

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2025 Autumn
Vol.288

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

マイナ保険証／MY HEALTH WEB リニューアル／令和6年度決算・保健事業／2024 年度健康スコアリングレポート／
卒煙プログラムのご案内／春のウォーキングキャンペーン結果報告／秋のウォーキングキャンペーン／事務局だより／MY
HEALTH WEB



2024 年度ウォーキングキャンペーン投稿「カワセミ追いかけて」 Photo By 菅藤 昌子

令和7年12月2日以降 保険証が使えなくなります

マイナ保険証 に切り替えを!

健保組合からのお願い

マイナ保険証をまだお持ちでない方は…

早めの利用登録をお願いします

健保組合では、マイナ保険証を利用できない方に対し、「資格確認書」を一斉交付いたします。資格確認書の交付にかかる事務負担やコスト軽減のためにも、早めの手続きにご協力をお願いいたします。



すでにお持ちの方は…

有効期限が切れる前に更新手続きをしましょう

せっかく利用登録をしても、有効期限が切れていたらマイナ保険証の便利な機能を利用できません。5年・10年の節目での更新と、氏名・住所変更をした際の手続きを忘れずに行ってください。



ご家族(とくにお子さま)の利用登録や、電子証明書・マイナンバーカードの更新もお忘れなく!

経過措置として、現在発行済みの従来の保険証は令和7年12月1日まで使用できますが、12月2日以降使用できなくなり、マイナ保険証もしくは資格確認書を提示して医療機関等を受診していただくことになります。令和7年12月2日以降、現行の保険証は無効となるため、当健保組合では保険証の回収は行わず、各自で破棄していただきます。

マイナ保険証の作り方

登録は
たった30秒!

1 マイナンバーカードを 申請

申請方法
はココを
見てね!



マイナンバーカード
を受け取ったら…

2 保険証 利用登録

病院などに行ったときに、カードリーダーにマイナンバーカードを入れて登録



マイナ保険証Q&A

Q これからは、記号・番号等を
どこで確認すればいいですか?

A マイナ保険証の利用登録をすると、スマートフォンアプリ「マイナポータル」で記号・番号等を確認することができます。

※「資格情報のお知らせ」「資格確認書」または
お手元の保険証でも確認できます。



マイナ
ポータル
を活用しよう

アプリにログイン後、「健康保険証」のメニューより記号・番号等の資格情報を確認できます。「資格情報をPDFで保存」でスマートフォンに資格情報のPDFをダウンロードしておくのがおすすめです。

令和7年12月2日以降はマイナ保険証もしくは資格確認書を提示して医療機関等を受診していただくことになり、資格確認書の対応は以下を予定しております。

- ① マイナ保険証の登録をしていない方には、10月に資格確認書の一斉交付を事業所経由で行います。**有効期限が令和8年1月31日までの**資格確認書となります。
- ② 令和7年12月2日以降に新規に資格を取得される方には、取得月から2ヵ月後の末日を有効期限とする資格確認書を交付いたします。
なお、**有効期限前に資格を喪失した場合、資格確認書も返却が必要です。**
- ③ 有効期限が切れた資格確認書は、**各自で破棄してください。**引き続き資格確認書が必要な場合は、再交付申請書を当健保組合ホームページよりダウンロードしていただき、事業所経由で申請をお願いします。最大5年間使用できる資格確認書を交付いたします。
- ④ 資格確認書等の氏名表記については、外字の対応が終了いたします。
外字が含まれる場合、カタカナでの表記となりますので、ご了承ください。

有効期限切れにご注意を

電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax 等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って どこで確認できるの?

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナ
ポータル

はこちらから



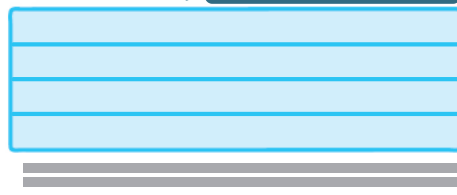
氏名 ○○ ○○
住所 ○○○○○○○○1-2-3

個人番号
カード
性別 女

平成○年○月○日生

〇〇年〇月〇日まで有効

電子証明書の有効期限 〇〇年〇月〇日



覚えておこう有効期限

電子証明書

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。2020年にマイナポイント事業が実施されたことから、2025年は約1,500万人が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる
手続きはできません。



マイナンバーカード

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

▶ 更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機



郵送



引越しの際は、 マイナンバーカードの住所変更を忘れずに

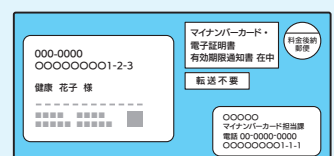
有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容（氏名・住所等）が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードを持参し手続きをしてください。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



