

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

日野健保ホームページには、「いきいきポータル」「各種申請書」「Hi! いきいきけんぽ」が掲載されています。ご活用してください。

コラボヘルス
情報

●健康づくりは
人づくり

運動
生活習慣

●「いきいきポータル」
健康チャレンジイベント2月開催
・ストレッチコース ・健康クイズコース



取組みやすいイベント
となっていますので、
参加してみませんか

インフルエンザ
予防接種補助金申請
締切2/15

健康診断

ご家族の方でまだ申込がお済でない方、まだ間に合います
●2023年度 健診申込締切間近です

「いきいきポータル」
オレンジバナー
の活用

●マイナンバーカード
で受診が可能です

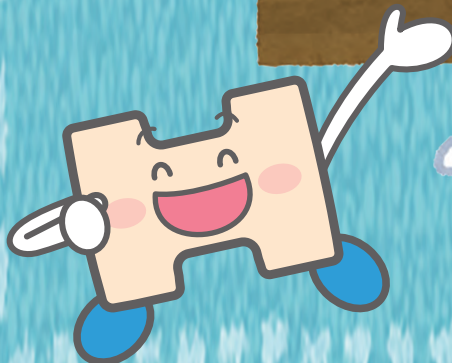
保険証に関する
お知らせ・お願い

自分のために
健康意識の維持・向上を

- お役立ち記事を読んでみませんか
- ポイント失効前にポイント交換してください!
確認しましたか?2024年3月末失効ポイント

事業推進

- P1 事業主とのコラボヘルス情報
- P2 2023年度 健康づくり事業計画
- P3 知っていますか? 健診を受ける必要な理由を
- P4 被扶養者へ健診結果提出のお願い
- P4 インフルエンザ予防接種補助金申請締切間近です
- P5 いきいきポータル「オレンジバナー」お役立ち記事を読もう!
- P6 ポイント…交換しましたか?
- P7・8 <参加者募集> ストレッチイベント開催
<参加者募集> クイズイベント開催
- P9 健康づくりの土台となる体内時計を整えませんか?
- P10 今すぐできる健康マル秘テク公開
- P11 ~健康相談だより~ 計画的に花粉症を乗り切ろう
- P12 医療費の確定申告制度について
- P13 令和5年度 被扶養者資格確認調査
- P14 ご家族が増えたり減ったりした場合、届出が必要です
- P14 <保養所>山中荘営業終了のお知らせ
- P15 あなたはマイナンバーカードで受診が可能です



事業主とのコラボヘルス情報！！

コラボヘルスを強化し「健康第一」の風土醸成活動を 各事業所の健康推進責任者と進めています。

経営者の皆様へ

従業員の予防・健康づくりに向けて
コラボヘルスの深化を！

企業と保険者が目指す方向性の共有に
「健康スコアリングレポート」をご活用ください

**コラボヘルスが
深化せず**
従業員の健康状況が
悪化した場合
(イメージ)

**コラボヘルスが
深化して**
従業員の健康状況が
改善した場合
(イメージ)

厚生労働省 日本健康会議 経済産業省

2023年度：第2回健康推進責任者会議開催

2023年10月30日(月)

- ◆ 健保の第3期データヘルス計画と事業主の健康経営連携について
- ◆ 優先すべき6つの課題の現状報告と24年度に向けた対策案について

「健康第一」の風土醸成・「職場の健康づくり」活動
〈健康づくりは 人づくり〉

Step 1

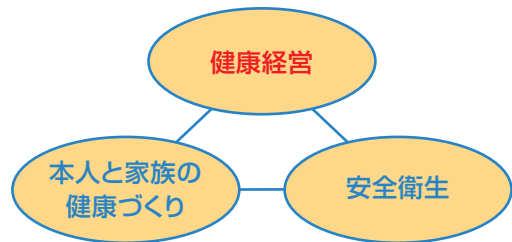
〈活動目標〉
職場の環境づくりに取り組む環境を整える



会社および従業員の中で少しずつ、健康第一!の意識が広がる「自分ごと化」が始まる

Step 2

〈活動目標〉
家族も含めた健康づくり 安全衛生・健康経営



会社と従業員が一体となって健康づくりに取り組む風土が醸成される

健康保険組合は、職場の健康づくり活動を支援しています

【お知らせ】NEXT Logistics Japan (株)が当健保の仲間入り

2023年10月1日付でNEXT Logistics Japan (株)が、日野自動車健康保険組合に編入し、適用事業所は23事業所になりました。

概要

事業所名：NEXT Logistics Japan (株)
本社所在地：東京都新宿区西新宿 1-26-2
新宿野村ビル34階

資本関係：日野自動車株式会社 67.83%子会社
業務内容：専門・技術サービス業

2023年度 健康づくり事業計画(1月~3月)

