

けんぽだより

第127号
2025
夏
Summer

- MHWにて被扶養者調査を行います
- インナーガーデンで腸活はじめてみませんか?
- 健保契約施設のご紹介
- 歩きたくなる旅 忍野八海
- 夏のペットボトル症候群 に要注意!
- 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を お願いします

ぜひよーくんからの
お知らせ



マイナンバーカードを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。



ヨロシクお願いシマス

1 医療機関・薬局の受付で登録



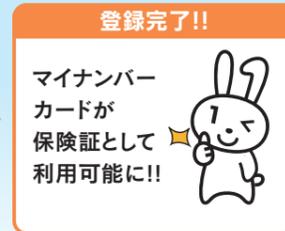
顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

- 本人確認 (顔認証など)
- 同意取得 (お薬情報など)

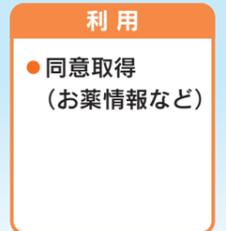
保険証登録未実施の場合、次の画面へ



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面が異なります。



マイナンバーカードが保険証として利用可能に!!
※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には、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。



再度、同意取得画面から操作をお願いします

2 マイナポータルから登録



- 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



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。



3 セブン銀行ATMから登録



ATMでの申し込みに必要なもの

マイナンバーカード + 利用者証明用パスワード (4桁)

ATMの操作に保険証は不要です。

*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ますので、個人で破棄してください。
マイナンバーカードをお持ちでない場合は、早めに取得していただきますようお願いいたします。

被保険者・被扶養者のみなさまへ

MY HEALTH WEBにて 被扶養者調査を行います

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21年4月2日以降生まれの被扶養者は対象外
※令和7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7年7月24日(木)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。

※会社に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7年8月29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8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29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



注意!!
提出期限の8月29日までに調査に必要な書類を提出いただけない方については、扶養継続の意思がないものと判断し、令和7年9月1日付で扶養から外していただきます(扶養削除の手続きを行っていただきます)。
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7年10月1日(もしくは削除事由の事象日)

MY HEALTH WEBをご利用いただくには、初回登録が必要です。対象となる方で初回登録がお済みでない方は、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。

●すでに登録している方へ
～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

画像を探すにはここをクリック(※)!
どちらかをクリック!
※スライド画像は自動で切り替わります。

▼被扶養者調査トップ画面

ここをクリック!
ここをクリック!

「(1)被扶養者調査のご案内」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

回答・必要書類の提出

[2] 令和7年についてのご質問です。
令和7年(2025年)1月～12月の期間に給与収入(見込み)はありますか?

はい
 いいえ

「はい」と回答した方は給与収入(見込み)額を数値でご入力ください。(半角数値で入力、カンマ不要)
※令和7年(2025年)1月～12月の期間に給与収入(見込み)を入力
給与収入(見込み)額※半角数値で入力、カンマ不要: _____ 円/年

