

けんぽだより

第117号

2022

秋

Autumn

- 令和3年度決算概要
- 禁煙治療を始めませんか？
 ♪10月は乳がん月間です
- 知って備える「乳がん」対策
- 秋のウォーキングキャンペーンを開催
- 健保契約施設のご紹介
- マイナンバーカード保険証利用登録はお済みですか？

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します。



もっと ご活用ください！ MY HEALTH WEB

みんなの健康からのお知らせ



マイヘルスウェブで ジェネリック医薬品情報を チェックできます！

あなたの健康づくりに役立つ情報・機能が満載の「MY HEALTH WEB」。
 あなたや健保に加入しているご家族の医療費明細をご確認いただけることに加え、ジェネリック医薬品差額情報もチェックできます！ ぜひ、ご活用ください。

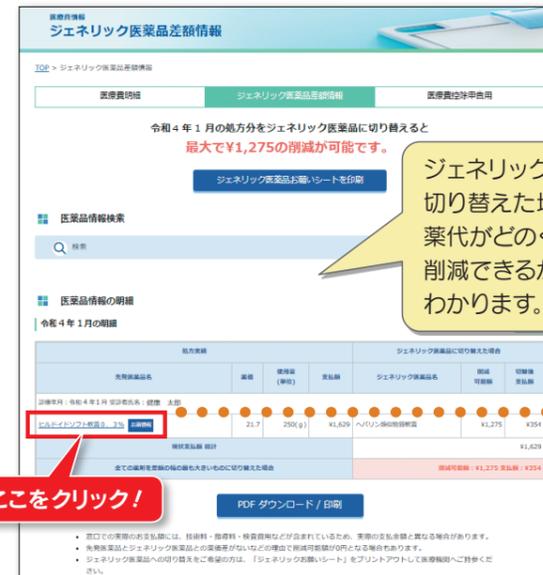
▼ホームページトップ画面



▼MHWトップ画面

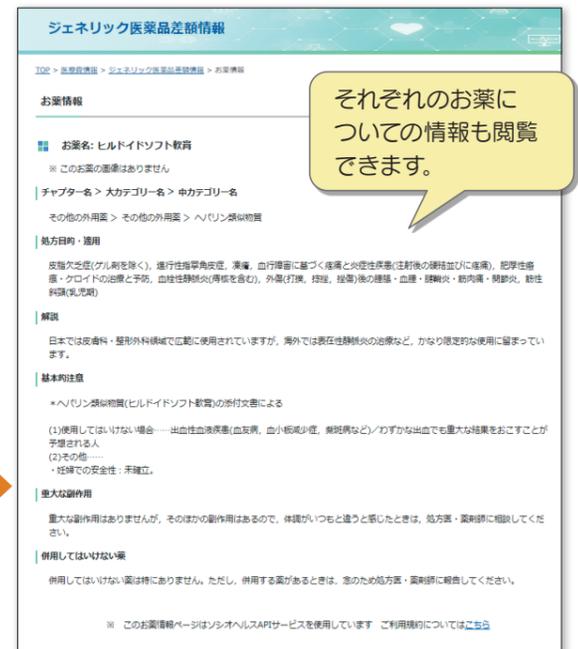


▼ジェネリック医薬品差額情報



ジェネリック医薬品に切り替えた場合、薬代がどのくらい削減できるか目安がわかります。

▼お薬情報



MHWを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。

※画像はすべてイメージです。



保険給付費・納付金ともに増加したものの 経常収支で約3億9千万円の黒字に

H.U.グループ健康保険組合の組合が開催され、令和3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約3億5千万円増加
かまうじて想定内の水準にとどまる**

令和3年度の予算編成においては、変動の大きな前期高齢者納付金が7億4438万円と令和2年度より約3億5千万円増加しましたが、想定範囲内の水準と思われまます。そのほかも含めて判断し、実質保険料率が千分の90・88であることも踏まえ、保険料率千分の100で令和3年度の運営は可能と判断し、事業を計画し実施しました。

**健康保険収入は約8千5百万円の増加
保険給付費は約2億9千万円の増加に**

健康保険収入は、前年度より8510万円増の48億9602万円となりました（国庫負担金収入含む）。調整保険料は料率の見直しがあり、前年度より485万円減の5462万円となっています。別途積立金からの繰り入れ2億円にその他収入を加えた収入合計は、前年度より1億1361万円多い52億7998万円となりました。
支出の大半を占める保険給付費は、前年度より2億9038万円増の24億662万円となりました。

