

けんぽだより

第123号

2024

夏
Summer

- MHWにて被扶養者の資格調査を行います
- 「お酒」との距離感を考えよう
- 熱中症から身を守ろう
- 健保契約施設のご紹介
- 通勤中や仕事中にけがをしたら
- 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/>



令和6年12月2日 保険証廃止



じむすよーくんからの
お知らせ



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。※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。

医療費が少し安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

	初診料の加算	調剤管理料の加算
従来の保険証	30円	30円
マイナ保険証	10円	10円

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。



従来の保険証の場合

従来の保険証	初診料の加算	従来の保険証	10円
30円	30円	マイナ保険証なら10円ですが…	

マイナ保険証なら10円ですが…

30円の3割だと

従来の保険証だと

初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6カ月に1回。

ちょっとでも節約したいのに損しちゃった!

医療費が少し安く!

マイナ保険証なら10円ですが…

30円の3割だと

</div

就任のご挨拶



H.U.グループ健康保険組合
理事長 山本 幸史

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご支援を賜り、心から厚く御礼申し上げます。

さて、2024年6月、ご推举を受け理事長職を拝命しましたので、ひととご挨拶を申し上げます。

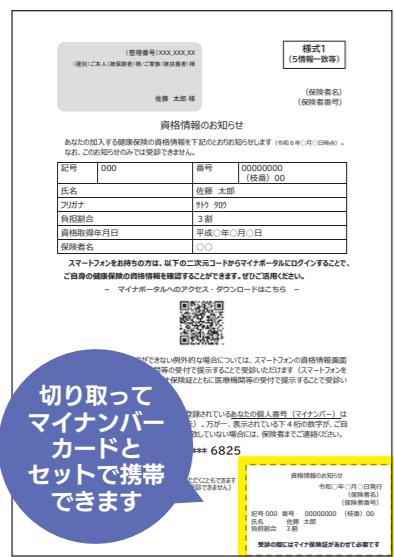
全世代対応型社会保障制度改革改正法が昨年5月に可決成立し、一部を除き、本年4月から施行されている現状は、私たち健康保険組合にとって国民皆保険を守るためにの改革の第一歩が踏み出された重要なタイミングであることがわかります。

その後も少子高齢化の進行が見込まれており、現役世代の負担はこのままでは増え続ける一方と予測されています。私たち健康保険組合は、健康保険の制度改革を進めると同時に、健康であることの尊さ、そして何より、われわれの存在意義である「加入者の皆様の健康と安心を守ること」を常に考え、今後も保険者機能の充実に努めてまいります。

皆様にはこれまでに引き続き、ご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げまして、就任のご挨拶とさせていただきます。

「資格情報のお知らせ」一斉送付（令和6年10月予定）

資格情報の確認はMY HEALTH WEBから



※様式は変更される場合があります。

「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

2 健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※令和7年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

令和6年 6月からの制度改正のお知らせ

初診料・再診料の引き上げ

医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられました。また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになりました。

	初診料	再診料
令和6年5月末まで	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円+加算60円※2	750円+加算20円※2

※1 患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です

※2 初診料・再診料の算定回数が少ない医療機関は、さらに加算となる場合があります

マイナ保険証利用で医療費が安く

医療DX（デジタルトランスフォーメーション）を推進する体制を整備している医療機関には80円（初診）が加算されました。

またマイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも安くなります（表参照）。

	初診	再診
令和6年5月末まで	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 *月1回	なし
令和6年6月～	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円 *月1回	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円 *3カ月に1回

※患者負担は上記の3割（未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割）の金額です



マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、より効率的に質の高い医療を受けられるようになります。費用も安くなります。

入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられました（一般所得者の場合）。

令和6年5月末まで	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）460円	計 640円
令和6年6月～	保険給付（栄養管理）180円 自己負担（食材費等）490円	計 670円



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	理事長	木村 博昭	H.U.グループホールディングス(株)	退任日 令和6年6月18日
就任	理事長	山本 幸史	H.U.グループホールディングス(株)	就任日 令和6年6月19日



夏
毎日なんとなく
飲んでいる人

要注意!

