

けんぽだより

2026

秋

Contents

- P2 Pep Up 新たな機能やイベントがぞくぞく登場
- P6 そろそろちゃんと考えたい
デジタルとの付き合い方
- P8 医療費が変わりました! 2026年改正のポイント
- P9 正しく健康保険を使用するためには…
- P10 定期的に体をチェック!
健康診断・人間ドックのご案内
- P12 令和7年度 決算のお知らせ
- P14 令和7年度に実施した保健事業
- P15 令和8年度に実施する疾病予防事業
- P16 もうできた! 簡単・時短レシピ



ホームページもご活用ください



当健保組合の
ホームページ

<http://kan-saipaint-kenpo.or.jp/>



けんぽだより
バックナンバー

<http://www.kan-saipaint-kenpo.or.jp/magazine/index.html>

PepUp. 新たな機能やイベントが

ぞくぞく登場



登録・活用するんだ
ワン!

4月からスタートした健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」の
登録率が**65%を突破いたしました!**
多数の皆様にご登録・ご活用いただいておりますことを、心より感謝申し上げます。



まだご登録がお済みでない皆様へ

Pep Upは、ご自身の健診結果の閲覧をはじめ、日々の歩数管理や健康情報のチェック、さらには各種電子マネーや賞品等に交換できる「Pepポイント」の獲得など、楽しく健康づくりを続けられる機能が満載です。

まだ登録されていない方も、ぜひこの機会にご登録いただき、日々の健康維持・増進にお役立てください。

詳しい登録方法は、P5をご確認ください。

登録に必要な書類(本人確認コード)をお手元にお持ちでない方へ

「登録案内の封筒を紛失してしまった」「本人確認コードが分からない」場合は、健保組合までご連絡ください。

【Pep Up 初回登録に関するお問い合わせ】

関西ペイント健康保険組合

メール kenpo02@als.kansai.co.jp

電話番号 06-4965-3128 (受付時間: 平日 8:30~17:00)



秋

健康づくりイベント 「ウォーキングラリー」

- 対象者
Pep Up登録対象者
- エントリー期間
10月1日(木)~11月9日(月)
- 開催期間
11月2日(月)~11月30日(月)

個人ではもちろん
チームを編成して
参加できる!

健康だけでなく
ウォーキング仲間も
得られるチャンスかも!



冬

インフルエンザ 補助申請

- 対象者
当健保組合の
被保険者・被扶養者
- 申請受付期間
2026年10月1日(木)~
2027年2月20日(土)

【注】申請はPep Upからのみに変更となりました。

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。



申請関連は
いつでもどこでも
スマホでパパッと完結!



秋のPep Upウォーキングラリー

秋の涼しい季節にぴったりの健康イベント「ウォーキングラリー」を開催します。

歩数に応じてPepポイントをゲット!毎日歩いて、楽しくお得に健康づくりを始めましょう。一人でマイペースに挑むもよし、職場の仲間や家族と声を掛け合ってチームで参加するのもよし。ぜひお気軽にご参加ください!

エントリー
申込期間 10月1日(木)~11月9日(月)

開催期間 11月2日(月)~11月30日(月)
歩数入力締切日は12月7日(月)です

参加資格 Pep Up登録者



ゲーム感覚で取り組める
しかけも!

歩数によって
キャラが出世。
育成するのも楽しい♪



一人でもチームでも!
自分に合った参加方法で楽しめる*

*どちらか一方、または両方でご参加いただけます。

個人参加

自分のペースで毎日の目標
歩数クリアを目指せます。
日々の運動不足解消に最適!



チーム参加

1チーム 2~5人

同僚や家族とチームを結成!平均歩数で
ランキングを競ったり、声を掛け合ってモチベーションを高め合えます。



歩いた分だけ
「Pepポイント」がもらえる

イベント期間中の平均歩数や成績に応じてPep Up内で使えるポイントを付与します。貯まったポイントは、電子マネーや健康グッズ、食品などと交換できます。

期間中の平均歩数

- 5,000歩クリア... 100ポイント
- 8,000歩クリア... 200ポイント

個人賞・チーム賞

- 個人賞... 総合1~3位: 1,000ポイント
4~10位: 200ポイント
- チーム賞... 特別賞: 10本
(チーム全員に500ポイント)

上位めざして
がんばろう!



