

けんぽだより

第129号

2026

冬

Winter

○医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません

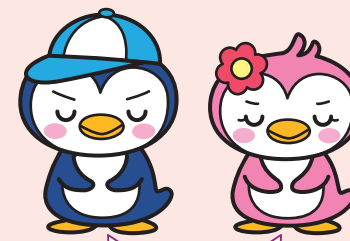
けんぽ特集

- 花粉症のセルフケア
- からだにやさしいお酒の飲み方を心がけよう
- 脂質異常症を防ぐ
- 健保契約施設のご紹介
- けんぽインフォメーション

マイナ保険証の利用登録をお願いします

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。

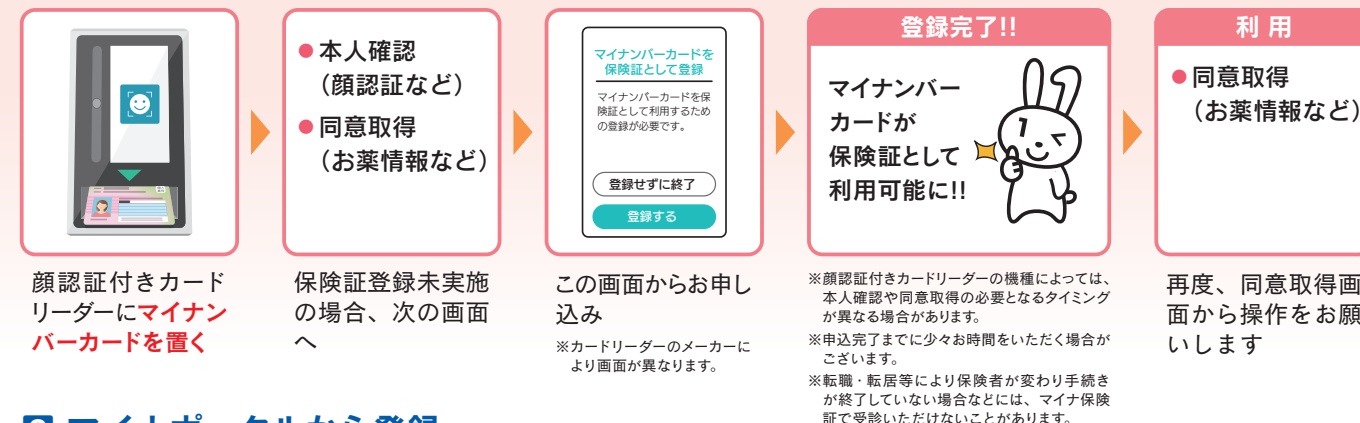
登録には以下の3つの方法があります。



お早めにお願ひシマス



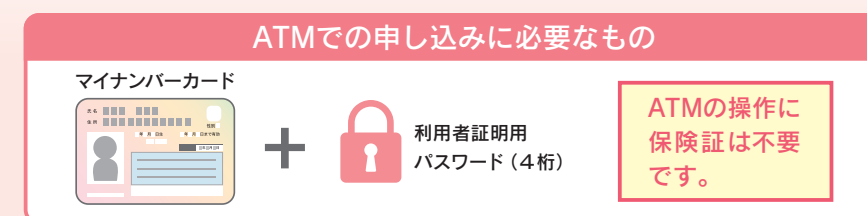
1 医療機関・薬局の受付で登録



2 マイナポータルから登録



3 セブン銀行ATMから登録



*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。



2025年12月2日以降、従来の保険証は無効となりましたので、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、マイナ保険証の利用登録をしていただきますようお願いいたします。



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8年4月分から

「子ども・子育て支援金」 の徴収が始まります

令和6年6月に成立した法律に基づき、子ども・子育て世帯を社会全体で支える新しい仕組み「子ども・子育て支援金」の徴収が、令和8年4月分保険料から始まります。健保組合などの医療保険者は、健康保険料・介護保険料と合わせて、子ども・子育て支援金を徴収することとなります。

支援金は何に使われる？

少子化対策を促進するために、国が実施することも未来戦略「加速化プラン」に使用されます。

児童手当の拡充

妊婦のための支援給付

出生後休業支援給付

育児時短就業給付

こども誰でも通園制度

育児期間中の国民年金保険料免除



開始時期は？

子ども・子育て支援金は令和8年4月分保険料（5月納付分）より、健康保険料・介護保険料と合わせて納付していただきます。健保組合は子ども・子育て支援金の徴収を代行し、国へ納付します。



