

2025  
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

※受診日時時点で資格者であること  
※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	2019	2020	2021	2022	2023
受診率	49.4%	43.9%	46.9%	49.5%	50.6%

受診率目標 **90%**

## 健康マイページ

健康診断の結果、医療費通知等の確認、電話健康相談、保養所、家族健診申込等が利用できます。



## Pep Up(ペップアップ)

旬な健康情報の確認、健康イベントへの参加、健康への行動による健康ポイントの付与・景品交換等ができます。



SSO連携

## 古河電工健保公式LINE

健診申込方法のほか、健康に関する情報を発信しています。



## 古河電工健康保険組合

# 今年も健診、 受けニャいと!



特に気になる症状もないし元気だから…と思う気持ちはわかります。でも、日々いろいろな変化があるように、以前の自分と今の自分は違うもの。年に1回は健診を受けて、今のからだの状態を確認してください。

## 健康診断の耳寄り情報!

### 受診しないとソン?!

基本の検査は無料で受けられ、オプション検査も健保組合の補助があるのでお得に受けられます。利用しないのはもったいない!

### 病気の早期発見につながる!

多くの生活習慣病は、自覚症状がなく進行します。毎年の健診で確認していれば悪くなる前に対応できるので、からだにも財布にも優しい!

### 生活改善のきっかけに!

数値が基準内かどうかだけでなく、過去の結果と見比べて悪くなった項目があるなら、からだに変化が起きている。いますぐ生活習慣を振り返ってみましょう!



### 特定保健指導もご利用ください!

40歳以上の方が受ける特定健診の結果で、メタボリックシンドローム<sup>\*</sup>のリスクがあると判断された方は「特定保健指導」が受けられます。食事や運動について保健師などのプロからアドバイスを受けて、生活習慣を改善することができます。

<sup>\*</sup>メタボリックシンドロームは生活習慣病の一手手前の段階です。放置していれば病気が進行してしまい、血管が破裂したり詰まったりして心臓病や脳卒中になると、命にかかります。命を取りとめても重い後遺症が残り、医療費も高額になります。

### 基本の健診項目

生活習慣病予防を目的とした健診(特定健診)の検査項目です。

- 肥満度 腹囲、BMI
- 肝機能 AST(GOT)、ALT(GPT)、 $\gamma$ -GT( $\gamma$ -GTP)
- 血圧 収縮期(最高)血圧、拡張期(最低)血圧
- 腎機能 尿たんぱく、e-GFR(医師の判断に基づいて実施)
- 血糖 空腹時血糖<sup>\*</sup>、随時血糖<sup>\*</sup>、HbA1c<sup>\*</sup>、尿糖
- 脂質 LDL コレステロール(またはNon-HDLコレステロール)、HDL コレステロール、空腹時中性脂肪(または随時中性脂肪)

<sup>\*</sup>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  
★はいずれかの項目の実施で可

# 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  
検査費用** 自己負担に関しては、「古河電工健康保険組合 施設・巡回健診のご案内[2025年度]」の施設健診または巡回健診のオプション検査欄をご確認ください。

〈2025年度からの変更点〉

- 受診期間が2025年12月31日までになっています。  
予約期間は、施設健診は2025年12月17日まで、巡回健診は会場によって締切日が異なりますので、早めのご計画・ご予約をお願いいたします。  
なお、40歳以上の方で、2025年12月31日までに受診できない場合は、下記の自治体の特定健診の利用をご検討ください。
- オプション検査の中で、がん検診補助対象の指定検査を受検した場合は、合計額が上限10,000円までは補助金として健保負担、超えた分は自己負担、がん補助金の申請は不要となります。  
ただし、胃部X線検査については健康診断のオプション検査として5,500円まで健保負担となるため、ここで受検した場合は、がん補助金の対象外とさせていただきます。

**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KENPOSI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円プレゼント



# 知っておきたいがん検診

日本人の2人に1人が、がんにかかるとされています。がんの早期発見・早期治療につなげるためにも、がん検診を受けましょう。



## がんの早期発見にはがん検診を

がん検診で早期にがんを発見できれば治療が軽度で済み、がんによる死亡を防ぐことができます。もし検診で「異常なし」となれば、安心して生活できることもメリットといえるでしょう。

