

# 食事は腹八分目で ごちそうさま!

からだの  
元気をつくる  
食べ方

## 「おなかいっぱい」は食べすぎのサイン

「食事はおなかがいっぱいになるまで食べるもの」と思いませんか。昔から「腹八分目に医者いらず」といわれ、おなかいっぱいまで食べるのは食べすぎで、肥満の原因になります。

自分のBMI(体格指数)が、右の「目標とするBMIの範囲」を超えていれば、カロリーオーバーの可能性が。「腹八分目」を心がけましょう。

腹八分目の食事量は、性別や年齢、体型、その日の身体活動量などによって変わります。「おなかいっぱいではない」けれど、「心地よく食べた感じがある」のが腹八分目の目安です。

おなか  
いっぱい  
ではない

心地よく  
食べた感じ  
がある



目標とするBMIの範囲  
【BMI=体重kg÷身長m÷身長m】

年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9
50~64	20.0~24.0

※出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

このBMIを  
超えていれば  
カロリーオーバー  
の可能性が

## 早食いはダメ! 腹八分目で食事を終えるコツ



早食いすると、「満腹になってきた」という情報が脳に届く前に食べすぎてしまいます。そのため、腹八分目で食事を終えるためには、ゆっくり時間をかけて食べ、腹八分目のタイミングを逃さないことが大切です。また、精神的な満足感が得られると、「おなかいっぱいなのに食べてしまう」というのを防ぐことができます。

### ゆっくり時間をかけて食べよう

#### よく噛んで食べる

よく噛んで食べると、おのずとゆっくり食べることになる。ひと口、20~30回噛むことを目標にする。



#### 毎食、野菜を食べる

野菜は食物繊維が多く、よく噛む必要がある。毎食、野菜を食べれば、ゆっくり食べることにつながる。



### 精神的な満足感を得る工夫をしよう

#### ながら食べをしない

パソコンなどを見ながら、ながら食べをすると、食事に集中できず、おいしさや食べる喜びなどを感じにくい。



#### 小さめのお皿に盛る

満足感目は目でも感じる。小さめのお皿に盛れば、料理が多く感じられ、お皿いっぱい食べたという満足感が得られる。



監修:管理栄養士 徳田泰子

豊田自動織機健康保険組合

# ライフナビ

2022

# 秋

vol.57



## CONTENTS

保険料の見直し時期	②	ジェネリック医薬品を希望しましょう 豊田自動織機健保電話相談	⑩
ご注意ください 10月から変わります! 「紹介状なしの大病院受診」 「パート・アルバイト等の適用要件の見直し」	③	禁煙キャンペーン下期の参加者を募集します!	⑪
「データヘルス計画 第27回」 歯から始まる健康管理	④	被扶養者資格調査の結果報告 年間医療費のお知らせが使用できます	⑫
健保カレンダー(2022年10月~3月)	⑦	巡回健診のご案内	⑬
お子様のインフルエンザ予防接種	⑧	巡回健診予約サイトがリニューアルしました!	⑭
		食事は腹八分目でごちそうさま!	⑮



# 保険料の見直し時期

健保組合の財源のほとんどは、みなさんと事業主から納めていただく保険料です。保険料は年に1回定期的に見直されるため、9月分の保険料からその額が変わる人がいます。

## 毎月の保険料はどのように決まります

健保組合は、被保険者の報酬（給料等）に応じて保険料を徴収しています。しかし、毎月変動する報酬に基づいて保険料を計算するのは膨大な事務が発生するため、50等級（58,000円～1,390,000円）に分かれた「標準報酬月額」に被保険者の報酬をあてはめ、これに保険料率をかけて毎月の保険料を計算します。

**毎月の保険料** = **標準報酬月額** × **保険料率**

報酬（給料等）を50等級にあてはめて決定

当健保組合の保険料率 ……8.5%  
 事業主負担 ……5.223% (約6割)  
 被保険者負担 ……3.277% (約4割)

