

平成
29
年度

決算が終わりました

一般勘定	収入合計	20億 4222万円
	支出合計	20億 592万円
	収支差引	3630万円
	経常収支差引	3159万円

前期高齢者納付金が激減し、少額ながらも黒字決算に

平成29年度の健康保険組合の決算がまとまりましたので、お知らせします。

一般勘定

平成29年度の一般勘定の決算は、経常収支差引で、28年度の3億円もの赤字から一転して、少額ながらも黒字となりました。

28年度決算と比べ、収入の大部分を占める保険料は1億9千万円以上の増収となりました。支出面では、従来から高額で推移している医療費等の保険給付費はまたもや約8千万円増加しました。高齢者医療制度に対する納付金は、28年度に激増した前期高齢者納付金が3億円以上減少して28年度のおよそ半分の水準になった一方、後期高齢者支援金は8千万円以上増加しました。今年度については、前期高齢者納付金の大幅な減少が寄与し、財政状況は好転しました。しかしながら、前期高齢者納付金は従来から乱高下を続けており、今回の減少も一時的なものであり、今後の財政状況は決して楽観を許しません。

平成29年度収入支出決算概要表

一般勘定

収入				支出			
科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)		科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)	
保 険 料	1,994,948	566,264		事 務 費	54,594	15,496	
国 庫 負 担 金	477	135		保 険 給 付 費	926,607	263,016	
※調 整 保 険 料	35,106	9,965		法 定 給 付 費	885,837	251,444	
※繰 越 金	212	60		付 加 給 付 費	40,770	11,573	
国 庫 補 助 金	1,104	313		納 付 金	887,338	251,870	
※財政調整事業交付金	4,535	1,287		前 期 高 齢 者 納 付 金	342,367	97,181	
雑 収 入	5,839	1,657		後 期 高 齢 者 支 援 金	514,953	146,169	
				退 職 者 給 付 抛 出 金	30,011	8,519	
				そ の 他	7	2	
				保 健 事 業 費	101,048	28,682	
				※財政調整事業抛出金	35,142	9,975	
				そ の 他	1,195	339	
収 入 合 計	2,042,221	579,682		支 出 合 計	2,005,924	569,380	
				収 支 差 引 額	36,297	10,302	
経 常 収 入 合 計	2,002,368	568,370		経 常 支 出 合 計	1,970,782	559,404	
				経 常 収 支 差 引 額	31,586	8,966	

(注) 収入・支出科目の※印は「経常収入・支出」外の科目

被保険者ならびにご家族のみなさまには、健診結果やレセプト（診療報酬明細書）の分析などにより実効性を高めたデータヘルス計画に基づく各種事業などを有効に活用して、生活習慣病の予防や疾病の早期発見・早期治療に積極的に取り組んでいただくとともに、病院などで薬を処方してもらうときには、効果や安全性はほぼ同じで価格が安いジェネリック医薬品への変更を検討するなど、医療費の節減にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

介護勘定

介護保険に関する介護勘定は、29年度は保険料率を据え置きましたが、今年度も介護保険収入が介護納付金を上回りました。

介護勘定

収入		支出	
科目	決算額(千円)	科目	決算額(千円)
介護保険収入	212,883	介護納付金	208,018
繰越金	1,208		
収入合計	214,091	支出合計	208,018
		収支差引額	6,073

平成29年度

実施した

健康づくり事業の概要

健康づくりの情報発信に

- ◎ 機関誌「健保だより」の発行（年2回）
- ◎ 家庭保健指導誌の発行・「すこやかファミリー」（被保険者の家族対象 年6回）
- ◎ 育児誌「赤ちゃん和妈妈」の配布（出産した被保険者、被扶養者に2年間配布）
- ◎ ホームページ運営（<http://www.gsyuasa-kenpo.or.jp/>）

