

けんぽだより

第123号

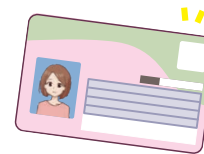
2024

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

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。 ※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ヵ月に1回。

医療費が
少し安く！



マイナンバーカードを 保険証として利用できるには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」**が必要です（登録は1回のみ）。
急な病気のときにあわてないように、早めに登録しておきましょう。

保険証利用の
登録はここで
できます



マイナンバーカードの
保険証利用申し込みの
動画はこちら
厚生労働省▶



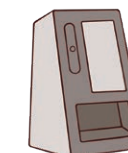
マイナンバーカードを
お持ちでない方はこちら
マイナンバーカード
総合サイト▶



スマホで
簡単！



マイナポータル



医療機関窓口のカードリーダー



セブン銀行ATM



市区町村の窓口



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/>



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、ご推挙を受け理事長職を拝命しましたので、ひとこ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、私たちの健康保険組合にとって国民皆保険を守るため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。

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」、そして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す。まして、就任のご挨拶とさせていただきます。

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

「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

（資格番号）H.U. XXX-XXX
（通知に本人・被保険者・後援者（後援者））

後援 太郎 様
（保険者名）
（保険者番号）

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報（下記のとおりお知らせ）を、（令和6年10月）以降、
は、このお知らせからご確認いただけます。

記号	000	番号	000000000 （後援）00
氏名	後援 太郎		
フリガナ	タロウ タロウ		
生年月日	〇〇年〇月〇日		
資格取得年月日	平成〇〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

マイナポータルへのアクセス方法はこちら

切り取って
マイナポ
ーナルと
セットで携帯
できます

※マイナポータルにはマイナ保険証が紐付いており、マイナ保険証の資格情報も確認することができます。ぜひご利用ください。

※マイナポータルにはマイナ保険証が紐付いており、マイナ保険証の資格情報も確認することができます。ぜひご利用ください。

あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4桁を記載した「資格情報のお知らせ」をMY HEALTH WEBよりお届けする予定です。内容に誤りがないかご確認いただき、必要に応じて印刷のうえ保管してください。

※資格情報は、マイナポータルからもご確認いただけます。

マイナポータルにログイン → トップページ上の保険証のマークを選択 → 資格情報

「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

- 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。
- 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 からの制度改革のお知らせ

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か月に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

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



当健保組合に加入している被扶養者の方が、「現在も被扶養者の認定基準を満たしているかどうか」を調査いたします(※)。対象となる世帯の方には、実施案内(封書)をお送りいたします。

お手元に届き次第すみやかにご対応いただき、期限までに調査に必要な書類を必ず提出してください。



対象者

当健保組合に加入している被扶養者

※平成20年4月2日以降生まれの被扶養者は対象外
 ※令和6年7月1日時点で未加入の被扶養者は対象外

実施案内発送日

令和6年7月24日(水)以降、順次お届け

●被保険者のご自宅(※)に郵送(一部事業所は勤務先へ送付)いたします。

※会社へ届け出ている住所に郵送いたします。単身赴任の方で住所変更をしていない場合は、被扶養者がお住まいの住所に郵送されますので、ご確認ください。

調査書類の提出期限

令和6年8月30日(金) 厳守

まずはMY HEALTH WEBにログイン

調査への回答および提出書類の詳細は、別途実施案内よりご確認ください

①「被扶養者資格調査」より各設問に回答し、調査に必要な書類を確認・準備してください。
 ↓8月7日頃までを目安に



(※) 被扶養者調査とは
 健康保険組合の健全運営のために必要な調査であり、当健保組合では健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導の下に毎年実施しています。

②書類の画像をアップロード・提出してください。

↓8月30日まで《厳守》

調査結果について

●MY HEALTH WEB MYメールにてお知らせいたします。

●認定基準を満たしていると確認できた方だけが、被扶養者としての資格



を継続できます。

●認定基準から外れていると判定された方は、扶養削除の手続きを行っていただきます。

※扶養削除日：令和6年10月1日(もしくは削除事由の事象日)

注意!!

提出期限の8月30日までに調査に必要な書類を提出いただけない方は、被扶養者資格継続の意思がないものと判断し、令和6年9月1日付で被扶養者資格を喪失する(扶養削除)手続きを行っていただきます。

●すでに登録している方へ

MY HEALTH WEBをご利用いただくには、初回登録が必要です(15ページ参照)。対象となる方で初回登録が済みでない方は、必ずご登録のうえ、ご回答ください。

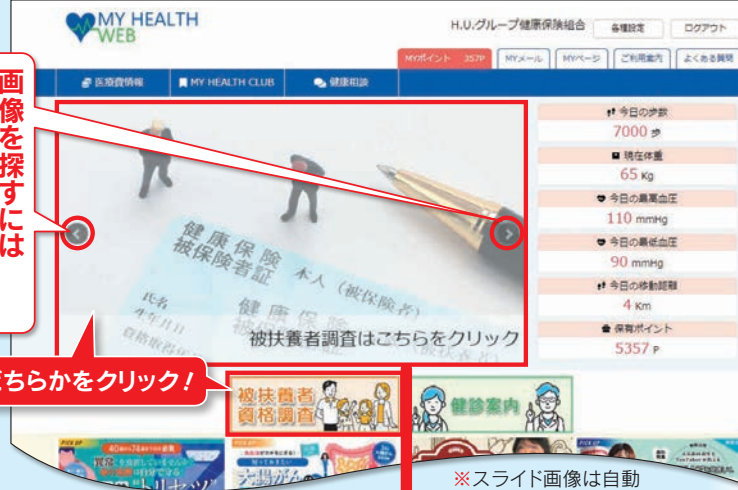


初回登録を完了すると
 ♥100ポイントもらえます。

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きについてや、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。

健保組合ホームページから

▼MY HEALTH WEBトップ画面へ(ログイン)



▼被扶養者資格調査トップ画面



「(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。

▼設問への回答画面



設問へ回答し、必要書類を確認のうえご準備ください

必要書類の画像をアップロード・提出してください

調査の結果を確認してください

MYメールより結果を確認してください。

※書類の不備・不足がある場合もMYメールでお知らせしています。

※画像はすべてイメージです。



毎日なんとなく
飲んでいる人
要注意!

