

KENPO だより



おかげさまで
150号!

NEW YEAR
2021

*
Vol.150

CONTENTS

P2 新年のご挨拶

P3 「健康優良企業 銀の認定」取得事業所のご紹介

P4 歩きたくなる旅 京都洛東ウオーク

P6 Kenpo Information

P8 ヘルシーハイキングのご案内

P11 禁煙チャレンジャーインタビュー



小田急バスのみなさま



「健康優良企業 銀の認定」を取得!



箱根登山ハイヤーのみなさま

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日ごろより当健保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、厚くお礼申し上げます。

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。当健保組合におきましても、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。

さて、昨年7月に閣議決定された「骨太の方針2020」では、感染症対策と社会経済活動を両立させる「新たな日常」の実現に向けた方向性として「デジタル化への集中投資」が掲げられました。さらに、菅内閣において「デジタル庁」が創設され、マイナンバーカードの普及促進やオンライン診療の恒久化が推進される見通しで、将来皆さまの利便性を向上させるための政策が進められています。

このような中、当健保組合では昨年より、疾病リスクの早期発見のため定期健診へのABC検査（胃がんリスク層別化検査）の追加や、ご家族の特定健康診査の受診勧奨の強化、自分でできる健康づくりのきっかけとして新しい健康管理アプリ「kencom」の導入、さらに禁煙補助金制度やオンラインを活用した禁煙サポートなど、皆さまの健康を維持、増進するための施策を実施しており、本年も継続してま



理事長 長野 真司

いります。

一方、事業主とのコラボヘルスを進めるため、事業所の「健康経営優良法人」の認定取得を積極的にサポートしてまいります。

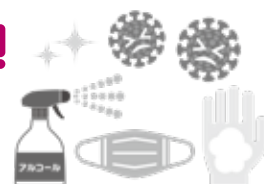
皆さまにおかれましては、当健保組合が行うこれらの保健事業を積極的に活用していただきつつ、引き続き適正な受診により医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆さまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申しあげて、新年のご挨拶とさせていただきます。



今年の冬は、いつもより健康管理を徹底しましょう！

今年の冬は、かぜ、インフルエンザだけでなく、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。引き続きウイルスの感染リスクを減らす生活を心がけてください。



●手洗いはこまめに

- ・食事の前、外出後は必ず手洗いや消毒を
- ・洗い残しが多い親指や指先は念入りに

●マスク着用を継続

- ・着ける前には手を洗う
- ・人と話すとき、人混みではしっかり着用

●感染リスクが高い場所を避ける

- ・換気の悪い密閉空間、多くの人が密集する場所は避ける
- ・複数人が集まる場所ではソーシャルディスタンスを

●かぜ症状があるときは休む

- ・発熱やせきなどのかぜ症状がある場合は、無理せず休養を
- ・症状が続いたら、身近な医療機関へ相談を

「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。

箱根登山ハイヤー株式会社

本社所在地 神奈川県小田原市板橋102-3

社員数 164名

銀の認定取得日 2020年10月7日



業務部の内田さんのお話



Q 銀の認定を目指した理由、きっかけは何ですか？

当社は平均年齢が高く、健康診断の有所見率が高いことが課題でした。また、社員の健康に対する意識も低い傾向にあったため、自身の健康に少しでも興味をもってほしいと思ったことです。

Q 取り組みの中で工夫したことは何ですか？

健康情報を発信する際、文書だとあまり読んでもらえないため、点呼場や休憩室等にイラストの多いポスターを掲示し、自然と従業員の目に留まるようにしました。

Q 取り組みをしてよかったことは何ですか？

今まで以上に従業員とコミュニケーションを取るように became.

