

2024年
(令和6年)
春号(3月)
No.483

Hi! いきいきけんぽ



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。ご利用してください。

日野自動車健康保険組合

お問合せ：042-586-5941



日野健保

2024年度
予算のお知らせ

健保健診の
ご案内

●2024年度 健診申込が始まります

ご家族(被扶養者)は日野健保健診をお申し込みください
「いきいきポータル」からの申し込みが便利です

2024年度
「健康づくり事業」

- 第3期データヘルス計画
- オレンジバナーがリニューアルされます
- 禁煙サポートプログラム募集案内

ご家族が
就職したら届出を
忘れずに



契約保養所
のご案内

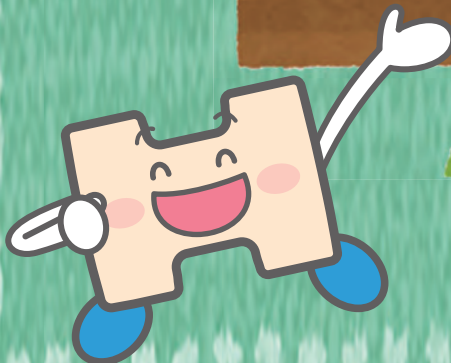
- NEW**
- 会員制リゾートホテル「エクシブ」の宿泊申し込みができます

事業推進

- P1 マイナ保険証をご利用ください
- P2 2024年度(令和6年度) 予算のお知らせ
- P2 健康経営：コラボヘルス情報
- P3 第3期データヘルス計画に基づく健康づくり事業
- P4 2024年度健康づくり事業計画
- P5・6 オレンジバナーリニューアルのご案内
- P7・8 <新規> 契約保養所のご案内
- P9 2024年度 健診のご案内
- P10 早期発見のために毎年のがん検診は大切です
- P11 健診は「いきいきポータル」からの申し込みが便利です
- P12 知っていますか? 「特定保健指導」
- P13 禁煙サポートプログラム 参加者募集!
- P14 メンタルのカウンセリングサービス
- P15 ~健康相談だより~ 運動習慣の向上
- P16 スポーツ施設利用のご案内 ~セントラルスポーツ~
- P17 <お知らせ> 2024年度 保険給付日程表
- P18 保険給付と医療費支払いのしくみ
- P19 春は異動の時期です。ご家族が就職したら届出を...
- P19 健保プラザ利用のご案内
- P19 <お知らせ> 2024年度 広報誌発行日程



4月から
「オレンジバナー」
リニューアルされます



(令和6年1月時点)

マイナ保険証をご利用ください

—本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります—

マイナ保険証を使うメリット

① 医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も低くなります。

マイナ保険証の方が
自己負担も
安くなるんだ



② より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。

よく覚えてない
内容もあるから
助かるわね



③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

一度に高額な
負担を
しなくて済むわ



<暫定処置として>

- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「**資格確認書**」が交付され、引き続き、医療を受けることができます(マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます)。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、**最長1年間(来年12月1日まで)**使用可能です。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、右記2つの準備をお願いします。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ①オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを健康保険証として登録

■利用登録の方法

- ①医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ②「マイナポータル」から行う
- ③セブン銀行ATM
から行う



よくあるご質問

マイナンバーカードは安全なの？

マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報自体は入っていません。紛失・盗難の場合はいつでも一時利用停止ができますし、暗証番号は一定回数間違えると機能がロックされます。不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みもあります。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、ご利用登録が必要です。初めて医療機関を受診していただいても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。

どうやって受付するの？

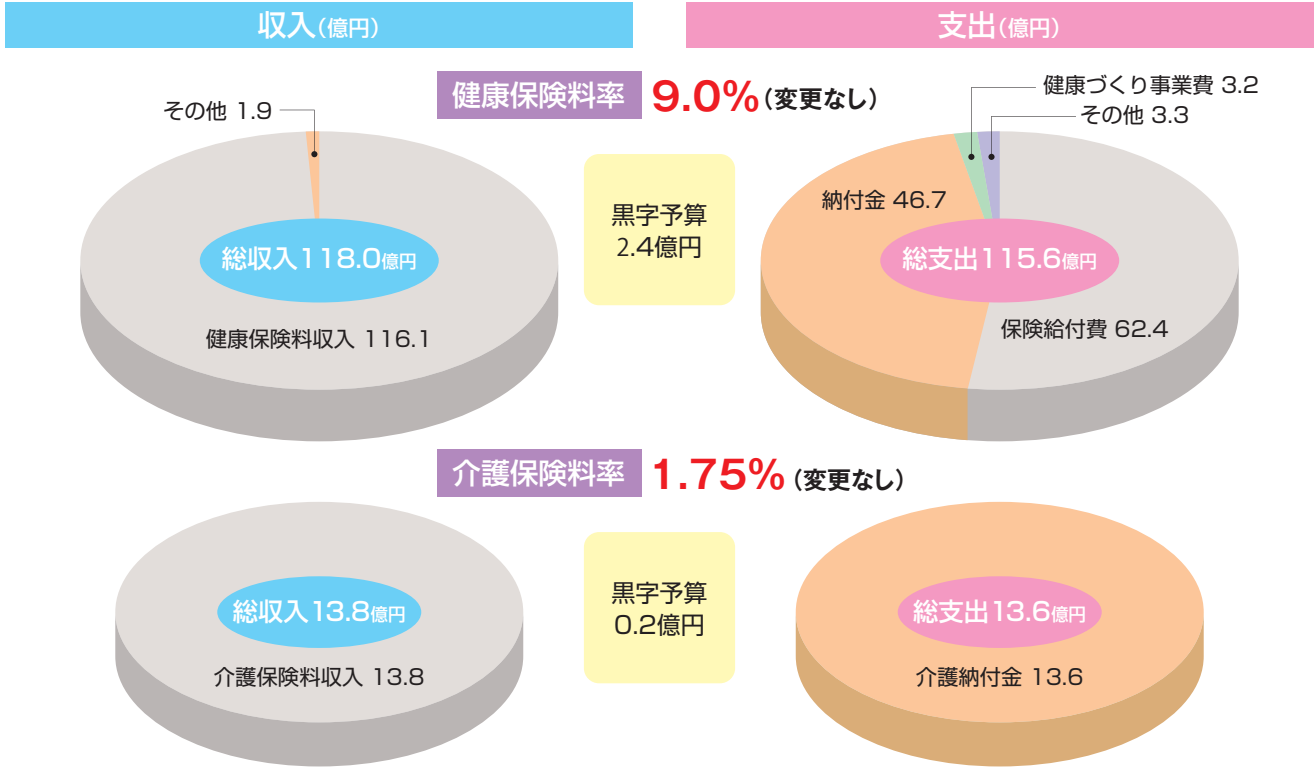
マイナ受付は顔認証付きカードリーダーで行います。マイナンバーカードを読み取り口に置くと受付が始まりますので、画面の指示に沿って受付をしてください。

