

2025 年度
健診・保健事業ガイドブック

第1版

PHC健康保険組合

目次

ページ

今年度の健診予約時の重要事項、前年度からの変更点及びその他お知らせ	2
1. PHC 健康保険組合の基本方針	3
2. 2025 年度健康診断実施期間	4
3. 健康診断の種類、受診資格、費用など	4
4. 健康診断の予約・受診方法	5
5. 婦人科検診補助金	10
6. 健康診断検査項目表	12
7. 健康診断 Q&A	13
8. 2025 年度健康診断・婦人科検診補助金対象者一覧（加入者・年齢別）	15
9. 健康診断の予約・受診に関する問い合わせ窓口の電話番号等	15
[別紙 1] 契約外健診助成金制度	16
[別紙 2] 2025 年度巡回レディース健診	19
[別紙 3] 特定保健指導	20
[別紙 4] ウェルプログラム	22
[別紙 5] みんなの家庭の医学（心身の健康相談、カウンセリング）	24
[別紙 6] オンライン診療サービス『CLINIC FOR』（クリニックフォア）	25
[別紙 7] ファミリーコンシェルジュサービス『Yohana』（ヨハナ）	27
[別紙 8] 家庭用常備薬等購入あっせんサービス	28
[別紙 9] パーソナル助産師・妊産婦ケアサービス『MamaWell』（ママウエル）	29
[別紙 10] 卵子凍結補助金制度	31
PHC 健康保険組合 2025（令和 7）年度収入支出予算の概要	33

今年度の健診予約時の重要事項

●記号が 119 または 120 の被保険者の方

メディフォード(株)・(株)LSI メディエンス在籍の従業員（一般被保険者）の方は、勤務地等に応じて会社の担当者から別途詳細な案内がありますので、それまで健康診断の予約はお控えください。

●記号が 119・120 以外の被保険者の方

PHCHD(株)・PHC(株)・ウィーメックス(株)に在籍する一般被保険者及び任意継続被保険者の方は、本ガイドブックに基づき 2025 年度の健康診断の申し込みが可能です。ただし、松山・脇町・群馬・成田地区勤務の一般被保険者は職域健診の対象となるため、契約健診機関での受診はお控えください。

●被扶養者の方

保険証の記号に関係なく、被扶養者で年度末年齢が 40 歳以上 74 歳以下の方は、本ガイドブックに基づき 2025 年度の健康診断の申し込みが可能です。

前年度からの変更点及びその他お知らせ

- (1) 年度末年齢が 35 歳の被保険者は、2025 年度分の健診から若年者健診と生活習慣病健診のどちらか一方のみ受診可（生活習慣病健診を選択した場合は 1 万円の自己負担あり）となります。
- (2) 35 歳の被保険者に係る契約外健診助成金の支給上限額を 15,000 円に変更しました。
- (3) 【新規】妊娠中及び出産後の健康管理支援を目的として、パーソナル助産師サービスの MamaWell（ママウエル）を提供します。
- (4) 【新規】女性被保険者の卵子凍結に対する補助金制度を創設しました。
- (5) 【新規】交付された資格確認書を紛失し、かつその再交付を希望する場合は 1 枚につき 2,000 円の手数料負担が発生します。

※2022 年度に導入した糖尿病重症化予防事業と「じぶんケア®レポート」の配布は、今年度も継続します。

マイナンバーカードの取得、保険証としての使用、公金受取口座登録について

PHC 健康保険組合は、上部団体の健康保険組合連合会とともに、マイナンバーカードの普及と利用拡大に取り組んでいます。詳しくは下記ホームページ等をご覧ください。マイナンバーカードの取得、保険証としての使用、公金受取口座登録についてご理解とご協力をお願いいたします。

- マイナンバーカード総合サイト（地方公共団体情報システム機構）

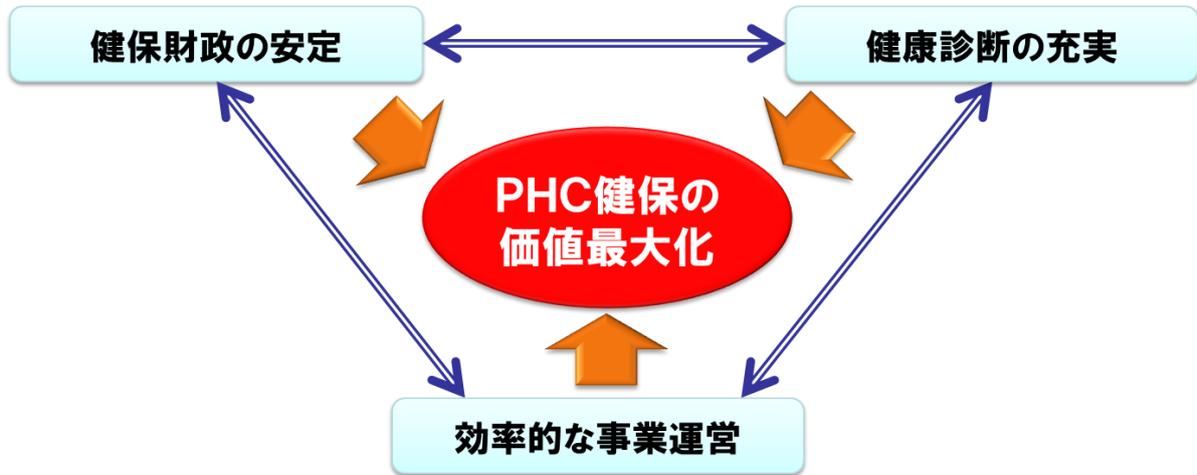
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>

- マイナンバーカードの健康保険証利用について（厚生労働省）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html

1. PHC 健康保険組合の基本方針

PHC 健康保険組合では、「健保財政の安定」「健康診断の充実」「効率的な事業運営」の3項目を事業運営の基本方針としています。



各項目の継続的な改善に注力し、シナジー効果を発揮することで、PHC 健保ならではの価値を加入者の皆さんへ提供してまいります。

<健保財政の安定と健康診断の充実>

当健保組合は加入者の健康向上による医療費の適正化を推進し、その結果として保険料の負担も抑えられる好循環を構築したいと考えています。これが健保財政の安定です。

自覚症状が無いことは、健康であることを100%保障するものではありません。疾病の早期発見・早期治療のみならず病気になりにくい健康な体を維持するためには、健康診断を定期的に受けることが大変重要です。当健保組合は医学の進歩や統計データなどを参考にしながら、健康診断の充実に努めます。

<効率的な事業運営による健康診断>

健保財政の安定と健康診断の充実に支えるのが効率的な事業運営です。当健保組合では医療機関との契約や健診結果のデータ化、健診料金の精算といった健診関連業務を「ウィーメックス」へ委託しております。これにより健康診断開始の早期化と、コスト・事務負荷の削減を図っています。

PHC 健保の場合、加入者の居住地が一部地域に集中していることが大きな特徴です。その一方で、多数の営業拠点が日本各地に存在しています。こうした背景から、健保加入各社の事業場・営業拠点を中心に契約健診機関を確保し、加入者の多い地域では契約健診機関の数を増やす対応を行っています。

なお、健康診断の日時・場所・内容などに関する受診者側の自由度向上を目的として、当健保組合の健康診断は受診者が自ら予約・受診することを基本としております。また、PHC グループが提供する健康管理ソリューションを最大限活用することで、サービスの向上と業務の効率化を図ります。

2. 2025 年度健康診断実施期間

- ・ 健診予約期間 2025 年 5 月 16 日 ～ 2026 年 2 月 28 日
- ・ 健診受診期間 2025 年 5 月 31 日 ～ 2026 年 3 月 31 日

※会社で受診期限（12 月末までなど）が設定された場合は、これに従い速やかにご受診ください。

健診の予約と受診に関する詳細な説明は「4. 健康診断の予約・受診方法」をご覧ください。

<注意事項>

- 上記期間外で 2025 年度の健康診断を予約・受診することはできません。
- 健康診断の受診日において当健保組合の加入者資格及び受診資格が無い場合、健康診断を受けることはできません。万一その健康診断を受けた場合は「無資格受診」として扱い、その健診に関わる全費用をご負担いただきます。無資格受診に対する当健保組合からの補助はありません。
- 健康診断の予約後、当健保組合の加入者資格及び受診資格を喪失した場合も無資格受診となります。
- 年度末は混雑が予想されますので、健診の予約と受診は早めに行ってください。
- 健診受診期間内に未受診の場合でも、当年度の健康診断に関する権利は翌年度に引き継がれません。
- ウィーメックスへのデータ連携の都合上、資格取得・扶養認定手続きの完了から間もない時期は健康診断の予約申し込みができないことがあります。この場合は 1 ヶ月ほどお待ちください。

3. 健康診断の種類、受診資格、費用など

【2025 年度健康診断概要】（年齢基準日：2026 年 3 月 31 日現在）

基本コース	受診資格・年齢		自己負担	備考
	被保険者	被扶養者		
若年者健診	39 歳以下	(対象外)	0 円	35 歳以上 39 歳以下の被保険者に限り、1 万円の自己負担で生活習慣病健診を選択できます。
生活習慣病健診	40 歳～74 歳	40 歳～74 歳		
巡回レディース健診	(対象外)	40 歳～74 歳		

