

ライフナビ

2016
秋
vol.33



* 刈谷豊田総合病院健診センターからのお知らせ *

平成29年1月から新しい健診コースが始まります

CTがん検診

CT検査を組み入れ、がん検査に特化したコースです。

- **検査内容**：採血(腫瘍マーカー)、胸部CT、腹部CT
- **費用**：自己負担額12,000円程度(予定)
★約38,000円の検診がコース価格&健保補助で安く受診できます。※補助は年度内1回のみ
- **期間**：平成29年1月1日～(通年)
- **対象者**：当健保組合に加入している被保険者・被扶養者

女性のためのお得な健診コース

期間限定 新設された健診センターの清潔で落ち着いた環境(女性専用エリア)で健診を受けられます。

主婦健診ニコニコキャンペーン

従来から実施している主婦健診と検査内容は同じですが、期間限定で2,000円引きで受けられます。

- **費用**：自己負担額6,160円(通常は8,160円)



待合室

いきいき健診

主婦健診よりお安く手軽に受診できる簡易コースです。

- **費用**：自己負担額2,160円(予定)

主婦健診との違い

- 除外検査** 胸部X線、上部消化管X線、腹部超音波、体脂肪率測定、総コレステロール、アルブミン、A/G比、Na、K、Cl
- 追加検査** ヘプシノゲン

「主婦健診ニコニコキャンペーン」「いきいき健診」共通

- **期間**：平成29年1月1日～3月31日
- **対象者**：当健保組合に加入している女性被保険者・女性被扶養者
※平成28年度内に健保組合の補助による人間ドック・主婦健診・巡回健診(A・Cコース)を受診していない方



更衣室・パウダールーム



マンモグラフィ検査室

上記の内容は変更される場合があります。申込方法など、正式な内容は健保組合のホームページでお知らせします。

チンゲンサイと焼きのりの白和え

医食同源 / 健康は毎日の食事から



1人分
43kcal/塩分0.6g

材料(2人分)

- チンゲンサイ.....2株(200g)
- しょうゆ.....小さじ1
- 木綿豆腐.....小さじ1
- 焼きのり.....全型1枚



チンゲンサイ βカロテンは体内でビタミンAに変換されます。活性酸素の働きを抑え、がんの予防する効果があります。チンゲンサイには、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。

作り方

- ①チンゲンサイは、葉を3cmの長さのざく切り、根元を6~8等分の串切りにする。耐熱皿に広げて入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・2分)。水気を捨てしょうゆで和え、そのまま冷ます。
- ②豆腐を両手でやさしくはさんで水気を軽く絞る。手でほぐしながら、ちぎった焼きのりとともに①の皿に加え、全体をよく混ぜる。

CONTENTS

① 限度額適用認定証

② 保険証の記載事項が変わります

③ インフルエンザ予防接種の費用補助

④ シリーズ「がん」② 大腸がん

⑤ シリーズ「マイナンバー」③
健保組合もマイナンバーを使用します

②

②

③

④

⑥

「データヘルス計画第3回」

⑧ 肥満を予防・改善しましょう

⑫ 禁煙サポートプログラム

⑭ 東山動植物園ファミリーウォーク

⑮ 集団歯科健診

入院が長引くと
医療費が大変だわ



元気を取り柄
けんぽくん

「限度額適用認定証」を使うと窓口負担が軽くなるよ

医療費の負担が高額になった場合は、後日、健保組合から自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」があります(払い戻しを受けるための手続きは基本的に不要です)。しかし、高額な医療費が長引くときは、一時的とはいえ多額の費用を立て替えることになり、家計にとっては大きな負担となります。

このような場合は、事前に健保組合に「限度額適用認定証」の発行を申請してください。「限度額適用認定証」を使うと、1ヵ月の窓口負担額が法定自己負担限度額までですむようになります。

※受診の際、必ず医療機関の窓口で提示してください。

対象となる人

1ヵ月の医療費の窓口負担が法定自己負担限度額を超える見込みである、70歳未満の被保険者・被扶養者

※70歳以上の方は高齢受給者証の提示により同様の取り扱いとなります。

対象となる医療費

入院・外来どちらでも利用できます(調剤薬局でも利用可)

