

契約保養所「エクシブ」からのご案内

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、おすすめのホテルとその近郊の観光スポット情報をご紹介します。エクシブを利用して、余暇を有意義に過ごしてみませんか？

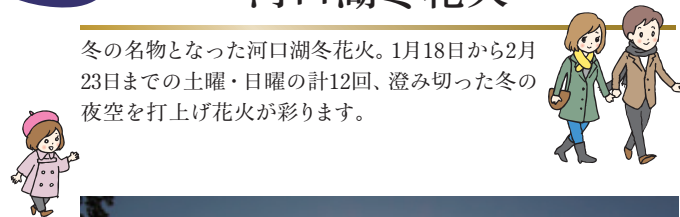


エクシブ山中湖
から車で
約40分

河口湖冬花火

©Jiro Takabatake

冬の名物となった河口湖冬花火。1月18日から2月23日までの土曜・日曜の計12回、澄み切った冬の夜空を打上げ花火が彩ります。



エクシブ鳥羽
から車で
約40分

伊勢神宮

静けさの残る早朝参拝の後、宇治橋の大鳥居から昇る日の出は見る人の心を感動させます。冬至を中心に前後1ヵ月拝むことができます。



エクシブ鳴門
から車で
約30分

世界初の陶板名画美術館 大塚国際美術館

世界26カ国の美術館が所蔵する西洋名画約1,000点を陶板で原寸大に再現。ミケランジェロのシスティーナ礼拝堂天井画および壁画を完全再現し、2018年末の歌番組で米津玄師さんが歌った場所としても話題です。(写真は大塚国際美術館の展示作品を撮影したものです)



エクシブ伊豆
から車で
約50分

河津桜

毎年2月上旬に咲きはじめ、3月上旬に満開を迎える早咲きの桜。河津川の下流から河口付近まで、川沿いの約4kmにわたって桜並木が続きます。

ホテルラインナップ



山中湖



鳴門



鳥羽別邸



伊豆

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 ▶ 契約保養所 ▶ リゾートトラスト

メンバーズサイトのログインパスワードは P.10 をご覧ください。

●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

2020

冬

vol.46



CONTENTS

「年間医療費のお知らせ」を発行します ②

「データヘルス計画第16回」
当健保組合の健康スコアリング
レポートを紹介します ④

今年も行こう、今年も行こう、がん検診 ⑦

がんから身を守るための
「がんを知る7か条」 ⑧

健保カレンダー(2020年1月~6月) ⑩

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、
接骨院・整骨院のかかり方 ⑪

ハッピーウォーク2020“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

健康保険の被扶養者になれるのはどんな人? ⑭

契約保養所「エクシブ」からのご案内 ⑯

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

織機健保



おトクな情報満載! ご家族でお読みください。

ライフナビ

2020年 冬号 2020年1月発行

豊田自動織機健康保険組合 愛知県刈谷市宝町8丁目1番地 TEL (0566)21-7784 FAX (0566)23-7648

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

「年間医療費のお知らせ」を発行します

2020年2月中旬発行予定

確定申告の医療費控除に使用できます

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2020年2月中旬に発行します。2019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。

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。

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)
- 歯科の保険外費用
- 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)
- 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- 通院費用(交通費)、往診費用
- はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院の施術費
- 入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担
- 義手、義足などの購入費など

「年間医療費のお知らせ」には、何が記載されていますか？

みなさん(被保険者)とご家族(被扶養者)が病気やケガで医療機関を受診したときの医療費や治療日数、健保組合からの給付金(法定給付・付加給付)などが記載されています。

「年間医療費のお知らせ」には、いつの医療費が記載されていますか？

2019年1月～11月診療分までの医療費が記載されています。医療機関からの請求書(レセプト)が当健保組合に届くまでに時間がかかるため、12月分の医療費は記載されません。

「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。

「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どうすればいいですか？

12月分の医療費や保険適用外の医療費など、「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」を作成する必要があります。通院費用や医薬品の購入費、はり・きゅう等の施術費も同様です。

「年間医療費のお知らせ」に記載されない医療費

- ◆ 2019年12月診療分の医療費
- ◆ 保険適用外の医療費
差額ベッド代、歯科治療や産婦人科における自費分、紹介状なしで大病院を受診したときの特別料金など

