

みんなで歩こう! 第2弾 BIWA-TEKU 参加奨励!

健保組合が参画している健康推進アプリ「BIWA-TEKU」をスマホにインストールして、バーチャルラリーに参加してください。1年間(1月~12月)に全8コース(合計約840km)を完歩したら、QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズ等約120種類の景品に交換できるけんぼのアプリMY HEALTH WEBのMYポイントを、1,000ポイント付与します。(※要申請)



- 参加奨励期間 2023年1月1日(日)~2023年12月31日(日)
- 対象者 健保組合の被保険者及び被扶養者で、上記奨励期間内にBIWA-TEKUのバーチャルラリー全8コースを完歩した方
- 申請期間 2024年1月1日(月)~2024年1月31日(水)(※専用の申請用紙あり)
※コースごとの表彰状(完歩証)が必要です。12月31日までに印刷して申請書に添付してください。
- 申請用紙 健保組合のホームページの「お知らせ」からダウンロードしてください。

詳しくは健保組合のホームページの「お知らせ」をご参照ください。



BIWA-TEKUのインストールは以下のQRコードから



<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>

みんなで歩こう! 第3弾 ウォーキング大会参加奨励!

滋賀県内で年間約50回開催されるNPO法人滋賀県ウォーキング協会主催のウォーキング大会に参加すると、ひとり参加3回ごとに1,000円分のQUOカードを健保組合が進呈します。被保険者(本人)はもちろん被扶養者(ご家族)も参加奨励の対象となります。



- 参加奨励期間 2023年1月1日(日)~2023年12月31日(日)
- 対象者 健保組合の被保険者及び被扶養者
- 景品 おひとり3回参加(完歩)ごとに、1,000円分のQUOカードを進呈 ※要申請
- 申請期間 2024年1月1日(月)~2024年1月31日(水)(※専用の申請用紙あり)
※事前に専用の申請用紙を健保組合のホームページからダウンロードして、参加の大会に持参してスタンプをもらってください。
※大会ごとの完歩記録証が必要です。参加時(完歩時)に入手して申請書に添付してください。
- 申請用紙 健保組合のホームページの「お知らせ」からダウンロードしてください。

詳しくはこのQRコードでけんぼのアプリ「MY HEALTH WEB」をご覧いただくか、健保組合のホームページをご参照ください。



健保組合のホームページ

<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>

生涯スポーツとしてのウォーキング運動の普及や実践に関する事業などを行い、健康増進と明るい社会の発展に寄与することを目的として、平成4年(1992年)に設立されたNPO法人です。会員にならなくても、参加費を払うことで、毎月行われるイベントに参加できます。また、有料会員になればさまざまな入会特典もあります。詳しくは滋賀県ウォーキング協会のホームページ等をご覧ください。

滋賀県農協健保24時間健康相談サービス

電話健康相談サービス
ご本人と配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

経験豊かな相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどの相談にアドバイスいたします。あわせて医療機関情報もご提供します。

0120-594-037
24時間・年中無休受付

プライバシーは厳守されますので安心してご利用ください(委託先:ティーベック株式会社)

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

個人情報の取り扱いについて ●本サービスは、ティーベックが業務委託を受けて運営しております。●ティーベックは、本サービスの適切な実施のため、ご利用者より個人情報を取得する場合があります。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ティーベックは、個人情報を上記の目的以外に使用しないこととより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を第三者に提供いたしません。●ティーベックは、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音、または電子的方法等により記録させていただく場合がございます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

みんなで歩こう! 第1弾 「歩Fes.2023秋」開催!

