

Hi! いきいきけんぽ

日野自動車健康保険組合

お問合せ：042-586-5941

日野健保



春は異動の時期です!!ご家族が就職したら届出を...

あなたの家族(被扶養者)が就職したら、健康保険組合へ届けを出してください。
扶養者の年収限度額は「130万円未満(60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)」です。

※税扶養の手続きは事業主に確認してください。

● 提出書類

- ◇健康保険被扶養者(異動)届
- ◇対象者の保険証
- ◇被扶養者資格を失った日がわかる書類
(新しく加入した健康保険証のコピー等)

● 提出先

- 各事業所(被保険者の勤務先)
- 健康保険担当者経由健康保険組合
(任意継続被保険者は、健康保険組合へ提出)



就職

ご家族が就職したとき

(勤め先の健康保険の加入がなくても、年収限度額以上の収入見込があるとき)

こんなときは

扶養家族が増えたり減ったりした場合は必ず「健康保険被扶養者異動届」等の必要書類を提出してください。

5日以内に届出をしてください

例



結婚

配偶者を扶養するとき
配偶者に扶養されるとき



出生

お子さんが生まれたとき



離婚

配偶者と離婚したとき



死亡

ご家族が亡くなられたとき

目

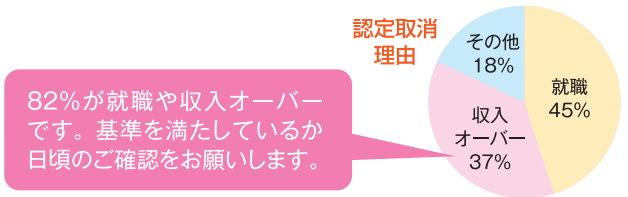
次

●ご家族が就職したら届け出を...	P1	●一健康相談だよりー健康診断受診のすすめ	P10
●扶養資格認定調査結果報告	P2	●2019年度 健保健診のご案内	P11
●2019年度 日野自動車健保予算のお知らせ	P2~3	●(新事業)健康記録チャレンジウォーキングのお知らせ	P12
●第2期 データヘルス計画	P4	●禁煙外来補助金のご案内	P13
●2019年度 健康づくり事業計画	P5	●セントラルスポーツご利用案内	P14~17
●(新制度)健康応援サイト「いきいきポータル」開始について	P6~7	●禁煙外来補助金支給申請書	P18
●保険給付金日程	P8	●健康記録チャレンジ歩数記録表	P19
●(変更)あ・は・き療養費の支払方法変更	P9		

扶養資格認定調査結果報告 調査にご協力いただきありがとうございました。

2018年度結果(日野自動車以外の16事業所実施結果)

目的	過去に被扶養者として認定された時の状況が現在も維持されていることを確認するための調査です。この調査は被扶養者が認定基準を満たさなくなった場合、すみやかな届出の推進をすることにより、保険給付の適正化を図り、 高齢者医療制度にかかるとる支援金や納付金の節減 へとつながります。	
期間	2018年9月～12月	
認定取消該当者	94名	
削減効果(見込み額)	3,344万円/年	
内訳	医療費	917万円/年
	納付金	2,427万円/年



2019年度(平成31年度)日野自動車健保の予算をお知らせします。

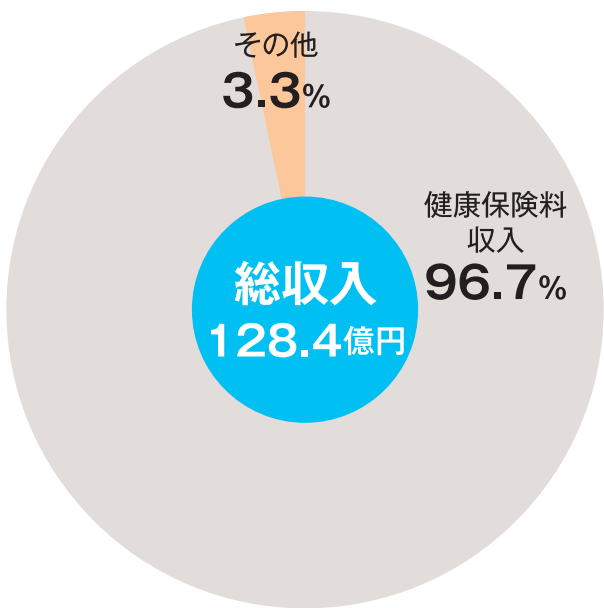
健康保険料率 **9.0%**(変更なし)

収入予算 (億円)

健康保険料収入	124.2
その他	
調整保険料収入	1.8
繰入金	—
国庫補助金収入	0.7
財政調整事業交付金	1.2
雑収入	0.5
総収入	128.4

被保険者一人当たり 551千円

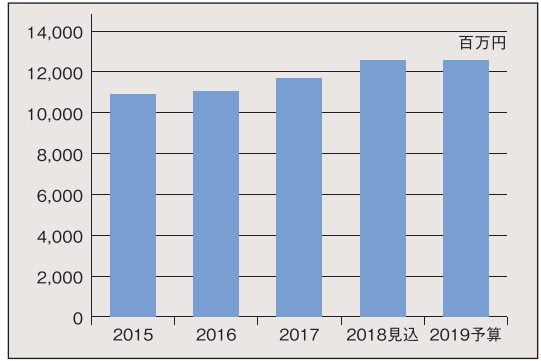
収入予算の構成



介護保険料率 **1.4% → 1.6%**

介護保険料は、総報酬割制度※(従来の人数割から報酬比例への変更)の適用拡大により、国へ納める納付金が増額されることとなったため、保険料率を改定します。
 (※: 2018年度¹/₂適用⇨2019年度³/₄適用)

健康保険料 人数・標準報酬増



2019年2月22日開催の予算組合会において、2019年度(平成31年度)予算・事業計画が承認されました。

収支計画 1,113百万円の黒字を想定

2019年度予算は、被保険者数の増加、一人当たり保険料の増加など堅調な収入に支えられ、2018年度の保険料率を維持することとしました。
 一方支出は、毎年増加する保険給付費が45.0%、納付金が49.5%を占め、この2つが全支出の94.0%を占めることとなりました。

健保として、加入者の皆さんの健康強化のための「健康づくり事業」は、全支出の3.1%に過ぎませんが、本資金を有効且つ適切に使用し、データヘルス計画を推し進め、健保運営の基盤強化、加入者への予防医療施策の推進、事業主とのコラボヘルス(協働)強化を図って参ります。ご協力の程、お願い致します。

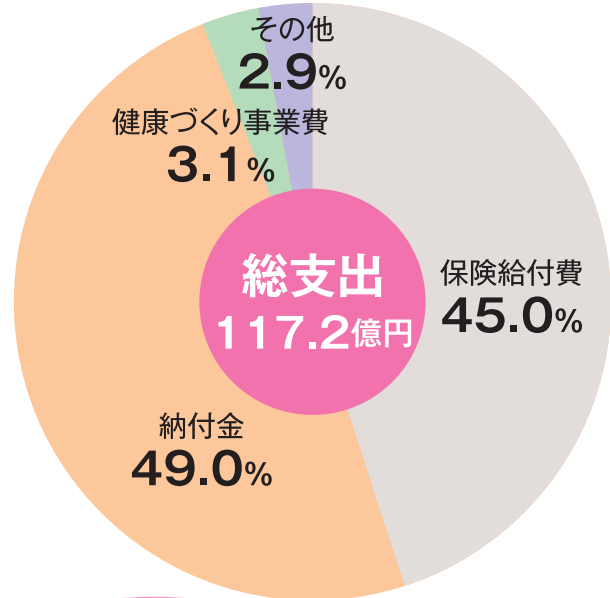
支出予算

(億円)

