けんぽだより

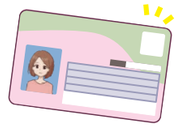
第124号
2024
秋
Autumn

- 令和５年度決算のお知らせ
- この時期注意したい生活習慣病
  - 10月は乳がん月間です
- 子宮頸がん検診 / 乳がん検診 を受けましょう
- 健保契約施設のご紹介
- 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/

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。
マイナ保険証を使うと、下記のようなメリットがあります。

※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。

MERIT 1 質のよい医療が受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。同じ薬が処方されたり、併用してはいけない薬が処方されるリスクが減り、正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

旅行先・災害時も安心

旅行先や災害時も、マイナ保険証なら全国の医療機関で情報が連携され、診療歴やお薬の情報をもとに、適切な医療を受けることができます。

MERIT 2 高額な窓口負担が手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、「限度額適用認定証」を健保組合に事前申請して提出すると窓口負担が軽減されますが、マイナ保険証なら「認定証なし」で負担が軽減されます。健保組合への手続きは不要です。

※被保険者本人の住民税が課税されていない場合は、「限度額・標準負担額減額認定証」の申請および非課税証明が必要です。

けんぽだより 第124号　H.U.グループ健康保険組合　東京都立川市曙町二丁目37番7号　コアシティ立川 12階
電話 050（2000）5065

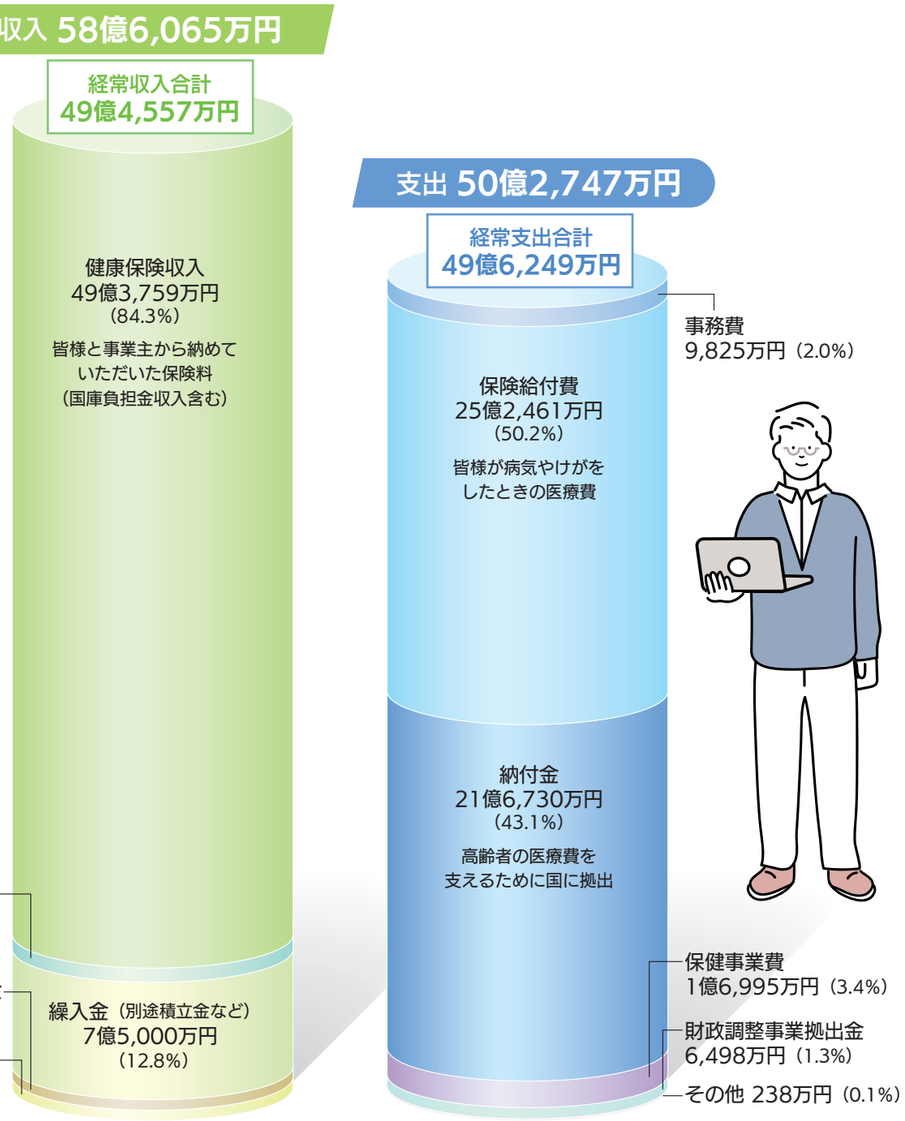
令和5年度 決算のお知らせ

H.U.グループ健康保険組合の組合会が開催され、令和5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、そのあらましをお知らせします。

