



ウォーキングイベントのご案内

当健保組合は、楽しみながら健康づくりができるウォーキングイベントを企画・開催しています。職場の仲間で、ご家族でぜひご参加ください。

ハッピーウォーク

当健保組合のオリジナル企画。専用の活動量計を身につけて歩数を記録します。専用サイトでは、個人やグループのランキングがわかり、モチベーションがぐんとアップします。

※当健保組合の専用サイトはイベント期間以外も利用できます。



当健保組合の専用サイトでランキングをチェック!



けんぽれん健康ウォーク

健保連愛知連合会主催。毎年春と秋に開催され、県内の健保組合からたくさんの方が参加します。

※2020年春の開催は中止になりました。



テーマパークを歩こう in 東山動植物園

愛知県内の8健保組合による共同開催。クイズラリーなどお楽しみがいっぱいです!



外部ウォーキングへの参加支援

上記3つ以外の、鉄道会社等が主催するウォーキングイベントに個人的に参加された方にQUOカードを差し上げます。

	イベント開催期間	QUOカード申請期間
上期	4月～ 7月	6月～8月
下期	9月～12月	11月～1月



年間スケジュール

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
ハッピーウォーク 2020"春"					参加者募集	ハッピーウォーク 2020"秋"				参加者募集		ハッピーウォーク 2021"春"	
					参加者募集	けんぽれん 秋の健康ウォーク	テーマパークを歩こう in 東山動植物園			参加者募集		けんぽれん 春の健康ウォーク	
外部ウォーキング(上期)					申請	外部ウォーキング(下期)			申請				

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

2020

春

vol.47



CONTENTS

2020年度予算がまとまりました ②

当健保組合のホームページをご活用ください! ③

扶養家族が減ったとき・増えたときは当健保組合への届出をお忘れなく! ④

歯科健診のご案内・CTがん検診のご案内 ⑥

ジェネリック医薬品を活用しましょう! ⑦

「データヘルス計画第17回」

特定健診を毎年必ず受けてください ⑧

巡回健診のご案内 ⑩

「がんを知る7か条」

リスクを減らせる病気 ⑫

健保カレンダー (2020年度上期) ⑭

年に一度は健診を受けましょう ⑮

ウォーキングイベントのご案内 ⑯

ライフナビ

2020年 春号 2020年4月発行

豊田自動織機健康保険組合

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

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/>

織機健保



おトクな情報満載! ご家族でお読みください。

2020年度予算がまとまりました

3月2日に開催された組合会において、2020年度予算が承認されました。

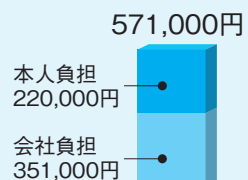
当健保組合の2020年度予算は下記のグラフのとおりです。高齢者の医療制度を支えるための納付金は前年度に比べ減少が見込まれるものの、健康保険は2.3億円の赤字となりました。

医療費や納付金は今後も増加することが予想され、健保財政は引き続き厳しい状況が続きます。当健保組合は、みなさんの健康づくりをサポートするためさまざまな保健事業を実施してまいりますので、ぜひ積極的に活用し、ご家族そろって健康な毎日をお過ごしください。