年間実施計画

青字は2023年度新規事業又は利用方法変更点

スケジュール

| 大分類 | 目的 | 事業名 | スケジュール | | |
|----------------------------|--|---|--|--|--------|
| | | | 1月 | 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 | 「分かりやすい健診結果」閲覧 「生活習慣病発症リスク」閲覧 「マイルール設定、実施結果記録」 ^ホ 「数値記録(体重、血圧等)」 ^ホ 「健康お役立ち記事」閲覧 ^ホ | 通年利用(閲覧、記録等) | | |
| | | 「いき健ポイント」制度 | 通年利用(確認 及び 交換) ＜注意＞有効期限あり2021年度発生ポイント2024年3月末失効 | | |
| | 分かりやすい情報発信 | 医療費のお知らせ ^ホ | 通年利用(閲覧 及び 確認) | | |
| | | 医療費控除データ作成 年間医療費のお知らせ | 確定申告用(ダウンロード可) | | |
| | | ジェネリック利用促進のお知らせ | 通年利用(閲覧 及び 確認) | | |
| | 健保ニュース(Hi! いきいきけんぽ)年4回発行 | 発行 健保ホームページ「いきいきけんぽ広報誌」コンテンツより閲覧できます | | | |
| | 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 | 重症化予防 | 治療受診サポート(専門医紹介) (高リスクの治療未受診者に展開) | 健診 2か月後 | 通知 | |
| | 生活習慣病予備軍の悪化防止 | 特定保健指導 | 健診 3か月後 | 初回面談 | 経過フォロー |
| | | 健康リスクレベルのお知らせ | 健診 2か月後 | 通知 | |
| | 疾病の早期発見 早期治療 | 健保連特定健診 ^ホ 40歳以上の被扶養者 | 申込終了1/31 受診終了1/31 | | |
| | | 一般健診A1コース(施設型、巡回型) 30歳以上の被保険者及び被扶養者 | 施設型:申込終了3/8 施設型:受診終了3/29 | 巡回型:申込終了3/20 会場ごとに異なります 巡回型:受診終了3/25 会場ごとに異なります | |
| | | | 人間ドック ^ホ 35歳以上の被保険者及び被扶養者 | 申込終了3/8 受診終了3/29 | |
| | | 単独がん検診 ・胃がん検査(胃部X線、胃内視鏡) 30歳以上の被保険者 (婦人科がん検診) ・子宮がん検査(細胞診) ・乳がん検査(マンモグラフィ、エコー) 全年齢被保険者 | 申込終了3/8 受診終了3/29 | | |
| | | | インフルエンザ予防接種補助 | 「いきいきポータル」から 電子申請(補助申請)締切2/15 ※スマホ、パソコンがない方のみ紙での申請可 | |
| | | 生活習慣改善 運動習慣改善 | 健康記録(歩数記録・血圧・体重等) ^ホ | 通年利用 | |
| | 健康チャレンジイベント ^ホ 「いきいきポータル」から参加 | | 開催 | 「Hi! いきいきけんぽ」・「健保ホームページ」でご案内 | |
| セントラルスポーツ利用料補助(月2回迄自己負担なし) | 通年利用 | | | | |
| 禁煙推奨 | 禁煙外来自己負担額補助 禁煙サポートプログラム | 補助申請受付 | | | |
| 健康維持増進 | メンタル疾患予防 | 24H電話健康相談 | 通年利用 | | |
| | | メンタルヘルスカウンセリングサービス | 通年利用 | | |
| その他 | 保養所 | 保養所(山中荘) | 通年利用(2024年1月8日宿泊分をもって営業終了) | | |
| | 集会施設 | 健保プラザ | 会議室 | 通年利用 | |
| トレーニングルーム、道場 | | | 通年利用 | | |

新型コロナウイルスの影響により、健康づくり事業が中止、変更になる場合がございます。

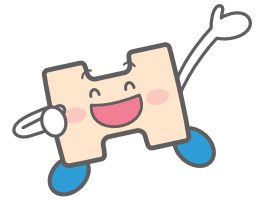
30歳以上の被扶養者(ご家族)の方へ 知っていますか？ 健診を受ける必要な理由を

健診を
受けないのは
もったいない
ですよ！



健診申込期限・締切間近です

まだ受診されていない方は、
自分の体を守るためにも健診を受けましょう！



自分の体のこと・健診を 後回しにしていますか？

健康な人も年に1回は、
自分の身体をチェックしましょう

生活習慣病は自覚症状がないのが特徴です。
生活習慣病の多くは、長い時間をかけて
じわじわと進行していくため、
早期発見・早期治療がとても重要です。
健診は数時間で終わります。

**(毎年健診を受けること
おススメいたします。)**



体調悪くないし…忙しくて面倒だから、
健診、受けなくてもいいかな～

病気になったら家族も困るし、
数時間くらいなら健診行こうかな

| コース名 | 一般健診A1コース | | | 特定健診 | | 人間ドック |
|------|-----------|--------|----|------|------|------------------|
| | 施設 | 巡回 | | 任意被保 | 被扶養者 | |
| 自己負担 | 4,000円 | 2,550円 | 無料 | 無料 | 無料 | 健保補助上限20,000円超過分 |

コースによって異なりますが、約2～3万円を日野健保が負担しています。
まだ今年度申込をされていない方は、**健診申し込みお急ぎください！**

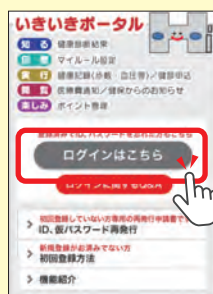
被扶養者(ご家族)の方で日野健保の健診申込を
スマホ、PCからエントリーした履歴がある方にはメール
履歴がない方にはハガキで、**健康診断のご案内**をお送りしていますのでご確認ください。
尚、詳細はホームページでもご覧いただけます。