医療費控除の申告に領収書の提出や保存は必要ですか？

提出する必要はありませんが、保存しておく必要があります。

「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

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」を失くしたら、再発行してもらえますか？

再発行はできません。大切に保管してください。

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

※2017年1月から始まった医療費控除の特例です(2021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。

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

医療費控除

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



当健保組合の健康スコアリングレポート

2019年度版 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、全健保組合平均や業態平均等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2018年度から各健保組合にレポートが通知されています。

健康スコアリングレポートの3つの指標（**特定健診** **健康状況** **生活習慣**）について紹介します。

ランク評価（顔マーク）の見方



全健保組合平均を100とした際の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好（笑顔）」から「不良（悲し顔）」の5段階で表記しています。

特定健診・特定保健指導（実施状況）

単一健保組合順位	69位/1,117組合
全健保組合順位	86位/1,372組合

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

■ 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けて、予防・改善するための健診です。

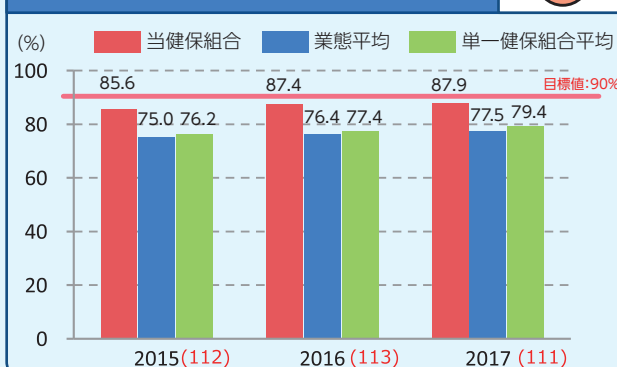
■ 実施の義務化

特定健診・特定保健指導とも40歳以上の加入者を対象に健保組合の実施が義務付けられています。

■ 特定保健指導とは

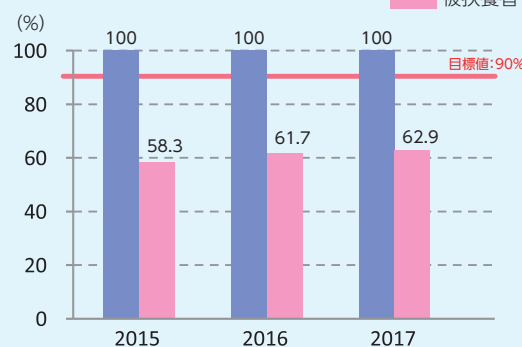
特定健診の結果、メタボのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムです。

特定健診の実施率



※実施率は2017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。
※（ ）内の数値は、単一健保組合平均を100とした際の当健保組合の相対値。

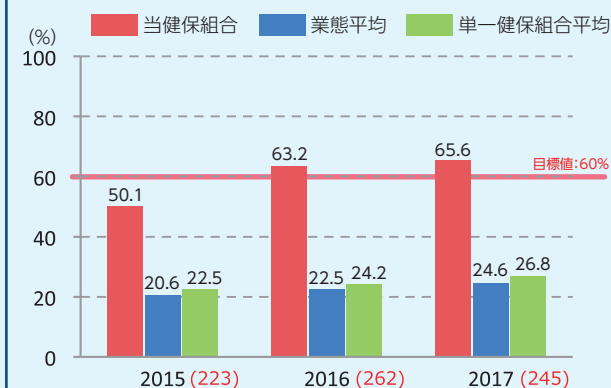
当健保組合の実施率を被保険者・被扶養者別にみると



当健保組合の実施率は良好だね。でも目標値まではまだ少し足りないなあ。

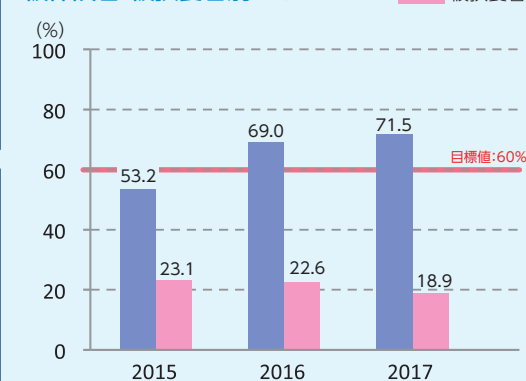
被扶養者の実施率は年々上がってはいるけど、まだまだ低い。奥様たちも必ず健診を受けていただきたいわね。

