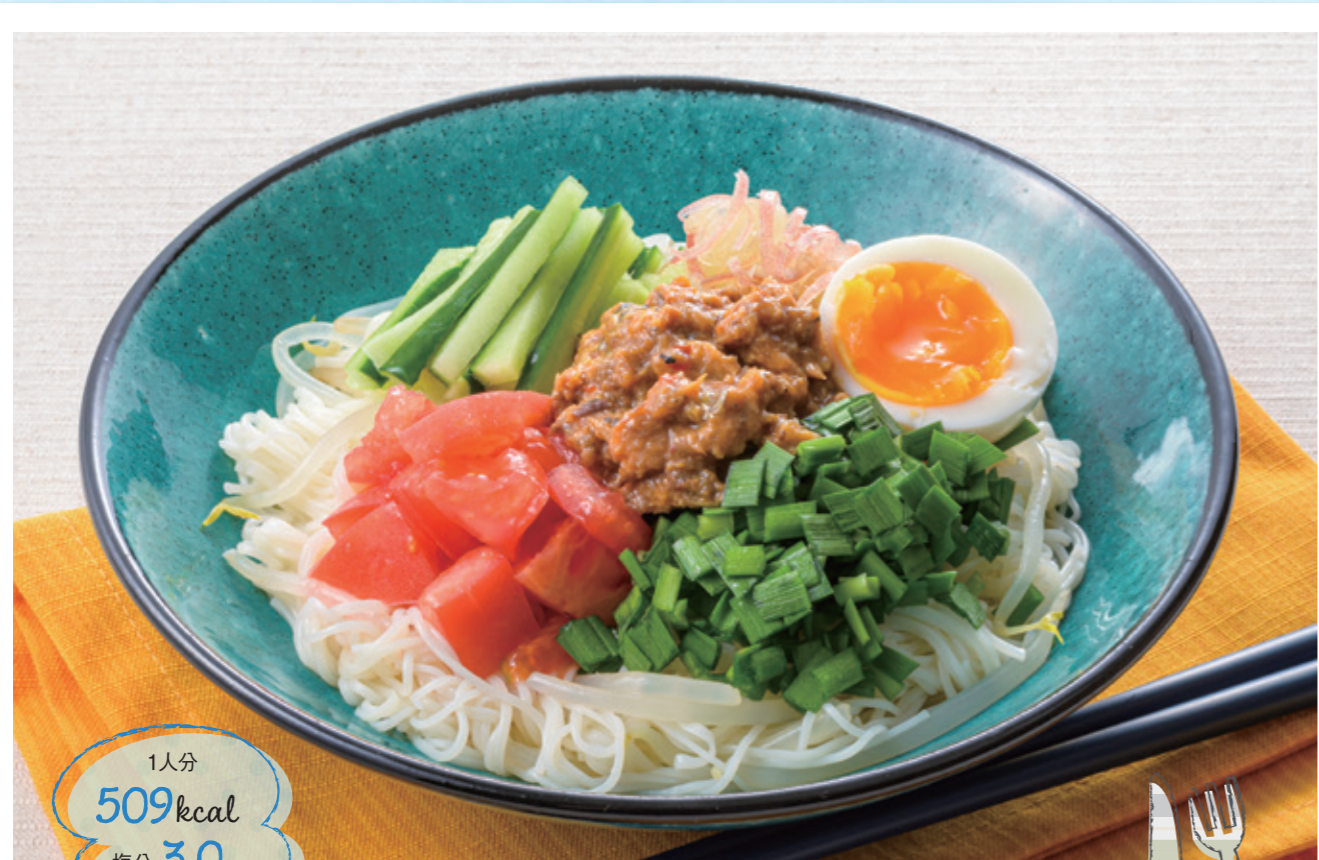


暑さを乗り切る!

夏のダメージ予防&解消レシピ

夏は暑さで食欲が落ちやすく、栄養がかたよりがちに。夏バテによるダメージを防ぐためにも、栄養たっぷりの夏野菜で体調を整えましょう。旬の食材を存分に味わえ、ひと皿で不足しがちな栄養素をバランスよくとれるレシピをご紹介します。



1人分
509kcal
塩分 3.0g

さばみそ缶の濃厚そばろが味の決め手!

さば缶と刻み野菜の冷やし混ぜ麺

材料 (2人分)

- そうめん.....150g
- さば缶(みそ煮).....1缶(190g)
- オイスターソース.....大さじ1/2
- 豆板醤.....大さじ1/2
- にんにく(すりおろし).....小さじ1/2
- 砂糖.....小さじ1/2
- きゅうり.....1/2本(50g)
- にら.....1/2束(50g)
- みょうが.....2個(40g)
- トマト.....1/2個(100g)
- もやし.....1/2袋(100g)
- ゆで卵.....適宜

作り方

- ボウルにさば缶を缶汁ごと入れ、Aを加えてさばの身をほぐすように混ぜ合わせる。
- きゅうりは細切りに、にらはみじん切りに、みょうがは小口切りにする。トマトは1.5cm角に切る。
- 鍋に湯を沸かし、そうめんともやしを加えてゆでる。そうめんの表示どおりにゆでてざるにあげ、冷水で冷ます。しっかりと水けを切り皿に盛る。
- 1と2を盛りつけ、お好みでゆで卵を添える。

