

けんぽだより

第120号

2023

秋

Autumn

- 令和4年度決算概要
- 健康スコアリングレポートで健康課題が判明！
- 契約保養施設のご紹介
- はんぽインフォメーション
- ×10月は乳がん月間です
- 婦人科検診のススメ
- インフルエンザ予防接種で♡ポイントがもらえます

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/>



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

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！

ジト子ヨークンからのお知らせ



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！

▼ホームページトップ画面



▼MHWトップ画面



ここをクリック！

ここをクリック！

画像は自動で切り替わります

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」から申請手続きを行ってください。



① 電話番号とメールアドレスを入力します。



② STEP3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。



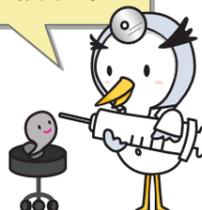
⑤ 添付資料のプレビューで入力内容を確認し、「申請する」ボタンをクリックします。
 ※修正がある場合は「修正する」ボタンをクリックします。



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、再度ご提出いただけます。

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。

保険給付費・納付金ともに増加したため 経常収支で約3千9百万円の赤字に

H.U.グループ健康保険組合の組合会
が開催され、令和4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。

健康保険収入は前年度より約5千万円減
同比3億円増の5億円を繰り入れ

令和4年度の予算編成においては、実質保険料率は千分の106・65ではあるものの、別途積立金残高の取り崩しなどで対応可能と判断し、保険料率は千分の100で、事業を計画し実施しました。健康保険収入は前年度より5079万円減の48億4523万円となりました(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985万円増の6447万円となっています。別途積立金からの繰り入れは前年度より3億円増の5億円とし、その他収入を加えた収入合計は、前年度より2億3442万円多い55億1440万円となりました。

保険給付費は家族療養費や薬代などが増え、
本人の療養給付費は減るもトータルで増

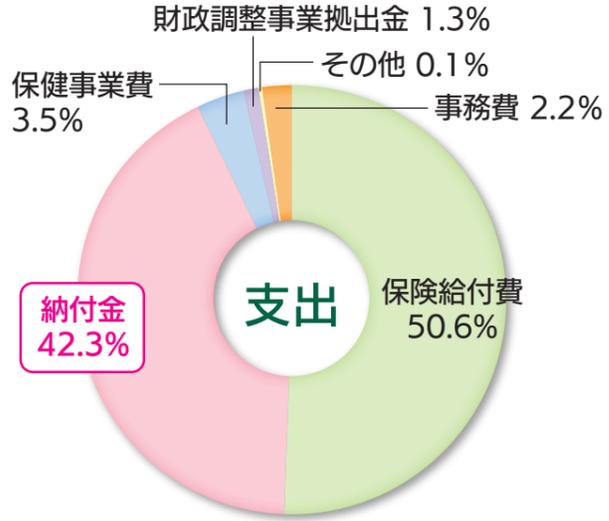
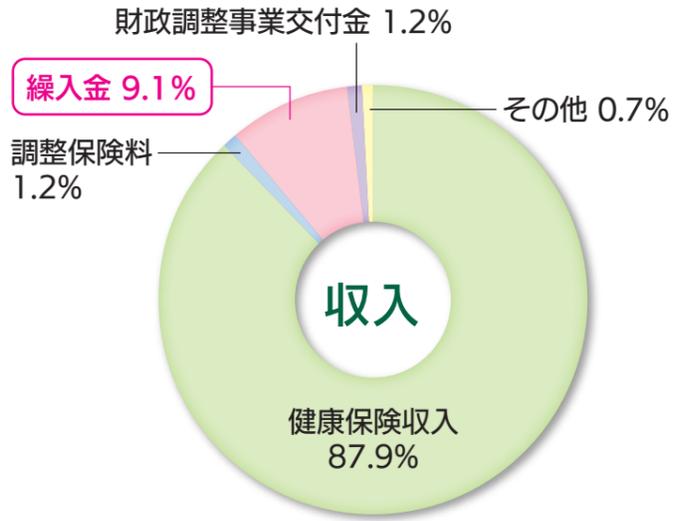
支出においては、事務費は前々年度中途入社者の人件費が本年度通年で計上されたことや対面での組合会実施による交通費の発生などにより、前年度より488万円増の1億928万円となりました。