特定保健指導の実施率



※実施率は2017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。
※（ ）内の数値は、単一健保組合平均を100とした際の当健保組合の相対値。

当健保組合の実施率を被保険者・被扶養者別にみると

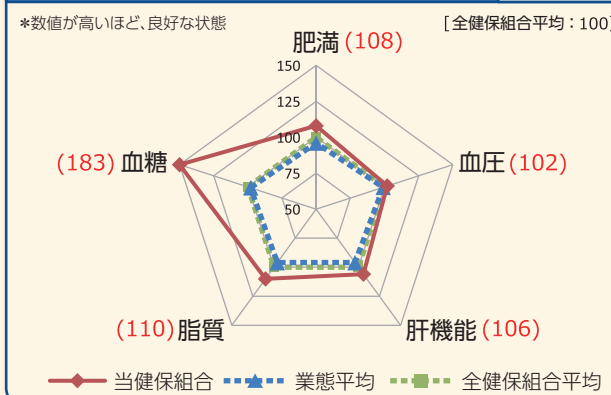


特定保健指導の実施率は業態平均や単一健保組合平均に比べてかなり高いね。目標値も達成したよ！

でも被扶養者の実施率が低い。しかも年々低下しているわ。特定保健指導の対象になった方はぜひ受けて生活習慣の改善に取り組んでくださいわね。

健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）

健康状況



肥満リスク	😊	😊	😊	😊	😊
血圧リスク	😊	😊	😊	😊	😊
肝機能リスク	😊	😊	😊	😊	😊
脂質リスク	😊	😊	😊	😊	😊
血糖リスク	😊	😊	😊	😊	😊

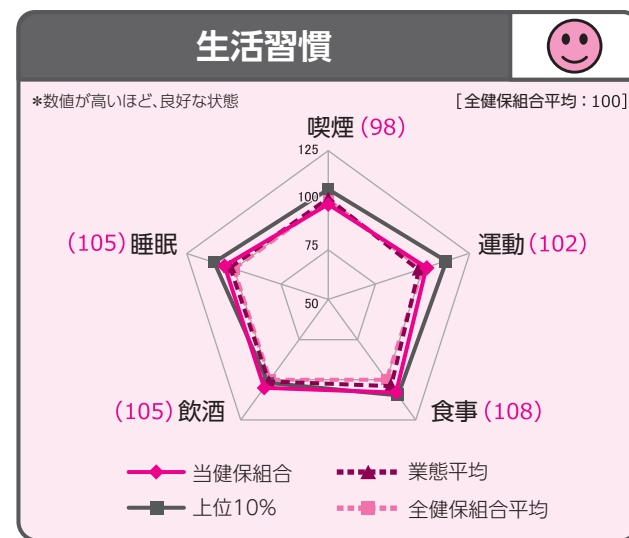
※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況は全体的に良好だね。

でも、「血圧」は経年変化をみると年々数値が低くなっているわね。高血圧は動脈硬化の原因になるから注意が必要ね。

健康状況の経年変化		2015	2016	2017
肥満	当健保組合	105	108	108
	業態平均	97	97	96
血圧	当健保組合	107	104	102
	業態平均	99	99	99
肝機能	当健保組合	105	106	106
	業態平均	97	96	96
脂質	当健保組合	108	112	110
	業態平均	97	97	96
血糖	当健保組合	150	150	150
	業態平均	99	99	98

生活習慣 (適正な生活習慣を有する者の割合)



喫煙習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😫
運動習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😫
食事習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😫
飲酒習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😫
睡眠習慣 リスク	😊	😊	😐	😞	😫

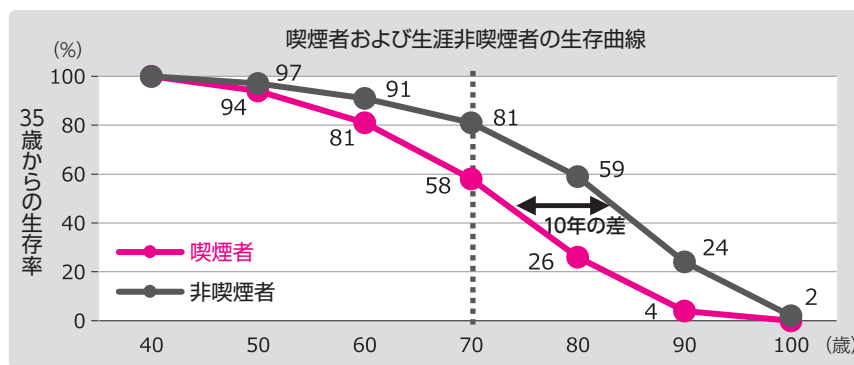
※2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
※上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。

