



2024年度版

聖隷けんぽからの お知らせ

この冊子には病気やけが、
健診など様々な給付についての情報が載っています。

健康保険、
健保組合って
なに？



私たちの生活を守る健康保険

私たちが毎日の暮らしを送っていくうえで、心配することのひとつに、自分や家族の誰かが病気になったり、けがをしたときなどの医療費や生活費の問題があります。

健康保険は、このような場合に備えて、働いている人たちがその収入に応じて保険料を出し合い、事業主も負担をし、病気・けが・出産・死亡などのときに必要な医療や給付金を支給して、お互いに生活上の不安を少しでもなくしていこうという目的から生まれた制度です。

私たちの聖隷健康保険組合は、2004年に厚生労働大臣の認可を得て設立されました。



健保組合の行う二大事業

健保組合は主に「**保険給付**」と「**保健事業**」という2つの仕事をしています。

保険給付

本人や家族の病気、けが、出産、死亡などのとき、医療費を負担したり、いろいろな給付金を支給します。これは健康保険の生まれた直接の目的である大切な仕事です。



保健事業

本人と家族のみなさまの健康の保持増進を図る事業です。健康に関する情報の提供、病気の予防を目的とした各種健診、運動や保養のための環境整備など、さまざまな事業を行っています。



C O N T E N T S

- 健康保険、健保組合ってなに？…………… 1
- 健康保険組合のメリット／保険料はどのくらい？… 2
- 被扶養者の範囲／被扶養者になるための条件…………… 3
- こんなとき、こんな給付が受けられます…………… 4
- 聖隷健康保険組合独自の給付…………… 5

- 聖隷健康保険組合の保健事業
- ・ 職員（被保険者）の健康診断…………… 6
- ・ ご家族（被扶養者）の健康診断…………… 7
- ・ 婦人科検診…………… 8
- ・ 特定健康診査／特定保健指導／歯科健診…………… 9
- ・ インフルエンザ予防接種／育児支援事業…………… 10
- ・ 健康づくり支援事業…………… 11
- ・ 聖隷健保創立 20 周年特別企画 …………… 12
- ・ 健康ポータルサイト Pep UP に登録を！ …………… 13
- ・ ファミリー健康相談／メンタルヘルスカウンセリング …… 14

健康保険組合のメリット

Merit
1

加入者の声が反映されます。

健康保険組合は、事業主と被保険者の代表によって自主的に運営されるしくみになっています。ですから、加入者の声が正確に反映され、実情に合った運営を行うことができます。

Merit
2

独自の給付を行うことができます。

病気やけがに対する療養の給付や出産に対する出産育児一時金など、法律で定められた給付のほかに、プラスアルファの給付（付加給付）を行うことができます。

Merit
3

キメ細かな健康管理ができます。

加入者の年齢構成や男女比、かかりやすい病気などを把握し、それに合わせたキメ細かい健康管理や健康増進の事業を積極的に行うことができます。

- 人間ドックや婦人科検診の補助
- 禁煙や健康づくりの支援

保険料はどのくらい？

(2024年4月現在)

■ 聖隷健康保険組合の 保険料率 (調整保険料を含む)

被保険者 負担率	健康保険料率	$\frac{48.25}{1000}$	事業主 負担率	健康保険料率	$\frac{50.25}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.5}{1000}$		介護保険料率	$\frac{9.5}{1000}$

保険料をいただく方

健康保険料：被保険者（本人）すべての方（産休・育休取得者除く）

介護保険料：① 40歳以上65歳未満の被保険者（第2号被保険者）

（65歳以上の方は、年金等より天引きとなります）

② 被保険者本人は40歳未満または65歳以上で介護保険の第2号被保険者（40歳以上65歳未満）に該当せず、介護保険の第2号被保険者に該当する被扶養者を有している場合（特定被保険者）。

