

ウォーキングラリー 開催!!

イベント概要

開催期間 令和6年10月12日(土)～10月25日(金)の14日間

エントリー期間 令和6年9月13日(金)～令和6年10月11日(金)

対象者 PepUpに登録している被保険者および被扶養配偶者

参加費 無料(通信費は自己負担)

参加特典

毎日コツコツ自分のペースで歩いて
健康ウォーキングを習慣化しよう!

2週間の平均歩数により獲得ポイントが変化!



平均歩数5,000歩以上	500Pepポイント	平均歩数8,000歩以上	1,000Pepポイント
平均歩数6,000歩以上	600Pepポイント	平均歩数10,000歩以上	1,500Pepポイント
平均歩数7,000歩以上	700Pepポイント	平均歩数12,000歩以上	2,000Pepポイント

事業所でチームを組み平均歩数を競おう!順位に応じた下記の報酬をプレゼント!

チーム平均歩数1位	チーム全員に5,000Pepポイント
チーム平均歩数2位	チーム全員に4,000Pepポイント
チーム平均歩数3位	チーム全員に3,000Pepポイント
チーム平均歩数4位	チーム全員に2,000Pepポイント
チーム平均歩数5～10位	チーム全員に1,000Pepポイント

●チーム作成時の注意点

●歩数入力方法



スマホ
連携方法



手入力 / Fitbit連携 /
スマホアプリ連携
(Google Fit・iPhoneヘルスケア)

愛鉄連健康保険組合 〒453-0804 名古屋市中村区黄金通1-18

TEL 052-461-6131(代表) ホームページ <https://www.aiteturen-kenpo.or.jp>

FAX 052-461-6135 e-mail aikenpo@aiteturen-kenpo.or.jp

家族みんなで受けよう!

インフルエンザ 予防接種



咳エチケットは
常識だよ!



ティッシュペーパーを使用して
口と鼻を押さえますよ!



ティッシュペーパーがない
ときは、二の腕で押さえま
しょう。手は洗わないように。



他の人にうつさないために、
サージカルマスクをしま
しょう。

咳をするときは、口と鼻を押さえましょう!



愛・けんぽ ファミリー健康相談 (委託先: ティーベック株式会社)

専用電話

にっこり みな 通話

0120-25-37-28

医師や専門のスタッフが24時間・年中無休で健康相談や医療機関情報
についての相談にお答えします。

家に着いたら手洗い・うがい! 家族で防ごうインフルエンザ

愛鉄連健康保険組合

マスクぼうやファミリー

マスクぼうやファミリーは、愛鉄連健康保険組合の
オリジナルキャラクターです

保険証廃止に向けた準備作業にご協力ください

令和6年10月に 資格情報のお知らせ をお届けします

お知らせのイメージ

健康保険 1234
国民健康保険 5678

健康保険 1234
国民健康保険 5678

健康保険 1234
国民健康保険 5678

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い
あなたに加入する健康保険の資格情報（下記のとおり記載）が、マイナンバー（後、記載）により、お知らせされます。

項目	内容	項目	内容
氏名	健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234
性別	健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234
生年月日	健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234
住所	健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234
健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234
健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234	健康保険 1234

スマートフォンを所持する方は、以下の2次元コードからマイナンバーポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。詳しくは添付ください。

※マイナンバーポータルは、マイナンバーカードの提示が必要です。

POINT

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

マイナンバーポータルにログインして確認することができます。マイナンバーカードの提示が必要です。

カードをはがして、マイナンバーカードとセットで保管してください

マイナ保険証の利用について

- 1 マイナ保険証は、被保険者・被扶養者の皆さまのマイナンバーと氏名・生年月日・性別・住所が適切に紐づけられた状態でデータ登録が完了した後に、医療機関での利用が可能となります。
- 2 健保組合に新たに加わるとき、資格取得届や被扶養者（異動）届にマイナンバー等の個人情報を正確に記載され、適切に紐づけられた場合は、届出が当組合に提出されてから5日以内にデータ登録が完了となります。
- ※法令上、資格取得届や被扶養者（異動）届にマイナンバーの記載が求められており、マイナンバーを含めた個人情報を正確に記載しないとデータ登録が完了するまでに相当の期間が必要となります。データ登録が完了するまでマイナ保険証が利用できません。正確な個人情報を事業所のご担当の方にお伝えください。
- 3 資格取得後に初めてマイナ保険証により医療機関を受診する場合は、事前にマイナポータルにアクセスして、医療保険の資格情報として資格変更後の情報が登録されているか確認をお願いします。

