

けんぽだより

- 令和2年度決算概要
- **ウェルネスプログラムで健康を取り戻そう**
- マイナンバーカードを保険証として使いましょう
- **STOP! 「重複・頻回受診」「多剤服用」**
- **整骨院・接骨院で施術を受けるとき**
- **秋のウォーキングキャンペーンを開催**
- 契約保養施設のご紹介



H.U. グループ健康保険組合

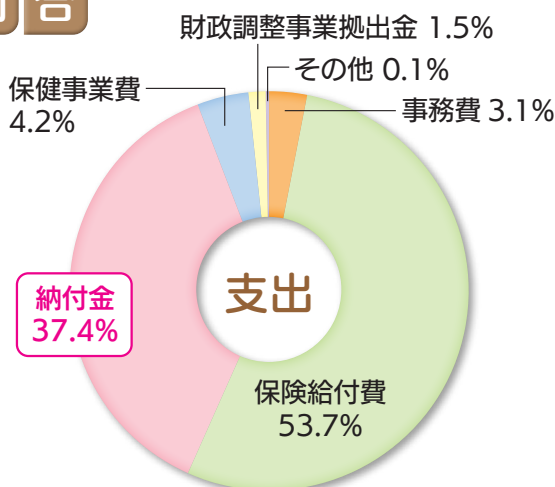


ホームページ・MY HEALTH WEBをご活用ください
<https://www.hugp-kenpo.jp/>

このお知らせはH.U. グループ健康保険組合の被保険者へ配布するもので、被扶養者の皆様にも必ずご覧いただけるようお願いいたします。

高齢者医療への納付金が大幅に減少し 経常収支で約9億5千万円の黒字に

H.U.グループ健康保険組合の組合会
が開催され、令和2年度の決算および事
業報告などが可決・承認されましたので、
その概要をお知らせします。



前期高齢者納付金が払い戻しで 3分の1以下となる大幅な減少

令和2年度の予算編成においては、令和元年度に13・8億円まで増額された過大な前期高齢者納付金が、2年前の概算請求が過大請求であった分の払い戻しもあつて3・9億円まで大幅に減額できました。また、令和元年度に保険料率を千分の100に引き上げており、これも合わせて令和2年度の運営は可能と判断し、事業を計画し実施したところです。

保険給付費が若干の減少 高齢者医療への納付金が大幅に減少

支出面を前年度との比較で見ると、保険給付費は21億1624万円（前年度21億3138万円）で1514万円減少、被保険者1人当たりでは18万8千円（前年度20万5千円）で1万7千円、8・83%減少しています。

納付金は、前期高齢者納付金が3億9327万円（前年度13億7638万円）で前年度と比べて9億8312万円減少しました。一方、後期高齢者支援金は10億7888万円（前年度9億4397万円）で同比1億3492万円増加し、退職者給付拠出金はその調整の役目をほぼ終え事務費のみの請求となりました。高齢者医療に支出する納付金の合計は、14億7219万円（前年度23億2044万円）で、前年度より8億4826万円57・62%減少しました。高齢者医療へのこれまでの極端な増額請求はいったん収まり、前期高齢者支援金の過大請求の過去分精算とも重なり、大幅な減額となりました。被保険者1人当たりの負担額は13万1千円（前年度22万3千円）となり、前年度と比較して年間9万2千円減少となっています。

保険給付と高齢者医療が減少し 経常収支で約9億5千万円の黒字に

収支の割合では、保険料収入を100%とすると、保険給付費は44・0%（前年度50・42%）で前年度と比べて6・42ポイント減少、納付金は30・61%（前年度54・89%）で同比24・28ポイント減少しました。予算策定時の見込みどおり、財政状態は大幅に改善されています。

