

# Kenpo News

伊藤忠連合健康保険組合

2024 Spring  
Vol.285

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

年間保存版

マイナ保険証／令和6年度 予算と事業計画／主な保健事業のご案内／令和4年度 特定健診・特定保健指導の結果報告／後期高齢者支援金の減算対象に／秋のウォーキングキャンペーン結果報告／健康・介護教室のご案内／電子処方せん／事務局だより／MY HEALTH WEB



2023年度ウォーキングキャンペーン投稿「子供の日」 Photo By 岩瀬 絵里奈

令和6年12月2日 保険証は廃止に！



マイナ保険証の使い方の動画はコチラ（厚生労働省）



# 医療機関を受診の際は、**マイナ保険証**

現在の保険証は今年12月2日に廃止されて、マイナンバーカードに一体化されます。受診の際は、医療機関の窓口でマイナ保険証をお使いください。

マイナ保険証…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

## マイナ保険証のメリット

### 1 医療データを医師と共有 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ

### 2 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減されます

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。

#### 従来の保険証の場合



#### オンライン資格確認の場合



#### 従来の保険証の場合



#### オンライン資格確認の場合



## マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。急な病気のときにあわてないよう、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の登録は  
ここでできます

マイナポータル  
医療機関窓口のカードリーダー

セブン銀行 ATM  
市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証  
利用申し込みの動画はコチラ  
（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードを  
お持ちでない方はコチラ  
（マイナンバーカード総合サイト）



## 令和5年12月8日以降の資格取得時の住所情報の記載について

令和5年12月8日施行の健康保険法施行規則改正省令により、加入者がすみやかに医療機関等でオンライン資格確認を受けられるよう、健保組合は資格取得時に加入者の住民票上の住所情報を把握することが義務付けられています。

これに伴い、「資格取得届」「被扶養者異動届」「任意継続被保険者資格取得申請書」の住所欄には、**住民票上の住所を記入**していただくこととなりましたので、よろしくお願いいたします。

# 健保組合の各種事業は みなさまの健康な毎日のために

当健保組合の令和6年度予算が、先に開催された組合会で承認されました。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予算を編成いたしました。

※本文中の金額表示は、十万円単位を四捨五入しています。  
※端数処理のため、合計に合わない箇所があります。

## 健康保険

健保組合の収入源である保険料は、みなさまおよび事業主から納めていただいています。令和6年度の保険料には前年度の96.3%である295億9,900万円を見込みました。

一方の支出では、その多くが保険給付費(159億6,800万円)と納付金(133億4,300万円)の支払いにあてられます。また、みなさまの健康づくりにご活用いただくための費用である保健事業費には前年度並みの15億4,500万円をあて、各種健診などの事業を行っていく予定です。収入不足が見込まれる分については積立金等から27億7,900万円を繰り入れることで調整を図り

## 介護保険

具体的な保健事業の内容は4〜7ページに掲載しております。いずれもみなさまの健康保持・増進のためにご用意した事業ですので、ぜひともお誘いあわせのうえ積極的にご利用ください。

介護保険の運営は市区町村ですが、健保組合は40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の介護保険料徴収を代行することで制度に関わっています。令和6年度は、介護保険料率「1.75%」を維持して編成した予算となっております。介護保険収入には33億9,200万円、介護納付金には33億6,500万円が見込まれています。

## 令和6年度予算概要

### 健康保険

予算総額 **33,088,317 千円**

国庫負担金収入、国庫補助金収入、出産育児交付金、財政調整事業交付金、雑収入他

302,327 千円 (0.9%)

繰入金

2,779,169 千円 (8.4%)

調整保険料収入

407,329 千円 (1.2%)

収入

保険料

29,599,492 千円 (89.5%)

財政調整事業拠出金・予備費・その他

1,842,857 千円 (5.6%)

保健事業費

1,544,986 千円 (4.7%)

支出

保険給付費

15,967,929 千円 (48.3%)

納付金

13,342,972 千円 (40.3%)

事務費

389,573 千円 (1.2%)

### 介護保険

予算総額 **3,462,445 千円**

繰入金、雑収入

70,006 千円 (2.0%)

収入

介護保険収入

3,392,439 千円 (98.0%)

還付金・予備費

97,294 千円 (2.8%)

支出

介護納付金

3,365,151 千円 (97.2%)



# 主な保健事業をご紹介します

各事業の詳細情報は、当健保組合ホームページ (<http://www.itcrengo.or.jp/>) よりご確認ください。

## 機関誌の発行等

### 『Kenpo News』

被保険者の方への広報、健康づくり情報をまとめた冊子を年2回（春・秋）配布します。

### 家庭用常備薬の斡旋販売

家庭用常備薬を市販価格より安価で、上期・下期の年2回提供します。

## 宿泊施設

### エクシブ

ハイクオリティなホテルがリーズナブルな宿泊料金で利用できる会員制リゾートホテル「エクシブ」「リゾートピア」「サンメンバース」がご利用できます。  
ご予約は、法人予約サイトからお申し込みください。

## 2024年度より先着順予約の予約方法が変わります

今年度より「抽選予約」と「先着順予約」で、予約専用ID・パスワードが異なりますので、ご注意ください。

予約方法	抽選予約	先着順予約 (旧サンクスフェスティバル)
予約受付開始日	ご利用希望日の 1カ月前同日～4日前まで	ご利用希望日の 3週間前 同曜日～4日前まで
食事	夕・朝食は任意選択	1泊2食制（夕・朝食付き）
利用制限	年間（4月～3月） 1名様あたり1回まで ※1回につき2泊3室まで	年間（4月～3月） 回数制限なし ※宿泊数、室数の制限なし
予約専用ID・パスワード (半角英数字)	ID : itr00001 パスワード : knp6097	ID : ITR00002 パスワード : KNP6097
法人予約サイト	<a href="https://houjin.rtg.jp/">https://houjin.rtg.jp/</a> (エクシブ 法人予約 検索)	

エクシブのお得なプランや最新情報は、LINEアカウントより配信します。空室状況や予約ページに手軽にアクセスできますので、お友達登録が便利です。

LINE「エクシブ 伊藤忠連合健康保険組合」  
ID @819nskb

### 友だち追加方法

- 「友だち追加」から登録画面へ
- こちらのコードを読み取るか、



ID 検索  
@819nskb

- 追加で登録完了!

