

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【挑戦・進化を続けるみなとまち神戸】

第57回健康強調月間	2
保健事業のお知らせ	3
オンライン資格確認の原則義務化と診療報酬の加算見直しについて	4
マイナンバーカードの取得と保険証への登録をお願いします	5
インフルエンザ予防対策	6
新型コロナウイルス感染症の後遺症	7
血液サラサラ健康レシピ さばとほうれんそうのパン粉焼き	8

前日の晩ごはん+野菜でお弁当 鶏肉のから揚げ	9
ポジティブメンタルヘルス 周囲に振り回されている自分が変わる!	10
ホテルシーパレスリゾート発 秋をアクティブに楽しもう!	12
かんたんストレッチ 「手指のむくみ」に効くストレッチ	14
令和3年度 健康者表彰	15
特定保健指導の支援内容が見直されます!!	16

[健康強調月間PRポスター]



[通年ポスター]

テーマ「人びとの健康を支えている“健保組合”」



1966年に始まった本事業は、これまで50年以上にわたり健保組合加入者の健康意識の向上を目指して活動してきた。2008年に特定健診・特定保健指導が開始されてからは、生活習慣病予防に重点を置いて展開している。この間、医療技術等の進展により日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、2020年には日本の高齢化率は28.8%となった。

わが国では、平均寿命と健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）の差を縮小し、医療・介護にかかる社会保障費の抑制等を目的に、健康日本21（第2次）、日本再興戦略、未来投資戦略、成長戦略フォローアップにおいて健康寿命の延伸を提唱している。2019年にとりまとめられた「健康寿命延伸プラン」では、2040年までに健康寿命を男女ともに75歳以上にすることを目標に定めた。目標達成に向けては、健康無関心層へのアプローチや地域・保険者間の格差の解消を目指した予防・健康づくりなどを推進する。

昨今の新型コロナウイルス感染拡大防止措置等により、企業等におけるテレワークの導入が加速し、ワークライフバランスの実現や生産性の向上等のメリットが期待されている。一方、通勤時間の短縮等による身体活動量の減少や生活リズムの乱れによるメタボリックシンドロームリスクの増加、生活習慣病の悪化など、社会環境の変化に伴う新たな健康リスクは「健康二次被害」と呼ばれ、看過できない問題となっている。

健康不安が深刻化するなか、健保組合の加入者への予防・健康づくりのさらなる取り組みが期待される。そこで、健保組合・健保連・都道府県連合会が三位一体となって事業展開する必要がある。

また、1922年に制定された健保法は今年100年を迎えた。健保組合は事業主とのコラボヘルスの推進等により保険者機能を強化することで、加入者の健康の維持・増進をサポートする必要不可欠の存在であることをこれまで以上に周知したい。

以上の背景から、本年度は感染症対策を講じたうえで、加速する多様な就業環境とそれに伴う生活習慣の変化を踏まえた事業形成を図るとともに、健康不安の解消の一助となる情報提供等を行い、加入者のみならず国民のヘルスリテラシーの向上に寄与することを目指す。

健康強調月間を機に、まず自分の健康状態に関心を持ち、病気や健康に対する知識を深めてください。
そして毎日の生活習慣をもう一度見直し、健康的な生活習慣をつくりあげてください。

保健事業のお知らせ

1 婦人科検診(子宮頸がん)及び家族大腸がん検診について

疾病予防の一環として、委託医療機関によるがん検診(郵送検診)を実施いたします。
対象者の方には10月下旬より、ご自宅宛に申込のご案内を発送いたします。

1 対 象 者

①子宮頸がん検診 ▶ 30歳以上の「女子被保険者」「被扶養配偶者」

②大腸がん検診 ▶ 30歳以上の「被扶養配偶者」

2 申 込 締 切 日 ▶ 令和4年11月22日(火) 当組合必着

3 採取器具発送期間 ▶ 令和5年1月10日(火)～令和5年1月13日(金)

4 検 体 提 出 期 間 ▶ 令和5年1月16日(月)～令和5年2月17日(金)

5 検 診 費 用 ▶ 当組合が全額助成いたします。(自己負担なし)

6 結 果 の 通 知 ▶ 検体の返送後、約3週間で検査結果がご自宅へ届きます。

7 委 託 医 療 機 関 ▶ (一財)サニーピア医療保健協会「サニーピアクリニック」
兵庫県神戸市中央区波止場町3番12号 TEL(078)331-6141



2 インフルエンザの予防接種について

疾病予防の一環として、インフルエンザ予防接種を被保険者ならびに被扶養者に対し、実施いたします。

1 委託医療機関にて予防接種を実施いたします。

委 託 医 療 機 関 ▶ (一財)サニーピア医療保健協会「サニーピアクリニック」
兵庫県神戸市中央区波止場町3番12号 TEL(078)331-6141

実 施 期 間 ▶ 令和4年10月3日(月)～令和5年1月31日(火)

