

おいしく食べて

免疫力アップ!

丈夫な体づくりに欠かせないたんぱく質の摂取不足は免疫力や体力の低下につながります。高たんぱくで低脂肪の鶏肉や豆腐、卵などを積極的にとりましょう。また、免疫細胞を活性化させるビタミンも大切です。野菜や果物もバランスよくとりましょう。

タンドリーチキン



1人分
371 kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 1枚
- レタス 2枚
- 赤ピーマン 1/3個
- レモン 1/4個
- A
- ヨーグルト(プレーン) 大さじ3
- カレー粉 小さじ2
- 塩 ふたつまみ
- オリーブオイル 大さじ1/2
- ケチャップ 大さじ1
- オリーブオイル 小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は2等分に切る。レタスは大きめにちぎり、赤ピーマンは輪切りにする。レモンはくし形に切る。
- ② 密閉袋(ビニール袋)にAをすべて入れよく混ぜ、鶏もも肉を加えてもみこみ、1時間以上置く。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏もも肉を皮目から先に、両面を色よく焼く。
- ④ 皿にレタスを敷き、③を盛り付け、赤ピーマンとレモンを添える。

料理制作 ● 鶴田 真子(管理栄養士・健康運動指導士) スタイル ● 寺門 久美子 撮影 ● 愛甲 武司

オクラの酸辣湯風スープ



1人分
104 kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

- オクラ 5本(50g)
- ねぎ 1/2本(50g)
- 絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
- だし汁 300cc
- 卵 1個
- A
- オイスターソース 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 塩 少々
- ラー油 お好みで

作り方

- ① オクラ、ねぎを小口切りにする。絹ごし豆腐を一口大に切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れ火が通ったらAで味を調える。溶きほぐした卵を入れ、卵に火が通ったら止める。
- ③ 器に盛り、お好みでラー油をかける。

料理制作 ● 柴田 真希(管理栄養士) スタイル ● 佐藤 絵理 撮影 ● 花田 真知子

豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2020
夏
vol.48



CONTENTS

- 2019年度の決算の概要 ②
- 特定不妊治療費補助制度のご案内
医療費の節約に! ジェネリック医薬品の利用を ③
- 「データヘルス計画 第18回」
新しい生活様式を取り入れよう ④
- 気になる! どうする? 新型コロナウイルス感染症 ⑥
- 健保カレンダー(2020年度下期) ⑧

- 巡回健診のご案内 ⑨
- 歯科健診のご案内 ⑩
- ウォーキングイベントのご案内 ⑪
- 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 ⑫
- ご存知ですか? 健康保険証の正しい使い方 ⑬
- 「がんを知る7か条」
運の要素もある病気 ⑭
- おいしく食べて 免疫力アップ! ⑯





2019年度の決算の概要



当健保組合の2019年度決算が、8月3日開催の第243回健保組合組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険

収入
149.9
億円

保険料 144.2億円
みなさんと会社から
納めていただいた保険料



その他の収入 5.7億円
繰入金、国などからの交付金など

支出
153.4
億円

医療費 68.2億円
みなさんの医療費

納付金 77.6億円
高齢者の医療制度を支えるための納付金

保健事業費 3.5億円
健診費用や
インフルエンザ予防接種補助など

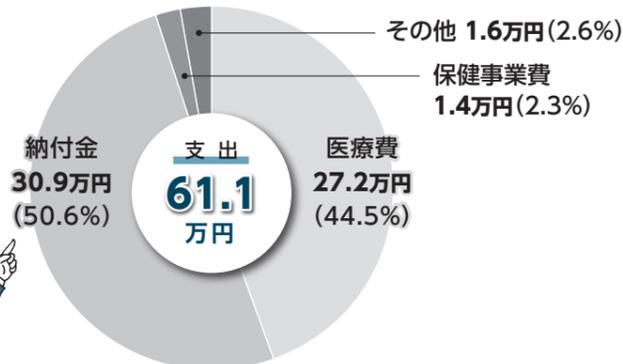
その他の支出 4.1億円

2019年度決算は、3.5億円の赤字となりました。
国全体の少子高齢化などを背景に、高齢者医療制度を支えるための納付金負担は今後も健保財政に重くのしかかる見通しです。