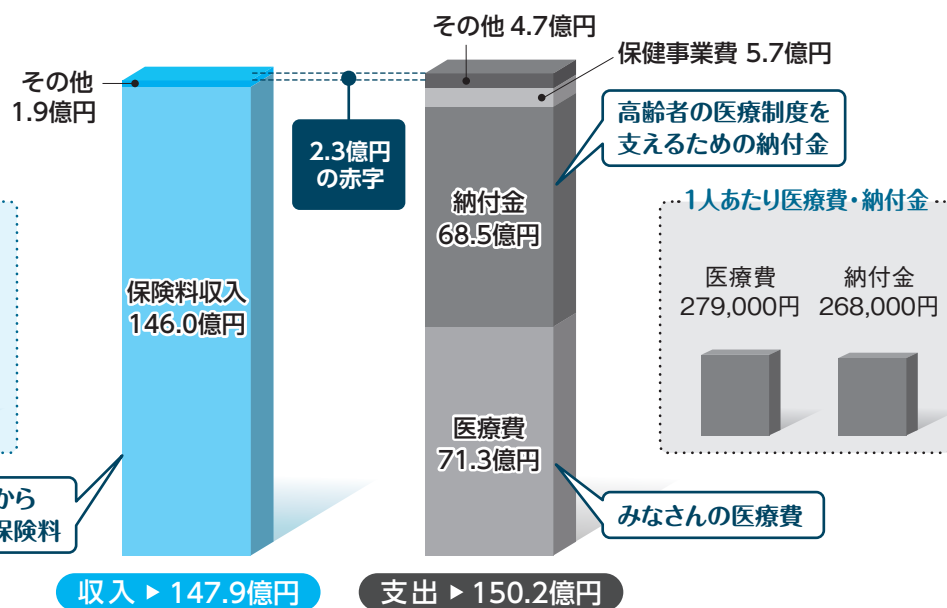
健康保険

健康保険料率 8.5%

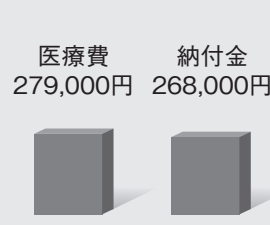
1人あたり保険料



みなさんと会社から納めていただく保険料



1人あたり医療費・納付金

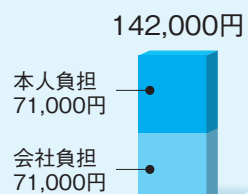


みなさんの医療費

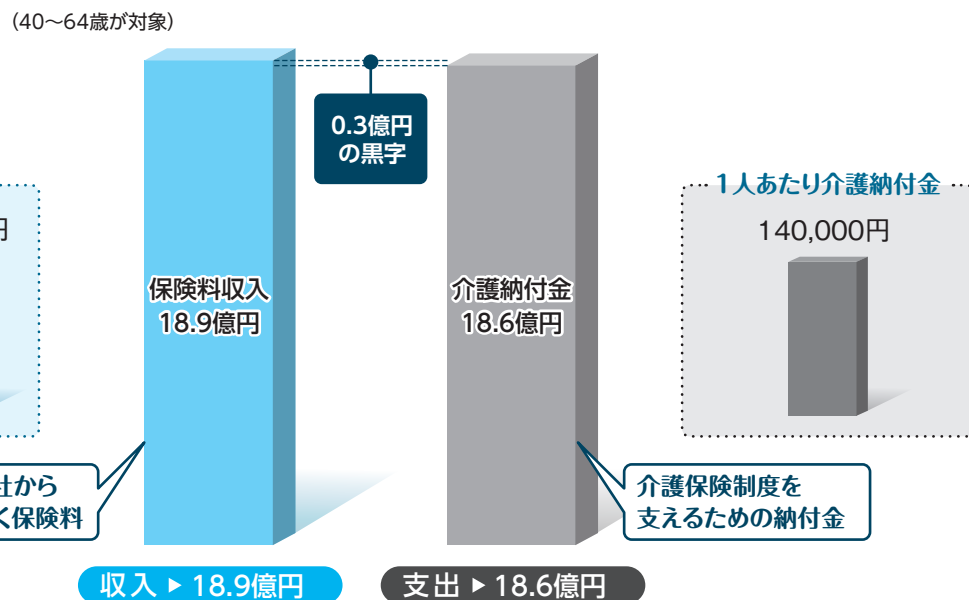
介護保険

介護保険料率 1.82%

1人あたり保険料



みなさんと会社から納めていただく保険料



1人あたり介護納付金



介護保険制度を支えるための納付金

介護保険料率が変わります

介護納付金の軽減措置などにより、2019年度は介護保険料率を1.52%に引き下げましたが、2020年度は、介護納付金負担の上昇に伴い、保険料率を「1.82%」に引き上げさせていただきます。介護保険料率は、2021年度以降も毎年、見直してまいります。

	2019年度	2020年度
被保険者※	0.76%	0.91%
事業主	0.76%	0.91%
合計	1.52%	1.82%

※40～64歳

当健保組合の

ホームページをご活用ください!

申請用紙のダウンロードや届出ができます!

健診や保養所など健康づくり事業がわかる!

健康保険のことがわかる!

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

組織健保

メンバー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。

スマホにも対応しています



ホームページの最新情報がここに表示されます

知りたい内容を探しやすいよう、カテゴリーで分けています



ウォーキングイベント等の申し込みはここから!

各種申請用紙のダウンロード、健診一覧、契約保養所情報はここからアクセス

「ライフナビ」のバックナンバーも閲覧できます

巡回健診や歯ッピー健診の申し込みはここから!

健康保険のこと、健保組合のことをわかりやすく解説しています。ぜひご活用ください!

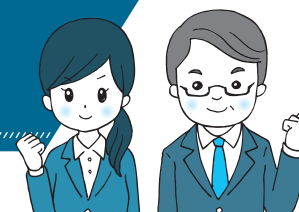


当健保組合の加入事業所が「健康経営優良法人2020」に認定されました

健康経営優良法人認定制度とは?

