サニーピア
健保ニュース

サニーピア健康保険組合



【明石海峡大橋と紅葉】

第61回健康強調月間 …… 2
保健事業のお知らせ …… 3
今年度もウォーキングキャンペーンを開催します …… 4
医療費節約のための正しい医療のかかり方 …… 6
その症状、薬が原因かも?ポリファーマシーにご注意を! … 7
かんたん養生ごはん　さばのタンドリー風 …… 8
塩糖脂トリプルdownレシピ　レタスシュウマイ …… 9
ポジティブメンタルヘルス　常に人間関係に悩んでいる"自分"を変えたい! … 10
旅々　高山市 …… 12
ココロとカラダを整える快眠のコツ …… 14
令和7年度　健康者表彰 …… 15
姿勢Resetトレーニング　腸腰筋を鍛える!座り足踏み … 16

2026.10
221

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

ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください

第61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



通年ポスター（令和8年度）

テーマ『女性のがん検診の受診率向上』



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、2025年には日本の高齢化率は29.4%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%台から目標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、特に若年層の女性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。

疾病予防 保健事業のお知らせ

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8年10月1日(木)～令和9年1月29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8年10月1日(木)～令和9年1月31日(日)
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8年11月20日(金)
実施の流れ	10月下旬頃 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





今年度も

ウォーキングキャンペーンを開催します

中山道巡り

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	2026年10月15日㈭～11月７日㈯
実　施　期　間	2026年11月１日㈰～11月30日㈪
感想入力期間	2026年12月１日㈫～12月８日㈫
最終入力締切日	2026年12月５日㈯

- 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。

❶ 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。

❷ 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。



❸ 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。



❹ 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。



❺ 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。

RenoBody
歩くだけでポイントがもらえる
無料歩数計アプリ

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

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。

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

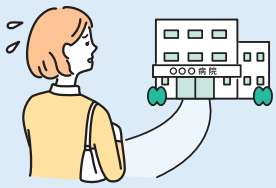
※ウォーキングキャンペーン専用サイトの「お問い合わせフォーム」からもお問い合わせいただけます。

✕見直そう！ ◎こうしよう！
医療費節約のための正しい医療のかかり方

普段何げなく利用する医療機関ですが、受診の仕方一つで医療費の節約になったり、逆に損をしたりすることも。いま一度、正しい医療のかかり方を見直してみましょう！

✕見直そう！ いきなり大病院

「心配だから」といきなり大病院※に行くのはNG。待ち時間が長くなるだけでなく、紹介状がないと高額な特別の料金が加算されてしまうことも。



※一般病床数が200床以上ある地域医療支援病院や特定機能病院など。

！重複受診もやめましょう

重複受診とは、同じ時期に同じ症状で複数の医療機関を受診することをいいます。

✕こんなデメリットが

- 受診料がかさんでしまう
- 検査や治療の重複で体にも負担がかかる

◎こうしよう！ まずはかかりつけ医を受診

かかりつけ医とは、自身の既往歴や健康状態を継続的に把握してくれる医師のこと。気になる症状があれば、まずはかかりつけ医を受診することで、無駄な医療費や時間をかけなくて済みます。また、必要に応じて紹介状を書いてくれるので大病院の受診もスムーズになります。



いつも薬を調剤してもらうかかりつけ薬局も忘れずに

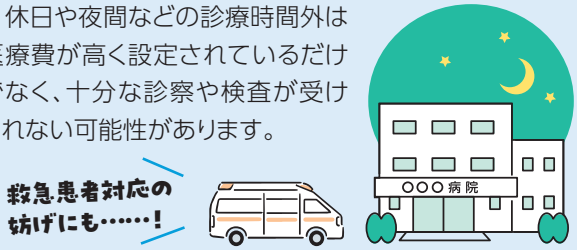


◎かかりつけ薬局のメリット

- 薬歴や副作用歴を継続的に把握してくれる
- 複数の医療機関を受診した場合も、飲み合わせの有無などをまとめてチェックしてくれる

✕見直そう！ 時間外受診

休日や夜間などの診療時間外は医療費が高く設定されているだけでなく、十分な診察や検査が受けられない可能性があります。



◎こうしよう！ 迷ったら電話で相談

休日や夜間に急に体調不良になり、医療機関を受診すべきか迷ったときは、まずは電話相談を活用しましょう。自治体ごとに設置されている救急相談ダイヤルなどを事前に調べておくと安心です。