### 星野リゾート

星野リゾートの施設を特別料金でご利用になれます。

### 伊藤忠健保組合直営保養所

熱海伊豆荘、白浜荘は令和6年3月をもって契約を終了しました。

### 電話相談(無料)・メンタルヘルスカウンセリング

フリーダイヤル 0120-911-053

健康に関するご質問、健康診断の結果、育児や介護等、ご自身やご家族に関するご相談を年中無休・24時間受け付けます。チャットで気軽に相談することも可能です。

メンタルヘルスについては、対面やオンライン面談にて専門カウンセラー（臨床心理士）が心の悩みをサポートします。

また、セカンドオピニオン予約手配サービス、二次検診や生活習慣病の専門医の照会サービスを拡充しました。詳細については差込チラシをご覧ください。

## スポーツクラブ

セントラルスポーツ、ティップネス&コスバ、ルネサンス、コナミスポーツ、ホットヨガのLAVAと法人契約を結んでいます。全国の施設を特別料金で利用できます。

補助額は以下のとおりです。

都度利用 1,000円補助（月3回上限）

月会費 3,000円補助

※LAVAは月会費のみ。

※LAVA法人会員登録には次の契約番号、パスワードを使用してください。

契約番号  
C0000078001

パスワード  
itcrengo6097

## 健康診断

### 人間ドック

〈対象者〉40歳以上の被保険者・被扶養者

〈補助額〉28,000円

※婦人科は別途15,000円。

※被保険者で単価が3,400円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額。

※被保険者で単価が18,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額。

### 生活習慣病健診(被保険者)

〈対象者〉30歳以上40歳未満の被保険者

〈補助額〉12,000円

※被保険者で単価が18,000円未満の場合の補助額は、法定健診部分（事業主負担6,000円）を控除した額。

### 生活習慣病健診(被扶養者)

〈対象者〉40歳未満の被扶養者

〈補助額〉15,000円

※婦人科も含め総額15,000円まで補助。

### 配偶者健診

〈対象者〉被扶養者である配偶者

40歳以上の方は無料で受診できるコースがあります。令和6年度より、配偶者以外の方も無料で受診できるようになりました。

39歳以下の方は自己負担1,000円で利用できる健診コースがあります。

※詳細については4月下旬に「被扶養者健診総合案内」をお送りします。



以下の契約健診機関は令和6年3月末日をもって契約を解除しました。

- 小倉記念病院 健康管理センター
- 一般財団法人平和協会 駒沢診療所
- 駒沢健康管理センター

## インフルエンザ予防接種費用補助

〈対象者〉被保険者・被扶養者

〈補助額〉1人2,000円（年1回）を上限

※インフルエンザ以外の予防接種は補助対象外です。

# 40歳未満の事業主健診情報の 取り扱いが変更になります

健保組合が本人の同意なく収集できる健診結果が「40歳以上の特定健康診査」以外に、「40歳未満の健康診断」も可能となっています（令和4年1月の健康保険法改正による）。当健保組合では、令和6年度より収集を開始いたします。収集したデータを若年層からの重症化予防・肥満対策等に活用する予定ですので、各事業主のみなさまにはご協力をお願いします。



## 第4期特定健康診査・特定保健指導の変更点

メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防に特化したこの健診と対象者が受ける保健指導についての指針（「令和6年度標準的な健診保健指導プログラム」＝第4期特定健診・特定保健指導）が見直されました。みなさんに関係する変更点のみ、そのポイントを以下に抜粋します。

### ■ 喫煙歴のある禁煙者にも適正な指導を実施

質問票※において、喫煙に関する「現在、たばこを習慣的に吸っていますか」の質問に対する回答の選択肢は今まで「はい」「いいえ」の2択でした。選択肢「以前は吸っていたが、最近1カ月間は吸っていない」が追加され、「いいえ」に含まれる「過去に喫煙していた」禁煙者の指導を適正に行えることとなりました。

※質問票は新しい体裁のものに替わっていますので、提出の際にお間違いのないようご確認ください。

### ■ 1人ひとりの飲酒習慣を細分化

質問票の飲酒頻度と飲酒量について、1人ひとりに合った指導を適正に行えるよう、回答の選択肢が細分化されました。また、飲酒頻度については「やめた」「飲まない（飲めない）」で禁酒者も区別できるようになっています。

### ■ 随時中性脂肪の基準値が追加

中性脂肪は食事の影響が大きいことから、基準値に随時採血を行った場合の「随時中性脂肪  $\geq 175$  mg/dL」が追加されました。

### ■ 広がるICT型特定保健指導

特定保健指導利用者の多様なニーズに対応するためのスマートフォンやタブレットなどのICT（Information and Communication Technology）機器の活用について、対面と同等の評価とする旨が明記されました。今後、ICT型特定保健指導の裾野が広がります。

