

けんぽがより 春

Contents

- P2 健康アプリPep Upがスタートします
- P5 2026年4月～ 子ども・子育て支援金制度
- P6 家族に心の不調が疑われたら
- P8 被扶養者、任意継続被保険者のみなさま
年に1度は健康診断を受けましょう!
- P10 人間ドック・がん検診のお知らせ
- P11 若いうちからの肥満対策が吉
生活習慣病予防を意識しよう!
- P12 2026年度予算・事業計画が決まりました
- P14 2026年度保健事業
- P15 疾病の予防
- P16 もうできた!簡単・時短レシピ

要チェック!

4/20(月)より

NEW

詳しくは
p2~4を
チェック

いろんな
サービスが
あるよ!

健康アプリ
pepUp. が始まりまーす!

2026年4月20日(月)から

健康アプリ Pep Up がスタートします

加入者のみなさまの更なる健康増進をサポートするため、健康アプリ「Pep Up (ペップアップ)」を導入します。スマートフォンやパソコンから、健康診断の結果を確認して自身の健康状態をチェックできるだけでなく、毎月、医療費通知をお届けするなど、健康関連サービスを提供します。

また、健康づくりを通してポイントが貯まる「ポイ活」もお楽しみいただけます。

ぜひとも、ご家族と一緒にPep Upをご登録ください。

登録対象者

被保険者および被扶養配偶者
事業年度4月1日時点で19歳以上の被扶養者
(任意継続者を含む)

新規登録 キャンペーン

4月20日(月)～5月31日(日)
期間中にユーザー登録された方には
2,000ポイント進呈!

早めに登録
するワン!



貯めたポイントは商品と交換できる!

Pep Upには、参加するとポイントがもらえる健康イベントがもりだくさん!
獲得したポイントは自分へのご褒美として好きなものに交換ができます。

たとえば、こんなことで...



2,000
ポイント

新規ユーザー登録で
ポイントGET!

毎日の歩数で
ポイントGET!

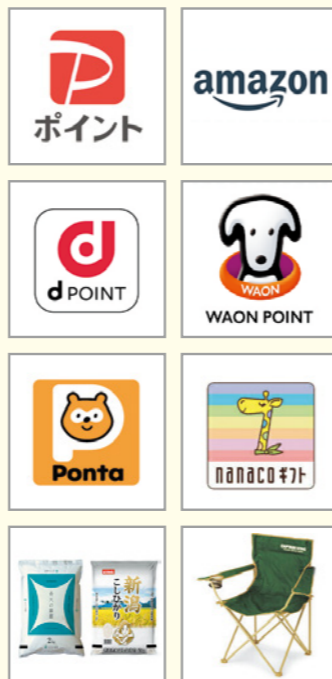


1日7ポイント~



日々の記録で
ポイントGET!

1日1ポイント



※交換商品は一例です

イベントや各種サービスを年間通じて展開

健康づくりイベント 「ウォーキングラリー」

※開催日程については、
関西ペイント健康保険
組合ホームページ等に
てお知らせします。



春

夏

秋

冬

インフルエンザ補助申請

【注】申請はPep Upからのみに変更となります。



e-TAXでの医療費控除 に対応した医療費通知

医療費通知は、毎月お届けします。

【注】これまでお送りしていたはがきは、
2026年3月発行分で終了となります。



年間通じて、
楽しいイベント・
役立つサービスを
お届けするワン!



いつでも・どこでも楽しく健康づくり

P ポイントが貯まる

ウォーキングでポイントGET

フレンドウォークでは、歩数に
合わせてポイントがもらえる!

5,000歩: 7ポイント
8,000歩: 10ポイント
10,000歩: 11ポイント



ログインするだけでも
ポイントがもらえるワン!



イベントに参加したり、
毎日コツコツ貯めると
年間で最大6,760ポイント
貯まるワン!



健康年齢や健診結果を 確認する

毎年の健康診断の結果を
ご確認いただけます。



その他

- 📢 健保組合からのお知らせが届く
- 💊 ジェネリック医薬品を確認する
- 📅 31 お薬手帳として活用する

Pep Upの登録は
次ページをチェック!



