

Hi! いきいきけんぽ

2026年
(令和8年)
秋号(10月)
No.491



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。

For your information ～あなたのための情報～

●高額療養費制度の改定、被用者保険の適用拡大について

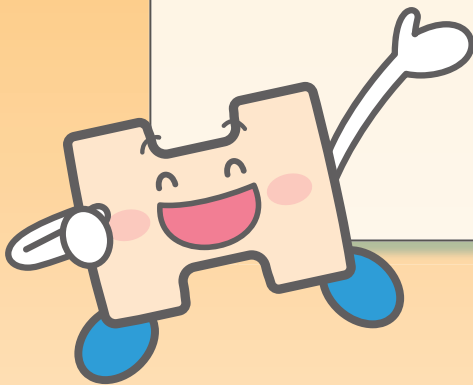
●日野健保加入者の10人中9人以上が、
マイナ保険証への切替完了!

特集

●「健保禁煙サポート」 **みんチャL**・禁煙外来補助のご案内

●「いきいきポータル」 **歩fes.**開催中!

●インフルエンザ
予防接種補助金申請 **受付開始!**



目次

P1 令和8年度のおもな改正についてのお知らせ

P2 日野健保加入者の10人中9人以上が
マイナ保険証に登録済みです!

P3 マイナ保険証をお持ちの方・マイナ保険証をお持ちでない方
健康保険料の決定(変更)について

2025年度 日野自動車健保の決算のお知らせ

P4 4つの約束-④:事業主とのコラボヘルス情報!!
キッズコンソーシアム(健康ワークショップ)開催報告

P5 2026年度 健康づくり事業カレンダー

P6 2026年度の健診受診期限が近づいてます!

P7 健診結果ご提出のお願い

「いきいきポータル」からダウンロードが必要な通知書

P8 「医療費通知」の確認

P9 医療費の確定申告制度について

P10 セルフメディケーションに取り組んでみませんか?

P11 お薬のオンライン相談・購入サイト「あなたの薬箱」

P12 健保禁煙サポートのご紹介
禁煙外来補助制度

P13 歩fes.ウォーキングイベント参加者募集中!

P14 歩fes.に参加して歩数を記録しよう!

P15 インフルエンザ予防接種補助金制度について

P16 インフルエンザ補助金「いきいきポータル」電子申請方法

P17 いきいきポータル オレンジバナーを活用しよう!

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～ 運動と健康

令和8年度のおもな改正についてお知らせします

1. 高額療養費制度の見直し(令和8年8月～)

医療費の自己負担には「限度額」があり、一定の基準に基づいて計算した自己負担額が限度額を超えた場合、超えた額が「高額療養費」として支給されます。自己負担限度額は収入によって異なります。また、直近12か月に3か月以上高額療養費に該当した場合、4か月目からは自己負担限度額が下がります。(多数該当)

① 自己負担限度額が引き上げられました。(ただし、多数該当の場合の限度額は据え置き)

日野健保は独自の「付加給付制度」があるため **最終的な自己負担はこれまでと変わりません。**

※令和9年8月からは、所得区分がさらに細分化され自己負担額の見直しも予定されています。

② 「年間上限」が新設されました。

1年間(前年8月1日から7月31日で計算、初回の計算期間は令和8年8月1日～令和9年7月31日)にかかった自己負担の合計額が年間上限の金額を超えた場合、超えた金額が「高額療養費」として支給されます。

2. 入院時の食事代等 負担額の見直し(令和8年6月～)

入院したときは、医療費の3割自己負担とは別に食事費用として自己負担することになっていますが、1日3食を限度に1食につき510円→550円(難病・小児慢性特定疾病患者は1食300円→330円)等 **自己負担額が引き上げられました。**

3. 長期収載薬剤の患者負担の拡大(令和8年6月～)

令和6年10月より **ジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)の処方希望する場合**、医薬品によっては、自己負担に特別の料金として、先発医薬品とジェネリック医薬品の薬価の差額の4分の1相当が加算されていますが、**加算がさらに薬価の差額の2分の1相当へ引き上げられました。**

