



「健保・基金だより」の情報対象者について

「健保だより」は、本紙配布者全員が対象となりますが、「基金だより」は、一部の方が対象となります。詳しくは、13頁に記載の対象者を必ずご確認ください。

- 健保だより（1～12頁）…… 平和堂健康保険組合の加入者が対象です
- 基金だより（13～16頁）…… 平和堂企業年金基金の加入者および受給者が対象です

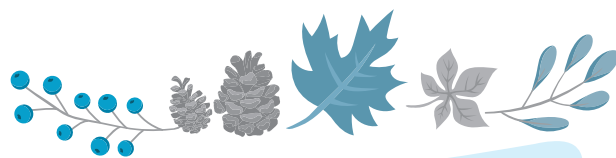
■インフルエンザ予防接種補助金申請の電子化について

9月～

当年9月受付分より、紙の申請書を廃止し、PepUpでの申請に変更いたします。
PepUpの登録がお済みでない方は、お早めに登録をお願いします。
申請方法など、詳しくは「10～11頁」でご案内しておりますのでご確認ください。

ご家庭にお持ち帰りになり、ご家族みなさんでお読みください

平和堂健康保険組合
平和堂企業年金基金



令和3年度決算のお知らせ

当健保組合の令和3年度決算が、7月15日開催の第110回組合会において承認されました。

一般勘定 — 健康保険の収支です

……料率を引き上げたものの
納付金の増加で赤字決算に

収支のまとめ

収入合計は46億4491万3千円、支出合計は46億3656万5千円となりましたが、財政の健全性を示す経常収支差引額では、8億131万3千円の赤字となりました。これは、高齢者の医療費となる納付金の増加が主な要因です。

収入

事業主と被保険者のみなさまに納めていただいた保険料による収入は、料率を0.1%引き上げた結果、前年度

より1億4578万7千円増の37億5469万9千円となりました。しかし、支出の増加に対応することができず、国庫補助金2億2114万7千円、財政調整事業交付金6億967万7千円を受けて対応しました。

支出

みなさまとご家族の医療費となる保険給付費は、前年度より1億2505万2千円増の22億7278万9千円となりました。また高齢者の医療費となる納付金は、前年度より4億182万3千円増の21億8553万2千円となりました。この2つの合計額は44億5832万1千円となり、令和3年度も保険料による収入を大幅に上回る結果となりました。

その他、保健事業費は6925万7千円でした。各種健診やPepUpなどの事業を実施しました。

今後の見通し

4月末に健保連から公表された令和4年度予算早期集計によりますと、963の健保組合が赤字予算を組んでおり、全体の経常収支では2770億円の赤字となっています。また高齢者医療への納付金については、団塊世代の75歳到達などで、令和5年度以降は急増することが見込まれています。

当健保組合でも、引き続き厳しい状況が続きますが、より健全な運営に努めていきます。みなさまにおかれましても、保健事業を活用してご自身の健康管理を積極的に行ってください。また、時間外の受診を控えるなどの医療費適正化にもご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。

令和3年度収入支出決算表

(単位:千円)

収入	科 目	決 算 額
	保 険 料	3,754,699
	国 庫 負 担 金 収 入	1,529
	調 整 保 険 料 収 入	35,026
	繰 入 金	20,000
	国 庫 補 助 金 収 入	221,147
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	609,677
	雑 収 入	2,835
	収入合計	4,644,913
	経常収入合計	3,760,352
支出	科 目	決 算 額
	事 務 費	30,697
	保 険 給 付 費	2,272,789
	納 付 金	2,185,532
	前 期 高 齢 者 納 付 金	1,404,015
	後 期 高 齢 者 支 援 金	781,490
	病 床 転 換 支 援 金	3
	退 職 者 給 付 抛 出 金	24
	保 健 事 業 費	69,257
	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	34,992
	連 合 会 費	3,128
	雑 支 出	40,170
	支出合計	4,636,565
	経常支出合計	4,561,665
	収支差引額	8,348
	経常収支差引額	- 801,313

