

けんぽだより

第125号

2025

冬

Winter

●医療費控除をご活用ください

けんぽ特集

- 冬の「血压」のこと
- 数字でわかるタバコ／脳の疲れを軽減！デジタルデトックス
- 知っておきたい 目のハタラク
- 健保契約施設のご紹介
- 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/>

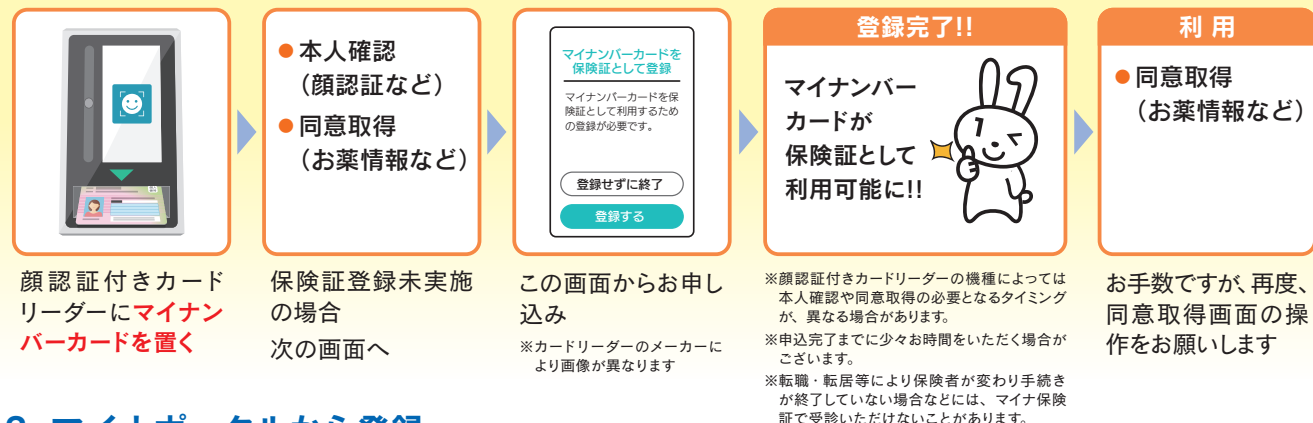


マイナ保険証の利用登録はお済みですか？



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには利用登録が必要です。
 登録には以下3つの方法があります。

1. 医療機関・薬局の受付で登録



2. マイナポータルから登録



3. セブン銀行ATMから登録



現行の保険証は2025年12月1日までは使用可能です。
 2025年12月2日以降は無効となり、個人で破棄していただきます。
 マイナ保険証をお持ちでない場合は、まずはマイナンバーカードを取得いただきますようお願いいたします。

節税に役立つ 医療費控除を ご活用ください



医療費控除とは？

ご家族の分を含めて、1年間（1月から12月まで）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の場合は所得の5%）を超えたとき、確定申告をすることで税金の一部が還付される制度です。



▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 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や税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費の明細」※を添付することと記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です。

※国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」で、パソコンやスマホからも申告ができます。
※「医療費の明細」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額（最高で200万円）} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※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、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

健保組合の「医療費明細」は マイヘルスウェブからプリントできます

「MY HEALTH WEB」から「医療費明細」をプリントすることができます。この「医療費明細」を添付することで「医療費控除の明細書」への明細の記入を省略できます。

マイヘルスウェブから データをダウンロードできます

「MY HEALTH WEB」から「e-Tax用医療費通知データ」のダウンロードができます。ぜひご活用ください。
※ホームページからログインしてください。



マイナポータル連携でe-Taxによる申告がカンタンに！

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、画面の案内に沿って金額等を入力するだけで、所得税の申告書等の作成やe-Taxによる送信ができます。自動計算されるので計算間違いありません。

マイナンバーカードを使用すると、マイナポータルから医療費や控除証明書等のデータを取得でき、さらに便利です。

<https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top#bsctrl>

国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」



◆「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。「セルフメディケーション税制」は通常の「医療費控除」との併用はできません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。



このマークが目印



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

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。

新年のご挨拶



H・U・グループ健康保険組合
理事長 山本 幸史

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に對しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

厚生労働省が発表した「令和5年度 医療費の動向（メディアース）」によると、令和5年度の国全体の概算医療費は、前年度比約1・3兆円増、過去最高額の47・3兆円となっており、うち約4割を75歳以上の高齢者の医療費が占めています。本年はいよいよすべての団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となる「2025年問題」に直面すること、今後、高齢者医療への拠出金はさらに増え続けることが予想されています。支え手となる現役世代も減少することから、国民皆保険制度の持続性を確保するためにも、全世代が能力に応じて支えあう、全世代型社会保障制度の早急な構築が望まれます。

