

KENPO だより

CONTENTS

- P2 「健康経営優良法人」を取得しました！
- P3 オンライン禁煙プログラム
- P4 ホームページリニューアル、トップページ写真&キャラクター名前募集
- P6 Kenpo Information
- P8 ヘルシーハイキングのご案内
- P9 みんなで歩活

SPRING
2021

*
Vol.151



神奈中タクシーのみなさま

「健康経営優良法人2021」を取得！

「健康経営優良法人」を取得しました！

6事業所が「健康経営優良法人」を取得

当健保組合加入の6事業所が健康経営優良法人2021に認定されました。健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

大規模法人部門において初認定となった神奈中タクシー株式会社 担当者の野崎さんにインタビューしました。

【健康経営優良法人2021 認定事業所】

大規模法人部門	小田急電鉄株式会社
	神奈中タクシー株式会社
中小規模法人部門	小田急シティバス株式会社
	東海自動車株式会社
	東海総合警備保障株式会社
	小田急グループ健康保険組合

神奈中タクシー株式会社



- 本社所在地 神奈川県厚木市栄町一丁目1番7号
- 社員数 1,750名

Q 「健康経営優良法人」の取得を目指したのはなぜですか？

従業員の高齢化が進む当社は、疾病による長期休職が経営面において大きな損失となっています。また、少子高齢化が深刻化している昨今、労働力の確保の観点から、求職者から選ばれる企業を目指したいと思いました。

Q 取り組みの中で工夫したことは何ですか？



インタビューに応える野崎さん

生活習慣病のリスクが高い従業員には健康指導を行っていましたが、生活習慣病予備群に対しても情報の提供や生活習慣改善を促すため、WEBセミナーを取り入れました。また、高血圧の運転業務者には、点呼時に必ず血圧測定の結果を管理者に報告する社内ルールを設けています。

Q 取り組みをしてよかったことは何ですか？

従業員の健康状態を知り、適切な取り組み方法な

どを学ぶことができました。これまで漫然と行ってきた健康経営の見直しことができました。

Q 健康経営優良法人の認定を取得するうえで工夫した点は？

総務部だけでなく経営企画部も参画し、部署の垣根を越えて健康経営推進の取り組みを行ったことです。

Q 今後も健康経営を継続していくうえでの展望や課題は？

従業員全員に対する健康増進の取り組みが重要であるため、積極的にWEBによるセミナーやイベントなどを実施していきます。また、マンネリにならないような工夫も大事だと考えています。

Q 健康経営へのチャレンジを検討中の事業所担当者へのメッセージをお願いします

高齢化を伴った人口減少で労働力の確保が難しく、従業員の疾病による休職は企業の経営にも大きく影響を及ぼすこととなります。健康経営はすぐに結果が出るものではありませんが、その反面、小さなことから始められます。健康経営は、メリットはあってもデメリットがない取り組みだと思えますよ。

【健康経営に関するお問い合わせ】

小田急グループ健康保険組合 健康管理課 保健師 ☎03-3346-3855

4/19 (月) 10:00 エントリー開始!

オンライン禁煙プログラム

コロナ禍でも始められる **通院不要**の禁煙治療

診察はスマホ・パソコンで、
薬は郵送!

30名限定で
募集します

禁煙は新型コロナウイルス
感染症の重症化予防になります!



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円** のみで受診できます!

*振込手数料はご負担願います。



プログラムの内容等に関するお問い合わせ先

株式会社リンクージ 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 お問い合わせ先

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

ホームページリニューアルのお知らせ



Renewal!

