

テーマパークを歩こう!

健保組合合同
ウォーキング
企画

IN 東山動物園

今年も8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。
家族や職場の皆様とお誘い合わせのうえご参加ください。

参加費
無料!

開催日 2019年11月9日(土) 雨天催行
臨時休園時は中止

場所 東山動物園内
当日は「東山秋まつり」開催予定!



参加資格 当健保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 【スタート】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)
【ゴール】午前10時30分～午後3時(上池門前広場にて受付)

費用 参加費・入園料 **無料**(交通費は自己負担)

特典 ① 園内店舗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 当健保組合のホームページの「各種イベント申し込み」からお申し込みください。
※お申し込みの際に入力していただいた個人情報は、本事業以外には使用しません。



申し込みページのQRコード

申込締切 2019年10月22日(火)24:00

詳細案内 11月5日(火)までに被保険者宛てに「当日の案内、整理券等」を送付します(金券は当日、整理券と引き換え)。

交通案内 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。**
やむをえず車でお越しの場合、付近の有料駐車場をご利用いただけますが、
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。

※名古屋市地下駐車場からパークアンドライドし、東山動物園正門で駐車券を提示すると2時間無料駐車券の発行が受けられます。詳しくは東山動物園のホームページ「交通案内」をご覧ください。



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 ▶ 保健事業 ▶ ウォーキング

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



豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2019

秋

vol.45



CONTENTS

保険料の見直し時期	②	気になる症状別	
被扶養者資格調査の結果報告	③	ウォーキングのアドバイス	⑧
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	③	ウォーキングイベントに参加しよう!	⑩
健康管理は健診結果から	④	禁煙サポートプログラム	⑪
健保カレンダー(2019年度下期)	⑥	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	⑫
豊田自動織機健保 電話健康相談	⑦	女性のみなさん、巡回健診はもう受けましたか?	⑭
		歯科健診のご案内	⑮
		テーマパークを歩こう! in 東山動物園	⑮



保険料の見直し時期

健保組合の財源のほとんどは、みなさんと事業主から納めていただく保険料です。
保険料は年に1回定期的に見直されるため、9月分の保険料からその額が変わる人がいます。

毎月の保険料はどのように決まります

健保組合は、被保険者の報酬(給料等)に応じて保険料を徴収しています。しかし、毎月変動する報酬に基づいて保険料を計算するのは膨大な事務が発生するため、50等級(58,000円～1,390,000円)に分かれた「標準報酬月額」に被保険者の報酬をあてはめ、これに保険料率をかけて毎月の保険料を計算します。

毎月の保険料 = **標準報酬月額** × **保険料率**

報酬(給料等)を50等級にあてはめて決定

当健保組合の保険料率……8.5%
(事業主負担……5.223%(約6割)
被保険者負担……3.277%(約4割))

※介護保険料も同様(保険料率は1.52%、負担割合は5割ずつ)

標準報酬月額は毎年1回、9月に改定されます

保険料を計算するもととなる「標準報酬月額」は、毎年1回、4・5・6月に受け取る給与の平均額によって決定されます(受け取り月ベースで決定)。新しい標準報酬月額による保険料は、9月分の給与から天引きされます(対象月ベースで天引き開始)。

9月以外にも保険料が変わることがあるの?

次の場合にも標準報酬月額が決められます

- 就職したとき**
初任給等を基礎に決められます。
- 報酬が大幅に変わったとき**
昇給などにより、3ヵ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、4ヵ月目から改定されます。
- 産前産後休業や育児休業等が終わったとき**
短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により改定されます。

賞与からも保険料が徴収されます

保険料は毎月の給料からだけでなく、賞与からも徴収されます。

賞与の保険料 = **標準賞与額** × **保険料率**

賞与支給額の1,000円未満を切り捨てた額(年度累計573万円が上限)

当健保組合の保険料率……8.5%
(事業主負担……5.223%(約6割)
被保険者負担……3.277%(約4割))