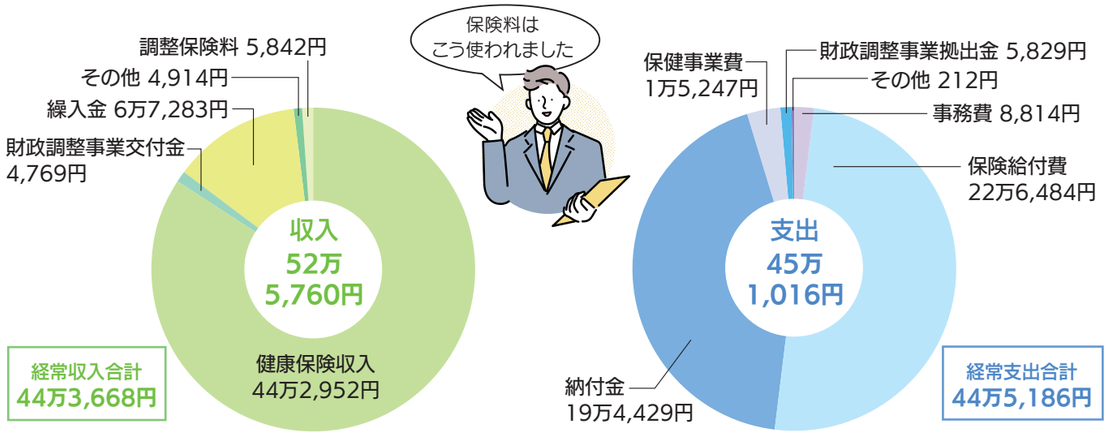
健康保険

- 保険給付費・納付金がともに増加し、経常収支で▲1,692万円
- 別途積立金より7億5,000万円を繰り入れて収入支出差引額は8億3,318万円

令和5年度収入支出決算の内訳



被保険者1人当たりでみると…



● 基礎数値 ●

- **事業所：12事業所**（令和4年度11事業所）
  「株式会社日本食品エコロジー研究所」が編入
- **年間平均被保険者数：11,038人**
  前年度平均10,584人より、454人の増加。
  令和5年度末の被保険者数は、11,341人に。
  令和4年度末は10,657人
- **平均標準報酬月額：31万3,111円**
  前年度比2,152円増
- **総標準賞与額：85億1,085万円**
  前年度比12億1,900万円減

