

KENPO だより

CONTENTS

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| P2 令和5年度予算が決定 | P7 より詳しい検査を受けたい方へ |
| P3 2023年度ヘルシーハイキングのご案内 | P8 教えて！これって私だけですか？ |
| P4 被扶養者資格確認調査（検認）を行います | P9 kencom アプリ アンケート結果 |
| P5 高額な医療費がかかりそうなときは | P10 みんなで歩活 |
| P6 今年も受けよう！年に一度の健康チェック | |

SPRING
2023

＊
Vol.156



小田急ハイウェイバス株式会社のみなさま

健康経営の取り組みの一環として、2022年10月に健康企業宣言「銀の認定」を取得。
昨年度開催したヘルシーハイキングにも積極的に参加していただきました！

令和5年度 予算が決定

去る2月16日開催の組合会で、令和5年度事業計画と予算が決定しました。

新型コロナウイルスによる行動制限は徐々に緩和され、日常生活が戻りつつあります。これに伴い、当組合員の標準報酬は回復傾向にあります。しかし、被保険者数の増加は見込めないことから、保険料収入は減少する見込みです。

従って、令和5年度の経常収支では多額の赤字が見込まれます。保険料率は維持しますが、積立金から15億円を繰り入れて、収支のバランスを図ることとします。

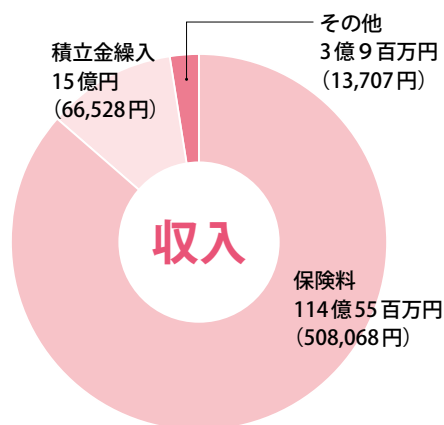
依然、厳しい財政状況は続きますが、みなさまにおかれましては、ご家族も含め健康維持・増進に努めていただき、併せて当組合の各種制度（人間ドック等の補助金）をぜひご活用ください。また、ジェネリック医薬品の利用や、適正な受診等による医療費の節減にも、引き続きご協力をいただけますようお願いいたします。

一般勘定予算

*健康保険料率 10.3%

*負担割合（任意継続被保険者は全額自己負担）

被保険者	4.2%
事業主	6.1%
合計	10.3%

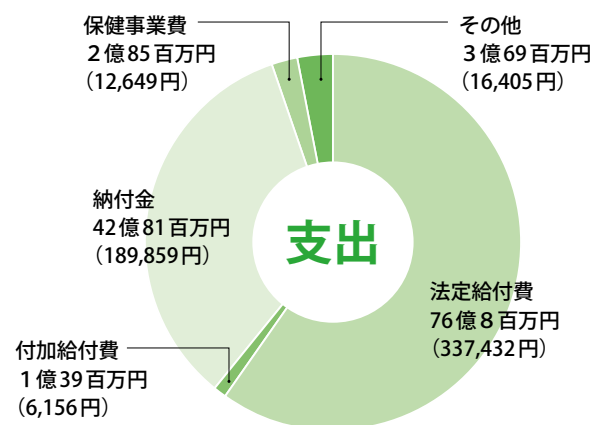


()内は被保険者1人あたり金額

収入合計 132億64百万円

*予算の基礎数値

平均被保険者数	22,547人
男性	17,942人
女性	4,605人
平均標準報酬月額	347,590円
年間平均標準賞与額	800,877円



()内は被保険者1人あたり金額

支出合計（予備費を除く）126億82百万円

収支差引額	5億81百万円の黒字
経常収支差引額	▲11億85百万円の赤字

経常収支差引額とは、繰入金の補填などをせず、保険料のみで支出を賄った場合の実質的な収支のことをいいます。

介護勘定予算

市区町村が運営する介護サービスの財源となる納付金について、令和5年度は14億38百万円と決定通知されました。その徴収を当健保組合が代行するため、介護保険料率は1.82%に決定いたしました。なお、介護保険料は40歳以上64歳までの健康保険加入者に納付していただきます。

*介護保険料率 1.82%

*負担割合（任意継続被保険者は全額自己負担）

被保険者	0.91%
事業主	0.91%
合計	1.82%

●収入支出概要

収入	介護保険料	15億8百万円
	繰入金 他	20百万円
	合計	15億28百万円
支出	介護納付金	14億38百万円
	合計	14億38百万円
収支差引額		90百万円

2023年度

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！

ヘルシーハイキングのご案内

今年度は
年間5回
開催予定！

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。

このうち、5月・9月・11月・1月は健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップして開催し、10月は当健保組合独自の「ヘルシーハイキング」を企画しています。