Pep Up登録のご案内について

対象の方には2026年4月中旬にご自宅へご案内が届きます。

登録は簡単!

1 000001#

Pep Up (ペップアップ) 登録のご案内

Pep Up (ペップアップ) は健康状態の見える化で生活習慣を改善するPHR (個人が健康情報を一元管理する) サービスです。健康診断結果にもとづく「健康予測」やイベント、お好きな情報など、様々な気づきや学びが用意されています。事前登録だけで登録いただくだけで、ぜひご登録いただき、健康づくりにお役立てください。

あなたの「本人確認コード」はこちらです

Z9Y8X7W6V5

Pep Upご登録の流れ

1. 登録のご案内
2. 本人確認コード入力
3. 登録完了

※本人確認コードは、必ずサービス登録が完了するまで大切に保管してください。本人確認コードは、本人確認完了後、本人確認コード入力画面から削除されます。

※本人確認コードは、必ずサービス登録が完了するまで大切に保管してください。本人確認コードは、本人確認完了後、本人確認コード入力画面から削除されます。

※本人確認コードは、必ずサービス登録が完了するまで大切に保管してください。本人確認コードは、本人確認完了後、本人確認コード入力画面から削除されます。

2026年4月～

子ども・子育て支援金制度

この制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

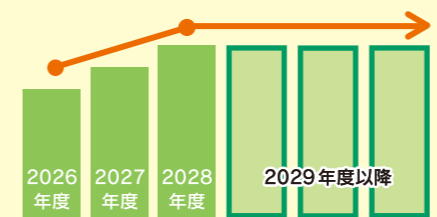
健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。

$$2026年4月からの保険料 = \text{健康保険料 (被保険者全員)} + \text{介護保険料 (40～64歳の介護保険第2号被保険者等)} + \text{子ども・子育て支援金 (被保険者全員)}$$

※健康保険に加入しているすべての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



標準報酬月額 × 支援金率※ = 毎月の支援金額

〈労使折半となります〉
2026年度は、標準報酬月額30万円なら月345円、50万円なら月575円になる見込みです。

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりで増えることはありません。

支援金のおもな使いみち

<p>児童手当の拡充</p> <ul style="list-style-type: none"> 所得に関係なく支給 高校生の年代まで支給期間を延長 第3子以降は1人当たり3万円に増額 年6回（偶数月）に支給回数を増加 	<p>妊娠・出産時の支援給付</p> <p>妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。 ※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。</p>
<p>出生後休業支援給付</p> <p>子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。</p>	<p>育児時短就業給付</p> <p>2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。</p>
<p>こども誰でも通園制度</p> <p>0歳6ヵ月から満3歳未満の子どもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。</p>	<p>国民年金保険料免除措置</p> <p>自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。</p>

ご家族で登録してください

ご家族や職場の仲間を誘って、みなさんとPep Upを登録すれば、楽しく健康づくりが継続できます。新規登録キャンペーン期間中にぜひ登録してください！

お休みの日やランチの時間など仲間を誘ってウォーキングすれば、運動不足解消+ポイントが貯まって一石二鳥！

イベントもみんなで参加すれば、楽しさが倍増すること間違いなし！

4月20日(月)からのスタートだよ！
Pep Upで待ってるよ～



詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateishienkin>



家族に心の不調が疑われたら

心の不調は、過度の不安やストレスなどがあればだれにでも起こりうることで、自分や家族も例外ではありません。もし、家族に心の不調が疑われたら…。うろたえずに正しい知識をもつことが大切です。



こんなようすがあれば要注意

- 元気がなくなった。口数が減った。
- やけに明るく陽気になった。
- ぼんやりしていることが多くなった。
- 何をするのもおっくうそうになった。
- イライラしやすくなった。
- 最近、よく眠れていないようだ。
- 食欲がなくなった、過食になった。
- お酒の量が増えた。
- 遅刻や早退、欠勤（欠席）が増えた。
- ミスや忘れ物が増えた。
- 外見や服装を気にしなくなった。

