

大阪府電気工事健康保険組合

けんぽだより

2024年
第112号

春



健康保険の給付や健康診断のご案内等大事なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになって皆様でお読みください。

大阪府電気工事健康保険組合のホームページ

<https://www.denkikoujikenpo.com>

令和6年度

収入支出予算等について

令和6年度は医療費の改定が行われる年で、トータルではマイナス改定になる予定ですが、診療報酬の本体部分がプラスになることで、マイナス改定にはならないと考えています。膨らみ続ける医療費と依然として高額な高齢者医療にかかる納付金や拠出金等が健康保険組合財政に大きく影響を及ぼす年になることが考えられます。

一方で、大企業の賃上げが続く中、中小企業の賃上げもようやく期待ができる環境になってきたように思います。

収 入

国への企業の賃上げを求める政策や当健康保険組合の標準報酬月額と賞与額の増加も続いていることから、令和6年度も前年度と同様、1%程度の増加を見込んでいます。

支 出

前年度はコロナ禍での診療控えがなくなり、一気に受診者が増えたことや超高額医療にかかる費用の増加等で医療費は約8%増、総額でも7.4%増となりました。

また、高齢者医療にかかる納付金や拠出金等も総額で10.8%も増えています。

そのため、経常収支では前年度に続いて1億4,225万4千円の経常赤字となる見込みです。赤字分は準備金を取り崩して収支均衡を図る予定です。

保健事業

令和6年度の保健事業は、データヘルス計画をもとに、健康寿命の延伸を目的とした生活習慣病健診や保健指導・受診勧奨など、疾病予防と早期治療に向けた事業を展開します。特に生活習慣病が原因となるがん、脳梗塞、心臓疾患などの予防を目的とした健診・保健指導を行います。

また、健康ポータルサイト（Pep Up）を導入し、直接、加入者の方に健康管理に関する通知や体力づくりのイベント参加者にインセンティブを付与するなど、加入者の健康増進事業を行ってまいります。

※保健事業について、詳しくは当健康保険組合のホームページをご覧ください。

ホームページアドレス

<https://www.denkikoujikenpo.com>

令和6年度

予算のお知らせ

去る2月28日に開催されました組合会において、令和6年度予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

予算総額

33億296万2千円

一般勘定基礎数値

- 被保険者数 5,420人
[男性 4,390人 女性 1,030人]
- 被扶養者数 4,294人
- 扶養率 0.79人
- 平均年齢 45.33歳
[男性 46.08歳 女性 42.10歳]
- 平均標準報酬月額 384,000円
- 総標準賞与額 59億9,400万円
- 1人当たり賞与額 1,110,000円

一般
保険料率

保険料率9.9%

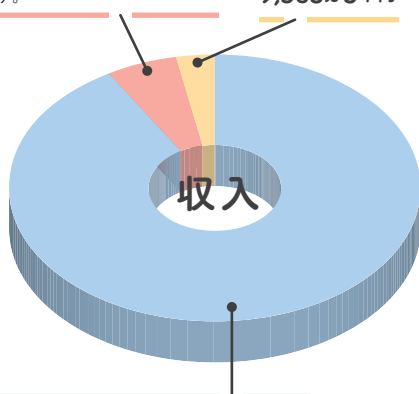
(事業主4.95% 被保険者4.95%)

繰入金 1億8,698万1千円

収入の不足分は積立金を取り崩して補填します。

その他

9,563万3千円



健康保険収入 30億2,034万8千円

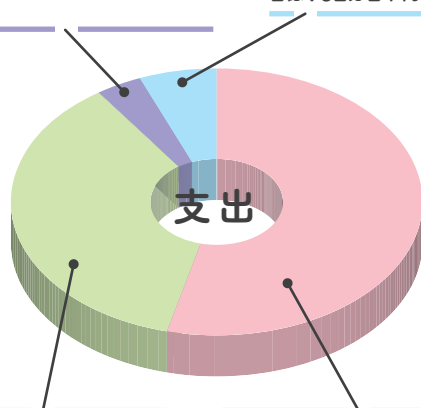
皆様と事業主様から納めていただく保険料。健保組合の主たる財源です。

保健事業費 1億1,830万2千円

皆様の健康保持・増進をサポートするための費用です。

その他

2億102万2千円



納付金 12億97万3千円

高齢者医療を支えるために国に納める費用です。

保険給付費 17億8,266万5千円

皆様の医療費や各種給付にあてられる費用です。

介護勘定

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	328,856
繰入金	30,034
雑収入	1
合計	358,891

