

2022.秋
no.121

Salu!

けんぽ
ニュース

PepUp.で

健康チャレンジキャンペーン 2022 (P4-5)

2022 年度 IHIグループ総合健診
お申込みはお済みですか? (P6-7)

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、今年度からはけんぽ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。

初回登録は
お済みでしょうか?

PepUp.



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

iPhone の App Store または、Android の Google Play から「Pep Up」で検索か、二次元コードからアクセスしてインストールしてください。

IHIグループ健康保険組合

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



常務理事 就任のご挨拶

常務理事 桑田 秀郎



このたび、浜口前常務理事の後任として常務理事職を拝命いたしました桑田です。どうぞよろしくお願いいたします。皆さまには日頃よりIHIグループ健康保険組合（以下、当健保）の運営にご理解ご協力いただき厚く御礼申しあげます。

おかげさまで当健保は、2021（令和3）年度決算を黒字で終えることができました。しかしながら皆さまご承知のとおり、我が国では2022年から2025年にかけて「団塊の世代」が後期高齢者となるなど更に高齢化が進む一方、生産年齢人口・比率の減少により現役世代（健康保険組合）の高齢者医療制度への拠出金負担は年々増加する見込みにあり、健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増していきます。

こうした中、当健保は、浜口前常務理事の取り組まれた「長期的に安定した財政基盤の確立」に引き続き尽力し健全な財政を維持するとともに、事業主・労働組合と協同しての「コラボヘルス」を推進しながら、生活習慣病等の疾病予防事業（「IHIグループ総合健診・健康サポート」等）や、健康の保持・増進施策（「健康チャレンジキャンペーン」「健康経営推進サポート」等）に注力していきます。

皆さまにおかれましても、当健保の行う健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、ご自身やご家族の心身の健康にお役立ていただけますと幸いに存じます。

また当健保のホームページや健康ポータルサイト「Pep Up」の更なる充実・定着を図るなど、未だ予断を許さない新型コロナ禍においても、確実かつ効率的で組合員の皆さまにわかりやすい運営に努めてまいります。

微力ではありますが当健保の発展、組合員の皆さまのお役に立てるよう努力してまいりますので、引き続き皆さまのご協力とご支援を賜りますようお願い申しあげ、就任のご挨拶とさせていただきます。

常務理事 退任のご挨拶

前常務理事 浜口 和久



このたび、IHIグループ健康保険組合の常務理事を退任いたしました。令和2年に就任して以来2年間にわたり皆さまには大変お世話になりました。

この間、独立法人化したIHI播磨病院は地域医療の中心的存在として種々の施策に取り組んでくれています。また、これまでのグループ総合健診やコラボヘルス等の取り組み結果が評価され国から後期高齢者支援金減算対象保険者（中位）として選定されました。財政面ではコロナ禍で医療費支出が減少したこともあり黒字化を継続することができ、団塊の世代が後期高齢者に入ることによる納付金の大幅増加に備えるための積立ても準備することができました。その他の課題への対応も含め大過なく任務を全うできましたことは、ひとえに事業主ならびに加入されている皆さまのご理解ご協力によるものであり厚くお礼申しあげます。

最後に、皆さまのご健勝をお祈り申しあげ、退任のご挨拶とさせていただきます。

「医療費のお知らせ」の申請方法について

税務所にて医療費控除を受ける場合、領収証もしくは健保組合の発行する「医療費のお知らせ」で申告が可能です。医療費情報は当組合ポータルサイト「Pep Up」から閲覧可能ですが、医療費控除には現状使用できないため、発行を希望する方は下記手順に基づき当組合へご申請ください。

1 IHIグループ健康保険組合のHPにアクセスし、「申請書一覧」をクリック



IHIグループ共通
掲示板からも
アクセスできます。
「部門・地区」の
「人事部」から

IHIグループ健康保険組合
をクリック!

