライン資格確認の導入が始まります…3

2021年 健保の展望…4

医療費控除を活用していますか?…5

強い体の5つの法則!…6

「胸」を鍛えて分厚い胸板をゲット…7

南あわじウォーク…8

脂質異常症…10

脂質が気になるときのごはん…12

「ひょうご健康企業宣言」に当健康保険組合の事業所が参加しました!…14

健保クイズ クロスワードにチャレンジ!…15

健保ニュース 告知板…15

アスリートの師に聴く 田中ウルヴェ京…16



2021.1

198

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

新年のご挨拶



サニープア健康保険組合
理事長 久保 昌三

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健康保険組合におきましても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されていますが、当健康保険組合においては、安定した運営を維持すべく、日々努力しております。

さらに、健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化により厳しい状況が続いているところですが、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健康保険組合の存続が危ぶまれる事態となっています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を堅持するためには、健康保険組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代の到来を見据えた全世代型の社会保障への転換が急務です。

昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」で

は、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられました。医療分野等においては、マイナンバーカードを活用し、生涯を通じた個人の健康情報等を把握できるPHR（パーソナル・ヘルス・レコード）の拡充、オンライン資格確認等のための「保健医療データプラットフォーム」の本格運用などの項目が示され、ICT化が加速されます。さらに、政府は今秋までに「デジタル庁」を新設する方針で、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しです。

当健康保険組合では、このような社会の方向性に適切に対応しつつ、皆様の健康管理・健康づくりを支える事業を推進してまいります。皆様におかれましては、健診等の事業を活用され、ご自身とご家族の健康を守ることを通じて、医療費節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



令和3年3月より オンライン資格確認の導入が始まります

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードの提示または個人を識別する2桁の番号が付番された保険証カードを使用することにより、患者の加入する健康保険組合の資格情報を病院などの窓口でチェックできるようにするしくみです。

どんなメリットがあるの？

- 医療費の過誤請求が減ります
最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。
- 限度額適用認定証が不要になります
医療費が高額になった場合に窓口負担を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。
- 新たな保険証の発行を待つ必要はありません
マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。ただし、資格や扶養増減に関する健保組合への届出はこれまでどおり必要です。

他にも…

- あなたが同意すれば、初めての医療機関などでも、今までに使った正確な薬の情報が医師などと共有できます。
- 加入者がマイナポータルを使って医療費や特定健診・薬剤費などの情報が確認できるようになります。

令和3年4月に健康保険証の一斉更新を実施します

オンライン資格確認の導入により、健康保険証に個人を識別する2桁番号（枝番）が追加されたこととともない、健康保険証を一斉更新します。（現在ご使用中の健康保険証は、ご返却いただきます）
詳細につきましては、改めてご案内します。

健康保険証のイメージ

〈表面〉

健康保険 被保険者証	本人（被保険者） 記号 9999 番号 1234567 (枝番) 01	令和00年00月00日交付
有効期限	令和00年00月00日	
氏名	ケンボ タロウ 健保 太郎	性別 男
生年月日	昭和00年00月00日	
資格取得年月日	平成00年00月00日	
事業所所在地	東京都〇〇区〇丁目〇番〇号	
事業所名称	〇〇〇株式会社	
保険者所在地	東京都〇〇区〇丁目〇番〇号	
保険者番号・名称	0000000000 〇〇〇〇健康保険組合	印

「枝番」が
追加されます

〈裏面〉

注意事項	保険医療機関等において診療を受けようとするときには、必ずこの証をその窓口で渡してください。
住所	
備考	
※以下の欄に記入することにより、臓器提供に関する意思表示をすることができます。 記入する場合は、1.から3.までのいずれかの番号を○で囲んでください。	
1. 私は、脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、移植の為に臓器を提供します。	
2. 私は、心臓が停止した死後に限り、移植の為に臓器を提供します。	
3. 私は、臓器を提供しません。	
<1又は2を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、×をつけてください。>	
【心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球】	
〔特記欄〕	
署名年月日	年 月 日
本人署名(自筆)：	家族署名(自筆)：

臓器提供の意思表示ができます

落ち込む経済に、加速する収支悪化 今こそ医療保険制度改革を！

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

経済はコロナ禍で 戦後最大級の落ち込みに

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、現役世代の報酬水準が下がり、2021年の健康保険組合を取り巻く環境は不透明かつ厳しくなっています。ウイルスの第2波、第3波の襲来は、いわゆる「2022年危機」(社会保険料率が30%を突破)を深め、現役世代の負担は限界に達するものとみられます。負担の構造改革は待ったなしの状況です。

