

# ライフナビ

2017

夏

vol.36



## CONTENTS

- ② 平成28年度決算
- ③ 健康保険できることから始めよう!  
「データヘルス計画第6回」
- ④ **特定健診・特定保健指導を受けましょう**
- ⑦ 巡回健診のご案内
- ⑩ **ストレスって何だろう?**
- ⑫ ハッピーウォーク29“秋”
- ⑬ けんぼれんあいち秋の健康ウォーク
- ⑭ 被扶養者の資格調査 / 医療費のお知らせ
- ⑮ 健保カレンダー(下期)

## 契約保養所「エクシブ」からのご案内



エクシブ琵琶湖 から車で15分

### 玄宮園

園内中央の池に映り込む彦根城天守と紅葉の鑑賞がおすすめです。夜にはライトアップが行われ、幻想的な光で演出されます。

【見頃】11月中旬～下旬



グランドエクシブ鳥羽 から車で30分

### 伊勢神宮 内宮神苑

広い神域には御正宮をはじめ日本古来の建築様式の宮社が立ち並び、五十鈴川のはたりがもみじなどで色づきます。特に風日祈宮橋周辺が美しくご覧いただけます。

【見頃】11月下旬～12月上旬

秋の行楽シーズンに向け、当健保組合の契約保養所「リゾートトラスト(エクシブ)」から、おすすめの紅葉スポットと近郊エクシブラインナップ情報が届きました。エクシブを利用して、目にも鮮やかな紅葉を眺めながら、秋の旅愁を満喫されてはいかがでしょうか。

自然が織りなす幽玄の美  
秋の彩りを訪ねる

エクシブ伊豆 から車で60分

### 修善寺 虹の郷

1,000本のもみじ林と日本庭園の紅葉、フェアリーガーデンのラクウショウなど、約2,000本の和風・洋風の紅葉がご覧いただけます。

【見頃】11月中旬～12月上旬



エクシブ浜名湖 から車で60分

### 小國神社

1400年の歴史を持つ古社。本宮山麓より境内を流れる宮川沿いに約1,000本のもみじが色づき、多くの観光客で賑わいます。

【見頃】11月中旬～12月上旬

## ホテルラインナップ



グランドエクシブ鳥羽  
三重県鳥羽市安楽島町  
字ニエ212-1 / 二地169-2



エクシブ琵琶湖  
滋賀県米原市磯1477-2



エクシブ浜名湖  
静岡県浜松市西区村櫛町  
字志津ノ前4620



グランドエクシブ伊豆  
静岡県伊東市富戸1317-5243



エクシブは今年  
生誕30周年を迎えました!

## エクシブ生誕30周年 サンクスプラン

開催期間 2017年 8月31日(木)～11月30日(木)

料金 13,200円～ (エクシブ鳥羽本館 1室4名利用の場合)

※土曜日・祝前日を除く  
※箱根離宮・京都八瀬離宮・有馬離宮・鳥羽別邸・湯河原離宮は対象外  
※1室2名様より

※1泊2食 大人1名料金(税込)

お問い合わせは「リゾートトラスト・予約センター(TEL.052-218-8644)」まで

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 ▶ 契約保養所

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

# 平成28年度の決算の概要

当健保組合の平成28年度決算が、7月24日開催の第233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  
133.3億円

保険料 131.5億円  
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 1.8億円  
繰入金、国などからの交付金など



支出  
119.3億円

医療費 61.7億円  
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 50.7億円  
高齢者の医療制度を  
支えるための納付金

その他の支出 4.0億円

- 平成28年度決算は14億円の黒字。豊田会編入等による人数増加で+3億円、高齢者医療納付金の一時的な減少で+11億円。
- 平成29年度は納付金の反動などにより収支は悪化する見通しです。

## 介護保険

(40歳以上の被保険者のみ)

