

2019 SPECIAL ISSUE

# HITACHI KENPO

“MY HEALTH WEB” 魅力特集

MY HEALTH WEBが  
大きく生まれ変わりました!!

ポイントが**大幅にアップ!**

**感染症予防**取組み支援制度の拡充

**WEBで健診予約**スタート!



MY HEALTH WEBで  
新規登録をするだけで



**3,000**ポイント  
ゲット!!

既に登録済みの方もおトクになります。

C O N T E N T S

02 MY HEALTH WEB  
変更点

04 ポイント獲得  
シミュレーション

05 MY HEALTH WEB  
ポイント交換  
アイテム紹介

06 MY HEALTH WEB  
登録方法

08 健診結果を確認しよう!

健康状態改善のために

10 ① 特定保健指導を受けよう!

12 ② 食生活を見直してみよう!

14 ③ 体を動かそう!

16 感染症予防取組み  
支援制度

18 お知らせ  
・健診予約方法の変更  
・家族向け健診のご案内

19 MY HEALTH WEB  
コンテンツの紹介

裏表紙 ラフォーレ倶楽部



MY HEALTH WEB変更点②

## インフルエンザ予防接種補助制度が 感染症予防取組み 支援制度に 変わります!

補助金支給という従来の費用補助から、行動に対するポイント付与になります。また、申請方法もWEB申請が可能になり、従来の申請より便利でおトクになります。

詳しくは…P16

MY HEALTH WEB変更点③

## 健診予約は WEBでより便利に!

2020年2月からWEBで健診予約ができるようになります。MY HEALTH WEBに未登録の方はお早めにご登録ください。

詳しくは…P18

### MY HEALTH WEBとは…

MY HEALTH WEBは、“個人向け健康ポータルサイト”です。健診結果に応じたオーダーメイド型の情報を確認できます。確定申告にも活用できる医療費明細も閲覧できます。ログインやMYバイタル登録等、ご利用に応じてポイントが付与され、貯まったポイントは様々なアイテムと交換することができます。MY HEALTH WEBを活用して、より健康になりましょう。

MY HEALTH WEB変更点①

# MY HEALTH WEBの ポイントが 大幅にアップ!!

10月  
から

皆さまの健康意識を高める手助けになるよう、またMY HEALTH WEBをより身近に感じてもらうため、付与ポイントを大幅にアップしました。

例えば…

初めての人は  
登録するだけで…

【MHWの新規登録】

100Pt



3,000Pt\*

登録済みの方でも  
継続利用で…

【MHWの継続利用】

0Pt



3,000Pt\*

\*2019・2020年度のみ。2021年度以降は2,000ポイント。

結果を出せば…

【健診結果の優良者(詳細▶P08)】

500Pt

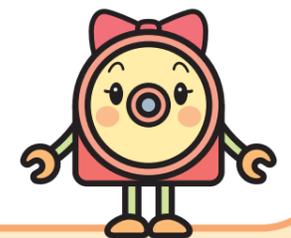


6,000Pt

いろんな  
コンテンツを、  
楽しみながら  
ポイントを貯めて、  
健康になろう!



この機会にぜひ  
MY HEALTH  
WEBへ登録  
しましょう!



詳しくは…P04

素敵なアイテムと交換できます

アイテムの一部をご紹介します。

7,000Pt~9,000Pt

体組成計



8,000  
ポイント

軽量コンパクト、加齢によって低下しやすい脚の筋肉量が客観的にわかる「アクティブ度」搭載。JISマーク取得の体組成計。

カタログギフト



9,000  
ポイント

贈られた方はカタログの中から欲しい物を楽しみながら満足いく商品をお選びいただける、便利で簡単なシステムです。

10,000Pt~

オムロン 手首式血圧計



10,000  
ポイント

電源ONから約1.5秒で測定を開始するクイックスタート。正しい測定姿勢かどうかをお知らせする「新測定姿勢ガイド」を搭載。

神戸ビーフ すきやき



11,000  
ポイント

世界が認める神戸ビーフの濃厚な旨味と、やわらかな肉質がまるやかな風味を一層際立たせている逸品です。

1,000Pt~3,000Pt

今治タオル 蒼海 タオルセット



1,000  
ポイント

今治マーク付きタオル。今治の力強い豊かな透き通る海をイメージしました。

北海道産 ゆめぴりか



3,000  
ポイント

ゆめぴりかの粒は厚みがあり、炊き上がりのツヤがとても綺麗です。北海道ブランド米の中でも甘みが強いのが特徴です。

4,000Pt~6,000Pt

オリーブオイル詰合せ



4,000  
ポイント

オリーブオイルを使った缶詰、瓶の詰合せです。そのまま召し上がっていただくのもよし、サラダ等のトッピングとしても使用出来ます。

オリジナルQUOカード  
(1,000円分×5枚)



5,000  
ポイント

コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどでご利用いただける、全国共通の商品券(プリペイドカード)です。

- ポイント交換は「MYポイント」ページよりお申込みください。
- ポイント有効期限は2年間(ポイント獲得年度の翌年度末まで)です。
- 交換締切:毎月月末 ●発送時期:申込日の翌月15日頃から順次発送。



ポイントの獲得はこんなに簡単!