子どもの症状は全国共通ダイヤル
#8000をプッシュ！



✕見直そう！ 何となく新薬を選ぶ

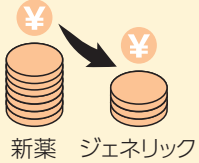
使用感や味などを理由に、ジェネリック医薬品がある薬で新薬を選ぶと、通常の患者負担とは別に特別の料金がかかるので注意が必要です。

※医療上の必要性が認められる場合や、流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などには、この料金はかかりません。

◎こうしよう！ ジェネリック医薬品を使おう

◎ジェネリック医薬品のメリット

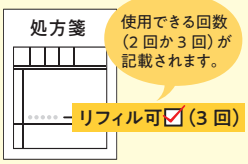
- 価格は新薬の2～5割程度
- 効果や安全性は新薬と同等
- 飲みやすさや、使用感などが改良されているものもある



ご存じですか？ 繰り返し使えるリフィル処方箋

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者に対し、医師が決めた期間・回数内（3回を上限）で、繰り返し使えるように発行する処方箋のことです。**回数内は再診を受けずに薬局で直接薬を受け取れる**ため、通院・診察にかかる時間や費用を節約できます。希望する方は、かかりつけ医に相談してみましょう。

※投薬量に制限のある医薬品（向精神薬や新薬）、湿布薬などは対象外です。
※医師の判断によりリフィル処方箋を発行できない場合があります。



その症状、**薬**が原因かも？

ポリファーマシーにご注意を！



服用中の薬が多い方は要注意です！



こんな症状に心あたりはありませんか？

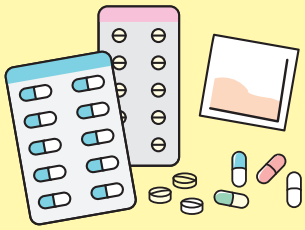
- ☑めまい・ふらつき
- ☑食欲低下
- ☑便秘・排尿障害
- ☑睡眠障害
- ☑気分が沈む
- ☑物忘れ

など

実はそれ、**ポリファーマシー**かもしれません！

そもそも**ポリファーマシー**って？

「poly（多数）」+「pharmacy（調剤）」という意味を組み合わせた造語ですが、単に服用する薬が多いことではなく、いくつかの薬を服用することで、**副作用や薬物有害事象※を招いたり、処方されたとおりに薬が飲めなくなったりしている状態**などのことをいいます。



※医薬品との因果関係がはっきりしないものを含め、医薬品を投与された患者に生じた、あらゆる好ましくない、あるいは意図しない徴候、症状、または病気のこと。

複数の医療機関を受診するほど、ポリファーマシーのリスクが高まります

（一例）



かゆみがあり、皮膚科を受診
▶ A薬とB薬が処方される

B薬（アレルギー薬）が重複！



後日花粉症で耳鼻科を受診
▶ B薬とC薬が処方される

薬が重複する・多くなる、飲み合わせが悪い薬が処方されてしまうなどにより、ポリファーマシーにつながる可能性が。



ポリファーマシーはこうして**予防・改善！**

☑ **かかりつけ医・かかりつけ薬局**をもち薬の情報を一元で把握してもらう

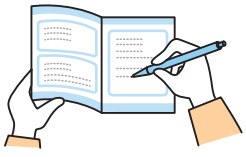
A医院とB医院で同じ効能の薬が処方されているので、医師に確認してみますね。



☑ **必要以上に薬を欲しがらない**ようにし、気になることがあれば医師や薬剤師に**相談する**

☑ **お薬手帳**は一冊にまとめて**毎回持参**する

服用中のサプリメントや市販薬、気になる症状なども記入しておくと、薬剤師が併せてチェックしてくれます！



活用していますか？ **マイナ保険証**

医療機関や薬局でマイナ保険証を使って情報提供に同意すれば、過去に受診した医療機関や処方された薬の情報などを医師や薬剤師に共有できます※。

自身の医療情報に基づいたより正確な診察・処方や調剤をしてもらえるので、ポリファーマシーの予防にも役立ちます。ぜひマイナ保険証の活用を!

