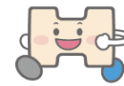


「いきいきポータル」のご紹介



(2024年4月改訂版)



「いきいきポータル」って何？

日野健保加入者（被保険者、30歳以上被扶養者）が利用できる個人ページです
ポータルでは、デジタル活用によるサービス向上・手続きの簡素化、及びみなさまが健康な毎日をご過ごせるようサポートしていますので登録してください。



ID、仮パスワードって何？

ポータルは個人用WEBサイトのため、健保より初回登録用のID、仮パスワードを発行しています。
受け取りましたらすぐにご登録ください

●ID、仮パスワードが届いてからのコンテンツ利用開始時期

オレンジバナー	グリーンバナー	その他
約1週間後	約1か月後	即日可



機能紹介

オレンジバナー
重要！5つの機能
(健康づくりをサポートします)

- 【参加する】健康イベントに参加できる
- 【楽しむ】健康行動でポイントが貯まり商品交換できる
- 【知る】健診結果・アドバイス・健康度がわかる
- 【学ぶ】役立つ健康情報・レシピ等の記事が読める
- 【記録する】歩数記録・数値等も簡単に記録できる

「通知書・証明書」

- 資格取得・喪失証明
- 保険料納付済証明等
- 給付金支給決定通知等を受け取れます

「申請書」

申請書をWebから入手・入力可能

いきいきポータル

画面イメージ



機能紹介詳細は、
日野健保ホームページ
いきいきポータル
「機能紹介はこちら」参照



グリーンバナー/健保健診申込

健診の申込・受診券発行ができます

インフルエンザ予防接種 補助金申請

外部医療機関で接種した方が補助金申請ができます

医療費通知 医療費控除データ作成 年間医療費通知出力

毎月の医療費閲覧・年間医療費通知を利用して医療費控除申告ができます

ジェネリック通知

服薬中の薬に関してジェネリック医薬品への切替による負担軽減のお知らせです

契約保養所

会員制リゾートホテル「エクシブ」の宿泊申込ができます

機能紹介 目次

使用バナー	項目	ページ数	ポイント 付与対象
【知 る】健康診断結果・アドバイス・健康度がわかる 【学ぶ】役立つ健康情報・レシピ等の記事が読める 【記録する】歩数記録・数値等も簡単に記録できる 【参加する】健康イベントに参加できる 【楽しみ】健康行動でポイントが貯まり商品交換ができる	1.MY HEALTH WEB（オレンジバナー）で できること	3	
	①「健康情報 MY HEALTH CLUB」	4,5	ポ
	②「健康診断結果情報」の表示	6,7	
	③「生活習慣改善」アドバイス	8	
	④「MYミッション」行動目標管理	9	ポ
	⑤「MYバイタル」登録	10,11	ポ
	⑥「健康チャレンジイベント」に参加する	12	ポ
	⑦「MYポイント」商品交換	13	
健診申込	2. 健保健診を受ける	14,15	ポ
インフルエンザ補助金申請	3. インフルエンザ補助金申請をする	16	
医療費通知 医療費控除データ・年間医療費通知出力	4. 医療費通知を閲覧する (確定申告用医療費通知の印刷・電子データダウンロード)	17	ポ
通知書・証明書・申請書	5. 資格取得証明書・喪失証明書の発行申請をする	18	
	6. 各種証明書、通知書等をダウンロードする	19	
契約保養所	7. 会員制リゾートホテル「エクシブ」の宿泊予約をする	20	
その他	8. プロフィール設定	21	
	9. ポイント付与一覧と獲得ポイント	22	

1.MY HEALTH WEB（オレンジバナー）でできること

自分の健康に関心を持ち、健康意識の向上にむけ「いきいきポータル」オレンジバナーをきっかけづくりに活用しましょう!!

MY HEALTH WEB（法研）



確認しやすい

⑦「MYポイント」

健康チャレンジイベント参加等、健康管理に取り組んだ結果、ポイントが貯まり商品と交換できます

分かりやすい

②③「健康診断結果情報」

健診結果を経年で確認することができます
また健診結果に基づいてあなたに適した「生活習慣改善アドバイス」を提供します

内容充実

①「健康情報MY HEALTH CLUB」

エクササイズ動画や特集記事、健康レシピ、専門家による連載など楽しく健康になれる情報を毎日更新しています

TOP画面表示

⑤「バイタル登録 MY バイタル」

毎日の体重・血圧・歩数等を記録できます。また目標値が設定でき、記録はわかりやすくグラフ表示できますので健康管理に役立ちます

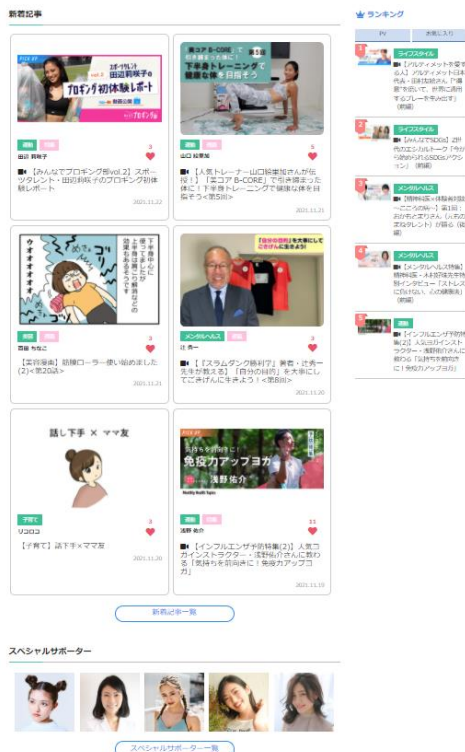
内容充実

④「行動目標管理 MY ミッション」

生活習慣改善に関する6つのカテゴリーから、ご自身が設定したミッション（行動目標）を表示・記録できます

1. ①「健康情報 MY HEALTH CLUB」(1/2)