MY HEALTH WEBはご利用によってポイントが獲得できます。貯まったポイントは1,000ポイント毎に素敵なアイテムと交換できます!

ポイント獲得シミュレーション

たった2つの行動で  
合計5,000Pt獲得!!

例 今回初めて  
MY HEALTH WEBを使う  
Aさんの場合



新規登録して  
3,000Pt獲得!  
+  
感染症予防取組み支援制度  
(詳細▶P16~17)で  
インフルエンザの  
予防接種をして  
2,000Pt獲得!

例えば、  
5,000Ptの  
"カタログギフト"や  
"QUOカード"と  
交換できます!



登録前は面倒な印象でしたが、実際登録してみると思った以上に簡単でわかりやすかったです。これからどんどん健康活動して、ポイントを集めて、イイ物と交換したいです。

ポイント獲得早見表

ポイント付与の対象者は被保険者のみです



赤字は  
今年度変更・  
追加になった  
ポイント  
です。

内容	制限	ポイント	内容	制限	ポイント
利用登録	初回のみ	3,000Pt	適正体重該当(35~74歳)*	1回/年	100Pt
MY HEALTH WEBの継続利用	1回/年	3,000Pt	血糖適正基準該当(35~74歳)*	1回/年	100Pt
MYバイタル登録時	1回/日	3Pt	悪玉コレステロール適正基準該当(35~74歳)*	1回/年	100Pt
医療費明細の閲覧	1回/月	20Pt	血圧適正基準該当(35~74歳)*	1回/年	100Pt
健診結果の閲覧(35~74歳)	1回/年	100Pt	非喫煙者(35~74歳) (健診受診時の問診で非喫煙回答)*	1回/年	100Pt
スローガン入力	1回/年	100Pt	コンプリートポイント (上記健診結果5項目全て該当)*	1回/年	6,000Pt
被扶養配偶者の健診受診(30~74歳)	1回/年	500Pt	特定保健指導対象外(35~74歳)*	1回/年	4,000Pt
被扶養配偶者の健診早期受診(30~74歳)	1回/年	500Pt	特定保健指導への参加(35~74歳)*	1回/年	500Pt
被扶養配偶者の2か年度継続受診(30~74歳)	1回/年	1,000Pt	特定保健指導の完了(35~74歳)*	1回/年	1,500Pt

※詳細は、MY HEALTH WEBでご確認ください。  
※被扶養者を対象とするポイントは、対象となる被扶養者ご本人がMY HEALTH WEBに登録していることが必要です。  
\*2019年度の健診結果から対象となります。

# MY HEALTH WEBは 健康に関するコンテンツが満載!

MY HEALTH WEBのコンテンツを一部ご紹介します。

ご自身や  
ご家族の  
健康に  
活用しよう!

**MY HEALTH WEB TOPページ**

**MYバイタル 詳細▶P13**  
「体重」「血圧」「歩数」を毎日記録できます。体重の目標設定ができ、グラフ化されるので管理に最適です。身長・体重を入力するとBMIがわかります。

**健康相談 詳細▶P19**  
健康に関する不安を、資格を持つ経験豊かな相談員に24時間・年中無休で相談できます。病気のことはもちろん、家庭や職場のことなど、心の悩みについてのカウンセリングも受けられます。

**MY HEALTH WALKING 詳細▶P14~15**  
スマートフォンまたは歩数計を使用した、WEB上でウォークラリーを楽しめるプログラムです。家族や仲間と一緒に楽しく歩きながらゴールをめざします。

**医療費明細**  
医療費の明細や給付金の決定額について、過去2年分の情報を確認することができます。

**はらすまダイエット(ライト版) 詳細▶P19**  
日立健康管理センターの中川徹先生が考案した、内臓脂肪撃退プロジェクト「はらすまダイエット」の考えをもとに日立健保加入者向けに開発したダイエットプログラムです。

**健康結果情報 詳細▶P08**  
健診の結果とともに、各検査項目の経年グラフ・解説・将来の疾病リスクを確認することができます。また、生活習慣を改善するためのアドバイスも見ることができます。

**おすすめ! ヘルシーレシピ**  
旬の食材や、短時間で作れるなど、季節やシチュエーションに合わせた、手軽に作れる健康レシピを多数ご紹介しています。

ご自身の健康状態をご覧になりたいときは「MYバイタル」や「健診結果情報」を閲覧。ダイエットに挑戦したい時は「はらすまダイエット(ライト版)」を活用。家族の健康で気になることを誰かに相談したい時は「健康相談」にアクセスするなど、MY HEALTH WEBは様々な状況に合わせた使い方ができます。

# MY HEALTH WEBへ 登録しよう!

登録方法は  
とっても  
カンタン!



未登録  
の方  
必見!

まずは日立健保HPからログイン!

このQRを読み込めば簡単アクセス!

日立健保 検索  
http://www.hitachi-kenpo.or.jp/

このバナーをクリック!