収入  
9.9億円

介護保険料 9.9億円  
みなさん(40~64歳)と会社から  
納めていただいた保険料



支出  
9.8億円

介護納付金 9.8億円  
全国の高齢者等の介護を  
支えるための納付金

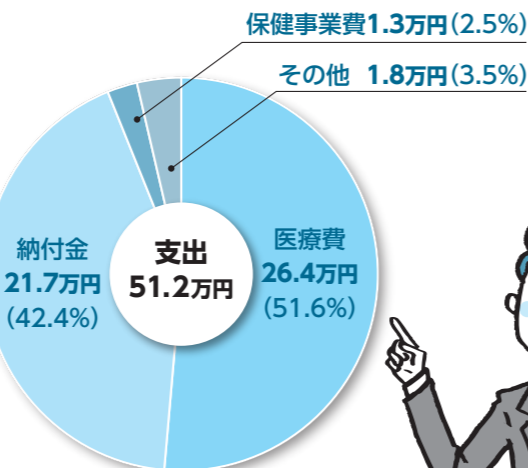


- 平成28年度決算は0.1億円の黒字。
- 平成29年度は高齢化の進展、介護納付金の拠出制度改正により、大幅に収支が悪化します。

## 被保険者一人あたりの支出の内訳



高齢者医療制度  
支援のために  
一人あたり21.7万円  
を負担しました



## 理事長交代のお知らせ

健保組合の理事長の就退任について、下記のとおりお知らせいたします。

	就任(残任期間)	退任
理事長	安井 伸友 (平成30年4月17日まで)	河井 康司
就退任日	平成29年6月9日	

# 健康保険

# できることから始めよう!!

国民医療費は年間41兆円を超えました。

医療費が上がると、わたしたちが毎月支払っている

健康保険料も上がる可能性があります。

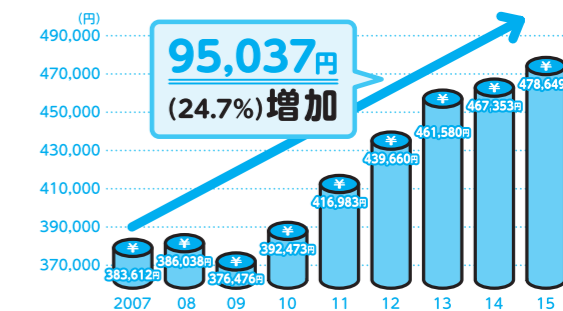
無駄な医療費を増やさないためにも、医療費削減アクションを実践しましょう。

## 健康保険についてみんなで学ぼう!



- 高齢者医療費を支える現役世代の負担はここ8年で95,000円以上も増加。このままでは現役世代が困窮するばかりでなく、国民皆保険制度の崩壊につながりかねません。
- 子や孫の代まで誰もが医療を受けられるように健康保険の現状を皆さんと共有することも大事です。

## 被保険者1人あたり年間保険料の推移



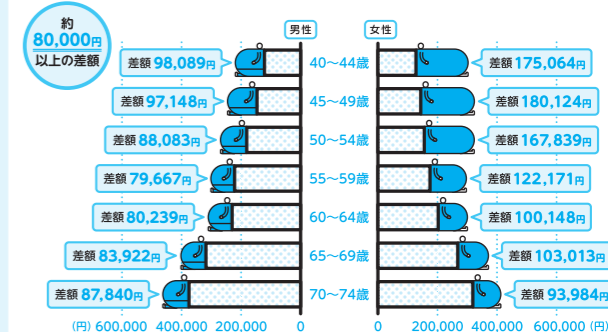
(注1)2007~12年度までは決算、13年度は決算見込、14年度は予算、15年度は予算早期集計の数値です。  
(注2)年間保険料には事業主負担分を含む。

## 食生活を見直そう!



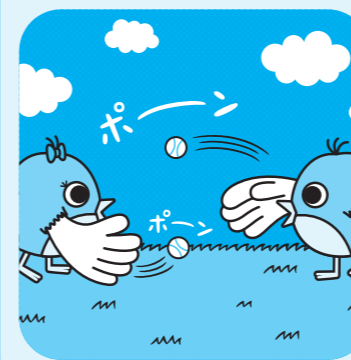
- メタボリック症候群の人の医療費が、そうでない人よりも年8万~12万円多くかかっていることが分かっています。
- メタボにならない食生活の改善で、医療費もダイエットしましょう。

## メタボリックシンドローム該当者而非該当者の平均医療費の差額



(出典)厚生労働省「保険者による健診・保健指導等に関する検討会(第7回)」(2012年2月24日開催)

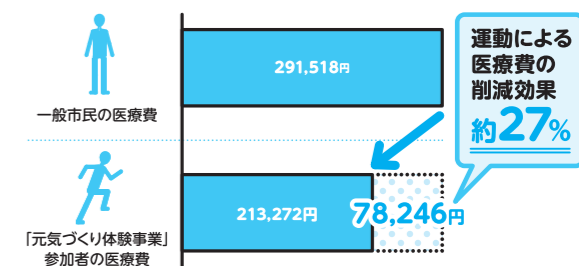
## 健康のためにも運動しよう!



- 継続的な運動は高血圧や糖尿病、脂質異常症(高脂血症)などの、肥満が原因となる生活習慣病の予防になるため、運動を続けることで、医療費を削減することが期待できます。

## 運動による1人あたりの年間平均医療費の削減効果

(医療費は2008年度の在宅医療費)



(出典)いなべ市「元気づくりシステム促進事業」に関する調査結果報告書(調査期間は2012年6月8日~2013年2月28日 調査対象は60~80代)

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保



www.ashiken-p.jp



あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会

みんなで推進しよう!

# データヘルス計画

## 第6回

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

メタボを予防・改善するために

## 特定健診・特定保健指導を受けましょう!

メタボ(メタボリック症候群)は、内臓脂肪の蓄積により高血糖・高血圧・脂質異常が起こり、自覚症状のないまま動脈硬化が進行していきます。放置してしまうと、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中を発症します。

特定健診・特定保健指導はメタボを予防・改善するために、厚生労働省の指針により健保組合等に義務付けられたプログラムです。平成20年度から始まり、今年度は特定健診・特定保健指導の実施率を厚労省へ報告する年にあたります。

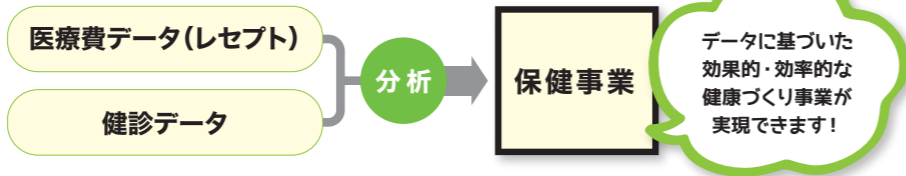


**特定健診** でチェック!  
腹囲・血圧・血糖・脂質

**特定保健指導** を受けて生活改善  
食事・運動・禁煙 など

自覚症状のない今がチャンスですよ。 → なるほど!