対 象 者 ▶ 被保険者ならびに4歳以上の被扶養者

2 上記の医療機関以外にて予防接種を実施した場合、補助金を支給いたします。

補 助 対 象 期 間 ▶ 令和4年10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

対 象 者 ▶ 被保険者ならびに被扶養者



* 新型コロナワクチンと同時接種は可能(厚生労働省HPより)

● インフルエンザ予防接種補助金申請時に添付する領収書について ●

- ① 接種者氏名
- ② 接種費用
- ③ 接種日
- ④ インフルエンザ予防接種代とわかる表示
- ⑤ 接種した医療機関の名称

上記5項目が記載されているものがが必要です。添付する領収書は原本に限ります。(コピー不可)

● 家族分等でまとめた領収書が発行された場合

領収書の但し書きに「接種者毎の費用内訳」を記入してもらってください。(例: Aさん3,000円、Bさん3,000円)

オンライン資格確認の原則義務化と 診療報酬の加算見直しについて

(見直しの内容)

政府の「経済財政運営と改革の基本方針2022」において、「オンライン資格確認について、保険医療機関・薬局に、2023年4月から導入を原則として義務付けるとともに、導入が進み、患者によるマイナンバーカードの保険証利用（以下、「マイナ保険証」という）が進むよう、関連する支援等の措置を見直す」とされたことを踏まえ、中医協が8月10日に厚生労働大臣に答申しました。

答申内容

医療DXの一環として、保険診療の基本ルールを定めた療養担当規則等において、全体の約4%を占める紙レセプト請求の医療機関・薬局を除き、令和5年4月からオンライン資格確認の導入を義務付けるとともに、これを見据えて令和4年9月末で現行の「電子的保健医療情報活用加算」を廃止したうえで、10月から新たに「医療情報・システム基盤整備体制充実加算」を創設するというものです。

(旧) 令和4年9月30日廃止

電子的保健医療情報活用加算

【医科・歯科】

マイナ保険証を利用する：初診 70 円 再診 40 円
利用しない：初診 30 円

【調剤】

マイナ保険証を利用する：1 か月に 1 回 30 円
利用しない：3 か月に 1 回 10 円

(新) 令和4年10月1日創設

医療情報・システム基盤整備体制充実加算

【医科・歯科】

マイナ保険証を利用する：初診 20 円
利用しない：初診 40 円

【調剤】

マイナ保険証を利用する：6 か月に 1 回 10 円
利用しない：6 か月に 1 回 30 円

* オンライン資格確認が導入されている医療機関を受診された場合、上記に記載した額が初診料に加算されます。

＜ マイナンバーカードを保険証として利用すると ＞



ピットするだけで、病院の受付を完了できる！

顔認証（または4桁の暗証番号）によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。



※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。



高額療養費の一時的な支払いが不要に！

入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。



※対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。



健康保険証としてずっと使える！

転職や就職してもマイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。



※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。



マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる！

マイナポータルから特定健診（40歳～74歳までの健診）・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。



医療費控除の手続きが便利に！

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。

※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。



処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になります！

令和5年1月（予定）から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。



※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は従来どおり紙の処方箋のやりとりになります。

加入者の
皆様へ

マイナンバーカードの取得と保険証への 登録をお願いします



STEP 1 マイナンバーカードを取得しよう！

市区町村から通知カードと一緒に送られてきた「**交付申請書**」を持っていますか？

持っている！

右の4つの方法で申請できます

スマホで申請！

パソコンで申請！

郵便で申請！

まちなかの証明写真機から申請！

持っていない！

右の2つの方法で申請できます

交付申請書等をダウンロードして郵便で申請！
(顔写真の貼り付けとマイナンバーの記入が必要です。)

マイナンバーカード 郵便

お住まいの市区町村窓口へ行って申請！

(交付申請書を再発行してもらえます。本人確認書類を忘れずに。)

✓ 申請の後「交付通知書」が届きますので、市区町村にマイナンバーカードを取りに行きましょう！

マイナンバーカードの取得申請の内容はこちらで確認できます
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



STEP 2 マイナンバーカードに保険証を登録しよう！

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み(**初回登録**)が必要です(生涯1回のみ)。

1 スマホで！

マイナポータルアプリを利用して初回登録ができます。



マイナポータルアプリに対応しているスマートフォンはこちら！
https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&site_domain=default

2 パソコンで！

マイナポータル Web サイトにアクセスし初回登録ができます。



※パソコンで初回登録をする場合は
ICカードリーダーが必要です。



スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら！
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

3 セブン銀行の ATM で！

セブン銀行の ATM を利用して初回登録ができます。



セブン銀行 ATM での初回登録の詳細はこちら！
<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>



4 医療機関受診時に！

顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等では、マイナンバーカードでの受診時に、合わせてマイナンバーカードの初回登録ができます。



5 各市町村設置の住民向け端末で！

各市町村設置の住民向け端末（マイナポータル専用端末）で初回登録ができます。（詳細は各市町村にお問い合わせください）



6 マイナポイント手続きスポットで！

マイナポイント手続きスポットとは、マイナポイント予約・申込手続きが無料でできる場所で、初回登録もできます。
(イオンのスーパー、ビックカメラ、ヤマダ電機、郵便局、au・ソフトバンク・ワイモバイル・ドコモの各ショップ、セブン銀行 ATM、ローソンのマルチコピー機など全国約9万箇所の端末で手続きが可能。)

・マイナポイントの申込み手続きはR4年6月30日～R5年2月末まで
・マイナポイントの申込み手続きは、スマートフォンやパソコンでも可能です。
・マイナポイント手続きスポットにより手続き方法(操作方法)は異なります。
https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/



知って安心

インフルエンザ 予防対策

すぐできる!

