

ウォーキングイベントに参加しよう!

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

参加資格 被保険者、被扶養者

スマホアプリ「RenoBody」を使った2カ月間のウォーキングイベントです。
前回までにご参加の方は、申し込みせずにご参加できます。(参加者IDが不明な方は、当健保組合までお問い合わせください)

※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	ハッピーウォーク“春”	ハッピーウォーク“秋”
実施期間	4月1日～5月31日 (61日間)	10月1日～11月30日 (61日間)
参加者募集期間	1月～2月	7月～8月

- 個人賞**
- 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
- 〈賞品〉QUOカードPay500円(デジタルギフト)

グループ賞も実施中!!

外部ウォーキングへの参加支援

参加資格 被保険者、被扶養者

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

- 進呈条件**
- ① 2回参加 → **QUOカード 1枚**
 - ② 4回参加 → **QUOカード 2枚**
- 〈賞品〉QUOカード 500円

今日は歩くぞ!

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



2022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。

豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2022
春
vol.55



CONTENTS

2022年度予算がまとまりました	2	巡回健診のご案内	10
2022年4月から「人工授精」など不妊治療に健康保険が使えます		「からだの元気をつくる食べ方」 1日3食規則正しくいただきます!	12
当健保組合の加入事業所が健康経営優良法人2022に認定されました	3	健保カレンダー(2022年度上期)	13
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	まだジェネリックに切り替えていない方はぜひ切り替えをご検討ください!	14
歯科健診のご案内	6	禁煙キャンペーン開催!「卒煙」を目指そう!	
「データヘルス計画第25回」 特定健診を毎年必ず受けてください	8	CTがん検診のご案内	15
		ウォーキングイベントに参加しよう!	16

