

秋素材を使って

## 免疫力アップ!

だんだん肌寒くなる秋は免疫力低下が心配です。ビタミンが豊富で栄養価の高いかぼちゃや、高たんぱくで低脂肪の鶏肉や卵を積極的にとって免疫力を高め、元気に毎日を過ごしましょう。

### ベーコンとかぼちゃの プキコロッセ



1人分  
355kcal  
塩分0.8g

#### 材料 (2人分)

- かぼちゃ.....1/9個(200g)
- たまねぎ.....1/4個(50g)
- ベーコン.....2枚
- オリーブオイル.....適量
- 塩・こしょう.....少々
- 衣(薄力粉・卵・パン粉).....適量
- 揚げ油.....適量

#### 作り方

- ①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。

料理制作 ● 伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) スタイル ● 出川 七恵 撮影 ● 栗山 サトル

### えのきだけ入り親子丼



1人分  
555kcal  
塩分2.2g

#### 材料 (2人分)

- 鶏肉(もも).....160g (皮をはいだ状態)
- たまねぎ.....1/2個
- えのきだけ.....1/2袋
- 卵.....3個
- しょうゆ.....大さじ1と1/2
- みりん.....大さじ1と1/2
- A 酒.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ1/2
- だし汁.....150cc
- 玄米ごはん.....300g
- 糸唐辛子.....適量

#### 作り方

- ①鶏肉は皮をはいで一口大に切る。たまねぎは薄切り、えのきだけは石づきを落とす。卵は溶いておく。
- ②フライパンにAとたまねぎを入れ火にかけて、沸騰したら鶏肉を加え煮る。えのきだけを加えて、しんなりしたら溶き卵を2回に分けて加え、火を止める。
- ③丼に玄米ごはんを盛り、②のをせ糸唐辛子を飾る。

料理制作 ● 北嶋 佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター) スタイル ● 寺門 久美子 撮影 ● 福岡 拓



#### CONTENTS

- 保険料の見直し時期 ..... ②
- 被扶養者資格調査の結果報告 ..... ③
- 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  
「データヘルス計画 第19回」  
歯から始まる健康管理 ..... ④
- 巡回健診のご案内 ..... ⑦

#### 「がんを知る7か条」

- 早期なら95%が治る病気 ..... ⑧
- 受けようCTがん検診 ..... ⑩
- 健保カレンダー(2020年度下期) ..... ⑪
- 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 ..... ⑭
- 禁煙サポートプログラム ..... ⑮
- 秋素材を使って 免疫力アップ! ..... ⑯



# 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1.82%、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。

次の場合にも  
標準報酬月額が  
決められます

- 入社したとき  
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か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か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1.82%、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



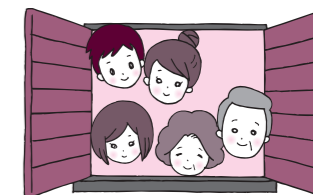
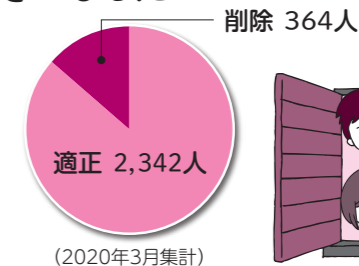
# 被扶養者資格調査の結果報告

ご協力ありがとうございました

今年2月から被扶養者の資格調査を実施しました。  
その結果、対象者2,706人のうち364人が扶養から外れました。

## 被扶養者資格調査は2021年度以降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。



### 豆知識

こんなときには異動届の提出が必要です

- 卒業して、就職先の健康保険に加入したとき。  
2020年4月には651名の手続きがありました。ご理解ご協力いただきありがとうございました。
- パート先の健康保険に加入したとき。
- 他の家族の被扶養者となったとき。
- 年間130万円以上の収入が見込まれるようになったとき。(60歳以上または障害年金受給の場合は180万円以上)
- 離婚・死亡したとき。
- 同居条件の被扶養者が別居したとき。

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きましょう

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

2021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2021年2月に発行する予定です。

「年間医療費のお知らせ」は2020年1月～11月診療分です

2020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、確定申告の照合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。

年に2回の健診が基本です

# 歯から始まる健康管理



ごぞんじですか?

