

# Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2020 Summer  
Vol.277

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

令和元年度 決算のお知らせ / WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術 / 今年の夏はマスク熱中症に注意! / オンライン診療・服薬指導の活用を / 整骨院・接骨院等はルールを守って利用しましょう / 事務局だより / MY HEALTH WEB



たまにはちがう世界に飛びこんでみる?



フンボルトペンギン  
静岡市立日本平動物園

photo by 松原 卓二

# 健康づくり → 健康維持

当健保組合の令和元年度決算が承認されましたので、概要をお知らせします。

令和元年度は健康保険料率を 9.6% に据え置いて事業を運営し、  
収支差引は 11 億 3,400 万円の決算残金となりましたが、  
経常収支では 7 億 7,647 万円の赤字となりました。



※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。

健全財政、のサイクルを回していきましょ

## 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予算比 2.8% 増の 286 億 6,200 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 (142 億 3,600 万円) は予算比 3.3% 増、そして高齢者医療制度等への納付金 (134 億 7,000 万円) は全体でほぼ予算見込みどおりとなりました。

この 2 項目の合計は 277 億 600 万円で、保険料に対する割合は合計で約 97% となっています。

また、当健保組合が実施した保健事業については、保険料の 5.03% にあたる 14 億 4,100 万円を

充てました。

保健事業の内容については 3 ページに掲載してありますが、健保組合の財政は、みなさまが健康を維持することで健全に保たれます。保健事業はそのための各種施策であり、健康づくり → 健康維持 → 健全財政というサイクルが回ることで、健保組合の運営が順調に推移するのです。今後とも、健保組合の事業にご期待ください。

なお、令和元年度の収支差引は 11 億 3,400 万円、実質的な収支をあらわす経常収支での差引は 7 億 7,600 万円の赤字決算となりました。

### 令和元年度決算概要 / 健康保険

**収入合計 31,049,365 千円**



**支出合計 29,915,365 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。

令和元年度の介護保険の収入合計は33億5,700万円、

支出合計は32億7,500万円で、収支差引8,200万円の決算残金をもって終了しました。

### 令和元年度決算概要／介護保険

収入合計 3,357,444 千円



支出合計 3,275,038 千円



## 令和元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・被扶養者（家族）31,737人に実施しました。

### 特定保健指導

健診結果から、生活習慣の改善が必要と判断された方2,409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）
- ☑ 電話による保健指導（年1回）
- ☑ 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（317人）
- ☑ 受診勧奨（129人）・情報提供（1,163人）
- ☑ 無料歯科健診（82人）
- ☑ ファミリー健康相談（365日、24時間対応／月平均約118件）
- ☑ ヘルシーファミリー倶楽部の公開（随時）
- ☑ ホームページの公開（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3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』のオープン（登録者1,563人）、ヘルスアップキャンペーンの実施

### 疾病予防

- ☑ 40歳以上の被保険者・被扶養者に人間ドック補助金を支給  
受診率 被保険者 86.3% 被扶養者 21.4%
- ☑ 40歳以上の主婦に負担金1,000円で受診できる健診を設定  
受診率 14.8%
- ☑ 30歳以上40歳未満の被保険者に健診補助金を支給  
受診率 81.2%
- ☑ 40歳未満の被扶養者に健診補助金を支給  
受診率 23.4%
- ☑ 30歳以上の被保険者に巡回健診補助金を支給  
受診率 7.2%
- ☑ 40歳以上の被保険者・被扶養者（女性）に婦人科検診補助金を支給  
受診率 47.5%
- ☑ 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 35.7%

### 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

エクシブと新規契約を結び、ワンランク上の保養施設の利用を開始しました（利用者1,836人）。



# 在宅ワーク健康管理術

## WITHTHコロナ時代の 生活習慣をアップデート！



新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。

そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

### 生活サイクル

規則正しい生活を心がけ、通勤でできていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切り替え
- # 体調チェック

#### CHECK 1 □ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。  
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



