

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

2025 Spring

No. **332**



PepUp.

忙しい毎日を過ごすみなさまの大切な健康を
Pep Up(ペップアップ)が楽しくサポート!

健康活動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!



2025年度 イベントスケジュール(予定)

※開催月・付与ポイントは、変更する場合があります

健康クイズ 7月~8月

健康に関するクイズに答えて学べる
全問正解で**500ポイント**



ウォーキングラリー 10月

目標歩数を目指して歩こう
最大**1000ポイント**



体重測定チャレンジ 年末年始

年末年始の暴飲暴食対策!
最大**500ポイント**



イベント検討中 3月

条件達成に応じて
最大**300ポイント**



日々の記録 毎日

体重・歩数を毎日コツコツ記録
年間最大**730ポイント**



ふれんどウォーク 毎日

1日の歩数(5,000~10,000歩)に
応じて**1~3ポイント**



Pepアンケート 不定期

「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**



健康記事を読む 不定期

スキマ時間に読んで学べる
1ポイント~



便利機能もあります!

健診結果&健康年齢

最大10年分の健康診断の
結果と健康年齢を閲覧

お薬手帳

お薬の調剤履歴を自動で登
録。その他に二次元コード
で調剤履歴の登録も可能

ジェネリック通知

現在服用している薬をジェネリック
医薬品に切り替えた場合に、自己負
担額が軽減される可能性がある方
にお知らせを配信

健保からのお知らせ

健康保険組合からイベント
開催案内や各種お知らせ
を配信

**初回登録案内通知(本人確認コード)を
紛失した方はこちらまで**

「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送付します。
~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~



TEL: 06-6484-6775

(健康保険「記号」「番号」が必要です)

メール: pep-info@sanyorengo-kenpo.or.jp

(①メールアドレス②電話番号③健康保険記号④健康保険番号⑤氏名⑥生年月日⑦ご住所 すべて記載してください)

毎年、健診を受けましょう!



被扶養者のみなさま、健診を受けていますか。「忙しいから」「具合も悪くないから」と後回しにしていますか。健診は健康状態を確認するよい機会です。ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、健診を受けましょう。サンヨー連合健保からお知らせが届いたら、さっそく健診の予約を入れましょう。

サンヨー連合健保の健康診断

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	<p>特定健診受診券</p> <ul style="list-style-type: none"> お近くの健保連集合A・B 契約医療機関で受診できます 市区町村の健診にも使えます 	<p>イーウェル 一般健診A1コース</p> <p>検査いろいろ充実コース 乳がん・子宮がん・胃がん検査も選択可(※1)</p>	<p>イーウェル 特定健診コース</p> <p>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)</p>
特徴	<p>健保に「受診券」を発行してもらってください</p>	<p>巡回型または施設型を選択(一般A1、特定健診両コースとも)</p> <p>巡回 短時間で受診したい方に</p> <p>または 施設 都合のいい日を選びたい方に</p>	
費用	約8,100円 → 0円	巡回型: 11,330円 → 0円 施設型: 14,080円 → 0円	巡回型: 7,040円 → 0円 施設型: 7,876円 → 0円
申込先 申込方法	<p>申込先 サンヨー連合健保</p> <p>病院やお住まいの市区町村に「受診券」が使えるか確認し、健保に申込用紙を送付</p> <p>詳細は健保ホームページで</p>	<p>申込先 イーウェル</p> <p>お申し込みはKENPOSから https://www.kenpos.jp/</p> <p>健診案内レターをご自宅にお送りします。4/9(水)発送</p>	

(※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)。

毎年、健診を受けましょう!

受診券やイーウェル健診を利用せず、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歳以上のみ対象)

健診費用の半額(上限20,000円)が補助されます!

手順

①病院に直接予約

せっかくだから
充実したコース
を受けたい!!



②受診する

費用は一旦、全
額支払い、領収
書を受け取る

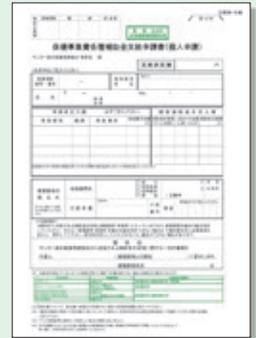


③健診結果が 届く



④サンヨー連合健 保に補助金支給 申請書を提出

- ・領収書原本
- ・健診結果写し
- ・問診票



詳細は
こちら



健診を受けるメリット

病気の 早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

生活習慣を 振り返ることができる

健診結果を参考に、ふだんの食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

定期的に 健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の経年変化を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。

◆◆◆◆◆ 健診の予約はお早めに ◆◆◆◆◆

令和7年度

予算のお知らせ

2月14日開催の第189回組合会で
令和7年度予算が承認されました。

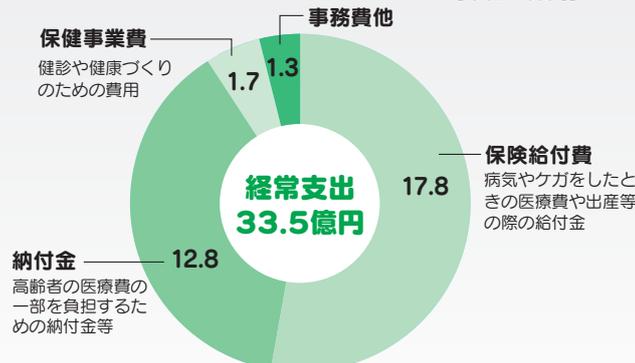
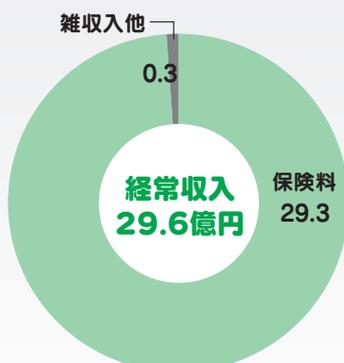
健康保険 経常収入29.6億円 経常支出33.5億円 収支差▲3.9億円

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

介護保険

介護保険料率 1.4% (前年度と同じ)
(事業主 0.7%・被保険者 0.7%)

[単位: 億円]



収入	介護保険料	2.9億円
支出	介護納付金	3.3億円
収支差引額		▲0.4億円

◆端数処理の関係で合計が合わない場合があります

眠りを整え、元気な毎日を



すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。

眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

運動編

質のよい睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切です。適度な運動は、生活リズムを整える方法の一つ。生活リズムが整えば、体はホルモンの分泌などを調整して睡眠に備えることができ、快眠につながります。

実践のコツ

少しの運動でも「習慣にする」ことが大切

運動するといっても、1回の運動では効果が弱く、習慣として続けることが重要です。無理に運動時間を増やすよりも、通勤時は意識的に階段を使うなど、習慣化できる運動を生活に取り入れましょう。



軽い運動で睡眠の質をアップ！

夕方から夜のタイミングで運動を

快眠に効果的だといわれているのは、夕方から夜にかけて行う運動です。就寝の3時間ほど前に運動することによって眠気を感じやすくなります。その結果、質のよい睡眠につながります。



有酸素運動を毎日少しずつ継続する

激しい運動は、逆に快眠を妨げてしまいます。そのため日常的にする運動は、負担が少なく続けやすいものがおすすめ。生活スタイルに応じて、ウォーキングや軽めのランニング、サイクリングなどの有酸素運動を取り入れましょう。