## ▶ 特定保健指導の評価の見直し ▶

毎年健保組合でまとめている特定保健指導の報告に対する評価に「成果」が導入されました。例えば「腹囲2cm、体重2kg減」の目標に達していない場合、生活習慣の改善を行った過程での腹囲1cm、体重1kg減であれば一定の成果として評価されることとなります。

目標を達成できなければ「×」ではありません。特定保健指導の対象になったら、一歩ずつでも改善に向けて進みましょう。

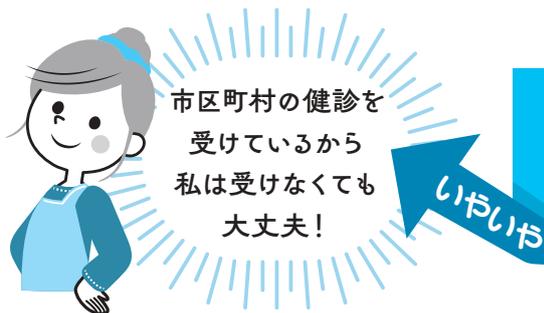
健診受診が  
おトクです

40歳以上の被扶養者さま限定!

# 健診早期予約キャンペーン

令和6年度の健診予約を9月末までにされ、12月末までに受診された方の中から、400名様に「**giftee Box 5,000円分のギフトが当たるキャンペーン**」を行います。

当健保組合から被扶養者さまのご自宅あてに、「被扶養者健診総合案内」をお送りしてご案内していますが、**おトクに健診を受診できるチャンス**としてご家族にお声がけください。



市区町村が実施する無料健診は、「がん検診」が主体です。  
当健保組合の健診項目と比べてみてください!

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。何年も健診を受けていない奥さまはおられますか?

簡易人間ドックとして充実した内容です。今年から、配偶者以外の被扶養者の方も受診可能!

40歳以上の被扶養者さま限定

## ウェルネス生活習慣病 **無料** 健診

### 特徴

- 人間ドックの簡易版が、自己負担ゼロ円で受けられます!
- 健診は全国 1,057 カ所の健診機関からお選びいただけます
- 遠出しなくても、ご自宅の近くのクリニックで受診することができます

### 検査項目

診察・身体計測、尿検査、貧血検査、血小板、血糖検査、血中脂質検査、肝機能検査、眼底検査、生化学検査、心電図(安静時)、肺がん検査(X線直接撮影)、胃がん検査(ペプシノゲン[血液検査]、またはペプシノゲンおよびピロリ菌検査)、大腸がん検査、婦人科健診(乳房超音波、マンモグラフィ、子宮頸部細胞診)  
※胃がん検査はバリウムまたは胃カメラに変更可(差額は自己負担)です。  
※腹部超音波検査を追加オプションにできます(差額は自己負担)。

### 健診自己負担額

**ゼロ!**

### 予約受付期間

令和6年4月23日~令和7年1月31日

ご家族に  
おススメください!



### ウェルネス生活習慣病健診

40歳以上の被扶養者さまは自己負担0円で、39歳以下の被扶養配偶者さまは自己負担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1,000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

こちらからも  
アクセスできます



※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 を利用されたことがある方は、ご登録のメールアドレスでのログインが可能です。

# 重症化予防事業等 参加型プログラムのご案内

## NEW 1 「ユウジ式 ボディメイクプログラム」

(40歳以上被保険者対象/無料 令和6年9月～10月開催予定)

㈱ルネサンスNo.1 パーソナルトレーナーであり、大人気ユーチューバーのユウジ氏がLIVEで直伝! Tシャツの似合うからだづくりをめざす2カ月間のプログラムです。

参加者には糖質と塩分に配慮した冷凍宅食ナッシュを8食プレゼント! 毎日忙しい方のためのユウジ式の運動・食事メソッドを学び、たった5分の取り組みを続けることで起こる体の変化を一緒に体感しませんか?

対象者には個別にご案内し、先着100名にて受け付けをいたします。

**対象者** 40歳以上で前年度の健診でBMIが25～27程度の方(ただし特定保健指導対象の方、受診勧奨レベルの方は除く)

**委託先** ㈱ルネサンス

講師: ㈱ルネサンス  
パーソナルトレーナー 高橋 祐爾氏



## 2 かんたん歯科チェック・歯科検診

(35歳、40歳の被保険者で昨年1年間歯科未受診の方対象/無料 令和6年9月～開催予定)

歯科チェックアプリと高級歯科セットで、歯周病、むし歯、歯並び、噛み合わせ、歯垢・歯石のセルフチェックを行います。治療が必要と判断された方には、「歯科検診」をご案内いたします。対象となる方に個別にご案内し、先着200名にて受け付けをいたします。

**委託先** ㈱ ai-Health

## 3 重症化予防プログラム

(40歳以上被保険者対象/無料 令和6年8月～開催予定)

生活習慣病で通院されている方、疾患の発症予測や保有リスク因子重症度から「高リスク」と判断された方を対象に、モニタリング機器を用いた重症化予防プログラムを個別にご案内します。

**委託先** ㈱ PREVENT

## 4 オンライン禁煙プログラム

(全年齢の被保険者対象/自己負担1万円 令和6年5月～開催予定)

病院に行かなくても、医師によるオンライン診察がスマートフォンで受けられ、禁煙補助薬が自宅に届くプログラムをご用意しています。詳細は差込チラシをご覧ください。先着50名にて受け付けをいたします。

**委託先** ㈱リンケージ

## NEW 5 ノンスモ禁煙サポートプログラム

(全年齢の被保険者対象/無料 令和6年5月～開催予定)

