



PepUp 4月から新しいポイント制度が始まります!

登録・利用
無料です

昨年10月、みなさまの健康づくりを応援する個人向けWebサイト「PepUp(ペップアップ)」を開設しました(注)。多くの方にユーザー登録いただきありがとうございます。しかし、「十分活用できていない」、「ポイントがなかなか貯まらない」といった理由から、健康アクションが長続きしていない方もいらっしゃると思います。そんな方のためにも、4月から本格的に始まるポイント制度をご紹介します。まだユーザー登録していない方もこの機会にぜひ登録していただき、ポイント制度を活用した健康づくりに取り組んでいただきますよう、よろしくお願いいたします。

(注)PepUpをご利用いただけるのは、被保険者(従業員)と被扶養配偶者の方です。

PepUp ポイント制度活用術

Step1. ユーザー登録



ユーザー登録するには...



はい

登録案内通知を開封し、
スマホかパソコンでご登録を!

いいえ

下記のURLから再交付依頼してください。
登録案内通知を送付します。
<https://pepup.life//issue>
※通知は月一回の頻度で発行し、健保組合に届出されている住所へ郵送します。

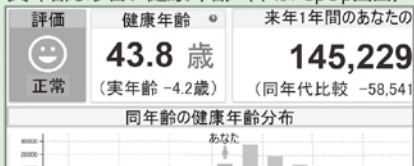


Step2. 健康アクション等でポイントGet!

健診受診



実年齢より若い健康年齢 (下はPepUp画面)



ウォーキング (年1回、1ヶ月×2回、365日)



ポイントメニュー (詳しくはマツダ健保ホームページでご確認ください)	被保険者		被扶養配偶者	
	40歳未満	40歳以上	40歳未満	40歳以上
① 健診受診ポイント ◆健診を受診したら500ポイント(P)	-	-	-	○
② 健康維持ポイント(健康年齢チャレンジ) ◆健診で、実年齢より健康年齢が若いと500P	-	○	-	○
③ 健康維持ポイント(BMIチャレンジ) ◆BMIが23以下なら500P	○	-	○	-
④ ワーキングイベント参加ポイント ◆10月21日のワーキングイベント参加で500P	○	○	○	○
⑤ 月間ウォーキングチャレンジ (10月、3月開催) ◆20日間の歩数記録または6万歩で300P	○	○	○	○
⑥ PepWalkチャレンジ (365日開催) ◆1日8千歩でくじ引き、はずれても3P	○	○	○	○
⑦ 健康記事閲覧ポイント (月4記事程度) ◆健康記事を閲覧したら3P	○	○	○	○
⑧ 医療費のお知らせ確認ポイント (年12回) ◆お知らせの内容を確認したら10P	○	○	○	○
年間獲得可能ポイント (概数、抽選分除く)	2,900		3,400	

Step3. 貯まったポイントで商品Get!



アマゾン
ギフト券



QUOカード



カタログギフト

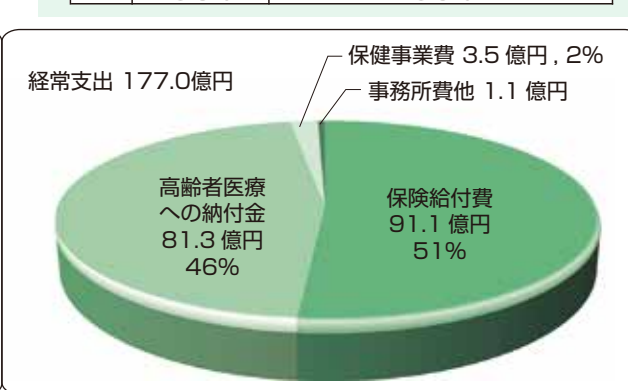
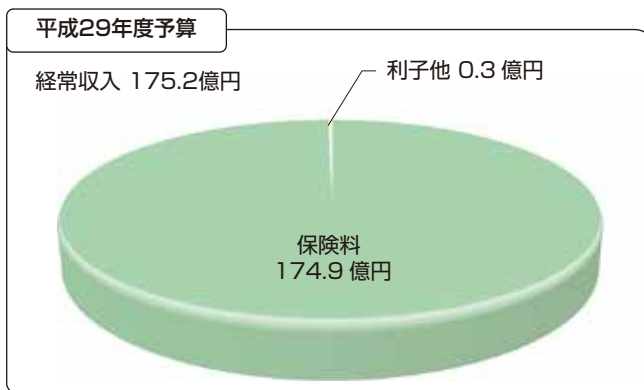
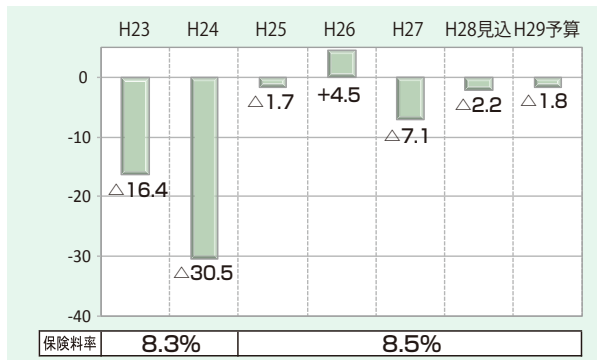
その他