※介護保険料も同様(保険料率は1.52%、負担割合は5割ずつ)

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 ▶ 当組合の保険料

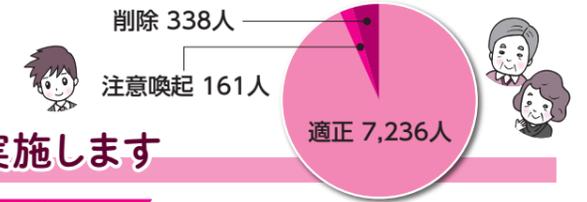
●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784



被扶養者資格調査の結果報告

ご協力ありがとうございました

今年4月から6月にかけて被扶養者の資格調査を実施しました。
その結果、対象者7,735人のうち338人が扶養から外れました。



被扶養者資格調査は今後も継続的に実施します

対象となる被保険者の方には調査書をお送りしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

2020年	対象者 18歳以上の子・父母・その他の続柄の方 ※共同扶養、優先扶養の確認も実施します(右記参照)
2021年	2021年以降も継続的に調査を実施します

共同扶養の確認

●子を扶養している場合、他の健康保険に加入している配偶者の収入の確認

優先扶養の確認

●被保険者以外が被扶養者を主として扶養できないかどうかの確認
●被扶養者が母の場合は「父」、兄弟姉妹・祖父母の場合は「両親」など優先扶養者の存在と収入の確認

調査にはこのような書類が必要になる場合があります

会社等から受け取ったら必ず保管しておいてください

被扶養者						
給与収入のある方	退職した方	給与・年金以外の収入のある方	年金収入のある方	障害のある方	医療費助成を受けている方	被保険者と別居中の方
源泉徴収票 給与明細書	離職票1・2 または 雇用保険受給資格者証 または 退職証明書*等	確定申告書および 収支内訳書または 青色申告決算書 ※確定申告をしていない場合は「市民税県民税申告書」	年金振込通知書または 年金改定通知書または 公的年金等の源泉徴収票	障害者手帳	福祉医療証	送金証明書 被保険者からの ●毎月の送金明細 ●水道光熱費の支払明細

*印は原本、その他はコピーを提出

加入資格の基準について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

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



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

2020年2月発行予定

「医療費控除」は、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制度です。申告の際には、当健保組合の「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することができます。「年間医療費のお知らせ」は2020年2月に発行する予定です。

「年間医療費のお知らせ」は2019年1月～11月診療分です

2019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。

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を求められませんが、確定申告の照会書類として領収書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

領収書の提示を求められる可能性がありますので、領収書は5年間は保存する必要があります。



医療費控除の手続き等については、最寄りの税務署にお問い合わせください。

健康管理は健診結果から

健診は受けるだけではダメ!

健診結果には必ず目を通し、アドバイスを実践!



健診結果で「要受診」「要治療」の判定があったら必ず医療機関を受診し、医師の診察を受けましょう!

当健保組合では、健診の結果、三大生活習慣病の「高脂血症」「糖尿病」「高血圧症」について「要受診」もしくは「要治療」と判定された方のうち、とくに数値の悪化がみられるにもかかわらず医療機関を受診されていない方に「受診勧奨通知」をお送りしています。

当健保組合の「受診勧奨通知」について

健診結果

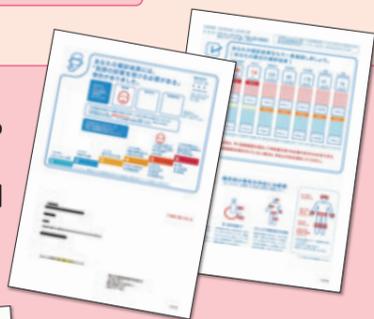
「要受診」「要治療」判定の方で、早急に受診が必要な下記数値にあてはまる方

高脂血症	LDLコレステロール	……200mg/dl以上、中性脂肪	……500mg/dl以上
糖尿病	空腹時血糖	……140mg/dl以上、HbA1c	……7.0mg/dl以上
高血圧症	最高血圧	……160mmHg以上、最低血圧	……110mmHg以上



