

平和堂グループ

健保・基金だより

2023年
春号

設立50周年記念号



～平和堂健康保険組合は6月1日で設立50周年を迎えます～

「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、17頁に記載の対象者を必ずご確認ください。

- 健保だより（1～16頁）…… 平和堂健康保険組合の加入者が対象です
- 基金だより（17～20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

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

平和堂健康保険組合

設立50周年にあたって



理事長 夏原 行平

当健康保険組合は、本年6月1日をもちまして設立50周年を迎えることとなりました。これもひとえに加入者のみなさまのご理解、ご協力の賜物と心より感謝申し上げます。また、組合運営にご尽力された歴代の理事長をはじめ組合役職員各位に対し、深く敬意を表するとともに厚く御礼申し上げます。

さて、日本の医療保険制度は1961（昭和36）年に「国民皆保険」が実現し、高度経済成長を背景に制度の拡充を続け、「福祉元年」と言われる1973（昭和48）年には老人医療の無料化や高額療養費制度などが創設されました。このような時勢のなか、同年6月1日に母体の平和堂を中心として、平和堂健康保険組合が設立されました。

そして、オイルショック、バブル景気とその崩壊、続く低成長時代へと社会がめまぐるしく変化していくなか、急速に進む少子高齢化に即応しながら、疾病予防事業・健康づくり事業を最重要事業として取り組んでまいりました。

また、みなさまご承知のとおり、医療保険制度を取り巻く情勢はますます厳しい状況にあり、高齢者医療制度に対する「納付金」の負担が重圧となり、令和3年度の決算では全国の健康保険組合の約5割が財政赤字となっており、当健康保険組合の財政運営も一段と苦しい状況となっています。

一方で、令和2年から続くコロナ禍においては、日々健康で過ごすことの大切さや、いつでも適切な医療が受けられる体制の重要性を改めて実感させられました。このような厳しい状況下ではありますが、健康保険組合の果たすべき役割は従来にも増して大きなものになっているといえます。

本年設立50周年を迎え、この節目を大きな励みにして、引き続き加入者のみなさまの健康を守り支えるため、効果的かつ効率的な事業運営に一層尽力してまいり所存でございます。

最後になりましたが、加入者のみなさまのますますのご発展、ご多幸・ご健勝を心から祈念しまして、設立50周年のご挨拶といたします。

～平和堂健康保険組合 誕生からの歴史～

健康保険制度や当健保組合の動き		世の中の出来事
1961年(昭和36年)	国民皆保険制度スタート	大鵬が史上最年少で横綱昇進
1973年(昭和48年)	○平和堂健康保険組合設立 老人医療費無料化(70歳以上)	第一次オイルショック 円変動相場制に移行
1984年(昭和59年)	○株式会社ファイブスター加入 被保険者自己負担1割になる	グリコ・森永事件 女性の平均寿命が80歳超え
1989年(平成元年)	○株式会社シー・オー・エム加入	消費税スタート(3%) ベルリンの壁崩壊
1990年(平成2年)	○株式会社ダイレクトショップ加入	バブル経済崩壊
1992年(平成4年)	○株式会社ベストローネ加入	東海道新幹線「のぞみ」運行開始 PKO協力法が成立
1994年(平成6年)	出産育児一時金の創設	円高加速、戦後初の100円突破
1997年(平成9年)	被保険者の自己負担2割になる	消費税5%に 香港、中国に返還
2000年(平成12年)	○株式会社ユーイング加入 介護保険制度スタート	そごう破綻、雪印集団食中毒事件 大規模小売店舗立地法施行
2003年(平成15年)	被保険者の自己負担3割になる	新型肺炎(SARS)流行 失業率が5.5%に
2008年(平成20年)	後期高齢者医療制度創設	リーマンショックによる金融危機

～平和堂健康保険組合の歴代理事長と常務理事のご紹介～

(敬称略)

理事長就任日	昭和48年6月11日～	平成5年7月1日～	平成13年11月16日～	平成17年7月21日～	平成25年7月20日～	平成29年5月1日～
理事長名	夏原 平次郎	矢野 英一	熊木 與次夫	古川 幸一	木村 正人	夏原 行平
常務理事就任日	昭和48年6月11日～	昭和63年4月20日～	平成8年4月1日～	平成16年4月16日～	平成23年4月1日～	平成30年4月1日～
常務理事名	岡本 吉隆	山本 宗雄	西澤 桂一	加納 藤太郎	八田 林一郎	西村 浩之

～現在の組合会議員さんのご紹介～

(敬称略)

選定議員(9名)	理事長	夏原 行平	(株)平和堂	互選議員(9名)	理事	千秋 章造	平和堂労働組合
	理事	永井 敬一	(株)平和堂		監事	渡辺 亜希	平和堂労働組合
	理事	和田 哲政	(株)平和堂		理事	山本 昇司	平和堂労働組合
	監事	佐々木 英之	(株)ベストローネ		理事	山田 亮太	平和堂労働組合
		山根 幸治	(株)ダイレクトショップ		理事	横江 亮哉	平和堂労働組合
		三原 由美子	(株)シー・オー・エム			田中 潤真	平和堂労働組合
		北村 武春	(株)ファイブスター			塩崎 隆志	平和堂労働組合
		堀井 集浩	(株)ユーイング			岩井 昌司	平和堂労働組合
	常務理事	西村 浩之	平和堂健康保険組合			石原 崇弘	ファイブスター労働組合

(令和5年3月現在)

～健康保険組合の運営～ こんな組織で運営されています

健康保険組合の運営は事業主の代表（選定議員）と、従業員の代表（互選議員）である同数ずつの議員によって、健康保険法に規定される範囲のなかで自主的、民主的に行われています。

● 組合会

組合会は最高の議決機関で「何をどのように行うか」を決めるところです。規約、保険料、事業計画、予算、決算など重要事項を決めます。事業主が選んだ選定議員と被保険者が選挙で選んだ同数の互選議員で構成されています。