2024年度(令和6年度)日野自動車健保の予算をお知らせ

2024年2月28日開催の予算組合会において、2024年度(令和6年度)予算・事業計画が承認されました。

2024年度予算は、平均年齢上昇および高額薬価や少子化等により医療給付の増加は続くが、健康づくり事業を積極的に進めることにより、疾病リスク者数を減らし、安心して医療受診できる支出は確保する。

2.4億円の黒字予算となるも、被保険者減少等により今後の収支は厳しい見込み。現役世代の負担増につながる保険料改定を先延ばしできるように、不要財産処分の整理を継続し、予防施策と医療DX化を進め、サービス向上に寄与していく必要がある。



事業主とのコラボヘルス情報!!

計画方針

「健康第一の風土醸成」に向けた健保運営を目指す

■2018年(第2期データヘルス計画スタート年)

- ①適用事業所トップを集め、各社毎の健康分析結果を報告
- ②健康課題を認識いただき、健康経営の意義と推進に同意
- ③従業員への橋渡しの要となる「健康推進責任者」を任命いただきコラボヘルス活動開始

・6年活動するも、半数の事業所が健康経営視点での活動に不十分

企業は経済損失に気づけてない

■2024年~2029年(第3期データヘルス計画)

- ①データヘルス計画を見直し、企業には経営上の視点から従業員の健康管理上の課題を明確化し、事業主と健保組合が連携して目標達成できる評価活動への実現!

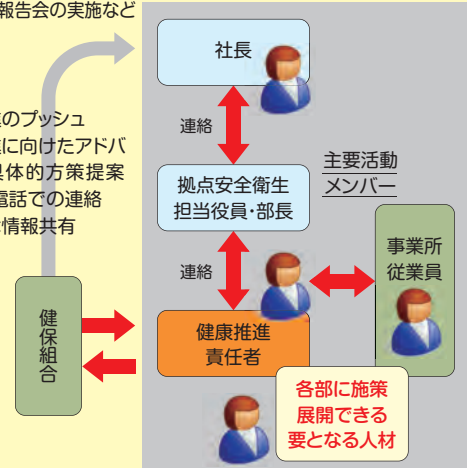
「健康づくりは 人づくり」をテーマにコラボヘルスを強化していきます!!

各社別の健康スコアを配付し、健康経営に対する
気づきを与え自律的に
健康増進につながる活動へ牽引

(健保理事長経由など)

- ⑤事業所内への推進強化のお願い
- ⑥定期的な報告会の実施など

- ①活動推進のプッシュ
- ②施策推進に向けたアドバイス・具体的方策提案
- ③メール/電話での連絡
- ④定期的な情報共有



日野健保と事業主との取組み状況

第3期 データヘルス計画に基づく健康づくり事業について

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
2024年度から6ヶ年の第3期データヘルス計画が始まります

<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
健康づくり事業の基盤		職場環境の整備	<ul style="list-style-type: none"> ●健康づくりは人づくり 健康第一の風土醸成に向けた連携強化 ●自分の健康に関心を持てる人を増やす為「職場の健康づくり」活動・健保サポートメニュー、事務局機能を通じた支援 ●本人・家族の健康づくりを進め、安全衛生にも取組みへの支援
		PHR体制整備	●いきいきポータル及びマイナポータル利用促進
健保加入者のデータ分析結果から見える健康課題	<p>本人・40歳以上の健診結果</p>	各自が健康状態を把握し問題意識を持つ ⇒ 健康意識の向上	<ul style="list-style-type: none"> ●分かりやすい情報発信 健康診断結果 健康度 医療費お知らせ ジェネリック通知 ホームページ、Hi!いきいきけんぽ ●個人用WEB「いきいきポータル」利用拡大 ●健康行動の習慣化 健康情報の閲覧 MYミッション 実施記録 バイタル記録
	<p>本人・40歳未満の健診結果推移</p>	重症化予防	●ハイリスク + 未受診者率減少に向け、重症化予防、治療受診勧奨を事業主、産業医と連携強化し対象者へ働きかけ
	<p><家族・30歳以上> ●健診受診率が低く、健康リスク未把握者が多い</p>	生活習慣病予備軍の悪化防止	●「自分ごと化」を進め保健指導対象者の減少を目指した活動にシフト
		疾病の早期発見、早期治療	<ul style="list-style-type: none"> ●被扶養者健診受診率向上策 (居住地の健診環境に応じた個別健診案内) ●女性の健康啓発(基本的知識を周知) ●事業主と協働で、定期健診+単独がん検診受診者増加策強化 ●婦人科がんの低年齢発症に伴い、全年齢受診者増加策実施
		生活・運動習慣改善	●いきいきポータル「健康チャレンジイベント」開催 (個人やチーム制のウォーキング/生活習慣改善/ストレッチ等)
	禁煙推奨 受動喫煙防止	<ul style="list-style-type: none"> ●「職場の健康づくり」活動で全事業所取組(構内全面禁煙・勤務時間中禁煙・専用喫煙所設置・毎月禁煙デー設定等) ●事業主と協働で禁煙啓蒙と補助金制度・禁煙サポートプログラム 周知 	
維持促進	健康相談やリフレッシュ施設の認知度が低い	心と身体の健康援助の場提供	●健康相談及び契約保養所や共同利用保養所 周知

