けんぽだより

第118号
2023
冬
Winter

- 知っておきたい　不妊治療の基礎知識
- 肩こり解消ストレッチ
- お薬代って節約できるの？
- 健保契約施設のご紹介
- インフルエンザ予防接種でポイントがもらえます
- けんぽインフォメーション

家庭用常備薬の斡旋キャンペーン

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

ジムチョーくんからのお知らせ

インフルエンザ予防接種を受けて、MY HEALTH WEBから申請するとポイントがもらえます！

あなたの健康づくりに役立つ情報・機能が満載の「MY HEALTH WEB」。
インフルエンザ予防接種を受けてMHWから申請するとポイントがもらえます。貯まったポイントで素敵なアイテムをゲットしましょう！（☞14ページもご参照ください）

▼ホームページトップ画面

▼MHWトップ画面

領収書のアップロード方法

※アップロード可能な画像は「jpg・jpeg・png・gif・pdf」のみとなります。

MY HEALTH WEBのトップ画面にある「インフルエンザ予防接種補助」から申請手順を行ってください。

① 電話番号とメールアドレスを入力します。

②STEP3へ進みます。

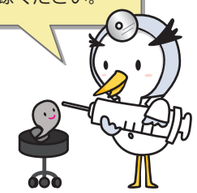
③「申請する」ボタン(a)をクリックし、接種日を選択し負担額を入力します。「ファイルを選択」ボタン(b)をクリックし、添付するファイルを選択します。
④「確認画面へ」ボタン(c)をクリックします。

⑤ 添付資料のプレビューで入力内容を確認し、「申請する」ボタンをクリックします。
※修正がある場合は「修正する」ボタンをクリックします。

⑥ 以上で申請完了です。
※補助金申請TOP画面から補助金申請状況を確認することができます。

※アップロード時のファイル名称は、半角英数字と記号「-_.」のみを使用してください。
※1枚当たり10MB以内までアップロード可能です。
※ファイル名にスペースは使用できません。
※画像の文字が読み取れない等不備があった場合は、再度ご提出いただきます。

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。

けんぽだより 第118号　H.U.グループ健康保険組合　東京都立川市曙町二丁目37番7号　コアシティ立川 12階
電話 050（2000）5065

新年のご挨拶

H.U.グループ健康保険組合
理事長　木村　博昭

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るご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健保組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、２０２５年には団塊の世代がすべて後期高齢者となることでさらなる納付金の急増が危惧されています。昨年10月より一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担が２割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。少子高齢化にも歯止めがかからず、２０４２年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保障制度への転換が急がれます。

また、新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、医療提供体制の逼迫やデジタル化の遅れなどの問題点も浮き彫りになりました。こうした状況を受け、政府は「骨太方針２０２２」のなかで、医療分野のデジタル化推進を目的として「医療ＤＸ推進本部」の設置を明記し、昨年10月に発足させました。本年４月からはオンライン資格確認を原則義務化し、２０２４年秋を目途に現行の健康保険証を廃止して、マイナンバーカードとの一体化をめざすこととなりました。あわせて、マイナンバーカードの保険証利用促進のため、医療機関等での導入加速化に向けた取り組みが強化されています。さらに、オンライン資格確認システムを利用した電子処方箋の運用も本年１月より開始となり、医療のデジタル化による医療費適正化、サービスの効率化・質の向上に向けた改革が進められています。

当健保組合も、データを活用した効率的・効果的な保健事業をさらに推進してまいります。皆様におかれましては、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用ください。日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。

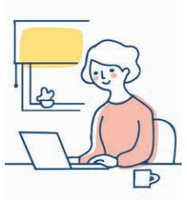
結びに、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

医療費控除を活用しましょう

確定申告の期限は令和５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の添付（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

「MY HEALTH WEB」から「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。ぜひご活用ください。

MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

※ホームページからログインしてください。

ポイント4 マイナンバーカードに保険証機能を持たせると医療費控除が簡単に

マイナンバーカードを取得し、マイナポータルで保険証利用申込を済ませておくと、マイナポータルを通じて医療費通知情報の取得、確定申告書への自動入力ができます。

※令和4年分の確定申告から１年分（令和4年1月～12月診療分）の医療費情報が取得できます。「マイナポータル連携」の詳細は国税庁ホームページの「マイナポータル連携特設ページ」をご覧ください。

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

医療費控除額 ＝ **１年間に支払った医療費等** － **補てんされる金額※** － **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いただくか、住所地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（医師の処方が必要な薬から市販薬に転用された薬）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。

知っておきたい 不妊治療の基礎知識

監修●梅ケ丘産婦人科ART センター長・国立成育医療研究センター臨床研究員　齊藤　英和

近年、不妊に悩むカップルが増えているといわれるなか、2022年4月から、安全性や有効性が確認された不妊治療が健康保険で受けられるようになりました。基本的な治療の流れや主な内容、費用などをご紹介します。

不妊ってどういうこと?

