

みなさんの

# 健康保険

令和8年4月



全国土木建築国民健康保険組合

<https://dokenpo.or.jp/>



# はじめに

---

このパンフレットは、組合員として加入されたみなさんの健康保険がどのようなしくみで、どんなときに、どのような給付が受けられるかなど、基本的な事項を知っていただくために作成しました。身近なガイドとしてご利用ください。

また、全国土木建築国民健康保険組合のホームページも公開しておりますので併せてご利用ください。（「全国土木」又は「どけんぽ」で検索してください。）

なお、ご不明な点がある場合は、みなさんの会社の保険係の方が保険組合にお尋ねください。

---



組合シンボルキャラクター  
どけんぽ

# もくじ

<b>1</b>	健康保険のしくみ	2
<b>2</b>	組合員、家族被保険者、マイナ保険証等	4
<b>3</b>	保険給付	
<b>1</b>	病気やけがの治療	6
<b>2</b>	出産、死亡、休業に対する給付	8
<b>4</b>	第三者の行為による負傷	9
<b>5</b>	基準報酬月額・基準賞与額と保険料	10
<b>6</b>	保健事業	
<b>1</b>	保険組合の病院、診療施設	12
<b>2</b>	人間ドック、生活習慣病健診、 特定健康診査など	14
<b>3</b>	保健師、管理栄養士の活動など	14
<b>4</b>	委託休養所	14
<b>5</b>	その他の保健事業	15
<b>7</b>	個人情報の保護	16
<b>8</b>	保険組合の構成	16