Point

そうめんの量を減らし、もやしでかさ増しすることで、ヘルシーながらも食べごたえアップ! トマトに含まれるリコピンは抗酸化力が高く、紫外線によるダメージを防いで肌を守る効果も期待できます。お子さんや辛いものが苦手な方は、豆板醤を入れずにお作りください。

●料理制作 藤原 朋未(管理栄養士) ●撮影 葉山 サトル ●スタイリング 大原美穂

豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2022

夏

vol.56



CONTENTS

- 2021年度の決算の概要.....②
- 健保カレンダー(2022年10~3月).....③
- 「データヘルス計画 第26回」生活習慣改善で心筋梗塞、脳梗塞を予防しましょう!.....④
- 2022年10月から健康保険制度の一部が変わります.....⑥
- 巡回健診のご案内.....⑧
- 歯科健診のご案内.....⑩
- ジェネリック医薬品への切替をご検討ください.....⑫
- 参加者募集 ハッピーウォーク2022“秋”.....⑬
- 栄養バランスよくいただきます!.....⑭
- 自動車事故(第三者行為)にあい、健康保険証を使って治療を受けました.....⑮
- 夏のダメージ予防&解消レシピ.....⑯

ライフナビ

2022年 夏号 2022年8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。



2021年度の 決算の概要

当健保組合の2021年度決算が、
7月29日開催の第249回組合会で
承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険

収入
144.0
億円

保険料 141.4億円
みなさんと会社から
納めていただいた保険料



その他の収入 2.6億円
繰入金、国などからの交付金など

支出
143.3
億円

医療費 72.2億円
みなさんの医療費

納付金 64.1億円
高齢者の医療制度を支えるための納付金

保健事業費 3.0億円
健診費用や
インフルエンザ予防接種補助など

その他の支出 4.0億円

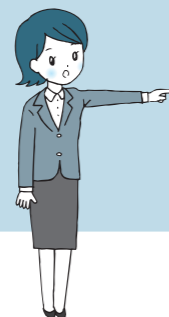
黒字
0.7
億円

2021年度決算は、0.7億円の黒字となりましたが、
国全体の少子高齢化などを背景に、高齢者医療制度を支えるための
納付金負担は依然として健保財政に重くのしかかっています。



被保険者一人あたりの支出の内訳

高齢者医療制度
支援のために
一人あたり**25.1万円**
を負担しました



納付金
25.1万円
(44.7%)

支出
56.3
万円

医療費
28.4万円
(50.4%)

保健事業費
1.2万円(2.1%)
その他 1.6万円(2.8%)

介護保険

(40～64歳の被保険者のみ)

収入
20.0
億円

介護保険料 20.0億円
みなさん(40～64歳)と会社から
納めていただいた保険料



支出
18.8
億円

介護納付金 18.8億円
全国の高齢者等の介護を
支えるための納付金



黒字
1.2
億円



2021年度決算は、介護保険料率を前年度の1.82%から
1.94%に改定させていただいたことにより1.2億円の黒字
となりました。介護保険料率は法定基準に必要なレベル
に毎年見直しをしております。



当健保組合の主な行事予定です!

健保カレンダー

2022年度下期
10～3月

項目	2022 10月	11月	12月	2023 1月	2月	3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.8参照	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〕 被扶養者・任意継続被保険者(30歳以上の女性) 9月～1月				
巡回健診B ・婦人科健診 P.8参照	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〕 被保険者(20歳以上の女性) 9月～1月			2022年度は キャンペーン実施中 詳しくは P.9参照	
巡回健診C ・全国巡回健診 P.8参照	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.10参照	下期 歯ッピ一健診 10月2日～2月19日 (9月・申込開始予定)					
	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 P.13参照	けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク 中止 ハッピーウォーク2022“秋” 10月1日～11月30日 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 12月上旬				
インフルエンザ 予防接種	予防接種費用補助 満6ヵ月～満15歳までの被扶養者 (平成19年4月2日～令和4年7月31日生まれの方) 10月～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 P.4参照	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 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 P.12参照	ジェネリック 利用促進通知				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						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。



突然発症の重篤な病 **予防** PREVENT で安心

生活習慣改善で **心筋梗塞、脳梗塞** を予防しましょう！

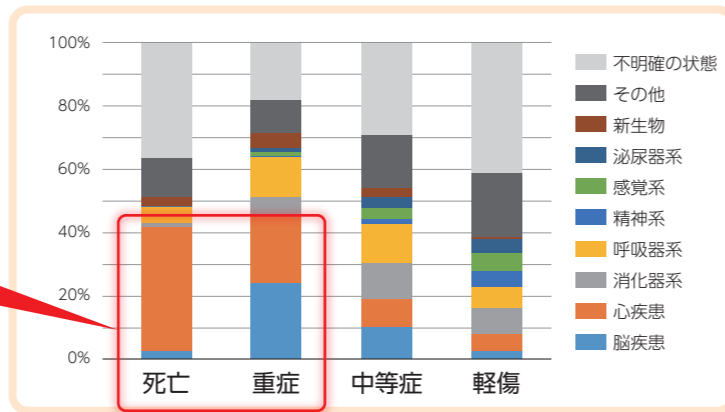
心筋梗塞(狭心症)や脳梗塞は、突然の激痛や呼吸困難、意識消失などで発症し、救急搬送されてしまうことも多く、命をおびやかす重篤な疾患です。後遺症が残ってしまうことも少なくありません。