スマホ画面

パソコン画面

日立グループ認証基盤のディレクトリ個人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!

ウォーキング  
キャンペーン参加  
にはMHWの  
登録が必要  
です。

ウォーキング歩数データの連携に利用するデバイス(歩数計やスマホ)も忘れずにご登録ください。

ココをクリック!

**歩数計をご利用の方**  
(専用歩数計(YAMASA TH-850)をお持ちでない方は、初めに歩数計の申込みをお願いします)STEP1からSTEP3までご登録願います。

**スマホをご利用の方**  
「ウォーキングで利用するデバイス」が登録されているか確認願います。

デバイスを  
登録しないと  
歩数が連携  
されません!



\*ディレクトリ個人IDをお持ちでない方は、IDの発行手続きが必要となります。

2回目からのログインはスマホアプリが簡単、便利!

スマホアプリを登録すれば、ワンタップで簡単にMY HEALTH WEBへアクセスできます。



「マイヘルスウェブ」を検索し、MY HEALTH WEBアプリをインストール。



アプリを  
起動

※別途「Google Fit」をインストールする必要があります。

お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク

**03-5213-4467** 平日9:00~17:00  
(年末年始を除きます)

適正值外の項目が1つでもあるか、  
喫煙をする場合でも…

特定保健指導の  
**対象**  
(0Pt)

特定保健指導の  
**対象外**  
(4,000Pt)

特定保健指導  
への**参加・完了**で  
改善  
(詳細▶P10~11)

食事や運動での  
健康アプローチで  
改善  
(詳細▶P12~15)



次年度の健診受診／結果確認

健診結果の優良者となって  
**6,000Pt**をゲットしよう!

まずはMY HEALTH WEBで  
ご自身の健診結果を確認してみましょう



※数値に問題があると▲が表示されます。こちらをクリックすると詳細が表示されます。

健診結果表

検査項目	H31.01.12 NEW!!	H30.01.13	H29.01.28	H28.02.06	H27.02.14	基準値		単位
						上限値	下限値	
身体計測								
身長	172	172.70	172.40	173	172.70	-	-	cm
体重	57.40	57.20	56.70	59.30	57.40	-	-	kg
BMI	19.40	19.20	19.10	19.80	19.20	24.9	18.5	-
脂質								
中性脂肪(可視)	90	82	102	106	87	149	-	mg/dl
HDLコレステロール(可視)	55	68	68	56	70	-	40	mg/dl
LDLコレステロール(可視)	▲124	135	137	154	147	119	-	mg/dl
総ビリルビン(可視)		1.10	1	0.90		1.2	0.2	mg/dl
GOT(AST)(※外)	18	17	26	23	18	30	0	IU/l
GPT(ALT)(※外)	26	26	39	39	22	30	0	IU/l
γ-GT(γ-GTP)(可視)	30	27	36	41	23	50	0	IU/l
ALP(可視)		140	173	155		300	80	IU/l
総蛋白(可視)		6.80	7	7.20		8.0	6.5	g/dl
アルブミン(可視)		4.50	4.50	4.60		5.0	3.7	g/dl
腎臓								
血清クレアチニン(可視)	0.59	0.78	0.76	0.75	0.70	1.0	0	mg/dl
eGFR	115.20					-	60	ml/min/1.73m2
血清尿酸(可視)	6.20	5.70	5.70	5.90	5.60	7	1.5	mg/dl
糖尿病								
空腹時血糖(単位差法)		89				99	-	mg/dl
空腹時血糖(※外)	85		81	78	87	99	-	mg/dl
HbA1c(免疫学的方法)	▲5.60		5.50	5.50	5.50	5.5	-	%

健診結果の「BMI」「血糖」「血圧」「脂質」の  
項目が全て適正值であり、かつ非喫煙であれば…

4項目以外で  
適正值外の項目が  
ある人は、健診機関の  
指示通り  
再検査等を  
しよう!!

健診結果の優良者として  
"コンプリード"で  
**6,000Pt**獲得

詳しくは「MYポイント」の「ポイント付与メニュー」参照

健診結果を確認しよう!

マイヘルスウェブへ登録ができましたら、ご自身の健康状態を確認するため、まずは健診結果を確認してみましょう。各検査項目の数値や経年グラフ、解説、将来の疾病リスクが閲覧できます。健診結果によって、得られるポイントが変わりますので、データをチェックして健康増進に役立てましょう。

# 特定保健指導を受けよう！

特定保健指導とは、特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと診断された方を対象に実施される、生活習慣改善のための支援プログラムです。日立健保では、健診機関や委託先と提携し、専門スタッフ（医師・保健師・管理栄養士等）が3か月以上にわたってサポートを行います。

## 特定健診と特定保健指導

特定健診・特定保健指導では、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行い、糖尿病等の生活習慣病の有病者・予備群を減少させること（病気の予防）を目的としています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置づけ、行動変容につながる保健指導を行います。