スマートフォンから閲覧する方は、画面下部「メニュー」から「申請書一覧」へアクセスください。

2 「保険証・給付金関係」タブの15番「証明書交付申請書」を印刷し、必要事項を記入する



15 証明書交付申請書 PDF Excel 様式はPDFとExcelから選べます。



証明書交付申請書		※日付はすべて和暦で記入	
被保険者証	記号	777	番号 2222
事業所名	株式会社IHI		
被保険者氏名	健保 組男		印 (印転利不可)
生年月日	(和暦) 昭和	〇〇	年 〇〇 月 〇〇 日
住所	〒 ●●●● - ●●●● 区 ●●●● 町 ●●●● - ●●●●		
2の該当事者	資格取得日	(和暦)	
	資格喪失日 ※退職日の翌日	(和暦)	
空白部分には該当事項	証明事項	<input type="checkbox"/> 1. 被保険者・被扶養者 資格 (被扶養者氏名) <input type="checkbox"/> 2. 健康保険加入証明書 (事業所名称・事業所所在地) <input type="checkbox"/> 3. IHI播磨病院 診療費一部負担金受領書 (年月月～年月月) <input type="checkbox"/> 4. 健康保険料支払証明 (任意継続被保険者) (年月月～年月月) <input checked="" type="checkbox"/> 5. その他	
	証明事項	医療費のお知らせ (令和△年△月～令和▲年▲月診療分)	
	証明書提出先	<input checked="" type="checkbox"/> 1. (●●●●) 市・区・町・村役所 (場) <input checked="" type="checkbox"/> 2. (●●●●) 税務署 <input type="checkbox"/> 3. () 健保組合・社会保険事務所・共済組合 <input type="checkbox"/> 4. その他 ()	
	証明書が必要な理由	<input checked="" type="checkbox"/> 1. 国民健康保険加入のため <input checked="" type="checkbox"/> 2. 健康保険・共済組合の被扶養者になるため <input type="checkbox"/> 3. 確定申告するため <input type="checkbox"/> 4. その他 ()	
	交付希望年月日	年 月 日 (交付希望日の5日前までに提出してください)	

押印は不要です。

注意事項

診療月から約3カ月後の25日から発行可能です。

発行年月日	証明可能期間
R5.1.25 (水) 以降	R4 年 10 月診療分まで
R5.2.27 (月) 以降	R4 年 11 月診療分まで
R5.3.27 (月) 以降	R4 年 12 月診療分まで

※土日祝日の場合は、翌営業日の発行となります。

※2月の確定申告に使用する場合、12月診療分については各自、領収証でご対応ください。

証明事項「5.その他」にチェックを入れ、「医療費のお知らせ」と発行希望の受診月をご記載ください。

提出先と必要な理由をご記載ください。

3 提出する

在職中の方 お勤めの会社の担当者へご提出ください。

任意継続被保険者の方 IHIグループ健康保険組合 適用給付グループへご提出ください。

健康チャレンジ キャンペーン 2022



今年から事前エントリー制になりました。
健チャレの専用ページで、毎日楽しく入力できます。

エントリー期間 2022年8月22日(月)～10月21日(金)

実施期間 2022年10月1日(土)～11月30日(水)

入力期限 2022年12月11日(日)

参加賞 健保組合が指定したコース(全10コース)の中から、
2コース40日以上達成できた人に**1,000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!



交換できる
賞品の一例



カタログギフト

※ポイントは、2023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 (健チャレ専用ページから選択できます)
食	1 朝食を食べる
	2 ご飯を普通盛にする・おかわりしない
	3 間食をやめる
運動	4 ストレッチをする
	5 階段を使う
	6 筋力トレーニングをする
睡眠	7 就寝時間を決め、規則正しい生活リズムにする
	8 寝る前にスマホをみない
歯	9 1日3回以上歯みがきをする
喫煙	10 タバコを吸わない ★NEWコース★ (喫煙者のみ選択可)

スマートフォンアプリのご紹介



スマホで参加されている方は、アプリのダウンロードにより、ID・パスワード等を入力せず、ワンクリックでログインできます。
※ただし一定期間ログインがない場合、入力が必要となります。

初回登録がお済みでない方も、アプリ内で登録できます。



iPhoneのApp Storeまたは、AndroidのGoogle Playから「Pep Up」で検索か、二次元コードからアクセスしてインストールしてください。

2022年度の参加・記録方法

1 「健チャレ2022」にエントリー

エントリー受付中! チャレンジするコースとページのデザインを選択して、参加ボタンをクリック!
チャレンジの開始日をお楽しみに!!

