

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

健康ウォーク WEB 版！ 開催します！

全国どこからでも参加 OK！ 健康への第一歩！！

“全国どこからでも参加できる” 健康ウォーク WEB 版が、健保連 愛知連合会 主催で開催され、当健保組合も参加します。

期間は 2025 年 5 月の 1 か月間！

歩くところはどこでも OK です！ 職場の仲間やご家族と一緒にぜひ参加してみませんか？

また個人で目標を達成した方には達成賞をプレゼント！ 詳しくは下記をご覧ください！

概要

開催期間：2025 年 5 月 1 日（木）から 5 月 31 日（土）

内 容：開催期間中（1 か月間）の総歩数をアプリで計測

対 象 者：オークマ健康保険組合に加入している被保険者及び被扶養者

参 加 費：無料

申込方法：スマホ・PC からエントリー

申込期間：2025 年 4 月 15 日（火）から 4 月 30 日（水）まで

問合せ先：オークマ健康保険組合 奥村

Email：kenpo@okuma.co.jp 電話：0587-95-0913



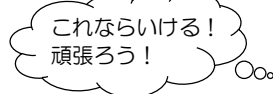
申込方法

- <STEP1> 「けんぽれんあいち健康ウォークサイト」にアクセス
スマホ： 右のコード
P C： <https://kenporenaichi-walk.healthlog.jp/kra2/>
- <STEP2> 「今すぐ参加登録」もしくは「登録はこちら」を押す
- <STEP3> 「①利用資格の確認」の参加パスワードに「06230262」を入力
- <STEP4> 「②メールアドレスの確認」でメールアドレスを入力
※参加者1人につき1つのメールアドレスが必要です
※「kenpo-net.jp」からのメールを受信できる設定が必要です
- <STEP5> 「参加登録のご案内」メールから「③参加登録」ページにアクセス
- <STEP6> 登録情報を入力したら登録完了



目標&達成賞

★ 目標は1か月の総歩数 **240,000 歩！**（目安：1日 8,000 歩×30 日）



目標達成の方全員に

QUOカードPay **1,000円分**プレゼント！



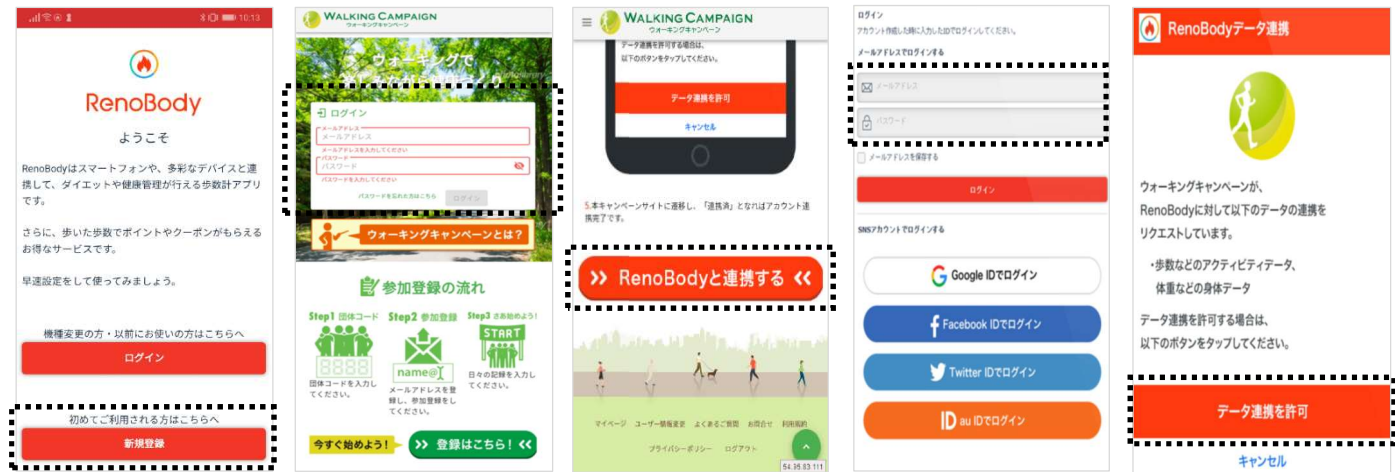
歩数データの記録方法は2とおり！（自動入力が便利です!!）



RenoBodyのダウンロードはこちらから！↑

【自動入力】

- <STEP1> 「RenoBody」アプリをダウンロードし、登録手続きをする
- <STEP2> 健康ウォークWEB版にログインし、「RenoBodyと連携」ボタンを押す
- <STEP3> 「RenoBody」にログインし、「データ連携を許可」ボタンを押す



