

なすとひき肉のトマトカレー



— 1人分 —
512kcal / 塩分2.2g

材料 (2人分)

- なす 2本
- トマト 1個
- たまねぎ 1/2個
- にんにく 1かけ
- しょうが 1かけ
- トマト水煮(缶) 1/4缶
- 固形コンソメ 1個
- A ウスターソース 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/3
- 豚ひき肉 100g
- カレー粉 大さじ1と1/2
- 薄力粉 大さじ1
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- 玄米ごはん 300g
- ※写真は玄米3割、白米7割を使用。
- パセリ 適量

作り方

- ① なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったらカレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- ③ Aを加え、なすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

Pick up!

トマト

リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。

調理のコツ!

コーティングされたフライパンでカロリーダウン



コーティングされたフライパンなら、油をひかずに肉から出る油だけで炒めることができるので、カロリーを抑えることができます。

きゅうりとみょうがとしそのさっぱり和え



— 1人分 —
87kcal / 塩分0.6g

材料 (2人分)

- きゅうり 1本
- みょうが 2個
- しそ 4枚
- ごま油 小さじ1
- A 穀物酢 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① きゅうりは乱切り、みょうがとしそは千切りにする。
- ② ボールにAを混ぜ、①を和える。

Pick up!

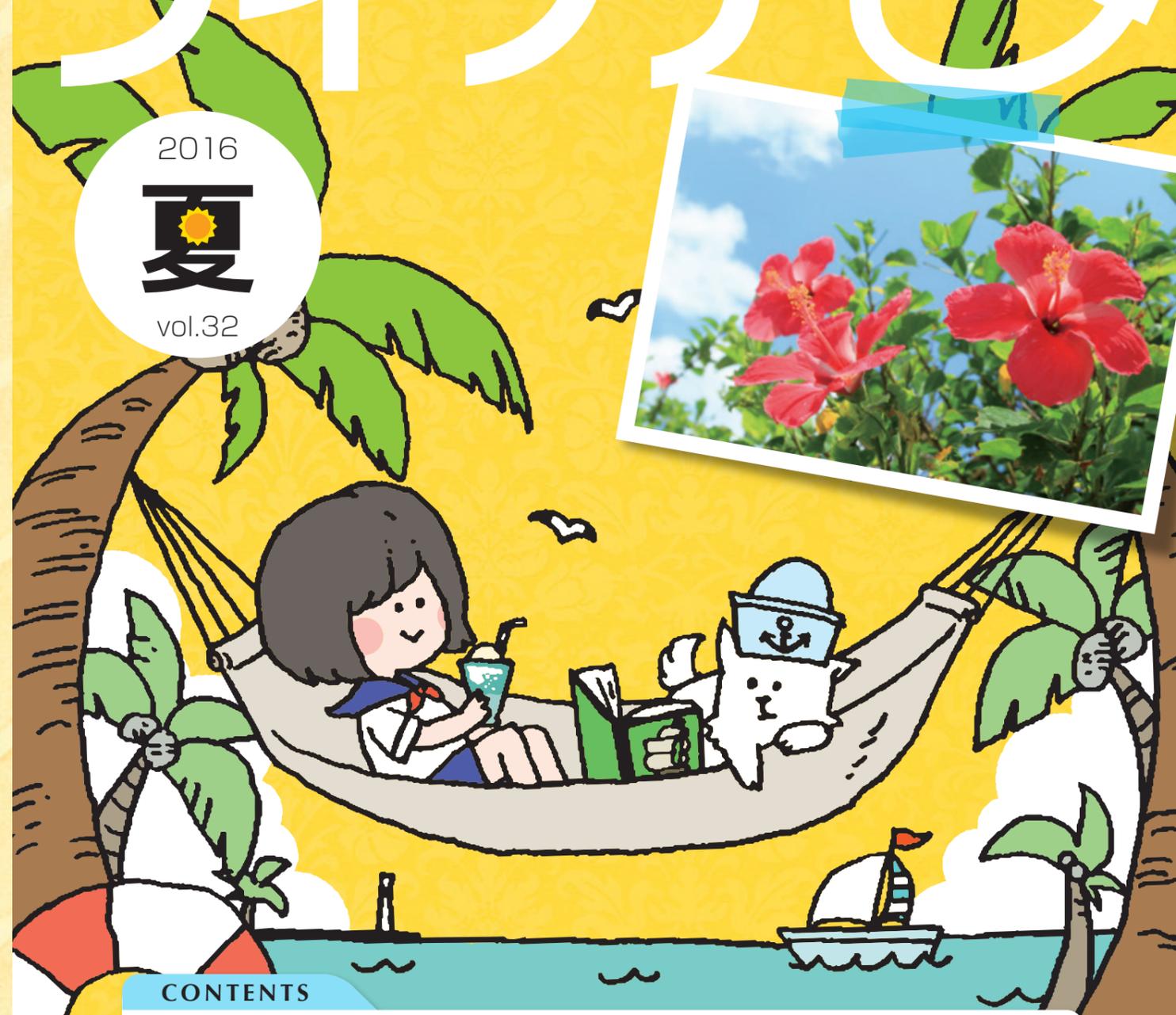
きゅうり

カリウム

利尿作用があり、余分な塩分を排出してくれます。きゅうりはほとんどが水分なので、水分不足になりがちな夏にピッタリです。また、ほてった体を冷ましてくれる作用があるといわれています。