生活習慣の経年変化		2015	2016	2017
喫煙	当健保組合	96	98	98
	業態平均	101	101	101
	上位10%	105	105	106
運動	当健保組合	99	101	102
	業態平均	98	98	98
	上位10%	114	111	113
食事	当健保組合	108	108	108
	業態平均	104	104	104
	上位10%	112	111	110
飲酒	当健保組合	106	105	105
	業態平均	101	101	101
	上位10%	103	102	102
睡眠	当健保組合	104	104	105
	業態平均	101	101	102
	上位10%	109	109	110



健康に働き続けるには禁煙が大事!

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。



出典: Doll R, et al.: BMJ. 328(7455): 1519, 2004 より作図

今年も行こう、今年も行こう、
がん検診

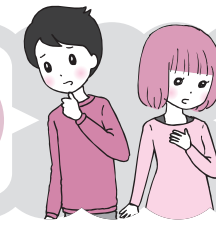
2人に1人ががんになる時代です! 5大がんを検診で撃退しましょう。



当健保組合のみなさんに多いがんは?

1位…胃がん
2位…肺がん
3位…大腸がん

男性



1位…乳がん
2位…大腸がん
3位…胃がん

女性

必ず受きたい5つのがん検診

これらのがん検診で死亡率の減少効果が認められ、国より推奨されています。

国の目標
受診率 50%

会社・健保の健診で受けられるがん検診	どんな検査?	いつ受けられる?	
		被保険者	被扶養者
胃がん検診	胃腸X線検査 バリウムを飲んでレントゲン撮影 検査時間: 約5分	●会社の定期健診(任意) 対象 35歳以上 頻度 1回/年 ●人間ドック(任意) 頻度 1回/年	●巡回健診 A・C(任意) 対象 30歳以上の女性 頻度 1回/年 ●人間ドック(任意) 頻度 巡回も含め1回/年
大腸がん検診	便潜血検査 便を採取し提出 自宅で簡単にできる	●会社の定期健診(任意) 対象 35歳以上 頻度 1回/年 ●人間ドック(任意) 頻度 1回/年	●巡回健診 A・C(任意) 対象 30歳以上の女性 頻度 1回/年 ●人間ドック(任意) 頻度 巡回も含め1回/年
肺がん検診	胸部X線検査 胸部のレントゲン撮影 検査時間: 約2分	●会社の定期健診(必須) 対象 全従業員 頻度 1回/年 ●人間ドック(任意) 頻度 1回/年	●巡回健診 A・C(オプション)(任意) 対象 30歳以上の女性 頻度 1回/年 ●人間ドック(任意) 頻度 巡回も含め1回/年
乳がん検診 女性の検診	マンモグラフィ(乳房X線検査) 乳房を板ではさみX線撮影 検査時間: 約10分	●巡回健診 B(任意) 対象 女性被保険者 頻度 1回/年 ●婦人科検診・主婦健診(任意) 頻度 巡回も含め1回/年	●巡回健診 A・C(任意) 対象 30歳以上の女性 頻度 1回/年 ●婦人科検診・主婦健診(任意) 頻度 巡回も含め1回/年
子宮頸がん検診 女性の検診	子宮頸部細胞診 内診で細胞をとる 検査時間: 約5分	●巡回健診 B(任意) 対象 女性被保険者 頻度 1回/年 ●婦人科検診・主婦健診(任意) 頻度 巡回も含め1回/年	●巡回健診 A・C(任意) 対象 30歳以上の女性 頻度 1回/年 ●婦人科検診・主婦健診(任意) 頻度 巡回も含め1回/年

男性は、会社の定期健診で胃がん検診、大腸がん検診をしっかり受けましょう!

女性は、健保の健診を活用して乳がん検診、子宮頸がん検診も確実に受けましょう!

