

# Hi! いきいきけんぽ

2025年  
(令和7年)  
冬号(1月)  
No.486



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。

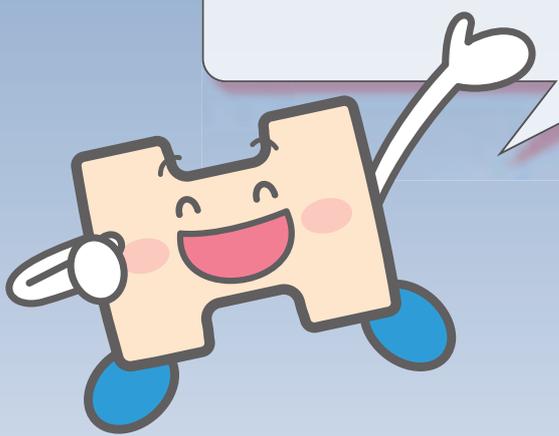
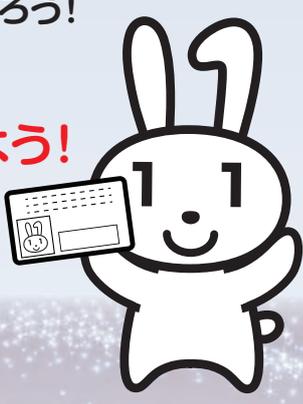
## 特集

### ★職場の健康づくり・コラボヘルス情報

- 健康づくりは人づくりをテーマに健康第一の風土醸成
- 健保組合の仕事と保険料の使い道を知ろう!

### ★「もしも」に備え、マイナ保険証を登録して携行しよう!

- マイナンバーカードは安全・安心・便利!
- マイナ保険証への切替を!



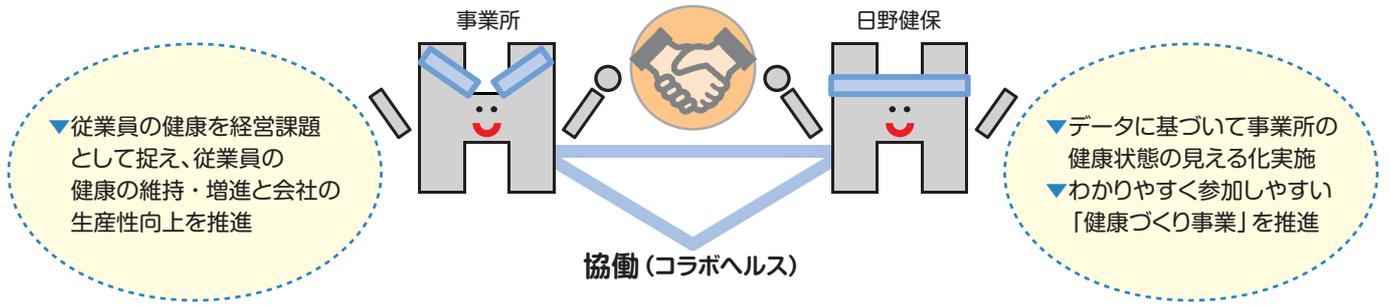
## 目次

P1 <特集> 職場の健康づくり：コラボヘルス情報  
 P2 <特集> マイナンバーカードは安全・安心・便利  
 P3 マイナ保険証への切替を  
 P4 マイナ保険証の準備ができない場合  
 P5 健康づくりカレンダー  
 P6 いきいきポータルからのお知らせ  
 P7 インフルエンザ予防接種補助金申請  
 P7 健診結果ご提出のお願い

P8 <募集> ウォーキングイベント「歩fes.」  
 P9 「いきいきポータル」獲得ポイントの確認、交換  
 P10・11 ダウンロードが必要な通知書・データについて  
 P11 医療費の確定申告制度について  
 P12 会員制リゾートホテル「エクシブ」宿泊のご案内  
 P13 <募集> ノンスモ禁煙サポートプログラム  
 P14 健康相談  
だより 歯の健康  
 P15 令和6年度 被扶養者資格確認調査

# 職場の健康づくり：コラボヘルス情報!!

『健康づくりは人づくり』をテーマに健康第一の風土醸成を目指す!



