

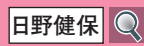
# Hi! いきいきけんぽ

2026年  
(令和8年)  
春号(4月)  
No.490



日野自動車健康保険組合

お問合せ：042-586-5941

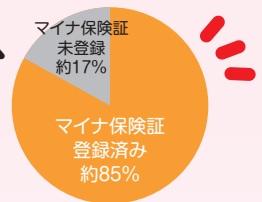


日野健保ホームページには、「いきいきポータル」「各種申請書」「Hi!いきいきけんぽ」が掲載されています。ご利用してください。

## 特集

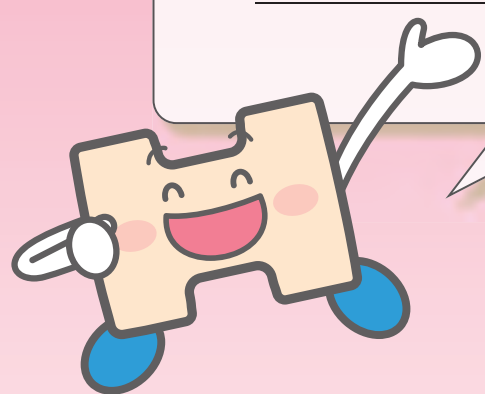
健康保険組合からの**3**つのお願い・**4**つの約束

日野健保加入者の10人中約8.5人が、マイナ保険証に登録済みです!



**歩<sup>あるふえす</sup>fes. 開催!!** (エントリー開始：2026年4月24日～)

**みんなチャレ 禁煙 5月開催! 参加者募集!**



## 目次

- P1 健康保険組合からの3つのお願い・4つの約束
- P2 職場の健康づくり：コラポヘルス情報  
2026年度 日野自動車健保予算のお知らせ
- P3・4 日野健保加入者の10人中約8.5人が、マイナ保険証に登録しています!
- P5 マイナ保険証をお持ちでない方  
マイナンバーカードの活用場面が拡大中!
- P6 ご家族の扶養状況変わっていませんか?
- P7 医療費(保険給付金)支払いの仕組み
- P8 2026年度 保険給付金日程表
- P9 2026年度 健康づくり事業カレンダー
- P10 「みんなチャレ禁煙」5月開催 参加者募集!
- P11 歩fes. ウォーキングイベント 参加者募集!
- P12 2026年度 健保健診のご案内  
健診結果ご提出のお願い
- P13 単独がん検診・脳検査コースのご案内
- P14 健診は、「いきいきポータル」からの申込が便利
- P15 「いきいきポータル」MYポイント一覧
- P16 スポーツ施設利用のご案内
- P17 特別優待 ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート
- P18 会員制リゾートホテル「エクシブ」のご案内
- P19 ~健康相談だより~ テーマ：睡眠

# 健康保険組合からの3つのお願い・4つの約束

医療費の増加が続く中、  
医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

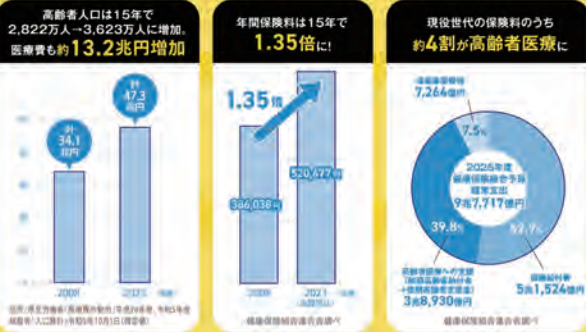
## きいろ

**危** 機 的 状 況  
医療と国民皆保険制度が  
ピンチ

**医** 療 費 の 増 加  
現在の国民医療費は  
47兆円

**6割** しか残らない  
現役世代の  
保険料  
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。  
65歳以上の高齢者人口は、2023年が約3,623万人。  
高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。



医療と健康保険の未来を変えるのは  
一人ひとりの“みどりアクション”

## みどり

**見** よう  
給与明細。  
自分の健康保険料を  
知ることから始めよう。

**ど** んなに忙しくても、  
必ず健診。

**理** 解しよう、  
セルフメディ  
ケーションの力。

「毎月払っているのに、よく知らない」を、  
今日で終わらせよう。

今年も、  
自分のカラダと  
向き合う日を。

軽い不調は、  
まず自分でケアする  
という選択。

### 国民皆保険制度を将来世代に引き継ぐために

高齢者人口の増加や医療の高度化により2008年に34.8兆円だった国民医療費は、  
2023年には48.1兆円にまで膨らみ、2040年には73.3兆円に達するとも予測されて  
います。その一方で、現役世代は減り続け、保険料の負担が急激に増大していくと  
見込まれています。  
国民皆保険制度を未来に引き継いでいくため、私たち健保組合から加入者の皆さま  
にお願いしたいことがあります。

健保組合から、  
加入者の  
皆さま  
への



## 3つのお願い

- 1 医療費のしくみや国民皆保険制度の正しい状況についてもっと知ってください
- 2 自分自身で健康を守る意識をもってください。健診をきちんと受けてください
- 3 軽度な身体の不調は自分で手当てるセルフメディケーションを心がけてください