詳しくは日野健保のホームページでご確認ください！

4. 被保険者保険(※)の適用が拡大(令和8年10月～)

(※)国や地方公共団体、法人などに雇われる従業員やその扶養家族が加入する健康保険のこと

■短時間労働者の被用者保険適用要件

令和8年9月まで	令和8年10月から
(1)賃金が月額8.8万円以上	撤廃
(2)週所定労働時間が20時間以上	変更なし
(3)学生は対象外	
(4)50人超の企業が適用対象	段階的に撤廃 ・令和 9年10月～：35人超 ・令和11年10月～：20人超 ・令和14年10月～：10人超 ・令和17年10月～：撤廃

なお、個人事業所の非適用業種について、常時5人以上を使用する事業所は強制適用されます。



ご家族の方がお勤め先の社会保険に加入した場合は、
省令により、事実発生から**5日以内**に手続きが必要です！

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！



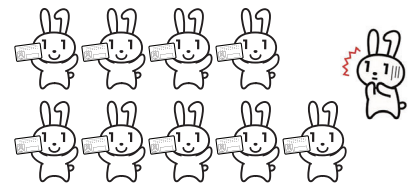
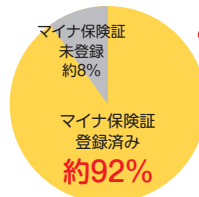
提出先

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

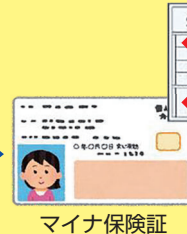
日野健保加入者の 10人中9人以上がマイナ保険証に登録済みです！

マイナンバーカードが
さらに便利に！



自治体の医療費助成の 受給者証としての利用も 順次開始！

医療機関や薬局(※1)の窓口で、マイナ保険証をかざすだけで自治体の医療費助成(※2)が受けられます(自治体毎に対象の医療費助成が異なります)



(※1)医療費助成オンライン資格確認を導入済みの医療機関・薬局 (※2)乳幼児医療費助成制度(マル乳)、ひとり親家庭医療費助成制度(マル親)など

今後も、マイナンバーカードが診察券として利用できるようになったり、事前に予診票や問診票をスマホ等で入力し、接種券・受診券としても利用できるようになる予定です。

▼他にも…たくさんのマイナンバーカードの活用場面があります！

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
- ・住民票等のコンビニ発行
- ・転居届の申請
- ・パスポートの新規申請、更新など



詳細は
こちら→



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



“マイナ救急”の活用事例(一命を取り留めたケース)



<吐血により出血性ショックの事例>

通報内容

夫(50歳)が貧血で動けない(帰宅した妻からの通報)

現場状況

傷病者は廊下につつ伏せて倒れた状態。昨夜から4回の吐血があり、1年前に同様の症状でかかりつけ医療機関で手術歴があるが、病名は本人、家族を含めて覚えていない状況であった。

救急活動

初期評価からショック状態、心肺停止前静脈確保の処置が必要であると判断。観察、処置を優先し、搬送中にマイナ救急で情報を確認したところ、手術歴から食道静脈瘤の既往があることを推測し、速やかに搬送先医療機関へ伝達した。



【マイナ救急の有用性】

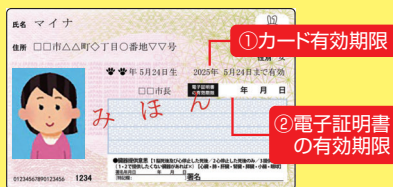
傷病者、家族が過去の手術歴や既往歴について、詳細を把握していない状況であったが、搬送中、マイナ救急で情報を確認し、手術歴から推測される既往歴を搬送先医療機関へ伝達することで、搬送先医療機関での早期治療に繋がり、一命を取り留めることができた。

マイナ保険証をお持ちの方

電子証明書の有効期限について



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！



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。



マイナ保険証に関する
情報はこちらから →



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受けることができない状況にある方へ、資格確認書を交付します。

