

契約保養所
会員制リゾート

三河湾リゾートリンクスのご案内

愛知県西尾市吉良町宮崎中道下15
☎ 0563-32-3711 ☎ 0563-32-3806
□ <http://www.linx-xspa.co.jp/>



風光明媚な三河湾国立公園の中心に位置する吉良・宮崎海岸は、三河湾でも有数の景勝地。三ヶ根山、前島、渥美半島から伊良湖岬、佐久島、日間賀島、知多半島まで一望できる絶好のロケーションです。美しい海を眺め、潮騒に耳を傾けながら、のんびりとした時間をお過ごしください。

ハイウォーターを使用した大浴場。三河湾から昇る朝日を見ながらの入浴も



客室は個性溢れる5つのタイプをご用意。全室オーシャンビュー



海を眺めながらゆったりしたひとときを



夏には屋外プールもオープンします



新鮮な海の幸・山の幸でおもてなし



利用料金

【素泊り】14,158円(メゾネット)(和洋室:38㎡)~
1,782円(専用部屋:38㎡)
【別注食事】朝食2,000円、夕食5,400円~
※食事付プラン(10,530円~)もあります。

申込方法

【予約】利用希望日の2ヵ月前から受け付けます。「三河湾リゾートリンクス利用申込書」(健保組合のホームページからダウンロードできます)を三河湾リゾートリンクスに直接FAXしてください。その後、FAXで回答が届きます。

【利用当日】健康保険証をフロントに提示してください。

キャンセル料

利用日2日前~前日 料金の50%
利用日当日 100%

三河湾リゾートリンクスの目前で開催されます!

ハワイアンフェスティバル

Hawaiian Festival

一年に一度、
ハワイになるまち、吉良

8月24日(月)
~8月29日(土)

各日 15:00~19:30(予定)
8月29日(土)は16:00から
※小雨決行、荒天中止



会場 吉良ワイキキビーチ
特設ステージ
(宮崎海水浴場)

鑑賞無料 主催/吉良温泉観光協会

豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2015

夏

vol.28



CONTENTS

メタボが招くコワイ病気① **糖尿病** ②
Dr.平野のウォーキングセミナー ⑥
夏におすすめ、
水中ウォーキング
巡回健診のご案内 ⑩

特定保健指導 ⑪

柔道整復師の施術代 ⑫

健保カレンダー ⑬

KENPO INFORMATION ⑭

医療費通知/平成26年度決算報告/ハッピーウォーク 他

<http://www.shokki-kenpo.jp/>

織機健保

検索

おトクな情報満載!

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください。

ライフナビ

2015年夏号 平成27年8月4日発行

豊田自動織機健康保険組合 愛知県刈谷市宝町8丁目1番地 TEL (0566) 21-7784 FAX (0566) 23-7648

糖尿病

メタボは万病のもと。放っておくと、気づかないうちに怖い病気が進行しています。メタボが招く怖い病気をシリーズでご紹介します。第1回目は、糖尿病です。

まずはメタボの自己チェック!

健診結果を見ながら数字を記入してみましょう

①内臓脂肪型肥満 腹囲 cm 男性85cm以上 女性90cm以上	②高血糖 空腹時血糖 mg/dL 空腹時血糖 110mg/dL以上	③高血圧 最高血圧 mmHg 最低血圧 mmHg 最高血圧 130mmHg以上 または 最低血圧 85mmHg以上	④脂質異常 中性脂肪 mg/dL HDLコレステロール mg/dL 中性脂肪 150mg/dL以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満
---	--	---	--

①内臓脂肪型肥満に加え、②~④の2つ以上が当てはまった人は**メタボ**です。

糖尿病リスクの判定

健診や人間ドックの結果で値をチェックしてみてください

▼空腹時血糖 ▼HbA1c

99mg/dL以下	かつ 5.5%以下	正常型	今のところ糖尿病とはいえないものの、油断は禁物。生活習慣に注意し、毎年健診を受けて数値の経年変化をチェック。	合格
100~109mg/dL	または 5.6~5.9%	正常高値	血糖値は「やや高め」。将来的に「境界型」や「糖尿病型」に移行するリスクがかなり高いので注意が必要です。念のため精密検査を。	注意
110~125mg/dL	または 6.0~6.4%	境界型	糖尿病発症の前段階。精密検査で糖尿病と診断される場合もあります。放置すれば高い確率で糖尿病を発症します。また、この段階でも動脈硬化は進行します。	危険
126mg/dL以上	または 6.5%以上	糖尿病型	糖尿病の疑いが濃厚です。すでに合併症が進んでいる可能性もあります。すぐに専門医の受診を。	糖尿病