※「ポスト2025」健康保険組合の調査より

健保組合は引き続き

「3つのお願い」の周知広報に取り組みます。

事業主の皆さまにもご理解・ご協力をお願いします。

国民皆保険制度を未来へ。皆さまの声をお聞かせください。

医療と国民皆保険制度に関する国民向けアンケート結果を公開中

「きいろをみどりへ」特設ページはこちらから

ご意見はこちらから



加入者に対して、  
健保組合  
だからこそ  
できる

## 4つの約束

- 1 各種健診を受診しやすいよう、こまめに働きかけます
- 2 一人ひとりの健康状態に合わせた丁寧な保健指導を実施します
- 3 予防・健康づくりに役立つ情報を提供します
- 4 職場環境に応じた予防・健康づくりに取り組みます(事業主との連携)

※「ポスト2025」健康保険組合の調査より

### 加入者は健保組合に期待しています

健診・予防接種・運動など、健康づくりの支援を続けてほしい。

医療費や制度の現状を、もっと分かりやすく知りたい。

健保組合からの情報が健康づくりのきっかけとなっている。

### 健保組合の強み

**「4つの約束」を着実に実行**  
加入者と近い関係で、健診・保健指導・情報提供・事業主連携(コロナヘルス)を通じ、加入者の健康をサポート

**自主自立の運営**  
組合会で加入者と事業主の意見を聞き、個々の状況に適した事業を展開(特定健診のほか、若年層健診やレディース健診なども取り組み、健康経営に貢献)

健保組合の強みを生かし、

「4つの約束」の着実な実現に取り組みます。

事業主の皆さまにもご理解・ご協力をお願いします。

日野自動車健康保険組合



# 4つの約束-④: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中

2025年度: 第2回 健康推進責任者会議開催 2025年12月8日(月)各社の健康推進責任者参加  
事業主と健保の健康づくり活動の役割分担を明確化し、コラボヘルス推進

RIZAPセミナー(睡眠編)開催レポート  
～日野リトラックス株式会社～

開催日: 2026年2月13日金曜日  
参加者: 140名

## 講義

Q 参加した感想は?



A 良い睡眠をとるための食事の重要性が理解できました。バランスの良い食事にしようと思いました。

## トレーニング

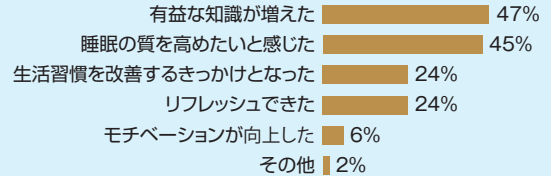
Q 参加した感想は?



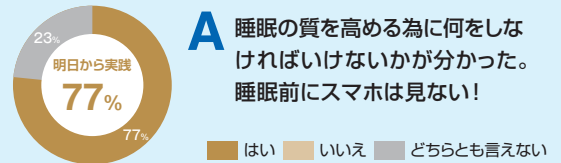
A 日頃使用しない部位のストレッチが良かった。職場の同僚と楽しみながら受けられました。

## アンケート結果

Q 参加して良かったと感じる理由はどのような点ですか?



Q 明日から実践してみたいと感じましたか?



## 【お知らせ】ARCHION(株)、トヨタ自動車羽村(株)が当健保の仲間入り

2026年4月1日付でARCHION(株)、トヨタ自動車羽村(株)が、日野自動車健康保険組合に加入し、適用事業所は24事業所になりました。

### 概要

- 事業所名: ARCHION株式会社
- 本社所在地: 東京都品川区西品川1丁目1番1号 住友不動産大崎ガーデンタワー
- 事業所名: トヨタ自動車羽村株式会社
- 本社所在地: 東京都羽村市緑ヶ丘3丁目1番池1

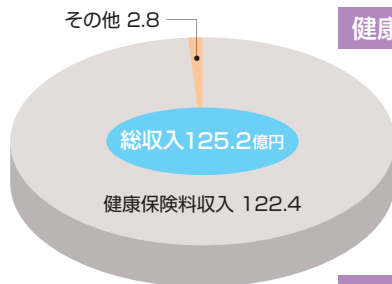
## 2026年度(令和8年度)日野自動車健保の予算をお知らせ

2026年2月25日開催の予算組合会において、2026年度(令和8年度)予算・事業計画が承認されました。

2026年度予算は、平均年齢上昇および医療の高度化により医療給付の増加は続く為、「自分の健康に責任をもつ人づくり」に向け、風土改革を進めることにより、疾病リスク者数を減らし、安心して医療受診できる支出を確保する。

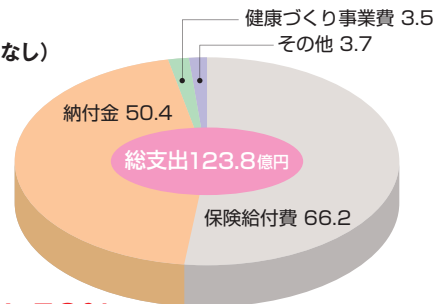
尚、以下の予算には含まないが、2026年5月より子ども・子育て支援金の保険料徴収が始まる。(保険料率0.23%)

