

# 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



## 令和元年度の被扶養者資格確認調査を実施致します。

### 1. 調査の目的

日野自動車健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省からの通知及び指導に基づき「被扶養者(家族)」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を毎年実施しています。

この調査では、被扶養者(家族)が認定基準を満たさなくなった事が判明した場合、すみやかに届出の推進をすることにより、保健給付の適正化を図り、高齢者医療制度にかかる支援金や納付金の節減につながります。

### 2. 調査対象者

和暦奇数年＝日野自動車・労働組合  
和暦偶数年＝日野自動車以外

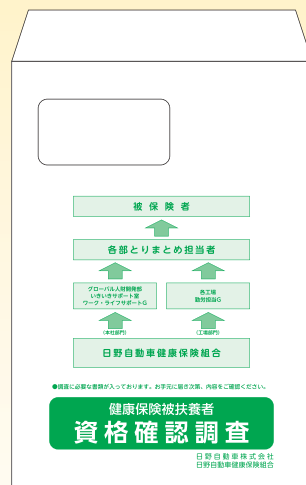
日野自動車及び労働組合の  
16歳以上(2019年4月1日時点の年齢)の被扶養者  
但し、2019年4月1日以降に認定された被扶養者は調査対象外

### 3. 調査方法

- ①調査対象者の調査表を、各部とりまとめ担当経由で配付
- ②調査表には、必要事項を記入・捺印の上、証明書類を添え返信用封筒に入れて各部とりまとめ担当に提出
- ③日野健保にて、被扶養者の資格を審査した結果、被扶養者として資格を満たさないことが判明した場合は、被扶養者から削除となりますので「削除通知」を事業主経由で送付します

### 4. 配付日程

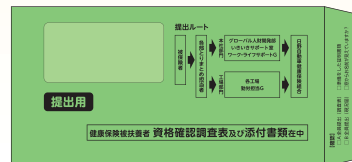
- ①日野・羽村・新田・古河工場  
2019年7月22日(月)より  
順次配付
- ②本社管轄部門(①以外)  
2019年7月30日(火)より  
順次配付



### 5. 提出期限

各部とりまとめ担当にご確認ください。  
遅延なきようご注意ください。

健康保険組合への提出期限  
(2019年9月30日)までに  
提出がない場合、被保険者  
資格を失うことになります。



皆さまのご理解とご協力をお願いします。

### 被扶養者の条件

1. 収入基準 【総支払額】	①	60歳未満の方	130万未満(月収目安:108,334円未満)
		60歳以上75歳未満の方 又は障害年金受給の方	180万未満(月収目安:150,000円未満)
	②	被保険者の収入の1/2未満であること	
2. 仕送り基準 【別居時のみ】	以下、(1)～(4)すべての基準を満たす事		
	(1)被扶養者の収入よりも、多い金額を仕送りしている 無収入の場合⇒年間48万円以上／収入がある場合⇒年間収入よりも多い金額 ※被扶養者の収入が年間48万円未満の場合でも、年間48万円以上の仕送りが必要		
	(2)被扶養者の収入の有無に関わらず、1回目の送金金額が4万円以上		
	(3)必ず以下の内容が確認できる証明書である 送金人が被保険者であること／受取人が被扶養者であること／送金日／送金金額		
	(4)第三者に証明できる方法(口座振り込み等)である ※手渡しは認められません		
	※「16歳以上の高校生の子」は送金証明の提出は不要です。ただし、「在学証明書(原本)」等の提出が必要です。		

平成30年  
11月12日より、  
仕送り基準が  
変わりました

### 目次

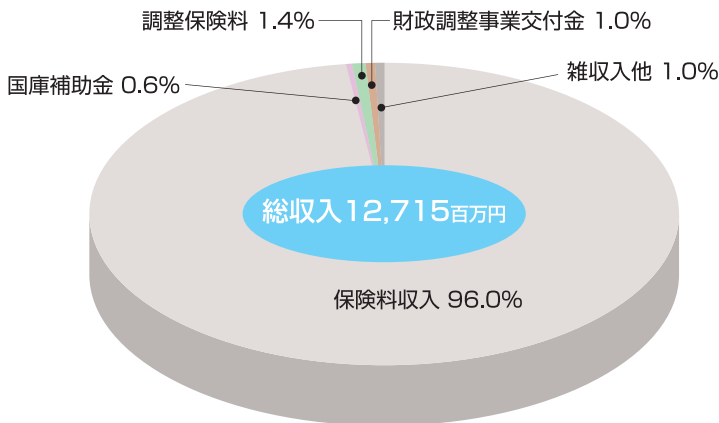
- 被扶養者の資格確認調査を実施致しますP1
- 2018年度(平成30年度)決算のお知らせ P2
- 2019年度 健康づくり事業計画 P3
- <健康応援サイト>いきいきポータルサイト P4
- <いきいきポータル>あなたの生活習慣を見直しましょうP5
- <いきいきポータル>健診の申込ができます P6
- 健康チャレンジウォーキングのお知らせ P7
- <参加者募集>TOKYOウォークイベント P8-9
- 禁煙外来補助 P10
- 那須プラトールカレンダー(特別期間予約開始)P10
- 一健康相談日よりー  
「定期健康診断受診のポイント」 P11
- けんぽインフォメーション～第三者行為～ P12
- 健康記録チャレンジ歩数記録表 P13
- <申込書>禁煙外来補助・TOKYOウォークP15

