

けんぽだより

第119号

2023

春

Spring

- 令和5年度予算のお知らせ
- 「健保の手続き」に必要な書類はプリントできます
- 健診予約はMHWから
- MHWにて被扶養者の資格調査を行います
- ウォーキングイベントに参加しましょう
- 契約保養施設のご紹介



H.U. グループ健康保険組合



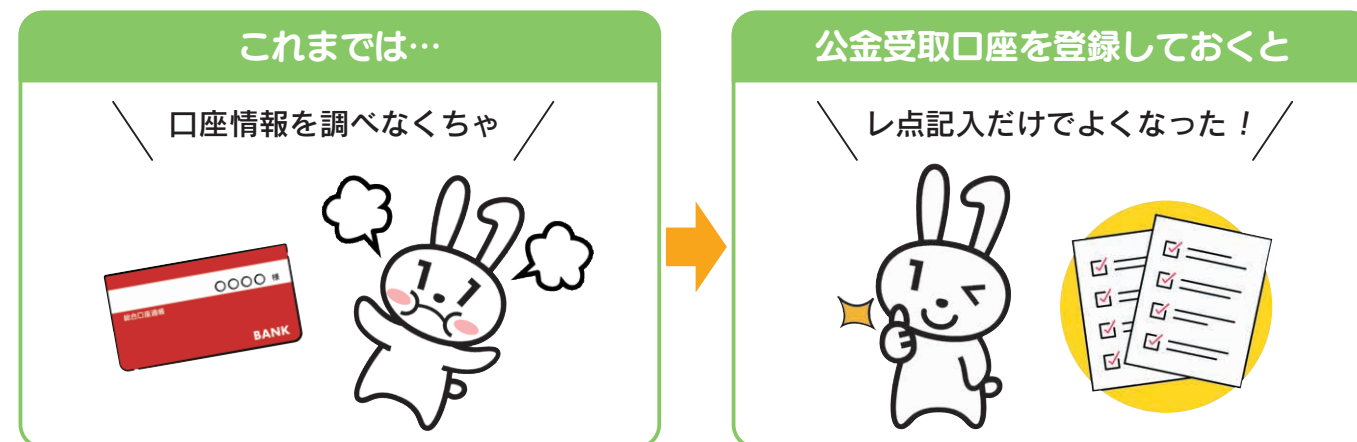
ホームページ・MY HEALTH WEBをご活用ください
<https://www.hugp-kenpo.jp/>



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します。

実は便利なんです！

マイナンバーカードを利用した 公金受取口座登録制度



公金受取口座を登録すると健保組合からの給付金を
スムーズに受け取れるようになります！

健康保険では何ができるの？

傷病手当金や出産手当金などの給付金を健保に申請するときに、口座情報を記入する必要がなくなります。

※口座登録をもって給付金の申請が完成するわけではありません。別途申請が必要になります。

※口座情報が正しく登録されていないと、健保での確認に時間がかかるので注意してください。

よくあるご質問

Q&A

口座を登録することで
預金残高が国に把握
されませんか？

国に登録されるのは
「金融機関名」や「口
座番号」といった情報です。
預金残高などが知られること
はありません。

口座を登録したら、
税金が勝手に引き落と
されませんか？

公金受取口座は「給付
金などの支給」のため
に利用されます。そのよう
なことはありません。

マイナンバーカードを
失くすことで悪用されたり
しませんか？

マイナンバーカードに公金受取口座
の情報が記録されることはありません。
カードを紛失したり、盗難にあった場合
でも、本人以外は利用できませんし、24時間・
365日、マイナンバー総合フリーダイヤルでカー
ドの一時利用停止を受け付けています。



もっと詳しく知りたい方はこちらをチェック！

デジタル庁「公金受取口座登録制度」
https://www.digital.go.jp/policies/account_registration/



一般勘定

収入

健康保険収入 4,800,572千円 (84.3%)

調整保険料収入 63,676千円 (1.1%)

健康保険収入

健保組合の主な収入源は、皆様と事業主から納めていただいた保険料です。



繰入金 750,000千円 (13.2%)

