

# Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2021 Autumn  
Vol.280

<http://www.itcrengo.or.jp/>

令和2年度 決算のお知らせ/令和2年度 保健事業/令和3年度ウォーキングキャンペーン結果報告/「高血糖」と判定されたら/  
被扶養者のみなさま、今年の健診は受けましたか?/受診時間帯によって割増料金がかかります/健康保険法等の改正が成立しました  
/事務局だより/ MY HEALTH WEB



2020年度ウォーキングキャンペーン投稿「夏咲きの秋桜」 Photo By 長田 光男

## 健康保険

収入面では、みなさまと事業主に納めていただいた保険料が282億2,700万円となりました。

一方、みなさまがけがや病気で医療機関にかかった際の医療費の給付に使われた保険給付費は129億1,800万円、高齢者医療制度等への納付金は131億3,200万円で、この2項目の合計は260億5,000万円、保険料に対する割合は合計で約92%となっています。

令和2年度の保険給付費は前年度決算比で10%近い減少が見られていますが、これは新型コロナウイルス感染症の蔓延による、いわゆる「受診控え」が影響したものと考えられます。今後は従来の水準に戻っていくことが予想され、もう1つの大きな支出項目である納付金も高齢化の影響から増加を続けていくものと見込まれています。

また、当健保組合が実施した保健事業については、保険料による収入の4.91%にあたる13億8,600万円を充てました（内容については3ページをご覧ください）。

みなさまにおかれましては、今回のコロナ禍において「健康を維持・管理することの重要性」を改めて強く感じられたことと思います。未知の感染症の蔓延により通常の受診に加え健診や人間ドックにも躊躇することがあったかもしれませんが、定期的な健診受診は継続的に自身の健康状態を確認するためにも大切なことです。自己判断で受診を控えることで、慢性疾患の症状悪化や、そのために新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態になることもあります。

各医療機関では厚生労働省の指示に則り、院内感染防止のガイドライン等に配慮したうえで感染対策に取り組んでいます。健康管理のためにも、受診状況のご確認をお願いいたします。

# 健康管理のために 定期的な健診受診の継続を！

当健保組合の令和2年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

令和2年度は健康保険料率は9.6%に据え置き、介護保険料率は1.75%に引き上げて事業を運営し、収支差引は24億7,000万円、経常収支では5億2,900万円の黒字決算となりました。

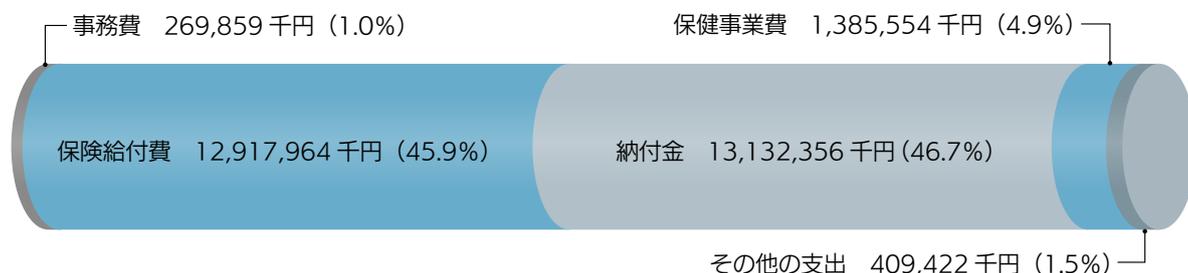
※本文に掲載の金額は、十万円単位を四捨五入しています。  
※グラフは端数処理のため、合計が一致しない箇所があります。