● 理事会

理事会は、組合会で決められたことを執行する機関です。選定議員と互選議員のなかから選ばれた、それぞれ同数の理事で構成されています。

● 理事長

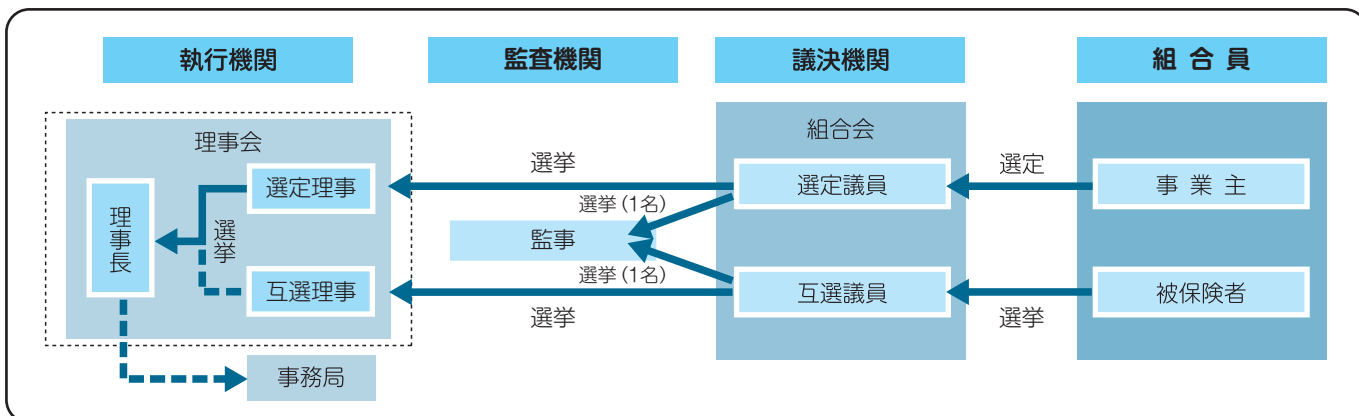
選定議員から選出された理事のなかから、理事長1名を選びます。理事長は組合運営の最高責任者で、組合を代表します。

● 常務理事

理事会の同意を得て、理事長が理事のうちから常務理事を指名します。常務理事は理事長を補佐し、日常の事業運営に必要な事項の処理にあたります。

● 監事

選定および互選議員のなかから各1名の監事を選出し、業務の執行や財産の状況について監査します。



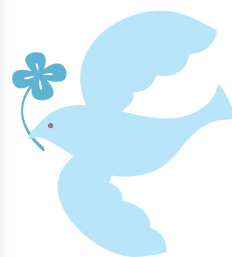
～健康保険組合の仕事のご紹介～

■ 適用の仕事

保険料の算定にかかる情報を扱う業務を行います。この情報をもとに、毎月事業所へ保険料を請求します。業務外で病気やけがをされた際に病院で治療していただけるように、保険証の発行や事業所からの届出の手続きを行います。また、被保険者のご家族の扶養認定業務も行います。扶養認定された方も被保険者と同様に、保険証を使って病院で療養を受けられます。他には、任意で退職後2年間は平和堂健康保険組合の被保険者として継続していただける、任意継続の手続きも行っています。

■ 保険給付の仕事

被保険者や被扶養者が病気、けが、出産などで医療機関にかかったときの医療費の給付や、病気療養した場合の傷病手当金、出産した場合の出産手当金、治療のために装具が必要となった場合の装具費用の支給などを行っています。また、治療費が高額になるときは「限度額適用認定証」を発行しています。



■ 保健事業

被保険者と被扶養者のみなさまが健康な生活を送れるように、病気の予防や早期発見の手助けをしたり、健康増進のためのさまざまな事業を行っています。「保健事業」は病気にならないような健康づくりのサポートです。健康診断の結果やレセプトの情報を分析し、加入者の健康状態により即したより効果的・効率的な事業を実施しています。

■ 経理の仕事

健康保険組合は国の健康保険事業を代行する公法人であり、被保険者のみなさまと事業主から納付された保険料によって事業運営をしています。みなさんが病院にかかったときの医療費や、保険給付費、保健事業費、納付金などの支払い業務です。また、1年間の事業計画（予算）の実施や決算業務、国への報告業務があります。

平和堂健康保険組合設立50周年記念特別企画

「わたしの健康宣言」のご案内

～PepUp やることチャレンジ～

予告

設立50周年を記念してPepUpの特別企画を実施します!!
お気軽にご参加ください♪

pepUp

PepUp「やることチャレンジ」に参加して
ポイント&豪華景品をGET!!

参加費無料

●やることチャレンジとは

やること(毎日朝食を食べる、毎日体重を測るなど)を自身で選択し、できた日を登録します。自身が選んだ健康への取り組みに日々触れて一層健康を意識した生活を送りましょう☆

参加宣言ページで
参加宣言する



取り組んだことに
チェックを入れる



アンケートに
答える



取り組み
結果を見る

目標達成!

●チャレンジ期間

令和5年7月1日(土)～8月31日(木)

●対象者

PepUpに登録されている方全員!!