もし検診で「要精密検査」となっても、実際はがんでない場合も多いです。とはいえ万が一のとき、早期発見につなげるためにも勇気を出して病院を受診しましょう。



## 国が推奨するがん検診

	受診の目安	早期発見時の生存率※
胃がん	2年に1回 50歳以上	92.8%
肺がん	1年に1回 40歳以上	82.2%
大腸がん	1年に1回 40歳以上	92.3%
乳がん	2年に1回 40歳以上	98.9%
子宮頸がん	細胞診 2年に1回 20歳以上 / HPV検査 単独法 5年に1回 30歳以上	94.9%

※国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」より 2014-2015年ステージ1がんの5年生存率(2023年3月公表)

## がん検診のデメリット

がん検診はメリットだけではありません。医師や看護師から十分な説明を受け、デメリットも理解した上で受診しましょう。

### ▶ デメリット

- がんが必ず見つけれられるわけではない
- がんがなくても「がんの疑い」とされることがある
- 極めてまれに、検査に伴う偶発症がある
- 放射線の被曝による健康への悪影響は否定できない
- 受診時に緊張や不安を感じる方もいる
- 命に別状のないがんが発見されることがある



## がんを負けない健康習慣とは

普段の何気ない生活習慣を見直すことでがんは予防できます。

- 食事・運動** バランスのよい食事と適度な運動で、適正体重を維持
- 喫煙** 喫煙者は禁煙をし、非喫煙者は他人のタバコの煙を避ける
- 飲酒** 純エタノール量換算で1日あたり23g程度まで(日本酒は1合、ビールは大瓶1本程度)

## こんな症状はありませんか？

がんになると様々な自覚症状があらわれます。少しでも違和感に気づいた時は、少しでも早く医療機関を受診することが大切です。

### がんの 主な自覚症状

- 胃がん** : 胃の痛み・不快感・違和感、吐き気、食欲不振
- 肺がん** : 長く続く咳、痰に血が混じる、胸の痛み
- 大腸がん** : 便に血が混じる、便が残ってスッキリしない、下痢と便秘を繰り返す、便が細くなる、肛門からの出血
- 子宮がん** : 月経以外の出血、おりものに血が混じる、月経異常
- 乳がん** : しこりに触れる、乳首から血の混じった分泌物が出る、えくぼなどの皮膚の変化



# がん検診補助金申請書

常務理事	課長	担当者

申請期限: 2026年3月31日 健保組合必着

年 月 日

被 保 険 者 記 入 欄	記号・番号	-	電話番号 日中の連絡先	
	被保険者氏名			
	会社・事業所名		部署	
	受診者氏名・続柄	続柄	年齢	
	検診施設名			
	検診日	年 月 日	補助金対象金額	円
	検診種別	<input type="checkbox"/> 市区町村検診 <input type="checkbox"/> 会社の定期健康診断(KKC他) <input type="checkbox"/> それ以外( ) ・同年度内に人間ドック受診時のオプション検査で補助を受けている場合は対象外 ・同年度内にイーウェルの施設健診・巡回健診受診時のオプション検査で補助を受けている場合は対象外		
	検査項目	・胃がん ・肺がん ・大腸がん ・前立腺がん(PSA) ・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 支払いに関する同意	<input type="checkbox"/> 在職中、補助金は事業主経由で受領することに同意します。			

添付書類 : **領収書原本** 添付書類は申請書にホチキス留めして下さい。

領収書に**受診者名・検診項目・検診施設名**が記載されていることをご確認ください。

領収書に検診項目が記載されていない場合は、**検診項目の分かるものを添付**して下さい。

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)

金融機関コード	銀行 信用金庫 信用組合	店舗コード	支店 本店 出張所	種目 普通預金	口座番号	フリガナ 口座名義人
添付書類	ゆうちょ銀行を指定した場合は通帳のコピー(店名、店番、預金種目、口座番号が書いてあるページ) ※ゆうちょ銀行の場合は、ゆうちょ銀行と店名(支店名)及び振込専用の新しい口座番号(7桁)を記入					

健 保 記 入 欄	支給額	円	支給日	年 月 日
	備考			

## 【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、あらかじめご連絡ください。
- 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 保険診療の場合は、補助金対象外です。
- ⑥ **PSA(前立腺がん)を除く腫瘍マーカーは、補助の対象外です。**
- ⑦ 検査にかかった費用の上限1万円まで補助します。
- ⑧ 申請書の裏面に領収書が収まらない場合は、別紙に印字面を上糊付けして、添付して下さい。
- ⑨ 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に添付

