

2022.春
no.120

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ます。

2021年度から『Salu!』発行回数を年3回から年2回に変更し、**本号よりけんぽHP掲載のeBookのみでの発行**となります。

ご住所に変更がある方

自宅への『Salu!』郵送はなくなりますが、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。

2022 年
IHIグループ総合健診のご案内 (P4-5)

PepUp「健診結果改善チャレンジ」を活用しよう! (P6-7)

2022 年度の Pep ポイントをお知らせします (P8)

初回登録は
お済みでしょうか?

PepUp.

登録はこちら
<https://pepup.life>



IHIグループ健康保険組合
<https://www.ihikenpo.or.jp>



理事長就任のご挨拶

新理事長 瀬尾 明洋



私は、この度前理事長・志田真人氏の後を引き継ぎ理事長の重責をお引き受けすることになりました。就任にあたり一言申し上げます。

健康・医療への不安を招くとともに社会および経済にも大きな影響をあたえている新型コロナウイルスに罹患された方やそのご家族にお見舞い申し上げます。

皆さまご承知のとおり、我が国の少子高齢化は急速に進行し生産年齢人口が減少する中、2025年度には団塊の世代全員が後期高齢者に到達し、医療需要がさらに膨らむ見通しです。また、国に納める納付金の負担も一層増大するという見通しになっています。このような時期に理事長に就任する重責を痛感するとともに身の引き締まる思いです。

このような環境下ではありますが、現在第二期が運営されている「データヘルス計画」に積極的に取り組み、計画の中心にある事業主と当健康保険組合とのコラボヘルスにより、保健事業の実効性を高め組合員とご家族の健康の保持・増進に努めてまいります。また当健康保険組合の特徴である「IHIグループ総合健診・健康サポート」についてもさらに充実を図り、病気の早期発見・早期治療・重症化予防につなげ、将来の医療費支出の抑制に取り組んでまいります。

微力ではありますが、当健康保険組合の発展に全力をあげて取り組んでまいりますので、事業主並びに加入されている皆さまには前理事長同様にご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

理事長退任のご挨拶

前理事長 志田 真人



このたび、3月をもちまして理事長を退任いたしました。2016年の就任以来、事業主並びに健保組合員の皆さまには格別のご理解・ご支援をいただき厚くお礼申し上げます。

この間、事業主とのコラボヘルスによる組合員とご家族の健康増進や、グループ総合健診・健康サポートによる病気の早期発見・早期治療に取り組むとともに、新型コロナウイルス感染症が拡大する中、医療保険事業を担当する公法人として、適切かつ迅速な保険給付に努めてまいりました。

さらに、我が国の少子高齢化の急速な進展や後期高齢者人口の増加に伴い、国への納付金負担が増してくる中、トータルとしての医療費効率化による健全財政の維持に取り組んでまいりました。

また、IHI播磨病院は、地域医療を取り巻く中長期的環境変化の中で、今後も地域への責任と期待に答えていくため、2021年4月に独立した医療法人として新たなスタートをきることができました。

これらの取り組みへの皆さまのご協力に、改めて感謝申し上げます。

人生100年時代に、当健康保険組合が、今後とも皆さまの健康維持・増進に貢献し、期待に答えていく健保組合として発展することを祈念し、退任のご挨拶とさせていただきます。



ご家族（被扶養者）が就職などをされたら…

「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく！

就職をして新生活が始まる時など、以下のようなケースはご家族が扶養からはずれます。

新生活に向けて忙しくなると手続きを怠りがちですが、必ず健保組合に届出をし、保険証を返却してください。

1 就職した

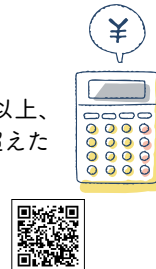
ご家族（被扶養者）が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。



2 収入が増えた

ご家族（被扶養者）の年収が130万円※以上、または本人（被保険者）の年収の1/2を超えたとき、扶養からはずれます。

※ 60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）
※ 自営業者の方は右の二次元コードをご確認ください。



