

けんぽだより

- 2026年度健保組合予算のお知らせ
- 今年度実施の主な保健事業
- 健康診断のお知らせ/健診での血圧が気になる方におすすめ「血圧高め」を解消したい!
- 2026年度 健康保険制度等が変わります
- 女性も男性も 女性の健康課題について考えてみよう
- 会社と健保組合コラボで「禁煙サポートプログラム」を実施します!

2026 MAY No. 114



ご家族みなさんでご覧ください

2026年度

健保組合予算のお知らせ

予算総額

23億9,962万円

経常収支見込み

1,697万円

保険料率

8.4%

前年

24億2,369万円

▲3,246万円

8.4%

収入

保険料率は8.4%（会社：4.62%・被保険者：3.78%／前年から据え置き）

支出

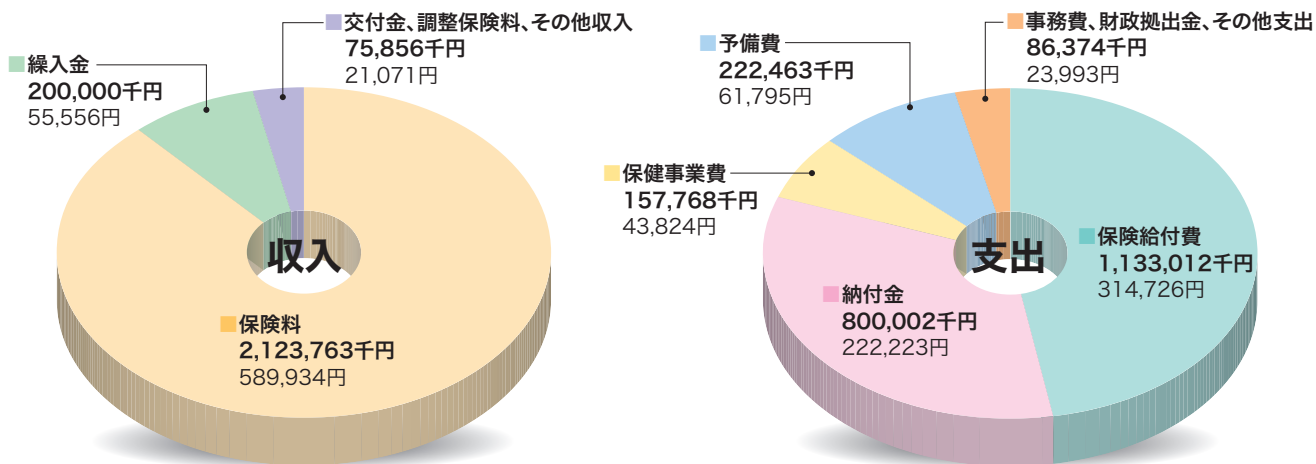
保険医療費・給付金に充てる保険給付費予算は2.3%増
 高齢者医療の支援のための国への納付金予算は、過去分精算の一時的な影響で約13%減
 健診、人間ドック、健康促進などの保健事業費予算は前年度とほぼ同等となります。

収支状況

今年度は、国全体の診療報酬改定等の影響で、保険給付費の増加が見込まれるものの、国への納付金が一時的に減少することにより、経常収支は1,697万円の黒字となる見込みです。引き続き収支バランスを見ながら適正な財政運営をはかります。

予算のあらまし

※細字は被保険者1人当たり額です。



介護保険分

介護保険料率 1.8%（会社：1.08%・被保険者：0.72%）。前年度2.0%より引き下げ

収入			支出		
科目	予算額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額	科目	予算額	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額
介護保険収入	231,963千円	150,822円	介護納付金	198,000千円	128,739円
			予備費・その他	33,963千円	22,084円
計	231,963千円	150,822円	計	231,963千円	150,821円

子ども・子育て支援金分

子ども・子育て支援金率 0.23%（会社：0.115%・被保険者：0.115%）

2026年4月より子ども・子育て支援金の徴収が始まりました。詳細はP9をご覧ください。

収入			支出		
科目	予算額	1人当たり額	科目	予算額	1人当たり額
子ども・子育て支援金収入他	58,718千円	16,311円	子ども・子育て支援納付金他	58,718千円	16,311円
計	58,718千円	16,311円	計	58,718千円	16,311円

※端数処理の関係で合計が合わない場合があります。

Fiscal Year 2026

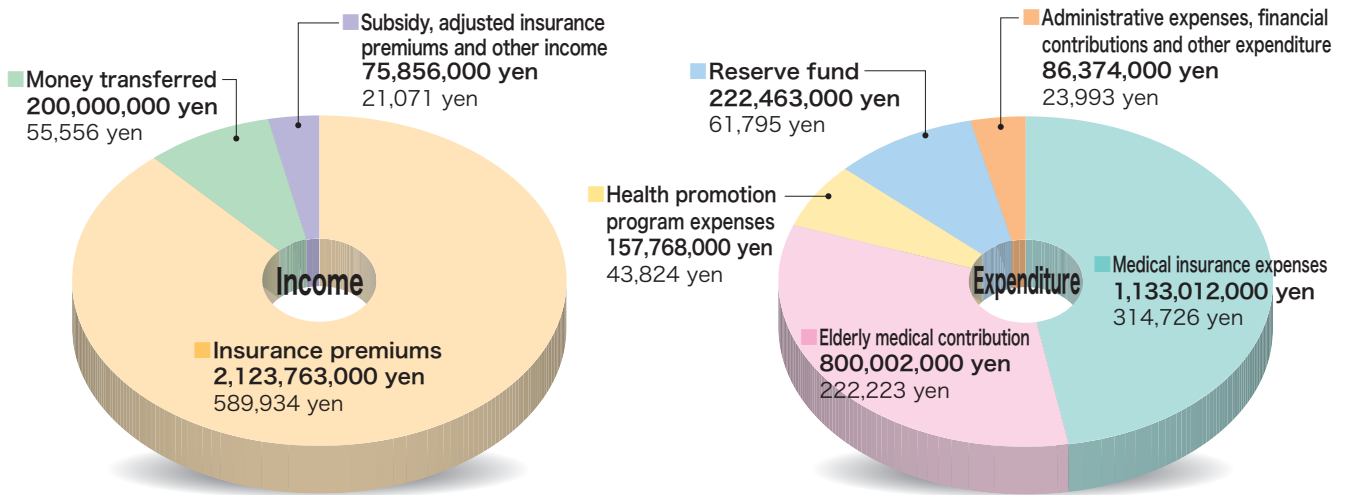
Notice of Health Insurance Association Budget