この度、健保組合のホームページを、より見やすく・わかりやすいものにリニューアルしました。また、このリニューアルにより、スマホやタブレットでも見やすくなりました。

新しくなったホームページをぜひご覧ください。

<https://ogkenpo.com>



写真募集

ホームページのトップページに掲載する写真を募集

あなたの撮った写真を送ってね

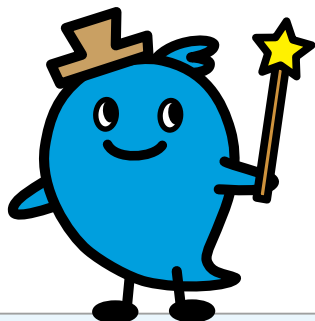
旅先での美しい風景写真や
職場の和やかな
スナップなど



当健保組合のホームページをより親しみやすく、
楽しいものにするためにご協力ください。

名前募集

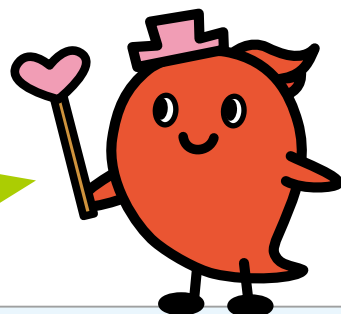
おとこのこ



新しいキャラクターの
名前をつけてください

生まれたばかりのぼくたちに
名前をつけてね

おんなのこ



●写真の応募方法

メール

必要事項

①応募者の氏名 ②会社名 ③保険証の記号・
番号 ④電話番号 ⑤住所
をご記入のうえ、写真のデータを添付して下記
宛先までご応募ください。

メール

ogkhp@ogkenpo.com

「件名：トップページ写真募集」で、
お送りください。

プレゼント

採用された3名の方には、
5,000円分のQUOカード
をプレゼントします。

●キャラクター名応募方法

メール・FAX・ハガキ

必要事項

①キャラクター名（おとこのこ・おんなのこ） ②応募者の氏名 ③会社名
④保険証の記号・番号 ⑤電話番号 ⑥住所
をご記入のうえ、下記宛先までご応募ください。

メールの場合

ogkhp@ogkenpo.com

「件名：キャラクター名募集」で、お送りください。

FAXの場合

03-3346-3857

ハガキの場合

〒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 HP担当」宛にお送りください。

プレゼント

採用された方には最優秀ネーミング賞として、1万円
分のQUOカードをプレゼントします。なお、応募多
数の場合は抽選とさせていただきます。

●留意事項

1. 採用された写真、キャラクター名の著作権は、当健保組合に帰属します。
2. 応募に際してお預かりした個人情報、選考のために利用し、それ以外の目的では利用しません。

応募締切 5/31（月） 健保組合必着

退職した翌日からは、 今までの保険証は使えません！



今までの保険証は？

退職した会社にすみやかに返却してください。ご家族の分も含め、必ずご返却ください。

間違って使ってしまったら？

後日、当健保組合が負担した医療費を請求させていただきます。



ご注意ください！



就職などで、被扶養者でなくなった方も、
今までの保険証は使えません。



高額な医療費がかかりそうなときは 限度額適用認定証が便利です！

**事前に申請して一時的な窓口負担
を抑えましょう！**

* 自己負担限度額は年齢や所得区分によって異なります。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください。

退職した後も、被保険者資格を 継続できる制度があります！



会社を辞めたら健康保険は
どうなるのかな？

国民健康保険だと、
家族も保険料を
支払うことになるんだろうな…



会社を退職後すぐに転職する場合は、転職先の会社等が加入する健康保険の被保険者になります。しかし転職活動をする場合や、何らかの事情ですぐに仕事に就かない場合などは、国民健康保険に加入するか当健保組合の被保険者資格を継続するか、任意で選択することができます。ただし、後者の「任意継続被保険者」を選択するには、一定の要件があります。

任意継続被保険者制度のキーワードは2ヶ月・20日・2年間

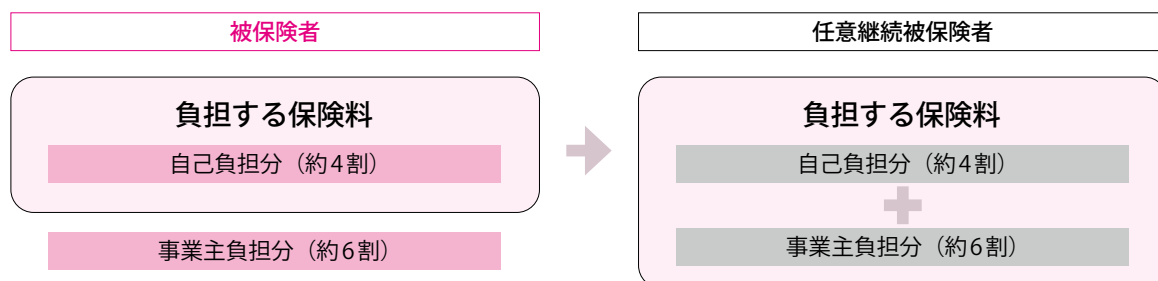
退職の日まで、被保険者資格が継続して**2ヶ月以上**あった方は、

退職日の翌日から**20日以内**に申請すれば、

最長**2年間**、被保険者資格を継続することができます

■負担する保険料

被保険者の自己負担分（約4割）と事業主の負担分（約6割）を合わせた全額を自己負担します。



◆任意継続被保険者の標準報酬月額は、次のいずれか低いほうが適用されます。

- 退職時の標準報酬月額
- 前年9月30日現在の当健保組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額（※令和3年度適用平均標準報酬月額 340,000円）