※介護保険料も同様（保険料率は1.82%、負担割合は5割ずつ）

## 標準報酬月額は毎年1回、9月に改定されます

保険料を計算するもととなる「標準報酬月額」は、毎年1回、4・5・6月に受け取る給与の平均額によって決定されます（受け取り月ベースで決定）。新しい標準報酬月額による保険料は、9月分の給与から天引きされます。

次の場合にも標準報酬月額が決められます

- 入社したとき  
初任給等を基礎に決められます。
- 報酬が大幅に変わったとき  
昇給などにより、3ヵ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、4ヵ月目から改定されます。
- 産前産後休業や育児休業等が終わったとき  
短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により改定されます。

## 賞与からも保険料が徴収されます

保険料は毎月の給料からだけでなく、賞与からも徴収されます。

**賞与の保険料** = **標準賞与額** × **保険料率**

賞与支給額の1,000円未満を切り捨てた額（年度累計573万円が上限）

当健保組合の保険料率 ……8.5%  
 事業主負担 ……5.223% (約6割)  
 被保険者負担 ……3.277% (約4割)

※介護保険料も同様（保険料率は1.82%、負担割合は5割ずつ）

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 ▶ 当組合の保険料

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



# ご注意ください 10月から変わります

## 紹介状なしの大病院受診

～ 特別料金が5,000円から7,000円に～



紹介状を持たずに、大学病院などの特定機能病院や200床以上の地域医療支援病院を受診した場合は、**全額自費の特別料金**が徴収されます。医療を受けるときはまずかかりつけ医に診てもらい、専門的な検査や治療の必要が生じた場合は紹介状をもらって大病院にいきましょう。

	これまで	10月から
<b>初診の場合</b>	医科 5,000円以上 歯科 3,000円以上	医科 <b>7,000円以上</b> 歯科 <b>5,000円以上</b>
<b>再診の場合</b>	医科 2,500円以上 歯科 1,500円以上	医科 <b>3,000円以上</b> 歯科 <b>1,900円以上</b>
<b>対象病院</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●大学病院などの特定機能病院</li> <li>●一般病床が200床以上の地域医療支援病院</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特定機能病院</li> <li>●一般病床200床以上の地域医療支援病院</li> <li>●一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関</li> </ul>

## 被扶養者の方

## パート・アルバイト等の適用要件の見直し

～勤務先の健康保険に加入したら、すみやかに異動届の提出と保険証の返却を！～

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、パート・アルバイト等（短時間労働者）の適用要件の見直しにより一定の条件に当てはまる人はお勤め先の健康保険に入り、当健保組合の被扶養者でなくなります。すみやかに異動届の提出と保険証の返却をお願いします。

### 対象者

従業員数101人以上※の企業に勤め、右記のすべてに該当する人がお勤め先の健康保険に入ります。

※2024年10月から常時51人以上の事業所に拡大されます。

- 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ヵ月を超える雇用期間
- 学生ではない



● ● ● ● ● 詳細は、お勤め先にご確認ください。 ● ● ● ● ●

年に2回の健診が基本です

# 歯から始まる健康管理



ごぞんじですか?