ライフナビ

2016
夏
vol.32



CONTENTS

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ① 健保組合平成27年度決算 | ② 「データヘルス計画第2回」 |
| ③ ハッピーウォーク28“秋”参加者募集 | ⑧ 生活習慣病重症化予防対策 |
| ④ シリーズ「がん」① | ⑫ 巡回健診のご案内 |
| ⑤ がんって何? | ⑬ 契約健診機関のご案内 |
| ⑥ シリーズ「マイナンバー」② | ⑭ 24時間電話相談 |
| 健保組合もマイナンバーを使用します | ⑮ 健保カレンダー(下期) |

けんぼれんあいち

春の健康ウォークが開催されました

4月2日(土)「日本のさくら名所100選 五条川桜並木と岩倉桜まつり」コース

当健保組合からは289名が参加

当日は好天に恵まれ、うららかな春の日差しのもと、参加者のみなさんは桜を楽しみながらゴールをめざしました。



平成27年度の 決算の概要

当健保組合の平成27年度決算が、8月1日開催の第231回健保組合組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険

収入
124.9億円

保険料 123.3億円
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 1.6億円
繰入金、国などからの交付金など

支出
115.8億円

医療費 56.2億円
みなさんの医療費

保健事業費 2.9億円
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

納付金 53.1億円
高齢者の医療制度を支えるための納付金

その他の支出 3.6億円

平成27年度の決算は9.1億円の黒字となりました。しかしながら今後、法改正により納付金の負担はさらに増加する見込みです。

介護保険

(40歳以上の被保険者のみ)

収入
9.5億円

介護保険料 9.2億円
みなさん(40~64歳)と会社から
納めていただいた保険料

繰越金 0.3億円

支出
8.7億円

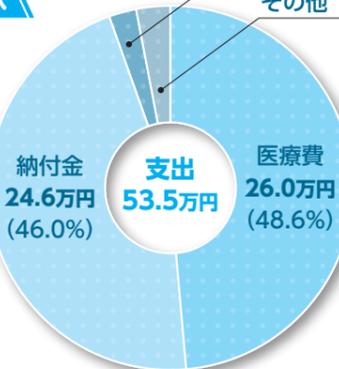
介護納付金 8.7億円
全国の高齢者等の介護を支えるための納付金

平成27年度は0.8億円の黒字となりました。しかし、高齢化の進展により納付金は増加する見込みです。

被保険者一人あたりの支出の内訳

保健事業費 1.3万円 (2.4%)

その他 1.6万円 (3.0%)



高齢者医療制度支援のために一人あたり24.6万円を負担しました



公告 No.28-002 組合会議員・理事の就退任について、下記のとおり公告いたします。

	就任(残任期間)	退任
理事長	河井 康司 (平成30年4月17日まで)	水野 陽二郎
選定理事	平野 貢 (平成30年4月17日まで)	土岐 幸生
選定議員	稲吉 正明 (平成30年4月17日まで)	西巻 知之
就退任日	平成28年6月10日	

ハッピーウォーク28“秋”参加者募集!

- ・イベント期間 平成28年10月1日(土)~11月30日(水)の61日間
- ・内容 専用の活動量計を身に付け、歩いたデータをパソコンまたはスマートフォンで専用サイトに送信する
※活動量計は1個1,000円で斡旋販売します(春に健保斡旋で購入された方は今回は購入できません)
- ・参加形態 「個人参加」「職場グループ参加」「家族グループ参加」のいずれかを選択
- ・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
- ・目標設定
 - A 挑戦者コース … 8,000歩以上歩いた日が50日以上
 - B 初心者コース … 8,000歩以上歩いた日が35日以上
 †ハッピーウォーク初参加者または参加したことはあるが一度も目標を達成していない方
- ・賞品
 - 達成賞 目標を達成した方全員にQUOカード(500円分)をプレゼント
 - 特別賞 抽選で10名に商品券(2,000円分)をプレゼント
- ・申込方法 折り込みチラシまたは健保組合のホームページの「ハッピーウォーク28“秋”参加申込書」に必要事項を記入し、健保組合に提出してください。
- ・申込締切 平成28年8月31日(水) 必着



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 ▶ 保健事業 ▶ ウォーキング ▶ ハッピーウォークのご案内

●お問い合わせ 保健事業グループ(石川) TEL 内線 70-4614 外線 0566-21-7784

けんぽれんあいち 秋の健康ウォークに参加しましょう

参加者全員にQUOカード(昼食代として500円分)ほか参加賞をプレゼント

(参加賞の対象は織機健保の被保険者・被扶養者のみとさせていただきます)

参加者の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

開催日 10月15日(土) 雨天催行

コース まるっとミュージアム 陶のまち瀬戸散策

瀬戸染付工芸館、窯垣の小径、陶祖公園、深川神社、ノベルティ・こども創造館など、瀬戸市の名所をぐるりと巡る約8kmのコース

受付場所 瀬戸市文化センター臨時駐車場(2) (名鉄瀬戸線・尾張瀬戸駅から徒歩15分)

