

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- Kencomのご登録はお済みですか？
- 健保組合からのお知らせ
- 令和2年度決算のお知らせ
- 令和2年度に実施した保健事業
- 令和3年度に実施している疾病予防事業

2021 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

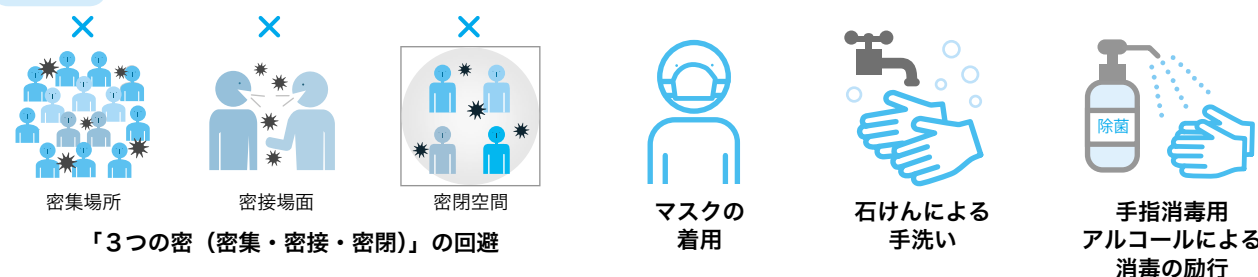
新型コロナワクチンを接種されたみなさまへ

ワクチン接種後も マスク着用などの感染予防対策の継続を！

ワクチンを接種された方は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、重症化を防ぐことが期待されていますが、ほかの方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分には分かっていません。また、ワクチン接種が徐々に進んでいく段階では、すぐに多くの方が予防接種を受けられるわけではなく、ワクチンを受けた方も受けていない方も、ともに社会生活を営んでいくことになります。

引き続き、感染予防対策の徹底をお願いします。

具体例



ご相談先など

●新型コロナワクチンに関する相談先

ワクチン接種後に
体に異常があるとき

ワクチンを受けた医療機関やかかりつけ医、
市町村や都道府県の窓口

ワクチン接種全般に
関するお問い合わせ

市町村の窓口

●予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすことはできないことから、救済制度が設けられています。

新型コロナワクチンの予防接種によって健康被害が生じた場合にも、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金の給付など）が受けられます。

申請に必要な手続きなどについては、住民票がある市町村にご相談ください。

新型コロナワクチンの詳しい情報については、厚生労働省の
ホームページをご覧ください。



厚労 コロナ ワクチン 🔍 検索

ホームページをご覧になれない場合は、
お住まいの市町村等にご相談ください。



ワクチンを受けるのに注意が必要な方などはこちらをご覧ください。

「新型コロナワクチンQ&A『私は接種できますか?』」をご覧ください。



新型コロナウイルス感染症に関する検査については、厚生労働省の
ホームページをご覧ください。



厚生労働省 コロナ 検査について 🔍 検索



2021年8月時点

スマホ
健康管理
アプリ

健康増進サービス kencom のご登録は お済みですか？

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：当健保組合の被保険者・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。

あなたと
家族を守る

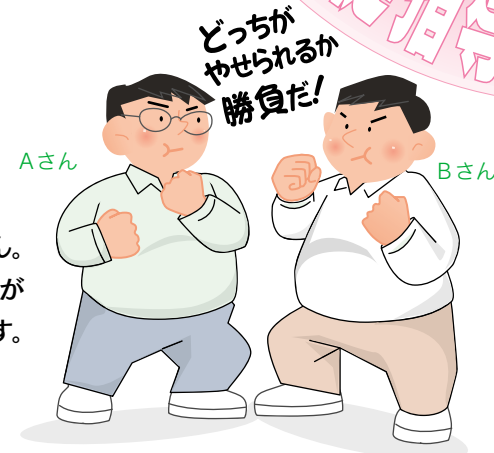
特定保健指導
特定健診

被扶養者の
みなさん

1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。

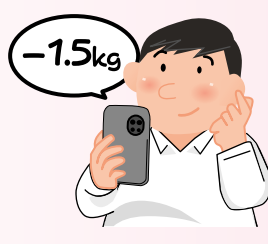


「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美についで我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。



気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているのに焦りはない。



2カ月後

歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



3カ月以降

停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



がんばり
ましょう

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は 後悔につながります

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。



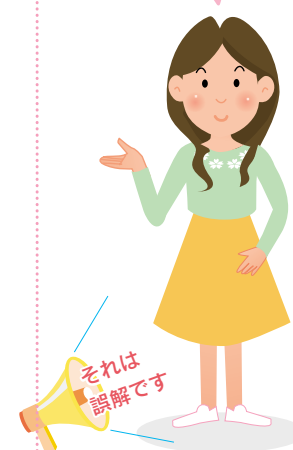
健康だから、
受ける
必要ないわ



病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あつたら…、
怖いじゃない



本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにするののほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