※オプションの検査費用は自己負担となります。

※婦人科系がん検査に対する補助制度は「5. 婦人科検診補助金」を参照してください。

当健保組合の加入者は、一年度においていずれかの健康診断を 1 回に限り受けることができます。

健診の受診資格は予約した日ではなく、実際に健康診断を受ける日時時点で判断します。契約健診機関を予約される際は、健診受診日において当健保組合の加入者資格及び受診資格があることをご確認ください。同一年度で 2 回目以降の健康診断はすべて無資格受診となります。

4. 健康診断の予約・受診方法 ※巡回レディース健診は [別紙 2] をご覧ください。

当健保組合の健康診断は、日本各地にある契約健診機関で受ける「施設健診」と、職場に来た健診車で受ける「職域健診」という 2 つの方法で実施します。どちらの方法であっても同一年度に 2 回以上の健康診断を受けることはできません。

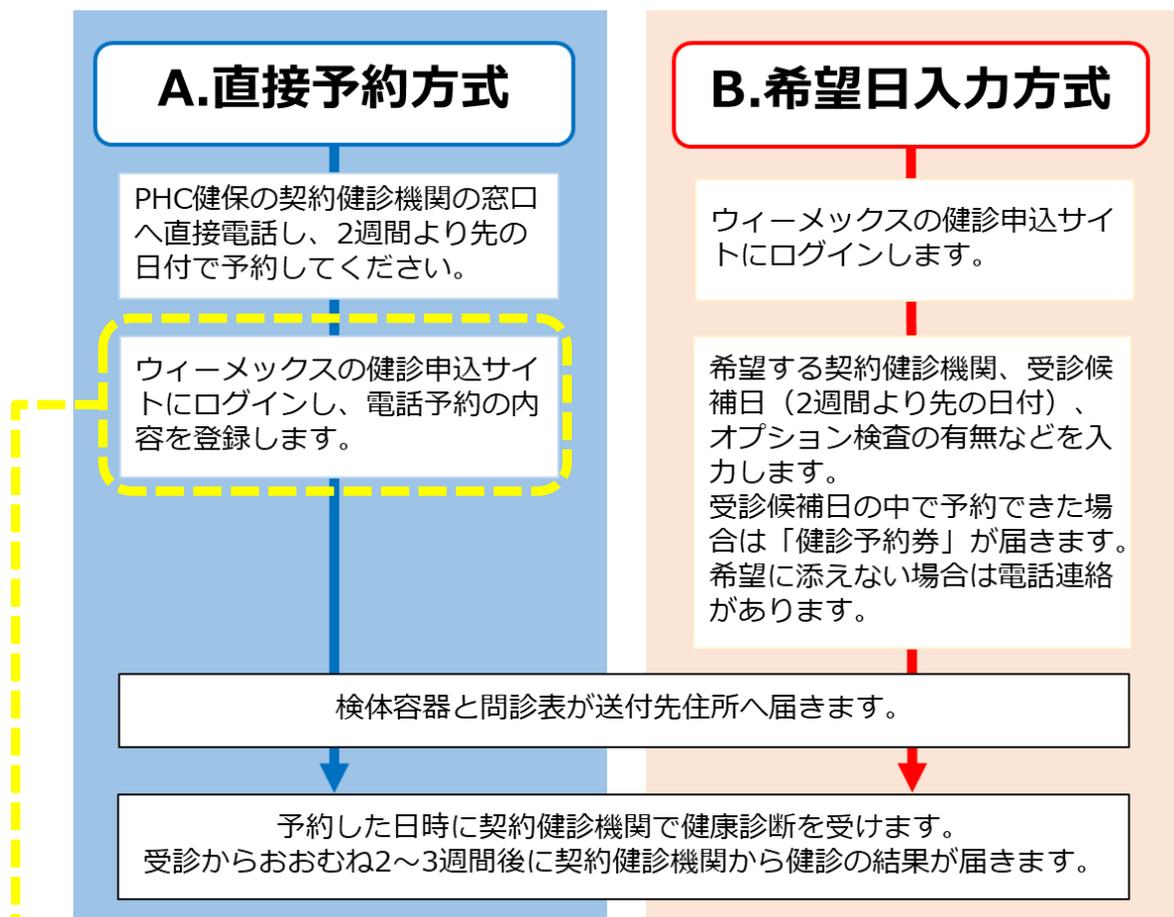
<2025 年度の職域健診対象者について>

PHC ホールディングス株式会社または PHC 株式会社に在籍し、かつ松山・脇町・群馬・成田地区に勤務する一般被保険者（「職域健診対象者」）の方は、原則として職場で健診を受診いただきます。これ以外の地区（日比谷・新橋・大阪・板橋本町）勤務者、上記 2 社以外の法人に在籍する方、任意継続被保険者は原則として施設健診となります。

職域健診の対象者には所属する会社から別途案内があります。職域健診の対象かどうか分からない場合は、会社の健診担当者にお問い合わせください。職域健診対象者でない方でも、異動や職場・業務都合などにより対象となることがあります。

なお、職域健診対象者でも施設健診の選択は可能です。この場合は重複受診にご注意ください。

<施設健診の申込から受診までの流れ>



電話予約完了後の健診申込サイト（リンク）への登録は必須です。忘れないようご注意ください。ログイン方法等は 8 ページに説明があります。

◆「A.直接予約方式」ガイドンス

- ① 希望する契約健診機関に直接電話します。予約窓口につながりましたら、健康保険組合の名称（PHC 健康保険組合）と健診代行会社（ウィーメックス）の2点を必ず伝えてください。

- ② 次に希望する健診コース（若年者健診または生活習慣病健診）を伝えます。受診日は2週間より先の日付にしてください。
※女性は子宮がん検査（頸部細胞診など）、乳がん検査（エコー／マンモグラフィ）も任意で追加することができます。追加を希望される場合は、電話予約時に窓口の方へお申し出ください。
※生活習慣病健診の胃部 X 線は、胃カメラに変更（差額が発生する場合は自己負担）することができます。「B.希望日入力方式」は原則として胃部 X 線での日程調整が行われますので、胃カメラを希望される方は「A.直接予約方式」での健診予約を推奨します。
※契約健診機関は、PHC 健保以外の健保組合や企業から様々な健康診断を受託しています。予約窓口に正しく情報を伝えても、相手が経験の浅い方の場合、予約を断られてしまうことが稀にあります。この場合はウィーメックスコールセンター（0120-507-066）にご相談ください。

- ③ 健診の予約が取れた後は、ウィーメックスの健診申込サイト（[リンク](#)）へアクセスし、予約した契約健診機関の名称や受診日などの必要情報を登録します。ログイン ID は健診申込サイトトップ画面右下にある「こちら」から取得してください。なお、ログイン ID は年度ごとに取得する必要があり、昨年度のログイン ID は使用できません。
健診申込サイトへの登録が無い場合、無資格受診となることがあります。また、健診申込サイトへの登録は、実際に健康診断の予約を行うものではありません。契約健診機関への電話予約が無い状態で登録した内容は無効です。必ず先に健診の予約をしてから登録してください。

- ④ 健診申込サイトでの登録完了後、健診予約券（詳細は9ページ参照）が届きます。問診票や検体容器などは契約健診機関から別途送付されます。
これ以降に健診日時の変更や予約のキャンセルをするときは、最初に契約健診機関へ直接連絡してください。その後、ウィーメックスコールセンター（0120-507-066）への電話連絡を忘れずに行ってください。

- ⑤ 受診当日は検体容器・健康保険証・その他必要なものを持参してください。自己負担がある場合や、当健保組合の健康診断に無い検査項目を任意で追加するときは、契約健診機関への支払いが発生しますので現金もお持ちください。健康診断の結果は契約健診機関から直接送付されます。結果の到着までにかかる日数については、契約健診機関にお問い合わせください。
なお、健診予約券を当日持参しなくても健康診断を受けることは可能ですが、健診予約券をお持ちいただくことで受付等がよりスムーズに進みます。

◆「B.希望日入力方式」ガイドンス

- ① 健診申込サイト ([リンク](#)) にアクセスし、トップ画面右下にある「こちら」をクリックします。これで表示される画面に保険者番号 (0613 で始まる数字 8 桁) などの必要項目を入力し、「次へ」をクリックしてログイン ID を取得します。
- ② 当年度のログイン ID が表示されましたら、「この ID でログイン」をクリックしてください。ログイン ID は年度単位で異なります。パスワードは西暦の生年月日 (8 桁の数字) です。ID とパスワードは健保加入者単位での発行・管理となります。同一の世帯で共通ではありません。
- ③ 健診申込サイトにログインし、申し込む健診コースの選択→契約健診機関の検索→オプション項目と受診日の入力方式の選択→受診希望日の入力と進みます。受診希望日は 2 週間より先の日付で、なるべく第 5 希望まで入力してください。受診希望日を入力した後は、住所や電話番号の入力画面に移ります。「健康診断のお申込を承りました」という文章が表示されるまで操作を続けてください。

なお、「B.希望日入力方式」では健診の開始時間を指定できず、胃カメラの予約・変更にも対応しておりません。ご注意ください。希望日入力方式のまま胃カメラへの変更を希望される方は、健診申込サイトでの登録作業の終了後、契約健診機関へ直接お問い合わせください。
- ④ 受診希望日の登録完了後、ウィーメックスが契約健診機関との日程調整を行います。受診希望日で予約できた場合は、ウィーメックスから健診予約券が届き (詳細は 9 ページ参照)、契約健診機関からは問診票や検体容器などが送られてきます。