日本で救急搬送後の死亡及び重症(長期入院)において、心疾患(心筋梗塞含む)や脳疾患(脳梗塞含む)が占める割合は死亡41.6%、重症45.4%と他疾患に比べて高い割合です。

心疾患、脳疾患の救急の現状は？

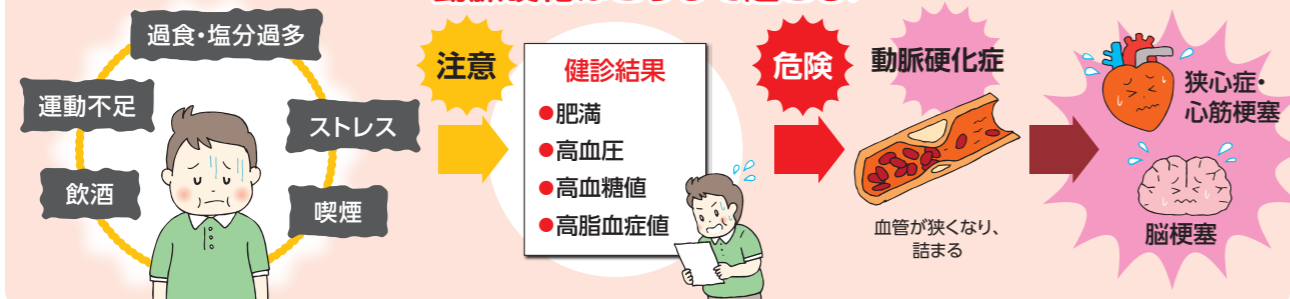
心疾患や脳疾患で救急搬送される人は重症の人が多いだね。

この中に**心筋梗塞**や**脳梗塞**が含まれています。



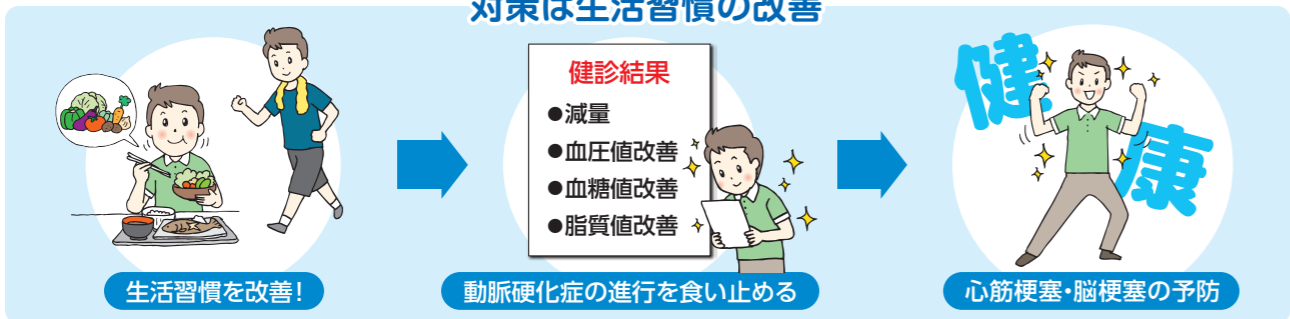
予防の決め手は、生活習慣の改善で動脈硬化症の進行を止めることです！

動脈硬化はこうして起こる！



心筋梗塞・脳梗塞は突然発症しますが、その原因である動脈硬化症は不規則な食事や運動不足、肥満や高血圧症、高血糖症、高脂血症などにより、自覚症状なく徐々に進行していきます。そのため健診結果に注意し、生活習慣を改善することで動脈硬化症の進行を予防でき、心筋梗塞・脳梗塞が予防できます。

対策は生活習慣の改善



新企画
発症リスクが
高い方へ

当健保組合の重症化予防事業

心筋梗塞・脳梗塞
発症予防プログラム

目的

重症化リスクの高い方に生活習慣改善プログラムによる保健指導を実施。動脈硬化症の要因となる生活習慣病(肥満症・高血糖症・高血圧症・高脂血症など)を改善し、心筋梗塞、脳梗塞の発症や再発を予防します。

