

小田急グループ健康保険組合

KENPO だより

CONTENTS

P2 オンライン禁煙プログラム

P3 禁煙体験記

P4 歩きたくなる旅 下田ウォーキング

P6 Kenpo Information

P8 kencom みんなで歩活

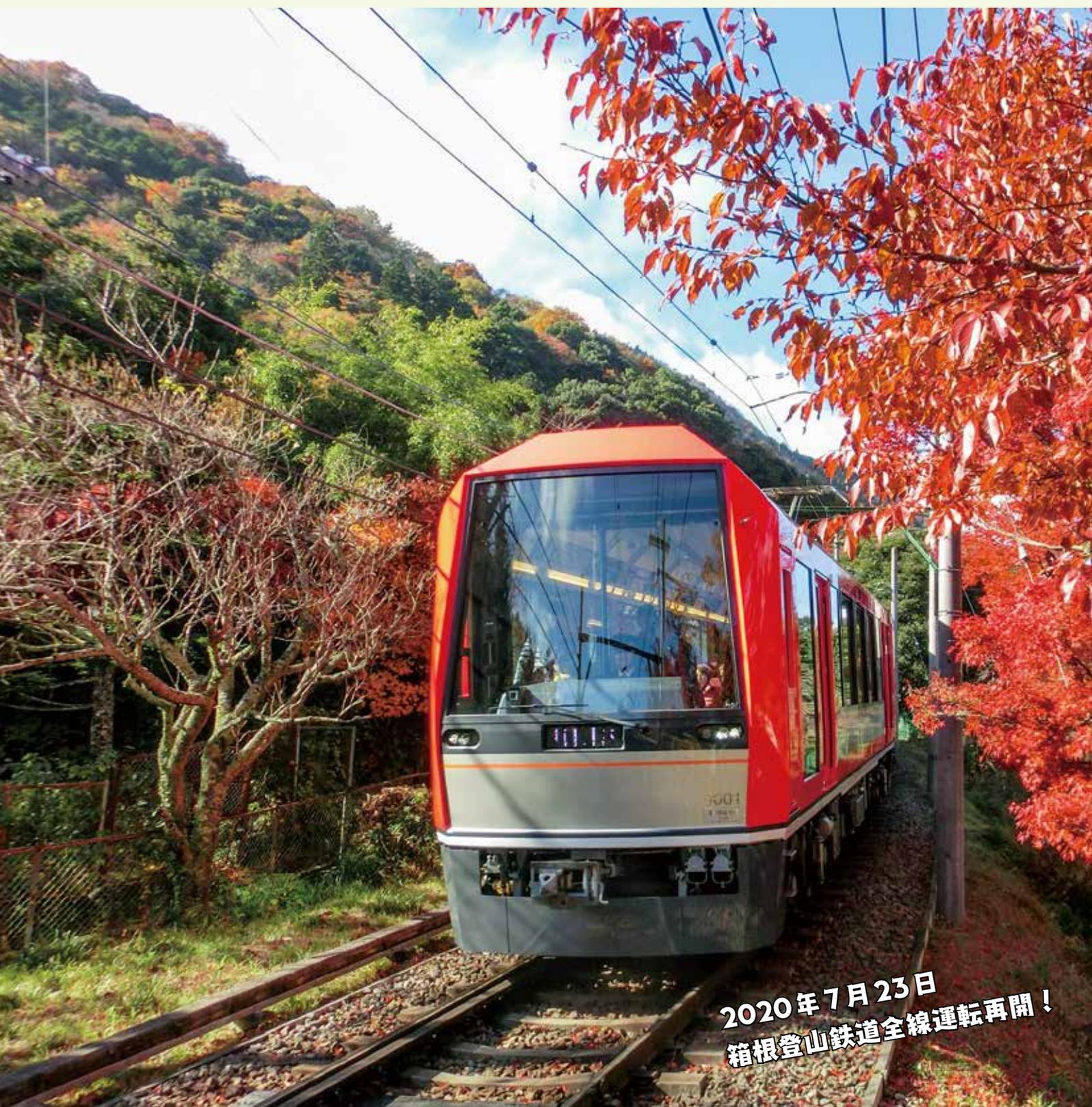
P11 2019 年度決算報告

AUTUMN

2020

*

Vol.149



2020年7月23日
箱根登山鉄道全線運転再開!

