

けんぽだより

第122号

2024

春

Spring

- 令和6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
- 「ストレス」と「肥満」の関係
- 健保契約施設のご紹介
- 春のウォーキングキャンペーン

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。

令和6年12月2日 保険証廃止

今から使おう！ マイナ保険証

従来の保険証は今年12月2日に廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。
今のうちから、医療機関の窓口でマイナ保険証を使ってみてください。
※マイナ保険証…保険証利用登録をしたマイナンバーカードのこと。



マイナ保険証で受診しましょう

画面の指示にしたがってご利用ください。

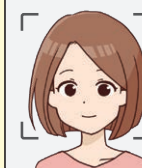
- 1 顔認証つきカードリーダーに
マイナンバーカードを置く
(カバーは外してください)

※カードリーダー
には複数の種類
があります。



- 2 画面に顔を写して
本人確認します
(4ケタの暗証番号入力でも
本人確認できます)

顔を枠内に
入れてください



- 3 診療・お薬情報、
健診情報の
提供について
同意します

同意すると医師等
がお薬情報と健診
情報を見ることが
できます

過去の情報を
利用いたします

過去の手術以外の診
療・お薬情報を当機関
に提供することに同意
しますか。
この情報はあなたの
診療や健康管理のため
に使用します。

同意しない
同意する

(40歳以上対象)
過去の情報を
利用いたします

過去の健診情報を当
機関に提供することに
同意しますか。
この情報はあなたの
診療や健康管理のため
に使用します。

同意しない・40歳未満
同意する

4 受付完了！

カードをしまってください

マイナ保険証の
使い方の動画はこちら
厚生労働省▶



カードを取り出して
待合室にて
お待ちください。

一般勘定

収入

健康保険収入 4,996,398千円 (87.1%)

調整保険料収入 64,412千円 (1.1%)

繰入金 600,000千円 (10.5%)
その他 74,654千円 (1.3%)

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く保険料です。



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 133,352千円 (2.3%)

保険給付費 2,839,242千円 (49.5%)
法定給付費 2,755,657千円 (48.0%)
付加給付費 83,585千円 (1.5%)

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。



雑支出他 4,083千円 (0.1%)

保健事業費 278,500千円 (4.9%)

納付金 2,230,180千円 (38.9%)

財政調整事業拠出金 64,412千円 (1.1%)

予備費 185,695千円 (3.2%)

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…

508,914円

保険給付費 251,929円

納付金 197,886円

保健事業費 24,712円
その他 34,387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。介護保険収入は6億6,938万円、支出は6億3,162万円となっています。



収入

介護保険収入 669,377千円

繰入金 30,000千円

予備費 67,760千円

雑収入その他 3千円

支出

介護納付金 631,577千円

雑支出 43千円

予算編成の基礎となった数値

- 事業所数……12
- 被保険者数……11,157人
- 平均年齢……44.80歳
(前年44.64歳)
- 平均標準報酬月額…319,092円
(前年度実績313,364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6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6年度 予算のお知らせ



H.U.グループ健康保険組合の令和6年度予算および事業計画が、去る2月20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 57億3,546万4千円
- 介護保険 6億9,938万円

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1.27/1000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49億9640万円を見込みました。

繰入金

令和6年度は保険料収入の増加が見込める一方、納付金や保険給付費の増加も見込まれることから、経常収支では4億7691万円の赤字となります。

このため、本年度においては別途積立金より6億円を繰り入れることとしました。

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(2/3割)以外の、健保組合が負担している医療費や、出産や傷病時の各種手当金などを保険給付費といいます。増加し続ける医療費に加え、診療報酬改定による医療費の増加が予想されることから、保険給付費は前年度(見込値)より3億8722万円多い28億3924万円を見込みました。

保健事業費

皆様の健康づくりのための費用です。2億7850万円を計上しました。特定保健指導事業費では、新規業者のプログラムを試験的に導入し、前年度を上回る成果を目指します。また疾病予防では、重症化予防に

新たな仕組みを導入いたします。

高齢者医療制度への拠出金

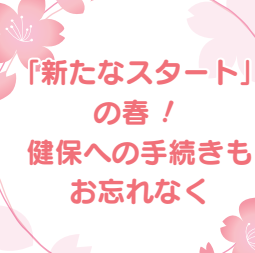
今年度は65/74歳の医療費(前期高齢者納付金)として、前年度(見込値)より約2927万円多い10億6701万円を納めます。75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)は同比約3362万円増、11億6317万円を納めます。加入者数の増加により金額は増加していますが、前年度に引き続き当組合の保健事業への取り組みが評価され、本来納付すべき金額より160万円減じた金額となっています。

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
- 家族向けインフルエンザ予防接種補助
- 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



健保のホームページ



「新たなスタート」
の春！
健保への手続きも
お忘れなく

「健保の手続き」に
必要書類は

A cartoon illustration of a man with short brown hair, wearing a grey suit, white shirt, and blue tie. He is smiling and pointing his right hand towards a laptop. The laptop screen shows a document with a header, a table with blue and yellow bars, and several lines of text. The laptop is black with a silver base.