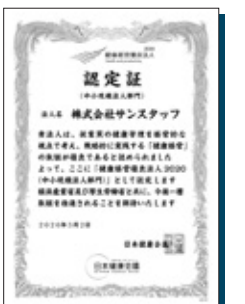
健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組のもと、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

(経済産業省ホームページより)



株式会社豊田自動織機 (大規模法人部門)

株式会社サンスタッフ (中小規模法人部門)



扶養家族が 減ったとき 増えたとき は、 当健保組合への届出をお忘れなく！

お子さまの就職などで被扶養者が減ったときや、お子さまが生まれて被扶養者が増えたときなどは、
必ず当健保組合に届出をしてください。

被扶養者が 減ったとき

就職

子どもが就職して
勤め先の健康保険に
加入した

離婚

配偶者と
離婚した

死亡

被扶養者が
亡くなった

その他にも こんなとき

- ▶ 妻のパート収入が収入基準を超えた
- ▶ 父母の年金受給額が収入基準を超えた
- ▶ 同居が条件の家族と別居することになった
- ▶ 他の親族の被扶養者になった

事態発生後すみやかに 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
 - 国民年金第3号に関する届出(配偶者のみ)
- 添付書類**
- 当健保組合発行の健康保険被保険者証
 - 就職の方は就職先で発行された健康保険被保険者証のコピー

被扶養者が 増えたとき

結婚

配偶者を
扶養に入れたい

出生

子どもが
生まれた

その他にも こんなとき

- ▶ 妻がパートをやめ、無収入になった
- ▶ 父母を扶養することになった

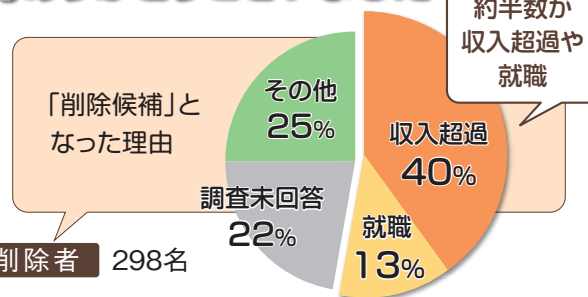
5日以内に(出生の場合に限り1ヵ月以内) 被扶養者に追加する手続き

- 提出書類**
- 健康保険被扶養者異動届
 - 健康保険被扶養者現況届(18歳以上は必要)
 - 国民年金第3号に関する届出(配偶者のみ)
- 添付書類**
- 住民票・所得証明書等
(対象者によって異なる)

2019年被扶養者調査にご協力ありがとうございました

当健保組合の被扶養者であるご家族が、現在も被扶養者の認定条件を満たしているかどうかの確認調査を行いました。その結果、298名の方が条件を満たさず、削除の対象となりました。なお、この調査により、3,900万円(推定額)の不要な支出を抑えることができました。

調査時期 2019年3月～8月 調査対象者 7,812名 削除者 298名



被扶養者となるには、条件を満たしている必要があります

【被扶養者の認定条件】

- ▶ 3親等内の親族であること
- ▶ 75歳未満であること
75歳以上は後期高齢者医療制度に加入
- ▶ 主として被保険者の収入で生活していること
- ▶ 右記の収入基準をすべて満たしていること
- ▶ 日本国内に居住していること

収入基準

被保険者と 同居の場合



- 1 年収130万円(月額108,334円)未満
60歳以上または障害者は
年収180万円(月額15万円)未満
- 2 被保険者の収入の2分の1未満

被保険者と 別居の場合



- 上記 1・2 に加え、
- 3 被保険者から一定額以上の送金をしている
 - 4 被保険者が水道光熱費を支払っている

2020年4月から「国内居住」が加わりました

ただし、次の場合は例外として被扶養者と認められます

留学する学生

海外赴任に同行する家族

観光・保養やボランティアなど就労以外の
目的で、一時的に海外に渡航している人
(ワーキングホリデー、青年海外協力隊など)

海外赴任中に身分関係が生じ、
新たな同行家族とみなすことができる人
(海外赴任中に生まれた子ども、海外赴任中に
結婚した配偶者など)

その他、日本に生活の基礎があると認められる
特別な事情があるとして当健保組合が判断する人

なお、日本国内に住所を有していても、
日本に滞在する目的(ビザ)が右の特定活動
の人は、被扶養者として認められません。

- 1 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- 2 1の日常生活の世話をする人
- 3 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人

よくある質問

- Q** 海外留学していた子どもが、海外で就職することになりました。引き続き被扶養者でいられますか？
- A** 留学中は被扶養者と認められますが、海外で雇用関係が生じた時点から、認定要件を満たさなくなったと判断し、被扶養者とは認められません。
- Q** 海外赴任中に現地で結婚した配偶者の両親を被扶養者にすることはできますか？
- A** この場合、海外赴任後に被保険者の姻族という身分をもって発行されるビザがなく、今後日本で生活する見込みが高いとはいえないため、原則として被扶養者とは認められません。ただし、配偶者の連れ子については、今後日本で生活する見込みがある場合は、被扶養者として認められます。