受付時間 午前8時30分~午前10時30分(受付後随時スタート)

参加費 無料(現地までの交通費は自己負担)

参加方法 下記「参加申込書」に必要事項を記入し、9月21日(水)までに健保組合に提出してください。申し込みをされた方には、後日「けんぽれん健康ウォーク参加票」をお送りします。



>& キリトリセン <&

豊田自動織機健康保険組合 保健事業グループ 行き

申込締切 平成28年9月21日(水) 健保必着

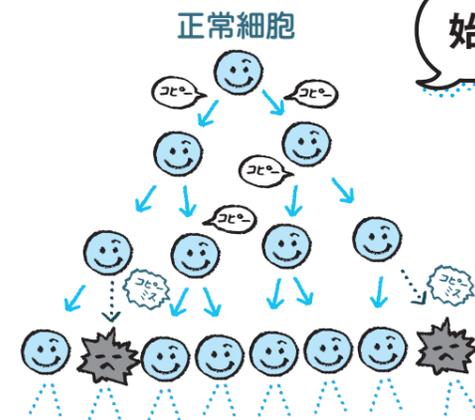
平成28年 けんぽれんあいち「秋の健康ウォーク」参加申込書

平成28年 月 日

被保険者氏名	本人は参加 する・しない		参加者氏名(被扶養者)	年齢
所 属	工 場	部		歳
	事業所	課		歳
保険証記号・番号	記号	番号		歳
内線・外線		参加人数	人	歳
住 所	〒 ※任意継続被保険者の方は、後日案内を送付しますので、ご記入ください			

がんって何？

がんは日本人の死因第1位。2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。かつては「不治の病」と恐れられていたがんですが、医療の進歩により、今では早期に発見して治療すれば完治を目指せるようになりました。がんのことを正しく知って、がんを予防する方法を身につけましょう。

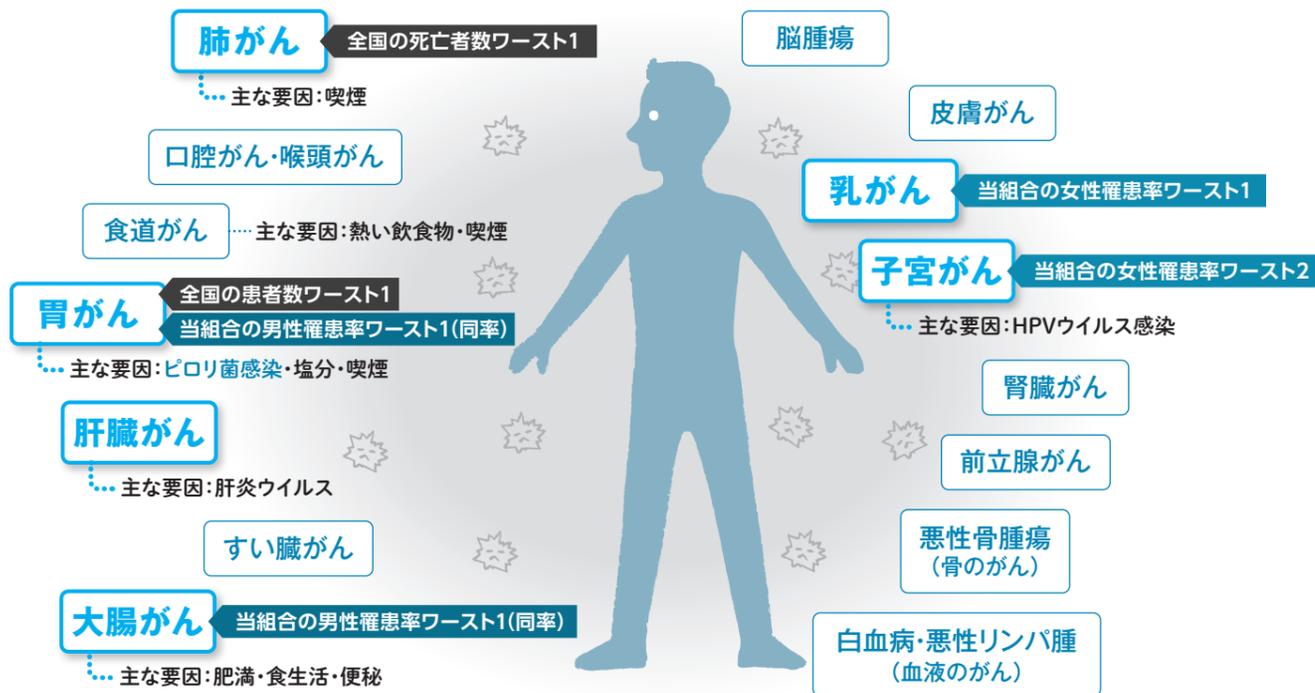


始まりは細胞が分裂するときの“コピーミス”

私たちの体は約60兆個の細胞でできており、たえず細胞分裂が繰り返され、新しい細胞が作られています。細胞の設計図である遺伝子がコピーされることで新しい細胞が作られますが、その過程で、さまざまな原因によって“コピーミス”が起こり、異常な細胞が発生することがあります。これが細胞の“がん化”の始まりです。こうしてできた異常な細胞は、多くは自然に消滅したり、免疫の働きによって死滅しますが、まれに生き残る細胞があらわれ、これがやがて「がん細胞」となり、異常な分裂・増殖を繰り返して「がん」へと成長していきます。

