

11月1日スタート！申込みは今すぐ

「秋季ウォーキングチャレンジ月間」

目指せ！プラス1000歩！！

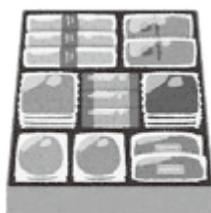
健康によいウォーキングですが、「1人ではなかなか難しい」という方もいるはず。
そこで、職場仲間や家族で“楽しく”ウォーキングに取り組み、
日ごろの運動不足解消にチャレンジしませんか？

注目！

目標達成者の中から…
抽選で豪華賞品
プレゼント！

前回のチーム部門では、
目標達成した全チーム
100%に賞品当選！

A賞 カタログギフト



特別賞 有名テーマパークチケット
(7,000円相当)



B賞 クオカード



個人部門4名、チーム部門全12チーム※に
有名テーマパークチケットまたはカタログギフトなど

※参加チーム数により変動する場合があります。

※画像はイメージです。

実施期間：11月1日(金)～11月28日(木)

申込方法：申込書を10月31日(木)までに当組合に送付

対象者：被保険者および被扶養者

内容：日常歩数の1000歩アップを目標に、歩数計やスマホ等を利用して、4週間毎日記録を行い健保へ提出します。

参加部門：①個人部門…被保険者

②チーム部門…A. 職場(1チーム：3～5名の被保険者)

B. 家族(1チーム：2～5名の被保険者および被扶養者)

※①、②の両部門のエントリー可(A、Bの重複不可)

※申込書は、当組合ホームページからダウンロードできますのでご利用ください。

当組合ホームページ URL：<http://www.ib-kenpo.or.jp/>

茨城県農協健康保険組合

「ウォーキングチャレンジ月間」 結果発表

6月から7月にかけて、2回目のウォーキングチャレンジ月間を行いました。「いつもより1000歩アップ」という目標に4週間取り組むチャレンジに169人の方が参加し、半数の方が目標を達成されました。今回は梅雨時期のため目標達成が難しかったようですが、次回は11月です。次回も多くの方の参加をお待ちしています。

結果

	エントリー数	目標達成者	目標達成率
個人部門	122人	70人	57.4%
チーム部門	37チーム	12チーム	32.4%

参加者の声

- 前回参加時からウォーキングを始め、継続して楽しい・嬉しい&達成感があります♪
- 雨の日が多かったので、目標達成できず残念！
- 歩数を記録する習慣が、活動量向上につながることを実感した！

1000歩増やすコツ

- すきま時間に歩き、チームの仲間で声をかけあった♪
- トイレへ行く際には意識して遠回り

当選者

厳正なる抽選の結果、目標達成者のうち、記念品当選者は下記表の方々になりました。

A賞・特別賞…有名テーマパークチケット

B賞…カタログギフト

C賞…クオカード

当選チームを代表して、
JA茨城みなみの
島田さんからひとこと

職場の先輩にすすめて
いただき参加しました。
健康づくりの一環として
取り組んでよかったです♪

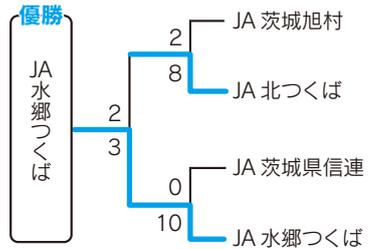
結果	部門	チーム・個人名（事業所名）	メンバー（敬称略）
A賞	チーム	家族	いっくん（JA常陸） 梶山 俊士・梶山 真美
			ウォーカーズ（JA茨城みなみ） 齊藤 祐幸・寺田 一樹・島田 潤一
	個人	小沼 勢津（茨城乳業）	
B賞	チーム		チーム流星☆（JA水郷つくば） 栗原 友美・和田 裕美・中尾 文香
			土浦西支店（JA水郷つくば） 福田 悠香里・大塚 愛・品川 泰久 塚本 美紀・齋藤 貴子
		家族	おの（JA常陸） 小野 千恵子・小野 恭生
		家族	（JA水郷つくば） 小駕籠 高志・小駕籠 麻里
	個人	匿名希望（JA水郷つくば）3名	
C賞	チーム		ひたち牛（県北医療センター高萩協同病院） 青山 幸恵・鈴木 香奈子 他1名
			子狸Walker（JA常陸サービス） 萩野谷 正子・大友 憲一・外岡 悟 北村 依里
			SIWR（NOSAI県央南） 飯田 智子・伊勢山 了・佐川 智美 渡邊 義人
			匿名希望（土浦協同病院）5名
特別賞		歩数アップ率が一番高い方 廣瀬 一成（JAやさと）	

おめでとうございます！

JA水郷つくば 初優勝♪

7月7日(日)・7月21日(日)に、水戸市田野市民運動場で第51回茨城県農業団体職員軟式野球大会県大会を開催しました。予選を勝ち抜いた7チームで2つのブロックによるリーグ戦を行い、ブロック上位2チームで優勝を決めるトーナメント戦を行いました。

決勝戦は、JA水郷つくばチームとJA北つくばチーム。両チームの実力は拮抗し、同点のまま7回を終え、延長特別ルールに突入します。先攻のJA北つくばが1点を入れますが、後攻の水郷つくばは2点を取り返し、逆転サヨナラ勝ちで優勝に輝きました。



結果

優勝

JA 水郷つくば

準優勝

JA 北つくば

第3位

JA 茨城旭村・JA 茨城県信連

最優秀選手賞

伊藤 純平 選手 (JA 水郷つくば)

優秀選手賞

泉 和希 選手 (JA 北つくば)

