

けんぽだより

第130号

2026

春

Spring

- H.U.グループ健保de健康エール
～当健保組合のLINE公式アカウント始めました♪
- 健診予約はMY HEALTH WEBから
- 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
- ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です
- 健保契約施設のご紹介
- 令和8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/>



ジムチョークんからの
おしらせ



『けんぽだより』が 紙からLINEに切り替わります！

※詳しい登録方法は、P2～3をご覧ください

これまで冊子でお届けしてきた『けんぽだより』は、今号をもちまして紙での発行を終了し、今後はLINEで配信します。また、当健保組合ホームページにも、従来どおり最新号とバックナンバーが掲載されます。持ち歩く手間がなく、スマホで読めるようになります。大切な情報も通知でお知らせするので、忙しい毎日の中でも当健保組合からのお知らせや健康情報を、より身近に感じていただけます。ぜひ、みなさまご登録ください！



これからは『けんぽだより』がLINE配信されるからスマホでも読めるんだね
通勤中にサッと見られて便利だね

LINEの「友だち追加」するだけでいいから登録も簡単だね♪



通知設定をオンにしておけば大切なお知らせも見逃さずに済むから安心だよ
健保組合からのサポートがポケットに入っている感じがして心強いね

自然と健康意識も高まりそう！
三日坊主だったダイエットに成功してますますキレイになれるかも！



スマホで読む

『けんぽだより』4つのメリット

- 隙間時間にいつでも読める
時間や場所を選ばず、移動中に目を通すことも♪
- 自分に合った見やすさで
画面や文字のサイズを調整して見やすく！
- バックナンバーを探しやすい
スマホなら検索も楽々♪
- 大切なことを見逃さない
当健保組合からの大切なお知らせも、通知でしっかりチェック

始めるのは、とっても簡単です！

二次元コードを読み取って、「友だち追加」をするだけ。

難しい操作や面倒な手続きはいりません。
うれしい登録特典や詳しい登録方法は、P2～3をご覧ください。



登録方法はこちら

STEP1 友だち追加

- LINEアプリの「ホーム」画面で、「友だち追加」をタップする。
- 「マイQRコード」をタップして、下記の二次元コードを読み取る。
- 「友だち追加」をタップする。



STEP2 ユーザー登録

- 「ユーザー登録はこちらをタップ」をタップする。
- 健康エール（登録用）の認証を「許可する」をタップする。
- 個人情報のお取扱いについて「同意して登録」をタップする。



- 健康保険の記号番号・生年月日を入力の上、「友達登録」をタップする。
- アンケートに「進む」をタップする。
- 登録時アンケートに回答する。



※スマートフォンの機種等によって表示が異なる場合があります。

お問い合わせ
(委託先)

健康エール事務局
(株)三菱総合研究所 釜澤・桑山・新井
✉ kenkoyell-info@ml.mri.co.jp

発信元 H.U.グループ健康保険組合

H.U.グループ健保de健康エール



当健保組合の LINE公式アカウント 始めました♪

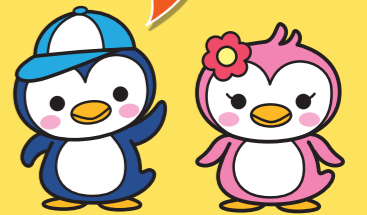


家族みんなで 追加しよう!

各種検診案内や被扶養者の資格調査(検認)など、
当健保組合からの重要な通知、さまざまなおトクな補助・サービスのお知らせが届きます!



これからは『けんぽだより』もLINEで配信します!



今すぐLINEで友だち追加!



5月末までにご登録いただいた方全員に
マイヘルスウェブ
MY HEALTH WEBのMYポイント※
500ポイント分をプレゼント!

※MYポイント…MY HEALTH WEB（登録方法はP5をご覧ください）の利用に応じてポイントがたまります。たまったポイントは、好きなアイテムと交換できます。

当健保組合のLINE公式アカウントを登録すると、ユーザー登録月の翌月にMYポイントがもらえます。たとえば、4月末までにユーザー登録された方は、5月にMYポイントが付与されます。

わあ!
600ポイントたまったら
Amazonギフト券に
交換できるんだ!



