

2021.秋
no.119

Salu!

けんぽ
ニュース

重要なお知らせ

皆さまに、よりタイムリーな情報を提供するため、電子化を推進していく予定です。2021年度から『Salu!』発行回数を年3回から**年2回**に変更し、**本号をもって紙での発行・郵送を終了**します。

2022年度以降は、けんぽHP掲載のeBookをご覧ください(P6)。

ご住所に変更がある方

自宅への『Salu!』郵送は終了となりますが、健診案内等は引き続き送付します。住所変更の届出は、当健保へ忘れずにご提出ください。

健康チャレンジ キャンペーン2021 (P2-3)

初回登録は
お済みでしょうか?

pepUp.

登録はこちら
<https://pepup.life>



健保組合からの配付・配信カレンダー (P4-5)

日常活動量アップエクササイズ (P9)

IHIグループ健康保険組合

ホームページもご利用ください!

<https://www.ihikenpo.or.jp>



健康チャレンジ キャンペーン 2021

今年も「Pep Up」を利用して実施します！

健チャレをきっかけに「未来の自分に健康投資」をしましょう。

参加対象者 実施期間内に Pep Up に登録している被保険者
(IHIグループ健保組合の保険証をお持ちの方)

実施期間 2021年10月1日(金)～11月30日(火)

入力期限 2021年12月12日(日) 23時59分まで

参加賞 健保組合が指定したコース(全10コース)の中から、
下記の条件を満たした人に、**次のいずれかのポイント**を付与

スマートフォン、
パソコンから
参加できるよ！



1コース 40日以上達成できた人 → 100ポイント

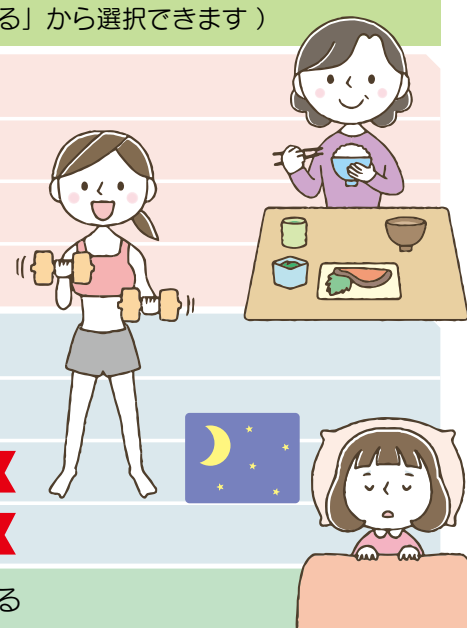
2コース 40日以上達成できた人 → 1,000ポイント

3コース以上 40日以上達成できた人 → 1,500ポイント

※ポイントは、2022年4月に一括付与されます。

参加対象コース

カテゴリ	参加対象コース名(「やることを追加する」から選択できます)
食	1 朝食を食べる
	2 ごはんを普通盛にする・おかわりしない
	3 間食をやめる
	4 砂糖の入った飲み物を飲まない
運動	5 ストレッチをする ★NEWコース★
	6 階段を使う
	7 寝る前にスマホをみない ★NEWコース★
	8 筋力トレーニングをする ★NEWコース★
睡眠	9 就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする
歯	10 1日3回以上歯みがきをする



参加・記録方法

①参加

日々の記録(やることリスト)の指定されたコースの中から、好きなコースを選択します。

②記録

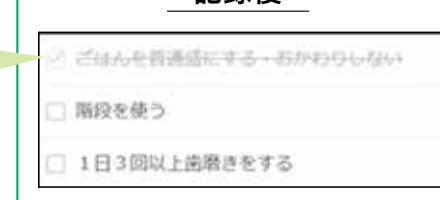
下の画面①～③のとおりです。

(画面はイメージです)



記録完了になると、
チェックボックスに
印がついて、取消線
が付きまます。

記録後



カレンダーのアイコンをクリックすると、
各項目の入力状況が確認できます。



記録もれがないか
確認できて便利だね



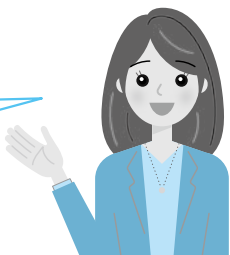
お問い合わせは、以下のアドレスにご連絡ください。
kenpo-pepup@ihi-g.com