家族は心の不調にいち早く気づける存在

心の不調に陥っている人の中には、自分の不調に気づいていない人や、つらい気持ちをなかなか口に出せない人、自分の殻にとじこもって周りに助けを求めない人が多くいます。

こうした場合、家族の役割がたいへん重要になります。つらさを口に出さなくても、心の不調に陥っていると態度や行動に「いつもと違うようす」が現れることが多く、身近にいる家族はそれにいち早く気づける存在だからです。

家族に「いつもと違うようす」があれば見過ごさず、注意深く見守り、何日もつづく場合は声をかけましょう。

接し方のポイントは「り・は・あ・さ・る」

家族に心の不調が疑われるとき、大事なことは「専門家につなぐ」こと。しかし、医療機関を受診したがない場合もあります。

専門家につなぐ前の接し方として役立つものに「メンタルヘルス・ファーストエイド（心の応急処置）※」があります。家族などの身近な人にできる支援で、「り・は・あ・さ・る」の5つのステップからなります。

また、心の不調が疑われる家族と接するときは、病人扱いしたり、世話を焼き過ぎず見守る姿勢をもち、つらさを理解しようと努めることも大切です。

- 「り」…リスクの評価
- 「は」…はなしをよく聴く
- 「あ」…あんしんと情報
- 「さ」…専門家のサポート
- 「る」…セルフヘルプ

※メルボルン大学オリゲン研究センターの研究者である Betty A Kitchener と Anthony F Jorm が開発したもの。

心の不調が疑われる家族に接するときの

「り・は・あ・さ・る」

「り・は・あ・さ・る」の覚え方は重要な順に並べられています。ただし、①のリスクの評価は相手と良好な関係性がなければうまくいかないため、順番にこだわる必要はありません。まずはじっくりと話を聴きましょう。

①「り」 声をかけ、リスクを評価し、支援をはじめ

まず、声をかける。いきなり受診をすすめてりせず、心配していることや力になりたいことを伝える。

心の不調に陥ると自殺の危険があるため、そのリスクを評価する。自殺の兆候には、「死にたい」「もう生きていたくない」という、精神的に不安定になる、お酒の量が増える、自分の中に引きこもる、などがある。

自殺の危険を感じたら

- 目を離さず、話を聴く。必要なら医療機関に相談する。
- 「死にたいと思ってる？」とはっきり尋ねる。つらい気持ちを話さきっかけになり、死にたい気持ちがやわらぐ。

疲れているようにみえるけど大丈夫？

困ってることはない？

話を聴くよ

②「は」 決めつけず、批判せずに話（はなし）を聴く

いま、どのような気持ちなのか話してもらえるように心がける。弱い人間だと決めつけたり、責めたりしない。「しっかりしろ」「がんばれ」などの安易な励ましもNG。



話を聴くときのポイント

- 途中で口をはさまず、ひたすら話に耳を傾ける。
- うなずきやあいづちを入れながら相手のペースで聴く。
- 気持ちを受け止め、話を否定したり、意見をいわない。

③「あ」 安心（あんしん）につながる支援と情報を提供する

相手が希望をもち、気持ちがラクになるような情報を提供する。

●心の不調に関する情報源●

- 国立精神・神経医療研究センター こころの情報サイト <https://kokoro.ncnp.go.jp/>

安心につながる情報

- 治療が可能であり、効果的な治療法があること。
- 心の不調は弱さや性格の問題ではないこと。
- 医師やカウンセラーから助けが得られること。

④「さ」 専門家のサポートを得るようすすめる

これまでのかわりで相手に安心を与えたいうえで、医療機関の受診をすすめる。本人が受診したがない場合は無理強いせず、家族が医療機関などへ相談する。

心の不調の受診先・相談先

- 心療内科や精神科などの医療機関
- 地域の精神保健福祉センターや保健所

⑤「る」 セルフヘルプなどをすすめる

自分でできる対処法をすすめる。それを行うことによって、心の不調の症状が緩和されることがある。

セルフヘルプの例

- 軽い運動をする。
- 腹式呼吸などでリラックスする。
- アルコールやカフェイン、エナジードリンクを止める。



年に1度は健康診断を受けましょう!

