

Hi! いきいきけんぽ

2025年
(令和7年)
春号(4月)
No.487



日野健保

日野自動車健康保険組合

お問合せ：042-586-5941

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。

For your information

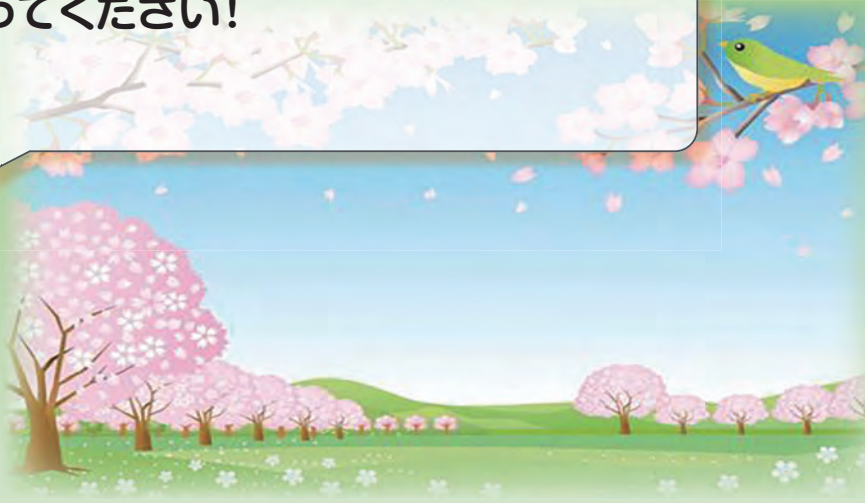
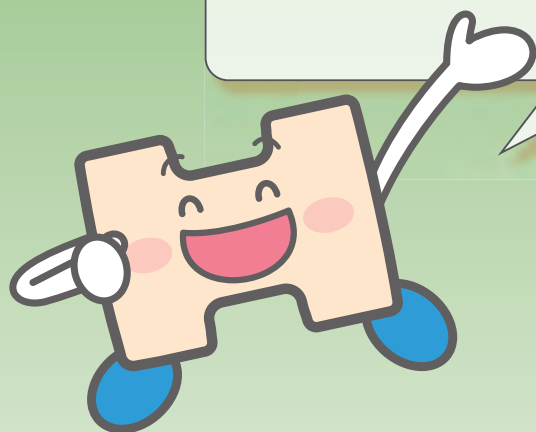
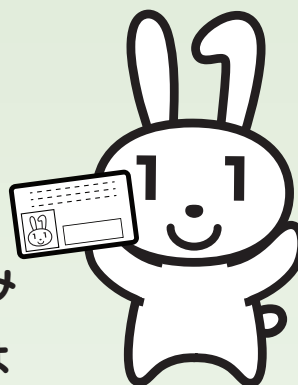
～あなたのための情報～

❀従来の保険証が使えるのは
(経過措置終了迄)・・・**あと8カ月!**

『**マイナ保険証に切替を!**』

❀医療費(保険給付金)支払いの仕組み

❀ご家族の扶養状況が変化した場合は
必ず手続きを行ってください!



目次

- P1・2 マイナ保険証への切替を!
- P3 医療費(保険給付金)支払いの仕組み
- P4 2025年度 保険給付金日程表
- P5 ご家族の扶養状況 変わっていませんか?
- P6 「いきいきポータル」MYポイント一覧
- P6 2025年度 予算のお知らせ
- P7 データヘルス計画に基づく健康づくり事業
- P8 健康づくりカレンダー

- P9 2025年度 健保健診のご案内
- P10 単独がん検診のご案内
- P11 健診は、「いきいきポータル」からの申込が便利
- P12 今こそ禁煙にチャレンジ
- P12<予告> いきいきポータル健康チャレンジイベント
- P13 スポーツ施設利用のご案内
- P14 健康相談
だより 望ましい生活習慣を取り入れよう
- P15 会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

重要!

2025年12月2日から従来の健康保険証は使えません

2025年のマイナ保険証への移行スケジュール

	2025年											2026年
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～		
従来の保険証	 経過措置終了迄：あと 8ヶ月!  早めの切替を!											経過措置終了!! (保険証利用不可) マイナ保険証を利用
マイナ保険証	 急な入院等の高額医療も 限度額で受診可能! 災害時、避難先で安心安全に 医療を受けられる!											

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り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。

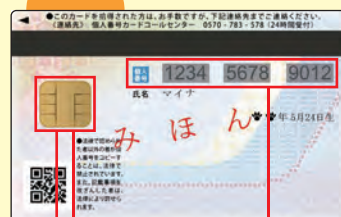
おもて 顔写真付き!
対面での本人確認書類に!



