

# 大根で胃もたれ解消

大根だって主役になれます! 香ばしい焼き大根とうまみがギュッと染み込んだご飯。文句なしのおいしさです。



1人分\*  
275kcal  
塩分 1.2g

## 焼き大根と鶏肉の炊き込みご飯

\*エネルギーは1膳分を1人分としています

### 材料 (米2合分)

- 大根 ..... 200g
- 鶏もも肉 ..... 1/3枚
- しょうが ..... 10g
- 米 ..... 2合
- 薄口しょうゆ ..... 大さじ2
- みりん ..... 小さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- 水 ..... 400ml
- 大根の葉 ..... 適量

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大、大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンに鶏肉と大根を入れ、少し焦げ目がつく程度に焼く。
- 3 炊飯器に米、A、しょうが、2を入れて炊く。
- 4 大根の葉をゆでて、刻んでおく。
- 5 炊きあがったら4を上のにせ、器に盛り付ける。

### 旬野菜 大根のヒミツ

#### どうして胃もたれ解消の効果があるの?

大根には、ビタミンC、カルシウム、消化酵素のアミラーゼなどが豊富に含まれています。とくに消化促進効果は昔からよく知られており、「自然の消化剤」ともいわれています。炭水化物の消化を促すことから、胃もたれ解消にも効果が期待できます。ついつい食べすぎになりがちな冬、大根料理を楽しんでみては?

●料理制作 伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) ●撮影 奥山 サトル ●スタイリング 出川 七恵

# ライフナビ



### CONTENTS

- 被扶養者でなくなった方は手続きが必要です ..... ②
- いる? いらない? 限度額適用認定証 ..... ③
- 健康保険が使える範囲は限られています ..... ④
- 健保カレンダー(2023年1~6月) ..... ⑤
- 「年間医療費のお知らせ」を発行します ..... ⑥
- ジェネリック医薬品は安心して使える安価なお薬です  
セルフメディケーション税制 ..... ⑦
- 【データヘルス計画 第28回】  
まだタバコを吸っているの?  
今年こそ禁煙の年にしよう! ..... ⑧
- おやつは3時にいただきます! ..... ⑫
- 参加者募集  
ハッピーウォーク2023“春” ..... ⑬
- 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 ..... ⑭
- まるごと旬野菜ヘルシーレシピ ..... ⑯





適用拡大で勤め先の健保組合に加入した被扶養者の方へ

# 忘れていませんか？ 被扶養者でなくなった方は手続きが必要です

異動届提出

保険証返却

2022年10月からパート・アルバイト等(短時間労働者)の適用要件が見直され、これまで当健保組合の被扶養者だった方も、一定の条件に当てはまる場合は勤め先の健康保険に入ります。

### 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

要チェック!  
こんな方が対象です

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か月を超える雇用の見込みがある

学生ではない

急いで手続きを  
しなくては!

## 勤め先の健康保険に加入したら、すみやかに扶養家族からはずす手続きを!

### 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

**ご注意ください!**

勤め先の健康保険に入った日以降に当健保組合の健康保険証で受診した場合は、当健保組合がこの期間に支払った医療費や給付金等を返還していただくことになります。

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



医療費が高額になった場合は医療機関の窓口で確認を

# いる? いない? 限度額適用認定証

入院や手術など、医療費が高額になったとき※1は、あらかじめ限度額適用認定を受けておけば、一定の基準によって計算された自己負担限度額までの支払いですむようになります。

現在は、オンライン資格確認の導入が進んでおり、健康保険証の記号番号またはマイナンバーカードのICチップ※2などにより、限度額適用認定証を提出しなくてもすむことがあります。

限度額適用認定証の提出が必要かどうか、あらかじめ医療機関の窓口で確認をしてください。

※1 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。

※2 マイナンバーカードは保険証利用の事前申込が必要です。



## 医療機関の窓口で必ず確認を!

### 限度額適用認定を受ける方法は2つ

#### 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、支払い額が自己負担限度額で済むようになります。

#### ② 従来通り限度額適用認定証の交付を受ける(オンライン資格確認ができない場合)

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、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。

**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)

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 ▶ 医療費が高額になったとき

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



鍼灸院

指圧治療院

接骨院・整骨院



接骨院などで「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。



ここに注意

- ⚠ 医療機関で薬やシップを処方されている期間は、健康保険扱いとはなりません(全額自己負担)。
- ⚠ 健康保険が使えるのは医師が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となり健康保険が使いません。