健保組合からの配付・配信カレンダー

【適用・給付関係】

健保組合では、対象者の皆さまにさまざまな通知などを配付・配信しています。
回答や提出が必要なものもありますので、必ず中身を確認してください。

引越等で住所変更した場合、大切な書類等が届かない場合があります。必ず「住所登録（変更）届」で手続きをお願いします。



名 称	宛先	配付・配信日	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
要回答 負傷原因のお問い合わせ	自宅郵送 被保険者 宛	毎月 20 日頃	← 負 →											
要回答 整骨院・ 接骨院の保険診療 についての受診照会	自宅郵送 被保険者 宛	毎月 20 日頃	← 骨 →											
要提出 健康保険被扶養者 資格確認調書	自宅郵送 被保険者 宛	年 1 回 7～8月頃	← 調 →											
支給決定通知書	在職中の方： 事業所経由 任意継続の方： 自宅郵送 被保険者 宛	毎月 25 日頃	← 支 →											
減額査定通知書	自宅郵送 被保険者 宛	毎月 30 日頃	← 減 →											
医療費のお知らせ	Pep Up にて配信 被保険者 宛	毎月 25 日頃	← 医 →											
ジェネリック医薬品 差額通知	Pep Up にて配信 被保険者 宛	年 4 回 3月・6月・9月・12月	← ジ →											
	自宅郵送 受診者 宛	年 2 回 3月・12月	← ジ →											

※海外送付の対応はしていません。
※お手元に届く日は、目安であり前後する場合があります。

→ お問い合わせは、11 ページ（適用給付グループ）をご覧ください。

重 要 な お 知 ら せ

『Salu!』の発行終了について

皆さまに、よりタイムリーな情報を提供するため、電子化を推進してまいります。

つきましては、今回の秋号（119号）をもって、『Salu!』の紙での発行・郵送を終了させていただきます。

今後は、けんぽ HP に掲載されている eBook をご覧ください。



けんぽ HP はコチラ

→ <https://www.ihikenpo.or.jp>



なお、健診案内等は引き続きご自宅へ郵送いたします。

住所に変更があった際は、今後も住所変更届を忘れずにご提出いただきますよう、よろしくお願いいたします。

保健手帳の発行終了について

購入希望者数の減少や、消費税の増税、輸送費等の高騰といった要因から、すでに発行した 2021 年版の手帳を最後に、発行を終了とさせていただきます。

何卒ご理解賜りますよう、よろしくお願いいたします。

IHIグループ伊豆高原荘・IHIグループ蓼科山荘に Wi-Fi が開設されました

利用者からのご要望を受け、2021 年 4 月から、Wi-Fi がご利用いただけるようになりました。

現在保養所は、感染対策を講じながら運営しています。

保養所のご利用は、休暇にはもちろん、旅先に赴いて、普段と異なる環境で仕事を行なう「ワーケーション」にもオススメです。リフレッシュしながらの業務にいかがでしょうか？