①カード有効期限

②電子証明書の有効期限

うら ICチップ付き!
オンラインでの本人確認に!



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日体制で一時的利用停止可能**



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**

マイナ保険証への切替を！

従来の保険証はあと**8ヶ月**で使えなくなります
特に**マイナンバーカード**をお持ちでない方は、**発行に時間がかかります**
(約3ヶ月)ので、早めのご準備をお願いします



① マイナンバーカードを **持っていない方**

申請

スマホ・
PCから

証明写真機
から

申請書
の郵送

受け取り

ハガキが届いたら
市町村の窓口へ



どうやって
登録するの？



② マイナンバーカードの健康保険証利用 **未登録の方**

1 セブンイレブンのATM 画面の指示に従って手続き *マイナンバーカード作成時に登録した暗証番号が必要

1分で登録完了! スマホがなくても!



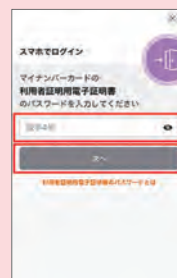
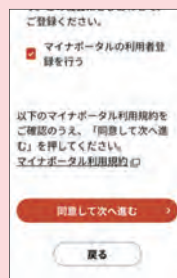
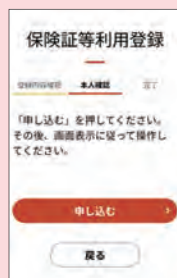
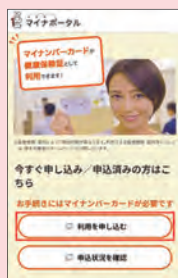
簡単で
おすすめ

2 医療機関・ 薬局の顔認証付き カードリーダー

受診時にその場で
登録可!