「お酒」との 距離感を考えよう

暑さと解放感でお酒を飲む機会が増える季節です。一方でアルコールがもたらす健康への害については研究が進み、少額の飲酒でも病気につながるリスクがあることがわかってきました。“なんとなく”はやがて習慣となり、病気につながりかねません。お酒とは、適度な距離感を保つようにしましょう。

「強い=病気にならない」ではない
**お酒が飲めてしまうから
体を壊す**

お酒（アルコール）は胃と小腸から吸収され、肝臓で「アセトアルデヒド」に分解されます。アセトアルデヒドはさらに肝臓で「酢酸」に分解されますが、この分解能力は遺伝子によって異なり、分解できる人、少し分解できる人、まったく分解できない人に分かれます。

アセトアルデヒドには毒性があるため、これが長時間体内にとどまることで顔が赤くなったり、二日酔いの原因となります。つまり、アセトアルデヒドを分解できるかどうかがお酒を飲めるかどうかを左右することになります。

しかし、アセトアルデヒドを分解できても、酔いにくいだけで肝臓には負担がかかっています。また、飲酒量が多くなることで依存のリスクもあります。お酒を飲める人のほうが、結果として病気や依存のリスクが高いことに注意しておきましょう。



健診結果はどうでしたか？ 注意したい肝臓の数値

AST/GOT

31 (51) 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ります。ALT/GPTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

ALT/GPT

31 (51) U/L 以上

肝臓の細胞が破壊されると数値が上がります。AST/GOTと一緒に検査することによって、問題がある部位を特定します。

γ-GT/γ-GTP

51 (101) U/L 以上

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ります。アルコールの影響を受けやすい検査項目です。

※ () 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。

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター医師



1日当たりの純アルコール量が男性 40g/ 女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが上がるとされています（純アルコール量 20g は 500mL の缶ビール 1 本相当）。しかし、これは「ここまで飲んでいい」という許容量ではなく、高血圧や男性の食道がん、女性の出血性脳卒中など、少量の飲酒でもリスクが上がるとされている病気もあります。

健康への影響を理解したうえで、お酒との距離感を考え、飲酒量が増えないように注意しましょう。「飲みすぎた」と思ったら以後数日はお酒を控え、飲酒量を調整する工夫が必要です。

休肝日をつくる

健康のためには飲酒量を減らすことが重要です。1週間のうち、まったくお酒を飲まない日（休肝日）をつければ、その分飲酒量は減ることになります。

休肝日は、依存症予防のためにも大切です。週に何日かは休肝日をつくり、肝臓を休ませるとともに飲酒が習慣になるのを防ぎましょう。なお、うっかり飲んでしまわないように、休肝日はお酒を目につかないところにしまっておくのがおすすめです。



大切に飲む

お酒が健康によくないものである以上、体を壊さず飲むことのできる人生の総量は決まっていると考えるほうが自然です。

そう考えると、二日酔いするような飲み方や、ネガティブな気持ちで飲むお酒はもったいないと思いませんか？ おいしいお酒を長く楽しめるよう、適切な距離を保ちましょう。



お酒は水分補給になりません

スポーツやサウナで大量に汗をかいた後、ビールを飲む人がいますが、危険なのでやめましょう。お酒は利尿作用があるため、水分補給にはなりません（例えばビールは利尿作用が強く、1リットルのビールを飲むことで1.1リットルの水分を失うとされています）。暑い時期は水分補給が重要ですが、お酒を飲んでしまうと逆に脱水症状を招くことを覚えておきましょう。

また、アセトアルデヒドの分解にも水分が必要なため、お酒が残りやすくなることも注意点です。まずは水で水分補給をして、その後お酒を楽しむようにしましょう。お酒と同じ量、チャイナ（水）を飲めばなお安心です。

炎天下でのバーベキューなども熱中症につながることがあります。こまめな水分補給でお楽しみください。



そういうときは、まずかかりつけ医に行くのじゃ。

日ごろの健康状態を知ったうえで、

必要なときは専門の医療機関も紹介してくれるぞ。

紹介状なしで大病院に行くと

特別料金が7,000円以上かかるって大変じゃ

※歯科の場合は5,000円以上



次の方法で探すとよいぞ。

自分が「信頼できる」と思った医師がいたら、かかりつけ医と呼んでOKじゃ



わ～そうだったのね!
まだかかりつけ医がいない場合は、
どうすればいいかしら?