※チャレンジするコース・デザインはチャレンジ開始後に変更が可能です

参加宣言ページで
参加宣言する



参加する!

PC画面

スマホ画面



2 健チャレ専用ページ(キャンペーン一覧)から、取り組んだことにチェックを入れる

健チャレ専用ページ
スタート後

取り組んだことに
チェックを入れると、
星マークが光るよ!



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



お申込みはお済みですか？

ご希望の健診を受けるためには、早めの申込みが必要です。

申込みは、とっても簡単！

皆さんのお申込みをお待ちしております。



対象の方

- ・受診日に当組合に加入している、ご家族、女性従業員、任意継続被保険者に限ります
- ・20～74歳※（2023年3月31日現在）

特定健診として法で定められた年齢は40～74歳ですが、当組合の取り組みとして独自に20歳以上のご家族および従業員の女性健診を実施するものです。

ご案内

委託先(株)LSIメディエンスから、ご自宅に健診案内を発送※いたしました。

※2022年4月1日現在、当組合に加入している方は、5月発送済。

その後のご加入者は、加入後2ヵ月後を目安として発送。

申込み方法

ご案内※に同封のハガキまたはインターネットで申込みください。

①ハガキ

受けない方も、ハガキの返送をお願いします。巡回専用会場の場合、30日前まで申込みできます。

②インターネット

予約券がスマホに届き、便利です。案内がお手元にない方は、インターネット申込みとなります。

インターネットの申込みはコチラ

申込み期限

巡回健診 2022年12月29日

施設健診 2023年1月31日



受診期限

2023年2月28日



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・祝日、年末年始除く)

お願い
ご案内封筒は再発送いたしません。受診するまで保管をお願いします。



こんなところがお勧め

① 受ける健診を選べます

レディース巡回(女性限定) こんな人にお勧め ホテルやショッピングセンターで、サクサク受けたい

施設健診 こんな人にお勧め 健診センターや医療機関で、自分の好きな日時がいい

② 受けていい検査が選べて、対象年齢の方は無料

対象の検査項目

選択できる検査と無料対象者	従業員	家族・任継	対象	年齢
乳房エコー・マンモグラフィ どちらか1つ	○	○	女性	20歳以上
子宮頸部細胞診	○	○	女性	20歳以上
大腸	×	○		40歳以上
骨密度	○	○	女性	40歳以上
胃部X線・ペプシノーゲン どちらか1つ	×	○		40歳以上
前立腺検査	×	○	男性	50歳以上

毎月
クリニックに
かかっているから
必要ないわ!



早期発見は、
かかりつけ医だけにまかせず
健診をお勧めします。
年々、乳がんが
増えていますよ。



受けたあとに
ご活用ください

★健診結果だけでなく健康に関する様々な相談に対応します

(ファミリー電話健康相談)

0120-922-479 (携帯電話からも利用可)

<https://www.ihikenpo.or.jp/member/mental/tell.html>

年中
無休

24時間
対応

無料



私たちが生きていくためにストレスを避けることはできず、セルフケアをしながらうまく付き合っていく必要があります。セルフケアとは、だれにも頼らず1人でケアするという意味ではありません。自分のストレスに気づき、意図的に**ストレスに対処**（＝コーピング）することによって、自分の心の健康を保っていきましょう。

