

Kenpo News.

伊藤忠連合健康保険組合

2023 Autumn
Vol.284

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

令和4年度 決算のお知らせ／主な保健事業のご案内／2022年度版 健康スコアリングレポート／ウェルネス生活習慣病無料健診／オンライン禁煙プログラム（二次募集）／高めようヘルスリテラシー／ウォーキングキャンペーン春 結果報告／ウォーキングキャンペーン秋 申込方法等／事務局だより／MY HEALTH WEB



2022年度ウォーキングキャンペーン投稿「多摩川河川敷」 Photo By 倉品 良輔

黒字で決算を終えるも 今後の財政状況に注視



当健保組合の令和4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4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、健康保険では収支差引21億2,500万円、経常収支差引18億2,100万円の黒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4年度決算概要／健康保険

収入合計 30,752,436 千円

財政調整事業交付金 288,007 千円 (1.0%)
調整保険料収入 412,357 千円 (1.3%)

保険料 29,994,890 千円 (97.5%)

その他の収入 57,182 千円 (0.2%)

支出合計 28,626,943 千円

保健事業費 1,515,555 千円 (5.3%)

保険給付費 15,541,851 千円 (54.3%)

納付金 10,847,542 千円 (37.9%)

その他の支出 721,995 千円 (2.5%)

健康保険

収入面では、保険料による収入が予算比2億9,700万円増となる299億9,500万円となりました。一方、支出面では保険給付費が同比7,400万円減、高齢者医療への納付金が同比1億2,900万円減となりました。収支差引は21億2,500万円、実質的な収支である経常収支の差し引きでは18億2,100万円の黒字で決算を終えました。

令和4年度の世界経済は、3年にわたる新型コロナウイルスの感染拡大、ロシア・ウクライナ間における戦争の激化もあり、先行きの不透明さがより際立つ結果となりました。世界的な情勢についてはいまだ解決策が見えてこないこともあり、加入事業所の事業運営に大きな影響を与えることも考えられ、今後も状況の推移に注視していく必要があります。

そのようななかではありますが、当健保組合は被保険者・被扶養者のみなさまに健康的な毎日をお過ごしいただけるよう、「保健事業」として各種の施策を実施しています（令和4年度は健診事業等に15億1,600万円をあてました）。本誌『Kenpo News』も、健保組合独自の事業等を都度ご紹介する、健保組合とみなさまをつなぐコミュニケーションツールです。ぜひともご家族みなさまの健康生活にお役立てください。

令和 4 年度決算概要／介護保険

収入合計 3,547,723 千円

繰入金・その他 120,005 千円 (3.4%)

介護保険収入 3,427,718 千円 (96.6%)

支出合計 3,385,040 千円

その他の支出 343 千円 (0.0%)

介護納付金 3,384,697 千円 (100%)

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 4 年度は収入合計 35 億 4,800 万円、支出合計 33 億 8,500 万円で、収支差引 1 億 6,300 万円の決算残金をもって終了しました。

令和 4 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）32,012 人、被扶養者（家族）4,361 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 3,653 人に対し、特定保健指導を実施しました。

保健指導宣伝

- メタボ流入阻止事業として、Well-being プログラムを実施（200 人／年）
- 歯周病対策事業（500 人／年）
- 重症化予防（31 人／年）
- 受診勧奨（1,582 人／年）
- 健康ポータル関連
（登録者 6,218 人、アクセス数 268,379 件／年）
- 禁煙事業（46 人／年）
- 『Kenpo News』の配布（年 2 回）
- 被扶養配偶者向け広報誌の配布（年 1 回）
- 電話健康相談
（365 日、24 時間対応／年間 1,881 件）
- ヘルシーファミリー倶楽部の公開（随時。アクセス数 1,347 件／年）
- 介護・健康教室の開催（通年。参加者 163 人／年）
- ホームページの公開（随時。アクセス数 173,031 件／年）
- 健康管理事業推進委員会（年 1 回）



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 89.5%
被扶養者 20.1%
- 40 歳以上の被扶養配偶者に自己負担なし、または 1,000 円で受診できる検診コースを設定
受診率 21.3%
- 40 歳未満の被保険者に検診補助金を支給
受診率 88.0%
- 40 歳未満の被扶養者に検診補助金を支給
受診率 11.5%
- 40 歳以上 74 歳以下の女性被保険者・被扶養者に婦人科健診を実施
受診率 53.9%
- インフルエンザ予防接種の費用補助
支給率 被保険者・被扶養者 29.4%