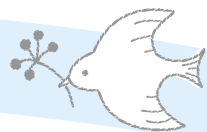
健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。



健保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1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、令和元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。なお、いずれの健診も当健保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）を当健保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】

糖尿病の薬	
新薬	8,770円
ジェネリック	3,480円
5,290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（2021年4月現在）

ジェネリックにしますか？



ホームページにアクセスしましょう

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

当健保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



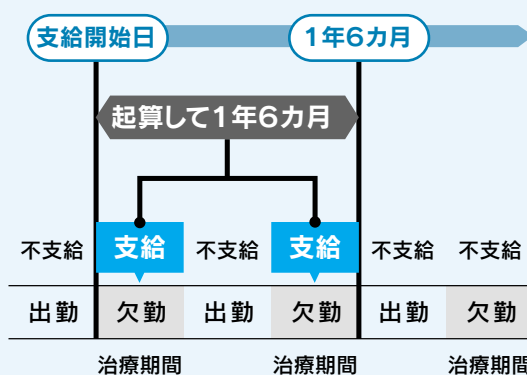
2022年以降

健康保険法が改正されます

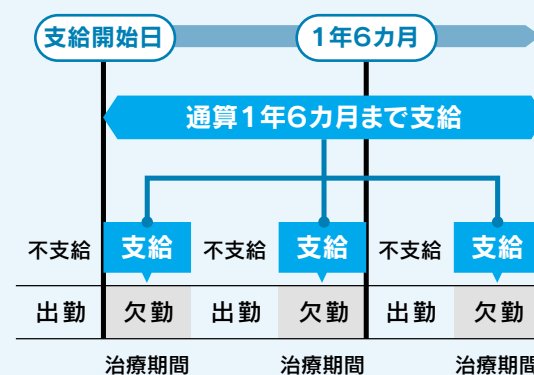
2022年1月から 傷病手当金の支給期間の通算化

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようにします。

2021年12月まで



2022年1月から



2022年1月から 任意継続被保険者制度の見直し

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

●任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額※」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

2022年10月から 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。また、賞与にかかる保険料については、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。

箱根旧街道石畳 (須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。



甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。
☎ 7:00～17:30 (L.O.17:00)
🕒 年中無休 ☎ 0460-83-6418



▼ケヤキの木



▼モミの木



畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。



鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



ひりゅう 飛龍の滝

畑宿から30～40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池（なずなが池）をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。



箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351



杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

雨が降った後や苔むした石畳は滑るので、転ばないように注意して歩こう。



箱根町総合観光案内所 ☎ 0460-85-5700
神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所 ☎ 0460-84-9121

- 🚆 箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
- 🚌 箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口/バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
- 🚗 芦ノ湖大観「I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道（旧東海道）の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほどいくと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛られ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根靈驗寛政」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いていてもよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。

ちすじ 千条の滝

高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている。幅は約25mにもわたる。



ひとあし のばして 箱根の滝めぐり



たまき 玉簾の滝 (写真上)・ひりゅう 飛煙の滝 (写真右)

旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



※営業時間や料金等は変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

決算額を1人当たりでみると…

● 収入

○雑収入	1,058円
○財政調整事業交付金	6,926円
○国庫補助金収入	4,758円
○繰入金	105,485円
○調整保険料収入	9,928円
○健康保険収入	676,839円

収入合計

804,994円

● 支出

○連合会費・その他	277円
○財政調整事業拠出金	9,903円
○保健事業費	18,439円
○納付金	334,099円
○保険給付費	279,422円
法定給付費	275,917円
付加給付費	3,505円
○事務費	11,247円

支出合計

653,387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	3,125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	2,107人
■ 平均標準報酬月額	471,949円

■ 介護保険料率	1.74%
事業主負担	0.87%
被保険者負担	0.87%

● 決算の概要

収入	科 目	決算額(千円)
	介護保険収入	299,921
	繰入金	10,000
	国庫補助金受入	765
	雑収入	1
	合 計	310,687

支出	科 目	決算額(千円)
	介護納付金	279,636
	合 計	279,636

令和2年度

決算のお知らせ



去る7月9日（金）に開催された第139回組合会において、当健保組合の令和2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いたします。

令和2年度の決算は、収入総額26億7096万9千円、支出総額21億6793万8千円で、収支差引では5億303万1千円となりました。経常収支差引額も1億1366万4千円となり、7年連続の黒字となりました。

