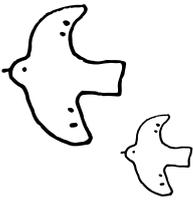


HITACHI KENPO

4 
2021 No.133

Topics

理事長ご挨拶
便利でおトクな「MY HEALTH WEB」
2021年度予算のお知らせ
任継・特退 年間スケジュール 他



2021年度の
主な事業のご案内

健康づくりを応援します

国営ひたち海浜公園 ● 茨城県



日立健康保険組合

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



理事長ご挨拶



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

当健康保険組合の事業運営については、日頃よりご理解、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染症の影響により、引き続き不安な日々を過ごされていることと存じます。日立グループでは「お客さま、パートナー、そして、日立グループでグローバルに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おり、当健康保険組合においても、その一助となるべく、日々の業務を遂行しております。ホームページ上ではコロナ禍に対応した各種の情報提供なども行っておりますので、是非一度ご高覧いただき、感染症予防対策と新たな働き方や生活様式を踏まえた心身の健康確保にお役立てください。

当健康保険組合の財政状況について、2021年度は、加入者数の減少に伴い保険料収入が減る一方、一人当たり保険給付費や高齢者支援金・納付金は増加する見込みです。このため、実質収支は赤字予算となっておりますが、別途積立金からの繰入れを行うことにより、健康保険料率は引き続き従来通りとしています。

一方で、介護保険については、国が定めた納付額を各健康保険組合の加入者の総報酬額で割り戻して保険料率を決定するしくみとなっており、2021年度は国から提示された納付額が大幅に増加していることに加え、新型コロナウイルス対応の観点で基準の引上げ等も行われたことから、0.17%の料率引上げが不可避となっております。何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

当健康保険組合としては、加入各社における関連業務の省力化・集約化を推進し、より効率的な業務運営の実現に努めるとともに、各社の健康経営の支援強化に取り組むことで、引き続き安定的な制度運営基盤の維持に努めてまいります。また、加入者の皆さまに向けては、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」を通じて、ご自身のQOL向上とご家族を含めた疾病予防、健康づくりに繋げていただけるよう、さらなる支援・取組みを進めてまいります。

皆さまにおかれましては、当健康保険組合の各種制度・施策を有効活用いただき、ご家族とともに健康な生活を実現する一助としていただきますよう、宜しくお願い申し上げます。

重点実施事項

みなさまの健康保持・増進につながる施策や、健康経営と連動した効率的な健康増進事業、医療費適正化施策の推進など、2021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

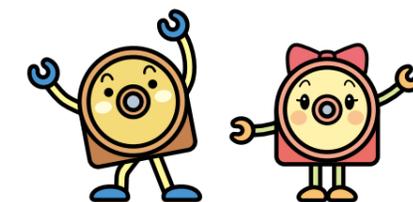
項目	取組み内容
「日立における健康経営」を踏まえたコラボヘルス(*)の推進	<ul style="list-style-type: none"> 健康経営優良法人認定取得支援強化 健康スコアリングレポートの提供と取組み状況の公表 第2期データヘルス計画の後半3年間の取組み [国提供スコアリングレポートの順位向上推進] ①コラボヘルスの推進 ②特定保健指導の実施率向上対策の強化 ③ハイリスク者対策(重症化予防)強化 ④禁煙支援の強化 ※働き方の多様化を踏まえた事業の提供を実施
(*)コラボヘルスとは 事業主と健保が協働で健康増進施策に取り組むこと	
家族健診受診率向上	・ナッジ等活用、過去受診実績に応じた受診勧奨

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
日立グループの人財方針を踏まえた日立健保の対応	<ul style="list-style-type: none"> 事業所健診予約業務の健保集約化、標準化 健診結果データ標準化および早期提供の実施 加入者申請手続きの事業主経由省略化等
国の動向を踏まえた対応	・オンライン資格確認導入対応
医療費適正化の推進	<ul style="list-style-type: none"> 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受診指導
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



便利でおトク!

日立健保の「MY HEALTH WEB」で自分の健康を見直しましょう



新機能を追加! おトクに健康になるチャンス

・MYポイントがたくさんもらえる

P 新規で登録、または継続利用していただいた被保険者の方には、もれなく全員に2,000ポイントをプレゼント!

