

# ウォーキングイベントのご案内

当健保組合では、皆様の健康づくりのお役に立てるように、ウォーキングイベントを企画・開催、また参画しています。ご家族や職場の仲間でお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

## ハッピーウォーク

当健保組合の専用サイトでランキングをチェック!

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。

イベント名	実施期間
ハッピーウォーク“春”	4月1日～5月31日(61日間)
ハッピーウォーク“秋”	10月1日～11月30日(61日間)

### 《参加者募集期間》

- ハッピーウォーク“春”…1月～2月
- ハッピーウォーク“秋”…7月～8月

“春”はグループ賞を実施中!!

- 1 初心者コース → 8,000歩以上歩いた日が35日以上
- 2 挑戦者コース → 8,000歩以上歩いた日が45日以上

## 外部ウォーキングへの参加支援

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。



	対象期間	申請期間
上期(春・夏)	3月～6月	5月～7月
下期(秋・冬)	9月～12月	11月～翌年1月

日本国内で実施されているウォーキングイベントで、5km/回以上のコースで参加証明の入手可能なイベント(健保主催の「けんぽれんあいち健康ウォーク」等は除く)



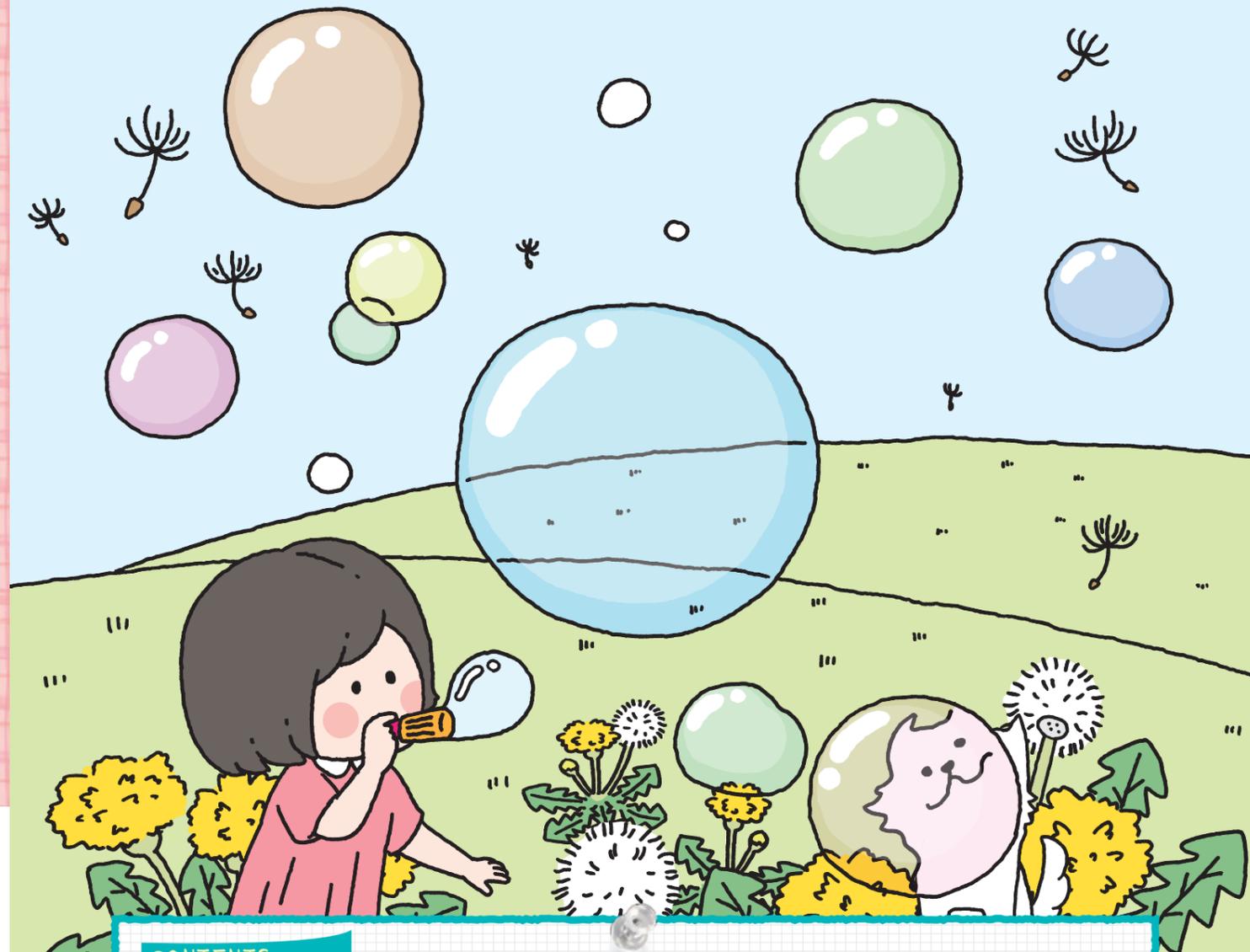
詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<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



