

# サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



## 令和3年度 決算と事業報告…2

- 令和3年度に実施された保健事業 .....4  
健康保険被扶養者資格の再確認を実施します .....5  
季節の疾病セルフケア 熱中症編 .....6  
タオルを使って“体を動かす” .....7  
マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!! .....8

【伝統ある企業と先端産業が互いに発展しあうまち神戸】

- 放置しちゃダメ! 重症化を予防しよう!! 慢性腎臓病 .....10  
野菜をおいしく食べるデリ風ごはん .....12  
リフィル処方せんについて/令和4年10月から健康保険法が改正されます .....14  
告知板/健保クイズ クロスワードにチャレンジ! .....15  
「かんぽの宿」の事業譲渡について .....16

2022.8

204

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

# 令和3年度 決算と事業報告

当組合の令和3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

	科 目	決算額(千円)
収 入	保 険 料	4,809,077
	国庫負担金収入	1,704
	調整保険料収入	60,984
	繰 入 金	5,123
	国庫補助金収入	1,469
	財政調整事業交付金	163,422
	雑 収 入	56,395
合 計		5,098,174

	科 目	決算額(千円)
支 出	事 務 費	111,901
	保 険 納 付 費	2,578,003
	納 付 金	1,954,350
	前期高齢者納付金	883,850
	後期高齢者支援金	1,067,341
	その他の納付金	3,159
	保 健 事 業 費	150,397
	還 付 金	253
	財政調整事業拠出金	60,880
	連 合 会 費	3,740
	積 立 金	7,055
	補助金等返還金支出	115
合 計		4,866,694

決 算 残 金	231,480
---------	---------

## 介護保険収入支出決算概要表

	科 目	決算額(千円)
収 入	介 護 保 険 収 入	500,854
	雑 収 入	237
	合 計	501,091

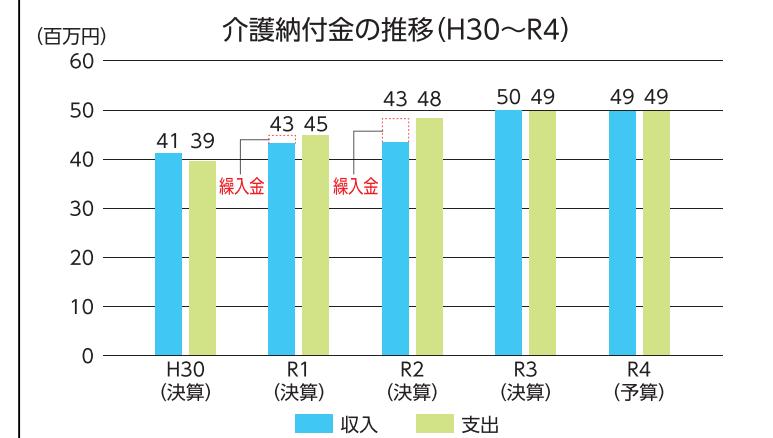
	科 目	決算額(千円)
支 出	介 護 納 付 金	485,213
	積 立 金	237
合 計		485,450

