

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近郊の観光スポットをご紹介します。
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？

芦ノ湖 元箱根から望む富士山



富士山と芦ノ湖の風景は、箱根の顔ともいえる絶景です。芦ノ湖を遊覧する船舶がまだない無風の早朝には、湖面に映る見事な逆さ富士が見られるかもしれません。(例年の見ごろ:12月～2月)

場所 神奈川県足柄下郡箱根町元箱根

エクシブ
箱根離宮
から車で
約20分

ウィンターイルミネーション はままつフルーツパーク時之栖



フルーツをテーマに約300万球の電球が光り輝きます。長さ120mの光のトンネルや日本最大級の噴水ショーが、皆様を感動の世界へと導きます。

場所 静岡県浜松市北区都田町4263-1

グランドエクシブ
浜名湖
から車で
約40分

伊勢神宮

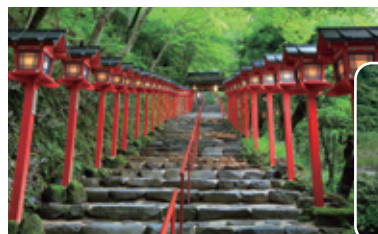


お蔭参りが流行り、伊勢音頭で「伊勢へ行きたい、伊勢路が見たい、せめて一生に一度でも」と歌われた江戸時代から、人々の伊勢への憧れと崇拝の心は時代を経ても変わることはありません。

場所 三重県伊勢市宇治館町1

グランドエクシブ
鳥羽
から車で
約30分

貴船神社



鴨川の源流にあたり、古くから水の供給を司る「高麗神(たかおかみのかみ)」を祀る古社です。平安時代の女流歌人・和泉式部が参詣し復縁祈願が叶ったことから、縁結びの神様としても親しまれています。

場所 京都府京都市左京区鞍馬貴船町180

エクシブ京都
八瀬離宮
から車で
約30分

日本のウユニ塩湖 天神崎

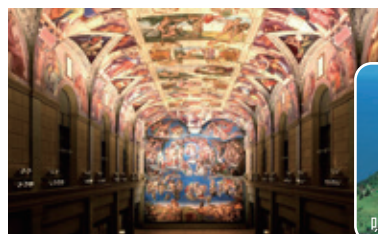


潮だまりが水鏡となって上下対称の風景を映し出し、「日本のウユニ塩湖」としてSNSで話題になっています。南米ボリビアの絶景を和歌山で体験してください。1月は17:00～17:30が夕日の見ごろです。

場所 和歌山県田辺市

エクシブ
白浜&アネックス
から車で
約30分

大塚国際美術館



国内最大規模を誇る陶板名画美術館です。古代から現代までの西洋名画1,000余点を、原寸大で陶板の上に忠実に再現しています。5つのフロアをめぐる鑑賞ルートが約4kmもあり、見ごたえ充分です。

場所 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦福池65-1

グランドエクシブ
鳴門
から車で
約30分

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.5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

2021

冬

vol.50



CONTENTS

- オンライン資格確認が始まります ②
- マイナンバーカードが保険証として
利用できるようになります ③
- 新しく発行される保険証から
保険証の番号が個人単位に変わります ④
- 健保カレンダー(2021年1月～6月) ⑤
- 「年間医療費のお知らせ」を発行します ⑥
- 「データヘルス計画第20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 ⑧
- 刈谷豊田総合病院健診センターからのお知らせ ⑪
- がんから身を守るための
「がんを知る7か条」 ⑫
- ハッピーウォーク2021「春」
参加者募集! 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

