

# 健保・基金 だより

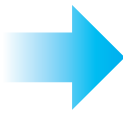
## “きいろ”を“みどり”へ

健康保険組合より3つのお願い



このままでは、  
「当たり前の医療」が  
当たり前でなくなります

- 「**き**」 危機的状況  
国民医療費の増加で  
医療と国民皆保険制度がピンチ
- 「**い**」 医療費の増加で  
私たちの保険料が上昇  
年間保険料は15年で1.35倍に
- 「**ろ**」 6割しか残らない  
現役世代の保険料  
約4割が高齢者医療に



医療と国民皆保険制度の  
“きいろ信号”はあなたの  
“みどりアクション”で変わります

- 「**み**」 見よう給与明細  
自分の健康保険料を知ることから始めよう
- 「**ど**」 どんなに忙しくても、  
必ず健診  
今年も、自分のカラダと向き合う日を
- 「**り**」 理解しよう  
セルフメディケーションの力  
軽い不調は、まず自分でケアするという選択

### 健保だより

当健保組合加入者 (P2~12)

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 (P13~16)

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

令和8年度

# 予算のお知らせ

去る2月12日に開催されました組合会において、令和8年度予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8年度予算では、診療報酬改定や高度医療技術の普及に伴う医療費の増加に加え、前期高齢者納付金が大幅に増加する見込みです。これに対応するため、保険料に加えて繰入金や交付金・補助金などで、必要な財源を確保します。

また、令和8年度から導入される「子ども・子育て支援金」により、事業主および被保険者のみなさまの負担は増加しますが、介護保険料率を1.7%から1.6%へ引き下げることで、全体の負担増を最小限に抑制いたしました。