「有効期限通知書」が届いたら確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書（見本）

2026年4月下旬より



MY HEALTH WEB の

機能を拡充します

当健保組合のポータルサイト「マイヘルスウェブ」で、
健保組合に登録する住所情報や振込口座情報が確認できるようになります。

1 マイヘルスウェブに WEB申請機能が加わります

契約健診機関以外で受診した場合の「健診補助金請求」
は、マイヘルスウェブからのWEB申請に変わります。

※「インフルエンザ
予防接種補助金請求」もマイヘルスウ
ェブからのWEB申
請に移行する予定
です。
※当面の間、従来
の「書面での請求」
も可能です。



2 契約健診機関で健診を受診する際の「利用書」は 健診機関へすべて直送します

当健保組合の契約健診機関で健康診断を受診する場合、事業所ご担当者より当健保組合に「利用書」の発行手続きを行い、健診当日に受診者が「利用書」を健診機関にご提出いただいておりますが、2026年度より「利用書」は、健保組合から契約健診機関に直送することへ変更します。

健診当日は、当健保組合の加入資格が確認できる「マイナ保険証及び資格情報のお知らせ」、または「資格確認書」を提示いただき、ご受診ください。

なお、本件に関する続報、および「利用マニュアル」等の詳細情報は、
マイヘルスウェブ、『Kenpo News』2026年春号を通じてお知らせいたします。

事業所ご担当者様へ

1

事業所担当者専用サイト（旧コミュニティサイト）は2026年3月27日でクローズします（事業所担当者専用サイトで行っていた、資格取得申請、被扶養者（配偶者・子）の申請、住所変更、振込口座の登録・変更、健診利用書の発行手続きが終了）。

2

2026年3月28日～4月20日頃はシステム移行期間が生じ、WEB上からのお手続きができない期間が発生します。恐れ入りますが、システム移行期間にお手続きが必要な場合は、ホームページに掲載する申請書式を使用いただき、書面でお手続きをお願いします。

3

2026年4月20日頃よりマイヘルスウェブの事業所管理画面が加わり、以下の手続きが移行します。



① 契約健診機関以外で受診した場合の「健診補助金請求」

② 契約健診機関で受診する場合の「利用書発行依頼」

「利用書」は健診機関にすべて直送いたします。事業所宛通知書（予約情報一覧）は引き続き各事業所に送付します。

③ 新システムへの移行に伴い、2026年度より「健診補助金請求」、「インフルエンザ予防接種補助金請求」の支払い方法は原則「委任払い」となります

ただし、資格喪失後の請求や、長期療養等により長期にわたり給与が発生しない場合に限り「個人払い」の取り扱いをいたします。

④ 登録住所や登録口座の変更手続き

加入者の登録住所は、加入時に住民票登録住所を提供いただいておりますが、加入者の住民票登録住所の変更や、個人振込口座の登録・変更が生じた際は、事業所管理画面より「取込データ（CSV形式）」をアップロードいただく形式に変わります。

なお、本件に関する続報、マイヘルスウェブ事業所管理画面利用者の登録届、事業所ご担当者用マニュアル等の詳細につきましては、後日あらためて通知いたします。また、経過措置として当面の間はホームページに掲載する申請書式を使用し、従来どおり書面で申請いただくことも可能といたします。

4

資格取得申請、被扶養者（配偶者・子）の申請は、申請書式または別途CSVデータの提出による手続きとなります。詳細につきましては後日改めてご案内します。

健保組合からのお知らせ

19歳以上23歳未満の被扶養者にかかる認定について

2025年10月1日より、19歳～23歳までの被扶養者（配偶者を除く）における、年収の上限額が150万円までとなります。

子ども・子育て支援金について

2026年4月保険料より、これまでの健康保険料・介護保険料に加え、あらたに子ども・子育て支援金の徴収が始まります。

令和6年度

決算のお知らせ

当健保組合の令和6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6年度は、健康保険料率9.6%、介護保険料率1.75%をそれぞれ据え置いて事業を運営し、健康保険では経常収支差引10億5,100万円の赤字を計上する決算となりました。

※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、合計が合わない箇所があります。

令和6年度決算概要／健康保険

収入合計 **33,475,201 千円**

財政調整事業交付金 454,407千円(1.4%)

繰入金 2,776,274千円(8.3%)

調整保険料収入 407,358千円(1.2%)

健康保険収入 29,628,788千円(88.5%)

その他の収入 208,374千円(0.6%)

支出合計 **31,263,059 千円**

財政調整事業拠出金 409,005千円(1.3%)

保健事業費 1,466,130千円(4.7%)

保険給付費 15,749,392千円(50.4%)

納付金 13,274,288千円(42.5%)

その他の支出 364,244千円(1.2%)

健康保険

健保組合を取り巻く状況は、依然として高止まりの医療給付費と高齢者医療制度への支援金・納付金等が財政を圧迫しており、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年問題の年を迎えて、極めて厳しい事業運営を強いられています。

