

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- 健診の予約方法が変わります
- 特定健診・特定保健指導を受けましょう
- 令和4年度予算・事業計画が決まりました
- 令和4年度保健事業のご案内

2022 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



申込受付期間 2022年4月1日から2023年3月17日まで

受診期間 2022年4月15日から2023年3月31日まで

なお、3月下旬頃「健康保険組合ホームページ」上に、同サイトの操作手順等を解説した利用マニュアルを公開しますので、ご参照ください。

2022年4月1日以降、提携先以外の健診機関に直接「予約申し込み～受診」された場合、補助適用の対象外となりますのでご注意ください。

なお、提携先以外の健診機関であっても、経過措置として、4月1日前に既に直接予約申し込みを済まされた方に限り、これまでどおり、健保に所定の還付申請手続きをしていただければ、補助金相当額をお支払いします。

■ 株式会社ベネフィット・ワン（会社概要）

会社設立：1996年3月

資本金：15億27百万円

主な事業内容：福利厚生事業、パーソナル事業、ヘルスケア事業他

トピックス：2008年より特定健診、特定保健指導のアウトソーシングサービスを開始

2013年より特定保健指導の新プログラム「ハピルスチェンジ」を開始

2019年「健康経営優良法人（ホワイト500）」を認証取得

人間ドックなど

健診の予約方法が変わります

2022年4月1日から人間ドックをはじめ、従来補助の対象としていました脳ドックや乳がん検診、子宮がん検診等の健診予約に関して、取次業務を株式会社ベネフィット・ワンに委託することになりました。

利用者みなさまにおかれましては、同社が運営する専用予約ポータルサイト（ハピルス健診予約サイト）を通じて予約申し込みをしていただくこととなります。

充実した全国約370の提携先からご希望の健診機関を自由に選んでいただくことができますので、ぜひご利用ください。

同サイトへは4月1日以降、以下のURLまたはQRコード※よりアクセスできます。



パソコンの場合

<https://kenshin.happylth.com/kansaipaint>

スマホの場合



（QRコード※を読み取ってください）

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

被扶養者向け特定健診については、従来どおりの予約方法になります。詳しくは6～7ページをご覧ください。

健康保険法が変わりました

■ 傷病手当金の改正

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ていましたが、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なりました。

■ 任意継続被保険者の改正

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した。

また、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した。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能

■ 保険証交付に関する改正

保険証の交付について、これまでは健保組合は事業主に送付し、事業主が被保険者に交付するよう義務づけられていましたが、保険者が被保険者に直接送付できるようになりました。

今回の新制度導入に伴い、補助適用の取り扱いルールが大きく変わります！



- 1 精算窓口での一括立て替え払いの必要がなく、補助適用後の自己負担額の支払いで精算が完了します。したがって健保への煩雑な補助金相当額の還付申請手続きが不要となります。
- 2 毎年4月1日現在で34歳以上であれば、節目年齢以外の方に対して新たに「上限20,000円」補助を適用します（節目年齢該当者には従来同様「上限40,000円」を適用）。なお、脳ドック、乳がん検診等、人間ドック以外の補助適用となる単体検診項目については従来の年齢基準をそのまま適用します。
- 3 Webからいつでもどこでも、気軽に予約申し込みができ、ご自身で直接健診機関へ申し込みをする手間が省けます。