保険給付費	52.7
納付金	57.5
健康づくり事業費	3.6
その他	
財政調整事業交付金	1.8
事務所費	1.3
雑支出他	0.3
総支出	117.2

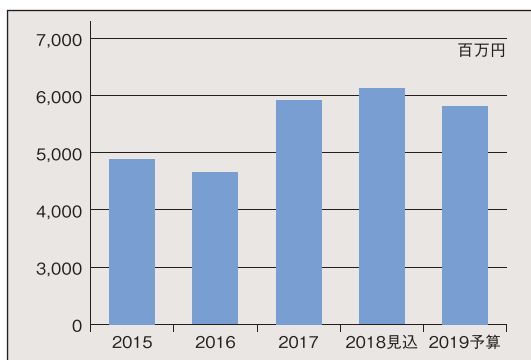
被保険者一人当たり 503千円

支出予算の構成



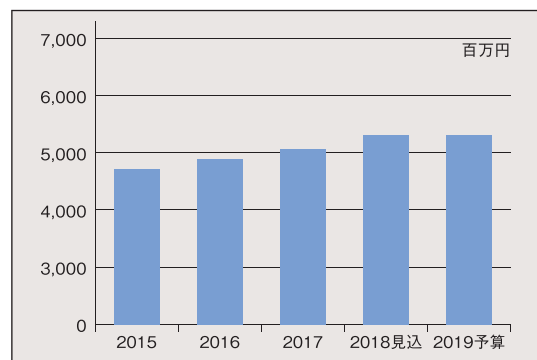
納付金

高齢者医療費の負担増加



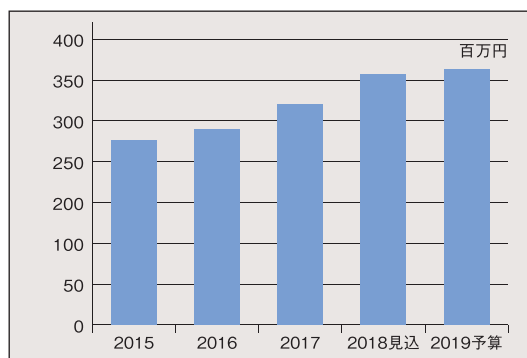
保険給付費

医療費は毎年増加



健康づくり事業費

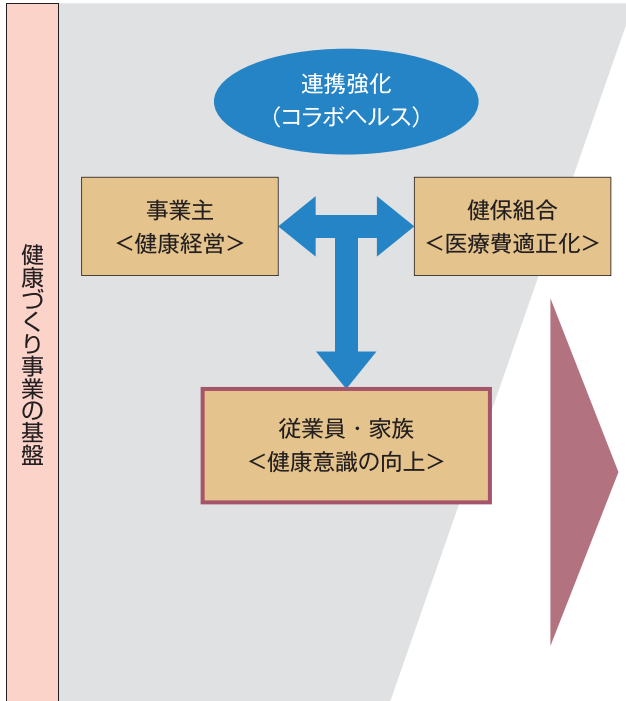
予防医療の強化



第2期データヘルス計画に基づく健康づくり事業について

2018年度から、健保組合が保有する加入者の健康診断結果・レセプトデータ(診療明細書)の分析に基づいて、健康課題を明確にし、事業主と協働して健康づくり事業を効果的に進める体制を整えています。

<健康づくり事業の構造と健康課題>

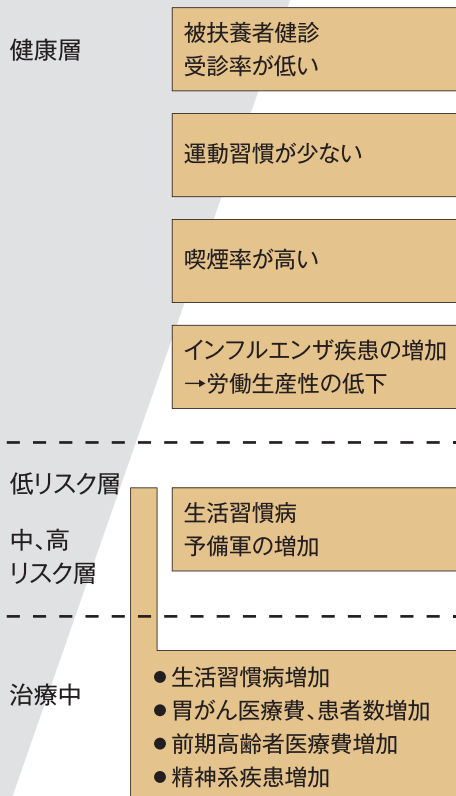


<健康課題に紐づく重点事業>

	目的	対応策(太字=新規事業)
基盤強化	健康課題の共有、解決	各事業所の健康推進責任者との健康課題解決に向けた取組
	組織としての健康状態の気づき醸成	健康スコアによる事業主への健康状況共有、生活習慣改善の働きかけ(健康経営へのシフト支持)
	各自が健康状態を把握し問題意識を持つ	健康情報管理サービス「いきいきポータル」開設 [ポイント制度(いき健ポイント) わかりやすい健診結果通知 医療費のお知らせ、ジェネリック通知] 分かりやすい情報発信 [健診結果、医療費通知、ジェネリック差額通知 健保ニュース、ホームページ等]
予防医療	受診しやすい健診体制構築	● 人間ドック、生活習慣病健診の申込方法簡便化(紙申込に加え、いきいきポータルから申込可)
	早期発見、治療	● 事業主と協働で、がん検診受診率向上策を策定 ● がん検診の効果検証
	前期高齢者到達前に健康リスクの低減	前期高齢者到達前に健診受診勧奨
	運動習慣の定着化	● フィットネスクラブ補助 [健康記録チャレンジ]
	生活習慣病予防と受動喫煙防止	● 日々の歩数記録(紙記録に加え、いきいきポータルから記録可) ● 体重、血圧等記録 ● 食事カロリーの記録+対策セミナー(いきいきポータルのみ記録可) ● 禁煙外来への補助
	罹患率低下による労働生産性向上	● 構内接種の働きかけ継続、接種率向上を図る ● 予防接種効果検証
	生活習慣病リスク者の悪化防止	● 対象者増加対応 ● 他施策追加導入検討 ● 事業主主導での保健指導検討

健保加入者のデータ分析結果

<健保組合の健康課題>



2019年度 健康づくり事業計画

年間実施計画

青字は2019年度新規事業です

スケジュール

大分類	目的	事業名	4月	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
健康づくり事業の基盤強化	健康に興味を持てる施策実施	健康情報管理サービス「いきいきポータル」開設(健診申込、健診結果、健康記録チャレンジ等)	●4/15～ 健診申込、健診結果、健康記録チャレンジ等 利用開始												
		「いき健ポイント」制度開始	4/15～ 制度開始												
	分かりやすい情報発信	健保ニュース(Hi! いきいきけんぽ)	発行												
		健保ホームページ	内容随時更新、申請書類の掲載												
		いきいきポータルでの閲覧可 分かりやすい健診結果通知	特定健診を受診した方へ通知(予定)												
		医療費のお知らせ・年間医療費のお知らせ(確定申告版)	通知												
健康課題に応じた健康づくり事業	疾病の早期発見早期治療	健保連特定健診	4/1～ 申込期間 4/1～ 受診期間												
		いきいきポータルからの申込も可 一般健診A1コース(施設型、巡回型)(5大がんの検査が出来ます。但し、巡回型では子宮細胞診検査はできません)	4/15～ 申込期間 5/7～ 施設型:受診期間 6月下旬～ 巡回型:受診期間												
		人間ドック	4/15～ 申込期間 5/7～ 受診期間												
		単独がん検診 胃がん検査(胃部X線、胃内視鏡) 子宮がん検査(細胞診) 乳がん検査(マンモグラフィ、エコー)	4/15～ 申込期間 5/7～ 受診期間												
		インフルエンザ予防接種補助	補助申請受付												
	生活習慣病予備軍の悪化防止	特定保健指導	健診 3ヶ月後 → 初回面談 経過フォロー 実施時期は会社により異なります。対象者へは個別に通知します												
	糖尿病性腎症、高血圧、血糖高リスク者への保健指導	重症化予防保健指導	健診 3ヶ月後 → 初回面談 面談 面談 実施時期は会社により異なります。対象者へは個別に通知します												
	禁煙活動支援	禁煙外来自己負担額補助	補助申請受付												
	運動習慣定着	セントラルスポーツ利用補助	通年実施												
		健康記録チャレンジ(歩数記録)(紙記録に加え、いきいきポータルから記録可)	4/15～ 記録開始												
健康維持増進	健康相談	24H電話健康相談	通年実施												
		メンタルヘルスカウンセリングサービス	通年実施												
その他	保養所・集会施設	保養所(山中荘)	通年利用												
		保養所(那須プラトー)	通年利用												
	旅行補助	契約保養所(宿泊代補助)	通年利用												

※各事業の詳細は「健保ホームページ」をご参照ください。「Hi! いきいきけんぽ」でもご案内します。

第2期データヘルス計画に基づき、2019年度に廃止する事業は以下の通りです

廃止	事業名
	家庭用常備薬斡旋

楽しみながら健康づくりの取組結果が管理できる 応援サ

日野健保では、加入者の健康維持、増進、医療費の適正化をめざし…
健康づくり事業（疾病予防）に力をいれています。

★楽しみながら自分の健康管理が出来る応援サイトを目指します!! 是非活用してみてください。

『いきいきポータル』のスタートに合わせ、新規健康事業（4つ）を開始する予定ですので紹介いたします

予防できるのに 危機感を持ってもらいにくい + 健康診断を受けっぱなしで自分ごと化できていない

『いきいきポータル』応援機能 (PC・スマートフォン等により いつでもどこでも利用可能)

予 防

自分ごと化

楽しみ

健保健診の補助対象者

「いき健ポイント対象事業」の
利用者全員

①

いきいきポータルから
「健診申込」可能

※候補日の中から、申込を実施する事が可能になります
(従来通り、紙申込みも可)

③

「いき健ポイント」制度
開始

※健康増進活動の取組に対し、ポイント貯めて
商品に交換することができる予定です

40歳以上の方

+
会社の定期健康診断や健保の補助制度を利用した健康診断で、
日野健保に健診結果が報告される方

②

「わかりやすい健診結果」
閲覧

※健診結果から自分の体に起こっている状況を理解し、
自分にあった治療や生活を
進めるアドバイス等の確認ができるようになります

④

健康記録チャレンジ
歩数・体重・血圧・食事カロリー等の記録可能

(本企画はウォーキングを日常生活に取り入れ習慣化することで、
参加者の健康保持・増進を目的としていますので、昨年まで春、秋に
期間を限定して実施していた紙上ウォーキングキャンペーンは、
日々の歩数記録に統合いたします)
(日々の歩数記録はスマホやPCがない方も、紙の記録表提出も可)

利用対象者

日野健保の被保険者全員
+
30歳以上の被扶養者

いき健ポイント期限

ポイントの
有効期限は付与日から
当年度3月末

19年度ポイント付与事業

いきいきポータル初回登録・
医療費通知等の確認
健保健診（がん検診含）受診・
健康記録チャレンジの内、日々の歩数記録のみ
(今後は、健康改善が認められた場合の付与も検討)

イト『いきいきポータル』が4月15日スタート!!