<健康診断>



<日野健保HP>



被扶養者(ご家族)で勤務先等の健診を受けた方へ 健診結果ご提出のお願い



日野健保では、みなさまが健康な毎日を過ごせるよう健康づくりサポートとして、様々な施策を実施しています。また、国へ健診受診報告をするため、勤務(パート)先や市区町村等で健診を受診した場合に健診結果の提出をお願いしております。



対象者

30歳以上の被扶養者(ご家族)
任意継続被保険者

日野健保 健診結果

検索

特典

1. 「いき健ポイント」健診結果提出で**500P**、さらに数値が正常値で最大**1,500P獲得**



交換商品
一例



モイストメイクハンドクリーム
1,320pt



アイリフレDX ブルー
1,210pt

ご希望の商品
を探して交換
してください



2. 40歳以上で生活習慣病リスクがある場合、栄養管理士等の保健指導が受けられます(無料)

3. 健康応援サイト「いきいきポータル」で経年で健診結果の管理ができ、あなたに向けたアドバイスも確認できます



外部医療機関(事業所の場所提供含む)で接種の方 インフルエンザ予防接種補助金申請締切間近です



再申請を含め、申請は**2月15日**が**最終締切日**です!



対象接種期間

■ 2023年10月1日~2024年1月31日

補助対象者(※1)

■ 被保険者+被扶養者(満1歳(接種日時点)~15歳(中学生まで))

補助金額

■ 2,000円上限/1人(2,000円未満は実費補助)

申請者

■ 被保険者

申請方法

■ 「いきいきポータル」から電子申請

事前準備として、「いきいきポータル」の登録が必要です。
最終締切日に間に合うようご対応ください。

・スマホまたはパソコンがない方のみ紙申請可。
申請書は、日野健保または事業所よりお取り寄せください。



申請締切日

第1回

12月14日

第2回(最終)

2月15日**健保必着**

補助金給付日(※2)

2月8日

4月11日

※2 ・外部医療機関で接種した申請(受理)者へ日野健保から事業主及び任意継続者の方に振込む日です。
事業主経由申請者への給付日は事業所へお問い合わせください。

・事業所接種した方の補助金につきましては、事業主へ振込みしていますので詳細は事業所にご確認ください。

いきいきポータル「オレンジバナー」 自分のためにお役立ち記事を読もう!



「お役立ち記事」を閲覧して
健康に関する知識を増やしてみませんか



各自の健康状態
に合った内容を
優先表示



お役立ち記事は、
毎週木曜日に更新されます。

気になる記事…ありましたか?
探してみませんか



月に1回以上記事を閲覧して
20P/月 GETしよう!

性別・年齢・健診結果・問診票を参考に
表示しています

カテゴリ別の絞り込みもできます

・運動 ・生活習慣 ・マメ知識 ・病気 ・こころ

検索方法

お役立ち記事選択後、一番下の「もっと見る」押下

もっと見る

絞り込み

<一例>
健康状態に合った内容を優先表示



【インタビュー】楽しくウォーキングを習慣化できる
「aruku& (あるくと)」の魅力に迫る!

お役立ち記事
2023/12/07



「コレステロール値が高くなった」ときの
手軽な対策には「サバ缶」がおすすめ

お役立ち記事
2023/11/20

<一例>
カテゴリ別で絞り込んだ気になる記事

2021/08/26



こころ 生活習慣

腸のケアで心も健康に

2020/01/09



生活習慣 マメ知識

正月太りをすっきり解消!
そのコツは?

ポイント…交換しましたか？ 貯まったポイントを交換しないとったいないですよ!



- ① オレンジバナー登録しましたか？
- ② 自分のポイントが何ポイント貯まっているか確認しましたか？
会社の定期健康診断または健保健診を受けている人はポイントが貯まっています



対象者

被保険者、30歳以上の被扶養者(ID・仮パスワードが発行されている方が対象になります)

ポイントの中には
自動付与されているポイントがあるよ!

■ 健診を受けるだけでポイント付与

がん検診(胃がん・乳がん・子宮がん)受けた人
肥満度・血圧・血糖・脂質・肝機能等の数値が正常の人、
禁煙した、吸っていない人

健康層の方には、600P付与!

POINT

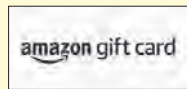


ポイントの有効期限は
3年です

| 年度 | ポイント定義 | 有効期限 |
|-------------|---------------------------|--------------|
| 2021年度分ポイント | 2021年4月～2022年3月に付与されたポイント | 2024年3月31日まで |
| 2022年度分ポイント | 2022年4月～2023年3月に付与されたポイント | 2025年3月31日まで |

貯めたポイントは、
健康関連商品等と
交換可能

商品一例



分類

■ その他



無重力枕

■ ライフサポート



Fitbit Charge 5



腹筋同時着圧

■ 健康管理グッズ



サポーター

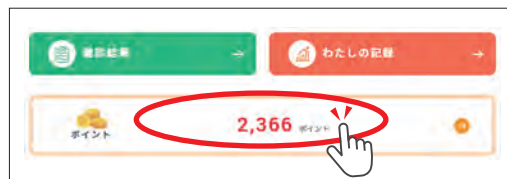
「ポイント」確認から交換まで



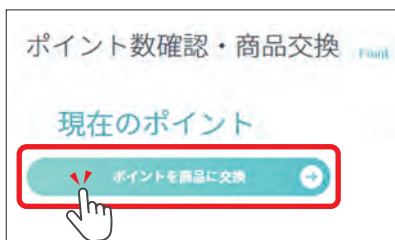
2024年3月末で失効するポイントがある場合は失効前(3月末まで)に商品交換してください