### 収入(億円)



黒字予算  
1.4億円

### 支出(億円)



介護保険料率 1.70% → 1.59%



赤字予算  
△1.0億円※

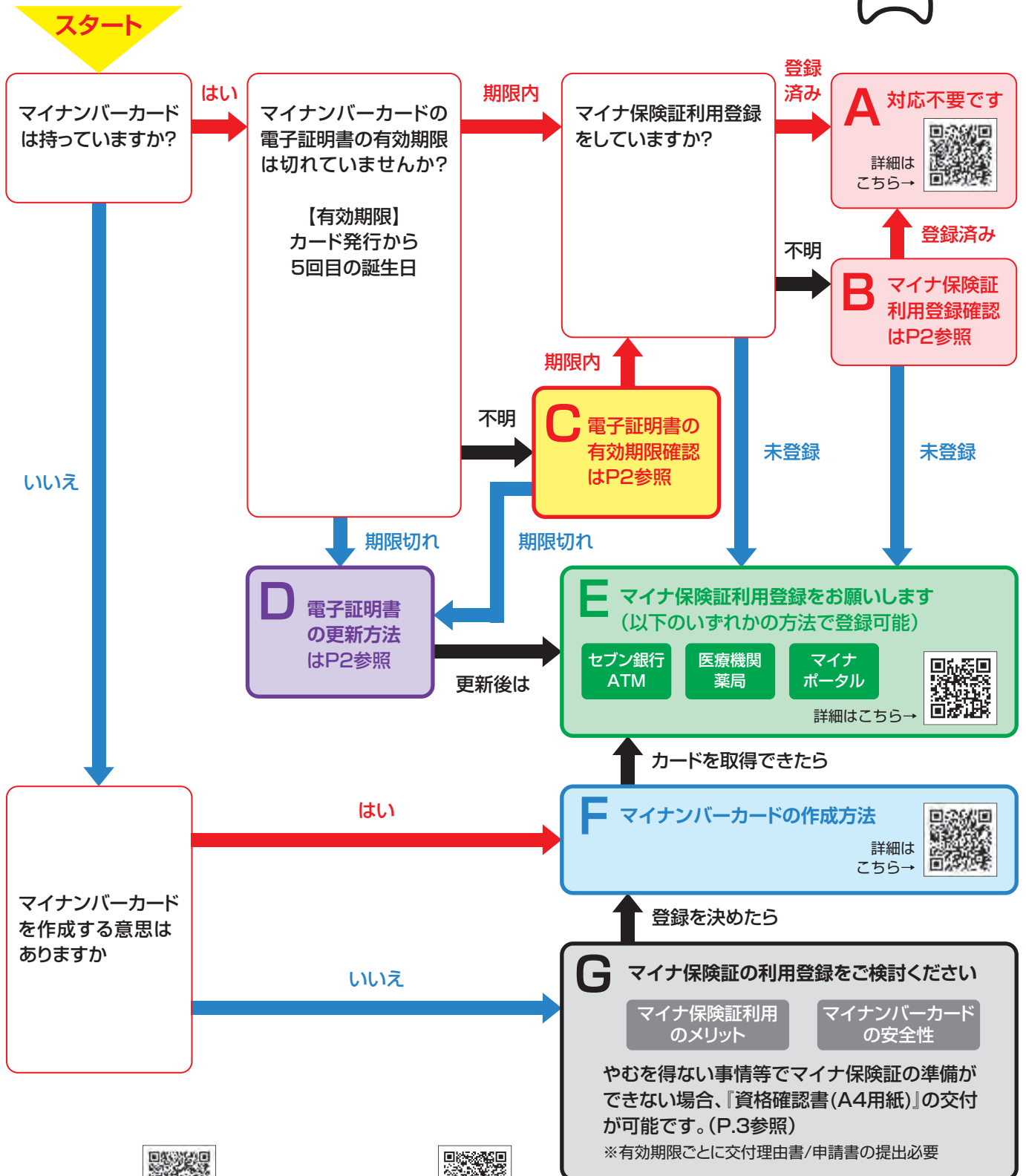
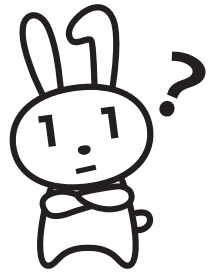


※不足分は準備金を取り崩す

# 日野健保加入者の10人中約8.5人が、マイナ保険

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 →



# 証に登録しています!

## 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

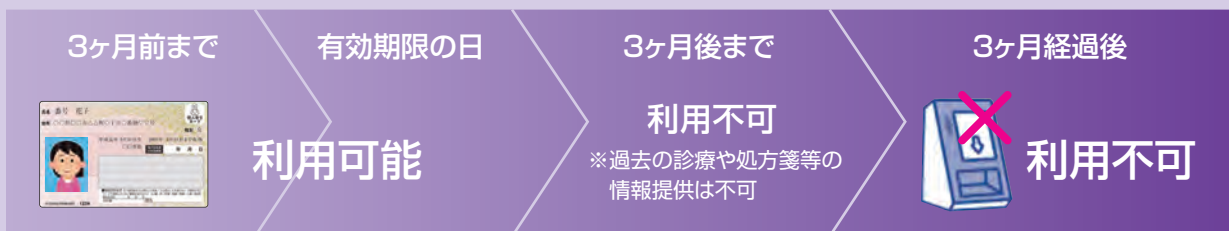
②電子証明書の有効期限

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. 更新手続きについて

有効期限の約3ヶ月前にご自宅に「有効期限通知書」が届きます。  
「更新手続きの案内」が同封されているので、ご確認のうえ、市区町村窓口にてお手続きをお願いします。



この期間内に更新をお願いします

※有効期限通知書を紛失した場合は、お住まいの市区町村までお問い合わせください。

詳細は  
こちらから→



### B. マイナ保険証の利用登録確認方法

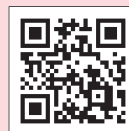
step1

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



健康保険の資格情報(保険証の記号・番号等)の確認方法はこちらから→



Gの項目は次ページへ!