戻る 回答を中断する 次へ進む

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。

クーポンで**2,000円OFF** さらに**5,000ポイント**付与
今なら**実質半額以下**でお試しできます！

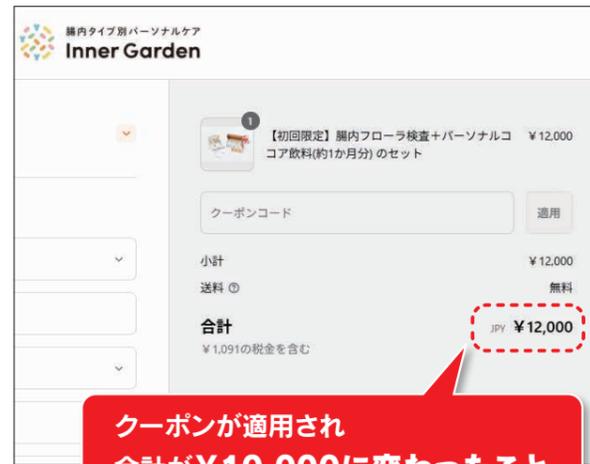
申込は明治インナーガーデンのHPから

① 明治インナーガーデン 🔍

③ クーポンコードに 会員専用情報のため
マスキングしています と入力

② 【初回限定】¥12,000のセットをクリック

④ 適用ボタンを押す



クーポンが適用され
合計が¥10,000に変わったこと
を確認してから次へ進んでください

*購入時には、「明治会員ID」
の登録が必要です。

どちらか
クリック!

*インナーガーデンは、H.U.グループ中央研究所と
(株)明治の共同事業であり、当グループでは、腸内
細菌検査を行っています。

ポイント申請方法

① 領収証をメール添付できるよう準備する

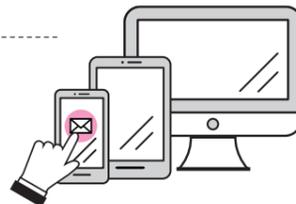
*支払いが証明できるものなら決済通知メールや、スクリーンショットなどでも可

② メール宛先を入力

宛先: kenpo-point@hugp.com

③ メールに必要事項を入力

件名: **インナーガーデン補助**
本文: **保険証等の記号**
保険証等の番号
氏名



④ 領収証を添付しメールを送信し完了

【先着100名です】

期間中に定員に達した場合は、「お知らせ」に掲載、全社メール等でお知らせします。

※画像はすべてイメージです。

インナーガーデンで 腸活はじめてみませんか？

期間限定 **先着100名様に
5,000ポイント付与します**



インナーガーデンとは、腸内細菌を測定し、個々の腸内タイプにあった素材を配合した
ココア飲料を飲むことにより、腸内細菌を元気にするパーソナルケアサービスです。

申請期間

2025年8月1日(金) ~ 8月22日(金)

*腸内フローラ検査の検体は9月15日(月・祝)までにご提出ください。

〈対象者〉

● 当健保組合の加入者



申請は被保険者が行ってください

*家族(被扶養者)が購入された場合も被保険者が申請してください。



初回お試しセット12,000円を購入で
5,000ポイントもらえます

*ポイントは9月末に、申請者
(被保険者)に付与します。



貯まったポイントは
MY HEALTH WEBで
お好みのアイテムと
交換できます



健保契約施設のご紹介

夏を満喫しよう おすすめのエクシブ2選

エクシブ伊豆

静岡県伊東市富戸1317-5243

夏バテ予防に
スタミナ料理を楽しむ
鉄板ブッフェ

無料で使用できる
アウトドアプール



エクシブ初島クラブ

静岡県熱海市初島800
(熱海港から定期船で約30分)

お腹も心も大満足
エクシブ初島クラブ
開業25周年を
彩るブッフェ

初島の夏の思い出に
クルージング体験を



LINE公式アカウントからエクシブの 予約申し込み・空室確認ができます!

まずは
友だち追加



ID: @951nzqes

※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。

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 会員専用情報のためマスキングしています
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。

「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!

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
情報を知ろう!



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円割引** (税込) ※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** (税込)

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



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!

おすすりる!
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!

3分 カンタン 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

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!

ちょこっと専用キット
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!

会員専用情報の
ためマスキング
しています

※完全予約制(アプリ)で「セルフエステ」の予約からご予約いただけます
※予約料は1,800円(税込)。最大3,000円(税込)の予約が可能です
※一部店舗のみご利用いただけます

セラヴィリゾート泉郷 AMBIENT 八ヶ岳コテージ

BBQ/パイキングプラン

1泊2食付
大人お一人様/消費税込・サービス料込
10,100円~

食べ放題!! 飲み放題!!

