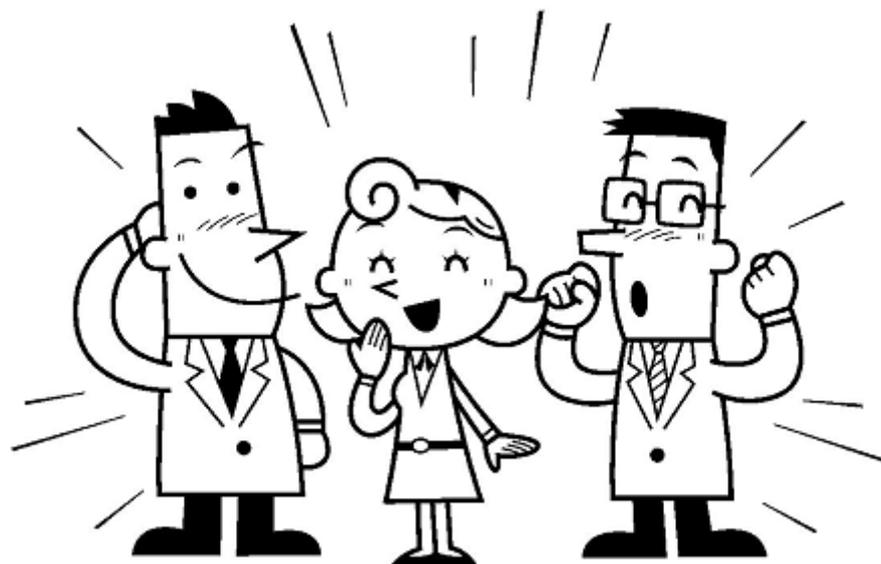


新しく加入された皆様へ

令和7年版
健康保険組合ガイド



大和ハウス工業健康保険組合



平成16年3月1日 作成

令和7年3月1日 改定

§ 健康保険組合ガイド目次 §

新入社員の健康管理	1
新入社員のメンタルヘルス	2
健康保険のしくみ	
1. 健康保険とは	3
2. 健康保険組合の事業と方針	3
3. 大和ハウス工業健康保険組合に加入できる人	
(1) 就職した日から被保険者(取得と喪失)	4
(2) 保険証は大切に	4
(3) 家族も加入できます(被扶養者の認定)	5
4. 保険料の決め方	
(1) 算定と月変	6
(2) 保険料と料率	6
健康保険で受けられる給付	
1. 給付一覧表	8
2. 病気やケガをしたとき(療養の給付)	9
3. 健康保険が使えないとき(自動車事故にあった場合)	9
4. 医療費を立替払いしたとき(療養費)	10
5. 接骨院(柔道整復師)のかかり方	10
6. 医療費が高額になったとき	
(1) 医療費が還付されます(高額療養費)	11
(2) 限度額適用認定証	11
(3) 高額医療費資金貸付	12
(4) 健康保険組合からも付加給付が支給されます	12
7. 出産したとき	
(1) 出産育児一時金(直接支払制度)	13
(2) 出産費資金貸付金	14
(3) 出産手当金	14
(4) 育児休業保険料免除申請	14
8. 病気やケガで働けないとき(傷病手当金)	15
9. 死亡したとき(埋葬料)	15
その他の申請関係	
1. 特定疾病交付申請(人工透析等)	16
2. 在宅療養支援事業補助金申請	16
3. 健康保険限度額適用・標準負担額減額申請	16
4. 高額介護合算療養費	16
退職した後の健康保険	
1. 任意継続被保険者制度	17
2. 特例退職被保険者制度	17
高齢者医療制度	18
健康保険組合独自の保健事業	
1. 特定健診・保健指導	19
2. 家族健康診断	19
3. スポーツクラブNAS	20
4. 歯科無料健診	20
5. 24時間無料電話健康相談	21
健康情報ポータルサイト「Pep Up」の案内	22

新入社員の健康管理

1. 年1回の定期健診は必ず受診しましょう！

定期健康診断は必ず受診し、日頃の健康の維持、管理に務めましょう。また健康診断の結果に一喜一憂せず、結果に経年変化があれば日ごろの生活習慣を見直し改善していきましょう。また健診結果に「要精密検査」「要治療」の結果が出たら、すぐに医療機関を受診しましょう。

2. 運動と栄養のバランスをとり標準体重を維持しましょう！

日本肥満学会では標準体重を次の計算式により算定します。

$$\text{標準体重 (Kg)} = [\text{身長 (m)}]^2 \times 22$$

身長を二乗した数値に22を掛けたものが標準体重です。この前後の体重は最も健康的に生活ができる理想値ですので、そのまま維持するようにしましょう。

現代人は消費するエネルギー以上に食物を摂取するため、余ったエネルギーが脂肪として蓄積されて、動脈硬化を起こしやすく心臓病や脳卒中の原因になる肥満になりやすいとされています。

3. 歩く習慣を身につけましょう！

運動というと、誰にでもできる手軽で効果的な運動はウォーキングです。

しっかりと呼吸をしながらできる運動なので「有酸素運動」と呼ばれ、糖質や脂肪が消費され肥満や生活習慣病を予防する効果があります。

エレベーターやエスカレーターを使わず日常生活にウォーキングを取り込み、無理なく長続きさせましょう。

また、グループ会社の「スポーツクラブNAS」の利用も可能です。

4. 食生活に気をつけましょう！

- ① 朝食を必ず食べましょう。食事の間隔が開きすぎないように、肥満防止の面からお勧めです。
- ② 外食が多くなりがちですが、バランスやカロリーを考えて1日のうちで調節しましょう。
- ③ 黄緑色の野菜には老化を予防するという研究発表もあり、1日350gを摂取目標としましょう。野菜ジュースで補助的な利用もできます。
- ④ アルコール20gが1日の適正飲酒量です。

(例) 日本酒1合
ビール中ビン1本
ウィスキーダブル1杯

5. 無料電話健康相談を利用しましょう！

健康に関することなら
フリーダイヤル
0120-071-118
「ダイワ健康ホットライン24」
をご利用ください。



新入社員のメンタルヘルス

入社後1ヵ月目の5月ごろに見られる、何となく気が滅入って仕事に身が入らない、集中できないなどの症状を「五月病」といいます。

新しい環境や生活は肉体的にも精神的にも疲れるもの。五月病は通常一過性ですが、ストレスをためたままだと、うつ病など心の病の引き金になってしまうこともあります。心身の変調に気がついたときには無理をせず、ペースダウンを心がけ、ストレスをため込まないように心がけましょう。

1. ストレスに気付きましょう！

2週間以上次のようなサインが続くと要注意です。

(1) 基本的なサイン

- ・気分が重く沈みこむ
- ・何をやっても楽しくない

(2) よく見られるサイン

- ・食欲がない
- ・集中力の低下
- ・疲れやすい
- ・動きが遅くなる
- ・よく眠れない
- ・必要以上に自分を責める

(3) からだのサイン

- ・頭痛
- ・倦怠感
- ・肩こり
- ・胃の痛み・下痢・便秘
- ・発汗
- ・息苦しさ

2. 自分なりのストレス解消法を持ちましょう！

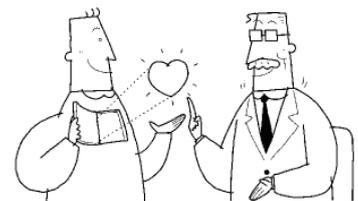
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入浴
- ・ウォーキングなどの軽い運動
- ・早起き
- ・音楽鑑賞
- ・マッサージ
- ・寝るまえにストレッチをする
- ・疲れたときはいつもより30分早く寝る
- ・アロマテラピーを楽しむ
- ・何も考えず頭からシャワーを浴びる
- ・趣味やスポーツのための時間をとる
- ・プラス思考で笑える気持ちを養う
- ・楽しい映画やテレビを観る
- ・買い物などの気分転換
- ・親しい人との食事
- ・鏡の前で笑ってみる
- ・大声を出してみる
- ・コーヒーや甘いものなどの嗜好品をとる