2021年 冬号 2021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/>

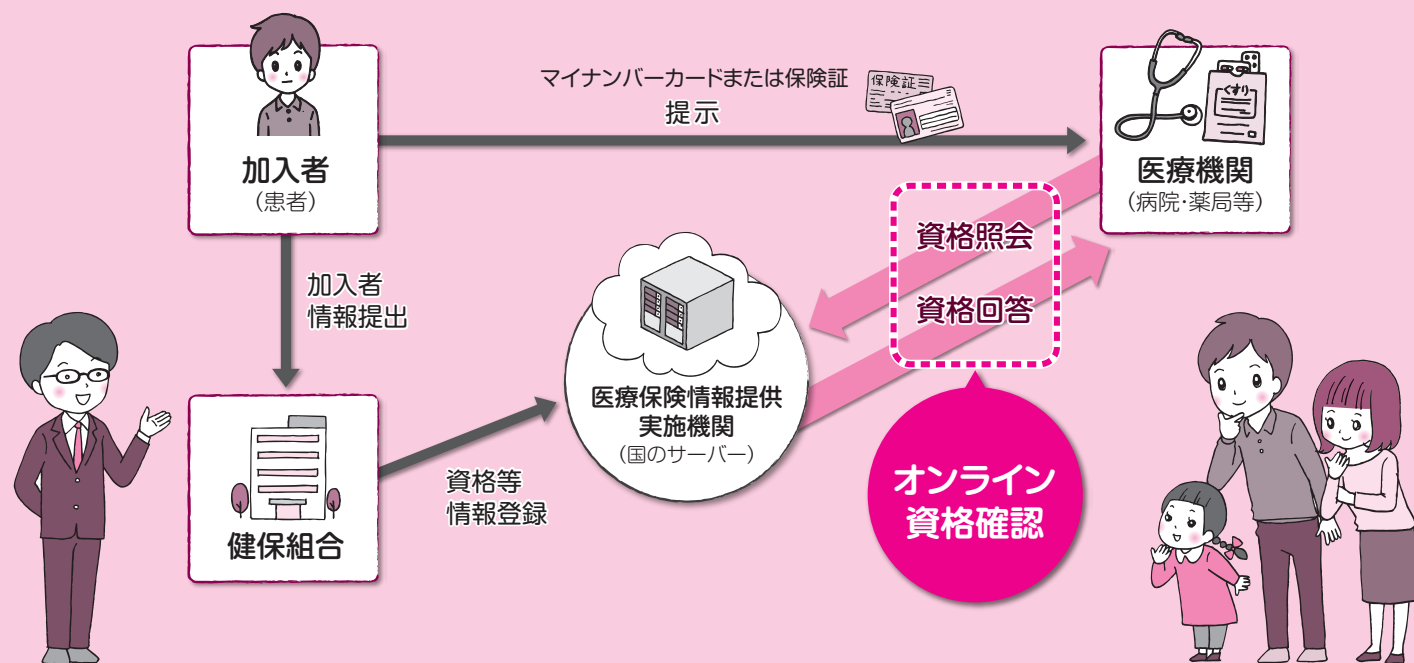
2021年
3月^(予定)から

国のデジタル改革の一環として

オンライン資格確認が始まります

? オンライン 資格確認とは

マイナンバーカードや健康保険被保険者証(保険証)の記号番号等を用いて、医療機関がオンラインで加入健保の資格情報の確認ができる仕組み P.3参照



こんなメリットがあります!

医療保険の資格確認が スピーディ&スムーズに!

マイナンバーカードをカードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができるようになります。

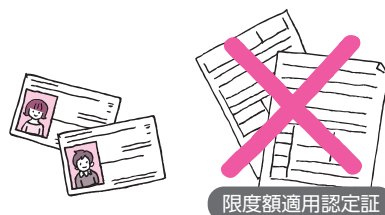
医療機関や薬局が
保険証の入力項目、
加入健保の確認等の
手続きが簡単になり
受付時間が短縮



手続きなしで限度額以上の 一時的な支払が不要に!

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については、従来通り、書類の持参が必要です。
※市区町村民税非課税で限度額適用・標準負担額減額認定を受けている方は、従来通り、当健保組合に非課税証明書の提出が必要です。



2021年3月^(予定)から

マイナンバーカードが 保険証として使用できる ようになります



ここに
注意

※健康保険組合への加入届出は引き続き必要です。
※未対応の医療機関もありますのでご注意ください。

保険証として利用するには?

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で利用の申込が必要です。

マイナポータルは
こちら

? マイナ ポータルとは

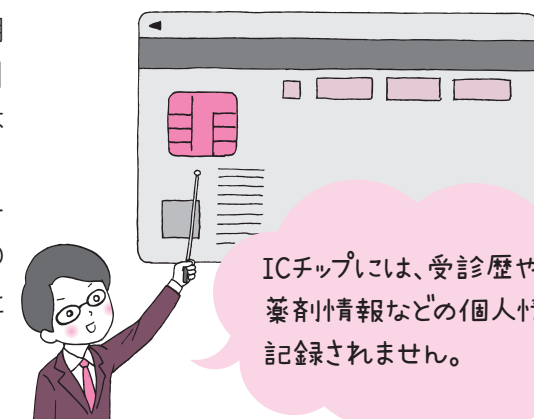
子育てや介護に関する行政サービスの検索やオンライン申請ができたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



マイナンバーは使用しません!

マイナンバーカードを健康保険証として利用する場合は、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使用しません。

医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを使用することはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。



ICチップには、受診歴や
薬剤情報などの個人情報
は記録されません。

今後このようなことも予定されています。

健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで自分の
特定健診情報や、自分の
薬剤情報を確認できるよう
になります。



マイナンバーカードで 医療費控除も便利に!