■2024年 第2回健康推進責任者会議開催 [21社参加/23社]

## 健康保険組合の仕事と健康保険料の使い道を知ろう!

健康保険組合は、被保険者(本人)と会社から健康保険料を集め、本人やご家族が病気やケガをした時に医療費の支払いや休業等の補償をしつつ、健康で安心した生活ができるように「健康づくり」に補助をしています



健康保険料を集める



医療費を支払う



休業時等の補償



納付金を支払う



健康づくりサポート

<p>会社 (¥)</p> <p>被保険者(本人) (¥)</p> <p>被扶養者(家族) なし</p> <p>■例：22万/月額者の保険料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>本人 22万×3.79%=8,338円</li> <li>会社 22万×5.21%=11,462円</li> </ul> <p>■保険料1%アップすると年間個人負担13200円増加</p>	<p>本人・家族の病気やケガ等の医療費を7割以上支払う</p> <p>自己負担 3割</p> <p>日野健保負担 7割</p> <p>25000円/月超過分はすべて日野健保が負担</p> <p>こども医療費無料は自治体が3割のうち自己負担上限額までを助成残りはすべて日野健保が負担</p>	<p>病気等の休業時に給付金を支払う</p> <p>・健康保険法の給付に加え付加給付(日野健保独自の上乗せ給付)支払いがあります</p>	<p>世の中の高齢者医療費のために拠出金を支払う</p>	<p>健診等の補助や各種イベント等の実施</p> <p>・いきいきポータルにて健康応援策を展開</p> <p>・コラボヘル実施! 「職場の健康づくり」に支援</p>
--	--	--	------------------------------	--

収入



支出



<p>被保険者数減少等により減少傾向</p>	<p>日野健保加入者の高齢化と生活習慣病などが増え、医療給付費増加 61億⇒63.8億(23年度)</p>	<p>団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)となり、納付金増大</p>	<p>コラボヘルス強化! 健康風土醸成し『自分ごと化』を進める</p>
------------------------	---	------------------------------------	-------------------------------------

健康保険組合の8割が赤字です!

日野健保も医療給付費や納付金の増加が続いている為『保険料アップ』や『サービス低下(付加給付や健康づくり補助廃止)』の可能性あり!



加入会社と連携し、予防・健康づくり(コラボヘルス)を強化していきます!

# マイナンバーカードは安全・安心・便利



色々な情報を見られたくないのでマイナンバーカードを作たくないんですよね

誤解があるようですね  
マイナンバーカードを作らなくても行政手続きに必要な情報は連携されています



日本に住民票を有する方は**国のマイナンバー制度**により12桁のマイナンバーが付番されます。マイナンバーは行政を効率化し、**国民の利便性を高め公平公正な社会を実現する社会基盤**です。

**重要!**

マイナンバー制度は、個人情報を一元管理する仕組みではない為、情報が芋づる式で漏れることはありません。

また、国は預貯金金額や医療などのあらゆる情報に関して監視することはありませんし、そもそもできない仕組みになっています。

\*日野健保でも各種手続時等に添付書類として求めている場合は、その必要性を精査したうえで、各行政機関との情報連携等により添付書類の省略によるサービスに努めています。



マイナンバーカードを持ち歩くのが不安です

誤解があるようですね  
マイナンバーカードは安全です。免許証のように携行してください!



