

# サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【豊かな創造性と国際性に富んだ みなとまち神戸】

令和4年度 予算・事業計画が決まりました ……2  
令和4年度 保健事業のご案内 ……4  
座っているときでも体を動かす 運動を習慣化しよう! ……7  
放置しちゃダメ! 重症化を予防しよう!! 糖尿病 ……8  
港湾・海事関係の皆様の保養所 ホテルシーパレスリゾート ……10

野菜をおいしく食べる デリ風ごはん ……12  
マイナポータル上で健診結果などを閲覧できるようになりました ……14  
告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ! ……15  
ナノウォーターの大浴場 アクアの湯BALL ……16

2022.4

203

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

# 令和4年度 予算・事業計画が決まりました

当健康保険組合の令和4年度予算と事業計画が、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。

おもな収入源である保険料収入は、前年度比で約1億3,390万円増を見込んでいます。

支出面では、保険給付費が前年度比で約1億3,690万円増、組合財政を圧迫している納付金についても前年度比で約2億4,200万円増を見込んでいます。

単年度の収支である経常収支では約1億9,000万円の赤字となりました。納付金の急増が組合財政を圧迫している状況を示しており、別途積立金から1億円繰り入れての予算編成となりました。

わが国の高齢化は、世界に類を見ないスピードで進行しています。団塊の世代が今年から後期高齢者となり始めることで、健康保険組合の納付金が急増する「2022年危機」がいに到来しました。

2040年には、65歳以上の人口が約4,000万人にまで増加し、約3人に1人は65歳以上となる見込みです。一方で国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は長期的に大幅な減少が続き、健保財政はさらなる悪化が危惧されています。