# 1

## 健康保険のしくみ

健康保険制度は、みなさんや家族の方の病気やけが、出産、死亡などに対して必要な給付を行うとともに、健康づくりに必要な事業を行うことを目的とした制度です。

これらの事業は、みなさんが加入された「全国土木建築国民健康保険組合」(以下「保険組合」といいます。)が行っています。

なお、仕事上や通勤途上の事故によるけが、死亡等については、労働基準法又は労働者災害補償保険法により補償が受けられるため、健康保険の給付は行いません。

### 組合員と被保険者について

- 組合員……会社に使用される方を指します。
- 被保険者…保険組合に加入している方を指します。

組合員、組合員のご家族は被保険者となります。

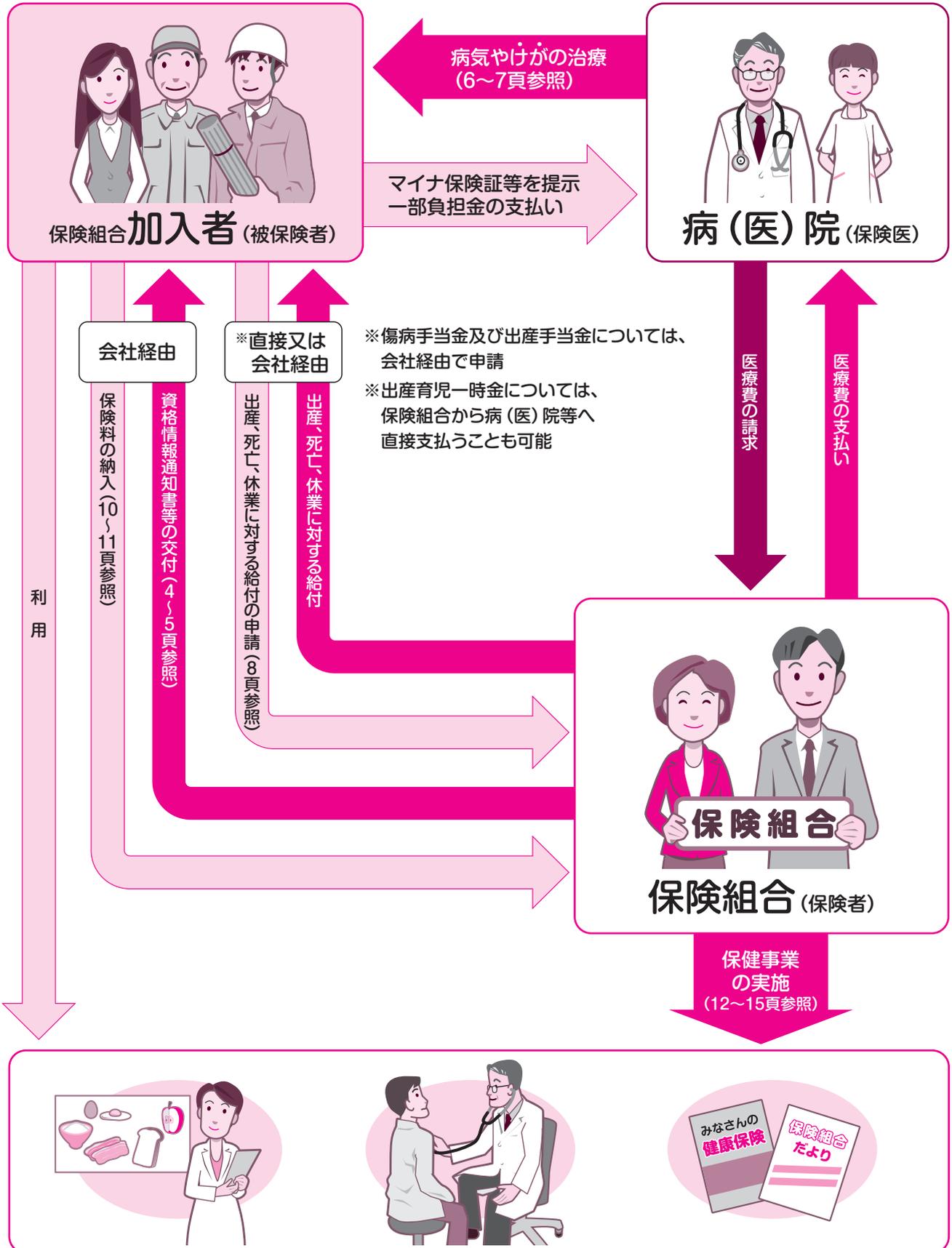
全国土木建築国民健康保険組合は、昭和18年4月に設立された組合です。

●加入会社数 ————— 1,656社

●組合員数 ————— 約20万人

(令和7年12月末現在)





# 2

## 組合員、家族被保険者、マイナ保険証等

保険組合に加入している会社に就職したみなさんは、就職した日から組合員となります。また、組合員の家族の方（75歳以上の方及び他の健康保険に加入している方を除きます。）も保険組合の被保険者となり、みなさんとともに必要な給付が受けられます。

マイナ保険証等を利用して資格確認を受けることで、医療機関（病院や薬局）を受診することができます。

### ※マイナ保険証等

#### ●マイナ保険証

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録したものです。

（マイナポータル（アプリ）にログインして利用登録ができるほか、セブン銀行のATMや、医療機関の顔認証付きカードリーダーから利用登録することができます。）

#### ●資格確認書（カード形式）

マイナ保険証をお持ちでない方に、保険資格の証明として組合から交付するもの。

#### ⚠️資格情報通知書（A4サイズ・紙）

マイナ保険証をお持ちの方に、ご自身の資格情報を確認するために組合から交付するもの。

単体では受診できません。顔認証付きカードリーダーの不具合等、何らかの事情で資格確認を行えなかった場合に、マイナ保険証とセットでご提示ください。

国民健康保険 資格確認書	有効期限 〇〇年〇〇月〇〇日
記号 71-0000	番号 000000 (扶養) 00
氏名 土木 太郎	
生年月日 〇〇年 〇〇月 〇〇日	性別 ○
資格取得年月日 〇〇年 〇〇月 〇〇日	
交付年月日 〇〇年 〇〇月 〇〇日	
組合員氏名 土木 太郎	
住所 東京都千代田区〇〇町1-11-1	
事業所名 ○〇建設 株式会社	
全国土木建築国民健康保険組合	保険者番号 133033

目録 300-0000  
東京都市計画部〇〇町1-11-1

記号番号 71-0000-000000

氏名 土木 太郎

国民健康保険  
資格情報通知書

あなたへの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします。  
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	71-0000	番号	000000	扶養	00
氏名	土木 太郎				
フリガナ	ドウボウ タロウ				
誕生日	〇〇年 〇〇月 〇〇日				
交付年月日	〇〇年 〇〇月 〇〇日				

マイナポータルを利用の際は、以下の「マイナポータル」からマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報も確認することができます。ぜひご利用ください。  
—マイナポータルへのアクセス—

マイナポータルにログインできない場合は、以下の「マイナポータル」からマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報も確認することができます。ぜひご利用ください。  
—マイナポータルへのアクセス—

〇〇年〇〇月〇〇日  
全国土木建築国民健康保険組合  
〒100-0000  
東京都千代田区〇〇町1-11-1  
電話 〇〇-〇〇〇〇  
代表取締役 〇〇〇〇〇〇〇〇

マイナポータルにログインできない場合は、以下の「マイナポータル」からマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報も確認することができます。ぜひご利用ください。  
—マイナポータルへのアクセス—

マイナ保険証をお持ちでない70歳以上75歳未満の方には、資格確認書のほか高齢受給者証を交付します。

## マイナ保険証等の取扱い

### 1 マイナンバーカードの保険証利用

#### ○マイナ保険証のメリット

- ・手続きをしなくても、高額医療の限度額を超える支払いが免除されます。
- ・薬の履歴や健康診断の結果を見られるようになるため、正確な情報を医師と共有し、適切な医療を受けることができます。
- ・救急現場における適切な応急処置や、搬送先の選定などに活用されます。

#### ○マイナンバーカードの有効期限と更新手続

- ・マイナンバーカードには、カード本体とカードに書き込まれている電子証明書の有効期限があります。

##### 【カード本体】

発行から10回目の誕生日まで

##### 【電子証明書】

発行から5回目の誕生日まで

- ・有効期限の2～3か月前を目途に有効期限通知書が送付されますので、お住まいの市区町村窓口で更新手続を行ってください。

※マイナンバーカードの作成方法、マイナ保険証の利用登録方法や病院での使い方については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