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



お知らせ

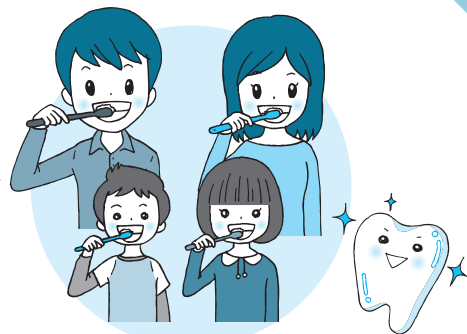
医療機関で本人確認を
実施する場合があります

公正な保険給付のため、医療機関の窓口で本人確認のための証明書を求められる場合があります。受診の際は健康保険証だけでなく、運転免許証やマイナンバーカードなどを持参されることをおすすめします。

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。
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



会場に出向いて受けます！ 歯ッピー健診

「上期」は5月～7月に15会場で実施します。専用の
ホームページからお申し込みください。

無料です！

お近くの歯科医院で受けます！ 歯科医院健診

愛知県歯科医師会に加入している歯科医院で受け
ます。ご自身で歯科医院に予約してください。

健診は
無料です！

詳しくは折り込みチラシをご覧ください

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

健診一覧

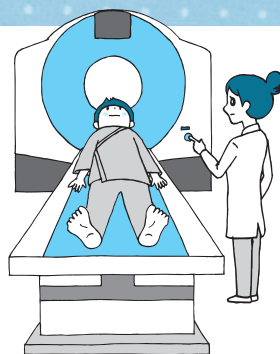
歯科健診

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



CTがん検診 のご案内

2020年度も
受診促進キャンペーンを継続します。
CT検査を組み入れた、
がんに特化したコースを
5,000円で受診できます。



刈谷豊田総合病院 CTがん検診

対象者 被保険者・被扶養者

検査内容 胸部CT、腹部CT、
腫瘍マーカー（男性6種・女性5種）

自己負担額 5,000円（通常は12,000円）

※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）

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

健診一覧

CTがん検診

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



ジェネリック医薬品を活用しましょう！



ジェネリック医薬品は、新薬と効果が同じで値段が安い薬です

ジェネリック医薬品は、先発医薬品（新薬）の特許がきた後に、同じ有効成分で作られる薬です。
開発費用が安くすむため、薬の値段も安価です。効果や安全性については国が厳しく審査し、承認されています。

ジェネリック医薬品に替えると、お薬代をこんなに節約できます！

花粉症の 薬

新薬（アレグラ60mg）1日2錠・30日分

自己負担分

1,033円

健保組合負担分

2,411円

3,444円

ジェネリック医薬品（最安品）に替えると

290円

676円

966円

743円安くなる

1,735円安くなる



ジェネリック医薬品に替えると自己負担は743円
安くなるのね！花粉症の場合は点鼻薬や目薬
もあるから、合計するともっと安くなるわね。

健保組合の負担は1人分1,735円安く
なるの。花粉症は患者さんが多いから
健保全体ではかなりの節約になるわよ。



乾燥性湿疹・ アトピーなどの 保湿剤

新薬（ヒルドイドローション0.3%）50g

自己負担分

333円

健保組合負担分

777円

1,110円

ジェネリック医薬品（最安品）に替えると

71円

165円

236円

262円安くなる

612円安くなる



子どもの場合は自治体の助成で自己負担は無料に
なるけど、残りは健保組合が負担するのよね。
やっぱりジェネリック医薬品にした方がいいわね。

ジェネリック医薬品は種類が豊富だ
から、お医者さんや薬剤師さんに相談
するといいわよ。



※金額は薬代のみであり、調剤料や加算料は含みません。

ジェネリック医薬品の使用割合80%を目指しています

厚生労働省は国のジェネリック医薬品使用割合の目標を80%
（2020年9月）としており、全国の健康保険組合は、この目標に向け
てジェネリック医薬品の使用促進を推奨しています。

「ジェネリック利用促進通知」をご活用ください

当健保組合では、ジェネリック医薬品に切り替えることで
自己負担額（3ヵ月）が600円以上削減できる方に「ジェネ
リック利用促進通知」をお送りしています。薬代の節約にお
役立てください。