なんと！

完歩賞

ゴールした方全員に

1,000円分のプリペイドカードなどを
プレゼント

10月のヘルシーハイキングでは
入園料（こどもの国）を健保組合が負担

さらに！

ヘルシー賞

2回以上

ヘルシーハイキングに
ご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

※「完歩賞」・「ヘルシー賞」は当健保組合加入者のみ対象です。

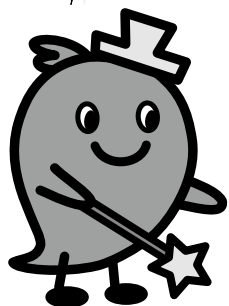
対象者	小田急グループ健康保険組合加入者
申込方法 右記1～3のいずれかの方法 でお申し込み ください	1：メール 会社名、健康保険証の記号と番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所を入力の上、 healthy-hiking@ogkenpo.com まで送信してください。
	2：電話 健康管理課までお電話ください。 TEL：03-3372-3865（9:30～17:00 ＊12:00～13:00を除く）
	3：FAX 会社名、健康保険証の記号と番号、参加者名（人数分）、電話番号、住所をご記入の上、 FAX：03-3372-3858 までお申し込みください。 ＊住所情報については、賞品の発送にのみ使用させていただきます。

■2023年度「小田急グループ健康保険組合ヘルシーハイキング」予定表

開催日	コース名	集合時間	集合場所 （最寄り駅・時間）	コース案内～解散場所【キロ数】
5月27日 （土）	●新緑の公園ウォーク 円海山に面したコースからは港南台付近の街並みが一望できます。 ●みんなで歩活2023春開催中！	9時30分	根岸線 港南台駅（10分） 江南中央公園	港南台中央公園～ひよどり団地～洋光台南公園～洋光台駅前～日野公園墓地～日野中央公園～港南台北公園～港南台駅（JR根岸線）【8km】
9月23日 （土・祝）	●小田原漁港でお買い物 北原白秋で有名な「からたちの小径」から市街地に降り、小田原漁港で買い物や「西海小路」など歴史ある小路を歩くコースです。	9時30分	東海道線・小田急線 小田原駅（15分） 小田原城址公園天守閣前広場	小田原城址公園天守閣前広場～城山公園～からたちの小径～松永記念館～小田原漁港～西海小路～小田原城址公園天守閣前広場…小田原駅（東海道線/小田急線）【8km】
10月28日 （土）	●秋のこどもの国を満喫しよう 小田急グループ健保組合独自企画	9時30分～ 10時30分	東急こどもの国線 こどもの国駅（3分） こどもの国正面入口	多摩丘陵の雑木林をそのまま生かした自然のあそび場で緑豊かな公園風景を楽しみましょう。
11月25日 （土）	●渋沢丘陵めぐり 乳牛の牧場をめぐり渋沢丘陵へ。晴れていれば、富士山、丹沢の山々が見えます。 ●みんなで歩活2023秋開催中！	9時30分	小田急線 秦野駅（5分） おおがみ公園	おおがみ公園～立野緑地～白井牧場～原牧場～渋沢丘陵～白笹稲荷神社～今泉名水桜公園～おおがみ公園～秦野駅【8km】
2024年 1月27日 （土）	●春の芽吹き木もれびの森散策 首都圏近郊に73haの広さで残る奇跡の木もれびの森でちいさな命の芽吹きを探して春の訪れを楽しんで散策します。	9時30分	小田急線 相模大野駅（7分） 相模大野中央公園	相模大野中央公園～慰霊塔公園～木もれびの森・中央緑地～相模女子大前～相模大野中央公園…相模大野駅【8km】 【5km】

※天候や道路工事等によりコースや時間に変更が生ずることがあります。

けぽんがナビゲート！



被扶養者（ご家族）の状況について調べる

被扶養者資格確認調査（検認）を行います

当健保組合では毎年、健康保険法施行規則に基づき、被扶養者（ご家族）の資格調査（検認）を実施しています。検認は、健保組合の運営上、大変重要な調査です。

何のために調べるの？

被扶養者として認められるためには一定の資格が必要です。就職や収入の増加などによって、被扶養者の認定要件を満たさなくなったご家族の方が認定されたままですと、みなさまに納めていただく健康保険料から、本来負担しなくてもよい費用を支出することになります。健保組合の財政悪化、ひいては保険料の引き上げにつながる恐れもあります。

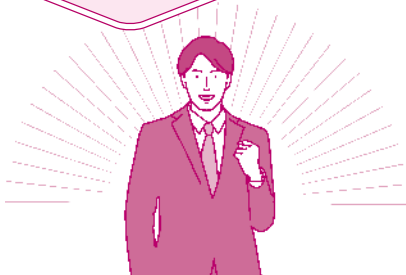
この調査で認定要件を満たしていると確認できた方だけが、被扶養者として資格を継続できます。証明書類の用意などお手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