・交換アイテムが増えて

Amazonギフトカードも交換可能に

4月中旬から魅力的な交換アイテムを追加、さらに6月にはAmazonギフトカード*も追加いたします!

*交換の際は、Amazonへ登録しているメールアドレスを「MY HEALTH WEB」へ事前設定することが必須となります。

・申し込みキャンセル機能の追加

アイテム交換の申し込みをした当月に限り、MYポイントメニューの申込履歴からキャンセルができます。

・メールアドレス確認・認証機能の追加

Amazonギフトカードのようなアイテムの申し込み時、健診予約時、感染症予防ポイント申請時などにメールが確実に届くよう、登録メールアドレスの疎通確認機能を追加しました。すでにメールアドレスを登録している方もこの機会に確認をお願いします。



2021年度の健診予約はお済みですか?

日立健保の「MY HEALTH WEB」を使った健診予約では、約400もの契約健診機関で夜間(24時まで)・休日問わず予約できます。またインターネット環境がない方でも、コールセンターにお電話くださればWeb予約を代理で行います。ご不明な点は、コールセンターへお問い合わせください。

*ホームページ掲載の一覧で「直接予約」となっている健診機関は、Web予約はできませんので直接お電話のうえご予約ください。

混雑する前に、できるだけ早めのご予約を!



お問い合わせ先

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)

2021年度の感染症予防ポイント申請!

インフルエンザ予防接種

2021年度の制度内容は、機関誌7月号でお知らせし、ホームページは2021年9月に更新する予定です。

麻しん・風しん抗体検査または予防接種

今年度で終了です!申請はお早めに!

対象者: 1990年4月1日以前生まれの一般被保険者
付与ポイント: 2,000ポイント
申請期限: 2022年4月30日まで
*申請回数は2019~2021年度の3カ年度中1回
検査・接種期限: 2022年3月31日まで

国の無料クーポン対象:

1962年4月2日~1979年4月1日生まれの男性
*国で実施している風しんの無料クーポンによる抗体検査結果票でも申請可能です。

厚生労働省「風しんの追加的対策について」のホームページもご確認ください→



お問い合わせ先

感染症予防コールセンター

TEL 0120-091-567 受付時間: 9時~17時(土・日・祝日を除く)

毎日の健康管理に! MYバイタル

MYバイタルでは、体温や最高・最低血圧、歩数(「MY HEALTH WEB」のアプリで自動連携)などが日々記録できます。自分の健康状態がグラフ化されるので、コロナ禍の今、そしてコロナ後も健康管理にぜひ活用ください。

さらにこんな項目も記録できます!

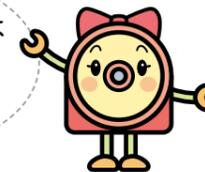
運動・睡眠

- 移動距離
- エクササイズ時間
- 睡眠時間
- 上がった階数

身体測定

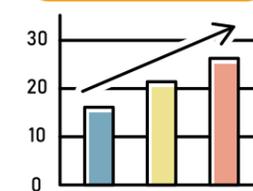
- 体重
- BMI(身長登録で自動計算)
- 体脂肪率
- 腹囲

自分の体のことはきちんと知っておこう!



健診結果情報・医療費明細 (MYデータ)の定期的な確認を

健診結果情報



直近5回分の健診結果とその推移が確認できます。健診結果が年々悪化していないか、基準値外の検査項目などがすぐわかり、いつでも見返すことができます。健診結果に対する「改善アドバイス」も表示されるので、こちらも参考にして健康を維持しましょう。

医療費明細



過去2年間の医療費や給付金の情報が表示されます。医療機関にかかった場合には確認しましょう(データ反映は受診から3ヵ月後以降)。

動画を見て、疲労・運動不足解消に役立てましょう!

「日立けんぽかんたんウォーキング」では、ウォーキングの基礎知識が学べるほか、ウォーキングを活用したシェイプアップや腰痛対策等をご紹介します。また「日立けんぽかんたんストレッチ」では、椅子に座ったままできるストレッチ等を掲載しています。テレワーク等でたまった目・肩・腰の疲労を改善しましょう!