ライフナビ

2022年 春号 2022年4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/>

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

織機健保



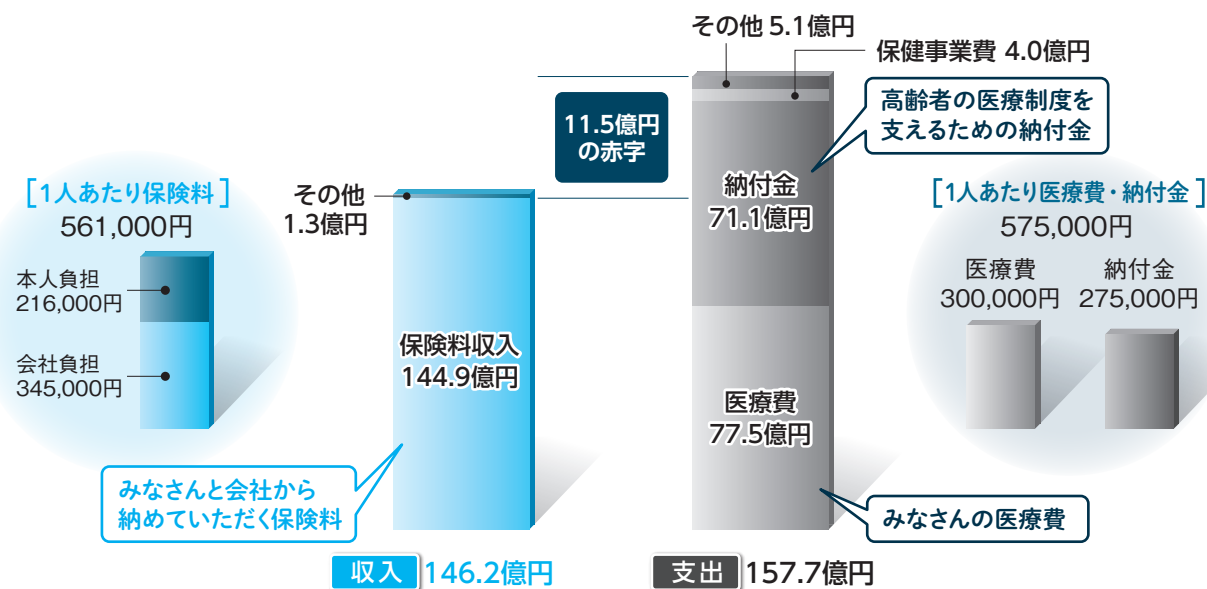
おトクな情報満載! ご家族でお読みください。

2022年度予算がまとまりました

3月3日に開催された組合会において、2022年度予算が承認されました。

健康保険 | 健康保険料率 8.5%

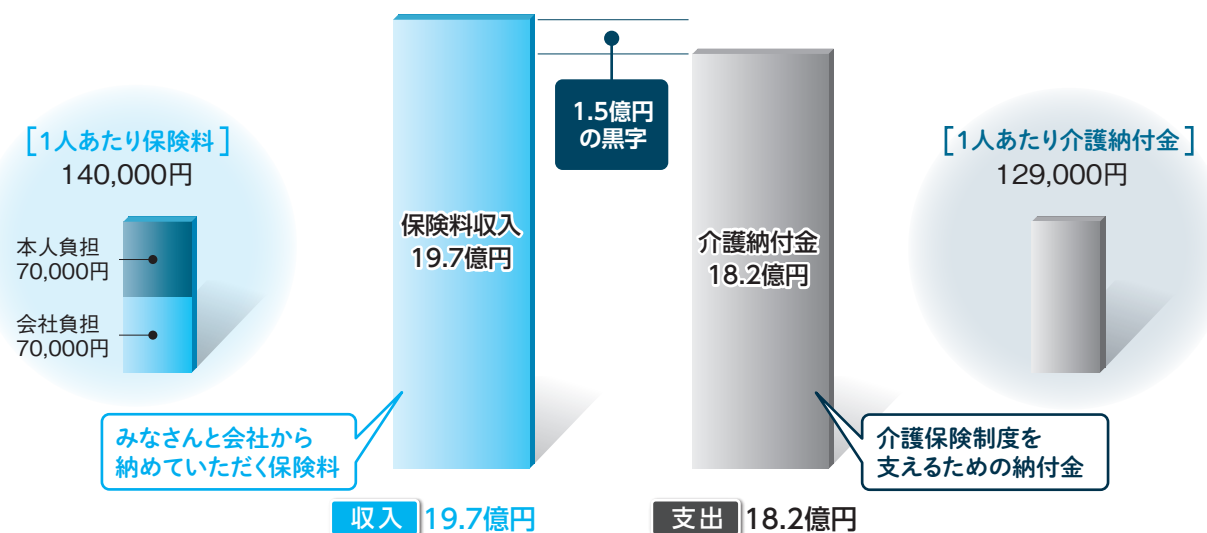
当健保組合の2022年度予算は、特に高齢者の医療制度を支えるための納付金が増加し、健康保険は11.5億円の赤字となりました。医療費や納付金は今後も増加が予想され、健保財政は引き続き厳しい状況が続きます。当健保組合は、みなさんの健康づくりをサポートするためさまざまな保健事業を実施してまいりますので、ぜひ積極的に活用いただきご家族そろって健康な毎日をお過ごしください。



介護保険 | 介護保険料率 1.82%

(40~64歳が対象)

昨年度、介護保険料率を1.94%に改定いたしました。その後、2021年度の保険料収入が想定を上回ったなどの変化がありました。介護保険制度の「国へ拠出する納付金に見合った保険料を徴収する」という性格を踏まえて、2022年度の保険料率を「1.82%」に一旦引き下げ、2023年度以降も毎年、保険料率を検討してまいります。



2022年
4月から

「人工授精」など不妊治療に 健康保険が使えます



現在、不妊治療は一部を除いて健康保険が使えず、経済的な負担が大きいことから、厚生労働省では、不妊に悩む方への特定治療支援事業として費用の一部を自治体より助成しています。この助成制度は3月末で終了(経過措置あり)し、4からは、健康保険の適用範囲が広がります。

検討されている対象者は?

不妊症と診断された男女で、
治療開始時点での女性の年齢が43歳未満

回数に制限はあるの?

女性が40歳未満の場合最大6回
女性が40~43歳未満の場合最大3回
※子ども1人につき。事実婚も含む。



どんな治療法が対象になるの?

