

第14回

チャレンジウォーキング実施のご案内

今年度も
チャレンジ
ウォーキングの
新規募集
をします!!

今年度も、株式会社コナミスポーツ&ライフの活動量計(歩数計)とケンコウマイ手帳(WEBシステム)を利用した「チャレンジウォーキング」を行います。活動量計(歩数計)に記録された歩数データ等をパソコンで定期的にインターネット経由で送信して、WEB上で歩数のデータ登録を行います。ケンコウマイ手帳で様々なコンテンツを利用しながら健康づくりを意識し、生活習慣病の予防を図りましょう。

参加資格者

横河電機健康保険組合の被保険者(本人)、被扶養者(家族)
※小学生以下のご参加は被保険者が参加していることが条件になります。
※退職等で当健保組合を資格喪失した場合は対象外となります。

☆26年度参加者で継続されている方は、27年4月以降も自動更新していますので、新規申込みは不要です。

活動量計(歩数計)

健保より貸与(毎月WEBに継続的にアクセスし、歩数登録を行い、自己管理している方のみ対象)

- 3か月間ケンコウマイ手帳にアクセスがなく歩数登録していない場合は利用停止となり、活動量計(歩数計)を事業所(会社)経由で健保組合に返却していただきます。
(6か月間ウォーキングを行い、既に活動量計(歩数計)を贈呈されている方は、活動量計の返却は不要です)
- 活動量計(歩数計)は事業所(会社)の担当者より送付されます。
- WEB管理料(情報管理料)と電池(初回分のみ)も全額健保組合負担です。

ウォーキング開始日

第1回 平成27年7月1日(募集終了) **第2回** 平成27年10月1日 **第3回** 平成28年1月1日
※実施期間や募集期間は各事業所(会社)によって異なりますので、各事業所へご確認下さい。

目標

1日1万歩を目標に各自継続的にウォーキングを行ってください。

完歩賞

- ①6か月間ウォーキングを行い、継続的にケンコウマイ手帳にアクセスして歩数登録をした方に、参加賞として活動量計(歩数計)を贈呈します。(26年度から継続されていて上記条件を既にクリアした方は贈呈となっています)
- ②下記のウォーキング各開始日から1年間を通じ、1日あたりの平均歩数が1万歩達成した方に「健保賞」を贈呈します。(商品は決定次第、当組合ホームページでお知らせします)



第1回 開始者

27年7月1日~28年6月30日の
1日平均歩数1万歩達成者

第2回 開始者

27年10月1日~28年9月30日の
1日平均歩数1万歩達成者

第3回 開始者

28年1月1日~28年12月31日の
1日平均歩数1万歩達成者

注1)26年度に既に登録された方は、27年7月1日から1年間の平均歩数とします。

注2)期間は、各々の申込みした回のスタート日より1年間となります。

(例:第1回の申込者が第2回の年間(27年10月1日~28年9月30日)で平均の算定はされません)

申込方法・締切日

各事業所(会社)により異なりますので、各事業所(会社)のチャレンジウォーキングご担当へお問合せ下さい。

注意事項

- ※各事業所(会社)のPCに活動量計(歩数計)を接続し、専用サイトへのアクセスが可能かどうかについては、各会社のルールに従い、関係部門にご確認ください。
- ※ケンコウマイ手帳のソフトウェアは、非標準ソフトウェアであるため、ISMS規定等社内ルールに沿った運営に基づき、各自ご対応ください。
- ※万が一、パソコンのトラブルや不具合が発生した場合は、すみやかに各社の対応部門等に報告してください。
- ※WEB上で管理者(健保組合)より、事務連絡等が入ることがありますので、予めご了承ください。
- ☆その他、申込みの流れやインストールなどの詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください。

お問合せ先

【ケンコウマイ手帳に関する質問(インストール、入力・操作方法、その他技術的なお問合せ等)】

コナミスポーツ&ライフ お客さまサポートセンター 0120-026-573 <受付時間> (月~金)9:00~19:00 (土・日・祝休日)10:00~18:00

【チャレンジウォーキングに関する質問】

横河電機健康保険組合・チャレンジウォーキング担当

本チャレンジウォーキング事業を利用するにあたって提供いただく個人情報は、本事業に関わる業務の目的のみに使用し、他の目的には使用しません。また、個人情報を適用事業所及び業務提携先の株式会社コナミスポーツ&ライフ社と共同利用します。

チャレンジウォーキング参加者の声

買物を兼ねて

自宅界隈のお散歩コースがいくつかありますが、その一つに、立川のスーパーを経由するコースがあります。1万歩くらいかな? このスーパーって、品揃えにこだわりが感じられて、なかなかいいんです。ノニやアサイー、塩キャラメルなどは話題に上がる前から置いてあったし、ロールケーキもおいしいし、手作り惣菜も頑張っています。本社は羽村らしいので、いつか羽村界隈のウォーキングコースを辿ってみようかと考えています。