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	355,313
その他	3
予備費	3,575
合計	358,891

介護勘定基礎数値

- 介護保険第2号被保険者数 4,390人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 3,165人
- 平均標準報酬月額 430,000円
- 総標準賞与額 41億4,615万円
- 1人当たり賞与額 1,310,000円

介護
保険料率

保険料率1.6%

(事業主0.8% 被保険者0.8%)

令和6年度 保健事業計画

種目 科目	種目	実施時期	事業内容の概要				
特定健診事業	1. 特定健診	年間	40歳以上の本人(任意継続者のみ対象)および家族の希望者が集合契約機関および健保組合の契約機関で実施します。 該当の方へ受診券を直接送付します。	自己負担額			
				本人・家族	なし		
特定保健指導	2. 特定保健指導	年間	特定健診後の保健指導対象者全員に保健指導を実施します。 ベネフィット・ワン、JMDC、RIZAP、NTT PARAVITAの4社から選択できるようにしています。	自己負担額			
				本人・家族	なし		
保健指導宣伝事業	1. 機関誌発行	5月・10月	「けんばだより」を春と秋に全被保険者に配付します(ホームページにも掲載)。				
	2. 健康ポータルサイト Pep Up	年間	スマホやPCで健診結果や保健指導等、健康管理を促進します。 健康イベント参加者にポイントを付与し、参加を促進します。				
	3. 健康保険委員会	年1回	健康保険委員会を開催します。				
	4. 医療費通知	随時	健康ポータルサイトPep UpからスマホやPCに本人に直接通知します。				
	5. 後発医薬品(ジェネリック)の使用促進	随時	健康ポータルサイトPep UpからスマホやPCに本人に直接通知します。				
	6. 健保組合の広報	年間	健診結果より生活改善指導・特定健診等冊子、社会保険事務手続を配付します。				
疾病予防事業	1. 生活習慣病健診(特定健診含む)	年間	35歳以上の本人および家族を対象に健康診査を実施します。 ※巡回健診については、巡回健診ができる規模の事業所とします。 胃部レントゲン検査あり(すべての契約健診機関で実施) 胃部レントゲン検査なし(すべての契約健診機関で実施)	自己負担額			
				本人・家族	3,000円		
				本人・家族	2,000円		
	2. 婦人科健診	年間	生活習慣病健診時の希望者に実施します。	本人・家族	1,000円		
	3. 大腸がん健診	年間	生活習慣病健診時の希望者に実施します。	本人・家族	なし		
	4. 子宮がん検診(偶数年度で実施)	年間	20歳以上の本人および家族を対象に実施します。 ※子宮頸がん検診が対象。立替払い、2,000円を限度に償還払い	本人・家族	2,000円		
	5. 乳がん検診(偶数年度で実施)	年間	40歳以上の本人および家族を対象に実施します。 ※マンモグラフィ、乳腺エコーどちらか一方が対象。立替払い、3,000円を限度に償還払い	本人・家族	3,000円		
	6. 歯科検診	年間	自費にて歯科検診を受けた方を対象に実施します。 ※立替払い、2,000円を限度に償還払い	本人・家族	2,000円		
	7. 人間ドック	年間	受診時に40歳以上の本人および家族の希望者に実施します。	本人・家族とも	25,000円		
	8. コロナワクチン接種補助金	年間	新型コロナウィルスワクチンを自費で接種した場合、補助金を支給します。	補助額(コロナ・インフルエンザ共通)			
	9. インフルエンザ予防接種補助金	10月~2月	指定した期間内にインフルエンザ予防接種を受けた場合、補助金を支給します。	本人	1,500円		
	※コロナワクチン、インフルエンザ予防接種補助金ともに領収書(原本)を添付したうえで、事業所経由で請求してください。			家族	1,000円		
10. 禁煙サポート	年間	禁煙治療を希望者に実施します。	本人・家族	なし			
11. 医療費適正化対策	年間	多受診や多剤投与・重複投与に関する冊子等を該当者へ通知します。	本人・家族	なし			
◎精密検査(2次検診)		保険者証を健診機関等の窓口で提示し、保険診療に係る自己負担分を支払って精密検査(2次検診)を受けてください。健診の結果、未受診の方へは組合から通知を送付します。					
◎受診勧奨		受診勧奨については対象者宛健康ポータルサイトPep Upからスマホ、PCに直接通知します。					
体育奨励	1. 保養所利用補助金	年間	全国の国民宿舎、国民休暇村、旅館ホテル等を利用した方に補助金を支給します(年度内2泊を限度とします)。 ●テント、コテージ以外の一泊3,500円以上のものが対象です	補助額			
				本人のみ	2,000円		
	2. ハイキング施設等利用補助	年間	区分	詳細区分		入場料のみ	入場料+フリーパス
				おとな	中学生以上	360円	1,000円
				こども	3歳~小学生	260円	こどもA・Bの区分参照
				こどもA	3歳~小学生(身長110cm以上)		1,000円
				こどもB	3歳~小学生(身長110cm未満)		800円
シニア	65歳以上	200円	600円				
3. スポーツクラブ契約	年間	ルネサンス、JOYFIT、chocoZAPと法人契約により、法人会員料金で利用可能。	各施設により料金は異なります。				
その他	1. 育児支援	年間	第一子出生時に育児情報雑誌を1年間送付します。				
	2. 家庭常備薬斡旋	年2回	家庭常備薬の斡旋を実施します。				

