

Hi! いきいきけんぽ

2026年
(令和8年)
冬号(1月)
No.489



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。ご利用してください。

For your information ～あなたのための情報～

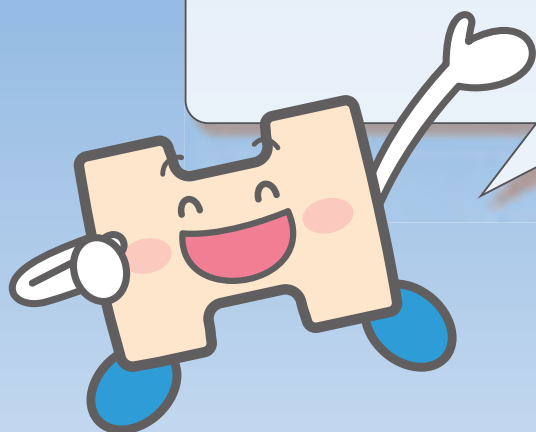
❀ 令和8年度より

「子ども・子育て支援金」が始まります！

❀  **みんチャレ** 禁煙 1月開催決定！参加者募集！

特集

お薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」
1,500円クーポンプレゼント中！（詳細はP9、10へ）



目次

- P1 令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります
- P2 敷地内禁煙を「禁煙プログラム：みんチャレ」で支援
「みんチャレ禁煙」 1月開催決定！参加者募集中！
- P3 健康づくりカレンダー
- P4 いき健ポイント 交換忘れていませんか？
- P5 インフルエンザ予防接種補助金申請まもなく締切
キッズコンソーシアム（健康ワークショップ）開催報告
- P6 「いきいきポータル」からダウンロードが必要な通知書
- P7 医療費の確定申告制度について

- P8 セルフメディケーションに取り組んでみませんか？
- P9・10

お薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」

- P11 2025年度の健診受診期限が近づいています
健診結果ご提出のお願い
- P12 ～健康相談だより～ 寒い季節も脱水にご注意
- P13 メンタルヘルス・ハロー健康相談24
- P14 令和7年度 被扶養者資格確認調査結果報告
- P15 マイナ保険証をお持ちの方・お持ちでない方

令和8年度より「子ども・子育て支援金」徴収が始まります！

子ども・子育て支援金ってなに？

社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を、全世帯・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。支援金は、少子化対策を促進するために、給付の拡充など、様々な施策の財源に充てられます。

いつから始まるの？

令和8年(2026年)4月分保険料(5月納付分)より、一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



第3の費目として「子ども・子育て支援金」が追加されます



なにに使うの？

国が実施するこども未来戦略「加速化プラン」の財源になります。

■加速化プランの施策



いくら払うの？

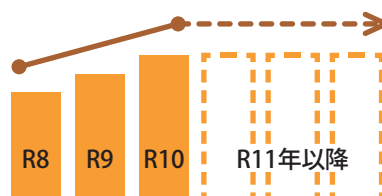
支援金額の計算方法 (標準報酬月額×支援金率※＝毎月の支援金額)

個人が負担する支援金額の全加入者平均月額、
令和8年度250円、令和9年度350円、令和10年度450円程度と推定
(加入する医療保険、世帯、所得の状況等により異なる)

※支援金率は令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。


- ▶国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように **右肩上がり**で増え続けることはありません。
- ▶健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

■支援金率・支援金の負担イメージ



コラボヘルス情報

日野自動車の敷地内禁煙を「みんなチャレ 禁煙」で支援します！

 本社・日野工場は **26年4月** から、敷地内禁煙を実施する為
26年1月～3月は、準備期間として、禁煙デー設定！

敷地内禁煙

始まります。



- **本社・日野工場**
準備期間：2026年1月～3月
水・金 禁煙デー 禁煙必須
開始時期：2026年4月～
- **羽村工場、新田工場、伊勢崎工場
古河工場、その他すべての事業所**
準備期間：2026年度中※
※2027年度の敷地内禁煙に向けた取り組みを実施
開始時期：2027年4月～

