

お元気ですか

～ご家族と一緒にご覧ください～

令和6年10月
地方職員共済組合長崎県支部

No.85



CONTENTS

・私の日々の健康管理	小山医師	1～3
・マイナンバーの届出のお願い	給付課	4
・組合員証が発行されなくなることについて	給付課	5
・マイナ保険証をご利用ください	給付課	6
・交通事故によるけがのご連絡のお願い	給付課	7
・柔道整復師の施術を受けられる方へ	給付課	8
・組合員証等の検認を終えて	給付課	9
・地共済年金情報WEBサイトについて	給付課	10
・こころの健康大丈夫ですか？	健康管理班	11
・良い睡眠とれてますか？	健康管理班	12
・ストレスチェックとは？	健康管理班	13
・職員健康相談室での相談	健康管理班	14
・ポップアップ使ってますか	福利課	15～17
・共済貸付について	福利課	18
・地共済健康ダイヤルについて	福利課	19

私の日々の健康管理

地方職員共済組合長崎県診療所 小山華子

皆さん、毎日お疲れ様です。

今年の夏は、地球上で確実に異変が起こっていると実感せざるを得ない天候に、体調を振り回された方も多いかと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。今年の冬は穏やかな天候となることを祈るばかりです。さて、去年から今年にかけて、家族を複数人亡くしました私は、改めて、健康のありがたさや人生について考えるようになりました。命には終わりがあり、終わり方を自分で決められる人は少ないということ。これまでもわかっていた事ですが、自分の事として考えると、病気への対策と日々の生活の充実、人生の最期の準備について、できることはやっておきたいと真剣に考えてまいりますね。

私は、自分の日々の健康維持を考えると、「なんともない疾患」「予防できる疾患」「早期発見すべき疾患」の3つに分けて対策しています。

1つ目は、「なんともない疾患」。誰もが経験し、死にはしない、上手に付き合うべき病態と言えるでしょうか。例えば、気象病や気分の揺らぎなど、目に見えない、何とも言えない不調に対しては、自分に合ったコントロール方法を探し、うまく付き合っていくことが大切だと思います。更年期とか、心配性やストレス、もちろんつらいのだけど、私だけが特別苦しんでるわけではない、当たり前なんだと思う事も大事かもしれません。私にとっては不眠もこれに入ります。対策としては、早寝早起きとか、お風呂に浸かるとか、アロマとか、定期的な運動など、生活に自分なりの工夫を加えて、自分を勝手にコントロールしてくる自律神経を、こちらからコントロールしてやる感じですか。私の場合は、漢方と運動と睡眠でいい流れを作る努力をしています。眠れないときは、暗闇のなかでニッコリ笑顔を作ります。誰も見ていないので不気味ではありません。いつのまにか寝ています。あとは夜中目覚めた時のストレッチ。深呼吸を繰り返しながらのストレッチは自律神経の調整にも良さそうです。皆さんも、日中に自分の心や体を揺さぶり、就寝時には深い呼吸で落ち着けるような、自分にあったメリハリある方法を探し、実践してみましょう。

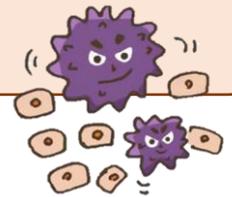


2つ目は、「予防できる疾患」。定期健康診断を受けることで、肥満症、高血圧、糖尿病、脂質代謝異常症、高尿酸血症、肝腎疾患などを早期に見つけ、これらリスクに早くから対応することで、心筋梗塞や脳梗塞などの病気発症の予防ができます。方法は、食事や運動の他、内服薬などあります。私の場合は、更年期に入ってからやや血圧が高いことと、祖父譲りの糖尿病体質が気になるところです。今年からは、体重1kgを大事に管理していき、時期が来たら早めに内服治療を開始する予定です。