けんぼのアプリ「MY HEALTH WEB」(略してMHW)で、スマートフォンを利用したウォーキング大会を今秋も開催します。エントリーしてスマホのバイタルデータと連携すれば、期間中スマホをいつも持って歩くだけで自動的に歩数がカウントされます。この機会にぜひご参加ください。



- イベント実施期間 2023年10月1日(日)~11月30日(木)
- エントリー・チーム作成期間 2023年9月1日(金)~9月30日(土)(チームは3人~10人)
- 参加資格 健保組合の被保険者
- 賞品 QUOカードPAY、Amazonギフト券、健康グッズなど約120種類の景品に交換できるMYポイントを付与します。
- 最大ポイント 最大1,900ポイントが獲得できます。
(参加賞100pt、達成賞1,000pt、チーム賞500pt、お楽しみ賞(個人賞)300pt)

※歩数記録日数が9日以下の方、歩数記録が0歩の方にはポイントは付与されません。
※ポイント付与は2023年11月30日時点で被保険者資格のある方となります。

詳しくはMY HEALTH WEB (MHW) または健保組合のホームページをご参照ください。
<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



歩Fes.参加者の声

チームで参加すると他のメンバーのことを考えて、目標を決めて、毎日努力できるのが良いと思います。
【Mさん、JAこうか】

歩Fes.に参加して楽しみながら健康をサポートすることができました。友達と競争したり、新しいルートで街を冒険したりと心地よい運動をすることができました。次回も必ず参加したいです。【Uさん、JA東びわこ】

MY HEALTH WEB (MHW) をダウンロードしよう!

MHW利用者の声

健康管理の大切さが気になる年齢になり、継続して自身の健康管理ができるアイテムはないか模索していたところ、健保組合からアプリの紹介があり、MHWは最適であることに気づいて、毎朝起床してから出勤時までにバイタル記録をするようになりました。またMYミッションでは、自身で決めた目標を毎日チェックできることからgoodです。【Mさん、JAグリーン近江】

MY HEALTH WEBはパソコンからもアクセスできます。健保組合ホームページからログイン!

右記QRコード※をスキャンするか、手動で検索する場合は「App Store」または「Google Play」内で「MY HEALTH WEB」を検索



初回利用登録の際は、健康保険証を手元にご用意の上、①保険者番号 ②ログインID(健康保険証の記号・番号) ③仮パスワード【生年月日(西暦)8桁】 ④メールアドレス(必須)を入力してください

※「QRコード」は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

下記の他社登録商標・商標をはじめ、記載の会社名、システム名、製品名は各社の登録商標または商標です。なお、本文中では、TM、(R)マーク等は明記しておりません。
※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※Windows、Windows Edgeは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。



MY HEALTH WEBから医療費明細がダウンロード、印刷できます!

ご自身の医療費情報を確認でき、「診療年月」や「医療機関」での検索が可能です。健保組合からの「年間医療費のお知らせ」は郵送いたしませんので、確定申告の医療費控除などには、MY HEALTH WEBから医療費明細を印刷してご利用ください。

MY HEALTH WEBでは健診結果も閲覧できます。



高尾山

関東平野の西の端、標高599mの高尾山。6つの自然研究路をはじめ、複数の登山道が整備されている。自分合ったコースを選んで、ウォーキングに出かけよう。

高尾山

尾山口駅を出て、登山口へ向かう。今回は1号路を登る。舗装された箇所も多い、メインルートだ。木漏れ日のなかを、元氣よく歩いていこう。

かすみ台(展望台)に着いたら、ひと休み。八王子市や相模原市方面に広がる関東平野を見渡すことができ、空気の澄んだ晴れた日には東京都庁や東京スカイツリー、房総半島やアクアライン、江の島まで望める。

さる園・野草園やたこ杉、高尾山薬王院有喜寺を過ぎたら、山頂はもうすぐ。高尾山山頂は「関東の富士見百景」にも選ばれる名所だ。展望台から富士山を眺めてみよう。

帰りは稲荷山コースを選択。木製の階段が整備された尾根道を、紅葉を楽しみながら歩くことができる。下山したら高尾山駅に隣接する「極楽湯」で汗を流すのもよいだろう。

高尾山では、中腹までケーブルカーやリフトが運行されているので、状況に応じて乗るのもよい。体力に合わせてウォーキングを楽しもう。

INFORMATION

- 京王高尾線高尾山駅より徒歩約5分
- 圏央道高尾山ICを降りて約5分

観光情報サイト
いこうよ八王子・高尾山
(公益社団法人八王子観光コンベンション協会)
☎ 042-673-3461
(高尾山観光案内所)

