

ライフナビ



刈谷豊田総合病院(本院) 健診センターからのお知らせ

女性のためのお得な健診コース 期間限定 平成30年12月1日～平成31年3月31日

清潔で落ち着いた、女性専用のエリアで健診を受けられます。



いきいき健診

基本検査(血液・尿・生化学)と婦人科検査(乳がん・子宮頸がん)がお安くお手軽に受けられるコースです。

- 【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
30歳以上の女性任意継続被扶養者

【自己負担額】 2,160円(税込)



*待合室

主婦健診ニコニコキャンペーン

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。

- 【対象者】 女性被保険者・女性被扶養者
女性任意継続被保険者
女性任意継続被扶養者

【自己負担額】 6,160円(通常は8,160円)(税込)



*マンモグラフィ検査室 (高性能トモシンセシス)



*更衣室(パウダールーム完備)

● 健保の補助が受けられるのは「人間ドック」「巡回健診」「主婦健診」「いきいき健診」のいずれかを年度内1回のみです。

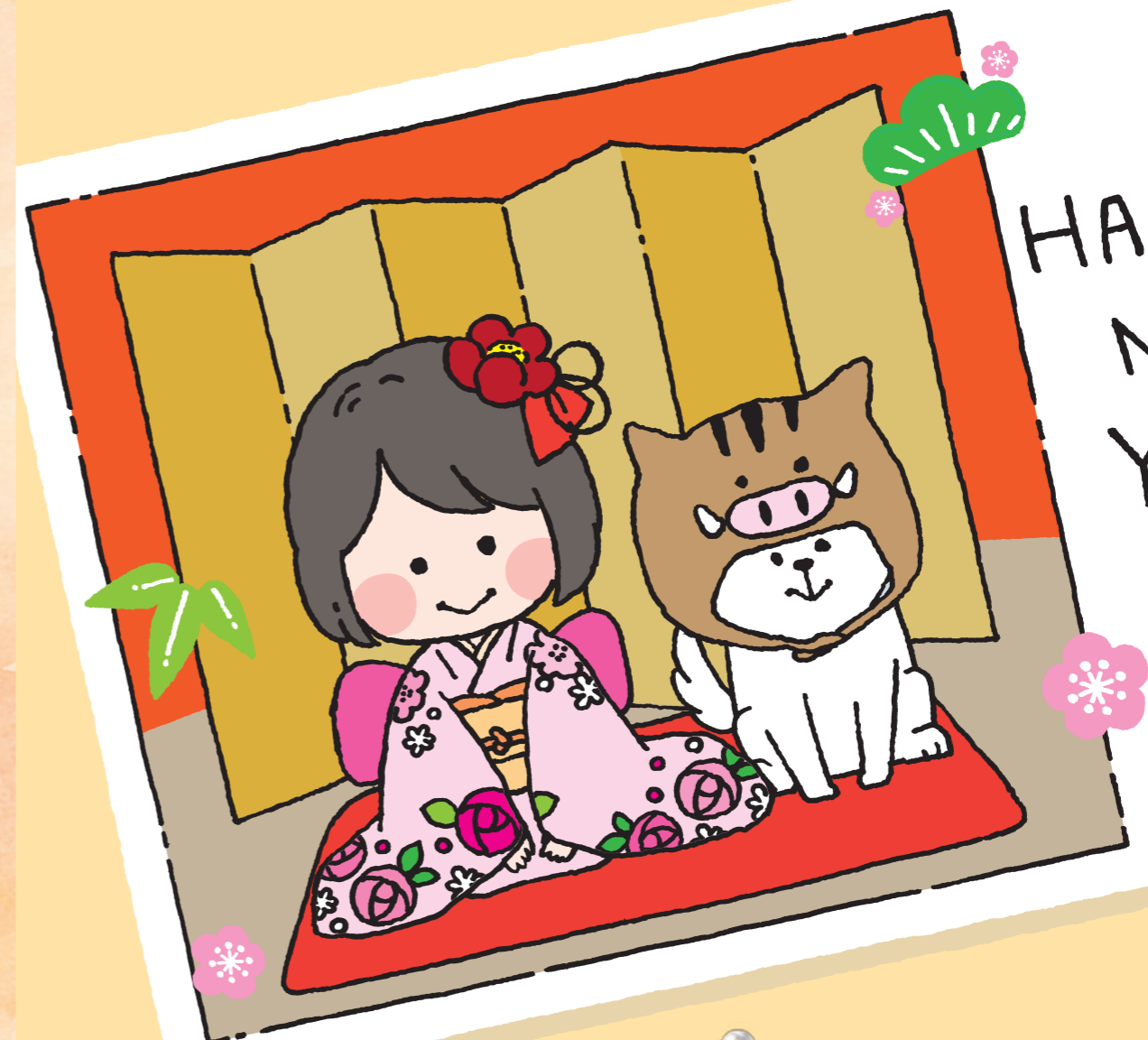


刈谷豊田総合病院に直接電話してお申し込みください。
 刈谷豊田総合病院(本院)健診センター TEL 0566-25-8182
 <受付時間> 病院稼働日の8:00～16:00(土曜日は13:30まで)
 「豊田自動織機健康保険組合の加入者」であることを伝えてください。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ News & Topics「健診・健康づくり」2018.11.01付