## G. マイナ保険証をお持ちでない方

マイナ保険証によるオンライン資格確認をうけることができない状況にある方には、資格確認書の発行が可能です。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 交付理由書/申請書」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) <b>A4</b> (材質) <b>紙</b>
有効期限	健保受付月の1日より3ヶ月後の月末または1年後の月末 (理由により異なる)
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 6年12月10日 交付

記号	111	番号	123456 (標準) 00
氏名	日野 太郎		
性別	男		
生年月日	平成 28年 7月 5日		
資格取得日	令和 6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	東京都日野市日野分3丁目1番地1 0421-5281594		

裏

※以下の欄に記入することにより、資格確認書の有効性を高めることができます。  
記入する場合は、「からなまていしほれの事務をたて込んでください。」

1. 住所、電話番号、メールアドレスを記入してください。申請書の印刷を待たず、記入してください。  
2. 住所、電話番号、メールアドレス、申請書の印刷を待たず、記入してください。  
3. 住所、電話番号、メールアドレス、申請書の印刷を待たず、記入してください。  
4. 住所、電話番号、メールアドレス、申請書の印刷を待たず、記入してください。

署名欄(印): \_\_\_\_\_

記入者(印): \_\_\_\_\_

復写防止機能付き  
\*住民票のイメージです

理由書/申請書をご提出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理由書/申請書の提出をお願いいたします。

## マイナンバーカードの活用場面が拡大中!

マイナポータル  
の  
便利なサービス

- ・保育所や児童手当の申請
- ・転居届の申請
- ・住民票等のコンビニ発行
- ・パスポートの新規申請、更新など



### 1. スマホに搭載可能!

医療機関の窓口でカードを取り出すことなく、スマホで受付が可能に!

※マイナ保険証として利用するには、健康保険証の利用登録が必要です。  
※対応医療機関は厚労省HPで確認できます。



### 2. 運転免許証と一体化!

- ・更新時講習のオンライン受講が可能。(優良運転者講習または一般運転者講習に該当する方)
- ・住所や氏名の変更が市区町村への届出だけで済み、警察署への手続きが不要。



### 3. 医療費控除の申請が楽に!

マイナポータルでの医療費情報をe-Taxと連携することで、必要なデータが自動入力できます。



### 4. 命を守る”マイナ救急”

救急搬送時に、マイナ保険証から治療に必要な情報を活用する「マイナ救急」がスタート。

- ・傷病者の説明負担の軽減
- ・円滑な救急搬送
- ・医療機関での事前準備



# 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は**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！



就職して他の健康保険に入ったけど、**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



他の健康保険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。



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

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。



提出書類

- ①健康保険被扶養者(異動)届
- ②お持ちの方は資格確認書
- 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!