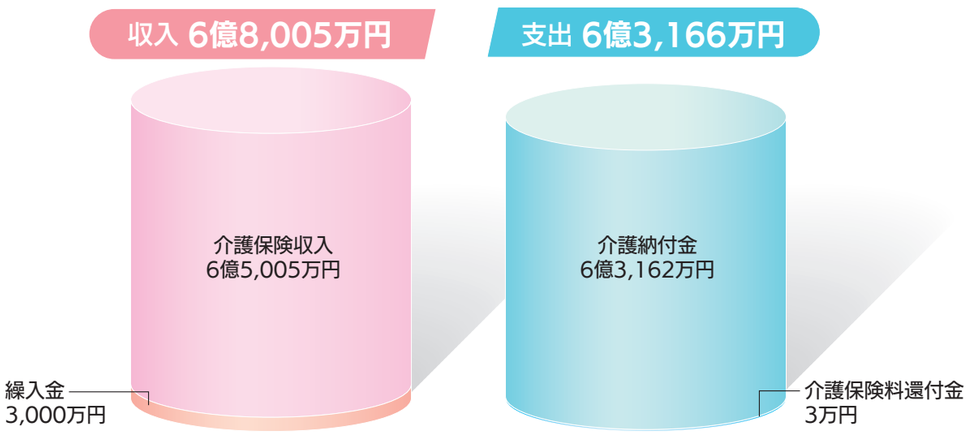
令和５年度に行った主な保健事業

1. **特定健康診査**
2. **特定保健指導**
3. **保健指導宣伝**
   - 健保ポータルサイト
   - 健保広報誌発行
   - 健康情報誌配布
   - 後発医薬品の使用促進
   - 健康優良者褒賞
4. **疾病予防対策**
   - データ分析
   - 事業所健診補助
   - 39歳以下健診(任継被保険者)
   - 35～39歳被扶養者健診
   - 重症化予防
   - 歯科健診
   - インフルエンザ予防接種補助(被扶養者)
   - 無料健康相談
   - 婦人科検診補助
5. **健康増進のために**
   - 体育奨励補助
   - 年間契約保養所
   - ウォーキングラリー
   - スポーツジム法人契約

など

介護保険

● **収支差引額は、4,839万円**



※四捨五入のため、端数が合わないことがあります。

この時期 秋 生活習慣病 注意したい

"食欲の秋"だから要注意！

監修：槇野 久士
国立循環器病研究センター 病院
糖尿病・脂質代謝内科医長

食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

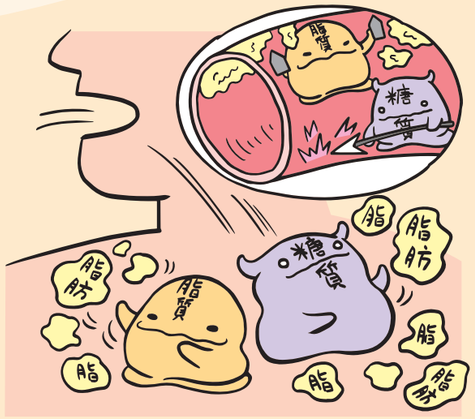
摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じることが多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

必要な栄養素なのに…

糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い？

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、**余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。**また、脂質をとりすぎると、**中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。**糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



健診結果はどうでしたか？　注意したい数値

空腹時血糖
100(126)mg/dL以上
血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態（100～109mg/dL）でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

HbA1c
5.6(6.5)%以上
1～2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

LDLコレステロール
120(140)mg/dL以上
動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

HDLコレステロール
40mg/dL未満
末梢組織（血管）のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

中性脂肪(トリグリセライド)
空腹時　150(300)mg/dL以上
随　時（非空腹時）　175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※（ ）内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

夏バテで**体重が減った人ほど食欲を感じる傾向**にあります。

太陽の光を浴びる時間が少なくなると、**食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。**

秋から冬にかけて**基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。**

季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。**睡眠不足は食欲を増進します。**

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

糖質／脂質を減らすコツ

健診結果が正常値の範囲内であっても、悪化傾向にあるようなら少しずつ気をつけてみましょう。**食習慣をガラッと変えるのは難しいことですが、早ければ早いほど、ゆるやかな改善でも効果が期待できます。**

※特定保健指導の対象になった場合や、医療機関への受診を勧められた場合は、保健師、管理栄養士、医師の指示に従うようにしてください。

糖質を減らすコツ

主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食（炭水化物）を減らすことが必須です。**その代わり、主菜・副菜（おかず）は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。

ベジファースト

野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

飲みもののの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**

脂質を減らすコツ

不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。

茹でる／蒸す調理法を選ぶ

調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。

お薬代 節約できる ジェネリック

今月も出費が多くて困っちゃうわ。
医療費も節約できたらいいのだけど…

ジェネリックにすればお薬代が安くなるぞ。
長期服用しているお薬は、
とくに**節約効果抜群**じゃ！

それは助かるわね！
でも、安いお薬ってなんだか心配ね…

ジェネリックが安いのは品質が劣るからではなく、研究開発費が先発医薬品ほどかからないからじゃ。
有効性や安全性は先発医薬品と同等であると認められているから安心なのじゃ

令和6年10月から 先発医薬品を希望すると負担増に

10月以降、ジェネリック医薬品がある先発医薬品※を希望する場合は、ジェネリック医薬品との差額25％にあたる金額を患者が負担することになりました。**あえて先発医薬品を選ぶと、従来よりも自己負担額が高くなります。**