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



HAPPY NEW YEAR! 2019

CONTENTS

確定申告の医療費控除に「年間医療費のお知らせ」が使用できます ②

健康保険の被扶養者になれるのは年収いくらまで? ④

がん検診を受けましょう ⑤

乳がんから身体を守りましょう ⑥

健康スコアリングレポートを紹介します ⑧

「データヘルス計画 第12回」第2期データヘルス計画を進めています ⑩

ハッピーウォーク2019春 参加者募集! ⑫

ウォーキングイベントが開催されました ⑬

「もしものとき」のこと、家族で話し合ってみませんか? ⑭

刈谷豊田総合病院健診センターからのお知らせ ⑯



確定申告の医療費控除に 「年間医療費のお知らせ」が 使用できます

平成31年2月発行予定（再発行はしません）

みなさんが支払った医療費などがわかる「年間医療費のお知らせ」を平成31年2月に発行します。平成30年分の確定申告では、医療費控除の適用を受ける際に、この「年間医療費のお知らせ」を医療費の明細書として確定申告書に添付できます。「年間医療費のお知らせ」は再発行しませんので、大切に保管しておきましょう。



「年間医療費のお知らせ」は平成30年1月～11月診療分です

平成31年2月に発行する「年間医療費のお知らせ」には、平成30年12月診療分の医療費は掲載されておりません。12月に受診された場合は、医療機関の領収書に基づいて12月分の「医療費控除の明細書」を作成する必要があります。

「年間医療費のお知らせ」に記載されていない医療費の申告は？

12月分の医療費や保険診療外の医療費、交通費、医薬品の購入費など、「年間医療費のお知らせ」に記載されていない費用を医療費控除として申告する場合は、それぞれの領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

領収書の保存は必要です

「年間医療費のお知らせ」を添付した場合

記載されている医療費の領収書は提示が求められませんが、確定申告の照合書類として領収書はすべて5年間は保存しておいたほうが無難です。

「医療費控除の明細書」を作成した場合

税務署から領収書の提示・提出を求められる可能性がありますので、確定申告期限から5年間は保存する必要があります。

「年間医療費のお知らせ」が活用できるからといって、医療費の領収書を破棄してはいけません。大切に保管しましょう。

「確定申告書」「医療費控除の明細書」は国税庁のホームページで作成できます。申告にあたっては、当健保組合発行の「年間医療費のお知らせ」の注意事項もよく読んでください。

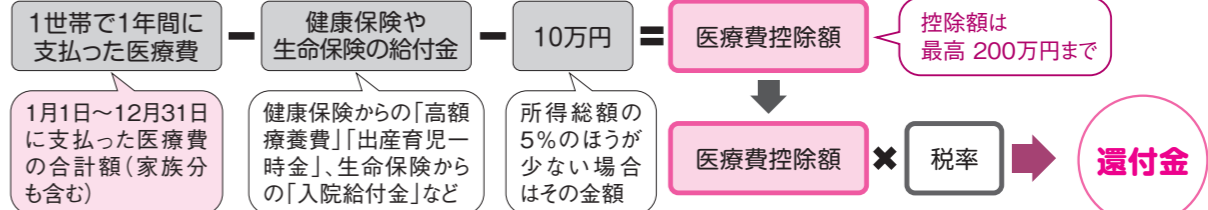


● 医療費控除の手続き等については、最寄りの税務署へお問い合わせください。 ●

医療費控除って何？

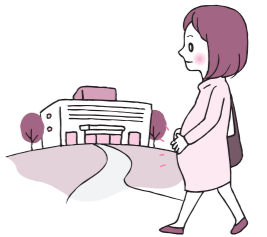
1年間(1月～12月)の医療費が、家族分を含めて10万円を超えたとき、確定申告をすることで所得税の一部が戻ってきます。

医療費控除額の計算式



対象となる「医療費」とは

- 医療機関に支払った治療費(保険診療、保険診療外とも)
- 医薬品の購入費(セルフメディケーション税制の対象医薬品を含む)
- 通院費用(交通費)、往診費用
- 入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 接骨院、整骨院、あんま、指圧、はり、きゅうの施術費
- 義手、義足などの購入費 など



医療費控除の特例 セルフメディケーション税制

特定の成分を含んだ市販薬を1年間(1月～12月)に12,000円以上購入した場合、確定申告をすると、12,000円を超えた額(上限88,000円)が所得から控除され、所得税の一部が戻ってきます。

このマークのついた医薬品が対象
**セルフメディケーション
税 控除対象**

※平成29年1月から始まった医療費控除の特例です(平成33年12月31日まで5年の時限制度)
※健康の維持増進や病気の予防のために、一定の取り組み(インフルエンザ等の予防接種・がん検診・定期健康診断・特定健診・人間ドックなど)を行っていることが条件です(領収書や健診結果表などの証明が必要)

！ 「医療費控除」と「セルフメディケーション税制」を同時に利用することはできません。

どちらを利用するかは、ご自身で選択してください。

医療費控除

- 医療機関に支払った治療費、治療のための医薬品(セルフメディケーション税制の対象医薬品を含む)の購入費など
- 合計が10万円を超えた場合(上限200万円)



どちらかを選択

セルフメディケーション税制

- セルフメディケーション税制の対象医薬品のみ購入費
- 合計が12,000円を超えた場合(上限88,000円)

セルフメディケーション
税 控除対象



当健保組合のホームページをご活用ください！

健保のしくみや給付、保健事業などを詳しく紹介しています。

<https://www.shokki-kenpo.jp/>
メンバーズサイトのログイン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。

健康保険の被扶養者になれるのは年収いくらまで?

