

健 保 ・ 基 金 だより



健保だより

当健保組合加入者 (P.2~12)

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 (P.13~16)

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

パスワード

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

健康保険証が使えるのは、2025年12月1日まで

マイナ保険証への切り替えは お済みですか？

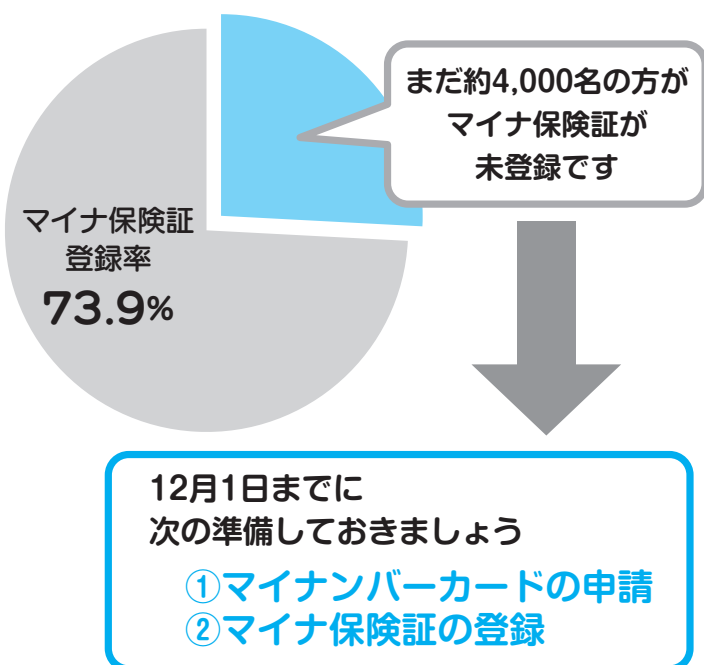
従来の健康保険証は2024年12月2日で原則廃止となり、マイナ保険証※¹での受診が基本となりました。健康保険証の経過措置期間は2025年12月1日に終了しますので、お早めにマイナ保険証への切り替えを済ませましょう。

なお、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方には、11月下旬頃を目途に有効期限3カ月の「資格確認書※²」を交付いたします（申請は不要です）。

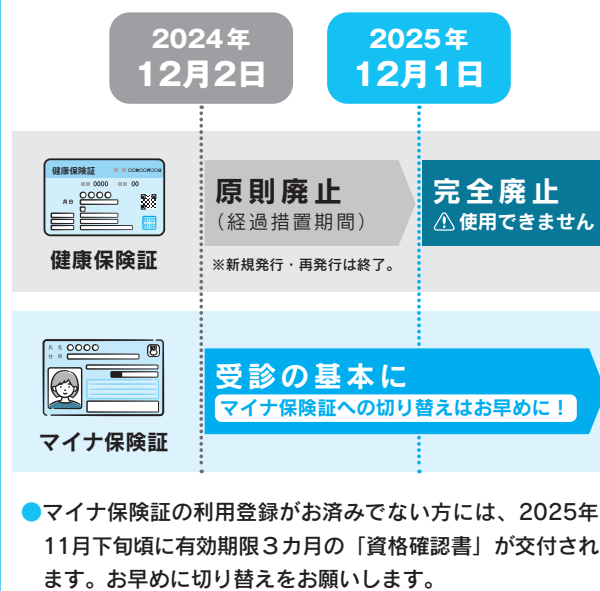
※¹ マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナナンバーカードのことです。

※² 資格確認書とは、マイナナンバーカードを取得していない方や、まだマイナナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方に対して健保組合等が発行する書類のことです。

当健保組合のマイナ保険証登録状況



保険証廃止のスケジュール



※2025年7月時点の情報をもとに案内しておりますが、今後、国の方針などにより、変更となる場合があります。

マイナ保険証のメリット マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

1 質の高い医療が 受けられる

マイナ保険証を使うことで、受診や調剤の際に、過去の処方薬や特定健診の情報を医師や薬剤師と容易に共有することができます。初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師がそれらの情報を確認できるので、1人ひとりに適した質の高い医療を受けられるようになります。