このような状況の中でまとまった当健保組合の令和6年度決算についてご報告します。まず収入面では、健康保険収入が予算比2、200万円増となる296億2、900万円となりました。一方、支出面では保険給付費が同比2億1、900万円減、高齢者医療への納付金が同比6、900万円減となりました。収支差し引きは22億1、200万円の残額を数えましたが、収入不足を別途積立金等からの繰り入れで補ったこともあり、実質的な収支である経常収支の差し引きでは10億5、100万円の赤字で決算を終えました。

事業運営においては、マイナ保険証の利用促進に取り組みつつ、特に特定保健指導については、加入事業所の協力を得ながら積極的かつ効率的な指導ができたものにとらえています。

このほか当健保組合が実施した主な各種事業については7ページに掲載していますが、令和6年度はこれらの実施に14億6、600万円をあて、みなさまの心身の健康の充実をはかりました。本誌『Ke npo News』もそうした事業の一環として健保組合がみなさまに対し年2回発行しているものです。ぜひともご家族みなさまの健康生活にご活用ください。

令和6年度決算概要／介護保険

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6年度は収入合計35億7,000万円、支出合計33億4,500万円で、収支差引2億2,500万円の決算残金をもって終了しました。

収入合計

3,569,771千円

繰入金・その他
70,005千円(2.0%)

介護保険収入 3,499,766千円(98.0%)

支出合計

3,344,665千円

その他の支出
409千円(0.0%)

介護納付金 3,344,256千円(100%)

令和6年度に実施した主な保健事業

特定健康診査

40歳以上の被保険者(本人)26,292人、被扶養者(家族)4,445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3,449人に対し、特定保健指導を実施しました。

保健指導宣伝

- 肥満解消対策(実施者数:90名)
- 歯周病対策(参加者数:105名)
- 重症化予防(実施者数:72名)
- 受診勧奨(実施者数:2,454名)
- 健康ポータルサイト(登録者数:12,716名、アクセス数:306,687件/年)
- 禁煙プログラム(実施者数:17名)
- 禁煙トライアル(実施者数:86名)
- 生活習慣改善支援(実施者数:459名)
- 『Kenpo News』発行(年2回:春・秋)
- 被扶養者健診受診促進冊子(年1回)
- 早期健診受診等の被扶養者へのインセンティブ(付与者数:400名)
- 適正服薬対策(通知者数:1,597名)
- 電話健康相談(相談件数:2,292件/年)
- 介護・健康教室(参加者数:166名)
- ホームページ公開(アクセス数:180,581件/年)
- 健康管理事業推進委員会(年1回、12月に開催)

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:80.3%
被扶養者:18.0%
- 40歳以上の被扶養配偶者等に検診を実施
受診率 28.1%
- 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 82.6%
- 20歳以上40歳未満の被扶養者に検診補助金を支給
受診率 8.8%
- 30歳以上の被保険者に巡回健診を実施
受診率 6.4%
- 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 54.6%
- 被扶養者向け健診受診促進案内(通知者数:5,980名)
- 歯科健診(実施者数:35名)
- インフルエンザ予防接種の費用補助(接種者数:24,131名、接種率:27.0%)

体育奨励

体育施設と契約を結び、利用料金の補助を行いました(利用回数:74,216回)

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(利用者数:2,255名、利用泊数:746泊)

当健保組合の健康課題



「健康スコアリングレポート」は、健保組合等の保険者がデータヘルスを強化し企業の健康経営との連携を推進するため、厚生労働省、日本健康会議、経済産業省が連携し従業員等の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況をスコアリングし、通知するものです。当健保組合のレポート結果をもとに、今後特に改善したい項目にフォーカスをあててご紹介します。