HPはコチラ



道の駅 八王子滝山

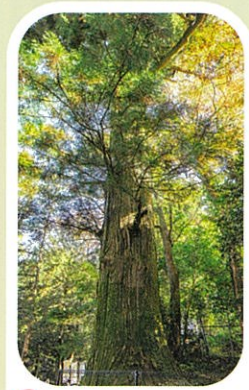
東京初にして、唯一の道の駅。八王子で栽培された新鮮な野菜や果物、畜産物がそろう。

- ☎ 8:00~19:00
- ☎ 年中無休(施設内一部店舗を除く)
- ☎ 042-696-1201



高尾山

ミシュラン・グリーンガイド・ジャポンで「三つ星」観光地に選ばれて以来、外国人も多く訪れ、世界一登山客の多い山といわれる。高尾山駅徒歩5分と、アクセスのよさも魅力のひとつ。



たこ杉

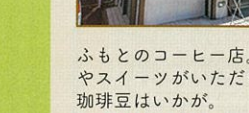
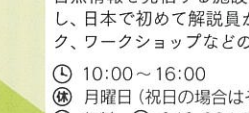
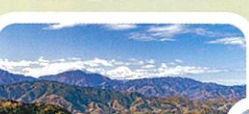
根がたこの足のように曲がった巨木。樹齢450年を超え、八王子市指定天然記念物にもなっている。

男坂・女坂

108段の急な階段の男坂と、ゆるやかな傾斜の女坂。距離はほぼ同じだが、どちらを選ぶ？



山頂から丹沢山塊の向こうに富士山を望む。



※営業時間や料金などは変更される場合があります。

京王高尾山温泉 / 極楽湯

アルカリ性単純温泉。檜風呂や座り湯などを楽しめる。お食事処も充実。

- ☎ 8:00~22:45(最終入館受付 22:00)
- ☎ 年中無休 *施設点検などにより臨時休館する場合あり
- ☎ 平日/土日祝日・繁忙期 大人(中学生以上) 1,100円 / 1,300円 子供(4歳~小学生) 550円/650円
- ※繁忙期:12月29日~1月3日/ゴールデンウィーク/お盆/11月1日~30日など※3歳以下は無料
- ☎ 042-663-4126



高尾山ケーブルカー

ふもとの清滝駅から中腹の高尾山駅まで片道約6分。日本一の急勾配。

- ☎ 片道 大人(中学生以上) 490円 小児(小学生以上) 250円



高尾山展望レストラン

6/15~10/15はビアガーデン。その他の季節はビュッフェ、BBQなどが楽しめる絶景レストラン。

- ☎ 042-665-8010



高尾山さる園・野草園

さる園では約90頭が生活。併設する野草園では、四季折々の山野草約300種が楽しめる。

- ☎ 9:30~16:30(5~11月) 9:30~16:00(12・1~2月) 10:00~16:30(3~4月)
- ☎ 年中無休 *園内整備などを除く
- ☎ 大人(中学生以上) 500円 小児(3歳以上) 250円
- ☎ 042-661-2381

高尾山薬王院有喜寺

744年に開山。真言宗智山派の関東三大本山のひとつ。高尾山は山岳信仰に由来する修験道の山であり、今も時おり法螺貝の音が響き渡る。

- ☎ 042-661-1115



境内にある厄除開運の願い叶う輪をくぐる。

約7.0km 約3.0時間/約11,000歩



高尾山に生息するムササビやイノシシなどの剥製が配された白い壁に、プロジェクションマッピングで四季を描いた迫力ある映像が投影される。展示の目玉のひとつ。



植物などの標本はアクリル樹脂に閉じ込められて展示されている。

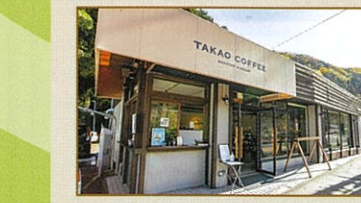
高尾599ミュージアム



2015年に旧東京都高尾自然科学博物館跡地に開館。観光・学習・交流の3つのコンセプトを併せ持つ情報発信ミュージアム。

- ☎ 8:00~17:00(4~11月) 8:00~16:00(12~3月)(最終入館 閉館30分前)
- ☎ 年中無休 *イベント開催などによる変更あり
- ☎ 無料
- ☎ 042-665-6688