特定被保険者とは？

自分自身は40歳未満または65歳以上の第1号被保険者または介護保険の適用除外となっているが、介護保険第2号被保険者である被扶養者がいる人です。

例えば、
こんな人

30歳の被保険者が
60歳の母親を扶養



66歳の被保険者が
64歳の妻を扶養



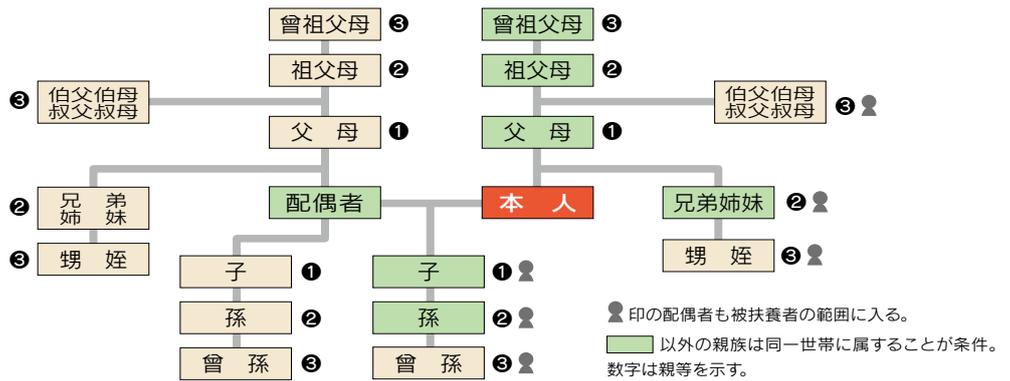
次に該当する方は
介護保険の
適用除外者となります。

- ① 身体障害者療養施設等、適用除外施設に入所する人
- ② 海外勤務者で居住していた市区町村に転出届を提出した人
- ③ 在留見込期間3ヵ月以下の短期滞在の外国人

適用除外者となった場合や適用除外者であった人が適用となった場合は健康保険組合にご連絡ください。



被扶養者の範囲



被扶養者になるための条件

- 1 被保険者の父母、祖父母などの直系尊属と配偶者（内縁も含む）、子、孫、兄弟姉妹で、主に被保険者の収入によって生活している人
- 2 被保険者の3親等内の親族で、被保険者と同一世帯にいて、主に被保険者の収入によって生活している人
- 3 婚姻の届出をしていないが、実際には婚姻状態にある人（内縁の配偶者）の父母、子で被保険者と同一世帯にいて、主に被保険者の収入によって生活している人
- 4 日本国内に住所（住民票）がある人

収入に関する条件

健康保険の被扶養者になるためには、収入に関する条件もあります。

①認定対象者が被保険者と同居の場合

- ア. 認定対象者の年収が130万円未満であること（60歳以上、障がい者は180万円）
- イ. 認定対象者の収入が、被保険者の収入の1/2未満であること

②認定対象者が被保険者と別居している場合

上記、①-アに加え、認定対象者の収入が、被保険者からの仕送り額より少ないこと

※①②とも生活の実態を勘案して判断します。

※ここでいう年間収入とは、直近の収入等から将来の収入を見込むものとします。

※収入には給与収入以外に年金（遺族年金など）、事業収入、不動産収入、農業収入などを含みます。

※自営業者については、税法上と健康保険上で認められる「経費」が異なりますので、特にご注意ください（健康保険で認められる経費は直接的必要経費に限られます）。

健康保険証

◇保険証は身分証としても通用するものです。他人の手に渡ったら悪用される場合もありますので、大切に保管しましょう。なお、万一紛失した場合は、事業所を経由して健保組合に届け出るとともに、悪用防止のために警察にも届出を行いましょう。（健康保険証の再発行は有償です）