インフルエンザ
ウイルス
立入禁止

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって発症する感染症です。インフルエンザウイルスの感染力は強く、流行がはじまるとあっという間に多くの人に感染が拡大します。一般的なかぜとは違い、重症化するリスクが高く、肺炎などを合併して死に至ることもあります。流行がはじまる前から予防対策をしっかりと身につけ、インフルエンザを撃退しましょう。

はじめよう! ウイルスに負けない習慣

インフルエンザを予防するためには、各個人で感染を防ぐことが重要です。普段から規則正しい生活を心掛け、インフルエンザに「かからない」「拡げない」習慣を身につけましょう。

こまめな手洗い・うがいで感染予防

手洗い

- 1 流水で汚れを洗い流します
- 2 石けんをつけてよく泡立て、15秒以上もみ洗います
- 3 流水で十分にすすぎます
- 4 清潔なタオルやペーパータオルなどでふき、乾燥させます

- ❗ もみ洗いは、手の甲、指先・爪のあいだ、指のまた、親指、手首も念入りに。
- ❗ 最後に消毒用アルコールを手指にすり込むと、より殺菌効果が高まります。

うがい

- 1 口の中の汚れをとるように、ブクブクうがいをします
- 2 いったん水を吐き出します
- 3 もう一度口に水をふくみ、のどの奥までしっかりと、ガラガラうがいをします(3回以上)

抵抗力を維持する生活習慣

食事

体力保持のために、栄養バランスのよい食生活を心掛けましょう

運動

適度な運動を積極的に取り入れましょう

睡眠

抵抗力を落とさないためには、十分な睡眠が不可欠。夜12時前には寝るようにしましょう

環境

のど粘膜の防御機能低下防止のために、室温は20℃前後、湿度は50～60%を保ちましょう。部屋の空気の入れかえも忘れずに



その他の心掛け

- 不要不急の外出は避ける
- 外出時はマスクを着用
- 目・鼻・口に触れない
- 体調の悪い人には近づかない

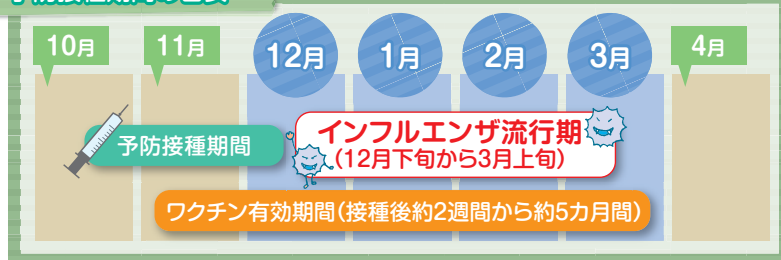


流行期に備えて、早めに予防接種を受けましょう!

インフルエンザワクチンの効果は、個人差はありますが、接種2週目ごろから5カ月間程度持続します。インフルエンザの流行期は、例年12月下旬から3月上旬なので、毎年10月中旬から12月上旬くらいまでにワクチンを打っておくのが理想的です。

- ❗ 持病がある人、鶏卵アレルギーのある人などは接種を受ける前に医師と相談しましょう。

予防接種期間の目安



新型コロナウイルス感染症の 後遺症

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) は、2019年12月に中国・武漢で原因不明の肺炎として報告されて以降、日本を含む全世界に感染が拡大している状況である。この経過のなかでCOVID-19に対する多くの知見が全世界で集積され、感染対策や診断・治療・予防法が確立されつつある。そのようななか、新たな課題としてCOVID-19に罹患した一部の患者にさまざまな「罹患後症状」を認めることがわかってきた。しかしその病態についてもいまだ不明な点が多い。