決 算 残 金	15,641
---------	--------

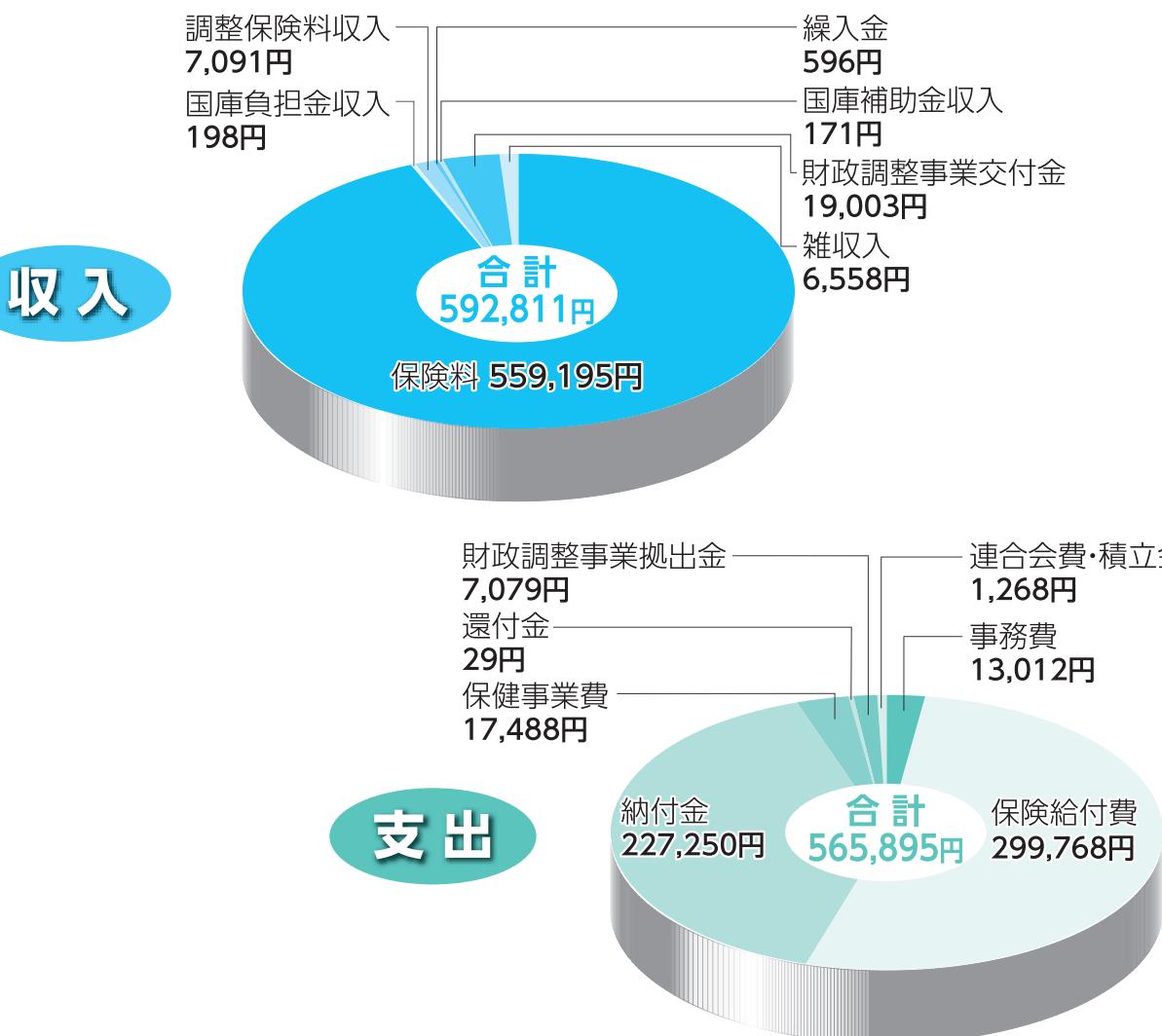
当組合の令和3年度決算は、決算残金として2億3,148万円、経常収支差引額として6,521万円を計上しました。支出面では、保険給付費は前年度決算より約1億8,340万円増加しました。コロナ前の令和元年度を上回る額となっています。一方、高齢者医療制度を支える支援金・納付金は前年度決算より約1億2,000万円減少しました。とは言え、保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の94%を占める大変厳しい状況は前年度と同じです。

本年度の決算の概要は以上とのとおりです。令和4年度は支援金・納付金の急増により厳しい財政運営となっています。今後も高齢化の進展による高齢者医療制度への負担増、そして、ロシアによるウクライナ侵略や急激な円安、物価高騰などの経済的な不安要素が多く、予断を許さない状況です。当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、よりいつ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、よろしくお願いします。



## 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。

### 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4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2,770万円の赤字予算となつており、赤字組合は全体の約7割となっています。また、平均保険料率は9・26%で後期高齢者医療制度が創設された平成20年度以降最も高い水準となっています。健康保険組合の保険料率は年々上昇しており、協会けんぽの平均保険料率10%の水準に近づきつつあります。

現役世代が減少するなか、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、令和24年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う拠出金負担の急増により健康保険組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保障制度へと転換することが不可欠です。

また、令和4年6月に閣議決定された「経済財政運営と改革の基本方針2022」では、「全国医療情報プラットフォームの創設」や「電子カルテ情報の標準化等」など、医療のデジタル化の項目が多くなっています。マイナンバーカードの健康保険証としての利用も促進しており、オンライン資格確認の導入状況を踏まえ、保険証の原則廃止を目指す方向性も打ち出されました。

