

当組合に加入された皆さまへ

西武健康保険組合

健康ICTツール「健康エール」「Pep Up」登録のお願い
みなさまの健康増進のために是非ご登録ください！

西武健保
de

健康エール

できること

- ・健康情報の受信
※月2回
- ・各種申請
- ・機関誌「Smile Life」アンケート
- ・イベント参加クーポン(適宜)

ご利用可能時期

- ・採用された月の翌月下旬末から

登録方法

- ・LINEの「友だち追加」から当組合を追加し、「記号・番号・生年月日」を入力してください。
※詳細は裏面をご覧ください。

PepUp.

できること

- ・リフレッシュサポートの申請機能
- ・毎日の健康管理の記録
- ・健康診断結果の閲覧
- ・医療費通知
- ・健康記事等の閲覧
- ・ポイントを貯めて電子マネーや様々な商品と交換
- ・ウォーキングラリー

ご利用可能時期

- ・採用された月から約2カ月後
※ご自宅に登録が必要な「初回登録ご案内通知」が、郵送されます。

登録方法

- ・アプリのダウンロードもしくは、webサイトからログイン
※詳細は裏面をご覧ください。

1. LINEアプリの「ホーム」から画面の「友だち追加」をタップ。
2. 「QRコード」をタップし、右の二次元バーコードを読み込む。
3. 「西武健保de健康エール」が表示されたら「追加」をタップ。
4. 本登録方法は下図のとおりです。



①認証

「西武健保de健康エール」のサービス管理は、株式会社三菱総合研究所に委託しておりますので許可して進んでください。

②個人情報利用の同意

③加入者情報の登録

④アンケート回答

当組合の
・保険証の記号(4桁)
・番号、
・生年月日
・シメイ等を入力

アンケートに3つ
回答すると本登録が
完了します！

PepUp 登録案内

1. ご利用は、PC・スマホ(Webまたは公式アプリ)から

スマートフォン公式アプリはこちら

Web版でご利用の方は [こちら](#)



ペップアップ登録

2. 新規登録画面でメールアドレスとパスワードを設定します。
※初回登録ご案内通知郵送後
3. 入力したメールアドレス宛てに送られるメール内のリンクをクリックし、初回登録ご案内通知に記載されている[本人確認用コード(10桁)]と[生年月日]の情報を入力してください。

- 1 メールアドレスとパスワードの登録
- 2 メールアドレスとパスワードの登録確認
- 3 本人確認用コードと生年月日での二重確認

PepUp

メールアドレス、パスワード登録

メールアドレス (必須)

を入力してください

パスワード (必須)

ご自分でパスワードを設定してください

を入力してください

確認用パスワード入力 (必須)

○ 利用規約
○ Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

登録

Tuesday, Aug 1 12:03

[PepUp] メールアドレスの確認
Pep Up | Details

Pep Upへの新規登録ありがとうございます。
下記のリンクをクリックして会員登録を進めてください。

https://pepup.life/users/confirmation?confirmation_token=...

■URLをクリックしても、メールアドレス確認完了ページが正しく表示されない場合
URL全てをコピーし、ブラウザのアドレス欄に貼付てください。

■リンクの有効期限は72時間になります。
有効期限を過ぎてしまった場合、下記のリンクから再度手続きを行ってください。
<https://pepup.life/users/confirmation/new>

PepUp

本人確認

本人確認用コード (必須)

生年月日 (必須)

2017 8 1

○ 利用規約
○ Pep Upサービスにおけるプライバシーポリシー

チェックボックスにチェックを入れて登録ボタンを押してください。

☒ Pep Upの利用規約、プライバシーポリシーに同意する

登録完了してPep Upの利用を始める

けんコーギー
と学ぼう

健康保険

のはなし

ぼく、
けんコーギー!

健保組合はみんなの
健康をサポートするよ!

1

マイナ保険証

を使おう！

1

みんなはマイナンバーカードを持っているかな？
マイナンバーカードは医療機関や薬局で健康保険証として利用することができるよ。

健康保険証利用登録をした
「マイナ保険証」で受診しよう！

マイナンバーカードの健康保険証利用
申し込みの詳細は右の二次元コードから
確認してみてね。

厚生労働省▶マイナンバーカードの健康保険証利用方法



2

マイナンバーカードやマイナンバーカードに搭載されている本人確認用の電子証明書には有効期限があるから注意してね。
有効期限の2～3カ月前を目途に有効期限通知書が送付されるから、通知書の案内にそって忘れずに更新手続きをしよう。

