

けんぽ ニュース



TOPICS

- 「KM健康ポイント」がお得に!便利に!
- 3ヶ月で平均-4.66kg!!
食習慣改善アプリ&サイト「あすけん」のご紹介
- 令和4年度決算の概要
- からだ喜ぶ健康レシピ「夏野菜の冷やしおでん」

●あなたとご家族の健康を守る大切なお知らせです。ご家族の皆様と一緒に読みください。

NEWS

2023年10月からKM健康ポイントが手数料ナシで Amazonギフトカード、EdyギフトID等に交換可能に!



あなたの健康をサポートする **ヘルスアップWEB** で
健康維持活動をする と貯まる
KM健康ポイント がさらにお得に便利になります!



ココが変わる!

- ✓ ポイントの交換先が **多種多様な電子ギフト** に♪
今欲しいものにすぐ活用!送料もかかりません。
- ✓ 今まで発生していた金券(電子ギフト含む)
交換の際の40%の **手数料が無料** に!



amazon gift card

R
Edy

※交換方法など詳細は2023年10月頃公開予定。 ※今までの商品交換は2023年9月末頃までの予定。

※「EdyギフトID」を登録することで、楽天Edyとして受け取ることができます。 ※「EdyギフトID」は、楽天Edy株式会社との発行許諾契約により、株式会社NTTカードソリューションが発行する電子マネーギフトサービスです。 ※「楽天Edy(ラクテンエディ)」は、楽天グループのプリペイド型電子マネーサービスです。 ※選べるe-GIFTについては、<https://www.anatc-gift.com/use/>よりご確認ください。 ※選べるe-GIFTよりお選びいただけます。 ※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。 ※本プログラムは【コニカミノルタ健康保険組合】による提供です。本プログラムについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。【コニカミノルタ健康保険組合】 歩け歩け運動事務局 [kenpo-aruke-com@konicaminolta.com] までお願いいたします。

この機会にヘルスアップWEBで健康生活を始めましょう!

詳しくは、コニカミノルタ健康保険組合の
以下ページをチェック。



ホーム

保健事業

健康維持・増進サービス支援サイト
『ヘルスアップWeb』



食習慣改善アプリ&サイト

「あすけん」

(法人契約版)



3ヶ月で
平均
-4.66kg!!

ダウンロード数
No.1

コニカミノルタ健康保険組合で2016年から導入を開始して以来、**2,400名**を超える皆さまにご活用いただき、世界ではナント**800万人**を超える方が登録・活用している大人気のアプリをご紹介します。ぜひこの機会に「あすけん」をご活用ください。

「あすけん」
ってな～に？

カロリー見える化で、
食事をもっと楽しくコントロール



「持続可能なダイエットアプリ大賞 2023」に選出されました!!

スマートフォンのアプリやPCから食事内容を登録すると、その都度詳細な栄養レポートと栄養士からの食生活改善アドバイスが受けられるサービスです。



AI栄養士
未来(ミキ)さん

食事を
記録!



栄養素の過不足や
アドバイスを確認

- 15万件以上の豊富なメニューデータベースをもとに食事内容を入力。入力内容をもとに摂取した栄養素を計算し、14種類の栄養素の過不足を表示。それに合わせて、あなたに適した管理栄養士監修のアドバイスが届きます。旬の食材やおすすめ食材・レシピなどもご紹介しています。
- 運動記録(歩数・各種運動など)やダイアリーも記録できます。また、ユーザー同士で仲間を増やせる仕組みもあります。
※運動(歩数)記録は、スマホのヘルスケアアプリやfitbitと連携可能で手入力不要

法人契約の
メリットは？

プレミアムサービスが無料で!!