厳しい財政状況の中、疾病予防を中心とした保健事業を推進し、みなさまの健康保持・増進に努めてまいります。

## 一般勘定

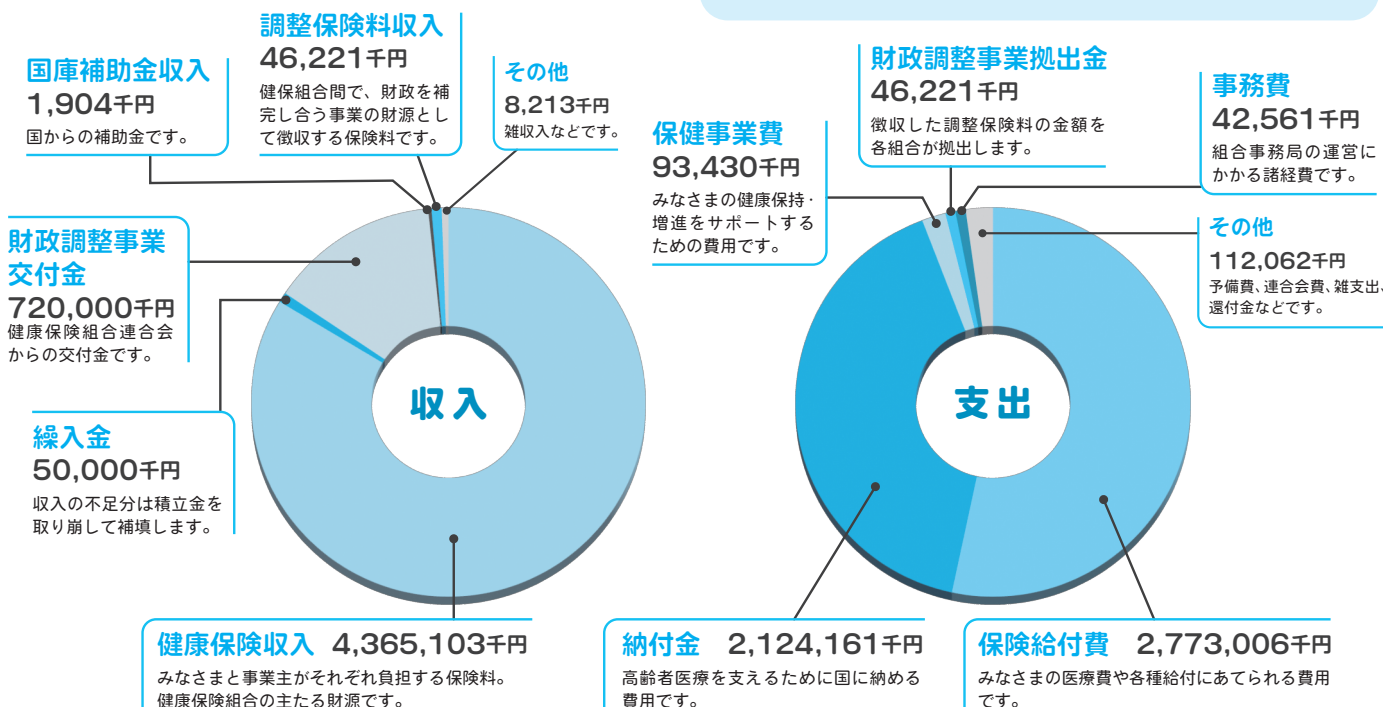
予算総額

51億9,144万円

### 基礎数値

- 被保険者数 11,900人
- 被扶養者数 3,686人
- 扶養率 0.31人
- 平均年齢 45.64歳
- 平均標準報酬月額 251,378円
- 総標準賞与額 6,000,000千円

一般保険料率 保険料率10.6% (事業主5.35% 被保険者5.25%)



## 介護勘定

令和8年度の介護保険料率は、1.7%から1.6%へと引き下げ

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	427,520
繰入金	30,000
その他	1
<b>合計</b>	<b>457,521</b>

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	435,770
予備費	21,749
その他	2
<b>合計</b>	<b>457,521</b>

### 基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 8,396人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 7,750人
- 平均標準報酬月額 250,000円
- 総標準賞与額 3,470,000千円

介護保険料率 保険料率1.6% (事業主0.8% 被保険者0.8%)

## 子ども勘定

令和8年4月より、国の少子化対策強化のため、子ども・子育て支援金制度が導入されます。医療保険制度に加入するすべての被保険者が負担するもので、介護保険料と同様に、健康保険組合が代行して徴収を行います。

### 収入

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援金収入	88,846
その他	105
<b>合計</b>	<b>88,951</b>

### 支出

科目	予算額(千円)
子ども・子育て支援納付金	84,173
予備費	4,776
その他	2
<b>合計</b>	<b>88,951</b>

### 基礎数値

子ども・子育て支援金率 0.23%

(事業主0.115% 被保険者0.115%)

2026年4月～

# 3つ目の保険料、始まる “子ども・子育て支援金”

社会全体で子ども・子育て世帯を支援するため、2026年4月分保険料（5月給与控除分）から、子ども・子育て支援金の徴収が始まります。みなさんは、健康保険料、介護保険料（40歳以上65歳未満）に加え、子ども・子育て支援金を負担することになります。

## 子ども・子育て支援金加算イメージ

健保組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収を担います。

2026年4月分  
からの保険料

=

健康保険料  
(被保険者全員)

+

介護保険料  
(40～64歳の介護保険第2号被保険者等)

+

子ども・子育て支援金  
(被保険者全員)