健診日時の変更や予約のキャンセルをするときは、最初に契約健診機関へ直接連絡してください。その後、ウィーメックスコールセンター (0120-507-066) への電話連絡を忘れずに行ってください。

受診希望に添えない場合は、健診申込サイトに登録した電話番号へ契約健診機関またはウィーメックスから電話連絡があります。
- ⑤ 受診当日は検体容器・健康保険証・その他必要なものを持参してください。自己負担がある場合や、当健保組合の健康診断に無い検査項目を任意で追加するときは、契約健診機関への支払いが発生しますので現金もお持ちください。健康診断の結果は契約健診機関から直接送付されます。結果の到着までにかかる日数については、契約健診機関にお問い合わせください。

なお、健診予約券を当日持参しなくても健康診断を受けることは可能ですが、健診予約券をお持ちいただくことで受付等がよりスムーズに進みます。

<ウィーメックス健診申込サイトのログイン ID 表示方法>

<https://www.tme.wemex.com/mestfweb/>



チャットで質問

健康診断のお申込

- 健康保険組合や事業主の補助を利用し健康診断を受けるには所定の手続きが必要です。
- 健康診断当日に受診資格がない場合、受診はできません。
- 「健康診断お申込の同意事項」に同意いただけない場合、お申込はできません。

- 健康診断のお申込受付時間 午前6:00から午前1:00
※午前1:00から午前6:00の間、システムのメンテナンスを行います
- 対応ブラウザ
Microsoft Internet Explorer 11, Microsoft Edge94
Firefox37, Chrome42
Chrome42(on Android), Safari8(on iOS)

ログイン情報の入力

申込ハガキをお持ちの方は、記載されているログインIDとパスワードをご入力ください。

ログインID

パスワード

ログイン

- 申込ハガキをお持ちでない方、ログインIDをお忘れの方、新たにログインIDを取得される方は、[こちら](#)



チャットで質問

ログインIDの確認

- ログインIDを、お忘れの方
- 新たにログインIDを、取得される方

健康保険証を、お手元にご用意ください。
以下の項目の入力後、次へのボタンを、クリックしてください。

- 必須 保険者番号 ※8桁 半角数字
- 必須 健康保険証番号 ※健康保険証に枝番が表記されている場合、枝番は入力不要です 半角英数記号
- 必須 名前 (全角カナ) 小文字のヤ・ユ・ヨでIDを取得・確認できない場合は大文字でお試ください。例) ショウ→シヨウ
- 必須 生年月日 半角数字

- マイナンバーカードの健康保険証を利用の方は、[こちら](#)

健康保険被保険者証

本人(被保険者) 年 月 日 交付

記号 1 番号 9999

ケンボ タロウ
氏名 健保 太郎

性別 男

生年月日 昭和33年1月27日

資格取得年月日 平成30年1月1日

東京都渋谷区千駄ヶ谷5-21-14

PHC健康保険組

03-6380-5648

戻る

次へ

メールアドレス登録・変更

メールアドレスを入力していただくとID/パスワードの問い合わせなどがメールできるようになります。ログイン完了後画面、予約時のタイミングでメールアドレスの変更が可能です。

(任意) メールアドレス

(任意) メールアドレス (確認用) ※メールを利用しない場合、クリアを押した後に次へに進むようお願いいたします。

メールの設定でken-sendonly@inexus.ne.jpからのメールを受信できるように迷惑メールフィルターなどをご確認ください。

2024 年度よりメールアドレスの登録・変更画面が追加（入力任意）されております。

< 健診予約券の送付方法について >

健診予約券は、健康診断の申込完了後に、その方法及び登録内容に応じで送付されます。下記表の内容は、「A.直接予約方式」「B.希望日入力方式」ともに共通です。ただし、職場にきた健診車で受ける職域健診の場合、ウィーメックスからの健診予約券の送付やリマインドの配信はありません。

健康診断の申込方法等		対応
ウィーメックスの健診申込サイトから申込	メールアドレスの入力あり	ウィーメックスでの申込手続き完了後に、健診予約券が登録のメールアドレスに届きます。また、受診予定日の3営業日前にはリマインドのメールが配信されます(※1)。健診予約券の郵送はありません。
	メールアドレスの入力なし	ウィーメックスでの申込手続き完了後に、登録の送付先住所へ健診予約券を郵送します。
専用の申込ハガキを使用	携帯電話番号の記入あり	ウィーメックスでの受付処理完了後に確認書（健診予約券とは異なります）が、受診予定日の3営業日前にはリマインドのメッセージが、記載の携帯電話番号へショートメッセージ（SMS）で配信されます(※2)。健診予約券は、送付先住所へ別途郵送します。
	携帯電話番号の記入なし	ウィーメックスでの受付処理完了後に確認書ハガキ（健診予約券とは異なります）を郵送します。また、申込完了後に健診予約券を郵送します。郵送先はどちらも送付先住所になります。

※1 健診予約券とリマインドのメールは@inexus.ne.jpのドメインより配信されます。迷惑メールのフィルタ設定をされている場合は、上記ドメインの受信を許可する設定への変更をお願いいたします。

※2 確認書とリマインドのSMSは、以下の番号より配信されます。

docomo / au / 楽天 : 0120507066 ソフトバンク : 21053

上記以外の携帯電話会社の場合は、いずれかの番号より配信されます。

5. 婦人科検診補助金

【2025 年度婦人科検診補助金制度概要】（年齢基準日：2026 年 3 月 31 日現在）

婦人科検診	補助対象者		健保補助 (年間)	自己負担	備考
	被保険者	被扶養者			
子宮がん検査 (細胞診など) 乳がん検査 (超音波/マンモ)	35 歳～74 歳	40 歳～74 歳	12,650 円	健保補助上 限の超過額	子宮がん検査 と乳がん検査 の組み合わせ は自由です。

当健保組合では、基本コースの健康診断とは別に「婦人科検診」に対する補助（「婦人科検診補助金」）を実施しています。補助対象者 1 人につき年間 12,650 円を上限として、婦人科検診の実費を当健保組合から支給します。ただし、婦人科検診を実際に受けた日において、当健保組合の加入者資格を喪失している場合は無資格受診となり、婦人科検診補助金は支給しません。支給済の補助金があれば、全額返還していただきます。

<婦人科検診補助金の受給方法について>

婦人科検診補助金の受給方法は、現物給付（ア・イ）と償還払い（ウ・エ）の 2 種類があります。どれを選んでかまいません。ただし、職場にきた健診車で受ける職域健診では、婦人科検診を追加することができません。職域健診の対象者は、償還払い（ウ・エ）により補助金を申請・受給してください。ウィーメックスの健診申込サイトでは、婦人科検診のみの予約を受け付けておりません。

ア) 契約健診機関で今年度の健康診断を予約する際に、婦人科検診も同時に予約する。

→受診当日は当健保組合の補助上限を超えた分を契約健診機関にお支払いください。

イ) 巡回レディース健診のオプションで婦人科検診を申し込む。【被扶養者のみ可】

→巡回レディース健診のパンフレットにある自己負担金は、婦人科検診補助金を適用した後の金額です。巡回レディース健診で婦人科検診を 1 つ以上受けた方は、今年度の婦人科検診補助金が全額支給されたものとして扱います。

ウ) 一般の医療機関にて自費診療（保険適用外）扱いで婦人科検診を受ける。

→婦人科検診を受診した医療機関へ費用を全額支払います。その後、当健保組合の申請書に必要事項を記入し、医療機関が発行した婦人科検診の領収書（原本必須）を添付して当健保組合へご提出ください。保険診療による窓口負担（最大で総医療費の 3 割）は補助金の対象外です。

エ) 地方自治体による地域住民向けの婦人科検診を受ける。

→地方自治体が定めた婦人科検診の料金を支払います。その後、当健保組合の申請書に必要事項を記入し、婦人科検診の領収書（原本必須）と検査結果のコピーを添付してご提出ください。

<婦人科検診の注意事項>

- 2025年度の補助金支給対象となる婦人科検診は、2026年3月31日までに受けたものに限ります。
- 婦人科検診補助金は、当年度末現在の満年齢に基づき支給します。申請の際は、2025年度中に受けた婦人科検診の費用を一度にまとめてご提出ください。
- 診断書等の書類作成代や検診場所までの交通費などは、婦人科検診補助金の対象に含まれません。
- 婦人科検診の費用を全額支払った後に申請（ウ・エ）するときは、2026年4月10日必着で当健保組合まで必要書類を提出してください。提出期限経過後に到着した申請は受付しません。
- 2025年度分として付与された権利は2025年度に限り有効です。補助金の未支給額は、翌年度には引き継がれません。
- 年度の途中で補助対象者でなくなった場合（例：被保険者の資格喪失、被扶養者の認定削除など）は、未支給の婦人科検診補助金は失効します。※補助対象者の期間に受けた検診費用の請求は可能です。
- 年度の途中で当健保組合内の被保険者資格の切り替え（例；適用事業所 A 退職→適用事業所 B 入社、適用事業所 C 退職→任意継続被保険者）が生じたときは、新たな婦人科検診補助金の枠は発生せず、切り替え前の未支給額を引き継ぎます。