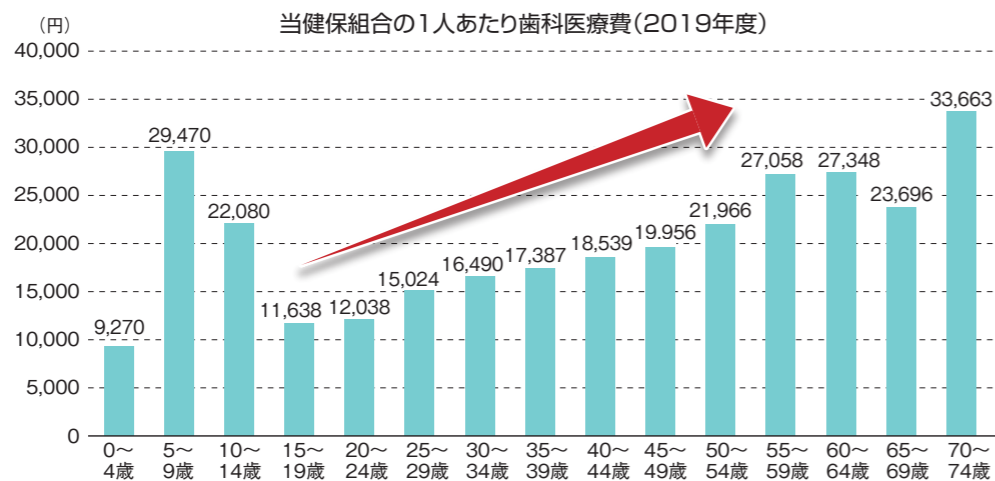
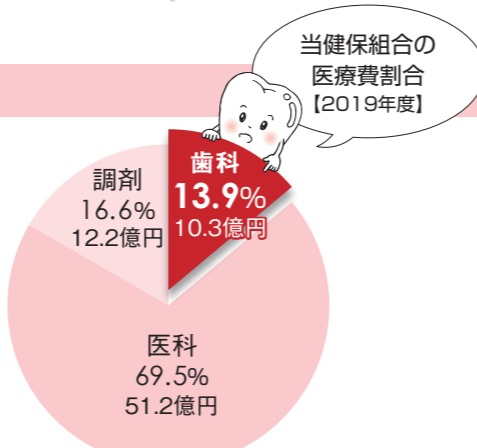
## 当健保組合の歯の事情

### 年齢とともに歯の医療費は増加!

当健保組合の歯科医療費は、年間で約10億3,000万円。医療費全体の約14%にあたります。

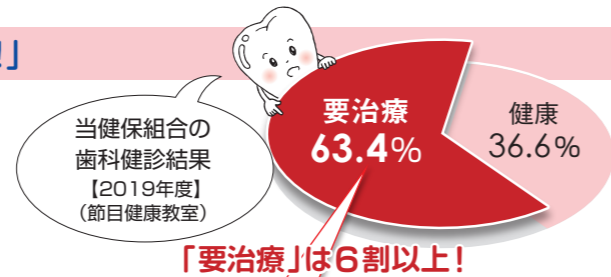
永久歯に生えかわってから(15歳~)の一人あたりの医療費を見ると、年齢とともに高くなる傾向にあります。

**むし歯や歯周病は未然に防ぐことができる病気です。**若いうちから日頃のケアをしっかりと行いましょう。



### 歯科健診受診者の約6割が「要治療!」

むし歯や歯周病は治療をしないと治りません。先延ばしにすればするほど、治療や通院の手間がかかってしまいます。気になるころがあればすぐに受診しましょう。

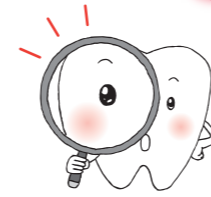


〔要治療の内訳〕



歯を失う2大トラブル

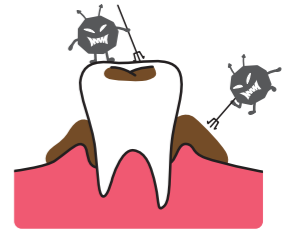
## むし歯と歯周病



歯の健康をおびやかす、歯を失う大きな原因が「むし歯」と「歯周病」です。60歳で24本、80歳で20本以上自分の歯が残せるよう、「むし歯」と「歯周病」の特徴を知り、大切な歯を守りましょう。

### むし歯

口の中には300種以上の細菌がありますが、むし歯と関係が深いのはミュータンス菌です。ミュータンス菌がたくさん集まるとプラーク(歯垢)になります。そしてミュータンス菌の好物である糖分があると強い酸を作り、歯を溶かしていきます。



