

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽだより

- ハピルス健診
- 特定保健指導を実施します
- 令和3年度決算のお知らせ
- 令和4年度に実施している疾病予防事業

2022 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

特定保健指導の対象者となった
被扶養者の皆様へ

参加者の
97%
が減量成功

ライザップ型特定保健指導 生活習慣改善プログラム

オンライン・完全個別・3ヶ月・指導料無料

結果が出る

96.6%が減量に成功し、平均4.9kg減の好実績

簡単・手軽

日常で無理なく実践できる健康づくり

アプリで楽々

食事登録もお体の変化もアプリで一元管理

12月～4月順次開始 初回(12月)申込期限:10月20日



バランスよく食べながら痩せる



健康的に食べて痩せる食事方法をお伝えします。定期的にトレーナーから食事評価とアドバイスが届くので、挫折することなく続けられます。食事登録も簡単！RIZAPオリジナルアプリに搭載したAIにより、食事の写真を撮るだけで検索できます。



当初は、無難に過ごそうと思っていましたが、3ヶ月があっという間で。面談やアプリでモチベーションが上がり、ただ楽しみながら実践していたら、体の変化が出てきました。

職場やご自宅でもできる
簡単な食事・運動を伝授！



保健指導の対象者となった方へはご案内を差し上げますので、下記までご相談下さい。
関西ペイト健康保険組合 Tel:06-6203-5501



今年度の申し込みはお済みですか？



本年4月より、人間ドックをはじめとする健診の予約申込方法をハピルス健診に変更しました。

ハピルス健診では、パソコンやスマートフォンから、いつでも予約の申し込みをすることができます。まだ健診を受けていない方は、お早めに申し込んでください。



ハピルス健診は簡単に申し込みができる

- ①ご自身での健診機関への予約申し込みが不要となります
- ②会計窓口での一括立替払いが不要となります
(自己負担額を支払えば精算は完了です)
- ③面倒な補助金相当額の還付申請手続きが不要となります



ハピルス健診の申し込みはこちらから

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。



詳しくはホームページをご覧ください

http://kansaipaint-kenpo.or.jp/health_promotion/specific_medical.html





おすすめします！特定保健指導

40歳以上の人は健診の結果、
メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導に参加することができます。
積極的に参加して、健康な状態を取り戻しましょう。

特定保健指導をおすすめする理由

改善を始めるのが今がベスト

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。



怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



達成可能な目標を設定

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。



無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。みなさんは生活習慣の改善に集中して取り組んでください。



初回面接は約20~30分*です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面接にかかる時間は約20~30分*、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB（オンライン）面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

*実施機関により異なります。

もう受けましたか？ 特定健診

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？
まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程が取りづらくなります。
早めに受診日程を決めてしまいましょう。

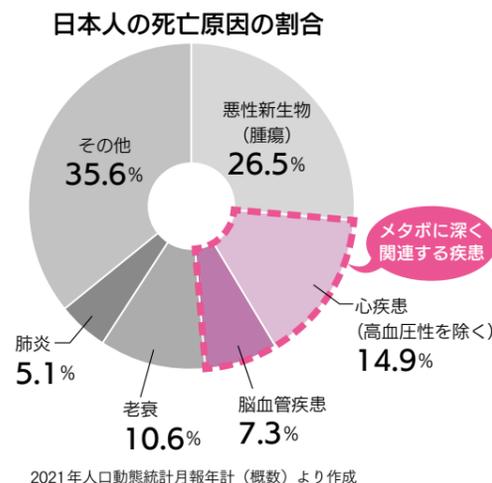
早めに予約すると…



予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、メタボが深く関連している「心疾患」と「脳血管疾患」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘み取りましょう。



2021年人口動態統計月報年計（概数）より作成

特定健診を受けないと、保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうするとみなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見過ごしたうえに、保険料も高くなる……なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！



健保組合からのお知らせ

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

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、必ず受診結果（写）を当健保組合までご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、開発費用が安く済むからです。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

糖尿病の薬の場合	
新薬	7,630円
ジェネリック	3,690円
	3,940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（2022年4月現在）



2021年
秋より
本格運用中!