雑収入 876千円 (0.0%)

その他 81,636千円 (1.4%)

保健事業費

各種健診・保健指導、禁煙支援、体育奨励補助、保養施設利用補助などに充てられます。



保険給付費

皆様が病気やけがをしたときの医療費等に充てられます。



事務費 128,721千円 (2.3%)

保険給付費 2,867,394千円 (50.3%)

法定給付費 2,782,443千円 (48.8%)

付加給付費 84,951千円 (1.5%)

雑支出他 4,582千円 (0.1%)

保健事業費 295,899千円 (5.2%)

納付金 2,190,640千円 (38.5%)

財政調整事業拠出金 63,676千円 (1.1%)

予備費 145,848千円 (2.5%)

納付金

高齢者の医療費のために国に拠出しているもので、健保組合にとって過重な負担となっています。



支出を1人当たりで見ると… 542,290円

保険給付費 272,955円

納付金 208,533円

保健事業費 28,167円
その他 32,634円

介護勘定

健保組合では、市区町村に代わり40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護保険料収入は、6億4,688万円、支出は6億3,162万円となっています。



収入

介護保険収入 646,883千円

繰入金 30,000千円

予備費 45,072千円

雑収入その他 3千円

支出

介護納付金 631,623千円

還付金 190千円

雑支出 1千円

予算編成の基礎となった数値

- 事業所数……13
- 被保険者数……10,505人
- 平均年齢……44.64歳
(前年44.36歳)
- 平均標準報酬月額…319,899円
(前年度実績305,719円)

公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額

任意継続被保険者の令和5年度の保険料の計算に適用される標準報酬月額の上限は320千円となります。

令和5年度

予算のお知らせ



H.U.グループ健康保険組合の令和5年度予算および事業計画が、去る2月17日の組合会において、議決されました。そのあらましをお知らせいたします。

収入支出予算額

- 健康保険 56億9,676万円
- 介護保険 6億7,688万6千円

保 険 料 率

健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き

	被保険者	事業主	合 計
健康保険※	50/1000	50/1000	100/1000
介護保険	9.0/1000	9.0/1000	18.0/1000

※健康保険は、調整保険料率1.30/1000を含む

主な収入

●健康保険収入

健保組合の収入のほとんどは、皆様からの保険料です。今年度は、47億9914万円（国庫負担金・調整保険料を除く）を見込みました。

●繰入金

令和5年度は保険料収入が減少する一方、納付金や保険給付費は増加が見込まれることから、経常収支では6億8338万円の赤字となります。保険料収入では支出を賄うことが困難であるため、別途積立金より7億5000万円を繰り入れることで収支のバランスを取りました。

主な支出

●保険給付費

皆様がお医者さんにかかったときの自己負担（2割）以外の、健保組合が負担している医療費を保険給付といいます。保険給付費には、出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。

増え続ける医療費に加え、今年度は出産育児一時金の引き上げがあることから、前年度より約3億6421万円多い28億6740万円を見込みました。

●保健事業費

皆様の健康づくりのための費用です。2億9590万円を計上しました。疾病予防には例年どおり力を入れて取り組めます。また、令和6年度から始まる第3

主な保健事業

- 特定健康診査（目標値…受診率90%以上）
- 特定保健指導（目標値…実施率55%以上）
- 健康優良者褒賞
- ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用促進
- 健康診断（特定健診以外）
- 重症化予防（教育入院・保健指導）
- がん検診（健保契約医療機関）
- 禁煙支援
- 歯科健診
- 前期高齢者健康支援
- 家族向けインフル
- インザ予防接種補助
- 無料健康電話相談
- 柔道整復師受療適正化
- 体育奨励事業参加補助
- ウォーキングラリー（WEB開催）
- 契約保養施設 など



期データヘルス計画の策定や、婦人科がん検診の受診率向上のための補助などを新たに実施します。

●高齢者医療制度への拠出金

今年度は65～74歳の医療費（前期高齢者納付金）として、前年度より約225万円少ない10億4362万円を納めます。75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）は、同比約9490万円多い11億4701万円を納めます。今年度は、当健保組合の保健事業への取り組みが評価されて減額された225万円も含めた結果となっています。



