

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【富士山と河口湖畔のラベンダー】

令和6年度 決算と事業報告	2
2025年 春の褒章 黄綬褒章 安原優理事	4
令和7年度 健康保険被扶養者資格の再確認を実施します	5
休煙週間のススメ	6
令和6年度に実施された主な保健事業	6
熱中症を予防する夏のルーティン	7

高血圧を防ぐ	8
歩きたくなる旅 忍野八海	10
塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防	12
マイナ保険証への切り替えはお済ですか?	14
告知板/クロスワードにチャレンジ! 健保クイズ	15
“拾う”張トレ	16

2025.8

216

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

当組合の令和6年度決算と事業報告が、先の組合会で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	5,085,575
	国庫負担金収入	1,686
	調整保険料収入	61,893
	繰 入 金	604
	国庫補助金収入	53,605
	出産育児交付金	2,388
	財政調整事業交付金	49,225
	雑 収 入	69,777
	合 計	5,324,753

支出	科 目	決算額(千円)
	事 務 費	111,631
	保 険 給 付 費	2,719,167
	納 付 金	2,086,881
	前期高齢者納付金	947,522
	後期高齢者支援金	1,139,353
	その他納付金	6
	保 健 事 業 費	204,912
	還 付 金	306
	財政調整事業拠出金	61,812
支出	連 合 会 費	3,827
	積 立 金	1,000
	合 計	5,189,536

決 算 残 金	135,217
---------	---------

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	571,150
収入	合 計	571,150

支出	科 目	決算額(千円)
	介 護 納 付 金	516,346
	介 護 保 険 還 付 金	37
支出	合 計	516,383

決 算 残 金	54,767
---------	--------

当組合の令和6年度決算は、決算残金として約1億3,500万円を計上し、経常収支差引額も約3,300万円の黒字となりました。支出面では、保険給付費は前年度決算より約5,500万円増加しました。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1億2,700万円減少しました。特に前期高齢者納付金が前々年度の精算により約1億7,100万円の減少となりました。しかしながら、保険給付費と納付金を合わせた額だけで保険料収入の95%を占める大変厳しい状況にあることは変わりありません。

保険料収入が前年度決算より約1億4,700万円増加したこともあり、令和6年度は黒字決算となりました。

令和6年度の決算の概要は以上のとおりです。令和7年度予算は、医療費の高い伸びや高齢者納付金の増加により約1,980万円の赤字を見込んでいます。医療費の高騰以外にも米国の相互関税や物価高騰などの経済的な不安要素が多く、先行きが不透明な状況です。

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、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、よろしく願います。



令和6年度 決算と事業報告

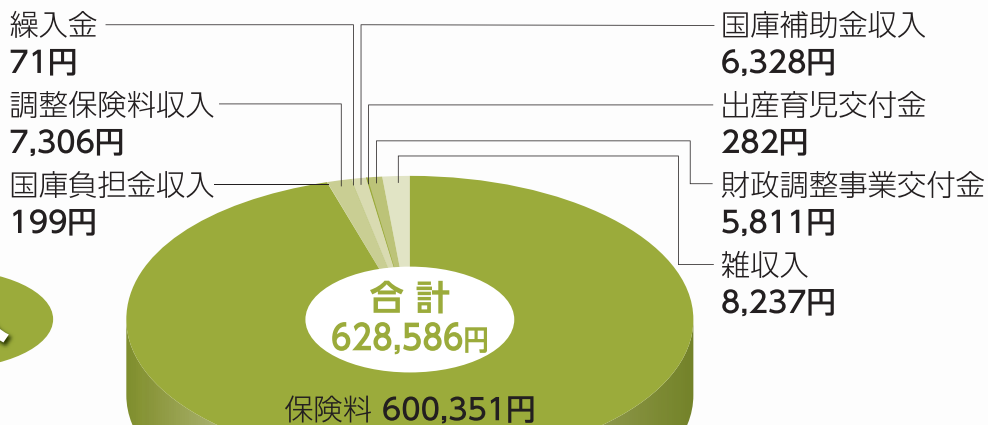
健保組合を取り巻く状況

健康保険組合連合会（健保連）が発表した令和7年度健保組合予算早期集計によりますと、健保組合全体の経常収支は3,782億円の赤字を見込むことがわかりました。赤字組合数は全体の約8割にあたる1,043組合となっており、それらの要因について健保連は、後期高齢者納付金の増加を挙げています。