更新手続きの詳細は、右の二次元コードから確認してみてね。

マイナンバーカード総合サイト▶更新手続きについて



3

マイナ保険証活用のメリット

安心

質のよい医療が受けられる！

便利

各種手続きが簡単・便利に！



過去の診療実績に基づく診療・処方が受けられる

初めてかかった医療機関でも、過去の診療情報を医師・薬剤師が共有できるので、重複する検査や投薬を防ぎ、より適切な診療が受けられます。

※ご本人の同意がなければ、過去の診療情報が共有されることはありません。



手続きなしで高額な窓口負担が不要に

医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」の提出が不要になります。



転職等をして、引き続きマイナ保険証として利用できる

転職等をした場合でも、新たに加える健保組合等で手続きをすれば、引き続き同じマイナンバーカード（マイナ保険証）で受診することができます。

もっと便利に！快適に！

医療機関の受診はマイナ保険証でね！

マイナ保険証のメリットの詳細は、
右の二次元コードから確認してみてね。
厚生労働省作成動画▶【何が便利になるの？メリット編】



マイナンバーカードを紛失した場合

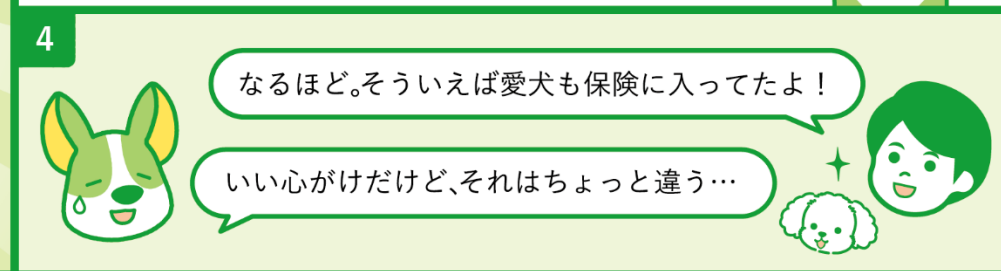
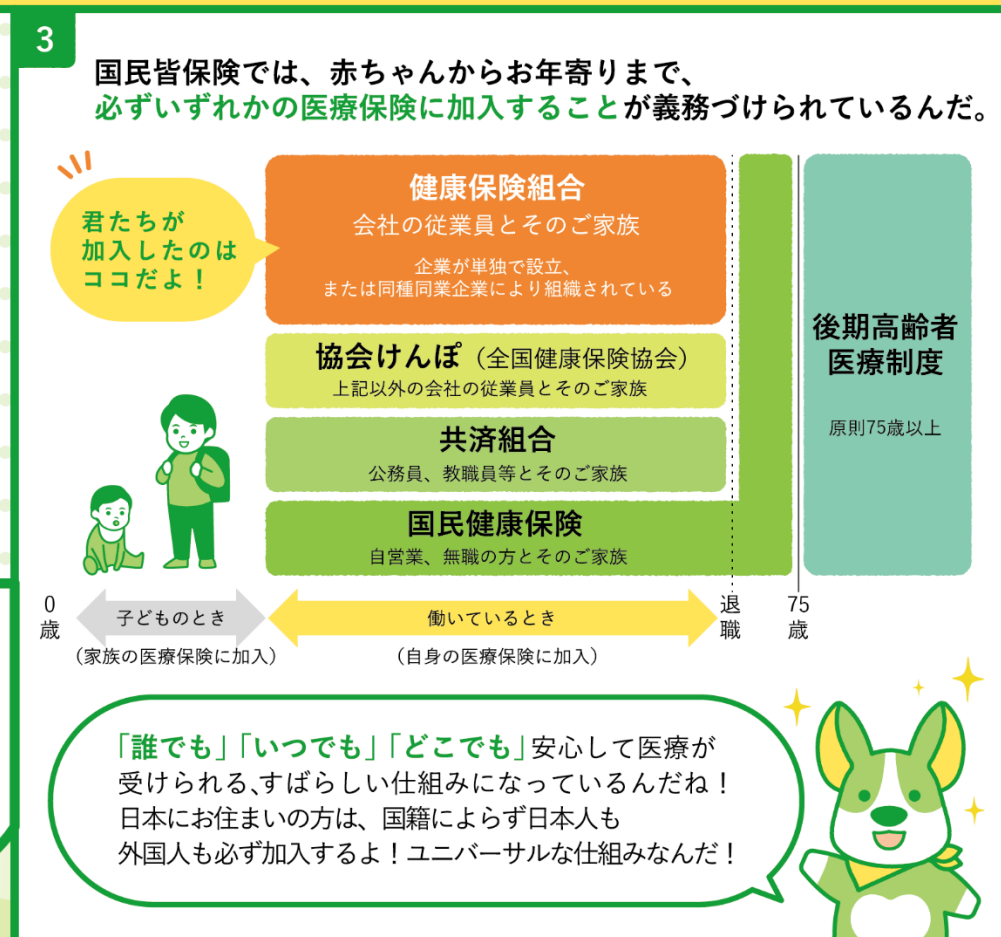
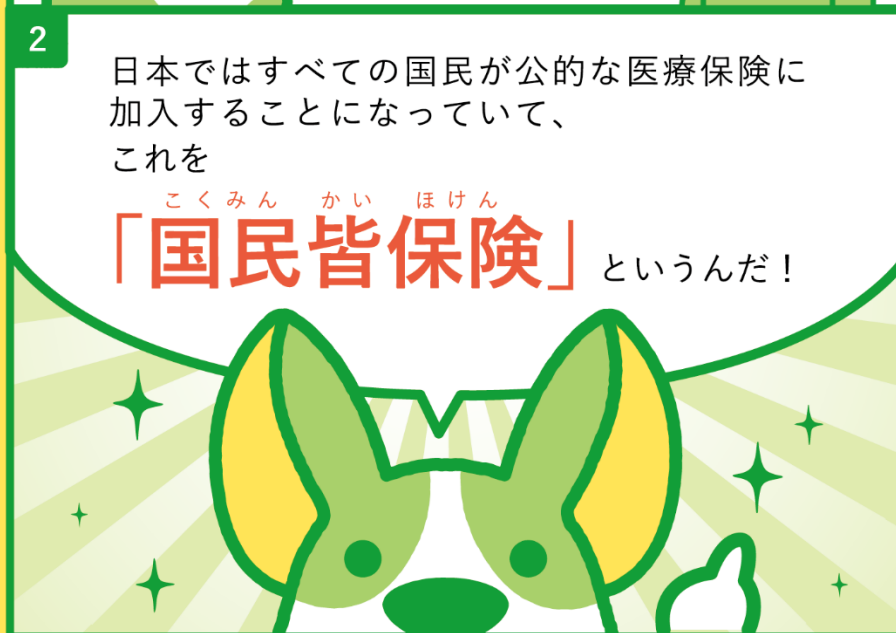
マイナンバーカードを無くしてしまったら、再発行手続きをしよう。
マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）に一時利用停止の連絡をした上で、お住まいの市区町村で再発行できるよ。