新理事長就任のお知らせ

令和2年4月1日付で理事長が交代しました。
新理事長（第12代）には、
長野真司氏（小田急電鉄㈱常務取締役）が就任しました。



大好評につき
先着20名限定で再募集！

10月1日(木)10時
エントリー開始！

診察はスマホ・パソコン！薬は郵送！
新型コロナウイルスに負けない体づくりに

今すぐ

通院不要の禁煙治療

自由診療で5万7,000円かかる治療費が

利用者データ登録料

¥3,000

のみで受診できます！

スタート

STEP1

STEP2

禁煙成功！



スマホやパソコンで利用
者情報を登録。3,000円
を振り込み。



スマホやパソコンで
禁煙外来を受診。
薬剤は郵送で送られてくる。



禁煙おめでとう
ございます！
アンケートを記入。

プログラムの内容等に関するお問い合わせ

株式会社リンケージ サポートデスク

☎0120-33-8916

メール：sd@linkage-inc.co.jp

小田急グループ健康保険組合

お問い合わせ 〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-5-1 ☎03-3346-3854 (平日10:30~16:00)

家族や周囲の応援を励みに 「本当の非喫煙者」を目指します



小田急グループ健康保険組合
業務課担当課長
島崎博和さん

2020年4月より現職。療養費や傷病手当金など給付に関する決裁業務を担当しています。

【島崎さんの喫煙歴と禁煙までの道のり】

紙巻タバコを1日15～20本吸う、喫煙歴30年以上の愛煙家。正月や誕生日など記念日をきっかけに何度も禁煙を試みるも失敗の連続。スマホやパソコンなどオンライン上で受診・処方が完結する「オンライン禁煙」プログラムを利用して、本気で禁煙することを決断。

合計4回行われた「オンライン禁煙」プログラムを振り返ってもらいました

1回目 (初診)

最初の1週間とちょっとは だらだらと喫煙しつつ…

チャンピックス（内服薬）は、最初の1週間は内服していてもたばこが吸えるため、気楽に始めました。8日目以降は、本来0本になるはずなのですが、1日4～5本だらだらと喫煙していました。おいしいとは感じないのですが、なんとなく癖で吸ってしまいました。

2回目 (再診、初診から2週間後)

医師に一喝され、 完全禁煙をスタート

医師に、まだたばこを吸っていることを伝えると、「おいしくないならもうやめなさい」と一喝され、気を引き締めて完全禁煙をスタートしました。薬の効果なのか、吸わないことが苦痛とは感じませんでした。



3回目 (再診、2回目から2週間後)

禁煙を続けていく自信が生まれる

ふとしたときに吸いたくなることはありましたが、禁煙続行。禁煙の継続に自信も出てきて、たばこを吸わない人の気持ちがわかるようになってきました。

4回目 (再診、3回目 から4週間後)

ときどき吸いたくなくても 自分を励まして我慢

薬の効果だと思いますが、きちんと服用していれば吸いたい気持ちはかなり抑えられ、ガムやあめに頼ることはありませんでした。

服用し忘れたときは、食後などに「あー吸いたい」と思うこともありましたが、ここまで頑張ってきたのだからと自分に言い聞かせてしのぎました。医師からは「宴席が、再喫煙の確率が一番高い機会なので、気を引き締めて頑張ってください」とエールをいただきました。



禁煙継続の近況

コロナの影響で宴席がなかったのが追い風に

このオンライン禁煙プログラムは、アプリで受診可能な日時を選択できるほか、病院へ行かなくても治療できることが最大のメリットでした。

完全禁煙から2ヶ月が経過し、薬もそろそろ終了します。薬の効果に加え、コロナの影響で宴席がなかったことが追い風になりました。今後も家族や職場の同僚の応援を励みに、「本当の非喫煙者」になれるように頑張ります。

浮いたたばこ代を使って、ロマンスカーで快適に通勤しています (WIN-WIN!)。



歩きたくなる旅



さわやかな潮風に吹かれて 下田ウォーキング

米国・ペリー艦隊の上陸により、幕末の開国の舞台となった下田。幕末の史跡、美しい砂浜など、見どころがいっぱい。今回は下田港を一望できる寝姿山自然公園から、市街地をめざしてウォーキングしよう。

