

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- 令和2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
- どこでもカンタン! らくらくストレッチ
- 第2回ウォーキングイベント「2020春みんなで歩活」開催!!
- 令和2年度保健事業のご案内

2020 春



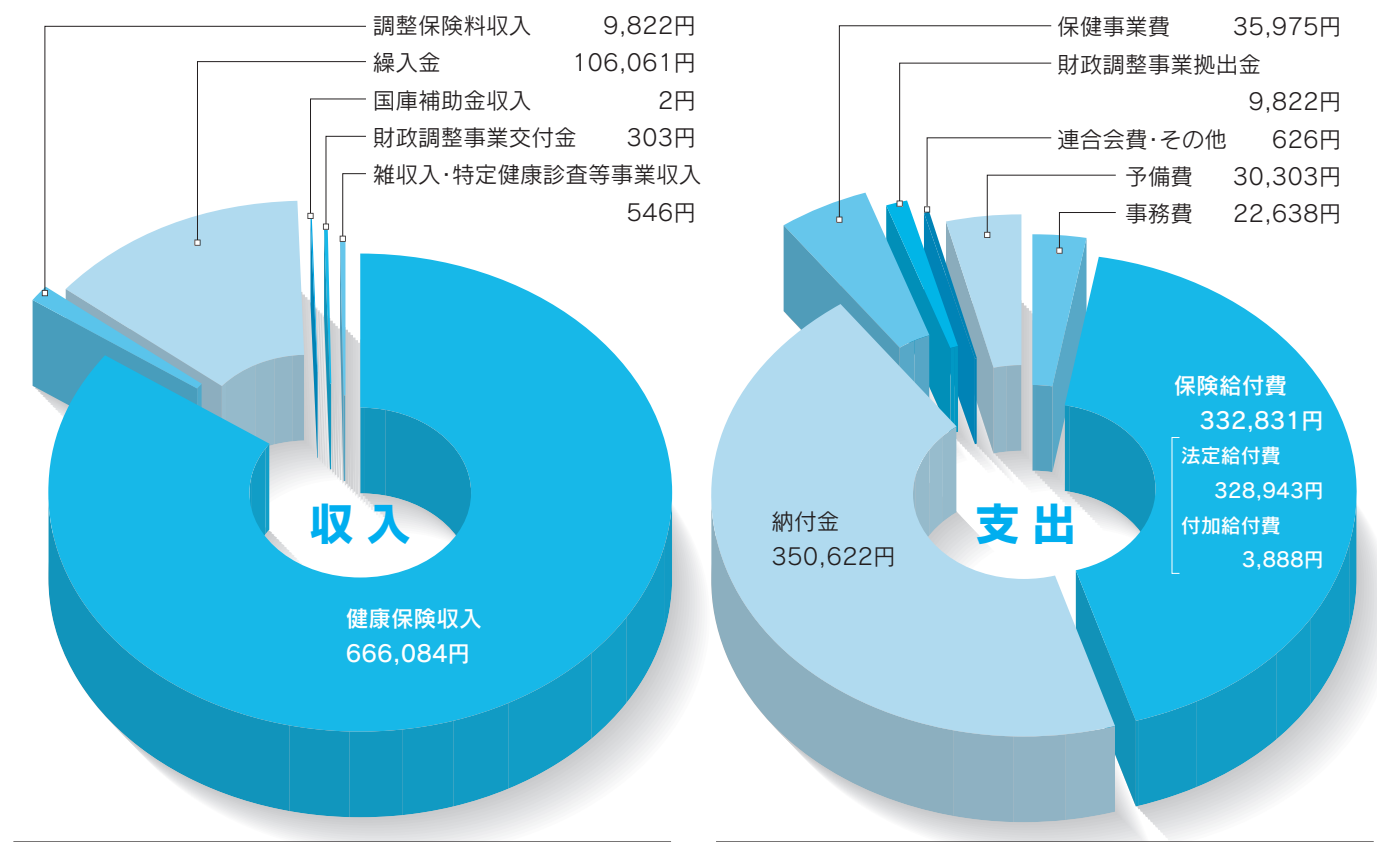
ホームページ <http://www.kansaipaint-kenpo.or.jp/>