# 令和3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
	新聞の配布	毎月	組合会議員および各事業所に「すこやか健保」を配布
	ポスターの配布	随時	各事業所に掲示用として配布
	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 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
	5 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
	6 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
	7 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	8 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
	9 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
	10 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 スポーツクラブルネサンス	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
	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
契約保養所	1 契約保養所利用補助	随時	近畿日本ツーリスト㈱契約保養所、健保連契約保養所の利用者に補助金支給
	2 かんぽの宿	4月～3月	全国のかんぽの宿を利用した際、契約料金を適用

令和  
4年度

# 健康保険被扶養者資格の再確認を実施します

被扶養者の資格確認は、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・支援拠出金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4年8月1日現在の被扶養者

※ただし、令和4年4月1日において15歳未満の被扶養者（中学生以下）は除く

### 「健康保険被扶養者確認調査」調査の流れ

#### 1 当組合から事務所への送付

#### 記載内容の確認および記入

- (確認) 氏名・フリガナ・生年月日等  
(記入) 「職業・学校・学年」欄  
「年間収入」欄等

#### 3 「健康保険被扶養者確認調査」の提出

確認書類を添えて 当組合へ



提出期限 令和4年9月30日(金)

(注) 提出期限までに必ずご提出願います。

※次の詳細内容は、8月下旬頃に当組合HP「お知らせ」に掲載予定

- 「被扶養者確認調査による被扶養者資格の再確認と提出について(お願い)」
- 「被扶養者資格再確認業務に係るQ&A」
- 「健康保険被扶養者確認調査 記入例」



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

### 始まっています！今年の特定健診

令和4年6月ごろ、対象者の方へ特定健診が**無料**で受診できる「受診券」をご案内しました。

※「受診券」には**有効期限**があります。

有効期限までに必ず受診しましょう。

<お問い合わせ>

総務課 078-321-1241

見本		特定健康診査受診券	2022年4月1日付
受診者整理番号		000000000000	○○-○○
(フリガナ) 受診者氏名		○○ ○○	性別 女
生年月日		昭和00年0月0日	有効期限 2023年3月31日
有効期限		定期検査	検査内容 ・特定健診券
窓口での自己負担			
自己負担 自己負担(検査料分)		自己負担 自己負担(検査料分)	一
その他 (追加料)		窓口負担 窓口負担	100%
その他 (人間ドック)		受診者負担 受診者負担	100%
保険者所在地 神戸市中央区海岸通3丁目1番1号			
保険者電話番号		078-321-1241	印
保険者番号・名称		0162807551 セニーピア健康保険組合	印
契約とりまとめ割引 被保険集合(A+B)集合B			
支払代行機関番号 9499010 支払代行機関名 社会保険診療報酬支払基金			

# 季節の疾病

# セルフケア

## 熱中症編

気温が上がるこの時期に気をつけたいのが、熱中症です。気温や湿度が高い、強い日差しに長時間さらされるといった外的環境に体が適応できず、めまいや顔のほてり、吐き気などの症状が現れます。

近年では地球温暖化の影響により、日常生活においての熱中症の発生が増加しています。症状が重いと生命に危険が及びますが、適切な予防法を知っていれば熱中症を防ぐことができます。正しい知識をもって熱中症予防を心がけましょう。

これで熱中症予防!

3つのセルフケア

### care 1 睡眠環境を整えて 疲労を溜め込まない

十分な睡眠で翌日に疲れを残さないことも熱中症予防には重要。クールダウン効果が高い寝具を使ったり、吸水性のあるパジャマを着用したりして快適な睡眠になるよう心がけましょう。



