

サニーピア 健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【色づく紅葉に映える富士】

第60回健康強調月間	2
保健事業のお知らせ／体育奨励新規事業のご案内	3
ウォーキングキャンペーンを開催します	4
「市町村『がん検診』受診支援プログラム」をご利用ください ...	6
令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります	7
かんたん養生ごはん えびの水餃子	8

2/3日分の野菜レシピ さけの具だくさんアクアパッツア ...	9
ポジティブメンタルヘルス いつも仮面をかぶって生きている“自分”から抜け出したい! ...	10
旅々 松江市	12
みんなで取り組んで、大きな医療費削減! 適正受診にご協力を! ...	14
令和6年度 健康者表彰	15
マイナ保険証を利用されていない加入者の皆様へ	16

第60回健康強調月間

生活習慣病予防普及月間

健康強調月間PRポスター



年間ポスター(令和7年度)

テーマ『知っていますか? プレコンセプションケア』



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、予防・健康づくりのみならず、医療技術の進展や医療制度の充実により、日本人の平均寿命は飛躍的に伸び、2024年には日本の高齢化率は29.3%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。

また厚生労働省の健康日本21第3次目標(2024年度～)において、新たに女性の健康について明記され、骨粗鬆症検診受診率の向上(現状5.3%から目標15%へ)も新たに設定された。女性の社会進出、高齢者の就労拡大などを通じ社会の多様化がさらに進む一方、若年層の栄養不良によるやせ、筋力低下、女性特有の疾患による生産性の低下や離職など、新たな健康課題への対応が求められている。

企業等においても、テレワークやデジタルトランスフォーメーションの加速により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る一方、通勤時間短縮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や生活習慣病の悪化に加えて、高齢者世代におけるロコモティブシンドロームの進行など、多様化する社会において、集団や個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチが求められる。

これらの多様な健康課題に取り組むために、健康経営の一翼を担う健保組合は加入者への予防・健康づくりのさらなる取り組みが期待される。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、加速する多様な労働環境とそれに伴う健康リスクの解消に向けた事業形成を図り、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。

インフルエンザの予防接種について

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7年10月1日(水)～令和8年1月30日(金)
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7年10月1日(水)～令和8年1月31日(土)
対象者	被保険者ならびに被扶養者



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

以下の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)

- 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の代金とわかる表示
⑤接種した医療機関の名称

家族分等でまとめた領収書が発行された場合

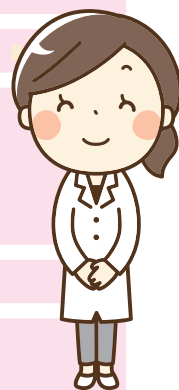
領収書の但し書きに「接種者毎の費用内訳」を記入してもらってください。(例：Aさん3,000円、Bさん3,000円)

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月下旬頃より、ご自宅宛にご案内はがきを発送いたします。

対象者	①子宮頸がん検診 30歳以上の「女子被保険者」「女子被扶養者」 ②大腸がん検診 30歳以上の「被扶養者」「任意継続被保険者」
申込締切日	令和7年11月21日(金)
実施の流れ	10月下旬 案内に記載の二次元コードからお申込み ⇒ 翌年1月頃 自宅に検査キットが届く ⇒ 1か月以内に 検体を採取して送る ⇒ 約3週間後 自宅に結果が届く
検診費用	無料(当組合が全額助成いたします。)
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



体育奨励新規事業のご案内

当健康保険組合が加盟している総合健康保険組合兵庫地区協議会で新たな共同事業が始まりますのでご案内いたします。

【事業内容】 ネスタリゾート神戸(兵庫県三木市)の割引入場券の取り扱い

※通常の1Dayパスと同様すべてのアクティビティが遊び放題！ただし、駐車場・プール・温泉施設・BBQは別途利用料が必要です
※販売方法や購入時の自己負担額など詳細は別途ご案内します

【事業開始日】 令和8年3月1日

ウォーキングキャンペーンを開催します

四国八十八カ所霊場巡り

対 象 者	サニーピア健康保険組合の被保険者・被扶養者
エントリー期間	2025年10月15日(水)～11月 5 日(水)
実 施 期 間	2025年11月 1 日(土)～11月30日(日)
感想入力期間	2025年12月 1 日(月)～12月 8 日(月)
最終入力締切日	2025年12月 5 日(金)

- ◆ ウォーキングキャンペーンへのエントリー方法は、次ページをご覧ください。
- ◆ 歩数はスマホアプリ「RenoBody」と連携することで、自動的に登録することができます。