保健師さんと一緒に **Let's try!**



特定保健指導のメリットって？

健康になるための**アドバイス**が受けられます！

ダイエットも！



オレも行こうかな…

行ってみますか？
ダイエットできるそうですよ

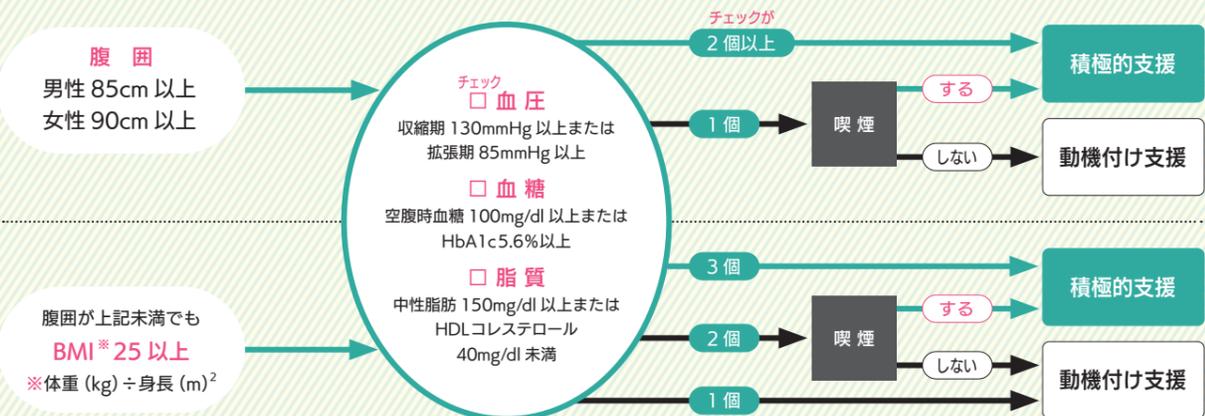
特定保健指導は、特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、実施されます。
保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。
特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減 **腹囲 1.73cm 減**

※2018年度→2019年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第1回「第4期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65～74歳の人は積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導は、その人がもっているメタボリックシンドロームのリスクの度合いに応じて、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つに分けられます。もっともリスクが高い人に対して行われる「積極的支援」では、3カ月から6カ月にわたって継続的な支援が行われます。

毎年受けましょう **特定健診**

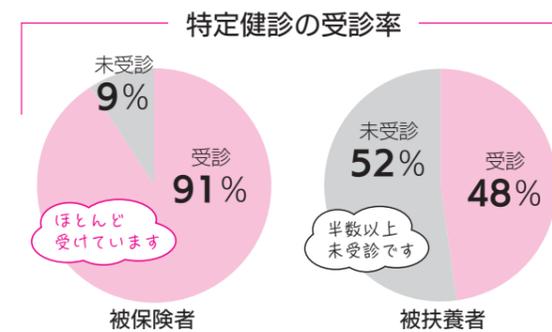
年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていますか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は50%程度にとどまっています。健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

何かと忙しい毎日ですが、年1回の健診で体の状態をチェックしましょう。

幼稚園バスを見送った公園にて…



厚生労働省「2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況について」より作成



特定健診の検査項目

- 身体計測
身長、体重、BMI、腹囲
- 身体診察
- 血圧測定
- 脂質検査
中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール
- 肝機能検査
AST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GT (γ-GTP)
- 血糖検査
空腹時血糖または HbA1c
- 尿検査
尿糖、尿蛋白



基本健診無料です!

被扶養者、任意継続 被保険者のみなさまへ

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!

特定健診 (巡回型・施設型)

関西ペイント健康保険組合では、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

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。

施設型特定健診 申し込み方法

施設型健診：お近くの医療機関での受診が可能です。

受診期間：令和5年1月末まで 申し込み期間：令和4年12月末まで

はがき・FAX・Web のいずれかでお申し込みできます。

インターネット (Webから)

パソコンで下記サイトにアクセスし、ガイドにしたがって登録してください。
<https://www.hndb.jp/kansai-paint>

※インターネットでの申し込みは、受診の際に提出する予約確認書を印刷するため、プリンタが必要です。



はがき・FAX

近々ご自宅へ送付いたしますご案内に付いている「申込用紙(はがき)」に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでお送りください。申し込みより2週間前後で受診日時・医療機関など記載した必要書類をお送りします。



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するご案内(施設型健診)をご覧ください(巡回型と施設型の重複受診はできません)。

巡回型特定健診 申し込み方法

巡回型健診：あらかじめスケジュールが決まっており、そこから日程、場所を選んで受診していただけます。会場はホテル、結婚式場等です。

受診期間：令和5年2月末まで 申し込み期間：令和4年11月末まで

インターネット (Webから)

スマートフォン・パソコンより下記サイトにアクセスし、ガイドにしたがって登録してください。

<https://www.kyotokojohokenkai.jp/kazoku/>



翌営業日に

メールにて確定した健診日・会場をお知らせ!



※近畿地区以外をご希望の場合は3~4週間後のお知らせとなります。

★Web受付は4月1日(金)9:00より開始

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するご案内(巡回型健診)をご覧ください(巡回型と施設型の重複受診はできません)。

郵送

必要事項を記入した「健康診断申込用紙」を郵送してください

3~4週間後に

はがきにて確定した健診日・会場をお知らせ!