健保組合は、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、さまざまな保健事業を実施しています。



## 年に一度は健康診断を受けましょう

40歳以上の方は特定健診を年1回受けてください。

### 健診の目的は?

#### 健康状態を把握する

現在の身体の状態を定期的にチェックします。経年変化を見て悪化しているものがあれば、生活習慣を改善して、生活習慣病を予防することができます。

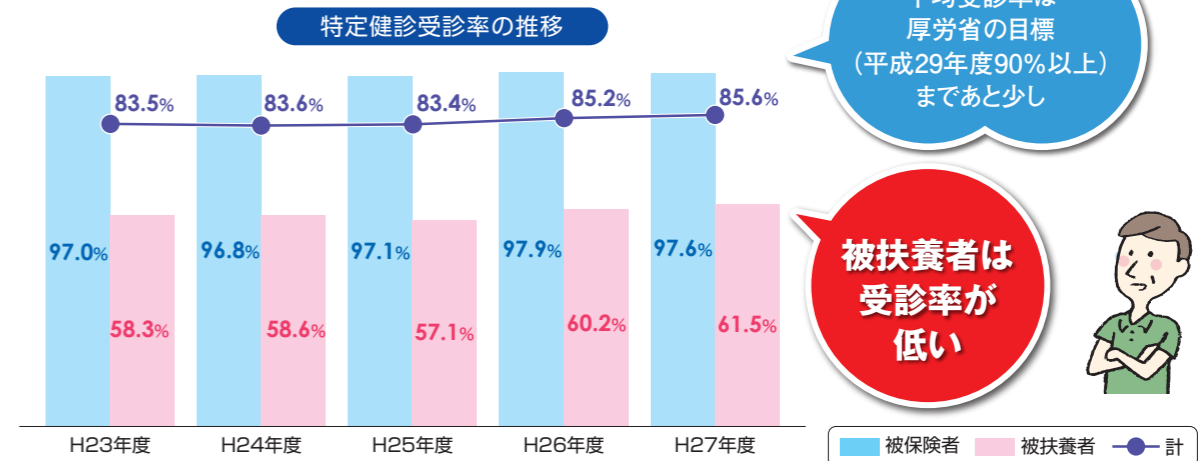
#### 病気を早期に発見し治療する

自覚症状のないうちに病気を見つけることができます。早期に見つけて早期に対応・治療をすれば、重症化を予防でき、健康的な生活と医療費の削減ができます。

### 40歳以上の方は特定健診を受ける必要があります

被保険者の方は 会社の健診項目に含まれています 被扶養者の方は ご自身で健診の申し込みが必要です

40歳前後から、生活習慣病にかかる人が増えてきます。生活習慣病の発症に大きく影響しているのがメタボです。特定健診は、メタボに重点を置いた健診です。40歳以上の人は全員、特定健診を受けることが健保組合に義務付けられています。



### ご家族(被扶養者)の方は健診を受けていますか?

被保険者の方は会社で定期健診と特定健診を受けるので、100%近い受診率ですが、ご家族(被扶養者)の受診率は60%程度。被保険者に比べてかなり低い状況です。

あなたが毎日元気に仕事をできるのは、ご家族の支えがあってこそ。ご家族にもぜひ健診を受けるようおすすめください。

ご家族(被扶養者)の方は、健保組合の健診で特定健診を含んだ総合健診をお得に受診できます!(詳しくはP6・7をご覧ください)

奥様が病気で倒れたら...



