

# けんぽがより

2024

秋

## 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 ハピルス健診
- P7 健康ポイントを集めてギフトカードをゲット!
- P8 “ラクして実践”最適なコースをご提案
- P9 無料で!特定健診・特定保健指導を受けましょう
- P10 マイナ保険証の登録はお早めに!
- P11 歯周病リスク検診が無料で受けられます
- P12 令和5年度 決算のお知らせ
- P14 令和5年度に実施した保健事業
- P15 令和6年度に実施する疾病予防事業
- P16 さつまいも&きのこ使い切りレシピ



# そうじで 秋のアレルギーを防ぐ

秋はアレルギーが起りやすい季節で、鼻水やくしゃみ、のどの痛み、咳などに悩まされる人が増えます。そうじは秋のアレルギーを防ぐ有効な手段。気候がよいので、秋はそうじにもうってつけです。

## ダニの死骸やフン、花粉がアレルギーに

秋になると夏に繁殖したダニが死滅し、死骸やフンが細かく砕けて空中を舞います。これを吸い込むとアレルギー症状が起りやすく、アレルギー性鼻炎や気管支喘息、アトピー性皮膚炎などの原因になります。

また、秋も花粉症になりやすい季節で、おもな原因はブタクサやヨモギ、カナムグラ、カモガヤなどの雑草の花粉です。

秋に鼻水やくしゃみ、のどの痛み、咳などの症状があると風邪かと思いがちですが、ダニの死骸やフン、花粉などがアレルギーとなつて症状を引き起こしている場合が少なくありません。

そうじでアレルギーを取り除き、アレルギーが起りにくい住環境を整えましょう。

## アレルギーは こんなところに 潜んでいる

ダニはどこの家にも存在し、とくにふとんやカーペット、畳は格好のすみか。秋になるとこうした場所に、ダニの死骸やフンが大量にたまりやすくなります。

また、ホコリは衣類や寝具の繊維に、毛髪や食べかす、砂ぼこり、ダニのフンなどの細かい汚れが混ざり合い、固まったもので、秋はダニの死骸やフン、花粉を多く含んでいます。

さらに、ホコリを放置すると、家の中に潜むダニやカビ、細菌がホコリをすみかとして繁殖し、アレルギー症状を引き起こしやすいホコリに変化します。

そのため、秋のアレルギーを防ぐためには、ふとんやカーペット、畳などからダニの死骸やフンを取り除き、ホコリがたまりやすい場所をこまめにそうじすることが大切になります。

なお、秋の花粉症は、雑草の茂っている場所に近づかないことも予防対策になります。

## アレルギーを取り除くそうじのコツ

ふだん何気なくやっているやり方では、アレルギーを吸い込んだり、きれいに取り除けない場合があります。

### ダニの死骸やフンは 洗い流すか、そうじ機で吸う

ふとんなどをたたいても、ダニの死骸やフンは取り除けず、細かく砕けて吸い込みやすくなる。

### そうじは上から下へ、 奥から手前へと一方向に

ホコリは上から下へ落ちる。拭く・掃くときは道具を一方向に動かして、集めるように取り除く。

### ホコリをそうじするときは、 窓を閉め、ゆっくり動く

窓を開けたり、慌ただしく動いて風が起ると、ホコリが舞い上がり、吸い込んでしまう。

## アレルギーの多い場所別・そうじ術

### 秋のはじめのスペシャルおそうじ

ふとんやカーペット、畳にたまっているダニの死骸やフンを徹底除去しましょう。エアコンのフィルターも、夏のクーラー使用でカビが繁殖しているため、そうじすることをおすすめします。

#### ふとん

#### そうじ機で吸いとる・丸洗いでする

- 天日干ししたり、ふとん乾燥機にかけたあと、両面にそうじ機をかけ、ダニの死骸やフンを吸いとる。
- 洗えるものは、丸洗いでする。
- 週1回はシーツやふとんカバーなどの寝具を洗い、ふとんを干す。



そうじ機はパワーモードにし、力を入れず、ゆっくり動かす

#### カーペット・畳

#### そうじ機で吸いとる

- そうじ機を部屋の中央から隅へ向かってかけ、ダニの死骸やフンを吸いとる。畳は目に沿って行う。
- スペシャルそうじは月1回、行う。
- 日々のそうじでも、簡単でいいので、できるだけ毎日そうじ機をかける。

