

ご家族のみなさまでご覧ください

けんぽがより

- ハピルス健診
- 生活習慣改善プログラム
- 令和4年度決算のお知らせ
- 令和5年度に実施している疾病予防事業

2023 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

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アプリを使って楽しみながら
健康習慣を実践しましょう！

対象
当健保組合の
被保険者・被扶養配偶者

kencom(ケンコム)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す。

- 健診結果をスマホのアプリ上でチェックできます。
- 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。
- 将来の生活習慣病発症リスク度合いがわかるので、早めに予防できます。
- アプリを活用するたびにギフト券が当たるルーレットゲームに挑戦できるポイントが貯まっていきます。



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。



QRコードから
kencomアプリを
ダウンロード！



昨年に続き、今秋もオンラインウォーキングイベント
(みんなで歩活)を開催します。
詳細は9月中旬頃、ホームページ等にて
ご案内いたします。



※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。



今年度の申し込みは
お済みですか？



ハピルス健診に変更して2年目となりました。
ハピルス健診なら、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ができます。まだ健診を受けて
いない方は、ぜひお早めに申し込んでください。

★とくに節目年齢に該当する方は
お見逃しのないように！！



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

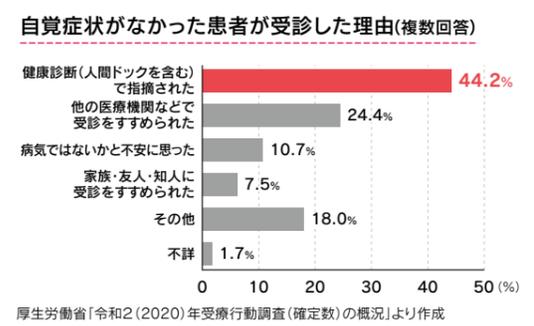


健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。



毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの「経年変化」を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



通院中の人でも特定健診を受けましょう!

「通院しているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか?すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院していても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある?
特定保健指導

1人よりもモチベーションを維持しやすい

生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。



サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

行動目標の例

- できるだけ階段を使う
- 食事は野菜から食べる
- 十分な睡眠時間を確保する

目標を誰かと共有すると実行が後押しされる

健康のために食事や運動に気をつけるべきとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは難しいものです。最初はやる気に満ちている人でも、次第に「今日はいいか」とやらなくなってしまうこともよくあります。ですが、保健師や管理栄養士など、誰かと目標を共有することで責任感ややる気生まれ、日々の生活で実行に移す後押しをしてくれます。また継続的に実行できれば、成果につながりやすくなります。



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!

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、施設型または巡回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。



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6年2月末まで 申し込み期間：令和6年1月末まで
はがき・FAX・Web のいずれかでお申し込みいただけます。

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。

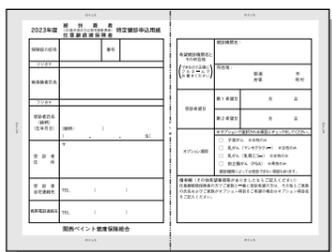
<https://www.hndb.jp/kansai-paint>



※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

ご自宅へ送付しており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、関西ペイント健康保険組合からご自宅へ送付しておりますご案内(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6年2月末まで 申し込み期間：令和5年11月末まで

詳しくは、関西ペイント健康保険組合からご自宅に送付しておりますご案内(巡回型健診)をご覧ください。

● 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

関西ペイント健康保険組合 推奨

- ☑ 体重が増加の一途のあなた
- ☑ 健診でメタボ判定されたあなた
- ☑ 高血圧、高脂質、高血糖のあなた

特定保健指導 生活習慣改善 プログラム

12月~3月順次開始
初回(12月)申込期限：10月20日(金)

参加費
無料



今年から参加者に以下の特典が付与されます

chocoZAP
4ヵ月間使い放題

- 【3ヘルスツール】
- 体組成計
 - ヘルスウォッチ
 - chocoZAPアプリ

※無料利用期間は「初回面接実施日 から 初回面接実施月を含む4ヵ月後の月末日まで」

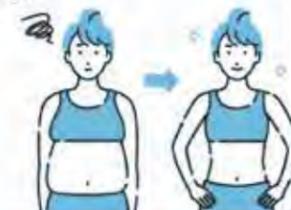


3ヵ月・オンライン・完全個別

無理な運動や食事制限なし! だから、楽しく続けられる!

