

けんぽだより

第126号

2025

春

Spring

- 健康保険組合はみなさまの健康と生活の安心を支えています
- 健診予約はMHWから
- 春の不調を予防しよう
- 健保契約施設のご紹介
- 春のウォーキングキャンペーン
- 令和7年度予算のお知らせ



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をお願いします

ぜひすぐんからのお知らせ



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。登録には以下の3つの方法があります。

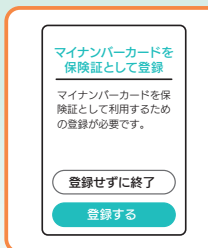
1. 医療機関・薬局の受付で登録



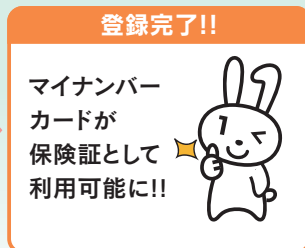
顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

- 本人確認(顔認証など)
- 同意取得(お薬情報など)

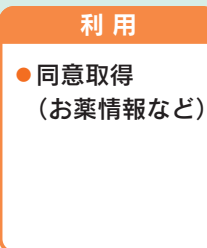
保険証登録未実施の場合、次の画面へ



この画面からお申し込み
※カードリーダーのメーカーにより画像が異なります。



※顔認証付きカードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。
 ※申込完了までに少々お時間をいただく場合がございます。
 ※転職・転居等により保険者が変わり手続きが終了していない場合などには、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。



お手順ですが、再度、同意取得画面の操作をお願いします

2. マイナポータルから登録

STEP 0

必要なものを準備する

- 申込者本人のマイナンバーカード*
- 「マイナポータルアプリ」のインストール



iPhone



Android

二次元コードが読み取れない場合は、App Store (iOS)、Google Play (Android OS) より「マイナポータル」で検索してください。

マイナポータルアプリ



STEP 1

マイナポータルにログインし確認する



STEP 2

「健康保険証/未登録」から次画面へ



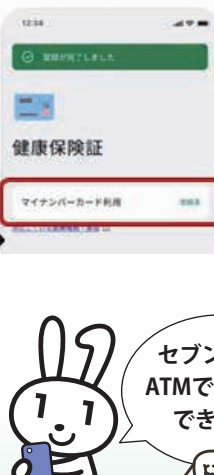
STEP 3

この画面から登録



STEP 4

登録完了!



セブン銀行のATMでも登録ができます!

3. セブン銀行ATMから登録



ATMでの申し込みに必要なもの



+



利用者証明用パスワード (4桁)

ATMの操作に健康保険証は不要です。

*マイナポータルおよびセブン銀行ATMでは、顔認証マイナンバーカードなど利用者証明用パスワードをご利用できないカードでは利用登録ができません。医療機関等の顔認証付きカードリーダーをご利用ください。



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、早めに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。



いざとなったらいくらかかる？

健康保険組合の大きな役割のひとつが、被保険者や被扶養者が病気やけがをしたときの医療費の支援です。



月収40万円の人が、入院・手術費で月100万円かった場合、最終的な自己負担額はA～Cのどれだと思いますか？



A.300,000円

B.87,000円

C.25,000円

入院・手術費 100万円

健康保険が適用される診療は基本的に自己負担3割でOK

自己負担
30万円

健保支払 70万円

マイナ保険証があれば窓口精算が少なくて済む

自己負担
約8.7万円

健保支払
約21.3万円

高額療養費制度

- 医療費が高額になっても自己負担を抑えることができる制度
- マイナ保険証、限度額適用認定証（事前申請）があれば、窓口での自己負担額が抑えられます。

付加給付

- 当健保独自の制度としてさらに上乗せで支払い
- 手続き不要で3～4カ月後に健保から振込

自己負担
2.5万円

健保支払
約6.2万円

最終的な自己負担はこれだけに



ということで、答えは「C.25,000円」で、残りはすべて健康保険組合が支払います。
これは、みなさまと事業主（会社）から毎月納めていただく「健康保険料」が財源となっています。