当健保組合のジェネリック医薬品の使用割合



国の目標まであと 4.8%

国の目標
80%

75.2%

被保険者
76.5%

被扶養者
73.7%

当健保
組合の
目標

80.0%

2019年8月

2020年9月

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

ジェネリック医薬品

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



40歳以上の被扶養者の方へのお願い

特定健診を毎年必ず受けてください

メタボリックシンドローム（メタボ）とは？



特定健診でメタボのリスクを調べます

特定保健指導の判定基準

身体計測	腹囲	A	男性85cm以上 女性90cm以上
	BMI	B	(腹囲が男性85cm未満 女性90cm未満で) 25以上
血圧測定	血圧	①	収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
血液検査	血糖値	②	空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
	血中脂質	③	中性脂肪150mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満
質問表		④	喫煙歴あり(①～③にあてはまる場合のみ)

あてはまる項目により、メタボのリスクを判定

①～④の数	リスク	特定保健指導
2個以上	高	積極的支援
A 1個	中	動機づけ支援
なし	低	情報提供
3個以上	高	積極的支援
B 1～2個	中	動機づけ支援
なし	低	情報提供

夫は被保険者だから会社で特定健診を受けられるけど、私たち被扶養者はどうすれば特定健診を受けられるの？

被扶養者の方はこの健診を！

- 次のいずれか1つを選んで受けてください
- 巡回健診……各地で実施する集団健診、費用がお得
 - 人間ドック……契約医療機関で通年実施
 - 主婦健診……契約医療機関で通年実施
- ※詳しくはP10・11をご覧ください。

健保の健診ならいろいろな検査が受けられて安心ね。費用もかなりお得よ。

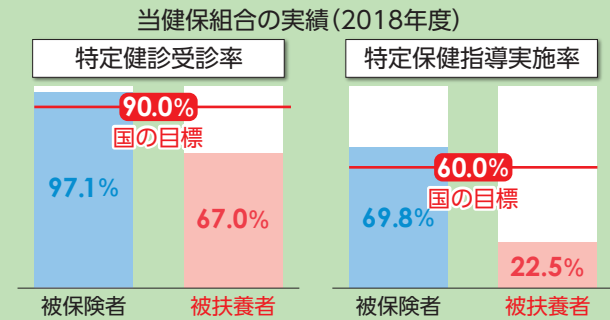
そういえば巡回健診のお知らせが毎年届くわね。ちゃんと受けなきゃ！

特定健診でメタボのリスクがあると判定されたら 特定保健指導を受けましょう

特定健診でメタボのリスクが「高・中」と判定された方には、特定保健指導が行われます。特定保健指導は、生活習慣を見直し、メタボのリスクを軽減するチャンスです。対象となった方にはご案内をお送りしますので、ぜひ受けてください。

リスク「高・中」の方は、**特定保健指導**を受けましょう

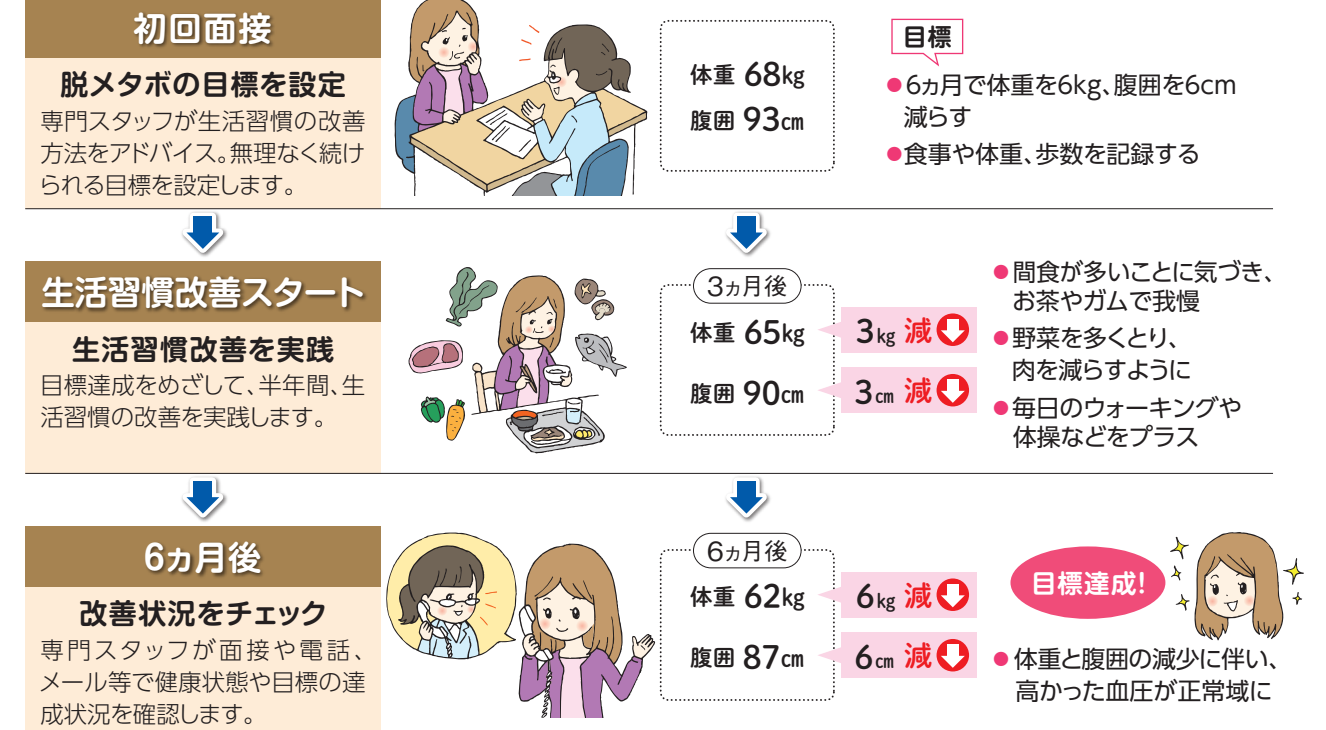
健康保険組合は40歳以上の加入者に特定健診を年1回実施することが国から義務付けられています。特定健診の受診率や特定保健指導の実施率が国の基準に満たない健康保険組合はペナルティーとして、国に納める納付金が加算されることになります。