総歩数上位入賞者には、個人賞・チーム賞ともにQUOカードPay(チーム賞はチームメンバー全員)をプレゼントします。詳細はエントリー時期にお知らせします。



ウォーキングキャンペーンでできること



①アプリ連携

スマホアプリ「RenoBody」とアカウント連携することで、簡単に歩数を更新することができます。

②記録

日付ごとの「歩数」「体重」「写真投稿できる日記」を更新することができます。

⑤グラフ

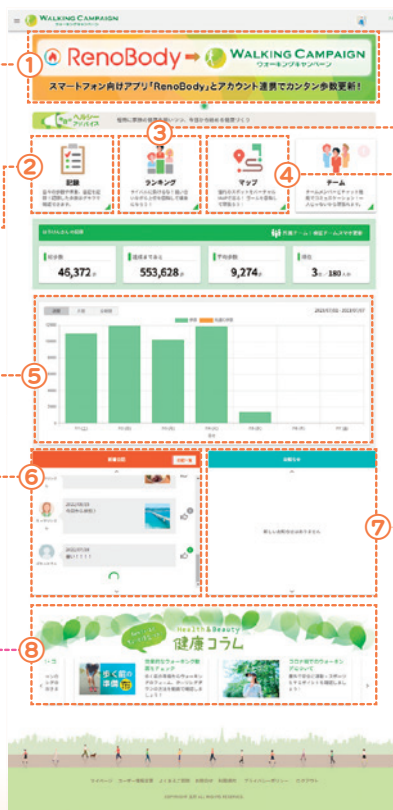
歩数の推移がグラフで確認できます。

⑥新着日記

公開された日記や写真の投稿が確認できます。

⑧健康コラム

ウォーキングに役立つコラムを掲載しています。

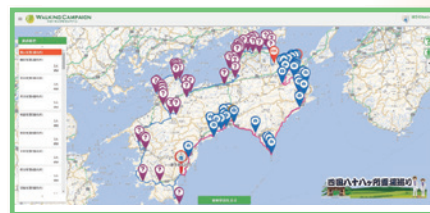


③ランキング

個人およびチームのランキングを確認できます。

④マップ

歩数に応じて、マップ上の現在位置が変わったり、踏破済みのスポットを確認することができます。



⑦お知らせ

事務局からのお知らせが、ここに表示されます。

エントリー方法

※初回のみ参加手続きが必要です。

① 専用URLへアクセス

ウォーキングキャンペーン専用URLにアクセスし、「今すぐ参加登録!」のボタンをクリックしてください。



ウォーキングキャンペーン専用URL

<https://mhwalk.healthlog.jp/sunnypier/>

※10月15日よりアクセス可能となります。

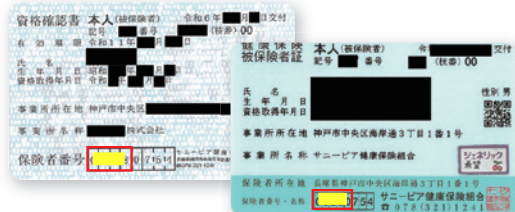
サニーピア健康保険組合ホームページからもキャンペーンサイトにアクセスできます。



② パスワードを入力

利用資格の確認画面で、参加登録パスワード(保険者番号上4ケタ) を入力してください。

※健康保険証や資格確認書に掲載しています。



③ メールアドレスを登録

メールアドレスを登録してください。登録したメールアドレスに参加登録用のURLが送られてきます。ドメイン設定などの受信制限を設定されている場合は、ドメイン「@kenpo-net.jp」からのメールを受信できるよう事前に設定を行ってください。

④ 登録情報の入力

URLをクリックし、参加登録画面で個人専用IDとパスワードを設定します。個人専用IDとパスワードは忘れないようにしてください。

⑤ 確認・参加登録

確認画面で入力内容を確認し、下部の「登録する」ボタンをクリックしてください。

⑥ 完了

「参加登録が完了しました」と画面に表示されたら、登録完了です。登録したメールアドレスに登録完了メールが届きます。

アプリ RenoBodyと連携

RenoBodyと連携すれば、スマホの歩数データを取り込むことができますので、入力する必要はありません。ぜひ、ご利用ください。

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。
※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、GoogleInc. の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

