

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- 令和元年度決算のお知らせ
- 令和元年度に実施した保健事業
- 令和2年度に実施している疾病予防事業
- 健康増進サービス kencom のご登録はお済みですか？
- 新型コロナウイルス感染症 今後に備えよう
- 健康保険組合からのお知らせ

2020 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

生活習慣をアップデート! WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がり、今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

- #体内時計を整えよう
- #オン・オフを切り替え

規則正しい生活を心がけ、通勤できていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

□朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。



食生活

- #コロナ太り対策
- #自炊疲れ対策

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□副菜で栄養バランスを整える

- ◎サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。

□自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



免疫力を高めるために

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



運動

- #ストップ! メタボ
- #肩こり・腰痛に注意

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

□ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす
- ◎ストレッチを仕事の合間などに行う。



メンタルヘルス

- #コロナうつ対策
- #情報ストレス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎オンラインや電話で他者と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



▲入浴や散歩でリフレッシュ

□過剰な情報はシャットアウト

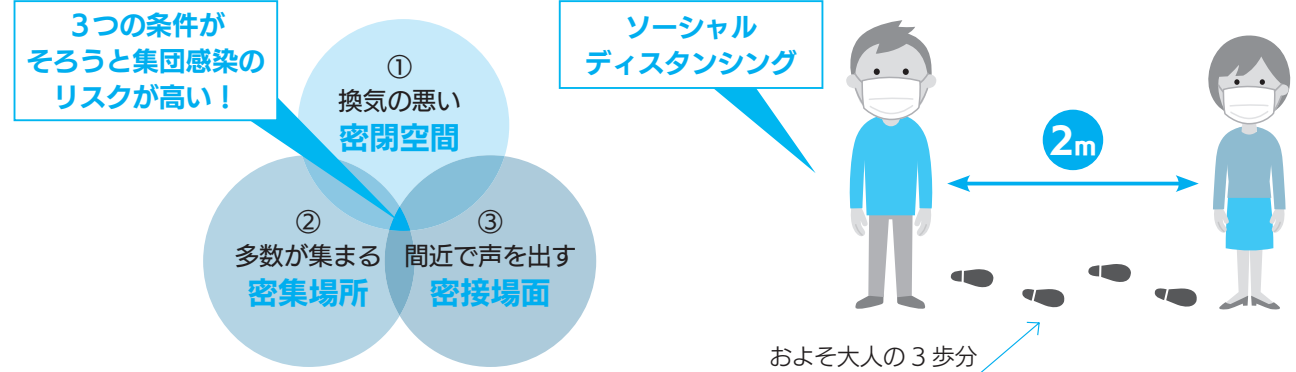
- ◎テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

新型コロナウイルス感染症 今後^①に備えよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも今後の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。

3密を避けて人との距離をとりましょう!

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m(最低1m)とることが大切です。



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく!

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を!

新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



新しい生活様式例

- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

いきなり病院へ行かないで!

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は

各都道府県の「帰国者・接触者相談センター」に連絡

※地域により名称が異なることがあります。24時間対応です。

最新の正しい情報は
こちら

厚生労働省のホームページ

内閣官房ホームページ

厚生労働省の電話相談窓口

「新型コロナウイルス感染症について」

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)

メリット 特定保健指導

健康を取り戻そう！

特定保健指導に参加して、健康を取り戻そう！

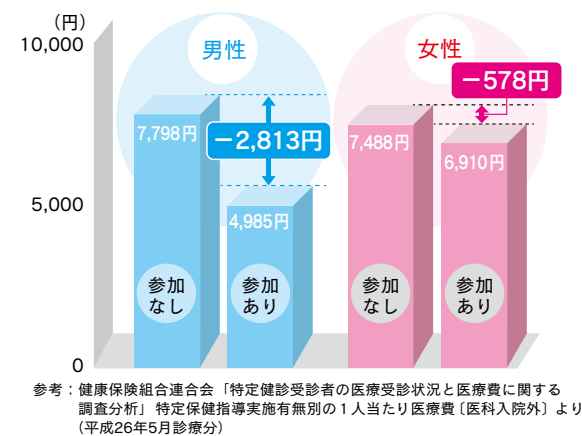
健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。

