

ご家族のみなさままでご覧ください

けんぽだより

- 平成30年度決算のお知らせ
- 平成30年度に実施した保健事業
- 平成31年度に実施している疾病予防事業
- 健康増進サービス kencom を開始します！
- 流行前に受けましょう インフルエンザ予防接種
- 健康保険組合からのお知らせ

2019 秋



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

関西ペイントけんぽ

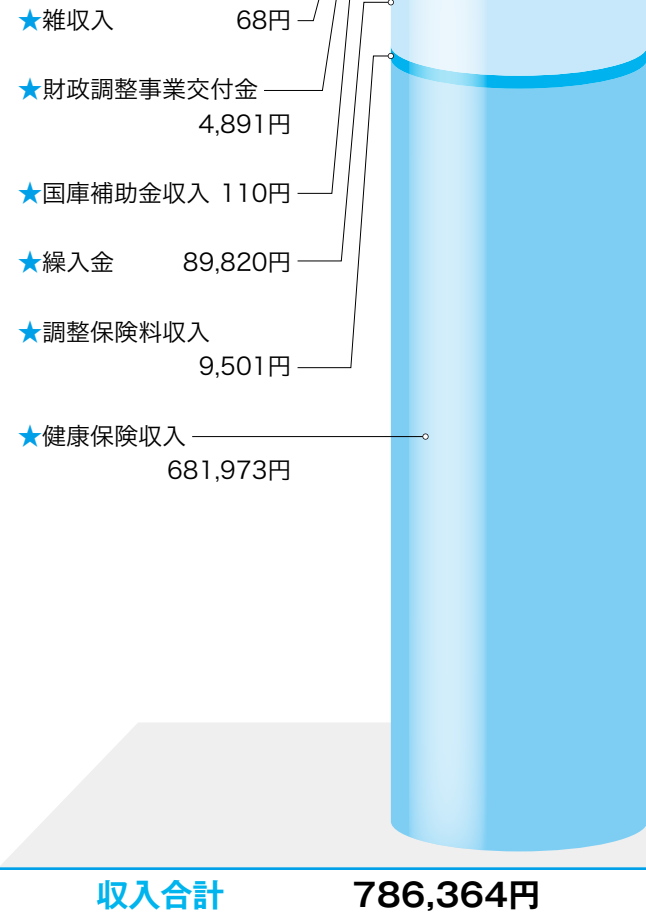
検索



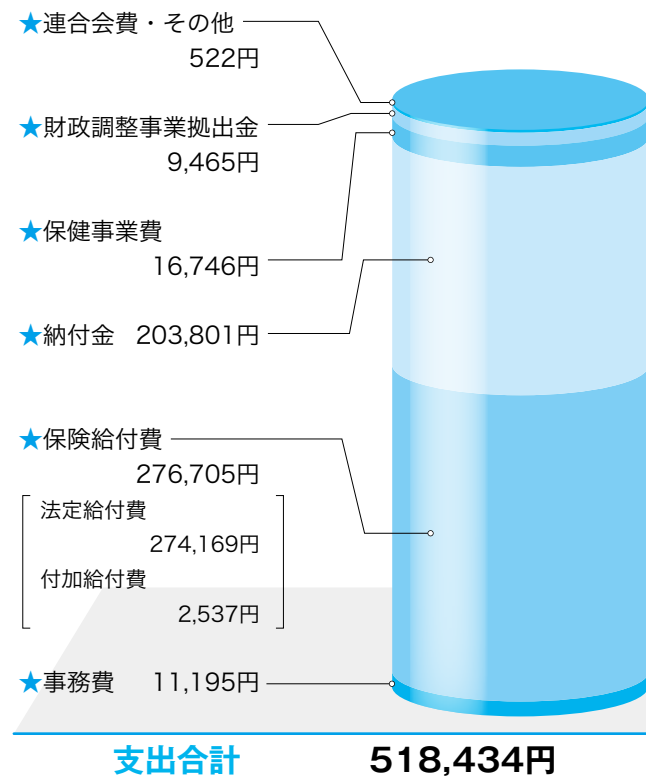
関西ペイント健康保険組合

決算額を1人当たりでみると…

収入



支出



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

介護勘定

決算の基礎数値

●介護保険第2号被保険者数	3,074人	●平均標準報酬月額	467,108円
※40～64歳の被保険者および被扶養者			
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,036人	●介護保険料率	1.56%
		事業主負担	0.78%
		被保険者負担	0.78%

