

けんぽだより

第131号

2026

夏

Summer

- **健診結果を活用**しましょう！
- ワンポウルで簡単レシピ
火を使わずに作れる！ 夏の「血糖値コントロール」、始めました
- 歩きたくなる旅 **いづら五浦**
- 健保契約施設のご紹介
- 暑い夏こそ！ **入浴**のススメ／季節のメンタル対策 **夏の不眠**
- **8月診療分**から**高額療養費制度**が変わりました



H.U. グループ健康保険組合



ホームページ・MY HEALTH WEB・
LINE公式アカウントをご活用ください

<https://www.hugp-kenpo.jp/>



電子証明書・マイナンバーカードは更新が必要です！

マイナンバーカードの 有効期限切れにご注意を

マイナ保険証
としても
利用できなくな
ります！



電子証明書・マイナンバーカードの有効期限が切れると、マイナ保険証としてはもちろん、e-Tax等の電子申請や各種証明書のコンビニ交付等を利用できなくなります。有効期限を確認し、忘れずに更新しましょう。

有効期限って
どこで確認できるの？

マイナンバーカードの券面に記載されています。記載がない場合はマイナポータルからご確認ください。

マイナ
ポータル



氏名 健康 花子

住所 〇〇〇〇〇〇〇〇1-2-3

個人番号
カード

性別 女



平成〇年〇月〇日生

〇〇年〇月〇日まで有効

電子証明書の有効期限 〇〇年〇月〇日



CHECK!

電子証明書 の有効期限

5年

マイナンバーカードに搭載されている電子証明書は、発行から5回目の誕生日が有効期限です。マイナポイント事業の実施に伴い、令和3年に電子証明書の申請が急増したことから、令和8年は多くの方が有効期限切れを迎える見込みです。「有効期限通知書」を持って、市区町村窓口で更新手続きをしてください。

※オンラインによる
手続きはできま
せん。



CHECK!

マイナンバーカード の有効期限

10年

マイナンバーカード自体は、発行から10回目の誕生日（18歳未満は発行から5回目の誕生日）が有効期限です。「有効期限通知書」が届いたら、下記いずれかの方法で更新手続きをしてください。

※マイナ保険証を利用登録済の方は改めて利用登録をする必要はありません。

▶更新手続き方法

スマートフォン



パソコン



証明写真機



郵送



※「署名用電子証明書」は6～16桁の英数字、「利用者証明用電子証明書」は4桁の数字でパスワードが設定されています。



引越しの際は、
マイナンバーカードの
住所変更を忘れずに

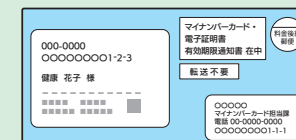
有効期限内であっても、マイナンバーカードの記載内容（氏名・住所等）が変わるとき、変更手続きをしないとマイナンバーカードが失効し利用できなくなります。引越しのタイミングで失効するケースが増えていますので、転入の際は必ずマイナンバーカードの変更手続きをしてください。

※婚姻等で氏名が変わるとき、海外赴任で国外転出をするときにも手続きが必要です。



「有効期限通知書」が
届いたら確認してください

有効期限を迎える方には、お住まいの市区町村から「有効期限通知書」が届きます。更新手続きは有効期限の3カ月前からできますので、お手元に届いたら早めに手続きをしましょう。詳細は同封の案内をご確認ください。



▲有効期限通知書

再検査・要治療を 放置していませんか？



健診結果の「再検査」「要治療」を放置していませんか？
再検査は病気が確定していないが、なんらかの異常がみられる状態のこと、要治療はすでに病気を発症している可能性があり、すぐに治療が必要な状態のことです。
いずれも、放置してしまってよい状態ではありません。放置すると、将来、後悔することになりますので、必ず行動に移すようにしましょう。

覚えておいてほしいこと ①

自覚症状はないことがほとんどです

40歳以上を対象にした特定健診は、生活習慣病を防ぐために行われています。生活習慣病は、初期には自覚症状がないことがほとんどで、不調を感じたときにはかなり進行していることが多くあります。

今後のためには**すぐに病院を受診**することが最善の策となります。「なんともないから」「まだ大丈夫」と自己判断せずに、適切な検査や治療を受けるようにしましょう。



数値の異常が一時的なものかどうか、もう一度検査します。
病気はまだ確定していませんが、**油断は禁物**です。早期発見のチャンスを逃さないよう、**今すぐ再検査を受けること。**



