

# ホテルアンビエント蓼科のご案内

(ホテル・コテージ・わんわんパラダイス)

白樺に囲まれた女神湖のほとりにたたずむ  
ロマンティックなリゾートホテルです。

◆利用料金 大人1人1泊素泊まりプラン(消費税・サービス料込み)  
コテージ 2,900円～ ホテル・わんわん 3,900円～

大人1人1泊2食付プラン(消費税・サービス料込み)  
コテージ 7,700円～ ホテル・わんわん 8,800円～

◆所在地 ■ホテル/127室  
〒384-2309  
長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野字女神湖975  
■コテージ/29棟  
■わんわんパラダイスコテージ/17棟  
〒384-2309  
長野県北佐久郡立科町大字芦田八ヶ野字女神平1190



女神湖展望温泉露天風呂



ホテル客室一例



バイキング一例



和食一例



ケータリング一例



コテージ外観一例



わんわんパラダイスコテージ内観一例

## 観光案内

スキー場(白樺高原国際スキー場、しらかば2in1スキー場、白樺湖ロイヤルヒルスキー場、ブランシュたかやまスキー場、車山高原スキー場)、長門牧場(レストラン・ショップ)、女神湖(スノーシュー)、SUWAガラスの里(体験)、たてしな自由農園・茅野店(野菜・カフェ)、くらすわ(食事・お土産)、真澄(日本酒)



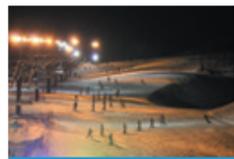
女神湖センター スノーシュー

長野県北佐久郡立科町女神湖畔987  
ホテルより車で約5分 徒歩約10分



白樺高原国際スキー場

長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野745  
ホテルより車で約5分



白樺湖ロイヤルヒルスキー場

長野県茅野市北山3419  
ホテルより車で約15分



車山高原スキー場

長野県茅野市北山3413  
ホテルより車で約20分



SUWAガラスの里

長野県諏訪市豊田2400-7  
ホテルより車で約60分

ご予約 問い合わせは セラヴィリゾート泉郷 予約センター TEL.050-5846-1234

10:00~18:00(月~土曜日) ※日曜・祝日・12/29~1/3は休業  
パソコン・スマートフォンでもご予約できます。※初回のみ登録が必要となります。企業ID・パスワードはイントラでご確認ください。

インターネットでのご予約は 泉郷法人会員 検索 <http://hoyojo.izumigo.co.jp/>  
会員専用ページから予約画面へお進みください。



※画像はイメージです。※掲載の内容は平成29年4月現在の内容です。変更になる場合がございますので予めご了承ください。

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 ▶ 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

# ライフナビ

2017

秋

vol.37



## CONTENTS

- ① かかりつけ医をもちましょう
- ② 健康保険 できることからはじめよう!
- ③ 「データヘルス計画第7回」  
冬本番! インフルエンザの流行に備えよう
- ④ インフルエンザ予防接種の費用補助
- ⑤ 禁煙外来
- ⑥ 禁煙サポートプログラム
- ⑦ ストレス耐性を高めよう
- ⑧ 健診結果を活用しましょう
- ⑨ 健康づくり同好会
- ⑩ テーマパークを歩こう
- ⑪ in東山動植物園
- ⑫ 医療費控除に「医療費のお知らせ」
- ⑬ 歯科健診を受けましょう
- ⑭
- ⑮

# かかりつけ医 をもちましよう

かかりつけ医とは、病気のとくにまず受診し、体調などについて相談できる医師のことです。患者と専門医や大病院をつなぐパイプ役も担っています。

かかりつけ医が患者の健康状態や病歴などの情報をもつことで、治療効果が向上するとともに、医療費も抑えることができます。

あなた自身とご家族の健康のために、身近にかかりつけ医をもちましよう。



## かかりつけ医をもつメリット

- 大病院などに比べて、診察までの待ち時間が比較的短く、受診手続きも簡単。
- 特殊な検査や入院などが必要な場合は、適切な病院・診療科を紹介してもらえる。
- ふだんから受診していることで、健康状態や病歴などの情報を医師が把握でき、適切なアドバイスが受けられる。



“いきなり大病院”は高くつく 紹介状なしでいきなり大病院にかけると、初診料の他に「特別料金」が上乗せされます。この特別料金は全額自己負担となるので、大病院の受診は高くつきます。大病院にかかりたいときは、まずかかりつけ医に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。



