

# 刈谷豊田総合病院・高浜豊田病院 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

2021年12月1日～2022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 (任意継続含む) 30歳以上の女性任意継続被保険者
自己負担額	2,200円(税込)



1階コンシェルジュカウンター・待合室  
刈谷豊田総合病院



更衣室(パウダールーム完備)  
刈谷豊田総合病院



●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」「受診券」のいずれかを年度内1回のみです。

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

高浜豊田病院 ..... TEL 0566-52-8660

<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」2021.11.05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



豊田自動織機健康保険組合

# ライフナビ



## CONTENTS

- 2022年1月から健康保険制度が変わります ..... ②
- マイナポータルで「わたしの情報」が確認できます ..... ③
- 正しく使おう健康保険 ..... ④
- 健保カレンダー(2022年上期) ..... 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24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
- 歯科健診のご案内 ..... 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2022“春”  
参加者募集 ..... ⑭
- 刈谷豊田総合病院・高浜豊田病院健診センターからのお知らせ ..... ⑯



2022年  
1月から

# ①傷病手当金 ②出産育児一時金 ③任意継続被保険者

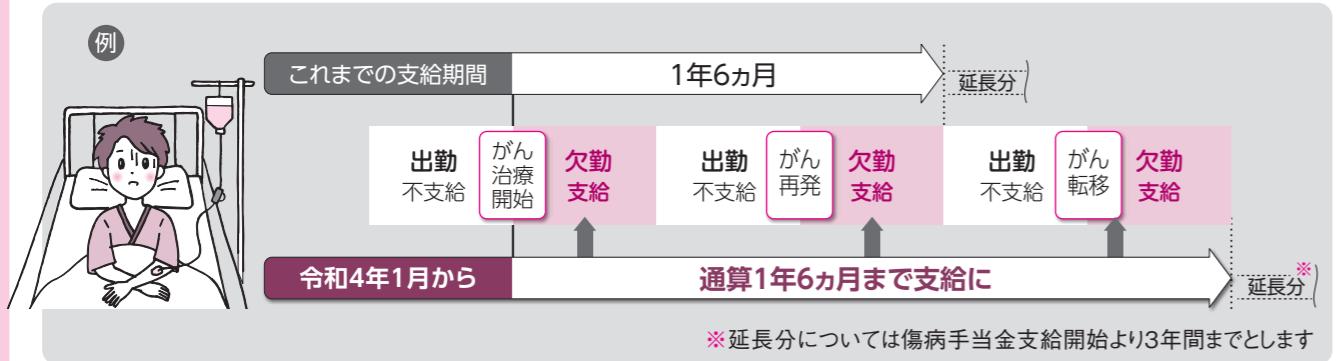


けがや病気で働けないときに受けられる「傷病手当金」と、出産したときに受けられる「出産育児一時金」、また退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

## ① 傷病手当金(法定例)

### 支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6ヶ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6ヶ月を通算できるようになります。



## ② 出産育児一時金

### 産科医療補償制度の掛金を変更

#### 産科医療 補償制度

通常の出産にもかかわらず、生まれた子どもが脳性まひを発症した場合に、一定の要件を満たせば補償金が支払われる制度。日本医療機能評価機構により運営され、ほとんどの医療機関等が加入しています。

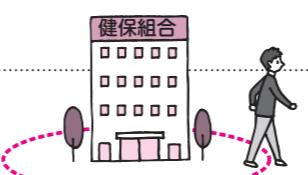
「出産育児一時金」のうち16,000円は産科医療補償制度の掛金額になります。2022年1月からはこの掛け金が12,000円に引き下げとなります。ただし、産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産の場合、**出産育児一時金の総額は変わりません。**

	現行	改正後
1 産科医療補償制度に加入する医療機関等での出産	420,000円	420,000円
2 産科医療補償制度に加入していない医療機関等での出産	404,000円	408,000円

## ③ 任意継続被保険者

### 本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定はありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。



「オンライン資格確認」本格運用開始  
(2021年10月から)

