

けんぽだより

第121号

2024

冬

Winter

- 肝臓を守る生活術
- インフルエンザに備えよう!
- 「年収の壁」を意識せずに働ける環境づくり
- セルフメディケーションが結局、得をする
- 医療費控除が可能かもしれません
- 健保契約施設のご案内
- けんぽインフォメーション

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。



2024年 秋

現在の健康保険証が廃止されます

ジムチョーくんからのお知らせ



マイナンバーカードの保険証利用の手続きはお済みですか?

— マイナンバーカードを保険証にすると —

今までに使った正確な薬の情報が医師と共有できる!



自分の特定健診情報や薬剤情報・医療情報が見られる!



確定申告の医療費控除がカンタンに!



限度額適用認定証がなくても限度額上の支払いが免除される!



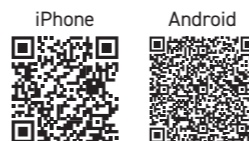
マイナンバーカードの保険証利用申し込み方法

マイナンバーカードを保険証として利用するには、ご自身で健康保険証利用の申し込みを行っていただく必要があります。

スマホから

✓ **まず必要なものをチェック!**

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読取開始ボタンを押します。

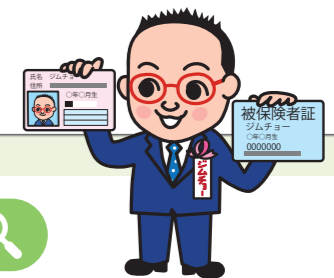
完了!



このほか、医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダー、セブン銀行ATM、パソコン+ICカードリーダー、各市町村において設置する住民向け端末等から申し込みできます。

詳しくは

健康保険証 マイナポータル



⚠️ マイナンバーカードの健康保険証申込手続きが完了した後も、健康保険証は健康保険組合から指示があるまで引き続き所持してください。

“推し”を見つけて生活チェンジ♪

“推し”とは、他人に勧め（推し）たくなるほど好きなこと、ハマっているもののこと。そして、その推しに関連する活動は、“推し活”と呼ばれています。

この推し活を、健康づくりに活かしてみませんか？好きなことをしながら健康になれば一石二鳥ですね。新年は、新しいことを始めるのによいタイミング。“推し”を見つけて、楽しく充実した1年を過ごしましょう。

おしかわ 押川さん(30代男性)の生活チェンジ

Before

- ・インスタント食品やファストフードがメインの食生活
- ・運動習慣はなく、夜更かしが趣味



★動画サイトで
見つけた筋トレ系
YouTuberにハマる

After

- ・たんぱく質など自分に必要な栄養を意識し、食生活が改善
- ・週3回ジムに通って、規則正しい生活に
- ・寝起きがよくなり、朝食もとるようになった



おすだ 御酢田さん(40代女性)の生活チェンジ

Before

- ・忙しい毎日で常にイライラ
- ・ストレス解消のスイーツが増えていき5キロ増



★テレビで見た
海外サッカー選手に
ハマる

After

- ・現地へ応援に行くために、英語の勉強を始めて毎日が充実
- ・家族でサッカーをするようになって運動不足も解消
- ・熱中することでイヤなことを忘れられるように



おすやま 押忍山さん(50代男性)の生活チェンジ

Before

- ・仕事のストレスをお酒で解消
- ・睡眠が浅く、休日は昼過ぎまで寝てしまう



★たまたま行った
展覧会で仏像に
ハマる

After

- ・休日は仏像を見るために早起きして外出するように
- ・お酒の量が減り、よく眠れる日が増えてきた
- ・知識欲が刺激され、仕事も楽しく感じるように



推し活で心が潤う時間を

ストレスを感じたとき、甘いものやお酒をとりすぎてしまう人は、別のストレス解消法がないと摂取エネルギーが過剰になり、メタリックシンドロームなどのリスクも上がってしまいます。

推し活で心が満たされると、飲食でストレス解消しなくてもよくなるので、推し活ライフを楽しみながら、生活リズムを整えましょう。

推しを見つけよう!