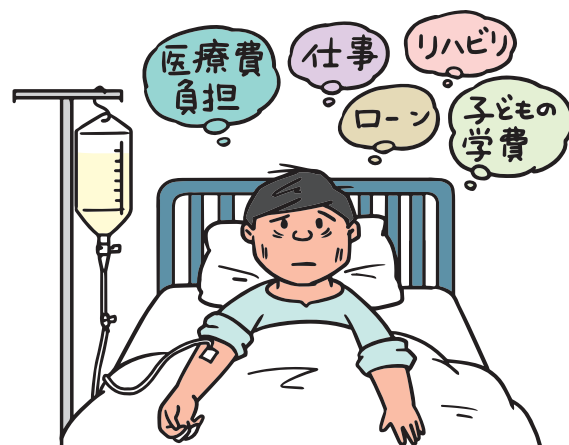
すぐにも治療を始めたいほうがよい状態です。
今後、薬をのみ続けなければいけないと思うかもしれません。しかし、薬で数値をコントロールしていくことも必要です。**決して放置はしないこと。**

覚えておいてほしいこと ②

働けなくなるかもしれない

放置した結果、生活習慣病、動脈硬化が進行し、ある日突然深刻な病気を発症したら…、これまでと同じ生活ができなくなるケースも想像できます。命の危険があることはもちろん、医療費負担、仕事のこと、家族のことなど、人生が激変することになるでしょう。

生活習慣病は、長い時間をかけて進行します。しかし、病院を受診しないままでは、現在どの状態にあるかわかりません。もしかすると、すでにかなり進行している可能性もあります。



ウェルネスプログラム(特定保健指導)にもご参加ください



「要治療」に至る前、ご自身の生活習慣改善でリスクを軽減できる方に対しては、ウェルネスプログラムをご案内しています。ウェルネスプログラムは、保健師や管理栄養士などの健康管理の専門家が、参加者のために今後の改善プログラムを考えます。
継続しやすい無理のないプログラムをご提案しますので、案内を受け取った方はぜひ積極的にご参加ください。

受けっぱなしはモッタイナイ！

4つの？を今すぐチェック！

健診結果を活用しましょう！

健診を受けた後に届く健診結果には、あなたの体についての大切な情報が記載されています。健診を受けたら、受けっぱなしにするのではなく、健診結果を生活習慣病予防に活用しましょう！

また、経年で見えていくことによって、徐々に悪化している数値や、逆に改善している数値も知ることができます。内容をしっかり把握して、健康状態の改善に努めましょう。



せっかく受けた健診結果、 しっかり確認できていますか？



健診結果を見ることで、生活習慣病のリスクを判断することができます。「要再検査」や「要精密検査」の判定が出た方は、できるだけ早く検査を受けましょう。



検査区分	検査項目	基準値	疑われる生活習慣病
身体計測	BMI	18.5以上25未満	肥満
	腹囲	男性85cm・女性90cm 未満	内臓脂肪型肥満
血圧測定	血圧	収縮期 130mmHg 未満 拡張期 85mmHg 未満	高血圧
血糖検査	空腹時血糖	100mg/dL 未満	糖尿病
	HbA1c	5.6% 未満	
脂質検査	空腹時中性脂肪	150mg/dL 未満	脂質異常症
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上	
	LDLコレステロール	120mg/dL 未満	
肝機能検査	γ-GT(γ-GTP)	51U/L 未満	アルコール性肝障害
	AST(GOT)	31U/L 未満	肝障害
	ALT(GPT)	31U/L 未満	
尿検査	尿糖	陰性(－)	糖尿病、腎障害
	尿蛋白	陰性(－)	腎障害

年代別の健康対策、 今日から始めてみませんか？

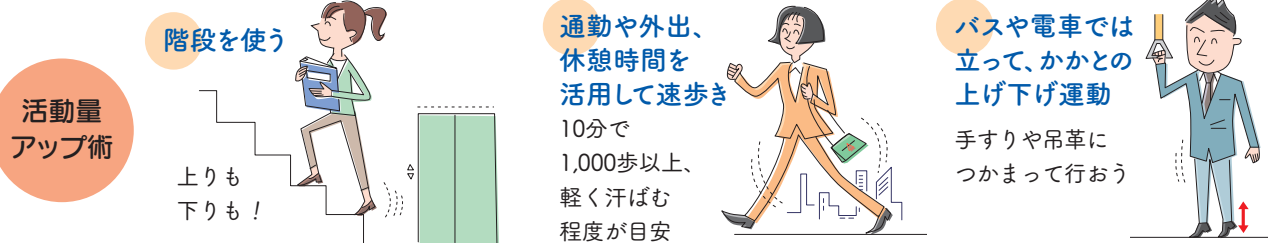
20～30代 基礎代謝を上げて肥満を予防しましょう

基礎代謝量のピークは10代後半で、その後は年々低下します。そのため、30代以降は10～20代の頃と同じ生活をしていると太りやすくなってしまいます。30代以降の対策は必須ですが、20代から対策を始めて肥満を未然に防ぐことも大切です。

