

げんき my life

2024.10 秋
Autumn

No.193

職場内で回覧してください。

P2 軟式野球大会／男女混合ソフトバレーボール大会の報告
P3 Pep Up イベントに参加してポイントを貯めよう！

P4 ご家族の健診案内／インフルエンザ予防接種の補助案内
P5 「資格情報のお知らせ」が今秋配付されます



茨城県農協健康保険組合

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



◀当組合 HP

2連覇!! JA全農いばらき 軟式野球大会優勝

6月15日(土)、6月22日(土)に、水戸市田野市民運動場で「第54回茨城県農業団体職員軟式野球県大会」が開催されました。今年度は地区予選を行わず、県大会のみの開催となり11チームが参加されました。前年王者のJA全農いばらきが見事優勝に輝き、大会2連覇を達成しました。

結果

優勝

準優勝

第3位

最優秀選手賞

優秀選手賞

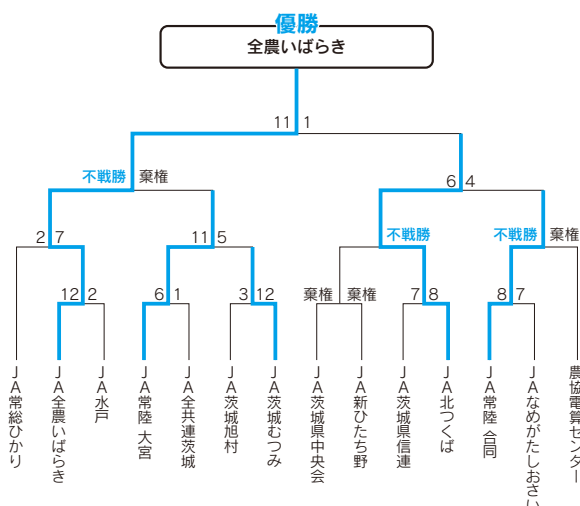
JA 全農いばらき

JA 北つくば

JA 常陸合同 JA 常陸大宮

柴田 翔 選手 (JA 全農いばらき)

柴崎 圭吾 選手 (JA 北つくば)



優勝 JA全農いばらき



準優勝 JA北つくば



最優秀選手賞
柴田 翔 選手
(JA全農いばらき)



優秀選手賞
柴崎 圭吾 選手
(JA北つくば)

JA新ひたち野—みのりチーム—2連覇!! 第7回男女混合ソフトバレーボール大会

8月24日(土)に、水戸市総合運動公園体育館で「茨城県農業団体職員男女混合ソフトバレーボール大会」を開催しました。

今大会は、過去最多となる35チーム252名の参加となり、各ブロック熱戦が繰り広げられました。年々参加チームのレベルも上がり、接戦の末、昨年初優勝の「みのりチーム(JA新ひたち野)」が見事2連覇を果たしました。

(※今年度は昨年同様に女子の部の参加が無かったため、来年度より女子の部を廃止いたします。)

結果

優勝

準優勝

第3位

第3位

みのり (JA 新ひたち野)

チーム はぎや (JA 常陸)

ひたちのしみずくん (JA 常陸)

HIKARI SECOND (JA 常総ひかり)



優勝 ののり (JA新ひたち野)



準優勝 チーム はぎや (JA常陸)



第3位 ひたちのしみずくん (JA常陸)



第3位 HIKARI SECOND (JA常総ひかり)

PepUp まだ登録していない人はもったいない!!

**登録している人はどんどんポイントを貯めています。
イベントに参加してポイントを貯めよう!**

貯めたポイントは商品に交換
イベントへの参加や健康記事を読んで貯めた
ポイントは、あなたの好きな商品にいつでも
交換できます。(1ポイント1円相当)

さまざまな イベント開催!

ウォーキングラリー、健康
クイズチャレンジ、体重測定
チャレンジなどのイベント
を開催します♪



【通年開催】

健診結果改善チャレンジ!
昨年より健康診断の結果が改善すると
ポイントGET! なんと最大950pt♪
健康になってポイントが貯まる!

〳 昨年交換商品人気ベスト3 〵

	総合
1	PayPayポイント
2	Amazonギフトカード
3	WAONポイント

注目!