推しは自由に選んでOK。選び方のポイントは、前向きな気持ちになれること。推し活をしているときに前向きになれることはもちろん、仕事や家事なども推しがあることでがんばれる、という存在を選ぶのがおすすめです。

*推しの例：有名人（俳優、アーティスト、歴史上の人物、スポーツ選手等）、マンガのキャラクター、仏像、動物、作品（映画、建築等） など

新年の「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、穏やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきましまして、格別のご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、野球を筆頭に、女子サッカーや男子バスケットボール、ラグビーなどの世界大会が開催され、日本全体が熱気に包まれ、コロナ禍前の日常を取り戻したことを実感した一年でした。

一方で、新型コロナウイルス感染症は5類に移行したあとも、感染者数が増加と減少を繰り返す日々が続いています。皆様におかれましては、適度な緊張感を保ちながら、引き続き健康に留意していただければと存じます。

さて、全世代対応型社会保障制度改革が昨年5月に可決成立し、一部を除き、本年4月から施行されることになっていきます。このことから、2024年は私たち健康保険組合にとって大きな改革の年になると予想されます。

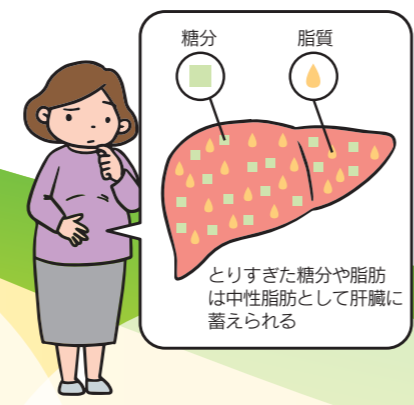
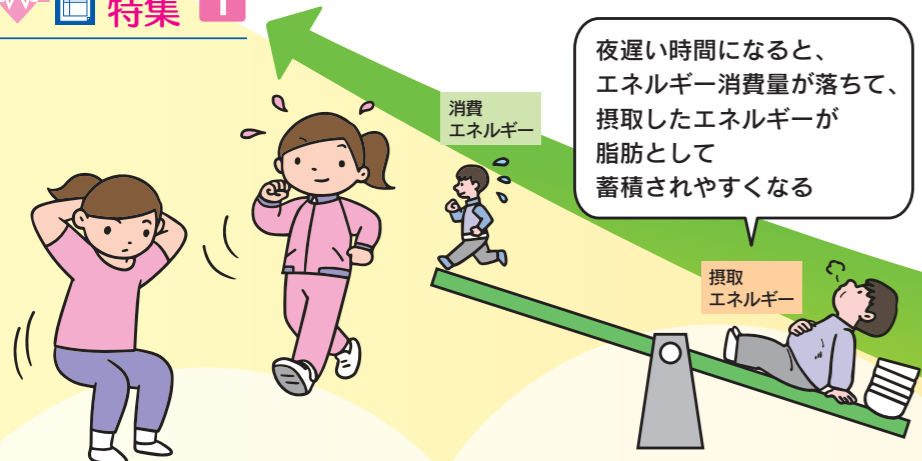
現役世代と高齢者の負担のアンバランスを是正することが長年の課題とされてきましたが、このたび、後期高齢者医療制度における高齢者の保険料負担割合が見直されることとなりました。これは、制度創設当時と比べ、現役世代一人当たりの後期高齢者支援金が1.7倍に増加しているのに対し、後期高齢者一人当たりの

の保険料は1.2倍にとどまっており、双方の伸び率がならずよう見直すものです。我々が声を上げ続けた問題が、ようやく具体的な形となって施行される運びとなり、持続可能な社会保障制度の構築を見据えたものとして評価できます。

一方、前期高齢者納付金においては、報酬水準に応じて調整する仕組みが導入されます。現役世代の負担軽減という改革の趣旨を踏まえると、これ以上の報酬調整の拡大は認められません。団塊の世代すべてが75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」と、その後も少子高齢化による厳しい状況が見込まれるなか、健保組合は、現役世代の負担軽減のため、関係団体一丸となって国へ訴えてまいります。

本年7月に、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。前回大会時に猛威をふるった新型コロナウイルス感染症が収束したわけではありませんが、私たちは知恵を出し合い、幾度も難局を乗り越えてきました。同時に、健康であることの尊さを身に染みて感しました。健保組合の存在意義である「皆様とご家族の健康と安心を守ることを」を強く再認識し、本年も事業の運営に努めてまいります。

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心よりお祈り申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。



改善法4…ウォーキング+軽めの筋トレ

コロナ禍で増加した在宅勤務などによって運動不足の人が増えたことが、近年の脂肪肝の増加の一因と考えられています。ややきつめの有酸素運動に軽めの筋トレをプラスすると、中性脂肪が消費されやすくなり、脂肪肝の予防・改善に役立ちます。

- 積極的に外出し、徒歩での移動を増やす
- 少し汗ばむ程度のペースで歩く
- 「スクワット」や「かかとの上げ下げ」で下半身の筋トレを行う

改善法3…夕食はできるだけ早めに済ませる

夜遅い時間は体が休息モードになって基礎代謝量が低下するため、食事で摂取したエネルギーは消費されにくく、肝臓に中性脂肪として蓄えられやすくなります。また、寝る直前の食事は睡眠の質の低下から、食欲をコントロールするホルモン分泌の乱れを招き、食べすぎや肥満の原因にもなります。