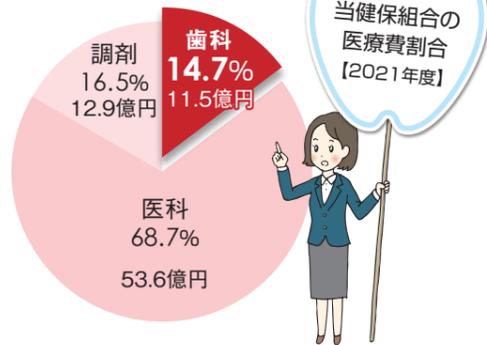
## 当健保組合の歯の事情

### 年齢とともに歯の医療費は増加!

当健保組合の歯科医療費は、年間で約11億5,000万円。医療費全体の14.7%にあたります。

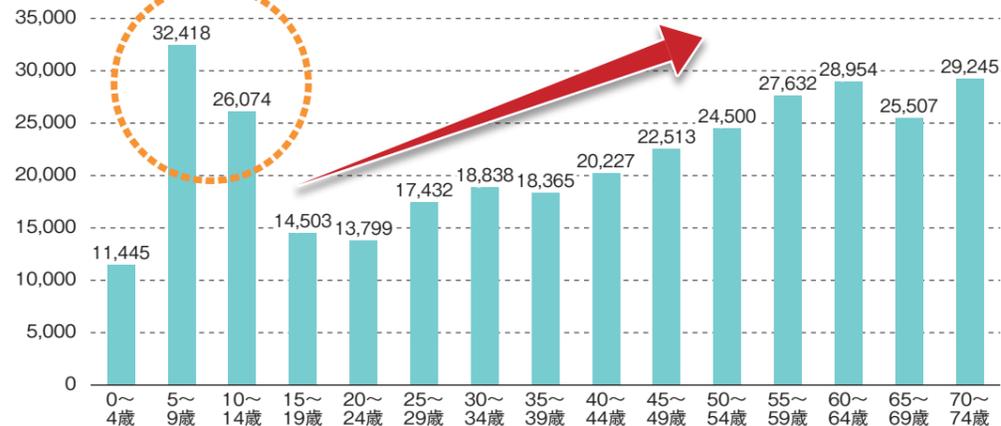
永久歯に生えかわってから(15歳~)の1人あたりの歯科医療費を見ると、年齢とともに高くなる傾向にあります。

**むし歯や歯周病は未然に防ぐことができる病気です。**若いうちから日頃のケアをしっかりと行いましょう。



お子さまのむし歯予防が大切です P.5 Close Up 参照

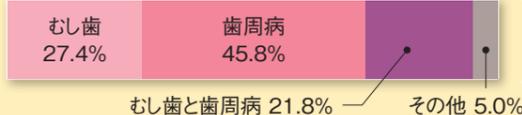
当健保組合の1人あたり歯科医療費(2021年度)



### 歯科健診受診者の5割以上が「要治療!」

むし歯や歯周病は治療をしないと治りません。先延ばしにすればするほど、治療や通院の手間がかかってしまいます。気になるところがあればすぐに受診しましょう。

[要治療の内訳]



「要治療」は5割以上!

要治療 51.2%  
健康 48.8%

当健保組合の歯科健診結果 [2021年度] (節目健康教室)

## 口の2大疾患

むし歯・歯周病になるとどうなるの?

口の2大疾患と言われているむし歯と歯周病。放っておくと患部の痛みや口臭だけではなく命に関わる重大な病気の原因になる場合もあります。どちらも心がけ次第で予防できる病気です。自分で歯をケアし、むし歯・歯周病知らずのきれいな歯で新生活をスタートさせましょう。

### むし歯

むし歯は歯に穴があいてしまうと、どんどん穴が広がっていきます。さらに進行すると、血液を通じて全身にむし歯菌が回り、脳などの血管を詰まらせる原因となることがあります。

### 歯周病

歯周病は痛みなどの自覚症状がなく、静かに進行し、最後には歯が抜け落ちてしまいます。

どちらも放置していると、高額な治療費を支払うほかに、生活習慣病や顔面骨格の変形などさまざまな病気を招く原因となります。



### Close Up 乳歯のむし歯は永久歯にも悪影響を及ぼします!

乳歯は永久歯に生え変わるの、むし歯になっても大丈夫と考えていませんか? 乳歯のむし歯を放置してしまうと永久歯が変色したり、歯並びが悪くなって、みがき残しによるむし歯を招くことがあります。そんなことにならないよう、乳歯のころからしっかりとむし歯の対策をしましょう!



### むし歯・歯周病から歯を守ろう!

ここをチェック!

1つ以上あてはまったら...  
むし歯・歯周病に要注意!

- 甘い食べ物が好き
- いつも何かを食べている
- 噛まずに食べてしまう
- 食べた後に歯磨きをしない
- タバコを吸う習慣がある
- ストレスをためやすい
- よく歯を食いしばる



年に1回は歯科健診を!