最後の3つ目が「早期発見すべき疾患」への対策。予防できない発癌をなるべく早期に発見するための癌検診を受けます。癌家系の人、愛煙家や元喫煙者のみなさんも、副流煙を吸わされている人も、どれにも当てはまらない人も、皆さんに定期的に実施していただきたいと思います。

私は、日ごろから、癌に関しては他人ごとではないと感じており、癌治療をされている患者さんにお会いすると、先輩の治療がうまくいくように心から願います。ですので、先輩患者さんの治療がうまくいくと、本当にうれしく思うし、同時に、もし私が罹患したら応援してほしいとも思います。私にできることは、同じように、できる限り早期発見を目指すことしかないので、毎年、仕事だと思って、癌検診を受けています。私の場合は、年に1回の乳癌検診、子宮癌検診、検診での胸部レントゲン、数年に一度の胃カメラと大腸カメラ、ドック時の腹部エコーが癌検診に当たると思います。50歳以上の男性なら前立腺癌検診も必要ですし、喫煙歴があるなら全身の癌検診が必要になります。性別や年齢、持病や家族歴、喫煙歴や飲酒歴などによって、必要な検査や頻度は異なります。不明な場合は是非ご相談ください。



健康管理を3つに分け、お話ししてきましたが、一方で、こんな私にも、今現在、見て見ぬふりをしている持病や症状が実はいくつもあります。まあ、急を要するわけではないと勝手に判断しているわけですが、みなさんの中には、「持病の管理」が必要で、これに集中せざるを得ない方も少なくないと思います。その場合は、今できる「持病の管理」に努めていただいて、いい時期が来たら、前述の3つの健康管理にも、バランスよく、目を向けてみましょう。それまでは、主治医の先生とよく話をし、病気自体をよく理解し、自分の考えを伝えてください。

さあ、これで、私は100歳までピンピンで生きていけるでしょうか。
 まあ、そんなことはないと思います。どんなに用心していても、誰もが、いつか、思いもよらず、何かしらの病気になります。疾患も選べなければ、いつ命が終わるかも決めることはできません。でも、今日はまだ生きてるから、とりあえず今日を一所懸命に過ごす。そして、今日を限りなく充実させてやろうと頭と体を動かして、不安になる暇を与えないという、ちょっと手荒い方法で、このデリケートな時期を過ごしています。なので、どう命を終えるかに関しては、頭も手も全く回りませんが、そのうち静かに考えたいと思います。健康管理には、各々に合ったやり方があると思います。忙しい毎日ですが、時には、頭と体と心を柔らかくして、自分の命を見つめ、どのように大事にしてやりたいのか、考えてみてはいかがでしょうか。

41種類が分かるアレルギー検査

30分で結果が分かるので、おススメです！



吸入系・その他 19項目	アレルゲン 41項目		食物系 22項目
室内塵 ヤケヒョウヒダニ コナヒョウヒダニ ハウスダスト1	動物 ネコ皮膚 イヌ皮膚	卵 ランバク** オボムコイド	牛乳 ミルク**
昆虫 ゴキブリ ガ	樹木花粉 スギ ハンノキ ヒノキ シラカンバ	小麦 小麦**	豆・穀・種実類 ゴマ* 米 ソバ** 大豆* ピーナッツ**
イネ科花粉 カモガヤ オオアワガエリ	雑草花粉 ブタクサ ヨモギ	野菜・果物 トマト パナナ* キウイ* リンゴ* モモ*	肉類 鶏肉* 牛肉* 豚肉*
真菌 アルテルナリア アスペルギルス カンジダ	その他 ラテックス	魚類 マグロ サケ* サバ*	甲殻類 エビ** カニ**

**：特定原材料 *：特定原材料に準ずるもの

★お問い合わせ★
 長崎県診療所
 095-894-3741
 内線:3741
 診療日:月・水・金
 (9:00~12:00)