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… ●●●●●●●●●●



収入合計 782,817 円

支出合計 782,817 円

※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

予算の基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数
3,063 人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数
1,979 人
- 平均標準報酬月額
471,000 円
- 介護保険料率
1.74 %
 - 事業主負担 0.87 %
 - 被保険者負担 0.87 %

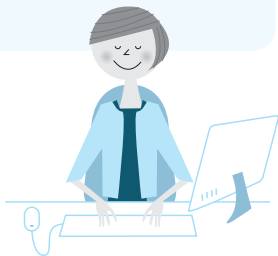
予算の概要

収入	
科目	予算額 (千円)
介護保険収入	283,048
繰入金	10,000
国庫補助金受入	1
雑収入	1
合計	293,050
支出	
科目	予算額 (千円)
介護納付金	281,000
介護保険料還付金	160
積立金	850
雑支出	40
予備費	11,000
合計	293,050

令和2年度

予算・事業計画が決まりました

去る2月14日（金）に開催された第135回組合会において、当健康保険組合の令和2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1.68%から1.74%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 2,890 人
 - 女 410 人
- 被扶養者数 4,053 人
- 扶養率 1.22 人
- 平均年齢 43.82 歳
 - 男 43.80 歳
 - 女 43.93 歳
- 平均標準報酬月額 418,000 円
 - 男 433,180 円
 - 女 311,000 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	2,198,078
調整保険料収入	32,413
繰入金	350,000
国庫補助金収入	5
特定健康診査等事業収入	5
財政調整事業交付金	1,000
雑収入	1,795
合計	2,583,296
支出	
科目	予算額 (千円)
事務費	74,705
保険給付費	1,098,340
〔法定給付費〕	〔1,085,511〕
〔付加給付費〕	〔12,829〕
納付金	1,157,053
保健事業費	118,716
財政調整事業拠出金	32,413
連合会費	1,497
その他	572
予備費	100,000
合計	2,583,296



対象の被保険者、約 9 割が特定健診を受診しています！

(2017 年度健保組合・40 歳以上被保険者の受診率)

全国の健保組合における被保険者の特定健診受診率は平均で約 9 割に上っています。

一方で、被扶養者の受診率は、約 5 割となっています。

被保険者のみなさんは、毎年職場で健診を受ける機会がありますが、奥さまなどのご家族が毎年健診を受けているかご存じですか？ ご家族にも早めの健診予約をすすめてください！



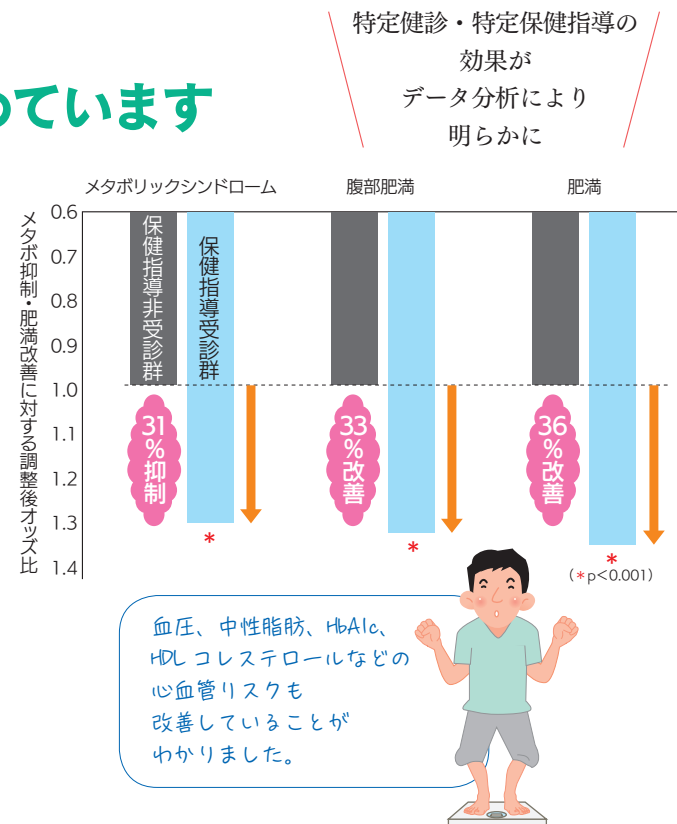
健診データを活かして、効果的な健康づくりを進めています

特定健診・特定保健指導の結果はデータとして蓄積され、医療費データとともに分析されています。科学的アプローチにより、効果的な疾病予防事業を行う「データヘルス計画」といわれ、全国の健保組合が取り組みを進めています。