特定健診や特定保健指導を受けることで健保組合に協力できるのね。

特定保健指導はこうに行われます

「動機づけ支援」の対象となったA子さんの場合



こんなにありました！ 特定保健指導のメタボ改善効果

2018年度に特定保健指導を受けた被扶養者のメタボリスク改善効果(当健保組合)



特定保健指導に参加されたみなさん、ありがとうございました。目標を達成できた方も、できなかった方も、指導の内容を参考に、これからも健康的な生活習慣を意識して、健康管理に役立ててください。

巡回健診のご案内

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
土日に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！



健保
イチオシ！

愛知・岐阜・三重・静岡西部に
お住まいの方は

愛知・岐阜・三重・静岡西部以外に
お住まいの方は

Aコース
(全豊田巡回健診)

Bコース
(婦人科健診)

Cコース
(全国巡回健診)

実施日程	(前期)4月～8月		6月～12月
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320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170会場を予定)
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
個人負担額	通常20,000円程度の健診が 健保の補助で個人負担は たったの2,200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 1,100円	通常20,000円程度の健診が 健保の補助で個人負担は たったの2,200円！
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。		



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。

40歳以上の被扶養者で巡回健診を受診されない方は
「未受診者アンケート」にお答えください

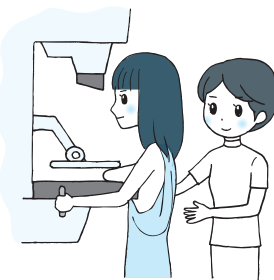


- 「巡回健診のご案内」に記載されたQRコードを読み取って回答してください。
- 「巡回健診のご案内」の巡回健診申込書ハガキでの回答も可能です。

巡回健診を
受けられない
方は

人間ドック 主婦健診

(人間ドック+乳がん検査+
子宮頸がん検査)



	対象者	実施時期	健診場所	個人負担額	申込方法
人間ドック	被保険者 被扶養者 (年齢制限なし)	通年	契約健診機関 P.15参照	健診費用から健保補 助額23,000円を差 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				健診費用から健保補 助額21,000円を差 引いた額	

巡回健診・人間ドック・
主婦健診を
受けられない方は

受診券

受診券は、健保連(健康保険組合連合会)が
医療機関等と契約し、健保組合の加入者が全国各地の
お近くの医療機関で特定健診を受診できるしくみです。
※詳しくは当健保組合にお問い合わせください。



40歳以上の
被扶養者の
方へ



勤務先等で健診を受けた方は
結果表をご提出ください！

「巡回健診のご案内」の「未受診者アンケート」で、
当健保組合に 勤務先健診・市町村健診 とご回答いただいた方には、
10月頃に「提出のお願い」を送付させていただきます。
※当健保組合の補助を利用した健診は対象外です。

- 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
- 提出書類** 健診結果表のコピー(2020年4月1日～2021年3月31日受診分)、
質問票(★)、健診項目チェックシート(★)
★は当健保組合のホームページからダウンロードすることもできます。
- 提出方法** 当健保組合に郵送してください。
- 提出期限** 2021年4月30日

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。



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



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、そのポイントを簡潔にまとめ、「がんを知る7か条」として提唱されています。