診療所では、患者様の指先から1滴(20 μ L)の血液を採取することで、食物アレルギーや花粉症などの原因アレルゲン41項目を30分で調べることができる最新のアレルギー検査機器『ドロップスクリーン』を導入しています。

新たに組合員となった方や被扶養者申告書を提出される皆様へ マイナンバーの届出をお願いします

① 組合員の場合

「組合員資格取得届書」により、組合員となった日(例・採用された日)から

② 被扶養者の場合

「被扶養者申告書」により、被扶養者となる事実が発生した日(例・子の出生)から、5日以内 に、マイナンバーを記載して当支部へ届出をいただく必要があります。

○ 加入者情報の登録が完了してから、マイナ保険証が利用できるようになります。

○ 加入者情報の登録が完了しましたら、「資格情報のお知らせ」(自身の被保険者資格等が容易に把握できるもの)を交付します。

※加入者情報の登録完了前又は「資格情報のお知らせ」の交付前では、マイナ保険証は利用できません。

○ マイナ保険証が利用できるかどうかは、下記に記載の方法で確認いただけます。

また、資格取得後に初めてマイナ保険証利用をする場合は、同じ方法で事前に確認ください。

記

組合員や被扶養者の皆様が、速やかにマイナ保険証が利用できるよう、当支部へのマイナンバーの提出と被扶養者申告書へのマイナンバーの記入をお願いします

① 「資格情報のお知らせ」による確認

当支部から「資格情報のお知らせ」が届いた方は、加入者情報の登録が完了していますので、マイナ保険証が利用できます。(※)

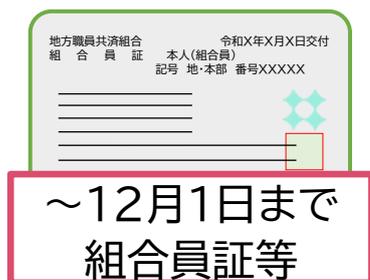
※ 住民基本台帳に生年月日を登録されていない方などは、マイナポータルでのご確認をお願いします。

② マイナポータルによる確認

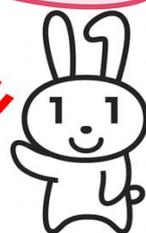
マイナポータルにログイン後、画面下部の「注目の情報」までスクロールし、「最新の健康保険証情報の確認」を押下してください。

こちらでご自身の健康保険証情報が確認できる場合には、加入者情報の登録が完了していますので、マイナ保険証が利用できます。

組合員証等は令和6年12月2日から交付されません



ご注意ください!



- 組合員証及び被扶養者証（以下「組合員証等」といいます。）は、令和6年12月2日から、新たな交付は行われず（※1）、マイナ保険証に一本化されます。
- これからはマイナ保険証（※2）で医療機関等を受診しましょう！

※1 現在お使いの組合員証等は、令和6年12月2日以降、最大1年間（組合員証等に記載の有効期限または令和7年12月1日まで）、使用可能です。

※2 マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録を行ったマイナンバーカードのことをいいます。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、 受診の前に、次の2つをご準備ください

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを 健康保険証として利用登録

■ 利用登録の方法

- ① 「マイナポータル」から行う
- ② セブン銀行ATMから行う
- ③ 医療機関・薬局の受付で行う



ご利用の案内
(当組合HPへ)



令和6年10月に、原則、すべての組合員及び被扶養者の方に「資格情報のお知らせ」を送付しています

- 当組合では、皆様に安心してマイナ保険証をご利用いただけるよう、令和6年10月に、原則、すべての組合員及び被扶養者の方を対象に、「資格情報のお知らせ」を送付しています。
- 記載内容とご自身の情報に誤りがないかご確認ください。万が一誤りがある場合は、支部までご連絡ください。



地方職員共済組合 長崎県支部
Tel: 095-895-2165



マイナ保険証をご利用ください！



マイナ保険証を使うメリット

①医療費を20円節約できる

紙の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている医療費を20円節約でき、自己負担も軽くなります。
※薬剤情報などの提供への同意が必要です。