日本産科婦人科学会では、不妊とは「生殖年齢の男女が妊娠を希望し、一定期間（一般的に1年）避妊せずに性交渉を行っているにもかかわらず、妊娠しないこと」と定義しています。

まず、不妊の原因を調べる検査が行われる

不妊治療では、まず不妊の原因を調べるための検査が行われます。

女性に対しては、子宮筋腫などの病気の有無を調べる経腟超音波検査、子宮の形や卵管の通り具合などを調べる卵管造影検査、ホルモンの異常の有無を調べる内分泌検査などを行います。

男性に対しては、精液の量や精子の濃度・運動率などを調べる精液検査を行い、精液異常が疑われる場合はさらに、内分泌検査、染色体や遺伝子の検査を行うことがあります。

検査で不妊の原因が明らかになった場合、薬や手術などで治療して妊娠を目指します。

一般不妊治療で成功しない場合、生殖補助医療が勧められる

原因となる疾患を治療しても妊娠に至らない場合や原因不明の不妊は本格的に不妊治療に取り組むこととなります。

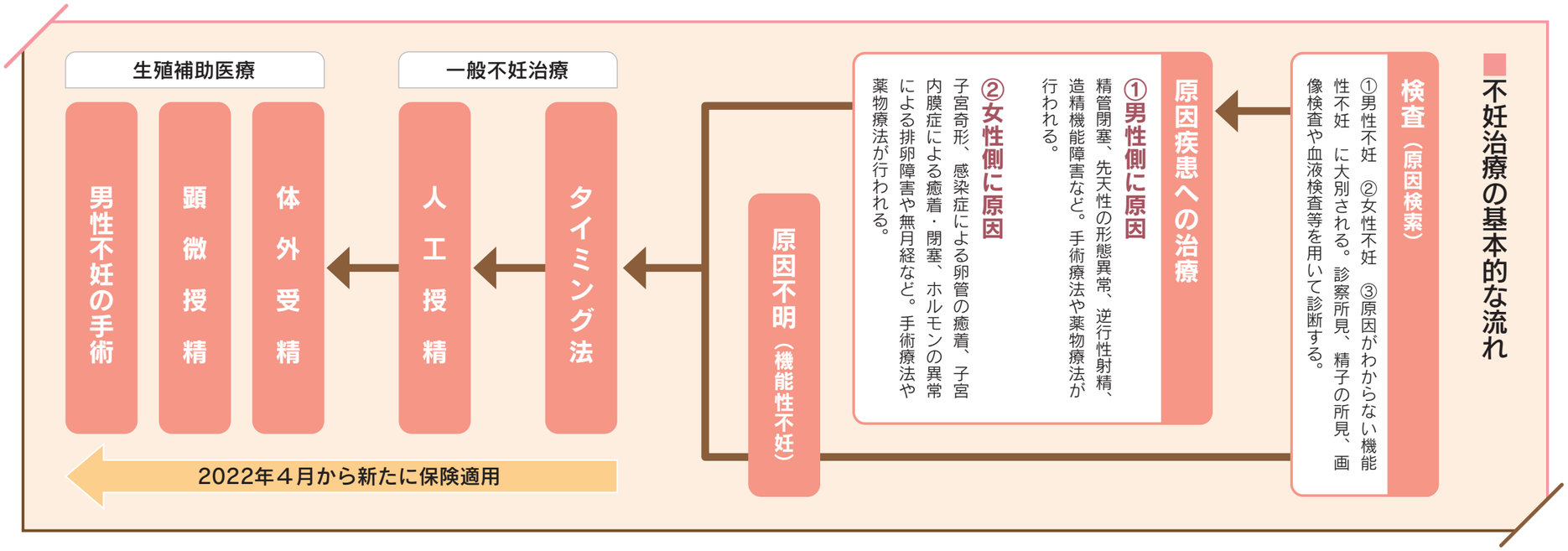
不妊治療のうち一般不妊治療にはタイミング法と人工授精の2種類があります。タイミング法は若いほど成功しやすいため、男女ともに明らかな異常がなく、女性が20歳代の場合、まずタイミング法を試みるのが一般的です。