**2021年度「けんぽれんあいち健康ウォーク(春・秋)」開催中止のお知らせ**  
「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。



## CONTENTS

- 2021年度予算がまとまりました ..... ②
- 医療費が高額になったらどうするの? ..... 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
- 禁煙キャンペーン上期の参加者を募集します ..... ⑦
- 「データヘルス計画第21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
- 年に一度は健診を受けましょう ..... ⑫
- 健保カレンダー(2021年度上期) ..... ⑬
- 「がんを知る7か条」早期発見のカギはがん検診 ..... ⑭
- ウォーキングイベントのご案内 ..... ⑮

## 当健保組合の加入事業所が

### 健康経営優良法人2021

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をもとに、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。

(株)豊田自動織機 (大規模法人部門)



(株)サンスタッフ (中小規模法人部門)



(株)ハラテックス (中小規模法人部門)

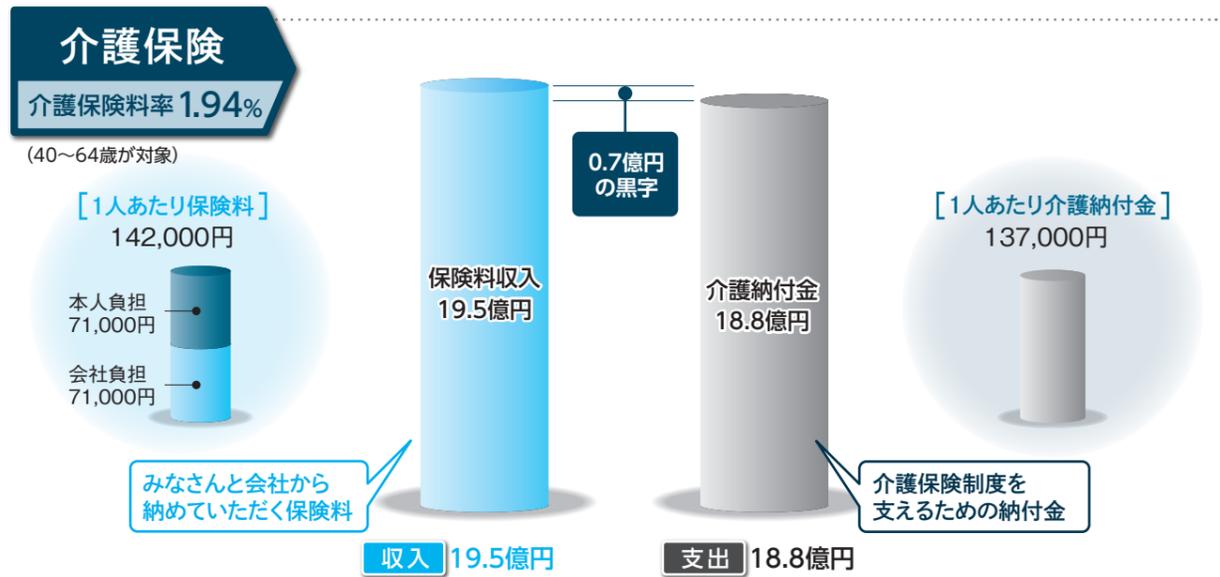
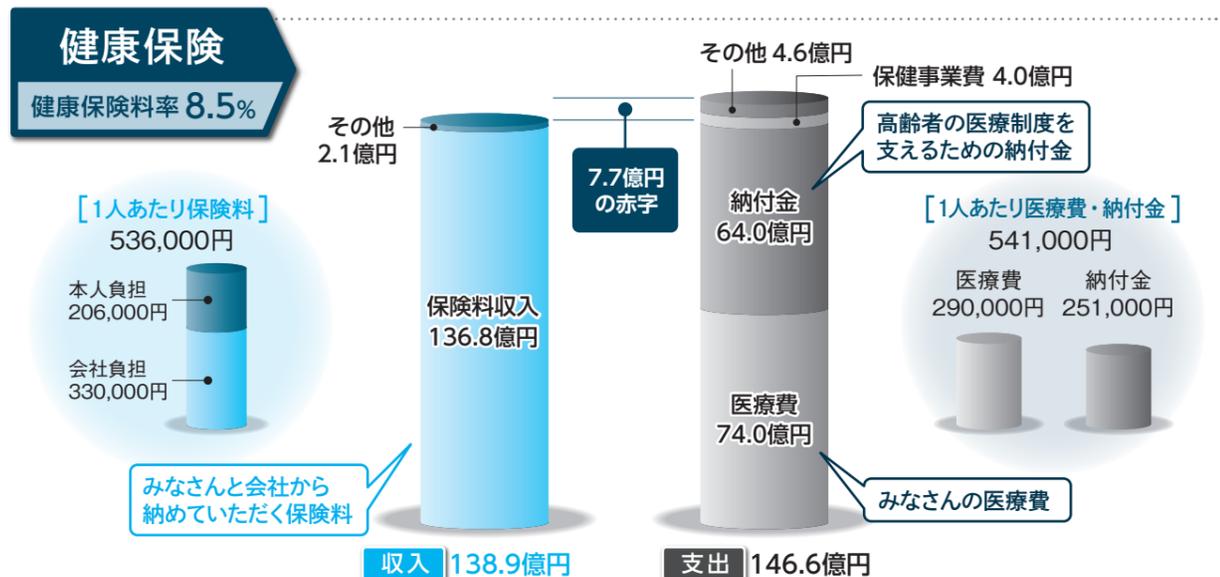


