

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



カスケード山(カナダ)

令和2年度 決算と事業報告…2

令和3年春の褒章受章 黄綬褒章 大東洋治理事 ……	4
健康保険被扶養者資格の再確認を実施！ ……	5
季節のお悩み相談 『熱中症』 ……	6
スムーズに立ち上がれなくなっていますか？ ……	7
清津峡溪谷トンネル ……	8
「高血圧」と判定されたら ……	10

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ ……	12
令和2年度に実施された保健事業 ……	14
告知板/クロスワードにチャレンジ!健保クイズ ……	15
ママに聞く!こんな時代の家族のカタチ スザンヌさん ……	16

令和2年度 決算と事業報告

当健保組合の令和2年度決算と事業報告が、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。

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	4,747,521
	国庫負担金収入	1,710
	調整保険料収入	62,644
	繰 入 金	20,322
	国庫補助金収入	5,451
	財政調整事業交付金	104,090
	雑 収 入	52,120
	合 計	4,993,858

支出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	128,553
	保 険 給 付 費	2,394,638
	納 付 金	2,074,127
	前期高齢者納付金	993,175
	後期高齢者支援金	1,079,314
	その他納付金	1,638
	保 健 事 業 費	149,214
	還 付 金	554
	財政調整事業拠出金	62,524
	連 合 会 費	3,716
	積 立 金	6,773
	合 計	4,820,099

決 算 残 金 173,759

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	432,045
	繰 入 金	48,447
	国庫補助金受入	1,456
	雑 収 入	492
	合 計	482,440

支出	科 目	決算額(千円)
	介 護 納 付 金	482,060
	介護保険料還付金	41
	積 立 金	339
	合 計	482,440

決 算 残 金 0

当健保組合の令和2年度決算は、決算残金として1億7,376万円、経常収支差引額として6,100万円を計上しました。

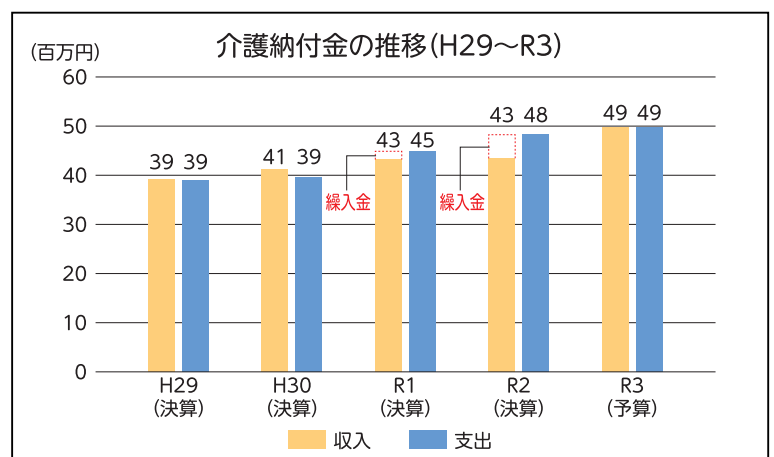
支出面では、保険給付費は新型コロナウイルスの感染拡大による受診控えなどで前年度決算より約4,630万円減少しました。高齢者医療制度を支える支援金・納付金は高齢化の進展により前年度決算より約4,900万円増加しました。保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の94%を占める大変厳しい状況にあります。

本年度の決算の概要は以上のとおりです。令和3年度も黒字予算を見込んでいますが、新型コロナウイルスの感染拡大による保険料への影響や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。

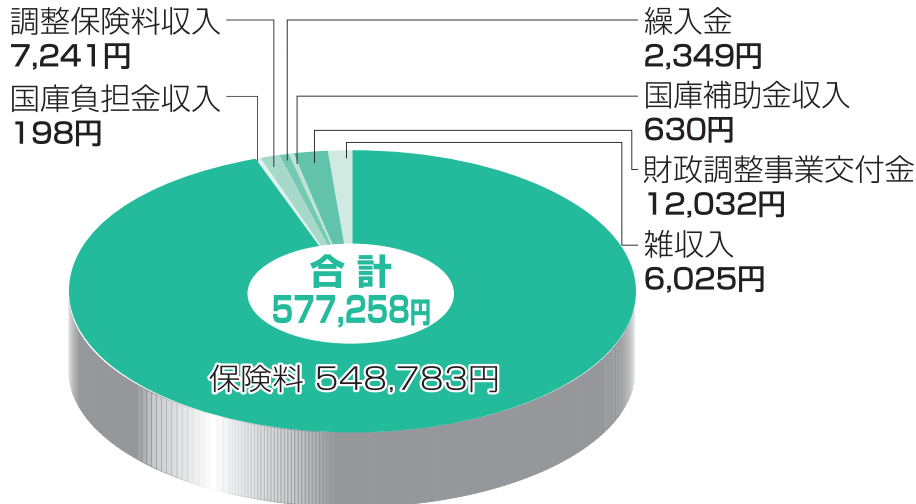
当健保組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、皆様の健康を考えた健診や保健指導、体育奨励など各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