また、当社の定期健康診断の受診率は100%ですが、再検査対象者の医療機関受診率が約50%と非常に低い状況でした。受診率を上げるため、上長や運行管理者が粘り強く声かけを行い、通院・治療（投薬）の開始につなげることができました。

Q 銀の認定取得を目指すか迷っている事業所担当者へのメッセージ

銀の認定取得まで特に大変と感ずることはありませんでした。迷っている方がいたら、「まずやってみること」です。

小田急バス株式会社

本社所在地 東京都調布市仙川町二丁目19-5

社員数 1,330名

銀の認定取得日 2020年11月4日



総務部の秋山さんのお話



Q 銀の認定を目指した理由、きっかけは何ですか？

健康づくりに関する従業員の意識を高めたいということ、社員採用においても健康経営が強みになると考え、担当者で検討し目指すことにしました。

Q 取り組みの中で工夫したことは何ですか？

すべての営業所で同じ取り組みができるか不安でしたが、健康情報の提供についてはポスターを利用し、全営業所の休憩室・食堂等に掲示しました。

Q 取り組みをしてよかったことは何ですか？

少しずつですが、社内の健康に対する意識が変わってきていると感じています。

「銀の認定」を取ったら終わりではなく、今後も従業員に関心をもってもらえるように情報発信の仕方や取組内容を工夫していきたいです。

Q 銀の認定取得を目指すか迷っている事業所担当者へのメッセージ

健保組合の協力もあり、「銀の認定取得」という夢を実現できました。悩んでいる担当者の方は、健保の保健師さんに相談してみてください。



歩きたくなる旅

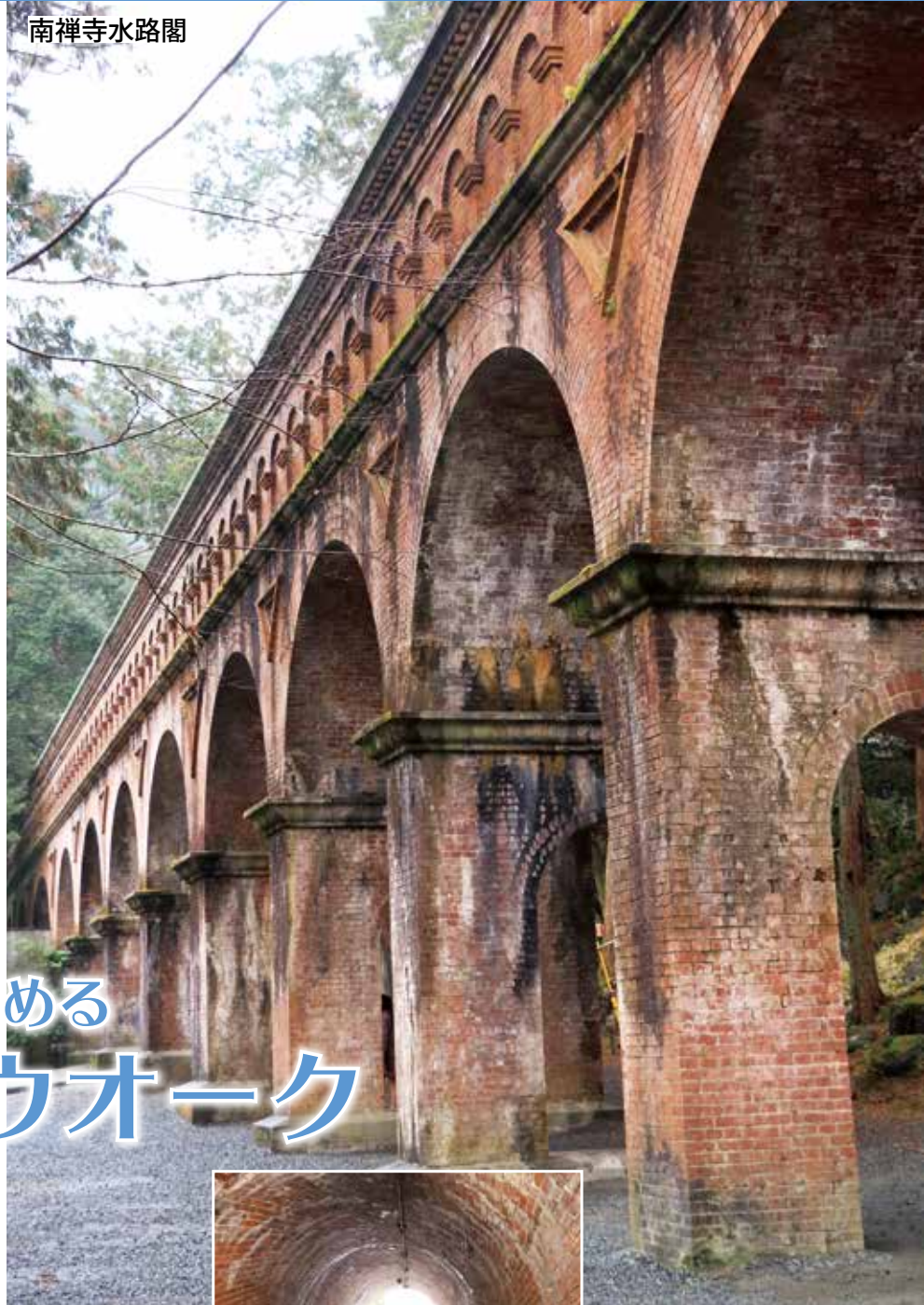
京都観光 Navi
<https://ja.kyoto.travel/>



JR「京都」駅より市営烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車



南禅寺水路閣



日向大神宮

京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

境内拝観自由 ☎ 075-761-6639

古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



南禅寺

臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

年末(12月28日～31日)

12月1日～2月末日 8:40～16:30

3月1日～11月30日 8:40～17:00

方丈庭園・三門 一般600円 高校生500円 小・中学生400円

南禅院 一般400円 高校生350円 小・中学生250円

☎ 075-771-0365



ねじりまんぼの内部

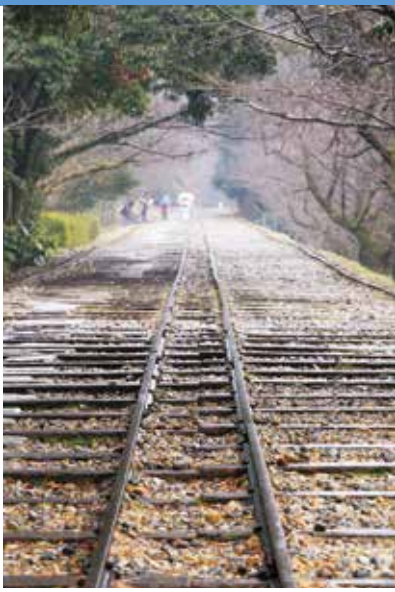
上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。

蹴上駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじれたようにレンガが積み重ねられ、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。

次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポット。お参りしたら来た道に戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かおう。

南禅寺にある重厚な水路閣を流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道のをんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。

銀閣寺を過ぎ、大文字の火床へ向かう登山道に入る。30～40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道に戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。



蹴上インクライン

全長 582m の世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上—南禅寺間は高低差が約 36m あるため、船を台車に載せて陸路で運航するために敷設された。



銀閣寺 (東山慈照寺)

室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

- 無休
- 3月1日～11月30日
8:30～17:00
- 12月1日～2月末日
9:00～16:30
- 高校生以上 500円
小・中学生 300円
- 075-771-5725



大文字火床への登山道

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。



*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。



約 7.5 km
約 2.0 時間

京都の味 豆腐

京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。



哲学の道

永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約 1.5km ほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



ひと足
のびして

こちらも京都で人気の眺望スポット!

将軍塚青龍殿の大舞台



将軍塚青龍殿には、延面積 1,046m² の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。将軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

- 無休
- 9:00～17:00 (16:30 受付終了)
- 大人 500円 高校・中学生 400円
小学生 200円 (保護者同伴だと無料)
- 075-561-2345 (青蓮院門跡)

京都一周トレイルとは?