被保険者一人あたりの支出の内訳

高齢者医療制度
支援のために
一人あたり**30.9万円**
を負担しました



介護保険

(40歳以上の被保険者のみ)

収入
15.6
億円

介護保険料 15.6億円
みなさん(40~64歳)と会社から
納めていただいた保険料



支出
16.3
億円

介護納付金 16.3億円
全国の高齢者等の介護を支えるための納付金



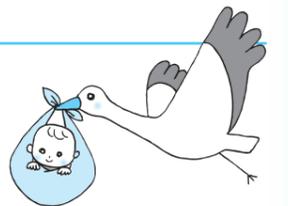
2019年度決算は、介護保険料率を前年度の1.84%から1.52%に改定させていただき、0.7億円の赤字となりました。介護保険料率は法定基準に必要なレベルに毎年見直しをしております。

特定不妊治療費補助制度のご案内

当健保組合は、「組合員とその家族が安心して生き活きとした生活を過ごせる環境づくり」の一環として、2019年度から子を「産み・育てる」組合員夫婦に対して、「特定不妊治療費補助制度」を導入しております。
(2019年度は、55組の方がこの制度を利用されています。)

制度の概要

対象者	当健保組合の被保険者と法律上の婚姻をしている夫婦(年齢・所得制限はありません)
補助対象となる治療	指定した条件を満たす特定不妊治療(体外受精及び顕微授精) 特定不妊治療のうち、男性不妊治療(精子を精巣または精巣上体から採取するための手術を行った場合、その費用も対象とします)
補助額	<ol style="list-style-type: none"> 特定不妊治療1回に対し、1夫婦につき上限5万円 (※初回申請のみ上限10万円、ただし一部の治療は対象外) 自治体の助成が受けられる場合は、自治体の助成を優先 自己負担額(自治体の助成額を差し引いた額)と5万円(初回10万円)を比較して、少ないほうの額を補助します



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 ▶ 特定不妊治療費補助制度

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



医療費の節約に! ジェネリック医薬品の利用を

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ効果で安価なのが特長です。価格は新薬の約30%~60%。ジェネリック医薬品へ変更することで、自己負担額と健保負担額が削減できます。当健保組合のジェネリック医薬品使用割合は78.1%と、厚労省の定める目標(80%)まであと一歩です。

∞ 当健保組合 ジェネリック医薬品使用割合 ∞



当健保組合のジェネリック使用率が**1%上昇すると**、年間医療費は**約700万円削減**されます。

処方されている先発薬のうち、1%でも多くジェネリック医薬品に切り替えられるとこんなに大きな効果が出ます!! ぜひ、利用をご検討ください。

ジェネリック医薬品への変更は医師または薬剤師にご相談ください。



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 ▶ ジェネリック医薬品

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



新型コロナウイルス感染拡大防止

新しい生活様式を取り入れよう

新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は続いており、第2波の到来が心配されています。

新型コロナウイルス感染拡大防止のための新しい生活様式を取り入れるとともに、それによって体に不調が生じないように、生活習慣もアップデートしていきましょう。



感染防止の3つの基本

自分だけでなく、周囲への感染を防ぐために必ず実践しましょう。

人との距離を保つ

- 思いやりの距離は2m (最低でも1m)を保つ
- 会話をするときは可能な限り真正面を避ける



マスク等のエチケット

- 症状がなくても会話をするときはマスクを着用
- くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく

まめに手洗い・手指の消毒

- 手洗いは30秒程度
- 水と石けんで丁寧に洗う

身につけよう! 新しい生活様式《実践例》

新型コロナウイルスの出現に伴い、日常生活の各場面別に新しい生活様式を実践していく必要があります。

新しい生活様式例

日常生活の基本

- 毎朝の体温測定、健康チェック
- 3密の回避(密集・密接・密閉)
- 発熱や風邪症状があるときは無理せず自宅待機



娯楽・スポーツ

- 公園はすいた時間・場所を選ぶ
- 遊びに行くなら屋内より屋外を
- すれ違うときは距離をとる
- 歌や応援は十分な距離をとるかオンラインで

公共交通機関・移動

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避ける
- 地域の感染状況に注意し、流行している地域への往來は控える