#### CHECK 2 □ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。



#### CHECK 3 □ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。

### メンタルヘルス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

- # ちょうどよい距離感
- # 情報ストレス

#### CHECK 4 □ 家族と離れて1人の時間を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。



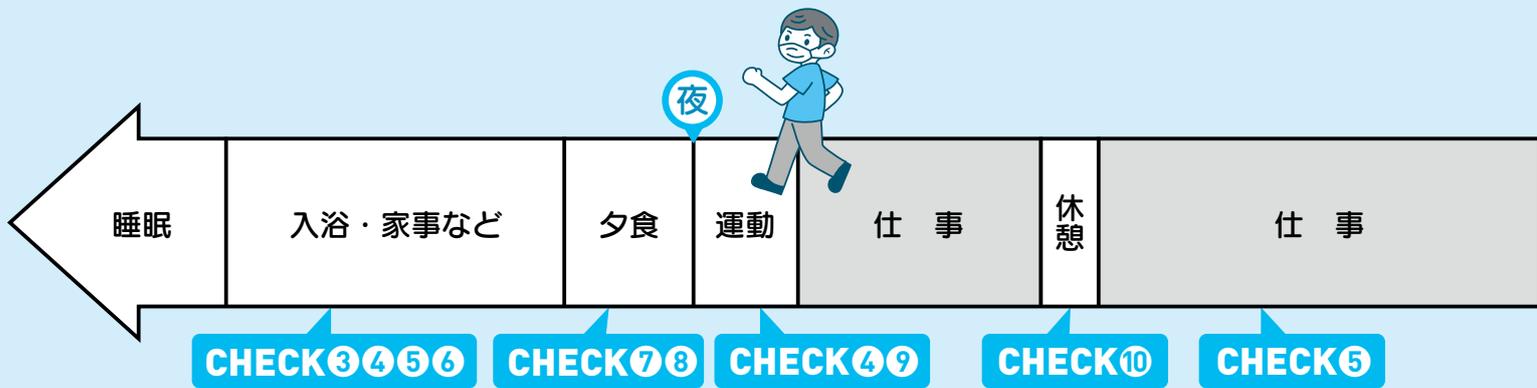
▲入浴や散歩でリフレッシュ

#### CHECK 5 □ 他人とも交流を

- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

#### CHECK 6 □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。



## 運動

- #ストップ! メタボ
- #肩こり・腰痛予防
- #体を動かそう

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。



### CHECK 9 □ 運動で体力アップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。



### CHECK 10 □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ストレッチを仕事の合間に行う。



▲仰向けに寝て脚を立て左右に倒す(腰をほぐす)



▲肩や腕を伸ばす

## 食生活

- #コロナ太り対策
- #自炊疲れ対策
- #免疫力アップ

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

### CHECK 7 □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

### CHECK 8 □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。



### 食事で免疫力アップ!

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

#### 摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・食物繊維 (海藻、野菜、果物など)
- ・乳酸菌 (ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ・ビタミンA (レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ・ビタミンC (果物、野菜、いも類など)
- ・たんぱく質 (魚介類、肉、大豆製品など)



## 心身の不調を感じたら…

### ●電話・オンライン診療が可能な医療機関に相談・受診ができます

※医師の判断で直接受診する必要が生じる場合があるので、近隣の医療機関を選ぶことをお勧めします。

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 電話・オンライン診療

検索



### ●厚生労働省が紹介するSNS相談も利用できます

詳しくは厚生労働省のホームページをご参照ください。

厚生省 SNS相談

検索



# 今年の夏は マスク熱中症に注意!

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

## 「新しい生活様式」での **熱中症予防行動** のポイント

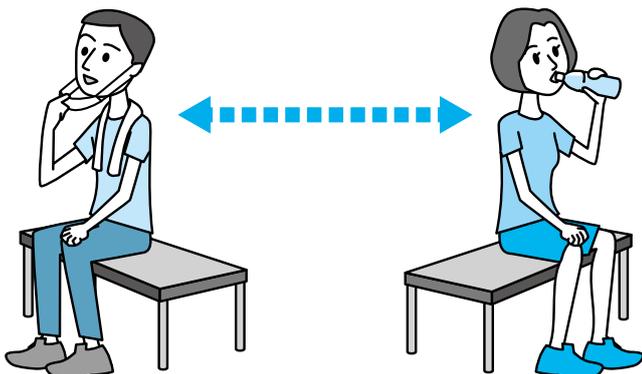
### 1 暑さを避ける

- \* エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- \* 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- \* 涼しい服装に



### 2 適宜マスクをはずす

- \* 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- \* 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- \* マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