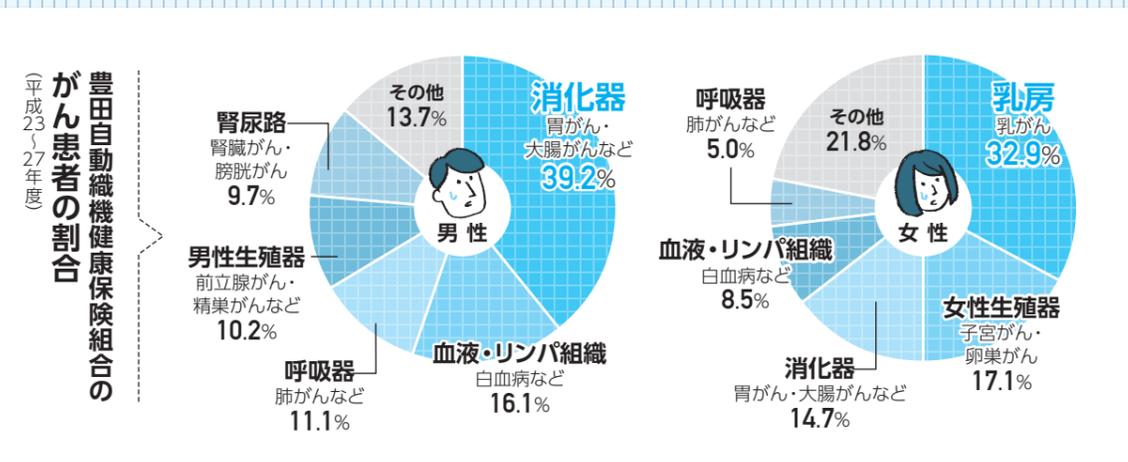
がんは体のどこにでも発生する

がんは全身のあらゆるところにできる可能性があります。胃や肺、大腸などの内臓だけでなく、皮膚や骨、血液などにできるがんもあります。がんは放っておくとどんどん大きくなります。そして血液やリンパ液の流れによって、からだの他の部分へ転移します。



織機健保のがんの実態

男性は消化器のがん、女性は乳がんがもっとも多い



当健保組合の医療データを見ると、男性でもっとも多いのは胃がんや大腸がんなど「消化器」のがん。全体の約4割を占めています。女性では乳がんがもっとも多く、2位の子宮がんなどと合わせると、半数が女性特有のがんとなっています。

がんは決して他人事ではありません。あなたや、あなたの家族もがんにかかる可能性があります。

〈健康習慣〉+〈健診〉で、がんのリスクは減らせます

がんにならない「健康習慣」を心がけるとともに、がんになっても早期発見できるよう「健診」を受けることが、がんのリスクを最小限に抑える最良のがん対策です。

健康習慣

食生活

- 腹八分目を心がける
食べ過ぎによる肥満は大腸がんや乳がんを引き起こします。
- 1日3食、規則正しく
不規則な食生活は胃がんの原因のひとつです。
- 塩分を控える
塩分のとりすぎは胃の粘膜を傷つけ、胃がんの原因になります。
- 食物繊維をじゅうぶんとる
食物繊維は便秘を防ぎ、大腸がん予防に役立ちます。
- 肉類を控える
肉類のとりすぎは大腸がんや乳がんのリスクが高くなります。

禁煙

- きっぱり禁煙する
タバコは肺がんだけでなく、全身のがんの原因になります。

運動

適度な運動を習慣にして肥満を予防しましょう。

健診

どんなに健康習慣を心がけていても、がんを完全に防ぐことはできません。定期的に健診を受けて、早期発見・早期治療を目指しましょう。



当健保組合が実施する各種健診で、がん検査も受けられます。ぜひご利用ください。

≫ P13参照

健保組合もマイナンバーを使用します

シリーズ
マイナンバー 2

マイナンバーは、国民一人ひとりがもつ、12桁の個人番号です。

平成28年1月から、社会保障・税・災害対策の行政手続きで、マイナンバーの使用が始まりました。



平成29年1月から、健保組合は、「番号法」による「個人番号利用事務実施者」として、番号法で規定されたマイナンバーによる医療保険関係事務を実施します。

健保組合のマイナンバー対応

1 マイナンバーの収集・管理

① マイナンバーの収集 平成28年10月から

最初のステップとして、平成29年1月までに、組織健保加入者のマイナンバーを収集します。

被保険者、被扶養者(事業主での扶養家族) → 事業主経由で収集

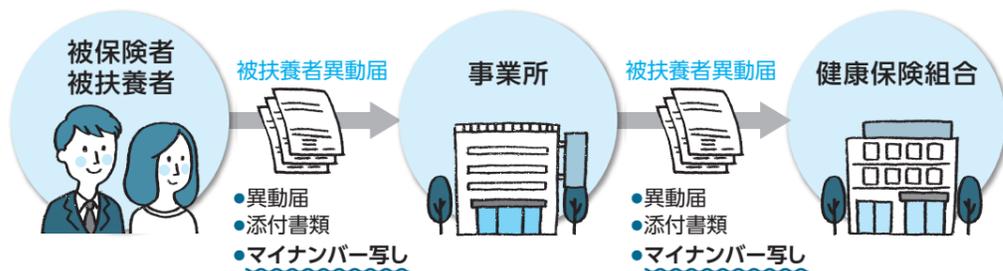
被扶養者(事業主での扶養家族でない) → 被保険者経由で収集

※マイナンバー取得にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。
※マイナンバーは、「特定個人情報」の扱いで、法律上、取得や保管が厳しく制限されており、法律や条例で定められた手続きにしか利用しません。

