

# HITACHI

# KENPO

2018

7

No.128



健康づくりを  
応援します

**MY HEALTH WEBで  
健康な毎日を手に入れよう**  
…4ページ

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしきの健保プロジェクト

<http://www.ashiken-p.jp>

## CONTENTS

2017年度決算のお知らせ .....	2
MY HEALTH WEBで 健康な毎日を手に入れよう .....	4
健康づくり、はじめの一步は MY HEALTH WALKINGから .....	6
運動習慣を身につけて健康づくりに役立てよう ～活用しよう！スポーツクラブ～ .....	8

健診で得られる3つのメリット .....	10
【任継・特退】 被扶養者状況確認調査 事前のご案内 .....	12
【任継・特退】お知らせ掲示板 .....	14
ラフォーレ倶楽部からのご案内 .....	16

日立健保  
ホームページ

<http://www.hitachi-kenpo.or.jp>

各サービスの  
ご利用にあたっては、  
右記のユーザーIDと  
パスワードが必要です。

- ラフォーレ倶楽部  
ID：10489 PW：10489ca
- プリンスホテル  
PW：prkeiyaku

機関誌に関するお問い合わせ

※記事に連絡先の記載がある場合は、  
その番号にお問い合わせください。

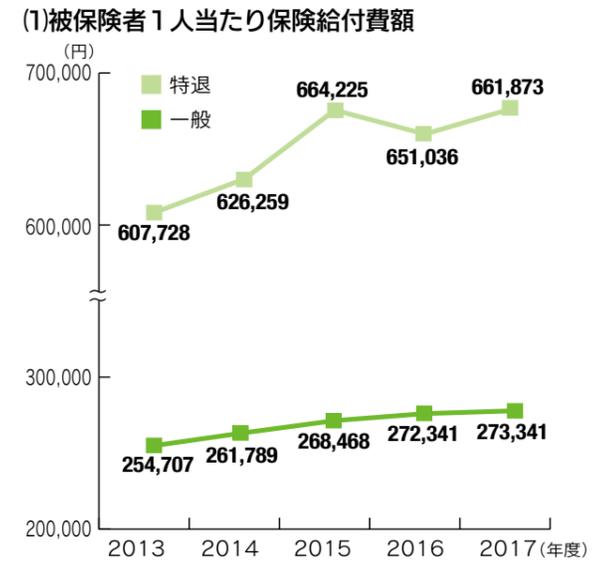
TEL 03-4554-3010

# 日立健保の決算がまとまりました

7月9日に開催された  
日立健保2017年度決算組合会にて  
決議されました。

## 保険給付費等の推移

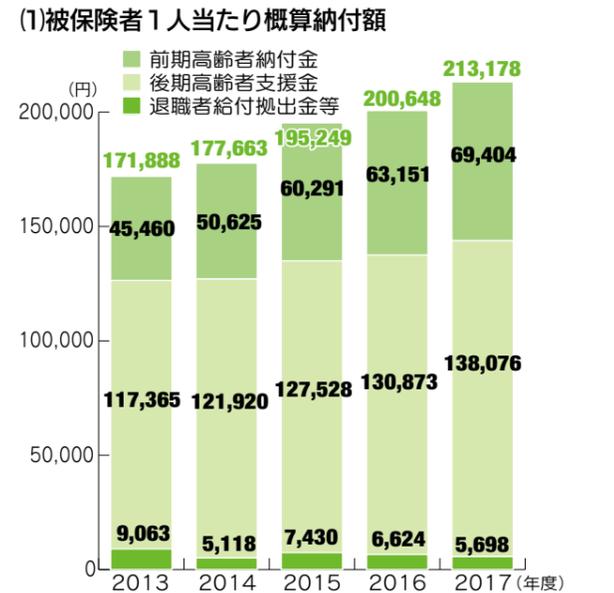
図① 保険給付費(医療費の健保負担分)



(2)保険給付費総額 (単位: 億円)

	2013(年度)	2014	2015	2016	2017
特退	213	206	205	185	170
一般	590	591	610	602	598
計	803	797	815	787	768

図② 納付金・支援金(概算納付額)



(2)納付金・支援金(概算納付額)総額 (単位: 億円)

	2013(年度)	2014	2015	2016	2017
前期高齢者納付金	121	131	155	157	170
後期高齢者支援金	313	315	329	326	338
退職者給付拠出金等	24	13	19	17	13
計	458	459	503	500	521

### 今後の健康保険料率改定について

- ・2019年度の健康保険料率改定は、現行の料率改定方針に基づき確認した結果、見送ることになりました。
- ・2020年度以降については、2019年2月組合会で再提案する予定です。

## 一般勘定

### 基礎数値

項目	2017年度決算(A)	2016年度決算(B)	(A)-(B)
被保険者数	244,506人	249,355人	△4,849人
平均標準報酬月額	407,251円	404,549円	2,702円
平均標準賞与額	1,926,630円	1,866,341円	60,289円