**ご注意**

マイナンバーカードには2つの有効期限があります

①「カード有効期限」 ②「電子証明書の有効期限」

\*有効期限の3か月前までに市区町村から案内があります。期限内に更新手続きを実施してください。



なりすましはできません。

顔写真入りのため、対面での悪用は困難です。

プライバシー性の高い個人情報が入っていません。

ICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

電子証明書を使うため、オンラインでの利用にはマイナンバーは使われません。

マイナンバーを見られても悪用は困難です。

マイナンバーを利用するには、顔写真付き本人確認書類などでの本人確認があるため、悪用は困難です。

## 万全のセキュリティ対策



紛失・盗難の場合は、**24時間365日体制で一時利用停止可能**



アプリ毎に暗証番号を設定し、**一定回数間違えると機能ロック**



不正に情報を読み出そうとすると、**ICチップが壊れる仕組み**

## マイナンバーカードへの一体化(予定含む) \*利便性が向上されていきます



### マイナ保険証

急な入院等での高額医療受診時も限度額までの負担で受診可能、災害時にマイナ保険証を持ちだせなかった場合も受診可能になります。受診料も安くなります。



### マイナ免許証

現運転免許証との2枚持ちを可能としつつ、新規取得や更新時の手数料がマイナ免許証のみの場合は安くなったり、講習も動画講習が受けられるようになるといったメリットが多くなります。



### スマホ保険証

マイナンバーカードの電子証明機能の搭載はAndroid端末では既に2023年5月から開始 iPhoneも 2025年春から搭載が開始となりスマホ保険証への運用拡大が進んでいきます。



### マイナ子ども受給者証(診察券)

子ども医療費受給者証のみではなく診察券等の一体化も進んでいきます。複数の診察券等を持つことの必要がなくなります。



### 本人確認書類になる

ライブ会場の入場、携帯電話の契約、会員登録などに使えます。



### その他 行政手続きのオンライン可能

- 税金の確定申告
- 保育所や児童手当申請
- 転居届の申請
- パスポートの更新
- 住民票等のコンビニ発行 等



# マイナ保険証への切替を!

## 2025年のマイナ保険証への移行スケジュール

	2025年												2026年
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月~
 <p>従来の保険証</p>	<p><b>経過措置終了迄：1年を切っています!</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●2025年12月1日まで使用可能 ※紛失や氏名変更等の場合の再発行はできません 早めにマイナ保険証への切替を!</li> </ul>											<p><b>経過措置終了!! (保険証利用不可)</b> マイナ保険証を利用</p>	
 <p>マイナ保険証</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●急な入院等での高額医療受診時も限度額までの負担で受診可能</li> <li>●災害時にマイナ保険証を持ちだせなかった場合でも受診可能 ※マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください</li> </ul>											<p>資格確認書 P4参照</p>	

機器のトラブル等でマイナ保険証が使用できないとき、ご自身の資格情報をマイナンバーカードと共に提示することで、医療機関を受診することができます。資格情報の入手方法は以下のふたつです。

### いきいきポータル個人サイトより

いきいきポータル個人サイトは、**日野健保**のオンライン窓口です。

**健康保険証の資格情報をスマホにダウンロードしておこう!**

- 1 ログインし、TOPページの通知書・証明書をクリック。
- 2 ダウンロードをクリックし、PC/携帯に保存。



※令和6年10月21日時点の加入者分の「資格情報のお知らせ」は掲載終了しています。マイナポータルから入手してください。  
(健保ニュース7月号、10月号、事業所経由にてご案内済)

### マイナポータルより

マイナポータルは、**行政手続**のオンライン窓口です。

**健康保険証の資格情報をスマホにダウンロードしておこう!**

- 1 ログインし、トップページの健康保険証を選択します。
- 2 健康保険証についての画面が表示されます。表示された内容をご確認ください。



「この情報を保存」から、健康保険証情報をスマホに保存しておいてください!

## QA マイナ保険証に関するご質問にお答えします

**Q** 入社(家族の扶養追加)の際、マイナ保険証をいつから利用できますか?

**A** 届出が事業主より健保に提出された日から、稼働3日後となります(不備や入力間違いがあった場合は返却等に要した期間がプラス)。よって迅速で正確な届の提出が必要となります。

**Q** 子どもが生まれたとき、マイナンバーカードの発行がすぐできないと聞きます、どうしたらよいのですか?

**A** 1歳未満の子どもの場合、顔写真なしのマイナンバーカードが1週間程度で特急発行されることになりました。詳しくは居住地の市町役場にご確認ください。

**Q** マイナ保険証に切り替えたら保険証を返却するのですか?

**A** 返却の必要はありませんが、ご自身で不要と判断した場合、事業主経由で自主返納が可能です。ただし退職時や扶養削除となった場合はご返却をお願いいたします。

# やむを得ない事情によりマイナ保険証の準備ができない場合について

資格確認書はマイナ保険証を持っていなければ勝手に交付してくれるって聞いたけど…いつ届きますか？



資格確認書は健康保険法第51条の3に基づき申請交付となります。但し当面の間、経過措置として交付理由により、職権交付となる場合があります  
**職権交付の場合でも日野自動車健康保険組合では理由書の提出が必要です**