▼ 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8月より変更	健保受付月の1日より1年後の月末
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

※以下の交付理由に該当する場合は、事業主経由で「資格確認書(再)交付申請書」の提出が必要です。

- ・マイナナンバーカードを紛失・更新中の場合
- ・マイナ保険証での受診が困難で介助者等の第三者が要配慮者等と同行して資格確認を補助する必要がある場合(マイナ保険証を既に保有しているが障害等により利用が難しい場合など)
- ・被扶養者(異動)届や氏名変更届等に付随する交付の場合

健康保険料の決定(変更)について



Q 健康保険料は
どうやって決めるの？

A

被保険者が事業主から受ける報酬を一定の幅(等級)で区分した「標準報酬月額」に当てはめ、便宜上の収入月額を決め、この月額を元に保険料を計算します。

※保険料=標準報酬月額×保険料率(被保険者:3.79% 事業主:5.21%)

標準報酬月額の仕組み(「定時決定」の例)

例えば、支給額が以下の場合...

4月:33万円
5月:29万円
6月:31万円

平均31万円

標準報酬月額は30万円に該当

等級	標準報酬月額(円)	報酬月額
1	58,000	~63,000円未満
2	68,000	63,000 ~ 73,000
...	...	...
21	280,000	270,000 ~ 290,000
22	300,000	290,000 ~ 310,000
...	...	...

【参考】
当組合の
保険料については
こちら

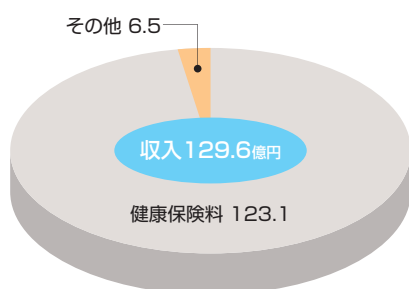


2025年度(令和7年度)日野自動車健保の決算のお知らせ

2026年7月21日開催の決算組合会において、2025年度(令和7年度)決算が承認されました。

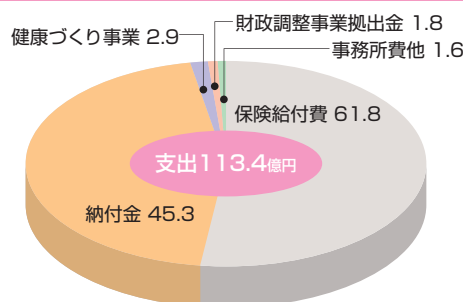
2025年度は、平均年齢の上昇および医療の高度化等による医療給付費増加と被保険者数減・総賞与額減見込みに基づき、1.3億円の赤字予算とし、別途積立金の取崩しを行ったが、賃上げ・賞与月数増加のプラス要因により保険料収入増(7.1億円)、加えて医療給付費が想定を下回った(5.1億円)ことにより、総収支は16.2億円の黒字(積立金繰入を含む)となった。但し、前年度決算額より医療給付費は増加しているため、安心できない状況にある。

収入(億円)

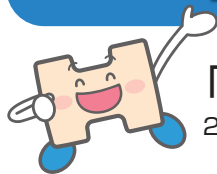


黒字決算
16.2億円

支出(億円)



