

健康増進支援サービス(Pep Up)とは

あなたの健康診断結果を継続的に管理するとともに以下のサービスを利用することができます。

健康Webサービスで使える様々なサービス

- 健康年齢診断 予測医療費
- あなたの健康記事
- 日々の記録
- 健康診断結果管理
- 医療相談窓口
- 健康レシピ検索

登録して自分の「健康年齢」を確認してみよう



「健康年齢」を確認してみましょう!

「健康年齢」とは、ご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。健康診断の結果を基にあなたのカラダが何歳相当なのか統計的に判定します。「健康年齢」で客観的に自分の健康状態を確認してみてください。

指標が多く、総評として自分の健康状態が分かりづらい。

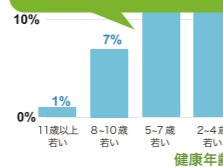
実年齢	夫 44歳	妻 42歳
BMI	夫 19.0	妻 28.5
血圧 (収縮期)	夫 127	妻 118
血糖 (HbA1c)	夫 5.7%	妻 5.5%
脂質 (LDL)	夫 113	妻 49

自分の健康状態が何歳相当であるか年齢で表現されるので分かりやすい。

実年齢	夫 44歳	妻 42歳
健康年齢	夫 46歳	妻 38歳
実年齢との差	夫 +2歳	妻 -4歳

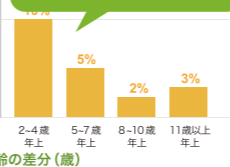
健康年齢が実年齢よりも低い方

現在の健康状態を維持、もしくは更なる若返りを目指しましょう。



健康年齢が実年齢よりも高い方

食生活の見直しや運動をするなど、健康年齢の若返りが必要です。



▶PepUp(ペップアップ)画面イメージ(PC版)

表示される項目(「わたしの健康状態」画面の例)

- 健康年齢及び実年齢との差
- 健康年齢推移
- 同世代の健康年齢分布
- 過去の健診結果
項目: 肥満度/血圧/血糖/脂質/肝臓/腎臓/尿酸
※項目をクリックすると詳細な数値等が表示されます。



詳しくはこちらから

〈助成担当〉

ゆうせい共済



1 各種申請・請求書等のあて先

〒330-9792
※「被扶養者担当」あては、「〒330-9793」をお願いします。
埼玉県さいたま市中央区新都心3-1
日本郵政共済組合 共済センター
〇〇担当 あて

※各手続を迅速に行うため、必ずそれぞれの記事の右下にある担当名を記載してください。
※郵送料は差出人負担です。

2 電話によるお問い合わせ

コールセンター TEL 0120-97-8484
受付時間: 午前9時~午後6時
〔土、日、祝日および年末年始(12/28~1/5)〕除く
※通話料無料。
携帯電話・PHSからもご利用いただけます。
※電話番号はお間違えないようにお願いします。

3 ホームページ

郵政共済 検索

各種サービス内容の詳細や手続方法等がご覧いただけます。また、各種手続様式もダウンロードできますのでご利用ください。

Contents

- お得に旅行! 「かんぽの宿」の宿泊費用を助成しています.....2~3
- 「特定健診」受診者への2大特典キャンペーン.....4
- 旅行先にも組合員証(保険証)を必ず携帯しましょう!.....5
- 無料の「歯科健診」を受けてみませんか?.....5
- 共済組合の福祉事業サービス(各種助成・貸付).....6~7
- 別居中の被扶養者への仕送り(口座間送金)が必須です...8
- 高額療養費の自動送金を停止している場合があります!.....9
- 地方自治体の医療費助成を受けている方へのお願い...9
- 整骨院・接骨院での受診内容の確認を実施しています.....10
- 2019年度KKR年金相談会、予約受付中!.....10
- 定期的に共済組合ホームページをご確認ください...11
- 共済組合の健康増進支援サービス (PepUp) のご案内.....12