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約 80km のコースと、京北エリアに全長約 40km の「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80km のコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ 24.6km のコースで、将軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

医療費控除が活用しやすくなっています



1年間に10万円以上医療費等を支払ったとき、申告することで所得税が還付される、医療費控除。2021年分までの特例として「セルフメディケーション税制」も利用でき、1月から申告できます。

通常の「医療費控除」か「セルフメディケーション税制」のお得なほうを選択

①通常の医療費控除

1年間（1月～12月）の医療費等の自己負担額が、家族の分を含めて**10万円**を超えた場合に申告すると、超えた額が課税所得から控除され、所得税が還付される制度です。



②セルフメディケーション税制

かぜ薬や胃腸薬などスイッチOTC医薬品^(※)の購入合計額が12,000円を超えれば控除の対象になります。

ドラッグストアなどのレシートや領収書（対象の医薬品であることがわかるもの）が必要です。

詳しくは、下記のホームページをご参照ください。

・日本一般用医薬品連合会 <https://www.jfsmi.jp/lp/tax/>

^(※) 医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された特定の有効成分を含む市販薬。

セルフメディケーション
税 控除 対象

対象の医薬品は
このマークが目印

■「①通常の医療費控除」では健保組合発行の「医療費のお知らせ」が活用できます

健保組合が発行する「医療費のお知らせ」（原本）が活用できます。国税庁のサイトなどから「医療費控除の明細書」（右見本）をダウンロードし、「医療費のお知らせ」を添付することで、明細の記入を省略できます。「医療費のお知らせ」に記載された分は、領収書の保管も不要です。

*「医療費のお知らせ」は再発行できません。

■「医療費のお知らせ」に記載のない医療費は、『医療費控除の明細書』に記入

「医療費のお知らせ」に記載されていない医療費については、「医療費控除の明細書」に明細を記入します。医療費等の領収書の添付は不要ですが、領収書は5年間保管する必要があります。

医療費控除の明細書

*「セルフメディケーション税制」にも専用の明細書があります。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

2021年3月から

オンライン資格確認が始まります

2021年3月から、病院や薬局などでオンライン資格確認が始まります。

オンライン資格確認とは、病院や薬局で「個人を識別する2桁の番号が付番された健康保険証」または「マイナンバーカード」を利用することにより、患者の加入する健康保険組合の資格情報を、窓口でより正確にチェックできるようにする仕組みです。

2021年4月から

新規発行の保険証には 個人識別番号が付与されます

発行済みの保険証は、2桁番号がなくてもそのまま使えます。

| | | |
|-------------------|-------------------------|----------------------|
| 健康保険 被保険者証 | 本人 被保険者 | 令和 00年 00月 00日交付 |
| 記号 123 | 番号 4567 (枝番) 00 | 123456789 |
| オダキュウ コワタロウ | 氏名 小田急 幸太郎 | |
| 性別 男 | 生年月日 昭平 00年 00月 00日 | 資格取得日 昭平 00年 00月 00日 |
| 事業所名称 06137590 | 保険者所在地 東京都新宿区西新宿1丁目5番1号 | 保険者名称 小田急グループ健康保険組合 |
| 電話番号 03-3346-3786 | | |

2桁の番号を新たに追加



オンライン資格確認導入のメリット

医療費・特定健診・薬剤費等の情報を確認できます

加入者がマイナポータルを使って医療費や特定健診・薬剤費等の情報を確認できます。

限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、その手続きが不要になります。

新たな保険証の発行を待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、保険証カードの到着を待つ必要がありません。

※マイナポータルの利用は、事前登録が必要です。下記サイトから登録申し込みができます。

・内閣府マイナポータルサイト <https://myna.go.jp/>

2021年度 任意継続被保険者制度のご案内

任意継続被保険者（右記参照）となる場合、保険料の計算には、退職時の標準報酬月額か、前年9月末時点での当健保組合の全被保険者の平均標準報酬月額の、いずれか低いほうが適用されます。

2021年度の平均標準報酬月額と適用期間

- 平均標準報酬月額 340,000円
- 適用期間 2021年4月1日から2022年3月31日まで

「任意継続被保険者」とは？

被保険者の方が会社を退職すると被保険者資格を失いますが、退職の日まで継続して2ヶ月以上被保険者であった場合、申請すれば、最長2年間、被保険者資格を継続することができます。これを「任意継続被保険者」といいます。