RenoBody
歩くだけでポイントがもらえる
無料歩数計アプリ



ウォーキングキャンペーンに関するお問い合わせはこちらまで
sunnypier@kenpo-net.jp

※ウォーキングキャンペーン専用サイトの「お問い合わせフォーム」からもお問い合わせいただけます。

「市町村『がん検診』 受診支援プログラム」をご利用ください

日本人は2人に1人ががんにかかる
日本人死因のトップであるがん。
早期発見・早期治療につなげるために、がん検診の活用を！

このプログラムは、加入者（被扶養者含む）が住む自治体のがん検診事業情報を、健保組合から加入者に提供することで、がん検診受診率の向上と国保制度への円滑な移行を支援する保健事業プログラムです。

1 受けられる検診の種類を確認する

自治体によって検診の種類や実施場所、費用、対象年齢などが違います。
※自治体から配布される広報誌や、ホームページでご確認ください。

活用しよう！ 各自治体のがん検診窓口

「サニーピア健康保険組合加入者様用がん検診
情報サイト」で各自治体のがん検診窓口を検索できます。

URL: https://wellme3.jp/lg_cancer/?kenpo=sunnypier



2 予約・受診する

自治体の案内に沿って予約・受診してください。

知っておこう！ がん検診

日本人の2人に1人（男性は3人に2人、女性は2人に1人）は生涯のうちにがんにかかるかと推計されています。がんは身近な病気であり、早期であれば、高い確率で治ります。

がんのリスク要因を知り、予防するとともに、早く見つかることで、生存率が高まります。

下記のがん検診は、受けるメリットが大きいことが科学的に認められ、国が受診を推奨しています。ぜひ、がん検診を活用してみてください。

きちんと受けよう5つのがん検診

罹患数の出典：がん情報サービス 最新がん統計2020

胃がん検診

対象者	50歳以上（胃部エックス線検査は、40歳以上の場合もあり）
間隔	2年に1回
検査方法	胃内視鏡検査または胃部エックス線検査
胃がんの罹患数 男性：4位／女性：4位	

大腸がん検診

対象者	40歳以上
間隔	年に1回
検査方法	便潜血検査
大腸がんの罹患数 男性：2位／女性：2位	

乳がん検診

対象者	40歳以上の女性
間隔	2年に1回
検査方法	乳房エックス線検査（マンモグラフィ）
乳がんの罹患数 女性：1位	

肺がん検診

対象者	40歳以上
間隔	年に1回
検査方法	胸部エックス線検査、喀痰細胞診（原則として50歳以上の喫煙者のみ）
肺がんの罹患数 男性：3位／女性：3位	

子宮頸がん検診

対象者	20歳以上の女性
対象年齢	20歳代
検査項目	子宮頸部の細胞診・内診
間隔	2年に1回
検査項目	子宮頸部の細胞診・内診
検査項目	HPV検査単独法
間隔	5年に1回
子宮頸がんの罹患数 20～40代女性：2位	
※市区町村で実施する検査項目をご確認ください	

※罹患リスクが高い人は1年後に受診

令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

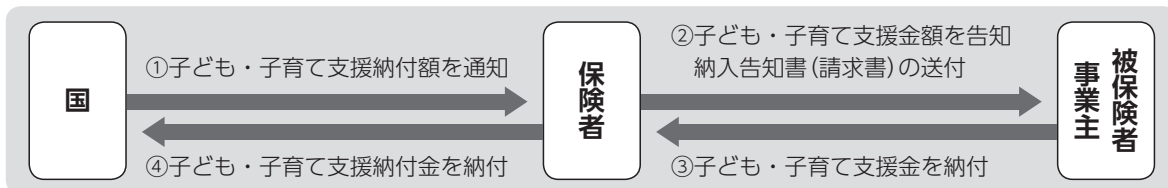
子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を**全世代・全経済主体**が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

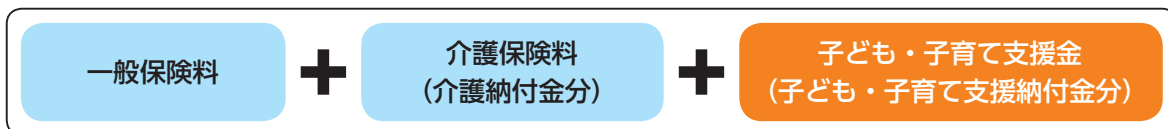
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料(5月納付分)より**一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- 納入告知書(請求書)には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的な**位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