被保険者の方の健診は事業所(会社)にご確認ください

被扶養者・
 任意継続被保険者
 の方へ



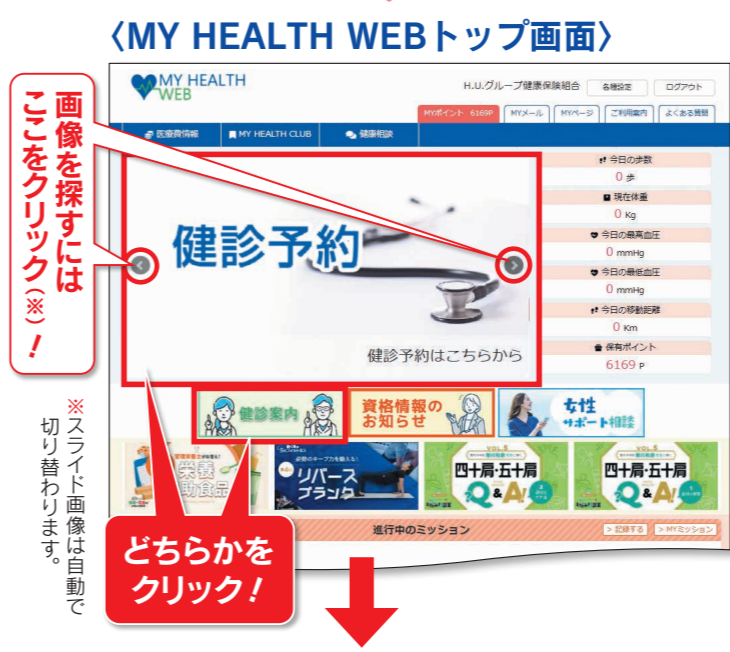
MY HEALTH WEBから
健診予約は

「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



登録すると
 100ポイント
 もらえるよ!

MY HEALTH WEB

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!

ここをクリック!

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.ウエルネス(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

健診は必ず受けましょう

対象者

- ① 被扶養者、任意継続被扶養者
 (2027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)
- 2026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。
 - 資格喪失後に受診された場合、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

2026年6月1日~2027年2月28日

申込期間

2026年5月1日~2026年6月30日

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。



当健保組合では 高額な医療費が かかっても最終的な 自己負担は月額2.5万円★



★月収53万円以上の方は、月額5万円

当健保組合の大きな役割の1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。もし入院や手術などで高額な医療費がかかった場合でも、みなさまの家計への負担を抑える仕組みがあります。

月収40万円の方が、入院・手術費で月100万円かかった場合

医療費

■入院・手術費 …… 100万円

入院・手術費 100万円

医療費の基本（3割負担）※1

■自己負担額 …… 30万円

■健保支払 …… 70万円

※1 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

高額療養費制度※2による軽減

■自己負担 …… 約8.7万円

■健保支払 …… 約21.3万円

※2 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

約8.7万円

約21.3
万円

マイナ保険証を使えば、
窓口精算が最初から
この金額だよ！



当健保組合独自の付加給付によるさらなる軽減

■自己負担 …… 2.5万円

■健保支払 …… 約6.2万円

※3 当健保組合では、国の制度に加えて「付加給付（一部負担還元金）」という独自のサポートを行っています。

2.5万円

約6.2万円



最終的な自己負担は
これだけで済んだね

こうした医療費の補助は、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。

Point

- 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。
- 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。
- この誌面の試算はイメージです。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、被保険者とほぼ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か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（特定保健指導）
- 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・配信

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



2026年
4月～

子ども・子育て 支援金制度が始まります

この制度は、国が少子化対策として掲げる、「こども未来戦略加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