	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 (けいわん)</li> <li>●五十肩 (けいついねんざ)</li> <li>●腰痛症</li> <li>●頸椎捻挫後遺症</li> </ul> ※原則として上記疾病に限定	<ul style="list-style-type: none"> <li>●筋麻痺</li> <li>●関節拘縮 (こうしゆく)</li> </ul> ※原則として上記疾病に限定	<ul style="list-style-type: none"> <li>●捻挫 ●挫傷 (肉離れなど)</li> <li>●骨折 ●脱臼</li> </ul> ※外傷性のけがのみ
医師の同意	必要(6か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 不可(同一傷病の場合)	可	不可(同一傷病の場合)
	その他施術	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。

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



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 (契約健診機関にて通年)					
	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン (P.14、15参照)					
	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) 4月~8月	
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) 4月~8月		
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) 6月~12月
歯科健診	下期 歯ッピー健診 ~2月19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 (P.13参照)					
健康ウォーク	Happyウォーク2023“春” 申込			Happyウォーク2023“春” 4月1日~5月31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 5月
インフルエンザ予防接種	予防接種費用補助 ~1月 (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))					
	申請書提出締切 2月28日					
禁煙推進 (P.8~11参照)	禁煙費用補助 (通年)					
	禁煙キャンペーン					
	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 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 (P.7参照)	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。



確定申告の医療費控除に使用できます

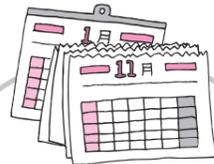
# 「年間医療費のお知らせ」を 発行します



**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2023年2月に発行します。2022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。

**2023年  
2月中旬  
発行予定**



**年間医療費のお知らせ  
は2022年1月～11月  
診療分です**



2023年2月に発行する「年間医療費のお知らせ」には、2022年12月診療分の医療費は掲載されておられません。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。



**領収書の保存を  
お忘れなく**



◆「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。

◆「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。

**！ 「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。**

「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。**

## ジェネリック医薬品は安心して使える 安価なお薬です



ジェネリック医薬品は、厚生労働省の厳しい試験を経て認可されていることから、その安全性は確立しているといえます。先発医薬品と比べ開発コストがかからない分、安価になるので、みなさんの薬代の節約や国の医療費節減に役立ちます。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？ 「ジェネリックをお願いします」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希望シール\*」を活用しましょう。言いづらい…と感じる人は、シールを貼るだけでも意思表示できますよ！

\*「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。



**『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च्छる方を対象に「ジェネリック医薬品差額通知」を2023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



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日まで延長されています。

※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**

適用期限は  
**2026年12月31日まで**

**『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



まだタバコを吸っているの?

# 今年こそ禁煙の年にしよう!

喫煙は、メタボリックシンドロームや糖尿病の発症リスクを高め、動脈硬化の原因となります。また、心筋梗塞・狭心症等の虚血性心疾患や脳卒中をひき起こしやすくなります。  
百害あって一利なし。今年はしっかり禁煙宣言をして卒煙しませんか?