健康づくり事業の
利用者は
年々増えています。
あなたも
ぜひご利用ください！

病気の予防に

- ◎ 特定健診 2,655名（40歳以上の被保険者および家族を対象に実施）
被保険者 定期健診2,041名、ネットワーク健診25名
被扶養者 巡回健診411名、ネットワーク健診174名、集合契約4名
- ◎ 特定保健指導 224名（特定健診の結果により支援対象となった者を対象に実施）
- ◎ ウォーキング企画 474名（全事業所にて実施）
- ◎ 事業所別健康増進事業（各事業所にて開催）
- ◎ 人間ドック（1日ドック）80名（35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助）
- ◎ 脳ドック 31名（35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象に補助）
- ◎ 消化器集団検診 1,595名（35歳以上の被保険者の希望者を対象に事業所の定期健診時実施）
- ◎ ピロリ菌+ペプシノゲン検査 530名（35歳以上の被保険者を対象に実施）
- ◎ 超音波検診 2,102名（35歳以上の被保険者の希望者を対象に事業所の定期健診時実施）
- ◎ 血液検査 3,107名（被保険者を対象に実施）
- ◎ 前立腺がん検査（PSA測定）960名（50歳以上の被保険者を対象に実施）
- ◎ 家族検診 684名（35歳以上の家族に対し一定範囲の検診に補助）
- ◎ 婦人科検診（20歳以上の被保険者および家族を対象に補助、乳がん862名、子宮がん698名）
- ◎ がん自己検診（35歳以上の被保険者および家族の希望者を対象、肺がん475名、大腸がん2,291名、子宮がん254名、ピロリ菌67名、ペプシノゲン146名、前立腺がん22名）
- ◎ 家庭常備薬の配布（12月）
- ◎ ファミリー健康相談 144件（電話による健康相談システムを利用）
- ◎ インフルエンザ予防接種 2,439名（被保険者および被扶養者の希望者を対象に補助）
- ◎ インフルエンザ予防キットの配布（11月） 434名（未就学児童のいる家庭に配布）



御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JRいくさばた軍畑駅から青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいあいのの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を歩いて対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄ってみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館前に立つ、おおいらん大銀杏が見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。

フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJRまたり御嶽駅へ向かおう。

-  圏央道・日の出ICまたは青梅ICから約30分
-  東京駅からJR中央本線・青梅線にて約1時間30分 軍畑駅下車



青梅市観光協会

☎ 0428-24-2481

<http://www.omekanko.gr.jp/>

玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。



- 3～11月 / 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- 12～2月 / 10:00～16:30 (入館 16:00 まで)
- 大人 500 円、中・高・大学生 400 円、小学生 200 円
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- 一般 600 円、学生 500 円、小学生 300 円
- 休 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国渡来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 無料
- 休 無休
- ☎ 0428-78-9523



小澤酒造 (清流ガーデン澤乃井園)

元禄 15 年 (1702 年) 創業の清酒「澤乃井」醸造元。奥多摩の豊かで清らかな水で美酒を生み出す。1 日 4 回の酒蔵見学 (予約優先) が人気。



- 🕒 10:00 ~ 17:00 (軽食 11:00 ~ 16:00)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- 👤 <酒蔵見学予約>
- 💰 無料
- ☎ 0428-78-8210



併設の清流ガーデン澤乃井園では軽食をとったりお土産を買ったりできる。

奥多摩フィッシングセンター

ニジマス釣りが楽しめ、バーベキュー場もある。20 名以上で貸切可能。大型バス専用駐車場あり。



- 🕒 3 ~ 11 月 / 7:00 ~ 16:00
12 ~ 2 月 / 7:30 ~ 16:00
- 💰 ファミリー釣り場 1 名 3,300 円 + 貸し竿 1 本 300 円
ほか、一般釣り場、ルアー・フライ釣り場あり。
- 📅 12 ~ 2 月の毎週木曜日、年末年始、臨時休業あり
- ☎ 0428-78-8393

たましん御岳美術館

明治から大正、昭和期に至る日本を代表する洋画作品を中心に、彫刻・工芸作品も展示。



- 🕒 4 ~ 10 月 / 10:00 ~ 16:30 (入館 16:00 まで)
11 ~ 3 月 / 10:00 ~ 16:00 (入館 15:30 まで)
- 💰 一般 500 円、高校生・大学生 400 円、小学生・中学生 300 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、冬季休館、展示替期間
- ☎ 0428-78-8814

青梅 みどころ

昭和レトロ商品博物館



- <3 館共通>
- 🕒 10:00 ~ 17:00
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始
- ☎ 0428-20-0355

青梅赤塚不二夫会館



- 💰 青梅赤塚不二夫会館 450 円
- 昭和レトロ商品博物館 350 円
- 昭和幻燈館 250 円
- (3 館めぐり券 800 円)

ようこそ!