体育奨励

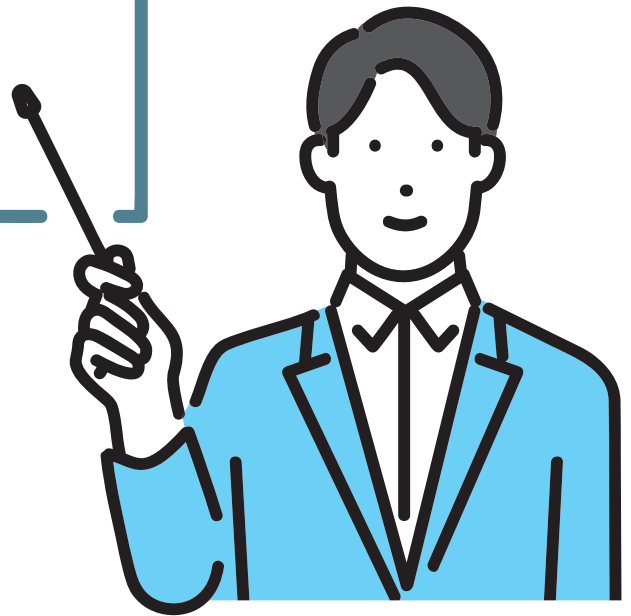
セントラルスポーツ、ティップネス、ルネサンス、コナミスポーツ、LAVA と契約を結び、利用料金の補助を行いました。

契約保養所

エクシブと契約を結び、質のよい保養施設の提供を行いました。

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

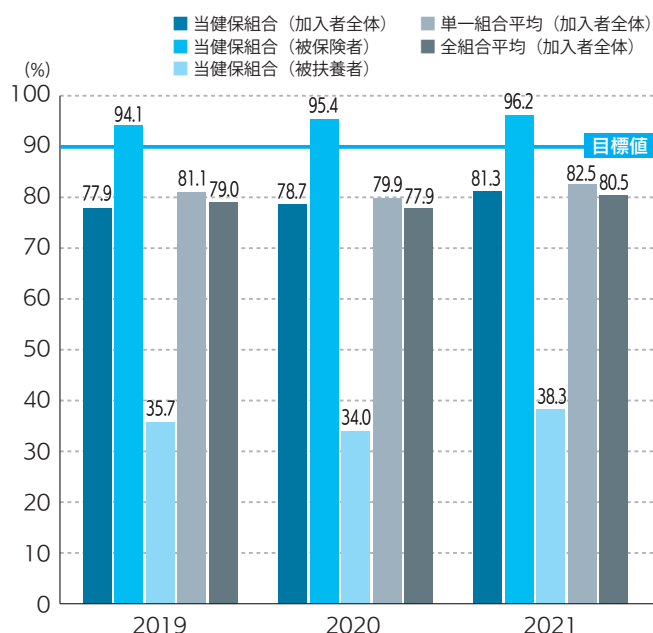
国の目標値は90%以上。被保険者はクリアしているものの、被扶養者の実施率が低いため、目標には到達していません。単一組合平均よりも低い
ため、さらなる向上が必要な状況です。

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



特定保健指導の実施状況

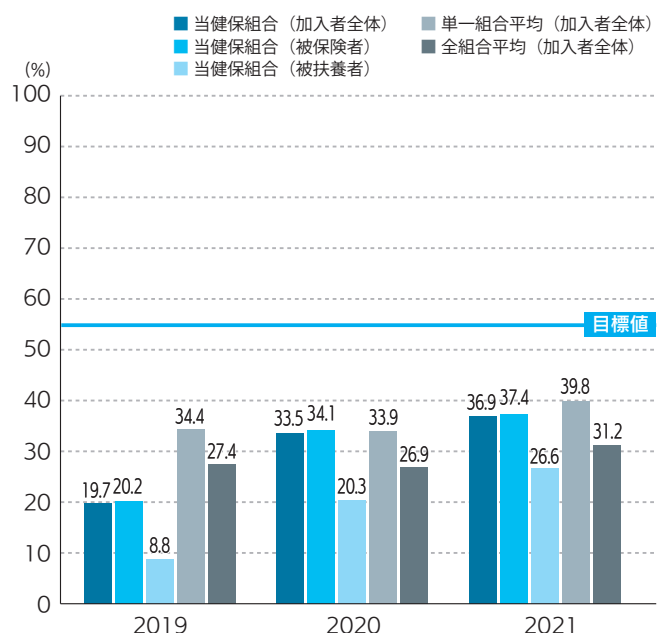
みなさまのご理解とご協力により年々改善しているものの、国の目標値である55%には届いていません。こちらの項目も単一組合平均よりも低い
ため、さらなる向上が必要な状況です。