- 夕食はできるだけ早い時間にとる
- 夕食が遅くなるときは、消化のよいうどんやそば、スープ、雑炊、魚、豆腐などをよく噛んで食べる
- 夕食が遅くなるときは、夕方におにぎりやサンドイッチ、中華まんなどの補食をとり、遅い時間の食事を抑える

改善法2…糖分や脂質の多い食品を控える

肝臓の病気の原因はお酒だけではなく、近年増加している脂肪肝は食べすぎが主な原因とされています。とくに糖分や脂質をとりすぎると肝臓に中性脂肪として蓄えられ、脂肪肝を招きます。また、日本人は皮下脂肪が溜まりづらく、肝臓に溜まりやすいため、太っていない人も脂肪肝に注意が必要です。

- 甘いお菓子やジュース、肉の脂身やバター、揚げ物を食べる頻度を減らす
- おやつは、砂糖が添加されていない食品（ナッツや無糖のヨーグルトなど）を選ぶ
- 食事がダブル炭水化物（白米+ポテトサラダ、ピザ+パスタ、ラーメン+チャーハンなど）にならないようにする

健診の結果、下記の数値以上になったら
できるだけ早い**生活習慣の改善**が必要です

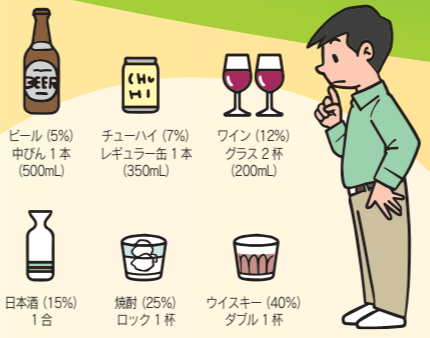
AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)
31 (51) U/L 以上	31 (51) U/L 以上	51 (101) U/L 以上
肝臓や心臓、筋肉の細胞が破壊されると数値が上がる。AST だけが低い場合は、肝臓以外に問題が生じている可能性がある	肝臓の細胞が破壊されると数値が上がる	肝臓の細胞が破壊されたり、胆汁の流れが悪くなったりすると数値が上がる。アルコールの影響を受けやすい

※()内の数値は受診勧奨判定値です。この数値を上回ったら、医療機関を受診しましょう。

今日からできる **生活改善法**

GOOD! 今日からできる改善法

1日の適量(純アルコール量 20g)



改善法1…飲酒量を把握する

「ついつい飲みすぎてしまう…」[どのくらい飲んだかわからない]「家にいつもお酒の買い置きがある」という人は要注意。1日の純アルコール摂取量が男性40g、女性20gを超えると病気のリスクが高まるとされています。晩酌の際は飲酒量を把握し、飲みすぎの場合は量を減らしたり、休肝日を設けたりしましょう。

- 1日の飲酒量を把握する
- 休肝日を設けて肝臓を休ませる
- お酒と一緒に水や炭酸水、お茶などを飲み、飲酒量を抑える
- お酒の買い置きをしない

BAD!

CHECK こんな人は要注意!