<健康診断に関する留意事項>

- 一般被保険者が受ける健康診断（若年者健診・生活習慣病健診）は、労働安全衛生法で実施が義務付けられている年1回の定期健康診断を兼ねています。そのため、法定の検査項目を省略することはできず、同時に健診の結果及びこれに関連する個人情報事業主へ提供されます。
- 健康診断の安易な予約・頻繁な変更・受診直前のキャンセルといった行為は、契約健診機関ならびに他の健診受診者にとって大きな迷惑になります。当健保組合の契約健診機関にはPHCグループの製品・サービスのユーザー様が多数含まれていることをご認識ください。
- 過去に受けた健康診断の結果は、WellsPort Navi（ウェルスポートナビ）のほか、マイナポータルでも閲覧できる場合があります。

6. 健康診断 検査項目表

検査区分		検査項目	若年者	生活習慣病	巡回レディース		
問診・診察等		医師による問診・診察、自覚症状、既往歴、服用の有無、喫煙習慣等	○	○	○		
身体測定		身長、体重、腹囲、BMI	○	○	○		
循環器		血圧測定（収縮・拡張）、心電図	○	○	○		
眼科		眼底検査（両眼）、眼圧検査（両眼）	—	○	—		
		視力（裸眼・矯正）	○	○	○		
聴力		オーディオ（1000Hz・4000Hz）	○	○	○		
胸部		胸部 X 線検査	○	○	○		
上部消化管		胃部 X 線検査	—	○	—		
血液検査	血液学		赤血球、血色素量	○	○	○	
			白血球数、ヘマトクリット	—	○	○	
			血小板数、MCV、MCH、MCHC	—	○	—	
			Fe（鉄）	—	—	○	
	生化学		肝機能	AST（GOT）、ALT（GPT）、 γ -GTP	○	○	○
				ALP	—	○	○
				A/G 比、総ビリルビン、総蛋白	—	—	○
			脂質	総コレステロール	—	○	○
				HDL/LDL コレステロール、中性脂肪	○	○	○
			糖代謝	空腹時血糖、HbA1c	○	○	○
			腎機能	クレアチニン	—	○	○
				尿酸、尿素窒素、e-GFR	—	○	—
			その他	PSA マーカー（前立腺特異抗原）	—	50 歳以上の男性のみ ○	—
尿		蛋白、糖	○	○	○		
		潜血	—	○	○		
		ウロビリノーゲン	—	○	—		
便潜血		免疫学（2 日法）	—	○	—		

※契約健診機関によっては検査項目や方法などが上記と一部異なる場合があります。

7. 健康診断 Q&A

No.	質問	回答
Q1	生活習慣病健診を受ける際、胃 X 線検査ではなく胃内視鏡検査を選択することはできますか？	可能です。胃内視鏡検査を希望する場合はご自身で契約健診機関へご連絡ください。ただし、胃 X 線検査を行った場合との差額は全額自己負担となります。変更の可否及び変更時の差額は、契約健診機関によって異なります。 職域健診は胃 X 線検査で行いますので、胃内視鏡検査を希望の方は施設健診となります。
Q2	契約健診機関であれば、どこでも自由に選ぶことはできますか？	自由に選ぶことができます。ただし、契約健診機関によって受けられる健診のコースや検査項目は一部異なる場合があります。
Q3	35 歳以上 39 歳以下の一般被保険者が職域健診で生活習慣病健診を受けることはできますか？	できません。35 歳以上 39 歳以下の一般被保険者が生活習慣病健診を希望して受ける場合は、施設健診（自己負担あり）となります。
Q4	40 歳以上の被保険者が若年者健診を受けることはできますか？	できません。疾病の早期発見・早期治療の観点から、若年者健診よりも充実した内容の生活習慣病健診を受診していただきます。
Q5	契約健診機関が追加または削除されることはありますか？	あります。契約健診機関との契約は毎年更新しています。新規契約や内容変更・契約解除は、年度途中でも行うことがあります。
Q6	契約して欲しい医療機関について要望することはできますか？	個別のご要望は承っておりません。
Q7	健診の項目の中で受けたくない検査を省略できますか？	法律で実施義務がある検査は省略できません。法定外の項目（胃部 X 線、便潜血、眼底・眼圧検査）については、契約健診機関に直接相談してください。職域健診の場合は受診前に申し出てください。なお、一部の項目を省略しても健診の自己負担額は変わりません。
Q8	契約健診機関が遠くにある場合、健康診断を受けることはできないのですか？	所定の要件を満たす方に限り、「契約外健診助成金制度」を利用して当健保組合の補助を受けることができます。制度の詳細や申請方法などについては、本ガイドブックの「別紙 1」をご覧ください。
Q9	一般被保険者向けの職域健診で婦人科検診は受けられますか？	受けられません。補助対象となる検査を受診後、婦人科検診補助金支給申請書を提出してください。
Q10	今年度末までに受診する予定でしたが、受診日の都合が悪くなったので 2026 年 4 月以降に予約を変更しました。この場合はどのような取扱いになりますか？	今年度中に予約し受診する予定だったとしても、実際の受診日が 2026 年 4 月以降になったときは、2026 年度の健康診断として扱います。その場合、無資格受診に該当する可能性がありますのでご注意ください。
Q11	健診結果に〇ヶ月後に再検査との表記がありました。この場合はどうすれば良いのですか？	健診結果に書かれた時期になりましたら、保険診療にて再検査を受診してください。なお、再検査は保険診療（3 割負担）となります。再検査の場所は健康診断を受けた医療機関でなくてもかまいません。

Q12	健康診断の結果に精密検査を要するとして紹介状が同封されていました。この場合はどうすれば良いのですか？	紹介状を持参し、専門の医療機関で医師の診察（保険診療のため3割負担）を受けてください。
Q13	施設健診で有料のオプション検査を追加するのに制限はありますか？	特にありません。ただし、オプション検査の費用は全額自己負担となります。
Q14	年度末年齢の基準となる日は、生年月日と法律上の年齢が加算される日（※生年月日の前日）のどちらですか？	生年月日です。
Q15	35歳以上39歳以下の被保険者が任意で生活習慣病健診を受けた時にかかる自己負担を会社に請求することはできますか？	当健保組合では回答できませんので、会社の担当者にお問い合わせください。
Q16	来年度（2026年4月1日～）の健康診断を今年度中に予約することはできますか？	できません。健康診断の内容や対象者などは年度ごとに見直しされる可能性があります。次年度の健診予約期間や健診受診期間などは別途お知らせしますので、それまでは健診の予約・受診をしないでください。
Q17	電話予約後の登録を、健診申込サイト以外の方法で行うことはできますか？	被保険者の方はウィーメックスの健診申込サイト（スマートフォンからも登録可）のみです。被扶養者の方はインターネットの他、5月下旬に送付する案内書に同封の申込ハガキでもお手続きできます。
Q18	就業時間中に施設健診を受けることはできますか？	会社の担当者へご確認ください。
Q19	契約健診機関までの交通費は受診者負担ですか？	受診者負担です。当健保組合の補助はありません。
Q20	被扶養者に対する健康診断の案内の送付や受診勧奨などはありますか？	どちらも行う予定です。
Q21	職域健診で追加可能なオプション検査はありますか？	ありません。一般被保険者が受ける職域健診の検査は、検査項目表にあるものに限られます。
Q22	健康診断を受けた後に会社を退職し、PHC健保の任意継続被保険者になりました。任意継続被保険者としてもう一度健診を受けることはできますか？	できません。当健保組合の健康診断は一年度を通じて1回のみ受診可能です。
Q23	会社で特殊健康診断（特定業務、有害業務、深夜業、海外派遣者など）を受診しても、PHC健保の健診は受けられますか？	特殊健康診断は当健保組合が実施する健康診断ではありませんので、受診回数としてカウントされません。入社前に受ける雇入時健診についても同様です。
Q24	巡回レディース健診で追加可能なオプション検査はありますか？	ありますが、実施会場等により異なります。詳細は今年度の巡回レディース健診の案内をご覧ください。
Q25	40歳以上の被扶養者宛に毎年送られる案内のような、健康診断に関する任意継続被保険者本人向けの送付物は何かありますか？	該当する送付物はありません。任意継続被保険者本人の方は、当健保組合ホームページの「お知らせ」などを適宜ご確認くださいませようお願いいたします。

8. 2025 年度健康診断・婦人科検診補助金対象者一覧（加入者・年齢別）

【被保険者】▲：同じ記号のある健診のいずれか一方を受診可能。×：対象外

年度末年齢	生年月日	若年者	生活習慣病	婦人科
34 歳以下	1991/4/1 以降	○	×	×
35 歳～39 歳	1986/4/1～1991/3/31	▲	▲	○
40 歳～74 歳	1951/4/1～1986/3/31	×	○	○
75 歳以上	1951/3/31 以前	×	×	×

【被扶養者】▲：同じ記号のある健診のいずれか一方を受診可能。×：対象外

年度末年齢	生年月日	巡回レディース	生活習慣病	婦人科
39 歳以下	1986/4/1 以降	×	×	×
40 歳～74 歳	1951/4/1～1986/3/31	▲	▲	○
75 歳以上	1951/3/31 以前	×	×	×