また、災害に遭われた場合でもマイナ保険証に登録された情報をもとに、医療機関等が適切な治療を行うことができます。

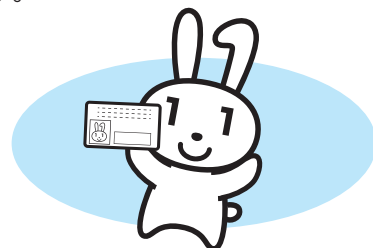
2 高額療養費の 手続きが不要

高額療養費制度は、医療費の自己負担が一定額を超えた場合に、その超過額が支給される制度です。

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」の交付を受けるには、事前に健保組合等への申請が必要ですが、マイナ保険証を利用すれば、「限度額適用認定証」がなくても窓口負担を自己負担限度額までに抑えることができます。

3 医療費控除の手続き が簡単にできる

医療費控除を受ける際には、領収書をもとに明細書を作成し申告する必要がありますが、マイナポータルを通じてe-Taxに連携することで、手続きが簡素化されます。



●マイナンバーカードの申請方法

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、次のいずれかの方法で申請してください。

オンライン



郵送



証明写真機



② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



●マイナ保険証の利用登録方法

医療機関等窓口の 顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



セブン銀行 ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



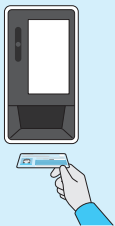
◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカードの健康保険証利用について
（厚生労働省）

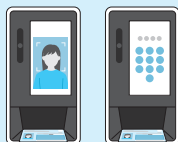


●マイナ保険証の使い方

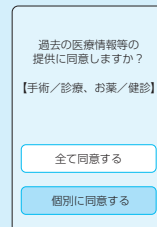
① カードリーダーにマイナンバーカードを置く。



② 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う。



③ 画面の案内に沿って、情報提供の可否を行う。



※画面はイメージです
※カードリーダーの種類によって画面は異なります

④ 受付完了。



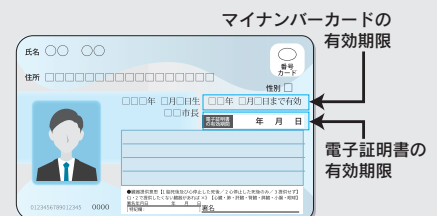
置いたマイナ保険証を忘れないでください

■マイナ保険証の有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。

■有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。



マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

令和6年度

決算のお知らせ



去る7月16日に開催されました第119回組合会において、令和6年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和6年度の当健保決算は、経常収支において7,172万円の赤字となりました。健康保険料率の引き上げ（10.5%から10.6%）や標準報酬月額増加により保険料収入は増加しましたが、依然として保険給付費や納付金が財政を圧迫しており、前年度より赤字幅は縮小したものの、引き続き大変厳しい財政運営となっております。

一般勘定

収入合計

43億 5,569万円

経常収入合計

40億 8,244万円

支出合計

42億 568万円

経常支出合計

41億 5,416万円

収支差引額

1億 5,001万円

経常収支差引額

▲7,172万円

決算のPoint

健保組合が必ず
支払わなければならない

保険給付費と
納付金の合計額は
保険料収入の**99%**を
占めています。



一般勘定基礎数値

◇被保険者数	11,486人
[男性 3,968人 女性 7,518人]	
◇被扶養者数	3,798人
◇扶養率	0.32人
◇平均年齢	45.79歳
[男性 42.88歳 女性 47.31歳]	
◇平均標準報酬月額	239,006円
◇総標準賞与額	6,026,167千円
一般保険料率	10.60%
(事業主 5.35% 被保険者 5.25%)	