## ご家族のみなさまへ こんな理由で健診を先延ばしにしていますか？

**忙しくて時間がない**

基本的な健診は半日程度です。1年のうちのわずか半日を健診のために使ってください。

**病気が見つかるのが怖い**

病気が見つかることより、見つからずに進行してしまうことのほうがもっと怖いのです。

**健診って高いんでしょ？**

健診を受けずにいて病気が進行してしまったら、健診費用よりもっと高い治療費が必要になります。

健保組合の健診なら費用の補助が受けられます

**具合が悪くなったら病院に行くから大丈夫**

生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどなく、気づいたときには手遅れということもあります。

**健康には自信があるの**

自覚症状はなくても、体の中では病気が進行しているかもしれません。健診を受けて確かな自信を持ちましょう。

**去年受けたから今年はパス**

1年で健康状態は変わります。去年「異常なし」だったからといって、今年も同じとは限りません。健診は毎年必ず受けましょう。



### ◆病気を予防し、健康を守るために、ご家族も年に一度は健診を受けましょう

家族が受けられる健保組合の健診 年度内にいずれかひとつを健保の補助で受けられます。

下記の健診にはいずれも**特定健診**の項目が含まれています。

	対象者	実施時期	健診場所	自己負担額	申込方法
人間ドック	年齢制限なし	通年	契約健診機関	健診費用から健保補助額23,000円を差し引いた額	健診機関に直接電話し「豊田自動織機健康保険組合加入者」であることを伝え、健診日時を予約してください。
主婦健診	年齢制限なし	通年	契約健診機関	健診費用から健保補助額21,000円を差し引いた額	健診機関に直接電話し「豊田自動織機健康保険組合加入者」であることを伝え、健診日時を予約してください。
巡回健診	Aコース P.7参照	愛知、岐阜、三重、静岡西部にお住まいの30歳以上の女性被扶養者	(前期)4~8月 (後期)9~12月	基本検査は2,160円	対象者にお送りする「ご案内」をご覧ください。
	Cコース	東海3県以外にお住まいの30歳以上の女性被扶養者	6~12月		
	Dコース	愛知県にお住まいの30歳以上の男性被扶養者	7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 ▶ 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

## 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。



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!**

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!**

**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29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歳以上の被扶養者の方へ

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。

### 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Aコース(前期)のご案内」に同封した「未受診者アンケート」で、健保組合に**パート先健診・市町村健診**とご回答いただいた方には、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。

※ハガキで回答をしていない方でも、対象者に該当し、必要書類を提出いただければ、QUOカードを進呈いたします。



**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29年4月1日~平成30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30年4月30日