※近畿地区以外をご希望の場合は5~6週間後のお知らせとなります。

スマホでカンタンに申し込みできます!



特定保健指導

特定保健指導とは

特定健診の結果に基づき、メタボリックシンドロームの予防と改善を目的とし、生活習慣の改善や行動目標の設定・実施を行うための保健指導です。

- (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の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よりご案内を差し上げます。



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、関西ペイント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保組合までご返送ください。

【連絡先】 関西ペイント健康保険組合 〒541-8523 大阪市中央区今橋2-6-14
特定健診担当宛 TEL 06-6203-5501 FAX 06-6203-5772

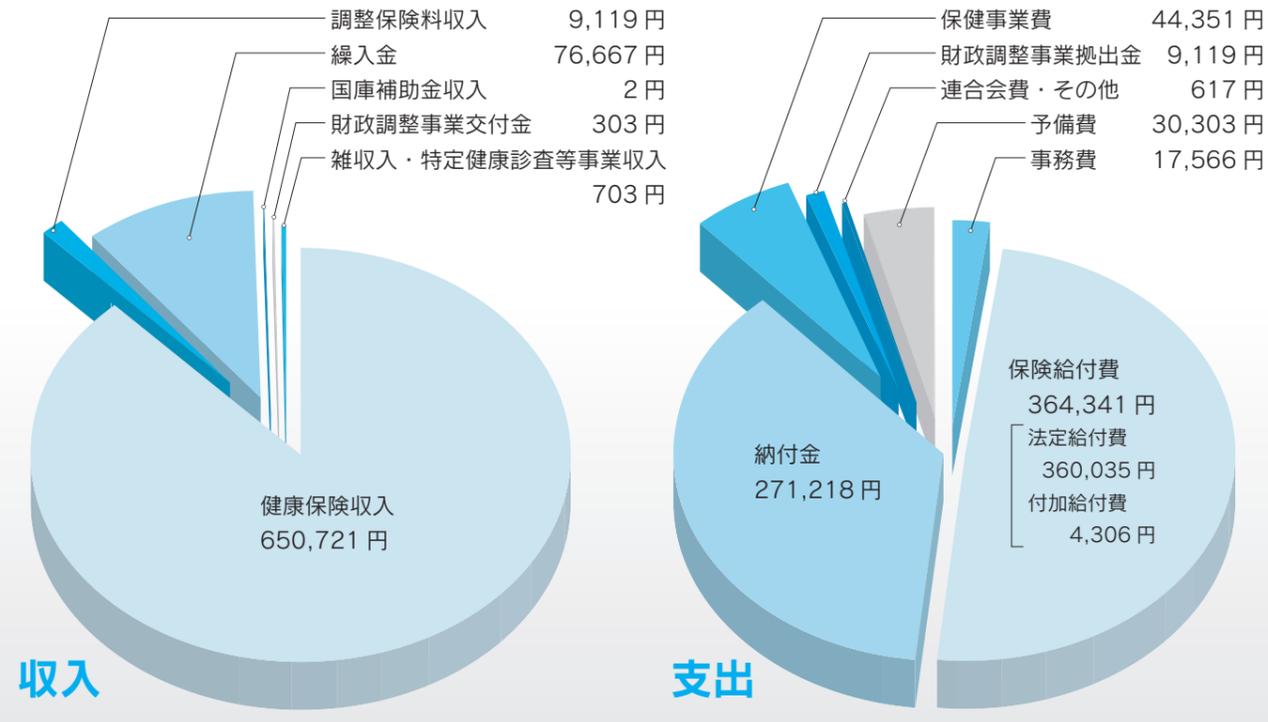
令和4年度 予算・事業計画 が決まりました

去る2月10日（木）に開催された第140回組合会において、関西ペイント健康保険組合の令和4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1.74%から**1.92%**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。

予算額を1人当たりでみると…



収入合計 **737,514円**

支出合計 **737,514円**

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

一般勘定

予算の基礎数値

■ 被保険者数	3,300人
男	2,872人
女	428人
■ 被扶養者数	3,969人
■ 扶養率	1.21人
■ 平均年齢	44.73歳
男	44.74歳
女	44.70歳