通院・面談不要 みんなでチャレンジする禁煙プログラム



みんなチャレ 禁煙

1月開催決定 参加者募集！



▲プログラム詳細
お申込みはこちら

参加費
33,000円が
0円！

対象者 日野健保加入の被保険者

条件 2025年度内、1回参加可能
「9月に参加」「禁煙外来補助金申請」した方は
お申込みいただけません

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。

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®

■お申込みからプログラム開始の流れ

STEP 1

①申込み、②説明会参加
(オンライン)※

①申込期間：**2026年1月9日～30日**

②※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入手し、プログラム開始

プログラム期間：
2026年1月31日～4月22日



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

2025年度 健康づくり事業カレンダー

年間実施計画

青字は2025年度新規事業

スケジュール

大分類	目 的	事業名		1月	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」 「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	オレンジバナー 「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)			
			セルフメディケーションの促進(あなたの薬箱)	2025年11/10～申込開始			
			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 40歳以上の被扶養者			申込終了1/31 受診終了1/31				
グリーンバナー 「いきいきポータル」 申込・申請・参加			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2/4(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)			
			人間ドック 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 脳検診 35歳以上の被保険者	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(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			
生活習慣改善 運動習慣改善			オレンジバナー	健康チャレンジイベント 「いきいきポータル」から参加	「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	プログラム期間	
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			



いき健ポイント交換忘れていませんか？



「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。
2023年度に獲得したMYポイントが2026年3月末で失効します。
失効前に確認、交換しましょう！

「いきいきポータル」は、被保険者と30歳以上の被扶養者が対象。ポイント確認、交換には利用登録が必要です。

- 【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	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 >

一番最初のページに戻る

2026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

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

▼ ポイントが貯まっていたら商品と交換！

交換商品
一例



Amazonギフト券
QUOカードペイ



デジタル温湿度計



バランスクッション



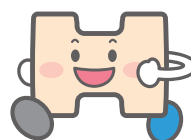
サーモス
真空断熱タンブラー



タニタ体組成計



2026年3月31日
までに
交換してね！



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!

再申請を含めて申請は2月15日が最終締切日です!



対象接種期間	2025年10月1日～2026年1月31日
補助対象者	被保険者+被扶養者(接種日時点満1歳～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

2025年10月1日～2026年1月31日

被保険者+被扶養者(接種日時点満1歳～15歳(中学生)まで)

2,000円上限/1人(2,000円未満は実費補助)

被保険者

「いきいきポータル」から電子申請

- ・申請には「いきいきポータル」の登録が必要です。
- ・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。



	第1回	第2回(最終)
申請締切日	12月15日	2月15日健保必着
補助金給付日(※)	2月9日	4月9日(予定)

※・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。

新規事業

小学校4年生から6年生のお子様対象 キッズコンソーシアム(健康ワークショップ)開催報告



今年度、20健康保険組合と共同で、「日々の生活習慣の大切さを家族で学べる健康ワークショップ」を開催しました。オンラインでのワークショップも行いましたが、今記事では2025年7月27日に開催した現地開催、「東京大学健康ワークショップ&健康と医学の博物館見学」の様子をご紹介します。2026年もオンライン、現地の両方開催予定ですので、ご興味ある方は是非ご参加ください!

希望者に、夏休みの自由研究に活用できる冊子を配付しました

健康と医学の
博物館見学

東京大学健康
ワークショップ



博物館では、
講師の方が説明して
くださったり、子どもと
同じ体験を通して
親子で話し合う時間が
もてたのがよかった。



東大に行けて
親子共々新鮮でした。
講義が分かりやすく親子
でワークをすすめる
のが楽しかった。



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。



ダウンロード後は必要に応じ
ご自身で印刷をお願いします

▼「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(※1)	新規加入者	新規加入または 変更登録後3日目	1年間
	資格情報に変更が あった者(氏名等)		
資格取得証明書(※1)	申請に基づき発行	申請後2日目	7日間
資格喪失証明書(※1)			
保険料納付証明書	任意継続被保険者	2026年1月16日 (2025年分)	2026年 3月31日まで
支給決定通知書	給付金(※2)支給対象者	給付日(※3)の前日	1年間