マイナンバーカードが 保険証に

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが保険証として利用できます。



▲ステッカー



▲ポスター

◆ 使用するには事前申し込みが必要

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号を準備してください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは [健康保険証 マイナポータル](#) [検索](#)

スマートフォンは
こちらから



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実施してい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nanaco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。



今秋、オンラインウォーキングイベント (みんなで歩活) を 開催する予定です。

詳細が決まりましたら、ホームページ等にてご案内いたします。

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。

山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘樓門
紅葉に彩られた日本最古の鐘樓門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴市から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたことされている。国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拜む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大神の子孫をまつり、狭井神社は病氣平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とされる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇う。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干し柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頼むことができ、ありがたい。

GOAL 黒塚古墳・展示館

柳本駅

柳本小

崇神天皇陵 (行燈山古墳)

周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。

巻向駅

相撲神社

ヤマトタケルノミコトの歌碑

箸墓古墳

景行天皇陵 (渋谷向山古墳)

ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏

桜井市立埋蔵文化財センター

初瀬川(大和川)

三輪駅

久延彦神社

大直禰子神社

狭井神社

大神神社

平等寺

海柘榴市観音堂

喜多美術館

桜井警察署

石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。

START

近鉄桜井駅

JR桜井駅

近鉄大阪線

大和朝倉駅

約10.5km 約2時間30分

長岳寺

9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。

☎0743-66-1051

大神神社と摂末社(一部)

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。

◆ 拝殿

寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。

☎0744-42-6633

◆ 大直禰子神社

三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。

◆ 狭井神社薬井戸

三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。

◆ 檜原神社

天照大御神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

INFORMATION

JR万葉まほろば線桜井駅、または近鉄大阪線桜井駅下車

南阪奈道路「葛城IC」から約30分

桜井市観光協会
☎0744-42-7530
https://sakurai-kankou.jimdo.com/

天理市観光協会
☎0743-63-1242
https://kanko-tenri.jp/

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。

三輪そうめん

奈良時代、大神神社神主の次男穀主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作ったのが三輪そうめんの起源とされる。

黒塚古墳

全長約130mの前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹日百襲姫命の墓とされる。卑弥呼の墓という説もある。

ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)

