

KENPO だより

CONTENTS

P2 マイナ保険証

P4 令和5年度 決算報告

P5 「健康経営優良法人」
取得事業所のご紹介

P7 特定健診・特定保健指導

P8 オンライン禁煙プログラムキャンペーン

P9 育む 自己肯定感

P10 みんなで歩活 結果発表

P14 ヘルシーハイキングのご案内

AUTUMN
2024

※
Vol.159

小田急商事株式会社

総務部 人事労務教育グループのみなさま



健康優良企業 銀の認定取得！



銀の認定取得に関する
インタビュー記事は
5ページ掲載



株式会社神奈中スポーツデザイン

スポーツ事業部のみなさま



健康経営優良法人

大規模法人部門取得！

「働く」を明るく、「組織」を強く。



ACTION!
健康経営



健康経営優良法人取得までの
過程と取り組みなど

詳細インタビュー記事は6ページ掲載



医療機関等の受診は マイナ保険証で！



2024年12月2日より現行の健康保険証は廃止され、
一切発行されなくなります。紛失等による再発行もされません。
現行の健康保険証は、経過措置として以降1年間は使用できますが、
それ以降は「資格確認書」（紙式）が発行されることとなります。
今のうちに、利便性の高い「マイナ保険証」に切り替えてください。
※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軽減する
- 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！

- 高額な医療費が見込まれる際に申請する「限度額適用認定証」が省略でき、窓口での持参や提示が不要です
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要です
※マイナナンバーの資格登録は、就職先の所属する健保組合等により行います
- 70歳以上の方は「高齢受給者証」が省略でき、窓口での持参や提示が不要です

「使ってみよう！マイナ保険証」

健康保険組合連合会作成

詳細動画は
こちら



YouTubeへ移動します。



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。
下のいずれかの方法でお申し込みください。

スマホから

STEP 1 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する



Android



iPhone

STEP 2 「登録・ログイン」をタップする

STEP 3 暗証番号を入力する

STEP 4 スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする

STEP 5 ログインが完了するとウェブ 사이트가ひらく

医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー



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年間使用できるという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、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」（紙式）が発行されることとなります。

資格確認書には有効期限が設けられますが、こちらは小田急グループ健保組合が別途設定します。



令和6年10月から

短時間労働者（パート・アルバイト等）への健康保険の適用範囲が拡大されます

パートやアルバイトで働いている人の社会保険適用条件・要件が令和6年10月から下記のとおり変わることとなりました。

現在、ご家族（被扶養者）が被扶養者の認定基準を上回らない範囲でお仕事をされていても、10月以降、勤務されている企業の規模や労働条件によっては勤務先の企業が加入する健康保険の被保険者になる場合があります。**他の健康保険の被保険者になると、当健保組合の被扶養者からはずす手続きが必要**となりますので、ご注意ください。ご家族が勤務先の健康保険の適用となるかどうか不明な場合は、被扶養者（ご家族）の勤務先にお問い合わせください。

パート・アルバイト等の人（短時間労働者）が被保険者となる要件

要件		令和6年10月～
事業所	従業員数	常時51人以上※
短時間労働者	労働時間	週の所定の労働時間が20時間以上
	賃金	月額88,000円以上
	勤務期間	継続して2カ月を超える雇用の見込みがある
	適用除外	学生

※ 50人以下の企業等であっても、被保険者の同意に基づき対象事業所になることができます。

収入は増加するも、支出も増加し 2期ぶりにマイナス決算

令和5年度は、前年度の保険料率103%を維持して運営を行いました。前年度に回復基調へと転じた標準報酬月額、賞与ともに増加基調が維持されましたが、医療費支出（保険給付費）と支出の約3.5割を占める「高齢者医療を支えるための拠出金」も新型コロナウイルス感染症拡大前の水準に戻った結果、単年度収支を表す経常収支差引額では2億9千万円の赤字決算となりました。みなさまにおかれましては当健保組合の各種制度をご活用いただき、引き続き健康増進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

保険料

119億2,165万円 (99.6%)

組合を運営するための主要財源です。事業主と被保険者のみなさまから納めていただきました。

その他収入

4,231万円 (0.4%)

() 内は構成割合

付加給付費

1億4,036万円 (1.1%)