こうした状況のなか、国では社会全体で子育てを支えるという理念のもと、「子ども・子育て支援金制度」を創設し、子育て世帯への支援が拡充されます。令和8年度から公的医療保険に上乗せして徴収が始まりますが、今後、支援金率等の詳細が示される予定です。

一方、医療DXの推進化により、従来の健康保険証については令和6年12月2日より新規の発行を終了し、マイナ保険証へと移行されました。マイナ保険証を利用すると、質のよい医療が受けられるようになるほか、高額な医療費の支払いの際も、医療機関等での窓口負担が手続きなしで軽減されるなど、さまざまなメリットがありますので、ぜひマイナ保険証をご利用ください。なお、令和6年12月2日以降も、最長1年間はお手元の健康保険証は使用可能です。また、新規加入者等でマイナ保険証を保有していない方には資格確認書を発行いたします。

当健康保険組合では、今後もICTを活用した効果的・効率的な事業展開や医療費の適正化を進めながら、みなさまからの保険料財源を有効かつ大切に活用してまいります。みなさまにおかれましては、当健康保険組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立てくださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、みなさまのますますのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。





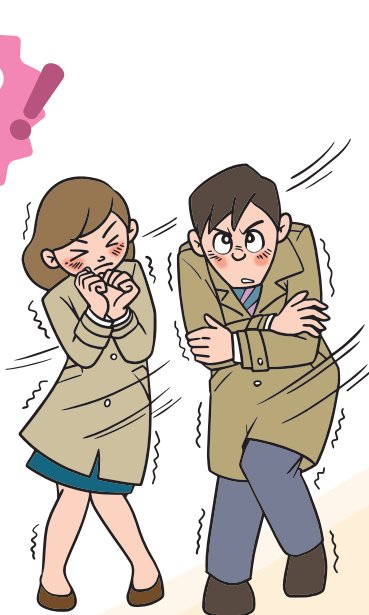
寒くなると
危険が増える...

監修：齋藤 幹
さいとう内科・循環器クリニック 院長

覚えておこう 冬の「**血圧**」のこと

最悪の場合、脳梗塞や心筋梗塞など命にかかわることもある「高血圧」。その原因は遺伝や塩分のとりすぎ、喫煙などさまざまですが、はっきりした自覚症状に乏しいのが「サイレントキラー」と呼ばれる理由です。

寒くなると、血圧が上がりがやくなる要因が増えます。環境により、絶えず変動しているのが血圧です。「自分は大丈夫」と油断せずに、**血圧が上がりがやすい季節であることを覚えておき、安全に過ごしましょう。**



気温の
低下

自覚症状はないのに...

血圧が高くなるとなぜ危険？

血圧が高いということは、血管の壁にかかる血液の圧力が高いということです。健康な血管には柔軟性がありますが、血管に圧力がかけ続けると柔軟性を失い、硬く、もろくなっていきます。これが動脈硬化で、ある日突然、詰まったり破裂したりすることがあり、命にかかわる危険な状態です。ゴムホースを想像してほしいのですが、硬化した部分に高い水圧がかかり続けると、やがて耐え切れずに破裂してしまうことに似ています。

このような**血管の変化が起きているにもかかわらず、目立った自覚症状がないのが高血圧の怖いところです**。血圧が高くなると、頭痛やめまい、肩こりなどを訴えることがありますが、血圧とは関係なく起きるありふれた症状のため、高血圧が原因だと疑うのは難しいでしょう。**現実的には自覚症状に頼らず、健診結果で自分の血圧を把握しておくことが重要です。**

血圧の「上」と「下」、どっちが重要？

大きな圧力がかかっている「上」の血圧のほうを気にしがちですが、「下」が高い場合でも高血圧と判定されます。「上」も「下」も重要と覚えておきましょう。

なお、「下」が低ければ低いほどよいというふうでもありません。「上」と「下」の差のことを「脈圧」といいますが、正常値は40～60の間です。これより大きくなっても、小さくなくても動脈硬化が進んでいる可能性があります。