■ 平均標準報酬月額	426,000円
男	441,953円
女	318,949円

■ 一般保険料率	9.5%
(調整保険料率含む)	
事業主負担	5.3%
被保険者負担	4.2%

予算の概要

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	2,147,380
調整保険料収入	30,092
繰入金	253,000
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	2,315
合計	2,433,797

科目	予算額 (千円)
事務費	57,967
保険給付費	1,202,325
[法定給付費]	[1,188,114]
[付加給付費]	[14,211]
納付金	895,019
保健事業費	146,357
財政調整事業拠出金	30,092
連合会費	1,497
その他	540
予備費	100,000
合計	2,433,797

介護勘定

予算の基礎数値

■ 介護保険第2号被保険者数	3,115人
■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,114人
■ 平均標準報酬月額	472,000円
■ 介護保険料率	1.92%
事業主負担	0.96%
被保険者負担	0.96%

予算の概要

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	319,597
繰入金	45,000
雑収入	3
合計	364,600

科目	予算額 (千円)
介護納付金	354,000
介護保険料還付金	500
積立金	50
雑支出	50
予備費	10,000
合計	364,600



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



さわら
鯖と春野菜のオーブン焼き | 1人分
277kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鯖 (2等分) ----- 2切れ (160g)
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分
酒 ----- 小さじ1
アスパラガス (2等分の斜め切り) ----- 2本
新じゃがいも (1cm輪切り) --- 1~2個 (100g)
新玉ねぎ (8等分のくし形切り) ----- 1/2個
春にんじん (1cm輪切り) ----- 1/3本

ミニトマト (2等分) ----- 2個
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/8個
ローズマリー ----- 2本
A 塩 ----- 小さじ2
黒こしょう ----- 適量
乾燥ハーブ (パセリ、バジルなど) ----- 適量
オリーブオイル ----- 大さじ1

作り方

- 1 鯖に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
- 2 オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
- 3 その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！ 野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとポリュー

ムたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎることなく料理がおいしく仕上がります。



健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
酒 ----- 大さじ1
にんにく (すりおろし) ----- 1かけ分
しょうが (すりおろし) ----- 1かけ分
ごま油 ----- 大さじ1/2
たけのこ水煮 (みじん切り) ----- 100g
片栗粉 ----- 大さじ1/2
A みりん ----- 小さじ2
みそ ----- 小さじ2
しょうゆ ----- 小さじ1
黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし (輪切り) ----- 1/2本
ライスペーパー ----- 6枚
リーフレタス ----- 60g
スナップえんどう (茹で)* ----- 6~12本
春にんじん (細切り) ----- 60g
紫キャベツ (千切り) ----- 60g
※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で1とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、Aと赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

✓ 栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は、甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリが付き、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>

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。

節目年齢の人間ドック（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。

令和4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37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ
54歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ
49歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
44歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ
39歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ
34歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ

節目年齢以外の人間ドック 新設（年度内1回）

事業年度4月1日現在の年齢が34歳以上の方で節目年齢に該当しない被保険者および被扶養配偶者を対象に、20,000円（上限）を補助します。

利用方法

3月下旬、ホームページに公開予定の「健診予約サイトの利用マニュアル」にしたがって申し込み予約を行い、ご受診ください。

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4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、健康の維持・増進にお役立てください。

保健のPR

ホームページ

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

当健保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・決算の報告や制度の解説、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思っております。

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>

※蔵王は全館クローズとなっています（2月7日現在）



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ますよう、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4年度標準報酬月額

令和4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4年度標準報酬月額 **44万円**
適用期間 令和4年4月1日～令和5年3月31日

座っているときでも“体を動かす”

運動を習慣化しよう!

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。座っているとき、思い出したら取り組んで、まずは“体を動かす”ことに慣れましょう。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

たとえ1冊でも、
毎日行うことが
重要です!

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



ターゲット
お尻&
股関節

お尻ストレッチ

左右 各 30 秒

1 片足の外くるぶしを
膝の上に乗せる

膝を下に
押し込みます。



2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、おへそを
前に出す
イメージです。



たったこれだけ!

CHECK!

簡単!
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html>



ターゲット
お腹

膝引き寄せ 腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く



2 膝を引き上げて、
下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。



たったこれだけ!

ターゲット
下半身&
体幹

片足立ち上がり座り

左右 各 5~10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。



2 反対の足で立ち上がり、
ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、ゆっくりと
コントロールしながら
座ります。



たったこれだけ!