国民皆保険制度の持続性を確保するためには、医療費の増加抑制や現役世代に過度に依存する制度から全世代で支え合う制度への転換、社会情勢の変化等を考

慮しつつ、世代間のアンバランス是正により現役世代の負担軽減を図ることが喫緊の課題であると言えます。

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ってまいります。

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

## 健康保険収支予算概要表

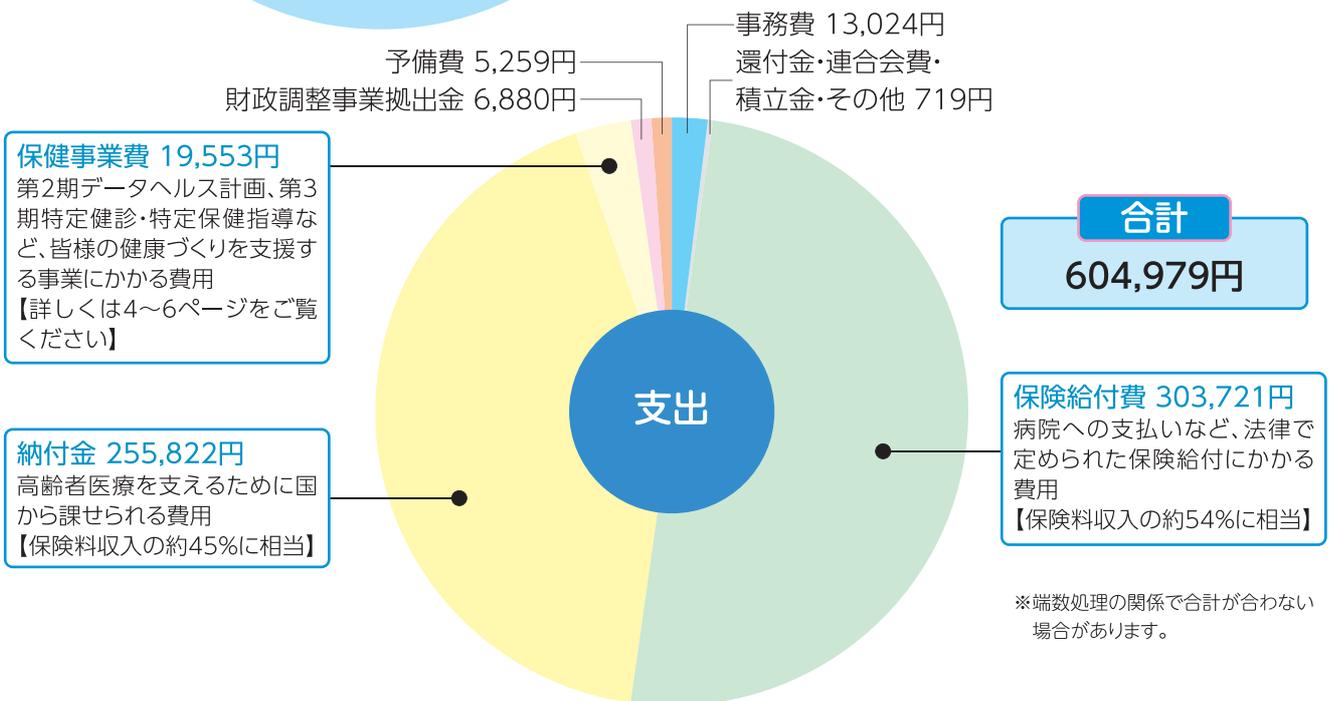
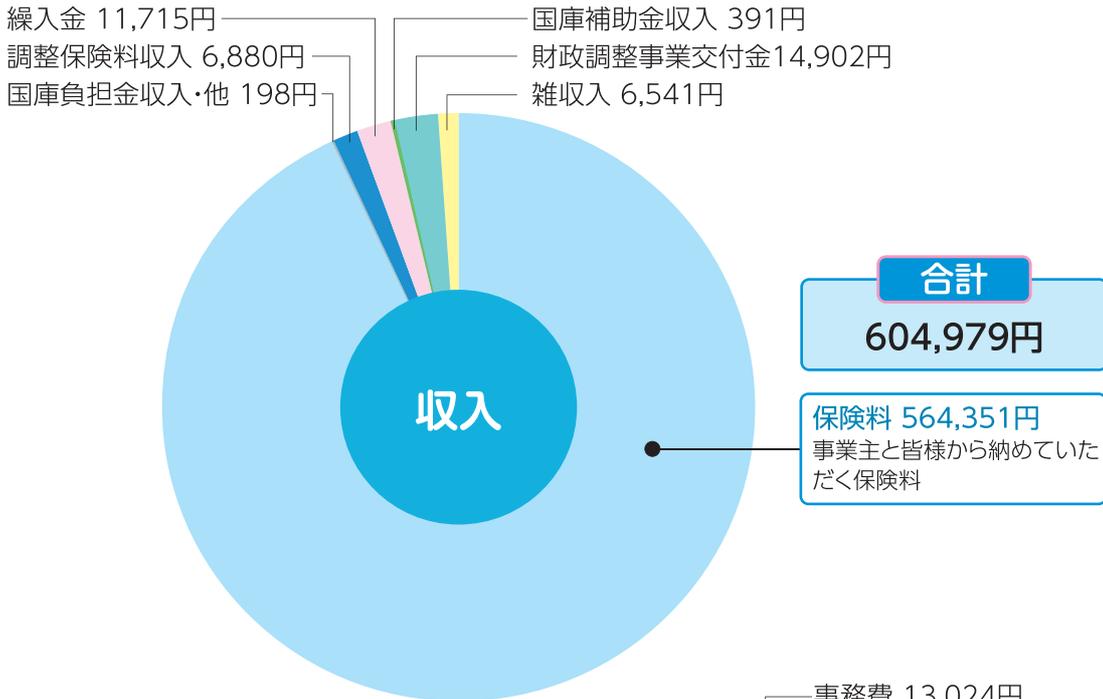
科 目		予算額(千円)
収 入	保 険 料	4,853,421
	国庫負担金収入・他	1,703
	調整保険料収入	59,169
	繰 入 金	100,750
	国庫補助金収入	3,364
	財政調整事業交付金	128,160
	雑 収 入	56,252
	合 計	5,202,819

科 目		予算額(千円)
支 出	事 務 費	112,004
	保 険 給 付 費	2,612,000
	納 付 金	2,200,071
	前期高齢者納付金	1,154,926
	後期高齢者支援金	1,043,101
	そ の 他	2,013
	保 健 事 業 費	168,155
	還 付 金	203
	財政調整事業拠出金	59,169
	連 合 会 費	3,986
	積 立 金	2,000
	雑 支 出	3
	予 備 費	45,228
	合 計	5,202,819



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。

## 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	493,119
	繰入金	1
	雑収入等	3
	合 計	493,123

	科 目	予算額(千円)
支 出	介護納付金	486,288
	介護保険料還付金	42
	積立金	1
	予備費	6,792
	合 計	493,123



令和4年度

# 保健事業のご案内

サニーピア健康保険組合が実施する保健事業です。皆様の健康づくりにご活用ください。  
各事業の実施時期についてはP6「保健事業予定表」をご覧ください。

## 病気の予防

年に一度の健診で体のチェックを！

### 特定健診・特定保健指導

内臓脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）の予防に重視した健診を実施します。  
また、健診結果により生活習慣病の発症リスクの度合いに応じて階層分けされ、保健指導を提供します。