# 2018年度(平成30年度)決算のお知らせ

2019年(令和元年)7月16日に開催された決算組合会に於いて承認された  
2018年度(平成30年度)決算についてご報告いたします。

2018年度決算は、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、9.9億円の黒字を計上することが出来ました。しかし、保険給付費、納付金(高齢者拠出金)の2つが全支出の95%を占める状況は変わっておりません。日野健保では引続き医療費適正化・保健事業(健康づくり事業)の強化を事業主との協働の下図って参ります。ご協力をお願い致します。

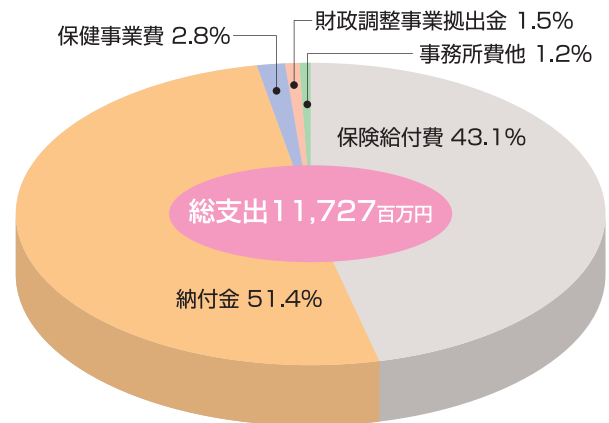
## 収入の構成



健康保険料収入	12,211 (百万円)
その他	
調整保険料収入	179
繰入金	7
国庫補助金収入	72
財政調整事業交付金	131
雑収入	115
<b>総収入</b>	<b>12,715 (百万円)</b>

収支  
988  
百万円  
の  
黒字

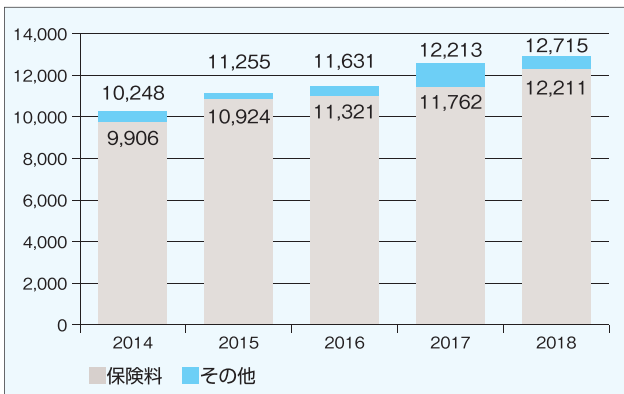
## 支出の構成



保険給付費	5,052 (百万円)
納付金	6,030
保健事業費(健康づくり事業)	324
その他	
財政調整事業拠出金	179
事務所費	121
雑支出 他	21
<b>総支出</b>	<b>11,727 (百万円)</b>

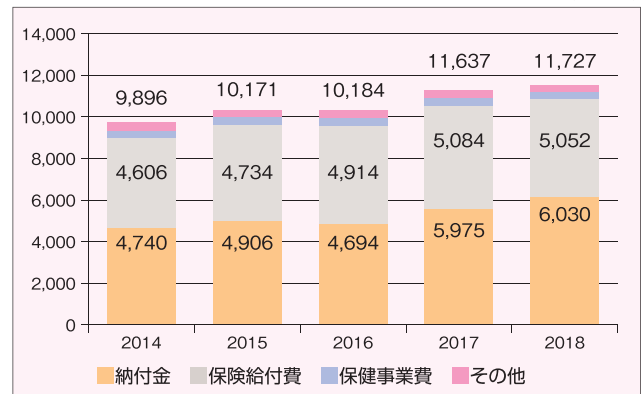
## 保険料収入の推移

(百万円)



## 主な支出の推移

(百万円)



## 健康づくり事業の実績(主なもの)

分かりやすい情報発信	Hi! いきいきけんぽ(6回/年)、ホームページリニューアル・医療費通知(確定申告対応可)
疾病の早期発見・早期治療	健保連特定健診(被扶養者)165人、一般健診A1コース2,330人、人間ドック1,040人 単独がん検診49人
生活習慣病予備軍の悪化防止	特定保健指導2,523人
労働生産性向上	インフルエンザ予防接種補助10,229人
運動習慣改善	セントラルスポーツ利用料補助6,591人、紙上ウォーキングキャンペーン1,415人、 東京ウォーク参加費補助137人
その他(保養所)	山中荘2,052人、那須プラトー1,155人、契約保養所666人