**保険証・資格申請に関して
手続きが必要なときとその書類**

給付・請求に関して手続きが必要なときとその書類

- 出産で仕事を休んだとき
- 出産手当金・出産手当金付加金請求書
- 死亡したとき

保健事業に関して手続きが必要なとき

被扶養者であった家族が就職して、当健康保険組合の加入（被扶養者）からは、ずれるときは、会社への届け出とは別に、健保組合への届け出が必要になります。

A cartoon illustration of a man and a woman standing side-by-side. The man on the left is wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a blue tie. He has brown hair and is smiling, with his right hand raised in a fist. The woman on the right is wearing a dark blue business suit with a white shirt. She has brown hair tied in a ponytail and is smiling, with her right hand raised in a fist. They are both standing on a white background.

- 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

など

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。

この基準を満たさなくなった場合、速やかな（5日以内）届け出が必要なのです。

▼ [トップページ](#)

ここを

▼申請書一覽

▼各種手続き

▼家族の加入について

[ここをクリック!](#)

〈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。

※画像はすべてイメージです。



健診予約は MY HEALTH WEB から

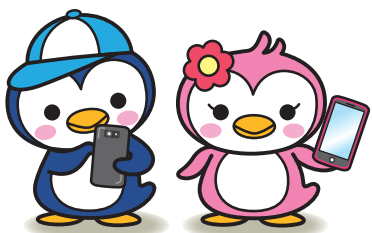
健保組合ホームページから

MY HEALTH WEB
へログイン

「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。

WEB登録をして
MYポイントを
GET!



＜MY HEALTH WEBトップ画面＞



＜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）：2025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、2024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

2024年6月1日～2025年2月28日

申込期間

2024年5月7日～2024年6月30日

登録はお済み
ですか？

MY HEALTH WEB

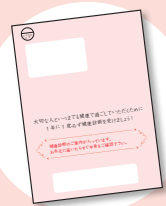


登録すると
100ポイント
もらえるよ!

※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。



申込は
WEBから!



食に走る人は 要注意!

監修：小林 弘幸 順天堂大学医学部教授

「ストレス」と 「肥満」の関係

環境の変化は、大なり小なり精神的ストレスとなります。ストレス解消法にはさまざまありますが、**食で解消しがちな人は要注意**。「ストレスを感じたら食べる」ことが習慣化してしまい、食欲をコントロールできなくなるだけでなく、肥満やメタボリックシンドロームのリスクを上げてしまいます。ストレスは、食事以外で解消するのがベターです。



ストレスホルモン コルチゾール

ストレスがかかると、副腎皮質から**ストレスホルモン**と呼ばれる「**コルチゾール**」が急激に分泌されます。コルチゾールは、身体を動かす生命維持に欠かせないホルモンの1つで、血糖値を上げる働きがあります。

しかし、精神的ストレスで増えているだけなので身体を動かすことにはつながらず、血液中の糖の使い道はありません。増えた血糖は、**肥満ホルモン**とも呼ばれる「**インスリン**」の働きによって、糖や脂肪として体内にためこまれてしまいます。

また、**コルチゾールは食欲を抑制する神経伝達物質「セロトニン」の分泌を抑制します**。セロトニンは精神の安定に寄与しているため、食欲の歯止めがきかずに食べてしまうわけです。



エモショナル・イーティング 感情的摂食

イライラしているとき、落ち込んでいるときに食べたら落ち着いた…こんな経験はありませんか？ ネガティブな感情を食事で満たすことを「**エモショナル・イーティング（感情的摂食）**」といいます。

ジャンクフードや甘いものなどが選ばれやすく、繰り返すことでコントロールできなくなるため、肥満につながりやすくなります。お腹いっぱいなのに食べなくなる、食べたことをよく覚えていない場合は注意が必要です。



食欲に影響するその他のホルモン

- ▶ **レプチン**
食欲を抑制するホルモンで、食後に分泌されることで満腹を感じるようになります。脂肪細胞（＝体脂肪）が多いほど分泌されるため抗肥満効果がありますが、残念ながらすでに肥満の人では効きにくくなります（レプチン抵抗性）。
- ▶ **グレリン**
空腹感を刺激する、胃から分泌されるホルモンです。レプチンと対になるように働き、食後は分泌が抑えられます。睡眠不足になると、グレリンの分泌が増加し、レプチンの分泌が減少するため、食べすぎにつながりやすくなります。