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



がんから身を守るための がんを知る7か条

東大病院・中川恵一准教授がポイントを提唱

東大病院の中川恵一准教授は、がんから身を守るには「がんを知ること」と警鐘を鳴らされてきました。ご自身が早期の膀胱がんを発見・手術された体験を機に、そのポイントを「がんを知る7か条」として提唱されました。今回から8回にわたって連載していきます。



1 症状を出しにくい病気

がんは少々進行しても症状を出しません。ましてや早期がんではまず症状は出ないと言えます。私の膀胱がんもそうでした。

2 リスクを減らせる病気

男性の場合、がんの原因の半分以上が生活習慣で、遺伝は5%程度に過ぎません。がんのリスクは自身でかなりコントロールできるのです。

3 運の要素もある病気

完璧な生活習慣の人ががんになることもあります。検診もすべてのがんを見つけることは不可能です。がんには運の要素もあることは確かです。

4 早期なら95%が治る病気

早期がんに限るとほとんどが治癒します。また、治療に要する時間やお金なども進行がんよりはるかに少なくてすみます。

5 生活習慣 + 早期発見が大事

禁煙や節酒でがんのリスクを下げることは大切ですが、早期発見も大切です。生活習慣の改善と早期発見の2段階構えがなんといっても大事です。

6 早期発見のカギはがん検診

体調が良くても定期的に「がん検診」を受けることが必要です。まずは、5がん（胃、大腸、肺、乳、子宮）をきちんと受けてください。

7 治療法も選べる病気

手術以外にも放射線治療という選択肢もあります。薬物療法も進歩しており、がん治療は選べる時代になりました。

番外 自分がかからないと思う病気

多くの患者が「まさか自分が」と言いますが、34年もがん医療一筋の私もそう思っていました。どうも、私たちはそのようにプログラムされているようです。

中川 恵一（がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長）

東京大学医学部附属病院 放射線科准教授、厚生労働省 がん等における緩和ケアの更なる推進に関する検討会委員、文部科学省「がん教育」の在り方に関する検討会委員

東京大学医学部医学科卒業後、東京大学医学部放射線医学教室専任講師などを経て、現職。緩和ケア診療部長、放射線治療部門長等を歴任。「がんのひみつ」など、がんに関する著書多数。日本経済新聞でコラム「がん社会を診る」を連載中。

その
1

症状を出しにくい病気

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

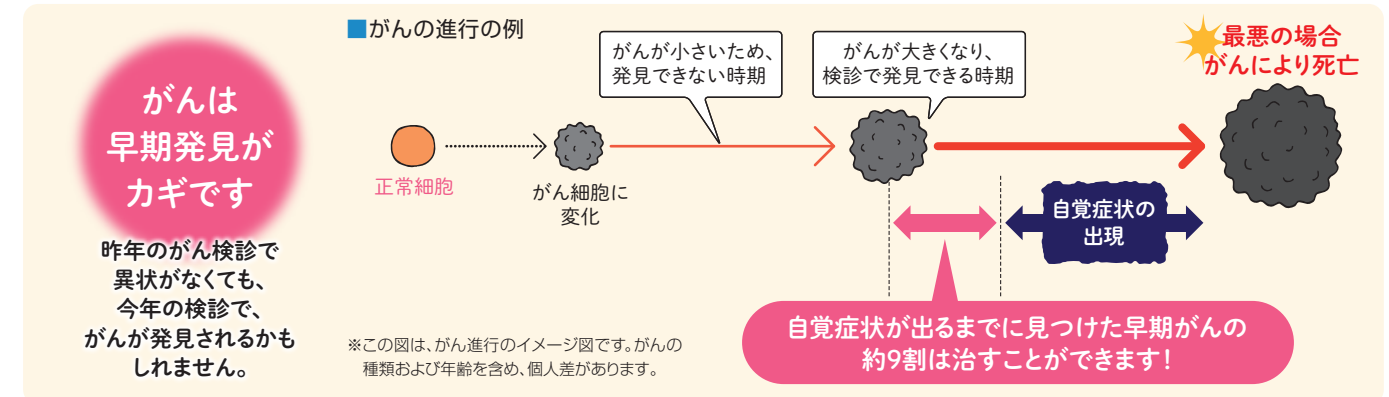
がん全体でも2/3近く、早期であれば95%が治る時代ですが、いまだにこの病気であくさんの有名人が命を落としています。

2019年、俳優の萩原健一さんが、消化管間質腫瘍（GIST）という特殊ながんのため68歳で亡くなりました。萩原さんは亡くなる直前まで大河ドラマの収録に臨み、2日前までジムに通っていたと報じられています。がんは亡くなる直前まで普通に近い生活ができる病気なのです。私自身も「死ぬならがんがいい」と思っています。