# 2021年度予算が まとまりました

3月2日に開催された組合会において、  
2021年度予算が承認されました。

当健保組合の2021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一時的な減少が見込まれるものの、保険料収入の減少、医療費の大幅な増加により健康保険は7.7億円の赤字となる見通しです。

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、さまざまな保健事業を実施し、みなさんの健康づくりをサポート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。



**介護保険料率が変わります**

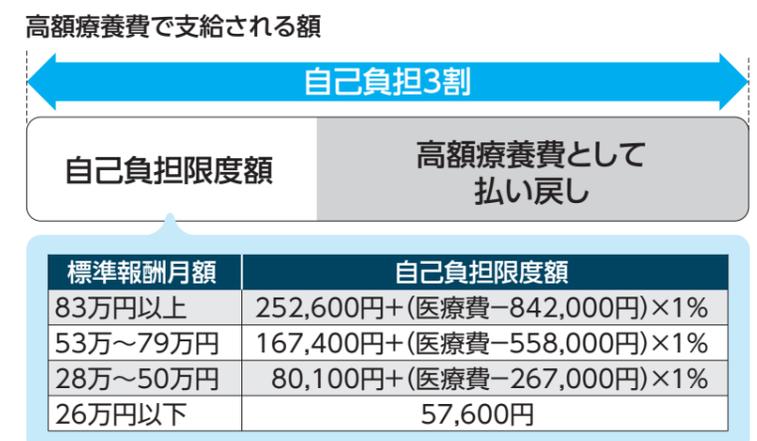
介護保険料は国へ拠出する納付金に見合った額を徴収するという性格を踏まえ、2021年度は前年に引き続き、保険料率を「1.94%」に引き上げさせていただきます。介護保険料率は、今後も毎年、見直してまいります。

	2020年度	2021年度
被保険者*	0.91%	0.97%
事業主	0.91%	0.97%
合計	1.82%	1.94%

\*40~64歳

## 医療費が 高額になったら どうするの？

みなさんが医療機関にかかった場合、窓口で支払う医療費の自己負担は2~3割となっていますが、総額が大きくなれば数十万円になってしまうことがあります。しかし医療費の自己負担には「限度額」があり、一定の基準に基づいて計算した自己負担限度額を超えた場合、超えた額が「高額療養費」として支給されます。



当健保組合独自の付加給付制度により最終的な自己負担額は2万円になります。ただし、世帯での合算や長期にわたる場合の多数回該当等で変わる場合があります。詳しくは下記ホームページを参照ください。