人工授精、体外受精、顕微授精など



ちょっと教えて!

Q 現在不妊治療中です。令和4年3月までは自治体より助成金を受けていましたが、4月からはどうなりますか?

A 移行期の治療計画に支障が生じないように、**年度をまたぐ一回の治療について経過措置**として自治体より助成金を受けられます。



当健保組合の「特定不妊治療費補助制度」も保険適用に伴い変更しました。詳細は当健保組合のホームページをご覧ください。

当健保組合の加入事業所が 健康経営優良法人 2022 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)



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、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

被扶養者の認定基準とは？

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。

- 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130万円かつ月額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180万円かつ月額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130万円かつ月額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180万円かつ月額15万円未満で、被保険者からの仕送り額より少ない

※ 新型コロナウイルス感染症の対応のため、一時的に収入が増加する場合は当健保組合へご相談ください。

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)

・・・保険証を2枚持っていないですか？・・・

健康保険の二重加入にご注意ください。

就職等により被扶養者が新しい勤め先で健康保険等、社会保険の適用を受けることになった場合、たとえ収入が扶養認定基準内であっても従来のまま被扶養者として残ることはできません。すみやかに「被扶養者異動届」を提出し、当健保組合からの脱会の手続きを行ってください。(必須です)

手続きをしないとどうなるの？

医療費を返還していただきます

被扶養者認定取消日以後に当健保組合の保険証を使用して医療機関等を受診した場合には、当健保組合が負担した医療費や給付金等を全額返還していただきます。

(被扶養者の取消(削除)の手続きが遅れた場合でも、取消日は新しい勤め先で社会保険の適用を受けたときまでさかのぼります。)

国民年金の未加入期間(無年金期間)が発生します

被扶養者(配偶者)が勤め先で社会保険の適用を受けると「国民年金第3号被保険者」から「国民年金第2号被保険者」に変更されます。しかし、離職等で再び当健保組合の被扶養者の認定を受ける際に、正しい手続きを行わないと国民年金第2号被保険者の資格を喪失したままの状態となり、国民年金の未加入期間(無年金期間)が発生してしまいますのでご注意ください。

早めに手続きを!!

当健保組合では、削除の手続きをされていない方々に、改めてご案内をいたします。ご案内が届いた方は異動の手続きをお願いいたします。

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 ▶ 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



公費による医療費助成を受けている人は当健保組合に届出を！

国または自治体による公費負担医療助成制度*を受けている場合(または未提出の場合)は当健保組合からの給付との重複を避けるためすみやかに届出をご提出ください。

- * 指定難病 ・ひとり親医療助成
・障害者医療助成 ・自立支援医療 等

※公費の受給終了時にも届出が必要です。
※万一重複給付がある場合は、後日返還請求させていただくことになりますのでご注意ください。

こんなときは
届出が
必要です

- 新たに公費負担医療助成を受けている、または受けられるようになったとき
- 制度の変更などにより公費助成の内容に変更があったとき
- 受給中の公費助成の給付期間を更新したとき
- 公費助成の対象から外れたとき



必要書類

- 医療費助成制度該当・非該当(変更)届
(当健保組合ホームページよりダウンロードできます。)
- 「医療受給者証」等、証明書のコピー

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 ▶ 公費で受けられる医療

● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784



歯科健診のご案内

歯科健診は、
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。
お口の健康を守りましょう。

①②③のすべて合わせて
年度内2回まで補助があります。

対象者 当健保組合の
被保険者・被扶養者



1 歯ッピー健診

無料です

健診日程(2022年度上期)

会場No.	開催日	会場	会場No.	開催日	会場
1	5月 8日(日)	西尾市文化会館	8	6月 26日(日)	デンソー企業年金基金会館
2	5月 15日(日)	竜美丘会館	9	7月 3日(日)	蒲郡市民会館
3	5月 22日(日)	あいち健康プラザ	10	7月 10日(日)	豊田自動織機組合会館エスト
4	5月 29日(日)	デンソー大安健保体育館	11	7月 17日(日)	豊田市産業文化センター
5	6月 5日(日)	デンソー安城健保体育館	12	7月 24日(日)	デンソー西尾ホール
6	6月 12日(日)	デンソー豊橋健保会館	13	7月 31日(日)	デンソー湖西健保会館
7	6月 19日(日)	デンソー高棚健保体育館	14	8月 7日(日)	デンソー企業年金基金会館

受付時間 9:15～13:00(受付時間は事務局にて割り振りされます)
※各会場、感染症予防対策を行っております。

受診者には
歯磨きグッズをプレゼント!