楽しく歩いて心も体も健康に

コースを完歩した方には、
もれなく500円分のQUOカードをプレゼントします！



ほほえみ通り

1/23

【ヘルシーハイキング中止のお知らせ】

2021年1月23日（土）のヘルシーハイキングは、新型コロナウイルス感染状況に鑑み、大変残念ですが**開催中止**となりました。

楽しみにしていただいたみなさまにお詫び申し上げます。

引き続き、ご自身でできる運動を行い、健康管理に努めていきましょう。



新春の大

大和市の南北に繋が
今回は小さなお子様

コース案内

集合場所 → 小田

集合時間 → 9:00

- 対象者 小田急グループ
- 当日の受付 小田急グループ
- 参加費 200円（小田急グループ）
- 申込方法

メールの場合：会社

電話番号、住所を記入のうえ、healthy-hiking@ogkenpo.com まで送信してください。

電話の場合：当健保組合までお電話ください。

☎ 03-3346-3854 健康管理課

（平日 10:30～16:00 ※ 12:00～13:00 を除く）

FAXの場合：会社名、健康保険証の記号・番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所をご記入のうえ、当健保組合までお申し込みください。

FAX：03-3346-3857



大和駅



大和駅周辺

健保連かながわ100キロウォーク2021年3月までの予定

*コース・集合場所等の詳細については、健保連神奈川連合会ホームページをご覧ください。 →



| 開催月日 | コース名 | 集合場所 |
|---------------|--------------|----------------------|
| 2021年2月27日（土） | 瀬上市民の森散策 | JR根岸線 港南台駅（7分）港南台西公園 |
| 3月27日（土） | 早春の相模国一之宮を歩く | JR相模線 寒川駅（3分）寒川駅前広場 |

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）

特定健診 受診期限

2月28日まで



40歳以上の 被扶養者（ご家族）のみなさま もうお済みですか？



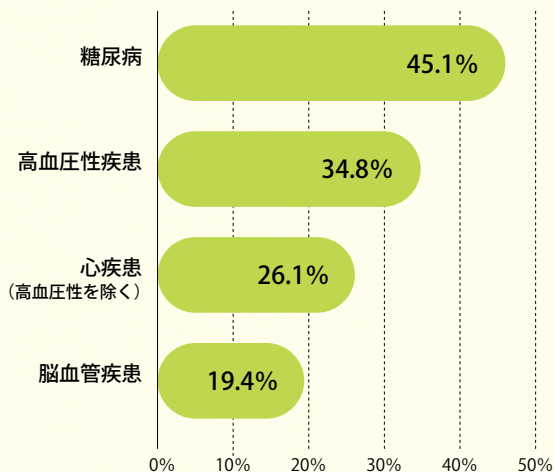
「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルスは、感染しても多くは無症状や軽症で済む一方、ごくわずかながら重症化する人もいます。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。それらの有無を調べるために、健診が大切なのです。

なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

生活習慣病には自覚症状がないことも…

● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



自覚症状がなかった患者のうち、
42.7%が健診で指摘されて受診しています

参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より



病気のリスクは年齢とともに高まる

- 病気の芽を早期発見
 - ➔ 改善可能な段階でチェックできる
- 早期治療・対応ができる
 - ➔ たとえ病気が見つかったも、早期であれば治療もスムーズ

健診を受けて、生活習慣病の予防や改善に取り組むことは
新型コロナウイルスの
重症化予防にもつながります

特定健診受診の際は、2020年7月に配布した受診券と保険証を必ずお持ちください

禁煙治療費用補助金制度のご案内

新しい年に新たなチャレンジ ウィズコロナ時代の 今こそ禁煙を！



■ チャレンジャー条件：被保険者（ご家族の方は除きます）

■ 申請条件：

- 禁煙チャレンジ宣言書の提出（初診前に提出）
* 禁煙チャレンジ宣言書の提出から1ヶ月以内に、禁煙外来の初診を受けてください。
- 禁煙外来治療（保険適用）全5回受診（5回未満の通院は補助金の対象としません）
- 宣言書提出～補助金請求時まで当健保組合の被保険者であること

