

WITHコロナ時代の 在宅ワーク健康管理術 (4～5ページ)



重症化しないために 生活改善しよう (6～7ページ)

CONTENTS

理事長メッセージ.....	2
新型コロナの影響に伴う日立グループの対応	3
WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術	4
重症化しないために生活改善しよう	6
2019年度決算のお知らせ	8

ジェネリック医薬品をご活用ください！	10
保険証の一斉更新について	11
【任継・特退のみなさまへ】	
被扶養者状況確認調査 事前のご案内	12
お知らせ掲示板	14
心身の不調を感じたら	16

日立健保
ホームページ



<https://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
ID・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。

新型コロナウイルス 感染症の拡大に あたって



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

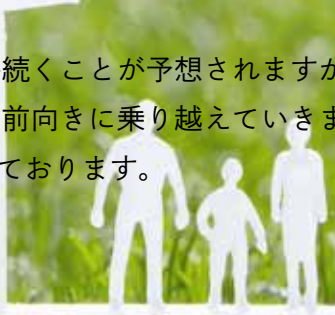
このたびの新型コロナウイルス感染症の拡大により、罹患された方々ならびにご家族の皆さまには謹んでお見舞い申し上げます。また、感染拡大の予防に全力を尽くされている医療従事者の皆さま、感染のリスクがある中で社会機能維持のため就業されている皆さま、さらには、十分な環境が整わない中でも在宅勤務を継続しリスク回避に努めている皆さまを含め、すべての方々のご尽力、ご努力に感謝と敬意を表します。

この未曾有の事態に直面する中、日立グループでは、「お客さま、パートナー、そして、日立グループで働く従業員および家族をはじめとするすべてのステークホルダーの皆さまの安全・健康を第一に考える」ことを基本方針として、様々な感染予防対策を行いながら、事業の継続に努めてまいりました。一日も早いワクチンや治療薬の開発・実用化が望まれるところですが、その実現にはさらに一定の期間を要するとされており、引き続き感染防止の取組みが不可欠となっています。

皆さまの安全・健康を最優先としつつ、第二、第三の感染拡大が発生した場合においても安定的に事業活動を維持・継続するためには、「WITHコロナ」を新常态（ニューノーマル）として、新たな働き方へと移行する必要があるとあり、日立グループにおいては、在宅勤務を標準とした勤務体制への移行と、仕事・役割（ジョブ）を基軸としたマネジメント体制の構築に向けて取組みを加速させていく方向です。

こうした新たな働き方や生活様式への移行、実践にあたっては、身体的にも、精神的にも様々な負荷やストレスが生じるものです。皆さまの健康の維持・増進のためには、当健保としても、従来以上に支援を強化する必要があると考えており、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を通じて様々なサポートを行ってまいります。本誌においても、コロナ対策の関連情報を多数掲載しておりますので、是非ご家族の皆さまと一緒にご覧いただき、皆さまの心身の健康の維持・増進に役立てていただければ幸いです。

当面は、世界的に不安な状況が続くことが予想されますが、未来に希望をもち、ご自身やご家族の健康維持に留意の上、前向きに乗り越えていきましょう。引き続き、皆さまの健康と安全を心よりお祈りいたしております。



新型コロナウイルスの影響に伴う日立グループの対応

日立グループでは、新型コロナウイルス感染拡大の影響から、「**新常态（ニューノーマル）**」を前提とした、日立としての新たな業務推進体制の早期構築をめざしています。

■基本的な考え方

従業員の生命と生活を守ることを最優先に、社会機能を維持しつつ雇用と事業の継続を図る。

■新常态（ニューノーマル）とは

新たな常態、常識をつくる。当たり前の日常から新しい日常へ。

■今後の対応について

新型コロナウイルスは、第二波、第三波が起きる可能性もあり、引き続き、不確定要素も多く、ワクチンや治療薬が普及するまでの間は継続的な感染症予防の取組みを推進していきます。