	Total budget	Proposed current account balance	Premium Insurance rate
	2,399,620,000 yen	16,970,000 yen	8.4%
Last year	2,423,690,000 yen	-32,460,000 yen	8.4%

- Income** Premium insurance rate is 8.4%. (company: 4.62%, insured: 3.78% / Unchanged from last year)
- Expenditure** The budget for medical insurance expenses and allowances increases by 2.3%. Payments to the government for elderly medical contribution decrease by about 13% due to the temporary effect of the settlement of the past. Health promotion program such as health checkups, medical examinations, health promotion, etc. is almost the same as last year.
- Balance situation** In this fiscal year, the medical insurance expenses are expected to increase due to the effect of the nationwide revision of medical insurance prize. However, the current account balance is expected to record a surplus of 16,970,000 yen due to the temporary reduction in payments to the government. We will continue to appropriately manage the finances while watching the budget balance.

Summary of the budget

* The figures in fine print are the amounts per person.



Long-term care insurance

Long-term care insurance rate 1.8% (company: 1.08%, insured: 0.72%) Reduced by 2.0% from last year.

Income			Expenditure		
Item	Budget amount	Amount per category 2 long-term care insured	Item	Budget amount	Amount per category 2 long-term care insured
Long-term care insurance income	231,963,000 yen	150,822 yen	Long-term care payment	198,000,000 yen	128,739 yen
			Reserve fund, etc.	33,963,000 yen	22,084 yen
Total	231,963,000 yen	150,822 yen	Total	231,963,000 yen	150,821 yen

Child and Childcare Support Contribution

Child and Childcare Support Contribution rate 0.23%(company: 0.115%, insured: 0.115%)
The Child and Childcare Support Contribution has been collected since April 2026. For details, see the page 11.

Income			Expenditure		
Item	Budget amount	Amount per insured	Item	Budget amount	Amount per insured
Child and Childcare Support Contribution, etc. income	58,718,000 yen	16,311 yen	Child and Childcare Support Contribution, etc. payment	58,718,000 yen	16,311 yen
Total	58,718,000 yen	16,311 yen	Total	58,718,000 yen	16,311 yen

* The figures may not add up due to rounding.

今年度実施の主な保健事業

今年度も加入員のみなさまの健康の支援、疾病予防に向けて、下記の保健事業を実施いたします。
ご自身の健康のために、ぜひ自発的にご利用・ご活用ください。

健康診断

一般健診・特定健診・生活習慣病健診・人間ドック

(詳細は右ページ参照)

対象 被保険者・19歳以上の被扶養家族

感染症予防

・インフルエンザ予防接種(職場・費用補助)

対象 被保険者・被扶養家族

(秋号で詳細案内)

保健指導

・特定保健指導(40歳以上)
・若年向け保健指導(30代向け)

対象 被保険者・被扶養家族

(健診結果に基づき対象者へ個別案内)

予防歯科健診

・職場での歯科健診、口腔予防指導
・かかりつけ歯科医、歯科検診の費用補助

対象 被保険者

(秋号で詳細案内)

健康づくり

・ルネサンススポーツクラブ法人契約利用

対象 被保険者・被扶養家族



女性向け健康づくり支援

・女性の健康セルフケアの啓発 **New**
(詳細はP12参照)

・出産された方に1年間、育児に役立つ冊子送付
・婦人科・不妊治療等の外部相談窓口設置

対象 被保険者・被扶養家族



婦人科外部相談窓口▶

New

禁煙サポート

・禁煙達成のサポートプログラム提供
(詳細はP14参照)

P&Gグループ健保組合の保健事業で、他にはないところ

・健康診断、人間ドックの補助割合が高い

一般健診、特定健診、生活習慣病健診は全額補助。人間ドックは自己負担5,000円で残りの費用は原則健保組合が全額補助。

・国が検診の有効性を認定している5大がん*検診は、対象年齢の方に原則全額補助

*胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん

(P&Gグループ健保組合は、2024年度に厚生労働省より全健保組合のなかで3組合のみが表彰された「がん対策推進パートナー賞」を受賞。2025年度も「がん対策推進優良企業」に認定されました!)

・インフルエンザ予防接種は、回数制限なく実費補助(フルミストは上限あり)

・歯科健診は、職域健診の実施に加え、かかりつけ歯科医での健診も費用補助あり

申請はMicrosoft Formsだけで完結(被保険者のみ)。

その他、会社の健康課題に応じて保健事業を毎年見直し、実施しています。今年度は女性向け健康づくり支援の見直し、禁煙サポートを実施します。

結果、P&Gグループ健保組合において保健事業にかかる支出は、一人当たり37,530円と全国平均の23,800円を大きく上回っています。

ご自身・ご家族の健康増進、疾病予防のために、ぜひご関心とご利用をお願いします。



健康診断のお知らせ

健康保険組合では、疾病の早期発見とご自身の健康状態を確認していただくことを目的として、健康診断を実施しています。年に一度は必ず健康診断を受けましょう！



基本健診

健診内容	年齢	自己負担金
一般健康診断	全年齢	なし
生活習慣病健診	35歳以上	なし
人間ドック	35歳以上	5,000円*

* 検査内容により自己負担額は異なります。

オプション検査

検査内容	対象年齢	自己負担金
子宮頸部細胞診・子宮内診	女性全年齢	なし
乳房超音波	・25～33歳(奇数年齢のみ) ・35歳以上(全員)	なし(いずれか片方)
マンモグラフィ		
頸動脈超音波	40歳以上の偶数年齢	健保補助超過分

* オプション検査は、必ず基本健診と一緒に受診してください。

* 20歳以上の女性は2年に1回の子宮頸がん検診、40歳以上の女性は2年に1回の乳がん検診を推奨しています。

* PSA検査(前立腺がん検査)は、検査の利益が不利益を上回らないという国のエビデンスに基づき、今年度から費用補助の対象外となります。

健診の予約方法

- 健保組合 Web「健診予約システム」にアクセスし予約。
- 被扶養配偶者の方向けの全国巡回健診の案内(申込用紙)は別途郵送で4～5月に発送いたします。



健診での血圧が気になる方におすすめ

「血圧高め」を解消したい!