## 資格確認書とは

### 目的

資格確認書の交付は、マイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることが出来ない状況にある者について医療機関等へ提示することで保険診療を受けられるようにすることが目的です。

### 交付対象

資格確認書の交付対象者は国からの事務連絡により「マイナ保険証によるオンライン資格確認を受けることが出来ない状況にある者」と決められています。



**現行の健康保険証をお持ちの方はR7.12.1まで医療機関の受診が可能のため資格確認書の発行はできません**

日野健保が  
 交付する「資格確認書」  
 の様式と各項目の  
 内容について

※令和7年1月25日現在

項目	内容
仕様	(サイズ) <b>A4</b> (材質) <b>紙</b>
有効期限	申請の理由により3ヶ月または令和7年12月1日まで(以後検討中)
再交付手数料	あり(滅失・き損時500円)
退職時の返却	必要(事業主経由にて返却)

表

健康保険資格確認書

本人(被保険者) 令和 8年12月10日 交付

記号	1111	番号	123456 (校番) 00
氏名	日野 太郎		
性別	男		
生年月日	平成 8年 7月 5日		
資格取得年月日	令和 8年12月 5日		
有効期限			
保険者番号			
保険者名称	日野自動車健康保険組合		
保険者所在地	東京都日野市日野台3丁目1番地1 042(588)5841		

裏

住所

備考

※以下の欄に記入することにより、職権交付に関する意思を表示することができます。記入する場合は、1から3までのいずれかの番号を○で囲んでください。

1. 私は、船死後及び心臓が停止した死後のいずれでも、葬儀の為に職権を申請します。

2. 私は、心臓が停止した死後に限り、葬儀の為に職権を申請します。

3. 私は、職権を申請しません。

※1又は2を選んだ方で、提供したくない職権があれば、※をつけてください。【心臓・肺・肝臓・腎臓・脾臓・小腸・胆臓】

(特記欄) \_\_\_\_\_

提出年月日: \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

本人署名(自填): \_\_\_\_\_ 家族署名(自填): \_\_\_\_\_

複写防止機能付き  
 \*住民票のイメージです

# 2024年度 健康づくり事業カレンダー (1月~3月)

## 年間実施計画

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	健康意識向上	「健診結果」閲覧 「健康度」閲覧 「MYミッションの設定、記録」 <sup>ホ</sup> 「バイタル健康記録(体重、血圧等)」 <sup>ホ</sup> 「MY HEALTH CLUB(健康情報)」 閲覧 <sup>ホ</sup>	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2022年度獲得ポイントは2025年3月末失効		
	分かりやすい情報発信	医療費のお知らせ <sup>ホ</sup>	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3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	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	
	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 <sup>ホ</sup> 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3/10 施設型:受診終了3/31	巡回型:申込終了2/9 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 <sup>ホ</sup> 35歳以上の被保険者及び被扶養者	申込終了3/10 受診終了3/31	
		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3/10 受診終了3/31		
			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	健康チャレンジイベント <sup>ホ</sup> 「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	補助申請受付		
禁煙サポートプログラム		募集期間			
健康維持 増進	心と身体の援助	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		
	リフレッシュ	契約保養所	通年利用		
	集会施設	健保プラザ	会議室 ----- トレーニングルーム・道場	通年利用	

# いきいきポータルからのお知らせ

今回特集している記事の関連ボタンにページを掲載していますのでご覧ください



いきいきポータル  
画面イメージ



各バナーの  
機能紹介



# 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	2024年10月1日～2025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	第2回(最終)
	12月15日	2月15日 <b>健保必着</b>
補助金給付日(※2)	2月10日	4月10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。