### 3 こまめに水分補給

- \* のどが渇く前に水分補給
- \* 1日あたり1.2リットルを目安に
- \* 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理

- \* 日頃から体温測定、健康チェック
- \* 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた体づくり

- \* 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- \* 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- \* 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



# 👉 こんなときは危険！

## 重症度に合わせて 対処しよう

熱中症は「どのくらい症状が重たいか」という重症度により、Ⅰ度、Ⅱ度、Ⅲ度の3つに分類されます。対処法を覚えておきましょう。

重症度	代表的な症状	対処法
<b>Ⅰ度 (軽症)</b>	めまい、 たちくらみ、 こむら返り、 大量の汗	涼しい場所に移動し 体を冷やす。 安静にして水分、塩分、 糖分を補給
<b>Ⅱ度 (中等度)</b>	頭痛、 吐き気、 体がだるい、 全身倦怠感	Ⅰ度の対処 +誰かがそばで見守る。 回復しなかったり 水分が補給できない ときは早めに受診
<b>Ⅲ度 (重症)</b>	意識障害、 けいれん、 体温が高くなる	Ⅱ度の対処 +救急車を呼ぶ 

### 体の効果的な冷やし方

- 体に水をかける
- ぬれタオル、凍らせたペットボトルでわきや脚のつけ根、首回りや手のひらなど太い血管を冷やす
- うちわや扇子、扇風機で風を当てる



### 熱中症の危険度がわかる

## 「暑さ指数(WBGT)」



熱中症の危険性は温度だけでなく湿度や直射日光によっても変わります。温度にこれらの要素を加えたのが、「暑さ指数(WBGT)」です。

環境省の「熱中症予防情報サイト」で調べることができます。ほぼ安全、注意、警戒、嚴重警戒、危険の5段階に分類されます。熱中症対策として活用しましょう。



<https://www.wbgt.env.go.jp/>

### 熱中症を引き起こす3つの要因

#### 環境

- \* 気温が高い
- \* 日差しが強い
- \* 急に熱くなった
- \* 湿度が高い
- \* 締め切った室内
- \* 熱波の襲来
- \* 風が弱い
- \* エアコンのない部屋



#### からだ

- \* 高齢者や乳幼児、肥満の方
- \* 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- \* 糖尿病
- \* 二日酔いや寝不足
- \* 低栄養状態



#### 行動

- \* 激しい筋肉運動や慣れない運動
- \* 屋外作業
- \* 水分補給できない状況



### 体温調整ができないと...



マスクをしていると呼吸で体を冷やせない

熱がこもりやすい

マスクをしていると、脱水状態に気づきにくい



# オンライン診療・服薬指導の活用を

ICTの発展や医師の働き方改善などのため、オンラインによる診療や服薬指導が可能になってきています。また、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が認められています。

## 薬機法<sup>※</sup>の一部改正によるオンライン服薬指導が2020年9月から開始

※医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保に関する法律

2019年に成立した改正薬機法の施行により、2020年9月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導（次項）が終了しても継続します。

オンラインによる診療は、2018年度から生活習慣病や在宅医療などが保険適用になりました。2020年4月からは慢性頭痛や禁煙外来が対象に加わり、事前に必要な対面の診療期間が6カ月から3カ月に短縮されるなど、利用しやすくなりました。

服薬指導については、これまで国家戦略特区のみの実施でしたが、2020年9月から、オンライン診療や在宅訪問診療で処方された薬について解禁されることになりました。

### 薬剤師は、必要に応じて調剤時以降のフォローアップを行うように

改正薬機法の施行により、薬剤師の役割も見直されます。

- 調剤時に限らず、必要に応じて患者の薬剤の使用状況の把握や、服薬指導を行う（義務化）。
- 患者の薬剤の使用に関する情報を、他の医療提供施設の医師等に提供する（努力義務）。

## 新型コロナウイルスの感染症対策として時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導も

新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年4月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し医師が医学的に可能と判断した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

## 電話・オンライン診療を受けるには？

### ①電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り<sup>※</sup>の医療機関を確認して連絡。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト  検索



### ②事前の予約と支払い方法の確認

#### 電話の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。

#### オンライン診療の場合

予約方法は医療機関によって異なるためホームページなどで確認。



予約の際に、支払い方法についても確認を

### ③診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。

「お薬手帳」や、以前の検査結果などがあれば用意



### ④診療後

処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り<sup>※</sup>の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