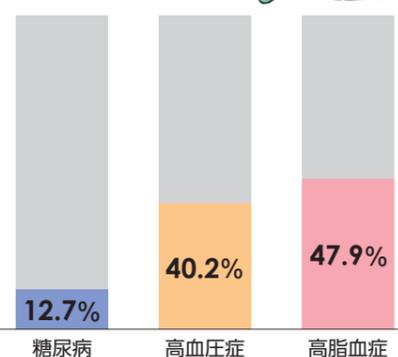
3ヵ月たっても医療機関を受診していない

当健保組合からご自宅に「受診勧奨通知」を送付



とくに数値が悪化している方には、主治医に記入していただく「受診確認書」を同封しています。必ず受診して当健保組合に返送してください。

健診後3ヵ月たっても受診していなかった方

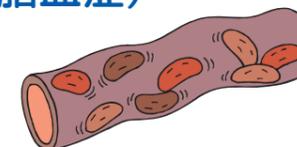


高脂血症の方は半数近くが受診していません。放置はとても危険です。(右ページをご覧ください)

あなどらないで!

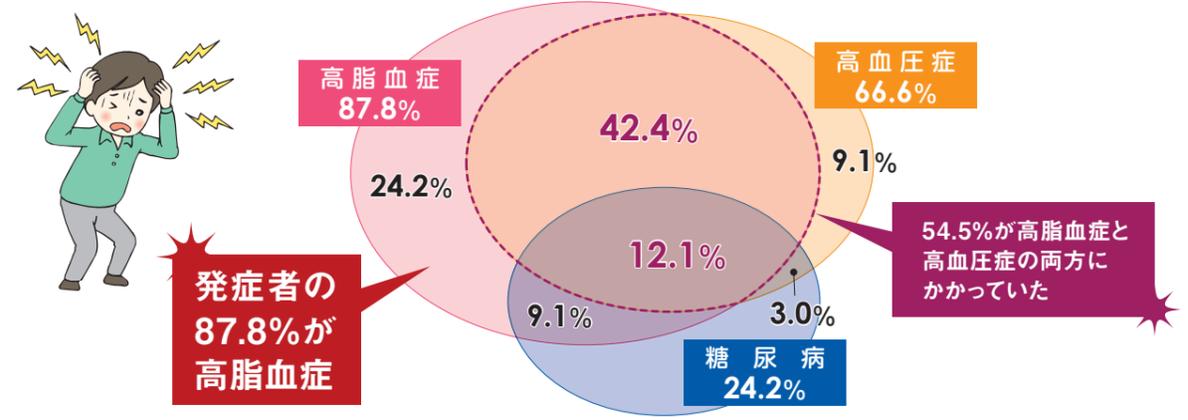
油断大敵! 脂質異常症(高脂血症)

当健保組合の被保険者で、脳梗塞・心筋梗塞・狭心症を発症した方は、三大生活習慣病である高脂血症・高血圧症・糖尿病のいずれかにかかっていたことがわかっています。なかでも高脂血症は、87.8%の方がかかっていた。



● 脳梗塞・心筋梗塞・狭心症を発症した方がかかっていた三大生活習慣病の割合 ●

(2018年度/当健保組合の被保険者)



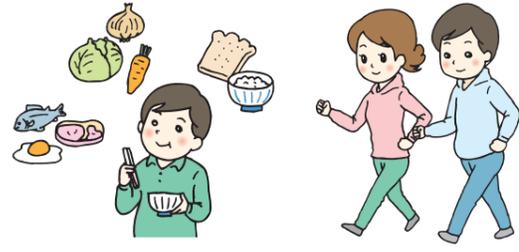
高脂血症は脳梗塞や心筋梗塞などの原因に!