## 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

- QUO Pay
- amazon.co.jp ギフト券
- ・クオ・カードペイ
- ・amazonギフト券 各600pt～

ご希望の商品を探して交換してください

コロコロセット 2,500pt

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



日野自動車健康保険組合  
被保険者(全年齢)・被扶養者(年度末30歳以上)対象

「いきいきポータル」健康チャレンジイベント



ウォーキングイベントを開催します!  
チームコース&個人コース



- エントリー受付期間  
2025年1月24日(金)～2025年2月28日(金)
- イベント開催期間  
2025年2月1日(土)～2025年2月28日(金)
- 歩数連携期間(猶予期間を含む)  
2025年2月1日(土)～2025年3月7日(金)



スマホでも  
MHWアプリが  
使用できます

期間中の平均歩数が**7,000歩**以上で**200ポイント**獲得!

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「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



iOS 13 以降



Android OS 9以降



詳細はコチラ



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)

お問い合わせの際は、日野自動車健康保険組合の被保険者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。



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、Google Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

# 「いきいきポータル」獲得ポイントの確認、交換しましょう

**ポイント**

「いきいきポータル」のMYポイントは、定期健康診断や健保健診の受診、健康チャレンジイベントの達成条件等でポイントが貯まります。ポイントの有効期限は3年です。



2022年度に獲得したMYポイントが2025年3月末で失効しますので失効する前に確認しましょう！  
「いきいきポータル」は、被保険者、30歳以上の被扶養者が対象です。

## MYポイント、2022年度獲得分の確認方法

- 【知る】健康診断結果閲覧
- 【目標】マイルール設定
- 【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



画面イメージ

ポイント付与日	内容	加算ポイント	使用ポイント
2024.11.26	MYミッション	15	
2024.11.26	バイタル登録	3	
2024.11.25	MHC記事閲覧	1	

一番最初のページに戻る

2024.04.01	2023年度分獲得ポイント	
2024.04.01	2022年度分獲得ポイント	獲得ポイント

2025年3月末に失効!!  
貯まっているポイントは、  
商品と交換できます

## MYポイント商品、交換の流れ



# ご自身で「いきいきポータル」からダウンロードが必要な通知書について

日野健保ではデジタル化によるサービス向上と手続き簡素化の一環として  
各種通知をいきいきポータルにアップロードする事でいつでも通知書や証明書を取得できます。



## ▼「通知書・証明書」から取得できるもの

	発行対象者	いきいきポータル アップロード日	ダウンロード 可能期間
資格情報のお知らせ	新規加入者	新規加入または 変更登録後3日目	2025年 12月1日まで
	資格情報に変更が あった者(氏名等)		
資格取得証明書	申請に基づき発行	申請後2日目	7日間
資格喪失証明書			
保険料納付証明書	任意継続被保険者	2025年1月17日 (2024年分)	2025年 3月31日まで
支給決定通知書	給付金 <sup>(※1)</sup> 支給対象者	給付日 <sup>(※2)</sup> の前日	1年間 2025年1月発行～



給付金 <sup>(※1)</sup> の種類	給付日 <sup>(※2)</sup>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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 (一部負担還元金・家族療養費付加金・高額療養費等)</li> <li>● 療養費、移送費、出産育児一時金、出産手当金、埋葬料(費)</li> <li>● インフルエンザ予防接種補助金、禁煙外来補助金</li> </ul>	<p>2025年1月16日</p> <p>2025年2月10日</p> <p>2025年3月10日</p> <p>2025年度分は4/1 HP掲載</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 傷病手当金・傷病手当金付加金、延長傷病手当金付加金</li> </ul>	毎月20日(休日の場合は前営業日)

