



2020年度の主な事業をご紹介します
(4～7ページ)

自覚症状がない!
本当はこわい糖尿病
(15ページ)

CONTENTS

理事長ご挨拶.....	2	任継・特退 年間スケジュール.....	12
2020年度の重点実施事項.....	3	高齢受給者証 年次収入調査について.....	14
2020年度の主な事業のご案内.....	4	本当はこわい糖尿病.....	15
2020年度予算が決まりました.....	8	ラフォーレ倶楽部からのご案内.....	16
お知らせ掲示板.....	10		

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

記事に関するお問い合わせについては、
記事内に掲載の番号に
お問い合わせください。



理事長ご挨拶



日立健康保険組合 理事長
(株)日立製作所 人財統括本部
人事労務本部長
山本 夏樹

皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。
このたび、2019年10月1日付をもちまして三輪前理事長の後任として、日立健康保険組合の理事長に就任いたしました。当健康保険組合に加入されている皆様の健康維持・増進と、円滑な事業運営に全力をあげて取り組んでまいりますので、前理事長同様、ご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

高齢化の進展や医療の高度化に伴う国民医療費の増加などを背景に、健康保険制度の運営環境はますます厳しくなっておりますが、当健康保険組合では、健康維持・増進に向けた各種取組をより一層強化し、引き続き加入者の皆様のQOL向上をめざしてまいります。具体的には、健診や特定保健指導、重症化予防対策などの保健事業の実施に加え、健診結果や医療費明細、各種健康関連情報などが閲覧できる「MY HEALTH WEB」のさらなる利用促進を進め、皆様ご自身にも「自分の健康は自分で守る」という意識やヘルスリテラシーを高め、ご家族を含めた疾病予防、健康づくりに積極的に取り組んでいただくことで、業務生産性の向上や医療費の適正化に繋げていきたいと考えております。

一方、財政面に目を転じてみますと、2020年度は健康保険料率の引き上げを行うことなく実質収支で黒字予算を編成することができましたが、日本全体ではさらに高齢化が進行し、特に団塊の世代が75歳に到達する2022年度以降は、国民医療費の急増が予測されております。

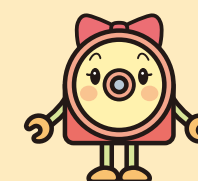
同様に、65歳以上が対象となる介護保険の給付費についても年々増加の一途をたどっており、こちらについては、2月の組合会において2020年度の介護保険料率引上げを決議いたしました。介護保険料率は、国が定めた納付額を加入者の総報酬で割り戻して決定するため、当健康保険組合としての低減余地は無いしくみとなっておりますので、何卒ご理解くださるようお願い申し上げます。

当健康保険組合といたしましては、国の動向や日立グループの改革方針を踏まえ、各種申請手続きの省略化や健診関連業務の健保集約化などを進めることにより、加入各社における業務の効率化を後押しするとともに、健康経営優良法人認定の取得支援などを通じて、会社の健康経営推進の取組みにも貢献してまいります。

加入者の皆様には、引き続き当健康保険組合の諸施策を有効活用いただき、ご家族とともに健やかな日々をお過ごしいただけるよう、鋭意取り組んでまいりますので、改めてのご理解とご協力を、宜しくお願い申し上げます。



日立健保 2020年度 重点実施事項



みなさまの健康維持・増進につながる施策や、健康経営と連動した効果的な健康増進事業、医療費適正化施策の推進など、2020年度も引き続き実施してまいります！

1 健康経営と連動した健康増進事業の推進

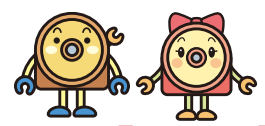
項 目	取組み内容
「日立における健康経営」を踏まえたコラボヘルス(*)の推進	・全加入事業所でのコラボヘルス推進 ①特定保健指導の実施率向上 ②ハイリスク者対策(重症化予防)の強化 ③喫煙者割合の減少
(*)コラボヘルスとは 事業主と健保が協働で健康増進 施策に取り組むこと	・事業所の健康経営取組み支援強化 ①健康経営優良法人認定未取得法人への支援強化 ②情報提供機能強化
	・加入者のヘルスリテラシー向上に向けた全従業員のMY HEALTH WEB登録完了
家族健診受診率向上	・インセンティブやナッジ活用による未受診者勧奨

2 健保財政基盤の強化(医療費適正化、業務効率化など)