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済みます。

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
2

リスクを減らせる病気

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

遺伝はがんの原因の5%程度に過ぎません。まったく同じ遺伝子を持つ一卵性双生児でも同じがんにかかる確率は1割程度に過ぎません。逆に、結婚後長い時間をともに暮らす夫婦は同じがんにかかりやすい傾向があります。とくに、肺がんや胃がんでは、夫婦が同じがんになる確率が高いことがわかっています。

がんの原因の半分以上が生活習慣によるものですから、社会のあり方や生活習慣によって、がんの種類も変わってきます。たとえば、最近、韓国に抜かれましたが、日本は長い間、世界一の「胃がん大国」でした。今、がん死亡数では肺がんが1位ですが、患者数では胃がんが依然トップです。

一方、白人では、胃がんは日本人の10分の1程度で、米国では白血病を下回ります。しかし、米国でも1930～40年代は胃がんがトップで、今の日本並みに発生率が高い時代がありました。日米の「胃がん格差」は民族差によるものではないのです。

ハワイやブラジルなど、海外に移住した日系人は日本人の遺伝子を持っていますが、かかりやすいがんの種類は日本に住む私たちと大きく異なります。たとえば乳がんは、ハワイやブラジルの日系人の罹患率は国内の2～5倍に達します。動物性脂肪などが多い西洋的な食生活が、海外の日本人に乳がんを増やしたと考えられています。

逆に、ハワイへ移住した日本人では、胃がんの発生率は大幅に低くなっています。塩分の少ない食事に変わったことが原因でしょう。一方、ブラジルの日系人では、国内とほとんど変わっていません。ハワイとの差は、塩分の多い日本人的な食生活を移住先でも続けたかどうかによるものだと思います。

がんの発生原因の半分以上が、喫煙、飲酒、食事、

■ 死亡数が多い部位(2017年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	肝臓	膵臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

■ 罹患数が多い部位(2014年)

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

出典:国立がん研究センターがん情報サービス

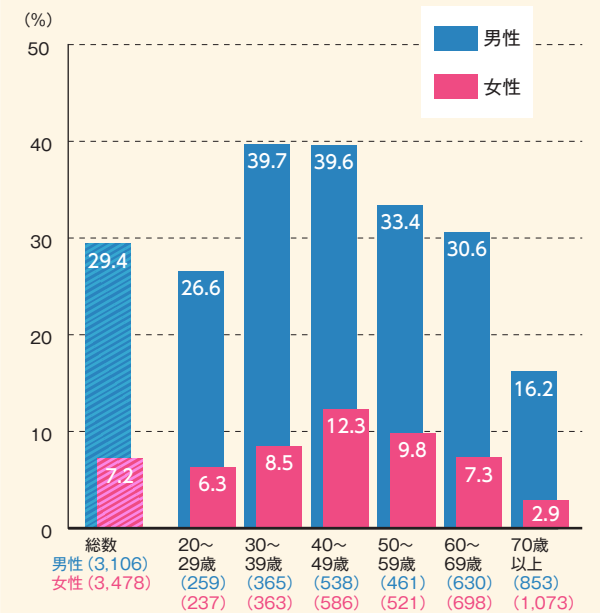
塩分過多、運動不足などによるものです。そして、男性のがんの約6割が、女性のがんでも3割程度が予防できることがわかっています。

なかでも、**一番大切なことは「タバコを吸わない」ことです。**タバコはがんの最大の原因で、日本からタバコがなくなれば、日本人のがん死亡の約25%(男性では約40%、女性では約5%)が消滅します。タバコはほとんどすべてのがんを増やします。たとえば、肺がんによる死亡率は喫煙で4.5倍、喉頭がんでは30倍以上になります。また、受動喫煙でも肺がんを増やすことがわかっています。

特にお酒とタバコが重なると、がんの危険は一気に高まります。喫煙者の男性で、1日平均2～3合飲むと1.9倍、3合以上では約2.3倍、がんにかかるリスクが高くなります。特に大腸がんでは、1日平均2合以上のお酒を飲み、かつ、タバコを吸う男性の場合、どちらもうらない人に比べ、発生率が約3倍となります。もしお酒もタバコもなくなれば、男性の大腸がん患者の約半分がいなくなる計算なのです。