日立グループおよび日立健保では、「**新常态**」の中で**働く皆さまの心身両面のサポートを実施**していきます！



加入者の皆さまへお願い

感染予防策のポイント

一番のポイントは、「**濃厚接触者にならない**」ことです。そのため、次のことを実践していきましょう！

環境面

(1) 3つの密を避ける

密閉・密集・密接

(2) 換気と室温管理

換気は窓を開ける・夏のエアコンは28℃以下に
(マスク着用の不快感を緩和)

(3) 環境表面消毒

ドアノブ、冷蔵庫、固定電話機等
70～95%アルコール等による頻回な消毒

個人面

(1) マスクの着用

マスク無しの場合、飛沫の距離は2m
にも！

(2) 手指の消毒

石けんと流水による手洗いが原則

(3) 人との間隔は、できるだけ2mを確保

食事は対面を避け、エレベーターでは
会話を控える

※政府が提唱する「『新しい生活様式』の実践例」「『3つの密』の回避」「人との接触を8割減らす10のポイント」も日々の感染予防の参考に。



参考 内閣府「新型コロナウイルス感染症対策」サイト

体調がすぐれない時

体調不良時には、政府のガイドに従った方法で医療機関を受診しましょう。

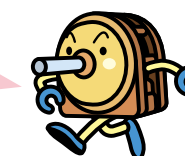
参考 厚生労働省「相談・受診の目安」サイト



毎朝体温を測るなど、健康管理や体調管理に留意し、手洗い等の感染予防策を励行しましょう！



心身の不調を感じた時は、本誌裏面のコンテンツも利用してみよう！

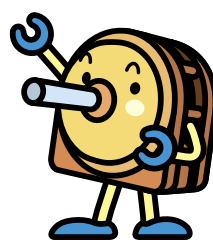


生活習慣をアップデート！

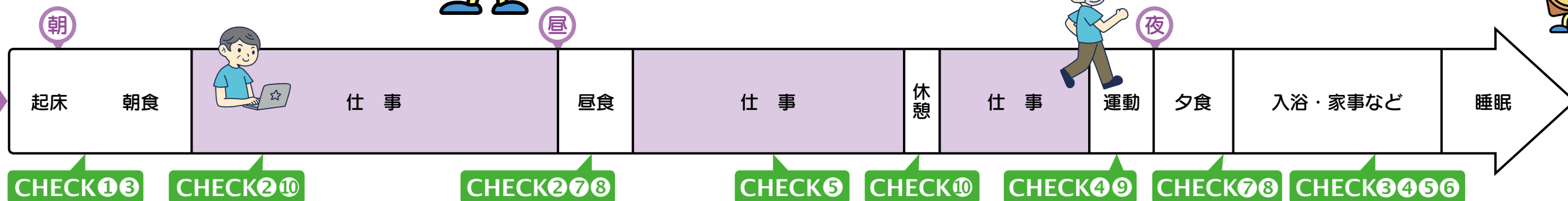
ウィズ

WITHコロナ時代の在宅ワーク健康管理術

規則正しい「朝型生活」と「適度な運動」は、心身の健康を保つのに極めて大切です！



在宅ワークの1日モデルケース



生活サイクル

CHECK 1

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG！
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。
- ◎ 寝つきを良くし、良い、深い睡眠を得るために、眠る2時間前に入浴。



CHECK 2

□ オン・オフを切替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

CHECK 3

□ 朝・晩の体調チェックを

- ◎ 検温、体重測定、血圧測定を行う。



口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴で身体を温めることも免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう（作り笑いでもよい効果があらわれます）。また、「深呼吸」もおすすめ。自律神経のバランスを整え、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切替え
- # 体調チェック

メンタルヘルス

CHECK 4

□ 家族と離れて1人の時間を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。

入浴や散歩でリフレッシュ



他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

- # ちょうどよい距離感
- # 情報ストレス

CHECK 5 □ 他人とも交流を

- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

CHECK 6 □ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。

新型コロナウイルス感染症対策により、日立グループでも在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。在宅ワークには、強い自己管理能力が必要になります。そこで、在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

日立健保の「MY HEALTH WEB」では、健康管理を支援する多数のコンテンツをご用意しています。ぜひご利用ください！



食生活

- # コロナ太り対策
- # 自炊疲れ対策
- # 免疫力アップ

CHECK 7 □ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ 単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎ 晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