# 2019年度 健康づくり事業計画(7月~11月)

青字は2019年度新規事業です			スケジュール					7月号記事	
大分類	目的	事業名	7月	8	9	10	11		
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~ 利用開始					P4 P5	
		「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	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	4/15~ ポータル閲覧開始 特定健診を受診した方へ紙面配付(予定)					—
			医療費のお知らせ	案内通知					
		ジェネリック利用促進のお知らせ	案内通知					—	
		健保ニュース(Hi! いきいきけんぼ)	発行		発行		発行	—	
		健保ホームページ	内容随時更新、申請書類の掲載					—	
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					P6	
		いきいきポータルからの申込可	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 詳細は「Hi! いきいきけんぼ」でお知らせします						—
		生活習慣病予備軍の悪化防止	特定保健指導	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					P5
	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	初回面談 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					P10	
	運動習慣改善	セントラルスポーツ利用料補助	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					P7	
東京ウオーク参加費補助		2回申込 〆切8/20 3回申込 〆切9/4 4回申込 〆切10/15 5回申込 〆切11/6 ●第2回9/14(土)●第3回10/5(土)●第4回11/9(土)					P8 P9		
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					P10	
	旅行補助	契約保養所(宿泊代補助)	通年利用					—	

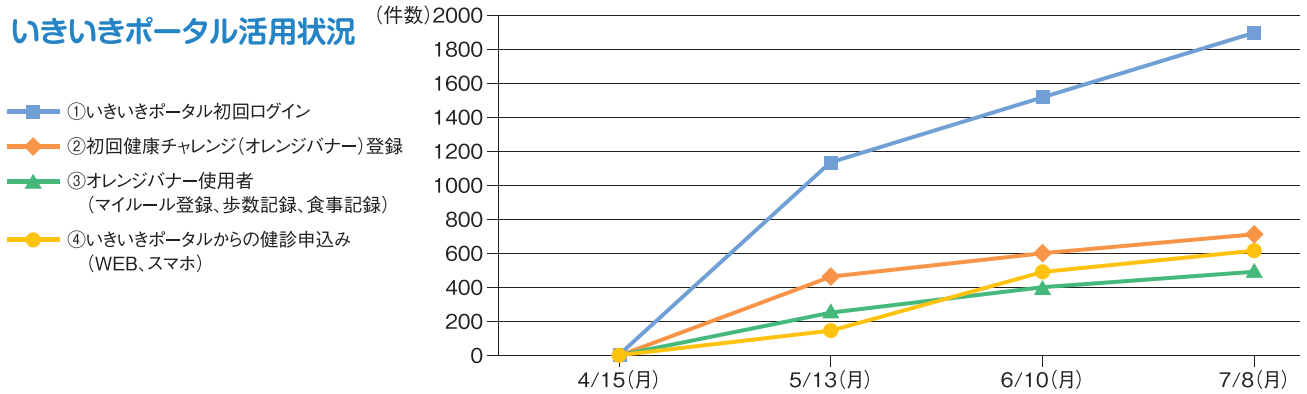
※7月号記事にない健康づくり事業については、健保組合のホームページをご覧ください。

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

# 健康応援サイト『いきいきポータル』4月15日スタート!

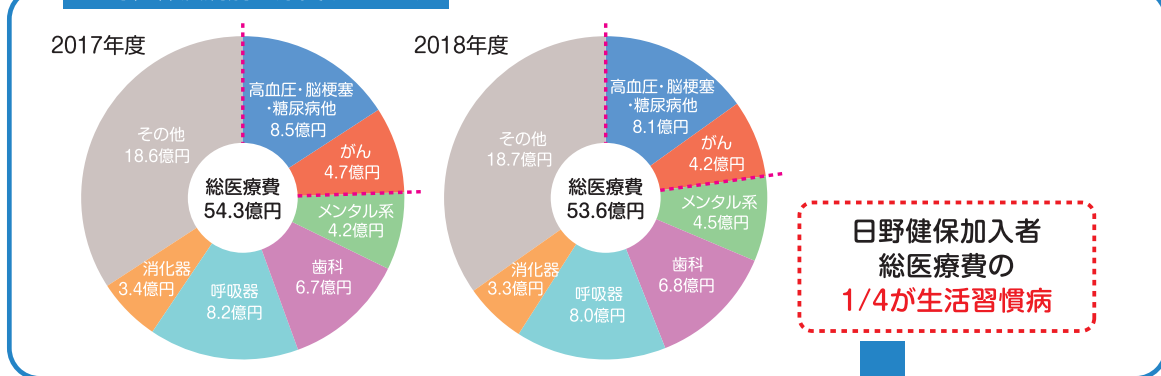
## いきいきポータル活用状況



**\*日野健保加入者の疾病上位も生活習慣病。特に高血圧と糖尿病が他健保より高く、年々悪化!**

死亡原因の約6割は「生活習慣病(がん含)」です。生活習慣病は、これといった自覚症状がないため、危険を自覚しないまま放置され知らないうちに進行し、ある日突然…ことの重大性に気が付く病気です。

