

マツダ健保

検索



※持ち帰ってご家族のみなさままでお読みください。

## PepUp 2023年度 チャレンジメニュー

登録・利用料  
無料です!

健康状態を見える化するPepUpは、マツダ健保に加入の従業員、配偶者のみなさまの、**継続的な健康活動、生活習慣の見直し促進、健康情報の有効活用、自分の健康年齢を知ること**※にお役立ていただけます。

まだ利用していない方は、マツダ健保がお送りした封書の手順に従って「ユーザー登録」してください。

※健康年齢は、株式会社JMDCが開発した新たな指標で、個人の総合的な健康状態を年齢で表したものです。健康診断結果を会社等から連携いただいている従業員様、およびマツダ健保が40歳以上の被扶養者様に案内する家族健診を受診された方が表示されます。

| チャレンジメニュー |  | 獲得ポイント    | 対象者       |
|-----------|--|-----------|-----------|
| 季節イベント    | 春<br>月間ウォーキングチャレンジ ●チームで、個人で参加!        | 600P      | 全員        |
|           | 夏<br>健康クイズチャレンジ ●目指せ、健康博士!             | 300P      | 全員        |
|           | 秋<br>月間ウォーキングチャレンジ ●春できなかったことに再挑戦!     | 600P      | 全員        |
|           | 冬<br>体重測定チャレンジ ●年末年始増えてもリカバーすればOK      | 300P      | 全員        |
| 通年メニュー    | PepWalkチャレンジ ●毎日8000歩に挑戦!              | 3P×365日   | 全員        |
|           | 健康記事閲覧チャレンジ ●健康豆知識やレシピ、疾病関連ニュースなど      | 1~3P×随時   | 全員        |
|           | 医療費確認チャレンジ ※1 ●毎月の医療費を確認!              | 50P×12回   | 全員        |
|           | 健診結果改善チャレンジ ●健診結果がA判定なら文句なし            | 最大 2,200P | 健診受診者 ※2  |
|           | 家族健診受診ありがとうポイント ※3 ●PepUp登録+家族健診受診で獲得! | 1,000P    | 40歳以上の配偶者 |

※1 毎月忘れず確認するためにPepUp設定メニューから「0円でもメールを受け取る」にチェックしましょう。  
 ※2 対象となる方は、血液検査を含む健診受診者のみです。  
 ※3 健診結果改善チャレンジポイントが付与された後、3か月以内にポイント付与します。

### ■PepUpユーザー登録方法ご案内

職場・またはご自宅にお届けした登録案内で、スマホまたはPCからご登録ください。



#### ■再交付

※登録案内通知を紛失された方は、右のQRコードから再交付可能です。



ポイントも貯めて商品に交換可能!



# 2023年度の予算および事業計画 ~保険料率を9.0%から9.2%に引き上げます。~ 組合会(2月27日)にて承認

◆以下の要因により、現在の保険料率9.0%のままであれば計上収支は約2.8億円の赤字となります。

・全国の後期高齢者の人口急増に伴い、マツダ健康保険組合が負担する「**後期高齢者支援金**」は過去最高の51.6億円となります。「前期高齢者納付金」41.3億円とあわせて「**高齢者医療への拠出金**」が前年比4.3億円増の**92.9億円**（支出総額の47%）となります。来年度はさらに増加の見込みです。

・保険給付費は近年最高の**99.1億円**（総支出額の50%）に達する見込みです。

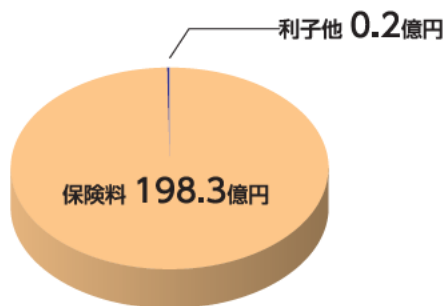
◆この赤字を積立金の取り崩しで補填をした場合、翌年には積立金が底をつくため保険料率を0.2ポイントアップの9.2%に改定します。（アップ分については会社と被保険者（本人）とで折半）