健診結果はどうでしたか？ 注意したい血圧の数値

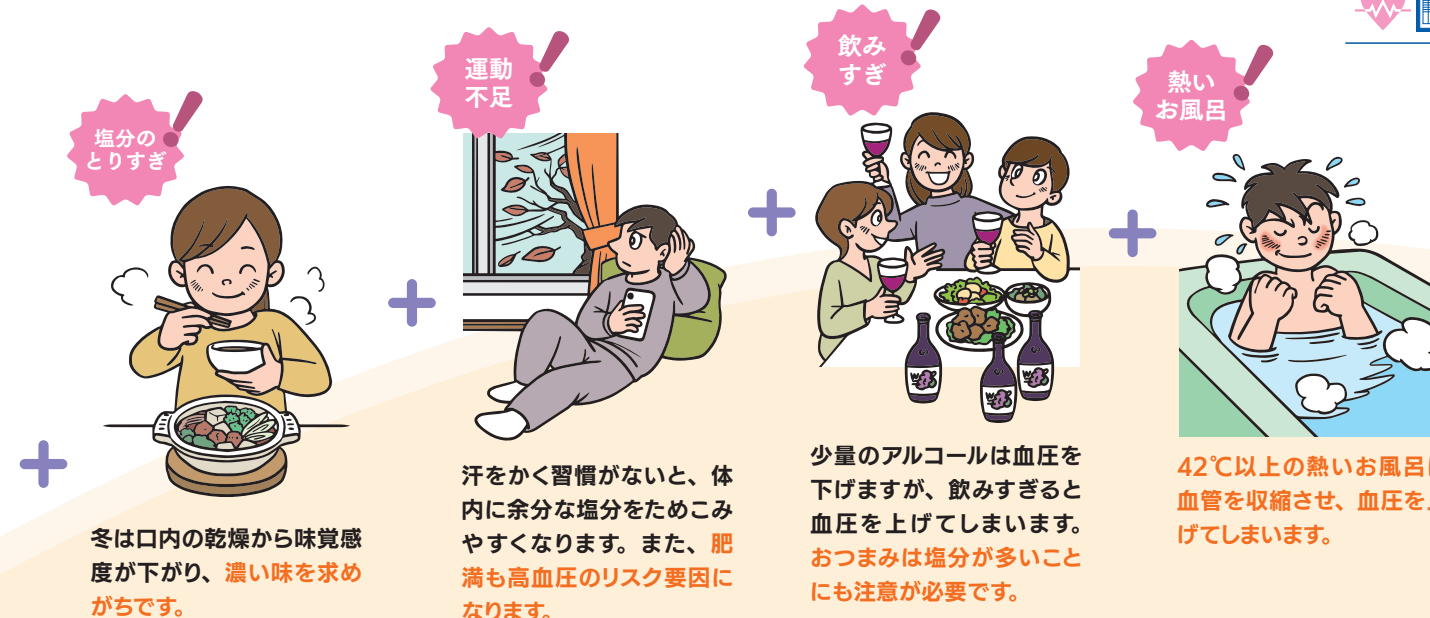
収縮期血圧(最高血圧)
130(140)mmHg以上

いわゆる「上」の血圧です。心臓が収縮して血液を送り出した際のもっとも血管に圧力がかかっている状態の数値です。

※()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。

拡張期血圧(最低血圧)
85(90)mmHg以上

いわゆる「下」の血圧です。心臓が収縮した後、拡張した際のもっとも血管に圧力がかかっていない状態の数値です。



塩分の
とりすぎ

冬は口内の乾燥から味覚感度が下がり、濃い味を求めがちです。

運動
不足

汗をかく習慣がないと、体内に余分な塩分をためこみやすくなります。また、肥満も高血圧のリスク要因になります。

飲み
すぎ

少量のアルコールは血圧を下げますが、飲みすぎると血圧を上げてしまいます。おつまみは塩分が多いことにも注意が必要です。

熱い
お風呂

42℃以上の熱いお風呂は血管を収縮させ、血圧を上げてしまいます。

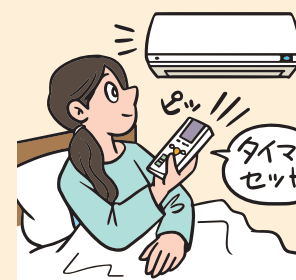
危険を減らす！

寒い季節の血圧管理

温度を管理

入浴時は、脱衣所や浴室を暖めておくことに加え、熱すぎるお湯に浸かることは避けましょう。**ぬるめのお湯にゆっくり浸かれば、副交感神経が刺激されてストレスも軽減できるため一石二鳥です。**