子供から大人までお楽しみいただけるメニューをご用意。
お肉、野菜、サラダ、カレー、スイーツなど好きなだけお召し上がりください。
さらに、生ビール、チューハイ、ハイボール、ソフトドリンク飲み放題!!

※メニュー内容は仕入れ状況により変更となる場合がございます。※写真はイメージです。※掲載の内容は2025年8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。

各種お肉 豊富なサイドメニュー 開放的なレストラン わいわい楽しく

開催期間:2025年
10月12日(日)まで

※期間中、一部日程でご利用いただけないお日にちがございます。詳細はご予約時にご確認ください。
※レストラン(フォレストガーデン)にて食へ飲み放題。実施期間は17:00~17:30入場、19:00~19:30入場の2部制となります。(19:30最終入場)ご到着時先着順で時間のご案内を致します。
※お日にちによってご案内時間が変更と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

忍野八海



① 金鳥居
一之鳥居とも称され、神社の鳥居ではなく、富士山という神の山の鳥居と考えられている。

⑤ お釜池
忍野八海で最も小さな池。釜で熱湯が沸騰するように湧水することからこの名が付けられたといわれる。

⑤ 底抜池
樹林が生い茂る静かな場所にあり、忍野八海の中では一番昔の風景を保っている。お釜池と地底で水脈がつながっているといわれる。
※榛の木林資料館の敷地内のため、入館料が必要。
🕒 9:00～17:00 📅 不定休
👤 中学生以上 300円、小学生以下 150円、1歳以上～幼稚園児 100円
🌐 <http://hannoki.com/>

② 北口本宮富士浅間神社
富士山の世界遺産の構成資産の一つ。拝殿の左右には樹齢約1000年を数える「富士太郎杉」と「富士夫婦櫓」のご神木がそびえる。
🌐 <https://www.sengenjinja.jp/>

6.7km
およそ 1時間40分
9,000歩

③ 富士山レーダードーム館
富士山レーダーの歴史や、気象観測について学ぶことができるほか、実際の富士山頂の過酷な環境を体験できるコーナーもある。
🕒 9:00～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。8月は無休)、年末年始(12/29～1/1)
👤 大人630円、小中高生420円、未就学児無料(ふじさんミュージアムとセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://fujiyoshida.net/spot/13>

④ ふじさんミュージアム
富士山信仰に関する資料をメインテーマとして展示。ふじさんVRシアターでは、360°+床面に映し出される迫力ある映像で富士登山と富士山の絶景を体感できる。
🕒 9:30～17:00(最終入館16:30)
📅 火曜日(祝日を除く。7・8月は無休)、年末年始(12/28～1/3)
👤 大人400円、小中高生200円、未就学児無料(富士山レーダードーム館とセットで大人800円、小中高生450円)
🌐 <https://www.fy-museum.jp/>

⑤ 湧池
揺れ動く水面や深い水底の景観が美しい忍野八海を代表する池。1983年にはNASAが宇宙で雪を作る実験にこの湧池の水を使用したという。



温泉

富士山溶岩の湯 泉水
富士山の伏流水を使用した日帰り入浴施設。露天風呂から富士山の雄大な姿を見ることができる。浴壁・浴床には富士山の溶岩素材を使用している。
🕒 10:00～23:00(最終入館22:30)
👤 中学生以上900円、4歳～小学生600円、3歳以下500円



グルメ

吉田のうどん
富士吉田の郷土料理。最大の特徴は麺の硬さ。繊維業が盛んだった昭和初期、織物の機械を動かす女性が昼食の準備で作業が止まらないように、また、手が荒れないように、男性が昼食にうどんをつくるようになったためといわれている。(元祖みうらうどん <https://ganso-miuraudon.com/>)



富士山浅間公園



新倉山浅間公園
富士山の絶景スポット。398段の階段を上った先にある展望デッキから、晴れた日には左右対称に広がる富士山を望むことができる。

忍野八海は富士山の雪解け水が、地下の溶岩の間で数十年の歳月をかけてろ過され、澄み切った水となって湧き出た8つの湧水池。雄大な富士山を眺めながら、忍野八海をめざしてウォーキングを楽しもう。