●基礎代謝とは…覚醒中に心身ともに安静にしているときに消費されるエネルギーのことで、1日の総消費エネルギーの約60%を占める

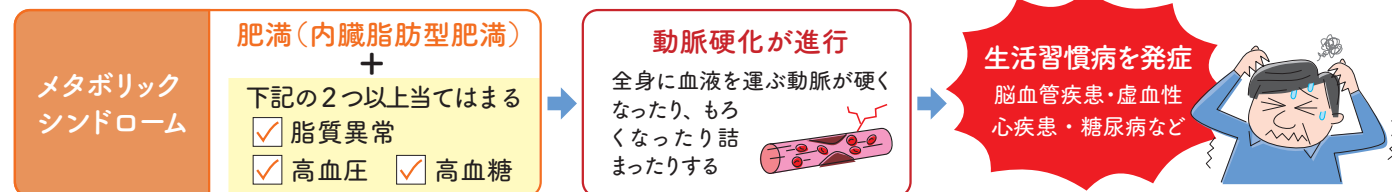
活動量を増やして
運動不足を解消しよう！

基礎代謝は筋肉の量に比例して増減し、筋肉が多ければ基礎代謝も上がるので、積極的に体を動かしましょう。



40～50代 小さな異変を見逃さず、早めの対策を！

40歳を過ぎた頃から、暴飲暴食や運動不足、睡眠不足、喫煙などの乱れた生活習慣のツケが健診数値に現れるようになってきます。この時点では自覚症状がなくても、動脈硬化が進んで体がむしばまれている可能性もあります。定期的な健診受診と健診結果の確認で、病気の前兆を見つけましょう。



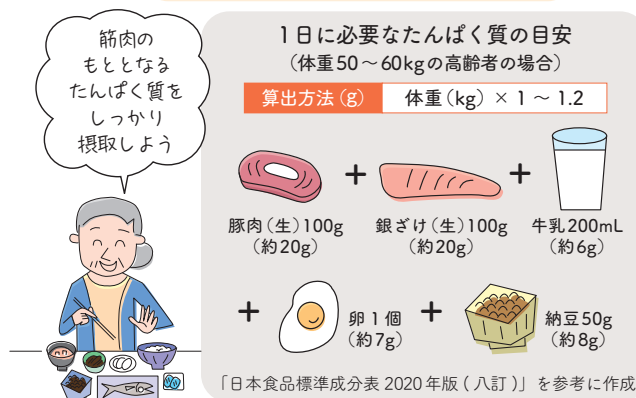
60代～ 筋力低下を防ぐ生活習慣を取り入れて♪

筋力が低下すると食事が減りやすくなり、さらに筋肉の衰えが進む悪循環を招きやすくなります。筋肉量の減少は20代後半頃から始まり、年齢を重ねるにつれて進行するので、60代以降は筋力低下を防ぐ生活習慣を取り入れましょう。

ウォーキング



1日3食しっかり食べる



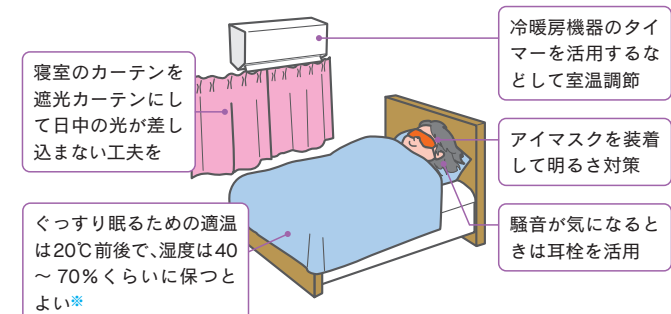
交替勤務・夜勤者の方の健康を守る 5つのポイント、ご存じですか？

夜勤を含む交替勤務で働く人は、日勤で働く人に比べて、不眠症や肥満、胃腸障害、循環器系疾患などの健康リスクが高くなることが知られています。最近では、ホルモンバランスの乱れによる一部のがんの増加も懸念されています。