寝姿山自然公園

展望台から下田港を臨む。山頂には江戸幕府が黒船見張所を設けていた。📍散策自由



寝姿山遠景。
女性の仰向けの姿に見えますか？

伊豆下田観光ガイド
<http://www.shimoda-city.info/>

- 🚗 JR 熱海駅より特急踊り子号で約1時間20分、「伊豆急下田」駅下車
- 🚗 小田原厚木道路「石橋 I.C.」～国道135号線で約2時間



縁結びのパワースポット、愛染明王堂。ハート型の絵馬が人気。



足元を彩るツツブキの花。



遊覧船・黒船「サスケハナ」。約20分で下田港内を1周する。

●下田港内めぐり

- 📌 無休（荒天時欠航あり）
- 🕒 9:10～（1日11または12便）
- 💰 大人1,250円 小人630円
- ☎️ 0558-22-1151（伊豆クルーズ）

700mの美しい砂浜が続く、白浜大浜海岸。秋もサーファーが足を運ぶ。



まどが浜海遊公園にある、海遊の足湯。海を見ながらリラックス。

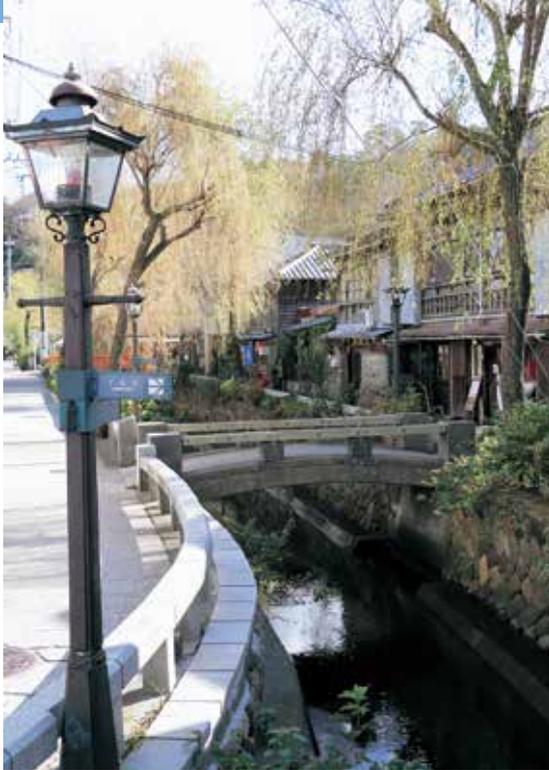


まずは下田ロープウェイ寝姿山山麓駅から山頂駅へ向かい、寝姿山自然公園の遊歩道を散策しよう。四季折々の花が植えられており、目を楽しませてくれる。展望台から下田港を眺め、縁結びのパワースポット・愛染明王堂^{あいぜんみょうおうどう}などを見学したら、公園の奥から延びる林道に入り、ウォーキングを始めよう。

林道の周辺には、しばらくツツブキの群生地が続く。秋は開花シーズンなので、足元を彩る鮮やかな黄色い花を愛でながら歩くのが楽しい。

東伊豆道路（国道135号線）を進むと、左手には白浜大浜海岸や漁船が並ぶ小さな港などが見えてきて、海岸線ならではの景色を満喫できる。東伊豆道路は一度海岸線を離れるが、柿崎の交差点あたりから再び海を眺めながら歩くことができ、その先のまどが浜海遊公園がゴール。

潮風に吹かれて下田港を巡る遊覧船・黒船「サスケハナ」を眺めながら、海遊の足湯で歩き疲れた脚を癒やそう。



ペリーロード

ペリー艦隊が下田に上陸し、日米和親条約付録下田条約13か条を締結した仙寺まで歩いた小径。現在は、なまこ壁のレトロな建物やおしゃれなカフェが並ぶ散歩スポットになっている。



下田ロープウェイ
 2019年夏より新型車両で運行。
 寝姿山麓駅から山頂駅まで片道約3分。
 ● 8:45～16:45 (季節により変更あり)
 ● 往復/大人1,050円 小人520円
 ● 0558-22-1211

約8.5km
 約2.5時間

下田のまちを歩く



開国の湯

下田駅前にある足湯。
 ヒノキのベンチに座って一休み。

ペリー提督の
 大きな似顔絵あり!



