

げんき my life

2022.1 Winter 冬

No.182

職場内で回覧してください。

P2 新年のごあいさつ
P3 健康保険組合全国大会／健康管理委員研修会

P4 ウォーキングチャレンジ月間 結果発表
P5 PepUp 活用ガイド



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さまには、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。

一昨年から続く新型コロナウイルス感染症の感
染拡大は、緊急事態宣言の発令や、マスクの着用
と三密の回避など新しい生活様式が定着し、ワク
チン接種が進むなどの効果により感染は抑えられ
つつありますが、ウイルスの新たな変異株による
再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いて
います。

医療保険制度を取り巻く環境は、団塊の世代が
後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、
加入者がピークとなる2025年まで後期高齢者支
援金の負担がさらに増加し続けることは確実です。

国は、全世代型社会保障制度の構築をめざし、
後期高齢者の窓口2割負担の制度改正になったも
のの、制度の持続性を確保するには十分とは言え
ません。現役世代の負担軽減に向けた改革が一層
進むことが望まれます。

当健康保険組合においては、一昨年のコロナ禍
の一时的な落ち込みから平均標準報酬・賞与など

が回復し、保険料収入は戻りつつありますが、一
方で、医療費も受診控えから脱却し増加傾向にあ
るため厳しい財政状況が続いています。今後、医
療費と高齢者納付金・介護保険納付金等の増加は
避けられず、保険料率の変更を視野に入れた事業
運営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を図れるよう事
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）を活用し効果的・
効率的な健康づくり活動に取り組みます。

皆さまには、日々の生活に運動習慣を取り入れ、
健康に留意いただきますとともに、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、皆さまが医療機
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、この一年が皆さまにとつ
て実り多き年となりますようお願い申し上げます。新
年のごあいさつといたします。

令和3年度 健康保険組合全国大会

未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ

令和3年度の健康保険組合全国大会が10月19日、東京国際フォーラムで「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」をテーマに今年度は、感染予防策を徹底したうえで、参加人数・開催時間等の規模を縮小し、オンライン視聴を組み合わせた形式で2年ぶりに開催されました。

基調演説で宮永会長は、新型コロナの影響による健保組合の財政運営等に危機感を示し、一定所得以上の後期高齢者の窓口負担2割が導入されることについて、「一歩前進であるが、今後想定される拠出金負担の増大を考えると十分とは言えない」と指摘し、健保法改正の附則に基づき、「次なる改革は不可欠であり、さらに残された時間は少なく、早期に検討を開始し、実現していくことが求められる」と強調しました。

引き続き、われわれ健保組合保険者として皆保険制度を守りぬぐため、下記の決議が採択されました。

健康保険組合全国大会決議

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進



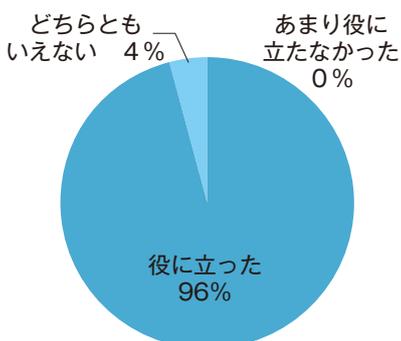
令和3年度 健康管理委員研修会をWebで開催しました！（令和3年10月5日）

「職員の特性を活かした配慮を考える」～大人の発達障害を理解することから～

講師 茨城県発達障害者支援センターあい
就労支援担当 野口 昇子 先生

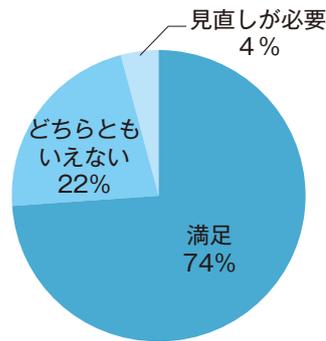
今年度の研修会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、初めてオンライン形式、講演会のみ開催しました。健康管理委員の皆さまからのアンケートの主な結果をお知らせします。

Q2 講演は役に立ったか



- 発達障害の方だけでなく、すべての職員の接し方にも役立つ
- 特性や対応について、具体的に学ぶことができた
- 発達障害について理解が深まった

Q3 オンライン形式はどうだったか



- 問題なく参加できた
- 職場で効率的に視聴できた

ウォーキングチャレンジ月間結果発表

10月に開催した、日常歩数+1,000歩を目標としたウォーキングチャレンジの結果とアンケートによる参加者の声をお知らせします。

1 結果

部門	エントリー数	目標達成数	目標達成率
個人	165人	131人	79%
チーム	31チーム	21チーム	68%

(職場24チーム、家族7チーム)



2 記念品当選者

目標達成者の中から、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。参加賞は、Pepポイント200ptです。

- 特賞** 選べるカタログギフト 全農グルメ or 豪華グッズ
- A賞** クオカード (3,000円)
- B賞** Pepポイント (1,000pt)