Pep Up内に特設ページがオープンします。
申し込みやイベントの詳細は特設ページにてご確認ください。



バナーから
ページを
チェック

インフルエンザ予防接種補助のご案内

ご本人、ご家族がインフルエンザ予防接種を受けられた際は、Pep Upから補助金の申請をお願いいたします。

- | | | | |
|------------|-----------------|---------------|--|
| 対象者 | 当健保組合の被保険者・被扶養者 | 申請受付期間 | 2026年10月1日(木)～2027年2月20日(土) |
| 補助額 | 1人上限2,000円 | 申請条件 | 2026年度接種分。申請は年度内に1回です。
(推奨接種期間 10月～1月末) |

申請手順

- 1 Pep Up にログイン**
Pep Upのロゴとメールアドレス、パスワードを入力してログインします。
- 2 ブラウザの場合▶**
HOMEメニューの「各種申請」をクリック
アプリの場合▶
その他メニューの「各種申請」をタップ
PC画面
スマホ画面

- 3 インフルエンザ予防接種補助金申請のリンクをクリック**
- 4 ①チェックボックスをクリックして申請対象者を選択し、②「新規申請」をクリック**

インフルエンザ予防接種補助金申請画面のスクリーンショット。①申請対象者を選択するチェックボックスと、②「新規申請」ボタンが示されています。

- 5 必要事項の記入、領収書添付**
各項目に必要事項を記入します。
添付ファイルは jpg、jpeg、gif、png、PDF、xdw、HEIC 形式でアップロードしていただけます。
※画像容量は最大 10MB 以下でお願いします。

申請内容の入力画面のスクリーンショット。2人目以降は1人目の申請と記載内容が同じ場合、入力省略が可能です。領収書の写しを添付する際は、こちらから追加してください。複数ファイルがある場合は+ボタンから追加します。全ての内容を入力し、「申請する」ボタンを押してください。情報に過不足がある場合、下書き保存をすることができます。※アプリ版では、領収書の画像アップロードに時間を要するため、ボタンをクリックしてから次の画面が表示されるまで5～10秒ほどかかることがあります。

申請後は承認待ちの状態になります。

内容を確認し「申請する」ボタンを押すと、健保組合へ送信されます。申請完了後には、「申請送信メール」が送付されます。

申請送信メール

【Pep Up】脳ドック補助金の申請送信
脳ドック補助金の申請が送信されましたので、ご連絡いたします。
http://pepup.life/xxxxxx
※本メールは自動配信メールのため返信を承ることができません。申請内容についてはご加入の医療保険者(保険証の発行元)様にお問い合わせください。

申請完了後の画面のスクリーンショット。承認待ちの状態が確認できます。

補助金の支給について

- 従業員（ご家族）は、申請承認完了の翌月に給与支払い（会社のルールによりますので、各社の健康保険担当者へご確認ください）
- 任意継続の方は、指定口座へお振込み

e-Tax での医療費控除に対応した医療費通知



確定申告用の医療費通知が Pep Up からダウンロードできるなんて便利だね！



PC版とアプリ版の医療費通知画面のスクリーンショット。e-Tax部分のリンクが強調されています。

3月初旬には、12月診療分まですべてを反映させる予定ですが、不足分については申告者ご本人が領収書を参照しながら追加対応していただく必要がございます。あらかじめご了承ください。