決算の概要

収入	科目	決算額(千円)	支出	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	262,988		介護納付金	230,910
	繰入金	10,000		介護保険料還付金	57
	国庫補助金受入	2,760			
	合 計	275,748		合 計	230,967

平成30年度

決算のお知らせ

去る7月12日(金)に開催された第134回組合会において、当健康保険組合の平成30年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせします。

平成30年度の決算は、収入総額26億2645万5千円、支出総額17億3157万円となり、収入支出差引額は8億9488万5千円でした。また、経常収入支出差引額は、5億7844万円、5年連続の黒字となりました。

収支状況を収入面からみますと、被保険者数は微増し、平均標準報酬月額(給与)・総標準賞与額において増加したことなどにより、経常収入総額は対前年度比4312万7千円(1.93%)増の22億7838万4千円となりました。

一方、支出面をみますと、保険給付費については、総額・被保険者一人当たり額ともに減少し、高齢者医療制度への納付金等は前年度比8623万7千円(11.24%)減となりました。その結果、経常支出総額は1億1236万9千円(6.20%)減の16億9994万4千円となりました。

健康保険組合連合会(健保連)が4月に発表した「平成31年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,367組合の経常収支差引額は986億円の赤字予算となっており、赤字組合は856組合で6割超の組合が赤字の状況となっています。令和4(2022)年以降は、団塊の世代の後期高齢者入りと現役世代の減少に伴い、保険料率の大幅な引き上げを余儀なくされ、健康保険組合の解散リスクが高まることが予想される「2022年危機」への対応が喫緊の課題です。

当組合では、さらなる健保財政の健全化をめざし、効率的な事業運営に努めてまいりますので、ご協力をお願いいたします。

一般勘定

決算の基礎数値

●被保険者数	3,340人	●平均年齢	42.51歳	●一般保険料率(調整保険料率含む)	9.5%
男	2,926人	男	42.46歳	事業主負担	5.3%
女	414人	女	42.88歳	被保険者負担	4.2%
●被扶養者数	4,097人	●平均標準報酬月額	414,571円		
●扶養率	1.23人	男	428,890円		
		女	309,781円		

決算の概要

収入	科目	決算額(千円)	支出	科目	決算額(千円)
	健康保険収入	2,277,790		事務費	37,391
	調整保険料収入	31,734		保険給付費	924,196
	繰入金	300,000		法定給付費	915,724
	国庫補助金収入	368		付加給付費	8,472
	財政調整事業交付金	16,337		納付金	680,696
	雑収入	226		保健事業費	55,931
	合 計	2,626,455		財政調整事業拠出金	31,614
				連合会費	872
				その他	870
				合 計	1,731,570

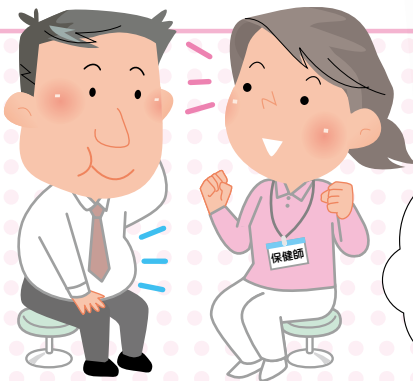
どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談



実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - ・職場で階段を使う
 - ・1駅歩く
- 週1回、休肝日