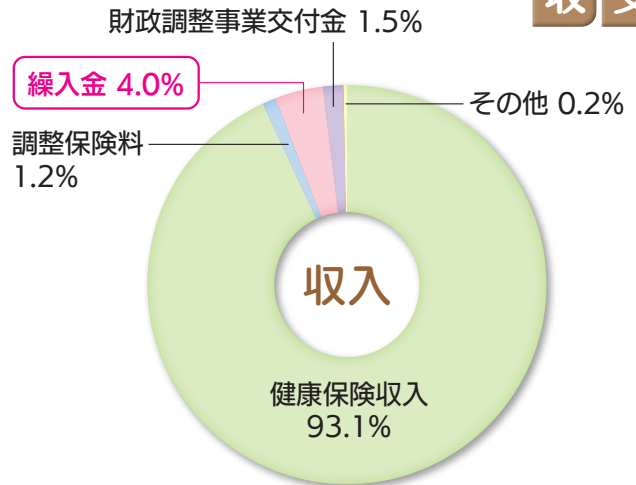
このような結果、令和2年度は、別途積立金2億円の繰り入れを含む収入総額51億6638万円（前年度52億7214万円）に対し、支出総額39億4015万円（前年度47億7772万円）で、収支差引12億2623万円を計上しています。

これを繰入金等を除いた経常収入支出で見ると、経常収入が48億2479万円（前年度42億

令和2年度 収入支出決算概要表

収入

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	4,810,920	427,637
調整保険料	59,468	5,286
繰入金	208,661	18,548
財政調整事業交付金	75,370	6,700
その他	11,956	1,062
合 計	5,166,375	459,233
経常収入合計	4,824,792	428,870



支出

科 目	決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	123,104	10,943
保険給付費	2,116,240	188,110
納付金	1,472,185	130,861
保健事業費	165,021	14,669
財政調整事業拠出金	59,315	5,272
その他	4,281	380
合 計	3,940,146	350,235
経常支出合計	3,879,362	344,832

特定保健指導をICTで実施するなど 保健事業は柔軟に実施

保健事業については、特定健診・特定保健指導の継続推進、がん検診受診率向上活動、重症化予防策など、疾病予防対策を中心に取り組みました。特定保健指導は、新型コロナウイルス感染拡大を懸念し、すべてICTで面談を実施しました。また、実施率の低さを解決するため、事業所とのコラボヘルスを話し合うなど、特定

2930万円)、被保険者1人当たり42万9千円、経常支出が38億7936万円(前年度47億865万円)、被保険者1人当たり34万5千円で、差引額は9億4543万円となっています。令和2年度における経常支出額に必要な実質保険料率は、千分の79・29でした。

● 基礎数値について ●

- **事業所数：14事業所**（令和元年度末12事業所）
令和2年度中「株式会社先端生命科学研究所」と「富士レボロ株式会社」の2事業所の編入があり、削除はありませんでした。
- **年間平均被保険者数：11,250人**
前年度平均被保険者数10,411人より839人の増加。令和2年度末の被保険者数は、11,146人に。令和元年度末は10,440人
- **平均標準報酬月額：29万7,360円**
前年度比9,393円増
- **総標準賞与総額：90億1,757万円**
前年度比16億6,202万円増

保健指導の推進に今後期待できる兆しが見られました。

一方、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、被扶養者健診や単科がん検診では予約が取りにくい状況や受診自体を控える動きも見られ、例年より実施率が低下しました。

WEB開催のウォーキングは開催を断念しました。

歯科健康相談においても、歯石除去や直接口腔内を清掃する内容から、口腔観察を中心とした模型を使用した歯科保健指導に変更しました。そのほか、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を活用し、健診予約や医療費のお知らせ、ジェネリック医薬品推奨の個別案内、健康情報の発信、健康増進を目指した広報事業を展開するなど、事業計画に沿って実施しました。

ウェルネスプログラムで 健康を取り戻そう

40歳以上で、健診の結果、「メタボリックシンドロームのリスクが高い」と判定された人にはウェルネスプログラム（特定保健指導）をご案内しました。

このプログラムに参加することにより、治療が必要になる前に生活習慣を改善し、健康な状態に引き返すことができます。10月末完了を目安に、積極的に取り組みましょう。

特定保健指導をおすすめする理由

改善を始めるのは今!!

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。



ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。皆さんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。