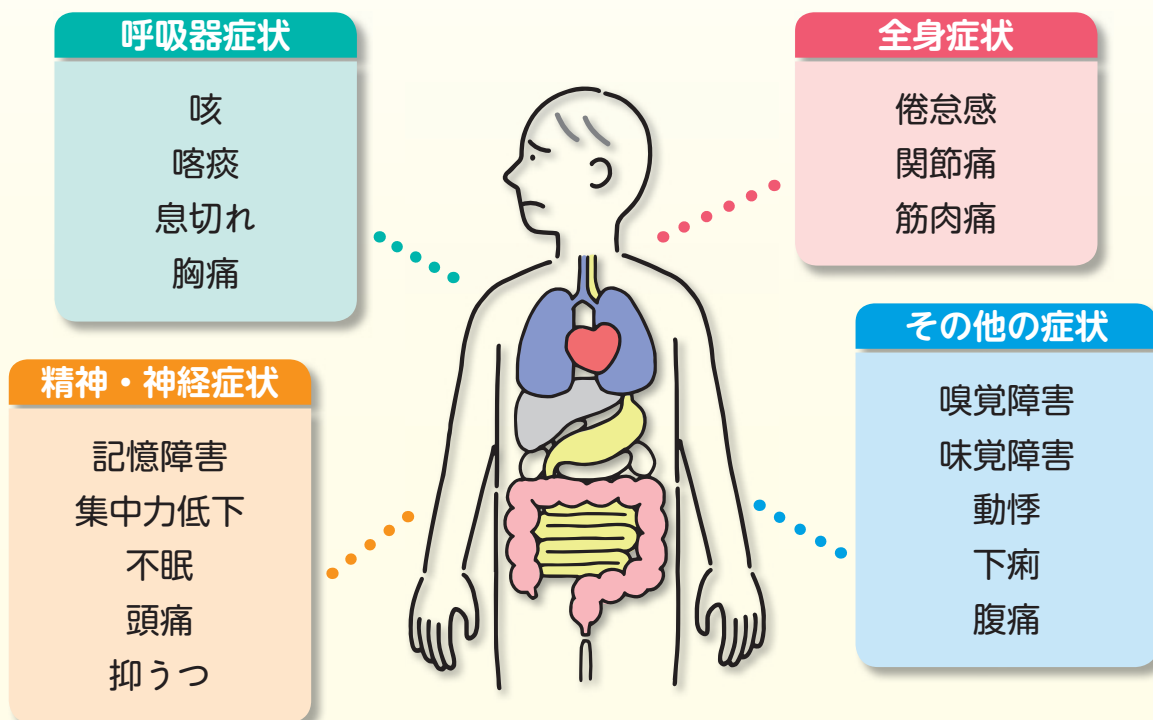
1 「罹患後症状」とは

罹患後症状は COVID-19 罹患後、感染性は消失したにもかかわらず、他に明らかな原因がなく、急性期から持続する症状や、あるいは経過の途中から新たに、または再び生じて持続する症状全般をいう。罹患後症状が永続するかは不明である。

2 代表的な罹患後症状

罹患後症状は海外から多くの大規模調査研究の結果が報告され、日本においても、厚生労働科学特別研究で3つの調査が行われるなど、研究が進められている。これらの報告などから代表的な罹患後症状を下に示す。

代表的な罹患後症状



さばと ほうれんそうのパン粉焼き

血液サラサラ健康レシピ



●エネルギー量 341kcal／塩分 2.3g(1人分)
●調理時間 30分

料理：小田真規子（スタジオナッツ・料理家・栄養士）
撮影：志津野裕計（クラッカースタジオ）

材料・4人分

さば切り身……………4切れ
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1/2
ほうれんそう……………大1把
塩、サラダ油……………各少々

④ ケチャップ……………1/2カップ
オリーブ油……………大さじ1
粉チーズ……………大さじ3
にんにくすりおろし…1片分
ミックスハーブ
（タイム、ローズマリーなど）
……………少々
パン粉……………1/2カップ

作り方

- ①さばは1切れを二つに切り、塩・こしょうをふる。
- ②フライパンでオリーブ油を熱し①を中火で焼き色をつけてから、火を弱めて中まで火を通す（写真①）。
- ③ほうれんそうは3～4cmの長さに切り、塩、サラダ油、各少々を加えた熱湯でサッとゆで、しっかりと水気を絞る。
- ④耐熱皿に③を敷き②を乗せる。（写真②）
- ⑤混ぜ合わせた④を掛けて（写真③）パン粉をふり、あらかじめ200度に熱したオーブンの上段で10分焼く。



血液サラサラ食材

Column

さばと ほうれんそう

さばは秋から冬にかけて寒くなってくると脂が乗り、グルタミン酸などのうま味成分が増えておいしくなってきます。

さばの脂はいわしと並んで血液をサラサラにするEPA・DHAの宝庫です。これらの脂は酸化しやすいのですが、さばにはこの酸化を抑えてくれる抗酸化ビタミンであるビタミンEも同時に含まれています。

「さばの生き腐れ」といわれるように、さばは傷みの早い魚です。水分の多い肉質とさば自身も分解酵素がその傷みの原因。特有の魚臭さもそこから来ています。新鮮なうちの調理はもちろんのこと、水分を飛ばすような揚げ物や、ソテー、オープン焼きのほうがいいただきやすいようです。

ほうれんそうは、ビタミンB群、ビタミンC、鉄分などを豊富にバランスよく含んだ優良野菜。しかも血液サラサラ効果が高く、酸化を防ぐβカロテンとビタミンEも一緒に含んでいます。夏より冬のほうれんそうのほうが肉厚で甘味があり、茎もしっかりしているので食べ応えがあります。