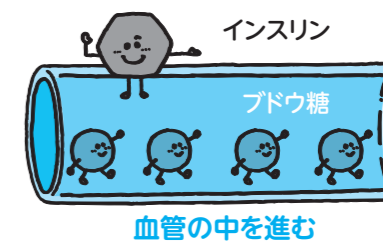
糖尿病

糖尿病ってどんな病気?

人間の体は、食べ物に含まれる糖をブドウ糖に分解し、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンによって体内に吸収しています。

糖尿病は、インスリンの働きが低下し、血液中のブドウ糖が吸収されないまま、どんどんたまって高血糖状態が続く病気です。高血糖が続くことで、全身の細い血管がポロポロになり、神経や眼、腎臓に怖い合併症が現れます。

健康な人



高血糖の人



糖尿病の合併症

動脈硬化	糖尿病神経障害	糖尿病網膜症	糖尿病腎症
動脈が詰まり、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる。	手足のしびれ・麻痺・痛みが現れる。足の小さなケガやヤケドに気づかず放置すると壊疽し、手足の切断が必要になることもある。	網膜の血管がポロポロになり、視力障害を起こす。悪化すると失明することもある。	腎臓の機能が低下し、血液中に老廃物がたまる。人工透析が必要になる。

糖尿病が怖いのは...

自覚症状がない

“サイレントキラー”とも呼ばれ、ほとんど自覚症状がないまま進行します。症状が現れたときにはすでに手遅れの場合もあります。

体と財布に重い負担

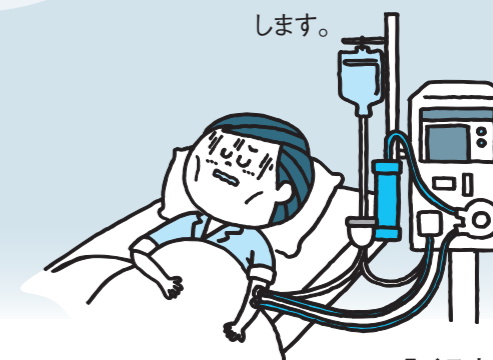
人工透析が必要になると、1日4時間の治療が週3日、一生続き、年間約500万円の医療費が発生します。食事制限や水分制限も加わり、つらい日々が続くこととなります。

人工透析とは?

低下した腎機能に代わる役割を果たす療法です。体内から血液を取り出し、血液透析器を通して血液中の老廃物や余分な水分を取り除き、再び体内に戻します。

発症したら治らない

一度糖尿病を発症したら治りません。悪化を食い止めることしかできません。



糖尿病にならないために

STEP 1

健康診断 年に一度の

被保険者のみなさんは



毎年の健康診断の結果をきちんと確認し、再検査が必要と判定されたら、必ず受けてください。
30歳代半ばになったら、年に1回、人間ドックを受けましょう(健保組合から23,000円の補助があります)。

被扶養者のみなさんは



毎年1回、健康診断を受けましょう。パート先等で健診を受けられない方は、安くて便利な巡回健診(P.10参照)や人間ドックを受けましょう(健保組合からの補助が受けられます)。

STEP 2

リスク別の 予防と対策

正常高値

空腹時血糖値
100~109mg/dL
または
HbA1c
5.6~5.9%



今ならまだ間に合う。 生活習慣の改善で健康に!

ギリギリ正常値と判定されるグループです。「正常型」に比べて動脈硬化を起こしやすく、将来的な糖尿病の発症リスクが高いとされています。

この段階であれば、食事・運動・節酒・禁煙などの生活習慣を改善することで、正常値に戻すことができます。

生活習慣改善のポイント

食生活 ■■■■■■ 運動 ■■■■■■ 節酒 ■■■■■■ 禁煙 ■■■■■■

- 1日3食、腹七〜八分目
- 野菜類→たんぱく質→穀類(ごはん・パン)の順に食べる
- 野菜を積極的に摂る
- 毎日合計60分程度歩く(目安…1日8,000歩)
- 飲みすぎない
- きっぱり禁煙する



ポイント

- 「正常高値」～「境界型」にとどまっている間に、生活習慣を改善できるかどうか、その後の人生を左右する!
- たとえ糖尿病を発症しても、合併症を防ぐことができれば、生活の質は確保できる!