高脂血症を放っておくと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などの発症を招きます。医療機関を受診し、適切な治療を受けましょう。また、同時に生活習慣を見直すことも重要です。

治療と同時に生活習慣の改善を

肥満を解消する

過食をやめ、炭水化物・糖質の摂りすぎに注意。バランスのよい食事を心がけましょう。ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃焼させましょう。



食物繊維を十分摂る

食物繊維は腸でのコレステロール吸収率を低下させます。野菜・海藻・きのこを積極的に食べましょう。



肉より魚を中心に

とくにサバやアジ、サンマなどの青魚は血液をさらさらにする効果があります。



家族性高コレステロール血症の方は特に注意が必要!

家族性高コレステロール血症とは、肥満や過食などの生活習慣が原因ではなく、遺伝的な要因によって若い頃からLDLコレステロール値が高くなる病気です。脳梗塞や心筋梗塞などを発症しやすいので注意が必要です。

定期的に動脈硬化の進行状況をチェック

動脈硬化検査(頸動脈エコーなど)で動脈硬化の状況をチェックし、適切な治療を受けて心筋梗塞や脳梗塞などを予防しましょう。



当健保組合の主な行事予定です!

健保カレンダー

2019年度下期(10~3月)

行事項目	2019 10月	11月	12月	2020 1月	2月	3月
各種健診	人間ドック・主婦健診・脳ドック・CTがん検診 <small>契約健診機関にて通年</small>					
巡回健診A ・全豊田巡回健診 <small>P.14参照</small>	案内送付 8月	後期 <small>〔愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者〕</small> 家族・任継者本人 (30歳以上の女性) 9月~12月				
巡回健診B ・婦人科健診 <small>P.14参照</small>	案内送付 8月	〔愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者〕 本人(20歳以上の女性) 9月~12月				
巡回健診C ・全国巡回健診 <small>P.14参照</small>	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 家族・任継者本人 (30歳以上の女性) 6月~12月				
歯科健診 <small>P.15参照</small>	下期 歯ッピー健診 <small>15会場</small> 10月13日~1月26日 歯科医院健診 <small>通年</small>					
健康ウォーク <small>P.10・16参照</small>	けんぼれんあいち 秋の健康ウォーク 10月5日	テーマパークを歩こう in 東山動植物園 11月9日	Happyウォーク2019“秋” 10月1日~11月30日 Happyウォーク2020“春” 申込			
	下期 外部ウォーキング 9月~12月					
薬品・健康管理 用品斡旋	家庭常備薬 申込	配付 11月	家庭常備薬 申込			配付 3月
禁煙推進 <small>P.11参照</small>	禁煙費用補助 <small>通年</small> 禁煙キャンペーン					
生活習慣病 重症化予防	受診勧奨通知 <small>通年</small> 糖尿病性腎症重症化予防、心筋梗塞・脳梗塞再発予防のための保健指導					
広報誌発行	ライフナビ 秋号発行	ライフナビ 冬号発行				
医療費通知 <small>P.3参照</small>						年間医療費の お知らせ送付
ジェネリック 利用促進 資格調査 <small>P.3参照</small>	ジェネリック 利用促進通知					被扶養者調査
組合会						予算組合会

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。



24時間電話健康相談

豊田自動織機健保 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

0120-409-124

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 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

家族の介護のことを
相談したい

血糖値が高いと
言われた

何科を受診したら
よいか知りたい

子育てのことで
相談したい

近くの専門医を
教えてほしい

夜中に急病に
なった



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。



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

家族が精神的に
悩んでいるようだ

つらい出来事から
立ち直れない

同僚のようすが
おかしい



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 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 当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 当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)

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

24時間電話健康相談



気になる症状別 ウォーキングのアドバイス

めざせ健康!



