関西ペイント健康保険組合

けんぽだより

2025 春

Contents

P2　男性も女性も知っておきたいスキンケア
P4　「子宮頸がん」定期検診で早期発見
P6　特定健診・特定保健指導を受けましょう
P8　人間ドック・がん検診の申し込みが始まります
P9　健康増進アプリkencom
P10　健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方
P11　ご家族が被扶養者資格を失ったときは健保組合まで届け出を！
P12　2025年度予算・事業計画が決まりました
P14　2025年度保健事業
P16　もうできた！簡単・時短レシピ

ホームページ　http://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

ちょっとステキな healthy life

男性も女性も知っておきたい スキンケア

監修：医学博士　日本化粧医療学会理事長
日比野 佐和子

お肌のトラブルなどで実際の年齢より老けて見えるより、健康なお肌で若々しく見えたほうがうれしいですよね。毎日何気なくしている洗顔や生活習慣が、実はスキンケアにとても大切です。健康なお肌を保つ基本を知っておきましょう！

スキンケアのポイント

スキンケアは、左記4つのポイントをおさえることが大切です。

浄
肌の汚れや老廃物を取り除く

潤
水分と養分で肌を十分に保湿する

育
食事などの生活習慣で体の中から健康な肌づくり

断 STOP
肌に悪い習慣を断つ

浄 肌のバリア機能を壊さない洗い方

洗顔料はよく泡立てて、ごしごしこすらず**やさしく洗う**。

お湯の温度は**人肌程度**（32～38℃）のぬるま湯で。

洗顔料やクレンジングは**しっかり洗い流す**。

潤 肌の乾燥を避けしっかり保湿

洗顔後は**5分以内**に化粧水で保水し乳液で保湿を。

化粧水はこすらず手で肌に**押し込むように**なじませる。

オイリー肌でも化粧水の保水と乳液での**保湿の両方**をする。

育 健康な生活習慣で丈夫な肌づくり

健康な肌のため**食事**に**気をつける**。

- 「肌は腸の鏡」。発酵食品や食物繊維（水溶性食物繊維と不溶性食物繊維）で腸内環境を整えましょう。
- 美肌づくりに欠かせないビタミンB群やビタミンA・C・E（エース）を食事でこまめにとりましょう。
- いろいろなものを少しずつ食べ、バランスよく継続して栄養をとりましょう。

▲発酵食品　▲食物繊維の多い食品

▲玄米　▲ビタミンB群を含む食品

▲ビタミンA・C・Eを含む食品

質のよい睡眠をとる。

- 十分な睡眠をとれている人は肌の水分保持量が多いという報告があります。

夕方以降のカフェイン摂取や寝る前のスマホチェックなどに注意！

肌の酸化はシミ・シワのもと！

サビない肌づくりにおススメのジュース

食塩無添加トマトジュース…200mL
＋
オリーブオイル…小さじ1杯

トマトに多く含まれるリコピンは抗酸化作用があり、エイジングケアに役立ちます。

断 STOP 悪い習慣から肌を守る

紫外線を**避ける**。

⚠ 肌老化の8割は紫外線によるもの。日焼け止めを塗るだけでなく、帽子や日傘で年間を通して紫外線対策を。

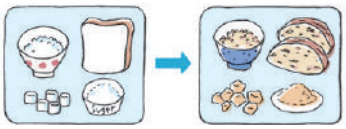
血糖値の急上昇は**老化に関係**するため、血糖値を上げやすい食べ方をやめる。空腹でいきなり炭水化物を食べない。

