

KENPO だより

CONTENTS

- P2 令和6年度予算が決定
- P3 人間ドック・レディース検診
- P4 被扶養者資格確認調査
(検認)を行います
- P5 医療機関等の受診はマイナ保険証で!!
- P6 毎年受けていますか? 特定健診のご案内
- P7 育む 自己肯定感
- P8 みんなで歩活 2023 Autumn 結果発表
- P12 ヘルシーハイキングのご案内

SPRING
2024
*
Vol.158

満開に咲く藤棚 (神奈川県・藤沢市)



令和6年度 予算が決定

去る2月16日開催の組合会で、令和6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感染症が5類に移行したこともあり、社会活動は正常化に向かっております。これに伴い、当組合員の標準報酬は昨年度に引き続き回復傾向にあり、被保険者数は減少するものの、保険料収入は前年度並みになる見込みです。一方支出では、1人あたりの医療費が増加基調にあることから、令和6年度の経常収支では赤字が見込まれるため、積立金から10億円を繰り入れて、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ほか）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、引き続きご協力くださいますようお願いいたします。

一般勘定予算

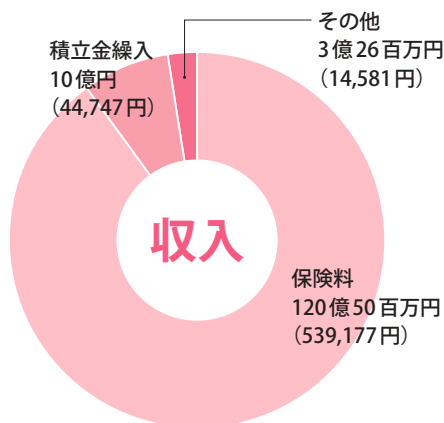
＊健康保険料率 10.3%

＊負担割合（任意継続被保険者は全額自己負担）

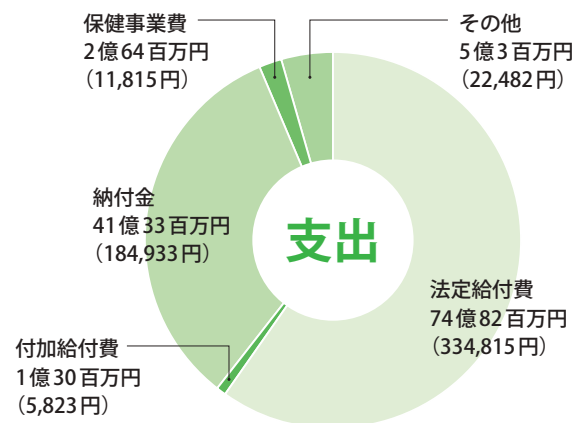
被保険者	4.2%
事業主	6.1%
合計	10.3%

＊予算の基礎数値

平均被保険者数	22,348人
男性	17,921人
女性	4,427人
平均標準報酬月額	367,250円
年間平均標準賞与額	928,564円



()内は被保険者1人あたり金額



()内は被保険者1人あたり金額

収入合計 133億75百万円

支出合計（予備費を除く）125億12百万円

収支差引額	8億63百万円の黒字
経常収支差引額	▲2億86百万円の赤字

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賅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6年度は10億29百万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1.6%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 1.6%

＊負担割合（任意継続被保険者は全額自己負担）

被保険者	0.8%
事業主	0.8%
合計	1.6%

●収入支出概要

収入	介護保険料	14億12百万円
	繰入金	当年度なし
	合計	14億12百万円
支出	介護納付金	10億29百万円
	合計	10億29百万円
収支差引額		3億83百万円

人間ドック・レディース検診

2024年3月18日（月）から申請方法が変わりました

申請方法は下記のいずれかで受付いたします



PC/WEB



スマートフォン



電話

PC・スマートフォン：24時間365日

電話

<https://kenshin.happylth.com/odakyu-g-kenpo>

小田急グループ健康保険組合のホームページからも申し込みいただけます

電話：平日・土 10～18時

TEL：0800-9199-017

委託会社 (株)ベネフィットワン



ご自身の職場・お住まい近くの提携医療機関にて健診受診することが可能です。

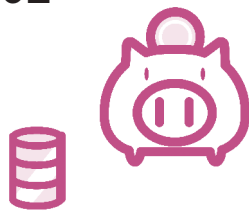
全国医療機関数 約350件

01



健康保険組合へ紙での申請なし!!