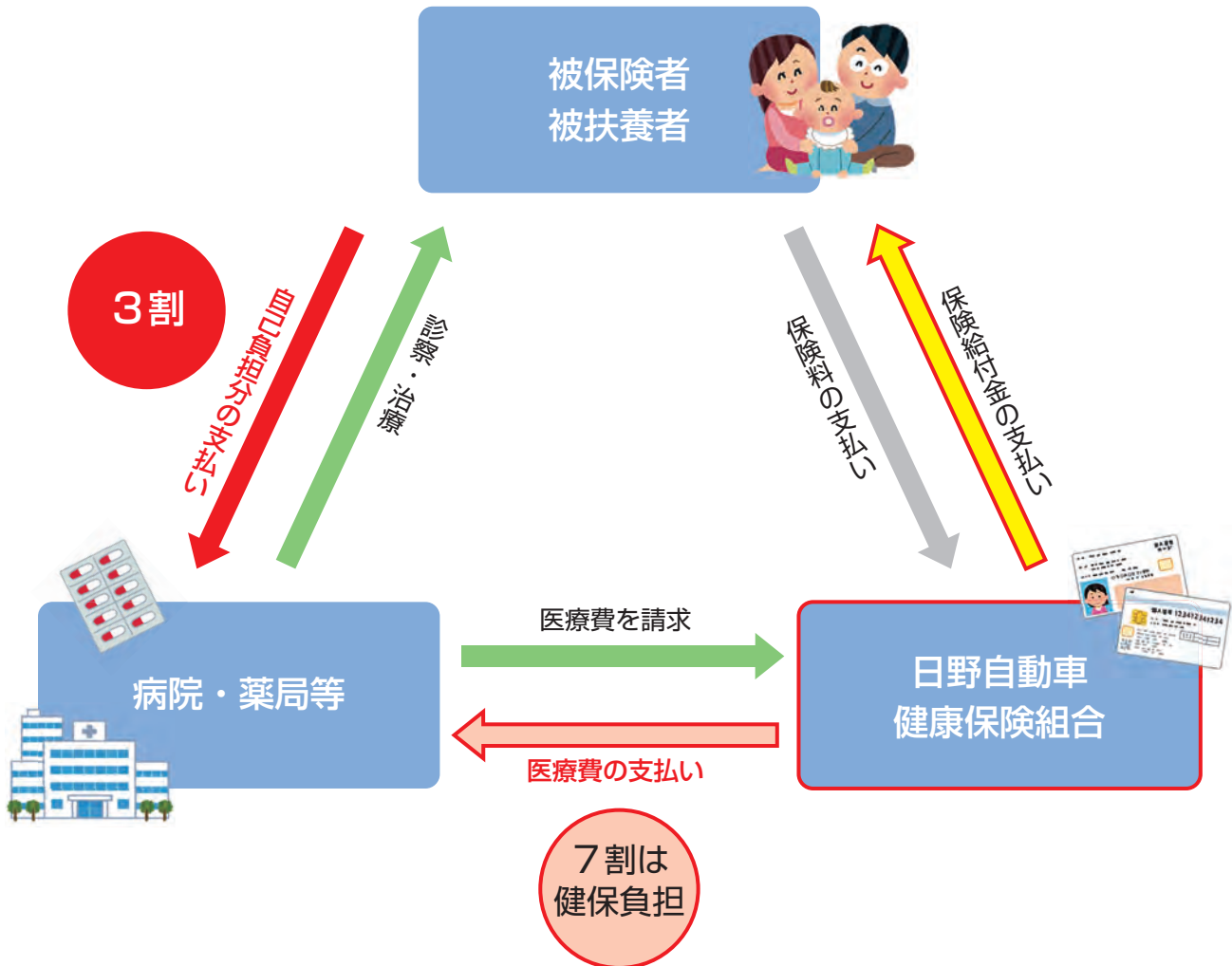
提出先

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

# 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。

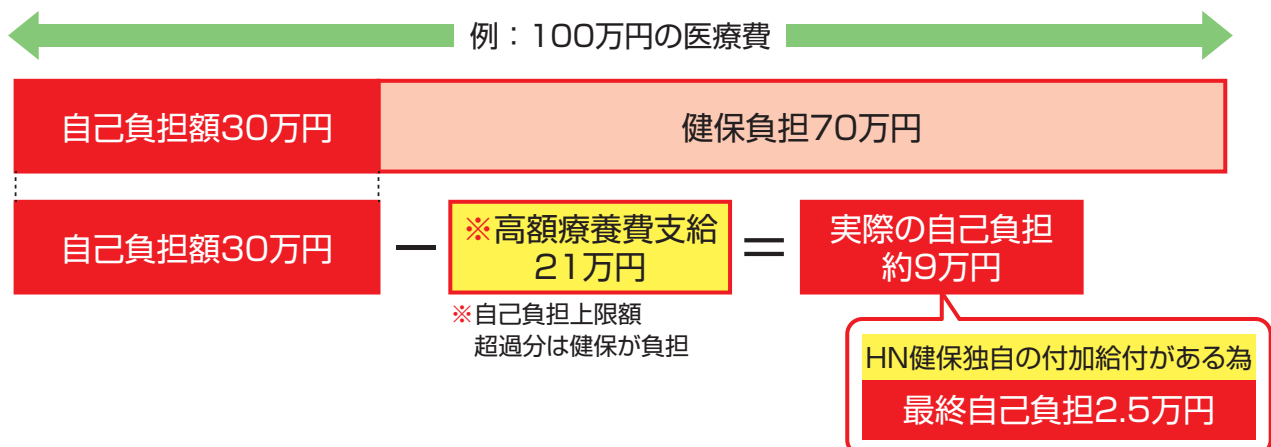


## ■給付金を受けられる（右記給付金や付加給付金を受けられます \*詳細はHP参照）

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



# 2026年度 保険給付金日程表

<b>給付の種類①</b>	<b>病院等(保険診療分)で支払った自己負担金</b> 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)

<b>給付の種類②</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・移送費・家族移送費</li> <li>・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。</li> <li>・出産手当金</li> <li>・埋葬料(費)・家族埋葬料</li> </ul>
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		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(2026年度)」でご確認ください。	
※事業主経由	日野自動車・トヨタ自動車羽村から対象者への	給付日	同上
		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
	上記以外の事業主から対象者への	給付日	事業所で違う為、事業所にご確認ください。
		振込先	

<b>給付の種類③</b>	<b>傷病手当金、傷病手当金付加金、延長傷病手当金付加金</b>
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、事業主にご確認ください。

- 「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。

# 2026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	
健康意識の向上	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」 <b>ホ</b> 「バイタル健康記録(体重、血圧等)」 <b>ホ</b> 「MY HEALTH CLUB(健康情報)」 閲覧 <b>ホ</b>	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) <b>&lt;注意&gt;有効期限あり2024年度獲得ポイントは2027年3月末失効</b>												
	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2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														
予防医療	重症化予防	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												
	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	健保連特定健診 <b>ホ</b> 40歳以上の被扶養者	4/1~ 申込期間 4/1~ 受診期間												
		「いきいきポータル」 グリーンバナー 申込・申請・参加	一般健診A1コース <b>ホ</b> (施設型、巡回型) 30歳以上の被保険者及び被扶養者	3/18~ 施設型:申込期間 4/1~ 施設型:受診期間 4/15~ 巡回型:申込期間 6月中旬~ 巡回型:受診期間(会場によって異なります)											
			人間ドック <b>ホ</b> 35歳以上の被保険者及び被扶養者	3/18~ 申込期間 4/1~ 受診期間											
			単独がん検診 <b>ホ</b> ・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)	3/18~ 申込期間 4/1~ 受診期間											
			・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	3/18~ 申込期間 4/1~ 受診期間											
		感染予防	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	健康チャレンジイベント <b>ホ</b> 「いきいきポータル」から参加	開催				開催 予定				開催 予定			開催 予定	
	禁煙推奨 受動喫煙防止	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(みんなチャレ)		募集 期間				募集 期間 (予定)				募集 期間 (予定)			募集 期間 (予定)		
健康維持 増進	心と身体の援助	セルフメディケーションの促進(あなたの薬箱)	通年利用(閲覧及び購入)												
		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												
		契約保養所、共同利用保養所	通年利用												
		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												
		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											

