

けんぽだより

第115号

2022

冬

Winter

●女性のヘルスケア

月経トラブル／更年期障害

●薬の新常識…OTC医薬品を活用しよう

●契約保養施設のご紹介

●けんぽインフォメーション

家庭用常備薬等の斡旋
令和4年3月末まで受付



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。

H.U.グループ健康保険組合



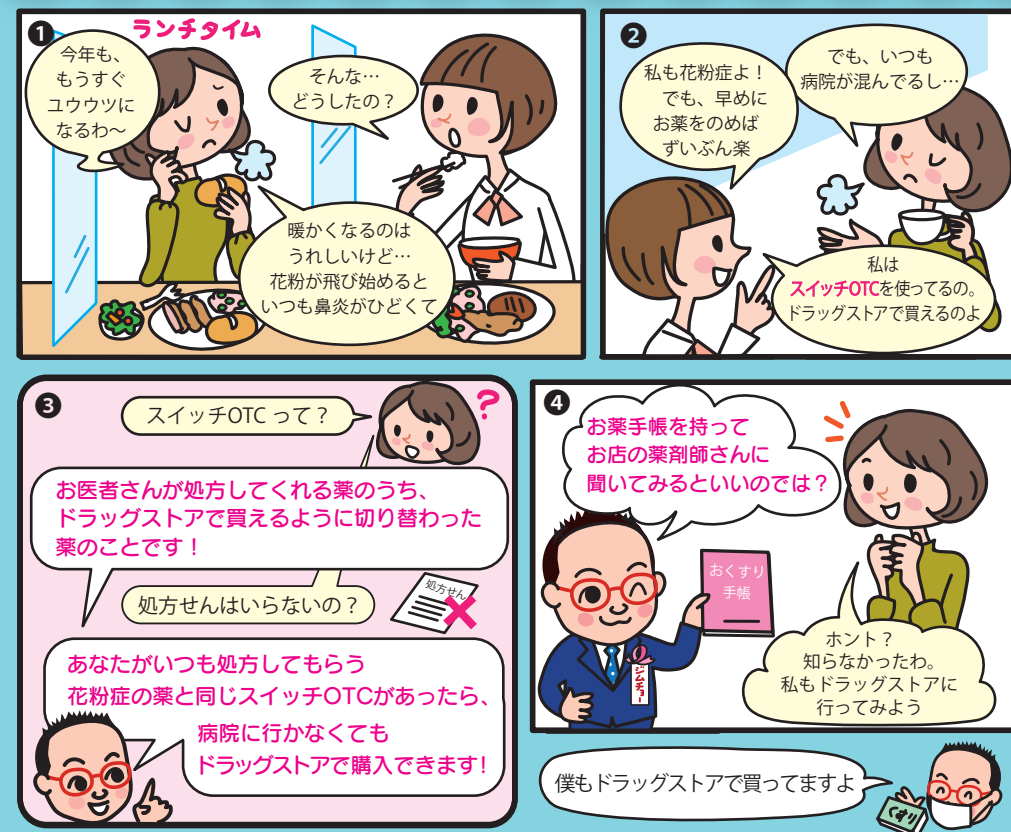
ホームページ・MY HEALTH WEBをご活用ください
<https://www.hugp-kenpo.jp/>

市販薬を上手に使いましょう



ジムチョーくんも使ってる！

花粉症にスイッチOTC医薬品を…の巻



スイッチOTC医薬品とは、医師の処方薬と同じ成分が使われている市販薬のことです（8～9ページもご参照ください）。

毎年同様の症状に悩まされる花粉症などの薬で、医師に処方してもらう薬と同じスイッチOTC医薬品があったら、活用してみるとよいでしょう。

わからないときは、お薬手帳を持ってドラッグストアの薬剤師さんに聞いてみるのも一つの方法です。

※市販薬は用法・用量を守って使いましょう。正しく使ってよくならないときは、病院を受診しましょう。



医療費控除を活用しましょう

確定申告の期限は令和4年3月15日までです（5年間申告可）

医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。



ポイント1 「医療費控除の明細書」を添付しましょう

国税庁ホームページから「医療費控除の明細書」をダウンロードして、明細を記入し、確定申告書に添付してください。明細書にかかる医療費の領収書は、ご自宅等で5年間保管しておく必要があります。

なお、令和2年分の確定申告から、原則として領収書のみを添付（または提示）による申告は認められなくなりましたのでご注意ください。



ポイント2 健保組合の「医療費明細」を利用できます

「MY HEALTH WEB」から「医療費明細」をプリントすることができます。この「医療費明細」を添付することで「医療費控除の明細書」への明細の記入を省略できます。