◎各健診事業の健診については、健保組合の補助対象は1年度中に1人1回としています。

※各事業の詳細は、その都度事業主様宛通知します。

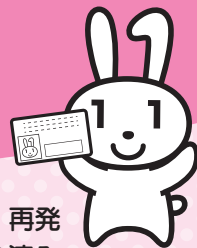
※大阪府電気工事健康保険組合のホームページにも順次掲載予定です。ぜひ、ご活用ください。

ホームページアドレス : <https://www.denkikoujikenpo.com>

健康保険証は、2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証のメリット



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

●スマホから

STEP 1

「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する

マイナポータル



STEP 2

「登録・ログイン」をタップする

STEP 3

暗証番号を入力する

STEP 4

スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする

STEP 5

ログインが完了するとウェブサイトがひらく

●医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー

受診時に申込OK



●セブン銀行ATM



マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの?



健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間（先に有効期間が到来する場合は有効期間まで）使用できる経過措置が設けられています。オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号・番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、当分の間、これまでどおり保険診療を受けることができます。

（資格確認書の交付対象者）

当分の間、下記の方については本人の申請によらず健保組合などの各保険者が交付します。

- ・マイナンバーカードを取得していない方
- ・マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- ・マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

（資格確認書の有効期間） 5年以内で各保険者が設定します。

（資格確認書のサイズ、材質）

サイズはカード型、はがき型、A4型から、材質は紙かプラスチックから、各保険者が選択します。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付



★マイナンバーカードの申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について

厚生労働省



※健保使用欄				
常務理事	事務長	担当者	決定年月日	令和 年 月 日
			支給金額	円

令和6年度 婦人科単独検診補助金申請書

※太枠内ご記入ください（数字は右詰）。必要箇所に☑もしくは○をつけてください。

保険者証	記号					フリガナ		被保険者		
	番号					受診者氏名	昭・平 年 月 日生 歳	被扶養者		
住所	〒 - 都 道 府 県							※令和7年3月末時点の年齢		
医療機関 健診機関名							受診区分	☐ 自費受診（10割負担） ☐ 人間ドック受診時のオプション検査 ☐ 生活習慣病健診受診時エコーのみ自費で受診		
受診日	子宮頸がん	年 月 日	検査費用			円	※健保使用欄	補助金額		円
	マンモグラフィ	年 月 日	検査費用			円		補助金額		円
	エコー	年 月 日	検査費用			円		補助金額		円

マンモグラフィかエコーはどちらかのみを選択してください（併給不可）。

※被保険者の口座を記入してください（ゆうちょ銀行可）

被保険者の口座	銀行等	口座	口座	預金種別	預金口座名義人の氏名
	銀行	店	1. 普通 2. 当座 3. 通知 4. 別段	フリガナ	
	金庫	支店	預金口座番号		
	組合	出張所			
	農協				