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！



世界保健機関(WHO)は、5月31日を「世界禁煙デー」と定め喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指しています。喫煙が健康に与える影響は大きく厚生労働省においても世界禁煙デーに始まる1週間を「禁煙週間」として定めており、当健保でも、世界禁煙デーの時期にみんなチャレ禁煙を開催します。

 本社・日野工場は **26年4月**から、敷地内禁煙を実施します。


敷地内禁煙  始まります。



- **本社・日野工場**  
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～

スワン 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**  
5月開催 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** 2026年度内、1回参加可能  
「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



■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5月29日～6月21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  
禁煙補助薬を入手し、プログラム開始

プログラム期間:  
2026年6月22日～9月9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

【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)  
 【楽しむ】ポイント管理

# 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! 個人コース



- エントリー受付期間  
2026年4月24日(金)～2026年5月31日(日)
- イベント開催期間  
2026年5月1日(金)～2026年5月31日(日)
- 歩数連携期間(猶予期間を含む)  
2026年5月1日(金)～2026年6月7日(日)

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700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



参加方法は  
こちらから

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。



10190131(09)

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 logo、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。



# 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 2026年度 健保健診のご案内



忙しい 身体の不調は感じない パート先で健診を受けている

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円ですががん検査(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

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)			
		30歳以上		35歳以上	40歳以上
		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 4,000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		2027年3月31日		2027年3月31日	2027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	○	○	別料金	×
	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	×

○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。

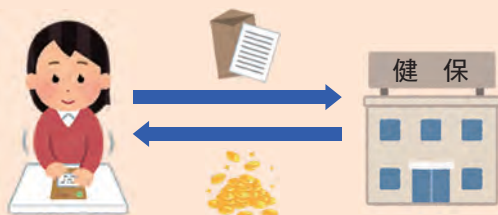


日野健保 健診結果

検索

特  
典

1. 「いき健ポイント」健診結果提出で**1,000P**、  
さらに数値が正常値で最大**1,700P獲得**



交換商品  
一例



・クオ・カードベイ  
・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

- 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)
- 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





## 単独がん検診・脳検査コースのご案内

がんは、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。  
検診を受診することで早期発見、早期治療により治せる確率が高くなります。  
定期的に検診を受けましょう。

被保に  
オススメ

### 定期健康診断+日野健保単独がん検診・脳検査コース

胃がん・婦人科がん検査項目が会社の実施する定期健康診断にない場合、  
日野健保の単独がん検診コースと併せて受けることをオススメしています

### ◆日野健保単独がん検診・脳検査コース 受診対象者：一般被保険者(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	25,000円超過分 (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	制限なし	子宮頸部細胞診検査	4,900円		
		マンモグラフィ	6,200円		
		乳房エコー検査	4,800円		
脳検査	35歳以上	MRI、MRA、CT等	30,000円		

3年に1回補助から年に1回補助に変わりました!

※健診機関により検査内容、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。



### 脳検査

#### 検査方法: MRI(MRA)、CTのいずれか

MRI(MRA)は磁気共鳴画像法(磁気共鳴血管撮影法)、  
CTは放射線(X線)を使用して脳の画像を撮影し脳の健康状態を確認します





# 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



【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)  
 【楽しむ】ポイント管理

# 「いきいきポータル」MYポイント一覧

利用対象者：被保険者+30歳以上の被扶養者

2026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)有効期限は3年です。会社の定期健康診断や健保健診を受けた方は自動でポイントが付与されています。ご自身の保有ポイントに応じてAmazonギフト券等と交換できますのでご確認ください。(新規利用登録がお済みでない方はご登録後に確認ができます)

	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)	—	○	1,000p	
	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	① 健康情報(MY HEALTH CLUB)を閲覧する	○	○	1p	1回/日
	② バイタル記録(1項目でも記録したら3P)	○	○	3p	
	③ MYミッション(目標)を設定し、成果を記録	○	○	15p	
	健康イベント	○	○	都度	都度

PC  
画面

## ①～③、MYミッション設定、記録、健康情報閲覧方法

The screenshot shows the MY HEALTH CLUB web interface. A red box highlights the 'MY HEALTH CLUB' menu item, with an arrow pointing to step 1. Another red box highlights the 'バイタル記録' (Vital Record) section, with an arrow pointing to step 2. A third red box highlights the 'MYミッション' (MY Mission) section, with an arrow pointing to step 3. The interface also shows a '健康情報' (Health Information) section and a '進行中のミッション' (Ongoing Mission) section.

**① 健康情報(MY HEALTH CLUB)閲覧**

**② バイタル記録 (1項目でも記録したら3P) 記録したい項目を選択して記録**

**③ MYミッションの設定、成果記録**

# 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回ごとに利用する施設を選択することが可能です。  
 月に2回から運動のきっかけにはじめてみませんか。(利用者は、利用者登録が必要です)

## 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)と一緒に運動が出来る施設もあります。

[<利用者登録/ログインページ>](#)



## 施設利用料

月2回まで無料 (3回目以降は施設利用料がかかります。2024年10月より施設利用料が改定となっておりますので利用施設または日野健保ホームページよりご確認ください)



セントラルスポーツの多彩なプログラムで

## あなたの望み叶えます!

まずは週1回からのフィットネスライフ。日々の積み重ねが健康生活へ繋がります!