3. 一人で悩まないでチャットボット健康相談を利用しましょう！

P1の「24時間無料電話相談」とともに、より気軽に相談できる「チャットボット健康相談」も利用できます。



◀ チャットボット健康相談のご利用はこちらから！



健康保険のしくみ

1. 健康保険とは

健康保険は、会社で働く社員本人とその家族が病気、けが、出産、死亡などした時に、必要な医療（業務外）や給付を支給して、生活上の不安をなくしていこうとする相互扶助のための制度です。

種 類	加 入 者	運 営 主 体
被用者保険 （職場で加入する医療保険）	組合管掌健康保険 健康保険組合がある会社に勤めているサラリーマン （大和ハウス工業㈱及びグループ会社）	各健康保険組合 （大和ハウス工業健康保険組合）
	全国健康保険協会管掌健康保険 サラリーマン （主に中小企業の従業員）	全国健康保険協会 （協会けんぽ）
地域保険 （地域住民が加入する医療保険）	国民健康保険 自営業者等	各市区町村

2. 健康保険組合の事業と方針

（1）事業

①保険給付—病気やケガをした時の医療費の負担や休職、出産、死亡の時の給付等、当健康保険組合では、付加給付制度があり、法定給付以上の上乘せがあります。

②保健事業—病気の予防、体力づくり等の事業

大和ハウス工業健康保険組合実施の事業—生活習慣病健診、家族健康診断（特定健診）、健康改善研修、予防薬の斡旋、健保だより（ホームページ）の発行、無料電話健康相談、糖尿病予防研修、オンライン禁煙外来、スマート脳ドック、ジェネリック差額通知、ポリファーマシー通知等



（2）大和ハウス工業健康保険組合の方針

令和7年度基本方針(R7.4.1)

- ・ 「ホームページ」や「第三期データヘルス計画」を活用し社員と家族の健康増進を図り、健全なる組合経営を維持する。
- ・ 大和ハウス工業株式会社創業70周年記念として「保健事業キャンペーン」を実施する。

重点課題

- ① 「データヘルス計画」による効率的な保健事業の推進を通して、医療費削減・組合財政の健全化を図る。
- ② より効果的で質の高い特定健診・特定保健事業を推進することにより、生活習慣病の予防を図る。
- ③ 充実した定期健診で健康状態の確認と疾病の早期発見に繋げ、もって組合員の健康増進を推進する。
- ④ 医療DXによる効率化・質向上の為、マイナンバーカードと保険証の一体化（マイナ保険証）を推進する。

3. 大和ハウス工業健康保険組合に加入できる人

大和ハウス工業(株)及びグループ会社に入社した者とその扶養者が大和ハウス工業健康保険組合に加入することができます。

(1) 就職した日から被保険者（取得と喪失）

①取得－健康保険の資格を得ること

会社に入社したときは、各会社より新しく入社した方の「取得届」が大和ハウス工業健康保険組合に提出されます。

被保険者はマイナ保険証で保険診療を受けることができます。

※マイナ保険証をお持ちでない方には資格確認書を発行します。

②喪失－健康保険の資格をなくすこと。

会社を退職した時は、各会社より退職した方の「喪失届」が大和ハウス工業健康保険組合に提出されます。

健康保険組合では、喪失の処理を行います。

退職日の翌日が喪失日になります。

なお、有効期限内の資格確認書が交付されている場合は、会社を通じて健康保険組合へ返却します。

【お願い】

まだマイナンバーカードをもってない方やマイナンバーカードを健康保険証として登録してない方は、すぐに手続きして下さい。

マイナ保険証を紛失した場合

マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）に利用停止の連絡をした上で、居住する市区町村でマイナンバーカードを再発行してください。

(2) 家族も加入できます(被扶養者の認定)

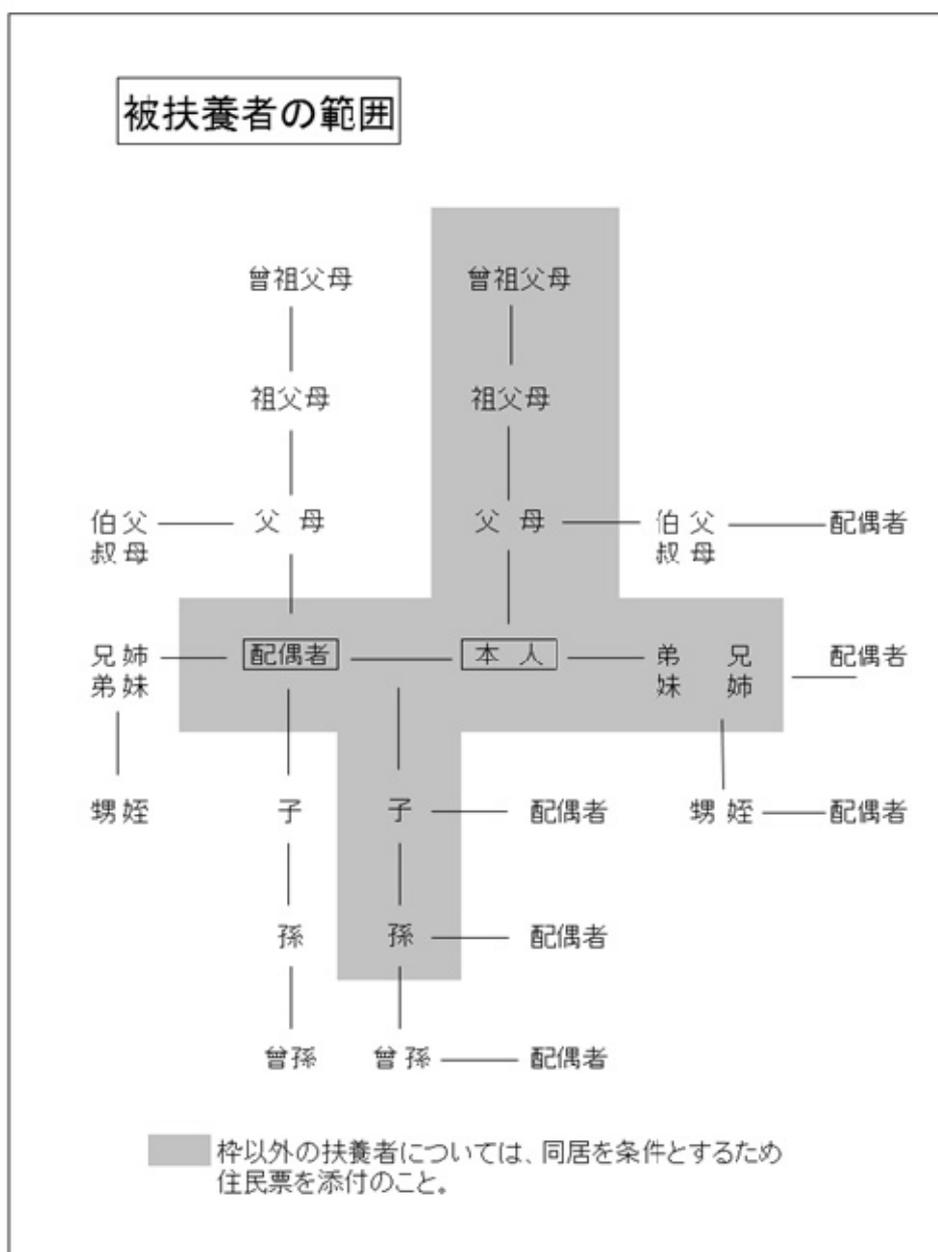
① 被扶養者とは一本人の申請により健康保険組合が認定し「資格情報のお知らせ」が発行された家族。