② マイナンバーを利用した申請手続き 平成29年1月から

各種申請手続きで、マイナンバーを利用した事務が開始され、取り扱いが変更になる予定です。

● 被扶養者異動届の例



2 マイナンバーの活用 平成29年7月から

他機関との情報連携により、マイナンバーの活用が拡大されます。(詳細は未確定)

平成28年
10月から

短時間労働者の健康保険適用が拡大されます



次の5つの条件をすべて満たす短時間労働者(パート・アルバイト)に対する健康保険・厚生年金の適用が拡大され、あらたに健康保険・厚生年金に加入することになります。

1 週の所定労働時間が20時間以上

2 月額賃金が8.8万円以上(年収106万円以上)

3 勤務期間が1年以上(見込も含む)

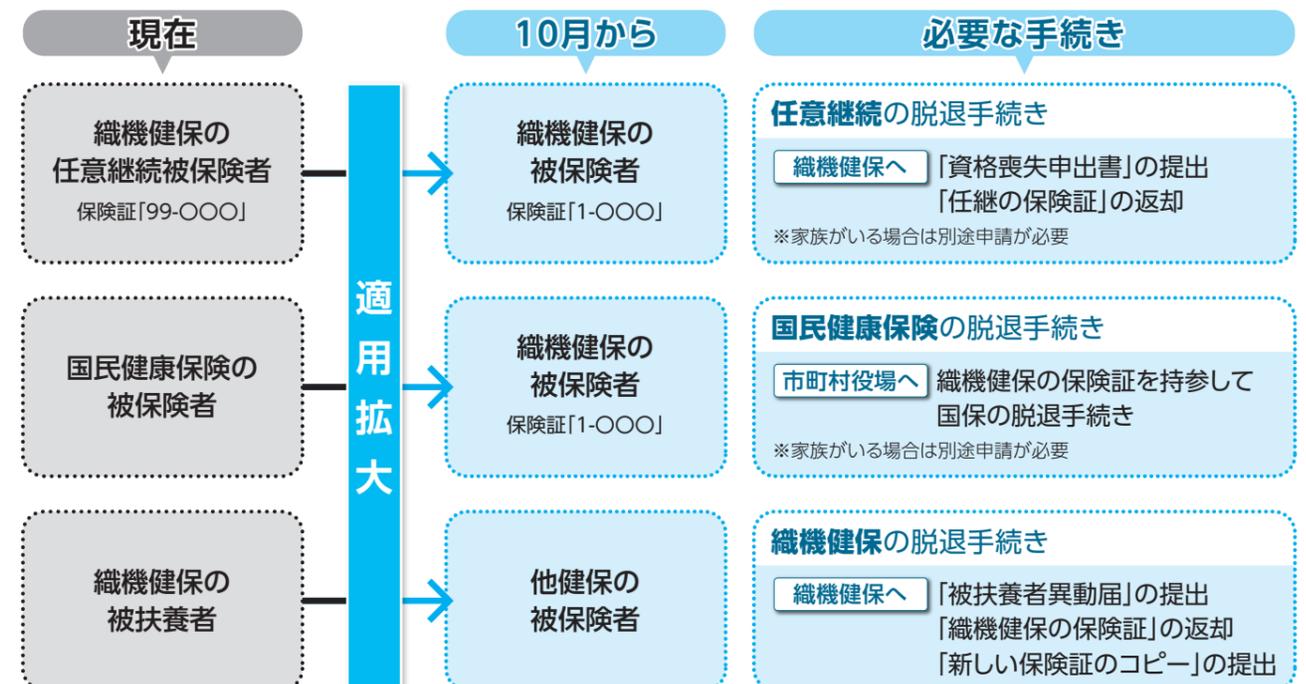
4 学生ではない

5 従業員501人以上の企業に勤めている

● 当健保組合の短時間労働者への適用拡大対応スケジュール

平成28年										
4月	5	6	7	8	9	10	11	12		
周知活動						対象リスト収集	登録	都度登録		● 短時間労働者の適用拡大

≫こんな場合は手続きが必要です



データヘルス計画

第2回

“データヘルス計画”とは?

健康保険組合は、みなさんの健康保持増進と医療費の適正化をめざして、さまざまな保健事業を実施しています。この保健事業は、みなさんの医療費データと健診データを分析し、より効果的な事業を計画・実施する「データヘルス計画」に基づいて実施しています。

データヘルス計画は、「日本再興戦略」の実現のための国を挙げての取り組みで、平成27年度から、すべての健康保険組合に実施が義務付けられています。

医療費データ(レセプト)

健診データ

分析

保健事業

データに基づいた効果的・効率的な健康づくり事業が実現できます!