### 歯周病

歯と歯ぐきの間にたまったプラークが歯周病菌の温床となり、歯ぐきに炎症が起こることから歯周病は始まります。初期は自覚症状がないため、定期的な健診で早めのチェックが大切です。

#### ◆ 歯周病の主な原因 ◆

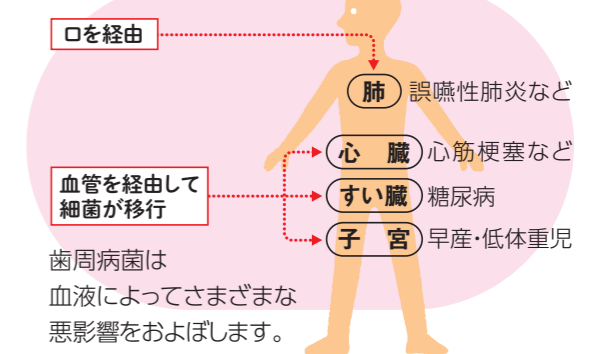
**体質**

- 体力(免疫力の低下)
- 糖尿病
- 妊娠
- 骨粗しょう症
- 歯並びや噛み合わせが適正でないなど

**生活習慣**

- 不適切な歯磨き
- 睡眠不足
- 運動不足
- タバコ
- ストレス
- 栄養の偏りなど

#### ◆ 歯周病は全身の健康にも悪影響! ◆



## 当健保組合のオススメ 歯科健診

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

会場に向いてご家族で受診!

### 歯ッピー健診

期間 2020年10月4日(日)~2021年1月31日(日)

申込・詳細 専用HPからお申し込みください。歯ッピー健診

お近くの歯科医院で受診!

### 歯科医院健診

期間 通年

申込・詳細 愛知県歯科医師会に加入している歯科医院に連絡し、織機健保の「無料歯科健診希望」と伝えて予約してください。

[安心・安全あなたの町の歯医者さん情報](#)

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](#)

[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



予防の基本は歯磨きです! (P.6参照)

毎日できていますか?

## 歯のお手入れ

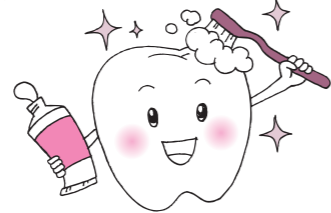
### 家族みんなで歯磨き習慣!

毎日のていねいなブラッシングで、むし歯や歯周病を予防しましょう。

#### ◆ 食べたら磨こう

歯や歯ぐきについたプラーク(歯垢)は、約48時間で石灰化が始まり、歯石になります。その前にしっかりと磨くことが大切です。

防災グッズにも  
歯ブラシセットを入れておこう!



#### ◆ 歯ブラシは軽く持とう

鉛筆のように持ち、毛先が少しなる程度の軽い力で磨きましょう。



#### ◆ 1本1本ていねいに磨こう

磨き残しのないよう、1本1本意識して磨きましょう。

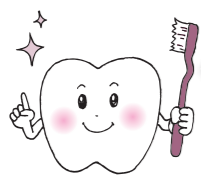
#### ◆ 歯と歯の間もきれいにしよう

歯ブラシでは落としにくい歯と歯の間の汚れは、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使ってきれいにしましょう。

### 豆知識

#### 基礎レベル 自分に合う「歯ブラシ」を選ぼう

自分に合った歯ブラシを選ぶことは、正しい磨き方をマスターするうえでとても重要です。まず迷うのが、歯ブラシの毛の硬さ。「ふつう」「やわらかめ」「かため」がありますが、選ぶポイントは歯ぐきの状態です。



- ふつう** 歯ぐきに問題のない人が使いやすいタイプで、最もベーシックな硬さです。
- やわらかめ** 歯ぐきが弱い人や歯肉炎等で出血しやすい人はこちらがお勧め。ただし、磨く際に力を入れすぎてしまい、歯ぐきを傷つけないように注意しましょう。
- かため** 汚れを落とす力が一番強い一方、歯ぐきを傷つけやすいため、程よい力の入れ具合をマスターする必要があります。

