

家具 けんぽ

2021.8 no.225

<https://www.kagukenpo.or.jp>
東京都家具健康保険組合



スマホにも
対応!

「MY HEALTH WEB」にぜひご登録を！
インフルエンザ予防接種費用補助やウォーキング
イベントのお知らせが掲載されています。
ぜひご一読ください！



選薬戦士エラブンジャー
医療費削減につながる「ジェネリック
医薬品の活用」を推進する、家
具健保のオリジナルキャラクター。

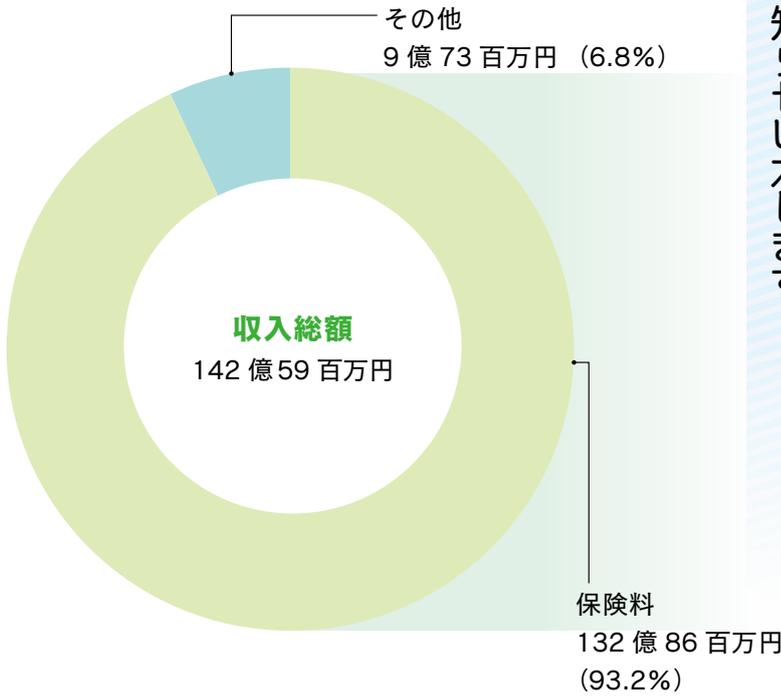
白糸の滝（長野県・軽井沢町）

- 令和2年度決算のお知らせ ————— 2
- 被扶養者生活習慣病健診の一部負担金返還キャンペーン/
インフルエンザ予防接種費用補助 ————— 4
- ヘリコバクター・ピロリ菌検査/歯周病郵送検査 ————— 5
- 減塩お試し食を無料でお届けします/オンライン健康相談ご案内 ————— 6
- 被扶養者資格再確認（検認）にご協力ください ————— 7
- 事業所訪問（株）TOK ————— 8
- 保養所「みやぎの」特別洋室にリニューアル！ ————— 10
- 安全・安心に運動やスポーツをするポイント/全社共事業ご案内 ————— 12
- 正しく楽しく！ウォーキングのすすめ ————— 13
- 「家具けんぽWEBウォーキング大会（歩Fes）」を開催 ————— 14
- 家具けんぽウォーキングイベント「みかん狩り」開催のご案内 ————— 16



保養所「みやぎの」

(健康保険分)



当健保組合の令和2年度
収入支出決算がまとまりましたので、
お知らせいたします。

みなさまの大切な保険料で
保健事業を実施しています
ぜひ積極的にご利用ください！

健康保険分

収入総額は142億59百万円で、予算に対し96百万円の増額となりました。このうち保険料は132億86百万円(93.2%)で、平均標準報酬月額が予算見込み比で減額になったことや保険料納付猶予の適用等により、予算比94百万円の減となっております。そのほか、調整保険料収入、国庫補助金収入、財政調整事業交付金等で9億73百万円(6.8%)となりました。

一方、支出総額は136億29百万円で、みなさまの医療費等にあてた保険給付費に63億75百万円(46.8%)、高齢者医療に対する納付金等には57億30百万円(42.1%)を支出しました。保険給付費は医療機関への受診控え等の影響により予算比で2億9百万円の減額となり、納付金は同比42百万円の増額となりました。このほか、保健事業費は新型コロナウイルス感染症感染防止等のために事業の停止