マイナ保険証を基本としたこれからの医療の受け方について、動画からも確認してみてね。

デジタル庁・厚生労働省作成動画▶

2024年12月2日以降の医療の受け方について





公的な医療保険と民間の医療保険の違い

公的な医療保険は、健康保険組合や国民健康保険（国保）など全国民が加入する保険のことだよ。
民間の医療保険は、個人が任意で契約する保険で、入院や手術などの際に、契約内容に応じた給付を受けるものになるよ。
（ちなみにペット保険は民間の保険オンリーだね！）

1

「けんぽ」って聞いたことあるけど、なんのことかな？

KENPO
けんぽ
ケンポ

2

ボクにお任せ！

健康保険組合

正しくは、健康保険組合（通称・健保組合）！

けんぽ 健保ともいう！

健康保険組合の仕事は、「病気・ケガなどの保障（保険給付）」、「病気・ケガの予防（保健事業）」という、主に2つの大きな仕事をしているんだ。

健保組合の財源は、君たちと会社が納める健康保険料※だよ。

※健康保険料については4話を確認しよう

3

みなさんをサポートする

健保組合の2つの大きな仕事

病気・ケガなどの保障
（保険給付）

業務外の病気やケガ、出産、死亡、休職などに対して、必要な医療費の支払いや手当金を支給する仕事です。

病気・ケガの予防
（保健事業）

健康で健やかな毎日を送れるよう、病気の予防や早期発見の手助けをしたり、健康増進のためのさまざまな事業を行う仕事です。

心強いですね！
ちなみに、歯科医院でのホワイトニングは…？

もちろん自腹（保険適用外）だよ！

けんコーギーの マメ知識

業務中に病気やケガをした場合

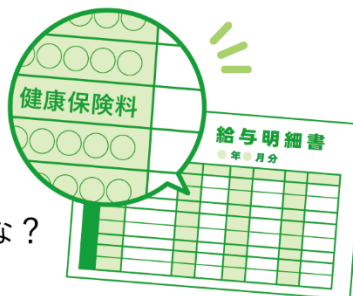
工作中・通勤中の事故などが原因で、労働者が病気やケガをした場合に補償してくれる保険を「労働者災害補償保険（労災保険）」というよ。治療費や休業時の賃金などの補償を受けることができるんだ。労災保険は、個人で加入するものではなく、会社が加入するもの。労働者が安心して働くことができるようにつくられた制度なんだ。

