

Hi! いきいきけんぽ

2025年
(令和7年)
秋号(9月)
No.488



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。ご活用してください。

特集

🌀 チャートで確認!

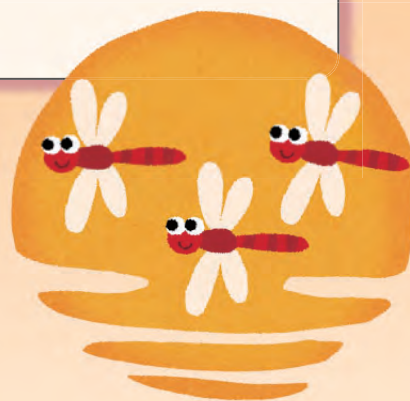
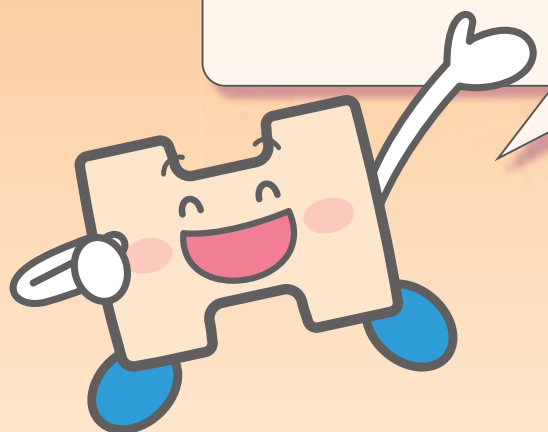
マイナンバーカードを保険証として
利用する為に、いま何をしたらいい?



🌈 みんなチャレ 禁煙 参加者募集中!

🌟 歩fes. ウォーキングイベント 参加者募集中!

🌟 インフルエンザ予防接種補助金申請が始まります



目次

P1・2 現在の保険証は12月2日で使えなくなります!

P3・4 マイナ保険証を持っていない場合
マイナ保険証利用登録済みの場合

P5・6 マイナンバーカードの活用場面が拡大中!

P7 健康づくりカレンダー

P8 事業主とのコラボヘルス情報!

P9・10 禁煙サポートプログラムが新しくなりました!
みんなチャレ禁煙 参加者募集中!

P11・12 歩fes. ウォーキングイベント 参加者募集中!

P13・14 インフルエンザ予防接種補助金制度について

P15 「いきいきポータル」オレンジバナーを利用しましょう!

P16 ~健康相談だより~ 運動習慣で健康増進

P17 会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内

P18 特別優待 ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート

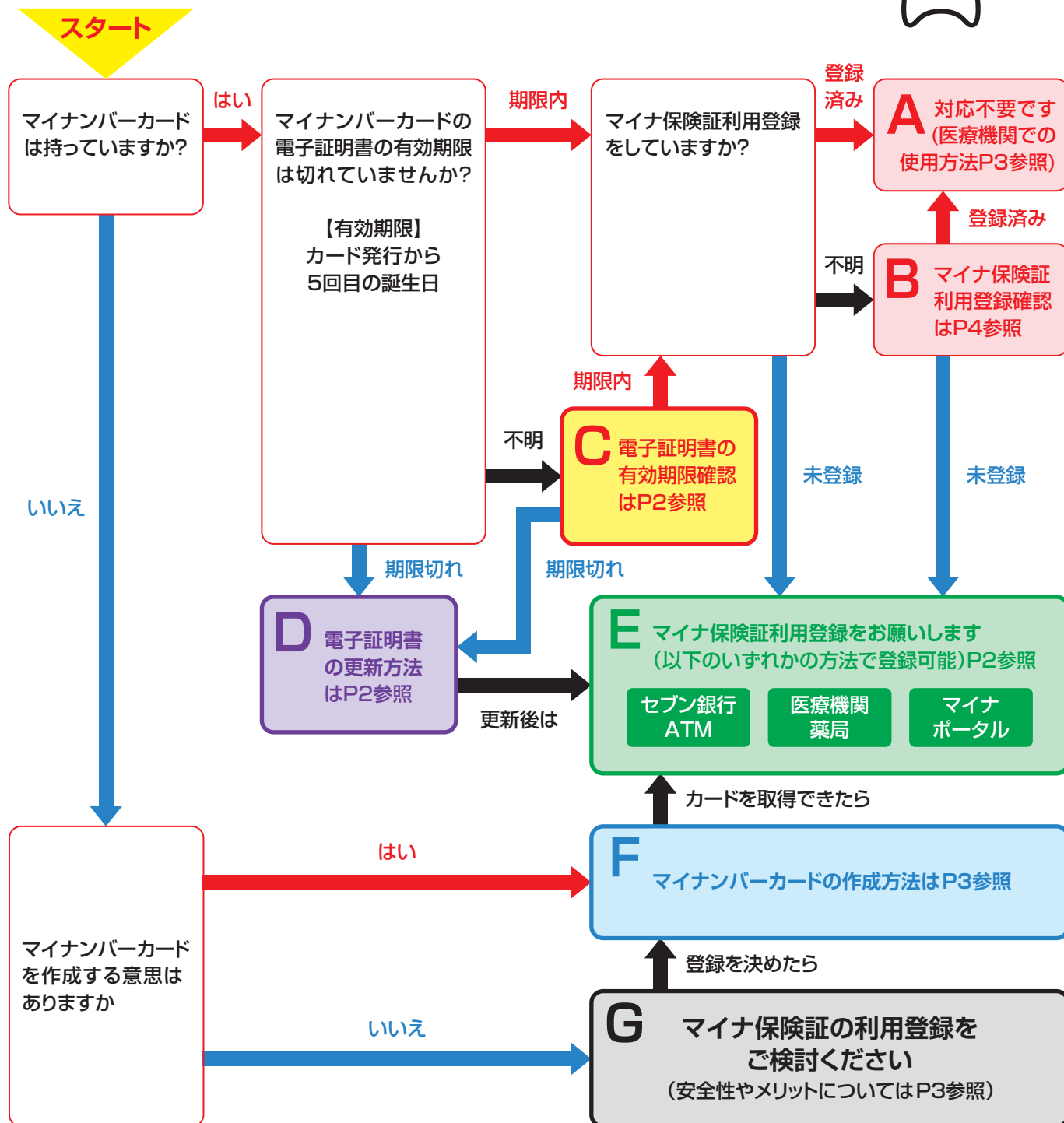
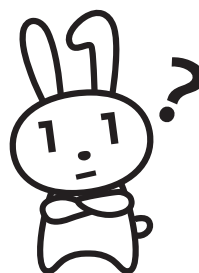
P19 2024年度 日野自動車健保の決算のお知らせ
令和7年度 被扶養者資格確認調査 実施中です!