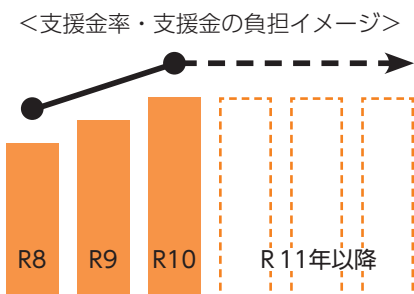
- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

<加速化プランの施策>

- 妊婦のための支援給付 ●出生後休業支援給付率の引き上げ ●育児時短就業給付 等

いくら支払う？

どの程度の負担額か



支援金額の計算方法

(標準報酬月額×支援金率※＝毎月の支援金額)

※支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されます。

(参考)各年度における支援納付金の総額(医療保険制度全体)

R8年度……約6,000億円 R9年度……約8,000億円

R10年度……約1兆円

- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。
- 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

サニーピア健康保険組合

健康保険組合連合会

※こども家庭庁・厚生労働省と内容を調整・確認のうえ作成しています。

詳しくは、こども家庭庁のホームページをご参照ください。

おなじみの
食材・調味料で



かんたん 養生ごはん

料理制作・監修 ひろのさおり

撮影 松村 宇洋

スタイリング ゆきのかおり

動画もチェック

脂質異常
予防



生活習慣病や、疲れや冷えなどのさまざまな不調には、日々の食生活が大きく関わっています。
忙しいときでも手軽にできて、体の調子を整えてくれる「養生ごはん」で、食の面からもセルフケアをしてみませんか？

低エネルギー・低脂質の

旨ダレ ぎょうざ

えびの水餃子



1人分 | エネルギー243kcal 食塩相当量1.3g

材料 2人分

むきえび50g
鶏ひき肉50g
餃子の皮(大判)
..... 12枚
キャベツ100g
にら50g

A しょうゆ小さじ1
にんにく(すりおろし)
.....小さじ1/3
しょうが(すりおろし)
.....小さじ1/3
片栗粉小さじ2
B ポン酢しょうゆ大さじ1
水大さじ1
長ねぎ(みじん切り)10g
みょうが(みじん切り)1本
しょうが(すりおろし)
.....小さじ1/3
ごま油小さじ1/2

作り方

- 1 えびは刻み、包丁でたたいてペースト状にする。キャベツとにらはみじん切りにし、塩(分量外)をふって軽く混ぜてから10分ほど置き、しんなりしたら水気をしぼる。
- 2 ボウルにえび、ひき肉、**A**を入れてこね、粘りが出たらキャベツとにらを加えて混ぜ合わせる。
- 3 餃子の皮に1/12量の**2**のをせ、ふちに水(分量外)を塗って半分に折ってしっかり閉じ、左右の端を少し重ねて水(分量外)を塗って止める。
- 4 鍋にたっぷりの湯を沸かし、**3**を入れて中火で4分ほどゆでる。ざるにあげ、水気を切る。
- 5 器にレタスを盛って**4**のをせ、混ぜ合わせた**B**をかける。

☑ 養生ポイント

えびと鶏ひき肉をメインに使用した低エネルギーな水餃子。焼かずにゆでることで脂質も抑えられます。タレには香味野菜をたっぷり使い、減塩も意識。

Profile 管理栄養士・料理家。お茶の水女子大学大学院にて食品科学を専攻し、修了。2020年に株式会社セイバリーを設立。現在はレシピ開発・料理撮影や、商品・サービスの監修など、幅広く活躍中。著書に『小鍋のレシピ 最新版』(辰巳出版)がある。



ひろのさおり

2/3

減塩も意識!

料理制作・スタイリング・監修=小川寿美 撮影=廣瀬久哉

日分の野菜レシピ

動画を
Check!

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。
食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう!

きのこことあさりの
うま味とコクで減塩!

使用野菜



さけの具たくさんアクアパッツァ

1人分 エネルギー 333kcal 食塩相当量 1.6g

材料(2人分)

生さけ(切り身).....	2切れ(200g)	オリーブオイル.....	大さじ1
マッシュルーム.....	1パック(100g)	にんにく(みじん切り).....	1片(5g)
エリンギ.....	1パック(100g)	「水.....	1/2カップ
ミニトマト.....	14個(140g)	A 白ワイン.....	1/4カップ
ブロッコリー.....	1株(160g)	「塩.....	小さじ1/3
あさり(砂抜き済).....	殻付き(150g)	(仕上げ)オリーブオイル.....	大さじ1