(※1) この証明書では医療機関を受診できません

給付金(※2)の種類	給付日(※3)
<ul style="list-style-type: none"> ● 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) ● 療養費、移送費、出産育児一時金、出産手当金、埋葬料(費) ● インフルエンザ予防接種補助金、禁煙外来補助金 	受付月の翌月の給付日(※4) (※4) 詳細は健保HPの「健保の給付」ページに掲載の 「保険給付金日程表」でご確認ください
● 傷病手当金・傷病手当金付加金、延長傷病手当金付加金	毎月20日(休日の場合は前営業日)

(※3) 給付日は日野健保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へお問合せください

▼「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



	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
医療費通知・ 医療費控除データ 年間医療費通知出力	病院等(保険診療分) 受診者	2026年2月1日 (2025年10月診療分まで)	診療月から 5年間
		2026年2月10日 (2025年11月診療分まで)	
		2026年3月10日 (2025年12月診療分まで)	

確定申告する方はこちらから

医療費控除データ・年間医療費通知出力
医療費控除データのダウンロードおよび、年間医療費のお知らせが印刷できます。

2025 年分 表示する

保険者の名称: 日野自動車健康保険組合

履歴一覧 ダウンロード 印刷画面へ

- 「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(※5)「ダウンロード」をクリック

(※5) 日野健保から支給された給付金等はデータに含まれません

重要!

年間医療費のお知らせの「健保組合で補填された額(法定給付+付加給付)」欄を確認し、医療費控除の「生命保険や社会保険料などで補てんされる金額」に入力または記入ください。

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**税金が戻る**制度。

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

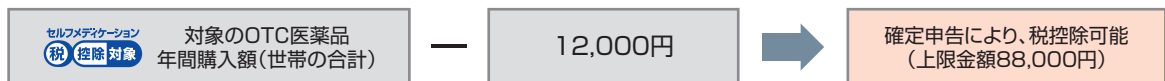
- ◆健康診断・人間ドック費用
美容整形や歯列矯正費用
- ◆ビタミン剤・体力増強剤などの
治療のためでない医薬品の購入費



※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)