皆様におかれましては、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、よろしく申し上げます。

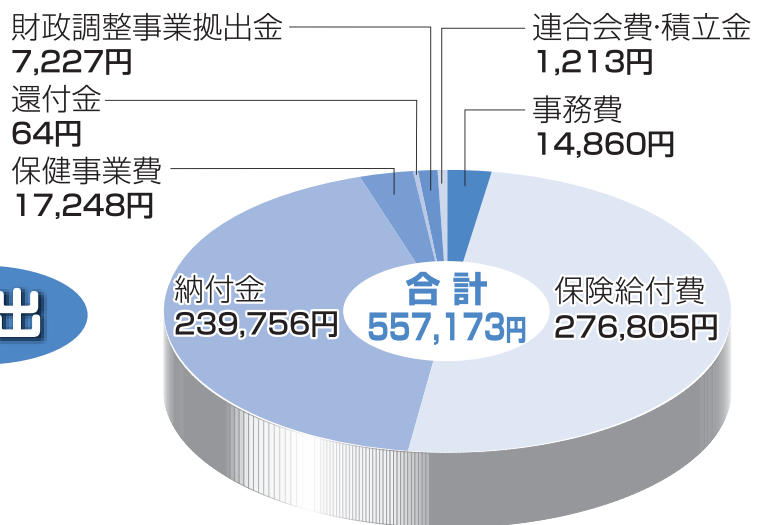


被保険者1人当たり額

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4月に発表した「令和3年度健康保険組合の予算早期集計結果（概要）」によると、全国1,387組合の経常収支差引額は5,098億円の赤字予算となっており、赤字組合は1,080組合で全体の約8割となっています。また、平均保険料率は9・23%、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は過去最高の10・06%となる見通しです。高齢者医療への拠出金は前年度比1,289億円（3・6%）増の3兆6,627億円、そのうち前期高齢者納付金は同1,007億円（6・5%）増の1兆6,467億円となっています。

これまでも、団塊の世代が後期高齢者入りする2022年以降、拠出金負担の急増が見込まれていました。すでに現役世代の負担は限界に達しており、健康保険組合がその一翼を担う国民皆保険制度の存続が危惧されていました。そこに、今回の新型コロナウイルスの感染拡大が健康保険組合の財政にも大きな影響を与え、財政危機が1年早まることとなってしまいました。

このような中、一定の所得がある75歳以上の医療費窓口負担を、1割から2割に引き上げる医療制度改革関連法が6月4日に成立しました。少子高齢化が進む中、現役世代の負担を軽減するための構造改革を進めることが急務となっています。

新型コロナウイルスの感染拡大は、働き方や暮らしにも大きな変化をもたらしました。ICT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、9月には「デジタル庁」が創設されます。また、3月からプレ運用が開始されたオンライン資格確認等のシステムも、10月には本格運用が予定されています。

受章おめでとうございます

令和3年春の褒章受章

黄綬褒章

大東洋治理事



令和3年春の褒章において、兵機海運株式会社社長であり、当健康保険組合理事である大東理事が、黄綬褒章を受章されました。

大東理事は、兵庫海運組合理事長として、同会の発展と適正な海運業務の推進に尽力され、海運行政の円滑な運営に多大な貢献をされたことが高く評価されました。

そして令和3年7月7日、国土交通省所管である神戸運輸監理部において黄綬褒章の伝達式が行われました。

ご受章誠におめでとうございます。

育児休業短期間取得者の保険料免除要件の見直し

概要

- ★月内に2週間以上取得者 ⇒ 取得月の保険料が免除
- ★1月以上取得者 ⇒ 賞与に係る保険料が免除

施行期日：R4.10.1

※詳細が決まりしだい、当健保組合HPへ掲載予定



令和3年度健康保険被扶養者資格の再確認を実施!

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、当健保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。

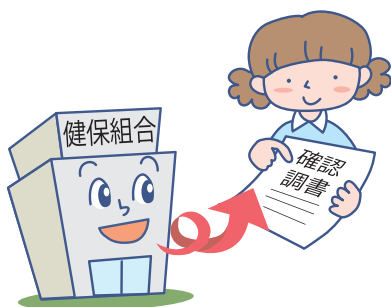
皆様には、ご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

対 象 者 令和3年8月2日現在の被扶養者

ただし、令和3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

- (1)『健康保険被扶養者確認調書』を当健保組合より、事業所担当者へ送付



- (2)『健康保険被扶養者確認調書』のチェックポイント

- ①「氏名・フリガナ・生年月日」のご確認
- ②「職業・学校・学年」欄「年間収入」欄のご記入



- (3)被扶養者にかかる※添付書類を添付の上ご提出

【提出期限】

令和3年9月30日(木)