## 対象者

次の条件に該当し、さらに判定チャートで「特定保健指導」に該当した方。判定チャートは健診結果を見ながら行ってください。

<条件>

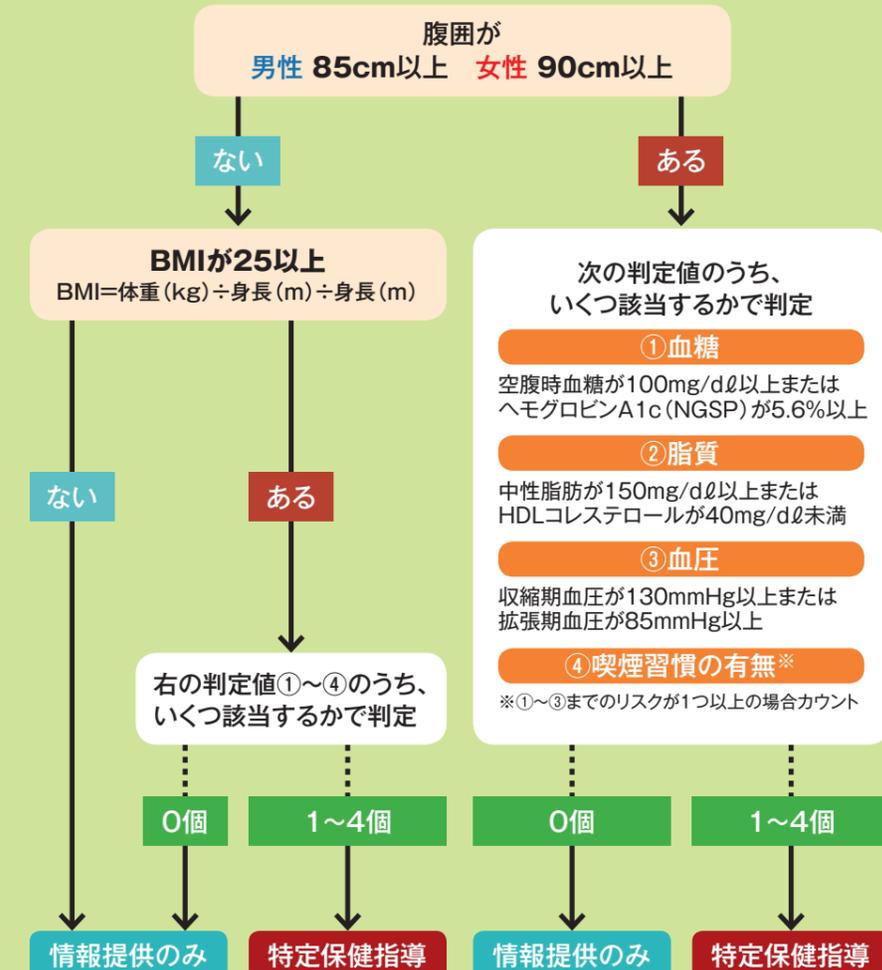
35歳以上の被保険者（任継・特退除く）で、且つポイント年齢※の方

※年度末年齢で35歳及び40歳以上3歳毎（40、43、46、49、52、55、58歳）の方は参加必須となります。

【35歳以上の被保険者でポイント年齢対象外の方】

判定チャートで特定保健指導に該当した方で、本人が実施を希望する場合には、参加可能となります。

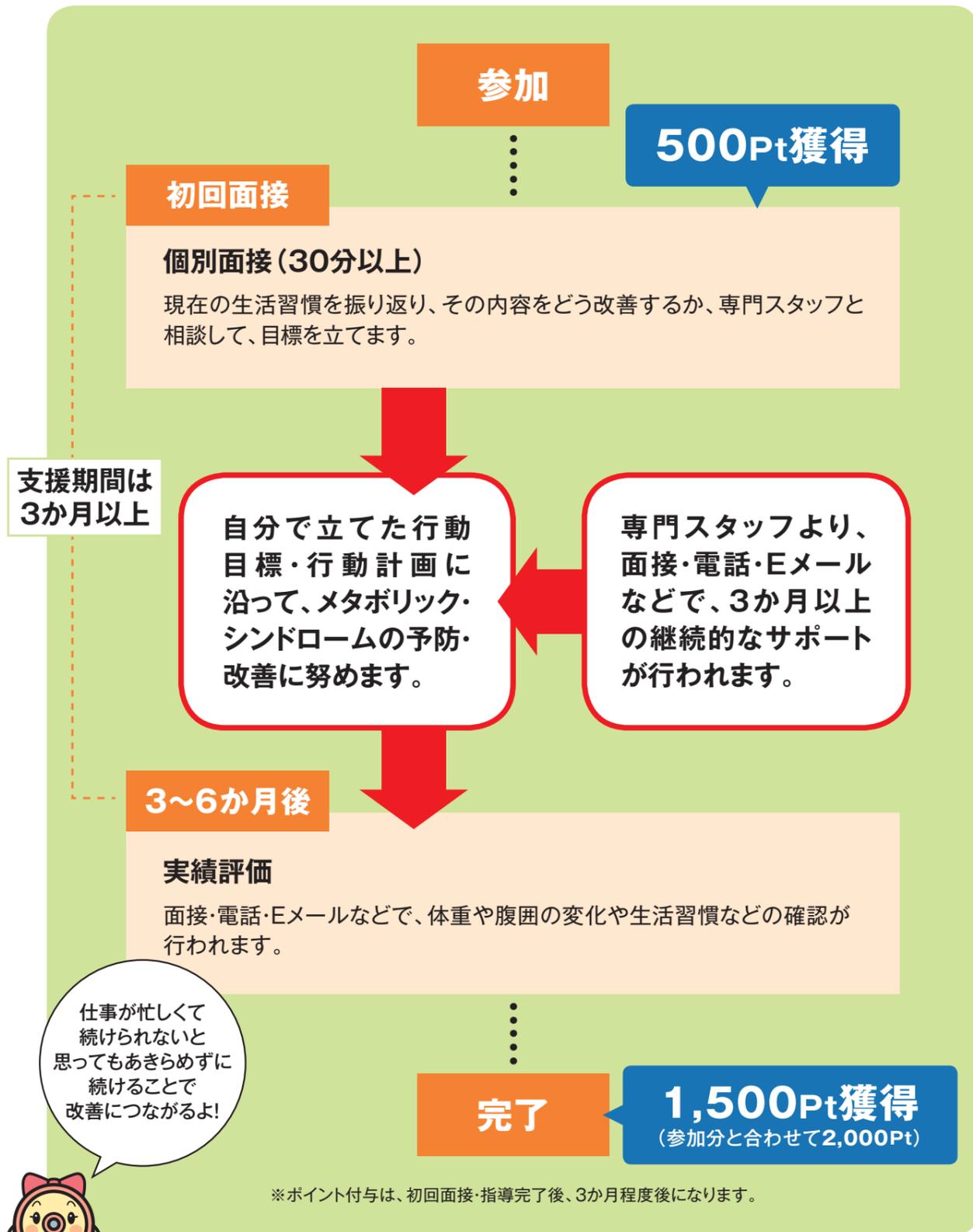
### 特定保健指導判定チャート



※服薬（糖尿病、高血圧症又は脂質異常症の治療に係る薬剤を服用）している方を除く。

## 実施方法

日立健保では、特定保健指導レベル（動機付け支援レベルまたは積極的支援レベル）にかかわらず、積極的支援の内容で実施します。



支援期間は  
3か月以上

### 初回面接

#### 個別面接(30分以上)

現在の生活習慣を振り返り、その内容をどう改善するか、専門スタッフと相談して、目標を立てます。

自分で立てた行動  
目標・行動計画に  
沿って、メタボリック・  
シンドロームの予防・  
改善に努めます。

専門スタッフより、  
面接・電話・Eメール  
などで、3か月以上  
の継続的なサポート  
が行われます。

### 3~6か月後

#### 実績評価

面接・電話・Eメールなどで、体重や腹囲の変化や生活習慣などの確認が行われます。

完了

1,500Pt獲得  
(参加分と合わせて2,000Pt)

※ポイント付与は、初回面接・指導完了後、3か月程度後になります。

仕事が忙しくて  
続けられないと  
思ってもあきらめずに  
続けることで  
改善につながるよ!