### 収入 保険料収入は約2.5億円の減少

平均標準報酬月額および平均標準賞与額は上昇したものの、被保険者数の減少により、保険料収入は約2.5億円の減少となりました。

### 収入

(単位: 百万円)

科目	2017年度決算(A)	2016年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険料収入	136,590	136,835	△245	△0.2
その他収入	8,913	7,866	1,047	13.3
収入合計	145,503	144,701	802	0.6
経常収入合計(a)	138,924	139,242	△318	△0.2

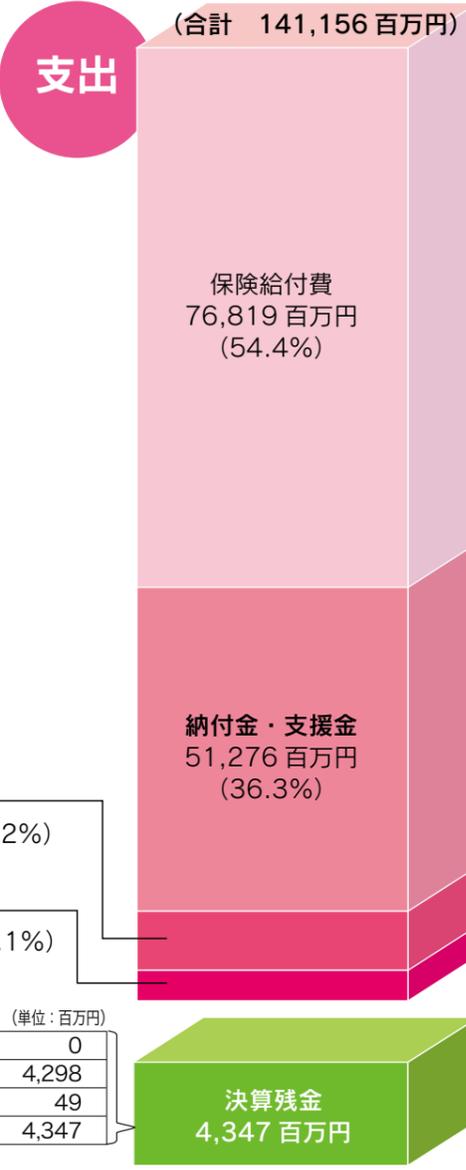
### 支出 納付金・支援金は約28.8億円の増加

被保険者数の減少により、保険給付費は約18.8億円の減となりました。しかしながら、納付金・支援金については、高齢化の進展や全面総報酬割による負担増の影響により1人当たり額が年々増加し、約28.8億円の増となっています。

### 支出

(単位: 百万円)

科目	2017年度決算(A)	2016年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険給付費(図①)	76,819	78,695	△1,876	△2.4
納付金・支援金(図②)	51,276	48,395	2,881	6.0
保健事業費	8,698	8,751	△53	△0.6
その他支出	4,363	4,323	40	0.9
支出合計	141,156	140,164	992	0.7
経常支出合計(b)	139,053	137,970	1,083	0.8
経常収支(a)-(b)	△129	1,272	△1,401	-



## 介護勘定

### 基礎数値

区分	2017年度決算(A)	2016年度決算(B)	(A)-(B)
介護保険被保険者数	145,708人	147,671人	△1,963人
平均標準報酬月額	457,880円	453,878円	4,002円
平均標準賞与額	2,294,693円	2,217,965円	76,728円

### 収入

(単位: 百万円)

科目	2017年度決算(A)	2016年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護保険料収入等	14,707	13,698	1,009	7.4
準備金繰入	500	-	500	-
国庫補助金受入	170	-	170	-
収入合計(a)	15,377	13,698	1,679	12.3

### 支出

(単位: 百万円)

科目	2017年度決算(A)	2016年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護納付金	15,041	13,353	1,688	12.6
介護保険料還付金	7	12	△5	△41.7
支出合計(b)	15,048	13,365	1,683	12.6
収支(a)-(b)	329	333	△4	-

※健保組合では、厚生労働省から通知される納付金の請求に基づき、市区町村に代わって保険料を徴収し、国へ納付しています。

# MY HEALTH WEBで 健康な毎日を 手に入れよう

日立健保の健康づくりツール「MHW」、あなたは登録されていますか？  
健康に関するさまざまなコンテンツが網羅され、  
ご利用に応じて獲得するポイントで  
アイテムも手にすることができるプログラムです。  
PC・スマホで、健康づくりを始めましょう！