特定健診・特定保健指導にメタボ減少効果！

特定健診・特定保健指導の受診群では、非受診群と比較して、3 年後の調査でメタボリックシンドローム・腹部肥満・肥満のすべての状態が改善していることが明らかになりました。

- メタボリックシンドローム…腰囲が基準値を超え、かつ血圧、空腹時血糖、中性脂肪または HDL コレステロールのうち 2 項目以上が基準値を外れた状態
- 腹部肥満…内臓に脂肪がたまりすぎている状態
- 肥満…BMI25 以上



出典：国立研究開発法人 国立循環器病研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証 ～ MetS ACTION-J study ～」

私たちの保険料負担は急増しています

高齢化や医療の高度化により医療費は増加の一途をたどり、それを支える現役世代の保険料負担は急増しています。国は医療費の増加を抑え、健康寿命を延ばすことを目的に特定健診等を推進しており、その実施率に応じてインセ

ンティブやペナルティを与える仕組みが取り入れられています。つまり、特定健診等の実施率が高い健保組合の支出は減り、低ければ支出が増えることになります。

● 1 人当たり保険料額 (平均) は 12 年間で約 11 万円増



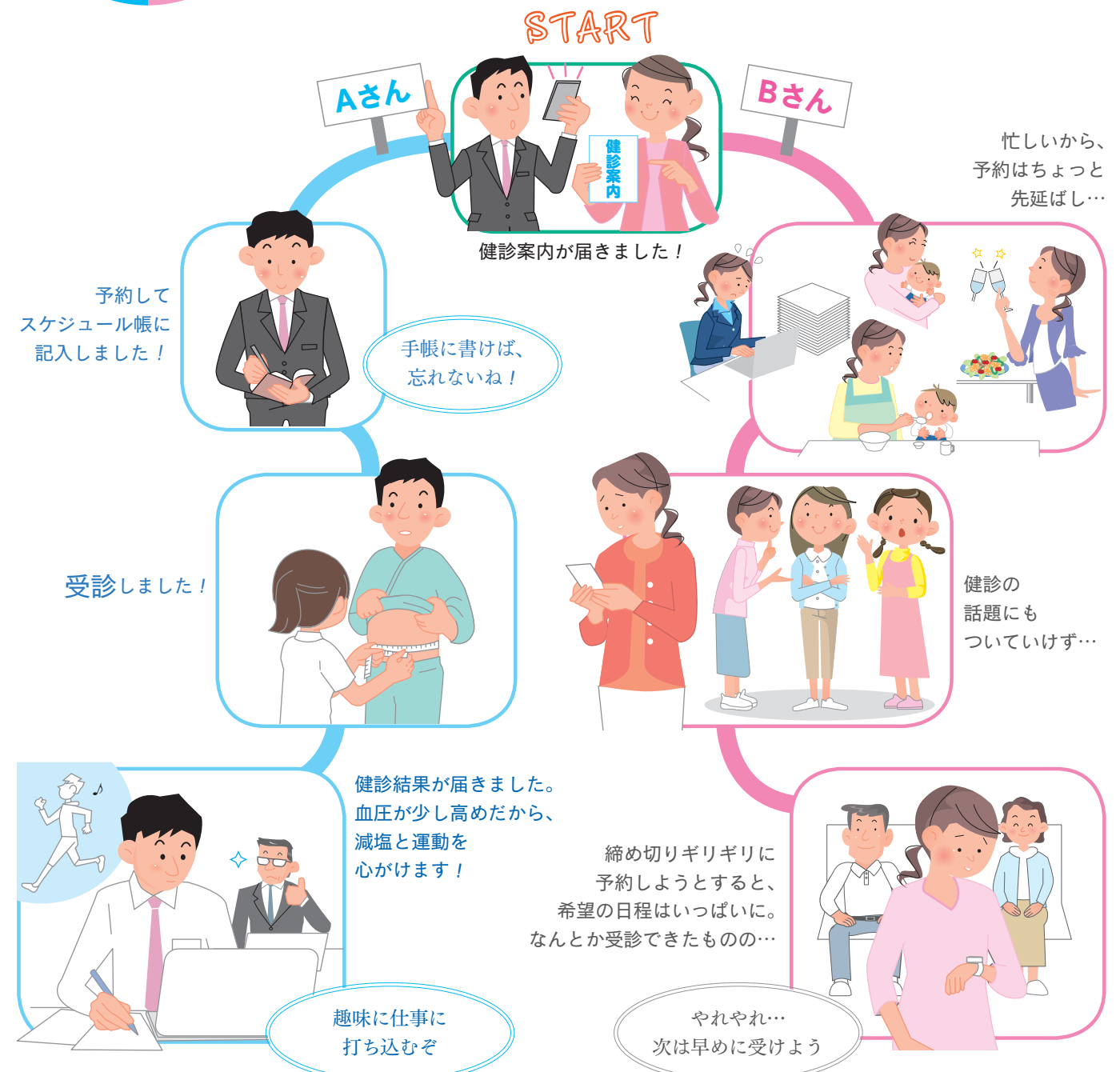
参考：健康保険組合連合会「2019 年度 健康保険組合予算早期集計結果と『2022 年危機』に向けた見通し等について」