※健康保険に加入している全ての被保険者（特例退職・任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

## 支援金の額について

標準報酬月額 × 支援金率※ = 毎月の支援金額

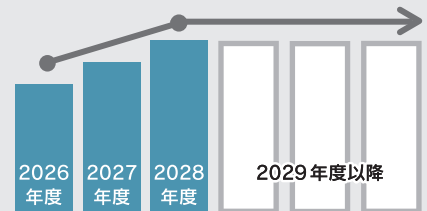
〈支援金は労使で折半〉

2026年度の当組合被保険者（本人）の1カ月あたりの負担額

標準報酬月額	20万円の場合	230円
	34万円の場合	391円
	50万円の場合	575円

※支援金率は、2026年度から0.23%で始まり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



## 支援金のおもな使いみち



### 児童手当の拡充

- ・所得に関係なく支給
- ・高校生の年代まで支給期間を延長
- ・第3子以降は1人あたり3万円に増額
- ・年6回（偶数月）に支給回数を増加



### 妊娠・出産時の支援給付

妊娠届出時に5万円が支給され、妊娠後期以降にも妊娠している子どもの人数×5万円が支給されます。  
※原則10万円相当の経済的支援が受けられます。



### 出生後休業支援給付

子の出生直後の一定期間内に両親ともに14日以上育児休業を取得した場合、最大28日間、手取りの10割相当が支給されます。



### 育児時短就業給付

2歳未満の子を養育するために時短勤務を選択した場合、時短勤務時の賃金の原則10%が支給されます。



### こども誰でも通園制度

0歳6カ月から満3歳未満のこどもが月10時間まで、時間単位等で柔軟に保育所等を利用できるしくみの創設。



### 国民年金保険料免除措置

自営業やフリーランス等の国民年金第1号被保険者について、その子が1歳になるまでの期間の国民年金保険料を免除。

詳しくは

こども家庭庁のホームページをご覧ください  
<https://www.cfa.go.jp/policies/kodomokosodatেশienkin>





てんちゃん

## 受けてる？ 健診



あっちゃん

## やってる？ セルフメディケーション

年に1度の健診受診と、軽い不調は自分でケアをするセルフメディケーション。  
小さな積み重ねですが、将来もずっと健康で過ごすためのキーワードです。

てんちゃん

あっちゃん



最近、物価高が続いていて、  
貯金もなかなかできないし、将来が心配…

お金は大事だからな！  
でも貯金への近道は節約だけじゃないぞ！



どういうこと？

まずは健康管理だ。病気になると医療費がかかるからな！だから…



だから？

健診を必ず受けろ。年1回で健康管理に役立つからタイプ抜群だ！



なるほど…

軽度な不調は、自分でケアすれば医療費が節約できるし、  
セルフメディケーションを習慣にすれば将来の医療費の不安も減るぞ！



そうだね！なんだか元気になってきた！ありがとう！

## 始めよう！ 健診 &amp; セルフメディケーション

## ☑ 年に1度の健診は必ず受診

「忙しいから」「どこも悪くないから」と、健診を受けていない人はいませんか？  
健診は、自覚症状のない体の変化を見つける大切な機会です。毎年きちんと受診し、前年から数値が悪化している項目がないか確認して、日頃の健康管理に役立てましょう。

◎被扶養者の方には、被保険者の方からもお声がけください。  
ご夫婦やご家族で、お互いに健診を受けたか、確認しあいましょう。



家族みんなで健康に気をつけたいね！

もし家族が病気になったら悲しいからな！



## ☑ セルフメディケーションの習慣化

軽度の不調なら、早めの休養や市販薬でケアしましょう。セルフメディケーションを習慣化すると、自分の体調の変化に敏感になっていきます。今日から心がけ、健康に毎日を過ごしましょう。

◎日頃から自分の健康状態と生活習慣をチェックしましょう。  
◎ちょっとした体調不良は休養や市販薬などで、まずはセルフメディケーションを。



セルフメディケーションは、病院に行く時間がないときでも、自分でできるのがいいね！

睡眠と栄養もしっかり取らなきゃダメだぞ！

ジェネリック医薬品を  
ご活用ください

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効性を持ちながら、研究・開発費が抑えられるため価格が低く設定されています。

また、2024年10月からは、ジェネリック医薬品のある先発医薬品を希望する場合に、価格差の4分の1を自己負担する「選定療養」が導入され、価格差がさらに広がりました。医療費節減のためにも、ジェネリック医薬品の利用をお願いいたします。

ジェネリック医薬品の差額は

**pepUp.**

でも確認できます

Pep Upのログインはこちらから  
[https://pepup.life/users/sign\\_in/](https://pepup.life/users/sign_in/)



自分の健康は自分で守る!!

# セルフメディケーションの心強い味方

## スイッチOTC医薬品

「セルフメディケーション」とは「自分自身の健康に責任を持ち、軽度の身体の不調は自分で手当てする」こと。要するに、軽い不調であれば病院に行かず、自分で治そうという考え方です。その際、頼りになるのは市販薬（OTC 医薬品）。医師の処方せんが必要だった薬が薬局で買えるようになった「スイッチ OTC 医薬品」という心強い味方もあります。



## OTC 医薬品とは?

従来から市販薬、大衆薬などと呼ばれている薬局やドラッグストアで購入できる薬全般を指すのが OTC 医薬品。Over The Counter= カウンター越しに購入できる薬という意味です。薬の成分やリスクによって薬剤師または登録販売者の情報提供が必要になるなど、安全面も考慮されています。病院に行く時間も節約できるので、セルフメディケーションの重要なアイテムとなります。