現在の保険証は12月2日で使えなくなります！

チャートで
確認！

マイナンバーカードを保険証として利用するために

いま、何をしたらいい？



WEB版チャートはこちらから→



マイナ保険証に関する
よくある質問はこちらから→



問い合わせが多い内容をpickup!



C. 電子証明書の有効期限確認方法



電子証明書の有効期限が切れてしまうと、マイナ保険証として利用することができません!



①カード有効期限

②電子証明書の有効期限

電子証明書の有効期限は
発行日から5回目の誕生日までです。

カード表面に記載がありますのでご確認ください。

*カード本体の有効期限も記載されていますので併せてご確認ください。

D. 電子証明書の更新方法

電子証明書の有効期限の3か月ほど前にお住いの市区町村より更新手続きのご案内がご自宅へ届きますので、速やかに対応ください。(窓口での手続きが必要です)

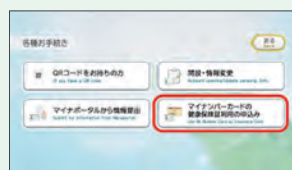
電子証明書の
更新手続きの詳細に
ついてはこちら



E. マイナ保険証の利用登録方法

1 セブンイレブンのATM 画面の指示に従って手続き

1分で登録完了! スマホがなくても!



簡単で
おすすめ

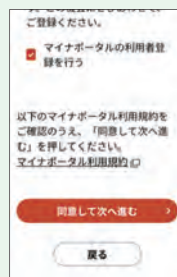
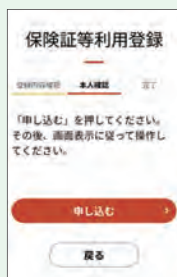
※4桁のパスワードが必要です。

2 医療機関窓口の 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



その他の項目は次ページへ!

マイナ保険証を持っていない場合

G. マイナ保険証の利用登録をご検討ください

安全性

マイナンバーカードには、**プライバシー性の高い個人情報**は記録されないほか、**偽造防止**などにも対応した**万全なセキュリティ対策**が施されています。

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。

マイナンバーを見られても悪用は困難

マイナンバーを利用するには、顔写真付き身分証明書などでの本人確認があるため、悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません

プライバシー性の高い個人情報は入っていません

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。

おもて

氏名 番号 花子

住所 ○○県○○市△△町◇丁目○番地ママ号

性別 女

平成元年 3月31日生 2025年 3月31日まで有効

〇〇市住

〇〇月 〇〇日

1234

うら

1234 5678 9012

氏名 マイ

みほん

〇〇年 〇月 〇日生

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**

F. マイナンバーカードの作成方法

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
※本人確認書類が必要



マイナ保険証利用登録済みの場合

A. 医療機関での使用方法

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

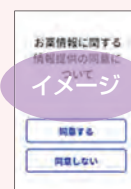


カードリーダー
には複数の
種類があります

「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

メリット

手続きなしで 高額な窓口負担が不要に！

メリット1

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。

医療情報の共有化で、 質のよい医療が受けられます！

メリット2

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)

令和6年度実証事業結果
67消防本部660隊で約2ヶ月間の実証を行い、
情報閲覧した件数は **11,398件!**

ほかにも… マイナ救急始まっています！

マイナ救急とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証を活用し、病院選定等に資する情報を把握する取組です。

マイナ救急の流れ

119番通報時



指令員が通報者に対して
マイナ保険証の準備を依頼

救急隊到着時



自分の病歴や飲んでいる薬を
救急隊に正確に伝えることができる



マイナ保険証



カードリーダー



タブレット端末

円滑な搬送先病院の選定や
適切な応急処置が実施できる

オンライン
資格確認等システム

閲覧する
情報

・氏名、生年月日、住所
・受診した医療機関 ・既往歴
・薬剤情報 ・特定検診等情報 等

マイナ保険証は
常に
携行しましょう！



病院

搬送先病院で治療の
事前準備ができる

B. マイナ保険証の利用登録確認方法

step1

マイナポータルに
ログイン

step2

「証明書」の「健康保険証」
をクリック
*「登録済」または「未登録」
が表示されます。

マイナポータルは
こちらから



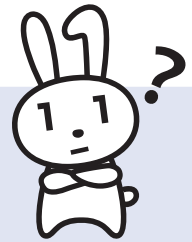
こんなに! マイナンバーカードの活用場面が拡大中!

マイナンバーカードは、身分証明書として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請など、様々なサービスに利用いただけます。
マイナンバーカードを携帯して、是非、便利なサービスをご利用ください。

1. 公金受取口座の登録ができる!

そもそも…公金受取口座ってなに?