昭和レトロタウンへ♪

昭和のノスタルジックな雰囲気味わえる青梅駅周辺。ギャグ漫画家・赤塚不二夫氏の記念館、懐かしい映画の看板やグッズを展示した博物館が並ぶ。

昭和幻燈館



青梅鉄道公園

実際に活躍した鉄道車両 11 台を、野外で保存展示。



- 🕒 3 ~ 10 月 / 10:00 ~ 17:30 (入園 17:00 まで)
11 ~ 2 月 / 10:00 ~ 16:30 (入園 16:00 まで)
- 💰 100 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、12 月 29 日 ~ 1 月 2 日、特別開園あり
- ☎ 0428-22-4678

藍染工房 壺草苑

藍染製品の展示・販売が行われ、現在では珍しい天然藍を使った藍染体験や工房見学ができる。



- 🕒 10:00 ~ 18:00
- 💰 藍染体験 (3 日前までに要予約)
ハンカチ 1,600 円、
バンダナ 2,000 円など
- 📅 火曜日、年末年始
- ☎ 0428-24-8121

大正庵

FOOD & DRINK



老舗のそば処。青梅で生まれた豚、TOKYO X を使ったざるそばがおすすめ。

- 🕒 11:30 ~ 16:00、17:00 ~ 19:30
(土・日曜日・祝日は 11:30 ~ 19:30)
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)
- ☎ 0428-22-2765

地酒

小澤酒造が造る日本酒。





「歯」と「お口」のはなし

お口の健康と全身のかかわり

歯周病は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。

お口の中をしっかりケアすることが、全身の健康につながります。

歯周病と全身の病気のかかわり

糖尿病

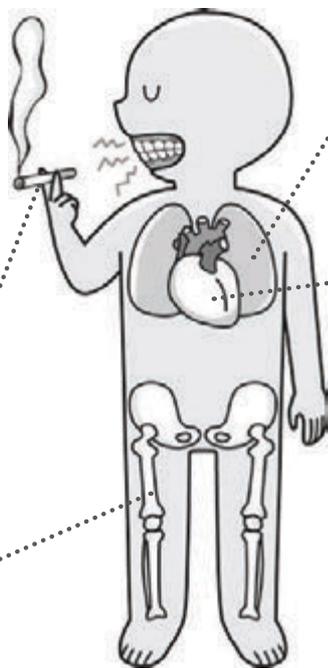
糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また、糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいともいわれます。

骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。



肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

循環器病（心筋梗塞など）

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

低体重児出産

低体重児（2,500g未満）を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

Health Information

話題の健康情報

1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加

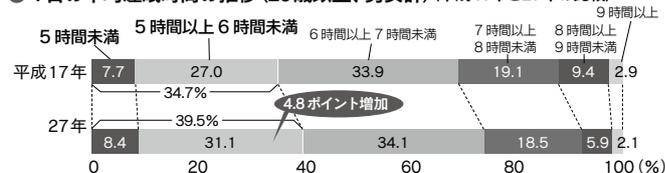
厚生労働省によると、ここ数年で1日の平均睡眠時間が「6時間未満の人」が増加しており、最新の調査では、平均睡眠時間が6時間未満の人が39.5%で、平成17年に比べて4.8ポイントも増加しています。

6時間未満の人のうち、「日中、眠気を感じた」と回答した人に「睡眠の確保の妨げになっていること」について聞くと、男性では「仕事」「健康状態」、女性では「家事」「仕事」の順で多くなっています。