境界型

空腹時血糖値
110~125mg/dL
または
HbA1c
6.0~6.4%



今が人生の分かれ道!

糖尿病になる一歩手前のグループです。境界型のどの段階であるかを把握するためには、ブドウ糖負荷試験が不可欠です。結果次第では糖尿病と判定されることもあります。また、動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高いのも特徴です。

境界型と判定されたら、「糖尿病でなくてよかった」ではなく、「もう正常ではないのだ」と受け止めることが大切です。今の生活習慣を改善できるかが、今後の人生を左右します。

ブドウ糖負荷試験とは?

ブドウ糖75gを水に溶かして飲み、1時間後と2時間後の血糖値を調べます。「正常高値」もしくは「境界型」と判定された場合に行われる精密検査です。すでに糖尿病であることが明らかな場合は、この検査は行われません。

糖尿病型

空腹時血糖値
126mg/dL以上
または
HbA1c
6.5%以上



合併症の発症・進行を食い止める!

ほとんどの人が糖尿病と診断されるグループです。ただちに受診し、糖尿病がどの程度進んでいるのかを確認する必要があります。初診時にすでに合併症を発症していることも少なくありません。

もっとも大切なことは、いち早く治療を開始して、十分な血糖コントロールを行い、合併症の発症・進行を予防することです。

糖尿病はけっして他人事ではない、身近な病気です。
健康診断で精密検査が必要と判定されたのに病院に行っていない人は、早急に受診してください!

「血糖値高め」を放置していると、10数年以内に糖尿病を発症するという調査結果が報告されています。



当健保組合では

40歳以上の10人に1人が糖尿病またはその前段階

平成25年度に健康診断を受けた被保険者8,741名のうち「糖尿病型」および「境界型」の人は980名でした。

若いからと油断は禁物!

30歳後半から生活習慣病の医療費が大きく上がり始めます。若いからといって、けっして油断はできません。

夏におすすめ、水中ウォーキング



夏のウォーキングは暑くて大変、という方におすすめなのが、水中ウォーキングです。水中ウォーキングは、体への負荷が少なく、汗を気にせずに効果的な有酸素運動ができます。体重60kgの男性が1時間、陸上でウォーキングしたときの消費カロリーは約160kcal。水中で1時間ウォーキングした場合は約350kcalと2倍以上のカロリーを消費します。今回は、こんな魅力的な水中ウォーキングをご紹介します。



水中ウォーキングが効果的なのはなぜ？

抵抗

水の抵抗は空気の約12倍です。水中は空気中に比べて抵抗ははるかに大きいため、手足を早く動かすことはできません。この動きづらさが自然な負荷となり、シェイプアップや筋力強化に大きな効果を発揮します。

水圧

一般的な体重の人が体全体に受ける水圧は約1,300kgにもなります。この圧力の影響により、水中では自然な腹式呼吸を生み出します。深い呼吸により、心臓から送り出す血液の量を増やし、全身の代謝を盛んにしてくれます。

その秘密は、4つの「**水の特性**」にあります

浮力

陸上に比べると水中での足への体重負荷は、膝まで水につかると30%カット、腰までなら50%カット、胸までなら70%カット、肩まで沈めると90%カットと激減します。水中運動は膝痛・腰痛・肩凝りなど関節でお悩みの方におすすめできる、数少ないメニューです。

50kgの人が...