※オンライン資格確認を導入している保険医療機関・薬局ではマイナンバーカードが保険証として使えます。利用にはマイナポータル等で、事前に登録が必要です。

※2024年12月2日以降は保険証の新規発行が廃止され、マイナンバーカードと健康保険証が一体化の「マイナ保険証」へ移行される予定です。

(喪失後受診) ⇒けんぽだより 2020年8月号参照

資格喪失後に“うっかり”保険証を使ってしまうと……かなり大変です。

- ・加入資格を喪失したあとは、当健保組合の保険証は使えません。
- ・当健保組合が負担した医療費を返還していただくこととなります。

被扶養者の異動（加入、喪失）は、5日以内に施設担当者にお申し出ください。

● こんなとき、こんな給付が受けられます

健康保険では、被保険者とその家族が仕事以外のことで病気にかかったり、けがをしたり、出産した場合、および死亡した場合に保険給付を受けられます。



病気やけがをしたら

▶療養の給付（医療費）

かかった費用の3割（入院時の食事療養・生活療養を除く）の負担で医師にかかります。
※未就学児は医療費の2割。70歳以上は2割または3割。

▶療養費

やむを得ず保険医でない医師にかかったとき（保険証が使えなかったとき）、請求すればあとでその費用を保険の範囲で支給

▶保険外併用療養費

特定の医療サービスや高度な医療を受けるとき、該当部分の差額を負担すれば保険扱いで医師にかかります。

▶訪問看護療養費

定められた全費用の7割を支給

▶移送費

健康保険組合が認めたときに限り、算定基準額内の実費について全額支給

▶高額療養費

1件の診療ごとに、1か月にかかった医療費の自己負担額が限度額（所得区分に応じて決定）を超えたとき、超えた額を支給

▶傷病手当金

病気やけがのため欠勤して給料をもらえないとき、1日につき直近12か月の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を支給

▶入院時食事療養費

入院時、1日3食1,380円を限度に1食460円（市町村民税非課税者の場合は100～210円）を超えた額を支給

出産したら

▶出産手当金

出産のため欠勤して給料をもらえないとき、1日につき直近12か月の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を支給

▶出産育児一時金

1児につき500,000円*を支給



*産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理の下で出産（死産を含み、妊娠22週以降のものに限る）した場合。産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は488,000円です。

◎直接支払制度を利用すると、窓口での支払いが出産費から出産育児一時金を差し引いた額で済みます。

死亡したら

▶埋葬料（費）

50,000円を支給



◎家族にも同様な給付があります（ただし、傷病手当金・出産手当金は被保険者本人のみの給付となっています）。

◎それぞれの申請は、各施設の事務担当者にお申し出ください。



聖隷健康保険組合独自の給付

当健康保険組合では、病気やけがで医療費が高額になった場合でも、加入者のみなさまが安心して治療が続けられるよう、法律で定められた給付にプラスして支給する給付があります。

付加給付金（一部負担還元金など）

◇医療費の自己負担が30,000円を超えた場合について「付加給付金」を支給します。

- ・所得区分に応じた「自己負担限度額」を超えた額については、法律で定められた給付（高額療養費等）を支給します。
- ・「付加給付金」「高額療養費」とも、申請は不要です。概ね3カ月後に給与に付して支給されます。

◇医療費の総額が100万円であった場合（標準報酬月額28万円の方の例）

医療費総額（医療機関） 100万円			
健保に直接請求 70万円	窓口での支払 30万円		
療養の給付【7割】（＝医療費） 70万円	高額療養費※1 242,400円	付加給付金（独自の給付） 27,600円	実際の自己負担額※2 30,000円

※1 「限度額適用認定証」を事前申請することで、窓口での支払いが自己負担限度額までで免除されます。マイナ保険証を使って受診する場合は限度額適用認定証の事前申請は不要です。

※2 互助会員が互助会指定病院を受診した場合、「医療見舞金として申請」できることがあります（詳細は互助会の手引き等をご覧ください）。

ご注意ください！

次のような場合は、健康保険が使えない場合がありますのでご注意ください。

交通事故など 第三者の行為により 病気やけがをしたとき

1 必ず当健保組合に連絡を！

注) 自損事故の場合も含む
電話：053-413-3323

2 こんな場合も 「第三者行為による傷病」です

- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどによりけがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフやスキーなどで他人の行為によりけがをしたとき

柔道整復の施術について

健康保険が使えない場合

病気による痛み・原因不明の痛み

- 日常生活による単なる疲れや肩こり
- 単なる加齢からの痛み
- 特に症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術
- スポーツなどによる肉体的疲労からの回復目的
- 脳疾患などの後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 打撲・ねんざ・肉離れ（挫傷）で、外科・内科・整形外科など医療機関で治療を受けながら、同時に同一部位への施術で接骨院・整骨院にかかっている場合