平野 貢
(株)豊田自動織機
産業医

肥満の改善に



生活習慣病の原因となる内臓脂肪は、食事だけで減らすことはなかなかできません。ウォーキングとの併用で減らしましょう。ただし、急激なウォーキングは腰や膝を傷める可能性があるため、ゆっくりとした歩き方で、毎日少しずつ歩数を増やしていくようにしましょう。



糖尿病の改善に



軽度の糖尿病であれば、食事と運動によって治療していきます。食後、少し多めに歩きましょう。毎日継続して行うことで、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。



高血圧の改善に

高血圧の原因は、「塩分の過剰摂取」「過度の飲酒」「ストレス」「肥満」「運動不足」など。塩分や飲酒は節制を心がけましょう。他の要因については、ウォーキングで改善できます。ただし、急激な運動は血圧を急上昇させるため、ゆっくりとしたペースで、歩きながら楽しく会話できる程度の速さで歩きましょう。



歩き始めたら血圧が下がってきましたよ



ボクも腰が楽になりました

脂質異常症の改善に

脂質異常症の人は、無理な運動をすると狭心症や心筋梗塞、不整脈を発症する傾向がありますので、まずはゆっくりと、会話できる程度のペースで歩くとよいでしょう。また、水分をしっかりととり、血液がどろどろにならないようにしましょう。ウォーキングを続けることで、まず中性脂肪が減り、少し時間をおいて善玉コレステロールが増えていきます。



骨粗しょう症の改善に

骨粗しょう症の治療には「カルシウムをとる」「日光にあたる」「運動をする」といった方法があります。カルシウムをしっかりと、太陽を浴びながらウォーキングをすることで、予防・改善ができます。



不眠症の改善に



就寝の2~3時間くらい前にウォーキングをすることで、ほどよい疲労を感じ、寝つきをよくしてくれます。ただし、ウォーキングをあまり激しく行くと、体温が上がりすぎたり、脳が活性化してかえって眠れなくなってしまうので注意しましょう。



うつ の改善に



ウォーキングを始めると5分くらいで幸せホルモンと呼ばれる脳内物質「セロトニン」の濃度が上がり、20~30分でピークに達します。ただし、これ以上続けて疲れたと感じるレベルになると、かえってセロトニンの機能が低下しますので、楽しみながら、できれば毎日20~30分行うこと。また、セロトニンは太陽の光で活性化されやすいので、夜よりも朝や日中に行う方が効果的です。

秋はウォーキングを習慣にする絶好の季節!

気候のいい秋は、歩くと気持ちよく感じます。私たちの脳は快感をよく記憶し、快感をふたたび得ようとして、同じ行動を繰り返そうとします。秋は「歩くこと=快感」と記憶されやすく、何度か気持ちよく歩く経験をする、脳が歩く快感をふたたび得ようとするため、歩く習慣がつきやすくなります。

注意!

生活習慣病や関節の痛みなどの持病がある方は、ウォーキングを始める前に、歩く速さや時間などを主治医に相談しましょう。

■平野先生の近況

夏休みに韓国で開催された「第18回FINA(国際水泳連盟)世界マスターズ水泳選手権2019光州大会」に出場されて「50~54歳の部 50m平泳ぎ4位、200m平泳ぎ7位」と素晴らしい成績を収められました。

ウォーキングイベントに参加しよう!

鉄道会社等では、さまざまなウォーキングイベントを開催しています。家族や友だちと一緒に参加してみましょう!

予約
不要!

参加費
無料!

スタート駅に行けば
誰でも参加OK!