③ スマホやPC(マイナポータル) 画面の指示に従って手続き *マイナポータル アプリのインストールが必要



③ 健康保険証利用の登録はしたけど、**まだ使ったことがない方**

顔認証付きカードリーダーを
みつけ、マイナ保険証を
読み取り口に置く

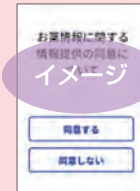


カードリーダー
には複数の
種類があります

「顔認証」または
「4ケタの暗証番号」で
本人確認を行う



医師・薬剤師への情報提供に
「同意する」「同意しない」
を選択

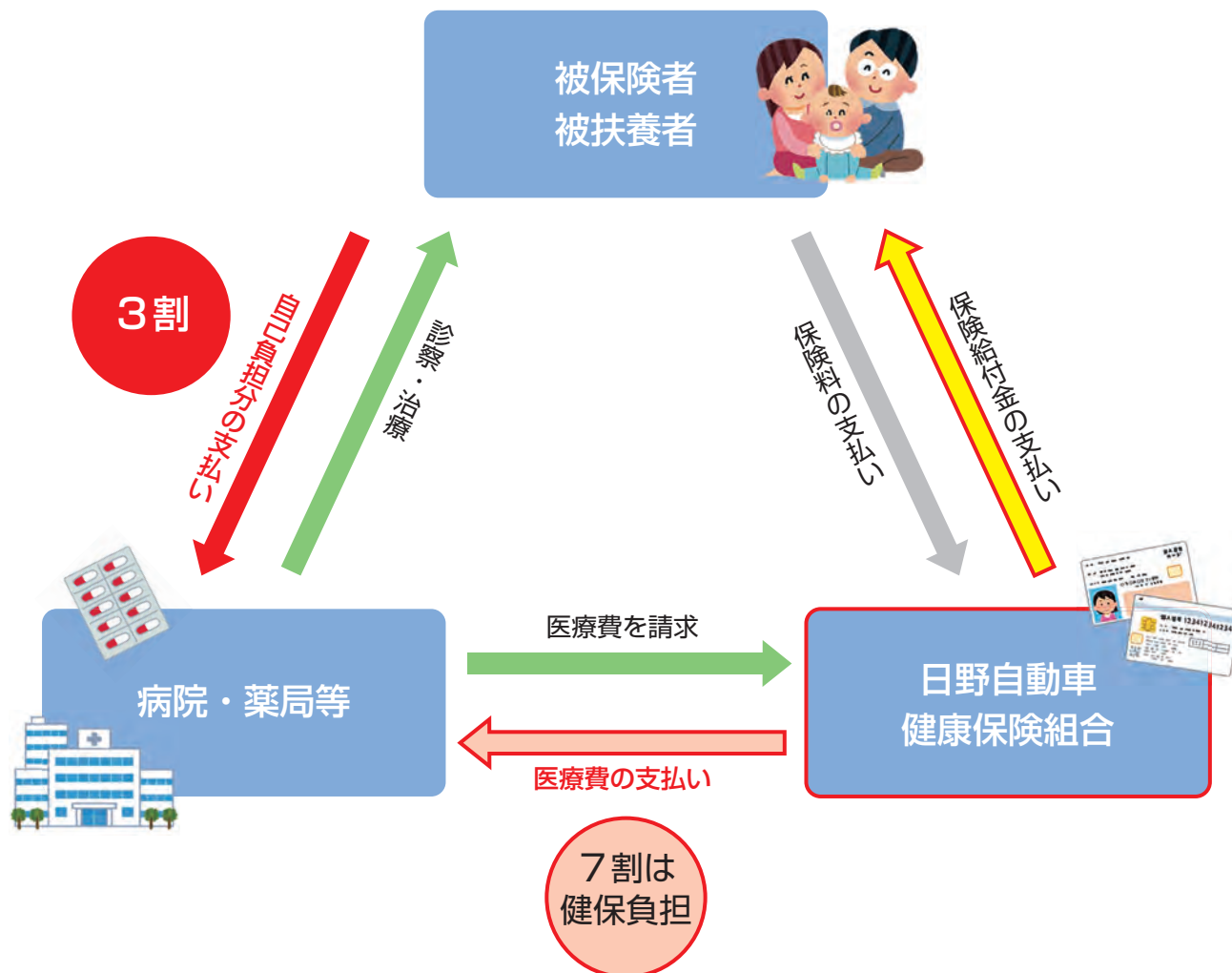


受付完了

医療費（保険給付金）支払いの仕組み

■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、医療費の自己負担分を支払う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すべて健康保険組合が負担します。

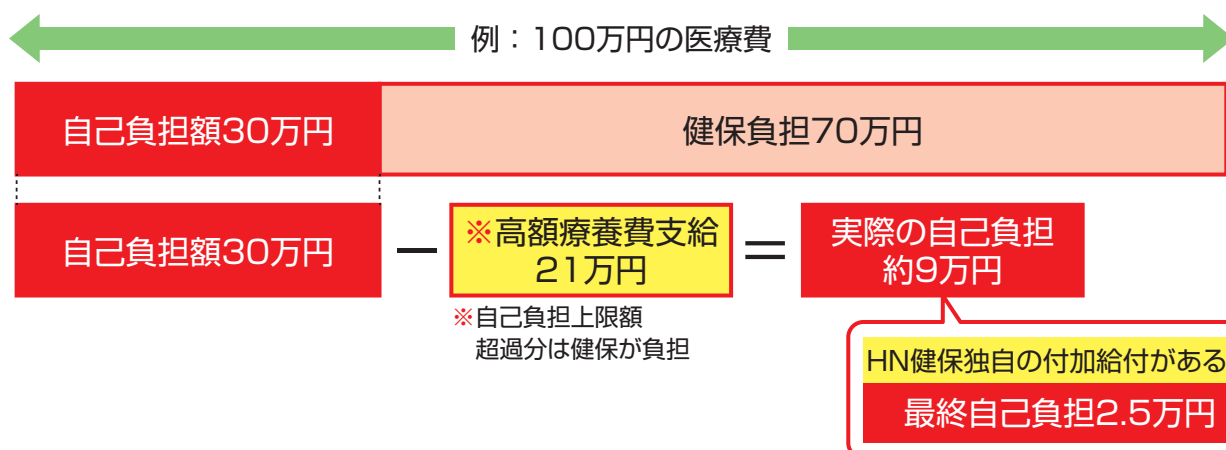


■給付金を受けられる（右記給付金や付加給付金を受けられます *詳細はHP参照）

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。

※健康保険が給付するものを「保険給付」と呼びます。

例：医療費が高額になった場合の給付金



2025年度 保険給付金日程表

給付の種類①	病院等(保険診療分)で支払った自己負担金 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／家族訪問看護療養費付加金
健保受付期限	申請不要(自動給付)
給付日	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)

給付の種類②	・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
健保受付期限	毎月25日迄に健保必着(健保が休日の場合は前稼働日)
給付日	受付月の翌月の給付日

給付の種類①・②の給付日

健保から事業主※、または指定口座への給付日		2025年									2026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
		10	15	12	10	18	11	9	13	11	15	9	9
※事業主経由	日野自動車から対象者への給付日	16	21	18	16	27	17	17	19	17	21	18	18
	上記以外の事業主から対象者への給付日	(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) 事業所に確認してください。											