STEP1

STEP2

STEP3

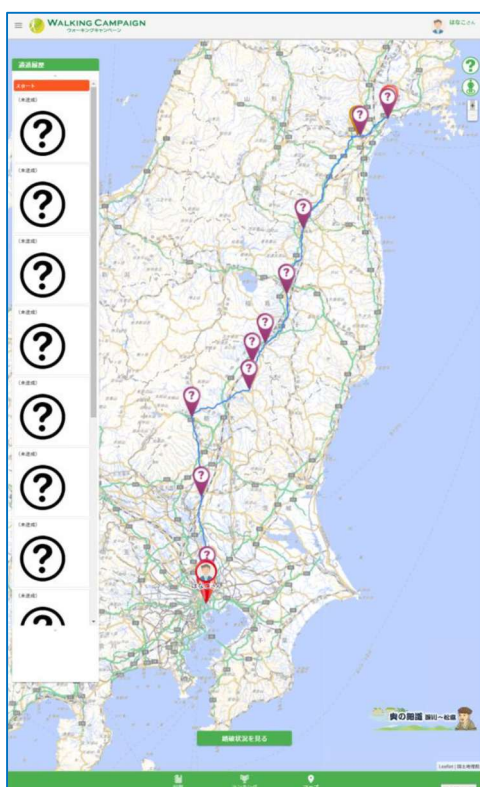
【手入力】

- <STEP1> 健康ウォークWEB版にログインする
- <STEP2> マイページの記録入力画面で歩数を入力（1日の歩数の入力上限は50,000歩）

いろんなコンテンツも使えて、毎日楽しくウォーキング！

～バーチャルマップで奥の細道を巡ろう～

- ・歩数に応じてマップの現在位置が変わります！



～もう少し行けるかな？～

- ・期間別、年代別で個人の総歩数のランキングが確認できます！

総歩数ランキング（個人）					平均歩数ランキング（チーム）			
過去7日	過去30日	全期間	年代別		過去7日	過去30日	全期間	
集計範囲:01/04～01/11					集計範囲:10/01～01/31			
順位	ニックネーム	総歩数	平均歩数		順位	チーム名	平均歩数	メンバー数
1位	てすと太郎さん	699,993歩	99,999歩		1位	ババリア種族	35,243歩	1人
2位	ほうくんさん	23,617歩	5,904歩		2位	QQQ	10,317歩	2人
3位	つものさん	10,345歩	10,345歩		3位	鬼殺隊	9,959歩	5人
4位	テストタロウさん	200歩	200歩		4位	あいいうえおかきくけこしずせそたちつてと	555歩	1人

～正しい知識を身に付けて習慣化～

ウォーキングに関連した健康記事や動画が閲覧できます！



悩みや病気・・・相談できます！

当健保組合では外部の専門会社（ティーペック株式会社）に委託して、**【オークマけんぽ健康相談24】**を開設しています。
プライバシーは厳守されます。会社や当健保組合に相談内容が知られることはありませんので、安心してお気軽にご利用ください。

一人で抱えちゃダメ！



無理しないで・・・

こんなときは・・・話を聞いてもらおう

- ☐ 人間関係がうまくいかない・・・
- ☐ 会社へ行くのに気が重い・・・
- ☐ 孤立してないかな？
- ☐ 過去のトラウマが・・・
- ☐ 子どものことが心配
- ☐ 親のことが気がかり
- ・・・などなど



- カウンセリングを受けることで
- 心が軽くなる！
 - 今抱えている問題を整理できる！
 - 新しい自分に出会える！
 - 人として成長できる！
- ・・・などなど



オークマけんぽ 健康相談24

ご存知ですか？ 対面・オンラインカウンセリング



話すことは心の整理

カウンセリングとは、自分自身と向き合い、置かれた現状や問題の原因を振り返ることで、問題解決への対処法を見つけ出す作業です。カウンセラーはご相談者の方が自ら問題解決に取り組むことに寄り添い、援助する役割を担います。

仕事の人間関係や家族の悩み、また悩みを抱えた人への接し方に不安があるときなどにぜひご利用ください。



0120-769-556

通話料無料



ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/769556>

面談カウンセリングの実施までの流れ

全国約 230 ヶ所に設置するカウンセリングルームで、心理カウンセラーによる面談カウンセリングが受けられます。（医師による診察・治療ではありません）
オンラインご希望の場合は、予約時にお申し出ください。



■ 実施までの流れ

予約



日程
調整



書類
発送



面談
実施



次回
予約

専用ダイヤルまたは
Web にて申し込み

日時と場所を
打ち合わせ

必要書類が
届きます

約 50 分の
カウンセリング

年間 5 回まで
無料

健康保険証は2024年12月2日に廃止！ マイナ保険証の利用が基本になりました！

医療機関等の受診は マイナ保険証で！

【マイナ保険証】
マイナンバーカードに
健康保険証の機能をつけたもの



【注】マイナ保険証への移行の経過措置で、
現在お手持ちの健康保険証は、2025年12月1日まで利用できます。

マイナ保険証で受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 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。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入手でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

マイナ保険証を作るには

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM 画面

マイナンバーカード
での手続き



健康保険証
利用の申込み

