

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- 平成31年度予算・事業計画が決まりました
- 特定健診・特定保健指導対象を受けましょう
- ヨガで季節の悩みを解消！ 簡単3分ヨガ！
- メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？
- 平成31年度保健事業のご案内

2019 春



ホームページ <http://www.kansaipaint-kenpo.or.jp/>

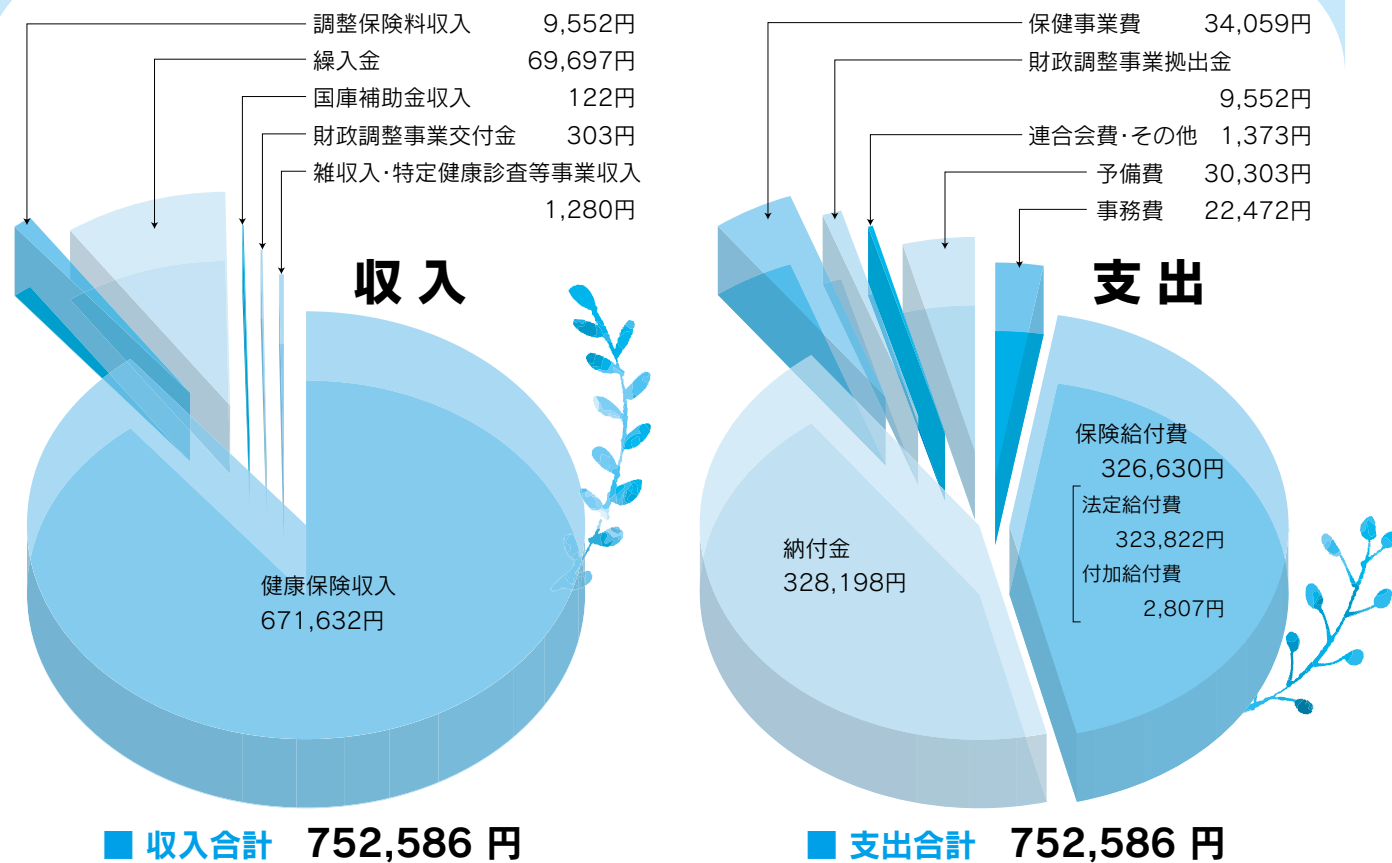
関西ペイントけんぽ

検索

関西ペイント健康保険組合



予算額を1人当たりでみると…



介護勘定

予算の基礎数値	
■ 介護保険第2号被保険者数	2,998 人
■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,932 人
■ 平均標準報酬月額	467,000 円
■ 介護保険料率	1.68 %
事業主負担	0.84 %
被保険者負担	0.84 %

