

けんぽたびより

2024

春

Contents

- P2 ワンランクアップの暮らし術
- P4 女性のヘルスケア
- P6 特定健診・特定保健指導を受けましょう
- P8 2024年度のハピルス健診スケジュール
- P9 4月より柔道整復療養費の点検を強化します!
- P10 今から使おう! マイナ保険証
- P11 kencomで楽しく健康づくり!
- P12 2024年度予算・事業計画が決まりました
- P14 2024年度保健事業
- P16 キャベツ&玉ねぎ使い切りレシピ



誌面をリニューアルしました
ご家族でお読みください!

色の力で 春を元気にすべし



春は環境の変化や新しい人との出会いが多い季節。ワクワクする一方で緊張したり、気をつかうことも多くなります。「色」には私たちの心や体に働きかける力があります。その色の力を活用して春を元気にすべししましょう。

色と心・体は 密接につながっている

赤い光の下では血圧や脈拍が上がり、攻撃的になる。青い光の下では血圧や脈拍が安定し、平静になるという報告があります。

また、赤などの暖色のインテリアで統一した部屋のほうが、青などの寒色のインテリアで統一した部屋より、体感温度が2〜3度高いという報告もあります。

色が心や体を与える影響は解明されていないことが多いですが、体には「赤はこういう意味をもつ」「青はこういう意味をもつ」という色のイメージがインプットされており、色を認識すると、好き嫌いに関係なく、色のイメージにもとづいて心や体が反応すると考えられています。

身の回りにある色と心・体は密接につながっているのです。

色のイメージを 服装やインテリアに 取り入れよう

色のイメージはほぼすべての人が共通してもつものです。色のイメージを服装やインテリアに取り入れれば、心と体をすこやかに保つ手助けになります。

身につける色は、自分の心の状態や相手に与える印象に影響を及ぼします。たとえば、人見知りやコミュニケーションが苦手な人は、いつも身につける小物を黄色系にしましょう。黄色は親しみやすいイメージをもつ色です。

