

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



シャクナゲと奥利根の山々(群馬県)

令和3年度 予算・事業計画が決まりました…2

令和3年度 保健事業のご案内 ……………4	健康保険証の一斉更新を実施します……………14
令和3年度 保健事業を一部見直しました……………6	告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ! ……15
寸又峡・夢のつり橋……………8	ママに聞く!こんな時代の家族のカタチ
医師が教えるセルフケア 「肥満」と判定されたら ……10	柳原 可奈子さん ……………16
やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ ……………12	

当健康保険組合の令和3年度予算と事業計画が、先の組合会（書面審議）において可決・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1億1,224万円減を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約40万円増、組合財政を圧迫している納付金については精算等の関係で、前年度比で約1億円減を見込んでいます。

単年度の収支である経常収支では約5,400万円の赤字となりましたが、増え続ける高齢者の医療費など予断を許さない状況は今後も続くものと思われま

す。本年度の予算の概要は以上のとおりです。令和2年度は新型コロナウイルス感染症によって大きく変化があった1年でした。個人や会社での生活スタイルの変化やテレワークの普及だけでなく感染症対策として一部に導入されたオンライン診療など、医療そのものの質も変わろうとしています。また、「医療崩壊」という言葉も日本の医療制度の問題点を浮き彫りにしました。

このような状況ですが、高齢者医療制度改革は待ったなしです。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。現役世代に偏った負担を是正し、全世代型の社会保障

への転換が急務です。こうした状況を受け政府は、「課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を閣議決定し、通常国会に必要な法案が提出されました。