- 家にいつもお酒がある
- 甘いものが好き
- 遅い時間に夕飯を食べる
- コロナをきっかけに外出・出社の機会が減った

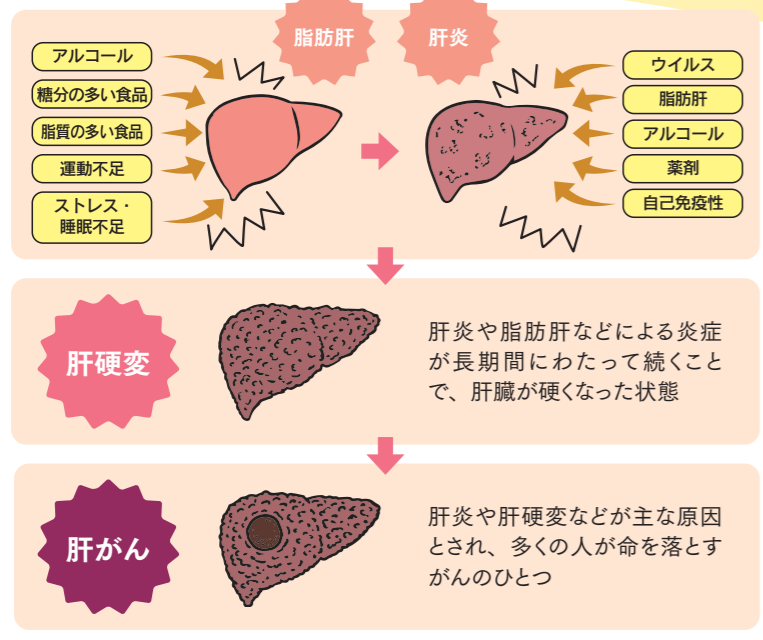
監修 慈恵医大晴海トリートメントクリニック 所長 横山啓太郎

肝臓を守る生活術

「沈黙の臓器」とも呼ばれる肝臓。トラブルが起きても自覚症状が出にくいことから、異変が現れたときには、病気がかなり進行した状態で見つかることが多いのが特徴です。

肝臓の病気

症状が現れないまま進行することが多い一方、肝臓は再生能力が高い臓器でもあるため、早期に対策を講じることで、健康な状態に戻すことができます。

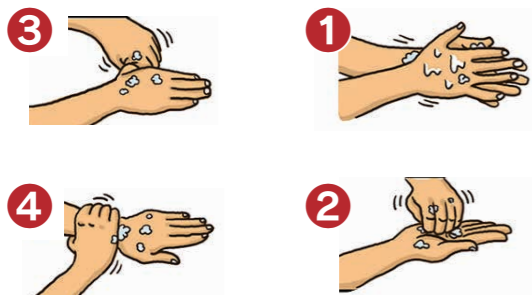


また近年は、食べすぎや運動不足などが原因で起こる脂肪肝が増加しています。脂肪肝は、肝細胞に中性脂肪が蓄積した状態で、アルコールが原因のアルコール性脂肪肝と、生活習慣や運動不足、肥満などが原因で発症する非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFD)があります。従来は軽い病気と考えられてきましたが、いずれも放置すると、肝硬変や肝がん、さらには心筋梗塞や脳卒中のリスクを高めることがわかってきました。こうした命にかかわる病気を防ぐためには、日頃から肝臓に負担をかけないことが大切になります。

肝臓内の酵素(ASTやALT)、胆管で生成される酵素(γ-GT)は、肝臓に障害が生じると、血液中に流れ出てその濃度が上昇します。このため、これらの数値が高い、もしくは年々上昇している場合は、肝臓に何らかの異変が起こっている可能性があります。

肝臓病の主な原因は、肝炎ウイルス(B型・C型)やアルコールの過剰摂取、薬剤などです。

肝臓は、体内の化学工場とも呼ばれ、栄養素の分解や合成、貯蔵、アルコールの分解や合成、解毒、胆汁の生産などの生命維持に欠かせない機能を担っています。一方、肝臓はダメージを受けても働き続けることから、障害が起きていても自覚しづらいため、定期的に健診を受けて数値の経年変化を確認することが非常に大切です。



※手のひら、手の甲、指の間、親指、指先、指と爪の間、手首、と部分ごとにていねいに洗う。

石けんを使って15秒以上かけて洗い、流水でよくすすいだあと、清潔なハンカチやペーパータオルなどで水分を拭き取る。

正しい手洗い

徹底しよう！

日常のインフルエンザ対策

手洗い・うがいを「まめに」

手洗い↓うがいの順で！ もしも手にウイルスがついていたら、せっかくのうがいも逆効果です。手を清潔にしてからうがいをする習慣をつけましょう。

正しいうがい

① 水を口に含み、ぶくぶくうがいを吐き出す。



② 新しく水を口に含んで上を向き、がらがらうがいを吐き出す。
2、3回繰り返す。



「マスクで咳エチケット」

インフルエンザウイルスはとても小さく、ガーゼのマスクを通過してしまいますが、患者のくしゃみや咳から出たウイルスは、つばに包まれて大きな粒子となるため、症状のある人はマスクでウイルスの飛散を防ぐことができます。また、マスクにはのどや鼻の粘膜を保護する効果もあります。



マスクは不織布性のものを！



うつらない

うつさない

インフルエンザに備えよう！

近年の新型コロナウイルス感染症の大流行以降、インフルエンザ感染症は影を潜めてきましたが、令和5年は例年になく早くて流行が始まりました。冬季にはさらに感染が拡大するおそれがあるため「新型コロナウイルス対策」とともに、感染予防を励行しましょう。

インフルエンザの主な症状

- 38℃以上の高熱
- 体の痛み
- 咳
- 頭痛
- のどの痛み
- 悪寒
- 鼻水
- 体のだるさ
- くしゃみ……等



重症化の危険が高い方

- 慢性の呼吸器疾患・心疾患をもつ方
 - 糖尿病などの代謝疾患をもつ方
 - 腎臓機能障害をもつ方
 - ステロイド内服などによる免疫機能不全の方
 - 妊娠をしている方
 - 小さいお子さん
 - 高齢の方
- これらに該当する方は、感染症予防対策を徹底し、感染時の対応方法などについて事前にかかりつけ医に確認してください。