#### 応用レベル スウェーデン発「イエテボリテクニック」って?

スウェーデンのイエテボリ大学で考案されたことから名付けられた歯磨き方法「イエテボリテクニック」は、むし歯予防効果が通常の歯磨きに比べて格段に高いことから注目されました。これはハミガキ粉に含まれる「フッ素」を口の中に長くとどめることで、ミュータンス菌などのむし歯菌から歯を守る効果を高める磨き方です。ただし、あくまでむし歯予防に効果を発揮するものなので、歯周病予防には正しいブラッシングを心がけましょう。

#### イエテボリテクニック



- フッ素入りのハミガキ粉を歯ブラシにたっぷりつけます。(1.5g、約2cm)
- ハミガキ粉が歯の全体に行きわたることを意識しながら約2分間、歯磨きをします。
- 磨き終わったら、泡は吐き出しますが、口はすすぎません。  
※抵抗のある人は、1回だけ軽くすすいでも構いません。
- その後、2時間は飲食しません。

健保組合の歯科健診で正しい歯磨きのアドバイスを受けましょう P.5参照



## 巡回健診のご案内

健保イチオシ!

- \* 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!
- \* 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
	<b>Aコース</b> (全豊田巡回健診)	<b>Bコース</b> (婦人科健診)
	<b>Cコース</b> (全国巡回健診)	
実施日程	(後期)9月~2月[今年度は期間延長します]	
健診会場	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部の比較的に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、比較的に在住者が多い地域で開催 約40会場(午後のみ) 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 <b>たったの2,200円!</b>	乳がん検査・子宮頸がん検査。健保の補助で個人負担は <b>1,100円</b>
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「ご案内」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

「特定健康診査受診券」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、後日「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、受診券を利用して特定健康診査を受けてください。

- 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
- 健診項目** 特定健診 14項目

#### 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

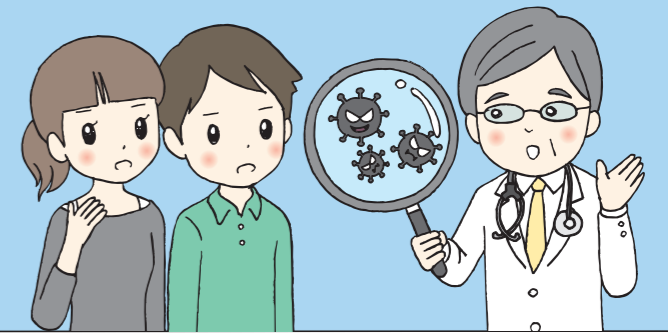
● お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



# 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  
4

## 早期なら95%が治る病気

【がん対策推進企業アクション】ニュースレターより

厳密に言えば、がんには「完治」という概念はありません。歌手のオリビア・ニュートン・ジョン(71)は25年前に治療した乳がんが再発し、闘病中です。乳がんに限らず、前立腺がんや肝臓がんなどでも、治療後10年も経ってから再発することはめずらしくありません。

私も、治療から34年後に原発部位から再発した例を経験したこともあります。このため、がんの種類によっては10年以降も受診して頂くようお願いしています。

結核やインフルエンザなどの感染症では、体内の細菌やウイルスの数がゼロになれば完治と言えますが、がんの場合、微小な病巣が体内に残っていないとは言えませんし、そもそも、がん細胞は新たに毎日多数発生しています。「キャンサーフリー」な人などいないわけです。

しかし、「がんには完治はない」と言ってしまうと、患者さんは一生通院することになってしまいます。早期がんの場合は5年間、問題がなければ再発の危険はぐっと減るのも事実です。

このため、多くのがんでは治療によりがんが消失してから5年間、再発がない場合は治癒とみなすことが一般的です。5年生存率が便宜上、治癒率の目安として使われてきました。ただ、がん以外での死亡を除く必要があるため、実際には「5年相対生存率」が5年生存率を示す数字として主に使われています。

この5年相対生存率は、同じ性別、年齢の日本人の5年後に生存している割合と比べ、がんによってどれだけ低くなるかを示す数字です。臓器ごとに大きく異なっています。たとえば、がん全体の5年相対生存率は68%ですが、

