

Kenpo News

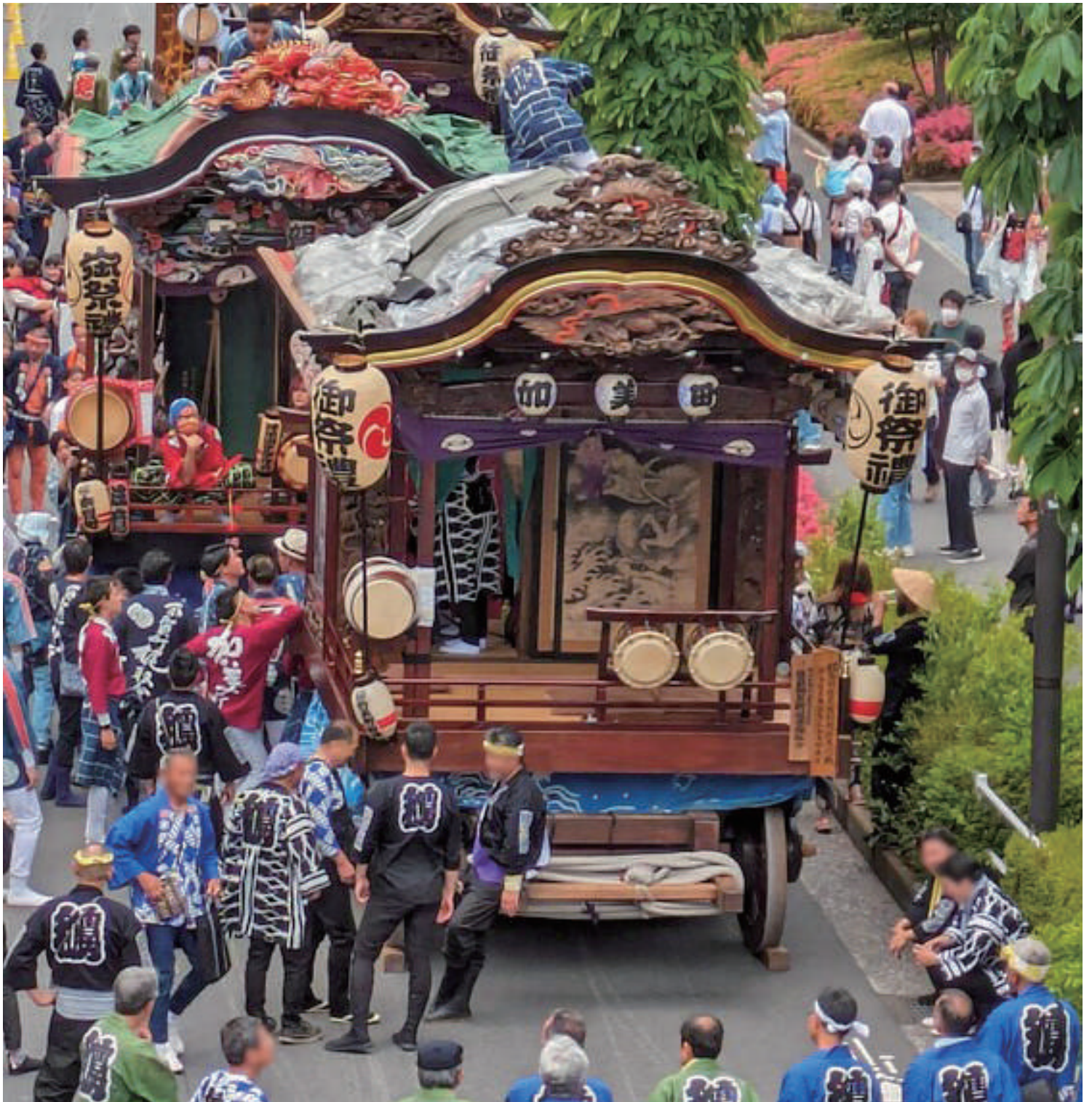
伊藤忠連合健康保険組合

2025 Spring
Vol.287

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

年間保存版

マイナ保険証／令和7年度予算と事業計画／主な保健事業のご案内／2024年度 秋のウォーキングキャンペーン結果報告／令和5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／健診早期予約キャンペーン／健康・介護・子育て支援教室のご案内／ポリファーマシーをご存じですか？／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「あきしま郷土芸能まつり」 Photo By 菅藤 昌子



保険証は発行されません!

マイナ保険証、使っていますか?

新入社員のみなさんも マイナ保険証のご準備を!

2024年12月2日にて従来の保険証の新規発行や再発行は廃止され、マイナ保険証での受診を基本とする仕組みに移行しました。経過措置として2025年12月1日までは従来の保険証が使えますが、早めにマイナ保険証を使ってみることをおすすめします。

新入社員のみなさんへ

医療機関はマイナ保険証で受診を

マイナ保険証とは、マイナンバーカードに健康保険証の利用登録をしたものです。マイナ保険証を使ったことがない人も、医療機関で利用登録ができるので、受診の際はマイナンバーカードを忘れずに持参しましょう。

- ✓ マイナ保険証を使うとどんないことがあるの? マイナ保険証のメリットは…

コチラで確認できます
厚生労働省



- ✓ マイナンバーカードの健康保険証利用方法やマイナンバーカードの申請については…

コチラで確認できます
厚生労働省



マイナ保険証に移行しても 「異動届」はお忘れなく

～就職や結婚をした被扶養者はいませんか?～

住所や氏名が変わった場合や、被扶養者の異動があった場合は、これまでどおり当健保組合へ手続きが必要です。ご注意ください。

…………… こんなときは速やかに手続きを ……………

被保険者・被扶養者

- ✓ 氏名が変わった
- ✓ 住所が変わった

被扶養者

- ✓ 就職した・他の健保組合に加入した
- ✓ 結婚して配偶者の被扶養者になった
- ✓ 収入が増えて被扶養者の要件を外れた
- ✓ 75歳（後期高齢者）になった
- ✓ 別居した *同居が要件となる被扶養者
- ✓ 国内居住要件を満たさなくなった など