1日の本数が少量の方や、オンラインで禁煙ができるのか試してみたいという方に、1週間 or 2週間のトライアルプログラムをご用意しました。禁煙のきっかけづくりにお役立てください。詳細は差込チラシをご覧ください。先着50名にて受け付けをいたします。

**委託先** ㈱リンケージ

## 6 ウォーキングキャンペーン

(全年齢の被保険者対象/無料 令和6年5月～、11月～開催予定)

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」内の特設サイトで、WEBマップを歩きます。

毎回1,200名以上の方々にご参加いただいている大人気のキャンペーンです。詳細は差込冊子をご覧ください。

**委託先** ㈱法研

## 7 Well-Being プログラム

(全年齢の被保険者対象/無料 令和6年7月開催予定)

健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」内の特設サイトで、運動、食事、飲酒、こころの健康に関する5分～10分程度の動画から学ぶ1カ月間のプログラムです。ぜひ一緒にフィジカルウェルビーイングを高めていきましょう。詳細は差込冊子をご覧ください。

**委託先** ㈱法研

## 8 受診勧奨通知

(40歳以上被保険者対象 令和6年8月、令和7年1月)

健診の結果、血糖、血圧、脂質に関する値が高値で医療機関を受診されていない方を対象に、個別に通知文をお送りします。病院に行かずにそのまま放置しておく、心疾患や脳血管疾患、糖尿病性腎臓病等の重症化に繋がる恐れもございますので、通知を受け取られた方は早めにご受診ください。

**委託先** ㈱ J MDC

## 9 ポリファーマシー通知

(全年齢の被保険者対象 令和6年8月、令和7年1月)

薬を複数、または長期服用することで引き起こされる副作用や有害事象が生じている方を対象に通知します。適正服薬に戻すことで、有害事象の改善や重症化を防止し、医療費の適正化を図ります。本通知を受け取られた方は、お薬を処方された「かかりつけ医」にご相談ください。

**委託先** ㈱ J MDC

# 受診率向上に向け さらなる努力を続けます！

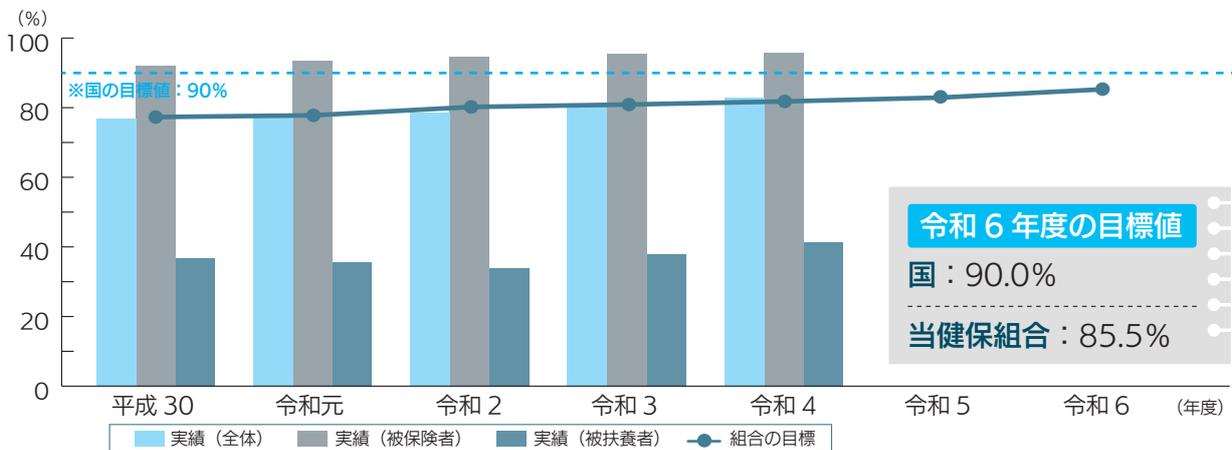
特定健診・特定保健指導は、40歳～75歳未満の被保険者、被扶養者を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診・保健指導で、「高齢者医療確保法」で実施が義務付けられています。令和5年度までの国の目標値は、特定健診「90%」、特定保健指導「55%」と定められておりましたが、令和6年度からは、特定健診「90%」、特定保健指導「60%」と基準が高まったことに加えて、令和11年度までには国の目標を各健保組合の目標として設定することが求められるようになりました。

令和4年度の国への実績報告では、各事業所のご理解とご協力により、特定健診の受診率は「82.9%」、特定保健指導の実施率「36.4%」という結果になりました。令和4年度の全国平均速報値では、特定健診の受診率は「80.3%」、特定保健指導の実施率「33.2%」となっており、全国平均は上回っているものの国の目標達成に向けてはさらなる推進が必要な状況です。そこで、令和6年度の当健保組合目標は、特定健診「85.5%」、特定保健指導「42.1%」として推進してまいります。

