年金機構けんぽからのお知らせ　（第 676 号）8.8.28

今年度の健診をまだ受診されていない被扶養者（40 歳以上）の方へ

今年度より、「Pep Up での健診申込＋受診」及び「パート先などの健診結果を提出いただいた方」へのポイント付与を 1,000P→2,000P に増額しました！

『健康診断の案内ハガキ』を被扶養者宛にお送りします。

■8 月 12 日時点で、当組合において健康診断の受診が確認できない方（未申込の方を含む）が対象です。

■被扶養者のご自宅へ 8 月 28 日より発送します。

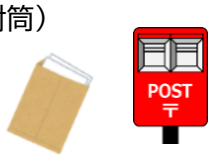
※ 住所が不明の場合は、被保険者の就労先拠点宛てに発送しますのでご了承ください。

■無料で受診できる健診コースもあります。

『健康診断の結果』の提出をお願いします。

■市区町村の健診や、パート先での健診等を受診した（する）方は、健診案内（青色の封筒）に同封している返信用封筒にて、以下の２点を健保組合宛てご郵送ください。

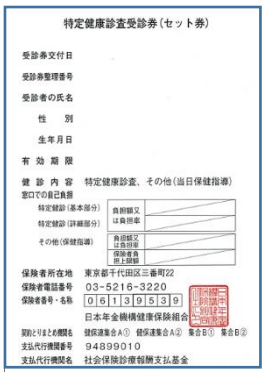
＜送付物＞　健診結果（写し）、特定健康診査質問票



※『かかりつけ医』等へ定期的に通院されている方へ

通院されている場合も、健診の受診をお願いしています。

健診案内に同封している「特定健診受診券（セット券）」により無料で受診できる場合がありますので、かかりつけ医等へ事前にご確認のうえ、受診をお願いします。


特定健康診査受診券（セット券）

受診券交付日
受診券整理番号
受診者の氏名
性　別
生年月日
有 効 期 限
健 診 内 容　特定健康診査、その他（当日保健指導）
窓口での自己負担
特定健診（基本部分）　自部額又は負担率
特定健診（詳細部分）
その他（保健指導）　自部額又は負担率　保険者負担上限額
保険者所在地　東京都千代田区三番町22
保険者電話番号　03-5216-3220
保険者番号・名称　0 6 1 3 9 5 3 9
日本年金機構健康保険組合
問合せ先 健保連集合A② 健保連集合A② 集合B① 集合B②
支払代行機関番号　94899010
支払代行機関名　社会保険診療報酬支払基金

※ いずれの健診も受診されていない方には、普段の検査結果を活用した健診のご案内を別途送付します（提携医療機関に限ります）。

照　会　先	日本年金機構健康保険組合　保健事業課 電話番号 03-5216-3222 ※お問い合わせは 12 時～13 時を除いた時間帯にお願いします。 （12 時～13 時は担当不在により回答できない場合があります。）
添 付 資 料	【別添1】ご家族の健康診断はお済みですか？ 【別添2】市区町村やパート先などで健診を受けられる被扶養者の方へ
備　　考	被扶養者健康診断の詳細は、年金機構けんぽからのお知らせ（第 657 号）をご確認ください。

ご家族の健康診断はお済みですか？

ご自身が安心して働くために、ご家族が健康であることも大切です。
ご家族とともに健康な日々を過ごせるように、ぜひ、健診受診をお勧めください。

被保険者に比べ、被扶養者は約 50%の健診受診率と低い状況です。

（2025 年度当組合実績値（8 月時点）　被扶養者等：**53.9%**　被保険者：98.2%）

健診を受診しないと、病気の発見が遅れることも懸念されますので、ご家族の健康診断受診に関するご案内と健診結果の提出に関して、被保険者の皆様のご協力をお願いいたします。

なお、被扶養者の健診結果は、健保組合が国へ報告を行うことが義務づけられており、2017 年度実施分より、保険者ごとの特定健診・特定保健指導の実施率が公表されています。