**「新たなスタート」
の春！
健保への手続きも
お忘れなく**

必要な書類は



出産したとき
出産育児一時金請求書／出産育児一時金差額（内払）
支払依頼書

● 体育奨励事業に参加・利用したいとき
体育奨励事業参加補助金申請書



など

被扶養者であつた家族が就

A cartoon illustration of a woman and a man standing side-by-side. The woman on the left has short brown hair and is wearing a grey business suit with a white shirt and a dark skirt. She is smiling and has her right hand near her face. The man on the right has short brown hair and is wearing a grey business suit with a white shirt and a blue tie. He is also smiling and has his right hand near his face. They are both standing on a light grey shadow.

そのほか、結婚して姓が変わる場合、被扶養者が増える場合、減る場合にも届け出が必要です。

- ①就職・別居・死亡などにより被扶養者として該当しなくなった
- ②収入が増えて、被扶養者の認定条件を満たさなくなった
- ③仕送りをやめて生計維持関係がなくなった

健康保険では、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている家族「被扶養者」にも保険給付を行います。そのため、被扶養者として認定されるためには「国内居住」のうえ、「家族の範囲」と「収入」について一定の条件を満たしている必要があります。

A colorful illustration of a family of six. On the left is a grandmother with short grey hair, wearing a purple sweater and a tan skirt. Next to her is a mother with long brown hair, wearing an orange sweater and white pants, holding a baby. In the center is a father with short black hair, wearing a blue button-down shirt and white pants. To his right is a young girl with short brown hair, wearing a pink jacket over a white dress. On the far right is a grandfather with white hair, wearing a brown sweater over a collared shirt and white pants. They are all standing together on a light blue surface against a light yellow background.

▼[トップページ](#)

家族の加入について


営業サイズ

健康保険料
健康保険料
健康保険料
健康保険料
健康保険料

ホーム > 家族の加入 > 家族の加入について

家族の加入について

健康保険では、被保険者が亡くなる、被保険者に障害をきたしているにも関係なく加入します。この章のことは「健康保険料」のみです。「健康保険料」としてご加入される方は、「健康保険料」の加入（「健康保険料」と「加入」について一定の条件を満たしている必要があります）。

① 加入
② 手帳
③ よくある質問



家族の加入の手続き

家族が加入からはずれるとき

A4

健康保険被扶養者（養育）届
 「正」「副」2枚必ず提出してください（記入済みの「正」のコピーで「副」の代用とすることもできます）

**PDF添付
記入例**

ここをクリック！

保証証（該当する被扶養者のもの）

必要書類

被扶養者の保証証のコピー（被扶養の場合）

〈健康保険被扶養者(異動)届〉

▲記入例を参考に必要事項をご記入ください。

「正」「副」2枚を必ず提出してください（記入済みの「正」のコピーで「副」の代用とすることもできます）

※書式は変更になることもあります。押印は必要ありません。

※画像はすべてイメージです。



健診予約

MY HEALTH WEBから

WEB登録をして♡MYポイントをGET!

「健診予約システム」のご案内

当健保組合では、被扶養者および任意継続被保険者の方の健診予約窓口として、健診予約システムをご案内しております。健診をご希望の方は、MY HEALTH WEBにログインのうえ、健診の予約・申し込みを行ってください。

健保組合ホームページから MY HEALTH WEBへログイン

〈MY HEALTH WEBトップ画面〉



※スライド画像は自動で切り替わります。

〈健診予約システム画面〉



対象者

- ①被扶養者、任意継続被扶養者（35歳以上75歳未満の男女）：2024年3月31日時点
- ②任意継続被保険者（全年齢の男女）

※ただし、2023年4月1日現在で当健保加入者としての資格があり、かつ受診日に資格のある方（資格喪失後に受診することはできません）

受診医療機関

契約医療機関での受診となります。まずは、医療機関一覧をご確認いただき、受診を希望される場合は、案内に従って受診予約（申込）をしてください。

健診費用

健診費用は当健保組合にて負担いたします（年度内1回限り）。ただし、健保指定項目以外の検査の費用、再検査や精密検査などの二次検査の費用（保険診療）は自己負担となります。