130万?

150万?



健康保険の認定基準は「年収130万円未満」

税法上の扶養に関する基準「150万円以下」とは異なります

平成30年から配偶者控除の対象となる収入基準が「年収150万円」に引き上げられました。そのため、健康保険の被扶養者認定基準も同様に引き上げられたと勘違いされる方がいるかもしれませんが、健康保険の認定基準は変更されず、「年収130万円未満(月額108,334円未満)」です。

被扶養配偶者の年収が増えると…



収入が増えて扶養から外れると、**社会保険料の負担は増えます。**でも、**将来受け取る年金額が増える**などのメリットもあります。家庭の事情やご自身のライフスタイルを踏まえて、よく考えてくださいね。

⚠️ ご注意ください!!

健康保険は年度単位で加入するものではないため、**実質的には年収130万円を12ヵ月で割った「月収108,334円未満」が認定基準**となります。
※60歳以上または障害者は年収180万円を12ヵ月で割った「月収15万円未満」

被扶養者から外れたときは、健保組合に届出を

次のような場合は、被扶養者から外す手続きをしてください。

- 妻のパート収入が収入基準を超えた
- 同居が条件の被扶養者と別居した
- 子どもが就職した
- 父母の年金受給額が収入基準を超えた
- 離婚した



被扶養者から外す手続き

- 提出書類** ・健康保険被扶養者異動届
- 添付書類** ・対象となる被扶養者の保険証
・新しく保険証をもらった場合はそのコピー

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> | トップページ | 健保のしくみ | 家族の異動について(収入の基準)

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

がん検診を受けましょう

がんは死因の第1位。日本人の2人に1人が生涯のうちにがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなると推計されています。

医療技術(診断・治療)の発達により、現在ではがんは“不治の病”ではなくなりました。がん発生メカニズムも解明されつつあります。

大切なのは「早期発見・早期治療」です。当健保組合では、がんの早期発見に少しでも貢献できるよう、人間ドック等の各種健診補助を実施しています。ぜひご活用ください。

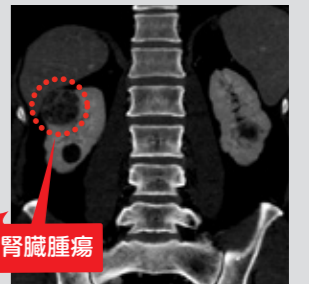


CTがん検診(刈谷豊田総合病院)で腎臓に腫瘍が見つかったAさんの場合

「がんは怖い」と思い、毎年人間ドックもしくはCTがん検診を受けていました。今年度のCTがん検診で「右腎臓がんの疑いあり」と二次検査の指示がありました。それまでは「所見なし」しか見たことがなく、「本当か?」という気持ちで二次検査を受けました。その結果、くっきりと腫瘍が写っており、自分のこととなると大変ショックを受けました。

幸い初期段階で転移もないことがわかり、右腎臓の部分切除手術を行いました。手術後2週間程度で通常どおり勤務できる状態まで回復することができました。

継続してがん検診を受けること、二次検査の指示には従うことの重要性を痛感しました。

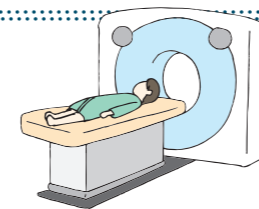


腎臓腫瘍

二次検査時の画像

CTがん検診の受診者数

(平成30年7~10月、刈谷豊田総合病院)



受診者数	「要二次検査」判定者数		
	胸部CT	腹部CT	ABC検診*
7月	9	12	3
8月	6	8	7
9月	10	9	7
10月	3	8	11
合計	28	37	28

*胃がんリスク検診

刈谷豊田総合病院

CTがん検診 受診促進キャンペーン実施中! ●平成31年3月受診分まで●

CT検査を組み入れた、がん特化したコースを5,000円で受診できます。

- 【対象者】 被保険者・被扶養者 任意継続被保険者・被扶養者
- 【自己負担額】 5,000円(通常は12,000円)(税込)
- 【検査内容】 胸部CT、腹部CT、腫瘍マーカー(男性6種・女性5種)

- オプションで胃がんリスク検診(ABC検診)も受けられます(自己負担額1,000円)
- 予約枠が少なくなっています。ご希望の方はお早めにお申し込みください。

刈谷豊田総合病院に直接電話してお申し込みください。

刈谷豊田総合病院(本院)健診センター TEL 0566-25-8182

〈受付時間〉病院稼働日の8:00~16:00(土曜日は13:30まで)