特定健診の実施状況

国の目標値は90%以上。被保険者はクリアしているものの、被扶養者の実施率が依然として低いため、目標には到達していません。

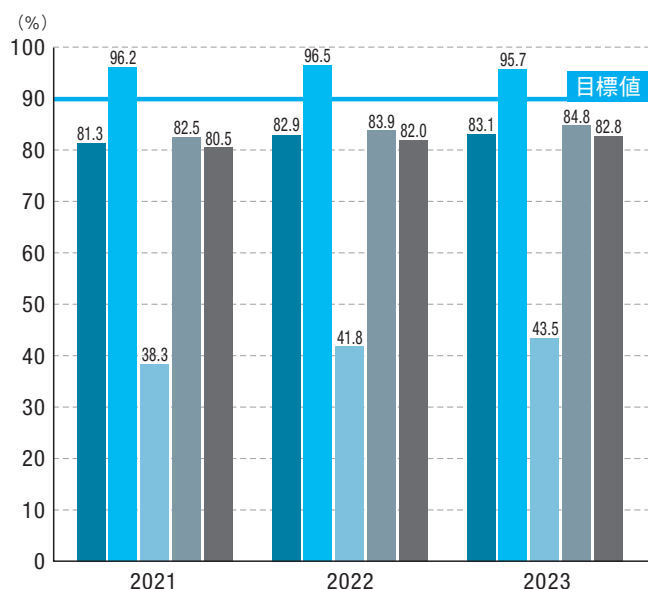
特定健診の実施率



【特定健診の実施率】

加入者全体、被保険者・被扶養者別

■ 当健保組合（加入者全体） ■ 単一組合平均（加入者全体）
■ 当健保組合（被保険者） ■ 全組合平均（加入者全体）
■ 当健保組合（被扶養者）



特定保健指導の実施状況

低い水準での横ばい傾向が続いており、国の目標値である55%には届いていません。こちらの項目もさらなる向上が必要な状況です。

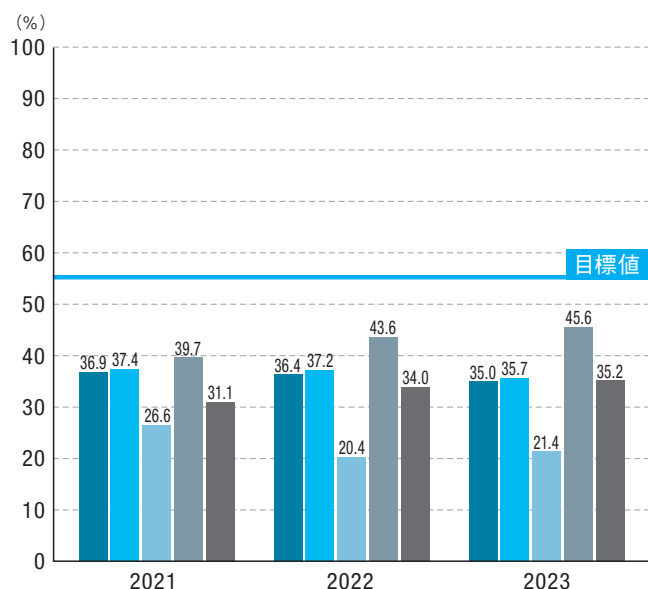
特定健診の実施率



【特定保健指導の実施率】

加入者全体、被保険者・被扶養者別

■ 当健保組合（加入者全体） ■ 単一組合平均（加入者全体）
■ 当健保組合（被保険者） ■ 全組合平均（加入者全体）
■ 当健保組合（被扶養者）



被扶養者の健診受診率

当健保組合の加入者全体で見た特定健診の受診率は83.1%ですが、これを被保険者・被扶養者別に見ると

被保険者 **95.7%**

被扶養者 **43.5%**

となります。



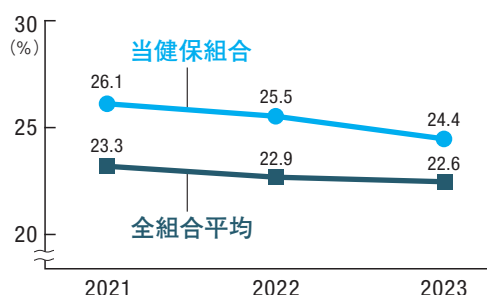
被保険者は定期的に特定健診を受ける機会が多いと思われる一方、ご家族である被扶養者はそのような機会が多くないと思われます。健保組合としても、本誌『Kenpo News』やホームページで都度ご案内をしていますが、その効果はまだ限定的です。

当健保組合では、被扶養者の方向けの健診事業として、人間ドック並みの内容の健診が無料で受けられる、たいへんお得なシステムのご用意もありますので、ぜひともご活用ください。

喫煙習慣リスクが高い

喫煙率は、健診受診時の問診で「現在、たばこを習慣的に吸っている」という回答をした割合をまとめたものです。当健保組合の喫煙率は2021～2023年度の3年間で下記グラフのように推移しています。

【 当健保組合と全組合平均の喫煙率
(加入者全体) 】



割合はわずかながら減少が続いており、この傾向は全組合平均も同様ですが、比較すると依然として高い数値を示しています。

当健保組合では、医師の診療のもとでしっかり喫煙したい方向けの「オンライン禁煙プログラム」と、まずは禁煙体験をしたい方向けの「ノンスモ禁煙サポート」という2つのプログラムをご用意しています。自分に合ったプログラムで禁煙にチャレンジできますので、10～11ページをご覧ください。