2024年度 健康づくり事業計画

年間実施計画

大分類	目的	事業名	スケジュール												3月号 記事		
			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	健康意識向上	オレンジバナー 「いきいきポータル」	「健診結果」閲覧 「健康度」閲覧 「MYミッションの設定、記録」 ホ 「バイタル健康記録(体重、血圧等)」 ホ 「健康情報」閲覧 ホ	通年利用(閲覧、記録等)												P5 P6	
			「MYポイント」制度	通年利用(確認 及び 交換) <注意>有効期限あり2022年度発生ポイント2025年3月末失効													
	分かりやすい 情報発信	オレンジバナー 「いきいきポータル」	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)												P19	
			健保ニュース(Hi!いきいきけんぽ) 年3回発行	発行	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	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	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												P12	
	疾病の早期発見 早期治療	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	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												—	
		健保連特定健診 ホ 40歳以上の被扶養者	4/1~ 申込期間 4/1~ 受診期間													P9 P10 P11	
		グリーンバナー 「いきいきポータル」	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	3/15~ 施設型:申込期間 4/1~ 施設型:受診期間 4/17~ 巡回型:申込期間 6/20~ 巡回型:受診期間													
			人間ドック ホ 35歳以上の被保険者及び被扶養者	3/15~ 申込期間 4/1~ 受診期間													
		単独がん検診 ホ ・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	3/15~ 申込期間 4/1~ 受診期間														
		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(補助申請受付) ※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	オレンジバナー 「いきいきポータル」	健康記録 (歩数記録) ホ	通年利用												—
				健康チャレンジイベント 「いきいきポータル」から参加 ホ	開催 予定	開催 予定	開催 予定										「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												P16	
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 募集期間												P13			
健康維持 増進	心と身体の援助	24H電話健康相談	通年利用												P14		
		メンタルヘルスカウンセリングサービス	通年利用														
	リフレッシュ	契約保養所	通年利用												P7 P8		
	健保プラザ	会議室 トレーニングルーム・道場	通年利用												P19		

「いきいきポータル」オレンジバナーリニューアル!!

健康情報等が豊富で見やすく健康に興味をもてる内容となっています。
この機会に自分の健康に関心を持ちましょう!

早期初回ログインキャンペーン(2024年度限定)

4月1日~6月30日の間にログインされた方にMYポイント500ポイントを進呈いたします

スマホでも
パソコンでも
ご利用
できます!

個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

2024年4月1日
オープン
します!!

健康情報や動画コンテンツの充実で
あなたの健康に役立ちます。



公式キャラクター
「ヘロンくん」



ヘルスケアデータの
記録・管理ができる



充実した
健康情報が楽しめる



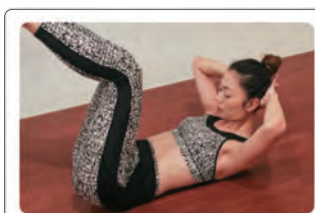
健康診断の
結果をチェックできる



ご利用に応じて
獲得したポイントで
アイテムGET!

【充実の健康情報・MY HEALTH CLUB】

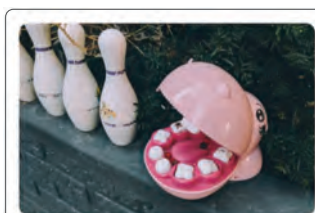
アスリート・著名人によるエクササイズ動画や特集記事、管理栄養士・料理研究家が紹介する健康レシピなど、7ジャンルの連載企画や特集を、25人の専門家が毎日更新しています。



運動 8
加藤 アヤノ
身体が変わる!正しい腹筋トレーニング
<第1回>
2020.11.24



① 運動
パーソナルトレーナーや
ヨガインストラクターによる、
自宅でするトレーニング
を紹介します。



ヘルスケア 5
ミホ
歯周病が全身の健康にも影響するって本当!?
とくに関連の深い病気とは<第2回>
2020.12.07

② ヘルスケア
身体の部位ごとのセルフ
メンテナンス方法や健康
知識クイズなど、健康に役
立つ情報を紹介します。



③ メンタルヘルス
毎日を健やかに過ごすよう
に、時代に合ったコミュニ
ケーションスキルや問題
の解決方法などをご提案
します。

ライフスタイル 7
Coach YOSSY
コミュニケーションのプロである「コー
チ」の志事 1<第3回>
2020.12.09

④ レシピ
季節ごとの体調変化に合わ
せて、管理栄養士・料理研
究家が健康レシピを紹介し
ます。



レシピ 6
いまむら ゆい
【免疫力UP】ボリュームも栄養も豊富!
ごま豚の春菊サラダ
2020.12.16

その他「美容」「子育て」「ライフスタイル」など

日野自動車健康保険組合

健康診断結果情報

健康診断結果と生活改善アドバイス情報が閲覧できます。

MYポイント

獲得したポイントの確認・アイテム交換はこちらから。



MYバイタル

「体重」「血压」「歩数」を毎日記録することができます。記録した数値は分かりやすくグラフ化されますので健康管理に役立ちます。また、目標体重の設定を行うと目標値がグラフとして表示されますので、体重管理にも最適です。身長を登録しておくことで記録した体重から「BMI」が自動算出されます。

健康情報・MY HEALTH CLUB

生活習慣病の知識や医療費の節約方法、さらに健康情報や旬の素材を使った季節のレシピ、自宅でできるトレーニング情報などを紹介します。

MYミッション

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・改善の為に行動・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ご用意しました。お好きな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・改善を促します。



MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから

二次元バーコードで検索する場合は下記をスキャン

手で検索する場合は「App Store」または「Google Play」内で「MY HEALTH WEB」を検索



iOS 13以降



Android 9以降



MY HEALTH WEB ご利用時のご注意

推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、左記の推奨環境をご覧ください。

利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ポイントの取り扱い・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

個人情報の取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健保の個人情報保護管理規定に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイト内にプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。

※Apple、Appleロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。

※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。

※Google、Android、Google Chrome、Google Playは、Google Inc.の商標です。 ※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

※Windows、Windows Edge、Internet Explorerは、米国Microsoft Corporationの米国及びその他の国における登録商標です。 ※Windowsの正式名称は、Microsoft Windows Operating Systemです。

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows10以降	・Microsoft Edge 最新版 ・Google Chrome 最新版
	Mac OS X 10.14以降	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS 13以降	各OSで標準搭載されているブラウザ
	Android 9以降	

お問合せ先

「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467

9:00~17:00(土日祝日除く)

お問合せの際は「日野自動車健康保険組合」「保険証の記号・番号」をお伝えください。

当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。



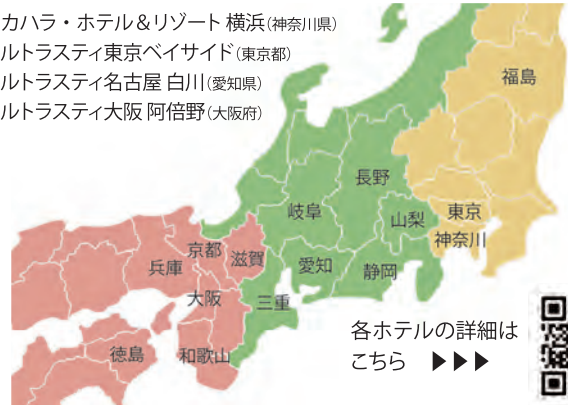
10190131(09)