かかったかなと思ったら

- ① 重症化の危険が高い方
かかりつけ医に電話で相談してください。
 - ② ①以外の方
高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- 熱があつて受診をする場合は、かかりつけ医や発熱外来に、あらかじめ電話をしてから受診するようにします。どこに受診したらよいかわからないときは、「受診・相談センター」（地域により名称が異なることがあります）に相談しましょう。



各都道府県における、相談・医療体制に関する情報や「受診・相談センター」の連絡先
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html



正確な情報を入手しましょう

厚生労働省 インフルエンザ（総合ページ）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infulenza/index.html



厚生労働省 感染症・予防接種相談窓口

電話番号 **0120-331-453**

受付日時 午前9時～午後5時
※土日祝日、年末年始を除く

人ごみや繁華街を避ける

ウイルスに感染する機会をできるだけ減らすことも必要です。疲れがたまっているときや睡眠不足のときなどは外出を控えましょう。

免疫力を高める生活を

栄養バランスのよい食事を心がける、睡眠をしっかりとるなど、栄養と休養を十分にとつて免疫力を高めておくと、ウイルスを寄せ付けにくくなります。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の予防機能が低下するため、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器などで部屋の湿度を保つようにしましょう。

※こまめな換気やできるだけ密（密閉・密集・密接）を避けるなど、新型コロナウイルス感染症対策は、インフルエンザ対策にも有効です。

「106万円の壁」対応

◆企業への支援

【キャリアアップ助成金「社会保険適用時処遇改善コース」】

労働者本人負担分の保険料相当額の手当支給や賃上げなどにより、壁を意識せず働ける環境づくりを行う企業を後押しするコースの新設。

詳細はこちら



① 手当等支給メニュー

要件	1人当たり助成額
①賃金の15%以上を追加支給 (社会保険適用促進手当)	1年目 20万円
②賃金の15%以上を追加支給 (社会保険適用促進手当) 3年目以降、③の取組	2年目 20万円
③賃金の18%以上を増額	3年目 10万円

② 労働時間延長メニュー

週所定労働時間の延長	賃金の増額	1人当たり助成額
4時間以上	—	30万円
3時間以上 4時間未満	5%以上	
2時間以上 3時間未満	10%以上	
1時間以上 2時間未満	15%以上	