買い物

- 1人または少人数ですいた時間に素早くすませる
- 通販を利用する
- 商品やサンプルなどの接触は控えめに

食事をするとき

- 座席は横並びで座る
- 大皿でのとりわけ、お酌や回し飲みを避ける
- 持ち帰りや出前、デリバリーも

運動&食 コロナに負けない在宅中のヒント

新型コロナウイルス感染症対策により、今後も在宅の機会が増えていくことが予想されます。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

運動

Keyword

- ストップ! メタボ
- 肩こり・腰痛予防
- 体を動かそう

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。



ヒント① 運動で体力アップ

- 人混みを避けてウォーキングやジョギング。
- 室内では踏み台昇降など。
- 動画サイトを見ながらの運動。
(最初は物足りないくらいのレベルから始める。)



ヒント② ストレッチ等で不調を改善

- 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で体をほぐす。
- 仕事の合間にストレッチを行う。



▲仰向けに寝て脚を立て左右に倒す(腰をほぐす)



▲肩や腕を伸ばす

食生活

Keyword

- コロナ太り対策
- 自炊疲れ対策
- 免疫力アップ

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。



ヒント① 副菜で栄養バランスを整える

- 単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- 間食をしすぎて太らないように注意。
- 晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒の飲みすぎに注意。

ヒント② 自炊疲れ対策も大切

- テイクアウトやデリバリーで息抜きを。



食事で免疫力アップ!



- おすすめ食材
- たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)
 - 食物繊維(海藻、野菜、果物など)
 - 乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
 - ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
 - ビタミンC(果物、野菜、いも類など)

おすすめレシピは P.16(裏表紙) をチェック!

最新の正しい情報は
こちら

厚生労働省のホームページ

内閣官房ホームページ

厚生労働省の電話相談窓口

「新型コロナウイルス感染症について」

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00~21:00(土日・祝日も実施)



いきなり病院へ行かないで!

高熱や強いだるさ、息苦しさがある場合は
各都道府県の帰国者・接触者相談センターに連絡



気になる! どうする?

新型コロナウイルス感染症



診療を受けたいけど…
新型コロナウイルスに感染
したくない。そんなときは?

電話・オンラインで受診
できる場合があります



新型コロナウイルスの感染拡大により、2020年4月から時限的・特例的に、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療や服薬指導が認められています。希望する患者に対し**医師が医学的に可能と判断した場合に、事前に対面による受診歴がなくても、初診からオンラインで受診できます。**

※すべての医療機関がオンライン診療・服薬指導に対応しているわけではありません。

感染しているか知りたい。
検査はどのようにして
受けるの?

かかりつけ医またはお住まいの
地域の「帰国者・接触者相談
センター」に連絡を



新型コロナウイルスに感染しているかどうかを調べる検査は症状や経過から新型コロナウイルス感染症が強く疑われると**医師が判断した方に対してのみ行われます。**

※感染が疑われる理由がなく、また症状もない状態で感染がないことを確認するための検査を受けることはできません。

電話・オンライン診療を受けるには?

1 電話やオンライン診療を行っている医療機関を確認

まずはかかりつけ医に相談。かかりつけ医がない場合は、厚生労働省のホームページで最寄り*の医療機関を確認して連絡。

※医師の判断によっては、すぐに医療機関の受診が必要な場合があるため。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト



2 事前の予約と支払い方法の確認

電話の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約する。

オンライン診療の場合

予約方法は医療機関によって異なるためホームページなどで確認。

予約の際に、
支払い方法に
ついて確認を

3 診療

医療機関側から電話がかかるか、オンラインで接続され、診療開始。本人確認を行い、症状等を説明する。

「お薬手帳」や、
以前の検査結果
などがあれば
用意



4 診療後

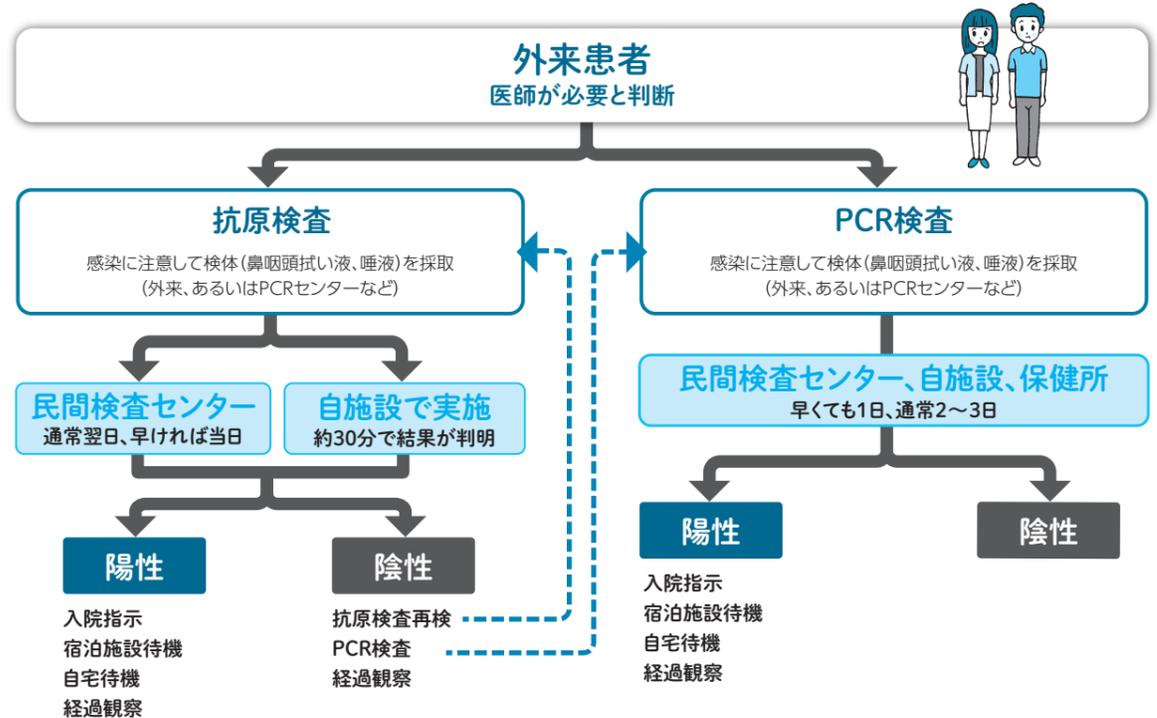
処方された薬の配送を希望する場合は、最寄り*の薬局を医療機関に伝える。診察後、薬局にも連絡。電話やオンラインで服薬指導を受け、配送された薬を受け取る。

※薬局に行って対面での服薬指導が必要な場合があるため。

医師から医療機関を
来訪して受診する
ことをすすめられたら
必ず受診を!

新型コロナウイルス感染症 抗原検査・PCR検査の流れ

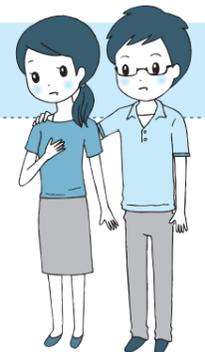
(2020年6月25日現在の情報をもとに作成)



ここが知りたい!

検査は費用がかかるの?

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響に伴い、抗原検査・PCR検査は医師が必要と認めた場合に限り、健康保険が使えます。検査費用は公費扱いとなるため、検査結果にかかわらず自己負担はありません。(初診料等、検査以外の費用については自己負担が発生します)



2020年9月から
オンライン服薬指導も
始まります

2019年に成立した改正薬機法の施行により、2020年9月からオンライン服薬指導が開始されます。これは、4月から行われている新型コロナウイルス感染症対策のための時限的・特例的なオンライン診療・服薬指導が終了しても続きます。

当健保組合の
主な行事予定です!