適用状況

被 保 険 者 数		11,162人
	男	3,965人
	女	7,197人
被 扶 養 者 数		4,137人
	平 均 年 齢	46.00歳
	男	42.65歳
	女	47.83歳
平 均 標 準 報 酬 月 額		226,519円
	男	315,486円
	女	176,968円
保 険 料 率		105.0/1000
	事 業 主 負 担	53.0/1000
	被 保 険 者 負 担	52.0/1000

一般勘定 決算を 1人あたり で見ると

保険料 336,382円

事務費 2,750円

保険給付費 203,618円

収入

合計 **416,136円**

国庫負担金収入 137円

調整保険料収入 3,138円

繰入金 1,792円

国庫補助金収入 19,812円

財政調整事業交付金
54,621円

雑収入 254円

支出

合計 **415,388円**

納付金 195,801円

前期高齢者納付金 125,785円

後期高齢者支援金 70,013円

退職者給付拠出金 2円

保健事業費 6,205円

財政調整事業拠出金 3,135円

その他 3,878円

連合会費 280円

雑支出 3,598円

※端数処理の関係で、合計があわない場合があります。

介護勘定 — 介護保険の収支です

収支のまとめ

介護保険収入は、料率を0.2%引き下げた結果、前年度より4197万8千円減の4億7417万円となりました。
介護サービス等の費用となる介護納付金は、前年度より1624万6千円増の4億2147万1千円となりました。

令和3年度収入支出決算表

(単位:千円)

収入	科目	決算額
	介護保険収入	474,170
	収入合計	474,170
支出	科目	決算額
	介護納付金	421,471
	介護保険料還付金	46
	支出合計	421,517

適用状況

介護保険第2号被保険者数	8,451人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,522人
平均標準報酬月額	230,141円
保険料率	19.0/1000
事業主負担	9.5/1000
被保険者負担	9.5/1000

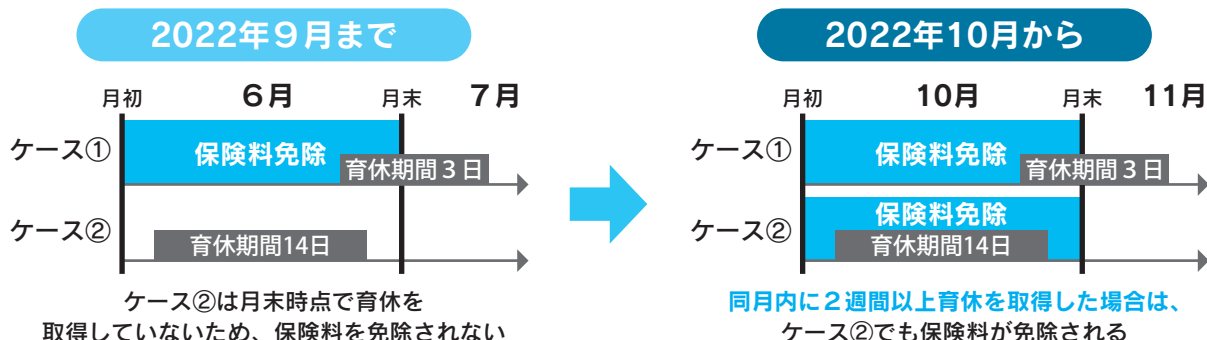
2022年
10月から

健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、2022年9月までは、賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与の支払いを受けていても賞与にかかる保険料が免除されますが、2022年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
改正 課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
200万円未満	1割

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。2022年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、2024年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