※「医療費明細」に記載されていない医療費等については、医療機関等からの領収書に基づき作成した「医療費控除の明細書」を確定申告書に添付し、それらの領収書を5年間保管する必要があります。

ポイント3 マイヘルスウェブからデータをダウンロードできます

当健保組合の個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」では、「e-Tax用医療費通知データ」のダウンロードなどができます。ぜひご利用ください。



※ホームページからログインしてください。

医療費控除の対象となる主な費用

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 など

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円（総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※補てんされる金額：健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金および生命保険の入院給付金など

*詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

セルフメディケーション税制も選択できます

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、スイッチOTC医薬品（9ページ参照）購入金額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度です。

セルフメディケーション税制は医療費控除の特例という位置づけのため、通常の医療費控除との併用はできません。スイッチOTC医薬品の購入額が12,000円を超え、さらに医療費等の自己負担額が10万円を超えている場合は、どちらか一方を選択して申告を行うことになります。

新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避などの新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいますが、ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。こうした状況の中、健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成、115組合が保険料率を引き上げました。コロナ禍の影響で財政赤字が増大しています。加えて本年は、団塊の世代が後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担がさらに増加することが確実です。



H.U.グループ健康保険組合
理事長 木村 博昭

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改正を決定、令和4年度後半に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とは言えず、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健保組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営に努めます。また、データ分析に基づいた効果的な保健事業を実施して、皆様の健康増進をサポートしてまいります。

皆様におかれましては、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、疾病の重症化予防対策の要となる特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。また、ジェネリック医薬品の活用など医療費の適正化にご理解とご協力をお願いいたします。

結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



軽く考えていてはダメ！ 月経トラブル

卵巣やホルモンの異常の疑いも 月経不順



正常な月経の目安は、月経周期が25～38日、持続日数が3～7日です。月経周期や持続日数がこの範囲から外れた場合を月経不順といいます。月経不順が3カ月以上続いている場合、卵巣やホルモンの異常が隠れていることが。婦人科を受診しましょう。

主な月経不順

- ◆稀発月経
 - 月経周期が39日以上3カ月以内
 - ▶ホルモンの異常が疑われる
- ◆頻発月経
 - 月経周期が24日以内
 - ▶排卵が起きていない無排卵周期症や黄体機能不全が疑われる

子宮の病気のサインかも 過多月経

月経の経血量は20～140mlが正常の目安で、経血量がもっとも多い日でも2～3時間に1回ナプキンを交換する程度。それ以上だと過多月経が考えられます。過多月経は子宮の病気のサインの可能性が。3カ月以上続いている場合は婦人科を受診しましょう。

主な症状と原因

- 1日の経血量が140ml以上
- ▶子宮筋腫、子宮腺筋症、子宮内膜増殖症などが疑われる

不妊の原因になり、健康にも悪影響 無月経

無月経は3カ月以上月経のない状態。月経が止まる「続発性無月経」と、18歳を過ぎても初潮がない「原発性無月経」があります。無月経の人は排卵や女性ホルモンの分泌が正常に行われていない可能性があるため、長引くと不妊につながります。女性ホルモンには体を守る働きがあるため、無月経が続くと健康にも影響します。無月経の人はすぐに婦人科を受診しましょう。

原因となるもの

- ◆続発性無月経
 - ムリなダイエットや過度のストレス、激しい運動など
- ◆原発性無月経
 - 先天的なものが多い



つらい月経痛には病気の疑いも 月経困難症

月経痛は、本来それほど痛みはありません。月経のたびに強い痛みなどの症状があれば、月経困難症と考えられます。

月経困難症には、原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、子宮や卵巣の病気が原因で起こる「器質性月経困難症」があり、どちらも治療の対象です。

つらい月経痛があれば婦人科を受診しましょう。

主な症状

腹痛、腰痛、吐き気・嘔吐、頭痛、下痢、めまい、倦怠感 など

原因となるもの

- ◆機能性月経困難症
 - 子宮の入り口が狭い、子宮の過収縮など。
- ◆器質性月経困難症
 - 子宮内膜症、子宮腺筋症、子宮筋腫など

日常生活に支障をきたすなら治療の対象 月経前症候群 (PMS)



月経前症候群 (PMS) は、月経開始前の3～10日間に起こる心身の不快な症状のこと。月経のある女性は約28日周期で女性ホルモンの分泌が変動しており、それがPMSの発症に関係していると考えられています。