「マイナ保険証」に関連して…知っておきたいキーワード

資格情報のお知らせ

健康保険の資格情報が確認できるお知らせです。このお知らせに記載されている「記号」「番号」は、各種給付金等を申請する場合に必要です。

受診時にも

マイナ保険証で受診する際、医療機関のカードリーダーの不具合等でマイナ保険証が使えない場合、「資格情報のお知らせ」とマイナンバーカードをセットで提示すると保険診療が受けられます。

資格確認書

マイナンバーカードによるオンライン資格確認^{※1}を行うことができない状態にある人^{※2}には、「資格確認書」が交付され、医療機関で提示することで保険診療が受けられます。

マイナポータル

スマートフォンのアプリ「マイナポータル」から資格情報(PDF)をダウンロードできます。このPDF画面をマイナンバーカードと提示すれば「資格情報のお知らせ」がなくても保険診療が受けられます。

※1 マイナンバーカードのICチップまたは健康保険証の記号番号等により、オンラインで患者の直近の資格情報等（加入している医療保険や自己負担限度額等）の確認ができること。

※2 マイナンバーカードを持っていない人、マイナンバーカードはあるがマイナ保険証の利用登録をしていない人等

健康保持・増進のため健保組合の 保健事業をご活用ください

当健保組合の令和7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7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7年度の保険料には前年度比102.2%である302億4,600万円を見込みました。

一方の支出では、その多くが保険給付費(165億1,900万円)と納付金(117億8,800万円)の支払いにあてられます。また、みなさまの健康保持・増進にご活用いただくための費用である保健事業費には、今年度も従来並みの15億7,200万円をあて、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5億1,500万円を繰り入れることで調整を図りました。具体的な保健事業の内容は4〜5

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・増進のためにご活用いただける事業ですので、ぜひともお誘い合わせのうえ積極的にご利用ください。

介護保険

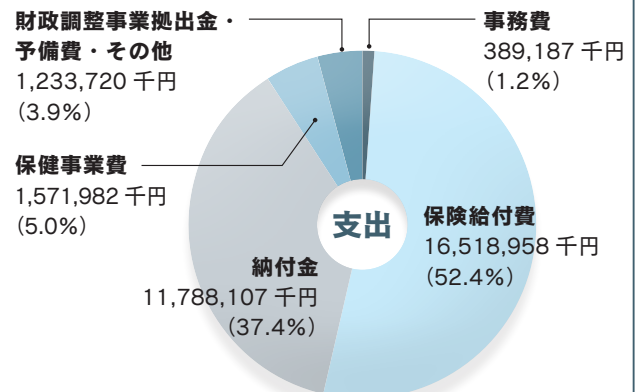
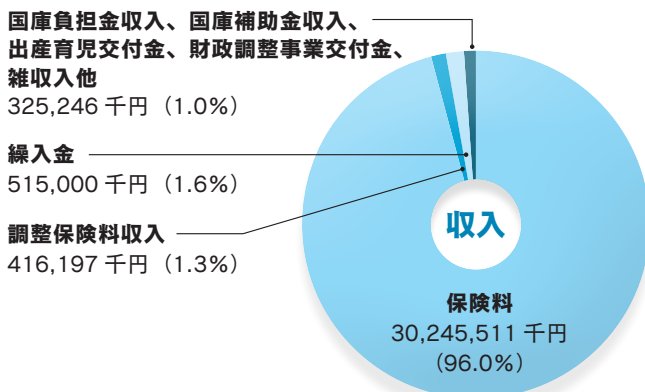
介護保険の運営は市区町村ですが、健保組合は40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)の介護保険料徴収を代行することで制度に関わっています。

令和7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35億4,200万円、介護納付金には32億500万円が見込まれています。

令和7年度予算概要

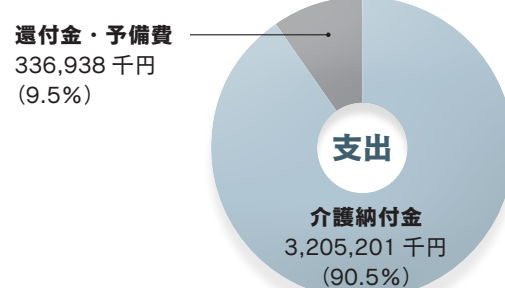
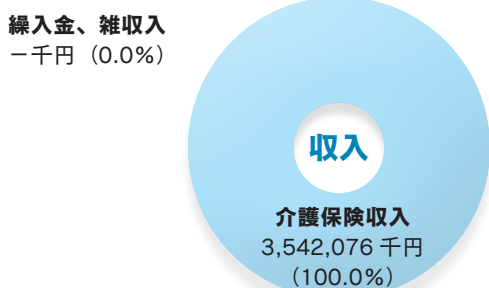
健康保険

予算総額 **31,501,954 千円**



介護保険

予算総額 **3,542,139 千円**



健康へのミチシルベ。

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

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&コスパ、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法人会員申請には次の契約番号、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34,000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 40歳以上の被扶養者、40歳未満の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。

●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7年3月末日をもって契約を解除しました。

クワヤ病院、南東北福島病院、(医)敬愛会奥田クリニック健診センター、市立岡谷病院、(社医)愛仁会井上病院附属診療所健診センター、(一財)医療情報健康財団、(一社)弘前市医師会健診センター、森下会森下病院健診センター、品川イーストクリニック、(学)東京女子医科大学



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」「リゾーピア」「サンメンバーズ」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。

「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 ※毎回抽選を行い、当選者のみお部屋が確保されます。	先着順予約 ※予約ができた時点でお部屋を確保します。
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	https://houjin.rtg.jp/ 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

- 1 「友だち追加」から登録画面へ
- 2 右のコードを読み取るか、
ID検索 | @819nskb
- 3 追加で登録完了!