対象者はこうして決まります



特定健康診査 質問票

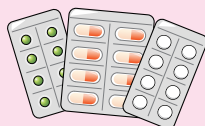
現在、a から c の薬の使用の有無

a: 血圧を下げる薬	はい	いいえ
b: インスリン注射又は血糖を下げる薬	はい	いいえ
c: コレステロールを下げる薬	はい	いいえ

※記入イメージ

●服薬中の方は対象外です。

例年、服薬中にもかかわらず、「いいえ」にチェックされる方がいらっしゃいます。質問票には、現状を正確にご回答ください。



どんなことするの？ ウェルネスプログラム



目標

- ・体重…-2kg
- ・腹囲…-2cm

実現するために

- 1日1万歩以上歩く
- 職場で階段を使う
- 1駅歩く
- 週1回、休肝日

初回面談

目標を決めて一緒に取り組みましょう



職場で…

測ってみるか…

社食にて

ヘルシー定食 500kcal

これにしてみるか…

家族とウォーキングしています

面談も…

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。

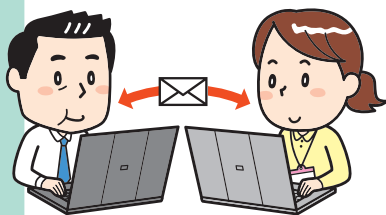
メールでやりとり…

通勤途中に…

最近ジムができたのか… (通っちゃおうかな)

1駅歩く新しい発見!

GYM





最終評価

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

成果を確認

- ・体重…-3kg
- ・腹囲…-3cm

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！



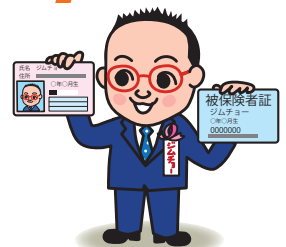


ウェルネスプログラム（特定保健指導）の案内が届いても受けない方が一定以上いると、“健保組合が納めるべき後期高齢者支援金引き上げられる”という**ペナルティ**が課せられます。その影響として、**皆さんが納める保険料が高くなる可能性もあります。**

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、案内が届いた方はぜひ、受けてください！

令和3年
10月から

マイナンバーカードを 保険証として使いましょう！



マイナンバー（個人番号）とは、日本に住民票のあるすべての人に与えられる12桁の番号のことです。申請すると顔写真の入った「マイナンバーカード」（個人番号カード）が交付されます。3月からの開始予定が延期となったマイナンバーカードの保険証利用が、10月より順次開始されます。

マイナンバーカードを保険証として利用できるようになること、メリットがたくさんあります（次ページ参照）。

さらに、医療費が高額になったとき、窓口で限度額適用認定証※を提示しなくても、医療費の支払いが自己負担限度額までの金額で済むようになります。

保険証として使うためには、申し込みが必要です。さっそくマイナンバーカードを準備して手続きをしてみましょう。

マイナポータルで申し込み

▼マイナポータル <https://myna.go.jp/>

ウェブサイト / マイナポータルAP

パソコンの場合

・本ページ上部の「利用を申し込む」ボタンを押して、申し込みのページを開く。

スマートフォンの場合

・ホーム画面からマイナポータルAPを開く。
・「健康保険証利用申込」をタップして、申し込みのページを開く。

マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルで事前登録する必要があります。
マイナンバーカードと利用者証明用パスワード（4桁）を用意して登録しましょう。

どこで使えるの？

このステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えるようになります。

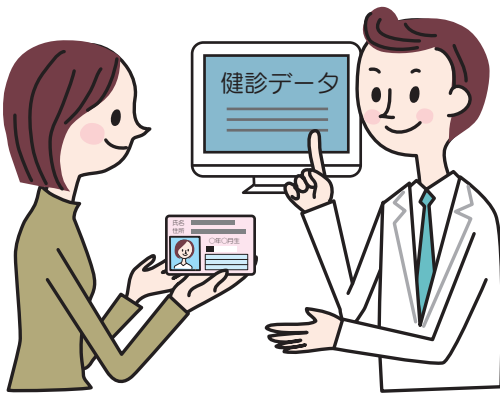


保険証も今までどおり使えますが、医療機関によっては、本人確認書類（写真付き身分証）の提示が求められることもあります（再診や子供の場合を除く）。

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、厚生労働省のホームページで公開しています（次ページ「お問い合わせ先」参照）。

※限度額適用認定証とは
入院などで医療費が高額になったとき、一定額（自己負担限度額）を超えた場合、超えた分は後日、健康保険組合から「高額療養費」として支給されます。
あらかじめ高額になることがわかっていない場合などは、窓口で、保険証とともに「限度額適用認定証」を提示すると、支払額が自己負担限度額（月単位）まで済みます。
ただし、限度額適用認定証を取得するには、健保組合への事前申請が必要です。