予算の概要	
収入	
科目	予算額 (千円)
介護保険収入	276,325
繰入金	10,000
国庫補助金受入	1
雑収入	1
合計	286,327
支出	
科目	予算額 (千円)
介護納付金	276,000
介護保険料還付金	150
積立金	150
雑支出	27
予備費	10,000
合計	286,327

平成31年度 予算・事業計画が決まりました

去る2月15日(金)に開催された第133回組合会において、当健康保険組合の平成31年度予算と事業計画が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般保険料率 前年度の9.5%を据え置きます。

介護保険料率 前年度の1.56%から1.68%に引き上げます。

保健事業 例年と同様に各種健診や体力健康づくり推進事業補助など、みなさんの健康づくりをサポートする事業を実施します。

一般勘定

予算の基礎数値	
■ 被保険者数	3,300 人
男	2,920 人
女	380 人
■ 被扶養者数	4,100 人
■ 扶養率	1.23 人
■ 平均年齢	43.51 歳
男	43.52 歳
女	43.43 歳
■ 平均標準報酬月額	414,000 円
男	427,600 円
女	309,500 円
■ 一般保険料率(調整保険料率含む)	9.5 %
事業主負担	5.3 %
被保険者負担	4.2 %

予算の概要	
収入	
科目	予算額 (千円)
健康保険収入	2,216,387
調整保険料収入	31,523
繰入金	230,000
国庫補助金収入	403
特定健康診査等事業収入	2
財政調整事業交付金	1,000
雑収入	4,220
合計	2,483,535
支出	
科目	予算額 (千円)
事務費	74,157
保険給付費	1,077,878
〔法定給付費〕	〔1,068,614〕
〔付加給付費〕	〔9,264〕
納付金	1,083,055
保健事業費	112,394
財政調整事業拠出金	31,523
連合会費	1,497
その他	3,031
予備費	100,000
合計	2,483,535

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありますか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く...

就職してから
1年で2kg太ってる...

体重だけでなく、
血圧、血糖値、
コレステロール値
などもチェック！

健診結果

健診結果

理由 2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、
家族が心配する時間も
短くなるわね！

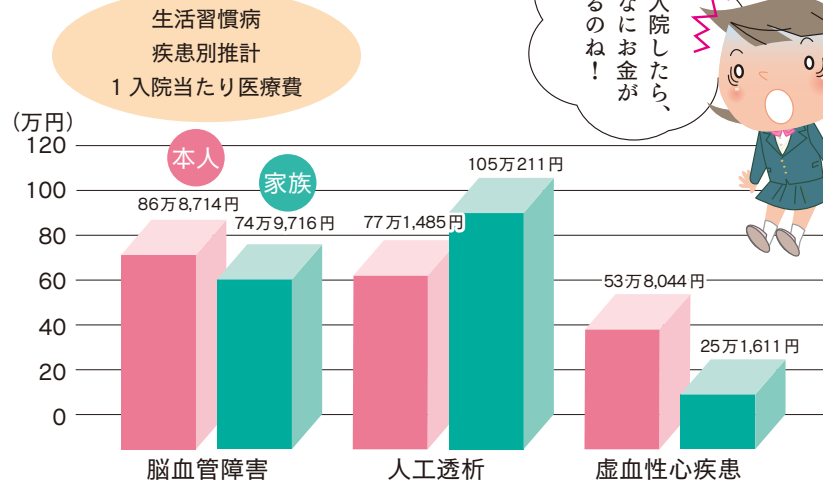
パパが入院したときは、
どうなることかと思っただけ...

