

健保だより

健康についてご家族皆さんで話してみませんか。

春号

2023

近畿日本鉄道健康保険組合 No.126

●「健保だより」のバックナンバーは当健保ホームページ「健保だより」で。

ホームページ URL <https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



どうする?!家族 どうする?!自分

令和5年度がスタートしました。

今年もご本人（被保険者）には会社が実施する定期健康診断が、ご家族（被扶養者）には当健保がDMでご案内する特定健診が待っています。

ご本人は会社が決めた日程に沿って必ず受診できますが、ご家族は自分で決めない限り、健診日はやって来ません。さらに健診結果次第で必要となる様々な疾病予防のプログラムを受ける機会も失います。

被扶養者のいらっしゃる被保険者の皆さんは、ご自分とともにご家族の健康にもぜひ気をつけてあげてください。



例えば、健診に行く時間がない。健診結果が良くなかったらイヤ。これまでずっと健康でいるから大丈夫。かかりつけ医で定期的に検査を受けている、などなど。

こうしたご家族の皆さんも特定健診の受診は必須です。

特定健診は40歳以上の被扶養者を対象に国が定める健診です。

当健保で特定健診を未受診の方は6割近くにのぼります。（令和3年度実績）

令和4年度からは「ハピルス健診」を導入し、健診機関・健診日時が大幅に拡大、補助金も増額し、健診が受けやすくなっています。

特定健診やその代替となる人間ドック、生活習慣病健診をはじめ、脳ドック、婦人科検診の予約・申込みは全て「ハピルス健診」からお願いします。（本号2ページ参照）

（なお、検体郵送方式のがん検診申込み、歯科医院での歯科健診受診方法は従来どおりです。「ハピルス健診」からの予約・申込みはできません。）



「ハピルス健診」受診対象者



(○：年齢制限なし 19～：19歳以上 40～：40歳以上)

	被保険者		被扶養者		任意継続者	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
① 特定健診	×	×	40～	40～	40～	40～
② 生活習慣病健診	×	×	40～	40～	40～	40～
③ 人間ドック	○	○	19～	19～	19～	19～
④ 脳ドック	○	○	19～	19～	19～	19～
⑤ 婦人科検診	×	○	×	19～	×	19～

①～⑤の申込みは、年度内1回限りです。ただし、③と④は同時受診が可能です。

また、同じ年度内の受診が可能な健診の組合せが一部あります。ご希望の方は当健保組合までご連絡ください。健診受診方法、補助金申請方法をご案内いたします。TEL：06-6775-3455 近鉄社線：82-2648

受診可能な健診の組合せは、近鉄健保ホームページ > 健康診断を受けるとき > ハピルス健診 でもご覧になれます。

「ハピルス健診」の利用方法

1

受診したい健診メニュー・健診機関・予約希望日を「ハピルス健診」予約受付センターへお申込みください。(申込方法は下記(1)または(2)です。)



(1) PC・スマホで近鉄健保専用画面にアクセス
<https://kenshin.happylth.com/kintetsu>

※初回ログイン時のみ、加入者情報について会員登録してください。登録完了後は、そのまま健診機関の検索や予約が可能な画面に進みます。

(2) 電話で「ハピルス健診」予約受付センターへ (平日・土曜 / 10時～18時 ※年末年始は除く)

フリー
ダイヤル

0800-9199-017

有 料

03-6746-5070

2

「ハピルス健診」予約受付センター（運営：株式会社ベネフィット・ワン）が健診機関と日程を調整します。

3

日程確定後、PC・スマホでお申込みの方へはメールにて、電話でお申込みの方へはハガキにて、同センターからご連絡します。

上記のほかにこんな利用方法もあります！

希望の健診機関（「ハピルス健診」提携機関、提携内容が必須条件。）に直接予約したのち、「ハピルス健診」予約受付センターにその旨ご連絡ください。

ただし、ご連絡がないまま健診を受診した場合、補助金は支給されませんので、くれぐれもご注意をお願いします。

令和5年度 収入支出予算

2月17日開催の(オンラインによる)組合会において当健保の令和5年度予算と事業計画が承認されました。

※端数整理のため、計数が整合しないことがあります。

一般勘定

予算基礎数値

- 年間平均被保険者数 15,986人
- 年間平均標準報酬月額 345,108円
- 保険料率 1,000分の103 (調整保険料率 1,000分の0.90を含む)
- 負担割合：会社 59.00
- 被保険者 44.00