また、意外に危険なのが起床時に布団から出るときです。冬の朝方、寝室の室温はかなり低くなっています。**タイマーでエアコンを設定しておくなど、布団の中と室内の温度差を少なくしておきましょう。**



WHO（世界保健機関）は血圧の上昇などを防ぐため、冬の室温を最低でも18℃以上にすることをすすめています。日本の住宅の多くがこれを下回っています。光熱費の節約にもつながりますので、二重窓などの断熱リフォームもご検討ください。

塩分を管理

温かい汁物がほしくなる季節ですが、汁物には塩分が多く含まれています。**汁はなるべく残すようにしましょう。**また、宴会が多くなる季節のため、**飲みすぎ・食べすぎにも注意しましょう。**

冬でも体を動かして、**汗をかくことも重要です。**外は寒いので、フロア移動など屋内で汗をかくことのできるチャンスを見逃さないようにしましょう。

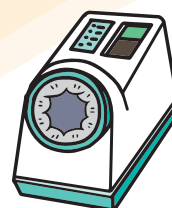


たまたま健診で低いことも...

健診以外でも、血圧を測っておくと安心です

健診では血圧が正常なのに、実際は健診以外のタイミングで高血圧になっている人がいます。このような状態を「仮面高血圧」といい、頼みの綱の健診で見逃されてしまうため、適切な治療や生活習慣改善につながらず高血圧を悪化させてしまうおそれがあります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、血圧がやや高めの人、喫煙者、お酒をよく飲む人、ストレスが多い人、肥満の人などです。血圧は1日のうちでも20～30mmHg程度は変動するため、**チャンスがあればさまざまなタイミングで測っておくと安心です。**





脳の疲れを軽減！ デジタルデトックスのすすめ

今や生活に欠かせない存在となったスマホやパソコンなどのデジタル機器ですが、長時間使い続けることで脳が疲労し、心身の不調の原因になっているといわれています。このような不調を防止・改善するために、デジタル機器と意識的に距離をとることで心身の疲労やストレスを軽減しようという「デジタルデトックス」が注目されています。

デジタル機器を使いすぎると脳が疲れるのはなぜ？

脳は、目や耳などの感覚器官から送られてくる情報を処理して体の各部へ伝える働きを担うことで、人が生きるためのあらゆる活動をつかさどっています。毎日多くの情報を処理する脳は疲労しますが、通常は休息をとることで回復します。

しかし、近年は、1日中デジタル機器を使い続けるケースが増え、脳は休みなく入ってくる情報を処理し続けなければならず、疲れ果ててしまいます。こうした脳の疲れが、判断力や記憶力、意欲の低下などの不調を引き起こすとされています。



デジタルデトックスの効果



●脳の疲労回復

情報の流入をストップして脳を休ませることで疲労が回復し、集中力・記憶力の向上やストレス軽減効果があります。

●集中力の向上

通知などに気をとられずに目の前の仕事や勉強に集中でき、効率が上がります。

●睡眠の質の改善

体内時計を狂わせるデジタル機器のブルーライトを寝る前に浴びないことで、良質な睡眠がとれるようになります。

●肩こりや頭痛の軽減

画面を見続けることで起こる目の疲れや肩こり、頭痛などの症状が軽減されます。

日常でできるデジタルデトックス

デジタルデトックスのためにデジタル機器を完全に手放すことは難しいかもしれません。次のような方法でデジタル機器から上手に距離をとってみましょう。

使用しない時間をつくる

- 就寝前など、デジタル機器に触らない時間帯を決める
- 読書や散歩など、デジタル機器を使わない趣味を持つ
- 家族や友人とコミュニケーションの時間を増やす

電波の届かない場所で過ごす

- 自然の中でキャンプやハイキング
- サウナや入浴施設でリラックス
- デジタルデトックスプラン（Wi-Fi等のない環境を設定）のある宿に宿泊



数字でわかるタバコ



喫煙は、自分の健康だけでなく、周囲の人にも悪影響を及ぼします。禁煙外来など医療のサポートも考慮して禁煙をしましょう。

何を表す数字でしょうか？

11.6%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

▶ 受動喫煙は胎児や子どもの発育に悪影響 ◀

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性11.6%、男性7.4%という調査結果が出ています*。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

※「令和元年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。また妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因であることが確実視されています。



屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせてしまわないよう、禁煙を。



参考：厚生労働省サイト「なくそう！望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

何を表す数字でしょうか？

82.1%

禁煙治療終了時、4週間禁煙が成功している割合

▶ サポートを受けて取り組もう ◀

禁煙外来で禁煙治療を5回すべて終了した患者のうち、4週間禁煙が成功している人は8割超に上ります*1。また、治療終了から9カ月後には47.2%が禁煙を継続しています。

禁煙外来は、一定の条件を満たせば禁煙治療薬を使い保険適用で受けることができます。一人では難しいことも、医療機関のサポートがあれば続けられるかもしれません。禁煙したい人は禁煙外来の受診を検討してみてください。

禁煙治療が保険適用になる条件

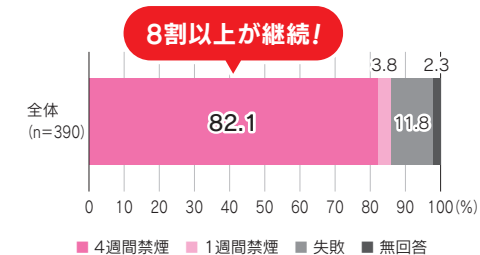
- ①ニコチン依存症スクリーニングテストで、ニコチン依存症と診断された方
- ②35歳以上の場合、プリnkマン指数（= 1日の喫煙本数×喫煙年数）が200以上の方
- ③直ちに禁煙することを希望する方
- ④禁煙治療を受けることを文書により同意する方

禁煙アプリも登場

最近では、スマホで使える禁煙アプリも登場しています。無料で誰でも使えるもののほか、保険適用され医師など医療従事者のサポートが受けられるものもあります。



5回の治療を終了した患者の
治療終了時の禁煙状況*1



※1「平成28年度診療報酬改定の結果検証に係る特別調査（平成29年度調査）ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書」より

眼科も定期検診のススメ

人間の情報の約80%は目から入るといわれており、視力・視野を保つことは豊かな人生を送るうえで欠かせません。緑内障に限らず、40歳を過ぎたら、目に異常がないか定期的に調べるために、半年から一年に一度、眼科を受診することが推奨されます。

また、若い方でもメガネやコンタクトレンズを使用している場合は、定期的な眼科の受診が望ましいです。

合わない度数のメガネ等を使用していると眼精疲労のもとになります。

コンタクトレンズを使用していて、目がゴロゴロする、よく乾く、などの症状は、目のトラブルの可能性があります。違和感を覚えたら、眼科を受診しましょう。

40歳以上は要注意！ 緑内障

目の奥にある視神経が障害を受けて見える範囲が狭くなる緑内障は、日本人の中途失明*原因の第1位となっています。眼圧(目の張り具合)が高いと起こりやすいといわれていますが、明確な原因は定かではありません。多くの場合、長い時間をかけてゆっくり少しずつ視野が欠けていくため、かなり症状が悪化するまで自覚しにくいという特徴があります。40歳以上の5%が緑内障といわれており、決して珍しい病気ではありません。

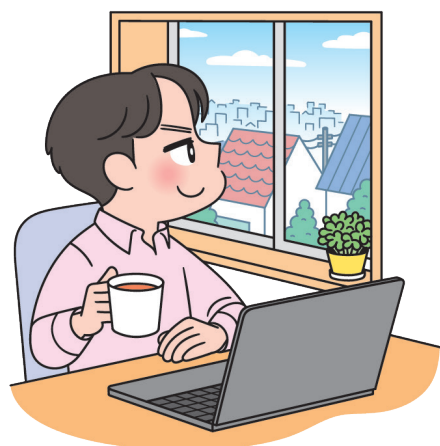
緑内障により一度傷ついてしまった視神経は元に戻せないため、早期発見し、症状が軽いうちに治療を開始することが重要です。緑内障は予防できませんが、適切な治療を受ければ、視野と視力を保つことができます。40歳になったら定期的な検査を受けましょう。