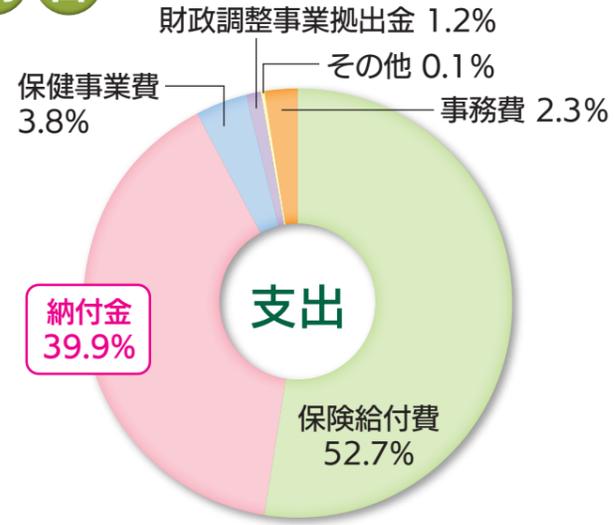
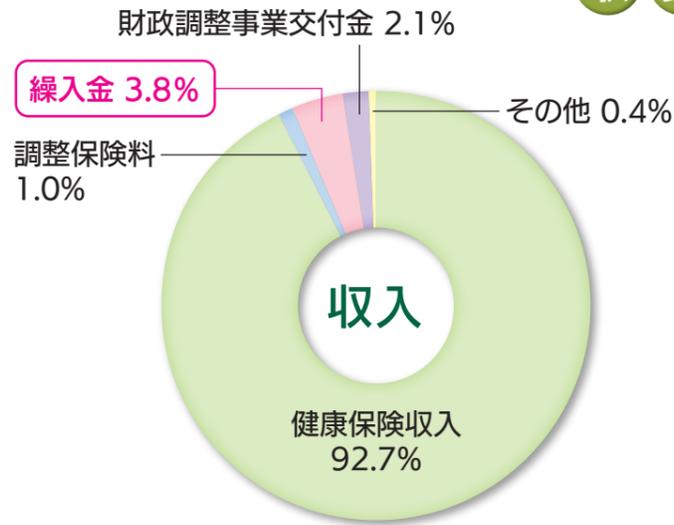
増加の要因として、療養給付費、家族療養費、高額療養費、薬剤支給がすべて前年度より増加したことがあげられます。

**高齢者医療への納付金増のほとんどを
前期高齢者納付金が占める**

高齢者医療への納付金は、前年度より3億51



収 支 の 割 合



37万円多い18億2355万円となりました。その増加のほとんどは前期高齢者納付金であり、前年度より3億5111万円増の7億4438万円となっています。その要因として、前年度は試算上の納付金額が少なく過去分の清算が2億5800万円あったのに対し、令和3年度は試算上の納付金額が通常の水準に戻ったことに加え、過去分の清算が8200万円と前年より1億7600万円減少したことがあげられます。
なお、後期高齢者支援金は前年度より26万円増の10億7915万円となりました。

**保健事業では、特に特定保健指導に注力
一部は健診直後に行い、参加率・意識も向上**

保健事業費は、前年度より797万円多い1億

7299万円となりました。増加の主な要因として、令和3年度は特定保健指導に特に注力し、一部事業所では健診後に一定の基準においてみなしで特定保健指導を実施したことがあげられます。健診受診直後であることから対象者の意識も高く、一定の効果が得られました。特定保健指導への支出は前年度よりも769万円増の1362万円となりました。
特定健康診査においては、対象者である被扶養者および任意継続被保険者の受診率が約60%と10ポイント近く向上したため、前年度より135万円増の570万円となりました。
一方、保健指導宣伝費は前年度より259万円減の3074万円となりましたが、健康増進を旨とした広報事業を事業計画に沿って実施しました。

令和3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 | 4,896,021 | 447,452 |
| 調整保険料 | 54,619 | 4,992 |
| 繰入金 | 200,000 | 18,278 |
| 財政調整事業交付金 | 109,750 | 10,030 |
| その他 | 19,591 | 1,790 |
| 合計 | 5,279,981 | 482,543 |
| 経常収入合計 | 4,903,205 | 448,109 |

支出

| 科目 | 決算額(千円) | 被保険者 1人当たり額(円) |
|------------|------------------|-------------------|
| 事務費 | 104,393 | 9,541 |
| 保険給付費 | 2,406,623 | 219,944 |
| 納付金 | 1,823,554 | 166,656 |
| 保健事業費 | 172,990 | 15,810 |
| 財政調整事業拠出金 | 54,426 | 4,974 |
| その他 | 3,299 | 302 |
| 合計 | 4,565,285 | 417,226 |
| 経常支出合計 | 4,510,849 | 412,251 |

● 基礎数値について ●

- **事業所：15事業所**（令和2年14事業所）
令和3年度中は、「H.U.フロンティア」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：10,829人**
前年度平均11,131人より、302人の減少。
令和3年度末の被保険者数は、10,694人に。
令和2年度末は11,131人
- **平均標準報酬月額：30万1,123円**
前年度比3,763円増
- **総標準賞与総額：104億1,295万円**
前年度比13億9,538万円増