4つの約束-④：事業主とのコラボヘルス情報！！

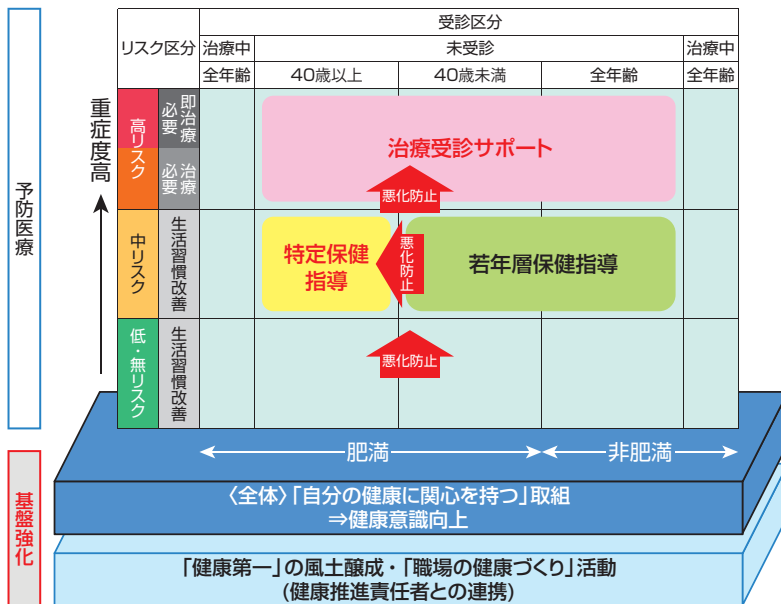
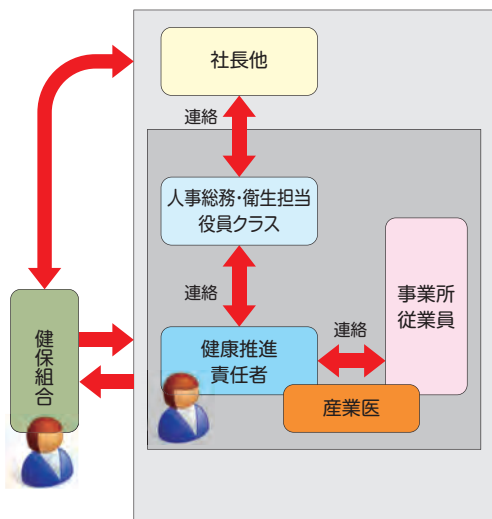


「健康づくりは人づくり」をテーマに「健康第一」の風土醸成に向けて連携強化

2026年度：第1回健康推進責任者会議開催 2026年4月24日(金)
第2回健康推進責任者会議開催 2026年8月27日(木)

各社宛に「健康レポート」を展開し、
「職場の健康づくり」活動を推進中

健康第一の風土醸成に向けた推進体制



健康企業宣言「銀」の認定事業所が11社 ➡ 15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
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日野グローバルロジスティクス ⑫福島製鋼株式会社
⑬日野リトラックス株式会社 ⑭株式会社トランテックス ⑮日野自動車健康保健組合

★小学校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、25の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、8月2日と8月22日にオンラインでのワークショップも行いました。
7月25日の現地開催に運営要員として日野健保も参加しましたので、当日の様子をご紹介します。

現地開催日：2026年7月25日 土曜日 ●参加者数：90組212名 ●開催場所：東京大学 伊藤謝恩ホール

▲対象者：小学校6年生に夏休みの自由研究に活用できる冊子を配付

当日は、東京大学の先生から生活習慣と健康について学びました。
親子で生活習慣を振り返る時間やクイズもあり、お子さんたちも積極的に参加していました。
約1時間半、親子で楽しく健康について学ぶ貴重な時間となりました。



キャンパス内は絶好の散策スポットでした!
緑豊かで、歴史的建造物が随所にあり、多数の親子が目を輝かせて見学していました。
きっと夏休みの良い思い出になったと思います。

本郷地区キャンパスは
東京ドーム11個分の敷地面積



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	10月	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」 「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2024年度獲得ポイントは2027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2回発行	発行					
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 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2/3(会場によって異なります) 巡回型:受診終了3/11(会場によって異なります)					
		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(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 「いきいきポータル」から参加	開催		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 禁煙サポートプログラム(みんなチャレ)	補助申請受付 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					



30歳以上の被扶養者（ご家族）、任継被保険者（ご本人）の方へ 2026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。



健保おすすめ

人間ドックと同等の検査が受診でき自己負担額が少ないです

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）				
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	一般健診A1コース		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	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	×