## あなたは持っていますか!?

# お薬手帳を活用しましょう!

お薬手帳は薬局で無料でもらえます



## お薬手帳のメリット

- 薬のトラブルを防げる 複数の医療機関にかかっているときなど、薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防止できます。
- 災害時にも活躍 災害で避難したとき、救急のときなど、お薬手帳があれば飲んでる薬を正確に伝えられます。
- 薬代の負担が軽くなる 過去6か月以内に利用した薬局にお薬手帳を提示すれば、薬剤服用歴管理指導料が処方箋1枚につき40円(3割負担の場合)安くなります。



## 活用のポイント

- 1冊にまとめよう 病院や薬局ごとに使い分けしないで、飲んでるすべての薬を1冊で記録することが大切です。
- 健康管理日記として活用しよう 薬を飲んだときの体の変化、薬への疑問点、相談したいことなどをメモしておく、医師や薬剤師からアドバイスを受けるのに役立ちます。
- 市販薬なども書いておこう ドラッグストアで購入した市販薬やサプリメント、健康食品なども書き加えておきましょう。処方箋との重複や飲みあわせを確認してもらえます。



# 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。

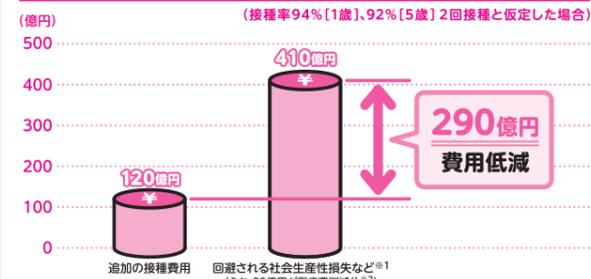
無駄な医療費を増やさないためにも、医療費削減アクションを実践しましょう。

## 流行する前に予防しよう!



- インフルエンザやおたふくかぜなどは予防接種によって感染を防いだり、たとえ感染しても症状が軽くすむといわれています。
- 重症化予防のためにも、医療費の出費を抑えるためにも予防接種などを受けましょう。

## おたふくかぜの予防接種における医療経済効果推計



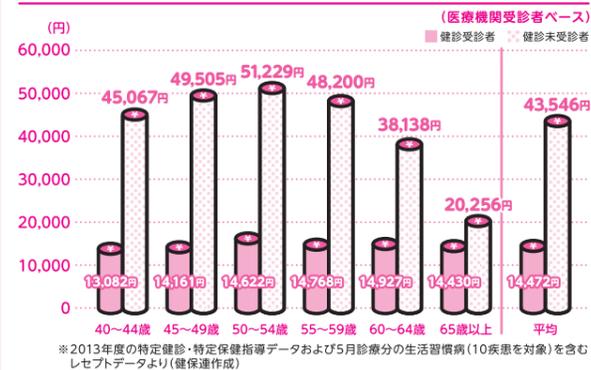
※1 家族等の付き添い、看護等による1年間の生産性機会の損失の回避等を推計。本人分は含まれていない。  
 ※2 医療費削減分の推計は、あくまでも、当該ワクチンによって予防できる疾病分に係る医療費への影響のみを推計しており、新たな追加需要などの分は考慮していない。  
 (参考文献)厚生科学審議会感染症分科会予防接種部会ワクチン評価に関する小委員会報告書(2011年3月11日)等を参考に作成

## 健康診断は必ず受けよう!



- 病気が発見が遅れると進行してしまうため、健康診断を受けている人と受けていない人ではその後の医療費に大きな差がでることがわかっています。
- 本人だけでなく家族(被扶養者)も必ず健康診断を受診して、健康意識を高めましょう。

## 生活習慣病患者の1人あたり医療費



※2013年度の特定健診・特定保健指導データおよび5月診療分の生活習慣病(10疾患を対象)を含むレセプトデータより(健保連作成)

## 婦人科検診を受診しよう!



- 一般的な健康診断では見つけることが困難な子宮頸がんや乳がんなどの女性特有の病気を早期に発見するために、婦人科検診を受けましょう。
- 日本の婦人科検診受診率はまだまだ低い状況。若いからといって油断は禁物。受診することで安心感やその後の医療費を抑えることにつながります。