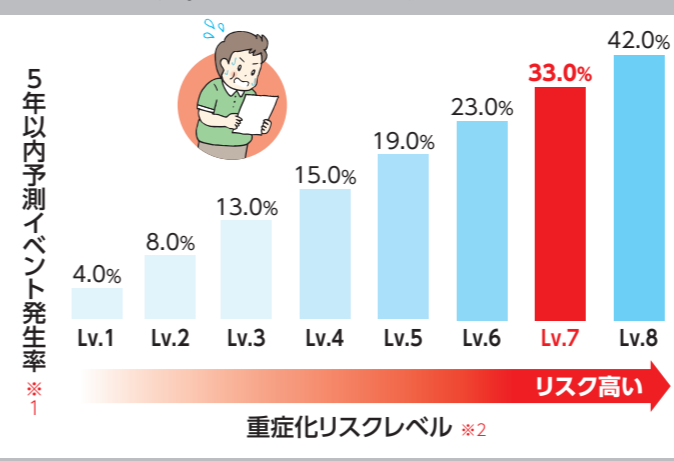
委託先: 株式会社PREVENT(名古屋大学医学部発ベンチャー企業)

STEP 1 重症化リスクレベルが高い方へ参加案内を送付

健診結果や病歴のデータを解析し、個々の重症化リスクを判定。重症化リスクが高い判定の高い方へ健康保険組合より参加案内をご自宅へ送付します。



あなたの重症化リスクは **レベル7** です。(1~8段階中)



※1 予測イベント発生率とは①脳血管疾患、虚血性心疾患の発症②高血圧・脂質異常症・糖尿病の新規治療薬開始や薬剤数の増量が5年以内にかかる確率を計算したもの

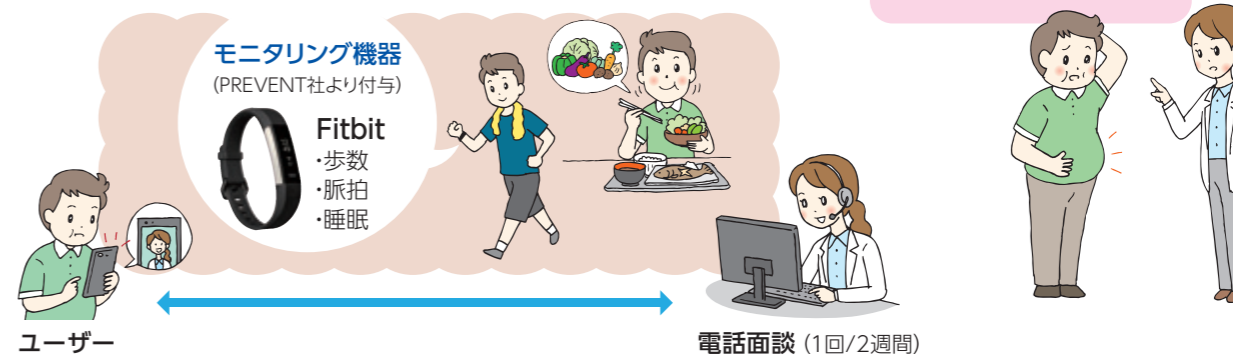
※2 重症化リスクレベルとは心筋梗塞や脳梗塞などの血管病発症や生活習慣病重症化の危険度を予測するモデルです。重症化リスクレベルの数字が大きいくほど、危険度が高くなります。

健保から案内が来たら、重症化する確率が高いということだから、健康のために是非参加したいね。



STEP 2 生活習慣改善プログラムの実施

参加者の方へ、医療専門職による運動や食事に関する指導・アドバイスを電話面談を通じて提供します。活動量計やスマートフォンアプリに日々のライフログデータを記録しながら、生活習慣改善を実践します。



そうですね。この機会に是非参加してリスクを軽減し、健康で安心した生活を取り戻しましょう！



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10月から 健康保険制度の一部 が変わります

被扶養者の方は **お勤め先に確認を!**

パート・アルバイト等(短時間労働者)の適用要件の見直し

これまで、豊田自動織機健康保険組合の被扶養者だった方も、一定の条件に当てはまる人は勤め先の健康保険に入ることになります。詳細は、お勤め先にご確認ください。



※2024年10月から常時51人以上の事業所に拡大されます。

対象者

従業員数101人以上の企業に勤め、以下のすべてに該当する人が対象です

Check!

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

メリットは?