補足

- 高額療養費や付加給付の金額は、標準報酬月額（給与基準）により決まります。月額53万円以上の方の場合、最終的な自己負担額は5万円になります。
- 入院時の食事代や差額ベッド代など自費分については対象外となります。
- 今後、国の制度変更に応じ、最終的な自己負担額が変更となる可能性があります。

健康保険組合はみなさまの健康と生活の安心を支えています

加入者は「被保険者」と「被扶養者」

健康保険の加入者には、被保険者（本人）と被扶養者（家族）という2つの区分があります。健康保険に加入できるのは被保険者・被扶養者とも74歳までです。75歳になると、在職中あるいは扶養継続中であっても、健保組合からは外れて後期高齢者医療制度へ加入することになります。



被保険者

健康保険に加入している本人です。事業主とともに保険料を負担します。

被扶養者

主として被保険者に生計を維持されている家族のことです。被扶養者に認定されると、被保険者と同様の保険給付が受けられ、各種サービスも利用できます。

■入社から退社まで健康と安心に貢献します

入 社

- H.U.グループ健康保険組合に加入
会社への入社手続きに含まれます

入社と同時に被保険者となります。保険給付を受けられます。
保険料が徴収（給与控除）されます。

結 婚

- 配偶者を被扶養者にする
手続き 要
- 改姓した
手続き 要

出 産

- 子どもを被扶養者にする
手続き 要
- 出産育児一時金をもらう
手続き 要
- 出産手当金をもらう
手続き 要

家族が増えた・減った

- 親との同居などで新たに家族が増えた
手続き 要
- 子どもの就職や親との別居などで家族が減った
手続き 要

就職、別居、死亡などで被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は、被扶養者から外す手続きが必要です。

退 職

- 被保険者資格を喪失
会社の退職手続きに含まれます
- 引き続き、H.U.グループ健康保険組合に加入する
手続き 要

退職の日まで継続して2カ月以上被保険者であった方は、2年間は引き続き任意継続被保険者として健康保険に加入することができます。

死 亡

- 死亡した
手続き 要
- 本人が死亡したときには、本人によって扶養されていた遺族に埋葬料が、被扶養者が死亡したときには本人に家族埋葬料が支給されます。また、家族や身近な人がまったくない場合には、実際に埋葬を行った人に、埋葬料の範囲内で実費が埋葬費として支給されます。

■病気の予防や健康づくりに取り組んでいます

病気の予防

- がん検診
- 歯科健診
- 定期健診
- （被扶養者／任意継続被保険者）
- ウェルネスプログラム
- 重症化予防プログラム

ライフサポート

- ファミリー健康相談
- ベストドクターズ®・サービス
- 女性サポート相談
- インフルエンザ予防接種補助（被扶養者）
- 育児情報誌、広報誌の配布

健康づくり

- 保養施設の会員利用（セラヴィリゾート泉郷／リゾートトラスト）
- スポーツジムの会員利用（ルネサンス／メガロス／RIZAP）
- 体育奨励制度
- 健康イベントの実施

■手続きが必要な場合は速やかに行ってください

詳しくは、健保組合のホームページをご覧ください <https://www.hugp-kenpo.jp/>



被扶養者・
任意継続被保険者
の方へ

健診予約は

MY HEALTH WEBから

「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!



健保組合ホームページから MY HEALTH WEBへログイン

〈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（2026年3月31日時点で35歳以上75歳未満の方）
- ②任意継続被保険者（全年齢の方）

2025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。
※受診された場合、健保組合から健診費用を請求させていただきます。

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（申し込み）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

2025年6月1日～2026年2月28日

申込期間

2025年5月7日～2025年6月30日

MY HEALTH WEB

登録すると
♡100ポイント
もらえるよ!



登録はお済みですか?