健康保険証情報

特定健診情報

薬剤情報

など

## マイナポータルで「わたしの情報」が確認できます

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証の記号・番号等を使って、医療保険の資格情報の確認ができる仕組みです。政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」に登録すると行政機関が保有する自分の情報を確認できます。

詳しくは  
マイナポータルのサイトへ  
<https://myna.go.jp/>



### オンライン資格確認システムのメリット



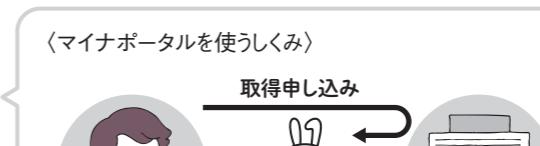
初めての医療機関でもその医療機関に同意をすれば今まで使用した薬の情報を医師等と共有できる



就職・転職・引っ越ししてもマイナンバーカードが健康保険証としてずっと使える



マイナポータルを活用して医療費情報を確認できるようになる



みなさんの特定個人情報(所得税や世帯情報など)は、地方公共団体や国の行政機関等が保有しています。マイナポータルで必要な情報を選んで取得申し込みすることで、その回答を確認できます。

など

!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。
- 当健保組合が提供する特定健診情報を更新するのは年に1回(11月)です。そのため最新の情報が見られない場合があります。

### マイナポータルの「わたしの情報」で確認できること



#### 1 健康保険証情報

保険者名、被保険者証記号・番号、枝番等の健康保険証の情報

#### 2 医療給付費

高額療養費や出産育児一時金などの給付情報

#### 3 薬剤情報

医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報(注射・点滴等も含む)、ジェネリック医薬品切替可能情報

#### 4 特定健診情報

40歳以上の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した健診結果の情報

こんなときどうする?  
以前加入していた健康保険組合からの特定健診情報の提供を望まない場合

オンライン資格確認システムの機能の1つとして、以前加入していた健康保険組合等で受けた特定健診の情報は当健保組合で取得することが可能になっています。加入する健康保険組合が変わっても健診結果を活用した健康管理ができるなどのメリットがあります。しかし、本人が希望しない場合は「不同意申請書」を当健保組合に提出していただくことで対応可能です。不同意申請書は当健保組合ホームページからダウンロードすることができます。

●各種申請書 [https://www.shokki-kenpo.jp/application\\_index/form](https://www.shokki-kenpo.jp/application_index/form)



# 正しく使おう健康保険

鍼灸院

指圧治療院

接骨院・整骨院

健康保険が使える範囲は限られています

整骨院などで「保険取り扱い」という表示があっても、健康保険が使えるのは限られたケースだけ。健康保険を使って施術を受けても健康保険の適用が認められなければ後日費用を請求されることもあります。健康保険が使える範囲を知って、正しく利用しましょう。

※当健保組合より施術内容についておたずねすることがあります。



鍼灸院

など

指圧治療院

など

接骨院・  
整骨院

など

施術する人	はり師、きゅう師	あん摩マッサージ指圧師	柔道整復師(柔整師)
健康保険が使える傷病	<ul style="list-style-type: none"> <li>●神経痛</li> <li>●リウマチ</li> <li>●頸腕症候群</li> <li>●五十肩</li> <li>●腰痛症</li> <li>●頸椎捻挫後遺症</li> </ul> <small>※原則として上記疾病に限定</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筋痙攣</li> <li>●捻挫</li> <li>●骨折</li> </ul> <small>※原則として上記疾病に限定</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●挫傷(肉離れなど)</li> <li>●脱臼</li> </ul> <small>※外傷性のけがのみ</small>
医師の同意	必要(6ヶ月ごとに再同意が必要です)		骨折、脱臼は必要(応急処置を除く)
支払い方法	償還払い(申請による後日払い戻し方式)		受領委任方式(柔整師が保険代行請求)
申請書類	①療養費支給申請書(本人記入) ②領収書(施術者発行) ③施術内容証明書(施術者発行) ④施術同意書(医師発行)	(当健保組合からの照会に備え、領収書は必ず受領し、保管してください)	
重複受診 医科 その他施術	不可(同一傷病の場合)	可	不可(同一傷病の場合)