2020年4～6月期の国内総生産(GDP)速報値によると、物価変動の影響を除いた実質GDP(季節調整値)は1～3月期に比べて7.8%減、このペースが1年間続くと仮定した年率換算は27.8%減になります(内閣府8月17日発表。9月8日に下方修正28.1%減)。経済活動が大きく落ち込み、リーマン・ショック後の2009年1～3月期(17.8%減)を超える戦後最大級のマイナスとなりました。これは、「緊急事態宣言のもとで意図的に経済を止めたため、厳しい結果となった」(西村経済再生担当大臣)ことによるもので、税金、保険料の収入への影響は避けられません。

社会変化に対応した 負担構造改革が急がれる

コロナ禍による不要不急の外出自粛や3密(密閉、密集、密接)の回避は、経済を停滞させる要因となりました。健保連の健保組合の財政影響の試算結果(※)によると、2020年度当初予算時に比べ、平均標準報酬月額で4.0%減、平均標準賞与額では12.9%減になると見込まれています。加えて、団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化はさらに加速します。それらを考え合わせれば、新年度予算編成では医療費の効率化・



適正化の徹底と同時に、医療保険制度改革に向けて、後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げ、薬価の毎年改定、介護報酬の定時改定を急がなくてはなりません。

こうしたなか、自民党の有志議員による「国民皆保険を守る国会議員連盟」が、心強くも2020年8月27日に設立されました。設立趣意書では、全世代型社会保障改革における給付と負担の見直しの必要性に触れ、「支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革が急務である」との認識を示しました。健保連は、これを与野党議員に広げるため全力を注ぐべきといえます。

ウイルスの感染拡大によって、働き方や暮らしが大きく変わりました。ITを活用した在宅勤務の推進、行政・医療・教育のデジタル化が進み、菅内閣はデジタル庁を創設する方針を打ち出しました。時代の流れに積極的に対応し、難局を乗り切らなくてはなりません。一方で、コラボヘルスが稼働し、「健康経営®」に取り組む企業は着実に増えています。健康寿命の延伸は、感染予防につながると思います。

(※) 出典・健康保険組合連合会「健保ニュース」2020年8月合併号

医療費控除を活用していますか？

確定申告の期限は令和3年3月15日までです（5年間申告可）

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみの添付（または提示）による申告は認められませんのでご注意ください。



ポイント2 健保組合発行の「医療費のお知らせ」を利用できます

当健保組合が発行する「医療費のお知らせ（医療費通知）」（原本）を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費のお知らせ」は紛失しないように、大切に保管しておきましょう。



※「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費等については、医療機関からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。

セルフメディケーション税制も選択できます

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品*の購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度です（令和3年12月31日までの購入費）。

**セルフメディケーション
税 控除 対象**

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、医療費控除との併用はできません。スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、どちらか一方を選択して申告を行うこととなります。

*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の計算式

医療費控除額 =

1年間に支払った医療費等

－ 補てんされる金額*

－ 10万円（総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

*詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

強い体の 5の法則!

花粉症編

花粉症のピークは春と思う人も多いと思いますが、実はスギ花粉の飛散のピークは2~3月。そのため、油断しているとくしゃみや鼻水、目のかゆみなどのつらい症状に悩まされてしまうので、早めの対策が必要です。

花粉症は、幼少期の生活環境やアレルギー体質が主な要因といわれていますが、睡眠不足や暴飲暴食などの不規則な生活が続くと、花粉症を悪化させてしまうといわれます。マスクやメガネによる対策だけでなく、日々の生活を見直して、少しでも症状を軽減できるようにしましょう。

● こんな症状は花粉症かも ●



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

花粉症 5の法則!

1 洗顔・うがいで花粉を洗い流す

外出すると、気づかぬうちに花粉が髪の毛や肌に付着します。帰宅後そのままにせず、洗顔とうがいで花粉を洗い流しましょう。洗眼液で目を洗うのも効果的です。



2 アルコールを控えて花粉症を防ぐ

アルコールは血管を拡張させる作用があり、鼻づまりや目の充血などの症状を促進させてしまうので要注意! 花粉症のシーズンは、アルコールの摂取を控えるのがおすすめです。

花粉症に悩まない!!
スッキリした毎日を過ごしましょう



3 意外と花粉が溜まるマットはこまめに洗濯

締め切りがちなおトイレは花粉が溜まりがち。とくにトイレマットには大量の花粉が付着します。毛足の長いマットは花粉が吸着しやすいので、毛足の短いものに変更し、こまめに洗濯しましょう。



4 ヨグレ腸ケアで花粉症に打ち勝つ体に

体内の免疫細胞の約6割が集中する腸。腸内に悪玉の腸内細菌が増殖すると花粉症が悪化しやすくなるといわれます。人参や大根などの腸内環境を改善する食材でヨグレ腸をケアして、花粉症に打ち勝つ体にしましょう。