OTC 医薬品のなかには、今まで医師の処方せんが必要だった薬を転用した「スイッチ OTC 医薬品」もあり、「市販薬だから」と軽視できない薬も普及しています。セルフメディケーションをめぐる環境は整ってきています。

## スイッチOTC医薬品のメリット



- 待ち時間なしで医療用の薬と同等の医薬品が買える!
- 診察料や調剤料などがかからないので、医療機関を受診した際より安くなる場合も!
- セルフメディケーション税制が利用できる! (下記参照)

## めざせマスター!

## セルフメディケーション税制

スイッチ OTC 医薬品等を活用して、健康の維持・増進や疾病予防に取り組んでいる場合、一定の要件を満たすと、所定の額が総所得金額等から控除される「セルフメディケーション税制」があります。

- 1 特定健康診査、予防接種、定期健康診断、がん検診などを実施していること。
- 2 その年の1月1日から12月31日までの1年間に、自己または生計を一にする配偶者等にかかる一定の OTC 医薬品等を購入した額が1万2,000円を超えていること。
- 3 1と2を満たすとき、1万2,000円を超えた分をその年分の総所得金額から控除する。



\*非スイッチ OTC 医薬品にも対象となる医薬品があります。対象になる OTC 医薬品等は定期的に更新されます。薬剤師に確認するか、厚生労働省のホームページ等でご確認ください。

\*セルフメディケーション税制の控除を受ける場合、医療費控除の適用を受けることはできません。

厚生労働省ホームページ ▶  
(URLは変更される場合があります)



セルフメディケーションは国が推奨しています。病院への往復時間や待ち時間のストレスがなくなるだけでなく、健保組合が負担する医療費の節約にもつながります。



医崩ドラマ 「もしも医療保険制度が崩壊したら」 主演：相馬 理さん

### 【あらすじ】

ときは西暦 2050 年。平凡な日常を送っていたひとりの男性が、ある日を境に、現実とは思えない出来事に次々と巻き込まれていきます。崩れていく日常、繰り返される奇妙な出来事。——それは夢なのか、それとも現実なのか……。 「医療保険制度の崩壊した未来」を舞台に、物語のなかで提示されるクイズや解説を通じて、医療保険制度をめぐる課題、そして1人ひとりに求められる行動について考えていくドラマです。全部で6パートになります。

### 【公開期間】

2026年12月25日まで  
(予定)



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？

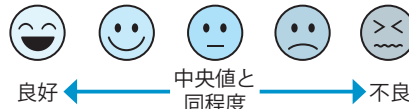
各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況等について、全健保組合平均や業態平均と比較したデータの経年変化を見える化したものです。

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



2026年度特定保健指導の目標値は「実施率65%」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。

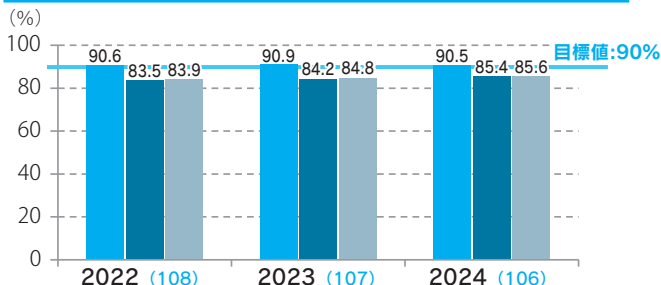
単一組合順位 258位 / 1,120組合

全健保組合順位 311位 / 1,375組合

### 特定健診の実施率

1ランクUPまで (\*1)

最上位です



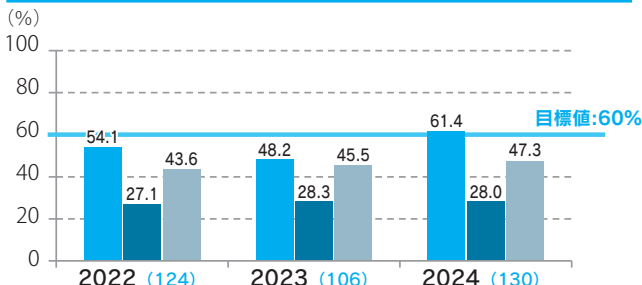
特定健診の実施率	2022	2023	2024
当健保組合	90.6% 157位 / 1,123組合	90.9% 181位 / 1,119組合	90.5% 214位 / 1,120組合
業態平均	83.5%	84.2%	85.4%
単一組合平均	83.9%	84.8%	85.6%

