

2024  
年度

# 健康ガイド

## 対象者

40歳以上の  
被扶養者

39歳以下の  
被扶養配偶者

任意継続  
被保険者

※受診日時点で有資格者であること  
※任意継続の方は保険証の資格喪失予定日の前日まで

## 健康診断は法定義務の事業です

メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とし、高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第八十号）第十八条第一項の規定に基づき、平成20年4月1日より、**特定健診・特定保健指導を実施し、その結果を国に報告することが義務付けられています。法定義務の保健事業であり、費用は全額健保組合が負担します。**

### ■ 家族の健診受診率（国への報告結果）

年度	2018	2019	2020	2021	2022
受診率	51.1%	49.4%	43.9%	43.9%	49.5%

受診率目標 **90%**



**古河電工健保公式LINEはじめました!!**

健診申込方法のほか、健康レシピ・簡単エクササイズなどの役立つ情報を配信します。

家族みんなで今すぐ友だち登録!



## 古河電工健康保険組合

# 健診で病気からあなたを守る

「健診」は、今のからだの状態をチェックし、病気を未然に防ぐための検査です。withコロナで生活に変化があった今こそ、健診を受けて生活習慣の見直しを。



## withコロナでの生活の変化と健康への影響



### 体重増加

**チェック**  
身長・体重、BMI、腹囲

体重の変化がなくても、からだに変化が起きていることもあります

### 高血圧

**チェック**  
●収縮期(最高) 血圧  
●拡張期(最低) 血圧

### 高血糖・糖尿病

**チェック**  
★空腹時血糖  
★随時血糖  
★HbA1c ●尿糖  
★はいずれかの実施で可

### 脂質異常

**チェック**  
●空腹時中性脂肪  
●HDLコレステロール  
●LDLコレステロール※  
※Non-HDLコレステロールの場合もあり

### 肝機能障害

**チェック**  
●AST(GOT)  
●ALT(GPT)  
●γ-GT(γ-GTP)

### 腎機能

**チェック**  
●尿たんぱく  
●eGFR※  
※医師の判断に基づき実施

\*医師の判断に基づいて選択的に実施する項目  
→貧血検査、心電図検査、眼底検査

## 女性にはこんなリスクも



### ▶ 妊娠中に糖尿病・高血圧を発症した人

妊娠中は胎盤から出るホルモンの影響で血糖・血圧が高くなりやすいですが、妊娠中に糖尿病・高血圧を発症した人は、将来、血糖や血圧の数値が悪くなりやすいことがわかっています。

### ▶ 更年期(40代半ば~50代半ば)以上の人

年を重ねると、血圧や脂質を調整する働きを持つ女性ホルモン(エストロゲン)が減少するため、血圧や脂質などの数値が悪くなる傾向があります。

これまでずっと正常値だったから大丈夫、という考えはキケン!  
毎年健診でチェックすることが大切です



# あなたが受けられる健診

受診者数を国へ報告する事が義務付けられています。必ず受診してください。

## けんぽ共同健診（委託機関：イーウェル）

同封の案内冊子より、巡回または施設のどちらか1つを選択し、健診を受診してください。

**健診費用** 自己負担なし（オプション検査は除く）

**申込方法** ●パソコン、スマートフォンでの申し込み  
健康マイページからKENPOSにログインしてください。



●FAX・郵送での申し込み  
案内冊子にある申込書に記入の上、イーウェル健康サポートセンターへご送付ください。



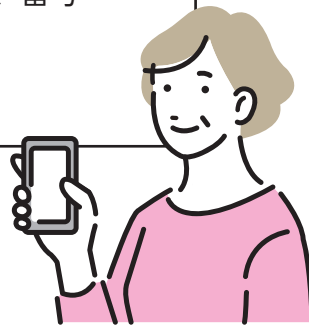
## 自治体の特定健診（40歳以上のみ）

自治体の特定健診【集合契約Bタイプ】が受診できます。  
事前にお住まいの自治体にご確認ください。  
「受診券」の発行依頼は、余裕を持ってご連絡ください。  
※けんぽ共同健診と重複して受診はできません。