条件を達成された方には特典があります♪

特典1

全員にPepUpポイント
500P進呈

特典2

抽選で250名様に
Fitbit inspire 2 プレゼント

※条件…期間中に「やること」を必要日数登録し、アンケートに回答すること

Fitbitでできること

より良い睡眠のためのツール

睡眠の質や長期的な傾向を素早く簡単にチェックできます。より良い睡眠、より良い目覚めをサポートします。アプリでは、睡眠の質を高めるためのアドバイスを提供します。

その他の機能

- 最大10日間無充電で使えます
- 目標の心拍ゾーンに入るとアクティブな心拍ゾーンを獲得でき、ピーク、有酸素運動、脂肪燃焼の各ゾーンに入っているか確認できます
- 歩数、距離、カロリーといった基本的な項目も記録できます
- スマホアプリと連動することで通知を受け取ることができます
- ストレスも管理できます
- 水深50mまで対応可能な耐水設計

心拍変動のチェック

心臓が拍動する間隔のばらつきを示す「心拍変動 (HRV)」を記録して、体にストレスや疲労、病気の兆候がないか確認できます。



詳細は、PepUpで
お知らせします





令和5年度予算のお知らせ

当健保組合の令和5年度予算が、2月17日開催の第111回組合会において承認されました。

一般勘定

●収入

収入の大半を占める保険料収入は、平均標準報酬月額を増加を見込み、前年度予算より1億1553万円増の37億8511万2千円となります。

●支出

みなさまの医療費となる保険給付費は、前年度予算より3330万円増の23億8030万円、高齢者医療への納付金は、前期高齢者分が前年度予算より3473万9千円増の10億9585万4千円となり、納付金全体では前年度予算より4965万6千円増の19億371万6千円となります。

そのほか、保健事業費は9602万6千円で、各種健診や生

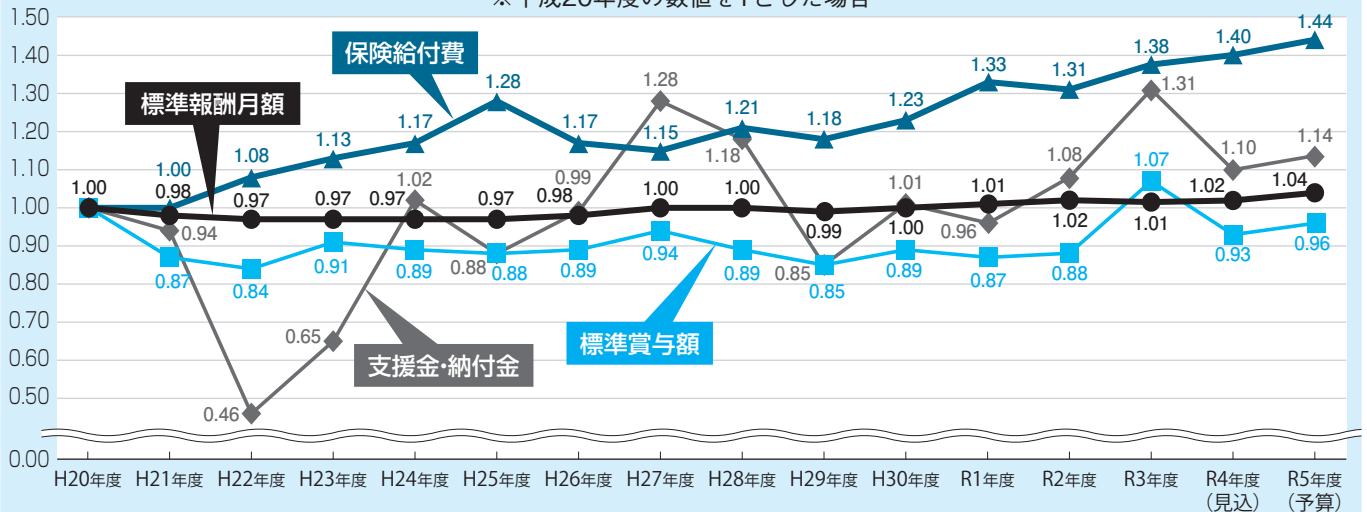
活習慣病対策などを行います。詳しくは8ページ以降をご覧ください。

以上の結果、本来の健保組合の財政状況を示す経常収支は、6億3028万2千円の赤字となります。不足分は準備金の繰り入れや、財政調整事業交付金等で対応いたします。

当健保組合としましては、健全運営を念頭に置いて、特定健診・特定保健指導による重症化予防をはじめ、みなさまの健康保持・増進を多角的にサポートしてまいります。みなさまにおかれましても、各種事業をご活用いただき、日々の健康管理にご留意いただくとともに、適正な受診行動、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋の利用など、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

被保険者1人あたりの標準報酬月額、標準賞与額、保険給付費および支援金・納付金の推移

※平成20年度の数値を1とした場合



介護勘定

介護保険料率は前年度と同じ率で運営いたします。

介護保険収入は、ほぼ前年度予算並みの4億6431万7千円となります。

介護サービス等に用いられる介護納付金は、前年度予算より3022万7千円減の3億9516万3千円を見込んでいます。

任意継続被保険者の保険料の上限が変わります

退職後も一定の要件を満たしていれば、加入していた健康保険に引き続き加入することができます。これを任意継続被保険者制度といいます。この場合の保険料は、「退職したときの標準報酬月額」もしくは「前年度9月末日時点の平均標準報酬月額」のいずれか低い額となります。

このたび、平均標準報酬月額が変わりましたので、保険料の上限も変更いたします。

(平均標準報酬月額) **令和4年度：220,000円 → 令和5年度：240,000円**

(この額に保険料率をかけた額が毎月の保険料となります)

令和5年度
収入支出予算表
一般勘定

収入

(単位:千円)	
科目	予算額
保険料	3,785,112
国庫負担金収入	1,530
調整保険料収入	29,094
繰入金	200,000
国庫補助金収入	1,723
財政調整事業交付金	480,000
雑収入	1,379
収入合計(A)	4,498,838
経常収入合計(B)	3,789,156

支出

(単位:千円)	
科目	予算額
事務費	35,732
保険給付費	2,380,300
納付金	1,903,716
前期高齢者納付金	1,095,854
後期高齢者支援金	807,849
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	11
保健事業費	96,026
還付金	2
財政調整事業拠出金	29,094
連合会費	3,463
雑支出	201
予備費	50,304
支出合計(C)	4,498,838
経常支出合計(D)	4,419,438