基本健診
無料

年度内に一度、希望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。



対象者

- 被扶養配偶者(年齢問わず)
- 39歳以上の被扶養者
- 任意継続被保険者



詳しくは、4月下旬に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をご覧ください。

受け方は ③ パターン

※希望施設型と巡回型の重複受診はできません。

近くの医療機関で受診する
希望施設型特定健診

ホテルや結婚式場など決まった会場・日程で受診する

巡回型特定健診

パート先などで受診する

希望施設型特定健診

受診期限 2027年2月末まで 申込期限 2027年1月末まで

申込方法 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、画面の案内にしたがって登録してください。
<https://www.hndb.jp/kansai-paint>
※予約確認書を印刷し、受診の際に持参してください。

提携のない医療機関を希望される場合

「医療機関名から検索」欄に「その他の希望病院」と入力して検索し、ご選択ください。その後、連絡事項欄にご希望の病院名、所在地、ご希望のコース・オプションを入力のうえお申し込みください。

申込方法 はがき・FAX

ご自宅へ送付するご案内に同封されている「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。



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)

巡回型特定健診

受診期限 近畿エリア 2027年3月10日(水)まで
近畿エリア以外 2027年1月31日(日)まで

申込期限 近畿エリア 2027年1月31日(日)まで
近畿エリア以外 2026年11月30日(月)まで

申込方法 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2026年5月1日(金)9:00より開始
詳しくは、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(希望施設型と巡回型の重複受診はできません)。

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)

申込方法 はがき・FAX

ご自宅へ送付するご案内に同封されている「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。



スマホでカンタンに申し込みできます!

パート先などで受診する

パート先などで受診された方で、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お電話ください。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。



結果のご提供で
QUO カード Pay
1,000 円分を進呈!

連絡先 関西ペイント健康保険組合
特定健診担当宛 TEL 06-4965-3128 FAX 06-4965-3132
〒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。

① 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)。

② 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。



人間ドック・がん検診のお知らせ

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。

2026年度は3月27日（金）より受付を開始します。受診を希望される方は、Webサイト「ハピルス健診」からお申し込みください。

パソコン・スマホから申し込もう

Webでサクッと簡単に申し込み!



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上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

2026年3月27日（金）～2027年3月15日（月）

※2026年度版のハピルス健診予約サイトは、3月27日（金）に更新されます。
 なお、2026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

2026年4月10日（金）～2027年3月31日（水）

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)



年代別 健康づくりのポイント

20～30代

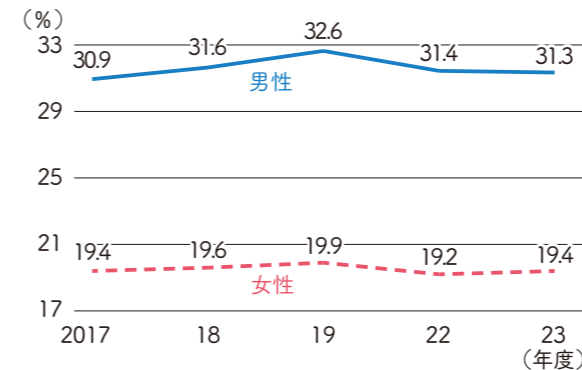
若いうちからの肥満対策が吉 生活習慣病予防を意識しよう!