間食

食事と食事の間の時間を空けられないのは、ストレスがたまっている証拠です。

飲みすぎ

アルコールはコルチゾールを分泌させます。お酒でストレス解消はできません。

睡眠不足

睡眠不足はストレス解消の機会をふいにし、食欲を増進させます。

運動不足

活動的に動けばストレス解消につながりますが、何もしないとストレスもそのままです。



ストレスは避けられない 食事以外&早めの解消がコツ

社会生活を営む以上、ストレスと無縁の生活をするのは不可能です。たまに食べすぎるくらいであれば問題ありませんが、**ストレス食いが習慣になってしまうと、いずれは肥満、メタボリックシンドロームにつながります**。

摂取エネルギーが過多にならないように食事以外でストレスを解消すること、ストレスがたまりすぎて衝動が強くないうちに早めに解消することが重要です。

睡眠時間の確保

睡眠不足自体が慢性的なストレスとなり、コルチゾール分泌の原因になります。ふだんの生活のなかでもコルチゾールは分泌されていて、朝に多くなることで快適な目覚めに、就寝時に少なくなることで熟睡につながっています。このため、就寝時にコルチゾールが多い状態だと、熟睡できません。

日中眠気を感じない程度の睡眠時間は、最低限確保するようにしましょう。



適度な運動

運動するとコルチゾールが分泌され、運動をやめると減少します。これを続けると、ストレスがかかった際のコルチゾール分泌量を抑えることができます。

ハードな運動、長時間の運動は必要ありません。30分程度のウォーキングや、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



自分の食欲パターンを知る 記録のススメ

どんなときに食べすぎてしまうのか、**自分の食欲パターンを知ることは、肥満対策のヒントになります**。食べたものと時間をメモしておく、食べる前にスマホで写真を撮っておくと、後で分析するのに役立つだけでなく、**記録をするという行動自体も、食欲を抑えることに役立ちます**。

食べすぎにつながりそうなシチュエーションを発見したら、

そうならないように行動したり、食べること以外の代替案（散歩や読書、歯みがき、ストレッチなど）を持っておくようにします。それでも食べてしまうことのないよう、すぐ手に入ることでできる場所に食べものを置かないようにするのも重要です。

無意識の食欲をなるべく見える化して、工夫しながら対策していきましょう。



最近肩こりがつらいなあ…。
接骨院に行ってマッサージしてもらおう。
「**各種保険取扱い**」で健康保険が使えるみたいだし

ちょっと待つじゃ！
肩こりに健康保険は使えないぞ。
全額自己負担じゃ



え～知らなかったよ！
どんなときなら健康保険が使えるの？

急性で外傷性のけがのみじゃ。
接骨院にかかる前には、健康保険が
使える場合 ・ **使えない場合**
を確認しておくといふぞ



健康保険が使える場合

- ◆ 打撲 ◆ ねんざ
- ◆ 肉離れ ◆ 骨折
- ◆ 脱臼

※外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限る。
※骨折・脱臼は、医師の同意が必要（応急手当の場合を除く）。

健康保険が使えない場合 **全額自己負担**

- ◆ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ◆ 症状の改善が見られない長期の施術
- ◆ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ◆ 保険医療機関で治療中の負傷

※仕事中・通勤途中の負傷は労災保険の対象。

など

◆◆◆ 健保組合から施術内容等の確認をすることがあります ◆◆◆

接骨院で受ける施術には、負傷原因や施術内容によって健康保険を使用できるものとできないものがあります。健保組合では、接骨院からの請求が適切かどうかを確認するため、みなさんに施術内容等を照会させていただく場合があります。

接骨院では、領収書の無料発行が義務づけられています。照会があった際に役立ちますので、領収書は必ず受け取り、保管しておきましょう。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

肩こりで保険は使えぬ接骨院

接骨院で健康保険を使用できるのは、一部の施術に限られます。
誤って使用すると、後から費用を請求されることがありますので注意しましょう。

生活環境が変わる春も
起こりやすい

気象病にご用心

春は、入学や就職、異動など、生活環境の変化による疲れやストレスがたまりやすい時期です。さらに、くもり・雨のぐずついた天気や季節の変わり目の寒暖差が加わると、頭痛やめまい、関節の痛みなどを発症することがあります。このような気圧・温度・湿度の変化によって起こるさまざまな体の不調を、総称して**気象病**と呼びます。この不調に悩まされている人の数は1,000万人以上ともいわれています。

