

## ◆この号の内容◆

- ☆健康情報提供サービス「Pep Up(ペップアップ)」登録用IDの一斉交付について「Pep Up」の被保険者100%登録にご協力をお願いします。
- ☆35歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者への2021年度「健康診断のご案内」の送付について
- ☆個人負担ゼロで禁煙。2021年度「禁煙チャレンジキャンペーン」を実施します!!  
-5月31日は世界保健機構(WHO)が定める世界禁煙デーです-
- ☆6月4日は虫歯予防デー、6月4日~10日は歯と口の健康週間です  
WEB歯科問診「ハミエル」でチェックし、無料歯科健診を受けましょう!!
- ☆2021年度 第I期 家庭用常備薬等あっせん販売のお知らせ
- ☆医療費が高額になることがわかっている場合には限度額適用認定証が便利です
- ☆接骨院、整骨院では、健康保険の使える範囲が決まっています

## 健康情報提供サービス「Pep Up(ペップアップ)」登録用IDの一斉交付について 「Pep Up」の被保険者100%登録にご協力をお願いします。

昨年9月に導入した健康情報提供サービス「Pep Up」は、令和2年度においては「希望者」と「健診受診者のうちの「受診勧奨値保持者」及び「特定保健指導対象者」に登録用IDを配布し登録促進を図ってきました。

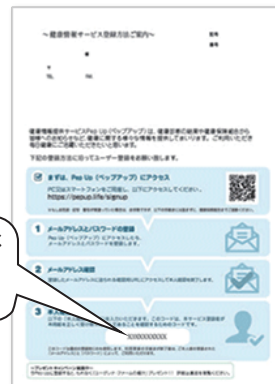
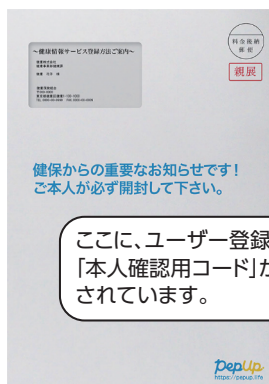
そして、令和4年度に「医療費のお知らせ」と「給付金のお知らせ」を「Pep Up」による通知への切り替えを図るため、**令和3年度末(令和4年3月末)には被保険者の100%登録を目指す**こととします。

つきましては、下記により「PepUp登録用ID」を未登録者に対して一斉交付しますのでPepUpの登録にご協力をお願いいたします。

記。

### 1. Pep Up登録用ID(本人確認用コード)の一斉交付

4月21日時点で「Pep Up」の利用登録のない被保険者を対象に、5月28日(金)に自宅宛に個人毎の「本人確認コード」を記載した以下の案内書を発送(郵送)しますので、到着次第速やかに利用登録をお願いします。(入れ違いで登録後にIDが送付された場合はご容赦ください。)



### 2. 被保険者100%登録に向けた取組み

- (1) 6月より毎月月末時点の事業所名(日本旅行は営本名)、箇所名入りの未登録者リストを出力し、翌月上旬に各事業主に報告します。
- (2) 事業所別(日本旅行は営業本部別)の登録率を健保組合のホームページと日本旅行のイントラネットでランキングにして毎月配信します。
- (3) 登録できない理由※がある方については箇所毎に「Pep Up登録不可者リスト」を各社(又は営業本部)経由で健保組合に提出いただけます。  
※PCやスマートフォンを持っていない、自分専用のメールアドレスがない等の理由のある方です。それ以外の理由の方はぜひ登録をお願いします。
- (4) 被扶養者(35歳以上)につきましては、希望により「本人確認コード」を交付しますので「PepUp登録用ID(本人確認コード)発行依頼書」(申請書:C-20)を健保組合に提出してください。

## 35歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者への 2021年度「健康診断のご案内」の送付について

当健保では毎年、当年度中に35歳～74歳になる「被扶養者(家族)」と「任意継続被保険者」を対象に、特定健康診断を行っています。

特定健康診断はメタボリックシンドロームのリスクに着目した検査ですが、当健保ではそれ以外の検査も受けられるように、「巡回健診」や**全国約560の健診機関で自己負担なしで受けられる充実した内容(人間ドックとほぼ同等)の「生活習慣病予防健診」も設定**しご希望に合った健診を受診いただけるようにしています。

2021年度の実施にあたり、「健康診断のご案内」を**5月下旬にご自宅宛に発送**させていただきますのでご確認いただき、**同封の「受診計画連絡票」を必ずご返送**いただきますようお願いいたします。