◆介護保険料の料率については1.74%のまま据え置きます。

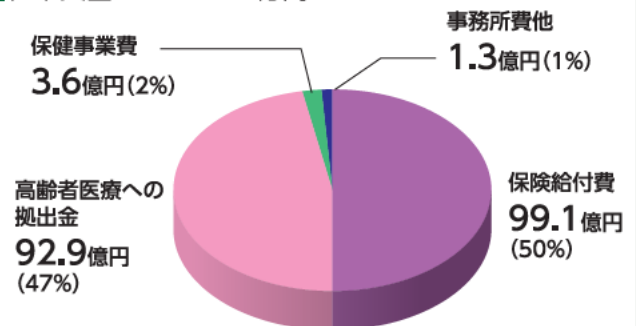


## 2023年度予算

■ 経常収入 198.5億円



■ 経常支出 196.9億円



| 健康保険料率<br>(単位:%) | 2023年3月分<br>(4月給与控除)より | 現行   | 差   |
|------------------|------------------------|------|-----|
| 事業主(会社)          | 5.51                   | 5.41 | 0.1 |
| 被保険者(本人)         | 3.69                   | 3.59 | 0.1 |
| 合計               | 9.2                    | 9.0  | 0.2 |

※加入者1人平均年間6,200円の負担増です。

参考例 被保険者1人当たりの年間保険料負担額  
(給与月額36万円、賞与年額140万円、40歳以上の方の場合)

|       | 給与から(月) | 賞与から(年) | 年間合計     |
|-------|---------|---------|----------|
| 健康保険料 | 13,284円 | 51,660円 | 211,068円 |
| 介護保険料 | 3,132円  | 12,180円 | 49,764円  |
| 計     | 16,416円 | 63,840円 | 260,832円 |

## 主な保健事業

### ● 病気の予防・早期発見のために…

#### ① 健診および特定保健指導事業

従業員の方

- 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  
⇒ 対象となる方に特定保健指導を実施
- 40歳未満の若年層への保健指導

ご家族の方

- 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  
⇒ 対象となる方に受診勧奨通知・特定保健指導

#### 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 加入事業所との共同保健事業(メンタルヘルス・禁煙推進・体力づくり事業などを支援)
- ④ ジェネリック通知の発行(年2回) / PepUpへの掲載(3ヵ月毎) および希望シールの配布 / 健診結果要受診者への早期受診を促す受診勧奨通知(年2回)
- ⑤ 個人向けWebサイトPepUpの運営(詳しくは、1ページをご覧ください。)

＜みなさんの病院での窓口負担削減と健保組合の保険給付費(医療費)削減のためご協力ください＞

- 日頃から健康管理・健康づくりに努めましょう。
- 毎日の歯磨きを習慣づけ、定期的に歯科検診を受けましょう。
- はしご受診(重複診療)はやめましょう。
- 診療時間内に受診しましょう。
- ジェネリック医薬品を活用しましょう。

## マイナンバーカードの保険証利用への登録をお願いします

厚生労働省は全国の医療機関や薬局に対して、令和5年4月以降はオンライン資格確認の導入を原則義務化することを決定しました。これにより、医療機関や薬局でマイナンバーカードを保険証として利用できる等のサービスが今後拡大されていきますので、ぜひこの機会にマイナンバーカードの保険証利用への登録をお願いします。

### マイナンバーカードを保険証として登録すると

出典:健康保険組合連合会

### マイナンバーカードの健康保険証利用▶



#### ✔ ピッとするだけで、病院の受付を完了できる!

顔認証（または4桁の暗証番号）によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。



※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。

#### ✔ 高額療養費の一時的な支払いが不要に!

入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。



※対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。

#### ✔ 健康保険証としてずっと使える!

転職や就職してもマイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。



※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。

#### ✔ マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる!

マイナポータルから特定健診（40歳～74歳までの健診）・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。



#### ✔ 医療費控除の手続きが便利に!

マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。



<https://myna.go.jp/>



※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。

#### ✔ 処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になります!

令和5年1月（予定）から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。



※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は従来どおり紙の処方箋のやりとりになります。

●マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局です。

●従来どおり、保険証でも受診できます。



導入している医療機関・薬局はこちらで確認できます▶

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

導入している医療機関・薬局の目印はこちら!



## 新型コロナウイルスに感染した時、病院で証明を得ることができない時の傷病手当金の申請について

こんな時  
どうする?