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

申請期間 10月～2月

接種期間 10月～12月

※インフルエンザ以外の予防接種は補助対象外です。

● 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。

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

健康に関すること、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時間受付ます。チャッ

第三期データヘルス計画

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7年5月～、11月～

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 (株)法研

7 Well-Being プログラム

全年齢の被保険者対象/無料 令和7年7月

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、ロコモティブシンドローム、女性の健康に関する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 (株)法研

8 受診勧奨通知

30歳以上被保険者対象 令和7年8月、令和8年2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 (株)JMDC

9 ポリファーマシー通知

全年齢の被保険者対象 令和7年8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 (株)JMDC

NEW 10 がん検診精密検査勧奨通知

全年齢の被保険者対象/令和7年8月、令和8年2月

ネットワーク健康診断およびパッケージ健康診断サービスを利用し、統一判定化されたがん検診結果により、便潜血検査が陽性（要精密検査・要再検査）に該当するも未受診の方を対象に、大腸がん精密検査勧奨通知を送付します。通知を受け取られた方は早めにご受診ください。

委託先 (株)JMDC

NEW 11 こどもの適切な医療についての広報

0～3歳のお子さまのいる被保険者対象 令和7年6月

こどもの適切な医療機関の受診やお薬に関する広報誌を配布します。

委託先 (株)法研

1 「ユウジ式 ボディメイクプログラム」

35歳以上被保険者対象/無料 令和7年9月～10月

(株)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配食ナッシュを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名にて受付をいたします。

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）および35歳以上39歳までの特定保健指導の基準に該当する方

委託先 (株)ルネサンス

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7年9月～

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名にて受付をいたします。

委託先 (株)ai-Health

3 重症化予防プログラム

30歳以上被保険者対象/無料 令和7年8月～

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 (株)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7年5月～

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。今年度は、脳に働きかけ、たばこがおいしくなくなる「チャンピックス錠」の使用を再開します。詳細は差込チラシをご覧ください。先着50名にて受付をいたします。

委託先 (株)リンケージ

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7年5月～

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or2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名にて受付をいたします。

委託先 (株)リンケージ

千里の道も一歩から その一歩を、健康道のスタートに！



令和6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（奥の細道コース）には、総勢1,310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	平均歩数	合計歩数
1	新生製缶(株)	6	678,278	4,069,671
2	トーラク(株)	16	618,722	9,899,567
3	豊鋼材工業(株)	16	608,486	9,735,790
4	(株)センチュリー21・ジャパン	11	605,666	6,662,333
5	伊藤忠連合健康保険組合	8	537,692	4,301,539
6	伊藤忠マシンテクノス(株)	6	537,422	3,224,537
7	中設エンジ(株)	10	529,125	5,291,251
8	(株)シーイーテック	9	502,048	4,518,435
9	伊藤忠紙パルプ(株)	5	492,922	2,464,614
10	伊藤忠アーバンコミュニティ(株) 東京本社	34	473,827	16,110,138

★ チーム Ranking ★

順位	チーム名	参加人数	平均歩数	合計歩数
1	TC-RANK	6	1,166,938	7,001,633
2	神戸プリン	6	818,938	4,913,630
3	Walkers	8	674,565	5,396,521
4	雪の日は歩けません	8	645,547	5,164,377
5	NS ヨッシャー	5	620,718	3,103,594
6	チームセテック	13	600,706	7,809,182
7	目黒 River	10	597,337	5,973,370
8	TCC 東京支社	6	560,375	3,362,250
9	黒	8	543,025	4,344,200
10	DW5 周年の会	7	538,882	3,772,180

★ 個人 Ranking ★

順位	ニックネーム	総歩数
1	いとこんにやく	1,380,000
1	イトシマン	1,380,000
1	ファルちゃん	1,380,000
1	miffy	1,380,000
1	ワン	1,380,000
6	どっこいしょういち	1,344,348
7	栗の子	1,328,284
8	ともくん	1,256,547
9	今日も晴れたらいいね	1,247,761
10	放浪あらいぐま	1,239,246

おぶんぐさん



7
イイね

昼食前にお散歩。
白いコスモスがきれいに
咲いていました！

によによこさん



9
イイね

中目黒から三茶のコーヒー
屋さんまで歩いた。
途中、公園もありました。
風が気持ちよかった。

写真投稿者

続 お家遠い人さん



13
イイね

カワセミ追いかけて
5時間も歩いたー(笑)

はな。さん



7
イイね

旅行に行ったので、
たくさん歩きました！

ココハナラさん



広い境内を歩き紅葉狩り。
見頃まではもう少しです

8
イイね

ささっちゃん



4
イイね

今季一番の寒さ。
紅葉もう終わりだね。

kikiさん



7
イイね

東京からの帰り道。
一度、登ってみたいな

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

参加者のみなさんとの日記(写真)での交流が
励みになり、目標を達成させることができました。
来年もぜひ参加したいと思います。

写真もアップできるし、継続できる仕組み(ニ
ンジン)をぶら下げられています。とても
やる気にさせられました。1年を通してやって
いただきたい企画です。

見慣れた風景も、歩きながら見ると季節の移り
変わりが感じられ、癒されました。キャンペ
ーン後も歩く習慣をつけていきたいと思いま

ウォーキング中にたくさんの気づきがありまし
た。年配者、若者、カップルなどさまざまな世
代の人が、ウォーキングやジョギングをそれぞ
れのペースや時間帯で楽しまれていること。こ
れを機会に継続して、次回はさらに上の順位を
めざしたいと思います。