申込要領・注意事項等	■申請用紙に必要事項記入し、領収証原本、検査結果の写しを添付してください。	
	■領収証に、氏名、受診日、医療機関名、検査名、金額が記載されていること、領収印をご確認ください。	
	■偶数年度に一度のみ補助いたします。次回は2026年度（令和8年度）実施予定です。	
	■補助金は被保険者の口座宛に支給いたします。	
	■補助対象： 自費（10割負担）にて受診した子宮頸がん検査およびマンモグラフィ検査もしくはエコー（超音波）検査 ※以下は 補助対象外 です。提出前にご確認ください。 ・領収証が明細等の記載がないレシートである ・健保組合補助の生活習慣病健診受診時に同時に受診している（子宮頸がん・マンモグラフィ） ・保険診療で受診している（保険証を提示し、通院している病院で医師の指示により検査を受けた） ・市区町村配布のクーポンを利用して受診している	
■対象年齢	子宮頸がん：年度内20歳以上の被保険者、被扶養者 マンモグラフィ・エコー：年度内40歳以上の被保険者、被扶養者	
■補助金額	子宮頸がん：2,000円を上限とする（上限に満たない場合は実費を支給） マンモグラフィ・エコー：3,000円を上限とする（上限に満たない場合は実費を支給）	
■対象期間	令和6年4月1日～令和7年3月31日までに受診したもの	
■請求期間	令和6年4月1日～令和7年4月11日（金）必着	

大阪府電気工事健康保険組合 理事長殿
上記のとおり、婦人科単独検診補助金を申請いたします。

令和 年 月 日
事業所名
被保険者氏名

※被保険者氏名欄に署名なきものには補助金の支給はできません。

※健保使用欄						
常務理事	事務長	担当者	決定年月日	令和	年	月 日
			支給金額			円

令和6年度 歯科検診補助金申請書

※太枠内ご記入ください（数字は右詰）。必要箇所に○をつけてください。

保険者証	記号					フリガナ		フリガナ		被保険者
	番号					被保険者氏名	昭・平 年 月 日生	受診者氏名	昭・平 年 月 日生	被扶養者
住所	〒 - 都 道 府 県 TEL - -									
受診情報	受診機関名							※健保使用欄	受診区分	☐ 自費 ☐ 保険(対象外・返却)
	受診日	年 月 日	検査費用				円		補助金額	

※健保使用欄は記入しないでください。

※被保険者の口座を記入してください（ゆうちょ銀行可）

被保険者の口座	銀行等	口座	口座預金種別	預金口座名義人の氏名
	銀行 店	1. 普通 2. 当座 3. 通知 4. 別段	フリガナ	
	金庫 支店 組合 出張所 農協	預金口座番号		

申込要領・注意事項等	■申請用紙に必要事項記入し、領収証原本、検査結果の写しを添付してください。
	■領収証に、氏名、受診日、医療機関名、検査名、金額が記載されていること、領収印をご確認ください。
	■補助金は被保険者の口座宛に支給いたします。
	■補助対象：自費（10割負担）にて受診した歯科検診費用
	※以下は補助対象外です。提出前にご確認ください。
	・検査内容、明細の記載がない領収証やレシート ・保険診療で受診したもの（保険証を提示し、定期通院等により検査を受けた） ・自費で検診を受けた結果、保険診療になり、窓口で2～3割負担したもの ・市区町村配布のクーポンを利用して受診したもの
	■対象者：被保険者・被扶養者
	■補助金額：2,000円を上限とする（上限に満たない場合は実費を支給）
	■対象期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日までに受診したもの
	■請求期間：令和6年4月1日～令和7年4月11日（金）必着

大阪府電気工事健康保険組合 理事長殿
上記のとおり、歯科検診補助金を申請いたします。

令和 年 月 日
事業所名
被保険者氏名

※被保険者氏名欄に署名なきものには補助金の支給はできません。

大阪府電気工事健康保険組合
TEL 06-6486-9013

\\ 第三者行為にあったとき //

問題

次のうち、保険証を使って受診したときに、健保組合に届け出が必要な場合はどれでしょう?



答えは
全部!