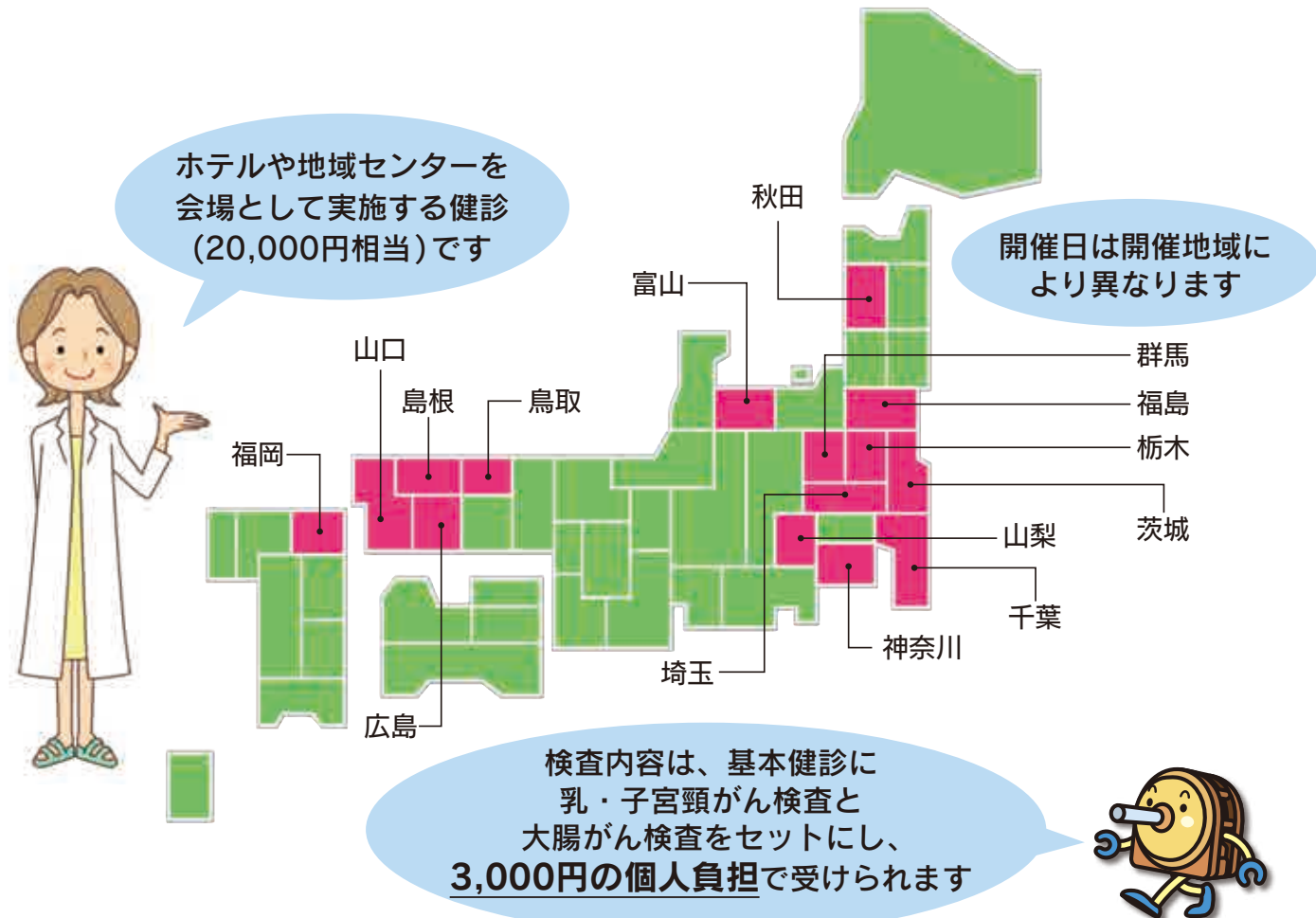
項 目	取組み内容
医療費適正化の推進	・ジェネリック医薬品の使用促進 ・レセプト分析を踏まえた個別受診指導
国の動向を踏まえた対応	・オンライン資格確認導入対応
日立グループの人財方針を踏まえた日立健保の対応	・加入者申請手続きの事業主経由省略化等 ・事業所健診予約業務の健保集約化
財政状況の継続検証	・財政状況(中期財政シミュレーションを含む)の定期報告

3 「基本と正道」の徹底

項 目	取組み内容
運用ルールの徹底	・個人情報保護、情報セキュリティ、安全衛生等



従業員のご家族（女性・30歳以上）向けに 巡回レディース健診を実施しています



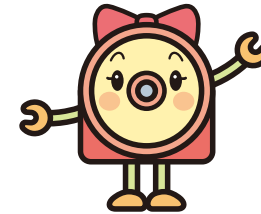
受診の手順

- ①巡回レディース健診の対象者には、日立健保からダイレクトメールが届きます。
- ②受診日、希望時間、オプションの有無を予約します。
- ③健診機関から案内（問診票や検査容器等）が届きます。
- ④予約した会場に行って受診します。
- ⑤約1か月後に健診結果がご自宅に届きます。