### ◎「食べたらみがく」歯みがきの習慣を

歯の根元、すき間を意識してみがきましょう。力はいれずに時間をかけて丁寧な歯垢除去を心がけてください。

### ◎歯をしっかり休ませよう

歯は飲食をしていない間、唾液に含まれるカルシウムやリン酸などで新陳代謝(再石灰化)を繰り返し、歯を修復しています。間食はひかえましょう。

### ◎年に1回、歯科健診を

問診、口腔内検査、唾液検査などをおこない、見えないところに隠れているむし歯菌や歯周病の原因を見つけ出しましょう。

正しい歯のみがき方は次のページを P.6参照

おすすめ!

## 当健保組合の歯科健診

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

会場に出向いてご家族で受診!

### 歯ッピー健診

※歯垢除去や治療等は受けられません

期間 2022年10月2日(日)~2023年2月19日(日)

申込・詳細 日程確認とお申し込みは専用HPからおねがいします。

歯ッピー健診



お近くの歯科医院で受診!

### 診療所型 歯科健診

※必要に応じて歯垢除去や治療等に移行することができます。

期間 通年

申込・詳細 愛知県・岐阜県・三重県・静岡県各県歯科医師会に加入している歯科医院に連絡し、「織機健保の無料歯科健診希望」と伝えて予約してください。当健保組合ホームページで加入歯科医院と「持ち物」を確認してください。



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

保健事業

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



ちゃんとやってる? 1日1回は「正しい」歯みがき!

口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢(プラーク)の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。



プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方を知ろう!

歯と歯肉の境目(歯周ポケットの中含む)

みがき方

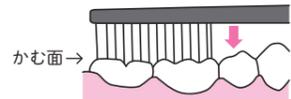
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

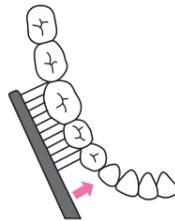
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。

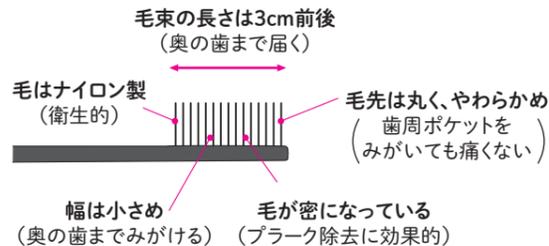


みがき残しをなくしてむし歯・歯周病を防ごう!