- 実施日 令和5年8月1日（火）〔予定〕
＊本調査で対象となる方には、事業所（お勤めの会社）を通じてお知らせいたします。
- 調査対象者 満18歳以上の子、配偶者等その他の方
＊令和4年8月1日以降に被扶養者として認定された方は、今年是对象外となります。
＊任意継続の方は対象外となります。
- 実施要領 事業所を通じて実施します。調査対象となる被扶養者がいる被保険者の方は、必要書類をご用意のうえ、事業所の健保事務担当部署にご提出ください。
＊WEB検認を実施する事業所の場合は、当健保組合の専用ポータルサイト「マイページ」の登録が必須となります。



協力してぽん！

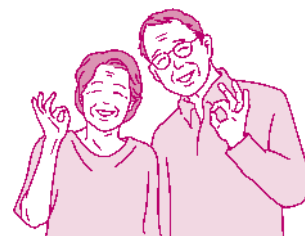
こんなときは
被扶養者では
なくなります



- 就職して、新しい就職先の健康保険の被保険者になった



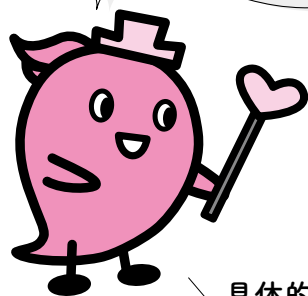
- アルバイトを始めて、被扶養者の認定基準を超える収入を得ている



- 年金が増額されて、被扶養者の認定基準を超える額となった
- 被扶養者が75歳になった（→後期高齢者医療制度に加入）

令和5年度の検認についての詳細は、健保組合ホームページをご覧ください。

ぽぽんがナビゲート！



高額な医療費が かかりそうなときは 限度額適用認定証を利用しよう！

窓口での一時的な負担が抑えられるよ

具体的な例で比較してみよう

標準報酬月額 **50** 万円の人で医療費(1ヶ月) **100** 万円だった場合

*所得区分「ウ」の場合

* 自己負担限度額は所得により異なります。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

健保組合負担分 (7割) **70** 万円

自己負担分 (3割) **30** 万円

法定の高額療養費
212,570 円

小田急健保独自の付加給付
62,400 円

最終的な自己負担額
25,030 円

自己負担限度額 **87,430** 円

限度額適用認定証

利用しない場合

利用する場合

オススメ

手続き等

不要

必要

メリット

健保組合への事前申請手続き **不要**

支払いは自己負担限度額までOK

デメリット

自己負担分全額をいったん支払う

健保組合への事前申請手続き **必要**

病院での支払額

300,000 円

87,430 円

健保組合からの
高額療養費給付額

212,570 円

申請不要

おおよそ診療月の3ヶ月後、
事業所経由にて自動的に振り込まれます
任意継続の方は、健保組合より自動的に振り込まれます

0 円

限度額適用認定証が
あれば、安心だぽん！

健保組合からの
付加給付額

62,400 円

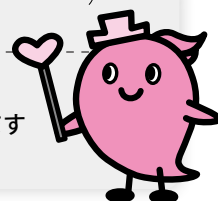
申請不要

おおよそ診療月の3ヶ月後、事業所経由にて自動的に振り込まれます
任意継続の方は、健保組合より自動的に振り込まれます

最終的な自己負担額

25,030 円

※業務外の病気やケガに限ります。 ※自費（食事の標準負担額・差額ベッド代・文書料など）は給付対象外です。
※有効期限が切れるか、必要がなくなった限度額適用認定証は事業所・健保へご返却ください。



今年も受けよう！

年に一度の健康チェック

被保険者（従業員）の方



定期健診

無料

被扶養者（ご家族）・任意継続の方



特定健診

病気の芽は
早めに
見つけたいから

自分の健康状態を
知っておきたいから

私たちは 健診

を受けます！

被保険者の方

4月から各事業所にて定期健診が始まります

被保険者（従業員）のみなさまには、年に一度、必ず健康診断を受診する義務があります。

小田急グループ各社の定期健康診断には、健保組合の負担で一部のがん検診や生活習慣病健診項目を追加しています。小田急グループ独自の充実した内

容となっていますので、毎年きちんと定期健診を受けていただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

健診結果から、生活習慣を改善する必要性があると判定された方には、特定保健指導を実施します！

被扶養者・
任意継続の方

6月から特定健康診査が始まります

毎年、40歳以上の被扶養者さま（ご家族）および任意継続のみなさまを対象に、特定健康診査の受診券を配付しています。今年度も、6月初旬にはご自宅にお届けする予定です。この受診券を使用し、お近くの医療機関で各自受診してください。

「特定健康診査」とは、メタボリックシンドロームに着目して病気の早期発見・予防・早期治療を目的に行う、国が定めた健康診査です。被保険者さま

に毎年定期健診の機会を提供しているように、被扶養者さまおよび任意継続のみなさまにも、年に一度、健康診断の受診機会をつくるというのが大きな目的です。

費用は健保組合が全額負担します。健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された方には、特定保健指導のご案内もしますので、この機会に健康な身体を手に入れましょう！