ほかにもこんな商品と交換できます!



お米、QUOカード、全国百貨店共通商品券、カタログギフト

Pep Upではこんなことができます

健康状態が わかる!

あなたの健診結果が閲覧できます。
アドバイスに加えて、独自の健康
指標「健康年齢」や利用者全体に
おける自分自身のポジションも表
示されます。

医療費のお知らせ・

ジェネリック差額が見れる!

あなたの医療費通知が閲覧できます。また、ジ
ェネリックに切り替えることで、いくらお得に
なるか表示されます。

*現在1年に2度、紙で発行している「医療費のお知らせ」を、
今後「Pep Up」による通知に切り替えていく予定です。Pep
Upにご登録がお済みでない方は、ぜひご登録をお願いします。

【通年開催】

日々の記録を活用しよう!(食事編)

食事記録は、写真を撮るだけで栄養解析ができ
てとっても簡単!「普段の食事で栄養バランス
が気になる…」「運動しているけれどなかなか体
重が減らない…」そんな時は、食事管理を活用
して食生活を見直してみよう!

初回登録が
まだの人は
今すぐ
登録!

登録案内通知を**お持ちの方**は…スマホまたはパソコンから登録してください。

登録案内通知を**なくした方**は…右記二次元コードより再発行申請をしてください。

再
発行
申請
コ
チ
ラ
から



イベント情報

開催終了

✓ウォーキングチャレンジ月間

7月に実施したウォーキングチャレンジ月間には、567名、62チームが参加し、299名が1日平均8,000
歩以上。約7割がリピーターで、個人+チーム参加で1,000ptゲットは221名となりました。



〳 事業所別各部門ランキングTOP5 〵

【総歩数の平均】

1	茨城協同食肉(株)	11,798歩
2	J A岩井	11,777歩
3	(株)茨城県農協電算センター	11,734歩
4	土浦協同病院 なめがた地域医療センター	11,381歩
5	J Aなめがたしおさい	11,225歩

【参加率 ※1】

1	(有)なめがたサービス	75%
2	J A茨城県厚生連	55%
3	土浦協同病院 なめがた地域医療センター	40%
3	土浦協同病院看護専門学校	40%
5	J Aとりで総合医療センター	37%

※1 Pep Up登録済みでイベント参加者

✓健康クイズ

8月に実施した健康クイズでは、517名が参加し、見事全問正解し、「健康博士」となった方は383名!健康博
士の方々には400pt、それ以外の方にはクイズの正解数に応じたポイントが付与されました。



開催予告

✓年末年始は体重測定チャレンジに参加!

早いもので、今年も残り2カ月となりました。みんなでおいしく楽しく過ごす年末年始、体型維持のコツは毎日
体重を測って記録することです!数値として見ると、人は意識をするものなのです。年末年始20日以上体重を
記録するだけで、500ptプレゼント!

開催期間 : 2024年12月中旬~2025年1月中旬(28日間)

ポイント獲得条件: 期間中20日以上体重入力

ポイント数 : 500pt



ご家族の
今年度の健診は
済みましたか？

まだ、予約、間に合います！

当組合より5月に送付しましたご家族の健診案内は、令和7年3月31日までの受診が補助の対象です。ご希望の健診を選択して、ぜひ年に1回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。

健診コースおよび申込方法

① 特定健診 無料です！（40歳以上が対象）

▼健診機関リスト

- 検査内容** メタボリックシンドロームに着目した健診です。
※がん検診は自治体の補助をご利用ください。
- 申込方法** 健診機関または市町村窓口で直接電話予約（申込み）し、受診日を決定する。
受診できる健診機関は右記二次元コードからご覧ください。
- 健診当日** 5月末に配布したA4圧着チラシの「特定健康診査受診券」を健診機関に提出してください。
※紛失した場合は、当組合に電話またはメール（s-support@ib-kenpo.or.jp）で特定健診受診券をお申込みください。
受付後、当組合より1週間程度で送付します。