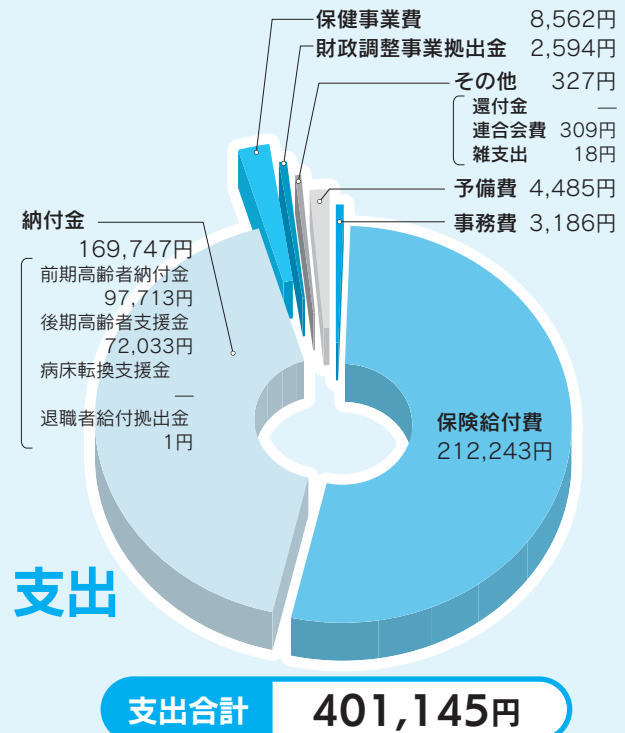
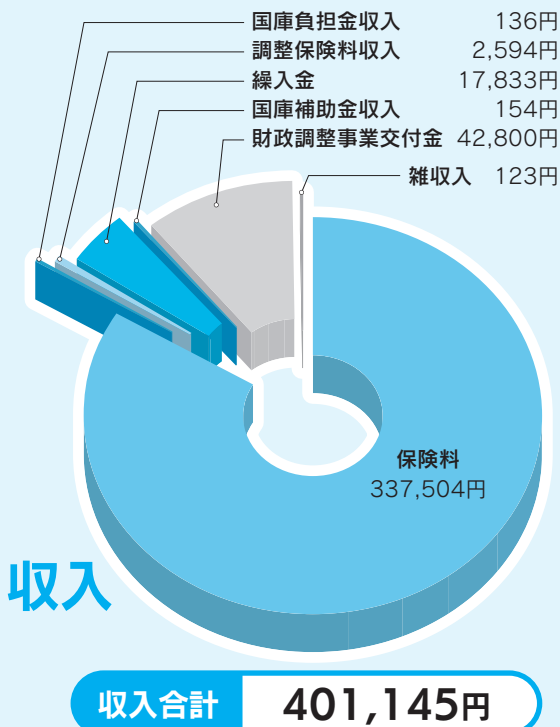
(単位:千円)	
収支差引額(A-C)	0
経常収支差引額(B-D)	-630,282

予算の
基礎数値

被保険者数	11,215人
男	4,035人
女	7,180人
被扶養者数	4,013人
平均年齢	45.89歳
男	42.86歳
女	47.56歳

平均標準報酬月額	231,996円
男	317,651円
女	183,218円
保険料率	105/1000
事業主負担	53/1000
被保険者負担	52/1000

予算を1人あたりで見ると



※端数処理の関係で合計があわない場合があります

令和5年度
収入支出予算表
介護勘定

収入

(単位:千円)	
科目	予算額
介護保険収入	464,317
雑収入	2
収入合計	464,319

支出

(単位:千円)	
科目	予算額
介護納付金	395,163
介護保険料還付金	1
雑支出	1
予備費	69,154
支出合計	464,319

予算の
基礎数値

介護保険第2号被保険者数	8,406人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,462人
平均標準報酬月額	234,091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

令和5年度 保健事業のご案内

(2023年4月～2024年3月)

令和5年度の主な保健事業の一覧です。ご自身の健康づくりのためにぜひご活用ください。

詳細はホームページをご確認ください。健康保険の制度のしくみや保険給付、保健事業の詳しい情報や申請用紙などを掲載しています。

URL <http://heiwado-kenpo.or.jp/> を入力、または「平和堂健康保険組合」と検索してください。



疾病予防事業

● 特定健康診査 (4～翌3月頃)

いわゆるメタボ健診のこと。生活習慣病に密接に関連する項目を中心に検査を実施します。

対象者：40歳以上の被保険者・被扶養者
被保険者は事業所の実施する定期健康診断と兼ねて実施します。
被扶養者・任意継続被保険者には無料の受診券を送付します。

● 巡回レディース健康診断 (6～翌2月予定)

お近くの公共施設(ホテルや式場)で実施する特定健康診査です。心電図や眼底検査が追加されました。

各種がん検診(乳がん・子宮がん)も同時に無料で受けられます。
対象者：40歳以上の女性被扶養者
※受診券(無料)での受診か、本健診のいずれか1回の利用に限る

● 日帰り人間ドック・脳ドック(検査)

健保契約機関で自費で受けた際にかかる検査費用の一部を補助します。

対象者：35歳以上の被保険者・被扶養者
日帰り人間ドック 脳ドック(検査)
自己負担額：12,000円/人 自己負担額：10,000円/人
※日帰り人間ドックと脳ドック(検査)それぞれ、年度で1人1回の補助
※健保契約機関はホームページに掲載

● インフルエンザ予防接種補助 (9～翌2月)

