

健 保 ・ 基 金 だより

女性の健康特集
(P8 ~ 11)



健 保 だより

当健保組合加入者
(P2~16)

平和堂健康保険組合
ホームページ



Pep Up
(ペップアップ)



基 金 だより

当基金加入者
(P17~20)

平和堂企業年金基金
ホームページ



一部のページには
ユーザー名・パスワード
が必要です

ユーザー名

heiwado

パスワード

heiwado3006

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7年度予算のお知らせ

当健保組合の令和7年度予算が、2月12日開催の第117回組合会において承認されました。



一般勘定 今年度も106/1000で運営いたします

収入

収入の大半を占める保険料収入は、被保険者数や平均標準報酬月額増加を見込み、前年度予算より2億1567万7千円増の41億6091万1千円となります。

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1億1980万円増の27億円、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1億6865万9千円増の8億3714万5千円となり、納付金全体でも前年度予算より2億1008万9千円増の17億3651万9千円となります。

そのほか、保健事業費は9322万3千円で、各種健診や生活習慣病対策などを引き続き行います。詳しくは4ページ以降をご覧ください。

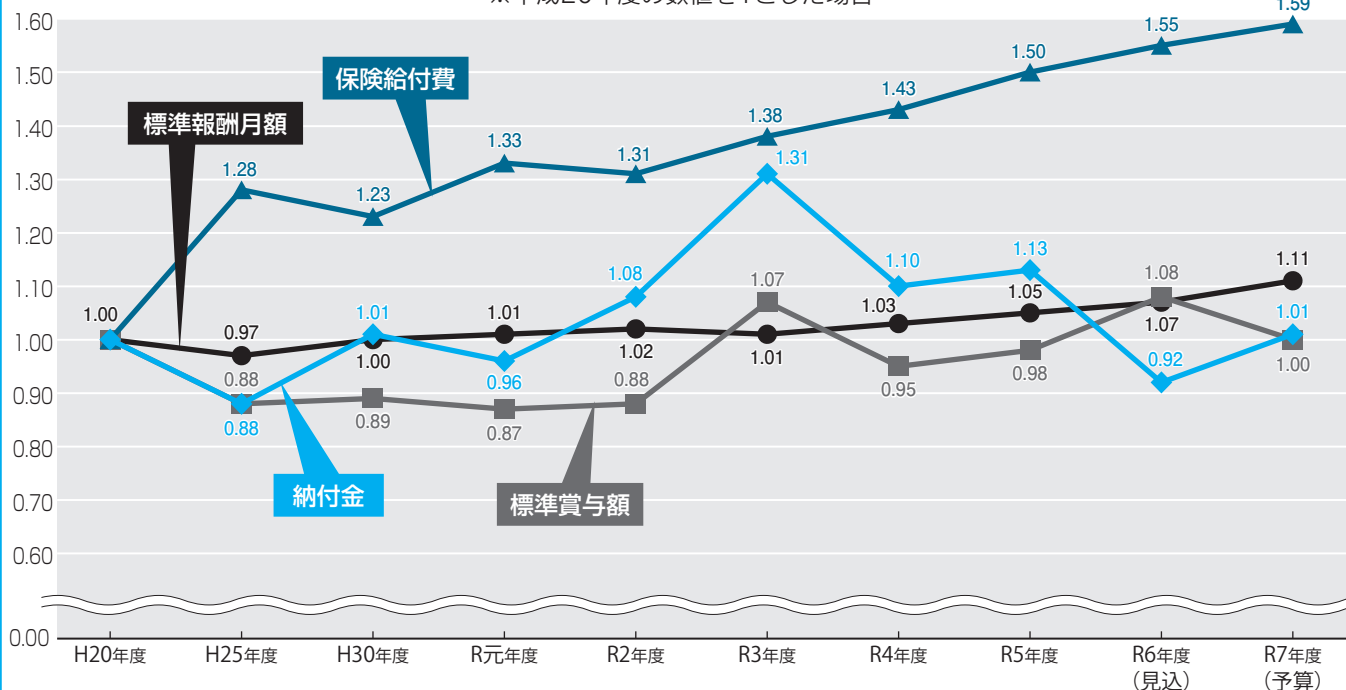
以上の結果、本来の健保組合の財政状況を示す経常収支は、4億855万3千円の赤字予算となります。不足分は準備金からの繰り入れや交付金を受けての対応となります。

当組合では、第3期データヘルス計画に基づき、生活習慣病やがん対策などの疾病・重症化予防に加え、運動習慣の確立や健康リテラシー向上、さらにICTの活用による効率的で効果的な保健事業の推進に努めてまいります。また、事業所との連携を通じた「健康経営の推進」は、企業価値の向上とともに健保財政の健全化にも大きく寄与するため、最も重要な施策として積極的に取り組んでまいります。

みなさまにおかれましても、各種事業をご活用の上、日々の健康づくりにご留意いただくとともに、はしご受診を避ける、ジェネリック医薬品のご活用など、引き続き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 今年度も17/1000で運営いたします

介護保険料率は前年度と同じ17/1000で運営いたします。介護保険収入は、前年度予算より838万5千円増の4億3786万9千円となります。

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1447万9千円増の4億2509万8千円を見込んでいます。

令和7年度収入支出予算表 : 一般勘定

(単位:千円)	
科 目	予算額
保 険 料	4,160,911
国 庫 負 担 金 収 入	1,564
調 整 保 険 料 収 入	36,044
繰 入 金	80,000
国 庫 補 助 金 収 入	1,704
出 産 育 児 交 付 金	1,374
財 政 調 整 事 業 交 付 金	500,000
雑 収 入	2,191
収入合計(A)	4,783,788
経常収入合計(B)	4,167,739