特定保健指導
って何？

あなたに合ったサポートが受けられるチャンス

メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された40歳以上の方は、保健師や管理栄養士など専門家からのサポートが受けられます。あなたが抱えているリスクを低減させるため、生活習慣を踏まえた改善策と一緒に考えてくれます。健康習慣を身につけるチャンスです。

より詳しい検査を受けたい方へ

検査項目が充実している人間ドック

さらに女性向けのレディース検診

「節目人間ドック」がとってもお得です！

2022年度より、人間ドックの補助金額を15,000円から20,000円に増額しました！30歳以上の健保組合加入者であれば、みなさまご利用いただけます。

さらに、被保険者さま限定にはなりますが、40・45・50・55・60歳（2024年3月31日時点）になる方は「節目人間ドック」の対象となり、自己負担5,000円で胃カメラ検査が付いた人間ドックを受診することができるので、とってもお得です！

※受診日当日に「当健保加入後5年を経過していること」が条件です。

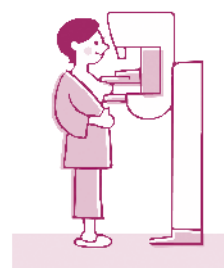
通常、人間ドックは補助金を差し引いても20,000円～30,000円ほどの自己負担が発生します。その点「節目人間ドック」の対象者となると5,000円で済みますので、大変お得です。ご自分が対象かどうか不明な方は、お気軽にお問い合わせください。



女性のみなさんには「レディース検診」も！

女性の方に人間ドックと合わせてぜひ受けていただきたいのが、レディース検診です。特に乳がんや子宮頸がんは、早期発見して治療すれば、治る確率のとても高い病気といえます。当健保組合では、乳がん検診は30歳から、子宮頸がん検診は19歳から補助金制度をご利用いただけます。被保険者さまのみならず、被扶養者さま（ご家族）にもぜひオススメしたい検診です。

毎年4月に配付する『保健事業のご案内』の冊子に、上記の人間ドックも含め、各種補助金制度の詳細が掲載されていますので、内容をよくお読みいただき、ご活用ください。



●当健保組合の人間ドック・レディース検診ラインアップ

健診種別	内 容	補助金額	対象者	条 件	注意事項
人間ドック	当健保指定の健診項目 ※バリウム検査か 胃カメラを選択可	20,000円	被保険者 被扶養者	30歳以上	健診項目の 受診必須 事前申請
節目人間ドック	当健保指定の健診項目 ※胃カメラ必須	自己負担5,000円の残額 ※オプション分は 自己負担	被保険者	40・45・50・55・60歳 の方（年度末年齢） ※受診日に健保加入 5年以上	健診項目の 受診必須 事前申請
レディース検診 （被保険者）	乳がん検診 ・マンモグラフィー ・乳房エコー 子宮頸がん検診	全額	女性 被保険者	・乳がん検診 …30歳以上 ・子宮頸がん検診 …年齢制限なし	事前申請
レディース検診 （被扶養者）	乳がん検診 ・マンモグラフィー ・乳房エコー 子宮頸がん検診	5,000円（セット受診） 2,500円（単独受診）	女性 被扶養者	・乳がん検診 …30歳以上 ・子宮頸がん検診 …19歳以上	事前申請

教えて！ これって私だけですか？

監修 ■ 亀田 高志

(医師／労働衛生コンサルタント)

近著『図解 新型コロナウイルス メンタルヘルス対策』

(エクスナレッジ <https://www.xknowledge.co.jp/>)