今年度、当健保組合は次の事業を重点的に取り組みます

生活習慣病の重症化を予防する

病気を未然に防ぐ

健康づくりを推進する

医療費の適正化を図る

生活習慣病の重症化予防のために

健診結果を生活習慣改善に生かしましょう

三大生活習慣病(糖尿病・脂質異常・高血圧)は、放っておくと心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、脳出血など、重い病気を引き起こす大きな要因です。当健保組合のデータ分析では、これらの重い病気がある人の86%に糖尿病や脂質異常、高血圧症があることがわかりました。

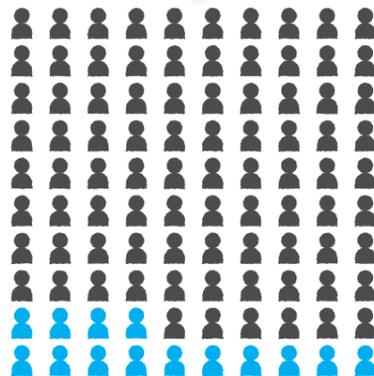


織機健保の実態

今までに狭心症・心筋梗塞・脳梗塞・脳出血にかかったことがある人

糖尿病 または 脂質異常 または 高血圧がある
86%

糖尿病も 脂質異常も 高血圧もない
14%



健診で血糖値・血中脂質・血圧の数値が基準値を外れている方は、**早めの生活習慣改善や受診が重要です。**

高血糖や脂質異常、高血圧は、自覚症状がないことがほとんどです。自覚症状がないからと放置すると、ある日突然、心筋梗塞や脳梗塞で倒れてしまうかもしれません。

生活習慣病の重症化を予防するために

- 対策1 毎年必ず健診を受け、その結果を確認しましょう
- 対策2 検査数値が少しでも悪化し始めたら、生活習慣の改善に取り組みましょう
- 対策3 健診の結果、要受診・要治療の方は必ず受診しましょう

※健康診断後3ヵ月たっても受診していない方には、健保組合から「受診勧奨通知」をご自宅に郵送しています。



対策1

自分の健診結果が次のどれにあたるか確認しましょう。

血糖	血糖値	110mg/dl未満	110mg/dl以上	126mg/dl以上	140mg/dl以上
	または HbA1c	5.6%未満	5.6%以上	6.5%以上	7.0%以上
血圧	収縮期血圧	130mmHg未満	130mmHg以上	140mmHg以上	160mmHg以上
	または 拡張期血圧	85mmHg未満	85mmHg以上	90mmHg以上	110mmHg以上
脂質	中性脂肪	150mg/dl未満	150mg/dl以上	300mg/dl以上	500mg/dl以上
	または LDLコレステロール	120mg/dl未満	120mg/dl以上	140mg/dl以上	200mg/dl以上
	または HDLコレステロール	40mg/dl以上	40mg/dl未満	35mg/dl未満	20mg/dl未満

織機健保の割合は?

(平成26年度)

40歳以上で、生活習慣病での通院歴がない方

22.2%

39.7%

35.8%

2.3%

対策2

生活習慣を改善しましょう

今なら、食事や運動、禁煙など生活習慣の改善に取り組むことで健康を取り戻すことができます。

健診結果で受診が必要と判定された方は必ず医療機関で診察を受けましょう

再検査や精密検査、治療が必要といわれたら、その指示に従いましょう。

対策3

医師の診察を受けましょう

治療が必要な状態です。必ず医療機関で診察を受けてください。

健康診断後3ヵ月たっても受診していない方には、健保組合から「受診勧奨通知」をご自宅に郵送しています。



重症化予防のための生活習慣

糖尿病・高血圧・脂質異常を予防・改善するために、生活習慣を見直しましょう。

食事

★ 腹八分目を心がける

糖尿病 高血圧 脂質異常 の予防に

食べ過ぎは禁物。適正なエネルギーの食事をとることで、肥満を解消し、血糖や血圧、血中脂質を正常に保つことができます。



★ 食物繊維をしっかりとり

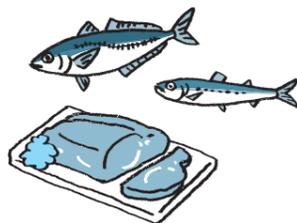
糖尿病 高血圧 脂質異常 の予防に

野菜、穀類、キノコ、海藻などの食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える、糖質の吸収を遅くするなどの働きがあり、コレステロールや血糖値を下げるといわれています。また、野菜には塩分を排出する働きのあるカリウムが多く含まれ、血圧を下げる効果があります。