メリット1 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



●特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



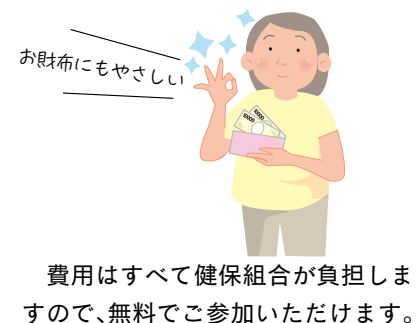
メリット2 専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

メリット3 参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担しますので、無料でご参加いただけます。

特定保健指導に該当しなかった人も健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう！

異常なしだった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

経過観察項目があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

要再検査・要受診があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。

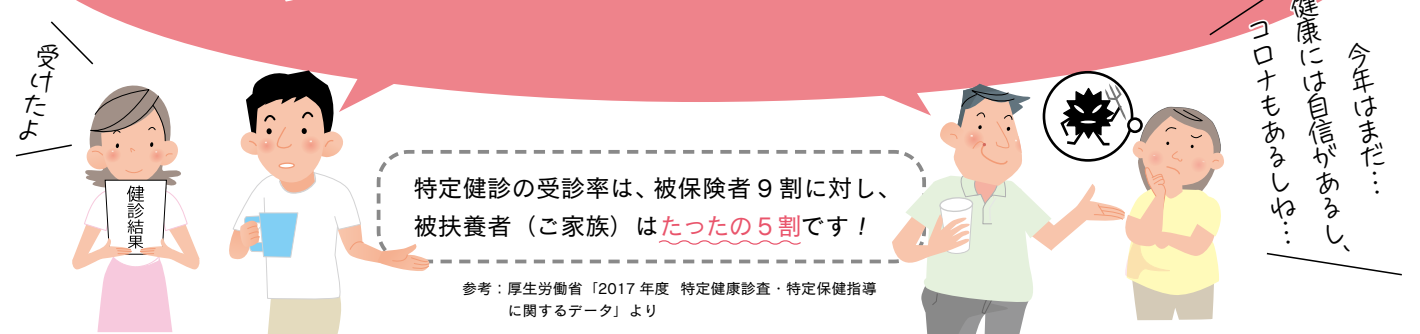
※健診機関によって区分が異なる場合があります。



特定健診・特定保健指導 2020

未来につながる Your Choice

もう、健診を受けた？



特定健診の受診率は、被保険者9割に対し、被扶養者（ご家族）はたったの5割です！

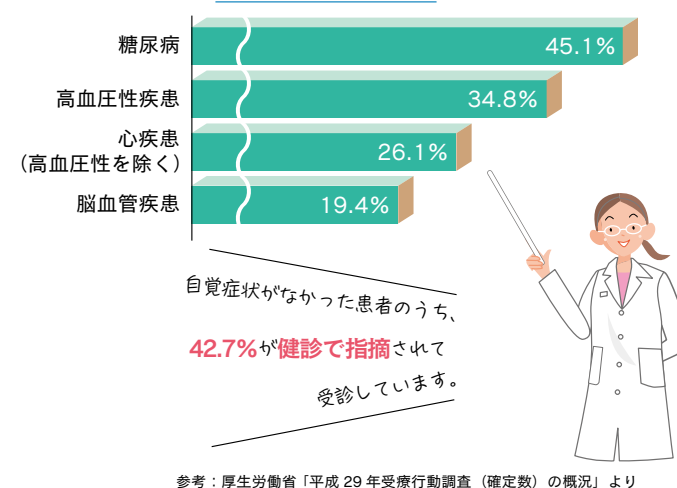
参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より

なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

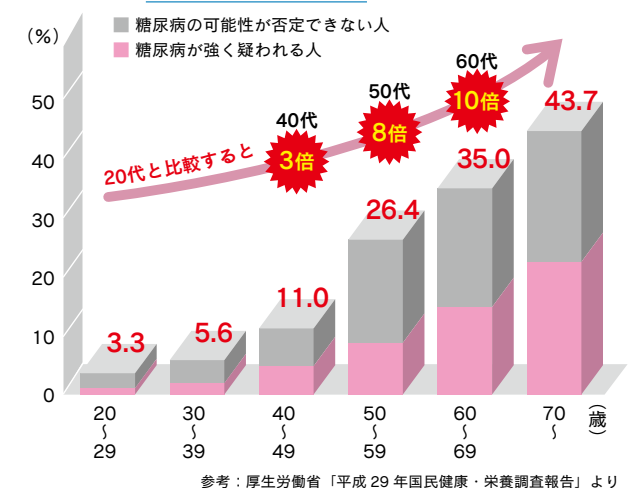
●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