また、居住空間の色は、そこに住む人の心と体に大きな影響を与えます。緊張をやわらげるパステル系の青の寝具にすれば、質のよい睡眠につながります。

色のイメージを知り、身の回りのものに取り入れてみましょう。そうすれば、色は頼もしい味方になってくれます。



一般的な「色のイメージ」

同じ色でもポジティブなイメージとネガティブなイメージがあります。色の使い方がむずかしいと思うときは、淡い色にすると色のイメージが緩和されます。

赤

活力、情熱、興奮、愛、派手、怒り、危険、太陽、炎、血

青

冷静、知的、誠実、さわやか、冷たい、憂うつ、空、海

黄

希望、明るい、暖かい、にぎやか、幼稚、軽率、光

緑

自然、落ち着き、安らぎ、癒し、安全、個性的、新鮮、植物

オレンジ

親しみ、暖かい、明るい、元気、カジュアル、太陽

ピンク

幸福感、かわいい、やさしい、甘い、優美、子供っぽい

白

清潔、純粹、上品、明るい、まじめ、無垢、緊張、光、雪

黒

高級感、威圧的、強さ、かっこよさ、フォーマル、夜

茶色

自然、温もり、安心、落ち着き、古い、地味、木、土

グレー

落ち着き、控えめ、安定、上品、曖昧、地味、曇り

色のイメージの活用法

服装

色のイメージは、スーツやワンピースなど面積の広い色から伝わります。

大事な商談を成功させたい

● 第一印象を決めるスーツやジャケットを「紺」に
紺は誠実さ、まじめさを表し、冷静に自分の意見が伝えられる色。

自信をもちたい

● スーツやジャケットを「黒」、スカーフなどの小物を「赤」に
黒は威厳がある印象を与え、赤は勇気をもたらす。赤は下着でもOK。

親しみやすさを与えたい

● いつももち歩くハンカチやスカーフなどを「黄色系」に
黄色系は相手に安心感を与え、相手との距離を縮めるのに最適な色。

インテリア

色のイメージだけでなく、自分がみて心地よく感じることも大切です。

たまった疲れをとりたい

● ラグマットやカーテン、家具、部屋着などを「ベージュ」に
ベージュは心身をリラックスさせる色。観葉植物があると、より効果的。

イライラや落ち込みを解消したい

● クッションやテーブルクロスなどを「パステルカラー」に
淡いピンクや黄色などのパステルカラーは、やさしい気持ちになる色。

よい睡眠をとりたい

● パジャマやベッドカバーなどの寝具を「パステル系の青」に
パステル系の青は心を安定させ、筋肉の緊張をやわらげる色。

軽く考えすぎてはダメ！ 月経トラブル



つらい月経痛には病気の疑いも 月経困難症

おもな症状

腹痛、腰痛、吐き気・嘔吐、頭痛、
下痢、めまい、倦怠感 など

原因となるもの

◆機能性月経困難症

子宮の入り口が狭い、子宮の
過収縮など

◆器質性月経困難症

子宮内膜症、子宮腺筋症、
子宮筋腫など

月経痛は、本来それほど痛みはありません。月経のたびに強い痛みなどの症状があれば、月経困難症と考えられます。

月経困難症には、原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、子宮や卵巣の病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があり、どちらも治療の対象です。

つらい月経痛があれば婦人科を受診しましょう。

日常生活に支障をきたすなら治療の対象 月経前症候群 (PMS)



月経前症候群 (PMS) は、月経開始前の3～10日間に起こる心身の不快な症状のこと。月経のある女性は約28日周期で女性ホルモンの分泌が変動しており、それがPMSの発症に関係していると考えられています。

症状がでてもつらくなければ問題ありません。しかし、日常生活に支障をきたしている場合は、婦人科の受診を。治療によって症状の改善が期待できます。

おもな症状

心の症状…イライラ、集中力の低下、
抑うつ、不安、眠気 など
体の症状…乳房の張り、おなかの張り、
頭痛、むくみ など

自分でできるケア

- リラックスしてストレスを軽減する
- カフェインやお酒、喫煙を控える
- 栄養バランスのよい食事をとる

若い女性に多くみられる月経トラブル。「いつものことだし…」とガマンしていませんか。子宮や卵巣の病気が隠れていたり、放置していると不妊につながることもあるため軽視は禁物です。

卵巣やホルモンの異常の疑いも 月経不順



正常な月経の目安は、月経周期が25～38日、持続日数が3～7日です。月経周期や持続日数がこの範囲から外れた場合を月経不順といいます。

月経不順が3カ月以上つづいている場合、卵巣やホルモンの異常が隠れていることが。婦人科を受診しましょう。

おもな月経不順

◆稀発月経

- 月経周期が39日以上3カ月以内
- ホルモンの異常が疑われる

◆頻発月経

- 月経周期が24日以内
- 排卵が起きていない無排卵周期症や黄体機能不全が疑われる

子宮の病気のサインかも 過多月経

月経の経血量は20～140mlが正常の目安で、経血量がもっとも多い日でも2～3時間に1回ナプキンを交換する程度。それ以上だと過多月経が考えられます。

過多月経は子宮の病気のサインの可能性が。3カ月以上つづいている場合は婦人科を受診しましょう。

おもな症状と原因

- 1日の経血量が140ml以上
- 子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜増殖症などが疑われる

不妊の原因になり、健康にも悪影響 無月経

無月経は3カ月以上月経のない状態。月経が止まる「続発性無月経」と、18歳をすぎても初潮がない「原発性無月経」があります。

無月経の人は排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があるため、長引くと不妊につながります。女性ホルモンには体を守る働きがあるため、無月経がつづく健康にも影響します。

無月経の人はすぐに婦人科を受診しましょう。

原因となるもの

◆続発性無月経

ムリなダイエットや過度のストレス、激しい運動など

◆原発性無月経

先天的なものが多い



年に一度は
受診しましょう!