こんなメリットがあります



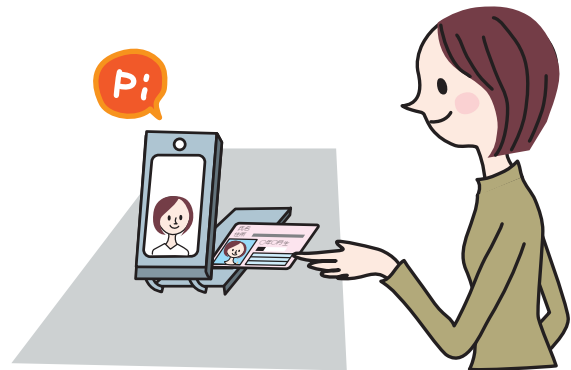
- 就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える
 - 限度額適用認定証がなくても、窓口の支払いを自己負担限度額にとどめることができる
 - 特定健診の結果や薬剤情報など、過去の状況が正確にわかる
 - 転職をして別の健保組合に加入しても、過去の健診結果が確認できる
 - 確定申告の医療費控除が簡単になる
- ※医師や薬剤師がマイナポータルで患者の特定健診情報や薬剤情報を閲覧するには、本人の同意が必要です。

利用するときは、カードリーダーにかざすだけ

全国的にシステムが整うには、時間がかかることも予想されます。あらかじめ受診先の病院にマイナンバーカードの保険証利用が可能かどうか、確認しておく安心です。

※かざした後、顔写真で本人を確認します。

病院や薬局でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすだけで使えます！



注意

会社を通じて、マイナンバーを健保組合に提出されていない場合は、マイナンバーカードの保険証利用、限度額適用認定証発行省略等のオンライン資格確認のサービスが利用できません。また、紛失などでカードを再申請し、以前と番号が変わった場合も会社を通じて健保組合へ個人番号を届け出る必要があります。

お問い合わせ先

マイナンバーカードの健康保険証利用について、くわしくは厚生労働省のホームページまたはマイナンバー総合フリーダイヤルにお問い合わせください。

厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

●マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（無料）

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 年末年始を除く

※紛失や盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受付

見直しましょう！

STOP!

「重複・頻回受診」

「多剤服用」

医療機関への不適切な受診のしかたは体への負担も医療費の負担も大きいなど、マイナすな面ばかりです。特に「重複受診」や「頻回受診」は大きな問題です。薬の重複なども起きやすくなります。

重複受診

1つの病気の治療に複数の医療機関を受診すること

頻回受診

必要以上に医療機関を何度も受診すること

「お医者さんと相性がよくない」「処方してもらった薬が効かない」「もっと近くの病院がいい」など、理由はさまざまですが、同じ病気・症状で2カ所以上の医療機関を受診することには大きなデメリットがあります。

そのデメリットは？

●治療が中途半端に

薬の効果がでるまでに、ある程度の時間がかかる場合があります。2〜3日服用して効かないからと違う病院を受診しても、結局、同じ薬が処方されたり、違う薬が処方されても、効果が感じられるまでに時間がかかることも考えられます。

●時間のムダ

治療を中断して、また一から始めることになるので、そのたびに診察や検査をくり返すことになります。病院を変えるたびに多くの時間がかかります。

●体に負担

検査の中には、X線検査や採血など、少なからず体に負担のあるものもあります。それをくり返すことになります。また、新しい医師は前の治療のことがわからないため、薬を必要以上に服用することにもなりかねず、体への負担や副作用も心配です。

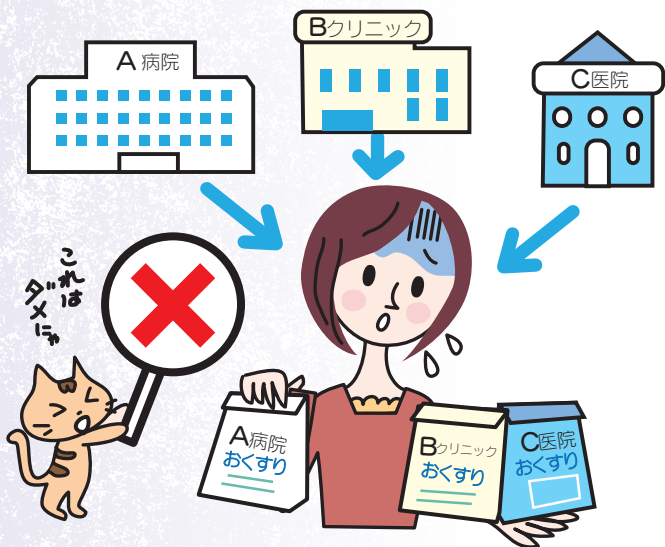
●医療費も大きな負担に

転院をくり返すたびに、初診料がかかり、医療費も大きな負担となります。医療費の患者負担は原則3割ですが、残り7割は健保組合が負担しています。皆さんが納めている貴重な保険料をムダにしないためにも、 unnecessary 受診はやめましょう。