肥満^{*}は、生活習慣病やがん、心筋梗塞、脳梗塞といった病気のリスクを高めるなど、生活にさまざまな悪影響を及ぼします。

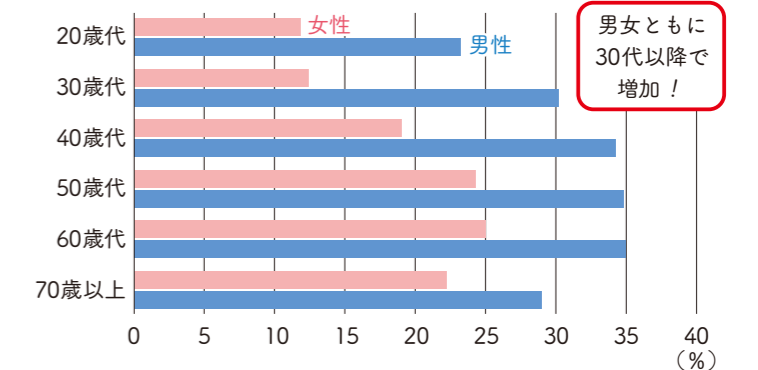
男性は約3人に1人、女性は約5人に1人が肥満であることが分かっており、男女ともに30代から徐々に増加します。

^{*}肥満とは…BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上

●肥満の人の割合（20歳以上）



●年代別・肥満の人の割合



※令和5年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)を参考に作図

基礎代謝を上げて肥満を予防しよう!

基礎代謝量のピークは10代後半で、その後は年々低下します。そのため、30代以降は10～20代の頃と同じ生活をしていても太りやすくなってしまいます。30代以降の対策は必須ですが、20代から対策を始めて肥満を未然に防ぐことも大切です。

●基礎代謝とは…覚醒中に心身ともに安静にしているときに消費されるエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの約60%を占める

活動量を増やす

基礎代謝は筋肉の量に比例して増減し、筋肉が多ければ基礎代謝も上がるので、積極的に体を動かしましょう。運動時間が取れない人は、日常生活のなかで少しずつでも活動量を増やす工夫を取り入れましょう。

通勤や外出、休憩時間を活用して速歩き

10分で1,000歩以上、軽く汗ばむ程度が目安



バスや電車では立って、かかとの上げ下げ運動

手すりや吊革につかまって行おう



階段を使う

上りも下りも!



活動量アップ術

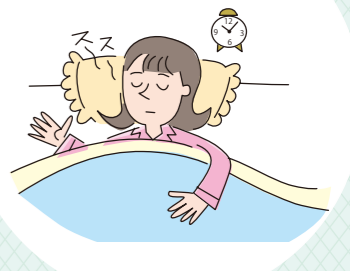
栄養バランスのとれた食事

基礎代謝アップには規則正しい食事でも欠かせません。筋肉や骨を作るたんぱく質、代謝を助けるビタミン・ミネラル、エネルギー源となる炭水化物をバランスよく摂取しましょう。



規則正しい睡眠

睡眠不足はホルモン分泌のバランスを崩し、基礎代謝の低下や食欲増進を招き、肥満のリスクを高めます。仕事や育児、家事に追われて睡眠時間を削ってしまう人も多い年代ですが、十分な睡眠時間を確保しましょう。



2026
年度

予算・事業計画が 決まりました

去る2月13日（金）に開催された第149回組合会において、関西ペイント健康保険組合の2026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**9.495%**から**9.5%**に戻します。

介護保険料率 前年度の**1.82%**から**1.80%**に引き下げます。

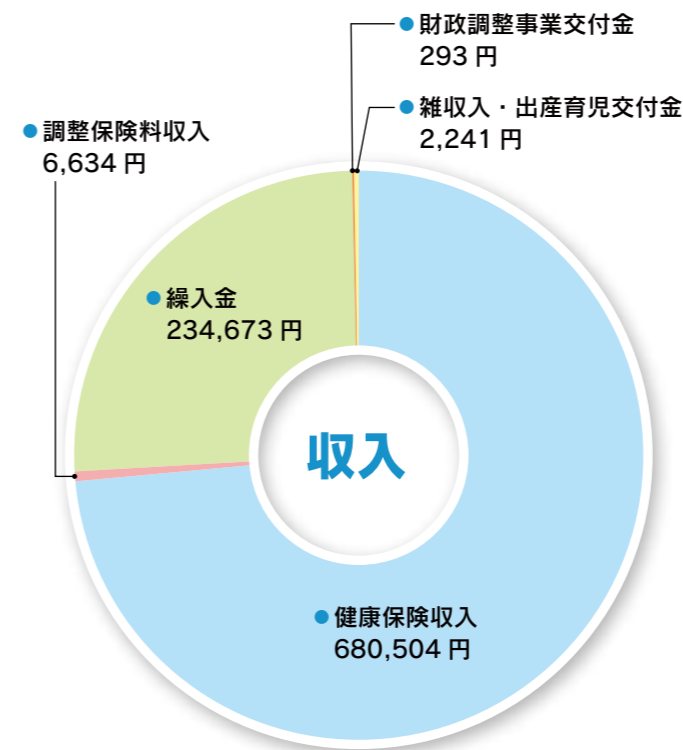
保健事業 新しい健康アプリ「Pep Up」を導入し、利便性を向上させ、みなさまが「楽しく」健康づくりができるようにサポートします。