# 食生活を見直してみよう！

毎日の食事を、栄養バランス良く、規則正しく摂ることは、健康的なからだをつくる上でとても重要です。自社の社員の健康づくりのため、社員食堂で様々な試みを行っている株式会社タニタが実践しているヘルシーレシピのコツを参考に、ご自身の食生活を見直してみよう！

## タニタの社員食堂で実践しているヘルシーレシピのコツ

健康総合企業の株式会社タニタでは、同社の社員食堂で社員の健康づくりを目的として、カロリーや塩分を抑えたヘルシーなメニューを提供しています。ヘルシーメニューという量が少なかったり、薄味で味気なかったりするイメージがあるかも知れませんが、おいしくなければ食べてもらえないため、味にこだわったレシピづくりを心がけています。また、一汁三菜の定食スタイルで、野菜をたっぷり使っているためボリュームに物足りなさはありません。今回はこのようなタニタの社員食堂で実践している余分なカロリーや塩分を抑えるコツを紹介します。

### 食材選び

肉であれば、同じ種類でも部位を選ぶことでカロリーを抑えることが可能です。魚は脂の少ない白身魚を選ぶとよいでしょう。このほか、野菜をたっぷり使うとボリュームを出しながらカロリーを抑えることができます。1日に必要な野菜の摂取量は約350gとされています(厚生労働省)が、タニタの社員食堂では副菜として野菜を中心にしたメニューを2皿用意することで、1食あたり150～250gを摂れるようにしています。

### 素材選びで油をカット

量・頻度を減らす、又は置き換えて食べる

あぶらの多い食材		あぶらの少ない食材
バラ肉、ベーコン、挽き肉、ソーセージ	<b>肉</b>	もも肉、むね肉、ヒレ肉、ササミ
とろ、うなぎ	<b>魚</b>	白身魚
油揚げ、厚揚げ	<b>大豆製品</b>	大豆、豆腐
生クリーム、チーズ	<b>乳製品</b>	低脂肪乳、スキムミルク
マヨネーズ、オイルドレッシング	<b>調味料</b>	ポン酢、ノンオイルドレッシング