春の香味ごはん

材料(2人分)

アスパラガス.....2本	あたたかいごはん
鶏ひき肉.....120g茶わん2杯分(300g)
しょうゆ.....小さじ2	B ホールコーン(缶)...大きじ2(30g)
A 砂糖.....小さじ2	しょうが.....1片
ごま油.....小さじ1	白炒りごま.....小さじ2(6g)

作り方

1. アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむき、2cm幅に切る。しょうがはせん切りにする。
2. 材料全部が入る大きさの耐熱ボウルにAを入れ軽くほぐすように切り混ぜる。ふんわりとラップをし600Wのレンジで2分加熱する。
3. レンジから取り出し全体を軽くほぐし、アスパラガスを加え軽く混ぜる。再度同様に1分半加熱する。
4. Bを加え、水気をとばしながらさっくりと混ぜ合わせる。

〈1人分〉388kcal
食塩相当量1.0g



「減塩」の物足りなさを解消するには、しょうがやごまなどの香味食材や、カレー粉やブラックペッパーなどのスパイスを活用するのがおすすめ。食欲をそそる香りや辛味のおかげで、満足感のある味を楽しめます。

また、アスパラガスやスナップえんどうなどの春野菜には、余分なナトリウム(塩分)の排出を助けるカリウムが含まれているため、血圧を抑える効果が期待できます。

Health promotion program to be implemented this fiscal year

This fiscal year as well, we will continue to implement the following health promotion program to support the health of all insured persons and prevent sickness.

Please proactively utilize following program for your own health

Medical checkups

General medical checkups, specific checkups, lifestyle-related disease medical checkups, medical examinations.

(For details, see the page on the right)

Subjects Insured persons and dependent family members aged 19 years or older

Infectious disease prevention

• Influenza vaccinations (workplace, expense subsidies)

Subjects Insured persons and dependent family members

(Detailed guidance in Autumn issue)

Health guidance

- Specific health guidance (40 years of age or older)
- Health guidance for the young (30 to 39 years of age)

Subjects Insured persons and dependent family members

(Individual guidance for subjects based on medical checkup results)

Preventive dental checkups

- Dental checkup in the workplace, preventive oral care guidance
- Family dentist, dental checkup expense subsidies

Subjects Insured persons

(Detailed guidance in Autumn issue)

Health promotion

- Use of Sports Club Renaissance corporate contract

Subjects Insured persons and dependent family members



New

Smoking cessation support

- Providing a support program to achieve smoking cessation

(For details, see the page 15)

Health promotion support for women

- Raising awareness of women's health selfcare **New**
(For details, see the page 13)
- Sending of useful booklets on raising children for one year to women who give birth
- Establishment of external consultation service for gynecology, infertility treatment, etc.

Subjects Insured persons and dependent family members

External consultation service for gynecology ▶



Health promotion program unique to P&G Group Health Insurance Association

- High support rate for medical checkups and medical examinations

The expenses for general medical checkups, specific checkups, and lifestyle-related disease medical checkups are fully supported. The expense for medical examinations is supported by the health insurance association in principle (copayment:5,000 yen).

- The five types of cancer* screenings whose effectiveness are certified by the government is fully supported the expenses in principle for those at subject ages.

* Stomach cancer, lung cancer, colorectal cancer, breast cancer, and cervical cancer

(P&G Group Health Insurance Association was granted "Cancer Control Promotion Partner Award" which was granted to only three health insurance associations by the Ministry of Health, Labour and Welfare in 2024 and also certified as "Excellent Company for Cancer Control Promotion" in 2025.)

- The actual expenses for influenza vaccinations are fully supported without the limit of the number of shots. (There is a limit to FluMist.)

- In addition to dental checkups in the workplace, the expenses for dental checkup at family dentists are supported.

The application can be made only with Microsoft Forms (insured only).

We review and implement health promotion program addressing to the company's health issues every year. In this fiscal year, we will review the health promotion for women and implement smoking cessation support.

As a result, the expenditure for the health promotion program in P&G Group Health Insurance Association is 37,530 yen per person, which greatly exceeds the expenditure of the national average of 23,800 yen.

Please be interested in and use those services for you and your family members' health promotion and prevention of diseases.



Notice of medical checkups

The health insurance association implements medical checkups aimed at the early discovery of disease and having everybody confirm their own state of health. Please make sure to have a medical checkup once a year!



Basic medical checkup

Type of medical checkup	Age	Copayment
General medical checkup	All ages	None
Lifestyle-related disease medical checkup	35 years or older	None
Medical examination	35 years or older	5,000 yen*

* The copayment differs depending on the details of tests.

Optional tests

Test	Subject age	Copayment
Cervical cytology, uterine examination	Females of all ages	None
Breast ultrasound	• 25 to 33 years old (odd numbered ages only)	None (one of either)
Mammography	• 35 years or older (all)	
Carotid artery ultrasound	Males and females aged 40 years or older at even numbered ages	Amount beyond the health insurance subsidy

* Please make sure to take optional tests together with a basic medical checkup.

* We recommend cervical cancer screening once every two years for women aged 20 years or older, and breast cancer screening once every two years for women aged 40 years or older.

* **The expenses for PSA test (prostate cancer screening) will not be supported from this year based on the evidence of the government that the benefit of the test does not exceed the disadvantage.**

Medical checkup reservation method

- Make a reservation by accessing the Medical Checkup Reservation System on the health insurance association's website
- We will send out guidance (application forms) on nationwide mobile medical checkups for dependent spouses around April to May.



For those who are concerned about the result of blood pressure measurement at medical checkups

Let's lower "high blood pressure!"