愛知県内のおもなウォーキングイベント 10月下旬～11月中旬

JR東海「さわやかウォーキング」

- 10/27 (日) すいどうみち緑道を抜け
自衛隊の記念行事を満喫しよう!
中央線・新守山駅～新守山駅
- 11/3 (日) 秋の竹島エリアを巡り、
モノづくりの祭典「くらふとフェア」へ
東海道線・三河大塚駅～蒲郡駅
- 11/17 (日) まちじゅうがイベント
あったか!あつた魅力発見市
東海道線・熱田駅～金山駅

※このほかに土曜日に開催されるコースもあります。

詳しくは [さわやかウォーキング](#)

名鉄「電車沿線ハイキング」

- 10/27 (日) 東三河ふるさと公園で
穂の国の自然を満喫しよう!
※JR東海との共同開催
名古屋本線・国府駅～
JR東海道線・愛知御津駅
- 11/10 (日) 【伊勢湾台風60年】
伊勢湾台風関連史跡と
旧東海道・笠寺観音
※名古屋市交通局との共同開催
常滑線・大同町駅～
地下鉄桜通線・桜本町駅
- 11/3 (日) 祝!家康公ひろばに
新パワースポット?
徳川家康公像現れる!
名古屋本線・矢作橋駅～東岡崎駅
- 11/17 (日) 茶どころ西尾で
「西尾の抹茶博」開催!
西尾線・米津駅～西尾駅

※このほかに土曜日に開催されるコースもあります。

詳しくは [電車沿線ハイキング](#)

名古屋市交通局「駅ちかウォーキング」

- 10/26 (土) 矢田川界隈の神社・仏閣を訪ね、
東春酒造で酒蔵見学、試飲を楽しもう
地下鉄名城線・ナゴヤドーム前矢田駅～大曽根駅
- 11/2 (土) 走り続けて90年。市バス90周年記念イベントを楽しもう
※名鉄のハイキングとタイアップ
地下鉄鶴舞線・鶴舞駅～オアシス21

詳しくは [駅ちかウォーキング](#)

その他にも… JR東日本「駅からハイキング」、
JR西日本「おでかけネットハイキング」など

- 開催地までの往復交通費・有料施設に立ち寄る場合の入場料は参加者負担です。
- スタート受付・ゴール受付の時間帯は設定されています。
- 予約や参加費が必要なコースもあります。

詳しくは各鉄道会社のホームページでご確認ください。

鉄道会社等が主催するウォーキングイベントの参加者に QUOカードをプレゼント!

QUO

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者

申請期間 2019年11月～2020年1月

**対象となる
イベントの
条件**

- 2019年9月～12月に実施
 - 1回5km以上のコース
 - 完歩証明が入手できる
- ※当健保組合が主催・共催する「けんぼれんあいち健康ウォーク」「テーマパークを歩こうin東山動物園」は対象外です。

賞品

期間中2回参加…QUOカード(500円)1枚
期間中4回参加…QUOカード(500円)2枚
※期間内に1人2枚を上限とします。

提出書類

- 2019年下期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してください)
 - 完歩証明(コピー可)
 - イベントの案内書面
【距離が記載されているもの】
(イベントサイトのコピー可)
- ※提出書類は返却いたしませんのでご了承ください。

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 (2019.09.01)

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

禁煙サポートプログラム



サポーターと一緒に
禁煙にチャレンジ
しよう!

禁煙キャンペーン参加者募集

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

期間 2020年1月1日(水)～3月31日(火) (91日間)

参加者 2名1組で参加 (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
記入して当健保組合に提出してください。

申込期限 2019年12月13日(金)

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(10,000円)」を差し上げます

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10,000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 ▶ 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



健康保険組合からのお知らせ

10月からの消費税率引き上げに伴って、当健康保険組合が実施する健康診断の自己負担額が変わる場合がありますので、ご注意ください。

(増税分の負担の考え方)

区分	タイプ	増税分
①	健保負担額固定	自己負担額増加
②	自己負担額固定	健保負担額増加

健康診断	区分	9月までの自己負担額	10月以降の自己負担額
人間ドック	①	健診費用から健保補助額(固定)を差し引いた額	健診費用が変わるため、健保補助額(固定)を上回る場合は、自己負担額が変わります ※詳しくは受診する健診機関にご確認ください
脳ドック	①	健診費用から健保補助額(固定)を差し引いた額	
主婦健診	①	それぞれの検診費用から健保補助額(固定)を差し引いた額	自己負担額に変更はありません
婦人科検診	①	それぞれの検診費用から健保補助額(固定)を差し引いた額	
CTがん検診	②	5,000円(3月までのキャンペーン料金)	自己負担額に変更はありません
巡回健診	A・Cコース	基本検査…2,160円 オプション検査…検査ごとに設定	
	Bコース	検査ごとに設定	
歯科健診	歯ッピ-契約機関	無料	健診費用が変わるため、健保補助額(固定)を上回る場合は、自己負担額が変わります
	上記以外	健診費用から健保補助額(固定)を差し引いた額	