- 1 オレンジバナーをクリック ➡
- 2 ポイントの確認 ➡
- 3 失効予定ポイントの確認 ➡

【知る】健康診断結果閲覧
【自】目下マイール設定
【実行】健康チャレンジイベント参加
健康記録(歩数、食事等)
【楽しみ】ポイント管理



- 4 ポイントの交換 ➡
- 5 商品を選んでカートへ



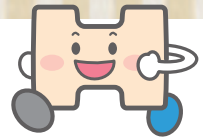
- A 商品を探す ➡ B 商品を選ぶ ➡ C カート

「いきいきポータル」健康チャレンジイベント開催 ～ストレッチコース・クイズコース～



被保険者(全年齢)・被扶養者(年度末30歳以上)対象者

オレンジバナーで2つのイベントを同時開催いたします。
取組みやすいイベントとなっています。ご参加ください。



開催期間：2024年2月1日(木)～2月29日(木)

エントリー開始：2024年1月24日(水)
記録入力締切：2024年3月6日(水)



参加コース

ストレッチコース

毎日の生活に新たな習慣を取り入れてみませんか！
ご自身の取組みやすいストレッチ
8つの目標から選んで、毎日取組みましょう！

～実施するストレッチを選択して、『○または×』で
オレンジバナーへ記録～

※ポイント獲得対象は2つまでとなりますが、3つ以上選択できます。

目標達成基準

選んだストレッチ『○』が18日以上、
記録できたら**200ポイント獲得!**
ストレッチ2つ達成すると、
最大400ポイント獲得!

クイズコース

『知ってるつもりだったけど…』それは正しい情報!?
オレンジバナーから毎日出題されるクイズに答えて、
楽しみながら健康知識を身に付けましょう!

クイズ出題期間：
2月1日(木)～2月15日(木)

目標達成基準

出題されたクイズの答えを、
『○または×』で回答し、15日間解答したら
200ポイント獲得!
(回答の正誤は問わず、15日間回答)

ログイン方法

「いきいきポータル」
はこちらから →



「いきいきポータル」
にログイン



※いきいきポータルは初回登録が必要です。

参加方法

ポイントの下にある
イベントタブ選択



クピオプラス サポート窓口

TEL.0120-818-448

受付時間：月曜日～土曜日
9:00～18:00

(日・祝祭日及び年末年始等を除く)



24時間受付可能



※達成基準：
「〇」が18日以上

下記の目標から選んで、取り組みましょう!毎日の取り組みをオレンジバナーへ記録してください。

| No. | 目標 | 一言アドバイス | |
|-----|-----------------------|---|--|
| 1 | 首周りストレッチ (横屈曲) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 片方の手を頭の上に置く。そのままゆっくりと腕側に傾けていく 2. ストレッチされていると感じたポイントで止まる 3. その後、ゆっくりと元に戻す 4. この動作を5回繰り返し、逆方向も同様に行う <p>8秒間で1回を目安に行いましょう</p> | |
| 2 | 肩周りストレッチ (肩回し) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 指を肩に乗せるようにする(軽く胸を張る) 2. 横から見た時に肘で大きな円ができるようにぐるっと肘を回す(回す時も指は肩から離さない) 3. この動作を10回繰り返し、逆回しも同様に行う <p>5秒で1周を目安に行ってください。筋肉緩和のバランスを保つために両肩は同等の力で回すことを心がけてください</p> | |
| 3 | 腰のストレッチ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 足を肩幅分ほど開いて直立する 2. 指と指を絡ませてお祈りのポーズを作る 3. 両手を上に上げていくと同時に手のひらを返す 4. ぐっと手のひらを空に押し上げていく、腕を耳につける 5. その後ゆっくりと元に戻し、この動作を5回繰り返ししていく <p>背伸びエクササイズは、5秒間で1回を目安に行ってください。両足は地から離さないようしっかりと安定させましょう</p> | |
| 4 | 太もものストレッチ (前屈) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 両足のかかとをくっつけて直立する(背中丸めない) 2. 両手を胸の前で、伸ばす。その状態のまま腰を折っていく 3. 地面と腕が垂直になったらぐっと足方向に下げていく 4. 太ももに刺激が届いたら止まる。その後ゆっくり元に戻していく 5. この動作を5回繰り返ししていく <p>前屈は8秒で1回を目安に行ってください。太ももの裏側に痛みを感じる時は無理をしないようにしてください</p> | |
| 5 | ふくらはぎのストレッチ (足首回し) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 地面または椅子に座る 2. 片足を90度に曲げて、もう片方の太ももに乗せる(くるぶしよりも膝側を置くイメージ) 3. 載せている足を手で持ち、時計回りにゆっくりと回していく 4. この動作を5回繰り返ししていく。逆方向も同様に回す <p>1周5秒かけるイメージで行ってください。足首を痛めている方はストレッチをせず筋肉を休養させてください</p> | |
| 6 | おしりのストレッチ (おしり歩き) | <ol style="list-style-type: none"> 1. マットまたはフローリングの上に座る 2. 足を前にまっすぐ伸ばす(下半身と上半身は90度になるようにする) 3. 両手を軽く前に出す。その状態のまま、下半身(時におしり)だけで前に進む 4. 1mほど進んだら、同じようにバックで戻っていく 5. この動作を2往復行う <p>1往復90秒で行えるようになります。コツをつかむまでは正しいフォームで行うことだけを意識して取り組んでください</p> | |
| 7 | 胸の筋肉のストレッチ | <ol style="list-style-type: none"> 1. 足を肩幅よりも少し広めに開く。足先をまっすぐ前に向ける 2. 両手を後ろに回して、繋ぐ 3. 背中は丸めないで、腰からゆっくりと上半身を倒す(頭をうなだれてもよい) 4. 体を90度ほど曲げたら、20秒キープする。ゆっくりと戻し、もう一度取り組む <p>目安は、20秒×2回。胸の筋肉を含めて体中の筋肉が伸びているのを感じながら20秒ほくして行きましょう</p> | |
| 8 | 膝のストレッチ (膝回し) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 両足のかかとと膝をくっつけて直立する。軽く膝を曲げる 2. 両手を膝につく(背中は丸めず腰から折るイメージで) 3. その状態で膝をぐるぐると回す 4. この動作を10周繰り返す <p>ゆっくりと手を使って行っていきましょう。膝に故障を抱えている方は痛みが出ない程度でストレッチしてください</p> | |