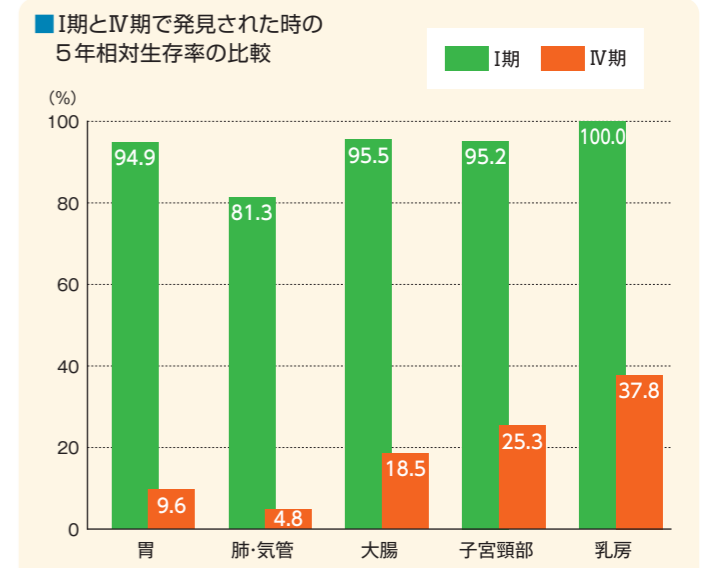
前立腺がんではなんと100%です。乳がんも94%、甲状腺がんでも93%と高い値になりますが、膵臓(すいぞう)がんでは9%にすぎません。「がん」と一括りにするのは間違っているのです。

また、5年生存率は、がんの進行度によっても大きく異なります。最も早期のI期ではがん全体で92%と、ほとんどの患者が生存します。II期でも5年生存率は84%ですが、III期では54%と半分程度になります。別の臓器に転移があるようなIV期では23%と、ぐっと低くなります。がんは、できる臓器や進行度ごとに違った病気と考える必要があるのです。

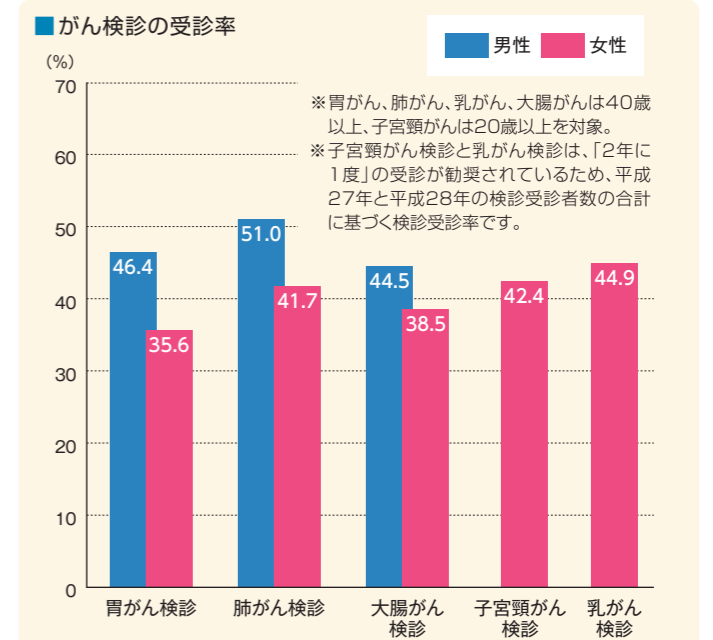
今、患者数が一番多い大腸がんの場合、I期の5年生存率は99%です。そして、10年生存率も91%と5年の数字からほとんど減っていません。胃がんでも、5年、10年生存率は、それぞれ97%と90%と同様です。長期間、再発のリスクがある乳がんでも、I期の5年、10年生存率は100%と96%ですから、早期であれば5年目以降の再発リスクはほとんどないと言えます。

早期であれば、多くのがんで、95%が治る病気だと言えるでしょう。しかし、がんと診断されて1年以内の自殺率は20倍を超えます。まだまだ、「がんは死の病」というイメージがあるせいだと思います。もったいない話です。

そして、早期がんで症状が出ることはまずありませんから、絶好調でも定期的に検査を受ける必要があります。早期発見のカギはがん検診なのです。しかし、がん検診の受診率は先進国のなかで最低レベル。大きな問題です。