医師より労務不能の証明を得ることができない場合、保健所が発行する「宿泊・自宅療養証明書」、若しくは、My HER-SYS (マイ ハーシス)による「療養証明書」を添付して出退勤管理責任者へご提出ください。尚、上記2点が出せない場合、代替書類として以下の書類を添付ください。

### 代替書類

- ・保健所と陽性者がやりとりしたメールの写し(IDと氏名が記載されている画面)
- ・PCR検査や抗原検査を実施する検査センター(医療機関以外でも可)の検査結果(市販の検査キットは除く)

傷病手当金に関するお問い合わせの他、加入者様から多く寄せられるお問い合わせにつきましては、マツダ健保ホームページの「よくある質問」からご確認いただけます。





## 春は異動が多い時期です、被扶養者の削除手続きをお忘れなく!

被扶養者は、保険料を負担することなく、給付(医療費負担)や健診などを受けられますが、その費用は被保険者(本人)および事業主に納めていただいている健康保険料によってまかなわれています。被扶養者の認定要件を満たさなくなった家族が認定され続けると、不公平が生じるばかりでなく、健康保険料から本来負担しなくてもよい費用を支出する事になり、健保組合の財政の悪化にもつながるおそれがあります。ご家族が認定要件を満たさなくなった場合、すみやかに削除手続きを行ってください。(※マツダ健保ホームページ「家族に増減があったとき」を参照。) また、退職・収入減により扶養追加する場合の必要な書類について、マツダ健保ホームページ「よくある質問」をご覧ください。

### 就職 就職し保険証が交付された

ご家族が就職等で勤務先の健康保険に加入した場合は、短期間であっても扶養から削除しなければいけません。新しい保険証がお手元に届きましたら削除手続きをお願いします。

### 収入基準超過

パート、アルバイト、年金等の収入が増加した  
このケースは削除対象外

健康保険の被扶養者となる収入基準

|                  | 年間      | 月額換算       | 日額換算     |
|------------------|---------|------------|----------|
| 60歳未満の方          | 130万円未満 | 108,334円未満 | 3,612円未満 |
| 60歳以上の方、または籍がない方 | 180万円未満 | 150,000円未満 | 5,000円未満 |

※被扶養者の年間収入額が上記基準内であり、かつ被保険者の収入の1/2未満であること

### 仕送り不備 別世帯の家族に仕送りをしない

主として被保険者により生計を維持されている方を被扶養者として認めています。同一世帯でない方を被扶養者とする場合、被保険者から被扶養者に対し、定期的かつ継続的に被扶養者の収入を上回る仕送りをする必要があります。

※仕送りの証明書類とは、被保険者から被扶養者へ、いつ、いくら...が明記されている、第三者が見て明らかな金融機関の書類です。

(金融機関の書類とは、振込の控えの写し・振込人と受取人の記載のある通帳の写し・現金書留の送金控えと封筒の写し等です。)

### 注意

手渡しや同一口座での入出金は、送金人と受取人の確認が不可能なため認められません。また、数カ月分まとめて振り込む方法は、対象者の生活を継続的に支援している状態とは言えないので原則認めていません。

※進学の為別居していた子が、卒業後も引き続き扶養に入れておく場合も仕送りが必要です。

## 今年は7月に「健康保険被扶養者の資格調査」を行います。ご協力よろしくお願いいたします。

マツダ健保では、22歳以上の被扶養者を対象に資格確認調査を毎年実施しています。昨年の調査の結果、資格削除理由は件数の多い順に、就職・収入超過・仕送り不備でした。被扶養者の変更があった場合は速やかな削除のお手続きをお願いします。

### 特別入会キャンペーンのお知らせ!

マツダ健保ホームページのルネサンス特設ページよりご確認ください!



家族みんなで楽しく健康習慣!

ジムしかないスポーツクラブより、**すべてがととのうルネサンスへ!**

ヨガでカラダをほぐす、たのびのまじろー!

空手体験で、なりたい自分へ!

筋トレで、なりたい自分へ!

会社へのご褒美! スパ・サウナ

マシンで、快適エクササイズ!

家族で楽しくオンライン!

期間限定 3/18(土) ▶ 5/28(日)

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570**円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

事務手数料  
月会費 **1**カ月分  
レンタル用品 **最大2カ月分**

通常3,740円/月(税込)  
タオル(大中小セット)・シューズ・Tシャツ・パーフパンツ

**0**円

都度払い 使う時にお支払い

1回 **1,980**円 (税込)

1Dayコーポレート会員

レンタル用品

通常1,760円/月(税込)  
タオル(大中小セット)・シューズ・Tシャツ・パーフパンツ

入会当日 **0**円

まずは見てから! ラクらく見学予約はコチラ!



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) 検索

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限り。 (1Dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いはない店舗や、キャッシュレス決済をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