皆様のご予約をお待ちしております。

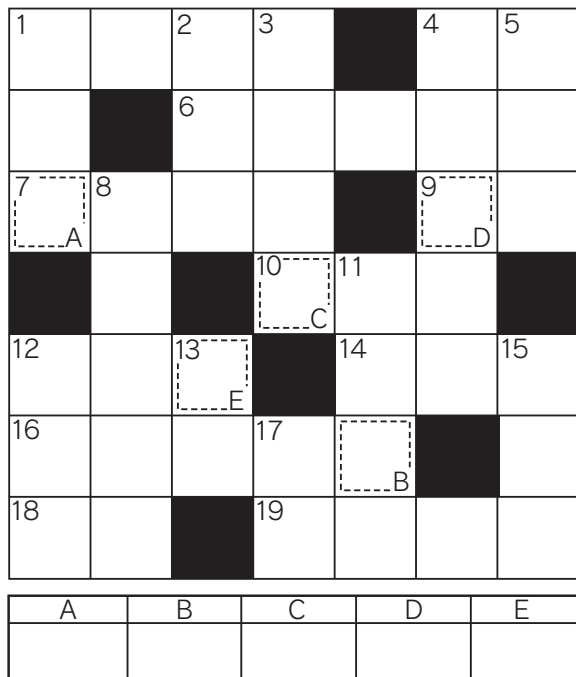


ご予約は11ページのお問い合わせ一覧をご覧ください。



クロスワード

クロスワードを解いて A～E をつなぐと答えになります。



◆タテのカギ

- ① 家庭はホーム。住む建物は…
- ② 神経が行き届かなくて荒っぽいこと
- ③ 負荷をかけ、収縮させて鍛えること
- ④ 歯ごたえや口あたりのこと
- ⑤ 高齢の女性を昔風にいうと？
- ⑧ かかとが3センチより低い靴なら
- ⑪ 車が車にうしろからぶつかること
- ⑫ 和室の床に敷かれているものは
- ⑬ 韓国風の鍋物といったら？
- ⑮ タコスはこの粉から作る食品
- ⑰ 常連の客でなければきかないのが…

◆ヨコのカギ

- ① 三食後の習慣にしたいこと
- ④ 力士が土俵にまく調味料
- ⑥ 蒲焼きにはつきものの香辛料
- ⑦ パソコンのカード差し込み口
- ⑨ マグロともシーチキンとも
- ⑩ ○○○の如く、激怒する
- ⑫ ゴーギャンも愛した南洋の島
- ⑭ 人の言葉を真似たりするオウムよりも小さめの鳥
- ⑯ 標的のことを英語でいうと？
- ⑰ コーヒーを粉に挽く器具
- ⑱ 収支、損得などの総まとめ

応募要項

- 資格 被保険者（Pep Up に登録した方）
- 応募 「Pep Up」サイトから、クロスワードの答えとアンケートを入力してください。
◎回答ページへのアクセス方法は下記をご覧ください。
- 回答期間 10月1日（金）から10月31日（日）
- 景品 正解者の中から抽選で20名様に「Pep ポイント 500pt」を付与します。
ポイントの付与は、1月を予定しています。
※付与するタイミングで、すでに退職されている場合は、ポイントが付与されないことがありますので、あらかじめご了承ください。



前回の正解
『アスパラガス』

Pep Up にログイン後、下記をクリックし、応募してください。
表紙の QR コードもしくは URL よりアクセスできます。



(画面はイメージです)

「お知らせ」にない場合は、
こちらをクリック

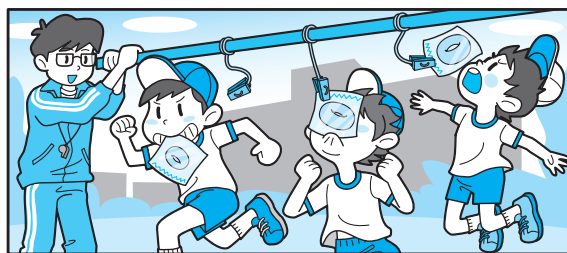
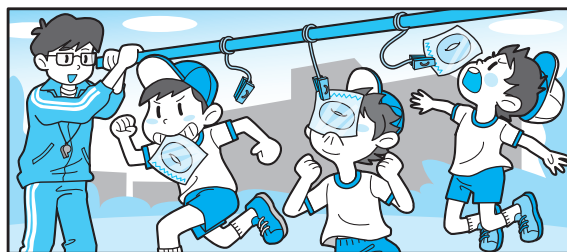


まちがいさがし

上下のイラストには
まちがいが7つあるよ。
さがしてみよう！！



解答は11ページを
ご覧ください



©スカイネットコーポレーション

心が疲れたとき ときには人の力を借りればいい



心が固いと、体も硬い

「心が疲れた」と感じるようになったら、うつ病になりかけのサインかもしれません。そうならないためには、体を動かす癖をつけておくことが大切です。運動すると、自分の体の調子がどういう状態なのかがわかるし、体のコリもとれます。疲れにくくなるし、疲れても自覚しやすくなります。ストレス発散にもなります。