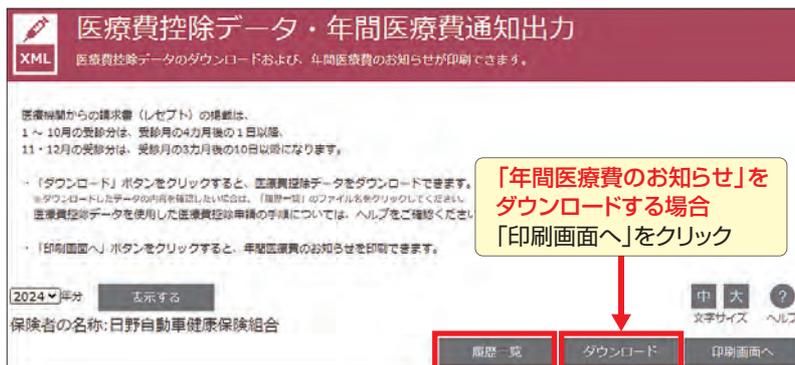
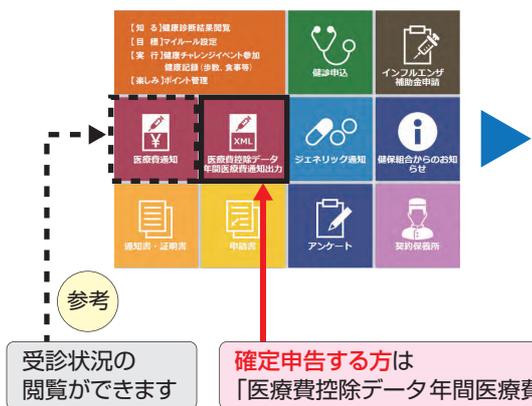
# ご自身で「いきいきポータル」からダウンロードが必要な通知書について

▼「医療費通知」「医療費控除データ年間医療費通知出力」から取得できるもの



診療期間	いきいきポータル アップロード日	掲載期間
R6年10月診療分まで	R7年2月1日	診療月から 5年間
R6年11月診療分まで	R7年2月10日	
R6年12月診療分まで	R7年3月10日	

## ダウンロード方法



「年間医療費のお知らせ」をダウンロードする場合「印刷画面へ」をクリック

e-Taxに必要なHMLデータを取得する場合「ダウンロード」をクリック

**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、確定申告の際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。

## 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合計が10万円または所得金額の5%を超えた場合、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

$$\text{戻ってくる金額} = \text{医療費控除対象額} \times \text{所得税率}$$

※医療費控除対象額が戻ってくる金額ではありません。  
※控除額の算出方法等詳しくは税務署へお問合せください。

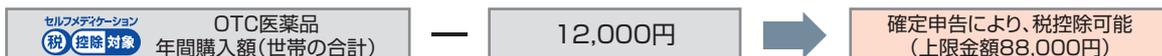
- 控除対象となる主な医療費（治療上必要な費用）**
- 下記のうち、日野自動車健康保険組合から支給の給付金等※を除いた自己負担金に限られます。
- ◆医療機関に支払った治療費や医薬品の購入費
  - ◆通院費用・往診費用

- ✕ 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・体力増強剤などの治療のためでない医薬品の購入費

※健保組合の法定給付（高額療養費・出産育児一時金）や付加給付（一部負担還元金・家族療養費付加金等）、生命保険契約などで支給される入院費給付金等（傷病手当金、出産手当金は含める必要はありません）

### 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検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り組みを行った際の領収書また結果通知が必要です。





契約保証所

# 会員制リゾートホテル「エクシブ」宿泊のご案内



エクシブ山中湖/外観

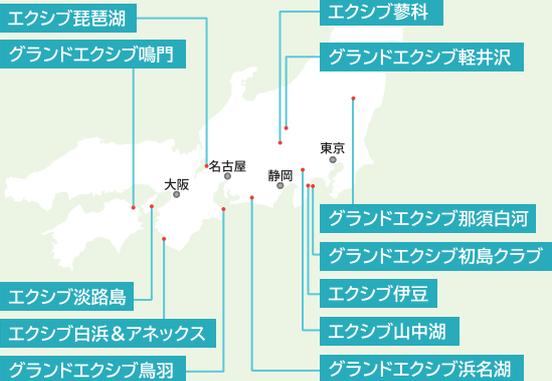
動画で体験

## 会員制リゾートホテル エクシブ

詳しくはこちら▶



※一部のホテルはSmile Plan対象外です。



静岡県・熱海

グランドエクシブ  
初島クラブ



熱海港から船で約25分  
パスポートのいらない海外

長野県・茅野市蓼科高原

エクシブ  
蓼科



八ヶ岳西麓にたたずむ、  
ブリティッシュ・カントリーリゾート

## Smile Planがリニューアル

[Web予約限定]