皆さま、お疲れさまでした。今後も、PepUpのポイントが貯まるイベントを開催しますので、たくさん貯めて素敵な商品をGETしましょう！

結果	部門	事業所名	チーム名	メンバー氏名	
特賞	個人	J A全農いばらき	—	松田 浩司	
	チーム	職場	J A常総ひかり	しも10チーム	匿名希望3名
		家族	J A新ひたち野	バファリン	幡谷 学 他2名
A賞	個人	J Aやさと	—	匿名希望1名	
		厚生連	—	安達 仁	
		J A共済連茨城	—	匿名希望1名	
	チーム	職場	J A常総ひかり	brisk3	平間 諭/秋森 祐樹 他1名
			水戸協同病院	外来チーム にんじん	馬場 康子/菊池 美恵子/相澤 八重子/豊田 麻衣子
		家族	J A水郷つくば	JA水郷つくば 土浦西	塚本 美紀/福田 悠香里/菊池 乃愛 他2名
			J Aやさと	安見ファミリー	安見 公佑/高橋 佳代子/藤岡 麻美 他2名
B賞	チーム	職場	J A茨城県中央会	KBT	久保田 英之 他1名
			J A茨城みなみ	塩分ひかえめ	染谷 実/御庄 佳子/蓮沼 美代 他1名
		水戸協同病院	外来チーム シャインマスカット	須賀 絵理香 他1名	
		J A水戸	JA mito	飯島 清光/川又 恵子/竹林 光晴/田山 絵美/ 五位淵 めぐみ	
		J A茨城県中央会	I♡IA	助川 実咲 他3名	
特別賞	歩数アップ率が一番高い方	J A常総ひかり	amaze.DB3びき	荒井 聡/土信田 健雄/染谷 智子	
		水戸協同病院	—	米崎 真伊子	

3 参加者の声

❁ 運動不足解消に効果あり

- 土日に歩数を稼いだ。昼休みに歩くようにしていた
- 目的があった方が意識して歩ける
- 日常に取り入れて歩くと自然に歩数が増えた
- ウォーキング再開のきっかけになった
- 昼休みはウォーキングタイム。こまめに動く

❁ PepUpを活用して

- 普段の歩数を確認できてよかった
- 歩くだけでは飽きるのので走る。
Pepポイントでヘッドライトを交換して夜も走る

pepUp 活用ガイド

ワクチン接種記録をしよう

大切な予防接種済証、無くさずに管理できます！

メリット1 常に携帯できる

自分と家族の接種情報を登録することで、病院での確認・副反応などの緊急対応時に役立ちます。

メリット2 接種したワクチン情報が届く

ワクチンの解説や最新情報をお知らせします。

サイト…メニューから アプリ…メディカルから



医療費のお知らせを見よう

- ハガキでお知らせしている医療費のお知らせ、実はスマホでも見られます。医療費控除（医療費等が年間10万円以上かかった場合に申請できる税控除）に該当するかの確認にも使えます。（申請の添付書類には使えません）

- 花粉症の症状が出始める季節です…今年は、薬をジェネリックに変えてみませんか？安い医薬品だけでなく、全国的に広く使われている後発医薬品も表示しています。

2022年1月の医療費のお知らせ



2022年1月の医療費のお知らせをお送りいたします。

医療費の内訳などの詳細は下記URLからご確認ください。

■医療費のお知らせ詳細
<https://pepup.life/XXXXX>

■医療費の概要
zz.zzz円（自己負担分z.zzz円）

該当者にはメールでお知らせ
掲載は受診月の約4ヵ月後



【開催予告（2月～）】ウォーキングチャレンジ月間

期間中、3,000歩/日以上歩くとポイントが貰えます。

- 前回（令和2年夏季）開催時は…

参加者	ポイント獲得者	獲得率
204人	130人	69%

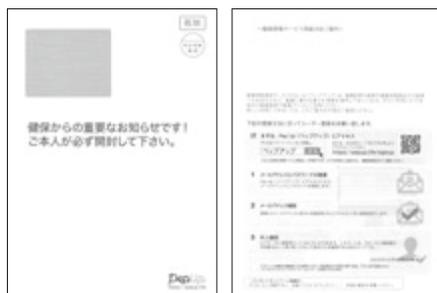
- チームで参加するとポイント**倍増!?**

同僚を誘って、**2月末**までにエントリーしましょう。

最大1,000ポイント
(1,000円相当)のチャンス!



PepUp未登録の方は、今すぐ登録を！ 登録案内通知をご確認ください（令和2年2月送付済）



▲登録案内通知（A4サイズ）

お持ちの方は
なくした方は

スマホorパソコンから簡単登録！

再発行の申請を！

ホームページのPepUpのバナーから「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。



スマホは
こちらから



茨城県農協健保 🔍 検索