▲日立けんぽかんたんウォーキング



▲日立けんぽかんたんストレッチ

ご家族
任継
特退
の方へ

3月1日から3月26日までの間に 2021年度健診ガイドを発送しました!

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。

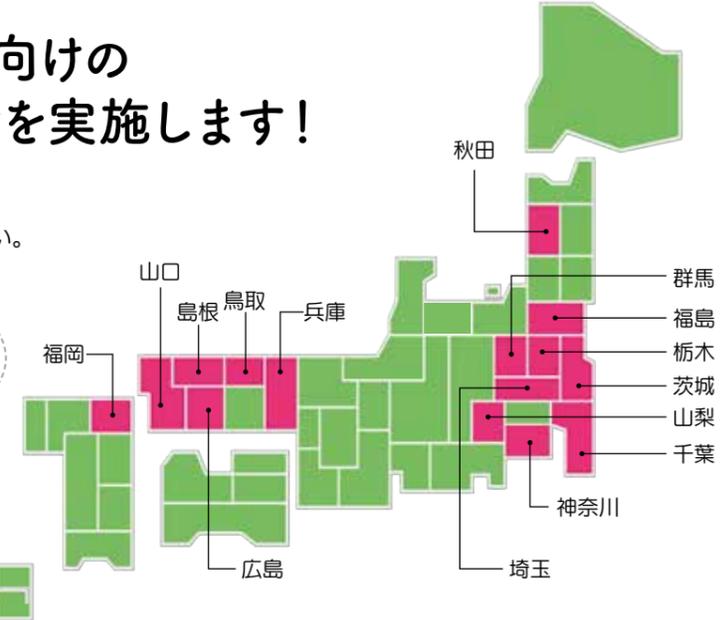
健診を毎年受診して、健康状態に変化がないかチェックしましょう!



2021年度もご家族向けの 巡回レディース健診を実施します!

開催時期や場所につきましては、コールセンターまでお問い合わせください。

お近くに会場がある方には、ダイレクトメールが届きます。ぜひお申し込みください!



お問い合わせ先 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)

特定保健指導はポイント年齢(3年ごと)から 全年齢へ変更になりました!

対象となった方には健診機関または日立健保より一人ひとりへご案内いたします。特定保健指導は単なる減量ではありません。健康作りに役立つ情報をお伝えしていきますのでぜひご参加ください。まずは、初回面接時に保健師・管理栄養士等と一緒に新しい生活習慣となる健康目標を立てて、健康への1歩を踏み出しましょう!



特定保健指導に参加すると…「MY HEALTH WEB」のポイントを付与!

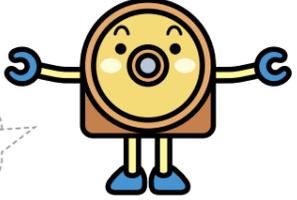
特定保健指導に参加された被保険者の方にはポイントを付与します。ぜひこの機会に、参加をご検討ください。なお、健康診断結果で「BMI」「血糖」「LDL(悪玉)コレステロール」「血圧」「禁煙」のそれぞれの付与基準を満たした方へも該当項目分のポイントを付与します。

なぜ? どうして? を解決!
教えて! ごばりきくん

オーソライズド・ジェネリックってどういう薬?



この間薬局でオーソライズド・ジェネリックのことを耳にしたけど、結局どういう薬なの?



それはですね…

オーソライズド・ジェネリック(AG)は ジェネリック医薬品の新たな選択肢

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に、ジェネリック医薬品メーカーが新薬と同等の有効成分を使って製造・販売する薬です。最近では、病院や薬局で処方されることが増えてきて、ご存知の方も多いかもかもしれません。

では、「オーソライズド・ジェネリック(AG)」をご存知ですか? AGは、新薬メーカーから特許使用の許諾を得たメーカーが、有効成分・添加物・製造方法などほとんどすべてを先発医薬品と同一にして製造する医薬品です。

添加物や製造方法の違いによる先発医薬品との効果の差が少ないなどのメリットがあります。また、一般のジェネリック医薬品メーカーよりも優先的に早く販売することができます。