新型タバコなら健康に問題がない？

紙巻タバコよりは健康リスクが少ないというイメージ戦略により、新型タバコが多く出回るようになりました。新型タバコは、フレーバー入りのリキッド（溶液）を加熱して吸入する「電子タバコ」とタバコの葉が入ったスティックやカプセルを電気で加熱して吸入する「加熱式タバコ」の2系統に分かれています。



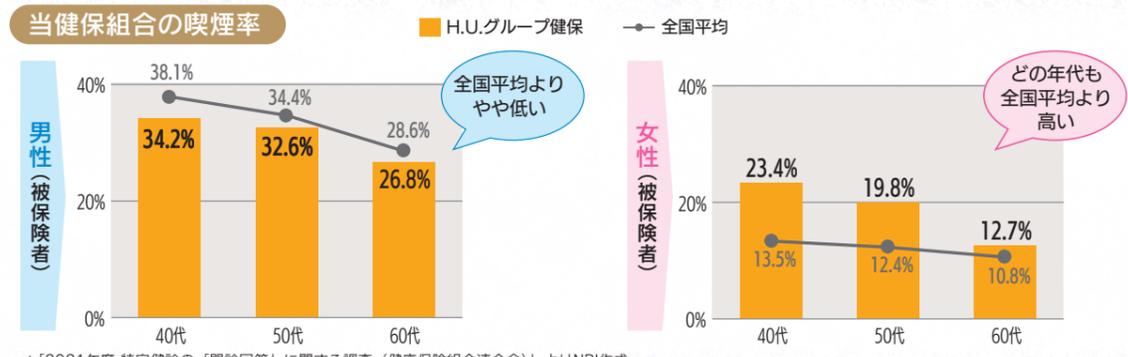
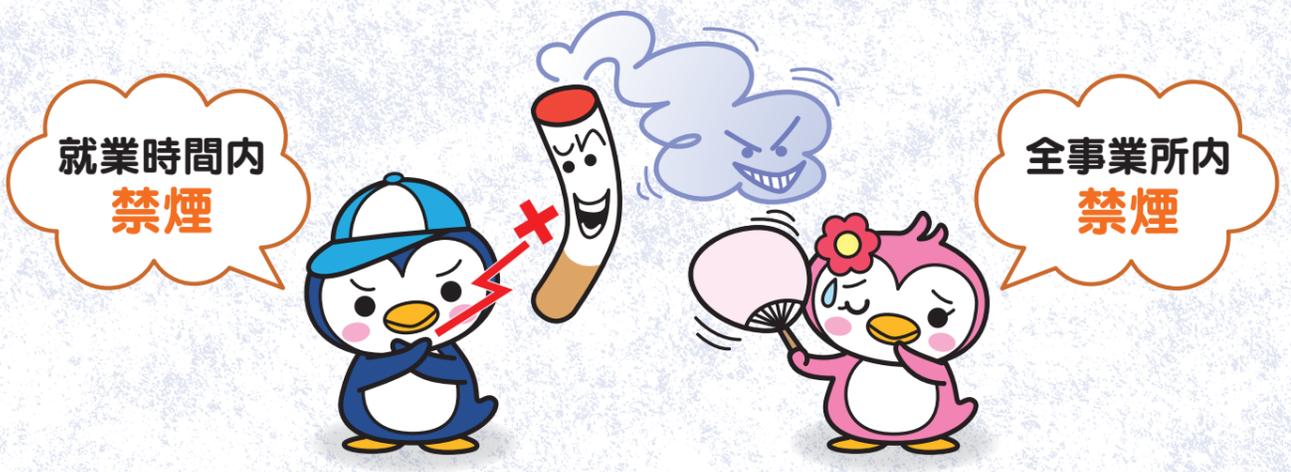
「加熱式タバコ」にも未知の有害物質が含まれていると考えられていますが、販売されてあまり時間が経過していないために科学的データが十分でなく、健康リスクが明らかになるには今後の調査が待たれます。

日本では「加熱式タバコ」が主流なのに対して、海外で普及しているのが「電子タバコ」です。ニコチン入りのリキッド（日本では未発売）が一般的に販売されているのですが、一部で危険な薬物を含んだリキッドが出回って米国では呼吸困難、息切れ、胸痛などの症状が電子タバコの利用者に多発して大きな問題となっています。

「加熱式タバコ」のニコチン濃度は紙巻タバコより低くなっています*。ただし、喫煙者の多くはニコチン依存傾向にあるため、本数が増えて結果的に紙巻タバコと同程度のニコチンを摂取してしまうケースがあるようです。

*同条件下（換気のない狭い室内で喫煙した場合）で室内のニコチン濃度を測定したところ、紙巻タバコ（1,000～2,420μg/m³）に比べ、加熱式タバコ（26～257μg/m³）では低かった。（国立がん研究センター委託事業費「たばこ情報収集・分析事業」による調査）