※ 目標値は、第4期(2024~2029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49人



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当健保組合	54.1% 317位 / 1,123組合	48.2% 444位 / 1,119組合	61.4% 283位 / 1,120組合
業態平均	27.1%	28.3%	28.0%
単一組合平均	43.6%	45.5%	47.3%

■ 当健保組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

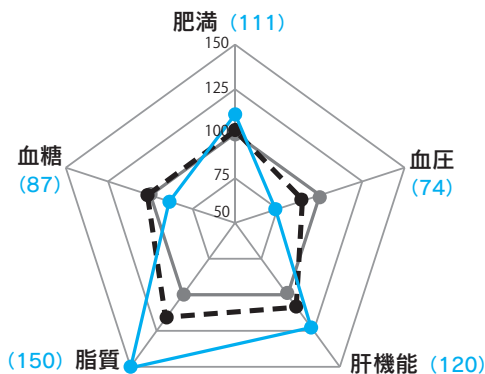
## 健康状況

全組合平均を100とした場合



\*数値が高いほど、良好な状態

[全健保組合平均: 100]



● 当健保組合 ● 業態平均 ● 全健保組合平均

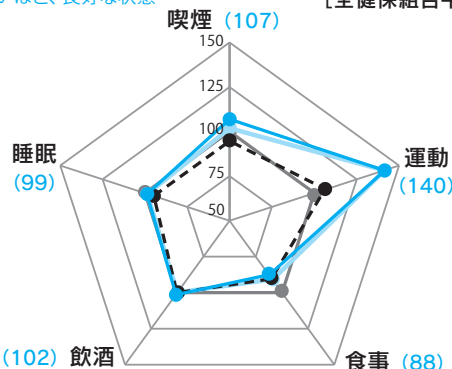
## 生活習慣

全組合平均を100とした場合



\*数値が高いほど、良好な状態

[全健保組合平均: 100]



● 当健保組合 ● 業態平均 ● 全健保組合平均 ● 上位10%

### 課題

- 生活習慣病については、「血圧」と「血糖」のリスクが高い状態が続いています。
- 運動習慣は定着している一方で、食事のスコアが低く、適切な食生活が実践できていないことが課題です。

### 改善策

- 現在の良好な運動習慣は、今後も継続していきましょう。あわせて食生活を見直し、間食を控えて「腹八分目」を意識し、夕食は就寝の3時間前までに済ませるよう心がけてください。
- これらの取り組みは、血圧・血糖だけでなく、肥満や肝機能、脂質の数値改善にもつながります。無理のない範囲で、今日から少しずつ始めていきましょう。

# 令和8年度 保健事業のご案内

令和8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方法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査を実施します。

**対象者：**40歳以上の女性被保険者 ※任意継続者は除く。

※2年で平和堂店舗出店の全エリアを巡回します。

### ● Pep Up で申請できる補助金制度（詳細はP9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/2年に1回

**/頻度** 子宮がん検診（HPV検査）30歳以上/5年に1回

乳がん検診（マンモグラフィ）40歳以上/2年に1回

**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。

#### ● 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）

#### ● 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）

※当健保組合の検診で要精密検査と判定された方。

#### ● 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）



### ● 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）でのサポートも実施予定。

### ● 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、当健保組合加入の間、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。

### ● HPV郵送検査（1月～3月予定） 無料

**対象者：**30歳以上60歳以下で5歳さぎみの女性被保険者（希望者）

※任意継続者は除く。

詳細は決定次第、Pep Upのお知らせ等でご案内いたします。

## 重症化予防事業

### ● 特定保健指導（7月～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

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）

### ● 生活習慣病対策

受診が必要な方に、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

受診した医療費がPep Upで確認できます。

**対象者：**被保険者・被扶養者

※令和7年分から紙の医療費通知は廃止しています。

※マイナポータルで医療費控除の申請ができます（詳細はP11をご覧ください）。



### ● 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カ月ごとに通知しています。

# 健康サポートアプリ PepUp.

**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 (家族)

新規登録特典  
**500**ポイント進呈

当健保組合では、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



よくある質問



お問い合わせフォーム

Pep Upに関する  
お問い合わせ

登録やログインできない、メールが届かないなどPep Up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。