今年の健診

あなたはどっちのタイプ？

すぐに予約した Aさんと、先延ばしにした Bさん



早めのご予約をおすすめします

健保組合には、40 歳以上のすべての加入者に年度 (4 月～翌年 3 月) に 1 回、健診を実施することが義務づけられています。

ご家族のみなさんはご自身で予約する必要があります。早めに受診すると、予約がとりやすく、何より、その後 1 年を安心して過ごすことができます。

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ「腰痛編」

RAKU RAKU STRETCHING

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれます。腰痛改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう!

注意! 腰痛にはこれがNG!

☑ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前に出る猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

☑ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負担がかかりやすくなります。

☑ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。



職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、約1.4倍腰に負担がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両足を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左ひざの外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは足が内側に入らないように注意!



被扶養者、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

年に一度は受診しましょう! (基本健診無料です)

特定健診 (巡回型、施設型)

関西ペイント健康保険組合では、平成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。

対象

被扶養者(40歳未満の方は被扶養配偶者)・任意継続被保険者で
関西ペイント健康保険組合に加入の方

内容

巡回型健診: 予めスケジュールが決まっており、そこから日程、
場所を選んで受診いただけます。会場はホテル、結婚式場等
施設型健診: お近くの医療機関での受診が可能です

年度内一度、巡回型または施設型のどちらかをご受診ください。基本健診料は無料です。また乳がん、子宮がん検診等もオプションで受診可能です(会場・受診機関によっては受診できないところもあります)。

みなさま方の健康管理の一助として、年に一度は必ず、健康診断を受けましょう。

詳しくは

近々、**関西ペイント健康保険組合からご自宅へ送付の案内(巡回型健診と施設型健診)**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

- (1) 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、当日初回面談が一部地区で実施可能です(近畿・東海・中国地区および関東地区の一部)。
- (2) (1)以外で受診された方で、特定保健指導の対象となられた方には、家庭でICT(タブレット)を使用した初回面談が実施可能な委託業者「株式会社カルナサポート」よりご案内を申し上げます。



パート先等で 受診された方

パート先等で受診された方で、当特定健診を受診されない方は、当健康保険組合までご連絡ください。問診票と返信用封筒を送付いたしますので、健診結果と問診票を当健康保険組合までご返送ください。



都心でありながら、さわやかな緑を感じられる 神宮外苑～皇居周辺ウォーク

歴史的な建造物や日本を象徴する場所なども楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



和田倉噴水公園

皇居外苑にある、水と緑の豊かな噴水公園。大噴水や落水施設、休憩所がある。



二重橋

皇居前広場から正門を経て宮殿へ至る濠には「正門石橋」（手前の橋）、「正門鉄橋」（奥の橋）の二つの橋が架かっている。



東京駅丸の内駅舎

国指定重要文化財。1914年に開業し、その後度々重なる復旧工事がなされたが、2012年に創建当時の姿に復元された。赤いレンガ造りの重厚な駅舎は、夜になるとライトアップされ、日中の風景とは違った美しさを感じられる。