SNSでの幸せそうな友人の投稿 … 見るたびにむなしくなります

ママ友のSNSは、家族旅行や外食など充実したものばかり。

仕事や家事に追われる自分と比べてしまい、うらやましくてモヤモヤします。

Tさん（会社員・女性）

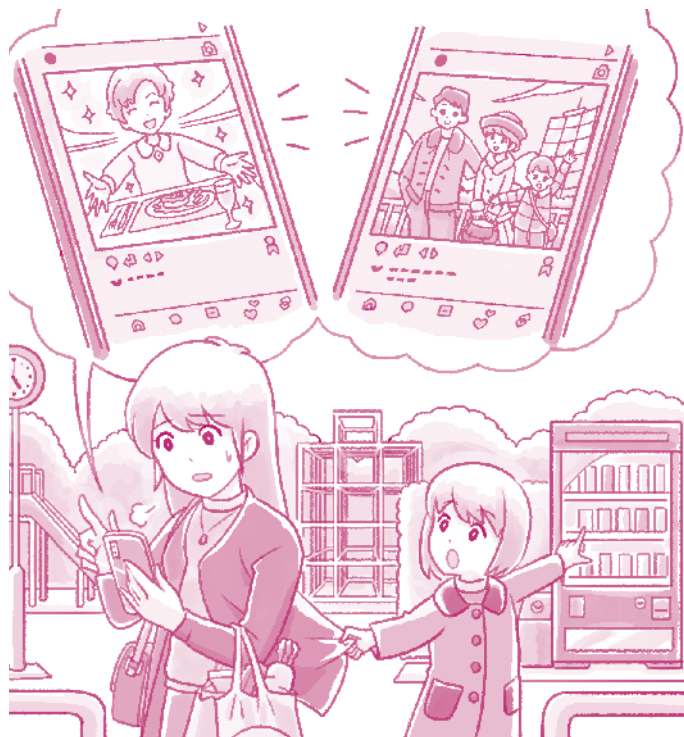
SNSでは「充実している」 その一瞬が切り取られている

SNSは多くの人とつながりが持てる一方で、他人との距離が近くなりすぎる一面があります。他人の私生活など、知る必要のない情報まで目にする機会が増え、自分と比べて、妬む^{わた}ことがあるかもしれません。このような場合、SNSを見ないようにする、というのは1つの方法としては有効です。しかし、SNSが人間関係を保つうえで欠かせないものとなりつつある今、そう簡単に割り切れるものではありません。SNSと物理的に距離がとりづらい場合は、心理的な距離をとるようにしましょう。

*

モヤモヤした気持ちになってしまう、幸せそうな写真や投稿。ですが、その写真がすべてを映し出しているとは限りません。例えば家族旅行の写真も、撮影後に夫婦で大喧嘩をしたかもしれませんし、寝坊して帰りの飛行機に乗り遅れてしまったかもしれません。その写真では笑っていても、あえてプライベートの様子を公開せずにはいられない心境には、深い悩みが隠されている可能性も考えられます。

SNSでは「楽しそうな一瞬が切り取られている」に過ぎず、そう考えると、すべての投稿をそれほど真に受ける必要がないことがわかります。



どんなときに自分は幸せか 他人基準ではなく自分基準で

うらやましい気持ちはごく自然な感情です。その気持ちは否定せず素直に受け入れたうえで、自分はこういった日々を過ごすことが幸せか、見直してみましょう。休日のお子さんとのお昼寝や家族で囲む食事など、忙しい日々のなかでも充実していたと感じる瞬間があるはずです。

