

ご家族のみなさまでご覧ください

# けんぽだより

- 2023年度のハピルス健診スケジュール
- 特定健診・特定保健指導を受けましょう
- 2023年度予算・事業計画が決まりました
- 2023年度保健事業のご案内

2023 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

2023年度から

かくたんさいぼうしん

## 喀痰細胞診検査(肺がん検診)を導入します

- ご自宅でご都合のいいときに検体を採取して送る「郵送検診」です。
- 2023年8月頃に郵送検診(大腸・子宮)と同時にご案内します。
- 対象者は、2023年4月1日現在、39歳以上の被保険者および被扶養者です。

喀痰細胞診とは

痰のなかに含まれる細胞を顕微鏡で確認し、がん細胞がないかを調べる検査です。

※専用の容器に連続3日間の痰を採取します

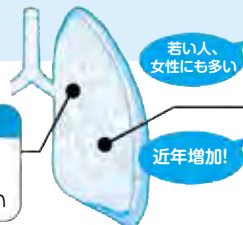


### 肺がんはがんでの死亡原因の第1位

喀痰細胞診は、胸部レントゲン検査で見つかりにくいタイプのがんに有効。

中心型肺がんの唯一のスクリーニング法です。

**肺門部・中心型肺がん**  
喫煙者に多い…せき、たん、血痰などの症状  
※**喀痰検査**で発見!  
肺が脊髄・心臓に隠れるためレントゲンでは見にくい



**肺野末梢部がん(腺がん)**  
初期は無症状  
※レントゲン検査で発見(喀痰検査でも発見可能)  
**肺野末梢部がん(扁平上皮がん)**  
喫煙だけでなく、拡散している煙等を吸うことでも発生 ※**喀痰検査**で発見!

「喫煙者」「過去に喫煙していた」「受動喫煙が気になる」などの方は、とくにご受診ください。

検査の流れ

申し込む

自宅に器具が届く

自宅で検体採取

返送する

結果が自宅に届く

結果が有所見の方は病院をご受診ください。  
検査機関に「病院紹介」「紹介状の作成」を依頼できます。

### 健康増進サービス

## kencomのご登録はお済みですか?

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。



QRコードからkencomアプリをダウンロード!

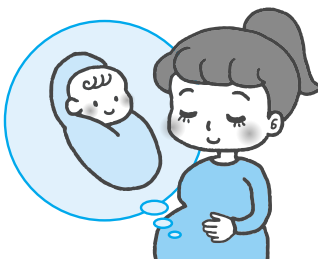


## 出産育児一時金が変わります

2023年4月1日から、

出産育児一時金が50万円に引き上げられます。

出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。このため、直接支払制度で出産費用が48.8万円を下回った場合は差額を受け取れます。この場合は健保組合に申請してください。



## 2023年度のハピルス健診スケジュール



2022年4月にスタートした「ハピルス健診予約サイト」による健診予約の受付代行業務ですが、開始して1年近くが経過しました。おかげさまで認知度もかなり上がり、当初の予想を超える多くのみなさまにご利用いただいております。

当健保組合としましては、今後もより一層、利便性を高めていくよう、委託先の株式会社ベネフィット・ワンと連携しながら、同サイトの運営に努めてまいります。

2023年度のハピルス健診予約につきましては、以下のとおりとなりましたのでお知らせします。とくに期間の後半はいずれの健診機関とも予約が殺到して、なかなかご希望の日が選択できないケースが多いようですので、できるだけ早めに予約を済ませていただくことをお奨めします。



### 予約受付期間

2023年3月27日(月)～2024年3月15日(金)

※2023年度版のハピルス健診予約サイトは、3月27日(月)に更新されます。  
なお、2023年度向けに新たに提携先となった健診機関および提携解消となった健診機関が同サイトに掲示されますので、予約入力される前に必ずご確認ください。

### (指定可能な)受診期間

2023年4月10日(月)～2024年3月31日(日)