「運動」や「ヘルスケア」「子育て」「ライフスタイル」などの健康情報を配信しています。



【アプリ版】



1.①「健康情報 MY HEALTH CLUB」(2/2)

フィットネスやヨガのインストラクター、管理栄養士、医師、公認心理士など**専門知識を持つ
スペシャリストの記事・動画**が配信されます。

【例：子育てコンテンツ】 子育ての日常を漫画にした記事や、子育て中のスペシャルサポーターの座談会記事などを今後配信予定です。

漫画記事（月1～2回程度更新）



特集「子育てママ座談会」（月1～2回程度更新予定）



スペシャルサポーター：
三村沙絵子（フリーアナウンサー）
継田理恵（美容家・ライター）
ニコ（メディア編集長）

スペシャルサポーター：
もす（漫画家）



その他スペシャルサポーター例



パーソナルトレーナー
yui



ヨガライフスタイリスト
tsuki




料理研究家
西岡 麻央

1.②「健康診断結果情報」の表示 - 健康情報の提供 - (1/2)

健診結果の経年表示・数値を分かりやすいグラフで解説します。

健診結果情報を表示します。健診結果は5年分表示。
経年で表示することで自身の健診結果の推移を見ることができます。

ポイント①

基準値外のデータに  マークを表示し注意喚起を行います。
(直近受診分のみ)また、基準値よりも高い場合は背景が赤、低い場合は背景が青で表示します。


ポイント②

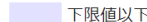
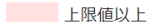
検査項目をクリックすると、その項目の経年グラフや解説、将来の疾病リスクを閲覧することができます。

ポイント③

ポイント②で表示された疾病名をクリックすると、傷病情報が表示されます。

健康診断結果表

表のみかた 

 下限値以下  上限値以上

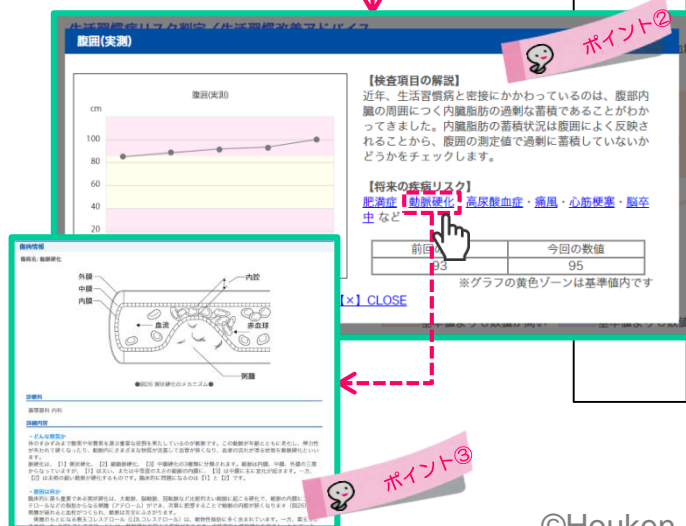
[次の5件へ >>](#)

検査項目	R1.12.13	H30.12.08	H29.11.28	H28.11.26	H27.09.26	基準値		単位
						上限値	下限値	
身体計測	身長	168.4	168.4	168.6	167.7	168.3	-	cm
	体重	64.2	64.2	60.8	61.2	59.5	-	kg
	標準体重	62.4	62.4	62.5	61.9	62.3	-	Kg
	BMI	22.6	22.6	21.4	21.8	21.0	24.9	-
血液型	血圧(実測)	 85.5	85.5	83.0	80.0	84.9	-	cm
	血液型(ABO法)	B	B	B	B	-	-	-
	血液型(RH)(紙膜管法)	(+)	(+)	(+)	(+)	-	-	-
	収縮期血圧(1回目)	124	124	109	124	111	129	0
血圧等	収縮期血圧(2回目)	119	119	109	124	113	129	0
	収縮期血圧(その他)	122	122	109	124	112	129	0
	拡張期血圧(1回目)	78	78	77	81	74	84	0
	拡張期血圧(2回目)	84	84	77	76	71	84	0
眼科	拡張期血圧(その他)	81	81	77	79	73	84	0
	視力(右)	 0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	0.7
	視力(右:矯正)	 0.30	0.30	0.40	0.40	0.40	-	0.7
	視力(左)	 0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	0.7
眼科	視力(左:矯正)	 0.50	0.50	0.40	0.40	0.50	-	0.7
	眼底(キョウクグナー)	0	0	0	0	0	-	-
	眼底(シェイエ分類:H)	0	0	0	0	0	-	-
	眼底(シェイエ分類:S)	0	0	0	0	0	-	-
		SCOTT	SCOTT	SCOTT	SCOTT	SCOTT		

ココが違います！



総勢600名を超える豊富な執筆陣。類書最大の、EBMに基づく病気解説2600項目の法研出版「家庭医学大百科」より情報を掲載！



1.②「健康診断結果情報」の表示 - 健康情報の提供 - (2/2)

個々の健診結果から数値化した「健康度」をお知らせします。

年代別で個々の健診結果数値から「健康度」を算出。算出された「健康度」を基にランキング化し、順位を表示します。全体での位置を客観的に表示することで、健康意識を向上させる仕組みになっています。

ポイント①

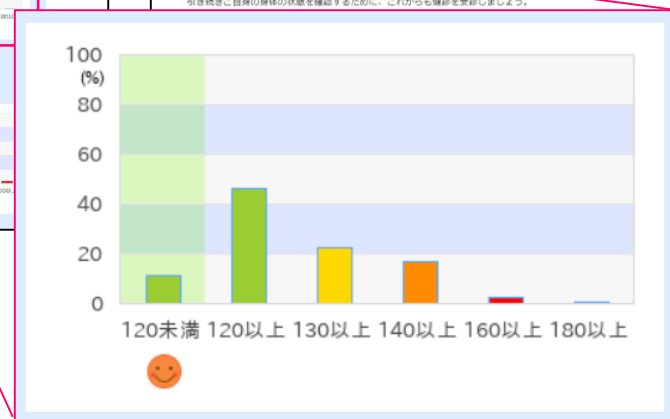
健康度を検査項目ごとに4パターンに分類。それぞれのアイコンで健康度をお知らせします。