※添付書類は、当健保HP「お知らせ」をご覧ください。

HP掲載内容（令和3年8月下旬ごろ掲載予定）

- ①『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）』
- ②『被扶養者資格再確認業務に係るQ & A』
- ③『健康保険被扶養者確認調書 記入例』

＜注意＞被扶養者のうち、医療職で新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事された給与収入がある方

（令和3年6月4日付、当健保組合のHP「お知らせ」欄をご確認ください）

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



健康保険法の一部改正について（令和3年6月11日公布）

- ・後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し
（施行期日：R4.10.1～R5.3.1の間「政令で定める日」）
- ・任意継続被保険者制度の見直し
（施行期日：R4.1.1）
- ・傷病手当金の支給期間の通算化
（施行期日：R4.1.1）
- ※詳細については、当健保組合のHPに令和3年秋頃掲載予定

教えて先生!

季節のお悩み相談 「熱中症」



最近湿度が高くなり、これまでに上に汗をかいています。日中はずっとオフィスにいるから熱中症にはならないと思うんですが、なんだか心配です。

熱中症のサインを見逃さないで!

熱中症は、体温調節機能が乱れて熱を体外に放出できず、熱が体内にこもったり、大量の発汗で体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こります。顔のほてりやめまい、立ちくらみ、筋肉痛や頭痛などが主な熱中症のサインです。熱中症の発生場所でもっとも多いのは住居で、全体の約4割を占めています。**屋内だからといって油断は禁物です。**



水分はこまめにとるように気をつけているし、屋内は大丈夫だろうと気を抜いていました。**熱中症になるまえに、自分でできるケアをしていきたいです。**

水分補給に気をつけていても、室温の上昇や多湿、熱がこもりやすい服装などが熱中症につながります。**熱中症ケア③ POINTの食事・室温・服装の対策を行い、夏を元気に過ごしましょう。**

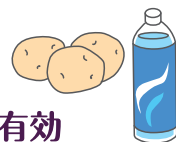


環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマは熱中症。しっかり予防して、思いきり夏を楽しみましょう。

熱中症ケア③ POINT!

POINT
1

水分+塩分を補給 熱中症を防ぐ食事も有効



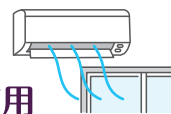
水分補給だけだと血液が薄くなり、熱中症の発症や悪化につながるため、塩分補給も重要。水200mlに塩ひとつまみ(約0.2g)が目安です。また、汗で排出されるカリウムを食事で補うことも有効です。じゃがいもや小豆などに豊富に含まれています。

先生の
ひとつこと。

水分補給はのどが渇く前からこまめに。塩分とミネラルが同時にとれる経口補水液がおすすめです。

POINT
2

無理をせずに 上手にエアコンを使用



住居での熱中症の主な要因は、エアコンの未使用です。とくに高齢者は加齢により暑さに気づきにくくなっているため、こまめに室温を確認し、適温に調整することが重要です。熱中症リスクが高まる前にエアコンを使いましょう。

先生の
ひとつこと。

室内には温湿度計を設置し、こまめに確認しましょう。熱中症の危険度がわかる表示機能付きがおすすめです。

POINT
3

素材や着方を工夫すれば 熱を逃がせる服装に



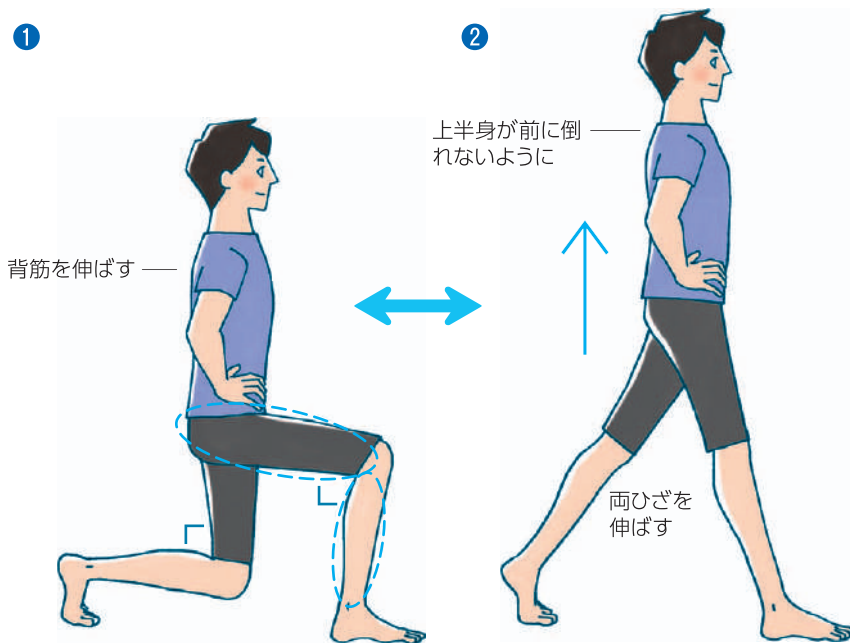
通気性のよい綿や麻素材の衣服がおすすめ。薄着になる季節ですが、汗を吸収するインナーを1枚着ることで体温の上昇が抑えられます。ベルトやネクタイは熱がこもりやすくなるので、ゆるめて風を通すことで、体感温度を下げるができます。