### お申し込み方法

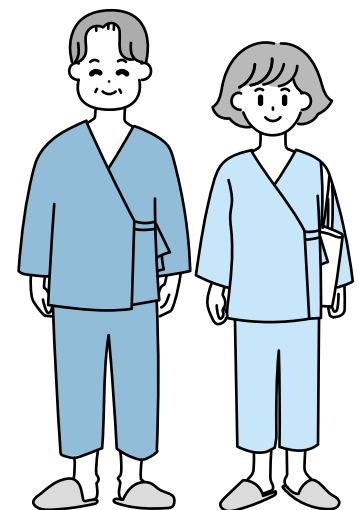
下記Webサイトまたは電話にてお申し込みください。

Web

関西ペイント健康保険組合(ハピルス健診予約サイト)専用申込ページ  
<https://kenshin.happylth.com/kansaipaint>

電話

0800-9199-021(無料) または 03-6871-8721(有料)  
(平日・土 10:00～18:00 ※年末年始は除く)





### 約3カ月だから無理なく習慣化できる

年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

#### ● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

☐ 太り気味 or ぽっこりお腹  
(BMIや腹囲が基準値以上)

☐ 血糖・血圧・脂質の  
健診値が高め

☐ タバコを吸う



#### 実施率が低いと、保険料に影響が...

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標※が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

※単一健保55%、総合健保30%

#### 決してひとことではありません

2021年度に加算対象となった

健保組合は **116組合** で、  
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算  
について（厚生労働省）

### どんな効果がある？ 特定保健指導

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。

## 自分なりの健康習慣が定着しやすい



### 忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

#### STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



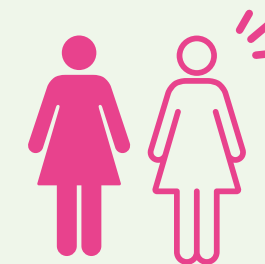
#### STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



#### 被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



### 毎年受けていますか？ 特定健診

「健診は時間に余裕ができたなら…」と考えていませんか？ 健診は毎年受けることで病気の予防に役立ちます。忙しい人ほど、早めに健診の予定を確保しておきましょう。

## 忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ



**被扶養者、任意継続  
被保険者** のみなさまへ

年に一度は  
受診しましょう！

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。



【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



# 中軽井沢

なかかるいさわ



## ピッキオ 野鳥の森ビジターセンター

軽井沢野鳥の森の自然情報の提供や、ネイチャーツアーを開催するピッキオの拠点。森や水辺と一体になった開放的な空間には「イカルカフェ」が併設されているほか、施設向かい側にある浅間展望デッキからは軽井沢のシンボル・浅間山が望める。

※ ピッキオ…イタリア語でキツツキを意味する。軽井沢を拠点に、野生動物の調査研究や保護活動を行う団体。

- GW～8月 9:30～17:00  
9月～GW前 9:30～16:00
- 無休(メンテナンス等による臨時休業あり)
- 入館無料  
ネイチャーツアー(要予約)への参加は別途費用がかかります。詳細は施設HPをご確認ください。
- 0267-45-7777

## 軽

井沢は5つのエリアに分けられるが、自然の美しさを楽しみたいなら中軽井沢がおすすめ。中軽井沢駅は、北陸新幹線軽井沢駅からしなの鉄道で約5分。駅に到着したら最初に向かいたいのは駅直結のくっかけテラス。まずはここでパンフレットやマップなどを入手し、情報収集をしよう。

駅から次の目的地までは約20分。少し勾配を登る道になるが、飲食店や雑貨店が立ち並び、寄り道しながら歩くのも楽しい。中軽井沢の北部は、軽井沢で暮らすように過ごせる施設や、豊かな自然との共生を感じられるスポットが集まっている。軽井沢野鳥の森は、四季折々の草花やムササビなどの野生動物が生息し、年間で約80種類の野鳥を観察できる。森では、鳥のさえずりに耳を澄ませたり、森の香りを感じたり、五感を使いながら歩きたい。森の中は平坦な道が多いため、幅広い世代で散策を楽しめる。

歩き疲れてきたところで、ウォーキングの最後を締めくくる日帰り温泉施設の星野温泉 トンボの湯へ。自然を間近に感じられる露天風呂や檜の香りが漂う内湯で、ウォーキングの疲れを癒そう。