受診期間

2023年6月1日～2024年2月29日

申込期間

2023年5月8日～2023年6月30日

登録はお済みですか？

MY HEALTH WEB

※その他詳細については、WEBサイトよりご確認ください（6ページ参照）。



※MY HEALTH WEBをご利用いただくには、初回登録が必要です。まだ、登録がお済みでない方は、この機会にぜひご登録いただき、健康づくりのためのツールとしてご活用ください!

健診をご希望の方へ

健診の対象となる被扶養者・任意継続被扶養者（35歳以上75歳未満）および任意継続被保険者（全年齢）の方には、別途「健康診断のご案内」（A4サイズのピンク色の封筒）を郵送にてお届けいたします。健診をご希望の方は申し込み方法をお読みいただき、WEBからお申し込みください。





被保険者・
被扶養者の
皆様へ

MY HEALTH WEBにて 被扶養者の資格調査を行います



被扶養者の資格調査を今年度もMY HEALTH WEB上にて実施いたします。対象となる方には別途ご案内いたしますので、必ず確認書類を提出してください（8月頃を予定）。



MY HEALTH WEBをご利用いただくには、初回登録が必要です。対象となる方で初回登録がお済みでない方は、必ずご登録のうえ、ご回答ください。

●すでに登録している方へ

MY HEALTH WEBにログイン後、各種設定画面より登録メールアドレスをご確認ください。

パスワードを忘れた場合の再設定手続についてや、MY HEALTH WEBからのお知らせは、ご登録いただいたメールアドレス宛に通知しています。現在有効でないメールアドレスを登録している方は、新しいメールアドレスに変更（登録）してください。



初回登録を完了すると
♥100ポイントもらえます。

健保組合ホームページから



「(1)被扶養者資格調査のご案内」から、調査の実施要項をご確認いただけます。



設問にご回答いただくことで、提出書類が必要かどうかなどがわかります。

必要書類は画像でアップロードできます。

※画像はすべてイメージです。

春のウォーキングイベント さつきラン&ウォークに 参加しましょう!



5月1日より

春のウォーキングキャンペーンは、さつきラン&ウォークにH.U.グループとして参加します。皆様の健康づくりにぜひ、お役立てください!

※ウォーキングキャンペーンは健保と会社の合同企画です。

さつきラン&ウォークは経済産業省、スポーツ庁が後援で実施している日本最大級の無料ウォーキングイベントです。5月の1カ月間に歩いた平均歩数を、スマホアプリを使って競います。

昨年の春にはH.U.グループとして、214名が参加し、個人の歩数を競うだけでなく、「企業対抗戦」で他企業とも競い合いました。

参加者数100名以上の企業としては、27社中3位という好成績を残しました。

個人対抗、企業対抗の他に、職場のメンバーでチームを組むこともできます。

社内のみのキャンペーンと比べ、参加者が多いので、順位が励みになりますよ。

歩く気持ちのいい季節。1カ月間、楽しみながら歩きましょう。

実施期間

5月1日(月)～5月31日(水)

詳細は、健保ホームページ、H.U.グループポータルサイト、メール等でご確認ください。楽しみにしててください。



▲大会案内チラシ

参加にはアプリが必要です

イベントへ参加するには、「スポーツタウンWALKER」への登録が必須です。まだの方は左記の二次元コードからダウンロードしましょう。



賞品について

ご参加いただいた方には、賞品をお贈りする予定です。

賞品を受け取るには、社内(Forms)への入力も必要です。忘れず登録しましょう。



続けることが大事！ ロコモ予防運動

ロコモは骨・筋肉・関節・椎間板の働きの低下から始まります。わずかでも運動器の機能低下を感じたら、放置せず対応策をとることが重要です。

「今は問題なく歩ける」という人も、ロコモが重症化

してしまうと、こうした運動が困難になったり、関節や筋肉を痛めてしまう可能性もあります。運動機能に問題がないうちから下記のような運動に取り組み、「歩ける力」を生産維持することが大切です。