※対象となる先発医薬品は、ジェネリック医薬品の発売から5年以上経過した薬、またはジェネリック医薬品の使用割合が50％以上となった薬。

〈例〉	薬価	自己負担額（3割）	
		令和6年9月まで	令和6年10月から
先発医薬品	500円	150円	200円（50円増）
ジェネリック	250円	75円	75円（変化なし）

◆◆◆ 多剤服用によるポリファーマシーに気をつけて！ ◆◆◆

ポリファーマシーとは、多くの薬を服用していることで重篤な副作用を起こしたり、正しく薬がのめなくなったりしている状態のことをいいます。本来は病気を治すためのお薬も、数が増えると相互に影響し合って体へ悪影響（ふらつきやめまい、食欲低下、眠気、物忘れなど）を起こすことがあります。気になる症状がある場合は自己判断せずかかりつけの医師に相談しましょう。

ポリファーマシーを防ぐには、日ごろからかかりつけ医やかかりつけ薬局をもち、服薬情報を把握してもらうことが大切です。マイナ保険証※やお薬手帳があると医師や薬剤師に正しい服薬情報・履歴を伝えることができます。

※健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、先発医薬品の特許期間が切れた後に同じ有効成分で製造・販売されるお薬です。上手に活用すれば、お薬代を抑えることができます。

秋から気をつけたい ウインター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。それって、**ウインター・ブルー**かもしれません。「冬期うつ病」とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

原因は日照時間にあり！ 発症のメカニズム

ウインター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病（季節性感情障害）の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏には改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなると、**日照量が減少してセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすく**なります。春から夏へと日照時間が長くなると、同時にうつ症状もなくなります。

うつ病とはココが違う！ 症状セルフチェック

ウインター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。

主な症状（右表）として、気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病の多くが食欲不振・体重減少・不眠となるのに対し、ウインター・ブルーは**過食・体重増加・過眠**を招きやすいことだといわれます。ウインター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いもの**を欲するため、**太りやすく**なり、また、**睡眠時間の増加**に加え、**日中も強い眠気**を感じるようになります。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

ウインター・ブルーにならないために 規則正しい生活を！

屋外に出て太陽の光を浴びる
朝の散歩、お昼休みの外出など

趣味などを楽しむ
好きなことをして思考もポジティブに

適度な運動を習慣づける
ウオーキング、ストレッチなど

バランスのとれた食生活
必須アミノ酸を多く含む
たんぱく質やビタミンを摂取

※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。

20歳代は２年に１回
子宮頸がん検診を受けましょう

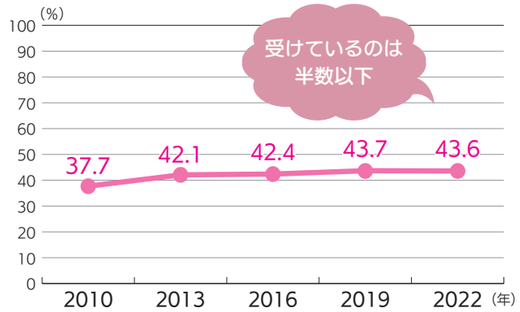
子宮頸がんの罹患率は20～40代の女性で増えています。20歳代は２年に１回、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50％に満たない状況です。早期発見・早期治療のためにもお住まいの市区町村から無料クーポンが届いたら、ぜひその機会に子宮頸がん検診を受診しましょう。

細胞診とHPV検査

子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。

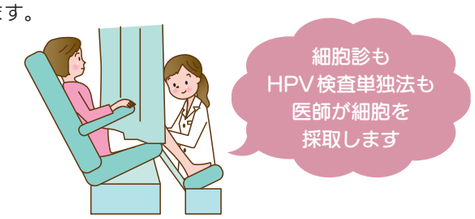
細胞診は、子宮頸がんの罹患率減少効果を示す確実な証拠があり、運用方法が確立されています。がんや前がん病変の細胞を見つける検査なので、子宮の入口である頸部の細胞を採取する必要があるため敬遠しがちですが、早期発見・早期治療のためには積極的に受けることが大切です。

● 子宮頸がん検診受診率の推移（過去12年間〈20～69歳〉）



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

一方、HPV検査は、HPVウイルス（ヒトパピローマウイルス）に感染しているかどうかを見る検査で、細胞診と同様に子宮頸部の細胞を医師が採取します。HPV検査単独法は2024年４月から準備のできた市区町村から導入され、30～60歳の女性を対象に５年間隔での受診が勧奨されています。