下田海中水族館

天然の入江を利用した水族館。イルカやアザラシと実際にふれあうことができる。

- 無休 (館内整備のため休館あり)
- 3～10月 平日9:00～16:30 土日祝9:00～17:00
 11～2月 平日9:30～16:30 土日祝9:00～16:30
 (春休み・夏休み・GW期間中など営業時間変更あり)
- 大人 (中学生以上) 2,100円
 小人 (4歳から小学生まで) 1,050円
- 0558-22-3567



下田開国博物館

- 開国に関する約2,000点の資料等を入れ替え展示。子ども向けのクイズや小冊子も配布。
- 無休
- 8:30～17:30 (入館は17:00まで)
- 大人 (高校生以上) 1,200円
 小人 (小・中学生) 600円
- 0558-23-2500



MoBS黒船ミュージアム

- 条約締結の舞台となった了仙寺の敷地内にある。黒船来港の様子を描いた絵巻物や肉筆画など、3,000点を超える開国に関するコレクションを所蔵。
- 休 12月24～26日
- 8:30～17:00 (入館は16:40まで)
- 大人500円 小中高生250円 シニア400円
- 0558-22-2805 (了仙寺)

下田の味 金目鯛
 下田港は金目鯛の水揚げ量日本一。

ひと足のばして



上原美術館

- 仏像や写経が展示される「仏教館」と、印象派やピカソ、安井曾太郎など近代画を中心に所蔵・展示する「近代館」からなる。
- 無休 (展覧会展示替え日のみ休館)
- 9:00～17:00 (入館は16:30まで)
- 大人1,000円 学生500円 高校生以下無料
- 0558-28-1228

恵比須島

伊豆半島から橋を歩いて渡れる島。太古の地層などを間近に見ることができる貴重なスポット。



軽石や火山灰が重なってできた美しい縞模様。



珍しいさざれ石。

*新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設ホームページ等をご確認ください。

9月分から保険料が変わる人も…

健康保険料ってどうやって決めているの？

健保組合は、被保険者のみなさまと会社から毎月保険料をいただいています。今回は、この保険料をどうやって決めているのか、についてご紹介します。



健康保険料は報酬×保険料率で決まります

毎月納めていただく保険料額は、みなさまのおおよその給与額にあたる「標準報酬月額」（カコミ記事参照）に保険料率を乗じた額となります。小田急グループ健保組合の保険料は、下記のように計算されています。

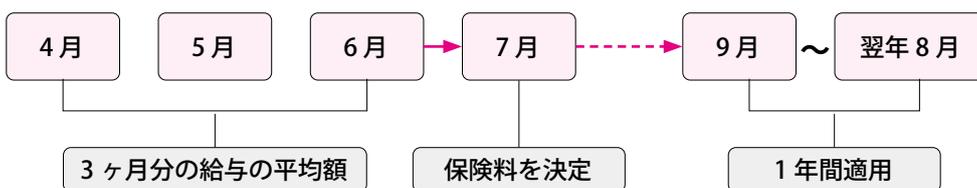
一般保険料率 (*調整保険料含む)	103.0% (被保険者 42.0/1000 事業主 61.0/1000)
【計算例】 標準報酬月額が 34万円の場合	<p>標準報酬月額×保険料率=保険料(月額)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●被保険者負担分 340,000円×0.042 = 14,280円 (給与から控除) ●事業主負担 340,000円×0.061 = 20,740円 (被保険者分と合わせて健保に納付)

* 40歳以上65歳未満の被保険者の方は、介護保険料(16.6/1000。被保険者・事業主折半)も徴収されます。

「標準報酬月額」とは？

みなさまの毎月の報酬を50等級に区分した仮の報酬に当てはめ、これをもとに保険料を算出しています。この50等級の報酬を「標準報酬月額」といいます。保険料額表は当健保組合のホームページをご覧ください。

■保険料決定のしくみ(定時決定)



4月・5月・6月の報酬をもとに新しい報酬月額を算出し、毎年7月1日現在で、原則として全被保険者(任継を除く)の標準報酬月額が見直されます。これを「定時決定」といい、9月分保険料(10月給与より控除)から適用されます。

新型コロナウイルス感染症の影響で、一時帰休が行われ休業手当が支給された方や、休業に伴って報酬が急減した方などについては、保険料決定の取り扱いが例年と異なる場合があります。