タオルつかみ

- ①いすに座り、床にタオルを敷く。
- ②はだしの足をタオルの上にのせ、指の力でタオルを引き寄せる。

*左右5分ずつ

Point! ●足の指は開かないように。
●簡単にできる人はタオルの端にペットボトル等を置いて負荷を増やす。

足上げ

- ①横になり、下の脚は軽く曲げる。
- ②息を吐きながら、ゆっくり足を上げる。
- ③上げた姿勢を5～10秒保ち、息を吸いながらゆっくり下ろす。

*左右20回

Point! ●足は高く上げすぎないように(腰より少し上)。

片脚立ち

片方の脚を床につかない程度に上げて立つ。

*左右1分間ずつ×1日3回

Point! ●転倒しないように、机などつかまるものがある場所で行う。

スクワット

脚を肩幅に開き、背筋を伸ばしていすに腰かけるようにお尻をゆっくりと下ろし、いすにお尻をつけずに元に戻す。

*1セット5～6回×1日3回

Point! ●深呼吸をするペースで、安全のためにいすやソファの前で行う。

※足腰に痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。無理をせず、自分のペースで行いましょう。

骨や筋肉を強化！ 食生活でロコモ予防

筋肉を強くするために

- たんぱく質…骨や筋肉をつくる重要な栄養素です。肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などをバランスよくとりましょう。
- ビタミンB6…たんぱく質の分解や合成を促進します。マグロの赤身やカツオ、バナナ、キウイフルーツなどに多く含まれます。



骨を強くする食品を積極的に！

- カルシウム…牛乳や乳製品、小魚、緑黄色野菜、海藻類、大豆製品などに多く含まれます。
- ビタミンD…魚やきのこ類など。
- ビタミンK…納豆や青菜など。

●肥満もやせもロコモのリスクに

肥満はメタボや生活習慣病の原因になるだけでなく、腰やひざの関節に負担をかけ、ロコモを招く要因になります。一方、やせて体重が軽すぎると、骨への負担が足りず、骨がもろくなってしまいます。ロコモを予防するためには、メタボややせすぎにならないような、バランスのよい食事を心がけましょう。

資料：日本整形外科学会「ロコモチャレンジ！」

若い世代も
油断は禁物！

ロコモ予防を始めよう

最近話題の「ロコモ」をご存じですか？ 骨や関節、筋肉など運動器の障害から介護が必要になる状態のことで、働き盛りの世代にも増えているといわれます。気づかないうちに進行するロコモ。チェック項目を確認して、自分の体の状態を知っておきましょう。



ロコモティブシンドロームは
徐々に進行することから、
自分で気づくことが重要です。

以下チェック項目 7つのロコチェック！

次のようなことに心当たりがありませんか？
1つでも当てはまれば、ロコモ予備群です。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（1ℓの牛乳パック2個程度）
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用。布団の上げ下ろしなど）

※日本整形外科学会「ロコチェック」より

急増するロコモとロコモ予備群

ロコモとは、正式には「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」といい、骨・関節・筋肉・神経などの運動器が衰えて動作が困難になり、**要介護や寝たきりになること、またはそのリスクが高い状態**をいいます。

要介護・要支援認定を受けている人の4分の1は、関節の病気や転倒による骨折といった運動器の障害によるもので、現在、ロコモおよびロコモ予備群は全国に約4,590万人いると推測されています。

加齢とともに筋力やバランス能力が低下し、関節の痛みやふらつきなどが生じて、転倒や骨折をしやすくなります。また、骨粗しょう症や変形性関節症、脊柱管狭窄症などの骨や関節の病気が原因となることもあります。