**連絡先** 古河電工健康保険組合  
☎045-311-1463

電話の際にお伝えください。

- 保険証の記号、番号
- 受診者氏名
- 受診予定日
- 送付先住所



## パート先で健診を受診した場合

パート先等で健診を受診した場合、その健診結果を健保組合へご提出いただく事で、健診を受診したことになります。

**送付するもの** ① 健康診断結果のコピー  
※欄外に保険証の記号・番号を記入してください。

② 特定健診問診票

**提出先** 〒220-0073 横浜市西区岡野2-4-3  
古河電工健康保険組合

ご家族が健診結果を提出すると、  
健康ポイント

**1000**ポイントプレゼント





# 今年度から、大腸がん検診が必須項目になりました!

今すぐできる

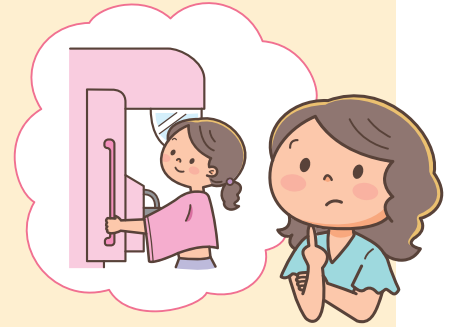
## がん予防

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。

※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

## 知っておきたい がん検診 Q&A

国は、がん検診の受診率の目標を、50%から60%に引き上げました。がんの早期発見・早期治療につなげるため、推奨されるがん検診を受けましょう。



推奨される種類の検診を推奨される頻度で受けましょう

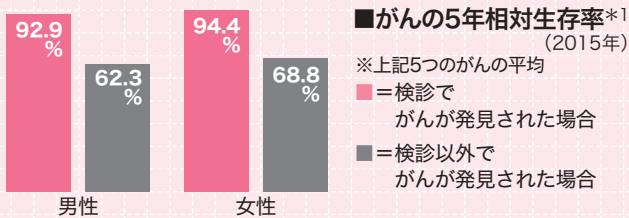
### 厚生労働省が推奨する5つのがん検診

	効果のある検診方法	対象者・頻度
胃がん	問診に加え、胃部X線検査または胃部内視鏡検査	50歳以上・2年に1回 ※胃部X線は40歳以上・年に1回も可
肺がん	問診、胸部X線検査	40歳以上・年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上・年に1回
乳がん	問診、マンモグラフィ	40歳以上・2年に1回
子宮頸がん	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診	20歳以上・2年に1回

### Q1 がん検診にはどんな効果があるの?

A1 **がんを早期発見し、死亡率を減少させることができます**

がんは、よほど進行しないと症状が出にくいいため、早期発見のためには定期的ながん検診を受ける必要があります。症状が出てからがんが発見されたケース等に比べ、検診で発見されたケースでは明らかに生存率が高くなります。



\*1 神奈川県立がんセンターのデータを基に神奈川県が作成

### Q2 なぜこの5つのがんなの?

A2 **効果が科学的に証明された検診が推奨されています**

厚生労働省が推奨する5つのがん検診は、がんになる可能性と死亡率が高いがんに関する検診です。それぞれ特定の方法で行う検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが科学的に証明されているものです。

■かかる人が多いがん\*2 (2019年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

\*2 国立がん研究センター・がん情報サービス

### Q3 がんが見つかる確率はどれくらいあるの?

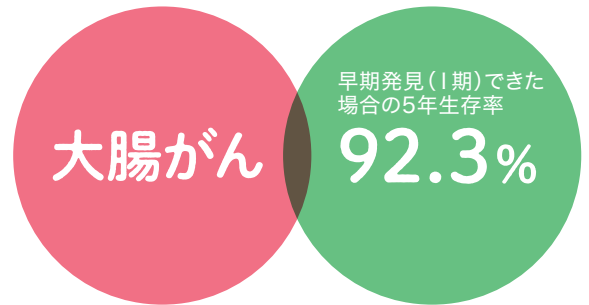
A3 **0.5%未満ですが受ける意味があります**

厚生労働省の調査によると、たとえば、大腸がん検診の場合、受診者のうち6.05%の人が要精密検査となり、0.16%の人にがんが見つかっています。実際ながんが見つかる人はごくわずかですが、「がんではない」という安心を得るためにもがん検診を受けましょう。

■がん検診受診者のうち要精密検査の人・がんであった人の割合\*3 (2020年) (%)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮頸
要精密検査となった人	1.53	6.09	6.05	6.31	2.47
がんにかかっていた人	0.03	0.11	0.16	0.31	0.03

\*3 厚生労働省「令和3年度地域保健・健康増進事業報告」より



40歳以上1年に1回  
便潜血検査

女性のがん  
死亡原因第1位!