PepUpで申請していただくと予防接種費用の一部を補助します。

対象者：被保険者・被扶養者
補助金額：年度2,000円(上限)/人
●令和5年度：令和5年9月1日～令和6年2月29日



● 禁煙活動支援

禁煙外来治療、禁煙補助薬購入の費用を一部補助します。

対象者：禁煙を目指す方(被保険者・被扶養者)
補助金額：年度10,000円(上限)/人
※完全オンライン「アスキュア卒煙プログラム」も実施



● 乳がん検診(マンモグラフィ) 検診車による検診 **無料**

検診車を店舗へ配車して、希望者にマンモグラフィ検診を実施します。

対象者：40歳以上の女性被保険者
※2年で全エリアを臨店

● 女性がん検診補助 **4月からPepUpでの申請に変わります**

自費で受けた子宮がん・乳がん検診費用の一部を補助します。

対象者：35歳以上の女性被保険者・被扶養者
(子宮頸がん検診に限り20歳以上)
補助金額：年度5,000円(上限)/人
(補助金額は年度累計、回数は不問)

※治療に係る検査(保険証使用時)は補助の対象外
※マンモグラフィ検査は2年度に1回までの補助

● 胃がんリスク検診 (1～3月) **40歳以上に 変更となりました**

対象者を絞り、定期健診時に希望者に実施します。

対象者：40・45・50・55・60・65・70歳(5歳ピッチ)の被保険者
※任意継続者は除く

● 大腸がん(郵送)検診(1～3月)

**40歳以上に
変更となりました**

定期健診時に希望者に実施します。当日実施できなかった方には郵送検診をご案内します。

対象者：40歳以上の被保険者
※任意継続者は除く



重症化予防事業

● 特定保健指導 (7～翌3月頃)

保健師や管理栄養士等が個別に指導を行い、生活習慣の改善を支援します。

対象者：特定健診の結果に基づき、改善が必要と判定された方
被保険者は事業所と共同で実施します。
被扶養者はICTを活用した方法をご案内します。

● カルナヘルスサポート

生活習慣の改善に取り組み、脳卒中・心臓病・腎不全等のリスクを減らすプログラムです。

CGM(持続血糖測定器)、血圧計、スマートウォッチなどを利用して指導が受けられます。

対象者：生活習慣病リスクがある被保険者・被扶養者(年齢基準あり)

● 糖尿病対策

改善が必要な方に、電話等で専門家による受診勧奨を実施します。

対象者：HbA1cの値が6.5%以上の方(被保険者・被扶養者)

● 高血圧者への受診勧奨

改善が必要な方に、電話等で専門家による受診勧奨を実施します。

対象者：高血圧者(被保険者・被扶養者)
※拡張期100mmHg以上、収縮期160mmHg以上

その他

● 健康年齢案内

健診結果データとご自身の性別・実年齢をもとに算出した「健康年齢」がPepUpで確認できます。

対象者：特定健診を受診された方(被保険者・被扶養者)

● 医療費のお知らせ(2月下旬発行)

受診した医療費の確認ができ、通知書は医療費控除にも活用できます。

対象者：被保険者・被扶養者
※PepUpでは毎月の医療費が確認可能

● ジェネリック医薬品の差額通知

先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をハガキでお知らせし、窓口負担の軽減を提案します。

対象者：一定額以上の差額がある方(被保険者・被扶養者)
※PepUpでは差額が1円以上ある方へ3カ月ごとに通知



新事業のお知らせ

6月
開催予定

PepUp. 口腔リスクチェックサービス『PepUp.Dental』 実施のお知らせ

お口の健康は、
心と体の健康にもつながります。
そこで今年度より口腔リスクチェック
『PepUp.Dental』を始めます。

◆PepUp.Dentalとは

アンケートに回答していただくことで、
歯周病やむし歯などのリスクについて判定し、
それぞれの治療費の目安や具体的な治療方法などをお伝えするものです。

「歯に自信がある！」という方から、
「そういえば最近歯科医院に行っていないなあ」という方まで、みなさま実施していただけます。お楽しみに！

無料

リスクチェックの結果・・・
①あなたの口腔内の健康は
良好・やや良好・やや不良・不良

あなたに気をつけて欲しい病気
①の結果に基づいて、①の病気についてリスクを評価した。詳しくは、歯科医院に来院して診察を受けてください。

歯髄炎
面にエナメル質、その内側に象牙質、さらにその内側（歯の神経）があります。歯髄炎とは、この歯髄に炎症を起こすことを言います。歯髄炎は「可逆性」「不可逆性」があります。

歯肉炎
歯肉炎とは、歯ぐき（歯肉）が炎症を起こしている状態です。歯周病には「歯肉炎」「歯周炎」の2つがあり、炎症が歯ぐきのみ起こっている場合が歯肉炎、歯ぐきだけでなく...

歯の健康を守ろう！

正しい歯みがきをしよう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢（プラーク）」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防の基本は歯垢がつかないようにすることで、毎日の適切なブラッシングと、歯科医院での定期的な歯石除去が有効です。



歯垢除去の基本はブラッシング

歯垢は、歯や歯ぐきの境目に付着している白いネバネバした物質です。水に溶けにくい性質を持ち、歯に粘着しているため、うがいでだけでは除去できません。

歯垢を確実に取り除くための基本は、毎日の歯みがきです。ただし、「みがいている」ことと「みがけている」ことは違います。ちゃんとみがけているか、歯科医院等でチェックしてもらい、歯科医師や歯科衛生士に歯並び等に合ったみがき方をアドバイスしてもらいましょう。

しかし、毎日の歯みがきだけでは取りきれない歯垢もあります。歯を失わないためには、歯科健診で歯・口の健康をチェックしてもらうとともに、歯石除去などの予防処置をしてもらうことが重要です。

歯周病予防のためのブラッシング法

歯周病は中高年の病気ではなく、20代でもかかります。歯周病は歯と歯肉の溝から進みます。歯ブラシが歯肉に届いているか鏡で確認することがポイントです。

歯の表側のみがき方

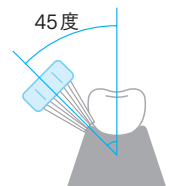
歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。