☑️ 〈ライトアップ〉 日没～ 21:00



ライトアップで
幻想的な光景に

ちょっとひと休み



楠公レストハウス

楠木正成像の近くにある、皇居参観者や公園利用者の休憩所。インフォメーションコーナー、和食レストラン、売店がある。

☑️ 〈施設利用時間〉 8:30～21:00
☑️ 〈喫茶メニュー〉 (価格は税込)
ドリンクバー 380円、甘味セット (皇居外苑どらやき+ドリンクバー) 500円など
※15:30以降はドリンクバーのみ。



● 甘味
セット

☑️ 休 無休 (年末年始を除く)
☑️ 03-3231-0878

神宮外苑いちょう並木

青山通りから外苑中央広場円周道路に至る道沿いに樹齢100年以上のいちょうの木が左右で四列に連なり、四季を通じて移りゆく並木の景観美が楽しめる。



JR 中央線東京駅より JR 総武線千駄ヶ谷駅まで約20分

GO TOKYO
(東京の観光公式サイト)
<https://www.gotokyo.org/jp/>

国立競技場

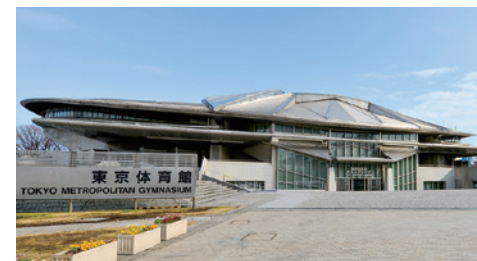
「杜（もり）のスタジアム」というコンセプトを掲げ、建物外周の軒びさしには47都道府県から調達した木材が使用されている。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは開・閉会式、陸上競技、サッカーの会場。

写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター



国会議事堂

参議院、衆議院とも参観可能。
※詳細は参議院、衆議院のホームページをご覧ください。



東京体育館

1964年のオリンピックレガシーを有する施設のひとつ。2020年の東京オリンピック・パラリンピックでは卓球の会場。



迎賓館赤坂離宮

国宝。1909年に東宮御所として建設され、現在は外国からの賓客を迎えたり国際会議の場としても使用される。迎賓に支障がないときは参観可能 (有料)。
※詳細は迎賓館のホームページをご覧ください。

ひと足のばす

お台場海浜公園

台場公園（第三台場）と一体となって、入り江を囲んで砂浜や磯が広がる公園。目の前にレインボーブリッジを望む。園内には自由の女神像がある。

☑️ 03-5531-0852 (お台場海浜公園管理事務所)



自由の女神像

1998年から約1年間お台場海浜公園に来ていたパリ市にある自由の女神像から型を取って造られた、高さ約11mのブロンズのレプリカ像。

台場公園（第三台場）

1853年のペリーの黒船来航に危機を感じて造られた台場（砲台）跡。現在は第三台場と第六台場が残し、国指定史跡および続日本100名城に選定されている。



砲台跡

関西ペイント
健康保険組合からのお知らせ

kencom

春の! 新規登録 キャンペーン

期間限定
3/1日→
3/31火

期間中、招待コードを入れて、新規登録した方

全員に¥300分

招待コードは **BABB3C** さらに! 話題の新生活応援グッズ当たる!

空気清浄機
BALMUDA
The Pure



抽選で
1名

オムロン体組成計
カラダスキャン



抽選で
1名

電動歯ブラシ
ポケットDoltz



抽選で
2名

応募方法

1 二次元コードから アプリをダウンロード

スマートフォンで二次元コードを読み取り、
kencomアプリをダウンロードしてください



もしくはアプリストアで「kencom」と検索

2 kencomアプリを起動、 招待コードを入力

アプリを起動させてはじめての方ボタン
を押した後、メールアドレスとパスワード
(ご自身で設定)を入力して、招待コード
を入力してください。

招待コード

BABB3C

必ず入力してください

3 保険情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入
力してください。



保険者番号

4 kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログイン
IDとなります。パソコン・スマートフォ
ン、それぞれでお使いになる場合も、同
じログインIDでご利用いただけます。



※ご注意 ●本キャンペーンは、2020年3月1日時点でkencomを導入済の全組合員が対象となります。●本キャンペーンによるAmazonギフト券付与・賞品の抽選は招待コード[BABB3C]を入力した上で、2020年3月31日23:59迄に登録した方が対象となります。●Amazonギフト券付与対象者の発表は4月下旬の付与をもって代えさせていただきます。●健康グッズの抽選結果は当選者の方に4月中旬にメールにてご連絡いたします。●抽選及び当選結果に関するお問い合わせにはお答えできませんが、ご了承ください。●キャンペーンの詳細は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。●本キャンペーンに関するお問い合わせはDeSCヘルスケア株式会社kencom運営事務局[https://kencom.jp/inquiry/new]までお願いいたします。

エントリー期間
2020年4月1日
～4月30日

本戦
2020年5月1日
～5月31日

第2回ウォーキングイベント

ある かつ

『2020春みんなで歩活』開催!!