前日の晩ごはん^{プラス}野菜でお弁当

監修：藤本信子（名古屋女子大学 准教授・管理栄養士） 料理：棚田直子（フードコーディネーター・栄養士） 撮影：スタジオクラスター

前日の晩ごはん

鶏肉のから揚げ

1人分 エネルギー▶283kcal／塩分▶1.4g

材料（4人分）

鶏もも肉	小2枚（約400g）
① しょうゆ・酒	各大さじ1と1/2
しょうが汁	少々
片栗粉	適量
揚げ油	適量
なす	2本
ししとう	8本
塩	少々

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を除いて一口大に切り、①をからめ付けて10～15分置く。
- ② ①に薄く片栗粉をまぶし、160度に熱した揚げ油で表面がカリッとなるまで揚げる。お弁当に使う分はここで取り分けておく。
- ③ なすはヘタを除いて乱切りにし、ししとうは所々に竹串を刺して穴を開け、それぞれさっと揚げて塩をふる。



お弁当

鶏肉と野菜の南蛮風弁当

メインのおかず + 常備菜 + 付け合わせ + ごはん（150g）で
1人分 エネルギー▶591kcal／塩分▶2.7g

メインのおかず

材料（1人分）

鶏肉のから揚げ…1/2人分
さやいんげん…2本
しいたけ…1枚
玉ねぎ…1/8個
にんじん…1/8本

① しょうゆ・砂糖
……………各小さじ1
② 酢……………小さじ2
赤唐がらし（輪切り）
……………少々

作り方

- ① 鶏肉のから揚げは小さく切り、さやいんげん・しいたけ・玉ねぎ・にんじんは食べやすく切る。
- ② ①を耐熱容器に乗せ、ラップをふんわりかけて電子レンジで1分加熱し、②を加えてひと混ぜし、更に30秒加熱する。

お酢のパワーで疲労回復、食中毒予防

酢は調味料としてだけでなく、防腐効果・食欲増進・整腸作用・たんぱく質の消化を助ける働きがあります。また、酢とともに高たんぱくな鶏肉、様々な野菜を組み合わせることで疲労回復にも効果的です。



前日の晩ごはん

常備菜 ピーマンのじゃこ炒め

日もちの目安 冷蔵庫で4～5日

1人分
1/4量分

材料

ピーマン…4個
ちりめんじゃこ…大さじ3
サラダ油…小さじ2
① 酒……………大さじ2
しょうゆ・みりん…各大さじ1

作り方

- ① ピーマンはヘタと種を除いて細切りにする。
- ② サラダ油を熱し、①・ちりめんじゃこをさっと炒め、②を加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。

付け合わせ のりチーズ卵焼き

材料

卵……………1個
味付のり……………4枚
スライスチーズ……………1枚
サラダ油……………適量（約小さじ1/4）

作り方

- ① 卵は溶きほぐす。
- ② 卵焼き器にサラダ油を中火で熱し、①を一度に入れて広げ、味付のり・スライスチーズを乗せて端からくるくと巻く。

大野 裕先生の



ポジティブメンタルヘルス ＼折れない心の育て方！

周囲に振り回されている 自分が変わる！

周囲の人や状況にいつも振り回される。

心が折れそうな日々――。

疲れ果ててしまう前に、ポジティブメンタルヘルス術で心の整理を。

相手や日によって
言うことが
コロコロ変わる上司



指示通りに
できているのに
ダメ出しされてばかり



もうどうしていいか
分からない！



上司の言動に振り回されて
疲れてしまったわけですね。

Dr. Ono



新しい上司とまったくウマが
合わないんです。途方に暮れ
ています。

40代・女性



誰かとそのことについて話
したことはありますか？
会社の人でも家族でも友達
でも誰でもいいのですが。

誰にも話していません。
私の能力が足りないだけ
なのかもしれないし…。



はい。私だけでなく、
同僚も混乱してい
ると思います。



堂々巡りから脱却するには、 できることとできないことの整理から始めよう

何かに悩んでいるとき、考えが堂々巡りになってしまったことはありませんか。心が疲弊し、悲観的になっていると、私たちはいつの間にか悩みのスパイラルに陥り、考えが偏り、狭くなってしまいます。状況をよくしようと、前向きに考えられず、「誰が悪い」、「どこが悪い」など、「悪者探し」から抜けられなくなってしまいがちに。相談者の女性も、上司との関係に悩み途方に暮れた揚げ句、やがて上司を避けるようになり、ますます関係が悪くなってしまうかもしれません。

こんな悩みのスパイラルに陥ってしまったら、自分は何に悩んでいるのか、状況をどう変えたいのか、今できること・できないことは何なのか、状況を具体的に整理してみましょう。できることとできないことを明確にしてみると、解決の糸口が見つかる可能性があります。そして、その可能性が見えてくると、気持ちは楽になってくるはずです。そう、これがポジティブメンタ

ルヘルスです。

一人では状況の整理が難しければ、誰かと話してみるのもよいでしょう。話しているうちに頭の中が整理できることはよくあります。信頼でき、冷静に話を受け止めてくれる人を相手に選び、「聞いてくれるだけでいいんだけど」と思い切って声を掛けてみませんか。