人手不足の社会的背景からも、より健康に留意した働き方が求められています。夜勤を含む交替勤務で働く人が自身の健康を守るために、知っておきたい生活習慣の5つのポイントを紹介しします。上手に健康管理をしましょう！

1 日中の睡眠の質の確保

睡眠不足は疲労回復を阻害するだけでなく、メンタルヘルス不調の引き金にもなります。夜勤明けの日中に睡眠をとる際は、次のようなことに配慮しましょう。



※厚生労働省 e-ヘルスネット「不眠症—快適な寝室づくりを」より

2 嗜好品と睡眠薬

寝つきをよくしたいからと寝酒をするのはおすすめできません。飲酒は中途覚醒をおこしやすく、熟睡できないため、睡眠の質を悪化させます。「少しだけなら」と寝酒を習慣化してしまうと、徐々に飲酒量が増えていき、アルコール依存に陥る可能性もあるので注意が必要です。コーヒーや緑茶、チョコレートなどは、カフェインが含まれ覚醒作用があるため、就寝の5～6時間前から控えましょう。

また、市販の睡眠改善薬などを安易に使用するのもおすすめできません。睡眠薬の服用を検討する際は、必ず医師に相談しましょう。

3 入浴

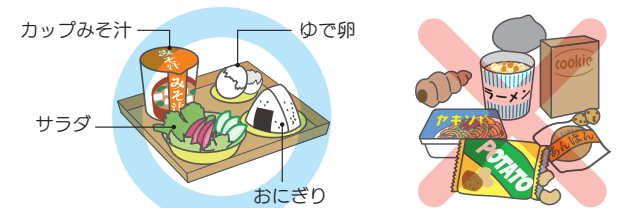
入浴には心身のリラックス効果とともに、入浴によって上昇した体温がその後徐々に低下するタイミングで眠りにつくことで、入眠をスムーズにする効果があります。就寝の2～3時間前の入浴がおすすめです。



4 食事

夜勤を含む交替勤務で働く人は、食事の時間帯がバラバラになりやすく、内容も単品などで簡単にすませたり炭水化物に偏ったりしがちです。食事の時間帯がなるべく規則的になるようにして、食事内容や量のバランスに注意することが大切です。とくに夜勤中に日中と同じボリュームの食事をとると胃腸に負担がかかり、1日の食事量の過多にもつながります。

【夜勤中の食事例】



食事の量やバランスを考え、炭水化物やエネルギーのとりすぎに気をつけましょう。

5 運動

昼夜逆転生活で運動時間の確保が難しく、運動不足になりがちなのも夜勤を含む交替勤務で働く人の特徴です。運動は仕事のストレス発散に加え、肥満の解消や循環器系疾患の予防にも役立つので、適度な運動を心がけましょう。就寝前に時間があるときの軽い運動は、入浴同様、体温の上昇と低下をもたらし、入眠を促します。

【自宅でできる運動例】



参考資料：『産業保健21』2019.10 第98号、e-ヘルスネット「睡眠薬」「快眠と生活習慣」厚生労働省

監修 ● 産業医科大学作業関連疾患予防学非常勤助教／企業産業医 岩崎 明夫



火を使わずに
作れる!



夏の「血糖値コントロール」、 始めました

とろける
まるごと
なすポート



〈1人分〉236kcal
食塩相当量0.7g

材料 (2人分)

ミニトマト 6個
なす 2本
豚ひき肉 100g
オリーブ油 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
ピザ用チーズ 30g
パセリ(みじん切り) 適量

作り方

1. ミニトマトは半分に切る。
2. なすは縦半分に切り、皮から5mm程度残して周囲に切り込みを入れる。内側に格子状の切り込みを入れたあと、スプーンで中身をくりぬき、くりぬいた中身をざく切りにする。
3. ボウルに1と、2でざく切りにしたなす、豚ひき肉、オリーブ油、ケチャップを入れさっくり

と混ぜ、なすのくりぬいたあとの皮の部分に盛る。その上に、ピザ用チーズをのせる。

4. トースターの天板にアルミホイルを敷き、3を並べて、チーズにこんがり焼き色がつくまで10～15分ほど焼く。全体に火が通ったことを確認して取り出したら、パセリをかける。

※トースターの設定強度はお使いのものにより異なるため、適宜調整してください。



具たくさん
豆乳冷や汁



材料 (2人分)