②より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態を医師に伝えやすく、他の病気を推測して治療に役立てることが出来ます。
また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうことも出来ます。

③手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

・12月2日以降、マイナンバーカードを持っていない方や、持っても健康保険証利用の登録を行っていない方は、申請いただくことで「資格確認書」が交付されます。

・資格確認書は、組合員証等の代わりになるものですので、医療機関等に提示いただくことにより、これまでと同様に医療機関等の受診が可能です。

・次回からはマイナ保険証で医療機関等を受診しましょう！

※従来は、組合員に係るものは「組合員証」、被扶養者に係るものは「組合員被扶養者証」と分けていましたが、今後は、組合員または被扶養者の資格に係る情報を記載した書面を「資格確認書」といいます。



交通事故によるケガなどで病院に通う場合は 共済組合にご連絡を!



交通事故によるケガなどで医療機関に受診し、組合員証等のいわゆる保険証を使用する場合は、速やかに共済組合支部にご連絡いただく必要があります。

※ 地方公務員等共済組合法施行規程第103条において、届出を行わなければならないこととなっています。

届出がない場合はどうなるの?

組合員又は被扶養者の方が交通事故などで加害者からケガをさせられた場合は、その事故が職務上や通勤災害でなければ、原則的に保険証を使って保険診療を受けることができます。

しかし、この場合の診療費などは、本来相手方が負担すべきものを、共済組合が一時的に立て替えることになるため、後日、共済組合から相手方（相手の加入している自賠責保険など）に請求することになります。

組合員又は被扶養者の皆様から共済組合支部に事故の連絡がなければ、共済組合支部は、事故の加害者に医療費を請求できません。

◆ 本来は加害者が負担すべき医療費を共済組合が負担することになり、こうした事例が増加すると、共済組合の医療費負担が重くなり、ひいては掛金率（いわゆる保険料率）の上昇につながり、組合員の皆様に不要な負担を求めることになります。

示談は慎重に!

示談は私的な解決方法ですが、合意のもとに成立すると、民法上の和解契約（第695条）として法的な拘束力を持ちます。もし、不利な示談をしてしまった場合は、共済組合は加害者に請求できなくなってしまう、立て替えた診療費は組合員の皆様から返還していただくこともありますので、示談する前に必ず共済組合にご連絡ください。

交通事故に該当するかの確認をさせていただく場合があります

レセプトから交通事故に該当すると思われる治療を受けた方等につきましては、共済組合の外部委託先の株式会社オークスから、交通事故などに該当するかの確認調査・損害賠償申告書等の提出依頼の文書がご自宅に届く場合がございますので、回答いただきますようご協力をお願いいたします。

事故報告等の手続の詳細につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。

柔道整復師の施術を受けられる方へ

組合員証を使えるのはどんなとき？

- ◆ 医師や柔道整復師に、急性又は亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）と診断又は判断され、施術を受けたとき。

※ 骨折及び脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

- ◆ 骨・筋肉・関節のケガや痛みで、その負傷原因がはっきりしているとき。

【主な負傷例】

- 転んで膝を打ったとき
- スポーツ中に足首を捻ったりして急に痛みが出たとき

こんな時は組合員証が使いません

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労。
- 脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術。
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷等の治療中のもの。
- 労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷。

治療を受けるときは注意してください

- ◆ 上記のように共済組合の療養費及び家族療養費の対象にならない場合もありますので、施術師に負傷の原因（いつ、どこで、何をして、どんな症状なのか）は正確に伝えましょう。

- ◆ 柔道整復施術療養費支給申請書の受取代理人欄（住所、氏名、委任年月日）に署名する（※）際は、申請書の内容（負傷原因、負傷名、日数、金額）を確認しましょう。

- ◆ 施術が長期にわたる場合は、内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

- ◆ 医療費控除を受ける際などに必要になりますので、領収書は大切に保管しましょう。

※ 患者が自己負担分を柔道整復師に支払い、柔道整復師が患者に代わって残りの費用を保険者に請求する「受領委任」という方法が認められています。患者が柔道整復師に対して「受領委任」する場合、原則、患者が自筆で記入した柔道整復施術療養費支給申請書が必要となります。