※対象となる方には開催日の1か月前までにダイレクトメールを送付します。（日立健保登録の住所宛）
※ダイレクトメールが届いていなくても巡回レディース健診を受診できる場合があります。
詳しくはコールセンターまでお問い合わせください。

お問い合わせ先 コールセンター 0120-047-489（9:00～17:00、土・日・祝日除く）

健診ガイド送付のお知らせ



2020年度の健診ガイドは、
2月下旬から
順次発送しています

※ご自宅に届いていない場合は再送いたしますので、お手数ですが、コールセンターまでお電話ください。

日立健保健診コールセンター

TEL: 0120-047-489

受付時間：9時～17時（土・日・祝日を除く）



2020年度の健診受診者には

「MY HEALTH WEB」のポイントを
付与します！

被扶養配偶者（家族）
の場合「30歳以上」

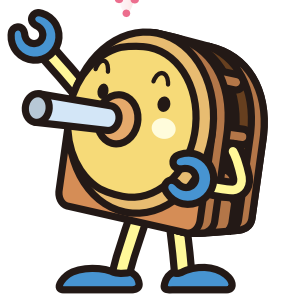
被扶養配偶者の方が年度内に1回健診を受診すると

500ポイント/年度

さらに 被扶養配偶者の方が2か年度継続受診すると

1,000ポイント/年度

※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します。



※上記およびその他のポイント付与メニューについての詳細は、「MY HEALTH WEB」内のポイント付与メニューをご覧ください。

MY HEALTH WEBを

ぜひご利用ください



ここをクリック!

日立健保ホームページから



従業員の方

普段お使いの日立グループ認証 ID とパスワードでログインしてください。
※日立グループ認証 ID を使用していない方は右の「従業員以外の方」を参照

従業員以外の方 家族・任継・特退の方

保険証をお手元に準備して ID 発行手続き
↓
約 1 週間で届く ID 発行通知書の ID とパスワードでログインしてください。

新規登録で **3,000 ポイント獲得** (※) (2020 年度限定)
すでに登録されている方は継続利用で 3,000 ポイント獲得 (※) できます。
健診結果や医療費明細も確認しましょう。
ログインやバイタル登録でもポイントを獲得できます!
(※) ポイント付与の対象は被保険者のみとなります。

獲得したポイントをアイテムと交換しよう!

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ってもキレイです。北海道ブランド米の中でも甘みが強いのが特徴です。



オリジナル QUO カード (1,000 円分× 3 枚)

3,000
ポイント

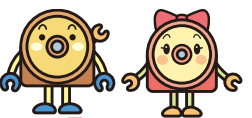
コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどご利用になれる、全国共通の商品券 (プリペイドカード) です。



健康記事満載の「ヘルシーファミリー倶楽部」、電子書籍読み放題の「電子図書室」、24 時間年中無休の「健康相談」等、さまざまなコンテンツもご利用いただけます!

お問い合わせ先

MY HEALTH WEB ヘルプデスク
TEL 03-5213-4467 平日 9:00 ~ 17:00 (年末年始を除きます)



ジェネリック医薬品をご活用ください!

先発品 VS ジェネリック医薬品 薬価比較例

※2020年2月『かんじゃさんの薬箱』より。
※掲載しているジェネリック医薬品は一部です。

▶ 高血圧

先発品	カルデナリン錠 2mg [pfizer]	1 錠 39.5 円
ジェネリック	ドキサゾシン錠 2mg 「MEEK」	1 錠 14.9 円

差額 → 24.6 円

62%
減

▶ 不整脈

先発品	タンボコール錠 50mg [エーザイ]	1 錠 70.8 円
ジェネリック	フレカイニド酢酸塩錠 50mg 「TE」	1 錠 31.4 円

差額 → 39.4 円

56%
減

▶ 不眠症

先発品	ハルシオン 0.25mg 錠 [pfizer]	1 錠 12.7 円
ジェネリック	トリアゾラム錠 0.25mg 「FY」	1 錠 5.9 円

差額 → 6.8 円

54%
減

▶ 気管支ぜんそく

先発品	シムビコートタービュヘイラー 30 吸入 [アストラゼネカ]	1 キット 3047.7 円
ジェネリック	ブデホル吸入粉末剤 30 吸入 「JG」	1 キット 1250.1 円

差額 → 1,797.6 円

59%
減

国が認めた **有効性・安全性** 開発費が抑えられているから **「安い」**

Q どうして安いのか?