この場合の「運動」とは、「筋トレして、体を鍛える！」という意味ではありません。体の感覚＝心感覚と考えるとください。体を動かしておけば、心のコリもほぐれます。

毎日15分、軽い体操やヨガなどを行う程度で十分です。習慣づけが難しい人は、体操でもヨガでも、教室などに通って先生に習いに行くのもひとつの方法です。師がいると、続けやすくなるものです。

カウンセリングを受けに来た人に前かがみをしてもらおうと、膝までも手が届かない人が結構たくさんいらっしゃいます。心が固くなっている人は、体も硬くなっているのです。心をたおやかにして日々健やかに過ごしたい人は、まず体を動かす癖をつけておき、体の柔軟性も保つことが、前提条件です。



自分だけの「師」をもとう

人間関係で板挟みになったりと、何かうまいいかな状況に陥ってしまい、心が疲れることがあるでしょう。その理由のひとつには、「自分がない」ということがあります。「何事も、自分としての軸を通さなければならない」と考えがちですが、これはなかなか難しいことでしょう。そんなときのために、信頼する書物や人物をもっておくと、案外うまくいくものです。

例えば「あの本のメソッドならどうすればよいかな」、「坂本龍馬だったら、どう行動するかな」、「定年された部長だったらどう判断するかな」など、「尊敬する師」の考えを借りることで、自分としての軸が通った考え方ができるようになります。

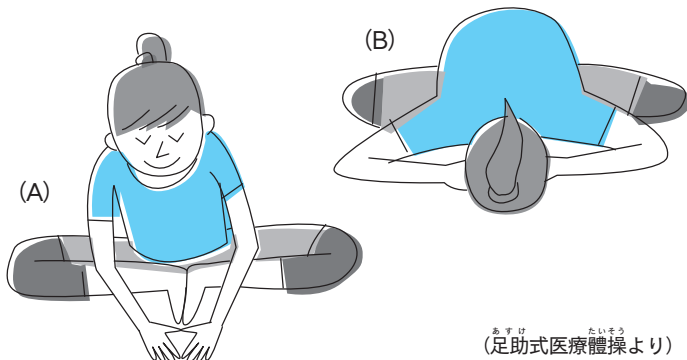
誰かにべったり依存するというのではなく、「精神的に依存する」といえるかもしれません。

何もかも自分でやろうとしなくても大丈夫です。運動の習慣づけでも自分軸の立て方でも、誰かの力を借りればいいのです。

心に効く 体操

前曲げ運動

- ①両足を内側に曲げて、両足の裏を密着させて股に引きつける。
- ②床の上で両手の親指と人差し指を合わせて足の前に三角形を作り (A)、その中に鼻を入れるようにして上体を折り曲げる (B)。
- ③腰を丸くして背面を柔軟にする。



在宅ワークの日に

自宅で!

ラクにできる

日常活動量アップ エクササイズ

エクササイズは
動画でもチェック!



すべてのエクササイズを動画で見ることができます。二次元コードを読み取り、動画を再生してください。



<http://douga.hfc.jp/healthylife/movie2.html>

指導・モデル 清水 忍

トレーニングジム IPF 代表。日米のトップアスリートから生活習慣病患者まで幅広い分野の指導を行なう。

在宅ワーク編

ストレッチ

AM 7:45



始業前に交感神経を
活発にさせる

お尻・腰まわり ストレッチ

1 左脚を前に、右脚を後ろにして座り、左膝を90度に曲げたまま外側に倒す。

左膝は90度以上曲げないように

右脚はできる範囲で後ろに伸ばせばOK



1~2の動作を左右2回ずつ!

2 上半身を倒して、呼吸を続けながら30秒キープ。



背中を丸めないように、できるだけヘソを前方に押し出す

PM 2:30



WEB 会議前に
ストレートネックをリセット

肩・首まわり ストレッチ

1 イスに座り、左手はイスの座面をつかみ、右手は頭の左上に添える。



真横ではなく少し斜め前

2 右手で頭を右側に引っ張り、呼吸を続けながら30秒キープ。



左手は体が横に倒れないようにするための支え。力を入れずに軽く触れるだけでOK

1~2の動作を左右2回ずつ!