**対象者** 40歳～74歳の被保険者・被扶養者  
**受診者の負担額** 自己負担なし

### 短期人間ドック

契約健診機関にて人間ドックを受けられた場合に、費用補助を実施します。

**対象者** 30歳以上の被保険者・被扶養配偶者

**受診者の負担額**

一泊ドック……30,000円を超えた額

日帰りドック…20,000円を超えた額

### 生活習慣病予防健診

契約健診機関にて生活習慣病予防健診を実施します。自己負担なしで受診ができます。

**対象者** 35歳以上の被保険者

**受診者の負担額** 自己負担なし

※事業所ごとに人数に限りがあります。

## 健診のサポートは年1回

上記の「特定健診」「短期人間ドック」「生活習慣病予防健診」は、年度内にいずれか1つをご利用いただけます。

### 子宮頸がん・大腸がん検診（郵送検診）

自己採取による郵送検診を実施します。被保険者の大腸がん検診は6月に、それ以外の検診は1月に実施します。

**対象者** 30歳以上の被保険者・被扶養配偶者

**受診者の負担額** 自己負担なし

### インフルエンザ予防接種

冬季におけるインフルエンザ予防接種に対して費用補助を実施します。

**対象者** 被保険者・被扶養者

**受診者の負担額**

指定医療機関：1,000円

指定医療機関以外：1回接種…2,000円を超えた額

2回接種…4,000円を超えた額

### C型肝炎検査

C型肝炎検査を受けられた場合に、費用補助を実施します。

**対象者** 40歳以上の被保険者・被扶養配偶者

**受診者の負担額**

指定医療機関：500円

指定医療機関以外：1,500円を超えた額

### 医薬品の斡旋配布

日常の健康管理や応急の対応に備えていただくために、医薬品を有償にて斡旋配布します。

### 歯科予防対策

歯科疾患の予防対策として、口腔ケアセットを全被保険者に無償配布します。

## 保健情報の提供

日々の生活を健康に過ごしていただくために！

### 機関誌「健保ニュース」の発行

社会保険制度・健康管理に関する機関誌「健保ニュース」を年間4回発行します。被保険者に配布のほか、ホームページでも掲載します。

### 「社会保険ガイド」の配布

新規取得者の方へ社会保険制度や健康管理に関する情報冊子「社会保険ガイド」を配布します。

### 医療費のお知らせ・ジェネリック医薬品の通知

受診されたときにかかった医療費などの情報を通知します。医療費控除の申告手続きで、明細書として使用することができます。

あわせて、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の負担差額が一定以上の方には、軽減額等をお知らせします。