※日常の疲労、肩こり、筋肉痛、スポーツ時の筋肉疲労、リラクゼーション目的のマッサージなどは、全額自己負担となります。



医療機関で薬やシップを処方されている期間は治療行為となり、健康保険扱いとはなりませんのでご注意ください(全額自己負担)。



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 ▶ 健保の給付 ▶ 立替え払いをしたとき

お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4612 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

2022年上期

1~6月

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・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診	人間ドック・主婦健診・婦人科検診・脳ドック・CTがん検診
	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン
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] 被扶養者・任意継続被保険者(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] 被保険者(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 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性)
歯科健診	下期 歯ッピー健診 ~2月6日				上期 歯ッピー健診 5月初旬~8月初旬(予定)	診療所型歯科健診 [愛知県・岐阜県・三重県・静岡県] 通年
健康ウォーク	ハッピーウォーク2022“春” 申込				ハッピーウォーク2022“春” 4月1日~5月31日	上期 外部ウォーキング 3月~6月
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
インフルエンザ 予防接種	予防接種費用補助 ~1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	P.6,7参照		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(調整中)	
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!

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

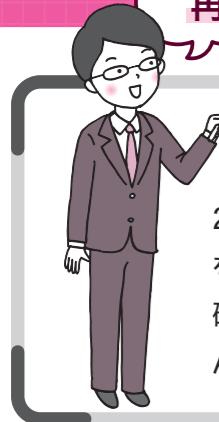
メンバーズサイトのログインパスワードはお手元にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。



# 「年間医療費のお知らせ」を発行します 確定申告の医療費控除に使用できます

2022年  
2月中旬  
発行予定

再発行はできません。大切に保管してください。



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2022年2月に発行します。2021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。「年間医療費のお知らせ」は再発行しませんので、大切に保管しておきましょう。



## 「年間医療費のお知らせ」は2021年1月～11月診療分です

2022年2月に発行する「年間医療費のお知らせ」には、2021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。

### 「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？

12月分の医療費や保険診療外の医療費、交通費、医薬品の購入費など、「年間医療費のお知らせ」に記載されていない費用を医療費控除として申告する場合は、それぞれの領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成してください。

### 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すべて5年間は保存しておいたほうが無難です。

「年間医療費のお知らせ」が活用できるからといって、医療費の領収書を破棄してはいけません。大切に保管しましょう。

#### ●「医療費控除の明細書」を作成した場合

税務署から領収書の提示・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。



「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。

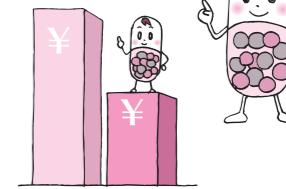
医療費控除の手続き等については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

## 医療費節約ならジェネリック医薬品！

### ●新薬と同じ有効成分で製造される「ジェネリック医薬品」

効き目や安全性は新薬と同等で価格が安い「ジェネリック医薬品」は、新薬の特許期間などが過ぎた後に、他の製薬会社によって製造される医薬品のことです。

短期間・低成本で製造ができるため、新薬より低価格になることが大きな特徴で活用すれば薬代を節約することができます。



ジェネリック医薬品を処方してもらうには?  
「ジェネリックでお願いします」と医師や薬剤師に相談してみましょう。



### 『ジェネリック医薬品差額通知』をご活用ください

当健保組合では、ジェネリック医薬品への切り替えが可能な薬を使っていらっしゃる方を対象に「ジェネリック医薬品差額通知」を2022年1月に当健保組合より該当者へ送付します。

届いた方は、かかりつけ医や薬剤師に相談して切り替えをご検討ください。

### 医療費控除の特例

## セルフメディケーション税制



適用期限は  
2026年  
12月31日まで  
延長されました

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。

2021年度改正により、セルフメディケーション税制の対象となる医薬品をより効果的なものに重点化し、手続きの簡素化を図った上で、適用期限は2026年12月31日まで延長されることとなりました。

※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(2021年分の確定申告から「一定の取組み」に関する書類の添付は不要になりました)