理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、
こんなにお金がかかるのね！



(健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より)
※自己負担は基本的に上記の3割となります。
※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。
※人工透析については、自己負担が1カ月1万円(所得によっては2万円)となる制度があります。

みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

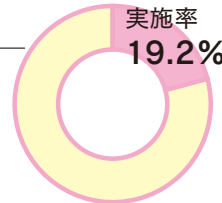
特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は40歳～74歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。

特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

● 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で2割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率
(健保組合全体)
(厚生労働省「2016年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを**データヘルス計画**といいます。

データヘルス計画は、Plan (計画) Do (実施) Check (評価) Action (改善) のPDCAサイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。

現在は2018年度から2023年度までの6年間の第2期データヘルス計画を実施しています。

コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業(事業主)が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営®とは、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

ヨガで季節の悩みを解消！ 簡単3分ヨガ！

ポーズと独特の呼吸法で心身ともにリラックスすることができるヨガは、季節の悩みを解消するのに最適です。ヨガで重要とされているのが体のエネルギーを司る7つのチャクラ。今回は、第1のチャクラ「ムラダーラ・チャクラ」と第2のチャクラ「スヴァディシュターナ・チャクラ」を整えるヨガをご紹介します！



1 第1のチャクラで ホルモンバランスを整える！

第1のチャクラは、ストレスや自律神経に関するホルモンを整える作用があります。職場環境の変化や季節の変わり目などにより心が不安定になりがちなこの時期にぴったりのチャクラです。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、ホルモンを分泌する副腎のはたらきを活性化させることができます。

戦士のポーズ

- ①片足を大きく前に出して前後に開く。
- ②息を吸いながら腕を肩の高さへ持ってくる。
- ③息を吐きながら前足の膝を曲げ、かかとの真上に膝がのるようにゆっくりと腰を落とす。
- ④後ろ足の外側のヘリで床を踏みしめて、後ろ足をしっかりと伸ばす。



2 第2のチャクラで ツヤ肌に！



第2のチャクラは、女性・男性ホルモンのバランスを整え、さらにつややかな肌に導く効果があります。生活習慣の変化による肌の乱れを整えるのに最適なチャクラです。骨盤周辺を動かすポーズで、女性・男性ホルモン分泌を促し、若々しい表情をめざしましょう！

橋のポーズ

- ①仰向けになり、両膝を立てる。かかととはできるだけお尻の近くに持ってくる。
- ②ゆっくりとお尻を持ち上げ、背中のもう後ろで両指を組み、さらに高くお尻を持ち上げる。
- ③この姿勢を 30 秒～1 分程度キープする。
- ④息を吐きながら、ゆっくりと背中を床におろす。

はじめてのヨガ

Q&A

Q ヨガ中はどんなことに注意すればいいの？

A ヨガ中は、鼻で深くゆっくりと呼吸をするのが基本です。ポーズだけでなく、呼吸を整えることも意識しましょう。また、体にいいとは言え、やり過ぎると体が疲れてしまい逆効果になることも。長くても1日1時間程度を目途にするとよいでしょう。



被扶養配偶者、任意継続被保険者のみなさんへ

特定健診・特定保健指導を受けましょう (4・5ページご参照)

特定健診 (巡回型、施設型)

30年度から巡回型健診を始め、特定健診受診の選択肢を増やしました。また今後の運営をより効果的にするために、対象者のみなさんから意見をいただく機会を予定しています。その際はぜひご協力をお願いします。