「限度額適用認定証」を発行してもらうには

「健康保険限度額適用認定証申請書」に必要事項を記入し、健保組合に提出してください。申請書は健保組合のホームページからダウンロードできます。



※「限度額適用認定証」の最大有効期限は発効月の翌々月の月末です。それを超過して使用するときには再度申請を行ってください。
 ※不要になったとき、有効期限を過ぎたときは、健保組合に返却してください。
 ※この制度を利用する・利用しない、いずれの場合も最終的な自己負担額に変わりはありません。

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 ▶ 医療費が高額に

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

10月1日発行分から

保険証の記載事項が変わります



10月1日発行分から「事業所所在地」「事業所名称」の記載がなくなります。

※すでに発行済みの保険証には記載されていますが、そのまま使用できます。

お子様のインフルエンザ予防接種の費用補助を行います

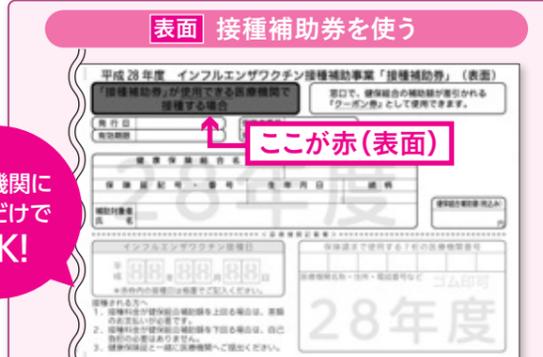
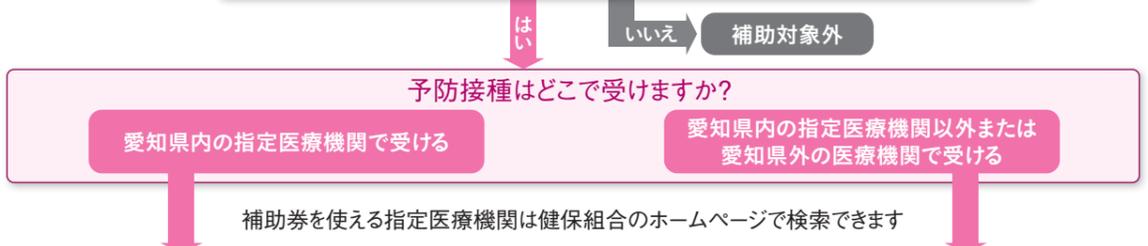
9月下旬に補助券をお送りしました(補助券は再発行しませんのでご了承ください)

補助対象者 満6ヵ月～15歳の被扶養者(平成13年4月2日～平成28年7月31日生まれ)

補助対象期間 平成28年10月1日(土)～平成29年1月31日(火)に受けた予防接種

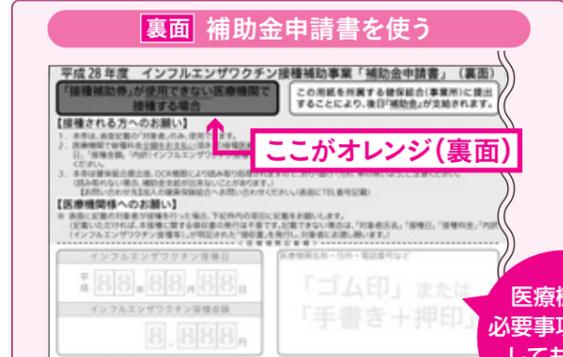
補助金額 対象者1人につき2,000円まで(期間内1回分のみ)
 ※重複請求または対象外の方が補助を受けられた場合は、補助金を返還していただきます。

補助の受け方 接種日に豊田自動織機健康保険組合の被扶養者資格がありますか?



医療機関に渡すだけでOK!