収入面では、被保険者数が減少したものの平均標準報酬月額が増加したため、経常収入ではほぼ前年度並の22億4870万1千円となりました。

支出面では、みなさまの医療費となります保険給付費がコロナの影響による受診控えもあったため減少したものの、高齢者の医療費となります納付金が増加したため、経常支出ではほぼ前年度並の21億3503万7千円となりました。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」では、健保組合全体の約8割が赤字予算となっています。これは新型コロナウイルス感染症の影響で、特定業種（飲食サービス業等）での平均標準報酬月額や標準賞与額が大きく減少したことによるもので、団塊世代が後期高齢者になる2022年よりも早く危機が到来した状況です。

当健保組合としましては引き続き健全運営に努めてまいりますので、さらなるご理解と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	3,318人
男	2,896人
女	422人
■ 被扶養者数	4,045人
■ 扶養率	1.23人
■ 平均年齢	44.26歳
男	44.29歳
女	44.03歳

■ 平均標準報酬月額	422,068円
男	437,575円
女	312,694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%

● 決算の概要

収入	科 目	決算額(千円)
	健康保険収入	2,245,751
	調整保険料収入	32,942
	繰入金	350,000
	国庫補助金収入	15,788
	財政調整事業交付金	22,979
	雑収入	3,509
	合 計	2,670,969

支出	科 目	決算額(千円)
	事務費	37,316
	保険給付費	927,122
	法定給付費	915,492
	付加給付費	11,630
	納付金	1,108,541
	保健事業費	61,181
	財政調整事業拠出金	32,858
	連合会費	877
	その他	43
	合 計	2,167,938



●料理制作 沼津りえ（管理栄養士）

●撮影 上條伸彦
●スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ

材料（2人分）

れんこん……………50g 水……………200ml
にんじん……………20g 豆乳……………200ml
チンゲン菜………1 株（100g） みそ……………小さじ 2
ベーコン……………1 枚（20g）

作り方 ⏱ 約 15 分

- ①れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は 5cm 長さに、ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ②鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で 2 ～ 3 分加熱する。

●Pick Up /チンゲン菜

βカロテンやビタミン C・E が豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。

柿チーズ

柿の甘さとクリームチーズの酸味は
相性抜群！

材料（2人分）

柿……………1 個
クリームチーズ……………30g
牛乳……………小さじ 1
ミント……………適宜

作り方 ⏱ 約 7 分

- ①柿は 1/4 個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ②ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ③②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up /柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミン C が豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミン C を効率よく摂取できます。



1 人分
123kcal
食塩相当量 1.1g



1 人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防！

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

スープに豆乳を使うことで
旨みと満足感アップ！



●Pick Up /まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい！
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1 人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに！

材料（2人分）

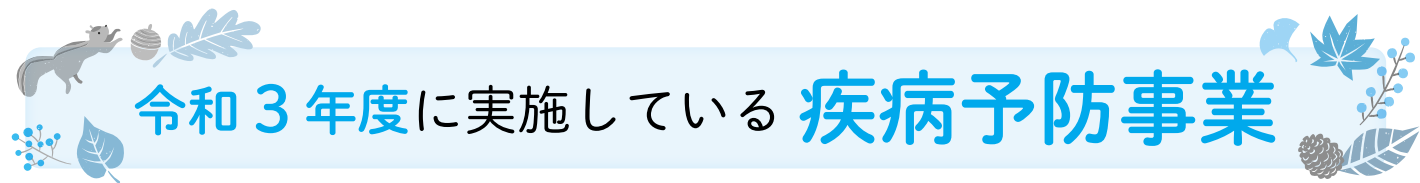
まいたけ…………… 100g しょうゆ…………… 小さじ 1
たまねぎ…………… 1/4 個（50g） 豚ひき肉…………… 180g
パプリカ…………… 1/4 個（40g） 食用油…………… 小さじ 1
塩…………… 小さじ 1/4 水溶き片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
こしょう…………… 少々 +水小さじ 1

作り方 ⏱ 約 20 分

- ①まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに残った汁に水溶き片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

満足感と旨みたっぷり
高血糖予防レシピ

何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食



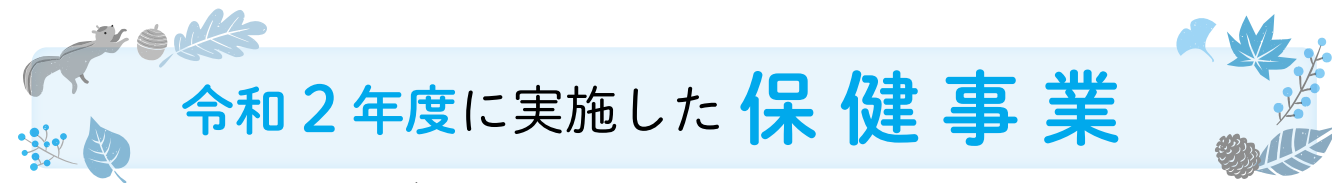
令和3年度に実施している 疾病予防事業



- **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**
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保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3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です。		
対象者 （事業年度4月1日現在）	生年月日	
59歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ	
54歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日生まれ	
49歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日生まれ	
44歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ	
39歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日生まれ	
34歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日生まれ	