作り方

- 1 マッシュルームは半分に切り、エリンギは長さ半分に切って4つ割りにする。ミニトマトはヘタを取り、ブロッコリーは小房に分ける。あさは殻をこすり合わせてよく洗う。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りが出てきたらさけを加えて両面焼き色がつくまで焼く。マッシュルーム、エリンギを加えてさっと炒め、全体がしんなりしたらA、あさを加える。
- 3 煮立ったらふたをして、約5分煮る。ミニトマト、ブロッコリーを加えてふたをして、さらに2分煮る。仕上げにオリーブオイルを回しかけ、煮汁を飛ばすように強火で軽く煮詰める。

健康
POINT

見た目もカラフルで栄養満点な一品。にんにくのにんにく成分であるアリシンは、さけに含まれるビタミンB1と結びついて、疲労回復効果を高めます。

Profile おがわ ひさみ
管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。



ポジティブメンタルヘルス ＼折れない心の育て方／

いつも仮面をかぶって生きている ＼自分、から抜け出したい！

振り返れば、ただ真面目にやってきただけ。

そんな自分が近頃、とても苦しい。でも、誰にも言えない。

そろそろ、そんな自分から抜け出したい――。

だったら、まず気持ちを整理するポジティブメンタルヘルスの発想を。



Dr. Ono



朝起きてから、夜寝るまで。24時間、俺は良い人を演じているだけなのではないか？

40代・男性

これでいいのか？

それが何でいけないの？
それで何か不都合や困ったこと、嫌なことが起きているというわけですか？



なるほど――。でも、その疲労感の本当の原因には、もっと具体的なことがあるのではないですか？
全てにがんばり過ぎているわけじゃなく、何かひとつの問題につまずいているだけなのでは？



いつも真面目で、誰かの役に立とうとがんばっている。そんな自分に疲れたというのが、本音ですかね…。

疲れたときには休み、弱音を吐く勇気があれば、 仮面をかぶっているなんて思わなくて済みます。

40代の働き盛り。仕事にやりがいがある反面、中間管理職として口に出せない悩みも増えてきます。しかも、新卒で入社以来ずっと一生懸命やってきて、ふと気が付くと、先が見えてきた気がして虚しい気分襲われる一瞬も出てくる年代です。

「良い人の仮面」をずっとかぶって生きてきただけ、などと自分自身にレッテルを貼りたくなるのは、実は、それだけがんばってきた証拠。そもそも朝早くから出社して、帰宅も遅く、肉体的にも精神的にも疲れがたまっているにもかかわらず、リフレッシュするための休暇を取る決断力が薄いにしていることに気が付いていないだけなのです。

言い換えれば、少しがんばり過ぎ。夫、父、会社員。全て100%がなされる人などいません。がんばるのはとても大事なことです、無理してまでがんばり過ぎれば、呼吸が苦しくなり、現実を冷静に分析できなくなってしまいます。

誰でもいろいろな問題に囲まれて暮らしているもの。多くの場合、その全ての問題を一気に解決するのは不可能で、一つひとつを見つめ直しながら、最優先すべきは何かを判断しています。ところが、自分にもトラブル源と感じている相手にもレッテルを貼ってしまうと、全てが見えなくなってしまいます。

そして、何もかもが嫌だと思えたり、今までの自分の生き方まで否定したくなったり、漠然とした不安感に襲われてしまったりします。ここから抜け出す方法は、決してありもしない仮面を外すことではなく、まず疲れを癒やし、その上で、どこで何が問題になってつまづいているのか、客観的に探ってみることです。問題が見えれば、次の一手が見えてきます。ここは思い切って弱音を吐いてこそ、問題の解決に近づくという知恵も湧いてきます。



そういえば、本当は、近頃仕事のマネジメントのことで、そこから逃げ出したいと思っているだけなのかなあ…。

ここは弱音を吐いて、昔の同僚にでも相談してみるか。ホントに夫や父親の役割が嫌なわけじゃないんだ。



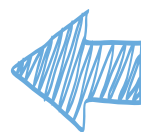
なかなか弱音を吐けない気持ちですが、問題点を見えにくくしていることはよくあります。「仮面をかぶって生きている」。自分にそんなレッテルを貼って決め付ける必要はありません。良い夫、良い父親で生きているのは素敵なこと。全部に自信を失う必要は全くありませんヨ。