※AGとは Authorized Generic(許諾を受けたジェネリック医薬品)の略です。
※すべての薬にジェネリック医薬品、AGがあるわけではありません。

新薬との違いをみると…

	一般的なジェネリック医薬品	オーソライズド・ジェネリック(AG)
有効成分	同じ	同じ
添加物		同じ
製造方法	異なる場合がある	同じ
製造工場		同じ(異なる場合もある)
販売時期	特許期間・再審査期間終了後	再審査期間終了後(一般的なジェネリック医薬品より半年程度早く販売される場合がある)

AGと新薬の価格を比べてみると…

※日本ジェネリック製薬協会「製品選択型差額計算」より(2021年3月時点)
※掲載しているAGは一部です。

抗血小板薬	価格(1錠分)	糖尿病の薬	価格(1錠分)
新薬		新薬	
コンプラミン配合錠	234.0円	メトグルコ錠 500mg	14.4円
AG		AG	
ロレアス配合錠	117.0円	メトホルミン塩酸塩錠 500mgMT	10.1円

↓
117円 得
(50%減)

↓
4.3円 得
(30%減)

一般的なジェネリック医薬品と同じように
価格も安く設定されているよ!



今までの薬と添加物や製造方法なども同じなら安心ね!
今度使ってみようっと!



日立健康保険組合の 2021年度予算をお知らせします



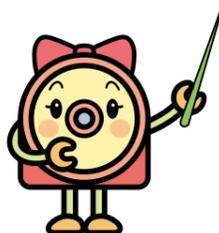
2月16日に開催された日立健保2021年度予算組合会にて決議されました。

一般勘定

2021年度は日立グループの事業再編による事業所数、被保険者数の減少に伴い、保険料収入が大幅に減少する一方で、1人当たりの保険給付費は増加する見込みであり、経常収支は△80.4億円の赤字予算となっています。

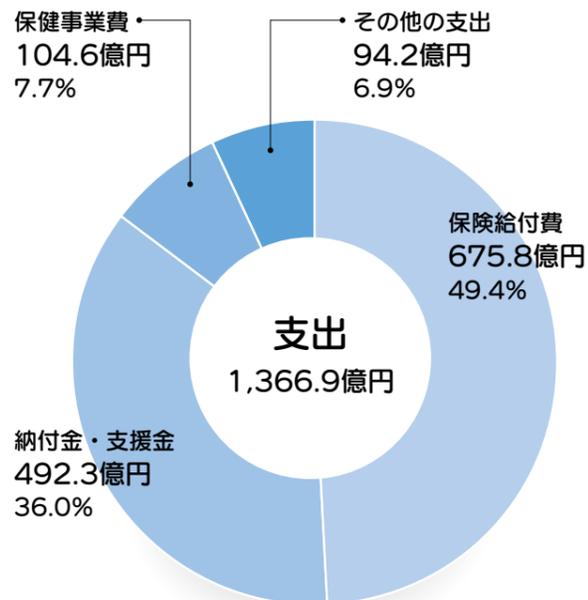
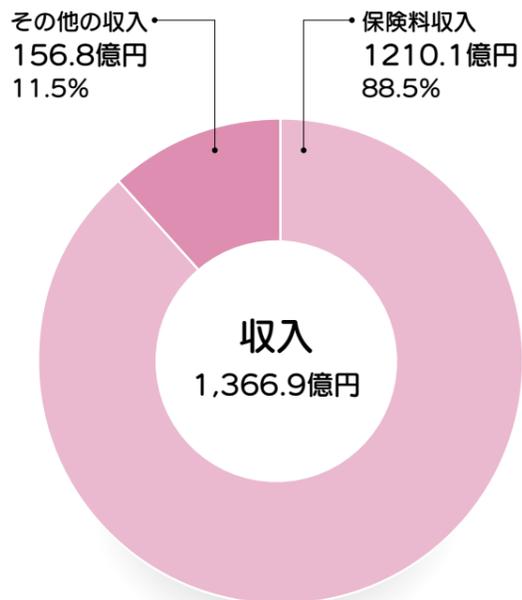
納付金・支援金については、医療の高度化と高齢者医療費の増加等により、昨年度より16.5億円多く納付する予定です。この納付金・支援金はみなさまから納めていただいた保険料の約4割を占めており、健保財政の大きな負担となっています。