※アプリ版ではご利用いただくことができません。
パソコン、またはスマートフォンのブラウザでe-Tax用データ（XML形式）をダウンロードしてご利用ください。

Pep Upのポイント機能をおさらい！

イベントへの参加や、日々コツコツと健康管理を続けるとPepポイントをゲットできます。貯めたポイントはお好きな商品、電子マネーと交換できます。

新規ユーザー登録

500ポイント

ふれんどウォーク

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

翌日ほりほりしてポイントを取得します

健康記録

1項目1日1ポイント

各種電子マネー



グッズや食品など



Pep Upの登録方法

STEP1 案内書を用意

健保組合等から届く「本人確認コード」記載の案内書を用意



STEP2 新規登録

Pep Up の Web サイトまたはスマホアプリ上でコードを入力して新規登録

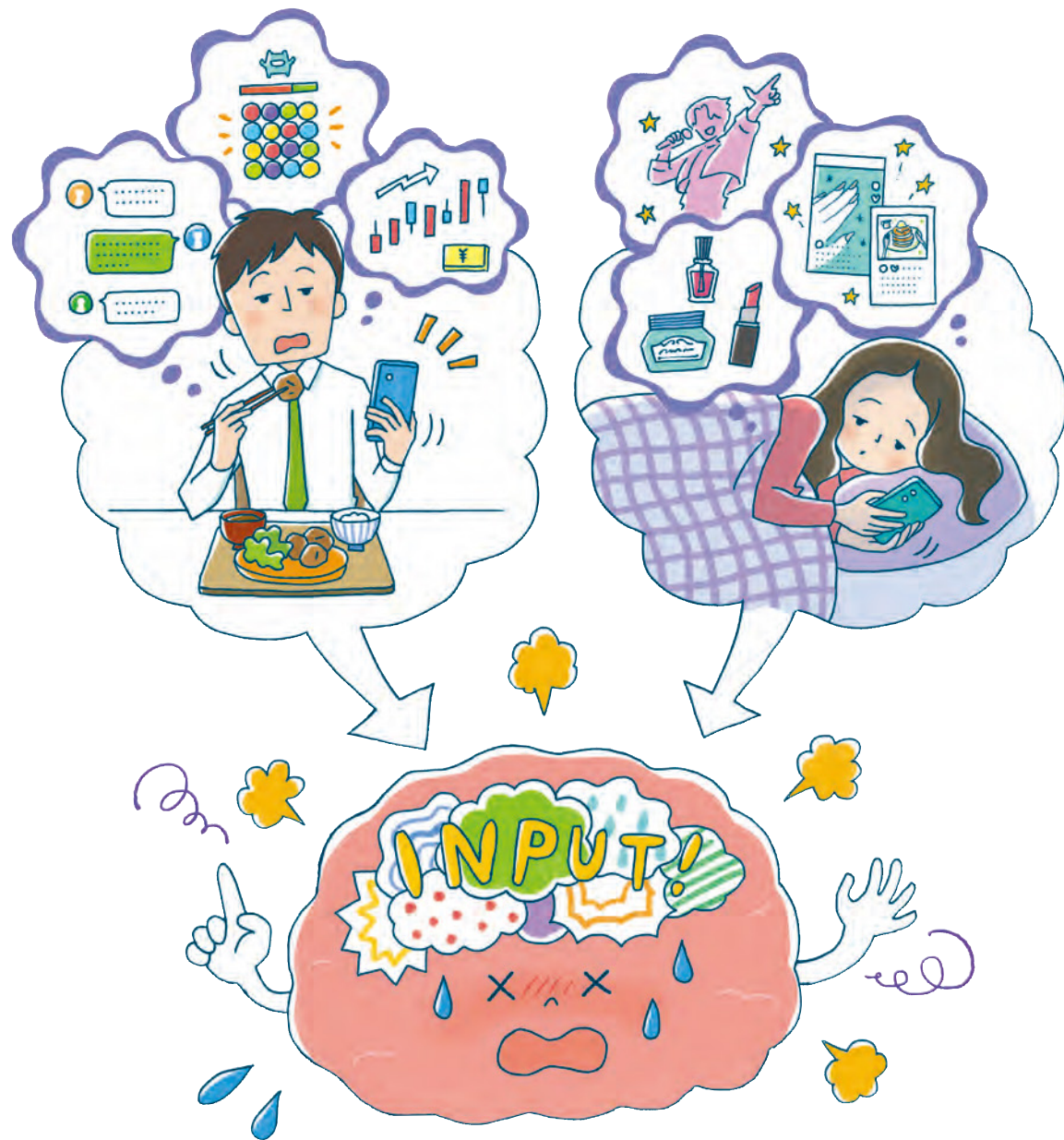
STEP3 利用スタート！

初回登録ポイントを獲得して、さっそく楽しみながら健康管理！



デジタルとのつき合い方

スマホやパソコン、タブレットなどのデジタルデバイスは今や生活に欠かせませんが、使い過ぎによる健康などへの影響も指摘されています。この機会にデジタルとのつき合い方を考えてみましょう。