1



給与明細に
書いてある
これってなに？

どうやって
決まるのかな？



2

いいところに目をつけたね！
さっそく詳しく見てみよう！



≡ 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

3



実際に計算してみよう！

給与が大幅に変わったときなどにも再計算されるよ。

西武健保組合の保険料率は、9.9%

君たち	会社
4.1%	5.8%

君たちの健康を守る
ため、会社(事業主)も
健康保険料を負担
してくれているよ！



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
4.1%

=

毎月の健康保険料
8,200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
4.1%

=

賞与時の健康保険料
20,500円

暗算で解けたかな？



健康保険料は、主に2つの保険料から成り立っている

健康保険料

基本保険料

…病気・ケガなどの保障（保険給付）や病気の予防（保健事業）などにあてる保険料

特定保険料

…高齢者の医療を支える費用にあてる保険料

※基本保険料には、全国の健保組合が共同で実施する、高額な医療費の共同負担事業などの調整保険料が含まれています。

少子高齢化で高齢者の医療費
の支払いが増え、君たちが納
める保険料が引き上がる背景
もあるけど、健康保険のすべ
ては「助けあい」だよ！



1

大変だったね…。

長期の入院だったから、医療費の支払いが心配だな。

はあ……

2

そんなときでも大丈夫！
健保組合が医療費の**7割**を支払ってくれるよ！

さらに 医療費が高額になった場合は、健保組合から「**高額療養費**」が支給されるんだ！

■高額療養費制度のしくみ (2025年2月時点)

仮に100万円の医療費がかかっても

医療費100万円	
自己負担 30万円	健保負担 70万円

例

自己負担 30万円	-	さらに 高額療養費として支給 21万円	=	実際の自己負担額 約9万円	自己負担額は 9万円ほど！
--------------	---	------------------------	---	------------------	------------------

※年齢や所得に応じて変わります。

さらに、西武健保の付加給付もあります。

貯金しなくてもいいんだ!!!
健保組合、尊すぎる…。

いや、貯金はしようよ…。

3

仕事中・通勤中のケガなどには健康保険は使えないよ!!

※詳しくは3話のマメ知識を確認しよう

■医療費支払いのしくみ

診療・治療

自己負担額の支払い

3割

被保険者(あなた)

医療機関

保険料納付

健保組合

請求

支払い

7割

7割は健保組合から!

健康保険こそがわれわれの暮らしを支えているっ!!

なるほど

すごい
大げさだな

けんコーギー
の
マメ知識

保険給付はほかにもいろいろあるよ！健保組合のHPで確認してみよう

■傷病手当金
業務外の病気やケガのため欠勤して給料がもらえないときに支給される

■出産手当金
出産のため欠勤して給料がもらえないときに支給される

■出産育児一時金
女性の加入者が出産したときに支給される

1

めんどくさいな…

明日は健康診断か…。
別にどこも悪くないし。そもそも若いし。
あー、行きたくないな。

2

もったいない！

**健康診断は
将来の自分のために受けよう！**

明日健康診断に行くことで
病気の早期発見ができるかもしれないよ？

年に1回の自分の健康状態を
チェックする日として
健康診断は必ず受けよう！

記念日だよ♪

3

病気の予防・早期発見や 健康づくりのための取り組み(保健事業)

■実施状況

人間ドック
脳ドック25,000円を限度に
半額補助特定健康診査(40歳以上)
巡回レディース健康診断基本検査無料
(被扶養者)

乳がん・子宮がん

女性特有のがん検診
3,000円を限度に補助

インフルエンザ予防接種

接種費用(被保険者)
2,000円を限度に補助

郵便検診

大腸がん(40歳以上)
子宮けいがん

特定保健指導

特定健康診査の結果
で対象者選定
(40~74歳)常備薬(かぜ薬など)の
あっせん家庭用常備薬のご案内
あなたの薬箱健診以外にも
こんなにあるんだね！詳しくは健保組合に
聞いてみよう！記念日が
増えちゃうかも♡

詳しくは 西武健康保険組合

Q 検索



西武健康保険組合の取り組み

ICTツール「Pep Up」やLINEの「健康エール」なども活用して、
加入した君たちとご家族の病気の予防・早期発見や健康づくりに
力を入れているよ。
さっそく右の二次元コードから取り組みを確認してみよう。



みんなの助けあいで成り立つ健康保
険には、限りがあるよ。1人ひとり
が適切な受診と健康保持・増進を心
がけよう！