02



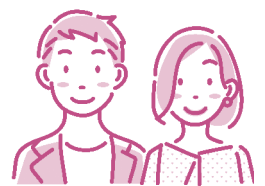
自己負担額が予約時にわかる!!

03



受診可能な医療機関が増えました!!

04



家族の受診もウェブ上で予約が可能!!

◆受診期間は、2024年4月1日～2025年3月31日まで 年度内1回限り

※人間ドック・レディース検診それぞれ1回

◆申込み期間は、2025年3月15日*まで

※2025年3月1日～3月15日まではシステムメンテナンスのため、健診予約受付センターのみで受付となります。

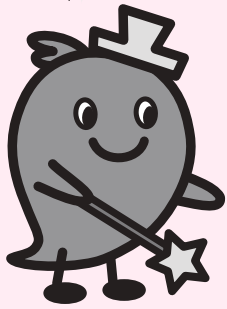
◆小田急グループ健康保険組合への紙での申請は不要です。

◆ご自身で医療機関への予約は必要ありません。上記いずれかの方法から選んでお申し込みください。

◆申込みをせず受診した場合は、補助金の対象外となります。

◆健診のお申し込み、ご不明な点等は健診予約受付センターへご連絡ください。 TEL：0800-9199-017

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。

本年度からは**全事業所がWEB検認の対象となります**ので、必ず専用ポータルサイト「**マイページ**」にご登録ください。

- 実施日 2024年8月1日(木)〔予定〕
*本調査で対象となる方には、事業所(お勤めの会社)または「マイページ」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、配偶者等その他のご家族
*2023年8月1日以降に被扶養者として認定された方は、今年度は対象外となります。*一部除外あり
*8月1日時点で任意継続の方は対象外となります。
- 実施要領 「マイページ」または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、後日ご案内する「手引き」や「マニュアル」に沿ってご提出ください。

こんなときは被扶養者でなくなるので、 異動届を提出してください

就職した/他の健保組合に加入したとき

- ・被扶養者が就職して、就職先の健康保険に加入したとき
- ・被扶養者がパート先の被保険者になったとき

収入が増えたとき

- ・被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)以上見込まれる、または被保険者の年間収入の1/2以上になった(同一世帯の場合)。

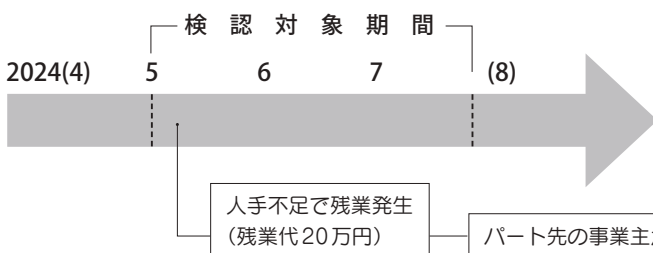
ただし、「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の勤務先で「事業主の証明書(押印必要)」が得られれば、基準額を超えても被扶養者資格を継続できる可能性があります。



「年収の壁」への対応

◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化^{*1}

(例) 毎月10万円で働くパートの方が残業により一時的に収入が増え^{*2}、検認対象期間の算定額が130万円以上になった場合



失業給付金を受給したとき

- ・被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上または障害がある場合は5,000円)以上の雇用保険の失業給付を受給することになった。