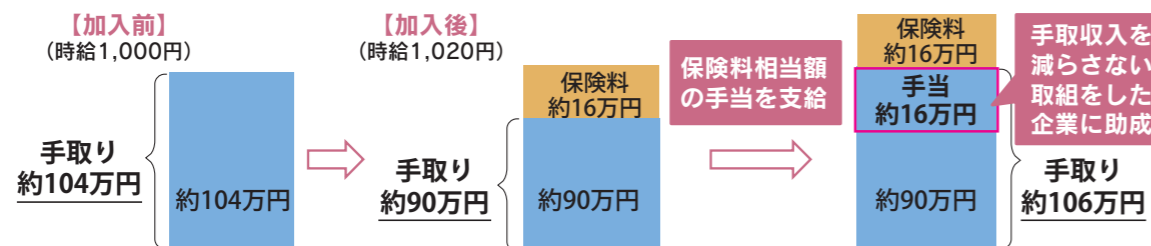
※ 助成額は中小企業の場合。大企業の場合は3/4の額。

※ 1年目に①の取組による助成(20万円)を受けた後、2年目に②の取組による助成(30万円)を受けることが可能。

◆社会保険適用促進手当

事業主が被用者保険適用に伴い手取り収入を減らさないよう手当を支給した場合は、本人負担分の保険料相当額を上限として社会保険料の算定対象としません。

〈活用イメージ〉 時給が上がり(年収104万円→106万円) 厚生年金・健康保険に加入した場合

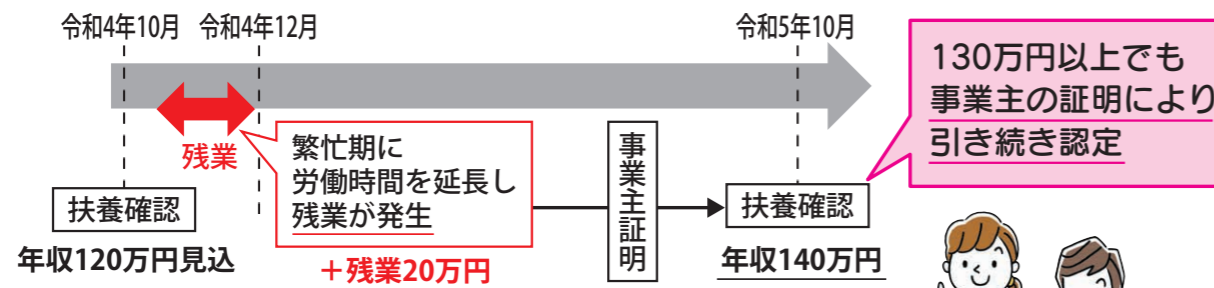


(※) 保険料は、厚生年金、健康保険(協会けんぽ)等の保険料率で計算した場合の労働者本人の負担額。
なお、手取り収入は税金については考慮していない。

「130万円の壁」対応

◆事業主の証明による被扶養者認定の円滑化

(例) 毎月10万円で働くパートの方が残業により一時的に収入増になった場合



- 過去に遡っての扶養認定は行いません
- 自営業、フリーランスの方は対象外です
- 当健保では令和6年の扶養確認から適用します



「年収の壁・支援強化パッケージ」

パート・アルバイトの「年収の壁」を意識せず

働ける環境づくりを後押しします。



パート・アルバイトで働く方の「年収の壁」に対する意識

年収106万円以上となると
厚生年金・健康保険に加入すること
になるため、
保険料負担を避け、就業調整してしまう。

年収130万円以上となると
国民年金・国民健康保険に加入すること
になるため、
保険料負担を避け、就業調整してしまう。

「106万円の壁」対応

パート・アルバイトで働く方の、
厚生年金や健康保険の加入に併せて、
手取り収入を減らさない取組(※)
を実施する企業に対し、
労働者1人当たり最大50万円
の支援をします。

- (※) ・社会保険適用促進手当を支給
(社会保険料の算定対象外)
・賃上げによる基本給の増額
・所定労働時間の延長

「130万円の壁」対応

パート・アルバイトで働く方が、
繁忙期に労働時間を延ばすなどにより、
収入が一時的に上がったとし
ても、事業主がその旨を証明
することで、
引き続き被扶養者認定が可能
となる仕組みを作ります。

各対応の詳細は次ページをご覧ください。



「ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ」と感じたら…

医療費控除が 可能かもしれません



年間10万円を
超えていませんか？

同一家計のご家族全体で、1年間（1月～12月）のうちに自己負担した医療費が10万円（年間所得200万円未満の場合は所得の5%）を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくる場合があります。

医療費控除の計算式

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

※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、生命保険の入院給付金など。

▼控除の対象となる主な費用（いずれも自己負担分のみ）

医療機関に支払った治療費／治療のために購入した医薬品の費用／出産費用（妊娠・分娩・産後）／通院や往診の費用 ほか

▼控除の対象とならない主な費用

健康診断や人間ドックの費用／滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用／インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

●申告に必要な書類 「確定申告書」「医療費控除の明細書」●

いずれも、国税庁ホームページから入手できます。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して作成・提出すれば、領収書の提出は不要です。この場合、領収書は5年間保管してください。また、「医療費控除の明細書」については、健保組合が発行する「医療費明細」（医療費のお知らせ）を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です*。

*「医療費明細」（医療費のお知らせ）に記載のない医療費や交通費などの領収書は5年間の保管が必要です。

*医療費明細は「MY HEALTH WEB」からプリントすることができます。

マイナポータルを使えば手続きも従来より簡単！

「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダーライター」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax（国税庁の電子申告・納税システム）と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

*データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

*通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。

まずは利用者登録を！

- 1 パソコンまたはスマートフォンから「マイナポータル」にアクセスしましょう。
- 2 画面の案内に従い、マイナポータルの利用者登録を行ってください。役所窓口で設定した4ケタのパスワードを入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ることによって、マイナポータルにログインできます。
- 3 利用者登録後、マイナポータル内の「もっとつながる」から「国税電子申告・納税システム（e-Tax）」を選びアクセス。申告方法を確認しましょう。

マイナポータル
<https://myna.go.jp/>



◆マイナンバーカードに関するお問い合わせは「マイナンバー総合フリーダイヤル」【0120-95-0178（音声ガイダンス1番）】をご活用ください。

◆「セルフメディケーション税制」も検討してみは？（医療費控除との選択適用）（対象期間：令和8年12月まで）

市販薬（スイッチOTC医薬品*）の購入額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられます。ただし、健診や予防接種を受けているなど、一定の条件を満たすことが必要です。また、医療費控除も申告可能な場合は、どちらか一方のみを選ぶことになります。国税庁ホームページ等で試算して有利なほうを検討してみはいかがでしょうか。

*スイッチOTC医薬品：医師の処方が必要な医療用医薬品から転用（スイッチ）された市販薬。

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。

健康管理

お金をムダにしない医療の受け方

健康増進



セルフメディケーションが結局、得をする

“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てすること”をセルフメディケーションといいます。健康管理、健康増進に取り組むことは、医療費の節減だけでなく、QOLの向上にもつながります。

これもセルフメディケーション 健診結果で早く動く

健診で生活習慣病と診断される前に、健診結果から悪化傾向に気づき、生活習慣の改善に取り組むのもセルフメディケーション。気づいて動くのが早ければ早いほど、改善する可能性が高くなります。