検査項目	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
	子供(15歳以下)	①虫歯検査	②歯磨き指導	③フッ素塗布

費用 約4,000円の健診が**無料!!** **健診時間** 約40分(会場、時間などによって異なります)

申込方法 詳しくは「歯ッピー健診」
ホームページをご覧ください。

歯ッピー健診



申し込みは**専用フォームのみ**です。



申込期間 4月1日(金)～各開催日の3週間前まで
▶ 開催2週間前までに申込時に登録したメールアドレスに「受付時間のご案内」が届きます。
※[yoyaku118@happykenshin.com]からの受信ができるようにフィルター設定をお願いします。

注意 申込後でも社会状況を鑑み、中止または検査項目の変更をすることがありますのでご了承ください。

2 診療所型歯科健診

無料です

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)

予約方法 直接歯科医院へ電話し、「豊田自動織機健康保険組合の無料歯科健診希望」と伝え、
健診日時を予約

持ち物 **愛知県** 保険証
岐阜県・三重県・静岡県 保険証、歯科健康診査票(※)、説明書(※)
※入手先は当健保組合ホームページにてご確認ください。

歯科医院の探し方



愛知県



岐阜県

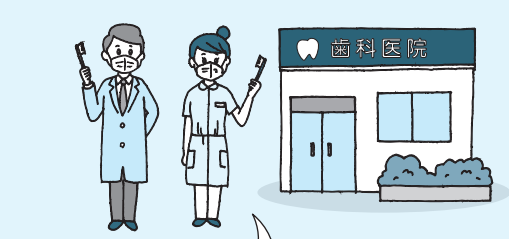
各県の「歯科医師会」に加入の歯科医院を検索できます。
当健保組合のホームページ、または、QRコードよりご確認ください



三重県



静岡県



各県の「歯科医師会」に加入している歯科医院は
そのまま予約・受診してください。

3 歯科健診補助申請書

領収書が必要です

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。

添付書類 ●歯科健診補助申請書(★) ★は当健保組合のホームページから
●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。

補助額上限 口腔診査・歯科保健指導 2,000円/回
歯冠クリーニング(歯石除去は対象外、16歳以上) 1,000円/回
フッ素塗布(15歳以下) 800円/回

お口の健康を
守ろう!



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



40歳以上の **被扶養者**、**任意継続加入者** の方は必読！

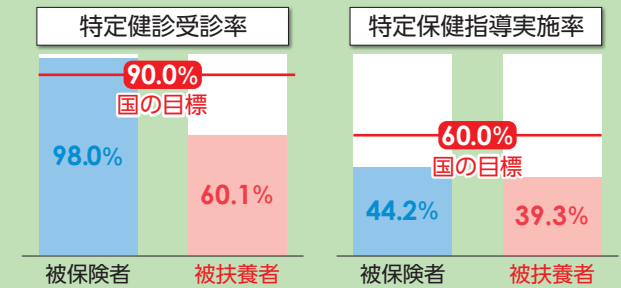
特定健診を毎年必ず受けてください

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。

当健保組合の実績(2020年度)