症状が出てもつらくなければ問題ありません。しかし、日常生活に支障をきたしている場合は、婦人科の受診を。治療によって症状の改善が期待できます。

主な症状

心の症状…イライラ、集中力の低下、抑うつ、不安、眠気 など
体の症状…乳房の張り、おなかの張り、頭痛、むくみ など

自分のできるケア

- リラックスしてストレスを軽減する
- カフェインやお酒、喫煙を控える
- 栄養バランスのよい食事をとる

若い女性に多くみられる月経トラブル。「いつものことだし…」とガマンしていませんか。子宮や卵巣の病気が隠れていたり、放置していると不妊につながることもあるため軽視は禁物です。

更年期をラクにするために 生活スタイルの見直しを

更年期は女性の体が大きく変化するとき。更年期を自分の体や自分自身と向き合う機会ととらえ、生活スタイルを見直しましょう。

ムリをせず自分らしく過ごすこと、健康的な生活を送ることが、つらい更年期障害を緩和し、更年期をラクにします。

ガマンせずに休む

体の変化を理解し、つらいときはガマンせずに休む。家族にも協力してもらう。

バランスのよい食事をとる

植物性エストロゲンといわれるイソフラボンやカルシウム、たんぱく質、ビタミン類を積極的にとる。

イソフラボン



カルシウム



たんぱく質



ビタミン類



十分な睡眠をとる

睡眠は疲労やストレスを解消し、体調を整える。起床と就寝の時間を一定にする。



運動を習慣にする

体調管理やリフレッシュのために、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にする。



楽しむ時間をもつ

ストレスが軽減し、気持ちが前向きになるように、趣味など自分が楽しめる時間をもつ。



50歳前後の女性のつらい症状は 更年期障害かも

更年期症状はさまざま

- イライラ ●不安感 ●憂うつ
- 不眠 ●頭痛 ●めまい
- 耳鳴り ●もの忘れ ●倦怠感
- 無気力感 ●疲労感 ●ほてり
- のぼせ ●多汗 ●動悸
- 肩こり ●腰痛 ●関節痛
- しびれ感 ●胃の不調
- 食欲不振 ●便秘・下痢
- 口・のど・目の渇き
- 皮膚のかさつき ●月経異常
- 頻尿 ●性交痛 ●膣炎

女性は50歳前後になると閉経を迎えます。この閉経をはさんだ前後約10年間を「更年期」といいます。

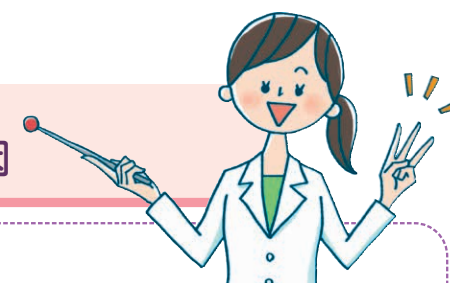
更年期は卵巣機能が低下し、女性ホルモンのエストロゲンの分泌量が急激に減少します。その結果、自律神経も乱れやすくなり、心身ともに不安定になります。

これにともなう不調を「更年期症状」といいます。症状の現れ方には個人差があり、日常生活に支障をきたすほど重いものを「更年期障害」といいます。

エストロゲンだけじゃない 更年期症状の3要因

更年期症状は、エストロゲンの分泌量の減少以外にも要因があります。

性格や生き立ちなどの「心理的要因」や、仕事や職場の人間関係、家族関係や家庭環境などの「社会的要因」（ストレス）も絡み合うことで、さまざまな形で更年期症状・更年期障害が引き起こされます。



身体的要因

エストロゲンの分泌量の減少・加齢

心理的要因

性格の要素・成育歴

社会的要因

職場や家庭の環境・人間関係

不調が続いていたら 婦人科や女性外来の受診を

更年期の女性で、不調が続いている人は、一度、婦人科や女性外来で相談してみましょう。更年期障害の症状は多岐にわたるため、何科にかかればよいのか迷うことがあります。更年期に着目した診察ができる婦人科や女性外来の適切な治療によってつらさを軽減することができます。

また、エストロゲンの欠乏は肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病のリスクも高めます。不調が続いていたら放置しないことが大切です。



主な更年期治療

- 十分な問診を行い、生活習慣の改善や心理療法を試みる。
- それでも改善しない場合は、ホルモン補充療法や漢方療法などの薬物療法を行う。
- 心の症状が強い場合は、向精神薬を使うこともある。