通勤時しか歩けないので遠回りしていました。
季節の変化が感じられて楽しかったです。



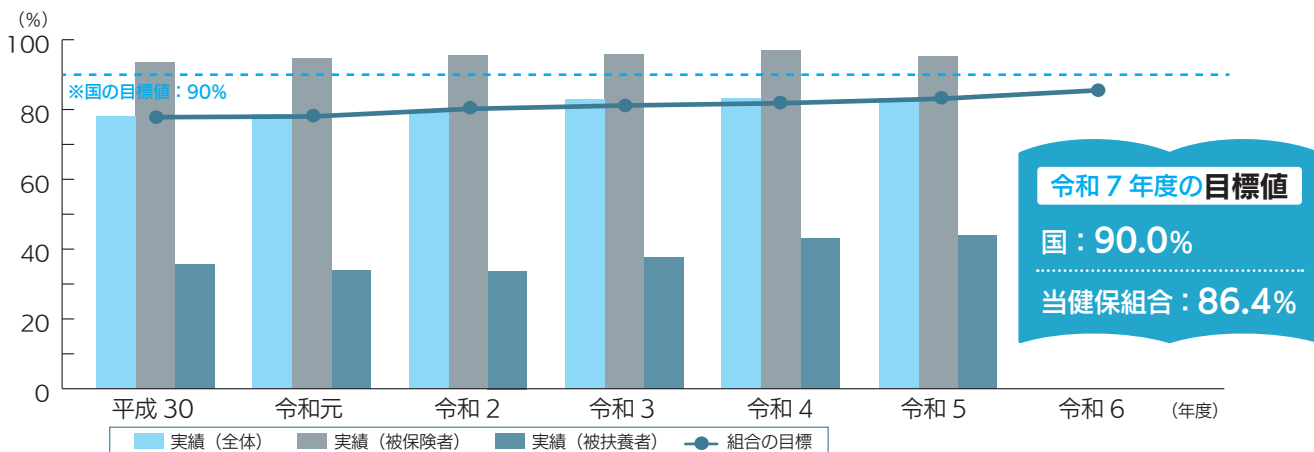
受診率のさらなるアップにご協力ください！

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。

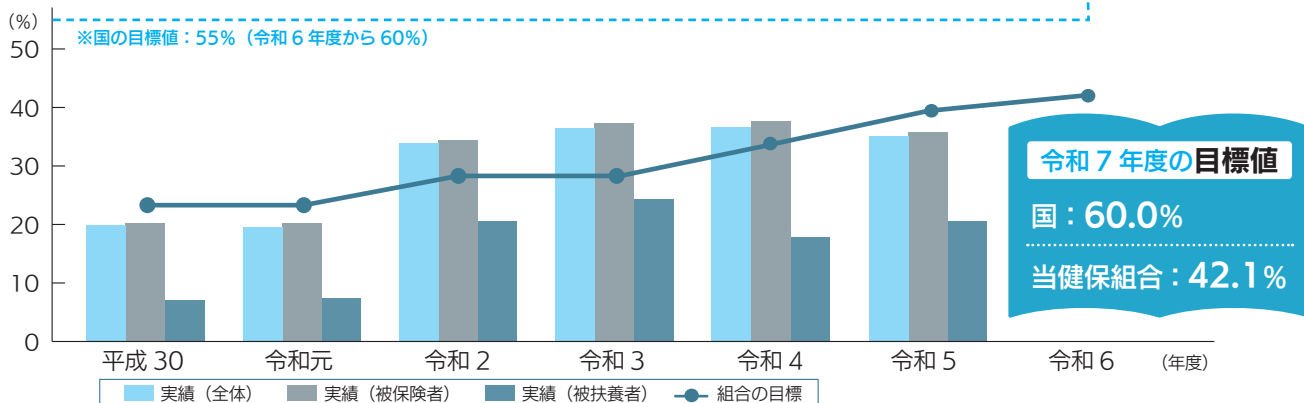
令和5年度の国への実績報告では、各事業所のご理解とご協力により、特定健診の受診率は「83.1%」、特定保健指導の実施率「35.0%」という結果になりました。令和5年度の全国平均速報値では、特定健診の受診率は「82.0%」、特定保健指導の実施率「34.0%」となっており、全国平均は上回っているものの国の目標達成に向けてはさらなる推進が必要な状況です。そこで、令和7年度の当健保組合目標は、特定健診「86.4%」、特定保健指導「42.1%」として推進してまいります。

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、43.0%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5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2年連続で該当いたしました。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。

令和5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85.4%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5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



41事業所が国の目標55%以上を達成しました!