その他 676万円
雑収入などです。

調整保険料収入 3,371万円
共同負担事業等の財源として、各組合が徴収する保険料です。

国庫補助金収入 1億1,596万円
国からの補助金です。

財政調整事業交付金 1億2,643万円
健康保険組合連合会からの交付金です。

健康保険収入 40億7,283万円
みなさまと事業主さまから納めていただいた保険料。健康保険組合の主たる財源です。

納付金 15億2,021万円
高齢者医療を支えるために国に納めた費用です。

保険給付費 25億972万円
みなさまの医療費や各種給付にあてられた費用です。

その他 2,135万円
連合会費、雑支出、還付金などです。

事務費 3,757万円
組合事務局の運営にかかる諸経費です。

財政調整事業拠出金 3,368万円
共同負担事業等の財源として、各組合が拠出します。

保健事業費 8,316万円
みなさまの健康保持・増進をサポートするためにかかった費用です。

※端数処理のため合計が合わない場合があります。

収入

支出

介護勘定

収入合計

(介護保険収入) 4億4,458万円

支出合計

(介護納付金) 4億1,059万円

収支差引額

3,399万円

介護勘定基礎数値

◇介護保険第2号被保険者数	8,431人
◇介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,590人
◇平均標準報酬月額	240,628円
◇総標準賞与額	3,993,355千円
介護保険料率	1.70%
(事業主負担 0.85% 被保険者負担 0.85%)	

ご家族を扶養されている方へ 大事なお知らせ

扶養調査ご協力をお願い

PepUp.

案内が届いた方は、必ず回答をお願いします



1 扶養調査とは

「健康保険法施行規則第50条」に基づき、適正な保険給付を行うことを目的として、被扶養者が認定基準を満たしているかを調査します。認定基準を満たさない場合や、指定期日までに回答いただけない場合は、継続して扶養認定することはできませんのでご注意ください。

認定基準

扶養家族の年収が130万円未満（被保険者の配偶者を除く19歳以上23歳未満の方は150万円未満【2025年10月1日から適用】、60歳以上または障害年金受給者は180万円未満）かつ被保険者の年収の半分未満であり、被保険者によって生計を維持されていること

2 調査対象者

扶養家族全員

- ※2025年4月1日以降に認定された方と今年度75歳になる方は対象外となります。
- ※調査の回答は被保険者（本人）が実施。

3 調査の回答方法

Pep Upにて回答

対象者にはPep Upのお知らせをお送りいたします（10月1日配信予定）。お知らせに記載のURLをクリックして回答してください。

案内が届いた方は必ず回答してください。

4 回答期間

2025年10月1日（水）
～ 10月15日（水）まで

期限内に回答を!!

5 その他

- 追加調査が必要な方には、別途ご連絡いたします。
- 扶養調査の実施前に、情報連携により、当健保組合にて収入要件に関する必要事項を確認いたします。
- 認定基準に該当しない方には、個別にご案内をお送りいたしますので、内容をご確認ください。

PepUp. について

ログインはこちら

パスワードが不明な場合
(登録アドレスはわかる)

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

すでにお届けしている Pep Up 本人確認コードの通知をご確認のうえ、登録をお願いします。本人確認コードが不明の場合、お伝えしますので、当組合までご連絡ください。

【ログイン時の2段階認証について】 ～もっと安心してPep Upを使うために～

あなたの大切な情報を守るため、Pep Upではセキュリティ強化を目的として、ご本人の許可があるときだけログインができるよう、2段階認証の設定を必須化する予定です。