目的もなくスマホなどを使っている時間ありませんか

スマホやパソコンなどのデジタルデバイスは知りたい情報がすぐに得られたり、動画視聴やゲームができたり、人とつながったりできるなど良い面がいろいろあります。それゆえ、知らず知らずのうちに目的もなく長時間使い続けてしまいがちです。

しかし、デジタルデバイスの使い過ぎは脳の疲労をまねきます。スマホなどを使っているあいだは、常に情報

が入力されており、脳は情報処理に追われるからです。その結果、集中力や思考力の低下、イライラやものの忘れ、疲労感、睡眠の質の低下などが起こりやすくなります。

デジタルデバイスがあれば便利で退屈しませんが、使い過ぎによる弊害があることを踏まえたうえで使用する必要があります。

デジタルデトックスでデジタルとうまくつき合おう

デジタルデトックスはデジタルデバイスの良い面を活用しつつ、デジタルデバイスを使わない時間を意図的に設けて脳の負担を減らし、デジタルと共存していくための取り組みです。継続的に行うことが大切で、日常生活の中でこまめに行うことで効果が期待できます。

まずは、目的もなくデジタルデバイスを使っている時間を減らすことから始めてみましょう。最初は手持ちぶさに感じるかもしれませんが、ぼんやりすることで脳

ではインプットされた情報が整理されており、負担が軽減されます。また、デジタルデトックスをするとデジタルデバイスに流れていた注意力が自分や周りの人にも向いて、自分と向き合う時間や大切な人との時間の充実につながります。

こうした経験を通して自分にとって最適なデジタルとのつき合い方を見つけましょう。

デジタルデトックスで期待できる効果

- 頭(脳)の疲れが取れる
- 睡眠の質が良くなる
- 想像力(創造力)が高まる
- 気持ちがスッキリする
- ストレスが減る
- 五感がさえる
- 目の疲れが取れる
- 安心感が増す
- 幸せな気持ちになれる など

※出典：一般社団法人日本デジタルデトックス協会のホームページ

今日からできるデジタルデトックス

スマホを触る時間を減らすことから始めるのがおすすめです。こどもにデジタルデトックスをさせたいときは家族みんなで取り組み、スマホがなくてもこどもが不安にならないように楽しく過ごす工夫をしましょう。