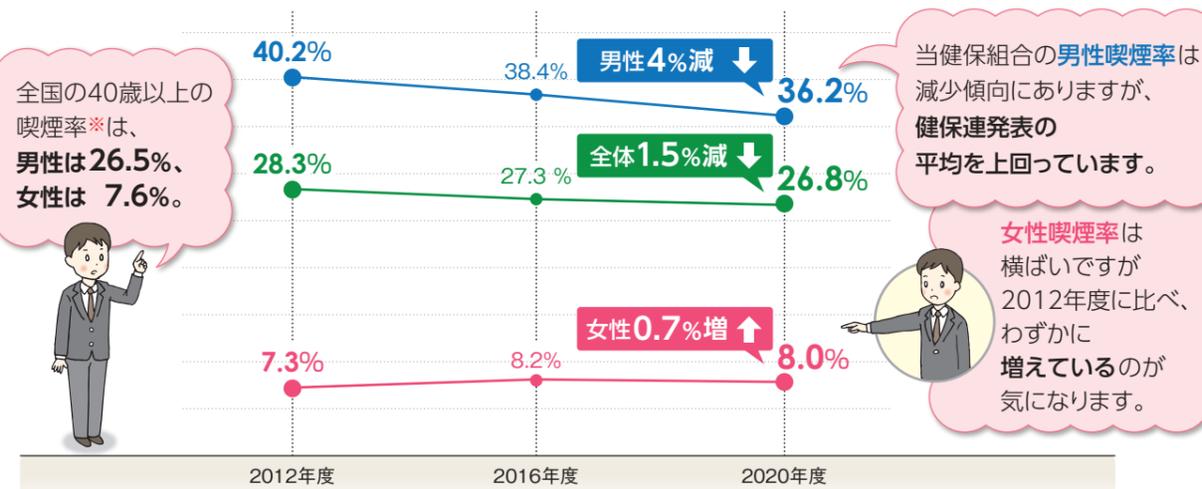


ご存じですか? タバコを吸っている人の約6割\*が「たばこをやめたい」「本数を減らしたい」と考えています。しかし、頭では「体に悪い」とわかっているのに、どこも調子は悪くないからと喫煙を続けている人がいることも確かです。当健保組合の喫煙状況はどうなっているのでしょうか? \*令和元年国民健康・栄養調査「現在喫煙者における禁煙の意思」より



## データ de 織機健保

### 40歳以上の喫煙率は?



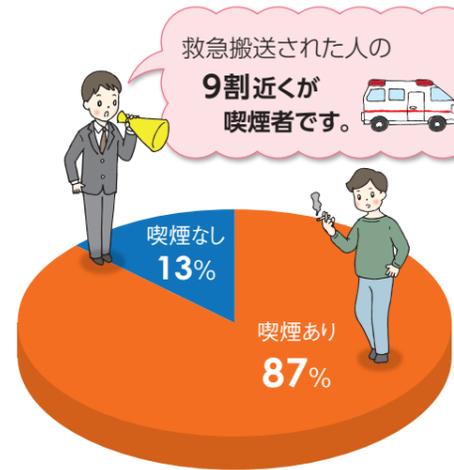
全国の40歳以上の喫煙率\*は、男性は26.5%、女性は7.6%。

\*令和元年国民健康・栄養調査「喫煙の状況」より算出

### 心筋梗塞で救急搬送された人の喫煙状況は?

#### 心筋梗塞で救急搬送された人の喫煙有無

(2020-2021年度 当健保組合のデータ)



#### 急性心筋梗塞(救急搬送)発症リスク

当健保組合の全体における喫煙率26.8%を加味すると急性心筋梗塞発症リスクは

19倍!

1倍  
喫煙なし

19倍  
喫煙あり

## タバコ情報 アップデート

ああ、勘違い! どこまで知ってる? 「加熱式タバコ」

### Check! 加熱式タバコなら健康に問題がないよね

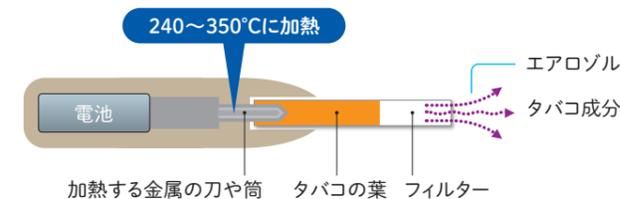


日本では、ニコチン入りの電子タバコは法律上承認されていないため、加熱式タバコが主流です。加熱式タバコは健康リスクが少ないと誤解している人が多くいますが、吸入するエアロゾル(霧状の微粒子)中には紙巻タバコと同様に依存性薬物であるニコチンや有害物質が含まれています。また、紙巻タバコと同様に喫煙者が吐く息には有害物質が含まれていることもわかっています。