2段階認証の方法は2パターン

●メールで認証

登録メールアドレスに送られる認証コードを入力してログインします。



●スマホアプリで認証

認証用スマホアプリに表示される6桁のコードを入力してログインします。



2段階認証の詳細はこちらへ



設定はすぐに完了できます。あとから変更も可能です。

「受けてよかった!」

～特定保健指導インタビュー～

2024年度に特定保健指導を受けた藤田さんに、「取り組んだこと」や「今後、指導を受けるみなさんへのアドバイス」についてお伺いしました。

地域共創事業部
通信・サービス
藤田 陽生さん

指導期間
2024年9月～12月まで

**健診数値も
大幅に改善!!**

腹囲: マイナス13.2cm
BMI: マイナス5.6
中性脂肪: 約70%減

before



写真は
2024年
6月時点

after



写真は
2025年
6月時点

**最盛期から
23kg減!!**

※結果には個人差があり、効果を保証するものではありません。
※適切な食事管理を行い、個人に合わせて目標数値を管理しています。
※指導内容は指導機関ごとに異なります。



特定保健指導の通知を受け取ったときの印象を教えてください。

「また、今年もカー!」「面倒くさいなー!」
というのが一番の印象でした。
ただ、そろそろ「体型」が気になってき
てたので、ちょうどよかったと思いました。



どのような取り組みをされましたか?

無理なく、飽きずに継続できることを取り
組みました。

- 毎朝、「くらしモアのもずく」「くらしモアの納豆」「白ご飯100g」を食べました。今も継続しています。
- 昼、夜は、基本、「白ご飯」は食べずに、サラダとおかずのみにしていました!
- 週1～2回は、瀬田川の周りを10km歩くようにしました。
- 飲み会は減らさず、普段の食生活の見直しと運動を増やしました。
- スクワットを1日30回実践しました。



特定保健指導のよかった点、
つらかった点はありますか?

- 体重をアプリで登録することで、トレーナーの方に見られるので、嘘がつけないので、頑張ることができました。
- 食べた物もカロリー登録できるので、低カロリーの食べ物を選ぶことができました。
- 月2回ほど、こってりラーメンを食べていたので、それを我慢するのは、最初はきつかったです。



特定保健指導後も継続していることや
気をつけていることはありますか?

- 白ご飯は、朝食のみにしています。
- サラダメインの食事を継続しています。
- 週1回は、必ず10km歩くようにしています。半年前は、1kmあたり12分ほどかかっていましたが、今は、1kmあたり9分30秒で歩けるほどスピードが上がりました!



特定保健指導実施中の方に、また
これから指導を受けられる方への
メッセージをお願いします!!

- やればできる!!と思うことです!
- 痩せた後、服やスーツの買いなおしは、必須です。お金を貯めておくことをお勧めします!