デンタルケアの基本は歯ブラシを使った歯みがきにあります。デンタルフロスや歯間ブラシを併用すればブラッシングでは届かないところまで清掃ができます。

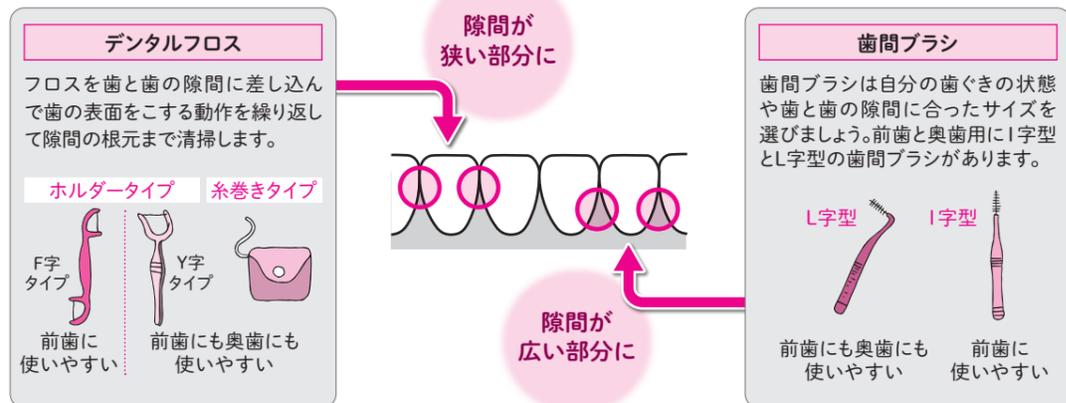


基本 ここをチェック! おすすめ歯ブラシの特徴



歯みがき粉には多くの薬用成分が使用されていますが、「むし歯予防」「歯周病予防」など、目的により成分が異なります。商品のパッケージをよく読んで購入しましょう。

+α 細かいところのお助けアイテム



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.13参照	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.13参照	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.13参照
巡回健診C ・全国巡回健診 P.13参照	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	下期 歯ッピー健診 10月2日~2月19日(申込受付中) P.5参照 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	けんぽれんあいち 秋の健康ウォーク 中止 テーマパークを歩こう in 東山動植物園 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(2007年4月2日~2022年7月31日生まれの方) 10月~1月 P.8参照				申請書提出 締切 2月28日	
禁煙推進	禁煙費用補助 通年 P.11参照 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	P.12参照				医療費のお知らせ送付	
ジェネリック利用促進	P.10参照 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	P.12参照				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。



費用補助を行います

# お子様のインフルエンザ予防接種

9月下旬に接種補助券をお送りしました(接種補助券は再発行しませんのでご了承ください)

**補助対象者** 満6ヵ月～15歳の被扶養者(2007年4月2日～2022年7月31日生まれ)

**補助対象期間** 2022年10月1日(土)～2023年1月31日(火)に受けた予防接種

**補助金額** 対象者1人につき2,000円まで(期間内1回のみ)  
※重複請求または対象外の方が補助を受けられた場合は、補助金を返還していただきます。

※8月1日以降入社等の方で、「接種補助券」が発行されていない方、また「接種補助券」を紛失された方は、当健保組合のホームページから「インフルエンザ予防接種補助申請書」をダウンロードして必要事項を記入し、領収書を添付して当健保組合に提出してください。

早めに  
対策しましょう!



## ① 予防接種は12月中旬までに

インフルエンザは例年11～12月ごろに流行が始まり、1～3月にピークを迎えます。予防接種の効果は、接種の約2週間後から5ヵ月程度とされていますので、流行に備えて、12月中旬までにはすませておきましょう。  
なお、13歳未満は2回の接種が必要です。1回目後、1～4週間後に2回目の接種をすることになりますので、余裕をもったスケジュールを立てておきましょう。

Q 新型コロナワクチンとインフルエンザの予防接種は一緒に接種できるの?

A 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種できます。



厚生労働省の情報サイトによると、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは、同時に接種できるとしています。ただし、新型コロナワクチンとインフルエンザ以外のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(例) 10月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、インフルエンザ以外のワクチンを接種できるのは、10月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります。

補助の受け方

接種日に当健保組合の被扶養者資格がありますか? **いいえ** → 補助対象外

**はい**

予防接種はどこで受けますか?

① 愛知県内の指定医療機関で受ける

② 愛知県内の指定医療機関 **以外** で受ける

③ 愛知県外の医療機関で受ける

◆接種補助券を使える指定医療機関は当健保組合のホームページで検索できます

## ① 表面 接種補助券を使う

ここが赤(表面)

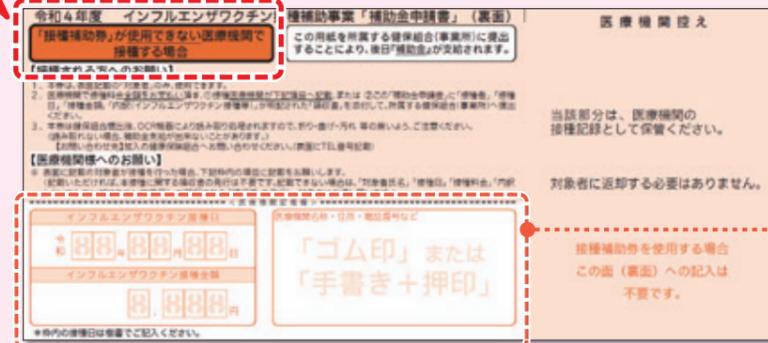


医療機関に  
渡すだけで  
OK!