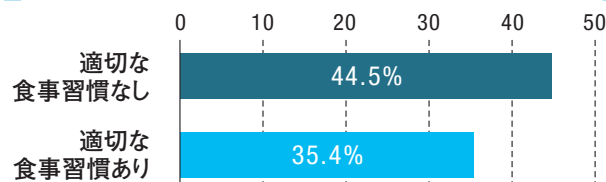
食事習慣リスクが高い

食事習慣の状況について、①食べる速度、②就寝前2時間以内の夕食、③間食や甘い飲み物の摂取、④朝食抜き、といった質問への回答をもとにリスクが集計されたもので、当健保組合の場合は右記グラフのような結果となっています。

長年続けてきた食事習慣を急に变えることは難しいかもしれませんが、日ごろの食事で以下のようないポイントに心当たりがあれば、見直す努力を始めましょう。

- 早食いである
- 就寝2時間前以内に夕食をとることが多い
- 朝食・昼食・夕食の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取する
- 朝食を抜く頻度が多い

【 食事習慣と肥満リスク保有者※割合 (BMI・腹囲) 】



※内臓脂肪蓄積による肥満リスク保有者の判定基準:

2023年度特定健診受診者のうち、以下の基準に該当した方の割合。
BMI25以上、または腹囲85cm以上 (男性)・90cm以上 (女性)



タイプは2種類!

健保組合はあなたの 卒煙をサポートします

喫煙をやめたい、というみなさま、
当健保組合がご案内する卒煙プログラムの使用をご検討してはいかがでしょうか?
医師の診療を受けながら卒煙をめざすプログラムに加え、
「まずは禁煙体験」ができるサポートシステムもご用意しています。