5 飛散のピークを避けて早朝と夜に換気を

室内の換気をする時間の工夫も花粉対策になります。12時と17時は花粉の飛散のピークなので換気を避けるのがよいでしょう。早朝か20時以降に換気するのがベストです。

「胸」を鍛えて 分厚い胸板をゲット

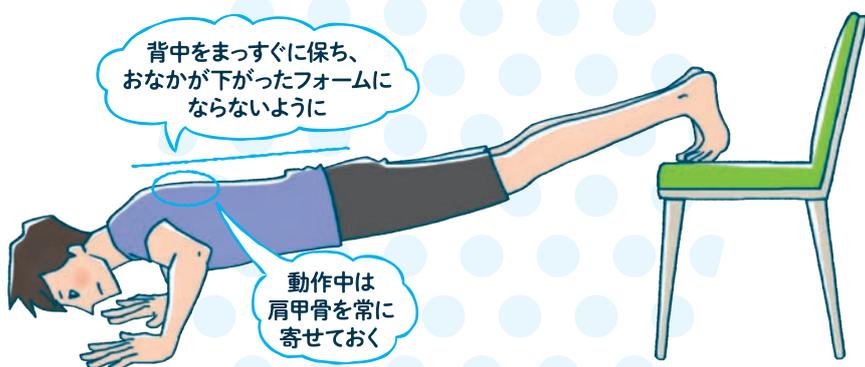
筋トレで
からだづくり

分厚い胸板は、全身をたくましく、男らしくみせてくれます。鍛えるのは、大胸筋。とくに大胸筋の上部を鍛えると、胸に厚みがでて分厚い胸板を作ることができます。胸だけを鍛えると猫背になり、胸も体も小さくみえるため、いっしょに背筋も鍛えましょう。

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



足上げブッシュアップ

大胸筋を鍛える。とくに上部に有効

- 1 椅子の上に足を乗せ、腕立て伏せのフォームを作る。両手は肩幅よりも広く開く。
- 2 背中をまっすぐに保ったまま、肩甲骨を寄せ、床ぎりぎりまで体を下ろす。
- 3 肩甲骨を寄せたまま腕を押し出して体を上げ、①に戻す。10回×2セット行う。最初はできる回数でOK。

リバースエルボープッシュアップ

広背筋を鍛える

- 1 あお向けに寝て、両ひざを曲げる。両ひじを曲げて体側につけ、肩を少しすぼめる。
- 2 ひじで床を押し、肩甲骨を寄せながら上半身をもち上げる。上半身はまっすぐに保ったままで、1~2秒静止し、①に戻す。15回×2セット行う。最初はできる回数でOK。



Easy

上記の筋トレがきつい人はこちらを

- 1 両手と両ひざを床につけ、足をクロスさせる。ひじを伸ばし、両手は肩幅よりも広く開く。
- 2 頭からひざまでを一直線に保ちながら、ひじを外側に曲げて体を床に近づけたあと、ゆっくり①に戻す。これを10~15回行う。



灘黒岩水仙郷の展望台から見える沼島。

灘黒岩水仙郷と諭鶴羽山 南あわじウオーク

澄んだ空に甘く香る水仙、淡路島最高峰から眼下に望む景色。期間限定の美景を堪能しに、冬の南あわじへ出かけてみよう。



南あわじ市商工観光課
<https://www.city.minamiawaji.hyogo.jp/life/3/>

うずしおドームなないろ館からシャトルバスで約30分

うずしおドームなないろ館から、期間限定で運行されているシャトルバスに乗って灘黒岩水仙郷へ。バスを降りると、急斜面に広がる500万本の水仙が出迎えてくれる。

入口からはるか上の展望台まで、水仙が咲き乱れる様は圧巻。一周30〜40分ほどだが、高低差がかなりあるため、一步一步着実に登っていきこう。展望台から見える沼島は、古事記でイザナギとイザナミが最初に創ったといわれる島。水仙の向こうに、国生み神話の舞台を望むことができる。

灘黒岩水仙郷を後にしたら、県道76号線を西へ向かい、諭鶴羽山へ。黒岩バス停を右に曲がり、諭鶴羽古道の表参道から諭鶴羽神社を経由して山頂を目指す。行場の滝から階段を上ると、しばらく舗装された道が続くが、途中から本格的な登山になる。足元を確認しながらゆっくと登っていきう。