マイナポータル

検索

保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。



「最新の保険証情報の確認」のバナーをタップ

令和6年12月2日に保険証が廃止

マイナ保険証 を使ってみよう!!

令和6年12月2日に現行の健康保険証が廃止され、医療機関への受診方法は、『マイナ保険証』（マイナンバークード）が基本となります。マイナンバークードを保険証として使用するには、**保険証利用の登録（下記参照）**が必要となりますので、早めにご準備をお願いします。なお、保険証廃止後も最大1年間は、すでに交付されている保険証をご利用いただけます。また、マイナンバークードの交付を受けていないなど、マイナ保険証で受診することができない方に、当分の間は健保組合から、「資格確認書」（カード型）が交付され、医療機関を受診することができます。

とってもカンタン!

マイナ保険証の作り方

1 マイナンバークードを申請

マイナンバークードを受け取ったら

申請方法はこちら▶



2 保険証利用登録

病院などに行ったときにカードリーダーにマイナンバークードを入れて登録



登録はたった30秒!



マイナポータルやセブン銀行ATMでも保険証利用登録はできます!

保険証廃止のスケジュール

現在 2024年12月2日 2025年12月1日

現在の保険証



利用可能（移行期間）

原則禁止（経過措置）

新規発行や再発行はできなくなります。経過措置として2024年12月1日までに発行された保険証は2025年12月1日まで利用可能。

完全廃止（利用不可）

マイナ保険証



資格情報のお知らせ



資格確認書



マイナ保険証に1本化

早めの切り替えをおすすめします!

マイナ保険証が使えない医療機関等でマイナンバークードと一緒に提示すると、保険診療が受けられる

新規加入者や保険証を紛失された方でマイナ保険証がない方に交付

マイナ保険証がない方に交付

インフルエンザ を予防しよう!!



3つの基本的な感染対策をはじめ、感染防止のために一人一人ができることを意識しましょう。

インフルエンザは「飛沫感染」と「接触感染」により感染するといわれています。

「基本的な感染対策」を実践して、自分を守る行動を取りましょう。

流行時の基本的な感染対策は有効です!

マスクを正しく着用

鼻出しや鼻の隙間を無くし、できれば不織布マスクをご使用ください。

5分の会話は
1回の咳と同じ!



手洗い

30秒程度かけて
水とせっけんで丁寧に!
手指消毒も忘れずに!



まめな手洗い・消毒



咳エチケットの徹底



小まめに換気

1時間に
2回換気!



毎朝の体温測定 健康チェック



インフルエンザは

流行前の 予防接種が効果的!

インフルエンザを防ぐためには
予防接種が効果的です。感染を完全
に防ぐことはできませんが、感染の
リスクを軽減することができます。

また、予防接種を受けることで、
重症化を防ぐ効果があります!



予防が
だいじ!

予防接種の費用

予防接種の金額は医療機関により異なりますので、受診される医
療機関へお問い合わせください。

なお、当組合では**予防接種費用の補助**を行っています。

詳しくは中面をご覧ください。

子どもとご家族の 予防接種を推進しています!!