- ① 医療機関に予防接種の予約をする
豊田自動織機健保組合の補助を受けることを伝える
- ② 「接種補助券」と「保険証」を医療機関に提出して予防接種を受ける
- ③ 予防接種の費用から健保組合の補助額(2,000円)を差し引いた額を支払う
- ④ 「接種補助券」は医療機関が回収する



医療機関に必要事項を記入してもらい、持ち帰る

- ① 医療機関に予防接種の予約をする
豊田自動織機健保組合の補助を受けることを伝える
- ② 予防接種を受け、「補助金申請書」の医療機関記載欄に必要事項を記入(「ゴム印」または「手書き+押印」)してもらい、返却してもらう
- ③ 予防接種の費用を全額支払う
- ④ 「補助金申請書」を健保組合に提出する
提出締切 平成29年2月28日(火) 健保必着
- ⑤ 健保組合から事業所経由で補助金を受け取る

「補助金申請書」への記入を断られた場合

- 予防接種の領収書をもらう
氏名・日付・金額・インフルエンザ予防接種代である旨が記載されていること
- 領収書と未記入の「補助金申請書」を健保組合に提出する

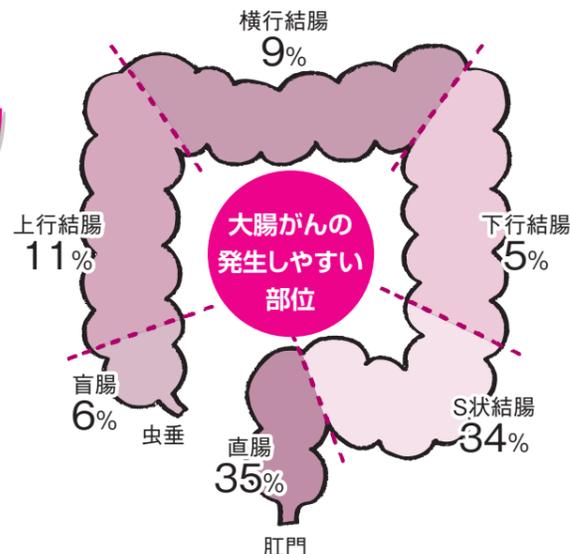
詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

<http://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 保健事業 ▶ 病気の予防 ▶ インフルエンザ予防接種

●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

大腸がん

大腸は、消化・吸収されて送られてきた食べ物の水分を吸収しながら大便にするはたらきをしています。大腸がんは、直腸やS状結腸など、便がたまりやすい部位にできやすい傾向があります。粘膜の表面から発生したあと、大腸の壁に次第に深く侵入していき、進行するにつれて別の臓器に転移します。