給付の種類③	傷病手当金、傷病手当金付加金、延長傷病手当金付加金
健保受付期限	給付日の稼働5日前迄に健保必着 ※ <u>事業主証明が必要な場合</u> 、事業主に申請書締日をご確認ください。
給付日	受付した月の当月20日(銀行が休日の場合は前営業日) ※給付日は健康保険組合から事業主又は指定口座への振込日です。 事業主から対象者への振込日は、事業主に確認してください。

- 『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。
 ・退職した方(任意継続者除)は申請書住所へ送付します。

あなたのご家族の扶養状況 変わっていませんか？

ご家族の扶養状況が変化した場合**必ず**手続きを行ってください！



就職

は、もちろん

こんな
ときも

例



収入の増加



雇用保険受給



海外居住



離婚

省令により、事実発生から**5日以内**に手続きが必要です！



子ども、就職したけど..
忙しいから**すぐに手続き**
しないでよいよね

省令により事実発生日から
5日以内の手続きが必要で
遅れると、日野健保の
国に支払う**納付金が増加**します



健康保険では、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。この給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、余分な給付金を納めることになります。よって、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

につながります！

～あなたのための情報～



就職して他健保に入ったけど、
すぐに辞めたから日野健保に
手続きしないでよいよね

数日であっても、
手続きが**必要**です

*勤め先の健康保険の加入が無くても、
扶養者の年収限度額以上の収入見込み
があるときは削除手続きが必要



他健保との重複は国からの連絡により後日発覚します。

- ①原則、削除すべき日に**遡り**、被扶養者の**資格削除**となります。
- ②その期間中に日野健保の保険給付を受けた場合は、日野健保が負担している**医療費等を請求**します。

**請求額が高額になるケースが多く
自己負担が大変です**

*配偶者の場合、年金にも影響する可能性があります。

～あなたのための情報～



妻が**雇用保険を受給し始めた**けど、
ずっともらわけじゃないから、削除
しなくても大丈夫だよ

基本手当日額が扶養認定基準以上になる場合は、**手続が必要**です
*雇用保険以外の収入がある場合は
合算して計算



毎年の資格確認調査で、雇用保険受給により遡って削除となる方が増えています。遡りが1年以上になるケースもあります。受給終了していても遡って認定することはできません。よって、遡って削除になった場合は発覚し再認定するまでの

医療費は全額自己負担となります。

*配偶者の場合、年金にも影響する可能性があります。

～あなたのための情報～



提出書類

- ①健康保険被扶養者(異動)届
- ②お持ちの方は保険証または資格確認書
- ③被扶養者資格を失った日がわかる書類
(新しく加入した健康保険の資格取得日がわかるもの 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

「いきいきポータル」MYポイント一覧

2025年度からMYポイント獲得条件が一部変更になりました(変更は赤字表示)有効期限は3年です!
「いきいきポータル」の利用は、被保険者と30歳以上の被扶養者が対象です

	項目	付与対象者		付与P	付与回数
		被保	被扶		
ポータル 利用する	「いきいきポータル」の新規利用登録	○	○	500p	1回
	オレンジバナー新規ログイン	○	○	500p	1回
健診受ける	健診受ける(会社定期健診、健保健診、パート先等健診)	○	○	100p	1回/年度
	単独がん検診※受ける ※胃・乳房・子宮・脳検査のいずれか受診	○	—	100p	
	日野健保健診以外の外部医療機関で健診を受けて 健保に結果を提出(パート先の健診等)	—	○	500p	
	肥満度	○	○	100p	
	血糖	○	○	100p	
	血圧	○	○	100p	
	脂質	○	○	100p	
	肝機能	○	○	100p	
	禁煙	○	○	100p	
記録を つける 健康意識 向上	MYミッション(目標)を設定し、成果を記録	○	○	15p	1回/日
	バイタル記録1項目でも記録したら3P	○	○	3p	
	健康情報(MY HEALTH CLUB)を閲覧する	○	○	1p	
	健康イベント	○	○	都度	

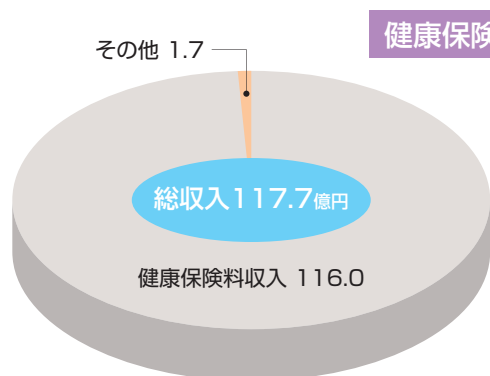
正常値であれば
ポイント獲得!
(厚労省基準値)