早期発見できなかった場合(IV期)の5年生存率は18.3%に低下してしまいます。安心して過ごすためにも、年に一度の大腸チェックをこの機会に実施しましょう!

常務理事	課長	担当

令和 年 月 日

# がん検診補助金申請書

会社名	事業所名	部署名
記号・番号	電話番号 (内線・外線・携帯)	
被保険者の氏名		
受診者の氏名	検診時の年齢	続柄 ○本人・長男等 ×子・配偶者
検診種別	・イーウェル施設健診 ・イーウェル巡回健診 ・市区町村 検診 ・会社の定期健康診断 (KKG 他) ・それ以外 ( )	
検診機関名称 <small>※実施場所ではなく医療機関名等を記入</small>	検診日	令和 年 月 日
がん検診対象金額	円 ※ 左記の対象金額に入れてはいけない料金 ① 払込/振込手数料等 ② 補助の対象ではない検査	
検診項目	・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん ・乳がん ・子宮がん ・腹部エコー ・アミノインデックス ・HPV ・ピロリ菌 ・PET	

在職中の補助金受領に関する同意	以下の□にチェック✓を入れて下さい。(任意継続者：記号9990はチェック不要) <input type="checkbox"/> 在職中、補助金は事業所経由で受領することに同意します。
-----------------	---

**【添付書類】：領収書の原本 (本紙の裏に印字面を上にして重ならないように糊付けして下さい)**

- ・領収書には、**受診者名・検診項目・検診施設名** が書かれていることを確認して下さい。
- ・領収書に検診項目が書かれていない場合は、**検診項目が分かるものを添付**して下さい。

例) 検診結果コピー 又は 請求明細 (イーウェル巡回の場合) 又は 領収書に市区町村検診と書かれている場合、市区町村のホームページ上のがん検診項目別料金表等。

**退職後に請求する場合に記入 (任意継続者：記号9990は記入不要)**

金融機関・支店コード	預金種目	普通	フリガナ
金融機関名	支店	口座番号	名義

**【注意事項】** ゆうちょ銀行を指定した場合は通帳のコピーを必ず添付して下さい (店名、店番、預金種目、口座番号が書いてあるページ)

**【健保記入欄】** (Excel版は補助金額等が表示されますが、そのままご提出下さい。)

支給額	円	支給日	令和 年 月 日
各種がん検診	検診にかかった費用の上限10,000円までを補助		

- 【支給要件・注意事項】**
- ① 検査日に有資格者(被保険者/被扶養者)であること。年齢制限はありません。
  - ② 申請は年度内一人1回です。
  - ③ 申請の期限は、年度内(4/1～3/31) **健保組合必着**です。  
◆申請の期限に間に合わない場合は、あらかじめご連絡下さい。
  - ④ 年度内に複数回受診する場合は、領収書をまとめて、1枚の用紙で申請して下さい。
  - ⑤ 保険診療(保険証使用時)の場合は、補助金対象外です。
  - ⑥ 検査にかかった費用の上限1万円まで補助します。
  - ⑦ 申請書の裏面に領収書が収まらない場合は、別紙に印字面を上にして糊付けして、添付して下さい。
  - ⑧ LOX-index検査は、脳血管系疾患等検査補助金にて申請して下さい。  
領収書原本→がん検診補助金申請書に添付  
領収書コピー→脳血管系疾患等検査補助金申請書に添付

発信者印	発信者印



# 補助金制度

補助金を上手に利用して、日々の健康管理に努めましょう!  
あなたの健康は、家族の健康につながります

## 各種補助金制度

### インフルエンザ予防接種

接種費用の実費(税込)