9. 健康診断の予約・受診に関する問い合わせ窓口の電話番号等

健診申込サイトの操作方法、健康診断の予約の変更・キャンセル、健診予約券の再発行、その他健康診断に関するご質問は以下の窓口で承ります。ただし、コールセンターへのお電話では、「A.直接予約方式」にある予約内容の登録作業はできません。

●ウィーメックス株式会社コールセンター

電話：0120-507-066 平日・土曜 9：00～17：30（※日曜・祝日年末年始休み）

契約外健診助成金制度

■制度概要

所定の要件を満たす PHC 健保加入者が、当健保組合の契約健診機関ではない医療機関（以下、契約外医療機関）で受けた健康診断（以下、契約外健診）の料金（※指定検査項目をすべて含むものに限ります）に対し助成金を支給する制度です。

契約健診機関が遠距離にあるなどのやむを得ない理由により、施設健診が困難な方を対象とする特別な措置です。かかりつけの医療機関で健康診断を受けたいといった、個人的なニーズによる申請は本制度の対象外です。できる限り当健保組合の契約健診機関での健診受診にご協力ください。

■対象者

今年度の健康診断受診資格（※4 ページ参照）を有する PHC 健保加入者で、以下のいずれかの事由に該当する方に限り申請することができます。

(ア) 現住所から最寄りの契約健診機関まで、合理的かつ経済的な経路で移動してもなお、その往復に 90 分以上の時間を要する。

(イ) 現住所から往復で 90 分未満の距離にあるすべての契約健診機関において、当該年度の健康診断を年度末までに受診することが困難である。

※(イ)の事由による申請は、2026 年 2 月 1 日～2026 年 3 月 31 日の期間内に受診した契約外健診のみ認めます。

(ウ) 前 2 号の他、契約健診機関での受診が困難であると事業主が証明している。

※(ウ)の事由による申請は一般被保険者に限ります。任意継続被保険者と被扶養者は、(ア)または(イ)で申請してください。

なお、当健保組合による健診への補助は一年度において 1 回のみのため、上記の事由に該当する場合であっても今年度の健康診断を受診済みの方は申請できません。これと同様に、助成金を受け取った方は施設健診・職域健診・巡回レディース健診の対象外となります。

■支給額

契約外健診の料金の実費を支給します。ただし、次の表に定める金額を支給の上限とし、これを上回る部分は受診者の負担となります。なお、助成金の申請は一年度を通じて 1 回のみ可能です。契約外健診の料金が助成金の支給上限を下回る場合であっても、残余の部分について追加申請はできません。

年度末年齢	被保険者	被扶養者
39 歳以下	15,000 円	—
40 歳以上 74 歳以下	25,000 円	25,000 円

■対象となる料金について

助成金の対象は、契約外健診の料金そのものに限られます。受診者の希望により追加された有料のオプション検査（例；胃内視鏡、脳MRI、胸部CTなど）の費用は対象外です。婦人科の検査で婦人科検診補助金の対象となるものについては、婦人科検診補助金支給申請書を別途作成・提出してください。

再検査・精密検査、予防接種、交通費、疾患等の発見を目的としない検査（例；DNA検査など）、医学的な検査ではないもの（例；マッサージ代など）の費用や、生活習慣病健診の自己負担額なども本制度の対象に含まれません。

■指定検査項目及び類別について

健康診断のコース名称や実施される検査項目は医療機関ごとに異なるため、特定健康診査や労働安全衛生法の定期健康診断とは認められない健康診断を選択してしまう可能性があります。

そこで、関連法令の規定ならびに疾病予防の観点から最低限実施すべき検査項目を定め、それらをすべて含む健康診断に限り契約外健診助成金の対象として扱います。検査項目に不足がある健康診断への助成は行いません。

検査内容		A 類	B 類
問診、診察		●	●
身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定		●	●
視力検査、聴力検査		●	●
心電図		●	●
脂質	中性脂肪、HDL/LDL コレステロール	●	●
肝機能	AST、ALT、 γ -GTP	●	●
糖代謝	空腹時血糖または HbA1c	●	●
尿	蛋白、糖	●	●
血液学	赤血球、血色素量	●	●
	白血球数、ヘマトクリット	—	●
腎機能	クレアチニン、尿酸	—	●
胸部 X 線検査		●	●
胃部 X 線検査		—	●
便潜血		—	●

年度末年齢が 39 歳以下の一般被保険者は A 類、40 歳以上 74 歳以下の一般被保険者は B 類の検査項目をすべて含む健康診断に限り助成金の対象となります。任意継続被保険者及び被扶養者については、A 類のみの健康診断でも助成金の支給申請が可能です。

■申請方法

契約外健診助成金支給申請書、領収書（原本）、健診結果の全ページ（コピー可）の3点は必ず提出していただく書類です。このほか、年度末年齢が40歳以上の方は特定健康診査質問票が、一般被保険者の方は年齢に関わらず事業主の証明書の添付が必要です。

PHC 健保への提出は、必要書類がすべて揃った後に行ってください。2025年度の助成金支給申請は、2026年4月16日にPHC 健保事務局へ到着した分をもって受付を終了します。ただし、提出された書類に不足・不備がある場合は受付できません。また、申請者や郵送の事情による提出の遅れについて当健保組合では責任を負いませんので、手続きは余裕をもって実施してください。

提出書類 (●のある書類は必須)	一般被保険者		任意継続被保険者、被扶養者	
	39歳以下	40歳～74歳	39歳以下※	40歳～74歳
契約外健診助成金支給申請書	●	●	●	●
領収書（原本）	●	●	●	●
健診結果の全ページ	●	●	●	●
特定健康診査質問票	—	●	—	●
事業主の証明書	●	●	—	—

※年度末年齢が39歳以下の被扶養者は、当年度の健康診断の受診資格がありません。

■領収書について

助成金の申請に使用する領収書は、「宛名・但し書・日付・支払額・発行元」の5項目がすべて明記されているものに限り、宛名は受診者本人の氏名、但し書は“健康診断料”などその性質・目的が明確であることが必要です。

■事業主の証明書について（一般被保険者のみ）

職域健診で受ける一般被保険者の場合、同一年度において2回目となる健康診断を意図せず予約・受診してしまう可能性があります。これを防ぐための仕組みとして、一般被保険者に限り事業主が発行した専用の証明書を、(ア)～(ウ)のいずれの事由であっても必ず添付していただくこととしています。

この証明書が無い一般被保険者の助成金申請は受付できませんので、一般被保険者の方は事前に会社の了解を得てから契約外健診の予約・受診と助成金申請を行ってください。

■その他留意事項

本制度についてご不明な点がございましたら、PHC 健保にお問い合わせください。ただし、契約外医療機関の紹介はできません。

以 上

2025 年度 巡回レディース健診

「巡回レディース健診」は被扶養者の方向けの健康診断です。日本各地のホテルや公民館等を会場として健診を行いますので、気軽に受診することができます。

【2025 年度巡回レディース健診要綱】

対象者	2026 年 3 月 31 日現在で 40 歳以上 74 歳以下の被扶養者 ※被保険者は巡回レディース健診の対象外です。
健診内容	①基本項目 : 胸部 X 線検査、採血・採尿検査など ②オプション : 子宮がん・乳がん検査、胃部 X 線検査など ※オプションのみの受診はできません。
申込方法	健診申込サイト (https://www.tme.wemex.com/mestfweb/)、またはご自宅宛に送付される「巡回レディース健康診断のご案内」に同封の申込ハガキ(健診申込サイトのログイン ID も書かれています)に必要事項を入力/記入・投函してください。健診申込サイトのパスワードは、西暦の生年月日の数字 8 桁です。 お申し込みは、必ず受診希望の会場日程の 2 ヶ月前までに行ってください。
自己負担	①のみを受診する場合は無料、②のオプションは検査項目ごとに所定の自己負担が発生します。ただし、今年度の婦人科検診補助金の対象者(被扶養者は 40 歳以上)で、かつ当該補助金を受給していない方が希望した場合に限り、巡回レディース健診の子宮がん・乳がん検査(超音波またはマンモ)を無料で受けることができます。
備考	PHC 健保の健診受診は同一年度内で 1 回限りです。契約健診機関での受診(施設健診)と巡回レディース健診との重複受診はできません。

■2025 年度版「巡回レディース健康診断のご案内」の送付について

今年度のご案内は、ウィーメックスから 5 月下旬に発送予定(年間を通じてこの 1 回限り)です。なお、今年度の健診受診資格がある被扶養者の方は、お手元にご案内が無い場合でもウィーメックスの健診申込サイトから巡回レディース健診の申込みが可能です。



<留意事項>

- ご案内の送付対象は、40 歳以上 74 歳以下(1951 年 4 月 1 日～1986 年 3 月 31 日生)の被扶養者です。被保険者及び 39 歳以下の被扶養者には送付されません。
- ご案内は PHC 健保に登録されている被保険者の住所に、被扶養者のお名前が届きます。届出や事務処理の都合上、住所や氏名が異なることがあります。

以上

特定保健指導

■特定保健指導とは

「特定保健指導」とは、健康診断でメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当（**積極的支援**）及びその予備群（**動機付け支援**）と判定された人が自ら希望した場合に、保健師や管理栄養士などが生活習慣の改善を支援する制度です。