・ポイントの有効期間は付与日から3年です。
・ポイントは1ポイント1円相当として、カタログギフト・商品券・スポーツ用品・寄付などに交換できます。

1.8億円の赤字予算で、引き続き厳しい財政状況

- ◆積立金を取り崩して赤字を補てんし、健康保険料率 8.5% (会社 5.16%、被保険者 3.34%) は据え置きます。健保の運営に必要な積立金額を確保するため、将来保険料率のアップも検討せざるを得ない状況です。
- ◆みなさまの医療費等を給付する「保険給付費」が経常支出総額の 51%、全国の高齢者の医療費を支援する「納付金」が 46%を占め、いずれも過重な負担となっています。一人ひとりが健康意識を高め、適正な受診で医療費を節減しましょう。



主な保健事業

●病気の予防・早期発見のために...

1. 健診事業

《被保険者の方》

30・35歳および40歳以上を対象に、事業主と共同でがん検診も含めた健診を実施

2. 高齢者訪問健康指導 (63歳以上のご家族を対象)

●保健指導・PRのために...

1. 機関紙「やすらぎ」の発行 (年2回)

2. 育児情報誌「お医者さんにかかるまでに」を新生児誕生家庭に配布

3. 事業所訪問及び事業主との共同保健事業 (メンタルヘルス対策の強化など加入事業所の事業を支援)

4. 医療費通知の発行 (年1回) および「PepUp」への掲載 (毎月)

5. ジェネリック医薬品利用差額通知の「PepUp」への掲載 (3ヵ月毎) 及び利用お願いシールの配布

6. 「PepUp」を通じたポイント制度の導入 (詳しくは本紙 P.1)

4月下旬に、ご自宅へ健診案内をお送りします。

《被扶養者の方》

40歳以上を対象に、基本の健診コース(一般健診コースまたは特定健診コース)を実施

※オプション検査(胃部X線・子宮がん・乳がん)を付加可能
⇒健診結果通知・受診勧奨通知

◆介護保険料率を改定します。(介護保険対象は40~64歳のみ)

介護納付金(介護保険事業の財源として国に納付する健保組合負担額)の算出方法に、平成29年度から総報酬割(※)が一部導入されることにより、当健保組合の負担額は増額されます。そのため、保険料率を現行から0.12ポイント増の1.44%に改定します。

(※) 総報酬割とは...

健保組合間において、標準報酬総額(年収の加入者総合計)に応じて納付金を賦課するしくみ。報酬レベルが高いほど納付金は増加する。

(単位:%)	平成29年3月分 (4月給与控除)より	現行
会社(事業主)	0.72	0.66
本人(被保険者)	0.72	0.66
計	1.44	1.32

加入者1人平均年間4,300円の負担増です。

参考

加入者1人当たりの年間保険料(本人負担額)
(給与月額 38万円、賞与年額153万円、40歳以上の方の場合)

	給与から	賞与から	年間合計
健康保険料	12,692円	51,102円	203,406円
介護保険料	2,736円	11,016円	43,848円
計	15,428円	62,118円	247,254円

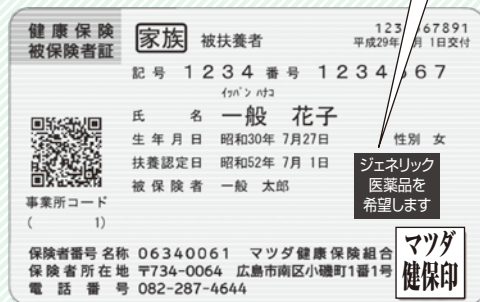
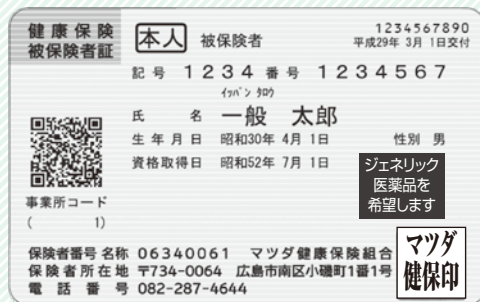
健康保険被保険者証の更新について