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を
確認できるようになります。また、医療費控除の手続
きで、マイナポータルを通じて自動入力が可能に
なります。

新しく発行される保険証から 保険証の番号が 個人単位に変わります



オンライン資格確認に対応するために、新規発行分から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

これまで

世帯単位

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、個人を識別することができません。

健康保険被保険者証 本人(被保険者) 令和〇月〇日交付

記号 12 番号 1234567

氏名 ○ ○ ○ ○
生年月日 平成 〇年〇月〇日
資格取得年月日 令和 〇年〇月〇日
事業所名称 ○ ○ ○ ○ ○ ○
保険者番号 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
保険者名称 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
保険者所在地 ○ ○ 市 ○ ○ 区 ○ ○ 町 ○ ○ - ○ ○ - ○ ○

印

記号
12
番号
1234567

新しく発行される保険証から

個人単位化

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

健康保険被保険者証 本人(被保険者) 令和〇月〇日交付

記号 12 番号 1234567 (枝番) 00

氏名 ○ ○ ○ ○
生年月日 平成 〇年〇月〇日
資格取得年月日 令和 〇年〇月〇日
事業所名称 ○ ○ ○ ○ ○ ○
保険者番号 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
保険者名称 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
保険者所在地 ○ ○ 市 ○ ○ 区 ○ ○ 町 ○ ○ - ○ ○ - ○ ○

印

記号
12
番号
1234567
(枝番)
00

- 当健保では新規加入者分のみ新保険証(枝番付)を発行します。
- 既に参加済の方は、現在お手元にある保険証(枝番なし)でも今まで通り使えますので、そのままご使用ください。

(枝番は医療機関や薬局がオンライン資格確認で確認します)

当健保組合の
主な行事予定です!

健保カレンダー

2021年
1～6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					
	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン P.11参照					
巡回健診A ・全豊田巡回健診	開催中		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B ・婦人科健診	開催中		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)	
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)
歯科健診	下期 歯ッピー健診 14会場～1月31日				上期 歯ッピー健診 5月初旬～8月初旬(予定)	
	歯科医院健診 通年					
健康ウォーク P.14参照	ハッピーウォーク2021“春” 申込		ハッピーウォーク2021“春” 4月1日～5月31日			
			上期 外部ウォーキング 3月～6月(検討中)			
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	配付 7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 冬号発行			ライフナビ 春号発行		
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					
資格確認	被扶養者調査(1月～)					
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。



「年間医療費のお知らせ」を 発行します

2021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2021年2月中旬に発行します。
2020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)
- 治療のための医薬品の
購入費
- 通院費用(交通費)、往診費用
- 入院時の食事療養・
生活療養にかかる費用負担
- 歯科の保険外費用
- 妊娠時から産後までの
診察と出産費用
- 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
- 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？

2020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

- ◆2020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、保存しておく必要はあります。

「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)

※対象となる市販薬は、厚生労働省ホームページで確認できます

※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」を同時に申告することはできません。

医療費控除の10万円を超えるほどではないが、12,000円なら超えている…こんな場合に活用ください。

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を紹介します

2020年度版

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」から「不良」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	100位/1,114組合
全健保組合順位	125位/1,368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。

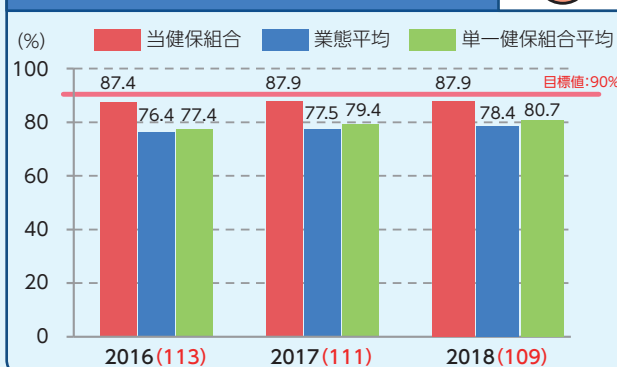
実施の義務化

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

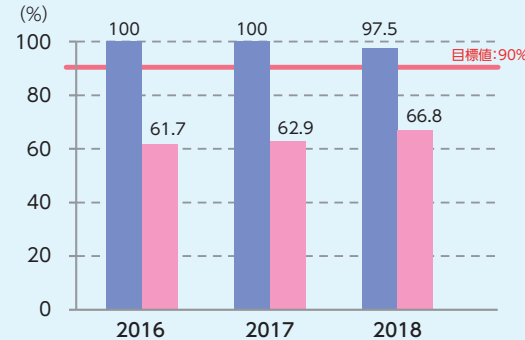
特定健診の結果、メタボのリスクが現れはじめた、または高くなってきたと判定された人に、生活習慣を改善してもらうためのプログラムです。