空腹時のおすすめのおやつ

ミックスナッツ

白い炭水化物をやめて**茶色い炭水化物**を。

白米
パン
砂糖



玄米
全粒粉パン
きび砂糖

極端な糖質制限など**無理なダイエット**を**やめる**。

参考文献：日比野佐和子著「医者が教えるすごい美肌循環」アンノーンブックス

まさか自分が、がん

「子宮頸がん」定期検診で早期発見

監修：むそうレディースクリニック　医学博士　武曽綾子

自覚症状がなかったのに、子宮頸がんがみつかった20歳代の女性

会社員のAさんは25歳のとき、会社が行っている子宮頸がん検診を受けました。とくに自覚症状はなく、まだ若いのでがんとは無縁だと思っていました。

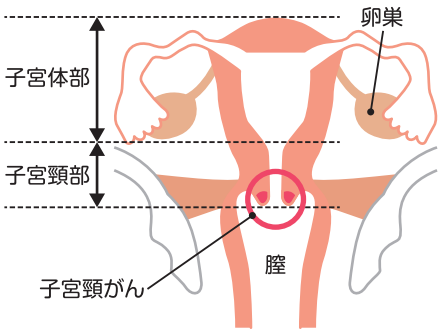
結果は要精密検査。動揺しましたが、意を決して精密検査を受けたところ、1週間後、医師から「子宮頸部にがん細胞がみつかりました」と告げられました。「まさか自分が…」という思いと同時に、「子どもが産めなくなる…」という言葉が頭をよぎりました。子宮頸がんについて調べたとき、子宮を摘出するケースが多かったからです。

幸い、Aさんのがんはごく初期だったため子宮の一部切除ですみ、将来、出産が可能だということもわかりました。

子宮頸がんのおもな要因は性交時のウイルス感染

子宮頸がんは、子宮の入り口の子宮頸部から発生するがん。おもな発生要因は、性行為によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。

HPVは一度でも性行為の経験があれば感染の可能性がある、ありふれたウイルス。感染してもほとんどは免疫によって排除されますが、感染が持続したごく一部が数年から10年程度かけてがんになります。



リスク要因

□性行為の経験がある
□たばこを吸う

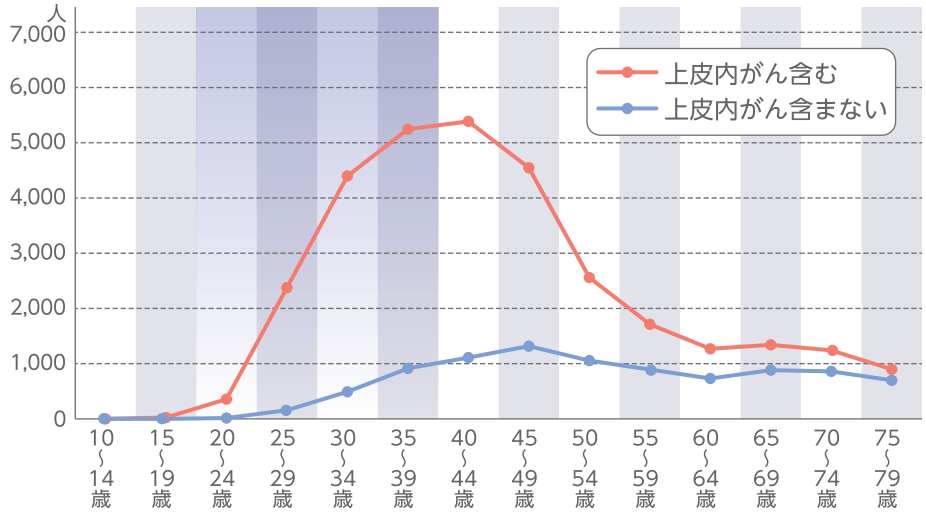
子宮頸がんの発症年齢は20〜30歳代が多い

子宮頸がんは正常な状態からすぐにがんになるのではなく、HPV感染状態からがんになる前の病変（異形成）、がんが子宮頸部の表面にとどまっている状態（上皮内がん※）を経て、子宮頸がんになります。こうした初期の段階では自覚症状がほとんどありません。

がんになる一歩手前の「上皮内がん」を含めると、子宮頸がんの罹患数（新たにがんと診断された人の数）は20〜30歳代に非常に多く、この年代で発症する人が多いといえます。

※上皮内がんはがん細胞が上皮内にとどまっているもので、一般的ながんとは区別されます。

子宮頸がんの罹患数（2020）



出典:国立がん研究センターがん情報サービス

Aさんのがんは「上皮内がん」で、20〜30歳代にも多い。

子宮頸がんが初期で見つかれば、子宮を残すことが可能。

子宮頸がんは、進行すると治療がむずかしい。

20歳になったら2年に1回「子宮頸がん検診」

子宮頸がん検診は、国のがん対策として職場や自治体で実施しており、20歳から2年に1回受けることが推奨されています。費用は対象年齢に該当すれば、少額の自己負担で受けられます。