収入

健康保険料収入

・一般保険料収入

85億5,422万3千円 (被保険者1人あたり53万5,107円)

皆さんの給料・賞与と保険料率をもとに計算し、皆さんと会社から徴収する保険料です。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

※新型コロナの影響により落ち込んだ給与・賞与の一部回復を踏まえ、前年度予算と比べ被保険者1人あたり約4万5千円の増収を予想しています。

・調整保険料収入

7,615万4千円 (1人あたり 4,764円)

全国約1,400の健保組合間の財政調整財源として皆さんと会社から徴収する保険料です。

準備金繰入

5億8,776万6千円 (1人あたり 3万6,768円)

一般保険料の減収や保険給付費や拠出金などの必要な支出のため収入に不足が生じますので、準備金(貯金)を取り崩して収入を賄います。

その他の収入

1億3,438万1千円 (1人あたり 8,406円)

高額療養費の割合が高い健保組合の財政負担軽減のための交付金、メタボリックシンドローム該当者への保健指導補助金、利子収入などです。

収入合計

93億5,252万4千円 (1人あたり 58万5,045円)

※健保会計、介護会計では国の予算編成と同じく、単年度の事業計画・支出予算とそれに見合う収入予算を設定しますので、収入・支出合計は同額です。

支出

事務費

7,361万円 (被保険者1人あたり 4,605円)

健保組合を運営するための事務執行費用です。例えば、職員の人件費、システム維持費および組合会等の諸経費にあてる費用です。

保険給付費

52億6,343万6千円 (1人あたり 32万9,253円)

皆さんやご家族の方が、病気やけがで医者にかかったり、出産や葬祭の費用あるいは病気で会社を休み、給料がもらえなくなった場合に給付する費用です。加入者の1人あたり医療費が全国平均を大幅に上回る傾向が続くと予想しています。

拠出金

34億3,702万7千円 (1人あたり 21万5,002円)

65歳～74歳の前期高齢者や75歳以上の後期高齢者の医療にあてるための国への拠出金です。

保健事業費

3億9,195万4千円 (1人あたり 2万4,519円)

皆さんやご家族の方の健康保持・増進を図るための各種健診、人間ドック、スポーツ、レクリエーションなどにあてる費用です。

その他の支出

1億8,649万7千円 (1人あたり 1万1,666円)

全国の健保組合の財政安定のための拠出金や予備費等の費用です。

支出合計

93億5,252万4千円 (1人あたり 58万5,045円)

介護勘定

予算基礎数値

- 介護保険料を負担する年間平均第2号被保険者数 11,252人
- 年間平均標準報酬月額 378,152円
- 介護保険料率 1,000分の16.5
- 負担割合：会社 8.25
- 被保険者 8.25

収入

介護保険収入

10億7,006万8千円 (1人あたり 9万5,100円)

40歳～64歳の皆さんの給料・賞与と保険料率をもとに計算し、皆さんと会社から徴収する保険料です。(任意継続被保険者は全額本人から徴収)

前年度予算と比べ被保険者1人あたり約8,780円の増収です。

その他

6千円 (1人あたり 1円)

利子収入などです。

収入合計

10億7,007万4千円 (介護保険第2号被保険者1人あたり 9万5,101円)

支出

介護納付金

9億8,407万4千円 (1人あたり 8万7,458円)

介護費用の財源にあてるため、40歳～64歳の皆さんとご家族の人数をもとに計算し、国に納める納付金です。

その他

8,600万円 (1人あたり 7,643円)