健保カレンダー

2020年度下期
10～3月

行事項目	2020 10月	11月	12月	2021 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 (約290会場) P.9参照	案内送付 8月	後期 [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) 9月～2月		今年度は 期間延長 します		
巡回健診B ・婦人科健診 (約40会場 [午後のみ]) P.9参照	案内送付 8月	後期 [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) 9月～2月		今年度は 期間延長 します		
巡回健診C ・全国巡回健診 (約170会場) P.9参照	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) 7月～12月				
歯科健診 P.10参照	下期 歯ッピー健診 15会場 10月4日～1月31日 (8/20～申込開始)		歯科医院健診 <small>通年</small>			
健康ウォーク P.11参照	けんぼれんあいち 秋の健康ウォーク 中止 ハッピーウォーク2020“秋” 10月1日～11月30日		テーマパークを歩こう in 東山動植物園 調整中		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	禁煙費用補助 <small>通年</small>		禁煙キャンペーン(予定)			
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					医療費の お知らせ送付	
ジェネリック 利用促進 資格確認 P.12参照			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。



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!

日程・会場が豊富。土日に受けられる会場もあります!

乳がん検査・子宮頸がん検査も受けられます!

健診後のサポートも充実しています!

	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	
実施日程	Aコース (全豊田巡回健診) (後期)9月～2月[今年度は期間延長します]	Bコース (婦人科健診) Bコースも年度内 2回実施します	Cコース (全国巡回健診) 7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290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40会場(午後のみ)	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。 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。		

40歳以上の被扶養者で
今年度健康診断(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** 2021年3月31日



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 4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 受付時間は事務局にて割振りされます 受診者には歯磨きグッズをプレゼント!
10月 11日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)	
10月 18日(日)	デンソー高榎健保体育館(安城市高榎町新道1)	
10月 25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)	
11月 1日(日)	蒲郡市民会館(蒲郡市栄町3番地30号)	
11月 8日(日)	デンソー豊橋健保会館(豊橋市明海町3-23)	
11月 15日(日)	デンソー大安健保体育館(三重県いなべ市大安町前1530)	
11月 22日(日)	デンソー西尾ホール(西尾市下羽角町住崎1)	
12月 6日(日)	デンソー幸田体育館(額田郡幸田町芦谷丸山5)	
12月 13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)	
12月 20日(日)	西尾市文化会館(西尾市山下町泡原30番地)	
1月 10日(日)	豊田自動織機組合会館エースト(刈谷市宝町8-1)	
1月 17日(日)	トヨタ車体TABホール(刈谷市一里山町金山100番地)	
1月 24日(日)	デンソー企業年金基金会館(刈谷市新富町2-41)	
1月 31日(日)	デンソー湖西健保会館(静岡県湖西市梅田21-11)	

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。

歯ッピー健診



申込期間 8月20日(木)~各開催日の1か月前まで

※詳しくは専用HPをご覧ください。

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



ウォーキングイベントのご案内

ハッピーウォーク2020“秋” 参加者募集!

イベント期間 10月1日(木)~11月30日(月)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

▶▶ 詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



外部ウォーキング

上記以外の、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 9月~12月

QUOカード申請期間 11月~1月

新型コロナウイルスの影響により変更・中止することがありますのでご了承願います。

テーマパークを歩こう in 東山動植物園



東山動植物園と調整中

愛知県内の健保組合が共同で開催。クイズラリーなどお楽しみがいっぱいです!

▶▶ 詳しくは当健保組合のホームページに9月中旬に掲載します。

新型コロナウイルスの影響により中止することがありますのでご了承願います。



昨年のように

けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク 中止のお知らせ

10月の「けんぽれんあいち 健康ウォーク」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

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





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

就職や転職等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

配偶者や子どもが就職して勤め先の健康保険に加入した

死亡

被扶養者が亡くなった

離婚

配偶者と離婚した

- 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

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

被扶養者の認定条件は？

下記の収入基準をすべて満たしていること

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

日本国内に居住していること

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

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)が下記の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- 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る人

お知らせ

新型コロナウイルス感染症に関する理由で、収入が予定外(一時的)に108,334円/月(130万円/年)を下回る、または上回る場合は当健保組合にご相談ください。

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](#) ▶ [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



ご存知ですか? 健康保険証の正しい使い方

みなさんが病気やケガの治療で使う健康保険証の使い方にはルールがあります。誤った使い方をすると、不正使用とみなされたり医療費の返還を求められたりすることもありますので、正しい使い方をマスターしましょう。

Q 家族など、他の人の保険証を使って病院にかかることはできますか?