他人に話すのがつらかったり、相談する適当な相手が見つからなかったりする場合は、書き出してみることも有効です。文字にすることによって、状況や気持ちが把握でき、自分を客観的に見ることができます。

状況を整理しているうちに、もしも自分に足りない部分があると気付いたならば、その不足を補う努力をすることができます。また、相手に求めたいことがはっきりしたのなら、上手な伝え方を考えることができます。とにかく、一人で悩んで途方に暮れている段階から一歩踏み出すことができるでしょう。

一人で悩みに悩んで先に進めなくなってしまうんですね。そこから一歩抜け出すために、今できることを考えてみませんか？ きっと何かあるはずです。



●監修

独立行政法人国立精神・神経医療研究センター
認知行動療法センター センター長

大野裕 おおの ゆたか

1978年慶應義塾大学医学部卒業。同大学医学部精神・神経科学教室へ入室後、コーネル大学やペンシルベニア大学の医学部留学を経て、母校教授に。2011年より現職。認知療法活用サイト『うつ・不安ネット：こころのスキルアップ・トレーニング』監修など。

今できること…。そうですね、一人で悩んでいないで、やっぱり誰かに相談してみよう。相談に乗ってくれないか親友に聞いてみます。



秋を アクティブに 楽しもう!

ホテルシーパレスリゾート発

ホテルシーパレスリゾートがある東三河は海・山の豊かな自然に囲まれた地域。
今回はウォーキングがてら秋の紅葉狩りにおすすめの名所と、過ごしやすい気候ならではのアウトドアスポットをご紹介します。
11月には長久手市の「愛・地球博記念公園(モリコロパーク)」内にジブリパークもオープンします。



1 鳳来寺山

◆シーパレスから車で約70分

原生林に覆われた標高695mの山全体が国の名勝・天然記念物に指定されている自然の宝庫。秋になると麓の表参道から鳳来寺山東照宮の本堂へと続く1425段の石段

の道中は、モミジ、カエデ、イチヨウなどで美しく彩られて、圧巻の鮮やかさ。険しい岩肌が木々の緑と赤い紅葉に染まる景色は息をのむ美しさです。

◎所在地
新城市門谷字鳳来寺
◎駐車場:あり(有料)

初夏もおすすめ

新緑の頃は
若緑・深緑の
グラデーション
が見事!

紅葉 スポット

2 宮路山

◆シーパレスから車で約40分

三河湾国定公園内に位置する標高362mの宮路山。散策路が整備されているため気軽に登れるハイキングコースとしても人気です。山頂からは三河湾や豊川市街が一望でき、お天気が良ければ富士山も望めるほど。山には数千本のコアブラツツジが自生しており、春には可憐な白い花を咲かせます。万葉集や十六夜日記などにその名が登場するほど、古くからもみじの名所として名高い宮路山。紅葉の見ごろは例年11月中旬〜11月下旬頃で山肌が真紅に染まります。

◎所在地:豊川市赤坂町 ◎駐車場:あり(無料)

3 普門寺

◆シーパレスから車で約40分

開山から1300年、国重要文化財など多数の文化財を所有する普門寺は高野山真言宗の寺院。源頼朝、今川義元、徳川家康などからも保護を受けた歴史を持つ名刹です。県内で最も遅くまで紅葉を楽しめるとあって「豊橋のもみじ寺」として紅葉シーズンは多くの人が訪れます。特に、仁王門裏にある「名残もみじ」は、境内で一番遅くに色づき、12月初旬頃まで楽しめます。

◎所在地:豊橋市雲谷町ナベ山下7番地 ◎駐車場:あり(無料)



浜松市 渚園キャンプ場

◆シーパレスから車で約60分

浜名湖の湖畔沿い、湖にぽっかり浮かんだような一つの島が渚園。きれいに整備された開放感あふれる芝生広場はフリーサイトやオートサイトなど、スタイルによってエリアが分かれており、いずれもリーズナブルにキャンプを楽しむことができます。このほか、広大な敷地内にはスポーツ施設も併設されており、テニスや野球などのほか、レンタサイクルでのサイクリングなど、キャンプと一緒に思い切り身体を動かし、汗を流すのにぴったり！



◎所在地：静岡県浜松市西区舞阪町弁天島5005-1

キャンプ場

浜松餃子

豊富に使うキャベツと玉葱の甘みが豚肉のコクと絶妙の味を生む浜松餃子。市内には80件以上もの専門店があるのでお気に入りの味を見つけてみて！

ちょっと寄り道



愛知県民の森

◆シーパレスから車で約70分

豊かな森林と清流を背景に自然とのふれあいを楽しむ施設として開設された総合レクリエーション施設。杉やひのき、松などの木々に包まれたキャンプ場はデイキャンプ、常設テント、オートキャンプ、バンガローなど様々なスタイルでアウトドアが楽しめます。日帰りでも楽しめるバーベキュー場や温泉施設など各種設備が整っておりキャンプ初心者でも安心。ハイキングコースもあるので、のんびりと森林浴をしながら散策するのもおすすめです。