トーラク(株)
青柳鋼材興業(株)
伊藤忠連合健康保険組合
グリーン&ウォーター(株)
(株)オー・シー・エル
(株)トーホー
(株)アイ・エフ・ビー
つくばフーズ(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)
タキロンポリマー(株)
(株)ゲート・ワン
伊藤忠オートモービル(株)
伊藤忠リート・マネジメント(株)

豊鋼材工業(株)
伊藤忠飼料(株)
アイ・ティー・エスファーム(株)東北事業所
北海道サンプラス(株)
タキロンシーアイシビル(株)
苫小牧熱供給(株)
日本テレマティーク(株)
(株)フジサニーフーズ
シーアイマテックス(株)
伊藤忠オリコ保険サービス(株)
伊藤忠食品(株)
三和サインワークス(株)
(株)東邦アーステック
不二製油グループ本社(株)

タキロンシーアイ(株)
日本アクセス北海道(株)
(株)九州エナジー
(株)シムコ
伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
伊藤忠丸紅住商テクノスチール(株)
タキロンシーアイアグリ(株)
伊藤忠エネクスホームライフ東北(株)
(株)シーイーテック
伊藤忠ファッションシステム(株)
サンコール(株)
コロネット(株)
フジフレッシュフーズ(株)



16事業所が当健保組合の目標39.5%以上を達成しました!

(株)ファミリーマート
伊藤忠ハウジング(株)
(株)アイメックス
リーテイルブランディング(株)
ITC PETROLEUM CO. SINGAPORE PTE. LTD
みのわ商事(株)

ジーアイクラウド(株)
エネクス電力(株)
(株)ロンビックジャパン
(株)エネアーク中部
伊藤忠エネクス(株)
(株)レリアン

エアバス・ヘリコプターズジャパン(株)
伊藤忠都市開発(株)
伊藤忠人事総務サービス(株)人事サービス事業所
(株)エネクスライフサービス

健康経営優良法人2025に以下の事業所が認定されました

大規模法人部門(ホワイト500) 認定法人: 1社

伊藤忠食品(株)

大規模法人部門(ホワイト500を除く) 認定法人: 12社

伊藤忠ケミカルフロンティア(株)
伊藤忠エネクス(株)
トーラク(株)

(株)ファミリーマート
(株)ニッコー
(株)日本アクセス

日本アクセス北海道(株)
(株)マイスターエンジニアリング
(株)フジサニーフーズ

不二製油(株)
タキロンシーアイ(株)
(株)レリアン

中小規模法人部門(ブライト500・ネクストブライト1000を除く) 認定法人: 5社

コロネット(株)
(株)食料マネジメントサポート

伊藤忠リート・マネジメント(株)
日本ポート産業(株)

ジャパンフードサプライ(株)

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7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。

市区町村の健診を受けているから私は受けなくても大丈夫！



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！

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

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せんか？

簡易人間ドックとして充実した内容です。配偶者以外の被扶養者の方も受診可能！

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！
- 健診は全国約1,200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）。

自己負担額

0円

予約受付期間

令和7年4月22日～令和8年1月31日

ウェルネス生活習慣病健診

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。

お申し込み先

TEL 0120-551-272（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、被保険者の記号・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。



ご家族におススメください！

健康・介護・子育て支援教室(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・子育て支援をテーマとした教室を開催しています。今年度は子育て支援に関する講座や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	当健保組合ホームページにある右記のバナーをクリックしお申し込みください。	<p>(当健保組合ホームページ)</p>
申込期間	2025年度のお申し込みは、2025年4月1日～2026年2月28日です。	
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

(オンデマンド型)

1 ストレスマネジメント

(107分×1)

講義内容

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

2 女性のための健康①

ヤングからミドル世代の女性に向けた健康セミナー

(80分+14分/2部構成)

講義内容

女性ホルモン(エストロゲン)の変化と働き
 成熟期によくみられる婦人科の病気
 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各年代(20～40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～

3 女性のための健康②

40歳代半ばを迎えた女性に向けた健康セミナー

(48分+33分/2部構成)

講義内容

女性ホルモン(エストロゲン)の変化と働き
 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～
 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各年代(40代から)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～

4 睡眠

眠りのチカラ：睡眠の正しい理解と対策

(50分+43分/2部構成)

講義内容

ひつじを数えずに寝る方法：睡眠の3つのリズム
 睡眠障害と不眠症
 快眠の秘訣：不眠の認知行動療法(CBT-I)

5 美容と健康

東洋医学で解決！美容と健康セルフケア

(90分×1)

講義内容

セルフケアの基本的な考え方
 セルフケアの実践
 全身ケア/局所ケア

6 アンガーマネジメント

怒りの感情と上手に付き合う方法

(96分×1)

講義内容

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

7 健診結果を健康維持に活かす

(85分×1)

講義内容

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

8 禁煙対策

喫煙が招く、健康被害と問題点

(73分×1)

講義内容

喫煙・受動喫煙が招く健康被害
 タバコの社会的な問題点
 ニコチンの依存症と禁煙外来

9 エクササイズ

自宅や職場で続けるエクササイズ

(80分×1)

講義内容

身体を動かす意義
 一緒にやってみよう

- ・柔軟運動
- ・筋肉トレーニング
- ・有酸素運動
- ・コンディショニング

10 歯の健康

知っておきたい口腔ケア

(87分×1)

講義内容

身体の健康は、歯の健康から
 歯周病と歯槽膿漏
 口腔ケアの基本

11 糖尿病予防

糖尿病をよく知ろう 糖尿病の基礎知識

(45分+45分/2部構成)

講義内容

糖尿病は国民病？
 糖尿病はなぜ怖い？
 健診結果を生かす
 糖尿病予防に効果的な生活習慣の改善

12 眼の健康 心がけよう 眼の健康

(126分×1)

講義内容

眼の病気（白内障、緑内障、眼の血管の病気・糖尿病網膜症）
・加齢黄斑変性と黄斑疾患
・受けてほしい目の検査（眼底検査等）

13 肩こり・腰痛・膝痛予防

(85分×1)