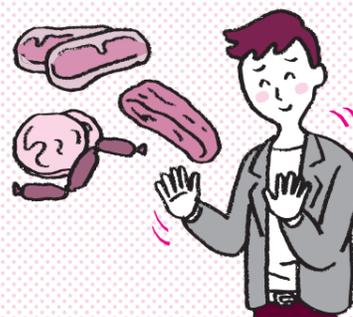


生活習慣を改善して大腸がんを予防しよう

大腸がんの発生は生活習慣と深い関わりがあるといわれています。リスク要因を知り、生活習慣を見直して大腸がんを予防しましょう。

肉類を控える

赤身の肉や加工肉（ベーコン・ハムなど）は、大腸がんのリスクを高めるといわれています。食べ過ぎないようにしましょう。



野菜や果物を摂る

野菜や果物、海藻などに多く含まれる食物繊維は、排便を促し、有害な物質を体外に排出する働きがあります。不足しないよう気をつけましょう。



肥満を予防・改善する

肥満の人は大腸がんなど、がんのリスクが高まります。肥満を予防・改善し、適正体重を維持しましょう。（P10～11も参考にしてください）



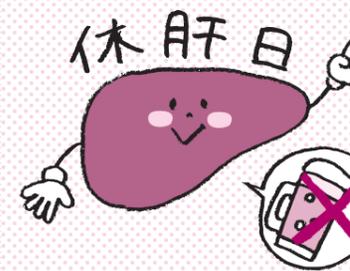
運動を習慣にする

運動は大腸がん、とくに結腸がんのリスクを下げるという研究結果が報告されています。適度の運動を生活習慣に取り入れましょう。



お酒はほどほどに

日本酒に換算して1日2合以上飲む人は、飲まない人に比べて大腸がんのリスクは2倍以上。週に2～3日の休肝日を設け、適量を守りましょう。



禁煙する

タバコに含まれる発がん物質が、血流にのって大腸の粘膜の細胞にダメージを与えます。とくに飲酒時の喫煙はさらにリスクを高めるので禁物。さっぱり禁煙を！

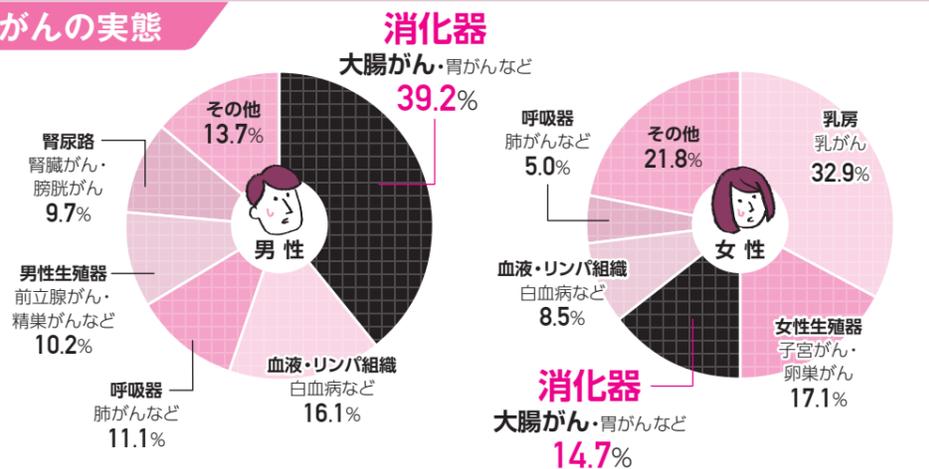


全国の大腸がんの実態

死亡数 (2014年)	男性 3 位	女性 1 位
罹患数 (2012年)	男性 2 位	女性 2 位

織機健保のがんの実態

豊田自動織機健康保険組合の
がん患者の割合
(平成23～27年度)



大腸がんのおもな原因

- 食生活の欧米化：動物性脂肪やたんぱく質のとりすぎにより、胆汁の分泌量が増え、発がん物質がでやすくなる
- 便秘：大腸の粘膜が、便に含まれる発がん物質にさらされる時間が長くなる
- 飲酒
- 運動不足・肥満 など

大腸がんの症状

早期の段階
自覚症状はほとんどなし

進行すると
血便、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、原因不明の体重減少 など



※痔の症状と似ているため、勘違いして受診が遅れる場合があるので要注意。

大腸がん検査(便検査)を受けよう

大腸がんは早期に発見して治療すれば治る可能性が高い病気です。年に一度は大腸がん検査を受けましょう。（被保険者の方は会社の健診で実施）



被扶養者の方、任意継続の方は当組合の人間ドックや巡回健診で大腸がん検査が受けられます。

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](#) ▶ [健康診断検索](#)

みんなで推進しよう!

データヘルス計画

第3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

健康づくりを推進するために

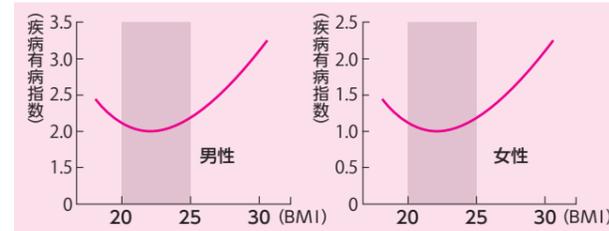
肥満を予防・改善しましょう

肥満は万病の元

肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病をはじめとして、数多くの疾患の原因となります。

一方、やせの人は栄養不足が考えられ、がんや肺炎による死亡率が高い傾向があります。また、栄養不足による心血管の障害を起こしやすいと考えられています。

■BMIと疾病有病指数



BMIが20~25の人は病気にかかりにくい!

計算してみよう! あなたのBMIはいくつ?

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

〈例〉体重65kg、身長170cm(1.7m)の場合 → BMI = 65 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 約22.5

BMI(体格指数)とは?