CHECK 8 □ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

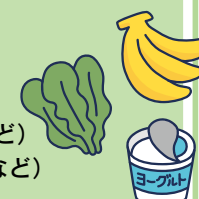


食事で免疫力アップ！

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

摂りたい栄養素を多く含む食材

- ・ 食物繊維（海藻、野菜、果物など）
- ・ 乳酸菌（ヨーグルト、みそ、キムチなど）
- ・ ビタミンA（レバー、緑黄色野菜、卵など）
- ・ ビタミンB（豚肉など）
- ・ ビタミンC（果物、野菜、いも類など）
- ・ たんぱく質（魚介類、肉、大豆製品など）



運動

- # ストップ！メタボ
- # 肩こり・腰痛予防
- # 体を動かそう

CHECK 9 □ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎ 動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。



CHECK 10 □ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ ストレッチを仕事の合間に行う。



▲ 仰向けに寝て脚を立て左右に倒す（腰をほぐす）

▲ 肩や腕を伸ばす

生活習慣のCHECKに「MY HEALTH WEB」を利用してみよう！

生活サイクルに「MYバイタル」、メンタルヘルスに「健康相談」、食生活に「ヘルシーファミリー倶楽部」、運動に「かんたんストレッチ」、その他にも各種コンテンツがあります。ログイン方法は、本誌裏面へ！



新型コロナウイルス感染症の第二波に備えて ――身近に迫る感染症から身を守る！

重症化しないために 生活改善しよう

世界中にひろがっている、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。私たちにとっては、これまでどおり感染を予防するための行動が求められると同時に、「感染したときの重症化を防ぐこと」がより重要になります。自分自身の健康状態を正しく把握し、生活習慣の改善でリスクを減らす「新様式」を毎日の生活に組み込んでいきませんか？

重症化リスクの高い「基礎疾患」とは？

新型コロナウイルス感染症において、インフルエンザとの大きな違いは、血管炎や血栓を招くため、高齢者や「基礎疾患」を有する方の場合、重症化するリスクが高まると報告されています。

新型コロナウイルスの重症化リスク

- 年齢…年齢が上がるほどリスク大
- 性別…女性より男性の方がリスク大
- 糖尿病
- 高血圧
- 呼吸器疾患（COPD等）
- 肥満
- 心血管疾患
- 透析を受けている方
- 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- 喫煙など



重症化を防ぐための新しい生活習慣を身につけよう！

新型コロナウイルス感染症にかからないために、基本となるのは、手洗いの徹底、ソーシャルディスタンスを守ること、密閉・密集・密接のいわゆる「3密」を避けることです。

そのうえで、「感染したときに重症化しないための対策」を身につけましょう。ここでは、重症化リスクを高くする生活習慣病の予防のポイントをご紹介します。なお、すでに治療を受けている方は、服薬を継続することが大切です。不安があればまず医師に相談し、自己判断でやめたりすることのないようにしてください。

リスク① 糖尿病

成人の5人に1人が罹患しているといわれる「糖尿病」。血糖コントロールが十分にされていない場合、免疫力が低下し、重症化のリスクが高まる可能性もあります。

予防・改善ポイント

- ❶ 血糖値の急上昇を防ぐため、野菜から先に食べる
- ❷ 麺類やごはんなどの糖質を減らす※
※完全に糖質をとらない無糖質ダイエットは危険です
- ❸ 間食を見直し、血糖値を急上昇させるお菓子や果物を控える
- ❹ 空腹後の食事による血糖値の急上昇を防ぐため、3食規則正しくとる
- ❺ 有酸素運動＋筋トレで血糖値の上昇を防ぐ

リスク② 高血圧

高血圧を放置すると、自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こしてしまう可能性があります。健診の結果、「要精密検査」「要再検査」となっていたら、必ず医療機関を受診しましょう。