② 扶養者の認定

認定手続—「健康保険被扶養者(異動)確認通知書」と「現況届」と「添付資料」を各事業所担当者を通じて、大和ハウス工業健康保険組合に提出します。
認定した場合、家族の「資格情報のお知らせ」を発行します。

認定条件一年間収入が130万円未満(60歳以上は180万円未満)で、被保険者によって生計を維持されていること。

③ 被扶養者の範囲



***国内に居住していること(詳しくは、健保ホームページ参照)**

4. 保険料の決め方

(1) 算定と月変

算定は、4・5・6月分の給与の平均額(標準報酬月額)を決定し、下記の保険料率をかけて、各人の保険料を算定します。(全員対象)

月変は、昇給もしくは降給により給与に2等級以上の差額がでた場合に随時に行います。

*給与の平均は58,000円～1,390,000円までの50等級に変更されます。

(P.7の「保険料月額一覧」を参照願います)

(2) 保険料と料率

健康保険料は、毎月の給与から被保険者負担分が天引きされますが、原則一月遅れで天引きされます。また、賞与からも保険料が天引されますが、年間573万円を上限額とします。

4月分の保険料は、5月の給与から天引きされるので、新入社員の方は4月の給与からは健康保険料は天引きされません。

保険料率は、健康保険組合で独自に決めることができます。大和ハウス工業健康保険組合の保険料率は、次のとおりです。

	保険料率	被保険者負担率	事業主負担率
一般保険料	89/1,000	43/1,000	46/1,000
介護保険料 (40歳から64歳)	16.8/1,000	8.4/1,000	8.4/1,000



大和ハウス工業健康保険組合の保険料月額表

令和7年度大和ハウス工業健康保険組合の保険料月額一覧

単位:円

等級	標準報酬		報酬月額	保険料月額								
	月額	日額		健康保険料			介護保険料			合計		
				被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計	被保険者	事業主	計
1	58,000	1,930	～ 63,000円	2,494	2,668	5,162	487	488	975	2,981	3,156	6,137
2	68,000	2,270	63,000円～73,000円	2,924	3,128	6,052	571	572	1,143	3,495	3,700	7,195
3	78,000	2,600	73,000円～83,000円	3,354	3,588	6,942	655	656	1,311	4,009	4,244	8,253
4	88,000	2,930	83,000円～93,000円	3,784	4,048	7,832	739	740	1,479	4,523	4,788	9,311
5	98,000	3,270	93,000円～101,000円	4,214	4,508	8,722	823	824	1,647	5,037	5,332	10,369
6	104,000	3,470	101,000円～107,000円	4,472	4,784	9,256	873	875	1,748	5,345	5,659	11,004
7	110,000	3,670	107,000円～114,000円	4,730	5,060	9,790	924	924	1,848	5,654	5,984	11,638
8	118,000	3,930	114,000円～122,000円	5,074	5,428	10,502	991	992	1,983	6,065	6,420	12,485
9	126,000	4,200	122,000円～130,000円	5,418	5,796	11,214	1,058	1,059	2,117	6,476	6,855	13,331
10	134,000	4,470	130,000円～138,000円	5,762	6,164	11,926	1,125	1,127	2,252	6,887	7,291	14,178
11	142,000	4,730	138,000円～146,000円	6,106	6,532	12,638	1,192	1,194	2,386	7,298	7,726	15,024
12	150,000	5,000	146,000円～155,000円	6,450	6,900	13,350	1,260	1,260	2,520	7,710	8,160	15,870
13	160,000	5,330	155,000円～165,000円	6,880	7,360	14,240	1,344	1,344	2,688	8,224	8,704	16,928
14	170,000	5,670	165,000円～175,000円	7,310	7,820	15,130	1,428	1,428	2,856	8,738	9,248	17,986
15	180,000	6,000	175,000円～185,000円	7,740	8,280	16,020	1,512	1,512	3,024	9,252	9,792	19,044
16	190,000	6,330	185,000円～195,000円	8,170	8,740	16,910	1,596	1,596	3,192	9,766	10,336	20,102
17	200,000	6,670	195,000円～210,000円	8,600	9,200	17,800	1,680	1,680	3,360	10,280	10,880	21,160
18	220,000	7,330	210,000円～230,000円	9,460	10,120	19,580	1,848	1,848	3,696	11,308	11,968	23,276
19	240,000	8,000	230,000円～250,000円	10,320	11,040	21,360	2,016	2,016	4,032	12,336	13,056	25,392
20	260,000	8,670	250,000円～270,000円	11,180	11,960	23,140	2,184	2,184	4,368	13,364	14,144	27,508
21	280,000	9,330	270,000円～290,000円	12,040	12,880	24,920	2,352	2,352	4,704	14,392	15,232	29,624
22	300,000	10,000	290,000円～310,000円	12,900	13,800	26,700	2,520	2,520	5,040	15,420	16,320	31,740
23	320,000	10,670	310,000円～330,000円	13,760	14,720	28,480	2,688	2,688	5,376	16,448	17,408	33,856
24	340,000	11,330	330,000円～350,000円	14,620	15,640	30,260	2,856	2,856	5,712	17,476	18,496	35,972
25	360,000	12,000	350,000円～370,000円	15,480	16,560	32,040	3,024	3,024	6,048	18,504	19,584	38,088
26	380,000	12,670	370,000円～395,000円	16,340	17,480	33,820	3,192	3,192	6,384	19,532	20,672	40,204
27	410,000	13,670	395,000円～425,000円	17,630	18,860	36,490	3,444	3,444	6,888	21,074	22,304	43,378
28	440,000	14,670	425,000円～455,000円	18,920	20,240	39,160	3,696	3,696	7,392	22,616	23,936	46,552
29	470,000	15,670	455,000円～485,000円	20,210	21,620	41,830	3,948	3,948	7,896	24,158	25,568	49,726
30	500,000	16,670	485,000円～515,000円	21,500	23,000	44,500	4,200	4,200	8,400	25,700	27,200	52,900
31	530,000	17,670	515,000円～545,000円	22,790	24,380	47,170	4,452	4,452	8,904	27,242	28,832	56,074
32	560,000	18,670	545,000円～575,000円	24,080	25,760	49,840	4,704	4,704	9,408	28,784	30,464	59,248
33	590,000	19,670	575,000円～605,000円	25,370	27,140	52,510	4,956	4,956	9,912	30,326	32,096	62,422
34	620,000	20,670	605,000円～635,000円	26,660	28,520	55,180	5,208	5,208	10,416	31,868	33,728	65,596
35	650,000	21,670	635,000円～665,000円	27,950	29,900	57,850	5,460	5,460	10,920	33,410	35,360	68,770
36	680,000	22,670	665,000円～695,000円	29,240	31,280	60,520	5,712	5,712	11,424	34,952	36,992	71,944
37	710,000	23,670	695,000円～730,000円	30,530	32,660	63,190	5,964	5,964	11,928	36,494	38,624	75,118
38	750,000	25,000	730,000円～770,000円	32,250	34,500	66,750	6,300	6,300	12,600	38,550	40,800	79,350
39	790,000	26,330	770,000円～810,000円	33,970	36,340	70,310	6,636	6,636	13,272	40,606	42,976	83,582
40	830,000	27,670	810,000円～855,000円	35,690	38,180	73,870	6,972	6,972	13,944	42,662	45,152	87,814
41	880,000	29,330	855,000円～905,000円	37,840	40,480	78,320	7,392	7,392	14,784	45,232	47,872	93,104
42	930,000	31,000	905,000円～955,000円	39,990	42,780	82,770	7,812	7,812	15,624	47,802	50,592	98,394
43	980,000	32,670	955,000円～1,005,000円	42,140	45,080	87,220	8,232	8,232	16,464	50,372	53,312	103,684
44	1,030,000	34,330	1,005,000円～1,055,000円	44,290	47,380	91,670	8,652	8,652	17,304	52,942	56,032	108,974
45	1,090,000	36,330	1,055,000円～1,115,000円	46,870	50,140	97,010	9,156	9,156	18,312	56,026	59,296	115,322
46	1,150,000	38,330	1,115,000円～1,175,000円	49,450	52,900	102,350	9,660	9,660	19,320	59,110	62,560	121,670
47	1,210,000	40,330	1,175,000円～1,235,000円	52,030	55,660	107,690	10,164	10,164	20,328	62,194	65,824	128,018
48	1,270,000	42,330	1,235,000円～1,295,000円	54,610	58,420	113,030	10,668	10,668	21,336	65,278	69,088	134,366
49	1,330,000	44,330	1,295,000円～1,355,000円	57,190	61,180	118,370	11,172	11,172	22,344	68,362	72,352	140,714
50	1,390,000	46,330	1,355,000円～	59,770	63,940	123,710	11,676	11,676	23,352	71,446	75,616	147,062