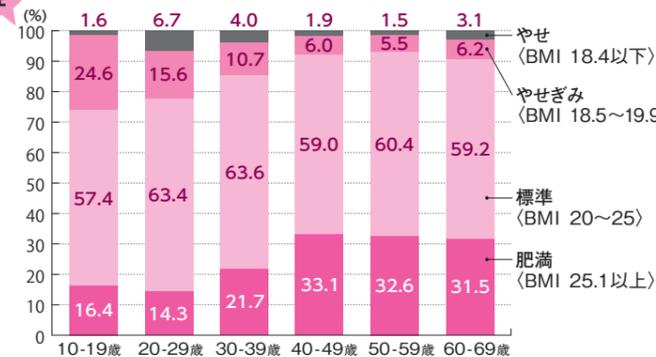
BMIはBody Mass Indexの略で「体格指数」とも呼ばれています。肥満度の判定基準として、広く世界的に採用されています。

- 18.4以下 やせ
- 18.5~19.9 標準(やせぎみ)
- 20.0~25.0 標準
- 25.1以上 肥満

年代別BMIの割合

豊田自動織機(被保険者)

年齢とともに増える肥満



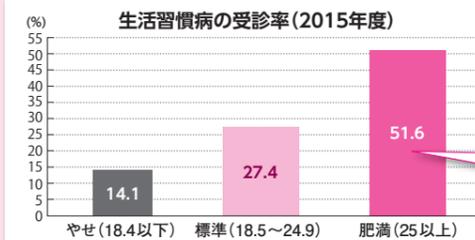
過剰なダイエットは、鉄分など健康を維持するうえで大切な栄養素が不足する原因となるので注意しましょう。また将来の子どもの生活習慣病リスクを高めるという研究もあります。

男女とも30歳代から肥満者が急増します。若いうちから適正体重を意識しましょう!

BMIと生活習慣病受診率

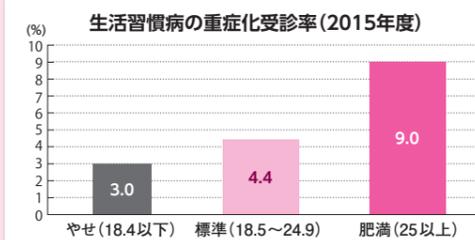
織機健保(40歳以上の被保険者)

肥満の人は生活習慣病にかかりやすく、重症化しやすい!



生活習慣病の受診率は肥満度に比例して高くなっています。BMIが25を超えると生活習慣病のリスクが2倍以上になり、30を超えると重度な肥満としてより積極的な減量治療が必要になります。

糖尿病・高血圧症・脂質異常症で受診する人が約5割!



肥満の人は生活習慣病の重症化(糖尿病合併症・脳梗塞・脳出血・心筋梗塞・狭心症)する率が高くなります。



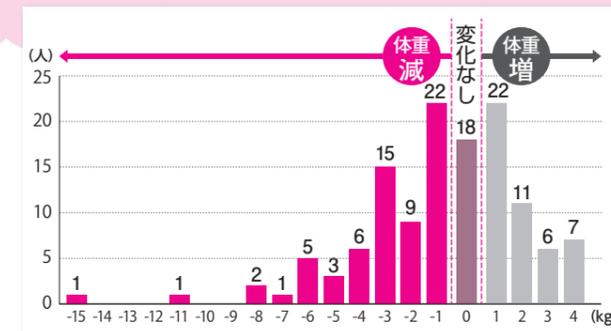
織機健保の健康づくり事業「ハッピーウォーク」

平成27年春 ハッピーウォーク達成者 参加前にBMI 25以上の人の体重変化

2ヵ月間、歩数計で歩数を記録 目標達成 Aコース...1日8,000歩以上・50日 Bコース...1日8,000歩以上・35日

平成27年春の目標達成者のうち、参加前にBMIが25以上だった方は129名。その約半数にあたる65名が参加後に体重が1kg以上減量。3kg以上減量した方が34名もいらっしゃいました。

※ハッピーウォークの次回募集は平成29年春。詳しくは1月にお知らせする予定です。



肥満を防ぐ生活習慣

肥満を防ぐには「食べ過ぎないこと」と「体をよく動かすこと」の両方が大切です。

食べ過ぎない!