質問 1 ? 今さらですが、**特定健診**はどんな健診ですか？



50歳
主婦
A子さん

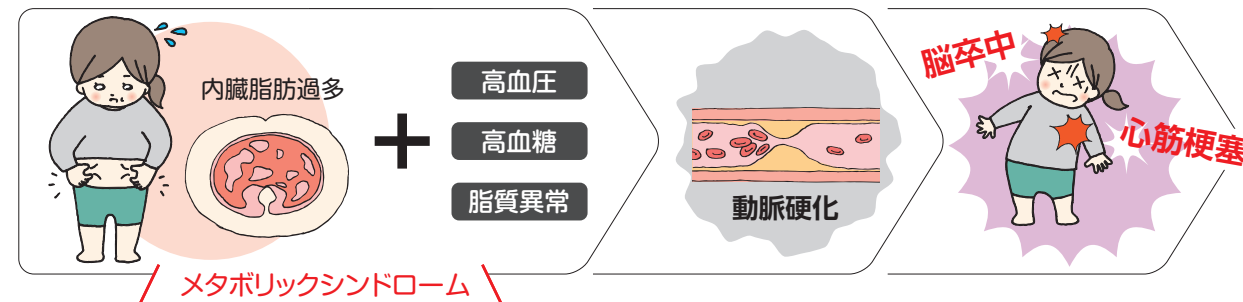
答え

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。

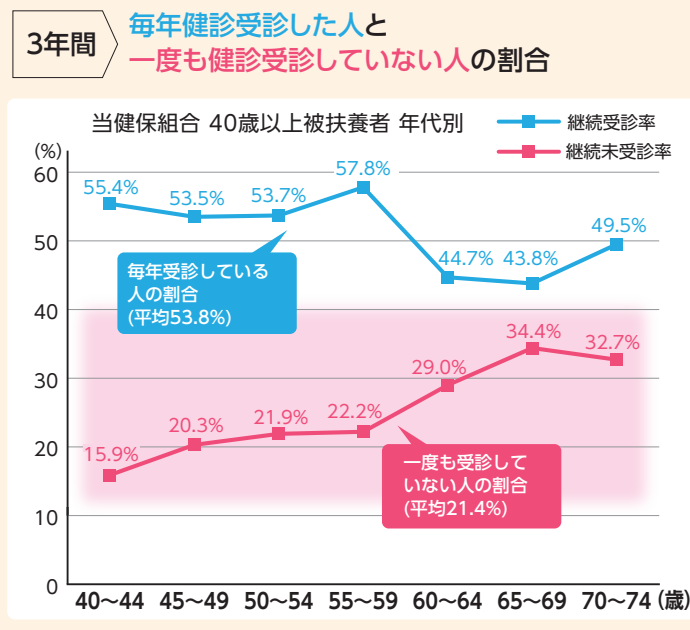
メタボリックシンドロームとは

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。



メタボリックシンドローム

2017年度～2019年度の特定健診受診状況



3年間毎年健診を受診している人は約半数いるのに対し、1度も受診していない人は約2割いるんだね。

健診は毎年受けることが大切だと聞いたことがあるよ。

そうなんです。健診は毎年受診して数値の変化を確認することで早期に疾患を予防できます。

健診期間が空いてしまうと病状が進行してしまう可能性もあるので、健診は毎年必ず受けましょう！



質問 2 ? 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？



40歳
主婦
B子さん

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ので、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、**今年度は自己負担額が1,000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。

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。

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 ? 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？



66歳
任意継続加入者の
男性

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)

※【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。

詳細は11ページを参照ください。

質問 4 ? 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？



45歳
パート勤務
主婦

答え

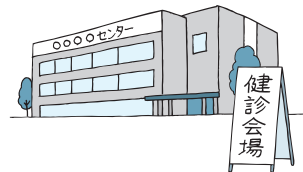
勤務先の健診で特定健診の検査項目を受けている場合は、当健保組合の健診受診は任意で結構です。勤務先で特定健診を受け、当健保組合の健診を受けない場合は**勤務先の健診結果を当健保組合へお知らせいただく必要があります。**

詳細は11ページを参照ください。

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!
- 今年度は
キャンペーンで安く受けられます!
- 乳がん検査・
子宮頸がん検査も受けられます!
- 日程・会場が豊富
土日に受けられる会場もあります!
- ポイント制度により、
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

Aコース
(全豊田巡回健診)

Bコース
(婦人科健診)

Cコース
(全国巡回健診)

実施日程

(前期)4月～8月

6月～12月

健診会場

愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部の
比較的に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、比較的に住者が
多い地域で開催(約170会場)

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

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。

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2,200円

今年度は1,000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

今年度はゼロ円!