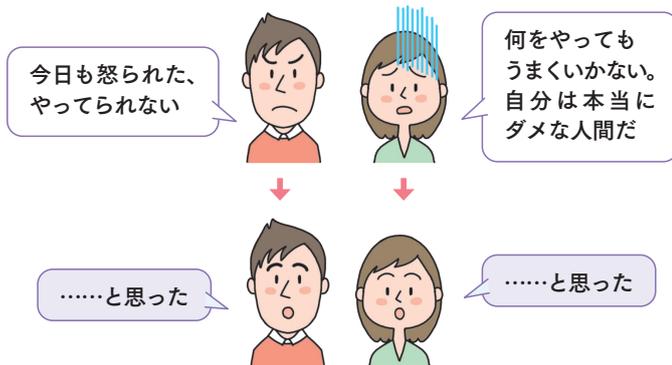
ストレスを感じたときにやってみよう～あるがままに受け止め、手放すマインドフルネス～

マインドフルネスでは、すべての体験に一切の判断や評価をくしません。「ふーん、そうなんだ」と受け止めるだけ。そして、自然に終わっていくのを見届けるのです。自分の感情をあるがままに認めることで、いつでも心をニュートラルな状態に置いておけるようになり、ストレスによるネガティブな感情に振り回されなくなります。ぜひ実践してみてください。

1 「“と思った”のワーク」

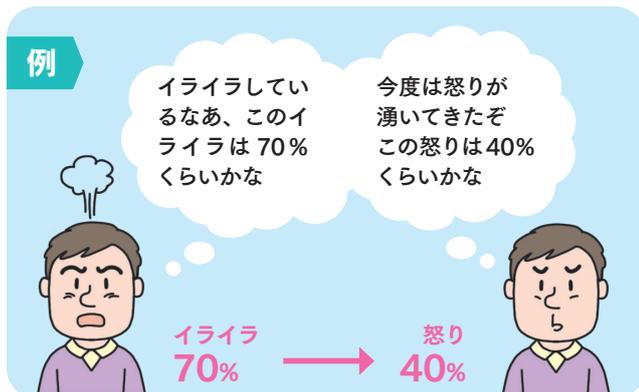
ストレス体験のなかで「やってられない!」「あの人きらい!」「何をやってもうまくいかない!」などと頭に浮かんで来たら、「**と思った**」をつけてみましょう。「今日も怒られた、やってられない……と思った」など。

「**と思った**」をつけて、評価も判断もない状態にすることで、「あ、自分は今そう思ったんだ」と冷静に受け止められるようになります。



3 ただ見つめる「気分や感情の実況中継」

ストレス反応で起きる「気分や感情」にのみ込まれないように、自分の気分や感情をパーセンテージで表しながら実況中継をします。感情の高まりや静まりを意識的にコントロールしないで、ひたすら実況中継をし続けるうちに、必ず感情の波は消えていきます。



2 川に流す「葉っぱ」のワーク

目の前に大きな川がゆったりと流れていて、そこに葉っぱが1枚、また1枚と、一定の間隔で流れてきます。その葉っぱに、ストレス体験のなかで頭に浮かんでくる言葉を一つひとつすべて乗せていきます。

「また失敗しちゃったなあ」→葉っぱに乗せる
「上司のあの言い方はひどいなあ」→葉っぱに乗せる
「子どものころ、よく川で遊んだなあ」→葉っぱに乗せる
「明日会社に行きたくないなあ」→葉っぱに乗せる…など。
あなたの思考を乗せた葉っぱは、川の流れに乗って小さくなって行き、自然に消えていきます。



4 空気の出入り感じる「呼吸のワーク」

コントロールせず自然に行なう呼吸をあるがままに受け止め、感じます。鼻腔を通る空気の感触や温度、お腹がふくらんだりへこんだりする様子をただ感じ、実況中継する感覚です。





『Salu!』クイズ

『Salu!』の記事の中からクイズを出題。解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)

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

- 問1 IHI グループ総合健診は、巡回健診と○○○健診の2種類から選べます。
- 問2 健保組合の支出の4割以上を占めているのは、○○○医療制度への重い納付金です。
- 問3 確定申告で医療費控除を受ける場合、領収証もしくは健保組合の発行する○○○○○のお知らせで申告が可能です。
- 問4 40歳以上になると○○○保険料を負担します。
- 問5 健康チャレンジキャンペーンは今年から○○○エントリー制になりました。