子ども・子育て支援金加算イメージ

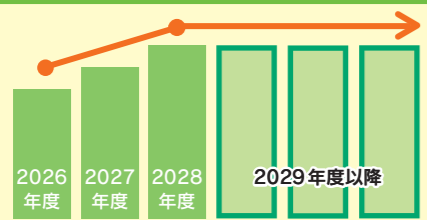
子ども・子育て支援金の徴収は、国からの要請で健保組合が担うことになりました。健保組合は、集めた子ども・子育て支援金をそのまま国へ納めます。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等は関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について

支援金率・支援金の負担イメージ



$$\text{標準報酬月額} \times \text{支援金率}^* = \text{毎月の支援金額}$$

※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度に0.4%程度に段階的になるまで引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増え続けることはありません。

支援金のおもな使いみち

- 児童手当の拡充**
 - ◎所得に関係なく支給
 - ◎高校生の年代まで支給期間を延長
 - ◎第3子以降は1人当たり3万円に増額
 - ◎年6回（偶数月）に支給回数を増加
- 妊娠・出産時の支援給付**
 - 妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。
- 出生後休業支援給付**
 - 子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。
- 育児時短就業給付**
 - 2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。
- こども誰でも通園制度**
 - 0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できる仕組みの創設。
- 国民年金保険料免除措置**
 - 自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください

<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodateshienkin>



ご家族が被扶養者資格を失ったときは 届出が必要です

各社人事宛てに速やかにご提出ください

提出するもの

- 被扶養者異動届（当健保組合ホームページよりダウンロードできます）
- 【お持ちの場合】 資格確認書 高齢受給者証 限度額適用認定証

被扶養者ではなくなる時

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき
- *配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、60歳以上または障がいがある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき
- *配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- *65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき
- *留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



一時的に収入が増えても被扶養者認定される場合があります

「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書

「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たため、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！

楽しく続けられる秘訣はコレ！

今日はサウナだけ使いたい！

スッキリ爽快！ストレス解消！

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！ **1Day** 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。



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。



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

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！

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

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(日額)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/エステ予約の予約からご予約いただけます)
※予約は18:00迄、最大3時間前(48時間)予約可能です
※一部店舗のみご利用いただけます

会員制リゾートホテル「エクシブ」
2025年度 人気ランキング

組合員の方から最も多くのご利用をいただいたホテルをご紹介します！

※2025年4月～2026年1月 利用実績に基づく

※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

エクシブ伊豆 **第1位**

周辺観光が充実しており、ファミリー層におすすめ！
温暖で自然豊かな伊豆半島へ、癒やしの旅へ出掛けませんか。

LINE公式アカウントよりお申し込みが可能です

ID: @951nzqes

友だち追加後、メニュー画面の「宿泊ログイン」よりお申し込みください。

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) 9:00～17:00(土・日・祝・弊社が定める休業日を除く)

セラヴィリゾート泉郷 蓼科レイクリゾート(旧:AMBIENT 蓼科ホテル)

室数限定 **新客室無料アップグレード**

リニューアルオープン記念 特別ご宿泊プラン

新設デラックスツインへアップグレード!!
ギフト菓子を1滞在につき1個プレゼント!!

対象期間:2026年4月1日～6月30日のDシーズン限定 大人お一人様/消費税込(サニタリ料・入湯料(税)別)宿泊税別

新客室 + 夕食 + 朝食 + ギフト **1泊2食 9,200**円

特別室無料アップグレード 6,050円相当の和洋折衷フルコース 2,310円相当の和洋折衷朝食 蓼科の食材を生かしたお土産 1名2名様より承ります。デラックスツインルームは3名様までご利用いただけます。小学生/大人料金の70%、4歳以上の未就学児/大人料金の50%となります。

プランご利用除外日:土曜日、ゴールデンウィーク(4/26～5/5) ※新設のデラックススイートルームはアップグレード対象外となります。掲載以外のプランも各種ご利用いただけます。詳しくはHPをご覧ください。

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

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)

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)