を受けましょう

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 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

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。

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。

受診期限：2025年2月末まで 申し込み期限：2024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（月）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！

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関西ペイント健康保険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
〒530-0001 大阪市北区梅田1-13-1 大阪梅田ツインタワーズ・サウス28階
特定健診担当宛 TEL 06-4965-3128 FAX 06-4965-3132

パソコンで
申し込み
できます！



基本健診**無料**です！

特定健診 特定保健指導

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。

受診期限：2025年2月末まで 申し込み期限：2025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

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)。

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。

- 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)。
- 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。



2024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、たくさん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。

2024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、できるだけお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

2024年3月27日(水)～2025年3月15日(土)

※2024年度版のハピルス健診予約サイトは、3月27日(水)に更新されます。
なお、2024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願います。

● (指定可能な) 受診期間

2024年4月10日(水)～2025年3月31日(月)

● 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)
(平日・土 10:00～18:00 ※年末年始は除く)



4月
より

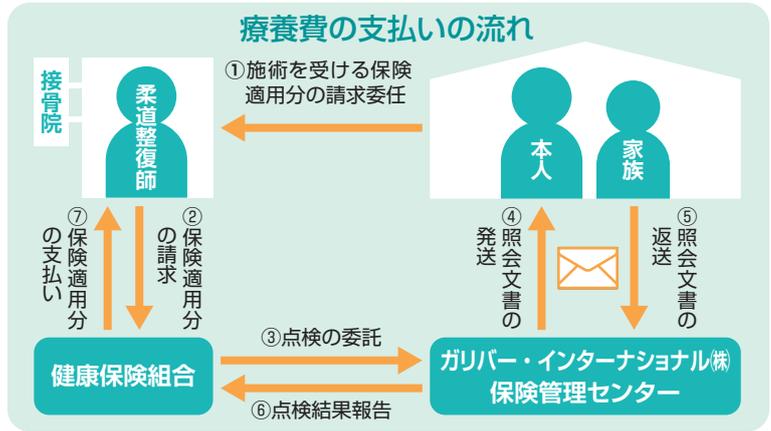
柔道整復療養費の 点検を強化します！

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。

施術内容の確認にご協力をお願いします

整骨院・接骨院からの療養費支給請求書の中には、健康保険対象外の施術が含まれているケースがあり、厚生労働省からも不適切な利用を防ぐ取り組みを求められています。このような事情から、健康保険で整骨院・接骨院を利用した方に、受けた施術内容や負傷原因などを文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようお願いいたします。

※4月よりガリバー・インターナショナル(株)に柔道整復療養費の点検を委託します。施術内容の確認にご協力をお願いいたします。



照会文書が届く

ご自宅宛てに照会文書をお送りします。

自分で記入する

回答書にご自身でご記入をお願いします。

同封の封筒で返送

同封されている封筒で回答書をご返送ください。

チェック① 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

健康保険が **使える** 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

- ✓ 骨折
- ✓ ひび(不全骨折)
- ✓ 脱臼
- ✓ 捻挫
- ✓ 打撲
- ✓ 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
※内科的原因による疾患は含まれません。

健康保険が **使えない** 場合

- ✓ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ✓ 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ✓ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ✓ 保険医療機関で治療中の負傷
- ✓ 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

チェック② 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- ① 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ② その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



チェック③ 領収書は必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。

2024年12月2日 保険証は廃止に！

今から使おう！ マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



2 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健保組合の手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録はここでできます



実証ベータ版
マイナポータル



正式版
マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードをお持ちでない方はコチラ（マイナンバーカード総合サイト）



健康増進サービス

kencomで 楽しく健康づくり!

スマホ
健康管理
アプリ

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す。

アプリでできること

- 健診結果をスマホのアプリ上でチェックできます。
- 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。



対象

当健保組合の
被保険者・
被扶養配偶者

ポイントを集めると ギフト券が当たる!