## まずは利用登録

### 日立健保HPからログイン！



日立健保

<http://www.hitachi-kenpo.or.jp>



日立グループ認証基盤LDAPの  
ディレクトリIDとパスワード

または

日立健保認証IDとパスワード  
を入力し、ログインしましょう！

### スマホアプリからログイン！

#### ▶ iPhoneの場合



#### ▶ Androidの場合



「マイヘルスウェブ」を検索し、  
MHWアプリを  
インストール



アプリを  
起動

MHWの  
機能をご紹介  
実際にアクセスして  
各機能を体感しよう！



▲実際の画像と異なる場合があります。

- 1 MYポイントでアイテムと交換** ログイン時やサイトの利用でポイントがたまり、お好きなアイテムと交換できます。  
※ポイントは獲得した年度の翌年度末(3月31日)まで有効です。  
※被扶養者を対象とするポイントは、すべて被保険者へ付与されます。
- 2 MY HEALTH WALKING** スマホ、歩数計を使用した、WEB上で楽しめるウォークラリーです(6～7ページ参照)。  
※2のメニューをクリックし、参加登録をしてください。
- 3 健診結果とアドバイス** 健診の結果と、生活習慣を改善するためのアドバイスを確認できます。
- 4 医療費を確認** 給付金支給額や医療費の明細、ジェネリック医薬品についての情報が掲載されています。
- 5 MY バイタルで毎日記録** 体重や血圧、歩数を毎日記録。記録した数値はグラフ化され、健康管理に役立ちます。
- 6 電子図書館** 100冊以上の健康関連書籍が無料で読み放題。
- 7 おすすめコンテンツ** 健康知識に関するコラムやインタビュー記事など、盛りだくさんの内容です。

MHWは「ほしいとき、すぐ手の届く健康事典」。  
PCやスマホにブックマークしよう！

# 健康づくり、はじめの一步は MY HEALTH WALKINGから

MHWには、スマホや歩数計を活用してWeb上でウォークラリーを楽しめるプログラム「MY HEALTH WALKING」が搭載されています。

好きなウォーキングマップをチョイスして、ご家族やお仲間と楽しく歩数を増やしてください！

※プログラムのご利用には、「MY HEALTH WALKING」への参加登録が必要になります。(5ページ参照)

これまでのMY HEALTH WALKINGでは・・・



歩数に合わせて畑の作物が育っていく「成長型マップ」が期間限定の新コースとしてお目見え♪

2018年  
春の  
キャンペーン

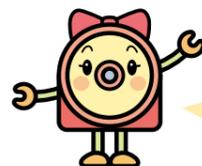


パズル形式で日本全国を一周する「300万歩コース」を設定しました



2017年  
新コースを追加!  
(マップは全部で7つ)

キャンペーンによっては専用のコースがあるんだ



これならきっと飽きずに続けられるね!



こまめに水分をとって、熱中症には気をつけようね!

ごばりきくと  
ごばりちゃんが  
アドバイス!

## 歩数アップのヒント

「実はふだん、あまり歩いていないんだよね…」という方に、日常生活でいかに歩数を増やすかのヒントをご紹介します。

### 通勤時間をウォーキングタイムに

自宅から駅まで、日頃はバスや自転車を使うという方は多いのでは？ そんな方は、まずその区間を歩いてみることから始めましょう。



慣れてきたら(または駅までそんなに遠くないという方は)、最寄駅から1駅分をウォーキングにあててみるのもいいよ!

### 仕事や外出の際の移動はとにかく歩く

外出時も、可能なときは「1駅歩き」。フロアの移動は階段を使い、メールや電話ばかりだった連絡手段も、たまには顔を合わせてみては?



バスやタクシー、エレベーターなどの移動手段は最初から「ない」前提で行動すると、案外早く慣れるかも! でもケガしないように気をつけてね

### スポーツクラブの活用を

日立健保が契約しているスポーツクラブを活用して、効果的な運動習慣を身につけましょう。法人会員だからリーズナブルにご利用できます。

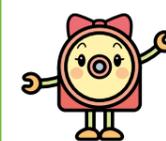


楽しく続けられるさまざまなプランをご用意しています。自分に合った施設やプランを見つけて、健康への第一歩を!

8～9ページをご覧ください

### 休暇の旅先でも歩くことを重視

「ラフォーレ倶楽部」のリゾートホテルにも、オリジナルのウォーキングコースが設定されており、ご旅行先での散策も兼ねた歩数増が可能です。



各ホテルに、ショート・ロングのコースが用意されていて、体調や気分に合わせてチョイスできるよ!

16ページをご覧ください

今年も秋のウォーキングキャンペーンを実施いたします。詳しくは、10月上旬に発行予定の機関誌「特別号」をご覧ください。ウォーキングキャンペーンへの、みなさまの参加をお待ちしています!



お楽しみに!