予防・改善ポイント

- ❶ 1日当たり6g未満を目安に減塩する（塩分の多い加工食品は控える）
- ❷ 塩分の排出を助けてくれるカリウムを、食品からとる（野菜、果物、海藻、豆類など）
- ❸ 減量を心がける（体重を1kg減らすと、血圧が1～2mmHg下がるといわれる）
- ❹ 軽い運動を継続する
- ❺ 今すぐ禁煙する

リスク③ 呼吸器疾患（COPD等）

肺胞の強い免疫反応による肺炎が起こると考えられている新型コロナウイルス感染症。長年の喫煙が主な原因といわれるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の方は、すでに肺胞の破壊が進んでいることで健康な人よりも酸素不足になりやすく、重症化リスクが高まると考えられます。

予防・改善ポイント

- ❶ 喫煙者の方は直ちに禁煙を
- ❷ 気管支拡張薬やステロイドなどの吸入をしている人は、自己判断で中止しない
- ❸ ほこりや煙を避け、室内では湿度を適度に保つ
- ❹ ウイルスへの抵抗力をつけるために十分な睡眠と栄養をとる
- ❺ 無理のない範囲で体を動かす

リスク④ 肥満

肥満に、「高血圧」「糖尿病」「脂質異常」などが組み合わさったメタボリックシンドロームになると、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まります。40～74歳の男性では2人に1人が、女性では5人に1人がメタボ予備群という調査結果も。

予防・改善ポイント

- ❶ バランスのとれた食事内容を心がける
- ❷ よく噛んで、ゆっくり食べる。満腹は避け、目安は腹七～八分目
- ❸ 朝食を毎日食べる
- ❹ 動物性脂肪や糖質を控え、アルコールは適量を守る
- ❺ ウォーキングや筋トレ、階段の使用を心がける
- ❻ 食べたら歯を磨く（間食を控え、歯周病の予防につなげる）

定期的な 健診受診で 確認を！

健診は、定期的に受けてこそ経年変化を把握することができ、生活習慣の改善につなげることも可能になります。コロナ禍では特に、在宅勤務や外出控えによる運動不足や体重の増加などが考えられ、ご自身の健康状態の変化にはとくに気をつける必要があります。

誰もが「健康のありがたみ」について思いを強くする今、改めて、真剣に自分のカラダと向き合ってみてください。

2019年度 日立健保の決算がまとまりました

7月6日に開催された日立健保2019年度決算組合会にて決議されました。

一般勘定

基礎数値

項目	2019年度決算(A)	2018年度決算(B)	(A)-(B)
被保険者数	229,810人	233,428人	△3,618人
平均標準報酬月額	413,562円	413,061円	501円
平均標準賞与額	2,092,032円	2,043,907円	48,125円

収入

保険料収入は約6.7億円の減少

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6.7億円の減少となりました。

収入

科目	2019年度決算(A)	2018年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険料収入	133,359	134,026	△667	△0.5
その他収入	8,042	8,551	△509	△6.0
収入合計	141,401	142,577	△1,176	△0.8
経常収入合計(a)	134,510	136,346	△1,836	△1.3