信頼できる「かかりつけ医」をもとう

身近で、どんな病気でも相談ののつてくれるのが「かかりつけ医」です。必要なときには、その病気にふさわしい専門医や医療機関を紹介してくれます。自宅や職場の近くの医院・診療所など、通いやすい場所に「かかりつけ医」を見つけておくと安心です。

大学病院などのいわゆる大病院を紹介状なしに受診すると、通常の医療費とは別に初診料に全額自己負担の特別料金（5千円以上）がかかりますので、ご注意ください。



お薬手帳を活用しよう

病院にかかって薬を処方される際に「お薬手帳」を持参していますか？

お薬手帳があれば、薬の重複やのみ合わせによる副作用を防ぐことができるほか、経済的なメリットもあります。最近では便利な「電子版 お薬手帳」もありますので、ぜひ活用しましょう。



多剤服用や残薬が大きな問題に

複数の病院から薬を処方され、使用する薬の数が増えてしまう「多剤服用」は、主に高齢者の間で問題になっています。高齢者は複数の慢性病を患うことが多いのですが、同じ病気で複数の病院を渡り歩く「重複受診」も多剤服用の要因にあげられます。複数の医療機関から薬を処方されると、同じ薬やのみ合わせのよくない薬を処方される可能性があります。副作用が起りかねないだけでなく、薬代も余計にかかります。

★薬が余ったら医師や薬剤師に伝えよう

のみ忘れなどで余った薬を「残薬」といい、厚生労働省によると、在宅高齢者の残薬だけで年間500億円の損失になると推計されています。処方された薬を適切に使わないと症状が改善されず、より強い薬が処方されたり、薬の数が増えてしまうことにもなりかねません。薬が余っていたら、医師や薬剤師に伝えましょう。



お薬手帳があれば安心です

多剤服用の防止に有効なのが「お薬手帳」です。薬の処方時にお薬手帳を提示すれば、ほかの病院で処方された薬の情報が薬剤師に伝わるので、多剤服用での薬の重複やのみ合わせによる副作用などのトラブルを防ぐことができます。また、初めての病院にかかる際にも薬の情報が伝えられるほか、地震などの災害時にも役立ちます。

★電子版お薬手帳も便利！

スマートフォンアプリの「電子版お薬手帳」をご存じですか？ バックアップ機能や家族の情報も管理できるなど、紙の手帳にはない機能もあり、緊急時にも安心です。



組合財政にも大きなメリット

経済的なメリットとしては、お薬手帳を持って薬局にいくと40円節約※できます。一見、大した額ではないように思えますが、これは自己負担分で、自己負担以外を支払う健保にとっては100円の節約になります。

当健保組合の財政安定化につなげるためにも、お薬手帳の活用をお願いいたします。

※過去3カ月以内に調剤してもらったことがある薬局で、自己負担3割の場合。

健康保険でかかる場合 **ルール**があります

整骨院・接骨院で施術を受けるとき

整骨院・接骨院では、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。

施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

ルール

1 健康保険が使えるケースは限られています



Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…？

A 整骨院・接骨院の看板や入口に「各種保険取扱」とある場合でも、健康保険が適用されるのは、外傷性の負傷のみです。

健康保険が使える **外傷性の負傷のみ**

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫 (肉ばなれなど)

※骨折、脱臼は、あらかじめ医師の同意が必要 (応急処置を除く)。

健康保険が使えない **全額自己負担に！**

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷 …など

ルール

2 健康保険でかった場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名



支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。**必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。**

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

健保組合から、施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

がん検診

当健保組合では疾病予防事業として、被保険者(※希望者)を対象とした「がん検診」を実施しています。

実施施設およびお申し込み方法等の詳しい内容につきましては、ホームページにてご案内します。ご確認ください。

〈対象者〉

令和4年3月31日現在で、満35歳以上の被保険者本人 ※希望者のみ

〈実施期間〉

令和3年12月1日～令和4年2月28日(一部施設は3月31日まで)