オクラ 2本
みょうが 2個
ツナ(オイル缶) 1缶(70g)
みそ 小さじ2
和風だしの素(顆粒) 小さじ1/2
白すりごま 大さじ1
豆乳(無調整) 200mL
水 100mL
木綿豆腐 1/2丁(200g)
ごはん 茶わん2杯分(300g)
ラー油 お好みで

作り方

1. オクラ、みょうがは2mm幅の輪切りにする。
2. ボウルにAを入れて混ぜ合わせたら、豆乳を少しずつ加えて混ぜる。
3. 2に水と1を加えたあと、豆腐を一口大にちぎりながら入れ、崩れないように混ぜ合わせる。
4. 器に盛ったごはんに3をかける。お好みでラー油をかける。

〈1人分〉486kcal
食塩相当量1.4g

Check!

作り方の動画はコチラ



とろけるまるごとなすポート
<https://douga.hfc.jp/stock/ryouri/26summer01.html>



具たくさん 豆乳冷や汁
<https://douga.hfc.jp/stock/ryouri/26summer02.html>



高血糖対策 //
おすすめ
POINT

高血糖対策のカギは、たんぱく質や食物繊維をとり、血糖値の上昇を緩やかにすることです。豆乳などの大豆製品に含まれるたんぱく質やイソフラボンには、血糖値を上げにくくする効果が期待できます。また、なすをまるごと調理して食べることで、血糖値の急上昇を抑える食物繊維をしっかり摂取できます。



五浦

太平洋の荒波に削られた五つの入江と、切り立った断崖絶壁が連なる「日本の渚百選」にも選ばれる景勝地。明治の美術思想家・岡倉天心が横山大観や下村観山らを指導し、日本美術の近代化を切り開いた地としても知られる。近年は関東有数の避暑地として注目を集める五浦で、自然と芸術の散策に出かけよう。

五浦岬公園

太平洋に突き出した岬の高台にあり、五浦海岸や六角堂をはじめ太平洋の海岸線を一望する東日本大震災の展望慰霊塔(展望台)や、散策路、映画「天心」ロケセットなどがある。



Information

アクセス JR 常磐線「大津港駅」



HPはコチラ

北茨城市観光協会
<https://www.kitaibarakishi-kankokyokai.gr.jp/>

新鮮な「常磐もの」

大浜丸 魚力
刺身、焼き魚、天ぷらなど、新鮮な魚介類を使った定食メニューが人気。

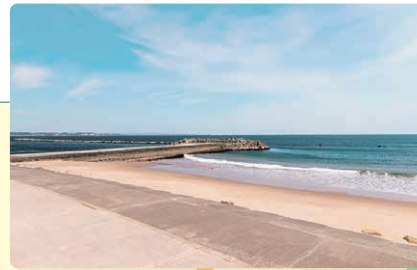
船盛定食 1,980円

「常磐もの」とは、福島県から茨城県沖にかけての寒流と暖流が交わる「潮目の海」で水揚げされる魚介類。この海域はプランクトンが豊富で、そこで育つ魚介類は旨味が強く、年間を通しておいしい海の幸が楽しめる。

11:30～14:30(L.O.)
水・木曜日(祝日の場合は変更あり)
※水曜日が祝日にあたる場合は、木・金曜日を休業とするなど不定休あり

長浜海岸

北茨城市の平潟から五浦海岸に至る道路に沿って広がる、透き通る海水が美しい海岸(遊泳不可)。



START



天心遺跡記念公園 (旧日本美術院五浦研究所跡地)

1906(明治39)年、岡倉天心が日本美術院第一部を五浦へ移し、横山大観、菱田春草、下村観山、木村武山が創作活動を行った研究所の跡地。遺構である古井戸のほか、筆塚や記念碑が建てられている。



およそ

6.0km

1時間30分

8,000歩

茨城大学五浦美術文化研究所

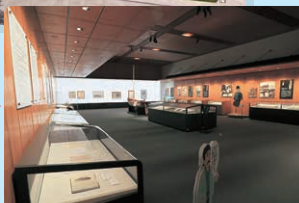
五浦のシンボルでもある太平洋を望む岩場の上に建つ六角堂、岡倉天心の邸宅、展示室天心記念館などがある。

9:30～16:30 ※入場は16:00まで
一般400円(中学生以下無料)
月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、年末年始
<https://rokkakudo.izura.ibaraki.ac.jp/>

茨城県天心記念五浦美術館

岡倉天心の書簡や遺品などの資料をはじめ、五浦で天心の指導を受けた作家たちの作品を展示。近現代の日本画を中心とした企画展も実施。

9:30～17:00 ※入館は16:30まで。
岡倉天心記念室…一般210円、満70歳以上100円、高校生140円、小中学生90円
企画展…企画展ごとに設定
月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、12月29日～1月1日
<https://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>



長浜海岸

わすれじ 平和の碑

端磯 中磯

椿磯

五浦観光ホテル

大五浦

小五浦

黄門の井戸 岡倉天心の墓

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

大津岬灯台

展望慰霊塔 (五浦岬公園内)

GOAL

大浜丸 魚力

大津港

大津漁港

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)

▼詳細はこちら

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**

▼詳細はこちら

会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

お子様連れのご家族様を応援します!