諭鶴羽山山頂からは、南あわじの街や和歌山湾が一望できる。心地よい風を感じながら達成感に浸ろう。

帰りは灘黒岩水仙郷まで戻り、シャトルバスでなないろ館へ。天然温泉の足湯や福良マルシェでの買い物で疲れを癒そう。

灘黒岩水仙郷

約180年前、付近の漁民が海岸に漂着した水仙の球根を植えたものが、だんだんと繁殖したとされる。諭鶴羽山から海に続く斜面の1帯、約7haにわたって500万本の水仙が咲き誇る。日本三大群生地の一つ。

🕒 9:00～17:00
(最終入園 16:30)
※ 12月下旬～2月下旬開園
📅 12/31、1/1 午前
👤 大人600円、
小人(小・中学生)300円
☎ 0799-56-0720(開園期間のみ)



うずしおドームなないろ館(道の駅福良)

南あわじ市の総合観光施設。うずしおクルーズ船の発着場となっている。観光案内所なども併設。

🕒 9:00～17:00 📅 無休
☎ 0799-52-2336(南あわじ観光案内所)



鮮やかな梅の紅と水仙の白が映える



福良マルシェ

淡路島の野菜と魚が毎日入荷する産直市場。"地元のものだけしか扱わない"というコンセプトで、加工品まですべて淡路島産。

🕒 9:30～17:00
📅 無休 ☎ 0799-52-1244



淡路島の特産、玉ねぎ。糖度が高く、柔らかい。



足湯・うずのゆ

なないろ館脇にある100%天然温泉の足湯。無料で利用できる。



淡路島最高峰（標高 607.9m）、諭鶴羽山山頂からの眺め。



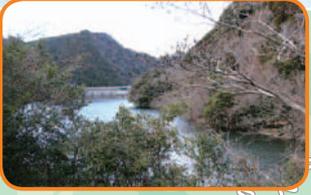
ゆづるは 諭鶴羽神社

諭鶴羽山の山頂近くに鎮座する神社。修験道の山として知られ、灘黒岩からの表参道、諭鶴羽ダム・牛内ダムからの裏参道は、信仰の道として諭鶴羽古道と呼ばれる。境内にはアカガシの森、親子杉、ユズリハ木など豊かな自然が残されている。
<https://yuzuruha.jimdo.com/>



約5.0km
約4時間

裏参道は諭鶴羽ダム・牛内ダムから登る。表参道は7～11月閉山だが、裏参道は一年を通して利用できる。



諭鶴羽神社の近くには自由に利用できる休憩所がある。



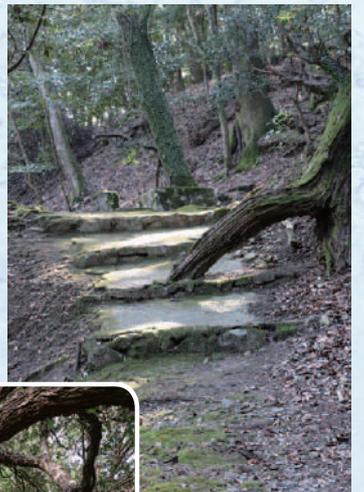
裏参道入口付近も急坂。足元に注意しよう。



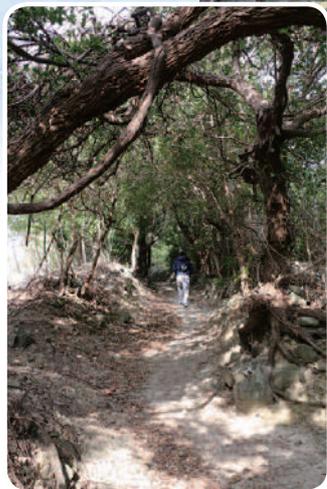
木々の間を縫うように進む。

START/GOAL

灘黒岩水仙郷



諭鶴羽神社を過ぎると山頂まであと少し。



表参道の入口は急坂だが、舗装されているので歩きやすい。進むにつれて木々が増し、厳かな雰囲気。



幕末の軍艦がモデルのクルーズ船「威臨丸」

うずしおクルーズ

鳴門海峡で見られる渦の大きさは世界一。時速 20km という国内最速のスピードの潮流が、現れては消える渦をつくる。大潮の日には大きなうずしおとなる期待値が高い。所要時間約 1 時間。
 ■・☎ 要問い合わせ
 ※うずしおが期待できないときは出航しない場合あり
 ¥ 中学生以上 2,500 円、小学生 1,000 円
 ☎ 0799-52-0054



ひとあしのばして



珍しい「ガリル」という品種。白さが際立つ美しい水仙



淡路立川水仙郷

洲本市にある水仙郷。栽培面積約 6ha の敷地内に 400 万本の水仙が咲く。白い水仙だけでなく、黄色のものなどさまざまな種類の水仙が見られる。水仙畑は平地のため、鑑賞しやすい。
<https://tachikawa-suisen.com/>
 ■ 9:00 ~ 17:00
 ※ 12 月下旬 ~ 3 月末頃開園
 休 無休 ¥ 大人 500 円、小・中学生 300 円
 ☎ 0799-27-2653

※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。



特定健診でチェックしたい検査項目

保健指導を
受けましょう!