いきいきポータル 健康情報



健康づくりの土台となる体内時計を整えませんか？

長期休暇など普段と生活リズムが異なる日は、夜遅くまで起きていたり、朝遅くまで寝ていたりしていませんか？生活リズムが乱れると「体内時計」も乱れます。体内時計が乱れるとからだに不調をもたらしたり、さまざまな生活習慣病を引き起こす可能性があります。

体内時計を整える2つのポイント

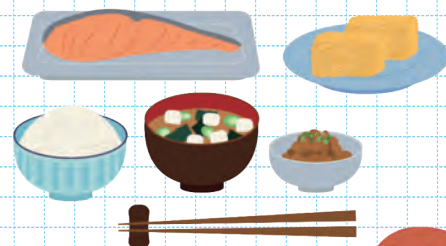
point
1

起床後
日の光を浴びる



point
2

起床1時間以内を
目標に朝食をとる



その他にも健康情報について知りたいと思ったら……

『いきいきポータル』
オレンジバナー(クピオプラス)
をご活用ください

- 毎週木曜日配信の「お役立ち記事」には健康なからだづくりに役立つ情報がたくさん！
- 睡眠時間など日々の生活習慣を記録することができ、簡単に振り返ることができます！



2月の健康チャレンジイベントでは、
ストレッチ&健康クイズを開催いたします。
オレンジバナーからイベントに参加できます。
この機会に参加してみませんか？



管理栄養士
おすすめ

お悩み別！ 今すぐできる健康

特定保健指導の面談で
教えてくれる！

マル秘テク公開！

つつい食べ過ぎてしまう



ゆっくり
よく噛んで
満腹感UP



食べる前
お茶や炭酸水
を飲む

野菜から
食べて
お腹を満たす



器を一回り
小さい
ものに変える



食事を作り
すぎない・
買いすぎない



丼ものを
控える



甘いものがやめられない



おやつを
茎わかめや
ナッツ類に
変える

心身の疲労で食欲抑制ホルモンの分泌が減り食欲が増大…
疲れやストレスはできるだけためないことも大事！

食べていい
曜日を定める



買う前に
カロリーチェック



148cal

口さみしさは
ガムや無糖飲料
で満たす



たばこがやめられない…

成功者に聞いた! 禁煙成功法



たばこの
代わりに
コーヒーを飲む



たばこに関する
ものを処分



お金をあまり
持ち歩かない・
コンビニに行かない



禁煙外来



禁煙前後の変化

- ☑ 目覚めがいい
- ☑ 血圧が正常値になった
- ☑ 歯がきれいになった
- ☑ 食事が美味しい
- ☑ 毎月2万円
おこづかいが残る



禁煙成功者からメッセージ

軽い気持ちでまずは1回チャレンジです



貯金にも貢献するので頑張ってください



禁煙外来おすすめですよ！



百害あって一利なし。いつかやめるつもりなら、
すぐにやめた方が良くと思います



※保健支援センター保健指導実施者禁煙成功者のアンケートより抜粋。禁煙後の変化はあくまで個人の感想です。



計画的に花粉症を乗り切ろう

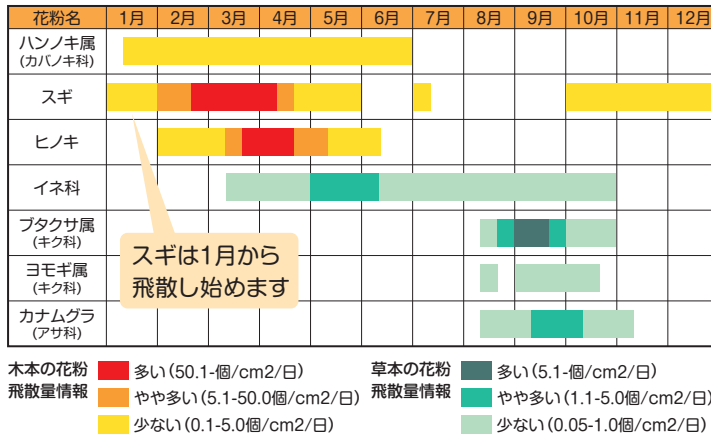
～健康相談だより～



もはや、国民病とも言われる花粉症。ほぼ10年ごとに有病率は10%増加しています。花粉症は、とにかく予防が重要です! 効果的な予防をするためには、花粉の種類と飛散時期、気象条件などを知ることから始めましょう!