ご本人名義の口座を、1人につき1口座、給付金等の受取りのための口座として、あらかじめ国(デジタル庁)に登録する制度(公金受取口座登録制度)。
登録した口座を公金受取口座といいます。



どんな時に使うの?

- ・ 日野健保の療養費申請や傷病手当金申請でも指定可能!
そのほか年金・児童手当・所得税の還付・国の緊急時の給付金等で使えます。
- ・ 申請の際に 口座情報の記入や通帳の写し等の提出が不要!
審査手続き時間が減り、迅速に受け取る事が可能。

健保の給付金でも!
使う方が徐々に増えてます!

どうやって登録するの?

いずれかの方法で登録が可能です

- ・ スマホやPC(ICカードリーダーライタ)にマイナポータルアプリをインストールし登録
- ・ 登録可能な金融機関※の支店の窓口で登録(※デジタル庁ウェブサイトで確認ください)
- ・ 所得税の確定申告時に還付金等の受取口座を公金受取口座として登録

スマホで
登録が
おすすめ!



Q 口座を登録すると預貯金額や取引履歴(入出金履歴など)が国に知られる?

A 金融機関名や口座番号等の口座の情報が国に登録されることとなりますが、預貯金残高等の情報が知られることはありません。

Q 登録した口座から、税金等が引き落とされることはある?

A 公金受取口座は、給付金等の受取のための口座として、登録するものです。公金受取口座の登録を行ったことによって、税金等が引き落とされるということはありません。



2. マイナンバーカードの スマホ搭載開始！

マイナンバーカードの保有者は、マイナンバーカードの機能をスマートフォンで利用できます！
(無料)

※マイナ保険証として利用するには、マイナンバーカードの保険証利用登録が必要。



3. マイナンバーカードの国外利用 がはじまっています！

2024年5月27日から日本国籍の方は、国外転出届出時にマイナカード及び個人番号カード国外継続利用申請書を提出することで国外転出後もマイナカードを継続して利用可能！

現在マイナカードを持っていない海外在住の日本国籍の方(2015年10月5日以降に国外転出をしている方に限る。)も国外からマイナカードを申請することが可能。

4. パスポートの新規申請・切替 (更新)がオンラインで可能に！

2025年3月からは、更新時だけでなく、初めて申請するときにも、全ての都道府県でマイナポータルからオンライン申請が可能に。窓口申請より申請手数料が割安で、窓口へ出向くのは受け取り時の1回のみ！新規の申請時に戸籍謄本の原本提出も不要に！



5. マイナンバーカードと 運転免許証の一体化が開始！

- ・ 2025年3月24日からはじまっています！
(従来の運転免許証も引き続き利用可能)
- ・ マイナ免許証を持つ方のうち更新時講習の区分が優良運転者講習又は一般運転者講習に該当する方は、講習をオンラインで受講できるほか、住所、氏名及び生年月日の変更が市区町村への届出だけで済み、警察への変更届出が不要！

そのほかにも！(予定含む)

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。



マイナ子ども受給者証 参考 (診察券)

子ども医療費受給者証のみだけ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必要がなくなります。



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
- 住民票等のコンビニ発行 等



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	9月	10	11	12	1	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」ポ「バイタル健康記録(体重、血圧等)」ポ「MY HEALTH CLUB(健康情報)」閲覧ポ	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	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		
		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						
		健保連特定健診ポ 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)ポ 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2/4(会場ごとに異なります)			
						巡回型:受診終了3/9(会場ごとに異なります)			
	「いきいきポータル」 申込・申請・参加	人間ドックポ 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) 全年齢の被保険者				申込終了3/10			
						受診終了3/31			
	生活習慣改善 運動習慣改善	脳検診 35歳以上の被保険者							
		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(申請期間10/1~2/15) ※スマホ、パソコンがない方のみ紙での申請可						
		健康チャレンジイベント 「いきいきポータル」から参加ポ		開催予定					
健康維持 増進	心と身体の援助	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						
		禁煙外来自己負担額補助	補助申請受付						
	リフレッシュ	禁煙サポートプログラム	募集期間	プログラム期間					
		24H電話健康相談	通年利用						
	集会施設	メンタルヘルスカウンセリングサービス	通年利用						
		契約保養所	通年利用						
		健保プラザ 会議室 トレーニングルーム・道場	通年利用						

職場の健康づくり(健康経営):事業主とのコラボヘルス情報!!

「健康づくりは人づくり」をテーマに「健康第一」の風土醸成に向けて連携強化

2025年度：第1回健康推進責任者会議開催 2025年7月25日(金)

各社宛に「健康レポート」を展開し、「職場の健康づくり」活動を各事業所健康推進責任者と推進中



認定事業所が
7社増えました

健康企業宣言「銀」の認定事業所が
4社 → 11社になりました



- ① 南関東日野自動車株式会社 ② 理研鍛造株式会社 ③ 株式会社日野ヒューテック ④ 日野コンピューターシステム株式会社
⑤ 日野自動車株式会社 ⑥ 日野トレーディング株式会社 ⑦ 日野テクニカルサービス株式会社 ⑧ 国産機械株式会社
⑨ 株式会社ソーシン ⑩ 日野ハーモニー株式会社 ⑪ 日野自動車健康保健組合

特定保健指導も事業主とコラボヘルスで実施

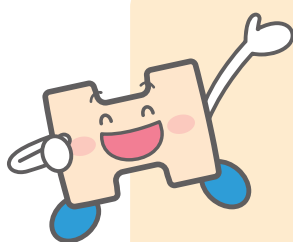
会社と健康保険組合が一体となって、全従業員の健康づくりを積極的に進めています



あなたの健康
会社と健保が全力サポート!