厚生労働省ホームページ ⇨



### 2 退職したとき

- 資格確認書の交付を受けている方については、家族の分を含め会社の保険係の方に返還してください。

※マイナ保険証をお持ちの方は、新しく加入する健康保険で、引き続きマイナ保険証を利用できます。

### 3 氏名・住所が変わったとき

速やかに会社の保険係の方に届け出てください。

### 4 家族に異動があったとき

次に該当したときは、会社の保険係の方に届け出てください。

#### ○家族が増える場合

- ・結婚による同居、出産など（届出にあたっては、家族のマイナンバーが必要です。）

#### ○家族が減る場合

- ・転居等により別世帯となったとき
- ・他の医療保険の被保険者となったとき
- ・死亡したとき

#### ○家族が修学のため住所地を離れる場合

### 5 紛失したり、破損したりしたとき

#### ○マイナ保険証の場合

- ・マイナンバー総合フリーダイヤルへ連絡。マイナンバーカードの機能停止の手続きを行ってください。  
(0120-95-0178) 24時間・365日対応

- ・住民登録のある市区町村窓口で、マイナンバーカードの再交付手続きができます。

- ・マイナンバーカードの再交付を受けるまでの間に医療機関にかかる場合は、会社の保険係の方に届け出て、資格確認書の交付を受けることができます。

#### ○資格確認書の場合

会社の保険係の方に届け出て、再交付を受けてください。

# 3 保険給付

## 1 病気やけがの治療

(令和8年4月現在)

業務外の病気やけがで治療を受けるときは、病(医)院の窓口でマイナ保険証を利用するか、資格確認書を提示してください。

### マイナ保険証等を提示して治療を受けるとき〔療養の給付〕

給付の額	小学校入学前 (未就学児)	小学校入学後から 69歳まで	70歳以上	
			現役並み所得者	一般及び市町村民税 非課税世帯
<b>8割</b> (一部負担金割合2割)	<b>7割</b> (一部負担金割合3割)	<b>7割</b> (一部負担金割合3割)	<b>8割</b> (一部負担金割合2割)	

- 入院中の方は食事費用の負担が必要です。
- 療養病床に入院する65歳以上の方は居住費用と食事費用の負担が必要です。
- 70歳以上の方は、マイナ保険証を利用するか、資格確認書と併せて高齢受給証を提示する必要があります。

### 治療費を自費で支払ったときなど〔療養費〕

給付の額	健康保険の基準で算定した額の			
	小学校入学前 (未就学児)	小学校入学後から 69歳まで	70歳以上	
			現役並み所得者	一般及び市町村民税 非課税世帯
<b>8割</b>	<b>7割</b>	<b>7割</b>	<b>8割</b>	

- 支給対象となるものは次のとおりです。(いずれも保険組合が認めた場合に限りです。)
- 旅行中でマイナ保険証等を持っていなかった場合など、やむを得ない理由でマイナ保険証等を持参せずに病(医)院で治療を受けたとき
- やむを得ない理由で保険を取り扱わない病(医)院で治療を受けたとき
- 柔道整復師による施術(外傷性の打撲、捻挫、挫傷等に限りです。)
- はり師、きゅう師、あんま・マッサージ師による施術(医師の同意が必要です。)
- コルセット等の治療用装具の代金
- 生血の輸血代金
- 海外の病院等で治療を受けたとき

## 歩行困難な方を医師の指示により入院又は転院のため移送したとき〔移送費〕

### 給付の額

- 保険組合が認めた場合に限りです。
- 最も経済的な経路、方法により保険組合において算定した移送費用を支給します。

## 入院や手術により医療費が高額となったとき〔高額療養費・療養見舞金〕

### 給付の額

- 高額療養費**  
病（医）院の窓口で支払う一部負担金（月額）から、法律で定められた負担限度額（組合員及び家族全員の所得額<sup>(※)</sup>や年間の支給回数に応じた額）を除いた額を高額療養費としてお支払いします。  
※マイナンバーを利用した情報連携により、所得情報（所得額）を取得します。
- 療養見舞金**  
さらに本組合では、高額療養費とは別の負担限度額（25,000円）の基準を設け、療養見舞金としてお支払いします。



## 2 出産、死亡、休業に対する給付

(令和8年4月現在)

### 被保険者が出産したとき〔出産育児一時金〕

#### 給付の額

- 被保険者が出産したときは、出産育児一時金として**500,000円**を支給します。
- 分娩機関で手続きすることにより、出産費用の支払いが不要(500,000円以下の場合)となる直接支払制度が利用できます。

### 被保険者が死亡したとき〔葬祭費〕

#### 給付の額

- 被保険者が死亡したときは、葬祭費として次の額を支給します。
- |     |    |          |
|-----|----|----------|
| 組合員 | —— | 100,000円 |
| 家族  | —— | 50,000円  |