正しい知識があなたをラクにする！
更年期障害

自分の抱える不調が更年期障害の症状だと気づかず、つらい思いをしている人がいます。正しい知識をもち、適切に対処すれば、更年期をラクに乗り越えることができます。

「ご存じですか？」

薬の新常識



OTC医薬品を上手に使おう

OTC医薬品とは、処方せんがなくても薬局やドラッグストアで購入できる一般用医薬品のことです。一般用医薬品は「市販薬」と呼ばれてきましたが、最近では国際的な表現の「OTC医薬品」という呼称も使われるようになりました。OTCはOver the Counterの略で、薬局のカウンター越しに薬を買うことを意味しています。

どんなときにOTC医薬品が使えるの？

不調の例	使えるOTC 医薬品の例
胃腸の不調	★ガスター10 などの胃腸薬
虫刺され、肌荒れ、痒み	★ムヒアルファEX、フルコートF 軟膏などの外用薬
花粉症・季節性アレルギー	★アレグラFX などの抗ヒスタミン薬
目の疲れ	★ロートV11、サンテPC などの点眼薬

★は、スイッチOTC医薬品です（次ページ参照）。

ではないとき、病院にかかる時間がないとき、病院がお休みのときなどのセルフケア（セルフメディケーション※）に役立ちます。

※セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」をいいます。

スイッチOTC医薬品は正しく使おう

スイッチOTC医薬品とは、医療用医薬品（処方薬）として用いられていた有効成分を、OTC医薬品へ切り替えた薬です。もとは処方薬であった効き目の強い薬なので、使い方や効果をよく理解して正しく使うことが大切です。

花粉症などで毎年同じ薬が処方される場合、その薬がスイッチOTCにあれば、病院の手間が省けますので、特におすすめです。



スイッチOTC医薬品は健やかショップからも購入できます

トップページのカテゴリ「お薬等」→ 閲覧中「セルフメディケーション税制※対象品」をクリックすると表示されます。

*セルフメディケーション税制

対象となるスイッチOTC医薬品の年間購入額が合計12,000円を超えた場合、税務署に申告すれば税金がもどってくる仕組みです。

12,000円を超えた部分の金額が課税所得から控除されます。控除の上限は88,000円です。

●対象となるスイッチOTC医薬品



セルフメディケーション 税 控除 対象

上記のようなマークがパッケージに記載されている医薬品が対象です。

レシートは大切に保管しましょう！

マークがなくても対象となるものもあります。その場合は購入時のレシート（領収書）の商品名に「●」「★」の印と税制対象かどうかの旨が記載されています。

控除を受ける際に必要となりますので、レシートは必ず保管しておきましょう。

病院で薬を処方してもらったときは…
ジェネリック医薬品を活用しよう

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分が用いられ、効き目がほぼ同等で新薬より安い薬です。新薬もジェネリックも医療用医薬品なので医師の処方せんが必要です。医師に薬を処方してもらったときは、「ジェネリックでお願いします！」と伝えましょう。ジェネリック医薬品にすることで薬代の節約になります（ただし、薬によってジェネリックがまだない場合もあります）。

※MY HEALTH WEBから、ジェネリック医薬品差額通知が確認いただける、どのくらい安くなるかの目安がわかります。ぜひ、ご活用ください。

お薬手帳を持ってかかりつけ薬局へ

お薬手帳持参で、薬代のムダがなくなる！

過去3カ月以内に調剤してもらったことがある薬局にお薬手帳を持参すると、薬代が安くなります。これは「薬剤服用歴管理指導料」が安くなるからです。

※3割負担の場合、お薬手帳を持参することで、自己負担額が40円安くなります。

薬と相性が良くない食べ物がある

複数の薬を同時に服用する場合、のみ合わせが悪いと薬の効果が弱まったり、逆に効き目や副作用が強くなりすぎる、「相互作用」を引き起こすことがあります。相互作用は薬と薬だけでなく、飲食物と薬の組み合わせでも起こるため、注意が必要です。不安なときは医師や薬剤師に相談してみましょう。

◆薬との相互作用が起こりやすい飲食物

ワルファリン 血を固まりにくくする薬

納豆や青汁

ビタミンKを多く含む食品を摂取することで、薬の効果が弱まる



カルシウム拮抗薬 高血圧治療薬

グレープフルーツ（ジュースを含む）

グレープフルーツに含まれるフラノクマリン類という物質が薬の効果を強める



アルコールはどんな薬でも一緒にのむのは危険です！

睡眠薬など

お酒（アルコール）

薬の効果が強まり、昏睡状態やショックを引き起こす危険性も



薬には大きく分けて、医師に処方してもらう必要がある医療用医薬品と薬局や薬店、ドラッグストアで購入できる一般用医薬品があります。特徴を知って、上手に活用しましょう。

H.U.グループ健康保険組合 ご加入の皆さまへ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内



もう、運動不足に
うんざり...