高齢者医療への納付金は令和2年度の
追加拠出も影響し大幅増に

保険給付費は前年度より1億129万円増の25億792万円となりました。増加の主な要因としては、家族療養費が前年度より4201万円多い5億1581万円、本人および家族の薬剤費の合計で同比4305万円増の4億793万円、傷病手当金が同比2069万円増の1億4708万円となったことが挙げられます。一方本人の療養給付費は同比2226万円減の10億731万円となりました。

納付金は、前年度より2億7446万円多い20億9802万円となりました。内訳として、前期

収 支 の 割 合



高齢者納付金は、同比3億150万円増の10億4587万円、後期高齢者支援金は同比2704万円減少の10億5211万円となりました。前期高齢者納付金が増えた要因として、令和2年度に概算で納付した額と実際の納付すべき額に乖離があり、2億1567万円の追加拠出が必要となったことが挙げられます。なお、後期高齢者支援金は逆に概算の納付額が納付すべき額よりも3274万円多かったため、戻りが生じ、減となりました。

保健事業は経費抑制や効率化を図りつつ、
予防接種補助など新たな取り組みも

保健事業においては、前年度とほぼ同額の1億7324万円となりました。特定保健指導については業者の絞り込みを行い、効率を上げること

経費を抑制した一方、疾病予防において新たに被扶養者向けにインフルエンザ予防接種費用を補助したり、新たな契約保養所と契約を締結するなど、積極的な事業運営に取り組みました。このほか、各健康保険組合間の相互扶助機能である財政調整事業拠出金6435万円などを含めた支出合計は、前年度より3億9065万円多い49億5593万円となり、収支差引額は5億5847万円となりました。経常収支差引額は3913万円の赤字となりました。なお、財産の状況については、法定準備金は本年度において変動はなく7億1720万円、準備金保有率は166・79%、別途積立金については収支差引額から財政調整事業繰越金を除いた額を加え、昨年度より5836万円多い28億8447万円となりました。

令和4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	4,845,234	452,910
調整保険料	64,472	6,027
繰入金	500,000	46,738
財政調整事業交付金	65,571	6,129
その他	39,120	3,657
合計	5,514,397	515,461
経常収入合計	4,852,446	453,584

支出		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	109,277	10,215
保険給付費	2,507,915	234,428
納付金	2,098,015	196,113
保健事業費	173,239	16,194
財政調整事業拠出金	64,348	6,015
その他	3,137	293
合計	4,955,931	463,258
経常支出合計	4,891,571	457,242

● 基礎数値について ●

- 事業所：11事業所(令和3年15事業所)
「株式会社日本医学臨床検査研究所血研事業所」
「株式会社日本医学臨床検査研究所守口事業所」
「株式会社日本医学臨床検査研究所微検事業所」
「株式会社日本医学臨床検査研究所中国事業所」
が削除となり、株式会社日本医学臨床検査研究所へ一括適用となりました。
- 年間平均被保険者数：10,584人
前年度平均10,829人より、245人の減少。
令和4年度末の被保険者数は、10,657人に。
令和3年度末は10,694人
- 平均標準報酬月額：31万959円
前年度比9,836円増
- 総標準賞与額：97億3,034万円
前年度比6億8,261万円減





快眠を手に入れる食事術

睡眠と食事には大きな関係があります。快眠のためには、毎日の食事を「決まった時間」に「バランスよく」とることが大切。働く世代には難しいこともありますが、できることから始めましょう。