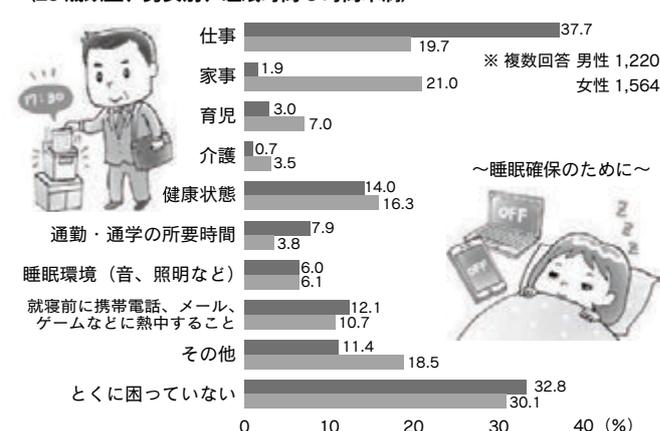
これらの人に、睡眠確保のために必要なことを聞いたところ、20～50歳代の男性では「就労時間の短縮」、20歳代の女性では「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中しない」、40歳代の女性では「家事のサポート」、60歳以上の男女では「健康状態の改善」がもっとも高くなっていました。

睡眠の妨げになっていることが解消されれば、睡眠時間が増やせるかもしれません。よい睡眠は生活習慣病予防につながるといわれます。健康のために、睡眠について見直してみてもいいかもしれません。

● 1日の平均睡眠時間の推移（20歳以上、男女計）（平成17年と27年の比較）



● 睡眠の確保の妨げとなっていること（20歳以上、男女別、睡眠時間6時間未満）



平成27年国民健康・栄養調査より作成

歯周病になりやすい人は？

監修 (株)日立製作所 横浜健康管理センタ 澁谷 智明

歯周病は、「プラーク※(歯垢)」や「歯石」によって歯ぐきが炎症を起こして歯周ポケットが形成され、やがて歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気です。

40歳以上の約8割が歯周病といわれていますが、そのリスクが高い人はどんな人でしょうか。

※ プラーク…歯の表面に付着している白いネバネバした物質で、細菌の塊。

喫煙者は歯周病になりやすい

歯周病になるかどうかは、プラークの付着量や歯並び、口の中に存在する歯周病菌の種類、糖尿病等の病気の有無、遺伝的影響、そして生活習慣など、さまざまな要素が重なりあっています。要素が重なるほど歯周病になりやすくなるわけですが、不十分な歯みがき、口呼吸、頻繁な糖分の摂取、喫煙などの生活習慣は、歯周病を進行させる要素として注意が必要です。

とくに、たばこに含まれる化学物質は、プラークが付着しやすくなる、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力を弱める、歯ぐきの腫れを隠し症状に気づきにくくなる、炎症が治りにくくなるなど、多くの悪影響があります。



歯周病になりやすい生活習慣

- 喫煙
- 不十分な歯みがき
(歯と歯ぐき間のプラークが歯周ポケットをつくる)
- 口呼吸
(口の中が乾燥すると、炎症が進行しやすい)
- 頻繁な糖分の摂取
(糖分をエサにプラークが大きくなり、歯ぐきの炎症を起こしやすくなる)



妊娠中は歯周病になりやすい？

妊娠によって女性ホルモンが急激に増加することで、歯周病菌が増加しやすくなります。また、唾液の粘性が高まるため、口の中に歯周病菌がとどまりやすくなり、歯ぐきの炎症も起こりやすくなります。

妊娠中は、歯周病になりやすい期間であることを意識しておくことが大切です。食事回数が増えがちですが、こまめに歯をみがき(小さいヘッドの歯ブラシがおすすめです)、糖分をダラダラととらないようにしましょう。つわりのときは、ブクブクうがいでOKです。

歯周病を防いで健康寿命をのばす

歯を失う原因の約4割が歯周病です(むし歯は約3割)。歯周病対策は、そのままむし歯対策になり、糖尿病をはじめとした生活習慣病対策にもつながります。歯を残すことが健康寿命をのばすことにもなりますので、歯周病対策を早めに習慣化しておきましょう。

歯周病を防ぐ生活習慣

- ポイント① 喫煙者は、まず禁煙です。
- ポイント② 1日1回は3分以上かけて歯みがきしましょう。
歯と歯ぐきの間は、フロスや歯間ブラシを使用してください。
- ポイント③ 鼻呼吸を心がけましょう。
深呼吸をすると、鼻呼吸がしやすくなります。
- ポイント④ よくかんで食べましょう(30回ぐらい)。
唾液の分泌を促進します。箸を置く回数を増やすと、自然にかむ回数が増えます。
- ポイント⑤ 栄養バランスのとれた食事をしましょう。
糖分の過剰摂取に注意するとともに、繊維の多い野菜、ビタミンA・C・Dの豊富な食べ物(野菜、果物など)をとり、栄養バランスを見直して抵抗力をつけます。