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

【申込から受診まで】



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。

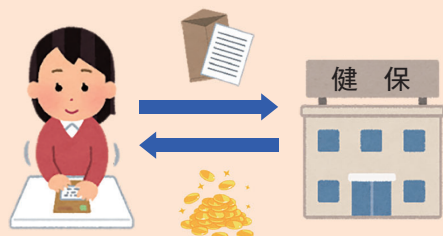


日野健保 健診結果

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だった場合最大 **1,700P** 獲得



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. 30歳以上には「いきいきポータル」で経年の健診結果を管理でき、あなたの健診数値に
対するアドバイスも確認できます

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	2027年1月中旬 (2026年分)	2027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)
● 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)	受付月の翌月の給付日(※4)
● 療養費、移送費、出産育児一時金、出産手当金、埋葬料(費)	(※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
● インフルエンザ予防接種補助金、禁煙外来補助金	
● 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



▼①実際の医療費がいくらだったのか、②自分がいくら医療費を支払ったか、
③高額療養費等の法定給付額、④付加給付額を確認できます。

	①	②	③	④	
診療年月	保険でかかった医療費の総額	保険組合が医療機関に支払った額	あなたが窓口で支払った額	入院時食事療養費	国・県・市・区・町・村で支払った額
3月	9,740	6,818	2,922	0	0
2月	1,390	973	417	0	0
1月	35,940	25,158	10,782	0	0



市区町村等の医療費助成制度を利用しているみなさん！
「医療費通知」の **赤枠②④内の金額** を確認しましょう！



日野健保では、病院等(保険診療分)で支払った自己負担分に対する「高額療養費」や「付加給付金(日野健保独自の制度)」等の給付金を自動でお支払いしています。



以下に該当し自己負担が25,000円を超えない場合は、付加給付金の支給を停止しています。

- ✓ 市町村等からの連絡で公費を利用していることがわかった場合
- ✓ 医療機関からの請求で公費を利用していることがわかった場合
- ✓ 対象者より新たに認定を受けた、または助成の内容に変更があった旨連絡があった場合 等

対象となる制度の例

●障がい者医療費助成制度 ●自立支援医療 ●指定難病医療費助成 ●ひとり親家庭等医療費助成 等

留意事項

・乳幼児、子ども医療費制度については、18歳到達後最後の3月31日までの対象者を一律で付加給付金の支給を停止しています。お住いの市区町村で対象となる制度の適用がない場合等は、健保から送付される申請書をご提出ください。

よろしくお願いします



市区町村等の医療費助成制度に該当するので医療機関の窓口で医療費を払っていないのに、
(いったん窓口で支払って、あとから還付を受けた場合も含みます)
赤枠②内「あなたが窓口で支払った額」に記載がある場合や、
赤枠④内「付加給付額」に記載がある場合は、
重複受給を避けるため**健保にご連絡ください。**

Q & A



市役所で、新たに医療費の助成を受けられるようになりました。
これまで窓口で3万円支払っていたけど、窓口の支払をしなくてよくなりました。
(もしくは、1万円に減額されました。)健保からの付加給付金もこれまで通り受け取れる？



健保からの付加給付金は、自己負担がある場合が対象です！
「25,000円以上の窓口負担がない」「いったん支払ったが、あとから市役所等に払い戻しの申請をする」場合は支給を停止します。

※**重複受給がわかったら遡って返納していただくことになります。**



医療費控除データ
年間医療費通知出力

▼ **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

中 大

文字サイズ

ヘルプ

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



重要!