〈利用の流れ〉 新規ご利用前には、「新規利用登録」が必要です。登録方法は、「ユーザIDと仮パスワード」交付時にご案内します。

- ステップ 1 2019年4月15日に「ユーザIDと仮パスワード」の交付予定
- ステップ 2 新規利用登録実施
ID・パスワード・メールアドレス等登録
- ステップ 3 (新規利用登録後は、ステップ3から)
日野自動車健保組合のホームページに“アクセス”
- ステップ 4 ホームページ右横の「いきいきポータル」のバナー“クリック”
- ステップ 5 ログイン画面が表示されたらID・パスワードを入力
- ステップ 6 あなただけの健康ページが表示されます
- ステップ 7 利用したいコンテンツをクリックすると「記録」「申込」ができます

あなたの
ユーザID……………
仮パスワード………

コンテンツが
利用できます



- ③ いき健ポイントを見る
- ④ 健康記録チャレンジ (歩数・体重・血圧・食事カロリー等)
- ② わかりやすい健診結果とアドバイスを見る

医療費の
詳細を確認
できます

ジェネリック
医薬品の通知

① 一般健診AIコース
人間ドック
単独がん検診
の申込

保険給付金日程

支払形態	給付の種類	申請・請求要否	健保受付期限	給付日																																																				
①	傷病手当金・傷病手当金付加金 延長傷病手当金付加金	必要	給付日の稼働日5日前の午前中必着 ※事業所証明が必要な場合は、事業所の請求書締日をご確認ください。	受付月の当月20日 〔銀行が休日の場合は前営業日〕																																																				
	<ul style="list-style-type: none"> ・給付日とは請求書記載口座への振り込み日。 ・『給付金支給決定通知書』は給付日の前日までに請求書記載住所（委任している場合は除く）へ送付。 																																																							
②	病院等（保険診療分）で支払った自己負担金に対する給付金 ・高額療養費・家族高額療養費・合算高額療養費 ・一部負担還元金・家族療養付加金 ・合算高額療養付加金・訪問看護療養費付加金 ・訪問看護家族療養費付加金	不要	— 〔病院から健保に請求〕	診療月の3ヵ月後の給付日 〔病院からの請求状況により異なります〕																																																				
	療養費・家族療養費 （立替払・治療用装具・はり・きゅう等・海外療養費・高額介護合算） 移送費・家族移送費 出産育児一時金・家族出産育児一時金 〔直接支払制度・受取代理制度分 ※病院からの請求で病院に支払します。但し、個人給付分が発生した場合は対象者に支給します。〕 出産手当金 埋葬料（費）・家族埋葬料	必要	毎月25日 （健保が休日の場合は前稼働日）	受付月の翌月の給付日																																																				
<ul style="list-style-type: none"> ・給付日は健康保険組合から事業主及び任意継続者の方（健康保険組合に登録した口座）への振り込み日。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th rowspan="2">事業主及び任意継続者の方への給付日</th> <th colspan="10">2019年</th> <th colspan="3">2020年</th> </tr> <tr> <th>4月</th><th>5月</th><th>6月</th><th>7月</th><th>8月</th><th>9月</th><th>10月</th><th>11月</th><th>12月</th><th>1月</th><th>2月</th><th>3月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>日野自動車（株）対象者振込日</td> <td>11</td><td>16</td><td>13</td><td>11</td><td>8</td><td>12</td><td>10</td><td>14</td><td>12</td><td>16</td><td>13</td><td>12</td> </tr> <tr> <td>上記以外の事業所対象者振込日</td> <td>17</td><td>22</td><td>19</td><td>17</td><td>23</td><td>18</td><td>16</td><td>20</td><td>18</td><td>22</td><td>19</td><td>18</td> </tr> </tbody> </table> <p style="text-align: center;">（振込先：諸経費口座。但し、諸経費口座がない場合は給与口座）</p> <p style="text-align: center;">事業所に確認してください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・『給付金支給決定通知書』は給付日の前日までに事業主経由で配付。 任意継続者の方には健康保険組合より自宅宛に送付。 					事業主及び任意継続者の方への給付日	2019年										2020年			4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	日野自動車（株）対象者振込日	11	16	13	11	8	12	10	14	12	16	13	12	上記以外の事業所対象者振込日	17	22	19	17	23	18	16	20	18	22	19	18
事業主及び任意継続者の方への給付日	2019年										2020年																																													
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月																																												
日野自動車（株）対象者振込日	11	16	13	11	8	12	10	14	12	16	13	12																																												
上記以外の事業所対象者振込日	17	22	19	17	23	18	16	20	18	22	19	18																																												

※給付日に退職されている方で振込口座が確認できない場合には、別途『健保給付金申請書』を提出いただいた後、振り込みいたします。

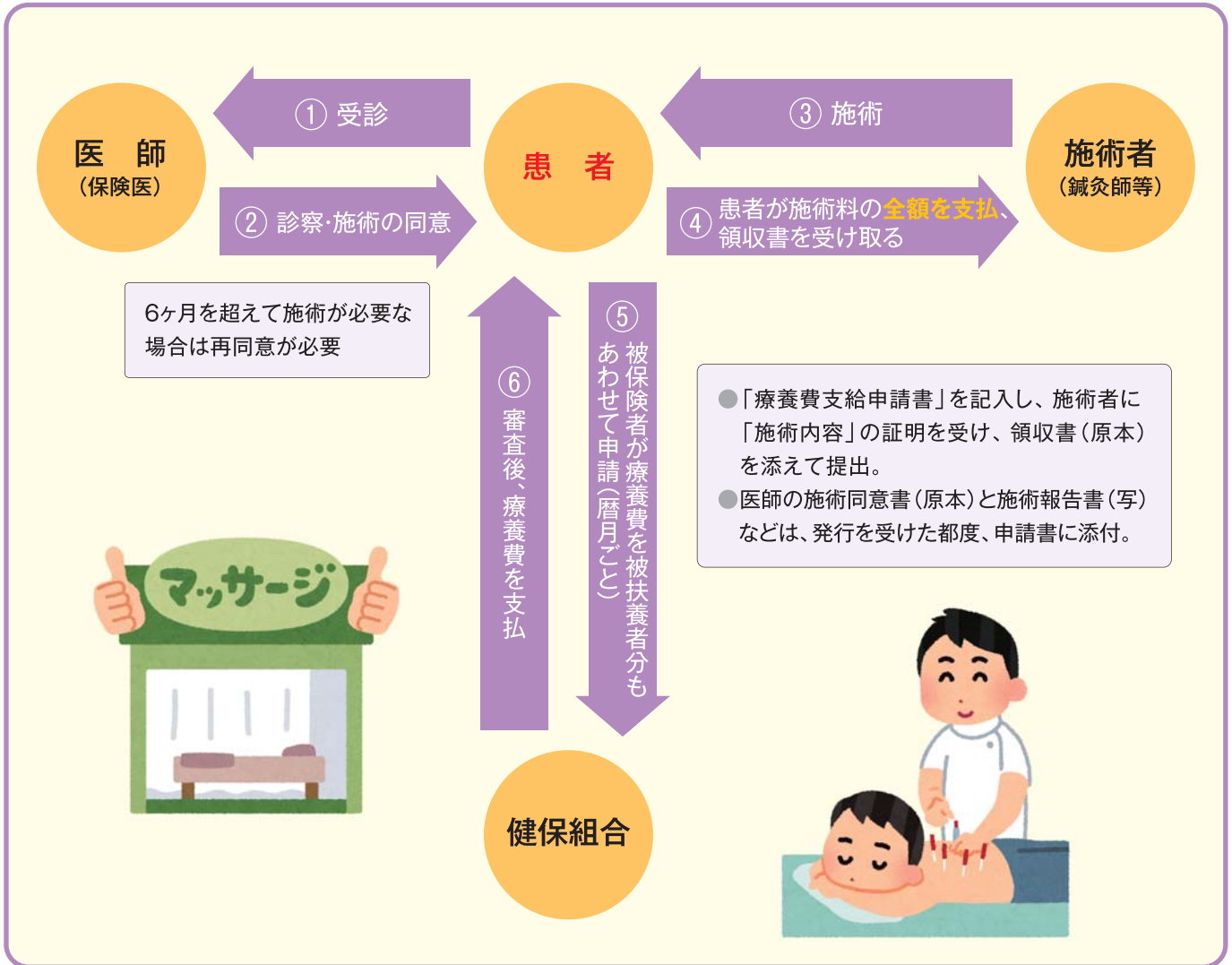
医療費のお知らせ発行日程（年3回発行）

発行月	掲載内容
2019年 6月	2018年12月～2019年3月診療分（病院からの請求状況により異なる場合があります）
2019年10月	2019年4月～ 7月診療分（病院からの請求状況により異なる場合があります）
2020年 2月	2019年1月～11月診療分（病院からの請求状況により異なる場合があります） ※年間分 医療費控除の申告手続きの医療費明細として使用できます。12月分は領収書で対応ください。