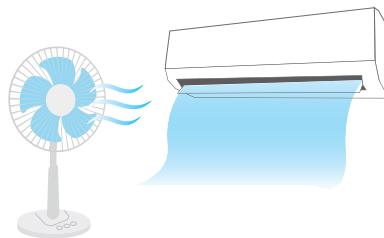
### care 2 冷却グッズを使って 効率よく体を冷やそう



長時間外にいたり運動をしたりして体温が上昇すると、熱中症の危険性が高まります。冷却シートやスカーフで首元などの太い血管が通る場所をしっかりと冷やしましょう。

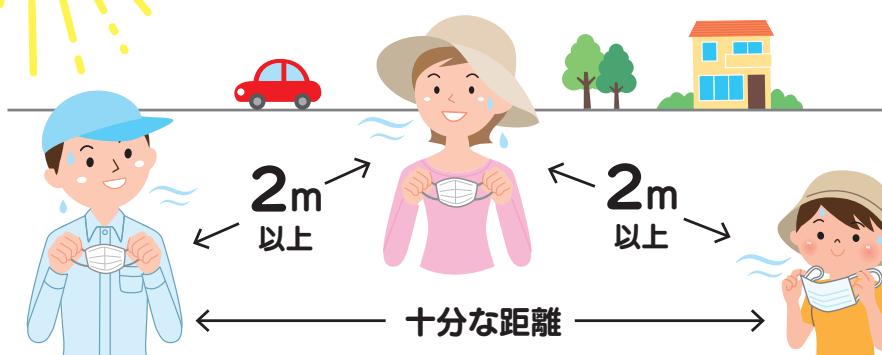
### care 3 室内を涼しくして 快適に過ごそう

過度な節電や「この程度なら大丈夫」と我慢せずに、エアコンや扇風機を使って室温を涼しく保ちましょう。窓にブラインドやすだれをかけ、日光を遮るのも効果的です。



## 熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!



屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

### マスク着用時は

激しい運動は避けましょう

のどが渴いていなくとも

こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は

特に注意しましょう





タオルを使って“体を動かす”

## 少し運動を意識したトレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなったり、力が入りやすくなったりします。今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

### 片脚タオル拾い

左右 各 10回

1 床にタオルを置き、離れて片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手でタオルを触り、戻る



NG

背中を丸めると効果が半減してしまいます。

ターゲット  
体幹&  
下半身

### タオル押し込み腹筋

10回

1 仰向けの状態で両脚を上げ、両手で持ったタオルをももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように上げましょう。



2 上体を起こしながら、タオルを強く押し込む



今回は、タオルを使います！

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

すきま時間に楽しく！  
自宅でできる  
トレーニング



ターゲット  
もも裏

### もも裏 タオルストレッチ

左右 各 30秒

1 仰向けの状態で片脚を上げ、両手で持ったタオルを足の裏にかける



2 片足を天井に向けて押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は  
つま先を頭のほうへ……。  
倒しましょう。

CHECK!

簡単！  
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>



# マイナンバーカードが 健康保険証として利用できます!!

「経済財政運営と改革の基本方針2022」内閣府（令和4年6月7日閣議決定）

- ・2024年度中を目途に、保険者による保険証発行の選択制を導入
- ・オンライン資格確認の導入状況を踏まえ、保険証の原則廃止を目指す

## 第2弾 マイナンバーカードでマイナポイント

マイナンバーカードの普及・消費喚起・生活の質の向上のため、第1弾としてマイナンバーカード交付申請をした方を対象に上限5,000円分のマイナポイントを付与。

第2弾として、さらに活用することで、第1弾と合わせて1人当たり最大20,000円分のマイナポイントが付与されます。まだマイナンバーカードを取得していない方は、これを機会に取得して、最大20,000円分のポイントを手に入れましょう。

### ●第1弾の申込状況の確認方法（準備：マイナンバーカードおよび暗証番号（4桁））

1. スマホのカメラで右側のQRコードを読み取る
2. スマホ機種選択「マイナポイントアプリ」をインストール
3. アプリを起動し、「マイナポイントの予約・申込」をタップ
4. 予約・申込状況の確認（利用者マイページ）から確認



詳細は[こちら](#)から

①マイナンバーカードの  
新規取得  
**5,000円分**

※マイナンバーカードの既取得者のうち、マイナポイント第1弾の未申込者を含みます

②健康保険証としての  
利用申込  
**7,500円分**

届出日：令和4年6月30日～

③公金受取口座の  
登録  
**7,500円分**

届出日：令和4年6月30日～

●マイナポイントを受け取るには、**令和5年2月末までに**マイナポイントの申し込みを行なう必要があります。

●マイナポイントの申し込み後、選択したキャッシュレス決済サービス（楽天Edy、Pay Pay、クレジットカードなど）で20,000円のチャージまたは買い物をする必要があります。

### ①マイナンバーカードの新規取得

⇒4つの申請方法があります

①スマホ ②パソコン ③証明写真機 ④郵便

※なお、お住まいの市（区）町村窓口でも申請可能



詳細は[こちら](#)から

⇒受け取り方法

お住まいの市（区）町村窓口で、本人確認できるものを持参ください。

『お問い合わせ先』

マイナンバー総合ダイヤル **0120-95-0178**

準備するもの：申請書ID（通知カード・個人番号カード交付申請書に記載の**23桁の数字**）

※申請書IDがご不明な方 ⇒ お住まいの市（区）町村窓口へ

## ②健康保険証としての利用申込

- ・スマホ ・セブン銀行ATM ・一部チェーン薬局の窓口
- ・パソコン+ICカードリーダー
- ・医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込めます。

### スマホから

#### ☑ まず必要なものをチェック!

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone



Android



STEP1 「マイナポータル」を起動します。

STEP2 「申し込む」をタップします。

STEP3 利用規約等を確認して、同意します。

※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ります。  
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。

完了!