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。
◎解答ページへのアクセス方法は下記をご覧ください。
- 解答期間 10月1日 (土) から10月31日 (月)
- 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。



- 問1 じぎょう (事業)
- 問2 のうふきん (納付金)
- 問3 けんこう (健康)
- 問4 ふよこ (扶養)

Pep Up にログイン後、右記をクリックし、応募してください。
二次元コードもしくはURLよりアクセスできます。



<https://pepup.life>



(画面はイメージです)

まちがいさがし

左右のイラストにはまちがいが6つあるよ。
エリア表を参考に間違いのあるワクをすべて答えてね。

【エリア表】



↓
解答は10ページをご覧ください



2021年度の決算のご報告

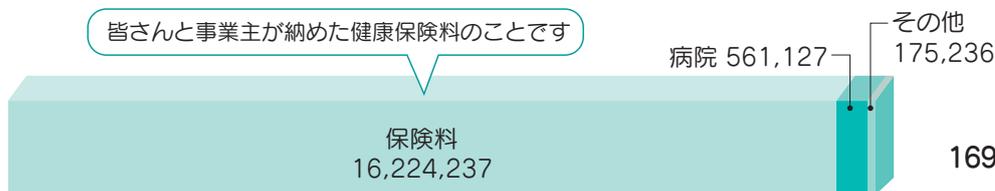
健康保険

健康保険料率 9.4% (2013年度から同じ料率です)

(単位：千円)

皆さんと事業主が納めた健康保険料のことです

収入



合計
169億6千1百万円

支出



経常収支差
12億2千8百万円

合計
157億3千3百万円

高額療養費等も含まれます

当健保独自の給付です

皆さんの健康づくりを支援するための費用です



健保組合の支出の4割以上を占めているのは、高齢者医療制度への重い納付金です。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

介護保険料率 1.84% (2020年度 1.48%)

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。

(単位：千円)

収入



合計
22億2千1百万円

支出



収支差
2億4千6百万円

合計
19億7千5百万円

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、健保組合が設定します。2020年度は赤字決算でしたが、2021年度は、例年よりも介護保険料率の引き上げ幅を大きくとったことと、総標準報酬が想定より増加したことにより、皆さんからいただいている介護保険料で介護納付金を納めることができました。剰余分は、介護保険会計に準備金として残し、次年度以降の支払いに備えます。

まちがいがしの
解答

1 3 4 5 6 7



けんぽホームページ

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



秋の味覚を
堪能!

秋魚とさつまいもの ガーリックバターソテー

●料理制作・磯村 優貴恵
(管理栄養士・料理家)
●撮影/巢山 サトル
●スタイリング/佐藤 絵理

1人分 塩分
284kcal 1.0g



材料〈2人分〉

生鮭……………2切れ	オリーブ油……小さじ 1
酒……………小さじ 1	水……………大さじ 2
さつまいも……1/2本	バター……………10g
にんじん………1/4本	しょうゆ………小さじ 1
いんげん………8本	塩……………少々
にんにく………1かけ	黒こしょう……少々

作り方

- ①生鮭は4等分に切り、酒をふっておく。さつまいもとにんじんは小さめの乱切りにし、いんげんは半分の長さに切る。にんにくはスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら鮭を加える。
- ③鮭の片面が色づいたら裏返し、さつまいも、にんじん、水を加えてふたをして、中火で3分～5分蒸し焼きにする。
- ④さつまいもに火が通ったら、バターといんげんを加える。バターが溶けて全体に絡まったら、しょうゆを回し入れ、塩・黒こしょうで味を調える

美味しさ ^{プラス} のひと手間

生鮭は、焼く前に酒をふっておくことで、加熱によりアルコールが蒸発するときに魚の臭みが抜け、身がふつくと仕上がります。

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

受付 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)
●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>

2022.秋
no.121
Salu!

No.121 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9月20日発行
編集責任者 常務理事 桑田 秀郎