### 育児書の配布

出産されたご家庭に、育児書をお届けします。

### 健康者表彰

1年間健康にすごされ、医療機関にかからなかった被保険者または世帯に記念品を贈り、表彰します。

## 心身の保養

体づくり・リフレッシュに！

### 季節のレクリエーション

兵庫県内を中心に全国各地のレクリエーション施設と契約し、利用補助を実施します。

【春季】潮干狩り

【夏季】海の家・プール

【冬季】スキー・アイススケート場

**対象者** 被保険者・被扶養者

### 契約保養所

契約保養所の利用者に、年1回補助金を支給します。

**対象者** 被保険者・被扶養者

**対象施設**（詳しくはお問い合わせください）

・近畿日本ツーリスト契約施設

・健康保険組合連合会契約施設

**補助額** 3,000円を上限とする実費

### 契約体育奨励施設

年間契約し、利用券を交付します。

**対象者** 被保険者・被扶養者

**対象施設**

・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

### 県外体育奨励行事

県外勤務被保険者の事業所主催の体育奨励行事に対して年1回補助金を支給します。

**対象者** 兵庫県外事業所勤務の被保険者

**補助額** 2,000円を上限とする実費

## 事業所向け

事業所担当者様向けに様々な事業を実施しています！

### 健康保険委員会

適正な保険事務の研究や加入者への健康保険ならびに健康保持に対する知識の啓蒙指導に努め、組合事業の円滑な運営に努力することを目的として設立されています。

例年は、4月の定例総会、6月の算定基礎説明会、12月の年末総会を開催し、保険事務の研修会や健康講座等を実施しています。

# 保健事業予定表

☆の事業はP 4～5に概要を記載しています。あわせてご確認ください。

事業内容		実施月													
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
病気の予防	☆特定健診・特定保健指導	→													
	☆短期人間ドック	→													
	☆生活習慣病予防健診	→													
	☆子宮頸がん検診（郵送検診）											■			
	☆大腸がん検診（郵送検診）			■								■			
	☆インフルエンザ予防接種												→		
	☆C型肝炎検査	→													
	☆医薬品の斡旋配布	■		■					■				■		
	☆口腔ケアセットの無償配布			■											
保健情報の提供	☆機関誌「健保ニュース」の発行	■				■			■				■		
	☆「社会保険ガイド」の配布	→													
	パンフレットの配布	→													
	☆医療費のお知らせ								■				■		
	☆ジェネリック医薬品の通知								■				■		
	☆育児書の配布	→													
	☆健康者表彰												■		
	ホームページ運営	→													
	データヘルス計画	→													
心身の保養	☆季節のレクリエーション	→										→			
	☆契約保養所	→													
	スポーツクラブ	→													
	☆契約体育奨励施設	→													
	☆県外体育奨励行事	→													
事業所向け	☆健康保険委員会	■		■								■			
	新聞・ポスターの配布	→													

詳細は当組合ホームページでもご確認ください。お問い合わせは、サニーピア健康保険組合・総務課まで。



座っているときでも“体を動かす”

# 運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！  
自宅でできる  
トレーニング

たとえ1回でも、  
毎日行うことが  
重要です!

指導・監修

トレーニングジム IPF  
ヘッドトレーナー

健康運動指導士 清水 忍



ターゲット  
お尻&  
股関節

## お尻ストレッチ

左右 各30秒

## 膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

ターゲット  
お腹

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、  
下ろす

上体が  
後ろに倒れないように、  
体をしっかり立てて  
引き寄せます。



むずかしければ、  
脚が上がるだけでも  
OKです。

たったこれだけ!

## 片足立ち上がり座り

左右 各5~10回

ターゲット  
下半身&  
体幹

1 片足を浮かせる

床につく足が体から  
遠すぎると立てません。  
立てそうなところ  
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、  
ゆっくり座る

グラグラしないように  
立ち上がり、ゆっくりと  
コントロールしながら  
座ります。



たったこれだけ!

1 片足の外くるぶしを  
膝の上に乗せる

膝を下に  
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは  
なく、おへそを  
前に出す  
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!  
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>

放置しちゃダメ！

重症化を予防しよう！！

# 糖尿病

値が  
状態が  
間続くと…

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖	HbA1c (NGSP 値)	尿糖	
保健指導判定値	100mg /dl 以上	保健指導判定値	5.6% 以上
受診勧奨判定値	126mg /dl 以上	受診勧奨判定値	6.5% 以上
		尿糖	
		陽性 (+)	



糖尿病  
網膜症

## 細い血管に障害を与える

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病  
腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病  
神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



## 動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患  
(閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

# 血糖 高い 長い

こんな合併症も

## がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク（糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013）

- 肝臓がん……………約2.0倍
- すい臓がん……………約1.9倍
- 大腸がん（結腸がん）……約1.4倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜（子宮体）がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

## 認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

## 歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすくし、血糖値のコントロールが悪くなります。

## うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。  
健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

## 重症化を防ごう！

### ☑ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

### ☑ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動\*も1～3日おきに行います。

\*レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

### ☑ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

### ☑ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

### ☑ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

⚠ 健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

⚠ 治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

港湾・海事関係の皆様への保養所

# ホテルシーパレスリゾート

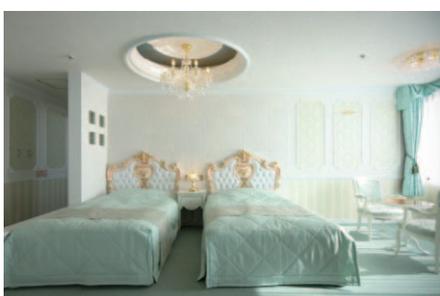


ホテルシーパレスリゾートは、(一社)日本港湾福利厚生協会保有のリゾートホテルです。会員企業や団体の皆様は大変お得な料金でご利用いただけます。2019年にオープンした大浴場「アクアの湯BALI」をはじめ、夏期営業の屋外レジャープールやテニスコートなど施設が充実。客室はご家族で利用できる広々としたオーシャンビュ。三河湾が一望でき夕陽の時間の景色は特におすすめです。