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

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。

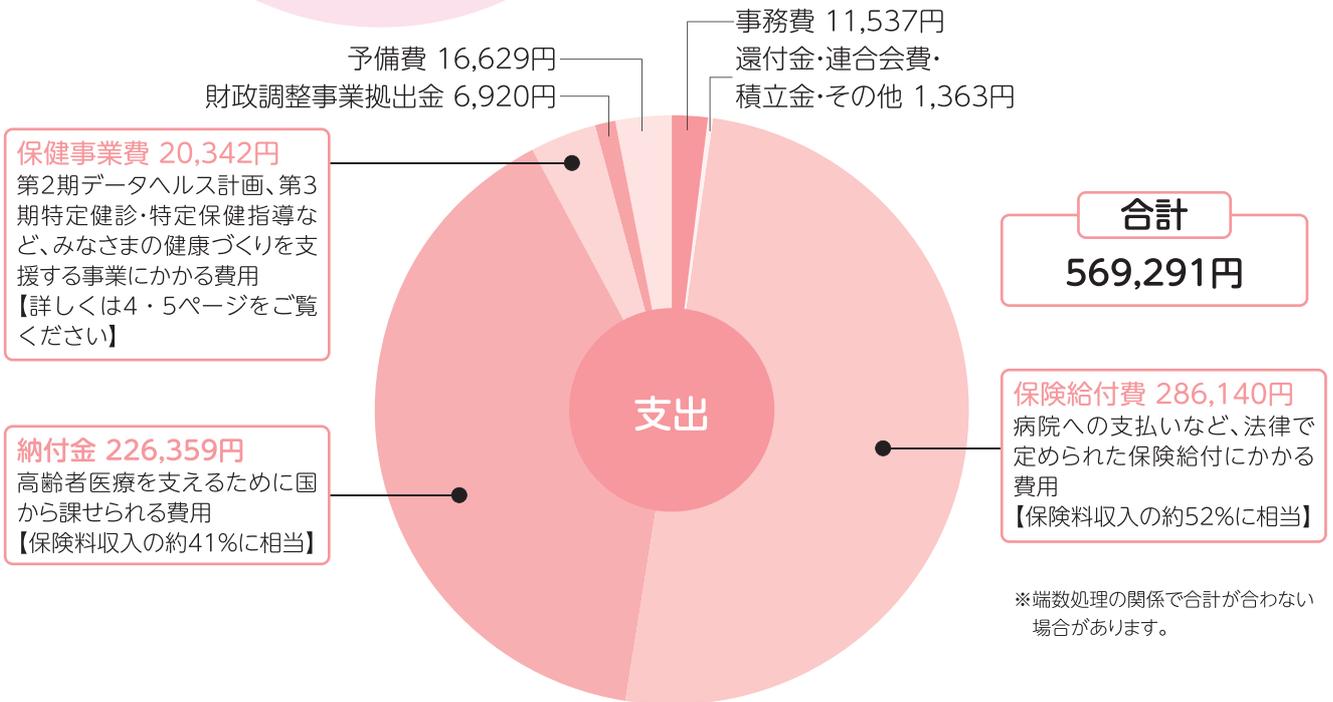
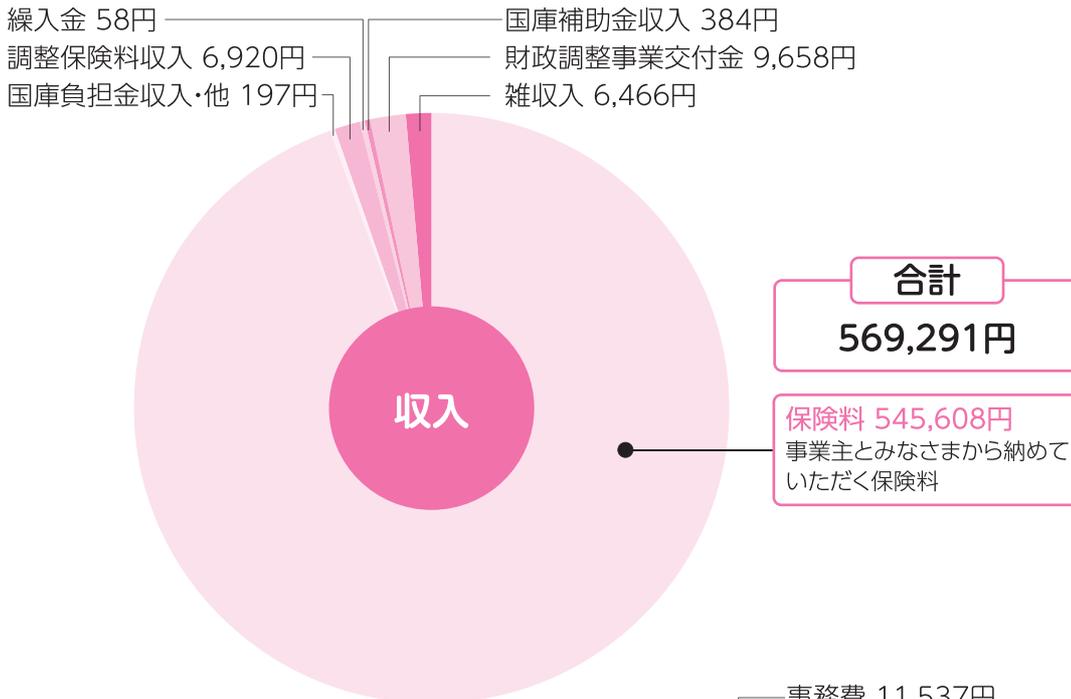


健康保険収支予算概要表

収入		科目	予算額(千円)
		保険料	4,719,508
		国庫負担金収入・他	1,703
		調整保険料収入	59,857
		繰入金	500
		国庫補助金収入	3,325
		財政調整事業交付金	83,542
		雑収入	55,932
		合計	4,924,367

支出		科目	予算額(千円)
		事務費	99,795
		保険給付費	2,475,115
		納付金	1,958,004
		前期高齢者納付金	887,062
		後期高齢者支援金	1,070,904
		その他	38
		保健事業費	175,962
		還付金	708
		財政調整事業拠出金	59,857
		連合会費	4,017
		積立金	7,055
		雑支出	12
		予備費	143,842
		合計	4,924,367