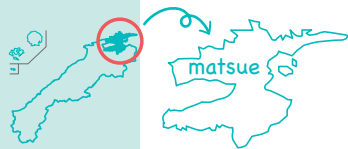
●監修

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。





神々のふるさとで
松江藩の城下町として繁栄した
歴史と文化の色づく松江市。
宍道湖や日本海に面する
「水の都」の街並みを巡る。

島根県

松江市

松江観光協会
公式サイト
水の都松江



松江市に関する
詳しい情報はこちら

島根県東部に位置する、県庁所在地の松江市。市の北側は日本海、南側は山々に囲まれ、中央には宍道湖と自然あふれるまちで、水辺の景観に恵まれていることから「水の都」とも称されています。松江藩の城下町を中心に発展してきた歴史があり、今なお残る風情ある街並みが訪れる人々を魅了します。

国宝松江城

全国に現存する12天守の一つ。別名「千鳥城」とも呼ばれて親しまれ、2015年に国宝に指定されました。歴史情緒が感じられる天守では、最上階の望楼まで登ると宍道湖や松江市街などが一望できる絶景が広がります。城山公園内では桜や椿、梅などの四季を彩る花々が楽しめ、市民の憩いの場としても親しまれています。

☎0852-21-4030 📍松江市殿町1-5 🕒(天守) 4月～9月8:30～18:00、10月～3月8:30～17:00
🕒年中無休 🎫大人800円、小人(小・中学生)400円



興雲閣

松江城の二の丸に建つ洋館。県内に残る数少ない明治建築で、1907年には皇太子嘉仁親王(のちの大正天皇)のご宿泊所としても使用されました。華麗な装飾や彫刻は当時の趣を伝える存在として、県の指定有形文化財に指定されています。館内は無料で一般開放されているほか、1階にはカフェがあり、優雅な気分でゆったり過ごすことができます。

☎0852-61-2100 📍松江市殿町1-59 🕒4月～9月8:30～18:00、10月～3月8:30～17:00
🕒年中無休 🎫無料(※2階大広間は有料で貸切使用ができます)





船頭さんとの会話を
楽しい堀川めぐり。
一日乗船券は、
途中下船・乗船OK！



ぐるっと松江 堀川めぐり
堀川遊覧船

歴史と自然を満喫！ 松江城周辺を 散策しよう

お堀で囲まれた松江城周辺は、武家屋敷が並ぶ「歴史地区」や石畳の通りが続く「市街地区」、四季の移ろいが楽しめる「自然地区」と、さまざまな風景に出会えます。歴史と自然を満喫できるスポットが盛りだくさんです。

宍道湖

周囲約47kmの、全国で7番目に大きい湖。淡水と海水が入り混じる汽水湖で、さまざまな魚種が共存しており、ラムサール条約登録地にも指定されています。シジミをはじめとした「宍道湖七珍」は、県の郷土料理としても有名。夕日スポットとしても人気で、見る場所や時間によって移ろう景色は人々の心を癒やします。

☎0852-27-5843 (松江観光協会) 🏠 松江市、出雲市



清少納言「枕草子」にも
登場する美肌温泉



玉造温泉

日本最古の湯の一つともいわれている玉造温泉。潤い成分が多く含まれた泉質が特徴で、足湯や日帰り温泉などの美肌スポットが点在しています。縁結びスポットとしても有名で、ご利益を求めて多くの観光客が訪れます。

松江deグルメ

華やかなトッピングと
香りが食欲をそそる



蒸し寿司

せいろに詰めた酢飯の上に、錦糸卵、蒲鉾、牛肉、椎茸、海老などを乗せ蒸したお寿司。蒸されてふっくらした酢飯と具材が特徴です。

国内最大級の花と鳥の
テーマパーク



松江フォーゲルパーク

宍道湖岸の丘陵地に建つ、花や鳥の展示温室。花の温室では可憐な花が一年中咲き誇り、鳥の温室では各所でたくさんの鳥たちとふれあえます。フクロウの飛行ショーやペンギンのお散歩など、イベントも盛りだくさん。宍道湖が一望できる展望台も人気です。

※ 掲載内容は取材当時のものです。記事でご紹介している施設等の最新情報は、ホームページでご確認をお願いします。

写真提供：一般社団法人 松江観光協会

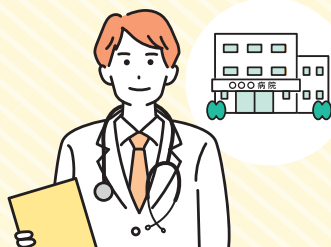
みんなで取り組んで、大きな医療費削減!

適正受診にご協力を!