3 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が本人（被保険者）と別居したとき、扶養からはずれます。



4 仕送りを少なくした／やめた

別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。



5 失業給付金の受給を開始した

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上るとき、扶養からはずれます。



6 離婚・死亡した

離婚したとき、ご家族（被扶養者）が亡くなったときは、扶養からはずれます。



扶養からはずれた日から、お持ちの保険証は使えません

扶養からはずれた日が、月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。

保険証を使用してしまうと、当健保へ医療費等を返還していただくことになります。

なお、新しい保険証が届くまでの間に受診する場合は、医療機関にご相談ください。

いったん全額をご自身で立て替えたときは、後日新しく加入した健保組合から払い戻しを受けることができます。

上記のケースに該当する場合は、以下をご提出ください

◆必ずご提出が必要なもの

- ・「被扶養者異動（減員）届」
- ・対象となる被扶養者の保険証
- ・お持ちの方は「限度額適用認定証」など



◆ケースによって必要なもの

- ① 就職先の保険証の写し、または就職日がわかるものの写し
- ② いつから基準額を超える働き方になったかがわかるもの（給与明細など）の写し
- ③ 転居先の住所と別居を開始した日がわかるものの写し
- ④ 当健保に要確認
- ⑤ 雇用保険受給資格者証の両面の写し
- ⑥ 扶養からはずれた日がわかるもの（離婚届受理証明書など）の写し

20歳以上の
ご家族の
皆さんへ

2022年度 IHIグループ総合健診のご案内

ご希望の健診を受けるには、早めの申込みが必要です！

5月より受診対象となる皆さん※のご自宅にお届けします。

健診委託先LSIメディエンスから青色封筒が届きましたら、ご確認ください。

※ 2023年3月31日時点で20～74歳の方



健診は、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに基づき、十分な対策を講じ安全に実施いたします。
早期発見の機会を見逃さないよう、定期的な受診をお勧めします。

健診案内のお届けから受診まで

案内発送

5/9～



ご自宅に届く

内容を確認し
**巡回健診・
施設型健診**の
どちらかを選ぶ

申込み

Web か
ハガキで
申込み

受けない方も受けない
理由の回答（ハガキ）を
ご協力願います。

(株) LSI メディエンス
から発送します。

各案内を
ご確認ください。

案内書は再発行しま
せんので、健診が終
了するまで保管願
います。案内書のな
い方は、WEB で申し
込みください。

★
無料がん検査を選択

巡回健診（女性限定）

60日以上先の会場を申込み

専用会場をハガキで申込み場合は
30日前までOK！

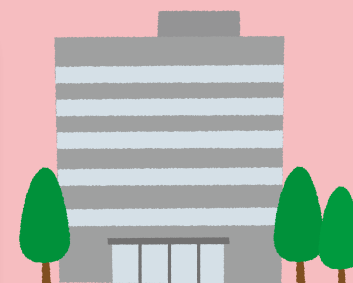
早くても
7月以降の健診を
申込みのね！



先着順での予約となりますのでお急ぎください。

施設型健診

医療機関に**予約**してから申込み
こともできるようになりました
(一部対象外あり)



受診当日

★受診日には**保険証持参**
お忘れなく

当日保険証の提示がなければ
全額自己負担となります

ご注意

健診の申込み内容の確認・日程調整のため
実施機関・委託先から電話連絡があります。
電話の応答がない場合、調整がつかず受診
できなくなることがありますのでご注意く
ださい。

濃い青色封筒が届きます



(イメージです)

同封の「ご案内」
を読んで選ん
でください



★ 詳しくは、5月9日以降お届けする健診案内をご覧ください。

IHIグループ総合健診委託先

(株) LSI メディエンス



コールセンター

0120-507-066

月～土 9:00～17:30

(日祝・年末年始を除く)

