

春の歩活のお知らせ

今年も「歩活（あるかつ以下、歩活）」がはじまります。歩活とは、kencomを活用したチームで歩数を競い合うウォーキングイベントです。どこかに集まる必要はなく、スマホやパソコンがあれば気軽に参加できます。参加にあたってはkencomへ登録が必要です。

♪歩活でお役立ち♪
春の歩活のエントリー期間は4月1日（月）～4月30日（火）、イベント期間は5月1日（水）～5月31日（金）までです。皆さんの歩いた歩数によって、日本赤十字社へ寄付をする取り組みを実施します。この取り組みは能登半島地震で被害を受けた方への救援活動にもつながるため、職場の仲間と歩活でたすけあいの輪を広げましょう。

kencom通信

No.5
2024/3
(不定期刊行)

また、昨年の春の歩活で実施した寄付金額にもとづき、日本赤十字社より感謝状をいただきました。昨年は12万9千4百円を寄付し、累計寄付金額も28万3千8百円となりました。参加された皆さまの成果となりまですので、厚く御礼申し上げます。

【寄付基準】
■個人平均歩数
8千歩達成者数
×3百円
■チーム平均歩数8千歩達成
チーム数×5百円



顔認証が7月スタート

♪健診閲覧コード廃止♪

これまでkencomで健診結果や医療費のお知らせを閲覧するためには、新規登録後に健診閲覧コード（以下パスワード）の認証が必須でした。7月よりパスワードを廃止し、顔認証（eKYC）へ変更します。新規登録手順も変更を予定していますので、改めてご連絡します。現在登録済の方は手続きは不要です。

♪メール未承認の方へ♪

平成31年（2019年）以前にkencomに登録いただいた方でメール承認が済んでいない方が百名程います。メール未承認の場合、パスワード再設定メールが到着しません。該当者には3月18日付でEmailを送信済ですので、メール承認をお願いします。

保険証廃止まで1年

を切りました

令和6年12月2日から現在の健康保険証の発行が廃止となり、今後はマイナ保険証へ切り替わります。すでに約9割の病院でマイナ保険証が利用できることをご存知ですか。病院に行く機会にカードリーダー端末を確認してみてください。マイナ保険証があれば、急な高額治療でも、自己負担限度額までのお支払いで済みます。ぜひご利用を！

健保ホームページ閲覧

パスワードが変更

健保のホームページ閲覧用パスワードが令和6年（2024年）4月に変更します。閲覧の推奨ブラウザは変更ありません。今後も健保ホームページのご利用をよろしくお願いたします。

新パスワード：改めてお知らせします
推奨ブラウザ(PC) GoogleChrome/MicrosoftEdge
(スマートフォン) Safari/Android
URL : <https://zenrosai-kenpo.or.jp/>

♪<kencom登録方法>♪ 簡単3ステップ！便利なアプリ登録がおすすめ♪♪

1. 【PC】URL (<https://kencom.jp/login>) をクリック⇒「パソコンから新規登録」をクリック
【アプリ】QRコードを読む！⇒「はじめての方」をクリック
2. ログイン情報を登録（①Emailアドレス/②ご自身で決めたパスワード/③保険証記号・番号/④保険者番号「06138390（全員同じ）」）を入力
3. 仮登録メールを受信後、本文のリンクをクリック！

7月に登録手順
が変わります

kencomは健保組合が加入者の皆様に無料で提供する健康情報提供サービスです。

便利な機能（▼健診結果の閲覧、▼医療費のお知らせ閲覧（被保険者のみ）、▼歩数・体重・体温・血圧・血糖値の登録、▼ハットキャラクター「エアモ」育成ゲーム、▼記事閲覧）をご利用ください。

kencomユーザー参加者の声

参加者の声

<北海道・東北統括本部山口様>我がチームは、仙台在住7名、東京在住3名の計10名で構成されており、代表OB 1名、5課より6名、本部役員3名と幅広いんです^^歩活には、開始当初から、メンバーを更新しながら毎回参加をしています。離れていても繋がっている！をモットーにそれぞれ怪我のないように歩活期間はがんばっております。代表（糸井さん：70歳）は東京マラソンに昨年も参加しており、自己成績トップでのゴールでした。来年も怪我のないように楽しみながら参加したいと思えます。