# 運動習慣を身につけて健康づくりに役立てよう

日立健保では、加入者のみなさまの健康づくり支援のため、全国約1,000ヶ所のスポーツ施設と法人契約を結んでいます。自分に合ったスポーツクラブで、楽しく充実した健康づくりを始めませんか？



多彩なプログラムや充実した施設でお待ちしております！

※写真はイメージです。

(税込)

施設名	月会費		都度利用		
	法人会員証発行	法人会員利用料	法人会員証発行	法人会員利用料	
<b>コナミスポーツクラブ</b> <a href="http://www.konamisportsclub.jp/corp/">http://www.konamisportsclub.jp/corp/</a> TEL 0120-919-573 【平 日】9:00～19:00【土・日・祝日】10:00～18:00	1,080円/枚	4,752円/月 ～ 13,467円/月 (※)	1,080円/枚	864円/回 ～ 4,752円/回 (※)	
<b>スポーツクラブルネサンス</b> <a href="http://hcbiz.s-re.jp/">http://hcbiz.s-re.jp/</a> TEL 03-5600-5399 【平 日】10:00～18:00	1,080円/枚	8,424円/月	1,080円/枚	1,620円/回	
<b>セントラルスポーツ</b> <a href="http://www.central.co.jp/">http://www.central.co.jp/</a> TEL 03-5543-1819 【平 日】9:30～18:00	契約対象外		540円/枚	540円/回 ～ 2,160円/回 (※)	
<b>(株)日立ライフ運営施設</b> <a href="http://www.sparks.jp/hojin/">http://www.sparks.jp/hojin/</a> 各施設営業時間 【平 日】10:00～23:00 【土 日】10:00～21:00 【日・祝】10:00～20:00	1,080円/枚	7,020円/月 ～ 8,100円/月 (※)	なし (都度、利用証を記入)	1,620円/回	
					<b>スパーク鮎川</b> 茨城県日立市国分町3-12-22 TEL 0294-28-6616 休館日：毎週火曜日
					<b>スパーク青葉</b> 茨城県ひたちなか市青葉町9-10 TEL 029-354-5020 休館日：毎週木曜日
					<b>スパーク千代田</b> 茨城県かすみがうら市下稲吉2008-1 TEL 029-834-8055 休館日：毎週火曜日
<b>リラひたち</b> 茨城県ひたちなか市堀口702-3 TEL 029-276-7830 休館日：毎週火曜日					

(※) 利用される施設、プランにより異なりますので、詳細は各施設の窓口へお問い合わせください。



スポーツクラブもいいけど、もっと気軽に運動を始めたい

そんなあなたにオススメしたい「キホンのキ！」



## ウォーキングを始めませんか？

ウォーキングは、からだや心臓にかかる負担が小さく、いつでも、どこでもできることから、最も安全かつ手軽で、有効な運動のひとつといわれています。

6～7ページで紹介している「MY HEALTH WALKING」に参加するもよし、日頃の生活に「歩き」を組み込んで運動習慣を確立するもよし、取り組み方はさまざまですが、いずれにしても「一歩、踏み出すこと」が大事。意識と行動を変革して、健康づくりを始めませんか？



## 歩くことによって期待できる主な効果は

- 心肺機能の強化
- 引き締まったボディの形成
- 抵抗力がつく
- ストレスを解消する
- 腰痛防止に役立つ
- …など全身にわたります。



## 「一石二鳥」の運動チャンスを探してみよう！

監修：(株)ソシオヘルス 保健指導推進センター

働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代です。このような環境では、たとえば新たに毎日30分の運動の時間を設けることが難しい場合があります。

そんなときは、生活の中で「一石二鳥の運動チャン

ス」を探してみましょ。時間のないときは生活の中で体を動かすことを続け、時間ができたときに運動習慣として続けていく方法です。

**30分のウォーキングの消費カロリーは約90kcal**です。下記のようなことでも代替可能です。

例		
<p>通勤時はウォーキングシューズを履いて、できるだけ速足で歩く</p> <p>10分×2回</p>	<p>エスカレーターと階段があったら、積極的に昇りも降りも階段を使う</p> <p>2分×12回</p>	<p>テレビを見ながら、歯磨きをしながら筋トレ</p> <p>10分×3回</p>
<p>洗濯、掃除、ぞうきんがけなど家事をする</p> <p>30分</p>	<p>洗車をする</p> <p>30分</p>	<p>子どもと外で遊ぶ</p> <p>30分</p>