◎所在地：愛知県新城市門谷鳳来寺7-60

五平餅

味噌ダレやくるみダレなどお店によって自慢の味が違う五平餅。わらじ型、小判型、団子状など形の違いを楽しむのもおすすめ！道の駅などでどうぞ。

ちょっと寄り道

次郎柿

四角い形が特徴で豊橋の名産として有名な柿。柿農園が多い石巻地区では収穫期の10月中旬頃から直売所や無人販売などに登場するのでお見逃しなく！



春もおすすめ

4月中旬から5月上旬は生命力溢れる青もみじが山々に美しく映えます。

ご予約はインターネットでまたはお電話で

宿泊のご予約は電話だけで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。

TEL0532-32-8811 (予約受付 / 9:00~18:00)



港湾会員様
専用ページ

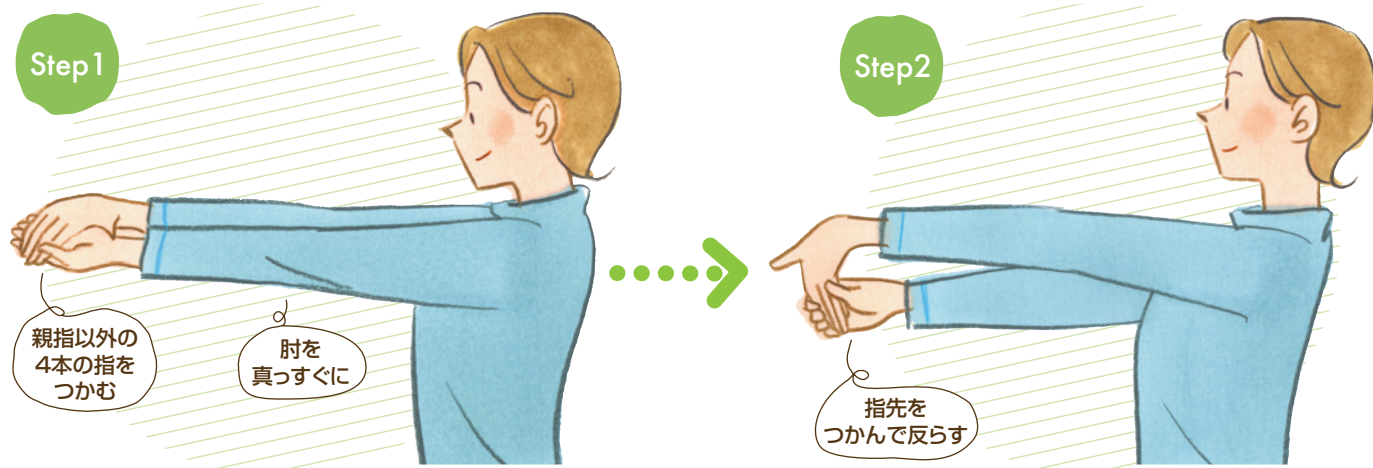


「手指のむくみ」に 効くストレッチ

むくみは主に水分代謝の低下が原因で起こります。足や顔と並んで、手指はむくみの出やすい部位。日常では軽く握る動作が多いので、大きく反らしたり、強く握ったりして血流を良くすれば解消できます。パソコンなどの細かい動作による指の疲労にも効きます。

前腕ストレッチ

一度に行う目安 左右各15秒×2セット



1 両手を伸ばして片手の指をつかむ

腕を肩の位置まで上げて前に伸ばし、左の手のひらを上に向け、親指以外の4本の指を右手で軽くつかみます。

2 指を下向きに反らす

左手の4本の指を、右手で引き込むように下に反らします。左右の指を入れ替えて同様に行います。

グーパー運動

一度に行う目安 20回×3セット

グーとパーを交互に

背筋を伸ばして顎を引き、腕を真っすぐ前に伸ばします。手のひらを上向きにして、グーとパーを交互に行います。グーは腕の筋肉が硬くなるぐらい強く握り、パーは指を反らして大きく開きます。



ストレッチのポイント!

心身をリラックスさせる

筋肉は緊張すると無意識に力が入り、伸びにくくなります。体の力を抜き、心を穏やかにさせ、鼻から大きくゆっくり息を吸い、口から細く長くはき、息をはき切ったところで自然に息を吸うイメージで繰り返します。目を軽く閉じて行くと、よりリラックスできます。

健康者表彰

当健康保険組合では、保健事業の一環として、一年間（令和3年4月から令和4年3月まで）にわたり健康づくりに努力され、一度も保険診療を受けられず、健康に過ごされたご本人及びご家族の方に対し「健康者」として表彰いたしますとともに、ここに一年間の健康づくりに感謝を申し上げ、記念品を贈呈いたします。

今後とも一層ご健康に留意され、ご活躍されることをお祈り申し上げます。



健康優良家庭・健康優良者(本人のみ)

健康優良家庭…21家庭

健康優良者……1,149名を表彰



●人事異動について(令和4年9月1日付)