講義内容

【講義】肩こり、腰痛が起こる原因
・肩こりはなぜ起こる？（原因と症状）
・日常から出来る肩こり予防（血行の促進と体操）
・肩こりの治療法
・腰痛を引き起こす原因（先天異常、加齢、外傷、感染や炎症等）
・腰痛は直らない？
・腰痛が起きたら安静？
【実技】肩こりを予防する体操
・肩こり予防に効果的な運動、体操
・肩がこった時の効果的な緩和法（体操、ストレッチ）
【実技】腰痛を予防する体操
・ぎっくり腰に要注意！（こんな動きに注意が必要）
・日常から出来る、腰痛予防体操

14 がん対策 がんと正しく向き合う心構え

(93分×1)

講義内容

「がん」の基本知識
・「がん」って何？
・「がん」になる原因
・「がん」の進行状況（ステージとは）
「がん」を防ぐ生活
・「がん」も生活習慣病？
・特定のウイルスや細菌にも原因が
「がん」と向き合う心構え
・日本人の2人に1人がかかる「がん」
・検診で「がん」と言われた時に備えて
「がん」検診の最新情報
・「がん」検診
・腫瘍マーカー検査とは
・早期発見、早期治療

15 栄養と食事 健康維持に大切な栄養と食事

(86分×1)

講義内容

大切な毎日の食事
・栄養バランスのいい食事とは
・毎日摂りたい10種の食品群
・身体にいい栄養素のお話
食塩の話
・食塩と健康
野菜と果物の話
・1日に必要な野菜の量は350g以上
・多くの野菜を摂る工夫
・茹でる、煮る、炒める
・果物と健康
食品摂取のあれこれ
・健康に良い油脂分とよくない油脂分 など

16 認知症対策 認知症の正しい知識

(96分×1)

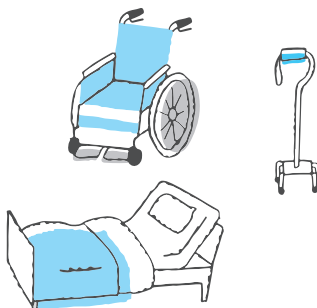
講義内容

認知症の基礎知識 正しい知識をもちましよう
・認知症とは
・認知症と物忘れの違い
・認知症を引き起こす原因疾病
・認知症の時間経過による症状の変化
軽度認知障害（MCI）とは
・軽度認知障害（MCI）とは
・早めの気づきと相談が大切
・市区町村における認知症初期集中支援チーム
期待できる認知症予防効果
・積極的な社会参加や生活習慣の見直しで予防効果を期待！



介護系

(オンデマンド型)



1 介護準備学（お金） 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

(48分+45分+60分+50分/4部構成)

講義内容

数字で見る介護の現状
介護のパターンとコミュニケーションの重要性
在宅で利用できる主な介護保険サービスと費用
主な介護施設・老人ホームと費用
数字で見る介護費用についての意識
親のお金の守り方5選
介護費用の準備方法7選
介護費用を軽減する各種制度

2 介護準備学（ストレス） 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

(42分+35分+56分+47分/4部構成)

講義内容

ストレスをためないための心構え
介護の相談窓口とパートナー探し
制度を賢く使いこなそう
専門家との付き合いで起きるトラブル
認知症介護のストレスを減らすために

3 介護準備学（相続） 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

(111分×1)

講義内容

相続とは
介護が原因で争続に
介護をした人の新しい権利
争いを防ぐ財産管理と後見解約、遺言について
相続の手続き

4 介護予防 健康寿命を延ばす 介護・健康教室

(92分×1)

講義内容

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

5 認知症介護 認知症 フレンドリー講座

(84分×1)

講義内容

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

6 介護準備学（介護と仕事の両立） 貴方の大切な人生のため の介護と仕事の両立

(42分+65分+35分+32分/4部構成)

講義内容

データで見る介護の現状
介護についての思い
公的制度和職場の両立支援制度・総合事業
介護保険の概要
両立支援制度の狙いと条件
両立支援制度のポイント
最初に知っておきたいこと
両立支援制度を使う上での注意点
こんな状況、あなたならどうする？

自宅学習 セット

1 自宅学習セット

講義内容

今こそ「健康寿命を延ばす介護」＝「介護予防」を学ぶ時
「寝たきりを作らない」が介護の基本
・寝たきりや認知症を作らないための介護とは
・介護負担を軽減するために

健康系

(オンデマンド型)



1 ロコモティブ シンドローム対策

2025年7月リリース
40代から始めるロコモ
ティブシンドローム予防

(85分コース)

講義内容

ロコモの定義と概念
ロコモの原因となる病気、運動機能
低下、痛み
ロコモ度テスト
ロコモ予防と実践
食生活改善からのロコモ対策
対策に重要な骨粗鬆症予防

2 情報機器作業対策

2025年4月リリース
VDT作業の多い方の
健康対策

(60分コース)

講義内容

人の姿勢について
VDT作業で起きる問題
・眼精疲労
・肩こり、腕のだるさ、腰痛
・心因性、精神的ストレス
眼精疲労への対策
・マッサージ
・頸部、胸部のストレッチ
肩こり、腕のだるさ、腰痛などへの
対策
正しい座位を維持するために

3 ライン長のためのメン タルヘルス

2025年5月リリース
ライン長のための
ストレスマネジメント

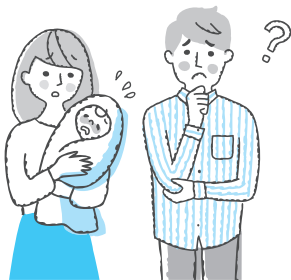
(90分コース)