特定保健指導の取り組み



- ① 一人ひとりの状況に合わせて生活習慣のアドバイスを保健師等が実施
(利用費用:約3万円→**自己負担0円**)
- ② 初回面談は就業時間中に実施(会社がしっかり配慮)
- ③ 実施場所も会社内(移動の負担なし)
- ④ 継続支援はアプリ動画(サクセスストーリー、俳句)で自分のなりたい姿へ
- ⑤ 次の健診までのフォローアップ(リバウンド防止)も楽しくアプリで実践

なぜ今、必要?

「今の生活を続けると生活習慣病リスクが高まる可能性がある方」へ
あなた「自身」とあなたの「カラダ」との上手なつきあい方を
アドバイスする事で生活習慣病の予防を目指します!



～健康づくりは人づくり～

会社と健康保険組合は、
皆さんがいつまでも元気に、笑顔で日々過ごせることを心から願っています

禁煙サポートプログラムが新しくなりました！

みんなチャレ 禁煙

参加者募集中！

参加費
33,000円が
0円

みんなチャレ禁煙とは、習慣化アプリ『みんなチャレ』と禁煙補助薬がセットになった禁煙プログラムです。参加者は、禁煙補助薬を使用し、5人1組のチームとなり※アプリ内のチャットで情報交換しながら禁煙を目指します。

※チーム分けは事務局側で決定、チーム内は匿名です。

特長
1

5人1組で続ける習慣化アプリ



+

禁煙補助薬



ニコレット®



または

ニコチネル パッチ®

特長
2

禁煙サポーター制度 \ 利用者の禁煙成功率80%！ /

家族や同僚など身近な人にサポーターになってもらい、
一緒に禁煙を目指す取り組みです

身近な人に
登録をお願い



禁煙チャレンジャー

URLから
サポーター登録



禁煙サポーター

登録するだけで
前祝いしてもらえる



禁煙チャレンジャー&
禁煙サポーター

禁煙サポーターの心得を
読んで、禁煙を応援

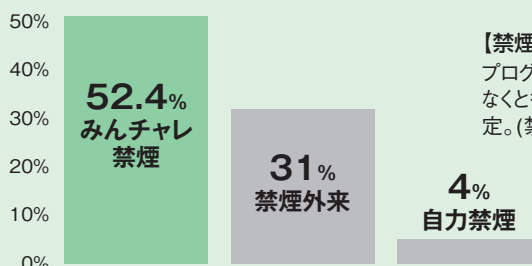


禁煙チャレンジャー・
サポーター両方に前祝金
500円分をプレゼント！

成功率5割以上！



■ 禁煙外来・自力禁煙と比較した禁煙成功率



【禁煙成功基準】

プログラム終了時で禁煙しており、終了時点からさかのぼって少なくとも4週間、1本も吸わずに禁煙している人を禁煙成功と判定。(禁煙外来と同等の基準を採用) ※最終アンケートにて確認

禁煙外来の成功率 出典
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12404000-Hokenkyoku-iryoka/0000192293.pdf>
自力禁煙の成功率 出典
<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf>

監修医師

禁煙に関する研究の第一人者 産業医科大学 産業生態科学研究所 大和 浩 教授

STEP
1

申込み、説明会参加(オンライン)※

申込期間: 2025年9月3日～9月25日

※説明会は、申込み時に複数日程の中から選択して参加

STEP
2

説明会参加後の案内メールに従い
禁煙補助薬を入手、
禁煙サポーター登録



STEP
3

プログラム期間: 2025年9月26日～12月17日

禁煙補助薬の活用、みんなチャレアプリの活用

- ・禁煙サポーター支援
- ・禁煙サポートメール(お役立ち情報)閲覧
- ・禁煙状況定期報告



STEP
4

禁煙最終報告
アプリの継続利用

希望者は、みんなチャレアプリを
一定期間継続利用可能!

プログラム詳細
お申し込みはこちら



禁煙を
目指す仲間と一緒に
頑張りましょう
お申込み
お待ちしております!



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9月1日(月)～2025年11月30日(日)
※チーム参加受付は9月30日(火)まで
- イベント開催期間
2025年10月1日(水)～2025年11月30日(日)
- 歩数連携期間(猶予期間を含む)
2025年10月1日(水)～2025年12月7日(日)

期間中の平均歩数が7,000歩以上で700ポイント獲得！

「いきいきポータル」のオレンジバナーから参加できます

(MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから)

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン
手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索



参加方法は
日野健保ホームページ
「健保からのお知らせ」
をご覧ください



日野健保 検索

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ーブの登録商標です。



ウォーキングイベント詳細

～歩fes.に参加して歩数を記録しよう!～

毎日の歩数を、「いきいきポータル」オレンジバナー(MY HEALTH WEB)に記録してください。

2人以上のチームを作って、平均歩数を目指して一緒に頑張りましょう。

メンバーで支え合うことで、個人の歩数の達成も目指せます！

■達成基準■

参加コース	達成条件	獲得ポイント
 個人	61日間の平均歩数が 7,000歩 以上	700ポイント 獲得
 チーム	イベントに参加 2人以上 のチームを作成しましょう！	300ポイント 獲得
	61日間のチームの平均歩数が 5,000～7,000歩未満	500ポイント 獲得
	61日間のチームの平均歩数が 7,000歩以上	700ポイント 獲得