ポイント②

全体を100人とした場合の順位(健康度)を表示。結果に応じたアドバイスやコメント・総合評価を表示します。

ポイント③

同世代・同年代を100名と仮定した時、自分の数値が何番目に当たるのかを表示します。また、同世代・同年代のグラフの中で、自分がどこにいるのかを表示します。



健診結果に応じて、個人に合わせた
生活習慣病リスク解説・生活習慣改善アドバイスを行います。

健診結果ページの上部に、健診結果情報の一部検査項目の数値を元に生活習慣病のリスクを10パターンで判定し表示します。
また判定結果に応じた生活習慣の改善アドバイスを表示します。



今の状態をそのまましよう!

良い生活習慣を続けましょう!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



このままでは生活習慣病により健康被害を及ぼしますよ!

生活習慣の改善が必要です!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



このままでは重大な病気を発症し健康被害を受けますよ!

一刻も早く、生活習慣の改善を!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



このままでは生活習慣病のリスクが!

生活習慣の改善が必要です!!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



このままでは重大な病気を発症する可能性があります!

一刻も早く、生活習慣の改善を!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



健康状態が悪くなるリスクが数倍に増えます!

まずは肥満を改善しよう!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



よい生活習慣を身に付けて健康を維持しましょう!

生活習慣を見直そう!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



検査結果が基準値を超えています!

精密検査や医師の診断を受けよう!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。



このままでは危険な状態です!

一刻も早く医療機関を受診を!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。

かかりつけ科に相談しよう!

しっかり治療して健康なからだを取り戻そう!

※現在の基準値を厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム」(改訂版)に基づいた数値です。医師の所見がある場合は、その指示に従いましょう。

個人利用のみのサービスです

ヘルスアドバイザー
タスクフロー 様

医療従事者 ▼

健診結果閲覧 ▼

健康情報

健康診断結果
改善アドバイス

TOP > 健康診断結果 > 改善アドバイス

健康度	健診結果一覧	アドバイス&コメント	改善アドバイス
-----	--------	------------	---------

今の状態を褒めよう！
良い生活習慣を続けましょう！
※特定の検査値が正常な「標準的範囲」・保健指導プログラム（該当時）に基づいた評価です。医師の検 査結果とある場合は、その報告に準じます。

今回の健康診断では基準値よりも数値が低く悪影響が与えられませんでした。これから数週間かけてケアアップを図るより継続して取り組んでいきましょう。

生活習慣病とは何かに似ています！

生活習慣がなくなると、不健康な生活習慣がたくさんある人はメタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクが高まっています。また、既存習慣がある人がメタボリックシンドロームになると動脈硬化が進み、脳梗塞や心筋梗塞にかかりやすくなります。

不健康な生活習慣
高血圧 脂質代謝異常 アレルギー ストレス

体内での変化
血糖値 脂質代謝異常 尿酸値 肝臓機能の異常

病気
糖尿病 脂質代謝異常 高尿酸血症 高血圧 肥満 脂肪肝

動脈硬化の進行

病気の発症
糖尿病の合併症 心筋梗塞 脳卒中

後遺症

【CHECK!!】病気がなりやすい生活習慣
赤い項目は注意が必要！チェックしよう

☐朝食を抜くことがある

☐食事の時間が不規則

☐満腹になるまで食べる

☐夜近く夕食をとる、3時間以内に就寝する

☐食べるのが早い

☐毎日朝食を食べる

☐寝ていても、甘い物が好き

☐毎日本着を脱ぐ

☐歩けた距離を測らない

☐休日は家でゴロゴロすることが多い

☐運動が苦手なまま運動量が少ない

メタボ(メタボリックシンドローム)は、肥満のことではありません。生活習慣病を引き起こすリスクがある状態のことを指します！

数値の改善に役立てる生活習慣

生活習慣の改善ポイントを理解して取り組みましょう！

食事編

※1日3食、規則正しく食べる

3食決まった時間に食べることで1日の生活リズムをつくりやすくなり、自律神経が乱れることを予防できます。

※よく噛んで20分以上かけて食べる

ゆっくり噛みながら食事をすることで満腹中枢が働き、食べ過ぎを抑える効果や内臓脂肪の分解を促す効果があります。

※食後9分間の食事をする

摂取カロリーを抑えることができ、体脂肪増加や血圧・血糖値・コレステロール値を抑えることができます。

※緑黄色野菜・豆・魚・海藻類・うま味を主役、糖質の量を減らす

レモンやだしの味、こしょうや唐辛子は香辛料、しょうがやわさびは香味野菜、かつおや昆布はうま味になります。調味料の代わりに食材の風味を活用する方法や糖質の量を減らすことで糖分を抑制しましょう。

※適切な飲酒量を守り、休肝日を定める

適量を超える飲酒は肝機能の低下や生活習慣病、がんの発症リスクを高める。休肝日を設け、肝臓を労いましょう。

※脂質と炭水化物の摂りすぎに注意する

脂質や炭水化物は大量摂取のついでに、肉類や揚げ物などに多く含まれている脂質の摂りすぎで動脈硬化を招く危険があります。ごはんやパン、麺類・スパゲッティなどに含まれている炭水化物の過剰の摂りすぎをおそれがあるため、摂取量を抑えるような工夫をしましょう。