健康診断の結果が特定保健指導の基準に該当した 40 歳以上の方には、委託先である株式会社バリュー HR より個別に案内のメールまたは書類（※原則として健診申込サイトに登録のメールアドレス・住所）が届きます。

現在は自覚症状が無くとも、高血糖・脂質異常・高血圧などの生活習慣病は脳梗塞や心筋梗塞、人工透析を伴う腎臓病などの重大な疾病を引き起こす可能性を高めます。特定保健指導について自己負担は発生しませんので、大事な健康を守るためにも積極的な参加をお願いいたします。

2024 年度分として受診した健康診断結果に基づく特定保健指導では、ウェアラブルデバイス及び SNS を活用するコースなど 5 種類の中から好きなものを選択できます。

※受け取ったウェアラブルデバイスを紛失したときは、従来型の特定保健指導に切り替えます。

※ウェアラブルデバイスの入手のみを目的とした特定保健指導のお申し込みはご遠慮ください。当組合が不相当と認めた場合、対象者が属する事業所へ情報提供をすることがあります。

<特定保健指導判定基準>

内臓脂肪 蓄積リスク	追加リスク				年齢別支援区分	
	(1) 高血糖	(2) 脂質異常	(3) 高血圧	(4) 喫煙	40～64 歳	65～74 歳
腹囲 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上	(1)～(3)のうち 2 つ以上に該当			(不問)	積極的支援	動機付け 支援
	(1)～(3)のいずれか 1 つに該当			あり		
腹囲 男性：85 cm未満 女性：90 cm未満 かつ BMI が 25 以上	(1)～(3)のすべてに該当			(不問)	積極的支援	動機付け 支援
	(1)～(3)のうち 2 つ以上に該当			あり		
	(1)～(3)のいずれか 1 つに該当			なし		

(1) 高血糖 空腹時血糖 100 mg/dl 以上または HbA1c5.6%以上

(2) 脂質異常 中性脂肪 150 mg/dl 以上または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満

(3) 高血圧 収縮期血圧 130mmHg 以上または拡張期血圧 85mmHg 以上

※高血糖・脂質異常・高血圧で内服治療中の方、妊娠中の方は特定保健指導の対象外です。

■PHC 健保の特定保健指導の詳細

<案内関連>

- 健康診断の間診票で特定保健指導を希望しないと回答した方についても、特定保健指導の基準に該当した場合は案内を送ります。特定保健指導の申し込みも可能です。
- 健診結果のデータ化等の都合上、健康診断を受けてから特定保健指導該当の案内まで数ヶ月程度かかる場合があります。
- 特定保健指導該当の案内をしてから一定期間経過しても申し込みが無い方には、委託先より電話で勧奨を行うことがあります。

<初回面談関連>

- 積極的支援・動機付け支援のどちらであっても、指導担当者との「初回面談」（1回 40分程度）を必ず行います。PHC 健保では、初回面談をすべて非対面・遠隔通信方式（ICT面談）で実施しています。
- ICT面談では、テレビ通話サービスの「Zoom」を使用します。Zoomの利用は無料（通信料が発生する場合は自己負担）です。「Teams」などには対応していません。
- Zoomによる通話が可能であれば、ICT面談で使用する電子端末の種類は対象者の自由です。PHCグループ各社が貸与した業務用パソコンやスマートフォンでのICT面談も可能です。
- Zoomは初回面談時のみ使用します。初回面談後の継続支援期間では使いません。

<その他>

- 継続支援期間において指導担当者とのやり取りや日々の食事・バイタル管理などを行うためのシステムとして、ウィーメックス株式会社の「WellsPort Step」（ウェルスポートステップ※）が採用されています。

※医療費明細の確認等ができる「WellsPort Navi」（ウェルスポートナビ）とは別のシステムです。

※RIZAP社及びオクタウェル社が実施する特定保健指導では、ウェルスポートステップを使用しません。

■お問い合わせ先：特定保健指導に関するご質問は以下の窓口で承ります。

株式会社バリューHR ヘルスケアサポートグループ

Email：tokutei@apap.jp 電話：03-6380-1317 FAX：03-6380-1318

※ウィーメックスは健康診断、バリューHRは特定保健指導の委託先です。お間違えの無いようご注意ください。

以 上

ウェルプログラム

■概要

「ウェルプログラム」は、健康増進に向けた加入者1人1人の取り組みを積極的に支援することを目的とする、PHC 健保独自のポイントプログラムです。

PHC 健保の「ウェルスポートナビ」で健康コラムの閲覧やイベント（ウォークラリーなど）に参加すると、被保険者に「健康ポイント」が付与されます。獲得したポイントは、Amazon ギフト券に移行（※ウェルスポートナビでの交換申請が別途必要。方法は次ページ参照）することができます。

■健康ポイント対象項目一覧

項目		ポイント	上限	
ウェルスポートナビ本登録		200	1回	
ウェルスポートナビログイン		1	1回/日	
バイタル/食事/食生活セルフチェックの登録		各1	1回/日	
セーフティーウォーキング登録		10	1回/月	
健康コラム閲覧		10	2回/月	
禁煙ラリー、ウォークラリー、 年末年始の体重管理	エントリー	各100	1回/開催	
	達成	各500	1回/開催	
ヘルスアップチャレンジ	エントリー	5	10回/年度	
	達成 コース	ショート	5	10回/年度
		チャレンジ	5	10回/年度
		ステップアップ	20	10回/年度
		マスター	30	5回/年度
【要申請】被扶養者の健診結果（※）の提出		1,000	1回/年度	
特定保健指導の完遂（被保険者のみ）		2,000	1回/年度	
【要申請】インフルエンザ等予防接種（接種者1人につき）		3,000	1回/年度	

※ポイント付与の対象となる健診結果は、次の(1)～(4)をすべて満たすものに限り、提供に係る健康ポイント付与申請書に必要事項を記載し、健診結果（コピー可）とともにPHC 健保へ提出してください。なお、生活習慣病健診または巡回レディース健診として受けた健康診断や、契約外健診助成金の支給申請をした健康診断は、健康ポイント付与の対象となることはありません。

- (1) 健診受診日現在でPHC 健保の被扶養者。
- (2) 受診者が当年度末現在で40歳以上74歳以下。
- (3) 当年度の健康診断（生活習慣病健診/巡回レディース健診）を受診していない。
- (4) 国が定める特定健康診査の必須項目をすべて実施している。

■留意事項

- ✓ 対象項目によっては、健康ポイントの付与に時間がかかることがあります。
 - ✓ 【要申請】とある項目についての申請書を提出しても、PHC 健保の処理が完了する前に加入者資格を喪失したときは、ポイントの付与はありません。また、PHC 健保の被保険者資格を喪失した場合、資格喪失日から6ヶ月を経過するとウェルスポートナビへのログインはできなくなります。
 - ✓ 健康ポイントは付与月の翌月 8 日頃に「商品交換可能ポイント」へ自動移行します。一方、**商品交換可能ポイントを Amazon ギフト券にするには、ウェルスポートナビでの交換申請が必要**です。ウェルスポートナビでの交換申請（ログイン後の画面右側にある「ポイントを使用する」から可能）を行わない場合、商品交換可能ポイントの状態が継続します。
- ※商品交換可能ポイントを Amazon ギフト券に交換するときの操作方法については、**ウェルスポートナビのサポートセンター（089-966-2120、平日 9 時～18 時まで）**にお問い合わせください。



- ✓ ポイントの有効期間は、健康ポイントが付与された年度の翌年度末までです。
- ✓ インフルエンザ等予防接種に対するポイント付与の詳細は、毎年 9 月頃に PHC 健保ホームページでお知らせします。

■ウェルプログラム FAQ

No.	質問	回答
1	ウェルプログラムの対象者となるために申請は必要ですか？	不要です。PHC 健保の被保険者であれば、ウェルプログラムは自動適用されます。在籍法人や会社における雇用形態・労働条件・勤務状況等は問いません。
2	ウェルプログラムはいつから利用できますか？	被保険者資格を取得した日からです。ただし、実際には会社や健保による事務処理があるため、ウェルスポートナビの初回登録・ログインは「資格情報のお知らせ」が到着するまでお待ちください。
3	会社を退職した後は、PHC 健保で任意継続被保険者になる予定です。未使用のポイントはどうなりますか？	未使用のポイントはすべて引き継がれます。ただし、被保険者資格の切り替えでは既存の被保険者資格を先に喪失させるため、商品交換のできない期間が発生することがあります。任意継続被保険者は初回保険料の入金確認も必要なため、若干時間を要します。

以上

みんなの家庭の医学

■概要・連絡先など

健康に関する様々な疑問や悩み事を、専門家に無料で相談できるサービスです。2022年度からサービスの名称やログイン方法が変更になりました。2022年4月以降に初めて利用するときは、新規ユーザー登録と団体ユーザー登録の2つを完了させる必要があります。ユーザー登録の詳細は、本サービスのバナー下にある「ユーザー登録の手順」を参照ください。「団体コード」を求められたときは、健康保険証等に記載されている **PHC 健保の保険者番号 (06 から始まる数字 8 桁)** を入力してください。