一般勘定

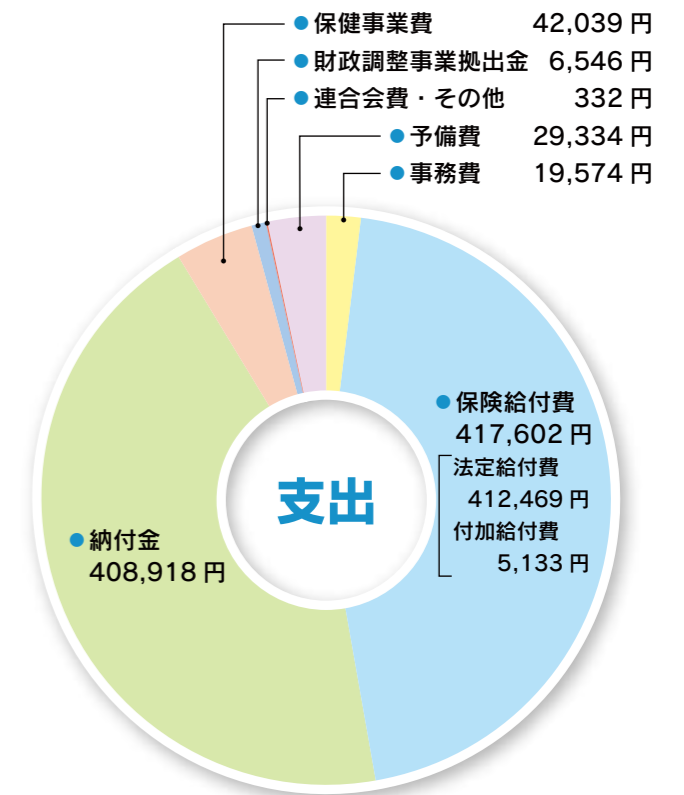
予算の基礎数値	
● 被保険者数	3,409人
男	2,869人
女	540人
● 被扶養者数	3,495人
● 扶養率	1.03人
● 平均年齢	45.10歳
男	45.42歳
女	43.83歳
● 平均標準報酬月額	450,000円
男	467,000円
女	358,600円
● 一般保険料率 (調整保険料率含む)	9.50%
事業主負担	5.30%
被保険者負担	4.20%

予算の概要		
収入	科目	予算額 (千円)
	健康保険収入	2,319,838
	調整保険料収入	22,617
	繰入金	800,000
	国庫補助金収入	5
	財政調整事業交付金	1,000
	雑収入	6,534
出産育児交付金	1,100	
合計		3,151,094
支出	科目	予算額 (千円)
	事務費	65,518
	保険給付費	1,423,606
	[法定給付費]	[1,406,106]
	[付加給付費]	[17,500]
	納付金	1,394,001
	保健事業費	143,311
	財政調整事業拠出金	22,317
	連合会費	971
	その他	1,370
	予備費	100,000
合計		3,151,094

予算額を1人当たりでみると…



収入合計 924,345円



支出合計 924,345円

介護勘定

予算の基礎数値	
● 介護保険第2号被保険者数	3,192人
● 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,260人
● 平均標準報酬月額	494,000円
● 介護保険料率	1.80%
事業主負担	0.90%
被保険者負担	0.90%