タイミング法で妊娠しない場合は、人工授精による治療が検討されます。人工授精は、男性側に精液異常や性交障害がある場合にも行われます。

一般不妊治療の次のステップとして行われるのが生殖補助医療で、主に体外受精と顕微授精があります。

また、生殖補助医療には、男性不妊の手術も含まれます。手術用顕微鏡を用いて精巣内から精子を採取して、顕微授精につなげます。

次ページから治療法ごとに詳しく説明します。



健康保険で受けられるケース

従来は不妊の原因を調べる検査と原因となる疾患の治療までが保険適用（健康保険で受けられる）でしたが、2022年４月からは、一般不妊治療と生殖補助医療が新たに保険適用となりました。

一般不妊治療の場合、年齢制限はありません。生殖補助医療の場合は、女性は治療開始時点で43歳未満であることが適用の条件（男性は年齢制限なし）で、回数には制限があります。

また、婚姻関係にある男女だけでなく、妊娠を希望する女性およびそのパートナーに出生した子を認知する意向があれば、健康保険適用となります。

不妊治療が保険適用になったことに伴い、これまで行われていた国の助成制度は廃止されていますが、新たに独自の助成を始めている自治体もありますので、居住地の自治体の制度を確認するとよいでしょう。

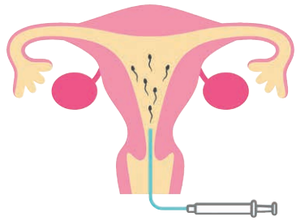
健康保険で受けられる主な不妊治療

一般不妊治療

●タイミング法・人工授精

タイミング法は、排卵日を正確に予測し、性交渉のタイミングを医師が指導するもので、34歳以下では6カ月、35～39歳では3カ月を目安に試みます。

タイミング法で妊娠しない場合は人工授精を行います。まず、女性に対して卵胞（卵子を包む袋）の発育を刺激する治療を行い、採取した精子を妊娠しやすい時期に細いチューブで子宮内に注入します。その際、妊娠の確率を高めるため、精液の中から活発に運動している精子を選別して注入します。



人工授精

生殖補助医療

●採卵・採精

生殖補助医療には体外受精と顕微授精があり、これらを行うにあたり、まず実施するのが採卵と採精です。

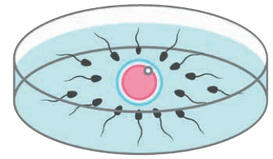
採卵とは卵子を採取することです。調節卵巣刺激法、低卵巣刺激法、自然周期のいずれかで行います。どの方法を選択するかは、患者の年齢や卵子の数、治療方針などによって変わってきます。採卵に際し、抗ミュラー管ホルモン（AMH）の検査で、卵巣予備能を調べることも多くなっています。

一方、採精は精子を採取することで、射精が困難な場合などは、手術用顕微鏡を用いて精巣内より精子を採取する精巣内精子採取術（TESE）などが行われます（8ページ参照）。

●体外受精

体外受精は、採取した卵子と精子をシャーレ上など体外で受精させる方法です。体外受精では、卵子の入っている培養液の中に精子を加え、精子が自ら卵子の中に侵入して受精するのを待ちます。受精した受精卵は、そのまま体外で培養し、ある程度の段階まで成長させたうえで子宮に戻して着床を促します。これを胚移植といいます。

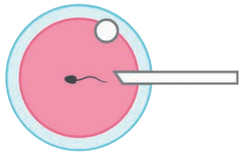
生殖補助医療では、精子に異常がない原因不明の不妊に対しては、まず体外受精を行うのが一般的です。



体外受精

●顕微授精

体外受精のうち、顕微鏡で確認しながら、細いガラス針などで卵子に精子を直接注入するなど、人工的な方法で受精させるのが顕微授精です。顕微授精は、精子異常がある場合や体外受精では受精卵を得られない場合などに行われます。体外受精と顕微授精の成功率は単純に比較できるものではなく、どちらを優先的に行うかといった明確な基準はありません。また、卵子を複数個採取できた場合には、体外受精と顕微授精の両方を並行して実施する場合もあります。