### ここがポイント! 限度額適用認定の制度で窓口での支払いが少なくなる

入院や手術等で医療費が高くなると、医療機関の窓口で一時的に多くの費用が必要となる場合があります。こうしたことを避けるために限度額認定という制度があります。



あなたはどちら? 方法は2つ

- NEW!**
- 1 オンライン資格確認を導入した医療機関\*にかかる場合  
限度額適用認定証を提出しなくても、支払額が自己負担限度額で済むようになります。
  - 2 1ができない場合は限度額適用認定証の交付を受ける(従来通り)  
事前に当健保組合に申請をして限度額適用認定証の交付を受けておき医療機関の窓口で提示します。

\* オンライン資格確認を導入していない医療機関では使えません。利用できる医療機関などは、今後厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公開される予定です。

**ご注意ください!**

- 再発行等でマイナンバーが変わった人は必ず事業主(会社)へ届け出てください。(本人確認ができなくなり、さまざまなサービスが受けられなくなります)
- 住民税非課税世帯の方は、必ず“非課税証明書”を提出してください。(自己負担限度額が変わる場合があります)

# 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)

## よくある質問

**Q** 3月からマイナンバーカードが保険証の代わりに使えるそうですが、今後健康保険組合への届出は必要になりますか?

**A** 今までどおり、全ての届出が必要です。届出がないと、当健保組合の資格を使った受診はできません。※保険証を紛失した場合も、必ず再交付の申請が必要です。



**Q** 夫婦共働きの場合、子どもはどちらの扶養に入れることができますか?

**A** 前年度収入が高い方の扶養に入れることができます。手続きには前年度収入を確認させていただく書類(配偶者の源泉徴収票のコピー、確定申告書のコピー等)の提出が必要です。

**Q** 国民健康保険に入っている父母を私の被扶養者にしたいのですが…

**A** 単に給付内容がよいからという理由で家族を被扶養者にすることはできません。被扶養者と認められるには、被保険者によって実際に生計が維持されている(扶養されている)ことが必要です。

### ここがポイント

健康保険の被扶養者となるには、当健保組合の認定を受ける必要があります

### 《被扶養者の認定基準》

- ▶ 3親等内の親族であること  
配偶者(内縁を含む)、子、孫、兄弟姉妹、父母、祖父母、曾祖父母以外は被保険者と同居していることが条件
- ▶ 主として被保険者の収入で生活していること
- ▶ 下記の収入基準を満たしていること



同居・別居	被扶養者と認められる収入基準
被保険者と同居	年収130万円(月額108,334円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満 ※60歳以上または障害者は年収180万円(月額15万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満
被保険者と別居	年収130万円(月額108,334円)未満で、被保険者からの仕送り額より少ない ※60歳以上または障害者は年収180万円(月額15万円)未満で、被保険者からの仕送り額より少ない

■収入とは…パート・アルバイト収入、年金、不動産収入、利子・配当、雇用保険の失業給付金、など

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



## 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～8月に14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!

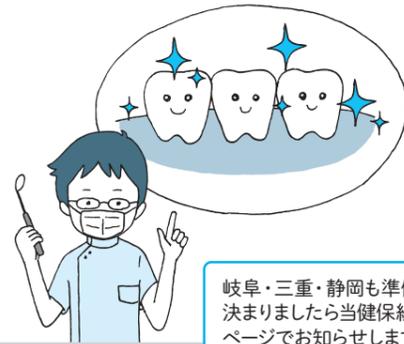
お近くの歯科医院で受けます!

### 診療所型歯科健診

(旧歯科医院健診)

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。

無料です!