Ingredients (for two persons)

2 stalks of asparagus	2 rice bowls warm rice (300 g)
120 g ground chicken	2 tablespoons canned corn (30 g)
2 teaspoons soy sauce	1 small piece of ginger
2 teaspoons sugar	2 teaspoons toasted white sesame (6 g)
1 teaspoon sesame oil	

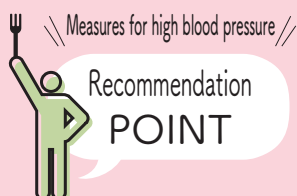
How to cook

- Cut off a hard part of the root of asparagus and peel the lower half of asparagus with a peeler. Chop it into 2 cm pieces. Cut ginger into fine strips.
- Put A into a heat-resistant bowl large enough for all ingredients and mix them lightly. Wrap it loosely with plastic wrap and heat in a microwave at 600 W for 2 minutes.
- Take out from the microwave and mix the ingredients lightly. Add chopped asparagus and mix lightly again. Heat in a microwave at 600 W for 1.5 minutes.
- Add B and mix lightly while evaporating the moisture.

< One serving > 388 kcal
Salt equivalent 1.0 g



Spring-scented rice



Measures for high blood pressure

Recommendation POINT

In order to solve unsatisfied feeling due to "reduced salt," it is recommended to use flavored ingredients such as ginger and sesame or spices such as curry powder and black pepper. The appetizing flavor or spicy taste will help you be satisfied with the taste. Also, spring vegetables such as asparagus and snap peas contain potassium that helps excrete extra sodium (salt) and the effect of lowering blood pressure is expected.

2026年度

健康保険制度等が変わります

4月から 被扶養者認定の年間収入の取り扱いが変更

被扶養者の年間収入の判定は下記のように変更となりました。これにより、労働契約段階では見込み難い時間外労働に対する賃金等で結果的に年間収入が収入の基準を超えることになったとしても、被扶養者として認定されることとなります。

従来 過去の収入、現時点の収入または将来の収入の見込みなどから、「今後1年間の収入の見込み」を算出して判定

新 労働契約で定められた賃金から見込まれる年間収入により判定

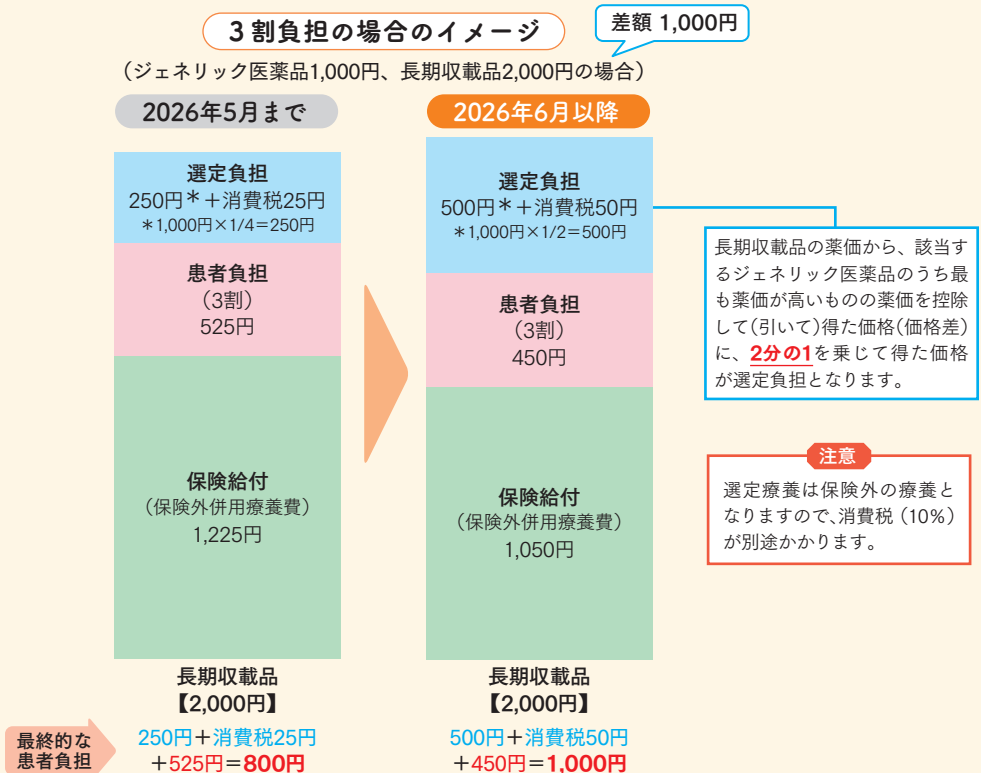
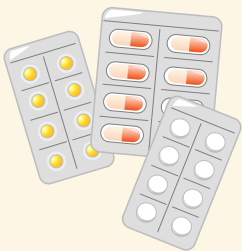
※労働基準法第15条の規定に基づき交付される「労働条件通知書」等の労働契約の内容が分かる書類の提出が必要となります。

※当初想定されなかった臨時収入により、結果的に年間収入が130万円以上になった場合でも、社会通念上妥当な範囲に留まる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

今後予定されている法改正

6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられます。



6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担の引き上げが予定されています。

一般所得者の場合

【入院時の食事療養標準負担額】

1食510円 → 550円

【65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額】

・食費負担：1食510円 → 550円

・居住費：1日370円 → 430円



4月から 子ども・子育て支援金の徴収が開始

子ども・子育て支援金制度は、国が少子化対策として掲げる、こども未来戦略「加速化プラン」を実現するための財源を確保する制度です。健康保険などの医療保険制度に加入している被保険者と事業主が費用を負担し、子どもや子育て世帯を社会全体で支えることを目的としています。



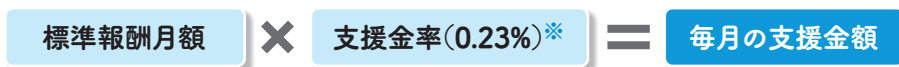
子ども・子育て支援金加算イメージ

健康保険組合は、子ども・子育て支援金の代行徴収機関を担います。



※健康保険に加入しているすべての被保険者（任意継続を含む）が対象となります。年齢や性別、子どもの有無、海外赴任等とは関係ありません。ただし、産休中や育休中の被保険者は免除されます。