### 組合員が業務外の病気やけがの治療のため会社を休み、給料の支払いがないとき〔傷病手当金〕

#### 給付の額

- 会社を休み始めて4日目から、1日につき支給を始める日の属する月以前の直近の継続した12月間の各月の基準報酬月額を平均した額の30分の1相当額の**3分の2**相当額を支給します。
- 支給開始日から通算して1年6か月に達する日まで支給します。

### 組合員が出産のため会社を休み、給料の支払いがないとき〔出産手当金〕

#### 給付の額

- 1日につき支給を始める日の属する月以前の直近の継続した12月間の各月の基準報酬月額を平均した額の30分の1相当額の**3分の2**相当額を支給します。
- 出産の日(出産の日が出産予定日より遅れた場合は出産予定日)以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産の日後56日までの範囲で支給します。



# 4

## 第三者の行為による負傷

交通事故など第三者の行為によるけがについても、マイナ保険証等を提示して保険診療を受けることができますが、この場合は治療に要した費用をみなさんに代わって保険組合が相手に対して請求しますので、事故にあったときは相手の住所、氏名など必要な事項をできるだけ早く会社の保険係の方か、保険組合に届け出てください。

(第三者行為による被害届)

このほか、みなさんや家族の方がけがで治療を受けた場合は、けがをしたときの様子を届け出てください。(組合員負傷届)

届出用紙は、保険組合又は会社の保険係に申し出ていただくか、保険組合のホームページからダウンロードしてください。



交通事故にあったとき

必ず警察に届ける



相手を確認する

- 車のナンバーのほか、氏名、住所、生年月日、電話番号を確認
- 自賠責保険と任意保険の契約者、契約保険会社、証明書番号などを確認

保険組合に、「第三者行為による被害届」を提出する

## 5

## 基準報酬月額・基準賞与額と保険料

## 1 基準報酬月額・基準賞与額

みなさんの保険料負担額を算出するために基準報酬月額と基準賞与額を定めています。4月に新しく組合員となったみなさんの基準報酬月額（等級）は、組合員となったときの給料（報酬月額）に基づいて決定し、その年の8月まで適用します。（11頁参照）

また、みなさんに賞与（ボーナス等）が支払われたときは、その都度、賞与額に基づいて基準賞与額（1,000円未満切り捨て）を決定します。

なお、基準報酬月額は、加入時の決定後も次のとおり改めます。

毎年1回、4月、5月、6月に支払われた給料の平均額に基づいて基準報酬月額を決定し、その年の9月から翌年8月まで適用します。

（定時決定）

固定的賃金に変動があり、変動後3か月間の給料の平均により算定した額が、基準報酬月額等級において2等級以上増減したときは、4か月目から基準報酬月額を改めます。

（随時改定）

## 2 保険料

みなさんや家族の方に対する医療や保健事業に要する費用は、みなさんと会社が負担する保険料と国からの補助金によって賄われています。

保険料の額は、基準報酬月額及び基準賞与額に下表のそれぞれの割合を乗じた額の合算額です。

区 分	みなさんが負担する保険料率	会社が負担する保険料率
医療分保険料	1,000分の31	1,000分の41
後期高齢者支援金分保険料	1,000分の8	1,000分の11
子ども・子育て支援金分保険料	1,000分の1.15	1,000分の1.15
計	1,000分の40.15	1,000分の53.15

※40歳以上65歳未満の組合員の方には、上記保険料のほか、介護分保険料（基準報酬月額及び基準賞与額の1,000分の19をみなさんと会社で折半）も負担していただきます。