病院へ
行きましょう!

保健指導判定値

受診勧奨判定値

中性脂肪
(トリグリセライド)

150mg/dL 以上

300mg/dL 以上

LDLコレステロール
(悪玉コレステロール)

120mg/dL 以上

140mg/dL 以上

HDLコレステロール
(善玉コレステロール)

40mg/dL 未満

35mg/dL 未満

※中性脂肪が400mg/dL 以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えて Non-HDLコレステロールでもよい (Non-HDLの判定値は保健指導、受診勧奨それぞれ LDL+30mg/dL)。

脂質異常症

自覚症状がないまま
動脈硬化を進行させてしまう

血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を「脂質異常症」といいます。脂質異常症は動脈硬化の危険因子であり、血管が詰まったり破裂しやすくなったりします。脳や心臓の血管でおければ、脳梗塞や心筋梗塞など深刻な病気を引き起こします。

脂質異常症を放っておくと ある日突然、脳梗塞を引き起こすことも!

健診で脂質異常症を指摘されているにもかかわらず「とくに体調に問題はないから」と放っておくのは危険です。動脈硬化は無症状のまま進行し、突然脳梗塞などを発症します。ひとたび発症すると、重い後遺症でその後の人生が大きく変わってしまうことも。基準値を超えたら、生活改善や医療機関の受診などにつながりましょう。



脳卒中は、重度の要介護となる原因第1位

厚生労働省の報告によると、介護が必要となった原因のうち 19.2%が脳卒中（脳梗塞などの脳血管疾患）で、認知症に次いで第2位となっています。

また、要介護度別で見ると、要介護4と5においては脳卒中が第1位となっており、要介護度が高くなるほど脳卒中が占める割合が高くなっています（右表）。

脳卒中の発症は、重度の要介護につながるリスクが高いといえます。

●要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）

要介護度	第1位	第2位	第3位
要介護1	認知症 (29.8%)	脳卒中 (14.5%)	高齢による衰弱 (13.7%)
要介護2	認知症 (18.7%)	脳卒中 (17.8%)	骨折・転倒 (13.5%)
要介護3	認知症 (27.0%)	脳卒中 (24.1%)	骨折・転倒 (12.1%)
要介護4	脳卒中 (23.6%)	認知症 (20.2%)	骨折・転倒 (15.1%)
要介護5	脳卒中 (24.7%)	認知症 (24.0%)	高齢による衰弱 (8.9%)

出典：「2019年 国民生活基礎調査の概況」（厚生労働省）より作成

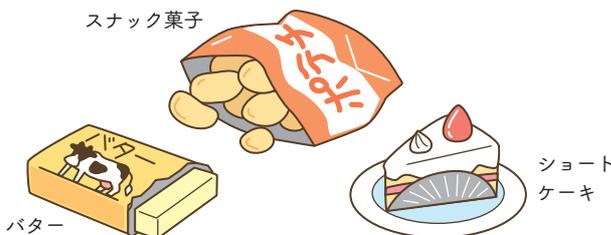
まずは「10日間」の継続で、健康行動を習慣化しよう！

脂質異常症の主な原因は、高脂質な食事と、食べすぎや運動不足による肥満などです。そして、これらの改善には健康的な生活を「習慣化」することが重要です。長年続けてきた食事や運動習慣を変えることはなかなか難しいものですが、まずは下記の健康行動を「10日間だけ」継続する気持ちでがんばってみましょう。10日間取り組んでみると、変化が現れてモチベーションが高まったり、次第に意識せずに行えるようになります。

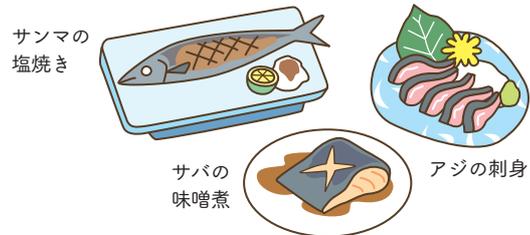
食事編 「脂・糖・塩」が多い食品に注意

脂質異常症の予防・改善には、高カロリー・高脂質な食品の食べすぎに気をつけてください。たとえば、ラーメンやスナック菓子などはカロリーや脂質も多いうえ、脂（油脂）・糖（糖質）・塩（塩分）の3要素から成り立っています。これは、脳が「もっと食べたい！」と感じてしまう食べ物なので、カロリーや脂質のとりすぎにつながります。また、脂質の種類も要注意です。LDL（悪玉）コレステロールを増やす飽和脂肪酸が多い食品（加工品、肉の脂、バターやラード、生クリーム等）を控え、中性脂肪を下げる不飽和脂肪酸が多い食品（サバ・アジ・サンマなどの青魚）を積極的に食べるようにしてください。