健康でいるために、健診を必ず受け、
コロナ禍でも医療機関で必要な受診を。
医療費の節約にもご協力ください！



今後の見通し

団塊の世代が後期高齢者に移行し始めることで医療費の急増および現役世代の負担の増大が懸念されている「2022年危機」を目前に、新型コロナウイルス感染症が発生したことで生活様式が一変し、日本経済は未だ安定を欠く状態にあります。当健保組合でもその影響から保険料による収入が減少し、回復にはしばらく時間を要するものと見込まれます。一方、医療費等はすでに増加に転じてきており、こうした状況から、令和3年度以降の財政運営は非常にきびしいものになることが予想されます。

当健保組合といたしましては、今後の動向を注視しつつ、加入者のみなさまの健康増進をサポートするための事業を積極的に展開してまいります。みなさまにおかれましても、健診を必ず受診されるとともに、ジェネリック医薬品の活用等で医療費を削減し、健全な組合財政維持に引き続きご協力くださいますようお願いいたします。



健康保険分

収入

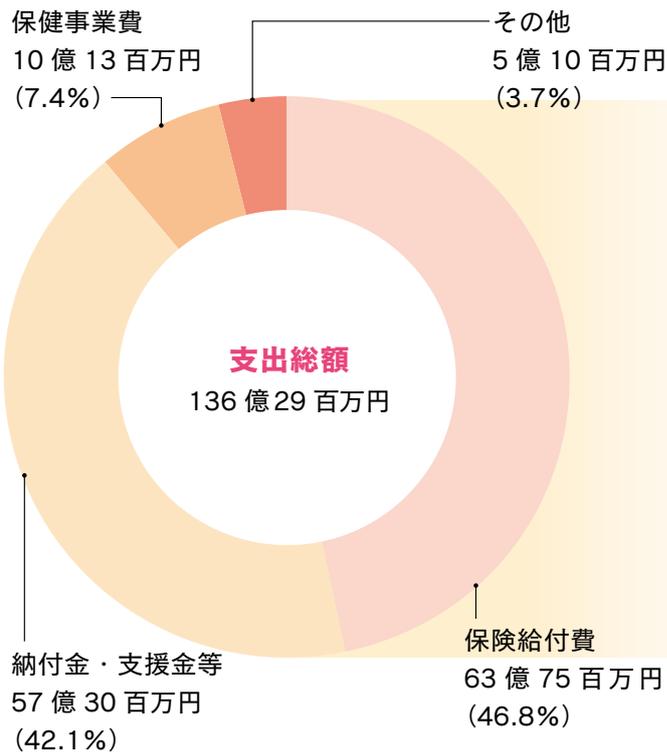
科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
保険料	13,286,280	475,989
国庫負担金収入	5,550	199
調整保険料収入	169,554	6,074
繰越金	14,307	513
国庫補助金収入	240,958	8,632
特定健康診査等事業収入	1,157	41
病院診療所収入	155	6
財政調整事業交付金	462,225	16,559
雑収入	79,206	2,838
合計	14,259,392	510,851

支出

科目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	278,406	9,974
保険給付費	6,375,140	228,393
法定給付費	6,315,925	226,272
付加給付費	59,215	2,121
納付金・支援金等	5,730,311	205,292
前期高齢者納付金	2,843,860	101,883
後期高齢者支援金	2,886,338	103,405
病床転換支援金	16	1
退職者給付拠出金	97	3
保健事業費	1,013,094	36,295
財政調整事業拠出金	170,640	6,113
その他	61,118	2,190
合計	13,628,709	488,257

収入支出差引額 630,683

収支の割合



*端数処理により合計が合わない箇所があります。



や実施方法の変更等を行ったことから同
比1億22百万円減の10億13百万円(7.
4%)、その他費用に5億10百万円(3.
7%)を支出しました。
以上の結果、収入支出差引額は、支出
額の減少が大きかったことから、予算比
で4億65百万円増の6億31百万円とな
りました。

介護保険分

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保 険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護保険収入	1,532,364	94,954
雑収入	4	—
合計	1,532,368	94,954

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保 険者たる被保険者等 1人当たり額(円)
介護納付金	1,520,384	94,211
介護保険料還付金	53	4
合計	1,520,437	94,215

決算のPOINT

- 平均標準報酬月額減少、保険料納付猶予の適用等により、保険料による収入は予算比で減少
- 受診控え等の影響により保険給付費は予算比で大きく減少、納付金は増加

令和3年度限定
実質無料!