支援金率は？

支援金の負担は令和8年度は0.24%程度で、令和10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の最大規模を決めているため、右肩上がりでは増え続けることはありません。なお、健保組合と協会けんぽには、国から一律の支援金率が示される予定です。

健康保険料率



介護保険料率※



子ども・子育て支援金率
(0.24～0.4%程度の見込み)

※介護保険料は40歳～64歳の被保険者等が徴収対象です。

負担額はどのくらいになる？

「標準報酬月額×支援金率」となるため、被保険者の収入（標準報酬月額）により異なります。標準報酬月額30万円の方の場合、月360～600円程度となる見込みです（健保連試算）。

1人当たり負担額のイメージ

例) 標準報酬月額30万円・支援金率0.24～0.4%・折半負担の場合
 $30万円 \times 0.24 \sim 0.4\% = 720 \sim 1,200円/月$
(事業主負担360～600円：被保険者負担360～600円)

新年の挨拶



H.U.グループ健康保険組合
理事長 山本 幸史

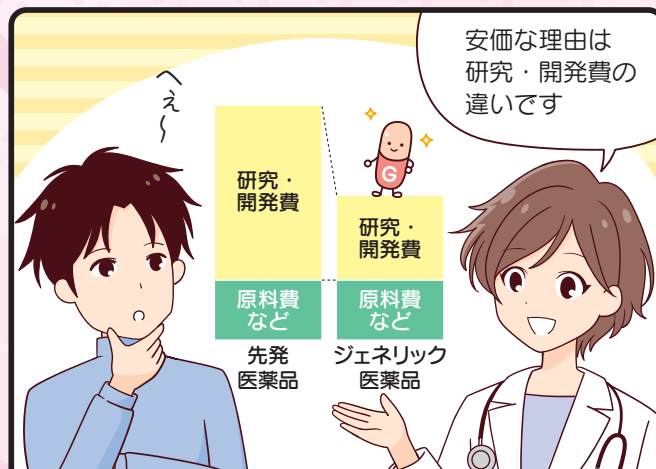
あけましておめでとうございます。
被保険者ならびに被扶養者のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかに迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営につきまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
厚生労働省が発表した「令和6年度 医療費の動向（メディアース）」によると、令和6年度のわが国の概算医療費は前年度比0.7兆円増の48.0兆円となっています。このうち75歳以上の高齢者の医療費が全体の4割超を占めており、総人口に占める75歳以上の割合が16.8%（総務省）であることとをふまえると、後期高齢者の医療費が高いことがわかります。すでに団塊の世代が全員後期高齢者になったことから、今後も健保組合が負担する高齢者医療への拠出金が増え続けることは確実です。高齢者の医療費を現役世代だけでなく、広く社会全体で支える仕組みの構築が不可欠となっています。
2025年は、従来の健康保険証からマイナ保険証への切り替えを推進してきましたが、過去の診療の情報を医師などとスムーズに共有することで、質の高い医療が実現しつつあります。たとえ

ば、救急車を呼ぶような緊急時でもマイナ保険証があれば正確な医療情報を救急隊員に伝えることができる「マイナ救急」のシステムが昨秋から全国展開しているなど、その利便性はこれから先もますます高まっていくものと思われまます。
また、本年4月からは子どもや子育て世帯を全世代が支える「子ども・子育て支援金」がスタートします。少子化対策を促進するための取り組みについてのご理解・ご協力をお願いします。
わが国の健康寿命は、男性が72.57歳、女性は75.45歳で、世界でも最高水準を誇っていますが、健康寿命の延伸は健康保険組合の大きな使命です。「性別や年齢にかかわらず生涯活躍できる社会を実現する」ことを目標に今後も予防と健康づくりを強化し、生活習慣病を未然に防ぐことができるよう、みなさまの健康づくりを支えてまいります。同時にデータヘルス計画にもとづいて健診データと医療費データを分析して、リスクの高い人に対する保健事業を実施いたします。
最後になりましたが、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。