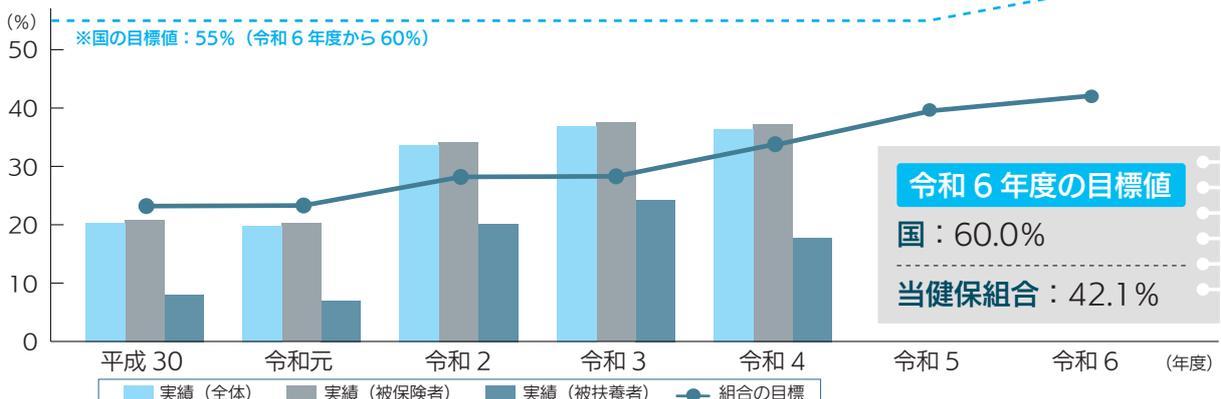
課題となる「被扶養者の健診受診率」は、改善傾向ではありますが、41.4%とまだまだ伸び悩んでいます。昨年度より実施した被扶養者向けインセンティブギフトや、健診受診推進の取り組みを強化し推進してまいります。引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



## ● 特定健診



## ● 特定保健指導

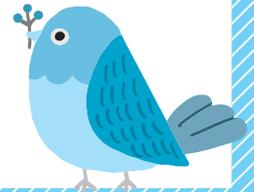


## 後期高齢者支援金の減算対象になりました！

各保険者の特定健診の実施率やその他保健事業の取り組み状況により、保険者が納める後期高齢者支援金の額について一定程度加算または減算を行う制度があります。

令和4年度において、当健保組合は全保険者の中の上位となる減算区分に初めて該当いたしました。これは事業主さま、事業所ご担当者さま、加入者さまが当健保組合の事業運営にご理解とご協力をくださいました賜物と考えております。

今までのご協力に心より感謝申し上げますとともに、引き続きご協力の程よろしくお願いいたします。



令和4年度  
特定健診

### 多くのご受診をいただきありがとうございました

被保険者の受診率では、当健保組合の86.7%にあたる182事業所が  
国の目標90%以上を達成しました！

令和4年度  
特定保健  
指導

特定保健指導に際しては、健保組合と事業主とが協力して推進（コラボヘルス）しており、多くの事業所にご理解とご協力をいただいております。

### 積極的なご協力を誠にありがとうございました！

被保険者の実施率



43事業所が国の目標55%以上を達成しました！

青柳鋼材興業(株)  
伊藤忠飼料(株)  
伊藤忠アビエーション(株)  
公益財団法人 伊藤忠記念財団  
伊藤忠連合健康保険組合  
アイ・ティー・エスファーム(株)東北事業所  
伊藤忠エネクス(株)  
シーアイマテックス(株)  
伊藤忠プランテック(株)  
グリーン&ウォーター(株)  
(株)九州エナジー  
サンコール(株)  
サントピア・マリナー(株)  
伊藤忠石油開発(株)  
中設エンジニア

(株)東邦アーステック  
豊鋼材工業(株)  
(株)オー・シー・エル  
(株)エネアーク中部  
(株)シムコ  
日本テレマティーク(株)  
トラーク(株)  
伊藤忠オリコ保険サービス(株)  
伊藤忠オートモービル(株)  
(株)ファミリーマート  
北海道サンプラス(株)  
コロネット(株)  
伊藤忠食品(株)  
不二つくばフーズ(株)  
伊藤忠リート・マネジメント(株)

(株)春日ゴルフ  
日本アクセス北海道(株)  
(株)フジサニーフーズ  
アクセスフレッシュ加工(株)  
(株)クリアーウォーター津南  
エヌアイエスフーズサービス(株)  
不二製油グループ本社(株)  
ジャパンフードサプライ(株)  
タキロンシーアイ(株)  
三和サインワークス(株)  
(株)マネーコミュニケーションズ  
タキロンシーアイシビル(株)  
エネクス電力(株)



27事業所が当健保組合の目標33.8%以上を達成しました！

伊藤忠ケミカルフロンティア(株)  
伊藤忠マシンテクノス(株)  
伊藤忠紙パルプ(株)  
伊藤忠TC建機(株)  
伊藤忠食糧(株)  
伊藤忠ハウジング(株)  
伊藤忠ファッションシステム(株)  
東京スチールセンター(株)  
ユシロ化学工業(株)大船工場  
不二製油(株)

伊藤忠エネクスホームライフ西日本(株)  
伊藤忠エネクスホームライフ東北(株)  
伊藤忠プラスチック(株)  
フジフレッシュフーズ(株)  
(株)トーホー  
(株)シーイーテック  
MIプライマリーサービス(株)  
伊藤忠都市開発(株)  
エアパス・ヘリコプターズジャパン(株)  
(株)日本アクセス

コネクシオウィズ(株)  
タキロンマテックス(株)  
伊藤忠エネクスホームライフ四国(株)  
タキロンシーアイプラス(株)  
みのわ商事(株)  
(株)レリアン  
(株)リアルサポート



# 「紅葉の名所巡り」で 健康にまた一歩、近づきました!



令和5年11月1日～12月16日の46日間で実施したウォーキングキャンペーン(紅葉の名所巡り)には、総勢1,220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 (平均歩数)