交通事故など、第三者(他人)の行為が原因で病気やけがをしたときは、保険証を使って治療を受けることができますが、**必ず健保組合への届け出が必要です**。健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、**負担した医療費は後で加害者に請求します**。

第三者行為にあったときは…

1. 警察に連絡し、加害者を確認

できるだけ冷静になって、**どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう**。加害者の氏名・住所・連絡先などを運転免許証などで確認してください。

2. 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などに損傷を受けている場合があります。**早めに医療機関を受診し、診断書・領収書もらいましょう**。

3. 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合に必ず連絡してください。「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などを提出していただきます。

示談にご注意!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、**健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります**。示談をする場合は、**事前に健保組合にご連絡ください**。

ご注意ください

健康保険が使えません

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

\ ご存知ですか? /



子宮頸がんの予防のために
今できる2つのこと

～HPVワクチンと子宮頸がん検診～

平成9年度～平成19年度生まれで
HPVワクチン接種がまだお済みでない女性は

「**キャッチアップ接種**」が
受けられます



公費による
接種は

2024年度末
(2025年3月末)

まで

接種は合計3回で、完了するまでに約6か月間かかるため、
接種を希望する方は、お早めの接種をご検討ください。

HPVワクチンの「キャッチアップ接種」
について詳しくはこちら →

厚生労働省
ホームページ



小学校6年～高校1年相当の女性へ
HPVワクチンの定期接種を公費で行っています



定期接種について詳しくはこちら →

厚生労働省
ホームページ



20歳以上の女性へ
HPVワクチンを受けていなくても
定期的に子宮頸がん検診を受けてください



子宮頸がん検診について詳しくはこちら →

国立がん
研究センター
ホームページ



◎HPVワクチンの接種や子宮頸がん検診の受診を希望する方は、お住まいの市町村にお問合せください。

2023年度版(2022年度実績分)

健康スコアリングレポート

*本レポートは、2020～2022年度のデータに基づいて作成しています。

■判定基準値（全組合平均を100とした場合）



■判定基準値（当組合の基準年度実績を100とした場合）



当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

特定健診・特定保健指導

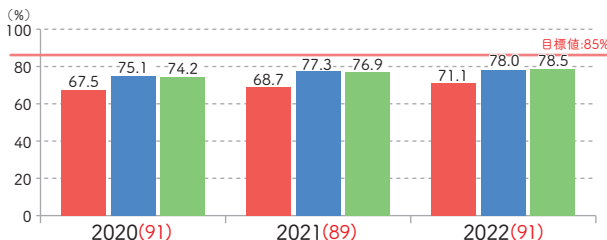
総合判定



特定健診の実施率

1ランクUPまで(*1)

あと76人

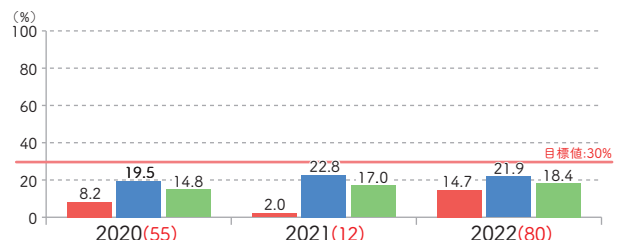


特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	67.5%	68.7%	71.1%
	210位 / 253組合	214位 / 253組合	218位 / 255組合
業態平均	75.1%	77.3%	78.0%
総合組合平均	74.2%	76.9%	78.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1)

あと37人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	8.0%	2.0%	14.7%
	182位 / 253組合	247位 / 253組合	137位 / 255組合
業態平均	19.5%	22.8%	21.9%
総合組合平均	14.7%	17.0%	18.4%

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

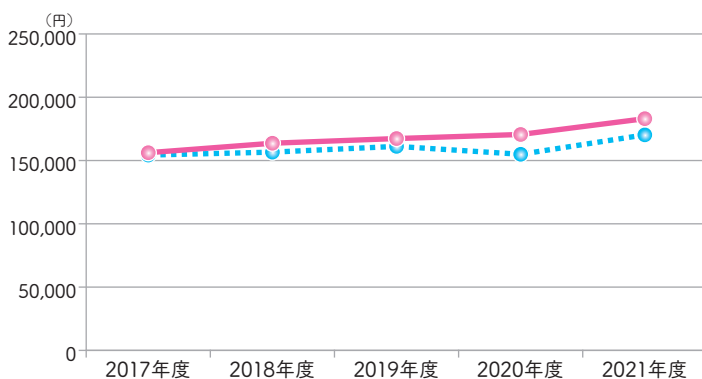
※(*1) “ランクUP”は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載。

■当組合 ■業態平均 ■総合組合平均

当組合の医療費状況

1人当たり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移

医療費



参考：医療費総額(2022年度)