宿泊助成の対象施設・金額

対象施設	助成対象者	助成金額	助成に関する注意事項
かんぽの宿 (49施設) かんぽの郷 (1施設)	組合員 被扶養者 任意継続組合員	1人1泊につき※1 最大2,000円割引	【1,500円のみ助成】(※2適用外の場合) ①1泊2食未満の利用 ②他社の旅行代理店を介して予約した利用 ③宿泊施設が定めた減額しない商品、繁忙期、特別日の利用 ④他の優待・割引を受ける場合の利用 等
	上記の 同伴者3名まで	1人1泊につき※2 最大500円割引	【助成対象外】 ①未就学児の利用 (6歳以下) ②宿泊を伴わない利用
ラフレさいたま	組合員 被扶養者 任意継続組合員	1人1泊につき 最大1,500円割引	【助成対象外】 ①未就学児の利用 (6歳以下) ②宿泊を伴わない利用
KKRホテルズ&リゾート (34施設)	組合員 被扶養者 任意継続組合員	宿泊施設に お問合せください	—

※1 共済組合1,500円、日本郵政株式会社500円の助成(割引)を合算したものと
 ※2 日本郵政株式会社から500円のみ

利用方法

チェックイン時に、割引を受けたい方全員の
組合員証(保険証)または被扶養者証(保険証)を提示



かんぽの宿・KKR宿泊施設利用手帳の贈呈

勤続20年・30年の思い出づくりに、かんぽの宿をご利用ください!
 永年勤続功労者(20年・30年)として所属会社から表彰を受けた方には、
かんぽの宿・KKR 宿泊施設利用手帳(利用料金助成カード付)を
 贈呈しています

20年表彰...**5,000円分利用料金助成カード×2枚**

30年表彰...**5,000円分利用料金助成カード×4枚**

※1人1泊につき1枚利用可
 ※共済組合が通常助成する1,500円割引との併用不可

○利用方法等、詳しくは贈呈された「利用手帳」内のご利用案内をご覧ください。



〈 助成担当 〉

特定健診を
受診して

かんぽの宿にお得に泊まりませんか?
 被扶養者の方が特定健診を受診し、共済組合に受診結果と申込書を送ると

3,500円助成券プレゼント!



特定健診の
詳細は4ページ

いろいろなお部屋

天然温泉

旬の食材



日本各地にあるかんぽの宿は、
 旅の目的に合わせて、季節に合わせて、お好みの宿が選べます。
 さあ、**にっぽんを楽しむ旅へ、かんぽの宿から出かけましょう。**

ご予約方法

ご予約は、ご希望の宿に直接ご連絡ください。
 ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。ただし、お電話は8時30分からの受付となります。
 (お電話等でのご予約とは、電話、インターネット及び各宿フロントでのご予約です。)

かんぽの宿に関する
お問い合わせ

かんぽの宿 お客さまサービス担当 ☎ **0120-715-294**
 受付時間9時30分~17時30分(土曜、日曜、祝日、12/29~1/3を除く)

- 暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。
- 入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。

だれでも!!泊まれる。
かんぽの宿



かんぽの宿
検索

被扶養者・任意継続組合員の方へ

特定健康診査は、生活習慣病の予防に着目した**無料の健康診断**です。

ご自身の健康状態を把握するため、是非、年1回の特定健診を受診しましょう!

組合員(本人)の皆さまも、対象の被扶養者(ページ下部記載の①②)がいらっしゃる場合は、是非受診を勧めましょう。

特定健診を受診して「健診結果の写し」を送付された方への**2大特典**

特典1 3,500円分の
「かんぽの宿 宿泊助成券」

※ 利用期限:2020年3月31日まで

特典2 あなただけの
オリジナル健康増進冊子

応募方法

STEP1

まずは特定健診を受診

STEP2

特典1
特定健診受診券と同封の
「宿泊助成券申込書」を記入

特典2
特定健診受診券と同封の
「アンケート用紙」の全項目を記入

STEP3

「宿泊助成券申込書」
「健診結果の写し」の2点を郵送

「アンケート用紙」に
「健診結果の写し」を貼付して郵送
【郵送先】日本郵政共済組合共済センター 助成担当(住所は表紙を参照)

- ※ 特典1・特典2の両方を応募する場合「健診結果の写し」は特典2のアンケート用紙貼付のみで可
- ※ 特典2は、STEP2の記入内容に不備がある場合、オリジナルではなく一般的な冊子になります
- ※ 書類受付後、特典1は3週間程度で発送します。特典2は2か月程度で発送します。