支援金の額について



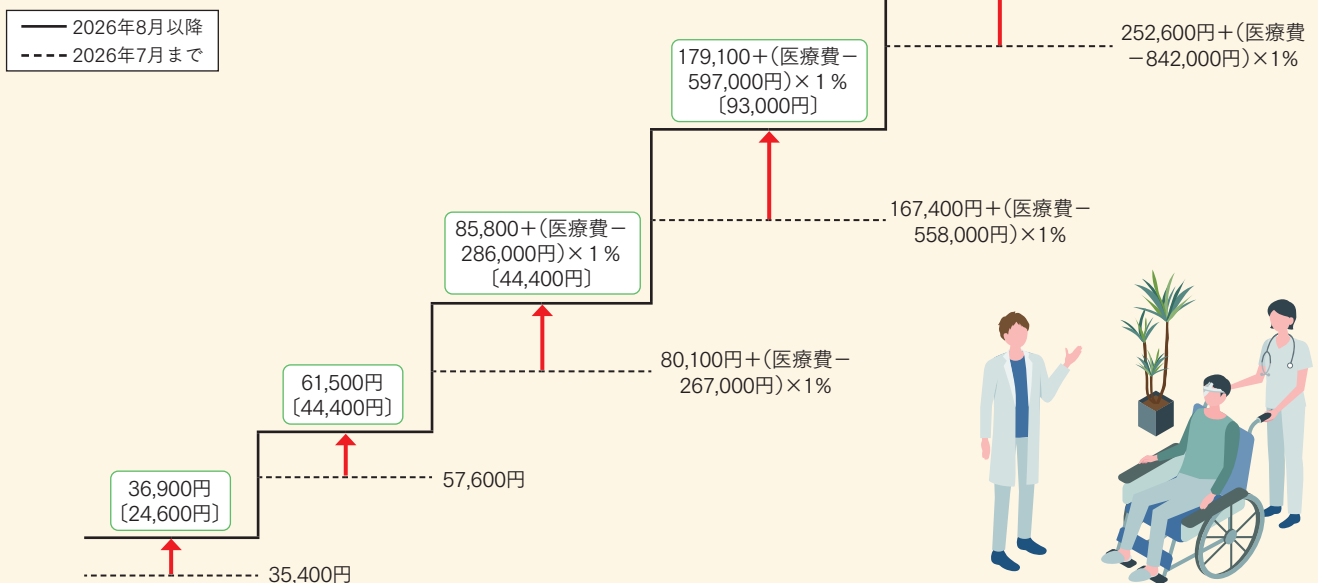
※支援金率は、2026年度から0.23%ではじまり、2028年度には0.4%程度に段階的に引き上げられる見込みです。ただし、国が2028年度分支援納付金の最大規模を決めているため、右肩上がりが増えることはありません。

8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限額の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施される予定です。また、年間上限が新設されるなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近12カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額(現行からの引き上げは予定されていません)。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000円]

新設

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

Changes in the Health Insurance System, etc.

From April Handling of the annual income for certification of dependent family has been changed.

The judgement of the annual income of dependent family has been changed as below. As a result, even if the annual income exceeds the income criterion as a result of the wage, etc. for overtime work that is difficult to be expected at the time of the employment contract, your family will be certified as dependent family.

Old Judged after calculating “the expected income for one year” based on the past income, income at present, and expected future income

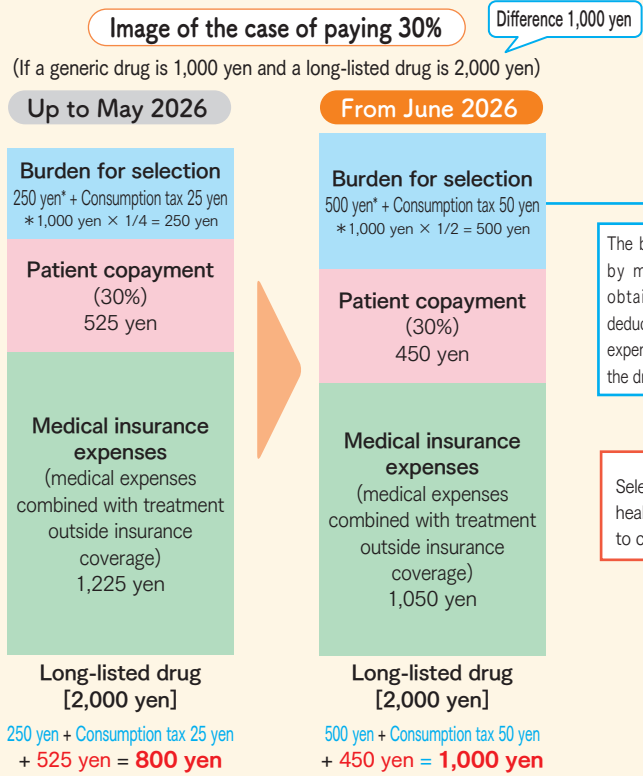
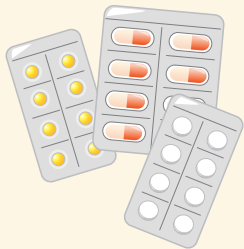
New Judged based on the annual income expected from the wage provided in the labor contract

- * It is necessary to submit a document that shows the details of the labor contract such as “Notice of Employment” issued based on the provision of Article 15 of the Labor Standards Act.
- * Assume that the annual income of a family member exceeds 1.3 million yen as a result of the extra income that is not assumed at first. If the amount is within the range that is considered to be appropriate under social norms, the family member will be continuously certified as dependent family.

Revision of Laws in the Future

From June Increase of copayment by selecting brand-name drugs

If a generic drug is available and a patient still wants the prescription of a brand-name drug (long-listed drug), a certain amount will be added to the copayment. Previously, “a quarter” of the difference from generics was added, but the rate will be increased to “a half” from June.



The burden for selection is the price by multiplying 1/2 to the price obtained (price difference) after deducting the drug price of the most expensive drug among generics from the drug price of a long-listed drug.

Caution
 Selected care is not covered by health insurance and is subject to consumption tax (10%).

From June Increase in copayments of food expenses and utility costs during hospitalization

The food expenses and utility costs during hospitalization will rise due to soaring prices of food ingredients, etc.

