10月は健康強調月間です！
～これからをかえよう～

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「これからをかえよう」と掲げ、加入する皆さんの健康の保持・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
◆インフルエンザ予防接種の補助
＊当組合では、年間を通し職場の感染予防に取り組んでいる事業所に対し、事業支援として経費の助成を行っています。

3. 健康づくり事業の実施
◆ウォーキングチャレンジ月間
（10/1～10/28）
個人やチーム（家族・職場）で参加された目標達成チーム（者）の中から抽選で豪華賞品をプレゼントします。

新型コロナウィルスの感染予防で自粛生活が続く中、体力保持のため「3密」（密閉、密集、密接）を避けながら、体力づくりに努めましょう。

「健康づくり推進事業所宣言」参加受付中

近年、職員の健康が重要な経営資源であると認識し、健康づくり等に積極的に取り組む「健康経営®」が推奨されており、国、県等でも認定制度が創設されています。当組合でも、県の「いばらき健康経営推進事業所認定」の第1ステップとして「健康づくり推進事業所宣言」事業を開始し、下記の事業所が既に認定されています。

2019年1月号NO.170に掲載以降、新たに認定を受けた事業所をご紹介します！

認定事業所

◆JA茨城エネルギー株式会社
◆茨城協同食肉株式会社
◆つくば市農業協同組合
◆岩井農業協同組合
◆全国共済農業協同組合連合会
茨城県本部
◆新ひたち野農業協同組合
◆株式会社JA茨城
スタッフサービス
◆全国農業協同組合連合会
茨城県本部
◆茨城県農業共済組合連合会
◆土浦協同病院附属看護専門学校
◆常陸農業協同組合
他　4事業所　　（R2年8月現在）

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

PepUp 年間最大4,000円相当のポイントをゲット

未登録の方は、まず初回登録で500ポイントをゲットしましょう！

PepUpの年間イベント

1ポイント＝1円相当

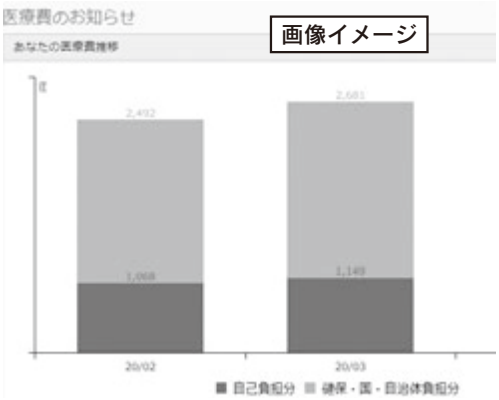
- 初回登録 500pt
- 健診値改善チャレンジ 最大950pt
- 健康クイズ 400pt
- 体重測定チャレンジ 500pt
- 日々の記録（体重）年間最大 365pt
- ウォーキングチャレンジ月間参加賞 200pt
- ウォーキングラリー 1000pt
- 禁煙成功 100pt

※イベントは変更になることがあります。

7月に行ったクイズ大会では、290名の方に参加いただき、正解率に応じて最大400ポイントを獲得されました。皆さんの結果はいかがでしたか？今後も、楽しみながらポイントがもらえるイベントがたくさんありますので、お楽しみに♪