富士山駅をスタート、まずは金鳥居をくぐり、緩やかな上り坂を富士山を正面に見ながら歩こう。坂を上り切ったら、上宿交差点を左に曲がり進んでいくと、右手に北口本宮富士浅間神社が見えてくる。1900年以上の歴史があるという神社は大きな樹々に囲まれ、厳かな雰囲気が漂う。

神社を後にしばらく歩くと、道の駅の案内とともに、突然大きな球体が現れる。富士山レーダードーム館で、建物の屋上に富士山頂で実際に気象観測に使用されたレーダードームが移設されている。道路の反対側には、ユニークな市松模様が目を引くふじさんミュージアムがあり、外壁に富士山のデザインが施されている。道の駅には富士山天然水の汲み場があるので、富士山や建物を眺めながらひと休みするのもってこいだ。

ここから先は林の中を進む道が続くので、森林浴気分で行くことができる。忍野入口交差点を左折したら、後は一気に忍野八海をめざそう。住宅や商店が見えてきたらゴールまであと少し。忍野八海駐車場の看板手前を右に曲がれば、忍野八海に到着だ。名水百選にも選ばれた澄んだ湧水で疲れを癒そう。

豆知識

8つの池
忍野八海は出口池、お釜池、底抜池、銚子池、湧池、濁池、鏡池、菖蒲池の8つの池からなる。最も大きな出口池を北極星、残りの7つの池を北斗七星に見立てている。

Information

アクセス
富士急行線「富士山」駅

HPはコチラ



富士吉田市観光ガイド



忍野村観光協会



※営業時間や料金等は変更される場合があります。

夏を元気に乗り切るために

熱中症対策・紫外線対策を心がけよう

近年、地球環境の変化により、今までどおり生活していても、体に悪影響が及ぶリスクが高まっています。夏の暑さや紫外線に対して、あなだらずに対策を心がけましょう。

熱中症対策！ 3つのセルフケア

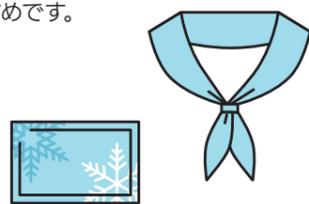
1 睡眠環境を整えて疲労をため込まない

十分な睡眠で翌日に疲れを残さないことが予防につながります。クールダウン効果のある寝具を使ったり、吸水性のあるパジャマを着用したりして、快適な睡眠がとれるよう工夫しましょう。



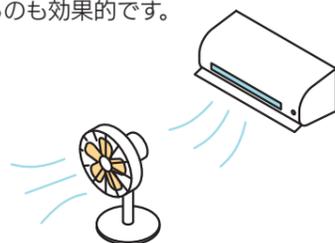
2 冷却グッズを使って効率よく体を冷やそう

気温が高いときに外出して体温が上昇すると、熱中症の危険性が高まります。冷却シートや濡らして使うと冷却効果のあるスカーフなどで、首元の太い血管が通る場所をしっかり冷やすのがおすすめです。



3 室内を涼しくして快適に過ごそう

過度な節電や「この程度なら大丈夫」と我慢せずに、エアコンや扇風機を使って室温を涼しく保ちましょう。窓にすだれやブラインドをかけ、日光を遮るのも効果的です。



外出時は「暑さ指数」をチェック

暑さ指数 (WBGT) は熱中症の危険性を示す指標。「危険」「厳重警戒」「警戒」「注意」「ほぼ安全」の5段階で示されます。毎日1時間ごとに更新されるので、外出前にチェックしましょう。環境省「熱中症予防情報サイト 全国の暑さ指数 (WBGT)」https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