選べる2つのプログラム

オンライン禁煙プログラム

2カ月間のオンライン診療

参加費用 10,000円

特徴 医師によるオンライン診療。
薬は自宅や会社に配送します。
禁煙成功率 85%!^{※1}
※1 令和5年度における当健保組合での実績。

募集人数 被保険者 先着35名

募集期間 令和7年
10月20日(月)9:00～
11月28日(金)17:00
または定員に達した日

お申し込みは
こちらから



ノンスモ禁煙サポート

1or2週間のお試し禁煙

参加費用 無料

特徴 ニコレット(ガム)2週間分または
ニコチネルパッチ1週間分^{※2}を
使って吸わない生活を体験。
※2 申込時にどちらか選択できます。

募集人数 被保険者 先着20名

募集期間 令和7年
10月20日(月)9:00～
11月28日(金)17:00
または定員に達した日

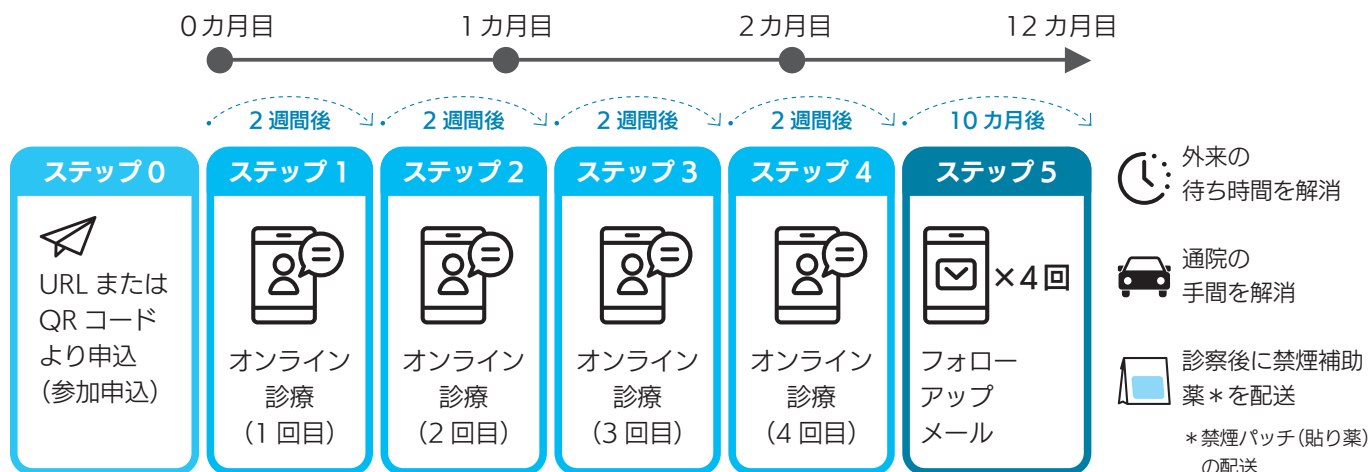
お申し込みは
こちらから

ガム

パッチ



オンライン禁煙プログラムの流れ・特徴

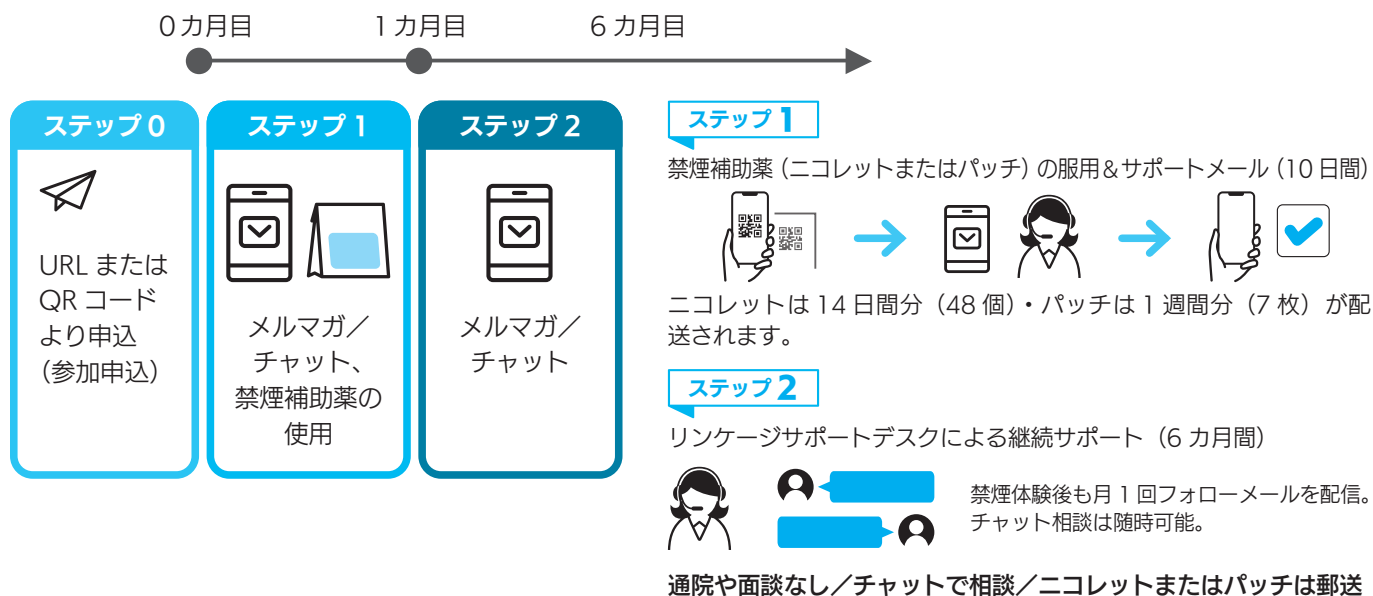


※お申し込み後、委託先（株式会社リンクージ）から送付される「案内メール」にそってオンライン診療の予約をお願いします。

支援 医師による診療

期間 2カ月＋フォロー10カ月

ノンスモ禁煙サポートプログラムの流れ・特徴



支援 メルマガによる診療

期間 10日＋フォロー6カ月

重要 個人情報利用にあたっての同意について

各プログラムを通して取得する参加者の個人情報（記号、番号、氏名、性別、生年月日、住所、オンライン診療の実施状況、処方薬情報等）は、本事業の実施及び効果検証のための関係資料の作成を目的として健康保険組合及び委託先である㈱リンクージ、提携医療機関が共同利用致します。また、加入事業所と健康保険組合が双方の健康管理事業の効率化及び充実化を図るとともに、双方の健康増進施策の企画、実施、及び効果検証を行うことを目的とした「コラボヘルスの覚書」を締結する事業所に属する参加者においては、本事業への参加者情報、及び進捗状況を事業所と共有し、事業所より参加勧奨や継続フォローを行います。これらの目的以外で第三者に提供することはありません。以上につき同意をいただいた上でお申込ください。

お問い合わせ先

株式会社リンクージサポートデスク

TEL 0120-33-8916

メール sd@linkage-inc.co.jp

事業に関するお問い合わせ

伊藤忠連合健康保険組合 保健事業課

TEL 03-3662-9953

2025年度

春のウォーキングキャンペーン結果報告

健康習慣、楽しくゲット!



令和7年5月1日～6月15日に実施したウォーキングキャンペーン（北海道をめぐる）には、総勢1,466名のみなさまがご参加されました。参加されたみなさまの結果上位をご紹介しますほか、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。

今回参加されなかった方、次回のご参加をお待ちしています!