ちょっと遠くのケーキ屋さんまで

ウォーキングする時は、目的をもって歩くので大変楽しく、時間が過ぎるのが早いです。私はケーキが大好きなので、ちょっと遠くのおいしいケーキ屋さんまで頑張って歩き、帰りも早く帰って食べようと歩き、家についたらケーキパクパク、アレルギー今まで歩いたのが水の泡?? でも、いつもじゃないし、楽しみもないと続けられないですから。体重は増えてないです。これからも継続したいと思います。

夫婦で日帰り温泉&ウォーキング

予定の無い休みには、夫婦で荻窪や花小金井の日帰り温泉にウォーキングを兼ねてのんびりしに行きます。自宅は三鷹なので、温泉までは片道10,000歩ほど。お天気の良い日の心地よい運動です。先日、荻窪までの道筋にこんなお店も発見! 私の好きな、アイアン家具・絨毯のお店、それから、温泉の後は一杯...西荻窪駅南口にレトロな飲み屋街を見つけました。

保養所宿泊補助をご活用して 有意義な休暇をお過ごし下さい。



JTB-CWT個人旅行販売課経由で国内旅行を
ご予約頂くと…**補助金の対象となります。**

宿泊日の前日から起算して7日前までにJTB-CWTへご予約下さい。
ご予約方法は横河電機グループ様専用ホームページ【web予約】若しくは
e-mail・電話のいずれかになります。

お申込は、JTBビジネストラベルソリューションズ横河電機グループ様用ホームページ

<https://www.jtb-cwt.com/pv/ykenpo/>

補助金利用に関する詳細はホームページ内【補助金ご利用方法】をご確認ください！



〒135-0042 東京都江東区木場5-8-40 東京パークサイドビル7F

Tel.03-5245-9823 E-mail:privatedesk@jtb-cwt.com

■営業時間 平日9:30~17:30 土・日・祝祭日は休業

株式会社JTBビジネストラベルソリューションズ BTM第5営業部個人旅行販売課

横河電機健康保険組合の加入事業所の動き

事業所の加入

・ジョンソンコントロールズ インテリアズ ホールディング ユーエスツーエルエルシーが
6月1日付けで当健康保険組合の加入事業所となりました。

組合加入事業所数

・23事業所(8月1日現在)

けんぽだより秋号「表紙写真」「我が家のペット自慢」募集!

家族団らん
家族旅行
秋らしい風景
などの写真

締切 平成27年9月3日(木)

送り先 横河電機健康保険組合

ロケーション M76-2

発表 けんぽだよりNO.115掲載

住所 〒180-8750

担当 武田

賞品 採用の方には、粗品贈呈

東京都武蔵野市中町2-9-32

外線 0422-52-5521
横河電機株式会社
内線731-36475

応募規定 ①表紙写真…スナップ写真で結構です。②ペット自慢…スナップ
写真数点とプロフィール、コメント。会社名(職場)、氏名、電話番号
を明記の上、送付をお願いします。(写真の裏にも記入してください)



いかや野菜を使った、具だくさんのトマト煮。
短時間で煮るので、いかのやわらかな食感を楽しめます。

いかのトマト煮



●料理メモ

いまが旬のいかを使ったイタリアン。いかの足先や吸盤は口当たりが悪いので、取りのぞきましょ
う。見た目が華やかなので、おもてなしにも向きます。
写真撮影:大井 一範 / 料理:ベターホームのお料理教室

COOKING DATA

エネルギー
1人あたり
426kcal

調理時間
20分

●材料(4人分)

いか※……………2はい(600g)
※いかは、頼めばお店で下処理して
もらえます。
にんにく(みじん切り)…1片(10g)
たまねぎ(みじん切り)…1/2個(100g)
セロリ……………1/2本
エリンギ……………100g
さやいんげん……………100g
トマトの水煮缶詰……1缶(400g)

白ワイン……………カップ1/2
赤とうがらし(種をとり、小口切り)…1本
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ2
フェットチーネ……………200g
(ゆで湯:2リットル+塩大さじ1)
オリーブ油……………大さじ1
イタリアンパセリ……6枝(2枝は飾り用)

●作り方

- ①セロリは1cm幅の斜め切りにします。いんげんは3~4cm長さに切ります。エリンギは、太ければ縦2~4等分にし、3~4cm長さに切ります。
- ②いかは足と内臓をはずします。胴の中を洗い、軟骨をとりまします。胴は1cm幅の輪切りにします。足は1本ずつに切り離します。足先と吸盤を取り、3~4cm長さに切ります。
- ③大きめのフライパンにオリーブ油大さじ2を中火で熱し、にんにくとたまねぎをいためまします。香りが出たら①と②を加えてさっといためまします。
- ④トマトの水煮を汁ごと入れ、実をつぶしながら加熱まします。Aを加えて5分ほど煮まします。
- ⑤パセリは飾り用に2枝とりおき、残りはみじん切りにまします。
- ⑥分量のゆで湯をわかし、塩大さじ1とフェットチーネを入れて表示どおりにゆでまします。水気をきり、オリーブ油大さじ1とパセリをからめまします。いかとともに器に盛りとりおいたパセリを飾りまします。