最新の巡回会場・医療機関などは、(株) LSI メディエンス
HPをご覧ください。

[https://www.tme.medience.co.jp/
mestfweb/](https://www.tme.medience.co.jp/mestfweb/)



ご案内の
発送から健診結果まで、
ご不明な点などは
コールセンターに
お問い合わせ
ください



おススメ ポイント！

日本人女性の乳がんの罹患率が、9人に1人に上昇！
毎年受診して、早期発見することが大切です。
その他の検査として、子宮がん、胃・大腸がんなども選べます。
ぜひ、ご利用ください。





「健診結果改善 チャレンジ」を活用しよう!

対象者 当健保の被保険者

2022年度も
開催するよ



Pep Upでは、健診結果だけでなく、「健康年齢」もお知らせしています。
2020年4月から「健診結果改善チャレンジ」がスタートし、
健診結果や健康年齢に応じて、ポイントを付与しています。
健診値を改善して、ポイントをゲットしよう!

まずは「健診結果」を確認しよう!



ログイン後「わたしの健康状態」から、
健診結果がわかります



※Pep Up への掲載は、健診結果が健保組合に到着してから数ヵ月を要します。
検査項目は、健康年齢を算出するための肥満・血圧・血糖・脂質・肝臓・腎機能に関する項目のみ掲載

健保が付与する
ポイントの有効
期限は、2年。
ポイント交換
を忘れずにね!



付与するタイミングで、退職などで当組合の資格をすでに喪失されている
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。
上記以外に、Pep Up 側の主催イベントでも、ポイントが獲得できます。

詳しくは、けんぽHPをご覧ください。
URL : <https://www.ihikenpo.or.jp/member/health/health06.html>



前年度より改善または良好状態(異常なし)ならポイント付与!

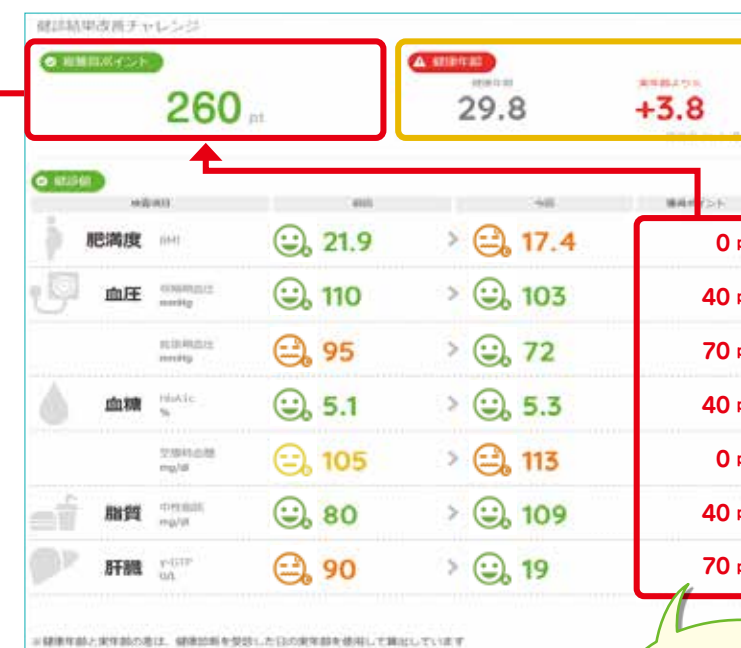


前年度よりポイント Up しました!