先生の
ひとつこと。

外出時には環境省HPなどで暑さ指数(WBGT)の確認を。暑さが厳しいときにはできるだけ外出を控えましょう。

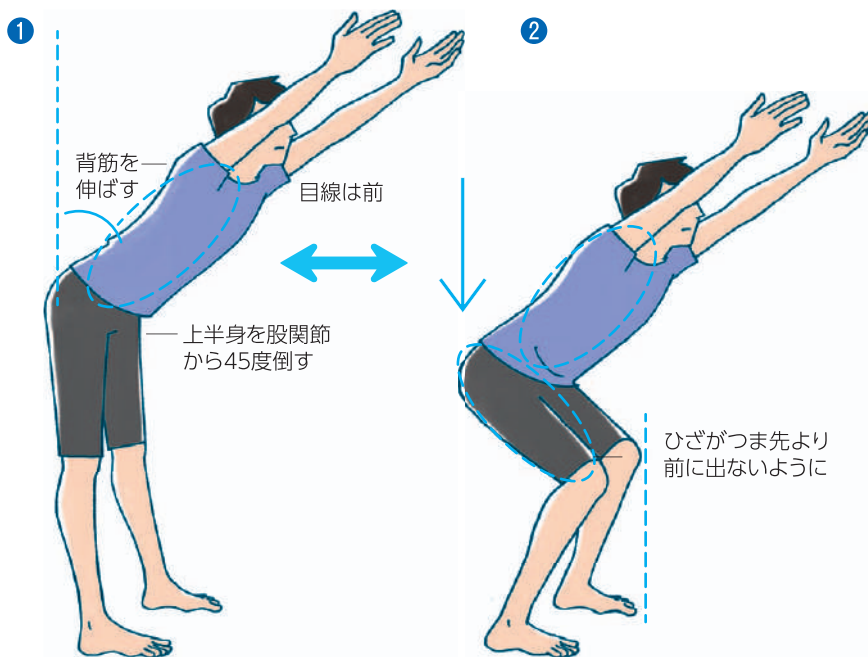
■足前後開きスクワット 〈ひざを曲げ伸ばしする力を強化〉

- ① 右足を前に出して立ち、両ひざを90度くらいに曲げ、左足のかかとを浮かす。背筋を伸ばし、両手を腰にあてる。
- ② 両ひざをゆっくり伸ばしてまっすぐ立ち上がったあと、両ひざをゆっくり曲げて①に戻る。
これを5~10回くり返す。前に出す足を入れ替えて同様に行う。



■バンザイスクワット 〈ひざの曲げ伸ばしと姿勢を保持する力を強化〉

- ① 足を肩幅に開いて立ち、両腕を上げて斜め前に伸ばす。上半身を股関節から45度前へ倒す。
- ② そのままお尻を突き出して、両ひざをゆっくり曲げたあと、またゆっくり伸ばして①に戻る。
これを5回×2セット行う。



スムーズに立ち上がれなくなっているませんか？

しゃがむと尻もちをついたり、そこから立ち上がれない…。
こんな人は、ひざの曲げ伸ばしに必要な下半身の筋肉や、姿勢を支える体幹の筋肉が衰えている可能性があります。下半身や体幹の筋肉を鍛えて、スムーズに立ち上がれる体を取り戻しましょう。

ポイント



- ◎ 週2~3回を目安に行う。
- ◎ 鍛えている筋肉を意識する。
- ◎ 正しいフォームを意識する。



photo Nakamura Osamu

パノラマステーション「ライトケブ（光の洞窟）」

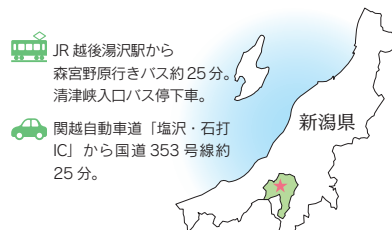
清津峡溪谷トンネルのエントランス施設とトンネル施設は、トンネル全体を潜水艦に見立てたマ・ヤンソン／MADアーキテクトの艺术作品「Tunnel of Light」となっている。

●清津峡溪谷トンネル

④ 8:30～17:00（最終入坑 16:30）

⑤ 大人 800 円 小中学生 400 円（イベントにより変更あり）

⑥ 臨時休業あり、繁忙期は事前予約制 ☎ 025-763-4800



十日町市観光協会
☎025-757-3345
<https://www.tokamachishikankou.jp/>

清津峡溪谷トンネル

日本三大峡谷の一つとして知られる、清津峡。全長750mに及ぶ清津峡溪谷トンネルは2018年に「大地の芸術祭」の艺术作品として改修され、現在は雄大な溪谷美とアートの両方を楽しむことができる。