(単位:千円)	
収支差引額(A-C)	0
経常収支差引額(B-D)	-408,553

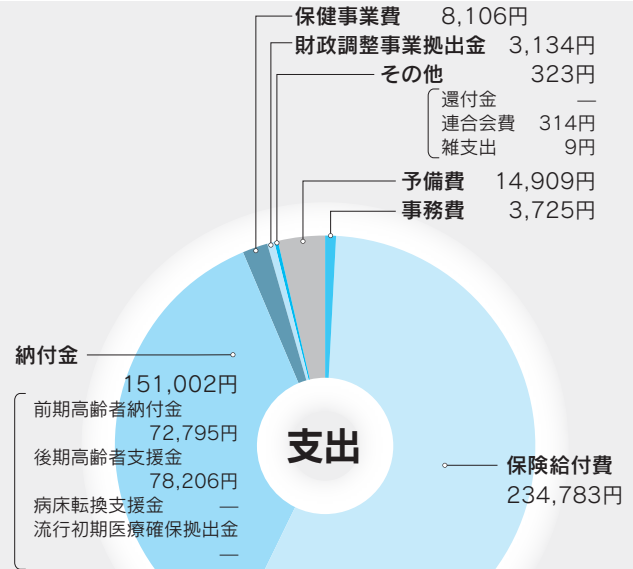
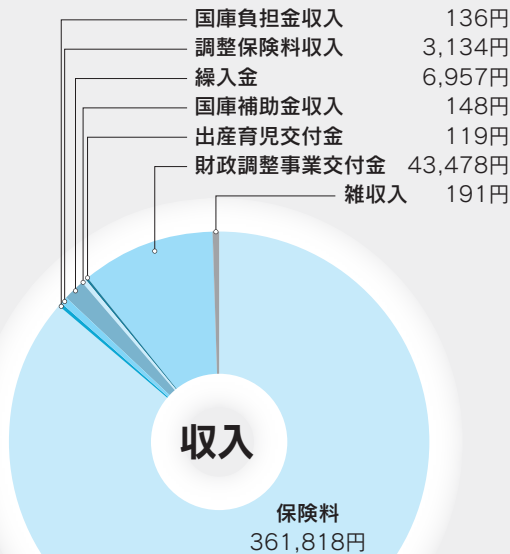
(単位:千円)	
科 目	予算額
事 務 費	42,834
保 険 給 付 費	2,700,000
納 付 金	1,736,519
前期高齢者納付金	837,145
後期高齢者支援金	899,372
病床転換支援金	1
流行初期医療確保拠出金	1
保 健 事 業 費	93,223
還 付 金	2
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	36,044
連 合 会 費	3,615
雑 支 出	101
予 備 費	171,450
支出合計(C)	4,783,788
経常支出合計(D)	4,576,292

予算の基礎数値

被 保 険 者 数	11,500 人
男	3,970 人
女	7,530 人
被 扶 養 者 数	3,776 人
平 均 年 齢	45.67 歳
男	42.92 歳
女	47.10 歳

平 均 標 準 報 酬 月 額	247,432 円
男	340,000 円
女	198,000 円
保 険 料 率	106.0/1000
事 業 主 負 担	53.5/1000
被 保 険 者 負 担	52.5/1000

予算を1人あたりで見ると



※端数処理の関係で合計が合わない場合があります

令和7年度収入支出予算表 : 介護勘定

(単位:千円)	
科 目	予算額
介 護 保 険 収 入	437,869
繰 入 金	30,000
雑 収 入	2
収入合計	467,871

(単位:千円)	
科 目	予算額
介 護 納 付 金	425,098
介 護 保 険 料 還 付 金	1
雑 支 出	1
予 備 費	42,771
支出合計	467,871

予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数	8,217 人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,650 人
平均標準報酬月額	237,222 円

保 険 料 率	17.0/1000
事 業 主 負 担	8.5/1000
被 保 険 者 負 担	8.5/1000

令和7年度 保健事業のご案内

(令和7年4月～令和8年3月)

令和7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。

「平和堂健康保険組合」と検索してください。 <https://www.heiwado-kenpo.or.jp/>



疾病予防事業

特定健康診査（4月～翌3月頃）

無料

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配付します。

巡回レディース健康診断（6月～翌2月予定）

無料

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。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。

巡回乳がん検診

無料

検診車を店舗へ配車して、希望者を対象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します。

Pep Upで申請できる補助金制度（詳細はP6～7をご覧ください）

対象者：被保険者・被扶養者

●女性がん検診（子宮頸がん・乳がん）補助

対象年齢：子宮がん検診（子宮頸部細胞診）20歳以上
子宮がん検診（HPV検査）30歳以上
乳がん検診（マンモグラフィ）40歳以上

補助金額：あわせて上限5,000円/人（年度）

※子宮体がん・エコーは対象外。

●人間ドック補助

対象年齢：40歳以上

補助金額：上限20,000円/人（年度）

●インフルエンザ予防接種補助

対象年齢：全て

補助金額：上限2,000円/人（年度）

●二次検査（胃がん・大腸がん）補助

対象年齢：40歳以上

補助金額：それぞれ上限5,000円/人（年度）

※当健保の検診で要精密検査と判定された方。

●自治体がん検診補助

対象年齢：各自治体が定める年齢

補助金額：あわせて上限5,000円/人（年度）



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：上限10,000円/人（年度）

※医師開発の専用アプリと医薬品（使用しないパターンも有）でのサポート
「アスクエア卒煙プログラム（本人負担0円）」も実施しております。

胃がんリスク検診（1月～3月）

無料

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歳の被保険者 ※任意継続者は除く

※無料で検診受診ができるのは、当組合加入の間、1回限りです。



大腸がん検診（1月～3月）

無料

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

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月～翌3月頃）

無料

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。

被扶養者には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

無料

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：50歳以上で生活習慣病リスクがある被保険者・被扶養者

生活習慣病対策

無料

改善が必要な方に、電話等で専門家による指導を実施します。

また、未受診者には受診勧奨通知を送付します。

対象者：血圧・血糖・脂質等の項目において基準値に該当した方
（被保険者・被扶養者）

その他

医療費のお知らせ（詳細はP7をご覧ください）

毎月の医療費がPep Upで確認できます。

対象者：被保険者・被扶養者

※令和7年度から紙の医療費通知は廃止します。



健康年齢案内

健診結果とご自身の性別・実年齢をもとに算出した「健康年齢」がPep Up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）

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個別にお知らせし、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）

※Pep Upでは、差額が1円以上ある方へ3ヵ月ごとに通知しています。

最新版

「健康スコアリングレポート」

でわかる当健保組合の健康課題

健康スコアリングレポートとは？

各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータの経年変化を見える化したものです。

事業主と共有し、みなさまの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

*本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が連携し各健保組合に通知しています。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