75歳になったとき

- ・被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。

※65~74歳の方が「一定の障害がある」と認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。

別居したとき

- ・被扶養者となるために同居が条件となる親族が、被保険者と別居した

※継続して被扶養者認定を受けるには、基準を超える仕送りの証明が必要です。

扶養家族の年間収入は、5・6・7月の給与合計を4倍した数字としています。

左の例の場合、パート先に事業主が証明することにより「一時的な収入増」として被扶養者資格を継続できる可能性があります。

※1 自営業の方は対象外です。

※2 人手不足対応(残業など)による一時的な収入変動が対象となりますので、雇用契約書(写)もあわせてご提出ください。

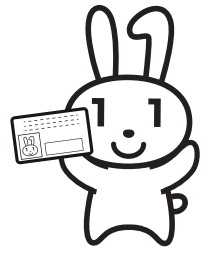
※3 証明の様式は当健保組合ホームページに掲載しています。



健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。う。

※マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。



マイナ保険証のメリット

データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、限度額適用認定証の提出が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。



マイナポータル

二次元コード



お住まいの自治体

マイナ保険証の申請・
取得もこちらから!



スマホで
簡単!



医療機関・薬局の 顔認証付カードリーダー

受診時に
申込OK



セブン銀行ATM

マイナンバーカードを
かざし、4桁の暗証番
号を入力



マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?

健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間(先に有効期間が到来する場合は有効期間まで)使用できる経過措置が設けられています。

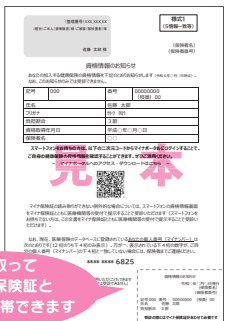
オンライン資格確認を受けることができない方には、原則としてご本人からの申請により、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができますが、有効期限があるため、なるべく早期にマイナ保険証への移行をお願いします。

「資格情報のお知らせ」をお届けする予定です

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4ケタを記載した「資格情報のお知らせ」を、ご加入者1人ひとりにマイページ等からお知らせする予定です。必ず内容に誤りがないかご確認いただき、大切に保存してください。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

- ① 医療機関にカードリーダーがないとき、
不具合でカードリーダーが使えないとき
「マイナ保険証」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。
- ② 健保組合へ申請するとき
健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」で確認できます。
※2025年12月1日までは従来の保険証も利用できますが、再発行はできません。



切り取って
マイナ保険証と
セットで携帯できます

※様式は変更される場合があります。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分~20時 土日祝 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの
健康保険証利用について

厚生労働省



特定健診

病気の早期発見は、お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。



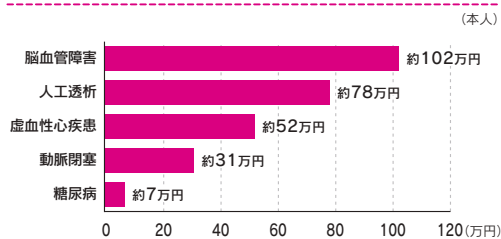
病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費



健保連「令和元年度生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

離職経験がある方の主な離職理由

- 男性**
- 1位 定年のため (30.5%)
 - 2位 契約期間が満了したから (19.3%)
 - 3位 **健康がすぐれなかったから (10.5%)**
 - 4位 年金を受給し始めたから (6.1%)
 - 5位 解雇されたから (4.4%)

- 女性**
- 1位 定年のため (14.5%)
 - 2位 **健康がすぐれなかったから (14.2%)**
 - 3位 契約期間が満了したから (10.9%)
 - 4位 家族の介護・看護のため (7.1%)
 - 5位 労働条件が不満になったから (4.7%)

厚生労働省「第13回中高年齢者縦断調査の概況」より引用

パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当健保組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。また、お勤め先(パート・アルバイト先)等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当健保組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当健保組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