H.U.グループは、**全社禁煙**を実施しています！



喫煙習慣のある人は、ご自身の健康のためにも、周囲の健康のためにも、この機会に禁煙しましょう。

よりラクに、確実にタバコをやめられる

禁煙治療を始めませんか？



禁煙治療は、全国の約1万7,000カ所の医療機関（禁煙外来）で受けられます。長年の習慣やニコチン依存から抜け出すには、医師やお薬の力を借りながら取り組むのが効果的です。

禁煙治療をおすすめする理由

- 禁煙成功率が高い**
禁煙治療を終了した人のうち、約7割が禁煙に成功しています。
※禁煙治療は、12週間で5回の診察を受けるのが基本です。
- 自力よりもラクに禁煙できる**
禁煙補助薬で禁煙症状が抑えられるため、比較的ラクに無理なく禁煙できます。
- 治療費はタバコ代より安い**
1日1箱のタバコ代より、禁煙治療にかかる費用の方が安く済みます。
※健康保険適用の場合

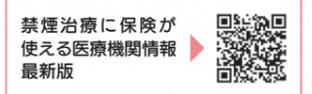
STEP 1 禁煙治療を受けられるかチェック

- 以下の項目をすべて満たした方は、保険適用で禁煙治療を受けられます。
- ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方
 - 35歳以上の場合、プリンクマン指数（＝1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
 - ただちに禁煙することを希望されている方
 - 禁煙治療について説明を受け、治療を受けることを文書により同意された方
 - 過去1年以内に保険適用で禁煙治療を受けていない方



STEP 2 治療を受けられる医療機関を予約

お住まいの地域にある医療機関で、禁煙治療を行っている施設を探しましょう。禁煙治療は時間がかかることが多いため、完全予約制の施設が多くなっています。事前に医療機関へ連絡し、予約をとるとスムーズに受けられます。右記の二次元コードより、全国の禁煙外来・禁煙クリニックを確認できます。



アプリで禁煙治療を受けられる医療機関もあります！

2020年12月より、オンラインで禁煙治療を受けられるアプリ「CureApp SCニコチン依存症治療アプリ及びCOチェッカー※」が健康保険の適用となっています。5回の診察のうち、2～4回目をオンラインで行うことが認められていますが、新型コロナウイルス感染症への対応策として、当面の間は全5回の診察をオンラインで完結することが認められることとなりました。



一般的に利用されているヘルスケアアプリとは異なり、医師の診断のもと処方される医療機器です。5回の診察以外の時間もアプリが毎日禁煙をサポートします。国内での臨床試験を経て、有効性・安全性に関する医学的根拠もあります。

※患者のスマホにダウンロードする「患者アプリ」、患者の呼気中のCO濃度を測定し患者アプリに送信する「COチェッカー」、患者アプリの進捗確認等ができる「医師アプリ」で構成されています。

禁煙補助薬のチャンピックス錠（バレニクリン）が2021年7月より出荷保留されている影響で、医療機関により禁煙外来やアプリによる禁煙治療を休診している場合があります。詳細については各医療機関へお問い合わせください。

10月は乳がん月間です

知って備える 乳がん対策

監修 ● 東京品川病院 乳腺甲状腺外科部長 福内 敦

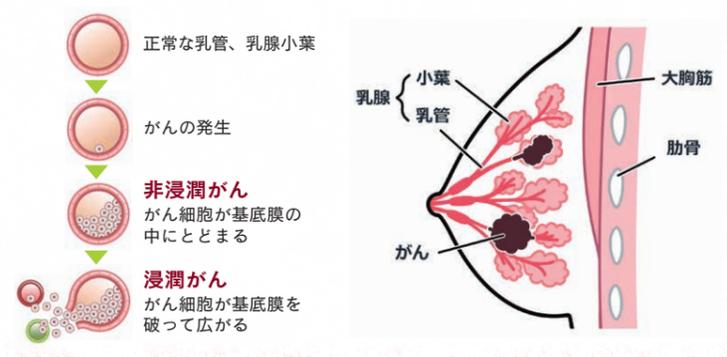
がんは、若い女性にはあまり関係のない病気と思われがちですが、近年は罹患年齢の若年化が進んでいます。乳がんについて基本的な知識をもっと、検診やセルフチェックを欠かさないようにしましょう。乳がんは、早期発見できればほとんどが治る病気になっています。

どのような病気？

「乳がん」は 日本人女性に最も多いがん

乳がんは、日本人女性の9人に1人が生涯のうちに発症するといわれています。乳房の「乳腺」という組織にできるがんで、乳腺は母乳を作り出す「小葉」と、母乳の通り道である「乳管」で構成されています。乳がんのほとんどは乳管から、一部は小葉から発生します。また、がん細胞が小葉や乳管を包む基底膜の中にとどまっている「非浸潤がん」と、基底膜を破って広がっている「浸潤がん」に大きく分けられます。非浸潤がんは、転移のリスクが少ない早期のがんです。そのため、手術で切除すればほぼ完治するとされています。しかし、浸潤がんになると、がん細胞が血管やリンパ管に入り込むことで、肺や肝臓、骨などに転移する可能性があります。