法定給付に上乗せして支給する、当健保組合独自の給付のための費用です。

保健事業費

2億2,212万円 (1.8%)

各種健診など、みなさまやご家族の健康管理・健康づくりを支援するための費用です。

その他支出

2億3,210万円 (1.9%)

法定給付費

74億3,355万円 (60.7%)

みなさまが病気やケガをしたときの医療費や各種給付金のうち、法で定められた給付のための費用です。

納付金

42億2,377万円 (34.5%)

高齢者医療制度を支えるために、健保組合への負担が義務付けられている費用です。

() 内は構成割合

経常収入合計 119億6,396万円

経常支出合計 122億5,190万円

● 準備金・別途積立金の決算額

	令和4年度	令和5年度
準備金 (保有率)	31億2,881万円 (190.78%)	31億2,881万円 (198.29%)
別途積立金	94億7,851万円	95億7,972万円
合計	126億732万円	127億853万円

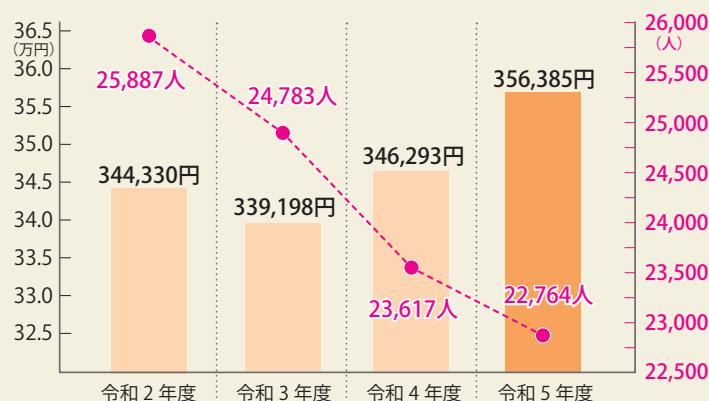
● 決算の基礎数値

平均被保険者数	22,764人
平均標準報酬月額	356,385円
年間平均標準賞与額	901,146円

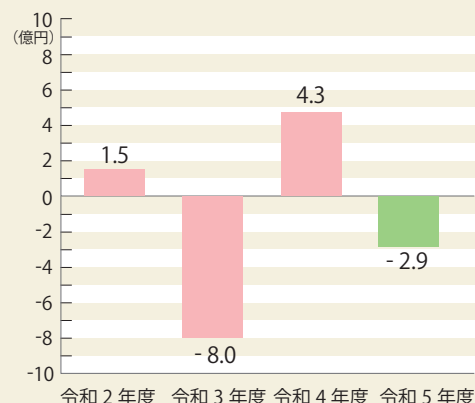
● 経常収支差引額

令和4年度	令和5年度
4億3千万円の黒字	▲2億9千万円の赤字

● 平均被保険者数と平均標準報酬月額の推移



● 経常収支差引額の推移



小田急商事株式会社



本社所在地：神奈川県横浜市麻生区万福寺
3丁目1番2号
従業員数：3,619名
銀の認定取得日：2024年3月5日

「健康優良企業 銀の認定」を取得しました！



日本健康会議は、健康寿命の延伸とともに医療費の適正化を図ることを目的として、先進的な予防・健康づくりに取り組むことを提唱しています。

「健康企業宣言」の取り組みも、この趣旨に則り、健康保険組合加入事業所が自ら「企業の健康課題」をチェックし、課題をクリアしていく事業です。

具体的には、事業主が「事業所全体で健康づくりに取り組む」ことを宣言し、事業主が直接従業員のみなさまに働きかけをすることで健康に関する意識を高める取り組みです。

この取り組みを通じて「健康企業宣言」の目標内容がクリアできた企業等を「健康優良企業」とし、認定して広く一般に公表されます。

「銀の認定」を目指したきっかけ

昨今の健康志向の高まりを感じる中で、当社の健康課題は「高血圧」と「睡眠不足」であることが健康レポートから明らかになりました。改善に向けて取り組みを行う中で、KENPOだよりにて他社様の認定取得を目にしていたことや、健康保険組合様からの後押しを受けて銀の認定の取得を目指すことといたしました。