順位	事業所名	参加人数	平均総歩数	平均歩数/日
1	豊鋼材工業(株)	14	793,398	17,248
2	(株)センチュリー 21・ジャパン	12	621,733	13,516
3	新生製缶(株)	7	599,096	13,024
4	トーラク(株)	22	565,420	12,292
5	(株)シーイーテック	6	561,881	12,215
6	日本アクセス北海道(株)	10	556,410	12,096
7	日鉄神鋼シャーリング(株)	21	554,021	12,044
8	伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)	21	541,863	11,780
9	伊藤忠マシンテクノス(株)	6	483,702	10,515
10	伊藤忠紙パルプ(株)	5	478,267	10,397

(実は)

## こんな効果も…

参加者1,220名のうち、キャンペーン終了日の体重回答者は214名。キャンペーン前後の体重比較を行ったところ、22%の方が体重減少、69%の方が維持。体重改善効果は-0.26kg、BMIの改善効果は-0.09となりました。達成目標である38万歩の達成/未達成にかかわらず、ウォーキングキャンペーンに参加することにより運動習慣が改善され、健康の維持増進に繋がったということがいえます。

## チーム Ranking

順位	事業所名	参加人数	平均総歩数	平均歩数/日
1	今度のご褒美はしゃぶしゃぶ	5	1,523,382	33,117
2	最強! オニヤンマ	5	1,380,326	30,007
3	らくらくホイップ	5	1,160,567	25,230
4	Re:?? ゼロから始める wk 生活	6	814,714	17,711
5	Let's Beauty!	6	755,495	16,424
6	合言葉はエンカウンター	10	686,322	14,920
7	ちーむまこちゃん	6	648,538	14,099
8	目黒 River	10	630,935	13,716
9	NSS 堺	6	613,177	13,330
10	チームマモちゃん	7	552,794	12,017

## 事業所 Ranking (参加人数)

順位	事業所名	参加人数
1	伊藤忠食品(株)	183
2	(株)日本アクセス	148
3	(株)ファミリーマート	129
4	ほけんの窓口グループ(株)	91
5	タキロンシーアイシビル(株)	82
6	タキロンシーアイ(株)	42
7	(株)レリアン	33
8	伊藤忠エネクス(株)	32
9	不二製油(株)	31
10	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)	29



ま〜坊さん  
「夢の国を散歩」

7  
いいね



ミルフィーユさん  
冬の高尾山は、富士山だ

5  
いいね

**写真投稿者**  
※ニックネーム掲載です。

9  
いいね



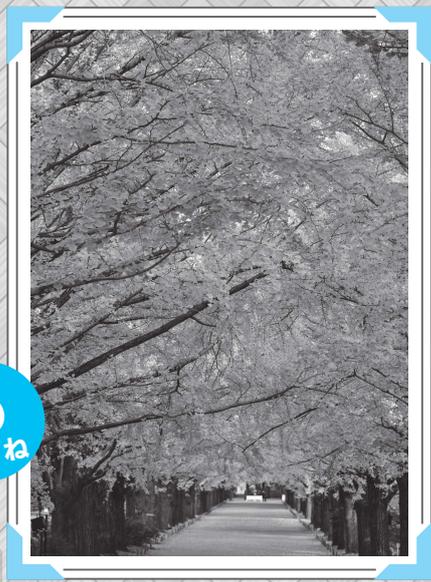
つるちゃんさん  
桜島を眺めながら

5  
いいね



お家遠いヒトさん  
もみじ

6  
いいね



お家遠いヒトさん  
昭和記念公園の銀杏並木

**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**

目標があるからがんばれることを実感しました。天候に恵まれたことも要因ですが、当初自分自身が決めた目標は達成できたので、次回開催時は今回の結果を最低目標として、コツコツがんばります。



キャンペーンに参加することで歩くことが苦になりませんでした。どれくらい歩いているか、不足分をどのように歩くか、回り道をいろいろ変えて歩くのも楽しかったです。

初めての参加でしたが、冬場の運動不足を解消する動機付けとなりました。今後も継続していきたいと思います。

普段なら絶対に歩かないような所まで冒険することができました。いろいろな発見ができるし、車で通り過ぎてしまうよりも有意義な時間が過ごせることに気づかされました。

キャンペーンがきっかけで街を歩くことが増え、景色の見え方の違いに気づけて感動しました。

このキャンペーンがあると意識的に歩くことができる。

# 健康・介護教室(オンライン)のご案内

当健保組合では、被保険者とそのご家族を対象に、他の健保組合と共同で健康と介護をテーマとした教室を行っています。今年度はオンライン講座を充実させた内容で実施しますので、ぜひこの機会にご利用ください。なお、詳細はふれあい健康事業推進協議会ホームページ (<https://www.fureai-k.com/index.php>) をご覧ください。

参加資格	被保険者もしくはその家族に限ります。各講座へのご参加は、おひとり1回までです。	
お申し込み	健康教室お申し込みフォーム 	介護教室お申し込みフォーム 
申込期間	2024年度のお申し込みは、2024年4月1日～2025年2月28日までです。	
参加費	無料です。(動画視聴時のインターネット通信料は各自でご負担ください。)	

※この教室は、全国の有力な健保組合が複数集まって運営する共同事業です。

## 健康系

**3 リニューアル (4月)**  
**40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー**  
 ～年代別 女性のからだと健康! 女性のための健康サポート～

**カリキュラム**

- 1 導入
- 2 女性ホルモン(エストロゲン)の変化と働き
- 3 更年期症候群の症状・診断・治療  
～更年期を健やかに過ごすために～
- 4 働く女性のメンタルヘルス  
～働く女性専門外来の診察室からのご提言～
- 5 各年代で気をつけてほしいこと  
～女性がいきいきと過ごすために～