ルネサンスで 復活!

外出自粛による慢性的な運動不足により
「健康二次被害」という問題も生まれているようです。
今こそ、ルネサンスで健康な自分を取り戻しませんか？
ルネサンスなら、安全な環境で安心してご利用いただけます！

感染症予防対策を徹底して、
ご来館をお待ちしています。

- マスク
- 検温
- ソーシャル
ディスタンス
- 除菌
- 換気
- 検温カメラ
- バーテーション

お得に始めるチャンス! 入会キャンペーン実施中! 1/3(月)▶2/6(日)

月額固定 使いたい放題プラン	都度払い 使う毎にお支払い
おすすめ! 月々 9,570 円 (税込) Monthly コーポレート会員 ●入会時の手数料 通常1,650円(税込) ●月会費 1ヵ月分 ●レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2ヵ月分 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 0 円	1回 1,980 円 (税込) 1 Day コーポレート会員 ●レンタル用品 通常1,600円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 0 円 入会当日

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外です。)※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ➡

お手続きに必要なものなど
詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから ➡ **ルネサンス 店舗一覧** **検索**

不明な点は、お電話ください 平日/10時~17時
03-5600-5399

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●非社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

令和4年1月から

健康保険が一部変わります

「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」が成立し、次のような改正が順次施行されます。

政令改正

産科医療補償制度の変更

産科医療補償制度とは(公財)日本医療機能評価機構が運営し、分娩に関連して重度脳性麻痺となった赤ちゃんとその家族に、補償金の支給と原因分析等を実施する制度です。現在、全国の分娩機関の99.9%が加入していますが、右記のような改正が行われます。



①補償対象が拡大

補償対象基準には在胎週数を要件とする「一般審査」と低酸素状況を要件とする「個別審査」がありますが、改正後は「一般審査」に統合され、在胎週数28週以上であることが基準となり、対象が広がります。

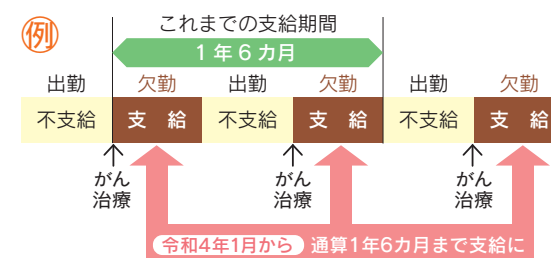
②掛金が引き下げ

産科医療補償制度の掛金は、健保組合が支給する「出産育児一時金」420,000円に含まれています。この掛金が16,000円から12,000円に4,000円分引き下げになります。ただし、「出産育児一時金」がその分引き上げられるため、受け取る合計額はこれまで同様420,000円で変わりません。※同制度に未加入の病院等や海外で出産した場合の給付額は408,000円となります。

傷病手当金の支給期間の通算化

病気やけがで働けないときに支給される「傷病手当金」の支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヵ月を超えない期間とされています。これが、法改正により、働いた期間を除いて1年6ヵ月を通算できるようになります。がん治療のために入院を繰り返すなど、長期間にわたり療養のために休暇をとりながら働くケースが存在します。

そこで治療と仕事の両立を支えるため、より柔軟な所得補償を行うことができるよう、支給期間が通算化されることになりました。



任意継続被保険者制度の見直し

①本人の申請による資格喪失が可能に

退職した後も、希望する方は「任意継続被保険者」として最大2年間健康保険に加入することができますが、任意で脱退することはできませんでした。これが被保険者の申請により任意脱退できるようになります。



②標準報酬月額を規約で定めることが可能に

任意継続被保険者の保険料決定のもととなる「標準報酬月額」は、「全被保険者の平均標準報酬月額」と「退職時の標準報酬月額」のいずれか「低い額」が適用されています。これが、健保組合の規約により、退職時の標準報酬月額※とすることができるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能になります。

◎上記②の取り扱いについては理事会で検討し、決まり次第健保組合ホームページ等でご報告します。

CLUB SPASS

クラブエスパスサービスメニュー

H.U.グループ健康保険組合組合員の皆様のくらしを快適にする多彩なご優待サービスメニューをご用意いたしました。

国内&海外パッケージツアー ご優待サービス



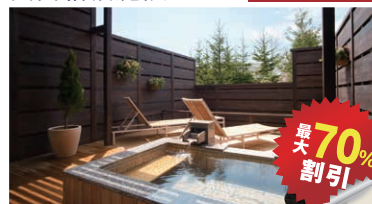
提携旅行代理店がお取扱する国内&海外パッケージツアーが会員割引でご利用いただけます。