- 1 医療機関に予防接種の予約をする…接種補助券を使用することを伝える
- 2 「接種補助券」と「保険証」を医療機関に提出して予防接種を受ける
- 3 予防接種の費用から当健保組合の補助額(2,000円)を差し引いた額を支払う
- 4 「接種補助券」は医療機関が回収する

## ②③ 裏面 補助金申請書を使う

ここがオレンジ(裏面)



医療機関に  
必要事項を記入  
してもらい、  
持ち帰りましょう

- 1 医療機関に予防接種の予約をする
- 2 予防接種を受け、接種費用の全額を支払う
- 3 「補助金申請書」(裏面)の医療機関記載欄に必要事項を記入のうえ、返却してもらう
- 4 「補助金申請書」(裏面)を当健保組合に提出する  
**提出締切 2023年2月28日(火) 必着**
- 5 当健保組合から事業所経由で補助金を受け取る

### 「補助金申請書」(裏面)への記入を断られた場合

- 1 予防接種の領収書をもらう  
氏名・日付・金額・インフルエンザ予防接種代である旨が記載されていること
- 2 領収書と未記入の「補助金申請書」(裏面)を当健保組合に提出する

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 ▶ インフルエンザ予防接種

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



# ジェネリック医薬品を 希望しましょう

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が満了したあとに発売される後発医薬品のこと  
で、安全性・効き目・品質は新薬と同等です。



節約  
できます!

ジェネリック医薬品は、新薬より価格が約2~7割安く、長期間服用する場合は医療費を大幅に節約することができます。

## 診察のときに

医師にジェネリック医薬品の処方ができるか相談してみましょう。

※すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

## 薬局で

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。

## 診察券・お薬手帳・保険証に

ジェネリック医薬品希望シールを貼ることで、医療機関・薬局に対する意思表示ができます。

当健保組合からのジェネリック利用促進通知に「ジェネリック医薬品希望シール」を同封しています。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 ▶ 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 70-4613 外線 0566-21-7784



プライバシーは  
お守りします  
お気軽にお電話を  
(匿名でも相談できます)

## 豊田自動織機健保電話健康相談

24時間  
電話健康相談

0120-409-124

スマホ・携帯電話からもOK!(非通知不可)

相談料・電話料とも無料

### 電話健康相談

[24時間・年中無休]

医師や看護師・保健師など  
ベテランのスタッフが対応!

#### こんなときに

- ◆ 応急手当の方法は?
- ◆ 家族の介護はどうすれば?
- ◆ 何科を受診?

- ◆ 夜中に急病になった
- ◆ 子育て・介護のことで相談したい



### メンタルヘルスの カウンセリング

臨床心理士などの  
心理カウンセラーが対応!

#### こんなときに

- ◆ 人間関係がうまくいかない
- ◆ 家族が精神的に悩んでいるようだ
- ◆ つらい出来事から立ち直れない
- ◆ 同僚のようすがおかしい



### 電話カウンセリング

受付 9:00~22:00(年中無休)

### 面談カウンセリング

年間5回まで無料 全国各地230カ所の  
カウンセリングルームで面談

電話で予約 月~金曜 9:00~21:00  
土曜 9:00~16:00  
※日曜・祝日・12/31~1/3を除く

WEBで予約 当健保組合のホームページからアクセス  
24時間・年中無休(受付後日程調整)

### メールカウンセリング

当健保組合のホームページからアクセス、  
24時間・年中無休(返信は数日後、日程を電話連絡)



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 ▶ 24時間電話健康相談

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



## 健保組合 禁煙サポートプログラム

# 禁煙キャンペーン下期の参加者を募集します!

(2023年1月1日~3月31日)

当健保組合では組合員の方の禁煙をサポートするため、禁煙キャンペーンを年2回に増やして開催しております。喫煙習慣から脱して、タバコから「卒煙」されたい方のための、今年度2回目のキャンペーンを行います。禁煙したい方、ぜひご参加ください。

### 下期募集 要項

2名1組(喫煙者とサポーター)で3か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 **それぞれQUOカード2,000円!**



期間 2023年1月1日(日)~3月31日(金) (90日間)

参加費 無料

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)

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	内容
~12/14	「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)
1/1~3/31	禁煙実施期間(90日間)
4/1~4/15 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) 注)禁煙達成の確認は、次回の健康診断の問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)