General income earner

[Amount of standard copayment for dietary treatment during hospitalization]
 510 yen per meal → **550 yen**

[Amount of standard copayment for living support during hospitalization in a sanatorium ward at the age of 65 years or older]
 • Food expenses: 510 yen per meal → **550 yen**
 • Housing expenses: 370 yen per day → **430 yen**



From April Starting the collection of the Child and Childcare Support Contribution

The Child and Childcare Support Contribution System is established to secure the financial source to achieve the children's future strategy "Acceleration Plan" declared by the government as measures to combat the declining birthrate. In this system, the insured who join the medical insurance system such as health insurance and the business owner pay the expenses for the purpose of supporting children and child-rearing generation as the entire society.



Addition of Child and Childcare Support Contribution

The health insurance association plays the role of a collecting agency of Child and Childcare Support Contribution.

$$\text{The insurance premium from April 2026} = \text{Health insurance premium (all insured)} + \text{Long-term care insurance (insured persons aged 40 to 64 years in category 2 long-term care insured)} + \text{Child and Childcare Support Contribution (all insured)}$$

*All insured persons who enroll in health insurance (including voluntarily and continuously insured persons) are subject to the system regardless of age, sex, having a child or not, and living overseas due to assignment. However, the insured in maternity leave and childcare leave are exempted.

The amount of support contribution

$$\text{Standard monthly remuneration} \times \text{Support contribution rate (0.23\%)*} = \text{Monthly support contribution}$$

*The support contribution rate starts from 0.23% from fiscal year 2026 and will be increased to about 0.4% by fiscal year 2028 in a step-by-step manner. However, the government has decided the maximum scale of the support payment for fiscal year 2028, and therefore, it will not be ever-increasing.

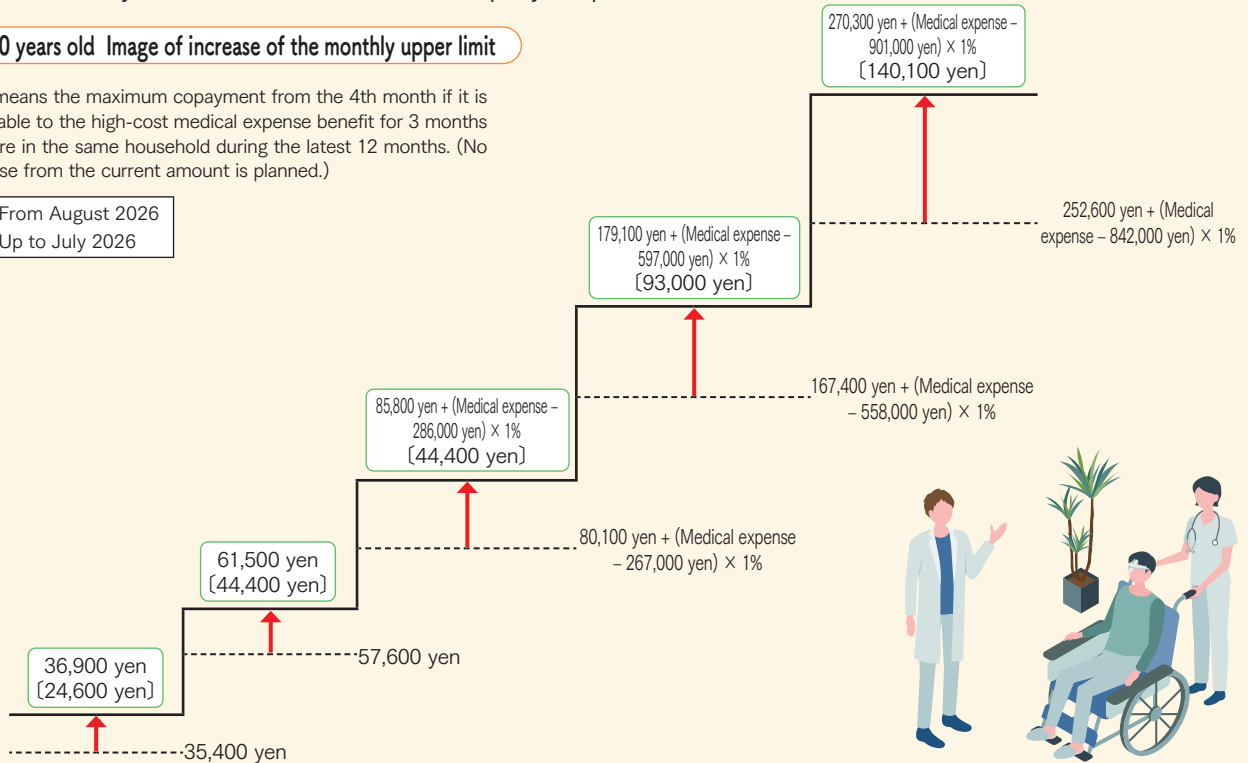
From August Increase of maximum copayment of the high-cost medical expense benefit and new establishment of annual upper limit

From the perspective of establishing social security for all generations, the maximum copayment will be increasing according to the category of income. Also, the annual upper limit will be newly established. Thus, the system will be reviewed considering the economic burden of people under long-term medical care, etc. After this revision, the system will be reviewed in a step-by-step manner.

Under 70 years old Image of increase of the monthly upper limit

*[] means the maximum copayment from the 4th month if it is applicable to the high-cost medical expense benefit for 3 months or more in the same household during the latest 12 months. (No increase from the current amount is planned.)

— From August 2026
 ---- Up to July 2026



Category of income	Low-income earner (Exempt from resident tax)	Standard monthly remuneration < 280,000 yen	Standard monthly remuneration 280,000 - < 530,000 yen	Standard monthly remuneration 530,000 - < 830,000 yen	Standard monthly remuneration ≥ 830,000 yen
Annual upper limit	290,000 yen [24,200 yen]	530,000 yen [44,200 yen]	530,000 yen [44,200 yen]	1,110,000 yen [92,500 yen]	1,680,000 yen [140,000 yen]

Newly established

*The upper limit in [] is monthly average amount.