HIS 国内&海外旅行 ご優待サービス



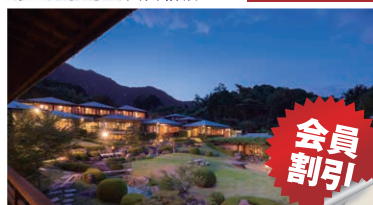
エイチ・アイ・エスの国内&海外旅行商品が会員割引となります。

国内宿泊施設 ご優待サービス



全国の提携シティホテル・リゾートホテルが最大70%の会員割引でご利用いただけます。

Relux 国内宿泊サイト ご優待サービス



一流ホテル・旅館の宿泊予約サービスReluxが最大5,000円の会員割引でご利用いただけます。

ダイナミックパッケージ ご優待サービス



提携旅行代理店がお取扱するダイナミックパッケージが会員割引でご利用いただけます。

レンタカー ご優待サービス



国内&海外の提携レンタカーが最大55%の会員割引でご利用いただけます。

シネマ ご優待サービス



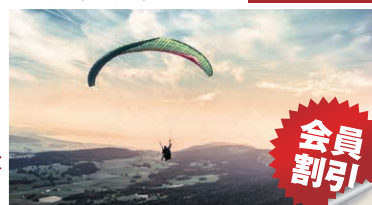
提携シネコンの全国共通映画鑑賞券が会員割引料金でご購入いただけます。

カラオケ ご優待サービス



全国の提携カラオケルームのルーム料金が30%の会員割引でご利用いただけます。

アクティビティ ご優待サービス



全国約8,000のアクティビティプランが会員割引でご利用いただけます。

多彩なメニューをご用意いたしております。

トラベル	レジャー	エンタメ	カーライフ
リビング	ライフ	キッズ&ベビー	スキルアップ
スポーツ	ヘルス	ブライダル	シニアサポート

CLUB SPASS会員専用フリーダイヤル

0120-81-7710

受付 / 9時30分～17時30分
(土日祝祭日・年末年始・特定日を除く平日)

ご所属の団体・会員組織・企業の名称およびご所属の団体により異なる会員確認事項と会員氏名等をおたずねいたします。

CLUB SPASS会員専用ウェブサイトでサービス内容の詳細とご利用方法などをご確認いただけます。

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

会員専用情報のため
マスキングしています



※QRコードは紙デンソーウェブの登録商標です。

ご優待サービスのご利用には、CLUB SPASSを運営するCSプライマリー株式会社が規定するご利用条件がございますので、事前に会員専用ウェブサイトでご確認いただきますようお願いいたします。

健保契約保養施設のご紹介



VISTA RESORT Winter PICKUP

今回ご紹介するのは箱根と御殿場。寒い季節にほっこりできる、施設の魅力をご紹介します。

..... 箱根呼び声

静かな環境でのんびりと過ごせる「箱根の小さな隠れ宿」。人気メニュー唐揚げは特に絶品で、お料理が好評。ゆっくりとした時間を過ごしたい方には特におすすめの施設です。

●アクセス

箱根登山鉄道箱根湯本駅下車、箱根登山バス元箱根下車、車約5分



おすすめスポット

元箱根港 箱根を代表する観光スポット。海賊船や芦ノ湖に映る「逆さ富士」など、富士の絶景が望めます。水温は真冬でも4℃以上あり、凍結することはない、冬鳥が飛来してきます。箱根呼び声から車で約5分



..... 御殿場遊彩の樹

広々としたお部屋で、ゆっくりとおくつろぎいただけます。キッズスペースも整備。お子様連れにも優しい施設です。施設から眺める富士の絶景もお楽しみください。

●アクセス

JR御殿場駅下車、富士急バス富士平原ゴルフ場前下車、徒歩10分



おすすめスポット

富士スピードウェイ 世界最高峰を誇るメインストリートを持つ国際格のサーキット。レース開催のほか、走行体験ができるプログラムも。毎月イベントがたくさん！一度足を運んでみては。御殿場遊彩の樹から車で約10分



選べる
14施設!

ご予約はコチラから



<https://vista-resort.com/hugp-kenpo/>

(H.U.グループ健康保険組合 専用予約ホームページ)

電話・FAXのご予約はコチラから

ビスタリゾート予約センター

TEL 0570-040809 FAX 03-3295-1066

(受付時間 平日 10時～17時)

セラヴィリゾート泉郷



料理長厳選!冬旅グルメ10,000円プラン

冬の味覚をご堪能いただける特別プランをご用意いたしました。旬の食材と料理長のこだわりがたっぷり詰まった、10,890円相当の和食会席または洋食フルコースを「1泊2食付き10,000円」にてご提供いたします!