健康保険が使える場合

外傷性が
明らかな負傷のみ

負傷原因がはっきりしており、かつ以下の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- 打撲
- 肉離れ（挫傷）
- ひび（不全骨折）
- ねんざ
- 骨折
- 脱臼

聖隷健康保険組合の保健事業

みなさまとご家族の健康をバックアップするために、各種健康診断の費用補助を行っています。
年に1度は必ず健康診断を受診しましょう。



定期健康診断結果の共有と保健指導の共同実施

聖隷健康保険組合と聖隷互助会では、事業所が実施する労働安全衛生法に基づく定期健康診断に対して補助を行い、事業所と定期健康診断を共同実施します。これにより、聖隷健康保険組合・聖隷互助会・事業所は3者で健診結果を共有し、協力して保健指導を行うこととします。

なお、特段の申し出が無い場合は、同意したことと判断します。

職員（被保険者）の健康診断

当健康保険組合の被保険者は各自の所属施設が実施する年に1回（勤務条件によっては2回）の定期健康診断に代えて人間ドックを受けることができます。職員は『定期健康診断』または代用としての『人間ドック』のどちらかを必ず受診しなければなりません。

▶ **人間ドック【年度末時点で35歳以上】** * 35歳未満は互助会ドック対象

● 利用条件

- 利用回数：1年度に1回
- 健診機関：当健康保険組合が指定する契約健診機関（詳細はホームページ参照）

● 受診料金

	35歳以上で互助会加入	35歳以上で互助会未加入
『定期健康診断』の代わりに1日人間ドックを受ける場合	0円	3,000円

※ 35歳未満の場合は、互助会より補助が出ます。詳細は「聖隷互助会ご利用の手引き」を参照してください。
※ 1泊人間ドックについては受診する健診施設の1日人間ドックの補助金額と同額となります。補助金額を超える部分は本人負担となります。

● オプション（以下に指定のオプションのみ補助あり、それ以外は自己負担で追加可能）

- ※ 胃内視鏡検査（胃カメラ）：基本コースに入っている場合・オプション扱いの場合ともに無料です。
- ※ 胸部CT検査および脳MRI検査：年度末時点で40歳以上、いずれか片方または両方を受診しようとする場合に5,000円を上限に健康保険組合が負担します。→ [20周年特設ページ\(12ページ\)](#)をご覧ください。
- ※ 乳房・子宮の検査（婦人科検診）：8ページ参照

● 受診の手続き

契約健診機関に直接ご予約ください。

- ※ 受診当日は『健康保険証』・『互助会モバイル会員証』を必ずご持参ください。
- ※ 定期健康診断の代用にしない場合は「申出書（人間ドックを定期健康診断に代用しない）」を提出してください。

ご家族（被扶養者）の健康診断

▶ 人間ドック【年度末時点で35歳以上】 * 35歳未満は互助会ドック対象

● **自己負担** 1日ドック ~~8,000円~~ → 20周年特設ページ（12ページ）をご覧ください。

※ 35歳未満の場合は、互助会より補助が出ます。詳細は「聖隷互助会ご利用の手引き」を参照してください。
※ 1泊人間ドックについては受診する健診施設の1日人間ドックの補助金額と同額となります。補助金額を超える部分は本人負担となります。

● オプション（以下に指定のオプションのみ補助あり、それ以外は自己負担で追加可能）

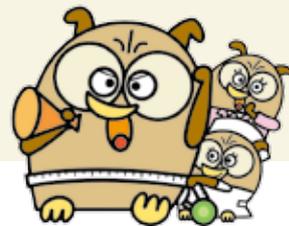
※ 胃内視鏡検査（胃カメラ）：オプション扱いの場合は自己負担、ただし健診機関により基本コースに入っている場合は無料です。
※ 胸部CT検査および脳MRI検査：年度末時点で40歳以上、いずれか片方または両方を受診しようとする場合に5,000円を上限に健保組合が負担します。
※ 乳房・子宮の検査（婦人科検診）：8ページ参照