向かって左はあぶらの多い食材です。例えば、豚のロース肉の背脂や鶏の皮はタニタの社員食堂では、取り除いて調理をしています。例えば鶏もも肉は皮を外す事で1人分約80kcalのカロリーダウンにつながります。

### 調理方法

食材がたくさん油を吸ってしまう揚げ物料理は、やはり高カロリー。逆に焼き物や蒸し物は、調理中に食材の脂が落ちるため、比較的カロリーは低く仕上がります。調理方法の工夫で、**揚げるよりは炒める>焼く>蒸す>茹でる**の順にカロリーは少なくすることができます。

### 調理法を変えてカロリーダウン



生鮭1切れのカロリーはおおよそ100kcal。この鮭をフライにすると275kcal。衣をつけ、油で揚げるとカロリーは倍以上になります。これを、小麦粉を薄くつけ、サラダ油とバターで焼いたムニエルにすると、182kcal。さらに、油を使わない照り焼きにすると、120kcal。調理方法の工夫で、これだけカロリーダウンを実現できます。ご家庭では、オーブントースターや魚焼き用のグリルを活用することをおすすめします。

## おいしく塩分を減らす

厚生労働省が発表した「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」によれば、日本人の1日あたりの食塩摂取量の平均は成人男性が10.8g、成人女性が9.1gです。同省が定める1日の食塩摂取量の目標値は男性が8.0g未満、女性が7.0g未満なので、男性はあと2.9g、女性はあと2.2g減らさなくてはならないことになります。タニタの社員食堂では、提供するメニューの1食当たりの塩分量を3.0g以下に抑えながらおいしく仕上げる工夫をしています。その一つは「**出汁やうま味のある食材を活用**」すること。また「**酸味、辛味、香味などを生かす**」ことも減塩につながります。

### おいしく塩分を減らす方法

- **出汁のうま味を効かせる**  
昆布やかつおのうま味が塩分控えめでも美味しく仕上がる
- **酸味や香味野菜、香辛料を使用する**  
生姜、ねぎ、大葉、にんにく、カレー粉、わさび、トマトなど
- **漬物・塩蔵品・加工食品に注意する**  
ソーセージ、ウインナー、ベーコン、魚の干物、練り製品、塩辛、漬物 等
- **減塩タイプの商品を使用する**  
小さじ1杯の塩分量 しょうゆ **0.9g** → 減塩しょうゆ **0.5g**
- **食卓に調味料を常備しない・使用量を減らす**

### 満腹感・満足感を大切に

食べ過ぎを防ぐためには「**ゆっくり食べる**」ことです。満腹中枢に刺激が伝わるのが20分くらいなので、20分くらいはかけて食べることをおすすめしています。ゆっくり食べるためには「**かみ応えを出す**」ことが大事です。タニタの社員食堂では、野菜を大きめに切って、茹ですぎないように工夫しています。また、繊維が多くよくかまないと飲み込めない食材を取り入れることでかみ応えをアップすることができます。

以上、調理や食材選びなどの工夫で、カロリー・塩分を抑えながらおいしさや満足感を両立させるコツをご紹介します。余分なカロリーや塩分摂取は、健康づくりやダイエットの大敵。ご家庭でも今回ご紹介したコツを実践して、健康的な食習慣づくりにお役立てください。

著：株式会社タニタヘルスリンク

## 日立健保MHWコンテンツ MYバイタルの活用方法

MY HEALTH WEBのコンテンツの1つの「MYバイタル」はご自身の健康管理にとっても有益です。



身長・体重・BMI・血圧や歩数など、健康にまつわる様々な数値を記録・管理できます。毎日の健康管理にぜひご活用ください！



MYバイタルの数値を参考に、ご自身の食生活を見直しましょう!!



# 日本の魅力を再発見! チャレンジ・ウォーキング

対象期間中の総歩数に応じて、MY HEALTH WEBで使えるポイントがもらえます。  
ポイントを貯めて、好きなアイテムと交換しよう!

## 100日間で100万歩をめざそう!

【達成賞】

100万歩  
達成

# 1,000ポイント

- 70万歩達成→500ポイント
- 50万歩達成→300ポイント



50万歩以上歩いた方の中から、抽選で200名様に

お出かけで使える JTB旅行券 **10,000円分** が当たります。

賞品発送時期: 2020年2月下旬(予定)

- ※当選者には、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
- ※賞品は日立健保登録済み住所へ発送いたします(但し、日本国内のみ)。
- ※50万歩以上達成した方全員(ご家族の方にも)にチャンスがあります。
- ※賞品の仕様は予告なく変更となる場合があります。

【参加賞】

期間中、1日でも歩数登録した場合、もれなく**100ポイント**プレゼント

【対象期間】

2019年10月11日(金)~2020年1月18日(土) 全100日間

【対象者】

全加入者(被保険者および被扶養者)

【エントリー方法】

期間中、1日でもマイヘルスウォーキングに歩数登録すれば自動的にエントリー  
(初めにP06のデバイス登録が完了しているか、ご確認ください)

【歩数登録期間】

2020年1月25日(土)まで

【ポイント付与】

2020年2月末時点で日立健保へ加入している方にポイント付与

※達成賞・参加賞ともに、被扶養者の方のポイントは、MY HEALTH WEB登録済みの被保険者に付与いたします。

達成賞  
めざして  
がんばろー!