日野健保疾病別医療費(単位:億円)



日野健保加入者  
総医療費の  
1/4が生活習慣病

予防できるのに、  
危機感を持ってもらにくい

健康診断を受けっぱなしで  
自分ごと化できていない



加入者



自分の健康管理が出来るポータル開始	自分ごと化(興味を持つ)	楽しみ(実行に移す)
	健保健診の補助対象者 いきいきポータルから「健診申込」可能	「いき健ポイント」対象事業 利用者全員 「いき健ポイント」開始 *QUOカードや健康関連商品と交換可能
	40歳以上の方 定健や健保補助の健診で、健診結果を健保に報告された方 「わかりやすい健診結果」とあなたに向けたアドバイス確認	「健康記録チャレンジ」利用者全員 健康記録チャレンジ(歩数・体重・血圧・食事等の記録が可能)
診療及び薬局等で処方された方 「医療費通知」閲覧	*今後、コンテンツを増やしていく予定です。 お楽しみに…	

# 『いきいきポータル』、『特定保健指導』で、あなたの生活習慣を見直しましょう!

春の定期健康診断を受けた方は、結果が届きましたか?

・ポイント  
・健康記録  
・健診結果

『いきいきポータル』にログインし、健康チャレンジ(オレンジバナー)の「健康診断結果」に入ると健診結果にもとづいて、3大生活習慣病といわれる糖尿病、高血圧、脂質異常症のあなたの5年後発症リスクがわかり、生活習慣改善の為のアドバイスが表示されます。また、過去5年間の結果推移をグラフで見ることでもあります。

**ご自身の健康状態を把握して食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直しましょう。**

※現在前年度の健診結果が表示されている方は、当年度の健診後概ね3カ月後に当年度の健診結果に切り替わります。  
(特定健診結果が健保へ未提供の場合(40歳未満で特定健診対象外等が理由)は表示されません。健康記録チャレンジは利用できます)

## 第1ステップ

### 自分ごと化(興味を持つ)

自分ごと化して、現在、将来のリスクを認識しましょう

<画面イメージ>

### 生活習慣病発症予測

あなたと同じような健診結果/年齢/性別を元に5年後発症するリスクを表示

<p><b>糖尿病</b></p> <p>5年後の発症リスク <b>30~40%</b></p> <p>放っておくと…</p> <p>同年代、同性と比較 <b>1.5倍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>腎臓の血管が傷み、放置すれば腎不全</li> <li>網膜の血管が傷み、失明</li> </ul>	<p><b>高血圧</b></p> <p>5年後の発症リスク <b>40~50%</b></p> <p>放っておくと…</p> <p>同年代、同性と比較 <b>2.0倍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化の進行</li> <li>脳出血、脳梗塞を発症し麻痺が残ることも</li> <li>心筋梗塞、心不全の発症</li> </ul>	<p><b>脂質異常症</b></p> <p>5年後の発症リスク <b>80~90%</b></p> <p>放っておくと…</p> <p>同年代、同性と比較 <b>2.1倍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>動脈硬化の進行</li> <li>脳出血、脳梗塞を発症し麻痺が残ることも</li> <li>心筋梗塞、心不全の発症</li> </ul>
---	--	--

## 第2ステップ

### 実行に移す

生活習慣を見直しましょう

対象者	ツール	内容
利用者全員	<p>・ポイント ・健康記録 ・健診結果</p> <p>健康チャレンジ(オレンジバナー)</p>	<p><b>いき健ポイント対象</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>行動計画(マイルール)を設定、健康行動を記録できます</li> <li>毎日の歩数・体重・血圧・食事カロリー等を記録できます</li> </ul>
腹囲、血糖、脂質、血圧、喫煙等のリスク基準超過の方(対象者には面談通知を送付します)	特定保健指導	<p><b>いき健ポイント対象</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相談員と面談し体重や腹囲を減少するための目標/計画を設定、3~4カ月間の継続的なアプリ/電話支援を受けながら生活習慣を改善するプログラムです</li> </ul>

## 第3ステップ

健康的な生活習慣を維持しましょう

簡単申込み

自分ごと化(興味を持つ)

『いきいきポータル』で、健康診断の申込が出来ます!