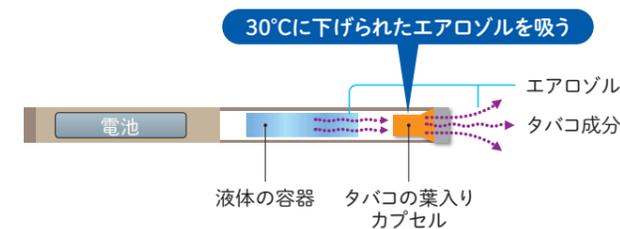
#### 加熱式タバコ

タバコの葉などを燃えない温度に加熱し、抽出されたタバコ成分を吸う

##### ヒーターで加熱するタイプ (アイコスおよびグローなどが該当する)



##### エアロゾルで抽出するタイプ (ブルーム・テックなどが該当する)



### Check! 加熱式タバコは煙が見えないから周囲の人に悪影響はないと思う



加熱式タバコは、従来の紙巻タバコに比べ煙が見えず、においも少なくなっています。そのため加熱式タバコによる受動喫煙のリスクは少ないと誤解しがちですが、吐き出した息に含まれる有害物質による受動喫煙が問題となります。WHOでの見解では、タバコ葉を含むすべてのタバコ製品は有害であり、加熱式タバコも例外ではないとしています。また、日本呼吸器学会では加熱式タバコについて「紙巻タバコと同様な受動喫対策が必要である」と提言しています。

加熱式タバコ

Q & A

加熱式タバコでも  
禁煙したほうがいいのか？



禁煙をおすすめします！

A

加熱式タバコは健康被害が少ないように思われがちですが、健康への影響は明らかではなく、悪影響が否定できないと考えられています。今すぐ禁煙しましょう。 P.9参照

高血圧なので禁煙外来をすすめられました。でも加熱式タバコだから、禁煙しなくても大丈夫だよわね？



加熱式はどうなるのかしら？



Q

加熱式タバコの喫煙は  
禁煙治療の対象になりますか？

はい！

A

はい。加熱式タバコの喫煙も健康保険による禁煙治療の対象となり、オンライン診療も利用できます。すでに高血圧を発症されているなら、医療機関で禁煙指導を受けると安心ですね。

35歳以上の場合、健康保険で禁煙治療を受ける要件の1つに、「プリンクマン指数(=1日の喫煙本数×喫煙年数)200以上」があります。加熱式タバコでプリンクマン指数を算定するときは、このように換算します。

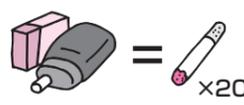
タバコ葉を含むスティックを  
直接加熱するタイプ

スティック1本を  
紙巻タバコ1本として換算



タバコ葉の入ったカプセルや  
ポッドに気体を通過させるタイプ

1箱を紙巻タバコ20本  
として換算



参考:日本循環器学会「禁煙治療のための標準手順書第8.1版」

今こそ

禁煙治療を始めませんか？

禁煙治療は、全国の約1万7,000カ所の医療機関(禁煙外来)で受けられます。長年の習慣やニコチン依存から抜け出すには、医師やお薬の力を借りながら取り組むのが効果的です。



禁煙治療をおすすめする3つの理由



禁煙成功率が  
高い！

5回の禁煙治療を終了した人のうち、約7割が禁煙に成功しています。



自力よりも  
ラクに禁煙できる！

禁煙補助薬で禁断症状が抑えられるから、比較的ラクに無理なく禁煙できます。



治療費は  
タバコ代より安い！

1日1箱のタバコ代より、5回の禁煙治療にかかる費用の方が安く済みます。

\*保険適用の場合

そこで！

当健保組合の

「禁煙キャンペーン」がオススメです！



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「卒業」したい方は、ぜひご参加ください。

喫煙者とサポーター

2名1組でチャレンジするからがんばれる！



達成すると達成者とサポーターは  
QUOカード  
2,000円分ゲット！



禁煙費用補助制度の併用ができるので  
お得に禁煙できる！



チャンスは  
2回！

上期 6/1-8/31

下期 1/1-3/31

春号・秋号に同封の申込用紙をご利用ください。

さらに！

当健保組合は「禁煙費用補助制度」で  
あなたの禁煙を後押し！



当健保組合では、タバコをやめたいと思っているみなさんが禁煙にチャレンジしやすいように「禁煙費用補助制度」を実施しています。

項目	1 禁煙外来コース*	2 禁煙補助剤コース
実施要領	禁煙外来のある医療機関を受診(治療)しながら禁煙	市販の禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ガム)を使って禁煙
費用	個人負担 医療機関での自己負担分3割(12週間合計) 約13,000円~20,000円	ニコチンパッチ・ガム 各3,000円~6,000円程度
	補助金額 実費(上限10,000円/人)	実費(上限2,000円/人)

\*現在、禁煙治療薬「チャンピックス」供給停止中のため、禁煙外来を休止している医療機関があります。

「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



# おやつは3時に いただきます!

からだの  
元気をつくる  
食べ方

## 健康的なおやつの食べ方を 知っておこう

おやつは従来、食事を補う「補食」であり、1日3食とったうえで必要なときだけ食べるのが原則です。  
食べ方にも注意しないと、肥満の要因になります。おススメのタイミングは午後3時ごろ。1日の中で、食べたものがもっとも脂肪になりにくい時間帯です。  
また、昼食と夕食の間隔は7時間以上あくことが多いため、あいだでおやつを食べると空腹の時間が減り、仕事の能率低下や夕食の食べすぎを防ぐことができます。



3時のおやつは...