スマホを使わない時間を決める

目的もなくスマホを見てしまう時間はスマホを使わない時間にする。



電車や信号の待ち時間／電車などでの移動中／歩行中や食事中／朝起きたとき／散歩のとき

デジタルフリーゾーンを作る

デジタルフリーゾーンはデジタルデバイスを持ち込まない場所のこと。これを設けてスマホを触らない環境を作る。



寝室(ベッドの中)／トイレやお風呂／食卓

スマホアプリの断捨離をする

半年以上使っていないアプリは削除する。また、目的もなく開いてしまいがちなSNSのアプリなどはフォルダーを作り、そこに入れる。



自然豊かな場所で過ごす

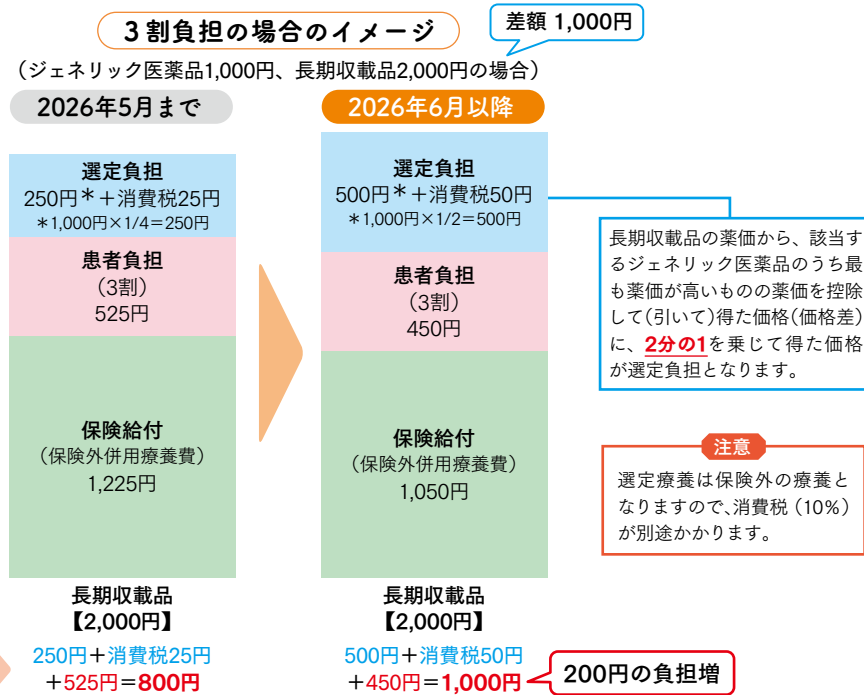
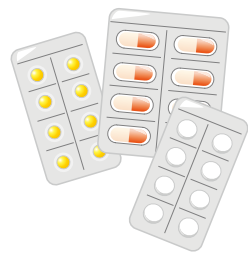
自然の中には興味や関心をひくものがたくさんあるため、スマホがなくても退屈しない。週末などを利用して自然豊かな場所へ出かける。



医療費が変わりました! 2026年改正のポイント

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられました。



6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。



一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】
1食510円 → **550円**

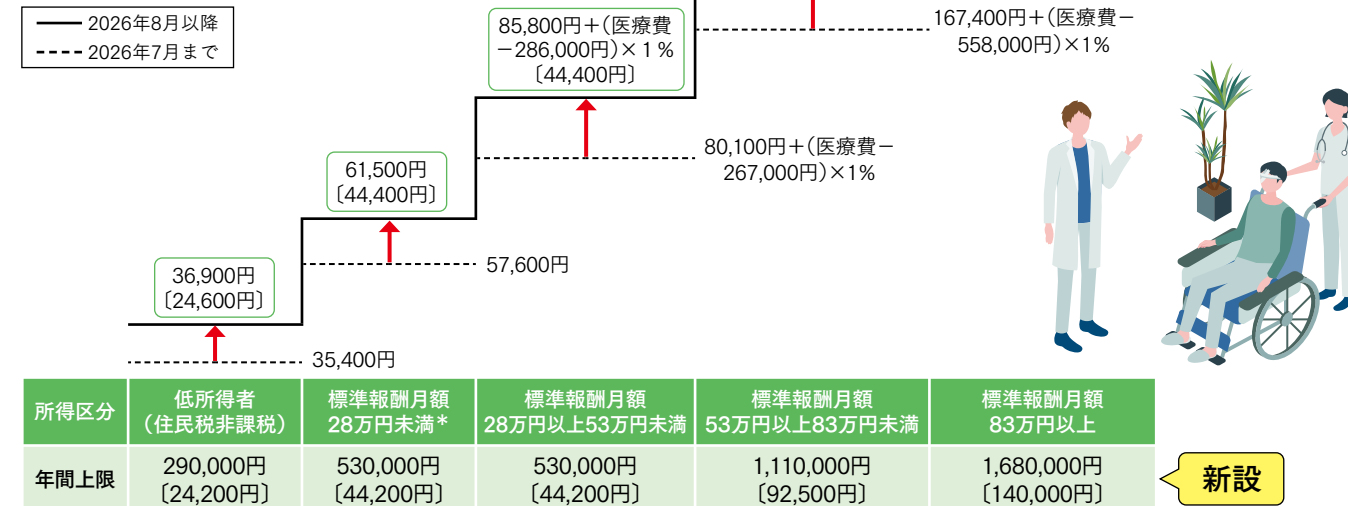
【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】
・食費負担：1食510円 → **550円**
・居住費：1日370円 → **430円**