監修：瀧村 剛 久里浜医療センター医師

「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、**少量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＝病気になる」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。**

楽しい
記憶

最初のうちは
たまにでも…



そもそもお酒が
飲めないので
病気の
リスクは
低い

アセトアルデヒドを
まったく分解できない

アセトアルデヒドを
少し分解できる

少しくお酒が
飲めるので
病気の
リスクが
ある



日本人の
遺伝子の割合



アセトアルデヒドを
分解できる

お酒が飲めて
しまうので
病気の
リスクが
高い



頻度
UP

家でも
飲むようになり…



習慣化

毎日
飲むようになり…



病気の
リスク
UP

度数の高い
お酒になり…



依存症の
リスク
UP

長い時間
飲むように…



飲むなどとは言いませんが

「お酒＝健康によくない」という 認識を忘れずに

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）をつくれれば、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に、適切な距離を保ちましょう。**



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。

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われています）。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、お酒が残りに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、チェイサー（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場合があります。こまめな水分補給でお楽しみください。



最近ずっとお腹が痛くて…
心配だから大病院に行ってみよう

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※かかって大変じゃ

※歯科の場合は5,000円以上



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

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



かかりつけ医の探し方

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け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、地域にねざ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済みます。

かかりつけ医が決まっ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が多いため、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」はいま
すか？ 自宅や職場の近くに
かかりつけ医がいれば、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カ月間で、**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、暑さし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心がけよう 熱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
感じていなくても
こまめに水分補給
※塩分も意識！

吸湿性や通気性の
よい衣服の着用

● 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をできるだけ控える



保冷剤や氷、
冷たいタオルなどで
体を冷やす



環境省の

WEBサイトもCHECK

環境省

熱中症予防情報サイト

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



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上で相談可能です。

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 膠原病
- 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。

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た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、グローバルパ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。



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）。

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）

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、おかけ直ください。

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）。

健 保 契 約 施 設 の ご 紹 介

筋トレも
無理なく続くメニューのご提案や
習慣を作るサポートがあるのだから！

新登場、**法人ジム・サウナ
おためし会員**
5ヵ月間ずっと！

全国の
ルネサンスが
使えます！

ジムだけで満足？

スタジオ
レッスンも

お得に始めるチャンス！

5ヵ月間ずっと！

1ヵ月目	2ヵ月目	3ヵ月目	4ヵ月目	5ヵ月目	6ヵ月目以降
0円	5,500円	5,500円	5,500円	5,500円	5,500円

円/月(税込)

6ヵ月目以降
ご希望の
会員種別

【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ジム導入店舗のみ、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、ロウカールームと付帯の温浴施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページでご確認ください。

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方で、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(1Dayコーポレート会員は対象外)※過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●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になります。※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。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

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
月会費 1ヵ月分

法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコーポレート会員

タオル&シューズレンタル
通常2,090円/月(税込)
最大2ヵ月分

0円

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！

さらに +

2人以上同時入会でそれぞれ/
月会費 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)

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・
ハーパンツ

入会当日 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！

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

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!

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!

ちょこぽぷ専用キット
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!

Web予約
限定

会員制リゾートホテル エクシブのご利用は
1泊夕食付き宿泊プラン
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 ▶▶

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

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(税サ込)～

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(税サ込)～

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(税サ込)～

※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

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」があることで有名で、例年多くの観光客が訪れる人気の観光地です。

素泊まり 5,800円～

1泊2食付 13,300円～

大人お一人様料金消費税込・サービス税込／愛犬宿泊料別 別途入湯料300円 住所:和歌山県西牟婁郡上富田町南紀の台1-1
※画像はイメージです。※掲載の内容は2024年5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/10:00～18:00 ※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

ID:@951nzqes

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、MEP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&ウォーク」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ね。

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、楽しみにしてください。



秋のウォーキングイベント

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://doug.hfc.jp/imfine/seido/24summer01.html



通勤中や仕事中にけがをしたら、 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。

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。



こんなときは労災です



▶ 通勤中＜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、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＜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ら、すみやかに健保組合と医療機関にご連絡ください

労災保険に関する
お問い合わせ

▶ 各社担当部署 まで

▶ シェアード各社 (HUHD/FRI/SRL/HUF/NS/JCL) の場合

H.U. 労災申請サポートデスク

✉ huhd-rousai@jinjiroom.com

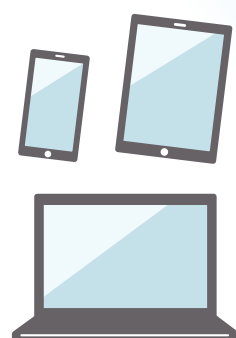
TEL 03-5778-9817

受付時間 9:00～18:00（土・日・祝日、お盆、年末年始を除く）



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！



ここを
クリック！

※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。

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へログインいただく、健診予約システムから予約することができます。