治療内容について共済組合よりお尋ねすることがあります

適正な療養費の支払いに調査が必要と判断される場合には、施術日や施術内容等について照会させていただきます。

柔道整復師にかかったときは、負傷部位、施術内容、施術年月日の記録、領収書等を保管し、照会がありましたら、ご自身で回答いただきますようご協力をお願いいたします。

ご不明な点等につきましては、各支部の担当者までお問い合わせください。

組合員証等の検認を終えて

本年も7～9月にかけて、被扶養者の資格確認のために組合員証等の検認を行いました。組合員の皆様にはご協力いただき誠にありがとうございました。

検認の結果、収入超過や就職等により遡って認定取消となる事例が見受けられました。遡って認定取消になりますと、取消日以降に医療機関等で保険証を使用していた場合、共済組合に医療費を返還することとなります。

被扶養者としての要件を欠くときは、速やかに所属所を通して共済組合まで**被扶養者認定取消申告書の提出と被扶養者証の返却**をお願いします。

今回の検認では、特に次のような認定取消の事例が多かったので、日頃より被扶養者であるご家族が資格要件を満たしているか確認を心掛けてください。

- 4月に就職して会社から新しい保険証をもらった
 - 失業保険を月額3,612円以上受給していた
 - パート収入が年間130万円を超過していた
 - 事業所得が年間130万円を超過していた
- (※共済組合では認められない経費があります。)

★これだけは押さえないチェックポイント

- 年間収入が130万円(障害年金等受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者にあつては180万円)未満であるか。
- アルバイト等で収入が安定しない方は、108,334円以上(障害年金等受給要件に該当する程度の障害を有する者または60歳以上の者は150,000円以上)が3か月連続して超過していないか。
- 年間収入とは、過去における収入のことではなく、事実発生日(収入を得ることとなった日)から**向こう1年間の恒常的な収入見込額**のことと理解しているか。
- 別居している被扶養者に対する金銭的支援方法として、**手渡しは認められていない**ことを理解しているか。
- 別居している被扶養者への送金額が「当該被扶養者の世帯収入+送金額(組合員以外も含む)の3分の1以上」あるか
- 夫婦共同扶養とは、夫婦共働きのことで、**どちらが被扶養者になるのか双方の収入の比較**が必要なことを理解しているか。

地共済年金情報Webサイトで 将来のねんきんを考えてみませんか？

「地共済年金情報 Web サイト」は、組合員及び年金待機者（退職者で年金の支給開始年齢に達していない者）の方々に、年金制度へのご理解を深め、ご自身の将来の年金について意識していただくことを目的としてお知らせしているものです。

利用できるサービスメニュー

メインメニュー

- 年金加入履歴・加入期間照会
- 保険料納付済額照会
- 標準報酬月額等照会
- 年金見込額照会
- 給付算定基礎額残高履歴照会

年金加入履歴・加入期間照会
年金の加入履歴・加入期間を一覧形式で確認することができます。
照会する

保険料納付済額照会
ご納付済の保険料の金額を確認することができます。
照会する

給付算定基礎額残高履歴照会
給付算定基礎額の残高履歴を確認することができます。
照会する

標準報酬月額等照会
標準報酬月額・標準額を確認することができます。
照会する

年金見込額照会
将来受けとる年金見込額を確認することができます。
照会する

パスワード変更
ログイン時に使用するパスワードを変更することができます。
変更する

申込方法



詳細につきましては、各支部の年金担当者にお問い合わせください。

※年金の受給権が発生した場合は、利用対象となりません。

こころの健康 大丈夫ですか？

職員厚生課 健康管理班



朝夕はめっきり寒くなり、初霜の便りが届く頃となりました。
みなさま、いかがお過ごしでしょうか。
今年も残すところ3か月を切り、仕事にプライベートにと忙しい日々を
過ごされている方も多いのではないかと思います。
同時に心身の疲労の蓄積が見られる頃でもあります。

