

契約保養所「エクシブ」からのご案内

当健保組合の契約保養所「リゾートトラスト(エクシブ)」から、おすすめのホテルと近郊の観光スポットをご紹介します。エクシブを利用して余暇を有意義に過ごしてみませんか? 比較的予約の取りやすい平日のご利用がおすすめです。

嵐山 竹林

エクシブ
京都 八瀬離宮
から車で約45分



空を覆うほどに伸びた竹林の小径が約400mにわたって続きます。晴れた日の木漏れ日が心地よく、平安時代には貴族の別荘地であったともいわれています。

場所 京都市右京区嵯峨天龍寺芒ノ馬場町

はままつフラワーパーク

グランドエクシブ
浜名湖
から車で約15分



はままつフラワーパークでは「浜名湖花フェスタ2023」を開催中です。次々と移り変わる春の花のリレーをお楽しみください。

◆開催期間:2023年3月21日(火・祝)~6月11日(日)

場所 静岡県浜松市西区館山寺町195 TEL 053-487-0511

English Garden ローザンベリー多和田

エクシブ
琵琶湖
から車で約15分



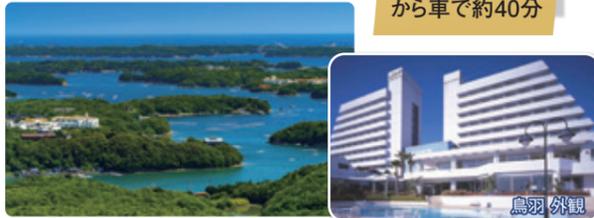
園内には約400種類のバラをはじめ、たくさんの宿根草が見頃を迎えます。また2023年春、紅茶と焼き菓子の専門店「TEA PASTRIES※」がイングリッシュガーデンに併設しグランドオープンいたします。

※英国湖北地方の老舗ティーハウス「ファーラーズ」が日本と初めて提携した代理店です。

場所 滋賀県米原市多和田605-10 TEL 0749-54-2323

横山展望台

グランドエクシブ
鳥羽
から車で約40分



英虞湾に浮かぶ約60の小島と幾重にも折り重なるように突き出た半島を一望できる展望台。標高140mの高さから、日本有数のリアス海岸美を誇る絶景が楽しめます。遊歩道も整備されているので、ハイキング・トレッキングにも最適です。

場所 三重県志摩市阿児町鵜方875-20 TEL 0599-44-0567

ライフナビ

Pick Up!

ご家族の健康を考え
煙のない生活をしよう

禁煙のすすめ

12~14ページ



CONTENTS

2023年度予算がまとまりました	②	巡回健診のご案内	⑧
事前登録でマイナンバーカードが健康保険証として利用できます	③	健保カレンダー(2023年4月~9月)	⑩
被扶養者が減ったとき 増えたとき... 当健保組合への届出をお忘れなく!	④	エスト会館で楽しく活動中! 健康づくり同好会	⑪
歯科健診のご案内	⑥	煙のない生活を始めよう 禁煙のすすめ	⑫
		CTがん検診のご案内	⑮
		契約保養所「エクシブ」からのご案内	⑮

ホテルのご予約は、LINE公式アカウントが便利でお得!