特定健診の実施率



※目標値は、第3期（2018～2023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



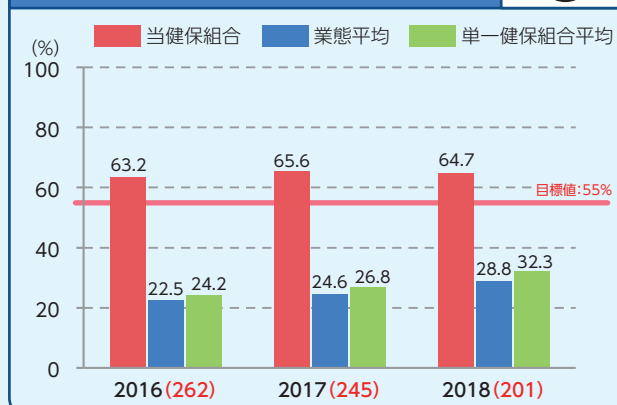
被扶養者の実施率は

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。

当健保組合の実施率は目標値まであと少しだね。

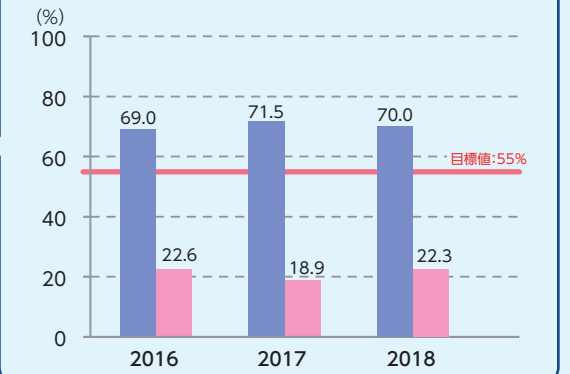
次回は目標90%到達をめざしたいな。

特定保健指導の実施率



※目標値は、第3期（2018～2023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

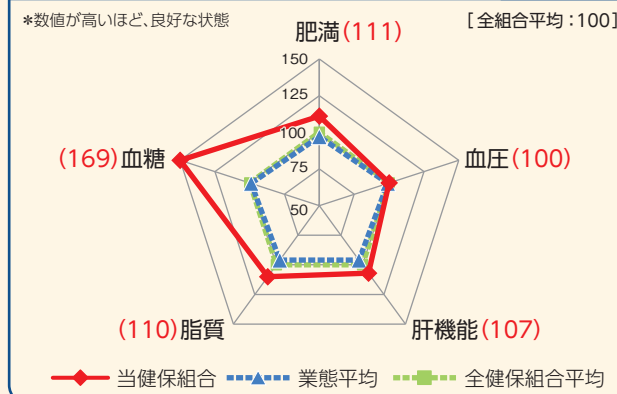


特定保健指導は毎年目標値55%をクリア。対象となったみなさんの意識の高さがうかがえるね。

特定保健指導は各自の健康状態に合わせて無料でアドバイスが受けられるのが特徴。被扶養者のみなさんにもぜひ活用してほしいな。対象となった方はぜひ特定保健指導を受けてください。

健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）

健康状況



昨年に引き続き健康状況は良好だね。油断せず、これからも健康管理を続けましょう。

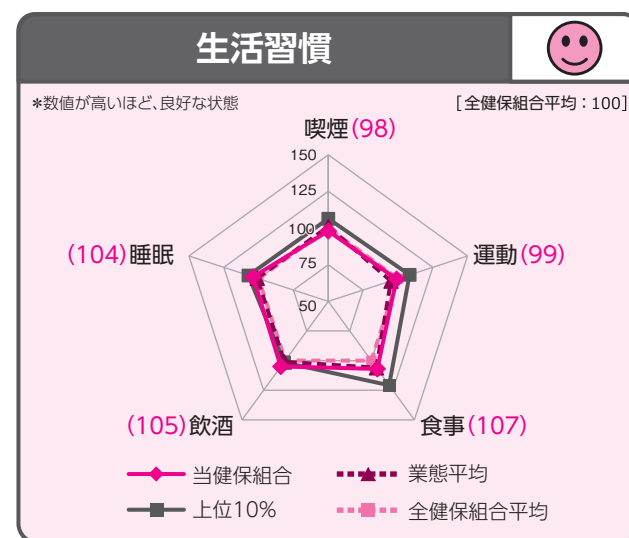
肥満リスク	😊	😊	😐	😐	😐
血圧リスク	😊	😊	😐	😐	😐
肝機能リスク	😊	😊	😐	😐	😐
脂質リスク	😊	😊	😐	😐	😐
血糖リスク	😊	😊	😐	😐	😐