「特定健診受診券」は5月末～7月中旬にお送りしています

【対象者】次の①および②の両方に該当する方

- ① 本年4月1日現在で被扶養者(任継含む)または任意継続組合員本人の資格があり
- ② 本年度中に満40歳～75歳に達する方

受診券を紛失された方や、4月2日以降資格取得された方は

⇒ 共済センターまでご連絡いただければ受診券を発行(再発行)します

「人間ドック」も受りたい方は「受診券」で割引

一部の人間ドック実施機関では、**予約時の申出**と「特定健診受診券」の提出により、「特定健診」と重複する検査項目分の割引を受けられます。

ホームページに、共済組合で把握している「併用可能受診機関一覧」を掲載しています。

併用可能受診機関一覧

共済組合HP右側の「特定健康診査・特定保健指導実施機関一覧」▶「特定健康診査等実施機関一覧」の最下部

「特定健康診査受診券と人間ドックの併用についてはこちら」をクリック

※受診したい医療機関が未掲載の場合は、直接医療機関にお問合せください。

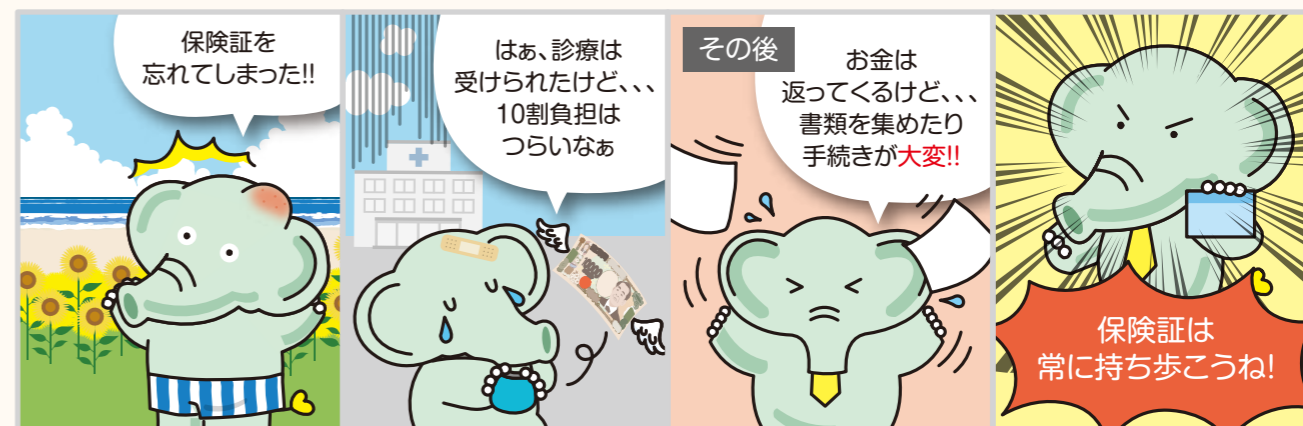
〈助成担当〉

旅行先にも組合員証(保険証)を必ず携帯しましょう!

組合員証(保険証)を携帯せず病院等に行った場合の医療費は、保険診療扱いの2～3割負担ではなく、10割負担になります。

後日7～8割分の還付を受けることができますが、病院等に書類の発行を依頼した上で、共済組合に請求する時間と手間がかかりますので、旅行のような遠出に限らず**外出時は必ず組合員証を携帯**しましょう。

ある日のゆうぞう君



〈給付担当〉

無料の「歯科健診」を受けてみませんか?

組合員の皆さまの健康増進を図るため、無料の歯科健診を行っています!

無料で

組合員(ご本人・被扶養者)が受けられる!