講義内容

ラインによるケアとは
ラインによるケアに期待されること
・「やる気」の反対の「〇気」を制御
“非専門家”にも可能な心のケア、
PFAとD-PFA
メンタルケアのためのストレスマネ
ジメントと7つ道具
人間環境としての職場と心理的安全性
職場復帰の支援
管理監督者自身のセルフケア

子育て支援系

(オンデマンド型)



1 乳幼児こころ育て

2025年6月リリース
知っておきたい
乳幼児のこころ育て

(120分コース)

講義内容

わからなくて あたり前
知っておきたい 子育ての羅針盤
赤ちゃんとの遊びとかかわり
1歳児の発達・遊びとかかわり
2歳児の発達・遊びとかかわり
3～5歳児の発達・遊びとかかわり
機器類なしに子どもと過ごすコツ

2 小学生親子かかわり

2025年6月リリース
小学生の子どもとの
かかわり教室

(100分コース)

講義内容

子どもが育つとは
思春期を理解する
学童期の発達課題
学童期の発達とかかわり
子どもにかかわるとききのヒント
子どもを見守るとききのヒント
ゲームや機器類の使用
子育てのサポート機関・人との連携

3 子どものよくかかる病気

2025年5月リリース
子どものよくかかる
病気のお話

(45分+60分コース)

講義内容

子どもの眼の病気
・目の健康について
・眼の病気
・目の検査
子どものよくかかる病気
・アレルギー
・予防効果の高いワクチン接種で防
げる病気とは

介護対策系

(オンライン
ライブ配信型)



1 抱え込まない介護

11月15日(土)AM10時～
家族を守る「抱え込ま
ない」介護教室

(120分コース)

講義内容

データで見る介護の現状
介護のパターンとコミュニケーション
の重要性
仕事と介護を両立するために
公的制度の概要/総合事業/介護保
険の概要
自治体独自の制度やボランティア
職場の両立支援制度
両立支援制度を使う上で大切なこと
介護目的の同居やテレワークがもた
らすリスク

健康対策系

(オンライン
ライブ配信型)



1 女性のための健康(実践)

7月26日(土)AM10時～
女性ホルモンを知って、
人生を楽しく、
キレイを磨く

(90分コース)

講義内容

女性ホルモンの変化に伴う5つのス
テージ
性成熟期によくみられる婦人科の病気
更年期症候群
・更年期障害の症状、治療
・更年期に気を付けたい病気
働く女性のメンタルヘルス
女性がいいききと働き続けるために

2 正しい姿勢

8月23日(土)AM10時～
正しい姿勢で健康対策

(100分コース)

講義内容

正しい姿勢の重要性
・よい立位姿勢とは
・よい坐位姿勢とは
悪い姿勢の方によくある動作の習慣
・立ち上がり方
・坐り方(しゃがみ込み方)
・予防策
自分の状態をセルフチェック



3 マインドフルネス

9月27日(土)AM10時～
マインドフルネスで
ウェルネス

(100分コース)

講義内容

ウェルネスとマインドフルネス
言葉の意味
マインドフルネスの誕生
日本語に移るマインドフルネス的マ
インド
マインドフルネスの基本形
その他マインドフルネス的行動
マインドフルネスの効果

4 腹周り特化型エクササイズ

10月25日(土)AM10時～
お腹周りの
エクササイズ

(80分コース)

講義内容

運動を行う際の注意点
運動の役割、必要性
[実技] お腹周りのタイプ別原因と
対策
[実技] お腹周りのタイプ別運動法
[実技] 脂肪燃焼エクササイズ



“ポリファーマシー”をご存じですか？



ポリファーマシーとは、「ポリ」は複数、「ファーマシー」は調剤という意味を組み合わせた造語で、単に服用する薬が多いことではなく、複数の薬を服用することで副作用を起こしたり、薬のみ忘れやのみ間違いなどの可能性につながる状態のことです。ご自身の健康と医療費節約のために、気になるときは医師や薬剤師に相談しましょう。

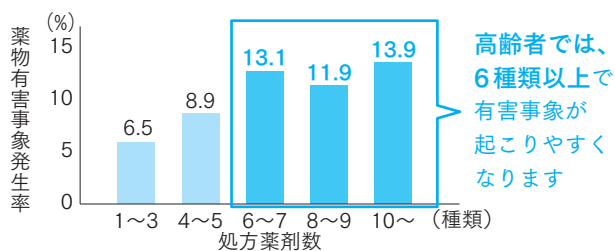
ポリファーマシーの問題点は？

1 多くの薬を服用することで、副作用や薬物有害事象*が発生

*薬物有害事象…薬との因果関係ははっきりしないものを含め、患者に生じた好ましくない、あるいは意図しない兆候、症状、または病気。

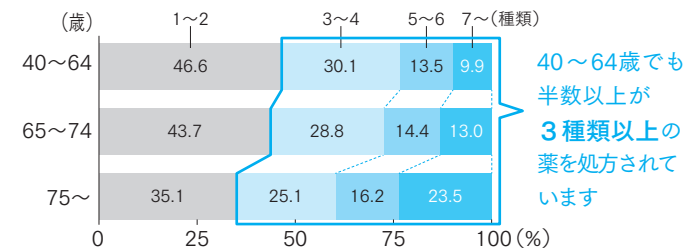
薬物有害事象には、ふらつきや転倒、記憶障害、せん妄、抑うつ、食欲低下、便秘、尿失禁など、さまざまあります。薬が追加されたり、変わったりした後は、とくに注意しましょう。

●薬物有害事象の頻度 (東大病院老年病科に入院した65歳以上の高齢者2,412人の解析)