### こまめに行うデイリーおそうじ

部屋の隅や高いところなどのホコリがたまりやすい場所は、毎日できる範囲でそうじをしましょう。

#### フローリング

#### フローリングワイパーでからめとる

- フローリングは、ドライシートのフローリングワイパーでホコリを取り除く。
- ヘッドを床から浮かさないようにし、奥から手前へと一方向に動かす。
- ホコリがたまりやすい部屋の隅は念入りに行う。



#### 高いところ・家電まわり

#### 化繊ハタキなどでからめとる

- カーテンレールはホコリや花粉がたまりやすい。
- 家電製品も静電気でホコリを引き寄せる。
- ホコリを吸着する化繊ハタキなどでからめとる。

#### 空気中

#### 空気清浄機を使う・水で床に落として回収する

- ダニの死骸やフンは空中に浮遊している。
- 空気清浄機で吸ったり、空中に水を吹きかけて床に落とし、そうじ機などで回収する。





50歳前後の女性のつらい症状は  
更年期障害かも

女性は50歳前後になると閉経を迎えます。この閉経をはさんだ前後約10年間を「更年期」といいます。

更年期は卵巣機能が低下し、女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が急激に減少します。その結果、自律神経も乱れやすくなり、心身ともに不安定になります。

これにともなう不調を「更年期症状」といいます。症状の現れ方には個人差があり、日常生活に支障をきたすほど重いものを「更年期障害」といいます。

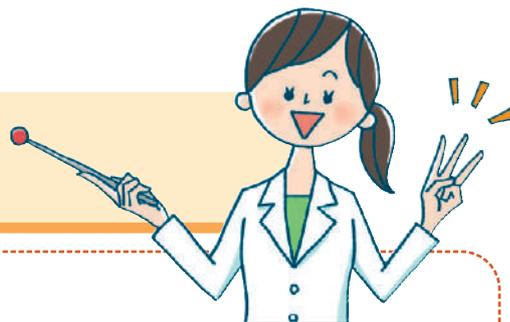
更年期症状はさまざま

- イライラ ●不安感 ●憂うつ
- 不眠 ●頭痛 ●めまい
- 耳鳴り ●もの忘れ ●倦怠感
- 無気力感 ●疲労感 ●ほてり
- のぼせ ●多汗 ●動悸
- 肩こり ●腰痛 ●関節痛
- しびれ感 ●胃の不調
- 食欲不振 ●便秘・下痢
- 口・のど・目の渇き
- 皮膚のかさつき ●月経異常
- 頻尿 ●性交痛 ●膣炎

# 更年期障害

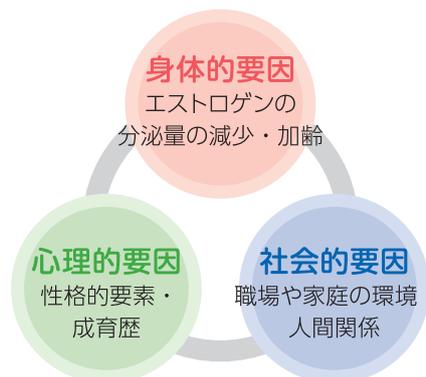
正しい知識があなたをラクにする！

エストロゲンだけじゃない  
更年期症状の3要因



更年期症状は、エストロゲンの分泌量の減少以外にも要因があります。

性格や生き立ちなどの「心理的要因」や、仕事や職場の人間関係、家族関係や家庭環境などの「社会的要因」(ストレス)も絡み合うことで、さまざまな形で更年期症状・更年期障害が引き起こされます。



自分の抱える不調が更年期障害の症状だと気づかず、つらい思いをしている人がいます。  
正しい知識をもち、適切に対処すれば、更年期をラクに乗り越えることができます。