## Pep Up 年間イベントのご案内 (令和8年度)

イベント	企画内容	実施期間	ポイント付与
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	春:2回(4月~6月予定) 秋:2回(10月~12月予定)	最大2,400p
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
メンタルヘルス健康動画	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	最大300p
やることチャレンジ	やることを決め、実施したらクリックして記録 ※決められた記録日数をクリアすると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 ※決められた記録日数をクリアすると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50p進呈	令和7年度実施の 健診結果が対象	最大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	ポイント付与
受診・指導で (当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	1,000p
血圧・糖尿病指導を受け、終了された方	1,000p
被扶養者の方で、特定健診を受診された方	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 1,000p



\* イベント内容や期間、ポイント付与等については、予告なく変更となる場合がございます。  
\* 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。

# Pep Up 春のウォークラリー 2回連続開催

本イベントは集まって歩くのではなく、スマホ等で歩数を記録し、WEB上で競います。ニックネームで気軽にご参加いただけます！  
ぜひ、チーム戦（1チーム2～10名）へのご参加もお待ちしております。

第1弾は3/16エントリー開始！

## ●参加方法 参加には事前エントリーが必要です

**第1弾**

事前エントリー **3/16～3/31** (約2週間)

開催期間 **4/1～4/30** (1か月間)

**NEW** ポブのハイキングゴー

**第2弾**

事前エントリー **5/1～5/15** (約2週間)

開催期間 **5/16～6/15** (1か月間)

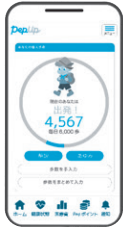
ポブの宇宙への旅

## ●Pep Upポイントは目標達成でGETできます

歩数ごとに「物語」が変化します！

春開催

ご参加はスマホで簡単・お気軽に！



目標（個人・チームそれぞれ）  
平均**5,000**歩以上で**150pGET**  
平均**8,000**歩以上で**300pGET**

最大 **600pGET**(1回) × 2回  
= 最大 **1,200pGET**

★チームに参加する場合は必ず歩数の登録をしましょう！！

チームに参加していても歩数が“0”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。

★プロフィールのニックネームは必ず登録をしましょう！！

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！



## 各種補助金の申請はPep Upから

ぜひ、ご活用を！！

### ●自治体(市区町村)がん検診(通年)

補助金額	あわせて上限5,000円/人(年度)
補助対象年齢	各市区町村が定める年齢
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の重複申請はできません。

### ●女性がん検診(通年)

補助金額	あわせて上限5,000円/人(年度)
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。
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、明細書など検査名称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の重複申請はできません。

### ●人間ドック(通年)

補助金額	上限20,000円/人(年度)
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「結果が分かる書類(標準的な13の検査項目は必須)」 <b>13項目</b> 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。

「結果」(検査13項目)が分かる書類の画像が必要です!!

いずれも、補助金額の上限に満たない場合は、実費支給となります。

### 1 Pep Upにログインします。

[https://pepup.life/users/sign\\_in](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)

**予告 無料HPV郵送検査** より多くの方々に検査を受けていただけるよう「無料のHPV郵送検査」を実施します。  
●対象：30歳以上60歳以下の5歳きざみの女性被保険者（希望者）  
●実施時期：令和9年1月～3月を予定 詳細は、決定次第Pep Upのお知らせ等にてご案内いたします。