朝 ■■■ 朝食で体内時計をリセット

私たちの体には親時計といわれる中枢時計と、子時計といわれる末梢時計があります。これらはピッタリ24時間ではないので、人の生活時間に合うよう毎日リセットしなくてはなりません。

親時計のリセットに有効なのは朝の光。一方の子時計は食事の時間を目安に1日の活動期と休息期を認識するといわれ、朝食によって針をリセットします。食事のなかで朝食が1番大事といわれるのはこのため、「快眠のカギは朝食にあり」と覚えておきましょう。

★朝食におススメ：

タンパク質（トリプトファン）+炭水化物（糖質）
 アミノ酸の1種「トリプトファン」は快眠にかかせない栄養成分。乳製品、豆類、赤身の魚、肉類、卵、ナッツ類などに多く含まれ、朝にとると夜には「睡眠ホルモン」ともいわれるメラトニンに変わり、すこやかな眠りへと導いてくれるのです。トリプトファンは炭水化物・ビタミンB6と一緒に摂取すると、より吸収されやすくなります。

- 和食例** ご飯、みそ汁、納豆、焼き魚、のりなど
- 洋食例** パン、ハムエッグ、サラダ、ヨーグルト、バナナなど



おススメのランチは バランスの良い定食



昼 ■■■ しっかり食べてエネルギー補給

忙しいからと昼食を抜くのはNG。朝食で体内時計がスタートするのは、24時間のなかで夕食から朝食までの絶食時間をもっとも長いからです。昼食を抜くと体内時計が夕食を「朝食？」と勘違いし、夜の睡眠に影響が出ます。午後からの活動に備えるという意味でも昼食はしっかりととりましょう。

遅くなる日は「分食」がおススメ



★夕食におススメ：グリシンを多く含む食材

アミノ酸の1種「グリシン」は、夕食にピッタリの栄養成分。体内時計に働きかけ、睡眠のリズムを調整すると同時に、入眠のサポートをしたり、睡眠の質を高めます。ホタテ・あさり・エビ・イカ・タラなどの魚介類、肉類、豆腐や大豆などの豆類に多く含まれています。

健康スコアリングレポートで H.U.グループの健康課題は「食事」・「睡眠」と判明！

健康スコアリングレポートとは、加入者の健康状態や健康づくりの取り組みを、全健保組合平均や業態平均と比較して「見える化」した、いわゆる「健康の通信簿」です。

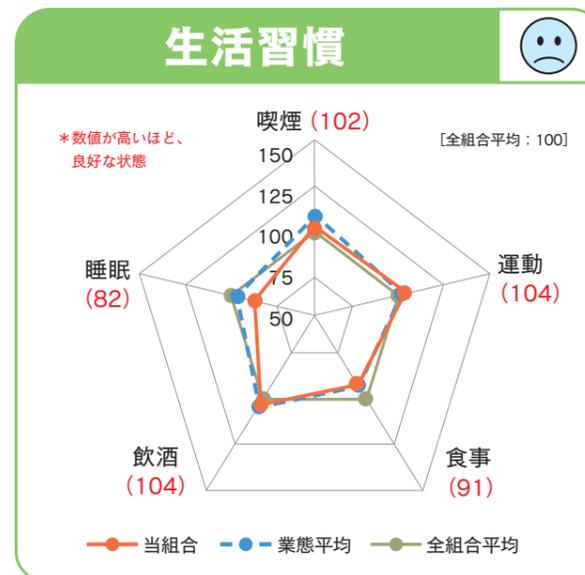
2022年度版では、H.U.グループの弱点が浮き彫りになりました。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



適正な生活習慣を有する者の割合 ※健康スコアリングレポート2022年度版より抜粋



リスク	良好	中央値と同程度	不良	ランクUPまで(*1)
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞	あと298人
運動習慣リスク	😊	😐	😞	あと103人
食事習慣リスク	😊	😐	😞	あと31人
飲酒習慣リスク	😊	😐	😞	最上位です
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞	あと451人