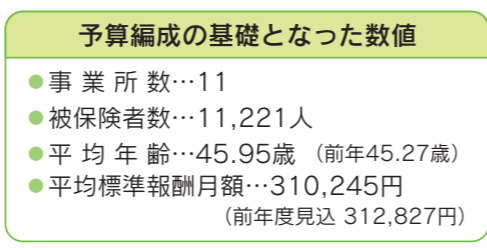
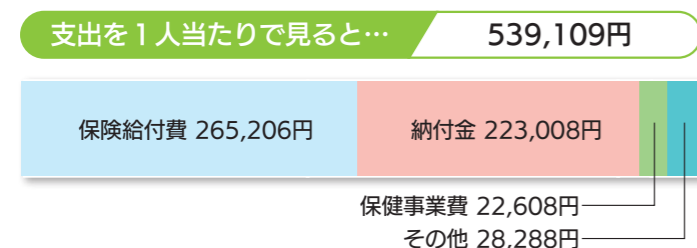
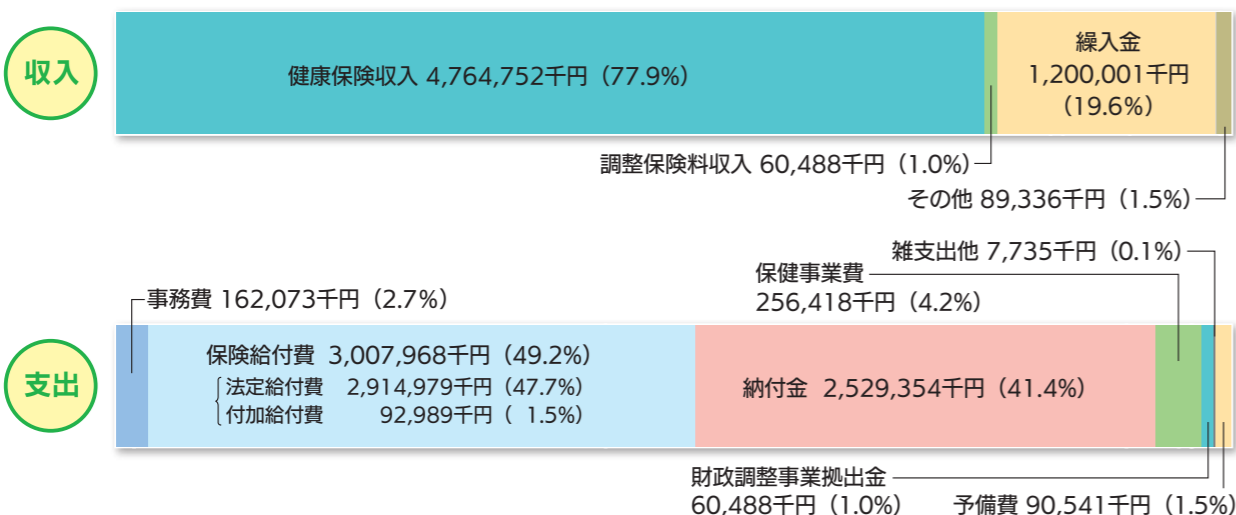
FIT365 FIT365は水回りをカットすることで、広さと安さを実現。月額¥2,980(税別)で広々使えます。レディースエリアもあり、女性も気軽にトレーニングすることができます。