進行すると歩行が困難になり、介護が必要な状態、いわゆるロコモになってしまうのです。

若いうちの運動習慣でロコモ予防を

ロコモは高齢者ばかりと思われがちですが、近年は働き盛りの世代でも、運動不足などで体力や筋力が衰え、**50歳以上の7割はロコモまたはロコモ予備群**と推定されています。特に、女性や肥満の人に多くみられます。

予防には、適度な運動習慣が何より大切です。筋力は何もしないと加齢とともに減少します。ウォーキングや、次のページで紹介しているような軽い運動を続けましょう。

また、骨粗しょう症をはじめとする骨や関節の病気がある場合は、病院に受診するなどして疾患を治療することが大切です。



個人情報の取り扱いについて

当健保組合では、「個人情報保護に関する基本方針（プライバシーポリシー）」を定め、加入者の個人情報の取り扱いに關係する法令、その他の規範を遵守し、個人情報保護管理の徹底に努めています。

個人情報の収集にあたり、健康保険法等の法令等で収集が義務づけられている場合を除き、加入者に対し収集目的を明らかにいたします。また、収集した個人情報は利用目的の範囲内でのみ使用（個人番号「マイナンバー」については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用）し、利用目的を遂行するための業務委託の場合等を除き、第三者に提供いたしません。

＊当健保組合の個人情報への取り組みや、保有する個人情報及びその利用目的・利用方法についての詳細は、ホームページにて公表しています。

●健康保険組合等が保有する個人情報

個人情報の種類	個人情報の内容
適用関連	- 保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、個人番号 - 資格取得・喪失日、報酬・賞与実績、被扶養者有無、前年度収入額 - 被扶養者の場合、上記に加え被保険者本人との生計維持関係を示す情報（続柄・同居有無等） - 任意継続被保険者の場合、上記に加え住所所在地等連絡先
保険給付関連（現物）	診療報酬明細書（レセプト）記載情報【診療年月日・日数、受診医療機関名称・所在地、傷病名、診療内容、医療費等にかかる情報、移送経緯・費用、その他申請理由等】
保険給付関連（現金）	- 療養費、移送費関連【治療用装具内容・装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報、移送経緯・費用、その他申請理由等】 - 傷病手当金関連【傷病名、労務不能期間、労務不能期間中の報酬額、年金受給額、出勤状況、医師の意見にかかる情報】 - 出産手当金・出産育児一時金関連【出産日、出勤状況、休業期間中の報酬額、出産への処置にかかる情報】 - 埋葬料（費）関連【死亡年月日、埋葬に要した費用、請求者にかかる情報】
保健事業関連	健康診査、保健指導関連（特定健康診査・特定保健指導・事業所とのコラボヘルスを含む）【受診年月日、健診機関名称・所在地、健診・問診結果、指導結果】

出産育児一時金付加金および家族出産育児一時金付加金の廃止について

＜公告を兼ねる＞

令和5年4月より、法定給付である出産育児一時金および家族出産育児一時金がこれまでの42万円から50万円に引き上げられました。この金額は全国の標準的な出産費用を勘案した設定水準とされています。



これまで当健保では独自の付加給付として5万6千円を支給してきましたが、法定給付の見直しにより、付加給付との合計金額である47万6千円を超えることとなりました。

これにより、付加給付の必要性が薄れたため、令和5年4月以降、付加給付を廃止することといたしました。＊詳細は当健保組合ホームページをご覧ください。

家庭用常備薬等斡旋の中止について

販売会社であるH.U. ウェルネスが、令和5年2月28日をもって斡旋事業を中止することとなりました。これにより、当健保で実施していた家庭用常備薬等の斡旋も令和5年3月1日より中止となりました。



公 告

●新議員のご紹介

健康保険組合会の任期満了に伴う新しい議員の改選が昨年12月5日に実施され、新議員16人が決定いたしました。

任期：令和4年12月5日 ～ 令和7年12月4日（敬称略）

選 定 議 員

役 職	氏 名	所属事業所
理 事 長	木村 博昭	H.U.グループホールディングス(株)
常務理事	澤口 賢一	(株)エスアールエル
理 事	権田 敏彦	H.U.グループホールディングス(株)
監 事	近藤 宏行	H.U.グループホールディングス(株)
議 員	立本 嘉生	H.U.グループホールディングス(株)
議 員	中村 美由紀	ケアレックス(株)
議 員	堀内 一正	(株)日本医学臨床検査研究所
議 員	野村 聡	(株)エスアールエル・メディサーチ