特定保健指導の実施率



【特定保健指導の実施率】

加入者全体、被保険者・被扶養者別



当健保組合の問題点 ①

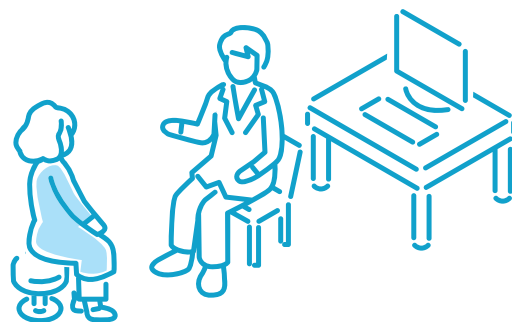
被扶養者の健診受診率

当健保組合加入者全体で見た特定健診の受診率は81.3%(2021年度)ですが、これを被保険者・被扶養者別に見ると

被保険者 96.2% **被扶養者 38.3%** となります。

被保険者は勤務先(事業所)からの案内等で定期的に特定健診を受ける機会に触れることが多いと思われますが、そのご家族である被扶養者はそうしたご案内を目にすることが被保険者ほど多くないことが考えられます。健保組合としても、本誌『Kenpo News』やホームページといった広報ツールで都度ご案内をしています。ここ5年の推移を見てもその効果が強く認められる結果にはなっていません。

次ページに被扶養者の方向けの「ウェルネス生活習慣病無料健診」のご案内を掲載しています。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になっていますので、ぜひとも配偶者さまにご受診いただくようお話しください。



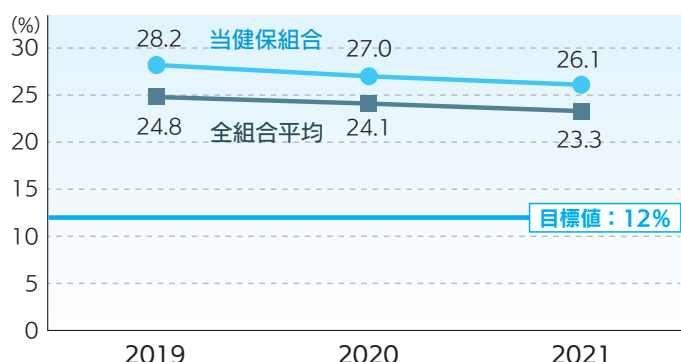
当健保組合の問題点 ②

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2019～2021年度の3年間で **左下グラフ** のように推移しています。



グラフ 当健保組合と全組合平均の喫煙率(加入者全体)



割合こそ徐々に減少していますが、全組合平均と比較すると依然として高い喫煙率であるということがいえます。

仮に、喫煙者の方が「2日に1箱ペース」で、あと20年たばこを吸い続けたとすると、1年でかかる金額は9万1,250円、20年なら182万5,000円をたばこに費やすことになります。182万5,000円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの可能性を広げるために十分な金額ともいえます。将来に使えるお金を貯えると考えれば、禁煙という選択肢もあり、ではないでしょうか？

7ページに「オンライン禁煙プログラム」のご案内を掲載していますので、ご活用ください。

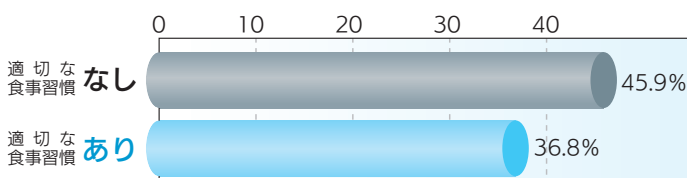
当健保組合の問題点 ③

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 **下グラフ** のような結果となっています。



グラフ 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：2021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)

食事習慣は長年積み重ねてきた背景があり、急に变えることは難しいかもしれませんが、たとえばぶだんの食事では以下のようないポイントに心当たりがあるようなら、少しずつでも見直していけるところから始めてみてはいかがでしょうか？

- 1日3食、主食・主菜・副菜をできるだけそろえ、ゆっくりよくかんで食べる
- 食事には必ず野菜やきのこ、海藻などのおかずを加え、最初に食べる
- 朝食・昼食をしっかりとして、夕食はごはんだけでなく全体を軽めにして、夕食後は食べない
- バナナ1本でも、朝には何か食べる(糖質+たんぱく質+食物繊維をめざす)
- 毎日、血圧・体重を測って記録する

こんなに

充実した健診が、

無



料!?