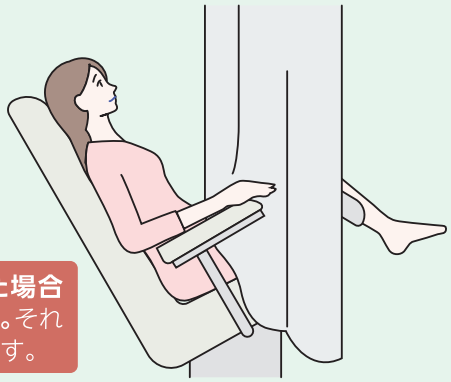
子宮頸がんは子宮の入り口にできるため、検診で見つかりやすいとされています。自覚症状がなくても、20歳以上の人は子宮頸がん検診を受けましょう。

検査方法

子宮頸部細胞診

子宮頸部の細胞を専用のブラシで軽くこすって細胞を採取し、がん細胞がないかを調べる。

検診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず精密検査を受けましょう。それによって、がんかどうかがわかります。



子宮頸がん検診で予防が可能

子宮頸がん検診は、がんになる前の段階で発見できるため、20歳以降、2年に1回、検診を受けていれば、がん化する前に治療ができる。また、子宮頸がんはワクチン接種もある。

いっしょに経腟超音波検査を受けよう

経腟超音波検査は、子宮筋腫や卵巣のう腫などの子宮や卵巣の病気の早期発見に役立ちます。

*経腟超音波検査はがん検診に含まれません（自費）。

こんな症状があれば婦人科を受診

子宮頸がんが進行すると、月経時以外の出血や性交時の出血、おりものの異常などがみられます。気になる症状があれば、婦人科を受診しましょう。

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

年度内に一度、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 申込方法

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	近畿エリア	2026年3月10日(火)
	近畿エリア以外	2026年1月31日(土)
申込期限	近畿エリア	2026年1月31日(土)
	近畿エリア以外	2025年11月30日(日)

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2025年5月1日（木）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

近々ご自宅へ送付するご案内に付いている「健康診断申込用紙」に必要事項をご記入の上、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。

お問い合わせ先 京都工場保健会 家族健診課
TEL 0120-89-1290（平日 9:00~16:00 ただし祝日を除く）

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

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!

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 申込方法

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 2026年２月末まで　**申込期限** 2026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。

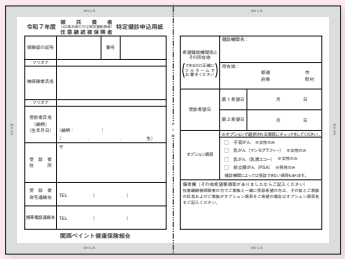
https://www.hndb.jp/kansai-paint

※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）。

お問い合わせ先　**ホームネット株式会社**　TEL 0120-810-065（平日 10:00~17:00）

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。

❶ 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）。

❷ ❶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。

人間ドック・がん検診の申し込みが始まります

当健保組合では、被保険者と被扶養者を対象に人間ドック、がん検診の受診費用補助を行っています。各検診の補助額や対象年齢は、p15をご確認ください。

2025年度は3月27日（木）より受付を開始します。受診を希望される方は、予約サイト「ハピルス健診」で予約を行ってください。

サクッと簡単！ ハピルス健診のWEBサイトで申し込もう

エリアから選ぶ、受けたい検診で選ぶなどトップページから簡単に医療機関や健診プランが検索できます

申込方法

二次元コードまたはURLからハピルスに登録・ログインして、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

※初回利用の際に、アカウントの作成が必要となります。
※2回目以降の方は、初回利用の際に作成したID・パスワードを入力のうえログインしてください。

《電話でもお申し込みいただけます。下記の電話番号にご連絡ください。》

予約受付期間

2025年3月27日（木）～2026年3月15日（日）

※2025年度版のハピルス健診予約サイトは、3月27日（木）に更新されます。
なお、2025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。
※期間の後半は予約が殺到し、ご希望の日が選択できない場合がございますので、お早めに予約を済ませていただくことをおすすめします。

（指定可能な）受診期間

2025年4月10日（木）～2026年3月31日（火）

お問い合わせ

委託先会社名：（株）ベネフィット・ワン
ハピルス健診　健診予約受付センター
TEL:0800-9199-021または03-6746-5071（有料）
（受付時間:10時～18時/日祝・年末年始を除く）