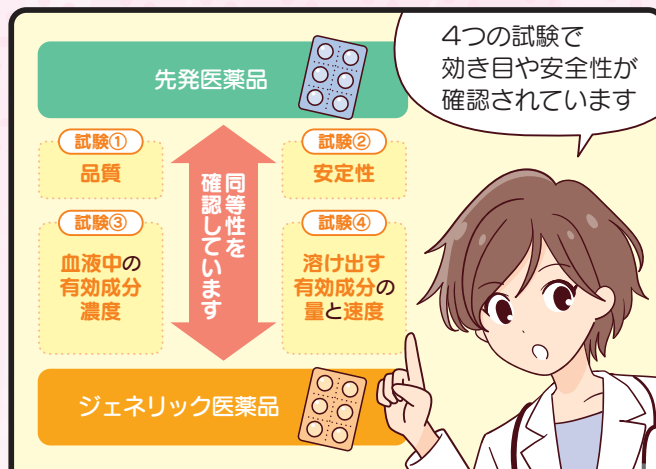
ジェネリック医薬品について 知ってほしい4つのこと

価格が
安いだけ
じゃない！



1 安い理由は研究・開発費が抑えられるから

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効性を持ちながら、研究・開発費が抑えられるため価格が低く設定されています。また、2024年10月からは、ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品を希望する場合に価格差の4分の1を自己負担する「**選定療養**」が導入されました。



2 効き目や安全性は同じ

ジェネリック医薬品は、国の厳しい試験によって、品質、効き目、安全性が先発医薬品と同等であることが確認されています。国の基準をクリアしたものだけが、ジェネリック医薬品として認められて販売されています。



3 改良されたジェネリック医薬品も

ジェネリック医薬品のなかには、新しい技術によりのみやすく味や形状が改良されたものや、文字や色などを変えてのみ間違いを防ぐ工夫が施されているものがあります。



4 高い普及率

国内のジェネリック医薬品の普及率は2023年時点で約80%（数量ベース）、医療費節減効果は約1.6兆円[※]と試算されています。10年前の47%と比較すると大幅に上昇し、広く選ばれていることがわかります。

[※]「後発医薬品（ジェネリック医薬品）及びバイオ後続品（バイオシミラー）の使用促進について」および「令和6年度薬価基準改定の概要」（厚生労働省）より

患者と医療費を支える新しい選択肢

バイオシミラー（バイオ後続品） をご存じですか？

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養などのバイオテクノロジーを応用して作られた薬です。がんや自己免疫疾患などへの治療効果が期待されているのですが、非常に高額なのが課題です。

そこで注目されているのがバイオ医薬品の後続品「バイオシミラー」です。先行品と同等の効果・安全性があり、価格が約70%に抑えられるので、患者の負担軽減だけでなく、国の医療費削減にもつながると期待されています。

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が 戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の
手続き期間 対象期間の翌年1月1日から5年間

▼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

※健診や予防接種は医療費控除の対象外です。

医療費控除の計算式

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

※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、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



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「医療費明細」（マイヘルスウェブからプリントできます^{※1}）を添付することで記載を簡略化できます。^{※2}

※1 マイヘルスウェブは退職後は利用できません。

※2 「医療費明細」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。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携^{※3}をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※3 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダライタが必要です。

解説動画はこちら（国税庁）



医療費控除

マイナポータル
連携

◆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、健診や予防接種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（スイッチOTC医薬品等）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。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。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。

セルフメディケーション 税 控除 対象

このマークが目印です



<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。

花粉症のセルフケア

花粉症の有病率は年々増加しており、この20年で約2.2倍、約43%に達しています※。つらい鼻水やくしゃみなどの症状は、睡眠や仕事・勉強など日常生活にも悪影響を及ぼします。日頃からセルフケアを心掛けましょう。

※出典：「花粉症環境保健マニュアル2022」

日常生活で行う花粉症対策

1 花粉症情報をこまめにチェック

花粉のシーズンにはテレビやインターネットで飛散量が報じられます。飛散量が多い日は外出を控えるなど、事前の確認を習慣にしましょう。



日本気象協会「花粉飛散情報」

※2026年1月頃情報提供開始



2 服装は花粉がつきにくい素材を

花粉はふわふわザラザラした素材（例：ウール）につきやすく、さらさらツルツルした素材（例：ナイロンなどの化学繊維）にはつきにくいのでおすすめです。

また花粉は静電気が発生するとつきやすくなるため、帯電しにくい素材（例：綿）もおすすめ。化繊でもポリエステル素材（例：フリース）とナイロン素材（例：ダウンジャケット）を重ね着すると静電気が発生しやすくなるので、避けたほうがよいでしょう。



3 外出時はマスクを着用

マスクの使用で吸い込む花粉量は約3分の1～6分の1に減り、鼻の症状を和らげる効果があります。隙間ができないよう、顔にしっかりフィットさせましょう。



4 眼は花粉症用メガネで守る

メガネを使用しない場合に比べて、防御カバー付きの花粉症用メガネ（ゴーグル状）では花粉量を約65%、通常のメガネでも約40%減らせます。人工涙液の点眼で眼を洗うのも効果的です。