※ 星野温泉 トンボの湯 発の路線バスは、中軽井沢駅と軽井沢駅で下車が可能。

## INFORMATION

- 北陸新幹線軽井沢駅から、しなの鉄道中軽井沢駅下車
- 碓氷軽井沢ICから約20分

### 軽井沢観光協会

- 0267-45-6050 (中軽井沢駅内)
- 08:30～12:00、13:00～17:00

HPはコチラ



日本有数の避暑地として知られる軽井沢。とくに中軽井沢は、澄んだ空気と豊かな自然を感じられるスポットが多数点在。美しい新緑と木漏れ日の中をのんびりと歩き、さわやかな中軽井沢を満喫しよう。



**軽井沢野鳥の森**  
標高950mから1,100mに位置する高原の森で、春は南国からの渡り鳥が多く見られる。

ミソサザイ ▶

▲ イカル

## どんぐり池

軽井沢野鳥の森内にある小さな池。ヤマアカガエルが産卵をするなど、野鳥の森に生息する生き物にとって重要な役割を果たしている。

## 星野温泉 トンボの湯

- 大正4年に開湯した源泉かけ流しの天然温泉。
- 10:00～22:00 (最終受付 21:15)
- 大人1,350円、3歳～小学生800円
- 0267-44-3580

## 軽井沢千住博美術館



撮影：阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

- 9:30～17:00 (最終入館 16:30)
- 火曜日(祝日・GW・7～9月は開館)、12月26日～2月未
- 一般1,500円、学生1,000円、中学生以下無料
- 0267-46-6565

## ハルニレテラス

“軽井沢の日常”をコンセプトに、16の個性的な店舗が集う複合施設。100本を超えるハルニレ(春楡)の木立を生かし、周囲の自然と共生するように設計された施設は“土木学会デザイン賞2013”にて最優秀賞を受賞。