TAKAO COFFEE



ふもとのコーヒー店。自家焙煎珈琲やスイーツがいただける。お土産に珈琲豆はいかが。

- ☎ 10:00~18:00 ☎ 年中無休
- ☎ 042-662-1030

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

インフルエンザ予防接種助成のご案内

インフルエンザの発病予防と重症化予防をはかるため、予防接種費用の助成を行います。

- **対象者** 被保険者及び被扶養者（いずれも年齢制限なし）
- **申請受付期間** 2023年11月1日（水）～2024年1月31日（水）（健保組合必着）
- **助成額** 被接種者1人につき1,500円（ただし、1人につき接種合計金額が1,500円以下（市町村等からの助成後）は対象外となります）
- **申請回数** 申請受付期間内に被保険者・被扶養者1人につき1回のみ
- **手続き** インフルエンザ予防接種助成申請書（各事業所健康保険担当部署にお尋ねください）、接種に係る領収書で必要事項が記載されているもの（コピー可）を事業所担当者に提出してください。
申請書は当健保組合ホームページからダウンロードすることもできますのでご利用ください。
(<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>)



ジェネリック医薬品 どれくらい知ってる？

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が満了したあとに発売される後発医薬品のことで、**安全性・効き目・品質は新薬と同等**です。



ジェネリック医薬品に切り替えるメリット

1 安全性・効き目・品質

ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。
価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。

2 のみやすさ

錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えてのみまちがいを防ぐなど、子どもや高齢者にもやさしい製剤上の工夫がされているジェネリック医薬品もあります。

3 節約できます！

ジェネリック医薬品は、新薬より価格が約2～7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。
ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

被扶養者（40～74歳）のみなさまへ まだ間に合う 特定健診

本年度から被扶養者（配偶者を含む）の特定健診は、滋賀県内550か所の医療機関で受診できる集合契約を利用しています。対象者には、5月に「特定健康診査受診券（以下、受診券と表記します）」を配布しています。健診の申し込みを忘れていた方や生活習慣病予防健診に申し込めなかった方でも、この受診券を使った特定健診は来年の1月末までの受診が可能です。今すぐ以下の方法で受診の予約を行ってください。

※特定健診（特定健康診査）とは、40～74歳の方を対象に心筋梗塞や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病を予防するために行う、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です。生活習慣病予防健診（病院健診・厚生連健診）を受診した方は特定健診を兼ねています。



1. 受診者自身で受診券を利用できる健診機関を健保連の検索システムから探してください。

健保連 特定健診等実施施設検索システム
<http://hoken.kenporen.or.jp/kensin/>



パスワード入力
ご加入の健康保険組合 滋賀県農協（健康保険組合）
パスワード 06250310

※（ ）内は入力不要

2. 受診者本人が受診したい健診機関（病院、医院、クリニック等）に直接「特定健診の集合契約 A 及び B を結んでいる健保組合の受診券が利用可能か」確認し、受診予約してください。受診は2024年1月末までとなります。
※厚生連の特定健診受診希望の場合も受診者本人が直接、厚生連に電話して予約をしてください。事業所での取りまとめはありません。
3. 受診当日は必ず「特定健康診査受診券」及び「健康保険証」を持参してください。
4. 受診者本人の費用負担はありません。
5. オプション検査の追加はできません。→各市町村のがん検診費用助成等をご利用ください。
6. 受診後、健診機関から受診者本人に健診結果が届きます。また、健保組合にも健診結果が届きます。特定保健指導の対象となった方には健保組合から特定保健指導をご案内します。

特定保健指導の対象となったら

40歳以上の被扶養者（配偶者を含む）で、健診の結果メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された場合は、健保組合よりご自宅に特定保健指導の案内が届きます。生活習慣病の改善及び重症化防止のため、保健師または管理栄養士によるオンライン（スマホまたはタブレット）、または対面式の特定保健指導にご参加いただくこととなります。

この保健指導への参加は義務ではありませんが、ご自身の生活習慣病の改善及び重症化防止のためご参加ください。

なお、被保険者で対象となった方には事業所を通じてご案内させていただきます。

健保組合からのお願い

マイナンバーカードを作って、保険証利用の申し込みをしてください!!