メリット1

「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス

メリット2

「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信

メリット3

「友だち限定」のうれしい情報が届く

まずは友だち追加

ID:@590rtyxx

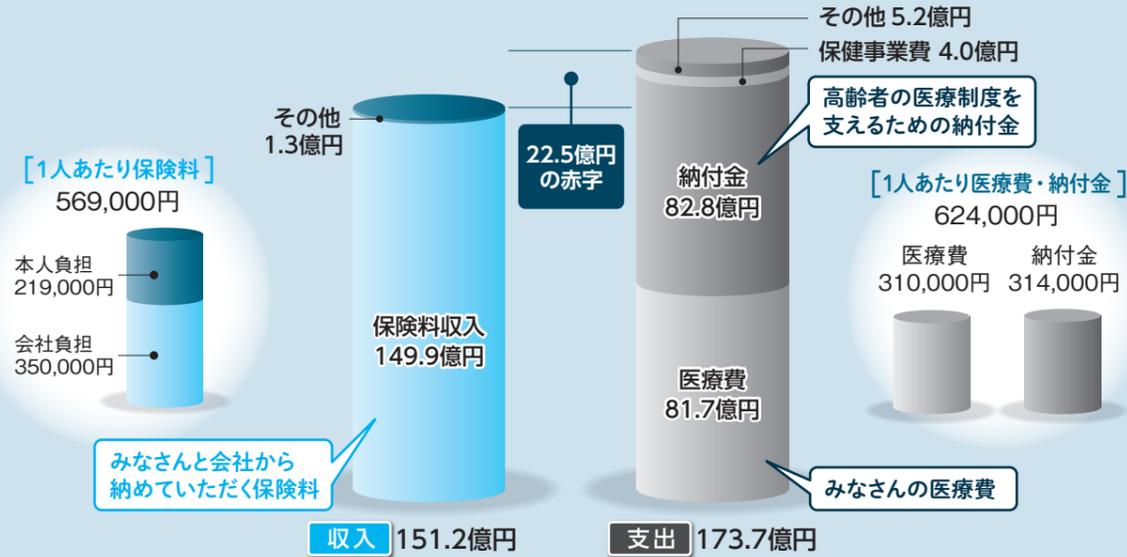
詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください
<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 契約保養所 ▶ リゾートトラスト
 メンバーズサイトのログインパスワードはP.10をご覧ください。
 ●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

2023年度予算がまとまりました

2月20日に開催された組合会において、2023年度予算が承認されました。

健康保険 | 健康保険料率 8.5%

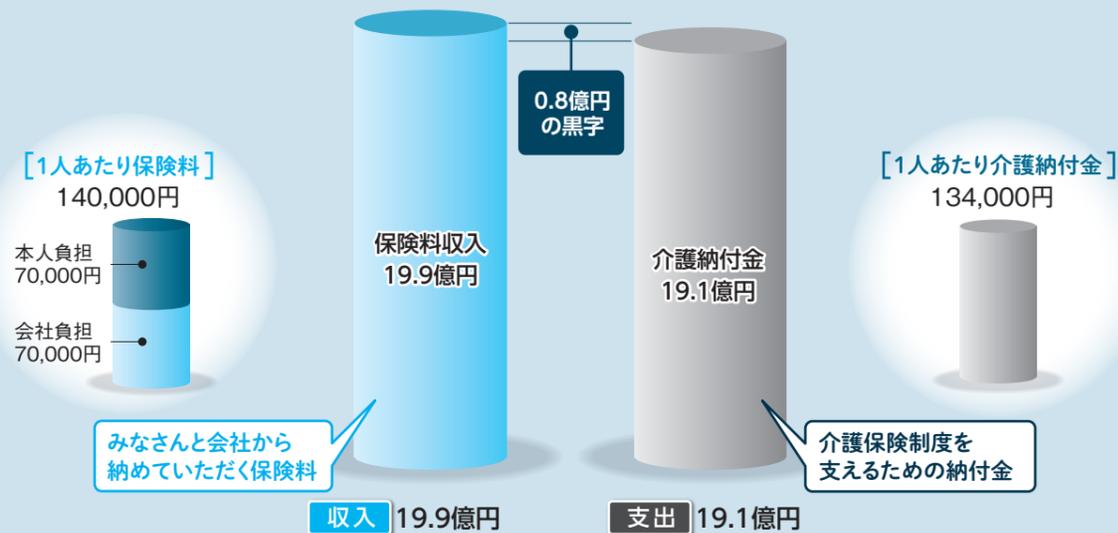
当健保組合の2023年度予算は、特に高齢者の医療制度を支えるための納付金が大幅に増加し、健康保険は22.5億円の赤字の見込みとなりました。少子高齢化の進展により医療費や納付金は今後も増加が予想され、健保財政は引き続き厳しい状況が続きます。当健保組合は、みなさんの健康づくりをサポートするためさまざまな保健事業を実施してまいりますので、ぜひ活用いただきご家族そろって健康な毎日をお過ごしください。