※2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（リスク対象者を減らす人数）を記載

😊 喫煙習慣・運動習慣

H.U.グループの喫煙率は、**女性の喫煙率がどの年代も全国平均より高い**、という特徴があります。

運動習慣として、1駅手前で降りて歩いてみるのはいかがでしょうか？ 取り組みやすくて、おすすめです。

😞 食事習慣・睡眠習慣

朝食を抜いたり、夜食をとったり、寝る直前に食べる方が多いという結果となりました。

また、**睡眠時間が短い、よく眠れないなど、十分に休養がとれていない状況**がうかがえます。



今回の特集では、生活習慣リスクを減らすための情報を集めてみました。ちょっとした食事術や、知っておくと便利な快眠グッズなどもご紹介しています。ぜひ、ご一読ください。

「わかつちやるけど…やめられない」のがタバコ。
ここでは禁煙のモチベーションをアップする情報を紹介します。

禁煙の成功率を
上げる考え方



禁煙できたら、 増える時間とお金を 想像してみよう



1箱の値段、1回にける時間はわず
かでも、長期間にわたれば無視できない
コストになります。今やめれば、将来かか
るであろうコストは、これから自由に使える
ものに転じます。計算すれば、タバコが
やめなくなるかもしれません。

タバコを吸っている時間
= 約8.5カ月間

- ✓ 1本吸うのにかかる時間を5分とすると、1日で50分(10本)、1年で18,250分、20年で365,000分をタバコに費やしていることになります。
- ✓ 365,000分は約6,083時間、約253.5日となり、20年間のうち、タバコを吸っている時間は約8.5カ月間となります。
- ✓ 8.5カ月間は、ちょっとした趣味が上達したり、資格が取れたり、人生が豊かになるために十分な時間です。

2日に1箱ペースで、
あと20年タバコを
吸い続けたとすると…



タバコに使うお金
= 219万円

- ✓ 2日で1箱600円とすると、1年で10万9,500円、20年で219万円をタバコに費やしていることになります。
- ✓ 219万円は、大きな買い物や豪華な旅行など、ライフイベントの選択肢を広げるために十分な金額です。
- ✓ 20年前に比べてタバコの値段は約2倍以上になりました。今後も値上げされれば、上記の金額よりもっとかかることになります。

吸いたくなるときを 分析してから、 禁煙をスタートしよう



「タバコをやめるのは簡単だ。なぜなら私はもう何千回もやめたんだから」——『トム・ソーヤーの冒険』で知られる作家、マーク・トウェインの言葉です。タバコをやめるには、意志の力だけでは難しいのです。

吸いたい気持ちから離れるための「分析」

ニコチンの依存は身体的なもの、そして習慣的なものの3つがあります。身体的な依存には禁煙補助薬で、心理的な依存にはタバコへの正しい理解で立ち向かうことができますが、習慣的な依存は人によって異なるため万人に共通するマニュアルはありません。

長年くり返すことによって生活の一部となってしまった喫煙という癖は、うっかり1本を手にとってしまうきっかけになり得ます。禁煙を決意したら、まずは「自分がどんなときに吸っているか」を分析すること、そして禁煙をスタートしたらそこから離れる工夫をすることが成功するための秘訣です。



ex. タバコにつながるものは処分する (ライター・灰皿など)	ex. コーヒーを紅茶/お茶にする
ex. 喫煙所の近くを通らない (ルートを変える)	ex. 酒席には参加しない (喫煙者の近くに行かない)
ex. 食後はすぐに席を立つ	ex. コンビニに行かない (タバコを見ない)