### 新春 Smile Plan

- スマイルプラン -

1日の予約可能数に限りがございます。お申し込みはお早めにて。

夕食はお部屋にお届けします。  
牛ステーキ丼(スープ・サラダ付)または  
海の幸丼(味噌汁・サラダ付)からお選びください。

※ホテルにより一部提供内容が異なります。



プラン料金(1名様・1泊2食付・税サ込)

大人 客室:スタンダードグレード(約30㎡) **8,800円**

客室:ラージグレード(約48㎡) **9,400円**

小人・幼児(3歳~中学生未満) **4,400円**

※エクシブ初島クラブ・鳥羽・白浜の夕食はレストランでのご提供となります。

対象期間

2025年1月6日(月) ~ 3月31日(月)のご宿泊まで

※ホテルにより対象外日があります。

エクシブ  
対象ホテル

山中湖(本館)、軽井沢(本館)、蓼科、初島クラブ、  
伊豆、鳥羽(本館・アネックス)、白浜(本館・アネックス)、淡路島

※本プランは2024.12/6(金)正午12時以降のご予約に限りです。※本プランはチェックイン日の3日前までのご予約に限りです。  
※夕食のメニューは1種類のみご選択になれます。ご同伴の皆様は同じメニューのご提供となります。

プランの詳細は下記  
二次元コードよりご確認ください



LINE 公式アカウントから  
予約申し込み・空室確認ができます!

日野自動車健康保険組合ホームページ内の  
「いきいきポータル」およびLINE公式アカウントから  
予約サイトへログインが可能です。

友だち追加は  
こちら



ID:@580frtrk

※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。

## 保有施設の売却に関するお知らせ

2024年12月、コロナ禍以降利用を停止しておりました健保クラブの土地・建物(日野市新町二丁目)の売却が完了いたしました。  
~ ご利用いただきました皆様に感謝申し上げます ~

# ノンスモ禁煙サポートプログラム

7日間又は2週間だけ、吸わない生活を体験。  
自力禁煙の成功体験として今後の禁煙継続を目指します。

## <プログラムの流れ>



対 象：日野自動車健康保険組合加入の被保険者

募集人数：先着100名

※(ノンスモ禁煙サポート2週間コース&パッチde禁煙サポート合計)

申込期間：2025年1月6日～2月28日

条 件：プログラム参加は本年度1回です。

※お申込み確認後、順次開始

ニコチンパッチ® (禁煙パッチ)  
7日間コース



<https://bit.ly/46NEJjR>

申し込みはこちら→

**参加費無料!**

ニコレット® (禁煙ガム)  
14日間コース



<https://bit.ly/3rwwfZO>

※パッチをご選択になられた方へは薬剤師より問診結果の  
確認メールが届きます。必ず返信をお願いいたします。

本事業は株式会社リンケージに委託しています。個人情報に関しましては、  
相互に締結した個人情報取り扱いに関する契約に伴い、適切に取り扱います。

# 歯の健康

～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・新田 産業医 小池則匡

## はじめに

みなさん自分の歯を大切に気遣っていますか?歯は食べ物を噛むためだけの役割ではありません。口腔内の健康のみならず全身の健康も守るという大切な役割も担っています。歯に異常をきたし歯周病や虫歯が進行すると、口腔内だけでなく全身にも悪影響が及び、糖尿病や心臓病などを発症する危険性も高まります。

