

マツダ健康保険組合 やすらぎ

No.488

2025年3月発行

<https://mkenpo.mazda.co.jp/>

マツダ健保

検索



※ご家族のみなさまでお読みください。



2025年度 チャレンジメニュー

登録・利用料
無料

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、被扶養配偶者のみなさまの、日々の活動記録、カラダ年齢(健康年齢※)の確認、毎月の医療費の確認、イベントに参加してポイント獲得などにお役立ていただけます。ご登録いただくだけで、様々なサービスをご利用いただけます。まだ利用していない方は、簡単にユーザー登録できますので、ご自宅にお送りした登録案内の手順に従って「ユーザー登録」してください。

※健康年齢とは、健康状態を年齢に置き換えた指標です。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。

アプリの
ご紹介!

アプリの
ダウンロードは
こちらから

iOSの方



Androidの方



チャレンジメニュー

3月下旬
エントリー
開始!



獲得ポイント

対象者

季節イベント	春	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	クイズチャレンジ ●簡単なクイズに何度でも挑戦できる	300P	全員
	秋	月間ウォーキングチャレンジ ●心地よい涼しさが広がる季節を感じよう!	600P	全員
	冬	カラダわかるチャレンジ ●毎日体重をはかって、カラダの変化を知ろう!	300P	全員
通年メニュー	PepUp ふれんどウォーク ●毎日5000~10000歩に挑戦!		1~3P(毎日)	全員
	記事閲覧チャレンジ ●大喜利大会、ランキング、お得情報など		1P~(随時)	全員
	医療費確認チャレンジ ※1 ●毎月チェックでしっかり貯まります		50P(毎月)	全員
	健診結果改善チャレンジ ●気になるカラダの年齢をチェック!		最大 2,200P	健診受診者 ※2

※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。

■PepUpユーザー登録案内

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。

※登録案内通知を紛失された方は、2次元コード、または以下のURLから再交付申請可能です。

<https://pepup.life/users/ekyc/TpsjeeV/issues/new>

再交付



ポイントも貯めて
商品に交換可能!



amazon gift card



R
POINT

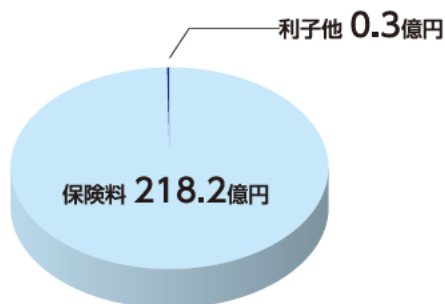
ポイント

2025年度の予算及び事業計画 ～組合会(2月27日)にて承認～

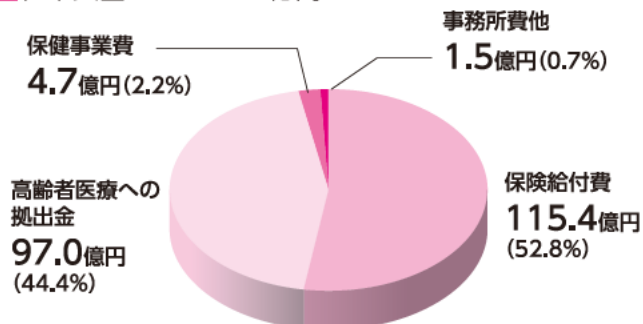
- ◆保険料率については、9.5%のまま据え置きます。2025年度は経常収支0.1億円の赤字見込みになりますが、2028年度までは保険事業の取組み強化で料率維持できる見込みです。
- ◆財政改善については次の2つの取組みを行ないます。①加入者の健康開発事業(感染対策・生活習慣病対策・セルフメディケーション)を推進し、医療費上昇を抑制します。②健康保険組合連合会を通じて、他健保と連帯し、国への働きかけの取組みを行ないます。
- ◆介護保険料の料率については1.74%のまま据え置きます。