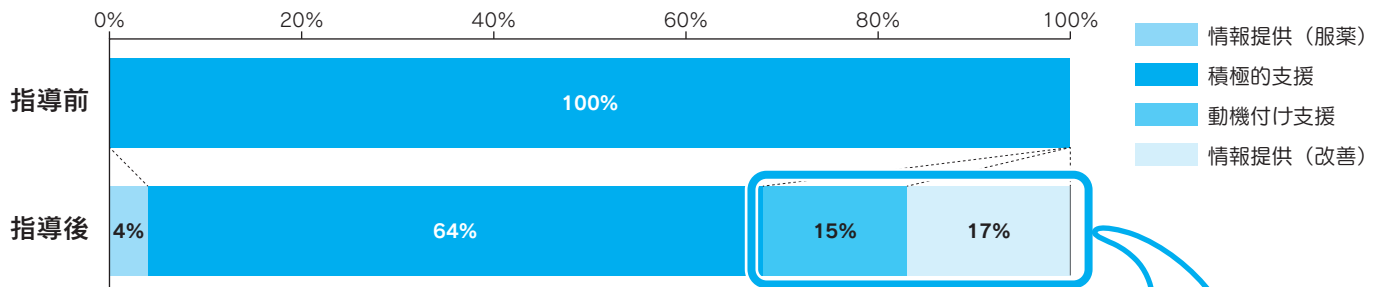
※従業員数はフルタイムの従業員数＋週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

2021年度 保健指導の結果報告

保健指導を受けた人の指導前(2020年)と指導後(2021年)の結果を比較しました



■保健指導レベルの改善(積極的支援)



レベル(良い順)「情報提供(改善)」→「動機付け支援」→「積極的支援」→「情報提供(服薬)」

情報提供(改善)になった17%の方は保健指導卒業です。おめでとうございます。
動機付け支援になった15%の方はワンランク改善です。保健指導卒業まであと一歩！

32%の人が改善！

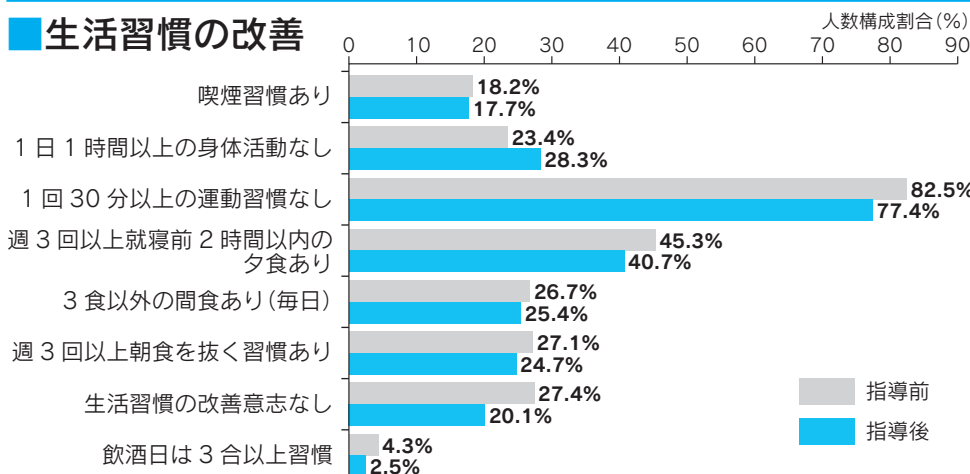
■主な健診数値の改善

積極的支援：182人			
健診項目	平均値		
	指導前	指導後	増減
体重	76.8kg	76.2kg	-0.6kg
BMI	28.1	27.9	-0.2
腹囲	94.6cm	94.1cm	-0.5cm
収縮期血圧	136.8mmHg	136.9mmHg	0.1mmHg
拡張期血圧	84.1mmHg	85.3mmHg	1.2mmHg
中性脂肪	161.1mg/dL	146.2mg/dL	-14.9mg/dL
HDL コレステロール	60.0mg/dL	61.3mg/dL	1.3mg/dL
LDL コレステロール	139.9mg/dL	139.2mg/dL	-0.7mg/dL

積極的支援を終了された方の平均値です。
各項目で改善していることがわかります。

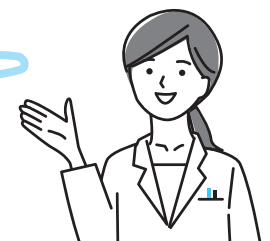


■生活習慣の改善



指導を受けたことで、健康により良い行動ができるようになりました。
生活習慣の改善意思がなかった方も、保健師さんのアドバイスにより改善しています。

保健指導に抵抗がある方もおられると思いますが、生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行しているかもしれません。
重症化させないために、将来のご自身の健康のために、案内があった方は必ず指導を受けてください。
約3カ月間の指導、最後までやりきりましょう！