サポーターは、  
当健保組合員に  
限ります。

### 申込締切

2022年12月14日(水)当健保組合 必着

## 禁煙費用補助制度を併用してのご参加もできます

### 禁煙サポート プログラム

## 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)。



「禁煙費用補助制度」の詳細は、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



### 禁煙を おすすめする 理由はコレ!

## 喫煙は健康を害する諸悪の根源

タバコに含まれる有害物質は200種類以上、そのうち発がん物質は約40種類。タバコを吸うのは毒を飲むのと同じこと。さらに喫煙はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)や脳卒中、心筋梗塞など、たくさんの危険な病気を引き起こすことが分かっています。健康な体をつくるため、今すぐ禁煙で有害物質を断ちましょう。当健保組合は禁煙される方たちをサポートします。



# 被扶養者資格調査の結果報告

ご協力ありがとうございました

今年は2月から扶養認定されている前期高齢者の方の資格調査を実施しました。その結果、対象者217人のうち15人が扶養から外れました。



被扶養者資格調査は対象となる被保険者の方には2023年度以降も継続的に実施します。調査書をお送りしますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

こんなときには異動届の提出が必要です

- 卒業して、就職先の健康保険に加入したとき。
- パート先の健康保険に加入したとき。
- 他の家族の被扶養者となったとき。
- 年間130万円以上の収入が見込まれるようになったとき。(60歳以上または障害年金受給の場合は180万円以上)
- 離婚・死亡したとき。
- 同居条件の被扶養者が別居したとき。

## 優先扶養義務確認について

民法877条では「直系血族及び兄弟姉妹は、互いに扶養をする義務がある。」と定めています。つまり、親に対する扶養義務は被保険者およびその兄弟姉妹にも同等の義務があるとされています。したがって、調査対象者に当健保組合に加入していない配偶者等、扶養義務者が複数いる場合は、すべての扶養義務者の収入や扶養能力などを総合的にチェックして、どなたが優先扶養義務者となるかを判断します。

調査対象者 確認が必要な方

- 同居の父・母 ▶ 調査対象者の配偶者
- 別居の父・母 ▶ 調査対象者の配偶者・子

加入資格の基準について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



## 確定申告の医療費控除に

# 「年間医療費のお知らせ」が使用できます

2023年2月 発行予定

「医療費控除」は、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、税務署に申告すると税金が還付される制度です。申告の際には、当健保組合の「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することができます。「年間医療費のお知らせ」は2023年2月に発行する予定です。

「年間医療費のお知らせ」は2022年1月～11月診療分です

2022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。

### ① 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を求められませんが、確定申告の照合書類として領収書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  
領収書の提示を求められる可能性がありますので、領収書は5年間は保存する必要があります。



医療費控除の手続き等については、最寄りの税務署にお問い合わせください。



- 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!
- 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!
- ポイント制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**



	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部に お住まいの方は	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部 以外にお住まいの方は
	<b>Aコース</b> (全豊田巡回健診)	<b>Bコース</b> (婦人科健診)
	<b>Cコース</b> (全国巡回健診)	
実施日程	(後期)9月～1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	
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 <b>今年度は1,100円!</b>	乳がん検査・子宮頸がん検査が 健保の補助で個人負担は <b>今年度は無料!</b>
申込方法	◆Web(パソコン・スマートフォン・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。	

### 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  
(11月送付予定)

2022年度健診未受診の方、後期巡回健診を予約されていない方には、後日「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、受診券を利用して特定健康診断を受けてください。

- 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
- 健診項目 特定健診 14項目



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



# 巡回健診予約サイトがリニューアルしました!

巡回健診の予約サイトがリニューアルされてわかりやすく、使い易くなりました。  
今年度健診をまだ受診されてない方は、この機会に是非、予約してください。

ログインが簡単

スマホでみやすい

健診以外の情報も届く

SNSログインに対応

お知らせが画像で届く



## Q&A よくあるご質問にお答えします

Q.1 巡回健診の予約サイトはどこが新しくなったの?

A 皆さまよりいただいたご意見を基に、健診会場や受診項目がより選択しやすくなりました。予約方法の流れは変わっておりませんので、ご安心ください。

Q.2 メールアドレスを登録した後に自動送信メールが届かない...どうしたらいいの?