お近くの

提携歯科医院で受けられる!
(インターネットで全国の提携医院が確認できます。)

好きな時に

好きなメニューで受けられる
(年に2回受診できます。)

◆ご自分にあつた内容を選べます。

一般歯科健診

歯科矯正相談

審美歯科治療相談

インプラント治療相談

▶ お申込みは「歯科健診センター」へ

WEB

<https://www.ee-kenshin.com/>

上記コールセンター

03-5210-5603 [受付時間] 9:00～18:00(土・日・祝日は休み)

※ご不明な点はお気軽に直接、歯科健診センターへお問合せください。
なお、お申込みはインターネット上からのみとなっております。



〈助成担当〉

2ページで掲載した宿泊助成以外の福祉事業サービスをご紹介します。

人間ドック検診・がん検診・脳ドック検診の助成

年齢要件のほか、検査項目（詳細はホームページ参照）を満たしている場合に費用を助成します。

	組合員			任意継続組合員	
	本人	被扶養者		本人	被扶養者
		配偶者	その他		
人間ドック (35歳以上)	ただし50歳未満※1は 奇数年齢に限る	上限16,000円	助成なし	上限20,000円	助成なし
がん検診※2 (30歳以上)	1項目につき 上限3,500円	1項目につき 上限3,500円	1項目につき 上限3,500円	1項目につき 上限3,500円	助成なし
脳ドック検診 (30歳以上)	上限20,000円	助成なし	助成なし	上限20,000円	助成なし

※1 日本郵政グループ各社に申込んだ人間ドックに限り助成対象（申込時の金額に助成適用済）

※2 胃がん、子宮がん、乳がん、肺がん、大腸がんの各がん検診につき年度内一回の助成

●詳しくはホームページをご覧ください。

[HOME](#) ▶ [共済サービスの内容](#) ▶ [特定健康診査・人間ドック](#) ▶ [検診費助成](#)

〈助成担当〉

レクリエーション行事への助成

① 社内レクリエーション行事への助成

日本郵政グループ各社の事業所が、実施した社内レクリエーションの実施費用を助成します。
原則としてスポーツであることが条件です。

助成限度額 = レクリエーションに参加した組合員数 × 1,000円

※期間雇用社員等、日本郵政共済組合以外の他の健康保険組合に加入している社員は助成対象外。

※助成回数は、事業所ごとに年度内1回限り。

●助成対象外となる行事

- × 飲酒（ノンアルコール飲料を含む）を伴う行事
- × 地域の清掃等のボランティア活動
- × 事業をPRする行事
- × 果物狩りやバスツアーなど単に飲食・観光・宿泊を目的とする行事など

② サークルレクリエーション行事への助成

日本郵政グループのレクサークルが主催する全国大会および地方大会の実施費用を助成します。
助成対象の費用: 会場借上費、会場設営費、謝礼金、参加賞代、弁当代など。

助成額 = 競技者や監督、審判など参加した組合員数 × 3,000円（全国大会は13,000円）

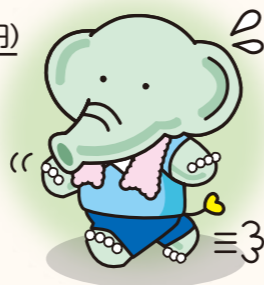
●助成対象外となる行事

- × スポーツ観戦、音楽、演劇など単なる鑑賞
- × 工場、美術館などの文化施設を訪問するイベント
- × セミナーへの参加、会議、果物狩りなどの観光を目的とする行事

●詳しくはホームページをご覧ください。

共済組合HP右側の [HOME](#) ▶ [レクリエーション行事助成](#)

〈助成担当〉



専門電話相談窓口

無料・24時間年中無休・秘密厳守

組合員および被扶養者の皆さまのお悩みに、カウンセラーや専門の相談員がお答えします。
フリーダイヤル（番号ごとの相談区分はありません）

「0120-84-5225」「0120-36-2772」「0120-53-0110」



専門電話	対応者	相談内容
メンタルヘルス専門「心の健康電話相談」	部外専門機関のカウンセラー	メンタルヘルス
電話健康相談「ヘルシーダイヤル」	保健師、看護師、栄養士等	健康、医療、介護、福祉
育児・介護の電話相談	介護士等	育児、介護