### 4月に健診のご案内を送付しましたが届いてますか?

従来の申込に加え「いきいきポータル」のグリーンバナー(健診申込)に希望日時を入力すると約2週間で申込みが完了します!(※特定健診を除く)

※いきいきポータルを利用できない方は、電話でも申込み可  
 (①単独がん検診、②③施設型、④⑦人間ドックのみ)  
 TEL:0120-601-585(イーウェル健康サポートセンター)



## 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) <b>自己負担額</b>	(25,000円) 検査費合計25,000円までは <b>無料</b>	(35,000円) <b>4,000円</b>	(25,000円) <b>2,000円</b>	(例) (20,000円) オプションの子宮がん、乳がん検査時 <b>29,000円</b> (健診機関により異なります)
検査内容 5大がん検査	基本検査			
	胃がん(内視鏡)	○	○	○
	胃がん(X線)	○	○	○
	肺がん(X線)	○	○	○
	大腸がん(便潜血)	○	○	○
	子宮頸がん(医師による細胞診)	○	○	別料金
	乳がん(マンモまたはエコー)	○	○	別料金
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。
- 胃がん検査は、内視鏡またはX線の選択となります。
- ※ 巡回型の申込・受診期間は会場ごとに異なります。

家族の方には  
5大がん検査が受けられる  
施設型がオススメ

## 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) <b>自己負担額</b>	(35,000円) <b>4,000円</b>	(25,000円) <b>無料</b>	(例) (20,000円) オプションの子宮がん、乳がん検査時 <b>29,000円</b> (健診機関により異なります)	(8,300円) <b>無料</b>
検査内容 5大がん検査	基本検査			
	胃がん(内視鏡)	○	○	○
	胃がん(X線)	○	○	○
	肺がん(X線)	○	○	○
	大腸がん(便潜血)	○	○	○
	子宮頸がん(医師による細胞診)	○	○	別料金
	乳がん(マンモまたはエコー)	○	○	別料金
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。
- 胃がん検査は、内視鏡またはX線の選択となります。
- 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。提出方法は健保ホームページをご参照ください。

# ウォーキングを習慣化して歩数を記録しポイントをGETしよう

いき健ポイントをためてQUOカードや健康関連商品と交換できるよ

最近よく耳にする生活習慣病、普段からからだを動かすことで糖尿病、高血圧などのリスクを下げることができます。ウォーキングは、すぐにでもはじめられる運動です！1日7,000歩以上歩いて『いきいきポータル』に記録または、記録表を提出するとポイントが付きます。

ウォーキングを生活の中に取り入れて運動時間を増やしましょう。

## 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(3ポイント/日)

## 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



健保くん 66kg

# 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、健康チャレンジ(オレンジバナー)翌日「いき健ポイント」が付与されます。

・ポイント  
・健康記録  
・健診結果

ボタンから記録すると、

※記録方法は、いきいきポータルのID、PW通知時にお渡しした「クイックマニュアル」をご参照ください。

「QUPiO Plus歩数計アプリ」を利用すると、歩数記録が健康チャレンジ(オレンジバナー)に連携できます。



### QUPiO Plus歩数計アプリ

アプリのダウンロードは  
iTunes App StoreまたはGoogle Playから  
「クビオ」を検索し、アプリをインストール(無料)  
してください。



※イメージです



Download on the  
App Store

iPhone版を  
ダウンロード








GET IT ON  
Google Play

Android版を  
ダウンロード



### ①. 歩数計アプリを起動し、メールアドレス・パスワードを入力

歩数計アプリをご利用いただくには、健康チャレンジ(オレンジバナー)にご登録されている「メールアドレス」と「パスワード」が必要です。お手持ちのメモ帳等にお控えし、歩数計アプリにご入力ください。

1. 健康チャレンジに登録しているメールアドレスを入力
2. 健康チャレンジに登録しているパスワードを入力
3. 「以上の内容で設定を行う」をクリック

いきいきポータルログイン後、オレンジバナーから 健康記録 — 計測データ — 歩数 から入力することも可能です。

# 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

P13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日までに日野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日野健保へご連絡ください。

# TKYウオーク2019 健保加入者の参加費全額を負担します!!

運動のきっかけづくりにしましょう!!

## 「東京ウオーク」 参加者募集!

### 参加方法

- 1 P15の申込用紙を事前申込期間内に健保へ提出してください
- 2 健保から開催日の1週間前までに申込書記載住所に参加証を送付します
- 3 参加証に記載の案内に則り当日受付場所で各自手続きを行い、ウォーキングスタート!