※オンライン資格確認システムを導入している医療機関・薬局が対象で、情報の反映に時間がかかる場合があります。

自己判断で薬の服用をやめると危険です。気になる症状がある場合や、薬が多いと感じる場合は、必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

おなじみの
食材・調味料で

かんたん 養生ごはん

高血圧予防

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

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？



漬けダレでふっくら香ばしく
減塩でもメリハリのある味に

さばのタンドリー風

1人分｜エネルギー299kcal 食塩相当量1.1g

材料　2人分

さば（切り身）……2切れ（160g）
ごぼう……1/4本

サラダ油…大さじ1/2
ベビーリーフ……適量
ミニトマト……適量

A
- ヨーグルト（プレーン）……大さじ1・1/2
- トマトケチャップ…大さじ1
- オリーブオイル……小さじ2
- カレー粉……大さじ1/2
- にんにく（すりおろし）……小さじ1/2
- しょうが（すりおろし）……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/6
- 粗びき黒こしょう……少々

作り方

1 ごぼうは包丁の背で皮をこそげて縦半分に切り、ぶつ切りにする。
2 ポリ袋などにAを入れて混ぜ、さばと1を加えてもみ込み、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で30分ほど置く。
3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、さばは漬けダレをつけたまま皮目を下にして並べ、空いたところにごぼうを入れる。上下を返しながら火が通るまで5～6分焼く。
4 器に3を盛り、ベビーリーフとミニトマトを添える。

養生ポイント

スパイスや香味野菜等を活用することで、食塩量を控えると同時にさばの魚臭さを抑えます。高血圧対策に役立つ食物繊維を含むごぼうを添えていただきます。

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年に株式会社セイボリーを設立。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

ラクうま！

塩糖脂 トリプルdownレシピ

動画をチェック！

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」を3つ同時にケアするレシピ。ぱぱっと手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします！

料理制作・スタイリング・監修：加藤 彩子（管理栄養士）／撮影：竹内 浩務



レンジで簡単！

レタスシュウマイ

糖質が多めのシュウマイの皮は使わずに、せん切りレタスで包みます。あんには豚ひき肉だけでなく、脂身の少ない鶏むねひき肉も使うことで、脂質をdown。

材料／2人分

豚ひき肉……150g
鶏むねひき肉……100g
レタス……1/3個
玉ねぎ……1/4個
酢……適宜
粗びき黒こしょう……適宜

A
- しょうが（すりおろし）……1/2片分
- オイスターソース……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 砂糖……大さじ1/2
- ごま油……小さじ1
- 片栗粉……大さじ1

作り方

1 レタスは短めのせん切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
2 ボウルに豚肉、鶏肉、玉ねぎ、Aを入れてよく練り混ぜ、一口大に丸める。
3 バットにレタスを広げ、2をのせてレタスを全体にまぶしつけ耐熱容器に並べる。
4 3にふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで6分ほど加熱する。器に盛り付けて、酢とこしょうを合わせて添える。



Profile
加藤（かとう） 彩子（あやこ）
病院や保育園での栄養指導・献立作成を経て独立。管理栄養士・保育士の資格を活かし、企業や書籍・雑誌の栄養監修、レシピ開発などを幅広く手がける。保育園給食のコンサルティングや、栄養士向けの研修講師としても精力的に活動中。