### セブン銀行 ATM

#### □必要なものは マイナンバーカードのみ!

##### ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申し込み」

画面の指示に従って  
操作してください。

セブン銀行の  
ATMでも申し込みが  
できるよ!



### 健康保険証としての利用申込状況を確認するには?

① スマホのカメラをQRコードに近づけます



② URLが認識されたらURLをタップします

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

③画面の「申込状況を確認」をタップします。

※申込状況確認にも暗証番号の入力とマイナンバーカードの読み取りが必要です。



## ③公金受取口座の登録

### ●公金受取口座登録制度とは?

給付金などを受け取るための預貯金口座（公金受取口座）を、1人につき1口座をあらかじめデジタル庁に登録する制度です。

### ●登録のメリットは?

- 公的機関※から支給される年金、児童手当や今後の給付金など申請をするときに、**口座情報の記入や通帳の写しなどを提出する必要がなくなります。**
- 緊急時の給付金などもより迅速に受け取ることができるようになります。

※公的機関 国、都道府県、市（区）町村

### ●登録に必要なものは?

- ①スマホ（マイナンバーカード読み取りに対応した機種）
- ②マイナンバーカード

●公金受取口座登録制度について、解説した動画があるので、ぜひご覧ください。



### ③本人名義の預貯金口座

※マイナポータルアプリのインストールが必要です。

放置しちゃダメ!  
重症化を予防しよう!!

# 慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因是糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

## この検査項目に注意!

### 血液検査

	eGFR
保健指導判定値	60mL/分 / $1.73\text{m}^2$ 未満
受診勧奨判定値	45mL/分 / $1.73\text{m}^2$ 未満

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

### 尿検査

尿たんぱく
陽性 (+以上)

- ①腎機能が通常の 60% 未満 (eGFR60 未満)
- ②尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

## 慢性腎臓病のリスク

糖尿病  
(次ページ①参照)



高血圧  
(次ページ②参照)



高齢



消炎鎮痛薬  
など  
腎毒性薬剤の  
使用

肥満・  
メタボリック  
シンドローム  
(次ページ③参照)



動脈硬化



家族に慢性  
腎臓病患者  
がいる

など

## 不健康な生活習慣



食べすぎ



運動不足



喫煙 (次ページ④参照)

慢性腎臓病の発症と進行

## 合併症の発症

脳卒中

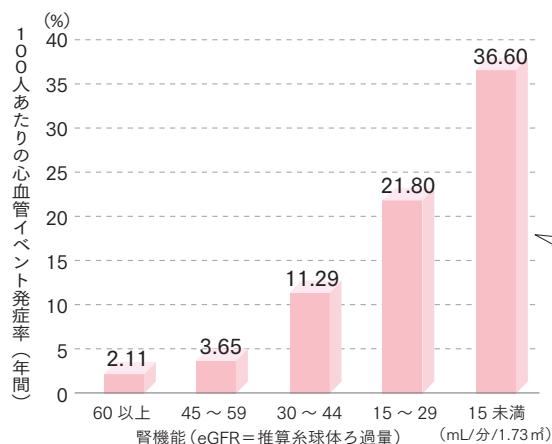
心筋梗塞

心不全

腎機能の低下が初期段階でも  
心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント\*発症率



腎機能が低下するにしたがって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

\*心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死するなどです。

GoAs,et.al.Chronic kidney disease and the risks of death,cardiovascular events, and hospitalization.N Engl J Med.2004 Sep 23;351(13):1296-1305.Figure1Bより一部改変

## 慢性腎臓病の発症

腎障害  
(尿たんぱく、尿潜血)

腎機能低下

末期腎不全  
(人工透析)