目標を決めて一緒に取り組んでいきましょう

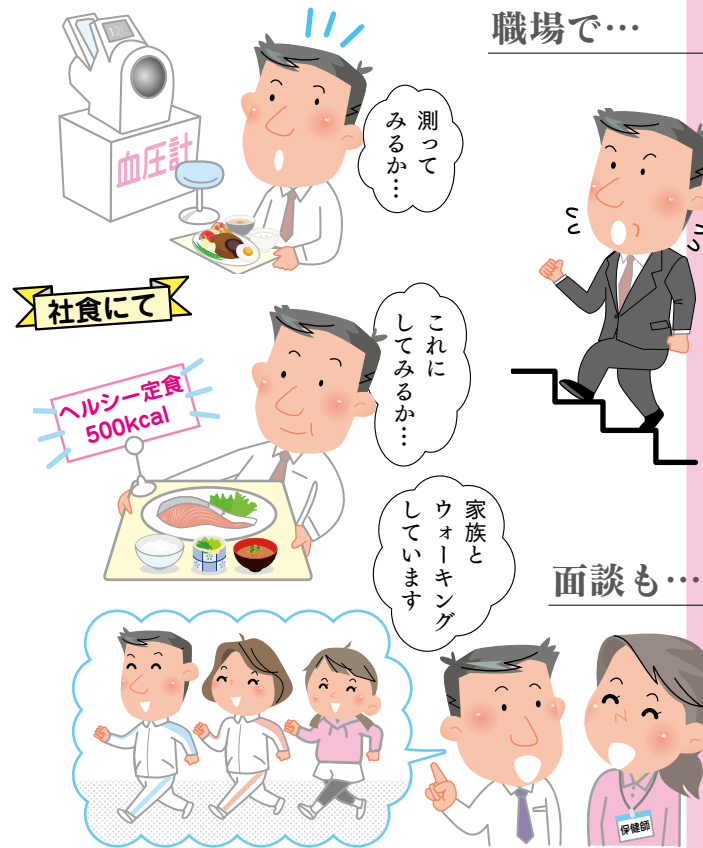
職場で...

メールでやりとり...

通勤途中に...

面談も...

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。



最終評価

成果を確認

- ・体重...-3kg
- ・腹囲...-3cm

これから、食事と運動に気をつけていきます！

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！



特定保健指導を受けない方が一定以上いると、〃健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる〃というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

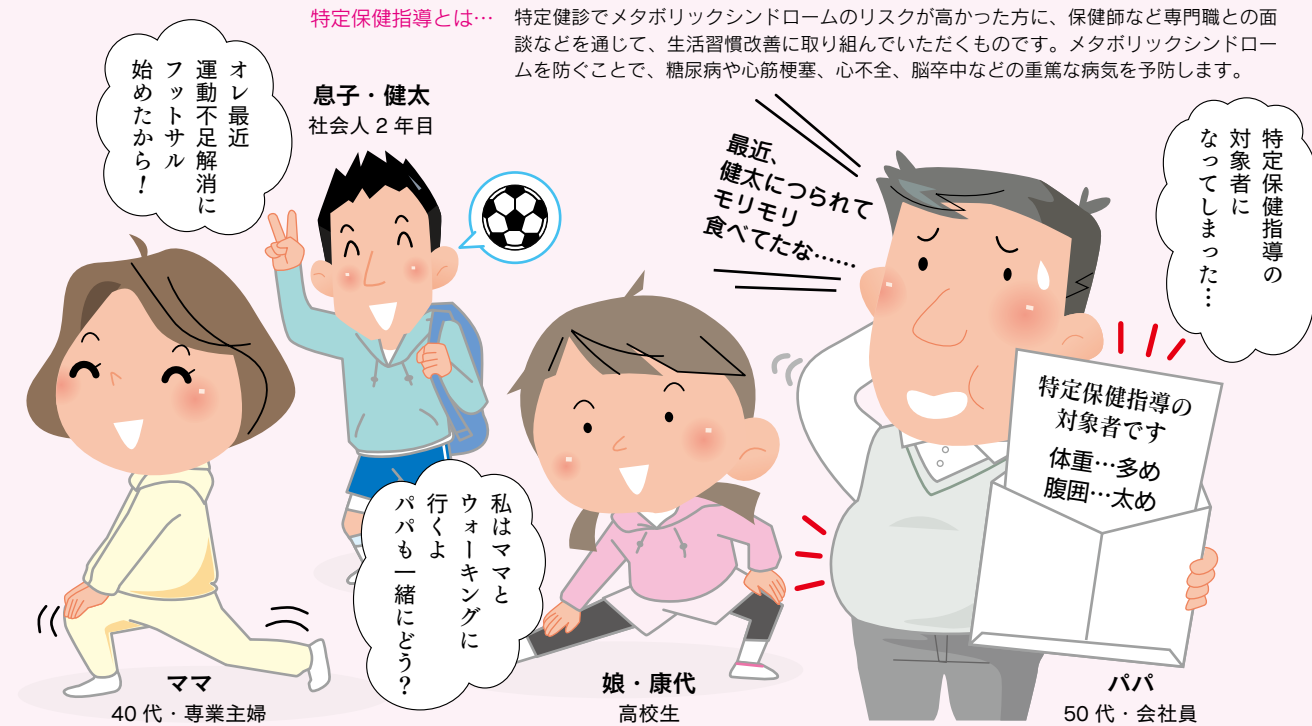
被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください！