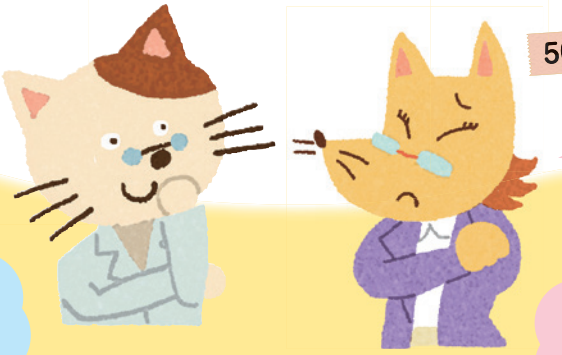
大野 裕先生の

ポジティブメンタルヘルス
＼折れない心の育て方／

常に人間関係に悩んでいる〝自分〟を変えたい!

いつも〝人〟で悩んでいる。なぜか自己主張の強い人や難しい人が周りに多い。
こんな人間関係ばかりに巡り合う〝自分〟を変えたい！ と、思うなら、
相手も自分も変えずに、人間関係が丸くなる、ポジティブメンタルヘルス術が役に立ちます。





Dr.Ono

嫌われたり、傷つけられたりするのは、誰でも嫌だし、つらいもの。
なんでそうなってしまうのか、考えてみたことがある?

50代・女性

私って、いつも人間関係についてないの…

相手のことを思っているのに、傷つけられてばっかり



それは…
私の考え方や言い方が悪いのか、相手が悪いのか?

そうじゃない。誰が悪いのかと考える前に、もっと具体的に。
仕事でも家庭でも、いま何が起きているのか、どんな行き違いで関係がギクシャクしているのか。
相手と一緒に丁寧に振り返ってみることから始めてごらん。

相手を変えること、自分が変わることより、対処法を変えればいいだけ。

それが、人間関係をすっきりさせるポジティブメンタルヘルス術

相手が何か反発や指摘をしてきたり、期待通りの反応を示さなかったりすると、すぐに嫌われているんじゃないかと心配になる人がいます。「私はいつも嫌われる役になる」などと、いつもそうだと思い込みやすい人ほど、相手のことも「いつもああだ、こうだ」と決めつけやすく、人間関係もこじれがちです。

そして、こんな思考のクセに気付かずに人間関係を重荷に感じてしまうと、気楽そうに生きている人と自分のどこが違うのか、もっと無責任になればよいのか、などと思えてきて、「自分もそうなりたい」「こんな自分を変えたい」という願望が…。

しかし、それは相手への評価といまの問題をごちゃ混ぜにして考えているだけなのではないでしょうか？ 例えば仕事の工程に一つ工夫を加えれば解決することも、ごちゃ混ぜになるほど、自分が悪いとか相手が悪いとか、誰のせいなのかばかり気になり、人間関係のトラブルメーカーになってしまうこともあります。

ココに登場する女性もそう。流通部門の50代・管理職ですが、分送先が変更になった連絡を部下がうまく関係各所に伝えきれずにトラブルが発生。何が問題だったのかを明確にし、同じことがないように対処しなければならないのですが、部下に向かってつい問いただすだけの会話になり、よいコミュニケーションが図れず、苦しい思いをしています。娘さんにも一方的に意見を言い、善い悪いを結論づけたがるために、対話が成立しないようです。

もっとゆっくり、丁寧に、一場面ずつ一緒に事態を振り返りながら、問題点を探してみましょう。すると自然に相手がトラブルのポイントに気付き、解決策を思いつきます。こうなるように対処法を変えるだけで、誰も変わらなくても、人間関係は楽になるものです。



●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。



伝統的な家屋が並び
歴史の面影を残す高山市。
四季折々の自然の美しさと
伝統文化が融合した
情緒ある町並を巡る。



岐阜県

高山市

飛騨高山観光
公式サイト
「飛騨高山旅ガイド」

高山市に関する
詳しい情報はこちら

岐阜県の北部に位置する高山市。飛騨地方の中心部にあることから「飛騨高山」と呼ばれており、日本一広い市としても知られています。まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような雰囲気を味わえる古い町並は、何度でも訪れたくなる必見スポットです。