特定健診・特定保健指導の実施状況



2025年度特定保健指導の目標値は“実施率60%”です。対面指導、タブレット指導、アプリの活用など、様々な方法で実施しています。該当された方は、必ず指導を受けてください。

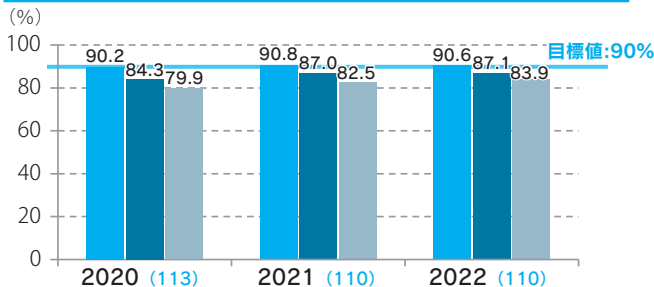
単一組合順位 284位 / 1,123組合

全健保組合順位 336位 / 1,378組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで (*1)

最上位です



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当健保組合	90.2%	90.8%	90.6%
業態平均	84.3%	87.0%	87.1%
単一組合平均	79.9%	82.5%	83.9%

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

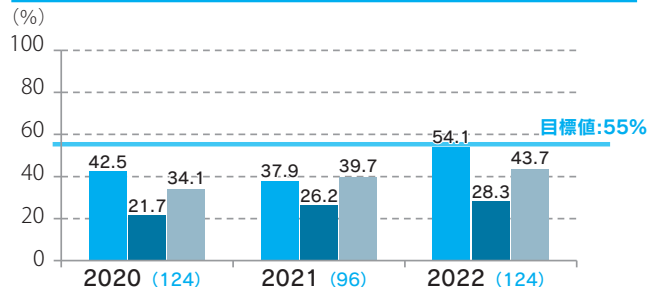
※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の当健保組合の相対値。

※ (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで (*1)

あと 99人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当健保組合	42.5%	37.9%	54.1%
業態平均	21.7%	26.2%	28.3%
単一組合平均	34.1%	39.7%	43.7%

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

課題

健康状況に関しては、「血圧」「血糖」のリスクが高くなっています。普段から運動を行い、バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、毎日を健康に過ごすよう心がけてください。

お知らせ

保険者機能総合評価で 後期高齢者支援金の減算対象組合に選ばれました! (第5区分から第4区分へ区分が上がりました)

特定健診・特定保健指導の実施率や後発医療品の使用割合、重症化予防事業、事業主とのコラボヘルス等、様々な取り組みが評価され、全国の健保組合(約1,400組合)のなかから、令和5年度の後期高齢者支援金(※)の減算対象組合(第4区分)にはじめて選出されました。

(※)後期高齢者支援金とは、75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を支援するため当健保組合が負担しているものです。

加入者のみなさまが、健診やPep Upなどの健康づくり事業に積極的に取り組んでいただいたこと、また各事業所のご協力が評価につながりました。ありがとうございました。

今後もみなさまの健康増進に向けて取り組んでまいります!!



平和堂健康保険組合
のデータヘルス計画
令和5年度事業報告書



※データヘルス計画とは…国の成長戦略としてレセプト情報、健診結果の情報等のデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する取り組みで、平成27年度からすべての健保組合に実施が義務づけられています。

令和7年4月1日からの 各種補助金制度について

より多くの方の疾病の早期発見・早期治療につなげられるよう補助金制度を大きく見直しました。

対象者 平和堂健康保険組合に加入の被保険者・被扶養者

申請は **PepUp** から

RENEWAL 人間ドック(通年)

これまでは「地域によって契約機関に偏りがあり、受診したくても受けられない」「標準的な人間ドックのコースしか受けられない」「自分でコースを選びたい」という要望に対応するため、下記のとおり変更いたします。



補助金額	上限20,000円/人(年度) (20,000円未満の場合は実費支給)
検査機関/コース	検査機関を自由に選択 & 希望の人間ドックコースを選択(下記の13項目を満たしていること) (これまでは当健保組合と契約している医療機関で、「日帰り人間ドック」「日帰り人間ドック+オプション脳検査」「単独脳ドック」とコースを限定しておりましたが、これからは希望の病院・コースを自由に選択できます)
補助対象年齢	40歳以上
添付画像	「領収書」と「検査名称(標準的な検査項目13項目)が分かる書類」 ※標準的な検査項目13項目とは ①身体測定 ②血圧 ③心電図 ④眼 ⑤聴力 ⑥肺機能 ⑦胸部X線 ⑧上部消化管X線または内視鏡 ⑨腹部超音波 ⑩血液 ⑪尿 ⑫便 ⑬内科 ただし、受診済みの同一検査項目は、必須条件から除外できる場合がありますので、当健保組合までご相談ください。

NEW 自治体(市区町村)がん検診(通年)

お住まいの市区町村等で実施されている「がん検診」を受けられる方へ、自己負担額の一部を補助します。



補助金額	あわせて上限5,000円/人(年度) (5,000円未満の場合は実費支給)
補助対象年齢	各自治体が定める年齢
添付画像	「領収書」と「検査名称が分かる書類」

※女性がん検診の補助金申請と重複申請はできません。

NEW 二次検査【胃がん・大腸がん】(通年)

要精密検査と判定された方に、確実に二次検診(胃・大腸カメラ)を受けていただくため、自己負担額の一部を補助します。

補助金額	それぞれ上限5,000円/人(年度) (5,000円未満の場合は実費支給)
補助対象者	当組合の一次検診(胃・大腸がん)で、要精密検査と判定された方(40歳以上)
補助対象	一次検診後、6カ月以内の二次検査(保険診療)
添付画像	「領収書」と「検査名称が分かる書類」



RENEWAL 女性がん検診(通年)