## 乳がんと子宮頸がんの婦人科検診受診率



全体的に低い受診率! 若い人の受診率も低いのです

※厚生労働省「平成25年国民生活基礎調査」をもとに作成

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



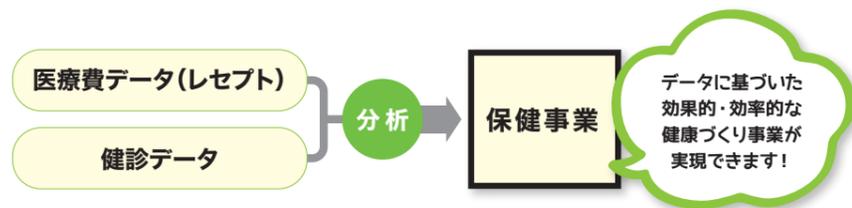
あしたの健保プロジェクト

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

健康保険組合は、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。



## 第7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
- ◆ 病気を予防する
- ◆ 健康づくりを推進する
- ◆ 医療費の適正化を図る

予防できる感染症を防ぐために

## 冬本番! インフルエンザの流行に備えよう!

### 風邪とインフルエンザは何が違うの?

冬になるとかかりやすい「風邪」と「インフルエンザ」。似た症状が現れますが、その重さや経過には違いがあります。



#### 風邪

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなど、症状は局所的。比較的軽く、普通は3日以内、長くても1週間程度で治ります。熱はないか、出ても37~38度程度です。

症状の現れ方	局所(のど・鼻)
進行	ゆるやか
発熱	ないか、37~38度くらい
鼻水	ひき始めに出る
せき	軽い
頭・関節・筋肉痛	軽い
寒気	軽い

#### インフルエンザ

発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状がいきなり現れるのが特徴。症状は重く、感染から1~2日の潜伏期間において、3日目頃から急激に悪化、熱は40度前後に及ぶことがあります。小さな子どもやお年寄りなど免疫力の弱い人は、重症化することもあります。

全身
急激
40度前後
後から続く
強い
強い
強い

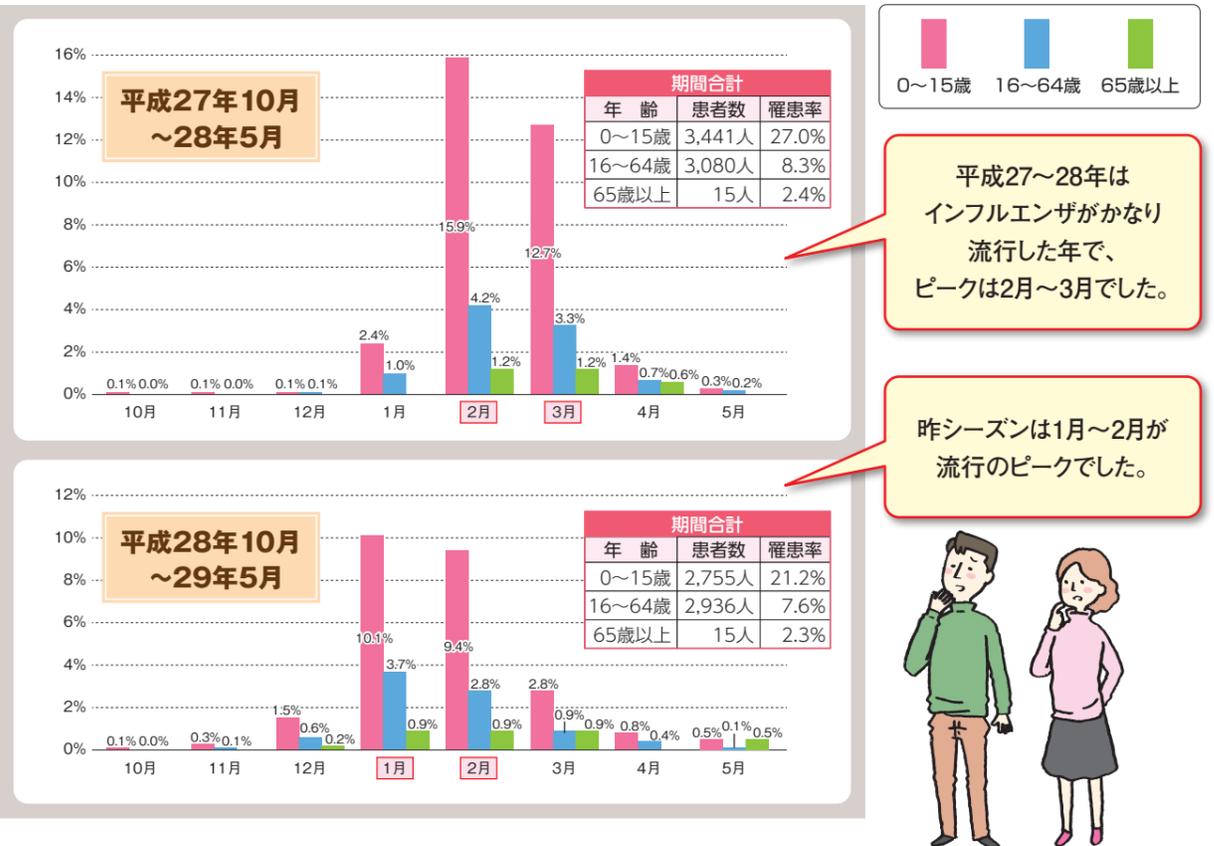
### インフルエンザの流行はいつごろ? どんな人がかかりやすい?