■イベントスケジュール■

エントリー受付期間：9月1日～11月30日

※チーム作成、チーム参加エントリーは、9月30日まで。

開催期間：10月1日～11月30日

日々歩数を記録してください。

※イベントが開始した10月1日以降はチーム作成、チーム参加が出来なくなりますのでご注意ください。

■歩数記録■

「いきいきポータル」オレンジバナー(MY HEALTH WEB)に記録

パソコン画面イメージ



「今日の歩数」
を選択、
記録する

スマホ画面イメージ



アプリからの
歩数連携でも記録可能

- ※ チーム最少人数は**2人以上**です(最大人数の制限はありません)。
- ※ 歩数記録は記録日から**遡り30日前まで記録可能**です。
- ※ 平均歩数が7,000歩を超えた場合、5,000歩達成賞の500ポイントは付きません。
- ※ 上記ポイントはメンバーそれぞれに進呈します。

インフルエンザ予防接種補助金制度について

新型コロナウイルス感染症の流行に加えて、特に冬期はインフルエンザの流行時期となり感染症予防が益々重要になります。インフルエンザの発症を予防し、発症しても症状を軽減する効果が認められているワクチン接種を受けましょう！

日野健保では、以下の条件で今年度も補助をいたします。



補助対象接種期間

■2025年10月1日～2026年1月31日までの期間に接種

補助対象者

被保険者(本人)

被扶養者(家族)
満1歳(接種日時点)～満15歳(中学生)まで

接種方法

1.「外部医療機関で接種」
2.「事業所で接種」

1.「外部医療機関で接種」のみ

申請時の注意点

■被保険者(従業員本人)は、「外部医療機関での接種」と「事業所での接種」により申請方法が異なりますので、ご注意ください。



接種方法

1. 外部医療機関

補助金額	申請期間	締切日	※給付日	申請者・申請方法
1人上限 2,000円/年度 (接種費用が2,000円未満は実費補助)	第1回 10月1日 ～ 12月15日	12月15日	2月9日	申請者 被保険者(従業員本人) 申請方法 ■電子申請 「いきいきポータル」 ■紙申請 スマートフォン・パソコンがない方のみ可
	第2回 12月16日 ～ 2月15日	最終 2月15日	4月9日 予定	

※給付日は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。
任意継続者以外の申請者への給付日は事業主に確認してください。

2. 事業所

補助金額	申請期間	締切日	※給付日	申請者
1人上限 2,000円健保補助/年度 (自己負担が2,000円未満は実費補助)			1月15日	各事業所 (従業員本人の申請は不要)
			3月9日	

<事業所接種昨年度実施状況>

今年度の実施については、事業所にご確認ください

・日野自動車・理研鍛造・日野コンピューターシステム・日野エンジニアリングアネックス・日野トレーディング
・国産機械・ジェイ・バス・ソーシン・トランテックス・福島製鋼・南関東日野自動車・吉沢鉄工所

接種場所提供のみ(補助金申請は、外部医療機関での接種方法と同じ)

・日野ヒューテックの内一部の事業所・日野グローバルロジスティクス・日野ハーモニー



インフルエンザ補助金 「いきいきポータル」 電子申請方法 ※

スマートフォンまたはパソコンからの電子申請になります。

申請は対象者1人につき1回限りです(2回接種の場合は2回目接種後にまとめて申請してください)。

申請者

被保険者(従業員本人)が
補助対象者(本人と家族分)を申請

※「いきいきポータル」
の利用には初回登録
が必要です。



準備(留意事項)

●領収書の写真を撮る(1名(対象者毎)撮影)



“重要”
領収書に①～④
が記載されている
ことを確認して
ください!

- ①接種者氏名
- ②受診内容に「インフルエンザ予防接種代」と記載があること
- ③接種年月日
- ④医療機関名、住所連絡先の記載

内容を確認するため鮮明にお願いします

領収書に記載がない場合、
領収書と明細書等、
記載されている書面も必要

●迷惑メール設定の解除

「不受理連絡」「支給決定通知」がメールで届きます。

日野健保<info@hinokenpo-portal.jp>のメールが受信できるよう設定願います。

ステップ1 ログイン



1. 被保険者(従業員本人)のID、パスワードから
「いきいきポータル」ログイン
2. 「インフルエンザ予防接種補助金申請」を選択
補助対象者等を確認し **申請する** をクリック

ステップ2 申請書入力

1. 補助対象者を選択、必須項目入力
2. 領収書の写真をアップロード
3. **登録する** をクリック

不受理理由ワースト3

1. 領収書の但し書きなし
2. 領収書添付なし
3. (補助1人につき)2回申請

申請後、不受理の場合は、申請日から1週間以内に登録メールアドレスにご連絡をします(但し連休除く)。不受理内容をご確認のうえ、再度申請する場合は **ステップ2 申請書入力** 1.から行ってください。尚、1週間以内に不受理連絡がない場合は、支給決定通知までお待ちください。

再申請に
ならないために
要確認!