休憩♪

### 仕事の能率や 集中力が上がる

血糖値が下がり、働きが低下した脳にエネルギー源を補給できる。



### 食べても 脂肪になりにくい

午後3時ごろは、体の脂肪を増やす物質(BMAL1)の分泌量が少ない。

### 夕食の 食べすぎを防ぐ

空腹がやわらぎ、適量の夕食で満足できる。

量と質が大事!

## 3時のおやつの食べ方

午後3時であっても、おやつの食べすぎは禁物。必ず、適量を守って食べましょう。  
また、スナック菓子や甘い砂糖菓子よりも、不足しがちな栄養素を補えるものがおススメです。  
飲みものにも注意を。甘い飲みものばかり飲んでしまうと、カロリーをとりすぎてしまいます。

### 1日のおやつの適量の目安※1

#### 食べすぎないコツ

- 商品パッケージに表示されているカロリーを確認するクセをつける。
- 適量内で上限の量を決め、その分だけを取り分けてから食べる。



おやつのカロリーは、1日のエネルギー摂取量の10%が目安。

男性 220～305kcal/日

女性 165～235kcal/日

#### 定番おやつのカロリー(50g)※2

- ミルクチョコレート …… 約280kcal
- ソフトビスケット …… 約260kcal
- ポテトチップス …… 約280kcal
- しょうゆせんべい …… 約190kcal

#### おススメのおやつ



#### 乳製品

たんぱく質が多く、腹持ちがいい。

#### ナッツ

ビタミンや食物繊維が多く、腹持ちがいい。



#### くだもの

ビタミンや食物繊維が多い。



※1 成人(18～64歳)の推定エネルギー必要量(日本人の食事摂取基準2020年版)より算出。

※2 日本食品標準成分表2015年版(七訂)より。作り方や使う材料によってカロリーは異なります。

# Happy Walk 2023 Spring 参加者募集 ハッピーウォーク 2023 春

グループ賞あり!!

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



#### 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	2023年4月1日(土)～5月31日(水)の61日間	今回から被扶養者の参加資格は「18歳以上」になりました 18歳以上の被扶養者…2005年4月1日以前の生まれ 前回までご参加の被扶養者で、2005年4月2日以降に生まれた方は今回よりご参加いただけませんので、予めご了承ください
参加資格	被保険者・18歳以上の被扶養者で RenoBodyアプリ対応のスマホをお持ちの方	
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いない方
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をご覧ください
申込締切	2023年3月10日(金)	

### 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

2023年度もお安く購入できます  
(2023“春”と“秋”で一人1個まで)

#### 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】2023“春”の注文期限は、2023年3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-331T1  
(オムロンの最新機種です)

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



# 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

今年度、未受診の方への  
最後のチャンスです!

女性被扶養者のみなさん、健診を受けていますか?

刈谷豊田総合病院・高浜豊田病院健診センターでは期間限定で女性のためのお得な健診コースがあります。何かと忙しい毎日ですが、この機会に時間を確保してぜひご自分の健康チェックを。

- 当健保組合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。



## 女性のための **お得な健診** コース

期間限定  
2022年12月1日～2023年3月31日

### +++ 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)

### +++ 主婦健診ニコニコキャンペーン +++

主婦健診を期間限定で2,000円引きで受けられます。

対象者 女性被保険者(任意継続含む)  
女性被扶養者(任意継続含む)

自己負担額 6,700円(通常は8,700円)(税込)

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」2022.11.15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



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。



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



**お申し込み** 電話で直接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。」



## \\ 健診は自分の体を守るチャンス! //



乳がん・  
子宮がんは  
毎年チェックを

「乳がん」と「子宮がん」は若い世代でもかかりやすく、早期発見・早期治療が大切です。

初期のうちには自覚症状がありません。婦人科検診を毎年の習慣にしましょう。