事業所 Ranking

順位	事業所名	参加人数	平均歩数	合計歩数
1	豊鋼材工業(株)	7	937,871	6,565,101
2	新生製缶(株)	9	698,975	6,290,782
3	(株)センチュリー 21・ジャパン	10	590,487	5,904,878
4	伊藤忠連合健康保険組合	9	539,480	4,855,322
5	トーラク(株)	19	516,345	9,810,569
6	伊藤忠マシンテクノス(株)	9	460,764	4,146,876
7	伊藤忠アーバン コミュニティ(株)東京本社	35	455,360	15,937,634
8	タキロンシーアイシビル(株)	89	443,963	39,512,771
9	タキロンシーアイ(株)	49	434,437	21,287,424
10	中設エンジ(株)	11	427,471	4,702,185



事業所 Ranking (参加人数)

順位	事業所名	参加人数
1	(株)日本アクセス	217
2	(株)ファミリーマート	171
3	伊藤忠食品(株)	156
4	ほけんの窓口グループ(株)	105
5	タキロンシーアイシビル(株)	89
6	日本テレマティーク(株)	80
7	タキロンシーアイ(株)	49
8	不二製油(株)	39
9	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)東京本社	35
10	(株)レリアン	31



チーム Ranking

順位	チーム名	参加人数	平均歩数	合計歩数
1	余裕のよっちゃん	6	1,027,032	6,162,196
2	歩	10	824,063	8,240,632
3	チーム 1801	6	777,871	4,667,231
4	神戸プリン	6	744,389	4,466,334
5	TCC 八日市	10	635,689	6,356,898
6	黒	11	630,661	6,937,278
7	こりん星	8	625,116	5,000,929
8	赤歩	5	615,671	3,078,356
9	目黒 River	7	601,788	4,212,517
10	よりみち開拓し隊	10	539,237	5,392,373

4

イイね
👍

ワタシハワタシさん



散歩中に会えました! 育てて戴いた感謝です! ありがとうございます😊

12

イイね
👍

サイスタジヨグさん



姫路城の大天守からの景色は素晴らしかったです!

続 お家遠い人さん



花は皆を笑顔にするね。
atハーブの丘 (昭和記念公園)

21

イイね
👍

ココハナラさん



今日からキャンペーンスタート! 「華の池」まで急坂あがりました。

6

イイね
👍

kinkinさん



朝9時到着時は山に雲が散歩終了気づいたら絶景でした

12

イイね
👍

えなゆきさん



ゴール地点に藤の花

6

イイね
👍

ま〜坊さん



朝5時前に登山開始。まだ田植え前の田んぼ。まるでウユニ塩湖みたいでした。

11

イイね
👍

＼ 寄せられた感想・コメントなどを抜粋・編集してご紹介します ！

キャンペーンをきっかけに歩く習慣がつきました。週末いつもなら寝ているところ、「ちょっと散歩してみよう」となりましたww



毎回楽しみにしております。今回は景色が綺麗な北海道ということもあり、毎日の散歩の励みになりました。



日頃、運動量が不足しているので、キャンペーンがあるとモチベーションを維持することができます(^^) 今回は事業所参加人数が少なく、別のグループに参加させていただき、毎日楽しく記録することができました♪



とてもよい企画です。北海道を歩いて行くのも楽しかったです。こういったのがないと中々本腰を入れて歩けないので続けて行って欲しいです。次は九州かな?



これまで個人参加でしたが今回初めて社内でチームを組み、初めて 38 万歩達成できました! 次回も参加します!





≡ 2025年 ≡

秋のウォーキングキャンペーンは 九州 ぐるっと一周です!

エントリー期間

2025年10月20日(月)～
11月14日(金)

開催期間

2025年11月1日(土)～
12月16日(火)



申込方法

1

マイヘルスウェブにアクセス
<https://itcrengo.mhweb.jp>



2

こちらのバナーをクリック



3

キャンペーンサイトで
「参加登録はこちら!」の
バナーをクリックし、
必要事項を入力して申し込み完了

参加方法

毎日、マイヘルスウェブの「My バイタル」に歩数を入力

※今回より、MYバイタルの歩数連携上限：3万歩を撤廃します。

※ My バイタルの歩数は翌日に過去14日分が反映 ※入力できるのは12月22日(月)まで



スマートフォンのヘルスケアアプリや
ウェアラブル端末と連携すると、
歩数の入力が不要になり便利です。

写真や日記が投稿できます!

よい写真は、将来の『Kenpo News』の表紙
に! 参加者同士で励まし合いながら継続!

38万歩を達成したら
健康ポイントをプレゼント!

達成賞は「40 歳以上：500 ポイント」、「39
歳以下：750 ポイント」となります。キャン
ペーン開始日(11/1)と終了日(12/16)の
体重を記録した人にはさらに100 ポイント!

事業所平均歩数で
ランキングを出し、競い合います!

事業所ランキングが1～3位になった達成
者には、ボーナスポイントをプレゼント! (事
業所ランキングは、5名以上の参加者がいる
事業所)

任意でチームを
作成できます!