かかりつけ医の探しかた

① 健診や職場の産業医面談をきっかけに

身近な医師との接点をきっかけに、信頼できるかかりつけ医を見つかられることもあります。

② 医療情報ネット(ナビ)で検索

全国の医療機関の公的検索システムです。希望の診療科や条件等で全国の医療機関を検索できます。

③ 地方自治体のホームページや広報誌を活用

市区町村や医師会のホームページなどを活用すると、地域にねぎした医療機関が探せます。

★ 実際にかかる前に、医療機関のホームページなどで情報収集をしておくのもおすすめです。

「はしご受診」していませんか?

同じ疾病で複数の病院を転々とする「はしご受診」は、初診料や検査費、お薬代がそのつど発生して医療費が割高になります。「なんとなく合わない…」など些細な理由ではしご受診をしていると、治療は遅れ、検査・投薬の重複で体にも悪影響があります。日ごろからなんでも相談できるかかりつけ医がいれば、はしご受診をしなくてすみます。

かかりつけ医が決まっていても治療内容等に不安を感じた場合は、正直に医師へ打ち明けましょう。必要に応じて「セカンドオピニオン」もご検討ください。

※セカンドオピニオンは全額自己負担の場合多いため、金額は事前にご確認ください。

病気のとき、最初の受診はかかりつけ



体調が悪いとき、身近に頼れる「かかりつけ医」はいるか? 自宅や職場の近くにかかりつけ医があれば、医療費の節約や病気の早期発見・早期治療につながり安心です。

猛暑の夏を健康に
乗り切るために

熱中症から身を守ろう

暑さ厳しい日本の夏。2023年には異常気象ともいえる記録的猛暑に見舞われ、5月から9月の5ヵ月間で、**熱中症**とその疑いによる搬送者は9万1,000人にのぼりました。地球温暖化が進めば極端な高温になることも予測され、国は**熱中症特別警戒アラート**や**クーリングシェルター**などの対策に乗り出しています。

熱中症特別警戒アラート

環境省と気象庁は、気温や湿度などをもとに推計した「暑さ指数」が33以上になると予測される日の前日夕方と当日早朝に、**熱中症警戒アラート**を発表しています。さらに、今年の夏からは、都道府県内のすべての観測地点で「暑さ指数」が35以上になると予測される場合に、1段階上の**熱中症特別警戒アラート**が発表(10月の第4水曜日まで、前日14時ごろに発表)されています。



クーリングシェルター

冷房が効いた部屋を開放し、暑さのぎに誰もが利用できる施設のこと。環境省では、地方自治体に対して、役所庁舎や公民館、図書館などの公的施設のほか、ショッピングセンターなどの民間施設も、クーリングシェルターとして事前に指定し、開放することを呼びかけています。

クーリングシェルターにアクセスしやすいように、**クーリングシェルター・マーク**(右)を定め、活用を推奨しています。



まずは自分の身を守ることから! 热中症の予防と対処法

● 室内では

- ・エアコンや扇風機で温度調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用

のどの渇きを感じていなくて水分補給
※塩分も意識!



● 外出時には

- ・日傘や帽子を使用
- ・日陰の利用やこまめな休憩
- ・暑い日は日中の外出ができるだけ控える

保冷剤や氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



サービス番号

1

電話健康相談

保健師・看護師・栄養士などが、健康に関するあらゆる相談にお答えします（医師との予約相談も可能）。急なお子様の発熱や育児・妊娠期の不安、また休日や夜間に受診できる病院を探しているときなども、まずお電話ください。



受付時間 年中無休・24時間サービス

Webでも24時間相談を受け付けます

電話で相談しづらいこともWeb上で相談可能。

健康のポータルサイト「ファミリー・ケア・ネットワーク」

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

海外からのご利用は、 03-5524-8500にコレクトコール

滞在地域の国際電話オペレーターを呼び出し、交換手に電話番号・コレクトコールをお申込みください。
※交換手の呼び出し番号は、現地にてご確認ください。
※利用方法は国や地域によって異なります。
※コレクトコール接続までの電話料金や手数料はご負担となる場合があります。

サービス番号

5

ベストドクターズ・サービス

被保険者・被扶養者が三大疾病などのサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医の相互評価で高い評価を得た優秀な専門医をご案内するサービスです。



受付時間

月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時

ご利用にあたって

- ご利用には、対象疾患と「確定診断」されていることが必要です（「疑い」の状態では利用できません）。
- 治療とセカンドオピニオンを目的にご利用いただけます。ただし入院・転院を前提にした利用はできません。
- 治療費（自己負担分）やセカンドオピニオンの費用は利用者ご自身でご負担ください。