・発行月以外に内容を確認したい場合は『医療費のお知らせ発行申請書』を健康保険組合に提出してください。

【あん摩・マッサージ・指圧、はり、灸(きゅう)】
あはき療養費の支払方法が
 2019年4月施術分より、償還払いになります。

あはき療養費の支払の流れ



あんま・マッサージ・指圧の
保険適用となる症状

- 筋麻痺
- 筋萎縮
- 関節拘縮
- 等

医療上、マッサージを必要とする症状の場合

はり・灸(きゅう)の
保険適用となる疾病

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症

主に上記疾病であり、慢性的で
保険医による適当な治療手段がない場合

- 同じ疾病で同時期に、医療機関の整形外科などで治療を受けることはできません。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

ご家族の方への

「健康診断受診のすすめ」

～健康相談だより～



ご家族(被扶養者)の
健診受診率が低くなっています

日野自動車(株) グローバル人財開発部
こことからだの健康推進センター・日野 平島看護師

1年に1度自分の体をチェックすることで、 健康的な体を維持しましょう!

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですね。
しかし健診を受けないまましていると、知らないうちに、「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことに繋がります。
病気の「芽」を早いうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。



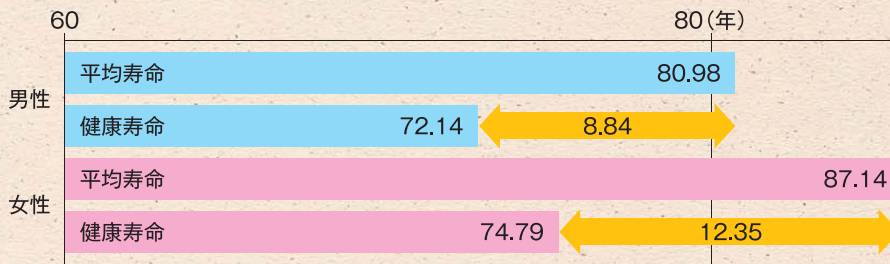
(生活習慣病やがんなどは、目に見えないところで進行します。自覚症状がなくても定期的に検査することで体の健康状態を知り、病気を早期発見し対応することができます。)

被扶養者健診は 無料または低額負担で受けられます。

例えば、ご家族の方も受けられる「**一般健診A1コース(施設型(30歳以上対象))**」は血液、尿、心電図、胸部レントゲンなどの基本検査の他に胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんを含んだ健診を自己負担額4,000円で受診することができます。

男女の健康寿命と平均寿命との差

こちらは2018年3月に発表になった健康寿命と平均寿命との差です。
男性は8.84年、女性は12.35年介護などが必要になる期間です。(黄色の期間)
健康寿命を延ばすためにも1年に1回は健康診断を受診しましょう。



<厚生労働省「第11回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」(2018年3月)>

2019年度 健保健診のご案内

2019年度の変更点

- 健診申込み方法が簡単になります！
希望日時を健康応援サイト「いきいきポータル」やFAX、電話で申請すると、約1週間で申込みが完了します。
(従来通り、健診機関への予約、受診券発行依頼の申込方法も可能です)
- いきいきポータルの利用開始(4月15日)に合わせ、人間ドック、単独がん検診の健診申込、受診開始日が変更となります。
(下記1、2の申込期間、受診期間をご確認ください)

1.被保険者(本人)向け健診コース

コース名	①単独がん検診	一般健診A1コース		④人間ドック
		②施設型	③巡回型	
(健保補助額) 自己負担額	(25,000円) 検査費合計25,000円までは 無料	(35,000円) 4,000円	(25,000円) 2,000円	(例) (20,000円) オプションの子宮がん、乳がん検査時 29,000円 (健診機関により異なります)
検査内容	・胃がん検査 (胃部X線、胃内視鏡) ・子宮がん検査 ・乳がん検査 から選択(複数可)	基本検査+ 胃がん(胃内視鏡検査追加)、肺がん、大腸がん、 子宮がん、乳がんの検査 (巡回型は子宮がん検査はありません)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)
対象年齢	30歳以上	30歳以上		35歳以上
申込期間	4/15~'20/3/9	4/15~'20/3/9	4/24~※	4/15~'20/3/9
受診期間	5/7~'20/3/31	5/7~'20/3/31	6/下旬~※	5/7~'20/3/31

- ①~④のコースの内1コースを選択して受診できます。
- 単独がん検診を受診する方は、会社の定期健診受診が必要です。
- ※ 巡回型の申込・受診期間は会場ごとに異なります。

2.被扶養者(家族)向け健診コース

コース名	一般健診A1コース		⑦人間ドック	⑧特定健診
	⑤施設型	⑥巡回型		
(健保補助額) 自己負担額	(35,000円) 4,000円	(25,000円) 無料	(例) (20,000円) オプションの子宮がん、乳がん検査時 29,000円 (健診機関により異なります)	(8,300円) 無料
検査内容	基本検査+ 胃がん(胃内視鏡検査追加)、肺がん、大腸がん、 子宮がん、乳がんの検査 (巡回型は子宮がん検査はありません)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)	基本検査+ 胃がん、肺がん、大腸がん の検査(子宮がん、乳がん、 脳検査はオプション)	基本検査のみ (がん検診はありません)
対象年齢	30歳以上		35歳以上	40歳以上
申込期間	4/15~'20/3/9	4/24~※	4/15~'20/3/9	4/1~'20/1/31
受診期間	5/7~'20/3/31	6/下旬~※	5/7~'20/3/31	4/1~'20/1/31

- ⑤~⑧のコースの内1コースを選択して受診できます。
- ⑧特定健診「受診券」の対象者全員配付は中止しています。受診を希望される方は健保ホームページで受診券申請書をプリントの上健保へご提出ください。折り返し受診券を発行いたします。(ホームページを利用できない方は健保へご連絡ください)
- ※ 巡回型の申込・受診期間は会場ごとに異なります。

パート先等で健診を受ける方へ

40歳以上で特定健診を受けた方は結果と質問票のコピーを健保へご提出をお願いします。提出頂いた方は、結果判定により弊健保の保健指導を受けることができます。健診を受けたままにせず、フォローを受けて健康づくりにお役立てください。提出方法は4月15日に送付する健診案内をご参照ください。

ウォーキングを習慣化して歩数を記録しましょう!

「いき健ポイント」付与事業

日野自動車健保の加入者は、データ分析の結果、運動習慣が少ないことがわかっています。生活習慣病予防の為に食事内容と適度な運動が重要といわれています。適度な運動として推奨されているウォーキングを習慣化してみませんか!

通年で日々の歩数を記録すると、新たに始まる「いき健ポイント」の付与対象となりますので、是非ご参加ください。

(本企画はウォーキングを日常生活に取り入れ習慣化することで、参加者の健康保持・増進を目的としていますので、昨年まで春、秋に期間を限定して実施していた紙上ウォーキングキャンペーンは、日々の歩数記録による「いき健ポイント付与」に統合いたします)

開始日:2019年4月15日(月)～ 通年利用できます

参加対象者

被保険者(本人)、
30歳以上の被扶養者(家族)

いき健ポイント

1日7,000歩以上の記録につき、
いき健ポイントが付与されます

歩数の記録方法

下記 **1**、**2** いずれかの
方法で日々の歩数を記録してください



1

健康応援サイト「いきいきポータル」に記録する

健康応援サイト「いきいきポータル」にログインし、
・ポイント
・健康記録
・健診結果 ボタンから記録すると、翌日「いき健ポイント」が付与されます

※初回利用時には、いきいきポータルのログインID、パスワード、健康保険証を準備の上、登録が必要です

<歩数計アプリを使えば簡単に歩数を記録できます!>

歩数計アプリをご自身のスマホにインストールすると、スマホの歩数カウントと連携され、簡単に記録できます。

アプリはiPhone版とAndroid版を用意していますので、下記サイトからインストールしてください。

※アプリを使わず、お手持ちの携帯や歩数計等でカウントした歩数を記録していただくことも可能です。



「QUPIO歩数計」アプリを検索し、インストール(無料)してください。
アプリ利用時のデータ通信料はご負担ください。

2

(スマホやPCがない場合は)紙記録表に記録して健保へ提出する

P19の「健康記録チャレンジ歩数記録表」をコピーしてご利用ください。お手持ちの携帯や歩数計等でカウントした1ヶ月分の歩数記録が終わりましたら、翌月の15日までに健保へ提出してください。集計の上、翌々月の15日に「いき健ポイント」が付与されます。歩数のカウントをするツールが無い方は健保へご連絡ください。

確実に
禁煙したい方へ

禁煙外来を利用して禁煙しましょう！

～ 禁煙外来で禁煙に成功した方へ上限1万円まで補助します～

医療機関の禁煙外来を受診し、禁煙を達成した方に、医療費の自己負担分を上限1万円まで補助する制度です。

タバコは、がんや心臓病、脳卒中などさまざまな病気の原因になり、周りの吸わない人の健康にも悪影響を及ぼします。
禁煙外来を利用して、楽に、確実に禁煙しましょう！

対象者

20歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)