また、2018年に亡くなった樹木希林さんは、2004年に乳がんと診断され、翌年に乳房の全摘手術を受けました。そして2013年には「全身がん」であることを公表しています。この「全身がん」は医学用語ではありません。腸、副腎、脊髄、骨など13ヵ所もの転移が見つかった「全身転移」の状態でした。

遺伝子の「経年劣化」によって不死化したがん細胞が、免疫の攻撃をかいくぐって生き残ることから、がんの長いストーリーが始まります。がん細胞は分裂を繰り返して、10～20年といった長い時間をかけて1cmの大きさになります。この大きさにならないと、がん専門医でも診断は困難です。そして、**早期がんとは2cm程度までを指しますが、この大きさでは症状が出ることはまずありません。ですから、早期にがんを見つけたかったら、絶好調でもがん検診を受ける必要があります。**

がんがさらに大きくなると血液のなかに侵入して別の臓器に新天地を見つける細胞も現れます。これが転移ですが、がん細胞はクローン増殖で増えますから、全身に広がった無数のがん細胞は最初の細胞と同じ細胞と言えます。全身の転移に同じ薬が効くのはこのためです。



出典：鳥取県 とっとり健康家族ポータルサイト

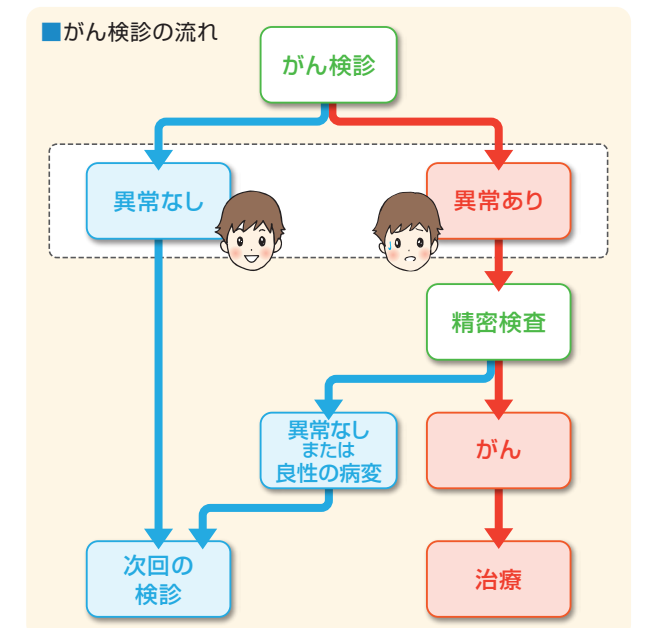
しかし、希林さんは薬物療法を拒否し、転移病巣へピンポイント照射を受けてきました。生前のインタビューなどから、仕事を第一に考えて治療法を選択していたことが伺えます。その結果、5年以上も前から全身に転移があるにもかかわらず、映画やテレビで大活躍してきました。

「がんは痛くつらい病気」と多くの日本人が誤解しています。そうした症状が現れるのは、亡くなる直前のこと。たとえば2015年に肝内胆管がん死去した川島なお美さんも、亡くなる数日前までミュージカルの舞台に立っていました。

がんは「症状を出しにくい病気」です。ましてや、早期がんで体調に異変が生じることはまずありません。私自身も膀胱がんを「自己エコー検査」で早期に発見しましたが、症状は全くありませんでした。脂肪肝のチェックのついでに膀胱の検査も行い、偶然に14mmのがんを発見したのです。

多くの日本人は、早期発見を「体にわずかな異変でも感じたら、すぐに病院で検査を受けること」と誤解しています。

がんは症状を出しにくい病気です。この病気を早期に発見するには、どんなに体調がよくても、絶好調であっても、定期的に検査を続ける必要があるわけです。つまり、早期発見とは適切ながん検診を意味するのです。



出典：国立がん研究センターがん情報サービス

「がん対策推進企業アクション」とは

企業・団体とともに、がん検診受診率の50%以上への引き上げと、がんになっても働き続けられる社会の構築を目指して、2009年度にスタートした国家プロジェクトです。当健保組合も推進パートナーとして「がん対策推進企業アクション」に参加しています。