## 更年期をラクにするために 生活スタイルの見直しを

更年期は女性の体が大きく変化するとき。更年期を自分の体や自分自身と向き合う機会ととらえ、生活スタイルを見直しましょう。

ムリをせず自分らしく過ごすこと、健康的な生活を送ることが、つらい更年期障害を緩和し、更年期をラクにします。

### ガマンせずに休む

体の変化を理解し、つらいときはガマンせずに休む。家族にも協力してもらう。

### 十分な睡眠をとる

睡眠は疲労やストレスを解消し、体調を整える。起床と就寝の時間を一定にする。



### バランスのよい食事をとる

植物性エストロゲンといわれるイソフラボンやカルシウム、たんぱく質、ビタミン類を積極的にとる。

#### イソフラボン



豆腐

納豆

#### カルシウム



小松菜

牛乳

#### たんぱく質



魚

肉

卵

#### ビタミン類



ブロッコリー

アーモンド

### 運動を習慣にする

体調管理やリフレッシュのために、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にする。



### 楽しむ時間をもつ

ストレスが軽減し、気持ちが前向きになるように、趣味など自分が楽しめる時間をもつ。

## 不調がつづいていたら 婦人科や女性外来の受診を

更年期の女性で、不調がつづいている人は、一度、婦人科や女性外来で相談してみましょう。更年期障害の症状は多岐にわたるため、何科にかかればよいのか迷うことがあります。更年期に着目した診察ができる婦人科や女性外来の適切な治療によってつらさを軽減することができます。

また、エストロゲンの欠乏は肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクも高めます。不調がつづいていたら放置しないことが大切です。



### おもな更年期治療

- 十分な問診を行い、生活習慣の改善や心理療法を試みる。
- それでも改善しない場合は、ホルモン補充療法や漢方療法などの薬物療法を行う。
- 心の症状が強い場合は、向精神薬を使うこともある。

今年度の  
申し込みは  
お済みですか？



ハピルス  
HAPPYLTH

健診

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。

節目年齢の方は、**上限40,000円補助**が受けられます！

人間ドックの受診費用の補助は、通常、上限20,000円ですが、節目年齢の方には上限40,000円の補助を行っています。この機会に、ぜひご受診ください。

**対象者：**今年度4月1日現在 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



予約受付締め切り

2025年3月15日(土)

※ハピルス健診予約サイトに、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掲示されていますので、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

2025年3月31日(月)まで

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。



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>



0800-9199-021(無料)  
(平日・土 10:00~18:00 ※年末年始は除く)



# 健康ポイントを集めて ギフトカードをゲット!



## ポイントに応じて ギフト券と交換!

- Amazonギフト券
- マチカフェコーヒーS ※お持ち帰り限定
- QUOカードPay
- nanacoポイント など
- すかいらーくご優待券 ※健康ポイントは1pt=1円相当です。

## kencomを登録・活用でポイントがたまる!

**1pt** 体重を記録する (1日1回)

**5pt** 1日5,000歩以上歩き、歩数を登録

さらに歩くと、1,000歩ごとに1ptがプラスされます  
(例: 6,000歩で6pt)。

※10pt (10,000歩) が上限となります。



## ポイントをためるだけじゃない 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



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。



昨年につき、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。



関西ペイント健康保険組合 推奨



☑めんどくさい ☑時間がない ☑でも痩せたい あなたも!

# “ラクして実践”

## 最適なコースをご提案

**RIZAP** 特定保健指導  
生活習慣改善プログラム

参加費  
無料

12月～3月開始コース 順次ご案内!

自分のペースで  
スマホで楽々  
お家で完結!



### 1万円相当の特典付き!



chocoZAP  
4ヵ月使い放題



+

<サービス>

- 体組成計
- ヘルスウォッチ



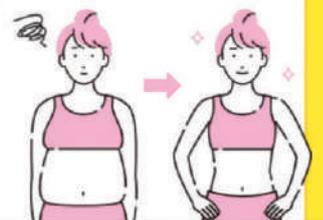
- ・ chocoZAPの無料利用期間は「初回面接実施日 から 初回面接実施月を含む4ヵ月後の月末日まで」
- ・ chocoZAP既存会員の無料利用期間は、月額会員は「初回面接実施日の翌月 から 4ヵ月後の月末日まで」 年額会員は「年額プラン終了月の翌月から4ヵ月後の月末日まで」
- ・ 以前RIZAP特保参加で体組成計・ヘルスウォッチを提供された方は今回は提供なし(chocoZAP4ヵ月間使い放題は特典となります)
- ・ ※対象者の都合により初回面接実施日及び終了月が変更の場合、無料利用期間の延長は出来かねます

オンライン・3ヵ月・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)            | ■ 間食コントロールコース         |
| ■ ボディメイクコース<br>(結婚式前・昔の洋服を着たい等) | ■ 女性のお悩みコース(産後、ゆらぎ期等) |
| ■ 体かづくりコース                      | ■ シフト勤務コース            |
| ■ 肩こり腰痛改善コース                    | ■ アンチエイジングコース         |
| ■ 運動習慣定着コース                     | ■ 経験者向けコース            |
| ■ お酒コントロールコース                   | ■ 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で、ライザップの保健指導を希望される方は下記までご連絡下さい。  
関西ペイント健康保険組合 TEL: 06-4965-3128

無料で!