8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しとなっています。今回の改正以降も段階的に見直しが見込まれています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。



*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます。
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

正しく健康保険を使用するためには…

1 交通事故や暴行などの第三者の行為によるけがの場合

交通事故（自転車事故含む）など、他人の行為によってけがや病気になったときは、「第三者の行為」による傷病となります。その治療費は本来加害者が支払うべきものですが、被害者が健康保険を使って治療を受けた場合は、必ず健保組合に届け出てください。

たとえばこんなときが「第三者行為」にあたります



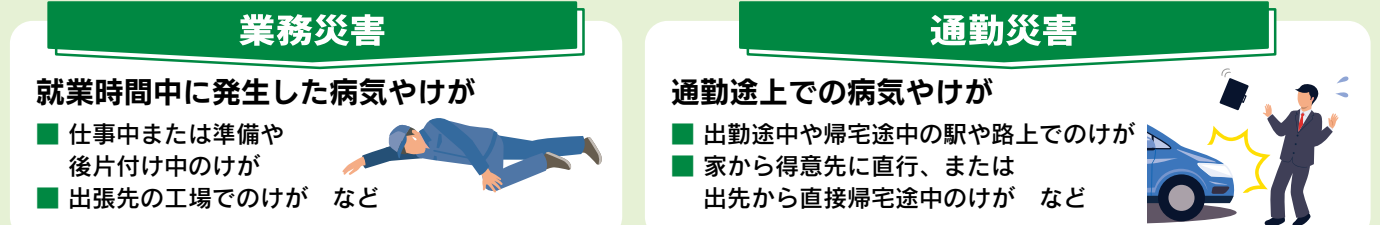
第三者行為にあてしまつたら…

- 1 警察に連絡し、加害者を確認**
どんなに小さな事故でも警察に連絡してください。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。
- 2 早めに医療機関を受診**
早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。
- 3 健保組合へ連絡**
健康保険を使った場合は健保組合へ連絡してください。当健保組合が委託しているガリバーインターナショナル(株)よりご記入いただく書類を送付いたしますので、指示に従い提出してください。

2 仕事中や通勤中、出張中の負傷、または業務に関連した負傷の場合

仕事中のけがなどは「業務災害」、通勤中のけがを「通勤災害」といいます。通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。

☑ 労災保険の対象となる例



※帰宅途中に日用品の買い物や医療機関の受診など、日常生活上で必要とされる行為をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどの後は、通勤中とはみなされません。

労災保険の届出 各社の健康保険担当者に連絡してください。

3 柔道整復治療を受ける場合

接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められているのをご存知ですか。健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があり、使えない場合は全額自己負担です。療養費を返還いただく場合がありますので、ご注意ください。



見えない体の変化を知る

年1回の健診

1回パスすると
丸2年放置することになっちゃう！



特定健診

対象者

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

当健保組合では、多くの方に受けていただけるよう複数の受診方法をご用意しております。ご自身に合った受診方法でご受診ください。また、例年、申込期限直前は予約が取りづらくなりますので、早めにお申し込みください。

近くの医療機関で受診する

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

Webから

パソコンまたはスマホでサイトにアクセスし、画面の案内にしたがってお申し込みください。



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

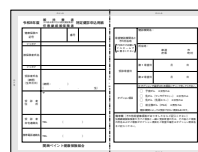
※予約確認書を印刷し、受診の際に持参してください。

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。

はがき・FAX

ご自宅へ送付済みの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・医療機関などを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）

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

※希望施設型と巡回型の重複受診はできません。

受診期限 近畿エリア 2027年3月10日(水)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 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

Webから

スマートフォン・パソコンよりサイトにアクセスし、ガイドにしたがってお申し込みください。



<https://www.kyotokojohokenkai.or.jp/system/h-yoyaku/>

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。詳しくは、ご自宅へ送付済みのご案内(巡回型健診)をご覧ください。