控えたい食品



積極的に食べたい食品

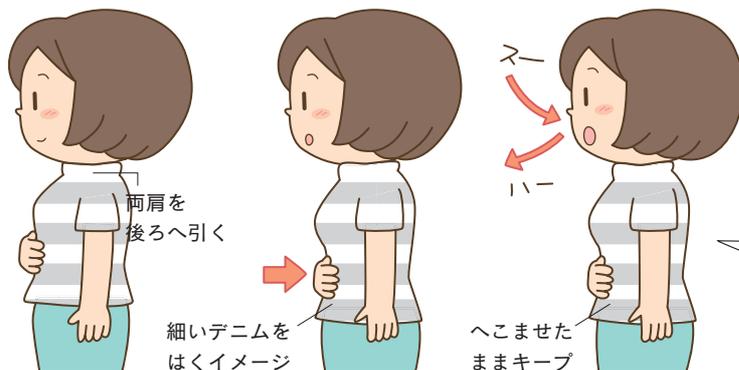


運動編 いつでも・どこでもできる運動「ドロイン」

デスクワークなど日常の活動量が少ない生活スタイルの人は、通勤時に1駅分歩くなど、今の習慣に紐づけてできる運動を取り入れましょう。加えて、わざわざ運動の時間を確保するのが難しい人におすすめなのが、立っていても座っていてもできる運動「ドロイン」です。

ドロインのやり方

- 1 両肩を後ろへ引いて肩の力を抜き、背筋を伸ばす
- 2 骨盤を立てて、へその下あたりを最大限にへこませる
- 3 この姿勢を保ったまま呼吸を続ける



ドロインの効果

- 立っているときや座っているときでも身体活動量を増やせる！
- 腹周りの筋肉が鍛えられ、ポッコリお腹や便秘、冷え性の改善に！

「洗い物をしているときにする」「パソコン作業をするときにする」など、1日のうちで取り組む時間を決めておくと習慣化しやすくなります。最初は10秒キープするところからはじめ、30秒、1分と継続できるようにしていきましょう。



心も体も
元気になる
ごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

脂質が気になるときのごはん

豆腐ときのこのとろみ煮

材料 (2人分)

- しいたけ……………2個 (30g)
- えのき……………30g
- ぶなしめじ……………40g
- まいたけ……………40g
- エリンギ……………40g
- 木綿豆腐……………300g
- 長ねぎ……………50g
- ごま油……………小さじ1
- A 水……………240mL
- 白だし……………大さじ1と1/2
- みりん……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ2 (同量の水で溶く)
- ゆずの皮 (千切り) ……適量

作り方

- ①きのこ類はすべて石づきを切り落とし、しいたけは薄切りに、えのきはざく切りにする。ぶなしめじとまいたけは小房に分ける。エリンギは縦4等分に切る。木綿豆腐は大きめのひと口大に切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、きのこ類と長ねぎを加えて炒める。
- ③②にAを入れて煮立たせ、木綿豆腐を加えて蓋をして4分ほど煮る。
- ④③に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤器に盛り、ゆずの皮を飾る。



きのこ

きのこはエネルギーが低く食物繊維が豊富です。うま味成分も豊富で、調味料を減らしても料理を味わい深く仕上げることができます。数種類のきのこを合わせるとさまざまな食感を楽しめます。

時短ポイント

きのこや豆腐は短時間で味がしみるから、短い加熱時間でOK!

1人分

200kcal

食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 12分

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

大根のガリバタステーキ



1人分
94kcal
食塩相当量 1.4g

調理時間 (目安) 12分

材料 (2人分)

大根……………240g
 にんにく………1かけ
 バター……………10g

A { しょうゆ ……大さじ 1
 みりん ……大さじ 1/2
 砂糖 ……大さじ 1/2
 小ねぎ (小口切り)
 ………………適量

作り方

- ①大根は2cmの厚さに切り、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくを加えて炒める。一度にんにくを取り出し、大根を入れて両面を3分ずつこんがり焼く。
- ③Aと②のにんにくを加えて煮絡める。器に盛り、小ねぎを飾る。

大根

エネルギーが低く、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが豊富です。葉に近い部分は甘味が強く、下にいくほど辛味が強くなるため、大根ステーキは中心より上の部分を使用するのがおすすめです。



みかんとにんじんのさっぱりスムージー

材料 (2人分)