### 1. 受診方法

	Aコース	Bコース	Cコース	Dコース
健診名称	特定健診 (集合契約A・B)	生活習慣病予防健診	全国巡回健診	人間ドック
検査項目数	10～16	31	30	46
受診可能対象者	40歳以上男女	35歳以上男女	35歳以上女性	35歳以上の配偶者と任意継続本人
受診期間	2022年3/31まで	2022年3/31まで	2021年6月～12月	2022年3/31まで
主な特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>いわゆるメタボ健診</li> <li>最低限の検査項目</li> <li>契約施設数最多</li> <li>通院中の方にお勧め</li> <li>無料郵送がん検診受診可</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充実の検査項目が無料で受診可</li> <li>ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>充実の検査項目</li> <li>全国35都道府県の市民会館やホテルで実施</li> <li>土・日・祝日設定あり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最も充実した検査項目</li> <li>ご自身の都合のよい日程で通年受診が可能</li> </ul>
基本検査受診者負担金	0円	0円	0円	0円～22,800円 (施設により異なる)
契約施設・会場数	約45,000施設	約560施設	270会場	約650施設

### 2. 案内書の送付者

2022年3月31日時点で35歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者・被扶養者  
※未着の場合は健保組合までご連絡ください。

### 3. 「受診計画連絡票」の返送について

「受診計画連絡票アンケート」の締切は7月2日(金)となっていますが、期限を過ぎてしまった場合でも同封の返信用封筒(切手不要)で必ずご返送いただきますようお願いいたします。

なお、7月2日までに「受診計画連絡票」を送りいただけない方には、連絡票回収業務委託先(株)パーソルマーケティング) よりご自宅または被保険者の職場に確認のお電話をさせていただきますので、「受診計画連絡票」の完全回収と健康診断の完全受診にご協力いただきますようお願いいたします。

料金後納  
郵便

**2021年度版** **重要**

被扶養者家族と任意継続者の方対象

### 健康診断のご案内

※受診前に以下の2つの書類を提出してください※  
なお今年度「受診計画連絡票」を提出されないと来年度は当案内を  
お送りしませんので、ご注意ください。

① 案内しているコースを選び、別紙の「受診計画連絡票」を  
専用封筒でご返送ください

② B、Dコースは健診機関予約後、「利用申込書」を送付してください

※Aコース(46項目)は通年受診(1回)のみの受診となります。  
※Bコースは健診機関予約後、利用申込書を提出してください。

※Cコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Dコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Eコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Fコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Gコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Hコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Iコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Jコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Kコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Lコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Mコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Nコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Oコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Pコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Qコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Rコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Sコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Tコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Uコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Vコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Wコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Xコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Yコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

※Zコースは巡回健診の日程がご自身の都合と異なります(1回の受診のみ)

**日本旅行健康保険組合**

〒103-0027 東京都中央区日本橋1-19-1 日本橋ダイビルディング10階  
TEL:03(6995)8391 FAX:03(6995)8393

(法人) 東京都 日本橋区 日本橋1-19-1 日本橋ダイビルディング10階  
TEL:03(6995)8391 FAX:03(6995)8393

(個人) 東京都 日本橋区 日本橋1-19-1 日本橋ダイビルディング10階  
TEL:03(6995)8391 FAX:03(6995)8393

**2021年度健康診断 受診計画連絡票 [必須回答]**

1. 希望する実施方法

A 特定健診を受診する  
B 生活習慣病予防健診を受診する  
C 巡回健診を受診する  
D 巡回健診を受診する  
E 巡回健診を受診する  
F 巡回健診を受診する  
G 巡回健診を受診する  
H 巡回健診を受診する  
I 巡回健診を受診する  
J 巡回健診を受診する  
K 巡回健診を受診する  
L 巡回健診を受診する  
M 巡回健診を受診する  
N 巡回健診を受診する  
O 巡回健診を受診する  
P 巡回健診を受診する  
Q 巡回健診を受診する  
R 巡回健診を受診する  
S 巡回健診を受診する  
T 巡回健診を受診する  
U 巡回健診を受診する  
V 巡回健診を受診する  
W 巡回健診を受診する  
X 巡回健診を受診する  
Y 巡回健診を受診する  
Z 巡回健診を受診する

2. 受診対象者情報

3. 受診計画情報

4. 返送情報

## 個人負担ゼロで禁煙。2021年度「禁煙チャレンジキャンペーン」を実施します!! —5月31日は世界保健機構(WHO)が定める世界禁煙デーです—

新型コロナウイルス感染拡大の中で、皆さんは行動制限を受け辛い思いをしていると思います。こんな時だからこそ、自分を見つめなおし**今までできなかったことにチャレンジ**してみませんか?