対象者 40歳以上の被扶養者

提出先 小田急グループ健康保険組合

対象の方には6月頃、ご自宅に健診案内を送付します。



いっだって 私は私らしく

監修 ■ 中島 輝 (心理カウンセラー／自己肯定感アカデミー代表)

つい他人と比較して 自分のこれまでの人生を否定していませんか？

！ こんな人は要注意！

- 自分の人生は価値がないように感じている
- 楽しそうな友人を見ると、自分と比較してしまう
- 最近いろいろなことに興味を持ってなくなってきた



他人に意識を向けすぎずに 自分の感情を うまくコントロールしよう

世の中に、あなたとまったく同じ顔の人はいますか？ いいえ、そんな人はいません。それと同じように、あなたにはあなただけの価値観があるので、他人と同じ価値観を持つ必要はありません。しかし、人にはもともと他人と比べたがる習性があるため、世の中には他人との区別や差別が存在し、そしてそのことにはある意味仕方のないこともあります。問題は、それを「しすぎている自分がある」ということです。

そんな状態を避けるには、「他人はそんなに深くあなたのことを考えていない」と気づくことです。他人に意識を向けすぎると、でなく、「自分の価値」を改めて思い出すことが大切です。自分をつまらなく感じるの、自分を否定しているから。自分を否定しだすと自分自身を攻撃して、マイナス方向へ追いこんでしまいます。そのたびに「それは本当！」と自分に問いただすことで、感情を上手に扱う力を養うことができます。また、いろいろなことに興味を持たない、つまらな

心の余白をつくるワーク

- いま心の中で思っていることや、楽しく感じることを紙に書き出しましょう。
- 悔しいことなど、心の中のネガティブな感情もすべて書き出しましょう。



いと感じているなら、新しいものを入れていくための「心の余白」をつくってあげましょう。

まずいったん立ち止まって、自分を見つめ直す時間をつくります。「いまの自分にはなにが大事？」と、改めて自分の大切な価値観を取り戻す作業をしてみましょう。ポジティブなことだけでなく、ネガティブな感情もすべて書き出すと、気持ちが楽になって自分を客観的に見つめることができるようになります。開きっぱなしで散らかっていた「心の引き出し」が整理されて、自然と「なにかやってみよう」と思えるようになります。

ちなみに、人には「マス目があると埋めたくない」性質があります。マス目のある漢字練習帳などを使うと、もやもやした感情を吐き出しやすくなって、感情をうまくコントロールするのに役立ちます。

みんなで歩活

— minnade arukatsu —

kencom

結果発表

2023
Autumn

健康増進アプリ kencom にて 2023 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、241 チーム、1,938 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。チームスコアランキング上位 5 チーム、ラッキー賞 (22、33、44、55、66、77、88、99、111、222 位) の該当チームと個人ピタリ賞-個人平均スコアランキング (5、10、20、30、40、50、100、200、300、400、500、1000 位) の方、新規登録&エントリー参加された方、毎日 8000 歩達成された方に賞品 (Amazon ギフト) をプレゼントしました。

第 1 位

変態突破★アルキマス (小田急電鉄株式会社)

チーム平均歩数
26,989 歩

変態猛者だらけの中、唯一の変態指数☆5 のドスジャグラス田口です。

今回は平均 2 万歩以上歩いたのに弛んだ腹の部位破壊を達成することはできませんでしたが私の座右の銘である「他力本願」で連覇できたことに喜びを感じております。歩くことに関しての苦労は少なかったですが、ガチ勢からの歩かないことへの当たりが強く適当にあしらうのに苦労しました (笑)。

3 連覇! という声も聞こえてきますが私は次回も限界だからアルキマセン・・・



第 2 位

チームアタミ 1 軍ちよい散歩 (株式会社東海バス)

チーム平均歩数
21,362 歩

普段からウォーキングしているということもあり、声をかけられたのがきっかけで、今年の 5 月にも参加しました。苦労したことは、天候の悪い日とか、体調が良くない時は最低でも 8,000 歩のクリアがキツかったです。みんなが頑張っているのに、平均歩数を少しでも上げるのに疲れました。

チーム名の由来はチームの代表のあだ名がチヨイなので、モジった感じで付けました。次回のイベント参加に向けての意気込みは 1960 年生まれでチーム最高齢なので微妙です。2 軍があるので、そちらでのんびりが良いかな?