2025年度(令和7年度)日野自動車健保の予算をお知らせ

2025年2月25日開催の予算組合会において、2025年度(令和7年度)予算・事業計画が承認されました。

2025年度予算は、平均年齢上昇および高額薬価等により医療給付の増加は続く為、「健康づくり事業」を労使を巻きこみ、風土改革を進めるステージに移すことにより、疾病リスク者数を減らし、安心して医療受診できる支出を確保する。
また、1.3億円の赤字であるが、手取り収入減少を抑えるため、赤字分は資産を取崩し料率アップを見送る。

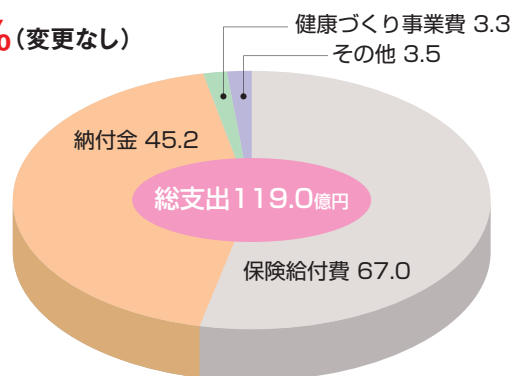
収入(億円)



健康保険料率 **9.0%**(変更なし)

赤字予算
1.3億円

支出(億円)



介護保険料率 **1.70%**

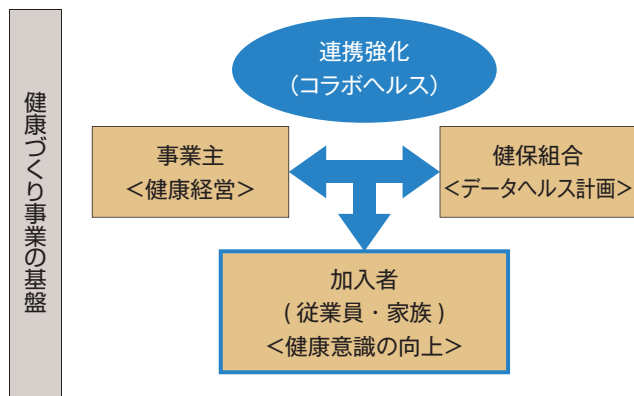
黒字予算
0.4億円



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した

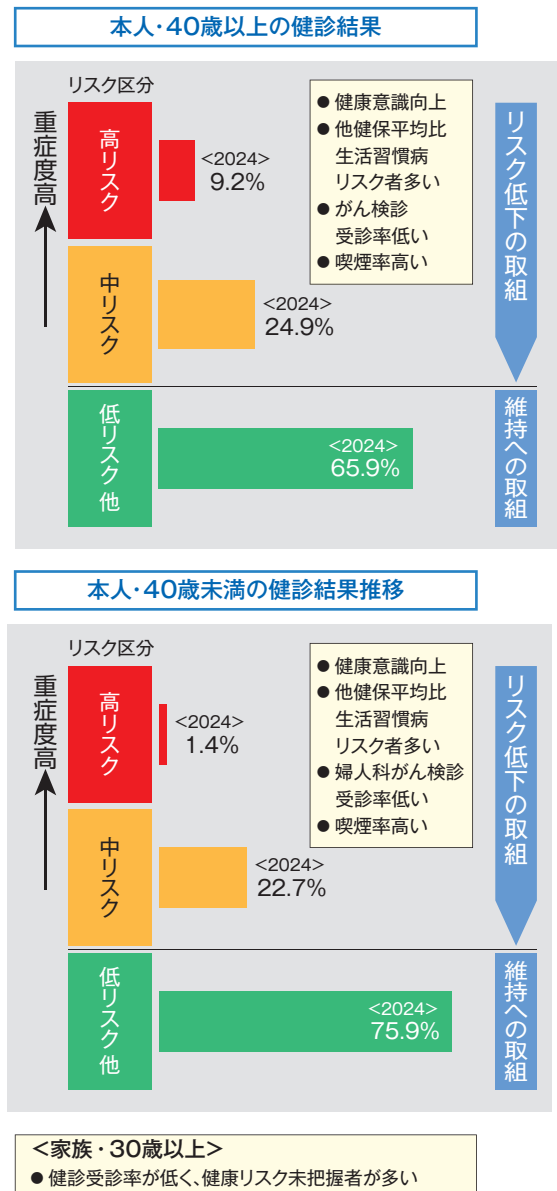
<健康づくり事業の構造と健康課題>



<健康課題に紐づく重点事業>

	目 的	対応策
職場環境の整備	事業主の意識向上	●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 ●自分の健康に関心が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、安全衛生にも取り組みへの支援
	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
健康意識の向上	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	●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
	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
	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
	予 防 医 療	●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	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	●「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
心と身体の健康援助の場提供	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