タバコ会社も大きく戦略を変え、副流煙に出ない加熱式タバコに替えている喫煙者の方は、周りに配慮し、少しでも害の少ないタバコを選んでいるので、できるならばタバコはやめたいと思っている「禁煙行動への関心期」の方です。

今年こそ、卒煙(禁煙)について考えてみませんか?  
「今はやめるつもりはない?」と聞かれたら、「今はやめるつもりはない」と答える方が多いと思います。

では、「いつかやめたいと思っている?」と聞かれたら、あなたはどのように答えますか?  
「一生は吸わないかな」、「機会があればやめたいな」…こんな思いがある方は、是非今回の「禁煙チャレンジキャンペーン」に参加してください。複数ある禁煙チャレンジプログラムの中から、自分に合った方法で禁煙することができます。

**いつかはやめたいと思っている「あなた」……この機会に是非ご参加ください!!**



### 2021年度

## 禁煙チャレンジキャンペーン

### 参加できる方

- ①日本旅行健保に加入している被保険者(本人)で禁煙を始めたい方
  - ②特定保健指導の対象になった方
- ※過去に当キャンペーンの補助金をもらった方は対象外です。

### 申込期間

- ①一般：2021年5月31日(月)～6月30日(水)
- ②特定保健指導対象者：2022年3月31日までいつでも申込できます。

### 申込方法

※**いずれも期間内に事前に申込(エントリー)のない場合は参加できません。**  
「禁煙チャレンジキャンペーン申込書(C-17)」に必要事項をご記入のうえ、健保組合へ郵送又はFAXでお申込みください。

### 補助金の請求方

#### ①禁煙外来通院の場合

コース修了後、「禁煙チャレンジキャンペーン補助金請求書(C-18)」に必要事項を記入し、禁煙治療にかかった全ての領収書と診療明細書・保険調剤明細書(いずれも原本)を添付して健保組合に申請してください。

【注意】：●休日診療、時間外診療した場合は補助金を支給しません。

●途中終了の場合は、補助金を支給しません。

●補助金請求時に当健保に加入していることが条件です。

#### ②遠隔診療の場合

全額健保組合にて支払いますので健保への請求は不要です。但し、**予約当日のキャンセル料や途中終了した場合はそれまでの実費は請求させていただきます**のでご注意ください。



(次頁へつづく)

# 診療内容

## 1. 通院の場合

### 健康保険適用外で 禁煙外来を受診した場合

通常は、受診料の7割相当額を補助する制度がありますが、キャンペーンに参加すると自己負担分の3割相当額もキャッシュバック。

実質、  
自己負担ゼロ  
となります。

### 健康保険証で 禁煙外来を受診した場合

通常は、健康保険が適用される場合、受診料の3割相当額を自己負担しますが、キャンペーンに参加すると自己負担分がキャッシュバック。

## ★禁煙外来とは…

ニコチン置換法や非ニコチン製剤による禁煙法を行う外来受診のことをいいます。

喫煙者の禁煙成功のために、禁煙補助剤(ニコチンパッチまたは飲み薬やガム)の処方をはじめ、禁煙についてのアドバイスなどの様々な支援を専門家の立場で行ってくれます。

※禁煙外来を行っている医療機関は、「[すぐ禁煙.jp](http://すぐ禁煙.jp)」等のサイトで検索できます。

★禁煙外来で保険適用となる条件…以下の条件を全て満たさない場合は健康保険適用外となります。

また、2020年4月から「ICOS(アイコス)」のような「加熱式タバコ」の禁煙治療も保険適用対象となりました。

- (1) ニコチン依存症を診断するテストの結果が5点以上。
- (2) 【1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数】が200以上。
- (3) 1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っており、禁煙治療を受けることを文書により同意している。
- (4) 初めて禁煙治療を受ける、もしくは前回の禁煙治療から1年経過している。

## 禁煙外来で治療を行うときのスケジュール(飲み薬チャンピックスを使用した場合)



2. 遠隔診療の場合…以下の2社より選択してください。いずれも健康保険は適用せず自由診療で実施しますが基本費用は全額健保組合が負担します。

### (1) 株式会社リンケージ

スマートフォン、タブレットを使って診療を行います。

### (2) 株式会社カルナヘルスサポート

アプリをインストールしたアイパッドを貸与(宅配便でお届け)しますので、スマートフォンやタブレットをお持ちでない方も利用できます。

6月4日は虫歯予防デー、6月4日～10日は歯と口の健康週間です  
**WEB歯科問診「ハミエル」でチェックし、無料歯科健診を受けましょう!!**

成人の8割は歯周病にかかっているといわれていますが、近年、歯周病は全身の病気に深く関係していることが明らかになっています。また、喫煙や受動喫煙は歯周病の原因になり、重症化しやすいとも報告されています。