補助対象費用

2018年10月1日以降に受診を開始し、禁煙達成した際の費用

禁煙
外来って？

- 治療のスケジュール(目安)…12週間で合計5回通院
- 禁煙治療に保険が使える医療機関…インターネットで検索できます

スマホから検索



禁煙治療に保険が使える医療機関

- 日野自動車では「こことからだの健康推進センター(各工場)」で健康保険を適用した禁煙外来を実施しています。こちらで受診し、日野自動車の補助(禁煙補助薬代の半額(上限6,000円))を受け、更に健保組合の補助を利用して実質無料となります。受けやすく、費用も掛からない「こことからだの健康推進センター(各工場)」の禁煙外来も是非ご利用下さい(日野自動車の補助適用については、健康推進センターへお問合せください)

補助を適用した場合の自己負担額(目安)
(健康保険適用3割負担の場合)
(円)

費用	健康保険組合負担額 7割	自己負担額 3割
医療費	14,000	6,000
調剤費 (禁煙補助薬)	32,000	14,000
計	① 46,000	② 20,000

(参考)日野自動車 こことからだの健康推進センター(各工場)で
受診時の自己負担額(目安)
(健康保険適用3割負担、日野自動車補助適用の場合)
(円)

費用	健康保険組合負担額 7割	自己負担額 3割
医療費	28,000	12,000
調剤費 (禁煙補助薬)		
計	④ 28,000	⑤ 12,000

健保組合補助	③ 10,000
差引き負担額	① + ③ = 56,000 ② - ③ = 10,000

日野自動車補助	⑥ 6,000
健保組合補助	⑦ 6,000
差引き負担額	④ + ⑦ = 34,000 ⑤ - ⑥ - ⑦ = 0

<受診から補助を受けるまで>

- 1 禁煙治療に保険が使える医療機関の禁煙外来を受診する
- 2 禁煙に成功したら、「①補助金申請書」、「②領収書(コピー)」、「③禁煙外来終了証明書(コピー)」を健保組合へ提出する
(①はP18の申請書を使用してください。②、③は医療機関が発行したものです)
(毎月15日までに申請を受付したものは、翌月の*給付日に給付します)
*給付日は、健保組合から事業主および任意継続者の方に振込む日です。実際の振込日は事業所に確認してください

健康づくり はじめての一步!

スポーツクラブに行ってみよう!

ワンコインで
スポーツクラブを使えます!
1回 **500**円(税込) (月4回まで)

500
YEN



人生初めての
ヨガレッスンに
チャレンジ!

スタジオ



ランニング
マシンで日頃の
運動不足解消!

ジム



腰・膝にやさしい
アクアウォークが
オススメ!

プール



お風呂だけの
利用もOK!
サウナも完備!

お風呂&シャワー

(一部店舗のみ)

はじめての方は、
コーポレイトメンバーカードを
作成してからご利用ください

さあ、利用してみよう!

～チェックインからチェックアウトまで～

1.チェックイン

レセプションにて「コーポレイトメンバーズカード」
をご提示の上、利用料を支払い、ロッカールームで
着替えます。

2.体調チェック

トレーニング前・後には必ず、備え付けの血圧計で
体調チェックをしましょう。

3.トレーニング

トレーニングについてご不明な点は、スタッフに
ご相談ください。

4.チェックアウト

サウナ・シャワーなどで心身ともにリフレッシュ後、
ロッカールームで着替え、ロッカーカード(キー)を
返却してチェックアウト。

持ち物チェック!

～各種有料レンタルもご用意(一部店舗のみ)～



Tシャツなど



短パンなど



タオル*



ソックス



室内用シューズ

*セントラルスポーツをご利用される場合は、利用料にタオルレンタルが含まれます。(一部店舗のみ)

プールを
ご利用される方



スイムキャップ



水着



ゴーグル

*施設・プログラム内容・営業日(時間)・利用料は、ご利用される施設により異なります。

全国
約**400**
カ所

ご利用対象施設は「セントラルスポーツ(株)エリア法人会員施設一覧」をご覧ください。

はじめて利用される方は、
コーポレートメンバーズカードの
作成をお願いします!

春から始めるスポーツクラブライフ

日野自動車健康保険組合の皆様へ

コーポレートメンバーズカード発行料

通常
500円(税別)

無料

2019.4/1(月)~5/31(金)まで

コーポレートメンバーズカードは、施設利用時にご提示いただく本人確認証です。



コーポレートメンバーズカードの作成手順

STEP 1 施設にお越しください

お近くのカード発行施設にお越しいただき、受付にて「コーポレートメンバーズカード」の作成をお申し出ください。
(カード発行施設は、裏面の一覧表にてご確認ください。)

申込みに必要なもの

健康保険証

認印

カード発行手数料
通常500円(税別) ▶ キャンペーン期間中 **無料**

※1) 所属法人により、カード作成手順や本人確認証の内容が異なります。詳しくは所属法人の担当窓口または、下記【お問い合わせダイヤル】までお問い合わせください。

ご来館の前にご確認ください

- ◆コーポレートメンバーズカードのお申込みは、ご登録者ご本人がお越しください。
- ◆カードの紛失、再発行の場合は、カードの再発行手数料を申し受けます。
- ◆お近くにカード発行施設がない方は、下記【お問い合わせダイヤル】までお問い合わせください。

STEP 2 申込書を記入

各法人が指定する本人確認証を提示し、申込書に必要事項を全てご記入ください。

STEP 3 写真撮影

※カードにはご本人の顔写真が印刷されます。

受付にて写真撮影をさせていただきます。
◆写真撮影に同意していただけない場合は、カードの発行はできません。
予めご了承ください。

STEP 4 手続き終了

カード作成には約1週間から2週間かかる場合があります。
その期間は申込み時に発行する「仮カード」でご利用いただけます。

- ◆仮カードは発行施設のみ有効です。
- ◆本カードの受取りは、ご登録者ご本人がお越しください。
- ◆カード発行施設からのカードの郵送は致しておりません。

セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部 〒104-8255 東京都中央区新川1-21-2 茅場町タワー2F

エリア法人会員専用お問い合わせダイヤル ▶ **TEL.03-5543-1819** (月~金曜日 9:30~18:00) ※祝日を除く

セントラルスポーツ(株) エリア法人会員 利用施設一覧 (2019年4月1日予定)

*表示価格は税別です。

県名	施設名	電話番号	利用料(円)	カート発行
北海道	セントラルウェルネスクラブ札幌	011-208-5750	1,500	●
	KGセントラルフィットネスクラブ山鼻	011-512-2220	1,500	●
	スポーツアカデミールーシー	011-859-6054	1,000	—
	セントラルウェルネスクラブ琴似	011-633-1000	1,500	●
	テアーススポーツクラブ	0138-41-4100	1,500	—
	リフレジムナマール	0157-23-6111	1,500	—
青森	セントラルフィットネスクラブ恵み野	0123-36-0077	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ東苗穂	011-789-1181	1,500	●
岩手	セントラルフィットネスクラブ盛岡	019-653-9011	1,500	●
宮城	セントラルウェルネスクラブ北仙台	022-275-8411	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ仙台	022-266-8655	1,500	●
	セントラルウェルネスクラブ仙台南小泉	022-788-4777	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ仙台京中央	022-375-0301	1,000	●
	セントラルフィットネスクラブ名取南仙台	022-381-6039	1,500	●
	朝日スポーツクラブ[BIG-S仙台泉]	022-772-6622	1,500	—
秋田	セントラルフィットネスクラブ秋田	018-835-2131	1,000	●
	セントラルスポーツクラブ土崎	018-946-8688	1,000	●
山形	セントラルスポーツクラブ土崎	0182-32-7880	1,000	●
	スポーツクラブサガエ	0237-86-1187	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブ東根	0237-42-5555	1,500	●
福島	スポーツクラブGSM	0237-24-1231	1,000	—
	セントラルウェルネスクラブ福島	024-526-0017	1,500	●
	スポーツメイトウィン福島	024-533-4111	1,500	—
茨城	ゴルフジムEXPRESS郡山	024-942-8981	1,000	—
	セントラルフィットネスクラブ郡山	024-921-3111	1,500	●
	スポーツクラブネサンスいわき	024-261-1333	1,500	—
	スポーツクラブネサンス水戸	029-224-6969	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブ日立	0294-24-3345	1,500	●
	スポーツアカデミー土浦	029-822-7530	1,500	—
栃木	スポーツクラブ牛久	029-874-4661	2,000	—
	アシストスポーツクラブ	029-271-1222	1,500	—
	トータルフィットネスクラブアックアセラーナ	0298-47-0470	2,000	—
	下妻スポーツクラブ	0296-43-0224	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブ宇都宮	028-627-1321	1,500	●
	セントラルスポーツクラブ南宇都宮	028-651-6766	1,000	—
群馬	セントラルスポーツクラブ宇都宮	028-624-5012	1,000	—
	サンブラザフィットネスクラブウインズ栃木	0282-23-5712	1,000	—
	セントラルスポーツクラブ佐野	0283-20-1477	1,000	—
	ウェルネススポーツクラブ	0289-63-5588	1,000	—
	サンブラザフィットネスクラブウインズ小山	0285-25-7273	1,000	—
	バインズバススポーツクラブ	0287-20-0811	1,500	—
埼玉	セントラルウェルネスクラブ前橋	027-225-0217	1,500	●
	セントラルウェルネスクラブ高崎	027-345-7611	1,500	●
	セントラルウェルネスクラブ大宮宮原	048-661-8600	1,500	●
	TOBUフィットネスクラブえきスポ土呂	048-660-1371	1,000	—
	パレスセントラルフィットネスクラブ	048-647-4066	1,500	●
	東武スポーツクラブおおわだ	048-686-5441	1,000	—
	セントラルスポーツ ジムスタ ハルノテラス東大宮	048-682-5111	1,500	—
	セントラルウェルネスクラブラフレさいたま	048-601-2525	1,500	●
	セントラルスポーツ ジムスタ さいたま中央	048-651-1221	1,500	●
	ゴルフジムさいたまスーパーアリーナ	048-600-3939	1,500	—
埼玉	朝日スポーツクラブ[BIG-S南浦和]	048-836-3978	1,500	—
	スポーツクラブNAS武蔵浦和	048-710-6911	1,500	—
	セントラルスポーツクラブ岩槻	048-757-1871	1,000	—
	スポーツクラブNAS川越	049-226-3100	1,500	—
	セントラルスイムクラブ川越	049-225-2005	500	—
	セントラルスポーツ ジムスタ イオンモール川口前川	048-264-7101	1,500	●
	朝日スポーツクラブ[BIG-S東川口]	048-290-3915	1,500	—
	スポーツフィールド行田	048-553-1666	1,500	—
	Spa&SportsEMINOWA西武フィットネスクラブ所沢	04-2990-7777	2,000	—
	セントラルフィットネスクラブ小手指	04-2929-1761	1,500	●