*生まれつき目が見えないわけではなく、事故や病気により目が見えなくなることも

目に優しい生活を心がけよう

●定期的に目を休ませる

パソコン作業などで目を連続的に使う場合は、1時間に一度、窓の外景色など遠くを見て目を休ませましょう。



●ものを見るときに適切な距離を保つ

スマートフォンや本は目から30cm以上、タブレットやパソコンは40cm以上離して見るようにしましょう。

●目を温めて休ませる

ホットアイマスクなどを目の上に置いて、目の血流を促し疲労を回復させましょう。



●十分な睡眠をとる

目の疲労回復のために、十分な睡眠をとりましょう。スマートフォンのブルーライトは睡眠の質を低下させる恐れがあるため、寝室には置かないようにしましょう。

本日のまとめ

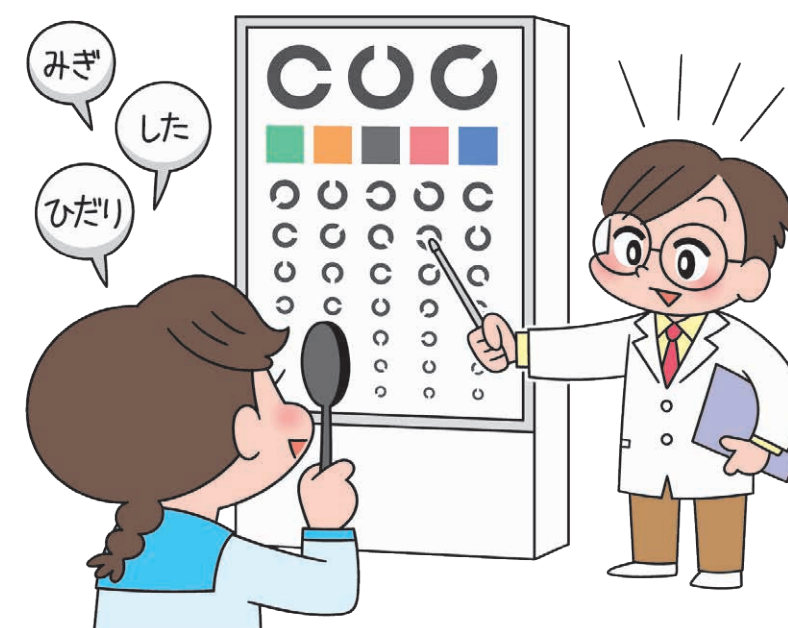
40歳を過ぎると、老眼や緑内障などの症状が出てくるため、また、若い方も目のトラブルの早期発見のため、定期的な眼科の受診が大切！

目は光をとらえて視覚を統括する人体の超高性能カメラ



超高性能カメラ

目は、大人では直径約24mm前後の球体で、10円玉より少し大きいぐらいのサイズです。目には水晶体という、カメラのレンズのような役割をする組織があります。水晶体は、その厚さを自由に調節して、ものを見る際にピントを合わせています。



ピントを合わせる水晶体

目は、外の光や色を取り入れて、その刺激を電気信号に変換し、視神経を通じてその情報を脳に伝えます。その情報を脳が映像として認識することで、ものが見えるという仕組みになっています。

目のピントが合わなかったり、ぼやけて見えてしまうことを「屈折異常」といい、ものを見る機能は正常で、光の屈折度の問題がある状態をさします。近くはピントが合つけれど遠くが見えにくい近視、近くも遠くも見えにくい遠視、近くも遠くもぼやけて見えにくい乱視、があります。メガネやコンタクトレンズで光の屈折度を矯正すればピントが合うようになり、日常に支障なく生活ができます。

老眼は我慢しないで！ 早めの眼科受診を

いわゆる老眼は、加齢によって水晶体が硬くなって、ピントを合わせる力が衰えることによって起こるもので、近くのものを見る際に支障をきたします。40歳頃から手元が見づらくなり、小さな文字が見にくいなどの自覚症状が出てきます。最初の頃は老眼鏡をかけることに抵抗を感じるかもしれませんが、放っておくと老眼に眼精疲労が重なって、目や頭が重くなる、肩がこるなどの症状も出てきます。自覚症状が出てきたら眼科を受診して、自分に合った老眼鏡を処方してもらいましょう。



健保契約施設のご紹介

「行かないや」
じゃなくて **行きたくなる。だから続く！成果が出る！**

トレーナーから直接教えてもらえる！

安心して
一歩を踏み出して
いただくため、
満足度(返金)保証制度を
設けています。

目的の数だけ、プログラムがある！

新たに始める方を応援！

満足度保証制度

週1でも効果出したい！

今日はサウナだけ使いたい！

楽しく続けられる秘訣はコレ！

スッキリ爽快！ストレス解消！

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！



法人会員のみなさまなら、
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)

※上記の金額は「スポーツクラブネサンス」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。

何度でも訪れたい名湯がそこにある

【エキシブ湯河原離宮】

【エキシブ箱根離宮】

LINE公式アカウントより
予約可能！

友だち追加は
こちら

LINE
@951nzqes

ザ・スパ/至泉の湯

スタンダード(CB)グレード/客室例

ザ・スパ/三日月の湯

スタンダード(CB)グレード/客室例

※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。※別途入湯税を申し受けます。

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

会員専用情報のためマスキングしています

【営業時間】平日 9:00～17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

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!