清津峡

峡谷の景観美を作り出している「柱状節理」は、溶岩が冷えて固まるときに収縮することによって六角の柱が生じたもの。見晴所から間近に見ることができる。

清津峡入口でバスを降りたら、小さな赤い万年橋をめざす。橋を渡った左に曲がり、なだらかな約2km続く坂道を上っていこう。途中、清津峡公園トンネルを抜け、しばらく進むと清津峡温泉郷にたどり着く。エントランス施設を過ぎ、その奥が清津峡溪谷トンネルのエントランスとなる。

トンネルの中はひんやりと冷たく、夏の暑い日に歩くには最適。アイスティックな電飾に照らされミステリアスな音が流れていて、単調な道のりを飽きさせない。3カ所設けられている見晴所からは、見事な溪谷美を眺めることができる。

トンネルの終着地点はパノラマステーション。足元に浅く水が張られた「水盤鏡」に、外の風景が反転して映し出される幻想的な眺めは、圧巻だ。

折り返してトンネル内を戻ろう。エントランス施設には、円錐形の屋根が印象的な足湯がある。一度リフレッシュしてから、ゴールをめざすのもよいだろう。



ひとあし のばして

越後妻有里山現代美術館「キナール」

1 階は市場やイベントができるスペース、2 階は現代アートの常設展示が見られる。水が張られた中庭も作品の 1 つ。



① 10:00 ~ 17:00
 ② 一般 800 円 小中学生 400 円
 (企画展により変更あり)
 ③ 水曜日、年末年始 ④ 025-761-7767
 ※ 2021 年 7 月下旬まで改装のため休業中



鉢 & 田島征三 絵本と木の実の美術館

絵本『ちからたろう』の作者・田島征三氏により、廃校になった小学校が「空間絵本」として生まれ変わった美術館。

① 10:00 ~ 17:00
 10 月・11 月は 10:00 ~ 16:00
 (最終入館: 閉館時間の 30 分前)
 ② 大人 800 円 小中学生 300 円
 ③ 水・木曜日
 (祝日の場合は翌日、変更および冬季閉館あり)
 ④ 025-752-0066
 (冬季閉館中 025-761-7767)



まつだい雪国農耕文化村センター「農舞台」



「まつだい雪国農耕文化村センター」と、その南側に広がる田畑、森林、遊歩道、アートを内包した里山を総称して「大地のフィールドミュージアム」と呼ぶ。農業体験も実施している。

① 10:00 ~ 17:00 ② 一般 500 円 小中学生 300 円
 ③ 火、水曜日 ④ 025-595-6180



へぎそば 食

つなぎに海藻の「布海苔」を使った新潟名物。つるつとしたのどごしと歯応えが特徴。

●小嶋屋総本店
 ① 11:00 ~ 21:00
 (ラストオーダー 20:30)
 ③ 不定休 ④ 025-768-3311



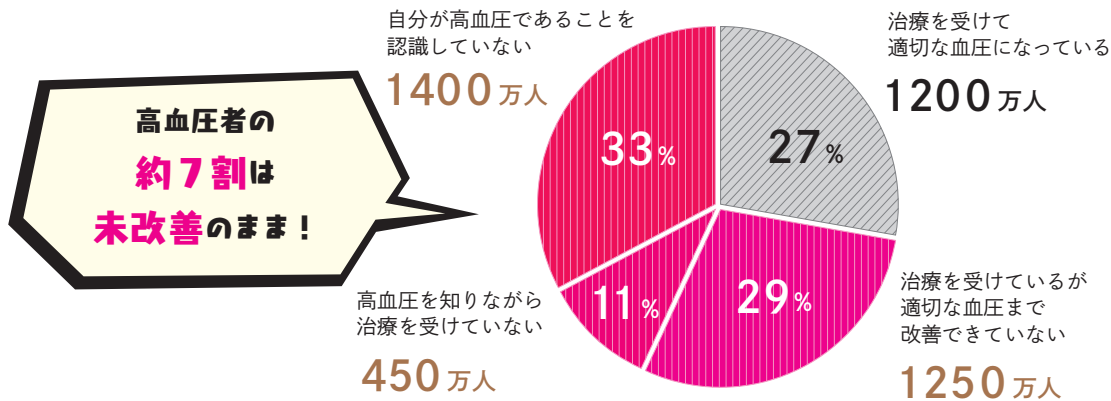
⑤ 天へぎ (1 人前) 1,518 円
 (写真は 3 人前)