ご存じですか？ 特定保健指導

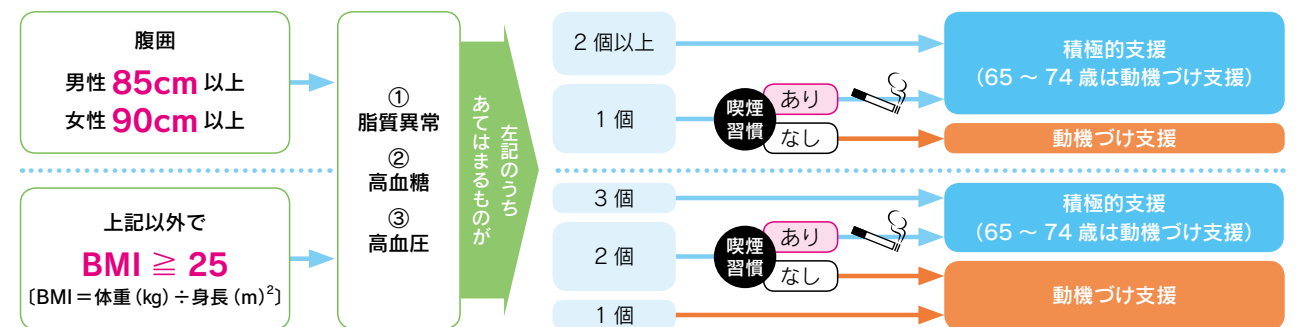
特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！

特定保健指導とは... 特定健診でメタボリックシンドロームのリスクが高かった方に、保健師など専門職との面談などを通じて、生活習慣改善に取り組んでいただくものです。メタボリックシンドロームを防ぐことで、糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中などの重篤な病気を予防します。



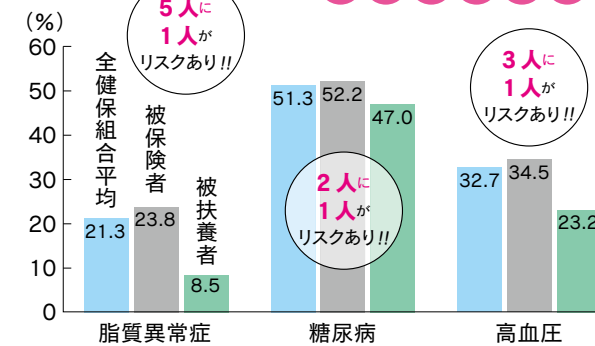
特定保健指導対象者の選られ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



● リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上

【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

kencomアプリで
あなたに適した
健康習慣を
始めてみませんか？



自分のカラダの変化に、気づく・変わる・楽しくなる。



健診結果を
スマホで
チェック！

※特定健康診査のみ閲覧できます

あなたの健康状態に
合わせた情報をお届け。

へ～。人によって表示される記事が違うんだ。



歩数や体重など、
身体の変化を記録。



げげっ…
太ってきた…



ポイントを貯めて
ギフト券を当てよう。

やったー！また
当たっちゃった。



ちょっと良いでしょ? kencom

kencomアプリの
ダウンロードはこちら



健康増進サービス
kencom を開始します!
9月13日リリース

スマホ
健康管理
アプリ

次ページの
サービスを始めます

楽しみながら、自分に合った健康習慣を始めて、
そして健康になりましょう。

対象：当組合の被保険者・被扶養配偶者

kencom (ケンコム) でできること

- 健診結果をスマホのアプリ上でチェックできます（別途、閲覧のためのハガキを被保険者様経由で発行します）。
- あなたの健康状態に合わせた情報をお届けします。
- 歩数や体重など身体の変化を記録できます。
- あなたの将来の生活習慣病発症リスク度合いがわかります。
- ポイントを貯めてギフト券を当てよう。



みんなで歩く
楽しいイベント!