被保険者証の交換にご協力ありがとうございます



令和2年度に実施した 保健事業

当健保組合が令和2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

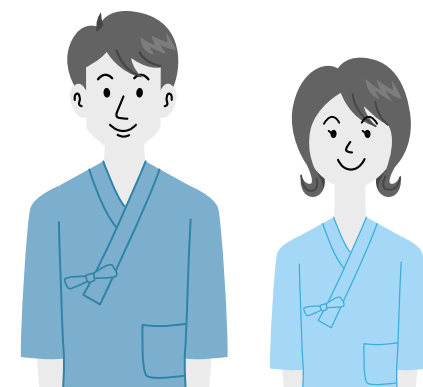
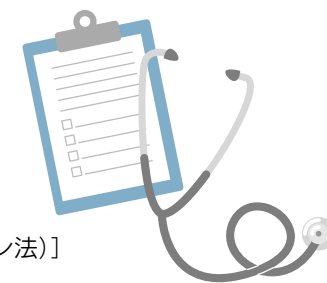
- **特定健康診査（随時）**
……40歳以上の任継者、被扶養者を対象に実施
[382名]

特定保健指導事業

- **特定保健指導（随時）**
……指導対象者に動機づけ支援、積極的支援を実施 [226名]

疾病予防事業

- **健康診断（定期）**
……被保険者全員を対象に事業主が実施 [3,084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 [2,351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 [157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 [862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 [455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 [2,525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（随時）**
……・脳ドック ・子宮がん検診 ・乳がん検診 ・前立腺がん検診 ・ピロリ菌検査



保健指導宣伝事業

- **けんぽだよりの発行（年2回）**
2020年春号……令和2年度予算、保健事業のお知らせなど
2020年秋号……令和元年度決算、新型コロナ情報など
- **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
- **Kencomの実施（随時）**
……スマホで利用できる健康管理・増進アプリ



体育奨励事業

- **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**



ラジオ体操 第3 二代目

ラジオ体操第3は、第1、2とともに実際に放送されていた体操です。

初代第3は1939年に国民の体力向上を目的として7年間放送されました。

1946年からは新たな二代目ラジオ体操第1～3が放送されましたが、戦後の不安定な社会情勢の中で1年半で放送中止となりました。

その後三代目（現行）ラジオ体操が放送されますが、第3は放送されず、まぼろしのラジオ体操と呼ばれています。

今回ご紹介するこの運動は、復刻された二代目ラジオ体操第3です。

特徴

1 体に負担のないよう、徐々に心拍数を上げ、終盤も徐々にクールダウンしていくプログラム構成

2 生活習慣病やうつ病の予防に効果が期待できる、運動強度が高めのラジオ体操

〔3分程度と短いので、生活習慣病予防のためにはウォーキングなどと組み合わせましょう！〕

指導・監修・実演：龍谷大学 教授 井上辰樹

ラジオ体操第3の流れ

自宅で手軽にでき、心身の健康維持におすすめの運動です!!

ラジオ体操第3を
始めます!

1 足踏み運動

元気に
その場足踏み



2 脚の 屈伸運動

腕を振って
屈伸



3 足踏み運動 (1と同じ)

4 脚の屈伸運動 (2と同じですが やや深めに屈伸)

5 両足跳び運動



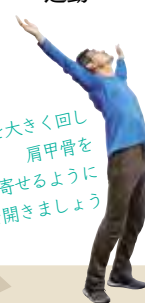
6 首を回す 運動

ゆっくり
首を回す



7 胸を開く 運動

腕を大きく回し
肩甲骨を
寄せるように
胸を開きましょう



8 体側を 伸ばす運動



9 体の前後屈運動

脚の間から
後方を見るように
前屈



10 体の回旋運動

脚をしっかり
横に開いて
体を回旋



11 跳躍運動

大きく
跳びます



12 足踏み運動 (1と同じ)

13 腕の屈伸運動

手を横、肩、
上、肩、前、
肩と曲げ伸ばし



かかとを
上げたまま

14 足踏み運動 (1と同じ)

15 脚の屈伸運動 (2と同じ)

16 足踏み運動 (1と同じ)

ラジオ体操第3を
終わります!

ラジオ体操第3の動作は、第1、2と比べて難しくなっています。まず先生の解説動画を見ながらやってみましょう。



<http://doga.hfc.jp/inline/taisou/21autumn.html>



実際にやってみましょう!
音楽に合わせてご家族で
ぜひやってみてください!



<https://www.youtube.com/watch?v=NZo4jQAzFDk&t=21s>