日野自動車(株) 安全衛生環境部
こことからだの健康推進センター・古河 芳賀看護師

■ 関東地区における花粉の飛散カレンダー (日本花粉学会会誌)



季節を問わず、いつまでも花粉が飛散し、花粉の種類がかなり多いのが関東地区! 春先にピークがくるスギやヒノキ科だけではなく、秋のブタクサ属をはじめ草本花粉の時期も長いのです。代表的なスギ花粉・ヒノキ花粉・ブタクサ花粉以外にも、つらい花粉症の症状を引き起こす植物は沢山あります。ほぼ年間通して何らかの花粉が日本中で飛散しています。

“花粉が飛びやすいとされている気象条件とは?”

- 晴天または曇天の日
- 湿度が低く、乾燥した日
- 前の日に雨が降った日
- 強めの南風が吹いたあと、北風が変わった日
- 日中の最高気温が高めの日

気象条件を知って、今日は、明日は、花粉が飛びやすいな…と考えることが、花粉症のセルフケアにつながります!

- いつもよりマスクをしっかりしよう!
- 薬を忘れず飲んで、点鼻点眼薬を職場に持参しよう! などなど

“花粉症が働く意欲を奪う!!”

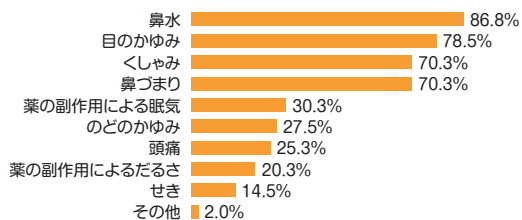
医療ジャーナル

花粉症に伴う生産性低下による**経済損失**は、なんと**日本全体で年間4兆円以上**にもなる試算が!

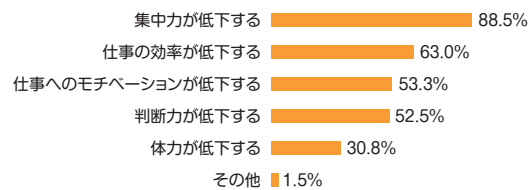
花粉症で**仕事に影響が出た人は約7割**もいると判明! 花粉症が仕事のパフォーマンス低下に大きく関わっていることがわかりました。特にパフォーマンスを下げる症状は「鼻水」と「目のかゆみ」、**約9割が集中力が低下**すると回答しました。年代別に着目をするると若い人ほど花粉症の影響を受けているという実態が明らかになりました。

エステー調べ

■ どのような症状が、あなたの仕事に影響を与えますか?(n=400)



■ 花粉症があなたの仕事に与える影響についてあてはまることすべてをお答えください。(n=400)



また、製薬会社の「ノバルティスファーマの調べ」では、**人事担当者の61.0%、管理職の45.6%が、従業員の花粉症の症状によるパフォーマンス低下**を感じており、「花粉症の治療をして欲しいと思うことがある」と回答しました。これらのデータからも、花粉症のあらゆる症状が、労働生産性を低下させ、会社の利益にも影響があるのは明らかです。繰り返しになりますが、**花粉症は予防が重要**です! **我慢をしないで早めにお薬を飲みましょう**。また、季節や気象条件に合わせて対応方法を変えながら、効果的な予防をしていきましょう。**花粉症は気合では乗り切れません!**

医療費の確定申告制度について

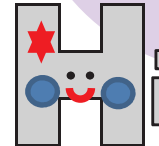
①「医療費控除制度」と②「セルフメディケーション税制」は選択制です。

①医療費控除制度について

1年間に支払った医療費の自己負担額が基準額を超えた時、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

「医療費のお知らせ」は
医療費控除の
手続きに使えるよ!

“いきいきポータル”から
閲覧・印刷可能



2018年分の確定申告(医療費控除)から領収書の提出の代わりに「医療費のお知らせ」を添付すれば医療費控除明細書記入の省略可能!
<いきいきポータル掲載について>

| 診療期間 | 医療費通知掲載(発行)日 |
|-----------|-------------------|
| R5年10月分まで | R6年2月 1日(2月 1日以降) |
| R5年11月分まで | R6年2月10日(2月10日以降) |
| R5年12月分まで | R6年3月10日(3月10日以降) |

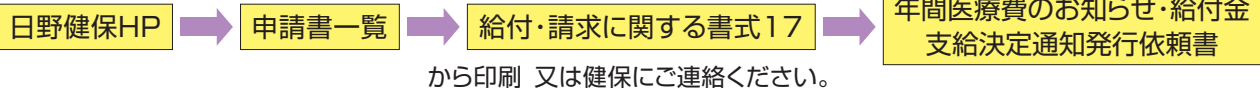
【必読】 留意事項

「医療費のお知らせ」は病院や薬局等から健保組合に送付されるレセプト等に基づき作成します。レセプト等は受診月から最短で2ヶ月後に受領し、3ヶ月後に医療費データを確定させている為、記載されていない医療費がある場合には、領収書を添付する必要があります。