ほぼ全額が予備費です。

支出合計

10億7,007万4千円 (1人あたり 9万5,101円)

令和5年度 保健事業一覧

※ 各項目には条件等があります。詳しくは当健保組合(06-6775-3455)までお問い合わせください。
併せて、近鉄健保ホームページ(<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>)もご参照ください。

保健事業項目 (数字は表欄外を参照)		概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)
特定健康診査 (いずれか一つの 方法のみ)	巡回型 (ハピルス健診) ①	・予約・申込はハピルス健診から【本号2ページ参照】 ・特定健康診査の基本項目料金とオプション項目料金を含めて17,000円まで補助。	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者
	施設型 (ハピルス健診) ②		
	受診券方式 ③	・特定健康診査の基本項目料金の全額を健保が負担。	
	(人間ドック)	【人間ドックの欄参照】	
	健診結果の提供	・勤務先で受診した定期健康診断の結果を健保へ提出した場合、 年度ごとに1,500円の補助金を支給。	40歳以上の被扶養者
人間ドック (ハピルス健診) (2日ドックにも適用されます)	②	・予約・申込はハピルス健診から【本号2ページ参照】 ・人間ドックの基本料金のうち、25,000円まで補助。 ・脳ドックの検査料金のうち、CT検査、MRI・MRA検査は15,000円まで補助。	被保険者 19歳以上の被扶養者
	③		
	②	・【下欄の婦人科検診を人間ドックでオプション受診する場合】	
生活習慣病健診 (ハピルス健診)	②	・予約・申込はハピルス健診から【本号2ページ参照】 ・生活習慣病健診の基本項目料金とオプション項目料金を含めて20,000円まで補助。	40歳以上の 被扶養者・任意継続被保険者
婦人科検診 (ハピルス健診)	②	・予約・申込はハピルス健診から【本号2ページ参照】 ・婦人科検診(子宮〈子宮頸〉がん・乳がん検診)の検査料金のうち、10,000円まで補助(保険診療の場合は不可。)	女性の被保険者 19歳以上の女性の被扶養者
婦人科検診 (ハピルス健診以外)		・ハピルス健診対象外の健診機関で受診、または市町村が実施する検診を受診した婦人科検診の検査料金のうち、10,000円まで補助(保険診療の場合は不可。)	
特定保健指導	④	・定期健康診断・特定健康診査の結果が、特定保健指導の判定基準に該当する方に、生活習慣の改善に向けての指導を専門指導員により6カ月間行う。費用は全額を健保が負担。	指導対象者となった 40歳以上の被保険者・被扶養者
大腸がん検診【検体郵送】	⑤	・検査料金の全額を健保が負担。 ただし、40、45、50、55、60、65、70歳の方(任継を除く)には、 受診希望の有無を問わず、全員に検査キットを送付。	被保険者 19歳以上の被扶養者
肺がん検診【検体郵送】 胃がん検診【検体郵送】 子宮頸がん検診【検体郵送】 前立腺がん検診【検体郵送】	⑤	・検査料金の全額を健保が負担。 ・子宮頸がん検診は女性のみ。前立腺がん検診は男性のみ。	被保険者 19歳以上の被扶養者
事業所派遣の歯科健診	⑥	・歯科医と歯科衛生士を事業所へ派遣し、虫歯や歯周病、歯石の チェックや口の中の清掃、ブラッシングの指導を行う。 ・事業所での定期健康診断時または別途単独で実施。 ・費用は全額を健保が負担。	事業所で勤務する被保険者
歯科医院での歯科健診		・任意の歯科医院で受診した歯科健診料金のうち、3,500円まで 補助(保険診療の場合は不可。) ・「事業所派遣の歯科健診」と重複受診した場合、補助金は要返還。	被保険者 30歳以上の被扶養者
歯周病検診【検体郵送】	⑤	・採取した唾液検体を検査する。歯周病による歯肉からの出血指 標となるヘモグロビンを測定。検査料金の全額を補助。	被保険者 19歳以上の被扶養者