チームランキングが1～
3位になった達成者には、
ボーナスポイントをプレ
ゼント! 任意チームは、
5名以上メンバーが集ま
ると結成できます(結成
前はランキングが表示さ
れません)。任意チームを
作成するには、代表者が
「チーム名」と「チーム参
加用パスワード」を登録
し、チームに入る方は
「チーム名」を選択して
「チーム参加用パスワー
ド」を入れるとメンバー
になれます。

事務局だより

(公告) 理事長 齋藤 一也

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。

●事業所の編入

名 称	所在地	編入年月日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)	東京都中央区	令和7年4月1日
IC Aero (株)	東京都港区	令和7年6月1日
(株) Hana Plan	東京都世田谷区	令和7年6月21日

●事業所の削除

名 称	所在地	削除年月日
不二製油(株)	大阪府泉佐野市	令和7年4月1日
(株) マネーコミュニケーションズ	東京都港区	令和7年4月1日
(株) 守屋医療酸素商会	神奈川県横浜市金沢区	令和7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
(株) ユシロ	ユシロ化学工業(株)大船工場	令和7年4月1日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)中国支社	伊藤忠エネクスホームライフ(株)	令和7年4月1日
不二製油(株)	不二製油グループ本社(株)	令和7年4月1日
IKG リテール & メディカル(株)	日本酸水素(株)	令和7年4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
コネクショウィズ(株)	東京都江東区	東京都墨田区	令和7年1月22日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)中国支社	広島市中区	東京都中央区	令和7年4月1日
不二製油(株)	大阪府泉佐野市	大阪市北区	令和7年4月1日

第19期 理事・議員の異動 (敬称略)

退 任

選定議員	太田 充紀	伊藤忠プラスチック(株)	令和7年3月31日
選定理事	小田 浩司	(株)ロイネ	令和7年3月31日
選定理事	中川 芳近	伊藤忠飼料(株)	令和7年3月31日
選定理事	平野 育哉	伊藤忠ロジスティクス(株)	令和7年3月31日
互選議員	三重生 昌浩	サンコール(株)	令和7年5月31日
互選理事	渡辺 隆	伊藤忠人事総務サービス(株)	令和7年6月10日

就 任

選定議員	藤間 裕之	伊藤忠プラスチック(株)	令和7年4月1日
選定理事	谷 衡一郎	(株)ロイネ	令和7年7月18日 (議員就任 令和7年4月1日)
選定理事	金澤 克彦	伊藤忠飼料(株)	令和7年7月18日 (議員就任 令和7年4月1日)
選定理事	石野 完也	伊藤忠ロジスティクス(株)	令和7年7月18日 (議員就任 令和7年4月1日)
互選議員	丸山 博信	サンコール(株)	令和7年7月18日
互選理事	佐々木 久慈	伊藤忠人事総務サービス(株)	令和7年7月18日

理事・議員の任期は、令和8年3月31日までです。

2025年8月末現在の適用状況

事業所数	228	被保険者数	54,271人	被扶養者数	34,541人	扶養率	0.64人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

MY HEALTH WEBを

健康づくりのパートナーに!

「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!



2026年5月時点の
獲得ポイントにより、
一口3000ポイント
で応募できます!



特別賞

giftee* Box

10,000円相当 500名

達成賞

giftee* Box

2,000円相当

※一件一件異なる URL で、メール等により発行された URL からアクセスすることで giftee Box を利用することができます。

※ giftee Box の利用にアプリのインストールや会員登録は不要です。

ポイント
積立期間

令和7年5月1日～
令和8年4月末日

応募期間

令和8年5月1日～
末日

応募方法

MY HEALTH WEB内の
MYポイントより応募

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)

初回登録特典 (1000) / 毎日ログイン (1 ~ 10 / 日) / MY バイタル: 体重や血圧・歩数の記録 (3 / 日) / MY ミッション: 行動目標の設定と記録 (3 / 日) / 健診結果閲覧: 経年比較・解説付 (500 / 年) / 特定保健指導 (40 歳以上) 終了 (1000) / ウォーキングキャンペーン目標達成 (500 / 半年) / ボディメイクプログラム: 達成基準クリア (最大 1000) / Well-Being プログラム: 達成基準クリア (最大 1000) / オンライン禁煙プログラム終了 (1000) / かんたん歯科チェック終了 (1000) / 医療費明細の閲覧 (10 / 1 カ月ごと) / ジェネリック差額通知の閲覧 (100 / 3 カ月ごと)

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!



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。

初回登録は
お済みですか?



公式キャラクター
「ヘロンくん」

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「初回登録の方はこちら」をクリック

4

初回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

※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情報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に設定してください。

@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。



スマホでも
ご利用できます



発行所 伊藤忠連合健康保険組合 東京都中央区日本橋小伝馬町 15 - 14 日本橋 F ビジネスキューブ 3 階
TEL 03 - 3662 - 9953 (保健事業課)
ホームページ <https://www.itcrengo.or.jp/>