当組合の医療費分析によると、子どもの呼吸器系疾患の割合が非常
に高くなっており、家庭内での感染もみられます。そのため、当組合では
子どもと子どものいるご家族の方にも予防接種を推進しています。

予防接種 Q & A

Q. 予防接種はいつ受ければいいの?

- A. 流行前の10月から12月にかけて受けるのが理想的です。
13歳未満は2回接種のため、早めに受けるようにしましょう。

Q. 副反応はどんなことがあるの?

- A. 注射の部位が赤くなったり、弱い発熱や悪寒がするなどの症状が
起こることがあります。これは予防接種を受けた方の10~20% (全
身性の反応は5~10%) の人に起こりますが、通常2~3日ほどで
なくなります。

Q. 昨年受けたから今年は受けなくて大丈夫?

- A. 予防接種の効果は、接種した2週間後~5か月程度と
考えられますので、今年も受けた方がよいでしょう。

持病などにより予防接種が不安な方は、かかりつけ医に相談してみましょう。

子どもの“かぜ”と“歯と歯ぐき”の医療費

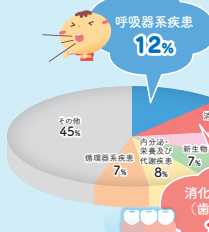


疾病別の医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる
「かぜ」は、気温の下がる10月から増加が始まり3月にか
けてピークを迎えます。なかでも10歳未満の子どもの医
療費はなんと全体の約36%を占めます。子どもは免疫力
が弱く、学校などの集団のなかで感染すること多いため
大人よりも注意が必要です。また、子どもを持つ親の年代
(30歳~49歳)の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リ
スクの高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元気なからだを
作るため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

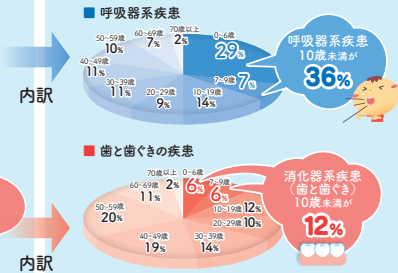
また、『歯みがき』の習慣も一緒に身につけることで「むし歯」予防だけでなく、
「歯周病」や将来の「生活習慣病」の予防にもつながります。

小さな子どものうちから身につけることで生活習慣の一部となります。家族み
なで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。

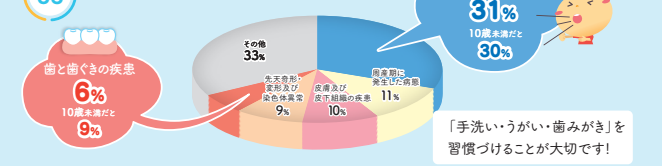
01 疾病別の医療費の 割合(全年齢)



02 呼吸器系疾患・歯と歯ぐきの 疾患年齢層別割合で見ると...



03 疾病別の医療費を0~6歳で見ると



「手洗い・うがい・歯みがき」を
習慣づけることが大切です!

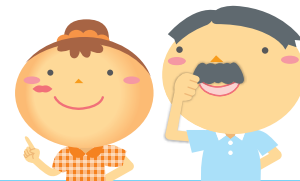
**家族で取り組む
かぜ&むし歯予防**
つよい子になろう!!キャンペーン2024

未就学児がいる世帯を対象に10月から
12月の3か月間、かぜ・むし歯予防に家族で
取り組むキャンペーンです。対象世帯には、
キャンペーン案内を送付していますので、手
洗い・うがい、歯みがきの習慣づけのきっか
けにしてください。

インフルエンザ予防接種補助事業の詳細は中面をご覧ください。

どうやって申請する？

インフルエンザ予防接種 申請マニュアル



健保組合
補助額

上手に活用しよう!補助金制度

インフルエンザ予防接種の補助は、年度内1回です。

対象者	組合補助額	対象者	組合補助額	
被保険者	65歳未満	被扶養者	65歳未満	生後6か月以上中学生まで (平成21年4月2日～令和6年7月31日生まれの方)
	1,555円		1,000円	1,500円

※任意継続者含む。 ※65歳以上の方で、市町村または他の制度により補助を受けられる方は、当組合の補助を受けることができません。

あなたは
被保険者？
被扶養者？



被保険者

事業所で
受けますか？

はい

ご本人が行う手続きはございません。

いいえ

愛鉄連けんぽが契約する健診機関で受けますか？

はい

01へ 事業主証明書と
マイナンバーカードまたは保険証を
持参して接種を受けてください。
自己負担額は2,130円です。

いいえ

被扶養者

接種補助券を
利用しますか？
(愛知県内在住者
に限る)