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2016	2017	2018
肥満	当健保組合	108	108	111
	業態平均	97	96	97
血圧	当健保組合	104	102	100
	業態平均	99	99	99
肝機能	当健保組合	106	106	107
	業態平均	96	96	96
脂質	当健保組合	112	110	110
	業態平均	97	96	96
血糖	当健保組合	192	183	169
	業態平均	99	98	99

経年変化をみると血圧リスクが気になるわ。動脈硬化の原因になるので注意が必要よ。

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	😊	😊	😐	😞	😫

※2018年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
※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		2016	2017	2018
喫煙	当健保組合	98	98	98
	業態平均	101	101	101
	上位10%	105	105	106
運動	当健保組合	101	102	99
	業態平均	98	98	95
	上位10%	111	113	108
食事	当健保組合	108	108	107
	業態平均	104	104	106
	上位10%	112	110	121
飲酒	当健保組合	105	105	105
	業態平均	101	101	101
	上位10%	103	102	102
睡眠	当健保組合	104	104	104
	業態平均	101	102	101
	上位10%	110	110	107

生活習慣も昨年に引き続き良好だけど、
喫煙習慣と運動習慣が平均をやや下回っているわ。

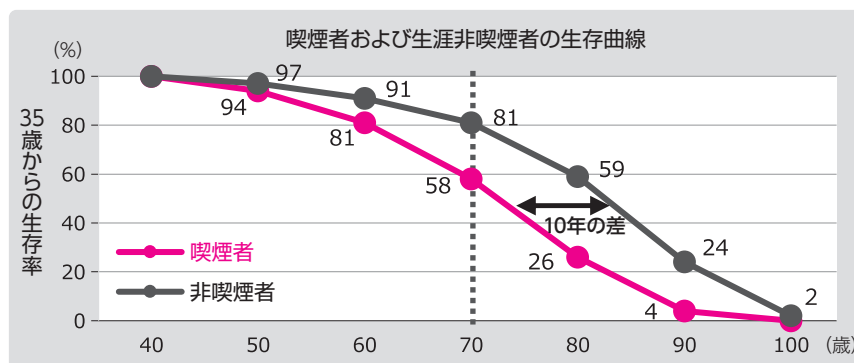
喫煙習慣のある人は、当健保組合の
禁煙キャンペーンや禁煙費用補助を
うまく活用してぜひ禁煙を。
運動不足の人は**ハッピーワーク P.14参照**
などのイベントに参加するのもオススメだよ。



禁煙
サポート
プログラム

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

刈谷豊田総合病院
健診センターからのお知らせ

女性のためのお得な健診コース

期間
限定

2020年12月1日～2021年3月31日

清潔で落ち着いた、女性専用のエリアで健診を受けられます。

いきいき健診

基本検査(血液・尿・生化学)と婦人科検査(乳がん・子宮頸がん)がお安くお手軽に受けられるコースです。

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
30歳以上の女性任意継続被扶養者

自己負担額

2,200円(税込)

主婦健診ニコニコキャンペーン

主婦健診を期間限定で2,000円引きで受けられます。

対象者

女性被保険者・女性被扶養者
女性任意継続被保険者
女性任意継続被扶養者

自己負担額

6,700円(通常は8,700円)(税込)



*待合室



*更衣室(パウダールーム完備)



*マンモグラフィ検査室
(高性能トモシンセシス)

● 健保の補助が受けられるのは「人間ドック」「巡回健診」「主婦健診」「いきいき健診」のいずれかを年度内1回のみです。

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」2020.10.30付

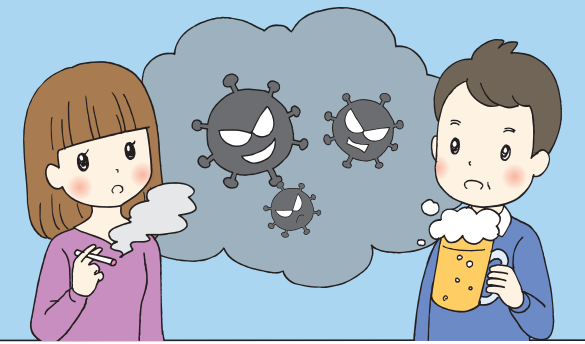
● お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