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】10,890円相当+【朝食】2,178円相当+宿泊費

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。

八ヶ岳・蓼科・安曇野・鳥羽 わんわんパラダイス伊豆高原・鳥羽

除外施設:ホテルアンビエント伊豆高原 / 浜名湖 / 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: 2022年1月3日(月)～4月28日(木) 除外日: 1/8・9・2/11・2/12・3/19・20

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11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!!

『けんぽだより』秋号でお知らせのとおり、「令和2年度健康優良者」の方へ♥MYポイント【4000ポイント】を進呈（付与）いたしました。保有ポイント数は、MY HEALTH WEB（※）よりご確認ください。

●対象者：令和2年4月1日における当健保組合被保険者
健康優良者：1218人
（男性：640人、女性：578人、褒賞率：約11%）
褒賞基準等の詳細は当健保組合ホームページにてお知らせしています。
（※）MY HEALTH WEBをご利用いただくには、初回登録が必要です。



健康優良者褒賞 ♥ MYポイント進呈

マイナンバーカードの保険証利用申し込みは済みですか？
申し込みはマイナポータル以外に、セブン銀行ATMでも可能です。スマートフォンをお持ちでない方、スマートフォンの操作に自信がない方は、ぜひご活用ください。

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。医療機関で受診する際には、受診先の病院が、オンライン資格確認を導入しているか、必ずご確認ください。



マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局についてのお知らせ

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html

マイナンバーカード対応医療機関 検索

マイナンバーカードの保険証利用が始まりました！

生まれ月による

2022年

今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所／モナ・カサンドラ



1月生まれ



山のようにドッシリと動かさず安定運。自分のペースで物事を進められるので、ストレスフリーで過ごせるでしょう。ただし、強い信念が頑固に変わりやすく、対人関係で円滑さに欠ける懸念も。他者の意見を柔軟に取り入れると、運のエネルギー指数もアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。復縁の可能性も大。健康面は運動不足に気を付けて。足腰を鍛えるエクササイズにツキ。

❖ 幸運のカギ / スクワット

2月生まれ



人生の転換期が訪れそうな気配。転居や転職など、環境の変化を迎えるかもしれません。不安と期待が入り混じりそうですが、気楽に構えて大丈夫。心強い味方も現れますから、孤軍奮闘せずに甘えて頼ることも時には大切です。愛情面は意外なタイプに心惹かれる予感。相性は悪くありません。健康面は本格的に体質を改善する好機。まずは食生活を見直して、体の内側から変えていきましょう。

❖ 幸運のカギ / eスポーツ

3月生まれ



本来の実力を発揮できる場面が多く、発展性の高い好調な1年。新規に着手したことはトントン拍子に運び、長年の夢が実現する兆しも。同じ干支の人がチャンスをもたらしてくれそうぞ。若い世代との交流も積極的に関わると吉。愛情面ではピンとくる出会いが。会話のテンポが同じなら有力なパートナー候補です。健康面は大変アクティブですが、外出時はウイルス対策を怠らないように。

❖ 幸運のカギ / ウオーキング

4月生まれ



社交運が高まる1年。新旧含めて交友関係が活性化します。SNSやビデオチャットを上手に活用して。黄金の人脈を築くことでプラスの影響を得られそう。ただし、過度な干渉は避けるのが無難。愛情面では婚活中の人にチャンスあり。紹介話と良縁がセットできそう。健康面は呼吸法などゆったりとしたエクササイズがおすすめ。同時にメンタルケアもできて心身ともに元気に。

❖ 幸運のカギ / ストレッチ

5月生まれ



追い風に吹かれて運気は順風満帆。理想の自分像や生活スタイルに大きく近づけそう。そのためにも情報のアンテナを高く張りめぐらせて。状況が許せば遠方に足を伸ばすと開運につながります。海外在住の友人との連絡にツキ。愛情面は進展がスムーズなとき。意中の相手には積極的に好意を示してOK。健康面は胃腸にやさしい食べものを意識すると吉。ダイエットは焦らず長期プランが正解。

❖ 幸運のカギ / ヨガレッスン

6月生まれ



あなたの出番が多くスポットライトを浴びる1年。仕事はもちろん、学習意欲も高まり、難関の資格や検定にパスする可能性十分。キャリアアップの転職もスムーズに運びましょう。愛情面ではモチ期に突入り、お誘いを多く受けそう。ただし、本命には誠実に接すること。健康面は頭痛や眼精疲労に用心。スマホやPCを見る時間は極力セーブして。こまめなケアやスクンケアがリラクスの秘訣。