計: 90分

**2 リニューアル (4月)**  
**ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー**  
 ～年代別 女性のからだと健康! 女性のための健康サポート～

**カリキュラム**

- 1 導入
- 2 女性ホルモン(エストロゲン)の変化と働き
- 3 成熟期によくみられる婦人科の病気
- 4 働く女性のメンタルヘルス  
～働く女性専門外来の診察室からのご提言～
- 5 年代で気をつけてほしいこと  
～女性がいきいきと過ごすために～

計: 90分

**1 改訂 ストレスマネジメント**  
 ～メンタル不全に陥らないセルフケア～

**カリキュラム**

- 1 こころのケアについて
- 2 ストレスとは何か?
- 3 ストレスはどのように心身に影響を及ぼすか?
- 4 ストレスとの賢い付き合い方(作戦1・2)
- 5 職場におけるストレスと心の健康

計: 107分

**6 怒りの感情と上手に付き合う方法**  
 ～怒りの感情をコントロール～

**カリキュラム**

- 1 導入
- 2 アンガーマネジメントを学ぶ意義
- 3 怒りについて
- 4 怒りのコントロール(入力と出力、量と質)

計: 96分

**5 東洋医学で解決! 美容と健康セルフケア**

**カリキュラム**

- 1 はじめに
- 2 セルフケアの基本的な考え方
- 3 セルフケアのやり方と使うもの
- 4 一緒にやってみましょう!(参加型)
- 5 まとめ

計: 90分

**4 リニューアル(時期未定)**  
**改訂 よりよい眠りのための講座(仮称)**

**カリキュラム**

- 1 導入
- 2 ひつじを数えずに寝る方法
- 3 睡眠障害と不眠症
- 4 快眠の秘訣

計: 90分

**9 エクササイズ**  
 ～自宅や職場で続ける 毎日続けて健康を手に入れる～

**カリキュラム**

- 1 導入
- 2 身体を動かす意義
- 3 一緒にやってみよう①  
ストレッチ運動(柔軟運動)
- 4 一緒にやってみよう②  
筋力運動(レジスタンス運動)
- 5 一緒にやってみよう③  
有酸素運動
- 6 一緒にやってみよう④  
コンディショニング

計: 80分

**8 喫煙が招く、健康被害と問題点**  
 ～喫煙の弊害を知って、禁煙を成功させましょう～

**カリキュラム**

- 1 導入(健康経営と喫煙対策)
- 2 喫煙・受動喫煙が招く健康被害
- 3 タバコの社会的な問題点
- 4 ニコチンの依存症と禁煙外来

計: 73分

**7 健診結果を健康維持に活かす**  
 ～見過ごしていませんか、健診結果の重要シグナル～

**カリキュラム**

- 1 導入
- 2 健診を受ける必要性
- 3 健診結果から何が「見える」?
- 4 生活習慣改善のポイント

計: 85分

11

## 糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識

～健診結果から糖尿病の予兆を発見～

第1部：専門医から学ぶ糖尿病の基礎知識

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 糖尿病は国民病？
- 3 糖尿病はなぜ怖い？
- 4 健診結果を活かす

計：45分

第2部：糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 食生活の改善
- 3 運動習慣
- 4 生活習慣の改善

計：45分

## 14 新規リリース（時期未定）

### 認知症の正しい知識（仮称）

～軽度認知障害（MCI）段階での発見と早期治療～

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 認知症の基礎知識  
正しい知識をもちましよう
- 3 軽度認知障害（MCI）とは
- 4 期待できる認知症予防効果

計：90分



## 3 新規リリース（6月）

### 介護と仕事の両立

～貴方の大切な人生のために～

【前編】両立についてのデータと制度の知識

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 データで見る介護の現状
- 3 介護についての思い
- 4 公的制度と職場の両立支援制度・総合事業
- 5 介護保険の概要
- 6 両立支援制度の狙いと条件
- 7 両立支援制度のポイント

計：90分

【後編】両立に必要な心構えと実践

### カリキュラム

- 8 最初に知っておきたいこと
- 9 両立支援制度を使う上での注意点
- 10 こんな状況、あなたならどうする？

計：90分

## 6

### 認知症フレンドリー講座

～認知症を正しく理解するために～

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 認知症のイメージとは
- 3 ミニムービー（前半）
- 4 数字で把握してみよう
- 5 認知症の定義
- 6 認知症の病理について
- 7 認知症に備える
- 8 本人と向き合う
- 9 with コロナ時代の認知症と介護
- 10 ミニムービー（後半）

計：84分

10

## 知っておきたい口腔ケア

～お口から健康に!!～

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 歯（くち）の健康と健康寿命の関係
- 3 なんで歯はなくなるの？（むし歯）
- 4 なんで歯はなくなるの？（歯周病）
- 5 自宅で行う口腔ケアのポイント  
ブラーク（歯垢）を落とし、清潔なお口を保つことが大切です

計：87分

12

### 眼の健康：目の疾患のお話

～中高年期に多い眼科疾患とその予防～

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 眼の病気
- 3 受けてほしい眼の検査

計：126分

## 13 新規リリース（時期未定）

### 健康維持に大切な栄養と食事（仮称）

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 大切な毎日の食事
- 3 食塩の話
- 4 野菜と果物の話
- 5 食品摂取のあれこれ

計：90分

## 16 新規リリース（時期未定）

### がんと正しく向き合う心構え（仮称）

～やっぱり大切！がん検診で早期発見～

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 「がん」の基本知識
- 3 「がん」を防ぐ生活
- 4 「がん」と向き合う心構え
- 5 「がん」検診の最新情報

