

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 Autumn

No. **334**

ウォーキングラリーの参加方法

PepUp.

Pep Upのウォーキングラリーは、“カンタン”に参加できます。
また歩数データを自動連携すれば入力の手間がなく“ラクラク”
さらに目標歩数の達成に応じてPep ポイントがもらえて“お得”です！

参加の流れ

STEP

1

Pep Upにログイン

STEP

2

エントリーをする

STEP

3

毎日歩いて記録

エントリー方法

\\カンタン\\



①10/1以降に配信された「健保からのお知らせ」またはウォーキングラリーのパナーをクリック



②「参加する」をクリック



③「エントリー済」と表示されていればOK



歩数取得方法

スマホやウェアラブル機器を使って歩数を取得。
事前にPep Upと連携しておくとう入力の手間を省けます！

\\ラクラク\\

Pep ポイント

\\お得\\

	スマートフォン	ウェアラブル機器	手入力
取得方法	ヘルスケア (iPhone)/ Google Fit (Android)	Fitbit/Garmin/OMRON connect	
連携方法	 Pep Up アプリ	   Fitbit Garmin OMRON	Pep Upの入力欄に手動で入力した歩数

連携での注意点！

歩数連携は、機器に蓄積されたデータを取得するものですが、各機器端末から直接歩数データを自動取得するものではありません。
必ず毎日のチェックに併せて各機器などのアプリと同期してPep Upにデータ取得できているか確認しましょう！

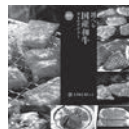


ポイントを貯めて欲しい
商品に交換しよう！



ポイント

amazon gift card



※掲載されている商品名およびロゴは、各社の商標または登録商標です。

禁煙チャレンジャーの声を ご紹介します！

申請第1号!!

重要なのは、 やる気と禁煙宣言することです

38歳 男性

自分の健康のため、お金のため禁煙しました。禁煙治療をしてもキツイ時期はありますが、それでもやめるためには強い意思が大切です。

禁煙すると今までどれだけ自分がタバコに依存していたか、タバコが吸える／吸えないを常に気にしていたかがわかります。禁煙に成功したあかつきには、タバコを吸わないでいられることへの幸せを感じることができると思います。



禁煙継続自信度
★★★★★

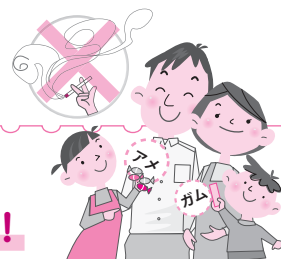
禁煙して食事が美味しく、 2カ月で5kg増えてしまった

66歳 男性

自分の健康のために、初めて禁煙にチャレンジしました。禁煙してお金にゆとりができ、体調がよくなったのがよかった。体重が増え、食事の制限ができなくなってしまって、喫煙再開…でも禁煙したいです。

これからは食事に気をつけること。

禁煙して、 家族に喜ばれました！



56歳 男性

主治医に勧められ、初めて禁煙にチャレンジしました。禁煙には、やる気と周りのサポートが重要です。禁煙3～4週間頃がよかったけど、アメやガムを食べて乗り切りました。

禁煙継続自信度
★★★☆☆

禁煙外来の終了がゴールのような 気持ちになってしまって、喫煙再開です

62歳 男性

喫煙は簡単だが、禁煙はとても大変です。禁煙して咳や痰がなくなり、時間にもお金にもゆとりができました。まずは、禁煙チャレンジを通じ、挑戦することをおすすめします。

喫煙者のみなさまへ

経験者の声も参考に、あなたのため、
あなたの周りにいる人のためにも、
禁煙を考えてみませんか？
自力で頑張っている方の
禁煙チャレンジも応援しています。

禁煙チャレンジありがとうございます。

禁煙できた方も再喫煙した方もチャレンジされたことが嬉しいです。

時間・お金にゆとりができた、体調がよくなった、咳や痰がなくなった、食事が美味しくなった等、いい変化を実感されているようですね。ぜひ積極的に話題にしてくださいね。

あなたの一言が誰かの禁煙のきっかけになるかもしれません。

禁煙は、3～4回は失敗すると言われています。失敗経験から対処方法も立てやすくなります。失敗しても失うものは何もありません。諦めずに何度でもトライしてくださいね。

補助金申請も1年に1回可能です。

サンヨー連合健保保健師より



！ ご注意ください

◆健康保険証は、2025年12月1日で完全に廃止となります

2024年12月2日 から健康保険証の新規発行を終了し、マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行しました。経過措置として旧来の健康保険証を保有している方については1年間、引き続き利用できることになっていましたが、本年12月1日をもって完全廃止となります。