■ 補助金：10,000円

（注）自己負担額が10,000円に満たない場合は実費を支給。

禁煙外来初診日から6ヶ月経過した時点で、禁煙が継続していること。

■ 禁煙チャレンジ宣言書の提出

事業所を通じて提出するか、直接健保組合に郵送またはFAXで提出してください。

〒160-0023 東京都新宿区西新宿1-5-1
小田急グループ健康保険組合 健康管理課 喫煙対策担当宛
FAX：03-3346-3857



健保組合ホームページ
保健事業>禁煙サポート



喫煙者のみなさん
モ一禁煙しませんか！

保険適用の禁煙治療が受けられる医療機関は、日本禁煙学会のホームページで検索できます。 <http://www.jstc.or.jp/>

キトリ

禁煙チャレンジ宣言書

私は、禁煙外来を受診して
禁煙することにチャレンジします。

年 月 日

記号 番号

事業所名

氏名

電話番号

メールアドレス（必須）

禁煙成功者 特典！！

アンケートに答えて
¥3,000分のQUOカードGET!!



年 月 日

氏名（自署）

小田急グループ健康保険組合では、禁煙成功された方の禁煙体験記を募集しています。禁煙までのエピソードなどアンケートにご回答いただいた方へ謝礼として、3,000円分のQUOカードを贈呈いたします。皆さまの応募お待ちしております！



株式会社ホテル小田急サザンタワー
中村 匡秀さん

喫煙所を探している自分に 嫌気がさしていました

【中村さんの喫煙歴と禁煙までの道のり】

20歳ごろから喫煙を始め、毎日1箱程度。子どもができたときと家を購入したときに禁煙したが、いずれも1週間で失敗。今回は3度目の禁煙チャレンジで、禁煙外来の利用は初めて。

薬の服用後2週間で禁煙できた

禁煙を始めたのは、同じホテルで働いている妻に、『KENPO だより』の禁煙外来補助金制度の記事を見せられ、すすめられたことがきっかけでした。

禁煙外来に行くと、チャンピックス（内服薬）を処方されました。「薬を服用してから最初の1週間は喫煙OK」と主治医から言われたこともあり、たばこは吸い続けました。でも、薬の効果のおかげで、どんどん本数を減らしていくことができました。服用を開始してから2週間ほどで禁煙できました。

飲み会の後に 1本だけ吸ってしまったことも…

薬の服用をしっかりと続けたので、禁煙治療中につらく感じることはほとんどなかったです。でも、職場の休憩室の隣に喫煙室があるため、仕事で疲れたときなどは吸いたくなることがまれにありました。

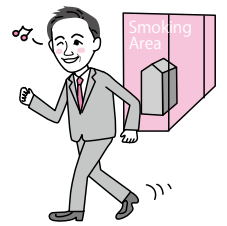
それと、たばこをやめてから、飲み会の後で1本だけ吸ってしまった経験が、実は2度あります（笑）。飲み会の最中は我慢できたのですが、帰りに地元の駅に着いて緊張感が抜け、吸いたくなってしまって。衝動が抑えられずに1箱買い、1本だけ吸って、すぐに捨てました。このことは、禁煙外来の主治医にも正直に報告しました。



喫煙所探しから解放されてうれしい

以前は、外でたばこを吸って家に戻ると、妻が子どもたちに「お父さん臭いから近寄らないほうがいいよ」なんて言っていましたから（笑）、妻も子どもたちも、私の禁煙を喜んでくれています。

私自身は、喫煙所探しから解放されたことがうれしいですね。喫煙所を探している自分から、ほとんど嫌気がさしていました。喫煙所でコロナがうつる可能性もあるし、たばこの値上げもあったし、本当によいタイミングでやめられたと思います。ただ、たばこをやめて食事がおいしくなり、8キロも太ったので、そろそろジョギングを始めようかと考えています。