※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!

※その他詳細については、WEBサイトよりご確認ください。

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

郵送の案内をご確認ください



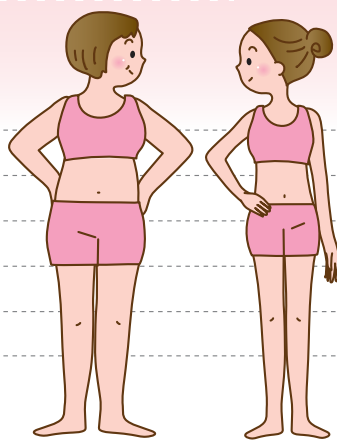
健診の対象となる被扶養者・任意継続被扶養者（35歳以上75歳未満）および任意継続被保険者（全年齢）の方には、別途「健康診断のご案内」（A4サイズのピンク色の封筒）を郵送にてお届けいたします。健診をご希望の方は申し込み方法をお読みいただき、WEBからお申し込みください。



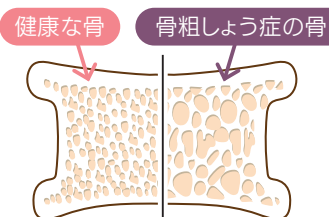
申込は
WEBから!

更年期だけじゃない！若い女性のやせも注意 骨粗しょう症

骨強度の低下（骨量の指標となる骨密度の低下と骨質の悪化）により骨がスカスカになり、骨折しやすい状態になることから、寝たきりの原因になるといわれる骨粗しょう症。男性に比べて女性に多く、主に閉経後の女性ホルモンが激減する時期に骨量が著しく低下するため高齢者の病気と思われがちですが、過度なダイエットは骨密度を低下させるので、近年増加する若い女性のやせにも注意が必要です。



骨粗しょう症とは？



骨は、骨芽細胞によってつくられ（骨形成）、破骨細胞によって吸収される（骨吸収）という新陳代謝を繰り返すことで、常に新しく生まれ変わっています。しかし、骨形成と骨吸収のバランスが崩れて骨吸収が上回ってしまうと、骨強度が低下し、骨がもろくなって骨粗しょう症となります。

リスク因子はエストロゲン（女性ホルモン）の減少

女性ホルモンのエストロゲンには、骨芽細胞を活発にする働きがあるため、エストロゲンの分泌が減少すると骨形成が低下して骨吸収が上回ってしまいます。閉経後の女性が骨粗しょう症になりやすいのはそのため

ですが、実はやせの女性も要注意です。エストロゲンは脂肪細胞からも分泌されているため、過度なダイエットで脂肪細胞が減少するとエストロゲンの分泌量が減り、骨形成に影響を及ぼす可能性があります。

検査で早期に発見し、治療につなげる

骨粗しょう症は自覚症状がなく進行するため、とくに更年期世代の女性は半年から1年に1回、骨密度測定をするといでしょう。骨粗しょう症の検査は、二重X線吸収測定法（DXA法）による骨密度検査がより正確ですが、被曝がなく、かかとで簡単に骨密度検査ができる定量的超音波法（QUS）のほか、血液検査の骨代謝マーカーなどもあり

ます。

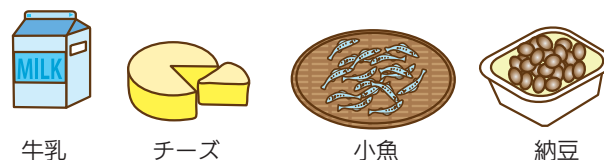
骨粗しょう症の治療薬には、骨吸収を抑制するビスフォスフォネート（BP製剤）やデノスマブ（抗RANKL抗体）、ビタミン製剤、カルシウム製剤、女性ホルモン製剤などがあります。