ご家族や  
友人と一緒に  
参加するのも  
いいね



## マイヘルスウォーキング

スマートフォンまたは歩数計を使用した、WEB上でウォークラリーを楽しめるプログラムです。複数あるウォーキングマップから1つ選択して、家族や仲間と一緒に楽しく歩きながらゴールをめざします!

皆さまの声を反映し2つのマップを追加します。日本の城や富士山に関する情報が盛りだくさん!新しいマップを歩いて、日本の魅力を再発見しませんか?

新MAP



「日本の城・城跡」は  
70万歩、  
「富士登山」は  
50万歩となります。



(画面は開発中のものであり、変更となる場合があります)

※2019年10月上旬公開予定

春のキャンペーンアンケートに多数のご回答いただき、ありがとうございました。

# 体を動かそう!

健康状態改善のために ③

普段の生活では運動不足になりがちですが、病気の予防や、健康的な生活をおくるのに運動は不可欠です。ここでは、マイヘルスウォーキングから、簡単にできる「マイヘルスウォーキング」と「ウォーキング・キャンペーン」をご紹介します。まず、運動不足解消にお役立てください。

## 申請方法 (WEB申請)

従来の紙申請から、WEBで簡単に申請ができるようになります。

### WEBでの申請方法

MY HEALTH WEBにログインし「感染症予防」をクリック

接種者を選択し必要事項を入力

領収書等の画像をアップロード

申請完了!

- ◆WEB申請の受付開始は**10/25 (金)** 予定です。
- ◆WEB申請は被保険者のみ可能です。  
(被扶養者の分も被保険者が申請できます。)

#### — WEB申請の環境がない方へ —

- ・対象の取組みを実施された方には1,000円分(麻疹・風疹の混合ワクチンの場合2,000円分)のQUOカードを送付します。
- ・紙の申請書を送付しますので、下記コールセンターまでお電話ください。

### 感染症予防コールセンター

**0120-091-567**

受付時間 9:00~17:00 (土・日・祝日を除く)

10/25 (金)  
開設予定  
です。



## 支援内容 (ポイント制度)

従来の支援内容は費用の半額補助でしたが、今年度から感染症予防に取り組んだ行動に対するポイント付与に変更になります。

### インフルエンザの予防接種

引き続き、インフルエンザの予防接種は対象になりますので、流行前に接種しましょう。

対象者	全加入者
対象期間	2019年10月1日~2020年1月31日接種分
支援回数	対象期間中1回
申請期間	2019年10月25日~2020年2月10日
付与ポイント	<b>2,000Pt</b>



### 風疹・麻疹の抗体検査・予防接種

対象者・期間は限定になりますが、風疹・麻疹の抗体検査・予防接種も対象になりました。風疹・麻疹ともに強い感染力を持っていますので、この機会にご検討ください。

対象者	一般被保険者で生年月日が1990年4月1日以前の方
対象期間	2019年4月1日~2022年3月31日検査・接種分
支援回数	対象期間中1回
申請期間	2019年10月25日~2022年4月28日
付与ポイント	風疹の抗体検査 または予防接種 <b>2,000Pt</b> 麻疹の抗体検査 または予防接種 <b>2,000Pt</b> いずれか → 麻疹・風疹の 混合ワクチン <b>3,000Pt</b>

※被扶養者分のポイントは、被保険者へ付与されます。

# 感染症予防取組み支援制度

感染症予防取組み支援制度は、従来のインフルエンザ予防接種補助制度の取組みに、風疹・麻疹の抗体検査・予防接種が加わったものです。ぜひご利用ください。

## MY HEALTH WEBコンテンツ紹介

MY HEALTH WEBには、ここまで紹介したものの以外にも、生活や健康に役立つコンテンツがいっぱいです。その一部を簡単にご紹介します。ぜひ一度アクセスしてお試しください!

200冊以上の書籍が無料で読み放題!