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

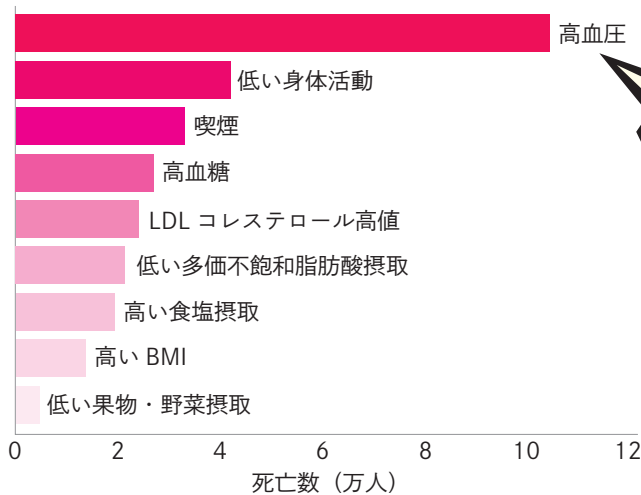
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

「高血圧」と判定されたら

高血圧者における治療・改善状況



脳心血管病死亡の主な要因



年間約10万人が高血圧により死亡！

出典：「高血圧治療ガイドライン 2019」（日本高血圧学会）より作成

＼特定保健指導を受けましょう！／

特定健診の判定基準

保健指導判定値

最高血圧（収縮期）

130mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

85mmHg 以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨判定値

最高血圧（収縮期）

140mmHg 以上

最低血圧（拡張期）

90mmHg 以上

静かに体にダメージを与え続ける高血圧

高血圧に起因する脳心血管病（※1）死亡者数は年間約10万人と推定されています。血圧が高くなればなるほど、病气や死亡のリスクが高くなるので、「高血圧」と判定されたら早めの対策を。

日本で高血圧の人は約4300万人と推計されており、日本人の約3人に1人が高血圧ということになります。高血圧は症状が現れにくいので、「毎年数値が高めだけど、元気だから大丈夫」と放置している方もいるのではないのでしょうか。実際、高血圧の人の約7割は十分な対策をとれていません。しかし、症状がないときでも静かに体にダメージを与え続け、ある日突然脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすのが高血圧です。このことから「サイレントキラー（静かなる殺人者）」とも言われています。

高血圧は、脳卒中や心疾患など命に関わる病気の最大の危険因子であり、これらによる死亡の約50%が高血圧（※2）に起因すると推定されています。ほかに、腎臓病や認知症の発症リスクを高めることも明らかになっていますので、特定健診で「高血圧」と判定されたら今すぐ改善に取り組んでください。まだ高血圧でなくても、年々数値が高くなっているか確認しておくことも大切です。

※1 脳心血管病とは、脳血管障害と心臓血管障害を合わせたもの

※2 最高血圧120mmHg・最低血圧80mmHgを超える血圧高値

今日からできるセルフケア



塩分を控える

加工品や外食は極力避け、家庭料理では塩やしょうゆを控えめに。単に薄味にするだけだと食事が楽しくなくなってしまうので、減塩タイプの調味料や、だし・スパイス・薬味などを活用しましょう。最初は少しもの足りなく感じるかもしれませんが、次第に薄味に慣れて濃い味付けがしょっぱく感じるようになります。

適正体重 (BMI25 未満) の維持

肥満の主な原因は食べすぎと運動不足です。食べすぎは塩分のとりすぎにもつながるので食事は腹八分目で終え、1日30分を目安にウォーキングなどの有酸素運動を行うなど、無理なくできる範囲で食事・運動習慣を改善してください。内臓脂肪が増えると血圧が上がりやすくなるため、血圧値だけでなく、日頃から体重やおなか周りもチェックしましょう。



ストレスとうまく付き合う

ストレスは交感神経を優位にし、血圧を上昇させます。しかし、現代においては誰しもストレスがあるもの。没頭できる趣味を見つけたり、就寝前にリラックスタイムを設けたり、「ストレス解消」の時間を作ることが大切です。また、睡眠時無呼吸症候群の人も交感神経が優位になりやすいので、肥満改善や医療機関での治療に取り組みましょう。



「減塩」と「肥満改善」が
とくに重要

高血圧は、食塩の過剰摂取、肥満、過度なストレスや飲酒、運動不足、遺伝や環境など、さまざまな要因が組み合わさって起こります。食塩摂取量の多い日本人にとって、高血圧改善には「減塩」が重要です。世界保健機関（WHO）が1日の食塩摂取量を5g未満にすべきとしているのに対し、日本人は約10g（※1）と2倍も摂取しています。高血圧の人は1日6g未満を目標に、麺類の汁は残すなど日頃から減塩を意識してください。子どものころから食塩摂取量を少なくしておく、将来高血圧になる危険性を低くすることができそうですので、家族で減塩に取り組むのが効果的です。

また、「肥満改善」も重要で、BMI（※2）が20未満の人と比較して、25・0〜29・9の人では高血圧のリスクが1.5〜2.5倍になるとされています。とくに内臓脂肪が多いと動脈硬化が進行して高血圧になり、さらに動脈硬化が悪化するという悪循環に陥ります。肥満は高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症、腎障害などの原因にもなります。上記を参考に、自分でできることから高血圧改善に取り組みましょう。