A ジェネリック医薬品は、先発品 (新薬) の特許が切れた後に同じ有効成分で作られます。有効性や安全性はすでに先発品で確認されているため、そのぶん開発費が大幅に抑えられ、安くなっているのです。一般的に新薬の 2 ~ 7 割の価格設定になっています。



レセプト分析を踏まえた受診指導を行います (重複投薬者への訪問指導など)

「同じ効き目の薬が複数の医療機関から重複して処方されている方」などを対象に、適正な受診・服薬に向け、医療機関のかかり方やお薬手帳の使い方などについて医療専門スタッフによる個別指導を実施する予定です。詳細については、対象の方へ直接ご案内いたします。



2020年度 予算が決まりました

2月12日に開催された日立健保2020年度
予算組合会にて決議されました。

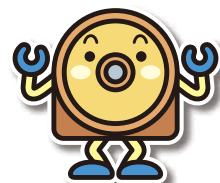
一般勘定

2020年度は、事業所脱退による被保険者数の減少に伴い、保険料収入が前年度予算から大幅に下回り、加えて1人当たり保険給付費および納付金・支援金の負担額も増加していることから、経常収支は△29.1億円の赤字予算となっています。

納付金・支援金は、国の高齢者医療費の増大・総報酬割の影響により、保険料収入の約4割を占めることから、健保財政の大きな負担となっています。

日立健保では、医療費適正化や業務効率化により健保財政の強化を図りつつ、みなさまの健康保持・増進に効果的な保健事業を積極的に推進してまいります。

みなさまにおかれましては、ご自身やご家族の健康づくりのため日立健保の事業をご活用いただき、引き続き健全な事業運営にご協力くださいますようお願い申し上げます。



収入 被保険者数の減少に伴い、保険料収入が前年度予算を 51.1億円下回る見込み

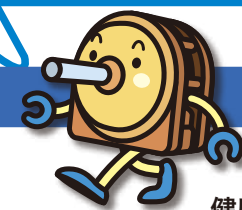
(単位：億円)

科 目	2020年度予算(A)	2019年度予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
収入				
保険料収入	1,279.4	1,330.5	△51.1	△3.8
準備金繰入	32.5	0.0	32.5	0.0
経常外収入	67.2	64.4	2.8	4.3
その他収入	9.5	9.2	0.3	3.3
収入合計	1,388.6	1,404.1	△15.5	△1.1
経常収入合計	1,288.9	1,339.7	△50.8	△3.8

支出 保険給付費および納付金・支援金の1人当たり負担額が伸びているものの、加入者数の減少による保険給付費等の減少により、総額は15.5億円の減少

(単位：億円)

科 目	2020年度予算(A)	2019年度予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
支出				
保険給付費	710.2	725.8	△15.6	△2.1
納付金・支援金	475.8	480.9	△5.1	△1.1
保健事業費	106.2	104.7	1.5	1.4
経常外支出	28.5	27.2	1.3	4.8
その他支出	25.8	25.2	0.6	2.4
予備費	42.1	40.3	1.8	4.5
支出合計	1,388.6	1,404.1	△15.5	△1.1
経常支出合計	1,318.0	1,336.6	△18.6	△1.4
経常収支	△29.1	3.1	△32.2	—



健康保険料率 (前年度と変更ありません)

項 目	2020年度	2019年度
被保険者負担	3.7%	3.7%
事業主負担	5.0%	5.0%
計	8.7%	8.7%

基礎数値

区 分	被保険者数	平均標準報酬月額	平均標準賞与額(年間)
一般被保険者	199,600人	428,200円	2,088,900円
任継被保険者			
特退被保険者	20,100人	280,000円	—
計	219,700人	414,300円	—



介護勘定

介護納付金は、これまで段階的に導入されていた総報酬割が2020年度から全面総報酬割になることから、1人当たり負担額の増加が見込まれるため、介護保険料率を1.59%に引き上げました。

介護保険料率 (0.14%上がります)

項 目	2020年度	2019年度
被保険者負担	0.795%	0.725%
事業主負担	0.795%	0.725%
計	1.59%	1.45%

収入

(単位：億円)

科 目	2020年度 予算(A)	2019年度 予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護保険収入	162.1	152.9	9.2	6.0
準備金繰入	6.8	9.0	△2.2	△24.4
国庫補助金受入	0.0	1.6	△1.6	—
雑収入	0.0	0.0	0.0	—
収入合計	168.9	163.5	5.4	3.3