PICK UP
エクシブ伊豆(静岡県)

小学生以下無料/夏のディナーbuffe

Kids Special キッズスペシャル 開催中

※対象日はホテルにより異なります。※対象ホテル・利用期間中に夕食buffeをご予約いただいた方が対象となります。※お子様の夕食無料特典は、対象日のディナーbuffeのみ、またご利用客室数にかかわらず[1室のみ]の適用です。無料となるお子様の人数は、該当する1室の定員人数までとなります。

夕食buffe料金(例)
《エクシブ伊豆夏季限定 特別開催buffeの場合》
大人(中学生以上) 9,500円(税込 11,495円)
小人(6歳~小学生) ~~9,500円(税込 11,495円)~~ **4,235円**
幼児(3~5歳) ~~2,000円(税込 2,420円)~~ **0円**

Kids Special 対象日は無料!

お申し込みはLINE公式アカウントから

LINE ID: @951nzqe

※税込料金には消費税・サービスが含まれます。※画像はイメージです。※ホテルのご利用は、ご契約会員様の利用規程に準じます。※ホテルより別途入湯税・宿泊税を申し受けます。※掲載内容は予告なく変更する場合があります。

会員専用情報のためマスキングしています

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 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)

MEGALOS スポーツクラブ メガロス

月会費が毎月 **1,100円** 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** 税込
0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 ハケ岳高原リゾート(旧:AMBIENT ハケ岳コテージ)

食べ放題!! **BBQパイキングプラン** 飲み放題!!

1泊2食付 大人お一人様 消費税込・サービス税込 **9,800円**~

コテージに泊まって、夕食はバーベキューレストランでお肉、焼野菜、高原野菜と新鮮野菜のサラダ、高原カレー、デザートなどが食べ放題!生ビール、レモンサワー、ハイボール、ソフトドリンクの飲み放題付き!

開催期間:2026年10月12日(月)まで

※表記料金はDシーズンご利用時の料金です。ご利用日により料金異なります。お子様料金など詳しくはホームページをご覧ください。レストラン(フォレストガーデン)にて食べ放題飲み放題。繁忙期は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は変更となる場合がございます。※メニュー内容は仕入れ状況などにより変更となる場合がございます。※画像はイメージです。※掲載の内容は2026年6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。

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

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!

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(白割)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・商品のご案内等に使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

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く)。●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ(温浴設備は店舗により異なります)※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長4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ける方に限ります。●過去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わります(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。

※2026/2/1時点 2026夏_840011557775

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

法人会員だからお得!

4ヵ月ずーっとおトク! **ジム・サウナ おためし会員 月々¥5,500**

お得な入会キャンペーン 7/27(月)~9/27(日) キャンペーン詳細はコチラ

※ご入会時には別途事務手数料1,650円が必要です。※入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(都度払い・会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「通常通り」、次々月分の月会費を入会特典に充てたいします。※オプションサービスは無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※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。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格が変更となる可能性があります。

【ご利用開始・条件】 ●最長4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ける方に限ります。●過去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わります(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。

※2026/2/1時点 2026夏_840011557775

\\ 季節の // メンタル対策

監修:公認心理師 上野幹子

軽くみてはいけない

夏の不眠

会社員のKさんは、梅雨明け後の急な暑さで夜中に何度も目が覚める日が続いていました。「今晚も眠れないのでは…」という不安からますます眠れなくなり、体のだるさや集中力の低下にも悩まされ、仕事に支障が出始めました。

夏の寝苦しさは不眠症のきっかけになる

夏の高温多湿な寝室環境は寝つきを悪くし、夜中に目が覚める中途覚醒を招きます。それがきっかけで睡眠のリズムが乱れたり、眠れないことへの不安や焦りが生じると慢性的な不眠症になることがあります。