上限2,000円



### 人間ドック

検査費用(税込)の5割を補助

● 日帰り

上限25,000円

● オプション

その他 脳血管系PET検査

各々上限10,000円

### がん検診

検診費用(税込)を補助

上限10,000円

人間ドックオプション検査でPET検査の補助を受けている場合、PET検査は補助対象外



### 脳血管系疾患

検査費用(税込)を補助

上限10,000円

人間ドックオプション検査で脳血管系の補助を受けている場合は対象外

### 遺伝子検査

検査費用(税込)の5割を補助

上限25,000円

年度内に人間ドックか遺伝子検査どちらかを補助

## 支給要件

- ・ 受診時に有資格者\*であること ※被保険者・被扶養者(任意継続者含む)
- ・ 年度に一人1回補助[4/1~翌年3/31]
- ・ 国内の医療機関で自己負担した場合
- ・ 申請書の提出は年度末(3/31)までに健保組合必着のこと(申請期間を過ぎたものは受付できません)

詳細はホームページへ

詳細については健保組合ホームページ右上[補助金]よりご確認ください



## 補助金の申請方法

申請書は健保組合ホームページ【届出申請書一覧】をご覧ください。



制度の詳細はこちら

### 届出申請書はこちら

- ・人間ドック利用補助金申請書
- ・遺伝子検査利用補助金申請書
- ・がん検診補助金申請書
- ・インフルエンザ予防接種補助金申請書
- ・脳血管系疾患等検査補助金申請書

### 申請書提出先

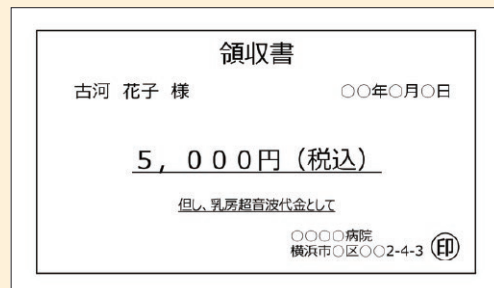
事業所健保担当者または健保組合

## ■補助金申請に添付する書類

領収書に「検査項目と各料金」が記載されている

はい

### 領収書

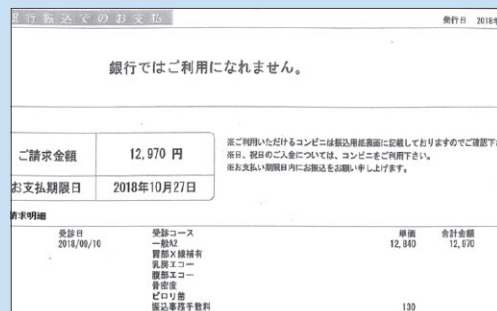


いいえ

請求明細書がある

はい

### 領収書 + 請求明細書



いいえ

領収書 + 健診結果コピー + 検査項目別の金額が確認できるもの

pepUp.

# もう使ってますか？

家族健診対象の皆様は利用できます！

## 健康アプリ pepUp.

貯めたポイントで  
ほしい商品と交換

健康年齢 &  
健診結果確認

健康チャレンジで  
ポイントが貯まる



自分にあった  
健康記事

健保から  
のお知らせ

日々の記録 &  
やることリスト

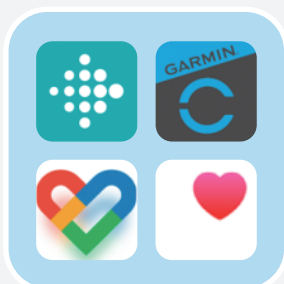
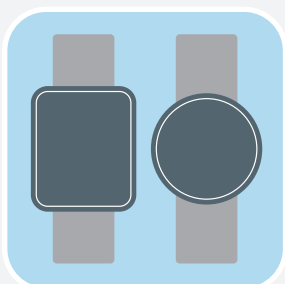
PepUp (ペップアップ) は被保険者の健康増進をサポートする健康アプリです。歩数などの日々の記録や、PepUp内で実施する健康イベントへの参加状況に応じてポイントが付与され、貯まったポイントは買い物ポイントなどに交換することができます。

ウェアラブル端末でカウントした歩数、睡眠時間、体重、血圧、心拍数などを専用のアプリに取り込み、そこから PepUpと連携してデータを取り込むことができます。だから簡単に毎日の自分の体の状態を確認することができてとても便利。しかも嬉しいことにデータを取り込むごとにポイントがどんどん貯まります!!