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/>

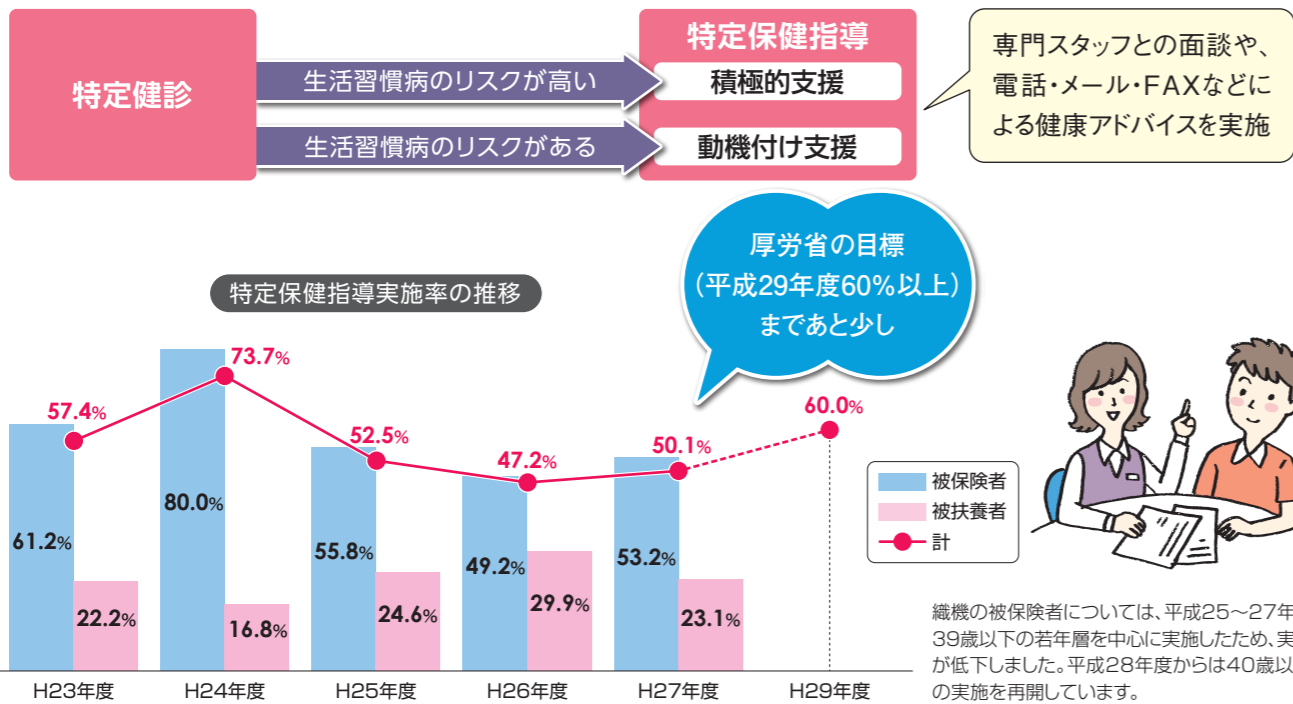
トップページ ▶ 保健事業 ▶ 巡回健診

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

特定健診の結果  
「特定保健指導が必要」といわれたら

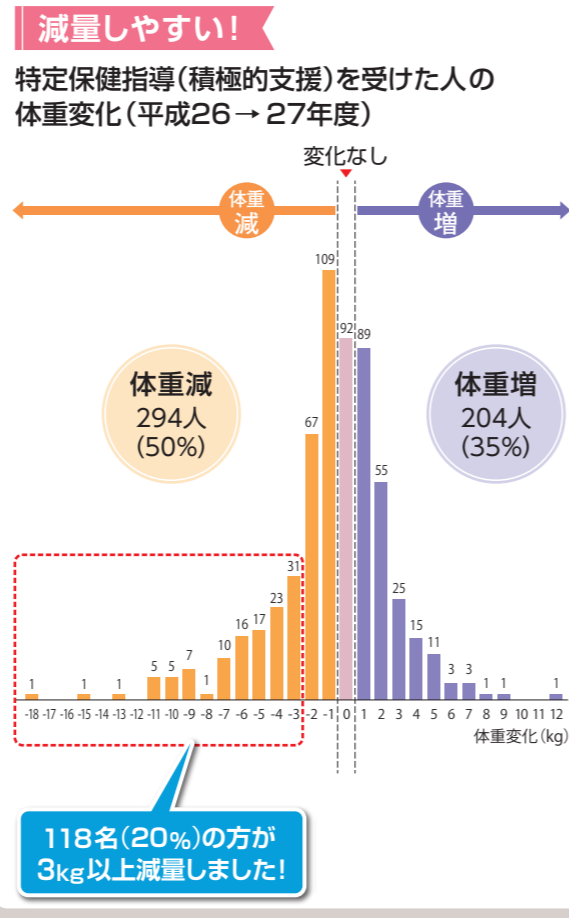
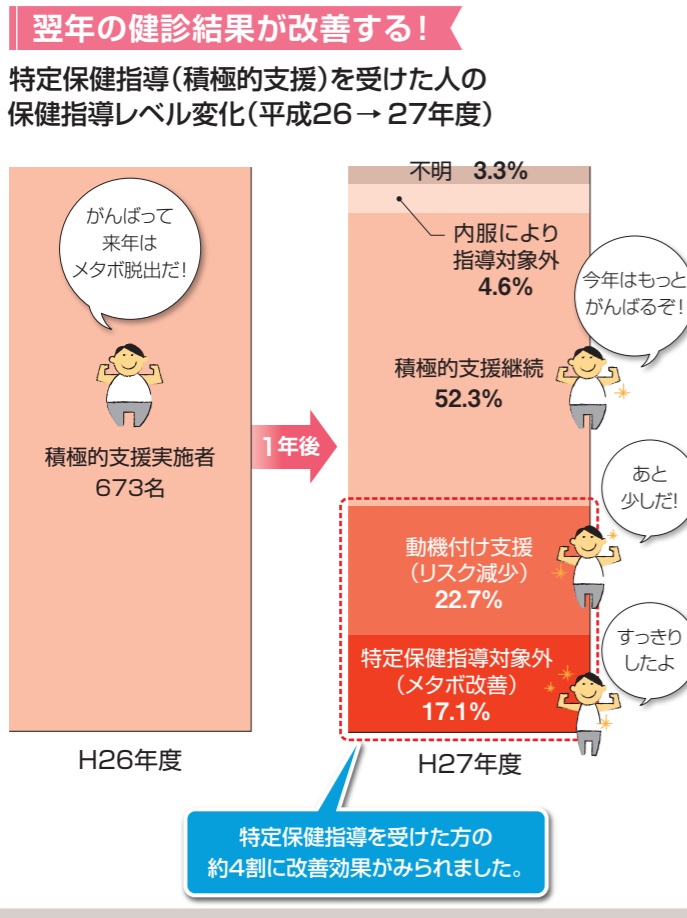
特定保健指導を受けましょう

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された人を対象に実施します。リスクの程度によって「積極的支援」「動機付け支援」が行われます。



特定保健指導を受けた人は…

〈豊田自動織機健康保険組合・被保険者データより〉



特定保健指導を受けて改善した人と改善しなかった人を比較

特定保健指導を受けて生活習慣を改善すれば

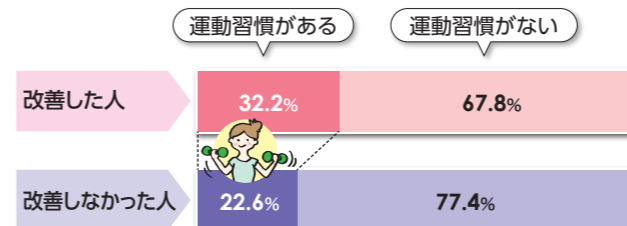
メタボは改善できる!



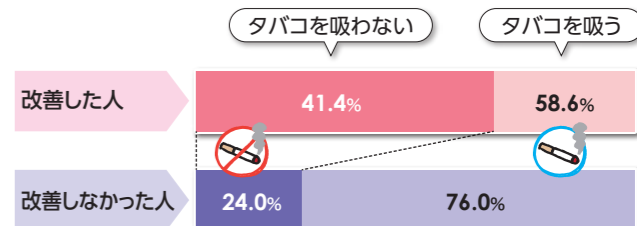
平成26年度に特定保健指導(積極的支援)を受けた人で、翌年に①改善した人(特定保健指導の対象から外れた人)と②改善しなかった人(特定保健指導の継続が必要な人)の生活習慣について調べてみました。