お申込みが遅くなると、希望日で予約がとれない場合があります。
早めのお申込みをお願いいたします。

申込先	健診名（コース）	健診補助額（上限）	オプション検査補助額（上限）	申込期限
ウィーメックス（問い合わせ）☎0120-507-066	基本健診Ａ＋心電図（おすすめ！）	30 歳以上　全額補助（無料！）	5,000 円 ※年齢により補助対象項目は異なります	2027/1/31
PepUp サイトからの申込・受診で 2,000P 付与します！	巡回レディース	30 歳以上　全額補助（無料！）	5,000 円 ※年齢により補助対象項目は異なります	2026/12/31
PepUp サイトからの申込・受診で 2,000P 付与します！	人間ドック（注１）	（40 歳以上）20,000 円 （39 歳～30 歳）15,000 円 （30 歳未満）10,000 円	－	2027/1/31
集合契約健診機関＜特定健診受診券を利用する場合＞	特定健診（40 歳以上のみ）（かかりつけ医での受診も可能（注２））	全額補助	5,000 円 ※同上	2027/3/中旬（注３）

注１　当組合の直接契約健診機関にて人間ドックを受診する場合は、ウィーメックスへの申込はしないでください。
ウィーメックス経由で申込された場合は、直接契約料金で受診できないことがあります。

注２　かかりつけ医療機関で受診する場合は、「特定健診受診券（セット券）」の利用可否をご確認ください。

注３　健診機関により申込期限が異なります。健診機関へ直接ご確認ください。
当組合のホームページより受診できる健診機関が検索可能です。

ホームページはこちらから

健診結果の提出をお願いします！

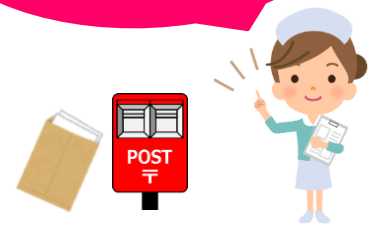
□□　パート勤務先等で健康診断を受診した場合　□□

被扶養者が『パート勤務先等で健康診断を受診した場合』は、健康診断の結果をご提出いただくことにより、今年度の健康診断を受診したものとして取り扱います。
健診案内（青色の封筒）に同封している返信用封筒をご利用ください。

＜提出書類＞

下記２点を当組合へご提出ください。

Pep Up に登録のうえ、パート勤務先などの健診結果をご提出いただいた方には、2,000 ポイントを付与します。



■ **健康診断の結果（写し）**

➢コピー又は原本をご郵送ください。
原本は、当組合で１部をコピー後、ご返却します。

■ **特定健康診査質問票（別紙）**

➢当組合のホームページからもダウンロードいただけます。

健診でポイントがもらえます！

□□ ポイントは Amazon ギフト・PayPay などへ交換可能 □□

Pep Up を登録している方を対象に、健診受診等によりポイントを付与しています。

①	Pep Up からウィーメックスの健診を申込・受診		**2,000P**
②	健診結果		最大 **1,330P**
		健康年齢 ※項目不足により健康年齢が算出できない場合は対象外	実年齢より-0.1 歳ごとに **10P** ※最大 **1,000P** ※経年でマイナスの場合 **100P**
		BMI	正常値 **30P** ※経年で正常の場合 **100P** ※正常範囲外⇒正常に改善 **100P**
		血圧	収縮期正常値 **50P** 拡張期正常値 **50P**
③	パート先などの健診結果提出 ※①との重複なし ※特定健診項目を満たしていない場合は対象外		**2,000P**

例1）基本健診を受診、健康年齢-5 歳、BMI･血圧正常値
⇒2,000P（申込･受診）＋500P（健康年齢）＋30P（BMI）＋100P（血圧）＝ 2,630P 獲得！

例2）人間ドックを受診、健康年齢-7歳、BMI･血圧正常値
⇒700P（健康年齢）＋30P（BMI）＋100P（血圧）＝ 830P 獲得！

100P から交換可能！

Pep Up をまだ登録していない方は、この機会にご登録ください

【別添1】
（別紙）

健康診査質問票（日本年金機構健保組合宛）

（注意）特定健康診査受診券を使用して、健診を受診された方は、ご提出不要となります

【送付方法】 質問票をご記入の上、健診結果（写）と併せて返信用封筒へ同封し、健康保険組合宛に送付ください
健診結果に関する内容は、保健事業または国への報告以外の活用はいたしません