「大和は国のまほろば たたなづく青がき 山ごもれる大和し 美し」

相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。

人ちっと寄り道

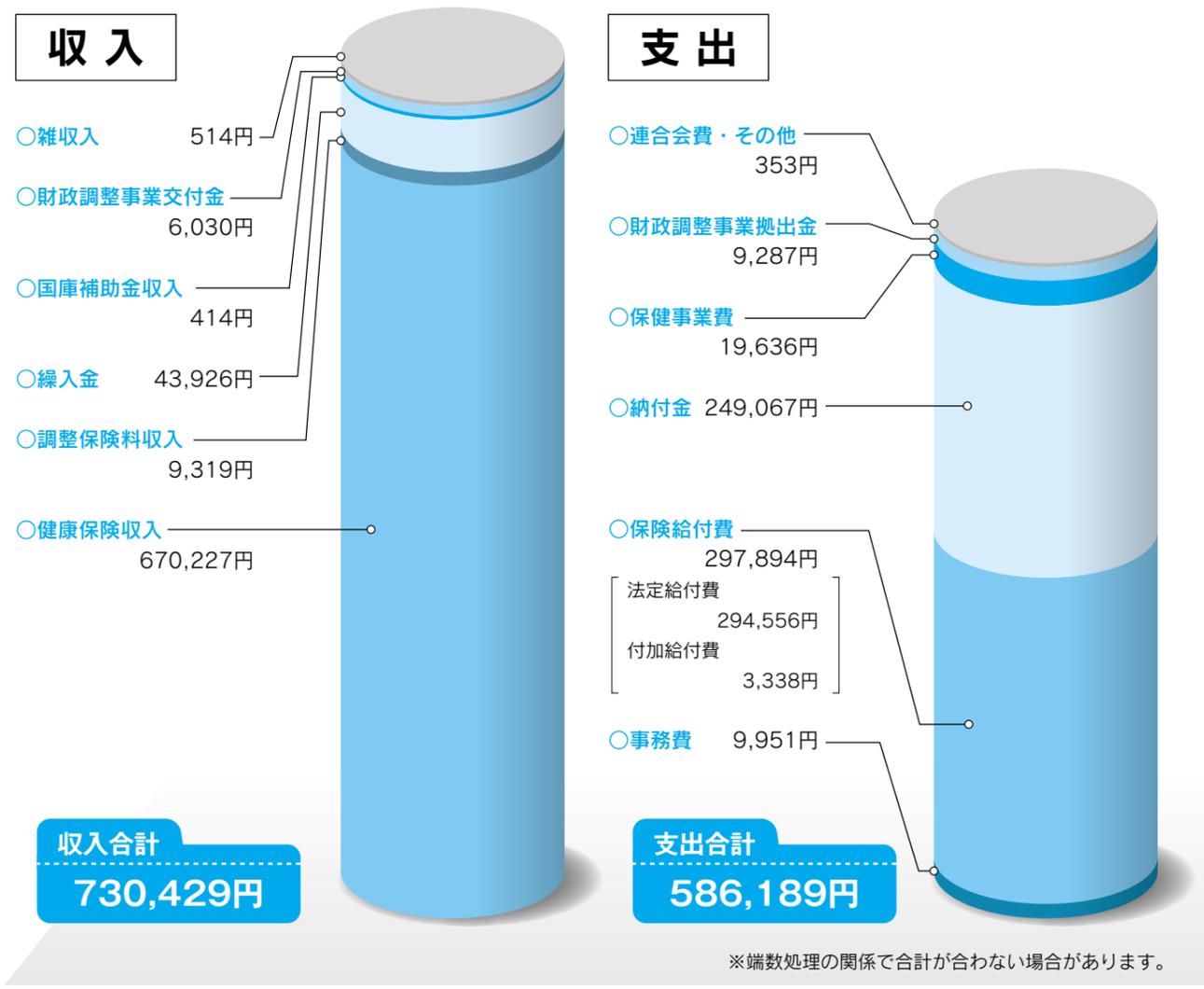
Sightseeing

※営業時間や料金など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等でご確認ください。

令和3年度 決算のお知らせ



● 決算額を1人当たりで見ると…



去る7月8日（金）に開催された第141回組合会において、当健保組合の令和3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3年度の決算は、収入総額24億1114万7千円、支出総額19億3500万9千円で、収支差引では4億7613万8千円となりました。経常収支差引では3億1037万7千円となり、8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22億1444万7千円となりました。

支出面では、みなさまの医療費となる保険給付費が、コロナによる受診控えの反動があったため前年度より増加しましたが、高齢者の医療費となる納付金が減少したため、経常支出では19億407万円と前年度より減少しました。

4月末に健保連から公表された令和4年度予算早期集計によると、約7割の健保組合が赤字予算を組んでおり、全体の経常収支では2,770億円の赤字となっています。高齢者医療への納付金は減少していますが、これは一時的・限定的な減少で、令和5年度以降は急増することが見込まれています。

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	3,301人	● 平均標準報酬月額	426,222円
男	2,873人	男	442,019円
女	428人	女	319,187円
● 被扶養者数	3,981人	● 一般保険料率(調整保険料率含む)	9.5%
● 扶養率	1.21人	事業主負担	5.3%
● 平均年齢	44.73歳	被保険者負担	4.2%
男	44.74歳		
女	44.70歳		