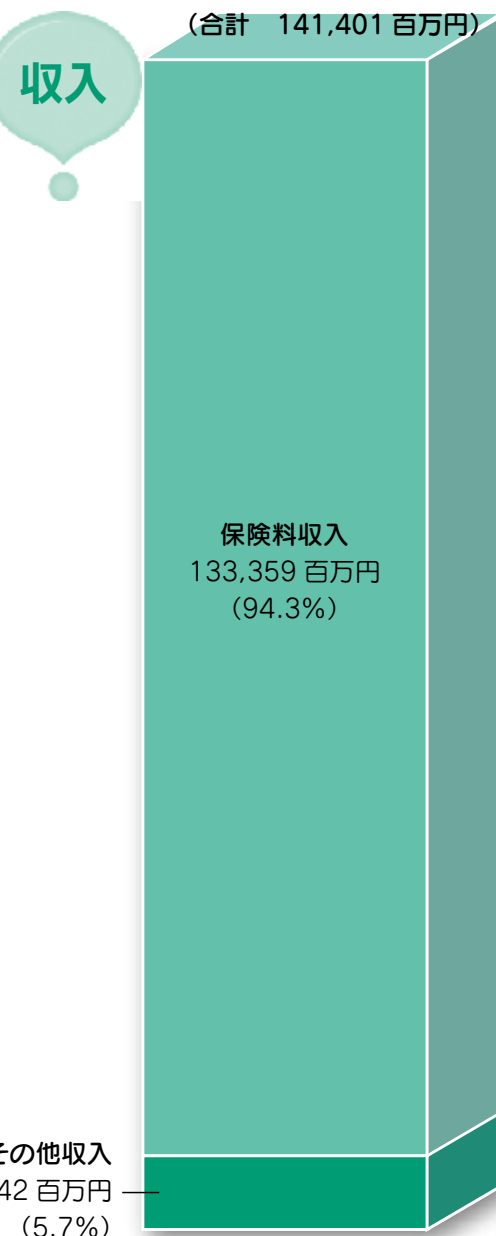
支出

保険給付費は約2.4億円の減少、納付金・支援金は約1.3億円の増加

1人当たり保険給付費が増加した一方で、被保険者数の減少により、保険給付費は約2.4億円の減となりました。また納付金・支援金については、1人当たり納付額が年々増加し、約1.3億円の増となりました。

支出

科目	2019年度決算(A)	2018年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
保険給付費(図①)	72,851	73,093	△242	△0.3
納付金・支援金(図②)	48,122	47,996	126	0.3
保健事業費	9,296	8,640	656	7.6
その他支出	5,011	4,475	536	12.0
支出合計	135,280	134,204	1,076	0.8
経常支出合計(b)	132,680	131,987	693	0.5
経常収支(a)-(b)	1,830	4,359	△2,529	△58.0



介護勘定

基礎数値

項目	2019年度決算(A)	2018年度決算(B)	(A)-(B)
介護保険被保険者数	129,914人	130,003人	△89人
平均標準報酬月額	473,322円	474,711円	△1,389円
平均標準賞与額	2,471,450円	2,441,101円	30,349円

収入

科目	2019年度決算(A)	2018年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護保険収入等	15,228	15,193	35	0.2
準備金繰入	903	293	610	208.2
国庫補助金受入	169	191	△22	△11.5
収入合計(a)	16,300	15,677	623	4.0

支出

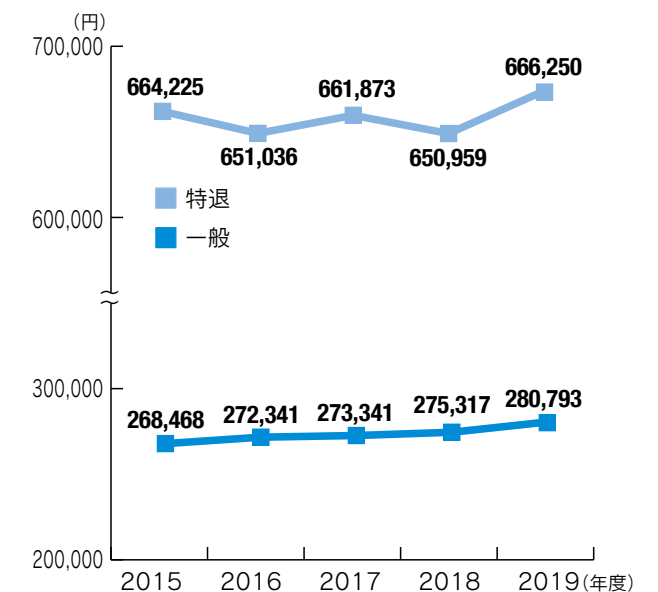
科目	2019年度決算(A)	2018年度決算(B)	(A)-(B)	伸び率(%)
介護納付金	16,238	15,042	1,196	8.0
介護保険料還付金	3	3	0	0.0
支出合計(b)	16,241	15,045	1,196	7.9
収支(a)-(b)	59	632	△573	△90.7