- 時期・店舗により異なる
- 無休
- 050-3537-3553

## お昼寝デッキ



シングルベッド1台分の大きな木製ベンチが置かれており、木漏れ日の中でリラックスした時間を過ごせる。

浅間山の雪解け水が流れる湯川に沿って整備されており、川のせせらぎと新緑が気持ちいい。

## 遊歩道



## 軽井沢高原教会

軽井沢で100年の歴史をもつ由緒ある教会。1年を通じて開催される四季折々のイベントは、信仰にかかわらず誰でも参加できる。

- 10:00～17:00 (挙式中等見学できない場合あり)
- 無休
- 0267-45-3333



## くっかけテラス

中軽井沢駅直結の地域交流施設。観光案内所や図書館等が併設されているほか、各種イベントが開催され地域交流の場となっている。

- 施設により異なる
- 0267-41-0743

## グルメ



## バターサンドラボ軽井沢

長野県産の素材を使用し、一つひとつ丁寧に手作りされたバターサンドの専門店。

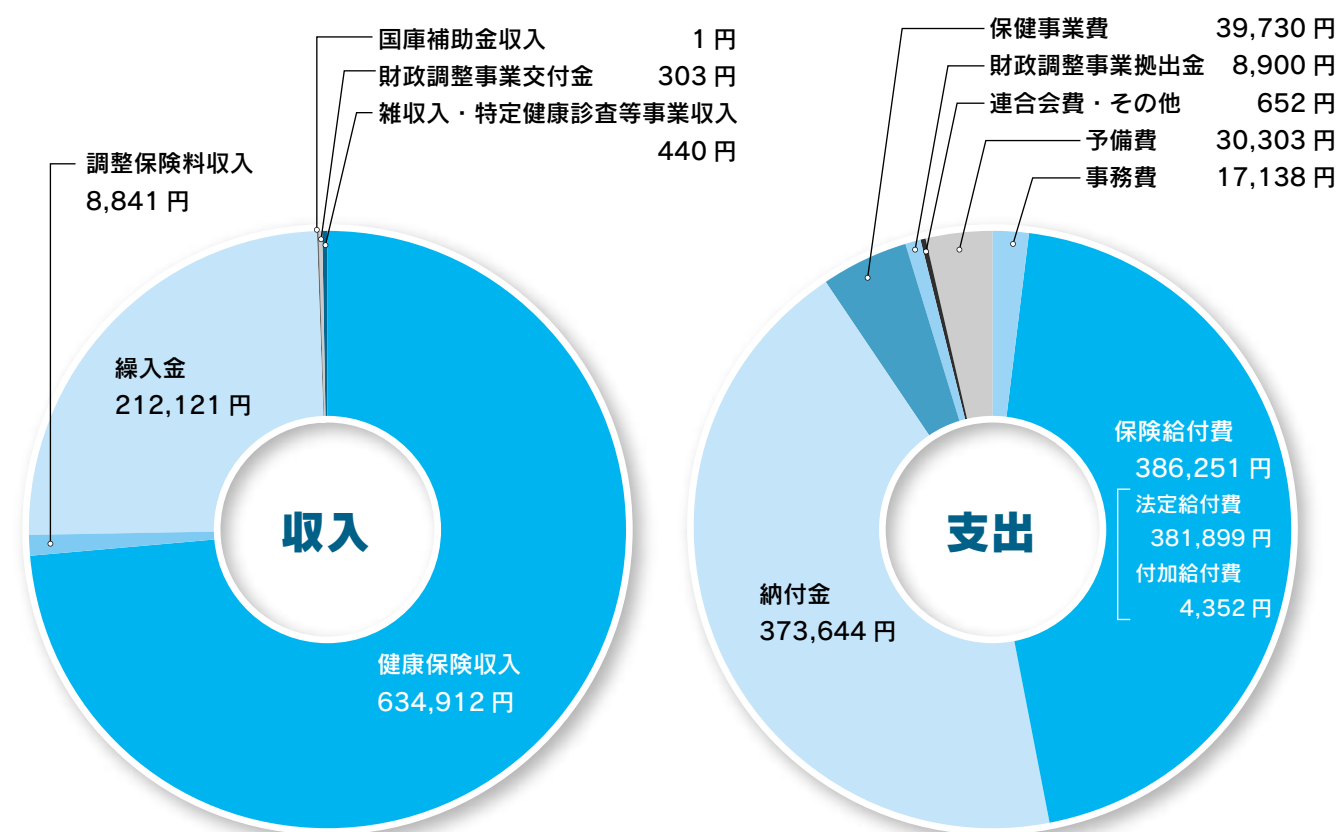
- 10:00～17:00 (売り切れ次第閉店)
- 月～木曜日
- 1個495円(税込)～
- 080-7525-2814

## 雲場池

新緑と青空が湖面に映り込む水鏡が美しい絶景スポット。池周辺は約1kmの散策路となっており、木漏れ日の中で散歩するのもおすすめ。

※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等でご確認ください。

## ●予算額を1人当たりでみると…



収入合計 **856,618 円**

支出合計 **856,618 円**

## 介護勘定

### ●予算の基礎数値

■ 介護保険第2号被保険者数  
3,137 人

■ 介護保険第2号被保険者  
たる被保険者数  
2,132 人

■ 平均標準報酬月額  
473,900 円

■ 介護保険料率 **1.86 %**  
事業主負担 0.93 %  
被保険者負担 0.93 %

### ●予算の概要

| 収入 | 科目     | 予算額 (千円) |
|----|--------|----------|
|    | 介護保険収入 | 310,485  |
|    | 繰入金    | 30,000   |
|    | 雑収入    | 4        |
|    | 合計     | 340,489  |

| 支出 | 科目       | 予算額 (千円) |
|----|----------|----------|
|    | 介護納付金    | 330,000  |
|    | 介護保険料還付金 | 389      |
|    | 積立金      | 50       |
|    | 雑支出      | 50       |
|    | 予備費      | 10,000   |
|    | 合計       | 340,489  |

2023年度

# 予算・事業計画が 決まりました

去る2月10日（金）に開催された第142回組合会において、関西ペイント健康保険組合の2023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1.92%から**1.86%**に引き下げます。

#### 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 2,860 人  
女 440 人

■ 被扶養者数 **3,859 人**

■ 扶養率 **1.16 人**

■ 平均年齢 **45.16 歳**  
男 45.20 歳  
女 44.90 歳

■ 平均標準報酬月額  
**428,000 円**  
男 447,000 円  
女 300,000 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      | 2,095,211 |
|    | 調整保険料収入     | 29,175    |
|    | 繰入金         | 700,000   |
|    | 国庫補助金収入     | 4         |
|    | 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         | 1,446     |
|    | 合計          | 2,826,841 |

| 支出 | 科目        | 予算額 (千円)    |
|----|-----------|-------------|
|    | 事務費       | 56,556      |
|    | 保険給付費     | 1,274,627   |
|    | 〔法定給付費〕   | 〔1,260,264〕 |
|    | 〔付加給付費〕   | 〔14,363〕    |
|    | 納付金       | 1,233,024   |
|    | 保健事業費     | 131,110     |
|    | 財政調整事業拠出金 | 29,369      |
|    | 連合会費      | 1,497       |
|    | その他       | 658         |
|    | 予備費       | 100,000     |
|    | 合計        | 2,826,841   |