# マイナ保険証での医療機関のかかり方

2025年12月2日以降、マイナ保険証での医療機関の受診が基本となりました。ぜひマイナ保険証のご利用をお願いいたします。

マイナ保険証には、医療情報に基づくより良い医療の提供や、医療費が高額になった場合でも事前の手続き不要で窓口負担が軽減されるなど、さまざまなメリットがあります。

## マイナ保険証での受診方法

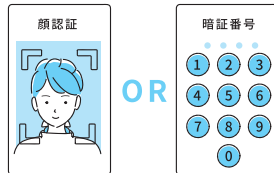
医療機関での受付は、次の①～④のステップで行います。

### ①マイナンバーカードをカードリーダーに置く



顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

### ②本人確認を行う



顔認証または4桁の暗証番号入力の中からかを選択して、本人確認を行います。

### ③医師などに提供する情報を選択する



本人の同意があれば、過去の診療・薬剤情報や特定健診の結果などを医師や薬剤師などと共有でき、正確なデータに基づく診療・薬の処方を受けられます。

### ④受付完了



受付が完了したらカードを取り出します。

## こんなときは どうしたらいい?

Q. カードリーダーでマイナンバーカードの読み取りができない場合は?

A. スマートフォンでマイナポータルにアクセスし、自身の保険証番号や受診に必要な情報の画面を医療機関に提示することで受付可能となります。

Q. 顔認証・暗証番号で本人確認できない場合は?

A. 医療機関の職員がマイナンバーカードの顔写真を確認し、受付できるようになっています。

## スマホ版マイナ保険証を登録しよう!

機器の準備が整った医療機関では、スマートフォンに「スマホ用電子証明書」を登録すれば、スマホをカードリーダーにかざすだけで受診できるようになります。登録にはマイナポータルアプリが必要です。

マイナポータルアプリの  
ダウンロードはこちらから

iPhone  
の場合



Androidスマホ  
の場合



## 薬局でもマイナ保険証を使おう!

薬局でも医療機関と同じ手順でマイナ保険証を使用できます。また、電子処方せんに対応している薬局では、本人の同意のもと、過去に処方された薬の情報を薬剤師に共有でき、重複投薬や併用不可の薬の処方を防止できます。

こんな人に  
おすすめ!

- 処方内容が複雑になりがちな方
- 複数の医療機関を受診している方

## 有効期限に注意!

マイナンバーカードには、カード本体とICチップ内の電子証明書にそれぞれ有効期限が設けられています。

### 【カード本体の有効期限】

- ・発行時に18歳以上の場合：発行から10回目の誕生日まで
- ・発行時に18歳未満の場合：発行から5回目の誕生日まで
- ※2022年（令和4年）3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日まで

### 【電子証明書の有効期限】

年齢にかかわらず、発行から5回目の誕生日まで

#### ○ポイント

- ・有効期限の2～3カ月前を目途に、有効期限通知書が送付されます。
- ・受診時の顔認証付きカードリーダーでも更新アラートが表示されます。
- ・電子証明書の有効期限が切れた場合、有効期限の月の末日から3カ月間は保険診療は受けられますが、診療・薬剤情報などの共有機能は使えなくなります。

## 有効期限が2026年3月31日までの 資格確認書をお持ちの方へ

現在マイナ保険証の利用登録がお済みでない方には、3月下旬を目途に新たな「資格確認書」を交付いたします。

有効期限は1年間となりますので、お早めにマイナ保険証への切り替えをお願いいたします。

# マイナポータルから医療費控除の申請ができます

マイナポータルでマイナンバーカードの保険証登録を行うと、さまざまなサービスを利用することができます。そのひとつに「医療費控除」の確定申告があります。操作は簡単!! ぜひ、ご利用ください。

「医療費控除」の詳細はこちら



## STEP1 マイナポータルにログイン

アプリをダウンロード  
もしくは  
「マイナポータル」で検索

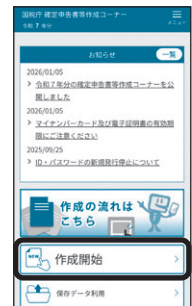
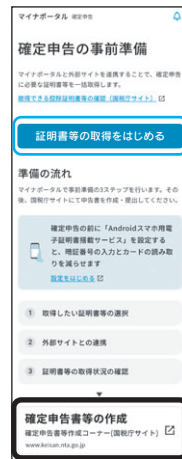


ログインには  
マイナンバーカード  
が必要です



## STEP2 確定申告書作成コーナーへ進む

- ①マイナポータルにログイン
- ②「確定申告」を選択
- ③「確定申告書等の作成」を選択
- ④作成開始

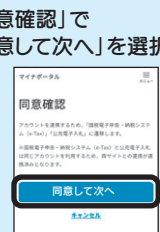
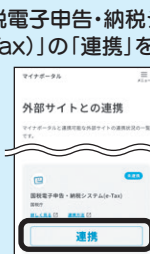