高山陣屋

江戸時代に飛騨国を治めた幕府の役所であり、全国に60数ヵ所あったとされる郡代・代官所のなかで、当時の主要建物が唯一現存している史跡。実際に使用されていた部屋を見学することができ、歴史の趣を肌で感じられます。また、陣屋前の広場では毎日、朝市が開かれており、地元の人々の活気にあふれています。

☎0577-32-0643　高山市八軒町1-5　4月～10月8：45～17：00（入場は16：30まで）、11月～3月8:45～16:30（入場は16:00まで）　休年末年始、その他臨時休館あり　¥500円（高校生以下無料）





古い町並

国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されている歴史的な町並。特徴的な出格子（外に張り出して造った格子）が続く軒下には、清らかな用水が流れ、造り酒屋の軒先には杉の葉を玉にした「酒ばやし」が吊り下がるなど、ノスタルジックな雰囲気が広がります。様々なグルメも充実しており、風情を感じながら散策を楽しむことができます。

☎0577-35-3145（高山市役所観光課）　高山市上三之町ほか



赤い橋と自然とのコントラストは、春夏秋冬で違う表情を見せてくれます。

高山市のシンボル的存在
中橋

歩くたびに新たな魅力と出会える「飛騨高山」を満喫しよう

江戸時代に城下町として栄えていた頃の景観が、今もそのまま残る飛騨高山。タイムスリップしたような空間で、年中多くの観光客がグルメや買い物を楽しんでいます。当時の人々の暮らしに想いをはせながら、のんびり歩いてみませんか。

櫻山八幡宮

威風堂々とした雰囲気が漂う神社。複数の末社があり、散策しながらゆっくりとお参りをすることができます。境内にある高山祭屋台会館では、秋の高山祭に曳き出される、11台の屋台を年3回入れ替え展示しています。国指定重要有形民俗文化財にもなった飛騨匠（ひだのたくみ）たちの長い伝統と培われた技術は、まさに圧巻の一言です。

☎0577-32-0240（櫻山八幡宮）、0577-32-5100（高山祭屋台会館）　高山市桜町178　高山祭屋台会館：3月～11月9：00～17：00、12月～2月9：00～16：30　休 年中無休　¥高山祭屋台会館：大人1,000円、高校生600円、小・中学生500円



プラスで寄りたい高山市スポット

飛騨匠（ひだのたくみ）の技に触れる



飛騨高山まちの体験交流館

有道しゃくしやさるぼぼなど、飛騨高山の伝統工芸品の手作り体験ができる施設。毎日複数の体験教室が開催されていて、親子で参加できるメニューもあります。自分で作った世界に一つだけのお土産は、きっと旅の素敵な思い出になるはず。

人情と活気に満ちた市場



朝市

高山陣屋前で開かれる「高山陣屋前朝市」と、宮川のほとりで開かれる「飛騨高山宮川朝市」。毎日朝市が開かれていて、旬の野菜や果物を購入できます。飛騨の物産を堪能できるため、早起きしてのぞいてみては。

高山deグルメ

五感で楽しめる可愛い名物



さるぼぼアイス

子どもが健やかに育つことを願った人形、さるぼぼ。今では飛騨高山のマスコットとして定着しています。そんなさるぼぼをかたどったアイスは食べ歩きにもぴったりで、目でも楽しめます。

※ 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：高山市

ココロとカラダを整える 快眠のコツ





秋の夜長という言葉の通り、夜の長さと気候の良さでつい夜更かししてしまうのもこの季節。知らず知らずのうちに睡眠負債を抱えている人が多くなりがちです。

監修 中村 真樹（なかむら まさき）
青山・表参道睡眠ストレスクリニック 院長

貯蓄はできないけれど負債はたまる「睡眠」

睡眠負債という言葉を知っていますか？ 睡眠負債とは、慢性的な睡眠不足の状態が続き、日中のパフォーマンスが落ちたり、心身に不調を来したりする状態をいいます。睡眠負債が生じる根本原因は睡眠不足ですが、やっかいなのは睡眠不足は3～4日続くとその眠気に慣れてしまうということ。気付かないうちに睡眠不足が慢性化し、睡眠負債に陥っていきます。