女性も男性も

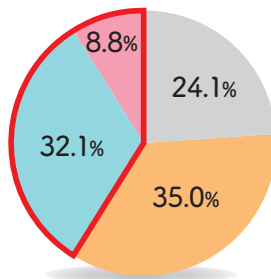
女性の健康課題について考えてみよう

女性の不調に関するP&Gの実態

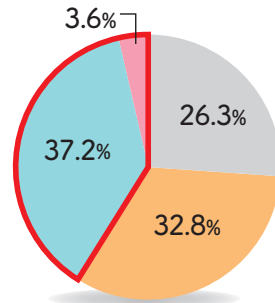
働く女性の多くは、月経随伴症状や更年期症状といった女性特有の健康課題を抱えながら働いています。また、60歳くらいまでの現役世代において、女性は男性よりもがんの罹患率が高いです。

2024年度に厚生労働省の調査に参加した際、P&Gの女性社員139名にアンケートをした結果、54.7%の方が月経困難症を、30.2%の方がPMS（月経前症候群）を抱えていることが分かりました。また、月経前や月経時、仕事中心に心身の変化を感じると答えた方は、全体の約40%となりました。

月経前の仕事上の変化



月経時の仕事上の変化



■ ない ■ あまりない ■ ある ■ よくある

理解を深めて みんなが働きやすい環境づくりを！

健康課題を抱えての就業は、パフォーマンスの低下だけでなく、将来的なキャリア形成にも影響を及ぼすことが分かってきています。このような問題は、「女性の問題」ではなく「社会全体の問題」としてとらえて支援に取り組んでいかななくてはなりません。

職場においては、不調を抱える女性への支援環境を整えることが求められます。そのためには、まず男女ともに女性の健康課題を知り、理解を深めることが大切になってきます。

経済産業省が発表した試算結果*
女性の健康課題による経済損失は

3.4兆円

社会全体で支援・対策に
取り組む必要があります。



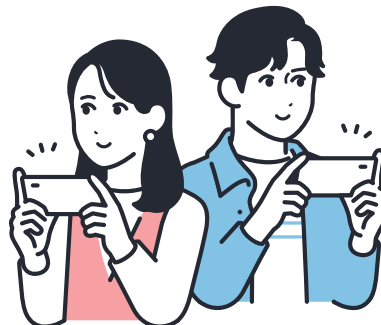
*「女性特有の健康課題による
経済損失の試算と健康経営の必要性について」

女性の健康管理・セルフケアに関する動画を発信します！（6月より）

女性の健康づくりサポート事業の一環として、P&Gにカスタマイズした内容で女性の健康管理・セルフケアに関する動画を配信します。女性はもちろん男性にとっても役立つ内容となっています。6月以降、健保組合および会社から案内いたしますので、ぜひご視聴ください。

動画の内容

- (1) 女性ホルモンの変動とその影響
- (2) 月経困難症・PMS（月経前症候群）
- (3) 更年期障害
- (4) 不妊症
- (5) 管理職が知っておくべき女性の健康と上司ができること



P&Gグループ健保組合では、女性の健康づくり等をサポートする事業や制度を整えています。
ぜひご利用ください！

健保組合の事業

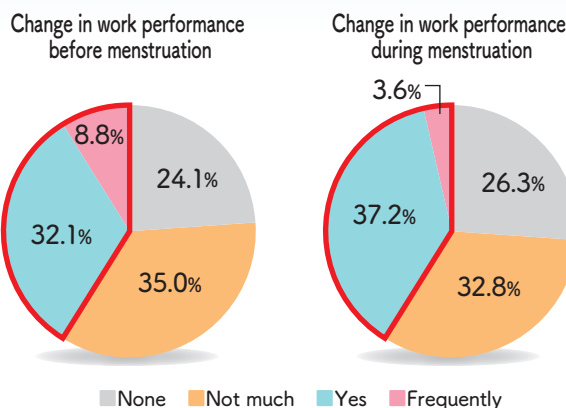
- 乳がん・子宮がん検診の補助 出産された方へ育児役立ち情報雑誌の配布
 婦人科・不妊治療等の外部相談窓口

Let's Think about Women's Health Issues.

The actual status regarding women's health problems in P&G

Many women work with health issues specific to women such as menstruation-associated symptoms and menopausal symptoms. Also, in the working generation up to 60 years of age, prevalence of cancer is higher in women than in men.

When we participated in the survey of the Ministry of Health, Labour and Welfare in 2024, we conducted a questionnaire for 139 women workers in P&G. The results showed that 54.7% of them had dysmenorrhea and 30.2% had premenstrual syndrome (PMS). Also, about 40% of all women answered that they felt physical and mental changes in work before and during menstruation.



Let's make a worker-friendly environment by deepening understanding!

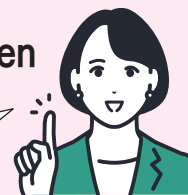
It is becoming clear that working with health issues not only degrades performance but also affects building of future career. These issues should be grasped and addressed as the issues of the entire society instead of women's specific issues.

At workplaces, it is required to improve the environment to support women with health problems. For this purpose, men and women should learn the health issues of women and understand them deeply.

The calculation result presented by the Ministry of Economy, Trade and Industry*
Economic loss caused by women's health issues is

3.4 trillion yen

The entire society needs to support and take measures.



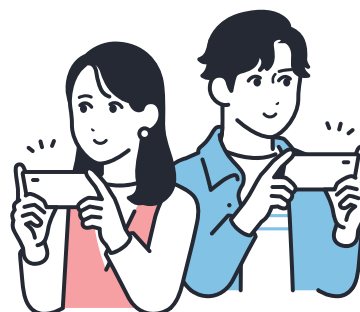
* "Calculation of economic loss caused by health issues specific to women and necessity of health management"

A video clip of women's health management/selfcare will be distributed! (From June)

As part of women's health promotion support project, we will distribute a video clip of women's health management/selfcare with the content customized for P&G. It is useful not only for women but also for men. The health insurance association and the company will inform you in or after June. So, please watch the video clip.

Content of the video clip

- (1) Women's hormonal changes and their effects
- (2) Dysmenorrhea/premenstrual syndrome (PMS)
- (3) Menopause
- (4) Infertility
- (5) Women's health that should be known by those in the managerial position and what supervisors can do



P&G Group Health Insurance Association provides services and has a system to support women's health promotion. Please make the most of them!