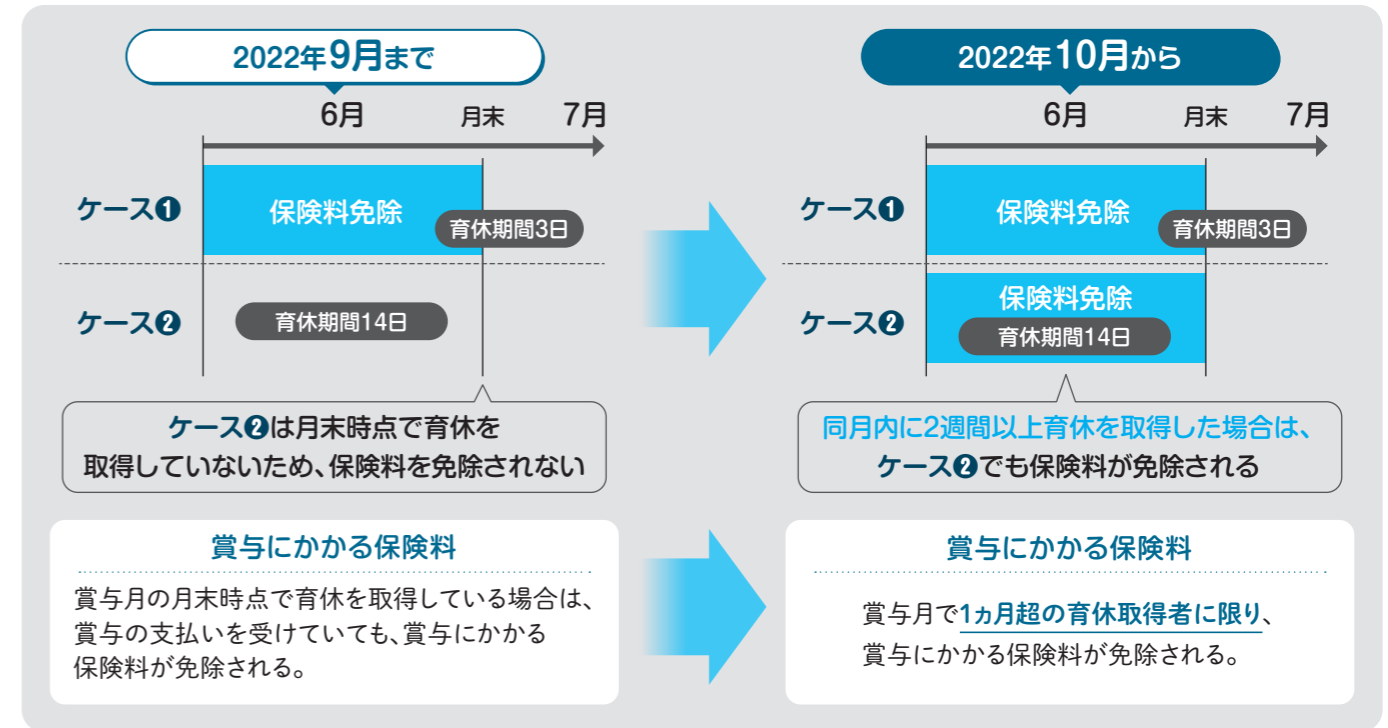
健康保険に加入すると保険料の負担が新たに発生しますが、これまでになかった「傷病手当金」「出産手当金」が支給されるなど、保障が充実します。



育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は要件を満たした場合「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます(ケース①)。2022年10月以降は、**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合も**、該当する月の保険料が免除されます(ケース②)。また、賞与にかかる保険料については**1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。

★法律で定められたものに限ります。



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と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



巡回健診のご案内



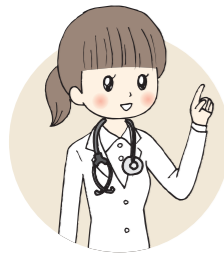
充実した内容の健診が
わずかな個人負担で受けられます!

日程・会場が豊富。
土日に受けられる会場もあります!

健診後のサポートも
充実しています!

乳がん検査・子宮頸がん検査も
受けられます!

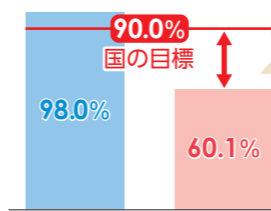
ポイント制度により健診費用が
安くなります。A・Cコースの場合



	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	(後期)9月~1月		7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		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
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
	対象者の方には8月中旬に「ご案内」をご自宅にお送りします。		対象者の方には5月中旬に「ご案内」をご自宅にお送りしました。
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 2022年度 キャンペーン 実施中! 今年度は 1,100円!	乳がん検査・子宮頸がん検査。 健保の補助で個人負担は 2022年度 キャンペーン 実施中! 今年度は 無料!	通常20,000円程度の健診が 健保の補助で個人負担は 2022年度 キャンペーン 実施中! 今年度は 1,100円!
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「予約の方法」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。		

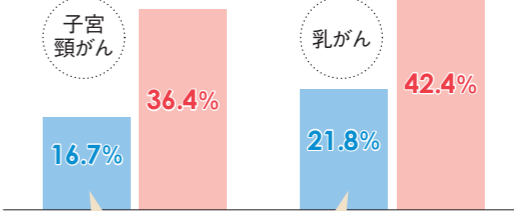
当健保組合の実績は? (2020年度)

特定健診受診率



被扶養者は
国の目標値
90%に対して
大幅に未達

子宮頸がん・乳がん受診率



被保険者の受診率が低い

このままでは
生活習慣病などにより
健康が損なわれてしまう
可能性があります



2022年度
キャンペーン
実施中!

この機会にぜひ巡回健診を受けましょう

受診をしないまましていると、早い段階で発見できずのがんや生活習慣病などが進行した状態で見つかる可能性が高くなります。2022年度巡回健診では、個人負担が少なく済むキャンペーンを実施しています。ぜひ、健診を受診しましょう!