## 令和2年度決算概要／健康保険

収入合計 **30,585,533 千円**



支出合計 **28,115,155 千円**



## 介護保険

健保組合は、40歳から64歳までの介護保険第2号被保険者の介護保険料を代行徴収しています。

令和2年度の介護保険の収入合計は33億6,400万円、支出合計は32億円で、収支差引1億6,400万円の決算残金をもって終了しました。

### 令和2年度決算概要／介護保険

収入合計 **3,364,009 千円**



支出合計 **3,200,370 千円**



### 令和2年度に実施した主な保健事業

#### 特定健康診査

40歳以上の被扶養者(家族) 3,609人に実施しました。

#### 特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣の改善が必要と判断された方 2,825人に対し、特定保健指導を実施しました。

#### 保健指導宣伝

- 『Kenpo News』の配布(年3回)
- ジェネリック医薬品通知(年4回)
- 重症化予防(年1回、104名)
- 禁煙事業(年1回、98名)
- メタボリックシンドローム予備群の方に対するダイエットプログラムの提供(240人)
- 受診勧奨(228人)
- 無料歯科健診(54人)
- ファミリー健康相談(365日、24時間対応/年間1,564件)
- ホームページの公開(随時)
- ヘルシーファミリー倶楽部の公開(随時)
- コミュニティサイトの公開(随時)
- 『すこやかファミリー』の配布(被扶養配偶者向け/年2回)
- 介護・健康教室の開催(通年)
- 健康管理事業推進委員会(年1回)
- 健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』の公開

#### 疾病予防

- 40歳以上の被保険者・被扶養者に検診補助金を支給

受診率

被保険者 87.8%

被扶養者 33.1%

- 40歳以上の被保険者・被扶養者に婦人科検診補助金を支給

受診率

48.1%

- 30歳以上40歳未満の被保険者に検診補助金を支給

受診率

86.4%

- 30歳以上被保険者に巡回検診補助金を支給

受診率

7.3%

- 40歳未満被扶養者に検診補助金を支給(自己負担額1,000円の簡易コース)

受診率

9.9%

- インフルエンザ予防接種の費用補助

接種率

被保険者・被扶養者 39.3%

#### 体育奨励

セントラルスポーツ、ティップネス、ルネサンス、コナミスポーツ、Fit & GOと契約を結び、利用料金の補助を行いました。

#### 契約保養所

エクシブと契約を結び、利用料金の補助を行いました。

# その第一歩は健康につながります!

令和3年6月1日～7月31日の2カ月間で実施したウォーキングキャンペーンは

総勢1,215名のみなさまがご参加され、好評のなか終了しました。

ここでは、参加されたみなさまの結果上位をランキングでご報告するほか、期間内に寄せられた投稿写真やコメントなどをご紹介します。

## 👑事業所 Ranking👑

順位	事業所名	平均総歩数(歩)	1日の平均歩数(歩)
<b>金</b> 1位	東京スチールセンター(株)	885,753	14,521
<b>銀</b> 2位	伊藤忠マシンテクノス(株)	816,935	13,392
<b>銅</b> 3位	豊鋼材工業(株)	799,076	13,100
4位	(株)フジサニーフーズ	745,349	12,219
5位	ポケットカード(株)	703,303	11,530
6位	エアバス・ヘリコプターズジャパン(株)	644,461	10,565
7位	(株)シグマコミュニケーションズ	622,459	10,204
8位	伊藤忠連合健康保険組合	590,852	9,686
9位	日本アクセス北海道(株)	567,503	9,303
10位	タキロンマテックス(株)	559,185	9,167

## Ranking

参加者数が多かった事業所

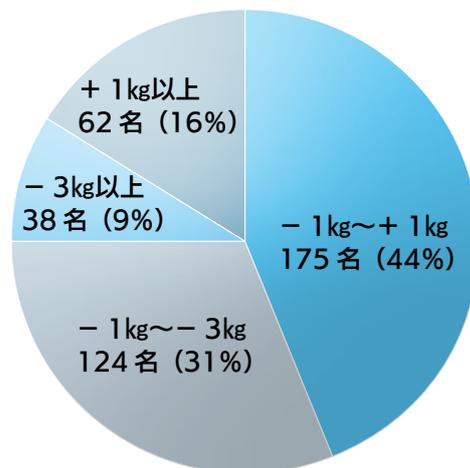
<b>1位</b>	伊藤忠食品(株)	190名
<b>2位</b>	ほけんの窓口グループ(株)	127名
<b>3位</b>	コネクシオ(株)	94名
<b>4位</b>	(株)ファミリーマート	73名
<b>5位</b>	(株)日本アクセス	52名