対象疾患

- ① 広義のがん
- ② 心臓疾患
- ③ 脳疾患（良性脳腫瘍を含む）
- ④ 肝臓病
- ⑤ 眼科疾患（レーシックを除く）
- ⑥ 整形外科疾患
- ⑦ 婦人科疾患（不妊治療を除く）
- ⑧ 膜原病
- ⑨ 難病の一部（具体的疾患はお問合せください）



※②～⑦は原則として手術を必要とします。
※対象疾患は予告なく変更されることがあります。
※地域や疾患によってはご要望に沿えない場合があります。

※②～⑦は原則として手術を必要とします。
※対象疾患は予告なく変更されることがあります。
※地域や疾患によってはご要望に沿えない場合があります。

免責事項

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研ならびに医師情報を提供する Teladoc Health International, S.A.U. が案内した専門医、関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいだ上でご利用ください。

Best Doctors® およびベストドクターズは米国およびその他の国における Best Doctors, Inc. の商標です。Best Doctors, Inc. は、グローバルバーチャルケアリーダー、Teladoc Health, Inc. および Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。

ファミリー健康相談 ベストドクターズ®・サービス

経験豊かな専門スタッフが、迅速・的確にアドバイスします。



FREE
通話料・相談料
無 料

プライバシー
厳 守

専用
ダイヤル

0120-911-063

- 発信者番号は「通知設定」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「186」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。
- ①の電話健康相談は、海外からコレクトコールでご利用できます（次ページ参照）。

あわてて病院に駆け込む前に、まずお電話を！

サービス番号は次ページへ

音声ガイドに従ってご希望のサービス番号をプッシュしてください。

※プッシュ回線でない方は、サービス番号の前に*印ボタンを押してください。
黒電話などの場合は最後に各サービスの直通電話番号をお知らせしますので、おかげ直しください。

プライバシー保護の観点から外部へ委託しています。個人の相談の有無・内容等が健康保険組合や会社に伝わることはありません（個人を特定できない統計的な月次データで報告されます）。

利用できる方

被保険者および被扶養者
(①のみ被保険者およびご家族)

健保契約施設のご紹介

筋トレも
無理なく続くメニューで健美や
習慣を作るサポートがあるのでも!

サウナも
トーニングには
心とカラダを磨く最適タイム!

新登場! 法人ジム・サウナ おためし会員
5ヵ月間ずっと! **5,500** 円/月 (税込)

新規の方限定 新登場! お得に始めるチャンス!

月額固定 使いたい放題プラン

・事務手数料 0円
・月会費 1ヵ月分
法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコボレート会員
・オール&シーケンシャル
通常2,090円/月(税込)
最大2ヵ月分

さらに
0円
1ヵ月分
1,100円割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980 円 (税込)
1 Day コボレート会員
0円

6ヵ月目以降の会員種別等は
こちらをご覧ください!

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24h専用店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります) ●ジム・スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温泉施設、プールをご利用の場合はMonthlyコボレート会員などのプランをご選択ください。

RENAISSANCE 店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) 検索

期間限定 7/1(月) ▶ 8/4(日)

月額固定 使いたい放題プラン

・事務手数料 0円
・月会費 1ヵ月分
法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコボレート会員
・オール&シーケンシャル
通常2,090円/月(税込)
最大2ヵ月分

さらに
0円
1ヵ月分
1,100円割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980 円 (税込)
1 Day コボレート会員
0円

会員制リゾートホテル エクシブのご利用は
1泊夕朝食付き宿泊プラン
XIV GATEWAYがおすすめ!

プランの詳細は
右記二次元コードより
ご確認ください▶▶▶

QRコード

Point 1 大人1名様から利用可能

Point 2 夕食は選べる3つのコースをご用意

Point 3 ゴールデンウィーク、夏季繁忙期、三連休以外は全日対象

※対象外日
7/13・14、8/3~17、
9/14~15、21~22

お手続きに必要なものなど
詳しくご案内しています。

気軽にリゾートを楽しむ
XIV GATEWAY カジュアルプラン
大人1名様・1泊2食付
12,523円(税込)~

迷ったらこれ! エクシブの
スタンダードを堪能
XIV GATEWAY スタンダードプラン
大人1名様・1泊2食付
16,758円(税込)~

記念日やお祝いなど特別な
旅行に最適
XIV GATEWAY 推奨プラン
大人1名様・1泊2食付
20,872円(税込)~

※写真はイメージです。 ※ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。 ※ホテルにより別途入湯税または宿泊税を申し受けます。

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。

会員専用情報のためマスキングしています

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 ボディメイク 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

QRコード

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)
※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!
※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!