紫外線対策を欠かさずに

紫外線対策は、日焼け止めを塗ることと服装の工夫が基本です。日焼け止めは、紫外線を防ぐ力の大きさを示すSPF値やPA値を参考に、自分に合ったものを選びましょう。

天候の悪い日は油断しがちですが、快晴の日の紫外線量を100%とすると、うすぐもりの日で約80~90%、くもりの日で約60%も紫外線量があります。また、A波は早朝から日没までかなりの量が降り注ぎますので、天候や時間帯にかかわらず、毎日ケアを怠らないことが大切です。



日焼け止め

- ☀️ 首や胸元、うなじ、手や足の甲も忘れずに
- ☀️ 皮膚が薄い唇は、紫外線防止効果のあるリップクリームで保護する
- ☀️ 敏感肌の人は、日焼け止めを塗る前の保湿も忘れずに

服装

- ☀️ 帽子と日傘
- ☀️ 紫外線防止効果があるサングラス (濃い色のものよりも瞳孔が開きにくい薄い色のレンズを)
- ☀️ スカーフ
- ☀️ 長袖 (着脱しやすい羽織りものがおすすめ)

SPFとPAの違いって何?

肌に影響を与える紫外線には、A波とB波の2種類があり、SPFはB波を、PAはA波を防ぎます。一般的に、これらの値が高いほど肌への負担が増すので、上手に使い分けるとよいでしょう。

A波…雲や窓ガラスを透過する。肌の奥にある真皮層にまで届いてシワやたるみの原因に

B波…雲や窓ガラスである程度遮断できる。表皮層に作用して日焼けやシミの原因に

● SPF値とPA値の目安

生活シーン	SPF	PA
買い物や通勤などの日常生活	10~20	+
屋外でのスポーツやレジャー	10~30	++
炎天下でのスポーツやレジャー	30~50	+++~++++

のどが渇く、だるい



夏のペットボトル症候群に

要注意! 夏本番、水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや清涼飲料水などをゴクゴク飲んでいませんか。実は糖分が多く含まれていて、大量に飲み続けると「急性の糖尿病=ペットボトル症候群」が起こることがあります。

人が1日に必要とする水分量は、およそ2.5Lといわれています (このうち食品から約1L、飲みものから約1.5L)。体が一度に吸収できる水分量は200~250mLといわれ、大量に飲んでも吸収されなかった水分は尿として排出されてしまいます。汗を大量にかく夏は、体の中の水分が失われがち。熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの予防のためにも、こまめな水分補給は大切ですが、水分のとり方や選び方には注意が必要です。

ペットボトル症候群とは?

炭酸飲料やスポーツドリンク、清涼飲料水を大量に飲み続け、高血糖状態になることです。血糖値が上昇すると、のどが渇くので、さらに清涼飲料水を飲んでしまう悪循環になります。高血糖が続くと、倦怠感や嘔吐、意識がもうろうとするなどの症状が現れます。アイスクリームなどでも同様の報告があります。

世界保健機関 (WHO) が示す平均的な大人の糖類摂取目安は1日25g程度ですが、500mLのペットボトルの清涼飲料水1本で摂取量をオーバーしてしまいます。

清涼飲料水は砂糖がたっぷり!

種類 (500mL)	炭酸飲料	スポーツドリンク	果汁100%ジュース
砂糖換算	40~65g	20~34g	50~60g
角砂糖	10~16個分	5~8個分	12~15個分

カロリーゼロ、ノンシュガー、糖質オフの意味

「カロリーゼロやノンシュガー、微糖を選んでいるから大丈夫」という人も多いでしょう。けれども、必ずしも0kcalや砂糖0gではありません。食品表示法に基づいて食品100g (mL) あたりの含有量が決められています。「甘さひかえめ」については基準がありません。