県名	施設名	電話番号	利用料(円)	カート発行	
埼玉	東武スポーツクラブみなみさくら	048-745-2010	1,000	—	
	スポーツフィールド羽生	048-563-0555	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ越谷レイクタウン	048-961-6210	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ越谷	048-966-5312	1,500	●	
	東武スポーツクラブ プレオンせんげんだい	048-974-2121	1,500	—	
	東武スポーツクラブ プレオン北越谷	048-979-3051	1,500	—	
	東武スポーツクラブ リ・プレオン新越谷	048-961-3210	1,500	—	
	リパティ狭丘	04-2963-6373	1,000	—	
	セントラルウェルネスクラブ志木	048-471-8118	1,500	●	
	ザバススポーツクラブ/和光	048-450-0311	1,500	—	
千葉	セントラルウェルネスクラブ桶川北本	048-590-5651	1,500	●	
	東武スポーツクラブ プレオンふじみ野	049-256-8955	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ新三郷	048-959-3033	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ千葉	043-243-8800	1,500	●	
	セントラルスイムクラブ千葉	043-265-2663	500	—	
	セントラルフィットネスクラブポートスクエア	043-245-6161	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ長沼	043-215-2615	1,500	●	
	スポーツクラブビッグ.エス千城台	043-236-5588	1,000	—	
	スポーツクラブネサンス土気あすみが丘	043-294-0450	1,500	—	
	スポーツクラブNAS おゆみ野	043-291-2811	1,500	—	
東京	ゴルフジム幕張千葉アネックス	043-297-7111	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ稲毛海岸	043-278-4747	1,500	●	
	ゴルフジム幕張千葉	043-299-2711	1,500	—	
	ゴルフジム行徳フィットネスセンター	047-390-3434	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ市川	047-323-2211	1,500	●	
	クリーンズ市川	047-329-6711	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ本八幡	047-325-9821	1,500	●	
	スポーツクラブNAS西船橋	047-431-0345	1,500	—	
	東武スポーツクラブ プレオン船橋	047-420-1666	1,500	—	
	セントラルスポーツクラブ津田沼	047-479-1616	1,000	—	
東京	セントラルスポーツクラブ館山	0470-22-6655	500	●	
	ニッセイセントラルフィットネスクラブ松戸	047-330-8288	1,500	—	
	ザバススポーツクラブ/新松戸	047-374-5331	1,500	—	
	スポーツクラブNAS松戸	047-361-2188	1,500	—	
	スポーツクラブゼロ	0475-25-8181	1,500	—	
	フィットネスプラザ「プレス」	0476-32-1236	1,500	—	
	ゴルフジム成田千葉	0476-29-6622	1,500	—	
	オークスベストフィットネス上志津	043-462-4553	1,500	—	
	セントラルスポーツクラブ谷津	047-452-6149	1,000	●	
	ゴルフジム津田沼千葉	047-455-0022	1,500	—	
東京	オークスベストフィットネス柏	04-7134-1112	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ柏	04-7142-0180	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブおおたかの森	04-7156-7350	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ流山	04-7159-0450	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ八千代台	047-487-4466	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ我孫子	04-7179-2550	1,500	●	
	スポーツクラブNAS新鎌ヶ谷	047-446-3900	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ新浦安	047-350-2255	1,500	●	
	ゴルフジム浦安千葉	047-304-2828	1,500	—	
	JSS八街スポーツクラブ	043-443-8321	1,500	—	
東京	朝日スポーツクラブ[BIG-S千葉NT]	0476-445-0880	1,500	—	
	スポーツクラブNAS赤坂	03-5510-4001	2,000	—	
	第一ホテル東京 フィットネス&アクアゾーン	03-3596-7740	2,000	—	
	セントラルスポーツ ジムスタ 船橋サクラテラス	03-3263-1586	1,500	●	
	ゴルフジム銀座東京	03-3535-7373	2,000	—	
	スポーツクラブNAS勝どき	03-5560-9101	1,500	—	
	スタジアム門前仲町	03-5875-9008	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ南青山	03-5468-1191	1,500	●	
	BIGBOX高田馬場西武フィットネスクラブ	03-5272-5203	2,000	—	
	ゴルフジムイースト東京	03-3645-9434	1,500	—	
東京	スポーツクラブNAS大崎	03-5496-0827	1,500	—	
	ゴルフジムサウス東京	03-5460-3535	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ天王洲	03-5462-2355	1,500	●	
	神奈川	ウエルネススポーツセンター	03-3450-1721	1,000	—
		セントラルフィットネスクラブ目黒	03-3712-2121	1,500	●
		セントラルフィットネスクラブ自由が丘	03-6729-0550	1,500	●
		ゴールドジムサウス東京アネックス	03-5718-3939	1,500	—
		セントラルウェルネスクラブ大森	03-5753-5211	1,500	●
		THE SPA 成城	03-5429-1526	1,500	—
		セントラルウェルネスクラブ成城	03-5429-1631	1,500	●
スポーツクラブNAS芦花公園		03-5316-4501	2,000	—	
セントラルフィットネスクラブ下北沢		03-6738-6420	1,500	●	
セントラルフィットネスクラブ用賀		03-3700-6116	1,500	●	
神奈川	NAスポーツクラブA-1笹塚	03-3481-5666	2,000	—	
	ゴルフジム渋谷東京	03-5464-7373	2,000	—	
	パワーハウスジムトウキョウジャパン	03-3375-3917	1,500	—	
	ゴルフジム代々木上原	03-3467-7272	1,500	—	
	ゴルフジムウエスト東京	03-5318-7351	1,500	—	
	ゴルフジム東中野東京	03-5348-6500	1,500	—	
	トアセントラルフィットネスクラブ阿佐谷	03-3338-6336	2,000	●	
	スポーツクラブネサンス早稲田	03-5950-3500	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ上池袋	03-5961-7730	1,500	●	
	ゴルフジムノース東京	03-3917-9434	1,500	—	
神奈川	セントラルウェルネスクラブ東十条	03-5959-7900	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ南千住	03-3807-4545	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブときわ台	03-5914-4001	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ西台	03-5392-4545	1,500	●	
	スポーツクラブNAS光が丘	03-3976-2811	1,500	—	
	スポーツクラブネサンス練馬高野台	03-5372-1006	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ保谷	03-3978-2200	1,500	●	
	ベルクススポーツクラブ	03-3885-3776	1,000	—	
	THE SPA 西新井	03-5888-1526	1,000	—	
	セントラルウェルネスクラブ西新井	03-5888-3561	1,500	●	
朝日スポーツクラブ[BIG-S竹の塚]	03-5242-1331	1,500	—		
神奈川	セントラルフィットネスクラブ竹の塚	03-5851-0050	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ京成小岩	03-5612-5071	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ亀有	03-5680-0303	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ青砥	03-3838-0781	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ葛西	03-5667-1070	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ八王子	042-648-6789	1,500	●	
	スポーツクラブNAS吉祥寺	0422-48-2241	1,500	—	
	東青梅セントラルスポーツクラブ	0428-24-5552	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ西東京	0428-31-2411	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ府中	042-366-8513	1,000	●	
神奈川	NAスポーツクラブA-1町田	042-729-2676	2,000	—	
	セントラルウェルネスクラブ成瀬	042-788-1300	1,500	●	
	ロンドフィットネスクラブ東村山	042-392-7811	2,000	—	
	スポーツクラブネサンス西国分寺	042-300-2459	1,500	—	
	ゴルフジム国立東京	042-501-2828	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ福生	042-551-0228	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ清瀬	042-493-2211	1,500	●	
	スポーツクラブNAS聖蹟桜ヶ丘	042-337-2700	1,500	—	
	スポーツクラブNAS永山	042-371-4111	1,500	—	
	一般財団法人 社会スポーツセンター 多摩スポーツセンター	042-375-3371	500	—	
神奈川	ザバススポーツクラブ/ 鶴見	045-574-2074	1,500	—	
	ヨコハマフィットネスプラザ	045-491-3344	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ能見台	045-786-4126	1,500	●	
	ザバススポーツクラブ/ 金沢八景	045-785-2201	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブトレッサ	045-533-2271	1,500	●	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S綱島]	045-533-2740	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ慶應日吉	045-560-5571	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ東戸塚	045-826-2255	1,500	●	
	スポーツクラブ&スパルネサンス港南中央	045-840-5635	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ二俣川	045-391-7211	1,500	●	
神奈川	セントラルウェルネスクラブ長津田みなみ台	045-989-0851	1,500	●	
	セントラルスイムクラブ本郷台	045-894-3373	500	—	