- ・よく眠れない、朝早く目が覚める
- ・食欲がない、味がしない
- ・気分が憂うつだ
- ・疲れやすく、やる気が出ない
- ・楽しいはずの活動が楽しめない など

上記のような症状が2週間以上続くようなら、要注意。
早めの相談が大切です。
メンタルヘルスの不調は、ストレス過多の状況下では、誰でもなり得る
ものです。
こころの強い、弱いは関係ありません。だれでもなり得るのです。
一人で抱え込まずに、周囲の人や専門家等に相談をしましょう。

良い睡眠とれてますか？



厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド2023、
Good Sleepガイドより

良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です。

睡眠は最も重要な休養行動です。

良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進維持に重要であり、また、労働災害や自動車事故など眠気や疲労が原因の事故や怪我のリスクの低減にも役立ちます。

睡眠5原則(成人版)

1. 適度な長さで休養感のある睡眠を
6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
2. 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを
こころがけて
3. 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで
眠りと目覚めのメリハリを
4. 嗜好品とのつきあい方に気をつけて
カフェイン、お酒、たばこは控えめに
5. 眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に 相談を

良い睡眠のためにできることから始めよう

(朝) 規則正しい起床時刻を心がける

(昼) 日中は積極的にからだを動かす

(夜) カフェイン、飲酒、喫煙を控える

夜間のパソコン、ゲーム、スマホ使用は避ける

就寝間際の夕食、夜食は控える

ストレスを寝床に持ち込まない

寝室はなるべく暗く 心地よい温度に



～ストレスに気づくために～



ストレスは全てが有害というわけではなく、適度なストレスは仕事の能率をあげたり、心地よい興奮や緊張を与えてくれます。

しかし、その興奮や緊張が度を超してしまうと心やからだに適応しきれなくなり、心身にダメージを与えます。

ストレスとうまく付き合うためには、自分に過剰なストレスがかかっていることに早く気づくこと、そして、自分に合うストレス対処法を見つけて実践すること(セルフケア)がとても大切です。

ストレスに気づくきっかけのひとつとして、**ストレスチェック**があります。

○ストレスチェックとは？

ストレスに関する質問票に記入し、それを集計・分析することで、自分のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査です。

自分のストレスの状態を知ること、ストレスをためすぎないように対処したり、ストレスが高い状態の場合は医師の面接を受けて助言をもらったり、職場に仕事の軽減などの措置を実施してもらったり、職場の改善につなげたりすることで、メンタルヘルス不調を未然に防止するための仕組みです。

皆さん、今年度のストレスチェックは受検されましたか。結果はお手元に届いているかと思います。受検後は、その結果に向き合うことも、セルフケアの大事なポイントです。



もし、結果の点数が高く出て高ストレス者と判断された方は、ストレス対処法を見直したり、医師による面接指導の申出をすることができます。

結果をそのまま放置するのではなく、自発的に相談をする、専門家に相談をするなど、何らかの対応をしましょう。

産業医やカウンセラー、健康管理スタッフ等を上手に利用することも大切なセルフケアです。

職員厚生課では健康相談を行っています

悩みごとや心の重荷は、誰かに話すだけでも軽くなるものです。
職員厚生課には職場や仕事上の相談、長期の病気休暇・休職からの職場復帰に関する相談等、じっくり話を聴く健康管理スタッフがいます。
お気軽にご相談ください。