保険料率	43.0/1000	46.0/1000	89.0/1000	8.4/1000	8.4/1000	16.8/1000	51.4/1,000	54.4/1,000	105.8/1,000
------	-----------	-----------	-----------	----------	----------	-----------	------------	------------	-------------

* 40歳以上65歳未満の被保険者は健康保険料とは別に介護保険料が必要になります。

(1日生まれの方は前月から介護保険料が必要です)

* 40歳未満の被保険者及び65歳以上の被保険者でも、40歳以上65歳未満の被扶養者を有する場合(特定被保険者)は、当組合では介護保険料が必要になります。

* 健康保険料の31.0/1000が、特定保険料率として高齢者の医療費に充てられます。

* 保険料に1円未満の端数が生じる場合、被保険者ごとの合計保険料は切り上げ、被保険者負担分は切り捨て、事業主負担分は合計保険料から被保険者負担分を差し引いた額となります。(介護保険料の黄色いマーカーのようなケースが発生します)

* 賞与にかかる保険料は、賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てた額(標準賞与額)に保険料率を乗じた額となり、1円未満の端数整理については月額保険料と同様になります。

令和7年度 保険料率一覧表 【単位:‰(千分率)】

種類	計	事業主負担	被保険者負担
健康保険料率	89.00	46.00	43.00
一般保険料率	87.70	45.32	42.38
基本保険料率	56.70	29.30	27.40
特定保険料率	31.00	16.02	14.98
調整保険料率	1.30	0.68	0.62
介護保険料率	16.80	8.40	8.40

一般保険料:主に健康保険の給付を行う財源となる保険料ですが、高齢者の医療を支援する費用をまかなうための財源にもなっています。

基本保険料:医療の給付、保健事業等にあてる保険料。

特定保険料:後期高齢者支援金や前期高齢者納付金等にあてる保険料。

調整保険料:全国1,380の健康保険組合は、高額医療費の共同負担事業と財政が窮乏した健保組合の助成事業(財政調整)を共同して行っており、この財源にあてるために調整保険料を国から委託されている健康保険組合連合会に拠出しています。

介護保険料:介護保険の第2号被保険者(40歳～64歳)から徴収しており、被扶養者の保険料は徴収しません。ただし、第2号被保険者を扶養する40歳未満ならびに65歳以上の被保険者については、当組合規約の定めにより、徴収対象となります。この被保険者を特定被保険者といいます。

健康保険で受けられる給付

給付には、法定給付と付加給付があります。

- (1) 法定給付 給付額が法律で決められている。
 (2) 付加給付 健康保険組合が各々の実状に応じてプラスアルファするもの。

1. 給付一覧表

内 容	項 目	給 付	付加給付	申 請
病気やケガをしたとき	療養の給付	外来・入院とも医療費の7割	なし	該当せず
自動車事故にあった場合	第三者行為の負傷届	一旦、健康保険組合が立替し、後日加害者に請求	なし	必要
医療費を立替払いしたとき	療養費	立替額を後で健康保険組合に請求し清算	なし	必要
医療費が高額になったとき	高額療養費	1ヶ月の医療費自己負担額が一定額を超えたとき還付	あり	自動払
	限度額適用認定証	入院、通院前に健保に手続きし精算時に認定証の提示により、高額分の現物支給	なし	必要 マイナ保険証を利用の場合は申請不要
	高額医療費資金貸付	個人負担額が高額になるとき80%まで貸付	なし	必要
病気やケガで働けないとき	傷病手当金	休業1日につき平均給与の2/3を通算で1年6ヶ月	あり	必要
出産したとき	出産育児一時金(直接支払制度)	1児につき500,000円(産科医療補償制度加入の場合)	なし	一部必要
	出産費資金貸付金	1児につき400,000円を貸付	なし	必要
	出産手当金	休業1日につき平均給与の2/3を出産前42日、出産後56日分	なし	必要
死亡したとき	埋葬料	一律50,000円	埋葬料付加金(本人50,000円 家族10,000円)	必要

*全ての申請書は、健康保険組合ホームページ「申請書ダウンロード」から印刷できます。

2. 病気やケガをしたとき（療養の給付）

療養の給付は、病気やけが（業務外）をした時、本人もしくは、家族（健康保険証に扶養者として認定されて名前が記載されている家族）が保険医療機関で保険証を提示して必要な医療を受けられることです。

療養の給付は、治療に必要な、診察、薬、手術等の治療行為を指します。治療という「現物給付」です。

保険医療機関で治療を受けた時、窓口で支払う自己負担額は、下記の表のとおりです。自己負担額以外の保険診療の医療費は、健康保険組合が支払うことになります。

負 担 割 合

	被保険者（本人）	被扶養者（家族）
外来	かかった医療費の 3割負担	かかった医療費の3割負担 就学前の乳幼児は2割負担
入院	かかった医療費の3割と入院時食事代の一部負担金（一食510円）	かかった医療費の3割と入院時食事代の一部負担金（一食510円）

* 70歳以上75歳未満の高齢者は2割負担となります。現役並所得者は3割負担です。

3. 健康保険が使えないとき

(1) 自動車事故にあった場合

自動車事故等で第三者が原因で事故が起こった場合、治療費は加害者がすべて負担します。被害者の**健康保険は使えません**。しかし、事情によっては「**第三者行為の負傷届**」を健康保険組合へ提出することによって、一時的に治療費を立て替えて、後日健康保険組合が加害者に治療費を請求することができます。

事故にあった場合は、必ず**健康保険組合へ連絡**してください。（事故証明書を添付）

* 「負傷届」一単独（自損）事故や、ご自身が加害者で相手に医療費の請求ができないとき提出します。（事故証明書を添付）

(2) 工作中的のケガ（通勤中含む）一健康保険は使えません、労働者災害補償保険が適用されます。

(3) 美容整形・予防注射等



4. 医療費を立替払いしたとき（療養費）

療養費は、本人もしくは、家族（健康保険証に扶養者として認定されて名前が記載されている家族）が、海外や、やむを得ず保険をあつかっていない病院で治療を受けたり、健康保険を使わずに病院で全額を支払った場合に支払われる給付です。

支給される対象者—本人、家族（被扶養者）

- 支給される条件—
- ①海外で病院にかかった場合。
 - ②やむを得ず保険証を使わずに病院で全額を支払った場合。
 - ③コルセット、義肢など治療用装具を作った場合。
 - ④小児弱視等の治療用眼鏡を作った場合。
 - ⑤医師の同意に基づき、はり、きゅう、あんま・マッサージを受けた場合。