宿泊助成金や補助金につきましては各地区の港湾福利厚生協会にご所属の会員企業・団体の皆様は、ホテルシーパレスリゾートのご利用に宿泊助成金が適用されます。また、地区ごとに補助金がある場合がございますので、詳細につきましては、お勤め先の担当窓口またはご所属の各地区福利厚生協会へお問い合わせください。

## 広々としたファミリー仕様の客室

和室・和洋室・洋室など様々なタイプやデザインの客室。どの客室も広々とした設計でご家族やグループなどのご利用に最適です。すべての客室が海側にあり、三河湾が見渡せます。時間により様々な表情を見せる景色をお楽しみください。お身体の不自由な方にもご宿泊を楽しんでいただけるよう設計されたユニバーサルルームもご用意。  
※客室タイプのご指定は承っておりませんが、可能な限りご希望に添えるように対応しております。ご希望は予約係へお伝えください。



◆ロココ調の7階和洋室



◆眺望が自慢の10階和モダン客室



◆最大4名まで宿泊可能な洋室



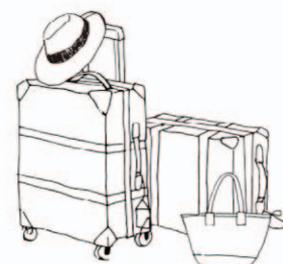
◆バリリゾート風の9階和洋室



◆バリアフリーのユニバーサルルーム



◆10畳と8畳二間のひろびろとした和室



## 地元食材も楽しめるお食事

ご夕食は、和食会席や鍋会席、洋食コース、バイキングなどをご用意。宿泊の日程により対応できるプランが変わります。メニューには地元ならではの食材も使い、東三河の味も楽しみたいだけです。季節ごとのプランはホテル発行の『SEASONS四季通信』でご確認いただけます。

※朝食は基本的にはバイキングとなっておりますが、ご宿泊人数が定数に満たない場合は和食の定食とさせていただきます。



## 大浴場や屋外プール テニスコートも

大浴場や夏期限定の屋外レジャープール、屋内・屋外のテニスコートなど館内の施設も充実。アクティビティーやリラクゼーションで滞在の時間を有意義にお過ごしください。



◆大浴場「アクアの湯BALI」詳細は16ページにて。

## ご予約はインターネットまたはお電話で

宿泊のご予約は電話だけではなくインターネットからも可能です。港湾会員様専用のページがございますのでこちらでプランを確認の上ご予約ください。もちろんお電話でも承っております。



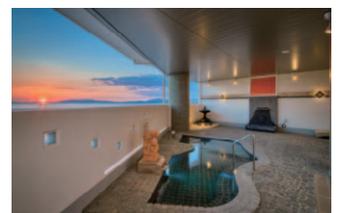
←港湾会員様専用ページ

# ホテルシーパレスリゾート

〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町ミノ割1-3

TEL 0532-32-8811 (予約受付9:00~18:00)

<https://www.sea-palace.co.jp>





健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



## スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

### 材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g  
酒 ----- 大さじ1  
にんにく(すりおろし) ----- 1かけ分  
しょうが(すりおろし) ----- 1かけ分  
ごま油 ----- 大さじ1/2  
たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g  
片栗粉 ----- 大さじ1/2  
A みりん ----- 小さじ2  
みそ ----- 小さじ2  
しょうゆ ----- 小さじ1  
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2本  
ライスペーパー ----- 6枚  
リーフレタス ----- 60g  
スナップえんどう(茹で)<sup>\*</sup> ----- 6~12本  
春にんじん(細切り) ----- 60g  
紫キャベツ(千切り) ----- 60g

<sup>\*</sup>スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

### 作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

### 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。



レシピ開発  
今村 結衣 (管理栄養士)  
撮影・スタイリング  
Tokyo Trend Kitchen



## さわら 鯖と春野菜のオーブン焼き

1人分  
277kcal / 食塩相当量 1.7g

### 材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)  
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分  
酒 ----- 小さじ1  
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本  
新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)  
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個  
春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個  
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個  
ローズマリー ----- 2本  
A 塩 ----- 小さじ2  
黒こしょう ----- 適量  
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量  
オリーブオイル ----- 大さじ1