40歳以上の被扶養配偶者限定 ウェルネス生活習慣病無料健診

生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。「何年も健診を受けていない…」という方は
いらっしゃいませんか？ 気づいたときには重症化していた、ということにならないよう、
毎年1回の健診で体の変化を確認することはとても大切です。

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！
- 全国1,000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（血液検査：ペプシノゲン、
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）

人間ドックの
簡易版で
充実した内容です！

健診自己負担額 **ゼロ**

予約受付期間 令和6年1月31日まで受付中

予約申込方法

WEB予約 健診ポータル **i-Wellness-p.com**

PC、タブレットから



スマートフォンから



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

右のコードを読み取って直接アクセス

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。
- 健診機関の一覧はログイン後にご覧いただけます。
- 資格取得の1カ月後から、お申し込みが可能です。

ウェルネス健診
会場一覧はこちら

http://www.itcrengo.or.jp/member/health/files/wellness_list.pdf



TEL予約 ウェルネス・コミュニケーションズ(株) 健診予約センター

☎ **0120-783-026**

営業時間

月～金曜日 8:30～19:30（土日・祝日は除く）

- ご本人様確認のため、①保険証の記号・番号、②お名前・生年月日、③会社名または健保組合名をお伺いします。

そろそろ**卒煙**してみませんか？

「やめられるものならがんばってみようかな」と思った方はぜひ、こちらのオンライン禁煙プログラムへのご参加を考えてみてはいかがでしょうか？

募集人数	被保険者 先着 44 名
募集期間	2023年11月1日(水) 9:00～12月15日(金) ※募集人数に到達次第、受付を終了します。
参加費用	10,000 円／ 62,700 円の差額を健保組合が負担します。
申し込み先	URL https://onl.sc/y9Jwvhq または、MY HEALTH WEB バナーよりお申し込みください。