A 保険証の貸し借りはできません。必ず自分の保険証を使いましょう。

保険証の不正使用は法律で固く禁じられています。

貸し借りは厳禁です! **貸した人も借りた人も違法行為**として罰せられます。

勝手に書き換えないで! 記載内容を勝手に書き換えると無効です。印字がかすれてしまった場合は、会社を通じて保険証再交付の手続きをしてください。

Q 会社を退職しても、今の保険証は使えますか?

A 当健保組合の保険証は退職日までしか使えません。

退職後も当健保組合の保険証を使い続けることは刑法の詐欺罪に当たり、懲役等の処分を受けることがあります。すみやかに会社の健保担当者へ返却してください。また、退職後に誤って保険証を使用した場合、**当健保組合が立て替えた医療費(総医療費の7割~8割)を返還**していただきますので、ご注意ください。

ありがとう! 退職後に誤って保険証を使用したケース

- 新しい保険証が届くまで使用していた
- 家族の保険証を返し忘れ、その家族が使用していた
- 退職前に病院を予約していたため、退職後予定どおり受診した

Q 通勤途中でケガをしました。保険証は使えますか?

A 仕事や通勤途中のケガは労災保険の対象となるため保険証は使えません。

業務中・通勤途中かどうかの認定を含め、労災保険に関する実際の事務は労働基準監督署が行います。**くわしくは、最寄の労働基準監督署にお問い合わせください。**受診先が労災指定の医療機関であれば、受診する際に負傷した原因をくわしく伝えることで、最初から労災保険扱いで診療を受けることができます。

ご注意ください

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。

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](#) ▶ [保険証とは](#)

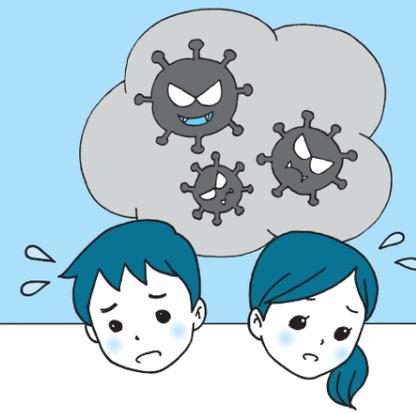
● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784



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3

運の要素もある病気

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

がんは増殖に関する遺伝子に変異が積み重なって細胞が不死化する事が原因です。そして、細胞分裂の際に、この突然変異がもっとも起こりやすくなります。

細胞の分裂に先だって、遺伝子の複製が行われますが、ここでDNAが不安定となり、**遺伝子の「コピーミス」が起こります。この突然変異が、たまたま、発がんに関連する遺伝子に起こるとがん細胞ができやすくなります。**

遺伝子のコピーミス自体を完全に避けることはできませんから、長生きをして細胞分裂の回数を重ねていけば、がん細胞が発生する確率も高くなっていきます。がんが年齢とともに増えていくのは当然です。

また、喫煙、飲酒などの生活習慣や感染症などの環境因子は遺伝子の複製ミスの確率を大きく左右します。

がん関連の感染症として重要なのは、胃がんの原因の98%とされるピロリ菌や子宮頸がんの原因のほぼ100%といわれるヒトパピローマウイルス、肝臓がんの原因の約8割を占める肝炎ウイルス(C型、B型)などです。なお、遺伝の影響は環境因子よりずっと少なく、発がんの原因全体の5%にすぎません。

しかし、環境因子に全く問題がなくても、ミスを100%排除することはできません。遺伝子の偶発的なコピーミスが、がん発生の背景にありますから、がんができるかどうかには「運」の要素もあると言えます。

2017年に米科学誌サイエンスに発表された論文では、**発がんをもたらす遺伝子変異の3分の2は、偶然起きたDNAの複製エラー、つまり「不運」によるものだと結論づけています。**