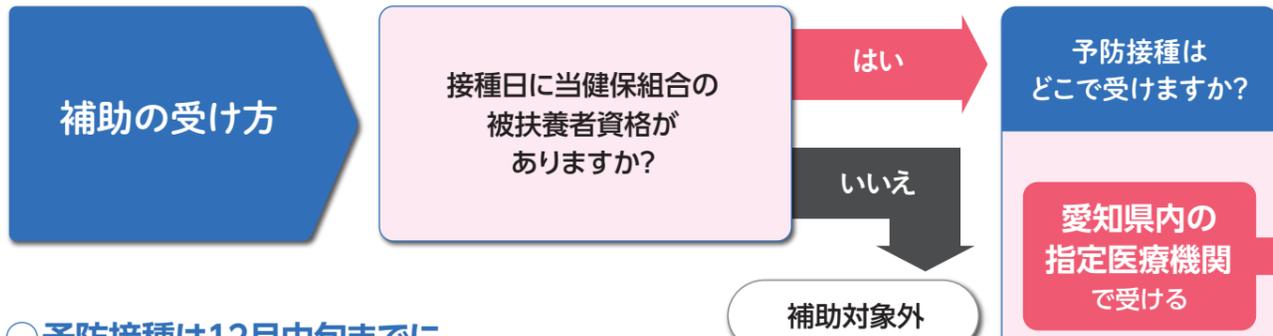
※上記は今年度末までの内容です。2020年4月からの補助額は検討中、変更になる可能性があります。

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月下旬に接種補助券をお送りしました(接種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(2004年4月2日～2019年7月31日生まれ)
- **補助対象期間** ● 2019年10月1日(火)～2020年1月31日(金)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。

※8月1日以降入社等の方で、「接種補助券」が発行されていない方は、当健保組合のホームページから「インフルエンザ予防接種補助申請書」をダウンロードして必要事項を記入し、領収書を添付して当健保組合に提出してください。



○ 予防接種は12月中旬までに

インフルエンザは例年11～12月ごろに流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。予防接種の効果は、接種の約2週間後から5ヵ月程度とされていますので、流行に備えて、12月中旬までにはすませておきましょう。

なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目の後、1～4週間後に2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。



生活習慣の見直しでインフルエンザを予防

- 予防接種はインフルエンザの感染や発症を完全に防ぐことはできません。ふだんから次のことに気をつけてインフルエンザを予防しましょう。
- 手洗い・うがいを習慣にする
 - 流行時の繁華街・人混みへの外出を控える
 - 規則正しい生活で免疫力を高める
十分な睡眠、バランスのよい食生活、適度な運動 など



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 ▶ 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 TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



表面 接種補助券を使う

ここが赤(表面)

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…接種補助券を使用することを伝える
- 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当健保組合の補助額(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

ここがオレンジ(裏面)

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
- 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」を当健保組合に提出する
提出締切 2020年2月29日(土) 必着
- 5 当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

- 1 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
- 2 領収書と未記入の「補助金申請書」を当健保組合に提出する

女性のみなさん、巡回健診はもう受けましたか？

巡回健診のご案内

健保イチョシ!



充実した内容の健診が
わずかな個人負担で受けられます!

乳がん検査・子宮頸がん検査も
受けられます!

日程・会場が豊富
土日を受けられる会場もあります!

健診後のサポートも
充実しています!