カルナヘルスケア事業 のご案内

通常数万円かかる
手厚いサポート費用が
すべて無料です

指導期間5カ月

カルナヘルスケア事業とは

50歳～64歳の方を対象に生活習慣病の重症化予防のため、専門のスタッフが電話等で生活習慣の改善指導を行います。
測定機器（血糖測定器、血圧計、スマートウォッチ）を利用した専門的な指導が受けられます。

- ①血糖値が高い人へはCGM（持続血糖測定器）
- ②血圧が高い人へは血圧計と減塩食2食
- ③脂質が高い人へはスマートウォッチと低カロリー食2食

すでに通院されている方は、主治医と連携し、生活上の注意点や身体症状などの状況を伝えるサポートをします。
(指導は希望制なので、受けるか受けないかの「確認書」の提出が必要です)



2021年度は240名の方が指導を受けられました

CGM	33名
血圧計	37名
スマートウォッチ	110名
簡易コース	60名

CGM を利用した人は

自分で食後の血糖値の変動が確認できるので、食事を摂る順番や時間によって、血糖の変動に影響があることがご自身で**実感**できます。

昨年CGMを付けた方は33名

ほとんどの方から、装着開始時期の血糖値の振れ幅が小さくなったことが確認できました。
また終了した方は、医師が作成したあなただけのレポートを受け取ることができます。

今年度対象となられた方は、自分の身体のために改善指導を受けてみませんか？
ご自身の身体の状態を専門のスタッフから丁寧に教えてもらえます。
次回の健診までに数値を改善しましょう！



令和4年度から新たに以下の受診勧奨通知を発送しています



健診結果で腎機能の
低下が疑われる方へ
発送しています



大腸がん検査で精密検査に
該当された方のうち、医療
機関を受診していないと思
われる方へ発送しています

通知が届いた方は、早めに医師の診察を受けましょう！



オンライン卒煙プログラム ～ascure(アスキュア)～

平和堂健保の加入者で、アスキュアを利用して 禁煙に成功された方の声を紹介します



禁煙しようと思った きっかけは？

- 自身の健康
- 周囲への臭い
- お金の無駄
- 会長が都度ごとに禁煙の話をされていたため。
- 部下に禁煙を促すのに自身が吸っていると推奨できないから。
- 以前にも禁煙し4年半やめていたが、そのときは時間的にも金銭的にも余裕ができた。また吸い始めたが、今回、再度禁煙して仕事と趣味の時間を作ろうと思った。

アスキュアを 選んだ理由は？

- 試しにやってみようと思った。
- 何度か禁煙に失敗していたので、薬と面談のあるプログラムの案内を見て申し込んだ。
- 部下へ説明するために自分がやってみようと思った。
- 無料で薬をもらえたこと、医師が監修しており根拠のある禁煙活動ができると感じたため。



アスキュアの おすすめ ポイントは？

- 無料で通院も必要なく、自分の都合のいい日時で安易に指導を受けられる。
- 指導員さんが親身になりアドバイスをしてくれるし、わかりやすく納得しながら進められる。
- 指導員さんとオンライン面談を節目に、定期的なゴールが配置されているので、小目標を越えていくことで継続実施につながった。
- 動画の配信、オンライン面談があるので、比較的大変な思いをすることなく実施できる。
- 指導員さんとのやりとりは楽しく、LINEも励みになった。
- 誰かと共有しているという気持ちで心強かった。

今後取り組む方へ のメッセージを 一言！

- 何十年吸っても苦しいのは数カ月。その数カ月で今後の人生が良い方向に変わる！
- 失敗しても構わない、まずはやってみよう！
- 禁煙期間中はたばこ以外のことを考えること。あまり気合いを入れすぎるのも負担になり良くないと思います！
- 禁煙は短期間の小さなゴール設定（1週間、1カ月など）が効果的。オンライン卒煙プログラムも含め、自身だけではなく、周りの方への報告など環境の力も借りながら取り組めば、達成できる。応援しています！

禁煙したいけど・・・と不安を抱えているみなさま 禁煙に挑戦してみませんか？

参加方法

- ①ascure卒煙アプリをダウンロード
- ②ユーザー登録 招待コード **149695**
- ③アプリ内で面談予約

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



今なら、通常54,000円のプログラムが
自己負担なし（無料）で受けられます。

健康サポートアプリ

PepUp.