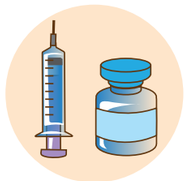


● HPV検査単独法が導入されている自治体の場合

検査法		細胞診	HPV検査単独法※
検査間隔		2年に1回	5年に1回
対象者	20歳代	○	—
	30～60歳	—	○
	61歳以上	どちらかを実施	

※HPV検査で陽性となると、同じ検体を使って細胞診を行います。追跡検査対象者は１年後に再検します。
※HPV検査単独法が導入されているかどうかは各自治体にお問い合わせください。

HPVワクチンで予防も



子宮頸がんは、主に性交渉によってHPVに感染することが原因とされるため、ワクチンで予防できる稀有ながんです。性交経験のない10代でHPVワクチンを接種することが望ましいとされますが、検診でウイルスに感染していないことがわかれば、20～30代で接種してもその後の感染を防ぐことができます。

HPVに感染すると必ずがんになるわけではなく、ほとんどは自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまることがあり、100種類以上あるHPVのうち15種類ほどがん化するといわれています。HPVワクチンには、もっともがん化する可能性のある２種類に予防効果がある２価の「サーバリックス」、４種類に予防効果がある４価の「ガーダシル」、９種類に予防効果がある９価の「シルガード９」があり、２価と４価で子宮頸がんの原因の60～70％、９価で約90％をカバーできるといわれています。

なお、「ワクチンを打てば子宮頸がん検診は受けなくていいの？」と思われるかもしれませんが、必ず検診を受けましょう。

40歳以上は２年に１回
乳がん検診を受けましょう

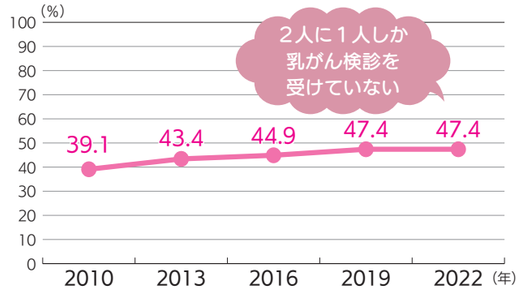
近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の９人に１人が乳がんにかかるとの報告もあります。とくに40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

マンモグラフィ検査と超音波検査

日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去２年間で50％に満たず、欧米の70％前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

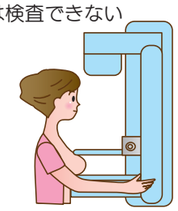
マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性が２年に１回、定期的に受診することを国が推奨する乳がん検診です。ただし、マンモグラフィ検査は乳腺の濃度に影響を受けるため、乳腺の濃度が密な高濃度乳房の40代以下の人ではがんを発見しにくいといわれ、乳腺の濃度に影響を受けない超音波検査が適しているとされています。

● 乳がん検診受診率の推移※過去12年間の受診の有無（40～69歳）



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

	マンモグラフィ検査	超音波検査
方　法	乳房を圧迫してX線写真を撮影	乳房に超音波をあてて画像を撮影
特　徴	●圧迫により痛みを感じることがある ●小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できる ●高濃度乳房では精度が落ちる ●妊娠中は検査できない	●痛みを感じることはない ●小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できない ●高濃度乳房でも精度が落ちない ●妊娠中でも検査できる



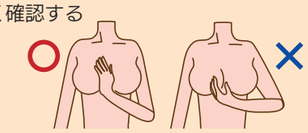
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
② 乳がんができやすい乳首から上部、とくに外側をよく確認する



健保契約施設のご紹介

法人会員の皆様なら、お得にご利用いただけます！

一般会員（全国マスター会員）~~16,500~~円／月（税込）

ライフスタイルに合わせて、2つのプランからお選びいただけます！

いつでも通えて月額固定で使い放題！ Monthly コーポレート会員	都度払いだから自分のペースで通えます！ 1 Day コーポレート会員
月払い 10,450円/月（税込）	都度払い 1,980円/回（税込）

月ごとに変更可能です！

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。
※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。

RENAISSANCE　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。

公式LINE　お友だち登録はこちら　役に立つ健康情報やお得なキャンペーン情報をゲット！

MEGALOS スポーツクラブ メガロス 新規優待利用スタート!!