被保険者1人当たり額



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護保険収支予算概要表

	科 目	予算額(千円)
収 入	介護保険収入	494,491
	繰入金	1
	雑収入等	494
	合 計	494,986

	科 目	予算額(千円)
支 出	介護納付金	485,214
	介護保険料還付金	42
	積立金	339
	予備費	9,391
	合 計	494,986

のご案内

対象者	補助額	実施月											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
35歳以上被保険者	全額（自己負担なし）	→											
30歳以上被保険者 30歳以上の被扶養配偶者	1泊2日ドック：上限30,000円 1日ドック：上限20,000円	→											
40歳以上の任意継続被保険者 40歳以上の被扶養者	全額（自己負担なし）	→											
30歳以上の女子被保険者 30歳以上の女子被扶養配偶者	全額（自己負担なし）											●	
30歳以上被保険者 30歳以上の被扶養配偶者	全額（自己負担なし）			●									●
40歳以上被保険者 40歳以上の被扶養配偶者	500円を超えた額 上限1,500円	→											

対象者	負担または補助額	実施月											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
被保険者・被扶養者の該当者	全額補助（自己負担なし）	→											
被保険者		●				●		●				●	
新規取得者		→											
組合会議員・各事業所		→											
各事業所		→											
被保険者		→											
被保険者・被扶養者		→											
事業所担当者		●		●							●		
事業所担当者		→											
被保険者・被扶養者の該当者								●					●
被保険者・被扶養者の該当者								●					●
被保険者・被扶養者の該当者									●				
被保険者・被扶養者		→											
被保険者・被扶養者		→											
被保険者	一部自己負担あり	●											
被保険者	一部自己負担あり		●										
被保険者	一部自己負担あり		●										
被保険者・被扶養者	自己負担額1,000円 補助上限2,000円／回										→		
被保険者	一部自己負担あり								●			●	
被保険者・被扶養者	施設ごとに一部自己負担あり	→											
被保険者・被扶養者		→											
被保険者・被扶養者・同居家族		→											
県外被保険者	補助上限2,000円／人	→											
被保険者・被扶養者	補助上限3,000円／人	→											

種 別	項 目	事 業 概 要
健 診 事 業	生活習慣病予防健診	委託健診機関で生活習慣病健診を実施
	短期人間ドック (P6参照)	健診機関等の短期人間ドック利用者に補助金を支給
	特定健診	特定健診の受診率向上のため受診券を配布
	婦人科検診	委託健診機関による郵送検診を実施
	大腸がん検診	委託健診機関による郵送検診を実施
	C型肝炎検査	指定医療機関において検査を実施 指定医療機関以外で実施した場合に補助金を支給

種 別	項 目	事 業 概 要
特定保健指導事業	特定保健指導	特定健診の結果により支援対象者と判定された方に保健指導を実施
保 健 指 導 宣 伝	機関誌発行	「健保ニュース」を配布
	書籍配布	「社会保険ガイド」を配布
	新聞の配布	「すこやか健保」を配布
	ポスターの配布	保健衛生思想の啓蒙のため事業所へ掲示用として配布
	パンフレットの配布	保健衛生思想の啓蒙のため被保険者へ配布
	育児書の配布	出産した家庭へのお祝いと新生児の保健指導として育児書を配布
	共同保健指導宣伝	健保連が行う共同広報および健康開発事業費
	健康保険委員会	健康保険制度の理解および事務知識の啓発指導
	講演会	専門講師を招き講演会を開催
	医療費通知	受診内容確認と医療費の認識を高めるために医療費のお知らせを配布
	ジェネリック医薬品差額通知	ジェネリック医薬品の使用促進のために差額通知を配布
	健康者表彰	前年度の健康者を表彰
	ホームページ運営	ホームページにて情報提供、サービスの向上に努める
	データヘルス計画	データ分析結果を用いて健康保持に努める
疾 病 予 防	家庭用救急薬品の配布	家庭用救急薬品を斡旋配布
	整腸健胃剤の配布	整腸剤および健胃消化剤を斡旋配布
	歯科予防対策	口腔ケアセットを無償配布
	インフルエンザ予防接種 (P6参照)	指定医療機関において予防接種を実施 上記以外にて予防接種を実施した場合、補助金を支給
	感冒薬の配布	感冒薬を斡旋配布
体 育 奨 励	潮干狩り	健康保持増進のため新舞子・的形に開設
	海の家およびプール	兵庫県内各地と東京都・三重県・福岡県に開設
	体育奨励施設	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
	人工スキー場・アイススケート場	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
	スポーツクラブ	健康保持増進のため「ルネサンス」と法人契約
	体育奨励行事	事業所主催の体育奨励行事に対して、年1回補助金を支給
保 養 事 業	契約保養所 (P6参照)	近畿日本ツーリスト(株)契約または健康保険組合連合会契約の保養所を利用した場合、年1回補助金を支給