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**

「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 2021年度版を紹介します



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。



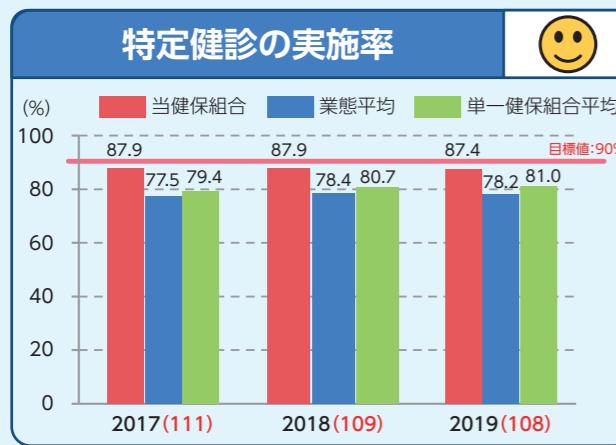
全健保組合平均を100とした際の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好 😊」から「不良 😞」の5段階で表記しています。

## 特定健診・特定保健指導(実施状況)

### ◆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。



※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。



残念!  
当健保組合の実施率は今回も  
目標値の90%に届かず!

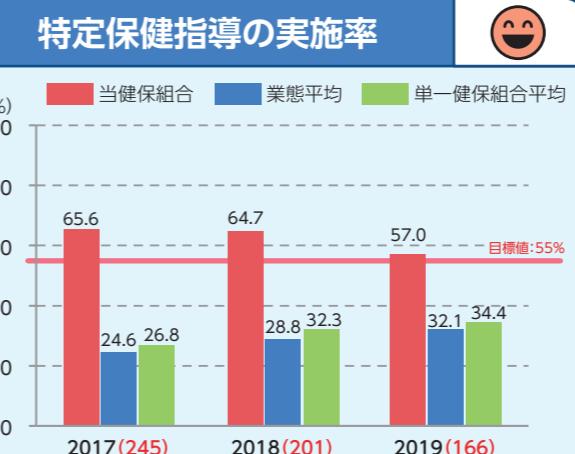


被扶養者の実施率はまだ低い。  
健診が健康への第一歩。  
奥様たちに健診をぜひ勧めてみて。

## 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。



※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。



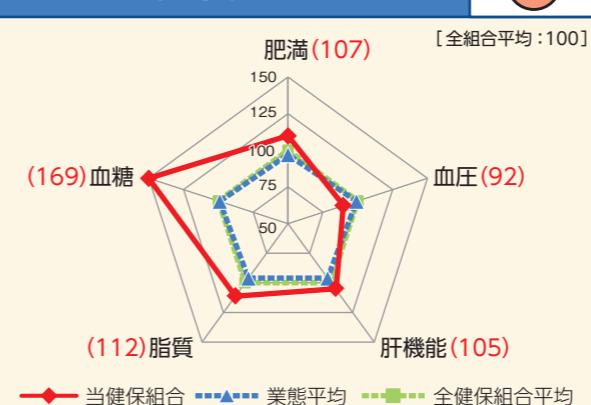
特定保健指導は目標値55%をクリアしたけど、  
被保険者は新型コロナウイルス感染拡大の影響により前年度よりダウン。  
各自の健康状態に合わせて無料でアドバイスが受けられるから、積極的に受けてほしいな。

生活習慣を見直すチャンス!  
被扶養者のみなさんにもおすすめです。



## 健康状況(生活習慣病リスク保有者の割合)

### 健康状況



\*数値が高いほど、良好な状態

健康状況の経年変化	2017	2018	2019	
肥満リスク	当健保組合	108	111	107
	業態平均	96	97	96
血圧リスク	当健保組合	102	100	92
	業態平均	99	99	99
肝機能リスク	当健保組合	106	107	105
	業態平均	96	96	95
脂質リスク	当健保組合	110	110	112
	業態平均	96	96	96
血糖リスク	当健保組合	183	169	169
	業態平均	98	99	99

昨年度に引き続き  
健康状況は良好。  
健康管理を続けて  
この状態を維持しよう。



リスク	良好	やや良好	中立	やや悪化	悪化
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	😊	😊	😐	🙁	😦