○職員健康相談室での相談

第1・3 木曜日、第4月曜日または第5木曜日	13:30～(要予約)	安松先生(公認心理師)
第1 月曜日	13:30～(要予約)	田川先生(精神科医)
第2 木曜日	13:30～(要予約)	永田先生(心療内科医)
第4 木曜日	13:30～(要予約)	浦田先生(精神科医)
月曜日～金曜日	9:30～16:30	保健師

○電話、メールによる相談

随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

【連絡先】 職員厚生課 健康管理班 保健師

TEL: 095-895-2163 (ダイヤルイン)

095-894-3743 (健康相談室)

E-mail: genki@pref.nagasaki.lg.jp

(こころとからだの相談窓口)

○健康相談カードを利用した 委託医療機関等による相談

「健康相談カード」を提示すると、契約している精神科(心療内科)のクリニック等(令和6年度は30医療機関)で年度内3回まで、無料で相談が受けられます。処方等の医療行為は対象外になります。

また、利用時は事前に各医療機関へ電話予約ください。

「健康相談カード」を紛失等でお持ちでない方には、再交付ができます。

職員厚生課健康管理班 保健師までご連絡ください。



健康相談カード

●職員健康相談室 TEL095-894-3743

●地共済健康ダイヤル TEL0120-7832-24

●契約機関でのメンタルヘルス相談

相談前に事前予約してください。

相談時に窓口でカードを提示してください。

同一人で年度内3回まで無料で相談できます。

検査や投薬が必要な場合は保険証を利用してください。

職員厚生課

～ペップアップ使ってますか～



はじめて1年、
実年齢
マイナス4歳に
なりました。

健康年齢で、カラダ見える、ジブンが変わる



ペップアップ

まずは、登録を！！



スマホやウェアラブル端末でバイタルデータを簡単に記録



歩数や睡眠時間などのバイタルデータや食事や運動の記録を簡単に行えます。デバイス連携すれば自動で歩数なども記録されます。

あなたの健康状態に合ったコンテンツを提供

あなたの健康診断の結果とあわせた健康コンテンツの提供、ウォーキングラリーや健康クイズなどのイベントをご用意しています。

Pep Upを使うほどポイントがたまる！



健康記事の閲覧や、健康イベントにご参加いただくと、Amazonギフト券や素敵な商品と交換ができるPepポイントが貯まります。

楽しいコンテンツも！
かわいいふれんどと歩こう♪



ご利用は、PC・スマホ（公式アプリまたはWeb）から

Web版でご利用の方

PCまたはスマートフォンでWebに接続し「ペップアップ登録」で検索してください。

ペップアップ登録

アプリ版でご利用の方

スマートフォンのカメラで右のQRコードよりダウンロードしてください。





ペップアップで こんなことができる!

健康記事を
読む

外出機会が減り運動不足になっていませんか？
Pep Upでは運動、食事など
日常に役立つ記事を日々更
新しています。記事はすべ
て専門家が監修しているの
も魅力のポイント♪



日々の記録を
つける



朝起きたら洗顔、歯磨き…
新たな習慣となったのが「**体温測定**」
そんな方も多いのでは？Pep Upなら
日々の体温を記録できます

Pepポイントが
たまる



- ・ 健康記事を読む
- ・ 毎日8,000歩以上
歩いてPep Walkに参加



健診結果を
見る



健診結果から
あなたの「**健康年齢**」
が測定されます。

あなたは実年齢より
若い？それとも…？



Pep Up (ペップアップ) へのご登録には、以下の本人確認書類が必要です。
本人確認書類とスマートフォンをご用意の上、以下の手順にてご登録をお願いいたします。

使用可能な本人確認書類
(いずれか1点、コピー不可)

運転免許証 (仮運転免許証を除く)、マイナンバーカード (通知カードを除く)、
在留カード、運転経歴証明書 (2012年4月1日以降に発行したもの)