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください。

ヘルシーハイキングのご案内

● 健保連かながわ100キロウォークとタイアップ

豪華賞品が当たるチャンス！

今年度こそ、みなさまとお会いできますように！

2021年度

ヘルシーハイキングのお知らせ



健保連かながわ（健保連神奈川連合会）が主催する「100キロウォーク」は、神奈川県下の名所・名跡を巡るウォーキングイベントです。毎月1回、第4土曜日の開催が原則で、8キロ前後のコース設定です。

当健保組合では、9月・11月・1月に、この健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップして「ヘルシーハイキング」を開催し、10月には当健保組合独自企画として、多摩動物公園での「ヘルシーハイキング」を企画しています。



会いに来てね～

● 9月・11月・1月のタイアップ企画 ●

完歩した方には、
500円分のQUOカードをプレゼント！

● 10月の独自企画 ●

多摩動物公園の入園券を
健保組合が負担

※さらに、2つ以上のヘルシーハイキングに参加いただいた方の中から抽選で豪華賞品をプレゼントします。抽選会は1月の「ヘルシーハイキング」のゴールにて実施いたします。

健保連かながわ「100キロウォーク」の最新情報は、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	ヘルシーハイキング コース	集合場所
9月25日（土）	「酒匂川左岸ひょうたん池と最明寺」 100キロウォークタイアップ企画 酒匂川のせせらぎと松並木に心を癒されながら農村風景を楽しみ、川音川河畔の店屋場公園まで散策するコースです。	小田急線開成駅 徒歩5分 開成駅前公園
10月23日（土）	「多摩動物公園を散策しよう」 小田急グループ健保組合独自企画 豊かな自然が多く残った園内で、檻のかわりに壕で仕切られるようにして、自由な姿で展示されている動物達に癒されちゃいましょう。	京王線・多摩モノレール 多摩動物公園駅徒歩1分 多摩動物公園正門前
11月27日（土）	「伊勢原の田園めぐり」 100キロウォークタイアップ企画 鈴川の清流を見て歩きます。川沿いや公園の樹木は紅葉真っ盛りです。広々とした田園風景を満喫しながら歩きましょう。	小田急線鶴巻温泉駅 徒歩7分 ひかりのまち公園
2022年 1月22日（土）	「新春の大和市遊歩道散策」 100キロウォークタイアップ企画 大和市の南北につながる歩行者専用道路をたどり、新春でにぎわう大和市を楽しんで散策しましょう。	小田急線大和駅 徒歩4分 やまと公園

みんなの歩活

— minnade arukatsu —

運動不足
解消に!!

チームで目指せ8,000歩!
スタンプで応援しよう!

2021 Spring



エントリー期間

4.13 - 4.26

2021/4/13(火) 14:00 ~ 2021/4/26(月) 23:59

イベント期間

4.27 - 5.31

2021/4/27(火) 0:00 ~ 2021/5/31(月) 23:59

powered by kencom

参加賞

Amazon
ギフト券
500円

チーム貢献賞

イベント期間
毎日8,000歩以上歩いた方
Amazonギフト券300円

スコアランキング
上位チーム

JCBギフトカード
1位/2万円 2位/1万円 3位/7千円
4位/5千円 5位/3千円

スコアランキング：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。

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



チーム作成時「知り合いに限定」か
「誰でも歓迎」を選択できます。
※1名では参加できません

参加資格：当健保組合の加入者（年度末年齢19歳以上）

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。

イベント期間中の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。

※「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。

kencomの登録方法は裏表紙へ⇒

新

禁煙治療費用補助金制度のご案内

たばこをやめると、
空気がうまい！

たばこのない世界へ 行きませんか？

さらに利用しやすく！
自己負担5,000円で禁煙治療できる

NEW

補助金額

- ★飲み薬を使って禁煙した場合は大幅増額！ **最高15,000円補助！**
- ★禁煙治療に要した総額（診察代・薬代）から5,000円を差し引いた額を支給（ただし15,000円上限）