2025年度も

効果的な保健指導を実施します！

当健保組合では、健診結果から生活習慣病リスクの高い方に対して、
特定保健指導（40歳以上）をご案内しています。

保健指導の
対象者の方は…

保健師などの専門スタッフによる
健康支援が**無料**で受けられます。
みなさまの参加をお待ちしています！

指導終了者には
Pep Upポイント
2,000p進呈



2024年度に実施した特定保健指導 結果報告

保健指導を終了したらこんなに改善しました！

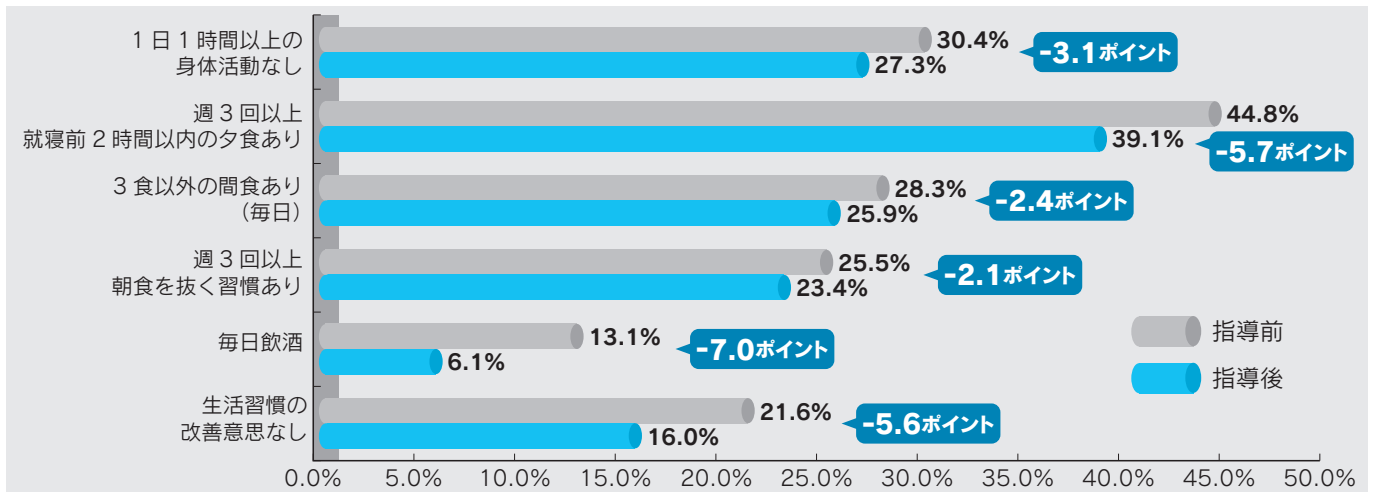
検診数値が改善！

多くの項目で数値が改善されています

積極的支援（292人）				動機付け支援（426人）			
	指導前	指導後			指導前	指導後	
体重	76.7kg	76.0kg	-0.7kg	体重	72.1kg	71.8kg	-0.3kg
BMI	28.1	28.0	-0.1	BMI	27.3	27.3	0
腹囲	94.7cm	93.8cm	-0.9cm	腹囲	90.6cm	90.4cm	-0.2cm
収縮期血圧	140.6mmHg	138.0mmHg	-2.6mmHg	収縮期血圧	134.1mmHg	133.3mmHg	-0.8mmHg
拡張期血圧	88.4mmHg	86.0mmHg	-2.4mmHg	拡張期血圧	83.8mmHg	81.9mmHg	-1.9mmHg
中性脂肪	170.2mg/dL	130.9mg/dL	-39.3mg/dL	中性脂肪	98.2mg/dL	96.5mg/dL	-1.7mg/dL

生活習慣が改善！

多くの生活習慣が改善されています



未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいね

生活習慣病重症化予防事業

カルナヘルスサポート

指導終了者には
Pep Upポイント
2,000p進呈
指導期間約5カ月

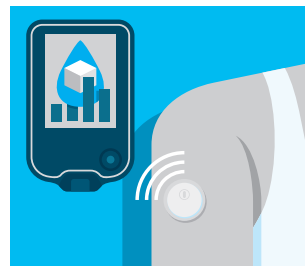
ご案内が届いた方は専門家のアドバイスを受けて改善に取り組みましょう!!

対象者

50歳～64歳の被保険者・被扶養者で基準※に該当した方

※カルナヘルスサポートの対象となる基準値

- 糖 尿 病 : HbA1c 6.5%以上または空腹時血糖 126mg/dL以上または、
随時血糖 200mg/dL以上
- 高 血 圧 症 : 収縮期血圧 140mmHg以上または、拡張期血圧 90mmHg以上
- 脂質異常症 : 中性脂肪 300mg/dL以上
または、LDL コレステロール 140mg/dL以上
または、HDL コレステロール 35mg/dL未満



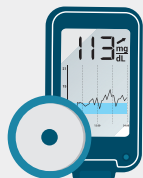
2024年度は **634名**の方が指導を終了されました!!
2023年度(477名)と比較すると **157名増加!!**



【内容】

血糖値が高い方

CGM(持続血糖測定器)



(機器は要返却)

血圧が高い方

血圧計と減塩食



脂質が高い方

スマートウォッチと
低カロリー食

カルナヘルスサポートのおすすめポイント

1

質の高いサポートが
無料!!