インフルエンザの流行時期は年によって多少異なりますが、例年12月~3月が流行のシーズンです。

#### 織機健保のデータでは...1月~3月に流行、15歳以下のお子様が多い

当健保組合でも、毎年多くの方がインフルエンザにかかっています。とくに免疫力がまだ低い15歳以下のお子様が多くなっています。

#### インフルエンザ受診(罹患)率 (豊田自動織機健康保険組合)



### インフルエンザにかからないためには?

#### 1 日頃の予防が一番!

##### 感染経路を断つ!

飛沫感染(咳やくしゃみによって飛び散るウイルスを吸い込む)  
接触感染(ドアノブやスイッチなどについたウイルスに触れる)

- 手洗い
- うがい
- マスクの着用
- 部屋の換気
- 湿度50~60%を保つ

##### 抵抗力を高める!

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な睡眠



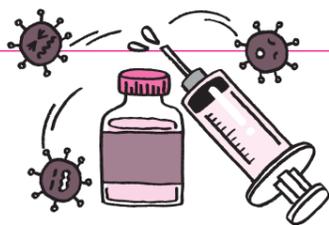
##### マスクの正しいつけ方

- 1 マスクの鼻部分を鼻すじに沿うように形を合わせます。
- 2 鼻と口の両方を覆うように顔にフィットさせながら耳ひもをかけます。
- 3 装着後もう一度、鼻・口・あごを覆うように調整します。



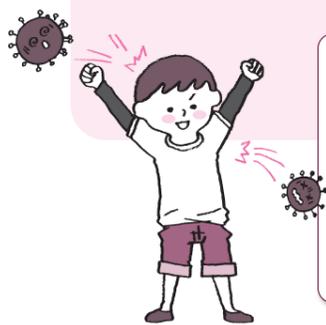
## 2 インフルエンザ予防接種を受ける

インフルエンザの予防には、予防接種を受けることも効果的です。予防接種を受けてもインフルエンザに感染することはありますが、たとえ感染しても発症をある程度抑える効果や、重症化を防ぐ効果があるといわれています。



### インフルエンザワクチンの効果(平成27年)

豊田自動織機健康保険組合 対象年齢:6ヵ月～15歳



「健保補助で予防接種を受けた人」は「健保補助で予防接種を受けなかった人」より、**インフルエンザに感染した人の割合が4.8%少ない**という結果でした。  
「健保補助で予防接種を受けなかった人」には健保補助以外で受けた人が含まれる可能性もあるので、予防接種の効果はこれ以上であると予想されます。



### ◆予防接種はいつごろ受ければいいのか?

インフルエンザワクチンは接種してから効果が出るまでに約2週間かかり、効果は5ヵ月ほど持続します。インフルエンザの流行は1月～3月にピークを迎えるので、**12月中旬までに予防接種を受けておきましょう。**

※インフルエンザ予防接種では、まれに重い副反応が現れることがあります。医師に相談のうえ、接種してください。



### 感染症・予防接種相談窓口



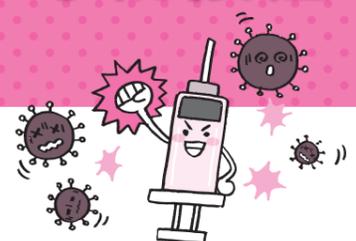
インフルエンザをはじめとする感染症の一般的な予防方法、流行状況、予防接種の意義・有効性・副反応等についての疑問に対応するため、厚生労働省が開設する相談窓口です。

電話 **03-5276-9337** (午前9時～午後5時 / 土日祝日・年末年始を除く)

当健保組合は6ヵ月～15歳のお子様を対象に、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。

詳しくは右のページをご覧ください。

# 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14年4月2日～平成29年7月31日生まれ)
- 補助対象期間** 平成29年10月1日(日)～平成30年1月31日(水)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?