支給条件

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。

■ **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

■ **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、
直接当健保組合に郵送または
FAXで提出してください。



健保組合ホームページ 保健事業>禁煙サポート

〒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

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/>

キリトリ

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！

令和3年度 予算が決定

去る2月19日開催の組合会で、
令和3年度事業計画と予算が決定しました。

厳しい財政状況のなか保険料率は同率を維持

一般の新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、保険料収入も大幅に減少しています。令和3年度は赤字予算が見込まれるため、積立金から繰入金15億円を収入予算に繰り入れております。当健保組合では引き続き、組合員のみなさまの健康と安心を支えてまいります。引き続き、新型コロナウイルスの感染予防をはじめ、生活習慣病の予防に励まれ、医療費の節減にもご協力をいただけますようお願いいたします。

* 予算の基礎数値

被保険者数	25,360人
男性	20,090人
女性	5,270人
平均標準報酬月額	337,810円
年間平均標準賞与額	681,384円



一般勘定予算

収入

支出

健康保険収入
121億3,935万円
(47万8,681円)

法定給付費
81億2,829万円
(32万516円)

その他
3億8,788万円
(1万5,295円)

付加給付費
1億4,797万円
(5,835円)

納付金
47億284万円
(18万5,443円)

積立繰入金
15億円
(5万9,148円)

保健事業費
3億396万円
(1万1,986円)

その他
3億9,470万円
(1万5,564円)

収入合計 140億2,723万円

支出合計 (予備費を除く) 136億7,776万円

経常収入合計 121億2,824万円 (47万8,243円)
()内は被保険者1人あたり金額

経常支出合計 135億1,811万円 (53万3,048円)
()内は被保険者1人あたり金額

* 健康保険料率 10.300%

(基本保険料率+特定保険料率+調整保険料率)

内訳	基本保険料率	特定保険料率	調整保険料率	合計
	6.219%	3.951%	0.130%	10.300%

* 負担割合 (任意継続被保険者は全額負担)

被保険者	4.200%
事業主	6.100%
合計	10.300%

介護勘定予算

介護勘定の予算額 16億5,330万円

* 介護保険料率 1.920%

* 負担割合 (任意継続被保険者は全額負担)

被保険者	0.960%
事業主	0.960%
合計	1.920%

心も体も元気になるごはん

腸内環境改善ごはん



れんこん

食物繊維やビタミンC、カリウムが豊富なれんこんは、切り方や調理方法により、シャキシャキ感やホクホク感などさまざまな食感が楽しめます。また、加熱してもかさが減らないので、料理のかさ増しとしても使えます。餃子や肉団子、ハンバーグ、つくねなどに入れるのもおすすめです。

レンジで れんこんしゅうまい

材料 (2人分)

えのき.....50g
れんこん.....50g
キャベツ.....100g
にんじん.....20g
鶏ひき肉.....160g
片栗粉.....小さじ1
塩.....小さじ1/4
しゅうまいの皮.....10枚
しょうゆ.....小さじ1
酢.....小さじ2

作り方

① えのきの石づきを切り落とし、れんこんとえのきは粗みじん切りにする。キャベツは太めの千切り、にんじんは千切りにする。
② ボウルに鶏ひき肉、れんこん、えのき、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。しゅうまいの皮で10個分包む。
③ 耐熱皿にキャベツとにんじんを敷き入れて、②を並べる。水(分量外・大さじ1/2ほど)をまわしかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。しょうゆと酢を混ぜて添える。

●料理制作 若子みな美(管理栄養士)
●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

簡単ポイント

蒸し器がなくても、レンジ加熱でOK!

調理時間
(目安)
20分



1人分
225Kcal
食塩相当量 1.3g

kencom の登録方法 利用対象者 当健保組合の加入者(年度末年齢19歳以上)

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)デンソーウェブの登録商標です。



kencom もしくはアプリストアで「kencom」と検索

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画面下部の新規登録ボタンを押した後、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。



STEP 3 保険証情報を入力

仮登録メールのURLにアクセスして、氏名、生年月日、保険証情報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 (2021年1月末現在) ●事業所数...74事業所 ●被保険者数...25,456人 ●被扶養者数...18,852人