

げんき my life

2021.1 Winter 冬

No.178

職場内で回覧してください。

P2 新年のごあいさつ
P3 ご家族の健診予約はまだ間に合います！

P4 ウォーキングチャレンジ月間 結果発表
P5 PepUpの登録をしましょう♪



茨城県農協健康保険組合

<https://www.ib-kenpo.or.jp/>

新年のごあいさつ



茨城県農協健康保険組合
理事長 八木岡 努

謹んで新春のご祝詞を申し上げます。

被保険者ならびにご家族の皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

現在、新型コロナウイルス感染症が世界的に流行し、人々の健康だけでなく、経済や社会に甚大な影響を及ぼしています。健康保険組合においても、保険料収入の減少は避けられず、財政悪化が懸念されています。

健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化と医療の高度化による医療費の増加で、より厳しい状況が続いています。すべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に達し、現役世代が負担する高齢者医療への納付金が増加する「2022年危機」が間近に迫り、健保組合の存続が危ぶまれる事態となっています。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険を維持するためには、健康保険組合の存続は不可欠です。現役世代に偏った負担を是正し、人生100年時代を見据えた全世代型医療保険制度への改革が必要です。

このような情勢の中、当健康保険組合においても、コロナ禍の影響で平均標準報酬・賞与の減少により保険料収入が減収し、今年度は厳しい財政状況にありま

す。昨年度財政健全化のため中期財政見通しを策定しましたが、今後、医療費と高齢者納付金・介護納付金等の増加は避けられず、保険料率の変更を視野に入れた検討を余儀なくされています。

健康管理・健康づくりにつきましては、健診・医療費データの分析から健康課題の改善を目指し、事業所の事業活動の充実と活性化が図れるよう事業所と連携・協働して取り組み「健康経営」を支援してまいります。また、健康情報ポータルサイトなど情報通信技術（ICT）を活用し、よりパーソナルな健康情報を引き続き提供した健康づくり活動に取り組みます。

皆様には、コロナ禍の中「新しい生活様式」を実践しつつ、日々の生活に運動習慣を取り入れて頂きたいと思えます。そして、当健康保険組合の実施する、健診をはじめとした健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の健康にお役立てください。また、皆様が医療機関を受診される際は、適正な受診をこころがけ、ジェネリック医薬品を利用するなど、医療費節減にご協力くださいますようお願いいたします。

最後になりましたが、この一年が皆様にとって実り多き年となりますようお祈り申し上げます、新年のごあいさつといたします。

ご家族の健診予約はまだ間に合います！

職員の皆様、ご家族の健診はお済みですか？

当組合より昨年12月にお配りしたご家族の健診案内は、令和3年3月31日までの受診が補助の対象です。健診の種類はいくつかありますので、ぜひこの機会にご希望の健診を受診してください。なお、期限直前になると大変混み合いますので早めの受診をおすすめします。

家族健診通知内容

1. 対象者

40歳以上（一部除外あり）

2. 健診種類と補助額（年度内重複受診不可）

A 無料で受けたい

特定健診…全額補助

*がん検診は、自治体の補助をご利用ください。

B 自己負担ありで、充実した内容で受けたい

生活習慣病予防健診…7,500円補助（厚生連病院のみ）

*がん検診はオプションで追加できます。

3. 申込方法

A①当組合に電話またはメール（s-support@ib-kenpo.or.jp）にて「特定健診受診券」を申込み。

*受付後、当組合より「特定健診受診券」を1週間程度で送付します。

②健診機関または市町村窓口にて直接電話予約（申込み）をし、受診日を決定する。

[健保組合HPトップ](#)

→

[特定健診実施機関のバナーより確認](#)

B 「生活習慣病予防健診」申込書（5月に送付済）により当組合に申込み。

*申込書がない場合は、当組合までご連絡いただければ再度送付します。

CHECK!

パート先で健診を受けた方・人間ドックを全額自費で受けた方へ

健診結果(写)*を送付ください。

送付いただいた方にはQUOカード2,000円分プレゼントいたします。

※健診項目（右記ホームページ参照）を満たしていることが条件です



平均標準報酬月額決定のお知らせ

令和3年度の任意継続被保険者の保険料算出基礎になる、全被保険者の平均標準報酬月額が下記のとおり決定しました。

被保険者の標準報酬月額は、4月から6月までの給与支払額の平均額を基礎に毎年算定しております。

令和2年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額

平均額 **335,457円**（標準報酬月額 24等級 **340千円**）

★適用期間：令和3年4月1日～令和4年3月31日

ウォーキングチャレンジ月間

結果発表

10月に行った、日常の歩数プラス1,000歩を目標にしたウォーキングチャレンジに、多くの方がご参加いただき終了しました。今回はその結果を発表いたします。

結果

部門	エントリー数	目標達成数	目標達成率
個人部門	206人	129人	63%
チーム部門	45チーム	22チーム	49%

参加者の声 アンケートより

1,000歩アップのコツ…

- 職場内で会ったとき、“歩いてますかあ〜”を合言葉にしていました。
- 週末に公園の散歩、朝の10分ウォーキングをしました。
- 子どもとなら続けられると思い、家族チームで参加しました。