対象項目	2022年度付与ポイント	前年との比較
BMI	前年データなし → A	付与なし 30pt ↓
	A → A	40pt 10pt ↑
	C → A	70pt 30pt ↓
拡張期血圧 収縮期血圧 空腹時血糖 HbA1C 中性脂肪 γ-GTP	前年データなし → A	付与なし 20pt ↓
	A → A	40pt 20pt ↑
	B・C・D → A	70pt 20pt ↑
	C・D → B	50pt 20pt ↑

※ HDL コレステロール、LDL コレステロール、ALT(GPT)、AST(GOT) は対象外となりました

当チャレンジでの
総獲得ポイントが
表示されます。



●健康年齢と実年齢と
の差が表示されます。
●-0.1歳あたり10pt
(上限1,000pt)

前年度よりポイント Up!
Aに改善すると
50 → 70pt
健康維持で
20 → 40pt



前年の
健診値

今年の
健診値

健診値が改善して
いると、ポイント
が付与されます。

「健診結果改善チャレンジ」で健康増進!



2022年度のPepポイントをお知らせします

Pep Up の利用状況によって、ポイントがもらえて、
好きな商品に交換できます！



※交換できる商品の一例です

ポイント一覧

	健保主催のイベント・キャンペーン	付与ポイント	備 考
自動付与	初回登録	初回登録時に 500pt 付与	1 回限定キャンペーン
	健康年齢	実年齢より若いと、-0.1 歳さざみで 10pt ずつ付与	合計の上限 1,000pt (-10 歳)
	健診結果改善チャレンジ	2022 年 4 月以降に受診した健診結果を元にポイントが付与	詳細は 7p 参照 変更
	ログイン（日々の記録）	ログインして歩数を入力したら 2pt/ 日	8 日以降さかのぼって入力した分は、ポイント付与なし
一括付与	やることリスト	1 か月 20 日以上、いずれかのコースについて達成記録があった人に 50pt/ 月 (健康チャレンジキャンペーン中は付与されません)	7 月の付与分は 2 月、3 月、4 月の達成記録が対象となります
	継続ログインキャンペーン	年 3 回実施	合計の上限 1,000pt ★ NEW
	健康チャレンジキャンペーン	健保組合が決めた条件を達成できた場合 1,000pt	入力期限：12 月上旬 変更
	特定保健指導 非該当者	2021 年度該当⇒ 2022 年度非該当で 1,000pt	ポイントUP
	特定保健指導 終了者	2022 年 4 月以降に受診した健診結果による対象者 積極的支援終了者に 2,000pt 動機づけ支援終了者に 1,000pt	ポイントUP
	『Salu! 』クイズ正解者	正解者の中から抽選で 20 名 / 回 500pt	★ NEW

- ポイントの一括付与は、4 月、7 月、10 月、1 月を予定しています。
- 健保が付与するポイントの有効期限は、**獲得したポイントごとに、付与された日から 2 年間です。**

上記以外に、Pep Up が主催するイベントでも、ポイントが獲得できるものがあります。
退職など当健保の資格をすでに喪失されている場合は、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。



『Salu!』クイズ

問題

問1の2文字目、問2の5文字目、
問3の3文字目、問4の3文字目をつなげてできる4文字の言葉は？

問1

けんぽ HP の「公告」欄では、○●○○○（ひらがな4文字）報告等、
組合員の方に必ず知っていただきたい情報を掲載しています。

問2

「高齢者の医療費を支えるための、国に納める費用」のことを○○
○○○（ひらがな5文字）といいます。

問3

「健診結果改善チャレンジ」では、健診結果や○○●○○（ひらがな
4文字）年齢に応じて、ポイントを付与しています。

問4

ご家族（被扶養者）が、就職等で○○○（ひらがな3文字）からは
ずれる際には、健保組合への届け出・保険証の返還が必要です。

『Salu!』の記事の中から
クイズを出題。
回答していただいた方の中から
**20名様に、
Pep ポイントを
プレゼント!**
(詳細は応募要項をご覧ください)



答え

応募要項

- 資格 被保険者（Pep Up に登録している方）
- 応募 「Pep Up」サイトから、Salu! クイズの答え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 5月9日（月）から5月31日（火）
- 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、10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
『ストレッチ』