Services of the health insurance association

- Breast cancer and uterine cancer screening expense subsidies
- Distribution of information magazines useful for child rearing to women who gave birth
- External consultation desk for gynecology and fertility treatment

タバコとさよならしませんか？

会社と健保組合コラボで「禁煙サポートプログラム」を実施します！

タバコは自分だけでなく周りの人の健康にも悪影響

Q 自宅で吸わなければ 家族は受動喫煙しない？

家族が受動喫煙をしないように、私はいつも外でタバコを吸って、自宅では吸わないようにしています。だから、家族への受動喫煙は心配ないですね？

職場でも！受動喫煙等について考えましょう

非喫煙者の中には、「タバコのおいで気分が悪くなる」「喫煙のために離席が多いのが気になる」と思っている方もいるかもしれません。また、喫煙所の清掃員は受動喫煙によって健康を害してしまう場合もあります。働きやすい職場環境づくりのためにも、非喫煙者に配慮するよう心がけましょう。

A いいえ
受動喫煙の
リスクがあります



タバコを消した後も、喫煙者の呼気には有害物質が含まれています。また、喫煙者の髪の毛や衣服などに有害物質が残り、再放散すると考えられています。

家の中で吸っていなくても、自動車でタバコを吸っていればシートなどにも有害な物質が付いているかもしれません。

家族の受動喫煙をなくすためには、禁煙することが確実です。



あなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう

- ①吸おうと思っていたよりもずっと多くタバコを吸ってしまうことがある。
- ②禁煙や本数を減らそうと試みたものの、できなかったことがある。
- ③禁煙や本数を減らそうと試みたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがあった。
- ④禁煙や本数を減らしたときに、心身に次のような変化があった。
イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加
- ⑤④の症状を抑えるために、またタバコを吸い始めた。
- ⑥重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸ってしまうことがあった。
- ⑦喫煙により自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがあった。
- ⑧喫煙により自分に精神的問題が起きているとわかっているのに、吸うことがあった。
- ⑨自分はタバコに依存していると感じることがあった。
- ⑩タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かあった。

5つ以上「はい」に該当する場合は依存度が高い

～事前告知：7月開催予定～

特別企画 あなたの禁煙をサポート！（従業員限定）

会社と健保組合で依存度に応じた禁煙サポートプログラムを7月に開催予定です。

これを機に禁煙したいと思われた方は、今後、会社からの案内がありますので、ぜひお申し込みください！

Why don't you say goodbye to **smoking?**

The company and the health insurance association implement "Smoking Cessation Support Program" in collaboration!

Smoking has a negative effect not only on yourself but also on the people in the surroundings.

Q If I don't smoke at home, isn't my family exposed to second-hand smoke?

I always smoke outside to prevent passive smoking of my family. So, I don't have to worry about passive smoking of my family, right?

At workplace! Let's think about passive smoking.

Some of non-smokers may think "the smell of cigarette makes me feel sick" or "Frequent stepping out for smoking is annoying." Also, cleaning staff of the smoking area may damage their health due to passive smoking. In order to create a worker-friendly workplace environment, let's be considerate of non-smokers.

A Yes.
There is a risk of passive smoking.



Even after putting out a cigarette, exhaled breath of a smoker contains toxic substances. Also, toxic substances are left on the hair and clothes of a smoker, and they are considered to diffuse again.

Even if you do not smoke in the house, if you smoke in the car, toxic substances may attach to the seats.

Smoking cessation is a sure way to eliminate passive smoking of the family.



Let's check your nicotine addiction level.

- ① I sometimes smoke more cigarettes than I intended.
- ② I tried to stop or cut down on smoking but ended up failure.
- ③ When I tried to stop or cut down on smoking, I was sometimes desperate for smoking.
- ④ When I stopped or cut down on smoking, I experienced the following physical and mental changes. Irritated, nervous, restless, hard to concentrate, depressed, headache, sleepiness, nauseous, fast pulse, hand tremor, increase in appetite or body weight
- ⑤ To suppress the symptoms of ④, I started to smoke again.
- ⑥ When I got a severe illness, I could not help but smoke though I knew smoking was not good.
- ⑦ Although I have health issues due to smoking, I sometimes could not help but smoke.
- ⑧ Although I have mental issues due to smoking, I sometimes could not help but smoke.
- ⑨ I have felt that I was addicted to cigarettes.
- ⑩ I have occasionally avoided work or social gathering where I could not smoke.

If there are 5 or more "yes," your addiction level is high.

Advance notice: Plan in July

Special plan Support your smoking cessation! (employees only)

The company and the health insurance association will collaborate and implement the smoking cessation support program accommodating to the addiction level in July.

If you want to take an opportunity to quit smoking, please apply for it! The company will provide guidance soon.

健康保険に関する各種質問、書類の入手方法や提出についてのお問い合わせ先は、以下のとおりとなります。

P&Gジャパン、P&Gプレステージ社員のみなさま

担当部署	HRSS
住所	〒651-0088 兵庫県神戸市中央区小野柄通7-1-18 三宮ビル北館 8階 SOUTH P&Gジャパン合同会社
電話	03-4510-7489 (Employee Care Center)
メールアドレス	GetHelp.im@pg.com

ウエラジャパン社員のみなさま

担当部署	HR
住所	〒163-1427 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー 27階 ウエラジャパン合同会社
メールアドレス	Japan_HRIS@wella.com
イントラネット	Japan HR → Health Insurance/Social Insurance/Tax

任意継続被保険者の方

P&Gグループ健康保険組合へ直接お問い合わせください。

The contact details for questions about health insurance, how to obtain documents and how to submit them are as follows.

Employees of P&G Japan, P&G Prestage

Department in charge	HRSS
Address	P&G Japan G.K. Sannomiya Building North 8th Floor SOUTH 7-1-18 Onoedori, Chuo-ku, Kobe City, Hyogo Prefecture 651-0088
Telephone	03-4510-7489 (Employee Care Center)
email address	GetHelp.im@pg.com

Employees of Wella Japan G.K.

Department in charge	HR
Address	Wella Japan G.K. Tokyo Opera City Tower 27th Floor 3-20-2 Nishishinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 163-1427
email address	Japan_HRIS@wella.com

Voluntary continuously insured persons

Please contact P&G Group Health Insurance Association directly.