整骨院・接骨院等は ルールを守って利用しましょう

健保組合からのお願い

健保組合では、整骨院・接骨院等で施術を受けた被保険者・被扶養者の方に、健康保険を使用した内容について照会させていただくことがあります。領収書・明細書はきちんと保管していただき、照会の依頼があった際はご協力をお願いいたします。

骨折は応急手当なら
健康保険の対象よ

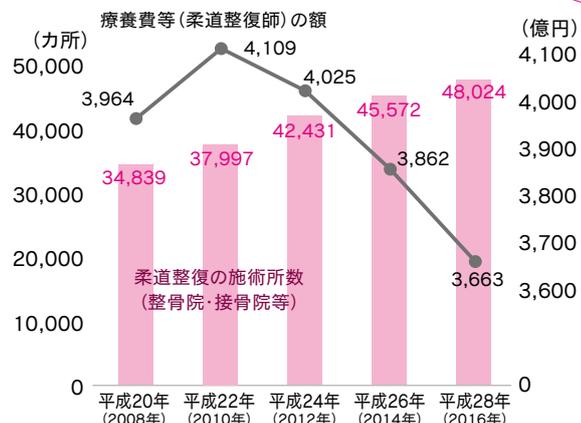
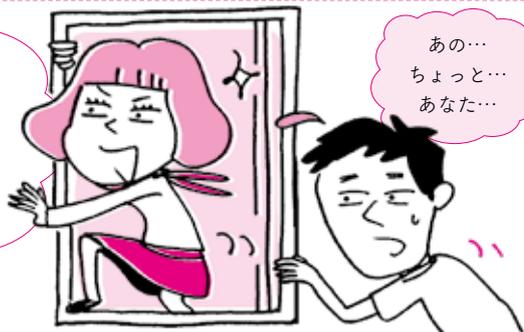
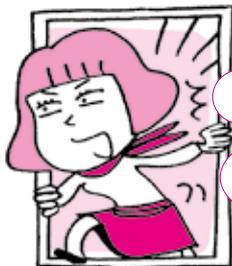
外傷性が明らかな骨折、脱臼、打撲、ねんざ（いわゆる肉ばなれを含む）に対する施術は健康保険の対象ですが、骨折と脱臼は、緊急の場合を除いて、あらかじめ医師の同意が必要です。

筋肉疲労や
肩こりなどの
施術は
全額自己負担
なのよ！

間違いがないように、
書類の記載内容をちゃんと
確認してサインするのよ！

病院で治療中の
ケガへの施術は
全額自己負担になるから
気をつけてねー！

柔道整復師に支払われる療養費は減っている一方で、施術所数は増加しています。このようななか、幅広いサービスを提供する整骨院・接骨院等も少なくありません。しかし健康保険で受けられる施術は上記のように決まっています。限りある医療費を適正に使うため、ルールを守って利用しましょうね！



(出典) 厚生労働省「平成30年衛生行政報告例(就業医療関係者)の概況」
「国民医療費の概況 診療種類別にみた国民医療費」
(平成24年度～平成29年度)

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

参加者
全員

Amazon
ギフト券 **500円分**
プレゼント!!

チーム歩活

8,000

流石
です!

6,512

今から
歩く

2,151

チームを組んで、
歩数を競う!

エントリー
期間 **9.23-10.20**

イベント
期間

10.21-11.20

※エントリー期間中にチームを組まないイベントに参加できません

さっそく
歩活にエントリー!

kencomに登録していない方

まずはkencomに登録!
アプリをダウンロード!



kencomに登録している方

「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!



スコアランキング上位のチーム
には豪華賞品!

スコア：1歩=1スコア、1日最大8,000スコアを獲得できます。
チーム全員で獲得した合計スコアでランキングが決まります。

JCBギフトカード

1位	20,000円分
2位	10,000円分
3位	7,000円分
4位	5,000円分
5位	3,000円分

※新型コロナウイルスの感染拡大による全国規模または首都圏での外出自粛要請等が発令される事態になった場合は、kencom運営事務局としてイベント中止の判断をする可能性があります。イベント中止の判断に関しては、遅くとも9月11日（金）（エントリー開始の5営業日前）までには開催/中止が決定されます。

※「みんなで歩活」期間中の参加者、歩数情報は事業所からの要望に応じて提供する場合があります。

歩活（あるかつ）は、日常生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果など様々な効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか？