会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

2024年4月から、会員制リゾートホテル「エクシブ」をはじめ
全国各地のホテルをご利用になれます

- グランドエクシブ那須白河(福島県)
- エクシブ山中湖(山梨県)
- グランドエクシブ軽井沢(長野県)
- エクシブ蓼科(長野県)
- エクシブ湯河原離宮(神奈川県)
- エクシブ箱根離宮(神奈川県)
- グランドエクシブ初島クラブ(静岡県)
- エクシブ伊豆(静岡県)
- グランドエクシブ浜名湖(静岡県)
- グランドエクシブ鳥羽(三重県)
- エクシブ琵琶湖(滋賀県)
- エクシブ京都 八瀬離宮(京都府)
- エクシブ白浜 & アネックス(和歌山県)
- エクシブ有馬離宮(兵庫県)
- エクシブ淡路島(兵庫県)
- グランドエクシブ鳴門(徳島県)

- ザ・カハラ・ホテル&リゾート 横浜(神奈川県)
- ホテルトラスティ東京ベイサイド(東京都)
- ホテルトラスティ名古屋 白川(愛知県)
- ホテルトラスティ大阪 阿倍野(大阪府)



各ホテルの詳細は
こちら ▶▶▶



会員制リゾートホテルの魅力

ラグジュアリーな客室

1室最大5名様まで宿泊可能な客室はリゾートホテルの魅力のひとつ。洗練された客室は、ご夫婦やファミリーでゆっくりとくつろげます。



エクシブ湯河原離宮/スタンダード(CB)グレード客室例

充実のレストラン

日本料理・イタリア料理・フランス料理・中国料理などの各レストランでは、数種類のコース料理をご用意しています。



エクシブ鳥羽別邸/日本料理 鳥羽別邸 華曆

豊富な付帯施設

ゴルフ場やプール、エステ、ジム、テニスコートなど、ホテル内での過ごし方もさまざまです。



グランディ那須白河ゴルフクラブ

宿泊料金について

ルームチャージ制です。1室単位の料金で、季節による変動はございません。
定員内であれば何名様で利用しても同じ料金です(食事代・サービス料・税金は申し受けます)。

エクシブ蓼科(スタンダードグレード)に大人2名様、小人1名様でご宿泊の場合

①客室のみをご利用の場合

ルームチャージ 15,400円

3名合計
15,400円
(1名あたり 5,133円)

②1泊2食でご利用の場合

[夕食：日本料理] 大人 6,930円、小人 3,300円 / [朝食：和食膳] 大人 2,640円、小人 1,100円

ルームチャージ
15,400円

大人(夕食代+朝食代)
(6,930円+2,640円) × 2名

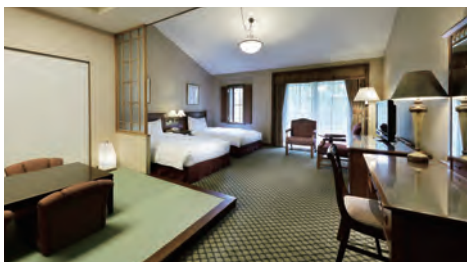
小人(夕食代+朝食代)
3,300円+1,100円

サービス料
10%

3名合計
41,294円
(1名あたり 13,764円)

※大人…中学生以上、小人…6歳～小学生、幼児…3～5歳 ※上記料金は全て消費税込の料金です。 ※ホテルにより別途入湯税・宿泊税を申し受けます。

① お部屋代・お食事代がセットになったお得な宿泊プランをご用意しております。
ホテル・ご利用日によりご案内が異なります。詳細は法人用インターネット予約システムをご覧ください。



エクシブ蓼科/スタンダード(A)グレード客室例



エクシブ蓼科/温泉 からまつ湯



エクシブ蓼科/日本料理 花木鳥 料理一例

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!



ID : @580frtrk

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ございます。

2024年4月2日(火)
 13:00 予約開始!

STEP③

契約保養所をタップし、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

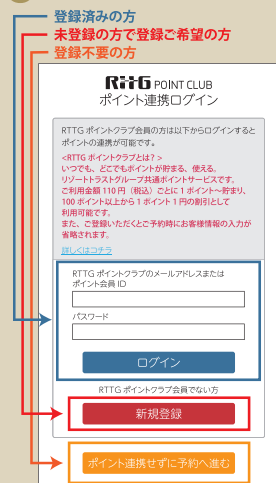
日野自動車健康保険組合公式ホームページ⇒いきいきポータルにログイン
 ⇒STEP③および下記「ご予約の流れ」①へ進んでください。

ご予約の流れ ※主な画面を抜粋

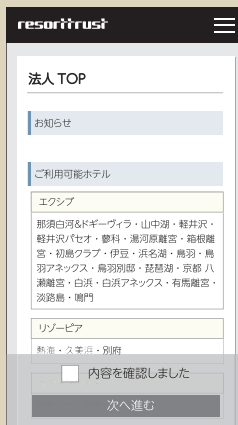
1 ログイン



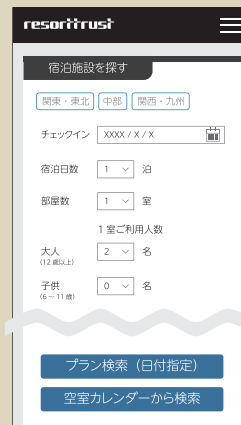
2 RTTG ポイント連携ログイン画面



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。

※写真はイメージです。※ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。

リゾートトラスト 株式会社

お問い合わせ
 MRP東京予約センター

TEL: 03-5323-8221

〔営業時間〕平日9:00～17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

30歳以上の被扶養者(ご家族)、任継被保険者(ご本人)のみなさま

健康
チェックは
大事です!