快眠グッズで 睡眠力をアップしよう

眠りが変われば毎日が変わります。今回はすこやかな眠りをサポートしてくれる快眠グッズの紹介です。

騒音が気にならなくなる

ホワイトノイズマシン

騒音が気になってよく眠れないという人に人気のアイテム。機械から「ザーツ」という砂嵐や水のせせらぎのような音が出ることで騒音を打ち消し、安眠へ促す。



光で快適な目覚めを手に入れる

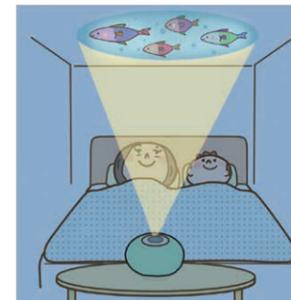
光目覚まし時計

光を利用した目覚まし時計は寝起きのストレスが少ないと近年人気の高いアイテム。選ぶときは光の強さはもちろん、部屋の広さや置き場所などを考慮すること。徐々に明るくなるタイプや音が出るタイプもある。



子どもの寝かしつけサポートアイテム

子どもがなかなか寝てくれないと親もストレスを抱えることに。寝かしつけグッズは子どもの寝かしつけに役立つだけでなく、親も癒されるとの声もあります。



・ぬいぐるみタイプ
ぬいぐるみの中のサウンドボックスから心音やヒーリングサウンドが流れ、赤ちゃんを眠りの世界へ誘う。光が出るものや、録音機能やリモコン操作がついた製品もある。子どもの肌に触れるので洗濯可能なものがオススメ。

・シアタータイプ
暗くした部屋でスイッチを入れると天井に星空や昔話が映し出され、親も一緒に楽しむことができる。アルファベットや五十音を学べるものなど種類が多く長期にわたって使えるのが魅力。

~スマホアプリで快眠力アップ~

巷にたくさん出ている睡眠アプリ。使ったことがない人は一度トライしてみませんか。3つの機能に注目して選んでみましょう。

①入眠導入機能

ヒーリング音楽や雨音などの入眠サウンドで心身をリラックスさせ眠りを誘う。種類は豊富だが、無料の場合は制限のあるものが多い。再生時間を設定できるものもある。

②目覚まし機能

寝返りなど体の揺れをセンサーで感知。浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠を分析して目覚めやすいタイミングでアラームを鳴らす。ゲームや計算をクリアしないと音が止まらない二度寝防止用アプリも便利。

③睡眠記録

入眠から覚醒までの睡眠リズムをグラフで表示。眠りの質について評価してくれるものや、いびきを録音してくれるものもある。記録を続けていくことで就寝時間や睡眠時間が可視化され、生活習慣の見直しにも役立つ。

自分の求める機能をチェックして選ぼう



ルネサンスで、一緒に始めよう!

家族と、友達と、トレーナーと。カラダ改善!

友達と一緒にリラックスタイム!

仲間と一緒に楽しく!

トレーナーと一緒に続けられる!

期間限定 9/23(土)▶11/5(日)

月額固定 使いたい放題プラン

月々 10,450円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

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)

タオル(大中小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

※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 通常1,760円/月(税込)

タオル(大中小セット)・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。

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。

健保契約施設のご紹介

動画で体験 / 会員制リゾートホテル「エクシブ」

エクシブを動画でご覧になれます。お得な宿泊プランも掲載中。詳細はこちら▶

会員専用情報のためマスキングしています

静岡県・熱海 グランドエクシブ 初島クラブ

熱海港から船で約25分 バスポートのいない海外

三重県・鳥羽 グランドエクシブ 鳥羽

神々の聲が伊勢鳥羽志摩で 心潤う時間を過ごす

徳島県・鳴門 グランドエクシブ 鳴門

穏やかな瀬戸内の海と空が 溶け込む絶景の天空リゾート

エクシブ淡路島

エクシブ白浜&アネックス

グランドエクシブ鳥羽

グランドエクシブ鳴門

グランドエクシブ軽井沢

エクシブ琵琶湖

グランドエクシブ初島クラブ

エクシブ伊豆

エクシブ山中湖 & サンクチュアリ・ヴィラ

グランドエクシブ浜名湖

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お得です!