※1日に350g以上の野菜を食べる野菜と果物を合わせて400g以上食べる

野菜と果物はビタミン・ミネラル等の重要な栄養源です。厚生労働省では、緑黄色野菜120g・淡色野菜230g以上、野菜と果物を足して1日400g摂取することを推奨しています。緑黄色野菜はカロテンが豊富で皮膚や粘膜の保護などに役立つ。淡色野菜は糖質をエネルギーに変えることができます。

※食動機のある動物性たんぱく質を適量摂取

動物性たんぱく質は野菜やきのこ

運動編

※1日「+10分」運動する時間を増やす

毎日「+10分」サイクリングやウォーキング・ジョギングなどの運動をする時間を増やすことで生活習慣病や、ロコモ・認知症の発症を予防することができます。一度に10分間の運動が難しい場合は、3分間×2回の短時間でも効果があります。

※エレベーター・エスカレーターは緩やかに利用する

階段の昇降は足腰に過度な負荷をかけ、大きな内傷を招く恐れがあります。

※筋トレと有酸素運動を組み合わせよう

筋トレ（無酸素運動）とウォーキングやジョギング・水泳などの有酸素運動を組み合わせて取り組むことで基礎代謝が上がり、体脂肪が燃焼しやすくなります。

※スロートレーニングを行う

スロートレーニングとは、その名の通り「ゆっくりとした動作」で行うトレーニング方法です。軽めの負荷でもゆっくりと動作することで筋力増強効果を得ることができます。また、関節や筋肉にかかる負荷が小さく、自身の体重を利用して手軽に行えたり大きな効果が期待できます。一般的には、膝股やスクワットなどの動作を総体力を入れた状態で「3～5秒程度」かけて上げ、3～5秒かけて下げ、これを繰り返します。

▲総合評価10パターン

1.④「行動目標管理 MYミッション」 - 健康活動サポート -

生活習慣病予防・改善のための行動目標設定・記録ができます。

MYミッションでは、厚生労働省「健康日本21」に則り生活習慣病予防、改善の為の行動・目標(ミッション)を「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養」「飲酒」「喫煙」「歯・口腔の健康」の6つのステージに分けています。
ご自身でミッションを設定し生活の中に取り入れることで生活習慣病の予防・改善をしましょう。

MYページ
MYミッション

TOP > MYページ > MYミッション

MYバイタル MYミッション MYダイアリー MYポイント MYメール

MYミッション記録

記録する

進行中のミッション

塩分の多い食事を控える 2019/11/13(水)~2019/11/20(水)

ミッション選択

- 「栄養・食生活」ステージ
食生活を改善する事で生活改善を図る「ミッション」
- 「身体活動・運動」ステージ
体操、ウォーキングなど体を動かす事で生活改善を図る「ミッション」
- 「休養」ステージ
十分な睡眠、夜間等で体や心を養い心身の健康を図る「ミッション」
- 「飲酒」ステージ
アルコール摂取量を減らす、休肝日を作るなど節度にチャレンジする「ミッション」
- 「喫煙」ステージ
タバコが体に与える影響を知り最終的には禁煙を目指す「ミッション」
- 「歯・口腔の健康」ステージ
毎日の歯磨きで歯を健康に保つ「ミッション」

「栄養・食生活」ステージ

- 塩分の多い食事を控える
- 乳製品を適量食べるように心がける(例:牛乳200ml、ヨーグルト小2パック)
- 朝昼晩3食、決まった時間に食べる
- よく噛んで20分以上かけて食べる
- 単品に偏らず汁三菜を心がける
- 食事は腹八分目を心がける
- 就寝2時間前から食事を控える
- 高カロリーや糖質の多い間食を控える
- ジュース(清涼飲料水を含む)よりお茶・水を選ぶ
- 体内でゆっくり吸収される食べ物を選ぶ
- 果物を1日200g食べる(例:りんご、みかん、もも、なし、柿、ぶどうなど)
- 朝食を食べる
- 就寝前にカフェインやアルコールを摂らない

ワンポイント解説付き

塩分の多い食事を控える

塩分を摂取しすぎると血圧が上がりやすくなり、心疾患や脳血管疾患の発症リスクが高くなります。1日の食塩摂取量は、男性8g未満・女性7g未満になるよう心がけましょう。(高血圧の方は6mg未満)。塩分の多い調味料を抑え、香辛料やうま味を活用したり、種類のスープを控えることで減塩することができます。

【アプリ版】

ミッション選択

- 「栄養・食生活」ステージ
食生活を改善する事で生活改善を図る「ミッション」
- 「身体活動・運動」ステージ
体操、ウォーキングなど体を動かす事で生活改善を図る「ミッション」
- 「休養」ステージ
十分な睡眠、夜間等で体や心を養い心身の健康を図る「ミッション」
- 「飲酒」ステージ
アルコール摂取量を減らす、休肝日を作るなど節度にチャレンジする「ミッション」
- 「喫煙」ステージ
タバコが体に与える影響を知り最終的には禁煙を目指す「ミッション」
- 「歯・口腔の健康」ステージ
毎日の歯磨きで歯を健康に保つ「ミッション」

行動変容・記録

生活習慣病の発症を予防し、健康寿命を延伸するためには、国民の健康の増進を形成する基本的要素となる「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養」、「飲酒」、「歯・口腔の健康」に関する生活習慣の改善が重要です。(厚生労働省「健康日本21」)

1.⑤「MYバイタル」登録 - 健康活動サポート - (1/2)

日々登録した体重や血圧、歩数などのバイタル情報を
カテゴリ別にわかりやすいグラフで表示します。

目標値を設定でき、グラフに目標ラインが表示されますので継続的な管理にも最適です。
身長を登録しておく、記録した体重から「BMI」が自動算出されます。
バイタル記録して日常利用習慣化にしましょう。

個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB

MYページ MYバイタル

スローガン

3月までに体重-5kg達成する!!