領収書コピー → 脳血管系疾患等検査補助金申請に添付

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

#### 〈オプション検査〉

- 脳血管系・PET検査 検査費用(税込)を補助

上限10,000円

- その他 検査費用(税込)の5割を補助

上限10,000円

### がん検診

- 検診費用(税込)を補助

上限10,000円

- 年度内に健康診断のオプション検査で補助金を受けている場合は対象外

- 年度内に人間ドック受診時のオプション検査で補助金を受けている場合は対象外

- 年度内に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

- 年度内に人間ドックオプション検査で補助金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で補助金を受けている場合は対象外

## 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

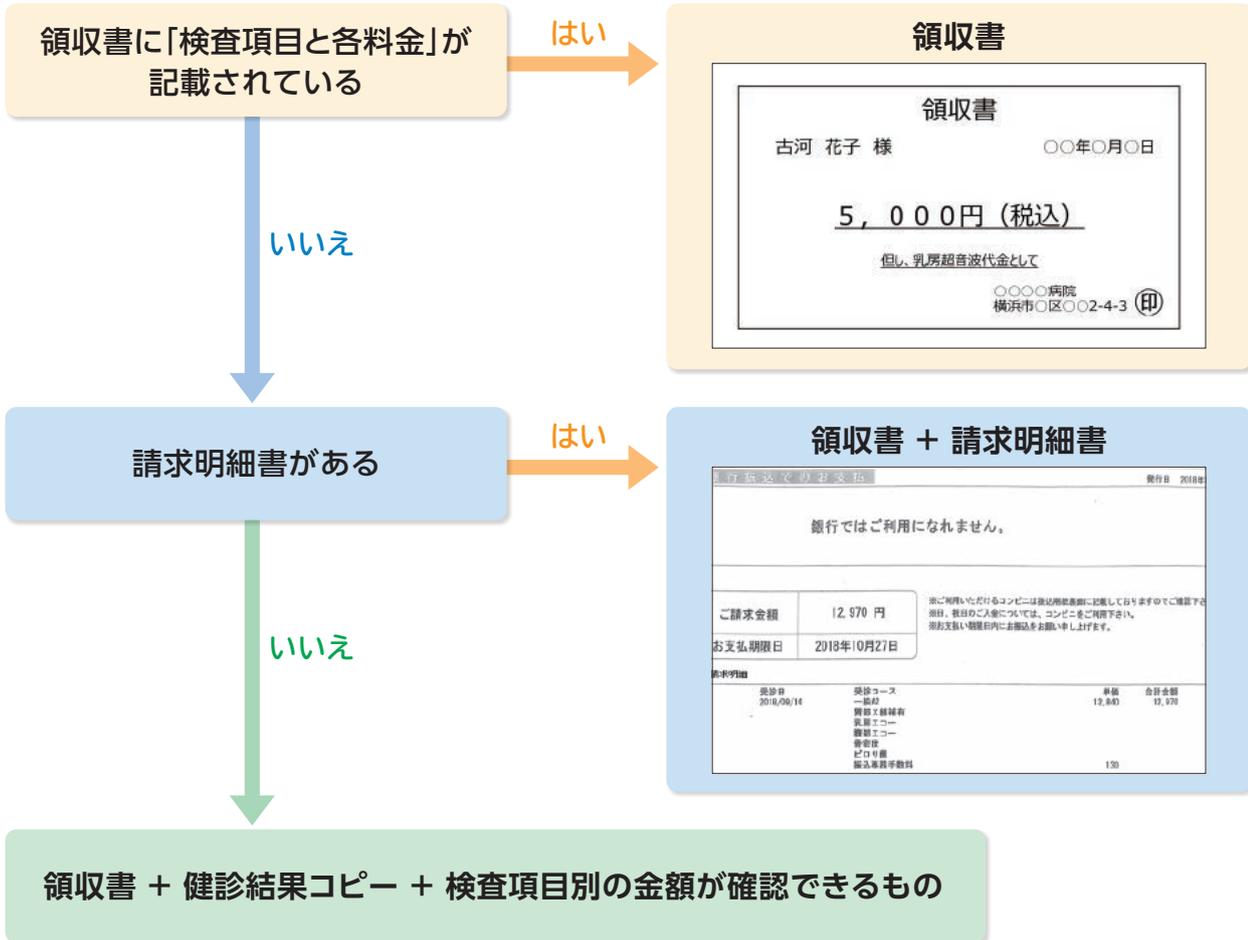
### 届出申請書はこちら

- 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



生活改善で  
ポイントを  
ゲット!