〈助成担当〉

コナミスポーツクラブ法人会員

コナミスポーツクラブを法人会員料金で利用できます。

●料金、入会方法など、詳しくは公式ホームページをご覧ください。



〈助成担当〉

共済貸付制度

住宅の取得や医療など様々な用途で資金が必要なときの貸付を行っています。

貸付資格（組合員期間）	貸付種類	貸付限度額	貸付利率	
継続して 6か月以上	普通貸付※1	一般	190万円	年4.26%
		物資	190万円	
	特別貸付※1	教育	440万円 (1回の限度額は190万円)	年1.86%
		結婚	190万円	
		災害	380万円	
		葬祭	190万円	
継続して 3年以上	一般住宅貸付	個人により異なり、個別に計算が必要となりますので、ホームページの「届出・申請様式-その他-貸付2-1-2 貸付シミュレーション照会表」に必要事項をご記入の上、共済センターあて郵送してください	年1.42%	
				特別住宅貸付※2
継続して20年以上	特別住宅貸付※2			

※1 普通貸付・特別貸付の総貸付限度額は630万円

※2 2年以内に自己都合退職、または5年以内に定年退職を予定している組合員が対象

●詳しくはホームページをご覧ください。

[HOME](#) ▶ [共済サービスの内容](#) ▶ ※ここから先は、貸付の用途に合わせてお選びください

〈貸付担当〉

別居中の被扶養者への仕送り(口座間送金)が必須です

別居中の家族の「被扶養者」認定資格の継続には、**生計維持のための送金が必須**です。

次の4点を守って送金を行っていますか？

★	だれに送金？	別居中の被扶養者	配偶者、子、父母、孫、祖父母、兄弟姉妹に限る それ以外は同居でないと被扶養者継続不可
★	いくら送金？	被扶養者の収入額以上	収入額が5万円以下の場合、最低5万円の送金
★	送金方法は？	口座間送金	組合員名義口座から被扶養者名義口座あてに限る 手渡し不可
★	送金頻度は？	毎月	まとめでの送金は不可

上記の全てを満たしていない場合は、被扶養者の認定資格を維持できません。

速やかに被扶養者の認定取消手続きをしてください。



注意

- ① 毎年秋に実施の「被扶養者資格確認」において、送金の事実が確認できず、認定取消となるケースが多発しています。
- ② 認定時は同居していたが、後から別居した場合は、特に注意してください。
- ③ 認定取消の手続きが遅れると、取消の事実発生に遡って認定が取消となり、認定取消日以降に発生した医療費を返還していただきます。

◆ 取消手続きに必要な書類等 ◆

(取消用) 被扶養者申告書



確認資料



- 被扶養者証(保険証) ※1
- 「組合員証等返納票」兼「亡失届」

※1 亡失の場合は「組合員証等返納票」兼「亡失届」に亡失日を記入

送金要件以外にも次のいずれかの事由に該当する場合は認定取消手続きを!

- 就職または他の社会保険に加入している
- 収入^(※2)が増えて年収が**基準額以上**となった
【基準額】
年額130万円(障害年金受給者及び60歳以上の公的年金^(※3)受給者は年額180万円)
- 日額3,612円以上の雇用保険または月額108,334円以上の傷病手当を受給し始めた
- 共同扶養者の収入が組合員の収入を上回った

※2 当共済組合では、「所得」ではなく「収入」金額で判定

※3 遺族年金を含む

● 詳しくはホームページをご覧ください。

HOME ▶ 共済サービスの内容 ▶ 共済組合員証、被扶養者の認定・認定取消 ▶ 被扶養者の認定・取消

〈 被扶養者担当 〉

高額療養費の自動送金を停止している場合があります!

組合員およびその被扶養者が地方自治体の医療費助成を受けている場合、地方自治体と当共済組合からの二重給付を防ぐため、自動送金を停止しています。

「ひとつの医療機関で1か月の自己負担が25,000円を超えたが、4か月経っても高額療養費等の送金がない」場合、医療費助成を受けていなくても自動送金が停止されている可能性があります。心当たりのある方は、請求可否を確認しますのでコールセンターにお問い合わせください。

請求手続きが必要な主な例

- 「子ども医療費助成制度」の対象年齢だが、実際は所得制限により助成を受けていない
- 以前届出をしていた医療費助成の対象疾病が治癒し、現在は助成を受けていない
- 地方自治体から医療費助成を受けてなお、自己負担が25,000円を超えている