※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。

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



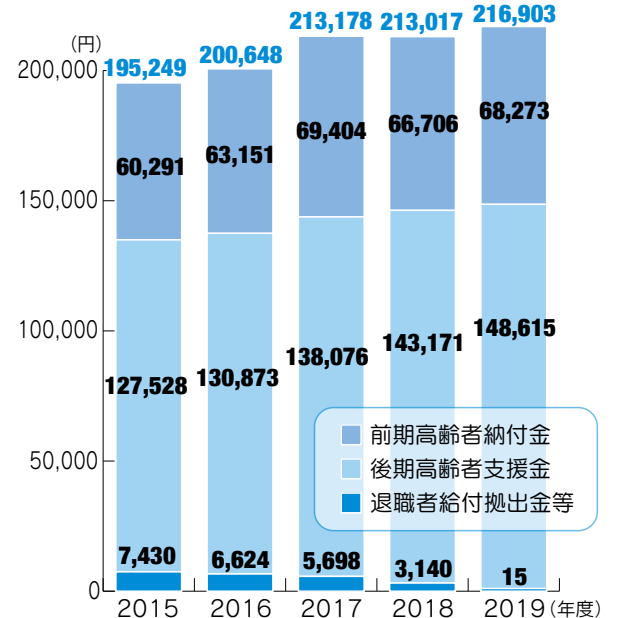
(2)保険給付費総額

	2015年度	2016	2017	2018	2019
特退	205	185	170	153	144
一般	610	602	598	578	585
計	815	787	768	731	729

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

※グラフ最上部の青文字は合計額



(2)納付金・支援金(概算納付額)総額

	2015 (年度)	2016	2017	2018	2019
前期高齢者納付金	155	157	170	156	157
後期高齢者支援金	329	326	338	334	341
退職者給付拠出金等	19	17	13	7	0
計	503	500	521	497	498

※前々年度の精算額は含まれておりません。

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6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。

骨粗しょう症	先発品	エディロールカプセル0.5μg〔中外/大正製薬〕 1カプセル69.2円	
	ジェネリック	エルデカルシールカプセル0.5μg〔日医工〕 1カプセル24.9円	差額→44.3円 64%減
アルツハイマー型認知症	先発品	メマリー錠 10mg〔第一三共〕 1錠 240.1円	
	ジェネリック AG	メマンチン塩酸塩錠 10mg〔DSEP〕 1錠 91.5円	差額→148.6円 62%減
アレルギー性鼻炎	先発品	ザイザル錠 5mg〔GSK〕 1錠 82.5円	
	ジェネリック AG	レボセチリジン塩酸塩錠 5mg〔武田テバ〕 1錠 33.0円	差額→49.5円 60%減
アレルギー性鼻炎	先発品	ディレグラ配合錠〔サノフィ〕 1錠 58.2円	
	ジェネリック	プソフェキ配合錠〔サワイ〕 1錠 23.4円	差額→34.8円 60%減
疼痛(消炎鎮痛薬)	先発品	セレコックス錠 100mg〔アステラス〕 1錠 69.0円	
	ジェネリック	セレコキシブ錠 100mg〔JG〕 1錠 19.6円	差額→49.4円 72%減
排尿障害・前立腺肥大症	先発品	ザルティア錠 2.5mg〔日本新薬〕 1錠 105.8円	
	ジェネリック	タダラフィル錠 2.5mgZA〔あすか〕 1錠 50.3円	差額→55.5円 52%減
糖尿病	先発品	シュアポスト錠 0.25mg〔大日本住友〕 1錠 34.0円	
	ジェネリック	レパグリニド錠 0.25mg〔サワイ〕 1錠 12.9円	差額→21.1円 62%減
片頭痛	先発品	アマーシ錠 2.5mg〔GSK〕 1錠 825.9円	
	ジェネリック	ナラトリプタン錠 2.5mg〔KO〕 1錠 324.5円	差額→501.4円 61%減

オーソライズド・ジェネリック (AG) をご存じですか?