健康保険組合からのお知らせ

ご家庭の奥様には、ぜひお読みいただきたい項目です。

被扶養者向け特定健診

—— 年に一回は必ず受けましょう ——

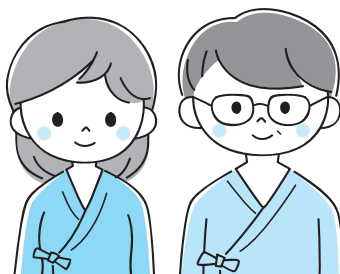
対象者：被扶養者（40歳未満の方は被扶養配偶者に限らせていただきます）および任意継続被保険者

既報のとおり、昨年度より受診資格年齢の制限を撤廃しています。

巡回型健診については、今年3月末で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。なお、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。

なお、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。



ジェネリック医薬品ならお薬代が安くなります

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安いお薬です。

新薬よりもジェネリック医薬品が安い理由は、新薬の特許期間が切れた後に製造されるため、開発費用が安くすむからです。もちろん、効きめや安全性は国の審査をクリアしているので、新薬と同等です。ジェネリック医薬品を使えばお薬代が節約できます。

※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるとは限りません

【一例】

高血圧の薬 (ディオバンの場合)	
新薬	9,310円
ジェネリック	2,280円
7,030円も	お得!

*1年間、自己負担3割の場合の薬価のみの比較です（2020年4月現在）

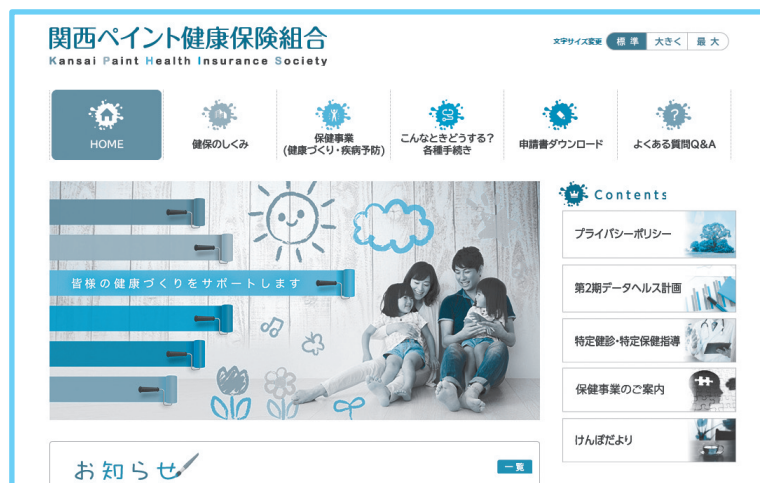


ホームページにアクセスしましょう

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

当組合のホームページへの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、季節ごとのタイムリーな話題を掲載していますので、ぜひアクセスください。



スマホからも
ご覧いただけます

健康増進サービス

kencom のご登録は お済みですか？

スマホ
健康管理
アプリ

kencomアプリで
始めましょう!

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。



kencom (ケンコム) への登録が必須になります。
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）。

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種類からお選びいただけます。



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。

QRコードから
kencomアプリを
ダウンロード!



※本プログラムはDeSCヘルスケア株式会社による提供です。本プログラムについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。DeSCヘルスケア株式会社: support@kencom.jp までお願いいたします。※Amazon、Amazon.co.jp およびそのロゴAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。※「nanaco ナナコ」と「nanacoギフト」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。※「nanacoギフト」は、株式会社セブン・カードサービスとの発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。

決算額を1人当たりでみると…

収入

- 雑収入 697円
- 財政調整事業交付金 5,360円
- 国庫補助金収入 6,585円
- 繰入金 69,007円
- 調整保険料収入 9,556円
- 健康保険収入 676,023円

支出

- 連合会費・その他 346円
- 財政調整事業拠出金 9,533円
- 保健事業費 19,688円
- 納付金 309,552円
- 保険給付費 297,352円
 - 法定給付費 294,129円
 - 付加給付費 3,223円
- 事務費 11,974円

収入合計 767,229円

支出合計 648,444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

決算の基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 3,087人
※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 2,068人
- 平均標準報酬月額 471,361円
- 介護保険料率 1.68%
 - 事業主負担 0.84%
 - 被保険者負担 0.84%