2025年度予算

■経常収入 218.5億円



■経常支出 218.6億円



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

《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⇒**まだ引き返せる方々に、特定保健指導を実施**

《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⇒**まだ引き返せる方々に、受診勧奨通知・特定保健指導を実施**

2.高齢者訪問健康指導(63歳以上のご家族を対象)

●ちょっとおトクなラインナップメニュー

- 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・体づくり事業などを支援)
- 4.スイッチOTC医薬品※の推奨
- 5.個人向けWebサイトPepUpの運営(詳細は1ページご参照)

※スイッチOTC医薬品とは、病院で処方される薬と同一有効成分の市販薬です。

●みなさまの病院での窓口負担と医療費の適正化にご協力ください!! ●

- ①日頃から健康管理・健康づくりに努めましょう
- ②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
- ③はしご受診(重複診療)はやめましょう
- ④診療時間内に受診しましょう
- ⑤ジェネリック医薬品、スイッチOTC医薬品を活用しましょう

知っトク
情報1

すぐ届く・すぐ使える、スイッチOTC医薬品を使ってみませんか?

マツダ健保では、セルフメディケーション(軽微な症状については薬の服薬と休息で症状緩和し、リスクがあるものは医療機関を利用する)を推進しており、加入者のみなさまにご利用いただける、「**あなたの薬箱**」を導入しております。

あなたの薬箱では、みなさまが病院で処方せんをもらって、薬局で購入するお薬と同じ効果のものが病院に行かずとも入手できますので、ぜひご活用ください。

「あなたの薬箱」へのご登録・ログインはこちら

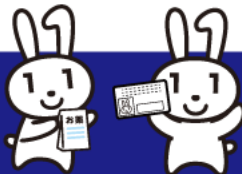
※2次元コードがうまく読み取れない方は、マツダ健保ホームページ下部の「あなたの薬箱」バナーからもログインいただけます。



「あなたの薬箱」では、以下のサービスもご利用いただけます。

- 気になる症状を選択し、医療機関への受診の目安についてアドバイスを受けられます。
→**レッドフラグチェック機能**
- 5つの簡単な質問に答えるだけで、市販薬の中で自分に合う商品が提案されます。
→**お薬ナビ機能**
- お薬選びや飲み合わせなど、不安や疑問等に経験豊富な**薬剤師**がLINEでていねいにお答えします。





すぐ使えますマイナ保険証

マイナ保険証で医療機関を受診しましょう

マツダ健保 マイナ保険証の登録・利用状況(2025年1月末)

マイナ保険証の登録率

74.7%

上昇中!

前月差比

+0.7%

マイナ保険証登録者

51,363人

4人に3人は登録済
未登録者

17,408人

マイナ保険証の利用率

27.0%

上昇中!

前月差比

+0.9%

マイナ保険証利用数

26,134人

便利じゃけん
はよお
登録しようや!



本年12月1日までに**マイナ保険証の登録率、利用率100%**を目標にしています!
ご協力をお願いします。

※マイナ保険証の利用が難しい方を除く

お願い

- 2025年12月2日から医療機関等では従来の保険証は使用不可になります。
マイナンバーカードの保険証利用登録がお済でない方は、ご登録をお願いします。
- マイナ保険証をお持ちの方は、安心・便利なマイナ保険証で医療機関等を受診してください。

マイナ保険証を使うメリットと安全性

- ①データに基づくより良い医療が受けることができる。
- ②手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される。
- ③マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる。
- ④医療現場で働く人の負担を軽減できる。
- ⑤マイナンバーカードのICチップには保険証情報や医療情報は入っておらず、不正に情報を読みだそうとするとチップが壊れる仕組みになっている。

安心
安全



医療機関を受診する際にお困りの時は、「マイナ保険証で医療機関を受診するまでの流れ」をマツダ健保HPに掲載しておりますので、併せてご確認ください。

https://mkenpo.mazda.co.jp/wp-content/uploads/mkenpo_mainacard_202412.pdf



厚生労働省

マイナンバーカードの健康保険証利用について
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



デジタル庁

マイナンバーカードのメリットと安全性
<https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety>



知っく
情報2

被扶養配偶者(ご家族)様向け **公式LINE**はじめました!