※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

前年度より血圧リスクが悪くなってしまったわ。  
動脈硬化を招きやすいので要注意。

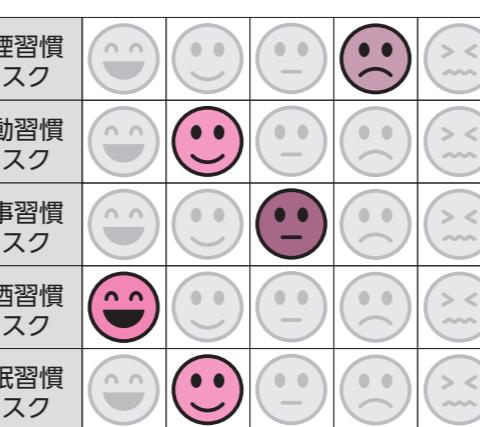


## 生活習慣(適正な生活習慣を有する者の割合)



\*数値が高いほど、良好な状態

生活習慣の経年変化	2017	2018	2019
喫煙習慣リスク	当健保組合	98	98
	業態平均	101	101
	上位10%	105	106
運動習慣リスク	当健保組合	102	99
	業態平均	98	95
	上位10%	113	108
食事習慣リスク	当健保組合	108	107
	業態平均	104	106
	上位10%	110	121
飲酒習慣リスク	当健保組合	105	105
	業態平均	101	101
	上位10%	102	102
睡眠習慣リスク	当健保組合	104	104
	業態平均	102	101
	上位10%	110	107



※2019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。

生活習慣も昨年に引き続き良好だけど、  
喫煙習慣リスクが前年より悪化しているわ。

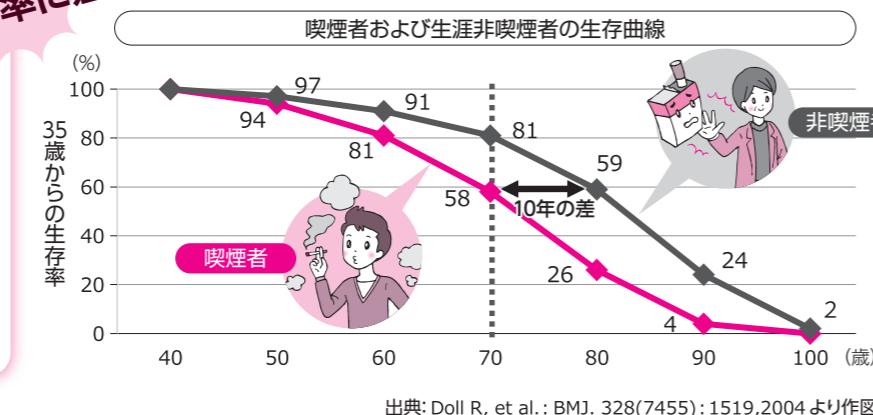
喫煙習慣のある人は、  
当健保組合の  
**禁煙キャンペーンや  
禁煙費用補助を**  
うまく活用してぜひ禁煙を。

運動習慣のリスクは改善傾向ね。  
もっと運動したい人は  
**ハッピーウォーク** P.14参照  
などのイベントに  
参加するのもいいですよ。



**禁煙して 生存率に差!**

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。



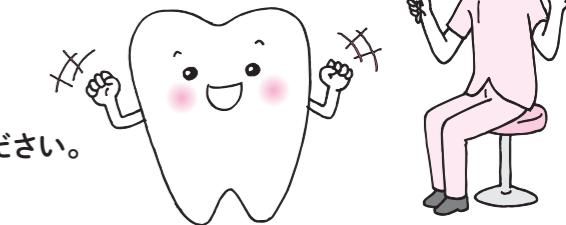
# 歯科健診のご案内

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 当健保組合の被保険者・被扶養者

1 2 3 のすべて合わせて  
年度内2回まで補助があります。



## 1 歯ッピー健診

• 2021年下期 歯ッピー健診

受付時間 9:15~13:00  
(受付時間は事務局にて  
割振りされます)