○太字部分は令和3年度より変更しました (P6参照)

○以下の事業は廃止しました

【保健指導宣伝】「保健手帳の配布」「カレンダーの配布」

令和3年度

保健事業を一部見直しました

① 疾病予防

(1) インフルエンザ予防接種補助事業

- ①サニーピアクリニック 自己負担額： 800円 ⇒ 1,000円
- ②サニーピアクリニック以外 健保補助額：1,500円 ⇒ 2,000円

(2) 人間ドック補助事業

- ① 1泊2日ドック
(変更前) 被保険者：30,000円 30歳以上の被扶養配偶者：20,000円
(変更後) 被保険者・被扶養配偶者一律 30,000円
- ② 1日(日帰り)ドック
(変更前) 被保険者：20,000円 30歳以上の被扶養配偶者：10,000円
(変更後) 被保険者・被扶養配偶者一律 20,000円

② その他

・ 契約保養所利用補助金

- (変更前) 被保険者：3,000円 被扶養者：2,000円
- (変更後) 被保険者・被扶養者一律 3,000円

・ 契約保養所の利用について (注意事項)

企業主催の宿泊等は、補助金支給の対象外です。

※令和3年度より、保健手帳・健康カレンダーは廃止とさせていただきます。



す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。

エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。

山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

④ 日の出から日の入りまで

④ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には“天子の香和家”と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



結構揺れます...。足を見ず視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

川根本町まちづくり観光協会

☎0547-59-2746 <https://okuooi.gr.jp/>

🚆 JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

🚗 新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を切り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道を戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望ができる。

豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間

天狗の落ちない大石



アカヤシオ

水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



START/GOAL
水車のモニュメント

町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂 「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるもとした肌触りが特徴。

Ⓧ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
Ⓧ 400円 Ⓧ 木曜 (TELにて要確認) Ⓧ 0547-59-3985

ひとあし のばして



レインボーブリッジと 奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

Ⓧ 10:00 ~ 16:30

Ⓧ 大人 500円 小・中学生 300円

Ⓧ 幼児無料

Ⓧ 火曜日、年末年始 Ⓧ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

Ⓧ 9:30 ~ 16:30

Ⓧ 水曜日、祝日の翌日

Ⓧ 年末年始、臨時休館

Ⓧ 0547-56-2100



※営業時間や料金等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。

さまざまな病気の引き金に!



「**肥満**」と判定されたら

肥満の人

食事量が多い一方で、運動・活動量が少なく、余ったエネルギーが脂肪として蓄積。



肥満ではない人

食事量と運動・活動量のバランスがよく、余分なエネルギーが発生しません。



特定健診の判定基準

BMI 25 以上

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

腹囲 男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発症するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になります。時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みしましょう。

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年、肥満者の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI25以上の肥満者の割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年でもっとも高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えようとすると継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみましよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかつたら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

肥満になりやすい生活習慣を **Change** しよう!

脂質が多い料理を食べがち…



Change!

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/g なのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け、和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。



仕事や家事で忙しく運動不足…



Change!

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。



つい夜ふかしをして睡眠不足…



Change!

日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。



ストレスがたまると食べすぎる…



Change!