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!

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!

ちょこぎ専用キット 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(アプリがエクス予約の予約)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

※発送が滞りしており、皆様には大変ご迷惑をおかけし申し訳ございません
配達予定日までお待ちいただけますよう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

2025 4.5 SAT

セラヴィリゾート泉郷 AMBIENT 安曇野 バイキング会場

Renewal OPEN

※イメージバースのため、実際の施設とは異なる場合がございます。

バイキング会場 **海灯** —あまあかり— 「北アルプスに抱かれた山岳リゾート」を掲げたAMBIENT 安曇野ホテルのバイキング会場が、大規模リニューアルより快適で魅力あふれるホテルを目指します。

営業開始日:2025年4月5日(土) チェックインより ※改修工事のため、2025年1月6日(月)より休館させていただきます。

ホテル1階に「安曇野の自然豊かで神秘的な魅力」をコンセプトとした、エリア最大規模(※当社調べ)のバイキング会場を新設いたします!安曇野の美しい自然環境に溶け込んだ、ここだけの空間体験を。類稀なる歴史や文化から紐解く「灯り」をテーマにした、当ホテルが魅せる“安曇野らしさ”をぜひ体感してください。 ※掲載の内容は2024年11月現在の内容です。※営業開始日につきましては工期等の都合により変更になる場合がございます。

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



交通事故にあって健康保険を使ったら、

健保組合に届出を



休日にドライブしていたら追突されました。健康保険を使って治療を受けましたが、健保組合へ届出が必要ですか？

すみやかに健保組合へ連絡と届出をしてください

自動車事故など第三者の行為が原因で負傷して治療を受けた場合、健康保険を使うことはできますが、本来、その費用は加害者が支払うべきものです。つまり、健保組合は、加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えているだけです。健保組合から後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類を提出してください。



▶ 交通事故にあったら

1 負傷状況を確認

双方の状況を確認し、必要場合は救急車を呼ぶ



2 加害者を確認

運転免許証、車のナンバー、車検証、加入している保険会社を確認



3 警察へ連絡※

小さな事故でも警察へ連絡



4 医療機関を受診

事故直後は無傷と思って、後から症状が出ることもある



5 健保組合へ連絡

健康保険を使って治療を受けたら、健保組合へ連絡



注意！ 示談は慎重に

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

※自賠責保険、自動車保険（任意保険）に保険金を請求するときに交通事故証明書が必要です。証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されません。

こんなときも第三者行為となります。

健康保険を使ったら健保組合へ連絡してください

自転車同士でぶつかって、けがをした

他人の飼い犬に噛まれて、けがをした

ゴルフやスキーなどで他人の行為によって、けがをした

外食で食中毒になった

第三者から暴力を振るわれて、けがをした



忙しいあなたに
globody fitness
グローバルフィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya

1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる姿勢をつくる

足を肩幅より広めに開き、膝とつま先を時計の10時と2時の方向に開く。

膝とつま先を時計の10時と2時の方向に開く

2 ファットバーン

大きな動きで心拍数を上げて脂肪を燃焼

上体を前に倒してお尻を後ろに引きながら、手を肩の真下へ下ろして膝を曲げる。手を真上に上げながら膝を伸ばす。これをテンポよく繰り返す。

Point 重心はかかと。お尻をしっかりと後ろに引く

背中がまっすぐ

10回

20回

下半身の引き締め、冷えやむくみ対策に！

SUMOスクワット

お相撲さんがしこを踏むときのような姿勢で、下半身の大きな筋肉をしっかりと鍛えられるエクササイズです。引き締め効果、血流改善、冷えやむくみ対策にも最適です！

CHECK! 動画を見ながらやってみよう！
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24winter01.html