補助金
「支給決定通知」受信

登録メールアドレスに「支給決定通知」のメールが届く
給付日は、P13※をご参照ください

【スマートフォン、パソコンをお持ちでない方】紙の補助金申請書は、日野健保または事業所よりお取り寄せください。

【知 照】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

「いきいきポータル」オレンジバナーを利用しましょう

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



予防・
健康づくり
にご利用
ください

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」

自分の身体の状態を把握していますか？
健診結果を確認しましょう

2025年度より、
オレンジバナーに
初めて
ログインした方に
500P付与！

過去5年分表示しているので結果の推移を見る事ができ、
個人の結果に応じた生活習慣病リスクの解説やアドバイスが閲覧できます。

掲載
場所



スマホ画面（イメージ）

パソコン画面（イメージ）



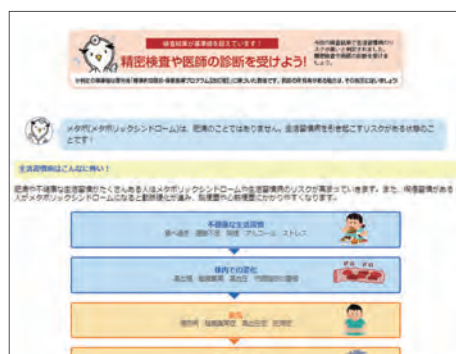
健診結果情報
1

検査項目ごとに健康度が4パター
ンで表示され健康度がわかりやすい



健診結果情報
2

生活習慣病にかかる経緯や
リスクを知ることができます



健診結果情報
3

判定結果に応じ、
生活習慣の改善アドバイ
スを見る事ができます



運動習慣で健康増進

～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 宮平産業医

—— はじめに ——

年々暑さが厳しくなり体調管理がますます大切になってきました。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。世界保健機関（WHO）は健康について「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、単に病気がない状態ではない。」と述べています。健康には「病気かどうか」以外の側面があるわけですが、運動はそれらすべての側面に良い影響を与える力があります。しかし忙しい毎日の中で運動を習慣にするのは簡単ではなく、つい後回しになってしまう方も多いのではないのでしょうか。運動不足が積み重なると思わぬ不調につながることもあります。9月はまだ残暑が続くかもしれませんが朝晩の涼しさが戻ってくる頃。運動を始めるにはちょうど良いタイミングです。まずは通勤時のウォーキングや軽いストレッチなど、無理なくできることから始めてみましょう。



—— 身体に良い運動の効果 ——

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は心肺機能を高め、高血圧や動脈硬化の予防にもつながります。長い目で見れば脳卒中や心筋梗塞などのリスクを減らせます。また筋力トレーニングは加齢による筋肉の減少を防ぎ、骨密度の維持にも効果的です。特に中高年になると転倒や骨折のリスクが高まるので、スクワットなどで下半身の筋力を保つことは日常生活の安定にもつながります。

—— 心に与える運動の影響 ——

運動は心の健康にも良い影響があります。体を動かすことで気分がスッキリしストレスが軽減されるだけでなく、スポーツの達成感や体の変化は自己肯定感を高めてくれます。定期的な運動は軽度～中等度のうつ病や不安障害の予防・改善に効果があることも報告されています。また適度な運動は睡眠の質を高め、集中力や気分の安定につながります。仕事や家庭でのパフォーマンスを上げるためにも運動は役に立つ習慣です。



—— 運動をきっかけにした孤独・孤立対策 ——

最近では家族や地域とのつながりが薄れ孤独を感じる人が増えています。孤独は心の問題だけでなく生活習慣病や認知機能の低下といった身体の健康にも影響し、肥満や喫煙のように死亡リスクを高めるという報告もあります。運動は単に身体活動というだけではなく人との交流の機会にもなりえます。特に退職などで社会との接点が減る時期には運動を通じて人と関わる機会を持つのも有効です。地域のイベントやグループ運動も良いですし、抵抗がある方は公園でのラジオ体操なども気軽に参加できて人と触れ合うきっかけになるかもしれません。

—— 習慣化の工夫 ——

「運動しなきゃ」と思うほどかえって気が重くなることもありますよね。そんな方には「ながら運動」や「すきま時間の活用」がおすすめです。たとえば通勤時に一駅分多く歩く、エレベーターではなく階段を使う、昼休みに軽くストレッチをするなど、ちょっとした工夫で運動量は増やせます。スマートフォンのアプリやウェアラブルデバイスで歩数や心拍数を記録するのもモチベーション維持に役立ちます。「いつもより10分だけ多く動く」そんな小さな目標から始めてみましょう。



—— 産業医の視点から ——

職場でも運動には大きな効果が期待できます。例えば長時間の座り仕事は腰痛や肩こりだけでなく、血流の停滞によるむくみや筋力低下による代謝への悪影響もあります。定期的な休憩やストレッチでこまめに動いたり、社内イベントなどを通じて健康意識を高める取り組みが求められます。会社にとって従業員の健康は生産性や職場の活力に直結する大切な資産です。運動を通じて健康を守ることは会社が健全に成長する土台と言えます。

—— おわりに ——

習慣は特別なことではなく日々の「ちょっとした選択」の積み重ねです。健康は一日にして成らず。まずはきることから少しずつ始めましょう。自分のペースで楽しみながら続けることが健康への第一歩です。





会員制リゾートホテル「エクシブ」 宿泊のご案内

年間を通して客室は同一料金です。

エクシブ山中湖(本館)の場合

[スタンダードグレード(約38~50㎡/和洋室・定員2~5名様)]

【料金例】 1室 15,400円(税込)

大人4名様で
ご宿泊の場合

1名様
3,850円(税込)

※食事は大人1名様[夕食 8,228円(税込)~朝食 3,267円(税込)]をご用意しています。



エクシブ山中湖(本館) / スタンダード(A)グレード客室例

おすすめ宿泊プラン

60歳
以上の方
限定

プラチナエイジプラン2025

ご宿泊者の中に、1名様でも60歳以上の方がいらっしゃれば本プランをご利用になれます。

対象期間 2025年9月1日(月)~12月26日(金)のご宿泊まで ※対象外日:土曜日、9月14日(日)、10月12日(日)、11月2日(日)・23日(日・祝)

エクシブ
対象ホテル 那須白河(本館、ドギーヴィラ、ザ・ロッジ)/山中湖(本館)/軽井沢(本館)/蓼科/初島クラブ/伊豆/浜名湖/鳥羽&アネックス/
琵琶湖/白浜&アネックス/淡路島/鳴門(本館、SV、SV II、ザ・ロッジ) ※伊豆は「カジュアル」「プレミアム」のみ対象※SV=サンクチュアリ・ヴィラ

気軽に楽しみたい方に

《カジュアル》

Aグレード 大人1名様 1泊2食付 **15,000円(税込)~**

■夕食はカジュアルコース[8,228円(税込)または9,075円(税込)]