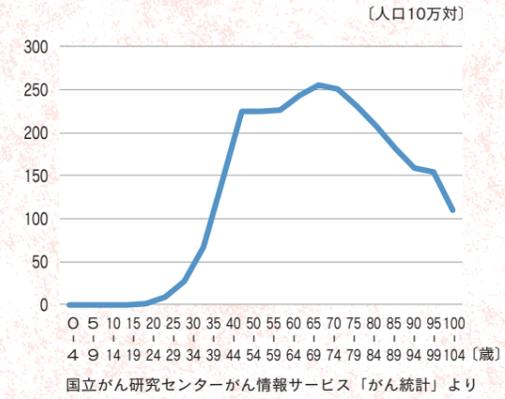
●乳がんが発生する部位●



●乳がんの年齢別階級別死亡率 (2020年)



●乳がんの年齢別階級別罹患率 (2018年)



●乳がん予防のための生活心得●

乳がんの危険因子は、生活習慣にも潜んでいます。食生活の欧米化のほか、飲酒や喫煙は、乳がんの発症リスクを高めることがわかっています。また、運動不足も乳がんのリスクを高めることがわかってきました。

- ① 喫煙者は禁煙を実行し、非喫煙者も受動喫煙を避ける
- ② 飲酒は適量を守る
- ③ 適度な運動を習慣にする
- ④ 肥満を予防する
- ⑤ バランスのよい食事を心がける



早期発見に 有効なのは定期的な 検診とセルフチェック

多くのがんは、発症のピークが50〜60代以降にあります。乳がんは30代になると急激に増加をはじめ、40〜60代後半にピークとなります（前ページのグラフ参照）。「乳がん検診」は2年に1回、40歳以上の女性に対して推奨されています。できれば毎年受けることがよいでしょう。乳がんは、早期の発見・治療によって完治が望めます。定期的な検診を欠かさず受けること、日ごろから乳房に変化や異常がないか、チェックするのを習慣にしましょう。

「乳がんのセルフチェック」

乳がんの自覚症状として、がんが5mm〜1cmくらいの大きさになると、しこり

として触れることがあります。しこり以外の症状としては、乳頭からの異常分泌、乳頭や乳輪のただれ、乳房の皮膚のへこみ、ひきつれ、赤みなどが見られることがあります。毎月1回、日を決めて入浴時などにセルフチェックをするとうよいでしょう。

「乳がん検診」

●マンモグラフィ

乳房をアクリル板ではさんで圧迫し、上下・左右からX線で撮影します。小さながんや、しこり



をつくらない乳がんも石灰化や白い影として見つけることができます。乳がん検診の第一選択となっています。

●乳房超音波検査

乳房に超音波をあてて、病変の有無を調べます。視触診ではわからない小さなしこりを発見でき、しこりが悪性が良性的かもある程度わかります。マンモグラフィでは乳腺が密な人の場合（若年層に多い）、異常を見分けにくいことがあるため、超音波検査がおすすめです。



◆乳がん検診は、市区町村で補助があることも

各市区町村では、一定の年齢の女性に

乳がんの治療法

◆手術

乳がんの手術には大きく分けて、乳房を残す「乳房部分切除術」と、乳房を全部摘出する「乳房切除術」があります。がんが大きい場合は、術前に化学療法を行い、がんを縮小させてから部分切除術を行うこともあります。

◆放射線療法

X線や高エネルギーの放射線を体外から照射して、がん細胞を死滅させる治療法です。放射線療法は、術後に再発の危険性を減らすために行われるほか、手術が困難な場合に行われることもあります。多くは化学療法などと組み合わせて行います。

◆化学療法

抗がん剤を用いてがんを攻撃する治療法です。手術が困難な場合に放射線療法などと組み合わせて行ったり、術後に再発や転移の危険性を減らすために行います。術前にがんを小さくする目的で行われることもあります。

◆ホルモン療法

女性ホルモンとの関係が指摘されている乳がんは、女性ホルモンの働きを阻害する薬を投与してがんの増殖を抑える治療法です。術後に再発の危険性を減らすために行われます。

早期発見でほとんどが治る

●乳がんの10年相対生存率※

| | 乳がん |
|------|-------|
| I期 | 99.0% |
| II期 | 90.7% |
| III期 | 68.6% |
| IV期 | 19.4% |