ハピルス HAPPYLTH | 健診

健康増進アプリ kencom

kencomとは、当健保組合が実施している健康増進アプリです。

対象者
当健保組合の
被保険者・
被扶養配偶者

kencomアプリでできること

健診結果をスマホでチェックでき、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。

健康ポイントをためると、ギフト券に交換できます。

【健康ポイントのため方】

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。

【交換できるギフト券の例】

- Amazonギフト券　●QUOカードPay
- すかいらーくご優待券
- マチカフェコーヒーS　※お持ち帰り限定
- nanacoポイント　など

※健康ポイントは1pt=1円相当です。

アプリのダウンロードは右記二次元コードから

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

kencom もしくはアプリストアで「kencom」と検索

※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。　※「QUOカードPay」もしくは「クオ・カード ペイ」およびそれらのロゴは株式会社クオカードの登録商標です。　※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。　※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。　※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

再確認！ 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化」の方針に基づき、2024年12月1日をもって、従来の健康保険証の新規発行・再発行を終了しました。
保険診療が可能な医療機関等の受診方法について、確認しておきましょう。

受診方法❶ マイナ保険証

医療機関等に設置されているカードリーダーで、マイナ保険証を読み取ることで受診できます。マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する場合は、当健保組合よりお送りしました**「資格情報のお知らせ」**、または**「マイナポータルの資格情報画面」**をマイナンバーカードと一緒にご提示ください。

受診方法❷ 従来の健康保険証

お手元にある健康保険証は、経過措置期間として、**2025年12月1日**まで、従来どおり使用することができます。

受診方法❸ 資格確認書

マイナンバーカードをお持ちでない、またはマイナ保険証の登録がお済みでない方で、2024年12月2日以降新たに当健保組合の加入者となった方には、「資格確認書」を交付します※。資格確認書を窓口に提示することで、従来の健康保険証と同じように受診することができます。

※原則、従来の健康保険証をお持ちの方には、経過措置期間中、資格確認書は発行されません（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。

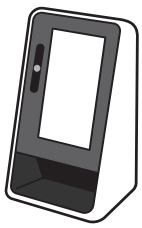
マイナ保険証の登録がお済みでない方は…

早めのご準備をお願いします！

マイナ保険証を基本とする仕組みへの完全移行までに、マイナ保険証の登録を済ませておきましょう。

有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルアプリやセブン銀行のATMのほか、受診する医療機関や薬局に設置されている**「顔認証付きカードリーダー」**でも利用登録できます。

受診時にカンタンに登録できます！



●マイナンバーカードに関する問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日 9時30分～20時
土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの健康保険証利用について（厚生労働省）

ご家族が被扶養者資格を失ったときは
健保組合まで届け出を！

被扶養者であるご家族が以下の状況に該当する場合は、被扶養者の資格を失うことになります。
その場合は、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「保険証」または「資格確認書」を５日以内に健保組合へ提出してください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」がある場合は、あわせて提出をお願いします。

CHECK こんなときは被扶養者でなくなります

就職などで他の健康保険の被保険者になった

●被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき

●被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

収入が増えた

●年収が130万円以上＊、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

＊60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）

仕送り額が変わった

●別居している被扶養者への仕送りをやめたとき

●仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき

失業給付金の受給を開始した

●被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が１日あたり3,612円以上＊のとき

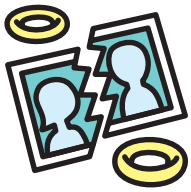
＊60歳以上は5,000円以上

結婚した

●被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき

離婚した

●被扶養者が被保険者と離婚したとき



別居した

●配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき

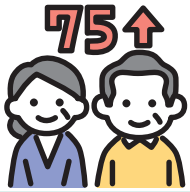
亡くなった

●被扶養者が亡くなったとき

後期高齢者医療制度の被保険者になった

●被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



外国に移住した

●国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く

被扶養者の一時的な収入増に対応 年収の壁・支援強化パッケージ

2023年10月20日に政府が発表した「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など**収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるとき**は、健保組合で総合的に判断したうえ、被扶養者として認定されることがあります。

※令和７年度末までの時限的な措置です。

［添付書類］
「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

2025年度 予算・事業計画が決まりました

去る2月14日（金）に開催された第146回組合会において、関西ペイント健康保険組合の2025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　調整保険料率が前年度の0.13%から0.125%に変更となったことから、**9.5%**から**9.495%**に下がります。

介護保険料率　前年度の**1.86%**から**1.82%**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	3,548 人
男	3,014 人
女	534 人
■ 被扶養者数	3,703 人
■ 扶養率	1.06 人
■ 平均年齢	45.32 歳
男	45.44 歳
女	44.58 歳
■ 平均標準報酬月額	437,800 円
男	454,500 円
女	340,500 円
■ 一般保険料率（調整保険料率含む）	9.495 %
事業主負担	5.297 %
被保険者負担	4.198 %