請求方法

① 高額療養費・附加給付請求書、② 領収書の写し を郵送

【郵送先】日本郵政共済組合共済センター 給付担当(住所は表紙を参照)



注意

給付事由が生じた日から2年間請求を行わなかった場合、時効により給付を受ける権利が消滅します。

〈 給付担当 〉

地方自治体の医療費助成を受けている方へのお願い

当共済組合と地方自治体の医療費助成の二重給付を防ぐため、当共済組合からの高額療養費の自動送金を停止する必要があります。

下表の、**共済組合で把握できない医療費助成制度を受けている方**については、届出をお願いします。

医療費助成の種類

共済組合で把握できない制度

- 障がい者医療費助成制度
- ひとり親家庭医療費助成制度
- 妊産婦医療費助成制度

共済組合で把握できる制度

- 難病(特定疾患)医療費助成制度
- 小児慢性特定疾患医療費助成制度
- 子ども医療費助成制度 ※

※ 共済組合で各自治体ごとの対象年齢を把握し、自動送金を停止しています。

届出方法

「受給者証の写し」の余白または裏面に、

① 組合員番号、② 氏名、③ 日中つながる連絡先、の3点を記入の上、郵送

【郵送先】日本郵政共済組合共済センター 給付担当(住所は表紙を参照)

〈 給付担当 〉

整骨院・接骨院での受診内容の確認を実施しています

当共済組合は、皆さまの掛金から支出される医療費を適正に使用するため、整骨院・接骨院で施術を受けた方に、**負傷原因や施術部位等の受診内容の確認を実施**しています。

対象者の方には毎月月上旬に照会状を送りますので、照会状が届きましたら、整骨院・接骨院が発行した領収書で**金額や施術内容等をご確認の上、回答へのご協力をお願いします。**

なお、照会状は、当共済組合の委託会社が発送します。

保険が使える判断基準

保険が使える場合	保険が使えない場合
<ul style="list-style-type: none"> ● 打撲 ● 捻挫 ● 挫傷（肉離れ等） ● 骨折・脱臼 ※応急処置の場合と医師の同意がある場合に限る	<ul style="list-style-type: none"> ● 疲労回復目的のマッサージ ● 内因性の筋肉や関節の痛み（リウマチや関節炎等） ● 慢性病や症状改善のない長期施術（脳疾患の後遺症等）

〈給付担当〉

2019年度 KKR年金相談会、予約受付中!

国家公務員共済組合連合会（KKR）では、組合員や年金受給者の皆さまの年金額の試算や請求手続など、厚生年金に関する様々な相談に応じるため、今年度も全国各地で年金相談会を開催しています。

年金相談会は、事前に電話又は郵送での予約が必要です。

開催日時や予約等の詳細はKKRホームページをご覧ください。

KKR年金相談会



うちも予約してみるかあ。

そうね。セカンドライフのためにも。



〈年金担当〉

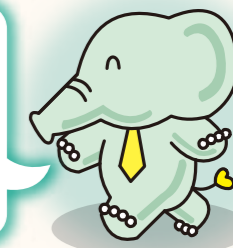
TEL:03-3265-9708 年金相談会予約受付専用電話
(平日午前9:30~午後5:30)

定期的に共済組合ホームページをご確認ください

共済組合のホームページでは、最新の情報や、詳しい手続方法、様式等を掲載しています。

年4回発行の広報誌「ゆうせい共済」のタイミングでお伝えできない重要なお知らせは、ホームページでお知らせしています。

皆さまの生活に関わる重要なお知らせを掲載することもありますので、ぜひ、**定期的にチェック**してみてください!



必要な手続様式はこちらからダウンロードできます。

必要な手続様式はこちらからダウンロードできます。

Webからのお問い合わせも受け付けています。

制度改正等、最新情報や、重要なお知らせを掲載しています。

ライフステージごとのサービスや、必要な手続の確認に便利です。

受取額試算もできます。加入の検討をされている方は、ご活用ください。

※6月10日時点のトップページ

〈広報担当〉