等級	報酬月額		基準報酬 月 額	保険料額 (医療分+後期高齢者支援金分 +子ども・子育て支援金分)		
				組合員負担分	事業主負担分	合 計
1	63,000円未満		58,000円	2,320円	3,080円	5,400円
2	63,000円以上	73,000円未満	68,000	2,730	3,610	6,340
3	73,000円以上	83,000円未満	78,000	3,130	4,140	7,270
4	83,000円以上	93,000円未満	88,000	3,530	4,670	8,200
5	93,000円以上	101,000円未満	98,000	3,930	5,200	9,130
6	101,000円以上	107,000円未満	104,000	4,170	5,520	9,690
7	107,000円以上	114,000円未満	110,000	4,410	5,840	10,250
8	114,000円以上	122,000円未満	118,000	4,730	6,270	11,000
9	122,000円以上	130,000円未満	126,000	5,050	6,690	11,740
10	130,000円以上	138,000円未満	134,000	5,380	7,120	12,500
11	138,000円以上	146,000円未満	142,000	5,700	7,540	13,240
12	146,000円以上	155,000円未満	150,000	6,020	7,970	13,990
13	155,000円以上	165,000円未満	160,000	6,420	8,500	14,920
14	165,000円以上	175,000円未満	170,000	6,820	9,030	15,850
15	175,000円以上	185,000円未満	180,000	7,220	9,560	16,780
16	185,000円以上	195,000円未満	190,000	7,620	10,090	17,710
17	195,000円以上	210,000円未満	200,000	8,030	10,630	18,660
18	210,000円以上	230,000円未満	220,000	8,830	11,690	20,520
19	230,000円以上	250,000円未満	240,000	9,630	12,750	22,380
20	250,000円以上	270,000円未満	260,000	10,430	13,810	24,240
21	270,000円以上	290,000円未満	280,000	11,240	14,880	26,120
22	290,000円以上	310,000円未満	300,000	12,040	15,940	27,980
23	310,000円以上	330,000円未満	320,000	12,840	17,000	29,840
24	330,000円以上	350,000円未満	340,000	13,650	18,070	31,720
25	350,000円以上	370,000円未満	360,000	14,450	19,130	33,580
26	370,000円以上	395,000円未満	380,000	15,250	20,190	35,440
27	395,000円以上	425,000円未満	410,000	16,460	21,790	38,250
28	425,000円以上	455,000円未満	440,000	17,660	23,380	41,040
29	455,000円以上	485,000円未満	470,000	18,870	24,980	43,850
30	485,000円以上	515,000円未満	500,000	20,070	26,570	46,640
31	515,000円以上	545,000円未満	530,000	21,270	28,160	49,430
32	545,000円以上	575,000円未満	560,000	22,480	29,760	52,240
33	575,000円以上	605,000円未満	590,000	23,680	31,350	55,030
34	605,000円以上	635,000円未満	620,000	24,890	32,950	57,840
35	635,000円以上	665,000円未満	650,000	26,090	34,540	60,630
36	665,000円以上	695,000円未満	680,000	27,300	36,140	63,440
37	695,000円以上	730,000円未満	710,000	28,500	37,730	66,230
38	730,000円以上	770,000円未満	750,000	30,110	39,860	69,970
39	770,000円以上	810,000円未満	790,000	31,710	41,980	73,690
40	810,000円以上	855,000円未満	830,000	33,320	44,110	77,430
41	855,000円以上	905,000円未満	880,000	35,330	46,770	82,100
42	905,000円以上	955,000円未満	930,000	37,330	49,420	86,750
43	955,000円以上	1,005,000円未満	980,000	39,340	52,080	91,420
44	1,005,000円以上	1,055,000円未満	1,030,000	41,350	54,740	96,090
45	1,055,000円以上	1,115,000円未満	1,090,000	43,760	57,930	101,690
46	1,115,000円以上	1,175,000円未満	1,150,000	46,170	61,120	107,290
47	1,175,000円以上	1,235,000円未満	1,210,000	48,580	64,310	112,890
48	1,235,000円以上	1,295,000円未満	1,270,000	50,990	67,500	118,490
49	1,295,000円以上	1,355,000円未満	1,330,000	53,390	70,680	124,070
50	1,355,000円以上		1,390,000	55,800	73,870	129,670

(注) 40歳以上65歳未満の組合員の方は、上記保険料以外に介護分の保険料を負担していただくこととなります。

# 6

## 保健事業

### 1 保険組合の病院、診療施設

保険組合直営の病院及び診療施設は、次の3か所です。  
みなさんの施設です。お気軽にご利用ください。

#### 総合病院 厚生中央病院

東京都目黒区三田1-11-7

☎03 (3713) 2141 (代)

☎03 (3716) 8124(診療予約専用) 平日(月~金) 9:00~16:00

☎03 (6863) 2892(人間ドック予約専用) 平日(月~金) 13:00~16:00

<https://www.kohseichuo.jp/>



急性期医療を担う地域中核病院として、高度の医療機器を備える多機能型総合病院です。入院、外来診療を行うほか人間ドック、生活習慣病健診、海外勤務者健診など各種の健康診断とその診断結果に基づく二次健診等を行っています。

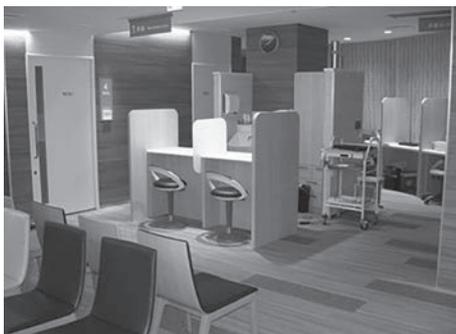
#### 【被保険者の方の主な特典】

- ・個室(1人又は2人室)に入院した場合の室料差額料金が5割引
- ・入院保証金の免除
- ・紹介状がなく受診した場合の、初診時の保険外併用療養費(3,300円)の免除
- ・当院で分娩される際の分娩時の入院費用(自費部分)や当院での妊婦健診の費用等が半額