吉田 雄一さん、須賀 喜裕さん、藤原 正樹さん (前列)、田中 誠さん、西澤 勝昭さん

第3位

ウォーキング☆デッド (小田急電鉄株式会社)

チーム平均歩数
16,922歩

こんにちは。ウォーキング☆デッドです。同じ組の中でウォーキング好きな人を集め、選抜チームを結成しました。歩活には健康のため参加し「トップ10」入りを目標にゾンビの如く歩き回り、前回の順位を上回る3位に入ることができ満足しています。普段歩かない道を歩くことで美味しい店を見つけることが楽しくついつい歩いてしまったり、チームメイト同士で競い合うことで歩数が伸びたことが結果に繋がったと思います。次回もみんなで競い合いながら楽しく歩活したいと思います。



(左から) 高橋一さん、古田島一広さん、多胡聡晃さん、萩原崇さん、貝沼里緒さん



(左から) 片野貴広さん、福田智弘さん



山崎賢太郎さん



笠間清さん



松岡達也さん

第4位

OFC今季は本気で取りに行く！

チーム平均歩数
13,528歩

(小田急フィナンシャルセンター)



小田急フィナンシャルセンター（OFC）では歩活が始まって以来参加を続けてきましたが成績が毎回パッとしませんでした。そこで、今回はOFCの強者が「全国を取る！」を合言葉に立ち上がりました。社内の歩ける逸材をスカウトしまくり、厳選されたチームが今回のチームです。メンバー全員が全日程8,000歩を超えることを目標に始めましたが、事務仕事メインなので結構厳しかったです。そんな中、平日では早朝から犬の散歩や昼休みを利用してみたり、休日ではスマホをもって掃除したり陣馬山に登ったりと、努力してきました。来季についても、さらなる健康を目指し順位を気にせず挑戦していきたいと思っています。

(後列左から) 小葉竹良平さん、吉田翔太さん、増井拓充さん、佐野敬一さん、古川泰広さん、伊藤麻穂さん
(前列左から) OFCの熊さん、合間直樹さん、井上由梨さん、落合さやかさん、石川恵理子さん

第5位

10-ketsu

(小田急不動産株式会社)

チーム平均歩数
12,565歩

倍率0.8倍の超熾烈？なメンバー選考の末、新たに2名の歩行戦士を補強した新生10-ketsu。課せられた8,000歩死守のプレッシャーは前回以上に重くのしかかる。フルマラソンやウォーキングイベントでMAXスコア5万歩達成者を出す順調な船出だったが、寒暖差に耐え切れず体調不良者が続出し野戦病院と化した時期もあった。終盤は入賞争いを制し、春秋連続での入賞を勝ち取った。毎日8,000歩を確実に刻み込む大切さを痛感した10傑に次回もろろご期待！



(後列左から) 廣沢景太さん、山崎徳久さん、星野武史さん、松井みどりさん、清水宏康さん、菅勇樹さん
(クッション左より) 高橋竜也さん、小林輔さん、東秀任さん、川瀬亮さん

第6位 まっすぐ一直線 (株式会社小田急トラベル) (小田急電鉄株式会社) (任意継続被保険者)

前の職場にて毎回参加してきて、異動してからも前の職場の方に誘われたため参加しました。必ず8,000歩を歩かないといけないなど意識づけられ、駅まで車で送り迎えしてもらっているところを片道を歩きにするなど、歩数をすごく気にするようになりました。次回は1位目指して頑張ります！

鈴木 尚さん、笠原 麻衣さん、
岩下 直樹さん、佐々木 文信さん、
大原 直樹さん、泉 武央さん、
鈴木 泰久さん、根岸 剛さん、
相川 秀一さん、向井 征道さん
順不同