5 ワセリンを鼻の穴の周りなどに塗るのも効果的

ワセリン※を塗った状態で花粉が鼻に入ると、花粉がワセリンにくっついて中のアレルギー物質が鼻の中に飛び散りにくくなります。帰宅後は鼻をかんてワセリンをふき取りましょう。※純度の高い白色ワセリンを使用



OTC医薬品を活用すれば、受診の手間を減らせる！

花粉症のつらい症状には、市販のOTC医薬品が便利です。病院に行かなくてもドラッグストアで購入できるため、忙しくても自分の好きなタイミングで対処できます。抗ヒスタミン薬や点鼻薬、点眼薬など、症状に合わせて選ぶのも安心。受診や待ち時間の手間を減らしながらセルフケアが可能です。ただし副作用や体質に合わない場合もあるため、薬剤師に相談し、改善がみられないときは受診しましょう。

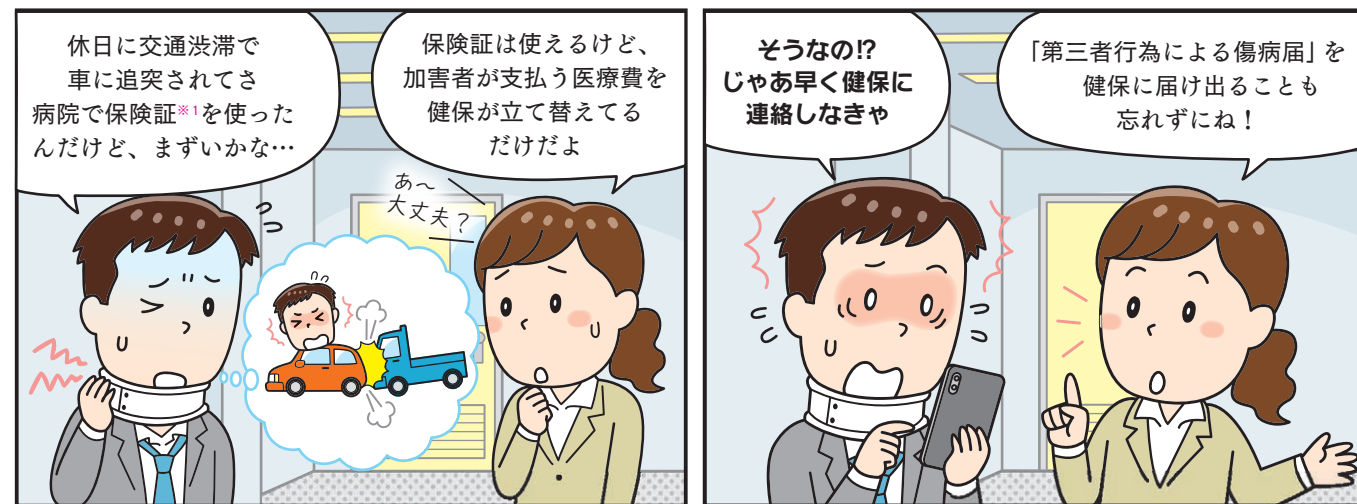
POINT セルフメディケーション税制を活用すれば節税もできる

対象のOTC医薬品を年間12,000円を超えて購入した場合、「セルフメディケーション税制」により所得控除を受けられます（4ページ参照）。確定申告で忘れずに申請しましょう。

※医療費控除との併用はできません。



自動車事故（第三者行為による傷病）にあったときはすみやかに健保に届け出てください！



※1 保険証…マイナ保険証、資格確認書

自動車事故など第三者の行為が原因で病気やけがをして治療を受ける時も健康保険を使うことができますが、その費用は本来加害者が支払うべきもので、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。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※2を届け出てください。

※2 任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

たとえば、こんな場合が第三者行為となります

- 自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- スポーツ中の接触や衝突など、他人の行為によりけがをしたとき

ただし、工作中や通勤中のけがの場合は労災保険の対象となり、健康保険は使えません。

自動車事故にあったら…

- 1 負傷状況を確認**
双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。
- 2 加害者を確認**
加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。
- 3 警察へ連絡**
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう※3。
※3 自動車保険（任意保険）、自賠責保険（強制保険）で保険金を請求するときに必要な交通事故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ので、ご注意ください。
- 4 医療機関を受診**
一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。
- 5 健保組合へ連絡**
保険証※1を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