週末に寝だめをするなどしても睡眠を貯蓄することはできません。次のチェックリストに一つでも当てはまったら睡眠負債を抱えている証拠です。

- ☐ 休日は平日より2時間以上長く寝てしまう
- ☐ 昼食後など日中に強い眠気を感じることがある
- ☐ やる気が出ない、集中力が続かない
- ☐ 朝、スッキリ目覚められない（休養感がない）
- ☐ 寝床に入って5分以内に眠りに落ちる

睡眠負債の返済は量を確保することから

睡眠負債の返済方法は、自分にあった睡眠時間を知ってきちんと眠ること以外にありません。質が良ければ時間（量）は短くてもよい、というのは間違いです。まずは、今のあなたに必要な睡眠時間を知って、夜はしっかり休み、負債を確実に減らしましょう。

成人に必要な睡眠時間は6時間以上とされていますが、日中の活動量などによって個人差が。下記のいずれかを試して、自分に必要な睡眠時間を把握してください。

また、寝る前のカフェインやアルコールの摂取、寝床に入ってからのSNSチェックなどは睡眠の質を悪くする習慣です。それらも見直しましょう。



実践！ FOR A GOOD SLEEP ～自分にあった睡眠時間を確認～

方法その1 平日におすすめ！就寝時刻を早めていく

いつもより30分早く就寝することを2、3日続けます。日中の眠気や疲労感に変化がなければ、さらに就寝時刻を15～30分早めて2、3日。日中の眠気や疲労感が改善、または、いつもと同じ時間にすっきり起きられたらそれがあなたにあった睡眠時間です。

＊眠気や疲労感が解消あるいは目覚ましなしで起きられるようになるまで、さらに就寝時刻を早めることを繰り返してください。

方法その2 連休におすすめ！目が覚めるまで眠る

就寝時刻を一定にし、目覚ましなしで起きるまで眠ります。睡眠時間は、1日目はかなり長く、日を追うごとに短くなります。4、5日続けてみて、自然に目覚めた時刻が2日続けてほぼ同じになったなら、それが今のあなたに必要な睡眠時間です。

就寝時刻を0時にした例

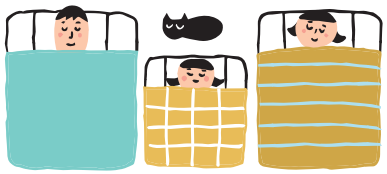


- 1日目 10時間睡眠で覚醒
- 2日目 9時間睡眠で覚醒
- 3日目 8.5時間睡眠で覚醒 → 4日目・5日目 8時間睡眠で覚醒



十分寝たのに眠いのは？

枕や布団などの寝具の見直しをおすすめします。また、家族と一緒に寝ている人は、試しに別々に寝てみるのもよいでしょう。寝具や環境の好みはそれぞれ異なって当然です。



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7年4月から令和8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…14家族
健康優良者……824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。

◉健康保険委員の変更

新	旧	事業所	変更年月日
坂本　一之	福沢　明彦	神戸港沿岸荷役業会	令和8年7月1日付
滝川　恭子	髙橋　千里	一般財団法人サニーピア医療保健協会	令和8年8月1日付