食生活による予防

骨粗しょう症の予防には、食事と運動、生活習慣が重要とされます。なかでも食事は、十分なカルシウム摂取と、カルシウムの吸収を促すビタミンD、骨へのカルシウムの取り込みを助けるビタミンKの摂取が重要です。骨粗しょう症の予防には、男女ともに1日約700mgのカルシウムの摂取がすすめられています。カルシウムを多く含む乳製品や大豆製品、カルシウムとビタミンDを多く含む小魚、カ

ルシウムとビタミンKを多く含む納豆などを積極的にとりましょう。

〈おすすめ食品〉



幸せホルモン
「セロトニン」で

春の不調を予防しよう

気候や環境の変化が多い春は、ストレスによりメンタルヘルスの不調が起こりやすくなります。“幸せホルモン”と呼ばれるセロトニンの分泌を高める生活で、心身ともに健康に過ごしましょう。

セロトニンってなに？

脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。セロトニンが減少すると、精神的に不安定になり、気分が滅入り、ストレスによってイライラ感や攻撃性、衝動性が高まることがわかっています。

セロトニンを増やすには？

セロトニンは、必須アミノ酸のトリプトファンから合成されるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するのが効果的です。加えて、次のような習慣や環境を整えることがセロトニン分泌に重要であることが明らかになっています。

セロトニン分泌を高める5つの習慣

1 トリプトファンが多い食品をとる

バナナ、乳製品、卵、豆製品（豆腐や納豆など）、ごまにはトリプトファンが多く含まれています。また、これらの吸収・合成を促進する炭水化物もあわせてとるのがおすすめです。



2 ウォーキングやサイクリング

少し息があがるくらいのウォーキングやサイクリングなど、リズム性運動はセロトニンの分泌を促します。



3 よく噛む

咀嚼もリズム性運動としてセロトニン分泌に効果的。調理の際、根菜類を大きく切るなどの工夫をすると、自然と噛む回数を増やせます。



4 呼吸運動をする

座禅やヨガなどでゆっくりとした深呼吸を意識するのもリズム性運動になります。



5 日光を浴びる

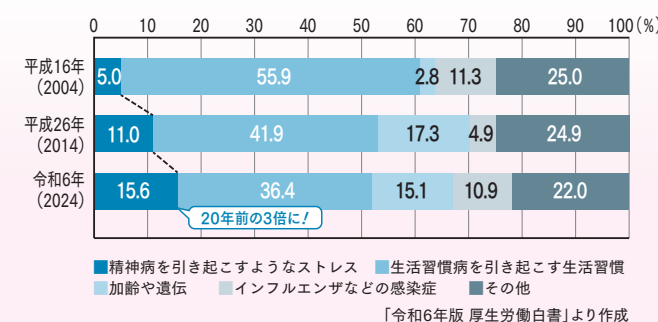
太陽光（とくに朝日）の刺激を取り入れるのがおすすめです。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる習慣をつけましょう。



厚生労働白書として初めてメンタルヘルスがテーマに

令和6年版厚生労働白書では、初めてメンタルヘルスがテーマとなりました。心身の健康に関する意識調査では、最大のリスクとして「ストレス」を挙げた人の割合は15.6%となり、20年前から約3倍に増えました（右図）。また、うつ病をはじめとする精神疾患の患者数も年々増加しており、令和2年の外来患者数（推計値）は586.1万人と過去最多となりました。近年の特徴的なストレス要因としては、急速なデジタル化やSNSの利用拡大、それに伴う孤独・孤立の深刻化などがあると考察されています。

健康にとっての最大のリスク



新しい自分に出会おう。

まずはおためし！
法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ずっとお得！
5,500円/月
0円
2ヵ月分 3,300円
3ヵ月分 5,500円
6ヵ月分 通常料金

ジム・サウナ おためし会員

【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、ロビー・サウナと併設の温浴施設、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く方に限ります。 ●滞在6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●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。

春キャンペーン 実施中！
4/7(月)～6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分 さらに 0円 + タオル＆シューズ レンタル 最大2ヵ月分 (最大4,180円相当) 0円