#### 交通案内

JR恵比寿駅(東口)から徒歩10分  
東京メトロ日比谷線 恵比寿駅から徒歩12分  
JR目黒駅(西口)から徒歩15分



#### 人間ドック等の健診費用

		区分	自己負担額
人間ドック (30歳以上)	2日	一般コース	30,800円
		特別コース	41,800円
	1日 (本館)	一般コース	7,700円
	1日 (Annex)	レディースドック (1日人間ドック+婦人科検診、マンモグラフィ、乳腺超音波、胃内視鏡)	29,700円
		一般コース (1日人間ドック+胃内視鏡)	13,200円
		レディースがん検診 (婦人科検診+マンモグラフィ+乳腺超音波)	17,600円
生活習慣病健診(30歳以上)			3,410円
海外勤務者健診			5,500円

# 中部・関西健康管理センター

外来診療のほかスマートドック、生活習慣病健診、特定業務従事者健診、定期健診など各種の健康診断とその診断結果に基づく再検査（労災二次健診を除く。）や保健指導、栄養指導を行っています。

## スマートドック等の健診費用

区 分		自己負担額
スマートドック (30歳以上)		5,500円
生活習慣病 健診 (30歳以上)	センター内健診	
	検診車に よる健診	胃部X線 検 査
		有 無
特定業務従事者健診 (30歳以上)		4,000円
海外勤務者健診		3,840円
雇 入 時 健 診		8,800円
定 期 健 診		7,500円
胃 検 診		1,390円

## 中部健康管理センター

名古屋市東区代官町34-25

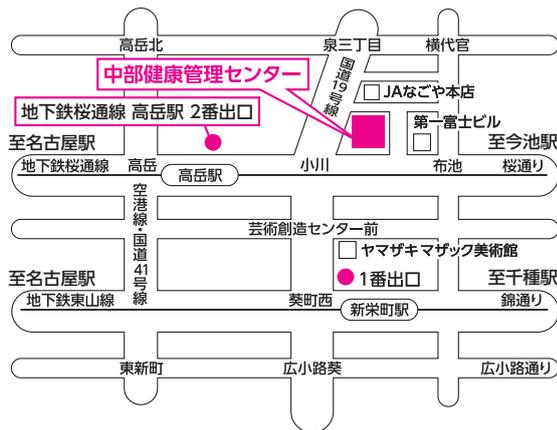
☎052 (979) 5010

<https://www.cyukencenter.or.jp/>



交通  
案内

地下鉄…桜通線「高岳駅」2番出口から徒歩5分  
東山線「新栄町駅」1番出口から徒歩6分  
※駐車可能台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。



## 関西健康管理センター

大阪市中央区大手前2-1-2 (国民会館・大阪城ビル)

☎06 (6942) 6411 (代表)

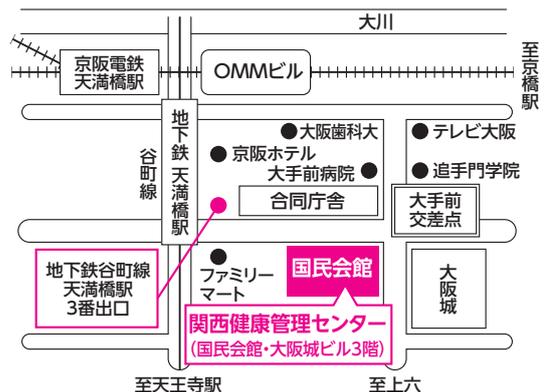
☎06 (6942) 6412 (健診予約専用)

<https://www.kankencenter.or.jp/>



交通  
案内

地下鉄…谷町線「天満橋駅」3番出口から徒歩3分  
京阪電鉄…「天満橋駅」東改札口から徒歩5分  
※駐車場なし。公共交通機関をご利用ください。



## 2 人間ドック、生活習慣病健診、特定健康診査など

みなさんや家族の方の疾病の予防、早期発見のため、次のような健康診断を実施しています。

- ・ 人間ドック、生活習慣病健診 (30歳以上)
- ・ 特定健康診査 (40歳以上)
- ・ 海外勤務者健診 (海外渡航前・渡航後の方) ほか

特定健康診査は、内臓脂肪症候群 (メタボリックシンドローム) の該当者と予備群 (なりそうな方) を減らすため、「高齢者の医療の確保に関する法律」において、特定保健指導と併せて、医療保険者の実施義務とされているものです。

該当の方にはご案内しますので、ぜひ受けていただきますようお願いします。

### 【留意事項】

- ・ 年度内 (4月～翌年3月) に、上記記載の年齢以上 (年度末年齢) の組合員及び家族が対象となります。年度末年齢とは、健診を受けた年度の末日までに迎える誕生日により到達する年齢となります。
- ・ 人間ドック、生活習慣病健診及び特定健康診査は、いずれかの健診につき、年度内1回の補助となります。
- ・ 受診方法は、直営・委託のいずれかにより、また健診の種類により異なります。詳しくは保険組合ホームページをご覧ください。
- ・ 自己負担額は健診機関・健診の種類により異なります。  
(例) 令和8年度の自己負担額 厚生中央病院の1日人間ドック：7,700円  
日本健康増進財団などの生活習慣病健診：4,170円
- ・ 節目年齢 (30歳、40歳、50歳及び60歳) に該当する家族が、人間ドック、生活習慣病健診を受けた場合は、さらに16,000円を限度とした上乗せの補助があります。(申請不要)