総務課係長	中澤 万里子	(旧) 業務課主任
業務課課員	吉田 有花	(旧) 総務課課員

健保クイズ

全部できたら二重ワケの8文字をABC順に読んでください。その言葉が答えです。

- ① 使いすぎるとうくしゃみが出ます。
② 地面にたたきつけて遊んでいました。
③ 日本の通貨単位。
④ 政治家の常套句? 「○○○○いけません」。
⑤ 4人でバトンをつなぐ○○○。
⑦ 第三○○○○による開発事業。
⑨ 神社等で水を汲むときに使います。
⑪ 100の10倍です。
⑬ カロテンを含む代表的な野菜。
⑭ 邪魔なもの例え。目の上の○○○○。
⑮ オリンピックは4年に度○○○○されます。
⑯ 西南戦争の指導者。○○○○隆盛。
⑰ つぶらな○○○の赤ん坊。
⑳ 11月に行われる、○○○の市。
㉔ ○○から火が出るほど恥ずかしい。

タテのカギ

クロスワードに
チャレンジ!

ヨコのカギ

- ① 日本人の主食と言えば。
③ 雨で大会が○○○となる。
⑥ 山に行くとき空気が○○○○です。
⑧ 大げさな例え。話に○○○が付く。
⑩ 前もって告知知らせること。
⑪ 性的魅力のあるさま。
⑫ 遠くの親類より近くの○○○。
⑭ 回転すること。向きを変えること。
⑮ 賃金の○○○を是正する。
⑰ ○○の良いご婦人。
⑱ ○○○を感じさせる建物。
⑲ 最後の最後。○○○○まで話し合う。
㉑ 胎内で胎児の姿勢が、逆になっている状態。
㉓ ○○○、手振りで知らせる。
㉔ 人間万事○○○○が馬。

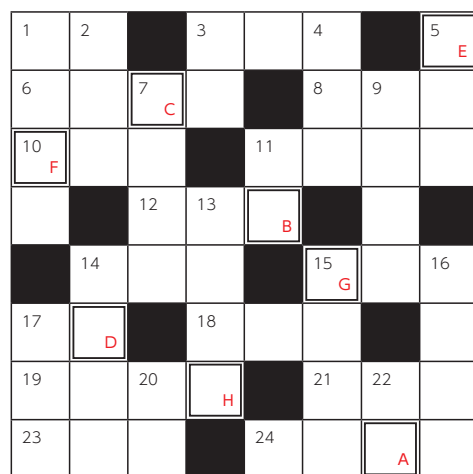
ヒント

休日はここに訪れてリフレッシュ

解答をお寄せください。正解者には記念品を贈呈。

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11月1日(火)
- 解答方法 はがきに解答を記入して、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 **シンコキユウ** でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

特定保健指導の支援内容が見直されます!!

～第4期(令和6年度から)特定健診・特定保健指導の見直し(厚生労働省大筋合意)～

今回の見直しで、対象者の身体状態の改善する指標が設定され、支援開始から3ヶ月後に「腹囲2cm・体重2kg減」を達成することが成果の目安(主要達成目標)とされました。

今後、具体的数値目標を設定することにより、取り組みに対する効果が期待されます。

< 主要達成目標 > 腹囲2cm・体重2kg減

1. **目標達成** 初回面接から3ヶ月後「腹囲2cm・体重2kg減」の場合

2. 「腹囲2cm・体重2kg減」が**未達成**の場合

* 次の**行動変容** (①～⑤) により改善がされ、目標ポイントに達した場合 (**目標達成**)

① 食生活の改善 ② 運動習慣の実践 ③ 禁煙 ④ 睡眠時間の確保 ⑤ 生活習慣の見直し

第4期 特定保健指導の変更内容

	第3期 (平成30年4月～令和6年3月)	第4期 (令和6年4月～)
支援内容	積極的支援 【従来型】	積極的支援 * 選択可 【腹囲2cm・体重2kg減】・【従来型】
1. 初回面接	・ 必須 (遠隔面接可能)	・ 必須 (遠隔面接可能)
2. 実績評価	・ 3ヶ月経過後	・ 3ヶ月経過後
3. 支援期間	・ 3ヶ月以上	・ 自由 (注1)
4. 支援方法	・ 面接 (個別 / 集団) ・ E-mail、FAX、電話	・ 独自の介入可能 (注2)
5. 終了基準	・ 継続支援ポイント制 (アウトプット評価) ・ 180ポイント以上	・ 体重2kgかつ腹囲2cm以上減少 ・ 現体重×0.024の体重及び同じ値の腹囲減少

* **赤字**が変更内容

* 第4期より、支援内容 **【腹囲2cm・体重2kg減】**・【従来型】の**選択可**

* (注1) アプリを利用した歩数計で記録管理し、成果の確認や運動・栄養指導を実績評価

* (注2) **【アプリの活用】**・**【福利厚生施設 (ジム等) の利用】** を実践

●当組合では、今回見直しされた内容にもとづき、加入者のみなさまへの健康課題や生活環境にあわせたアプローチができる「実施計画」を策定し、健康増進を進めてまいります。