～2024年度健保健診のご案内～

自分だけでなくご家族のためにも1年に1度、受診しましょう



自分では体調の変化に気づくことが難しいからこそ健康診断は大切です

オススメ

自己負担が4,000円でがん検査(オプション)も含まれています。
(差額は日野健保が負担いたします)
日野健保健診を受けるなら被保険者(従業員)も施設がオススメです



注)今年度から変更

【健診コース】

		被扶養者(家族)・任意継続被保険者			
		30歳以上		35歳以上	40歳以上
受診対象者	健診コース	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
	施設	巡回			
	自己負担金額(税込)	4,000円	被扶養者無料 任継被保 3,100円	20,000円超過分 子宮がん・乳がん申込で例29,000円	無料
	健保補助額	平均33,000円	22,000円	20,000円	9,800円
	費用について	【○】追加自己負担額なしで受診可能		健診機関によって異なります 予約の際にご確認ください	
	がん検査	基本検査	○	○	○
	胸部X線検査	コース内包	コース内包	コース内包	×
オプション検査	★ 大腸がん検査(便潜血)	コース内包	コース内包	健診機関による	×
	★ 胃部X線検査	○	○	どちらか一方 コース内包	×
		胃部内視鏡検査	どちらか一方		×
	★ 子宮頸部細胞診検査	○	×	別料金	×
	★ HPV検査※ (子宮頸がんリスク検査)	○	○	別料金	×
★ 乳がん(マンモ、エコー)	○	○	別料金	×	

【★】がん検査項目 【○】追加自己負担額なし

※オプション検査にHPV検査を追加しました(子宮頸がんの原因であるウイルスの有無を調べる検査)

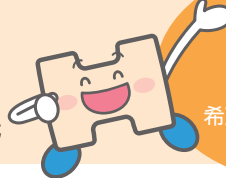
早期受診 キャンペーン

被扶養者(ご家族)の方で4月1日～9月30日までに健診を受けると
MYポイント4,000Pを還元します

対象となる健診コース:一般A1コース(施設)

自己負担額4,000円をポイントで還元!ポイントは、受診月の翌月末までにポイント還元

期間限定!



キャンペーンを
利用して早めの
申し込みで
希望日時を予約しよう!

【健診のご案内変更点】前年度の申込状況により案内方法を変更しております(2024年2月1日時点)

2023年度に
スマホ・PCで申込をした方

3月の月上旬にメールで健診のご案内を
送信しておりますのでご確認ください

2023年度に
電話、FAX、郵送で申込をした方

2023年度受診券発送住所に
郵送しておりますのでご確認ください

2023年度未受診の方

日野健保ホームページ、または
「いきいきポータル」にてご確認ください



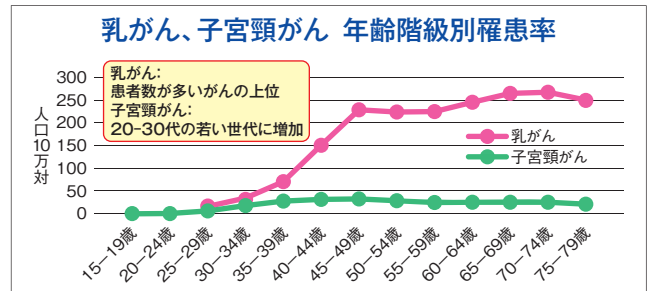
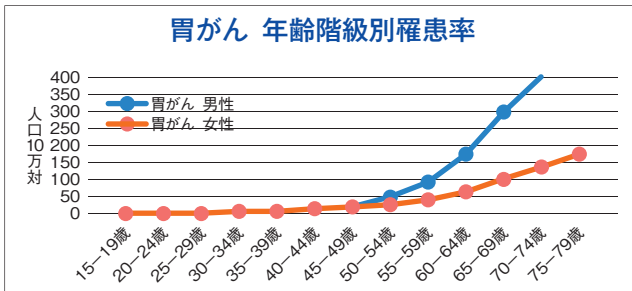
【健診の申し込み】健診のお申し込みは、「いきいきポータル」からが便利です

日野健保

検索

早期発見のために毎年のがん検診は大切です！ がん検診を受けましょう

2人に1人が、がんになる時代とされています。自分は大丈夫、と思わずに毎年受診しましょう
単独がん検診コースはがん検査項目のみのため、会社の定期健康診断と併せての受診をおすすめします



国立がん研究センターがん情報サービスのデータをもとに作成

日野健保単独がん検診コースのご案内

受診対象者：被保険者(従業員本人)

検査項目	対象年齢	検査内容	費用平均額	結果文書料平均額	自己負担額(税込)
胃がん	30歳以上	胃部X線検査	11,900	1,100	単独がん検診コースは、 25,000円までを 健保が補助します。 自己負担は 25,000円 超過分のみです。
		胃内視鏡検査	15,100		
※ 婦人科がん	制限なし	子宮頸部細胞診検査 (医師採取)	4,900		
		マンモグラフィ	6,200		
		乳房エコー検査	4,800		

※健診機関により検査費用は異なります(費用平均額をご参考)

検査内容

胃がん検査

患者数が多いがん上位

検査方法：X線または、胃内視鏡(胃カメラ)

X線はバリウムを飲んで形状や粘膜等を検査し、
胃内視鏡は胃の内部を直接見て調べます。



乳がん検査

女性がかかるがんの上位

検査方法：超音波(エコー)、またはマンモグラフィ

超音波(エコー)は、乳房の表面から超音波を発生する器械
(プローブといいます)をあてて、乳房内の病変の有無、しこ
りの性状や大きさ、わきの下など周囲のリンパ節への
転移の有無を調べます。
マンモグラフィは、透明なプラスチックの板で乳房を
挟んで石灰化をX線撮影する検査です。



子宮頸がん検査

20~30代の若い女性に増加

検査方法：細胞診検査(医師採取)

ブラシなどで子宮頸部を擦って細胞を採取し
異常がないか調べます。



検診の申込み方法は、
日野健保ホームページをご覧ください



日野健保 健康診断 検索

がん対策には、
検診が何より大切！
自分の身体のために
受診しましょう



健診は、「いきいきポータル」からの申込が便利です!



STEP 1 健診機関を選び電話予約

「健診申込(グリーンバナー)」を選択すると
KENKOBBOXに画面が変わります



◀「いきいきポータル」サイト
ログインはコチラ



1

2

3

健診申込、受診券発行を選択 → 「施設健診の申込」から健診機関を検索 → 健診機関へ電話予約※

～健診機関へ予約時に伝える内容～

- 「日野自動車健康保険組合」加入
- 受診希望日時(受診日は申込日より**2週間以上先**の日程で予約)
- 健診代行機関が「イーウェル」であること
- 受診コース、オプション項目

※巡回健診は電話予約不要です。「1」で巡回健診を選択し申し込み手続きに進んでください

STEP 2 健診申込・受診券発行

4

電話予約完了後、予約した健診機関の
「直接予約」ボタンを選択



予約日時、内容、問診情報等を入力する。
手続き後、**1週間以内**に
イーウェルから「受診券発行完了メール」が届きます

STEP 3 健診を受ける

5

当日は、健診機関からご案内があったものを
持参してください
健診終了後に自己負担額を支払う

◆受診券について

- ・「受診券発行完了メール」に記載の“予約番号”を
健診機関窓口で伝える
- ・自己負担額は健保補助額相殺後の金額のため
健保に補助金申請は不要です



「特定保健指導」とは 生活習慣を改善して病気を未然に防ぐプログラムです

「特定保健指導」の対象者は健康診査の結果から選ばれます
～次回の健診に向けて生活習慣改善に取り組みませんか～

1

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積で判定

腹囲

- ・男性・・・85cm以上
- ・女性・・・90cm以上
- BMI・・・・・・25以上



2

健診の数値に問題がある?

- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常



3

喫煙歴の有無



上記1～3の結果から、腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質を基準に当てはめて総合的に判断されます

「特定保健指導」のメリット

一歩踏み出し「自分ごと化」して
取り組みませんか

生活習慣や、年齢、性別に合わせて、
効果的な健康づくりに
取り組むことができます!



人生100年時代
「健康未来」を取得できる!



一人ではなかなか始めにくく、
続けづらい生活習慣改善も
専門家がサポートしてくれる!



健康づくりに活かすサイクル



STEP 3

生活習慣改善に
チャレンジ



STEP 1
毎年健診を受ける



ご家族も健診を毎年受けてますか?
自分の体の状態を知ることが、病気の予防や
早期治療につながるんですよ!

STEP 2
結果を確認する



健診は毎年受診して健康状態をチェック! 特定保健指導のご案内が届いたらその時が将来の健康を左右する分かれ道!
特定保健指導をきっかけに心身ともに元気で過ごしませんか

禁煙サポートプログラム 参加者募集!

タバコを吸いたい気持ちを抑えることで短期間の禁煙体験ができるプログラムです。

禁煙サポートを利用して
タバコをやめるキッカケにしてみたいはかがですか。



オンライン形式で受けやすい：通院や面談なし/チャットで相談/パッチ又はガムは郵送

募集時期：2024年5月15日～6月15日

募集人数：先着100名



禁煙プログラムを
体験した方から
「禁煙できた、または本数が減った」
というお声をいただいています
参加してみませんか?

対象

日野健保加入 20歳以上被保険者

参加費用

無料(日野健保全額負担で禁煙体験!)

申込方法

QRコード  もしくはURL  からの申し込みとなります

(日野健保ホームページ掲載)

①または②から1つ選択して申し込みます

①

ニコチネルパッチ(禁煙パッチ)
7日間コース



②

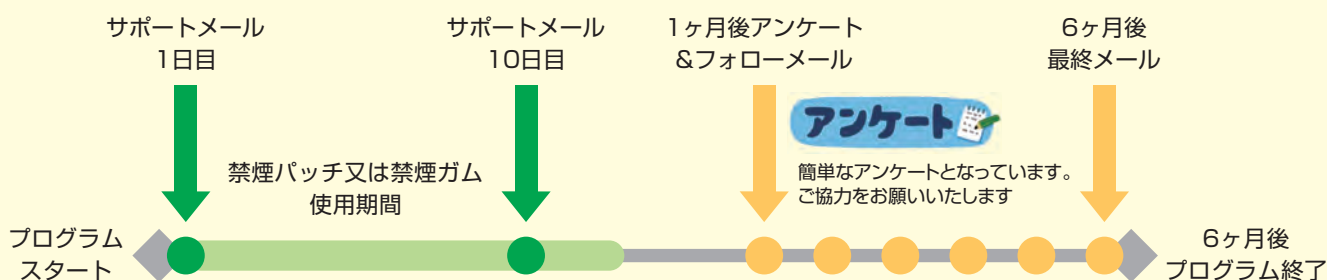
ニコレット(禁煙ガム)
14日間コース



■ ノンスモ禁煙サポートプログラム概要 ■

禁煙体験期間：7日(禁煙パッチ)、14日禁煙ガム
自身のペースで禁煙チャレンジ

サポート期間：6ヶ月
フォローメール月1回配信/計6回



面談、受診は不要! 郵送されるパッチ又はガムを使って禁煙体験。メールやチャットでサポートします。

① 禁煙パッチ

② 禁煙ガム

詳細は日野健保
ホームページ掲載



お申し込みは
コチラ



日野健保 禁煙サポート 検索

<https://bit.ly/46NEJjR> <https://bit.ly/3rwwfZO>
(5月15日から申し込みができます)

悩んでいる人がいたら、私にできること



あなたのやさしさが職場を元気にします

メンタルヘルスのカウンセリングサービス



通話料無料

0120-105-669

<https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: hinokenpo
パスワード: 105669

臨床心理士などの心理カウンセラーによる電話・Web・面談カウンセリングをご提供いたします

● カウンセリング受付時間

電話/9:00~22:00(年中無休)

※電話によるカウンセリングは1回あたり20分目安となります。

Web/24時間・年中無休(返信は数日を要します。)

● 面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング予約受付時間

電話/月~金9:00~21:00、土9:00~16:00

(日・祝日・12/31~1/3を除く)

Web/24時間・年中無休

(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。)

※面談、オンライン面談、電話継続カウンセリングは、初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただきます。

利用途中での変更は原則不可。

面談・オンライン面談・電話継続カウンセリング

・年間5回まで無料

・全国約230か所のカウンセリングルームから

ご希望の地域のカウンセリングルームを

手配いたします。

・キャンセルの際は、土日・祝日・12/31~1/3を除く
前々日17:00までにご連絡ください。

カウンセリングって、何をやるんだろう？

カウンセリングとは、ありのままの自分、置かれた現状、問題の原因を知ること、
問題解決への対処法を見つけ出す作業です。

話すことで → 心の負担が軽くなることがあります。

話すことで → 自分の悩みの原因に気づくことがあります。

話すことで → 自分の考え方の癖に気づくことがあります。

皆さんご自身、またご家族、
同僚が悩んでいたらぜひ
この相談窓口を勧めてください。



プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先:ティーベック株式会社)

※各サービスに諸条件がございますのでサービスを受ける際にご確認ください。

個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、面談を伴うサービスを適切に実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者(本事業提携事業者)に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。(個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。)
●ティーベック(株)は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要であると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただいております。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代理)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。