マイナ保険証の利用を予定されている方は、お早めにお手続きください。

マイナンバーカードがない方、健康保険証利用の申し込みをされていない方

以下二次元コードからも申請・登録ができます。速やかにマイナ保険証が利用できるようにしましょう！

★マイナンバーカードの
申請はこちらから



★マイナンバーカードの
健康保険証利用登録について



なお、健康保険証の完全廃止後もマイナ保険証に切り替えない方については、その代替として「資格確認書」を発行いたします。11月中旬頃の一括発行を予定していますので、詳細が決まり次第、改めて案内いたします。

また、それ以前に資格確認書が必要な方につきましては、当健保組合ホームページに掲載の「資格確認書 交付・再交付申請書」にてお申し込みください。



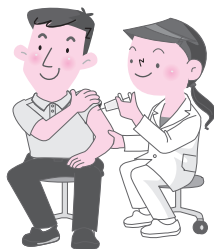
健康保険資格確認書	
本人（被保険者）	
年 月 日交付	
記 号	番 号（枝番）
氏 名	
性 別	
生 年 月 日	年 月 日
資格取得年月日	年 月 日
一部負担金の割合 発 効 年 月 日	年 月 日
有 効 期 間	
保 険 者 番 号	
保 険 者 氏 名	印
保 険 者 所 在 地	

（健康保険資格確認書）

インフルエンザ予防接種補助金申請のご案内

当健保組合の資格がある方（被保険者・被扶養者）は、下記の期間内にインフルエンザ予防接種を受けた場合1人あたり1,000円の補助を行っています。予防接種は、インフルエンザの発症や重症化を防ぐために大切です。接種後は、補助金制度を利用しましょう！

①接種する



接種日

2025年10月1日～
2026年1月31日まで

- ※2,000円以上の場合1,000円を補助
- ※自己負担2,000円未満は補助対象外
- ※海外での接種は補助対象外
- ※2回以上接種した場合でも1回の補助（1人1回限り）

②領収書をもらう

領収書	
② 2025年11月11日	
① 健保 太郎 様	
③ ￥3,000-（税込）	
④ 但し、インフルエンザ予防接種代として	
⑤ ×××××医院 印	

①～⑤すべて記載が必要

- ①接種者氏名（フルネーム）
- ②接種年月日
- ③窓口で支払った接種費用
- ④「インフルエンザ予防接種代」と確認できる表記
- ⑤医療機関名・医療機関印

③申請書を提出する



従業員

所属事業所



任意継続

ハートリンクス(株)
（委託先）

提出期限

2026年2月6日(金)までに申請

- ※「インフルエンザ予防接種費用補助金支給申請書」に領収書を添付
- ※ご申請された領収書は返戻できません



申請書
ダウンロードは
こちらから

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。

お風呂 編

人の体は、**体温が低下すると眠気を感じます**。そのため、**就寝前に入浴し一時的に体温を上げると、その後自然と体温が下がっていき、入眠がスムーズになります**。より快適な睡眠のために、湯船にゆっくりとつかり体温を上げ、心身ともにリラックスする時間を習慣化しましょう。

実践のコツ

入浴は就寝の1~2時間前に すませるのがベスト

深い睡眠をとるには、就寝直前に入浴がよいという研究結果もありますが、なかなか体温が下がらず寝つきを悪くしてしまう可能性があります。寝つきも睡眠の質もよくするためには、就寝1~2時間前を目安に入浴をすませるとよいでしょう。



お湯は熱すぎない温度で 半身浴もおすすめ

熱いお湯に短時間つかると、体に負担がかかってしまいます。**38~40℃の熱すぎない温度のお湯にゆっくりつかることで、心身のリラックス効果も期待できます。お腹あたりまでの水位で30分ほど入浴する半身浴もおすすめです。**



シャワーですませたい日は 首もみストレッチを

湯船につからずシャワーのみの場合、**血管の集まる首の後ろを重点的に温めて効率よく体温を上げましょう。**

- ①少し熱めのシャワーをうなじに当てる。
- ②両手指を組み、うなじの横のくぼみに親指を当て、手をゆっくり上下に動かし首筋をほぐす。