生活に役立つ健康情報、健診案内、市販薬購入クーポンなど健保のお得情報をお届けいたします! 年齢に関係なく、被扶養配偶者様が登録いただけます。2次元コード、または、マツダ健保ホームページのバナーから友だち登録をお願いいたします。



友だち登録はこちら

健保のLINE公式アカウント

マツダ
健保de

健康工_{マツダ}

今年も8月に「健康保険被扶養者の資格調査」を実施します。 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調査を実施いたします。調査対象は、個人番号から事前に情報を取得できなかった方です。案内が届きましたら、速やかにスマホ・PCでご回答いただきますようご協力をお願いいたします。



取得できない方

- ご家族と住民票が分かれている
- 自営業収入がある

春です。ご家族の扶養状況が変わっていませんか？

ご家族が扶養資格の要件を満たさなくなりましたら、**必ず削除手続きをお願いします!!** 削除手続きをされないまま、医療機関を受診されますと後からその期間の医療費を返納いただくことになります。以下のケースに該当する場合は、削除手続きを行ってください。

削除・手続きが必要な方

- 就職先、パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- 年間収入が130万円^{※1}以上見込まれることになった
- 同居条件となる親族^{※2}が別居した。別居の家族に仕送りをしていない
- ハローワークで失業給付^{※3}を受給している

- ※1/60歳以上または年金(基礎・厚生・障害・遺族)受給者は180万円以上。
- ※2/配偶者・子・孫・父母・相父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族は同居が条件です。
- ※3/基本手当日額 3,612円(60歳以上は5,000円)以上の給付。

詳しくは、マツダ健保ホームページ
「家族に増減があったとき」をご覧ください

マツダ健保 検索

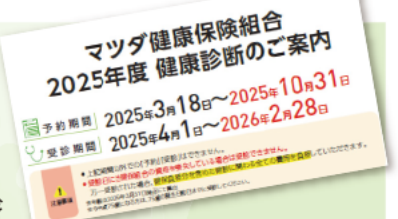
家族の 特定健診の ご案内

ウケる、ワかる、カワる。

40歳以上のご家族様のご自宅に、特定健診の案内を送付いたしますので、今年度も受診をお願いいたします。また、健診受診とあわせてPepUpに登録いただくと、健診結果改善チャレンジポイントの獲得[※]や、健康年齢の確認もできます。 ※本紙1ページをご確認ください。

家族健診の 予約について

健診予約は、KENKOBBOX(ケンコーボックス)からのお申込みがとても簡単ですので、ぜひKENKOBBOXをご利用ください。



KENKOBBOX 検索



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!



新しい自分
に出会おう。

まずはおためし!

法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ず———っとお得!

5,500円/月

0円/1ヵ月 2ヵ月~5ヵ月間は 期間限定 5,500円/月 6ヵ月以降は 通常料金

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみご利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の洗浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご確認ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページをご覧ください。

春キャンペーン 実施中! 3/15(土) ~ 6/7(土)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分 さらに 事務手数料も...	0円 +	タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 (最大4,180円相当)	0円	ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント!
-----------------------------	------	--	----	---

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。

Monthly コーポレート会員	ジム、スタジオレッスン プール、洗浴施設が利用可能! 月額: 10,450円	新プラン 法人ジム・サウナ おためし会員	都内にもサウナもスタジオ レッスンも... まずはおためし! 月額: 5,500円
---------------------	--	----------------------------	---

使う度に 都度 払い

レンタル用品 タオル(大セット)・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ (最大1,760円相当) [5,500円]	0円	1Day コーポレート 会員	都度払いだから 自分のペースで通える 1,980円/回
--	----	----------------------	-----------------------------------

2025年 840010487821



店舗の詳細は ルネサンス 店舗一覧 検索

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いはない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。
※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。