支出

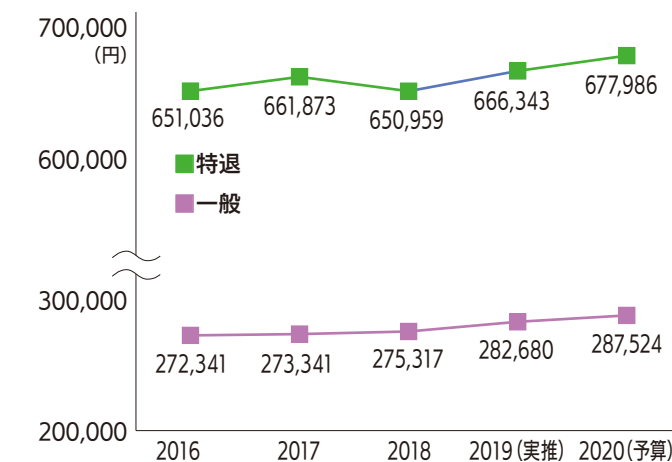
(単位：億円)

科 目	2020年度 予算(A)	2019年度 予算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護納付金	165.9	162.4	3.5	2.2
介護保険料還付金	0.0	0.1	△0.1	—
積立金繰入	0.0	0.0	0.0	—
予備費	3.0	1.0	2.0	—
支出合計	168.9	163.5	5.4	3.3

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)

(1)被保険者1人当たり保険給付費額



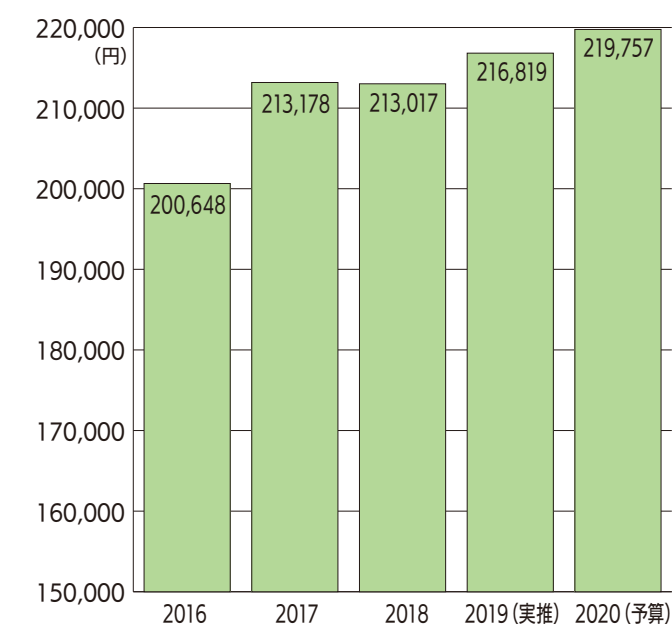
(2)保険給付費総額

(単位：億円)

	2016	2017	2018	2019(実推)	2020(予算)
一般	602	598	578	589	574
特退	185	170	153	144	136
計	787	768	731	733	710

図② 納付金・支援金 (概算納付額)

(1)被保険者1人当たり概算納付額



(2)納付金・支援金 (概算納付額) 総額*

(単位：億円)

	2016	2017	2018	2019(実推)	2020(予算)
納付額	500	521	497	498	483

*前々年度の精算額は含まれておりません

お知らせ掲示板

1 就職による異動届等の提出について

ご家族が就職により勤務先の健康保険組合等に参加した場合は、日立健保の扶養から外す手続きが必要です。

ご注意ください	
就職したその日から 日立健保の保険証は使えません	就職先の保険証が発行されても 日立健保の保険証は自動的に失効しません
就職した日以降に日立健保の保険証を使用した場合は、日立健保が負担した医療費を返還していただくことになります。また、日立健保の扶養から外す手続きが遅れてしまうと、遡って資格を失効することによる医療費返還等の手続きが煩雑になる場合があります。	

お手続きはこちらから	
一般被保険者（従業員）	日立健保ホームページ こんなときどうするの？>被扶養者が増えたとき/減ったとき
任意継続被保険者 特例退職被保険者	日立健保ホームページ こんなときどうするの？>被扶養者が増えたとき/減ったとき または 任継・特退専用コールセンター 0120-033-566（受付時間 平日8:50～17:20）

2 被扶養者における国内居住要件について

健康保険法の一部が改正され、2020年4月1日から被扶養者の認定要件として「日本国内に住所を有すること（以下、国内居住要件）」が明文化され、厳格な運用が示されました。

被扶養者として認定できる家族は、住民票が日本国内にある方に限定されます。

ただし、外国に赴任する被保険者に同行する家族、外国に留学をする学生等の一時的な海外渡航を行う方については、日本国内に住所がない場合でも、例外として国内居住要件を満たすものとされます。