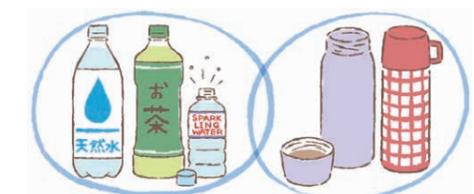
のどが渇いたら、まずは水やお茶でのどを潤しましょう! のどをすっきりさせたいなら炭酸水もおすすめです。最近では冷たい炭酸水を持ち運べる水筒も登場しています。

■食品表示法による基準

カロリーゼロ・ノンカロリー	100mLあたり5kcal未満であれば表記可
ノンシュガー・シュガーレス・無糖	100mLあたり0.5g未満であれば表記可
カロリーオフ・低カロリー	100mLあたり20kcal未満であれば表記可
糖質オフ	糖類が100mLあたり2.5g未満であれば表記可

ペットボトル症候群を予防する5つのポイント

- 1 水分補給やのどの渇きには、水やお茶 (カフェインが少ない麦茶など) を飲む。
- 2 塩分も補給。
- 3 スポーツドリンクや清涼飲料水を一気に飲みしない。
- 4 カロリーゼロやカロリーオフの飲料だからと大量に飲まない。
- 5 のどをすっきりさせたいときは冷たい炭酸水を。



接骨院・整骨院で健康保険が使えない!?



健康保険の適用範囲は限られています

接骨院等で健康保険の使用が認められているのは限られた場合だけです。健康保険を使って施術を受けても、後日、健保組合の審査によって健康保険適用外であることが判明した場合は、全額自己負担となることもありますので、ルールを理解しておくで安心です。

健康保険が使えるとき

外傷性が明らかな
骨折※ 脱臼※
打撲 捻挫 肉離れ

※応急処置の場合を除き、医師の同意書が必要です。
④上記の場合でも、医療機関で治療中の負傷には健康保険が使えません。また、通勤中や勤務中の負傷には労災保険が適用されます。

健康保険が使えないとき

左記の負傷以外の場合

- 例**
- ・単なる疲れ、慢性的な筋肉疲労や肩こり
 - ・スポーツ後の筋肉疲労
 - ・病気の後遺症などの慢性病、リウマチ・関節炎などの慢性的な痛み…など



自紙の書類にサインしないで!

接骨院等の施術費は、原則として患者が全額支払ったあと、健保組合から療養費として払い戻しを受けます。ただし、例外的に柔道整復師が患者に代わって申請を行う「受領委任払い」も認められています。

受領委任払いには、必要書類（療養費支給申請書）への患者本人のサインが必要です。傷病名・日数・金額などの記載内容に誤りがないことを確認してからサインをしましょう。

トラブル防止のためにもよく確認を!



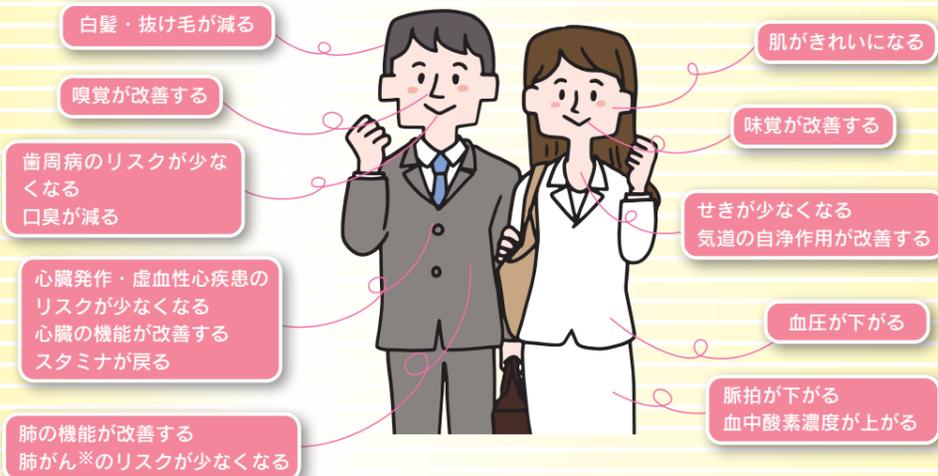
長期間の施術を受けている方などへは、健保組合からの照会が行われます

健保組合では、接骨院等からの請求内容を確認しています。長期間や頻りに施術を受けている場合、また負傷原因が不明確な場合には、施術内容について電話や文書で照会させていただくことがあります。保険料を適切に使うための取り組みですので、ご理解とご協力をお願いします。

あなた自身の健康への効果は?