### 大会名と開催日

コースの見どころ(予定) ※コースは一部変更になる場合があります。

#### 第2回大会

三鷹・府中・調布 エリア

スタート・ゴール会場

武蔵野の森公園

開催日/9月14日(土)

事前申込期間/7月19日(金)~8月20日(火)

#### 武蔵野台地と祈りの道を歩く

- Aコース 味の素スタジアム~大國魂神社~東長沼~矢野口~深大寺を巡るコース
- Bコース 味の素スタジアム~押立町~多摩川緑地~調布~深大寺を巡るコース
- Cコース 味の素スタジアム~上石原~深大寺を巡るコース
- ガイドウォークコース こどもとウォークコース

#### 第3回大会

多摩・日野 エリア

スタート・ゴール会場

多摩中央公園

開催日/10月5日(土)

事前申込期間/7月19日(金)~9月4日(水)

#### 未だ自然が残る多摩の歴史と文化の道を行く

- Aコース 多摩ニュータウン通り~乞田~野猿街道~浅川~万願寺~甲州街道~高幡不動尊~程久保橋~中和田~松ヶ谷を巡るコース
- Bコース 多摩ニュータウン通り~乞田~野猿街道~百草台自然公園~中和田~松ヶ谷を巡るコース
- Cコース 多摩ニュータウン通り~乞田~野猿街道~松ヶ谷を巡るコース
- ガイドウォークコース ネイチャーウォークコース

### 受付場所

第2回大会  
会場

三鷹・府中・調布  
エリア  
武蔵野の森公園



交通

西武多摩川線  
「多磨」駅下車  
徒歩5分

### 受付場所

第3回大会  
会場

多摩・日野  
エリア  
多摩中央公園



交通

京王線・小田急線  
「多摩センター」駅 中央口  
徒歩5分



# 家族・職場・・・みんなで楽しく参加しませんか？

## ウォーキングのコース・受付時間・出発式・スタートゴール時間について

コース	受付時間	出発式	スタート時間	ゴール時間
Aコース(20km)	8:30~10:00	8:45	9:00~10:00	13:00~16:00
Bコース(約12km)	9:30~11:00	9:45	10:00~11:00	
Cコース(約8km)	10:30~11:30	10:45	11:00~11:30	
ネイチャーウォークコース ガイドウォークコース	約4km ~5km	10:30~11:30	11:00~11:30	
こどもとウォークコース		11:00~11:30	11:30	

### 持ち物

日野健保からお渡しする「参加証」・  
水筒・昼食・雨具(カッパ)・帽子・健康保険証

[大会ホームページ]  
<https://www.tokyo-walk.jp/>

TOKYOウォーク2019 検索



### 免責範囲

参加者は事前に健康診断を受けるなど、万全な健康管理のもとに参加してください。万一事故が発生した場合、主催者は応急処置以外の責任は負いませんのでご了承ください。申込者は傷害保険に加入しています。傷害保険料は、参加費に含まれます。

〈傷害補償適用範囲〉

事前申込者：大会参加のための自宅を出てから自宅に戻るまで

当日申込者：スタート地点からゴール会場まで

### 個人情報について

※主催者は個人情報の重要性を認識し、個人情報の保護に関する法律及び関連法令等を遵守し、主催者の個人情報保護方針に基づき、個人情報を取り扱います。

### その他

●雨天の場合も原則開催しますが、荒天・地震・事件・事故や参加者の安全が確保できない可能性がある場合は、大会を中止・中断することがあります。●大会を中止する場合は、大会公式ホームページにてご案内します。●荒天などの主催者の責によらない理由で大会が中止・中断になった場合、参加費の返金は一切行いません。●申込受付後、自己都合(キャンセル)等による返金は一切行いません。予めご了承ください。●参加申込者数が定員に達した場合は、それ以降の参加をお断りする場合があります。●参加者は当日配布されるコースマップを見て、各自の責任においてコースを歩いてください。●各コースとも午後1時から午後4時までにゴールしてください。●参加者の手荷物預かりサービスはありません。●大会中の映像・写真・記事等に関するテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権と肖像権はすべて主催者に属します。●メダル及びバッジ(金・銀・銅)は名称であり、材質そのものを用意するものではありません。

## ～TOKYOウォーク2019参加レポート～

### 第1回大会(新宿・中央エリア)に行ってきました (Bコース参加レポート)

2019年6月8日(土)に第1回大会が行われ総勢4906名、  
日野健保からは、43名が参加しました。  
関東は梅雨入り直後で雨予報でしたが、  
当日の天気は曇りで暑すぎず歩きやすかったです。  
疲れたら休憩したり、お昼を食べたり  
おしゃべりしながら無理なく私は歩くことができました。  
興味のある方は是非ご参加ください。

工事中の  
新国立競技場を  
通過!!  
完成まで  
もう少しですね

# START



都庁前の  
新宿中央公園  
からスタート!