年々増え続ける医療費。健康保険の財政は非常に厳しい状況です。増加し続ける医療費に少しでも歯止めをかけるため、適正な医療の受診にご協力ください。

まずは

「かかりつけ」の医師・薬局をもとう



かかりつけ医とは?

自身の既往歴や健康状態を把握し、必要に応じアドバイスもしてくれる身近な医師のことです。

「かかりつけ医」 がいるメリット

- ✓ 既往歴や病歴などを理解した上で診察してくれる
- ✓ 大病院に比べて待ち時間が短く、診察がスムーズ
- ✓ 症状に応じて専門医を紹介してくれる
- ✓ 健康面などの相談も気軽にできる



かかりつけ薬局とは?

受診している全ての医療機関の処方箋を持っていき、自身の薬歴や体質などを継続的に把握している薬局のことです。

「かかりつけ薬局」 があるメリット

- ✓ 服薬歴、副作用歴などを継続的に把握してくれる
- ✓ 薬の飲み合わせや重複の有無などを確認してくれる
- ✓ ジェネリック医薬品やリフィル処方箋使用中の体調の変化についても相談しやすい
- ✓ 薬のことだけでなく、健康面に関することも相談できる

こんなこと
でも

受診行動を見直してみよう

『いきなり大病院』はやめよう

大病院※は専門的な医療を提供する医療機関です。軽い病気などで紹介状がないまま大病院にかかる、通常の医療費のほか、特別料金も支払う必要があります。まずは「かかりつけ医」を受診して、必要なら紹介状を書いてもらいましょう。

※特定機能病院や、地域医療支援病院(一般病床200床以上)など

MEMO 診療所と大病院の役割分担を知ろう

診療所・中小病院(クリニックを含む)と大病院にはそれぞれ役割があります。患者の容体に応じて、診療所・大病院は連携して治療を行います。

● 診療所・中小病院 ●

日常的な病気の治療などを行い、かかりつけ医となり、必要に応じて他の医療機関を紹介してくれる。

● 大病院 ●

高度医療や専門医療に対応。精密検査のほか、救急や重症患者の治療、急性期のリハビリなどを行う。

休日・夜間の緊急性の低い受診はNG

時間外受診には割増料金が設定されており、医療費は高くなるのに、スタッフが絞られているため十分な診察や検査が受けられない可能性も。緊急でなければ、診療時間内に受診を。自己都合の時間外受診は、救急患者対応の妨げにもなるため、控えましょう。



ジェネリック医薬品を活用しよう

先発医薬品(新薬)の特許期間が切れてから、新薬と同じ有効成分を同量使って作られるジェネリック医薬品(後発医薬品)は、価格が新薬の2割から7割程度。窓口で支払う薬代を節約できます。近頃では、バイオ医薬品の後続品である「バイオシミラー」も増えています。もともと高額なため、3~5割安い程度でも医療費抑制に効果的です。

※薬によっては、自己負担額が新薬より高くなる場合や、差額が出ないものもあります。

新薬

有効成分

基剤・保存料・着色料など

有効成分は同じ

添加剤は製造会社により異なる

ジェネリック医薬品

有効成分

基剤・保存料・着色料など

原薬、添加剤、製法などが新薬と同一である「オーソライズド・ジェネリック(AG)」もあります。

MEMO リフィル処方箋を使おう

症状が安定しているとき、「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで同じ処方箋で(最大3回まで)薬を受け取れます。通院・診察にかかる時間や費用の負担が軽減できます。まずは医師に相談を。



使用できる回数(2回か3回)が記載されます

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6年4月から令和7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、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。

健康優良家族・健康優良者（本人のみ）

健康優良家族…11家族
健康優良者……774名を表彰



※「健康者表彰」制度は、受診控えを助長するものではありません。健診結果などにより、受診が必要な場合は早期に診療を受けてください。

●人事異動について（令和7年7月22日付）

業務課業務係長	長谷川 雄一	（旧）業務課適用係長
総務課総務係長（保健事業担当）	高田 友美	（旧）業務課給付係長
業務課主任	岸岡 直子	（旧）総務課主任



●健康保険委員の変更

新	旧	事業所	変更年月日
名越 恵子	吉岡 恵	神戸港関連事業協会	令和7年7月21日付

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。

ヨコのカギ

- ① 人の意見などに同意すること。
- ④ ○○○を広げて大空へ飛び立つ。
- ⑥ 漢字で書くと「無花果」。
- ⑧ ハガキを送る時、ここへ入れます。
- ⑩ ○○○⇄偶数。
- ⑫ 三人寄れば○○○○の知恵。
- ⑭ 見くびること。○○を括る。
- ⑯ 「車」を英語で言うとは？
- ⑰ 最近では電話のほかにアプリでも○○○ができます。
- ⑲ ○○○○時の神頼み。
- ⑳ 人間社会が経てきた変遷・発展の経過。
- ㉓ 責任を他になすりつけること。責任○○○。
- ㉕ 挙手をして自分の○○○を述べる。
- ㉖ 栄養○○○○の取れた食事を心掛ける。

クロスワードに チャレンジ!