口腔の健康を維持増進するためには、歯周病や喫煙に関する知識を深めるとともに、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを習慣にすることが重要です。

当健保組合では、「歯科の無料健診」を実施していますが、今年度よりWeb上で歯科問診を受けることができるWeb歯科問診「ハミエル」を導入しました。

Web歯科問診「ハミエル」は20の質問にお答えいただくだけで「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「予防習慣」4つのお口のリスクをチェックすることができ、結果に合わせた保健指導などの情報を受け取ることができます。

まず、Web歯科問診「ハミエル」の問診にお答えいただき、その結果に応じて「無料歯科健診」や「(歯科医の)受診」につなげていただきますようお願いいたします。



健診対象者	日本旅行健保に加入の被保険者・被扶養者
受診者負担額	無料(治療が発生した場合は保険診療となります。)
受診場所	「歯科健診センター」が契約する全国約1,900箇所の歯科医院からご希望の歯科医院を選択して受診してください。
申込方法	健保組合のホームページTOPの



のバナーからより【歯科医院検索】後、希望する医院の「無料健診申込」をクリックしてお申込みください。

健診内容	現時点での歯の状態を確認し、歯科医師より適切なアドバイスを受けることができます。(所要時間15分程度)
注意事項	1. 健診後、治療を行ないたい場合は保険診療となりますので、念のため保険証のご持参をお勧めします。 2. この健診は治療を強制するものではありません。健診後に担当の歯科医師と今後の対応について、ご相談ください。

※Web歯科問診「ハミエル」は、健保組合のホームページTOPの以下のバナーからご利用ください。



**2021年度 第I期 家庭用常備薬等あっせん販売のお知らせ**



疾病予防や健康保持の一助として、今年度第1回目の家庭用常備薬等のあっせん販売を実施します。今回の実施期間は2021年6月1日(火)～2021年7月31日(土)となります。

お申込は、①WEB ②FAX ③郵送 のいずれかをご利用いただけます。

②、③をご利用の場合は申込書のPDFを印刷のうえご利用ください。

なお、郵送の場合は申込書のPDFを両面印刷(長辺を綴じる)により封筒にして投函してください。(切手は不要です。)

詳細は健保組合ホームページトップのバナー



からご覧ください。



医療費が高額になることが  
わかっている場合には

# 限度額適用認定証が便利です

限度額適用認定証を保険証と一緒に提出すると、医療機関の窓口での支払いが自己負担限度額までですみます。医療費が高額になりそうなときは、入院・外来いずれの場合でも、健保組合に事前に郵送で申請して、交付をうけておくと便利です。

限度額適用認定証は、申請書B-30を受領後、原則一両日中にお送りします。

次に該当する方は、限度額適用認定証の申請が必要となります。

■70歳未満の方

■70歳以上で、下表の所得区分が・①の現役並み所得者IまたはII  
・③の低所得者IまたはII

※所得区分が一般、現役並みⅢの方は、健康保険証と高齢受給者証を提示することで自己負担限度額までの支払いとなります。  
(所得区分が一般、現役並みⅢの方は、限度額適用認定証は発行されません。)

健康保険限度額適用認定証			
令和 3 年 5 月 13 日交付			
記号	999	番号	999 (特番)12
被保険者	氏名	健保 太郎	
	生年月日	平成 10 年 12 月 11 日	
適用対象者	氏名	被保険者本人	
	生年月日		
	住所		
発効年月日	令和 3 年 5 月 1 日		
有効期限	令和 4 年 4 月 30 日		
適用区分	工		
所在地	東京都中央区日本橋1丁目19番1号		
保険者番号	日本橋ダイビルディング10階		
名称及び印	06137848		
	日本旅行健康保険組合		
	TEL 03-6895-8391		