▶ 賞品もあります!

あるかつ
年2回のウォーキングイベント「みんなで歩活」を開催します
チームを組んで、チームメンバーの歩数で競う、
新感覚のウォーキングイベントです。

※ログインの方法、歩活などについては、当健保組合のホームページをご覧ください。

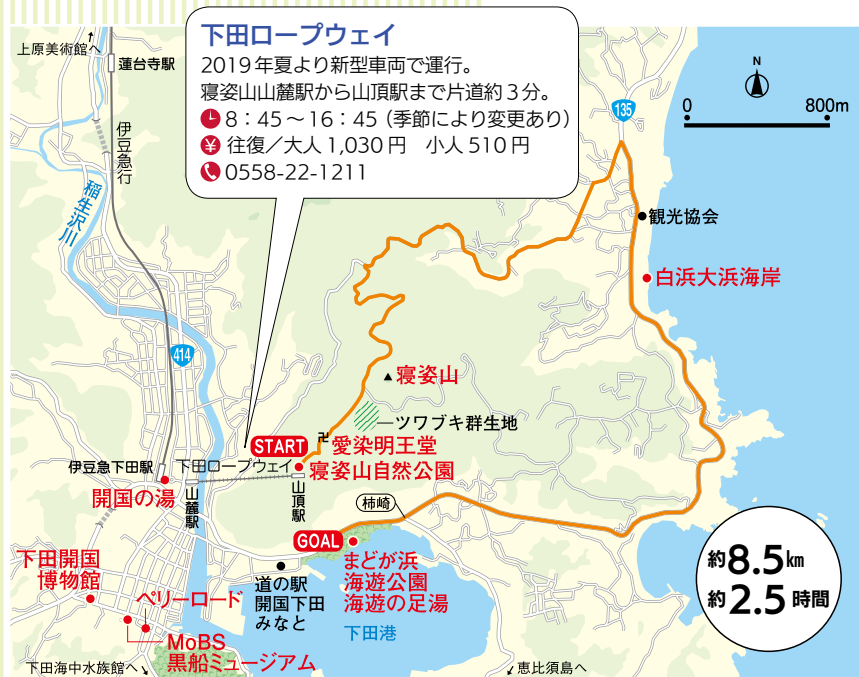
〈ポイント例〉

- ログインすると1日100ポイント（アプリでログインの場合は、200ポイント）
- アプリをダウンロードして1,000ポイント
- 初めて5日分の歩数を入力したら1,000ポイント
- 初めて5本記事を読んだら1,000ポイント
- 友達、家族をkencomに招待すると1,000ポイント

1,000ポイント獲得すると、100円分のギフト券が当たるルーレットゲームに挑戦できます。ギフト券は、AmazonギフトとNanacoギフトの2種類からお選び頂けます。



今後も機能を拡充していきます！
楽しみながら自分に合った健康習慣を始めましょう。



寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。● 散策自由



米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足を彩るソフキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 無休 (荒天時欠航あり)
- 9:10～(1日11または12便)
- 大人1,200円 小人600円
- 0558-22-1151 (伊豆クルーズ)

まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。林道の周辺には、しばらくツワブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。東伊豆道路(国道135号線)を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



伊豆下田観光ガイド

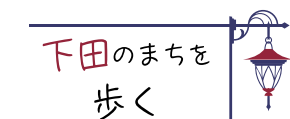
<http://www.shimoda-city.info/>

● JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車

● 小田原厚木道路「石橋 I.C.」～国道135号線で約2時間

ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した了仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散策スポットになっている。



下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 無休 (館内整備のため休館あり)
- 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
- 11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30 (春休み・夏休み・GW 期間中など営業時間変更あり)
- 大人(中学生以上) 2,100円
- 小人(4歳から小学生まで) 1,050円
- 0558-22-3567