※1 2019年の「国民・健康栄養調査」の結果によると、国民の食塩摂取量の平均値は10・1g 男性10・9g、女性9・3g
※2 BMI＝「体重（kg）÷身長（m）の2乗」

● Pick Up / トマト

1個で1日に必要なビタミンCの半分がとれます。抗酸化作用の強いリコピンが含まれ、がんや動脈硬化の予防効果が期待できます。酸味があり、旨みを増す野菜なので減塩したいときにおすすめです。

減塩でもおいしい 高血圧予防レシピ



わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21summer01.html>

1人分
257kcal
食塩相当量 1.9g

トマトと香味野菜の冷やしそうめん

トマトと香味野菜たっぷりで減塩でもおいしい！

材料（2人分）

青じそ……………	4枚	しょうゆ……………	小さじ2
みょうが……………	2個	塩……………	少々（0.5g）
サラダチキン……………	80g	そうめん……………	2束（100g）
トマト……………	2個（350g）	しょうが（すりおろし）……	小さじ2

作り方 約15分

- ① 青じそとみょうがは千切りに、サラダチキンは薄切りにする。
- ② トマトは皮ごとすりおろし、しょうゆ、塩を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを表示時間どおり茹で、水にさらして水気を切る。
- ④ 器に②を流し入れてそうめんを盛り、①のをせ、しょうがを添える。



●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

オクラの梅和え冷ややっこ 梅干しとかつお節の旨みで減塩！

材料（2人分）

オクラ……………2本（20g）
梅干し……………1個
かつお節……………2g
水……………小さじ1
絹ごし豆腐……………1/2（150g）

作り方 約5分

- ①オクラは茹でて細かく刻む。梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②①にかつお節、水を混ぜ合わせる。
- ③豆腐に②のをのせる。

●Pick Up / オクラ

ナトリウム（塩分）の排出を促すカリウム、血糖値やコレステロール値の上昇を抑えるペクチンが含まれています。



1人分
55kcal
食塩相当量 1.1g

レモンシャーベット 爽やかなレモンの酸味は暑い季節にピッタリ！



1人分
39kcal
食塩相当量 0g

材料（2人分）

A レモン果汁……………大さじ2
砂糖……………大さじ2
水……………150ml
レモンの皮……………適宜
ミント……………適宜

作り方 約5分（冷やす時間を除く）

- ①Aを耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで1分加熱し、混ぜ合わせて砂糖を溶かす。
- ②粗熱がとれたら、ジッパーつきの袋に入れ、冷凍庫で1時間冷やす。一度取り出してもむようによく混ぜ、さらに2時間以上冷やす。
- ③完成したら器に盛り、お好みで刻んだレモンの皮とミントを飾る。

●Pick Up / レモン

ビタミンCを豊富に含み、疲労回復や美肌効果があります。また、エリオシトリンというレモン特有の成分には強い抗酸化作用があり、高血圧や動脈硬化を予防する効果が期待できます。

おいしく減塩する コツ

高血圧予防には塩分を控えることが大切です。外食や惣菜は塩分が高くなりがちなので、自炊する頻度を増やしてみましょう。調理するときは、下記を参考にしてみてください。

- ハーブや香味野菜で香りづけする。
- スパイスや酢、梅干しで味にアクセントを加える。
- 旨み成分の多いトマトやかつお節、昆布、煮干し、椎茸、チーズなどを上手に使う。

令和2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	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	組合議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
	2 ポ ス タ ー の 配 布	随時	各事業所に掲示用として配布
	2 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
	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 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
	9 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
疾 病 予 防	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
	11 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
	12 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
	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
体 育 奨 励	8 感 冒 薬 配 布	10月・1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
	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・三重県に開設
契 約 保 養 所	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、姫路セントラルパークと契約、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
契 約 保 養 所	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
	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
契 約 保 養 所	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

告 知 板

◆健康保険委員の変更

●兵機海運株式会社

令和3年4月1日付

(新) 渡邊 智子

(旧) 古岩井 健史

●株式会社神戸港国際流通センター

令和3年4月1日付

(新) 西口 隆史

(旧) 小林 典夫

●サニーピア健康保険組合

令和3年4月1日付

(新) 大西 克範

(旧) 丹野 秀樹

●神協海運株式会社

令和3年5月19日付

(新) 北面 早奈恵

(旧) 道端 みどり

●一般財団法人全日検神戸支部

令和3年6月1日付

(新) 浅尾 恭行

(旧) 高田 勉

◆事業所変更

●事業所廃止

令和3年3月15日付 (廃業のため)