はがき・FAX

ご自宅へ送付済みの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。

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）

人間ドック

対象者

34歳以上の被保険者・被扶養配偶者

人間ドックのお申し込みは、当健保組合の専用申込ページまたはお電話からお願いいたします。

申込方法

Webから

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・土曜日 10:00～18:00)
※年末年始は除く)



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

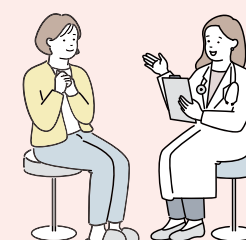
予約受付
締め切り

2027年3月15日(月)

※ハピルス健診予約サイトに、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

2027年3月31日(水)



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、当健保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
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

結果のご提供で
QUO カード Pay
1,000 円分を進呈！

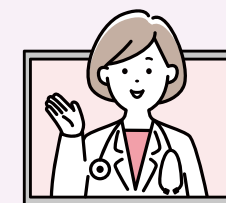


特定保健指導

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。



令和7年度 決算のお知らせ

去る7月15日（水）に開催された第150回組合会において、当健保組合の令和7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7年度の決算は、収入総額33億252万円、支出総額27億764万円で、収支差引では5億9488万円となりました。しかし、経常収支差引はマイナス2億7816万円と3年連続の赤字となりました。

赤字の主な要因は、高齢者医療への納付金の増加です。昨年度と比較すると9533万円増加し、今年度は14億8025万円となりました。

健保連発表の令和8年度健保組合予算早期集計結果の概要によると、健保組合全体においても納付金は増加しており、対前年度比873億円増となりました。高齢化等の影響で今後も負担は増加していくとみられ、厳しい財政状況が続くと予想されます。

一般 勘定

■決算の基礎数値

● 被保険者数	3,454人	● 平均標準報酬月額	454,380円
男	2,913人	男	471,745円
女	541人	女	360,458円
● 被扶養者数	3,499人	● 一般保険料率（調整保険料率含む）	9.5%
● 扶養率	1.03人	事業主負担	5.3%
● 平均年齢	45.36歳	被保険者負担	4.2%
男	45.60歳		
女	44.08歳		

■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	2,390,819		事務費	57,406
	調整保険料収入	32,017		保険給付費	1,060,599
	繰入金	806,000		法定給付費	1,049,126
	国庫補助金収入	50,742		付加給付費	11,473
	財政調整事業交付金	17,202		納付金	1,480,254
	出産育児交付金	405		保健事業費	76,465
	雑収入	5,333		財政調整事業拠出金	31,978
合 計		3,302,518	合 計		2,707,638

■決算額を1人当たりでみると…

収入

○雑収入	1,544円
○出産育児交付金	117円
○財政調整事業交付金	4,980円
○国庫補助金収入	14,691円
○繰入金	233,353円
○調整保険料収入	9,270円
○健康保険収入	692,188円

収入合計
956,143円

支出

○連合会費・その他	271円
○財政調整事業拠出金	9,258円
○保健事業費	22,138円
○納付金	428,562円
○保険給付費	307,064円
法定給付費	303,742円
付加給付費	3,322円
○事務費	16,620円

支出合計
783,914円

介護 勘定

■決算の基礎数値

● 介護保険第2号被保険者数	3,192人	● 介護保険料率	1.82%
※40～64歳の被保険者および被扶養者		事業主負担	0.91%
● 介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,260人	被保険者負担	0.91%
● 平均標準報酬月額	499,933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	334,177		介護納付金	314,127
	繰入金	10,000			
	雑収入	382			
合 計		344,559	合 計		314,127

令和7年度に実施した 保 健 事 業

当健保組合が令和7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)
[495名]
40歳以上の任意継続被保険者、
被扶養者を対象に実施