支給金額—かかった医療費の、本人、家族とも7割。就学前の乳幼児は8割。
（海外での診療は、日本国内の保険診療基準に合わせた金額です）

手続き方法—

①の場合	<p>「療養費支給申請書(海外用)」 + 医科の場合「診療内容明細書」 + 「領収明細書」 + 「領収書」 + 「調査に関する同意書」 + 「パスポート写し等」</p> <p>「療養費支給申請書(海外用)」 + 歯科の場合「診療内容明細書」 + 「歯科診療内容明細書」 + 「領収書」 + 「調査に関する同意書」 + 「パスポート写し等」</p> <p>*明細書等が外国語で記入されている場合は、「翻訳者の氏名、住所、TELを明記した翻訳文」を添付して下さい。</p>
②の場合	「療養費支給申請書」 + 「領収書」 原本 + 「診療費明細書」 原本
③の場合	<p>「療養費支給申請書」 + 「医師の証明書」 原本と「領収書」 原本（名前・日付・金額・金額の内訳・但し書き記載要）</p> <p>*靴型装具に係る申請の場合は、購入された靴型装具の横に領収書を並べて撮影した写真を添付して下さい。</p>
④の場合	<p>「療養費支給申請書」 + 「医師による弱視等治療用眼鏡等作成指示書」 原本と「患者の検査結果の写（弱視等治療用眼鏡等作成指示書に記載がある場合不要）」と「領収書」 原本（名前・日付・金額・金額の内訳・但し書き記載要）</p>
⑤の場合	<p>「療養費支給申請書」（はり・きゅう用）又は（あんま・マッサージ用） + 「医師の同意書」 原本と「領収書」 原本</p> <p>を添付し各事業所担当者を通じて健康保険組合へ提出します。</p>

5. 接骨院（柔道整復師）のかかり方

接骨院を保険適用で受診できるのは、本人もしくは、家族が、**捻挫や打撲など急性の外傷**による場合に限りです。
日常生活の疲労・肩こり・腰痛等には保険証は利用できません。

また、はり・きゅう・あんま・マッサージを保険適用で受診するためには、**医師の同意書**が必要です。（4. 療養費の項参照）

接骨院・整骨院にかかるときのポイント

健康保険が使えない場合

- 日常生活からくる肩こり
- 神経痛・リウマチ・五十肩などによる痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 医療機関で治療中のもの
- 仕事や通勤途上の負傷

健康保険が使える場合

- 骨折・脱臼
- ※骨折・脱臼の場合は医師の同意が必要です。
ただし、応急手当は医師の同意は不要です。
- 打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）



6. 医療費が高額になったとき

(1) 医療費が還付されます（高額療養費）

長期入院等で1ヶ月の自己負担額が、大きくなった場合、その自己負担額が一定以上になれば、超えた部分が高額療養費として還付支給されます。（入院時の食事代や差額ベッド代は対象外です）

支給される対象者—本人、家族（被扶養者）

支給される条件—1人で1ヶ月（暦一月の1日から末日）に同一医療機関に支払った自己負担額が限度額を超えた時。（入院と外来、医科と歯科は別）

個人負担限度額 - 限度額を自己負担額から控除した額を、高額療養費として支給します。

70歳未満		
区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% *(多数該当は140,100円)
イ	53万円~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% *(多数該当は93,000円)
ウ	28万円~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% *(多数該当は44,400円)
エ	26万円以下	57,600円 *(多数該当は44,400円)
オ	低所得者 (住民税非課税)	35,400円 *(多数該当は24,600円)

70歳以上75歳未満		
所得区分(標準報酬月額)	外来(個人ごと)	自己負担限度額(入院・世帯ごと)
83万円以上		252,600円+(医療費-842,000円)×1% *(多数該当は140,100円)
53万円~79万円		167,400円+(医療費-558,000円)×1% *(多数該当は93,000円)
28万円~50万円		80,100円+(医療費-267,000円)×1% *(多数該当は44,400円)
26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 *(多数該当は44,400円)
低所得者Ⅱ		24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

*多数該当とは、直近12ヶ月に3回以上高額療養費の支給を受けた場合、4回目から自己負担限度額が引き下げられることです。

手続き方法—自動払い。申請は必要ありません。

医療機関からの診療報酬明細書（レプト）を基に健康保険組合が計算し、自動的に給与口座に支給します。（診療月から最短で4ヶ月後の支給）

*低所得者（住民税非課税）の方は、市区町村発行の非課税証明書を健康保険組合に提出して下さい。

(2) 限度額適用認定証（高額療養費の現物給付）

マイナ保険証を利用すると、事前手続きなく、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。

限度額適用認定証の事前申請が不要となるマイナ保険証をぜひご利用ください。

※マイナ保険証が利用できない場合：入院、通院にかかる高額療養費は、事前に健康保険組合に申請いただき、窓口にて認定証を提示することにより支払いが上記の自己負担限度額までとなり立替えが不要です。

対象者—70歳未満の本人、家族（被扶養者）（70歳以上で一部負担割合が3割で標準報酬月額が28万円~50万円・53万円~79万円の方も対象）

手続き方法—「限度額適用認定証交付申請書」を健康保険組合に提出すると「限度額適用認定証」が発行されますので、医療機関の窓口にて提示してください。

(3) 高額医療費資金貸付

高額医療費資金貸付制度とは、本人、または家族で高額療養費の支給見込みのある者に対し高額療養費の支給見込み額の80%を基準とした額を貸付するものです。

貸付対象者—本人、家族（被扶養者）

貸付条件—高額療養費の支給見込みのある者。

貸付金額—高額療養費の支給見込み額の80%を基準とした額

手続き方法—



- ① 「高額医療費資金貸付申込書」 + 「病院からの請求(領収)書」の写しを健康保険組合へ提出します。
- ② 「高額医療費資金貸付借用書」を健康保険組合からの高額医療費資金貸付金の振込確認できたら提出してください
- ③ 高額療養費支給時には、貸付額を差し引いた差額を支払います。実際の高額療養費が発生しなかった場合、貸付額全額。貸付額の方が高額療養費よりも多かった場合、その差額分を、指定日までに健康保険組合へ返済することになります。

(4) 健康保険組合からも付加給付（一部負担還元金、家族療養付加金）が支給されます。

ひと月の自己負担額が、大きくなった場合、高額療養費以外に健康保険組合が独自に付加給付として、自己負担の一部が還付支給されます。

支給される対象者—本人、家族（被扶養者）

支給される条件—1人で1ヶ月（暦一月の1日から末日）に同一医療機関に支払った自己負担額（高額療養費は除く）が健康保険組合が決めた限度額を超えた時。
（入院と外来、医科と歯科は別）

個人負担限度額—

標準報酬月額	付加給付限度額
83万円以上	102,600円+(医療費-842,000円)×1%
53万円～79万円	67,400円+(医療費-558,000円)×1%
28万円～50万円	31,000円+(医療費-267,000円)×1%
26万円以下	31,000円
住民税非課税	31,000円

限度額を自己負担額から控除した額（1,000円未満切捨て）を、付加給付として支給します。

但し、乳幼児や障害者、老人医療の助成を国や市町村で受けている場合はそちらが優先となり健康保険組合の支給はストップされます。

標準報酬月額区分・診療報酬明細書（レプト）件数・自己負担額により付加金の給付がない場合もあります。

手続き方法—自動払い。申請は必要ありません。

医療機関からの診療報酬明細書（レプト）を基に健康保険組合が計算し、自動的に給与口座に支給します。（診療月から最短で4ヶ月後の支給）

7. 出産したとき

(1) 出産育児一時金(直接支払制度)