顕微授精

●受精卵・胚培養

体外受精や顕微授精で得られた受精卵を専用の培養液で培養し、子宮に戻せる状態まで成長させることです。「胚」とは、細胞分裂を開始した受精卵のことをいいます。受精してから1～3日後の初期胚まで培養する場合と、さらに発育した胚盤胞まで培養する場合があり、管理する胚の数により治療費が異なります。

●胚凍結保存

培養した胚をいったん凍結して保存することです。複数の胚ができた場合に一部を凍結するほか、別の周期に子宮の着床条件を整えてから移植する目的ですべての胚を凍結する場合があります。

●胚移植

培養した胚を子宮に戻すことです。培養した胚をその周期に子宮に戻す新鮮胚移植と、いったん凍結（胚凍結保存）してから別の周期に子宮に戻す凍結胚移植の2つの方法があります。排卵を誘発するために卵巣を刺激すると、ホルモンが過剰に分泌し、子宮内膜が着床しにくい状態になっている場合があります。凍結胚移植では次周期以降、子宮内膜がより自然に近い状態になっているときに移植できるため、妊娠の確率が高まることが期待できます。

主な治療の費用（自己負担は、このうち3割）

一般不妊治療

タイミング法
- 一般不妊治療 管理料 2,500円（3カ月に1回）

人工授精
- 人工授精 18,200円

生殖補助医療

＊女性は43歳未満が対象で、1子につき、40歳未満の場合は6回、40歳以上43歳未満の場合は3回算定できる。

- 生殖補助医療管理料（月に1回）
  （相談対応の専任者が配置されている場合）
  3,000円
  （上記以外）2,500円

採　卵
- 採卵術 32,000円
  採卵数に応じ加算 24,000～72,000円
- 抗ミュラー管ホルモン（AMH）6,000円
  （6カ月に1回）

採　精（男性不妊治療）
- Y染色体微小欠失検査 37,700円
  （患者につき1回）
- 精巣内精子採取術
  単純なもの 124,000円
  顕微鏡を用いたもの 246,000円

体外受精・顕微授精
- 体外受精・顕微授精管理料
  ①体外受精 42,000円
  ②顕微授精 個数に応じ 48,000～128,000円

受精卵・胚培養
- 受精卵・胚培養管理料
  個数に応じ 45,000～105,000円
  ＋胚盤胞に向けた管理
  個数に応じ 15,000～30,000円

胚凍結保存
- 胚凍結保存管理料
  ①胚凍結保存管理料（導入時）
  個数に応じ 50,000～130,000円
  ②胚凍結保存維持管理料
  35,000円（年に1回）

胚移植
- 胚移植術
  ①新鮮胚移植 75,000円
  ②凍結・融解胚移植 120,000円

男性側が原因となっている不妊の治療

不妊の半数近くは男性側にも原因があるといわれています。男性の不妊の原因で最も多いのが精子の異常です。精液中の精子の数が少なくなったり、精子の運動性が不活発になったりなどの異常は、精索静脈瘤（せいさくじょうみゃくりゅう）という病気が原因となっている場合があります。そのほか、勃起障害（ED）や逆行性射精などの性機能障害、精液の中に精子がまったく見られない無精子症、精子の遺伝子異常なども不妊の原因となります。男性の場合も、原因に応じた治療が行われます。

健康保険で受けられる男性不妊治療

■精巣内精子採取術（TESE）

精液の中に精子が存在しない無精子症や射精障害などの場合に行われる手術です。造精機能がある程度保たれている場合は、精巣を少し切開したり、針で精巣から精細管を吸引することで、精子を採取します。

造精機能が障害されている場合は、顕微鏡下精巣内精子採取術（MD－TESE）を行います。これは、精巣を大きく切開し、顕微鏡で確認しながら精子がいそうな精細管を採取する方法です。これらの手術で採取した精子を用いて顕微授精を行います。

■Y染色体微小欠失検査

Y染色体微小欠失検査は、精巣内精子採取術への適応性の有無を判断するために行われる検査です。Y染色体のうち特定の領域に欠失があると、精子が採取できないことがわかっています。採血で染色体を調べることで、精子を採取できるかどうかを判断します。