※中央社会保険医療協議会総会(第311回)資料より作成

●年齢階級別の薬の種類数(院外処方)



※「令和5年社会医療診療行為別統計の概況」(厚生労働省)より作成

2 医療費の増大、残薬にもつながる

多くの薬が処方されることで薬剤費が増えて医療費の増大につながり、患者負担も増加することになります。また、薬が多くてのみ忘れて薬が残る、残薬の問題にもつながります。

ポリファーマシーを防ぐには？

●医師や薬剤師に相談する

気になる症状があったり、薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。かかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服用中の薬を把握してもらえます。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりすることはよくありません。



●マイナ保険証やお薬手帳を使う

マイナ保険証やお薬手帳を使うと、薬剤師等が過去の処方薬等を見られる*ため、リスクを減らすことができます。

*マイナ保険証の場合は本人の同意が必要。

●「はしご受診」を控える

同じ病気やけがのために複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、そのたびに医療費がかさむだけでなく、検査や投薬が繰り返され、体に負担がかかり、薬の種類も多くなることがあります。

事務局だより

(公告) 理事長 齋藤 一也

第19期 理事・議員の異動 (敬称略)

退任



前理事長 大喜多 治年

このたび、理事長職を3月31日付で退任いたしました。

令和4年7月の就任以来におけるみなさまのご厚情とご協力に感謝申し上げますとともに、引き続き健保組合の事業運営にご理解くださいますことをお願い申し上げ、退任のご挨拶とさせていただきます。

理事長	大喜多 治年	伊藤忠連合健康保険組合	令和7年3月31日
選定議員	吉村 良太	伊藤忠紙パルプ(株)	令和6年9月30日
互選議員	斎藤 徹也	(株)ニッコー	令和6年9月19日
互選監事	中本 正人	ウェルネオシュガー(株)	令和7年2月7日

理事・議員の任期は、令和8年3月31日までです。

就任



新理事長 齋藤 一也

大喜多理事長の後任として、理事長職を拝命いたしました。

これからもみなさまが心身ともに健やかな毎日を送れるよう、各種保健事業を展開してまいります。みなさまにおかれましても、医療費の節減にご協力のうえ、これまでと変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

理事長	齋藤 一也	伊藤忠連合健康保険組合	令和7年4月1日
選定議員	堀井 達也	伊藤忠紙パルプ(株)	令和6年10月1日
互選議員	水落 政徳	(株)ニッコー	令和7年2月21日
互選監事	大門 裕治	ウェルネオシュガー(株)	令和7年2月21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。

●事業所の編入

名称	所在地	編入年月日
(株)トダカクリエイト	さいたま市見沼区	令和6年9月1日
ウェルネオシュガー(株)関西工場	大阪市城東区	令和6年10月1日
ウェルネオシュガー(株)中部工場	愛知県碧南市	令和6年10月1日

●事業所の削除

名称	所在地	削除年月日
(株)シニアライフクリエイト	東京都港区	令和6年9月1日
つくばフーズ(株)	茨城県坂東市	令和6年11月1日

●事業所の名称変更

新(変更後)	旧(変更前)	変更年月日
つくばフーズ(株)	不二つくばフーズ(株)	令和6年7月30日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)	伊藤忠エネクスホームライフ西日本(株)	令和6年10月1日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)東北支社	伊藤忠エネクスホームライフ東北(株)	令和6年10月1日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)北海道支社	伊藤忠エネクスホームライフ北海道(株)	令和6年10月1日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)四国支社	伊藤忠エネクスホームライフ四国(株)	令和6年10月1日
アールビー・コンサルティング(株)	アールビー・エコー(株)	令和7年2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
マガシーク(株)	東京都渋谷区	東京都千代田区	令和6年7月1日
IFJ(株)	東京都渋谷区	東京都港区	令和6年10月1日
(株)エネアーク関東	東京都中央区	東京都千代田区	令和6年12月23日
伊藤忠エネクスホームライフ(株)	東京都中央区	広島県広島市	令和7年1月1日

コラボヘルスの推進を強化します

被保険者の中長期的な生活習慣病予防、がん予防、メンタルヘルス対策のため、事業所、健保組合、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、健診結果情報および各種保健事業の参加状況や推進状況を共有・活用した連携(コラボヘルス)の推進を行います。

共同利用する者の範囲

事業所 産業医、保健師、健康管理室員、人事労務担当等 各事業所にて設置
(責任者) 健康管理室長、人事部長、人事課長等 各事業所にて設置
健保組合 保健事業課役職員、管理栄養士等の専門職
(責任者) 理事長 齋藤 一也

共同利用するデータ

氏名、性別、生年月日、資格情報(記号・番号、取得・喪失時期、本人・家族区分等)、診療報酬明細書の情報、健診・保健指導等の情報(リスク該当区分、申込日、実施日、受診日等)、勤務地、所属
※病歴等の情報は含まれません。

事業所と健保組合との連携(コラボヘルス)推進を開始する事業所

(株)ファミリーマート、トーラク(株)、伊藤忠食品(株)、ほけんの窓口グループ(株)、ウェルネオシュガー(株)
※該当事業所の方は、各事業所からの周知内容をご確認ください。

2025年2月末現在の適用状況

事業所数	228	被保険者数	53,821人	被扶養者数	35,504人	扶養率	0.66人
------	-----	-------	---------	-------	---------	-----	-------

MY HEALTH WEB を健康づくりの

キッカケに!



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!

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。

「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に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!

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、5月1日以降に初回登録が必要です!

初回登録は
お済みですか?



公式キャラクター
「ハロンくん」

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

※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
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/>