歯の裏側のみがき方

奥歯…歯と歯肉の境に歯ブラシの毛先を45度になるように当て、弱い力で細かく振動させる。
前歯…歯ブラシを縦に使用する。

歯と歯の間のみがき方

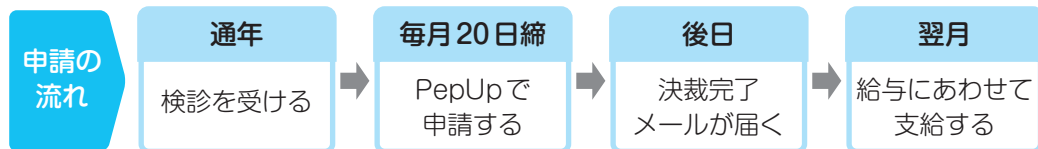
歯間ブラシやデンタルフロスを使用する。



出典：日本歯科医師会 HP テーマパーク8020「ブラッシング」

令和5年 女性がん検診 費用補助の申請方法が4月から PepUp に変わります！

子宮がん検診・乳がん検診を受けた被保険者ならびに被扶養者を対象に、検診費用の一部を補助します。早期発見のため、進んでご利用ください。なお、申請者は被保険者に限ります。



※病院・診療所で治療のための検診（健康保険証を使用している検査等）は対象外です

- 対象年齢：35歳以上（ただし、子宮頸がん検診は20歳以上）
- 補助金額：自己負担額を補助 上限5,000円（年度）

※マンモグラフィ検査は2年に1回、マンモ以外は年1回まで

乳がん検診車が2年間で全店を巡回します！

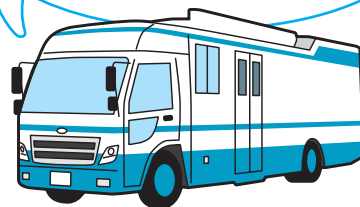
乳がんは日本人女性のなかで、もっとも罹患数の多いがんです。また、早期に発見できれば治療できる可能性が高い病気です。当健保組合は女性の加入者が多く、全健保と比較しても乳がんの割合が高くなっています。

そこで、これまでは4年間で全店（エリア）を巡回しておりましたが、令和5年度から国が推奨する2年に1回の巡回に変更いたしました。

- 対象者：40歳以上の女性被保険者
- ◆ 対象店舗へは順次ご案内いたします。
今年度実施のない店舗は令和6年度に巡回予定です。

※令和5年度「巡回乳がん検診」を受診された方は、令和6年度の「マンモグラフィ検診」の補助金請求はできません。

病院受診の手間がなく、
職場で受診できます！
さらに、店舗で受ける
マンモグラフィ検査は無料です！
この機会を見逃すことなく、
みなさま検診を受けましょう！！



市町村等の女性がん検診 利用していますか？

市町村等で、がん検診等の案内をしています。市町村等から委託を受けた医療機関などで受けることができます。

これらの検診は、どなたでも受診することが可能です。ただし、対象となる年齢や実施時期、検査を行う場所、費用負担は市町村等によって異なります。

詳しくは、市町村等のがん検診担当窓口にお問い合わせください。

市町村等の補助があっても、
自己負担分は当健保組合の補助が
受けられます！（年度上限5,000円）
ぜひ、市町村等の検診を利用して
お得に検診を受けましょう！

（日本医師会ホームページ）

URL <https://med.or.jp/forest/gankenshin/contact/map/>

「各自治体のがん検診」と検索してください。



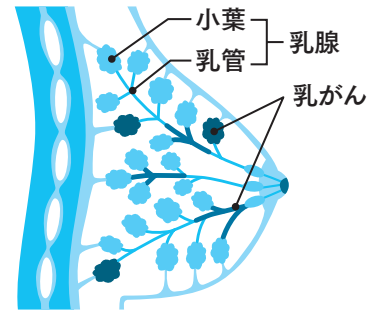
婦人科検診のススメ

監修：静岡荘病院 女性内科・女性外来
天野 恵子医師

女性がかかるとん第1位

乳がん

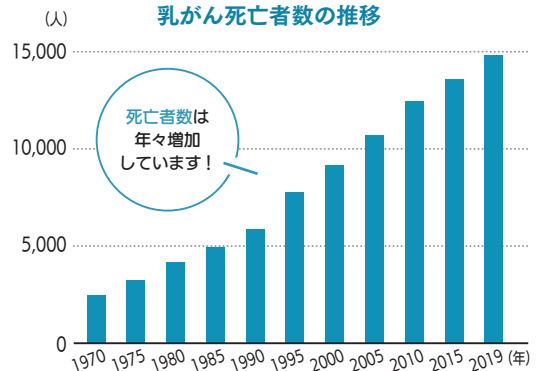
乳がんは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の1つです。



乳がんってどのくらいの人になるの？



日本人女性のうち乳がんになる確率は9人に1人とされ、**女性がかかるとんなかで最も多いのが乳がん**です。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており（右図）、40代女性の死亡原因の第1位となっています。一方で、乳がんは早期発見・治療をすれば完治が望める病気です。かかる人が急増する**30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要**です。



出典：「全国がん死亡データ」（国立がん研究センター がん情報サービス）



前回の検診で異常なしだったから今年はやらず大丈夫かな？



自覚症状がなくても、**40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう**。乳がん検診には下記の2種類があり、マンモグラフィ検査は国が2年に1回の受診を推奨しています。

マンモグラフィ検査

乳房をプラスチックの板で挟んでX線撮影する検査です。国は40歳以上の女性に対し2年に1回受けることを推奨しています。年齢や乳腺量により、詳細な診断が難しいことがあります。X線を使うため、妊娠中は受けられません。