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



何度も

食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分！

材料 (2人分)

春キャベツ……	100g	A	塩……………	小さじ 1/8
茹でたけのこ…	50g		こしょう…	少々
さやえんどう…	20g		春巻きの皮…	4枚
にんじん…………	20g	B	小麦粉…………	小さじ 1
豚薄切り肉……	50g		水……………	小さじ 1/2
A	ごま油…………	小さじ 1	食用油(焼き用)…	小さじ 2
	オイスターソース		添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト)	
	……………	小さじ 2	……………	適宜
	片栗粉…………	小さじ 2	辛子醤油…………	適宜

作り方 🕒 約20分

- ① 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、春巻きの皮ののせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- ④ 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- ⑤ お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

材料（2人分）

あさり（砂抜きしたもの）……………150g
 春キャベツ……………150g
 水……………200ml
 しょうゆ……………小さじ2
 こしょう……………少々

作り方 約10分

- ①あさりは殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- ②鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加え、さらに5分煮込む。

●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にとることで、吸収率もアップします。

グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

材料（4人分）

水……………大さじ2 砂糖……………大さじ4
 粉ゼラチン……………5g（1袋） 牛乳……………200ml
 グリーンピース……………100g グレープフルーツ…1/4個分

作り方 約15分（冷やす時間を除く）

- ①水に粉ゼラチンを入れ、ふやかしておく。グリーンピースはさやかに取り出し、柔らかく茹でる。
- ②グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ③①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- ④容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑤薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。

●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりとりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

実施月：令和3年4月

健康保険証の一斉更新を実施します

健康保険証のイメージ

「枝番」が追加されます

〈表面〉

健康保険本人（被保険者） 令和00年00月00日交付
被保険者証 記号 9999 番号 1234567 （枝番） 01

氏名 ケンボ タロウ 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 ○○市○○○

事業所名称 ○○○株式会社

保険者所在地 兵庫県神戸市中央区海岸通3丁目1番1号
保険者番号・名称 06280754 サニーピア健康保険組合 見本
☎ 078(321)124

〈裏面〉

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。

- 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。
- 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。
- 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

健康保険証の変更箇所

表面	・被保険者証の色（ ピンク⇒グリーン ）へ変更します。 ・記号番号に個人を識別する 2桁の枝番が付番 されます。
裏面	・健康保険法規則改正により、 注意事項欄が削除 されます。

健康保険証の配布および返付期日について

4月上旬（新）健康保険証を各事業所へ配布

4月末日（旧）健康保険証の健保組合への **返付期日**

※任意継続被保険者の方には、別途ご案内します。

～ 子どもが就職されたときの手続きをお忘れなく～

子どもが就職し、就職先の健康保険に加入された場合、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ご提出してください。

介護保険料率を改定します

改定前 ～令和3年2月分保険料 16% **改定後 令和3年3月分保険料～ 18%**

告知板

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額が決定しました

任意継続被保険者の標準報酬月額は、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3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

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。

健康保険委員の変更（令和3年1月1日付）

株式会社 丸亀組
（新）井岡みゆき （旧）老山ひとみ

ひよびご健康企業宣言事業所

株式会社 協同クリエイト

人事異動について（令和3年4月1日付）

サニーピア健康保険組合職員
総務課長（兼業務課長） 大西 克範

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 シロウオが、お口の中でピチピチ。
- ② 最大の哺乳類は海に。
- ③ 狩猟でおとりに使う木製の鴨。
- ④ 双子、○○○ルーム、○○○カム。
- ⑤ 鷲はイーグル。鷹は？
- ⑥ 詐欺師、後ろを向いてペロリと出す。
- ⑦ 醤油はやっば、ネタのほうにつける？
- ⑧ あんたがたどこさ♪コレをつきながら。
- ⑨ ケアレスやポカにご用心。
- ⑩ 列を作って、足並み揃えて。
- ⑪ チェスで王手！
- ⑫ 先手は黒。

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？

クワテのカギ

- ① 芭蕉の有名な俳諧紀行文。
- ② 踏んで、大失敗！
- ③ ゆったり、のんびり状態。
- ④ 親から子へ伝わるDNA。
- ⑤ カラオケで、持ったら放しません。
- ⑥ 仏作つたら、コレを入れなきゃ。
- ⑦ 八十八ヶ所巡りに行ってきます。
- ⑧ 白雪姫が丸かじり。
- ⑨ ○○は博士が大臣か。