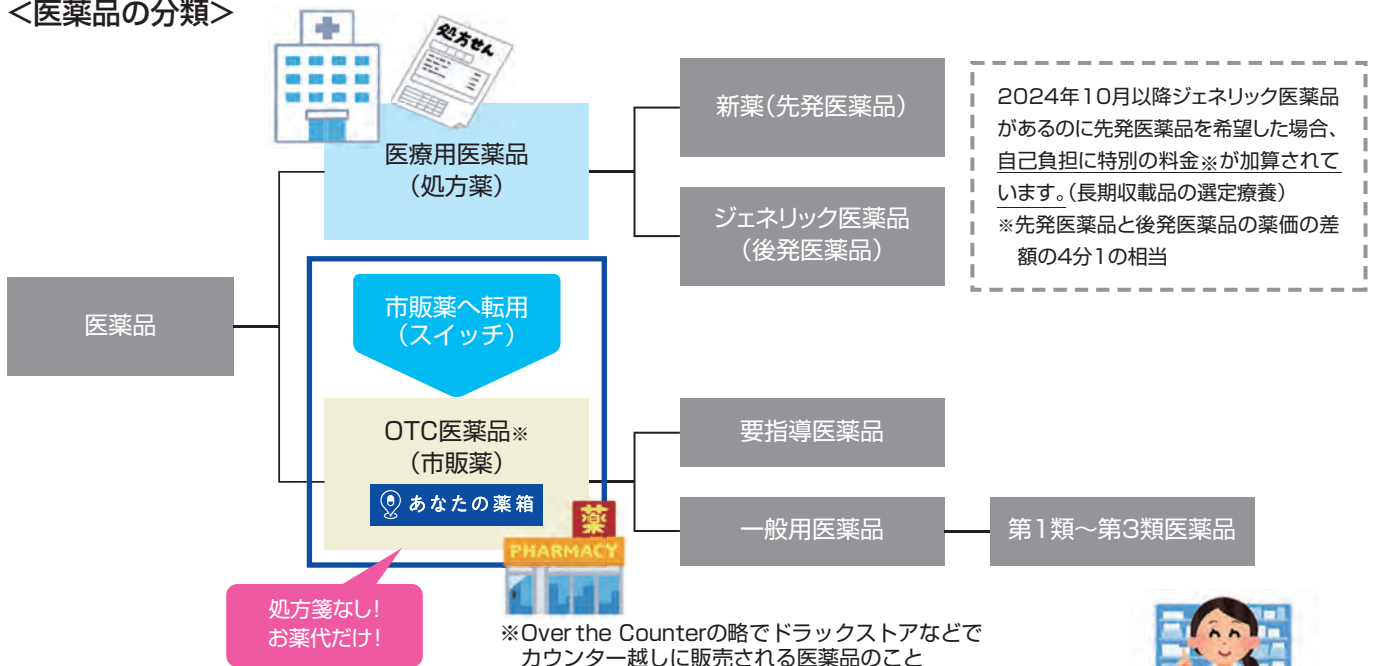
②セルフメディケーション税制

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、制度対象となる一部の**OTC医薬品**を年間12,000円を超えて購入した場合、確定申告により**税金が戻る**制度。(詳しくは国税庁のホームページをご確認ください)



そもそも「OTC医薬品」ってなに?「ジェネリック医薬品」と違う?

<医薬品の分類>



頭痛・花粉症・胃腸の不調・肩こり・関節痛など軽い不調であれば
OTC医薬品(市販薬)をご活用ください!! 詳しくは次ページへ

当組合では『あなたの薬箱』を導入しています！

セルフメディケーションに取り組んでみませんか？



セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」です。毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

利用方法：「いきいきポータル」にログインし、バナーから利用してください

利用対象者：被保険者・年度内30歳以上の被扶養者

補助金クーポン：1,500円分 被保険者限定、OTC医薬品（市販薬）限定、
利用期限2026/3/31 期間内1回限り

check!

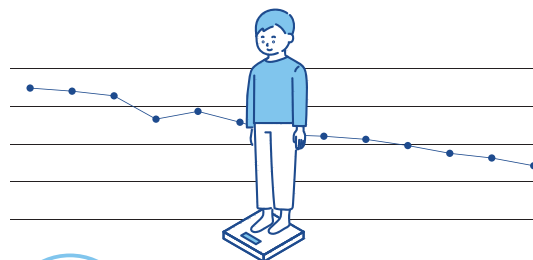
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point
01

規則正しい生活を心がける

自分の健康に積極的に関わることで、知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして健康への意識を高めましょう。



Point
03

正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師薬剤師などの医療専門家に相談してみましょう。



Point
04

OTC 医薬品を上手に使う

軽度な体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も選択肢になります。

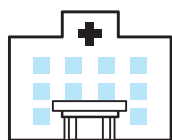
セルフメディケーションの心強い味方！／

こんなときにはOTC 医薬品をご活用ください！

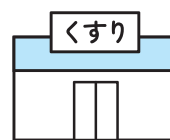
OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



・ OTC医薬品には処方薬と有効成分が同一のものがあります ・



スイッチ



医師による処方が必要な医療用医薬品

薬局やドラッグストアで購入できるスイッチOTC医薬品

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものをOTC医薬品に転用したものを「スイッチOTC医薬品」といいます。

病院受診と市販薬購入の費用の目安（症状が軽い場合） 花粉症薬 フェキソフェナジン60mg 14日分の場合

	かかる費用	支払う合計金額
病院受診 医療用医薬品を処方された場合の 自己負担額（3割負担の場合）	診察料・調剤料・お薬代など	1,830円～2,142円
市販薬（OTC医薬品）購入 薬局・ドラッグストアで市販薬 を購入した場合の価格	お薬代（OTC市販薬） 支払うのはお薬代だけ！	565円～2,075円