不眠症とは「寝つきが悪い」「夜中に何度も目が覚める」などの不眠症状が続き、そのために日中に「だるさ」「集中力・記憶力の低下」「イライラ」などの不調が現れ、日常生活に支障をきたす病気です。まずは、寝室環境を整えるなどの対策を行ってみましょう。それでも不眠が続き、日中の不調で仕事などに影響が出ている場合は、「暑さのせい」「夏バテのせい」と放置せず、医療機関へ相談しましょう。



不眠症のおもなタイプ

- 入眠障害:寝つくのに30分以上かかる。
- 中途覚醒:夜中に何度も目が覚める。
- 早朝覚醒:起きる予定より2時間以上早く目が覚め、その後眠れない。

\\ 不眠症は日中に現れる不調によって日常生活に支障をきたすのが問題 //

夏の不眠を防ぐ対策

生活習慣

- 夕方以降カフェインを控える。
- お酒はほどほどにし、寝酒は控える。
- 寝る1時間前から照明を落とし、スマホやパソコンの使用を控える。

寝室環境

- 室温を26~28℃、湿度を40~60%に維持し、冷え過ぎない温度で朝までエアコンをつけておく。

寝具やパジャマ

- 冷感効果のある寝具を使用する。
- パジャマは通気性・吸湿性のよいものを選ぶ。

入浴

- 就寝の1~2時間前に38~40℃のぬるめのお湯に浸かると、寝るころに深部体温が下がって寝つきがよくなる。

水分補給

- 寝る前にコップ1杯の水を飲む。



知っていますか？ お風呂に入るとこんなにいいことが！ 暑い夏こそ！ 入浴のススメ♪



暑い季節はシャワーだけで済ませる人も少なくないようですが、湯船にしっかり浸かる入浴の健康効果は抜群！ これからの季節にぴったりの入浴のメリットとポイントをご紹介します。

監修 ● 早坂 信哉 先生 東京都市大学理工学部教授／温泉療法専門医

入浴は体を清潔に保つだけでなく、心身へのさまざまな健康効果があります。

シャワーでは得られない！

入浴のメリット

温熱効果

温かい湯船に浸かって体が温まると、血管が拡張して血行がよくなります。疲労回復・リラックス・こりや神経痛の改善、快眠効果など、いいことがたくさん！

浮力効果

お湯に浸かって体が浮力を受けると、関節や筋肉が緩んでリラックスできます。腰痛や肩こりなどにも効果的。

水圧効果

下半身を中心に水圧がかかることで、足のむくみの改善に役立ちます。もちろん、全身の血流もよくなります。

健康効果を高める！

基本の入浴方法

時間帯

食後すぐの入浴は、消化を妨げる恐れがあります。
食後30分以上経ってからの入浴がおすすめ。

浸かり方

湯温は熱ければ熱いほどいいわけではありません。熱すぎない40℃を目安にしましょう。温熱や水圧の効果を高めるために、肩までしっかり浸かります。お湯に浸かる時間は10分程度が目安です。お湯が熱いときは38℃まで下げましょう。

※持病のある人は、主治医の指示に従ってください。

水分補給

入浴の前後には忘れずに水分補給を。前後で合わせて500mL以上とりましょう。

健康に逆効果!? こんな入浴は避けましょう

飲酒後の入浴は、血管が拡張して血圧の下がり過ぎを招き、転倒したり溺れたりする危険が高まります。また、42℃以上の熱いお湯への入浴や長時間の入浴は、のぼせや脱水を起こしやすいので注意が必要です。



高額療養費制度が変わりました



令和8年8月診療分より、医療保険制度の持続可能性を確保する観点から、高額療養費制度の見直しが行われました。今回の主な改定内容は以下のとおりです。

自己負担限度額の引き上げ

所得区分に応じて、1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。なお、「多数回該当」の金額は据え置かれます。