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5

生活習慣+早期発見が大事

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

がんで命を落とさないためには、まずはがんにならないことが一番です。がんの原因については、生活習慣が最大約3分の2を占めるといわれています。

特に、喫煙はがんの原因の3分の1を占める最大のリスク要因です。この世からたばこが無くなれば、男性のがんの3~4割が消滅します。たばこの包装には「喫煙は、あなたにとって肺がんの原因の一つとなります」という言葉がありますが、実際にはほとんどのがんを増やすので、この文章は誤解を与えます。ヘビースモーカーが肺がんの検査ばかりして他のがんで命を落とす例は数知れません。

受動喫煙でも肺がんは3割も増えることが分かっています。私はもちろん、たばこを吸いません。自分はともかく、他人に危害をもたらすからです。「間接飲酒」が

存在しないお酒は大好きですが、アルコールが「百薬の長」なのは1合くらいまで。2合以上になれば、肝臓がん、大腸がん、食道がん、ノドのがんなどのリスクを高めます。

特に、顔が赤くなりながら深酒をするのは要注意です。これにたばこが加わるともっと危険で、赤くなって3合以上飲み、同時に喫煙するような人は食道がんのリスクが30倍以上にもなるというデータがあります。なお、熱い飲食物は食道がんのリスクを高めますから、猫舌くらいがちょうどよいかもしれません。

運動不足、肥満、野菜・果物不足もがんを増やす可能性があります。糖尿病になるとがん全体では2割、膵（すい）臓がんや肝臓がんは2倍にまで発症リスクを高めます。

しかし、どんなに優等生のような生活をしていても、がんにかかることはありますし、その逆もまたしかりです。がんは、人生のほぼすべてのできごとと同様、「運」の要素も大きいのです。私が罹患した膀胱がんでも、発がんを増やす要因は喫煙だけですが、私はタバコは吸いません。がん発生原因を一言言うなら、「増殖に関係する遺伝子の偶発的な損傷」です。どの遺伝子が傷つくかはランダムに起きますので、運の要素が大きいのです。

ただ、「聖人君子」とヘビースモーカーを比べた場合には、がんになるリスクは雲泥の差があります。発がんリスクは日々の暮らしの中でかなりコントロールできるのです。

しかし、運の要素に備えておく必要があります。それが、早期発見です。運悪くがんになっても、早期に見つければ95%が治ります。私のようながん専門医でも5ミリ

■5つの健康習慣を実践することでがんになるリスクが低くなります



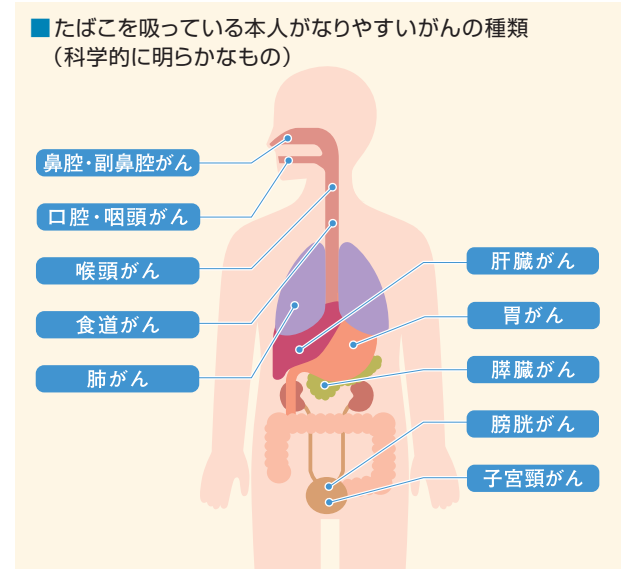
※国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ 科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究 https://epi.ncc.go.jp/can_prev/

の肺がんを見つけることはほぼ不可能。2センチくらいまでが早期がんと言えますから、1~2センチで見つけることが大切です（私は自分の膀胱がんを14ミリで自分が見つけた）。1~2センチのがんが症状を出すことはありませんので、絶好調であっても定期的に検査する必要があります。

がんにならないような生活習慣（とくに、禁煙、節酒）を心掛け、同時に、定期的ながん検診を受ける、このことが非常に重要です。

クルマの運転にたとえるなら、生活習慣は安全運転に相当します。そして、シートベルトにあたるのが早期発見です。交通事故で死にたくなかったら、安全運転を心掛け、シートベルトもきちんと着用することが大切です。

同様に、がんに人生を邪魔されなくなかったら、生活習慣とがん検診の「二段構え」で身を守るしかありません。



厚生労働省「喫煙と健康」喫煙の健康影響に関する検討会報告書（2016年）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。

ハッピーウォーク2021 春 参加者募集!