健康増進支援Webサービス

# pepUp.

新規登録の方は  
**1000**ポイント  
プレゼント!

家族健診対象の皆様もご利用できます!

## 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

PC版でご利用の方

「健康マイページ」より  
お入りください。



アプリ版でご利用の方

iPhone

Android



## “頑張った分だけポイントに” 続けるあなたを応援するPepポイント

健康のために続けていくのは難しく、ときどきサボってしまうかも。

でもがんばって続けた分だけPepポイントがもらえて、さまざまな商品や電子マネーに交換することができます!



## 交換商品例

Pepポイントを欲しいモノに交換しよう!



新米  
北海道産ゆめぴりか  
2kg

**R**  
POINT

楽天ポイント  
500ポイント



fitbit Inspire3



PayPayポイント  
100円分



新米  
新潟県産新之助  
2kg

amazon

Amazon  
ギフトカード  
5000円分



[ツインバード]  
ホットシート  
マッサージャー



[シロカ]  
スティッククリーナー



[タニタ]  
体組成計

# 健康エール



メニュー画面から  
申込方法がすぐわかる



被扶養者(家族)  
けんぽ共同健診  
受診申込

メニューボタンをタップすると健診申込方法・申込サイトのリンクなどがLINEトークに表示されます。



生活に役立つお得な情報を配信!



## 社会保険の基礎的な内容を見てみよう! 「動画で知ろう社会保険」

NEW

ホームページに専用のWeb動画コンテンツコーナーができました。  
社会保険の基礎的な内容をぜひ確認してみましょう。



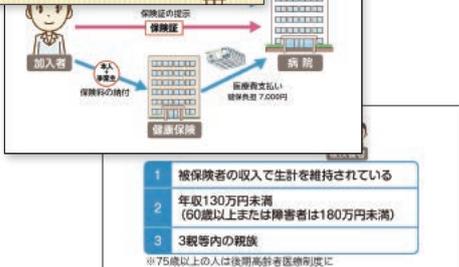
社会保険の  
基礎的な内容を  
ざっくりと  
理解していただく  
動画です。



こちらから  
ご覧いただけます



意外と知らない  
健康保険のこぼれ  
サクッと説明します



- 1 被保険者の収入で生計を維持されている
- 2 年収130万円未満 (60歳以上または障害者は180万円未満)
- 3 3親等内の親族

※75歳以上の人は後期高齢者医療制度に加入するため対象外です。

### コンテンツ一覧

健康保険編	
健康保険と医療費のしくみ	健康保険が使えないとき
保険料と標準報酬月額・標準賞与額	退職後の健康保険
健康保険に加入する人 被保険者と被扶養者	整骨院・接骨院にかかるとき
負担を限度額までに 高額療養費	健康保険料のつかいみち
傷病手当金	健康保険組合とマイナンバー
出産するとき	
本人・家族が亡くなったとき	
厚生年金保険編	
	年金制度のしくみ
	老齢年金はいつからいくら受けられる

# マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を持っていれば、原則全ての医療機関等で保険診療を受けることができます。

マイナ保険証登録をしている方は受診時に持参の上、ご利用ください。

マイナ保険証について  
動画で確認



## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずは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



証明写真機  
から



郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
- ② 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

2へ

### 2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申し込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



スマホから

マイナポータル



iPhone Android

- 下記3つを準備

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP 1 「マイナポータル」に登録・ログインボタンを押す
- STEP 2 暗証番号を入力
- STEP 3 マイナンバーカードを読み取る
- STEP 4 「健康保険証」を押す
- STEP 5 「マイナンバーカードを健康保険証として利用する」にチェックを入れ登録を押す

セブン銀行で

- 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



## マイナンバーカードで受診する方法

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを入れます



本人確認 ※以下から選択

顔認証

画面の枠に顔が収まるようにすると自動的に撮影されます



暗証番号

カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します



同意取得

提供に関する同意に回答してください

マイナンバーカードの  
取り忘れにご注意ください

# 2024年12月2日以降の受診方法



マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、2024年12月2日から保険証発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を基本とする仕組みになりました。今後の受診方法をお知らせします。