現在の体重 0 Kg 目標体重 50 Kg 1日歩数 0 歩 目標歩数 8000 歩

目標やスローガンの設定はこちら>

バイタル記録

運動・睡眠

利用方法

【2019年12月】

歩数	移動距離	Ex時間	睡眠時間	階数
15000				
10000				
5000				

健康保険組合

MYページ MYバイタル

MYバイタル

下記フォームにバイタル情報を入力し、「記録する」ボタンをクリックしてください。

バイタル記録

記録年月日 2020年 7月 27日

運動・睡眠	歩数		歩
	移動距離		km
	エクササイズ時間		分
	睡眠時間		時間 分
身体測定	上がった階数		階
	体重		kg
	体脂肪率		%
バイタル	腕囲		cm
	最高血圧(午前/午後)		mmHg / mmHg
	最低血圧(午前/午後)		mmHg / mmHg
	体温(午前/午後)		℃ / ℃

戻る 記録する

【アプリ版】

現在の体重 0 Kg 目標体重 50 Kg

1日歩数 0 歩 目標歩数 8000 歩

目標やスローガンの設定はこちら>

バイタルグラフ

バイタル記録

運動・睡眠

身体測定

バイタル

利用方法

【2019年12月】

歩数	移動距離	Ex時間	睡眠時間	階数
15000				
10000				
5000				

スマートフォンアプリやウェアラブル端末の活用でバイタル情報の**入力が必要**になります。

MY HEALTH WEBでは、スマートフォンやウェアラブル端末との連携が可能。スマートフォンアプリ「MHWアプリ」では、各OSのヘルスケアアプリと連携し、各記録を自動取得できます。(過去30日分を取込、記録)

ウェアラブル端末・ヘルスケア機器・アプリ



Apple Watch



Android Wear



オムロンコネクト

「Appleヘルスケア」「GoogleFit」と同期している機器・アプリは全てMHWアプリと連携可能!!

iPhone ご利用の場合

【Appleヘルスケア】



Android ご利用の場合

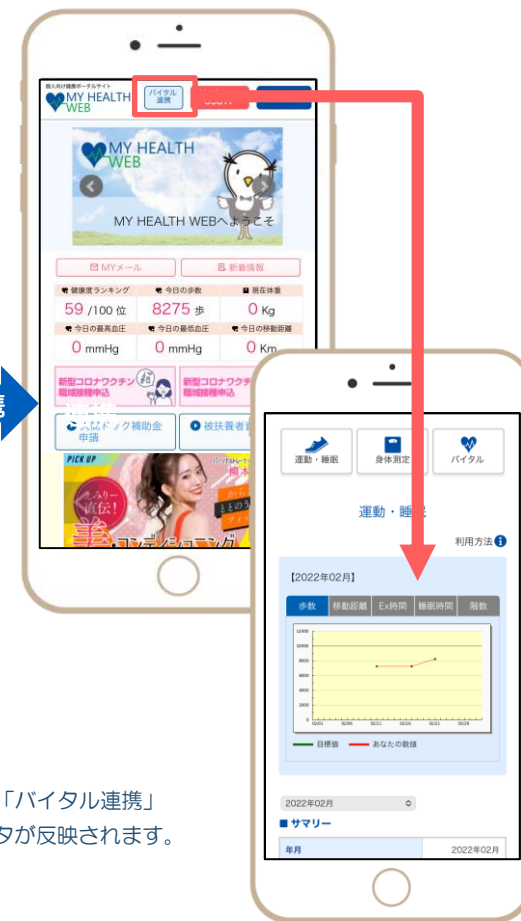
【GoogleFit】



バージョンによって画面が異なります。

本ツールアプリTOP「バイタル連携」
押下で、同期したデータが反映されます。

連携



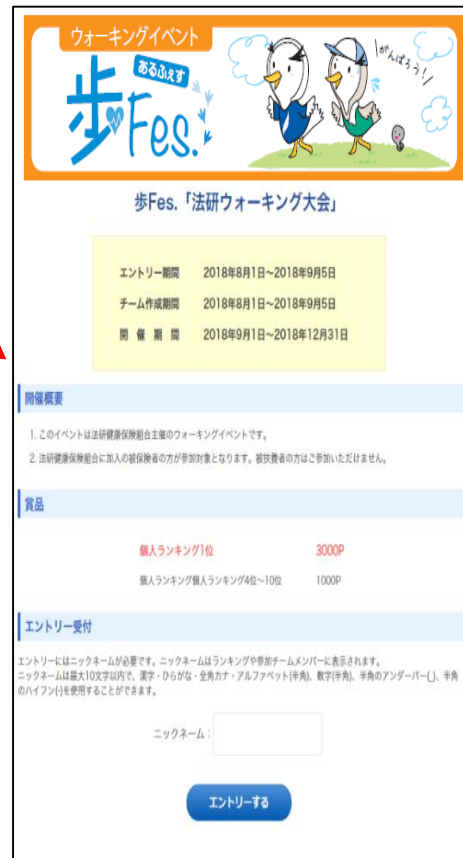
※ご利用されるウェアラブル端末・スマートフォンが「Appleヘルスケア」「GoogleFit」と同期していることが条件となります