(1) 本年度より被扶養配偶者の受診対象年齢を撤廃します。

従来：40歳～74歳

より広い層の方に受診していただき、健康管理に役立てていただきたいと思います。

(2) 昨年同様に、乳がん・子宮がん・前立腺がん検診等のオプションもあり、事業年度内に1回は当組合への補助の申請も不要です（超過分は現地でお支払いください）。

(3) 巡回型、施設型ともに特定健診基本検査項目に関しては、受診費用は無料です。ぜひ、この機会に受診してください。

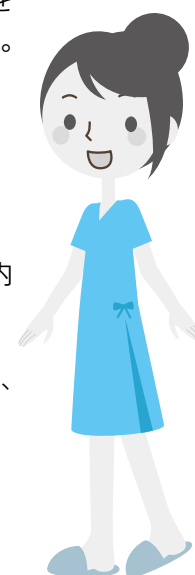
詳しくは

・京都工場保健会からご自宅へ送付の案内（巡回型健診）

・けんぽだよりに同封の案内（施設型健診）

をご覧ください、上記いずれかを選択してください（重複受診はできません）。

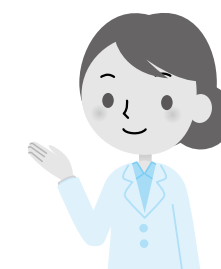
なお、関西ペイント健康保険組合のホームページからのアクセスも可能です。



特定保健指導

●巡回型健診で特定健診を受けられ、特定保健指導の対象となった方には、当日初回面談が実施可能です（一部対応できない地区があります。ご容赦ください）。

●施設型で健診を受けられ、特定保健指導の対象となった方には、家庭でICT（タブレット）を使用した初回面談が実施できるよう検討中であり、別途ご案内します。



その他 ～お願い～

パート先で受診された特定健診の結果票のコピーを誠にご面倒をおかけしますが、当組合まで提出くださいますようお願いいたします。



乗鞍岳 平湯温泉からバスで約60分 ▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道 90 分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5 月 15 日～10 月 31 日
◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）
⌚ 所要時間 約 60 分 ♪バス 往復 2,300 円
☎ 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



新穂高ロープウェイ 平湯温泉からバスで約45分

2 階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高 2,156 m へ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。
◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
⌚ 所要時間 約 45 分 ♪バス 片道 890 円
☎ 0577-32-1688（濃飛バス）
◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）
⌚ 所要時間 約 25 分 ♪ロープウェイ 往復 2,900 円
☎ 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



上高地 平湯温泉からバスで約25分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。
シャトルバス運行期間 4 月中旬～11 月中旬
◆平湯バスターミナル～上高地
⌚ 所要時間 約 25 分 ♪バス 往復 2,050 円
☎ 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

⌚ 8:00～21:00
（11 月下旬～4 月中旬は休業）
♪無料 ㊟不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

⌚ 6:00～21:00
（11 月下旬～4 月中旬は 8:00～19:00）
♪寸志（外の箱に入れる） ㊟無休



ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が 16 種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

⌚ 10:00～21:00
♪（日帰り入浴料）大人 500 円
㊟年中無休
☎ 0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕
⌚ 8:00～21:00
♪1 個 50 円 ㊟不定休

北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
☎ 0578-89-3030
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



長野自動車道・松本 I.C. より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C. より 37km

新穂高・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

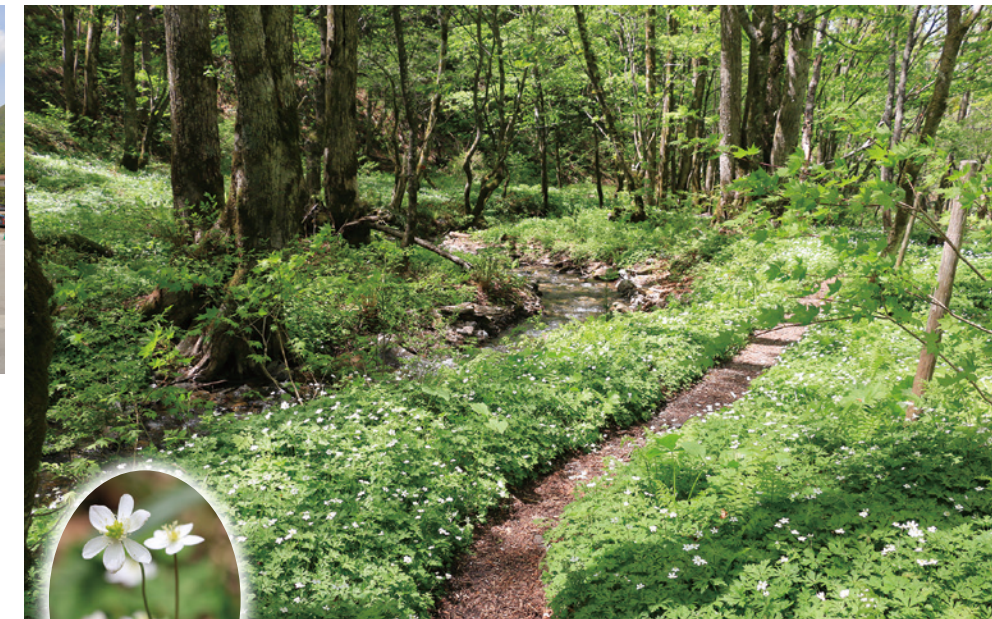
平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが到着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。



平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

⌚ 8:00～17:30（冬季は 8:30～16:30）
㊟年中無休
☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からパンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれる。ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこかの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