第7位 ☆あつまれ手回の森 ☆ (小田急バス株式会社)

岡村 淳さん、宮崎 浩美さん、
大矢 真さん、塚原 康之さん、
石田 大樹さん、高見 知子さん、
手塚 英之さん、中村 大志さん、
水永 茜さん、一條 義之さん
順不同

参加のきっかけは、本社内で声がけし、参加者を募り、10名×2チームで参加しました。期間中は普段の生活の中で毎日8,000歩以上歩くことを心がけました。体調不良などで平均歩数が下がると怪物メンバーが脅威の歩きで頑張ってくれたことに感謝です。チーム名の由来は、以前、ポケトークで名前をイタリア語に変換したところチロと出てきたので、その名前をチーム名に入れています。「みんなで歩活」過去の順位は2位入賞が2回、5位入賞が1回ありますが、次回は1位入賞を目指して頑張ります！

第8位 眠りの小吾郎 (小田急電鉄株式会社)

歩活のイベントは毎回参加しており、前回記録よりいい結果を出そうと参加メンバー全員意気込んで毎日歩きました。普段はデスクワーク中心の職場のため、早起きや帰宅後に自宅周辺を散歩したりなど、時間がある時は積極的に歩くように努めたところです。チーム名の由来は、漫画の名探偵コナンが好きなメンバーがあり、眠りながらも成果を出している小五郎のように、眠りながらも歩くぞという意気込みでこのチーム名としました。春の歩活は、前回記録よりもいい結果を出すぞという意気込みで参加したいと思います！

山形 勇樹さん、小室 賢治さん、
相楽 達哉さん、田邊 聖一さん、
岩崎 哲也さん、森重 克彦さん、
渡辺 智匡さん、鈴木 剛志さん、
永島 匠さん、横田 圭弘さん
順不同

第9位 沿線 (小田急電鉄株式会社)

酒井田 希喜さん、安藤 和人さん、
岡部 誠さん、菅沼 敏昭さん、
加藤 二郎さん、佐野 誠さん、
川名 浩司さん、香川 文人さん、
青木 修一さん、今井 和彦さん
順不同

「みんなで歩活」イベントは、意識して歩くきっかけになるので事業所内の衛生管理の一環として意識して歩くことを目的に希望者を募り毎回参加させていただいています。普段歩くとときと歩かない時のギャップがあり、8,000歩でも辛い時がありました。また、kencomアプリにログインしないと歩数が増えないのでチーム内でハラハラドキドキでした。チームの合言葉は「普段よりも一歩前へ！！」

第10位 健康バリバリ！ (小田急電鉄株式会社)

「歩くのは健康の基本であり、みんなで健康になりましょう！」をきっかけに参加いたしました。このチームで10位に入賞できたことはAmazonギフトカードの威力かもしれません。チーム名の由来はバリバリ健康になりましょうという気持ちを表したのですが、私たちのチーム内では特にノルマ等を設けずに楽しく歩くをモットーに参加しておりますが、一部にはチーム内トップにこだわり午後11時50分過ぎに歩数を稼ぐ変な人もいます。引き続き、健康増進に努めていきます。

安全・技術部 吉久 治朗さん、
兵動 宜久さん、小林 久芳さん、
松本 司さん、林田 勝美さん、
平井 久夫さん、吉本 弘幸さん、
前原 有さん、富田 康次さん、
大坪 崇さん
順不同