イベント期間
 2021年4月1日(木)
 ~5月31日(月)の61日間

参加資格
 豊田自動織機健康保険組合の
 被保険者・被扶養者

目標設定
A 初心者コース … 8,000歩以上歩いた日が35日以上
B 挑戦者コース … 8,000歩以上歩いた日が45日以上

<初心者コース条件>
 ハッピーウォーク初参加の方、または以前に
 参加したことはあるが一度も目標達成してない方
 <挑戦者コース> 今回から達成しやすくなりました

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。
 

申込締切
 2021年2月28日(日)

申し込みページのQRコード
 メンバーズサイトの
 ログインパスワード
 はP.5をご覧ください

賞品
達成賞 目標を達成した方全員に
 QUOカード(500円分)をプレゼント
NEW グループ賞 5人以上のグループで達成者80%以上
 グループ全員にQUOカード(500円分)
 をプレゼント
 今回トライアルで
 実施します!!

詳しくは折り込みチラシ または 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
 

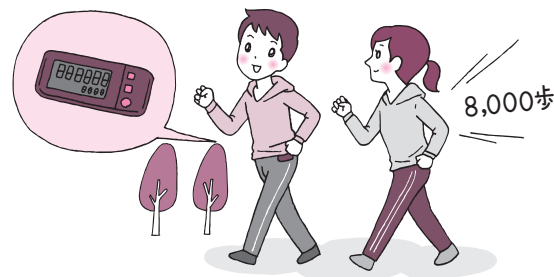
●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4614 外線 0566-21-7784

ここがポイント!

ハッピーウォーク参加で中性脂肪値を改善!

中性脂肪値が基準値を超えて高いと、さまざまな病気のリスクが高まります。心筋梗塞や脳梗塞の原因となる動脈硬化の要因となったり、かなり高い数値だと激痛をもたらす急性膵炎をおこします。

実は中性脂肪は有酸素運動により燃焼され、下げやすい特徴があります。中性脂肪値が高い人にもハッピーウォークはお勧めです!!



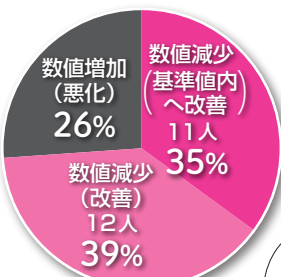
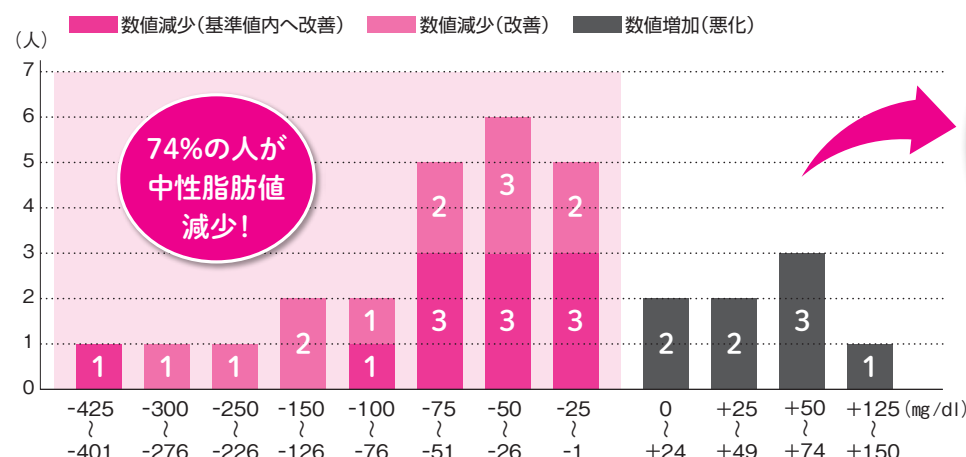
ハッピーウォーク 達成による効果

中性脂肪編

ハッピーウォークで35日・50日達成した参加者※1の方の74%が健診時の中性脂肪値が減少しました! そのうち35%が基準値内※2になりました。

※1 2020年春開催 ハッピーウォーク 参加前、中性脂肪値150mg/dl以上の参加者(服薬していない)で検証
 ※2 中性脂肪値の基準値は150mg/dl未満