※男性で体重70kgの場合の消費カロリーを想定しています。

自分のために。

始まりました！「第2期データヘルス計画」

# 健診で得られる3つのメリット

2018年度から第2期がスタートしているデータヘルス計画。

健診を定期的にする人が増えるほど、

日立健保は効果的・効率的な事業を行うことができ、

みなさまは次の3つをはじめとするさまざまなメリットを得ることができます。

監修 ■ 辻 正弘 日立健康保険組合顧問医 医師・医学博士

## メリット①

 **健康チェックで安心。**  
生活の質が高まる

## メリット②

 **病気を早期に発見**

## メリット③

 **早期に治すことで治療が楽になり、医療費負担減も**

家族のために。

データヘルス計画のもとになる…

## 「健診」でこんなコトがわかります

検査の種類	検査項目	わかるコト	基準値	
身体測定	腹囲	メタボリックシンドロームのベースであり、生活習慣病を招く内臓脂肪の蓄積	男性85cm未満 女性90cm未満	
	BMI(身長・体重)	肥満度、ならびに身長に見合った体重かどうか	18.5～24.9	
血圧測定	収縮期血圧	心臓の収縮・拡張に伴って血管にかかる圧力がそれぞれの血圧。高血圧や、心臓の動作が正常かを判定	129mmHg以下	
	拡張期血圧		84mmHg以下	
血液検査	脂質	中性脂肪(TG)	体内で最も多い脂肪。数値が高いと動脈硬化を進行させ、低いと低栄養などが疑われる	30～149mg/dL
		HDLコレステロール	善玉コレステロールと呼ばれるもの。数値が低い、または高すぎると、動脈硬化の進行が予測される	40～119mg/dL
		LDLコレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれるもの。高値だと動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まる	60～119mg/dL
	肝機能	AST(GOT)	それぞれ、数値が高い場合は肝障害が疑われる。とくにALTは肝細胞に多く存在するため肝機能との関連が強い。数値が高く肥満の人は専門家に相談を	30U/L以下
		ALT(GPT)		30U/L以下
		γ-GT(γ-GTP)		肝臓や胆道に異常があった場合、血液中の数値が上昇する。アルコールによる肝障害に敏感に反応
	血糖	空腹時血糖	血液中のブドウ糖(血糖)が適切に使われ、空腹時に十分に減っているかを判定	99mg/dL以下
ヘモグロビンA1c		過去1～2ヶ月の平均的な血糖の状態がわかり、高値はコントロール不良(糖尿病)が疑われる	5.5%以下	
腎機能	クレアチニン	筋肉から出てくる老廃物の一つ。老廃物が正しく尿に排出されていないと高値に	男性1.00mg/dL以下 女性0.70mg/dL以下	
	尿酸	体や食品の細胞中の核にあるプリン体という物質が壊れてできる。高値で推移すると痛風や腎障害も	2.1～7.0mg/dL	

「腹囲」以外の基準値は日本人間ドック学会の定める基準より  
※この基準は、医学の進歩により変わることもあります。

## 特に気をつけたい項目はコチラ！

### 肝機能

「肝臓病=アルコール」のイメージが強いようですが、日本人の肝硬変や肝がんの原因の多くはウイルス性肝炎です。一度はB型・C型肝炎ウイルスの感染の有無を調べましょう。B型肝炎、C型肝炎は今では治る病気です。以前に肝炎治療を中断した方なども、専門家に相談するとよいでしょう。

また、肝機能異常で最も多いのは、肝細胞に脂肪がたまった脂肪肝です。暴飲暴食を控え、運動不足解消を心がけてください。

#### 改善のために



#### 1 お酒を飲む人は適量を守る

1日に次のいずれか1種類

ビール	▶	中びん1本まで
ワイン	▶	ワイングラス2杯まで
焼酎	▶	水割1杯まで
日本酒	▶	1合まで
ウイスキー	▶	ダブル1杯まで

#### 2 食べすぎや、間食をやめる

#### 3 ウォーキングなどでエネルギー消費を心がける

高血糖が続くと細い血管がダメージを受け、神経障害や網膜症、腎症を招きます。それにとどまらず太い血管も傷つき、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。さらに、近年ではがんや認知症などとの関連も指摘されています。糖尿病の怖さは、これら多くの合併症の危険度が高まることです。

### 血糖値

#### 改善のために

- 1 栄養バランスのとれた食事を腹八分目
- 2 野菜など、食物繊維が多い食品を先に、よくかんで食べる
- 3 食後30分くらいを目安に、ウォーキングなどで軽く体を動かす
- 4 1日3食、規則正しく食べる



### 腎機能

血圧を担う腎臓の糸球体は、いわば「血管のかたまり」。高血圧や高血糖などを改善・予防して、血管にかかる負担を減らすことが、腎機能を守ることになります。腎機能の低下は慢性腎臓病(CKD)から腎不全、さらには人工透析が必要になる恐れがあります。