■相談方法

相談方法は電話・面接（こころの相談のみ）・メールの3つがあります。電話・面接による相談では、PHC 健保専用の電話番号（0120-326-768）に電話し、応対した専門職とお話してください。こころに関する相談の電話受付は、平日は9時から21時まで、土曜日は10時から18時までです。日曜日・祝日及び1月1日から3日は、こころの相談の受付時間外です。直接の相談がしづらい・うまく話せないときは、専用サイトにログインして「メールで相談」をご利用ください。一般的な健康相談は、同じ電話番号で24時間・365日受け付けています。

■備考

- 対象者はPHC 健保の被保険者及び被扶養者です。資格喪失後は利用できません。
- 「こころの相談」の面接は1人につき年5回まで無料、6回目から全額自己負担となります。
- この相談窓口は外部の専門機関（株式会社保健同人社）に委託して開設しています。お名前やご相談の内容などの個人情報（所属団体など）には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示することがあります。
- ご相談いただいたお客様の個人情報については、この相談の目的のみに使用します。
- 内容を正確に把握するため、お電話を録音させていただいております。

<こころの相談例>

- ・部下のマネジメントが上手くいかない
- ・（家族からの相談で）夫の様子が最近おかしい

<健康／育児／介護の相談例>

- ・中性脂肪を下げる効果的な食事
- ・子ども社会への口出しの基準は？
- ・介護保険の申請方法について聞きたい
- ・母の物忘れがひどく、認知症が心配

以上

オンライン診療サービス『CLINIC FOR』（クリニックフォア）

CLINIC FOR は、医療法人社団 CFS が運営するオンライン診療サービスです。本サービスでは予約・医師の診察・決済まですべてオンラインで行われ、処方薬は自宅宛に直送されます。これにより、自宅などから空き時間を利用して医師の診察を受けることも可能となります。

PHC 健保の被保険者が本サービスを利用した場合、1 回につき 1,000 円の補助があります。利用に際しては、注意事項等をお読みいただいてからご予約ください。

■CLINIC FOR 概要（2025 年 4 月時点）

診療科目	健保補助あり （被保険者のみ） ※すべて自由診療	○低用量ピル ○月経移動 ○美容皮膚 ○ニキビ治療 ○女性 AGA ○アフターピル ○男性 AGA ○ED・早漏防止 ○インフルエンザ予防内服薬	○肥満症治療 ○禁煙治療 ○性感染症治療 ○漢方 ○ドライアイ ○トラベル診療 ○高血圧 ○脂質異常症 ○高尿酸血症
	健保補助なし	保険適用の診療、対面診察を選択したとき、など	
料金（税別）	診察料 薬の配送費 薬代	初診・再診を問わず 1,500 円 500 円 （処方内容及び数量等による）	

<利用方法>

本ガイドブックとは別の資料（「クリニックフォアご利用方法」について）を参照ください。なお、PHC 健保の補助（被保険者のみ）を受けるには、決済時の専用コード入力が必要です。専用コードは、健康保険証等に記載されている PHC 健保の保険者番号（06 から始まる数字 8 桁） です。

<注意事項>

- サービス利用に伴う各種費用（通信料等を含む）は、PHC 健保の補助部分を除きすべて利用者負担となります。CLINIC FOR における医療行為は、一部を除いて自由診療であり、健康保険の適用はありません。
- 医療従事者による採血や血圧測定ができないなど、通常の対面診察と異なる制約がオンライン診療には存在します。オンライン診療では対応していない疾病（例えば性感染症の HIV）もあります。
- オンライン診療に非対応の疾病や症状であっても、医師の診察を受けた場合は費用が発生します。必ず CLINIC FOR のホームページを確認してからご予約ください。

- PHC 健保の補助は、オンラインで診察等を受けた場合に限り適用されます。オンライン診療が可能な診療科目であっても、対面診察を選択したときは補助がありません。その他、保険適用される診療科目（花粉症、アレルギー性結膜炎など）やキャンセル料も補助の対象外です。
- 被扶養者も CLINIC FOR を利用することはできますが、PHC 健保の補助はありません。無資格者が誤って補助を受けた場合、PHC 健保は返還請求を行うことがあります。
- CLINIC FOR の利用情報は PHC 健保のみに届きます。個人を特定できる形で PHC 健保が会社に情報提供をすることはありません（不正利用等のやむを得ない場合を除く）。
- CLINIC FOR での利用者負担額について、PHC 健保は証明書を発行しません。また、CLINIC FOR で支払った費用が医療費控除の対象になるかは、会社や PHC 健保では回答できません。ご自身で税務署や税理士へお問い合わせください。

<問い合わせ先>

CLINIC FOR に関する一般的な問い合わせは、以下のメールアドレスへお願いいたします。

online-support@clinicfor.life

※休診日を除く 1 営業日以内に返答。

以 上

ファミリーコンシェルジュサービス『Yohana』（ヨハナ）

『Yohana』はアメリカ発祥のサービスで、日本では 2022 年に提供が始まりました。本サービスでは日々の生活で生じる様々なタスク、例えば家族構成に合わせた 1 週間分の献立と買い物リストの作成、要介護者の居住地で利用可能な宅配サービスの調査、スキルアップに役立つ本の紹介、育児休業からの復帰に向けた保育園探しの手伝い、家族旅行の旅程提案及び宿泊施設の代理予約などについて、専用アプリから Yohana のコンシェルジュに依頼や相談をすることができます。

ひとつひとつのタスクの負荷は小さくとも、それが積み重なれば大きな負担になります。しかし、タスクを Yohana に任せることで時間と心の余裕が生まれれば、より重要で大事なことに注力し、あるいはゆっくり休むことが可能となります。産休・育休取得中や時短勤務中の方であれば、限られた時間の有効活用につながると考えます。2023 年 12 月の利用者調査では、Yohana による時間削減効果は 1 ヶ月あたり平均で 13 時間という回答が得られたとのことです。

PHC 健保では、ワーク・ライフ・バランスの実現とウェルビーイング向上を目的として、Yohana の基本料金が割引される特別なプロモーションコードをご用意しております。当該コードは当組合の加入者限定のため、本ガイドブックや健保のホームページといった外部の第三者が閲覧できる場所には記載しておらず、ウェルスポートナビ内の「お知らせ」欄で確認することができます。コード使用をご希望の方は、お手数ですが当組合のウェルスポートナビにログインし、該当の通達（2024 年 7 月に掲載）を参照ください。

【Yohana の利用開始方法等】

Yohana の[公式サイト](#)にアクセスし、トップページ右上の「はじめる」をクリックすると表示される画面から新規利用登録をしてください。新規利用登録は Yohana のスマートフォン用アプリからも行うことができます。

本サービスは独身者や単身赴任者も利用可能です。以前は対象地域が限定されていたものの、2024 年 6 月の提供エリア拡大により現在は日本全国で Yohana を使うことができます。

以 上

家庭用常備薬等購入あっせんサービス

日常的な健康管理や傷病の応急対応の支援を目的として、PHC 健康保険組合では家庭用常備薬等購入あっせんサービスを実施しています。

本サービスで購入できるのは一般的な医薬品や健康用品です。ドラッグストアなどで売られている商品と変わるところは無いものの、小売店を介さない直販かつあっせんサービス専用の特納品が存在するため、通常より安価となっています。また、1 回の購入総額が税込みで 5,000 円以上になる場合、PHC 健保からの補助（1,000 円）が自動適用されます。

あっせんサービスは年 3 回（2 月、6 月、10 月）ある販売期間に限り利用することができます。各販売期間の開始時には PHC 健保ホームページでお知らせします。

<注意点>

- 本サービスの利用及び PHC 健保からの補助は、商品購入時に PHC 健保の被保険者資格を有する方のみ対象となります。
- 購入の申し込みはひとつの販売期間につき 1 回限りです。PHC 健保の補助適用の有無や購入金額等を問わず、同一の販売期間において 2 回以上の購入はできません。
- 1 回の購入総額が税込みで 5,000 円未満のときは PHC 健保の補助が無い場合、5,000 円以上購入するよりも割高になることがあります。
- 1,000 円の補助の適用は、PHC 健保が指定する方法に従って提携業者のサイトで商品購入をした場合に限られます。
- あっせんサービスはオンライン限定の提供です。購入用紙等の配布はありません。

以 上

パーソナル助産師・妊産婦ケアサービス『MamaWell』（ママウェル）

本サービスは、妊娠中及び出産後における女性の健康管理の支援を通じて妊娠合併症（帝王切開・妊娠うつ・妊娠糖尿病など）のリスクを低下させ、母子ともに健やかな出産の実現に資することを目的として導入しました。妊娠合併症や切迫早産を伴うハイリスク妊娠は近年増加傾向にあり、その予防には妊娠中も適度な活動量を確保することが有効とされています。また、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群を発症した女性は出産後の糖尿病や高血圧の発症リスクが上昇するため、中長期的な健康保持の観点でも効果が期待できるサービスです。

<提供サービスの概要>

- 専属の助産師とのオンライン面談を週 1 回
- ウェアラブルデバイスによる運動量等のモニタリング
- 専属の助産師へのチャット相談
- 妊娠に関する教育コンテンツの配信

<申し込み資格>

次のいずれかに該当する女性のみ MamaWell の利用申し込みをすることができます。利用開始から産後 3 ヶ月に達するまでの利用料は PHC 健保が全額負担します。