● 予算の概要

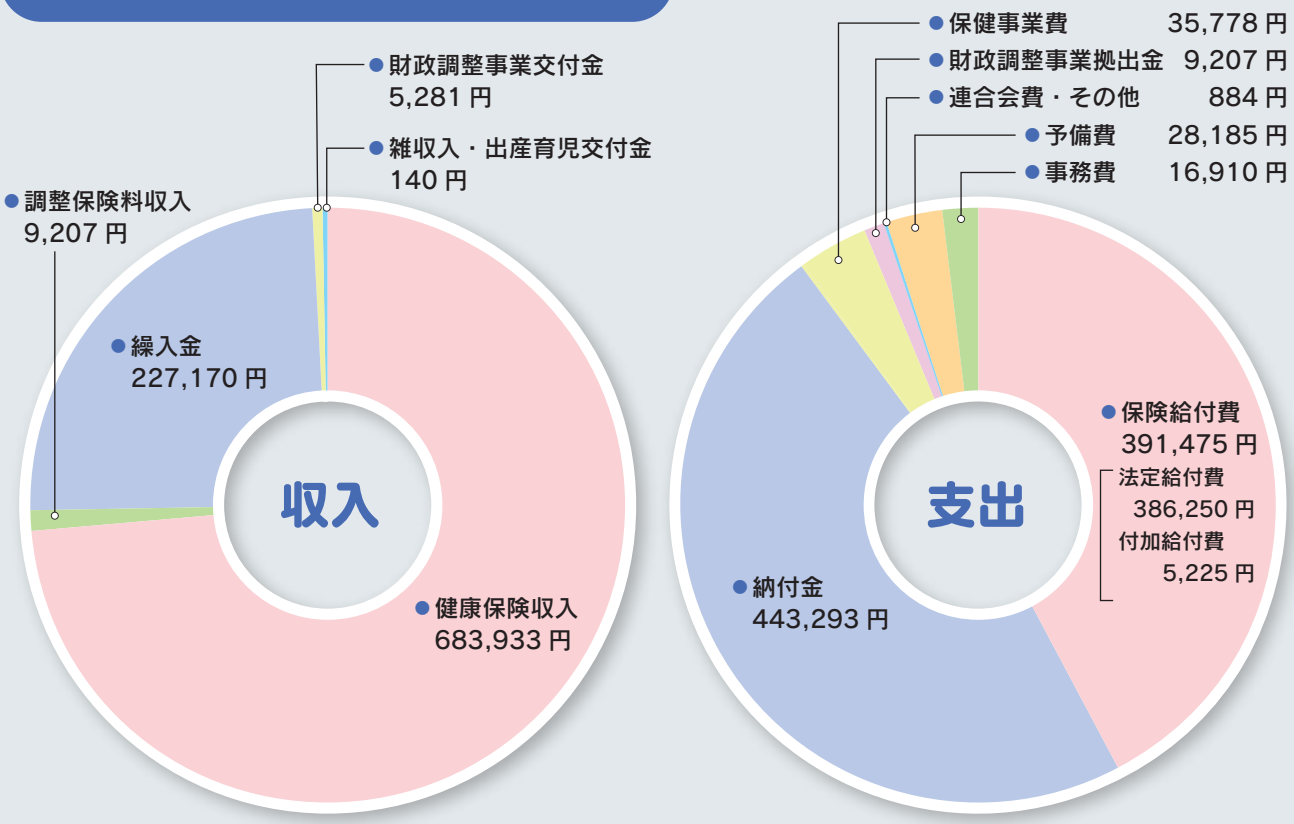
収入

科目	予算額（千円）
健康保険収入	2,426,595
調整保険料収入	32,665
繰入金	806,000
国庫補助金収入	2
財政調整事業交付金	18,738
雑収入	90
出産育児交付金	405
合計	3,284,495

支出

科目	予算額（千円）
事務費	59,997
保険給付費	1,388,955
[法定給付費	[1,370,415
付加給付費]	18,540]
納付金	1,572,803
保健事業費	126,940
財政調整事業拠出金	32,665
連合会費	1,425
その他	1,710
予備費	100,000
合計	3,284,495