#### 改善のために

- 1 食事全体をうす味にして、塩分を減らす
- 2 肥満の人は、まず肥満の解消を
- 3 ウォーキングなどは腎臓の負担軽減にもよい

# 任継・特退被保険者のみなさまへ

## 被扶養者(ご家族)の状況確認調査 実施に関する事前のご案内

本年も10月下旬頃に調査を実施いたしますので、事前にご案内申し上げます。

### 留意事項

このお知らせは事前のご案内となります。証明書等の提出につきましては、**10月下旬頃**に送付する「被扶養者状況確認票」が届いてから、送付をお願いいたします。

### 1. 送付予定日 10月下旬頃

### 2. 送付対象者

9月10日時点(予定)で日立健保に**18歳以上の被扶養者を登録**されている被保険者の方。  
(平成31年1月1日までに資格喪失予定の方を除く)

### 3. 証明書類の提出について

平成29年9月1日以降新たに扶養認定された方を除き、証明書類の提出が必要になります。



健康保険「被扶養者」状況確認票

101-0022  
東京都千代田区神田練馬町三番地

平成30年9月10日 発行

健保 正美 様

※記入例(別紙)を参照のうえ、太枠内を記入してください。

日立健保お問い合わせ窓口 フリーダイヤル：0120-033-566

扶養者氏名	性別	生年月日	扶養者 氏名 印	居住の状況 (扶養する項目に○印)		収入の有無(扶養する項目に○印)	
				1. 同居 2. 別居(1ヶ月以上) 3. 別居(1ヶ月未満)	1. 年金・雑収入 2. 給与(パート含む) 3. 事業所得(自営業等) 4. 他( )		
平成26年8月1日 ケンドー ハナコ 健保 花子	00 女	昭和 30年 1月 1日	<input type="checkbox"/>	1. 同居 2. 別居(1ヶ月以上) 3. 別居(1ヶ月未満) 4. その他別居	1. 年金・雑収入 2. 給与(パート含む) 3. 事業所得(自営業等) 4. 他( )	1. 学生 2. その他	

現在の私の被扶養者の状況について上記のとおり確認いたしました。

＜確認者名欄＞(自署の場合、捺印は不要)

扶養者  
氏名 印 職 位

証明書の提出が必要な場合、【証明書必要】と印字されます。

### 「被扶養者状況確認票」(10月下旬頃送付予定)とあわせて提出していただく証明書類の例

収入	収入名称等	証明書類(すべてコピーで構いません)	証明書類発行元および 入手先
あり	年金収入	直近の年金振込通知書または 年金額改定通知書(見開きの葉書です)	・日本年金機構 ・各企業の厚生年金基金 または企業年金基金等
		*源泉徴収票は認められません。 *通知書がない場合は、年金が振込まれた預金通帳でも かまいません。 *受給者名・金額が記載されているものを提出願います。	
	給与収入	直近3ヶ月の給与明細書または平成29年分の源泉徴収票 【専従者給与の方】 給与支払いされている方の平成29年分の確定申告書(第二表)	・勤務先等 ・税務署 (専従者給与の方)
	事業等収入	平成29年分の確定申告書(第一表)(第二表)	税務署
なし	学生	在学証明書(学生証でも可)	学校等
	学生以外	平成30年度(平成29年1月1日～平成29年 12月31日)の非課税証明書(平成29年1月1日～平成29年 12月31日の収入内容が記載されたもの)	市区町村役所の 市民税課等
	施設入所、就学別居 以外で別居している 場合は、上記の証明 書とあわせて右記の 証明書類が必要とな ります。	直近3ヶ月分の仕送りの金額を証明するもの ・金融機関のご利用明細 ・預金通帳 ・インターネットバンキングの取引画面等	金融機関等
		*送金日・送金額・送金人・受取人が明記されているもの を提出願います。	

### 《参考》被扶養者の主な認定基準について

収入限度額	被扶養者に収入がある場合は、被保険者の収入額の2分の1未満で次の収入基準を満たしていることが必要です。 ・60歳未満の場合、年間130万円(月額108,334円)未満であること ・60～74歳、または障害年金受給者は、年間180万円(月額15万円)未満であること ※「年間」とは、必ずしも1月～12月ではなく、現時点から将来へわたっての1年間で想定される収入をみます。
収入の種類	①年金収入(老齢年金、企業年金、個人年金(一時金は除く)、障害年金、遺族年金、共済年金等) ②給与収入(所得税法で課税対象となっていないもの(通勤交通費等)を含む) ③事業等収入(自営業、農業、漁業、自由業(保険の外交等)、不動産賃貸、投資(配当)、利子(有価証券等)、雑収入(原稿料、印税等)) ※年金収入、給与収入、雑収入は、支払総額を基準とします。
別居の場合	別居者の収入が上記収入限度額未満で、かつ次の条件をすべて満たすことが必要です。 ・毎月必ず仕送りしていること。 ・別居者の収入月額より多い仕送りをしていること。 ・一定の標準生活額(1人月額5万円)以上の仕送りをしていること。 ※手渡しは認めておりませんので、送金額を証明できるものが必須です。