通常20,000円程度の健診が
健保の補助で個人負担は2,200円

今年度は1,000円!

2022年度はキャンペーンとして巡回健診基本検査費用の自己負担額を1,000円、
婦人科健診の乳がん(併用除く)、子宮頸がん検査の自己負担額をゼロといたします。

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。
- ◆お申し込み後でも社会状況を鑑み、中止することがありますのでご了承ください。

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」の巡回健診申込ハガキでの
回答も可能です。

巡回健診を
受診されない
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	健診費用から健保 補助額23,000円を 差し引いた額	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 差し引いた額	

契約健診機関一覧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

契約健診機関一覧

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



受診券を送付します!

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

勤務先または市町村で健診を受けた方、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(2022年4月1日～2023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** 2023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



1日3食 規則正しくいただきます!

からだの
元気をつくる
食べ方

食べるタイミングは 体調や健康を左右します

若い世代を中心に朝食を食べない人がいます。しかし、朝食を欠食すると体内時計が狂い、生体リズム※が乱れるため、時差ボケのような状態に。朝食を食べることはとても重要です。また、欠食すると1回の食量が増えやすく、肥満や生活習慣病のリスクがアップ。いつ食べるかも重要で、食事の時間にばらつきがあったり、夕食の時間が遅いことも太る要因になります。こうしたことから、1日3回、規則正しく食べることが健康で元氣な体づくりに欠かせません。

※体温や血圧、血糖値、消化、睡眠などのリズム。



いつ、何食べる? 1日3回、規則正しく食べるコツ

朝食は起床後2時間以内に食べて、昼食と夕食はそのあと12時間以内に、等間隔で食べるのがよいとされています。食事が不規則な日があっても、翌日、元に戻せばOK。夕食が遅くなるときは分食がおすすめです。栄養バランスのよい食事をとることや、朝食をしっかり食べ、夕食は食べすぎないことも心がけましょう。

理想的な食事の「タイミング」と「内容」は?

朝食

- 起床後、太陽光を浴びてから2時間以内に食べる。
- 糖質とたんぱく質を必ずとる。
- できれば野菜をプラスする。

昼食

- 基本的に何を食べてもOK。
- できるだけ主食・主菜・副菜がそろったものにする。
- 主食は大盛りしない。

夕食

- 朝食後12時間以内に食べる。
- 主食・主菜・副菜がそろった定食スタイルがベスト。
- 高カロリーな揚げ物などは避け、主食と主菜は食べすぎない。

夕食時間が遅くなるときは分食を

夕方に主食、帰宅後に主菜と副菜を食べる。

当健保組合の主な行事予定です!

健保カレンダー

2022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・任意継続被保険者(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・任意継続被保険者(30歳以上の女性) 6月～12月			
歯科健診 P.6、7参照	上期 歯ッピー健診 14会場 5月8日～8月7日 診療所型歯科健診(旧歯科医院健診) 通年					
健康ウォーク 裏表紙参照	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2022“春” 4月1日～5月31日 上期 外部ウォーキング 3月～6月 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 7月下旬	
禁煙推進 P.15参照	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・脳梗塞発症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 (1月～6月診療分)
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。