ペップアップ
(利用料無料)新規登録で
PepUpポイント
500p進呈中

楽しく

お得に

健康に

健保組合では、みなさまの健康意識を高め、健康活動を支援するため健康サポートアプリPepUpを取り入れています。活動を楽しみながらどんどんポイントを貯めて、健康づくりにお役立てください。

対象者 平和堂健康保険組合の被保険者（本人）と35歳以上の被扶養者

●PepUp利用に関する問い合わせ

登録やログインができない、メールが届かないなどPepUpのご利用に関しては、【よくある質問】をご確認いただき、解決しないときは【問合せフォーム】をご利用ください。

【よくある質問】



【問合せフォーム】



PepUp年間イベントのご案内（令和4年度）

イベント	企画内容	実施期間	ポイント付与
日々の記録	「日々の記録」コーナーで毎日数値を記録 ●体重 ●血圧 ●歩数 最大3p(各1p)／日	通年	年間最大1,095p (3p×365日の場合)
健診結果改善 チャレンジ	健康年齢が実年齢より若いとー1.0歳あたり100p進呈	令和3年度実施の 健診結果が対象	最大1,000p
	健康診断のBMIの値が「A」ランクに判定された方		300p
ウォークラリー	月間平均歩数を競うイベントで、年2回開催 ※要事前エントリー	春：4月～5月	最大1,000p
		秋：9月～10月	最大1,000p
10分で学べる 健康講座	健康に関する配信動画を視聴し、 アンケートに回答するとポイントが付与されます	前期:5月～7月 後期:11月～翌1月	最大1,800p (300p×6カ月)
体重測定 チャレンジ	指定期間中の体重を記録するイベント ※記録日数に応じて付与されます	12月～翌1月	500p

健診・健康指導受診や禁煙でもポイントがもらえます！

内容	実施期間	ポイント付与
受診・指導で (健保組合より 案内のあった方)	被扶養者の方で、特定健診を受診された方	通年 1,000p
	特定保健指導を受け、終了された方	通年 2,000p
	血圧・糖尿病指導を受け、終了された方	通年 1,000p
禁煙達成で	当健保組合の事業を利用して禁煙を達成された方	通年 1,000p

9月1日エントリー開始！ さあ歩こう！秋のウォークラリー

みんなで集まるのではなく、アプリで登録し歩数を競います

9月
事前エントリー

10月
歩数の登録

お得① 目標達成で最大1,000pがもらえます

● 個人参加の目標と付与ポイント

1日平均5,000歩で

200p



1日平均8,000歩で

500p

● チーム参加の目標と付与ポイント

1日平均5,000歩で

チーム
全員に 200p



1日平均8,000歩で

チーム
全員に 500p

- エントリー期間 9月1日(木)～9月30日(金)
- 実施期間 10月1日(土)～10月31日(月)
- 対象者 PepUpに登録している方

🚶 を避けて
ウォーキング
しましょう！

参加には事前エントリーが必要です

お得② エントリーでダブルチャンス！

Fitbitや商品券が抽選で当たる！

A賞



抽選で5名様

ファッショナブルな
健康管理トラッカー

Fitbit Luxe

※色は選べません

B賞



抽選で30名様

**平和堂商品券
2,000円分**

- 対象者 秋のウォークラリーにエントリーされた方

プロフィールは
必ず登録しましょう！

ランキングやチーム内共有ページには、あなたのニックネームや画像が表示されますので、PepUpトップページの「設定＞プロフィール」から登録をお願いします。

こーんなに貯まる PepUpポイント

**PepUpポイントは
商品と交換できます**



PayPayポイント等の
電子マネーとも交換できます。

ポイント付与例

Aさんの場合

趣味は料理とヨガ。
PepUpイベントにも
積極的に参加。めざせ
健康年齢-10歳！



日々の記録で	700p
ウォークラリーで	2,000p
健康クイズで	500p
体重測定チャレンジで	500p
健康講座動画視聴で	1,800p
健康年齢-7歳で	700p
BMIがAランクで	300p
合計	6,500p