## 高額療養費の自己負担限度額

	被保険者の所得区分	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	外来・入院(世帯)
70歳未満	①区分ア 標準報酬月額83万円以上の方	252,600円+(総医療費※1-842,000円)×1% <多数該当※2: 140,100円>	
	②区分イ 標準報酬月額53万~79万円の方	167,400円+(総医療費※1-558,000円)×1% <多数該当※2: 93,000円>	
	③区分ウ 標準報酬月額28万~50万円の方	80,100円+(総医療費※1-267,000円)×1% <多数該当※2: 44,400円>	
	④区分エ 標準報酬月額26万円以下の方	57,600円 <多数該当※2: 44,400円>	
	⑤区分オ<低所得者> 被保険者が市区町村税の非課税者等	35,400円 <多数該当※2: 24,600円>	

	被保険者の所得区分	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	外来・入院(世帯)
70歳以上	①現役並み所得者	Ⅲ標準報酬月額83万円以上で 高齢者受給者証の負担割合が3割の方	252,600円+(総医療費※1-842,000円)×1% <多数該当※2: 140,100円>
		Ⅱ標準報酬月額53万~79万円 で 高齢者受給者証の負担割合が3割の方	167,400円+(総医療費※1-558,000円)×1% <多数該当※2: 93,000円>
		Ⅰ標準報酬月額28万~50万円 で 高齢者受給者証の負担割合が3割の方	80,100円+(総医療費※1-267,000円)×1% <多数該当※2: 44,400円>
75歳未満	②一般所得者(①および③以外の方)	18,000円 (年間上限: 144,000円)	57,600円 <多数該当※2: 44,400円>
	③低所得者	Ⅱ※3	24,600円
Ⅰ※4		15,000円	

※1 健康保険が適用される診療費用の総額(10割)です。

※2 診療を受けた月以前の1年間に、3か月以上の高額療養費の支給を受けた(限度額適用認定証を使用し、自己負担限度額を支払った場合も含む)場合には、4か月目から多数該当となり、自己負担限度額が更に軽減されます。

※3 被保険者が市区町村民税の非課税等です。

※4 被保険者および被扶養者が住民税非課税者で、年金収入が年間80万円以下等の場合です。

注)現役並み所得者に該当する場合は、市区町村税が非課税であっても現役並み所得者となります。

## 接骨院 整骨院 では 健康保険の使える範囲が決められています

～ 施術を受ける前に確認！ 保険証が使える場合・使えない場合 ～

接骨院・整骨院で受ける柔道整復師の施術は、健康保険の対象となる場合とならない場合があります。どんな場合に健康保険の対象となるのか、正しく理解して利用しましょう。

### ○ 以下の場合に 保険証が使えます

- 負傷原因がはっきりしており、  
外傷性<sup>(※1)</sup>が明らかな  
「打撲」「捻挫」「肉離れ(挫傷)」「骨折」「ひび(不全骨折)」「脱臼<sup>(※2)</sup>などの負傷(けが)



(※1) 関節等の可動域を超えた捻じれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもの。

(※2) 「骨折」「ひび(不全骨折)」「脱臼」は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。

### ✕ 以下の場合 保険証は使えません

- 原因不明の違和感や痛み
- 過去に負傷した部位の痛みや後遺症
- 日常生活の疲労や老化による首筋や肩のコリ・腰痛、膝の痛み
- 医療機関で同じ負傷を治療中のもの
- 病気(神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア、腰痛症等)からくる痛みやコリ
- 工作中や通勤途中でのけが  
(労災保険からの給付となります)
- スポーツなどの運動による筋肉疲労



## 施術を受けるときのポイント

### ① けがの原因をはっきり伝えましょう！

いつ、どこで、何をしてけがをしたのか、柔道整復師に伝えましょう。

健康保険の対象は、外傷性のけがだけです。また、交通事故などの第三者行為による負傷の場合は、先に健康保険組合に連絡をしてください。



### ② 療養費支給申請書の内容を確認し必ずご自身で署名を！

接骨院・整骨院で記入を求められる「療養費支給申請書」は保険請求のための書類です。白紙で署名せず、負傷名、日数、金額などをよく確認して自筆で署名しましょう。

### ③ 領収証をもらいましょう！

接骨院・整骨院には領収証を無料で発行することが義務付けられています。領収証は、医療費控除を受ける際にも必要となりますので、大切に保管しておきましょう。

### ④ 施術が長期にわたっている場合は、医師の診察を受けましょう！

長い期間にわたり施術を受けても症状が改善されない場合は、内科的な要因も考えられます。

一度、医師の診察を受けましょう。柔道整復師は医師ではないため、検査治療を行うことはできません。

施術内容について  
お尋ねすることがあります。

負傷原因、施術年月日、施術内容などを書面で照会させていただくことがあります。受療の記録や領収証を保管し、照会がありましたらご自身でご回答されるようお願いいたします。