厳しい財政状況ではありますが、日立健保では、医療費適正化の推進や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ので、加入者のみなさまにおかれましても、日立健保の事業をご活用いただき、ご自身だけでなく、ご家族のヘルスリテラシー（健康意識）、QOL（生活の質）向上にご協力いただきますようお願い申し上げます。



科目	2021年度 予算[A]	2020年度 予算[B]	A-B	伸び率 (%)
保険料収入	1,210.1	1,279.4	△69.3	△5.4%
準備金繰入	86.7	32.5	54.2	166.8%
経常外収入	60.2	67.2	△7.0	△10.4%
その他収入	9.9	9.5	0.4	4.2%
収入合計	1,366.9	1,388.6	△21.7	△1.6%
経常収入合計	1,220.0	1,288.9	△68.9	△5.3%

科目	2021年度 予算[A]	2020年度 予算[B]	A-B	伸び率 (%)
事務費	19.7	18.2	1.5	8.2%
保険給付費	675.8	710.2	△34.4	△4.8%
納付金・支援金	492.3	475.8	16.5	3.5%
保健事業費	104.6	106.2	△1.6	△1.5%
経常外支出	26.5	28.5	△2.0	△7.0%
その他支出	8.0	7.6	0.4	5.3%
予備費	40.0	42.1	△2.1	△5.0%
支出合計	1,366.9	1,388.6	△21.7	△1.6%
経常支出合計	1,300.4	1,318.0	△17.6	△1.3%
経常収支	△80.4	△29.1	△51.3	—



健康保険料率 (前年度と変更ありません)

項目	2021年度	2020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%

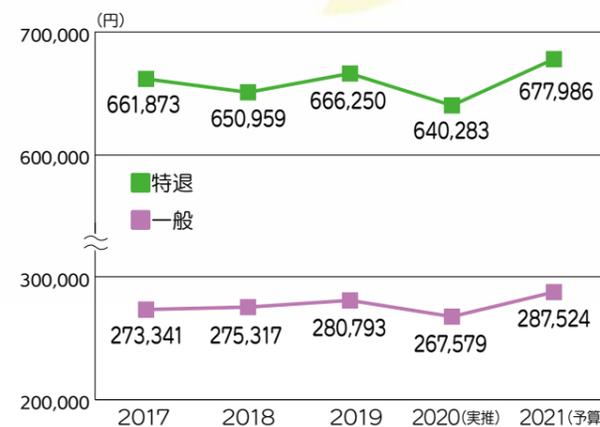
基礎数値

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	190,700人	427,200円	2,033,900円
任継被保険者	—	—	—
特退被保険者	18,800人	280,000円	—
計	209,500人	413,700円	—

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

	2017	2018	2019	2020(実推)	2021(予算)
一般	598	578	589	535	548
特退	170	153	144	130	128
計	768	731	733	665	676

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*

	2017	2018	2019	2020(実推)	2021(予算)
納付額	521	497	498	487	490

* 前々年度の精算額は含まれておりません

介護勘定

介護納付金は、2020年度からの全面総報酬割導入により、1人当たりの負担額増加が見込まれるため、介護保険料率を1.76%に引き上げました。

科目	2021年度 予算[A]	2020年度 予算[B]	A-B	伸び率 (%)
介護保険収入	171.0	162.1	8.9	5.5%
準備金繰入	2.9	6.8	△3.9	△57.4%
国庫補助金受入	—	0.0	0.0	—
雑収入	0.0	0.0	0.0	—
収入合計	173.9	168.9	5.0	3.0%

科目	2021年度 予算[A]	2020年度 予算[B]	A-B	伸び率 (%)
介護納付金	168.9	165.9	3.0	1.8%
介護保険料還付金	0.0	0.0	0.0	—
予備費	5.0	3.0	2.0	66.7%
合計	173.9	168.9	5.0	3.0%

介護保険料率 (0.17%上がります)