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)
基本検査の 個人負担額が 2,200円 2022年度 キャンペーン 実施中! 1,100円	乳がん・子宮頸がん検査の 個人負担額が 各550円 2022年度 キャンペーン 実施中! 無料	基本検査の 個人負担額が 2,200円 2022年度 キャンペーン 実施中! 1,100円



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

「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、「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、受診券を利用して健康診断(特定健診)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** 2023年3月31日

- 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

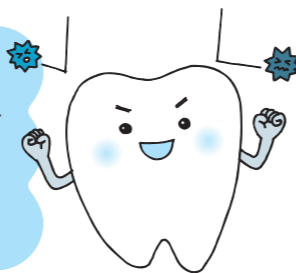


歯科健診のご案内

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。

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者

①②③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 2022年度下期

無料です

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)

※各会場、感染症対策を行っております。

会場No.	開催日	会場	会場No.	開催日	会場
1	10月 2日(日)	デンソー幸田体育館	9	12月 4日(日)	豊田自動織機組合会館エスト
2	10月 16日(日)	西尾市文化会館	10	12月 11日(日)	デンソー高棚健保体育館
3	10月 23日(日)	デンソー大安健保体育館	11	12月 18日(日)	デンソー豊橋健保会館
4	10月 30日(日)	竜美丘会館	12	1月 15日(日)	デンソー湖西健保会館
5	11月 6日(日)	デンソー企業年金基金会館	13	1月 22日(日)	あいち健康プラザ
6	11月 13日(日)	豊田市福祉センター	14	1月 29日(日)	トヨタ車体TABホール
7	11月 20日(日)	デンソー西尾ホール	15	2月 5日(日)	デンソー企業年金基金会館
8	11月 27日(日)	デンソー安城健保体育館	16	2月 19日(日)	蒲郡市民会館

費用・申込方法など詳しい内容は、当健保組合ホームページまたは歯ッピー健診ホームページをご覧ください。

歯ッピー健診ホームページ



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) ※内容は変更になることがあります。

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)



ご存知ですか?

診療所型歯科健診のメリット

健診当日に治療することができます!!

健診当日、または健診後1ヵ月未満に同じ歯科医院で治療を始めると医療費の自己負担が軽減できます。

愛知県

今までと変更はありません。『愛知県歯科医師会』への加入をご確認の上、予約、受診してください。

健診当日の持ち物

- 健康保険証

岐阜県
三重県
静岡県

各県の『歯科医師会』への加入をご確認の上、予約、受診してください。

健診当日の持ち物

- 健康保険証 ●歯科健康診査票 ●説明書
- *詳しい内容は当健保組合のホームページをご覧ください。

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。

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

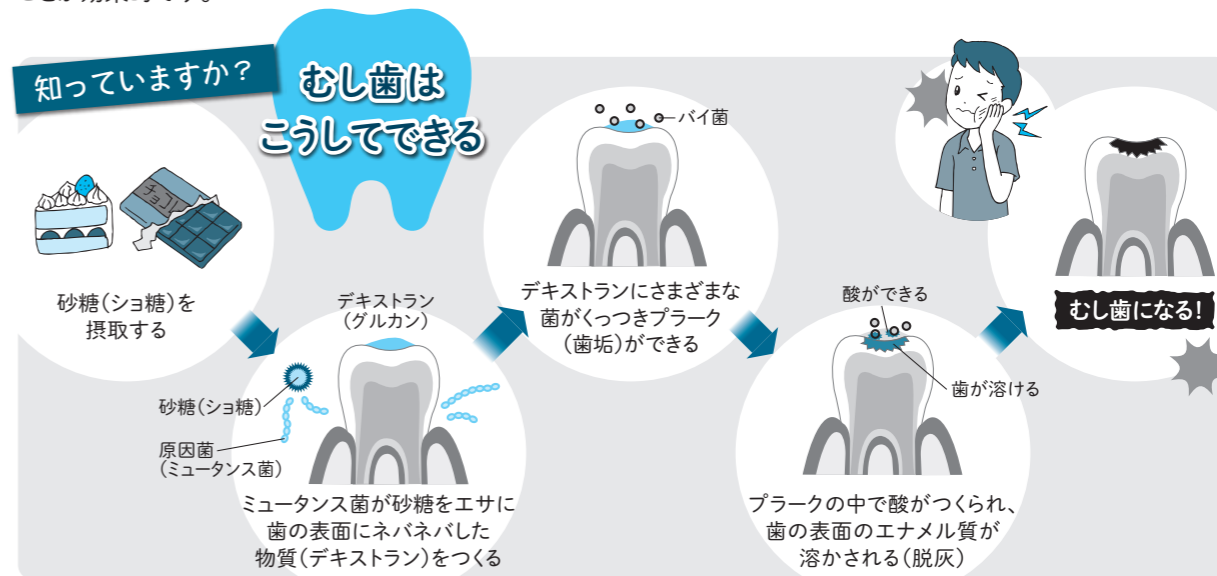
●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784



100歳まで歯を残そう

むし歯予防のポイントは砂糖のとり方!