料理制作・スタイリング

近藤 幸子 (料理研究家、管理栄養士)

撮影:竹内 浩務

## にんじんと三つ葉の中華サラダ

1人分 35kcal 塩分 0.5g 調理時間 5分



### 材料 (2人分)

にんじん ----- 1/3 本  
三つ葉 ----- 1 把  
A 酢 ----- 小さじ 1  
| しょうゆ ----- 小さじ 1  
| ごま油 ----- 小さじ 1

### 作り方

- ① にんじんはせん切りにし (スライサーを使ってもよい)、三つ葉は5cm 長さに切る。
- ② ①を混ぜて器に盛り、Aを合わせたものを回しかける。

## ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

1人分 105kcal 塩分 1.5g 調理時間 10分

### 材料 (2人分)

ごぼう ----- 1/4 本  
切り干し大根 ----- 10g  
水 ----- 1 カップ  
鶏ガラスープの素 ----- 小さじ 1  
塩 ----- 小さじ 1/4  
豆乳 (成分無調整) ----- 1 カップ  
輪切り唐辛子 ----- 少々

### 作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにする。切り干し大根はさっともみ洗いをする。
- ② 鍋に水、鶏ガラスープの素、塩、①を入れて中火にかけ、煮立ってから中火で約3分煮る。豆乳を加え、沸騰直前まで温める。
- ③ 器に盛り、唐辛子を散らす。



## メタボ予防のポイント

メタボリックシンドロームに特別な治療はなく、適度に運動をして栄養バランスのとれた食事をするといった、昔ながらの健康的な生活を送ることが予防 & 改善の方法です。

なかでも食事改善は重要です。余分なカロリーや脂質を落とし、野菜などで食物繊維をしっかりと、食べ応えをプラスして満足感を出すことがポイントです。そのため、今回のメニューはキャベツやごぼう、切り干し大根など食物繊維の多い食材をたっぷり使っています。

### ▶▶ キャベツのレンジ焼売

焼売の皮を食物繊維が多いキャベツにすることで、カロリーダウンしつつ食べ応えもしっかりある、満足できるメニューになります。レンジで調理するので余分な油なども使わず、気軽に作ることができます。

### ▶▶ にんじんと三つ葉の中華サラダ

にんじんには不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が含まれています。生でたっぷり食べることで、腸内環境の改善も期待できます。栄養も多く含まれる三つ葉の清々しい香りで、食欲も増します。

### ▶▶ ごぼうと切り干し大根の豆乳スープ

保存しておける切り干し大根は、食物繊維を増やしたいときにとても便利な食材です。カルシウムやカリウムなども多く含まれます。ごぼうは食べやすく薄切りにして加え、豆乳のまろやかな旨味と甘みがしみわたるおいしさです。

## メタボ予防レシピ

いつもの食材で  
パパッとつくるヘルシーレシピ



## キャベツのレンジ焼売

1人分 300kcal 塩分 1.0g 調理時間 20分

※写真は2人分

### 材料 (2人分)

ねぎ ----- 1/2 本  
しいたけ ----- 2 枚  
豚ひき肉 ----- 200g  
A 片栗粉 ----- 大さじ 1  
| しょうゆ ----- 小さじ 2  
| ごま油 ----- 小さじ 1  
| おろし生姜 ----- 小さじ 1

キャベツ ----- 1/8 個  
にんじん (飾り用) ----- 適宜  
(型で抜いて電子レンジで加熱しておく)