岐阜・三重・静岡も準備中です。決まりましたら当健保組合ホームページでお知らせします。

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

ご好評いただいたCTがん検診キャンペーンを  
検査項目を変更して継続いたします。

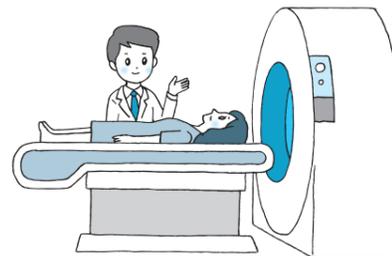
2021年度からはがん検出力が高い項目に  
絞り込んだ内容に変更になります。

### 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** 男性:胸部CT・腹部CT・腫瘍マーカー(PSA\*)  
女性:胸部CT・腹部CT  
\*PSAは前立腺の検査です(男性特有の検査)

**自己負担額** 男性・女性ともに5,000円(キャンペーン価格)  
※オプションで胃がんリスク検診(ABC検診)も  
自己負担1,000円で受けられます(キャンペーン価格)



刈谷豊田総合病院に  
直接電話を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)

予約時に「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



## 「卒煙」を目指して、年2回開催に拡大! 禁煙キャンペーン上期の参加者を募集します!

〈6/1～8/31〉

当健保組合では組合員の方の禁煙をサポートするため、2021年度より禁煙キャンペーンを年2回に増やして開催いたします。喫煙習慣から脱して、タバコから「卒煙」されたい方のチャレンジをお待ちしています。「禁煙のきっかけがなくて…」と思われる喫煙者の方、ご家族や身近な同僚と二人一組で、ぜひこのキャンペーンにご参加ください。

### 上期募集要項



2名1組(喫煙者とサポーター)で  
3ヵ月間の禁煙にチャレンジ

達成者&サポーターへのプレゼント  
QUOカード2,000円に倍増!



**期間** 2021年6月1日(火)～8月31日(火) (92日間)  
**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)  
**参加費** 無料  
**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。

スケジュール	～5/12	「禁煙キャンペーン」参加申込書を健保に提出 (はさみ込み、当健保組合ホームページからも印刷可)
	6/1～8/31	禁煙実施期間(92日間)
	9/1～9/13 に自己申請	禁煙達成者は「禁煙達成証明書」を健保に提出(別途ご案内) 注)禁煙達成状況は、次回の健康診断の間診票で確認する場合があります。
達成賞 (禁煙達成者)	●禁煙達成者 …… QUOカード(2,000円)、卒煙証書 ●サポーター …… QUOカード(2,000円)	
申込締切	2021年5月12日(水)当健保組合 必着	



### 禁煙費用補助制度併用もOK!

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)。



項目	①禁煙外来コース	②禁煙補助剤コース
概要	医療機関へ行き、お医者さんと一緒に禁煙	市販のニコチンパッチ・ガムを使って禁煙
期間	12週間(禁煙成功率:70%)	6週間(禁煙成功率:50%)
実施要領	①参加申込 ②禁煙宣言書提出 ③禁煙外来へ予約 ④初回診療を含め通院5回 ⑤補助申請書提出 (要:医師の証明・領収書)	①参加申込 ②禁煙宣言書提出 ③薬局にて「禁煙補助剤」購入 ④補助申請書提出 (要:支援者サイン・領収書)

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 ▶ 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



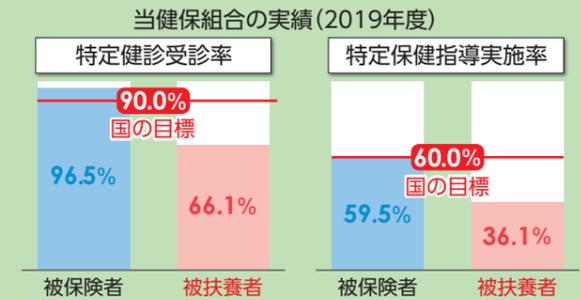
40歳以上の **被扶養者**、**任意継続加入者**の方は必ず読んでください!

# 特定健診を毎年必ず受けてください

40歳以上の特定健診は健康保険組合が実施することを国から義務付けられた健診です。被保険者の方は会社健診で特定健診の検査項目を追加して実施いただいています。

一方、**配偶者などの被扶養者の方や任意継続加入者の方は健康保険組合主催の健診で特定健診項目を受診いただけます。**

※特定健診の実施率が低い場合、ペナルティーとして健康保険組合の国への納付金額が高くなります。



## 質問 1

50歳主婦 A子さん



今さらですが、**特定健診**はどんな健診ですか?  
**特定保健指導**はどんな人が受けるのですか?