総務部 人事労務教育グループ
保坂さま

取得を目指してよかったこと、改善したこと

少しずつですが健康づくりの情報発信が習慣化し、浸透してきています。

健康づくりのみならず、話題＝コミュニケーションのきっかけとして活用されています。



取り組みの中で苦労した点、工夫した点

従業員一人ひとりが「健康づくりに取り組んでいる」、または「健康になった」と今すぐに実感することは難しいと感じました。しかしながら、確実な健康診断の受診や、健診個人結果を確認する習慣をつけることを従業員一人ひとりに促すといった今まで当たり前にしていたことが健康づくりにつながる一歩だと思い、案内・周知に注力しました。

産業医の反応や協力体制について

産業医とは日々コミュニケーションを取りながら健康課題改善や面談など対応いただいています。

認定取得にあたって、産業医の視点からの助言や社内誌の中でメッセージ発信いただきました。

特に力を入れたこと、アピールしたいこと

健康づくり情報の定期発信です。

月に2回、決まったタイミングで情報周知して休憩室等に掲示してもらい、習慣化しました。

これから銀の認定の取得にチャレンジする事業所や最初の一步が踏み出せないという事業者へのアドバイスやメッセージ

「継続は力なり」という言葉がありますが、スタートした時には実感がなくても、諦めずに長い期間をかけて周知していくことで少しずつ健康づくりに対する関心が高まってくると思います。まずはやってみようという気持ちで進めていただければと思います。





健康経営優良法人2024を取得しました！

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。

健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。



本社所在地 : 神奈川県平塚市宝町10-4
従業員数 : 126名

「健康経営優良法人（大規模法人部門）」を目指したきっかけ

健康経営に取り組むにあたって社長の志田より、「従業員一人ひとりが会社の貴重な財産であり、従業員の健康の維持向上が会社の存続・成長と密接に関わっていると感じています。また従業員が心身ともに健全な状態で生き活きと働けることや、満ち足りた生活を送れることが当社の経営面のミッションを達成・成長するため欠くことのできない重要な要素です。」と助言をいただきました。

この強いメッセージを達成するという目標を掲げるとともに、当社は地域のみなさまに健康を提供する会社であることから、お客さまに健やかな生活を送ることの素晴らしさを伝えるべき存在である私たちが健康経営に取り組むことで、自身の健康を維持向上し、笑顔や快活な所作を行うことがお客さまに元気と喜びを与えて活力を引き出し、長期的な会社の繁栄、そして地域の活力向上につながっていくと考え、取得を目指しました。



スポーツ事業部 小野寺さま



スポーツ事業部 高橋さま

取得を目指してよかったこと、改善したこと

健康産業である当社が従業員個人の健康を考慮することや、お客さまに健康を提供している従業員が自らの健康を意識するなど、従業員とお客さま双方の健康意識を高めるよいきっかけとなりました。

取り組みの中で苦労した点、工夫した点

健保組合からいただく健康レポートから健康課題を抽出し、どのように現場に落とし込んでいくかが大変でした。各事業所に健康づくり担当者を2名配置し、役割分担を行うことで各健康施策の周知や取り組みの推進状況を確認しながら進めています。

健康経営を継続していくうえでの展望や課題

健康経営は継続していくことが重要で、その時の健康課題の改善はもとより、改善対策の見直しや効果的かつ効率的な取り組みを続けていくことで、従業員の高いヘルスリテラシーを維持することが重要と考えています。

取得に関して従業員の反応または周知の方法について

健康経営優良法人（大規模法人部門）取得が決定後、社長より全従業員に向けて改めて健康経営への思いをメッセージとしていただき、周知しました。従業員間では自身の健康に興味、責任を持って会社全体で支え合い、協力してよりよい職場環境を築いていこうという意識がさらに強くなったと感じています。

これから健康経営優良法人取得にチャレンジする事業所や最初の一步が踏み出せないという事業者へのアドバイスやメッセージ

従業員の健康を考えて日々取り組んでいくことで自ずと健康経営優良法人の取得が見えてきます。焦らず、しっかりと一歩一歩健康経営を進めていただきたいと思います。

無料

40歳
からの

特定健康診査 特定保健指導

特定健康診査

(被扶養者さま・任意継続者さま対象)

メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。

生活習慣病の早期発見、治療および予防を目的として国が定めている健診です。
8月下旬時点で未受診の方を対象に受診勧奨ハガキをご自宅に郵送します。

受診勧奨ハガキ発送日は、**9月6日(金)**です。

お早めの健診受診をお願いします。

※既に受診されていても健保組合に医療機関から健診結果が提出されていない場合、受診勧奨ハガキを郵送してしまふことがあります。何卒ご容赦ください。

※特定健康診査受診券は被扶養者さま、任意継続者さまを対象に左記封筒にて6月にご自宅へ郵送しています。

特定保健指導

特定健康診査の結果、生活習慣病の発症リスクが高いが生活習慣の改善によって、予防が期待できる方を対象に保健師などが生活習慣を見直すサポートをするプログラムです。

※厚生労働省は健康保険組合に対して、40～74歳の加入者にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した特定健診および特定保健指導の実施を義務付けています。



放っておくと…

●脳梗塞・脳出血・くも膜下出血 ●心不全・狭心症・心筋梗塞
●腎障害 ●神経障害 ●網膜症 など、取り返しのつかないことに…

特定保健指導の最終目標は、
3か月間で**体重**

-2kg※



腹囲

-2cm※



※特定保健指導による腹囲・体重の改善状況による評価の結果、腹囲2cm・体重2kg減量した者について 翌年の健診結果でも改善傾向が認められたことを踏まえて国が設定する主要達成目標。

達成することです。

被保険者の方

ご所属の会社でご担当者様より、特定保健指導の日程を含むご案内があります。
会社の指示に従ってお受けください。

被扶養者・
任意継続者の方

健保組合と業務委託する会社より、ご案内をご自宅へ送付します。
封書が届き次第、ご自身でご予約ください。

通院不要の禁煙治療 ニコチンパッチ限定※

加熱式タバコ
使用者の方も
申込OK参加者
募集中!
(9月30日まで)

オンライン禁煙プログラムキャンペーン

先着

50名

自由診療で5万3,000円かかる治療費が
利用者データ登録料**3,300円**のみで受診できます!

(禁煙成功後、禁煙治療中のエピソードで提供でQUOカード3,000円分プレゼントします)

スタート

お申し込みは
こちらから!<https://bit.ly/3c26kjv>

STEP 1

スマホやパソコンで
利用者情報を登録。
3,300円を振り込み。

STEP 2

スマホやパソコンで
禁煙外来を受診。
薬剤は郵送で受理。

禁煙成功!!

禁煙おめでとう
ございます!
アンケートを記入。

※禁煙補助薬チャンピックス(飲み薬)は現在、出荷保留となっております。そのため、今回はニコチンパッチのみのオンライン禁煙プログラムとなります。

〈プログラム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 TEL.0120-33-8916 / メール sd@linkage-inc.co.jp

〈その他お問い合わせ〉小田急グループ健康保険組合 健康管理課 TEL.03-3372-3866

オンライン禁煙プログラムを利用して禁煙に成功した
Aさん(株)小田急ビルサービス

喫煙歴: 10本/日×35年(紙巻きたばこ、glo(グロー))

禁煙のきっかけは会社の健康診断でした。心電図で再検査となり、経過観察のため受診した際、医師からマラソンやってるならタバコを止めてみれば?と言われました。ほぼ同じタイミングで偶然にも健康保険組合からオンライン禁煙プログラムキャンペーンの案内があり、軽い気持ちで申し込みました。今、思えばすべて禁煙に流れが向かっていまし

た。いざ、禁煙を始めてみると禁煙外来の医師の方もフレンドリーな接し方で、想像以上に楽に禁煙に成功しました。

禁煙を考えている方に伝えたいのは、禁煙すると4つの良いことがあります。

- ①寝起きがすっきり ②走るのが楽
③何を食べても美味しい ④体が若返る
ぜひ体感してください!

小田急グループ健康保険組合は
禁煙にチャレンジする方をサポートします!!

オンライン禁煙プログラムの他、禁煙治療費用補助金制度コース、自力で禁煙コースをご用意しています。また、ステッカー、ボールペン、付箋など禁煙チャレンジ中であることがわかるグッズもプレゼントしています。

詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

<https://www.ogkenpo.com/member/health/nonsmoking.html>

禁煙チャレンジ中グッズ
(例) ステッカー

Q

加熱式タバコでも禁煙したほうがいいのか?