特に「子宮頸がん」は、20～30代に多く発生しており、早期に発見できれば治すことができると言われていますので、定期的に検診を受けることが大切です。



補助金額	あわせて上限5,000円/人(年度) (5,000円未満の場合は実費支給)
補助対象年齢/頻度	①子宮がん検診(子宮頸部細胞診)20歳以上/2年に1回 ②子宮がん検診(HPV検査)30歳以上/5年に1回 ③乳がん検診(マンモグラフィ)40歳以上/2年に1回 ※補助対象は上記①～③に限りです。
添付画像	「領収書」(必要に応じて「明細書」等が必要) ※領収書に検査名称(子宮頸部細胞診/HPV検査/マンモグラフィ)の記載が無い場合は、医療機関で手書きしてもらうか、明細書など検査名が分かる書類を添付ください。

※自治体(市区町村)がん検診の補助金申請と重複申請はできません。

インフルエンザ予防接種(9月～翌2月)

(現行の制度から変更はございません)



補助金額	上限2,000円/人(年度) (2,000円未満の場合は実費支給)
補助対象者	全加入者
添付画像	「領収書」(必要に応じて「明細書」等が必要) ※領収書に「インフルエンザ予防接種」の記載が無い場合、医療機関で手書きしてもらうか、明細書など予防接種名が分かる書類を添付ください。

補助金制度の詳細は、当健保ホームページやPep Upのお知らせにて随時、ご案内いたします。



平和堂健康保険組合ホームページ▲

【申請手順】

1 Pep Up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。

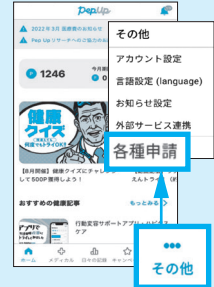
(PCサイト)



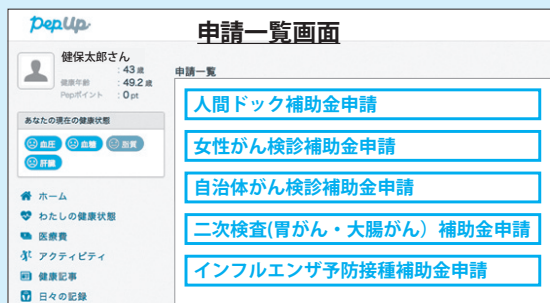
(スマホ)



(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。

■ Pep Upについて

Pep Upを過去に登録したがログインできない場合

▼パスワードが不明な場合



▼登録アドレスとパスワードが不明な場合



Pep Upの登録がまだの方

- 新規加入の方は「本人確認コード」の通知を送付します。
- すでに通知をお送りしている方で、「本人確認コード」が不明の場合、「再発行依頼書」を当健保まで送付ください。

※当健保ホームページ
 > 申請書ダウンロード

▼その他
Pep Upに関する
お問い合わせ

■専用申請書（紙）での受付

原則Pep Up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新規加入の方で「Pep Up 新規登録のご案内」が届いていない方
- ③外国人技能実習生の方

令和7年度からの医療費通知（医療費のお知らせ）について

【予告】令和7年分から紙の医療費通知を廃止します。

次年度（令和7年1月～12月分）の
 医療費控除はe-Tax（電子申告）を
 利用しましょう

「医療費控除申告用データ」の入手方法①または②

- ①Pep Upからダウンロード
- ②マイナポータル連携により取得

※詳細は、Pep Upのお知らせ等から改めてご案内します。

医療費控除に
 についての詳細は
 こちらから▼
 （国税庁ホームページ）



Pep Up「医療費のお知らせ」で
 毎月の医療費を確認できます

- 受診月の3カ月後を目途に保険診療の内容が掲載されます。
 （例：1月受診分は4月中旬に閲覧可能）
- PDFで印刷できますが、医療費控除用の提出書類としては利用できません。

よくある
質問

Q. 医療費通知（医療費のお知らせ）に記載されていない医療費はあるのでしょうか。

A. レセプト（診療報酬明細書）が当健保組合に届いていない場合や、はり・きゅう等の施術費用や整骨院・接骨院の柔道整復療養費等は、記載されていません。対象期間中のすべての受診について記載されているものではございませんのでご理解をお願いいたします。

医療費のお知らせに記載されていない医療費控除の申告については、医療機関が発行した領収書に基づいて、ご自身で「医療費控除の明細書」を作成いただき、確定申告書に追加で添付してください。詳細は国税庁のホームページをご確認いただくか、最寄りの税務署へお問い合わせください。



20歳代は2年に1回

子宮頸がん検診を受けましょう

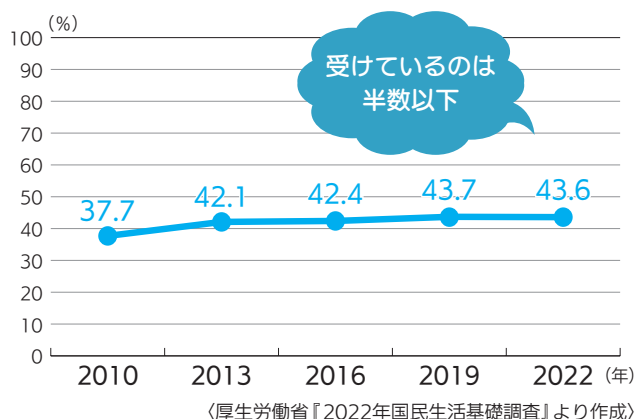
子宮頸がんの罹患率は20～40代の女性で増えています。20歳代は2年に1回、定期的な子宮頸がん検診を受診することが推奨されていますが、受診率は50%に満たない状況です。早期発見・早期治療のためにもお住まいの市区町村から無料クーポンが届いたら、ぜひその機会に子宮頸がん検診を受診しましょう。

細胞診とHPV検査

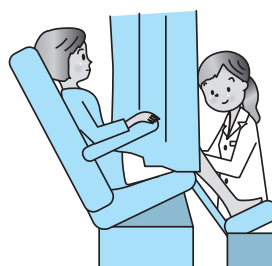
子宮頸がんの検査方法には、「細胞診」と「HPV検査単独法」があります。

細胞診は、子宮頸がんの罹患率減少効果を示す確実な証拠があり、運用方法が確立されています。がんや前がん病変の細胞を見つける検査なので、子宮の入口である頸部の細胞を採取する必要があるため敬遠しがちですが、早期発見・早期治療のためには積極的に受診することが大切です。