会場No.	開催日	会場
15	1月 30日(日)	デンソーエンタープライズ会館
16	2月 6日(日)	デンソーエンタープライズ会館

無料  
です

## 2 診療所型歯科健診(旧歯科医院健診)

検査項目 口腔診査・歯科保健指導

オプション 歯冠クリーニング(16歳以上)、フッ素塗布(15歳以下)

受診場所 「愛知県・岐阜県・三重県・静岡県の各歯科医師会」に加入している歯科医院

(上記の歯科医師会に加入していない歯科医院で受診された方は、**3 歯科健診補助申請書** をご覧ください)

費用 無料(健診以外の虫歯治療や歯石除去などの治療は、自己負担が発生します)

### STEP 1 歯科医院を探す

各県の「歯科医師会」に加入の歯科医院を検索できます。QRコードよりご確認ください



### STEP 2 歯科健康診査票・説明書を入手する

(株)アルテックス ▶ 業務部 管理室 (株)ハラテックス ▶ 総務部 トヨタL&F静岡(株) ▶ 総務部 総務課

上記以外の会社にお勤めの場合

▶ 当健保組合・保健事業グループへご連絡ください。TEL(0566)21-7784

## 3 歯科健診補助申請書

一旦、全額自己負担でお支払いいただいた後、下記書類を添付の上、申請してください。

歯科健診補助申請書(★)

領収書

健診結果

★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。

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

領収書が  
必要です

# がんから身を守るために がんを知る7か条

## 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。がんのリスクは自分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の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には大切ですが、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 早期発見の力はがん検診

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 自分は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。

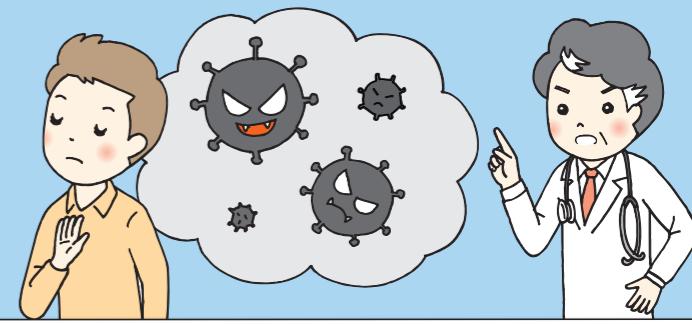
中川 恵一 (がん対策推進企業アクション アドバイザリーボード議長)