予算の概要		
収入	科目	予算額 (千円)
	介護保険収入	322,400
	繰入金	10,000
	雑収入	400
合計		332,800
支出	科目	予算額 (千円)
	介護納付金	322,600
	介護保険料還付金	100
	積立金	50
	雑支出	50
	予備費	10,000
合計		332,800

子ども勘定

予算の基礎数値	
● 子ども・子育て支援金率	0.23%
事業主負担	0.115%
被保険者負担	0.115%

予算の概要	
収入	55,930千円
支出	55,930千円

2026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）

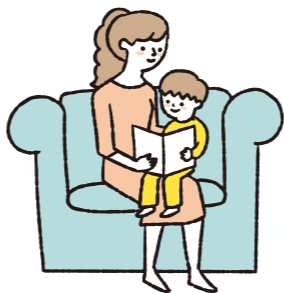
特に被扶養配偶者の方に関心を持っていただけるような特集記事を掲載しています。

＊育児書の配布（随時）

子育て支援として、月刊『赤ちゃん！』、『パパ育児のトビラ』などを初産者に配布します。

＊Pep Up 医療費通知（毎月通知）

2026年4月より、健康アプリ「Pep Up」による医療費通知を開始します。以降、毎月の医療費の閲覧が可能となります。なお、はがきで通知していた「医療費のお知らせ」は、2026年3月発行分で終了となります。
※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）

東京 新大阪 那須 強羅 伊東 修善寺 山中湖 軽井沢 白馬 南紀白浜 琵琶湖 ほか

【ラフォーレ倶楽部ホームページ】 <https://www.laforet.co.jp/>

ラフォーレ倶楽部が提携する全国のホテルや、生活をサポートするさまざまなサービスを特別料金または特典付きでご利用いただけます。

	関西ペイント健康保険組合	OB：関西ペイント
会員No.	20857	60389
パスワード	20857CC（半角）	60389CK（半角）



疾病の予防

被保険者＝本人 被扶養者＝家族

保健事業名	対象者 ※年齢は事業年度4月1日現在	補助額	概要	申込先
健康診断	被保険者	全額	特定健診と同時に事業所ごとで実施	—
特定健康診査	・被扶養配偶者 ・39歳以上の被扶養者 ・任意継続被保険者	全額	生活習慣病予防を目的として実施	法研関西(希望施設型) 京都工場保健会(巡回型) あまの創健(巡回型)
特定保健指導	39歳以上の該当者	全額	生活習慣病予防と重症化予防を目的として実施	RIZAP ベネフィット・ワン カルナヘルスサポート
胃の検診	34歳以上の希望する被保険者	上限 3,500円+税	・定期健康診断時に実施 ・ペプシノゲン検査(原則)	—
節目年齢 人間ドック	34、39、44、49、54、59歳の 節目年齢に該当する 被保険者・被扶養配偶者 ※年齢は事業年度4月1日現在	上限 40,000円	【2026年度の節目年齢該当者】 34歳：1991年4月2日～1992年4月1日生まれ 39歳：1986年4月2日～1987年4月1日生まれ 44歳：1981年4月2日～1982年4月1日生まれ 49歳：1976年4月2日～1977年4月1日生まれ 54歳：1971年4月2日～1972年4月1日生まれ 59歳：1966年4月2日～1967年4月1日生まれ	ハビルス健診 予約の際はホームページの「ハビルス健診ご利用マニュアル」をご参照下さい
人間ドック (節目年齢以外)	34歳以上の節目年齢に該当しない 被保険者・被扶養配偶者	上限 20,000円	年度内1回に限り補助	
脳ドック	34歳以上の被保険者・被扶養配偶者	上限 15,000円		
子宮がん検診	19歳以上の被保険者・被扶養配偶者	上限 3,000円		
乳がん検診	19歳以上の被保険者・被扶養配偶者	上限 6,000円		
前立腺がん検診	49歳以上の被保険者・被扶養配偶者	上限 3,000円		
【郵送】 子宮頸がん検診	19歳以上の被保険者・被扶養者	全額	8月 対象者へ当健保組合よりご案内	メスブ・コーポレーション
【郵送】 大腸がん検診	39歳以上の被保険者・被扶養者			
【郵送】 肺がん(喀痰)検査	39歳以上の被保険者・被扶養者			
【郵送】 歯周病リスク検査	19歳以上の被保険者・被扶養者			
【郵送】 ピロリ菌検査	34、39、44、49、54、59歳の被保険者・被扶養配偶者	全額	10月 対象者へ当健保組合よりご案内 *過去に当検査で陰性判定を受けた方は受診対象外となります。	
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	上限 20,000円		
インフルエンザ 予防接種補助	被保険者・被扶養者	上限 2,000円	・受診期間 10月～翌1月 ・年度内1回	Pep Up(ペップアップ) 申請予定