### 作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

### ☑ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

## 🌱 野菜をおいしく食べるコツ

### 春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリューム

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。

## マイナポータル上で健診結果などを 閲覧できるようになりました

- ◆ 令和3年10月から、マイナポータル上で特定健診（※1）や事業主健診等（※2）の結果の閲覧が可能になりました。

（※1）生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40～74歳の方を対象に実施する健診  
（※2）特定健診の検査項目の結果が事業主等から保険者に提供された場合に閲覧可

服薬履歴

健康診断結果

### マイナポータル



政府が運営するオンラインサービス。  
自分専用のサイトから、行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。



- ◆ このしくみを用いて、令和2年度以降に受診していただいた健診の結果を閲覧できるよう、下記のスケジュールでデータを登録する予定です。

令和2年度（令和2年4月1日～令和3年3月31日）健診実施分登録予定時期

登録完了済み

令和3年度以降（令和3年4月1日以降）健診実施分登録予定時期

健保が健診データを受領した月の翌月までに登録  
（受診された月からおおむね3カ月後が目安です）

【お問い合わせ先】

サニーピア健康保険組合 総務課 TEL：078-321-1241

# 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4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。

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。

人事異動について（令和4年1月1日付）

事務長兼業務課長	高井 昭二	(旧) 事務長
総務課長	大西 克範	(旧) 総務課長兼業務課長
業務課 給付係長	高田 友美	(旧) 業務課 係長
業務課 適用係長	長谷川雄一	(旧) 総務課 係長
業務課職員	沼田 麻衣	

## 健保クイズ

## クロスワードにチャレンジ!

クイズのカギ

- ①ジェットコースターで、声の限りギャーッ!
- ②入っては従え。
- ③一念、何をも通す?
- ④〇〇を開けて換気しましょう。
- ⑤「数字の歌」で、4は〇〇〇の弓矢。
- ⑥陽性の反対。
- ⑦お酒を飲むと回るでしょう。
- ⑧斧は、金や銀よりコレが実用的。
- ⑨逢瀬と書く。デートの古典的な言い方。
- ⑩三食以外にオヤツや夜食。
- ⑪芝居やドラマで、主や脇やチョイ。
- ⑫カエル君、コレに睨まれてカタまる。

### 問題

二重枠に入った文字をA~G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春の山菜、渦巻き状の若葉を召し上げ。
- ②俳句の〇〇を集めた歳時記。
- ③ジパニヤンやウィスパー。
- ④バナナを食べるときにむくよ馬子にも。
- ⑤晴れは晴天、曇りは?
- ⑥武士言葉で「私」。
- ⑦祝い膳に、ビッグな甲殻類。
- ⑧一十百千万、次は?
- ⑨「へのへのもへじ」で何できる?
- ⑩求める心。目が眩んで悪事も。

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4年5月1日(日)
- 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	B		6	
7	8		9		A	
10		11		12		13
	14		G	15		D
16		17				
		18			19	

解答欄

A	B	C	D	E	F	G

※前回の正解は **ボウカング** でした。



ナノウォーターの大浴場  
アクアの湯BALI

ガーデン炭酸風呂

 Hotel Seapalace Resort



ホテルシーパレスリゾートのバリ風大浴場

広々とした浴室には、様々なお風呂がございます。

- ◆ガーデン炭酸風呂 ◆ラジウム風呂 ◆シルク風呂 ◆弱電気風呂
- ◆ジェットバス ◆サウナ&水風呂 以上、全6種類。

お身体が不自由な方や親子用の洗い場もあり快適なご利用を追求いたしました。また、バリ風のインテリアが随所に施され、目でもお楽しみいただけます。ご宿泊のお客様は無料でお楽しみいただけます。

アクアの湯BALIはナノウォーターを使用しています

化粧水のような滑らかな肌触り、最先端のナノテクノロジー技術によって生まれた「ナノウォーター」。アクアの湯BALIでは、この保湿作用・浸透作用に優れたお肌にやわらかい水を湯にしております。



お肌スベスベの  
美肌効果

浸透性が高いお湯は、まるで化粧水をつけたような潤いです。



髪が潤う  
保湿力

髪を洗ってもきしみが少なく、潤いのさらさらヘアーに。



ポカポカが続く  
保温効果

保温効果の高いナノウォーターはお風呂の後も湯冷めしにくい。



飲んでも  
美味しい

吸収効果が高くやわらかいお水は飲み心地もちょっと違う。



ウォーターサーバーからお試し下さい。

 ホテルシーパレスリゾート

〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町ミノ割1-3

TEL 0532-32-8811 (予約受付9:00~18:00)

<https://www.sea-palace.co.jp>