当組合

19億4,800万円

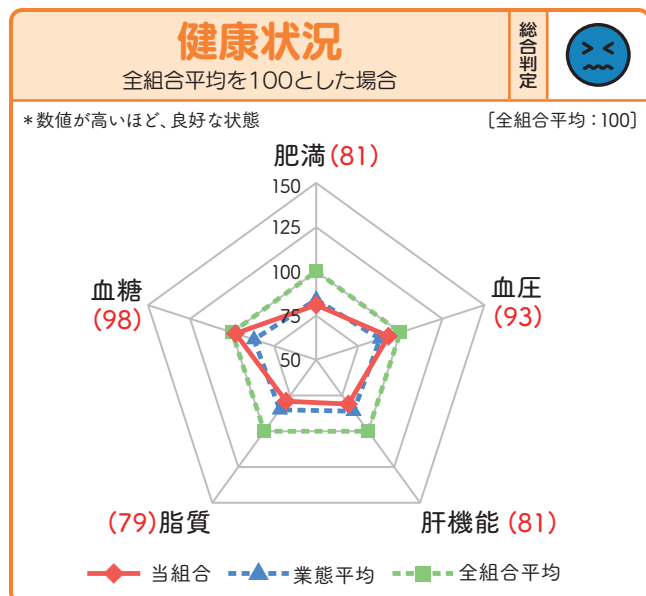
—○— 1人当たり医療費

性・年齢補正をしていない当組合の総医療費を当組合の加入者数で除した医療費。

—○— 性・年齢補正後標準医療費

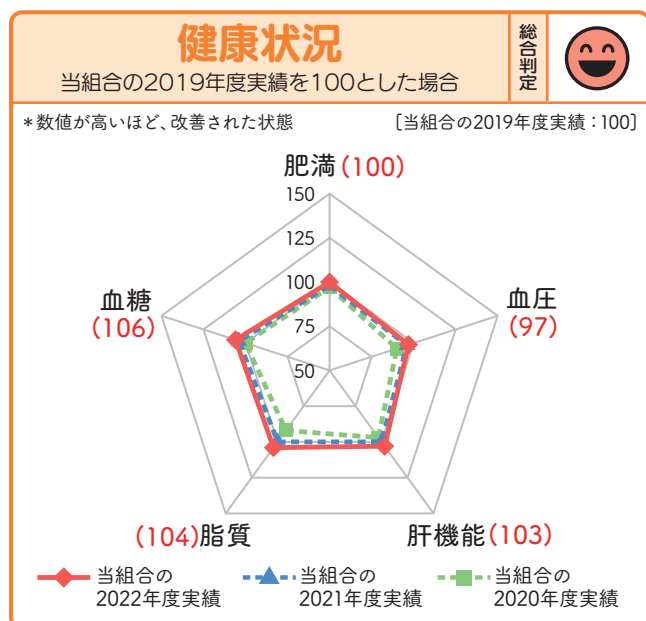
全組合平均の性・年齢階級別1人当たり医療費を、当組合の性・年齢階級別加入者数に当てはめて算出した1人当たり医療費。

当組合の健康状況(生活習慣病リスク保有者の割合)



※2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	当組合	81	80	81	😞
	業態平均	85	85	84	
血圧	当組合	89	92	93	😞
	業態平均	89	91	88	
肝機能	当組合	83	82	81	😞
	業態平均	87	87	86	
脂質	当組合	75	77	79	😞
	業態平均	84	84	85	
血糖	当組合	91	95	98	😊
	業態平均	86	87	87	

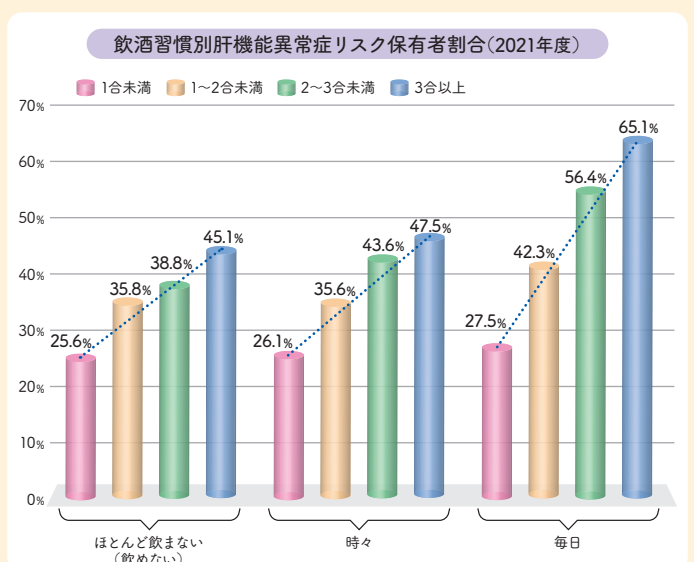


健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	当組合	97	98	100	😊
血圧	当組合	90	96	97	😞
肝機能	当組合	97	100	103	😊
脂質	当組合	92	100	104	😊
血糖	当組合	100	104	106	😊