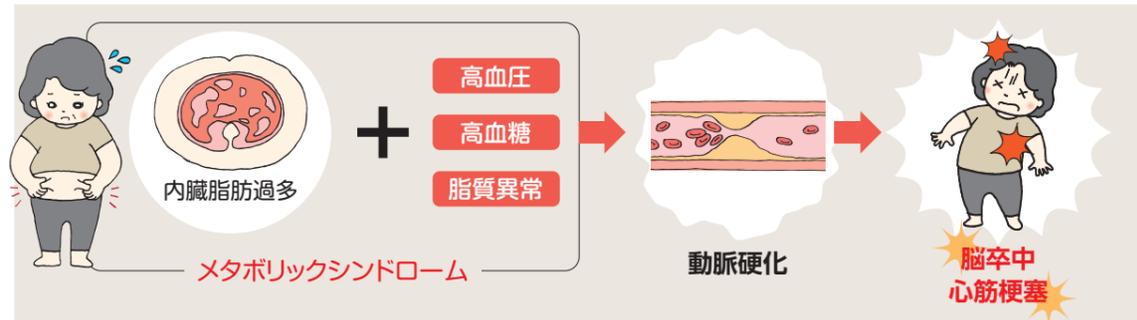
## 答え

### 特定健診について

日本の死亡原因は第2位心疾患、第3位脳血管疾患です。また脳血管疾患は寝たきり原因の第1位です。これら疾患の主な要因は生活習慣に関するメタボリックシンドロームや動脈硬化によるものです。この**メタボリックシンドローム**や**動脈硬化を予防するための健診**が特定健診です。

#### メタボリックシンドロームとは

肥満により内臓脂肪が増えることで、高血圧や高血糖、脂質異常などを起こしている状態です。



### 特定保健指導について

特定健診により、メタボリックシンドロームリスクを診断し、**特定保健指導の対象者が判定**されます。メタボリックシンドロームの方には「**積極的支援**」、その予備群の方には「**動機づけ支援**」の対象として特定保健指導のご案内をしますので、ぜひ受講してください!



#### ■ 特定健診結果からの特定保健指導の対象者判定基準

身体計測	項目	判定基準
腹囲	A	男性85cm以上 女性90cm以上
	B	(腹囲が男性85cm未満 女性90cm未満で) 25以上
BMI	A	25以上
	B	25未満
収縮期血圧	①	130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
	②	130未満 または 85未満
空腹時血糖	②	100mg/dℓ以上 または HbA1c 5.6%以上
	③	100未満 または HbA1c 5.6%未満
中性脂肪	③	150mg/dℓ以上 または HDLコレステロール40mg/dℓ未満
	④	150未満 または HDLコレステロール40以上
喫煙歴	④	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
1個	中	動機づけ支援
3個以上	高	積極的支援
1~2個	中	動機づけ支援

## 質問 2

40歳主婦 B子さん



今年40歳で初めて特定健診の対象者になります。  
特定健診はどこで受診すれば良いですか?

## 答え

おすすめの健診は当健保組合が実施の**巡回健診**と契約健診機関で受診できる**主婦健診**です。いずれも特定健診の検査項目を含んでいます。

### 特定健診の検査項目を含むおすすめの健診(女性の被扶養者、任意継続加入者の方へ)

#### 1 巡回健診

##### 特徴

全国各地に会場を設定しているため、最寄りの会場・日程を選んで受診できます。当健保組合から30歳以上の被扶養者の方へ申込案内をご自宅にお送りしています。

##### ココがおすすめ!

乳がん・子宮頸がん・胃がん・大腸がんなどのがん検診も基本項目に含まれ、**自己負担額が2,200円とかなり割安**な健診です。オプション料金で腹部超音波検査、骨密度検査などもあります。受診によりポイント特典があります。

#### 2 主婦健診

##### 特徴

契約健診機関のみで受診できる健診です。健保補助の21,000円を除いた額が窓口で支払う自己負担額です。基本項目に乳がん・子宮頸がん検診を含みます。詳細は当健保組合ホームページで確認し、直接契約健診機関へ電話予約をしてください。

##### ココがおすすめ!

基本検査項目に腹部超音波検査や胸部X線なども含まれます。

詳細は10、11ページを参照ください。

## 質問 3

45歳パート勤務主婦



私は豊田自動織機健保の被扶養者ですが、パート勤務先で健診を受けています。健保の健診は受けなくて良いですか?