★ 脂肪をとりすぎない

高血圧 脂質異常 の予防に

脂肪のとりすぎは肥満を招き、血圧を上昇させたり、中性脂肪やコレステロールを増やしたりします。



肉はできるだけ脂身の少ないものを選ぶ

背の青い魚を積極的にとる

イワシ、アジ、サバなどに含まれる不飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを下げる働きがある

★ 塩分を控える

高血圧 の予防に

塩分は血圧を高くする原因のひとつです。薄味を心がけ、とりすぎないようにしましょう。

調味料はできれば減塩タイプのもを使う

レモンなどの酸味、だしの旨味、スパイスやハーブなどを上手に使う

塩分の多い食品を控える

漬物、梅干し、塩辛、干物、練り製品は塩分が多く含まれているので注意

ラーメンのスープやうどんのつゆは残す



★ アルコールを飲みすぎない

糖尿病 高血圧 脂質異常 の予防に

アルコールをとりすぎると、血圧や中性脂肪が高くなりやすいことがわかっています。またアルコールはカロリーが高いため、肥満になりやすく、糖尿病の悪化原因となります。

お酒は適量を守る

週に2日は休肝日

禁煙

糖尿病 高血圧 脂質異常 の予防に

ニコチンは強力な血管収縮作用を持つため、血管が狭くなり血圧が上昇します。また、喫煙は脂質や糖の代謝に影響して中性脂肪や血糖を増やす一方、善玉コレステロールを減らす作用もあっていわれています。タバコを吸っている人は、今すぐ禁煙に取り組みましょう。



▶ 健保組合の「禁煙サポートプログラム」をご活用ください(健保組合のホームページをご覧ください)

運動

糖尿病 高血圧 脂質異常 の予防に

運動不足による肥満は、あらゆる生活習慣病の元凶です。適度な運動を習慣にして、肥満を予防・改善することが、糖尿病や高血圧、脂質異常の予防につながります。

1日30分以上、週に180分以上を目安に

少し汗ばむ程度、人と会話しながら続けられる程度の強さで



ウォーキング、水中歩行、サイクリングなどがおすすめ

ストレッチや軽い筋力トレーニングなどもあわせて



家事や通勤など日常生活でこまめに動くことも大切



注意 持病のある方は主治医に相談してから行ってください。

▶ 「ハッピーウォーク28“秋”」に参加しましょう (P3参照)

休養

糖尿病 高血圧 脂質異常 の予防に

体と心をゆっくり休めることは、心身を健康に保ち、生活習慣病の予防に役立ちます。

良質の睡眠をとる

慢性的な睡眠不足は糖尿病や高血圧、脂質異常、肥満の原因のひとつであるといわれています。生活のリズムを整え、心地よい睡眠をとりましょう。



ストレスを解消する

ストレスを感じると交感神経が刺激され、血管が収縮して、血圧が上がります。また、ストレスを感じたときに分泌されるホルモンが、血糖値やコレステロール値にも影響を与えたと考えられています。自分に合った方法で解消しましょう。

Dr.鳥居からのメッセージ



鳥居啓三 (豊田自動織機・産業医)

脂質異常症にご注意を

かつて高脂血症と呼ばれていた疾患群が、いまでは脂質異常症という名前に変わっています。これはHDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)の場合、高いことではなく低いことが問題なので「高」という文字ではそぐわないからというのが理由です。

HDLコレステロールは、動脈硬化を予防する働きがありますから、これが低いと動脈硬化が進んで、狭心症や心筋梗塞を起こしやすくなるので要注意です。LDLコレステロール(悪玉コレステロール)や中性脂肪が高くなくても、HDLコレステロールが低い人は頸動脈超音波検査を受けるなど、注意したほうがいいでしょう。

「重症化予防のための生活習慣」に書かれていることを実践すれば、HDLコレステロールを増やすことができます。しかし、これだけやってもHDLコレステロールが低い場合は、内服による治療が必要になります。心配な方は主治医や産業医に相談してください。

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) (生活習慣病検査 婦人科検査)

Bコース (婦人科検査)

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

20歳以上の女性被保険者

ご案内

対象者の方には、8月中旬に「ご案内」をご自宅にお送りします。

A4サイズの透明封筒です

実施日程

平成28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。

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(4月~翌3月)に巡回Aコース(前期)・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。ご案内が届かない方は当健保組合にご連絡ください。

40歳以上の方で
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「巡回健診を受診されない方へ」を
9月10日(土)までに投函してください。
巡回健診の予約がなく、ハガキを送付しただけなかつた方には、
従業員経由でお手紙を送付させていただきます。

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!

◆「巡回健診のご案内」に同封のハガキ「巡回健診を受診されない方へ」で、健保組合にパート先健診受診のご回答をいただいた方には、10月頃に「提出書類」一式を送付させていただきます。

指定の健診項目をすべてご報告いただいた方には「QUOカード(1,000円)」を進呈いたします。

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28年4月1日~平成29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29年5月31日



健康保険組合に加入している40歳以上の方は、健康診断(特定健診)を年に1回(4月~翌年3月)受診することが定められています。
健康保険組合は、特定健診の実施状況などを国に届け出ることが義務付けられています。

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/> [トップページ](#) ▶ [保健事業](#) ▶ [巡回健診](#)