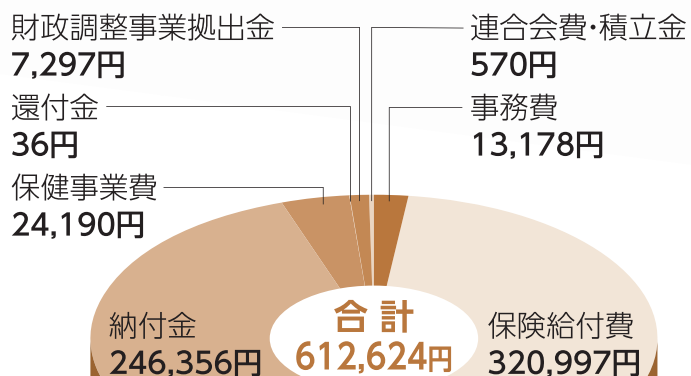
保険料率は149組合が引き上げを実施し、平均保険料率は過去最高の9・34%となりました。なお、協会けんぽの平均保険料率（10%）以上の料率を設定した健保組合は335組合（全体の24・5%）となっています。

本年12月2日からは、従来の健康保険証は使えなくなり、マイナ保険証が資格確認書を使つての受診になります。マイナンバーカードをお持ちでない方、マイナンバーカードを保険証としての利用登録がまだの方は早めに手続きを行ってください（14ページ参照）。

収入



支出



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。

2025年 春の褒章

ご受章おめでとうございます

このたび、2025年春の褒章において

当健康保険組合の安原理事が受章されましたので、お祝い申し上げます。

黄綬褒章



安原 優 理事

2025年春の褒章において、日本港運株式会社代表取締役会長であり、

当健康保険組合理事である安原優様が、黄綬褒章を受章されました。

安原理事は、神戸船内荷役協会会長として、同会の発展と適正な港運業務の推進にご尽力され、港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、2025年5月20日、国土交通省において、中野大臣より黄綬褒章を授与されました。

ご受章誠におめでとつございます。

令和7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7年8月1日現在の被扶養者

※ただし、令和7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

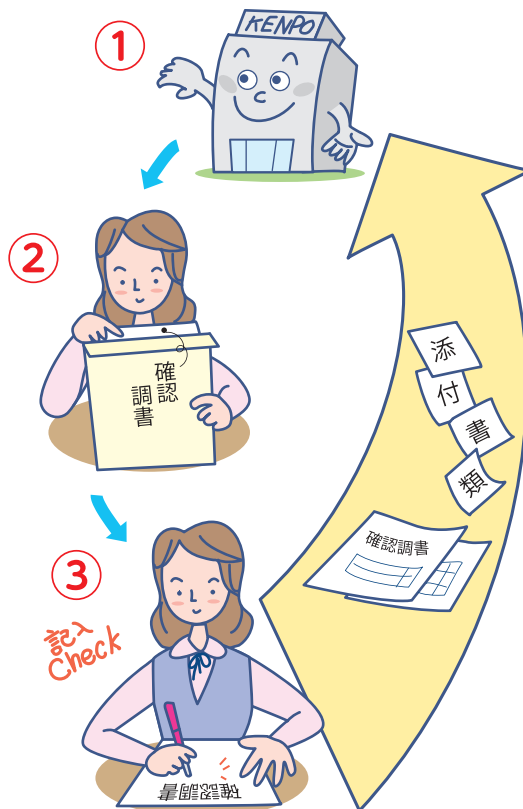
「健康保険被扶養者確認調書」調査の流れ

① 当組合から事業所担当者への送付

② 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書」の提出
確認書類を添えて
事業所担当者経由で当組合へ