互 選 議 員

役 職	氏 名	所属事業所
理 事	初鹿 重陽	H.U.グループホールディングス(株)
理 事	石森 和幸	H.U.グループホールディングス(株)
理 事	小島 卓	(株)エスアールエル
監 事	大澤 彰	(株)エスアールエル
議 員	豊田 あゆみ	(株)エスアールエル
議 員	柳堀 博子	H.U.グループホールディングス(株)
議 員	白濱 加奈子	(株)エスアールエル
議 員	木寄 知則	富士テレビ(株)

●議員交代のお知らせ

次のとおり、組合会議員（理事）が、就・退任されました。（敬称略）

	役 職	氏 名	所属事業所	就・退任日
退 任	常務理事（選定議員）	澤口 賢一	(株)エスアールエル	退任日 令和5年3月31日
就 任	常務理事（選定議員）	大塚 智廣	H.U.グループホールディングス(株)	就任日 令和5年4月1日

●加入事業所の新規編入

株式会社日本食品エコロジー研究所（令和5年4月1日）

女性分科会の研修動画について

今回は、「貧血、冷え性、肩こり、腰痛」をテーマにしています。

貧血・冷え性・肩こり・腰痛の症状には個人差があり、日常生活に困難をきたすほど困っている方もいらっしゃると思います。女性に多い症状ではありますが、男性でも「冷え性、肩こり、腰痛」等の症状で悩んでいる方も多くのではないのでしょうか。研修動画では、症状の原因や予防・対策に効果がある食べ物等も紹介していますので、ぜひご視聴いただき、症状緩和につなげ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「CAREER SHIP」から閲覧可能です。動画タイトル「貧血、冷え性、肩こり、腰痛」や「健康教育」で検索ください。

●女性分科会については、H.U.ポータルサイト「女性分科会」をご覧ください。

H.U.グループポータル

サービスポータル

健康経営推進サイト

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。



MY HEALTH WEB

乳がん検診に関する実態調査アンケートを行います

当健保組合の受診率は年々アップ!!

♡MYポイントプレゼント企画



当健保組合では、乳がん予防対策の一環として、乳がん検診に関するアンケート（実態調査）を行います。



大切なアンケートですので、ぜひ、ご回答くださいね！
♡MYポイントも貯まります！

対 象 者

35歳以上の女性被保険者・被扶養者（令和5年3月末時点在籍の方）

回 答 方 法

MY HEALTH WEBからご回答ください。

♡MYポイントをプレゼント

ご回答いただいた方には、♡100ポイントを差し上げます。

☑乳がん検診をより受けやすくするためにもご回答を

このアンケートは、より多くの方が乳がんに関心を持ち、予防に努めていただけるような情報提供と環境づくりを目指すための基礎データとなるものです。

女性の皆様に、ここ1年間の乳がん検診の受診についてお尋ねする簡単なアンケートです。皆様にとってより受けやすい乳がん検診とするためにも、ぜひご協力ください。

家族みんなで楽しく健康習慣！

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！**

空き時間で、テレワーク！

筋トレで、なりたい自分へ！

自分へのご褒美！スパ・サウナ

マシンで、快適エクササイズ！

家族で楽しくオンライン！

ミカやカンタを、どこのへ！

RENAISSANCE 店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※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ヵ月分1,100円（税込）の割引になります。

期間限定 **4/1(土) ▶ 5/28(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570円** (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ！

・事務手数料
・月会費 **1ヵ月分**
・レンタル用品 **最大2ヵ月分**

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

0円

都度払い 使う毎にお支払い

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1,760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