補助券を使える指定医療機関は健保組合のホームページで検索できます

**表面 接種補助券を使う**

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

**裏面 補助金申請書を使う**

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30年2月28日(水) 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・宮地) TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



# 禁煙外来

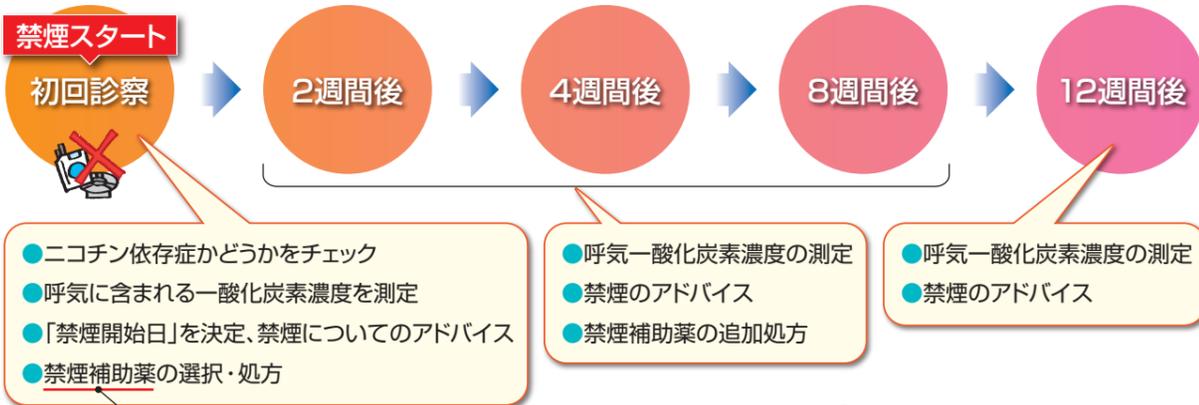
お医者さんの  
アドバイスで  
楽に確実に禁煙!



禁煙が難しいのは、ニコチンの持つ強い依存性が原因です。禁煙外来では、専門医からアドバイスを受けられ、禁煙の治療薬を処方してもらえるので、禁煙の成功率が高まります。

## どんな治療を受ける?

禁煙治療は、12週間(約3ヵ月)で合計5回行われます。初回の治療で禁煙開始日を設定し、2週間後、4週間後、8週間後、12週間後に受診します。受診時には、医師のアドバイスや薬剤の処方など、心強い禁煙サポートを受けることができます。



### 健康保険(保険証)が使える禁煙補助薬は?

①ニコチンを含まない飲み薬 ②ニコチンを含む貼り薬  
処方された薬は医師の指示に従って用法・用量を守り正しく使いましょう。



## 健康保険(保険証)が使える?

次の4つの条件を満たせば、健康保険(保険証)を使って治療が受けられます。\*35歳未満は「ブリンクマン指数」を除く3つの条件

- ニコチン依存症のスクリーニングテストで、「ニコチン依存症」と診断されること
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること(35歳以上)
- ただちに禁煙を始めたいと思っていること
- 禁煙治療を受けることに文書で同意すること



## 医療費はいくらかかる?

健康保険(保険証)を使った場合の医療費(自己負担分3割)は、12週間で13,000~20,000円程度です。400円のタバコを毎日1箱吸う人なら、12週間のタバコ代(33,600円)よりも安くすみます。

## 受けられる医療機関は?

健康保険(保険証)で禁煙治療を受けられる医療機関は下記で検索してみましょう。



全国禁煙外来一覧

検索

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

健保の補助が受けられます

### 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ヵ月間の禁煙にチャレンジ

- ★達成者とサポーターそれぞれに「QUOカード(1,000円)」をプレゼント
- ★さらに抽選で1組に「特賞」商品券(1万円)を差し上げます



- 期間** 平成30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** 本紙にはさみ込みの申込書に必要事項を  
記入して健保組合に提出してください。
- 申込期限** 平成29年12月1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

### 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 TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

## 禁煙キャンペーンで 禁煙を達成しました!

特賞受賞

トヨタL&Fカンパニー  
サービス部 海外サービス室  
牧野 亮さん



### ◆キャンペーン参加のきっかけは?

業務上、海外出張をする機会があるのですが、他国では吸わないのが当たり前になりつつあると実感したこと。また、家族からも「いい加減にしたら?」というプレッシャーもあり、切りよく2017年の正月から禁煙しました。