お申し込みの際は、下部記載の「個人情報にあたっての同意について」をご確認のうえ、お申し込みください。



禁煙プログラムの流れ

お申し込み後、順次委託先である㈱リンケージから「案内メール」が送られてきますので、参加費用をお振り込みください。

受信した「案内メール」の手順に従って、オンライン診察の予約をしてください。

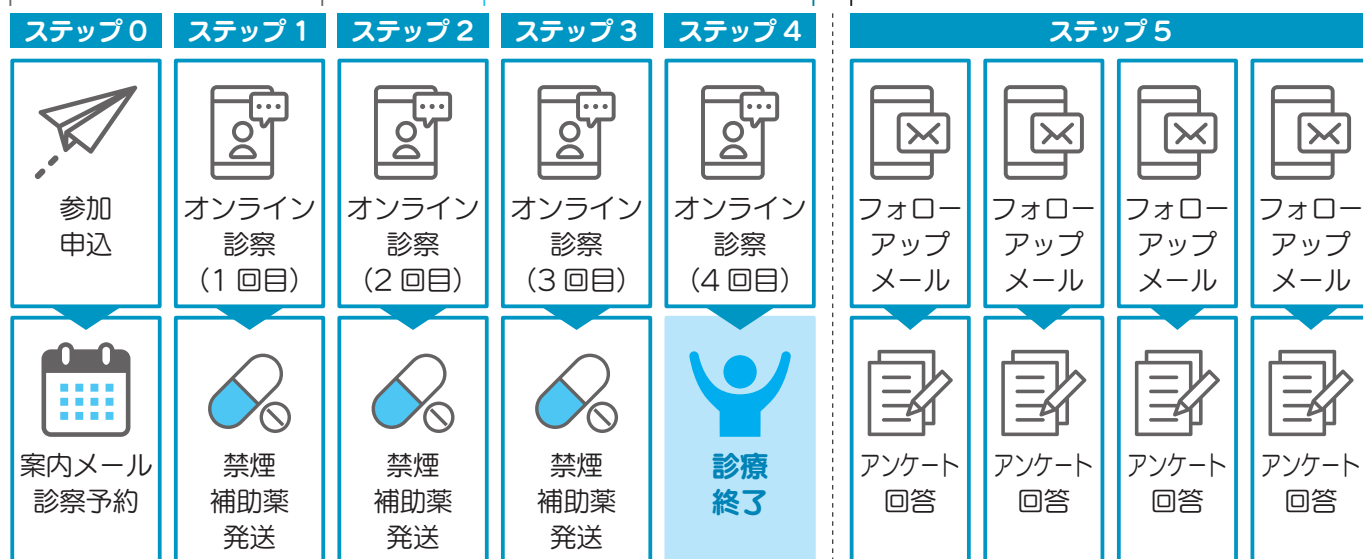
予約日時になりましたら、オンライン診察の開始です。

通院
不要

待ち時間
なし

薬は
配送

本プログラムが終了した後もメールにてフォローアップいたします。



委託先（㈱リンケージ）の提携医療機関からの支援

委託先（㈱リンケージ）サポートデスクからの支援

【重要】個人情報利用にあたっての同意について

オンライン禁煙プログラム申込サイト、およびオンライン面談システム D-CUBE を通じ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、本事業の実施およ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および委託先である㈱リンケージ、提携医療機関が共同利用いたします。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およ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、およ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うえでお申し込みください。



／ 高める QUIZ ／

たばこを遠ざけたいくなる クイズ8問

正しいものに○、そうでないものに×をつけましょう

- ①たばこに含まれる有害物質は、200種類以上 ☐
- ②ベランダなど屋外や、空気清浄機の近くで吸えば大丈夫 ☐
- ③「タール1mg」などの軽いたばこにすれば健康被害が少ない ☐
- ④たばこをやめるとストレスが増えるのでやめられない ☐
- ⑤たばこはやせるので、食事や運動よりダイエット効果がある ☐
- ⑥たばこを吸っている人は認知症になりやすい ☐
- ⑦加熱式たばこや電子たばこにすれば、健康被害が減る ☐
- ⑧2020年4月から、原則として屋内は禁煙である ☐

答え

① ○

② ×

③ ×

④ ×

⑤ ×

⑥ ○

⑦ ×

⑧ ○

① 三大有害物質は、ニコチン、タール、一酸化炭素！

たばこの煙には、4,000種類の化学物質が含まれ、そのうちの200種類以上が有害物質です。発がん性物質は50種類以上にのぼります。

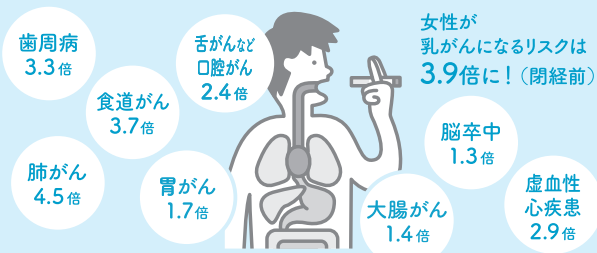
③ 「軽いたばこ」も有害性は同じ！

「軽いたばこ」といわれるものは、フィルターの空気穴が大きくなっているだけです。ニコチンを欲する喫煙者は、煙を深く吸い込んでしまうので意味がありません。

⑤ 健康被害は、はかりしれない！

喫煙で太らないというのは、消化器の機能が落ちているということです。それに加えて、呼吸器・循環器にも直接的な悪影響があります。がんになる確率も大幅に高まります。

喫煙者(男性)の病気のリスク



参考：国立がん研究センター「多目的コホート研究」

⑦ 有害物質は同じように含まれている！

加熱式たばこにもニコチンや有害物質が含まれています。煙と臭いは少ないものの、受動喫煙の害もあります。電子たばこにも有害物質は含まれます。



② 煙から逃れるのは難しい！

屋外で吸っても、サッシの隙間などから煙が入ってしまいます。また、空気清浄機もたばこの煙は浄化できません。喫煙後30～45分程度は吐く息の中にも、からだや服にも有害物質がついていて、周りの人に健康ダメージがあるといわれています。

④ やめることで、本来の自分の強さを取り戻せる！

喫煙者の脳は、ニコチンがないと禁断症状を起こすように変化しているため、吸わないとイライラすると感じます。しかし、そのニコチン依存を抜け出せば、たばこに左右されないメンタルに戻ります。

⑥ 認知症の大きなリスクになる！

中高年期に継続的に喫煙していた人は、アルツハイマー型認知症や血管性認知症を引き起こすリスクが高くなります。

⑧ 改正健康増進法の全面施行により受動喫煙防止対策を強化！

2019年7月～
敷地内禁煙
(屋内完全禁煙)

- 学校 ● 保育所
- 病院 ● 行政機関

2020年4月～
原則屋内禁煙

- 喫煙専用室以外では喫煙禁止
- 事務所
 - 工場 ● 飲食店

- 「喫煙可」などの掲示がなければ喫煙不可
- 既存の小さな飲食店(100m²以下)