ご希望のコースをお選びいただけます!

- 健診値改善コース(血圧・脂質・血糖)
 - ボディメイクコース(結婚式前・昔の洋服を着たい等)
 - 体づくりコース
 - 肩こり腰痛改善コース
 - 運動習慣定着コース
 - お酒コントロールコース
 - 間食コントロールコース
 - 女性のお悩みコース(産後、ゆらぎ期等)
 - シフト勤務コース
 - アンチエイジングコース
 - 経験者向けコース
 - スティックコース
- 初回面談時に最終決定いたします。



特定保健指導の対象者となった方で、ライザップの保健指導を希望される方は下記までお問い合わせ下さい。
関西ペイント健康保険組合 TEL: 06-6203-5501



高尾山

たかおさん



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山口駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分に合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高尾山

尾山口駅を出て、登山口へ向かおう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元気に歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山口駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせたウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

- 京王高尾線高尾山口駅より徒歩約5分
- 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いごうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)
042-673-3461
(高尾山口観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- 10:00~19:00
- 年中無休(施設内一部店舗を除く)
- 042-696-1201



高尾山口駅

2015年にリニューアルされた駅舎は、隈研吾氏設計による杉材を多く使った和の空間。



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。
片道 大人(中学生以上) 490円
小児(小学生以上) 250円



京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- 8:00~22:45(最終入館受付 22:00)
- 年中無休 *施設点検などにより臨時休館する場合あり
- 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳~小学生) 550円 / 650円
- *繁忙期:12月29日~1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日~30日など※3歳以下は無料
- 042-663-4126



たこ杉

根がたこの足のように曲がって巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。



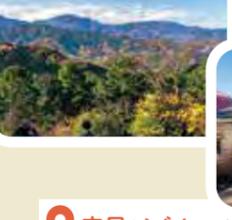
男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ?



高尾山展望レストラン

6/15~10/15はビアガーデン、その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。
042-665-8010



高尾ビジターセンター

自然情報を発信する施設として1968年に開館し、日本で初めて解説員が常駐。ガイドウォーク、ワークショップなどのイベントを開催。

- 10:00~16:00
- 月曜日(祝日の場合はその翌日)・年末年始
- 無料 042-664-7872



TAKAO COFFEE

ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。
10:00~18:00 年中無休
042-662-1030

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- 9:30~16:30(5~11月)
- 9:30~16:00(12・1~2月)
- 10:00~16:30(3~4月)
- 年中無休 *園内整備などを除く
- 大人(中学生以上) 500円
- 小児(3歳以上) 250円
- 042-661-2381

約7.0km 約3.0時間/約11,000歩



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が記された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