日野健保から支給された給付金等はデータには含まれないため、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。

▼「医療費通知」「医療費控除データ年間医療費通知出力」のアップロード日および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	発行対象者※1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	ダウンロード可能期間
	いきいきポータルアップロード日	5/1	6/1	7/1	8/1	9/1	10/1	11/1	12/1	1/1	2/1	2/10※2	3/10※2	診療月から5年間

※1 病院からの請求状況により掲載が遅れる場合があります。

※2 確定申告に対応し、早めに掲載します。

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

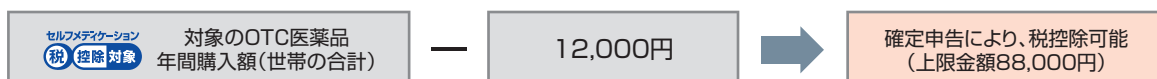
- ◆健康診断・人間ドック費用
美容整形や歯列矯正費用
- ◆ビタミン剤・体力増強剤などの
治療のためでない医薬品の購入費



※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)



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：1,500円分 被保険者限定、OTC医薬品（市販薬）限定、
利用期限2026/11/1～2027/3/31

check!

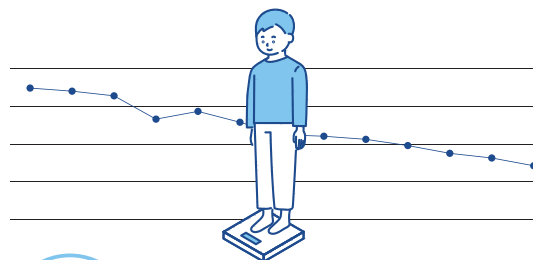
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



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。

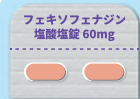
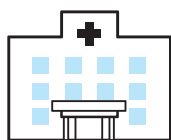
＼セルフメディケーションの心強い味方！／

こんなときにはOTC 医薬品をご活用ください！

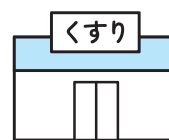
OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



・ 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

健保禁煙サポートのご紹介

禁煙サポート1

通院・面談不要 自宅で気軽にチャレンジできる禁煙プログラム

予告



みんなチャレ 禁煙

1月開催決定

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
「5月、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



(個人のみでの参加も可)

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: 2027年1月5日～26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手し、プログラム開始

プログラム期間:
2027年1月27日～4月21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

禁煙サポート2

禁煙外来補助制度

禁煙外来(外部医療機関)を受診し禁煙成功した方に自己負担額から上限1万円を補助しています。
自分のため、周りの人の健康のためにも禁煙チャレンジしませんか。

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



健保補助は、年度内に「禁煙外来」「みんなチャレ禁煙」どちらか1回適用です。
詳細は日野健保ホームページ※をご覧ください。
※みんなチャレ禁煙は、申込開始日が近くなってから掲載となります。

日野健保 禁煙

検索



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」



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



スマホでも
MHWアプリが
使用できます

- エントリー受付期間
2026年9月1日(火)～2026年9月30日(水)
※チーム、個人、両方エントリーは9月30日(水)まで
- イベント開催期間
2026年10月1日(木)～2026年10月31日(土)
- 歩数連携期間(猶予期間を含む)
2026年10月1日(木)～2026年11月7日(土)

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



iOS 18 以降



Android OS 13 以降



イベント詳細は
次頁を
ご覧ください

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・年末年始を除く)

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等「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。

ウォーキングイベント詳細

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	31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
	31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
	31日間のチームの平均歩数が 7,000歩以上	700ポイント 獲得

※ 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、個人参加は出来ません**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

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

■2026年10月1日～2027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8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」
	第2回 12月16日 ～ 2月15日	最終 2月15日	4月8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14日	各事業所 (従業員本人の申請は不要)
			3月8日	