詳細は、日立健保ホームページ「こんなときどうするの？>被扶養者が増えたとき/減ったとき」をご参照ください。

1 2とも、ホームページの
こちらをクリック！



日立健保ホームページ

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

こんなときどうするの？>

被扶養者が増えたとき/減ったとき

3 外字の取扱い終了について

日立健保ではこれまで、氏名および住所に JIS 第一・第二水準以外の文字が含まれる場合には、個別に文字（外字）を作成し、対応してまいりました。

政府方針により、一定規模以上の事業所に対して社会保険の届出に電子申請が義務化されるに伴い、個別に作成した文字（外字）は事務処理上支障をきたすため、2020年4月1日以降の新規資格取得者から取扱いを終了いたします。

現在氏名に外字が含まれている方については、2021年8月に事業所に登録されている文字もしくは類似文字へ変換のうえ、保険証の一斉更新を予定しております。該当者には2020年10月以降にあらためて通知いたします。

ご参考 代表的な外字

高	崎	廣	吉	徳	邦	濱	瀬	海
清	静	静	藤	菊	芳	茂	英	菅
隆	柳	槁	槁	片	原	角	面	真
羽	彦	今	昇	土	巢	恵	塚	琢
祥	祐	強	頼	禮	敏	邊	邊	邊
邊	邊	邊	邊	邊	邊	I	II	III

- ・外字とは、JIS 漢字コード第一・第二水準以外の日立健保において個別に作成した文字です。
- ・JIS 漢字コードとは、日本産業規格（JIS）に収録されている、漢字などの文字コードです。

任継・特退 年間スケジュール

2020年4月～2021年3月

任継・特退被保険者のみなさまに関連する年間予定をお知らせします。

	予 定	高齢受給者証	
		70歳到達時 収入調査	年次収入 調査
4月	・機関誌 4月号送付（4月20日頃） 〔同封物〕 ・家庭用常備薬の斡旋	○	
5月	・4/29～5/6 健保事務所ゴールデンウィーク休業	○	
6月	・高齢受給者証 年次収入調査ご案内（6月上旬） 対象者：標準報酬月額28万円以上の70歳以上	○	○ （案内）
7月	・機関誌 7月号送付（7月20日頃）	○	
8月	・8/1～8/10 健保事務所夏季休暇	○	
9月		○	○ （交付）
10月	・機関誌特別号送付（10月上旬〔予定〕） 〔同封物〕 ・家庭用常備薬の斡旋 ・被扶養者状況確認調査（該当者のみ）	○	
11月	・保険料納付単位変更受付（12月中旬締切） ・保険料納入証明書送付（11月下旬） 対象者：9月末までに2020年分の納付が完了されている方	○	
12月	・12/30～1/3 健保事務所年末年始休暇	○	
1月	・保険料納入証明書送付（1月下旬） 対象者：11月発送対象者以外	○	
2月	・翌年度健診案内送付（2月中旬）	○	
3月	・翌年度保険料決定通知書送付（3月上旬）	○	

キーワード解説

高齢受給者証

- ・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）から使用が可能となる保険証です。
- ・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。
対象者の方には、70歳の誕生月の1～2か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。
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	収入調査対象年	高齢受給者証 発送日	高齢受給者証 使用可能日(発効日)
1950年 4月2日～1950年 5月1日	2020年 2月中旬	2018年分	2020年 4月20日頃	2020年 5月1日
1950年 5月2日～1950年 6月1日	2020年 3月中旬	2018年分	2020年 5月20日頃	2020年 6月1日
1950年 6月2日～1950年 7月1日	2020年 4月中旬	2018年分	2020年 6月20日頃	2020年 7月1日
1950年 7月2日～1950年 8月1日	2020年 5月中旬	2018年分	2020年 7月20日頃	2020年 8月1日
1950年 8月2日～1950年 9月1日	2020年 6月中旬	2019年分	2020年 8月20日頃	2020年 9月1日
1950年 9月2日～1950年10月1日	2020年 7月中旬	2019年分	2020年 9月20日頃	2020年10月1日
1950年10月2日～1950年11月1日	2020年 8月中旬	2019年分	2020年10月20日頃	2020年11月1日
1950年11月2日～1950年12月1日	2020年 9月中旬	2019年分	2020年11月20日頃	2020年12月1日
1950年12月2日～1951年 1月1日	2020年10月中旬	2019年分	2020年12月20日頃	2021年 1月1日
1951年 1月2日～1951年 2月1日	2020年11月中旬	2019年分	2021年 1月20日頃	2021年 2月1日
1951年 2月2日～1951年 3月1日	2020年12月中旬	2019年分	2021年 2月20日頃	2021年 3月1日
1951年 3月2日～1951年 4月1日	2021年 1月中旬	2019年分	2021年 3月20日頃	2021年 4月1日