先発医薬品メーカーから許諾を受けた会社が製造・販売する「オーソライズド・ジェネリック (AG)」と呼ばれるジェネリック医薬品があります(上記比較例に「AG」の記載があります)。

有効成分や効能・効果だけでなく、添加物や製法・形状・色・味まで新薬と同じで、より安心してお使いいただけるジェネリック医薬品です。

オーソライズド・ジェネリックを含め、ご自身に適したジェネリック医薬品への切替えについて、医師や薬剤師にご相談してみてください。

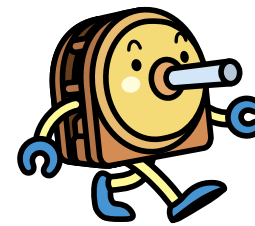
先発医薬品と
比較して…

	オーソライズド・ジェネリック	一般的なジェネリック医薬品
有効成分	同じ	同じ
効能・効果		
添加物		
製法		
形状・色・味	異なる場合がある	異なる場合がある
自己負担	おおむね5割以下	おおむね5割以下

保険証の一齐更新について

2021年4月
(予定)

事前のお知らせ



政府のオンライン資格確認が2021年3月から導入(予定)されるに伴い、健保組合は2021年4月以降、保険証番号の個人単位化が義務付けられます。

そこで、日立健保では、従来の世帯単位の記号番号に2桁の番号を追加した保険証の一齐更新を2021年4月に実施予定です。

詳細につきましては、2020年10月以降あらためて通知いたします。

※2020年4月発行の機関誌において、保険証の一齐更新は2021年8月に実施予定としておりましたが、運用開始時期を変更いたしました。

保険証一齐更新での主な変更点とその目的

変更点	目的
記号番号に2桁番号を追加	政府のオンライン資格確認への対応
外字の取扱い全面終了	政府の電子申請義務化への対応
4桁の事業所コードを削除	事業所間異動時の保険証差替えの省略
70歳以上の加入者に交付している高齢受給者証の保険証からの分離(紙カードを別途交付)	年次更新時の保険証差替えの簡略化

オンライン資格確認とは…?

保険証に個人を識別する2桁の番号が付番され、オンライン資格確認ができるようになる予定です。

また、病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。

これにより病院は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

病院窓口で
加入資格をチェック
できるようにする
仕組みです



どんなメリットが?



医療費の
過誤請求が
減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。



限度額適用認定証が
不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。



新たな保険証の
発行を待つ必要が
ありません

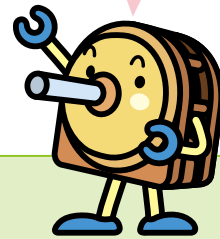
マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

マイナンバーカードを利用したオンライン資格確認については、2021年3月の運用開始当初は、一部未導入の医療機関があり、おおむねすべての医療機関等での導入は、2023年3月末の予定です。そのため、日立健保では保険証の一齐更新を実施いたします。

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

対象の方には
後日、調査票を
送付します

このお知らせは事前のご案内となります。 証明書類等につきましては、10月下旬頃に送付する「被扶養者状況確認票」がお手元に届いてから、提出をお願いいたします。



10月下旬頃

9月10日現在(予定)、18歳以上の被扶養者
(令和3年1月1日までに資格喪失予定の方を除く)

令和1年9月1日以降新たに扶養認定された方および令和2年4月1日時点で66歳以上の方を除き、証明書類の提出が必要です。

【証明書必要】と印字されます。

※画像はイメージであり、変更になる場合があります。

「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	収入の種類	証明書類(すべて写しでかまいません)	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か月分の給与明細書または令和1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令和1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)
		＊源泉徴収票については、後日その内容に関して照会をする場合があります。	
	事業等収入	令和1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 (学生証でもかまいません)	学校等
	学生以外	令和2年度の非課税証明書 (平成31年1月1日～令和1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か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 ＊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。	金融機関等

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で判定します。
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が必要です。

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)

お知らせ掲示板

●特退で 2020年9月2日～2021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。

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)
1950年 9月2日～1950年10月1日	2020年 7月中旬	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	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	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	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	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	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	2021年 3月20日頃	2021年 4月1日

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)