浸水部位	体重負荷
膝まで	-30%
腰まで	-50%
胸まで	-70%

水温

水中では体の熱が奪われやすく、体温を一定に保つため、脂肪燃焼を活発にします。このためエネルギー消費量が陸上にいるときよりも増えます。また、水中では中心体温の上昇が、陸上で運動するときよりも低く保たれ、運動中の体温の上昇を抑えます。水中運動なら、体温の上昇が少ない状態で、継続して運動することができます。

脂肪燃焼アップ！

体温上昇を抑える

水中ウォーキングにトライ！

効果を高める歩き方の基本

基本姿勢5つのポイント

水中ウォーキングの姿勢はとても重要で、悪い姿勢で歩いても運動効果が得られなかったり、必要以上の強度で歩くと水圧により逆に腰を痛めてしまうことにもなりかねません。正しい知識を習得し、水中ウォーキングを楽しみましょう。

- あごを引き、胸を張る
- 腹筋を意識して引き締める
- 足はかかとから着地する
- 視線は水平にまっすぐ前を見るようにする
- 反らない程度にしっかりと背すじを伸ばす



効果的な歩き方

ステップ1 歩幅の広い歩行 (レンジウォーク)

肩が水中に沈むくらい歩幅を広くして、腕を水中で大きく前後に振ります。かかとが着地したら、出した足の裏全体に体重をかけていきます。ひざを伸ばしながら腕をしっかり大きく動かします。反対側の足を出すときもしっかり前へ出します。視線は前方、背筋はまっすぐ、お腹・お尻は締めるのがポイントです。この歩きで大腰筋を鍛えることができ、腰痛に効果があります。

ステップ2 ひざを上げての歩行 (マーチング)

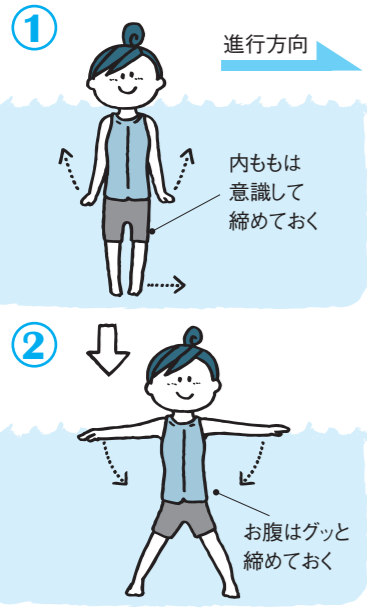
ひざをできるだけ高く上げ、体を支えている軸足側のお尻を意識して引き締めるようにします。腕は前後に大きく振ります。体の軸がぶれないようにしっかりお腹とお尻を意識してください。



ステップ 3

横歩きで歩行 (サイドウォーク)

進行方向に足と腕を同時に開き、上体を完全に水中に沈めて、横に歩きます。足をしっかり開いて体を沈めることで、下半身やお尻の筋肉を強化できます。手を広げて水をしっかりとることで、二の腕の筋力強化になります。



ステップ 4

蹴りだし歩行 (キックウォーク)

水の中でボールを蹴りながら進んでいくイメージです。足の筋力強化やヒップアップの効果が期待できます。



ステップ 5

ひねりを加えた歩行 (ツイストウォーク)

ももをしっかり引き上げて、身体をひねりながら歩きます。右足を上げるときは右ひざに左ひじをタッチさせるように、左足を上げるときは左ひざを右ひじにタッチさせるように、左右交互に身体をツイストさせながら歩きます。ウエストを引き締めます。



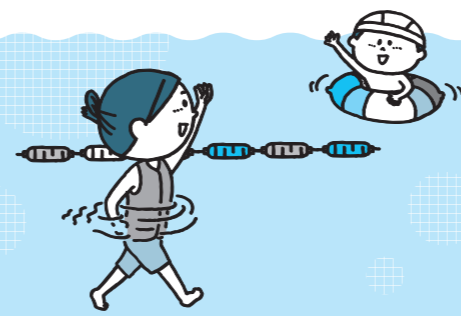
以上、いくつかの例を挙げてみました。時間や歩き方を組み合わせて、自分なりのパターンを作って楽しんでみてください。
「ステップ1～5を25mずつ、休憩を入れながら繰り返す」
「ステップ1を100m、休憩したあとステップ2を100m」
など、無理のない範囲で休憩を入れながらやってみましょう。
トータルの運動時間としては、40～50分くらいが目安です。



平野 貢 先生のプロフィール
「株豊田自動織機」の産業医としてエンジン事業部を担当。今夏は競泳のマスターズ、学生選手権、インターハイ、飛び込み日本選手権、OWS(海の競泳競技)など、全国各地を大会Dr.として飛び回っています。