1.⑥「健康チャレンジイベント」に参加する - ウォーキングイベント支援「歩Fes.」 -

ウォーキングイベントを開催する場合は、「Hi！いきいきけんぽ」「ホームページ」でご案内いたします。

イベントは、MY HEALTH WEBからエントリーできます。

【イベントイメージ画面】



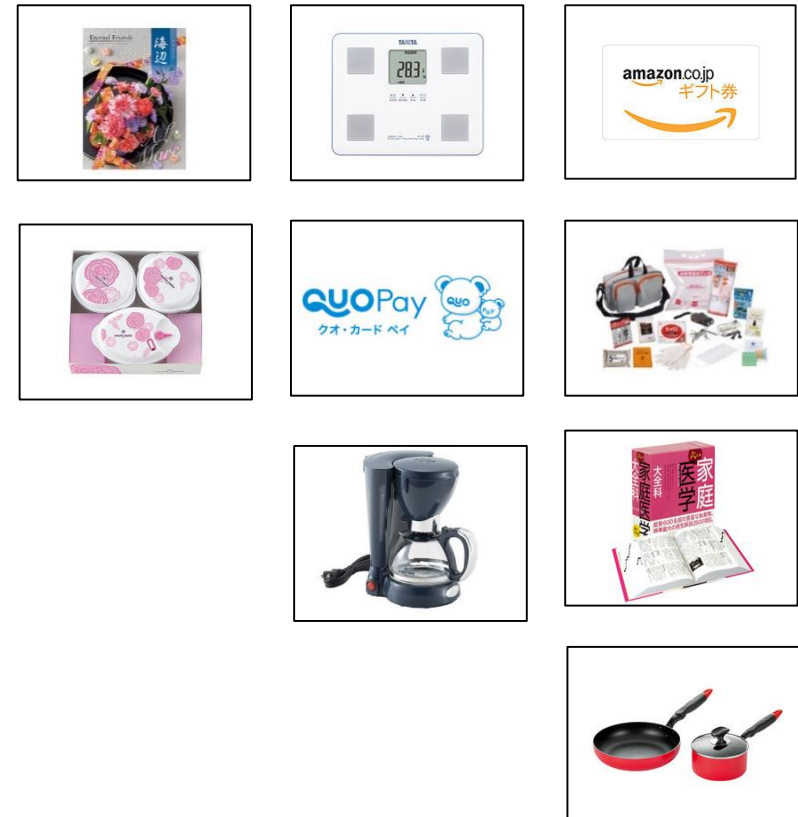
1.⑦「MYポイント」 商品交換（アイテム例） - 健康づくりへのインセンティブ -

貯まった「MYポイント」を各種ギフト券やカタログギフト、健康家電などと交換できます

MY HEALTH WEBでは、健康づくり活動をした結果貯めたMYポイントをアイテム(商品)と交換が出来ます。
健康づくりを目的とした血圧計・体重計や、調理家電・生活用品・ステンレスボトル・ダイエット器具・サプリメントなど様々なアイテムがあります。



【アイテム一例】



2. 「健保健診」を受ける（1/2）

健保健診は、グリーンバナーからの申込みが便利です

～受診できる健診コースのご案内～

- ・年齢等で受診できるコースが異なります。自己負担額、検査項目はご参考にしてください。
- ・単独がん検診は、会社の健診を受診した方にお勧めです。

◆被保険者（従業員本人） 施設：契約健診機関（病院、医院等）で行う健診／巡回：指定日時、会場で行う健診

		単独がん 検査	イーウェル 一般健診A1コース		イーウェル 人間ドックAコース	特定 健診
		胃がん 婦人科がん	施設	巡回		
自己負担額		健保補助上限25,000円 超過分は自己負担	4,000円	3,100円	健保補助上限20,000円 超過分は自己負担	
健保平均補助額		(25,000円)	(33,000円)	(22,000円)	(20,000円)	
基本検査		×	○	○	○	
（一部 5大がん 検査内容 オプション）	肺がん（X線）	×	コース内包	コース内包	コース内包	
	大腸がん（便潜血）	×	コース内包	コース内包	健診機関による	
	胃がん（内視鏡）	○	○ どちらか一方	×	どちらか一方 コース内包	
	胃がん（X線）	○		○		
	子宮頸がん（医師による細胞診）	○	○	×	別料金	
	乳がん（マンモ、エコー）	○	○	○	別料金	
（オプション）	HPV検査（子宮頸がんリスク検査）	×	○	○	別料金	
	ABC検査（胃がんリスク検査）	×	○	○	別料金	
対象者		年度末年齢				
（被 保 険 者）	29歳以下	○				
	30歳～34歳	○	○	○		
	35歳以上	○	○	○	○	

※年度内にコースの重複はできません。健診補助は年に1回です。

2.「健保健診」を受ける（2/2）

◆ 30歳以上被扶養者（日野健保加入のご家族）、任意継続被保険者

施設：契約健診機関（病院、医院等）で行う健診／巡回：指定日時、会場で行う健診

		単独がん 検査	イーウェル 一般健診A1コース		イーウェル 人間ドックAコース	特定 健診
		胃がん 婦人科がん	施設	巡回		
自己負担額			4,000円	任継被保被扶養者 3,100円 無料	健保補助上限20,000円 超過分は自己負担	無料
健保平均補助額			(33,000円)	(22,000円)	(20,000円)	(9,800円)
基本検査			○	○	○	○
（一部 5大がん 検査内容 オプション）	肺がん（X線）		コース内包	コース内包	コース内包	×
	大腸がん（便潜血）		コース内包	コース内包	健診機関による	×
	胃がん（内視鏡）		○	×	どちらか一方 コース内包	×
	胃がん（X線）		どちらか一方	○		×
	子宮頸がん（医師による細胞診）		○	×	別料金	×
	乳がん（マンモ、エコー）		○	○	別料金	×
オプション	HPV検査（子宮頸がんリスク検査）		○	○	別料金	×
	ABC検査（胃がんリスク検査）		○	○	別料金	×
対象者		年度末年齢				
被任意 扶養継 続者（被 保険者 家族）		29歳以下				
		30歳～34歳	○	○		
		35歳～39歳	○	○	○	
		40歳以上	○	○	○	○