ED治療薬は不妊治療のときのみ保険適用される

保険適用となった不妊の治療薬もあります。そのなかに男性の性機能改善薬「シルデナフィルクエン酸塩（バイアグラ錠25mgほか）」「タダラフィル（シアリス錠5mgほか）」も含まれますが、保険適用となるのは、不妊治療の場合だけです。不妊治療を行っている医療機関でのみ処方してもらえます。

先進医療として受けられる不妊治療

安全性や有効性を国が評価中の不妊治療で、現在、先進医療として受けることができるものもあります。先進医療技術の部分は自費となりますが、一連の治療の診察や検査、薬代などの治療費には健康保険が使えます。

主な先進医療技術

- **ヒアルロン酸を用いた生理学的精子選択術（PICSI）**：ヒアルロン酸を含む培地を用いて成熟精子の選択を行う技術。
- **タイムラプス撮像法による受精卵・胚培養**：培養中の胚を内蔵カメラで自動撮影することにより胚を評価する技術。
- **子宮内膜受容能検査1（ERA）**：子宮内膜を採取し、遺伝子の発現を解析して内膜組織が着床に適した状態かどうかを評価する検査。現在、解析機器の異なる2つの方法がある。
- **子宮内細菌叢検査１（EMMA/ALICE）**：子宮内の細菌叢が正常か異常か、また菌の種類の組成を判断する検査。
- **子宮内膜刺激術（SEET法）**：胚培養液を胚移植数日前に子宮に注入し、受精卵の着床に適した環境を作り出す技術。
- **子宮内膜擦過術（子宮内膜スクラッチ）**：胚移植を行う予定の前周期に子宮内膜スクラッチ（局所内膜損傷を与える）を行い、翌周期に胚移植を行う技術。

※先進医療技術は国の認可・削除により増減し、令和4年11月現在、不妊治療にかかわるものは11の技術があります。

小休憩でできる！

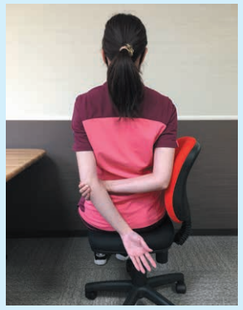
肩こり解消ストレッチ

指導・監修　星野 あすか
Rehasis篠崎　管理者
理学療法士

肩こりにお悩みの方、いつもの休憩にひと工夫してみませんか？
今回は、仕事中のちょっとしたすき間時間にできるストレッチをご紹介します。

肩こりの原因の1つは、僧帽筋（頭を支える首の筋肉）と広背筋（上体のバランスを保つ背中の筋肉）の筋疲労。簡単ストレッチでこの2つの筋肉をほぐしてあげましょう。

僧帽筋のストレッチ



STEP ❶

手を後ろに伸ばします。
片肘を後ろから
片手で持ちます。

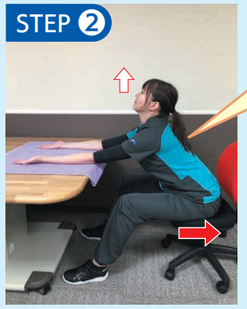
STEP ❷

持った手の方向へ
内側に動かしましょう。

広背筋のストレッチ

STEP ❶

テーブルに掌を上に向けて
肘～手を置き、座ります。



STEP ❷

肩や胸がのび～る

お尻を後ろへずらして
顔を上に上げます。

Rehasis（リハシス）ってどんなところ？

ケアレックスの新規事業として、2022年9月にオープンした自費リハビリラウンジです。 脳卒中や体に不安を抱えている方などの症状改善を諦めたくない方に対し、保険外のリハビリサービスを提供しています。

経験豊富なスタッフが、1対1のマンツーマンで徹底的にサポートします。

充実のマシンで、肩や腰をはじめ各部の筋力トレーニングが可能です。

歩行支援ロボットやAIの活用により、リハビリの見える化に力を入れています。

完全予約制

今なら体験プランで、
初回のみ 5,000円
でお試しいただけます。

Rehasis
TEL. 03-6771-7807　FAX. 03-6771-7808
受付時間　9：00～18：00
土・日・祝日・年末年始・臨時休業を除く
東京都江戸川区篠崎町7-23-5-3階
アクセス　都営新宿線　篠崎駅より徒歩2分
Instagram　WEBサイト

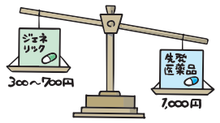
お薬代って節約できるの？

「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。
お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう！