〈検診項目〉

「肺がん、子宮がん、乳がん」より希望検査項目を選択(複数可)

〈検診費用〉

本年度は無料

ただし、健保契約施設で受診した場合

●各検査項目の検査方法(施設によって異なります)

・肺がん

喀痰検査、胸部X線撮影(または胸部CT撮影)

・子宮がん

頸部細胞診、経膈超音波

・乳がん

マンモグラフィ(または乳腺超音波)

がん検診は、お住まいの市区町村でも実施しています！

市区町村でがん検診を受けられる方は、各自自治体のホームページや広報等で実施時期等をご確認ください。

被扶養者・任意継続被保険者健診

〈申込期限〉令和3年9月末

健保組合のホームページから「MY HEALTH WEB」にログインの上、お申し込みください。

詳細は、健診予約システム画面よりご確認ください。

(実施機関…H.U.ウエルネス㈱)

※健診予約システムにてお申し込みされた方には、健診実施後にPMYポイント500ポイントを付与いたします。

口腔ケア

口腔ケアについて正しい知識を身につけ、口の健康状態を保つこ



とは、全身の健康を守ることにつながります。

「学びばこ」に動画を掲載していますので、ぜひお役立てください。

9月末まで閲覧可能です。

健康優良者褒賞

当健保組合では、1年間保険診療を受けず、かつ各事業所における定期健康診断を受けた被保険者の方(※)を「健康優良者」として褒賞しています。本年度褒賞対象の方には、MY HEALTH WEBにてポイントを進呈いたします(11月下旬頃の予定)。各自、MY HEALTH WEBにログインのうえ、ご確認ください。

※令和2年4月1日現在で被保険者資格のある方

〈実施期間〉

令和2年4月1日

～令和3年3月31日の1年間

※MY HEALTH WEBをご利用いただくには、初回登録が必要です！
(裏表紙参照)

公 告

- 加入事業所の新規編入…H.U.フロンティア株式会社(令和3年4月1日)
- 議員交代のお知らせ…次のとおり、組合会議員(監事)が就・退任されました(敬称略)

	役 職	氏 名	所属事業所	退任日
退任	互選議員・監事	稲垣 宏 芳	株式会社エスアールエル	令和3年3月31日
	役 職	氏 名	所属事業所	就任日
就任	互選議員	木 寄 知 則	富士レビオ株式会社	令和3年7月30日
就任	互選監事	大 澤 彰	株式会社エスアールエル	令和3年7月30日

※任期：令和3年7月30日～令和4年12月4日

初企画!

10月1日より

秋のウォーキング キャンペーンを

開催

します!



皆様の健康づくりにお役立て
いただくためのウォーキング
キャンペーンを開催します!
今回は健保とH.U.D健康経
営推進室の合同企画です。
ぜひ、ご参加ください。



一緒に
歩こう!



※マップを使用するのはWEBコースのみです。

入力方法によつて
コースを選びましょう。

スマホコース

スマートフォンから自動入力されます。
常にスマートフォンを持ち歩いている方
にお勧めです。

アプリをダウンロードして登
録すれば、あとは持っているだ
けでOK。気軽に参加できます。

※コースマップは使用しません。



WEBコース

「MY HEALTH WEB」へログイン
して手動で入力します。普段、スマートフォ
ンを持ち歩かない方、歩数計など
で計測している方にお勧めです。

歩数に応じて P MYポイント
をプレゼント。



※「紅葉の名所巡り」のコースマップも準備して
いますので、通過ごとに写真を見ることがで
きます。

※景品イメージ



時期が近づきましたら、H.U.グループ
ポータルサイト、健保ホームページ、メー
ル等で詳細をお知らせいたします。楽しみ
にしてください。

期間終了後、両コースを集計し、総合順
位を決定します。上位入賞者には、景品を
ご用意しております。

●エントリー期間
9月1日(水)～10月10日(日)
●実施期間
10月1日(金)～11月29日(月)

結 果 報 告



※

- 総歩数60万歩以上……………58名▶500ポイント付与(※)
 - 総歩数40万歩以上～60万歩未満…34名▶200ポイント付与(※)
 - 総歩数40万歩未満……………47名(※)
- (※) このほか、初回エントリー時に10ポイントを付与しています。