被扶養者生活習慣病健診

一部負担金(3,000円)の 返還キャンペーン実施中です!

被扶養者の方に年1回の健康診断受診を習慣づけていただくために、令和3年度に限り、以下の2条件を満たしていただいた方に対して、お支払いいただいた一部負担金(基本部分3,000円)に相当する金額をAmazonギフト券(Eメールタイプ)にて返還いたします。

これにより、生活習慣病健診を**実質無料**(オプション検査費、内視鏡選択料を除く)で受診できますので、ぜひこの機会を逃すことなくご受診ください。



① 対象者

令和4年3月31日時点で35歳以上の被扶養者の女性

② ギフト券進呈対象となる2条件

- ① 被扶養者生活習慣病健診を令和4年1月末日までに受診
- ② 被扶養者と被保険者の両者が「MY HEALTH WEB」に登録を完了し、セキュリティコードの発行が完了

③ ギフト券進呈まで

当健保組合に健診データが届いた方の被扶養者と被保険者の「MY HEALTH WEB」登録状況を確認し、被扶養者宛のMYメール機能にて**Amazonギフト券**(Eメールタイプ)を送信いたします。

※健診データが当健保組合に届くまで2~4ヵ月かかりますので、あらかじめご了承ください。



受診方法等については、当健保組合ホームページに掲載しております『令和3年度 健診事業のご案内・申込書』をご覧ください。

令和3年度 家具健保組合のインフルエンザ予防接種費用補助

流行前の接種でインフルエンザを防ぎましょう!



季節性インフルエンザは、例年12月~3月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、予防効果を高めるために、とくにおすすめの接種時期は10月~11月中旬です。

補助対象接種期間	令和3年10月1日~12月31日
対象者	被保険者および被扶養者 (接種日時点で、当健保組合員の資格がある方)
補助額	2,000円(限度額/1名につき)
申請方法	「MY HEALTH WEB」からの申請方法の詳細は、 9月にご自宅宛にご案内いたします。 ※従来通り、東振協[(一社)東京都総合組合保健施設振興協会]の利用も可能です。詳しくはホームページをご確認ください。 東振協ホームページ https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html

★今年度よりMY HEALTH WEBからの申請が可能となります!

★令和3年度に限り、MY HEALTH WEBから申請をしていただいた方に対して、補助金とは別にAmazonギフト券をプレゼントいたしますので、ぜひMY HEALTH WEBを通してご申請ください。



★なお、令和4年度よりインフルエンザ予防接種の補助金申請の方法はMY HEALTH WEBのみとなる予定です。

最寄りの病院で接種をした場合はMY HEALTH WEBから!

もう受けられましたか？

胃がんの原因菌を自己採血・郵送検査

ヘリコバクター・ピロリ菌検査

ご自宅に送付した資料（令和3年5月20日付で対象者のご自宅宛てに送付しています）をご確認ください。



今年度（令和3年度）が最後の募集です！
ラストチャンスをお見逃しなく！

※昨年度に一度もお申し込みを
されていない方が対象です。

MY HEALTH WEB からもお申し込みいただけるようになりました！



あなたの歯は大丈夫？

歯周病郵送検査



MY HEALTH WEB

突然ですが、ご存じでしょうか？

あなたの、その口臭の原因…

「**歯周病菌**」のせいかも

歯周病により引き起こされる口臭は「病的口臭」の一つです。

詳しくは、7月にご自宅に届いた通知または MY HEALTH WEB をご確認ください

MHWにログイン

歯周病チェック

検査申し込み

検査キット到着

検体採取

検査キット送付

検査・分析

結果郵送



MY HEALTH WEB からお申し込みください!



減塩お試し食

家具健保加入のみなさまだけに!

「おいしい減塩だし」と
「おいしい減塩弁当」の
セットを**無料**でお届けします!

“減塩でもこんなに美味しい!”を、
ぜひ体感してみてください!



久原本家 茅乃舎

Dr.つるかめキッチン
DR. TSURUKAME KITCHEN



申込
締切

令和4年2月28日まで
(アンケート回答は令和
4年3月31日まで)

お試し食後は、こちらぜひご参加ください。

👉 減塩お試し食をお申し込みいただいた方限定!