健保クイズ

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

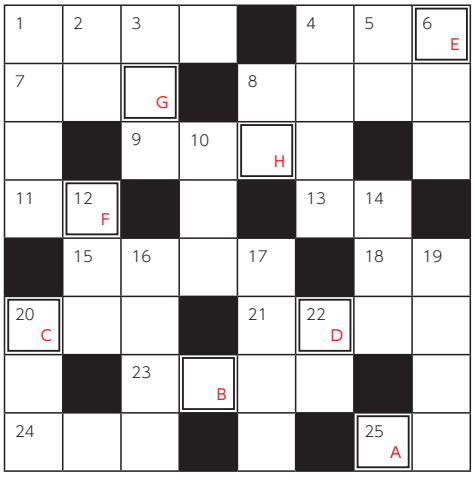
クロスワードにチャレンジ！

タテのカギ

① ペリーが○○○○に乗って開国を迫る。
② ○○も実力のうち。
③ 月へと帰った○○○姫。
④ 漢字で書くと「蘊蓄」です。
⑤ 琵琶湖がある都道府県。
⑥ ○○○は一日にして成らず
⑧ 寒くなって早朝に○○が降りる。
⑩ 彼は○○○よく飲食代を払ってくれた。
⑫ 静かな○○○○の森のかげから♪
⑭ 散歩の○○○にお店に立ち寄る。
⑯ ○○○○の目を抜く。
⑰ ミスタープロ野球、○○○○茂雄氏。
⑲ この事故は○○○○の火事ではない。
⑳ ○○○から目薬。
㉒ 人間万事塞翁が○○。

ヨコのカギ

① 真言宗の開祖。弘法大師。
④ ○○○指をさされる事はしていない。
⑦ ショート⇔○○○。
⑧ 歌手を英語でいうと？
⑨ 友人に素敵な彼氏ができて○○○○を焼く。
⑪ ○○に小判。
⑬ 足を包む形の履物の一種。
⑮ サバンナの掃除屋とも呼ばれる動物。
⑱ 材木を薄く平たく切ったもの。
⑳ ○○○絶頂で引退したアイドル。
㉑ スペインの建築家、アントニ・○○○○。
㉓ 玉手箱を開けてしまった、○○○○太郎。
㉔ 鬼の○○○に洗濯。
㉕ 利益を減らすこと。



ヒント　秋の訪れを告げる景色です

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８年11月４日（水）
- **●解答方法**　郵便はがきに解答・郵便番号・住所・氏名・事業所名を明記、または二次元バーコードからアクセスして解答してください。応募はお１人１回に限ります。
- **●賞品**　正解者10名に記念品（2,000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 ビ タ ミ ン ビ ー でした。

解答欄	A	B	C	D	E	F	G	H

腸腰筋を鍛える！

座り足踏み

〔10回×2セット〕

動画でCheck!

正しい姿勢を取り戻す！ 姿勢Reset トレーニング

デスクワークやスマホ操作などで、姿勢が悪くなっていませんか？ 姿勢が悪いと体に負担がかかり、肩凝りや腰痛などさまざまな不調につながります。姿勢の維持に重要な筋肉を鍛えて、正しい姿勢を取り戻しましょう！

1 椅子に浅く座り、上体をやや前に傾ける。



2 片側の膝をゆっくりと胸に近づける。

Point ▸ 上体を前に傾けて行う



3 上げた膝を下げながら、反対側の膝も同じように胸に近づける。2と3を繰り返す。



腸腰筋

腸腰筋は、上半身と下半身をつなぐ筋肉で、姿勢の維持や歩行、体幹の安定などに大きく関わります。

ストレッチと組み合わせて 効果UP!

1 椅子に座って両脚を大きく開き、両手を腿の上に置く。



2 左手を頭の後ろに添え、胸を開きながら上体を左後ろ方向にねじり、20秒キープ。反対側も同様に行う。



Higa's Advice

腸腰筋の働きが低下すると、骨盤が後ろに倒れて、猫背の原因になります。継続してトレーニングを行いましょう。



監修・モデル
パーソナルトレーナー
比嘉 一雄
ひが かずお

1983年、福岡県生まれ。CALADA LAB.代表取締役。早稲田大学スポーツ科学部卒業。東京大学大学院生命環境科学系（石井直方研究室）で筋生理学を学ぶ。「研究」と「現場」のハイブリッドトレーナーとして、月間200本以上のパーソナルセッションをこなしながら、執筆活動やセミナー、商品プロデュース、フィットネスジム監修など幅広い活動を行う。

撮影＝竹内浩務

発行　サニーピア健康保険組合　〒650-0024　神戸市中央区海岸通3丁目1番1号　KCCビル8F　TEL.078-321-1241㈹
HP　https://www.sunnypier-kenpo.or.jp