### ◆禁煙実施期間(90日間)で苦労したことは?

最初の2週間くらいは、やはり吸いたい気持ちが勝るときがありました。また、休憩のとり方がわからず苦労しました(以前は喫煙所へ行くことが休憩になっていたようです)。

### ◆禁煙を達成した今の状況は?

吸わなくなったことで、本当にたくさんの良いことがあり、驚いています。健康面では、明らかに以前より血圧が下がりました。また、眠りも深くなったようで目覚めが良く、体がスッキリしたような感じです。また、喫煙所へ行く時間(1回5分としても以前は6回で30分)がなくなり、スッキリした頭とあいまって、テキパキ仕事をこなし、早く帰宅することができるようになりました。

最後に、挫折しそうになったときも、私の気持ちを考えながら丁寧に支援していただいたサポーターの沢田さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

### サポーターさんのコメント



織機 健康管理室  
沢田敬子さん

牧野さん、達成おめでとうございます。ご自身の健康に目を向けられたこと、禁煙の良さを実感されたこと、また禁煙達成後に、実体験をもとに仲間や大事な方の禁煙サポーターになってくださることをうれしく思います。こちらこそサポートさせていただき、ありがとうございました。

# ストレス耐性を高めよう

同じストレス要因に直面しても、ストレスを強く感じる人とそれほど強く感じない人がいます。これはストレス耐性、つまりストレスへの抵抗力の違いで、生活習慣や性格、考え方のクセなどが関係しています。



## 質のよい睡眠や食事、運動がストレスに負けない体をつくる

寝不足だとイライラしやすい経験は多くの人にあるはず。夜更かしや偏った食事…などの生活習慣の乱れはストレス耐性を低下させるため、ふだんから健康的な生活習慣を心がけましょう。

ストレス耐性にはその人のライフスタイルも大きく関わっています。仕事中心で趣味や変化のない生活を送っていると気持ちが切り替えにくく、ストレスをうまく処理できません。

### バランスのよい食事

- 主食、主菜、副菜がそろった栄養バランスのよい食事をとる。
- ビタミン・ミネラルを積極的にとる。
- 1日3回規則正しく食べ、とくに朝食は抜かない。
- お酒は適量を楽しく飲む。



### 質のよい睡眠

- 起床と就寝の時間を一定にする。
- 早寝早起きを心がけ、朝起きたら太陽の光を浴びる。



- 寝る前は心身をリラックスさせる。
  - ぬるめのお風呂にゆっくり入る。
  - ストレッチなどで心身をほぐす。
  - 就寝前の食事やお酒、コーヒー、パソコンやスマホ、考えごとなどは控える。
- 寝つけないときはムリに眠ろうとしない  
ゆったりとした気持ちで目を閉じているか、一度ふとんから出る。

### 運動習慣や趣味

- 気持ちよく体を動かしたり、趣味に没頭する時間を持つ。



## 自分の考え方のクセや性格を知っておくことも大事

ストレス耐性は、ものごとをどう受け止めるかにも影響されます。仕事を任されたとき「がんばろう!」と思うか、「ムリ!」と思うかでストレスの感じ方はまったく違うからです。

考え方のクセや性格は簡単に変えられるものではありませんが、自分にストレスを感じやすい考え方のクセや性格があることを知っていれば、行動を見直したり、考え方を修正してストレス耐性を高めることができます。

受けっぱなしはもったいない!

# 健診結果を活用しましょう!

健診は「受けること」だけが目的ではなく、「受けた後どうするか」が重要です。

検査結果は大切に保管しておきましょう

受けっぱなしの健診ほどもったいないものはありません。

健診結果を健康管理に活かすポイントをお知らせします。



基準値を外れそうな検査項目はない?

去年より悪化した検査項目はない?