乳房超音波検査

乳房に超音波をあてる検査です。乳腺量の多い方や若年の方でもしこりなどを見つけやすく、マンモグラフィ検査に加えて受けることで発見率が高まります。X線を使わないため、妊娠の可能性のある方でも受けられます。



20代から実践したい「ブレスト・アウェアネス」(乳房を意識する生活習慣)

ブレスト・アウェアネスは、乳房の自己触診ではありません。自分の乳房がいつもと変わらないか、意識しながら生活することです。「乳がんを見つけなきゃ」などと気負わず、気軽な気持ちでご自分の体をチェックする習慣をつけましょう。

「ブレスト・アウェアネス」のポイント

- 自分の乳房の状態を知る
- 乳房の変化に気をつける
- 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- 40歳になったら2年に1回は乳がん検診を受ける

毎日の着替えやシャワーの際にチェック！乳房に変化はありませんか？

見て確認

- ひきつれ
- くぼみ
- ただれ



触って確認

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物



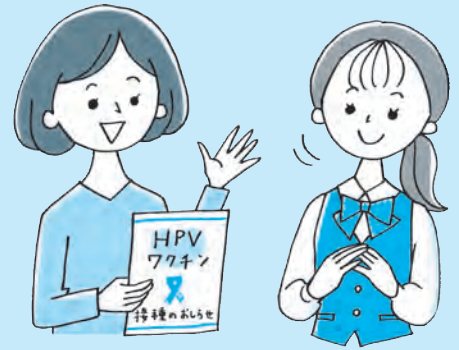
考えてみませんか？

HPVワクチンの接種

女性のからだ
ケア&ケア

監修●医学博士 武曾 綾子

若い女性に多く見られる「子宮頸がん」。HPVワクチンは、子宮頸がんの原因を一定の割合防げるもので、小学校6年～高校1年相当の方が対象です。この機会にHPVワクチンの接種について考えてみませんか。



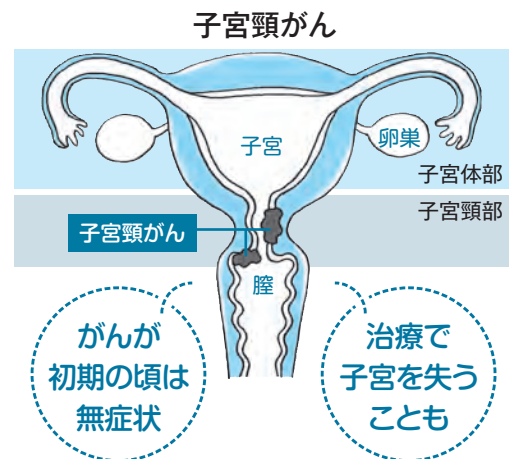
20～30代から急増する子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の頸部（入口）にできるがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因と考えられています。

HPVは一度でも性的接触の経験があれば、だれでも感染する可能性があるウイルスです。感染してもほとんどの人は免疫によって自然に消滅しますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。

日本では20～30代から子宮頸がんになる人が急増し、年間約1万人が罹患しています*。HPVワクチンを接種すると子宮頸がんを起こしやすいタイプのHPVの感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50～70%が防げます。

*出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）



HPVワクチンの接種について

- 小学校6年～高校1年相当の女子を対象にした定期接種で、対象年齢なら公費で受けられる。

* 平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの方も、令和7年3月までは公費で受けられます。

- 同じワクチンを半年～1年の間に3回接種する。



- HPVワクチン接種後、接種した部位に痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがある。まれに重い症状が起こることもある。

- 定期接種についてわからないことがあれば、市町村の予防接種担当課や婦人科に問い合わせる。

ご家族で話し合ってみましょう

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。

20歳以上の女性は
「子宮頸がん検診」を

子宮頸がん検診は、国のがん対策として自治体や職場で実施しています。HPVワクチンの接種の有無にかかわらず、20歳を過ぎたら、子宮頸がんの早期発見のために、2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。

健康サポートアプリ

PepUp.

ペップアップ

(利用料無料)

今なら新規登録で
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の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。

ログインはこちらから



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 年間イベントのご案内（令和5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 1 p) / 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 -1.0 歳あたり 100p 進呈	令和 4 年度実施の 健診結果が対象	最大 1,000p
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 秋：9月～10月	最大 1,000p 最大 1,000p
10分で学べる 健康動画	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 1,200p (200p×6 カ月)
健康クイズ	健康に関するかんたんなクイズに挑戦	11 月	最大 300p
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

※「健診結果改善チャレンジ」にて、令和4年度実施の健康診断のBMIの値が「Aランク」に判定された方には300p付与します（令和5年6月付与）。令和5年度実施の健康診断からはBMIに関してポイントの付与はありません。予めご了承ください。

● 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	ポイント付与
受診・指導で (健保組合より) 案内のあった方	特定保健指導を受け、終了された方	2,000p
	カルナヘルスサポートを受け、終了された方	2,000p
	血圧・糖尿病指導を受け、終了された方	1,000 p
	被扶養者の方で、特定健診を受診された方	1,000 p
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	1,000 p

春のウォークラリー

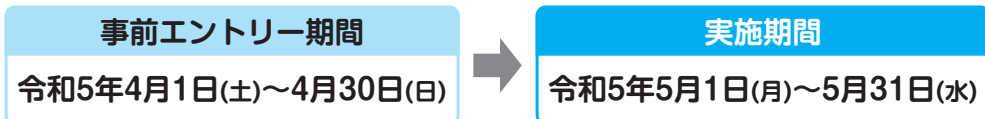
PepUpで
4月1日
エントリー開始!

みんなで集まるのではなく、アプリで登録した歩数を競います

●最大PepUpポイント1,000p進呈 1チームは2名～10名です

- 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

●参加方法 参加には事前エントリーが必要です



のべ4,484名の方に
参加いただきました



●対象者 PepUpに登録している方

●プロフィールのニックネーム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。
登録はPepUpトップページの「設定→プロフィール」から!