適度な飲酒で健康な肝臓を！

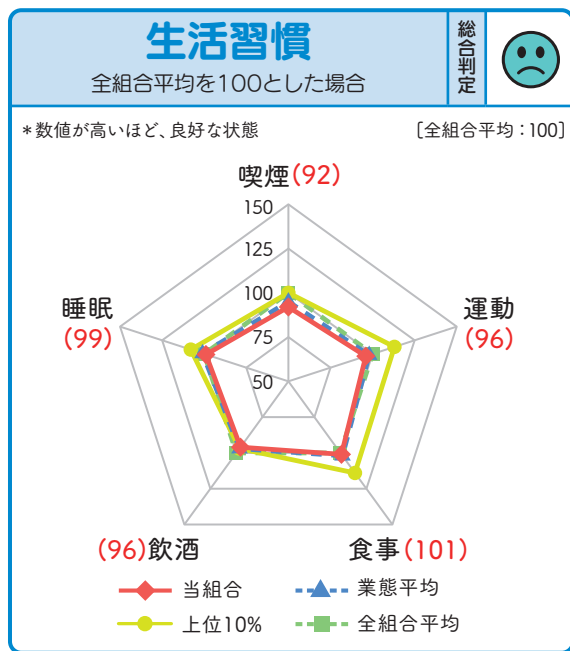
飲酒習慣別に肝機能異常症のリスク保有者割合をみると、1回の飲酒量が「1合未満」では、肝機能異常症のリスク保有者割合は飲酒頻度によらずほぼ同程度です。しかしながら、飲酒頻度が同じ場合、1回の飲酒量が多いほど肝機能異常症のリスク保有者割合は高くなり、1回の飲酒量が「1合未満」から「3合以上」に増加すると肝機能異常症のリスク保有者割合は「ほとんど飲まない」「時々」では約1.8倍に、「毎日」では約2.4倍に上昇します。健康な肝臓を保つために、休肝日を作る、飲む量を1合減らす等、適度な飲酒習慣を心掛けるよう促しましょう。

※飲酒状況に関する質問票の全てに回答がある者のみを対象に算出
 ※2022年度報告(2021年度実績) データより算出
 ※肝機能異常症のリスク保有者…AST 31U/L以上、ALT 31U/L以上、γ-GTP 51U/L以上のいずれかに該当する者(健康スコアリングレポートと同一の定義)



当組合の生活状況(適正な生活習慣を有する者の割合)

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

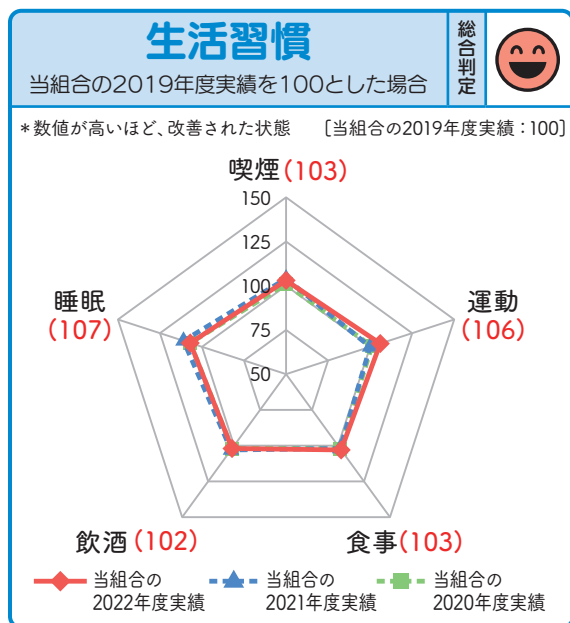


※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

生活習慣の経年変化		2020	2021	2022	ランクUPまで (※1)
喫煙	当組合	91	92	92	
	業態平均	95	95	95	あと159人
	上位10%	101	99	100	
運動	当組合	97	94	96	あと43人
	業態平均	100	99	98	
	上位10%	121	113	113	あと96人
食事	当組合	99	99	101	
	業態平均	100	100	102	あと71人
	上位10%	107	110	114	
飲酒	当組合	97	97	96	あと41人
	業態平均	97	98	97	
	上位10%	97	97	97	あと41人
睡眠	当組合	97	101	99	
	業態平均	104	104	101	あと41人
	上位10%	110	111	108	