ゆりーとくん

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～

**対象者** 20歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)

**制度開始日** 2018年12月1日(2018年10月1日以降に受診を開始し、禁煙達成した際は、その費用も対象とします)

## 禁煙 外来って？

- 治療のスケジュール…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
- 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)で禁煙外来を実施しています

スマホから検索



禁煙治療に保険が使える医療機関  検索

### 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 <b>② - ③ = 10,000</b>

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 <b>⑤ - ⑥ - ⑦ = 0</b>

### <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P15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

## 保養所(ひの・那須プラトール) 年末年始の予約は9月1日から受付開始です

<お申込期間> 特定期間(12/27~1/5) 利用分の申込受付がまもなく始まります。日野健保の優先予約期間中に是非お申込みください。

申込期間	4ヶ月前	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	利用月
通常期間 に利用する場合	25日	← (日野健保の優先予約期間) →			利用日の3日前迄
	利用月の4ヶ月前の25日から先着順で申込受付(例: 12/1の宿泊は8/25から申込受付開始)				
特定期間に 利用する場合 (12/27~1/5)		※9/1~7に FAX 申込→抽選			特定期間中の利用 利用日: 12/27~1/5
	特定期間に利用する場合は3ヶ月前の1日から1週間以内に申込(申込み多数時は抽選)				

### お申込先・お問合せ先・空室状況

リソル予約センター TEL: 0120-258-330 FAX: 03-6758-5520

- TELでお申込み、お問合せ時には、保険証を用意して、日野自動車健康保険組合の加入者であることを教えてください。
- FAXでお申込み時には、健保ホームページに掲載の「ひの・那須プラトール利用申込書」をご使用ください。



2019年 10月	11月	12月	2020年 1月																																																																																																																																																																								
<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																					
		1	2	3	4	5																																																																																																																																																																					
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																					
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																					
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																					
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																							
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																					
					1	2																																																																																																																																																																					
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																					
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																					
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																					
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																					
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																					
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																					
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																					
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																					
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																					
29	30	31																																																																																																																																																																									
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																					
				1	2	3																																																																																																																																																																					
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																					
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																					
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																					
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																					

ひの・  
那須プラトール  
カレンダー

☐ = 休館日

# 定期健康診断受診のポイント

～健康相談だより～

日野自動車(株) グローバル人財開発部  
こころとからだの健康推進センター・古河 中村倫太郎 産業医



左上より、柳産業医、中村産業医  
大澤さん、白瀬保健師、芳賀看護師

今年も春の定期健康診断の結果が届く時期がやってきました。皆さん、結果はいかがだったでしょうか。一般定期健診以外にも特殊健診・がん検診など、様々な健診がありますが、今回は、「定期健康診断受診のポイント」についてお話したいと思います。

まず、健康診断ですが事業主には実施の義務、皆さんには受診の義務があり、病気の早期発見・早期治療のいわゆる二次予防を目的にスクリーニングとして行われます。しかしながら、単に病気を発見するだけでなく、皆さんの健康状態を把握し、疾病の予防といった対策を講じることも必要で、健康保持増進まで目を向けることが重要です。

対象疾患は、過労死の基礎疾患である肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症といった動脈硬化につながる「死の四重奏疾患」が主体ですが、最近では肥満が癌に関係していることもわかってきましたし、肝酵素や胸部レントゲン、貧血などの検査もあります。



また、「毎年健診を受けるから自分の健康は大丈夫」と思われる方もいらっしゃるかと思いますが、そうではありません。健診で異常があれば一概に病気とも決められませんし、健診だけですべての病気を発見できるわけでもありません。血圧や血糖などは受診時の条件によって大きく影響を受けます。また、貧血などは一回の結果に加え経時的な変化を見ることも重要であり、前回との比較も必要です。大切なのは健診をどう有効に活用するかということです。ですので、良い条件、正しい受け方で受診するようにし、結果については判定コメントに従うことをお勧めします。

冒頭に健康診断は二次予防ということを書きましたが、生活習慣の改善や作業環境の整備を行い疾病の原因を除去するといった一次予防、病院での治療を行いそれ以上の機能損失を防止するといった三次予防も重要です。

健診を有効活用することによって、運動習慣や食生活、睡眠のリズム、喫煙・飲酒の習慣といった生活を改善し、早期に治療を開始することができれば健康障害度は低く保たれ、生活の質は高い状態を維持することができます。結果がお手元に届きましたら、ご自身の生活を見直すと同時に、判定のコメントに従い、必要があれば早期に受診することをお勧めいたします。それでは皆さん、今年もご安全・ご健康に!!



## こんなとき健康保険証は使えるの？

交通事故をはじめ、第三者の行為によって受けたケガの治療費は、本来加害者が負担します。但し、健康保険を使わないと病院での窓口負担が高額になるため、健康保険を使用し、治療費を日野健保が一時立替え、あとで加害者・損保会社に請求します。

他人が飼っている  
ペットにより受けたケガ



相手のある事故で  
受けたケガ  
(車同士の事故含む)



ケンカをして  
ケガをしたとき



店舗・学校での  
設備不備により  
おったケガ



外食等の食中毒



使えるよ  
!!