いつもと違うワクワクを!

## 楽しみたい!



アクアビクス

音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。



ZUMBA

世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズ。

ココロもカラダもリフレッシュ!

## ストレス解消!



ジャグジー&サウナ

運動後はスハてゆったりリラックス。お風呂のみのご利用もOK!



ファイトアタックBEAT

格闘の動きでストレス解消しながらウエストシェイプ!

インストラクターがサポート!

## ダイエット!



シェイプバンプ

バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。



トレッドミル

走ったり歩いたりマイペースに、簡単操作でトレーニングできます。

ゴルフ・山登り・ウォーキング・ダイビング!

## 趣味を広げる!



ゴルフ

ゴルフ・スカッシュ・テニス・ダイビングが各種楽しめる施設もあります。



山登り・ウォーキング

大自然の中で気持ちよく身体を動かしましょう。新しい出会い発見あり!

いつまでも動けるカラダに!

## 生活習慣病 予防改善に!



健康体操

様々な方法で適度に身体を動かします。体力に自信のない方も安心!



アクアウォーク

水の中を様々な方法で楽しく歩きます。泳げなくても参加できます。

※ご利用施設により施設・プログラム内容が異なります。※写真はイメージです。

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

# 日野自動車健康保険組合の皆様へ特別優待のご案内

楽園のレジェンド

沖縄 恩納村

ザ・ムーンビーチ ミュージアムリゾート

THE  
Moon  
BEACH  
MUSEUM RESORT

ムーンビーチのスペシャル宿泊プラン

## 楽園の休日2026

期間限定 宿泊プラン2026.8.31まで ※除外日あり

ゴールデンウィーク(5/1~5/5)・夏休み(7/17~8/29)は下記の特別料金

週末・休前日も同料金

◆ 1室2名様以上利用 朝食付・1名料金 館内利用券付

お得

ナチュラルルーム  
～グリーンビュー～

大人 ※中学生以上  
**¥10,000**  
小人: ¥9,000

1室2名様以上利用 朝食付・1名料金 館内利用券付

おすすめ

レジデンシャルクラブルーム  
～全室オーシャンビュー～  
～クラブフロアのおもてなし付～

大人 ※中学生以上  
**¥18,000**  
小人: ¥17,000

レジデンシャルクラブルームの  
おもてなし

全室オーシャンビューで、窓を開けると波の音をお聞きいただけます。  
レジデンシャルクラブルームにご宿泊のお客様だけのおもてなしで、  
上質なホテルスタイルをご提供いたします。

- 専用ラウンジにてチェックイン＆チェックアウト
- 朝食をお部屋へデリバリーOK。
- ※前日18:00までに事前申し込み必要
- クラブラウンジではリラックスした空間で軽食やスイーツ、アペリティフタイムをお楽しみいただけます。
- ※クラブラウンジ 営業時間 7:30～20:00
- 3泊以上でアンダーウェアランドリー(水洗い)サービス
- 大浴場(サウナ付)、スポーツジムご利用OK
- ビーチパラソル、デッキチェア、お子様砂遊びセットご利用OK

ディナーbuffet付き宿泊プランが優待料金：大人5,000円・小人2,500円、の追加でご予約可能。

※ディナーbuffet通常料金：大人6,000円、小人3,000円

館内利用券 増量中!

1泊に付 大人: 1,000円分

1泊に付 小人: 500円分

1名案内

■この宿泊プランはオンライン予約限定で、下記に記載の専用QRコードまたは予約専用URLからご予約ください。

- 電話等からの予約は出来ません。
- 室数限定のため、対象期間内でもご利用出来ない場合があります。
- 上記料金は1室2～4名様利用時のお1名様料金です。(ゴールデンウィーク・夏休み期間を除く)
- 小人料金は、1室大人2名以上同室時で、小学生以上、または未就学児のベッド・寝具利用時に適用します。
- 未就学児の添い寝(ベッド・寝具不使用)は無料です。
- 1室1名様でご利用の場合は1泊に付追加料金がナチュラルルーム9,000円、レジデンシャルクラブルーム17,000円必要です。
- チェックイン: 14:00、チェックアウト: 11:00

●マリナクティビティ・お食事等に利用可能!  
●レジデンシャルクラブルーム、ナチュラルルーム共通

客室、館内施設の詳細は公式HP [www.moonbeach.co.jp](http://www.moonbeach.co.jp) をご覧ください。

早いもの勝ち 「ゴールデンウィーク」・「夏休み」もお得な特別料金

ナチュラルルーム利用(お1様1泊/朝食付/税込)	ゴールデンウィークスペシャル		夏休みスペシャル		
	5/1～5/4	5/5	7/17～8/6	8/7～8/15	8/16～8/29
1室2名様利用	¥27,000	¥19,000	¥19,000	¥27,000	¥19,000
1室3名様利用	¥26,000	¥18,000	¥18,000	¥26,000	¥18,000
1室4名様利用	¥24,000	¥17,000	¥17,000	¥24,000	¥17,000
小人(1室3-4名様利用)	¥20,000	¥15,000	¥15,000	¥20,000	¥15,000
1室1名様利用	¥53,000	¥37,000	¥37,000	¥53,000	¥37,000