禁煙したいと思っている人には、「やめたい気持ちが少しでもあるなら、禁煙外来に行けば、きっと成功率が上がりますよ」と伝えたいですね。

中村さんのお勤めの

株式会社ホテル小田急サザンタワー

所在地：東京都渋谷区代々木2丁目2番1号
新宿南口にある小田急ホテルセンチュリーサザンタワーは、「優れたハードを適切な価格で提供する」をコンセプトに運営している、小田急グループを代表するホテルです。

禁煙外来のスケジュールイメージ

8日目から禁煙スタート！

診察

1回目

2回目

3回目

4回目

5回目

服薬スタート

2週間後

4週間後

8週間後

12週間後

健康保険を使った禁煙外来では、通院は5回のみ！

禁煙スタートの1週間前からチャンピックス※を服用します

※チャンピックスは、ニコチンを含まない禁煙補助薬です。



ケンコム健康増進アプリ kencom において、チーム対抗型のウォーキングイベント「みんなの歩活」を開催しました。当健保組合として初めての開催でしたが、76チーム483名の方にご参加いただきました。ご参加いただいたみなさま、ありがとうございました。

今回は、スコアランキング上位5チームに賞品（JCBギフトカード）をプレゼントしました。上位チームのみなさま、おめでとうございます！

次回は2021年春に開催予定です。たくさんの方のご参加をお待ちしております。

| スコア ランキング | チーム名 | 獲得スコア |
|--------------|----------|-----------|
| 1位 | チーム263 | 2,472,517 |
| 2位 | チームHOKUO | 2,458,367 |
| 3位 | ひたすらDQW | 2,289,760 |
| 4位 | 海検A | 2,264,748 |
| 5位 | 五島組 | 2,237,717 |

*スコアランキング：1歩=1スコア、1日最大8,000スコア獲得でき、「みんなの歩活」期間中にチーム全員で獲得したスコアでランキングが決定

優勝した「チーム263」
小田急電鉄 大野総合車両所のみなさま



優勝チームインタビュー

1日最低8,000歩を目標にしました。職場内で歩活の話題が増えていき、気付けば上位を競っており、ウォーキングに力が入りました。勝因は、各メンバーが健康を意識して優勝を目指し、一致団結したことです。次回も上位を狙ってがんばるぞー！

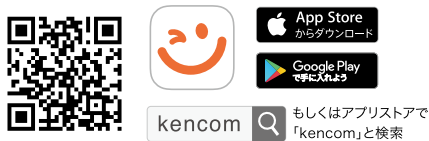
kencomの登録方法

登録・利用料 無料

《利用対象者》

STEP 1 QRコードからkencomアプリをダウンロード

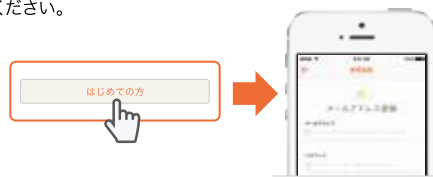
スマートフォンでQRコードを読み取り、kencomアプリをダウンロードしてください。



※QRコードは(株)デンソーウェアの登録商標です。

STEP 2 kencomアプリを起動してメールアドレスを入力

kencomアプリを起動させてはじめての方ボタンを押した後、メールアドレスとパスワード(ご自身で設定)を入力してください。



- 被保険者
- 被扶養者
(年度末年齢19歳以上)

STEP 3 保険証情報を入力

続けて保険証情報、氏名、生年月日を入力してください。



STEP 4 kencomに登録完了

今回登録されたメールアドレスがログインIDとなります。パソコン・スマートフォン、それぞれでお使いになる場合も、同じログインIDでご利用いただけます。



- ◇新規加入者の方は、利用開始まで加入日から1週間程度の時間を要します。
- ◇kencomの運営はDeSCヘルスケア株式会社に業務委託をしています。

健康保険組合の状況 (2020年10月末現在) ●事業所数…73事業所 ●被保険者数…25,724人 ●被扶養者数…18,897人