PM 6:00



終業後に固まってしまった体をほぐす

胸まわり ストレッチ

1 イスの背もたれに両手をくっつけて置く。



膝は曲げてよいので、胸が床に近づくように意識

1~2の動作を2回ずつ!

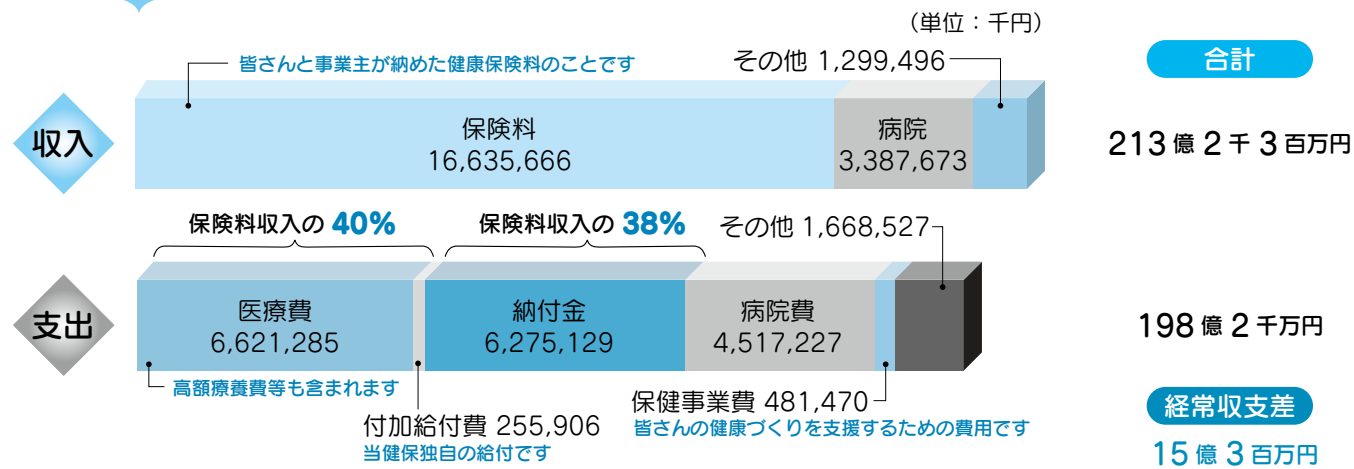
2 頭を両腕の間に押し込むようにして、胸を張りながら、上半身を倒し、呼吸を続けながら30秒キープ。

できるだけ両手を近づけることで、より胸が伸びやすいポジションに!