レジデンシャルクラブルーム利用(お1名様1泊/朝食付/税込) ラウンジサービス付	ゴールデンウィークスペシャル		夏休みスペシャル		
	5/1～5/4	5/5	7/17～8/6	8/7～8/15	8/16～8/29
1室2名様利用	¥35,000	¥27,000	¥27,000	¥35,000	¥27,000
1室3名様利用	¥34,000	¥26,000	¥26,000	¥34,000	¥26,000
1室4名様利用	¥32,000	¥25,000	¥25,000	¥32,000	¥25,000
小人(1室3-4名様利用)	¥28,000	¥23,000	¥23,000	¥28,000	¥23,000
1室1名様利用	¥69,000	¥53,000	¥53,000	¥69,000	¥53,000



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

重要  
(必須)

ご予約時に「予約者情報の入力」の「所属の法人名または組合名」入力欄に【日野自動車健保】とご記入ください。  
※ご記入が無い場合は特別優待はご利用いただけません。

沖縄本島 西海岸 恩納村 那覇空港から 車で約45分 リムジンバスで60分  
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: [www.moonbeach.co.jp](http://www.moonbeach.co.jp) Tel: 098-965-1020

早い予約がお得 所要約2～3時間 全国の空港から沖縄・那覇直行便が便運航中!  
羽田・成田・中部・関西・伊丹・福岡・新千歳・仙台・茨城・静岡・小松・神戸・広島・岡山  
松山・熊本など詳細は各空港・各航空会社のウェブサイトでご確認ください。

福利厚生で叶える、  
賢くお得なホテルステイ

日野自動車健康保険組合の皆様へ

会員制リゾートホテル **エクシブ**

エクシブ箱根離宮/スタンダード(CB)グレード客室例

日野自動車健保ホームページ内の「いきいきポータル」および「LINE公式アカウント」から予約可能です。



友だち追加

宿泊予約ログインをタップ



予約方法は  
こちらをチェック▶



※LINEのメニュー画像は変更となる場合がございます。



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。



エクシブ伊豆/アウトドアプール

## エクシブとは？

利用可能ホテルはこちら▶



海、山、温泉など多彩なロケーションと、独自のコンセプトで全国に展開する会員制リゾートホテルです。  
皆様は、福利厚生の一環としてエクシブをはじめとした全国各地のホテルをご利用になれます。

### POINT 1

## 広々とした客室

最大5名様と一緒に泊まれるホテルもあります

### POINT 2

## 客室料金は年間固定

夏休み・ゴールデンウィーク・年末年始でも変わりません

### 客室料金例

#### エクシブ伊豆

スタンダード(A)グレード(和洋室)  
定員5名様/約37.3~37.5m<sup>2</sup>

1室 **12,650円(税込)**

1室大人5名様でご利用の場合

1名様あたり

**2,530円(税込)**

※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。※ホテルにより別途入湯税・宿泊税を申し受けます。※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】9:00~17:00(土・日・祝・弊社が定める休業日を除く)

# テーマ：睡眠

～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・日野 曾我部産業医

## はじめに

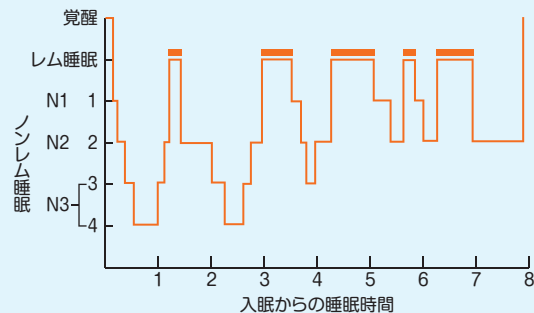
睡眠は私たちの健康と日々の生活において非常に重要な役割を果たしています。十分な睡眠をとることで、体と心の両方が回復し、翌日のパフォーマンスを最大限に発揮することができます。

睡眠中には、脳が日中に得た情報を整理し、記憶として定着させる作業が行われます。また、ホルモンの分泌により、細胞の修復や再生が促進されるため、体の疲労回復にも欠かせません。睡眠不足が続くと、集中力や判断力の低下、イライラしやすくなるなど、精神面にも悪影響が出て、生活習慣病のリスクが高まることも研究で明らかになっています。

## 良質な睡眠の3つの要素

### 1. 質

睡眠の質とは、深い眠りと浅い眠りのバランス、目覚めの爽快感を指します。質の高い睡眠では、ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）が約90分周期で繰り返されます。特に入眠後の最初の3時間に深いノンレム睡眠が集中し、成長ホルモンの分泌や脳の回復が行われます。



日本睡眠学会より抜粋 <https://www.jsnr.jp/basicofsleep2>

### 2. 量

成人に推奨される睡眠時間は7～9時間です。個人差はありますが、6時間未満の短時間睡眠では健康リスクが高まります。睡眠不足は集中力低下、免疫力低下、肥満、生活習慣病のリスクを増加させます。自分に適した睡眠時間を見つけることが重要です。



### 3. タイミング

睡眠のタイミングは体内時計（概日リズム）に従います。理想的な就寝時間は22時～0時頃で、起床時間は6時～7時頃です。深夜2時～3時に深い睡眠に入ることが望ましく、この時間帯にメラトニン分泌がピークになります。毎日同じ時刻に寝起きすることで体内時計が整い、睡眠の質が向上します。休日の寝だめは体内リズムを乱すため避けるべきです。

## まとめ

質の良い睡眠を確保することは、心身の健康を保ち、充実した毎日を送るための基本となります。規則正しい生活を送り、しっかり睡眠をとりましょう。