がんのリスクは生活習慣によって、減らすことができるのです。

■ 現在習慣的に喫煙している者の割合



参考:「健康日本21(第二次)の目標」
成人の喫煙率の減少(喫煙をやめた者がやめる) 目標値12%

出典:厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」

「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。

当健保組合の
主な行事予定です！

健保カレンダー

2020年度上期
4～9月

行事項目	4月	5月	6月	7月	8月	9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 P.10参照	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) 4月～8月			案内送付 8月	後期 9月～12月
巡回健診B ・婦人科健診 P.10参照	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] 本人(20歳以上の女性) 4月～8月			案内送付 8月	後期 9月～12月
巡回健診C ・全国巡回健診 P.10参照		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 家族・任継者本人(30歳以上の女性) 6月～12月		
巡回健診D ・男性健診			案内送付 6月	[愛知県在住者] 家族・任継者本人 (30歳以上の男性)		
歯科健診 P.6参照		上期 歯ッピー健診 15会場 5月10日～7月26日				
		歯科医院健診 通年				
健康ウォーク 裏表紙参照	ハッピーウォーク2020“春” 4月1日～5月31日					外部ウォーキング 9月～12月
	外部ウォーキング 4月～7月					
家庭常備薬品 等斡旋			家庭常備薬 申込	配付 7月下旬		
禁煙推進	禁煙費用補助 通年					
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					
広報誌発行	ライフナビ 春号発行				ライフナビ 夏号発行	
医療費通知						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			ジェネリック 利用促進通知		
資格調査 P.4参照	被扶養者調査					
組合会				決算組合会		

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。



年に一度は健診を受けましょう



高血圧や糖尿病、がんなどの生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。
大切なのは病気を早期に発見し、早期に治療を始めること。
年に一度は健診を受け、すこやかな毎日を過ごしましょう。



人間ドック

主婦健診

(人間ドック + 乳がん検査 +
子宮頸がん検査)

婦人科検診

(乳がん検査 + 子宮頸がん検査)

脳ドック

契約健診機関で、健保補助額を差し引いた
窓口負担で受けられます。
当健保組合に加入している方ならどなたでも受けられます。

※受診日において資格喪失された方は受診できません。
※受診できるのは「巡回健診」「人間ドック」「主婦健診」のうち
いずれか1つを年度内1回限りです。

契約健診機関一覧 (健診機関に直接電話で予約してください)

健診機関名	住所	電話番号	人間 ドック	主婦 健診	婦人科 検診	脳 ドック
刈谷豊田総合病院	刈谷市住吉町	0566-25-8182	●	●	●	●
一里山・今井病院健診センター	刈谷市一里山町	0566-26-6702	●		●	●
高浜豊田病院(旧 刈谷豊田総合病院 高浜分院)	高浜市湯山町	0566-52-8660	●	●	●	
三河安城クリニック	安城市相生町	0566-75-7515	●		●	●
岡崎市医師会はるさき健診センター	岡崎市針崎町	0120-489-545	●	●	●	●
西尾市医師会健康管理センター	西尾市熊味町	0563-57-1451	●		○	
オリエンタル蒲郡健診センター	蒲郡市海陽町	0533-59-7171	●	●	●	
半田市医師会健康管理センター	半田市神田町	0569-27-7887	●	●	●	●
公立西知多総合病院(旧 東海市民病院)	東海市中ノ池	0562-33-9800	●		●	●
中京サテライトクリニック	豊明市沓掛町	0562-93-8222	●	●	●	●
健診センターなかの(中野胃腸病院)	豊田市駒新町	0565-57-3366	●	●	●	
トヨタ記念病院	豊田市平和町	0565-24-7153	●		●	●
豊田地域医療センター	豊田市西山町	0565-34-3003	●	●	○	●
大雄会ルーセントクリニック	名古屋市中区	0800-500-1211	●	●	●	●
エルズメディア名古屋(女性専用)	名古屋市中区	052-737-6500	●	●	●	
中日病院健診センター	名古屋市中区	0120-37-5276	●		○	●
オリエンタルクリニック	名古屋市中区	052-741-5181	●	●	●	
名古屋脳神経外科クリニック・名古屋脳ドック	長久手市下川原	0561-62-0505				●(土・日受診可)
揖斐厚生病院	揖斐郡揖斐川町	0585-21-1181	●	●	○	○
浜松赤十字病院	浜松市浜北区	053-401-1140	●		●	●
聖隷健康診断センター	浜松市中区	0120-938-375	●	●	●	●
聖隷予防検診センター	浜松市北区	0120-938-375	●	●	●	
聖隷健康サポートセンター Shizuoka	静岡市駿河区	0120-283-170	●	●	●	●
聖隷沼津健康診断センター	沼津市本	055-962-9882	●	●	●	●
海上ビル診療所	千代田区丸の内	03-3212-7610	●		●	
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区	06-6379-3334	●		○	
長野健康センター	長野市稲里町	026-286-6409	●		○	
北信総合病院	中野市西	0269-22-4838	●		●	●

○印は人間ドックを受ける方のみ

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

契約健診機関で受診できない方は
「補助申請制度」をご利用ください

対象となる健診 人間ドック・脳ドック・婦人科検診
利用方法 「補助申請書」を当健保組合に提出

詳しくは当健保組合のホームページ(「健診一覧」の各健診内「補助申請書」欄)をご覧ください