健保加入者のデータ分析結果から見える健康課題



健康相談やリフレッシュ施設の認知度が低い

2025年度 健康づくり事業カレンダー

年間実施計画

年間実施計画			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	健康意識向上	「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」 「バイタル健康記録(体重、血圧等)」 「MY HEALTH CLUB(健康情報)」 閲覧	通年利用(閲覧、記録等)													
			「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2023年度獲得ポイントは2026年3月末失効													
	分かりやすい情報発信	「いきいきポータル」	医療費のお知らせ	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					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	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 40歳以上の被扶養者	4/1～ 申込期間														
			4/1～ 受診期間														
		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	3/17～ 施設型:申込期間														
			4/1～ 施設型:受診期間														
			4/16～ 巡回型:申込期間														
			6/20～ 巡回型:受診期間														
	人間ドック 35歳以上の被保険者及び被扶養者	3/17～ 申込期間															
		4/1～ 受診期間															
		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) 全年齢の被保険者 脳検診 35歳以上の被保険者	3/17～ 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	「いきいきポータル」 申込・申請・参加	健康チャレンジイベント 「いきいきポータル」から参加	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														
禁煙推奨	「いきいきポータル」	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						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													



30歳以上の被扶養者(ご家族)、任継被保険者(ご本人)のみならず 2025年度健保健診のご案内

忙しい

面倒

身体の不調は
感じない

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
自分のため、家族のためにも1年に1日だけ時間をつくり健康診断を受けましょう

健保
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

【健診コース】

被扶養者(家族)・任意継続被保険者				
受診対象年齢	30歳以上		35歳以上	40歳以上
健診コース名称	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	施設	
自己負担額(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	平均22,000円	20,000円	平均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	
基本検査	○	○	○	○
がん検査(オプション)	胃部X線検査	どちらか一方	どちらか一方 コース内包	×
	胃部内視鏡検査	○		×
	[ABC検査] ペプシノゲン+ピロリ菌検査	○(※)	別料金	×
	子宮頸部細胞診検査	○	別料金	×
	HPV	○	別料金	×
	乳房エコー検査	○	別料金	×
	マンモグラフィ	○	別料金	×

【○】追加自己負担なし

※胃部X線もしくは胃部内視鏡検査とABC法検査両方受診の場合は、4,000円追加自己負担

【健診のご案内方法について】

2024年度
スマホ・PCで申込をした方

3月上旬にメールで
健診のご案内を送信しています

2024年度
電話、FAX、郵送で申込をした方

2024年度受診券発送住所に郵送しています

2024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」
にて健診内容等をご確認ください



【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 健康診断

検索



単独がん検診のご案内

がんの予防には、生活習慣の改善も必要ですが、がん検診は早期にがんを発見する有効な手段です。自覚症状がない場合もありますので定期的にがん検診を受けることが大切です

単独がん検診コースはがん検査項目のみのため
定期健康診断と併せての受診をおすすめします



◆日野健保単独がん検診コース 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円	2,300円	<u>25,000円超過分</u> (25,000円までは健保が補助)
			胃管内視鏡検査	15,100円		
婦人科がん	子宮がん	制限なし	子宮頸部細胞診検査 (医師採取)	4,900円		
	乳がん		マンモグラフィ	6,200円		
			乳房エコー検査	4,800円		
2025年度新規導入 脳検査		35歳以上	MRI、MRA、CT等	30,000円	<u>15,000円超過分</u> 3年に1回補助 (15,000円までは健保が補助)	

※健診機関により検査内容、費用は異なります(費用平均額はご参考)

注：がん検診で「異常あり」と判定されてもがんと決まったわけではありません。より精密な検査を受けることで、がんであるかどうかわかります。早期発見、早期治療のために必ず精密検査を受けましょう

禁煙

たばこは吸わない
人のたばこの煙を避ける



生活習慣
を見直し
ましょう



自分の身体を大切に健康な毎日が過ごせるよう
意識して過ごしましょう

飲酒

節度ある飲酒
(飲む場合には、
一日当たり
ビール中ビン1本
(500ml)、
ワイン200ml、
焼酎1合の2/3程度)



食生活

色々な食品を
バランスよく食べる
塩分を控える、
毎日野菜、果物
を食べる等



身体活動

身体を動かす時間を増やす



体形

太りすぎ、やせすぎに注意する





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

健診機関を
検索し選択



病院を選び
TELNo.を確認、
予約する ☎

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





自分のため、周囲の人のため 今こそ禁煙にチャレンジ!