事前準備を  
しておく申請  
がスムーズで  
す(下記参照)

初めて申請される方はこちらから

### 事前準備

- ①上記③で、「証明書等の取得状況をはじめると選択
- ②「取得したい証明書等の選択」で「医療費控除」を選択し、「次へ」を選択
- ③関連「外部サイトとの連携」を選択
- ④「国税電子申告・納税システム(e-Tax)」の「連携」を選択
- ⑤「同意確認」で「同意して次へ」を選択



- ⑥e-Tax を利用したことがある方は「e-Taxへログイン」を選択  
初めての方は「お手続きの流れへ」を選択し、画面に沿って手続きを行う



- ⑦「e-Taxで確定申告を始める」を選択



マイナポータル連携の利用には事前準備が必要です  
手続きに時間がかかる場合がありますので、お早めの準備をお願いします

詳しくは▶  
国税庁のホームページ  
をご覧ください



### 事前準備が必要なもの

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- マイナンバーカードのパスワード
- 利用者証明用電子証明書のパスワード(数字4桁)
- 署名用電子証明書のパスワード(英数字6~16文字、取得する証明書等による)
- 券面事項入力補助用のパスワード(数字4桁、取得する証明書等による)

電子証明書の有効期限にご注意を!  
お早めに更新手続きをお願いします



マイナンバーカード・電子証明書のパスワードを忘れた場合、ロックされた場合はこちら



### お問い合わせ

#### マイナポータル連携に関して

- ◆よくあるご質問、e-Taxの使い方



- ◆マイナンバーカード総合サイト ☎0120-95-0178 (通話料無料)

平日 9:30~20:00  
土日祝 9:30~17:30



紛失・盗難等による一時利用停止は 24 時間 365 日受付

#### 医療費控除等、税に関して

- ◆税についての相談窓口 (国税庁)
- ◆最寄りの相談窓口



# ご家族が被扶養者資格を失ったときは届出が必要です

≪ 平和堂健康保険組合のホームページをご活用ください ≫

## 提出するもの

健保組合に必ず**5日以内**に届出を

- 被扶養者異動届 (平和堂健康保険組合のホームページから印刷できます)
- 【お持ちの場合▶】  資格確認書  高齢受給者証  限度額適用認定証



「申請書ダウンロード」から異動届や各種申請書をダウンロードできます

平和堂健康保険組合 検索  
PC・スマホから Check!!

## 被扶養者ではなくなる時

### ■ 就職などで健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職や契約変更などにより、他の健康保険の被保険者になったとき

※新しい資格を取得した日が削除日になります。

### ■ 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

### ■ 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

### ■ 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

### ■ 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

### ■ 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

\*配偶者を除く19歳以上23歳未満は150万円以上、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）

### ■ 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

\*配偶者を除く19歳以上23歳未満は4,167円以上、60歳以上は5,000円以上

### ■ 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

### ■ 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき

### ■ 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

## よくある質問（質問書等の記載項目について）

### ▼各種申請書

「被保険者」と「被扶養者」について

「被保険者」	本人	会社に在籍して健保組合に加入している方、または退職後に希望して引き続き健保組合に加入している方（任意継続）
「被扶養者」	家族	本人（被保険者）に扶養されている家族（配偶者・子・両親など3親等内）

被保険者の「記号」と「番号」について

「記号」	11	15	16	17	18	200
所属事業所等	平和堂	ファイブスター	シー・オー・エム	ダイレクト・ショップ	ベストオーネ	任意継続
「番号」	社員番号	原則、当健保組合で使用する「番号」は事業所で定められている「社員番号」。ただし、任意継続の方については当健保組合で定めた4桁の番号。				

被扶養者の収入条件

※被扶養者の条件は他にもあります。詳細はこちら。



被扶養者の年齢、収入の条件		年間収入	日額（雇用保険の失業給付など）
19歳以上23歳未満	被保険者の配偶者以外	150万円未満	4,167円未満
	被保険者の配偶者	130万円未満	3,612円未満
19歳未満 または 24歳以上60歳未満		180万円未満	5,000円未満
60歳以上 または 障害年金受給者（老齢年金、遺族年金の受給額を含む）		180万円未満	5,000円未満