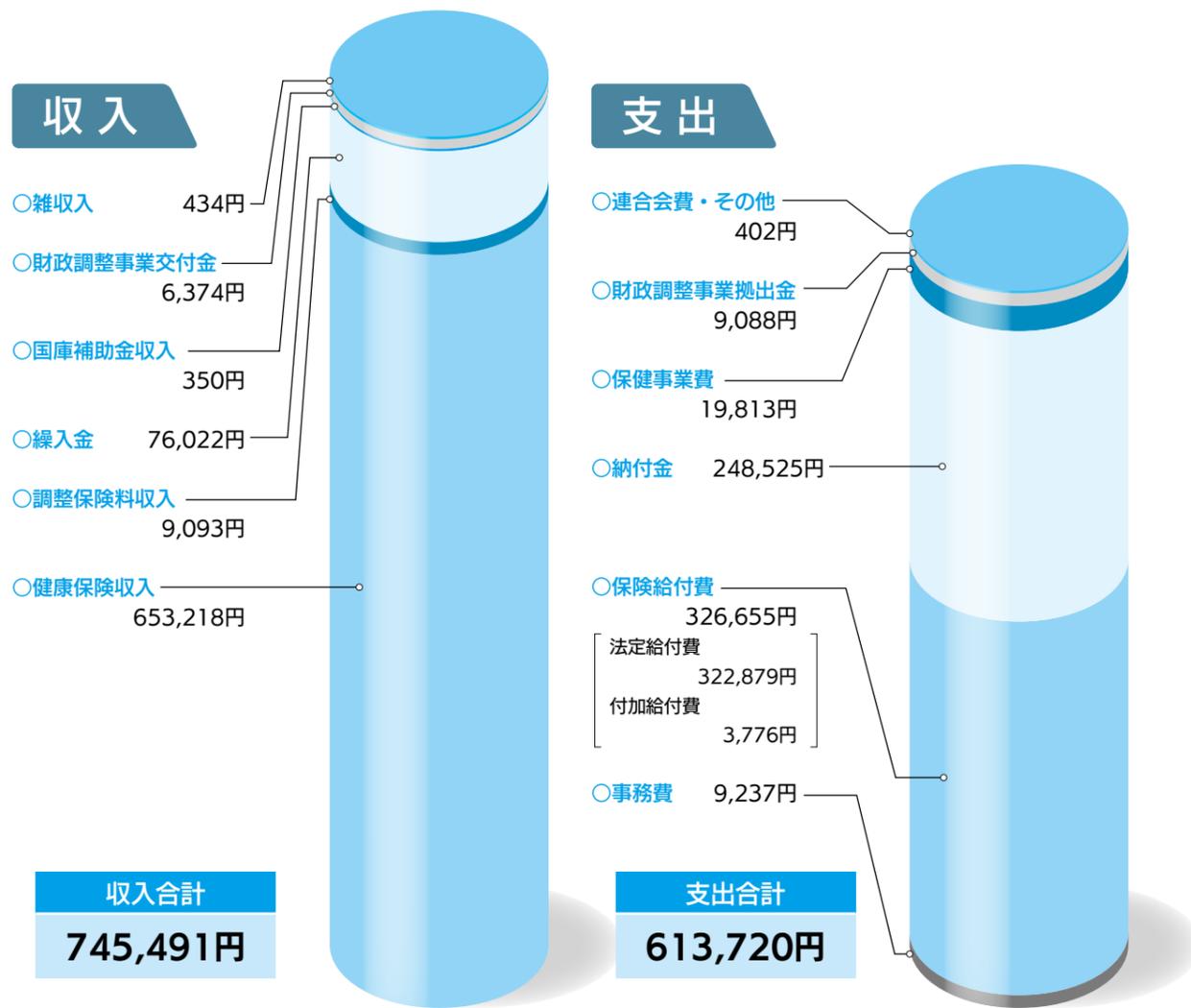
高尾599ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- 8:00~17:00(4~11月)
- 8:00~16:00(12~3月)
- (最終入館 閉館30分前)
- *イベント開催などによる変更あり
- 年中無休 *メンテナンスなどによる休館あり
- 無料
- 042-665-6688

●決算額を1人当たりでみると…



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

令和4年度 決算のお知らせ



去る7月20日（木）に開催された第143回組合会において、当健保組合の令和4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4年度の決算は、収入総額24億8099万円、支出総額20億4246万4千円で、収支差引では4億3852万6千円となりました。経常収支差引では1億6384万円となり、9年連続の黒字となりました。

収入面では、被保険者数・平均標準報酬月額はともに増加したものの、経常収入では21億7565万2千円で、前年度から微減となりました。

支出面では、みなさまの医療費となる保険給付費・高齢者の医療費となる納付金がともに増加に転じたため、経常支出では20億1181万円と前年度より増加しました。

4月20日に健保連から公表された令和5年度予算早期集計によると、全体の約8割となる1093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5623億円と過去最高の赤字額となっています。保険給付費や高齢者医療への納付金の増加が、大きな要因となっています。