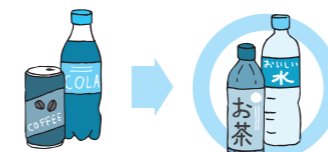
わたしたちの口の中にはミュータンス菌というバイ菌がいます。この菌は砂糖をエサにしてむし歯の原因となる乳酸をつくり出し、歯の表面のエナメル質を溶かしてしまいます。むし歯リスクを減らすには、「砂糖(ショ糖)」をできるだけ控えることが効果的です。



砂糖から歯を守る3つの習慣

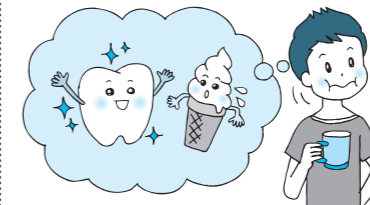
1 「砂糖」入りの食品を控える

水分補給は、清涼飲料水や加糖のコーヒーなどではなく、砂糖の入っていない水かお茶に。あめやキャラメルは、歯を砂糖漬けにするような行為ですので、歯のためには控えましょう。



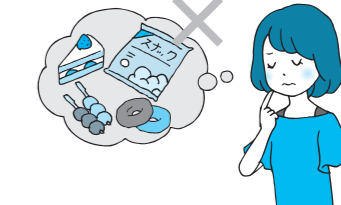
2 飲食後は「うがい」をする

砂糖が口腔内に長時間滞留していると、むし歯リスクが高まります。砂糖の影響を最小限にするため、飲食を終えたらうがいをして、できるだけ早く砂糖を口の外に流しましょう。



3 「間食」を控える

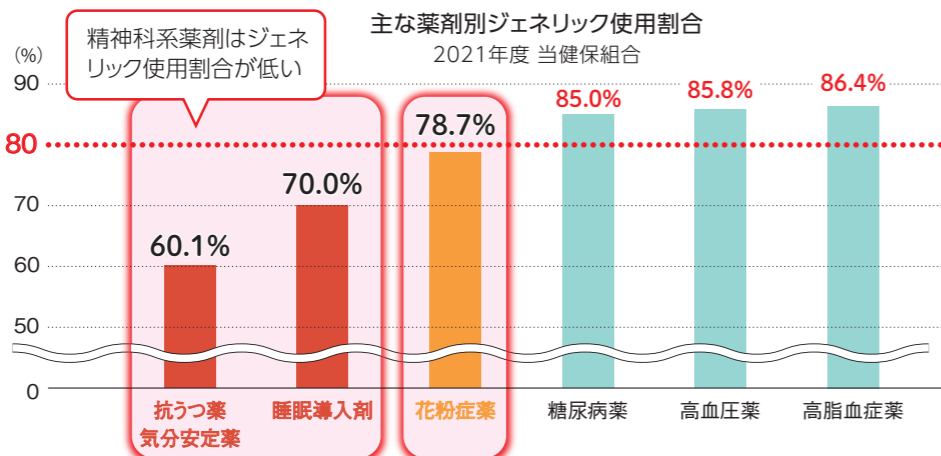
飲食をすると口腔内が酸性に傾き、歯のエナメル質が溶けやすくなります。飲食回数が増えるとそれだけむし歯になりやすいので、間食は控え1日3回規則正しく食事をしましょう。



ジェネリック医薬品への切り替えを ご検討ください。

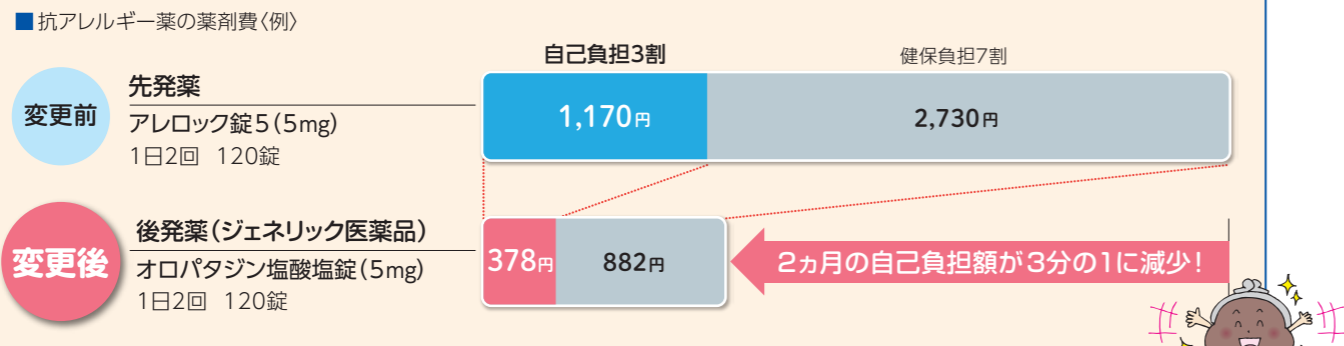
ジェネリック(後発)医薬品の特徴

- 1 価格が安い**
先発医薬品の特許が切れた後に発売されるために価格が抑えられています。
- 2 国の審査で先発医薬品と同じ効果、品質、安全性が認められています。**
- 3 形や味など飲みやすく工夫されているものもある**



精神科系の薬剤や睡眠導入剤を使用されている方はジェネリック使用率が他の薬に比べて、かなり低い割合です。是非ご使用をご検討ください。多くの方が使用される花粉症薬のジェネリック使用率が上がると、健保全体のジェネリック医薬品使用率が上昇します。また自己負担がかなり軽減できますので、是非ご検討ください。

抗アレルギー(花粉症)薬 2ヵ月分をジェネリックへ変更した場合



● ジェネリック医薬品への変更は主治医または薬剤師にご相談ください ●

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 保健事業グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784



参加者募集 ハッピーウォーク 2022“秋”

楽しく健康をサポートする歩数計アプリ



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

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

内蔵歩数センサー: iOS Motion coprocessor, Android Step Counter

ウェアラブルデバイス: OMRON connect

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。

アプリの特長

- 1 スマホだけで参加可能
- 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

スマホがあれば、活動量計なしで参加できます!!