天気が悪い日などにあらわれる主な不調

頭痛

めまい

耳鳴り

首や肩のこり

うつ

狭心症

全身のけん怠感

腰痛

関節痛

など



こんな人になりやすい

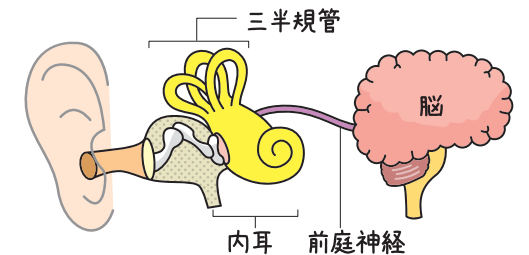
- 女性に多い
- 片頭痛や喘息、神経痛などの持病がある
- 乗り物酔いしやすい

こんなときになりやすい

- くもりや雨の日
- 天気が悪くなる2～3日前
- 梅雨や台風のシーズン
- 季節の変わり目など寒暖差のある日

気象病のメカニズム

気象病に大きく影響するのが、**気圧の変化**です。耳の奥にある内耳には気圧を感知するセンサーのような役割があり、気圧の変化を感じると、**平衡感覚を司る前庭神経を刺激します**。それによって、自律神経のバランスが乱れると、体を活発化させる交感神経の働きが高まり、脳血管が収縮して頭痛やめまいなどの症状があらわれます。とくに気圧が低下する梅雨や台風の季節に起こりやすく、持病のある人は症状が悪化することもあります。



自律神経を整える生活習慣で予防＆対処しよう

● 規則正しい生活リズム

- ・ 早寝早起き
- ・ バランスのとれた食事
- ・ 適度な運動
- ・ 入浴
- ・ 十分な睡眠
- ・ ストレスをためない

外に出て、
日光を浴びよう



湯船につかって
リラックス



● 天気と体調の関係を記録

毎日の天気や気圧、体調や痛み、睡眠等を記録して、自分の不調と気象との関係をチェックし、セルフケアにいかしましょう。



頭痛やめまいなどの症状は他の病気も疑われますので、自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

テレワークばかりで運動不足！
一日中、座っていることが多い。
どんな運動をすればよいかわからない。
昨年より体重が増えている！

健康は未来への投資です。

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 4/1(月) ▶ 5/26(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！

事務手数料
・月会費 1ヵ月分
・タオル&シューズ レンタル
通常2,000円/月(税込)

さらに **0円** (最大2ヵ月分)

ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFFクーポンプレゼント！

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(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
パーフパンツ

入会当日 **0円**

まずは見てから！
「カラダ測定」も無料でできます！

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です。(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。

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

アプリでかんたん・気軽に始める！
圧倒的コスパ! RIZAP監修 chocoZAP

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

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)と翌月分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!

ちょこぎょう専用キット 体組成計&ヘルスウオッチ

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/エスエフでの予約からご予約いただけます)
※予約は1日20分、最大3時間(40分間)予約可能です
※現在一部店舗のみご利用いただけます

※掲載が継続してある店舗には大家ご迷惑をおかけし申し訳ございません
※配達予定日まで4日以上お待ちいただけますよう、よろしくお問い合わせ申し上げます
詳しくはwebサイトでご確認ください

健保契約施設のご紹介

組合員様に人気のエキシブをご紹介します

昨年度人気 **1位**

グランドエキシブ 初島クラブ

<おすすめPOINT>
①多彩なアクティビティプログラム
②最高の見晴らしを誇る展望温泉
③無料駐車場(熱海港)、キッズルームあり

公式ホームページはこちら▼

昨年度人気 **2位**

エキシブ 湯河原離宮

<おすすめPOINT>
①“琳派モダン”がテーマの洗練された空間
②4つの泉質を生かした4種の露天風呂
③無料送迎あり(JR熱海駅)

公式ホームページはこちら▼

会員制リゾートホテル エキシブの予約には
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
- エキシブ 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「ミュノアージュ」の美容液プレゼント

※写真はイメージです。※ホテルのご利用は、ご契約会員様の利用規程に準じます。



ID:@951nzqes

会員専用情報のためマスキングしています

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9:00~17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

セラヴィリゾート泉郷のご案内

素泊まり 4,000円~ 1泊2食付 7,900円~

山梨・長野・静岡を中心に北海道から沖縄まで日本全国の
リゾートホテル・コテージ・コンドミニアムホテル
旅館・愛犬リゾートがご利用いただけます。※詳細はHPへ



一戸建てのコテージは
別荘感覚で楽しめます



充実の愛犬用付帯施設で
愛犬とのご旅行も楽しめます



※料金:大人お一人様、消費税込・サービス込
入湯料(税)別、愛犬宿泊料別 ※画像はイメージです。
※掲載の内容は2024年2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。