社員食堂メニュー(グリーンハウス提携食堂の昼食限定)と連携で簡単登録できます。

更に1食毎のアドバイスが入手できる/Myメニュー機能などの「**プレミアムサービス(480円/月額)が無料で利用できます!!**」

今すぐカンタン登録・活用!!! 被扶養者の方もご利用できます。

STEP 1 QRコードから会員登録をしてください。

\ iOS /



\ Android /



PCからの登録は
こちらへアクセス

<https://www.asken.jp/regist/welcome>

STEP 2 必ず「グループコード(法人契約コード)」を入力してください。

- グループコード(1) : [km](#)
- グループコード(2) : [ご自身の健康保険証の記号+番号](#)

(例) 被保険者 記号123 番号12345 の場合
➔12312345

※被扶養者の方は末尾に「-1」や「-2」などを追記ください。

※妊娠、傷病等により医師の治療・指導を受けている方、もしくはその恐れがある方は必ず医師に相談し、指示を仰いだ上でご利用ください。

去る7月14日に開催された第214回組合会において、令和4年度決算が承認され、決定いたしました。

一般勘定

決算の概況

① 経常収入は67.6億円で対前年度比1.4億円の減少

被保険者数の減少に伴い「保険料」が減少し、対前年度比で1.4億円の減少となりました。

② 経常支出は72.5億円で対前年度比0.2億円の減少

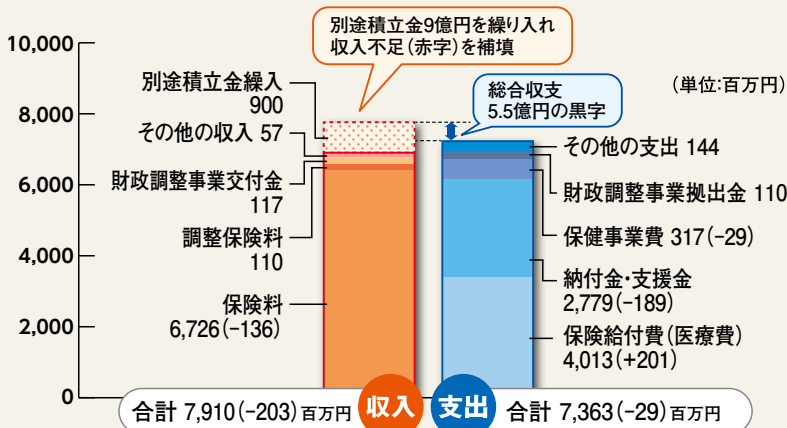
医療機関等に支払う「保険給付費」は、対前年度比で2.0億円の増加となりました。一方、国に拠出する「納付金・支援金」が後期高齢者支援金の減少等により対前年度比で1.9億円の減少、疾病予防のための「保健事業費」が同0.3億円減少したため、経常支出は対前年比で0.2億円の減少となりました。

③ 経常収支は4.9億円の赤字。別途積立金残高は84.0億円。

収入が支出を下回った結果、経常収支は4.9億円の赤字となりました。万一に備えて積み立てる「別途積立金」は、繰入金による減少等により、84.0億円となりました。なお、令和5年度も「保険給付費」・「納付金・支援金」の増加等により、引き続き赤字が見込まれておりますので、疾病の早期発見・重症化予防による医療費抑制等に向けた取り組みを継続・強化して参ります。

一般勘定の実績

総合収支 547百万円(-174万円)
 経常収支 ▲492百万円(-118百万円)



決算残金処分

令和4年度決算残金処分は次のようにいたしました。

(単位:百万円)