Aコース(後期) (全豊田巡回健診)

実施日程
9月~12月

Bコース (婦人科健診)

実施日程
9月~12月

Cコース (全国巡回健診)

実施日程
6月~12月

個人負担

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・子宮頸がん
検査等。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!**

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

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

対象者の方には8月中旬にA4判セロファン封筒で
「ご案内」をご自宅にお送りしました。

対象者の方には5月中旬に
「ご案内」をご自宅にお送りしました。

健診会場

愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部の
比較的在住者が多い地域で開催(約170会場)

愛知県・岐阜県・三重県・
静岡県西部以外で比較的在住者が
多い地域で開催(約240会場)

申込方法

- Web(パソコン・携帯電話)、同封ハガキの2通りあります。詳しくはお送りした『予約の方法』等でご確認ください。
- 受診予約は先着順です。早めのお申し込みをおすすめします。

40歳以上の被扶養者で健康診断(特定健診)を受診されていない方へ

受診券を お送りします

巡回健診を未受診の方、予約をされていない方には、受診券を送付させていただきます。お近くの医療機関にお問い合わせのうえ、受診券を利用して健康診断(特定健診)を受けてください。



対象者 40歳以上の被扶養者で、当健保組合の補助を利用した健診を受けていない方

費用 無料(当健保組合が負担)
(※オプション検査追加の場合は自己負担となります)

受診券の有効期限 2020年3月31日(火)

注意

- 受診日において当健保組合の資格を喪失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。

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 ▶ 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



歯科健診のご案内

みなさんのお口の健康を守るため、歯科健診を実施しています。会場に向いて受ける「歯ッピー健診」と、お近くの歯科医院で受ける「歯科医院健診」の2つがあり、**年度内2回まで無料で受けられますので、ぜひご家族で受診してください。**



対象者 被保険者・被扶養者

会場に向いて
受けます!

歯ッピー健診 無料です!



健診日程(下期)

開催日	会場	受付時間
10月 13日(日)	デンソー安城健保体育館(安城市里町長根2-1)	9:15~13:00 受付時間は 歯科衛生協会にて 割振りされます
10月 20日(日)	トヨタ車体TABホール(刈谷市一里山町金山100番地)	
10月 27日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)	
11月 3日(日)	豊田市民文化会館(豊田市小坂町12-100)	
11月 10日(日)	蒲郡市民会館(蒲郡市米町3番地30号)	
11月 17日(日)	デンソー西尾ホール(西尾市下羽角町住崎1)	
11月 24日(日)	デンソー豊橋健保会館(豊橋市明海町3-23)	
12月 1日(日)	デンソー大安健保体育館(三重県いなべ市大安町門前1530)	
12月 8日(日)	岡崎市勤労文化センター(岡崎市美合町字五本松68-12)	
12月 15日(日)	西尾市文化会館(西尾市山下町泡原30番地)	
12月 22日(日)	デンソー湖西健保会館(静岡県湖西市梅田21-11)	
12月 29日(日)	デンソー高棚健保体育館(安城市高棚町新道1)	
1月 5日(日)	豊田自動織機組合館エースト(刈谷市宝町8-1)	
1月 12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)	
1月 19日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)	
1月 26日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)	

健診内容

- 大人(16歳以上)** ①虫歯検査・歯周病検査 ②歯磨き指導 ③歯冠クリーニング
- 子ども(15歳以下)** ①虫歯検査 ②歯磨き指導(歯ブラシ主体) ③フッ素塗布

申込方法

専用HPからお申し込みください。



申込締切

各開催日の1ヵ月前まで

歯ッピー健診

お近くの歯科医院
で受けます!

歯科医院健診 健診は無料です!



受診方法

愛知県歯科医師会に加入している歯科医院で受ける

※加入している歯科医院は当健保組合のホームページで検索できます。

- 1 歯科医院に電話し「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。
- 2 当日は保険証を持参して健診を受けます。

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 ▶ 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