セントラルスポーツ(株) エリア法人会員 利用施設一覧 (2019年4月1日予定)

*表示価格は税別です。

県名	施設名	電話番号	利用料(円)	カード発行
神奈川県	セントラルスポーツクラブ戸塚	045-804-2825	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ緑園都市	045-814-6680	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ市ヶ尾	045-974-1992	1,500	●
	ザバススポーツクラブ/藤が丘	045-972-7288	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブセンター南	045-949-1451	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ新川崎	044-555-7751	1,500	●
	ザバススポーツクラブ/川崎	044-548-9191	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブ武蔵小杉	044-455-0201	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ溝ノ口	044-813-4455	1,500	●
	朝日フィットネスクラブビッグ・エス向ヶ丘	044-834-0102	1,500	—
	相模原ドルフィンクラブ	042-771-7333	1,000	—
	スポーツクラブルネサンス淵野辺	042-753-5461	1,500	—
	フィットネス&スパライフウェル相模大野	042-767-3733	2,000	—
	ゴールドジム横浜賀神奈川	046-828-1818	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブ湘南平塚	0463-21-2300	1,500	●
	セントラルフィットネスクラブ藤沢	0466-27-1093	1,500	●
	スポーツクラブ湘南台ファースト	0466-47-2110	1,500	—
	セントラルスイムクラブ湘南台	0466-45-1010	500	—
	セントラルフィットネスクラブ湘南ライフタウン	0466-87-2553	1,000	●
	ロコスポーツ湘南	0467-87-6515	1,500	—
	フォービーFitness&Bodycare	0465-24-4156	1,500	—
	江陽倶楽部	0465-47-4655	1,000	—
	アーバンフィットネスクラブ「ザムロッド」	046-222-8844	1,500	—
	セントラルスポーツジムスタ伊勢原駅前	0463-96-5010	1,500	—
	ゆがわらスポーツクラブ	0465-63-5058	1,000	—
	新潟県	セントラルフィットネスクラブNEXT21	025-226-5151	1,500
スイミングアカデミー小千谷		0258-82-6688	1,000	—
スポーツアカデミー小出		025-792-9933	1,000	—
山梨県	フジヤママイチスポーツクラブ	0555-24-1543	1,500	—
	ブルーアース山梨	0553-22-1117	1,500	—
	ブルーアース櫛形	055-284-5010	1,500	—
	ブルーアース敷島	055-277-1234	1,500	—
	ブルーアース石和	055-263-7222	1,500	—
	フィットネスクラブエフバイエー長野	026-234-1514	1,500	—
長野県	シーバススポーツクラブ篠ノ井	026-292-9221	1,500	—
	フィットネスクラブエフバイエー若里	026-227-1234	1,500	—
	セントラルフィットネスクラブ松本	0263-34-5123	1,500	●
	スポーツシティ千曲	0268-24-4101	1,000	—
	スポーツクラブザナドゥ	0266-54-1234	1,000	—
	テルメリゾートINA	0265-76-3000	1,500	—
	シーバススポーツクラブ上山田	026-276-6822	1,500	—
	オーパスフィットネスクラブ高岡	0766-25-8888	1,000	—
富山県	セントラルフィットネスクラブ金沢	076-260-1306	1,500	●
	公益財団法人北陸中央研究所 スポーツコミュニティイメック	0761-47-1214	1,500	—
石川県	セントラルフィットネスクラブ野々市	076-248-6811	1,000	●
	スポーツクラブ新田塚アーク	0776-28-0800	2,000	—
福井県	セントラルフィットネスクラブ岐阜	058-252-1002	1,500	●
	スポーツクラブセイシン千代田	054-264-6330	1,500	—
静岡県	スポーツクラブセイシン葵の森	054-275-1010	1,500	—
	レオプリンススポーツクラブ	054-335-2234	1,000	—
	姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス清水	054-364-1782	1,500	—
	サーラスポーツ浜松	053-455-4141	2,000	—
	スポーツクラブルネサンスストア沼津	055-952-2233	1,500	—
	フィットネスクラブ ジェイマックス	0545-57-1000	1,500	—
	ゴールドジム御殿場静岡	0550-70-0055	1,500	—
	セントラルスポーツ ジムスタ24 本山	052-788-7121	1,500	—
愛知県	セントラルフィットネスクラブ千種	052-931-7900	1,500	●
	名鉄セントラルフィットネスクラブ大曾根	052-912-8891	1,000	●
	グンゼスポーツmozoワンダーシティ	052-505-1800	2,000	—
	キャッスルフィットネスクラブ	052-528-1850	2,000	—
	グンゼスポーツスカイガーデン	052-523-1726	2,000	—
	ゴールドジム名古屋金山	052-324-5858	1,500	—
	姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス緑	052-877-2911	2,000	—

県名	施設名	電話番号	利用料(円)	カード発行	
愛知県	セントラルフィットネスクラブ一社	052-776-1700	1,500	●	
	セントラルフィットネスクラブ藤が丘	052-776-0537	1,500	●	
	名鉄セントラルフィットネスクラブ岡崎	0564-55-0055	1,000	●	
	スポーツクラブNASサンマルシェ	0568-92-1718	1,500	—	
	アイレクススポーツクラブGRANDE	0533-84-0700	1,500	—	
	アイレクススポーツクラブ豊田	0565-25-1211	1,500	—	
	アイレクススポーツクラブPREMIA	0565-37-8858	2,000	—	
	ゴールドジム安城コロナワールド	0566-74-7373	1,500	—	
	名鉄セントラルフィットネスクラブ小牧	0568-76-1701	1,000	●	
	名鉄セントラルフィットネスクラブいなす	0587-23-8275	1,000	●	
	アイレクススポーツクラブ田原	0531-24-4888	1,500	—	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S愛西]	0567-22-5070	1,500	—	
	ヘルシーラボ パワーステーション	052-551-6651	1,500	—	
	アクアヴィータプール&スパ	0532-53-1281	1,000	—	
	三重県	津つばすスイミングクラブ	059-224-1577	1,000	—
		オリンピックスポーツクラブ	059-332-4848	1,500	—
		ベスパフィットネスクラブ	0596-25-9911	1,500	—
	滋賀県	スポーツクラブNAS大津一里山	077-547-0808	1,500	—
		エル・スポーツ彦根	0749-24-8055	1,500	—
		ゴールドジム栗東滋賀	077-554-2255	1,500	—
		オーパスフィットネスクラブ水口	0748-63-7777	1,000	—
		堅田イトマンスポーツクラブ	077-573-2531	1,500	—
		大津イトマンスポーツクラブ	077-525-7755	1,500	—
		草津イトマンフィットネスクラブ	077-564-6031	1,500	—
		スポーツクラブIZUMI21	077-581-2800	1,000	—
		京都府	ゴールドジム京都二条	075-803-2626	1,500
セントラルフィットネスクラブ太秦			075-864-2888	1,500	●
アイエムスポーツ倶楽部舞鶴			0773-76-0450	1,000	—
スポーツクラブNAS伏見桃山			075-604-5557	1,500	—
セントラルウェルネスクラブ都島	06-6921-1201		1,500	●	
パシオスポーツクラブ福島	06-6482-3111		1,500	—	
ゴールドジム大阪中之島	06-6453-7171		2,000	—	
みなとセントラルスイミングスクール	06-6571-3344		1,500	—	
スポーツクラブNASなんばパークス	06-6648-7355		2,000	—	
セントラルウェルネスクラブ蒲生	06-6786-2311		1,500	●	
フィットネスクラブミズノウエルネス	06-6806-3751		1,500	—	
履正スイミングクラブ十三	06-6303-0401		1,000	—	
大阪府	ゴールドジム十三inプラザオーサカ	06-6307-3222	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブ新大阪駅前	06-6309-7151	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ住ノ江	06-6671-1051	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ平野	06-6795-0222	1,500	●	
	ゴールドジム梅田大阪	06-6292-0212	1,500	—	
	スポーツクラブビッグ・エス岸和田	072-439-5588	1,000	—	
	朝日スポーツクラブ[BIG-S江坂]	06-6190-5252	1,500	—	
	ザバススポーツクラブ/デルタ	072-684-1817	1,500	—	
	スポーツクラブビッグ・エス大日	06-6903-3021	1,500	—	
	姿勢&スポーツクラブビッグ・エスくすは	072-836-1000	2,000	—	
	スポーツクラブビッグ・エス南茨木	072-620-0480	1,500	—	
	パシオスポーツクラブ八尾	072-924-2334	1,500	—	
兵庫県	ピオス・クリエイティブ・スポーツクラブ	072-948-7557	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブゲートタワー	072-460-1212	1,500	●	
	泉佐野スポーツクラブスパイラ	072-464-7360	1,000	—	
	スポーツスクエアスターサブ住道	072-872-3715	1,500	—	
	セントラルスポーツクラブ四条畷	072-879-0117	1,500	—	
	フィットネスコミュニティリッカル	078-857-2000	1,000	—	
	セントラルウェルネスクラブ六甲道	078-858-6363	1,500	●	
	スポーツクラブルネサンス神戸	078-574-0909	1,500	—	
	ホテルセトレススポーツクラブVivo	078-704-3355	1,500	—	
	神戸北町スポーツクラブVivo	078-581-1009	1,500	—	
	ゴールドジム神戸元町	078-334-3434	1,500	—	
	神戸西神南スポーツクラブVivo	078-990-2550	1,500	—	
神戸西神オリエンタルホテルスポーツクラブVivo	078-992-0003	2,000	—		
朝日スポーツクラブ[BIG-S姫路]	079-238-5502	1,500	—		