これだけでOK！ お薬代を節約する5カ条

① 魔法の言葉

ジェネリック　先発医薬品
価格の違いは開発費の違い

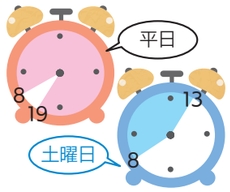


効果・安全性は同等なのに、
価格は3～7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません！

② 時間に注意

処方箋は、平日8～19時・
土曜日8～13時に提出



平日８～19時、土曜日８～13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円※1の加算がつきます。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

③ かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、
お薬手帳を忘れずに！

３カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円※1節約できます！
かかりつけ薬局なら、残薬や薬ののみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は１カ所にまとめましょう。

④ 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、
市販薬のほうが安いことも！

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。

⑤ 節税

医療費控除を活用

医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告をすると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm

※1　健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります！

お薬手帳として※2	薬ののみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
診察がスムーズに※2	医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
節税手続きを簡素化	マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます（2021年９月分以降～）。

※2　医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。

注意：マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。

家庭用常備薬

新春 大感謝キャンペーン

開催期間　2023年 1/5(木)～2/28(火)

期間中に限り、いつもの斡旋価格よりさらにお得！
この機会に、まとめ買いしちゃいましょう。

例えば

新ルルエース 50錠
かぜの諸症状の緩和に
（飲みやすい小型錠です）

パブロンSα〈錠〉75錠
かぜの諸症状の緩和に
（飲みやすい小型錠です）

	新ルルエース 50錠	パブロンSα〈錠〉75錠
定　価	1,133円	1,320円
通常斡旋価格	500円	1,080円
キャンペーン価格	400円(税込)	900円(税込)

※4,000円以上の申し込みで、通常500円の送料が無料。

申込はWEBから！　今すぐアクセス！

URL：https://shop-p.itsudemowellness.jp/co

会員専用情報のためマスキングしています

問い合わせ先（販売会社）
H.U.ウェルネス株式会社　〒350-0166 埼玉県比企郡川島町戸守678-1
0120-107-701　通話料無料（携帯・PHSからもOK）
受付時間／9：00～17：15（土・日・祝日、年末年始を除きます）

健保契約施設のご紹介

Vista Resort

VISTA RESORT 2023 Winter PICKUP

ラフィーネ伊東

海が近く高台に位置しており、非常に眺めがよい施設。
お食事も非常に評価をいただいており、おすすめです。

●アクセス情報　JR伊東駅より車で5分程度

おススメスポット

～来宮神社～　ラフィーネ伊東から車で40分程度

来宮神社は全国屈指のパワースポットであり、古くから来福・縁起の神として信仰されています。夜は大楠周辺がライトアップされ、一層、神秘的で厳かな気分に浸れます。

ルミエール伊豆

施設から雪をかぶった富士山を眺めることができ、非常に美しいです。近くに観光施設などいろいろあり満喫できます。

●アクセス情報　伊豆箱根鉄道駿豆線「田京駅」車で10分程度

おススメスポット

～修善寺 竹林の小径～　ルミエール伊豆より車で15分程度

日中はきれいな緑で風が吹くと笹の葉がそよぐ音が心地よく、癒されることうけ合いです。
日没後はライトアップされ、日中とは違う幻想的な雰囲気が楽しめます。

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（ヨヤク）

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！

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

エクシブ初島クラブ／中国料理 翠陽

こだわりの空間で
四季折々の卓越した料理を堪能

1泊夕食・朝食付プラン
XIV GATEWAY PLAN

大人 1名様あたり
11,900円（税サ込）～

プラン詳細

LINE 公式アカウントを
友だち追加すると・・・

ご夕食時ワンドリンク（銘柄指定）

※1 予約につき最大 2 名様まで（ご利用対象者の中に複数登録者がいる場合でも、最大 2 名様まで）※すでに友だち追加されている方も対象です。

ホテルの予約は LINE 公式アカウントから

「エクシブ」の宿泊プランや観光情報のほか、観光地からほど近いロケーションに点在する「サンメンバーズ」。利便性と快適性、癒やしとくつろぎのニーズを融合した、「ホテルトラスティ」の情報も配信。