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	284,347		介護納付金	264,363
	繰入金	10,000		介護保険料還付金	25
	国庫補助金受入	2,509			
	雑収入	1			
	合 計	296,857		合 計	264,388

令和元年度

決算のお知らせ

去る7月10日(金)に開催された第137回組合会において、当健康保険組合の令和元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。

令和元年度の決算は、収入総額25億5717万4千円、支出総額21億6126万5千円となり、収入支出差引額は3億9590万9千円でした。また、経常収入支出差引額は、1億2472万6千円で6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、平均標準報酬月額(給与)は増加したものの、被保険者数および総標準賞与額の減少などにより、経常収入総額は対前年度比2417万円(1.06%)減の22億5421万4千円となりました。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増加し、高齢者医療制度への納付金等は前年度比3億5104万円(51.57%)増となりました。その結果、経常支出総額は4億2954万4千円(25.27%)増の21億2948万8千円となりました。

健康保険組合連合会(健保連)が6月に集計した「令和2年度健康保険組合予算早期集計」によると、全国1,364組合の経常収支差引額は2,316億円の赤字予算(見込み)となっており、赤字組合は916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)年以降の団塊の世代の後期高齢者入り問題だけにとどまらず、本年度は新型コロナウイルス感染症の世界的影響による賃金・賞与等の経済的な落ち込みに伴う保険料収入の減少が懸念され、これまで以上に厳しいものになると見込まれています。

当組合では、厳しい状況が続く中、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、今後ともみなさまのご協力をお願いいたします。

一般勘定

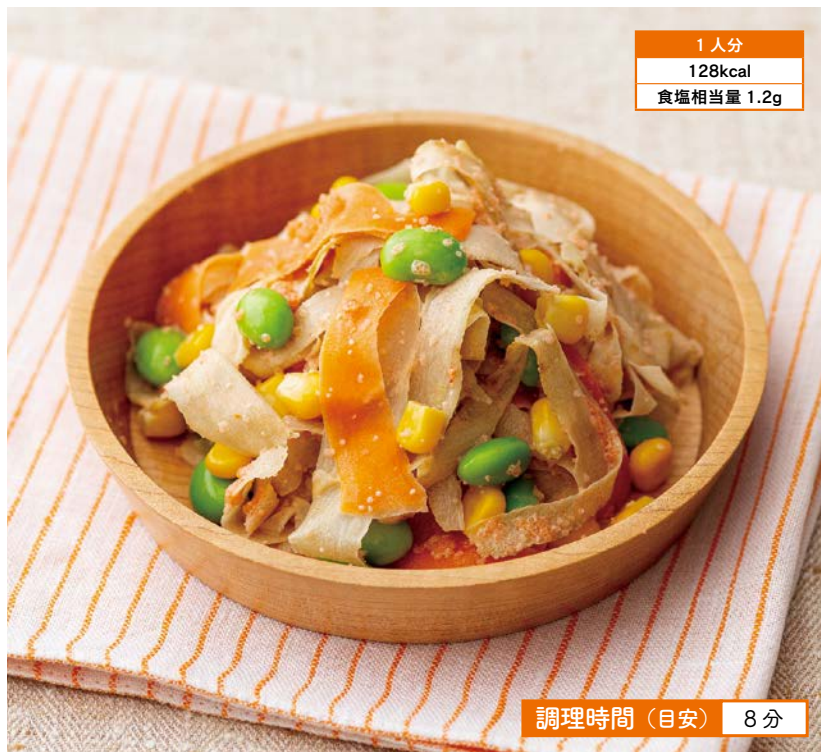
決算の基礎数値

- 被保険者数 3,333人
 - 男 2,914人
 - 女 419人
- 平均標準報酬月額 419,127円
 - 男 434,148円
 - 女 311,445円
- 被扶養者数 4,062人
- 扶養率 1.23人
- 平均年齢 43.82歳
 - 男 43.80歳
 - 女 43.93歳
- 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%

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	2,253,186		事務費	39,910
	調整保険料収入	31,851		保険給付費	991,073
	繰入金	230,000		法定給付費 980,332 付加給付費 10,741	
	国庫補助金収入	21,949		納付金	1,031,736
	財政調整事業交付金	17,865		保健事業費	65,620
	雑収入	2,323		財政調整事業拠出金	31,775
				連合会費	892
				その他	259
	合 計	2,557,174		合 計	2,161,265