■夕食時ドリンク1杯サービス(銘柄指定)

どのプランがいいかお悩みの方に

《スタンダード》

Aグレード 大人1名様 1泊2食付 **20,000円(税込)~**

■夕食はスタンダードコース[13,310円(税込)]

■夕食時ドリンク1杯サービス(銘柄指定)

お祝いや特別なご旅行に

《プレミアム》

Aグレード 大人1名様 1泊2食付 **24,000円(税込)~**

■夕食は推奨コース[17,545円(税込)]

■夕食時フリードリンクサービス(銘柄指定)

※インターネットからのみ予約受付。電話申し込みは不可。



エクシブ伊豆カジュアルコース



詳細はこちら▶

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

※税込料金には消費税・サービス料が含まれます。※写真はイメージです。※20歳未満及びお車を運転されるお客様へのアルコール飲料の提供はできません。
※ホテルのご利用は、ご契約会員権の利用規程に準じます。※ホテルにより別途入湯税・宿泊税を申し受けます。

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

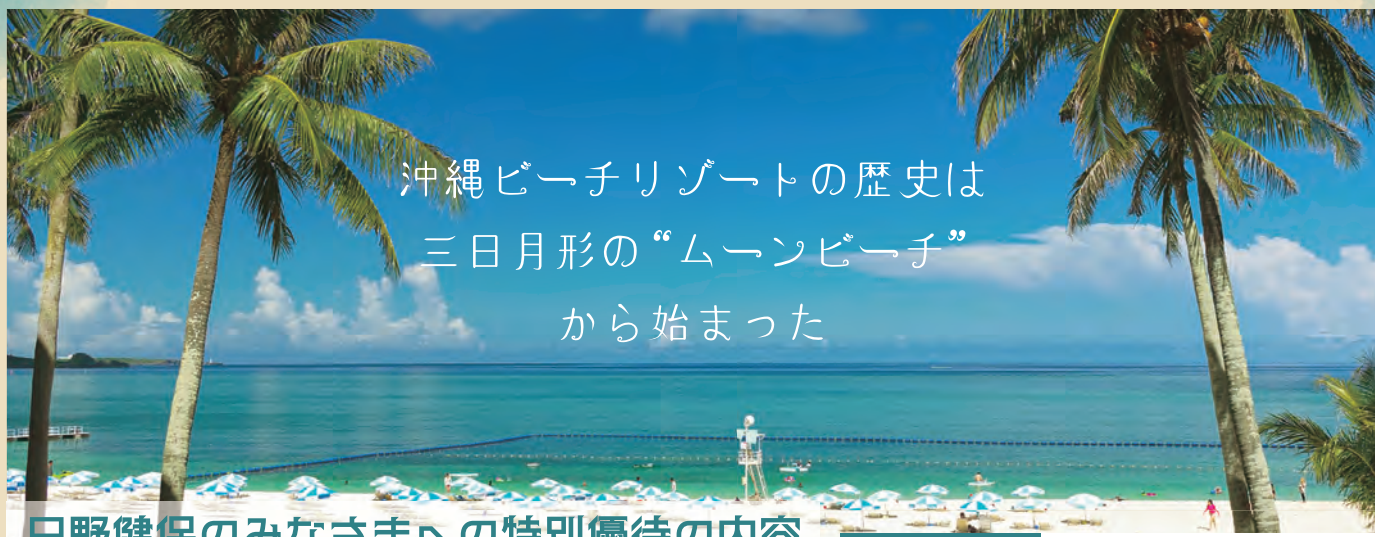
【営業時間】 平日 9:00 ~ 17:00 ※GW・お盆・年末年始は休業です。

—— 日野自動車健康保険組合加入の皆様へ特別優待のご案内 ——



楽園のレジェンド

ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート



沖縄ビーチリゾートの歴史は
三日月形の“ムーンビーチ”
から始まった

日野健保のみなさまへの特別優待の内容

公式ホームページ <https://www.moonbeach.co.jp/>

ザ・ムーンビーチミュージアムリゾート公式ホームページ掲載の全ての宿泊プラン（航空付プラン・レンタカー付プランを除く）のご予約で
館内利用券 1泊につき 500円分（大人のみ）をチェックイン時にプレゼント。

重要

予約時に予約者情報入力画面の「その他ご要望など」欄に「**日野健保**」とご記入ください。ご記入がない場合はご優待・特典の対象外です。
また、下記の専用ページ、または公式ホームページ以外からの予約はご優待・特典等の対象外です。



ビーチカウンター



ナチュラルルーム(一例)



ナチュラルルーム(一例)



白砂眩しいムーンビーチ

**期間限定
宿泊プラン**
2026/3/19まで
(除外日あり)

お徳

週末・休前日も同料金!

スペシャル宿泊プラン

ムーンビーチの楽園の休日2025

専用QRコード

予約専用URL

<https://x.gd/sCtbY>

契約法人様専用

ログインパスワード

moon1975



1室2名以上利用 朝食付・1名料金	ナチュラルルーム (グリーンビュー)	レジデンシャルクラブルーム (オーシャンビュー・ラウンジ利用付)
大人(中学生以上)	¥10,000	¥18,000
小人(小学生)	¥9,000	¥17,000

おすすめ!