● 子宮頸がん検診受診率の推移※過去2年間の受診の有無(20～69歳)



一方、HPV検査は、HPVウイルス(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかどうかを見る検査で、細胞診と同様に子宮頸部の細胞を医師が採取します。HPV検査単独法は2024年4月から準備のできた市区町村から導入され、30～60歳の女性を対象に5年間隔での受診が勧奨されています。



細胞診も
HPV検査単独法も
医師が細胞を
採取します

● HPV検査単独法が導入されている自治体の場合

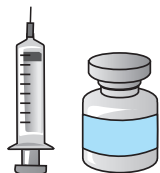
検査法	細胞診	HPV検査単独法※
検査間隔	2年に1回	5年に1回
対象者	20歳代	—
	30～60歳	—
	61歳以上	—
どちらかを実施		

※ HPV検査で陽性となると、同じ検体を使って細胞診を行います。追跡検査対象者は1年後に再検します。

※ HPV検査単独法が導入されているかどうかは各自治体にお問い合わせください。

HPVワクチンで予防も

子宮頸がんは、主に性交渉によってHPVに感染することが原因とされるため、ワクチンで予防できる稀有ながんです。性交経験のない10代でHPVワクチンを接種することが望ましいとされますが、検診でウイルスに感染していないことがわかれば、20～30代で接種してもその後の感染を防ぐことができます。



HPVに感染すると必ずがんになるわけではなく、ほとんどは自然に体外に排出されますが、まれに子宮にとどまることが

あり、100種類以上あるHPVのうち15種類ほどががん化するといわれています。HPVワクチンには、もっともがん化する可能性のある2種類に予防効果がある2価の「サーバリックス」、4種類に予防効果がある4価の「ガーダシル」、9種類に予防効果がある9価の「シルガード9」があり、2価と4価で子宮頸がんの原因の60～70%、9価で約90%をカバーできるといわれています。

なお、「ワクチンを打てば子宮頸がん検診は受けなくていいの?」と思われるかもしれませんが、必ず検診を受けましょう。



監修：丸の内の森レディースクリニック
院長／医学博士 宋 美玄

40歳代は2年に1回 乳がん検診を受けましょう

近年は、世界的に乳がんにかかる人が増えており、日本では毎年約10万人の女性がかかると推定されています。また、生涯で日本人女性の9人に1人が乳がんにかかるとの報告もあります。特に40歳前後を境に乳がんで亡くなる人が増え始めることから、早期発見・早期治療のためにも、40歳以上は定期的に乳がん検診を受診することが重要です。

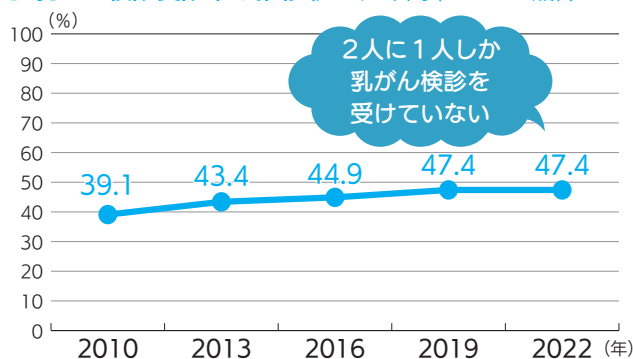
マンモグラフィ検査

日本の40～69歳の乳がん検診受診率は過去2年間で50%に満たず、欧米の70%前後に比べて低いことが指摘されています。乳がん検診には、マンモグラフィ検査と超音波検査があります。

マンモグラフィ検査は、死亡率の減少効果が認められ、40歳以上の女性について、2年に1回の定期的な受診を国が推奨しています。

マンモグラフィ検査	
方法	乳房を圧迫してX線写真を撮影
特徴	● 圧迫により痛みを感じることもある ● 小さな石灰化（細胞の死滅）を検出できる ● 高濃度乳房では精度が落ちる ● 妊娠中は検査できない 

● 乳がん検診受診率の推移（過去2年間〈40～69歳〉）



〈厚生労働省『2022年国民生活基礎調査』より作成〉

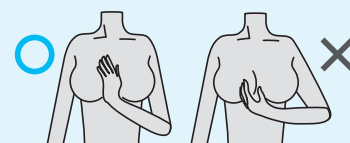
20代からのブレスト・アウェアネス

乳がんは自分で見つけることができる数少ないがんです。20代でかかることは稀ですが、若い世代の罹患率も増えているので、20代のうちから自分のカラダに関心をもつことが大切です。

ブレスト・アウェアネスは「乳房を意識する生活習慣」のことで、日頃から自分の乳房の状態を知るためのセルフチェックなどをすすめています。

セルフチェックのポイント

- ① 乳房に触れるときは、指先でつままず、指の腹で軽く押すようにする
- ② 乳がんがしやすい乳首から上部、特に外側をよく確認する



平和堂健康保険組合からのお知らせ

市町村等の女性がん検診 利用していますか？

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！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
「各自自治体のがん検診」
窓口／都道府県

（詳細はP6～7に記載）

乳がん（マンモ）検診車が2年間で全店を巡回!!

対象者：40歳以上の女性被保険者
費用：無料

病院受診の手間がなく、
平和堂の店舗で受診できます!!
この機会を逃すことなく、
みなさま検診を受けましょう!