提出期限 令和7年9月30日(火)当組合必着



※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

- 「被扶養者確認調書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書 記入例」

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



禁煙・・・まずはキッカケづくりから



休煙週間のススメ

たばこを吸わない生活を体験してみませんか？

当健康保険組合の喫煙率は約4割となっており、全国の同じ職種の人たちや全健康保険組合の平均と比較しても高くなっています。たばこをやめたいと思っているあなた、いきなり禁煙はハードルが高くても、たばこを吸わない時間を増やしてみませんか。体調の変化を実感してみてください。



【禁煙サポートプログラムのご案内】

- | | |
|---------|--|
| 対 象 | 当健康保険組合の加入者 |
| 申 込 期 間 | 令和7年8月1日(金)～8月31日(日) |
| 参 加 費 用 | 無料 |
| サポート概要 | ニコチネル パッチ(1週間分)提供+禁煙情報提供サイト&チャット利用&メルマガ配信、参加者アンケート |

※申込方法など、詳細は当健康保険組合ホームページ「お知らせ」コーナーをご確認ください。

令和6年度に実施された主な保健事業

特定健診・特定保健指導

- ・特定健診
被保険者 4,222名
被扶養者 608名
- ・特定保健指導 426名参加

40歳以上の方が対象のメタボ・生活習慣病の予防に着目した事業です。
被扶養者向けには、全国の健診施設で利用できる受診券を発行して多くの方にご利用いただいております。
受診券を利用されずに、パート先等で受けられた健診結果をご提供いただいた方には特典を進呈しています！

健診・検診と健康管理

(利用者数)

- ・生活習慣病予防健診 2,450名
- ・人間ドック 143名

- ・郵送がん検診 子宮頸がん検診 910名
大腸がん検診 1,540名
- ・インフルエンザ予防接種 4,208名
- ・健康者表彰 830名・23家庭を表彰

保健情報の提供

- ・機関紙「健保ニュース」発刊
4回(4月、8月、10月、1月)発刊
- ・健康保険委員会
4回(4月、6月、11月、12月)開催

・受診勧奨案内 960件

検査結果値が受診勧奨値を超えている方向けに情報提供冊子やリーフレットをお送りしています。
案内を受け取られたら、健診結果を放置せずに医療機関で診察を受けましょう。

心身の保養

- ・設立60周年記念ウォーキングイベント 110名参加
- ・契約施設数および延べ利用者数 12施設・2,353名

引き続き、加入者の皆様の健康づくりにお役立ていただける事業を実施いたします！

熱中症を予防する

夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 → その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と
熱中症情報 (日本気象協会)



昼 → 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター*や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
*危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 → 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかくて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● こども

こどもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人がこどもの様子を気にかけよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



令和7年6月1日から改正労働安全衛生規則が施行されました

職場での熱中症対策が強化されました

熱中症による死亡災害の増加を受け、熱中症のおそれがある労働者を早期に見つけ、その状況に応じて迅速かつ適切に対処することにより、熱中症の重篤化を防止するため、「体制整備」「手順作成」「関係者への通知」が事業者には義務づけられました。