## 異常なし の人は

油断は禁物。基準値内でも昨年より悪化している検査項目があれば、体の中で異常が起こり始めているサインかもしれません。生活習慣を見直してみましょう。

## 要再検査 の人は

検査結果が一時的なものかどうか、もう一度同じ検査をして確認することが必要、という状態です。「たぶん大丈夫」と勝手に決めつけず、必ず再検査を受けましょう。

## 要精密検査 の人は

病気が隠れているかどうかを確認するための、より詳しい検査が必要な状態です。精密検査の結果、何もなければひと安心。もし病気が見つかって早期に治療を始めることができます。

## 要治療 の人は

自覚症状がないからと放置せず、すぐに治療を始めましょう。すぐに治療に取り組みれば、症状が重くならないうちに治すことができます。



## 「特定保健指導のご案内」が届いた人は

40歳以上の方はメタボリックシンドロームに着目した「特定健診」を受けます。その結果、生活習慣病のリスクがあると判断された方には「特定保健指導」のご案内が届きます。特定保健指導では、専門スタッフから生活習慣改善のアドバイスを受けることができますので、対象となった方は必ず受けてください。



## 検査や治療を受けずに放っておくと危険!

「自覚症状がないから」「面倒だから」「病気が見つかるのが怖いから」と放っておくと、病気が進行し手遅れになることもあります。健康状態を知り、健康への不安をなくすためにも、検査や治療は必ず受けてください。健診の最大のメリットである「早期発見」を「早期治療」につなげることが大切です。



あなたも参加してみませんか？！

# 健康づくり同好会

エスト会館で楽しく活動中！

## 火曜日エアロビクス

代表者 山下さん、奥畑さん

日時 毎週火曜日 10:00~11:15

会費 2,500円/月

幅広い年齢の13名でたいへん楽しく活動しています。音楽に合わせて体を動かし、心も体もリフレッシュしませんか？ お気軽に体験レッスンにいらしてください。お待ちしております。



## 健康教室

代表者 作田さん、坂野さんばんの

日時 毎週木曜日 10:00~11:30

会費 3,500円/月

先生をお招きして様々な全身運動、筋トレ、コンビネーション、ステップ、ツボ押しなど、盛りだくさんのプログラムの中からチョイスして実践しています。メンバーは織機社員の奥様中心ですが、OG、お子様、お母様も参加いただけます。年齢を問わず、無理なく長く続けられる教室ですので、ぜひ一度体験にいらしてください！



エスト会館3Fフィットネスルームを使用して健康増進・体力維持活動をしている4つの同好会を紹介します。健保組合員と健保組合OB・OGで構成されているサークルですので、興味のある方は参加してみたいはかがでしょうか？ 見学・体験もOKです。

## ヨーガ

代表者 福西さん、米澤さん

日時 毎週水曜日 10:00~11:30

会費 3,000円/月

講師をお招きして、足心ヨーガを幅広い年齢層のメンバーで楽しんでいます。どなたでも、ご自身の体に合わせて無理なく行えます。心身ともにリラックスできる時間を一緒に過ごしませんか？ ご興味のある方はぜひ体験にお越しください！



## ヨーガ同好会

代表者 磯部さん、篠原さん

日時 毎週木曜日 18:00~19:30

会費 3,000円/月

織機およびグループ会社の社員、OB&OG、ご家族の方が参加しています。体が硬い人も柔らかい人も、それぞれ自分のペースでヨーガを楽しんでいます。見学&体験も歓迎です。ご興味のある方は一度エスト会館にお越しください！



## 見学、体験入会、入会希望の方は

ご希望の同好会の活動開始時間に、運動ができる服装で直接現地(エスト会館3Fフィットネスルーム)へお越しください。同好会の皆さんが優しく迎え入れてくれます。この機会に運動する場所と仲間を作りませんか？



健保組合合同  
ウォーキング  
企画

# テーマパークを歩こう

IN 東山動物園

参加費  
無料!



今年も9健保共同企画の東山動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29年11月4日(土) 雨天代行

場所 東山動物園内

臨時休園時は中止

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(東山動物園の正門・上池門の2カ所にて受付)

費用 参加費・入園料 無料(交通費は自己負担)

特典 ① 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)  
② 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(火)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 やむをえず車でのお越しの場合は、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(宮地・富樫) 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  
FAX: 0566-23-7648 (内線: 70-5143) 社内便

申込締切 平成29年10月13日(金) 必着

## 「テーマパークを歩こう」IN 東山動物園」参加申込書 LN

保険証記号-番号	—	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:

	氏名	年齢	続柄(○印)	区分(○印)
家族参加者		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。

平成30年1月から

## 確定申告の医療費控除に

# 「医療費のお知らせ」が使用できるようになります

平成30年2月に発行予定です。再発行できませんので大切に保管してください。

1年間に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、税務署に申告すると税金が還付される医療費控除。これまでは医療機関等の領収書が必要でしたが、平成30年の申告(平成29年分)からは、織機健保が発行する「医療費のお知らせ」(原本)で手続きできるようになります。