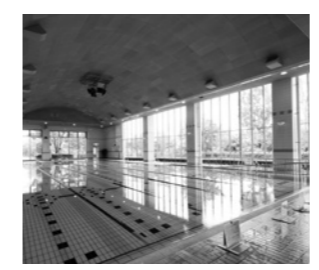
参考 「水中ウォーキング プールでやせる!」土屋書店
「プールウォーク超入門」東邦出版
「歩くだけで脂肪燃焼! 水中ウォーキングで下半身ガチ痩せ」HP
「富山市体育協会」HP / 「ダイエットウォーク」HP
「水中ウォーキング ダイエットとその効果」HP

水中ウォーキングができる温水プール



愛知県内の水中ウォーキングができるプールをいくつかご紹介します。
温水プールなので季節に関係なく1年中利用できます。
プールだけでなく、トレーニング施設等を併設しているところもあり、
家族や仲間ですポーツを楽しめます。
この機会に水中ウォーキングを始めませんか?

あいち健康プラザ 温水プール



知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1
☎0562-82-0211
25mプールはウォーキング用、遊泳用、水泳用に分けられており、目的や対象に応じて利用できます。また、障害者の方が利用できるよう、スロープも設置されています。

開館時間	平日 9:30~21:00 土日祝、1/2・3 9:30~17:00 ※健康づくり教室等のため、一般利用ができない場合があります。
休館日	毎週月曜日 (祝日の場合は翌日以降の平日)
利用料金	高校生以上 510円 中学生以下 200円 ※3歳未満は利用不可
その他の施設	アスレチックルーム (初回に健康度評価の受検が必要)

洲原温水プール(洲原公園レクリエーション施設)



刈谷市井ヶ谷町松ヶ崎6-10
☎0566-36-8122
ソーラーシステムを導入した全天候型プール。水深0.95~1.15mの25mプールは、水中歩行コースや競泳用コースなどを設定しています。児童プール(水深0.65m)、幼児プール(水深0.45m)もあります。

開館時間	平日 13:00~20:00 土日祝 10:00~20:00
休館日	毎週水曜日 年末年始(12/29~1/3) メンテナンス日
利用料金	高校生以上 300円 小中学生 100円 / 65歳以上 150円 幼児無料(2人目から100円)
その他の施設	テニスコート デイキャンプ場

安城市レジャープール マーメイドパレス



安城市和泉町大下23-1
☎0566-92-7351
25mプールには、競泳用のコースや年配者にも配慮した歩行コースなどがあります。レジャープールには、流水プールや造波プール、ウォータースライダーがあり、夏には流水プールが屋外にもつながります。

開館時間	平日 13:00~21:00 (10~5月は) 土日祝 10:00~21:00 (20:00まで) 夏休み期間 10:00~21:00
休館日	毎週月曜日(祝日の場合は開館) 点検日(6月下旬に5日間程度) 余熱停止期間(10月1日~20日間程度) 年末年始(12/28~1/4) ※夏休み期間は休館日なし
利用料金	高校生以上 500円 / 中学生以下 200円 65歳以上 400円
その他の施設	トレーニングルーム (初回に講習会の受講が必要)



井上公園水泳場

豊田市井上町11-8-6
☎0565-44-1291
【利用料金】高校生以上400円、中学生以下200円

りすば豊橋

豊橋市東七根町字宝地道10
☎0532-38-5151
【利用料金】高校生以上500円、小中学生200円、幼児100円

豊田スタジアム・スポーツプラザ

豊田市千石町7-2
☎0565-87-5222
【利用料金】高校生以上500円、中学生以下200円

名古屋市香流橋プール

名古屋市千種区香流橋一丁目2-35
☎052-773-5311
【利用料金】高校生以上500円、小中学生100円、65歳以上100円、幼児無料

ウォーターパレスKC

刈谷市半城土北町1-402
☎0566-24-6261
【利用料金】高校生以上500円、小中学生200円、幼児無料(2人目から100円)

エコハウス138・温水プール

一宮市奥町八瀬割40-1
☎0586-47-7138
【利用料金】高校生以上400円、小中学生200円

ユトリーナ蒲郡

蒲郡市西浦町戸山3-4
☎0533-57-0123
【利用料金】中学生以上500円、小学生以下250円

健診は
おトク!