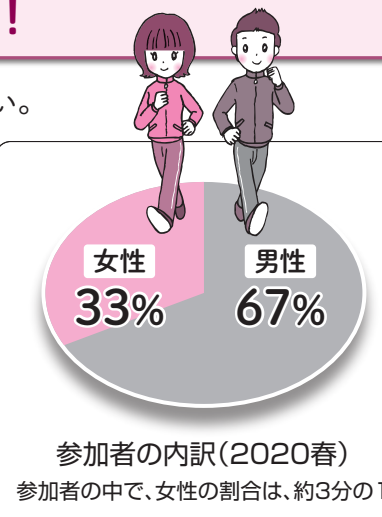
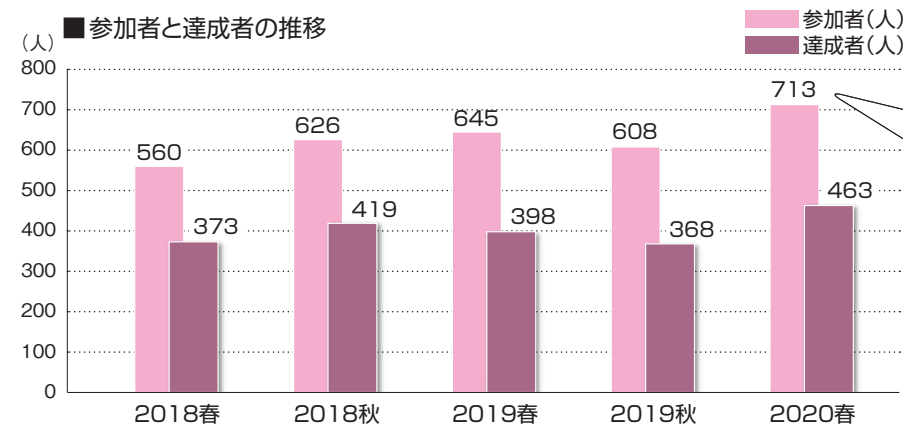
■ハッピーウォーク達成後の中性脂肪値の変化(増減)



中性脂肪値が高い人にもウォーキングはかなり効果があるのね

歩く仲間が増えています!

毎年、参加者が増加しています。みなさんもこの機会にぜひ参加してください。



チームで楽しんでます!

ハッピーウォーク

“2020秋”に参加中のみなさんにお聞きしました



刈谷豊田東病院「毎日カオス」チームのみなさん

- なおこさん** 毎日、健康マイレージの達成カレンダーやランニングを眺めて頑張っています! ハッピーウォークをきっかけに歩く習慣をつけたいな。
- ともこさん** 毎日8,000歩目指して頑張っています。休日など歩数が少ない日は、散歩をして達成するように心がけてます。ランニングも楽しみの一つです。
- はるかさん** ハッピーウォークをきっかけにランニングをするようになりました。好きな音楽を聴きながら走ったり歩いたりするのは楽しいです!



豊田自動織機 人事部「人事部ハッピーウォーク隊」のみなさん

- りーさん** 前日の歩数を話の種にするのも出社時の楽しみの一つです。8,000歩の壁は厚いですが、正しいフォームを意識して全身をほぐすつもりで目標達成を目指します。
- Mulbelly_Fさん** 目標値到達まで、残り約3kg。日々「健康マイレージ」を確認し、ランニング結果を見るたびに燃える闘志! 8月からiPhoneにダウンロードし記録再開。10月、体重は平均1kg減少、体脂肪率1.0%低下しました。

- ゆうさん** 歩くだけじゃもの足りなくなりランニングが日課になりました。UverWorldを聴きながら走るとよりがんばれます! これからも続けましょう!
- EMIさん** 日頃の運動不足解消のために毎日励みます。始めてみたら想像以上に8,000歩が難しいと感じましたが、今では仲間と共に楽しみながら実践できてます!
- かおりさん** みんなと歩数を共有しながら頑張ってます。歩数が少ない日や休みの日は散歩するようにしています。
- カナさん** 公園や河原を散歩したりランニングすることの気持ちよさを改めて実感してます。願掛け&痩せ&ボードの為に体力づくりのために頑張ります!
- ゆうじさん** 一日の歩数なんて、今まで余り関心がなかったですが、ハッピーウォークのおかげで歩く楽しさを知りました。継続は力なり!!

- よっしーさん** 日々8,000歩を目指して歩いています。土日は歩数を伸ばすため、自宅周辺の散歩に心がけています。思わぬ新店舗を見つけたり、楽しみながら歩いています。
- おかちゃん_Zさん** 期間中はとにかく1日8,000歩以上歩くため、平日は日付が変わる前に慌てて散歩し、休日は趣味のジョギングで目標達成を目指します。
- しらちゃん-Zさん** 犬の散歩と電車通勤で歩数を稼いでいます。在宅勤務のときは歩数が伸びないため、仕事が終わってから、近所のスーパーまで歩いて買い物に行き、家事にも貢献しています。