県名	施設名	電話番号	利用料(円)	カード発行	
兵庫県	パシオスポーツクラブ立花	06-6414-2334	1,500	—	
	セントラルスポーツ ジムスタ JR塚口	06-6498-6770	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブあまがさき	06-4960-4101	1,500	●	
	スポーツクラブVivo in ホテルヒュースト甲子園	0798-48-0080	2,000	—	
	タイガースフィットネスクラブラフィット	0798-40-5050	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ芦屋	0797-38-2525	1,500	●	
	神戸メリアルパークオリエンタルホテルスポーツクラブVivo	078-335-2230	2,000	—	
	奈良県	イストフィットネスクラブ	0742-45-5009	1,000	—
		ニッセイ・アーク西大和	0745-33-2501	1,500	—
	和歌山県	バルポート紀の川	073-452-1333	1,000	—
		バルポート太田	073-473-0640	1,500	—
		バルポートワカヤマ	073-433-0990	1,000	—
FLEX		073-447-3123	1,500	—	
鳥取県	バルポート彩の台	0736-37-1111	1,500	—	
	フィットネス&スパZeroスポーツ	0857-38-3161	1,000	—	
島根県	スポーツクラブビッグ・エス松江	0852-24-7771	1,500	—	
	レイスポーツクラブ岡山	086-233-2626	1,500	—	
岡山県	レイスポーツクラブ倉敷	086-422-7700	1,500	—	
	セントラルフィットネスクラブアルパーク	082-501-1113	1,500	●	
広島県	セントラルフィットネスクラブ福山	084-922-5755	1,500	●	
	SSSスポーツクラブザ宇部	0836-37-0537	1,500	—	
山口県	SSSスポーツクラブザ吉敷	083-925-6666	1,000	—	
	SSS小郡スイミングスクール	083-973-0033	500	—	
	SSSスポーツクラブザ大内	083-927-5665	1,000	—	
	SSS防府スイミングスクール	0835-24-0505	500	—	
	SSSスポーツクラブザ岩国	0827-32-1133	1,000	—	
	レディスファイブ	088-625-5000	1,500	—	
徳島県	YOKスポーツクラブ	088-654-8888	1,000	—	
	TOKスポーツクラブ	088-631-5533	1,000	—	
	AOKスポーツクラブ	088-692-0001	1,000	—	
	WOKスポーツクラブ	0883-53-0001	1,000	—	
香川県	ジャパンクラブ高松	087-833-2433	2,000	—	
	ジャパンスイミングスクール丸亀	0877-25-0001	1,500	—	
	ジャパンクラブ観音寺	0875-25-8500	2,000	—	
	ジャパンクラブ三木	087-898-7555	2,000	—	
愛媛県	フィッティング山店	089-926-7751	2,000	—	
	フィッティング重信店	089-955-7007	2,000	—	
	フィッティング新居浜店	0897-33-4609	2,000	—	
高知県	イオンスポーツクラブイオンモール高知	088-826-8335	2,000	—	
	スポーツ&コミュニティウイングス	093-951-5037	1,000	—	
福岡県	ゴールドジム博多福岡	092-737-7272	1,500	—	
	セントラルウェルネスクラブ天神ソリア	092-736-8857	1,500	●	
	セントラルウェルネスクラブ野間大池	092-657-8300	1,500	●	
	アクセス・ジャパンスポーツクラブ柳川	0944-73-3888	1,500	—	
	プリオスポーツクラブ	0930-22-5557	1,500	—	
	フィットネスクラブレックス	092-942-1277	1,000	—	
佐賀県	アクセス・ジャパンスポーツクラブ佐賀	0952-31-3103	1,500	—	
	スポーツクラブNAS長崎	095-855-2033	1,500	—	
熊本県	スポーツクラブ&スパルネサンス熊本学園大通	096-375-3755	1,500	—	
	スポーツクラブアレスト八代	0965-35-6886	1,000	—	
	スポーツクラブアレスト玉名	0968-72-2877	1,500	—	
大分県	スポーツクラブルネサンスおおい	097-513-3700	1,500	—	
	マリアスポーツクラブ	0979-24-2881	1,500	—	
宮崎県	朝日スポーツクラブ[BIG-S宮崎]	0985-32-2525	1,500	—	
	セイカスポーツクラブUSUKI	099-255-4650	1,500	—	
鹿児島県	セイカスポーツクラブアマムラサ	099-255-4051	1,500	—	
	セイカスポーツクラブSENDAI	0996-22-8877	1,500	—	
沖縄県	スポーツクラブイーブ	098-863-0898	1,500	—	
	スポーツバレスジスタス那覇	098-868-0758	1,500	—	
	スポーツバレスジスタス浦添	098-878-1122	1,500	—	
	スポーツバレスジスタス美里	098-982-1115	1,500	—	
	スポーツバレスジスタスABLOうるま	098-923-3777	1,500	—	

●カード発行及び利用施設 (—)カード利用施設※カード発行はできません。

禁煙外来補助金 支給申請書

保険証記号・番号	12 -	被保険者氏名	フリガナ 印
会社名・所属名	(日野自動車社内便を使える方は社内便) 〒		
電話番号 (日中の連絡先)	(内線がある方は記載ください)		
禁煙外来 受診者氏名	フリガナ	続柄	生年月日 年 月 日
診察を受けた月日	診療開始年月日 年 月 日より	通院日数	日
	診察終了年月日 年 月 日まで		
診療を受けた 医療機関名	都・県 市・区		
①自己負担額	円		
②会社補助額	円	日野自動車こことからだの健康推進センターで受診し、会社補助を受けた場合は必ず記入し、医師(産業医)の印をもらってください。	こことからだの健康推進センター() 産業医名 印
① - ② 差引自己負担額 (補助申請額)	円 (補助申請額が1万円を超える場合の補助額は1万円となります)		
私、 _____ は、禁煙外来にて禁煙を達成しましたので以上の通り、補助金を申請します。 年 月 日			

【申請条件と注意点】

- ・2018年10月1日以降に受診を開始し、禁煙達成した時は、以下の書類と共に、申請をしてください。
提出物「①補助金申請書」(本紙)、「②領収書(コピー)」 「③禁煙外来終了証明書」(コピー)
③は医療機関で証明書の発行がない場合は、健保組合HPから「禁煙外来終了証明書」を印刷し、記入してもらってください。
(印刷等出来ない方は、健保組合にご連絡ください)その発行費用は補助対象にはなりません。(自己負担となります)
- ・補助金支給申請は禁煙外来終了証明書発行日から3ヶ月以内に申請をしてください。
- ・補助金支給申請時に日野自動車健康保険組合の加入者でない場合は申請できません。
- ・毎月15日までに申請を受付けたものは、翌月の健保給付日*に給付します。
*給付日は健保組合から事業主および任意継続者の方に振込む日ですので、実際の振込日は事業主に確認してください。
- ・日野自動車 こことからだの健康推進センター(各工場)で禁煙外来を受診し、日野自動車の補助を受けた場合は、補助適用後の自己負担額が健保補助対象となります。(日野自動車の補助額を記入し、医師(産業医)の印をもらってください)

日野自動車健保記入欄

支給決定書					受付日付印
常務理事	事務長	担当者	担当者	支給日： 年 月 日	
				支給金額 (自己負担金の 上限1万円まで) 円	

日野自動車健康保険組合

健康記録チャレンジ歩数記録表

①被保険者名			
②健康保険証	記号		番号
③参加者氏名			続柄
④事業所名			
⑤所属名称			社内郵便 〒

対象者

被保険者、30歳以上の被扶養者
(2名以上の場合はコピーしてご利用ください)

提出方法、提出メ切日、いき健ポイントについて

- 記録月の翌月15日までに健康保険組合にご提出ください。
- いき健ポイントは、記録月の翌々月15日に付与されます。
- 保有ポイントは定期的に被保険者経由でご案内します。
- 日野自動車の社内便で送る場合は封筒に入れ〒A61へお願いします。

※被保険者は①～⑤を、被扶養者は①～③をご記入ください。

20__年__月分			
日付	曜日	今日の歩数	健保処理欄
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

日付	曜日	今日の歩数	健保処理欄
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

●いきいきポータルをご利用にならない理由をお聞かせください(該当項目に○)

1. PC、スマホを持っていない
2. いきいきポータルのログイン方法がわからない
3. いきいきポータルが使いづらい

4. その他

()

日野自動車健康保険組合