通常約10万円するCGM(持続血糖測定器)サポートが無料です

2

機器を使って
自分で測定!!

機器の装着・操作はスタッフが丁寧に説明してくれます

3

通院中・服薬中の方
でも安心!!

主治医と連携して進めます

カルナヘルスサポートを受けた方の評価

CGMを装着したときの血糖値をコントロールする方法が定着しているか確認してみると...

血糖コントロール方法の定着	2022年度	2023年度
定着 (◎)	38%	50%
ある程度定着 (○)	35%	33%
定着していない (×)	27%	17%

定着(◎)は
12%UP!!

CGMを装着した方の83%が、血糖値を適切な範囲に維持する「血糖コントロールの方法」が定着したと回答されています!

健康に自信があると思っても、生活習慣病の検査値は加齢とともに悪化する傾向があります。

自覚症状がないまま重症化してしまうケースも少なくありません。
この機会に、ご自身に合った改善方法について、専門家からの
アドバイスを受けてみませんか。

食べる物、食べる順番
によって血糖値がどの
ように変化するかを、
ご自身で知ることが
できるからですね。





乳がん検診を受けていますか？

けんぽ

巡回乳がん検診

2023年度から乳がん検診車が2年間で全店を巡回!!

無料

乳がんは早く見つけば、治る病気です。

乳がんは日本人女性において、最も罹患数の多いがんです。しかし、早期に発見できれば治療できる可能性も高い病気です。当健保組合は女性の加入者が多く、他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）を巡回していましたが、2023年度からは、国が推奨する2年に1回の巡回に変更しました。今年度も引き続き巡回を実施しておりますので、ぜひ受診ください。

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!!



対象者

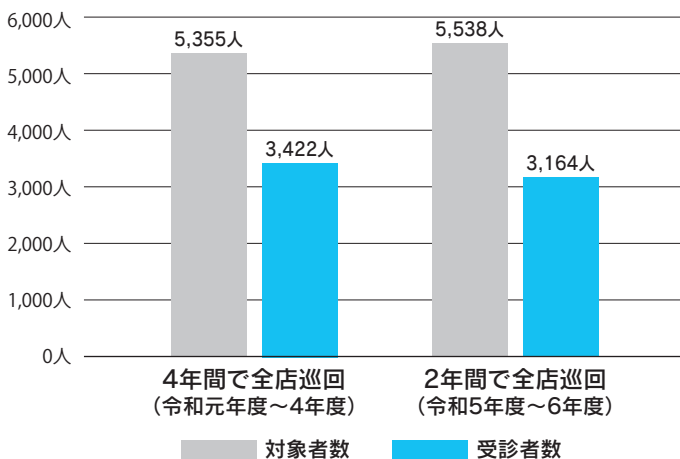
40歳以上の女性被保険者

◆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2026年度に巡回予定です。

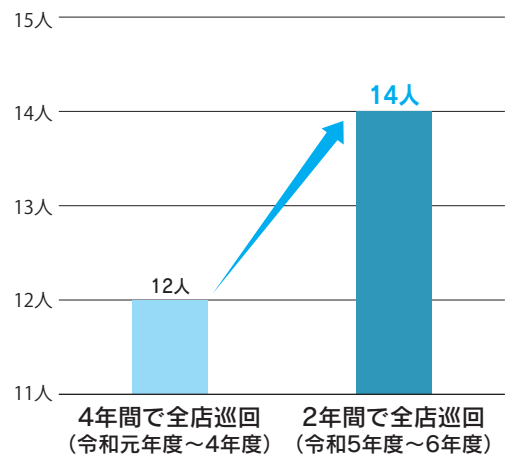
※2025年度「巡回乳がん検診」を受診された方は、2026年度の「マンモグラフィ検診」の補助金請求はできません。