引用元：令和2年11月12日、厚労省、第133回社会保障審議会医療保険部会、薬剤自己負担の見直しについて

- ※1 複数銘柄がある場合は最も薬価の安いものと最も高いものを記載（薬価は令和2年4月時点のもの）。薬剤費は診療報酬点数として算定した場合の費用を記載。
 ※2 初診料（288点）、処方箋料（68点）、調剤基本料（42点）、薬剤服用歴管理指導料（57点）、調剤料（処方日数に対応した点数）、後発医薬品調剤体制加算2（22点）を算定したケースで算出。（診療報酬は令和2年4月時点のもの）
 ※3 OTC薬は購入先やメーカーの違い（ブランド品、それ以外）によって価格は大きく異なる。確認できた範囲における最安値からメーカー希望小売価格までの範囲を記載。



市販薬を賢く選べば、診察料や調剤料がかからず、医療費が安くなる場合もあります。
 症状や状況に合わせて、上手に選択しましょう！

お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

利用対象者：被保険者及び年度内30歳以上の被扶養者（在籍者）

利用
無料

- ☑ 通院時間を削減！ネットでサクッと注文可能
- ☑ 医薬品を含む豊富な商品の品揃え
- ☑ 薬剤師へ無料 LINE 相談可能



被保険者限定

¥1,500 クーポン
プレゼント中

対象商品
OTC 医薬品

利用期限：2026/3/31

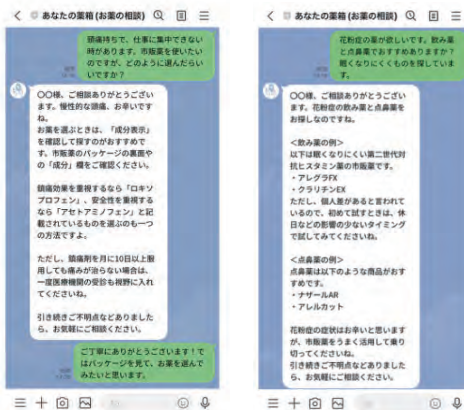
クーポンコード
hino2025

「あなたの薬箱」
の詳細

お薬選びのサポート機能も充実！

＼ 経験豊富な薬剤師が丁寧に回答 ＼

LINE 薬剤師相談



お薬の飲み合わせや選び方など、気軽に相談できるのは安心！



＼ 自分に合うお薬が提案される ＼

お薬ナビ



年齢やアレルギー、副作用などを考慮して自分に合う薬を提案してくれるから、お薬選びが簡単！



あなたの薬箱のよくある質問

Q あなたの薬箱の登録は無料ですか？

A 無料で登録いただけます。また、「お薬ナビ」や「LINE薬剤師相談」など、各種サービスも無料でご利用いただけます。（商品代金は除きます。）

Q どのような商品が購入できますか？

A スイッチOTCを含め、様々な商品を取り揃えています。風邪薬や解熱鎮痛剤、胃薬、花粉症などの内服薬はもちろん、湿布薬や保湿剤、目薬など幅広い商品を取り扱っています。

Q お薬はどれくらいで届きますか？

A 最短即日配送です。ただし、欠品や薬剤師の確認が必要な場合は除きます。



健康的な毎日を過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、ひどくなる前に早めにケアをすることが大切です。

日頃から体調管理を行い、軽度な不調を自分で対処することは、みなさまの医療費負担の軽減と健保財政の健全化にもつながります。みんなで一緒に始めてみましょう。



30歳以上の被扶養者(ご家族)、任継被保険者(ご本人)の方へ 2025年度の健診受診期限が近づいてます!



健診は生活習慣を見直すきっかけとなり、病気の予防につながります。
今年度健診に行っていない方はお急ぎください。

日野健保 健康診断

検索

【健診コース】

被扶養者(ご家族)・任意継続被保険者(ご本人)				
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	特定健診コース
	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	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
受診期限	2026年3月31日		2026年3月31日	2026年1月31日
基本検査項目	コース内包	コース内包	コース内包	コース内包
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	×
	胃部内視鏡検査	○	コース内包	×
	[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検査 子宮頸がんリスク検査	○	別料金	×
	乳房エコー検査	○	別料金	×
	マンモグラフィ	○	別料金	×

受診期限
間近!