② 生活習慣病予防健診（厚生連病院限定）

7,500円補助します。
自己負担5,000円前後

- 検査内容** 人間ドックに近い、総合的な検査が受けられます。
オプションでがん検診を追加すると、さらに充実してお得な健診です！
- 申込方法** 5月末に配布したA4圧着チラシの見開き右上の「生活習慣病予防健診」申込書で申込みください。
※紛失した場合は、当組合に電話またはメール（s-support@ib-kenpo.or.jp）でご連絡ください。
受付後、当組合より1週間程度で送付します。

③ 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（40～74歳限定）

健診結果⑤を送付ください。QUOカード2,000円分をプレゼントします！

※条件：健診項目（当組合ホームページ参照）を満たしていること

- 送付方法** 返信用封筒をお送りしますので、当組合までご連絡ください。

当組合のインフルエンザ予防接種の補助のお知らせ

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インフルエンザ予防接種費用の補助を実施しています。今年度も下記のとおり補助いたしますので、対象の方は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歳以上で市町村の助成の対象になる場合は、健保補助の対象外とします。
(2) 被扶養者：令和7年4月1日現在で18歳以下、接種時満1歳以上
※ただし、市町村の助成の対象になる場合は、健保補助の対象外としますが、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）・1回、被扶養者：1,000円（1回接種の上限額）・2回
- 3. 接種・申請期間** 期限を過ぎた場合は、補助の対象外となります。
(1) 被保険者
接種期間：令和6年10月1日（火）～令和6年12月31日（火） 申請期限：令和7年1月31日（金）
(2) 被扶養者
接種期間および申請期限：令和6年10月1日（火）～令和7年3月31日（月）
- 4. 申請方法** (1) 被保険者：各事業所が定めた実施方法で接種期間終了後に、各事業所がまとめて必要書類を添付し、健保組合に申請します。
(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、健保事務担当者をとおして健保組合に申請してください。

▼ 資格情報のお知らせ（イメージ）

※一致していない場合は、当組合にご連絡ください。

医療機関を受診する際に、システムトラブルなどでマイナ保険証が使用できないときに、マイナ保険証と併せて提示することで、保険証の役割を果たします。

これまで保険証に記載されていた、健康保険組合に登録されている記号・番号や氏名等の情報がすぐにわかるように発行します。

[電話番号] 000-000-XXXX (通話料は本人負担です。本に電話・留守番代は別)		様式② [一部一紙等]	
		(保険者名) (保険者番号)	
資格情報のお知らせと個人番号「マイナンバー」確認のお願い			
あなたが加入する健康保険の資格取得を完了したのがお知らせです。また、(お住まいの市町村)へも通知済みです。 なお、この通知のみでは登録ではありません。			
記号	000	番号	000000000 (検査) 00
氏名		姓 氏 名	
住所		姓 住 所	
負担割合		3割	
資格取得年月日		平成〇年〇月〇日	
保険者名		〇〇	

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。詳しくはこちらをご覧ください。

→ マイポータルへのアクセス・ログイン方法はこちら →



マイ保険証の読み取りができない特別な場合として、スマートフォンで簡易健康保険費
をマイ保険証とは異なる健康保険等の受付で支払うことが認められます。(スマートフォン未
持ちでの利用は、この文書でマイ保険証とともに医療機関等に提示して受診することによって要請い
たされます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号「マイナンバー」は
次のとおりです。(下記下段の12桁のうち4桁のみ表示)。
表示されている4桁の数字が、ご自分の個人番号「マイナンバー」の4桁と一致していない
場合は、保険者までご連絡ください。



健康保険のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (検査) 00

氏 名 姓 氏 名

住 居 住 所

あなたが持っている保険証、またはこれを見ます
(お住まいの市町村)へは送付済みです。



健康保険のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)

記号 000 番号 000000000 (検査) 00

氏 名 姓 氏 名

住 居 住 所

保険者にマイ保険証を送る必要です

よくあるご質問

現行の保険証は、2024年12月2日に廃止されますが、廃止後1年間（2025年12月1日まで）は使用することができます。

「資格情報のお知らせ」のみでは、保険診療を受けられません。必ずマイナ保険証と一緒に窓口に提示いただきますようお願いいたします。