※高齢受給者証は毎年9月1日に更新となるため、70歳の誕生日が4月2日から8月1日までの方（上記太枠内）につきましては、70歳の誕生月の1～2か月前（前々年分）と「6月上旬（前年分）」の2回、収入調査を実施いたします（14ページ参照）。

被扶養者状況確認調査

- ・日立健保に被扶養者として加入されているご家族について、収入状況などを年に1回確認します。
- ・収入に関する証明書の提出が必要になる場合があります。

保険料納付単位変更受付

- ・翌年度保険料の納付単位について、変更を受け付けます。
- ・受付期間以外は原則受け付けておりませんので、変更希望の方は必ず受付期間内にお申し出ください。

保険料納入証明書

- ・確定申告の際、年間納付額の記入が必要になります。
- ・2020年1月～12月に納入された保険料について証明します。
- ・9月末までに2020年分の納付が完了されている方は11月下旬に送付、その他の方は1月下旬に送付します。

任継・特退・家族のみなさま

専用コールセンターのご案内

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ください。

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）

任継・特退で収入調査を行い高齢受給者証の医療費の自己負担割合を決定された方へ

2020年度 高齢受給者証 年次収入調査について ～ 2020年6月実施～

【2019年分の収入について再調査を実施します】

2018年分の収入調査により2割負担に軽減された方の有効期限は2020年8月31日のため、2019年分の収入について6月上旬頃再調査を実施し、2020年9月1日からの負担割合を判定します。なお、現在3割負担の方も2019年分の収入が基準収入額（※）未満であれば申請することができます。

調査対象の方には、2020年6月上旬に調査票を送付いたします。

（※）70歳以上の被扶養者がいない世帯：383万円未満 70歳以上の被扶養者がいる世帯：520万円未満

よくあるご質問 Q & A

Q 1 収入額は、税金を引かれる前の金額でしょうか？ それとも税引き後の金額でしょうか？

A 1 税金を引かれる前の金額が収入額です。

Q 2 自営業の収入があります。経費がかなりかかっており、実際の所得は少ないのですが、それでも所得額ではなく収入額で判断されるのでしょうか？

A 2 はい。経費を差し引く前の収入額で判断するよう法令により定められています。

Q 3 株式を売却しました。どのように記入すればよいでしょうか？

A 3 売却時の金額（譲渡価格）を記入してください（損益通算は行いません）。

Q 4 分離課税を行い譲渡収入が基準収入額を超えますが、所得はマイナスとなるので申請してもよいでしょうか？

A 4 いいえ。損益通算は行いません。

Q 5 どの時期の証明書が必要でしょうか？

A 5 確定申告をされている方は、2019年分（今年2月頃申告されたもの）が必要です。お間違えのないようご注意ください。確定申告をされていない方は、2020年度（2019年分）の所得証明書（今年6月以降に交付可能）を入手してください。

Q 6 被扶養者は年金収入のみで確定申告をしていません。年金振込通知書や源泉徴収票を提出してもよいでしょうか？

A 6 いいえ。その他に収入がないということが確認できないため、お住まいの市区町村役場から2020年度（2019年分）の所得証明書（今年6月以降に交付可能）を入手してください。

Q 7 この調査は毎年行われるのでしょうか？

A 7 今回発行される保険証の有効期限は1年間（2020年9月1日から2021年8月31日まで）となりますので、来年も同様の調査を行います。また、被扶養者の年齢など状況が変わった場合は申請をいただき、随時審査いたします。

お問い合わせ先 任継・特退コールセンター 0120-033-566（平日8:50～17:20）

自覚症状がない！ 本当は怖い 糖尿病

予備群を放置すると、待ち受けているのは恐ろしい「合併症」

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）の高い状態が続く病気。すい臓から分泌され、血糖値を下げるインスリンというホルモンの動きが悪くなることで発症します。

糖尿病予備群は、糖尿病になる一歩手前。自覚症状がないため、健診で糖尿病予備群といわれても「まだ大丈夫」と放置するのは危険です。糖尿病予備群でも動脈硬化が進行し、心筋梗塞などで死亡するリスクが高いことがわかっています。

また、糖尿病になって血糖値の高い状態が5～10年続くと、神経や目、腎臓の機能が低下する合併症が待ち受けており、自覚症状が乏しいために気づいたときには進行しており、神経障害に悩まされたり、失明や人工透析を余儀なくされることもあります。