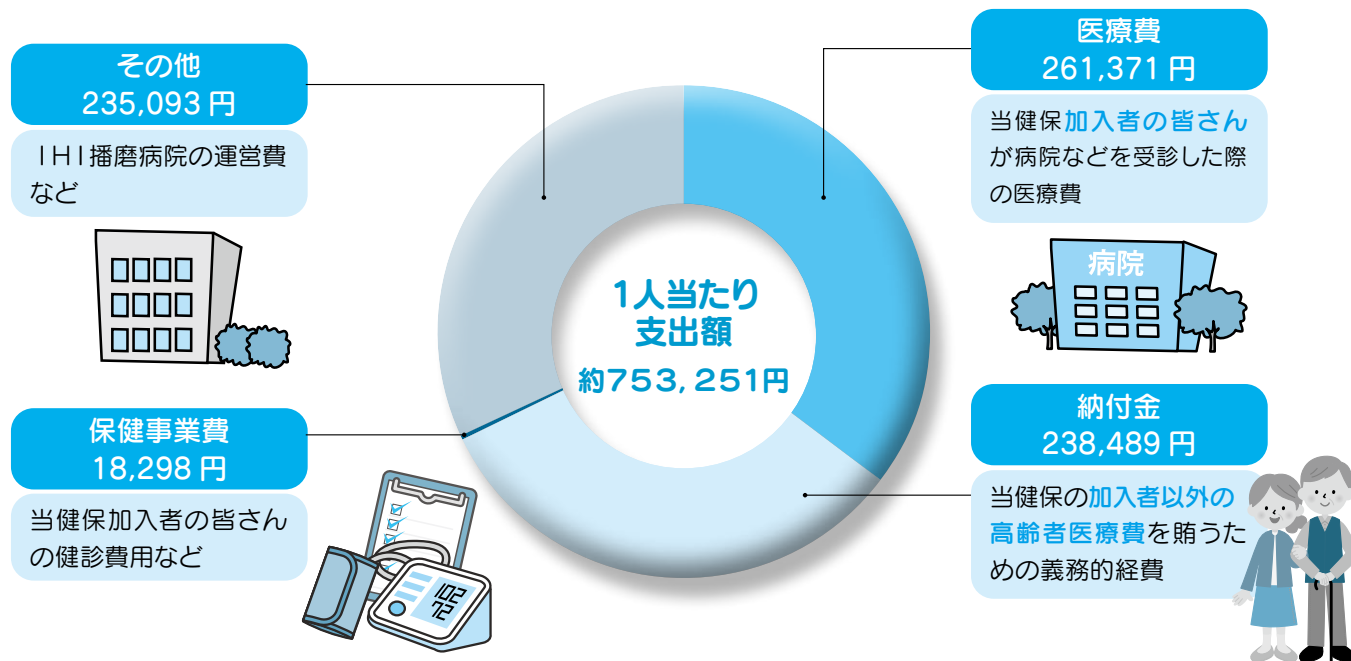


2020年度の決算のご報告

健康保険



当健保加入者1人当たり額で見る保険料(収入)の主な使いみち



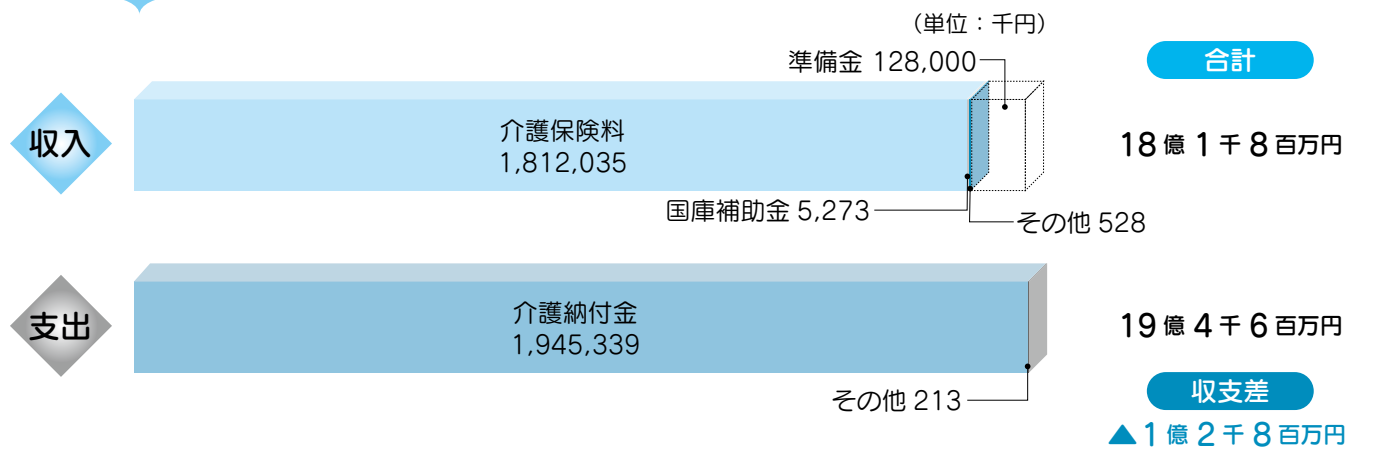
納付金

健保組合の財政を占めているのは、**高齢者医療制度への重い納付金**です。とくに、2022年以降、団塊の世代が75歳以上となり、後期高齢者の仲間入りを始めるため納付金額が急増することは確実となっています。納付金は国に納めなければならない義務的経費で、健保組合の運営努力だけで減らせるものではありません。