国立がん研究センターがん情報サービス 院内がん登録生存率集計結果閲覧システムより

※10年相対生存率とは：「がんと診断されてから10年後に、何%の人ががんで亡くならず生存しているか」という数値で、がんが治ったという指標の1つです。

治療法は？

早期のがんであれば、乳房を温存できることも

乳がんの治療法は、腫瘍を取り除く手術が基本となります。そのほか、放射線療法、化学療法、ホルモン療法などがあります。がんの病期（I〜IV期）や全身の状態、年齢ほか、患者さんの状況を考慮し、各治療法を単独または組み合わせで行います。手術では、早期であれば、乳房を温存することも可能です。近年は、乳房再建術の一部が健康保険で受けられるようになり、治療法の選択肢も広がっています。

乳がん検診の補助を行っているところが多くなっています。詳しくはお住いの市区町村にお問い合わせください。

10月1日より



※マップを使用するのはWEBコースのみです。

※「地中海の世界遺産巡り」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可能です。

「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。



WEBコース

※コースマップは使用しません。

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。



スマホコース

入力方法によってコースを選びましょう。

秋のウォーキングキャンペーンを開催します！

皆様の健康づくりのために、お役立てください。

※ウォーキングキャンペーンは健保とH.U.グループホールディングス健康経営推進室の合同企画です。



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。

●エントリー期間
9月1日(木)～10月10日(月)

●実施期間
10月1日(土)～11月29日(火)

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。

今年の健診は受けましたか？ その受けない理由は後悔につながります

任意継続被保険者・被扶養者のみなさん

健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。



健康だから、受ける必要ないわ



自分ではわかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのもです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからしましょう。

通院してるから、診てくれているはずよ



それは誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえていかどうかはわかりません。健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気があったら…、怖いじゃない



放置するほうが怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。不安を感じながら毎日過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、そんな時間ないわ



将来の時間のことも考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることとなります。健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

申し込みできるのは9月30日まで。今すぐ予約を！

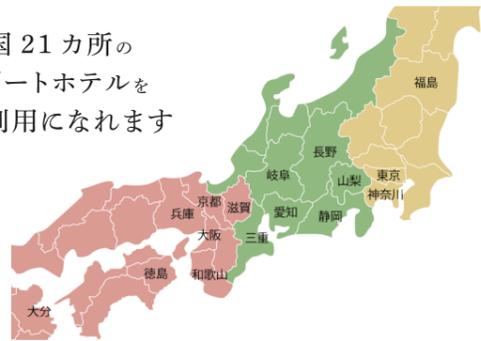
- 1 H.U.グループ健康保険組合 検索
- 2 <https://www.hugp-kenpo.jp/>へアクセス
- 3 MY HEALTH WEB にログイン
- 4 「健診予約」から予約へ進めます

二次元コードより直接ログインも可

【注意事項】

- ・無料です（健保にて負担します）
- ・指定項目以外の検査費用、二次検査（再検査/精密検査）の費用は自己負担です
- ・受診日に健保加入員であることが条件です
- ・申込済みでも資格喪失後は受診できません

全国 21 カ所の
リゾートホテルを
ご利用になれます



- グランドエクシブ那須白河 (福島県)
- エクシブ山中湖 (山梨県)
- エクシブ軽井沢 & バセオ (長野県)
- エクシブ蓼科 (長野県)
- エクシブ湯河原離宮 (神奈川県)
- エクシブ箱根離宮 (神奈川県)
- グランドエクシブ初島クラブ (静岡県)
- エクシブ伊豆 (静岡県)
- グランドエクシブ浜名湖 (静岡県)
- グランドエクシブ鳥羽 (三重県)
- エクシブ琵琶湖 (滋賀県)
- エクシブ京都八瀬離宮 (京都府)
- エクシブ白浜 & アネックス (和歌山県)
- エクシブ有馬離宮 (兵庫県)
- エクシブ淡路島 (兵庫県)
- エクシブ鳴門 (徳島県)
- リゾービア熱海 (静岡県)
- リゾービア久美浜 (京都府)
- リゾービア別府 (大分県)
- サンメンバースひるがの (岐阜県)
- サンメンバース京都嵯峨 (京都府)



1泊2食付宿泊プラン
エクシブ ゲートウェイ プラン

「ゲートウェイ」とはその名の通り「入口」です。
『ご契約の法人従業員様』にまず、ご利用いただきたい
思いから誕生したプランです。



※写真はイメージです。



H.U. グループ健康保険組合様専用 会員制リゾートホテル「エクシブ」
公式アカウントのご案内

エクシブの予約には、LINE 公式アカウントの友だち追加が便利です！

- 1 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス！
- 2 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信！
- 3 「友だち限定」のうれしい情報が届く！

会員専用情報のため
マスキングしています



健保契約施設のご紹介



VISTA RESORT 2022 Autumn PICKUP

ブレッサ干ヶ滝

おいしい料理や、笑顔が素敵な管理人さんが評判です。

● アクセス情報 JR軽井沢駅から車で15分程度



おすすめスポット



軽井沢プリンス
ショッピングプラザ
ブレッサ干ヶ滝から車
で15分程度。
約 240もの店舗があり、
どの年代の方もショッピ
ングを楽しめます。



白糸の滝
周辺の雑木林が美しく
色づき、滝の音ととも
に軽井沢ならではの
紅葉を満喫できます。

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)

CLUB SPASS

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
上記を入力し、ログインしてください。

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!



ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「ととのう」
ルネサンスへ!

始めよう!
秋から
スポーツ習慣。

自分へのご褒美!
スパ・サウナ

プールで
すっきり爽快!

ヨガ・ダンスを
思いっきり!

空き時間で、
テレワーク!

家でも
オンラインで!

Boomy!

YEAH!

筋トレで、
かっこよく!

期間限定 8/29(月) ▶ 10/9(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々9,570円 (税込) Monthly
コーポレート会員

● 月会費 2ヵ月分

● レンタル用品 最大2ヵ月分
通常3,740円/月(税込) 0円
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※事務手数料がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980円 (税込) 1Day
コーポレート会員

● レンタル用品 入会当日 0円
通常1,760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

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



※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)
※レンタル用品のお取り扱いはない店舗もございます。
※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

セラヴィリゾート泉郷【蓼科・安曇野】

バイキングプラン

【1泊2食付】7,500円 大人お一人様
小学生5,400円、4才以上の未就学児4,800円

開催期間:2023年3/31まで(予定)

対象施設 ホテルアンビエント蓼科・ホテルアンビエント安曇野
(ホテル・コテージ・わんわんパラダイスコテージ)

※お一人様/消費税込・サービス込・入湯料(税)別・愛犬宿泊料別※バイキングは規定のご予約数に達しない場合、ご提供の無い場合もございます。予めご了承ください。※画像はイメージです。※掲載の内容は2022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。

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



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!!
会員専用情報のためマスキングしています

● **育児休業期間中の保険料免除要件が変わります**

① **保険料免除の要件が見直されます**

育児休業中は、健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は月末時点で育児休業を取得していると当該月の保険料が免除の対象となりますが、令和4年10月からは月内に14日以上育児休業を取得した場合にも保険料が免除されるようになります。

② **賞与にかかる保険料の免除要件が見直されます**

賞与にかかる保険料は、1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り、免除の対象となるように変更されます。



● **後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられます**

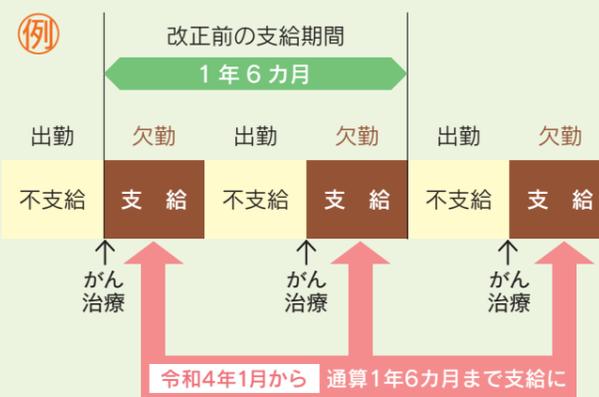
「現役世代の負担上昇を抑えながら、すべての世代が安心できる社会保障制度を構築する」ため、一定以上の所得のある後期高齢者が窓口で支払う医療費の自己負担割合が1割から2割に引き上げられます。該当するのは、単身世帯では年収200万円以上の場合で、複数世帯では、年収が320万円以上の場合です（現役並み所得の場合、自己負担は3割）。

なお、長期頻回受診患者等への配慮措置として施行から3年間は、負担を1カ月当たり3,000円に抑える激変緩和措置が導入されます。



**ご存じでしたか？ 1月から改正されています
傷病手当金の支給期間が通算化されています**

病気やけがで働けないうきに支給される「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カ月を超えない期間とされていました。これが、法改正により、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになっています。がん治療のために入退院を繰り返すなど、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を目的として改正が行われました。



◆ **企業の社会保険適用基準が拡大されます**

**働いている被扶養者のみなさん、
パート・アルバイト先の健康保険が適用される
かもしれません**

令和4年10月からの法改正により、従業員数101名以上の事業所で働く短時間労働者は、一定の要件を満たすことで、勤務先の健康保険に被保険者として加入することになります。



令和4年10月から健康保険が新たに適用となるのは

| 令和4年10月1日から | 今までの要件 |
|--------------------------------|------------------|
| 1. 従業員数101名以上 【変更あり】 | 1. 従業員数501名以上 |
| 2. 労働時間が週に20時間以上 | 2. 労働時間が週に20時間以上 |
| 3. 月額賃金が8.8万円以上 | 3. 月額賃金が8.8万円以上 |
| 4. 勤務期間（見込）が2カ月超 【変更あり】 | 4. 勤務期間（見込）が1年以上 |
| 5. 学生ではない | 5. 学生ではない |