【○】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

30歳以上の被扶養者(ご家族)、任意継続被保険者(ご本人)で 勤務(パート)先、市区町村等で健診を受けた方は、健保に健診結果をご提出ください

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は、健診結果のご提出をお願いしております。



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

健保

交換商品
一例

クオカードペイ
amazonギフト券 各600pt~

コロコロセット
2,500pt

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



寒い季節も脱水にご注意!

～健康相談だより～

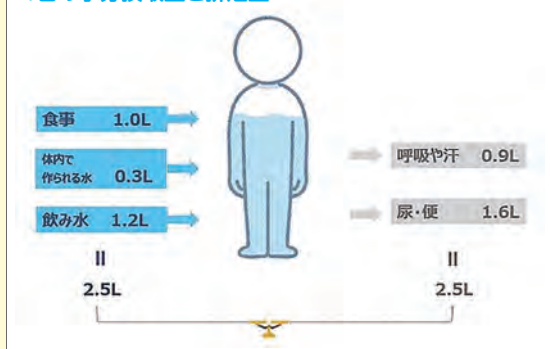


日野自動車(株) 安全衛生環境部
こことからだの健康推進センター・羽村 カエベタ産業医

寒い季節も脱水症のリスクがあることをご存知でしょうか?

寒い季節は空気が乾燥するため、知らず知らずに、からだの水分が蒸発し、喉の渇きも感じにくいので水分補給の回数も少なくなり、脱水を引き起こしやすくなります。

1日の水分摂取量と排泄量



通常の生活でも1日に約2.5リットルの水分を失っています。

寒い季節は、空気が乾燥し、皮膚や呼吸から水分が失われる「不感蒸泄」が増えます。それに加えて、暖房機器の使用で部屋の湿度が下がって不感蒸泄が増え、汗をかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、水分摂取の機会が少なくなりがちになります。

参照：厚生労働省「健康のため水を飲もう口座」

水分補給は健康維持のためにも大切です!

風邪予防として

水分補給によって喉や鼻の粘膜が潤うと、ウイルス等の侵入を防ぎ、痰や鼻水によって侵入したウイルス等を体外に排出する作用を助けます。



脳血管疾患・心筋梗塞予防として

寒い季節は脳血管疾患や心筋梗塞のリスクが高まります。体内の水分が不足すると、血液の濃度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態になり、血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を起こしやすくなるといわれています。



日常生活のポイント

こまめな水分補給を

喉の渇きを感じる前に、こまめな水分補給をすることが大切です。

起床時・寝る前にコップ一杯、業務の合間にもこまめに水分補給、入浴前後にコップ一杯、運動の前後・合間にこまめに水分補給



室内を適度な湿度に保つ

空気が乾燥しやすい時期であり、ウイルス等の侵入を防ぎ、痰や鼻水によって侵入したウイルス等を体外に排出する作用を助けます。



飲酒の際にも水分補給を忘れずに

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。アルコールには利尿作用があるため、飲酒の際にはアルコール飲料だけでなく、途中で水を飲むように心がけましょう。



メンタルヘルスにもつながる

『質』の良い睡眠とは？



脳もからだもしっかりと休むことができている睡眠のこと。夜に自然と眠気が生じ、深くぐっすり眠れたと実感でき、朝スッキリ目覚められるような睡眠が理想的です。

からだに与えるメリット

疲労の回復



就寝中は、脳も自律神経も起きて活動していたときの重労働から解放され、疲労回復物質の働きで疲労が回復します。とくに深い睡眠が得られているときは、疲労回復物質がたっぷり分泌されます。

肥満の防止

睡眠時間が短かったり睡眠の質が悪かったりすると食欲に関するホルモンのバランスが乱れ、食欲が増進して太りやすくなります。



睡眠の質を向上させる方法

毎朝同じ時間に起きる



睡眠と覚醒のリズムが乱れないようにすることが大切。さらに毎朝起床後に太陽の光を浴びることで、体内時計のリズムを整えることができます。自分に合った寝具を選ぶことも大事です。

ぬるめの入浴でリラックス

入眠の1時間以上前にぬるめのお湯にゆっくりつかって心身の緊張をほぐしましょう。眠りにつきやすくなります。



睡眠について悩みや不安があったら お気軽にご相談ください

日野自動車健保・ハロー健康相談24

24時間電話健康相談サービス(年中無休)