♪♪糸井さん壮行会（東京マラソン前夜）



（上写真：北海道東北チーム72様）

（★歩活おつかれさま会（仙台）★）



歩活参加者様より

<レシピコンテスト参加者 まるよ様>
今回のレシピコンテストも大変楽しかったです。応募したレシピは実家を出ていたメニューを少しアレンジしたものなのですが、作り方がうろ覚えだったので母に改めて聞きかけになりました。試作品の写真を実家に送ると、父から「うちで出るのはもっと照りがある…」とアドバイスが来たり、家族で楽しく参加することができました。とても楽しい企画をありがとうございました。



（miya様）

（菊水3階の奇跡様）

（SUMMER様）



（自作ラー麺柱湯葉様）

（こば様）

（カレー王子様）



（まるよ様）

（もりもり様）

（びよ様）

レシピコンテスト参加者様より

<東京共済金センター S様>

歩活、楽しかったです。周りの方と、頑張ろう歩活イベントは毎回楽しみにしています。自分自身は目標達成ができない日もありますが、職場に上位入賞者の方がいることもあり、ランキングがでるのも面白いと思います。次のイベント時こそ、目標達成できるように頑張ります。

<山口推進本部 M様>

kencomアプリを毎日ログインをして入力しています。身体のこと、仕事のことなど情報を確認できるのは楽しいです。私は総務係の為、仕事にまつわる情報を参考に職員へメール配信しています。ネタ作りにもってこいです！

♪私のkencom活用方法♪

<編集後記>

花粉に悩まされる相方をみて、春を感じるこの頃です。春は別れと出会いの季節で、ストレスを感じやすい時期でもあります。体を動かすことがメンタル疾患の抑制に繋がる研究もあります。職場のコミュニケーションやリフレッシュの一環で歩活をご活用ください。皆様の職場でのkencom活用方法を教えてください♪お待ちしております♪



お問い合わせ



詳しい内容をお知りになりたい方は、下記までお問い合わせください。

全労済健康保険組合 kencom担当
Tel03-3299-0391 Fax03-3299-0372
Email 全労済 健康保険組合 総合受付
<kenpo_info@zenrosai.coop>



令和6年度保健事業年間スケジュール

当健保組合が令和6年度に実施（予定）する健康づくり事業を年間スケジュールでご紹介します。実施・申込に関する案内は、別途お知らせいたします。皆様の健康にお役立てください。

※実施時期・内容は変更となる場合があります。

令和6年4月現在

実施時期 (予定)	内容	ご案内方法 (予定)
春の歩活 (4月～5月)	 kencomを活用したウォーキングイベント。春は社会貢献賞として歩いた分だけ日本赤十字社へ寄付します。	■デスクネット ■ホームページ ■kencomお知らせ
さわやか発行 (4月)	 健保からの情報を機関誌としてお知らせします。	■デスクネット ■ホームページ
家庭用常備薬 (4月)	 家庭用常備薬をkencomを通じてご紹介します。	■kencomお知らせ ■ホームページ
健康診断 (5月GW明け)	 被扶養者および任意継続被保険者が対象（5月までの加入者）。 ※特定健診・基本健診・人間ドックをお選びいただきます。 ※二次検査費用補助は要件あり。	■対象者へ郵送 ■ホームページ
禁煙サポートプログラム (6月～3月)	 被保険者（事業所勤務）が対象。健康診断問診票から「今すぐ禁煙したい」を選択した方へ保健師よりご案内します。	■対象者へEmail
秋の歩活 (9月～10月)	 kencomを活用したウォーキングイベント。秋は個人賞・チーム賞をご用意しています。	■デスクネット ■ホームページ
さわやか発行 (10月)	 健保からの情報を機関誌としてお知らせします。	■デスクネット ■ホームページ
健康診断費用補助 (～12月受付迄) ※事業所総務部門を通じて提出	 被保険者（事業所勤務）が対象。健診結果に基づき、二次検査が必要な方へ費用補助します。 なお、被扶養者は契約医療機関で対応します（要件あり）。	■デスクネット ■事業所総務担当者

上記のほか、▼初めてのご出産時に育児雑誌の配布、▼ココロとカラダの健康相談（24時間・365日・電話/メール受付）、▼健康診断結果に基づく特定保健指導実施、▼スポーツクラブ法人会員など様々な事業を実施しています。詳細は健保組合ホームページをご覧ください。

健保組合ホームページでは様々な健康お役立ち情報をご提供しています。

健保組合HP
はこちら



(<https://zenrosai-kenpo.or.jp/>) パスワード：「zkhkenpo」（2024年4月変更）