## 歯周病は全身の疾病発症にも関与

歯周病は口腔内での細菌感染によって引き起こされ、歯茎や歯周組織を破壊する病気です。最近では歯周病が体全体の健康にも悪影響を及ぼすことが明らかになってきました。歯周病は口内炎や自然歯の喪失など局所の異常を引き起こすのみならず、糖尿病、心臓病や脳梗塞などの全身の疾病発症の危険性につながります。また 歯周病は免疫系に異常を引き起こす要因にもなります。歯周病による細菌感染に対抗するために局所の炎症反応が生じた結果、その炎症反応が時に全身に及び重篤な健康障害を発生させることがあります。

## 虫歯予防のためには食生活と口腔ケアが大切

虫歯は口腔内で生息する菌によって引き起こされる病気であり、放置すると歯が腐ってしまいます。虫歯予防には、適切な食生活と口腔ケアが大切です。食生活においては甘いお菓子や炭酸飲料など口腔内の菌が好む食べ物をなるべく避け、健康的な食事を摂取するよう心がけることが肝要です。また口腔ケアにおいては歯磨きやデンタルフロスを日々行うことが重要です。歯磨きは歯に付着した菌を落とすことができ、デンタルフロスは歯磨きでは落としにくい歯の隙間にある菌を除去することができます。さらに歯科で定期的な口腔内クリーニングを行うこともお勧めです。歯を健全に保ち健康的な生活を送るためにも、虫歯予防にぜひ努めましょう。



## 定期的な歯科検診が必要

歯科を受診することによって痛みやしみるなどの症状が自覚される前に早期の虫歯や歯周病などの異常が発見されることがあり、そのまま適切な治療を迅速かつ効果的に行うことができます。定期的な歯科検診は口腔内の健康を維持し全身の健康を守るために必要不可欠なものであるため、歯科を定期的に通い健康的な歯の状態を維持しましょう。

## おわりに

みなさんが口腔内で痛みやしみるなどの症状を自覚した際には直ちに歯科を受診するかと思います。しかしそのような自覚症状が出ないように日々自ら予防しておくことがとても大切です。



# 令和6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)	8,593名	削除人数	114名
(うち調査票配布数)	560名		

削除効果(見込): 3,821万円/年

◎1人当たり医療費・納付金額から試算  
(内訳) 医療費: 1,411万円/年  
納付金: 2,410万円/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!

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!

### 主な被扶養者削除の理由

#### 就職



令和6年度調査時の削除理由のうち、**約41%**!

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。

#### 収入オーバー



令和6年度調査時の削除理由のうち、**約42%**!

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) 給料以外の収入がある場合は合算で判断

#### <その他>

#### 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(その他に収入がある場合は合算)が3,612円/日未満(60歳以上及び障害年金者は5,000円/日未満)
- ②受給期間延長中または延長申請予定

※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。

#### 離婚



離婚調停中等で別居し生計維持を解除している場合

#### 海外居住(※)



被扶養者が海外居住した場合

#### 削除となることが多い具体例

- 妻(子供)のパート(アルバイト)の収入が多いことを知らなかった
- 自営業者は「営業所得」の金額が基準内であれば良いと思っていた  
※自営業者は経済的に自立した収入を得ることを自ら選んだ方です。被扶養者となるのは極めて零細な事業を営んでいる方に限られます。
- 安定的、継続的な仕送りをしていなかった/仕送り証明を残していなかった  
※生計維持をしている確認のため、扶養対象者の生活実態を常に把握・確認し支援していることを第三者が確認できる必要があります。

### 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

※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!

#### 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 その期間中に日野健保から受けた保険給付金(健康保険を使って受診した等)は被保険者へ請求することになります。

### 予告

#### 令和7年の被扶養者資格確認調査について

令和7年は**全事業所の全被扶養者を対象**とする予定です。(個別で調査や、対象者を変更して調査を実施する場合あり) また、子の**夫婦共同扶養**に伴う夫婦の収入の確認、**父母等の扶養**に伴う共同扶養者(兄弟等)の確認も実施予定です。

**収入の逆転や、生計維持者の変更があった場合は速やかに削除の申請**をお願いいたします。

調査に関する詳細については、今後の健保ニュース「Hi!いきいきけんぽ」やHPへの掲載をご確認ください。

#### 調査で提出が必要となる証明書等

- ※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。(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。