※喫煙所には、客・従業員ともに20歳未満は立ち入れない。
※「加熱式たばこ専用喫煙室」では飲食等も可。



平成さん・令和さんが語る

へいせい

あるある事典

たばこがカッコよかった頃

平 たばこが「大人の証」「カッコいい」と言われたのは昭和までで、平成元年には「世界禁煙デー」ができて、禁煙が推奨され始めた。

令 でも、くわえたばこで仕事する人、たくさんいましたよね！机には灰皿、会議室が煙で真っ白で…。

平 平成元年頃の健保組合の冊子にも「1日10本以下なら、健康への影響はない」なんて書いてあるし、「受動喫煙」という言葉は出てこないね。

令 健康増進法(平成14年)が施行され、禁煙外来が設けられたり、新たに加熱式たばこや電子たばこが販売されたりと、30年間でたばこ事情は本当に変わりましたね！

平 喫煙者はどんどん肩身がせまくなるけど、「百害あって一利なし」。今は禁煙外来などもあり、成功率が高くなっているから、ぜひ禁煙にトライしよう！

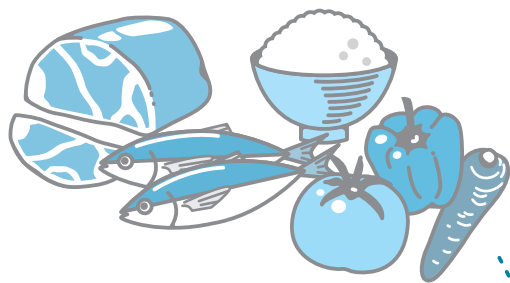
もっと学びたいあなたに

お役立ちサイト

「けむいモン」と一緒にクイズで学ぼう！



全国統一けむい問模試
(厚生労働省)



／ 高める QUIZ ／

食生活のバランスが整う クイズ8問

正しいものに○、そうでないものに×をつけましょう

- ① 健康のために1日に必要な野菜の量は350～400gだ ☐
- ② 卵を1日2個食べても、コレステロール値には影響がない ☐
- ③ ダイエットのためには、糖質はとらないほうがよい ☐
- ④ 運動が嫌いな人は、食事制限でやせればよい ☐
- ⑤ 野菜不足は、野菜ジュースを飲めば補える ☐
- ⑥ 健康のためには「からだにいいオイル」をたくさん使う ☐
- ⑦ 食べ過ぎたら、トクホ(特定保健用食品)のお茶を飲めばよい ☐
- ⑧ 病気するときには、薬のほかに健康食品も積極的にとると早く治る ☐

答え

① ○

② ○

③ ×

④ ×

⑤ ×

⑥ ×

⑦ ×

⑧ ×

① 野菜は毎食にぎりこぶし1つ分をめやすに

火を通した野菜

にぎりこぶし
1つ分



生野菜

両手のひらに
1杯分



1日3回食べると、だいたい350gとることができます。また、食事の最初に野菜を食べること(ベジファースト)で、肥満と糖尿病の予防に効果があります。

② 卵は1日1~2個なら健康にもよい

最近までコレステロールを上げる食材とされていましたが、現在は影響がないといわれています(医師などから摂取制限を受けている方を除く)。

③ 糖質はからだの大切なエネルギー源

「糖質」とは炭水化物から食物繊維を除いた栄養素です。からだを動かす重要なエネルギー源なので、必要以上に制限してしまうと、健康を損なう可能性があります。

必要な糖質量のめやす
(成人1日あたり)

男性 330g

女性 270g

※100g以下には
ならないように
しましょう。

④ 「食べない」ダイエットはしない

食事を減らせば体重は落ちますが、筋肉や骨もやせて代謝が悪くなり、からだへの悪影響も大きくなります。また、ストレスでドカ食いしてしまうリスクも。運動をすることで筋肉が育ち、脳もすこやかになるため食べ過ぎを防げます。

⑤ あくまで補助として飲む

野菜ジュースを活用するのはよいですが、栄養面ではビタミンCや食物繊維が少なくなる場合があります。噛む回数も減ってしまいます。また、飲みやすい甘いジュースは糖質が多いのでカロリーが高くなります。

⑥ とり過ぎればカロリーオーバーに

アマニ油、えごま油など「オメガ3」と呼ばれる油は、中性脂肪を減らすなどの働きがあるといわれますが、油には変わりなく、1gあたり9kcalのエネルギーがあります。1日1~2gにとどめましょう。

⑦ トクホ飲料だけで肥満は防げない!