※上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(※1) “ランクUP”は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。



生活習慣の経年変化		2020	2021	2022	
喫煙	当組合	101	104	103	😊
運動	当組合	101	100	106	😊
食事	当組合	102	102	103	😊
飲酒	当組合	102	103	102	😊
睡眠	当組合	107	111	107	😊

コラム 生活習慣を見直し、睡眠で休養を十分とりましょう！

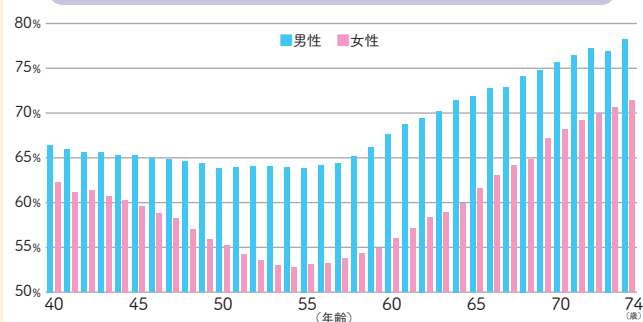
特定健診の睡眠に関する質問の結果を男女・年齢別にみると、40代から50代半ばにかけて睡眠で休養が十分とれている者の割合が低下しています。特に女性ではその傾向が顕著に表れており、その低下の程度が大きくなっています。少しでも良い睡眠習慣を身につけられるように、睡眠環境や生活習慣を可能な範囲で見直すように促しましょう。

※睡眠に関する質問票の回答がある被保険者のみを対象に算出

※2022年度報告(2021年度実績)データより算出

※睡眠で休養が十分とれている者の割合…特定健診の睡眠に関する質問「睡眠で休養が十分とれている」に「はい」と回答した者の数/特定健診の睡眠に関する質問に回答した者の数

男女・年齢別睡眠で休養が十分とれている者の割合(2021年度)



登録しましたか？

Pep Upであなたの健康がわかる、ポイントもたまる。

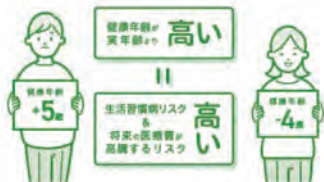
Pep Up（ペップアップ）はあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。健康情報を一つにまとめ、あなたの状態を見える化し、健康活動をサポートします。

しばいぬと自分のペースで歩こう
「ふれんどウォーク」



1日5,000歩以上でしばいぬがシャベルを発見！シャベルでほりほりするとPepポイントがもらえます。

カラダ年齢がわかる
「健康年齢」



健康年齢は健康診断や人間ドックの結果からあなたの健康状態が何歳相当かを表す健康の指標です。



健康づくりでご褒美ポイント
「健康チャレンジ」



ウォーキングや生活習慣の改善行動に取り組みながらポイントもたまるイベントを開催。年間最大4,000ポイントたまります。

隙間時間に学んでポイント
「健康記事」



健康記事を読んで評価するとポイントがもらえます。大人気コンテンツ「メタボ川柳」も絶賛連載中！

PepUp.

他にも健康づくりをサポートする機能が充実



- ・健診結果の確認
- ・お薬手帳
- ・ワクチン接種記録
- ・日々の記録
- ・健康レシピなど

登録&イベント参加で

年間最大

5,000 Pepポイント たまる！

新規登録ポイント1,000ポイント
プレゼント継続中！

年間イベント参加で最大4,000ポイントたまります。

たまったポイントは
好きな商品に交換！

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。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。

登録方法

登録には本人確認用コードが必要です。お手元にお送りしている本人確認用コードをご用意のうえ、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。確認用コードを失くされている場合は、健康保険組合ホームページから再発行申請を行ってください。

大阪府電気工事健康保険組合

もしくは右コードから



アプリが
おすすめ！

▼ Pep Upアプリ登録はこちらから

iPhoneの方



Androidの方



※Pep Upは、被保険者の方のみが対象です。