

# HAI!

Healthy and Active through Information

ご家庭にお持ち帰りになって  
ご家族の健康増進にお役立てください

2024 Spring

No. **328**

## pepUp 365日あなたの健康をサポート

～ Pep Upを活用して健康とポイントを手に入れよう!～

2024年

**毎日**  
**日々の記録**  
体重・歩数を毎日コツコツ記録  
年間最大**730ポイント**Get!

**毎日**  
**ふれんどウォーク**  
1日の歩数(5,000～10,000歩)に  
応じて**1～3ポイント**Get!

**不定期**  
**Pepアンケート**  
「健保からのお知らせ」から配信  
回答するだけで**1～3ポイント**Get!

**不定期**  
**健康記事を読む**  
記事を読むだけで**1ポイント**～  
Get!

**4月**

**4月**  
**Pepアンケート**  
(情報誌HAI! ホームページに関するアンケート)  
アンケートに回答するだけで**100ポイント**Get!

**8月**

**8月**  
**健康クイズ**  
全問正解するまでチャレンジOK!  
全問正解で**500ポイント**Get!

**10月**

**10月**  
**ウォーキングラリー**  
自分のペースで楽しく歩こう!  
目指せ**1,000ポイント**Get!

**12月**

**年末年始**  
**体重測定チャレンジ**  
体重を記録するだけで**500ポイント**Get!



**3月**

**3月**  
**300ポイント**Get!  
(イベント検討中!)

2025年



登録したいけど…  
失くしたかも…

### 初回登録案内通知(本人確認用コード)再発行できます!

「電話」または「電子メール」にてご連絡ください。  
ご本人確認後、「再発行申請書」を自宅または事業所経由でお送りします。

☎ : 06-6484-6775 (被保険者証をご用意ください)

✉ : pep-info@sanyorengo-kenpo.or.jp

①メールアドレス ②電話番号 ③保険証記号 ④保険証番号 ⑤氏名 ⑥生年月日 ⑦ご住所  
すべて記載してください

※初回登録には、「初回登録案内通知」に記載している「本人確認用コード」が必要です。

～詳しくは、サンヨー健保のホームページをご確認ください～

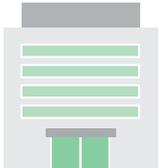
詳細は  
こちら



安心・元気な  
未来のために

# 生活習慣病は健康診断で予防!

毎年の  
習慣にしよう

対象者	40歳以上(被扶養者・任意継続被保険者)の方	39歳以下(配偶者のみ)の方
コース	<b>特定健診受診券</b>	<b>イーウェル 一般健診A1コース</b>
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>お近くの健保連集合A・B 契約医療機関で受診できます</li> <li>市区町村の健診にも使えます</li> </ul>  <p>健保に「受診券」を発行してもらってください</p>	<b>イーウェル 特定健診コース</b> メタボチェックにぴったりな生活習慣病の基本的な検査 子宮がん検査も選択可(※1)
費用	<b>0円</b>	巡回型: 10,780円 → <b>0円</b> 施設型: 13,618円 → <b>0円</b>
申込先 申込方法	<b>申込先 サンヨー連合健保</b> 病院やお住いの市区町村に「受診券」が使えるか確認し、健保に申込用紙を送付	<b>申込先 イーウェル</b> お申し込みはKENPOSから <a href="https://www.kenpos.jp/">https://www.kenpos.jp/</a>
<b>今年度から</b> 案内冊子、健診機関リストに代わり、簡易版案内レターをご自宅にお送りします。 4/10(水) 発送予定		

(※1) 胃がん検査は10,000円まで、乳がん・子宮がん検査は各々8,000円まで健保が補助します(39歳以下の方は子宮がん検査のみの補助となります)。

## 自分で選んだ病院で 人間ドックを受けたい場合



補助金制度を利用しよう!  
(40歳以上の方)

自己負担があっても、  
せっかくだから充実した  
コースを受けたい!!

手順

- ①病院に直接予約し受診する**  
費用は一旦、全額支払い、領収書を受け取る
- ②病院から健診結果が届く**
- ③サンヨー健保に補助金申請する**  
補助金支給申請書に「領収書原本・健診結果コピー・問診票」をつけて送付
- ④サンヨー健保から補助金が振り込まれる**  
健診費用の半額、ただし上限20,000円



## パート先で健診を受けている方へ (40歳以上の方)

健診結果(写)と問診票を添え健保に「健診結果  
提供料支給申請書」を提出してください

**2,000円のQUOカードまたは  
現金をプレゼントします!**

(支給条件を満たした場合)



# 令和6年度の健康診断から C型肝炎検査を実施します

令和6年度の  
対象者

30歳・35歳・40歳以上75歳未満の方全員  
\*令和7年3月31日までに上記の年齢になる方

- 定期健康診断時の通常の血液検査に付加されますので、別途特別な検査をするわけではありません
- 健診の受診票と一緒にウイルス性肝炎検査についての案内レターを配布します(注)

なぜ検査が  
必要なのか  
事前に正しく  
理解しましょう



## C型肝炎とは？

- C型肝炎は、C型肝炎ウイルスに感染することによって起こります。
- 感染後に治療を行わないと、慢性肝炎から肝硬変や肝がんなどに進行する恐れがあります。
- 肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるほど自覚症状が出にくいので、一度は検査をしてウイルスの有無を確認しておくことが大切です。