出典：がん診療連携拠点病院等院内がん登録 2008年生存率集計報告書



出典：平成28年国民生活基礎調査

【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。

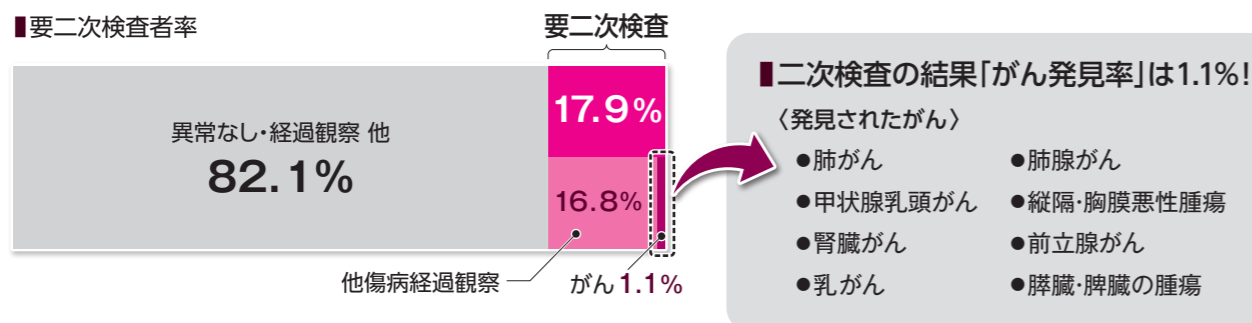
# 受けよう CTがん検診

わが国の死亡原因の第1位は「がん」です。また、がんにかかる人も国民の2人に1人と身近な病気となっています。最近はがん検診による早期発見と、治療法の進歩により、がんは“不治の病”ではなくなってきました。

しかし、初期は自覚症状がなく、気が付いた時には、手遅れだったということが少なくありません。

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、コンピュータ断層撮影法(Computed Tomography)で身体の断面を撮影するCTがん検診等、各種がん検診の補助を実施しています。早期発見に、ぜひご活用ください。

## CTがん検診の追跡調査状況 (2018年7月～2020年3月受診分)



がん検診をおトクに受診!

## 刈谷豊田総合病院 CTがん検診キャンペーン実施中

がんの特化したコース (CT検査+腫瘍マーカー) を 5,000円で受診できます。

**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)

**期間** 2021年3月31日まで

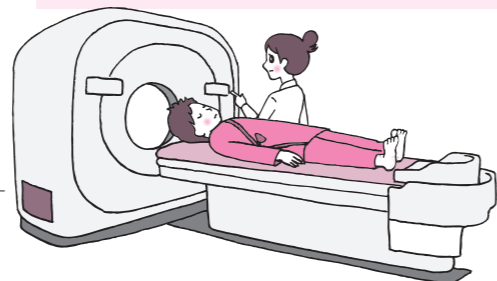
刈谷豊田総合病院に直接電話してお申し込みください。

刈谷豊田総合病院 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」2020.07.01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



当健保組合の  
主な行事予定です!

## 健保カレンダー

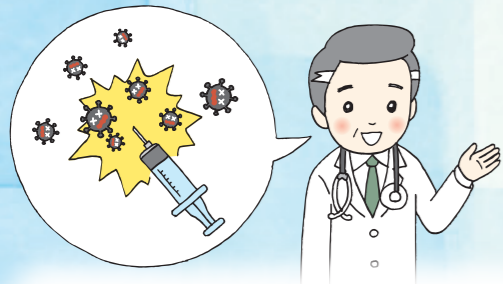
2020年度下期  
10～3月

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 契約健診機関にて通年					
巡回健診A ・全豊田巡回健診 (約290会場) P.7参照	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.7参照	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.7参照	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	下期 歯ッピー健診 15会場 10月4日～1月31日 P.5参照 歯科医院健診 通年					
健康ウォーク	けんぼれんあいち秋の健康ウォーク中止 テーマパークを歩こう in 東山動植物園中止 ハッピーウォーク2020“秋” 10月1日～11月30日 下期 外部ウォーキング(検討中)					
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 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					
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	ジェネリック利用促進通知 P.3参照 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。