館内利用券プレゼント(1泊に付) 大人: 1,000円分 / 小人: 500円分

ご案内

- ご利用対象期間: 9/1~12/28、1/4~3/19
※室数限定のため、上記対象期間内でもご利用できない場合があります。その際は公式ホームページ掲載の宿泊プランをご利用ください。
- この宿泊プランはオンライン予約限定で、右記の予約専用URLからのみ予約可能です。電話等からの予約はできません。
- 上記料金1室2名様以上のご利用です。未就学児童は添い寝(無料)利用可能ですが、寝具利用の場合は小人料金が必要です。
- 1名様でご利用の場合は追加料金1泊に付ナチュラルルーム9,000円、レジデンシャルクラブルーム10,000円が必要です。
- レジデンシャルクラブルームご利用の場合は、軽食・ドリンク類サービスの専用ラウンジのご利用、大浴場のご利用等々のゲストサービスがご利用いただけます。
- チェックイン/14:00、チェックアウト/11:00
- ご予約時に「予約者の情報入力」最下段の「その他ご要望など」欄に「**日野健保**」とご記入ください。



オールデイダイニング「コテージ」



ボトスのアトリウム



沖縄本島 西海岸 恩納村

ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート

www.moonbeach.co.jp

Tel:098-965-1020

那覇空港から

車で約45分

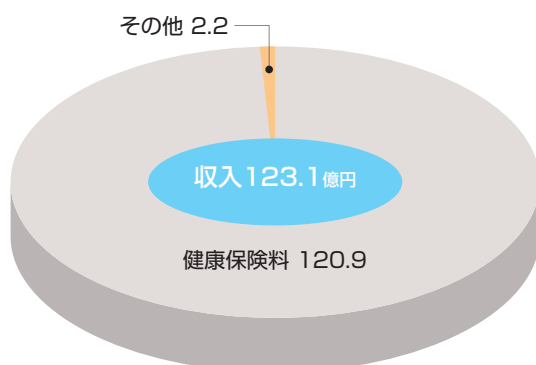
リムジンバスで60分

2024年度(令和6年度)日野自動車健保の決算のお知らせ

2025年7月18日開催の決算組合会において、2024年度(令和6年度)決算が承認されました。

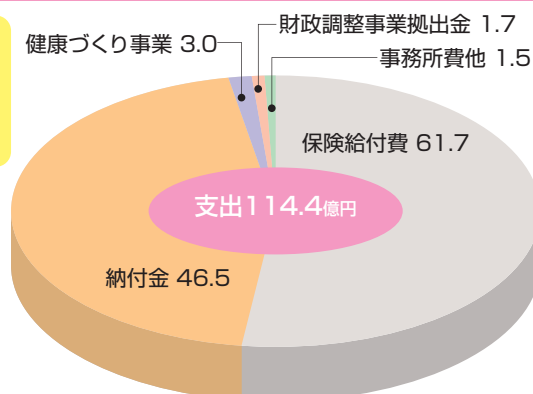
2024年度は、被保険者数減少見込みにより前年実績を下回る2.4億円の黒字予算としたが、令和6年春討による月額報酬の増加等により、実績は8.7億円の黒字となった。但し、今後も医療給付費支出の増加は続く見込まれ、将来の保険料率アップの可能性は高いことから、効果的な健康づくり活動を継続していくことが重要。

収入(億円)

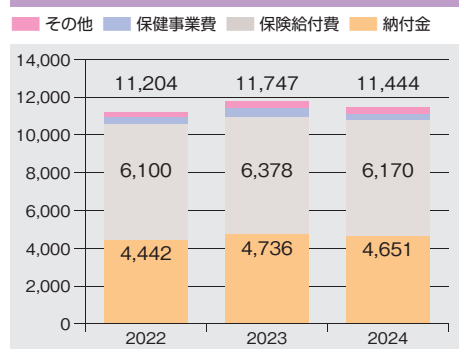


支出(億円)

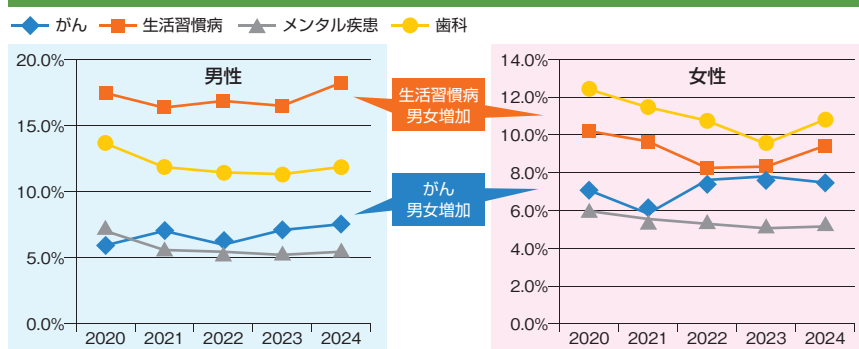
黒字決算
8.7億円



支出の推移(百万円)



本人(被保)疾病別医療費割合推移



令和7年度 被扶養者資格確認調査 実施中です!

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指導に基づき、保険財政の健全化および医療費の適正化を図るため、被扶養者として扱っている方が現在も被扶養者としての条件を満たしているか確認をすることを目的として、資格確認調査を実施いたします。

2. 調査対象者

全事業所の16歳以上の被扶養者

3. 配付日

2025年8月18日に発送済み

4. 調査方法

- ①マイナンバーによる情報連携(オンライン資格確認等システム)を活用し、健保内で事前調査を実施
- ②調査対象者に対し、事業主(勤務先)経由で配付
※事前調査により扶養認定基準を満たしていること確認できた方は、調査済みとなり調査票配付なし
- ③調査票に必要事項を記入、証明書類を添付し、返信用封筒に入れ、**事業主(勤務先)に提出**
- ④日野健保にて、被扶養者の資格を審査、被扶養者の条件を満たさないことが判明した場合は「削除通知」を事業主(勤務先)経由で送付

5. 提出期限

2025年9月30日(火) 健保必着

白と緑の
封筒が目印です



詳しくは
日野健保ホームページへ