## 死に至ることも



慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

## とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

### ①糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なるとさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

### ②高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

### ③肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

### ④タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。





夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。

## たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

作り方の動画は  
コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

### 材料 (2人分)

トマト (2cm 角切り) -----	2~4個 (400g)
紫玉ねぎ (みじん切り) -----	1/4個 (50g)
豚もも肉 (薄切り) -----	150g
酒 -----	大さじ 1/2
パスタ (乾燥) -----	160g

A にんにく (すりおろし) -----	1/2 かけ分
粗挽き黒こしょう -----	適量
しょうゆ -----	大さじ 1/2
塩 -----	小さじ 1/4
オリーブオイル -----	大さじ 1/2
大葉 (千切り) -----	10枚
すりごま -----	小さじ 1

### 作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったらザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

### 栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちるのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれるビタミンB1は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

12



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



## 鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分  
247kcal / 食塩相当量 1.8g

### 材料 (2人分)

オリーブオイル	大さじ 1	塩	小さじ 1/4
にんにく(輪切り)	1かけ分	黒こしょう	適量
生鮭	2切れ(200g)	白ワイン	大さじ 2
あさり(砂抜き済み)	1パック(200g)	バジル	5枚程度
ミニトマト(2等分)	4個	レモン	1/8個
しめじ(手でほぐす)	1/2パック		
ズッキーニ(長さ4cmの四つ割り)	1/2本		
黄パプリカ(乱切り)	1/4個		

### 作り方

- 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 手でちぎったバジルをのせ、レモンを搾り回しかける。

**栄養メモ** することで、うみみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

### 野菜をおいしく食べるコツ

#### 夏の体にぴったりな夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も数多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じるときにも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい**調味料**は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。

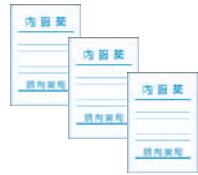
# リフィル処方せんについて

令和4年4月から“リフィル処方せん”が導入されました

## ●リフィル処方せんとは

リフィル処方せんとは、症状が安定している患者などに医師が交付する処方せんことで、一定期間に最大3回まで繰り返し使用できます。これにより、患者は薬がなくなるたびに病院を受診する必要がなくなり、薬局で繰り返し薬を受け取ることができます。

ただし、処方せんの管理は患者が行いますので、紛失には注意しなければなりません。また、2回目以降に薬をもらいに行く予定の日時は、原則として前回の調剤日を起点に決まります。

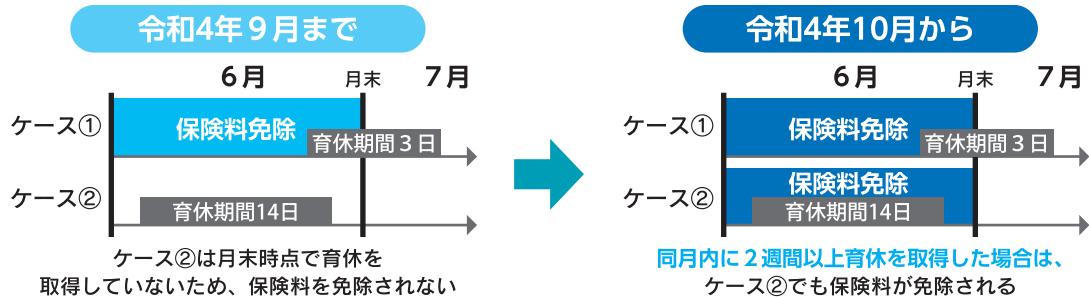


## 令和4年10月から 健康保険法が改正されます

### 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。令和4年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、令和4年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、令和4年10月からは、**1ヶ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



### 一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、万円以上）の者について、窓口負担が1割320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

#### 後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
改正 課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

\*複数世帯の場合、320万円以上

### パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。令和4年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、令和6年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。

#### 対象となる企業

令和4年9月まで

従業員数  
501人以上  
の企業

令和4年10月から

従業員数  
101人以上  
の企業

令和6年10月から

従業員数  
51人以上  
の企業

#### 加入対象者

- 週の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヶ月を超える雇用の見込みがある**
- 学生ではない

※従業員数は**フルタイムの従業員数 + 週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数**です。

# 告 知 板

◆利用券の転売は厳禁です!