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ…………大さじ 1/2
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
A 牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間(目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



糖質が気になるときのごはん

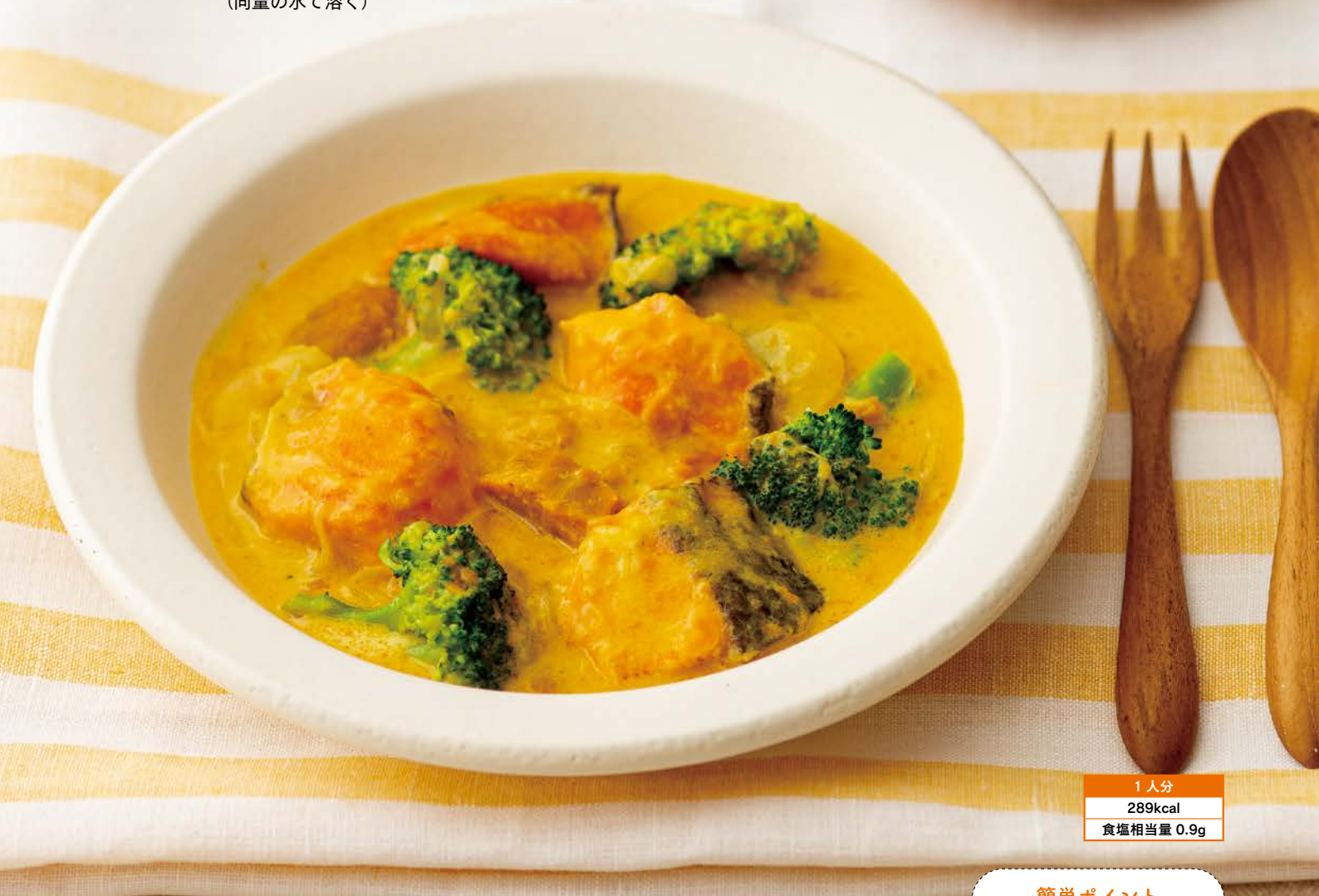
鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

生鮭……………2切れ(180g)
薄力粉……………大さじ 1/2
ブロッコリー ……50g
玉ねぎ……………50g
かぼちゃ……………80g
サラダ油……………大さじ 1/2
バター……………5g
A 牛乳……………150mL
水……………100mL
コンソメ ……小さじ 1
片栗粉……………大さじ 1/2
(同量の水で溶く)

作り方

- ①鮭は骨を取り除き3～4等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④Aを入れて蓋をして6分ほど煮る。
- ⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
- ⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



1人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけしてホワイトソースいらず!