自律神経を整える「よい睡眠」とは？

疲れているのに眠れない人が多くなっています。睡眠がうまくとれていないと、メンタル疾患にかかりやすくなります。自律神経のバランスをよくするうえで、睡眠はもっとも大切です。

寝る前に寝るための準備が必要

日中は活動的に動くために、交感神経が副交感神経より優位になっています。夕方から逆転しはじめ、眠るころに副交感神経が優位になってリラックスした状態になるのが人間の本来のリズムです。しかし、現代社会ではこのリズムが乱れやすいため、寝る前の準備に工夫が必要です。

理想は、寝る3時間前までに夕食を済ませ、寝る1時間前までにお風呂に入ってからベッドに入ること。パソコンやスマートフォン、テレビなどは見ないようにして興奮を遠ざけます。胃の中のもの消化されるのに約3時間かかります。お風呂から出て1時間ほどすると、ちょうどいい体温低下が起こり、このタイミングでベッドに入ると気持ちよく眠りにつけるでしょう。

先生おすすめ！

自律神経によいお風呂の入り方

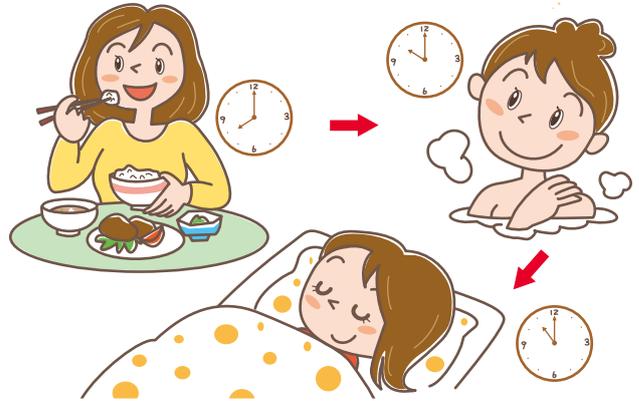
1日の終わりに副交感神経を優位にし、血流を促進する入浴法です。寝る1時間前がベストです。

- ①かけ湯
……心臓に遠いところ(手足など)からかけ湯をする。
- ②全身浴約5分
……39～40℃のお湯に約5分、首まで全身つかる。
- ③半身浴約10分
……みぞおちまでの半身浴に変えて約10分つかる。
- ④水分補給
……お風呂から上がり、1杯の水を飲む。

睡眠不足も、寝すぎもよくない

アメリカの110万人対象の大規模調査では、6.5～7.4時間眠る人たちの死亡率がもっとも低くなっていました。イギリスの調査では、睡眠時間が6時間以下の人と8時間以上の方は、記憶力と意思決定能力が下がることがわかりました。

若者はともかく、中年以降は寝すぎにも注意が必要です。厚生労働省では、「健康な人の睡眠時間は加齢とともに減る」と指摘し、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳以上では6時間を最適な睡眠時間としています。もちろん個人差がありますので、「ぐっすり眠れた」と感じる感覚を大事にしましょう。



太陽の光を意識する

私たちの体には「サーカディアンリズム」という体内時計が備わっていて、新陳代謝やホルモン分泌がスムーズに行われています。ただ、この体内時計は1日が24時間よりも少し長く設定されていて、少しずつ時間が後ろにズレがちです。このズレを修正するのが太陽の光です。朝日を浴びると体内時計がリセットされます。

ベッドに入る数時間前から、あまり明るい環境で過ごさないようにし、できるだけ暗くして眠ります。朝目覚めたらカーテンを開けて、朝日を浴びるようにしましょう。

週に1日、しっかり睡眠をとる日をつくる

不眠に悩む人は、「ぐっすり眠ろう」と思いすぎてそれがストレスになり、自律神経が乱れるという負の連鎖に陥ります。あまり睡眠について神経質にならないほうが、結果的によい睡眠が手に入ります。