「豊田自動織機健康保険組合の加入者」であることを伝えてください。



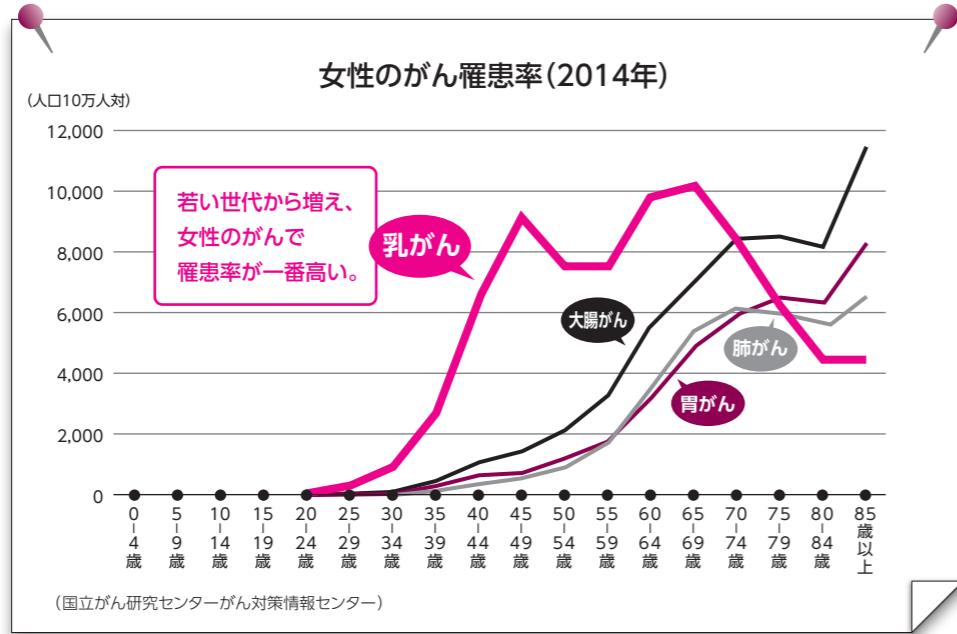
詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> | トップページ | News & Topics「健診・健康づくり」2018.06.18付

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

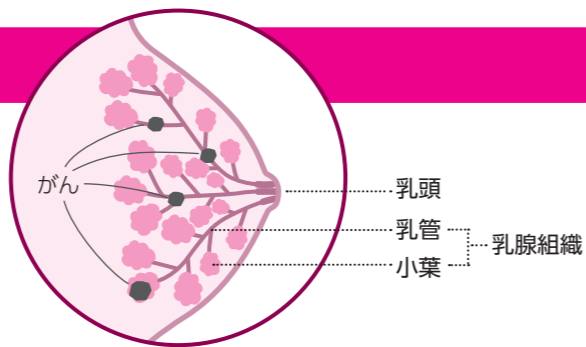
乳がんから身体を守りましょう

日本人の女性がかかるがんで一番多いのは乳がんです。
また、年齢とともに増える大腸がんや胃がんなどと比べ、乳がんは20歳代、30歳代の若い年代から発症し、30歳代後半から急増します。
そのため、若い年代から気にかけることが重要ながんです。

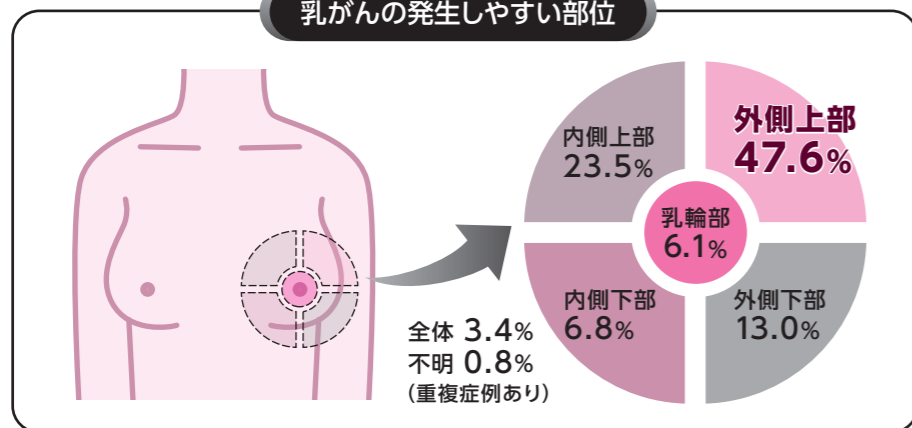


乳がんってどんな病気?

乳がんの多くは、乳腺の中の乳管の細胞ががん化して発症します。早期に治療をすれば治りやすいがんですが、放置すると、がん細胞は血管やリンパ管に入って全身をめぐる、リンパ節や骨、肺、肝臓などのさまざまな組織や臓器へ転移します。



乳がんの発生しやすい部位



(資料: 全国乳がん患者登録調査報告 第32号 2000)

セルフチェックと定期健診で早期発見!

乳がんから身体を守るためには、少しでも早く発見して、治療することが重要です。

月1回のセルフチェック

入浴前に

鏡に向かって腕を上げ、くぼみや変形、左右差がないかをチェック。
乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液がないか調べる。

入浴中に

渦を描くように手を動かして、しこりがないかをチェック。
指先をそろえて脇の下に差し入れ、リンパ節が腫れていないか確認する。(手に石けんをつけて滑りやすくすると調べやすい)

就寝前に

仰向けになって外側から内側へ指を滑らせ、しこりの有無をチェック。(背中の下に薄いクッションなどを敷くと調べやすい)

乳がんの発生しやすい「外側上部(左ページ参照)」は特に注意して調べましょう。



- セルフチェックは20歳代から行いましょう。
 - 定期健診で異常なしと言われた方も、セルフチェックは必ず行いましょう。
 - 毎月1回のセルフチェックを習慣にしましょう。
- 閉経前…乳房がやわらかくなる、月経終了後1週間~10日の間に
- 閉経後…一定の日をちを決めて、毎月1回

定期健診

当健保組合では女性対象(全年齢)に年1回、乳がん検診の費用補助を実施しています。

国の指針 ▶ 40歳以上の女性は2年に1回の乳がん検診(マンモグラフィ検査)を推奨

巡回健診

巡回婦人科健診

主婦健診

婦人科検診

いずれかの健診で乳がん検診を受けられます(費用補助があります)。

上記の他、任意の医療機関で乳がん検診を受診した場合も、申請により費用を補助します。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://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 TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



当健保組合の健康スコアリングレポートを紹介します

健康スコアリングレポートって何?