● 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	2,212,419		事務費	32,849
	調整保険料収入	30,761		保険給付費	983,348
	繰入金	145,000		法定給付費	972,331
	国庫補助金収入	1,365		付加給付費	11,017
	財政調整事業交付金	19,905		納付金	822,170
	雑収入	1,697		保健事業費	64,819
				財政調整事業拠出金	30,655
				連合会費	873
				その他	295
	合計	2,411,147		合計	1,935,009

介護 勘定

● 決算の基礎数値			
● 介護保険第2号被保険者数	3,155人	● 介護保険料率	1.74%
※40~64歳の被保険者および被扶養者		事業主負担	0.87%
● 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,134人	被保険者負担	0.87%
● 平均標準報酬月額	472,463円		

● 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	297,660		介護納付金	269,951
	繰入金	40,000			
	雑収入	1			
	合計	337,661		合計	269,951



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

鶏もも肉 (皮なし) -----	1 枚	さつまいも (1cmの輪切り) -----	1/2本 (100g)
A 粒マスタード -----	大さじ 1/2	玉ねぎ (6等分のくし形切り) -----	1 個
はちみつ -----	大さじ 1/2	しめじ (大きめにほぐす) -----	1/2 パック
しょうゆ -----	大さじ 1	しいたけ (薄切り) -----	3 個
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	ミニトマト -----	5 個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

✓ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍃 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさに変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日に干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、ついつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷりと食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足感たっぷりの“デリ風”ごはんで、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

生鮭 -----	2 切れ	塩 -----	小さじ 1/2
白ワイン (鮭用) -----	小さじ 1	白ワイン -----	大さじ 1
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	パスタ (乾燥 1.6mm) -----	160g
にんにく (輪切り) -----	1 かけ分	小麦粉 -----	大さじ 1
A しめじ (手でほぐす) --	1/2 パック	レモン (いちょう切り) -----	1/8 個
玉ねぎ (薄切り) -----	1/2 個	豆乳 (無調整) -----	200mL
キャベツ (短冊切り) -----	30g	パセリ (みじん切り) -----	適量
れんこん (いちょう切り) --	1/3 節	黒こしょう -----	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、**豆乳**で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

令和4年度に実施している 疾病予防事業

※健康診断（定期）

被保険者を対象に、事業所ごとで実施します。

※特定健康診査・特定保健指導（随時）

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（定期）

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。

※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

ホームページの「健診予約サイトの利用マニュアル」にしたがって予約の申し込みを行ってください。

※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年度の節目年齢の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

令和3年度に実施した 保健事業

当健保組合が令和3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 [522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 [140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 [2,953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 [2,204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 [176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 [905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 [454名]

● インフルエンザ予防接種補助（10～翌1月）

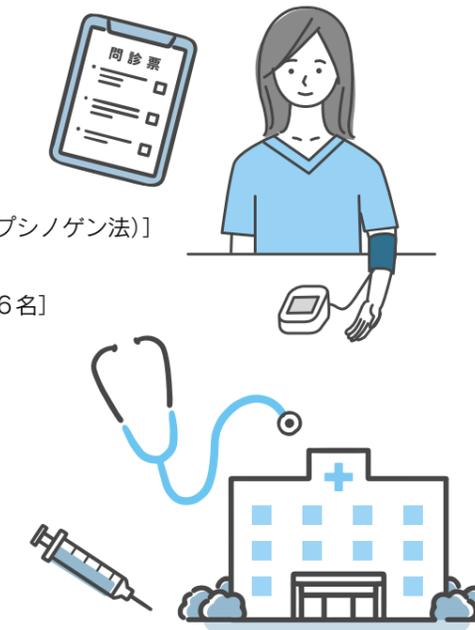
……被保険者および被扶養者を対象に実施 [1,724名]

● 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）

2021年春号……令和3年度予算、保健事業のお知らせなど
2021年秋号……令和2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





楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅でもできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

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
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く

前の脚に
体重をかけます。



2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。



ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>