清里高原ホテル外観



伊豆高原コンドミニアム(メゾネットタイプ)例



ハケ岳コテージ(内観一例)



テラスバーベキュー(一例)

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

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

●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】
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】 - 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】

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。

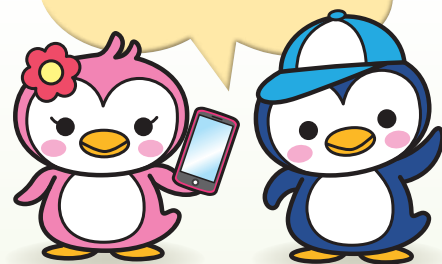
個人情報の収集にあたり、健康保険法等の法令等で収集が義務づけられている場合を除き、加入者に対し収集目的を明らかにいたします。また、収集した個人情報は利用目的の範囲内でのみ使用（個人番号（マイナンバー）については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用）し、利用目的を遂行するための業務委託の場合等を除き、第三者に提供いたしません。

*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。

春のウォーキングキャンペーン

4月1日から
エントリー開始！さつきラン&ウォークで
健康への一歩を踏み出そう！

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！



▲大会案内チラシ

●エントリー期間

4月1日（月）～6月2日（日）

※実施期間中もエントリーが可能です！

●実施期間

5月1日（水）～6月2日（日）

●賞品もご用意しています

期間終了後、社内ランキング上位の方、特定の順位の方には、ベネフィット・ステーションで賞品と交換できるポイントが付与いたします（ポイントを受け取るには、社内「For ms」への回答が必要です）。



▲ポイント交換商品例



▲社内エントリーフォーム

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、昨年より200名多い414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。グループとして、「総合優秀賞」「DOSスポーツ優秀賞」「企業ベスト賞」と3つすべての表彰を獲得するという、すばらしい結果をおさめることができました。

ジャストヘルス、
すこやかファミリーの中止について

健康情報誌としてお送りしていました「ジャストヘルス」「すこやかファミリー」は、令和6年3月で配布を中止いたしました。

今後は、「けんぽだより」の発行を年3回から4回へ増やし、健康情報も盛り込んでいく予定です。

CLUB SPASの終了について

旅行関連を中心に割引サービスを提供していたCLUB SPASですが、令和6年3月で終了となりました。

体育奨励制度の変更について

令和6年4月より、体育奨励制度の申請をWEB化し、ポイント付与方式へ変更しました。申請により、年間最大2000ポイントを受け取ることができます。各種スポーツイベントへの参加や、ジム、プール、コートなどの施設利用料が対象です。ぜひご利用ください。



女性分科会より研修動画のご紹介

3月より「子宮の病気（子宮筋腫・子宮内膜症・子宮腺筋症）」をテーマにした動画を配信しています。女性ホルモンのエストロゲンの分泌量は年代とともに



昨年度は5月1日から31日までの開催でしたが、今回は6月2日まで期間を延長し、最終日にはなんと**国立競技場を賞切ったイベント（公式サイトで参加受付中）**も実施されます。健康保険組合「**体育奨励制度**」の費用補助対象となっておりますので、ぜひご参加ください。

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。

※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部の合同企画です。

●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。左記二次元コードからダウンロードができます。



※スマホアプリの登録は公式参加ガイドブックをご確認ください。

詳細は、健保HP、H.U.グループポータルサイト、メール等でもご確認いただけます。



大きく変化し、子宮筋腫、子宮内膜症、子宮腺筋症といった「子宮の病気」は20～40歳代に多くみられるのが特徴です。

2023年10月に従業員向けに行ったアンケートでも関心が高いテーマでしたので、ぜひこの動画を視聴いただき、早期発見、早期治療に役立てていただけると幸いです。

なお、女性分科会では月経時の血液量を記録し、チェックできる「月経血量チェックシート」を作成しました。ナプキンを変える回数が多かったり、大きな血の塊が出たり、毎月の月経に不安を感じたことがある方は少なくないと思います。まずはご自身の月経血量を把握するところから始めてみませんか。点数によって受診の目安を示していますので、ぜひこちらを参考にしてみてください。（女性分科会ポータルからダウンロードできます。）

※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「婦人科検診く乳がん・子宮頸がん」や「健康教育」で検索してください。

●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。

H.U.グループポータル

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

（※）女性分科会の取組内容や「月経血量チェックシート」を掲載しています。