QRコード: ID:951nzqes

リゾートトラスト株式会社

お問い合わせ MRP 東京予約センター TEL: 03-5323-8221 (営業時間) 平日9:00~18:00 ※GW・年末年始は休業です。

※写真はイメージです。 ※ご利用になれる部屋のグレードはご契約会員の利用規程に準じます。

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 ポテタイム 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 AMBIENT ハヶ岳コテージ

食べ放題!! 飲み放題!! BBQパイキングプラン

1泊2食付 8,900円小学生5,700円~ 4才以上の未就学児5,000円~

開催期間:2023年10月8日(日)まで

※料金:お一人様・消費税込・サービス込・入湯料(税)別 パイキング・飲み放題のご利用時間は90分となります。メニュー内容は仕入れ状況などにより変更となる場合がございます。また、規定のご予約数に達しない場合、コース料理に変更させていただきます。ご提供出来ない場合、事前にご連絡をさせていただきます。予めご了承くださいませ。※掲載の内容は2023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

050-5846-1234

泉郷法人会員 検索 <http://hojojo.izumigo.co.jp/>

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 月額 2,980円 (税込3,278円)

使い放題!

※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

完了

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。

●ご入会時に前月の月会費(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・商品のお届けと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!

ちょこぽっぷ専用キット 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)でエステ予約の予約からご予約いただけます

※予約は18:00迄、最大3枠まで(1枠)予約可能です

※別途一部店舗にて利用いただけます

※別途予約制(アプリ)でエステ予約の予約からご予約いただけます

※予約は18:00迄、最大3枠まで(1枠)予約可能です

※別途一部店舗にて利用いただけます

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!!

右記アドレスから CLUB SPASS トップ画面

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>

会員専用情報のためマスキングしています

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

公 告

● 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	互選理事(議員)	初鹿 重陽	H.U.グループホールディングス(株)	退任日 令和5年6月30日
退任	選 定 議 員	立本 嘉生	H.U.グループホールディングス(株)	退任日 令和5年6月30日
退任	選 定 議 員	堀内 一正	(株)日本医学臨床検査研究所	退任日 令和5年6月30日
就任	互選理事(議員)	平井 大祐	H.U.グループホールディングス(株)	就任日 令和5年7月3日
就任	選 定 議 員	佐々木 陵多	H.U.グループホールディングス(株)	就任日 令和5年7月1日
就任	選 定 議 員	小村 靖	(株)日本医学臨床検査研究所	就任日 令和5年7月1日

秋のウォーキングイベント

秋のウォーキングイベントも春に続き、会社との合同企画として実施します。春の「さつきラン&ウォーク2023」では、昨年の約2倍の414名の方にエントリーいただきました。ウォーキングはダイエット効果だけでなく、ストレス軽減にも効果があり、リフレッシュに最適です。手軽にできるのも魅力ですよ。イベント詳細は、H.U.ポータルサイト、健保組合ホームページ等でお知らせしますので、楽しみにしててください。



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、H.U.ポータルサイト、健保組合ホームページ等でお知らせします。ご確認ください。

〈対象者〉

令和6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5年12月1日～令和6年2月29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

※今年度より「経膈超音波」はなくなりました。

・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5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.ウェルネス(株))

歯科健診

八王子ラボ、AkirunoCube、相模原ラボ、中央ラボについては、定期健康診断時に同時開催いたします。予約不要で、所要時間5分程度で口腔内をチェックできます。

赤坂本社、愛知ラボ、金沢ラボは別途日程を設定しますし、提携歯科医院で受診可能な個別歯科健診も実施します。

歯科医院に行こうと思っ
ているけれど行けていない
方、むし歯の不安がある方、
口腔内のことで聞いてみた
いことがある方は、この機
会を有効にご活用ください。



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。

健康優良者褒賞

令和4年度において、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」として褒賞いたします。

該当された方には、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4年4月1日現在で被保険者資格のある方