パソコン環境が無い方等で、

紙での医療費のお知らせが必要な場合は、発行依頼書を提出してください。

依頼書は、



から印刷 又は健保にご連絡ください。

《参考》控除額の算出方法

$$\left(\text{支払った医療費} - \text{給付金保険等} \right) - \left[\text{10万円又は年間所得の5\%} \right. \\ \left. \text{どちらか少ない方} \right] = \text{医療費控除対象額 (最高限度額200万円)}$$

戻ってくる金額 = 医療費控除対象額 × 所得税率

※医療費控除対象額が戻ってくる金額ではありません。

○ 控除対象となる主な医療費(治療上必要な費用)

下記のうち、日野自動車健康保険組合から支給の給付金等を除いた自己負担金に限られます。

- ◆ 医療機関に支払った治療費や医薬品の購入費
- ◆ 通院費用・往診費用

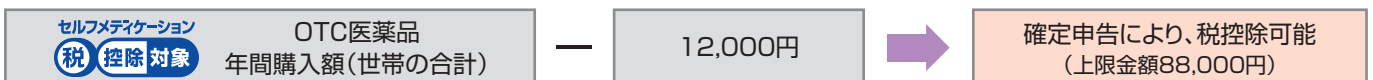
✕ 控除対象とならないもの

- ◆ 健康診断・人間ドック費用
- ◆ 美容整形や歯列矯正費用
- ◆ ビタミン剤・消炎剤・体力増強剤などの治療のためでない医薬品の購入費

②セルフメディケーション税制について

健康の維持増進及び疾病の予防のために健診や予防接種等を受けていて、かつ制度対象となるOTC医薬品(要指導医薬品及び一般用医薬品のうち、医療用から転用された医薬品)の年間購入額が12,000円を超える場合に、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

※確定申告には購入した時のレシートや領収書及び予防接種や健康診断の受診など健康のための一定の取組を行った際の領収書または結果通知表が必要です。



詳細は、健保ホームページまたは、厚生労働省ホームページをご覧ください

令和5年度 被扶養者資格確認調査

ご協力ありがとうございました

調査手順

- ①マイナンバーによる情報連携を活用し、健保内で事前調査実施
- ②事前調査により扶養認定基準を確認できた対象者(*)は、調査済となる為、調査票配付なし
(*)被保険者と同居かつ被扶養者の給与と年金収入で130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満の方
- ③調査対象者の住民票と非課税証明書については、情報連携で確認できた方のみ提出免除
- ④事前調査で扶養認定基準を確認できなかった対象者は、調査票を配布し必要書類の提出により認定継続可否を判断

調査結果

| | | | |
|------------------|------------|------|------|
| 調査対象者 | 16歳以上の被扶養者 | | |
| 対象者人数 (被扶養者数) | 8,948名 | 削除人数 | 220名 |
| (うち調査票配布数) | 553名 | | |

健康保険では、保険料を負担している被保険者(本人)だけでなく、保険料を負担していない被扶養者(家族)の方にも保険給付(医療費負担)等を行っていたり、皆様からの保険料の一部を納付金として国に納めています。この納付金は、扶養家族を含む加入者数によって決められている為、扶養家族の申請を正しく行わないと、余分な納付金を納めることになります。

よって、本来、被扶養者の条件を満たしていない方を加入させていることは、健康保険組合の財政に大きな影響を与え、

将来的には

皆さんが納める保険料の引き上げにつながる

可能性があります！

削除効果(見込): 7,552万円/年

◎1人当たり医療費・納付金額から試算

(内訳) 医療費: 2,941万円/年

納付金: 4,611万円/年

正しく届出をしていれば、みなさんが納めた保険料から払わずに済んだお金です！



主な被扶養者削除の理由

就職

令和5年度調査時の
削除理由のうち、
約56%!



被扶養者が健康保険に加入した場合は、短期間でも被扶養者削除の届出が必要です。

特に、配偶者の場合は、自動的に国民年金第3号被保険者でなくなります。正しい届出を行わないと、将来受給できる年金に影響が出る恐れがあります。

<その他>

収入
オーバー



健康保険に加入しないパートやアルバイトでも、被扶養者認定基準額(※1)を超える収入がある時には、被扶養者削除の届出が必要です。

(※1) 年間130万円未満(60歳以上及び障害年金受給者は180万円未満)

雇用保険
(失業給付)
受給



健康保険では、雇用保険(失業給付)や、傷病手当金等も収入とみなされるため、受給を開始する場合は被扶養者削除の対象となります。ただし、下記①②に該当する場合のみ、被扶養者として加入を継続することができます。

- ①基本手当日額が3,612円未満(60歳以上及び障害年金者は5,000円未満)
・その他に収入がある場合は合算で判断
- ②受給期間延長中または延長申請予定

扶養家族が増えたり減ったりした場合等は、健康保険組合に届出が必要です

減：例
被扶養者が…



就職



収入の増加



雇用保険受給^(※2)



海外居住^(※3)

例
被保険者が…



離婚

※被扶養者(家族)に関する届出は、被保険者(本人)の義務です^(※4) 事実発生日から原則**5日以内**に届出を!