計：90分

## 2 リニューアル（5月）

### 改訂 介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用

～介護家族として、知っておきたい5つのポイント～

【前編】介護の現状、心構え、主なサービスと費用

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 [ポイント1] ストレスを溜めないための心構え その1
- 3 ストレスを溜めないための心構え その2
- 4 [ポイント2] 介護の相談窓口とパートナー探し その1
- 5 介護の相談窓口とパートナー探し その2
- 6 [ポイント3] 制度を賢く使いこなそう

計：115分

【後編】専門家と付き合い方、認知症の基礎知識と対応

### カリキュラム

- 7 [ポイント4] 専門家との付き合い方で起きるトラブル
- 8 [ポイント5] 認知症介護のストレスを減らすために その1
- 9 認知症介護のストレスを減らすために その2
- 10 まとめ

計：70分

## 5

### 健康寿命を延ばす介護・健康教室

～新しい介護観で負担を減らす介護予防と、知っておきたい制度の活用～

### カリキュラム

- 1 健康寿命を延ばす介護予防
- 2 知っておきたい介護の知識
- 3 介護が必要になった時の対応

計：92分

## 15 新規リリース（4月）

### 肩こり・腰痛・膝痛の予防

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 [講義] 肩こり、腰痛が起こる原因
- 3 [実技] 肩こりを予防する体操
- 4 [実技] 腰痛を予防する体操

計：90分

## 介護系

## 1 リニューアル（5月）

### 改訂 介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話

～あなたと親、どちらにも無理のない介護を行うために～

【前編】介護の現状、心構え、主なサービスと費用

### カリキュラム

- 1 導入
- 2 数字で見る介護の現状
- 3 介護のパターンとコミュニケーションの重要性 その1
- 4 介護のパターンとコミュニケーションの重要性 その2
- 5 在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用
- 6 主な介護施設・老人ホームと費用

計：92分

【後編】知らないと損する「介護のお金」の話

### カリキュラム

- 7 数字で見る介護費用についての意識
- 8 親のお金の守り方5選
- 9 介護費用の準備方法7選
- 10 介護費用を軽減する各種制度

計：90分

## 4 リニューアル（6月）

### 改訂 今から考えておきたい「介護とその後」への備え 相続に向けた準備学

～相続まで見据えて家族で考えよう～

### カリキュラム

- 1 相続とは
- 2 介護が原因で争続に
- 3 介護をした人の新しい権利
- 4 争いを防ぐ財産管理と後見解約
- 5 遺言について
- 6 相続の手続き
- 7 仕事を通じて感じること

計：90分

# 電子処方せん<sup>で</sup> スマート医療



病院などで診療を受けた後の処方せんの発行、薬局での受付に、従来の紙の処方せんではなく電子処方せんの利用が推奨されています。医療は賢く進歩しています。

## 利用方法は簡単（マイナンバーカードでの受付が必要です）

- 1 対応する医療機関でマイナンバーカードで受付する（顔認証または暗証番号）。
- 2 カードリーダーに表示される「過去のお薬情報の提供」に同意する（任意）。
- 3 処方せんの発行方法が表示されたら「電子処方せんを希望する」を選択。

「電子処方せん」って何!?



お薬の情報をマイナポータルで管理し、医療機関、薬局、患者の三者が共有できるシステムです。これを利用することにより…

### ✓ 子どもの通院の付き添いも安心

お子さんの通院の付き添いをするようになったパパ。お子さんの通院やお薬の履歴を把握していなくても、医療機関、薬局などで情報共有されているので安心です。

### ✓ 全国どこでも「いつもの薬」

例えば旅行先での急な病気や被災した時の処方なども、医療機関、薬局などで情報共有されているので、いつもの薬を処方してもらえます。

### ✓ ご家族も安心

処方せん原本が存在しないので、紛失や持参忘れの心配がありません。通院が困難な地域にお住まいの方がオンライン診療・電子処方せんを利用した場合は利便性も向上します。

### ✓ スマホで自身の履歴をチェック

マイナポータルで健診結果と共に薬の処方履歴を確認することもできます。

- 4 診察し、会計すると「処方内容（控え）」が発行される。

「処方内容（控え）」って何!?



処方せんではありません。処方内容などが確認でき、記載されている6ケタの番号で調剤が受けられます。処方が終わったら破棄して結構です。

- 5 対応する薬局などでマイナンバーカードで受付する（顔認証または暗証番号）。
- 6 カードリーダーに表示される「過去のお薬情報の提供」に同意する（任意）。
- 7 調剤を受ける処方せんを選択して、薬を受け取り、会計する。

\*電子処方せんに対応していても、カードリーダーではなく診察室で直接医師などから電子処方せんを希望する旨をお伝えいただく場合があります。

\*事前に薬局にFAX・アプリなどで薬局に引換番号を伝えている場合、受付していない処方せんはないと表示されることがあります。

対応する医療機関・薬局や詳細については厚生労働省ホームページへ





# MY HEALTH WEB

を健康な毎日にお役立てください!



登録がまだの方は、  
今すぐにぜひ!

「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!

2025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!

抽選で下記アイテムのいずれかをプレゼント!!

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 6 年 5 月 1 日～令和 7 年 4 月末日

応募期間

令和 7 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) / MY HEALTH CLUB: 健康情報記事・動画閲覧(1/記事) / 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(40歳以上: 500/半年、40歳未満: 750/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、5月1日以降に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。



スマホでも  
ご利用できます

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ご登録はおすすめできません。