出産育児一時金は、本人もしくは、家族(被扶養者)が出産した場合に支給される給付です。

直接支払制度とは、医療機関と被保険者があらかじめ合意文書を締結することにより出産一時金の500,000円を上限として**出産費用が健康保険組合から医療機関に直接支払われる**制度です。多額の現金を用意しなくても安心して出産できるようにと創設されました。



支給される対象者—本人(女性)、家族(出産時に被扶養者に認定されていること)

支給される条件—

- (1) 出産者が本人の場合。
妊娠4ヶ月以上の分娩で、
 - ①在職中の出産であること。
 - ②退職後の出産の場合は、在職期間が一年以上被保険者であった方が、喪失後6ヶ月以内の出産であること。のどちらかの条件です。
- (2) 出産者が家族の場合。
妊娠4ヶ月以上の分娩で、出産時に被扶養者に認定されていること。

支給金額—1児ごとに500,000円(産科医療補償制度に加入する医療機関)

手続き方法—

(1)医療機関への直接払いを利用する場合

- ①医療機関で直接払いを利用する合意書にサインします。
- ②**出産費用が50万円を上回る場合は申請の必要はありません。**
- ③**出産費用が50万円を下回る場合は下記の申請をお願いします。**

(2)自分で立替払いする場合(医療機関への直接払いを利用しない場合)

または、直接払いを利用しても**出産費用が50万円を下回る場合**

- ①「出産育児一時金申請書」は出産後に申請するもので、各事業所担当者を通じて健康保険組合へ提出します。
- ②添付書類
 - 1) 申請書には医師の証明、もしくは、「**母子手帳の父母氏名記入ページの写し**」(妊娠4ヶ月以上の出産、流産、死産、人工中絶が含まれます)
 - 2) 産科医療補償制度に加入する医療機関で出産された場合は、所定のスタンプのある請求書または領収書の写し添付(添付がない場合は48.8万円)医療機関の印鑑のある直接支払制度の合意文書(利用する・しないにかかわらず)の写しが必要

(2) 出産費資金貸付金

出産費資金貸付金は、出産育児一時金を出産時に貸付するものです。

貸付対象者—出産予定の、本人（女性）、家族（出産時に被扶養者に認定されている事）

貸付条件—出産予定日まで一ヶ月以内の方のみ申請するもの。

貸付金額—400,000円（出産育児一時金の8割額）

手続き方法

- ①「出産費資金貸付金申請書」＋「母子手帳の父母氏名記入ページと出産予定日の記入ページの写し」＋「直接支払制度合意文書の写し」を添付して健康保険組合へ提出します。
- ②「出産費資金貸付金借用書」を健康保険組合からの出産費用貸付金の振込が確認できたら提出してください
- ③「出産費資金貸付に係わる変更・喪失届」は、貸付期間中に名前・住所・振込先の変更される方、出産による退職が決まった方が提出します。
- ④ 出産後「出産育児一時金申請書」を健康保険組合へ提出し、出産育児一時金残額（2割額）を受け取ります。

(3) 出産手当金

出産手当金は、出産のために会社を休んで、会社からの給与がストップした時、生活保障の目的で給与の代わりに支給される給付です。

支給される対象者—本人（女性社員のみ）。

任意継続被保険者・退職者は対象外です。

支給される条件—妊娠4ヶ月以上の分娩で、

- ①在職中の出産であること。
- ②出産のために仕事を休み給与の支給が停止していること。

支給金額—(支給開始月以前の直近の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額)の平均額
 $\div 30 \times 2 / 3 \times \text{日数}$

(日数—分娩の日以前(分娩日を含)42日(多胎妊娠は98日)から分娩の日後56日までの間で、給与が支給されていない日数)

手続き方法—「出産手当金申請書」を各事業所担当者を通じて健康保険組合へ提出します。申請書には医師の証明と事業主の証明が必要です。



(4) 育児休業保険料免除申請

育児休業は、3歳未満の子を養育するための休業のことです。(最長3年間)

育児休業は、育児休業期間中(在職中に3歳未満の子供が3歳に達するまで)の保険料(被保険者負担分、事業主負担分の両方)が免除されます。

手続き方法—「健康保険育児休業保険料免除申出書」を事業主から提出してもらう。

(5) 産前産後休業保険料免除申請

産前産後休業は産前42日(多胎妊娠は98日)から産後56日までの休業のことです。

産前産後休業中の保険料(被保険者負担分、事業主負担分の両方)が免除されます。

手続き方法—「健康保険産前産後休業保険料免除申出書」を事業主から提出してもらう。

8. 病気やケガで働けないとき（傷病手当金）

傷病手当金は、病気やけがで働けなくなり会社を休んで、会社からの給与がストップした時、生活保障の目的で給与の代わりに支給される給付です。

支給される対象者—本人のみ(任意継続被保険者になってから、発生した傷病手当金は対象外です)

支給される条件—下記の3つの条件が必要です。

- ①病気やけがの治療中で仕事を休んでいる。
- ②4日以上会社を休んでいる。(最初の3日間は「待機」といい、連続していることが必要です。4日目から傷病手当金が支給されます。)
- ③給与の支給がストップしている。

支給期間—支給開始の日から、通算して1年6ヶ月。

支給金額—

- 法定給付 (支給開始月以前の直近の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額÷30)×2/3×日数
- 付加給付 (支給開始月以前の直近の継続した12ヶ月間の各月の標準報酬月額÷30)×(75%-2/3)×日数

あわせて健康保険組合より標準報酬日額の75%が支給されます。
障害年金等を受給している場合は、傷病手当金が減額されます。

(傷病手当金支給開始後にさかのぼって、障害年金が認定、支給された場合は、減額分を返金してもらうことになります。)

手続き方法—「傷病手当金請求書」を各事業所担当者を通じて健康保険組合へ提出します。(請求書には医師の証明と事業主の証明が必要です)

9. 死亡したとき（埋葬料）

埋葬料は、本人もしくは、家族（被扶養者として認定されて健康保険証カードが発行されている家族）が死亡した場合に支給される給付です。

支給される対象者—本人、家族（被扶養者）

支給される条件—本人の死亡（埋葬料）、家族の死亡（家族埋葬料）。

支給金額—

本人	埋葬料	50,000円
	埋葬料付加金	50,000円
	支給額合計	100,000円
家族	家族埋葬料	50,000円
	家族埋葬料付加金	10,000円
	支給額合計	60,000円

手続き方法—「埋葬料（費）及び埋葬付加金請求書」と「死亡診断書」を各事業担当者を通じて健康保険組合へ提出します。(請求書には事業主の証明が必要)
 *扶養されていない家族の方が請求される場合は住民票(写)または戸籍抄本(写)が必要です。

その他の申請関係

1. 特定疾病交付申請(人工透析等)

特定疾病は、長期にわたって高額な医療費がかかる病気について、申請することで自己負担限度額を1ヶ月最大10,000円の負担にすることができます。
(慢性腎不全の上位所得者は20,000円負担)

対象疾病—①血漿分画製剤を投与している先天性血友病
②人工透析治療を行う必要のある慢性腎不全
③抗ウイルス剤を投与している後天性免疫不全症候群
以上の疾病は、長期高額療養制度がうけられます。

手続き方法—①本人—「特定疾病療養受療証交付申請書」を提出する。
②健康保険組合—「健康保険特定疾病療養受療証」を発行する。
③本人—「健康保険特定疾病療養受療証」を保険証に添付し受診する。

2. 在宅療養支援事業補助金申請

支援事業補助金支給規定に基づき、本人や家族が介護を必要とする寝たきりや認知症などの在宅療養者に在宅介護に要する費用を補助します。
(介護保険の介護認定を受けているものは除きます)