にんじん……………120g
 みかん……………小2個
 水……………100mL
 はちみつ……………大さじ 1/2

作り方

- ①にんじんは半月切りにし、みかんは薄皮を取り除く。
- ②すべての材料をミキサーにかける。

みかん

みかん1個(約40kcal)とクッキー1枚は、同じくらいのエネルギーですが、みかんのほうが満足感が高くビタミンCも豊富。小腹がすいたときはみかんを食べるのがおすすめです。



1人分
58kcal
食塩相当量 0g

調理時間 (目安) 5分

食べすぎてしまったら数日単位で食事を見直そう

冬はイベントなどで食べすぎてしまうことも。サシが入った牛肉など、脂質が多い食品の過剰摂取は、動脈硬化や脂質異常症の原因の一つになることがあります。また、炭水化物やアルコールのとりすぎも中性脂肪の上昇につながりますので、健診で中性脂肪が高めと指摘されている方は控えましょう。

食べすぎた日の翌日は食事の量を少し控える、自宅での食事は脂質が少ない豆腐や白身魚を使うなど、数日単位で調整するのも一つの方法です。イベントを楽しみながら、賢く健康に過ごしましょう。



※電子レンジでの加熱時間は適宜調整してください。

「ひょうご健康企業宣言」に

当健康保険組合の事業所が参加しました!

「ひょうご健康企業宣言」とは?

健康企業宣言とは、健康優良企業をめざして、**企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言すること**です。

「ひょうご健康企業宣言」への参加は、兵庫県内の健康保険組合に加入する企業が健康保険組合を経由し、健保連兵庫連合会にエントリーシートを提出することで、健保連兵庫連合会長より「ひょうご健康企業宣言事業所」の証が交付されることとなります。

日本健康会議は、健康寿命の延伸とともに医療費の適正化を図ることを目的として先進的な予防、健康づくりに取り組むことを提唱しています。また、健康経営が経営管理の大きなテーマとして取り上げられるようになりました。**従業員への健康投資は企業の利益の向上につながります。従業員が健康でないと企業も実力を発揮できません。従業員の健康管理は企業のリスク管理でもあります。**

今回の健康企業宣言の取り組みもこの趣旨に則り、健康保険組合加入事業所が自ら企業の健康課題をチェックし、課題をクリアしていく事業です。

まずは、事業主が「事業所全体で健康づくりに取り組むこと」を宣言し、直接従業員の皆様に働きかけをすることで、健康に関する意識を高める取り組みです。「健康企業宣言」は、健康経営優良法人認定への初めの一步になります。健康経営優良法人認定については、経済産業省のホームページをご確認ください。

ひょうご健康企業宣言事業所



令和2年10月16日、サニーピア健康保険組合理事長室において、健保連兵庫連合会より株式会社後藤回漕店常務取締役 後藤平八郎様へ宣言証の授与を行いました。

ひょうご健康企業宣言事業所

- ・株式会社 上組
- ・株式会社 後藤回漕店
- ・一般財団法人 サニーピア医療保健協会
- ・サニーピア健康保険組合



健保クイズ

クロスワードにチャレンジ!

クオココのカギ

- ①井の中の蛙さんはご存じないでしょう。
- ④ソウさん、手の代わりね。
- ⑤袋ごとお湯で温め、〇〇〇〇パウチ食品。
- ⑦〇にシッポの英文字。
- ⑩またの名を「中華そば」。
- ⑫タータンやアーガイルが。
- ⑬青が東なら、黒は?
- ⑭ヨットみたいな数字です。
- ⑮紙工作でココに接着剤。
- ⑯旅客機のキャプテン。
- ⑰乙丙の前に。

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?

- ①もう、茶釜にだけは化けませ
- ②ナンにはキーマでキマリだね。
- ③クモはお尻から、カイコは口から。
- ④豆鉄砲にびつくり。
- ⑥イクラを宝石にたとえて「海の〇〇〇」。
- ⑧行ったら観覧車に乗りたくないな。
- ⑨まーさかり担いだ〜! 鮎に顔。
- ⑩農業やっています。乳搾りが日課です。
- ⑪タコス、テキキラの国。
- ⑫バーには榮勝さ。

クオタナのカギ

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3年2月1日(月)
- 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 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		4	
		5		6		
7	8					9
			10		11	
12						13
14			15			
16						17

解答欄

A	B	C	D	E

※前回の正解は **サンマノシオヤキ** でした。

告知板

30歳以上の女子被保険者ならびに被扶養配偶者の「子宮頸がん検診」「大腸がん検診」について

令和2年8月に「子宮頸がん検診」「大腸がん検診」をお申込みいただいた方へ、ご自宅あてに自己採取器具が令和3年1月7日(木)以降に送付されます。届きましたら、説明書に従って正しく採取していただき、同封の検体用封筒に入れて、令和3年2月19日(金)までにご返送ください。返送後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