# 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!



年度内に一度、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。

**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

## 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7年2月末まで 申し込み期間：令和7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7年2月末まで 申し込み期間：令和6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、必ず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  
〒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  
TEL 06-4965-3128

2024年12月2日 健康保険証が廃止されます

# マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

## 健康保険証廃止前後に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

### ● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

**対象者** 当健保組合の全加入者

**送付時期** KPナビ掲示板・けんぽ掲示板にてお知らせします。

**使用方法**

- ・自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- ・医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。

※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

### ● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

**対象者**

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・健康保険証利用の登録がお済みでない方

**送付時期** 2024年12月2日以降

## マイナ保険証の登録方法

### ● スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる！



こんな方に  
オススメ

自宅や外出先で、  
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の  
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

### ● 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録してすぐに使えますよ！



こんな方に  
オススメ

登録後、その場で健康保険証として利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



### ● セブン銀行ATMで登録する

近くのコンビニなら行けるわ！



こんな方に  
オススメ

- ・マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- ・スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



# 歯周病リスク検診が

## 無料で受けられます

今年度、新たに歯周病リスク検査を実施します。ぜひこの機会に受診してください！



## 歯周病が気づかないうちに進行しているかも！？

歯周病の特徴は、初期のころには痛みがなく、歯ぐきが腫れるなど自覚症状に気づいたときには炎症が進行していること。毎日ていねいにセルフケアを行っていても、原因となる菌垢はどうしても残ってしまいます。たとえ自分では歯の不調を感じていなくても、定期的に歯科医院を受診するなど、歯周病予防に努めましょう。

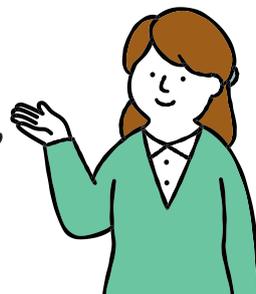


## 歯周病リスク検診で歯周病予防を始めよう！

### こんな方におすすめ

- ・忙しくて歯科医院を受診する時間がない
- ・口の中の状態を知りたい
- ・費用をかけずに歯周病予防に取り組みたい

自宅で検査  
できるので、  
手軽に受けて  
いただけます！



### どんな検査？

唾液中のヘモグロビン(血液反応)を測定し、歯周病のリスクをa(異常なし)・b(要指導)・c(要精査)で判定します。

### 検査方法

1 自宅に  
検査キット  
が届く

2 唾液を採取する

- step1 ガムを噛んで唾液を出す
- step2 容器に唾液を入れる
- step3 返送用封筒で返送する

3 検査終了  
(検査結果はご自宅に届きます)

検査結果がb(要指導)またはc(要精査)の場合、必ず歯科を受診してください。

申込締切日 2024年11月30日

対象者 19歳以上の被保険者・被扶養者(2024年4月1日現在)

検査費用 無料(当健保組合が全額負担します)

申込方法 下記URLまたは二次元コードからお申し込みください。▶  
<https://f.msgs.jp/n/form/taq/TyBuaM8B9DMAhBfxbepSR>

検査機関 メスブ細胞検査研究所(京都府登録衛生検査所第38号)  
電話 075-231-2230 E-mail mail@msp-Kyoto.co.jp



去る7月12日(金)に開催された第145回組合会において、当健保組合の令和5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5年度 決算のお知らせ

令和5年度の決算は、収入総額30億1419万円、支出総額24億8480万円で、収支差引では5億2939万円となりました。経常収支差引はマイナス2億740万円の初の赤字となりました。