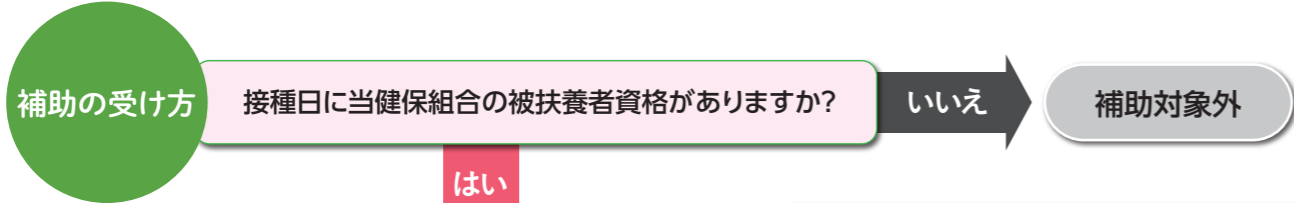


# お子様のインフルエンザ 予防接種の 費用補助を行います



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(2005年4月2日～2020年7月31日生まれ)
  - 補助対象期間** 2020年10月1日(木)～2021年1月31日(日)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、また「接種補助券」を紛失された方は、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。



### 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!

- 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
- 「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
- 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
- 「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

- 医療機関に予防接種の予約をする
- 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
- 予防接種の費用を全額支払う
- 「補助金申請書」を当健保組合に提出する  
**提出締切 2021年2月28日(日) 必着**
- 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**

- 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
- 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

## 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



## 新型コロナ感染予防も同じです

|| 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  
心配ごとは  
まずお電話を!

お気軽に  
ご相談ください

## 0120-409-124

スマホ・携帯電話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



- \*近くの専門医を教えてください
- \*夜中に急病になった
- \*子育てのことで相談したい

### 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

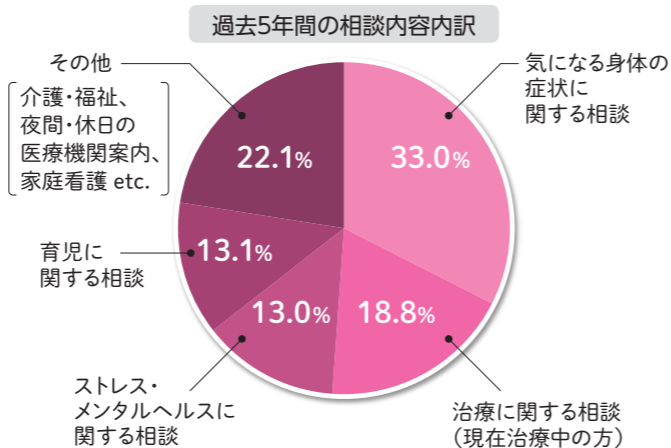
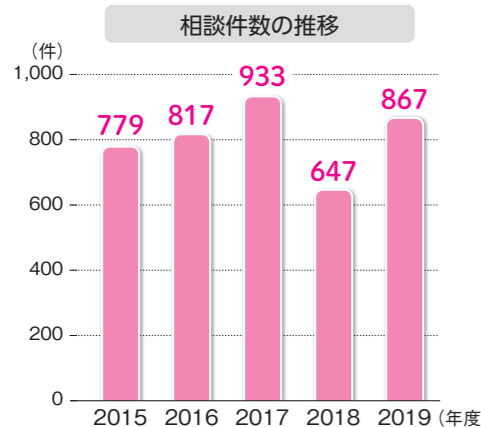
WEBで予約 当健保組合のホームページからアクセス24時間・年中無休(受付後日程調整)

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、日程を電話連絡)

### みんなはどうしているの?

### 当健保組合の電話健康相談実施状況

気になる身体の症状、治療に関する相談やメンタルヘルス、育児、介護などの相談を多くいただいています。



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 ▶ 24時間電話健康相談

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か月間の禁煙にチャレンジ

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

期間 2021年1月1日(金)~3月31日(水) (90日間)

参加費 無料

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)

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 2020年12月11日(金)

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



## 喫煙で日常生活のストレスは解消されません

喫煙者がメリットとしてあげる  
「ストレスの軽減」は、実のところ  
ニコチンの離脱症状が緩和されたに  
過ぎません。つまり、喫煙で日常  
生活のストレスが解消されること  
はないのです。

むしろ、禁煙に成功すればニコチ  
ンの離脱症状から解放され、たば  
こが吸えないストレスはなくなり  
ます。禁煙は最初苦しいかもしれ  
ませんが、誤解に惑わされること  
なく取り組んでいきましょう。



### ニコチン離脱症状 【禁断症状】

- イライラ・集中カゼロ  
(集中カ低下)

喫煙者の  
気持ち

### ニコチン摂取 【喫煙】

- 興奮作用  
(集中カが上がる、頭が冴える)
- イライラ解消  
(ストレス解消、リラックスできる)



( )内は自分に都合よく誤解している。