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。

Monthly コーポレート会員 月額：10,450円

新プラン ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能！ 月額：5,500円

おためし会員 月額：5,500円

都度払い 1,980円/回

使う度に 都度 払い

レンタル用品 タオル(セット)・シューズ Tシャツ・パーキング (最大1,760円相当) 0円

1Day コーポレート会員 月額：1,980円/回

キャンペーン 詳細はこちら

2025春_840011557775

RENAISSANCE 店舗の詳細は ルネサンス 店舗一覧 検索

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただく方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 ※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。 ※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

MEGALOS スポーツクラブ メガロス 都度利用料2025年4月より料金改定！！

月会費が毎月 1,100円 税込 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 税込 が無料

スポーツクラブジェクサー 相互利用開始！ (詳しくはHPをご覧ください)

都度利用会員 各店1,650円/回(税込)で利用可能 ※会員登録手数料1,210円(税込)が別途必要 ※対象外店舗あり

詳細は専用サイトをご参照ください

優待内容、各店の会員等見学、体験、ご入会手続き

TRAINING STUDIO PROGRAM POOL SPA

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

RIZAP 監修 圧倒的コスパ！ chocoZAP

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！

※完全予約制(アプリで「スタジオ」予約からご予約いただけます) ※予約料は1,800円、最大3時間(40分)予約可能です ※現在一部店舗のみご利用いただけます

健保契約施設のご紹介

組合員の皆様から 2023・2024年度 2年連続人気No.1

エキシブ琵琶湖
グランドエキシブ鳴門
エキシブ琴科
グランドエキシブ軽井沢
グランドエキシブ那須白河
グランドエキシブ初島クラブ
エキシブ伊豆
エキシブ山中湖
グランドエキシブ浜名湖
エキシブ淡路島
エキシブ白浜&アネックス
グランドエキシブ鳥羽

グランドエキシブ初島クラブ
熱海港から約25分の船旅の先には、アイランドリゾートが待っています。都会の喧騒から解放される離島ならではの滞在をお楽しみください。グランドエキシブ初島クラブ 開業25周年イベントも開催予定。

グランドエキシブ初島クラブ/外観

LINE公式アカウントより 予約可能！
友だち追加はこちら
@951nzqes

エキシブの魅力を動画で体験してください！

※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。※別途入湯税・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のご案内

素泊まり 4,000円～ 1泊2食付 8,500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・コンドミニウムホテル 旅館・愛犬リゾートがご利用いただけます。 ※詳細はHPへ

定山溪 当間 北軽井沢 琴科 安曇野 高山 宮島 小豆島 南紀白浜 吉野山 那覇 石垣島 裏磐梯 那須 八ヶ岳 清里 山中湖 伊東 伊豆高原 城ヶ崎海岸 浜名湖 鳥羽 松阪

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お旅行も楽しめます

清里高原ホテル外観 伊豆高原コンドミニウム(マンションタイプ一例) ハッ岳コテージ(内観一例) テラスバーベキュー(一例) ドッグラン(一例)

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



ご家族が被扶養者資格を失ったら、 5日以内に異動届の提出を



保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

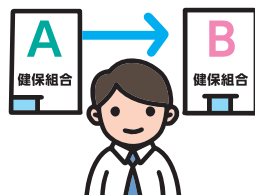
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではいられません。パート・アルバイト先^{*2}の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2か月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・75歳になったとき・・・

75歳^{*3}になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではいられません。



*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではいられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

〈異動届を提出しないと…どうなる?〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

エントリー期間

4月1日(火)～5月31日(土)

※実施期間中もエントリーが可能です。

実施期間

5月1日(木)～5月31日(土)



H.U.グループは、従業員とその家族の健康が何よりも大切であると考え、会社を挙げて健康の保持・増進活動に取り組んでおります。

春の

ウォーキングキャンペーンは、今年もさつきラン&ウォークにH.U.グループとして参加します。みなさまの健康づくりに、ぜひ、お役立てください!