からだによいイメージのトクホ飲料。しかし、飲むことで安心して食べ過ぎたり、運動を減らしたりするのはおすすめしません。食事と運動へのサポートとして取り入れてください。

⑧ 健康食品やサプリメントは病気に人に向けたものではない

健康食品やサプリメントを過信して病院に行かないのは、病状悪化の恐れがあります。また、成分によっては薬の効果が弱くなったり、副作用が起こったりすることもあります。利用する前に医師・薬剤師に相談しましょう。



平成さん・令和さんが語る

へいせい

あるある事典

成人病

平 糖尿病、肥満症、脂質異常症、高血圧症、がん、歯周病などの総称「生活習慣病」は、以前は「成人病」と呼ばれていたの、知ってる?

令 平成9年に改称されたんですね。病気になるのは「成人」に限らないのが理由でしょうか? 子どもの肥満や糖尿病も増えたし...

平 そうそう、それと「生活習慣の改善を中心とした一次予防(健康増進・発病予防)」に重点を置いた対策を

推進するために新たに導入された概念」らしいよ。

令 平たく言うと、生活習慣を見直せば防げる病気だってことですね!

平 さすが!

令 まあ、「言うは易く、行は難し」な部分もあるんですけど。私は、毎年健診を受けて生活習慣にカツを入れるようにしてまーす!



もっと学びたいあなたに

お役立ちアプリ

健康な食生活に活用!



あすけん
食事の記録と
栄養士からの
アドバイス



Mealthy(メルシー)
栄養士のサポートと
カロリー管理で
簡単ダイエット!

健歩の季節がやってきた!

職場で個人で楽しく Walking



2023年5月1日～6月15日の1.5カ月間で実施したウォーキングキャンペーン（沖縄琉球文化が花開く癒しの美ら海マップ）には、総勢1,283名、114事業所のみなさまが参加されました。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。

次回は、2023年11月1日より「秋のウォーキングキャンペーン」を開催します。より多くの方のみなさま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	平均総歩数	平均歩数/日
1	豊鋼材工業(株)	21	746,876	16,236
2	日本アクセス北海道(株)	10	580,838	12,627
3	新生製缶(株)	6	560,775	12,191
4	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)	35	525,618	11,426
5	(株)センチュリー 21・ジャパン	19	522,085	11,350
6	エアバス・ヘリコプターズジャパン(株)	5	518,243	11,266
7	トーラク(株)	19	504,343	10,964
8	コロネット(株)	5	491,841	10,692
9	(株)シーイーテック	6	477,085	10,371
10	伊藤忠連合健康保険組合	9	474,307	10,311

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	ガンパローズ 🐼	5	1,120,767	24,365
2	湘北ウォーキング部	5	1,105,831	24,040
3	ご褒美は上カルビ & 上ハラミ	7	831,912	18,085
4	そして神戸プリン	6	799,238	17,375
5	合言葉はエンカウンター	10	733,981	15,956
6	ちーむなかじ	5	604,430	13,140
7	チームでっかいどう	5	602,267	13,093
8	Red Pants	7	571,547	12,425
9	レッツゴーヤング	8	541,564	11,773
10	黒	5	540,739	11,755

Ranking 参加者数が多かった事業所

順位	事業所名	参加人数
1	伊藤忠食品(株)	176
2	(株)ファミリーマート	132
3	(株)日本アクセス	126
4	ほけんの窓口グループ(株)	81
5	タキロンシーアイシビル(株)	66
6	タキロンシーアイ(株)	55
7	伊藤忠エネクス(株)	42
8	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)	35
9	不二製油(株)	31
10	(株)レリアン	29

行ったつもりで
ウォーキング♪



写真投稿者 ※ニックネーム掲載です。

ま〜坊さん



17
いいね

ひたち海浜公園で花々を見ながらウォーキング。ネモフィラ満開!! 気分爽快!!



パクチャーさん



6
いいね

束の間のこどもの日



komekoさん



白い藤と紫の藤の花が綺麗でした。甘い香りに癒されました。



14
いいね

Kubota130さん



7
いいね

アナグマ発見!! かわいい~



ひでGさん



7
いいね

ウォーキング日和です



めぐさん



13
いいね

水分補給は大事ですから



ひでGさん



8
いいね

芝桜が綺麗でした



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



今回初めてウォーキングキャンペーンに参加させていただきました。

普段ウォーキングをしている同僚に声掛けしてチームを組み、それぞれが真剣に取り組んだ1.5カ月でした。

マップでそれぞれの進捗が一目でわかるのも、お互いにとってもいい刺激になっていましたし、歩いてみて初めて見える景色をたくさん発見しました。次回があるならぜひ参加したいです。