ちょっと気になる

## キャンペーン参加による体重変化

参加者総数1,215名のうち、キャンペーン終了後の体重回答数399名の内訳をグラフ化しました。

維持が約半数、減少も含めると約80%以上の方が「体重のキープおよび改善」につながられたといっようなよい結果が出ました(全体平均では体重: -0.6kg)。ウォーキングキャンペーンへの参加が運動習慣の改善・健康の維持増進にある程度関係していることがわかります。



# Ranking

写真を多く投稿くださった方（個人）  
※ニックネーム掲載です。

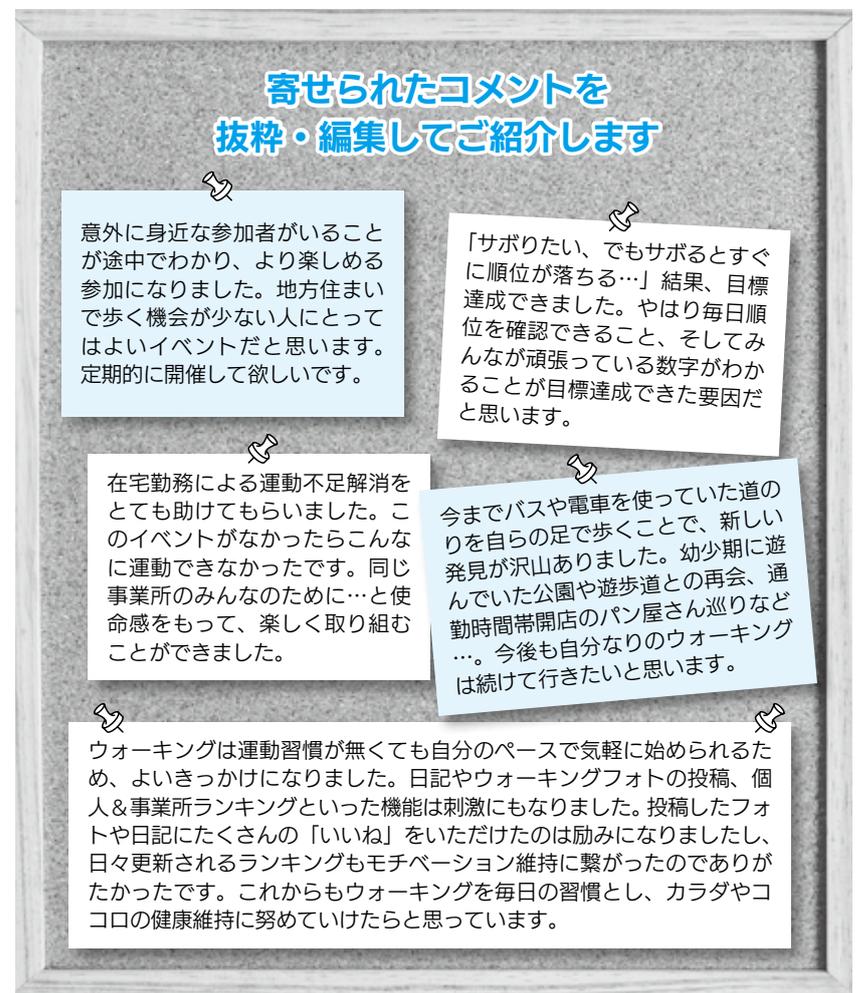
1位	めぐめぐさん	23件
2位	ミツヲさん	21件
3位	スーパースターさん	15件
4位	オーちまつさん	11件
5位	ペコさん	9件



# Ranking

総歩数ランキング（個人）  
※ニックネーム掲載です。

1位	モトさん	2,483,773歩
2位	ミツヲさん	2,130,158歩
3位	つるちゃんさん	2,088,516歩
4位	なかつくんさん	1,717,886歩
5位	なのさん	1,621,785歩