**健康保険で治療を受ける場合は、必ず日野健保へ連絡のうえ、「第三者の行為による傷病届」を提出してください。**

※バイク・自転車による単独事故や自動車事故以外も連絡してください。

日野健保では、医療機関からの外傷性とおもわれる治療費請求書をもとに、「負傷の状況等についての照会」文書にて、照会を行っています。この調査票は、ケガの発生原因が第三者によるものか否か確認し、日野健保からの給付を適切に行う為に実施しています。お手元に調査票が届きましたら、期日までに回答をお願いします。(給付金のある場合について照会内容を確認し、支給・不支給を決定します。)

なお、第三者の行為によるケガと判明した場合、別に「第三者の行為による傷病届」を提出していただきます。

届出・問合せ先／日野健保 給付担当 TEL 042-586-5941 (内線5941)

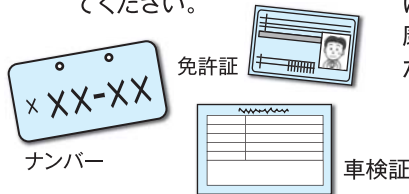
## 自動車事故にあったら

### できるだけ冷静に

事故がおきた時は、できるだけ冷静に対処してください。怪我人がある場合はすぐ救急車を呼んでください。

### 警察に通報・相手確認

すぐに警察に届け出るとともに、相手の運転免許証・車のナンバー・車検証・連絡先などを確認し、記録してください。



### 示談は慎重に

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時は、示談の前に健康保険組合へ連絡してください。

### あなたが「加害者」のときは

自分が加害者の場合でも、相手に過失が少しでもあれば、相手に治療費を請求することができます。そのため過失が大きい場合であっても、その場では示談しないでください。口頭であっても示談に応じてしまうと、治療費が請求できなくなる場合があります。

## 治療が終わったら

病院で、「治癒」あるいは「症状固定」と言われたら健康保険組合へ「治療終了届出書」を提出してください。日野健保は立替え分を相手に請求します。

## 通災・労災は保険証が使えません

通勤途上や、勤務時間内の事故は、労災保険から療養の給付を受けることになります。手続きは、会社担当者へお問合せください。

会社から帰宅中  
事故にあった



※詳しくは「2019年発行 よくわかる 健康保険ガイド」P28を参照下さい。

# 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 日野 健保、健康づくり事業宛** をお願いします。

※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



# 健康づくり事業申込書

記入必須項目と参加(申請)する申込書(申請書)のみご記入、ご提出ください。

## 送付先: 日野健保 健康づくり事業担当宛

(社内便で提出する場合は書留便などで確実に届く様をお願いします。〒A61)

記入必須項目	保険証記号・番号	12 -	被保険者名
	事業所名		所属名称
	日中の連絡先		

### 東京ウォーク第2回申込書

第2回大会 東京ウォーク参加申込書(開催日:9月14日(土))						
参加コースに○印	コース名	Aコース	Bコース	Cコース	ガイドウォークコース	こどもとウォークコース
	事前申込期間	7月19日(金)~8月20日(火) 日野健保必着 ※ガイド・こどもとウォークコースは人数制限がある為お断りする場合がございます。お早めに申し込んでください。				
参加者名 (日野自動車健保加入者)	被保険者(本人)	開催時年齢	被扶養者(家族)	開催時年齢		
	被扶養者(家族)	開催時年齢	被扶養者(家族)	開催時年齢		
参加証送付先住所	〒					

※日野自動車健保加入者以外のご家族等が参加される場合は、大会ホームページをご覧ください、直接お申込ください。

### 東京ウォーク第3回申込書

第3回大会 東京ウォーク参加申込書(開催日:10月5日(土))						
参加コースに○印	コース名	Aコース	Bコース	Cコース	ガイドウォークコース	ネイチャーウォークコース
	事前申込期間	7月19日(金)~9月4日(水) 日野健保必着 ※ガイド・ネイチャーウォークコースは人数制限がある為お断りする場合がございます。お早めに申し込んでください。				
参加者名 (日野自動車健保加入者)	被保険者(本人)	開催時年齢	被扶養者(家族)	開催時年齢		
	被扶養者(家族)	開催時年齢	被扶養者(家族)	開催時年齢		
参加証送付先住所	〒					

※日野自動車健保加入者以外のご家族等が参加される場合は、大会ホームページをご覧ください、直接お申込ください。

### 禁煙外来補助金支給申請書

禁煙外来受診者氏名	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
	診療終了年月日	年 月 日まで	
診療を受けた医療機関名			都 市 区
①自己負担額	円	日野自動車ころ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。	
②会社補助額	円	ころ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(補助負担額)	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 ころ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)

キリトリ線