株式会社石油検定社

◆人事異動

令和3年5月1日付

サニーピア健康保険組合常務理事

(新) 鳥生 茂樹

(旧) 鈴木 恵士

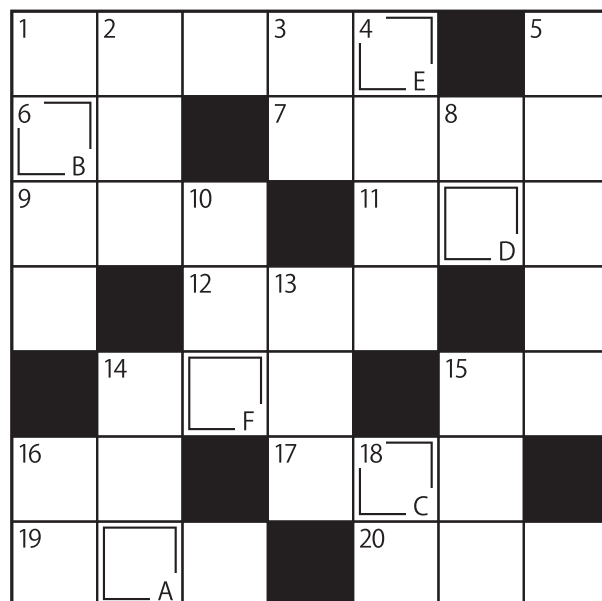
クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ



問題

二重枠に入った文字を A~F の順に並べると何という言葉になるでしょうか?

- ①取りに戻って遅刻。
- ⑥「さるかに合戦」で火中から飛び出し攻撃。
- ⑦熱い食べ物は苦手だニャー。
- ⑨ピザの上で、トローリ糸引く。
- ⑪天の川、ミルキーウェー、鉄道といえど?
- ⑫漢字で、ヘンの反対側。
- ⑭石川五右衛門が盗もうとしたのは「千鳥」。
- ⑮つり革がある車。
- ⑯五重、エッフェル、そびえる建物。
- ⑰色白で可愛いお顔は「卵に〇〇〇」。
- ⑲制服からコレにお着替え。
- ⑳3兄弟の真ん中。
- ⑬白目の内側。〇〇〇がちで、つぶらな瞳。
- ⑭山梨県の県庁所在地。
- ⑮お猿が大好き、三日月形フルーソ。
- ⑯ネバーランドでは取らないから、ずっと子ども。
- ⑰旅でかき捨て、ついでに上塗り?



クイズのカギ

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3年9月1日(水)
- 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。



※前回の正解は リ ス ク イ ン シ でした。

解答

A	B	C	D	E	F



優

地元に戻って愛息と 二人三脚での再スタート

ふんわりした笑顔と、話していて心地いい、人を安心させてくれるような声色が印象的なスザンヌさん。スザンヌさんといえば、バラエティー番組などにおける珍回答のイメージが強いかもしれませんが。

「今年で息子も7歳。私もママとして息子と一緒に成長できたかな」

かつて天然ギャラだった彼女も一児の母となり、今では地元である熊本県の宣伝部長やローカル番組のMCを務めながら、自身でシューズブランドを立ち上げるなど、精力的に活動されています。

2015年、東京から熊本に活動拠点を移し、息子さんとの二人暮らしをスタート。女手一つでの子育ては、その時々で大変なことがたくさんあった一方で、振り返ってみればあつという間だったと言います。

かけがえのない家族の 時間をもたらしした自粛期間

あらゆる制約を受けて、手さぐりで色々と模索する日々が続いた2020年のコロナ禍での自粛期間

しさのバトンをつないで 笑顔があふれる世の中に

ですが、反対にスザンヌさんと息子さんにとっては、かけがえのない時間になったと語ってくれました。

「ちょうど息子の小学校入学の時期に緊急事態宣言が出て、2カ月休校になってしまつて。あんなに一緒にいられる時間はもうないだろうな。幼稚園から小学校へのステップアップを、親子でゆっくり迎えることができました」

多くの家庭で家族との時間が増え、ゆっくり向き合うことができるようになった自粛期間。我が家のマイルールを伺ったところ、夜寝る前に必ず「生まれてきてくれてありがとう」と言うそうです。多くの親が当たり前のように思っているその言葉は、実際に口に出すことで、より深い愛情となって子どもに伝わっているはず。

周囲の何げない声だけで 救われる人がいる

孤独に育てると書いて「孤育て」、そんな造語があります。母親が夫の協力を得られず、世間からも切り離され孤立した状態で子育てを行っている状態を言うのだとか。人と人との関わりが制限されるコロナ禍で、子育て中に孤独を感じる母親が増えていると問題視されています。

「私も東京に住んでいた頃は、人間関係が希薄になっていました。東京で子育てをしていたら、同じような孤独に陥っていたかもしれない」
地元で家族や周囲のサポートがあったからこそ息子をここまで育てられた、と振り返ります。

モデル・タレント
スザンヌさん



Profile
バラエティー番組を中心に雑誌・CMなどで幅広く活躍。熊本県宣伝部長も務める。2014年1月に長男を出産。現在は熊本在住で、仕事のたびに東京・大阪など行き来しながら子育てに奮闘中。ブログやインスタグラムなどのSNSも人気。