アンケートに回答いただいた先着 3,000 名様に
Amazon ギフト券 1,000 円分
プレゼント 📺

MY HEALTH WEB のマイメールに届くアンケートから
ご応募ください。

※アンケートは、減塩食申し込み後、翌月以降にお送りいたします。



減塩お試し食の申し込み・Amazon ギフト券
プレゼントに応募するには

- Step 1 スマホまたはパソコンから MY HEALTH WEB にログインする
- Step 2 「減塩お試し食」のバナーをクリックし、申し込みフォームに入力
- Step 3 申し込み完了! 減塩食が届く
- Step 4 MY HEALTH WEB マイメールから届くアンケートに回答する

自宅にしながら相談できて **安心**

医師による オンライン健康相談のご案内



垣内先生



峯先生

対象者

- * 当健保組合にご加入の被保険者および被扶養者
(健保加入者以外の方については、同居の方でも
ご利用いただけませんのでご了承ください)

相談内容

- * 体調が悪いが、どこの科に受診したらいいのか
わからないので相談したい
 - * すでに病院を受診しているが、健保の医師にも
相談してみたい …… など
- ※オンライン健康相談では、薬の処方
は行っていません。

相談方法

- * Zoom アプリを使用した遠隔相談
(パケット通信料がかかります)



相談日時

- 第1・第3火曜日、第2・第4金曜日
16:00 ~ 17:00 予約制
(診療日が変更になることがあります。電話でご確認ください)

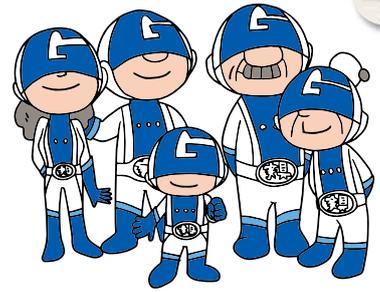
予約先

- 健康管理課 ☎ 03-3833-6164
(9:00 ~ 12:00、13:00 ~ 17:00)
- Zoom の接続テストを行うため、1週間前までに
ご連絡ください。
- 予約に空きがない場合は、別日をご案内いたします。

スマホやパソコンで
相談できる!

検認

被扶養者資格再確認にご協力ください



当健保組合では、年に1回、被扶養者資格の再確認を実施しています。

また、毎年12月に対象者を有する被保険者に「調書」を送付し、必要書類を添えてご提出いただいておりますが、令和3年度より**発送時期を8月下旬に変更して**実施することといたしますので、お手元に「調書」が届きましたら、ご協力をお願いします。

どうして
「再確認」が
必要？



健保組合の被扶養者は、保険料の負担なしに保険給付を受けることができますが、一定の認定基準を満たさなくてはなりません。この基準は、加入するときだけではなく、常に満たしていることが必要です。

このため、健保組合では被扶養者の状態に変化が生じていないか定期的に確認を行っています。医療費や納付金の不要な支出を防ぎ、健保財政を健全化することが目的ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

保険証を添えて、すみやかにご提出ください！

次のような場合は、 被扶養者として認定できません

- 就職をして被保険者資格を取得している場合
- 結婚などにより他の方の扶養となった場合
- 死亡した場合
- 義父、義母など同居が条件の方が別居になった場合
- 主として被保険者により生計を維持されていない場合
- 収入が認定基準の条件を上回る場合
- 国内に住所を有しなくなった場合
(例外的に認定できる場合があります)

被扶養者の範囲 (収入の認定基準条件)

- **同居の場合**…被保険者が主として生計を維持している場合であって、年収130万円未満※で、かつ被保険者の年収の2分の1未満
- **別居の場合**…被保険者が主として生計を維持している場合であって、年収130万円未満※で、かつ被保険者からの援助額を下回っている場合
※ 60歳以上または障害年金の受給者は180万円未満。

とりが幸せでなければならぬ。そのために、会社にできる健康管理は積極的に行っているという考えで、健康経営に取り組んでいます。

——当健保組合で実施したピロリ菌検査に、御社からの申し込みが圧倒的に多かったことに驚きました。

伊藤 ピロリ菌検査やウォークラリーなどの家具健保さんの保健事業については、社内報なども利用し積極的に広報しました。朝礼では、社長自ら呼びかけも行っていきます。こうした会社主導の取り組みが、保健事業の申し込みの増加や社員の健康意識の向上につながってきたのではないかと思います。