上位10名(敬称略)



●実施期間：令和3年5月1日～令和3年6月29日 ※60日間

順位	ニックネーム	事業所名	性別	総歩数
1	チャクラ	(株)エスアールエル	男性	1,350,517
2	ちゃちゃ	H.U.グループホールディングス(株)	男性	1,340,609
3	スノーコットン	(株)エスアールエル	女性	1,293,668
4	セッキー	日本ステリ(株)	男性	1,212,305
5	オッポンアップン	日本ステリ(株)	女性	1,199,432
6	べんぎん	日本ステリ(株)	女性	1,188,221
7	がーたま	日本ステリ(株)	女性	1,147,930
8	tak-metal	(株)エスアールエル	男性	1,109,651
9	みかん	日本医学臨床検査研究所(株)	女性	1,100,546
10	酸辣湯麵	(株)エスアールエル	男性	1,086,771

参加者のコメント

毎日歩くのが楽しくて歩数入力するようになり、「步こう歩こう」ってなり、3キロやせました!! このままウォーキングは続けます。日課にもなってきたので!! また参加したいです。MAPもよかったです。ありがとうございました^^*

川柳に参加する人が少なくて、とてもさびしかったです。

テレワークで全然歩数が伸びない! 体重も減らない! 今後も継続して歩く!

会社ではエレベーターを使わず階段使用。だいぶ息切れしなくなりました。これからも習慣にするぞ!

梅雨時で通常であれば雨の日は歩きたくないのですが、キャンペーンに参加しているので少しでも歩数を稼ぐために出かけました。

通常とは違う「やる気」が湧くので、やはりこのキャンペーンはとてもよいと思いました。

歩く励みになりました。

このほか、多数のコメントをいただきました。ありがとうございました!



2021

春のウォーキングキャンペーン

181名がエントリーし、139名が歩数を記録しました。歩数記録をつけた参加者には、達成歩数に応じたポイントを付与しています。

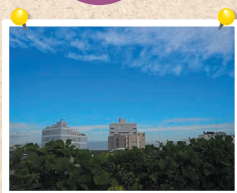
結果発表



投稿の広場



私のジョギングコース風景一番のお気に入りのスポット、裾野は長し赤城山。適度な風があり空気が澄んでる時は感動的な美しさです。



▲八王子うぶ群



◀雨が降る前にと散歩を切り上げて慌てて帰ったら、とたんすごい雨になりました! でも、割とすぐにやんで、晴れ間が見えたので、窓を開けて外を見たら、なんと、虹が出ていました! とても綺麗でした!

満月よ
歩け歩けど
なお遠き

バス乗らず
ひたすら歩き
帰宅する

川柳



VISTA RESORT 2021 Autumn

15ページにおトクな情報も!

おススメスポット



【遊彩の樹レストランから望む富士山】

天候によっては、ハッキリと見えないこともありますが、綺麗に見えたときの神々しさは現地でないとわかりません。

《遊彩の樹》

フレンチ出身のシェフが作る創作料理が大変好評! 御殿場アウトレットでのお買い物や、ゴルフの拠点にとリピーターが非常に多く、広いキッズスペースもあるため、小さいお子様連れのお客様をはじめ、老若男女問わず人気の施設です。

【アクセス情報】JR御殿場駅から車で15分程度。御殿場ICから車で20分程度。



【御殿場プレミアムアウトレットから望む富士山】

御殿場といえばコチラ! 施設からもアクセス良好です。買い物にお食事にと丸一日しっかり楽しめます。



旅行関連を中心とした多種多様な施設サービスを受けられます。抽選や回数制限なく1年中ご利用いただけます。

ご利用方法は
簡単!!

会員専用フリーダイヤルで対応/携帯電話にも対応

SPASSダイヤル ☎ 0120-81-7710

受付/9時30分 ~ 17時30分 (土・日・祝日・特定日を除く平日)

会員専用ウェブサイトで、サービス内容の詳細や最新の割引プランの確認ができます

<https://clubspass.com/spass/clubspass/login.aspx>

右記
アドレス
から

CLUB SPASS
トップ画面

会員専用情報のためマスキングしています

スマホサイトオープン!
右のコードを読み込んで
スマホでアクセス!



セラヴィリゾート泉郷

秋の絶品グルメ10,000円プラン

2年連続受賞!!