※対象店舗へは順次ご案内いたします。
今年度実施の無い店舗は令和8年度に巡回予定です。
※昨年度「巡回乳がん検診」を受診された方は、当年度の「マンモグラフィ検診」の補助金請求はできません。

巡回レディース健康診断(6月～翌2月予定)

対象者：40歳以上の女性被扶養者（家族）
費用：無料

内容：お近くの公共施設（ホテルや式場）で実施する特定健康診断
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

40歳以上の被扶養者で、市町村や勤務先等で健康診断を受診された場合、健診結果を当組合に提出いただいた方には、平和堂商品券1,000円を進呈します。

詳細は6月頃にご案内予定

女性の健康特集



現代女性の健康管理は 女性ホルモンがカギ

女性の健康状態は、生涯を通して女性ホルモン（エストロゲン）の変動に影響を受けるといっても過言ではありません。ライフステージごとの女性ホルモンの変化を知り、これからの健康管理に役立てましょう。

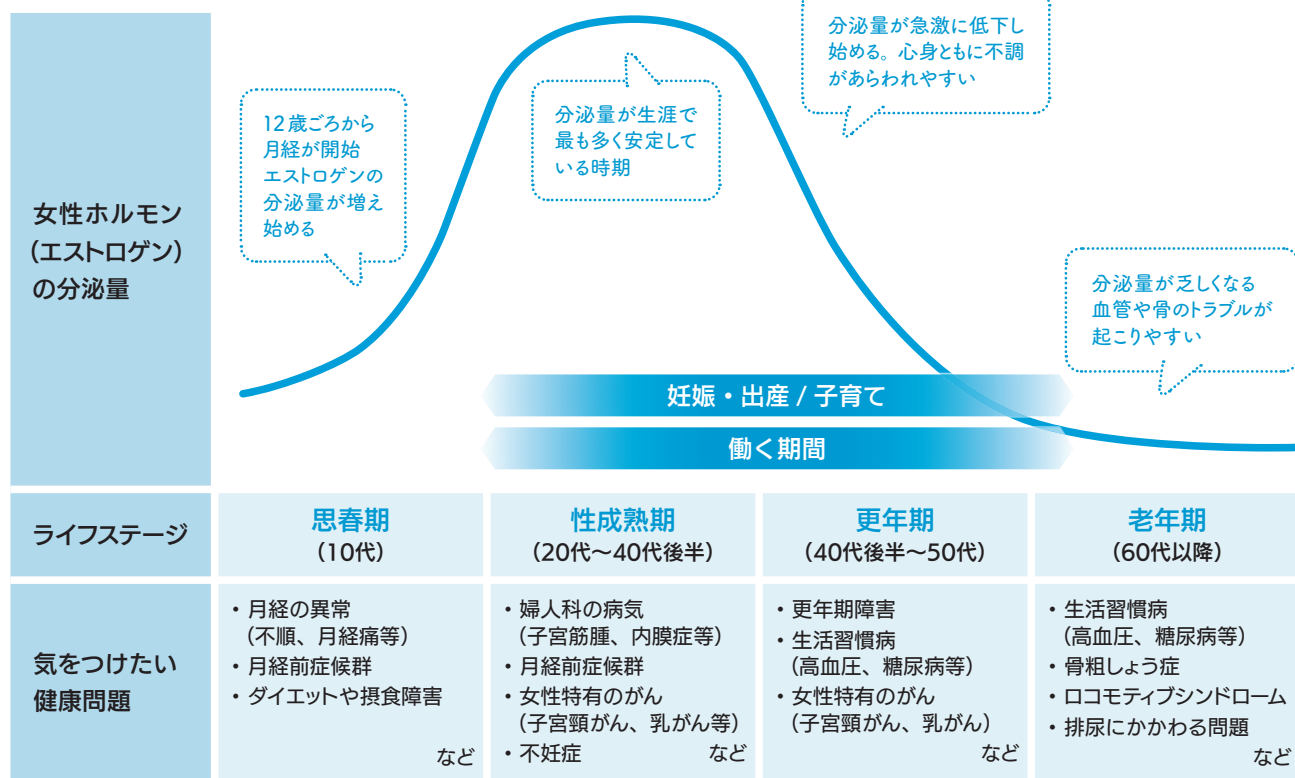
女性ホルモンの働き

女性ホルモン（エストロゲン）は主に卵巣から分泌されます。子宮内膜の増殖、乳腺の発達、皮膚にハリや潤いをもたせる、骨からのカルシウム流失を防ぐ、コレステロールを改善する、血管をしなやかにするなどの作用があります。

健康との関係

女性ホルモンの分泌量は生涯を通して大きく変化し、それに伴ってさまざまな体の変化や健康問題が生じます（下図参照）。したがって、女性ホルモンの変化を理解することで、これから先に起こる不調や疾病に備えることが可能です。気になる症状があれば早めに婦人科を受診し、必要な治療を受けることが将来的な健康状態・QOL[※]の向上につながります。[※]Quality Of Life(生活の質)の略

図 | ライフステージ別のエストロゲン分泌量の変化



女性の就業率の上昇などで女性の健康問題は多様化しており、症状や悩みも人それぞれ異なります。「みんなも我慢している」「いつものことだから…」と考えず、早めに婦人科へご相談ください。

厚生労働省が運営する右記サイトでは、病気のセルフチェックや病院検索ができます

女性の健康推進室 ヘルスケアラボ ▶





監修：丸の内の森レディースクリニック
院長／医学博士 宋 美玄

ひどい月経トラブルに悩んでいます



月経が近づくと、体がむくんだり便秘になったり、ささいなことでイライラします…。月経が始まると下腹部痛や頭痛がひどくて鎮痛剤が欠かせません。仕事や日常生活にも支障が出て困っているのですが、こんなことで病院に行っているのでしょうか？ (30代・女性)

● 月経による不調は我慢しない

女性の中には、PMS や月経困難症を「当たり前のもの」「我慢するもの」と思っている人もいます。しかし、鎮痛剤がないと耐えられないほどの痛みがある状態は、けっして正常とはいえません。「こんなこと」などと思わず、一度婦人科を受診し病気を疑ったり治療を受けたりする必要があると考えましょう。

月経前症候群 (PMS)

月経の1週間程前から始まる身体的・精神的な不調のこと

月経困難症

強い下腹部痛や腰痛、頭痛などの月経症状により日常生活に支障をきたすこと

● 企業経営への影響も明らかに

月経は、妊娠を望んでいるタイミングでは必要なものですがそうでないときは体にとって大きな負担です。現代の女性は昔の女性に比べて生涯月経の回数が増加しており、子宮周辺が病気にさらされるリスクも高まっています。

また、近年は企業経営への影響も明らかになっています。月経トラブルによる不調は、病欠 (アブゼンティーズム) だけでなく、出勤していても生産性が低下した状態 (プレゼンティーズム) を招き、年間で約 4,911 億円*の労働損失をもたらすと試算されています。

*出典：経済産業省 ヘルスケア産業課「健康経営における女性の健康の取り組みについて」(平成31年3月)