▶ 特定健診（特定健康診査）【年度末時点で40歳以上】

当健康保険組合では、がん検診も含めた人間ドックをお勧めしていますが、無料で受診できる『特定健康診査』もお選びいただくこともできます。【9ページ参照】

● **自己負担** なし（無料で受診できます）

※ 勤務先等で健康診断を受けた場合は、結果票のコピーを当健保組合までご提出ください。



家族の健康診断共通

● 利用条件

- 利用回数：1年度に1回（人間ドック・特定健診いずれか1回）
- 健診機関：当健康保険組合が指定する契約健診機関（詳細はホームページ参照）

● 受診の手続き

当健康保険組合への申請は不要です。契約健診機関に直接ご予約ください。

- ※ 予約の際は『聖隷健康保険組合の被扶養者です』とお伝えください。
- ※ 受診当日は『健康保険証』を必ずご持参ください。

婦人科検診

年に1回は必ず受けましょう。契約健診機関では子宮がん検診・乳がん検診を無料で受診できます。

- 対象者：年度末時点で20歳以上の被保険者・被扶養者
- 利用回数：1年度に1回
- 検査項目：下表のとおり

	20歳以上 35歳未満	35歳以上
子宮頸がん	○	○
経膈エコー	○	○
乳房視触診	○	○
乳房エコー	○	○
乳房レントゲン検査(1方向)	×	○



※検診である旨を必ず窓口で伝え「健康保険」は使用しないでください。

(健康保険を使用された場合は補助は出ません)

※健診機関によって実施できない検査がありますのでご確認ください。

※できるだけ生理日を避けてご予約ください。

※不正出血などの症状がある場合は必ず医療機関を受診しましょう。

※月に1回は乳房の自己検診を行いましょ。

● 受診の手続き

当健康保険組合への申請は不要です。契約健診機関に直接ご予約ください。

※予約の際は『聖隷健康保険組合の加入者です』とお伝えください。

※受診当日は『健康保険証』を必ずご持参ください。

● 指定の契約健診機関以外で実施 (健康保険を使用された場合は、補助の対象外です)

かかりつけ医や、お近くの診療所等で受診することもできます。また、お住まいの自治体が実施する婦人科検診を受診した場合でも自己負担分を補助いたします。その場合は立て替え払いをし、健康保険補助金支給申請書・領収書・結果帳票のコピーを当健康保険組合へ提出してください。

以下の金額を上限に補助いたします。

- 子宮頸がん検査……4,180円
- 経膈エコー検査……3,850円
- 乳房視触診……1,260円
- 乳房エコー検査……2,970円
- 乳房レントゲン検査(1方向)……2,970円

特定健康診査

『特定健康診査』は40歳～74歳のすべての国民が対象になり、健康保険組合に実施が義務付けられています。40歳を過ぎると若いときからの生活習慣のひずみがあらわれ、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病のリスクが高まるため、必ず受けましょう。

特定保健指導

40歳～74歳の方は『特定健康診査』の結果に応じて『特定保健指導』の対象になることがあります。『特定保健指導』はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防・改善および生活習慣病の予防のため、医師や保健師・管理栄養士などの専門職が生活習慣についてのお話をうかがい改善のサポートをするもので、無料で受けられます。

ご自分の健康管理のため、必ずお受けください。



歯科健診

むし歯・歯周病の予防や疾病の早期発見のため、年に1回は受けましょう。健診後、治療が必要となった場合の費用は保険診療となります。

- 対象者：聖隷健保の被保険者および15歳以上の被扶養者
- 利用回数：1年度に1回

A 聖隷予防検診センター <無料>

- *人間ドックオプションとして受診できます。人間ドックの予約の際、歯科健診の申込みをしてください。
- *歯科健診の専用問診票は人間ドックの問診票と一緒に送付されます。
- *静岡県外在住の被保険者および被扶養者も人間ドックオプションとして受診できます。
- *治療はできません。