からだに悪いことはわかっていても習慣でつい吸ってしまい、やめる決心がつかない人が多いかと思います。

しかし、喫煙することでまわりの人の健康も害している可能性があります。

自分のため、まわりの人の健康のために禁煙にチャレンジしましょう。

一次喫煙

喫煙者がタバコの煙を肺に
吸い込むこと



二次喫煙

喫煙者が吐き出した煙やタバコから
立ち上る煙を他者が吸入すること
(受動喫煙)



三次喫煙

カーペットや家具、衣服等に付着した残
留タバコ成分(ニコチンや化学物質)が
反応、再放散し 吸い込むこと



重要!

- ・喫煙者が吸い込む煙と同じくらい周囲の人が吸い込む煙は有害です
- ・たばこの煙が見えない環境でも残留タバコ成分の有害物質にさらされてしまうことがあります

日野健保の禁煙サポートとして、
「禁煙外来補助制度」「禁煙サポートプログラム」があります。
詳細は、日野健保ホームページをご覧ください。



日野健保 禁煙

検索



予 告

いきいきポータル 健康チャレンジイベントについて

2025年5月1日から健康チャレンジイベントを開催予定です。

詳細は、日野健保ホームページ等でご案内いたします。

みなさまのご参加お待ちしております!



あるふえす
歩fes.

ウォーキングイベント個人 概要

- エントリー受付期間
2025年4月24日(木)～5月31日(土)
- イベント開催期間
2025年5月 1日(木)～5月31日(土)
- 歩数連携期間
2025年6月 1日(日)～6月 7日(土)



福利厚生 活用術!

スポーツクラブに行ってみよう!

はじめてでも安心!

どんな事が出来るの? 何が必要なの?
利用の流れはどんな感じ?
そんな疑問にお答えします。

スポーツクラブでは、こんなことができます!



スタジオ



ジム



プール



お風呂&シャワー



フィールヨガ

インストラクターのリードで楽しめる各種レッスンを開催。



ウェイトマシン

様々なニーズに応えるマシンラインナップを取り揃えています。



アクアビクス

自由にフリースイミングを楽しめます。アクアレッションも開催。



ドライサウナ

お風呂やサウナも完備。(一部店舗のみ) リラックスタイムを満喫できます。

※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。

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

会員登録

QRコード取得

施設利用

STEP1



下記URLにアクセス

STEP2



利用者情報・証明書(保険証)の登録

STEP3



弊社による審査・承認
※審査・準備に一週間程度かかる場合がございます。

STEP4



利用施設を選択し、アプリもしくはWEBサイトにてQRコード取得

STEP5



利用施設へ施設利用履歴も確認できます

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。

全国
約400
カ所

ご利用対象施設はこちらから

セントラルスポーツ法人会員



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

望ましい生活習慣を取り入れよう

～充実した時間を過ごし続けるために～

～健康相談だより～



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

「健康」のために〇〇が良いよ、××は良くないらしいよ…こんな話を目にしたり耳にした
 りする事も多いと思いますが、なぜ「健康」でいたほうが良いのでしょうか？

実は、「健康」は目指すべきゴールではなく、**日々のやりたい事・達成したい
 事により良く取り組めるための「手段」**です。『美味しいものを食べたい』『車が
 欲しい』『連休に遊びに行きたい』『子どもの学費を貯めたい』…何かをしたい
 と思った時、ころとからだ健康な方が、より充実した時間を過ごせます。
 仕事や勉強も集中できて頑張りやすくなります。



充実した時間を過ごし続けるために、「健康を維持する」「病気を防ぐ」「病気の悪化を防
 ぐ」事が大切なのですが、そのためのコツのひとつが「生活習慣病の予防」です。

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関
 与する疾患群」…つまり良くない生活習慣の積み重ねにより、発症したり悪化したりしやすい
 病気の事です。逆に言えば、「**良い生活習慣の積み重ね**」で、**発症・悪化のリスクを下げる**こと
 が出来、**将来使うかもしれない医療費の節約**にもつながります。また、高血圧・高脂質血症な
 ど様々な薬はありますが、薬が効くのは「飲んでいる間の本人」だけ。しかし、**良い生活習慣の
 積み重ね**は、**一緒に住んでいる家族(配偶者やお子さん)にも良い影響**が期待できます。