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。



簡単! ポイントの集め方

- ★ 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



ダウンロードがまだの方は、右記二次元コードから
アプリをインストールしてください。



※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。

2024年度

予算・事業計画が決まりました

去る2月9日(金)に開催された第144回組合会において、関西ペイント健康保険組合の2024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**1.86%**を据え置きます。

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 **3,477人**

男 2,985人

女 492人

● 被扶養者数 **3,842人**

● 扶養率 **1.11人**

● 平均年齢 **44.94歳**

男 44.98歳

女 44.64歳

● 平均標準報酬月額

426,800円

男 445,000円

女 333,000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

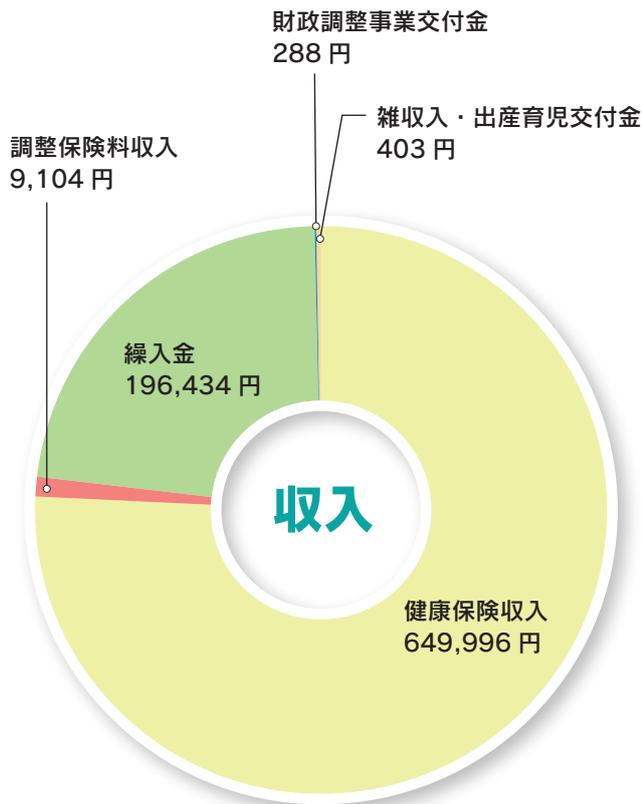
収入

科目	予算額 (千円)
健康保険収入	2,260,037
調整保険料収入	31,655
繰入金	683,000
国庫補助金収入	1
財政調整事業交付金	1,000
雑収入	810
出産育児交付金	590
合計	2,977,093

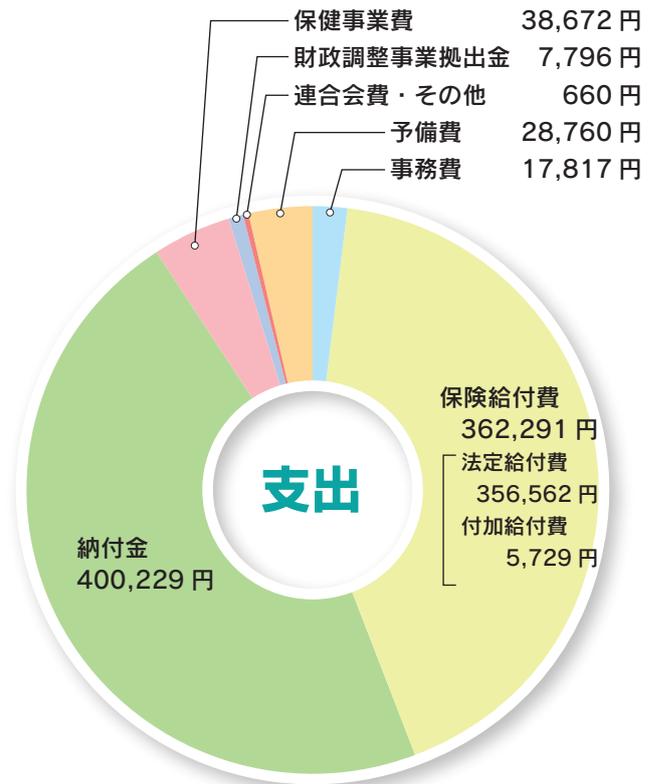
支出

科目	予算額 (千円)
事務費	61,951
保険給付費	1,259,687
〔法定給付費〕	〔1,239,766〕
〔付加給付費〕	〔19,921〕
納付金	1,391,595
保健事業費	134,464
財政調整事業拠出金	27,108
連合会費	1,566
その他	722
予備費	100,000
合計	2,977,093