肥満の最大の原因は食べ過ぎること。食事のスタイルを見直して、摂取エネルギーをコントロールしましょう。

◆ 腹八分目を心がける

食べ過ぎは肥満のもと。腹八分目を心がけましょう。ただし栄養バランスは大切です。主食・主菜・副菜をそろえることでバランスを保ちましょう。



◆ 食事のカロリーを抑える

- ◆ 肉類は脂身の少ない部位を選ぶ
- ◆ ドレッシングはノンオイルのものを使う
- ◆ 油を使わない調理法、食材の脂肪を落とす調理法を選ぶ



◆ 1日3食規則正しく

朝食を抜いたり深夜に食事したりといった不規則な食事は、ドカ食いや間食を招き、肥満の原因になります。



◆ よくかんでゆっくり食べる

よくかんでゆっくり食べると、食べ過ぎを防ぐことができます。食事のときはひと口ごとに箸を置いてゆっくりかみましょう。調理のときに硬い食材を選んだり、大きめに切ったりするのも効果的です。



◆ 間食やお酒は適量を守る

間食はできるだけしないこと。食べるなら甘いお菓子や脂肪の多いスナック菓子より果物がおすすめ。お酒は意外と高カロリーで、中性脂肪を増やす作用もあります。適量を守りましょう。また、揚げ物などの脂肪の多いつまみを食べ過ぎないように気をつけましょう。

◆ 遅い夕食は控えめに

夜遅くの食事は、脂肪を体にため込みやすくなります。低カロリーで消化のよいものを少しだけ食べるようにしましょう。遅くなりそうなときは、できれば夕方に軽食をとっておきましょう。

体をよく動かす!

食事だけで体重を減らそうとすると筋肉量が減り、太りやすい体になってしまいます。運動を習慣にして、消費エネルギーを増やし、太りにくい体をつくりましょう。



◆ 有酸素運動で脂肪を燃やす

脂肪は燃えるときに多くの酸素を必要とするので、酸素をたっぷり取り込むことのできる有酸素運動が最適です。息を切らさず、おしゃべりができる程度の強さで行いましょう。

◆ 筋トレで太りにくい体をつくる

筋肉トレーニングで筋肉を増やせば、基礎代謝が高まり、太りにくくやせやすい体をつくることができます。筋肉は年齢とともに減りやすいので、筋トレを習慣にして筋肉量を維持しましょう。

おすすめ!
ながら筋トレ



テレビを見ながらスクワット



歯を磨きながらかかとの上げ下げ



デスクワーク中にひざ上げ

◆ 日常生活でこまめに動く

通勤や家事、育児、犬の散歩など、日常生活の活動もりっぱな運動です。できるだけ階段を使う、ひと駅手前で降りて歩くなど、特別に運動の時間をつくらなくても、日常活動の積み重ねで消費カロリーを増やすことができます。



体重を毎日記録しよう

体重を毎日チェックすることで肥満予防の意識を持つことができます。毎日決まった時間に体重を測り、グラフで記録しておきましょう。その日の食事や運動、体調など、気がついたこともメモしておけば、りっぱな「健康日誌」になります。体重を記録するスマホアプリを利用してみるのもオススメです。



タバコをやめたいあなたを 応援します

禁煙サポートプログラムのご案内

当健保組合は、禁煙サポートプログラムを実施しています。タバコをやめたい人、身近な人のタバコをやめさせたい人は、ぜひご利用ください。

タバコをやめられないのは 依存性のせいです

禁煙に挑戦しても、ついまた吸ってしまうのは、意志が弱いからと思いませんか？ 実はタバコに含まれるニコチンには麻薬にも劣らない依存性があり、やめられないのは「ニコチン依存症」という病気が原因なのです。