2020年1月～6月

行事項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月
各種健診	人間ドック・主婦健診・脳ドック・CTがん検診 （契約健診機関にて通年）					
巡回健診A ・全豊田巡回健診			案内送付 3月	前期 （愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部在住者） 家族・任継者本人（30歳以上の女性）		
巡回健診C ・全国巡回健診					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）
巡回健診D ・男性健診						案内送付 6月
歯科健診	下期 歯ッピー健診 15会場～1月26日				上期 歯ッピー健診 5月初旬～8月初旬	
	歯科医院健診 （通年）					
健康ウォーク P.12・13参照	ハッピーウォーク2020“春” 申込		ハッピーウォーク2020“春” 4月1日～5月31日		上期 外部ウォーキング 4月～7月	
薬品・健康管理 用品斡旋		家庭常備薬 申込	配付 3月			家庭常備薬 申込
禁煙推進	禁煙費用補助 （通年）					
	禁煙キャンペーン					
生活習慣病 重症化予防	受診勧奨通知 （通年）					
	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（～4月末）					
広報誌発行	ライフナビ 冬号発行			ライフナビ 春号発行		
医療費通知 P.2参照		年間医療費の お知らせ送付				
ジェネリック 利用促進	ジェネリック 利用促進通知					
資格調査	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。



はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、 接骨院・整骨院のかかり方

医療機関で治療を受けていると、その部位にかかる施術費に健康保険は使えません

例 医療機関を受診して薬の処方を受け、同時にはり・きゅうの施術も受けたとき

日	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
医療機関	初診			再診													
	薬(湿布を含む)の処方(10日分)																
はり・きゅう等			施術		施術				施術		施術		施術		施術		施術
	医療機関で治療を受けているため、 施術費に健康保険は使えない										医療機関で治療を受けていないので、 施術費に健康保険が使える						

Q

病院で神経痛の治療を受けながら、同じ月にはり・きゅうの施術も受けました。健保組合に療養費を申請したのですが、「支給できない」と連絡がありました。健康保険の対象となる病気なのに、なぜですか？

A

同一部位の症状について健康保険が使えるのは、原則として医療機関のみです。

健康保険を使って「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院での施術」を受けられるのは、医療機関では他に適当な治療手段がないと医師が判断した場合のみと定められています。したがって、医療機関での治療中(薬の処方を含む)に受けた「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院での施術」には、健康保険は適用されません。

医療機関での治療

健康保険
適用

同時

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、
接骨院・整骨院での施術

全額
自己負担

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 ▶ 健保の給付 ▶ 立替え払いをしたとき

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



ハッピーウォーク2020 春 参加者募集!

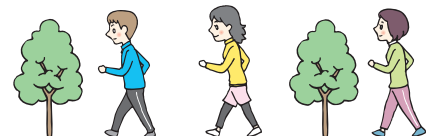
イベント期間 2020年4月1日(水)～5月31日(日)の61日間

内容 専用の活動量計を身に付け、歩数データをパソコンまたは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「わたしムーブ」アプリにて行います。送信後はwebアプリ「健康マイレージ」のマイページより、「達成カレンダー」「各種ランキング」等をご覧いただけます。



賞

目標設定

賞品

挑戦者コース 8,000歩以上歩いた日が**50日以上**

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

目標を達成した方全員に**QUOカード 500円**をプレゼント

抽選で10名に**商品券 2,000円**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、本事業および関連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 2020年2月29日(土) 24:00

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、無料販売いたします。(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



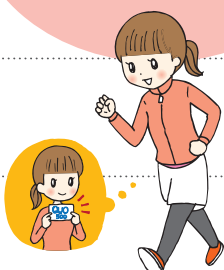
外部主催のウォーキングイベントに参加された方へ

QUOカードの申請締切は1月31日です!

記念品

QUOカード(500円)

期間中、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。



対象となるイベント 2019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 ◆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 2020年1月31日(金) **必着**

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」2019.09.01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



ウォーキングイベントが開催されました!

11/9±

8健保共同企画

テーマパークを歩こう!!



in 東山動植物園



当健保組合からは約2,700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名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、サイ・ゾウ・コアラなどのクイズラリーの答えを探したりしながら、家族そろってのウォーキングを楽しみました。

けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク

10/5±

当健保組合からは155名(80家族)が参加



歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪コース

参加者のみなさんは、安城市総合運動公園や大池公園、安祥文化のさとなど、安城の歴史と自然を味わいながら、秋のウォーキングを楽しんでいました。



●次回は4月4日(土)、東海市にて開催予定●