B 静岡県内の歯科医師会会員診療所（歯科医院） <無料>

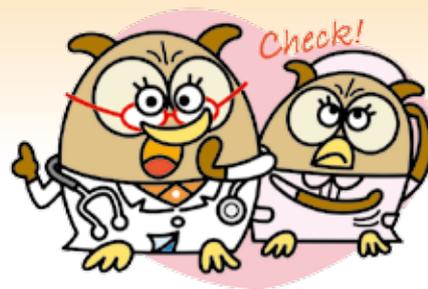
- *静岡県内在住の被保険者および被扶養者
- *専用の歯科健康診査票（4枚複写）が必要となります。診査票を送付しますので聖隷健保にご連絡ください。受診当日、歯科健康診査票がない場合は、自己負担金が発生しますのでご注意ください。
- *静岡県歯科医師会会員診療所（歯科医院）は聖隷健保または静岡県歯科医師会のホームページで検索してください。

C 静岡県外の歯科医院 <3,300円を上限に補助> (健康保険を使用された場合は、補助の対象外です)

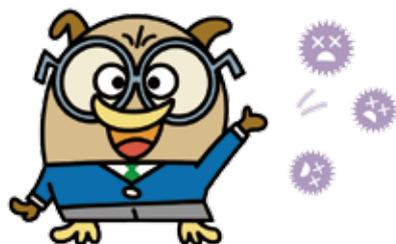
- *健診後、健康保険補助金申請書、領収書、結果票コピーを当健康保険組合へ提出してください。

インフルエンザ予防接種

インフルエンザは風邪と似た症状ですが重症化することもあり、場合によっては命に関わったり、後遺症が残る合併症を引き起こしたりすることもあります。予防接種を受けることである程度の発病を阻止する効果があり、また、たとえかかって症状が重くなることを阻止する効果があります。



- 被保険者：所属施設で取りまとめ（総務課にご確認ください）
- 被扶養者：Pep Up からの申請により 1,000Pep ポイントを付与します。Pep Up の申請には新規登録が必要です。



新規登録はこちら→



互助会への申請方法は互助会からのご案内をご確認ください。

育児支援事業

お子様がご誕生された被保険者に、定期的に育児雑誌『月刊 赤ちゃんと！』をお送りします。

- 対象者：原則、お子様がご誕生された被保険者
※被保険者の性別にかかわらず対象となります。
- 送付条件：原則、申請等は不要です。以下のいずれかをもちまして送付を開始いたします。
 1. 育児休業の取得
 2. お子様の当健保での被扶養者申請



※上記の送付条件のどちらにも当てはまらない場合につきましては、当健康保険組合では把握することができません。しかしお子様のご誕生をお祝いし、サポートしたい想いは変わりません。お申し出いただければ対象として同様に送付させていただきます。