4月1日から
エントリー開始!

春のウォーキングキャンペーン

さつきラン&ウォークで
健康への一歩を踏み出そう!

楽しく歩いて健康に

さつきラン&ウォークは経済産業省、スポーツ庁の後援により実施している、日本最大級の企業対抗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。H.U.グループの参加は今回で4回目となり、参加人数も年々増え続けています。昨年はグループ22社から500名を超える方々にご参加いただきました。

ポイントもゲットできるかも!?

無料で参加でき、期間終了後には社内ランキング上位の方に、ベネフィット・ステーション(福利厚生サービス)で賞品と交換できる「健康ポイント」を付与いたします(ベネフィット・ステーション導入会社かつ社内Formsへの回答が必須)。

歩くには気持ちのいい5月。
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課の合同企画です。

通勤をウォーキングタイムに!?
効果アップのためのワンポイント

通勤時など、毎日のなげない「歩行」も、実は大切な「ウォーキング」のチャンス。効果がアップするちょっとしたコツをご紹介します。



効果がアップする正しいフォームのコツ

まずは、姿勢を正そう

効果アップに欠かせないのが正しい姿勢で立つこと。上から糸でつられていているイメージでまっすぐに立ち、視線はやや上めで遠くを見るようにします。胸はそりすぎず、肩が上がらないようにしながら、おなかを軽くへこませましょう。

大きく腕を振り、歩幅を広めに歩こう

頭は揺らさず、肩の力を抜き腕を大きく振るようにします。ひじを軽く曲げれば、疲れにくくなります。ポイントは歩幅を広くすること。腕を大きく振れば自然に歩幅が広がり、ウォーキング効果が高まります。大体4mの距離を3秒で歩く「ちよこつと早歩き」を心がけてみましょう。



一般勘定

収入

健康保険収入 4,963,716千円 (81.6%)

調整保険料収入 65,545千円 (1.1%)

繰入金 1,000,001千円 (16.4%)
その他 52,693千円 (0.9%)

健康保険収入

健保組合の主な収入源は、みなさま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。



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。



支出

保険給付費 3,126,976千円 (51.4%)
法定給付費 3,032,707千円 (49.9%)
付加給付費 94,269千円 (1.5%)

事務費 149,625千円 (2.4%)

保健事業費 284,524千円 (4.8%)

雑支出他 4,398千円 (0.1%)

納付金 2,319,172千円 (38.1%)

財政調整事業拠出金 65,545千円 (1.1%)

予備費 131,715千円 (2.1%)

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… 522,011円

保険給付費 268,387円

納付金 199,053円

保健事業費 24,421円
その他 30,151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、5億9,635万円、支出は6億5,635万円となっています。



収入

介護保険収入 596,348千円

繰入金 60,000千円

予備費 56,334千円

雑収入その他 3千円

支出

介護納付金 599,963千円

還付金 53千円

雑支出 1千円

予算編成の基礎となった数値

- 事業所数……12
- 被保険者数……11,533人
- 平均年齢……45.27歳 (前年44.80歳)
- 平均標準報酬月額…316,609円 (前年度見込 313,848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7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7年度 予算のお知らせ



H.U.グループ健康保険組合の令和7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 60億8,195万5千円
- 介護保険 6億5,635万1千円

保 険 料 率

健康保険料率は据え置き 介護保険料率は2.0/1000引き下げ

	被保険者	事業主	合 計
健康保険※	50/1000	50/1000	100/1000
介護保険	8/1000	8/1000	16/1000

※健康保険は、調整保険料率1.3/1000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、みなさまからの保険料です。今年度は、49億6372万円を見込みました。

繰入金

令和7年度は保険料収入が微減し、納付金や保険給付費の増加が見込まれることから、経常収支では9億1106万円の赤字となります。

保険料収入で支出を賄うことが困難であるため、本年度においては別途積立金より10億円を繰り入れることとしました。

主 な 支 出

保険給付費

みなさまが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、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。