マツダ健保移転のため、新所在地を表記した「健康保険被保険者証」に一斉更新いたします。
会社経由で新保険証をみなさまにお渡します。取りまとめ担当者の案内に従い、旧保険証との交換にご協力をお願いします。

◆新保険証の様式（見本）

- (1) 表面の色をオレンジ系に変更します。（現行はイエロー系）
- (2) 氏名のフリガナを表示します。
- (3) 事業所名称、所在地を表示しません。

※新保険証と一緒に渡した「ジェネリック希望シール」は余白部分に貼ってお使いください。



【ご参考】 新保険証の裏面に臓器移植提供意思表示がありますのでご確認ください。

- ・臓器移植に関する情報については、(社)日本臓器移植ネットワークのホームページでご覧になれます。
※(社)日本臓器移植ネットワーク：<http://www.jotnw.or.jp/>
- ・臓器提供を強要するものではありません。記入はあくまでも任意ですので未記入でもかまいません。

卒業・就職の時季です

被扶養者の資格削除手続きを忘れていませんか？

ご家族の生活環境に変化がある時季になりました。就職、勤務形態の変更による収入増加、別居などで健康保険被扶養者としての資格がなくなったときは、すみやかに（原則5日以内）削除の手続きをお願いします。

削除の手続きを忘れたまま保険証を使用すると、医療費を返還いただくことになります。ご注意ください。

<手続きに必要な書類>

- ・健康保険被扶養者異動届（削除届用）
- ・削除するご家族の保険証
- ・就職の場合は、就職先の保険証の写し



※今年も7月に被扶養者資格調査を予定しています。ご協力をお願いします。

【調査対象】 平成27年12月31日以前に認定された被扶養者で、満22歳以上73歳以下の方。
但し、税法上の控除対象配偶者の方は除きます。

平成28年度の調査結果

・調査対象者数 1,684人 ・削除者 147人

【削除者の内訳】

人数	削除理由
98人	就職先から保険証の交付を受けていた。
20人	パート・アルバイト等の収入が収入基準を超過していた。
16人	別居家族への仕送り証明が提出できなかった。
13人	その他（結婚、離婚、死亡等の届出もれ）

【年間収入基準額】

60歳未満	130万円未満
60歳以上※	180万円未満

※概ね厚生年金保険法の障害厚生年金受給要件に該当する程度の障がい者を含む。



こんな点にご注意ください!

接骨院・整骨院・はり・きゅうのかかりかた

健康保険を使って施術を受けられるのはこれだけです!

接骨院 整骨院

- 打撲・ねんざ・挫傷（肉離れ等）
- 骨折・脱臼（緊急時以外は医師の同意が必要）

日常生活による疲れや肩こり、症状の改善の見られない長期の施術、慰安目的のマッサージなどには健康保険は使えません。

施術を受ける際には、負傷原因をはっきりと伝えて、健康保険が使えるかをしっかり確認しましょう。内容照会（※）などにより健康保険が使えない施術であったことが判明した場合は、全額自己負担となります。

※施術を受けた方に、負傷原因、施術を受けた箇所、受診した日数等の内容を照会させていただいております。

はり・きゅう （鍼灸院）

- 神経痛
- リウマチ
- 腰痛症
- 五十肩
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症

はり・きゅうの施術については上記の症状について、医師が認めた場合に限り健康保険が使えます。

知っとく 情報

薬代は高いもの!? ジェネリック医薬品はそんな悩みを解決します!

ジェネリック医薬品でおトクに医療費を節約しましょう!

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分で価格が安く、薬によっては新薬の半額以下と安価です。

「PepUp」でも、ジェネリック医薬品に切り替えることで一定額以上の医薬品代の削減が見込める方には、ジェネリック医薬品利用差額通知を3カ月に1回通知しております。

あわせて知りたい

「スイッチ OTC 医薬品」ってどんな薬?

いままで医療用医薬品（医師が処方する医薬品）だったものが、要指導医薬品・一般用医薬品として、薬局やドラッグストアなどで購入できるように転用された医薬品を、「スイッチ OTC 医薬品」といいます。スイッチ OTC 医薬品は、みなさまが薬局やドラッグストアなどで薬剤師から説明を受けて購入できるため、利便性・安全性が高いという特徴があります。

かかりつけの
医師・薬局
等にご相談
ください!



マツダ健保からのお願い

みなさまが一生涯に支払う医療費・薬剤費は決して安くありません。

「病院にかかったらジェネリック医薬品を希望する」、「薬局やドラッグストアではスイッチ OTC 医薬品を利用する」など、セルフメディケーション（※）を意識してしっかりと健康管理をしていきましょう。

※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、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）において定義されています。

やすらぎ(No.472)2017年3月発行 発行者 マツダ健康保険組合
広島市南区小磯町1-1 電話(082)287-4644