### ご注意ください!

「医療費のお知らせ」にすべての金額が記載されているわけではありません

#### 記載されない項目の例

- 「医療費のお知らせ」の発行に記載が間に合わない受診月分(受診情報が健保に届くには約3ヵ月かかるため)
- 健康保険適用外の診療にかかる費用 など

2月発行予定の「医療費のお知らせ」は平成29年1月～11月診療分を記載(12月分は記載されません)

公費の助成があった場合なども「医療費のお知らせ」には反映されませんので、実際に支払った金額に修正する必要があります。



上記のように「医療費のお知らせ」に記載されないものについては、原則、医療費の領収書に基づいて作成した明細書を提出する必要がありますので、**領収書は捨てずに保管**しましょう。

なお、領収書は税務署から提示・提出を求められることがあるため、5年間保存する義務があります。

※医療費控除について詳しくは「ライフナビ2018年冬号」(平成30年1月10日発行予定)に掲載する予定です。

## 確認していますか?

# 医療機関でもらう「領収書」と「明細書」

病気やケガで医療機関にかかり、窓口で医療費を支払ったときに受け取る「領収書」と「明細書」。それぞれどんなことが記載されているのでしょうか。

### 領収書

#### ●かかった医療費とそのおおまかな内訳がわかる

初診料・再診料をはじめ、検査や投薬などの大まかな区分ごとの費用が記載されています。

診療区分	診療料	入院料	検査料	薬剤料	その他	合計
初診	500円	0円	0円	0円	0円	500円
再診	300円	0円	0円	0円	0円	300円
検査	1000円	0円	0円	0円	0円	1000円
投薬	500円	0円	0円	0円	0円	500円
その他	0円	0円	0円	0円	0円	0円
合計	2300円	0円	0円	0円	0円	2300円

### 明細書

#### ●どんな医療を受けたのか、詳しい内容がわかる

どんな検査が行われたか、どんな薬が処方されたかといった詳しい診療内容や費用の内訳がわかります。

区分	項目名	点数	回数
基本料	*外来診療料	70	1
在宅	*在宅自己注射指導管理料 *血糖自己測定器加算(月100回以上) (1型糖尿病の患者に限る)	820 1320	1 1
処方	*処方せん料(その他)	68	1

※領収書・明細書の様式は医療機関によって多少異なります。

検査項目や使用した薬剤などが個別に記載されている。

各診療行為を行った回数。入院の場合はその日数。

各診療行為の点数。1点あたり10円で計算。

領収書も明細書もあなたが受けた医療の大切な記録です。きちんと保管しておきましょう。

# 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 15日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)	会場が増えました!	9:15~13:00 受付時間は事務局にて割り振りされます
②	10月 22日(日)	デンソー高棚ホール(安城市高棚町新道1)		
③	10月 29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)		
④	11月 5日(日)	デンソー安城健保体育館(安城市里町長根2-1)		
⑤	11月 12日(日)	岡崎市勤労文化センター(岡崎市美合町五本松68-12)		
⑥	12月 3日(日)	蒲郡市民会館(蒲郡市栄町3-30)		
⑦	12月 10日(日)	西尾市文化会館(西尾市山下町原30番地)		
⑧	12月 17日(日)	豊田自動織機健保組合会館エント(刈谷市宝町8-1)		
⑨	1月 14日(日)	デンソー豊橋健保体育館(豊橋市明海町3-23)		
⑩	1月 21日(日)	高岡農村環境改善センター(豊田市高岡町長根17)		
⑪	1月 28日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)		
⑫	2月 4日(日)	デンソー西尾ホール(西尾市下羽角町住崎1)		
⑬	2月 11日(日)	岡崎歯科総合センター(岡崎市中町4-6-2)		
⑭	2月 18日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)		

### 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~)

- 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

子ども(乳幼児~15歳)

- ①むし歯検査
- ②歯磨き指導(歯ブラシ主体)
- ③フッ素塗布

受診者には歯ブラシ・デンタルミラーほかを差し上げます

### 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 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  
FAX:0566-23-7648 または 社内便

### 申込締切

原則、各開催日の2週間前まで(締切以降は電話にて受付可)

## 集団歯科健診申込書

保険証記号-番号	—	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.(①~⑭)

受付時間は、事務局にて割り振り、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
申込者の受診 どちらかに○印	有・無	本人	歳
			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