入会当日 **0円**

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。

健保契約施設のご紹介

会員制リゾートホテル「エクシブ・リゾーピア・サンメンバーズ」からのご案内

※写真はイメージです。

LINE 会員制リゾートホテル「エクシブ」 **LINE公式アカウント**

「空室状況」や「予約」へ手軽にアクセス可能！
「プラン」や「観光情報」をタイムリーに入手！
「友だち限定」のうれしい情報が届く！

予約サイトへのアクセス方法

- ①LINEのトーク画面から「メニュー」をタップ
- ②「エクシブ空室&予約」をタップ
- ③専用のID・パスワードを入力してログイン

※ID・パスワードは下記をご入力ください。

法人用インターネット予約システムのログインには専用のID・パスワードの入力が必要です。

会員専用情報のためマスキングしています

【お問い合わせ】
リゾートトラスト株式会社 MRP 東京予約センター
TEL. **03-5323-8221**
営業時間 / 平日 9:00 ~ 18:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

MEGALOS スポーツクラブ メガロス **新規優待利用スタート!!**

TRAINING こんな方にオススメ
健康促進 ポティメイク 基礎代謝向上

SPA こんな方にオススメ
リラックス テトックス 美容

STUDIO PROGRAM こんな方にオススメ
ストレス発散 ダイエット 運動能力向上

POOL こんな方にオススメ
リラックス 全身運動 基礎代謝向上

月会費が毎月 **1,100円割引**
※特定の会員種別になります

入会時事務手数料 **6,600円が無料**

- ご利用可能店舗 首都圏に30店舗
- 都度利用会員 各店2,200円/回で利用可
- ※会員証発行手数料1,100円が別途必要

他にも24時間利用会員、オンライン会員もご用意。

優待内容、各店の会員等見学、体験、ご入会手続き

詳しくは専用HPをご参照ください

セラヴィリゾート泉郷 ホテルアンビエント安曇野・蓼科

春 バイキングプラン 開催期間 2023年5/31まで

飲み放題付 **【1泊2食付】8,900円~**

大人お一人様 / 消費税込・サービス料込・入湯料(税)別

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 <http://hoyojo.izumigo.co.jp/> [検索](#)
会員専用情報のためマスキングしています

アプリでかんたん・気軽に始める！

24時間ジム

圧倒的コスパ! RIZAP 監修 chocoZAP

使い放題! 月額 **2,980円** (税込3,278円)

※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!

お得すぎる! 入会金 **3,000円**、事務手数料 **2,000円 ▶ 0円**

全国に店舗が続々オープン 詳しくはWebサイトをチェック!

入会も退会もWEBで完結!

カンタン 3分 入会 QRコードをスマホのカメラでかざし表示をタップ! 「ご入会はこちら」をタップ メールアドレス 新規会員登録 月会費のクレジット手続き

クレジット手続き画面で下のクーポンコードを入力してください

●クーポンコードを入力せずに決済いただいた場合、特典は適用されません。月々の会費はクレジット決済のみとなります。
●ご入会時に初月の月会費(日割)と翌月の月会費をお支払いいただきます。
●お客様の個人情報は、各種サービス・商品のお届けに関連するアフターサービス、当社および当社グループ会社からの各種サービス・商品のご案内等に活用させていただきます。

RIZAP株式会社 〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-17-1 住友不動産新宿グランドタワー36階

アプリで自宅トレーニング! トレーニング動画無料で見放題!

セルフエステも使い放題! 完全個室のセルフエステが月額費用だけで何度でも使い放題!

ちょこぽぽ専用キット 体組成計&ヘルスウォッチ 健康管理に欠かせない2つのアイテムをセットでお届け!

※完全予約制(アプリでエクス予約の予約)からご予約いただけます。
※予約は18時30分、最大2時前(45分前)予約可能です。
※現在一部店舗のみご利用いただけます。

※決済が完了してある店舗には大家ご迷惑をおかけし申し訳ありません。配達予定日より前にお持ちいただけますよう、よろしくお申し付け下さい。詳しくはwebサイトでご確認ください。

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。

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)

ご利用方法は簡単!!

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 トップページ

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