

For a healthy life

でんつうはんぽ

2025. 夏 . No.223



【特集】

真夏の一番好きなもの

- ◆ 電通健康保険組合 新理事長の就任のごあいさつ
- ◆ 組合会議員の改選（議員名簿）
- ◆ 知って納得！ 健康保険「受診方法は変わりますが健康保険の役割は変わりません！」
- ◆ ポータルサイト「Pep Up」（ペップアップ）ご登録のお願い
- ◆ ところとからだの健康相談

就任のごあいさつ



電通健康保険組合

理事長

鈴木

宏美

このたび、林前理事長の後任として、理事長の職をお引き受けすることになりました鈴木でございます。就任にあたり、一言ごあいさつを申し上げます。

日本の健康保険制度を取り巻く環境は、少子高齢化の進展に伴い大変厳しい状況が続いています。2025年はすべての「団塊の世代」が75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となる「2025年問題」に直面しています。今後さらに団塊ジュニア世代が65歳となる「2040年問題」も控えており、高齢者人口はピークに向かいます。

こうした状況下、当健康保険組合においては、保険給付費や高齢者医療制度への拠出金の負担が増大しており、2025年度予算は、5年ぶりの赤字（約3億円）となりました。今後は積立金を取り崩しながら、また従来のサービスを精査しながらの運営となります。

健康保険組合の使命は、事業運営の効率化を図りつつ、きめ細かな保健事業を通して皆さまの健康づくりをサポートし、医療費の適正化につなげていくことです。皆さまにおかれましても、日々の健康管理のほか、軽度な身体の不調はセルフメディケーションを心掛けるなど、医療費節減を意識して過ごしていただければ幸いです。

また、今年の12月2日から現在の健康保険証は使えなくなり、医療機関への受診はマイナンバーカード（マイナ保険証）となります。マイナ保険証を使えば、過去に処方されたお薬の状況や健診の情報が医師や薬剤師と共有され、より適切で効率的な治療が受けられます。マイナンバーカードをお持ちであれば、医療機関の窓口でマイナ保険証に登録ができますので、受診の際は使ってみてください。

電通健康保険組合は、加入員の皆さまの健康の保持増進と健全な財政運営の維持に取り組んで参ります。引き続き皆さまのご理解とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます、就任のごあいさつとさせていただきます。

[組 合 会 議 員 名 簿]

(任期 自 2025年4月21日 至 2028年4月20日)

2025年4月21日現在

選 定 議 員

組合役職	所属	氏名
理事長	(株)電通 執行役員	鈴木 宏美
常務理事	電通健康保険組合 常務理事	前川 幸哉
常務理事	電通健康保険組合 常務理事	小林 浩伸
理 事	(株)電通コーポレートワン 執行役員	佐藤 淳
理 事	(株)電通コーポレートワン 人事オフィス	大北 弥鈴
監 事	(株)電通コーポレートワン 経理オフィス	御手洗 正信
議 員	(株)電通東日本 経営計画局	窪田 徹男
議 員	(株)電通コーポレートワン 監査オフィス	山中 聡
議 員	(株)電通コーポレートワン 監査オフィス	中村 義郎
議 員	(株)電通コーポレートワン 総務オフィス	笠井 裕樹
議 員	(株)電通コーポレートワン 事業・経営企画オフィス	木村 誠
議 員	(株)電通総研 コーポレート本部 健康管理室	高島 由美子
議 員	(株)電通デジタル 経営基盤コーポレート部門	間宮 千恵
議 員	(株)電通コーポレートワン 1C推進オフィス (株)電通プロモーションプラス)	比留間 薫
議 員	(株)SPORTS Edge コーポレート本部	中村 純子