近年、高額な薬剤を用いるケースが増えたり、医療費が高額になったときに給付する高額療養費が増えたりなど、医療費は大幅な増加が見込まれることから、保険給付費は前年度（見込値）より約3億1170万円多い31億2698万円を見込みました。

保健事業費

みなさまの健康づくりのための費用です。2億8452万円を計上しました。今年度は新たな取り組みと

新たな保健事業

※詳細は実施時期にお知らせします。



郵送検診

歯周病、骨粗しょう症、子宮頸がんの郵送検査キットを予定

事業主保健事業補助

各社で健康につながるイベントを実施する場合の補助

インナーガーデン補助

腸内細菌のタイプ検査＋タイプ別飲料30日分の購入に対する補助

※インナーガーデンはH.U.中研と明治の共同事業です。

特定保健指導事後フォロー

特定保健指導終了後のアフターフォロー

して、希望者を対象とした郵便検診の実施や、特定保健指導へ適切につながるためのフォロー、特定保健指導終了後の継続支援などを実施します。

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9889万円多い11億6454万円を納めます。75歳以上の医療費（後期高齢者支援金）は同比約48万円減の11億5464万円を納めます。

医療機関への受診はマイナ保険証で！

従来の保険証は2024年12月2日をもって発行を終了し、マイナ保険証を基本とする体制へと移行しました。2024年12月1日までに発行された保険証が使えるのは、経過措置期限の2025年12月1日までとなります。

なお、マイナ保険証をご利用いただけない状況の方には「資格確認書」が交付され、従来の保険証と同様に医療機関等への提示により受診することができます。



マイナ保険証での受診の仕方

マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、「マイナポータル」の画面※）や「資格情報のお知らせ」を提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

※マイナポータルにログイン→トップページ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、MHWから確認できます

あなたの健康保険の資格情報を記載した「資格情報のお知らせ」がMY HEALTH WEBより確認できます。必要に応じて印刷して保管してください。



マイナ保険証を利用するために更新手続きをお忘れなく！

マイナンバーカードには有効期限があります

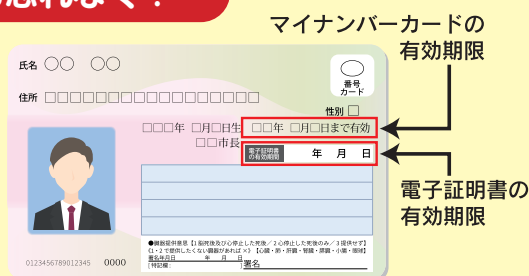
マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。

有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。



マイナンバーカードをまだお持ちでない方は以下の方法で登録を！

- オンライン申請（パソコン、スマホから）
- 郵送で申請
- 街中の証明写真機で申請



申請方法の詳細はこちら



まだ、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は、お早めに登録しましょう。
マイナンバーカードの保険証利用登録の方法は次ページへ！

●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・マッサージ師等にかかる情報、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】

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係る法令、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。

個人情報の取り扱いについて

公告

●加入事業所の新規編入
StarQケア株式会社（令和6年11月1日）

女性分科会より研修動画のご紹介

4月より「質の良い睡眠をとるコツ」をテーマにした動画を配信しています。

睡眠は、身体を休め疲労を回復させるだけではなく、脳を休めて気持ちや記憶の整理を行ったり、自律神経を整えたりするなど、健康に不可欠な役割を担っています。今回の動画では、質の良い睡眠をとるための具体的な方法を案内しています。

女性だけでなく男性のみなさまも正しい知識を身につけていただき、ご自身の健康維持や仕事のパフォーマンス向上にお役立てください。



※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。動画タイトル「質の良い睡眠をとるコツ」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



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・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 Teladoc Health International, S.A.U. の一員です。

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。