❖ 幸運のカギ / ヘッドSPA

7月生まれ



穏やかでリラックスモードに包まれた1年。何をしても気負いなく自然体で楽しめるでしょう。地元のコミュニティでの交流を通じて、新たなチャンスが生まれそう。親類との連絡も密にしておくと吉。愛情面は慣れ合いの関係やマンネリに陥りがち。刺激となるスパイスが必要です。健康面は自炊にハマって料理のレパートリーが広がる。オリジナルレシピをSNSや動画で公開してみても。

❖ 幸運のカギ / 筋トレ

8月生まれ



我慢強くなるせいか、問題を一人で抱え込みがち。先送りして悪化しないよう、早めに周囲にSOSを発信しましょう。あっという間に解決して拍子抜けするかも。家庭内のトラブルも仲介者に対処してもらうと安心。愛情面は外見よりも中身重視で、時間を重ねたお付き合いを。勢いだけの電撃婚は後悔の元。健康面では基礎体力をしっかりとつければ、短時間でも日課にできる運動を取り入れて。

❖ 幸運のカギ / ツボ押し

9月生まれ



楽しみ事のオンパレード。交友・娯楽方面が充実し、笑顔で過ごせる日が多い1年。明るい話題が身近にあふれ、意欲とパワーを周囲から分けてもらえそう。金運も良好で懐が潤います。愛情面は祝福ムード満載。カップル誕生からゴールインまで時間はかかるかもしれない。異性からの注目度も高く、モテることが悩みの種に。健康面は不摂生を避ければ安泰。アンチエイジングに力を入れると吉。

❖ 幸運のカギ / デンタルケア

10月生まれ



フットワーク軽く元気に飛び回れる好調運。仕事運も上々で昇進や昇給も夢ではありません。独立や起業をするのも大賛成。憧れの人からコラボの話を持ちかけられる予感。愛情面では気になる人と親密な関係に急進展。駆け引きせず好意をアピールするのが成就の秘訣。健康面は身体を動かすほど体調がよくなるとき。豊かな緑の中で深呼吸するとストレスフリーに。アロマの力を借りても◎。

❖ 幸運のカギ / ジョギング

11月生まれ



ジッとしている暇のない多忙な年になりそう。休息日は先に確保してスケジューリングするのが賢明。エネルギーな活躍は称賛されても、続かなければ意味がありません。愛情面は相手に譲る気持ちが円満のカギ。自分のリクエストを強引に通すと運にも歪みが生じる結果に。健康面はムリをしやすいため体温温存に努めること。ただし、お家タイムが長すぎてもNG。バランスが大切です。

❖ 幸運のカギ / マッサージ

12月生まれ



努力が報われるまでに時間を要する年。結果は必ずついてきます。底力を発揮してネバーギブアップの精神で乗り切りましょう。周囲にはフォローしてくれる人が少なくないはず。愛情面ではシークレット・ラブの暗示あり。のめり込むと後戻りできなくなりそう。健康面での我慢は大敵。少しでも気がかりな症状は早めの受診が正解です。間食や夜食の量を減らせば体調がスッキリします。

❖ 幸運のカギ / ボルダリング

謹賀新年

皆様が今年も健康でお過ごしになりますようにお祈り申し上げます。



職員一同

家庭用常備薬等の斡旋

3月末まで受付

当健保組合では、家庭用常備薬等の斡旋を行っています。季節商品、感冒薬等の人気商品のほか、今話題の商品をお買い求めやすい価格にて斡旋していますので、ぜひこの機会にお申し込みいただき、皆様の健康保持・増進にお役立てください。



◆お申し込みは、Webにて

●申込締切日：令和4年3月31日（木）

●申込方法：下記「専用Webサイト」よりお申し込みください。

●お届け予定：申込受付後、約5日で発送されます。

●期間中、何度でもお申し込みいただけます。

＜申込特典＞
5000円以上購入の方に、1000円を補助します！

＜申込状況＞ ※斡旋は年2回実施

令和3年4月～令和3年9月末	令和3年10月～令和4年3月末（※）	申込者数
240人	54人（※）	

※令和3年11月現在

お申し込みはこちら

<https://shop.sukoyaka.life/shop/k/co/>

会員専用情報のためマスキングしています

H.U.グループポータルサイト「健やかショップ」からもお申し込みいただけます。



最大80% OFF