A メールを受信まで、数分程度お時間がかかる場合がございます。メールアドレスの登録に間違いがないか、また、お使いのメールソフトの迷惑メールフォルダに分類されていないかご確認ください。

Q.3 うまく予約ができません! どうしたらいいの?

A アクセスが集中している可能性があります。通信環境をご確認の上、しばらくお待ちください。「次へ」等のボタンを複数回クリックしないようご注意ください。ご入力内容の一部に問題があった場合は、必ず画面上部にエラーメッセージが表示されます。お問い合わせの前に、一度ご確認ください。それでも予約ができない場合は、再度時間を置いてログインしてください。

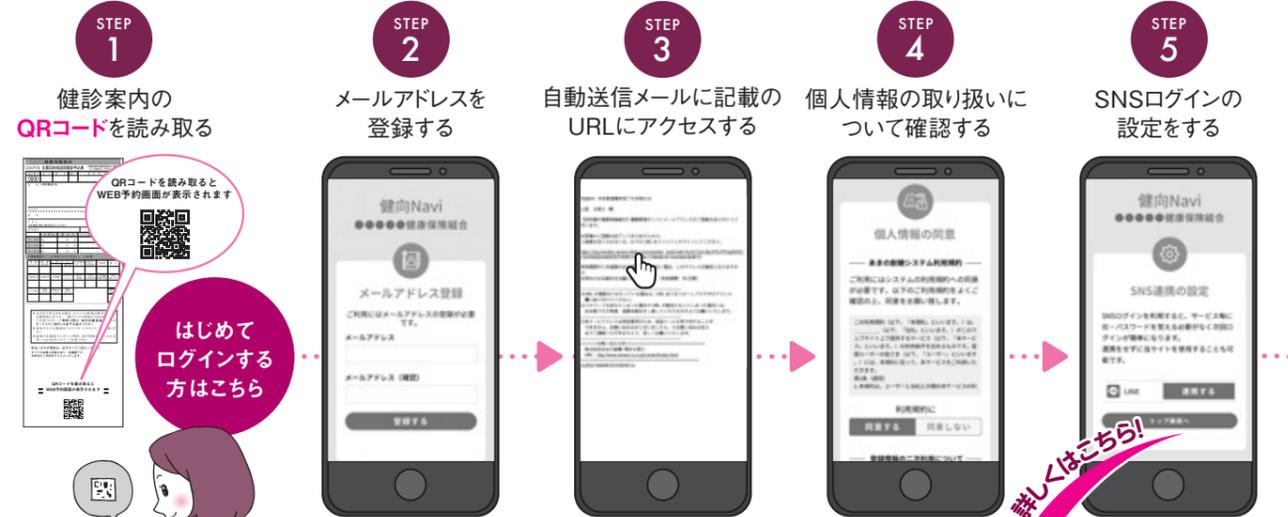
Q.4 健診案内のQRコードの読み取りができない(失くした)場合はどうしたらいいの?

A 保険証情報を入力してログインすることが可能です。パソコン、タブレット、スマートフォンのインターネットの検索サイト(Yahoo、Google等)で、「健向Navi」を検索してください。またはタブレット、スマートフォンの方は専用QRコードからもアクセスできます。

URL [https://member.amano-kkjin.com/member\\_web/healthInsuAuth/](https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/)

## 新サイトでの予約方法

LINEアカウントで簡単にログイン出来るようになりました。この機会にLINEとも連携しておすすめ情報を受け取りましょう。



2回目以降のログインはこちら

### LINEアカウントで簡単ログイン

LINEアカウントを使って、フォーム入力の手間なくログインできます。



友だち追加を許可して、おすすめ情報を受け取りましょう!

パスワードも覚えなくていいのね!



予約が簡単になったわ



予約サイトもリニューアル! より見やすくなりました



QRコードでの読み取りをしない方は、「健向Navi」で検索するか、URL▶ [https://member.amano-kkjin.com/member\\_web/healthInsuAuth/](https://member.amano-kkjin.com/member_web/healthInsuAuth/) にアクセスして下さい。