- 1) PHC 健保の被保険者資格を有する妊産婦
- 2) PHC 健保の被扶養者資格を有する妊産婦
- 3) PHC 健保の被保険者の配偶者である妊産婦

<利用申し込みからサービス開始までの流れ>

MamaWell の申し込み用ページ (<https://personaljosanshi.mamawell.jp/>) にアクセスし、画面下部にある申し込みフォームに必要事項を入力・送信してください。妊娠の確定から産後 3 ヶ月に達する前までの間であればいつでも申し込み可能です。

※申し込みのプランは「健康保険組合様で契約されている方」を選択してください。

※PHC 健保の保険者番号は 06 から始まる数字 8 桁です。

※PHC 健保では健康保険証への事業所名称の記載をしておりません。

※PHC 健保の被保険者の配偶者かつ PHC 健保非加入者である妊産婦が申し込む場合、記号や番号などの健康保険関連の情報は PHC 健保の被保険者である夫のものを入力してください。

利用申し込み後には事業者と PHC 健保で利用資格の確認を行いますので、実際のサービス提供が始まるまで 1 週間程度の時間を要します。資格確認が終了すると MamaWell から利用者へ連絡があります。

<注意事項等>

- 本サービスの無償提供は、PHC 健保が定める対象者・期間に限ります。利用者の要件を満たさなくなったときは速やかに MamaWell へお申し出ください。利用資格を失った後も MamaWell を利用した場合、その費用を負担いただくことがあります。
- 通信費や通信機器代などの費用は利用者負担となります。
- 本サービスで使用するウェアラブルデバイスは事業者からの貸与品であり、利用終了後には返却しなければなりません。貸与品の未返却や紛失、あるいは通常使用の範囲を超える損傷が認められる場合、事業者から費用負担を求められることがあります。
- 産後 3 ヶ月に達すると本サービスの提供は終了します。これ以降も利用者の個別希望があったときは継続利用ができるものの、利用料は全額個人負担となります。
- MamaWell の利用に関する情報は PHC 健保のみに届きます。不正利用等のやむを得ない場合を除き、PHC 健保が会社に情報提供をすることはありません。

以 上

卵子凍結補助金制度

卵子凍結補助金とは、女性被保険者が条件を満たす卵子凍結を行った場合に PHC 健保が支給する一時金のことです。キャリア形成に励みつつ将来の妊娠に備える女性を支援します。

<申請資格要件>

凍結用卵子の採取（以下「採卵」という）を初めて行った日（以下「初回採卵日」という）時点で次に掲げる 3 つの事由すべてを満たす女性に限り、卵子凍結補助金の支給申請をすることができます。

- 1) 満年齢が 18 歳以上 39 歳以下
- 2) PHC 健保の被保険者（任意継続被保険者を含む。以下同じ）資格を有する
- 3) PHC 健保に被保険者として 1 年以上継続加入している

<卵子凍結の申し込みから支給申請までの流れ>

- ① グレイスバンク（[リンク](#)）の新規会員登録をします。

※会員登録時または登録後にクーポンコード（グレイスバンクの PHC 健保加入者限定サイトに記載。限定サイトの URL はウェルスポートナビのログイン後の画面に掲載されているお知らせ等に記載）を入力すると、グレイスバンクの初期費用が 3 割引きになります。

- ② グレイスバンクの提携クリニックに卵子凍結を目的とする診察の予約をします。提携クリニックでの事前検査を経て卵子凍結の実施が決まるときまでに、グレイスバンクを利用する予定であることを医療機関へ必ず伝えてください。

- ③ 卵子凍結を行った後かつ初回採卵日から 6 ヶ月以内に、領収書の原本及び支出明細等を添付した卵子凍結補助金支給申請書を PHC 健保へ提出します。

<注意事項等>

- 本補助金の対象となる卵子凍結は、将来の妊娠への備えとして行うもの（社会的適応による卵子凍結）に限ります。がんまたは再生不良性貧血などの非がん疾患の患者が妊孕性温存のために行うもの（医学的適応による卵子凍結）や、不妊治療その他を目的として行うものは対象外です。
- 実際の卵子凍結は、医療機関で凍結用卵子を採取・凍結するまでと、凍結した卵子をグレイスバンクで長期保管する 2 つのフェーズがあります。卵子凍結補助金の対象となるのは前者で発生した費用のみです。グレイスバンクの利用料（初期費用及び保管費用）は補助の対象外です。
- 卵子凍結に対する地方自治体の助成金も受け取る場合は、その金額を PHC 健保に提出する支給申請書に記載（助成金受給額に関する決定通知等も要添付）してください。
- 組合に提出された申請書等は、卵子凍結補助金の支給の有無にかかわらず返還しません。
- 支給決定及びその内容に関する通知書の送付はありません。

<補助対象／対象外の費目概要>

卵子凍結補助金の支給額は、女性被保険者が卵子凍結のため支払った費用のうち組合が指定する項目の実費から卵子凍結に対する地方自治体の助成金を控除した結果を基礎として PHC 健保が決定します。ただし、支給額には 40 万円の上限があり、これを超えて支給することはありません。卵子凍結補助金の支給は 1 人 1 回限りのため、実支給額が 40 万円未満となった場合における残余の部分について追加請求をすることはできません。

補助対象の費目	補助対象外の費目
○ 医師の診察料	× 診断書等の書類作成や証明の手数料
○ 医学的な検査の費用	× 予約・キャンセル料
○ 薬剤代	× 保険診療の一部負担、健康診断・がん検診の受診料
○ 採卵及び凍結の処置料	× 各種予防接種の費用
○ 消費税	× 交通費、通信費
○ 上記各号に準じて、卵子凍結に必要不可欠な物品・サービス料金	× 飲食代、宿泊代、被服・日用品の購入代
	× 支払手数料、ローン等の利息
※実際に採卵を行った医療機関以外に支払った費用は対象外です。	× 任意で受けるカウンセリング代
	× 凍結後の卵子保管サービスの料金、凍結卵子融解料
	× 不妊治療・体外授精の費用
	× 上記に準じる費用で、卵子凍結補助金の趣旨目的に合致しないもの

なお、次のいずれかに該当する場合、卵子凍結補助金は支給しません。

- 初回採卵日から 6 ヶ月以上経過してから申請書が提出されたとき
- グレイスバンクの提携クリニックではない医療機関で卵子凍結をしたとき
- その理由を問わず、凍結卵子の保管開始に至らなかったとき
- PHC 健保が定めた手順等に反し、または遺漏のある採卵であるとき
- 凍結させたものが未授精の卵子ではないとき
- 上記のほか、卵子凍結補助金の支給すべきでないと PHC 健保が判断したとき

以 上

PHC 健康保険組合 2025（令和7）年度収入支出予算の概要

1. 保険料率（2025年度）：

一般保険料率については4%の引き下げ（98%→94%）を行いました。これは2024年度の保険給付費が当初予算額をおおむね下回って推移していることや、2025年度に賦課される高齢者医療関連の拠出金が減少したことを踏まえた判断です。介護保険料率は前年度から変更ありません。

区分	一般保険料率	介護保険料率	合計保険料率
被保険者	36.66%	9.5%	46.16%
事業主	57.34%	9.5%	66.84%
合計	94%	19%	113%

2. 一般勘定：

2025年度の予算は収入・支出ともに前年度から減少しています。2021年4月の大規模事業所の編入に伴う差額精算が2024年度で完了し高齢者医療関連の拠出金負担が大幅に低下、これにより剰余金からの繰入も不要となったことが主な要因です。

当組合は今後も事業の効率化と経費節減に努めてまいります。健保加入者の皆様におかれましても、マイナンバーカードの健康保険証利用、ジェネリック医薬品への切替え、“はしご（重複）受診”をしないことなどを通じて、医療費適正化にご協力をお願い申し上げます。

（単位：千円）

収入	区分	2025（R7）年度	2024（R6）年度	対前年度増減額
	保険料収入	3,867,162	4,047,832	▲180,670
	調整保険料収入	45,552	55,856	▲10,304
	繰越金、繰入金	0	550,000	▲550,000
	その他	13,213	30,416	▲17,203
合計	3,925,927	4,684,104	▲758,177	

支出	区分	2025（R7）年度	2024（R6）年度	対前年度増減額
	事務所費等	79,831	66,019	13,812
	保険給付費	1,822,000	1,891,957	▲69,957
	納付金、支援金	1,500,002	2,371,022	▲871,020
	保健事業費	167,071	166,456	615
	財政調整事業拠出金	45,552	55,856	▲10,304
	その他	4,013	4,050	▲37
合計	3,618,469	4,555,360	▲936,891	

3. 介護勘定：

2025年度の介護勘定における収入は被保険者数の減少、支出は過年度の差額精算に伴う介護納付金負担の低下を理由として、前年度比でともにマイナスとなっています。

(単位：千円)

収入	区分	2025 (R7) 年度	2024 (R6) 年度	対前年度増減額
	介護保険料収入	564,147	585,742	▲21,595
	その他	2	2	0
	合計	564,149	585,744	▲21,595

支出	区分	2025 (R7) 年度	2024 (R6) 年度	対前年度増減額
	介護納付金	454,000	520,000	▲66,000
	還付金	500	500	0
	その他	1	1	0
合計	454,501	520,501	▲66,000	

以 上