※年度内にコースの重複はできません。健診補助は年に1回です。

3.インフルエンザ補助金申請をする

◆外部医療機関で接種した方

対象接種期間：10月1日～翌年1月31日

補助対象者：被保険者、被扶養者（接種日時点満1歳～15歳（中学生まで））

補助金額：本人負担に対して1人上限2,000円／年度（2,000円未満は実費補助）

申請方法：被保険者（従業員・任継本人）が家族を含め「いきいきポータル」から電子申請

申請期間：Hi!いきいきけんぽ（健保ニュース）・日野健保ホームページでご案内します

給付日、方法：事業主にご確認ください

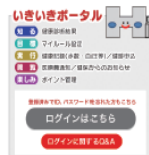
インフルエンザ補助金 「いきいきポータル」電子申請方法※

スマートフォンまたはパソコンからの電子申請になります！

申請は対象者1人につき1回限りです（2回接種の場合はまとめて申請してください）。

申請者

被保険者（従業員本人）が
補助対象者（本人と家族分）を申請



※「いきいきポータル」の利用には
初回登録が必要です。

準備（留意事項）

●領収書の写真を撮る（1名（対象者毎）につき1枚にまとめて撮影）

“重要”
領収書に①～④
が記載されている
ことを確認！

- ①接種者氏名
- ②受診内容に「インフルエンザ予防接種代」と記載があること
- ③接種年月日
- ④医療機関名、住所連絡先の記載

画像は、確認するため鮮明にお願いします

要確認！

領収書に記載が
ない場合、明細書を
一緒に写真を撮って！

●迷惑メール設定の解除

「不受理連絡」「支給決定通知」がメールで届きます。

日野健保<info@hinokenpo-portal.jp>のメールが受信できるよう設定願います。

申請から補助金受取りまでの流れ

ステップ1 ログイン



1. 被保険者（従業員本人）のID、パスワードから「いきいきポータル」ログイン
2. 「インフルエンザ予防接種補助金申請」を選択
補助対象者等を確認し **申請する** をクリック

ステップ2 申請書入力

1. 補助対象者を選択、必須項目入力
2. 領収書の写真をアップロード
3. **登録する** をクリック



不受理理由ワースト3

1. 領収書の但し書きなし
2. 領収書添付なし
3. (補助1人につき)2回申請

申請後、不受理の場合は、申請日から1週間以内に登録メールアドレスにご連絡をします（但し連休除く）。不受理内容をご確認のうえ、再度申請する場合は **ステップ2 申請書入力** 1.から行ってください。尚、1週間以内に不受理連絡がない場合は、支給決定通知までお待ちください。

補助金 「支給決定通知」受信

登録アドレスに「支給決定通知」のメールが届く

4.医療費通知を閲覧する

(確定申告用医療費通知の印刷・電子データダウンロード)

皆さんが支払った医療費や、健保組合が負担した給付金などをお知らせします。医療機関の窓口でもらった領収書、明細書と照らし合わせて、チェックしてください。 **ポ** 毎月1回閲覧すると10ポイント付与。

〈医療費通知閲覧内容〉

対象診療分	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
掲載月日	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	1/1	2/1	2/10	3/10
ポイント付与基準	毎月1回（MAX）閲覧すると10Pつきます											