個人向け健康アプリ Pep Up (ペップアップ)	・被保険者 ・被扶養配偶者 ・19歳以上の被扶養者	健診結果、医療通知のお知らせ、インフルエンザ補助申請、健康情報提供など健保組合とみなさまを繋ぐアプリです	2026年4月20日より 利用開始予定
---------------------------------	---------------------------------	--	------------------------

みなさまの健診や医療データ等の取り扱いにつきましては、個人情報保護法等の関連法令を遵守し、適切に行ってまいります

今年の夏も被扶養者確認調査(検認)を実施します

今年から任意継続被保険者の方にも実施いたします。

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。

●任意継続被保険者の2026年度標準報酬月額

2026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。

●2026年度標準報酬月額 **44万円**

適用期間 2026年4月1日～2027年3月31日

公告

節約しつつ
満足感マシマシ

1 豚こまの角煮風

材料 (2~3人分)

- 豚こま切れ肉 …………… 300g
- 片栗粉 …………… 大さじ2
- 醤油、みりん、酒 …………… 各大さじ2
- 砂糖 …………… 大さじ1

作り方

- ① 豚こま切れ肉と片栗粉をポリ袋に入れ混ぜる。
- ② 袋から取り出し、ひと口大のキューブ状に成形する(9~10個)。
- ③ 油(分量外、小さじ1)を引いたフライパンで②のすべての面に焼き色をつける(中火)。
- ④ ③を加えて肉に絡めたら、蓋をしてときどきひっくり返しながらか7~9分ほど蒸し焼きにすれば完成。

片栗粉でしっとり
肉厚ジューシーに

もうできた!

初心者でも
つくれちゃう

料理初心者の人でも
気軽につくれる時短レシピ。
今回は満足感抜群の豚こま角煮風&ニラたま。
卵の殻取りに関する知っク情報もご紹介します!

簡単・時短 レシピ

春 spring

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!

1人で抱えて
食べたい!

2 ニラたま

材料 (1~3人分)

- 卵黄 …………… 1個
- ニラ …………… 1束(約100g)
- 醤油 …………… 小さじ1と1/2
- みりん …… 小さじ1/2

※みりんは煮切らずに使用します。未成年の方やアルコールが苦手な方は、煮切ったものをご用意ください。

作り方

- ① 卵黄に④をかけ冷蔵庫で30分から半日ほど漬ける(漬け時間が長いほど味がしみます)。
- ② ニラを5cm幅に切って耐熱容器に移し、軽く蓋をしてレンジ(600W)で2分加熱。
- ③ ②を皿に盛り①を液ごとかければ完成。

お好みで
ごま油をたらしても◎



知っク情報 / 卵の殻を取る裏技

卵を器に割るときに、殻の破片が器に入ってしまった。箸や指で取るうとしても、ヌルヌルして取りにくい…。そんなときは、箸の先を「水で濡らす」ことで解決! 卵白よりも水の方が表面張力(引っ張る力)が強いので、水で濡らした箸を近づけると、殻が箸(の先についた水)に引っ張られ、取りやすくなります。一度お試しください。



編集後記

健康増進のための新しい健康アプリをぜひご活用ください。便利な機能を充実し、ポイントの貯まる楽しい企画も計画中です。新規登録キャンペーンでポイントもゲットしてくださいね。