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。
でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫よね?

A 禁煙を
おすすめします!

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。

加熱式タバコも健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。

すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

タバコの誤解

Q & A

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「ブリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでブリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。



タバコ葉を含むスティックを直接加熱するタイプ

スティック1本を
紙巻タバコ1本として換算

タバコ葉の入ったカプセルや
ポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本として換算



参考: 日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

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)

傷つくことを恐れて
周りの空気に合わせすぎていませんか？

！ こんな人は要注意！

- ☐ 他人からどう思われているかいつも気になる
- ☐ 自分の意見を言えず、周囲に合わせることが多い
- ☐ 空気を読んで行動する自分に嫌気がさしている



最大の関心ごととはみな自分自身
自分の強みを武器に自信を持って行動を

空気を読んで周りに合わせてしまうのは、他人に拒絶されたり自分が傷つくことを恐れているから。集団で生きてきた人間の特性として、自分の居場所を奪われるリスクを感じると周囲に合わせてやり過ぎす傾向があります。

しかし、あまりにも周りに合わせすぎると、疲れと怒りがたまつてネガティブな感情が強くなります。我慢したことに対して自分や他人を責めて、「誰もわかってくれない」と承認欲求にとらわれる、そして最後には「どうせなにをやっても意味がない」と自暴自棄になってしまうことも。もしあなたが、このような状況にある場合は、いち早く脱出しましょう。

まず、他人の言動や周りの空気を深読みすることはほとんど意味がないことを知っておきましょう。たとえば、あなたが仕事で大きな失敗をして落ち込んでいるとします。でも世の中には、「私は経営していたお店を閉店させることになりました。それよりはたいし

ひとりSWOT分析

次の4つを
紙に書き出そう！

- ① あなたの「強み、長所、得意なこと」 〈S〉
- ② あなたの「弱み、短所、苦手なこと」 〈W〉
- ③ あなたが「これから成長するための機会」 〈O〉
- ④ あなたを「脅かすもの、危険な人物」 〈T〉

※強み (Strength)・弱み (Weakness)・機会 (Opportunity)・脅威 (Threat) の4つの項目で整理して、分析する方法のこと。

たことないでしょう」と考える人もいます。人はそれぞれ自由な見方でものごとを判断しています。最大の関心ごととは自分自身。ですから、誰かの気持ちに無理に合わせて苦しさを感じるのは、あなたにとってあまり意味がないことなのです。

これを踏まえたうえで、自分の意見を言うようにするためにおすすめなのは、自分の強みを探すエクササイズ「ひとりSWOT分析※」です。SWOT分析は、企業の事業分析や戦略立案によく使われますが、自分に対しても「強み・弱み・機会・脅威」の4つの項目で分析してみましよう。自分の4つの要素をあらかじめ知っておくと、自分の強みや機会に集中すると同時に弱みや脅威に対して準備ができるので、どんな環境でも自信を持って行動できますよ。



みんなで歩活

— minnade arukatsu —



結果発表

2024 Spring

健康増進アプリ kencom にて 2024年5月1日～5月31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 "春"」を開催し、239チーム、2,017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8,000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

10-ketsu

（小田急不動産株式会社）

チーム総歩数

2,480,000歩

熱烈？なスカウトと無慈悲？なFA宣言により3人のメンバー入れ替えを行った10-ketsu。「1日も欠かすな8,000歩」と「アマギフが欲しい」を心に刻み、各々が歩みを進めた結果、華々しい成果を飾ることができました。メンバーの歩数が足りなければアプリのスタンプでプレッシャーをかけるといった参加者の成長？も見られました。次回は2軍制を導入しファームシステムの強化を図ります。相変わらず全員揃った写真を撮れないところが悩みです。



前列左より 菅 勇樹さん、川瀬 亮さん、佐藤 浩幸さん
後列左より 廣沢 景太さん、山崎 徳久さん、森脇 なつみさん、星野 武史さん、小林 輔さん、清水 宏康さん、荒木 祐士さん