# 「高血糖」と判定されたら

## 糖尿病によって併発する合併症

### 糖尿病網膜症

網膜の血管がダメージを受けて起こる。視力障害が起こって失明するケースもある。

### 歯周病

歯周病菌の感染により起こる。歯ぐきが腫れたり、歯がぐらぐらして抜けたりする。

### 糖尿病腎症

腎臓の機能が低下し、体内に老廃物がたまる状態。進行すると人工透析が必要になる。

### 糖尿病神経障害

末梢神経の代謝異常により神経の動きが障害されて起こる。ケガに気づかず壊疽を起こし、切断が必要になることも。

### 脳梗塞

脳の血管が詰まって脳の組織が死んでしまう状態。手足のまひや言語障害などの後遺症が残ることも。最悪の場合、死に至る。

### 心筋梗塞

心臓の血管に血栓（血の塊）が詰まって心臓の組織が死んでしまう状態。胸に激痛の発作が起こり、突然死することも。

### 感染症

白血球や免疫にかかわる細胞の機能が低下し、さまざまな感染症にかかりやすくなる。糖尿病になると抵抗力が弱くなり重症化しやすいといわれている。

## 特定健診でチェックしたい検査項目

### 血液検査

＼特定保健指導を受けましょう！／

保健指導  
判定値

#### 空腹時血糖

100mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

＼医療機関を受診しましょう！／

受診勧奨  
判定値

#### 空腹時血糖

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

### 尿検査

＼糖尿病の疑いアリ！／

#### 尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

## 糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした(※)。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みしましょう。

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。

# 今日からできるセルフケア



## ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロックや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

## スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体によさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



## 食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人はとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

## 食生活の見直しと継続的な運動がもっとも大切

※健康保険組合連合会「平成30年度健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査」（2020年11月）

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴饮暴食になりやすいため、趣味やリラックスする時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みましょう。

被扶養者のみなさま

今年の健診は受けましたか？

# その受けない理由は後悔につながります



忘れずに受診してくださいね！



▲この冊子をお手元にお届けしています

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさまは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、受ける必要はないわ



自分ではわかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院してるから、診てくれていいはずよ



それは誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気があつたら…、怖いじゃない



放置するほうが怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、そんな時間ないわ



将来の時間のことも考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることとなります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けましょう。

奥さまに  
おすすめください！



こちらからもアクセスできます



## ウェルネス生活習慣病健診

配偶者の方限定にて、自己負担 1,000 円で受診できる健診コースがあります。ウェルネス・コミュニケーションズが契約する、全国約 900 カ所の健診機関からお選びいただくことが可能です。

お申し込み先

TEL 0120-783-026 (受付時間：月～金 8:30～19:30)

URL <https://i-wellness-p.com/j00/j00101.jsf>

サイト利用登録

ID・パスワード設定

ログイン

予約申込

※初回登録の際は、保険証の記号、番号が必要です。

※これまでに i-Wellness を利用されたことのある方は、ご登録のメールアドレスでのログインが可能です。

受診のしかたで  
医療費を節約

# 受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所\*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

\*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

## 受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます



### ●診療時間外・診療時間内の割増料金【一般(6歳以上)】

		病院・診療所		保険薬局
		初診時	再診時	
初診料・再診料		2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22～翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18～翌8時 土曜 12～翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19～翌8時 土曜 13～翌8時	—	—	400円

\*救急病院などの場合の金額。  
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。  
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。  
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



### やむを得ない場合以外は、 日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

### 子どもの急な体調不良で困ったときは… 「こども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

※利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業（#8000）について」をご覧ください。

# 健康保険法等の改正が成立しました



すべての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」構築のため、健康保険法等の一部が以下のように改正されます。主なものをご紹介します。

注：令和3年9月時点の情報です。

## 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

### 誰が

一定所得以上<sup>※</sup>の後期高齢者  
※課税所得 28 万円以上かつ年収 200 万円以上  
(複数世帯の場合年収合計 320 万円以上)