項目	2021年度	2020年度
被保険者負担	0.88%	0.795%
事業主負担	0.88%	0.795%
計	1.76%	1.59%



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加入した場合は、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ため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: 9時~17時(土・日・祝日を除く)

保険証の一斉更新について

機関誌2020年7月号で実施予定としていました、2021年4月下旬の保険証の一斉更新は、1年程度対応時期を見直すこととしました。

● 対応時期を見直す事項

保険証一斉更新時に予定していた保険証券面の記載事項変更等は、2022年4月に実施します。

保険証券面の記載事項変更等	従来の対応時期		変更後の対応時期【予定】	
	新規加入者	既存加入者	新規加入者	既存加入者
外字の取扱い全面終了	2020年4月以降 取扱い終了	2021年4月 一斉更新	2020年4月以降 取扱い終了	2022年4月 一斉更新
4桁の事業所コード削除	2021年2月		2022年4月	
高齢受給者証の保険証からの分離			対応見送り	

● 従来の計画どおりに対応する事項

政府によるオンライン資格確認導入に伴う法改正に対応するため、2021年2月1日以降、世帯単位の記号番号に個人を識別する2桁番号(以下、枝番)を追加した証類を下表のとおり交付しています。

なお、あらたに交付する証類にのみ枝番を追加するため、枝番表記がある証とない証が混在しますが、医療機関等での受診に支障はありません。

対象となる証類	証類へ印字される枝番		対応時期
	被保険者の証類	被扶養者の証類	
被保険者証(保険証)	被保険者の枝番	被扶養者の枝番	2021年2月1日 交付分から枝番を 追加した証類を交 付しています
被保険者証兼高齢受給者証		被保険者の枝番	
限度額適用認定証 限度額適用・標準負担額減額認定証		被保険者の枝番	
特定疾病療養受療証		被保険者の枝番	



知っていますか? オンライン資格確認

オンライン資格確認とは、医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードまたは保険証により、加入する健保などの資格情報がオンラインで確認できるしくみのこと。

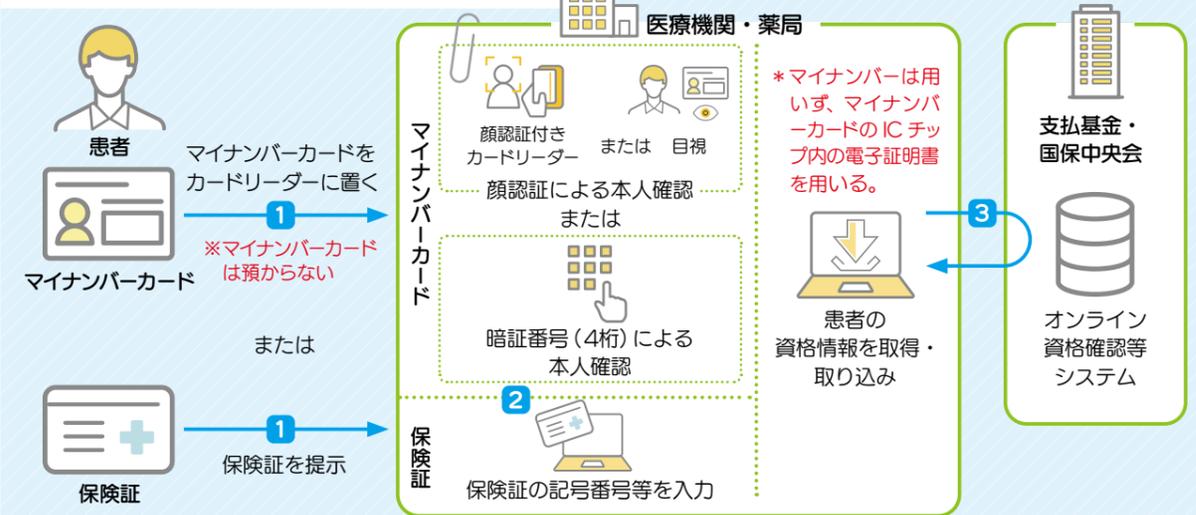
マイナンバーカードを保険証として利用するには、**事前にマイナンバーカードの取得とマイナポータルへの登録が必要になります**。詳しくはマイナンバーカード総合サイトをご確認ください。

※すべての医療機関で使えるようになるわけではありません。
※2021年10月までに導入となる予定です。



これで納得!