すでに134名の方がQUOカードやWAONポイントなどの賞品に交換しています。貯まったポイントはその都度お好きな賞品に交換できます！

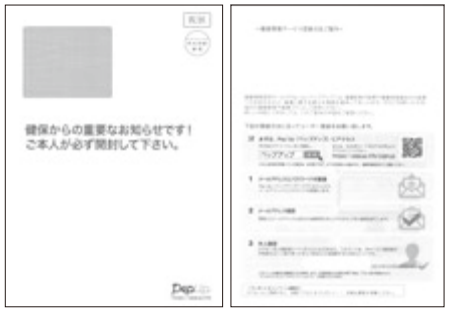
PepUpで「医療費のお知らせ」が見られるようになりました



- 月ごとにグラフになるからわかりやすい！
- 印刷もOK！

▼従来のハガキ送付（3カ月ごと）は継続

PepUp未登録の方は、登録案内通知（令和2年2月送付済）をご覧ください



➡スマホまたはパソコンから簡単登録

登録案内通知を失くした方は再発行できます

ホームページから「PepUp本人確認用コード再発行依頼書」をダウンロードし提出ください。

QRコードはコチラ

茨城県農協健康保険組合 検索

受動喫煙防止対策

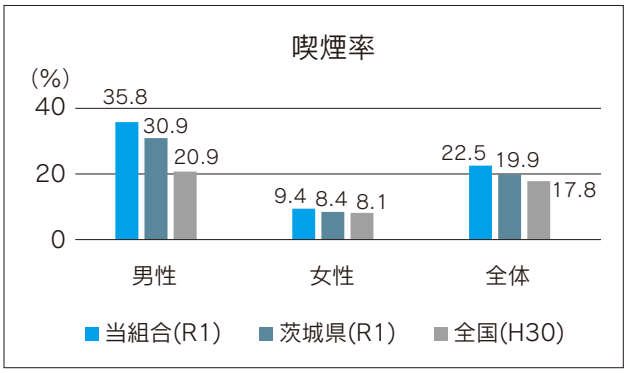
屋内禁煙 守っていますか？

受動喫煙対策
推進マスコット
「けむいモン」

2020年4月1日より、国民の健康の向上、職場における労働者の安全と健康を守るため、事務所や飲食店など多くの人が利用する施設は、原則屋内禁煙（罰則付き）となりました。＊社用車内も禁煙となります。

当組合は全国平均より喫煙率が高い！

当組合の喫煙率（被保険者）は全国平均と比較して男女ともに高い傾向にあります。



今が卒煙のチャンスです！セルフで禁煙できない場合は、下記の禁煙サポート事業を活用ください。

■禁煙補助薬
（ニコチンガム・ニコチンパッチ）

■禁煙外来
（経口禁煙補助薬またはニコチンパッチ）

＊禁煙成功率…**82.1%**

厚生労働省「H28年度ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

県内の禁煙治療に保険が使える医療機関はコチラから ➡

【注意】喫煙所においても、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、喫煙前の手洗いに加え、屋外でもマスクを外した場合は3つの密（密閉・密集・密接）を避けてください。また、人と人との距離を2m以上あけて、大きな声で話しかけるなどはやめましょう。

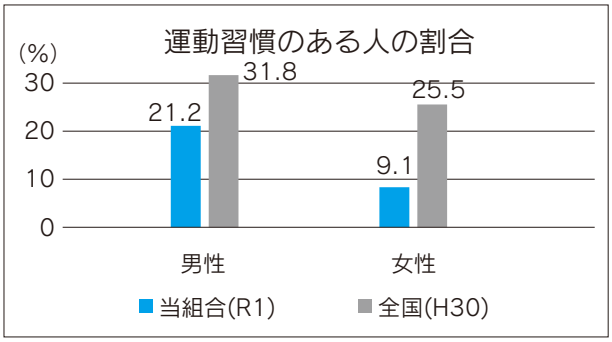
健康づくりに運動習慣を

こころとからだにプラス・テン（プラス1,000歩＝10分）

「普段なかなか身体を動かす機会が少ない！」という方は、１日の歩数を今までより1,000歩（早歩き約10分＝息が少し弾む程度）増やすことから始めましょう。

当組合は全国平均より運動習慣が少ない！

当組合の運動習慣（被保険者）のある人の割合は全国平均と比較して男女ともに低いです。



令和元年度の健康診断の結果、運動習慣のある人は、左図のとおり、男性は5人に1人、女性は10人に1人でした。これから、丈夫で健康な体を維持するため、運動習慣を作りましょう。

＊「運動習慣のある人」とは、週2回以上・1回30分以上・1年以上運動している人です。

ウォーキングは、スピードが速いほど消費カロリーが多くなります。ウォーキングの前後は、体操やストレッチ、マッサージなどを行い、筋肉をほぐしましょう。

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6,394名、被扶養者184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）

＊65歳以上で市町村の助成の対象になる場合は、当組合補助の対象外とします。

（2）被扶養者

令和3年4月1日現在で18歳以下、接種時満1歳以上

＊市町村の助成の対象になる場合は、当組合補助の対象外とします。ただし、助成が1回接種のみの場合は、2回目のみ補助します。

2. 補助額および回数

被保険者　1,000円（1回接種のみ）

被扶養者　1,000円（1回接種の上限額）・2回

3. 接種期間

（1）被保険者　令和2年10月1日（木）～令和2年12月31日（木）

（2）被扶養者　令和2年10月1日（木）～令和3年3月31日（水）

＊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2年10月1日（木）～令和3年1月29日（金）

（2）被扶養者　令和2年10月1日（木）～令和3年3月31日（水）

＊ただし、申請期間を過ぎた場合は、補助の対象外。

5. 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「げんきmy life」からダウンロードできます。
URL：https://www.ib-kenpo.or.jp/

QRコードから アクセス！