これもセルフメディケーション 毎日の健康づくり

健康を維持・増進することもセルフメディケーション。病気を遠ざける健康的な心身は、バランスのよい食事、運動習慣、質の高い睡眠でつくれます。近道はないので、一つひとつ健康を意識して選択しましょう。



健保組合も、国も、セルフメディケーションを後押し！！

健保組合では、40～74歳を対象とした特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導をご案内しています。特定保健指導は、生活習慣の改善でメタボリックシンドロームの芽を摘むための、保健師や管理栄養士によるサポートです。みなさんのセルフメディケーションの助けになりますので、案内が届いたら積極的にご参加ください。

また、セルフメディケーションのための医薬品の購入費用等は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象になります。納めた税金が還付・減額されますので、かかった費用が多くなったら、忘れずに利用するようにしましょう。

ササナ 1000円/月 (税込)

始 シムだけじゃない **ルネサンス!**

温 湯水プール 湯から始めるから、ムリなくムキムキになれる。

筋 筋トレ 最新のマシンで、効率的に筋肉を鍛えよう。

泳 泳 最新のマシンで、効率的に筋肉を鍛えよう。

期間限定 1/8(月) ▶ 2/12(月)

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!

事務手数料

月会費 1か月分

タオル&シューズ レンタル

通常2,090円/月(税込) **0円**

最大2ヵ月分

都度払い 使う都にお支払い

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) **0円**

入会当日

まずは見てから! "カラダ測定"も無料できます!

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。*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。

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

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。

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!

検索

会員専用情報のためマスクングしています

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!

ちょこづぶ専用キット 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!

健保契約施設のご紹介

会員制リゾートホテル エクシブのご案内

会員制リゾートホテル 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**

過去実施された友だち限定特典例

- ご夕食ワンドリンクサービス ※特定プランご利用時 ※銘柄指定
- エクシブ 1泊2食ペアを抽選でご招待
- プレゼント企画
 - リゾートピアの客室をご利用時アップグレード
 - リゾートトラストグループが運営する化粧品「ミューノアージュ」の美容液プレゼント

LINE ID: @951nzsqs

ザ・カハラ・ホテル&リゾート 横浜
契約法人の従業員様向け特別プライスプラン

契約法人の従業員様限定の特別プライスプランをご用意いたしました。

ザ・カハラ グランド (約50㎡/定員2名様)

1室 **39,000円** (税込) [参考価格/通常価格48,170円(税込)~]

詳しくはこちら

~2024年3月31日(日)のご宿泊まで
※2023.12/23~12/25、12/29~2024.1/3を除く

※客室は全て2名様定員です。エキストラベッドをご利用の場合は、上記料金に加え1台12,650円(税込)を申し受けます。
※お部屋からの眺望・階数は予約状況によりご希望に添えない場合がございます。

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・年末年始休業です。

会員専用情報のためマスクングしています

セラヴィリゾート泉郷 AMBIENT 八ヶ岳・蓼科

蟹 食べ放題バイキング

ハケ岳はしゃぶしゃぶも食べ放題

提供期間:2024年3月31日まで

【飲み放題付1泊2食】 9,900円~

大人お一人様/消費税込・サービス料込・入湯料(税別)

※バ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。ご予約の際は、ご提供出来ない場合は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。※画像はイメージです。※掲載の内容は2023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。

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://hoyojo.izumigo.co.jp/> 会員専用情報のためマスクングしています

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!!

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クングしています

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クングしています

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	選定理事(議員)	権 田 敏 彦	H.U.グループホールディングス㈱	退任日 令和5年9月30日
就任	選定理事(議員)	高 橋 平	H.U.グループホールディングス㈱	就任日 令和5年10月1日

■ 事業所別 健康優良者数

- ・褒 賞 率：全被保険者の約8%
- ・優良者男女比：男性52%/女性48%

㈱エスアールエル	336名
㈱エスアールエル・メディサーチ	3名
日本ステリ㈱	332名
H.U.グループホールディングス㈱	36名
ケアレックス㈱	27名
㈱エスアールエル北関東検査センター	3名
㈱日本医学臨床検査研究所	77名
H.U.キャスト㈱	0名
㈱先端生命科学研究所	1名
富士レビオ㈱	15名
H.U.フロンティア㈱	54名
任意継続被保険者	2名

※所属は2023年10月現在

「けんぽだより」秋号
でお知らせのとおり、
「令和4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 W
EB(※)よりご確認いただけます。
●対象者：令和4年4月1日における当
健保組合被保険者
●健康優良者：886人
(男性：460人、女性：426人、
褒賞率：約8%)
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