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

圧倒的コスパ! RIZAP監修

chocoZAP

使い放題! 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！

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・商品のご案内等に使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!

検索　会員専用情報のためマスキングしています

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!

※完全予約制（アプリの「エステ等の予約」からご予約いただけます）
※予約時は1枠20分、最大2枠連続（40分間）予約可能です
※関西一部店舗のみご利用いただけます

ちょこざっぷ専用キット 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!

※発送が遅延しており、皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません
配送予定日までやしばらくお待ちいただけますようよろしくお願い申し上げます
詳しくはwebサイトでご確認ください。

[Web予約限定] Smile Plan -スマイルプラン-

ボリューム満点のご夕食をお部屋でゆっくり楽しめる、1泊2食付きのお得な宿泊プラン。
1日の予約可能数に限りがございます。
ご予約はお早めに!

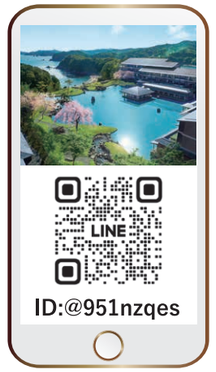
対象期間	2024年9月1日(日)~12月20日(金)のご宿泊まで ※対象外日：土曜日、9/15(日)・22(日・祝)、10/13(日)、11/3(日・祝)
対象ホテル（エクシブ）	山中湖（本館）、軽井沢（本館）、蓼科、初島クラブ、伊豆、鳥羽（本館・アネックス）、白浜（本館・アネックス）、淡路島
料金	1名様・1泊2食（税サ込） 大人 8,800円　小人・幼児 4,400円
夕食	牛ステーキ丼または海の幸丼からお選びください。
朝食	レストランでのご提供となります。

詳細はこちら

エクシブ伊豆/牛ステーキ丼

※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を申し受けます。
※税サ込料金には消費税・サービス料が含まれます。※大人…中学生以上／小人…6歳～小学生／幼児…3～5歳

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



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 AMBIENT 安曇野・蓼科・八ヶ岳

蟹食べ放題 飲み放題付きバイキングプラン

八ヶ岳はしゃぶしゃぶも食べ放題

＼この冬のテーマは「蟹をたのしむ冬」!／

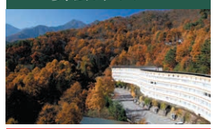
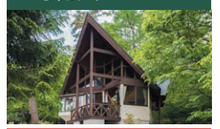
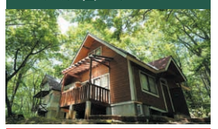
【飲み放題付1泊2食】10,000円~

大人お一人様／消費税込・サービス料込・入湯料（税）別

ご利用日・施設により金額が異なります。お子様料金など詳しくはご予約時にご確認ください。

紅ズワイ蟹のボイルや、ほぐし身を使ったパスタなどがお楽しみいただけます!さらにアルコール、ソフトドリンクの飲み放題付き!通常バイキングよりもグレードアップした冬の贅沢バイキングをぜひご堪能ください。

※画像はイメージです。
※掲載の内容は2024年9月現在の内容です。変更になる場合がございますのでご了承ください。

安曇野ホテル	安曇野コテージ	蓼科ホテル	八ヶ岳コテージ
		11月は毎日開催!!	
毎日開催	平日（月～金曜）	金・土・日および連休・年末年始	金・土・日および連休・年末年始
2024年11月1日～2025年1月5日まで	2024年11月1日～2025年1月5日まで	2024年11月1日～2025年3月30日まで	2024年11月1日～2025年3月30日まで

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

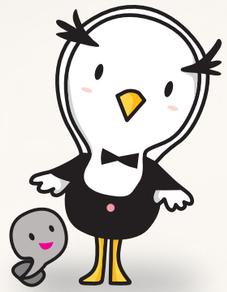
優待プラン（特別料金）でご利用いただけます。
くわしくは、当健保ホームページ＞保養施設（契約保養所利用案内）よりアクセス!!
会員専用情報のためマスキングしています

個人向け健康ポータルサイト
MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ

2024年11月スタート!