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	3,328人	■ 平均標準報酬月額	428,195円
男	2,885人	男	444,031円
女	443人	女	323,571円
■ 被扶養者数	3,875人	■ 一般保険料率(調整保険料率含む)	9.5%
■ 扶養率	1.16人	事業主負担	5.3%
■ 平均年齢	45.03歳	被保険者負担	4.2%
男	45.06歳		
女	44.80歳		

介護 勘定

●決算の基礎数値

■ 介護保険第2号被保険者数	3,196人	■ 介護保険料率	1.92%
※40～64歳の被保険者および被扶養者		事業主負担	0.96%
■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,173人	被保険者負担	0.96%
■ 平均標準報酬月額	473,515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	324,375		介護納付金	307,517
	繰入金	45,000		介護保険料還付金	7
	雑収入	1			
	合計	369,376		合計	307,524

●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	2,173,908		事務費	30,740
	調整保険料収入	30,261		保険給付費	1,087,107
	繰入金	253,000		法定給付費	1,074,540
	国庫補助金収入	1,166		付加給付費	12,567
	財政調整事業交付金	21,212		納付金	827,092
	雑収入	1,443		保健事業費	65,939
				財政調整事業拠出金	30,244
				連合会費	880
				その他	462
	合計	2,480,990		合計	2,042,464



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

豆もやしとパプリカのナムル

1人分 44kcal 塩分0.5g 調理時間 15分



材料(2人分)

豆もやし	1/2袋	ごま油	小さじ1
水	大さじ1	おろしにんにく	少々
赤パプリカ	1/2個	塩	小さじ1/6

作り方

- 豆もやしは耐熱ボウルに入れて水をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで3分加熱する。
- 赤パプリカは縦半分に切って縦5mm幅に、長い場合は半分に切る。
- ②を豆もやしに加えて混ぜ、再びラップをかけてさらに1分ほど加熱する。
- ざるにあけて水気を切り、ごま油、おろしにんにく、塩を加え、和える。

たたき長いものスープ

1人分 57kcal 塩分1.0g 調理時間 15分

材料(2人分)

長いもの	150g
ロースハム	1枚
水	300mL
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 長いものは皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒などでたたいて細かく砕く。ロースハムは半分に切ってから1cm幅に切る。
- 鍋に水を入れて強火にかけ、しょうゆ、塩を入れる。煮立ったら①を加え、再び煮立ったらアクを取り中火にして2分ほど煮る。
- 器によそい、粗びき黒こしょうをふる。



血糖値をコントロールするポイント

血糖値が高い状態が続くと、「糖尿病の引き金になる」「血圧が上がりやすくなる」「血管がポロポロになる」など、体にさまざまな影響が出てきます。血糖値は糖質を摂取すると上昇しますが、組み合わせる食品を工夫することでコントロールが可能です。

まず取り入れたいのが、食物繊維を多く含む食品です。糖質の吸収を緩やかにし、血糖値の急上昇を防ぐ効果が期待できます。また、食物繊維を多く含む食材は歯ごたえがあるため咀嚼回数が増えます。そのため満腹中枢を刺激しやすくなり、食べすぎ防止効果も期待できます。血糖値を意識して、食生活を改善していきましょう。

▶▶ オートミールお好み焼き

小麦粉の代わりにオートミールを使用しています。オートミールは「オーツ麦(えん麦)」を食べやすいように加工したものです。玄米に比べると、食物繊維は1.8倍、鉄は1.8倍、カルシウムは1.7倍の量が含まれており、食後の血糖値を急上昇させにくい食べ物です。糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値が急激に上下することによる倦怠感や空腹感も防ぐことができます。ほかに、カリウムやビタミンB1などの栄養素も含まれています。

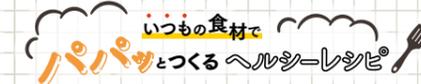
▶▶ 豆もやしとパプリカのナムル

大豆を発芽させた「大豆もやし(豆もやし)」には、GABAをはじめとして大豆イソフラボンや食物繊維、ミネラルなどさまざまな栄養素が含まれており、手軽に食べられるスーパーフードといえます。また、食物繊維が緑豆もやしの約2倍含まれ噛みごたえがあるため、満足感を得やすく、食べすぎ予防にもなります。