〈豊田自動織機健康保険組合・被保険者データより〉

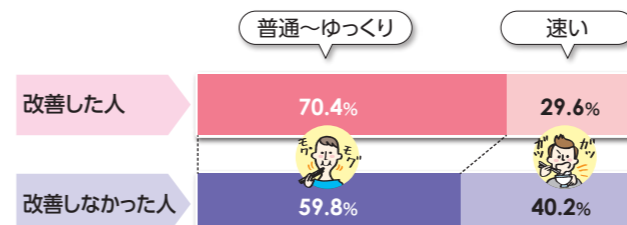
1 運動習慣(30分以上)



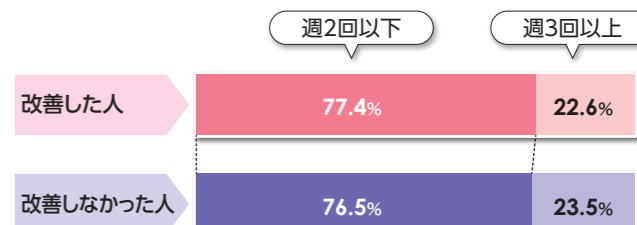
2 喫煙



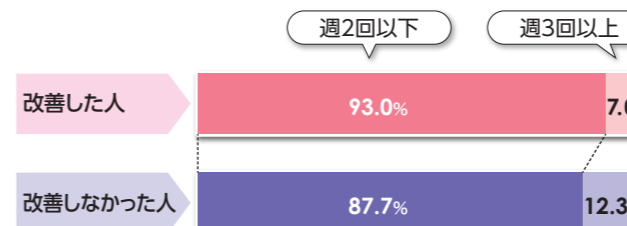
3 食事の速さ



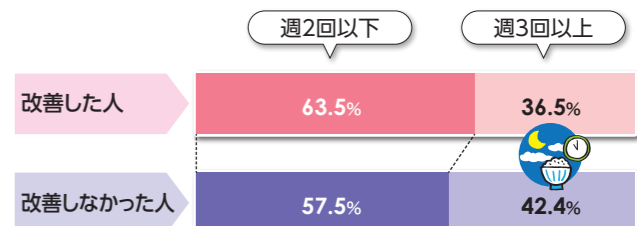
4 朝食抜き



5 夕食後の間食 下記コラム参照



6 就寝前の夕食 下記コラム参照



改善した人は、改善しなかった人に比べて、健康的な生活習慣を実践している人の割合が高いことがわかります。特定保健指導をきっかけに生活習慣の改善に取り組んだ結果、メタボを改善することができたといえそうです。

**特定保健指導のご案内を受け取った方は、必ず特定保健指導を受けて、生活習慣の改善に取り組みましょう。**

食べる時間を考えて、賢くダイエット

私たちの体には、脂肪を「ためにくい時間帯」と「ためやすい時間帯」があります。

脂肪をためにくい時間帯

14時～15時  
3時のおやつは  
太りにくい時間帯

脂肪をためやすい時間帯

22時～2時  
夜遅い食事は  
太りやすい時間帯



夕食は18時～19時ごろに食べるのが理想ですが、遅くとも21時までにはすませましょう。

帰りが遅くなる日の夕食は…

1. 夕方に軽い食事

おにぎりや惣菜パンなど200kcalまでを目安に

2. 帰宅後は軽めの食事

ご飯や脂肪分は少なめ、野菜を多く

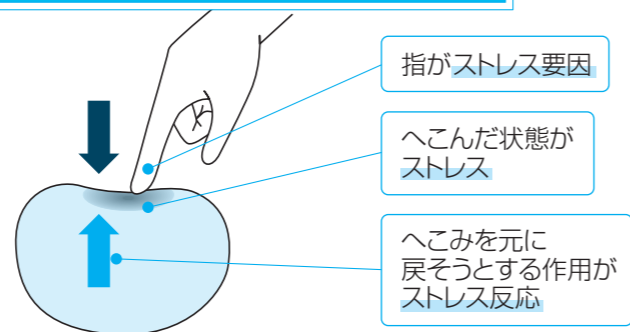
# ストレスって何だろう？



日常生活で何らかのストレスを感じている人が多く、それが心の病気を招いています。心の健康を守るためには、ストレスとうまくつき合っていくこと。ストレスがどういうものかを知ることが、その第一歩です。

## ストレスとは、外部からの刺激で心身に変化が生じた状態

ゴムボールを指で押すとへこむように、私たちの体も外部から刺激が加わるとそれに反応して変化します。この外部からの刺激を「ストレス要因」、ストレス要因によって変化が生じた状態を「ストレス」、ストレスのかかった状態を元に戻そうとする作用を「ストレス反応」といいます。



## 身近なことやうれしいこともストレス要因に

私たちは日々、さまざまな刺激にさらされています。暑さ・寒さ・過労・人間関係の葛藤…など。これらすべてがストレス要因であり、生きている限りストレスを避けることはできません。どんなものがストレス要因になるのかを知り、事前に対策をとったり、早めに対処したり、避けたりすることがストレスの軽減に役立ちます。