手続き方法—「在宅療養支援事業補助金支給申請書」と「領収書」を健康保険組合へ提出してください。

3. 健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請

食事負担減額を受ける条件は、低所得者と認められた本人、又は、その家族です。

手続き方法—①本人—「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書」と「市町村民税非課税証明書」を健康保険組合へ提出する。
②健康保険組合—「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」を発行する。
③本人—「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口へ提出する。

4. 高額介護合算療養費

1年間に世帯で医療と介護の自己負担額を合算した額が自己負担限度額を超えたとき。

*健康保険組合にご相談ください。

退職した後の健康保険

退職した後の、健康保険は、①新しい勤め先で、健康保険の被保険者になる。

②国民健康保険の被保険者になる。

③家族の方の健康保険の被扶養者になる。

④大和ハウス工業健康保険組合の「任意継続被保険者」になる。
(下記の任意継続被保険者の項参照)

⑤定年退職後の場合、大和ハウス工業健康保険組合の「特例退職被保険者」になる。(下記の特例退職被保険者の項参照)
の方法があります。

1. 任意継続被保険者制度

任意継続被保険者制度は、退職した後申請することによって、2年間に限り大和ハウス工業健康保険組合の被保険者として今までどおり保険証を使用することができる制度です。保険料は、事業主負担分がなくなるので、全額自己負担することになります。

資格取得の条件—①2ヶ月以上大和ハウス工業健康保険組合の被保険者期間があること。

②資格喪失の日から20日以内に健康保険組合に申請すること。

手続きの方法—①申請者は「健康保険任意継続被保険者資格取得申請書」を各事業所担当者を通じて健康保険組合へ提出します。

②健康保険組合は、任意継続被保険者資格取得受理通知書、資格情報のお知らせ等と保険料の通知書を発行します。

保 険 料—①退職時の標準報酬月額に89/1,000を掛けたものが保険料です。
(P.7参照)

②ただし令和7年度の標準報酬月額の上限は440,000円です。

2. 特例退職被保険者制度

定年退職後、64歳から75歳になるまでの間、大和ハウス工業健康保険組合の被保険者として加入することのできる制度です。

資格取得の条件—①老齢厚生年金を受給される方(報酬比例部分のみでも可)で、次のいずれかの資格がある方。

〔 A—大和ハウス工業健康保険組合の被保険者期間が20年以上ある方。
B—40歳になった月以降、大和ハウス工業健康保険組合の被保険者期間が10年以上ある方。〕

②老齢厚生年金支給開始年齢は60歳から1歳ずつ引き上げられます。

③大和ハウスグループを退職後、他の会社へ勤務していた方は、上記A・Bの条件を満たしていれば当該会社を退職し年金受給した時点で加入できます。

手続きの方法—①申請者は「健康保険特例退職被保険者資格取得申請書」と「住民票」「公的年金の写し」等を健康保険組合へ提出します。

②健康保険組合は、「特例退職被保険者資格取得受理通知書」と「資格情報のお知らせ」等を発行します。

保 険 料—令和7年度は23,140円(別途介護保険4,368円)／月となります。

高齢者医療制度

1. 後期高齢者医療制度

(1) 対象者

75歳以上の方（65歳以上75歳未満で一定の障害と認定された方）は独立した「後期高齢者制度」に加入し**健康保険組合を脱退**します。

また、被保険者が75歳になり「後期高齢者制度」に加入された場合、被扶養者の方が75歳未満であっても、健康保険組合を脱退し、「国民健康保険」に加入しなければなりません。

(2) 保険料

一人ひとりの方が被保険者として保険証が発行され**保険料が必要**になります。令和7年度は全国平均で月額**7,192円**と発表されています。

(3) 後期高齢者支援金

『後期高齢者医療費（保険負担分）』は、40%を**現役世代が負担**（後期高齢者支援金）で、50%を公費(税金)で、10%を高齢者の保険料で賄います。

2. 前期高齢者制度

65歳以上75歳未満の前期高齢者は、従来の保険に加入のまま医療費については全国平均の前期高齢者加入率に応じて、各保険者間で過不足を調整することになります。

70歳以上75歳未満の方については原則**窓口負担2割**となります。
(現役並み所得者は3割負担のまま)

3. 特定保険料と基本保険料

保険料の用途を明確にするため、高齢者の医療を支える費用を「特定保険料」、被保険者自身のための費用を「基本保険料」として区別し、年一回給与明細書に保険料の内訳を明記します。

保健事業（健康保険組合独自の事業）

1. 特定健診・保健指導

被保険者には、特定健診を定期健康診断時に一緒に受診してもらい、40歳以上のメタボリックシンドローム該当被保険者には、保健指導を通して、生活習慣を改善し疾病予防を推進します。

定期健康診断は、全社員を対象に年1回実施していますので、**必ず受診**しましょう。

（自分の健康は自分で守りましょう！）

再検査・要精密検査の結果が出た方は必ず医療機関を受診して下さい。

平成20年4月より**特定健診・特定保健指導の実施**が義務化されました。心疾患、脳疾患等が医療費の3分の1を占め、その原因は「内臓脂肪型肥満」が原因であることがわかり、この「メタボリックシンドローム」に着目した特定健診・特定保健指導が40歳以上75歳未満の全被保険者・被扶養者に義務付けられました。第四期の目標値は単一健康保険組合では『特定健診実施率90%』、『特定保健指導実施率60%』が示されました。

40歳以上の方で特定健診を受診した結果、リスク該当と判定された方には保健指導（集合研修）を実施します。その後、継続してWebシステムによる通信指導を実施し、生活習慣病からの脱却を推進します。

また、健康保険組合では、病院の紹介、専門医の紹介に積極的に取り組んでいますので、ご相談ください。



2. 家族健康診断

大和ハウス工業健康保険組合では、本年5月～翌年3月末までの予定で、被扶養者を対象に家族(特定)健康診断をおこなっています。

受診対象者—家族（被扶養者に認定されている40歳以上75歳未満の方）

＊特例退職・任意継続被扶養者も受診可(但し、任意継続は健康診断の内容が異なります)

受診条件—家族健康診断を受診する時点で、被扶養者に認定されていること。

受診方法—40歳以上の被扶養者の方に対して、家族健康診断の受診方法等を掲載した「家族健康診断のご案内」を配布していますので、詳細はそちらをご覧ください。

巡回型健診を拡大して、基本健診では自己負担がなしか少額ですみ、多くの方に受診していただけるように工夫されています。

3. スポーツクラブNASのご利用

健康を保持し病気を防ぐためには、普段から運動を継続することが重要です。
大和ハウス工業健康保険組合は、全国にネットワークを持つ、「スポーツクラブ NAS」と法人契約を結んでいて、全国（札幌～長崎）の施設を利用することができます。

なお、毎日ウォーキングを実施したり階段をなるべく利用すること等、生活でのちょっとした工夫も健康増進につながります。

対 象 者—被保険者と一親等内のご家族(15歳以上)

施設利用料—**その都度利用料金 1,100円(税込) / 1回**
を窓口でお支払いください。

利用方法—保険証・資格確認書・資格情報のお知らせ・マイナポータルよりご確認いただける「健康保険証資格情報の画面」のいずれかを提示して利用してください。
その都度利用でも月会費(法人)会員でも、個人カードが発行され利用できます。



● 「ダイワハートフル会員」月会費法人会員に入会特典

月5,500円(税込)～の会費で全国の「スポーツクラブ NAS」が使い放題！

*詳しくは、スポーツクラブ NAS のホームページをご覧ください。<https://club.co.jp/>
お問合せ先
ご利用される店舗にお問合せ下さい。
QRコードを読み取り、法人お問合せフォームへご連絡ください。