水中ウォーキングについて

～健康相談だより～



日野自動車(株) 安全衛生環境部
こころとからだの健康推進センター・日野 加藤保健師

- みなさんこんにちは。今日は“水泳”ではなく“水中ウォーキング”のお話です。
- 学生時代、私は筋トレをしようと思ったスポーツクラブでプールにはまり、大学の授業の合間に初級クラスからせせこせ泳いでいました。そうこうしているうちにマスターズの練習に参加するまでになり、いつの間にか体重が10kg近く減ったという逸話があります。
- こんな話をしておいてなぜ水泳ではなく水中ウォーキングを勧めるかと言いますと、水泳よりも誰でも簡単にできるからです。
- 前段の私の話は極端な例で、時間の有り余るモラトリアムだからこそできたことだと思っています。そうでない限り、毎日プールに通い2時間近く泳ぎ続けるというのはそうそうできるものではないでしょう。今の私でもとてもできたものではありません。
- もちろん泳いだ方が水中ウォーキングより多くのカロリーを消費します。しかし、水泳の場合休憩時間も多くなる傾向があり、同じ時間プールにいたとしてもあまり泳げていないなんてこともままあります。また、泳法を習得するまで時間を要します。そこで挫折してしまつては元も子もありません。
- その点、水中ウォーキングでは水中を歩くだけです。そこまで心拍数も上がりずずっと歩いていられます。歩き方のコツはありますが、そう難しいものではありません。誰にでもでき、水泳には劣るものの水中での運動は想像以上にカロリーを消費します。陸上でのウォーキングと比較すると約2倍!水の抵抗の成せる業というわけです。
- どうですか? ちょっとやってみようと思いませんか?
- 確かに、プールに入るに際し抵抗があるのも事実です。スポーツクラブや公営のプールに行ったり、必要物品をそろえたりする必要もあります。ただ、それに見合うだけのメリットもたくさんあります。
- 胸から下すべてに抵抗を受けますから、陸上でのウォーキングとは違う筋肉への負荷も発生します。実際、高齢者を対象とした12週間にわたる水中運動(水中ウォーキング)の研究では、酸素摂取量や膝や胸の筋力向上、さらにネガティブな感情の軽減といった結果が出ています。身体だけでなく精神にもいい影響を与えるということですね。
- 腰や膝に負担がかからないこともメリットです。
- 腰や膝に不安のある方はどうしても負担が気になるところです。しかし、陸上のウォーキングですと水の浮力により通常のプールでの床面にかかる体重は3割程度になるため、腰や膝への負荷はかなり軽減されます。下半身に不安がある方でも安心して運動ができます。
- ここまでで少し興味が湧いた方のために、最後に日野健保のサービスを紹介します。日野健保の被保険者・被扶養者は月に2回まで無料で提携のスポーツクラブを利用できます。*詳しくは日野健保のホームページで確認できます。
- スポーツクラブのプールのプログラムも参加可能です。
- 全国でかなりの数の提携スポーツクラブがあります。みなさんも、家の近くのスポーツクラブで水中ウォーキングデビューしてみませんか?



スポーツ施設利用のご案内

日野健保ではセントラルスポーツと提携しており、約400ヶ所のスポーツクラブがご利用できます。
ご勤務先やご自宅近く等、1回毎に利用する施設を選択することが可能です。
初めての方や、継続して通うのは面倒という方も気軽に運動を始めませんか。

- 利用対象者** 被保険者・被扶養者 施設によって年齢制限がありますがご家族(お子様)と一緒に運動ができる施設もあります。
- 利用施設** 全国のスポーツクラブ直営及び提携スポーツクラブ
- 利用料金** 月2回まで **無料** ※月3回目以降は所定の利用料がかかります

<施設検索>



日野健保 セントラルスポーツ **検索**

～できることから健康づくりはじめてみましょう～



利用方法

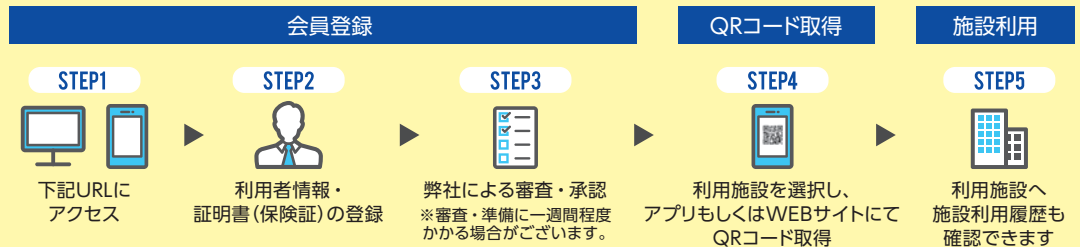
スマホで入館

[e-CENTRAL]

QRコードを提示して施設利用が便利!

事前に利用者登録を済ませてから施設をご利用ください!

会員登録から施設利用までの流れ



日野自動車健康保険組合 / ご家族専用 **ご登録&ログインページ**

<https://www.central.co.jp/e-central/member/entry/WfxN4n271w>



登録手順・施設のご利用方法・よくある質問は、ホームページをご覧ください。



セントラルスポーツ株式会社 健康サポート部

お問合せメールアドレス
corporate@central.co.jp



2024年度 保険給付日程表

支払形態	種別	申請要否	給付の種類	健保受付期限	給付日※								
①	A	申請不要	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	— [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]								
	B	申請必要	<ul style="list-style-type: none"> 療養費・家族療養費 立替払等/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 ①受取代理制度 ②健保組合から直接受取(窓口で全額支払った場合) ③直接支払制度(支払基金経由)健保への申請不要 ※病院からの請求に基づき、病院及び差額が発生した場合には個人へ支給します。 出産手当金 埋葬料(費)・家族埋葬料 	毎月25日迄に健保必着(健保が休日の場合は前稼働日)	受付月の翌月の給付日								
給付日													
				2024年			2025年						
事業主・指定口座への給付日		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		11	16	13	11	8	12	10	14	12	16	10	10
日野自動車(株)対象者振込日		17	22	19	17	23	18	17	20	18	22	19	19
		(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)											
上記以外の事業主対象者振込日		事業所に確認してください。											
②	B	申請必要	傷病手当金・傷病手当金付加金 延長傷病手当金付加金	給付日の稼働5日前迄に健保必着 事業主証明が必要な場合、事業主に申請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]								

●「支払形態」①②は支給日が異なります。

●『給付金支給決定通知書』は給付日前日に、いきいきポータルにアップロードします。(いきいきポータルは、退職後6ヶ月間使用することができます)退職した方(任意継続者除)は申請書住所へ送付します。