ウィークデイに1日だけ、しっかり睡眠をとる日をつくってはいかがでしょう。この日は残業せず、飲みにも行かず、まっすぐ帰宅します。そして冒頭の理想のリズムで就寝すると、1週間の疲れがとれ、翌日からの意欲もわいてきます。ただし、寝すぎないように注意しましょう。

30分以内の仮眠も○

眠いまま仕事を続けても効率は上がらず、短気、イライラを引き起こし、メンタルにもよくありません。眠いと感じたら、30分以内の仮眠をとるとよいでしょう。眠りに入りやすくする「トリプトファン」という物質と、目覚めるために必要な「カフェイン」の両方が入ったミルクティーやカフェオレを飲んでから仮眠をとると、15分くらい寝ただけでもすっきりします。



みんなを誘って

チームを組んで、
合わせた歩数で競う!

頑張ろう!



みんなの歩活

— minnade arukatsu —

健康保険組合主催

12万人が参加した
ウォーキングイベント!

エントリー期間

10.1 (月) - 10.31 (水)

※エントリー期間中にチームを組まないとイベントに参加できません

イベント期間 11.1 (木) - 11.30 (金)

歩活
楽しい!

負けない

スマホやパソコンから気軽に仲間と楽しめる!

まだKenCoMに登録してない方

すでにKenCoMに登録している方

流石です!

まずはKenCoMに登録!
アプリもダウンロード!

さっそく「みんなで歩活」に
エントリーしましょう!
10.1 からエントリー開始!



エントリーしたら本番までルールをチェック!



あるかつ

みんなで“歩活” はじめよう!

歩活(あるかつ)は、日常生活に「歩く」をプラスする活動のことです。歩くことは、メタボや生活習慣病の予防だけでなく、骨太効果、リラックス効果など様々な効果があるといわれています。エレベーターをやめて階段にしてみたり、1 駅手前で電車を降りてみたり。日々のちょっとした心がけでできる「歩活」。これを機に、始めてみませんか?



あるかつ

みんなで歩活の参加方法

1 KenCoMに
ログイン

KenCoM

ケンコム

検索

みんなで歩活に参加するにはKenCoMに
登録・ログインをしている必要があります

2 歩活ページに
アクセス



スマホはこちらから
アクセス!



3 歩活にエントリー
チーム作成・加入



歩活にエントリーしたらチームを作るか、
好きなチームに入りましょう

あるかつ

みんなで歩活の楽しみ方

チームメンバーと
楽しもう!



同じチームのメンバーと、自分の歩数が比較できる!
みんなの歩いた歩数はどれくらい?
チームで目標を決めて楽しもう!

コメント機能で
コミュニケーション!



同じチームのメンバーとコメントで励ましあおう!
1人では続かないウォーキングも、
仲間となら続くかも!?

チームで上位入賞を
目指そう!!



健保内のチーム・個人ランキングが毎日更新される!
ライバルチームはどれくらい歩いて
いるか、日々チェックしてみましょう!

参加資格

・当健康保険組合の加入者様

申込方法

- ・エントリーには、KenCoMへのご登録が必要です。
- ・ご登録後、KenCoMにログインの上、歩活イベントページよりエントリーをしてください。
- ・イベントページで2名以上のチームを作ると、イベントに参加できます(1名では参加できません)。

ルール

- ・KenCoMアプリ、もしくはPC・スマホブラウザから毎日の歩数を登録してください。
- ・イベント期間中のチーム・個人の平均歩数ランキングを競います。

記念品

- ・5人以上のチームで参加すると、抽選で10チームに1チームのメンバー全員に「KenCoMポイント1,000pt」をプレゼントします。
- ・イベント期間中の歩数などに応じて、賞品をご用意しております。

※詳細はKenCoM内でお知らせします。



さっそく歩活にエントリー!



アプリでKenCoMに簡単登録!、自動歩数記録で歩活をもっと楽しく!

iOS版 利用環境: iPhone5s、iOS8.0以上
Android版 利用環境: Android 4.1 以上



KenCoMは健康保険組合から業務委託を受けた
DeSCヘルスケア株式会社が運営しております。