実施者または業務委託先

① 一般財団法人京都工場保健会

一般社団法人全国健康増進協議会

② (株)ベネフィット・ワンが契約する全国の健診機関

③ 健康保険組合連合会が契約する全国の健診機関

④ (株)ベストライフ・プロモーション

(株)保健支援センター

④ スギメディカル(株)

(株)Mealthy(メルシー)

⑤ メスブ細胞検査研究所

⑥ 一般社団法人総合健康促進保健協会関西

⑦ (株)JMDC

⑧ (株)エム・エイチ・アイ

⑨ (株)日本医薬総合研究所

⑩ (株)リンケージ

⑪ (株)Mealthy(メルシー)

⑫ (株)PREVENT(プリベント)

⑬ 白石薬品(株)

⑭ (株)法研

令和5年度 保健事業一覧

※ 各項目には条件等があります。詳しくは当健保組合(06-6775-3455)までお問い合わせください。
併せて、近鉄健保ホームページ (<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>) もご参照ください。

保健事業項目 (数字は4ページ表欄外を参照)	概要	対象者 (年齢は受診時の年度末現在)
インフルエンザ予防接種	・インフルエンザ予防接種料金のうち、1,000円まで補助。年度内1回限り。	被保険者・被扶養者
健康ポータルサイト 「Pep Up (ペップアップ)」 ⑦	・ご利用のためのご案内資料をお送りします。 ・健保組合へご連絡ください(06-6775-3455) 【本号6、7ページ参照】	被保険者 30歳以上の被扶養者
ジェネリック医薬品への 転換促進 ⑧・⑨	・先発医薬品からジェネリック医薬品に転換することで、支払う薬代が一定額以上安くなる方にお知らせを郵送。 ・未転換の方には薬剤師がお薬相談を行う。	対象者となった 被保険者・被扶養者
多剤・重複・禁忌の服薬指導 ⑨	・一定種類以上の薬や効果効能が重複する薬の服用による副作用が懸念される場合、薬剤師が電話・面談により指導し、服薬状況の改善を行う。	対象者となった 被保険者・被扶養者
禁煙プログラム ⑩	・禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたはPCを通じて3カ月間の医師の指導・処方とその後6カ月間のフォローを行う。 ・医療機関への通院は不要。費用は全額を健保が負担。	いますぐ禁煙をめざす 被保険者・被扶養者
ノンスモ禁煙 サポートプログラム (短期間の禁煙チャレンジ) ⑩	・禁煙達成のため、スマホ、タブレットまたはPCを通じて10日間の専門職の指導・処方とその後のフォローを行う。 ・医療機関への通院は不要。費用は全額を健保が負担。	いますぐ禁煙をめざす 被保険者・被扶養者
メタボリスク重症化予防 のための受診勧奨 ⑧	・定期健康診断・特定健康診査の結果が、対象基準を超えており、いますぐ医療機関で診療を受けていただく必要のある方へ、受診を促す通知を配布。 ・その後の受診状況を追跡し、電話で受診を勧める。	指導対象者となった40歳以上の 被保険者・被扶養者
食事サポートプログラム ⑪	・糖質制限、減塩指導を要する生活習慣病高リスク者へ、スマホまたはタブレットを通じて3カ月間、専任管理栄養士がサポート。 ・日常の食事写真の投稿で随時の相談・指導。 ・必要に応じ2週間貸与される血糖値測定ツールで糖質管理。 ・サポート完了後も最大1年間継続利用可。	指導対象者となった40歳以上の 被保険者・被扶養者
慢性腎臓病重症化予防 のための受診勧奨 ⑦	・定期健康診断・特定健康診査の結果が、慢性腎臓病の判定基準に該当する方へ、その進行、重症化を予防するため、医療機関での受診を促す通知を郵送。 ・その後の受診状況を追跡し、必要な場合は受診を勧める。	指導対象者となった40歳以上の 被保険者・被扶養者
生活習慣改善支援プログラム ⑫	・重大疾病の発症予防・再発予防のため、専門の医療職が生活習慣改善支援をスマホ、タブレットまたはPCを通じて6カ月間12クール行う。期間中は、食塩摂取測定器やウェアラブル端末も貸与。費用は全額を健保が負担。	生活習慣病の管理不良、または血管疾患(脳、心臓)の既往歴のある 被保険者・被扶養者
常備薬の斡旋 ⑬	・年間3回常備薬を斡旋販売。 ・web申込みの場合、自宅へ直接配送。1回購入金額が5,000円以上なら送料無料。5,000円未満なら送料600円。	被保険者
ファミリー健康相談ほか ⑭	・保健師・看護師・臨床心理士などの専門相談員が体や心の健康についてのお悩みにお答える。【本号裏表紙参照】	被保険者・被扶養者
「健保だより」の配布	・年間2回以上、被保険者自宅へ郵送。	被保険者・被扶養者
文化体育 レクリエーション行事	・健保加入者の健康増進を図るため、事業主・労働組合・近鉄健保の三者共催で実施する体育奨励費用の3分の1を補助。	被保険者・被扶養者
契約保養所	・都リゾート奥志摩アクアフォレストに近鉄健保の契約料金を宿泊することができる。	被保険者およびその配偶者 ・被扶養者 上記の者と同伴する被保険者の 2親等以内の家族
法人会員制リゾートクラブ	・近鉄健保の契約料金を宿泊することができる。 ・対象宿泊施設：ホテルアソシア高山リゾート、名古屋マリオットアソシアホテル、ホテルアソシア(静岡、豊橋、新横浜)	被保険者および被保険者と 同伴する2親等以内の家族
特別料金設定宿泊施設	・近鉄健保と料金契約を結んでいる、関東～四国の42施設に、近鉄健保の契約料金を宿泊することができる。	被保険者およびその同伴者
	・全国の旧「かんぼの宿」での1人1泊2食の宿泊料金から500円割引。	被保険者1名と同伴者3名まで