<事業所接種実施状況>

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 ・トヨタ自動車羽村



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。

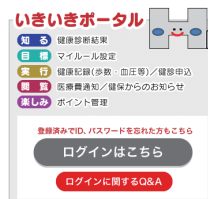
申請は対象者1人につき1回限りです。

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。



経鼻ワクチンも
補助金対象です

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



クリック

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

2回接種の場合は
2回目接種後まとめて
申請してください



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。

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、左記表の「※給付日」欄をご参照ください

【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

いきいきポータル オレンジバナーを活用しよう！

活用1 健診結果閲覧

オレンジバナーから健診結果を見ることができます。
ポイント①～③の機能も活用して自身の健康状態を確認、生活習慣の見直しにお役立てください。

健診結果情報

ポイント①

基準値外のデータに△マークを表示し注意喚起を行います。（直近受診分のみ）また、基準値よりも高い場合は背景が赤、低い場合は背景が青で表示します。

ポイント②

検査項目をクリックすると、その項目の経年グラフや解説、将来の疾病リスクを閲覧することができます。

ポイント③

ポイント②で表示された疾病名をクリックすると、傷病情報が表示されます。

健康診断結果表

表のみかた ⓘ

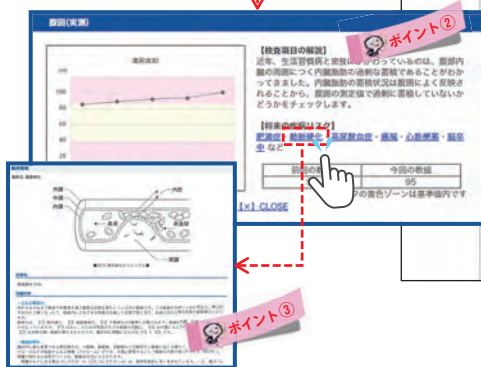
次の5件へ >>>

検査項目	R1.12.13	H30.12.08	H29.11.28	H28.11.26	H27.09.26	基準値 上/下	単位
身長	168.4	168.4	168.6	167.7	168.3	-	cm
体重	64.2	64.2	60.8	61.2	59.5	-	kg
BMI	22.6	22.6	21.4	21.6	21.0	-	-
血圧(実測)	85.5	85.5	87.4	87.4	80.0	-	mmHg
血圧(自測)	85.5	85.5	87.4	87.4	80.0	-	mmHg
収縮期血圧(1回)	124	124	109	124	111	0	mmHg
収縮期血圧(2回)	119	119	109	124	113	0	mmHg
収縮期血圧(3回)	122	122	109	124	112	0	mmHg
収縮期血圧(その他)	81	81	77	79	73	0	mmHg
拡張期血圧(1回)	78	78	77	81	74	0	mmHg
拡張期血圧(2回)	84	84	77	76	71	0	mmHg
拡張期血圧(3回)	81	81	77	79	73	0	mmHg
拡張期血圧(その他)	81	81	77	79	73	0	mmHg
脂質(総)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	-
脂質(右-矯正)	0.30	0.30	0.40	0.40	0.40	-	-
脂質(左-矯正)	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	-
脂質(左-矯正)	0.50	0.50	0.40	0.40	0.50	-	-
尿酸(モースワグナー)	0	0	0	0	0	-	mg/dL
尿酸(シエア分析)	0	0	0	0	0	-	-
尿酸(シエア分析)	0	0	0	0	0	-	-

ココが違います！



総勢600名を超える豊富な執筆陣。類書最大の、EBMに基づく病理解説2600項目の法研出版「家庭医学大百科」より情報を掲載！



活用2 ポイント制度

皆さんが行った健康づくり活動に応じてポイントを付与しています。
貯まったポイントでAmazonギフト券等と交換ができます。



2024年度に
貯まったポイントは
2027年3月末に失効
しますので、お早めに
交換してください



▼ 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





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」のご案内

会員様もしくは会員様のご紹介者様のみ
ご利用になれる会員制リゾートホテルを、
福利厚生でご利用になります。
日常を忘れて、心行くまでリゾートライフを
お楽しみください。



エクシブ蓼科/外観

[60歳以上の方限定]

プラチナエイジプラン2026 秋編



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ります。

夕食時フリードリンクもしくはドリンク1杯サービス付。

期 間 / 2026年8月30日(日)～12月28日(月)
のご宿泊まで

※対象外日あり

定 員 / 1室 大人2～4名様

料 金 / 1泊夕食付 スタンダードグレード

カジュアル 大人1名様 **13,500円**(税込)～

※ご利用のホテル等により料金は変動します。
※プラン詳細は右記二次元コードよりご確認ください。
※ドリンクは銘柄指定です。



タップ

宿泊料金例：大人2名様でエクシブ蓼科 スタンダードグレード 15,400円(税込)に宿泊、夕食1名様 8,228円(税込)、朝食1名様 3,267円(税込)をご選択の場合

通常/1泊夕食付

通常料金例
2名様合計 **38,390円**(税込)



プラチナエイジプラン2026 秋編/1泊夕食付

プラン料金
2名様合計 **32,000円**(税込)

プランだと
6,390円
お得!