巡回健診のご案内

自覚症状のない病気は、定期的な健康診断で見つかります。巡回健診を受けて、病気の早期発見・早期治療に努めましょう! とくに生活習慣病は、生活改善で発症・重症化を予防できます。

巡回健診は
とってもおトク!



通常20,000円の健診が、
健保の補助で
個人負担は
たったの2,160円!

乳がん検査や子宮頸がん検査等、
会社の定期健診では
受診できない項目が受診できます。
健保の補助で個人負担は**1割!**

Aコース(後期)

対象者

30歳以上の女性被扶養者
30歳以上の女性任意継続被保険者

健診日において健保資格を喪失された方は受診できません。また、年度内に同検査項目で人間ドック・主婦健診等の健保補助を利用された方は受診できません。

ご案内

対象者の方には、8月下旬に「ご案内」をご自宅にお送りします。

40歳以上の被扶養者(特定健診対象者)で健診のご予約がない方には、被保険者経由でお手紙をお送りする場合があります。

実施日程

平成27年9月~12月

健診会場

愛知県・岐阜県・三重県・静岡県の比較的在住者が多い地域で開催

申込方法

「ご案内」に同封の「予約の方法」に沿ってお申し込みください。
予約受付は先着順です。お早めにお申し込みください。

ご案内が届かない方は当健保組合にご連絡ください。

Bコース

20歳以上の女性被保険者

巡回健診を受診されない方は

「巡回健診のご案内」に同封のハガキ「平成27年度健診受診予定調査票」を
9月30日(水)までにお送りください。

パート先等で健診を受けた方は結果表をご提出ください!

◆今年度、お電話や「平成27年度健診受診予定調査票」で健保組合にパート先健診受診のご連絡をいただいた方には、10月に「提出書類」一式を送付させていただきます。

ご提出いただいた方には「QUOカード(1,000円)」をプレゼントします。

- 対象者 40歳以上の被扶養者で、健保組合の補助を利用した健診を受けていない方
- 提出書類 健診結果表のコピー(平成27年4月1日~平成28年3月31日受診分)、質問票(★)、健診項目チェックシート(★) ★は健保組合のホームページからダウンロードできます。
- 提出方法 当健保組合に郵送してください。
- 提出期限 平成28年5月31日



ご自身の健康管理とご家族の幸せのために、年に1度は必ず健診を受けましょう!

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 健康診断検索 ▶ 健診一覧 ▶ 巡回健診

●お問い合わせ 保健事業グループ(深見・加藤) TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

糖尿病に
ならないために

対象になったら
必ず受けましょう

特定保健指導

「特定健診」「特定保健指導」は、平成20年度から始まった、国を挙げての取り組みです。メタボリックシンドロームに着目して、生活習慣病を予防しようというものです。
40歳以上の方は全員、特定健診を受けることが健保組合に義務付けられており、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高い方には特定保健指導が行われます。

被保険者のみなさん

被扶養者のみなさん

特定健診

40歳以上の全ての人は毎年必ず受けるよう、国によって定められています。

会社の定期健診を受けます

次のいずれかを受けてください

- ①巡回健診 P10参照
- ②契約健診機関健診(人間ドックまたは主婦健診)
- ③パート先での健診(健診結果をご提出ください P10参照)

健診結果に基づき レベル分け(階層化)

内臓脂肪の蓄積とその他のリスクの状況から、特定保健指導の対象となる方をレベルごとに選び出します。

内臓脂肪蓄積のリスク	その他のリスク		年齢		
	①高血圧(最高血圧130mmHg以上 または最低血圧85mmHg以上)	②高血糖(空腹時血糖100mg/dL以上 またはHbA1c5.6%以上)	③脂質異常(中性脂肪150mg/dL以上 またはHDLコレステロール40mg/dL未満)	④喫煙習慣	
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当	—	—	40~64歳	65~74歳
または BMI※が25以上	1つ該当	あり	—	*積極的支援	
	3つ該当	なし	—	*動機づけ支援	
	2つ該当	あり	—	*積極的支援	
	1つ該当	なし	—	*動機づけ支援	

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

*積極的支援・動機づけ支援の対象となった方には

特定保健指導

会社から案内が届きます
(実施しない会社
もあります)

案内をお送りします
案内に沿ってお申し込みください
※パート先で健診を受けた方を除く



特定保健指導で健康度アップ!