### 電子図書館 電子書籍読み放題サービス

「ヘルシーファミリー倶楽部」のコンテンツの一つで、病気や健康に関する書籍はもちろん、育児や介護、冠婚葬祭や贈答品のルールなど、生活に役立つ本など、200冊以上を無料で読む事ができます。本はカテゴリごとに分かれているほか、キーワードからも検索して探すことができます。

(例)

がん	健康法	暮らし
「遺伝するがん・しないがん」	「症状別 28の万能ソポ」	「新版 すぐ役立つ手紙の書き方」

健康・介護・育児に関して専門家に相談できる

### 健康相談

健康に関する不安を、保健師などの資格を持つ経験豊かな相談員に24時間・年中無休でご相談いただける「ファミリー健康相談」をはじめ、家庭や職場の悩みなど心に悩みを抱えたときに、臨床心理士の資格を有するカウンセラーのカウンセリングを受けられる「メンタルヘルスカウンセリング」、お子様について緊急な対応が必要な場合に、24時間365日小児科医にご相談できる「小児救急相談」など、多方面でのご相談ができます。

その他相談メニュー

**ベストドクターズ®サービス**：がん・心臓疾患・動脈瘤などの疾患と診断されたときに優秀な専門医をご案内。

**WEB健康相談**：質問・回答が文書でわかりやすいと好評。保健師・看護師・管理栄養士等が個別に回答。

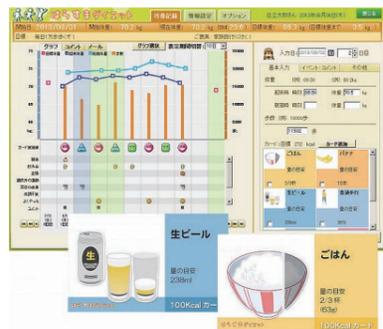
**専門医相談**：専門的な健康相談が必要な場合は、医師が直接ご相談に応じます(予約制)

**L call (女性向け健康相談)**：「男性医師に話しにくい」女性に特有の疾患も、女性医師に安心してご相談できます。

内臓脂肪撃退プロジェクト

### はらすまダイエット(ライト版)

日立健康管理センターの中川徹先生が考案した、内臓脂肪撃退プロジェクト「はらすまダイエット」の考えをもとに日立健保加入者向けに開発したダイエットプログラムです。1日2回、起床時と就寝時に体重をはかり、日々の体重の変化を記録しながら、90日で5%の体重減をめざします。100kcal相当の食事内容や運動量の目安を記載した100kcalカードを使って、具体的に無理のない減量へと導きます。※300kcal/日 減らすと、27,000kcal/90日 減ります。



健康記事満載!

### ヘルシーファミリー倶楽部

健康に関する情報をさまざまな角度から取り入れた健康サイトです。病気やくすり、料理レシピ、エクササイズなど健康や暮らしに役立つ記事を、いつでも読む事ができます。それぞれの記事は、文章だけでなく、イラストや写真、映像などが使われており丁寧で分かりやすいものになっています。

カテゴリー

- 知る** 今、知りたい健康のこと  
気になる病気やケガ、話題の健康情報をわかりやすくご紹介
- 動く** 健康は自分で作るもの  
運動嫌いの方も安心。レベルに合わせたエクササイズいろいろ
- 食べる** 簡単ヘルシーレシピ  
ダイエット、野菜不足解消に役立つ簡単・おいしいレシピが多数
- 聞く** 得する健康情報、Q&A  
健康の悩み、気になる症状に専門医が答える「健康相談」など
- さがす** 内容充実の簡単チェック  
くすり・病院検索や、健康度、ストレスのセルフチェックもできる

## Information

### 2020年度 健診の予約方法が変わります。

健診機関へ直接  
電話予約

MY HEALTH WEBで  
**WEB予約**

2020年2月からWEBで健診予約ができるようになります。  
(詳細は別途ご案内します。)

### ご家族の方も健診を受けましょう!

被扶養配偶者の健診受診にもポイントが付与されます。

家族向け健診のポイント付与メニュー

#### 被扶養配偶者の 健診受診

被扶養配偶者の方が  
日立健保の基本健診を  
受診した場合

**500Pt**

#### 被扶養配偶者の 2か年度継続受診

被扶養配偶者の方が  
日立健保の基本健診を  
2か年継続受診した場合

さらに **1,000Pt**

※被保険者および被扶養者がMY HEALTH WEBに登録している必要があります。  
※ポイントはすべて被保険者へ付与されます。

ご家族の健診受診に関するお問い合わせは下記コールセンターへ

健診コールセンター(家族・任継・特退用)

**0120-047-489**

受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

# 充足の休日



ラフォーレ倶楽部は日本全国にホテルやゴルフ場を展開する法人会員制倶楽部です。  
4つのラフォーレと5つのマリオットホテル、1つのコートヤードホテルを会員料金でご利用いただけます。  
皆様の健康増進にぜひご利用ください。

## ラフォーレ倶楽部はいつでもベストレート

マリオットホテル コートヤードホテル

2019年度 会員料金／素泊まり

5,000～14,500円

(一般料金例：富士山中湖 17,600～41,800円)

ラフォーレホテル

2019年度 会員料金／素泊まり

4,200～12,000円

(一般料金例：伊東 6,700～21,500円)



※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。

※一般料金例は2019年8月現在のものです。※ホテルにより料金は異なります。日程によってはお食事付に限らせていただく場合がございます。

法人会員制倶楽部

# ラフォーレ倶楽部

〔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。

詳細確認・ご予約はWEBサイトへ [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



日立健康保険組合 〒101-0022 東京都千代田区神田練堀町 3番地 AKSEビル TEL 03(4554)3010 (直通)