圧倒的コスト!
RIZAP 監修
chocoZAP

クレジット手続き画面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。
●ご入会時に初回の月会費(月額)と翌月分の月会費をお支払いいただきます。
●お支払いは個人情報、会員サービス、商品のお届けに関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・商品のご案内等に使用させていただきます。

RIZAP株式会社 TEL:06-0023 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

会員専用情報のためマスキングしています

クレジット手続き画面下のクーポンコードを入力してください

会員専用情報のためマスキングしています

会員専用情報のためマスキングしています

会員専用情報のためマスキングしています

会員専用情報のためマスキングしています

セラヴィリゾート泉郷 南紀白浜わんわんパラダイス

2024 8.1 OPEN

温泉と海の幸が織りなす魅力に満ち溢れた愛犬リゾート

愛犬に優しく過ごしやすい施設を目指し、「南紀白浜わんわんパラダイス」を開業いたします。南紀白浜は和歌山県の南に位置し、温暖な気候と風光明媚な景色に加え日本三古湯のひとつ「白浜温泉」があることでも有名で、例年多くの観光客が訪れる人気の観光地です。

※画像は客室からの眺望

素泊まり 5,800円~ 1泊2食付 13,300円~

泉郷予約センター 月~土曜 10:00~18:00 ※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 検索 <https://hoyojo.izumigo.co.jp/>

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

エクシブの予約は
LINE公式
アカウントから
お得な情報を配信中



人間ドック・定期健康診断の受診期限は9月末です。8月（お盆の期間）から9月（締切間近）は混雑が予想されますので、お早めの予約、受診をお願いします。

また、関東圏にお住まいの方は、M.E.P.南青山の受診もご検討ください。



人間ドック・定期健康診断についてのお知らせ

（人事本部・安全衛生課より）

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&ウォーキング」も年々参加人数が増え、今年は500名を突破しました。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、楽しんで歩いてください。



秋のウォーキングイベント

登録はお済みですか？

MY HEALTH WEB



ここをクリック！



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

健診予約システムについての問い合わせ先

H.U.ウェルネス(株) 健康診断予約センター

●電話 03-6895-3795

●受付時間 9時～17時30分 土日祝日、年末年始除く

（申込期限）令和6年9月末
申込期限を6月末から9月末へ延長しました。受診期間は、令和7年2月28日までです。

健保組合のホームページからMY HEALTH WEBへログインいただくと、健診予約システムから予約することができます。

被扶養者・任意継続被保険者健診

健保組合のホームページからMY HEALTH WEBへログインした後、各社担当部署までお問い合わせください。

こんなときはどうする？ 健保の手続き

解説動画はコチラ
<http://douga.hfc.jp/imfine/seido/24summer01.html>



労災保険で受診を



業務中に転んで足首をねんざしました。健康保険で病院を受診すればいいですか？

業務中のけがは、労災保険の適用です。病院にかかる際は労災であることを必ず申し出てください。労災指定病院では、原則として自己負担はありません

※通勤災害は初回の休業給付から200円減額あり。



こんなときは労災です

労災指定病院以外にかかった場合は

まず、全額を立て替えて支払い、後日、労働基準監督署へ請求する*と、払い戻しを受けることができます

*事業主の証明等必要書類あり。



通勤中に通勤災害

- 出勤途中に駅の階段で転んでけがをした
- 帰宅途中に夕食の買い物をして、通勤経路に戻った後にけがをした

※通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復すること、と定められています。帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められます。

仕事中に業務上災害

- 仕事中*や仕事の準備中、後片付け中にけがをした
※テレワークを含む
- 仕事中にトイレにいったり、給湯室に飲み物を取りにいったりする途中でけがをした
- 出張中にけがをした
(私的な行動は除く)

※一部状況によって労災認定されないケースもあります

労災なのに健康保険を使って医療機関を受診して医療費を支払ってしまった、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

各社担当部署まで

シェアード各社 (H.UHD/FRI/SRL/HUF/NS/JCL) の場合

H.U. 労災申請サポートデスク

✉ huhd-rousai@jinjiroum.com

TEL 03-5778-9817

受付時間 9:00～18:00 (土・日・祝日、お盆、年末年始を除く)