下田開国博物館

開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。

- 無休
- 8:30～17:30 (入館は17:00まで)
- 大人(高校生以上) 1,200円
- 小人(小・中学生) 600円
- 0558-23-2500

MoBS 黒船ミュージアム

条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。

- 12月24～26日
- 8:30～17:00 (入館は16:40まで)
- 大人500円 小中高生250円
- シニア400円
- 0558-22-2805 (了仙寺)

ペリー提督の大きな似顔絵あり



下田の味 金目鯛

下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。



上原美術館

仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。

- 無休 (展覧会展示替え日のみ休館)
- 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。

軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



珍しいさざれ石。



被扶養者向け特定健診

—— 年に一回は必ず受けましょう ——

対象者：被扶養者（40歳未満の方は被扶養配偶者に限らせて頂きます）及び任意継続被保険者

既報の通り、今年度より受診資格年齢の制限を撤廃しました。

巡回型健診については、今年3月末ご自宅へ送付のご案内を、施設型健診については、けんぽだより春号に同封のご案内をご参照ください。尚、いずれの健診も当組合のホームページからアクセスも可能です（トップページ→健診のご案内バナーへ）。

婦人科系がん検診のオプションでの受診も可能ですので、年に一度は、特定健診、必ず受けましょう。

尚、パート先等で受診された方は、誠にお手数ですが、受診結果（写）を当組合まで送付くださいますようお願い申し上げます。



被扶養者向け特定保健指導 （4P、5Pご参照ください）

特定保健指導の対象となられた方は、ご負担なしで、指導を受けることが出来ます。

巡回型健診では、近畿地区その他で、対象者の方に昨年よりご案内しております。1.施設型検診 2.人間ドック 3.巡回型健診でまだ指導体制が整っていない地区で受診された方には、今年度より初回面談にタブレットを用いたシステムを用意しました。ご自宅での初回面談も可能です。合同会社カルナサポートに委託しており、対象者の方々には、同社よりご案内を差し上げます。



ホームページにアクセスしましょう

URL：<http://kansaipaint-kenpo.or.jp/>

昨年9月より、当組合のホームページが出来ました。アクセス数も順調に伸びています。申請書のダウンロード、各種保健事業の案内、季節毎のタイムリーな話題を掲載していますので、是非アクセスください。



スマホからも
ご覧いただけます

流行前に
受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。子ども（13歳未満）の場合は、4週間あけて2回接種するのがよいとされているので、1回目は10月～11月に受けましょう。

2019 / 2020 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・ A/Brisbane（ブリスベン）/02/2018（IVR-190）（H1N1）pdm09
- ・ A/Kansas（カンザス）/14/2017（X-327）（H3N2）
- ・ B/Phuket（プーケット）/3073/2013（山形系統）
- ・ B/Maryland（メリーランド）/15/2016（NYMC BX-69A）（ビクトリア系統）

インフルエンザを防ぐ

インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあるので、右のような対策も欠かさないようにしましょう。

インフルエンザの感染には「飛沫感染」と「接触感染」の2種類があります。感染を防ぐには感染経路を断つことが大事です。とくに、人が多く集まる場所ではマスクをし、帰宅したら必ず手洗いをしましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的です。

また、健康管理に気を配ることも大切です。十分な栄養と睡眠で抵抗力を高めておけば、体内にウイルスが侵入しても発症を防ぐことができます。

万が一、インフルエンザにかかってしまったらマスクの着用やせきエチケットも忘れずに！



十分な栄養と睡眠をとる

どんな症状が出たら インフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。下記の重症化のサインが見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

かぜとインフルエンザの違い

かぜ	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状
一年を通してかかることがある	1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

重症化のサイン

子どもの場合



- けいれんしていたり、呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人の場合



- 呼吸困難、息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

“当組合では上限2,000円のインフルエンザ予防接種補助制度があり、年間約2,000名の方々に利用いただいています”

ねぎとパプリカのマリネ



材 料 (2人分)

ねぎ…………… 1 本
 (切れ目を入れて 4cmくらいに切る)
 パプリカ (赤・黄) …… 各 1/2 個
 (幅 1cmに切って長さを半分にする)
 オリーブ油…………… 大さじ 1/2
 すし酢…………… 大さじ 1