インフルエンザ予防接種でPポイントがもらえます

申請はWEBから!



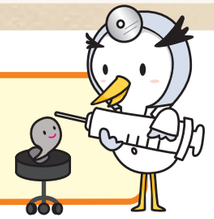
公式キャラクター「ヘロンくん」

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



申請期間

2024年11月1日(金)～12月31日(火)

〈対象者〉

- 被扶養者
- 任意継続被保険者
- 任意継続被扶養者

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2025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PポイントはMHWでお好みのアイテムと交換できます。

申請方法は次ページへ!

申請方法

▼ホームページトップ画面

▼MHWトップ画面

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提出方法を確認のうえ、次画面へ進みます。

③「申請する」ボタン(a)をクリックし、「接種日」を選択します。「窓口負担額」「予防接種費用の補助や助成について※〈受けている〉または〈受けていない〉のどちらか」を入力します。

④「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。

⑤「確認画面へ」ボタン(c)をクリックします。

⑥ 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。

⑦ 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。

※画像はすべてイメージです。

- ※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、再度ご提出いただきます。

公　告

●議員交代のお知らせ

次のとおり、組合会議員が、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　議　員	中　村　　美　由　紀	ケアレックス㈱	退任日　令和６年６月30日
就　任	選　定　議　員	石　田　　真　美	ケアレックス㈱	就任日　令和６年７月１日

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7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6年12月2日～令和7年2月28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（かくたん）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
- **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。

健康優良者褒賞

令和5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（12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5年4月1日現在で被保険者資格のある方

〈対象期間〉
令和5年4月1日～令和6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！

女性分科会より研修動画のご紹介

8月より「甲状腺の病気」をテーマにした動画を配信しています。

甲状線の病気には、疲れやすさや月経不順などの症状がありますが、原因がわからずにさまざまな診療科にかかったり、他の病気と間違われやすいため対応が遅れたりすることがあります。今回の動画では、概要・原因・特徴的な症状を分かりやすくご紹介していますので、ぜひ、正しい知識を深めるためにお役立てください。

甲状腺の病気は女性に多い傾向がありますが、男性でも罹患する病気です。ご自身の健康はもちろん、ご家族やご友人の健康にも配慮するきっかけとしていただければと思います。

※動画はH.U.グループポータルサイト「CAREERSHIP」から閲覧可能です。動画タイトル「甲状腺の病気」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

ぐっすり眠れる！ 入眠テキスト

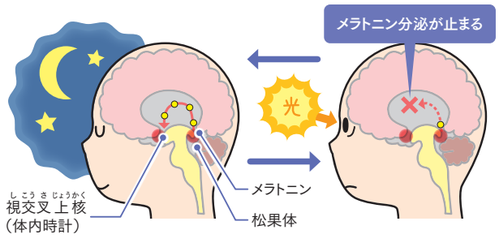
監修：梶本 修身　東京疲労・睡眠クリニック　院長

秋の夜長の光をコントロールして熟睡

●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しみ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



●真っ暗闇で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス（オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ）より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗闇の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

ファミリー健康相談をご利用ください

経験豊かな専門スタッフのアドバイスが受けられます

電話健康相談 ／ベストドクターズ®・サービス

当健保組合専用無料ダイヤル

会員専用情報のためマスキングしています

～スマートフォン・携帯電話からも上記番号でご利用になれます～

※海外からはコレクトコール（会員専用情報のためマスキングしています）で利用できます。

★プライバシーは厳守いたします。
★自動音声ガイドに従って、ご利用ください。

※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。
※電話番号を通知にして、ご利用ください。つながらない場合には、はじめに「186」を付けて専用ダイヤル番号におかけください。

電話健康相談

年中無休・24時間サービス

保健師・看護師・栄養士など、専門の資格を持つベテラン相談員が、被保険者とご家族の健康に関するあらゆる相談にお答えいたします。WEB上の「ファミリー・ケア・ネットワーク」でも24時間相談を受け付けます。

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

※専用ダイヤルの電話番号下６ケタを入力し、ログインしてください。

ベストドクターズ・サービス

月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）
午前10時～午後９時

三大疾病などの重篤（じゅうとく）な疾患と診断された被保険者・被扶養者の方に、優秀な専門医をご案内するサービスです。

※本サービスでは医療は提供しません。
※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。