みんなで歩活の参加方法

01 kencomにログイン



ケンコム

検索

みんなで歩活に参加するにはkencomに登録・ログインをしている必要があります

02 歩活ページにアクセス



スマホはこちらからアクセス！



03 歩活にエントリーチーム作成・加入



歩活にエントリーしたらチームを作るか、好きなチームに入りましょう

みんなで歩活の楽しみ方

01 チームに参加！

誰でも歓迎
(公開チーム)

知り合いに限定
(非公開チーム)

エントリー期間中に2人以上のチームに参加しましょう！

02 コメント機能でコミュニケーション！



同じチームのメンバーとコメントで励ましあおう！1人では続かないウォーキングも、仲間となら続かも！？

03 ランキングで競争！



チームの合計スコアで競争！



チームの平均歩数で競争！

チーム一丸となって上位を目指そう！ランキングは2種類楽しめます！

参加資格

・当健康保険組合の被保険者・被扶養者（年度末年齢19歳以上）

申込方法

- ・エントリーには、kencomへのご登録が必要です。
- ・ご登録後、kencomにログインの上、歩活イベントページよりエントリーをしてください。
- ・イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます（1名では参加できません）。

ルール

- ・kencomアプリ、もしくはPCから毎日の歩数を登録してください。
- ・イベント期間中、歩数が1歩=1スコアに換算されます。チームの通算スコアやチーム・個人の平均歩数ランキングで順位を競います！

記念品

- ・イベント期間中の歩数などに応じて、賞品をご用意しております。
※詳細はkencom内でお知らせします。

ヘルシーハイキングのご案内

●健保連かながわ100キロウォークとコラボ

元気に歩いて秋の休日を満喫しましょう

さかわ 酒匂川左岸 ひょうたん池と最明寺

9/26 (土) 開催

完歩した方には、もれなく500円分のクオカードをプレゼント！

集合場所：開成駅前公園（小田急線開成駅より徒歩5分）

集合時間：朝9時30分

コースのポイント

酒匂川のせせらぎと松並木、農村風景を楽しみながら、川音川河畔の店屋場公園までを歩く、自然を満喫できる8キロのコースです。

コース内容

開成駅前公園～酒匂川サイクリングコース～足柄紫水大橋～ひょうたん池～最明寺～店屋場公園～小田急線新松田駅

申込方法については、当健保組合ホームページまたはこちらからご覧ください。



- 対象者 小田急グループ健康保険組合加入者
- 当日の受付 受付時間：9時～9時30分
*小田急グループ健康保険組合の青い旗が目印です。
- 参加費 200円（スポーツ保険代）

NEXT コラボヘルシーハイキング 11月28日 (土)

- ・コース名：伊勢原の田園めぐり
- ・集合場所：小田急線鶴巻温泉駅（徒歩7分）ひかりのまち公園

注意

新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、ヘルシーハイキングの開催が中止になる可能性があります。事前に当健保組合ホームページまたはお電話で確認のうえ、ご参加ください。☎03-3346-3854（10：30～16：00）

新型コロナウイルス感染症の再流行に備えるために今年は特にリスクを減らそう！

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月～3月。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヶ月間とされていますので、毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。新型コロナウイルスの感染防止もさることながら、インフルエンザ対策もしっかり行いましょう。



当健保組合の インフルエンザ予防接種補助金制度

2020年10月～12月の間にインフルエンザワクチンの予防接種を受けた被保険者の方に、補助金を支給します。

- 補助金額： **上限2,000円**／年度内1人1回 *ご家族は対象外です
- 申請方法：4月に配布した「2020年度保健事業のご案内 補助金申請書一式」または健保組合のホームページをご覧ください。



発症や重症化を 防ぐために



インフルエンザ予防接種を受けておくと、体内にインフルエンザウイルスに対する抗体ができ、発症や重症化を抑えてくれます。しかし、予防接種をしてもインフルエンザにかかることはあります。手洗いや手指の消毒、人込みではマスクをするなど、日ごろからの対策も欠かさないようにしましょう。

ご家族（被扶養者）のみなさま

受診期間

**2021年
2月28日
まで**

健診を受診 しましたか？

被扶養者（ご家族）のみなさん、
今年の健診は受診済みですか？

当健保組合では、40歳以上のご家族（被扶養者）
のみなさまを対象に特定健診を実施しています。

ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。

忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？
年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族
が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の特定健
診なら無料で受けられます。