予算額を1人当たりでみると…



収入合計 856,225 円



支出合計 856,225 円

介護勘定

予算の基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数
3,266 人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数
2,231 人
- 平均標準報酬月額
471,000 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	310,342
	繰入金	20,000
	雑収入	3
	合計	330,345

支出	科目	予算額 (千円)
	介護納付金	320,000
	介護保険料還付金	245
	積立金	50
	雑支出	50
	予備費	10,000
	合計	330,345

2024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『けんぼだより』の発行（春・秋）

今回から誌面構成を一新しました。特に被扶養配偶者の方に関心を持っていただけるような特集記事を連載します。

＊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



今年の夏も被扶養者確認調査（検認）を実施します

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2024年度標準報酬月額

2024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右記のとおりです。

●2024年度標準報酬月額

44万円

適用期間

2024年4月1日～2025年3月31日

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。

●2024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。

年齢 (事業年度4月1日現在)	生年月日
59歳	1964年4月2日～1965年4月1日生まれ
54歳	1969年4月2日～1970年4月1日生まれ
49歳	1974年4月2日～1975年4月1日生まれ
44歳	1979年4月2日～1980年4月1日生まれ
39歳	1984年4月2日～1985年4月1日生まれ
34歳	1989年4月2日～1990年4月1日生まれ

＊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（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。

キャベツ&玉ねぎ使い切りレシピ



◎エネルギー 368kcal
◎食塩相当量 2.0g

キャベツの芯も細かく刻んで食べられる 巻かないロールキャベツ

材料(2人分)

- キャベツ …………… 1/4個 (300g)
- 玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
- 合いびき肉 …………… 200g
- A** 卵 …………… 1/2個
- パン粉 …………… 20g
- 牛乳 …………… 大さじ2
- ナツメグ …………… 少々
- 塩 …………… 小さじ1/4
- こしょう …………… 少々
- B** トマト缶(ダイスカット) … 1/2缶 (200mL)
- コンソメ …………… 小さじ1
- 砂糖 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう …………… 各少々

作り方

- ① キャベツの芯は切り取り、みじん切りにする。キャベツの外側の緑の葉と、内側の柔らかい葉に分け、外側の葉は縦半分に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに合いびき肉、キャベツの芯、玉ねぎ、**A**を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ 炊飯釜にキャベツの外側の葉を敷き詰め、その上に②を半量広げ入れる。さらにその上にキャベツの内側の葉を重ねて、残りの②を広げ入れる。最後に残ったキャベツの葉をのせて、肉を覆い軽く押しつける。
- ④ 混ぜ合わせた**B**を③に入れ、通常どおり炊飯する。加熱が終わり、粗熱が取れたら器に盛り、切り分ける。

キャベツの

食エコ栄養 POINT

硬いキャベツの芯は、調理する際についで捨ててしまいがちな部分ですが、芯はキャベツが成長するための栄養の貯蔵庫。キャベツの芯にはカルシウム、カリウムなどの栄養が、葉の部分よりも約2倍多く含まれています。捨てることなく細かく刻んで食べましょう。

SDGs(エスディー・ジーズ：世界を持続可能なものとするためにつくられた国際目標)でも取り上げられている食品ロスの問題。家庭でできる対策の基本は、買った食料をムダなく使うことです。今回は、キャベツと玉ねぎを使い切るレシピをご紹介します。

編集後記

今月号から、特に被扶養者の皆様に関心を示してもらえそうな誌面に一新しました。いかがでしたでしょうか？率直なご意見・ご感想を当健保組合までお寄せください。