特定保健指導では、特定健診の結果をもとに、保健師や管理栄養士など専門スタッフが、生活習慣の改善を半年間にわたってサポートします。一人ひとりに合ったアドバイスを受けられるので、無理なく生活習慣改善に取り組むことができます。特定保健指導の対象となった方は必ず受け取ってください。



当健康保険組合の実績!

平成25年度に特定保健指導を受けた方565人のうち、約22%の方が健康状態がよくなり、翌年度は特定保健指導の対象者ではなくなりました。また約8%の方が服薬治療を開始されました。

平成25年度特定保健指導利用者

565人

平成26年度特定保健指導判定者

394人

47人

124人

8%の方が
服薬による
治療を開始!

22%の方が
特定保健指導の
対象者から脱出!



整骨院・接骨院は、なんでも健康保険が使えるわけじゃないよ

整骨院・接骨院(柔道整復師)では、看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使える場合は限られています。

健康保険が使える

- 打撲
- ねんざ
- 挫傷(肉ばなれ等)
- 脱臼・骨折
(緊急時以外は医師の同意が必要)

健康保険が使えるのは、外傷性のケガに限られています。



健康保険が使えない

- 日常生活による単純な疲労や肩こり・腰痛
- 病気(神経痛・リウマチ・ヘルニア等)による痛みやしびれ
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期の施術
- すでに医療機関で治療を受けているケガ
- 労災保険の対象となる仕事や通勤途中のケガ

費用は全額自己負担となります。健康保険で施術を受けた場合は、健保組合が支払った分を後で返還していただくこととなります。

「後から全額自己負担」なんてことにならないために

整骨院・接骨院にかかるときは、次のことに注意してください。



ケガの原因を正しく伝える

仕事でのケガなどの場合は労働災害に該当し、健康保険は使えません。交通事故など第三者の行為によるケガの場合は、必ず健保組合に届け出てください。

医療機関との重複受診

同じケガで整骨院・接骨院と医療機関の両方で健康保険を使って治療を受けることはできません。

書類は内容を確認してから署名

「療養費支給申請書」にサインするときは、施術内容や金額などを必ず確認し、白紙の申請書にサインすることはやめてください。

領収書は必ず受け取る

領収書・明細書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。後日、健保組合から医療費のお知らせをお送りしますので、金額や内容に間違いがないか確認してください。

施術が長引くときは医師の診察を

内科的な原因も考えられますので、一度医師の診察を受けましょう。

施術内容について健保組合からお問い合わせすることがあります

健康保険で整骨院・接骨院にかかった方に対し、施術内容などを確認させていただくことがあります。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適正に使うためです。ご理解とご協力をお願いします。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください <http://www.shokki-kenpo.jp/>

● お問い合わせ 医療保険グループ(桜井) TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784

織機健保の主な行事予定です!

健保カレンダー 平成27年度下期(10~3月)

当健保組合は、今年度も各種の保険給付を行い、保健事業サービスの提供により疾病予防と健康の維持・増進を図り、みなさんとそのご家族の明るい健康生活を支援します。

行事項目	10月	11月	12月	H28.1月	2月	3月
組合会						予算組合会
医療費通知						医療費のお知らせ送付 (平成27年 7~12月診療分)
被扶養者調査	案内送付 10月	事業所被扶養者調査		案内送付 H28.1月		織機被扶養者調査
各種健診	人間ドック・脳ドック・主婦健診・婦人科検診 (契約健診機関にて通年)					
巡回健診A (主婦健診) (P.10参照)	案内送付 8月	後期 愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者 30歳以上女性:被扶養者、 任継被保険者・被扶養者				
巡回健診B (婦人科検診) (P.10参照)	案内送付 8月	20歳以上女性:被保険者				
巡回健診C (全国巡回健診)	案内送付 5月	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部以外在住者 30歳以上女性:被扶養者、 任継被保険者・被扶養者				
歯科健診	集団歯科健診(予定) 歯科医院健診 (通年)					
健康ウォーク	秋の健康ウォーク (健保連主催) 10月3日	東山動物園ファミリーウォーク (新企画) 11月	ハッピーウォーク27 秋 10月1日~11月30日			
薬品・健康管理用品斡旋	家庭常備薬斡旋	配付 11月				
禁煙推進	禁煙費用補助 (通年) 禁煙キャンペーン(予定)					
機関誌発行	ライフナビ 秋号発行					ライフナビ 冬号発行