「金の認定」取得を目標に掲げモチベーションアップにつなげる

——「銀の認定」と「金の認定」では、取得の難易度が格段に違っていますが、大変だったのではありませんか。

吉川 かなり難しいと聞いてはいたのですが、社員ががんばってくれた結果です。健康経営に取り組むということは、体の健康だけでなく、心の健康やライフワークバランスも含めて一緒に考えていくということです。また、社員だけでなく、家族みなさんの健康も考えていく必要があります。そういう中でモチベーションの維持や説得力という点からも、「形」になった方がいいと、「金の認定」取得を目標に掲げました。

——例えば「健診受診率100%でない」と満点がとれない※2など、「金の認定」取得に当たっては、高い基準で結果を出すことが求められます。

吉川 健診についていえば、以前から巡回健診を利用して、「決まった日時に必ず受ける」という意識が社員全体に根付いています。日程が合わない社員については「業務扱い」で健診を受けるように促しています。これは再検

査も同様です。その結果として、健診受診率が100%になっているのではないかと思います。

いいと思うことはすぐに取り入れ続けていくことが重要

——コロナ禍により働き方が変化する中で、健康経営への取り組み方が変わったことはありませんか。

吉川 昨年の3～5月は原則的にテレワークでしたが、6月以降は週2回までテレワーク、週3回は出社という形を正式な制度として導入しました。ずっとテレワークで顔を合わせる時間がないと、コミュニケーション不足による弊害が生じてしまいましたが、現在は、各々がテレワークする日を決め、出社と併用という形で固定してきています。

——確かに、テレワークの場合はコミュニケーション不足が問題になります。

細井 当社では、昨年の7月頃から「メンター制度」が導入されています。違う部署で年齢の近い先輩と、月に1回60分、話をするという制度です。新入社員は他部署の仕事を知ることができず、先輩社員も会社や仕事のことを改めて考えるきっかけになっています。

吉川 この取り組みは、もともと社員から「他社でこんな制度を実施している」という話を聞き、じゃあ来月からやってみようと思うように始め



広々としたカフェテリア（社員食堂）。おの好きな場所で仕事ができるため、こちらにパソコンを持ち込んで仕事をすする社員もいるとか。

ました。出社が減ることで他部署の社員との関係性が希薄になるという問題を補う意味で、有効な手段となっています。

——いいものはどんどん取り入れていくという方針ですね。

伊藤 社長と従業員組合の代表が話す場が2ヵ月に一度設けられています。意見のある社員は、組合の長に伝えることで会社としての取り組みにも反映できますし、会社としても社員のアイデアを活かすことができていると思います。

——「健康経営」を進めていく上での、ポイントは何でしょうか。

吉川 当社においては、2015年から導入しているノー残業デーに加え、禁煙推奨を皮切りに、時差出勤、テレワーク、オフィス改革などの働き方改革を進めてきました。特に全面禁煙については苦勞もりましたが、当初から「会社として健康経営に取り組みます」と言い続けてきたことで、社員の意識も変化してきたのではないかと思います。

伊藤 いいと思ったことはとにかくやってみて、やり続けること、そして、社員が当事者意識を持つことが大事なのではないでしょうか。また、いきなり制度にしてしまうと拒絶反応が出る場合もありますが、まずはトライアルとして始め、良かったものは制度化して続けていくというののポイントの一つです。

——最後に、「金の認定」取得を目指す事業所にアドバイスをいただけますか。

吉川 いろいろな取り組みをする中で、常に考えているのは社員の働きやすさです。健康経営の推進を通して、社員一人ひとりが幸せを感じる職場づくりを実現し、そこから会社の業績や企業価値の向上につなげていくためには、経営者が「会社の声」として発信し続けることが重要なのではないかと思います。



▲社員が作る社内報『TOK-ing』。事業活動や社内イベント、社員紹介など充実した内容で、会社と社員をつなぐコミュニケーションツールに。

会社概要

設立	1938年12月
所在地	東京都板橋区小豆沢 1-17-12 (本社)
従業員数	180名
事業内容	樹脂ベアリング、ロータリーダンパー、ワンウェイクラッチなど機構部品の開発製造・販売