はい

02へ 接種補助券とマイナンバーカードまたは
保険証を持参して接種を受けてください。
補助額を差し引いた差額を医療機関にお支払いください。

いいえ

03へ 医療機関の窓口で補助が受けられない場合も、後日補助金を受け取ることができます。
「インフルエンザ予防接種の但し書きのある領収書」または「裏面に医療機関の証明を受けた接種補助券」を事業所へ提出してください。
補助金1,000円または1,500円を事業所経由で受け取ることができます。

01へ インフルエンザ予防接種の
但し書きのある領収書を
事業所へご提出ください。
補助金1,555円を受け取ることができます。



01

被保険者(本人) 補助方法

1 巡回接種による補助 (契約健診機関)

契約健診機関が事業所に巡回訪問して、接種します。

インフルエンザ予防接種契約料金 ※料金は税込料金です。

愛鉄連契約料金	組合補助額	自己負担額
3,685円	1,555円	2,130円

2 院内接種による補助 (契約健診機関)

契約健診機関に出向き、接種を受けます。

契約健診機関に予約後、「事業主証明書(インフルエンザ様式6)」と「マイナンバーカードまたは保険証」を持参して接種を受けてください。自己負担金2,130円で接種できます。

3 契約健診機関以外での接種による補助

接種後、補助金を申請します。

医療機関で接種後、「領収書(コピー可、受診者氏名及び予防接種の但し書きの記載があるもの、レシートは不可)」を事業所へご提出ください。事業所でとりまとめて当組合へ補助金を申請していただきます。

※接種料金は医療機関によって異なります。

02

被扶養者(家族)・任意継続者 接種補助券を利用する場合

直接医療機関に出向いて接種を受けます。

愛知県内在住の方へ接種補助券を送付しました!

接種補助券を利用する場合(愛知県内の指定医療機関で接種)

当組合は、健康保険組合連合会愛知連合会が主催するインフルエンザワクチン予防接種補助事業(以下、接種事業 業務委託契約先:愛知県医師会)に参加しているため、この事業で利用できる「インフルエンザワクチン接種補助券(以下、接種補助券)」を発行します。

接種補助券 利用方法

接種を希望する医療機関に予約し、「接種補助券」と「マイナンバーカードまたは保険証」を持参して接種を受けてください。

接種料金から健保組合補助額(大人1,000円、中学生以下1,500円)を引いた差額を医療機関にお支払いください。

※「接種補助券」の有効期限は令和7年1月31日です。期限内に接種を受けてください。
※接種料金は医療機関によって異なります。

注意

「接種補助券」は、愛知県内でこの接種事業に参加している2,759(令和5年度実績)の医療機関で利用できます。

必ず予約の際に「接種補助券」が利用できるかどうか医療機関にご確認いただきますようお願いいたします。

「接種補助券」が利用できる医療機関は、健保連愛知連合会のホームページ https://kenporen-aichi.jp/influenza_list でご確認ください。



▲インフルエンザワクチン接種補助券(表面)

健保連愛知連合会の
ホームページ



図でわかる接種補助券利用



03

被扶養者(家族)・任意継続者 接種補助券を利用しない場合

接種料金を全額お支払いいただき、領収書を受け取ってください(補助券をお持ちの方は、裏面の証明でも可)

領収書

マスクババ 様

¥3,500-

但 インフルエンザ予防接種代として

令和6年00月00日 上記正に領収いたしました

〇〇病院 印

注意

下記の記載をご確認ください

- インフルエンザ予防接種の但し書き
- 接種日
- 接種金額
- 医療機関名

「領収書」を事業所に提出し補助金申請してください

※任意継続者は当組合に直接申請してください

後日、事業所を通じて補助金をお受け取りいただきます

図でわかる補助金申請