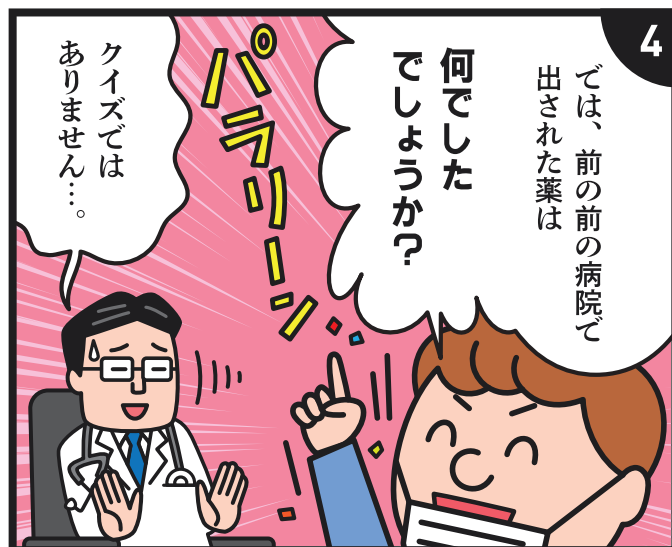
互 選 議 員

組合役職	所属	氏名
理 事	(株)電通コーポレートワン 総務オフィス	佐野 陽子
理 事	(株)電通 ラジオテレビ局	柏瀬 建二
理 事	(株)電通総研 人事部	富岡 広
理 事	(株)電通デジタル 人事企画部	池ノ上 かほり
理 事	(株)電通コーポレートワン 1C推進オフィス (株)電通プロモーションプラス)	鈴木 健司
監 事	(株)電通コーポレートワン 人事オフィス	佐々木 信三
議 員	(株)電通ライブ コーポレートユニット	福岡 研悟
議 員	(株)電通PRコンサルティング 経営推進局	荒川 統子
議 員	(株)電通 第1ビジネスプロデュース局	岩崎 俊輔
議 員	(株)電通 サステナビリティコンサルティング室	森 由里佳
議 員	(株)電通 (株)電通デジタル 出向)	飯野 花音
議 員	(株)電通 データ・テクノロジーセンター	松田 麗
議 員	(株)電通 関西第3ビジネスプロデュース局	高山 紗貴恵
議 員	(株)電通 第4CRプランニング局	和田 佳菜子
議 員	特例退職被保険者	大滝 喜弘

知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

受診方法は変わりますが
健康保険の役割は変わりません！

「病院に行きたいけど、医療費が心配」「病気で働けなくなったら生活費はどうしよう…」公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族のそんな不安に備える大切な制度。医療機関の受診はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりましたが、健康保険の役割そのものは変わりません。改めて制度の基本を確認しましょう。



*過去5年分の受診歴や薬歴を医療機関と共有でき、薬の重複が避けられ、適切な治療につながるメリットがあるとされる。一方、病気や薬剤に関する情報は差別や偏見につながる懸念があり、患者の同意がない限り情報は共有されない。

健康保険の基本的な仕組みとは？

健康保険は、私たちの医療と健康を支える公的な医療保険制度。働く人（被保険者）と会社など（事業主）が保険料を出し合って、病気やけがの治療費用を低く抑えたり、休業や出産などの際に手当金を受け取れる仕組みです。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入して「被保険者」となり、「保険者」（健康保険組合、協会けんぽなど）から、さまざまな給付を受けることができます。

健康保険にはどんな役割があるの？

健康保険は、私たちの健康と生活を守るために、主に次の2つの役割を担っています。

1 医療費の給付と手当金の支給

医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の大部分（7～8割）を保険者が負担します。さらに、病気やけがで働けない期間や産休中は生活を支えるために、または本人や被扶養者が亡くなってしまったときには遺族のために、「手当金」という形で経済的なサポートをします。

2 保健事業

（健康づくりのサポート）

病気の予防や早期発見のための健康診断、生活習慣病予防のための保

健指導などをはじめとした保健事業で私たちの健康づくりのサポートをします。

健康保険に加入したら確認したい2つのポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の2つのポイントを確認しておきましょう。

1 医療費の自己負担は何割？

健康保険に加入していれば、医療機関での診察や治療は、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。なお、自己負担額以外の医療費は保険者が負担します。

年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満（現役並み所得者*1）	3割

*1 現役並み所得者：
原則として、70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

2 保険料を支払う

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に控除され（差し

保険料はこうして決まる

毎月納める保険料	=	4・5・6月給与の平均額 (標準報酬月額)	×	保険料率
賞与から納める保険料	=	賞与額	×	保険料率

電通健保組合の保険料率は、8.35%
負担割合は、加入員：会社＝4：6

加入員	会社
3.34%	5.01%

加入員の健康を守るため、
会社（事業主）も健康保険料を負担しています！



引かれ）ますので、原則として別途支払う必要はありません。保険料は毎月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1～50の等級に区分したものの）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。保険者負担分の医療費などの財源は、大部分が被保険者と会社など（事業主）が毎月納めているこの保険料です。大切な保険料を有効に活用するためにも、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

Point

まずはマイナ保険証の準備を！

従来は健康保険に加入すると「健康保険証」が交付されていましたが、健康保険証は令和6年12月2日をもって新規発行・再発行を終了しました。現在は初めて健康保険に加入したら、まずは「マイナポータル」での保険証利用の登録手続きが必要です。登録すれば医療機関でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受け付けができます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、いざというときに困らないよう、早めの準備をお勧めします。



例. 4・5・6月給与の平均額（標準報酬月額）20万円の人

4・5・6月給与の平均額 (標準報酬月額) 20万円	×	保険料率 3.34%	=	毎月の健康保険料 6,680円
----------------------------------	---	---------------	---	--------------------