なお、令和3年1月20日(水)までに採取器具が届かない場合は、健康保険組合総務課へご連絡ください。

冬季体育奨励のご案内

兵庫県内のアイススケート・スキー施設について、神戸市立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、六甲山スノーパークと利用契約を結びました。

当組合発行の利用券を使用すると通常料金よりも割安でご利用いただけます。詳しくは、当組合のホームページ内の体育奨励概要をご覧ください。

健康保険委員の変更

(令和2年11月1日付)
阪神サイロ株式会社
(新) 納 真也 (旧) 竹中 利之

人事異動について

(令和2年7月31日付)
サニーピア健康保険組合職員
退職 業務課主任 宇都宮 一将
(令和2年9月1日付)
業務専門職 丹野 秀樹 (旧) 業務課長
(令和2年11月1日付)
業務課主任 中澤万里子 (旧) 総務課主任
総務課 吉田 有花 (旧) 業務課
(令和2年12月31日付)
退職 参与 鳥生 茂樹



ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト
スポーツメンタルトレーニング上級指導士
たなか
田中ウルヴェ 京
みやこ

木を見て森を見て その森を見ている自分を見ること

自分を縛っていたメダリストの自分

ソウル五輪シンクロ・デュエット種目のメダリストで指導者としての経験もあり、現在ではスポーツメンタルトレーニング上級指導士や国際オリンピック委員会マーケティング委員などとして幅広く活動されている田中氏。

「メダル獲得直後に現役を引退し、そのままコーチになりました。ただ、引退直後は何も考えてなくて、メダルを獲った日の日記に『余生はどう過ごそうか』って書いていたくらい(笑)。それくらい選手時代はメダル獲得に前のめりでしたし、メダリストになれば人生は何もかもうまくいく、という根拠のない考えがありました」

日本だけでなくアメリカやフランスの代表コーチを務め、指導者としてのキャリアも経験します。しかし、シンクロのメダリストである自分のイメージに深く悩んでいたのだとか。

「最終的に、シンクロをとったら私は何なんだ?とという内面への問いかけを重ねたことが、メンタルトレーナーの自分につながったんだと思います」

スポーツ心理学で見てきた世界

1992年からアメリカの大学院に留学し、修士号を取得した田中氏。スポーツ心理学を学んだことで考えが変わった部分があるといいます。

「20代でコーチをしていたころには気づかない発見ばかりで。心理面は、スポーツ心理学の理論背景があつてこそ指導できると気づきました。科学的な根拠をベースにしつつ、一人ひとりにあつた心理面での調整は重要だと学びました」

アスリートだけでなく一般企業向けの講演も多数行う田中氏。学んだのはスポーツ心理学ですが、他の分野に活用できる部分も多いとのこと。

「スポーツ心理学は、人によって異なる実力(パフォーマンス)を発揮するための学問なので、適用できる範囲は広いです。例でいうと、ストレスに対して解消や浄化を試みるだけでなく、自分でどのように対処するかを引き出しをつくるコーピングがあります。ストレスはネガティブなイメージを持たれがちですが、つきあい方によっては自分を心身ともに健康にできるという研究結果もあ

ります」

ストレスへの対処法について、新型コロナウイルスを例にこう話します。

「新型コロナウイルスはすべての人間にとつての大きなストレスです(これをライファイブントストレスといいます)。この状況で自覚すべきは、ストレスを感じて当然という視野に立つこと。新型コロナウイルスによっているるな課題が浮き彫りになるなかで、一人ひとりがこの状況とどう向き合うか。まさにコーピング能力が問われています」

俯瞰的に見ることを忘れずに

メンタルトレーナーとして精力的に活動を行う田中氏に、チームや組織のマネジメントについて語っていたきました。

「一番大事なのは、人が組織をつくっているという事実を意識することじゃないでしょうか。同じものを見ても感じ方は人それぞれです。リーダーは、組織のなかには多様な価値観が混在していることを前提に意思決定を行ってほしいと思います。そして意思決定においても、木を見て森を見て、その森を見ている自分を見る、という俯瞰的な視野を持ち続けることが重要です。一つの組織に長くいる方ほど、自分はそうした視野を持っていると思ひ込みがちです。ベテラン層の方々こそ、少し立ち止まり、表層的になる自分、習慣化してしまう自分に対して自問自答することが大事だと思います」



プロフィール ◆1967年、東京都生まれ。ソウル五輪シンクロ・デュエット銅メダリスト。日米仏の代表コーチを10年間歴任。米国大学院で修士号取得(スポーツ心理学)。日本スポーツ心理学認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士。IOCマーケティング委員。