▶▶ たたき長いものスープ

ご飯やパン、麺など、血糖値を急上昇させる糖質を食べる前に、具だくさんの汁物を飲むことは、血糖値コントロールにはとても効果的です。長いもの優しいとろみと味わいがおいしいスープです。

血糖値を上げないレシピ



オートミールお好み焼き

1人分 304kcal 塩分1.5g 調理時間 20分

※写真は2人分



材料(2人分)

オートミール	50g
塩	小さじ1/4
熱湯	100mL
卵	1個
キャベツ(2cm角)	1/8個(120g)
豚バラ肉(10cmの長さ)	50g
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり	適量

作り方

- 大きめのボウルに入れたオートミールに塩と熱湯を加え、なじむまでよく混ぜる。
- ①の粗熱が取れたら卵を加え、よく混ぜ合わせる。さらにキャベツを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンに豚バラ肉を並べ、その上に②を流し入れて厚さ2cm程度になるように丸く形を整える。蓋をして中火で4~5分ほど焼く。
- 裏返し、再び蓋をしてさらに2~3分ほど焼く。
- 器に取り出し、ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりを好みの量かける。

CHECK!

作り方動画



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/23autumn01.html>

令和5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

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。



■令和5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 (事業年度4月1日現在)	生年月日
59歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生まれ
54歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生まれ
49歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生まれ
44歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ
39歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ
34歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれ

令和4年度に実施した 保健事業

当健保組合が令和4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
[485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 [126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 [2,933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 [2,223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 [177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 [881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 [420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 [1,647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

● けんぼだよりの発行（年2回）

2022年春号……令和4年度予算、保健事業のお知らせなど
2022年秋号……令和3年度決算、マイナ保険証情報など

● 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（12・3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ウォーキングイベントへの参加（11月）

▶ 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



ふくらはぎを鍛えて 体力アップ



指導・モデル
スポーツ&サイエンス代表
坂詰 真二

「筋トレ」は体の筋肉を強くする目的の運動で、「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！

体を下から支えるふくらはぎの筋肉は^{かたいさんとうきん}下腿三頭筋と呼ばれ、腓腹筋とヒラメ筋という2つの筋肉で構成されています。下腿三頭筋を鍛えることで、平衡性などの体力が向上し、歩行能力(速度)が改善するとともに、下半身の血流が促進されることで疲労改善効果やむくみ予防効果も期待できます。



\ CHECK! /

解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/23autumn01.html>

ふくらはぎ(下腿三頭筋)の筋力トレーニング

左右交互に6~10回×3セット(休息30秒)

1 イスの後ろに1歩分離して立つ。背もたれを両手で持ったら、一方の足を他方の足のふくらはぎの下に絡める。



つま先が外側を向いてしまっている。



まっすぐ正面を見る。

頭からかかとまでを一直線にする。

つま先を正面に向ける。

1歩分離れる。

1秒かけて息を吐く。



2秒かけて息を吸う。



2 息を吐きながら1秒でかかとを上げ、息を吸いながら2秒でかかとを下ろして1に戻る。



息を吐きながら、できるだけ高くかかとを引き上げる。

親指側に体重をかけてかかとを上げる。

POINT



つま先をまっすぐ前に向けたまま、かかとを上げる。

ふくらはぎ(下腿三頭筋)のストレッチ

左右交互に3セット

1 足を1歩分けて立ち、両足のつま先を正面に向ける。



POINT

まっすぐ正面を見る。

両手は腰骨に置く。

両足のつま先を正面に向ける。

1歩分ける。

背すじを伸ばす。

2 前足のひざを曲げながら体重を前方に移し、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。



息を吐きながら、ゆっくりとひざを曲げる。

ふくらはぎが気持ちよく伸びるところまで、体重を前方に移す。

かかととは床についている。



体重を前方に移したときに、かかとが床から浮いてしまうと、ふくらはぎは伸びない。