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、
医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料・相談料無料



0120-105-669



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。
サービスご利用の際もスムーズにアクセスできます。
<https://consult.t-pec.co.jp/service/0169ea>



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。(サービス提供会社: ティーベック株式会社)



ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々にご利用いただけます。

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は(<https://WWW.t-pec.co.jp/notice/>)をご確認ください。



個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、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。詳しくは、(ホームページ個人情報の取扱い) | ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。

日野自動車健康保険組合

令和7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)	8,205名	削除人数	110名
(うち調査票配布数)	524名		

削除効果(見込): 3,778万円/年

◎1人当たり医療費・納付金額から試算
(内訳) 医療費: 1,456万円/年
納付金: 2,322万円/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

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

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) 年間収入130万円未満(60歳以上及び障害年金受給者の場合は180万円未満・19歳以上23歳未満(配偶者除く)の場合は150万円未満)給料以外の収入がある場合は合算で判断

〈最近増加している削除理由〉

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受給開始日で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・19歳以上23歳未満(配偶者除く)の場合は4,166円/日未満)
- ②受給期間延長中または延長申請予定

事業収入オーバー

事業収入は、所得金額ではなく売上収入から日野健保が認めた経費を差し引いた額を収入として判断します。被扶養者となれるのは家計補助的な小規模な事業を営んでいる方に限られます。

税金と社会保険の扶養の考え方は異なるので注意!!

〈その他〉離婚・海外居住・未送金(別居している被扶養者に送金をしていない、仕送り証明を残していない)

被扶養者を削除しなかった場合どうなる?

- ①原則、事実発生日(就職した日、雇用保険受給開始日等)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(健康保険を使って医療機関を受診した等)は被保険者へ請求します。

扶養削除となり国民健康保険等に遡って加入する場合は、保険料も遡って支払いをする必要があるので請求が高額になることも…

事実発生日から原則5日以内に届出を!!!



重要!

令和8年の被扶養者資格確認調査に向けて

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提出が必要となりますので紛失にご注意ください。
- *事業収入や配当金等の収入があり確定申告を行っている場合は、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)
- *所得税に変更がない為、市役所で市・県民税を申告した方は、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。

※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。

マイナ保険証をお持ちの方

⚠️ マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください! ⚠️

氏名 マイナ

住所 □□市△△町◇◇丁目□番地▽▽号

☒ 年 5月24日生
 ☐ 2025年 5月24日まで有効

☐ 市長
 ☐ 電子証明書
有効期限

年 月 日

み ぽ 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「1級利用者及び準1級利用者」の2つの区分があり、「準1級」より2段階以上長く有効期限の定めは「5年・3年・1年・6ヶ月・3ヶ月・2ヶ月・1ヶ月」のいずれかです。

01234567890123456 1234

ここを
チェック!

マイナンバーカードの
有効期限に関する
説明動画はこちらから



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できなくなります！

電子証明書の有効期限の3カ月ほど前に
お住いの市区町村より更新手続きのご案内が届きますので、
速やかに対応ください



マイナ保険証をお持ちでない方

**資格確認書の有効期限である令和8年3月31日までに
マイナ保険証への切替をご検討ください**

尚、4月1日以降も資格確認書の発行が必要な場合は、事業主経由で「資格確認書 交付申請書/理由書」の提出をお願いいたします。

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

項目	内容
仕様	(サイズ) A4 (材質) 紙
有効期限	令和8年4月1日以降の有効期限は、令和8年2月決定予定
再交付手数料	有効期限内に滅失・き損した場合あり(500円)
返却について	有効期限内に退職、又はマイナ保険証に登録した場合は返却(事業主経由にて返却)※任意継続加入者は直接健保に返却

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	(枝番) 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			
保険事務所地	東京都日野市日野台3丁目1番地1 047(58)5941			

[illegible]

申請いただいてからマイナ保険証の登録状況を確認するため、発行までお時間を要します。
お急ぎの方はお早めに交付申請書/理由書の提出をお願いいたします。(令和8年3月1日から交付申請書/理由書の受付可)