◆女性の健康研修動画について
現在女性分科会から以下テーマの動画
を配信しています。
ご自身や周囲の方の健康を守るために
も、性別に関係なくぜひ視聴ください。
●更年期
●がん検診、婦人科検診
(乳がん・子宮頸がん)
●月経前症候群(PMS)、月経困難症
●妊娠中の配慮について



◆女性分科会からのメッセージ
これまでの主な活動は従業員アン
ケートの結果を基にした、研修動画の
配信や手引きの作成、定期健康診断へ
の婦人科健診項目追加※です。今後も
健康保険組合とも連携を取りながら、
女性従業員の働きやすい職場・制度の
構築を検討し、役立つ情報の配信等に
取り組んでいきます。(※一部会社対象外)

H.U.グループでは令和3年8月より
女性の健康づくりを推進するための会
(女性分科会)を発足し、「女性の健康保
持・増進」に向けた活動を行っています。
(令和5年11月時点でH.U.グループ12
社の女性従業員が参加)

「健康経営推進協議会
女性分科会」のご紹介

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



〈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
サポート(健康管理セ
ンター) → 女性分科会
社内向けポータル〉



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

※動画はH.U.グループポータルサイト
「CARESHIP」から閲覧可能です。「女性分
科会」や「健康教育」で検索してください。
●女性の健康課題について
●貧血・冷え性・肩こり・
腰痛
●女性の健康的な体調管
理(食事編)



新たな年の始まりに
運気アップ♪



たつにちなんだ 観光スポットに行こう!

「たつ」にゆかりのある神社や観光スポットをご紹介します。神聖な存在である竜を訪ねて、
パワーと幸運をもらいましょう! ※各施設の最新の営業状況等をご確認のうえ、お出かけください。

田無神社 (東京都西東京市)

辰年にぜひ訪れたい 五龍神をお祀りする神社

田無神社は、古代中国の五行思想に基づいた五龍神
で有名です。「運気向上・幸福招来」の御利益がある本殿
の金龍神を中心に、東は「技術向上・就業授受」の青龍
神、南は「勝運向上・成績向上」の赤龍神、西は「金
運向上・良縁成就」の白龍神、北は「健康増進・家内
安全」の黒龍神が祀られています。また、お守りや陶器
の龍に入ったお
みくじも五龍神
に合わせて5種
類あるので、か
なえたい願いに
合った色を選び
ましょう。



伊勢シーパラダイス (三重県伊勢市)

タツノオトシゴの展示日本一! ふれあい体験も楽しめる水族館

日本名のタツノオトシゴは、外見が竜に似ているところ
から、「竜が産み落とした子」ということで命名され
ました。世界で40~50種類生息するとされるタツノオ
トシゴですが、国内で最も多くの種類を見ることができ
るのは、伊勢シーパラダイスの「タツノオトシゴのくに」
です。世界最大のポットベリーシーホースをはじめ、10
種類以上が展示されて
いて、タツノオトシゴ
を指に巻きつけるふれ
あい体験も人気です。



営業時間…9:30~17:00 (季節により変動あり)
入場料…大人2,100円、小人(小・中学生)1,000円
幼児(4歳以上)500円、シニア(65歳以上)2,000円

竜神大吊橋 (茨城県常陸太田市)

美しい鐘の音が響く中で 大自然を満喫できる竜の橋

奥久慈県立自然公園の竜神峡にかかる375mの竜神
大吊橋は、歩行者専用の橋としては日本最大級。橋の上
からは四季折々の大自然をパノラマで楽しむことが
できます。吊橋から水面までは最大100mあり、のぞき窓
から見下ろすと、思わず足がすくむようなスリルが味わ
えます。対岸には「木精の鐘」というカリヨン施設があ
り、愛・希望・幸福をテーマにした3種類の澄んだ音色
を竜神峡に響かせています。



営業時間…8:30~17:00 (受付16:40まで)
渡橋料金…大人320円、小人(小・中学生)210円
※強風や雷などにより通行が制限される場合があります。

恋人の丘 龍恋の鐘 (神奈川県藤沢市)

「龍の島」江の島で 鐘を鳴らして永遠の恋を願う

江の島には、「天女と五頭龍」の恋物語が伝えられて
います。恋人の丘の「龍恋の鐘」は、その伝説にちな
んで造られたもので、多くの恋人たちが南京錠に名前を
書いてフェンスにかけ、
鐘を鳴らして永遠の恋
を願っています。また、
江の島では、いろい
ろな場所で龍に出会え
ます。龍宮や江の島第二
岩屋の迫力満点の龍を
はじめ、手水舎や水琴
窟、お手洗いの蛇口にも
龍の姿が。龍を探し
ながら江の島散策を楽
しんでみては?



©公益社団法人藤沢市観光協会