〈対象期間〉

令和4年4月1日～令和5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！

女性分科会からのお知らせ

7月より「婦人科検診」乳がん・子宮頸がん」をテーマにした動画を配信しています。

統計上、30代から50代前半まで、つまり働く世代では女性の方が男性に比べてがんの罹患率が高くなっています。その原因は「乳がん」と「子宮頸がん」ですが、いずれも死亡率は他のがんと比較しても低い傾向があり、早期に発見し、適切に治療を受けることで死亡リスクを下げることが可能です。



ぜひこの動画を視聴いただき、セルフチェックの方法やがん検診に関する知識を高め、ご自身の健康を守るためにH.U.ドックや、健康診断等を利用し、受診いただけると幸いです。(H.U.グループ健康保険組合や自治体で行っているがん検診もごさいますので、ご確認ください。)



「婦人科検診の手引き」イメージ

●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

メインメニュー

サービスポータル

健康経営(健康経営推進サイト)

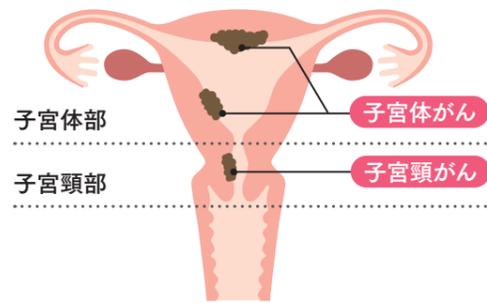
注目リンク「女性分科会」(※)

(※)女性分科会の取組内容や、婦人科検診(乳がん、子宮頸がん検診)の手引きを掲載しています。

20代から注意が必要

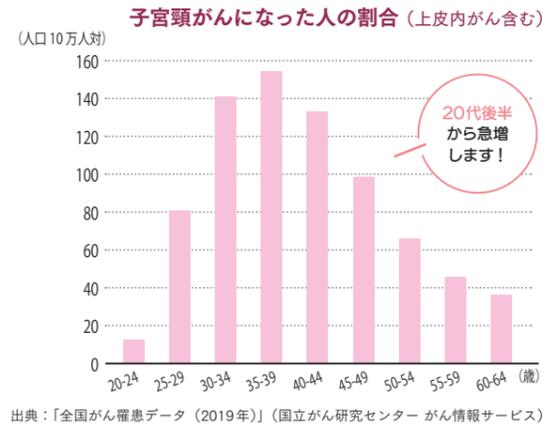
子宮頸がん

子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。



子宮頸がんってどんな病気？ 原因は？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) の感染です。HPVは性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスです。感染しても、多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。子宮頸がんになる人は、**20代後半から急増し始めます** (右図)。



仕事や家庭の用事で検診に行けなくて…
 だけど、症状もないから大丈夫だね？

早期の子宮頸がんは**症状がありません**。ですが、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることがわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。国は、20歳以上の女性が**2年に1回の検診(子宮頸部細胞診)***を受けることを推奨しています。
 ※自己採取法による細胞診は精度が著しく低いため推奨されていません。



こんなときは婦人科の受診を！

- 子宮頸がん検診の結果が「要精密検査」だった
 - せっかく発見できた病気のサインですから、1カ月以内を目安に必ず婦人科を受診して精密検査を受けてください。放っておくと、進行して子宮の摘出が必要となる場合もあります。
- 下記の症状がある
 - 不正出血 (おりものの異常、月経以外の出血)
 - 下腹部の痛み
 - 月経不順 (月経が来ない、月経周期が短い・長い)
 - 月経困難 (生理痛が強い、出血量が多い)