3 パルシング

関節に負担をかけずにインナーマッスルを刺激

胸の前で合掌し、膝を軽く曲げたまま、膝を上下5cm程度小さく曲げ伸ばしする。

Point 重心はかかと。おへそを中にしようイメージでお腹に力を入れる

膝とつま先は同じ方向

4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、筋肉に強めの刺激を加えて筋力アップ

膝を曲げてお尻を後ろに引き、大きくスクワットした姿勢のまま、手を斜め上に伸ばしてキープ。

Point 内ももとお尻周りをストレッチ

Point 重心はかかと。肩は力を抜いてリラックス

10秒

キツイ場合は胸の前で合掌でOK！

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして疲れをリセット

1のセットアップの姿勢から軽く膝を曲げ、手を太ももの上に置き、右肩を体の中心に寄せるように右肘を伸ばして体をひねる。左右入れ替えて行う。

左右各10秒

おつかれさま //

“冷えやむくみ”が気になる方にとくにオススメ！

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。SUMOスクワットは、全身の筋力を強化しながら、下半身の筋肉をしっかりと鍛えることができます。ヒップアップや内ももの引き締め効果はもちろん、大きな筋肉が集中する下半身を鍛えることで、全身の血流がアップして老廃物の排出を促し、冷えやむくみの改善にもつながります。

●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54%/女性46%

(株)エスアールエル	326名
(株)エスアールエル・メディサーチ	3名
日本ステリ(株)	313名
H.U.グループホールディングス(株)	36名
ケアレックス(株)	31名
(株)エスアールエル北関東検査センター	2名
(株)日本医学臨床検査研究所	87名
H.U.キャスト(株)	0名
(株)先端生命科学研究所	1名
富士レビオ(株)	23名
H.U.フロンティア(株)	61名
(株)日本食品エコロジー研究所	2名
任意継続被保険者	8名

※所属は2024年10月現在

- 対象者：令和5年4月1日における当健保組合被保険者
- 健康優良者：893人
(男性：484人、女性：409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。

『けんぽだより』秋号でお知らせしたとおり、「令和5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 WEB (※)よりご確認いただけます。



健康優良者褒賞 ♥MYポイント進呈

- 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)



現在女性分科会から左記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ご視聴ください。

毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です。ライフスタイルが多様化する中、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを総合的に支援するため、国民運動として社会全体が一体となり、さまざまな取り組みや行事等の普及啓発が行われます。厚生労働省などから女性の健康に関わる情報が発信されますので、みなさんもこちらの情報を活かし、周囲の女性や自分自身の健康について考えてみてはいかがでしょうか。



女性分科会よりご案内

謹賀新年

みなさま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

※女性分科会の取り組みや、健康に関わる案内等も掲載していますので、ぜひご利用ください。

女性分科会 社内向けポータル

健康サポート
(健康管理センター)

サービスポータル

H.U.グループポータル

●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「CAREERSHIP」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。

- 子宮の病気について
- 睡眠について(1月下旬配信予定)



はじまりました! It's new

女性 サポート相談

利用できる方
被保険者と
そのご家族相談料
無料

妊娠・出産・育児で変化する女性のさまざまなライフイベントに寄り添う相談サービスです。

女性産婦人科医による相談(予約制)

女性産婦人科医に、妊娠・出産の不安や疑問を電話で相談できます。信頼性の高いアドバイスを受けられる安心のサービスで、あなたのマタニティライフをサポートします。看護師がご相談内容を伺い、医師との相談予約を受け付けます。

受付時間 24時間

相談時間 月～金曜日
10:00～18:00
(祝日・年末年始を除く)

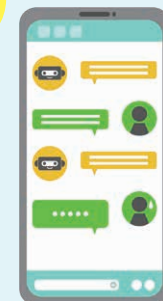


会員専用情報のためマスキングしています



妊娠・出産 チャットボット

電話で相談するのは気が引ける…、そんな場合にはチャットボットをご利用いただけます。24時間365日、気軽に相談できます。医師や専門家監修の信頼できるチャットボットです。



受付・相談時間 24時間

二次元コードを読み取ってご利用ください
会員専用情報のためマスキングしています

女性のための メンタルSNS相談

電話での相談は少し気が引けるといっても安心してお使いいただける、チャット形式の相談窓口です。ご自身のこころの悩みや、メンタルヘルス不調、家族のことや仕事のことなど、お気軽にご相談ください。



受付・相談時間 水～金曜日
12:00～19:00
(祝日・年末年始を除く)
受付時間は18:00まで

二次元コードを読み取ってご利用ください
会員専用情報のためマスキングしています

こちらも
ご利用
ください!

ファミリー健康相談/ベストドクターズ®・サービス

健康相談では、経験豊かなスタッフが迅速・的確にアドバイス。ベストドクターズ・サービスでは、三大疾病にかかったときなどに、優秀な専門医をご案内します。

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 TeladocHealth International, S.A.U.の一員です。



会員専用情報のためマスキングしています

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。