調査に関するお問合わせ コールセンター 0120-033-566(平日8:50～17:20)



## ○ 任継・特退・家族のみなさまへ

専用コールセンターの番号が2018年4月より変わりました！

加入中の各種手続きや健診についてのお問い合わせは、下記コールセンターでお受けします。保険証をお手元にご用意願います。

**各種手続き専用** ☎0120-033-566 受付時間 8:50～17:20(土・日・祝日を除く)

**健診専用** ☎0120-047-489 受付時間 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)

## ○ 特退で2018年9月2日～2019年4月1日に70歳を迎えられる方の高齢受給者証の交付について

高齢受給者証の交付に際しては、事前に収入調査を行い、負担割合を判定します。

対象の方には、70歳の誕生月の1～2ヶ月前に申請書を送付しますので、申請書に収入の確認できる証明書を添付し、返信用封筒にてご返送願います。

なお、高齢受給者証は、70歳に到達された翌月1日(誕生日が1日の場合は誕生日)から使用が可能になります。生年月日に応じた収入調査および高齢受給者証発送の時期は、下表のとおり予定しています。



生年月日	収入調査時期	高齢受給者証発送日	高齢受給者証使用可能日(発効日)
1948年9月2日～1948年10月1日	2018年7月中旬	2018年9月下旬	2018年10月1日
1948年10月2日～1948年11月1日	2018年8月中旬	2018年10月下旬	2018年11月1日
1948年11月2日～1948年12月1日	2018年9月中旬	2018年11月下旬	2018年12月1日
1948年12月2日～1949年1月1日	2018年10月中旬	2018年12月下旬	2019年1月1日
1949年1月2日～1949年2月1日	2018年11月中旬	2019年1月下旬	2019年2月1日
1949年2月2日～1949年3月1日	2018年12月中旬	2019年2月下旬	2019年3月1日
1949年3月2日～1949年4月1日	2019年1月中旬	2019年3月下旬	2019年4月1日

**お問い合わせ先** 日立健保 収入調査お問い合わせ窓口 ☎0120-033-566(平日8:50～17:20)

「70歳以上」で「自己負担の割合が3割」の方

## ○ 医療費が高額になるときの「限度額適用認定証」の申請について

2018年8月診療分より、70歳以上の自己負担限度額が下表のように変わります。

下表の太枠に該当する方は、ひと月の医療費が高額になるとき、事前に健保から「限度額適用認定証」の交付を受け、それを医療機関に提示することで、窓口での支払いが限度額までに軽減されますので、必要に応じてご申請ください。

■ 70歳以上の自己負担限度額 【2018年8月診療分から】

区分	自己負担の割合	外来+入院(世帯ごと)	
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	現役並みⅢ(標準報酬月額83万円以上)	3割	252,600円+(医療費-842,000円)×1% <140,100円
	現役並みⅡ(標準報酬月額53万～79万円)	3割	167,400円+(医療費-558,000円)×1% <93,000円
	現役並みⅠ(標準報酬月額28万～50万円)	3割	80,100円+(医療費-267,000円)×1% <44,400円
一般	一般(標準報酬月額26万円以下)	2割(または1割)	18,000円(年間上限144,000円) / 57,600円 <44,400円

< >は直近12ヶ月間に同じ世帯で3ヶ月以上高額療養費に該当した場合の4ヶ月目以降の金額です。

限度額適用認定証の申請が可能な方

保険証に記載されている自己負担の割合が「3割」の方は、下表に沿って、限度額適用認定証の申請が可能かをご判断ください。なお、「2割」(または1割)の方は申請不要です。

加入区分	自己負担の割合	標準報酬月額	限度額適用認定証の申請
任意継続または特例退職加入の本人・家族	3割	-	⇒ 申請できません(現役並みⅠ該当)
	2割(または1割)	-	⇒ 申請は不要です
従業員またはその家族	3割	28万～79万円	⇒ 申請できません(現役並みⅡまたはⅠ該当)
		83万円以上	⇒ 申請は不要です
70歳以上	2割(または1割)	-	⇒ 申請は不要です

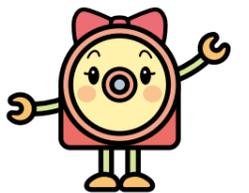
限度額適用認定証の申請方法

「健康保険 限度額適用認定申請書」に記入し、直接日立健保へ送付してください。

※申請用紙は、日立健保ホームページから印刷できます。

留意事項

3割負担の方が限度額適用認定証を提示しない場合、窓口ではいったん「現役並みⅢ」の限度額が適用されますが、診療月の3ヶ月後以降に、本来の限度額との差額が自動給付されますので、最終的な自己負担は変わりません。