健診日	西暦　　年　　月　　日	健康保険記号・番号	・	続柄	本人 ・ 家族
フリガナ		連 絡 先	TEL		
氏名		住　　所	〒		

健診機関名	法人名		健診を実施した医師名	
	施設名			

質　問　項　目		回答（該当する □ に ✓）
1）	血圧を下げる薬を服用していますか。 （高血圧症の治療に係る薬剤を服用していますか。）	□ はい　□ いいえ
2）	インスリン注射または血糖を下げる薬を服用していますか。 （糖尿病の治療に係る薬剤を服用していますか。）	□ はい　□ いいえ
3）	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用していますか。 （脂質異常症の治療に係る薬剤を服用していますか。）	□ はい　□ いいえ
4）	医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	□ はい　□ いいえ
5）	医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか。	□ はい　□ いいえ
6）	医師から、慢性肝臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか。	□ はい　□ いいえ
7）	医師から貧血といわれたことがありますか。	□ はい　□ いいえ
8）	現在、たばこを習慣的に吸っていますか。 （最近1か月間吸っているもので、生涯で6か月以上、または合計100本以上吸っている者）	□ はい　□ 以前は吸っていたが最近1か月は吸っていない　□ いいえ
9）	20歳のときの体重から10kg以上増加していますか。	□ はい　□ いいえ
10）	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか。	□ はい　□ いいえ
11）	日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	□ はい　□ いいえ
12）	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いですか。	□ はい　□ いいえ
13）	食事をかんで食べる時の状態はどれにあてはまりますか。	□ 何でもかめる　□ 時々かめない　□ ほとんどかめない
14）	人と比較して食べる速度が速いですか。	□ 速い　□ 普通　□ 遅い
15）	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ありますか。	□ はい　□ いいえ
16）	朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか。	□ 毎日　□ 時々　□ ほとんど摂らない
17）	朝食を抜くことが週3回以上ありますか。	□ はい　□ いいえ
18）	お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度はどのくらいですか。 （「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があったもののうち、最近1年以上酒類を摂取していない者）	□ 毎日　□ 週5～6日　□ 週3～4日 □ 週1～2日　□ 月1～3日　□ 月に1日未満 □ やめた　□ 飲まない（飲めない）
19）	飲酒日の1日当たりの飲酒量はどのくらいですか。 日本酒1合（アルコール度数15度・180㎖）の目安：ビール（同5度・約500㎖）、焼酎（25度・約110㎖）、ワイン（同14度・約180㎖）ウイスキー（同43度・約60㎖）、缶チューハイ（同5度・約500㎖、同7度・約350㎖）	□ 1合未満　□ 1～2合未満　□ 2～3合未満 □ 3～5合未満　□ 5合以上
20）	睡眠で休養が十分にとれていますか。	□ はい　□ いいえ
21）	運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思いますか。	□ 意思なし　□ 意思あり（6か月以内）　□ 意思あり（近いうち） □ 取組済み（6か月未満）　□ 取組済み（6か月以上）
22）	生活習慣の改善について、これまでに特定保健指導を受けたことがありますか。	□ はい　□ いいえ

日本年金機構健康保険組合

市区町村やパート先などで

健診を受けられる被扶養者の方へ

今年度、当健康保険組合の補助制度を利用せず、お住まいの市区町村やパート勤務先などの健康診断の補助制度を利用されている方もいらっしゃると思います。

そのような方は、「健康診断の結果（写）」と「特定健康診査質問票」を健保組合にお送りください。

返信用封筒は、健診案内（青色の封筒）に同封しています。

今年度から
増額しました！

お送りいただいた方は、Pep ポイント **2,000 ポイント**がもらえます。
＜ポイント付与には、ポータルサイト（Pep Up）への登録が必要です。＞

被扶養者の方の健診結果を把握することや特定保健指導の実施率は、
健保組合の後期高齢者支援金の負担削減にも繋がります。

ぜひ、ご協力をお願いします。

日本年金機構健康保険組合　保健事業課　☎03-5216-3222