(注) 健診機関と直接契約して健康診断を実施している事業所では、別途事業所から案内があります。

# 介護保険料率の変更について

令和6年3月分保険料（任意継続被保険者は令和6年4月分保険料）から介護保険料率が変わります（令和5年7月開催の第185回組合会にて承認済み）。

## 介護保険料率の変更内容

	変更前	変更後
事業主	0.6%	0.7%
被保険者	0.6%	0.7%
計	1.2%	1.4%

※健康保険料率に変更はありません。



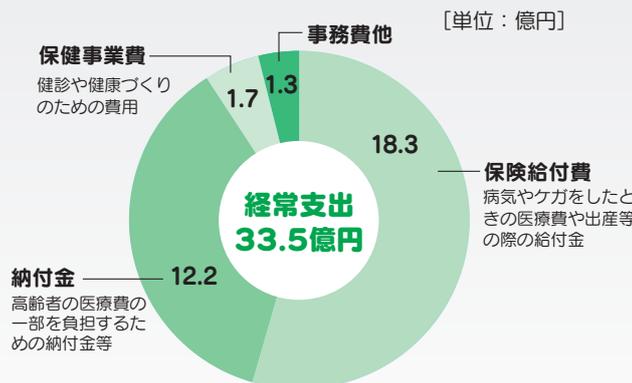
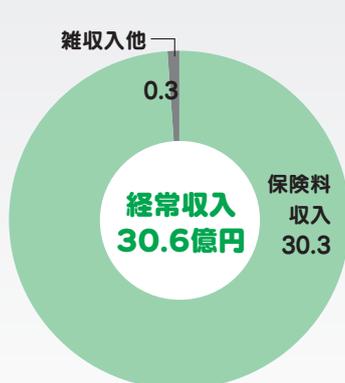
令和6年度

# 予算のお知らせ

2月16日開催の第187回組合会で  
令和6年度予算が承認されました。

健康保険 経常収入30.6億円 経常支出33.5億円 収支差▲2.9億円

介護保険



[単位：億円]

収入	介護保険料	3.1億円
支出	介護納付金	4.0億円
<b>収支差引額</b>		<b>▲0.9億円*</b>

※介護保険料率の改定により、赤字額は少なくなります。

介護保険料率 1.4%  
(事業主 0.7%・被保険者 0.7%)

保険料率 10.0% (前年度と同じ)  
事業主 5.8%・被保険者 4.2%

◆端数処理の関係で合計が合わない場合があります



## 女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

# 考えてみませんか？

# HPVワクチンの接種

若い女性に多く見られる「子宮頸がん」。HPVワクチンは、子宮頸がんの原因を一定の割合防げるもので、小学校6年～高校1年相当の方が対象です。この機会にHPVワクチンの接種について考えてみませんか。



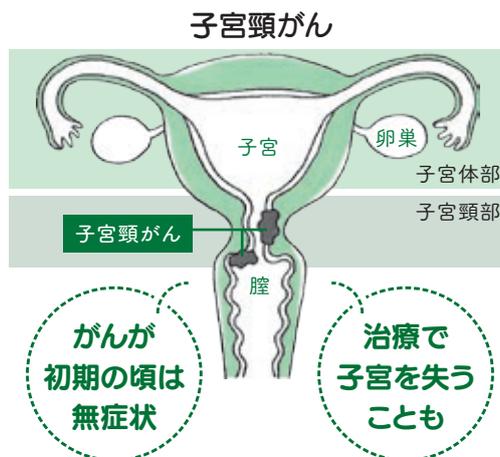
## 20～30代から急増する子宮頸がん

子宮頸がんは、子宮の頸部（入口）にできるがん。ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因と考えられています。

HPVは一度でも性的接触の経験があれば、だれでも感染する可能性があるウイルスです。感染してもほとんどの人は免疫によって自然に消滅しますが、一部の人でがんになってしまうことがあります。

日本では20～30代から子宮頸がんになる人が急増し、年間約1万人が罹患しています※。HPVワクチンを接種すると子宮頸がんを起こしやすいタイプのHPVの感染を防ぐことができ、子宮頸がんの原因の50～70%が防げます。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）



## HPVワクチンの接種について

- 小学校6年～高校1年相当の女子を対象にした定期接種で、対象年齢なら公費で受けられる。

\* 1997年4月2日～2006年4月1日生まれの方も、2025年3月までは公費で受けられます。

- 同じワクチンを半年～1年の間に3回接種する。



- HPVワクチン接種後、接種した部位に痛みや腫れ、赤みなどの症状が起こることがある。まれに重い症状が起こることもある。

- 定期接種についてわからないことがあれば、市町村の予防接種担当課や婦人科に問い合わせる。

ご家族で話し合ってみましょう

※詳細は厚生労働省のホームページをご覧ください。



## 20歳以上の女性は「子宮頸がん検診」を

子宮頸がん検診は、国のがん対策として自治体や職場で実施しています。HPVワクチンの接種の有無にかかわらず、20歳を過ぎたら、子宮頸がんの早期発見のために、2年に1回、子宮頸がん検診を受けましょう。

令和6年4月発行 サンヨー連合健康保険組合  
〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋4丁目5番2号  
高麗橋ウエストビル3階  
TEL 06-6484-7121 (代表)  
ホームページ URL <https://www.kenpo.gr.jp/sanyo/>



携帯サイト  
もあります

〔個人情報の取り扱いについて〕  
サンヨー連合健康保険組合では、「個人情報保護に関する基本方針」を定め被保険者やご家族の個人情報保護に万全を尽くすことに努めています。基本方針、利用目的はホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。