二次元コード

4. 歯科無料健診

歯周病や虫歯の予防に、歯科健診を無料で実施していますので、年に1回は受診しましょう。虫歯・歯周病・歯垢・歯石・歯並びとかみ合わせ等のチェックで約15分。ご自宅あるいは、職場事業所近辺の歯科医を紹介します。(全国3千ヶ所)

対 象 者—本人、家族(被扶養者)

利 用 料—無料

予約方法—以下のホームページから各自、直接予約をお願いします。

ホームページ上で提携歯科を確認し、予約できます。
歯科健診センター <https://www.ee-kenshin.com/>



5. 24時間無料電話健康相談

24時間 年中無休で、通話料・相談料無料の電話健康相談を受付中です。

相談先：フリーダイヤル 0120-071-118

対象者—本人、家族（被扶養者）

利用料—無料

利用方法—上記フリーダイヤルに電話して利用をお願いします。
携帯電話からは、かかりません。



例えばこんな時、すぐにお電話ください。

- 健康診断結果について
- 医療機関情報について
- 育児について
- 家庭看護・介護について
- 気になるからだの症状について
- 病気の予防・健康増進について
- 治療について
- ストレス・メンタルについて

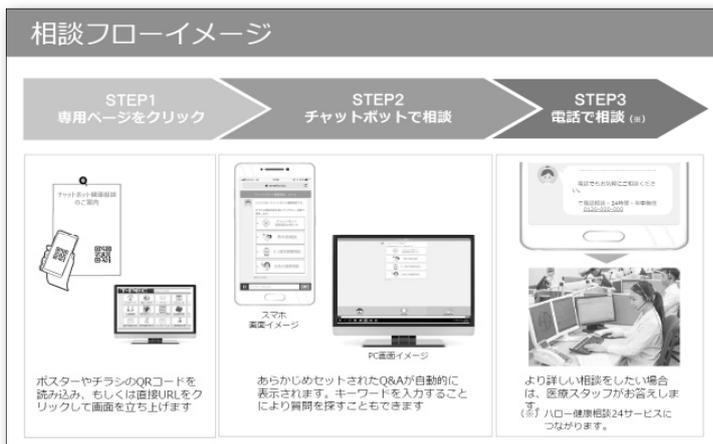
また、「セカンドオピニオン」についても相談できます。

相談先：フリーダイヤル 0120-071-671

「セカンドオピニオン」は、このようなサービスです。

- *自分の症状にあった近くの専門医を教えてください。
- *医師に手術しか治す方法がないと言われたが・・・。
- *高度な医療が必要らしいが、どうしたらいいか解らない。
- *他に治療法がないか？ その専門分野の医師に相談したい。
- *専門医の意見を聞きたいが・・・。

気軽にチャットで相談できます。



健康情報ポータルサイト「Pep Up」の案内

PepUp は、健康状態を見える化し、皆さんの健康維持、増進、ヘルスリテラシーの向上をサポートするツールです。
 歩数・体重・血圧などの日々の記録やサイト上でのイベントへの参加状況に応じ、ポイントが付与され、貯まったポイントは商品と交換できます。
 楽しみながら健康になれるのがPepUpとなります。ご登録のうえ、ぜひご利用ください。

対象者 大和ハウス工業健康保険組合の被保険者(強制・任意継続・特例退職)※被扶養者は対象外

獲得可能ポイント一覧

貯めたポイントはAmazonギフトカードや楽天ポイント、PayPayポイント、電子マネー、健康グッズなど厳選された商品と交換できます。

(1)ふれんどウォークの参加

前日の歩数に応じて、ごほうび(Pepポイント)を獲得できます。

- 5,000～7,999歩：1pt
- 8,000～9,999歩：2pt
- 10,000歩以上：3pt

(2)不定期に更新される健康記事の閲覧(1～2Pt)

(3)体重、血圧、歩数を入力すると各1ポイント付与されます。(1日最大3Pt)

※遡り入力ポイント獲得期間……5日

(例)入力日が2025年2月21日であれば2025年2月16日までさかのぼってポイント獲得可能

(4)初回登録ポイント

- ・2025年9月30日まで1,500Pt
- ・2025年10月1日からは1,000Pt

※付与ポイント数については今後変更する可能性がありますので予めご了承ください。



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

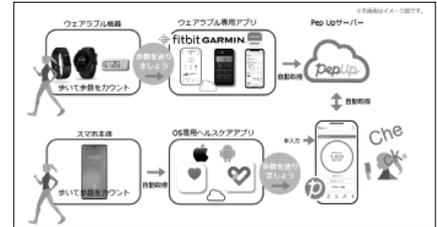
● 交換可能な商品一例



※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。



● 歩数入力の自動連携イメージ図



歩数の入力は自動連携可能

歩数取得方式	説明
PepUp アプリ連携	PepUpアプリでヘルスケア(iPhone)やGoogle Fit (Android)から取得する歩数
Fitbit/Garmin/OMRON connect連携	Fitbit/Garmin/OMRON connectから取得する歩数
PepUp サイトへ手入力	PepUpの入力欄に手動で入力した歩数

主な機能・内容一覧

PepUpの主な機能・内容につきましては下記健保HP内のPepUp専用WEBページよりご確認ください。

PepUp専用WEBページ
二次元コード



PepUp専用WEBページURL：
<https://www.daiwahousegroup.com/kenpo/pepup/>

PepUpの登録方法

1. まずは下記を参照に「PepUp」の利用登録をよろしくお願いたします。

PepUpの登録には本人確認用コードが必要になります。
 本人確認用コードをご不明な場合は健保HP内のPepUp専用WEBページ上の「PepUp登録[本人確認用コード]再発行依頼フォーマット」より必要事項を入力して送信願います。
 健康保険組合よりメールにてご回答させていただきます。
 新規加入者につきましては当健保に加入して2～3ヶ月後に登録案内封書を自宅へ発送します。

健保HP内のPepUp専用WEBページアクセス方法(下記2つのパターンをご参照願います。)

■ パターン1

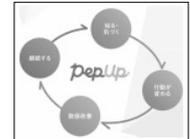
下記二次元コードをスマートフォン等で読み取り
アクセス

PepUp専用WEBページ 二次元コード →



■ パターン2

- ①検索エンジンにて「大和ハウス工業健康保険組合」と検索
 - ②健保HP内のPepUpのアイコンをクリック
- PepUp専用WEBページURL：
<https://www.daiwahousegroup.com/kenpo/pepup/>



2. 「PepUp」WEBサイト、アプリのご利用方法

①「PepUp」とウェブで検索、またはスマートフォンにて「App Store」「Google Play」にて「PepUp」と検索しアプリをダウンロード。

PepUpWEBサイト

URL：<https://pepup.life/>



App store

URL：<https://apps.apple.com/jp/app/pep-up/id1109651121>



Google Play

URL：<https://play.google.com/store/apps/details?id=life.pepup.app&hl=ja&gl=US>



②「新規登録はこちら」をクリック

③ご自身の「メールアドレス」「(任意)のパスワード」を登録

④登録した「メールアドレス」宛に「info@pepup.life」よりメールが届きます。
届いたメールから、指定されたサイトへアクセスしてください。

⑤指定されたサイト先で、「本人確認用コード」「生年月日」を入力し、利用規約に同意後、登録完了となります。
※詳しくは、右記の登録方法よくある質問をご覧ください。

登録方法よくある質問



PepUpの登録方法・ログインについてご不明な場合は下記お問い合わせをご利用願います。
 (メールアドレスが届かない場合や本人確認用コードを入力してもエラーになる場合等)

■ 株式会社JMDC ペップアップサポートセンターお問い合わせ

よくある質問



ペップアップよくある質問URL
URL：<https://support.pepup.life/hc/ja>

ペップアップサポートセンター
お問い合わせ



ペップアップサポートセンター
お問い合わせURL
URL：<https://pepup.life/inquiry>