## 1 マイナ保険証 で受診する

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、2024年12月2日から保険証発行が終了し、マイナ保険証（健康保険証として利用登録したマイナンバーカード）を基本とする仕組みになりました。今後の受診方法をお知らせします。

※マイナ保険証を利用できるのは、オンライン資格確認等システムを導入している医療機関等です。

## 2 マイナ保険証 + マイナポータル資格情報画面（スマホ）で受診する

オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関等でも、マイナポータル資格情報画面（スマホ）をマイナ保険証とともに提示いただくことで受診することができます。

資格情報画面の表示等については下部の「マイナポータル資格情報の確認方法」をご覧ください。

## 3 マイナ保険証 + 資格情報のお知らせで受診する

オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関等であって、スマートフォンをお持ちでない方は、切り取った資格情報のお知らせをマイナ保険証とともに提示いただくことで受診することができます。

## 4 資格確認書で受診する

マイナンバーカードをお持ちでない等、マイナ保険証を使用することができない状況にある方については、「資格確認書」で医療機関等を受診することができます。

## マイナポータル資格情報の確認方法

マイナポータル資格情報画面でご自身の健康保険の資格情報を把握できるほか、オンライン資格確認等システムを導入していない医療機関等の場合に、マイナ保険証とともに提示いただくことで医療機関等を受診することができます。マイナポータルにログインできない方は、切り取った資格情報のお知らせをお使いください。

### マイナポータルへのログイン方法

ログイン方法を動画で確認



1 「はじめる」を押す



2 「登録・ログイン」を押す



3 ログイン後、「健康保険証」を押す



4 「資格情報」から、健康保険証情報が確認できる

健康診断後、「要再検査」や「要精密検査」となった方は、ぜひご相談ください。

## 二次検診ネットワークサービスのご案内 古河電工健康保険組合のファミリー健康ダイヤル

どんな  
医療機関を受診  
すればいいんだ？



まさか病気？  
不安だわ

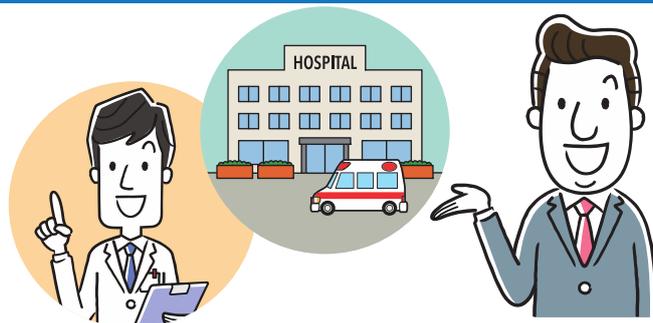
二次検診の受診から治療まで、**健康診断**に関するお困りごとをしっかりとサポート！

### 二次検診機関の手配サービス

特定健診、がん検診、人間ドック等の健診、その他の検診の結果、「要精密検査」等と判定された方に、二次検診機関の受診の予約手配や情報提供を行います。

通話料無料  
**0120-140-301**

● 月～土 9:00～18:00(日・祝日・12/31～1/3除く)



### 24時間電話健康相談サービス

ご自身やご家族の健康・医療についてのご相談に、医師や保健師・看護師等の有資格者が、24時間365日対応します。

通話料無料  
**0120-783-105**

● 24時間・年中無休



#### ご利用はこちらから

サービス内容や利用方法がWeb上で簡単に確認できます。  
サービスご利用の際もスムーズにアクセスできます。

<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)



ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方がご利用いただけます

※ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に添えない場合があります。詳細は<<https://www.t-pec.co.jp/notice/>>をご確認ください。



#### 個人情報の取扱いについて

ティーベック株式会社は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配等に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。また、ご利用者の同意を得ている場合、法令に基づく場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。詳しくは、ホームページ「個人情報の取扱い」ティーベック株式会社 (<https://www.t-pec.co.jp/privacy/>) からご確認ください。なお、ティーベック株式会社は、サービス提供において収集された個人データを、サービス品質改善および広報マーケティング目的のためにご利用者の識別を可能にしない方法(ホワイトペーパーや営業資料における統計データなど)にて加工を行った上で、統計情報として作成、利用、公表を行うこととします。