例. 年間の賞与額50万円の人

年間の賞与額 50万円	×	保険料率 3.34%	=	賞与時の健康保険料 16,700円
----------------	---	---------------	---	----------------------

ヘルスケアポータルサイト「Pep Up」(ペップアップ) ご登録のお願い

日頃から当健康保険組合の事業へのご理解・ご参加まことにありがとうございます。
この度、楽しみながら健康管理ができるヘルスケアポータルサイト「Pep Up」を開設しました。
ぜひご登録いただき、皆さまの健康づくり活動にお役立ていただけますと幸いです。

主なご利用メリット

あなたの健診結果から、カラダ年齢が
わかる「健康年齢」が表示されます！

健診結果、お薬手帳、ワクチン接種記録など、
あなたの健康情報を一元管理できます！

インフルエンザ予防接種の補助金がPep Up
からオンライン申請できます！

様々な健康づくりアクションによりポイントを
ためて、好きな商品に交換できます！



サービス概要

「Pep Up」は、パソコンやスマホから簡単にアクセスすることができるヘルスケアポータルサイトで、健康維持・増進を目的とした様々な健康コンテンツを提供しています。
また、ウォーキングイベント参加などでポイントを貯めて賞品と交換することもできますので、楽しみながら健康に関する知識や健康的な生活習慣を身につけていただけるツールです。

登録方法

7月下旬頃に、被保険者ご本人様宛にご案内が郵送されます。同封の別紙記載の本人確認コードと登録方法をご覧ください、スマートフォンまたはPCよりご登録ください。初回登録をされた方には300ポイントをプレゼントします。

ご注意事項

※ご登録できるのは被保険者であるご本人様のみとなります（ご家族は対象外です）。
※健保組合が管理している30歳以上の方の健診結果が対象となるため、29歳以下の方については健診結果および健康年齢が表示されませんのでご承知おきください。

歩いて



たまる

読んで



たまる

健康になると



たまる



ポイントは
好きな商品に交換！



PepUp.

年間最大

2200 Pepポイント たまる！

※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。
※本サービスは株式会社JMDCによる提供・運営です。



ご登録方法

同封のチラシ記載の本人確認用コード
と登録方法をご覧ください、スマート
フォンまたはPCよりご登録ください。

▶ 同封チラシサンプル



アプリが
おすすめ！

▼ アプリのダウンロードはこちらから

iPhoneの方



Androidの方



こころとからだの 健康相談

電通健康保険組合では、外部の専門機関に委託して、
各種相談サービス、カウンセリングサービスを加入者の皆さまにご提供しています。

海外からも、全国どこからでもご利用いただけます。

メンタルヘルスカウンセリングや健康相談はもちろん、被扶養者の方も
ご自身の相談をすることができます（相談内容が会社に伝わることはありません）。
お気軽にご相談ください。

専用ダイヤル 0120-911-198（通話料無料）

自動音声ガイドで下記の各サービスにつながります。

1 ファミリー健康相談

保健師、看護師などが健康に関するあらゆる相談にお答えします。海外からはコレクトコール（03-5524-8500）をご利用ください。Web でも 24 時間相談を受け付けます。 https://family_care.sociohealth.co.jp/
専用ダイヤルの電話番号下 6 ケタを入力してログインしてください。

※電通健保の加入者および（被扶養者に限らず）そのご家族の健康相談も受け付けています。

受付時間 年中無休・24時間サービス

2 メンタルヘルスカウンセリング（面接）

東京カウンセリングセンターおよび提携する全国主要都市のカウンセリングルームで「公認心理師・臨床心理士」の有資格者が対応します。「zoom」でのオンライン面接も可能です。②の窓口でご希望をお伝えください。

まず電話でご予約をお取りください（年度中 1 人 5 回まで無料／6 回目から有料）。

※電通健保の加入者であればご家族でも面接でのカウンセリングを受けられます。

予約受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～20時

3 電話によるカウンセリング

4 電話カウンセリングの予約

気軽に使える、電話でのカウンセリングです。翌日以降の予約も可能です。

※電通健保の加入者であればご家族でも電話でのカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～22時（電話カウンセリングの予約は18時まで）

5 ベストドクターズ®・サービス

Best Doctors®および、ベストドクターズは、米国およびその他の国におけるBest Doctors, Inc.の商標です。Best Doctors, Inc. は、グローバルバーチャルケアリーダー、Teladoc Health, Inc. およびTeladoc Health International, S.A.U.の一員です。

被保険者・被扶養者がサービス対象疾患と診断されたとき、最適な治療やセカンドオピニオン取得のために、専門医をご案内するサービスです。※サービス対象疾患の詳細については、コールセンターまでお問い合わせください。

※電通健保の加入者であればご家族でもカウンセリングを受けられます。

受付時間 月～土曜日（日曜・祝日、年末年始は休み）10時～21時