※1 「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

※2 長期療養者や海外勤務の方を除く。

2 部屋を洋室 **特別洋室** に リニューアルしました！

以前より多くのご利用者みなさまからいただいております、「洋室（ベッド部屋）を増やしてほしい」とのご要望を受け、このたび、保養所「みやぎの」宿泊棟 115 号室および 116 号室の 2 部屋についてリニューアルを行いました！

こちらの「特別洋室」は、これまでよりも快適性・デザイン性ともにクオリティが高いお部屋となっています。ご家族やご友人とのリフレッシュに、ぜひご利用ください。

※特別洋室はツインルームです（ただし、0 歳～子ども料金に該当する方 2 名までは添い寝できます）。

ベッドの洋室でゆったりとお過ごしいただけます。ぜひ、ご利用ください！



特別洋室の利用料金

（令和 3 年 10 月 1 日～）

	大人	子ども
組合員および OB	6,000 円	3,000 円
その他（一般）	9,000 円	4,500 円

特別洋室利用者の決定方法

特別洋室の同一利用日の申込者数（組数）が 3 組以上となった場合は、抽選で利用者を決定いたします。

※「特別洋室専用の利用申込書」を使用してお申し込みください。

◎お申し込み方法等詳細につきましては、当健保組合総務課（☎ 03-3833-6161）までお問い合わせください。

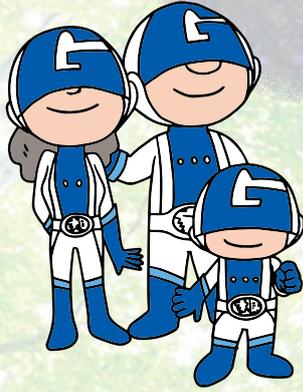




落ちついた
和モダンの洋室



ツインルームで
ゆったりと



バリアフリーで
安心・安全



熱中症にも注意！

新型コロナウイルス感染症予防対策をしながら

安全・安心に運動や

スポーツをするポイント



ウォーキング・ジョギング

- 1人または少人数で実施する
- すいた時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保する

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

まずは体調をチェック

1つでも当てはまる場合は、運動やスポーツは行わないようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症に感染した方との濃厚接触がある場合、同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は、外出しないようにしましょう。

※感染予防の観点からは、少なくとも2mの距離を空けることが適当とされています。

● すれ違うときは距離をとる

前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶのではなく、並走する、あるいは斜め後方に位置を取るようにしましょう。すれ違うときも、なるべく互いの距離をとるようにしましょう。また、ウォーキング・ジョギング中に、唾やたんを吐くことはなるべく行わないようにしましょう。

筋トレ・ヨガなど

- 動画やリーフレット等を活用し、自宅で行う
- こまめに換気を行う

マスク熱中症に注意を！



マスクを着用して運動やスポーツを行った場合、体温を下げにくくなって熱中症になりやすくなるため注意が必要です。また、息苦しさを感じたときはすぐにマスクを外すことや休憩をとるなど、無理はしないようにしましょう。

出典：スポーツ庁「新型コロナウイルス感染対策 スポーツ・運動の留意点と、運動事例について」(https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/jsa_00010.html)

一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)が実施する福利厚生事業がご利用いただけます！

当健保組合では、一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)と業務提携に関する協定を締結しました。全社共が実施する福利厚生事業についてご紹介いたしますのでお気軽にご利用ください。



ベビーシッター付宿泊プラン

働くママ、パパたちへ！ ベビーシッター付の温泉宿泊はいかがが(^.^) 2021年9月10日(木)～11日(金) 熱海リフレッシュセンターで開催予定です。(詳しくは全社共ホームページまで)



いきいき終活セミナー

いきいきと老後を過ごすための終活セミナーを開催します。2021年10月に開催予定です。録画配信も予定しています。(詳しくは全社共ホームページまで)



あんしん葬祭サービス

「その時」電話一本するだけで、安心・信頼のある葬儀社がお手伝い。葬儀費用を20%～30%割引でご利用いただけます。(ご利用いただける葬儀社や取扱地域、連絡先等は全社共ホームページまで)



いきいきカルチャー講座

健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座をご用意しています。コロナ禍でも安心。全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もあります。(詳しくは全社共ホームページまで)

お問い合わせ先

一般財団法人全国社会保険共済会(全社共)
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町 3-3-5 神田大木ビル
ホームページはこちらから⇒ https://www.zenshakyo.org 「全社共ライフ」で検索



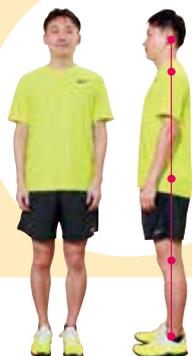


一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立て、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。



反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント②

歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ポイント①

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておく、より楽しく続けられます。



歩 Fes.