### ウェアラブル端末と pepUp. の連携イメージ

1 ウェアラブル端末と  
専用アプリをペアリング

2 PepUpアプリと  
専用アプリを連携





# PepUp 登録方法

## その1 健康マイページにログイン

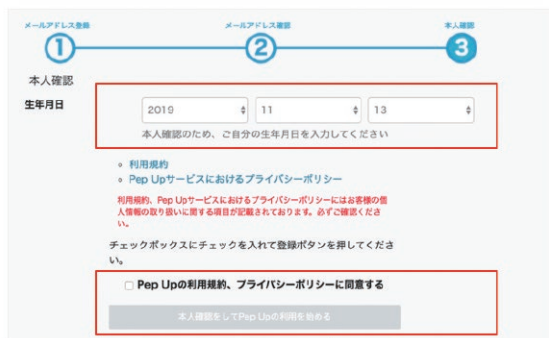


## その2 メールアドレスとパスワードを設定



## その3 誕生日入力で登録完了!

### 本人確認画面



チェックボックスにチェックを入れて登録完了ボタンを押してください。

さっそく使ってみましょう!



## PepUpのユーザー登録が済んだらぜひ参加して、ポイントを獲得してください

新規にPepUpに登録いただいた方全員もれなく、**1000ポイント**がもらえます。  
お好きな商品を目指して、今日からポイントをためましょう!!

主な商品は  
こちら!



[静岡ローディング]  
焼津港 海の幸佃煮 3点詰合せ  
**2500pt**



[カゴメ]  
野菜一日これ一本トリプルケア  
**4290pt**



[ツインバード]  
ホットシートマッサージャー  
**4200pt**



選べる国産和牛  
カタログギフト/焼刺  
**10000pt**

2024年12月

# 保険証は廃止されます

マイナンバーカードをまだお持ちでない方は

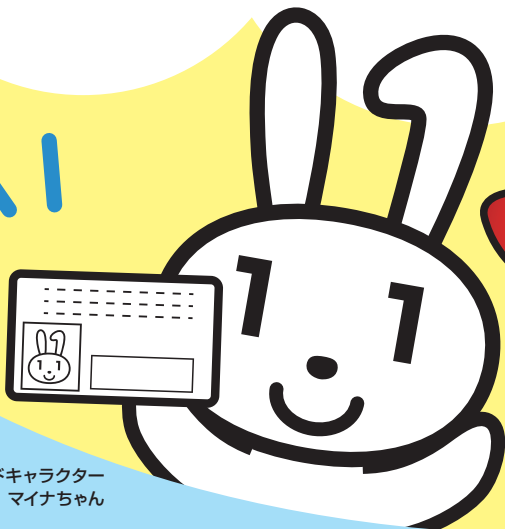
**早めに**

マイナンバーカードを  
取得してください。

大変！  
急がなきゃ！！



健保キャラクター  
るーかくん



マイナンバーカードキャラクター  
マイナちゃん



健保キャラクター  
ふーわちゃん



## マイナンバーカードの セキュリティは大丈夫？



不正に情報を  
読み出そうとすると  
ICチップが  
自動で壊れる



各種対策により  
偽装は困難



顔写真つきで  
悪用は困難



コールセンター  
24時間365日  
対応



国際標準の  
認証を取得

マイナンバー総合フリーダイヤル

**0120-95-0178**

さらに詳しく知りたい方は YouTube をご覧ください ▶

マイナちゃんの  
「マイナンバー制度の安全対策紙芝居」

YouTube



# マイナンバーカードで受診するための準備



早めに準備しよーね!