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。

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。

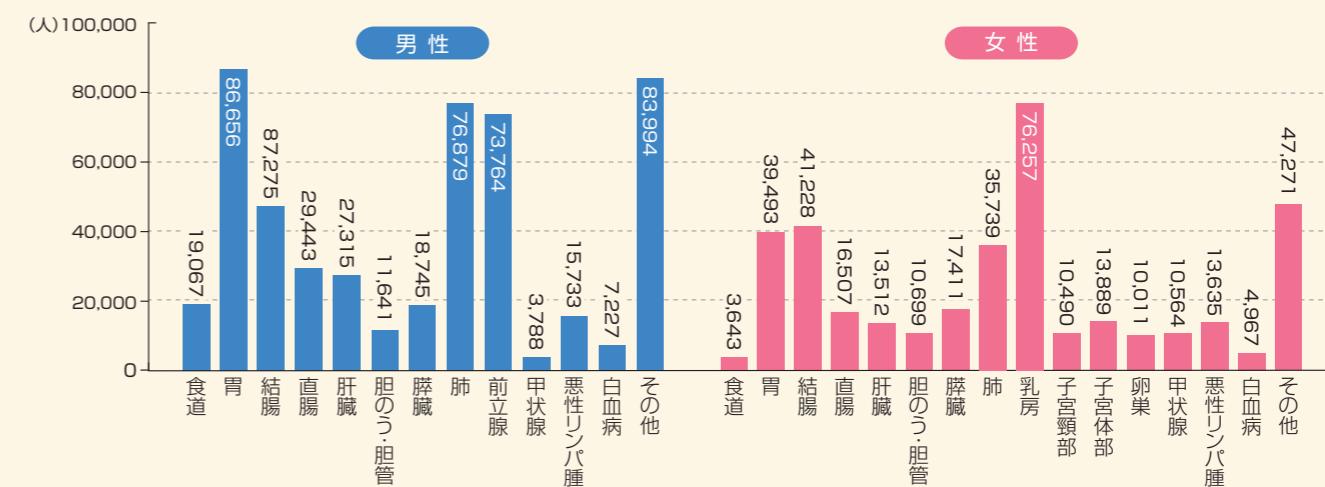


番外

## 自分はかからないと思う病気

「がん対策推進企業アクション」ニュースレターより

■部位別がん罹患数(2014年)



出典:国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

多くのがん患者が「まさか自分が」と言いますが、膀胱がんに罹患した私もその1人です。2018年12月28日に「内視鏡切除」を受けました。「自己エコー検査」で、自分で発見しました。お手伝いしている膀胱のエコー検査を行って、腫瘍を発見したのです。

5年ほど前から脂肪肝を自分で発見して以来、定期的にエコー検査を自分でしてきましたが、ついでに膀胱を診てみると、がんが見つかったのです。血尿はおろか、違和感すら、全くない「完全無症状」でした。

日本人男性の3人に2人が、がんになる時代ですから、「がんになることを前提にした人生設計が必要」などと発言してきました。しかし、たばこは吸いませんし、運動は毎日行っていて、体重も若い頃のままで。正直、まさか自分が罹患するとは思っていませんでした。

全く、現実感がなく、「これは夢だろう」、「何かの間違いだろう」と思いました。35年間もがん医療に携わってきた専門医の私ですらそうなのですから、私たちは自分ががんになるといった意識は持たないように「プログラム」されているのかもしれません。

生き物は、基本的には病気や死ぬことについて考えないようにできているのだと思います。たとえば猫はそれなりの大きさの大脳を持っていますが、自分で病気を見つけて、「自分もいつかは死ぬ」ことを想定して生きることはありません。猫の大脳は、死を怖がるほど発達していないのです。

動物は、今の時間を、本能にしたがって生きています。過去や未来といった時間の概念もないと思います。ところ

が、人間は大脳を非常に進化させた結果、「ある時間が経てば自分が死ぬ」ことを知ってしまいました。このことが、死の恐怖の根源だと思います。

それ自体も脳の産物と言えますが、「時間」はがんの医療でも重大な役割を持っています。20年後に再発するケースもありますから、厳密には、がんに「完治」はありません。しかし、5年間再発がなければ、便宜上治癒と考えることが一般的です。このため、「5年生存率」を治癒率の代わりに使うことが多いのですが、がんのように、あとあとまで再発の可能性が残るがんでは、10年生存率が使われます。ただし、5年にせよ、10年にせよ、数字自体に深い意味があるわけではありません。便宜上、「きりの良い」数字を使っているにすぎません。

私も経験した膀胱がんは再発しやすいがんの代表で、私のように一番早期でも、1年以内の再発率は24%、5年以内では46%にも上ります。

最近では余命6か月などと、医師が「残り時間」を口にするのも多くなっています。がん患者は時間に管理される存在になったかのようです。

私の場合も他の早期がんと同様、症状などありませんでしたが、手術後は排尿時の痛みが続いています。早期発見は当面の生活の質の悪化と引き換えに、将来の時間を手にする行為です。時間の概念を持つ人間にしかありえない行動と言えるでしょう。

最後に、「がんを知る7か条」を再掲し、今年度の連載を終えたいと思います。

### がんを知る7か条

- ① 症状を出しにくい病気
- ② リスクを減らせる病気
- ③ 運の要素もある病気
- ④ 早期なら95%が治る病気
- ⑤ 生活習慣+早期発見が大事
- ⑥ 早期発見の力はがん検診
- ⑦ 治療法も選べる病気

番外 自分はかからないと思う病気

「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、がんになつ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。

# 2022年 ハッピーウォークのアプリが “春”より “RenoBody”に変わります!!

(リノボディ)