## 答え

勤務先の健診で特定健診の検査項目を受けている場合は、当健保組合の健診受診は任意で結構です。勤務先で特定健診を受け、当健保組合の健診を受けない場合は**勤務先の健診結果を当健保組合へお知らせ**いただく必要があります。  
詳細は11ページを参照ください。

## 質問 4

66歳 任意継続加入者の男性



私は通院先で定期的に検査をしています。特定健診を受診する必要がありますか?

## 答え

通院先の検査が特定健診に必要な検査項目を満たしている場合は検査結果を当健保組合へお送りください。満たしていない場合は、当健保組合が発行する[受診券]を使用して通院先の医療機関で特定健診を受けることができます。(医師とご相談ください)  
詳細は11ページを参照ください。

※【受診券】が利用できない医療機関もありますので、通院先で事前に確認をお願いします。

# 巡回健診のご案内

健保  
イチオン!

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!



健診後のサポートも  
充実しています!

日程・会場が豊富  
土日に受けられる会場もあります!

ポイント制度導入により、  
来年度以降の健診費用が安くなります!  
(A、Cコースのみ)

	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</b> コース (全豊田巡回健診)	<b>B</b> コース (婦人科健診)
		<b>C</b> コース (全国巡回健診)
実施日程	(前期)4月~8月 Bコースも4月から 実施します	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330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 対象者の方には3月上旬に 「ご案内」をご自宅にお送りしました。	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 対象者の方には5月中旬に 「ご案内」をご自宅にお送ります。
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)、ご案内に同封のハガキの2通りあります。詳しくはお送りしたご案内でご確認ください。 ※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  
読みと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 男性・女性	被保険者 被扶養者	通年	契約健診機関 P.12参照	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 康保険組合の加入 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 女性				健診費用から健保補 助額21,000円を差 引いた額	

## 受診券 (40歳以上の被扶養者、任意継続加入者の方対象)

当健保組合が発行した券を使用して、健康保険組合連合会が契約した  
お近くの医療機関で特定健診を無料で受けられます。  
当健保組合が対象者を抽出して、受診券をご自宅へ送付します。  
なお、ご希望される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。



## 40歳以上の 被扶養者、 任意継続加入者 の方へ

勤務先で健診を受けた方、通院先で検査を受けた方で  
条件を満たした方は健診結果を提出してください。

- 対象者** 当健保組合の補助を利用しない健診、検査を受診された方
- 提出書類** 結果のコピー(2021年4月1日~2022年3月31日受診分)、  
質問票(★)、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ができます。
- 提出方法** 当健保組合に郵送してください。
- 提出期限** 2022年4月30日

**注意** 当健保組合の補助で受診できるのは「巡回健診」「人間ドック」「主婦健診」「受診券」のうちいずれか1つを  
年度内1回限りです。

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



# 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(4月～翌年3月)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)

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。

## 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	名古屋市西区	0800-500-1211	●	●	●	●
エルズメディケア名古屋(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)
中京サテライトクリニック(三重)	鈴鹿市庄野町	059-373-4875	●	●	●	●
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 ●●

当健保組合の  
主な行事予定です!

## 健保カレンダー

2021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・婦人科検診・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] 被扶養者・任意継続加入者(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] 被保険者(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 被扶養者・任意継続加入者(30歳以上の女性) 6月~12月			
歯科健診	上期 歯ッピー健診 14会場 5月9日~8月1日 P.6参照 診療所型歯科健診(旧歯科医院健診) 通年					
健康ウォーク	けんぽれんあいち 春の健康ウォーク 中止 ハッピーウォーク2021“春” 4月1日~5月31日 裏表紙参照 外部ウォーキング 3月~6月 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 7月下旬					
禁煙推進	P.7参照 禁煙費用補助 通年 禁煙キャンペーン 6月~8月					
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					
資格確認	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。



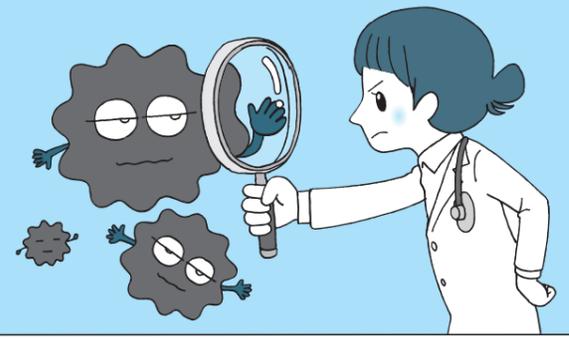
<https://www.shokki-kenpo.jp/>  
メンバーズサイトのログインパスワードはお手元  
にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。