オンライン資格確認のしくみ



◎ オンライン資格確認のメリットは?

- CHECK 1** 就職・転職・引っ越しをしてもマイナンバーカードを保険証としてずっと使える!
※医療保険者への加入の届け出は引き続き必要です。
- CHECK 2** マイナンバーカードでご本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できる!
※2021年10月から利用可能となる予定です。
- CHECK 3** 限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除される!
※保険証や処方せんによる受付の場合は、書面か口頭で限度額情報の提供に同意することで行われます。
- CHECK 4** マイナポータルで自分の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られる!
※薬剤情報・医療費情報は2021年10月から閲覧可能となる予定です。

現在の保険証もそのまま利用できるよ!



など



←マイナンバーカードの申請については「マイナンバーカード総合サイト」へ!



←マイナンバーカードの保険証利用については「マイナポータル特設ページ」へ!

任継・特退 年間スケジュール

2021年4月～2022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月29日～5月5日 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月6日～8月15日 健保事務所夏季休暇	○	
9月	○	○ (交付)
10月 ●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2021年度分の納付が完了されている方	○	
12月 ●12月30日～1月3日 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月下旬)	○	
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。
対象となる方には、70歳の誕生日の1～2ヵ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)
1951年 4月2日～1951年 5月1日	2021年 2月中旬	2019年分	2021年 4月20日頃	2021年 5月1日
1951年 5月2日～1951年 6月1日	2021年 3月中旬	2019年分	2021年 5月20日頃	2021年 6月1日
1951年 6月2日～1951年 7月1日	2021年 4月中旬	2019年分	2021年 6月20日頃	2021年 7月1日
1951年 7月2日～1951年 8月1日	2021年 5月中旬	2019年分	2021年 7月20日頃	2021年 8月1日
1951年 8月2日～1951年 9月1日	2021年 6月中旬	2020年分	2021年 8月20日頃	2021年 9月1日
1951年 9月2日～1951年10月1日	2021年 7月中旬	2020年分	2021年 9月20日頃	2021年10月1日
1951年10月2日～1951年11月1日	2021年 8月中旬	2020年分	2021年10月20日頃	2021年11月1日
1951年11月2日～1951年12月1日	2021年 9月中旬	2020年分	2021年11月20日頃	2021年12月1日
1951年12月2日～1952年 1月1日	2021年10月中旬	2020年分	2021年12月20日頃	2022年 1月1日
1952年 1月2日～1952年 2月1日	2021年11月中旬	2020年分	2022年 1月20日頃	2022年 2月1日
1952年 2月2日～1952年 3月1日	2021年12月中旬	2020年分	2022年 2月20日頃	2022年 3月1日
1952年 3月2日～1952年 4月1日	2022年 1月中旬	2020年分	2022年 3月20日頃	2022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歳の誕生日の1～2ヵ月前(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。

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。
- 2021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2021年度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、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：9時～17時(土・日・祝日を除く)

健診専用 **0120-047-489**

受付時間：9時～17時(土・日・祝日を除く)

「ストレッチ」で疲れをほぐす

ストレッチは、1日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

ポイント

- 呼吸は自然呼吸で、息を止めないようにする。
- 気持ちいいと感じる範囲で伸ばす。
- 入浴後など筋肉が温まっているときがベスト。

肩こりに効く 肩まわりをほぐす

- 1 ベッドや椅子に座って背筋を伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- 2 肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20～30回行う。

ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的



腰痛に効く 足のつけ根を伸ばす

- 1 ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りする。
- 2 右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- 3 体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていくように意識する



腰痛・足の疲れに効く 太もも裏・お尻を伸ばす

- 1 ベッドの上であお向けになり、右足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- 2 右足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす



腰痛・全身の疲れに効く 背中・腰・お尻を伸ばす

- 1 ベッドの上であお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- 2 クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ひねるとき肩が浮かないようにする