● 特定保健指導事業

特定保健指導(随時)
[288名]
指導対象者に動機付け支援、
積極的支援を実施



● 疾病予防事業

健康診断(定期)
[3,145名]
被保険者全員を対象に
事業主が実施

胃の検診(定期)
[2,312名]
(ペプシノゲン法)
35歳以上の被保険者を
対象に事業主が実施

人間ドック(随時)
[297名]
35歳以上の被保険者お
よび被扶養配偶者を対
象に実施

インフルエンザ
予防接種補助
(10月～翌1月)
[1,479名]
35歳以上の被保険者お
よび被扶養配偶者を対
象に実施

子宮頸がん在宅検診(8月)
[332名]
20歳以上の被保険者お
よび被扶養者を対象に
実施

肺がん在宅検診(8月)
[516名]
40歳以上の被保険者お
よび被扶養者を対象に
実施

大腸がん在宅検診(8月)
[833名]
40歳以上の被保険者お
よび被扶養者を対象に
実施



● 保健指導宣伝事業

けんぽだよりの発行(年2回)
2025年春号
令和7年度予算、保健事業
のお知らせなど
2025年秋号
令和6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)
初産者と配偶者に向け
て育児書を配布。
月間「赤ちゃんと!」
「お医者さんにかかる
までに」「パパ育児の
トビラ」など



医療費のお知らせ(12月・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

ウォーキングイベントへの参加
(10月～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



● 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)

令和8年度に実施する 疾 病 予 防 事 業

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生まれ 39歳：1986年4月2日～1987年4月1生まれ 44歳：1981年4月2日～1982年4月1生まれ 49歳：1976年4月2日～1977年4月1生まれ 54歳：1971年4月2日～1972年4月1生まれ 59歳：1966年4月2日～1967年4月1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」をご参照ください 
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(ベップアップ)で 申請してください (P4参照)

個人向け健康アプリ Pep Up (ベップアップ)	・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	
---------------------------------	---------------------------------	--	--

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

千切りの大根でふわっと食感に。
節約にも◎



1

大根がまさかの活躍！ ふわふわ大根ボール

材料 (2~3人分)

- 大根…………… 200g (4~5cm)
- 塩…………… ひとつまみ
- 豚ひき肉…………… 200g
- 片栗粉…………… 大さじ2
- ごま油…………… 小さじ2
- 鶏ガラスープの素…………… 小さじ2
- にんにく…………… 小さじ1
- サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- ①大根の皮を剥きスライサー等で千切りにする。塩を加えて揉み込み、出てきた水分を絞る。
- ②①に豚ひき肉と④を加えてこねる。8等分にして小判型に成形する。
- ③油を引いたフライパンで②の両面に焼き色をつける(中火、蓋は不要)。
- ④蓋をして4分蒸し焼き。お好みで青ネギや青じそを散らせば完成。

もうできた!

初心者でも
つくれちゃう

簡単・時短 レシピ

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。
今回はふわふわ大根ボール&焼かない焼きそば。
もやしの調理に関する知っく情報もご紹介します!

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!

蒸すように調理することで、
麺がもっちり



2

麺がもっちり! まさかの作り方 焼かない焼きそば

材料 (1人分)

- 粉末ソース付き焼きそば…………… 1食分
- もやし…………… 1つかみ
- ちくわ…………… 1~2本

作り方

- ①焼きそばの麺→もやし→ひと口大に切ったちくわの順に、耐熱容器に入れる。
- ②ラップをかけてレンジ600Wで4分加熱。
- ③粉末ソースをかけて混ぜ合わせ、お好みで青ネギや鰹節をかければ完成。

知っく情報/ もやしは、 洗う? 洗わない?

実は原則「洗わない」が正解。袋詰めされる際に清浄水で洗われているため、開封後に再度洗う必要はありません(もやし生産者協会のウェブサイトにも掲載)。ただし、次の場合は洗うことが推奨されています。
・袋に「調理前に洗ってください」等の記載がある
・購入から日が経つなどして「におい」が気になる
もやしを買ったら、袋と保存状態を確認するのがよいでしょう。

編集後記

少しずつ秋の気配が深まり、身体を動かしやすい季節となりました。みなさまにとって、この『けんばだより』が毎日の体調管理や、からだに意識を向けることへのお役立ちになれば幸いです。