※74歳以下で上記の要件のすべてに該当する短時間労働者の方（学生を除く）は、勤務先の健康保険の被保険者となります。

◆ **被扶養者の方もご注意ください** ◆

今回の法改正により、現在は当健保組合の被扶養者として加入されている方も、10月以降に上記の要件を満たせば、勤務先の健康保険被保険者となり、当健保組合の加入員資格を失います。被扶養者の方が加入員資格を失った場合は、被保険者の方が「健康保険被扶養者（異動）届」に該当する方の保険証を添えて、5日以内に勤務先を通じ、当健保組合へ届け出てください。

● **大病院受診時の定額負担が拡大されます**

大病院への軽症患者の集中を防ぐため、紹介状なしで大病院を受診した場合、患者は初診では5,000円以上、再診では2,500円以上を全額自己負担しています。この定額負担が引き上げられ、引き上げ分は保険給付から差し引かれます。

定額負担を徴収しなければならない医療機関の対象範囲が、「紹介受診重点医療機関※」のうち一般病床200床以上の病院にも拡大されます。

※紹介患者への外来を基本とする医療機関として新たに明確化される。

- 定額負担の金額（医科）…………… 初診7,000円以上 再診3,000円以上
- 定額負担の金額（医科）のうち保険給付から差し引かれる点数…………… 初診200点 再診50点

*窓口での患者負担は、表示点数（1点＝10円）の3割となる（未就学児は2割、70歳以上は原則2割）。

マイナンバーカード 保険証利用登録はお済みですか？

マイナポイント第2弾が始まっています!!

マイナンバーカードの保険証利用が始まり、対応している医療機関ではカードリーダーにかざすだけで資格確認ができ、受診できるようになっています。国では普及のために「マイナポイント第2弾」を実施しています。最大20,000円相当のポイントがもらえるチャンスです。



マイナポイント第2弾の期限 ★マイナンバーカードの申請期限：令和4年9月末まで
★マイナポイントの申込み期限：令和5年2月末まで

- 1** マイナンバーカードを取得した方のうち、**マイナポイント第1弾に申し込んでいない方**
(マイナンバーカードをこれから取得される方も含まれます)
→ **5,000円相当のポイント**

マイナンバーカードを作って
ポイントを申し込めばもらえる!
- 2** マイナンバーカードの**保険証利用の申し込みをした方**
(すでに利用申し込みをした方も含まれます)
→ **7,500円相当のポイント**

保険証利用申し込みをして
ポイントを申し込めばもらえる!
- 3** **公金受取口座の登録をした方**
(公金受取口座の登録自体の開始は2022年春頃を予定しています)
→ **7,500円相当のポイント**

給付金の受け取りがスムーズに
なります

マイナポイント申込方法は**こちらから** →
マイナポイントは、選んだ決済サービスのポイントとして付与されます。マイナンバーカードの申し込みを行いましょ。

スマートフォン、パソコンで申し込む方

手続きスポットで申し込む方

マイナンバーカードを保険証として利用すると、こんな**メリット**があります。

- 高額な医療費の**立て替え払いなし**
- 転職や就職しても**保険証としてずっと使える**
- マイナポータル※に**特定健診・薬剤情報**
※政府が運営する、ご自身専用のオンラインサービスです。
- マイナポータルで**医療費控除がカンタンに**

よくあるお問い合わせ

- マイナンバーカードを持ち歩くのが不安です**
キャッシュカードのように持ち歩いて大丈夫です。もし失くしても一時利用停止が可能で、24時間365日対応しています。
- マイナンバーを他人に悪用されませんか**
もしマイナンバーを見られても、他人があなたになりすまして手続きすることはできません。手続きでは顔写真入りの本人確認書類が必要で、悪用は困難です。
- 子どもは自分でカードリーダーを操作できませんが…**
ご両親などの代理人がお子さんのマイナンバーカードをカードリーダーに置き、暗証番号を入力して、本人確認を行うことができます。

マイナンバーについての問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難による利用停止は **24時間365日受付!**

マイナンバーカード総合サイト

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5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4年12月1日～令和5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**

●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)

被扶養者・任意継続被保険者健診

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。

〈申込期限〉令和4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(株))
※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MY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繋がります。「CAREERSHIP」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。

〈実施期間〉

※令和3年4月1日現在で被保険者資格のある方
令和3年4月1日
～令和4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!

女性分科会からの研修動画について

今回は「がん検診」について取り上げております。男女問わず、知識を深めていただきたいテーマですので、動画を視聴いただき、皆さんの健康に役立てていただければと思います。

*動画はH.U.グループポータルサイト「CAREERSHIP」から閲覧可能です。

女性分科会の取組内容はこちら

H.U.グループポータルサイト > 健康経営 > 注目リンク「女性分科会(※)」

(※)女性分科会の取組内容を掲載しています。



女性分科会とは H.U.グループ健康経営推進室を母体とし、2021年8月に発足。「女性の健康保持・推進に向けた取り組み」を行っています。