● 予算額を１人当たりでみると…



収入合計	925,731 円

支出合計	925,732 円

介護勘定

● 予算の基礎数値

■ 介護保険第２号被保険者数	3,233 人
■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,216 人
■ 平均標準報酬月額	481,100 円
■ 介護保険料率	1.82 %
事業主負担	0.91 %
被保険者負担	0.91 %

● 予算の概要

収入

科目	予算額 (千円)
介護保険収入	335,596
繰入金	10,000
雑収入	12
合計	345,608

支出

科目	予算額 (千円)
介護納付金	335,262
介護保険料還付金	246
積立金	50
雑支出	50
予備費	10,000
合計	345,608

2025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/

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。

機関誌『けんぽだより』の発行（春・秋）

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掲載しています。

育児書の配布（随時）

子育て支援として、月刊『赤ちゃんと！』、『パパ育児のトビラ』など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）

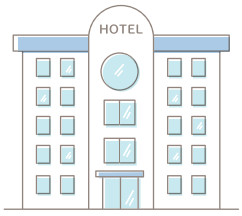
那須　強羅　伊東　修善寺　山中湖　軽井沢　白馬八方　南紀白浜　琵琶湖　ほか

【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】 https://www.laforet.co.jp/

※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2025年度標準報酬月額

2025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下記のとおりです。

●2025年度標準報酬月額　**44万円**　適用期間　2025年４月１日～2026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」にしたがって申込予約を行い、ご受診ください。

●2025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、次の生年月日の方々です。

年齢（事業年度4月1日現在）	生年月日
59歳	1965年4月2日～1966年4月1日生まれ
54歳	1970年4月2日～1971年4月1日生まれ
49歳	1975年4月2日～1976年4月1日生まれ
44歳	1980年4月2日～1981年4月1日生まれ
39歳	1985年4月2日～1986年4月1日生まれ
34歳	1990年4月2日～1991年4月1日生まれ

❋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。

❋郵送による子宮頸がん検診（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。

❋郵送による歯周病リスク検査（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、ご注意ください）

❋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。

春
spring

POINT
裏返すときは、大きめのお皿を乗せ、フライパンごと返すと、やりやすい!

1 鶏チー焼き

むね肉なのにパサつかない！

材料 2~3人分
- 鶏むね肉……1枚(約300g)
- コンソメ(顆粒)……小さじ1
- 塩コショウ……お好みで
- 酒……大さじ1
- 片栗粉……大さじ2
- ピザ用チーズ……80g

作り方
1. 鶏肉は1㎝の厚さに薄切りにした後、1㎝幅の細切りにする。
2. ボウルに鶏肉、コンソメ、塩コショウ、酒を加えてもみ込み、さらに片栗粉、ピザ用チーズを入れて、全体がなじむように混ぜ合わせる。
3. 油を引いたフライパンに②を広げ入れ、両面を中火で3分ずつ焼けば完成!

初心者でもつくれちゃう もうできた! 簡単・時短レシピ

レシピ 脱サラ料理家ふらお

SNSを中心に簡単レシピや料理に関する豆知識を発信中!

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は、春キャベツと鶏むね肉でコスパも意識。お肉の保存に関する知っトク情報もご紹介します!

2 春キャベツのツナサラダ

手でもみ込むだけ！

材料 3~4人分
- 春キャベツ……1/4玉
- ツナ缶……1缶
- 塩……小さじ1/4
- 鶏がらスープの素……小さじ1
- ごま油……大さじ1
- 白ゴマ……お好みで

作り方
1. キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
2. ①を袋に入れ塩を加えてもみ込み、5分放置する。
3. ツナ缶、鶏がらスープの素、ごま油、白ゴマを追加してもみ込めば完成!

知っトク情報 お肉の保存方法

お肉を買ってしばらく食べないときは、フリーザーバッグに入れて冷凍保存するのがオススメ。空気に触れる面積を減らし食材の酸化を抑えます。
ボウルに水を張り、ジッパーを開けたまま沈めていけば、バッグ内の空気が自然と抜けていくので、鮮度をよりキープできます。
冷凍したお肉は2週間を目安に調理しましょう。

編集後記

春は生活環境の変化などにより、ストレスを感じたり体調を崩しやすい季節です。
健康な生活習慣を心がけスキンケアで良質なお肌を保ち、春を満喫しましょう。

発行／ 関西ペイント健康保険組合
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
(No.69)