### 心の病気のきっかけになるストレス要因

<b>対人関係</b> 職場の人間関係、夫婦や子どもなどの家族問題、近隣トラブル など	<b>喪失体験</b> 子どもの独立、退職、失業、失恋、離婚、近親者との死別、災害 など	<b>環境の変化</b> 就職、結婚、出産、昇進、異動、転勤、引越し、長時間労働 など	<b>体調の変化</b> がんや脳卒中などの重篤な病気、加齢によるホルモンの変化 など
--	---	--	--

## 「ストレス=悪者」とは限らない

たとえば夏の暑さ。暑さが苦手な人にとってはこの上なく苦痛ですが、暑さを好む人には苦痛ではなく、うれしさを感じます。仕事のドキドキを大きなプレッシャーと感じる人もいれば、やる気へのスイッチと感じる人もいます。つまり、同じストレスでもそれを受ける人によってよくも悪くもなるのです。



## ストレスのサインに気づこう

ストレスがかかると、それを元に戻そうとするとときにイライラや動悸などのストレス反応が現れます。つまり、ストレス反応はストレスがあるサイン。見過ごさないようにし、長く強く続かないように気をつけることが大切です。



## 健保組合の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)

## メンタルヘルスのカウンセリング

臨床心理士などの心理カウンセラーによるカウンセリングが受けられます。

電話カウンセリング 受付 9:00~22:00(年中無休)

面談カウンセリング 年間 5回まで無料

### こんなときに

- 人間関係がうまくいかない
- ささいなことで不安になる
- つらい出来事から立ち直れない
- 家族が精神的に悩んでいるようだ
- 同僚のようすがおかしい



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 健保組合のホームページからアクセス 24時間・年中無休(受付後日程調整)

メールカウンセリング 健保組合のホームページからアクセス 24時間・年中無休(返信は数日後)

## 電話健康相談 (24時間・年中無休)

医師や看護師・保健師などベテランのスタッフがわかりやすく丁寧にお応えします。

- こんなときに
- ケガの応急手当を知りたい
  - 血糖値が高いと言われた
  - 子育てのことで相談したい
  - 冷え性を治したい
  - 家族の介護のことを相談したい



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 ▶ 保健事業 ▶ 24時間電話健康相談

# ハッピーウォーク29 秋 参加者募集!



- **イベント期間** 平成29年10月1日(日)～11月30日(木)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
- **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
- **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

## 賞

### 個人賞

- 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** をプレゼント
- 特別賞** 抽選で10名に **商品券 2千円** をプレゼント

## NEW

### グループ賞

- 要件** グループは3名以上何名でもOK  
2ヵ月間の合計歩数の1人当たり平均でランキング

グループ賞ができました!  
グループで参加しよう!

### 賞品

代表者にお渡しします。  
仲良く分けてください。

- 金賞** グループランキング1位に **商品券 1万円**
- 銀賞** グループランキング2位に **商品券 7千円**
- 銅賞** グループランキング3位に **商品券 5千円**

- **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29“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29年8月31日(木) **必着**

お申し込みいただいた方で、専用の活動量計をお持ちでない方には  
斡旋販売いたします。(1個1,000円)



詳しくは健保組合のホームページをご覧ください

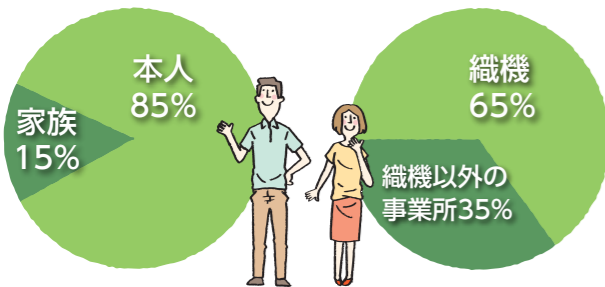
<http://www.shokki-kenpo.jp/> [トップページ](#) ▶ [保健事業](#) ▶ [ウォーキング](#) ▶ [ハッピーウォークのご案内](#)

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

# ハッピーウォーク29 春 終了しました

平成29年5月度(単月)結果

参加者数 1,168名



### 個人ランキング BEST10

1. さわ1 ..... 960,937歩
2. いし ..... 935,372歩
3. アルク@ ..... 901,823歩
4. kazu1720 ..... 818,336歩
5. クロボン ..... 763,833歩
6. おかちゃん\_Z ..... 757,955歩
7. tamachan ..... 715,999歩
8. 源五郎 ..... 707,922歩
9. 大5656 ..... 698,800歩
10. 牛さん ..... 659,203歩

### グループランキング BEST10

1. 5656 ..... 662,161歩
2. TTY ..... 630,232歩
3. 021家 ..... 472,823歩
4. PIYOKAZU ..... 468,297歩
5. チーム コタ ..... 432,150歩
6. O栄 ..... 425,055歩
7. 鷹の爪団 ..... 400,054歩
8. 遠藤家 ..... 396,136歩
9. 石川家 ..... 391,489歩
10. モモ ..... 380,950歩

## お知らせ

ハッピーウォーク30“春”(平成30年4月)以降も、従来どおり活動量計から【パソコン+通信トレイ】を利用したデータ転送ができます。



## けんぽれんあいち

# 春の健康ウォークが 開催されました

4月1日(土)