pepUp は、大切なからだのための健康ポータルサイト！

「Pep Up」の（ブラウザ、アプリ）、スマホの（iOS、Android）の違いなどにより、情報の掲載位置が異なりますので、ご注意ください。

自分流で
気ままに
始めよう！

令和5年度「Pep Up」健康イベント予定 ※正式には後日お知らせします。

対象項目	イベント参加方法	賞品または 付与「Pepポイント」
------	----------	----------------------

1. 「日々の記録」

日々の歩数、 体重、睡眠時間	●手入力、ウェアラブル端末またはアプリからの連携でデータ入力 ●毎日参加可能。 ●通年実施。	対象項目記録ごとに 1日1ポイント
-------------------	---	----------------------

2. 「PepWalk（ペップウォーク）」（「Pep Up」事務局主催）

日々の歩数	●毎月1回エントリーが必要です。 ●1日8千歩達成で「くじ引き」参加可能。 ●「キャンペーン一覧」>「PepWalk」専用バナー>「参加する」	●賞品は月替わりです。 ●くじを引くたび、 全員に3ポイント
-------	---	--------------------------------------

3. 期間限定キャンペーン「5名にfitbitが当たる！」

なし	●毎月1回エントリーが必要です。 ●「キャンペーン一覧」>「5名にfitbitが当たる！」>「申し込む」	Fitbit社の ウェアラブル端末
----	---	----------------------

4. 「2023春・秋 近鉄ウォーキングラリー」

実施期間中の 平均歩数	●実施：5月中旬～・11月初旬～	個人賞、チーム賞とも 平均5千、8千、1万歩 以上達成で300、500、 1,000ポイント
----------------	------------------	---

5. 「健康クイズ」

5問全問正解の カテゴリ数	●実施：8月初旬～ ●「キャンペーン一覧」>「健康クイズ」	1カテゴリごと100ポイント。 6カテゴリ全問正解で ボーナス200ポイント
------------------	----------------------------------	--