申し込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性
があります。お早めにお申し込みください。

* 特定健診の結果、受診勧奨や保健指導の対象となった場合は当健保組合からご案内いたします。

特定健診とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣
病の予防のために、40歳から74歳までの方
を対象に行われる、メタボリックシンドローム
に着目した健診です。

保険料率維持 黒字決算で終える

2019年度は、前年度の保険料率103%を据え置いて運営を行いました。

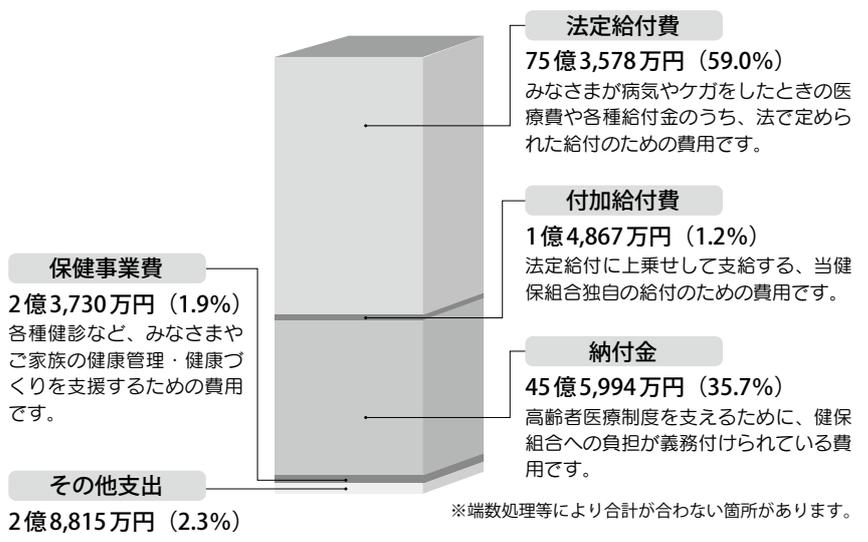
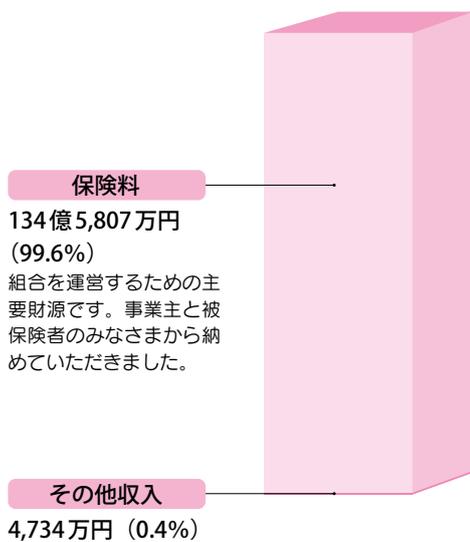
収支差引額は9.4億円、単年度収支を表す経常収支差引額では7.4億円の黒字決算となりました。各項目の決算額は下記のとおりです。

当健保組合では、今後もみなさまの健康管理・健康づくりをサポートしてまいります。みなさまにおかれましては、健診をはじめとする各種事業をご活用いただき、日ごろから健康づくりに努められますようお願いいたします。

★主な経常収支科目の決算額

収入 経常収入合計 135億540万円

支出 経常支出合計 127億6,984万円



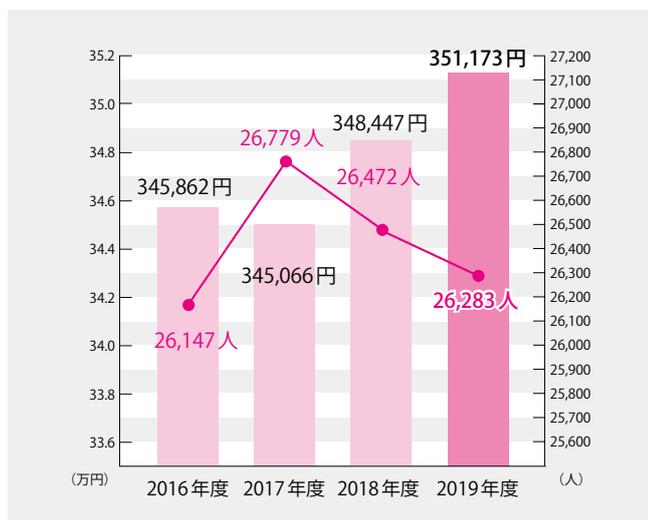
★準備金・別途積立金の決算額

	2018年度	2019年度
準備金 (保有率)	31億2,881万円 (192.90%)	31億2,881万円 (189.02%)
別途積立金	83億7,752万円	93億2,131万円
合計	115億633万円	124億5,012万円