作 り 方

①ねぎとパプリカは、オリーブ油をひいたフライパンなどで表面を焼き付け、熱いうちにすし酢でマリネする。

(Check) ねぎ
 ニラやねぎに含まれるアリシンは血行を促進し、体を温める働きをします。

みかんのしょうがコンポート

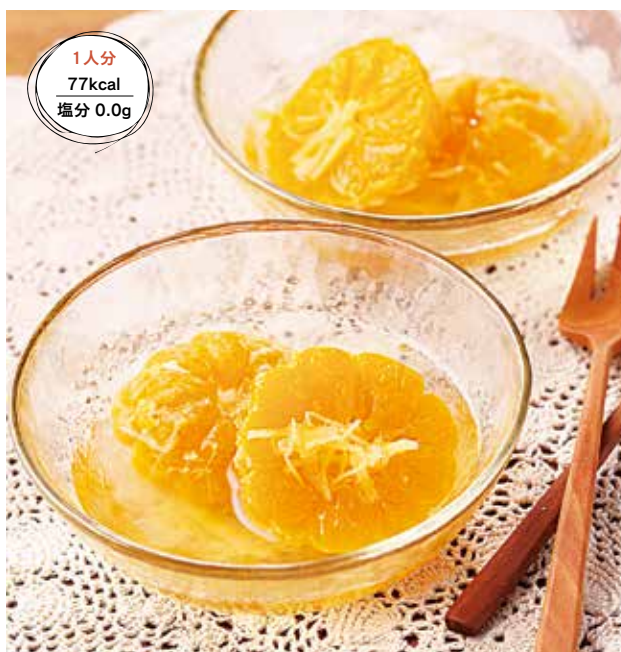
材 料 (2人分)

A しょうが…………… 小 1 かけ (千切り)
 水…………… 1 カップ
 砂糖…………… 大さじ 2
 みかん…………… 2 個 (皮をむいて半分に切る)

作 り 方

①鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらみかんを加えてひと煮して、火を止める。粗熱がとれたら盛りつける。

(Check) みかん
 かんきつ類はビタミンCが豊富。1 個 (約 100g) で 1 日に必要なビタミンCの約 3 分の 1 が補えます。



主食、主菜、副菜のバランスごはん+体を温める食材を！

体を温め平熱を上げると免疫力が高くなる、といわれていますが、その免疫力を正しく測る方法はまだ存在していません。そもそも免疫力を維持、増進するには日ごろから、「主食、主菜、副菜がそろった食事」ができてることが大切です。そのうえで寒い時期は体を温める食材 (ねぎやしょうが、ニラなど) をとり入れるのがおすすめです。

また、かぜやインフルエンザを予防するために、のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぐβカロテンや、ウイルスと戦うのに必要なビタミンCの摂取が大切。ニラ、ニンジンなど緑黄色野菜はβカロテン、秋・冬が旬のかんきつ類やブロッコリー、通年ありますが、パプリカはビタミンCが豊富です。



体を温める ぽかぽか鍋料理

気温が下がって乾燥する季節。
 おいしくて栄養満点の鍋料理で体を温め、かぜなどを予防しましょう！



●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

(アレンジ活用術！)

スープに豚肉のビタミンB₁やうまみが出てるので、メにごはんや麺を加えれば、ひと鍋で栄養バランスが整います。

ニラたっぷり坦々鍋

材 料 (2人分)

●肉みそ
 植物油…………… 小さじ 1
 ねぎ…………… 大さじ 1 (みじん切り)
 しょうが…………… 1/2 かけ分 (みじん切り)
 豚ひき肉…………… 100g
 A [酒・しょうゆ・甜麺醤] …… 各小さじ 2 (合わせておく)
 こしょう…………… 少々

●鍋のベース
 B ラー油…………… 小さじ 1/2
 豆乳・水…………… 各 1 と 1/8 カップ
 鶏がらスープの素…………… 大さじ 1/4
 しょうゆ・練りこま…………… 各大さじ 1 と 1/2
 もやし…………… 1 袋 (ひげ根を取る)
 ニラ…………… 1 束 (ざく切り)