個人賞 個人ピタリ賞

敬称略
一部伏字表記します

5位	クラ**	**ヒロ	小田急電鉄株式会社
10位	ハタ**	**カズ	株式会社東海バス
20位	タナ*	*コト	株式会社東海バス
30位	タカ*	*ンジ	株式会社東海バス
40位	ヨシ*	**イチ	小田急電鉄株式会社
50位	エノ**	**ヒコ	小田急バス株式会社
100位	オカ*	*デキ	小田急電鉄株式会社
200位	サ*	**イチ	江ノ島電鉄株式会社
300位	ナカ**	*シオ	小田急電鉄株式会社
400位	ゴト*	**ミチ	神奈中タクシー株式会社
500位	サカ**	**サト	小田急電鉄株式会社
1000位	フジ*	**ハル	株式会社小田急SCディベロップメント

(チームスコアランキング)

ラッキー賞

22位	いっすーくるまと愉快的仲間たち	小田急電鉄株式会社
33位	EKJ	小田急電鉄株式会社
44位	チームさざなみ	小田急電鉄株式会社
55位	ゆっくり、のぼりと	小田急バス株式会社
66位	大野5組②	小田急電鉄株式会社
77位	アンダーグラウンドチーム	小田急電鉄株式会社
88位	喜多見6組チームB	小田急電鉄株式会社
99位	疾風ひさしくんず	小田急電鉄株式会社
111位	イケナイ太陽	小田急電鉄株式会社
222位	TEAM DUO	小田急電鉄株式会社

みんなの歩活

2024 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
4.1~4.30

イベント期間
5.1~5.31

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めます。

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

がんばって賞

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

個人ピタリ賞 (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、1,000位
Amazonギフト 500円

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)

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アの登録商標です。



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう

kencom

もしくはアプリストアで「kencom」と検索

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!

2024年度 ヘルシーハイキングのお知らせ

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・名跡をめぐるウォーキングイベントです。

完歩賞

「ヘルシーハイキング」…
1,000円分の商品券等をプレゼント!

ヘルシー賞

2回以上ヘルシーハイキングに参加いただいた方の中から**抽選で健康に役立つ豪華賞品をプレゼント**します。

※「完歩賞」「ヘルシー賞」は当健保加入者のみ対象となります。



対象者

小田急グループ健康保険組合加入者

申込方法

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・保険証の記号・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 (平日9:30～12:00、13:00～17:00)

③ FAX 会社名、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、賞品の発送のみに使用させていただきます。

2024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

月日	タイトル	集合時間	集合場所	コース案内 (解散場所/駅/路線名)	距離
5月25日 (土)	大山街道と 海老名の里山	9時30分	相鉄線 さがみ野駅南口(5分) 東柏ヶ谷近隣公園	東柏ヶ谷近隣公園～大山道標～第二児童公園～小園公園～北部公園～かしわ台駅(相鉄線)	8 キロ
9月28日 (土)	酒匂川左岸 ひょうたん池と 最明寺	9時30分	小田急線 開成駅西口(5分) 開成駅前公園	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～新松田駅(小田急線・JR御殿場線)	8 キロ
10月26日 (土)	東扇島と 海底トンネル	9時30分	京急大師線 小島新田駅(7分) 小島新田公園	小島新田公園～千鳥橋～千鳥公園～川崎港海底トンネル～東扇島東公園～かわさきの浜～東扇島緑道～川崎マリエンにて解散…バス～川崎駅(JR/京急線)	8 キロ
11月23日 (土・祝)	伊勢原の 田園巡り	9時30分	小田急線 鶴巻温泉駅(7分) ひかりのまち公園	ひかりのまち公園～上満寺スポーツ広場～鈴川沿い散策～アクアクリーンセンター～みやのね公園～ひかりのまち公園～鶴巻温泉駅(小田急線)	9キロ ・ 4キロ
2025年 1月25日 (土)	新春の 横浜水道みち	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～横浜水道みち～林間白笹公園～つる舞の里歴史資料館～つきみ野～鶴間公園(解散場所)…南町田グランベリーパーク駅(東急田園都市線)	8 キロ

※天候や道路状況によりコースや時間の変更が生じることがあります。

健康保険組合の状況 (2024年2月末現在) ●事業所数…62事業所 ●被保険者数…22,421人 ●被扶養者数…15,389人