● 大きな病気が隠れている可能性もあり

生活に支障が出るほどの月経トラブルがある場合、子宮筋腫や子宮内膜症などの病気が原因となっている可能性があります。子宮内膜症と診断された方の多くはひどい月経痛の症状があります。これらは不妊の原因にもなりうるため、早期から予防・治療することが重要です。

これって更年期障害でしょうか？



40代後半くらいから、顔がほてったり突然汗が出たりするようになりました。仕事や子育てもまだまだがんばりたい一方で、疲れやすく、急に気分が落ち込むこともあります。周りの人には相談できず、更年期障害なのかハッキリわからないまま過ごしています… (50歳・女性)

● 閉経前後は心身の不調があらわれやすい

日本人の平均閉経*年齢は約50歳で、閉経前後の10年間を更年期といいます。更年期は女性ホルモン (エストロゲン) の分泌が急激に低下する影響で、身体的・精神的にさまざまな不調があらわれます。これを更年期症状と呼び、日常生活に支障をきたすほど重い状態を更年期障害と呼びます。女性なら誰にでも訪れるライフステージですが、症状のあらわれ方や時期は一人ひとり異なります。

*1年間月経がない状態

更年期障害の主な症状

- 1 ほてり、のぼせ、発汗など (血管の拡張と放熱に関する症状)
- 2 めまい、動悸、頭痛など (その他の身体症状)
- 3 気分の落ち込み、イライラ、不眠など (精神症状)

● ホルモン補充療法などで改善できる場合も

更年期症状を自覚していても、約8割の人が医療機関を受診していないことがわかっています。ですが、更年期症状はホルモン補充療法や漢方薬で改善できる場合があります。仕事や日常生活に支障をきたす場合は、一度婦人科を受診しましょう。

主な治療方法

ホルモン補充療法 (HRT)

減少するエストロゲンを補充する治療方法。ほてりやのぼせ、抑うつ状態などに有効とされている。

漢方薬

人間の体は「気・血・水」でできているという考え方のもと、それらのバランスを整えることで症状を改善するとされている。

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
Pep Upポイント
500p進呈中

楽しく

健康に

お得に



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Pep Up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

Pep Up 年間イベントのご案内（令和7年度）

（イベントは予告なく変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください）

イベント	企画内容	実施期間	ポイント付与
開催を 1回増や しました ウォーク ラリー	月間平均歩数によりポイントGET 個人戦・チーム戦でランキングが出来ます ※事前にエントリーが必要です	春：1回（5月） 秋：2回（10～12月予定）	最大1,800p
NEW 3分で学べる 健康動画	より視聴しやすく、バリエーションが豊富になりました 動画視聴&アンケート回答でポイントGET	通年	最大400p
NEW メンタルヘルス セミナー	ストレスに対処する方法や自律神経の乱れなど 「こころの健康」に関する情報・知識が得られます	通年	100p
健康クイズ	健康に関する簡単なクイズに挑戦	6月	300p
やること チャレンジ	やることを選択し実施状況をタップして変化を記録 ※記録日数に応じてポイントが付与されます	7月～8月	500p
体重測定 チャレンジ	期間中の体重を記録し、体重の推移を把握 ※記録日数に応じてポイントが付与されます	12月～翌1月	500p
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/睡眠時間 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 -1.0歳あたり100p進呈	令和6年度実施の 健診結果が対象	最大1,000p

※「健診結果改善チャレンジ」について、令和7年度実施の健診結果から -1.0歳あたり50p進呈に変更いたします。

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
	カルナヘルスサポートを受け、終了された方
	血圧・糖尿病指導を受け、終了された方
	被扶養者の方で、特定健診を受診された方
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

春のウォークラリー

みんなで集まるのではなく、アプリで登録した歩数を競います

★Pep Upポイント **最大 600p** 進呈 **1チームは2名～10名です**

	平均5,000歩/日～7,999歩/日	平均8,000歩/日 以上
個人目標達成ポイント	150p	300p
チーム目標達成ポイント チーム全員に付与※	さらに+ 150p	さらに+ 300p

※チームに参加していても歩数が“0歩”の方は、ポイント付与はありません。
歩数を登録されないと、チームの平均歩数に大きな影響を与えてしまいます。
チームに参加する場合は、必ず歩数の登録をしましょう!!

★参加方法 参加には事前エントリーが必要ですよ

事前エントリー期間	実施期間
4月1日(火)～4月30日(水)	5月1日(木)～5月31日(土)

★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Pep Upトップページの「設定→プロフィール」から！

4/1エントリー開始!
最大600pGET! (春開催)

令和6年度は
春・秋開催あわせて3,275名の方に
エントリーいただきました



NEW
4/1
スタート

3分で学べる健康動画 (通年:3カ月×4シーズン)

「健康動画」については、より視聴しやすくコンテンツを大幅に増やしました!!

〈スケジュール〉

春期	夏期	秋期	冬期
4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月
対象6動画ご案内	対象6動画ご案内	対象6動画ご案内	対象6動画ご案内

〈テーマ〉

- 生活習慣病
- 女性の健康
- 運動不足解消
- 喫煙・飲酒・歯



Pep Upのお知らせから
シーズンごとにポイント付与対象の
6動画をご案内します

■ Pep Upの「お役立ちリンク集」から動画はいつでも見られます♪

アクセス方法

- アプリから：ホーム>その他>お役立ちリンク集
- WEBから：ホーム>メニュー>お役立ちリンク集

約50動画

対象動画を
1つ以上視聴&
アンケート回答で
最大400pGET!
(年間)

NEW
4/1
スタート

メンタルヘルスセミナー (通年)

働く人のためのストレス解消・対処法を動画で紹介します

●こころの健康について

- こころとからだの関係と日常生活への影響
- 自律神経の乱れを防ぐ方法
- ストレスに対処する方法
- 「感情を言葉にして伝える」ことの重要性

●運動・食事による
メンタルセルフケア



動画視聴&アンケート回答で
100p進呈

■こころの耳「各種相談窓口」(厚生労働省)