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5月1日(土)
- 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		A	7	D	
		8	E		
9		12	13	14	15
16	17		18	F	
19				20	

解答欄	A	B	C	D	E	F

※前回の正解は **エタノール** でした。



家族

家族ができたことで
心のスキマが埋まった

「自分の中にこれほどまでに、泉のように湧き出るパワーがあったんだって、嬉しい発見でした」
テレビ越しに見ていたとおりの、弾けるような笑顔でそう語ってくれた柳原可奈子さん。

2019年2月に結婚、同年11月に第一子を出産し、ママとなりました。ほどなくしてコロナ禍に突入り、日常生活がさまざまな面で制限されるなか、大変な子育ての時期を過ごされたのかと思いきや、正反対のエネルギーな答えが返ってきました。

「子育てを通して、心も体もすごく元気になったんです。自分の中の、明るさとか、ユーモアとか、素敵だった部分を思い出したような気がして」

20歳でお笑い芸人としてデビューし、その類まれな観察眼と声色をいかした、日常を切り取ったモノマネで一躍人気芸人となった柳原さん。順風満帆に思えるその人生には、見えないところで寂しさを感じていたと言います。

「早くに両親を亡くしたこともあって、いつもどこか心にスキマがあったんです。家族ができたことで、そ

にももらったパワーで、
家族を照らす存在に

れが埋まって。もともと自分の中にあつた愛情深い部分が、娘のために、主人のためになって、すごく力が湧いてきたんです」

一緒にいるとご飯がおいしい、と語ってくれたご主人と、自身をそのままぎゅっと小さくしたような、と話される愛娘と、大切に家族愛を育んでいる真っ最中。愛娘とのスキンシップはかなり多めと、終始幸せそうな笑顔で語ってくれました。

家族にこそ、適度な距離感を

コロナ禍のなかで家にいる時間が増えたことで、家族との距離が近くなり、ありがたみを感じることに、逆に煩わしさを感じることも、各家庭でさまざまな事情が見聞きされる今日この頃。

「主人の在宅勤務が増えて、育児についての話し合いがすぐできたのがありがたかったですね。逆にぶつかりそうになったときは、必殺技『離席』って言うてるんですけど(笑)。物理的にいったん距離をとる。カチンときたときにトイレとかで一人になって、あーちょっと言いつづけたかなって冷静になって」

夫婦といえども、もとは別々の環境で育ってきた二人。お互い様と思いつつ、ときには適度な距離を保つことが夫婦円満の秘訣だと言います。

どんな状況でも
日常のなかに楽しさを

自粛期間中、心の支えになったのはエンターテインメントだと話す柳原さん。

芸人・タレント
柳原可奈子さん

「テレビって面白いなって改めて思いました。テレビだけじゃなく、たくさんの方が、企業が、お家時間ももっと楽しいものになって提供してくれていた。私も一通り楽しみましたね、家庭菜園もしましたし(笑)」

さまざまな面で以前の生活との変化を強いられるようになった世の中。ストレスが溜まってしまうこともあるけれど、たくさん散らばっているエンターテインメントを、一つひとつ試してみるのもよいかもかもしれません。

「コロナに関しては、自己防衛するしかないと思うんですけど、気づかされることもすごく多くて。制限されているなかでも、日常に楽しみを見い出せたらなっと思っています」

憂うつな状況を嘆くこともできる。同時に、そのなかでも心が弾む何かを、見つけることもできる。大切な家族とおいしいご飯を共有して、ときには適度な距離をとって。

妻となり、ママとなり、元来備わっている愛情深さ、明るさ、ユーモアに磨きがかかり、さらに輝きを増した柳原可奈子さん。家族の中心で、家族を照らしながら、エンターテインメントを通して、これまで以上に日本のみんなに元気を届けてくれるはず。



Profile

1986年、東京都生まれ。東京アナウンス学院お笑いタレント科を卒業後、太田プロダクションに所属。女子高生やシンヨップ店員などのモノマネで大ブレイクし、声優やナレーター業など、マルチにこなす。