乳がん検診 受診者数・対象者数比較



●国が推奨する受診間隔（**2年間**）で全店巡回に変更し、
2年間で3,164人が受診し、**受診機会を増やす**ことができました。

乳がん患者数の比較



●乳がん罹患者は、**2年間で14名**となり、
早期発見につながる結果となりました。

女性がん検診補助金（通年）

とくに「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に限ります。 ※巡回乳がん検診を受診された方は、③乳がん検診（マンモグラフィ）の補助金の支給はできません。
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。

市町村等のがん検診 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。

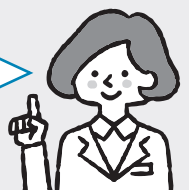
【日本医師会ホームページ】

<https://med.or.jp/forest/ganken-shin/contact/map/>

「各自治体のがん検診」と検索してください。



市町村等の補助を利用された場合でも、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、市町村等の検診を活用して
お得に検診を受けましょう！



Pep Up

楽しく

お得に

健康に

をご活用ください

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。

対象者は当健保組合の被保険者（本人）と 35 歳以上の被扶養者
参加するには Pep Up への登録が必要です

新規登録で
Pepポイント
500p進呈中

秋のウォークラリー

今秋は2回連続で開催します！

第1弾

事前エントリー（2週間） 9月16日～9月30日

開催期間（1カ月） 10月1日～10月31日

第2弾

事前エントリー（2週間） 11月1日～11月15日

開催期間（1カ月） 11月16日～12月15日

事前エントリーの
期間が短いので
ご注意ください！

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※	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、ポイントの付与はありません。
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!!

★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！

個人・チームの目標達成で
今秋のウォークラリー
2回のトータル

最大

1,200ポイントGet!!

動画で学ぼう健康のこと

●3分で学べる健康動画

秋期（10月～12月）：6動画

冬期（1月～3月）：6動画

各期、1つ以上視聴+アンケート回答で

100ポイントGet!!

（ポイント付与は次の期になります）

●メンタルヘルスセミナー

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

通年（4月～3月）

年度内に視聴+アンケート回答で

100ポイントGet!!

（ポイント付与は次の年度になります）

体重測定チャレンジ

●体重を毎日測って、
毎日記録して身体を把握しよう

●チャレンジ期間は2カ月間

●エントリー期間 12月1日～12月31日

※エントリー期間を過ぎると、参加できませんのでご注意ください

●開催期間 12月1日～翌1月31日

チャレンジページで
【チャレンジ開始】ボタンを押して
参加表明（エントリー）しましょう♪

●条件達成で500pもらえます

条件：期間中40日以上体重を記録

500ポイントGet!!

ログインは
こちらから



パスワードが
不明な場合
（登録アドレスはわかる）



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

すでにお届けしている Pep Up 本人確認コードの通知をご確認のうえ、登録をお願いします。
本人確認コードが不明の場合、お伝えしますので、当組合までご連絡ください。

各種補助金制度について (2025年4月1日から変更されています)

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今春より変更しています。

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した。



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、4月からは希望の病院・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、同一の検査項目をすでに受けられている場合は、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。

注意! 13項目の確認を!!

検査名称(標準的な検査項目13項目)がそろっていないと、補助金は支給できません

インフルエンザ予防接種(9月~翌2月)

予防接種の自己負担額の一部を補助します。
(変更はありません)



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。

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。

オンライン禁煙外来プログラム



Medically

参加者募集

申込期間 2025年7月1日～2026年3月30日
(初回診療は2026年3月31日までに受診してください)

参加費用 0円 **対象者** 当健保組合の被保険者・被扶養者



ポイント

1 完全
オンライン対応

2 禁煙補助薬は
ご自宅へ

3 禁煙成功率 88.8%
(令和5年度全体の実績)