Bさんの場合

保健指導をきっかけ
に、禁煙達成！日課は
ウォーキング、1日
8,000歩目標に頑張っ
てます。



日々の記録で	700p
ウォークラリーで	2,000p
健康クイズで	500p
体重測定チャレンジで	500p
健康講座動画視聴で	1,800p
保健指導終了で	2,000p
禁煙達成で	1,000p
合計	8,500p

※ポイント付与数は、健康状況やイベント参加状況等で、個人毎に異なります。

～9月より、PepUpでの申請に変わります～ インフルエンザ予防接種の 補助金申請方法の変更について

pepUp.

【はじめに】

- ①補助金を申請するには、PepUpの登録が必要です。
- ②被保険者（本人）が、ご自身のIDでログインして申請してください。なお被扶養者のIDでは申請メニューは表示されません。
- ③申請は年度内に1回限りです。2回接種などで領収書を合算する場合は、まとめて申請してください。
- ④医療機関での接種者だけでなく、集団接種者（店舗・本部）も申請が必要です。

【領収書等のデータ化】

申請に必要な領収書等を用意し、前もってスマートフォン等のカメラで撮影するか、スキャナ等でデータ化してください。

- A) 医療機関で接種された方
 - ①医療機関発行の領収書
- B) 集団接種された方（店舗・本部）
 - ①医療機関発行の領収書 または
 - ②預り証等（店舗・本部発行のもの）※領収書がない場合

※領収書にインフルエンザの記載がない場合は、医療機関で手書きしてもらった、明細書など接種がわかる書類をご用意ください。

【インフルエンザ予防接種補助金支給概要】

申請期間	9月1日～翌3月10日 ※接種期間は9月～翌2月末まで
対象者	健保加入者（被保険者・被扶養者全員）
申請者	被保険者（本人）が被扶養者（家族）分をまとめて申請
補助金額	1人2,000円（2,000円未満の場合は実費）
支払い	毎月20日締め、翌月に給与と併せて支給 （任意継続者は翌月末に登録口座へ振込）

■専用申請書（紙）での受付

原則PepUpでの申請となりますが、下記の場合に限り、専用申請書（紙）での申請を受け付けますので、希望者は当健保組合まで申し出てください。

- ①スマートフォン非保持者やインターネット環境のない方（SmartHR未登録者等）
- ②令和4年11月16日以降に新規加入の方（PepUpの登録が間に合わないため）
- ③外国人技能実習生の方

【申請手順】

- 1 PepUpにログインします。
https://pepup.life/users/sign_in



- 2 ホーム画面の「各種申請」から入力します。
スマホアプリは、右下の「その他」を押し「各種申請」を選択します。

（PCサイト）



（スマホ）



（アプリ）



- 3 対象項目を選択後、対象者を選択し「新規申請」ボタンを押してください。

～申請可能な対象者名が表示されます～



※直近で加入された方は表示されない場合があります。

※申請手続き等について、詳しくは当健保ホームページやPepUpにて順次ご案内いたします。

4 必要事項を入力し、領収書（画像）を添付して内容を確認します。

1) 各項目に必要な内容を入力します。

健保 太郎（被保険者 男性）	
接種費用（円）	4000
接種日	2022 11 11
補助金額	2000
年齢	37
集団接種店舗	フレンドマート〇〇店
備考欄	