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全健保組合平均(以下「全組合平均」という)や業態平均と比較したデータを「見える化」したものであり、企業と健保組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。

政府の「未来投資戦略2017」を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して今年度から各健保組合にレポートが通知されました。

今回は健保組合単位のレポートですが、2020年には企業単位のレポートが通知される予定です。



健康スコアリングレポートの4つの指標(**特定健診** **健康状況** **生活習慣** **医療費**)のうち、皆様の健康状態に関係の深い3つの指標について紹介します。

特定健診・特定保健指導(実施状況)

特定健診とは

メタボリックシンドローム(以下「メタボ」という)をはじめとした生活習慣病をいち早くみつめて、予防・改善するための健診です。40歳~74歳のすべての人を対象に健保組合が実施することが、法律により義務化されています。

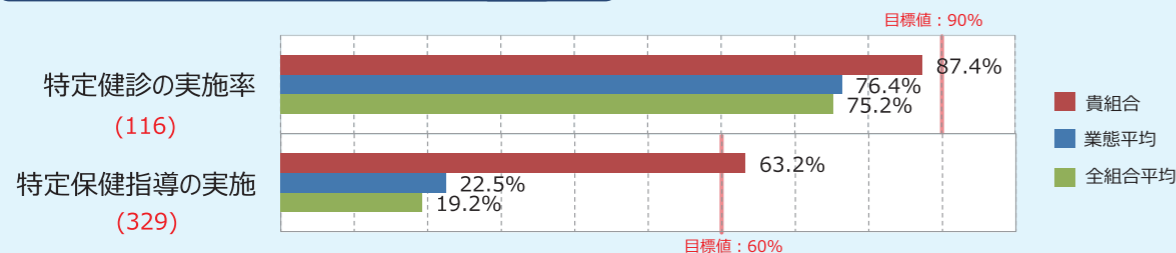
特定保健指導とは

特定健診の結果、メタボのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムです。メタボのリスクに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類があります。

特定健診・特定保健指導



全組合順位 70位 / 1,375組合



※ 実施率は2016年度実績。目標値は、第2期(2013~2017年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者別目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、全組合平均を100とした際の貴組合の相対値。



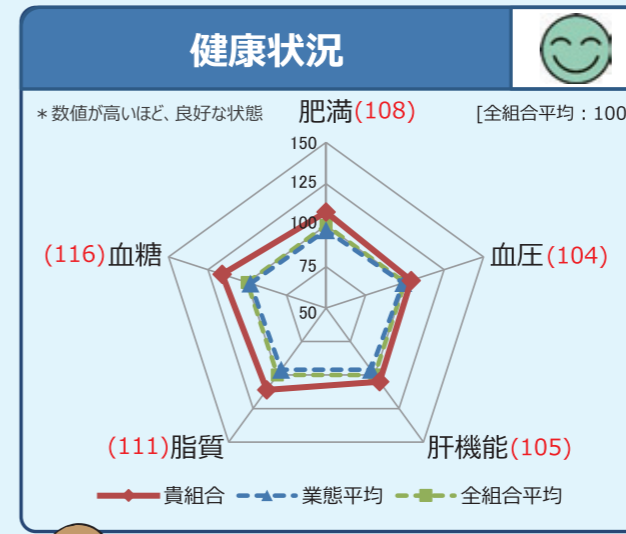
全組合中70位って、かなり良い成績だよな!

でも、特定健診の実施率はまだ目標に届いていないよ。来年度から各健保組合の実績が公表されるんだって。もう少し頑張らないと!



健康状況(生活習慣病リスク保有者の割合)

レーダーチャートの形が大きいほど、良好な状態



肥満リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

血糖リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

血圧リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均並み

脂質リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

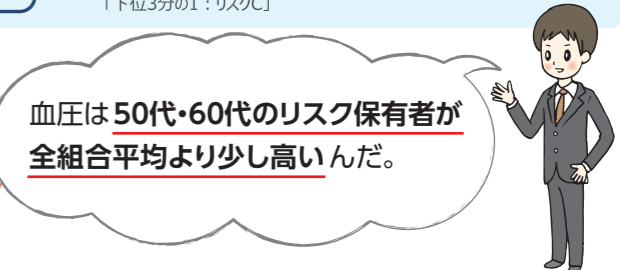
肝機能リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

※ 2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計
 ※ 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次の通り設定「上位3分の1:リスクA」、「中位3分の1:リスクB」、「下位3分の1:リスクC」