励みになるのは確かです。特にチームに入っていると皆のためにもサボれません。

普段から歩くので体重は維持ですが、歩くことで基礎代謝も維持できると思います。健康で働けるのが幸せですね。



おかげさまで、38万歩達成出来ました。今回参加させていただいて、腸の調子がすごくよくなり、やっぱり運動って大切だなと、実感いたしました。

秋も参加できたらと思います。ありがとうございました。

昨年から参加させていただいております。ウォーキングが足りないなと思ったら、YouTubeで動画を見ながら室内散歩しました。汗をかいてストレスの発散もできました。歩けるうちは参加したいです。

綺麗な花や虫を見つけたり、月や星を見上げたり、歩くのが気持ちよく、楽しく参加できました。これからの暑い時期も工夫をしながら、継続して体を動かしていきたいと思えます。楽しく参加できる企画をありがとうございました。



2023年

秋のウォーキング キャンペーンに 参加しよう!

エントリー期間

2023年10月16日(月)～11月15日(水)

開催期間

2023年11月1日(水)～12月16日(土)

WEBマップ

紅葉の名所巡り



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

※ My バイタルの歩数が5万歩/日以上の場合は、5万歩として反映
※ My バイタルの歩数は翌日に過去30日分が反映
※ 入力できるのは12月22日(金)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、
歩数の入力が必要になり便利です。

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(上限10名まで)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「合言葉」を登録し、チームに入る方は「チーム名」を選択して「合言葉」を入れるとメンバーになります。

第19期 理事・議員の異動 (敬称略)

事務局だより
(公告) 理事長 大喜多 治年

退任



互選議員	加藤 和彦	伊藤忠オートモービル(株)	令和5年5月31日
互選理事	中村 雅次	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)	令和5年6月30日

就任



互選議員	平 将和	伊藤忠オートモービル(株)	令和5年7月18日
互選理事	管野 康生	伊藤忠アーバンコミュニティ(株)	令和5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。

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。

●事業所の名称変更

新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
ユシロ化学工業㈱大船工場	日本シー・ビー・ケミカル㈱	令和5年3月31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
㈱ケーアイ・フレッシュアクセス	東京都千代田区	東京都中野区	令和5年2月20日
ワーナーブラザース スタジオジャパン合同会社	東京都練馬区	東京都港区	令和5年5月29日

お知らせ

ホットヨガ LAVA



ホットヨガの LAVA と施設利用契約を結んでいます。詳細は差込の案内チラシをご覧ください。入会は、LAVA 法人会員専用 WEB ページ (<https://lava-intl.co.jp/biz/lp/?code=6810739609>) よりお手続きください。契約番号、パスワードは以下のとおりです。

契約番号 C0000078001

パスワード itcrengo6097



スマートフォンは
こちらから



エクシブ



会員制リゾートホテル「エクシブ」の詳細は、リゾートトラスト法人用インターネット予約システム (https://reserve.resort.co.jp/reservation/CMC/co_top.html) よりご確認ください。ID、パスワードは以下のとおりです。

エクシブ 法人予約 検索 🔍

<https://houjin.rtg.jp/>

※予約サイトには、次のID・パスワードでログインしてください。

ID itr00001 パスワード knp6097

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 @819nskbn

友だち
追加方法

①「友だち追加」から登録画面へ

② こちらのコードを読み取るか、➡

ID 検索: @819nskbn

③ 追加で登録完了!



2023年8月末現在の
適用状況

事業所数	217	被保険者数	58,863人	被扶養者数	38,752人	扶養率	0.66人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

笑顔の花を咲かせる



カラダ、ココロ、 すこやかに！

「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！

5月1日～翌年4月末日まで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

抽選で**500**名様に



伊藤忠食品デジタルギフト

(格之進、Life Style Selection for health&beauty、for kitchen、凍眠市場)

各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

ポイント積立期間

令和5年5月1日～令和6年4月末日

応募期間

令和6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) / MY HEALTH CLUB 記事閲覧 (1) / 健診結果閲覧 ※ 40 歳以上 (500) / ウォーキングキャンペーン (40 歳以上 500、39 歳以下 750) / 特定保健指導終了 ※ 40 歳以上 (1000) / Well-being プログラム (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) / 医療費明細の閲覧 (10) / ジェネリック差額情報の閲覧 (100)

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。



ご利用には、初回登録が必要です!

初回登録は
お済みですか?

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。

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

公式キャラクター
「ハロンくん」

※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。