メタボリックシンドローム、 放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。
放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。
左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

●必須項目	
ウエスト周囲径（内臓脂肪蓄積）	おへその位置での腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上
＋（プラス）	
●選択項目（3項目のうち2項目以上あてはまること）	
①脂質異常 中性脂肪 150mg/dL以上 かつ／または HDLコレステロール 40mg/dL未満	②高血圧 収縮期（最高）血圧 130mmHg以上 かつ／または 拡張期（最低）血圧 85mmHg以上
	③高血糖 空腹時血糖 110mg/dL以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

メタボ対策を決意！

メタボを放置！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。



不健康な生活習慣が 内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

体重増加が気になる Aさんの場合

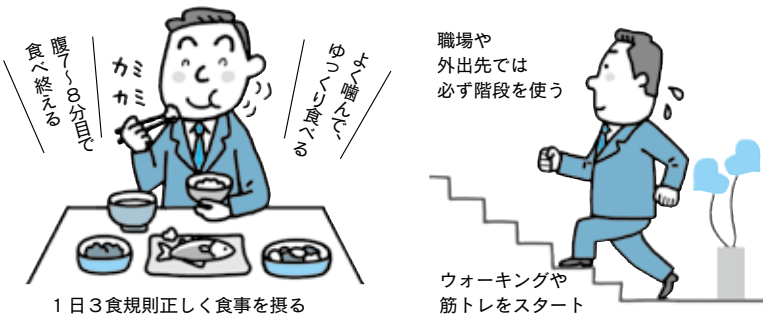


食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。
ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

健診後
早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。



減量するためには…

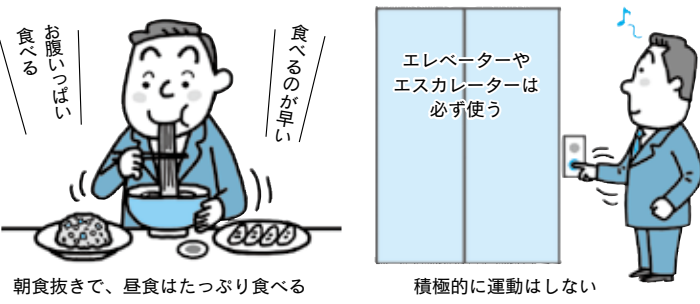
3～6カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。



内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

メタボ予備群を脱出して 健康を維持！

1年後の健診ではすべての検査値が改善し、3年後の健診では正常値に。



健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

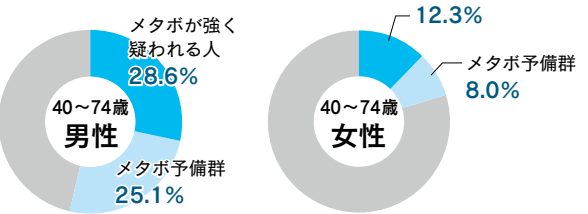


メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

40歳以上の男性の2人に1人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボかその予備群となっています。
40歳以上のおみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2 枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2 枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小 1 個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2 カップ (400cc)
顆粒コンソメ…………… 小さじ 1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒にとると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1 本 (100g)
ヨーグルト…………… 1 カップ (200cc)
はちみつ…………… 大さじ 1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性でとりだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(便利術！)

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ…………… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作り方

- ①卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン (直径 18 ～ 20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。

※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

疾病の予防

★健康診断

被保険者を対象に、特定健診と同時に事業所ごとで実施します。

★特定健康診査・特定保健指導（特定健康診査については、従来の年齢制限を撤廃しました）NEW

被保険者・被扶養配偶者および任意継続被保険者を対象に、生活習慣病予防を目的とする健診・保健指導を実施します。

★胃の健診（随時）

事業年度4月1日現在34歳以上の被保険者を対象に、事業所ごとに実施します。
なお、血液検査によるペプシノゲン法を推奨しています。

★節目人間ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在の年齢が34歳、39歳、44歳、49歳、54歳、59歳の被保険者および被扶養配偶者を対象に、40,000円（上限）を補助します。

○利用方法

健診機関の指定はありませんので、最寄りの人間ドック健診機関でご受診ください。

受診後、『人間ドック等利用補助金申請書』に『領収明細書（原本）』『人間ドック健診結果の全ページのコピー※』『振込先金融機関通帳のコピー』を添付し、申請してください。