1	ハ	ミ	ガ	キ	シ	オ
2	ウ	サ	ン	シ	ヨ	ウ
3	ス	ロ	ツ	ト	ツ	ナ
4	ー	ー	レ	カ	ー	ー
5	タ	ヒ	チ	イ	ン	コ
6	タ	ー	ゲ	ツ	ー	ー
7	ミ	ル	ケ	ツ	サ	ン

Pep Up にログイン後、下記をクリックし、応募してください。
表紙の二次元コードもしくは 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



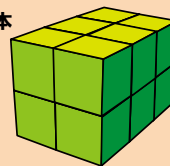
「立体パズル」

見本と同じものを作るとき、使わない
パーツがいくつかあります。それはどれ
でしょう。パーツの向きは変えません。

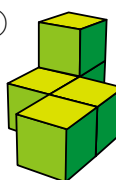
解答は12ページを
ご覧ください



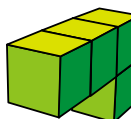
見本



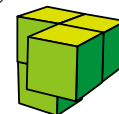
①



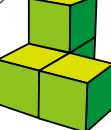
②



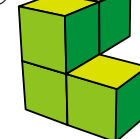
③



④



⑤



答え

仕事とプライベートが切り替えられず 夜遅くや休日まで仕事をしてしまいます

テレワークが推奨されてから、
夜遅くや休日まで仕事漬けの日々。
家族との時間もとれず
疲れきっています。

Wさん (会社員・男性)



Illustration/市川 宏

仕事環境が大きく変化しても 今までと同じ生活リズムを

これまでは平日と休日、会社の出退勤によって、仕事とプライベートは明確に線引きされていました。しかし、テレワークとなるといつでもどこでも仕事ができるため、その境界線はあいまいになりがちです。とくに、新しい生活様式への急激な変化によってテレワークが中心となった場合は、仕事環境の変化に加えて仕事の進め方やコミュニケーションのとり方、チーム内での仕事量の分担方法など、これまでにない大きな変更を強いられるものです。

これまでと環境が極端に変われば、当然心身ともに負荷がかかりますが、変化に惑わされないように自分の生活リズムは「今までどおり」を心がけましょう。出勤するときは、定時に起き、顔を洗って、服を着替えて…とスケジュールどおりに行ってきたはずです。ほかにも仕事机の周りを整理したり、いつもの飲み物

を準備するなど、できるだけ出勤した場合と同じようなリズムを守ることで、オンオフが切り替えやすく、疲労もたまりにくくなります。

仕事前にスケジュールを立てて 自分で時間を管理することが重要

相談者のように仕事を無制限に続けてしまいがちなのは、事前に1時間ごとのスケジュールを立てることがおすすめです。時間配分を明確に管理することで、仕事の優先順位が可視化され、仕事のペース配分にも注意を向けることができます。

1人で仕事をしていると、没頭しすぎることもありますが、コーヒーなどを飲む、定期的に軽くストレッチをする、休憩時間を設ける、お昼や夕方に運動するなど、メリハリをつけることも有効です。在宅勤務が続く場合は、机などの配置を変えたり、休憩スペースをつくったりすると気分転換ができるでしょう。

仕事環境が変化しても、自分の生活リズムや
仕事のペースを崩さないように意識を

2022年度の**予算**が決まりました

健康保険

健康保険料率 9.4% (2013年度から同じ料率です)

2022年度は赤字予算となるため、別途積立金(貯金)から約5億1千万円を取り崩す予定です。
大きな要因は、2年前の納付金に対する精算金6億円の影響で支出が大幅に増となることです。



(単位: 千円)

皆さんと事業主が納める健康保険料のことです

別途積立金 514,275
その他 661,821

収入

保険料
16,840,716

合計

175億3百万円

支出

高額療養費や当健保独自の給付等も含まれます

医療費
7,905,618

納付金
8,150,422

その他
1,178,442

合計

180億1千7百万円

高齢者の医療費を支える
ための国に納める費用です

保健事業費 782,330

皆さんの健康づくりを支援するための費用です

介護保険

介護保険料率 1.84% に決定しました (2021年度と同じ料率です)