# 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6

## 早期発見のカギはがん検診

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

私たちの体の中では、毎日多数のがん細胞が発生していますが、免疫細胞が水際で退治してくれています。しかし、この「免疫監視機構」も万能とは言えません。

私も早期の膀胱がんを自身で発見しましたが、私の膀胱がん細胞はもともと私の正常な膀胱の細胞ですから、私の免疫細胞にとっては異物に見えにくいのです。

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、20年といった長い時間をかけて1センチの大きさになります。この大きさにならないと私のようながん専門医でも診断は困難です。つまり、がんが徐々に成長している20年の間は、検査をしても発見できないことになります。検査で「シロ」であることと、「がんがない」こととはイコールではないのです。

一方、早期がんの厳密な定義はがんの種類によって異なりますが、おおむね2センチ程度までを指します。つまり、診断可能な早期がんとは、1~2センチの大きさのがんということになります。この大きさのうちに診断することががんを完治させるために最も大事なポイントです。

私も14ミリの膀胱がんを自分で発見しましたが、私がこのがんで命を落とすことはまずないでしょう。

私の場合もそうでしたが、1~2センチのがんが症状を出すことはありませんので、早期にがんを見つけたかったら、絶好調でも定期的に検査を受ける必要があります。

では、「定期的」とはどのくらいの間隔を指すのでしょうか? この間隔とは、1センチのがんが2センチになるまでの時間に相当しますが、以下に簡単な計算をしてみます。

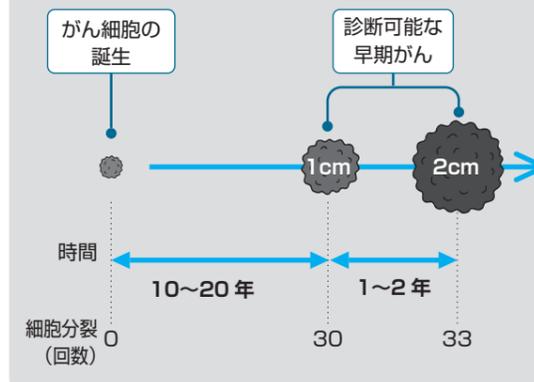
免疫細胞の攻撃をかわし、ある日生き残ったたった1つの細胞が分裂を開始します。1個から2個、4個、8個、16個と倍々ゲームで増殖していきます。がん細胞の大きさは10ミクロン(1ミリの100分の1)くらいで、1立方センチの病巣には10億個ほどのがん細胞が入っています。

10億はおよそ2の30乗ですから、30回の分裂で1センチ大になるわけです。これに要する時間はすでに述べたように20年程度(進行の早い肺がんでは10年、非常に遅いものでは30年くらい)です。

一方、一辺2センチの病巣は1センチの病巣の8倍の体積を持ちます(1ccと8cc)。細胞の数が8倍になるには、たった3回の分裂ですみます(8は2の3乗)。30回の分裂に20年かかるとすると、3回では2年という計算です。10年で1センチになるような進行が早いタイプのがんは1年で2センチになることとなります。

肺がんは毎年、乳がんは2年毎に検診を受けるように指針が定められているのには根拠があるのです。

■がん細胞の成長と時間



1センチから2センチのうちにがんを発見したいのですが、その時期は症状が出ません。そして、1センチが2センチになる時間は、がんの種類によって1年~2年です。体調が万全でも、1年あるいは2年ごとにがん検診を受けることが早期発見のために必要だということです。

今回の計算はかなり単純化したものですが、定期的ながん検診の必要性をご理解頂けるかと思います。

### ■厚生労働省が指針で定めるがん健診の内容

#### 市町村のがん検診の項目について

厚生労働省においては、「がん予防重点健康教育及びがん健診実施のための指針」(平成20年3月31日付け健発0331058号厚生労働省健康局長通知別添)を定め、市町村による科学的根拠に基づくがん検診を推進。

#### 指針で定めるがん検診の内容

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査又は胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上*1	2年に1回*2
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問(問診)、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査(マンモグラフィ)*3	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

\*1 当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可

\*2 当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可

\*3 視診、触診は推奨しない

出典:厚生労働省ホームページ

## 「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。