まずは
友だち追加

@951nzqes

会員専用情報のためマスキングしています

※ご利用になれるお部屋のグレードは、スタンダートグレードです。（エクシブ初島クラブのみラージグレードがご利用になれます。）
※写真はイメージです。※20 歳未満及びお車を運転されるお客様へのアルコール飲料の提供はできません。

RENAISSANCE　店舗の詳細は ➡ ルネサンス 店舗一覧　検索

期間限定 1／7（土）▶ 2／11（土）

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

- 事務手数料
- 月会費 1ヵ月分
- レンタル用品 最大2ヵ月分

0円

通常3,740円／月（税込）
タオル（大小セット）・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

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、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※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がない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1か月分1,100円（税込）の割引になります。

令和4年10月からマイナ保険証使用時の初診料窓口負担が減りました

マイナンバーカードに健康保険証の役割を持たせた「マイナ保険証」を使用した場合の窓口負担が、令和4年10月から変更となりました。使用した場合の窓口負担が左表のように軽減されています。これにより、マイナ保険証を使った場合に負担が増えるという点が解消されました。

マイナ保険証利用時の初診時の窓口負担追加分

	これまでの追加負担	令和4年10月からの追加負担
マイナ保険証を使う場合	21円 →	6円
従来の保険証を使う場合	9円 →	12円

※表組中の金額は3割負担の場合です。
※対応システムを導入済みの医療機関の初診時の追加負担額。対応システムを導入していない医療機関では、マイナ保険証ではなく従来の保険証を利用することになり、追加負担は発生しません。

マイナ保険証にはほかにもメリットがたくさん！

- **就職や転職したときも、健康保険証として利用可能！**
  ※従来の健康保険証は令和6年秋に廃止される方針が政府から示されています。
- **医療費が高額になったときに提示する「限度額適用認定証」が不要に**
- **医療費控除のとき、医療費データの取得などが簡単に**

マイナンバーカードの取得はこちらから

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには事前登録が必要です。詳しくは左記サイトをご覧ください。

- **マイナンバーカード交付申請方法**
  https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/
- **マイナンバーカードの健康保険証利用**
  https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康優良者褒賞 Pポイント進呈

『けんぽだより』秋号でお知らせのとおり、「令和3年度健康優良者」の方へP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（※）よりご確認いただけます。

- **対象者…令和3年4月1日における当健保組合被保険者**
- **健康優良者…1046人**
  （男性：564人、女性：482人、褒賞率：約10％）
  ～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。

女性分科会からの研修動画について

今回は、「妊娠中の配慮について」をテーマに、妊娠中の女性の体と心の変化や症状について、対処法を含めてご案内しています。

これから父親になる方へのアドバイスや、職場で必要なサポートについても触れていますので、皆様にご視聴いただき、周囲にいる妊娠中の女性への配慮やサポート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協議会を母体とし、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。

謹賀新年

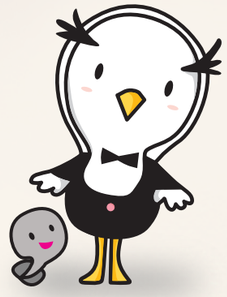
皆様が今年も健康でお過ごしになりますようにお祈り申し上げます。

職員一同

個人向け健康ポータルサイト
MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

インフルエンザ予防接種でPポイントがもらえます

申請はWEBから！



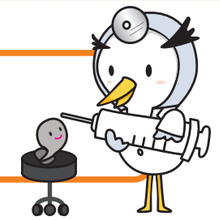
公式キャラクター「ヘロンくん」

1. MY HEALTH WEBにログイン
2. 必要事項を入力
3. 領収書をアップロード

Available on the App Store　対応OS：iOS 13 以降
ANDROID APP ON Google play　対応OS：Android 9 以降

スマートフォンアプリからも申請できます

〈申請締切〉2023年1月31日（火）まで



- 被扶養者
- 任意継続被保険者
- 任意継続被扶養者

の方が対象です。

申請は被保険者が行ってください。
※ポイントは申請者（被保険者）に2023年2月末に付与します。
※2月末時点で資格のない方にはポイントは付与されません。
※健保組合以外から補助や助成を受ける場合は申請できません。

予防接種代2,000円以上で2,000ポイント（上限）がもらえます。
※子どもで2回接種の場合、合計額が2,000円以上なら申請できます。

貯まったPポイントはMHWでお好みのアイテムと交換できます。

＊申請方法は裏表紙をご参照ください。