タテのカギ

- ① 朝起きて犬を連れて○○○する。
- ② 整理○○○○を心掛ける。
- ③ ○○について用意ドン!
- ④ ある限りをし出し切る。最善を○○○。
- ⑤ 液体・粉末などをすくい取る道具。
- ⑦ 田舎暮らしで○○○○自足をする。
- ⑨ ○○○○ビッグ。
- ⑪ 英語ではソング。フランス語ではシャンソン。
- ⑬ ○○○○と印鑑証明書を持って契約をする。
- ⑮ 田畑に立てる。竹やわらで作った人形。
- ⑯ フランス○○○○・ロシア○○○○・産業○○○○。
- ⑰ ○○○を忘れて作品に没頭する。
- ⑲ ○○○↓力点↓作用点。
- ㉒ 高所での○○○な作業。
- ㉔ 「河馬」と書く動物。

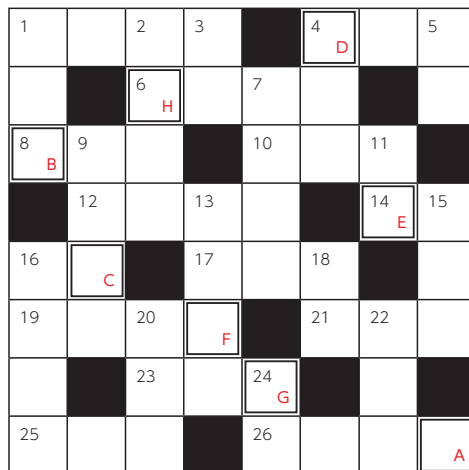
ヒント

これを見ると心が洗われます

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7年11月4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 **プールネツ** でした。

解答欄

A	B	C	D	E	F	G	H

マイナ保険証を利用されていない加入者の皆様へ

令和7年12月2日以降、健康保険証は利用できなくなります。今後はマイナ保険証をご利用ください。マイナ保険証の登録がまだの方は、切替え手続きをお願いします。

マイナ保険証への切替チェックリスト

【STEP1】

お手元に有効なマイナンバーカードはありますか？
(カードをお持ちの場合、期限は切れていませんか？)



NO

やることリスト

1 → 2

を対応ください

YES

【STEP2】

保険証利用の申し込みはお済みですか？



利用申し込みはどうやってするの？

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーやマイナポータル、セブン銀行のATMでできるよ！！



NO

やることリスト

2

を対応ください

YES

【STEP3】

電子証明書の更新をしていますか？



電子証明書の有効期限は、どうやって確認するの？

電子証明書の有効期限は、カードの表面(カード発行の時にご自身で記入したもの)又はパソコンやスマートフォンからマイナポータルを通じて確認することができますよ！！



NO

やることリスト

3 → 2 ※

を対応ください

※ 電子証明書の有効期限から3カ月が経過している場合は、保険証利用が解除されるため2を実施ください。

やることリスト

1 有効なマイナンバーカードをお持ちでない方は、まずは有効なカードを取得

申請

※以下から選択

1

スマホから パソコンから
オンライン申請

2

証明写真機から

3

郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



カードをはじめて作る人はこちら



マイナンバーカード
総合サイト

カードの期限が切れている人はこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

スマホから

- ☑ 下記3つを準備
- ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - 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」にログインする。

STEP2 「健康保険証」をタップする。

STEP3 健康保険証利用に同意する。

STEP4 「登録」をタップする。



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なのは
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
利用の申込み



医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局
の顔認証付き
カードリーダーから
申し込みます



3 電子証明書の更新をお忘れの方は市区町村の窓口へ

電子証明書の有効期限が切れても、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

マイナ保険証の登録・切替えができなかった方には「資格確認書」の交付を予定しております。「資格確認書」をお持ちになった方は、有効期限までにマイナ保険証へ切替えをお願いします。