## 3 保健師、管理栄養士の活動など

みなさんや家族の方の生活習慣病の発症予防や重症化防止等のため、全国8か所の健康支援室 (16頁参照) に保健師及び管理栄養士を配置し、健康や栄養に関する教育、相談及び生活習慣や食生活の改善のための相談、指導を行っています。

また、健康宣言事業「ヘルスアップチャレンジ」や糖尿病重症化予防など、事業主と協働してみなさんの健康の保持増進に係る様々な事業を行っています。

## 4 委託休養所

保険組合と契約している全国各地のホテル、旅館、ペンションなどのほか、東武トップツアーズ(株)及び(株)JT Bと提携しているホテル、旅館などを利用した場合には、1泊につき大人2,000円、小人1,000円を補助します。

詳細は、保険組合ホームページでご確認ください。

## 5 その他の保健事業

### 予防接種等の費用補助

区分	※1 対象	※1 補助額
インフルエンザ 予防接種費用 の補助	毎年9月から翌年2月までの間にインフルエンザ予防接種を受けた組合員及び家族	【13歳以上】 1人につき2,000円を限度
		【12歳以下】※2 1人につき、2回までの接種に対し、 1回あたり2,000円を限度
胃内視鏡 検査費用の補助	胃内視鏡検査を受けた50歳以上の組合員及び家族	※3 1人につき3,000円を限度 (2年度に1回)
子宮頸がん検診 費用の補助	子宮頸部細胞診検査を受けた20歳以上の組合員及び家族	1人につき2,000円を限度 (2年度に1回)
マンモグラフィ 費用の補助	マンモグラフィを受けた40歳以上の組合員及び家族	1人につき4,000円を限度 (2年度に1回)

※1 年度内(4月～翌年3月)に、上記記載の該当年齢(年度末年齢)の方が対象です。

年度末年齢とは、接種(検査)を受けた年度の末日までに迎える誕生日により到達する年齢となります。

※2 12歳以下の被保険者が経鼻ワクチン(製品名フルミスト)を接種した場合に限り、対象期間内で1回の接種であっても4,000円を限度とします。

※3 健診受診時(委託機関)に、胃部X線検査から胃内視鏡検査へ変更し、差額が生じたときに補助します。

◎上記のほか、下記の補助も実施しています。

- ・胃部X線検査を受けた組合員及び家族への補助(検診費用の7割)
- ・肝炎ウイルス感染の疑いがある方への検査費用補助(1回につき2,000円を限度)

### こころとからだの健康相談事業

- 健康に関する個人向けの相談事業として、医師によるチャット型医療相談サービス「first call」と厚生中央病院看護師による電話相談を実施しています。
- 「first call」では、本人は匿名・専門医師は実名にて、24時間365日対応します。  
詳細は17頁をご覧ください。
- 相談者の名前が保険組合や会社などの第三者に知られることはありません。安心してご利用ください。

### 歯科健診事業

- むし歯・歯周病の予防や早期発見のため、「歯科健診」を実施しています。
- 半年に1回を限度として、無料で受けられます。

### 保健広報活動(①～③は組合員の方のご自宅に直接送付)

- ① 保険組合だよりを年2回配布
- ② 「医療費のお知らせ」の送付
- ③ ジェネリック医薬品差額通知等の送付
- ④ 保健広報用ポスター、パンフレット等の配布
- ⑤ 被保険者専用サイト「Pep Up」による健康情報等の提供



保険組合だより  
Web版

# 7 個人情報保護

保険組合では、個人情報保護法やマイナンバー法を遵守するほか、「個人情報保護に関する基本方針」、「本組合における個人情報の取扱い」を策定（保険組合のホームページに掲載）し、みなさんの個人情報の安全管理と適正な取扱いに努めています。

# 8 保険組合の構成

保険組合は、昭和18年4月に厚生大臣（当時）の認可を得て設立された公法人で、その構成は次のとおりです。



保険組合本部・健康支援室の名称、所在地

名称	所在地	電話番号
本部	〒102-0093 東京都千代田区平河町1-5-9 (厚生会館)	03 (3264) 1240(代)
札幌健康支援室	〒060-0052 札幌市中央区南2条東1-1-14 (住友生命札幌中央ビル9階)	011 (806) 0080
仙台健康支援室	〒980-0021 仙台市青葉区中央2-11-19 (仙南ビル8階)	022 (222) 2247
東京健康支援室	〒153-0062 東京都目黒区三田1-11-7 (厚生中央病院別館4階)	03 (5725) 2261
名古屋健康支援室	〒461-0002 名古屋市東区代官町34-25	052 (688) 7001
大阪健康支援室	〒540-0008 大阪市中央区大手前2-1-2 (国民会館大阪城ビル2階)	06 (7660) 0090
広島健康支援室	〒730-0011 広島市中区基町11-13 (合人社広島紙屋町アネクス8階)	082 (500) 7927
高松健康支援室	〒760-0023 高松市寿町1-1-8 (日本生命高松駅前ビル12階)	087 (806) 1011
福岡健康支援室	〒810-0011 福岡市中央区高砂1-24-20 (ちくぎん福岡ビル4階)	092 (534) 2530



first call

# あなたの頭痛の種は…？

— 内科・頭痛のご相談 —

Q.

