



1. 納入告知書が今月より**水色の用紙**になりました。どうぞよろしくお願いいたします。
2. 「メンタルヘルスカウンセリング（無料）」を開始します。  
従業員の皆様の（こころの健康相談窓口）を設けました。カウンセリング方法は「面接」、「オンライン面接」、「電話」の3つの方法からお選びいただけます。料金は年度中1人につき5回まで無料です。相談者のプライバシーは厳守されます。  
同封のチラシのご回覧や御社内の掲示板等での広報をお願いします。（「けんぽだより春号」にも同封いたします。）なお、3月の納付書送付時に同封しました「令和5年度保健事業計画」の中で「24時間可能」と記載しておりますが、実際は所定の受付時間内の対応になります。詳しくはチラシをご覧ください。どうぞよろしくお願いいたします。
3. 「家庭常備薬斡旋」、「けんぽだより春号」を5月中頃に各事業所様に送付する予定です。  
事業主様、ご担当者様にはお手数ですが被保険者の皆さまに配布いただきますようお願いいたします。
4. 「特定健康診査受診券」の発送について。  
5月中旬頃に40歳以上のご家族を対象にご自宅宛てに「特定健康診査受診券」を送付いたします。当組合のご家族の健診受診率は非常に低く、喫緊の課題になっています。従業員の皆様からもご家族に健診受診を勧めていただきますようお願いいたします。
5. 令和6年秋にマイナンバーカードとの一体化により保険証が廃止される予定です。  
**マイナンバーカードの健康保険証としての利用申込みはお済みですか？**  
マイナンバーカードを健康保険証として使用するためには、**どなたも一生に一度だけ「健康保険証利用申込」の登録が必要です。**マイナンバーカードを取得されましたら、以下の3つのうちのいずれかの方法で登録をお願いします。
  - ① スマホやPCでマイナポータルにログインし、利用登録する。
  - ② セブン銀行のATMや市区町村の窓口などで利用登録する。
  - ③ マイナ受付に対応している医療機関・薬局の窓口を設置されている顔認証付カードリーダーで利用登録する。

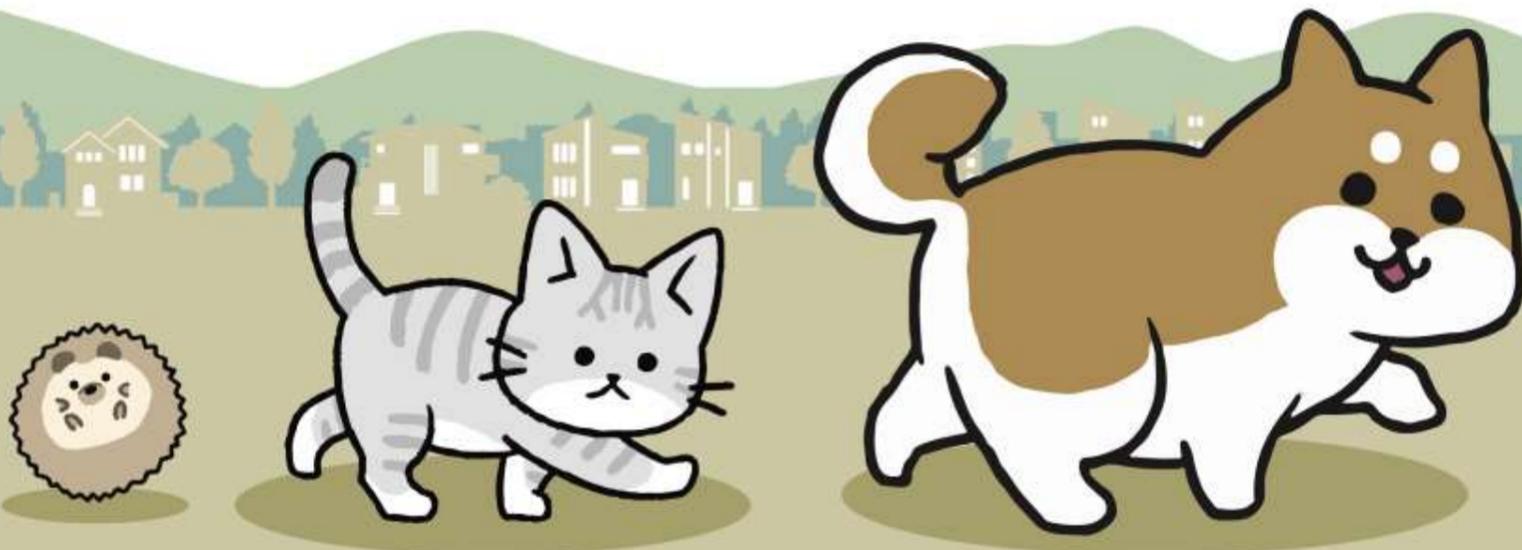


5月1日より、令和5年度第1回（年度内5回開催）「日々の記録」ポイントキャンペーンを実施します。5/1から5/31までの期間に【体重・歩数】を入力された方に、一日4ポイントさしあげます。毎日入力すると最大120ポイント獲得できます。ぜひ、チャレンジしてください。（裏面は4月から開催している「ふれんどウォーク」のご案内です→）

楽しく自分のペースで歩く Pep Upのウォーキングイベント



# ふれんどウォーク



1日5,000歩以上で  
しばいぬがシャベルを発見!  
シャベルでほりほりすると  
PepポイントGET!

5,000歩、8,000歩、  
10,000歩ごとに  
しばいぬがシャベル  
見つけてくれます。  
※シャベルは1日最大3本です



次の日になるとシャベルが  
使えるようになります。  
ほりほりしてごほうびを  
受け取りましょう。

## 参加にはPep Upへの登録が必要です!

① お届けした登録案内通知を  
ご用意ください。



② Pep Upへ登録完了後、ふれんどウォーク  
のページからご参加ください。



Pep Upにログインし、専用バナー  
から特設ページ  
へアクセス

URL [https://pepup.life/users/sign\\_up](https://pepup.life/users/sign_up)



ヘルスアッププラットフォーム



ペップアップ