

滋賀県

のうきよう健保

NO.132

2021.秋

- P2 MY HEALTH WEBをご利用ください
- P3 けんぽウォーキング大会2021秋「歩Fes.」を開催します!
- P4 その受けない理由は後悔につながります
- P5 特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ
- P6 令和2年度決算報告
- P8 箱根旧街道石畳(須雲川自然探勝歩道)
- P10 マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!

- P11 インフルエンザの予防接種を受けよう
- P12 高血糖予防レシピ
- P14 新型コロナウイルス感染症対策を!
- P14 滋賀県農協健保24時間健康相談サービス
- P15 Health Information
- P16 ラジオ体操第3



ご家庭へお持ち帰りになり ご家族ともどもご覧ください

滋賀県農協健康保険組合

歩いて健康に!

けんぽウォーキング大会

2021秋「歩Fes.」を開催します!

個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にて、スマートフォンアプリを利用したウォーキング大会を今秋も開催します。開催期間中はランキングが確認できますので、楽しみながらウォーキングを続けることができます。ぜひご参加ください。

実施期間

- 【エントリー期間】 ……2021年 9月16日(木) ~ 2021年 10月31日(日)
- 【チーム作成期間】 ……2021年 9月16日(木) ~ 2021年 10月15日(金)
- 【イベント開催期間】 ……2021年 10月16日(土) ~ 2022年 1月15日(土)

歩Fes. ルール

- 参加者は滋賀県農協健康保険組合に加入する被保険者*の方です。
- 大会期間中に記録される自身の総歩数を競う個人戦に参加することができます。
- エントリーを行うと個人戦に、チームに参加すると個人戦とチーム戦に参加できます。
- スマートフォンアプリ「MHWアプリ」のアプリ歩数連携機能、および手入力でMYバイタルに記録された歩数が反映されます。スマホアプリで歩数連携の設定を行っていない方は、設定方法を確認して、ご自身で設定を行ってください。
(設定方法はサイト内の「よくある質問」をご覧ください)
(アプリ歩数連携機能と手入力、どちらも利用されている場合は、大きい値がイベントの総歩数およびランキングへ反映されます)

*資格取得日が最近の場合は、参加できないことがあります。
*被扶養者は対象外となります。

賞品

- 参加賞 ……100ポイント
 - 達成賞 (3カ月間の平均歩数が8,000歩/1日以上) ……1,000ポイント
 - チーム賞 ……チームランキング20位以内かつ1人当たりの平均歩数8,000歩以上で1人につき500ポイント
- *ポイントを使うとQUOカードPayや体組成計などの健康グッズなど、約120種類の賞品と交換できます。
*ポイント付与は、2022年1月15日(土)時点で滋賀県農協健康保険組合に加入している被保険者となり、それまでに資格喪失している方にはポイントは付与されません。

ウォーキングイベント「歩Fes.」参加方法

PC・スマートフォン・タブレット端末対応

■ ログイン～エントリー

- MY HEALTH WEBへログイン後、TOPページの「歩Fes.エントリー受付中」をクリックしてエントリーページに移動します。移動後、ニックネームを入力して、「エントリーする」を選択します。



- エントリーが完了します。



■ 参加コースを決める

【A】 チームを作成する (チーム戦) 3人以上10人以下 ……10月15日(金) まで

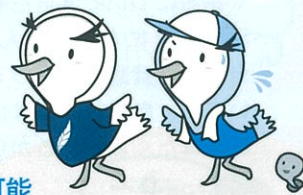
- チームを作成してチーム戦に参加するには、エントリー完了ページの「チーム作成」を選択します。
(「ログイン～エントリー」②の【A】を選択します)
- チーム名称を入力し、「チームを作成する」を選択します。
- チームの作成が完了します。完了後、チームIDが付与されて、チーム戦への参加が完了します。メンバーにチームIDを伝えて、チームに招待しましょう。

【B】 既存のチームに参加する (チーム戦) 10月15日(金) までは参加脱退可能

- 既存のチームに参加するには、エントリー完了ページの「既存のチームに参加」を選択します。
(「ログイン～エントリー」②の【B】を選択します)
- 参加したいチームのメンバーから受領したチームIDを入力し、「チームに参加する」を選択します。
- 既存チームへの参加とチーム戦への参加が完了します。

【C】 個人戦のみに参加する

- 個人戦のみに参加するには、エントリー完了ページの「イベントページへ」を選択します。
(「ログイン～エントリー」②の【C】を選択します)



お問い合わせ先

マイヘルスウェブ ヘルプデスク
☎03-5213-4467 (平日 9:00 ~ 17:00)

MY HEALTH WEB(マイヘルスウェブ)を

個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」も開設から2年を迎えようとしています。利用することで貯まるポイントは素敵なグッズと交換できます。ご利用ください。ご自身の健康づくりのためにもご利用ください。

ポイントメニュー



内容	制限	ポイント
初回ログイン時	初回のみ	300P
サイトへのログイン時、振ったサイコロの出た目	1回/1日	1 ~ 6P
バイタル登録(日々の体重、血圧、歩数の記録)をする	1回/1日	1P
行動目標の結果を記録する	1回/1日	1P
医療費のお知らせを閲覧する(医療費発生の有無を問わず)	1回/1月	10P
ジェネリック医薬品差額情報を閲覧する	1回/1月	10P
健診結果を閲覧する	1回/年度	50P

未登録の方はまずは登録を — 登録はどちらか1回だけで結構です —

スマートフォンの場合

① アプリをダウンロード



② 初回利用登録を行う

ID → 保険証の記号・番号
仮パスワード → 生年月日(西暦8桁)
氏名 → カタカナ(セイ・メイ)
メールアドレス【必須】

③ 本登録

②で登録したメールアドレスに仮登録完了のメールが届くので、本文に記載のURLをクリックし、「新しいパスワード」の欄に任意のパスワードを入力して完了

パソコンの場合

① MY HEALTH WEBにアクセス

健康保険組合のホームページのバナーをクリック
<https://www.shiga-nokyokenpo.or.jp/>



② 初回利用登録を行う

ID → 保険証の記号・番号
仮パスワード → 生年月日(西暦8桁)
氏名 → カタカナ(セイ・メイ)
メールアドレス【必須】

③ 本登録

②で登録したメールアドレスに仮登録完了のメールが届くので、本文に記載のURLをクリックし、「新しいパスワード」の欄に任意のパスワードを入力して完了

- 【注意】 ● パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて1文字ずつ使用し、「8文字以上16文字以内」で登録してください。「記号」は使用できません。
また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。
● メール受信拒否設定をしている場合、「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」のドメインが受信できるように設定してください。受信設定を行ってもメールが届かない場合は、Gmailなどの他のメールアドレスをご使用ください。



MY HEALTH WEB (マイヘルスウェブ) 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。

健康保険組合からの「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(マイヘルスウェブ)から医療費明細を印刷してご利用ください。



1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



1人でチャレンジすることにしたAさん

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美についで我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているのに焦りはない。



2カ月後

食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…



3カ月以降

特定保健指導に参加することにしたBさん

※積極的支援の場合

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。



歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。今後も続け、来年の健診では特定保健指導の対象にならないようにしようと思う。



あなたと家族を守る



被扶養者のみなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。ご自身のため、そしてご家族のためにも、何かとせわしない毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、受ける必要はないわ



自分ではわかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するためには、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院してるから、診てくれるはずよ



それは誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気があつたら、怖いじゃない



放置するほうが怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにする事のほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、そんな時間ないわ



将来の時間のことも考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。