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。



ID: @580ftrtk

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▶



タップ

※LINEのメニュー画像は変更となる場合がございます。



予約サイトへの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。

※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、ご契約会員様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)

運動と健康 — 「動く」ことがあなたの未来を変える ～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 酒井産業医

運動が体にもたらす「良い影響」

定期的な運動習慣は筋力向上、血流改善、不安感の軽減や睡眠の質改善など様々な効果があります。右にあげるような多くの病気のリスクを低下させることが研究結果により証明されています。

心血管疾患	心臓病(心筋梗塞など)・高血圧のリスク低減
代謝性疾患	糖尿病の予防/改善、脂質代謝の改善
がん予防	大腸がん・乳がんなど一部のがんのリスク低下
精神疾患	うつ・不安症状の軽減、認知症の予防、睡眠の質向上
骨・筋肉量	骨粗鬆症予防、筋力の維持
死亡リスク	生活習慣病などによる死亡率の低下

運動の「悪い影響」やりすぎは逆効果!!

健康のためと始めた運動でも、**休養不足・急激な負荷増加**はかえって体を壊します。「十分寝ても疲れが取れない」、「動悸がする」、「やる気・集中力の低下」、「風邪をひきやすくなった」など自覚する場合は負荷を下げるようにしましょう。過度な運動ではストレスホルモンの分泌が増加し、免疫力が下がることが報告されています。



適切な運動の「量・強度・頻度」は?

運動強度の指標としてメッツという単位があります。主な生活活動・運動での目安は以下の通りです。

生活活動		運動	
メッツ		メッツ	
1.8	立ち話、血洗い	3.0	ボウリング、太極拳
2.0	室内歩行、料理、洗濯	4.0	卓球、ラジオ体操第1
3.0	散歩、電動アシスト自転車	6.0	ジョギング、水泳(ゆっくり)
4.0	自転車(サイクリング)、階段を上る	7.0	サッカー、スキー、スケート
5.5	シャベルで土や泥をすくう	7.3	テニス、登山
8.0	重い荷物を運ぶ	8.3	ランニング、水泳(クロール)

成人(18～64歳)での推奨は3メッツ以上の生活活動を週に23メッツ・時と運動を週4メッツ・時以上行うことです。例:散歩を1日1時間毎日 21メッツ・時(3メッツ×1時間×7回)+ジョギングを週1回 40分 4メッツ・時(6メッツ×2/3時間×1回)

また、座りっぱなしの時間を減らすことや中断をはさむことが心血管・代謝性疾患のリスク低下に重要であると報告されています。日本人の歩数は年々減少しており、国民健康・栄養調査によると1日8時間以上座っていると答えた割合は男女ともに30%を上回っています。

運動習慣がない方へ

WHO・厚生労働省の最新ガイドラインは「**Every Move Counts(ちょっとした活動にも意味がある)**」を強調しています。要点は以下の6つです。ちょっとした活動から始めて健康な体を手に入れましょう。

- ① 身体活動は心身の健康に寄与する
- ② 少しの身体活動でも何もしないよりは良い
- ③ 全ての身体活動に意味がある
- ④ 筋力強化は全ての人の健康に役立つ
- ⑤ 座りすぎで不健康になる
- ⑥ 身体活動を増やし、座位行動を減らすことにより、妊娠中および産後の女性、慢性疾患のある人や障害のある人を含むすべての人が健康効果を得られる