（注）申請書は、ガルーン掲示板「けんぽ」の「人間ドックのご案内」または関西ペイント健康保険組合ホームページの「申請書ダウンロード」から印刷してください。

※人間ドックの健診結果はデータヘルス計画に利用します。

★脳ドック（年度内1回）

事業年度4月1日現在34歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回15,000円（上限）を補助します。

★子宮がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回3,000円（上限）を補助します。

★乳がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回6,000円（上限）を補助します。

★前立腺がん検診（年度内1回）

事業年度4月1日現在49歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に、年度内1回3,000円（上限）を補助します。

★郵送による婦人科検診（8月）

事業年度4月1日現在19歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
健診費用は全額当健保組合が負担します。

★郵送による大腸がん検診（8月）

事業年度4月1日現在39歳以上の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
健診費用は全額当健保組合が負担します。

★郵送によるピロリ菌検査（10月）

事業年度4月1日現在34、39、44、49、54、59歳の被保険者および被扶養者を対象に、当健保組合よりご案内します。
健診費用は全額当健保組合が負担します。

★インフルエンザ予防接種補助（10月～翌1月・年度内1回）

被保険者および被扶養者を対象に、年度内1回2,000円を補助します。手続きは、事業所ごとに当健保組合へ申請してください。

※ただし、接種費用が2,001円以上の場合。

★禁煙外来特別補助

禁煙治療プログラムを受診し、治療後2カ月以上の禁煙に成功した被保険者を対象に20,000円（上限）を補助します。

平成31年度の節目人間ドックに該当する被保険者は、次の生年月日の人たちはです。	
対象者 （事業年度4月1日現在）	生年月日
59歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ
54歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ
49歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ
44歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ
39歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ
34歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ

平成31年度

保健事業のご案内

—— 毎日の生活を、健康でいきいきと過ごすために ——
当健保組合の保健事業を積極的に活用して、
健康維持・増進にお役立てください。

保健のPR

★ホームページ

当健康保険組合のホームページが30年9月よりオープンしています。各種手続きのご案内、保健事業関連情報、その他健康に関する情報など満載ですので、ぜひ、アクセスしてご覧ください。今後、ますます充実させていきます。

★機関誌『けんぽだより』の発行（春・秋）

予算・決算報告や制度の解説、病気の予防法などの保健情報をお知らせします。
ご家族にも健保事業をより知ってもらうために、特定健診のご案内と一緒にご自宅に送付します。

★育児書の配布（随時）

子育て支援として、『プレママの食事』、育児の手引書『育児書・月刊』を初産者に配布します。

★保健指導誌の配布

- 『月刊へるすあっぷ21』（毎月）を健保議員に配布します。
- 『社会保険の知識』を新規加入者に配布します。

★医療費のお知らせ（年2回〈6月・12月〉）

毎月の医療費や付加給付金額などをお知らせします。
※内容にご不審な点などがありましたら当健保組合へご照会ください。

体力・健康づくり

★体力健康づくり推進事業補助（随時）

事業所ごとに実施される体力・健康づくりに関するイベントに補助します。

【対象事業】ウォーキング・ボウリング・ハイキング・ソフトボール・スケート・ゴルフ・テーマパーク・プール・海の家・味覚狩り・健康増進施設利用・健康講座・健康チェックほか

【補助金額】被保険者1人当たり年間1,000円まで

契約保養所

★ラフォーレ倶楽部（会員制）

蔵王 那須 強羅 伊東 修善寺 山中湖 中軽井沢 白馬八方 南紀白浜 琵琶湖 ほか

【予約センター】東京 03-6409-2800 大阪 06-6396-5489

詳細は、ホームページをご参照ください。

【ラフォーレ倶楽部ホームページ】 <http://www.laforet.co.jp/memberservice/index.html>

公告

任意継続被保険者の平成31年度標準報酬月額

平成31年度における任意継続被保険者のみなさんの保険料や各種給付金の算定の基礎となる標準報酬月額の上限は次のとおりです。

平成31年度標準報酬月額 **41万円**

適用期間 平成31年4月1日～平成32年3月31日

被扶養者確認調査(検認)を7月に実施します

お子さんの学生証のコピーなど、早めにご準備していただきたく、ご協力をお願いいたします。



ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グラインド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