示談は慎重に！ 事前に健保組合に相談を！

自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

なお、健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

飲酒の機会が増えるこの時期…

からだにやさしい お酒の飲み方を心がけよう

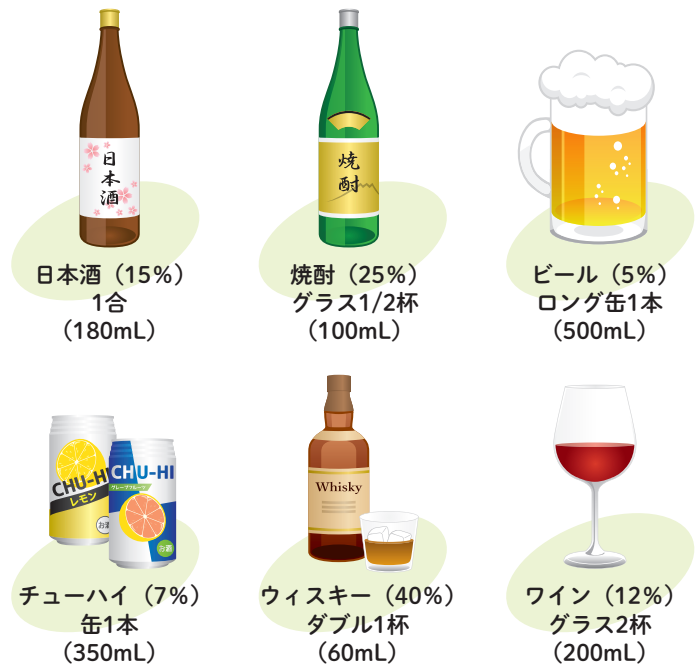
「酒は百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では、少量の飲酒でも健康リスクがあることが明らかになっています。お酒を楽しく飲むためにも、健康に配慮した飲み方を心がけましょう。

飲みすぎ注意！

「純アルコール量」で
飲酒量を把握しよう

厚生省のガイドラインでは、生活習慣病のリスクを高める飲酒量について「1日当たりの純アルコール量」を男性40g以上／女性20g以上としています。お酒のラベルに表示されていないこともあるため、純アルコール量を把握するには計算が必要です。お酒をよく飲む人は、飲みすぎでないか、ふだんの飲酒量を純アルコール量で把握しておきましょう。

純アルコール 約20gの目安

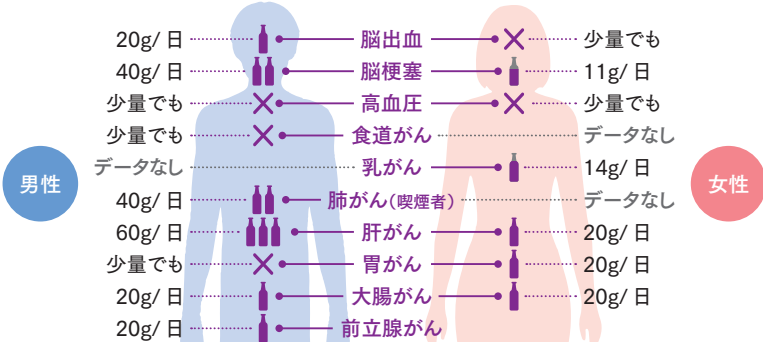


純アルコール量 (g) = 摂取量 (mL) × アルコール濃度 (度数 / 100) × 0.8 (アルコール比重)

〔例〕ビールロング缶 (5%) の場合
500 (mL) × 0.05 × 0.8 = 純アルコール量20g

純アルコール量と病気のリスク

以下の病気は、一定量（下記参照）以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。



※「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」(厚生労働省)を参考に作成

飲酒による病気のリスクを知っておこう

飲酒による健康への影響には個人差がありますが、病気の発症リスクに注目して健康に配慮することが重要です。左記の病気は、一定量以上の飲酒で発症リスクが高まることが研究により示されています。とくに、20歳代の若い方や高齢者、女性や飲酒で顔が赤くなったり動悸がしたりする人は、アルコールの影響を受けやすいといわれています。

健康のために飲みすぎない工夫をしよう

少量でも要注意なことがわかってきたお酒ですが、人類が長年にわたり、親しんできた嗜好品であることには変わりありません。お酒と楽しくつき合うためにも、次のようなことを心がけて飲みすぎを防ぎましょう。