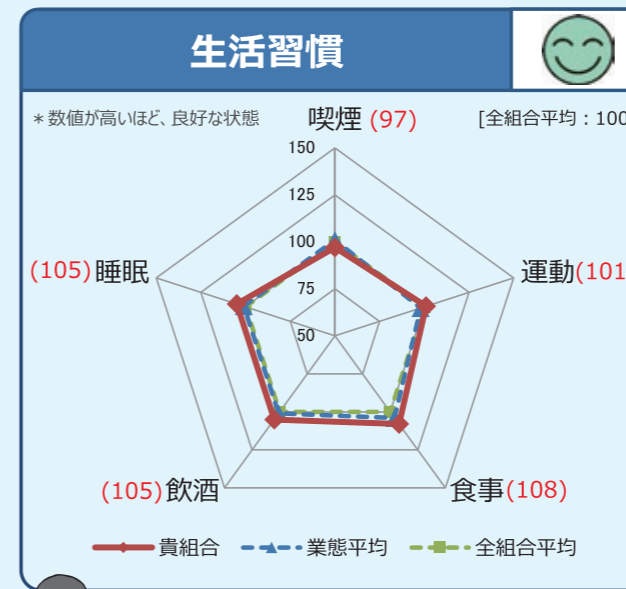
5つのうち4つはリスクが全組合平均より低いけど、「**血圧**」は全組合平均並みね。



血圧は50代・60代のリスク保有者が全組合平均より少し高いんだ。

生活習慣(適正な生活習慣を有する者の割合)

レーダーチャートの形が大きいほど、良好な状態



喫煙習慣リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均並み

睡眠習慣リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

運動習慣リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均並み

飲酒習慣リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

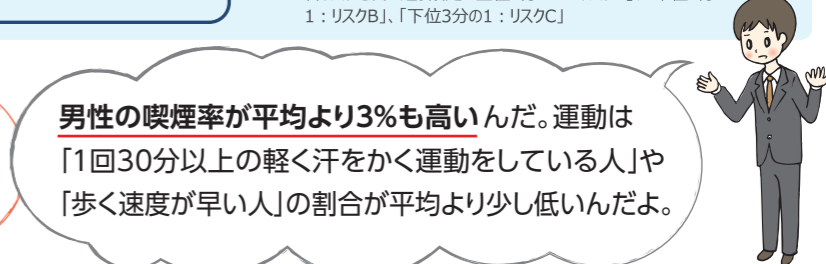
食事習慣リスク		
A	B	C
■	■	■

リスクが全組合平均より低い

※ 2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成
 ※ 全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値の高い順に、各リスクを次の通り設定「上位3分の1:リスクA」、「中位3分の1:リスクB」、「下位3分の1:リスクC」



「喫煙」と「運動」が全組合平均並みだね。



男性の喫煙率が平均より3%も高いんだ。運動は「1回30分以上の軽く汗をかく運動をしている人」や「歩く速度が早い人」の割合が平均より少し低いんだよ。

当健保組合は、健康スコアリングレポートを活用し、加入者の皆様の健康状態や生活習慣がさらによくならないよう「第2期データヘルス計画」を推進しています。 [次のページをご覧ください](#)

みんなで推進しよう！ データヘルス計画

第12回

第2期データヘルス計画を進めています

データヘルス計画ってなに？

2013年6月に閣議決定された成長戦略「日本再興戦略」において、「健康寿命の延伸」を実現するために、すべての健保組合に対し、医療費(レセプト)・健診データの分析に基づく事業計画(データヘルス計画)の作成・公表、事業実施、評価などの取り組みが求められました。

第1期 データヘルス計画	2015年度から3年間実施。 “助走期間”と位置づけられた。
第2期 データヘルス計画	2018年度から6年間実施。 “本格稼働”と位置づけられている。

第1期データヘルス計画はこのように実施しました

活動の基本方針

- 最も医療費がかかり、予防可能な生活習慣病対策に特化する
- 豊田自動織機ほか、加入事業所と協業で行う(コラボヘルス)
- ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進

実施状況

特定健診・ 特定保健指導実施率	目標	実績			
		2015年度	2016年度	2017年度	
特定健診	被保険者	90.0%	97.6%	97.8%	98.1%
	被扶養者	90.0%	61.5%	65.4%	65.7%
	合計	90.0%	85.6%	87.4%	87.9%
特定保健指導	被保険者	60.0%	53.2%	69.0%	71.3%
	被扶養者	60.0%	23.1%	22.6%	19.3%
	合計	60.0%	50.1%	63.2%	65.6%

被保険者 目標クリア
被扶養者 目標未達、受診勧奨強化等により徐々に上昇

被保険者 目標クリア
被扶養者 目標未達、減少傾向

糖尿病性腎症重症化予防指導

年度	1年後改善率 (目標)	指導対象者数	参加者数	改善項目		1年後改善率		透析開始者 (実績)*
				血糖値下降	体重減少	1項目	2項目	
2016	80%	14名	9名	6名	6名	77.8%	55.6%	0名
2017	80%	13名	10名	6名	6名	90.0%	30.0%	0名

*健保組合で健診データを把握管理している人

ジェネリック医薬品使用促進

	目標 (2017年度)	実績			
		2015年3月	2016年3月	2017年3月	2018年3月
被保険者	70%	53.4%	59.3%	63.3%	72.2%
被扶養者	70%	50.1%	56.8%	63.4%	69.8%
合計	70%	51.6%	58.0%	63.3%	70.9%