介護保険料率は、健保組合に割り当てられる介護納付金を納められるように、健保組合ごとに設定します。
2022年度は、昨年度と同じ保険料率を維持します。しかし、皆さんからいただいている介護保険料では賄いきれないため、**準備金(貯金)**から約**100万円**を取り崩す予定です。



(単位: 千円)

収入

介護保険料
2,291,612

準備金 1,106
その他 303

合計

22億9千2百万円

支出

介護納付金
2,116,172

その他 176,849

合計

22億9千3百万円

介護保険料を納めていただく方

- ① 40歳～64歳の被保険者(従業員・任意継続)の方
- ② “ の被扶養者(家族)がいる被保険者の方

新保険料を納めていただく時期

従業員の方は、4月から給与控除します。
任意継続の方は、4月の保険料から対象となります。

納めていただいた介護保険料は、健保組合の収入にはならず、「介護納付金」として介護保険の運営主体である市区町村に納めています。



けんぽHPを 活用しよう！

けんぽHPでは、健康保険の手続き方法や、健康づくりに役立つ様々な情報をご覧いただけます。
ぜひご活用ください！



健康保険の手続きについて
わからないときはコチラ

各種申請に必要なとなる書類の
データをダウンロードできます。

事業報告等、組合員の方に必ず知って
いただきたい情報を掲載しています。

NEWS&TOPICS 欄では、法改正に伴う
手続きの変更点や、PepUp の最新情報な
ど、お知らせを随時更新しています。

例えば

「こんなときどうする？」のページでは…

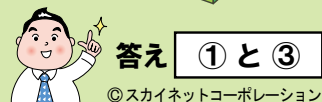
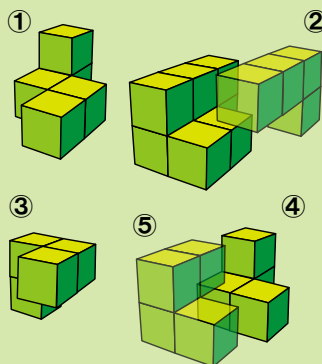
（健康保険の手続きについて、
ライフシーン別にご紹介しています。）



スマートフォン
からも閲覧で
きます！



「立体パズル」の解答



答え ①と③

©スカイネットコーポレーション

新たまねぎとブロッコリーの ごま酢サラダ



●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

お酢の酸味とこまの旨みたっぷり、簡単に作れるやみつきサラダ

1人分
69cal
塩分
0.5g



材料〈2人分〉

ブロッコリー…100g
新たまねぎ…1/4個(50g) A
白すりごま…大さじ1
酢…大さじ1/2
ごま油…小さじ1
しょうゆ…小さじ1

作り方 約5分

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹でる。新たまねぎは薄切りにして水にさらし、水気をよく拭き取る。
- ②ボウルにAを合わせ、①を加え混ぜ合わせる。

Pick Up 新たまねぎ

新たまねぎも普通のだまねぎも、品種は同じです。通常たまねぎは日持ちするように乾燥させてから出荷されますが、新たまねぎは収穫後すぐに出荷されるため、みずみずしくて肉質が柔らかく、辛味が少なく感じられるのが特徴です。

新たまねぎも普通のだまねぎも栄養成分に大きな違いはなく、ビタミンB6、葉酸、パントテン酸、ビタミンCなどのビタミン類や、カリウムなどのミネラル類、食物繊維などを含みます。血液サラサラ効果のある硫化アリル、腸内環境を整えるオリゴ糖など、さまざまな健康成分も豊富に含まれます。

辛みの少ない新たまねぎが手に入る時期は、加熱せずに生で食べると栄養を効率よく摂取できます。

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.120 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

2022年4月15日発行
編集責任者 常務理事 浜口 和久