参加方法

①お手持ちのスマートフォンに
アプリをダウンロード

iPhoneの方は
こちら



Androidの方は
こちら



②以下の識別番号を入力してプログラムスタート 「625302」

補助金制度の詳細や、オンライン禁煙外来プログラムは、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



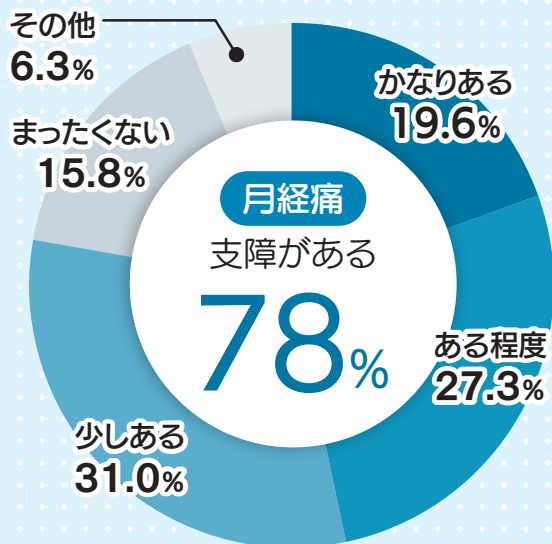


女性のみなさま お悩みごとはありませんか？



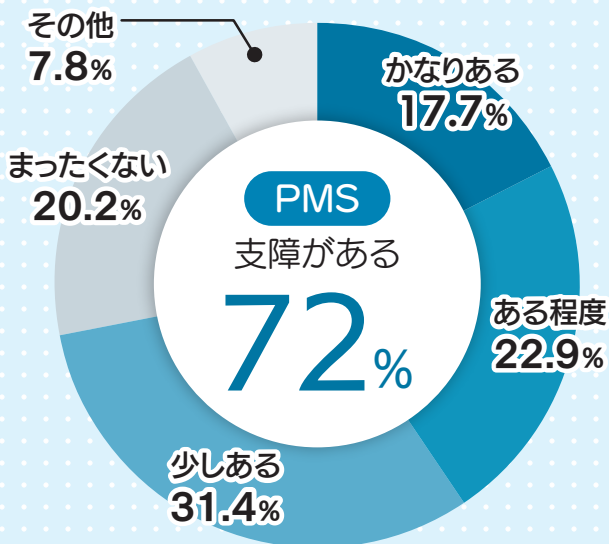
月経痛やPMSで、7～8割の方が悩んでおられます

女性の体は、女性ホルモンなどの影響を受けて、約1カ月の周期で排卵と月経を繰り返しています。この周期に伴って生じる不調に悩む女性は少なくありません。国の調査※では、「月経に関わる不調が生活に支障を与えている」と答えた女性は、20～30代では約9割に上ります。とくに、月経痛は約8割、PMSは約7割と、多くの女性が不調を感じています。



月経痛

月経時に月経血を押し出すために子宮の筋肉が収縮することで生じる痛み



PMS(月経前症候群)

月経の3～10日前に起こるさまざまな心身的不快症状

対象：20～39歳の女性（2,812人）

※「男女の健康意識に関する調査」（令和5年度 内閣府委託調査）より作成

悩んだときはこちらへ
ご相談ください

女性サポート相談（無料）

年齢によって変化する女性のさまざまなライフイベントに寄り添う相談サービスです

開設期間：2026年3月31日まで 対象者：当健保組合の被保険者とそのご家族

＜本相談は2025年度の健保連滋賀連合会の共同事業として実施しています＞

女性医師による相談（要予約）

受付時間 24時間
相談時間 月～金 10:00～18:00
(祝日・年末年始を除く)

専用ダイヤル（通話料無料）

0800-777-0269

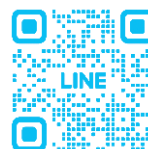
妊娠・出産・ 育児チャットボット

受付・相談時間
24時間



女性のためのメンタル SNS 相談

相談時間
水～金 12:00～19:00
(受付は18:00まで)
(祝日・年末年始を除く)



※詳しくは同送のチラシをご覧ください