リゾート会員権部門で2019年・2020年の2年連続「料理人のこだわりが感じられると思う料理No.1」を獲得した当社自慢のお食事を堪能ください。日本マーケティングリサーチ機構調べ 調査概要:2019年10月期、2020年12月期、ブランドのイメージ調査

大人お1名様/消費税・サービス料込、入湯料(税)別、愛犬宿泊料別

【1泊2食付】10,000円

【夕食】9,680円相当+【朝食】2,178円相当+宿泊費

八ヶ岳・蓼科・安曇野・伊豆高原・浜名湖・鳥羽

除外施設:清里/山中湖/城ヶ崎海岸/八ヶ岳わんわんパラダイス/高山わんわんパラダイスホテル/松阪わんわんパラダイス

ご提供期間:2021年9月1日(水)~2021年12月30日(木) 除外日:2021年9月18日・19日

詳細はホームページをご覧ください。※大人1名様よりご利用いただけます。※本プランはお子様料金の設定はございません。

泉郷予約センター 月~土曜/10時~18時 ※日・祝・12/29~1/3休業

ご予約の際は「H.U.グループ健康保険組合」とお申し出ください。

050-5846-1234

泉郷法人会員

検索

<http://hoyojo.izumigo.co.jp/>

会員専用情報のためマスキングしています



※画像はイメージです。※掲載の内容は2021年7月現在の内容です。変更になる場合がございますので予めご了承ください。

プリンスホテル

優待プラン(特別料金)でご利用いただけます。

くわしくは、当健保ホームページ>保養施設(契約保養所利用案内)よりアクセス!!

Vista Resort



秋の半額キャンペーン

10月～11月の宿泊料金がなんと**半額**に!!

メープルコート軽井沢の場合

通常 1泊2食付 8,250円～

半額 1泊2食付 4,125円～



レンタサイクルが1日1,000円で乗り放題。
ハルニレテラスやとんぼの湯も近いので、
散歩や温泉を楽しむのもおすすめです。

対象施設

メープルコート軽井沢、軽井沢 プレッサ千ヶ滝、鎌倉芙蓉荘、箱根 呼び声、ラフィーネ伊東、
御殿場 遊彩の樹、ルミエール伊豆、京都 南禅寺倶楽部、慶野松原 淡路荘 汐彩

※2021年10月～11月の宿泊が対象です。

※特別料理、飲み物等のオプションは通常料金となります。

※1名ではご利用になれません。2名以上でご予約ください。

※室数には上限があります。上限に達した場合、期間内であっても予約を終了する施設もございます。
あらかじめご了承ください。

お問い合わせは下記予約センターまで

☎ **0570-040809**

受付：月～金 / 10時～15時

専用ホームページなら
24時間ご予約可能
右のコードからアクセス



被保険者・被扶養者※の皆様へ

※被扶養配偶者・
35歳以上の被扶養者

じふちよーぐんからの
お知らせ

あなた専用の健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブを
もっと！ご活用ください



ここから
ログイン！



▲ホームページトップ画面

ご利用いただくには、初回登録が必要です。新しく
ご加入された方など、登録がお済みでない方は、お早
めにご登録ください！

初回登録には、ログインID（保険証の記号・番号）、
仮パスワード（生年月日）、個人専用のメールアドレス
が必要です（『けんぽだより 第113（2021年春）
号 9ページ』をご参照ください）。



▲MHWトップ画面

リニューアル
しました！！

スマートフォン用アプリでも利用できます！！



iPhone版、Android版の両方をリリースしています。
入手方法は公式ストア〔App Store（iPhone）〕
〔Google play〕にて「MY HEALTH WEBアプリ」
のダウンロード（無料）が可能です。

無料！！

アプリストア

マイヘルスウェブ

検索

複数のスマートフォンやタブレットで使用可能

※ご利用する端末ごとに初回登録が必要です。

スマートフォン等で入力した内容は、パソコンにも反映されます。

App Store
からダウンロード
対応OS:iOS 11~14



Google Play
でインストール
対応OS:Android 5~10



初回登録を完了するだけで♡100ポイントもらえます

- 健康づくりに役立つ便利な機能が満載！
- 使えば使うほど、♡MYポイントが貯まる！
- 貯まったポイントで、すてきなアイテムを
ゲットしよう！



現在の所有ポイント
100P
累積ポイント 100P