作 り 方

①肉みそを作る。フライパンに植物油、ねぎ、しょうがを入れて弱火で炒め、香りがたったら豚ひき肉を加えてポロポロになるまで炒める。Aを加えて、汁けがなくなるまで炒め、こしょうをふる。

②鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら、もやしを広げて入れ、ニラのをせる。

③②の上に①のをせ、野菜が煮えたら全体を混ぜて、いただく。

(Check) ニラ

ねぎとともに、体を温める代表的な食材。香り成分のアリシンは豚肉のビタミンB₁の働きを助け、疲労回復を促します。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

平成31年度に実施している 疾病予防事業

●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・被扶養者（40歳未満は被扶養配偶者に限ります）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（対象となられた方）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。

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

●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。
検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。
検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。
検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。

特定健康診査事業

●特定健康診査（随時）

……40歳以上の任継者、被扶養者を対象に実施 [368名]

疾病予防

●健康診断（定期）

……被保険者全員を対象に事業主が実施 [2,879名]

●胃の健診（定期）

……35歳以上の被保険者を対象に事業主が実施
[1,776名（ペプシノゲン法）]

●人間ドック（随時）

……35歳以上の被保険者および被扶養配偶者を対象に実施
[311名（うち節目ドック218名）]

●大腸がん在宅検診（8月）

……40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 [836名]

●子宮頸がん在宅検診（8月）

……20歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 [468名]

●インフルエンザ予防接種補助（10～翌1月）

……被保険者および被扶養者を対象に実施 [2,143名]

●禁煙外来特別補助（随時）

……被保険者および被扶養者全員を対象に実施

●その他の検診

・脳ドック（随時） ・子宮がん検診 ・乳がん検診 ・前立腺がん検診

保健指導宣伝

●けんぽだよりの発行（年2回）

2018年春号… 平成30年度予算、保険料の変更など
2018年秋号… 平成29年度決算、制度改正のお知らせなど

●育児書の配布（随時）

……「育児書・月刊」を初産者に配布
……「プレママの食事」
母体の健康管理のためにご要望のあった妊婦さんに配布

●医療費のお知らせ（6・12月）

……医療費や付加給付金額などをお知らせ

●ジェネリック通知（12月）

……後発医薬品使用促進通知

体育奨励

●ウォーキングを主体とした運動の行事やボウリングなどに補助

平成30年度
に実施した

保健事業

当健保組合が平成30年度に実施した
保健事業は次のとおりです。

扶養者確認調査（検認）にご協力ありがとうございます



ハンドボールは 19～20 世紀初頭のヨーロッパが起源のスポーツです。
7 人制（ゴールキーパー 1 人とコートプレイヤー 6 人）で、相手ゴールにシュートし、得点を競います。走ったり、ジャンプしたり、ダイナミックな試合展開が魅力のスポーツです。



日本代表チーム

男子の愛称は
「彗星 JAPAN」

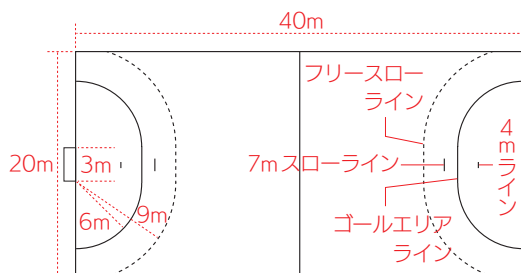
女子は
「おりひめ JAPAN」



ルール

- 試合時間は、前半・後半、各 30 分間。
- コートプレイヤーがボールを保有できるのは 3 秒まで。
またボールを持ったまま 3 歩を超えて歩いてはいけない。
(ドリブル時は秒数の制限や歩数の制限はない)
- ボールは手で扱い、膝より上の部分を使ってプレイする。
- ゴールから 6m のエリアにはゴールキーパーしか入れない(シュートで跳んでいるときは体がゴールエリアに入っても反則ではない)。

●コートの主な寸法



●ボール



男子用…外周 58 ～ 60cm
重さ 425 ～ 475g
女子用…外周 54 ～ 56cm
重さ 325 ～ 375g

写真：(公財) 日本ハンドボール協会／Yukihiro TAGUCHI