1 自分の飲酒状況等を把握する

ふだんから「自分がどのくらい飲んでいるか」を確認しましょう。

2 あらかじめ量を決めて飲酒する

飲む量を決めておくと、過度な飲酒を避けることにつながります。

3 飲酒前または飲酒中に食事をする

血中のアルコール濃度を上げにくくし、お酒に酔いにくくなる効果があります。

4 飲酒の合い間に水(または炭酸水)を飲む

水を飲みながら、ゆっくり飲むことで飲みすぎ予防にもつながります。

5 週に数日、飲酒をしない日(休肝日)を設ける

肝臓を休めるだけでなく、一週間のアルコール摂取量を減らすためにもつながります。



厚生省の チェックツールを活用しよう アルコールウォッチ

飲みすぎを防ぐには、まず、「純アルコール量」で飲酒量を把握することが大切です。

厚生労働省では、純アルコール量とアルコール分解時間を把握するためのWebツール「アルコールウォッチ」を公開しています。このツールは、飲んだお酒の種類と量を選択することで純アルコール量と分解時間を簡単に把握でき、飲酒や飲酒後の行動を判断することができます。



<https://izonsho.mhlw.go.jp/alcoholwacth/>

● 飲んだお酒を選んで、下の棚に入れると、純アルコール量と分解時間の目安を算出できます。



中瓶ビール1本飲むと

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

結果

あなたが飲んだ純アルコール量は

20 グラム

2.0ドリンク / 1.0単位

分解時間の目安は
飲み終えてから

5時間

この間の運転はやめましょう

飲酒内容を変更する 結果からやり直す

結果をシェアする

※純アルコール量10グラムを1ドリンクとして算出しています。
※10グラムの純アルコールが体から排出されるのにかかる時間は約2.5時間です。
※分解完了時間には個人差があります。
あくまで目安としてお考えください。

あなたの飲酒を見守る

アルコールウォッチ

飲んだお酒を選んで、下の棚に入れると、純アルコール量と分解時間の目安を算出できます。

飲酒量チェック

飲酒したお酒の種類と量、ドラッグ&ドロップで下の棚に並べましょう

お酒の種類	量 (mL)	度数 (%)	数量
日本酒	180	15	1合
焼酎	100	25	グラス1/2杯
ビール	500	5	ロング缶1本
チューハイ	350	7	缶1本
ウィスキー	60	40	ダブル1杯
ワイン	200	12	グラス2杯

表にないお酒は、下の棚にドラッグ&ドロップで入力して追加できます。

度数 数量 追加

中瓶ビール1本飲むと

脂質異常症の めやす

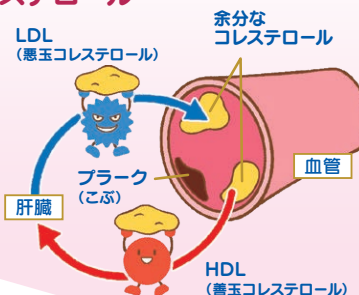
	保健指導判定値	受診勧奨判定値
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dL}$ (空腹時) $\geq 175\text{mg/dL}$ (随時)	$\geq 300\text{mg/dL}$
HDL コレステロール	$< 40\text{mg/dL}$	—
LDL コレステロール	$\geq 120\text{mg/dL}$	$\geq 140\text{mg/dL}$
Non-HDL コレステロール*	$\geq 150\text{mg/dL}$	$\geq 170\text{mg/dL}$

※総コレステロール値からHDLコレステロール値を引いた値
受診勧奨判定値に当てはまったら、治療が必要かどうか医療機関を受診し、相談してください。

脂質まめ知識

● 悪玉コレステロール／善玉コレステロール

よく「悪玉コレステロール」「善玉コレステロール」と耳にしますが、実際はそれぞれ「LDLコレステロール」「HDLコレステロール」といいます。「悪玉」はコレステロールを血管に運び込み、「善玉」は余分なコレステロールを回収します。余分なコレステロールが血管壁に粥状にたまりと動脈硬化を引き起こします。



● あぶらの種類

私たちが食事から摂取するあぶら（油、脂質）は大きく「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」の2つに分かれます。「飽和脂肪酸」はバターやラードなど脂肪として体内に蓄えられやすく、「不飽和脂肪酸」はオリーブオイルやごま油、青魚（サバ、イワシ、サンマなど）に多く含まれるEPAやDHA*などで、エネルギーや体の構成成分になります。食べすぎはいけませんが、「不飽和脂肪酸」は“健康によい”といえます。