**頭痛が続いて治らない**



昨日から頭痛があり、1日に間隔をあけて3錠ほど頭痛薬を飲みました。  
今日も朝から頭痛があり、先程3錠頭痛薬を飲みました。  
何日か続くようであれば病院に行こうと思いますが、何日くらい続いたら病院行くべきでしょうか。  
元々低気圧による頭痛はきやすいのですが…

Q.

**手持ちの薬を飲んでも大丈夫？**



昨日この薬(\*)を処方されて飲み始めたのですが、効のしずさか頭痛が強くなってきたので痛み止めを飲みたいです。  
飲み合わせが良くないなどありますか？

\*ステロイド剤など。真相照では写真を添付。

Q.

**原因不明の頭痛の対処法は…？**



昨日の朝から、頭痛とふわふわと浮いているように感じるめまいがあり気持ちが悪いです。  
睡眠時間を増やしましたが中々直らず原因も不明でどのように対処すればよいのか迷っております。  
対応方法についてご教示の程よろしくお願いたします。

A.

いつも通り様子を見ても良いかも知れませんが、**これまでと違う強さや辛さの頭痛**があれば、早めに医療機関への受診をお勧めします。何日という決まりは無いので、いつ受診されても構いません。

内科医 S

A.

ステロイド剤などの併用について、頭痛薬がアセトアミノフェン製剤やロキソニン、イブプロフェンなどの**一般的な痛み止め**なら特に問題ありません。

内科医 S

A.

貧血や低血圧などの関与も気になりますが、ふわふわとしためまいでも耳の奥の**三半規管**などが**原因のめまい**のこともありま  
す。お近くの耳鼻咽喉科クリニックなどを受診されてはいかがでしょうかと思います。

金銭医 S

\*回答の一部を掲載しており、実際の回答は記載のものより充実した内容となります。\*医師としての判断には、診察や検査が必要となります。

医療相談はこちらから

first callログインページ

<https://www.firstcall.md/Account/Login>



【お問合せ先】first call カスタマーサポート：info@mediplat.jp | フォーム：<https://www.firstcall.md/Home/Contact>

# Pep Up.

Pep Upは生活習慣の改善や健康づくりを通してポイントがたまるヘルスケアサービスです。



健診結果もみられて  
ポイントもたまるよ！



**ウォーキング  
イベント**

組合主催のイベントを  
春・秋に開催

**食事記録**

メニュー検索や写真か  
ら記録ができます

アプリ限定

**お薬手帳**

処方内容をPep Up  
アプリで管理できます

アプリ限定

カラダの年齢  
**健康年齢**

HEALTHY AGE

健康診断から  
「健康年齢」を  
確認できます

加入後約2か月で  
ご利用いただけます

会社から登録用『本人確認コード』が  
配布される場合もあります。

ご質問などございましたら、お問い合わせ  
フォームからご連絡ください。

オンライン登録

- ①～④があれば即日登録が可能です  
①スマホ、②保険「記号・番号」  
③メールアドレス、④本人確認書類



Pep Upお問い合わせフォーム  
<https://pepup.life/inquiry>



今からはじめる

# からだの安全確認



## 20~35歳で体重が急上昇!

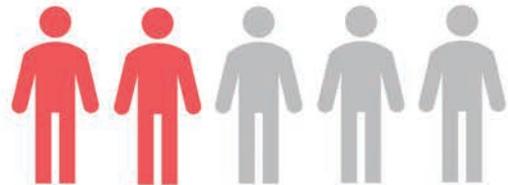
特に 男性は毎年

ペットボトル  
(500ml)  
1本半分\*

体重が増えます

\*前年度との体重比較で、35歳までに  
毎年平均約760g増加しています

40代になると  
5人に2人が「肥満」に!



身長と体重のバランスをみる**体格指数 (BMI)** が  
25を超えると「肥満」と言われる状態です。

### 原因は「ちりつも」!?

- 食事時間が遅くなる
- 食べる量が多くなる
- お酒を飲む機会が増える
- ついつい間食
- 甘い飲み物
- 運動量が減る



きついでベルトが  
きついわけだ!

糖尿病  
高血圧  
脂肪肝  
脂質異常



今は「健康」だと思っても  
体重が増えることで、40歳以降に  
生活習慣病になりやすくなるので  
まずは定期的な体重測定を!

こちらもぜひ  
ご覧ください!



リーフレット&動画

## 20歳の体重から10kg増えると危険!