10分で学べる健康動画

PepUpで
5月から配信!

健康に関する知識を深め、生活習慣の改善に活用していただくため、食と健康に関する5分～10分程度の動画を年6回配信します。

●動画視聴後のアンケートに回答してポイントをGET!

最大PepUpポイント1,200p進呈(200p×6カ月)

●実施期間 (前期) 5月～7月 (後期) 11月～1月

●5月配信予定のテーマ(例)

※テーマは毎月変わります

- ①健診結果から今の自分のからだを知る
- ②ウォーキングで生活習慣予防
- ③健康づくりのための身体活動指針
- ④ココから変える食習慣



みんなに貯まる 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	1,000p
ウォークラリーで	2,000p
健康クイズで	300p
体重測定チャレンジで	500p
健康講座動画視聴で	1,200p
カルナヘルスサポートで	2,000p
健康年齢-7歳で	700p
合計	7,700p

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
ています。



日々の記録で	700p
ウォークラリーで	1,700p
健康クイズで	300p
体重測定チャレンジで	500p
健康講座動画視聴で	800p
保健指導終了で	2,000p
禁煙達成で	1,000p
合計	7,000p

※ポイント付与数は、健康状況やイベント参加状況等で、個人ごとに異なります。
※ポイントは、各イベントの条件を達成し、ポイント付与日に在籍(資格取得)している方に付与します。

PepUpであなたの健康をサポートします!

✓ 最大過去10回分の**健診結果、健康年齢**を見ることができます



※健康年齢の表示は、定期健診の血液検査対象の方で、算出に必要な14項目の検査データがある方に限ります。

過去の健診結果から自分の「健康年齢」を知ることができます

健康年齢とは、160万人分の医療データを元に算出されたあなたの健康状態を年齢に置き換えて示す指標です。

検査値を時系列データでみることで注意の必要なポイントが一目瞭然

肥満、血圧、血糖、脂質、腎臓、肝臓、尿酸の7つのカテゴリで、注意の必要なポイントが時系列データで一目瞭然。検査値を元に1年後の医療費を予測します。

令和4年度健診データは、6月に更新予定

✓ 毎月の**医療費やジェネリック医薬品との差額**を見ることができます



医療費通知機能

いつ・どれだけの医療費がかかったのかを月別にご覧いただけます。

ジェネリック通知		過去のジェネリック通知	
2019年9月から2019年12月までの医薬品をジェネリック医薬品にすると...			
お薬のお薬代	32,324円	→	14,995円
健保負担分	75,424円		34,989円
現在利用しているお薬		ジェネリックのお薬	
ブラビクス錠 7.5mg 154.0錠 / ¥282.7	支払額: 43,535円	クロビドグレル錠 7.5mg 「SA N I K」 支払額: 18,680円	支払額: 18,680円
ブラビクス錠 7.5mg 154.0錠 / ¥282.7	支払額: 43,535円	クロビドグレル錠 7.5mg 「SA N I K」 支払額: 18,680円	支払額: 18,680円

※ジェネリック医薬品とは、新薬と同等の有効性や安全性が実証されているお薬です。

ジェネリック通知機能

普段ご利用のお薬をジェネリック医薬品に変えた場合のお薬代の削減効果がひと目でわかります。

✓ **お薬手帳機能が**
利用できます



全てのレセプトをデータベース化 → お薬手帳データに自動変換

調剤薬局におけるお薬の調剤履歴が、お薬手帳の形式で表示されます。

- PepUpに関するお問い合わせ（ログインができない、メールが届かない等）、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【お問い合わせフォーム】をご利用ください。

【よくある質問】



【お問い合わせフォーム】



- 未登録者の本人確認用コードの再発行は、平和堂健康保険組合ホームページにアクセスし、申請書ダウンロードの『PepUp本人確認用コード再発行依頼書』を印刷、記入のうえ、健保組合へ送付してください。

4月から、 出産育児一時金が 引き上げられます

～令和5年3月

1児につき

42万円

令和5年4月～

1児につき

50万円

※被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。

正常な出産は病気でないため、健康保険が使えません。代わりに健保組合は、出産育児一時金を支給しています。令和5年度から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円に引き上げられます。出産育児一時金は平成6年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

出産育児一時金の 対象になる 出産とは？

A 妊娠4か月以上（13週以上）の出産をいい、早産、死産、流産なども含まれます。なお、帝王切開分娩など、医師による治療行為が発生する場合は健康保険が適用されます。

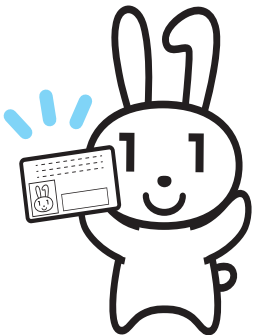
出産育児一時金の 受け取り 方法は？

A 医療機関と代理契約合意文書を利用する「直接支払制度」の利用が一般的です。健保組合が医療機関に出産育児一時金を直接支払いますので、申請の必要はありません。

出産費用は いくらかかる？

A 正常な出産は健康保険が適用されないため、医療機関によって異なるのが実情です。厚生労働省では、令和6年4月を目途に医療機関ごとの出産費用を公表するしくみをつくる予定です。

マイナ保険証を利用しましょう



政府は、マイナンバーカード（マイナカード）と健康保険証の一体化（マイナ保険証）を進めており、令和6年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょ。

マイナ保険証のメリット

- ◎ 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- ◎ マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- ◎ マイナポータルで確定申告の医療費控除がかんたんに行えます
- ◎ 窓口への書類の持参が不要になります



マイナ保険証を利用するには

- ◎ マイナポータルから、スマートフォンもしくはパソコンを使って利用登録できます
- ◎ セブン銀行のATMからも利用登録できます

※詳しくはマイナポータルのサイトをご覧ください。

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナ保険証