ご参加頂いた方々に好評だった「2019秋みんなで歩活」に続き第2弾!
再度参加されたい、今度は参加したいとのお声にお応えして開催します。

kencom (ケンコム) への登録が必須になります。
左のページを利用してぜひ、この機会に登録しましょう (登録無料)。

kencomとは、関西ペイント健康保険組合が主催する健康増進アプリで、健診結果閲覧、健康記事配信、将来発生リスクなどの機能があり、抽選でAmazonギフト券やnanakoギフト券が当たります (詳細は関西ペイント健康保険組合ホームページをご覧ください)。

2020年春みんなで歩活

まず、同僚、ご家族などでチームを結成してください(1チーム:
2名～10名、1名では参加できません)。

チーム、個人で歩数を競い合います。記念品もチーム賞・
個人賞と用意してあります。

※詳細は関西ペイント健康保険組合のホームページをご覧ください。

●今回もチームスコアランキングがあります。1歩=1スコア、
一日最大8,000スコア、チームの合計スコアでランキングが
決定!

チーム賞・個人賞には
JTBギフト券やAmazonギフト券
などの記念品があります!

年間のうち
最もいい季節に歩いて
健康になりましょう。



第1回平均歩数ランキング1位 チーム暴食のキャプテン談

キャプテンとして個性的なメンバーを何とか纏め、成果
につなげたことに満足しています。

歩活を始めてから「痩せたね」と生まれて初めて言われた
ことがモチベーション維持になりました。今後は乱れた
食生活を見直し、次回の挑戦では、チーム名を変更して
更なる高みを目指したいと思います。

ご注意

厚生労働省によると、1日10,000歩が健康に
適切と言われています。チームスコアランキング
は、より幅広い層の方々にご参加いただけます。
平均歩数ランキングは健脚の方向けとなりますが、
くれぐれも歩きすぎによるけが等にはご注意ください。

(1日上限20,000歩に設定しています)



糸こんにゃくのピリ辛炒め



糸こんにゃく

糸こんにゃくはエネルギーが低く、食物繊維が豊富です。料理に使用すると、エネルギーを抑えたままボリュームをアップできます。アク抜きされていない糸こんにゃくを使用するときは、熱湯でサッと下ゆでするなどアクを抜いてから使うとさまざまな料理に使いやすくなります。

材料 (2人分)

糸こんにゃく…120g
キャベツ…60g
にんじん…1/6 本 (30g)
ピーマン…2 個 (50g)
にんにく…1 かけ
ごま油…大さじ 1/2

A

しょうゆ…大さじ 1/2
ケチャップ…大さじ 1/2
コチュジャン…大さじ 1/2
みりん…小さじ 1
砂糖…小さじ 1

作り方

- ①糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、熱湯をかける。キャベツは太めの千切りに、にんじんとピーマンは千切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、にんにくを加えて香りが出るまで炒める。
- ③②に糸こんにゃく、キャベツ、にんじん、ピーマンを加えてしんなりするまで炒め、Aを加えて炒め合わせる。

豆腐カスタードのフルーツグラタン

材料 (2人分)

絹ごし豆腐…100g
卵黄…1 個 (20g)
砂糖…大さじ 1
薄力粉…小さじ 2
バニラエッセンス…適量

バナナ…1 本
いちご…大 4 個 (80g)
ブルーベリー…6 粒
粉糖…適量

作り方

- ①耐熱ボウルに絹ごし豆腐、卵黄、砂糖、薄力粉、バニラエッセンスを入れ、泡立て器でよく混ぜる。ラップをして電子レンジ (600W) で 1 分 30 秒加熱し、さらによく混ぜる。
- ②バナナは7～8mm厚さに切り、いちごは縦半分に切る。ココット (耐熱容器) にバナナ、①、いちごを順に入れて、ブルーベリーをのせる。
- ③オーブントースター (1000W) に②を入れて3～4分ほど焼き、粉糖をふる。