あなたのニコチン依存度は？

起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内	6～30分	31～60分	61分以後
病院や図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか？			はい	いいえ
1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか？			朝最初の1本	その他
1日に何本吸いますか？	31本以上	21～30本	11～20本	10本以下
他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか？			はい	いいえ
ほとんど1日中、床に伏しているような病気のときでも喫煙しますか？			はい	いいえ

あてはまる項目の数×点数

×3点
 ×2点
 ×1点
 ×0点

合計点数 点

点数	ニコチン依存度
0～3点	低い
4～6点	普通
7～10点	高い

ニコチン依存症を克服するには？

本数を減らして徐々に禁煙しようとするのは要注意。喫煙の間隔が長くなると、次の1本が非常においしく感じられ、依存を強める恐れがあります。

禁煙すると決めたら、完全にタバコを断ちましょう。「禁煙外来」を受診したり、ニコチンパッチやニコチンガムなどの「禁煙補助剤」を使うことで、禁煙成功率が高まります。



禁煙サポートプログラム 禁煙キャンペーン 参加者募集

サポーターと一緒に禁煙に
チャレンジしよう！

2名1組（喫煙者とサポーター）で
3カ月間の禁煙にチャレンジ



禁煙を達成できたら



- ★達成者とサポーターそれぞれに「QUOカード(500円)」をプレゼント
- ★さらに抽選で3組に「商品券(1万円)」を差し上げます

期 間 平成29年1月1日～3月31日 (90日間)

参加者 2名1組で参加
(申込時点で喫煙者である被保険者と、
健保加入のサポーター)

参加費 無料

申込方法 健保組合のホームページから申込書をダウンロードして健保組合に提出、または下記にご連絡ください。

申込方法 平成28年12月2日(金)

★禁煙費用補助制度(下記参照)を活用しながらキャンペーンに参加することもできます。

禁煙サポートプログラム

禁煙費用補助制度

1年を通して利用できます

対象者 織機健保に加入している被保険者、被扶養者

制度利用申込 健保組合のホームページから申込書をダウンロードして健保組合に提出、または下記にご連絡ください。

禁煙外来 コース

医療機関の禁煙外来を受診し、医師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジ。医療費の窓口負担を補助します(上限1万円)。

禁煙補助剤 コース

市販のニコチンパッチ・ニコチンガムを使って禁煙にチャレンジ。その購入費用を補助します(上限2,000円)。

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 ▶ 禁煙サポートプログラム

●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

テーマパークを 歩こう IN 東山動植物園

参加料
無料!

今年も9健保共同企画の

東山動植物園のウォーキングイベントを開催します。
家族や職場の皆様をお誘い合わせのうえご参加ください。

開催日 平成28年11月5日(土) 雨天催行

場所 東山動植物園内

参加資格 豊田自動織機健康保険組合の被保険者とその家族〔配偶者、子、親、孫(健保加入者でなくても可)〕

受付時間 午前9時～午前11時(東山動植物園の正門・上池門の2ヵ所にて受付)

費用 参加費・入園料 **無料**(交通費は自己負担)

- 特典
- 園内および遊園地で使える金券を進呈(1人400円・当日限り有効)
 - ゴールでウォークラリーカードを提出された方に参加賞をプレゼント

申込方法 ①・②のいずれかの方法でお申込みください
 ① 下記「参加申込書」に記入し、健康保険組合へ送付
 ② 健康保険組合ホームページの[トップページ▶保健事業▶運動(ウォーキング)▶東山動植物園ファミリーウォークのご案内]より、「参加申込書」をダウンロードして記入し、健康保険組合へ送付

詳細案内 10月31日までに、被保険者宛に「当日の案内等」をお送りします。金券は当日、整理券と引換えです。

交通案内 ①健康増進のため**原則として公共交通機関**をご利用ください。
 ②やむをえず車でお越しの場合は、付近の有料駐車場をご利用いただけますが、大変混雑し、**駐車できない可能性があります**ので、あらかじめご了承ください。

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

提出先 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10月14日必着
 FAX:0566-23-7648 内線:70-5143 社内便

「テーマパークを歩こう IN 東山動植物園」参加申込書 LN

保険証記号-番号 (織機の方は1-従番)	—	申込者氏名 (被保険者)	
事業所名・所属名	会社・工場名	部・室	G・課
本人は参加 する ・ しない	職場連絡先	外線:	内線:

家族参加者	氏名	年齢	続柄(○印)	区分(○印)
		歳	配偶者 ・ 子 ・ 親 ・ 孫	大人 ・ 中学生以下
		歳	配偶者 ・ 子 ・ 親 ・ 孫	大人 ・ 中学生以下
		歳	配偶者 ・ 子 ・ 親 ・ 孫	大人 ・ 中学生以下
		歳	配偶者 ・ 子 ・ 親 ・ 孫	大人 ・ 中学生以下

※入園券の発行等に必要ですので、**必ずすべて記入**してください。



歯科健診を受けましょう

無料!

みなさんの健康づくりを支援するため、「集団歯科健診」を実施します。
無料ですので、この機会にぜひ受診してください。

健診日程

会場No.	開催日	会場	会場が 増えました!	受付時間
①	10月 30日(日)	緑区役所講堂(名古屋市緑区青山2丁目15)		12:30~17:00
②	11月 6日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)		9:15~13:00
③	11月 13日(日)	デンソー安城健保体育館(安城市里町長根2-1)		
④	11月 20日(日)	あいち健康プラザ(知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1)		11:00~15:00
⑤	11月 27日(日)	岡崎歯科総合センター(岡崎市中町4-6-2)		
⑥	12月 4日(日)	デンソー高棚ホール(安城市高棚町新道1)		9:15~13:00
⑦	12月 18日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)		
⑧	1月 15日(日)	豊田自動織機健康保険組合エスト(刈谷市宝町8-1)		いずれの会場も 各自の受付時間は 事務局にて割振り 指定されます。
⑨	1月 22日(日)	蒲郡市民会館(蒲郡市栄町3-30)		
⑩	1月 29日(日)	岡崎歯科総合センター(岡崎市中町4-6-2)		
⑪	2月 5日(日)	デンソー西尾ホール(西尾市下羽角町住崎1)		
⑫	2月 12日(日)	豊橋商工会議所(豊橋市花田町字石塚42-1)		

対象者 豊田自動織機健康保険組合の被保険者・被扶養者

健診内容	大人(16歳~)	子ども(乳幼児~15歳)
	①むし歯検査・歯周病検査 ②歯磨き指導(歯間ブラシ・フロス主体) ③歯冠クリーニング	①むし歯検査 ②歯磨き指導(歯ブラシ主体) ③フッ素塗布

健診時間 約40分(会場・時間帯などによって異なります) 費用 **無料**

申込方法 下記「集団歯科健診申込書」に必要事項を記入のうえ、健保組合にお送りください。

申込締切 各開催日の2週間前まで ▶ **開催日の1週間前までに、「受付時間のご案内」「健診表」をお送りします。**

ご注意ください 歯科健診は、集団歯科健診および歯科医院健診を合わせて、年度内2回までが無料です。

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 ▶ 健康診断検索 ▶ 歯科健診

●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

提出先 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 原則、各開催日の2週間前まで
 FAX:0566-23-7648 内線:70-5143 社内便

集団歯科健診申込書 LN

保険証記号-番号 (織機の方は1-従番)	—	申込者氏名 (被保険者)	電話番号 (織機の方は内線)
事業所名・所属名	会社・工場名	部・室	G・課

希望会場No.を記入してください
 上記会場No.(①~⑫)

受付時間は、事務局にて割振り、指定させていただきます。指定時間は後日お届けする「ご案内」でご確認ください。(開催の1週間前までに送付)

〈個人情報の取扱い〉

- この申込書の記載事項をもとに、案内・通知を行います。
- 健診データは健保組合に届きますが、個人情報として責任をもって取扱い、他の目的には使用いたしません。

受診者氏名(*)	続柄	年齢	保険証番号(織機は従番)
申込者の受診 どちらかに○印	有・無	本人	歳
			歳
			歳
			歳
受診人数(計)		名	

*受診対象者は織機健保の被保険者と被扶養者です。

↑
受診家族が被保険者(例:奥様が被保険者)の場合、要記入