☑ 次回の「医療費のお知らせ」は9月に送付します

「医療費のお知らせ」は、みなさんやご家族が医療機関に受診した際の、医療費の内訳等をお知らせするもので、年2回(3月・9月)に送付しています。受け取ったら、必ず内容を確認してください。

内容を必ずご確認ください。

・公費負担額が記載されている方は裏面の2-2)を参照してください。

受診者名 医療機関名	診療年月 支給期間	診療区分 または給付種別	日数	健康組合・国 等が支払った額		あなたが窓口 で支払った額	あなたへの お支払額
				総医療費 食事療養費	健康負担額 公費負担額		
健保 太郎 〇〇クリニック	27.2	本人外来	4	0,000	0,000	0,000	
健保 花子 △△総合病院	27.3	家族外来	5	0,000	0,000	0,000	
健保 花子 △△総合病院	27.5	家族入院	20	000,000 00,000	000,000	000,000 00,000	00,000 00,000

病院でもらった領収書と相違がないか確認してください

当健保組合からの給付金がある場合に記載されます

記載内容に間違いや不明な点がある場合は、当健保組合までお問い合わせください。

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 医療費情報 ▶ 医療費のお知らせ

●お問い合わせ 医療保険グループ(桜井) TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784

☑ 平成26年度の決算の概要

健康保険

収入
116.7億円

保険料 115.7億円
みなさんと会社から
納めていただいた保険料



その他の収入 1.0億円
繰入金、国などからの交付金など

支出
113.3億円

医療費 51.2億円
みなさんの医療費

納付金 56.2億円
高齢者の医療制度を
支えるための納付金

その他の支出 3.4億円

保健事業費 2.5億円
健診費用や人間ドック、インフルエンザ予防接種補助など

標準報酬(賞与)の増加により保険料収入が増加したことで、3.4億円の黒字となりました。

介護保険(40歳以上の被保険者のみ)

収入
8.7億円

介護保険料 8.4億円
みなさん(40~64歳)と会社から
納めていただく保険料



繰越金 0.3億円

支出
8.3億円

介護納付金 8.3億円
全国の高齢者等の介護を
支えるための納付金



標準報酬(賞与)の増加により、0.4億円の黒字となりました。

☑ 楽しく歩いて健康づくり!

参加者募集中!

○ ハッピーウォーク27 秋

専用の活動量計を身につけて、2ヵ月間、日常生活でのウォーキングを実践しましょう。ご自身の健康づくりのため、職場の仲間や家族も誘ってご参加ください。詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



参加資格 豊田自動織機健康保険組合の被保険者・被扶養者

実施期間 10月~11月

賞品 目標を達成された方に「達成賞(QUOカード500円分)」を進呈。さらにその中から抽選で10名の方に「特別賞(商品券2,000円分)」を差し上げます。

申込締切 8月31日(月)

詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ ハッピーウォーク

●お問い合わせ 保健事業グループ(石川) TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

○ けんぽれん健康ウォーク

けんぽれん「秋の健康ウォーク」は、10月3日(土)に犬山市で開催します。

○ 東山動物園ファミリーウォーク

新企画

東山動物園を家族で楽しく歩く新企画。

11月上旬開催。



参加者の入園料は無料です。

お楽しみに!

詳しくは後日お知らせします。

☑ マイナンバー制度が始まります

マイナンバー制度は、国民一人ひとりに番号を割り当てて、氏名や住所、生年月日、所得、税金、年金などの個人情報、その番号で一元管理する「共通番号制度」のことです。



★今後、健保組合も、健康保険の保険料徴収や被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等でマイナンバーを使用します。

★今年10月から、住民票の住所に皆様のマイナンバーが通知されます。会社でも健保組合でも必要な大切な番号ですので、きちんと保管しておいてください。