いちご

12月頃から出回るいちごですが、本来の旬は春です。いちごにはカリウム、ビタミンC、葉酸などが豊富に含まれています。これらの栄養素はすべて水溶性で、体内にとどめておくことができません。ビタミンCには抗酸化作用があり、紫外線が強くなるこの季節にはきちんととりたいた栄養素です。

食物繊維たっぷりの食事でお腹いっぱい

寒い冬の間に少し太ってしまったという方もいらっしゃるかと思います。これからダイエットをスタートする場合は、まず日々の食事を見直してみましょう。食物繊維が多く含まれる食品を使用し、エネルギーを抑えつつも満足感のある食事を意識することが大切です。食物繊維が多く含まれる食品として、おからなどの大豆製品、こんにゃく、きのこ、野菜などがあります。これらの食品のどれかを毎食使うようにするとよいでしょう。過度な食事制限はリバウンドを引き起こす原因となってしまうので、できることから少しずつ、ストレスなく続けられるようになってよいですね。

※電子レンジ・オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



お腹いっぱい 食べられるごはん

おからのクリームスコープコロッケ

材料 (2人分)

玉ねぎ…50g
ぶなしめじ…50g
かに風味かまぼこ…60g
オリーブオイル…大さじ 1/2
パン粉…8g
バター…8g
おから…80g
牛乳…120ml
コンソメ (顆粒) …小さじ 1

作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。



元気になる
ごはん



料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

1 人分
200kcal
食塩相当量 1.4g

時短ポイント

成型しない＆揚げない
作り方でお手軽に！

調理時間 (目安) 20 分

撮影 さくらしょうこ
スタイリング 宮沢史絵

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

被保険者・被扶養者（40歳未満の方は被扶養配偶者）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』『問診票』『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、Office365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。
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（上限）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。

＊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。



令和2年度

保健事業

—— 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 URL : <http://kansaipaint-kenpo.or.jp/>

当健康保険組合のホームページが平成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いただきたいと考えております。

＊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。

＊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>



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。

公告

■任意継続被保険者の令和2年度標準報酬月額

令和2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。

令和2年度標準報酬月額

41万円

適用期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

フォトロゲイニング

地図をもとに時間内にチェックポイントを撮影して回り、得点を集めるスポーツ「フォトロゲイニング」をご存じですか？
老若男女を問わず、安全で観光もできるスポーツとして注目されています。



ルール

チームで動き、制限時間内に地図上に設定されたチェックポイントを回り、見本と同じ写真を撮影していきます。チェックポイントの数字がそのまま得点となり、より合計点の高いチームが上位です。

※チームメンバーは常に一緒に、30m以内で行動しなければなりません（手分けして得点を集めることはできません）。



持ち物

● 必携

☐ デジタルカメラ（チームに1台） ☐ 携帯電話（緊急連絡用） ☐ 筆記用具

● 任意

☐ コンパス（レンタルもありますが、数に限りがあります）
☐ （必要に応じて）飲み物・食べ物 ☐ （天候に応じて）防寒着・雨具
☐ （もしものケガなどに備えて）保険証
☐ カメラの予備バッテリー ☐ 電卓

流れ

当日
配付です。

1

スタート前に地図と
チェックポイント
一覧をもらう



2

チームで
作戦タイム



3

一斉にスタート！



チェックポイントは
それぞれ異なるポ
イントが設定されて
います。すべてを回る
必要はありません。
順番も自由です。

走っても、
歩いても
OKです。

4

自分たちのペースで
できるだけポイントを集める



撮影者以外の
全員が写真に
写るようにし
ます。

制限時間を
過ぎると減点
されます。

5 制限時間内に
フィニッシュ！



スタッフが
写真を確認
します。

6

結果提出



7

表彰式



※流れは大会により異なる場合があります。

協力：一般社団法人 日本フォトロゲイニング協会 <http://photorogaining.com/>
詳しいルールの解説のほか、Q&A、大会情報なども掲載されています。

参加してみたくなったら、協会 HP を見てみよう！

フォトログ 検索