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

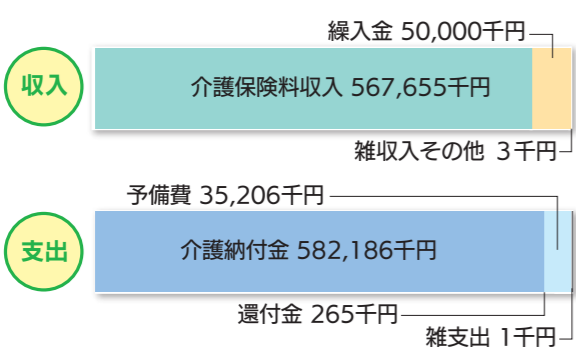
法人会員様限定 セキュリティ費 全国相互利用 ▶ **0**円

一般勘定



介護勘定

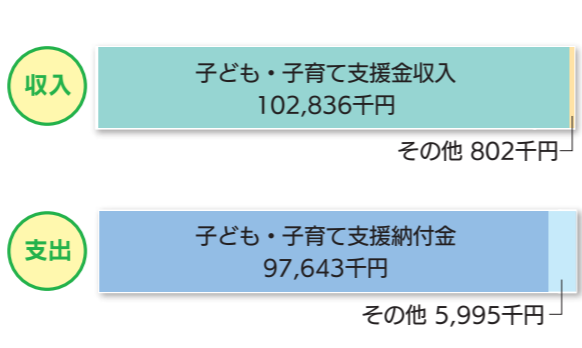
健保組合では、市区町村に代わり40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護保険料収入は5億6,766万円、介護納付金は5億8,219万円となっています。



※端数処理により、合計が合わない場合があります。

子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入され、全被保険者が負担することとなります。介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収します。子ども・子育て支援金収入は1億284万円、子ども・子育て支援納付金は9,764万円となっています。



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8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8年度 予算のお知らせ



H.U.グループ健康保険組合の令和8年度予算および事業計画が、去る2月17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 61億1,457万7千円
- 介護保険 6億1,765万8千円
- 子ども・子育て支援金 1億363万8千円

保険料率

健康保険料率、介護保険料率ともに据え置き
本年度より新たに「子ども・子育て支援金」が導入

	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
子ども・子育て支援金(新設)	1.15/1000	1.15/1000	2.30/1000

※健康保険は、調整保険料率1.25/1000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47億6475万円を見込みました。

繰入金

令和8年度は保険料収入の減少、保険給付費・納付金の増加等により、保険料収入で支出を賄うことが困難であるため、別途積立金より12億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。

今年度は、診療報酬引き上げ等を反映し、前年度見込みを2億4292万円上回る30億797万円を見込みました。

高齢者医療制度への拠出金

今年度は、前期高齢者納付金と後期高齢者支援金を合わせた納付金総額として、前年度見込みを1億7331万円上回る25億2935万円を納めます。

保健事業費

みなさまの健康づくりのための費用で、2億5642万円を計上します。本年度新たに取り組む事業と見直す事業は下記のとおりです。

新たな保健事業

- 30歳代の生活習慣病予防
血糖値管理や塩分摂取量の把握による、若年層からの行動変容支援
- 被扶養者への健診受診勧奨
ゲノム解析(体質リスク把握)を活用した、新たな健診受診の啓発
- 家庭用常備薬の斡旋
セルフメディケーション推進のため、常備薬の取り扱いを再開

見直す保健事業

- 機関誌のWEB化(情報発信のデジタル移行)
郵送・印刷費の高騰に対応し、LINE等を活用した機動的な情報配信への移行(詳細は2〜3ページ参照)
- 健康優良者褒賞の基準見直し
歯科の定期受診など、健康保持のために必要な通院の状況等を鑑み、健診結果に基づく評価基準へ変更。併せて、付与ポイントを5000ポイントへ引き上げ
- 事業所イベント補助の運用改善
より実効性のある健康保持・増進イベントになるよう、会社単位ではなく当健保組合と会社が連携して活動を行うよう、運用を変更

※保健事業の詳細は、実施時期にお知らせします。

おさらいしよう! マイナ保険証での 医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証^{*}での医療機関の受診が基本となりました。マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

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が、有効期限がある「紙」のカードですので、マイナ保険証切り替えまでの暫定的なものとお考えください。

^{*}マイナ保険証…健康保険証の利用登録を行ったマイナナンバーカードのこと

マイナ保険証での受診方法 医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

- Step 1 マイナンバーカードをカードリーダーに置く
- Step 2 本人確認を行う
…顔認証または4桁の暗証番号入力のどちらかを選択して、本人確認を行います。
- Step 3 医師などに提供する情報を選択する
…本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方が受けられます。
- Step 4 受付完了

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の有効期限



電子証明書の有効期限

マイナンバーカードを
まだお持ちでない方は
右の方法で登録を!