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



契約健診機関のご案内

当健康保険組合の契約健診機関では、健保補助額を差し引いた窓口負担で人間ドック等を受けられます。ぜひご利用ください。

契約健診機関一覧

健診機関名	住所	電話番号	人間ドック	主婦健診	婦人科検査	脳ドック
刈谷豊田総合病院	刈谷市住吉町	0566-25-8182	○	○	○	○
一里山・今井病院健診センター	刈谷市一里山町	0566-26-6702	○		○	○
刈谷豊田総合病院 高浜分院	高浜市稗田町	0566-52-8660	○	○	○	
三河安城クリニック	安城市相生町	0566-75-7515	○		○	○
岡崎市医師会はるさき健診センター	岡崎市針崎町	0120-489-545	○	○	○	○
西尾市医師会健康管理センター	西尾市熊味町	0563-57-1451	○			
オリエンタル蒲郡健診センター	蒲郡市海陽町	0533-59-7171	○	○	○	
半田市医師会健康管理センター	半田市神田町	0569-27-7887	○	○	○	○
公立西知多総合病院(旧 東海市民病院)	東海市中ノ池	0562-33-9800	○		○	○
中京サテライトクリニック	豊明市沓掛町	0562-93-8222	○	○	○	○
健診センターなかの(中野胃腸病院)	豊田市駒新町	0565-57-3366	○	○	○	
トヨタ記念病院	豊田市平和町	0565-24-7153	○		○	○
豊田地域医療センター	豊田市西山町	0565-34-3003	○	○		○
大雄会ルーセントクリニック	名古屋市西区	0800-500-1211	○	○	○	○
エルズメディケア名古屋(女性専用)	名古屋市中区	052-737-6500	○	○	○	
中日病院健診センター	名古屋市中区	0120-37-5276	○			○
オリエンタルクリニック	名古屋市中区	052-741-5181	○	○	○	
名古屋脳神経外科クリニック・名古屋脳ドック	長久手市下川原	0561-62-0505				○ (土・日受診可)
揖斐厚生病院	揖斐郡揖斐川町	0585-21-1181	○	○	○	○
浜松赤十字病院	浜松市浜北区	053-401-1140	○		○	○
聖隷健康診断センター	浜松市中区	0120-938-375	○	○	○	○
聖隷予防検診センター	浜松市北区	0120-938-375	○	○	○	
聖隷健康サポートセンター Shizuoka	静岡市駿河区	0120-283-170	○	○	○	○
聖隷沼津健康診断センター	沼津市本	055-962-9882	○	○	○	○
海上ビル診療所	千代田区丸の内	03-3212-7610	○		○	
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区	06-6304-8141	○			
長野健康センター	長野市稲里町	026-286-6409	○			
北信総合病院	中野市西	0269-22-4838	○		○	○

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](#) ▶ [保健事業](#) ▶ [健診一覧](#)

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

契約健診機関で受診できない方は「補助制度」をご利用ください

対象となる健診 人間ドック・脳ドック・婦人科検査 **利用方法** 「補助申請書」を健保組合に提出

詳しくは健保組合のホームページ(「健診一覧」の各健診内「補助申請書欄」)をご覧ください

「歯科健診」「禁煙サポートプログラム」にも補助制度があります。
詳しくはホームページの各項目をご覧ください。

24時間電話健康相談

ちょっとした不安や心配ごとなど、お気軽にご相談ください



電話番号はお手元にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。

携帯電話・PHSからも利用できます。(非通知不可)

相談料・電話料とも無料 プライバシーはお守りします(匿名でも相談できます)

電話健康相談サービス

24時間・年中無休



メンタルヘルスのカウンセリングサービス

面談カウンセリング お一人様5回まで無料

全国各地230カ所のカウンセリングルームで面談

電話で予約 月～金曜…9:00～21:00 土曜…9:00～16:00
※日曜・祝日・12/31～1/3を除く

WEBで予約 24時間・年中無休(受付後日程調整)

電話カウンセリング 受付 9:00～22:00(年中無休)

WEBカウンセリング 24時間・年中無休(返信は数日後)

WEBはこちらから

https://t-pec.jp/websoudan/
ユーザー名・パスワードはお手元にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。

相談内容に応じて専門スタッフ(医師・保健師・心理カウンセラーなど)がご相談にお応えします。

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/> トップページ ▶ 電話健康相談

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	健保組合・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	健保負担額 公費負担額	窓口負担額 薬費食事負担額	法定給付額① 付加給付額②	法定給付額① 付加給付額②	
健保 太郎 〇〇クリニック	28 2	本人外来	4	0 000	0 000	0 000			
健保 花子 △△総合病院	28 3	家族外来	5	0 000	0 000	0 000			
健保 花子 △△総合病院	28 5	家族入院	20	000 000 00 000	000 000	000 000 00 000	00 000 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 ▶ 健保のしくみ ▶ 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

織機健保の主な行事予定です!

健保カレンダー 平成28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	H29.1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28年 7～12月診療分)
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 (生活習慣病 検査 ・婦人科検査)	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		P.12参照 30歳以上女性:被扶養者 30歳以上女性:任継被保険者	
巡回健診B (婦人科検査)	案内 送付 8月	20歳以上女性:被保険者		P.12参照		
巡回健診C (生活習慣病 検査 ・婦人科検査)	案内 送付 5月	愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者		以外 30歳以上女性:被扶養者 30歳以上女性:任継被保険者		
歯科健診	集団歯科健診(12会場) 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15日	東山動植物園 ファミリーウォーク 11月5日	ハッピーウォーク28“秋” 10月1日～11月30日			
インフルエンザ 予防接種費用補助 (0.5歳～15歳)	接種補助対象期間					
薬品・健康管理 用品斡旋	家庭常備薬 斡旋	配付 11月	家庭常備薬 斡旋			配付 3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