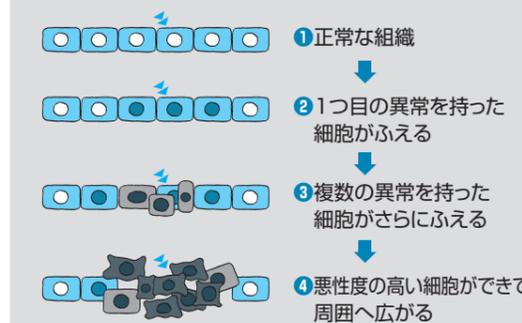
つまり、**発がんの最大の要因は、「がんに関連する遺伝子に起こる偶発的な損傷、つまり、「不運」だと言えるのです。**

喫煙や飲酒などは遺伝子にできるキズの発生頻度を高めます。運動やカロリー制限は損傷の頻度を下げますが、どんな立派な生活をしていても、生きていだけで遺伝子には「経年劣化」が起こります。年齢とともに、がんができやすくなるのはこのためです。

ヘビースモーカーで大酒飲みでもがんにならない「運のよい人」もいます。逆に、完璧な生活習慣でもがんになる人もいます。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。

私の膀胱がんも、リスク要因は喫煙だけ。私はタバコを吸いませんから、発がんの理由は「不運」ということになるでしょう。もっとも、脂肪肝のチェックのついでに、偶然、早期に膀胱がんを発見できたのはラッキーでした。酒飲みでなければ、肝臓の超音波検査もしなかったと思います。まさに、「禍福はあざなえる縄のごとし」です。

■多段階発がんの仕組み

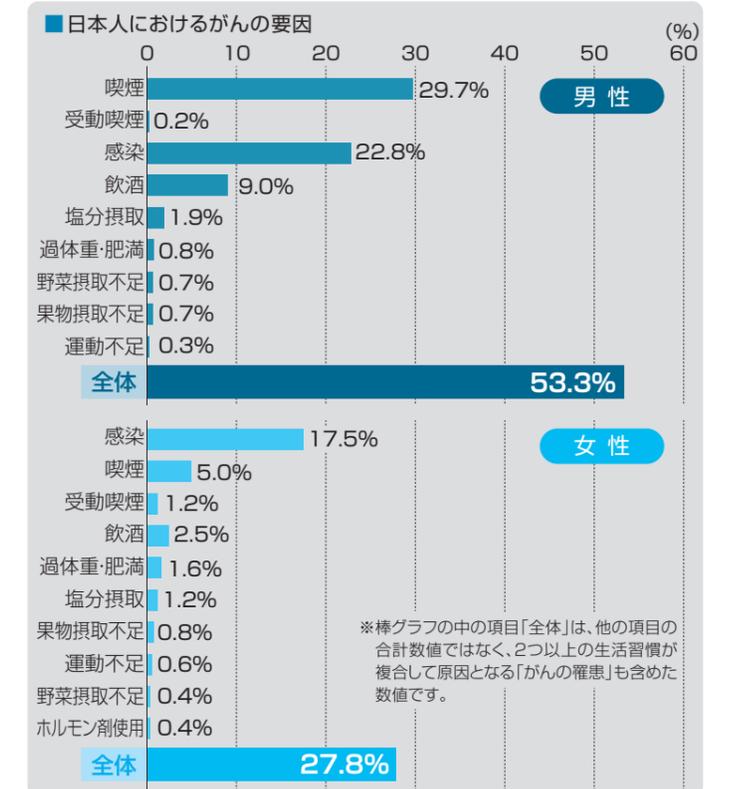


出典：国立がん研究センターがん情報サービス

がんだけでなく、人生には運・不運がつきものです。仕事でも、出世でも、実力だけで決まるものではありません。私生活も同様でしょう。人生は実力以上に運の要素が大きいかもしれません。

がんは人生の他のすべての出来事と同じく、運に左右される病気です。しかし、**がんにつながる運・不運は知識や行動で挽回することが可能です。**

生活習慣を整えることで、**がんのリスクを大きく減らすことができます。さらに「運悪く」がんになっても、がん検診で早期に発見すれば、9割以上完治します。がんに関する運・不運はかなりの部分まで克服できるのです。「人事を尽くして天命を待つ」ことが大切だということでしょう。**



Inoue, M. et al.: Ann Oncol, 2012; 23(5): 1362-9より作成

「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。