### 作り方

- ① ねぎ、しいたけは細かいみじん切りにして、ボールに入れる。豚ひき肉とAを加えて粘りが出るまで混ぜる。8等分にして丸める。
- ② キャベツを7mm 幅に切り、①のまわりにつくように、1個ずつぎゅっと手で押さえながら丸く整える。
- ③ 耐熱容器に②を並べ、ふんわりとラップする。電子レンジで加熱する (600W、5分)。そのまま5分ほど放置して余熱で火を通す。
- ④ 器に盛り、お好みでにんじん (飾り用) を添える。

✓ CHECK! /

作り方動画 →

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23spring01.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

事業年度4月1日現在39歳以上の被扶養者（39歳未満は被扶養配偶者に限る）および任意継続被保険者とその被扶養者を対象に、生活習慣病予防を目的として特定健康診査を実施します。  
また、特定保健指導は同39歳以上の希望対象者に実施します。

### ※胃の健診

事業年度4月1日現在34歳以上の希望する被保険者を対象に、定期健康診断時に実施します。  
なお、検査方法は原則血液検査によるペプシノゲンとなります。

### ※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（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。

### ※郵送による喀痰検査（新設）（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。  
検査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配偶者を対象に、当健保組合よりご案内します。  
検査費用は全額当健保組合が負担します。  
（なお、過去に当検査ですでに陰性判定を受けた方は検査資格がありませんので、ご注意願います）

### ※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。



■2023年度の節目人間ドックに該当する被保険者および被扶養配偶者は、次の生年月日の方々です。

| 対象者<br>(事業年度4月1日現在) | 生年月日                   |
|---------------------|------------------------|
| 59歳                 | 1963年4月2日～1964年4月1日生まれ |
| 54歳                 | 1968年4月2日～1969年4月1日生まれ |
| 49歳                 | 1973年4月2日～1974年4月1日生まれ |
| 44歳                 | 1978年4月2日～1979年4月1日生まれ |
| 39歳                 | 1983年4月2日～1984年4月1日生まれ |
| 34歳                 | 1988年4月2日～1989年4月1日生まれ |

# 2023年度 1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2018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〈12月・3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）

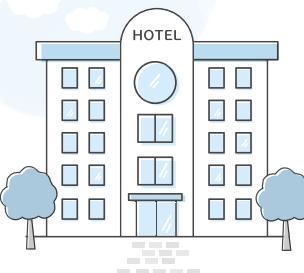
那須 強羅 伊東 修善寺 山中湖 軽井沢 白馬八方 南紀白浜 琵琶湖 ほか

【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2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  
2023年度標準報酬月額

2023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。

2023年度標準報酬月額 **44万円**

適用期間 2023年4月1日～2024年3月31日

# 太もも前を鍛えて代謝をアップ



指導・モデル  
スポーツ＆サイエンス代表  
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を鍛える目的の運動で、「ストレッチ」は筋肉の柔軟性を高めて関節の動きを滑らかにする目的の運動です。筋トレとストレッチでバランスよく体を鍛えて、健康維持に役立てましょう。

鍛える筋肉はココ！

太もも前の<sup>だいたいしとうきん</sup>大腿四頭筋は体の中で最も大きい筋肉ですが、運動不足、加齢で最も衰えやすい筋肉です。太もも前の筋肉を鍛えて体力と代謝をアップしましょう。

大腿四頭筋



✓ CHECK! /

解説動画はコチラ ➡



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23spring01.html>

## 太もも前（大腿四頭筋）の筋力トレーニング

6～10回×3セット(休息30秒)

**1** イスに浅く座り、脚を腰幅に開いて太ももと床を平行にし、足を手前に引く。



つま先と膝が外側に開く。

手は腰骨に置く。



**2** 息を吐きながら1秒で立ち上がり、息を吸いながら2秒でお尻が座面に触れるまで下げる。

1秒かけて  
息を吐く。

2秒かけて  
息を吸う。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。

## 太もも前（大腿四頭筋）のストレッチ

左右交互に3セット

**1** イスの後ろ側に横向きに立つ。イスと反対の足の甲を持って膝を曲げ、そのままかかとをお尻に引き寄せる。

背もたれに手を置く。



膝が外側に開く。



**2** 息を吐きながら膝を後方に引く。楽に呼吸をしながら10秒キープする。ゆっくりと戻して反対側も行う。

太ももの前に  
適度な張りを感じるまで  
引く。



POINT



上半身を床と垂直に保つ。