●各種施設利用券の不正使用・流用は、施設との契約解除の原因となります。

インターネットオーディション・売買仲介サービス等での利用券の転売は絶対におやめください。

## 事業所変更

### 事業所廃止

令和4年4月1日付（廃止のため）

有限会社神戸ワーネクス

## 健康保険委員の変更

株式会社 ONE STEP

令和4年4月1日付

（新）花房 尚史

（旧）宮城 賴誠  
（新）岡野 経  
（旧）秋水 公美

## 人事異動

令和4年8月1日付

サニーピア健康保険組合

常務理事

（新）井殿 政也  
（旧）鳥生 茂樹



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クンクン、今夜はカレーだな。
- ④鶏肉の別称、なぜか木の名前。
- ⑦出る合図は、ヒュードロドロ。
- ⑨ネイビーブルー。
- ⑩大部屋じゃなくてプライベートルーム。
- ⑫うむ、これは縄文式だな。
- ⑭卵と牛乳をゼラチンで固める。
- ⑯海のナメクジか。それにしてもカラフル！
- ⑮アイアンでもパターでもないクラブ。
- ⑳みんなのお手本となる答え。

- ①夏空にモクモク、積乱雲が正式名。
- ②ライオンは百獣の王。
- ③中から次々と。たとえばマトリョーシカ。
- ⑤横綱が踏めば、観客が「よいしょー」。
- ⑥ポーカーで同じ数が1組。
- ⑧用心深い人は、叩いて渡る。
- ⑪野球帽にあって、トルコ帽になし。
- ⑬目玉焼きの瞳部分。
- ⑯種子島から宇宙へドーン。
- ⑰「冷やしぶっかけ」でズルズル。
- ⑲ノーガノンなら、イエスは？
- ⑳イタチやダックスフントは長いでしょう。

ヨコの力ギ

タテの力ギ

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4年9月1日(木)
- 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。

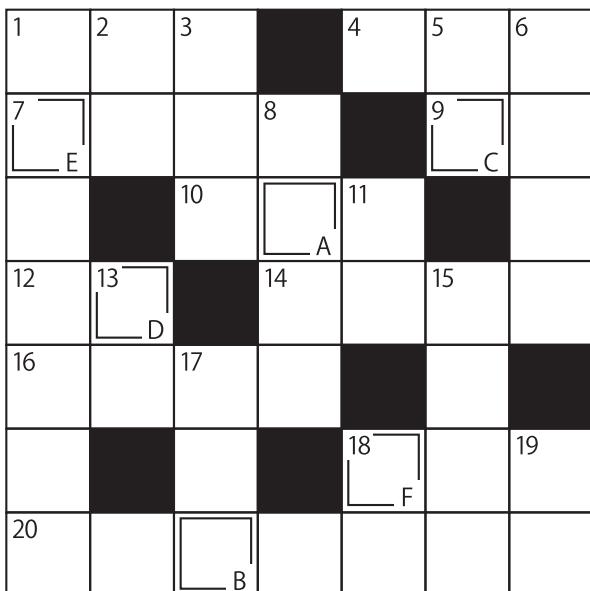
- 賞 品 正解者10名に記念品  
(1,000円分の図書カード)をお贈りします。

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 シ ョ ク セ イ カ ツ でした。



解答

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

# 「かんぽの宿」の事業譲渡について

令和4年4月より、「かんぽの宿」の運営母体であった日本郵政(株)から、次の法人に事業譲渡となりました。

## 譲渡先

- (株)マイステイズ・ホテル・マネジメント(東京都港区) ..... 【29施設】
- (株)ノザワワールド(茨城県ひたちなか市) ..... 【1施設】
- (株)シャトレーゼリゾートハケ岳(長野県南佐久郡) ..... 【1施設】
- 日田天領水の宿(株)(大分県日田市) ..... 【1施設】

## 「かんぽの宿」の宿泊利用割引について

### <割引内容> 1名1泊当たり 500円(消費税込) 割引き

◎当組合発行の健康保険証を提示することで、同伴者3名まで割引可能となります。

※宿泊利用の割引利用は、従前どおり引き継がれています。



絶景と開放感が味わえる瀬戸内の景観と一体化したインフィニティ露天風呂(赤穂)

※「かんぽの宿」一覧は、次のリンクの「お知らせ一覧」より検索ください。

[サニーピア健康保険組合HP](#)

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

- 令和4年4月27日 「かんぽの宿」宿泊利用割引について(お知らせ)
- 令和4年6月14日 「かんぽの宿」施設の名称変更について(お知らせ)