**お問い合わせ先** 日立健康保険組合 業務課給付係 ☎03-4554-3030(音声ガイダンス番号1)



旅先で  
美しい景色に  
出会える

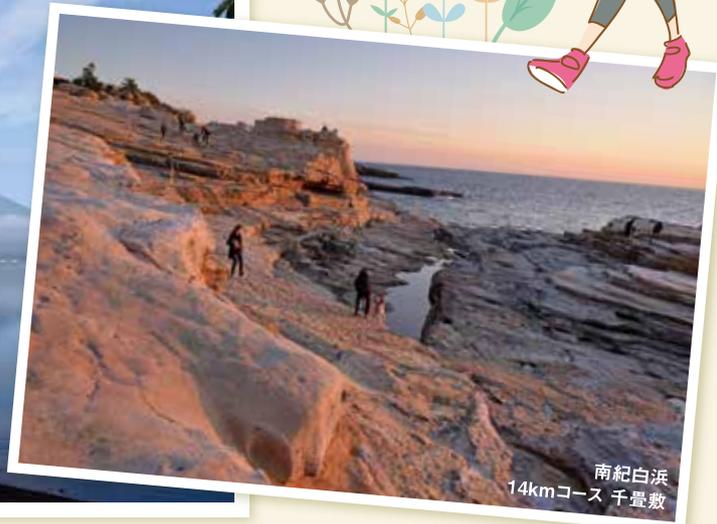
ラフォーレ倶楽部で楽しみながら

# リゾートウォーキング

ショートコース・ロングコースから  
当日のコンディションに合わせて  
お選びください。



富士山中湖  
7km・11kmコース 山中湖畔から見える富士山



南紀白浜  
14kmコース 千畳敷

ホテル周辺には、自然豊かで美しい景色がたくさんあります。ラフォーレ倶楽部ではウォーキングをより楽しめるセットをご用意。四季折々の情景を楽しむ旅へ出かけませんか？

## ラフォーレオリジナルウォーキングセット

好きな宿泊プラン + 初回利用時**500円/人**  
(2回目以降はウォーキングコースマップのみで200円/人)

◎好きな宿泊プランをご予約後、  
お電話または当日ホテルにてお申込みください。

※消費税別。傷害保険含む。日帰り利用は料金が異なります。  
※当日は運動のしやすい服装・靴をご用意ください。※ガイドは付きません。



- ① ウォーキングコースマップ
- ② 国際市民スポーツ連盟パスポート
- ③ ラフォーレウォーキングマラソン

ラフォーレのJWA認定コースを42.195km完歩でペアティナー券を、さらに、100kmを超えるごとにペア朝食券をプレゼント!!

- ④ ホテルめぐりビンゴカード

1泊につき1コースを完歩すると、該当するホテル1マスにスタンプを押印。ビンゴ成立でお食事券や宿泊券などをプレゼント!

- ⑤ ミネラルウォーター(500ml)1本付

### おすすめプラン

1泊朝食付プラン  
**6,500円～**

期間 ～2019年3月31日(日)泊

※ホテルにより除外日がございます。

料金 那須・修善寺\*1・伊東 大人 **6,500円～**

白馬八方 大人 **7,000円～**

箱根強羅 大人 **8,000円～**

伊豆修善寺\*2・富士山中湖・

軽井沢・琵琶湖・南紀白浜 大人 **8,350円～**



イメージ

◎日立健康保険組合はラフォーレ倶楽部の会員です。被保険者または被扶養者とその同行者は会員料金でご利用いただけます。チェックインの際は「健康保険証」をご提示ください。

★1はホテルラフォーレ修善寺、★2は伊豆マリオットホテル修善寺となります。 ※掲載の料金は定員利用時1名様あたりのサービス料を含む料金で、別途消費税および入湯税を申し受けます。  
※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、マリオット リワード会員特典の対象外となります。  
※ホテル・部屋タイプなどにより料金が異なります。※ホテル・日程により1泊2食付のご予約に限らせていただく場合がございます。

### ご予約・お問合せは各ホテル・ゴルフ場またはWEBサイトへ

伊豆マリオットホテル修善寺 0558-72-2011  
富士マリオットホテル山中湖 0555-65-6711  
軽井沢マリオットホテル 0267-44-4489  
琵琶湖マリオットホテル 077-585-6300  
南紀白浜マリオットホテル 0739-43-7000  
リゾートホテル ラフォーレ那須 0287-76-3489

ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲 0460-86-1489  
ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 0557-32-5489  
ホテルラフォーレ修善寺 0558-74-5489  
ラフォーレ倶楽部 ホテル白馬八方 0261-75-5489  
※リノベーション工事のため9/18～12/21まで全館クローズ  
※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中

お得なプランやイベント情報が満載!

[www.laforet.co.jp/hitachi/](http://www.laforet.co.jp/hitachi/)



WEB予約には利用者登録が必要です

法人会員No.10489 法人パスワード 10489ca