- イベント期間** 2022年10月1日(土)～11月30日(水)の61日間
- 参加資格** 当健保組合の被保険者・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、もしくはまだ初心者コースを達成してない方
- グループ賞 目標設定** RenoBodyでイベント参加した5人以上のグループで、グループポイント平均「0.60P」以上(平均目標達成率「60%」以上)
- 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。
*前回までにご参加の方は、申し込みは不要です。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8月31日(水)
- 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.3をご覧ください

賞品
プレゼント!

個人賞
目標を達成した方全員に
QUOカードPay (500円分)
(デジタルギフト)

グループ賞
目標を達成したグループ全員に
QUOカードPay (500円分)
(デジタルギフト)

活動量計購入補助

購入価格

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)

購入方法

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“秋”の注文期限は、**2022年10月31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)

〈幹旋機器〉
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。

あまの創健Webサイト ▶



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 ▶ 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



栄養バランスよく いただきます!

からだの
元気になる
食べ方

健康なからだは栄養バランス のよい食事からつくられる

栄養バランスのよい食事とは、「糖質」「たんぱく質」「脂質」の3大栄養素に、「ビタミン」「ミネラル」を加えた5大栄養素がバランスよくとれる食事のことです。
5大栄養素は「エネルギー源になる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きによって健康なからだづくりをします。5大栄養素のどれかが欠けても、どれかを多くとりすぎても、健康に影響が及びます。バランスよくとりましょう。



むずかしくない! 栄養バランスのよい食事をとるコツ

食事のとき「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえると、栄養バランスがよくなります。また、昼食で副菜がとれなくても、夕食に副菜を1品足すなどして1日トータルでバランスよく食べればOKです。できるだけいろいろな食品をとること、1日1回「果物」と「牛乳・乳製品」をとることも心がけましょう。

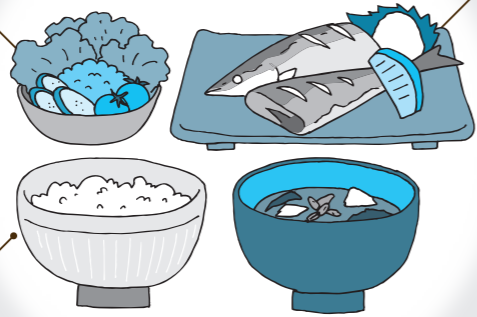
栄養バランスのよい食事の基本

おすすめのレシピは P.16 を見てね!

副菜

野菜、いも、海藻、きのこが中心のおかず
●ビタミンやミネラル、食物繊維がとれる。
●1日に5品が目安。具の多いみそ汁も副菜になる。

☑食物繊維は第6の栄養素といわれ、腸の働きを整える。 ☑副菜は不足しやすいので意識してとる。



主菜

肉、魚、卵、大豆製品が中心のおかず
●たんぱく質や脂質、ビタミン・ミネラルの一部がとれる。
●毎食1品が目安。

主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど
●糖質がとれる。
●1日にごはん(中盛り)で3~4杯が目安。

↑揚げものなどの脂っこいものや塩分のとりすぎに注意する。

+ くだもの

●ビタミンや食物繊維がとれる。

牛乳・乳製品

●ミネラルやたんぱく質がとれる。



どうする? こんなとき



Q 自動車事故(第三者行為)にあい、健康保険証を使って治療を受けました



A すみやかに当健保組合に届け出てください

他人(第三者)の行為によってけがをした場合は、本来加害者が医療費を払うべきものです。健康保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、すみやかに健保組合に連絡し、必要書類の提出をお願いします。(提出しないと保険証を使用した治療はできません)

こんなときは使えません

業務中や通勤時のけがは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用され、健康保険は使えません。ご注意ください。

自動車事故にあった場合

おちついて!

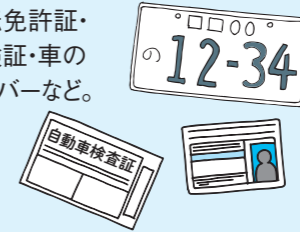
1 けがを確認

必要な場合は救急車を。



2 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなど。



3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも連絡を。



4 医療機関を受診

外傷がなくても、早めに受診を。



5 健保組合に連絡

健康保険を使う場合は健保組合に連絡を。



示談は慎重に...

示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

こんなときも第三者行為です



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 ▶ 健保の給付 ▶ 他人の行為により病気やけがをしたとき

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