ジェネリック
使用割合
厚労省通達の目標は
80%

ジェネリック医薬品利用推進対策

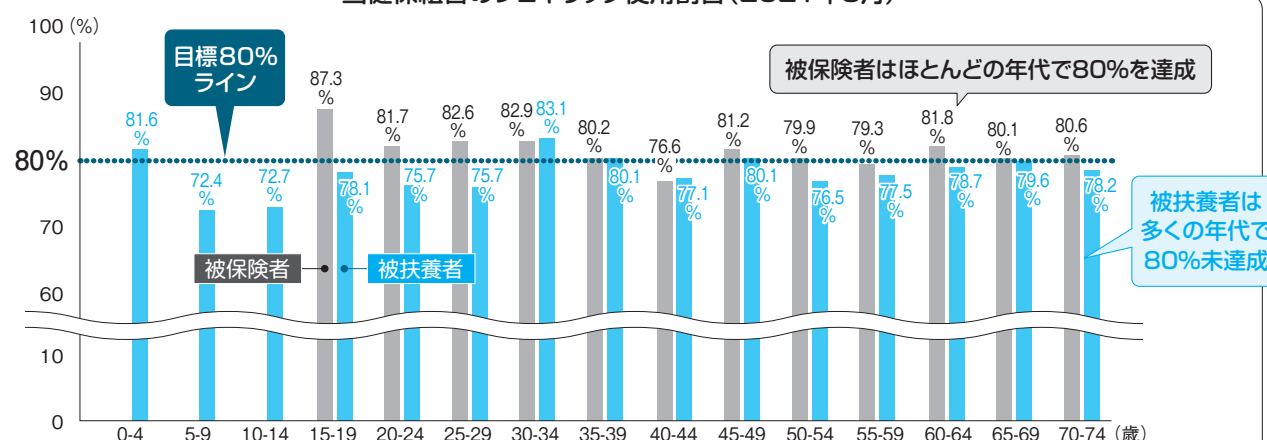
まだ**ジェネリックに切り替えていない方はぜひ切り替えをご検討ください!**

ジェネリック医薬品(ジェネリック)は先発医薬品の特許が切れた後に製造される医薬品で、新薬開発コストが含まれていないため、**安価**です。

また、**有効成分や効き目が同等である**と認可された医薬品のみが販売されています。

2021年3月に厚労省が公表した当健保組合のジェネリック使用割合は79.1%と**目標80%未達成**でした。国の医療費削減、みなさんの将来の健康保険の安心のために是非ジェネリック切り替えのご協力をお願いします。

当健保組合のジェネリック使用割合(2021年8月)



被保険者と被扶養者でジェネリック使用割合に差が出ているね。当健保組合のジェネリック使用割合をあと1%上げて、80%以上にするためには被扶養者の方の協力が欠かせないんだね。

被扶養者の方も是非ジェネリック使用を医師や薬剤師にご相談ください!

教えて! ジェネリックに切り替えるには? お医者さんや薬剤師さんに「ジェネリックにしたいのですが」と相談してみましょう。



ジェネリック医薬品希望シールは当健保組合からのジェネリック利用促進通知に同封しています。別途シールが欲しい方は当健保組合までご連絡ください。

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 ▶ 健保のしくみ ▶ 医療費のお知らせ ▶ ジェネリック医薬品

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



禁煙キャンペーン開催! 「卒煙」を目指そう!

2022年度上期の参加者を募集します!

〈6/1~8/31〉

健保組合では組合員の方の禁煙をサポートするため、2022年度も禁煙キャンペーンを年2回開催いたします。タバコから「卒煙」したい方のチャレンジをお待ちしています。

「禁煙したい…」と思われる喫煙者の方(加熱タバコ喫煙の方も含む)、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

参加費
無料

禁煙実施期間 2022年6月1日(水)~8月31日(水) (92日間)

禁煙対象者 申込時点で、喫煙者で禁煙したいと思っている方(当健保組合加入の被保険者)

サポーター 対象者をサポートする方(サポーターは当健保組合員に限り)

スケジュール	~5/10	「禁煙キャンペーン」参加申込書を当健保組合に提出(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) *当健保組合から応援便り・禁煙カードも送付します
	9/1~9/13の間に自己申請	禁煙達成者は「禁煙達成証明書」を当健保組合に提出(別途ご案内)
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	2022年5月10日(火)当健保組合 必着	

禁煙費用補助制度併用も可能! (詳細は、はさみ込みチラシ、当健保組合ホームページをご参照ください)

CTがん検診のご案内

こんな方にお勧めします!

長年喫煙歴のある方とそのご家族、50歳以上の方、ご家族にがん既往歴のある方

ご好評いただいておりますCTがん検診キャンペーンを2022年度から正規検診内容とします。

いつでも、自己負担額5,000円でCTがん検診が受けられます!



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 ※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

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