充実度や幸せについて、他人基準で考えるのではなく、自分の生活のよい点に目を向けるようにすると気持ちが楽になっていきますよ。

SNSをそれほど真に受けないことが大切
自分基準の幸せに目を向けましょう

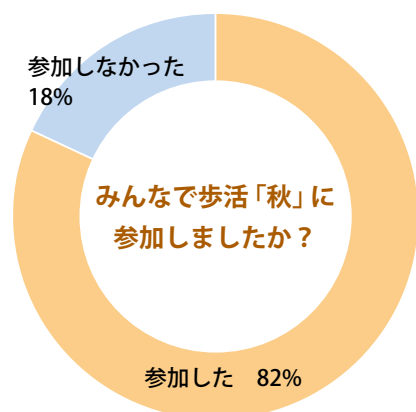
kencom アプリ満足度向上アンケート 集計結果ご報告

ご協力ありがとうございました

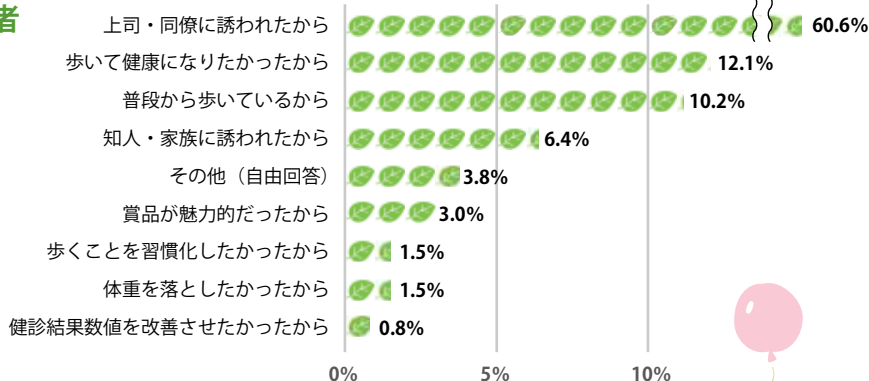
実施時期：2022年12月9日～12月26日

対象：kencom登録者&DIO掲示板閲覧者

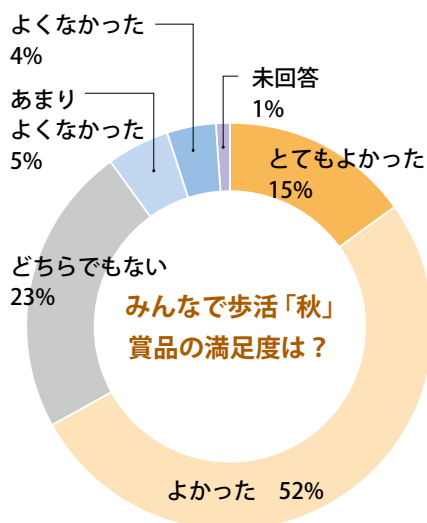
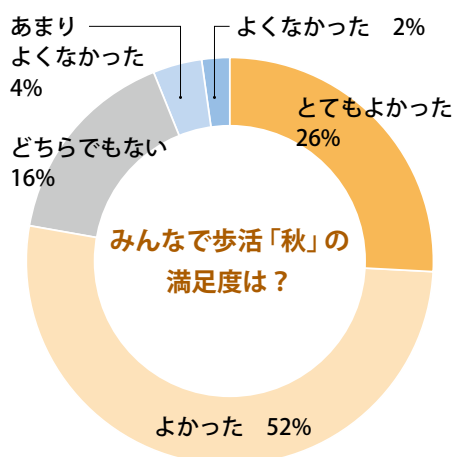
回答数：325件（有効回答数323件）



みんなて歩活「秋」に参加した理由は？



みなさまからいただいたご意見・ご要望



女性50代 新鮮な取り組み。歩くきっかけになり、とてもよかったです。健康コラムも知らないことがたくさん知れて勉強になりました。今後も新しい取り組みを期待しています。

男性50代 グループや社内の盛り上げを図るためにも、他チームの参加メンバーがわかるとコミュニケーションもとやすくなると考えます。

女性20代 エアモが可愛いので、なでられる機能など触れ合える機能がほしいです。

男性50代 このアプリのおかげで、日々の体重管理や歩数の把握が習慣となって助かってます。

女性40代 スタンプが使えません。敬語が少ないので上司にメッセージが送れません。

男性50代 1人でも参加できるようになりませんか？

女性30代 もう少し短いスパンで、開催回数をもっと増やしてほしいです。毎日どのくらい歩いているのか知ることができ楽しかったです。

男性40代 チーム名以外に所属職場名まで表示されたほうが闘争心をかき立てられます。また、部署内・職場内ランキングなどがわかるようになると、期間中はもちろん、終了後の職場表彰の際にも盛り上がると思います。ぜひ、ご検討をお願いいたします！

女性40代 スマートフォンの歩数と一致しないことがあり、次回こそはウェアラブルを購入して臨みたいです！

男性50代 10人でやるのが肝ですね。好きな者同士だけではできない難しさ。仕事以外の目的で協力したり、励まし合ったり、叱責できないもどかしさ…。やってみるといろいろな組織の要素がからみ合い、個人の努力も結構必要です。傘さして歩いたり…。でもなんか面白いですよ、これ！

女性20代 いつも楽しく歩いています！また次回楽しみにしています！

男性50代 モチベーションアップのために賞品を増やしてほしいです。平均スコア距離で賞品を増やすなど。

男性60代 雨天・荒天でも、休日・仕事日でも、めっちゃくちゃ歩数が記録されている人がいます。コツを聞いてほしいです。

男性50代 みんなて歩活へのチーム参加は、とてもいい仕組みだと思いますので、継続して取り組みたいです。

みなさまよりいただいた貴重なご意見は、今後の運営の参考にさせていただきます。

みんなで歩活

kencom

— minna de arukatsu —

2022
Autumn

結果発表

健康増進アプリ kencom にて2022年11月1日～11月30日の期間、チーム対抗ウォーキングイベント「みんなで歩活“秋”」を開催し、250チーム、1,826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。スコアランキング上位5チーム、ラッキー賞（77位、88位、99位）の該当チームへ賞品（Amazonギフト）をプレゼントしました。

※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、「みんなで歩活」期間中にチーム全員で獲得したスコアランキングが決定。

第1位

小田急電鉄株式会社 株式会社小田急ビルサービス 誰でも参加混合 チーム名「チームおおかん」



小田急電鉄株式会社 大野電気システム管理所
二列目左から 鈴木 啓真さん・荻島 保弘さん・細川 慎一郎さん・森川 繁幸さん
一列目左から 諸隈 快さん・北川 幹人さん・緒方 光昭さん・江藤 慎一さん

チーム平均歩数

18,301 歩



株式会社小田急ビル
サービス
木下 裕之さん



小田急電鉄株式会社 大野車掌区
細野 良和さん

歩活期間中を振り返っての感想

【緒方さん】このチームの発足者は私です。もともと走るのが趣味で、走っても歩数がカウントされることで稼げたかなと思います。夜勤の日に雨で8,000歩に届かなかったときは、零時まで歩き回って20,000歩達成したのが印象に残っています。日を増すごとに順位が上がり、やる気につながりました。