第2位

まっすぐー直線

（株式会社小田急トラベル
小田急電鉄株式会社
株式会社小田急SCディベロップメント）

歩活常連チームです！前回6位の悔しさを糧に「今回こそは優勝！」を目指してチーム一丸となって頑張りました。ゴールデンウィークのスタートダッシュで脱落者が出ないよう、スタート前から鬼のように「毎日8,000歩ですよ！」と声をかけながら、皆で歩ききった1ヵ月。新メンバーも加わり、挑んだ結果、「第2位」という好成績でフィニッシュでき嬉しいです。次回も毎日コツコツ前進あるのみ！で頑張ります。

チーム総歩数

2,477,969歩



前列左より 根岸 剛さん、泉 武央さん、藤井 芳治さん、鈴木 泰久さん
後列左より 鈴木 尚さん、眞野 大輔さん、向井 征道さん、岩下 直樹さん、相川 秀一さん、大山 麻衣さん

第3位

燃え尽き症候群 (小田急電鉄株式会社)

チーム総歩数

2,456,321 歩

こんにちは。チーム燃え尽き症候群です。乗務所で同じ組の仲間を選抜チームを結成しました。チーム名の由来通り当初は、秋の歩活イベントで3位にランクインし完全燃焼できたので、春は順位関係なく緩い雰囲気です。一人が何万歩歩いたと情報が入ると、一人またひとりと「小さな競争心」や「謎の義務感」が芽生え、気が付いたら今回も3位を獲得することができました。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。



山口 育昭さん



山崎 賢太郎さん



左から多胡 聡晃さん、川澄 将吾さん、片野 貴広さん



左から古田島 一広さん、高橋 一さん



笠間 清さん



左から萩原 崇さん、松岡 達也さん

第4位

チームおおかん (小田急電鉄株式会社 株式会社小田急ビルサービス)

チーム総歩数

2,427,755 歩



【大野電気システム管理所】

左から 細川 慎一郎さん、一宮 英史さん、緒方 光昭さん、鈴木 啓真さん



【小田急ビルサービス】
左から 木下 裕之さん、
赤塚 翔太さん



【喜多見電気システム管理所】

左から 廣田 曜さん、北川 幹人さん、
江部 木 聡志さん

前はメンバーが10人集まらず不参加でしたが、今回は志の高い精鋭がイベント開始前日に10人揃いましたので参加させていただきました。我々「チームおおかん」は優勝経験があり、メンバーに若干の入れ替えがありましたが、かつての栄光に肖るためチーム名を継承しました。結果、皆楽しく歩き、時には走ることができたと思います。グループLINEで互いに鼓舞し、良いコミュニケーションを築くことができ、参加の意義を感じました。

第6位 The Elite of 大野 (小田急電鉄株式会社)

チーム総歩数

2,412,865 歩

参加したきっかけ：追い込むため。

参加しての感想・苦労したこと等：特にありません。歩活期間中の毎日がキツいのは当たり前です。

チーム名の由来等：相模大野駅勤務の係員から、自分を追い込むのが好きな人をメインに選出しました。

次回もご参加いただける場合は、意気込み等：次回も淡々と自分を追い込むだけです。

平野 達也さん、飛田 寿一さん、
河口 法子さん、高木 康博さん、
小山 雄大さん、間宮 悠太さん、
井上 恭一さん、中野 真理伊さん、
伊藤 礼我さん、細川 凌さん

第7位 ☆あつまれチロの森

(小田急バス株式会社
株式会社小田急プラネット)

チーム総歩数

2,393,186 歩

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、
一條 義之さん、手塚 英之さん、
中村 大志さん、水永 茜さん

チーム名の由来は何度も載せているので省略します。あつまれチロの森は10名×2チームで参加しました。今回は上位入賞を目指して頑張るぞー！と5月上旬には3位内を死守していましたが、体調不良で思うように歩くことができず、そんな中で窮地を救ってくれるイツメンに助けられました。(私は歩きすぎてぎっくり腰に…歩きすぎは禁物△)

体調管理をしっかりと、無理なく楽しみながら、秋の歩活も上位目指して頑張ります！

第8位 OFC歩活倶楽部

(株式会社小田急フィナンシャルセンター
小田急電鉄株式会社)