健康づくり支援事業

疾病の早期発見だけでなく、生活習慣病の予防と健康増進を目的としてみなさまが自主的に行うアクティビティに対して費用の一部を補助いたします。

- 対象者：当健康保険組合の被保険者
- 申請手続：所定の申請書・申込書に必要事項を記入し、郵送で当健康保険組合宛てに送付してください。

※利用要綱・申込書はホームページからダウンロードできます。

健康づくり助成事業

内 容

事業所またはグループ単位で健康づくりを企画実施する場合に、費用の一部を補助します。

例：ウォーキング大会・シティマラソン参加など

ウォーキング大会・シティマラソン・サイクリングなどの参加
においては、1人でも申請可能です。

補 助

被保険者あたり1,000円を上限に補助します。

1人年2回まで。

申請書類

- ①健康づくり助成事業（実施報告書兼補助申請書）。
- ②参加が証明できるもの（例：マラソン大会の完走証など）。
- ③支払った参加費の領収書。

そ の 他

実施の内容によっては、承認されないこともあります。

飲食代については承認されません。

募集人数

1,000人

禁煙支援事業

1日分お試しコース

1日分のニコチンガムを無料でお試しいただけます。タバコをやめたい人だけでなく、すぐには禁煙を考えていない人もOK！

※施設単位で禁煙デー実施に合わせて配布する場合のみ、聖隷健保未加入者へも配布OK。

7日分コース

タバコをやめる意志のある方限定で7日分のニコチンガムを無料でご利用いただけます。

個別指導コース

専門職による2カ月間の個別指導を行います。禁煙に成功した場合のみニコチンガムまたはニコチンパッチの購入費用を20,000円まで補助します。

聖隷健保は、

**ジェネリック医薬品を
推奨しています。**

2024年10月から一部の先発医薬品の窓口での自己負担が増加することが予定されています（選定療養）。

ジェネリック医薬品
使用宣言



私にできることを
協力しよう！

聖隷健保は 2024 年度、創立 20 周年を迎えます。

そこで特別企画を準備しました。
ぜひ、ご利用ください。

受診対象期間※

2024 年 4 月 1 日～2025 年 3 月 31 日

※ウォーキングラリーのみ期間が異なります。

特別企画 その1

被保険者特典

オプション検査【胸部CT】が 2024 年度だけ無料!!

対象者 年度末時点で 40 歳以上の被保険者

料金 ~~5,000 円補助~~ → 無料

胸部 CT 検査では、胸部 X 線写真には写らない小さながんや心臓・血管・骨に隠れた肺がんの発見に有効です。喫煙中の方・受動喫煙の心配がある方・血縁に肺がんの人がいる方にお勧め。

- 【注意】 ◆ 2024 年度は、胸部 CT 検査全額補助もしくは脳 MRI 検査 5,000 円補助のどちらか 1 つが補助対象
◆ 既に 2024 年度のドック予約をされている方で、胸部 CT 検査希望の方は健診機関にご予約ください。
◆ オプション検査の実施の有無については、健診機関に事前確認をお願いします。
◆ 安全確保のため、身体の条件により受診できない場合があります。

特別企画 その2

被扶養者特典

人間ドックが 2024 年度だけ無料!!

対象者 年度末時点で 35 歳以上の被扶養者

料金 ~~8,000 円~~ → 無料

- 【注意】 ◆ 当健康保険組合が指定する契約健診機関にご予約ください（契約機関はホームページ参照）。
◆ オプション検査の実施の有無については、健診機関に事前確認をお願いします。
◆ オプション費用は特典の対象外ですが、費用補助については 7 ページをご覧ください。

特別企画 その3

被保険者特典

Pep Up に登録してウォーキングラリーに参加!!

対象者 被保険者

参加費用 無料

開催期間 詳細は決定次第お知らせします

参加者には Pep ポイントが付与されます。ポイントを貯めるとステキな商品と交換できます。

- 【注意】 ◆ Pep Up へ新規登録が必要です。

● 特別企画についてのご不明点は聖隷健康保険組合（☎ 053-413-3323）にお問合せください。

封書が届いたら、
必ず登録が必要です

健保は2024年度、
創立20周年を迎えます。
特別企画を準備中！
ご期待ください。

健保の健康ポータルサイト

ペップアップ
PepUp.

新規登録で
1,000 Pepポイント
GET!



新規登録はこちらから

PepUp. ではこんなことができる!!



被扶養者の
インフルエンザの補助申請



ジェネリック医薬品・
医療費通知の確認



各種イベントへの参加
(ウォーキングラリー等)



貯まった Pep ポイントで
商品と交換



健康年齢※・
健診結果の確認

※医療ビッグデータ（360万人の健診結果）から解析し開発された健康指標。
健康診断結果から自分の健康年齢が表示されますが、実年齢より健康年齢が高いほど、将来医療費が高くなる可能性があります。

封書が届いたら、まず登録！

※Pep Upの**新規ユーザー登録**には**封書**でお送りする

本人確認用コード が必要です



当健保より送付している「本人確認用コード」が必要です。
※新規加入者は、保険証がお手元に届いてから3カ月前後で封書が届きます。

Pep Upトップページでふれんどウォークの
しばいぬを探せ!!

楽しみながら歩くことが
ヒケツ!?
毎日10,000歩のウォーキングをしているとPep Upの『ふれんどウォーク』“ごほうびほりほり”で毎日3ポイントgetできます。
ちなみに8,000歩で2ポイント、5,000歩は1ポイントです。
皆さんも是非、チャレンジしてください!!



今後、健保からのお知らせをPep Upで配信する予定ですので被保険者はご登録をお願いします。