【北川さん】泊まり勤務で明け方は歩数が伸びないので、8,000歩に達してない人に向けて、LINEで「ノルマいってないぞ～」と連絡しました。ほぼ監視でした（笑）。最後のほうは、2位とスコアが並んでいたの、相手チームの歩数を想定して逆算し、「日割りだと何歩歩けばいい」など情報共有して勝ちにいきました。自分が誘ったメンバーの人数は間違っていなかったと自分をほめたいです（笑）。勝つべくして勝ちました（笑）。

【諸隈さん】今回初参加でルールを把握しておらず、8,000歩目安で歩けばいいと聞きましたが、ほかの人は30,000歩を普通に歩くのでビックリ。みなさんに引っ張ってもらいました。歩活という共通の話題で盛り上がって楽しかったです。

【鈴木さん】歩くことが趣味なので楽しかったです。期間中、帰りは相模大野から相武台を歩いていました。意識の高い人たちと一緒に取り組めてよかったです。普通の人は7,000歩で驚かれますが、このチームは尋常ではなかったと思います（笑）。

【江藤さん】リーダー（北川さん）に叩かれて一生懸命歩きました（笑）。自分も歩くのは好きで、泊まり明けは山手線一周歩き、そのほか東急線・小田急線沿いや、仕事帰りは2駅手前で降りて歩きました。もっぱら飲み屋を探して歩きました（笑）。最後に逆転できたことがうれしかったです。

【森川さん】私は喜多見が勤務地ですが、朝5時に起きて途中の登戸で降り、喜多見を通り越して新宿まで歩いていました。

時間があれば新宿からどこまで歩けるかなと。朝の通勤と巡回の仕事で16,000歩は歩いていました。夜間作業は地下区間を往復したりして距離を稼ぎました（笑）。後半は優勝を意識して、チームが団結したのがよかったと思います。

【細川さん】期間中のいろいろな声かけがいいプレッシャーになりました（笑）。最初は嫌だな（笑）と思っていましたが、歩き始めると気持ちがハイになり、なんとか8,000歩以上歩いていました。あまり貢献できていませんでしたが、このチームだから達成できたと思います。

【荻島さん】残り1週間前から北川さんの声かけがすごかったです。2位に逆転されないよう「今しかない」と（笑）。チームのみんなに助けられました。昼休みに商店街を歩いてると、反対側から別の仕事で外出していた細川さんとバッタリ会ったことが忘れられません（笑）。

【木下さん】北川さんだけが知り合いでした。会社が違うのでノルマだけは達成するようにしました（笑）。仕事では11,000歩程度歩くので、そこからプラスする感覚で取り組みました。後半は、頑張れば3位はいけるかもと思い、周りの熱が暑すぎてこれは歩くしかない（笑）。チームメンバーの歩数を見るのが楽しみでした。

【細野さん】昨年は別チームでの参加でしたが、歩数が極端に多く変人になってしまうと思い（笑）、ガツガツ歩けるこのチームに入りました。歩活中は、丹沢山に3回ほど登りました。朝6時から日暮れまで、食事と休憩以外は歩き、45,000歩くらい歩きました。通勤では2～4駅ほぼ毎日歩きました。歩いたご褒美に食べるデカ盛りグルメが私の歩くモチベーションです。太らないように最近は歩くのが義務化してきました（笑）。

みんなの歩活

kencom

2022 Autumn

結果発表

第2位

小田急電鉄株式会社

チーム名「機械歩線区3rd」

チーム平均歩数

18,125歩



左から 坪田 政春さん・松崎 雄哉さん・猪俣 竜太さん・長田 明久さん・大石 真宏さん・平野 靖晃さん・西川 清さん・古谷 明紀さん・安藤 尊さん・北村 仁志さん

【長田さん・北村さん】

「機械歩線区3rd」は、1Day 100km Walkに参加している所属長を筆頭に3度目のチャレンジとなりました。前は惜しくも入賞を逃したことから、上位入賞を目指し全員が1日8,000歩を目標に取り組みました。雨の日や夜間作業翌日には、チームメイトの顔を思い浮かべ、心を奮い立たせました！目標が達成できたことは、職場で培ったチームプレーの賜物だと思います。何より歩くことの楽しさをみんなで共有できたことは財産ですね！ブラボー！

第3位

神奈川中央交通株式会社

チーム名「みんなで歩活やり MaaS」

チーム平均歩数

13,986歩



二列目左から 齋藤玄一さん・西野俊さん・利光芳明さん・水上智晴さん
一列目左から 相津七海さん・高尾惇己さん・山田新一さん・村上猛昭さん・石塚範行さん



小嶋駿秀さん

【西野 俊さん】このチームは、歩活第1回よりフル参加のメンバーをはじめ、若返りを図りつつ(?)編成しました。チーム名について深い意味はありませんが、当社が期間限定で発売したMaaSチケット商品になぞらえ「ちょっと本気出して歩き放題！」という気合いの現れです(笑)。今回の目標は「メンバー全員が毎日8,000歩コンプリート」としていましたので、それが達成できたことが何よりです。これからも日々健康に留意し、(ほどほどに)頑張ります。