※薬局に行って対面での服薬指導が必要な場合があるため。



医師から医療機関を来訪して受診することをすすめられたら必ず受診を！



# 整骨院・接骨院等は ルールを守って利用しましょう

## 健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際にはご協力をお願いいたします。

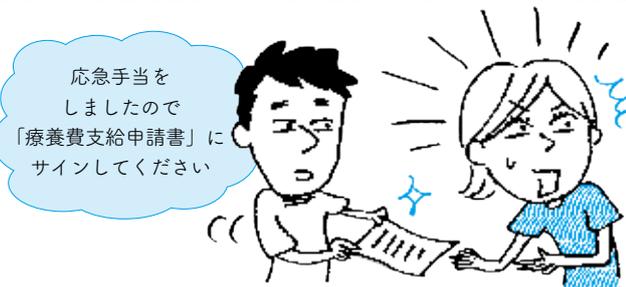


骨折は応急手当なら健康保険の対象よ

外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。



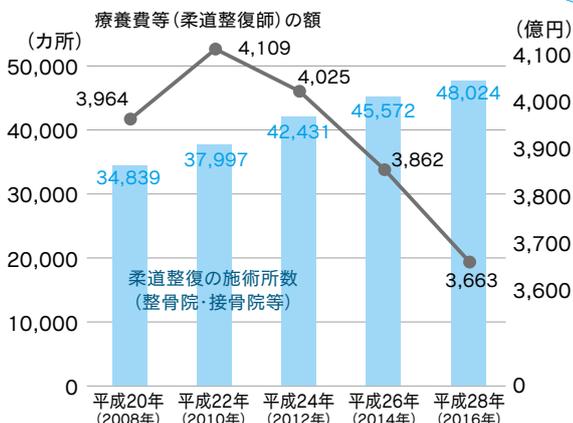
筋肉疲労や肩こりなどの施術は全額自己負担なのよ！



間違いがないように、書類の記載内容をちゃんと確認してサインするのよ！



病院で治療中のケガへの施術は全額自己負担になるから気をつけてねー！



(出典) 厚生労働省「平成30年衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況」  
「国民医療費の概況 診療種類別にみた国民医療費」  
(平成24年度～平成29年度)

柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！



# MY HEALTH WEBに 動画／記事コンテンツが 加わりました!

## 動画コンテンツ

### 動画でいっしょに! マッスルリズム

年6回



リズムに合わせて全身の筋肉をフル稼働させる自重トレーニング方法を紹介し

ます。「自宅で、短時間で」高いダイエット効果が期待できると話題のHIIT（高強度インターバルトレーニング）を用いて、たった4分で全身の筋肉を効果的に鍛えることができるので、時間のない方でも大丈夫!

※動画（YouTube）の閲覧は、インターネット通信料が別途必要となります。

## 記事コンテンツ

### フィットネスで マインドチェンジ

年6回



フィットネス初心者の「山田くん」の、フィットネスにまつわる疑問を、精神科医の沢田先生が解決していくフィクションストーリー。

初歩的な疑問から入っていき、徐々にマインドが変わっていく山田くんを通じて、フィットネスによるカラダだけでなく、内面の重要性を紹介します。

※画像はいずれもイメージです。

■ ホームページに掲載されているPDFの閲覧には、パスワードの入力が必要です。

**パスワード** 『Kenpo News』本誌をご覧ください。

# 第18期組合会議員一覽

事務局だより  
(公告) 理事長 石塚 哲士

令和2年3月18日に実施された総選挙と、  
同月23日に実施された理事選挙の結果、  
第18期組合会議員(理事)が以下のとおり決まりましたのでお知らせします。  
なお、任期は、令和5年3月31日までです(敬称略)。