準備金	0
別途積立金	547
繰越金	0
財政調整事業繰越金	0
合計	547

決算の基礎となった数字

被保険者数	12,637
被扶養者数	12,582
扶養率	0.99
標準報酬月額	428,740円
標準賞与額	665,487円
平均年齢	46.37歳

介護勘定

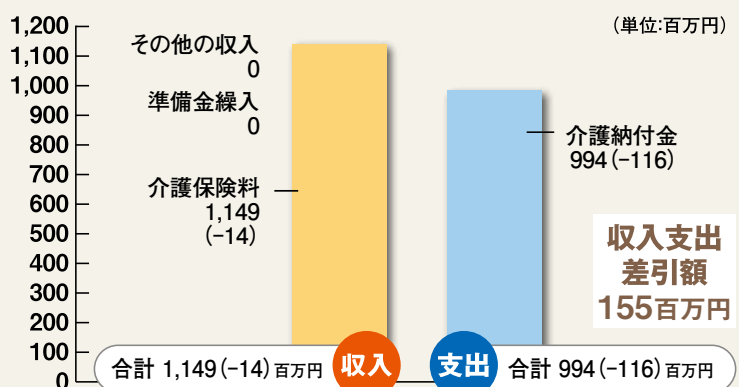
決算の概況

収入の「介護保険料」は、1,149百万円で前年度対比14百万円の減少、支出の「介護納付金」は、994百万円で対前年度比116百万円の減少となり、収支は155百万円の黒字となりました。

● 決算残金処分

令和4年度決算残金処分は、155百万円全額を準備金としました。

● 介護勘定の実績



以下の通りであることを公告します。

公告No.	旧	新	適用日	備考
1003	コニカミノルタメカトロニクス株式会社 笛吹事業所	コニカミノルタIJプロダクト株式会社	令和5年4月3日	名称変更
1004	コニカミノルタメカトロニクス株式会社 大阪狭山事業所	コニカミノルタアドバンストオプティクス株式会社	令和5年4月3日	名称変更
1005	コニカミノルタマーケティングサービス株式会社 千代田区	コニカミノルタマーケティングサービス株式会社 中央区	令和5年4月28日	所在地変更
1006	コニカミノルタマーケティングサービス株式会社	-	令和5年6月1日	削除

公告1007号 議員・理事の交代について

以下の通りであることを公告します。

区分	就任	所属	就任日	退任
選定理事	朽木 亜希	コニカミノルタ株式会社	令和5年6月1日	櫻井 健太
選定議員	土屋 亨夫	コニカミノルタ株式会社	令和5年6月1日	銅田 佳代子
互選議員	竹内 耕一	コニカミノルタ株式会社	令和5年6月1日	平野 亮
互選議員	佐々木 良則	コニカミノルタメカトロニクス株式会社	令和5年6月1日	吉國 知津子
選定議員	上田 友美	コニカミノルタ株式会社	令和5年7月1日	岩本 満美



美肌をつくるレシピ

夏野菜の冷やしおでん

料理:
本多京子先生
(医学博士・管理栄養士)



☀ 差しの強い夏は、お肌の天敵といわれる活性酸素を消去する働きがある抗酸化ビタミン、ビタミンA(カロテン)・C・Eを多く含むカラフルな野菜を摂りましょう。冷蔵庫で作った水出汁をベースに電子レンジで調理するので、火を使わず暑い季節におすすめ。昆布とトマトのグルタミン酸でうま味もたっぷりです。

(1人分 244 kcal 塩分 2.0g ※汁の全量を含む)

材料(2人分)

- トマト …………… 2個(300g)
- かぼちゃ …………… 200g
- オクラ …………… 4本(40g)
- さつま揚げ …………… 2枚(80g)
- ゆで卵 …………… 1個
- 酒 …………… 大さじ1
- みりん …………… 大さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/4
- 柚子胡椒 …………… 適宜
- 【水出汁】
- 昆布 …… 10cm×2本(10g)
- 水 …………… 2カップ

作り方

- ① 昆布に水を加えて冷蔵庫に3時間から1晩おいて水出汁を作る。出汁から取り出した昆布は細長く裂いてから結び、爪楊枝でとめておく。
- ② トマトはヘタをくり抜き、かぼちゃは種とワタを除き8等分して面取りし、オクラはヘタを除いた後、塩少々でもんでおく。
- ③ 耐熱性のボールに水出汁と昆布、①と②とさつま揚げを入れて、表面にラップを密着させ、さらにその上からふんわりと全体にラップをかけ、600Wの電子レンジで10分加熱した後、そのまま冷めるまで置く。
- ④ 半分に切ったゆで卵を加えて冷蔵庫で冷やし、好みで柚子胡椒を添える。

無料電話相談(健康・育児・介護等) 0120-988-356 [リソルのライフサポート倶楽部 16桁の会員番号が必要]