春爛漫 徳川家ゆかりの地、岡崎  
城下町散策 コース

当健保組合からは381名が参加

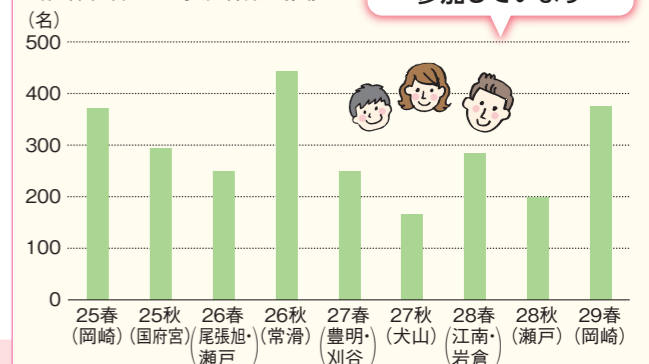
当日は小雨で肌寒い天気でしたが、参加者のみなさんは  
カッパを着たり傘をさしたりしながら、  
思い思いにコースを楽しみました。



健保連愛知連合会主催の  
ウォーキング大会に、  
「織機健保ブース」を設置して、  
毎回イベントを盛り上げています。

毎回200～400名が  
参加しています

当健保組合からの参加者数の推移



# 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。

10月7日(土)半田市で開催! 雨天催行

**コース** 半田空の科学館、新美南吉記念館、彼岸花が咲く矢勝川堤、  
南吉の生家、半田赤レンガ建物などの名所をぐるりと巡る8.5kmのコースです。  
ゴール後は、5年に一度の「はんだ山車まつり」の会場にも足を運んでいただけます。

**受付場所** 青山公園(名鉄河和線「青山駅」から徒歩7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13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。



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29年9月13日(水)健保必着

## 平成29年 けんぽれんあいち「秋の健康ウォーク」参加申込書

平成29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 事業所	部 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		

## 被扶養者の資格調査にご協力ください

当健保組合では、厚生労働省の指導により、被扶養者の認定適正化を図るため、被扶養者の資格調査を実施しています。次回の調査は下記のとおりです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

### 平成29年度健康保険被扶養者の資格調査

- 調査対象者** 全事業所に勤務する被保険者の、18歳以上の被扶養者
- 調査実施時期** 平成29年10月～平成30年3月(9月中旬頃に対象となる被保険者宛てに「調査書」を配付します)

### 資格調査は健保財政の改善につながります

- ◆ **医療費を削減できます**  
被扶養者の資格を満たしていない人への医療費支出を削減できます。
- ◆ **国に納める高齢者医療への拠出金を削減できます**  
65歳以上の高齢者医療制度を支えるための拠出金は、健保組合の加入者数(被扶養者を含む)に比例して計算されます。資格調査により被扶養者数が減れば、拠出金の額も削減できます。

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 ▶ 健保のしくみ ▶ 被扶養者の異動があったら

● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784

## 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 業種食事負担額	法定給付額① 付加給付額②	総支払額	お支払額
健保 太郎 〇〇クリニック	29:2	本人外来	4	0,000	0,000	0,000			
健保 花子 △△総合病院	29:3	家族外来	5	0,000	0,000	0,000			
健保 花子 △△総合病院	29:5	家族入院	20	000,000 00,000	000,000	000,000 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。

「医療費のお知らせ」を活用した医療費控除(確定申告)について、次号ライフナビ(10月発行)で紹介します。

<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 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29年度下期(10～3月)

織機健保は、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、皆さまとご家族の明るい健康生活を支援していきます。今年度下半期の予定をご覧ください。

行事項目	H.29 10月	11月	12月	H.30 1月	2月	3月
<b>組合会</b>						予算組合会
<b>医療費通知</b> P.14参照					医療費のお知らせ送付	
<b>被扶養者調査</b> P.14参照	案内送付 9月	被扶養者(前期高齢者)調査				
<b>各種健診</b>	人間ドック・脳ドック 契約健診機関にて通年					
<b>巡回健診A</b> ・主婦健診 P.7参照	案内送付 8月	<b>後期</b> 〔愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者〕 任継者本人・家族(30歳以上 女性) 9～12月				
<b>巡回健診B</b> ・婦人科健診 P.7参照	案内送付 8月	本人(20歳以上 女性) 9～12月				
<b>巡回健診C</b> ・全国巡回健診 P.7参照	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 任継者本人・家族(30歳以上 女性)				
<b>歯科健診</b>	下期 集団歯科健診 14会場 10月15日～2月18日 歯科医院健診 通年					
<b>健康ウォーク</b> P.12・13参照	秋の健保連ウォーク 10月7日	東山動物園 ファミリーウォーク	ハッピーウォーク29 秋の部 10月1日～11月30日			
<b>薬品・健康管理 用品斡旋</b>	家庭常備薬 斡旋	注文者受取 11月				家庭常備薬 斡旋
<b>禁煙推進</b>	禁煙費用補助 通年 禁煙キャンペーン(予定)					
<b>生活習慣病 重症化予防</b>	受診勧奨通知 糖尿病性腎症重症化予防保健指導					
<b>広報誌発行</b>	ライフナビ 秋号発行					ライフナビ 冬号発行