Aブロック

順位	チーム名
1	JA 茨城旭村
2	JA 茨城県信連
3	JA 常陸・大宮

Bブロック

順位	チーム名
1	JA 水郷つくば
2	JA 北つくば
3	JA 水戸
4	JA なめがたしおさい・なめがた

優勝 JA水郷つくば

準優勝 JA北つくば

最優秀選手賞
伊藤 純平 選手
(JA水郷つくば)

優秀選手賞
泉 和希 選手
(JA北つくば)

JA常総ひかり 2連覇達成♪

8月3日(土)に、アダストリアみとアリーナで茨城県農業団体職員ソフトバレーボール大会を開催しました。4月に改装オープンしたばかりの新しい体育館で、総勢227人・34チームによる熱戦が繰り広げられました。

今年は、男女混合の部は31チームの参加がありましたが、女子の部は3チームと例年より少ない参加でした。来年は、女子チームのさらなる参加をお待ちしています！ 結果は以下のとおりです。

結果

第44回 女子の部

優勝

Berelsonチーム
(土浦協同病院)

第5回 男女混合の部

優勝

HIKARI SECONDチーム (JA常総ひかり)

準優勝

なめがたしおさいBチーム (JAなめがたしおさい)

女子の部 優勝
Berelsonチーム
(土浦協同病院)

男女混合の部 優勝
HIKARI SECONDチーム
(JA常総ひかり)

男女混合の部 準優勝
なめがたしおさいBチーム
(JAなめがたしおさい)

10月は健康強調月間です!

～あなたの健康が次世代の財産に～

健康保険組合では、毎年10月を健康強調月間として定め、健康づくりに関するさまざまな事業を実施しています。今年も「なりたい自分に向かって、いまから始める健康生活」をスローガンに掲げ、加入する皆さまの健康の保持・増進を支援してまいります。当組合では、下記の健康づくりに関する事業を展開します。

1. 健康強調月間の啓発

- ◆健康強調月間PRポスターの配布

2. かぜ・インフルエンザ予防キャンペーン

- ◆感染症予防ポスターの配布
- ◆事業所配置薬（かぜ薬等）の配布
- ◆インフルエンザ予防接種の補助

3. 健康づくり事業の実施

- ◆ソフトボール県大会の開催
10月26日(土) (予備日：11月9日(土))
- ◆ゴルフ大会の開催 11月19日(火)
- ◆ウォーキングチャレンジ月間 (2ページ参照)



2月にリリース

健康ポータルサイト“Pep Up”

公開予定のおしらせ

健康ポータルサイト“Pep Up”とは、パソコンやスマートフォンを通じて、いつでもどこでもご自身の健康状態（例えば健診結果や健康年齢）を確認でき、健康情報や医療費のお知らせ等を閲覧できるサービスです。

また、当組合からのイベント開催予定なども随時お知らせします。詳細は、ホームページまたは次号げんきマイライフ等でお知らせいたします。

いつでも・どこでも

健診結果

医療費のお知らせ

イベント開催のお知らせ

健康年齢



＼Pep Upではこんなサービスが利用できます！／

わたしの健康状態

「あなたの健康年齢は？歳」

健康診断結果とアドバイスに加え、「健康年齢」はご自身の健康診断結果を使いあなたのカラダは何歳相当なのか統計的に判定します。160万人分の健診データと医療費をもとに開発されたものです。

ポイントプログラム (Pep Upポイント)

ポイントを貯めて商品ゲット!

サービス内で記事を読んだり、イベントに参加したりすることでもらえるポイントの残高と、そのポイントで交換可能なさまざまな商品が掲載されます。

当組合のインフルエンザ予防接種の補助について

当組合では、職場や家庭における感染および重症化予防を目的として、職員とその被扶養者に対して予防接種費用の補助を実施しています。

昨年度は、被保険者6,162名、被扶養者193名に補助をしました。今年度も下記のとおり実施しますので、ぜひご利用ください。

1. 対象者

(1) 被保険者

事業所主体で行う予防接種（事業所で一定の接種期間を定め、集団接種等を行う）

*ただし、65歳以上で市区町村の助成の対象となる場合は、健保補助の対象外とします。

(2) 被扶養者

令和2年4月1日現在で18歳以下、接種時満1歳以上の被扶養者

*ただし、市区町村の助成の対象となる場合は、当組合補助の対象外としますが、市区町村の助成が1回接種のみの場合は、2回目のみ当組合が補助します。

2. 補助額および回数

被保険者 1,000円（一回接種のみ）

被扶養者 1,000円（一回接種の上限額）・2回

3. 接種期間

(1) 被保険者…令和元年10月1日（火）～令和元年12月31日（火）

(2) 被扶養者…令和元年10月1日（火）～令和2年3月31日（火）

*ただし、接種期間を過ぎた場合は補助の対象外。

4. 申請期間

(1) 被保険者…令和元年10月1日（火）～令和2年1月31日（金）

(2) 被扶養者…令和元年10月1日（火）～令和2年3月31日（火）

*ただし、申請期間を過ぎた場合は補助の対象外。

3. 申請方法

(1) 被保険者

各事業所が定めた実施方法・接種期間終了後に、各事業所がまとめて必要書類を添付し、当組合に申請します。

(2) 被扶養者

接種後（2回接種の場合は2回接種後）、「インフルエンザ予防接種 補助金申請書」に、必ず医療機関の証明（領収書は添付不要）を受け、健保事務担当者を通して当組合に申請してください。

※「インフルエンザ予防接種 補助金申請書」は、当組合ホームページからダウンロードできます。

当組合ホームページ [URL : http://www.ib-kenpo.or.jp/](http://www.ib-kenpo.or.jp/)