## 選定

役職	氏名	所属事業所
理事長	石塚 哲士	伊藤忠連合健康保険組合
常務理事	尾形 元	伊藤忠連合健康保険組合
理事	中野 操	(株)ロイネ
理事	桑原 秀明	中設エンジ(株)
理事	中村 貞	伊藤忠飼料(株)
理事	武 哲也	伊藤忠ロジスティクス(株)
理事	垣見 俊之	(株)ファミリーマート
理事	中田 伸治	コネクシオ(株)
議員	桜井 聡	伊藤忠セラテック(株)
議員	西川 弘也	シーアイ繊維サービス(株)
議員	若林 利典	伊藤忠都市開発(株)
議員	内田 達也	タキロンシーアイ(株)
議員	宮田 正紀	伊藤忠マシンテクノス(株)
議員	茂谷 貴彦	センチュリー・メディカル(株)
議員	堀井 達也	伊藤忠紙パルプ(株)
監事	西村 雅司	伊藤忠連合企業年金基金
議員	太田 充紀	伊藤忠プラスチック(株)

## 互選

役職	氏名	所属事業所
理事	江名 昌彦	伊藤忠食糧(株)
理事	小川多賀志	(株)日本アクセス
理事	尾上 晋司	ジャパンフーズ(株)
理事	川口 浩一	伊藤忠食品(株)
理事	中村 雅次	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)
理事	藤田 昇	不二製油(株)
理事	三浦 省司	伊藤忠人事総務サービス(株)
理事	西村 邦夫	伊藤忠エネクス(株)
議員	加藤 和彦	伊藤忠オートモービル(株)
議員	成澤 信彦	伊藤忠 TC 建機(株)
監事	瀬野 大輔	伊藤忠製糖(株)
議員	田中 聡	(株)ニッコー
議員	面 健悟*	伊藤忠ハウジング(株)
議員	松田 豊彦	伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)
議員	前田 顕	伊藤忠システック(株)
議員	大瀧 昌彦	伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
議員	徳岡 英雄	サンコール(株)

※松本英二氏が6月12日に退任され、面氏が7月13日に就任されました。

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
Gardia(株)	東京都港区	令和2年4月21日
(株)Paidy	東京都港区	令和2年6月1日
(株)Belong	東京都渋谷区	令和2年6月1日

### ●事業所の削除(廃止)

名称	所在地	削除年月日
シーアイタウン利府葉山(株)	東京都港区	令和元年12月23日
(株)ベルシステム24 (旧(株)ピーアイメディカル)	東京都文京区	令和2年3月1日
キャプラン(株)(0671)	東京都千代田区	令和2年4月1日
エネクス石油販売東日本(株)	東京都千代田区	令和2年4月1日
松阪コップファーム(株)	三重県松阪市	令和2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
コンバースジャパン(株)	コンバースフットウェア(株)	令和2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
(株)ファミマ・サポート	名古屋市中区	京都市中京区	令和2年3月18日
シーアイ繊維サービス(株)	東京都港区	大阪市北区	令和2年4月1日

2020年6月末現在の適用状況	事業所数	211	被保険者数	54,586人	被扶養者数	40,237人	扶養率	0.74人
-----------------	------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------



# MY HEALTH WEBに登録して

## 抽選で豪華賞品をゲットしよう

みなさま、「MY HEALTH WEB」にご登録されていますか？  
この個人向け健康ポータルサイトを活用してポイントを獲得すると、  
各種豪華賞品の抽選の応募に参加することができます。  
応募できるのは一口 3000 ポイント。賞品は以下のとおりです。



まだ時間はたっぷりあります

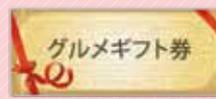
**2021年5月に**  
応募できる賞品はこちら！



一休.com  
選べるペアお食事券



Amazon ギフト券



ジェフグルメカード  
全国共通お食事券

1. 本キャンペーンは伊藤忠連合健康保険組合による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしていません。伊藤忠連合健康保険組合キャンペーン事務局 (03-3662-9953) までお願いいたします。
2. Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

### 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 (5 ~ 30) / 体重・血圧・歩数の記録 (5) / 設定した行動目標の結果を記録 (5) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (1000) / 健康優良者 (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 (1000) / メタボ抑制ミッションプログラム終了 ※ 40 歳以上 (1000) / オンライン禁煙プログラム (1000)

初回登録のログインで  
1000 ポイントゲット！



こちらへ  
アクセス！

初回登録を完了された方に  
1000 ポイントが付与されます。

### 利用登録はお済みですか？

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。



公式キャラクター  
「ヘロンくん」



スマホでも  
ご利用  
できます

- 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

※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いませんので、携帯メールアドレスでの登録はおすすめできません。