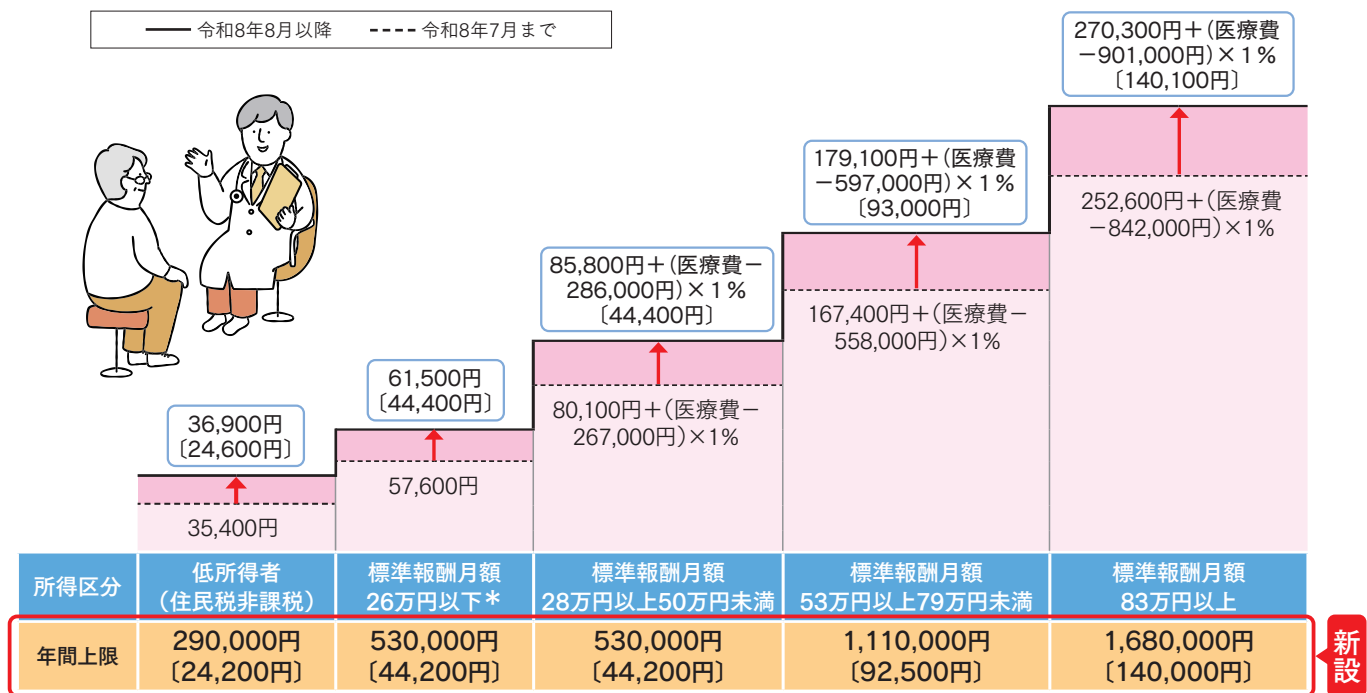
「年間上限」の新設

長期にわたって治療を続ける方に配慮し、新たに「年間上限」が設けられました。8月から翌年7月までの1年間の自己負担額が上限に達した場合、それ以降の同期間内の負担は不要になります。
※令和9年8月には、所得区分の細分化などのさらなる見直しが予定されています。



70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(引き上げは予定されていません)。



* 標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いされます。
※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

POINT 当健保組合には 独自の強い味方「付加給付」があるため安心です

高額療養費制度はすべての健康保険に共通する法定の給付ですが、当健保組合では独自の給付(付加給付)を設けています。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、当健保組合では、最終的な自己負担を月額25,000円*に抑える仕組みがあります。

*標準報酬月額53万円以上の方は50,000円

⑤ 窓口での一時的な負担は増えますが、最終的な自己負担額はこれまでと同じです。

④ 高額療養費や付加給付の金額は、標準報酬月額(給与基準)によって決まります。

⑥ 入院時の食事代や差額ベッド代などの自費分については対象外です。

「令和8年度 健康保険被扶養者調査」実施後の対応について

6月下旬に当健保組合よりお知らせしました「令和8年度健康保険被扶養者調査」について、対象者の方々にはご対応いただきありがとうございます。
提出期限の7月31日を過ぎましたので、以下の方は扶養削除の手続きを行います。

☀ 正当な理由なく提出期間内に調査書類の提出がない方
↓ 令和8年9月1日で資格削除

☀ 調査の結果、認定基準から外れていると判定された方
↓ 令和8年10月1日で資格削除

※ 資格要件を満たさなくなった日までさかのぼって資格喪失となる場合もあります。
※ 手続きの詳細については別途ご連絡いたします。

秋のウォーキングイベントについて

秋のウォーキングイベントも、春の「さつきラン&ウォーク」に続き、会社との合同企画として実施します。

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ね。

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。



「令和8年度 被扶養者・任意継続被保険者健診」申込期限延長のお知らせ

「令和8年度 被扶養者・任意継続被保険者健診」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9年2月28日までです。
当健保組合ホームページから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。

※ 詳しい手続き方法は、「けんぽだより 春号」4〜5ページをご参照ください。



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・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、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。