糖尿病は合併症が怖い病気であり、予備群の段階で再検査を受け、生活習慣を見直して、合併症の発症を予防することが重要です。

■監修：日立健康保険組合顧問医 医師・医学博士 辻 正弘先生

糖尿病予備群を放置することで起こる合併症

■太い血管の病気

- ・動脈硬化
健康な人に比べ、2～4倍も脳卒中や心筋梗塞になりやすい。
- ・脳卒中
脳梗塞がもっとも多く、一命をとりとめても後遺症が残りやすい。
手足の麻痺や言語障害などの症状が現れる。
- ・虚血性心疾患
心筋梗塞や狭心症が代表的。心筋梗塞は突然死の原因になる。労作時の息切れ、冷汗が出るなどの症状からわかることも。



■細い血管の病気

- ・糖尿病神経障害
手足のしびれや痛み、胃腸障害なども。足の潰瘍や壊疽まで進むこともある。
- ・糖尿病網膜症
眼底出血や網膜剥離を引きおこし、視力が低下する。失明することもある。
- ・糖尿病腎症
血液をろ過し、尿をつくる腎臓の機能が低下する。腎不全になると人工透析が必要になる。

糖尿病予備群であっても早めに対策を！生活習慣を見直し、予防しよう！



血糖値の急上昇が動脈硬化を招き、肥満はインスリンの働きを悪くし、糖尿病や合併症のリスクを高めます。

血糖値を急上昇させない食べ方をしよう

- 1日3回、規則正しく食べる**
- ・食事と食事の間があきすぎると血糖値は急上昇します。
 - ・食事と食事の間があくときは、間食で小腹を満たしましょう。
- 野菜を使った副菜から食べる**
- ・食物繊維の多い野菜などは、急激な糖の吸収を抑え、血糖値の急上昇を防ぎます。
 - ・野菜といってもポテトサラダは糖質が多いのでNG。

- 20回噛み、20分かけて食べる**
- ・早食いや食べすぎは血糖値を急上昇させます。
 - ・1口20回噛み、20分かけてゆっくり食べましょう。

すぐに禁煙しよう

お酒は適量を守ろう

- ・ビールや日本酒などの醸造酒は血糖値を上げるため、適量を守りましょう。
- ・週に2日はお酒を飲まない休肝日を設けましょう。
- ・適量の目安（純アルコール：20g）は以下のとおりです。

ビール→500mL	日本酒→1合（180mL）
焼酎→110mL	ワイン→2杯弱（240mL）
ウイスキー・ブランデー→ダブル1杯（60mL）	

ウォーキングや筋トレを習慣にしよう

- ・ややきつい有酸素運動をしよう。
少なくとも週に3～5回、計150分以上
- ・筋トレも合わせると効果的です。
週に2～3回、下半身の強化も有効

日立健康保険組合の皆様限定 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部のご案内

森トラストグループが手掛ける外資系ブランド、
国内ブランドホテル・ゴルフ場を会員料金でご利用いただけます。



HAKUBA MOUNTAIN HARBOR

北アルプスの絶景が一望できる山頂テラス。
標高1,289mにある開放感あふれるテラスでは
老舗ベーカリーの軽食が楽しめます。
コートヤード・バイ・マリオット 白馬より車で約35分

【2020年度会員料金】 定員利用時 1名様あたり／税別



伊豆修善寺・富士山中湖・
軽井沢・琵琶湖・南紀白浜

素泊まり

5,000円～

朝食

3,850円

夕食

7,150円～



白馬

素泊まり

5,000円～

朝食

3,300円

夕食

4,950円～



那須・箱根強羅・伊東・修善寺

素泊まり

4,200円～

朝食

2,500円

夕食

4,600円～

※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。
※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中

※箱根強羅は6,000円～

※伊東は6,800円～
※箱根強羅は9,000円～

【2020年度ゴルフ総合利用会員料金／セルフプレイ】 3・4バグ利用時 1名様あたり／諸税別 修善寺 4,000円～ 松尾 7,000円～

【ラフォーレ倶楽部対象施設一覧】



伊豆マリオットホテル修善寺



富士マリオットホテル山中湖



軽井沢マリオットホテル



琵琶湖マリオットホテル



南紀白浜マリオットホテル



コートヤード・バイ・マリオット 白馬



リゾートホテル
ラフォーレ那須



ラフォーレ倶楽部
箱根強羅 湯の楼



ラフォーレ倶楽部
伊東温泉 湯の庭



ホテルラフォーレ修善寺



ラフォーレ修善寺&
カントリークラブ



ラフォーレ&松尾
ゴルフ倶楽部



優待ゴルフ場

2020.3.16
リニューアル!
お得なクーポン
配信中!



ラフォーレ倶楽部
公式スマートフォン
アプリを今すぐ
ダウンロード!



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。

ラフォーレ倶楽部WEBサイトより詳細をご確認の上、ご予約ください。チェックインの際は「健康保険証」をご提示ください。

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