※ EPA = エイコサペンタエン酸、DHA = ドコサヘキサエン酸

さあ、できることから変えてみよう！

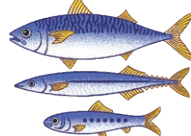
予防・改善 のために できること

- 食事** 飽和脂肪酸などのあぶらを控え、野菜・魚・食物繊維を意識的にとりいれましょう。
- 運動** 生活に有酸素運動（ウォーキングやジョギング）をとりいれましょう。
- ストレス** ストレスを受けたときに分泌されるホルモンには、コレステロールを高める作用があります。十分な休養とリラックス法で自律神経のバランスを整え、ストレスをためないようにしましょう。

楽しみながら
健康に！

食事

中性脂肪を減らす作用のある青魚（サバ、サンマ、イワシなど）を食べる



行動

テレビやスマホを見るときに「立つ」「ストレッチする」など、ながら運動をする



Easy 簡単にできる！

行動

健康診断の数値が改善したら、自分にこほうび

ストレス

趣味や推し活でストレス発散！

魅力的！ Attractive

Social みんなでやってみよう！

運動

職場の健康イベントに参加する



行動

家族と健診結果を共有して、みんなで健康に



食事

職場の仲間と「ノー揚げ物ランチ」にチャレンジ



いまやるとき！ Timely

食事

飲み会前に軽く食べてから参加する

旬の野菜や魚をとり入れた、ヘルシーな食事に



行動

健診を受けたら直後に改善する行動を1つだけ決める



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。

行動を変えて生活習慣病を防ぐ

監修 福田 吉治 帝京大学大学院公衆衛生学研究科 教授
杉本 九実 帝京大学産業環境保健学センター 特任助教

脂質異常症を 防ぐ

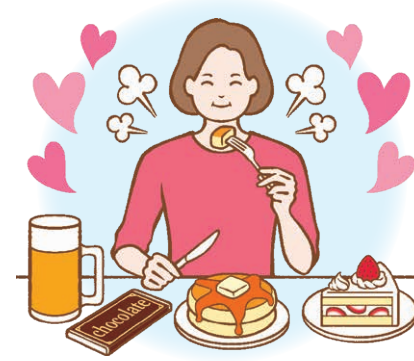
脂質異常は
さまざまな
病気の原因です

こんな行動
心当りはありませんか？

夜遅い時間に外食

座りっぱなし

ストレスはお酒とスイーツで解消



脂質異常症とは、**血液中のコレステロールや中性脂肪の値**が基準から外れている状態のことです。
動脈硬化を促進させ、健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。

・生活習慣病関連・

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により、心臓に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなって部分的に血流が低下することで、狭心症を引き起こします。さらに動脈硬化が進み、血管が詰まって心筋に酸素が届かず壊死すると、心筋梗塞を引き起こします。

脳梗塞

脳に血液を送る血管に動脈硬化が進んで血管が詰まり、脳の神経細胞が壊死することで発症します。脳梗塞が起こった場所によって、麻痺（手や足が動かなくなる）、言葉が出にくくなるなど、さまざまな症状が起こります。ひどい場合には、命にかかわることもあります。

末梢動脈疾患（PAD）

（PAD: Peripheral Artery Disease）

主に足や手の比較的細い血管に動脈硬化が起こることによって生じる病気です。とくに、足の血管が動脈硬化によって詰まり、歩きにくくなったり壊死を起こしたりすることがあります。悪化すると手術が必要になる場合があります。

「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！**

ジム プール スタジオ スパ オンラインレッスン

トレーナーから直接教えてもらえる！

安心して
一步を踏み出して
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。

会員制リゾートホテル「エクシブ」おすすめ宿泊プラン

[Web予約限定]

大感謝プラン

リゾートクレジット付きの宿泊プラン。

期 間 / 2026年3月31日(火)のご宿泊まで

定 員 / 1室 大人1~5名様

※対象外日: ホテルにより異なります。

リゾートクレジット / エクシブ 大人1名様につき6,500円分
リゾーピア・サンメンバーズ 大人1名様につき6,000円分

料 金 / 1泊スタンダードグレード エクシブ 大人1名様 **8,600**円(税込) ~
リゾーピア 大人1名様 **7,800**円(税込) ~

※プラン料金は食事代は含まれておりません。
※ご利用のホテル等により料金は変動します。
※プラン詳細は右記二次元コードよりご確認ください。

ご予約はLINE公式アカウントから

法人用インターネット予約システムにて「大感謝プラン 2025」を選択してください。

ID: @951nzqes

※税込料金には消費税・サービス料が含まれます。※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。※ホテルにより、別途入浴税・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 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。

MEGALOS スポーツクラブ メガロス

月会費が毎月 **1,100**円(税込) **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(税込) **円が無料**

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
※会員証発行手数料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