（注意）病院からの請求状況により掲載が遅れる場合があります。

※医療費控除データ・年間医療費通知出力から確定申告用の通知印刷、電子データダウンロードができます

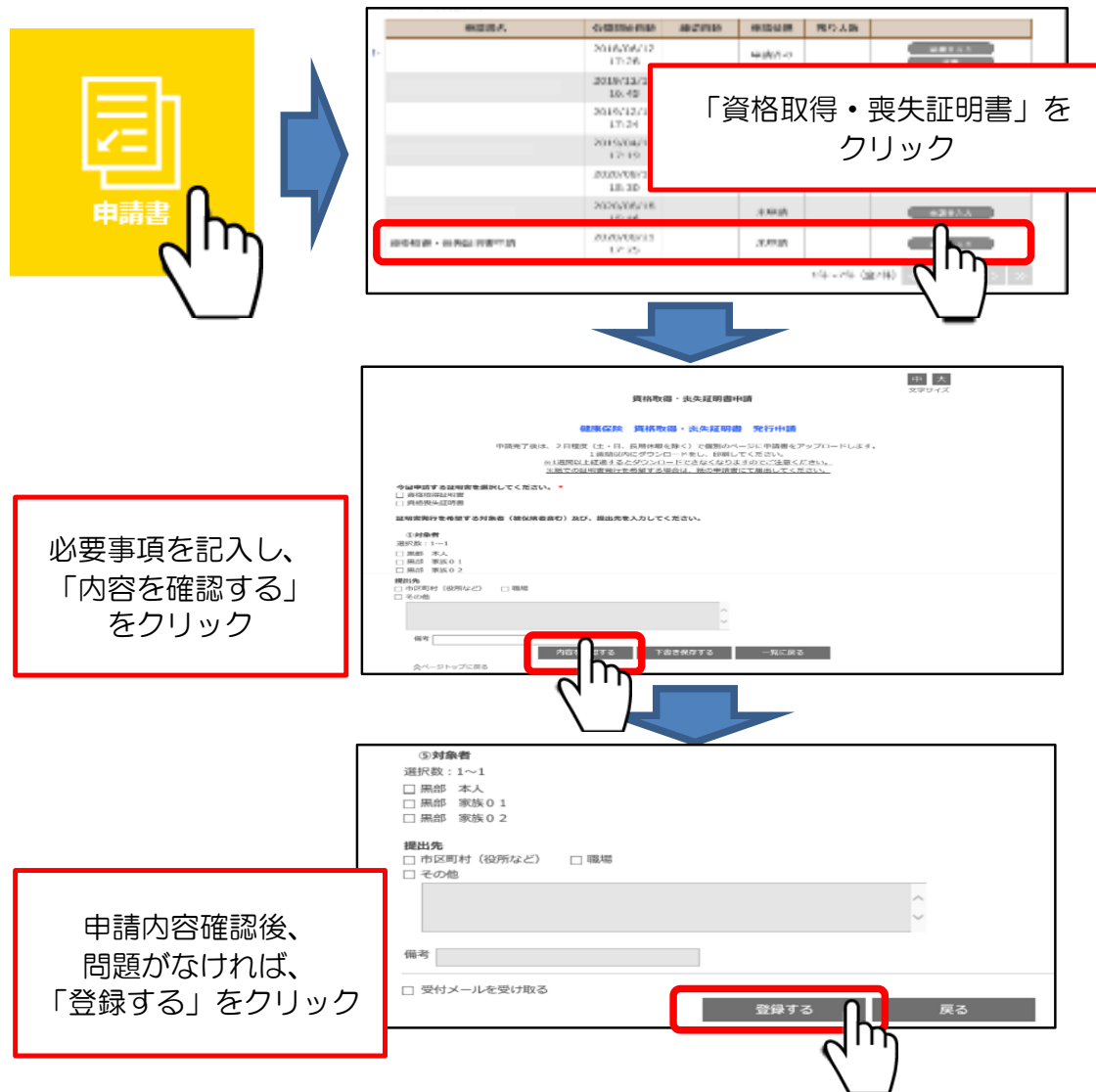
いきいきポータル

KW21-Connect
ログアウト

医療費通知の閲覧

年間医療費通知の印刷、
電子データダウンロード

5. 資格取得証明書・喪失証明書の発行申請をする



7. 会員制リゾートホテル「エクシブ」の宿泊予約をする

予約サイトへのアクセス方法

STEP①

LINE公式アカウントを友だち追加してください。
スマートフォンから二次元コード読み取るまたはID検索
LINE公式アカウントおすすめPOINT
◆宿泊プランやおすすめ情報をタイムリーにチェックできます
◆友だち限定のうれしい特典も不定期で配信!



STEP②

LINEトーク画面の「健康保険組合サイト」をタップ後、
下記の手順で「いきいきポータル」にログインしてください。



※デザインは変更となる場合があります

STEP③

契約保険所をタップし、ページ内のリンクから下記「ご予約の流れ」の①に進み、
法人ログインID/パスワードを入力して予約へ進んでください。

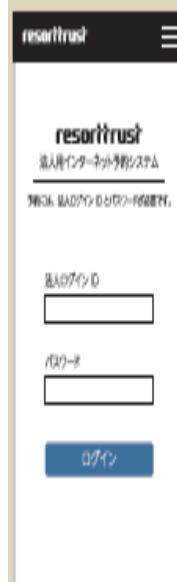


LINE以外から申し込む場合

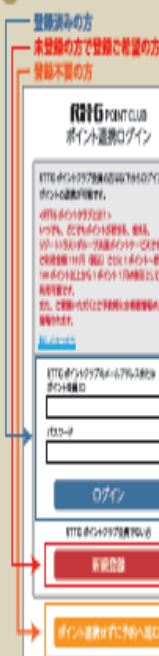
日野自動車健康保険組合公式ホームページ⇒いきいきポータルにログイン
⇒STEP③および下記「ご予約の流れ」①へ進んでください。

ご予約の流れ ※主な画面を抜粋

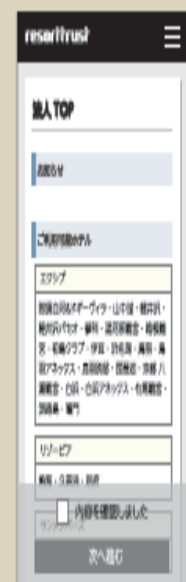
1 ログイン



2 RTTG ポイント連携ログイン画面



3 リゾートインフォメーション



4 宿泊施設を探す



5 詳細を入力



※ログイン後に表示されるリゾートインフォメーションは、ご所属の法人・団体が定められた利用規程です。必ずご確認ください。



お問い合わせ番号が表示されればお申し込み受け付けが完了となりますが、ご予約確定ではございません。
予約センターがお申し込み内容を確認し、予約結果をメールでお送りいたします。
必ず予約結果のメールをご確認ください。

8.プロフィール設定

メールアドレスを3つまで登録できます。

登録したアドレスは、健保からのお知らせや、ID、パスワードを忘れた際のメール受信に使用します。

※登録メールアドレスがスマホ解約等で受信できないメールとなってしまうと、再発行申請書を健保にご提出いただき再度新規登録が必要となるため、複数メールアドレス登録する事をお勧めします。

①ログイン後、「プロフィール設定」を選択する



②メールアドレス欄に3つまで登録できます。



9.ポイント付与一覧と獲得ポイント

＜ポイント付与一覧と獲得ポイント＞

(2024年4月時点)

			項目	ポイント付与数	
①（自分ごと化） 興味を持つ	いきいき ポータルを使う	1 度	いきいきポータルの初回利用登録・ログイン	500p	
		1 度	オレンジバナー初回ログイン 2024年度限定 4月1日～6月30日	500p	
		都度	医療費通知を確認する	10p×12回	
	健診受ける	年	健診受ける（会社定期健診、健保健診、パート先等健診）		100p
			がん検診※受ける ※胃がん、乳がん、子宮がん検診		100p×3検診
			被扶養者対象 4月1日～9月30日の期間に一般健診A1コース 施設型を受診		4,000p
	日野健保健診以外・外部医療機関で健診を受けた場合 （パート先等健診）		500p		
	健康層 （健診結果正常値）		肥満度	100p	
			血糖	100p	
			血圧	100p	
			脂質	100p	
			肝機能	100p	
			禁煙	100p	
②（楽しみ） 実行移す	記録をつける※	日	ミッション（目標）を設定し、成果を記録	15p×365日	
			バイタル記録1項目でも記録したら3P	3p×365日	
			（歩数、移動距離、エクササイズ時間、体重、体温 上がった回数、体脂肪率、腹囲、血圧、睡眠時間等）		
	閲覧する※	日	健康情報（MY HEALTH CLUB）を閲覧する		1p×365日
参加する	都度	健康イベント		最大1,000p	

※行動をした時(記録した時)にポイントは付与されます

ポイント有効期限は3年間です 例) 2024年度獲得ポイントは2027年3月末で失効