使用率は年々上昇し、国の目標値(2017年度:70%)を達成
2020年度に国の目標値がアップ(80%)するため、さらなる使用促進が必要

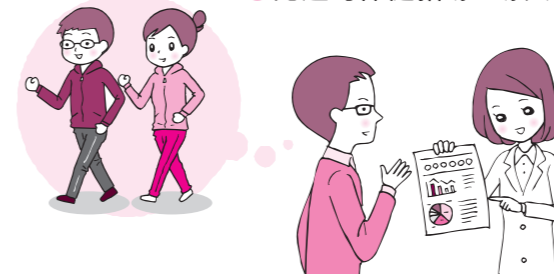
課題

- 特定健診受診率が目標未達、被扶養者の受診率向上が必要
- 糖尿病性腎症重症化予防は成果が出ており、今後、他の疾病にも拡大して重症化予防を実施

第1期の実績を踏まえて、第2期はこのように進めています

活動の基本方針

- 生活習慣病対策(第1期計画)のさらなるレベルアップ
- 国が定める疾病予防・健康づくりの健保組合評価指標を踏まえた数値目標の達成
- 先進的保健指導を導入し、死亡原因の高い疾病を予防



死亡原因TOP3

- 1.がん
- 2.脳卒中
- 3.心筋梗塞

実施事項と目標値

重点テーマ	実施事項	事業の実施目標	事業による成果の目標
		アウトプット目標	アウトカム目標
特定健診	〈被扶養者の未受診者に対する個別アプローチ〉 ① 未受診理由のアンケートを実施し、回答に応じた案内を送付 ② 事業主・健保組合連名で受診勧奨通知送付	① 案内送付100% ② 案内送付100%	被扶養者受診率 67.2~72.5%
受診勧奨	生活習慣病の未受診者へ書面による受診勧奨	受診勧奨100%	受診率25~50%
重症化 予防対策	① 糖尿病性腎症の重症化予防プログラムの実施 ② 脳梗塞・心筋梗塞既往者への再発予防プログラムの実施 ③ 5大がん検診の受診率向上	① 参加率60% ② 参加率20~50% ③ 広報の強化	① 改善率80% ② 改善率60% ③ 受診率向上

既存事業	実施事項	アウトプット目標	アウトカム目標
ジェネリック医薬品 使用促進	国の目標値アップ(2020年度央に80%)に向けたさらなる使用促進	差額通知発行 (年2回)	利用率80%
無料歯科健診	① 集団歯科健診・歯科医院健診等、 無料健診プログラムの充実による健診受診率の向上 ② 健診後の要治療者への受診勧奨による 早期治療の推進	① 広報の強化 ② 受診フォロー100%	① 受診率向上 ② 受診率45~60%
人間ドック	各種ドックプログラムの費用補助による 疾病の早期発見、治療の推進	広報の強化	受診率向上
インフルエンザ 予防接種補助	15歳以下の被扶養者への費用補助による 感染予防および重症化予防	接種券配付100%	接種率55%
健康ウォーク	活動量計の斡旋による日常的なウォーキングの推進と イベント開催によるウォーキングのきっかけづくり	活動件数5件	延べ参加者 5,000人
禁煙推進	禁煙プログラムの費用補助と禁煙キャンペーンの 実施による喫煙者の低減推進	広報の強化	達成者20人
広報活動	機関誌の発行(年4回、今年度より各家庭へ送付) による健保事業の周知と健康情報の提供	各家庭配送率90%	閲覧率の向上

ハッピーウォーク2019 **春** 参加者募集!

イベント期間 2019年4月1日(月)～5月31日(金)の61日間

内容 専用の活動量計を身に付け、歩いたデータをスマホ経由で専用サイトに送信する

参加資格 当健保組合の被保険者・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

データ送信は「わたしムーヴ」アプリにて行います。送信後はwebアプリ「健康マイレージ」のマイページで[歩数を同期する]ボタンを必ず押してください。



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 2,000円**をプレゼント

申込方法 折り込みチラシまたは当健保組合のホームページの「ハッピーウォーク2019“春”参加申込書」に必要事項を記入し、当健保組合に提出してください

申込締切 2019年2月28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800円)



詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://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

外部主催のウォーキングイベントに参加された方へ QUOカードの申請締切は**1月31日**です!

対象となるイベント 2018年9月～12月に開催された、鉄道会社等が主催するウォーキングイベント(1回5km以上のコース)

提出書類 ●外部ウォーキングイベント参加QUOカード申請書(当健保組合のホームページからダウンロードできます) ●完歩証明書(コピー可) ●イベントの案内書面(イベントサイトのコピー可)

申請締切 2019年1月31日(木) **必着**

記念品



QUOカード(500円)

2回参加された方には1枚、4回参加された方には2枚差し上げます



詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ News & Topics「健診・健康づくり」2018.08.30付

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

ウォーキングイベントが開催されました!

8健保共同企画! テーマパークを歩こう in 東山動植物園

11月10日(土) 当健保組合からは約2,800名が参加

当健保組合をはじめ愛知県内の8健保組合が共同で企画・開催しました。当日は天候にも恵まれ、各健保組合から約8,000人もの参加者が集まりました。さわやかな秋晴れの空の下、いろいろな動物のしぐさを眺めたり、クイズラリーの答えを探したりしながら、園内でのウォーキングを楽しみました。