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があります。

禁煙による体への健康効果



※肺がだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。

時間やお金でも得をする!

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか？
本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



お金で得をする

1箱600円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間21万9,000円も得をすることになります。



イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか？
タバコをやめればそんなこともなくなります。



周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク※によって、家族や同僚が健康被害を受けることもあります。



※タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後でも、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙するのに遅すぎることはありません。

最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。



「禁煙の効果」 こんなにたくさん

禁煙成功のキギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうになったときに踏みとどまるためには、禁煙のメリットや「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。

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提示すると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、保険証として利用するためにあらかじめ登録したマイナンバーカードのことです。

1 来院

マイナンバーカードをカードリーダーに置いてください。

2 受付完了

顔認証または4桁の暗証番号を入力してください。

顔認証 or 暗証番号

3 同意の確認

診療・服薬・健診情報の利用について確認してください。

4 受付完了

診察までお待ちください。

カードを忘れずに!

電子証明書の有効期限切れにご注意ください!

マイナンバーカードの電子証明書（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。

ポイント付与のタイミングでマイナンバーカードを作成された場合、2025年に電子証明書が期限切れを迎える方が多くいらっしゃいます。

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、医療機関等でご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。期限が切れる前に、お住まいの自治体ですみ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申請を!

- 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、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!

秋のウォーキングイベント

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650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。イベント詳細は、H.U.ポータルサイト、メール等でお知らせしますので、楽しみにしてください。



被扶養者・任意継続被保険者健診

〈申込期限〉令和7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8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申し込むことができます。

人間ドック・定期健康診断についてのお知らせ

（人事部 HRSサービス部 健康管理チームより）

人間ドック・定期健康診断の受診期間は7月末までとなっております。まだ受診されていない方は、お早めに予約いただき、ご受診くださいようお願いいたします。また、関東圏にお住まいの方は、MEP南青山での受診もぜひご検討ください。※原籍H.U.D、F.R.I、S.R.L、H.U.F、N.Sの従業員のみ

ポータルサイトリニューアルのご紹介

（健康経営推進課より）

① 女性分科会ポータルサイト

女性の健康づくりを推進するために発足した「女性分科会」の活動も、今年で4年目を迎えました。これまでに、健康研修動画の配信や手引き・チェックシートの作成、定期健康診断への婦人科健診項目追加など、さまざまな取り組みを進めてまいりました。このたび、これらの情報をまとめた「女性分科会ポータルサイト」をリニューアルいたしました。今後も女性に限らず、男性のみなさまにも役立つ情報を発信して行く予定です。ご自身の健康管理や、仕事のパフォーマンス向上にぜひお役立てください。



② 禁煙支援 特設サイト

H.U.グループでは健康経営の一環として、「従業員の非喫煙率90%以上」という数値目標を掲げております。2019年10月から就業時間中の禁煙を導入し、禁煙治療や禁煙ガムの補助等、禁煙支援を行ってきました。2025年5月からは新たに「禁煙支援特設サイト」を開設し、禁煙に役立つ情報を随時発信しております。これからもみなさまの健康づくりをサポートしてまいりますので、ぜひ活用ください。



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）↓禁煙支援特設サイト

ファミリー健康相談/ベストドクターズ®・サービス

お気軽にご利用ください!

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。



会員専用情報のためマスクングしています

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。