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
(新しく加入した保険証の写し 等)

HPもチェック!



提出先

各事業所(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、健康保険組合に提出

削除しなかった場合
どうなるの??

- ① 原則、削除しなければならぬ日(就職した日等)まで遡り、被扶養者資格削除となります。
- ② その期間中に保険証を使用していた場合は、日野自動車健康保険組合が負担している7割分の医療費等を被保険者へ請求することになります。

増・変更：例 こんなときも届出が必要です



結婚



出生



住所変更^(※5)

ここに
注意!

税法上の扶養手続きと健康保険の被扶養者の
手続きは、勤務先と健康保険組合それぞれで
行う必要があります。(扶養基準が異なります)

※税法上の手続きについては、各勤務先の担当者
にお問い合わせください。

被扶養者追加申請・住所変更に必要な届出は健保HPにあります。詳しくは、各事業所の健康保険担当者へお問い合わせください。

(※2) 基本手当日額が3,612円未満(60歳以上及び障害年金受給者は5,000円未満)の場合は除く。(ただし、給付金以外の収入がある場合は、合算して計算)

(※3) 法改正に伴い、令和2年4月1日以降、国内居住要件を満たしていない場合は、原則被扶養者認定不可。

(※4) 健康保険法施行規則 第38条 (※5) 保険証裏面の住所欄は、ご自身で訂正をお願いします。

予告

令和6年度の被扶養者資格確認調査について

対象者：全事業所の
16歳以上の被扶養者

※但し、個別で調査、または、対象者を変更して調査を依頼する場合あり。

令和6年8月ごろに、順次対象者の被保険者へ調査票の配布を予定しております。

*別居の場合、生計維持関係の証明となる送金証明書の紛失にご注意ください。

*自営業、個人事業主、委託契約の方は確定申告及び収支内訳書の控えをご準備ください。

(紙申請の場合は受付印のあるもの、電子申請の場合は受診通知の提出も必要)

*税務署ではなく市役所に申告した方は、市民税・都(県)民税申告受付書の控えをご準備ください。

*年収の壁・支援強化パッケージによる、「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書を提出される場合は、日野健保オリジナルの申請書に証明をもらってください。

申請書は日野健保HPにあります。



重要!

直営保養所〈山中荘〉営業終了のお知らせ



2023年7月号および9月号でお知らせしたとおり、日野自動車健康保険組合の直営保養所「山中荘」につきましては、利用者の減少により、1月8日(月)宿泊分をもって営業を終了いたしました。

長年ご利用いただきました皆様に、感謝申し上げます。

(山中荘・那須プラトリーの代替案を検討中)

あなたはマイナンバーカードで受診が可能です。
(オンライン資格確認等システムへのデータ登録が完了しています。)

医療機関等の受診には マイナンバー カード!



このステッカーを貼っている医療機関・薬局で利用可能です!

顔認証つきカードリーダー等の医療機関・薬局への導入が原則義務化されました。医療機関等への受診は、ぜひマイナンバーカードをご利用ください。



マイナンバーカードで
医療機関・薬局を受診



初めての病院でも、特定健診情報や診療・薬剤情報が**医師と共有**できる



マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、**医療費控除が簡単に**

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる!

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、**重複検査のリスクが少なくなります。**
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、**重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。**
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、**薬の情報等が連携**されます。

窓口追加負担の違い
(令和6年1月～)

※3割負担のケース

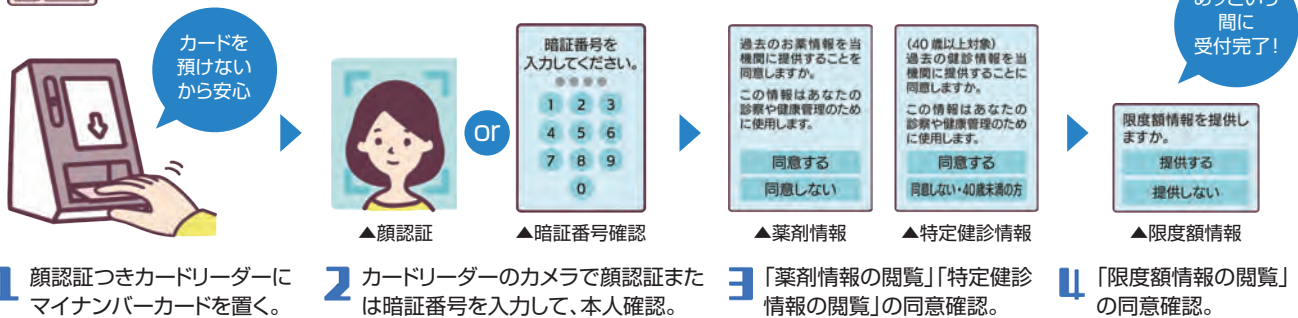
| | 従来の保険証 | マイナ保険証 |
|----|--------|--------|
| 初診 | 12円 | 6円 |
| 調剤 | 9円 | 3円 |

便利 各種手続きも便利・簡単に!

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する。**「限度額適用認定証」が省略できます。**
- **高齢受給者証の持参も不要となります。**

マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは**毎回受診時に持参して受付**します!



※オンライン資格確認等システムへのデータ登録が完了していても、事務的な理由によりオンライン資格確認ができない場合があります。