- 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

今年もさつきラン&ウォーク2026 企業対抗戦に参加します

「さつきラン&ウォーク2026 企業対抗戦」とは、スポーツ庁、経済産業省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。各企業ごとの総歩数や総走行距離をアプリ上で競います。

今年もH.U.グループは企業対抗戦の部門にエントリーします! ぜひご家族ご友人をお誘いの上ご参加ください!

^{*}ウォーキングキャンペーンは、当健保組合と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。

■エントリー期間
4月1日～5月31日

■実施期間
5月1日～5月31日

■エントリー方法

①アプリのダウンロード・登録

既に昨年までにダウンロード済みの方は登録のみでOKです!

②会社のエントリーフォーム(Forms)に登録

●詳細は、H.U.グループポータルサイト、メール等でもご確認ください。

●②にご登録いただいた方には、抽選で100名様にMYポイント^{*}500ポイントをプレゼント!

^{*}MYポイント…MY HEALTH WEB(登録方法はP5をご覧ください)の利用に応じてポイントがたまりま。たまったポイントは、好きなアイテムと交換できます。



歩くには
気持ちのいい5月。
1カ月間、一緒に
楽しみながら
歩きましょう!



さつきラン&ウォーク2026 企業対抗戦の参加者限定で、別イベント「RUNNETリレーカーニバル」におトクに参加できます! 詳しくは、会社からのご案内をお待ちください(東京・大阪で開催予定)。
^{*}当健保組合の「体育奨励制度」による補助も受けられます。

公 告

●新議員のご紹介

健康保険組合会の任期満了に伴う新しい議員の改選が昨年12月5日に実施され、新議員16人が決定いたしました。

任期：令和7年12月5日～令和10年12月4日 (敬称略)

選 定 議 員

役 職	氏 名	所属事業所
理 事 長	山本 幸史	H.U.グループホールディングス(株)
常務理事	大塚 智廣	H.U.グループホールディングス(株)
理 事	高橋 平	H.U.グループホールディングス(株)
監 事	近藤 宏行	H.U.グループホールディングス(株)
議 員	鈴木 剛	H.U.フロンティア(株)
議 員	森山 駿一郎	StarQケア(株)
議 員	小村 靖	(株)日本医学臨床検査研究所
議 員	野村 聡	H.U.ウェルネス(株)

互 選 議 員

役 職	氏 名	所属事業所
理 事	平井 大祐	H.U.グループホールディングス(株)
理 事	平嶋 陽子	日本ステリ(株)
理 事	大澤 彰	(株)エスアールエル
監 事	熊谷 亮子	(株)エスアールエル
議 員	豊田 あゆみ	(株)エスアールエル
議 員	柳堀 博子	H.U.グループホールディングス(株)
議 員	白濱 加奈子	(株)エスアールエル
議 員	大堀 寛稀	富士レヴィオ(株)

●事業所削除(令和8年2月1日削除)

ケアレックス株式会社

●規約 変更(令和8年4月1日実施)

- 事業主・被保険者の負担割合が折半のため条文の削除(44条、45条)
- 子ども勘定新設に伴う条文の見直し(49条3項、50条2項)
- 住宅資金貸付の廃止に伴う条文削除(51条2項・3項)
- 公告の方法にホームページを追加(53条)
- 高額医療費貸付制度廃止に伴う条文削除(67条)

●ポイント付与規程 変更

(令和8年4月1日実施)

- 健康優良者褒賞対象者から保険診療を受けていない条件を条文から削除(6条1項)
- 健康優良者褒賞対象者の要件に健康診断結果を新たに設定(6条1項)
- 付与ポイントを4000ポイントから5000ポイントに増額(6条2項)

●在宅療養支援事業実施規程 廃止

(令和8年4月1日廃止)