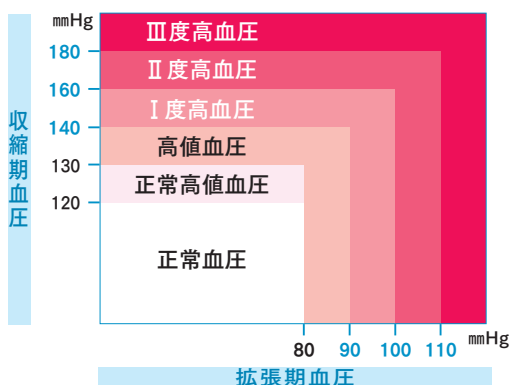
詳しくは、右記二次元コードから厚生労働省のHPにアクセスしてください。



高血圧のめやす

血圧の分類

※医療機関で測る場合は、血圧が高く出る場合がある。家庭で測る場合は、図の各数値よりマイナス5mmHgを目安にする。



血圧まめ知識

収縮期血圧

心臓が収縮して血液を送り出したときの血圧。最高血圧。



白衣高血圧

医療機関で医師や看護師の白衣を見ると、緊張して血圧が上がってしまうこと。



拡張期血圧

心臓が拡張したときの血圧。最低血圧。



本態性高血圧

生活習慣や遺伝などの要因が複雑に影響した、原因が特定できない高血圧で、全体の90%を占める。

さあ、できることから変えてみよう！

予防・改善のためにできること

ストレス

日々のストレスはしっかり休養をとって解消しましょう。

運動

ウォーキングなど、適度な運動をしましょう。

食事

まずは**減塩**。1日6gが目標。過度の飲酒や喫煙も控えましょう。

楽しみながら健康に！

なぜ減塩？

食塩(ナトリウム)をとりすぎると

血液中のナトリウムの濃度が高くなる ▶ ナトリウムの濃度を下げようとして体内の水分が増える ▶ 血管に流れる血液量が増え、血圧が高くなる ▶ **高血圧に！**



食事

かけしょうゆ・かけソースから、つけしょうゆ・つけソースに



香辛料や香味野菜、酸味で塩味を補い満足度を高める

塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、大豆を多く食べる
※心・腎疾患がある場合は、主治医に相談してください



行動

カッコいい・おしゃれなスマートバンドで血圧を測る



ストレス

就寝前にラベンダーの香りを(血圧を下げる効果あり。ただし好みでない方にはNG)



Easy 簡単にできる！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

いまやるとき！ Timely

食事

減塩メニューを見かけたら必ずチョイス



出る量が少なししょうゆや食塩の容器を使う



しょうゆや食塩の容器を食卓・テーブルに置かない



食事

「ランチには必ずサラダをつける」「ラーメンの汁は残す」などのマイルールをつくる



行動

家庭や職場などに血圧計を置いて、いつでもどこでも、血圧チェック



行動

禁煙する
お酒は控える



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

高血圧を防ぐ

高血圧は
さまざまな
病気の
原因です

こんな行動
心当たりはありませんか？

しょうゆやソースは好きだけど



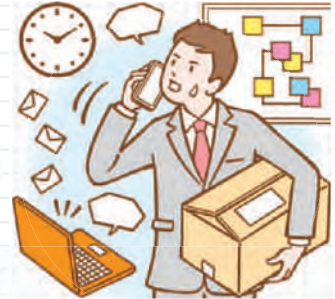
喫煙者だ



お酒をよく飲む



せかせかと忙しく生活している



血圧とは、血液が血管（動脈）の壁を押す力のこと。**血圧が常に高いと血管が張り詰めた状態**が続き、**本来弾力性のある血管の壁がだんだん厚く、硬くなり、動脈硬化**へとつながります。
健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞・心不全

動脈硬化で心臓の血管が狭くなると血流が不足し、**狭心症による胸の痛みや圧迫感**を引き起こします。**血管が詰まると心筋梗塞**となり、命に関わることもあります。**高血圧が続くと心臓に負担がかかり、血液を送り出すポンプ機能が低下して心不全を発症し、息切れやむくみなどの症状が現れます。**

脳梗塞・脳出血など脳卒中

動脈硬化で**血管が狭くなって血流が途絶えると脳梗塞**となり、手足の麻痺や言語障害を生じさせます。また、**血圧の上昇で血管が破れると脳出血が起こり、意識障害や重篤な後遺症が現れる**こともあります。

ほかにも…▶

認知症

動脈硬化により脳の血流が悪化すると、脳血管障害による認知症の原因になります。また、高血圧はアルツハイマー病による認知症の要因の一つであることも明らかになっています。

慢性腎臓病（CKD）

高血圧は腎臓の血管に負担をかけ、慢性腎臓病の原因にも。むくみや高血圧の悪化を招いたり、腎不全へ進行したりする可能性もあります。

ヒートショック

冬場の浴室などの寒暖差で血圧が乱高下することにより引き起こされ、心筋梗塞や脳卒中の原因に。高血圧の人は血圧が変動しやすいため、リスクが高くなっています。



忍野八海

おしの
はっ
かい

5 湧池

揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富

土山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐる。緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レリーフに気象観測に使用されたレリーフが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で歩くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池

忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、富蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス

富士急行線
「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市
観光ガイド



忍野村
観光協会





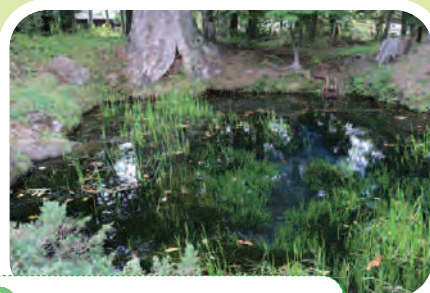
① 金鳥居

一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。



⑤ お釜池

忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧くことからこの名が付けられたといわれる。



⑤ 底抜池

樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※様の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。

🕒 9:00～17:00 🛋 不定休
💰 中学生以上300円、小学生以下150円、1歳以上～幼稚園児100円
🌐 <http://hannoki.com/>



② 北口本宮富士浅間神社

富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦榎」のご神木がそびえる。

🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

START
富士急行線 富士山駅

① 金鳥居

上宿

② 北口本宮富士浅間神社



道の駅 富士吉田

③ 富士山レーダードーム館

139

④ ふじさんミュージアム

忍野入口

GOAL

⑤ 忍野八海

6.7km

1時間40分

9,000歩

③ 富士山レーダードーム館

富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。

🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
🛋 火曜日(祝日を除く)。8月は無休、年末年始(12/29～1/1)
💰 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>



④ ふじさんミュージアム

富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。

🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
🛋 火曜日(祝日を除く)。7・8月は無休、年末年始(12/28～1/3)
💰 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>



温泉

富士山溶岩の湯 泉水



富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。

🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
💰 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円

グルメ

吉田のうどん



富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。
(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)

ふじさんのびして
sightseeing



新倉山浅間公園

富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果!

豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量 1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

トマト..... 1個
 おくら..... 3本
 長ねぎ..... 15g
 ごま油..... 小さじ2
 豚もも肉 (しゃぶしゃぶ用)..... 80g
 A 水..... 250mL
 めんつゆ (3倍濃縮)..... 50mL
 酢..... 大さじ1/2
 鶏がらスープの素 (顆粒)..... 小さじ1/2
 すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
 そば (乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらのはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料(2人分)

アボカド..... 1個
削り節..... 3g
しょうゆ..... 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を除き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料(2人分)

白玉(冷凍)..... 6粒
アイスコーヒー(無糖)..... 150mL
ゆであずき..... 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。
旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。
とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム(塩分)を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

マイナ保険証への切り替えはお済ですか？

令和7年12月2日以降、健康保険証は使えなくなります。



マイナ保険証か資格確認書



で医療機関・薬局にて受付をしてください。

マイナ保険証
の利用を
ご希望の方

利用登録済み
の場合

そのまま医療機関等でご利用ください。

未登録の場合

医療機関等にある顔認証付きカードリーダー
で利用登録ができます。

※マイナポータル等でも登録できます。

マイナ保険証を
お持ちでない方

お手元の健康保険証が使えなくなる日（令和7年12月2日）より前に資格確認書を交付します。

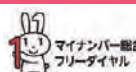
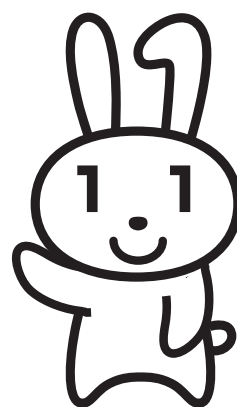
マイナ保険証の
利用が困難な方

ご高齢の方や障がいをお持ちの方など、マイナ保険証での受付が困難な方は、当組合に申請いただくと資格確認書を交付します。

マイナ保険証を使わないと、こんなデメリットが…

- ✓ 初診料や再診料が高くなる場合があります
- ✓ 突然の手術・入院で高額支払いが必要になる
- ✓ 過去の医療情報や現在服用している薬剤の情報がスムーズに共有されない