けんぽれんあいち 10月6日(土) 秋の健康ウォーク

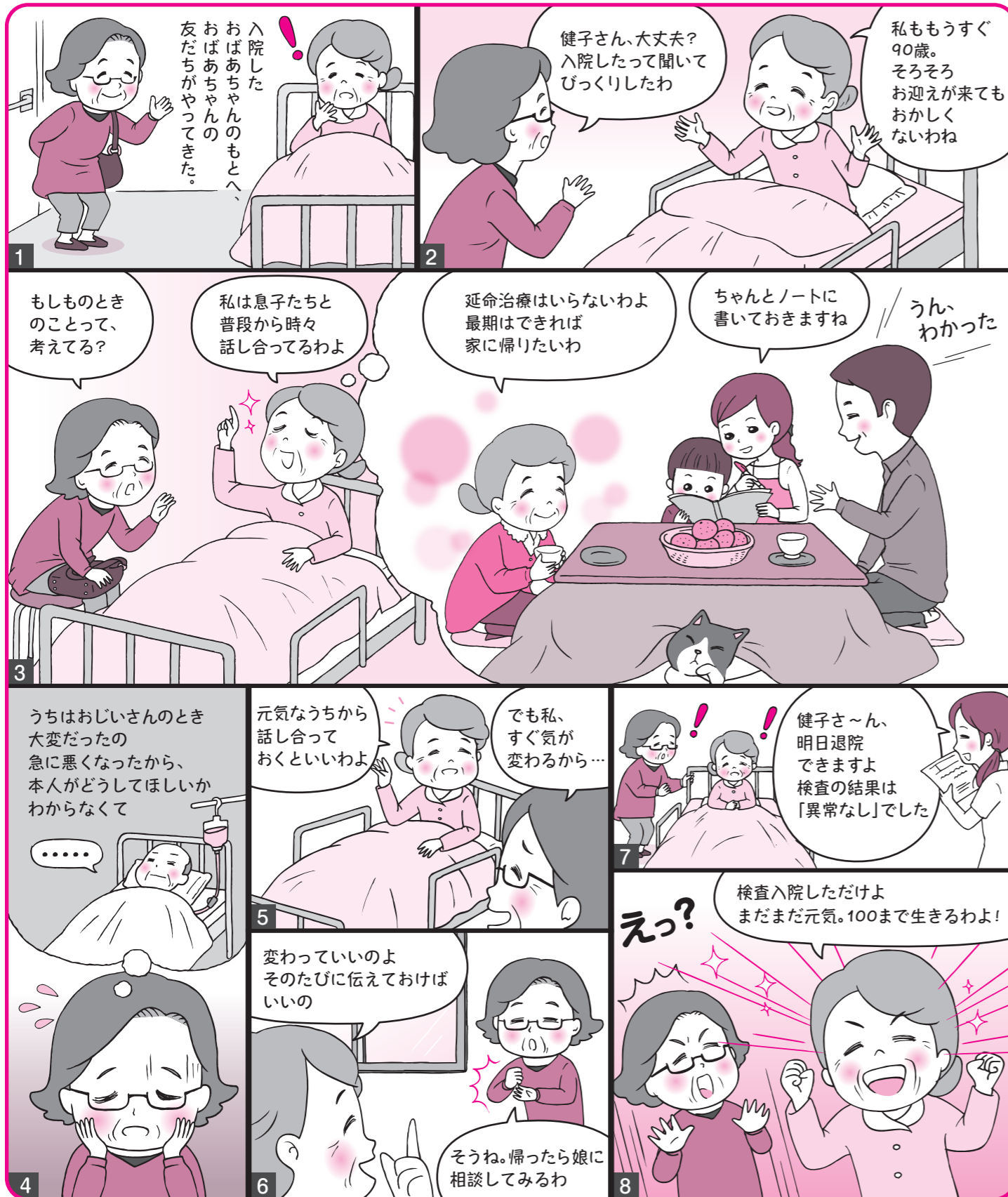
歴史を巡る街並みを散策“国宝犬山城から中山道鵜沼宿へ”
参加者のみなさんは、江戸時代の風情が残る本町通りや、犬山城、有楽苑、中山道の宿場町「鵜沼宿」などを巡り歩きました。

当健保組合からは
149名(78家族)が参加



次回は4月6日(土)、江南・岩倉地区にて開催予定

もしものときのこと、家族で話し合ってみませんか？



ACP「人生会議」のすすめ

人生の最期は、年齢に関係なく、いつ訪れるかわかりません。そのときにどのように過ごしたいか、どのような医療やケアを望むかを、家族で話し合ってみませんか。

ACPとは？ (アドバンス・ケア・プランニング)

もしものときに備えて、受けたい医療やケアなどについての希望や想いを、家族や大切な人とともに話し合い、その意思を共有する取り組みです。厚生労働省は、ACPの愛称を一般公募により「人生会議」と決定しました。また、11月30日を「人生会議の日」とすることもあわせて決められました。

たとえばこんなことを話し合みましょう

延命治療を受けたいか

会っておきたい人

最期に食べたいもの

最期の時間をどこで、誰と、どのように過ごしたいか

葬儀やお墓のこと

など

意思を伝えられるうちから話し合っておきましょう

健康状態はある日突然、急激な変化が起こることもあります。今は元気だから…と先延ばしせず、本人が意思を伝えられるうちから、その意思を共有することが大切です。

話し合った内容は文書にまとめておきましょう

人の記憶はあいまいになりがちです。話し合ったことはノートなどに記録し、わかりやすい場所に保管しておきましょう。

話し合いは何度でも、繰り返し行いましょう

人の気持ちは揺れ動き、健康状態などによって変化します。機会があるごとに繰り返し話し合い、そのつど、記録し直しておきましょう。

重く考えず、普段から気軽に話し合えるといいですね。家族の誕生日や記念日などを「将来のことを話し合う日」にしてはいかがでしょうか？