チーム総歩数

2,389,133 歩

前回4位という飛躍を遂げたことから今回も当然挑戦させていただきました。ただ前回がかなりハードに目標設定してしまったので、チーム名を穏やかな名称に変更しました。(前回は「OFC今季は本気で取りに行く！)」そのためかメンバーは穏やかに大人な歩活で期間中元気に続けることができました。それでも10位以内を取れて光栄です！次回は再度首位争いに挑めるよう普段から調整していきたいと思います。次回もよろしくお願いいたします。

佐野 敬一さん、落合 さやかさん、
石川 恵理子さん、井上 由梨さん、
小葉竹 良平さん、古川 泰広さん、
吉田 翔太さん、清野 美恵さん、
増井 拓充さん、合間 直樹さん

第9位 TB TEAM21

(東海自動車株式会社
小田急電鉄株式会社)

チーム総歩数

2,388,075 歩

秋山 真基さん、梅原 重典さん、
梅原 美晴さん、榎本 あかりさん、
岡田 圭祐さん、日下部 武さん、
近藤 伸哉さん、相馬 幸一さん、
田中 直人さん、西川 朋子さん

保健師さんからお声がけいただき参加した初回はまさかの最下位…。メンバーを増強し、さらに社内各所に参加を呼びかけ、今では社内の各部署でチームを編成し、競いあい!?ながら参加しています。※TB TEAM21…東海バスのTBに部署コードの21を加えています。

伊豆半島はウォーキングに適した環境ですが、雨の日の8,000歩はなかなか厳しく、社内を積極的に歩いていたメンバーもチラホラ(笑)。次回も毎日8,000歩を目標にゆるっと参加したいと思います。

第10位 ☆あつまれチロの森2

(小田急バス株式会社
小田急電鉄株式会社)

チーム総歩数

2,311,676 歩

今回は、先陣を切って参加している社内のチームにあやかり、「あつまれチロの森2」と命名し、運輸部門中心の精鋭メンバーで健康促進企画の歩活にチャレンジしました。はじめは、毎日8,000歩以上を掲げゴールを目指していましたが、前半戦チーム平均歩数ランキングが第3位に載ってから、チームの歩活熱が一気に上がり先陣チームなどと競い合いながら、ときには暴風雨の時もチームメンバーの歩数に励まされながら歩いたことが結果に繋がったと思います。次回も健康を目指し、楽しく歩活したいと思います。

須藤 孝さん、金子 和彦さん、
谷中 一さん、高橋 秀行さん、
松本 栄一郎さん、平田 精二さん、
櫻井 和範さん、花里 毅さん、
榎本 治彦さん、熊澤 泰仁さん

個人賞 個人ピタリ賞

敬称略
一部伏字表記します

5位	コヤ***ダイ	小田急電鉄株式会社
10位	イチジ****ユキ	小田急バス株式会社
20位	マス***ユキ	小田急電鉄株式会社
30位	タナ**イジ	小田急電鉄株式会社
40位	タカハ**ジメ	小田急電鉄株式会社
50位	エノモ***ヒコ	小田急バス株式会社
100位	ミタ**ヤ	江ノ島電鉄株式会社
200位	タカ***カル	小田急電鉄株式会社
300位	コウ***ノリ	小田急電鉄株式会社
400位	スズ**ン	小田急電鉄株式会社
500位	タシ**ツヤ	小田急電鉄株式会社
1000位	エノ***カリ	東海自動車株式会社

(チームスコアランキング)

ラッキー賞

22位	サザン18	株式会社ホテル小田急サザンタワー
33位	JIN	小田急電鉄株式会社
44位	小田原チーム	小田急電鉄株式会社
55位	飲兵衛野郎 Aチーム	小田急電鉄株式会社
66位	くるまやさん・	東海自動車株式会社
77位	大野いのたけ会 2024 春	小田急電鉄株式会社
88位	大野4組 歩活 2024	小田急電鉄株式会社
99位	禁断の二輪車	小田急電鉄株式会社
111位	チーム SNU	小田急電鉄株式会社
222位	“お散歩びより”	小田急電鉄株式会社

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
10.1~10.31

イベント期間
11.1~11.30

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(株)デンソーウェーブの登録商標です。



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

今年度はすべて健保連かながわ「100キロウォーク」とタイアップして開催いたします!!

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
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、13:00～16:00）

③FAX 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
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 (みんなで歩活 開催中)	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7月末現在） ●事業所数…57事業所 ●被保険者数…22,522人 ●被扶養者数…14,930人