調理時間(目安) 20分



鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

令和2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）

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『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。



令和元年度に実施した 保健事業

当健保組合が令和元年度に実施した保健事業は次のとおりです。

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 [535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 [2,753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 [2,015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 [228名（うち節目ドック198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 [798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 [432名]

● インフルエンザ予防接種補助（10～翌1月）

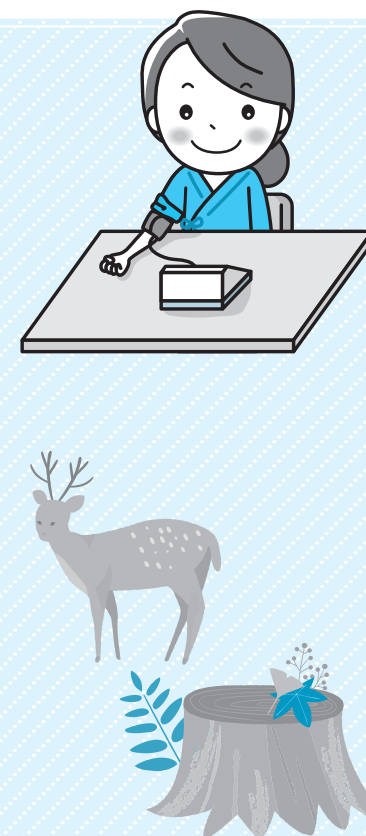
……被保険者および被扶養者を対象に実施 [2,210名]

● 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）

2019年春号… 平成31年度予算、保険料の変更など
2019年秋号… 平成30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



扶養者確認調査（検認）にご協力ありがとうございます

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



Gボール

おうちで簡単にエクササイズができる G ボール[※]。
正しい姿勢で座っているだけでもバランス感覚や体
幹が鍛えられます。慣れてきたら、ボールの上にう
つ伏せで乗ったり、ボールに乗って弾んでみたり…、
G ボールをアクティブに楽しんでみませんか。

[※]Gボール…バランスボール、エクササイズボールなどさまざま
な名称で呼ばれるビニール製ボールについて、日本
Gボール協会が推奨する安全基準に合致した商品の
総称として使用している名称。

Gボールに座るときの基本姿勢



チェックポイント

背中が丸く
なっていないか。

耳の穴、肩、股関節（く
の字になっていると
ころ）がきれいに一
直線に並んでいるか。

左右の座骨の頂点
がボールに当たっ
ているか。



●ボールの選び方●●●●●

ボールの適正サイズは、座ったときに両足裏が床につき、股関節
屈曲角度が90～110度になる大きさのものです。

●座り方のポイント●●●●●

- 1 足（脚）を肩幅に開き、ボールの中央に座る。
- 2 座骨～頭のてっぺんまでのラインを、真っすぐにする。
- 3 ゆっくりと息を吐きながら、最後に頭の位置があと2、3cm
高くなるような意識で背中のラインを伸ばす。

Let's challenge!

バウンド 〈弾む〉

姿勢を保持する筋肉のはたらき
やバランス感覚などの運動能力
が高められます。

座って弾んでみよう



体幹をコルセット
で固定するよう
なイメージでバウ
ンドを行う。



写真の動作を
繰り返す



応用編

座って弾む以外にも、
ボールの上でさまざまな
姿勢をとりながらバウ
ンドしてみましょう。



- 1 左記の「基本姿勢」をとったら、姿勢を崩さないように、小さなバウンドを行う。
- 2 バウンドに慣れてきたら、少し大きめのバウンドを行い、体が真下に沈む（ボ
ールをつぶす）ときに、お腹をへこませるように「フーツ、フーツ」と息を吐く。

日本発祥の新しいスポーツ ちゃれんGボール

“ちゃれんGボール”は、Gボールを使って、
バランスやバウンド、転がるプログラムなど
の課題をこなす、楽しく体を動かすことがで
きるスポーツです。子どもから大人まで楽し
めます。



●日本Gボール協会のホームページでは、Gボールを使った、おうちで簡単にできる運動・ストレッチ
などを紹介しています。

協力：NPO 法人日本Gボール協会

Gボール

検索