第4位

小田急不動産株式会社

チーム名「10-ketsu」

第5位

小田急バス株式会社

チーム名「☆あつまれチロの森☆」

みんなの歩活

2023 Spring

チームで目指せ8,000歩！スタンプで応援しよう！

エントリー期間

4.3-4.27

2023年4月3日(月) 14:00~
2023年4月27日(木) 23:59

イベント期間

4.28-5.31

2023年4月28日(金) 00:00~
2023年5月31日(水) 23:59

運動不足
解消に!!

個人(1人)参加ができるようになりました!!
自分のペースで楽しみます。

新規登録...エントリー期間中kencomアプリを登録かつ歩活イベントに参加された方
Amazonギフト500円

参加賞...歩活イベントに参加された方全員
Amazonギフト500円

チーム貢献賞...イベント期間中に毎日8,000歩以上達成された方全員
Amazonギフト500円



チームスコアランキング上位チーム

Amazonギフト

1位—2,000円/人 2位—1,500円/人
3位—1,000円/人 4位—700円/人
5位—500円/人

ラッキー賞(チームスコアランキング)

22位、33位、44位、55位、66位、77位、
88位、99位、111位、222位...Amazonギ
フト500円/人

個人ビタリ賞(個人平均歩数ランキング)

5位、10位、20位、30位、40位、50位、
100位、200位、300位、400位、500
位、1000位...Amazonギフト500円/人



ラッキー賞

第77位

小田急電鉄株式会社

チーム名

「KANBEの鼓動は愛」

第88位

小田急電鉄株式会社

チーム名

「足柄ゆうゆう散歩」

第99位

小田急電鉄株式会社

チーム名

「シン・(ぜ) 大林組」

みんなで歩活

kencom

— minna de arukatsu —

2022 Autumn

結果発表



個人平均歩数ランキング

第1位

小田急電鉄株式会社 大野総合車両事務所

整備士

中村 俊之さん

平均歩数

50,000 歩

Q. 個人平均歩数第1位おめでとうございます。初参加は2021年春で個人順位15位、2021年秋が3位、2022年春が2位、そして今回が1位でした。歩活に参加したきっかけは？

ありがとうございます。最初は職場の班の方に誘われたのがきっかけです。参加するなら班のチームで上位を目指したいと思いました。班内で参加する人・しない人がいましたが、班長がリーダー、副班長と整備士数名で参加しました。

Q. 過去に運動経験はありますか？

基本的に運動は苦手です。体力がないので歩くだけならできるのではないかと思います。チャレンジしたところ割と歩くことができました。今回は、ただひたすら歩いただけです。

Q. 職場は歩く仕事なのですか？

いえ、仕事だけなら歩数は1日4,000～5,000歩程度です。朝早く起きたらちょっと歩いてみようという感じでスタートし、次第に起きる時間が早くなって結果的に歩く時間が長くなったということです。

Q. 何時に起きていますか？ 1日50,000歩はどう達成したのですか？

歩活期間中は、みなさんが引くぐらい早く、3時30分に起きています（笑）。4時に伊勢原から歩き出して、相模大野には4時間ぐらいで着きます。だいたい32,000～33,000歩になります。最初から相模大野まで歩くつもりはありませんでしたが、「海老名までなら行けるかも」と歩いてみたら2時間程度

で着くことがわかり、ちょっとずつ距離を伸ばしました。駅間の所要時間を計算し、朝起きた時点でどの駅まで行くか考えながら歩きました。「無理だったら電車に乗ればいい」と。帰りは相模大野から海老名まで歩けば15,000～16,000歩ほど。往復で50,000歩になり、足りない分は帰宅してから散歩しました。

Q. 歩活中の歩数取得は携帯の自動反映のみですか？

はい、携帯センサーだけです。

Q. 周りの方たちの反応はいかがでしたか？

最初は嘘じゃないか？と言われたこともあります。でも職場の人やチームメンバーは、ちゃんと歩いてることを知っていましたので。「信用していない人にちゃんと伝えといたよ」と言ってくれていました。



ありがとうございました。
「みんなで歩活2023春」も
よろしく願い
いたします！

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コードは関デンソーウェブの登録商標です。



App Store
からダウンロード

Google Play
でインストール

kencom



もしくはアプリストアで
「kencom」と検索

健康保険組合の状況（2023年2月末現在）

●事業所数…67事業所

●被保険者数…23,357人

●被扶養者数…16,492人

KENPO だより

2023年春号

小田急グループ健康保険組合

https://www.ogkenpo.com ☎03-3372-3860

〒151-0061 東京都渋谷区初台1-47-1