6. 「体重測定チャレンジ」

日々の体重	●実施：令和6年1月中旬～ ●「キャンペーン一覧」>「体重測定チャレンジ」>「参加する」	15日以上の体重測定で 500ポイント
-------	---	------------------------

7. 「やることチャレンジ」

日々の生活行動	●実施：令和6年3月初旬～ ●「キャンペーン一覧」>「やることチャレンジ」>「参加する」	15日以上のやること達成で 500ポイント
---------	---	--------------------------

8. 「健診結果改善チャレンジ」

※「健診」とは、被保険者の場合、定期健康診断、被扶養者の場合、特定健診、受診券による特定健診、人間ドック、生活習慣病健診、勤務先での定期健康診断のいずれかのことです。

「健康年齢 [®] 」	●健診結果を当健保がデータ登録することで自動的に参加 ●対象となる健診データ： ・BMI ・(収縮期・拡張期) 血圧 ・空腹時血糖 ・HbA1c (NGSP) ・(HDL・LDL) コレステロール ・中性脂肪 ・γ-GT (γ-GTP) ・ALT (GPT) ・AST (GOT)	実年齢との差に応じて、 マイナス0.1歳あたり 10ポイント (上限1,000ポイント) 前年度からの改善度 に応じて最大100ポイント 前年度からの改善度 に応じて各項目ごとに 最大50ポイント
肥満度 (BMI)		
その他10項目		



日々の記録

●昨年12月の登録件数は、歩数57,214件。睡眠時間、体重は1万1千～1万2千余件。記録件数は毎月上昇。今日の振り返りを忘れずに！

近鉄ウォーキングラリー

●参加者は2022春1,319名、秋1,533名。新年度も多くのご参加を！健康への第一歩を一緒に踏み出しましょう！



健診結果改善チャレンジ

●令和3年度、8,125名がポイントを獲得！最高は1,450pt獲得の62歳の方。頑張りました！

健診結果データの反映について

●個々の健診データは、会社・健診機関単位での集計や種々の中間作業を介するため、データ反映までかなりの時間を要します。あらかじめご了承ください。

健康年齢[®]

あなたの健康年齢[®]は実年齢よりプラス？ マイナス？

●(株)JMDCが360万人の健診データをもとに開発した統計モデルに基づき、あなたの健診データを判定します。

お陰様で「PepUp」登録者9,421名、登録率43.4%!

健康増進支援サービス「Pep Up(ペップアップ)」の健康サービスをご利用いただきありがとうございます。

令和2年4月導入以来、温かいご支援・ご協力により、全ての被保険者の48.8%、30歳以上の被扶養者の27.8%の皆さんにご登録をいただきました。

※登録者・登録率は令和5年1月29日現在

「Pep Up」は、からだを大切に考えていただくための健康ポータルです。

数ある「Pep Up」機能を用途に合わせてせいぜいご利用ください。

健康年齢[®]、補助金申請、医療費通知、お薬手帳、ワクチン接種記録、健康記事、Pepポイント商品交換、健診結果データ(最長10年分)、お知らせメール

「Pepポイント」失効にご注意!

- ポイント失効は発行日から3年後の月末です。失効1か月前にメールでご通知します。受信拒否設定にご注意を! 詳しくは「よくある質問」にて。

紹介動画は



こちらから



「PepUp」新規登録方法

- 登録対象者:
全ての被保険者、30歳以上(令和6年3月31日現在)の被扶養者
- 当健保組合までお知らせくださるか、二次元コードを読み取り、ユーザー登録申請フォームからお知らせください。
TEL: 06-6775-3455
登録方法のご案内をお送りします。
- 新規登録者1人につき 1,000 ポイント付与



「Pep Up」の「健康レシピ」を検索してみた!