### どうなる

医療機関における窓口負担割合が 2 割になる。

### いつから

令和 4 年 10 月から令和 5 年 3 月までの間に施行予定

## 傷病手当金の支給期間の通算化

### 誰が

病気やけがで仕事を休み、給与が支給されない被保険者

### どうなる

出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長して支給が受けられるよう「支給期間の通算化」を行う。

### いつから

令和 4 年 1 月 1 日

## 任意継続被保険者制度の見直し

### 誰が

退職した後、引き続き 2 年間の「任意継続被保険者」を選択した方

### どうなる

被保険者からの申請による資格喪失が可能になる。

### いつから

令和 4 年 1 月 1 日

## 育児休業中の保険料の免除要件の見直し

### 誰が

月内に 2 週間以上の育児休業を取得した被保険者

### どうなる

当該月の保険料を免除。また、賞与については 1 カ月を超える育児休業を取得していた場合免除の対象となる。

### いつから

令和 4 年 10 月 1 日

## 保健事業における健診情報等の活用促進

### 誰が

健保組合等の保険者

### どうなる

被保険者等の健診情報の照会が可能になる。また、保存していた特定健診等の情報を後期高齢者医療広域連合へ引き継ぐことが可能になる。

### いつから

令和 4 年 1 月 1 日



先に行われました組合会にて承認された適用事業所の異動についてお知らせします。

# 事務局だより

(公告) 理事長 石塚 哲士

## ●事業所の編入

名称	所在地	編入年月日
(株)レリアン	東京都世田谷区	令和3年4月1日
ダイプラ(株)	大阪市北区	令和3年4月1日
(株)ジョイックスコーポレーション	東京都千代田区	令和3年4月1日
ジーアイクラウド(株)	東京都港区	令和3年4月1日

## ●事業所の名称変更

新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
タキロンシーアイプラス(株)	タキロン KC ホームインフラメント(株)	令和3年4月1日
タキロンシーアイシビル(株)	ダイプラ(株)	令和3年4月1日

## ●事業所の削除

名称	所在地	削除年月日
エネクスオート(株)	東京都千代田区	令和3年2月1日
タキロンエンジニアリング(株)	大阪市北区	令和3年4月1日
(株)GLコネクト	東京都渋谷区	令和3年5月1日

## ●事業所の所在地変更

名称	新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
(株)レリアン	東京都目黒区	東京都世田谷区	令和3年4月1日
(株)ファミマ・リテール・サービス	東京都文京区	東京都豊島区	令和3年4月12日
イトーピア・アセットマネジメント(株)	東京都千代田区	東京都港区	令和3年5月17日
(株)ファミマ・サポート	東京都文京区	名古屋市中区	令和3年6月1日

## ●第18期 理事・議員の異動(敬称略)

### 【退任】

役職	氏名	所属	退任年月日
選定議員	西川 弘也	シーアイ繊維サービス(株)	令和3年3月31日
選定議員	宮田 正紀	伊藤忠マシントクノス(株)	令和3年3月31日
選定理事	中村 貞	伊藤忠飼料(株)	令和3年5月31日
互選議員	松田 豊彦	伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)	令和3年2月5日
互選理事	西村 邦夫	伊藤忠エネクス(株)	令和3年3月31日
互選理事	小川多賀志	(株)日本アクセス	令和3年3月31日
互選理事	藤田 昇	不二製油(株)	令和3年3月31日
互選議員	大瀧 昌彦	伊藤忠ケミカルフロンティア(株)	令和3年3月31日
互選議員	田中 聡	(株)ニッコー	令和3年3月31日
互選理事	江名 昌彦	伊藤忠食糧(株)	令和3年6月29日