製造現場では「**KY(危険予知)**」がとても大切ですが、私たちの体も同じで、「危険(病気)」
 を知っておき、**防げるものは防ぐ**事が大切です。10年・20年後も、自分が望むことを自分の好
 きなタイミングで出来るように、**まずはひとつから望ましい生活習慣を取り入れてみましょう。**

良くない生活習慣の継続で発症しやすい病気と予防方法

	良くない生活習慣の継続で 発症しやすい病気	予防方法 (望ましい生活習慣)
食 習 慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症 (家族性のものを除く)、 高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、 大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等	栄養のバランスを意識して、 適切な摂取量にする ●適度なカロリー(適正体重に保つ) ●塩分を取りすぎない (成人男性1日7.5g/成人女性1日6.5g) ●野菜をしっかり食べる(1日350g以上)
運 動 習 慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、 高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等	運動の継続は、肥満解消につながり、筋肉・骨も 鍛えられます。精神的にも良い効果があ ります。まずは「+10」今より10分だけ 多く体を動かしてみましょう。(10分多く 歩く・隙間時間に軽いスクワットなど)
喫 煙	肺扁平上皮がん、 循環器病(先天性のものを除く)、 慢性気管支炎、肺炎腫 歯周病等	タバコを吸わない タバコを吸っている人のそばに寄らない (受動喫煙を避ける)
飲 酒	アルコール性肝疾患等	お酒の量をコントロール(飲みすぎない)

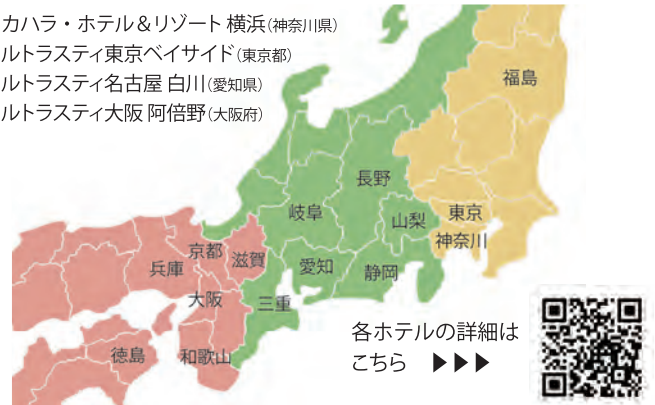
詳しくはコチラ→引用・参考: **生活習慣病を知ろう! スマート・ライフ・プロジェクト** <https://www.smartlife.mhlw.go.jp>



会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

皆様は会員制リゾートホテル「エクシブ」をはじめとする
全国各地のホテルをご利用になれます。

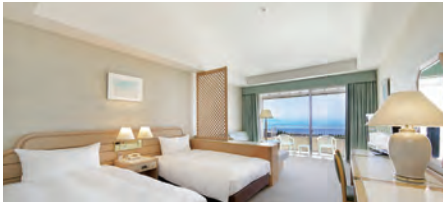
- グランドエクシブ那須白河 (福島県)
- エクシブ山中湖 (山梨県)
- グランドエクシブ軽井沢 (長野県)
- エクシブ蓼科 (長野県)
- エクシブ湯河原離宮 (神奈川県)
- エクシブ箱根離宮 (神奈川県)
- グランドエクシブ初島クラブ (静岡県)
- エクシブ伊豆 (静岡県)
- グランドエクシブ浜名湖 (静岡県)
- グランドエクシブ鳥羽 (三重県)
- エクシブ琵琶湖 (滋賀県)
- エクシブ京都 八瀬離宮 (京都府)
- エクシブ白浜 & アネックス (和歌山県)
- エクシブ有馬離宮 (兵庫県)
- エクシブ淡路島 (兵庫県)
- グランドエクシブ鳴門 (徳島県)
- ザ・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



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エクシブの魅力のひとつ。
洗練された客室で、ゆったりとおくつろぎになれます。



エクシブ伊豆/スタンダード(A)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。



エクシブ湯河原離宮/イタリア料理 レストラン マレット

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)。
※2025年6月1日からの料金です。

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 7,480円、小人 3,300円 / [朝食: 和食膳] 大人 2,970円、小人 1,650円

ルームチャージ

15,400円

+

大人(夕食代+朝食代)

(7,480円 + 2,970円) × 2名

+

小人(夕食代+朝食代)

3,300円 + 1,650円

×

サービス料

10%

=

3名合計
43,835円
(1名あたり14,612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。

i 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。

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!

お得な情報
配信中!



◆予約サイトログインに必要な専用のID・パスワードは、組合ホームページ内の「いきいきポータル」へログインし、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。※掲載内容は予告なく変更となる場合がございます。

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。