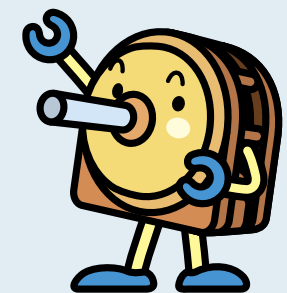
●専用コールセンターのご案内

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のうえ、番号にお間違いのないようおかけください。

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)



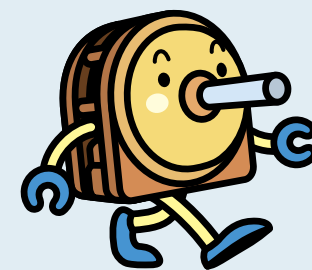
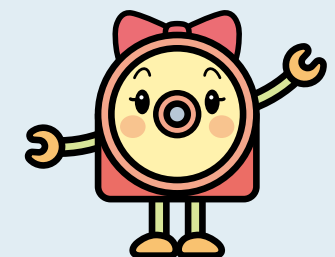
注意!

間違い電話が増えています！
番号をよくご確認ください。

健診専用

0120-047-489

受付時間 9:00～17:00 (土・日・祝日を除く)



MY HEALTH WEB ヘルプデスク

03-5213-4467

受付時間 平日 9:00～17:00 (年末年始を除く)

新型コロナウイルス禍や
在宅勤務時等に！

心身の不調を 感じたら…



こころ 編

知る、セルフケア

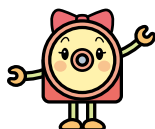
日立ワーク・ライフ・イノベーションサイトに右記
のコンテンツを掲載中です。ぜひご覧ください。

※従業員本人のみ（一部事業所を除く）

日立グループイントラ
「G-HIWEB」
のバナーをクリック



その他にも、**在宅勤務のコツ**が、
たくさん掲載されているよ！



●今こそストレスコーピング（作成：日立製作所）

ストレスのしくみ、ストレスに対処する方法を紹介してい
ます。

- ・トップページ真ん中左の「Topics」の2020年5月22日
「今こそストレスコーピング」をご覧ください。
- ・「今こそストレスコーピング」の「→参考情報」では社外
サイトも紹介、親子でストレスに対処する方法などを
掲載しています。

●感染症流行期にこころの健康を保つために

～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～
（作成：日本赤十字社）

慣れない状況のなかで生活や仕事をするときの参考に。

第三者に相談してみる

●健康管理センタ ※従業員本人のみ（一部事業所を除く）

皆さまが安心して仕事ができるよう、健康でいられるよう、
各拠点で支援しています。

所属する事業所の健康管理センタにお問い合わせください。

●日立けんぽ「MY HEALTH WEB」健康相談メニュー

※日立健保加入の本人・家族

皆さまの健康に関する不安や心配にお応えします。

日立健保に加入しているご本人、ご家族の方がご利用可能
です。

初めて「MY HEALTH WEB」にログインする方は、日立健
保の保険証をお手元にご用意ください。

- ・ファミリー健康相談などを掲載しています
（ご家族もOK、24時間・年中無休、保健師などが対応）
- ・メンタルヘルスカウンセリング（臨床心理士が対応）
- ・WEB健康相談（健診結果などの相談、保健師などが対応）

ココ！



「MY HEALTH WEB」は、日立健保 HP から
ログイン！

（ログインには、日立グループ認証基盤のディレク
トリ個人ID（または日立健保認証ID）とパスワー
ドが必要です）

「MY HEALTH WEB」の
お問い合わせ先（ヘルプデスク）
03-5213-4467（平日9～17時）



からだ 編

●「日立けんぽ かんたんストレッチ」（PC版のみ）

※日立健保加入の本人・家族

（作成：日立健康保険組合）（「MY HEALTH WEB」内に掲載）

新型コロナウイルス禍の新生活様式では、運動不足になりが
ちです。意識してからだを動かしましょう。

みんなで
新型コロナウイルスに
打ち勝とう！
免疫力を高めるための
生活習慣は、
本誌4～5ページで
CHECK！



※所属事業所および加入資格等により、一部ご利用できない場合がございます。

※今号のみ、一般被保険者の皆さまにも送付しています。通常の定期機関誌につきましては、日立健保ホームページをご覧ください。