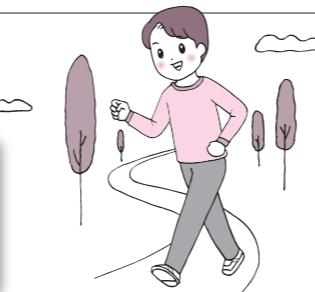
楽しく健康をサポートする歩数計アプリ

## RenoBody

リリース 2014年5月～  
対応OS iOS(iOS11以上)/Android(Android5以上)  
各種連携 OMRON connect/iOS Healthcare  
Google Fit/スマートフォン歩数計

### アプリの特長

- ①スマートフォンだけで参加可能
- ②歩数でWAON POINTが貯まる
- ③歩いて貰えるクーポン機能
- ④目標設定・ダイエット機能



### ④ RenoBody とは…

日本最大級のウォーキングアプリ、  
全国250以上の企業・団体で  
50万人超が利用中



### 連携

随時切替可能



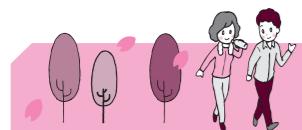
その他のデバイスを利用した場合、健保組合はデータ連携の不具合について責任を負いかねますので、予めご了承ください。

## スマホがあれば、活動量計なしで参加できます!!

ご自身のスマートフォンもしくは健保補助対象の活動量計でご参加されることをお勧めします!

(当健保組合の斡旋は継続しますが、機種変更になります)

**⚠ 「健康マイレージ」アプリは、2022年3月末日をもって終了します。  
(わたしムーヴアプリは2022年2月14日をもって終了します)**



## ハッピーウォーク2022 春

### 参加者募集!

#### イベント期間

2022年4月1日(金)  
～5月31日(火)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・被扶養者で、  
RenoBodyアプリ対応のスマートフォン※をお持ちの方  
※機種によってはアプリに対応していない場合があります

#### 個人賞 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いない方

#### 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をご覗ください

\*前回までにご参加の方は、申込みは不要です。  
また、今までのログインIDが参加者IDとなります。

\*約1週間後、メールで参加者ID・パスワードを  
お知らせします。

#### 申込締切

2022年2月28日(月)

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覗ください

<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

## お知らせ

健保補助対象の  
活動量計が  
変わります



（斡旋機器）オムロン HJA-405T（オムロンの最新機種です）



従来の活動量計は、  
RenoBodyで  
使用できません。



### 自己負担額 500円

当健保組合が4,200円補助します  
2022年度はキャンペーンでお安く購入できます（一人1個/年まで）

#### 購入価格

#### 購入方法

### 今回より購入方法が変更になりました

株式会社あまの創健Webサイトより直接ご購入ください

支払方法 クレジットカードまたは振込用紙 納品 個人宅へ配送します

購入制限 購入は、参加者に限定していますので、先に参加申し込みをお願いします。

注文期限 2022“春”的注文期限は、2022年4月30日です。

その他 参加者ごとにご注文してください。（まとめて購入することはできません）



活動量計  
購入方法

### 活動量計アプリ

専用アプリ「OMRON connect」にデータ送信後、RenoBodyと連携しますのでアプリのダウンロードをお願いします。



※歩数計測に「スマート・オムロン活動量計(HJA-405T)」以外のデバイスをご利用の場合、  
当健保組合はデータ連携の不具合について責任を負いかねますので、予めご了承ください。



### 申込後の アプリ設定 方法

- 1 RenoBodyのアプリをダウンロードして、各自のアカウント作成後ログインをお願いします



- 2 RenoBodyアプリで歩数計測するデバイスの設定をお願いします

当健保組合が補助する活動量計をご使用の方は、OMRON connect設定ガイドをご参照ください

- 3 ハッピーウォークに参加するため、RenoBodyアプリのイベント登録をお願いします  
「イベントコード」「参加者ID」「パスワード」を入力して、「イベントに参加する」をタップしてください

### アプリ設定 マニュアル



RenoBodyアプリに関する問い合わせ先  
アプリよりも問い合わせください  
トップ画面▶MENU▶お問い合わせ



OMRON connect  
設定ガイド