オンライン本人確認でのご登録

1 Pep Up オンラインユーザー登録画面へアクセス



https://pepup.life/users/ekyc/HnCxPiPt/sign_up

オンラインユーザー登録画面



2 本人情報の入力

保険証の記号・番号等必要なご本人様の情報をご入力ください。

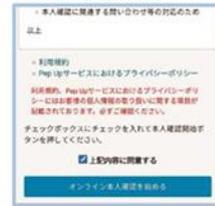
3 メールアドレスによる本人確認

②でご入力頂いたメールアドレスにメールが届きます。メール内のURLをクリックすると、**ユーザー同意画面**に進みます。

※ここまでパソコンで操作されていた方には画面にQRコードが表示されます。スマートフォンのカメラ機能で読み取り、以降の手続きを進めてください。



ユーザー同意画面



4 本人確認書類と顔写真の撮影

ユーザー同意画面の「オンライン本人確認を始める」をクリックすると、本人確認書類・顔写真の撮影に進みますので画面案内に従ってください。

公的身分証・顔写真撮影完了画面が表示されたら作業完了です。

「【PepUp】ご登録申請を受理しました」というメールが届きます。



公的身分証・顔写真撮影完了画面



5 登録完了通知受領

本人確認が承認されると、

「【Pep Up】ご登録手続きが完了しました」というメールが届きます。②で入力したメールアドレスとパスワードでPep Upにログインできます。

本人確認書類の審査は通常4時間程度かかります。(審査状況によっては、お時間をいただくことがございます)



ご登録方法についてご不明点等ある方は、お問い合わせフォームよりご連絡ください

Pep Upお問い合わせフォーム

URL <https://pepup.life/inquiry>



共済組合では臨時に資金を必要とする ときのために各種の貸付を行っています

(※短期組合員は申し込む前に当支部貸付担当に連絡してください。)

共済貸付の種類等

貸付種類	貸付事由	対象者	貸付限度額	最高限度額	貸付利率
普通貸付	自動車、家電製品の購入など	全組合員	給料月額×6	200万円	年 1.26%
住宅貸付	組合員が住むための住宅の取得、増改築、修理費用など	1年以上の組合員期間がある者	給料月額×組合員期間に応じた月数 (最低保証額あり)	1,800万円	
特別貸付	入学貸付	全組合員	給料月額×6	200万円	
	修学貸付		月額15万円×年次の残月数	修学年限1年につき180万円	
	医療貸付		入院、療養又は治療に要する費用	100万円	
	結婚貸付		結婚に要する費用	200万円	
葬祭貸付	葬祭に要する費用				

- ※1. このほか、災害貸付及び在宅介護対応住宅貸付があります。
2. 貸付可能額は、貸付限度額又は最高限度額の低い方の金額のうち必要額となります。



24時間電話健康相談サービス



な や み に 24時間サービス

通話料
無料

0120-7832-24

電話がつながりましたら、支部名（道府県名）とお名前を教えてください。（匿名可）

メールによる
相談も可能です。

<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名：chikyosaikenkou パスワード：783224



9:00～22:00 には心理カウンセラーによる電話でのメンタルヘルスカウンセリングをご利用いただけます。
※電話によるカウンセリングは1回あたり約20分が目安となります。



経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁したティーペックの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

受付時間

●健康相談サービス

☎ 24時間・年中無休

●メンタルヘルスカウンセリングサービス
 (面談・オンライン面談・
 電話継続カウンセリング予約) (注2)

☎ 月～金 9:00～21:00(注1)

☎ 土 9:00～16:00(注1)

📠 24時間・年中無休(注3)

(受付後日程調整のお電話をさせていただきます。)

●セカンドオピニオン手配サービス
 受診手配サービス

☎ 月～土 9:00～16:00(注1)

(注1)日曜・祝日・12月31日～1月3日を除く

(注2)面談、オンライン面談、電話継続カウンセリング予約は、初回利用時に利用方法いずれか1つを選択(利用途中の変更は原則不可)

(注3)Webによるオンライン面談・電話継続カウンセリング予約は、面談カウンセリング予約画面にてお申込みください。