あなたの現在の健康状態
 肥満度 血圧 血糖 脂質 腎臓 肝臓

タケノコのステーキ

季節を楽しむ料理です。タケノコは水煮などが出回っているので一年中利用できますが、旬のタケノコを楽しむのもいいでしょう。低カロリーで塩分控えめな一品なので、高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、高尿酸血症の方の副菜にいいでしょう。

▼少ない調味料でもタケノコの表面に焼きつけるので十分おいしい

■カロリー: 44 kcal ■塩分: 0.4 g ■食物繊維: 1.5 g ■鉄分: 0.2 mg ■カリウム: 223 mg

材料 (2人分)	分量
タケノコ	(ゆでたもの)中2/5本(90g)
醤油	小さじ1
みりん	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
木の芽	2枝

作り方 調理時間 10分

- 1 タケノコ(生)は穂先を斜めに切り、縦に4センチほど切れ目を入れる。大きめの鍋にタケノコ、たっぷりの水、米ぬか適量(分量外)、鷹の爪2本(分量外)を入れ火にかける。
- 2 沸騰したら弱火にし、1時間ほどゆでて火を止め、そのまま一晩冷ます(タケノコのゆで時間は調理時間には含まれていない)。
- 3 水にさらして米ぬかを取り除き、皮をむいて水につけておく。

旬の食材を食卓に。季節を楽しむ心のゆとりが、からだへの優しさにつながりますように。
 管理栄養士が監修した2,286の「健康レシピ」からお好みの一品を!



「こんなとき…」はお電話ください



子どもが急に熱を出した

どの診療科に受診すべきかわからない

病気がなかなかよくなる

仕事でストレスがたまる

育児・介護が辛い

急な病気の心配や職場・ご家族の問題から起こるストレスなど、体や心の健康についての悩みがあれば、経験豊かなスタッフが迅速・的確にアドバイスします。お名前はお聞きしませんので、お気軽にご利用ください。

相談料・通話料
無料

プライバシー
厳守

24時間無料の「からだの電話健康相談」

▶ファミリー健康相談 サービス番号 ①

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 年中無休・24時間

WEB相談もご利用ください

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※上記サイトで、下記専用フリーダイヤルの11ケタを入力しログインしてください。



三大疾病などにかかった場合の「名医紹介サービス」

▶ベストドクターズ®・サービス サービス番号 ⑤

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜10時～21時(日曜・祝日・年末年始は休み)

「こころの電話健康相談」

▶メンタルヘルスカウンセリング

面接予約窓口

サービス番号 ②

電話カウンセリング

サービス番号 ③

電話予約窓口

サービス番号 ④

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜 10時～20時

(日曜・祝日・年末年始は休み)

*電話カウンセリングは10時～22時
電話予約窓口は10時～18時

携帯電話に
登録してね!

専用
フリーダイヤル

0800-7009-885

電話のガイダンスに従って、上記サービス番号
①～⑤を選んでください。

この事業は株式会社法研に委託しています。

健保組合組合会議員の一部変更について

詳しくは当健保ホームページ・ホーム画面「お知らせ」欄をご覧ください。
(<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>)

「健保だより 2022冬号」 アンケート当選者

抽選の結果、三重県度会郡のN・Sさん、和歌山県橋本市のH・Yさん、他48名の方が当選されました。

当選された皆さんには、健康ポータルサイト「Pep Up」で商品と交換できる「Pepポイント」1,000ポイントを進呈させていただきました。

アンケートに
お答えください

二次元コードを読み取り、健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」の「アンケートフォーム」からお答えください。
下記 URL、あるいは「Pep Up」ホーム画面・お知らせ欄



の「健保だよりアンケート」からでもお答えいただけます。抽選で1,000円相当の「Pepポイント」をプレゼントさせていただきます。

<https://pepup.life/surveys/6845>

※アンケート回答の前に…

「Pep Up」の利用登録がお済みでない方は、当健保組合までお知らせくださるか、あるいは二次元コードを読み取り、「ユーザー登録申請フォーム」からお知らせください。

「本人確認用コード」を記載した登録用資料をご自宅へお送りさせていただきます。

(TEL: 06-6775-3455 近鉄社線: 82-2648)

「Pep Up」の利用登録対象は全被保険者と30歳以上(本年度末)の被扶養者です。

回答締切

令和5年5月22日