「家具けんぽ

WEB ウォーキング大会 **歩 Fes**」を

開催いたします!!



開催期間

- エントリー期間: 9月1日(水)～9月30日(木)
- ウォーキング実施期間: 10月1日(金)～11月30日(火)

※エントリー期間を過ぎると参加できませんのでご注意ください。

対象者

- ・ エントリー期間中に MY HEALTH WEB をご利用できる方
- ・ 実施期間終了まで当健保組合員の資格がある方

イベント概要

MY HEALTH WEB 上でウォーキングイベント「家具けんぽ WEB ウォーキング大会 (歩 Fes)」にエントリーしていただくことで、ウォーキング実施期間中の日々の歩数をランキング形式で確認することができます!

ランキング上位の方には、Amazon ギフト券を進呈いたしますので、ぜひご参加ください!



エントリー方法

- 1 MHW トップページより、「歩 Fes」 のバナーをクリックするとエントリーページへ遷移します。



スマホからも
エントリー
できます！

- 2 エントリーページで開催概要を確認後、ニックネームを登録してエントリーを行います。
※すでに使用されているニックネームは登録できません。



- 3 エントリーが完了すると、個人の状況が確認できる「歩 Fes ページ」を閲覧できるようになります。



MY HEALTH WEB へのご登録がお済みでない方

MY HEALTH WEB への登録方法は、当健保組合ホームページからご確認いただけます！

● 当健保組合のホームページ (MY HEALTH WEB 特設ページ)
<https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/my-health-web/>



ルール

- 歩数の連携は、MY HEALTH WEB の「MY バイタル」に記録 (手動・アプリ連携) された歩数をすべて反映いたします。
- 実施期間中、表示されるランキング・歩数は前日分までが掲載されています。
※反映は前日分までを翌日深夜に行います。
- Android の歩数連携では、Google Fit でカウントされた歩数とは差異が発生する場合があります。
- 「MHW アプリ」は各 OS のアプリストアより無料でダウンロードすることができます。



キャンペーン

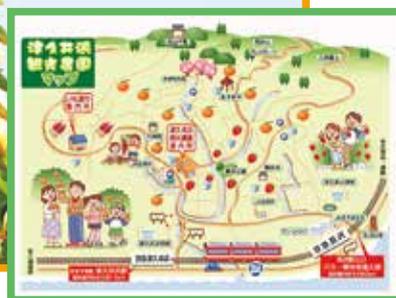
ウォーキング
実施期間中の
歩数ランキング
上位の方に **Amazon ギフト券** を
進呈いたします！



秋の恒例行事のご案内

～家具けんぽウォーキングイベント～ 「みかん狩り」を開催します！

当健保組合の秋の恒例行事である、家具けんぽウォーキングイベントとして、今年は
11月3日（水・祝）文化の日に、津久井浜観光農園にて「みかん狩り」を開催します。
大自然の中で「みかん狩り」をお楽しみいただき、秋の味覚を満喫しませんか？
ぜひ、ご家族や職場のみなさまをお誘いのうえ、ご参加ください。



開催日 令和3年11月3日（水・祝）※小雨決行
開催場所 津久井浜観光農園（神奈川県横須賀市津久井浜 5-15-20）
参加資格 当健保組合の被保険者および被扶養者
注）上記以外の方は、参加賞をお配りできません
ので、ご了承ください。

募集人数 300名
参加費用 無料

※参加賞の配布および豪華賞品が当たる
抽選会を実施いたします。

申込方法および詳細 詳細は当健保組合ホームページに掲載
しておりますので、ご確認ください。



家具けんぽ WEB ウォーキング
大会（歩 Fes）同時開催中！

組合の現況 (令和3年6月末現在)

事業所数…570 事業所 被保険者数…28,191名（男 18,767名 女 9,424名）
被扶養者数…19,382名 平均標準報酬月額…332,558円（男 376,432円 女 245,188円）