### 【就任】

役職	氏名	所属	就任年月日
選定議員	松吉 宏明	シーアイ繊維サービス(株)	令和3年4月6日
選定議員	岩崎 達士	伊藤忠マシントクノス(株)	令和3年5月1日
選定理事	中川 芳近	伊藤忠飼料(株)	令和3年6月1日 (理事就任 7月16日)
互選議員	西尾 文隆	伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)	令和3年7月16日
互選理事	青柳 旬	伊藤忠エネクス(株)	令和3年7月16日
互選理事	山本 進	(株)日本アクセス	令和3年7月16日
互選理事	添島久美子	不二製油(株)	令和3年7月16日
互選議員	黒崎 清	伊藤忠ケミカルフロンティア(株)	令和3年7月16日
互選議員	鬼塚 正憲	(株)ニッコー	令和3年7月16日
互選理事	中村 貞	伊藤忠食糧(株)	令和3年7月16日

※理事・議員の任期は令和5年3月31日までです。



2021年8月末現在の適用状況

事業所数 211 被保険者数 57,615人 被扶養者数 40,807人 扶養率 0.71人



# おうちでする贅沢。 素材は の デジタルギフトで♪



「MY HEALTH WEB」は、健保組合とみなさま個人をつなぐ健康ポータルサイトです。  
このサイトを活用して獲得したポイントは、  
各種豪華賞品の抽選の応募に使用することができます。  
応募できるのは一口 3000 ポイント。ぜひご登録ください！

## こんなことでポイントが貯まる！

(カッコ内は獲得できるポイント)

初回ログイン (1000) / 毎日ログイン (1~10) / 体重・血圧・歩数の記録 (3) / 設定した行動目標の結果を記録 (3) / 健診結果閲覧 ※40歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (1000) / 健康優長者 (1000) / インフルエンザ予防接種 ※1世帯 (1000) / 特定保健指導終了 ※40歳以上 (1000) / はらすまダイエット終了 ※40歳未満および65歳以上 (1000) / メタボ流入阻止プログラム終了 ※40歳以上 (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000) / かんたん歯科チェック (1000) / MY HEALTH CLUB 記事閲覧 (1)

## 初回登録のログインで 1000ポイントゲット！

初回登録を完了された方に  
1000ポイントが付与されます。

こちらへ  
アクセス！



## 2022年5月時点の獲得ポイントにより、一口3,000ポイントで応募できます！！

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント！！

### 特別賞 抽選で500名様に



伊藤忠食品デジタルギフト  
(選べるおいしい肉、Life Style Selection for health&beauty)  
10,000円相当

### 達成賞 特別賞に当選しなかった方



伊藤忠食品デジタルギフト  
(選べる贅沢ぐるめ)  
2,000円相当

### 応募期間

2022年5月1日～5月末日

### 応募方法

MHW内のMYポイントより応募

## ご利用には、初回登録が必要です！

MY HEALTH WEB をご利用いただくための初回登録はお済みでしょうか。  
みなさまにご活用いただけるよう、登録方法を紹介します。初回登録を完了された方には、1000ポイントが付与されます。



利用登録は  
お済みですか？

公式キャラクター「ハロンくん」

1 伊藤忠連合  
健保組合の  
ホームページに  
アクセス

2 MY HEALTH WEB  
のバナーを  
クリック

3 MY HEALTH WEB の  
ログイン画面を  
表示させたら  
「初回登録はこちら」を  
クリック

4 初回利用登録画面の  
案内に従って  
必要事項を入力し、  
「送信する」をクリック



スマホでも  
ご利用できます

※ログインIDとパスワードは、被保険者に発行されます。  
※健保組合に新規加入された方は、加入日の約1カ月後より初回登録が可能となります。

ご登録されるメールアドレスへ健保組合から健康情報やイベントをお知らせいたします。携帯電話・スマートフォンのメールアドレスでご登録される場合は、下記のドメインが受信できるよう設定してください。

@mhweb.jp @mhweb-entry.jp @mhweb-info.jp

※ iPhone や Android などのスマートフォンからはご利用いただけますが、携帯電話でのアクセスには対応しておりませんので、携帯メールアドレスでの登録はおすすめできません。