今から、**健診を受け、健康を維持**し続けることが、将来の保険料の増加を少しでも抑えることに繋がります。

介護保険

40歳になると**介護保険料**を負担します。皆さんと事業主から納められた介護保険料は、健保組合の収入にはならず、「**介護納付金**」として国に納めています。



介護保険料率は、健保組合に割り当てられる**納付金**を納められるように、健保組合が設定します。2020年度は、2019年度よりも**重い負担**のため、介護保険料率の引き上げを行ないました。しかし、皆さんからいただいている保険料では、賄いきれず、**準備金(貯金)**から1億2千8百万円を取り崩しました。

4月に組合会議員の変更がありました。新たに組合会議員になった方を紹介します。

(敬称略)

奇二 丈浩 (IHI)
吉田 徹 (ITJ)
志水 昭仁 (ILM)

今後、組合会議員に変更があった場合は、けんぽHPの「公告」に記載しますのでご覧ください。

けんぽHP
<https://www.ihikenpo.or.jp>

組合会とは？

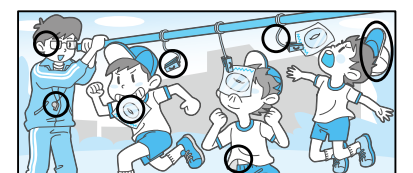
国でいうと「国会」のような議決機関で、「何をどのように行なうか」を決めるところです。

おもに保険料、事業計画、予算、決算、規約など重要事項を決めます。(定数：40名)

IHIグループ健康保険組合 お問い合わせ一覧表

	業務内容	連絡先/電話番号・ファミリーネット
健康推進グループ	- IHIグループ総合健診 - IHIグループ健康サポート - Pep Up - 健康チャレンジキャンペーン	03-6204-8401 ⑨-122-84010
適用給付グループ	健康保険の手続き ・医療費のお知らせ ・ジェネリック差額通知 ・健康保険証に関する事 ・保険給付金の請求、支給に関する事 ・限度額認定証の発行に関する事 ・交通事故等に関する事 など	03-6204-8400 ⑨-122-84000
総務グループ	保養所について ※ご予約は保養所へ	IHIグループ伊豆高原荘 0557-54-2662 IHIグループ蓼科山荘 0266-67-6310
	その他	03-6204-8402 ⑨-122-84020

まちがいさがしの解答



けんぽホームページ
<https://www.ihikenpo.or.jp>





切り干し大根の ツナコーンサラダ



●料理制作・沼津りえ
(管理栄養士)
●撮影／上條伸彦
●スタイリング／沼津そうる

加熱不要なので、非常時にも作れます！



1人分
152kcal
塩分
1.0g

材料〈2人分〉

切り干し大根…………… 20g
ツナ缶（油漬け）… 1缶（70g）
コーン缶（ホール） 50g
塩…………… ひとつまみ
こしょう…………… 少々
酢…………… 小さじ 1

作り方

- ① 切り干し大根をさっと洗い、水で戻す。
- ② ①の水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに②、ツナ缶（汁ごと）、コーン缶（汁を捨てる）、塩、こしょう、酢を入れて全体を混ぜ合わせる。

Pick Up 切り干し大根

生の大根よりも水分が少ない分、カルシウム、カリウム、鉄分、葉酸、食物繊維などの栄養が凝縮されています。加熱不要・常温保存可能です。

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

IHIグループ健保組合の保険証をお持ちの方なら、どなたでもご利用になれます。

臨床心理士が電話または面接で対応します。なお、健保組合や会社にお名前や相談内容が知られることはありません。プライバシー厳守なので、安心して相談できます。

面接＆電話相談 0120-922-479（無料） ※携帯・PHSからもご利用いただけます。

音声ガイダンスに沿って、下記の番号をプッシュしてください。

面接相談予約は②をプッシュ

全国主要都市で対応

予約 ●月～土曜日（日・祝・年末年始は休み）
受付 ●10～20時

電話相談は③をプッシュ

全国どこからでも

予約 ●月～土曜日（日・祝・年末年始は休み）
受付 ●10～22時

電話相談予約は④をプッシュ

翌日以降の電話カウンセリングを予約

予約 ●月～土曜日（日・祝・年末年始は休み）
受付 ●10～18時

※詳細は、けんぽホームページをご覧ください。 <https://www.ihikenpo.or.jp>



No.119 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

2021年9月30日発行
編集責任者 常務理事 浜口 和久