経常収入面では前年度比3.2%増の22億4590万円となりました。

経常支出面では、特に高齢者の医療費となる納付金が前年度比で3.5億円増加したため、前年度比22%増の24億5330万円となりました。

4月23日に健保連から公表された令和6年度予算早期集計によると、全体の約9割にあたる1194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6578億円と過去最高だった前年度の赤字額を更新しています。特に、団塊の世代が75歳に到達する影響を受け、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	3,455人	● 平均標準報酬月額	427,626円
男	2,973人	男	443,584円
女	482人	女	329,196円
● 被扶養者数	3,825人	● 一般保険料率(調整保険料率含む)	9.5%
● 扶養率	1.10人	事業主負担	5.3%
● 平均年齢	45.26歳	被保険者負担	4.2%
男	45.28歳		
女	45.15歳		

### ● 決算の概要

科目	決算額(千円)
健康保険収入	2,244,901
調整保険料収入	31,286
繰入金	700,000
国庫補助金収入	29,912
財政調整事業交付金	7,614
雑収入	478
<b>合計</b>	<b>3,014,191</b>

科目	決算額(千円)
事務費	34,638
保険給付費	1,174,108
[ 法定給付費 ]	[ 1,159,026 ]
[ 付加給付費 ]	[ 15,082 ]
納付金	1,176,925
保健事業費	66,729
財政調整事業拠出金	31,292
連合会費	886
その他	223
<b>合計</b>	<b>2,484,801</b>

● 決算額を1人当たりでみると…

● 収入

- 雑収入 138円
- 財政調整事業交付金 2,204円
- 国庫補助金収入 8,658円
- 繰入金 202,605円
- 調整保険料収入 9,055円
- 健康保険収入 649,754円

収入合計

**872,414円**

● 支出

- 連合会費・その他 320円
- 財政調整事業拠出金 9,057円
- 保健事業費 19,315円
- 納付金 340,644円
- 保険給付費 339,828円
  - 法定給付費 335,463円
  - 付加給付費 4,365円
- 事務費 10,025円

支出合計

**719,189円**

介護  
勘定

● 決算の基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 3,312人  
※40～64歳の被保険者および被扶養者
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,293人
- 平均標準報酬月額 472,084円

- 介護保険料率 1.92%
  - 事業主負担 0.96%
  - 被保険者負担 0.96%

● 決算の概要

	科目	決算額(千円)
収入	介護保険収入	321,397
	繰入金	30,000
	雑収入	1
	合計	351,398

	科目	決算額(千円)
支出	介護納付金	312,425
	合計	312,425



# 令和5年度に実施した 保健事業

当健保組合が令和5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歳以上の任意継続被保険者、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）  
……指導対象者に動機付け支援、積極的支援を実施 [220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 [2,947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 [2,143名（ヘプシノゲン法）]
- 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 [260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 [958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 [431名]
- 肺がん在宅検診（8月）  
……40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に実施 [625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 [1,675名]
- 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）  
2023年春号……令和5年度予算、保健事業のお知らせなど  
2023年秋号……令和4年度決算、生活習慣プログラム情報など
- 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



# 令和6年度に実施する 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、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6年度の節目年齢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39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ
54歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ
49歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ
44歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ
39歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ
34歳	平成元年4月2日～平成2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、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「ハピルス健診 ご利用マニュアル」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。

## ● 郵送による歯周病検査（8月） **新設**

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。



# やさしいもも&きのこの使い切りレシピ



●エネルギー 455kcal  
●食塩相当量 2.5g

## しいたけは硬い部分を除けば石づきも軸も食べられる さつまいもときのこのタッカルビ

### 材料(2人分)

- 鶏もも肉 …………… 1枚 (250g)
- さつまいも …………… 1/2本 (125g)
- 玉ねぎ …………… 1/2個 (100g)
- しめじ …………… 1袋 (100g)
- しいたけ …………… 3個 (45g)
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- ▲ コチュジャン…………… 大さじ2
- ▲ ケチャップ…………… 大さじ1
- ▲ 酒 …………… 大さじ1
- ▲ 砂糖 …………… 大さじ1
- ▲ 塩 …………… 少々

### 作り方

- ① 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。▲は混ぜ合わせておく。
- ② フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- ③ しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら▲を加えて味をととのえる。

### きのこの

#### 食エコ栄養 POINT

きのこに多く含まれるβ-グルカン(ベータグルカン)は食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。

SDGs(エスディーズ)：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、買った食材をムダなく使い切ることです。今回は、さつまいもときのこの使い切りレシピをご紹介します。

### 編集後記

朝晩、少し過ごしやすくなってきました。秋の気配を感じますね。季節の変わり目の体調の変化を感じたら、アレルギー防止など早めのセルフケアを心がけましょう。