HPVワクチン接種の積極的勧奨が再開されています

厚生労働省は2013年以降、対象者等へのHPVワクチン積極的勧奨を差し控えていました。しかし2021年11月に、最新の知見をふまえ、改めてHPVワクチンの安全性に特段の懸念は確認されず、有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められ、積極的勧奨を再開しました。HPVワクチンは、子宮頸がん全体

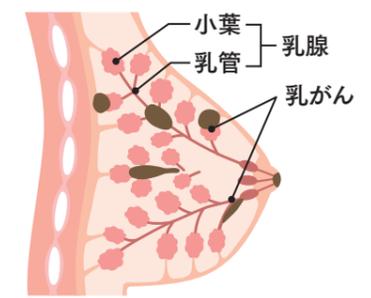
の50~70%の原因となるHPVの感染予防に効果があるとされています。なお、積極的勧奨の差し控えにより定期接種の機会を逃した世代(1997年度~2006年度生まれ)の女性は、2025年3月末まで無料で接種できます。HPVワクチンの理解を深めたうえで接種を検討してください。

女性がかかるがんの第1位

乳がん

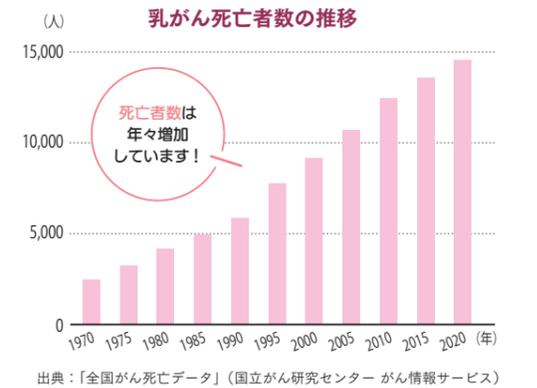
10月は乳がん月間です

乳がんは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の1つです。



乳がんってどのくらいの人になるの？

日本人女性のうち乳がんになる確率は9人に1人とされ、**女性がかかるがんのなかでも最多のが乳がん**です。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており(右図)、40代女性の死亡原因の第1位となっています。一方で、乳がんは早期発見・治療をすれば完治が望める病気です。かかる人が急増する**30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要**です。



前回の検診で異常なしだったから
 今年は受けなくて大丈夫かな？



自覚症状がなくても、**40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう**。乳がん検診には下記の2種類があり、マンモグラフィ検査は国が2年に1回の受診を推奨しています。

マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んでX線撮影する検査です。国は40歳以上の女性に対し2年に1回受診することを推奨しています。年齢や乳房量により、詳細な診断が難しいことがあります。X線を使うため、妊娠中は受けられません。

乳房超音波検査

乳房に超音波をあてる検査です。乳房量の多い方や若年の方でもしこりなどを見つけやすく、マンモグラフィ検査に加えて受診することで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠の可能性があっても受けられます。

20代から実践したい「ブレスト・アウェアネス」(乳房を意識する生活習慣)

ブレスト・アウェアネスは、乳房の自己触診ではありません。自分の乳房がいつもと変わらないか、意識しながら生活することです。「乳がんを見つけなきゃ」などと気負わず、気軽な気持ちでご自分の体をチェックする習慣をつけましょう。

「ブレスト・アウェアネス」のポイント

- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房の変化に気をつける
- 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける

見て確認

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ

触って確認

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物

毎日の着替えやシャワーの際にチェック! 乳房に変化はありませんか?

2023年
10月
スタート!

インフルエンザ予防接種で ♥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

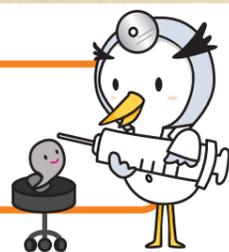
対応OS: Android 9以降



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10月1日(日)~12月31日(日)



- 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2024年1月末に付与します。

※1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♥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。

今年の健診は受けましたか?

任意継続被保険者・
被扶養者のみなさん

その受けない理由は 後悔につながります



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る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すことで悪化させるより、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