あお向けになり、このまま寝てOK



「筋トレ」で体を引き締める

たるんだ体を引き締めるためには、運動不足や加齢で衰えた筋肉を鍛えることが大切。自分の体重を負荷にして行う筋トレ(自重トレーニング)は家ででき、週2～3回、正しいフォームで行えば、体が引き締まっていくのを実感できます。

ポイント

- 回数よりも正しいフォームで行うことが大事。
- 10回でキツイと感じるぐらいの負荷で。
- 呼吸は止めず、自然に行う。
- 呼吸は鼻で深くゆっくり行う。

下半身を鍛える王道! スクワット

- 1 両足を肩幅に開き、つま先をやや外側に向ける。両腕をまっすぐ前に伸ばす。
- 2 お尻を突き出しながら、ゆっくりと腰を落とす。ひざが90度ぐらいになったらゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。

ひざはつま先と同じ方向に向け、ひざがつま先より前に出ないように

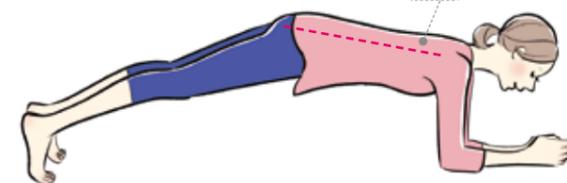


腰を反らさない

おなかをギュッと絞る! プランク

- 1 四つんばいになり、両ひじを床につく。ひじは肩の真下におき、両手を合わせる。
- 2 両ひじを床に押しつけて両ひざを浮かせ、体を一直線にする。このとき背中をまっすぐに保ち、反らさない。この姿勢で15～30秒保つ。

背中をまっすぐに保つ。下腹をおへそのほうへ引き上げるように力を入れるとよい。腰はやや丸まる感じ



背中は見目の印象を左右! バックエクステンション

- 1 うつぶせに寝てあごを床につけ、両足を少し開く。両手のひらを下に向けて体の横におく。
- 2 上体、両腕、両足をゆっくりともちあげ、その姿勢で5秒保つ。このとき腰を反らせすぎないように。そのあとゆっくりと①の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。

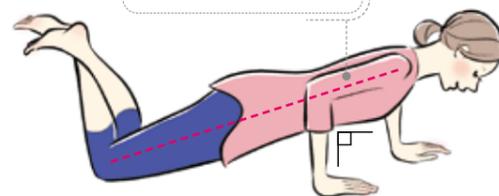
両腕は肩甲骨を引き寄せるような意識でもちあげるとよい



二の腕と胸に効く! プッシュアップ

- 1 四つんばいになる。手のひらを肩の真下におき、やや外側に向け、両腕を肩幅の1.5倍に開く。
- 2 足首を交差させ、頭からひざまでを一直線にする。
- 3 ひじが90度ぐらいになるまでゆっくりと腕を曲げ、そのあと②の姿勢に戻す。これを10回程度くり返す。

頭からひざまでを一直線に保ったままで





法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部

外資系ブランドを含むホテル・ゴルフ場を会員料金でご利用いただけます。

皆様の心身のリフレッシュに

どうぞご活用ください。

【2021年度会員料金／素泊まり】 定員利用時 1名様あたり／消費税・サービス料込



伊豆修善寺・富士山中湖・軽井沢・
琵琶湖・南紀白浜

COURTYARD
BY MARRIOTT

白馬

5,000円～



那須・箱根強羅・伊東・修善寺

4,000円～

※箱根強羅は6,000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。

【2021年度ゴルフ総合利用会員料金／セルフプレイ】 3・4バッグ利用時 1名様あたり／諸税込

修善寺 5,250円～ 松尾 8,600円～



【日立健康保険組合の皆様はラフォーレ倶楽部の法人会員です。】

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。

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。

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



安心・安全な滞在を

新型コロナウイルス感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部ではお客様に安心して旅をお楽しみいただけますよう、「三密回避」「徹底した衛生管理」「従業員の健康管理」にフォーカスした新しいガイドラインに基づいた運営を行っております。

<https://www.laforet.co.jp/pdf/guideline.pdf>



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!

マイページの
法人会員No.に「10489」・
法人パスワードに「10489ca」と
入力してください。



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 AKSビル

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は、
各ページをご参照ください。