この他にも、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。
ぜひ日頃からマイナンバーカードを持ち歩いて、ご活用ください！



5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

マイナンバー
0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）
平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
もっと知りたい方はこちら



ひと、くらし、みらいのために

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

告 知 板

◆健康保険委員の変更

令和7年3月1日付

山ノ内株式会社

(新) 宇都宮 一将

(旧) 森田 和久

令和7年4月1日付

兵庫県倉庫協会

(新) 石井 淳一郎

(旧) 松崎 達也

株式会社スマートログ

(新) 安藤 由美

令和7年5月21日付

大西運輸株式会社

(新) 正木 和也

(旧) 小山 雄史

令和7年6月1日付

まるま陸送株式会社

(新) 津村 剛志

(旧) 植田 成美

◆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クション・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。



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～E の順に並べると何という言葉になるでしょうか？

①タテのカギ

- ① タコがプーツ、水中煙幕。
- ③ 緩んだらドライバーで締めよう。
- ⑥ 丸天井が人工の星空。
- ⑨ シトシト、ローマ字読みではライン。
- ⑩ 松に似合う鳥。
- ⑪ オペラ座のココに怪人が住む。
- ⑬ カリブ海に無数に浮かぶ。
- ⑮ マグカップじゃないの、ビール用。
- ⑰ テコの原理は、力点・支点・○○○点。
- ⑱ 夏の着物。盆踊りに着たいなあ。
- ⑳ バスケットのリーグは○○リーグ。
- ㉑ 中華そばの別名。

②ヨコのカギ

- ① シュツと一吹き、虫除けや芳香。
- ② 昨日は過去。明日は？
- ③ お笑い芸人が披露。
- ④ 学校卒業して「一人立ち」。
- ⑤ 噛む？キシリトール入りよ。
- ⑦ 保育園で「年中」の上。
- ⑧ この塗料、英語でジャパン。
- ⑫ お肉のフライ。豚○○、串○○。
- ⑭ タンクに目一杯。
- ⑮ ボクシングの急所「あご」。
- ⑯ 玉突き、なにで突く？
- ⑰ この部分は感情を込めて歌いましょう。
- ⑲ 浦島太郎が歳を聞いたら「まだ三千歳」。

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7年9月1日(月)
- 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		7			8	
9				10		
		11	12		13	14
	15			16		
17				18	19	
20			21			

解答

A	B	C	D	E

※前回の正解は **テ イ ケ ツ ア ツ** でした。

>>> 張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える「張力フレックストレーニング」は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力 フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



“拾う” 張トレ

ルーマニアンデッドリフト

腰を痛めずに、美しく物を拾う動きを手に入れる！

STEP 01

両足を肩幅に開き、
両手を股関節の前側に置く。



STEP 02

膝を軽く緩め、
両手を挟むようにして、
お尻を後ろに突き出し
お辞儀をする。

太ももの裏の伸びを意識しながら
5秒間キープ×5回 行う



背中が丸まらないように注意しよう！

応用編 さらに動ける体に！

エアープレーン

STEP 01

両手を横に広げ、
片足立ちでバランスをとる。



STEP 02

片足立ちした側の膝を軽く緩め、
背中が丸まらないように
注意しながら片足を後ろに伸ばす。

太ももの裏の伸びを
意識しながら
左右 5秒間キープ×5回 行う



CHECK!

動画を見ながら正しい姿勢で
やってみよう！
<https://doga.hfc.jp/imfine/undo/25summer01.html>



Trainer's Advice

しなやかな強さが手に入る張力フレックストレーニング

強さには「かたい強さ」と「しなやかな強さ」があります。一般的な筋トレは「かたい強さ」が手に入ります。一方「しなやかな強さ」を養っていくのが張力フレックストレーニングです。人生100年動ける体を養うために「さまざまな変化にも柔軟に対応できる強さ＝しなやかな強さ」を獲得していきましょう。

一般的な筋トレ＝
かたい強さ



張力フレックストレーニング＝
しなやかな強さ