当健保組合の被保険者・被扶養者でマイナンバーカードの保険証利用の申し込みをされた方は、6月末時点でまだ57%です。来年秋には従来の保険証は廃止予定です。早めにマイナンバーカードを作り、保険証利用の申し込みをください。また、申し込みがお済みの方は、マイナポータルでご自身の正しい情報が反映されているか、あらためてご確認ください。

→ マイナンバーカードの取得については <https://www.kojinbango-card.go.jp/>

- ① スマホから ② パソコンから ③ 証明写真機から ④ 郵送で 申請できます。



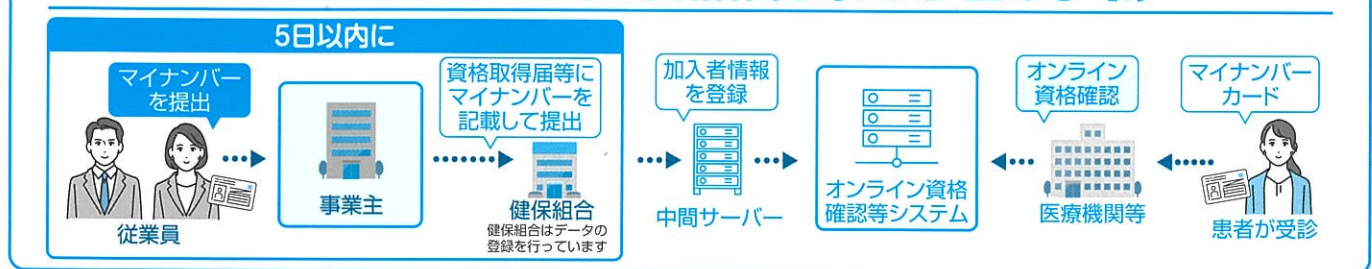
→ マイナンバーカードの保険証利用については https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

- ① 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから ② スマホから ③ セブン銀行ATMで 申し込みます。



マイナンバーカードの利用について

ご存じですか？ オンライン資格確認等システムのしくみ



「資格取得届」「被扶養者異動届」は5日以内に健保組合へ提出

健康保険法施行規則が改正され、事業主は資格取得の事実があった日から5日以内に、マイナンバーを記載した資格取得届を健保組合へ届け出る義務があることが明文化されました。

令和5年3月から

内定者は入社前に届け出ることができます

内定者とその被扶養者となる方が見込まれる方は、入社日前に届け出できます。お早めの届け出をお願いします。

令和5年6月から

「資格取得届」へのマイナンバー記載義務が明文化されました

※「被扶養者異動届」についても法令上マイナンバーの記載義務があります。

厳格な本人確認を行い正確にマイナンバーおよび住民票の住所を記載

健康保険法施行規則の改正により、事業主は資格取得届の届け出に関し、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実確認をすることができる、と規定されました。

当健保組合では、より厳格な登録を行うため、「資格取得届」「被扶養者異動届」には『マイナンバーほか必要な事項』及び『住民票に記載されている5情報（漢字氏名・カナ氏名・生年月日、性別、住所）』を正確に記載して提出していただいております。ご協力をお願いいたします。

マイナンバーカードで受診するメリット

- ★本人が同意した場合、特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
- ★本人が同意した場合、薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
- ★旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。
- ★マイナポータルで医療費通知情報入手でき、医療費控除の確定申告が簡単になります。
- ★医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- ★高齢受給者証の持参も不要となります。

マイナンバーカードでの受付方法

- ① 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- ② カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して本人確認
- ③ 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認
- ④ 「限度額情報の閲覧」の同意確認