コロナ禍で…

- マラソン大会などのイベントが中止になり、つまらなく思っていたのですが、このチャレンジに参加して、有意義な1カ月を過ごせました。
- 家にいることが多い生活になっている中で、運動不足解消の良い機会になりました。

当選者

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

- **特賞、特別賞…活動量計“Fitbit”、または全農カタログギフト（7,000円相当）**
- **A賞…QUOカード（3,000円分）**
- **B賞…Pepポイント（1,000pt）**

おめでとう
ございます!

★参加賞として…
Pepポイント 200ptプレゼント

結果	部門	チーム名（事業所名）	メンバー（敬称略）
特賞	チーム	職場	●千代川営農（JA常総ひかり） 植田 敏明/永瀬 正樹/平間 亘
		家族	●さいとう（中央会） 齋藤 豪/齋藤 琴乃
	個人	横島 浩樹（JA北つくば）	
A賞	チーム	職場	●3M（JA水郷つくば） 松本 道子 他2名
		●ウォーキングガールズ（土浦協同病院） 関 深雪/土田 千春/大山 貴恵 他2名	
		●NAOKI（JA水郷つくば） 齋藤 貴子/宮本 直樹/福田 和宏/大久保 賢一	
		●マロン（JA水郷つくば） 匿名希望4名	
	家族	●ナガシマーズ（JA新ひたち野） 匿名希望2名	
個人	松崎 貴嗣（JA水郷つくば）/武藤 光正（JA常陸）/森田 直美（JA水郷つくば）		
B賞	チーム	職場	●農政歩く会（中央会） ト部 将彦/小松崎 陽子/小池 朋子/助川 実咲
		●チームK（水戸協同病院） 小林 智映子/立見 厚子/廣木 理香	
		●チーム流星（JA水郷つくば） 栗原 友美/和田 裕美/中尾 文香/櫻井 真裕美 他1名	
		●甘さひかえめ（JA茨城みなみ） 栗原 克浩/海老原 晴恵/染谷 実/蓮沼 美代/御庄 佳子	
		●ほのほの（JA水郷つくば） 山木 莉紗/飯田 富美子/野口 純子	
特別賞	★歩数アップ率が一番高い方 藤田 久友（JA北つくば）		

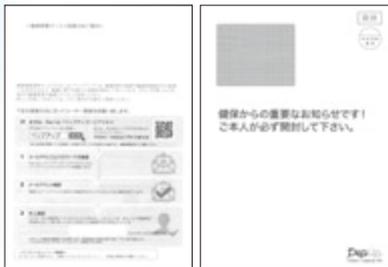
PepUp.の登録をしましょう♪

皆様、PepUpの登録はお済みですか？すでに利用されている方からは「健康管理につながっている」「意識が変わった」とご好評をいただいています。今後も、賞品と交換可能なポイントをゲットできるイベントがあります。この機会にぜひ登録してください。

PepUp 未登録の方は

登録案内通知をご覧ください（令和2年2月に送付済）。

A4サイズ封筒



スマホ・PC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

HPのPepUpバナーから「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してください。



QRコード
はコチラ

茨城県農協健康保険組合 🔍 検索

PepUp 利用者の声

PepUp 上でアンケートを行いました。寄せられた皆様の声を紹介いたします。

- 健診結果で指摘された項目に関連する情報が見られるのが良い。それ以外にもいろいろな情報があって勉強になる。
- 日々の記録を入力することにより、健康管理に繋がっているような気がします。
- コロナ渦の中、WEBで健康増進できる取り組みが大変嬉しいです。
- 健康年齢などその場で数値が目に見えるので、気にするようになりました。意識が変わりました。
- ポイントをためたいのもっと活用しようと思います。



健診結果に関連した
情報が見られる！

健康記事で気になる情報を見てください。

たくさん読んでポイントをためよう！

- 例) ● 血糖値をめぐる栄養学ウソ・ホント
● 知ってよかった！応急手当「やけど」

あなたの健康年齢を
確認できる！

あなたの健康年齢はいくつですか？
登録するとすぐに確認できます。



ポイント交換は500ptからOK！
楽天ポイント、WAONポイント
などに交換できます。

ポイントをためて
賞品と交換できる！



ポイントチャンス！

今後の
イベント
予定

2月頃 ウォーキングラリー

目標歩数を目指して歩こう！PepUpでエントリー&チーム結成し、高ポイントゲットのチャンスです。

3月頃 アンケート

PepUp上で簡単なアンケートに答えるだけ！皆様のご意見をお待ちしています。