★決算の基礎数値

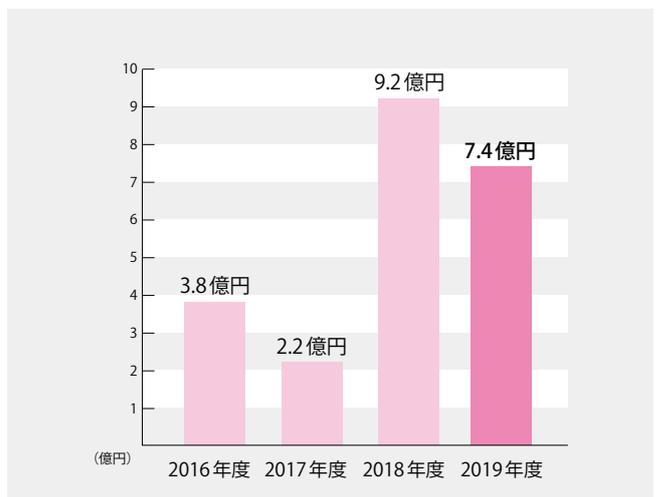
被保険者数 (平均)	26,283人
平均標準報酬月額	351,173円
平均標準賞与額	840,588円

★被保険者数と平均標準報酬月額の推移



経常収支差引額	
2018年度	2019年度
9億2千万円の黒字	7億4千万円の黒字

★経常収支差引額の推移



「健康優良企業 銀の認定」を取得しました!

当健保組合に加入の下記の2事業所が、「健康優良企業 銀の認定」を取得されました。銀の認定とは、健康優良企業を目指して健康づくりの取り組みを積極的に行い、一定の成果を上げた事業所に対して、健康保険組合連合会 東京連合会から与えられる認定です。

東海自動車株式会社

本社所在地 静岡県伊東市渚町2-28

社員数 133名

銀の認定取得日 2020年8月5日



職員のみなさま

総務部総務課長 梅原さんのお話

Q なぜ銀の認定を目指したのですか?

健保の保健師さんから制度のあらましを聞き、取得までのバックアップもしていただけたということでしたので、やってみようと思いました。

Q 社内の健康課題は何ですか?

喫煙率が高いことです。職業柄、待機時間があるので、そのときに吸ってしまうことが多いのです。それから、健康診断の結果があまりよくないことも課題ですね。

Q この取り組みをしてよかったこと、改善されたことは何ですか?

まずは受動喫煙を避けるために、営業所内の喫煙所を移動しました。コロナ対策でもありますが、本社の喫煙所も利用人数に制限をかけています。

健康への意識の高まりからか、休憩時間に周囲をウォーキングする人が出てきました。何より、会社全体として何かに取り組もうという雰囲気が出てきたのがよかったと思います。

東海総合警備保障株式会社

本社所在地 静岡県伊東市玖須美元和田716-102

社員数 93名

銀の認定取得日 2020年8月5日



職員のみなさま

総務部総務課長 谷野さんのお話

Q なぜ銀の認定を目指したのですか?

健保の保健師さんからこの制度のことを教えてもらい、話を聞くうちに、当社でも取得できそうな気がしたからです。

Q 社内の健康課題は何ですか?

職業柄、現場担当には運動不足の人は少ないのですが、管理部門の人はどうしても運動不足は否めないです。また、小さな所帯の事務所なのですが、喫煙率が高いことも課題です。

Q この取り組みをしてよかったこと、改善されたことは何ですか?

本社の喫煙所を屋内から屋外に移動させました。ほかにもいろいろやりたいことはあるのですが、現状ではスペースや予算の関係で限りがあるので、今後社内で知恵を絞りたいと思っています。

健康保険組合の状況 (2020年7月末現在) ●事業所数…73事業所 ●被保険者数…26,095人 ●被扶養者数…19,080人