セラヴィリゾート泉郷 AMBIENT ハケ岳コテージ
露天風呂付プレミアムコテージ

ワンランク上のプレミアムコテージで森と星に囲まれた贅沢な空間をお楽しみください。
プレミアムヴィラ・プレミアムログ、2つのプレミアムからお選びいただけます。

【素泊まり】1泊 6,500円~

※掲載の料金は大人1名様/消費税込・サービス料込、入湯料(税)別の料金となります。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。
※画像はイメージです。※掲載の内容は2025年11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。

【セラヴィリゾート泉郷 リニューアル工事のお知らせ】施設により期間が異なります。営業状況の詳細はHPをご参照ください。
この度、お客様により快適で魅力的なご滞在を提供するため、リニューアル工事を実施する運びとなりました。工事期間中、一部施設では休業となり、お客様には大変ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。リニューアル後は、より一層ご満足いただける施設を目指してまいりますので、どうぞご期待ください。 皆様のお越しをスタッフ一同、心よりお待ちしております。

泉郷予約センター 月~土曜 10:00~18:00 ※日・祝・12/29~1/3休業 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

アプリで
かんたん・気軽に始める!

24時間ジム

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!

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/エスエムの予約)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)予約可能です。
※現在一部店舗のみご利用いただけます。

JOYFIT JOYFITはシャワー完備。全国220店舗以上を好きなときに、好きなだけ使い放題。女性専用ヨガスタジオも利用可能です。(※JOYFITは一部24時間でない店舗があります)

FIT365 FIT365は水回りをカットすることで、広さと安さを実現。月額¥2,980(税別)で広々使えます。レディースエリアもあり、女性も気軽にトレーニングすることができます。

フィットネスジム FIT365 は、

アプリがおトク!

アプリからお申し込みいただくと
会員カード発行料
通常 **5,500**円(税込) **0**円

法人
会員様
限定

セキュリティ費
全国相互利用 **0**円

JOYFIT 法人会員価格 **5,980**円(税込6,578円)
※別途入会金500円(税込550円)

▼詳細はこちら

▼詳細はこちら

医療機関への受診は マイナ保険証をご利用ください

従来の保険証は**2025年12月2日**以降、利用できなくなりました。医療機関を受診する際は、マイナ保険証（保険証の利用登録を行ったマイナンバーカード）をご利用ください。保険証は各自で破棄をお願いいたします。

マイナ保険証をご利用いただけない状況の方には、保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付いたします。

こちらを医療機関等の窓口で提示することで、保険診療で受診することができますが、有効期限がある「紙」のカードですので、マイナ保険証切替までの暫定的なものとお考えください。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方、マイナ保険証の登録がまだの方は、以下や次ページを参考に、切替へのご協力をお願いいたします。



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有効期限



電子証明書の有効期限

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た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。

有効期限が切れても3カ月間は医療機関等で利用できますが、利用できなくなる前にお住まいの自治体で、更新手続きを必ず行ってください。

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



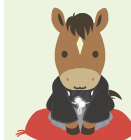
申請方法の詳細はこちら

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！



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



● 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	324名
日本ステリ(株)	322名
H.U.グループホールディングス(株)	33名
ケアレックス(株)	30名
(株)日本医学臨床検査研究所	96名
富士レビオ(株)	34名
H.U.フロンティア(株)	49名
(株)日本食品エコロジー研究所	5名
StarQケア(株)	2名
任意継続被保険者	1名

※所属は2025年10月現在

（※）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6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（※）よりご確認ください。

● 対象者：令和6年4月1日における当健保組合被保険者
● 健康優良者：896人
（男性：481人、女性：415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。

健康優良者褒賞

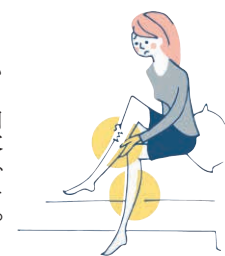
MYポイント進呈

公 告

- 加入事業所の新規編入
株式会社ガイアメディケア（令和7年11月1日）

女性分科会より研修動画のご紹介

12月より「むくみ」をテーマにした動画を配信しております。



多くの女性が日常的に感じている「むくみ」による不調について、原因や対策を分かりやすく解説しています。意識や生活習慣を少し見直すだけで改善できるという内容です。正しい知識を身につけていただき、ご自身の健康維持や日々のパフォーマンス向上にぜひ役立ててください。

※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「むくみ」や「健康教育」で検索ください。

- 女性分科会については、H.U.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



女性分科会ポータル

お気軽にご利用ください！

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。



会員専用情報のためマスキングしています