あなたの悩みに耳を傾けてくれる
専門の相談機関・相談窓口です。



こーんなに貯まる Pep Upポイント

Pep Up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。
Pep Up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	1,800p
やることチャレンジで	500p
健康クイズで	300p
体重測定チャレンジで	500p
健康動画視聴で	400p
カルナヘルスサポートで	2,000p
健康年齢-7歳で	700p
合計	7,200p

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。



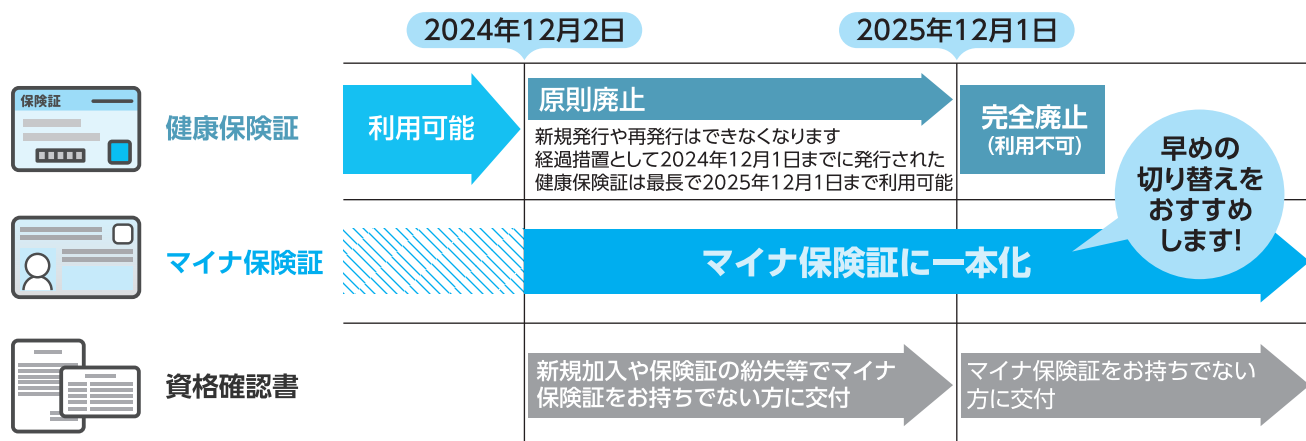
日々の記録で	700p
ウォークラリーで	900p
やることチャレンジで	500p
健康クイズで	300p
体重測定チャレンジで	500p
健康動画視聴で	200p
特定保健指導終了で	2,000p
禁煙達成で	1,000p
合計	6,100p

※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。

医療機関等の受診は

保険証廃止のスケジュール



病院のかかり方は? 方法は**4**つ!



マイナ保険証



顔認証付きのカードリーダーにマイナ保険証を入れて本人確認を行います。情報提供に同意することで、過去の診療情報等に基づく適切な医療を受けられます。

マイナポータルでも「資格情報」が確認できます。そのため、カードリーダーが使えない場合、マイナポータルとマイナ保険証を一緒に提示すれば、「資格情報のお知らせ」がなくても、保険診療が受けられます。

マイナ保険証 + 資格情報のお知らせ



マイナ保険証が使えない医療機関等でマイナ保険証と一緒に提示すると、保険診療が受けられます。



スマホで簡単!
ダウンロードも
できます

健康保険証



2025年12月1日までは使用可能です。

※有効期限が2025年12月1日までに到来する場合はその有効期限まで使用可能です。

資格確認書 (対象者に12月2日以降)



健康保険証廃止後、マイナ保険証をお持ちでない方は、当組合が発行する「資格確認書」を医療機関等の窓口で提示することで、引き続き、一定の窓口負担で医療を受けることができます。

※様式が異なる場合があります。

マイナ保険証で!

引き続き、安心して保険診療を受けていただくために

「資格情報のお知らせ」

対象者:被保険者および被扶養者全員



- 「マイナ保険証」には、健康保険の記号・番号等の表示がありません。そのためすべての被保険者および被扶養者の方に「資格情報のお知らせ」を送付しています。
- 「マイナ保険証」が使えない医療機関等では、マイナ保険証と一緒に提示すると、保険診療が受けられます。

「資格確認書」

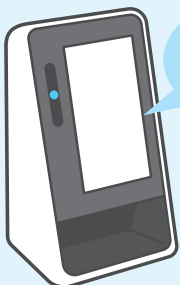
対象者:「マイナ保険証」をお持ちでない方



- マイナンバーカードをお持ちでない、またはマイナンバーカードの保険証利用登録をしていない方に対して当組合が発行するものです。
- 「マイナ保険証」の代わりとして利用することができますが、有効期限等が設定され、更新が必要であるなどの一定の制限がありますので、「マイナ保険証」の利用をお願いします。

マイナ保険証はカンタンに登録できます!!

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、「保険証利用の登録」が必要です。
早めの登録をお願いします。



受診時に
カンタンに
登録できます!

医療機関窓口の
カードリーダー



カードをかざし、
4桁の暗証番号を
入れるだけ!

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカードの保険証利用登録の詳細は右の二次元コードからご確認ください。
厚生労働省作成動画【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込編】



健保の手続き
こんなとき

被扶養者でなくなる時は 届出をお願いします

以下の場合には被扶養者資格がなくなるため、健保組合へ届出が必要です。

CHECK

☑ あなたのご家族は当てはまっていませんか？

■ 就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき



■ 収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金の受給額を含む）



■ 仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



■ 失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



■ 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



■ 別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



■ 後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



■ 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、観光、保養、ボランティアなどで、一時的に海外に渡航している場合は除く



提出するものは？

次の書類を5日以内に健保組合へ提出してください。

- 被扶養者異動届

【お持ちの場合】 ● 保険証または資格確認書

- 高齢受給者証 ● 限度額適用認定証

令和7年度末
まで

一時的に収入が増えても 被扶養者認定される場合があります

令和5年より実施されている「年収の壁・支援強化パッケージ」により、被扶養者の年収が130万円以上見込まれる場合でも、人手不足による労働時間延長など収入増加が一時的であることが事業主によって証明されるときは、健保組合で総合的に判断したうえで、被扶養者として認定されることがあります。

※令和7年度末までの時限的な措置です

【必要書類】

「一時的な収入変動」に係る事業主の証明書