①接種費用（円）
 かった費用（実費）を入力

②接種日
 西暦で接種日を入力
 （2回接種の場合は、1回目の接種日を入力）

③集団接種店舗
 集団接種された方は、接種店舗名を入力。医療機関で接種の方は不要

2) 「ファイルを選択」を押し、領収書・明細書の添付をします。
 ※スマホ等で、文字が見えるように撮影してください。
 ※添付ファイルは、jpg、jpeg、gif、png、PDF等（10MB 以内で）。

領収書等の添付

ファイル選択

削除

☐ 同意する

キャンセル

下書き保存

内容を確認する

+ 添付ファイルを追加

領収書が複数ある場合や、明細書等は「+」ボタンから追加できます。

3) 「同意する」にチェックを入れ、「内容を確認する」ボタンを押して、次へすすみます。

5 申請完了

入力内容を確認して、「申請する」ボタンを押してください。

申請が完了すると、ステータスが承認待ちに変わります。

申請内容を確認してください。

健保 太郎（被保険者 男性）	
接種費用（円）	4000
接種日	2022-11-11
補助金額	2000
年齢	37
集団接種店舗	フレンドマート〇〇店
備考欄	

■ 領収書一覧

領収書 健保 太郎 様 2022年11月11日

④ 4,000円

⑤ インフルエンザ予防接種補助金として
正金に領収いたしました

⑥ 彦根市西今丸〇〇〇〇
健保クリニック

キャンセル

申請する

申請一覧画面

インフルエンザ予防接種補助金申請
■ 新規申請

対象者選択	対象者名
新規申請	

■ 申請一覧

申請番号	対象者名	ステータス
00000011	健保 太郎, 健保 花子	承認待ち

[申請一覧に戻る](#)

健保組合で申請内容の確認のあと、申請結果がメールで届きます。

内容に問題がない場合

後日「決済完了メール」が届きます。

毎月20日締め、翌月の給与で、補助金を支給します。

内容に不備がある場合

後日「差戻メール」が届きますので、不備内容を確認し再申請してください。

分割調剤とリフィル処方せんについて

2022年4月から“リフィル処方せん”が導入されましたが、それより以前に“分割調剤”という制度も始まっています。2つとも薬の処方に関するよく似た制度ですが、違いについてご存知でしょうか。

●分割調剤とは

分割調剤とは、「薬剤師のサポートが必要」と医師が判断した場合などに、最大3回分の処方せんが発行されるしくみです。その他、患者が薬剤を長期保存するのが困難であったり、ジェネリック医薬品を初めて使用する場合にも行われ、こちらは基本的に薬剤師が判断できます。

薬局のメリットは、患者の服薬管理を継続して行いやすいこと、患者の状態等を確認しやすいことがあげられます。

患者のメリットは、残薬の相談がしやすい、ジェネリック医薬品を安心して試すことができることなどがあげられます。



●リフィル処方せんとは

リフィル処方せんとは、症状が安定している患者などに医師が発行する処方せんのことで、一定期間に最大3回まで繰り返し使用できます。これにより、患者は薬がなくなるたびに病院を受診する必要がなくなり、薬局で繰り返し薬を受け取ることができます。

ただし、処方せんの管理は患者が行いますので、紛失には注意しなければなりません。また、2回目以降に薬をもらいに行く予定の日時は、原則として前回の調剤日を起点に決まります。



●分割調剤とリフィル処方せんの違い

たとえば、「90日分の内服薬を30日分ずつ処方する場合」

分割調剤	リフィル処方せん
◇医師は90日分の処方せんとして、30日分ずつの3枚の処方せんと、分割指示にかかわる処方せん（別紙）を発行します。	◆医師は30日分の処方せんを、繰り返し利用できる回数（この場合は3回）を記載したうえで、1枚発行します。
◇薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。	◆薬局では、医師の指示どおりに30日分ずつの調剤を行い、患者は薬をもらいます。
◇2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。	◆2回目以降は、薬局に処方せんを持って行けば薬をもらえます。
※調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ報告します。	※調剤の都度、薬剤師は処方した医師へ状況を報告します。 ※処方せんは、都度患者に返却されますので、紛失等に注意が必要です。