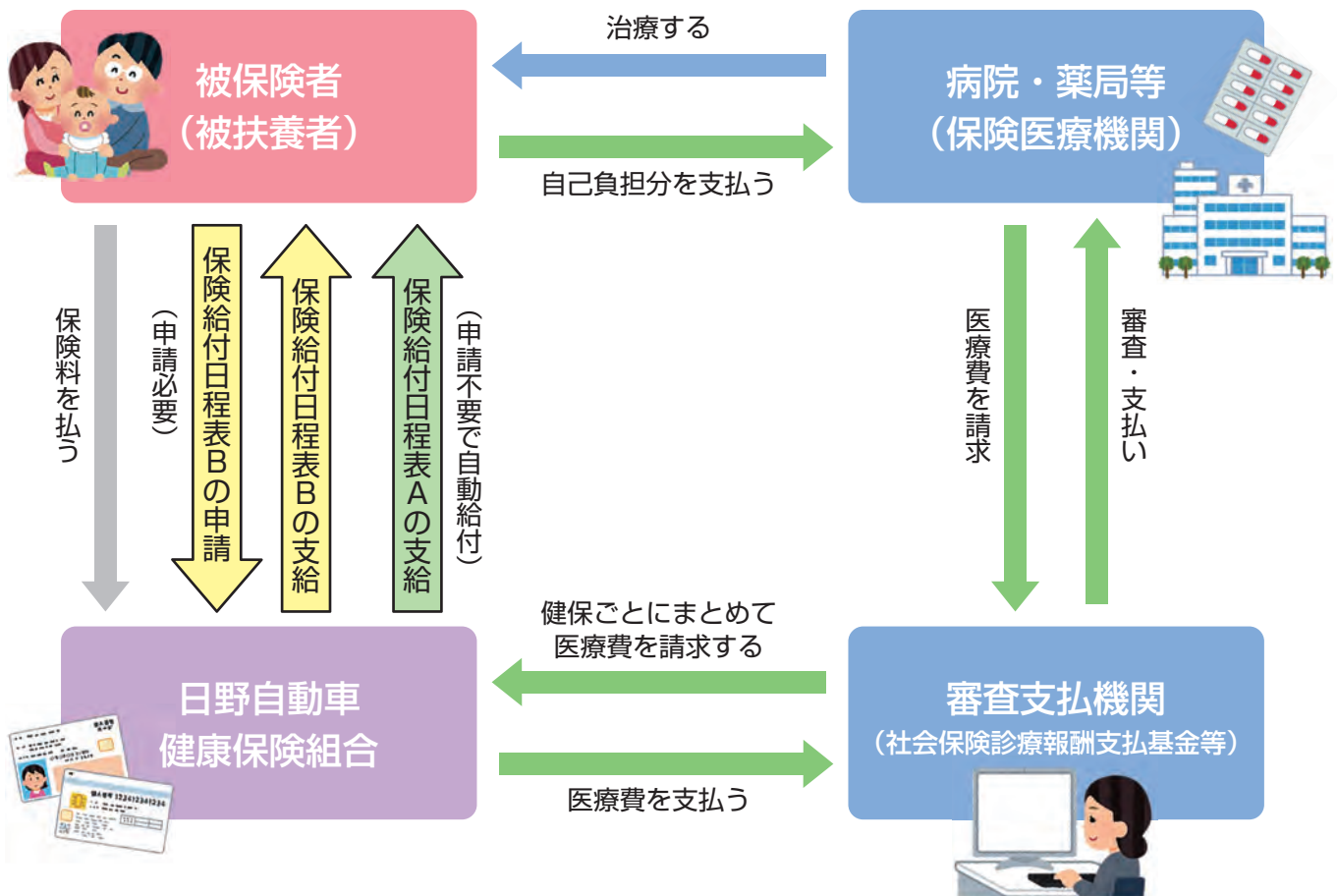
※ 給付日は健康保険組合から事業所又は指定口座への振込日

保険給付と医療費支払いのしくみ

健康保険が給付するものを「保険給付」と呼びます。

■病気やけがの診療を受けられる

被保険者・被扶養者が病気やけがをしたときは、医療費の一部を負担するだけで診療を受けることができます。自己負担以外の医療費は健康保険組合が負担します。



医療費の請求および支払いは審査支払機関を通じて行われます。

このため健康保険組合に医療費が請求されるのは、おおよそ2ヵ月後となり、健康保険からみなさんに給付金が支給される場合なども診療月の3ヵ月後以降に行われることとなります。

■給付金が受けられる

- 出産や死亡、休職中で会社から給与の支給を受けられないときは、申請をすることで給付金を受けることができます。
- 病気などで高額な医療費を支払ったとき、高額療養費等の給付金は病院・薬局等から健保に届く請求をもとに自動給付を行っています。

■法定給付と健保組合独自の付加給付があります

保険給付には、健康保険法で定められている「法定給付」と、各健康保険組合で給付の内容を独自に決めることができる「付加給付」があります。

付加給付は法定給付に上乗せして支給されます。

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。

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)



●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(家族)に関する届出は、被保険者(本人)の義務です^(※1) 事実発生日から原則**5日以内**に届出を!

提出書類

- ①健康保険被扶養者(異動)届
- ②対象者の保険証
- ③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。

こんなときも

例

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。



収入の増加



雇用保険受給^(※2)



海外居住^(※3)



離婚



結婚



出生

(※1) 健康保険法施行規則 第38条

(※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。

健保プラザ 集会施設利用のご案内

健保プラザには、被保険者の健康づくりのための施設があります。
 加入事業所の会議、研修等にもご利用いただけます。



所在地	東京都日野市日野台3-1-1 健保プラザ
利用施設	トレーニングルーム・道場・シャワールーム・応接室・和室
利用目的	適度な運動による健康の維持増進・会議・研修・クラブ活動など
利用対象者	原則として日野自動車健康保険組合の被保険者・被扶養者
利用時間	月曜日～金曜日 9時～20時 ※日野自動車健康保険組合の休日は除く
利用方法	予約・利用方法の詳細は、日野健保ホームページを参照願います

2024年度「広報誌」発行日程
のお知らせ



	Hi! いきいきけんぽ				よくわかる健康保険ガイド
発行年	2024年		2025年		2025年
発行日	夏号	秋号	冬号	春号	2025年度発行ガイド
	7月25日(木)	10月25日(金)	1月24日(金)	4月1日(火)	4月1日(火)