## マイナンバーカードがない方 → マイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

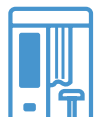


スマホから



パソコンから

オンライン申請から



証明写真機から



郵送



受け取り

ハガキが届く



受け取りに行く

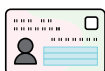


詳しくはこちら



マイナンバーカード総合サイト

# マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



## マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!



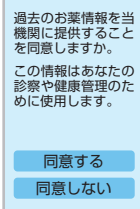
カードを預けないから安心



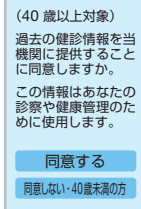
▲顔認証



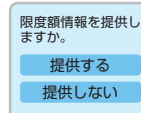
▲暗証番号確認



▲薬剤情報



▲特定健診情報



▲限度額情報

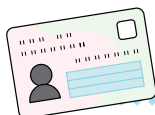
あっという間に受付完了!

1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。

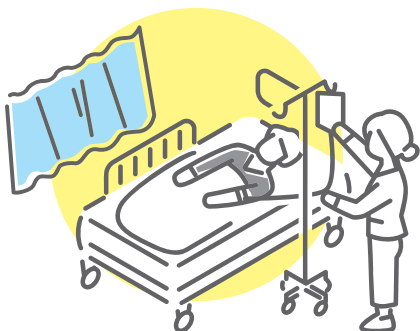
2 カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。

3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。

4 「限度額情報の閲覧」の同意確認。



# マイナ保険証 おすすめポイント



限度額適用認定証が不要になる



転職や引っ越しをしても健康保険証として使える



確定申告の医療費控除がラクになる

マイナンバーカードのメリットと安全性  
デジタル庁



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



# 古河電工健康保険組合 セカンドオピニオンサービス

通話料・相談料無料

## 日常生活のからだの不安から 病気の予防、治療まで 幅広くサポートします



● 日常のからだに関するお悩みは

### 24時間電話健康相談サービス

医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどのご相談に対応。

☎ 0120-783-105

年中無休・24時間  
通話料・相談料無料



● 健康診断・人間ドックなどの結果で困ったら

### 二次検診機関の手配サービス

健康診断・がん検診・人間ドックなどの結果、「要精密検査」と判定された方に、二次検診機関の受診手配や情報提供。

☎ 0120-140-301

月～土 9:00～18:00 (日・祝日・12/31～1/3 を除く)  
通話料・相談料無料

● 生活習慣病の治療をしっかりと受けたいと思ったら

### 生活習慣病受診サポートサービス

生活習慣病に関するご相談に対応。更に合併症が怖い糖尿病については、糖尿病の専門医の受診手配や、専門医がいる医療機関をご案内。

☎ 0120-140-487

月～金 9:00～16:00 (土日・祝日・12/31～1/3 を除く)  
通話料・相談料無料

● 万が一、大きな病気と診断されたら

NEW!

### 専門医電話相談サービス

『主治医以外の医師に話を聞いてみたい。』そんなとき、ヘルスカウンセラーが適切な専門医との電話相談を予約手配します。

☎ 0120-783-105

月～土 9:00～22:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)



### セカンドオピニオン手配サービス

この治療でよいか、ほかに治療法はないのか。納得できる治療を選択するためのセカンドオピニオンを手配します。

☎ 0120-08-8862

月～土 9:00～18:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

★『専門医』とは  
各専門領域において、その時点で科学的に証明された最も効果の高い治療(標準治療)を国民に提供できるとともに、先端的な医療を理解し情報を提供できる医師

### 受診手配サービス

通院先では対応できない専門の治療が必要と言われた時、対応できる医療機関を探し、受診手配します。

☎ 0120-08-8862

月～土 9:00～18:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

NEW!

### 「ドクターが薦める専門医」情報提供サービス

安心して治療を託せる医師を探している方へ。ドクターたちが『自身を治療してほしい』と推薦・選考した専門医※をご案内します。

☎ 0120-08-8862

月～土 9:00～18:00  
(日曜・祝日・12/31～1/3 を除く)

※大学教授や総合病院の病院長などを経験した医師たちで構成する評議員会において、推薦・選考された専門医



ご利用はこちらからも

サービス内容や利用方法をWeb上でかんたん確認  
電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能

<https://consult.t-pec.co.jp/service/c3emtl>

🔒 プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(サービス提供会社：ティーベック株式会社)

T-PEC

ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます

※利用条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、不明点はお問い合わせください。



14700007(10)