介護保険 | 介護保険料率 1.82%

(40~64歳が対象)

介護保険料率の変更はありません。介護保険制度の「国へ抛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、2024年度以降も毎年、保険料率を検討してまいります。



事前登録でマイナンバーカードが健康保険証として利用できます

オンライン資格確認が導入された医療機関等の窓口では、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

※現在の健康保険証が使えなくなるわけではありません。

詳しくは



<https://myna.go.jp/>

マイナポータル 検索



マイナンバーカードを健康保険証として利用するにはどうしたらいいの？

マイナンバーカードを持っていますか？

いいえ → まずはマイナンバーカードをつくりましょう
<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>

はい →

登録方法は5通り 事前にマイナンバーカードの健康保険証利用登録をしましょう

- 1 スマホ・パソコンから
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html
- 2 セブン銀行 ATMで
- 3 医療機関受診時に顔認証付カードリーダーで
- 4 各市区町村設置の専用端末で
- 5 マイナポイント手続きスポットで
 イオン、郵便局、携帯ショップ、コンビニ(マルチコピー機)など

マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、こんなメリットがあります！



医療機関や調剤薬局での受付が正確かつスピーディになる

確定申告の「医療費控除」に必要な項目の入力が簡単になる

本人が同意すれば、特定健診の結果や過去に処方された薬の情報を医師と共有できるため、よりよい医療を受けられる

医療費が高額になったとき、「限度額適用認定証」がなくても自己負担限度額までの支払いで済む

TOPICS 4月から 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証(健康保険証利用登録済みのマイナンバーカード)を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月~12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診料・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられます。

一方、マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られています。

注1: 自己負担3割の場合の窓口負担額です。

注2: マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

		従来	2023年4月~12月末
マイナ保険証	初診		6円
	再診		なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円

被扶養者が
減ったとき
増えたとき...

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

4月は就職シーズンなので必ず手続きを!



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
- 雇用(失業)保険受給額が収入基準を超えた



事態発生後すみやかに被扶養者から外す手続きを

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 (6歳未満の配偶者のみ必要。ただし就職時は不要)

添付書類

- 当健保組合発行の保険証
- 就職の方は就職先で発行された保険証のコピー

* 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。

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、かならず当健保組合からの脱会の手続きを行ってください。

👍 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



被扶養者が増えたとき

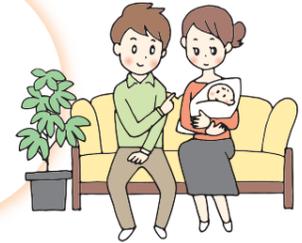
結婚

配偶者を扶養に入れたい



出生

子どもが生まれた



退職

妻が仕事(パート含)をやめ、無収入になった



退職

※扶養加入後に雇用(失業)保険受給額によっては扶養を削除することがあります。



稼働日5日以内に被扶養者に追加する手続きを。
出生の場合に限り出生日から1ヵ月以内。

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(6歳未満の配偶者のみ)

添付書類

- 住民票・所得証明書等(対象者によって異なる)
- マイナンバー確認書類

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

こんなときは届出が必要です

助成を受け始めた 内容に変更があった 対象から外れた など

公費負担医療助成の例

- 指定難病 ● 障害者医療助成
- ひとり親医療助成 ● 自立支援医療 など

- 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

必要書類の提出

- 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

すみやかに届出を!

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。



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回まで補助が受けられます。

1 歯ッピー健診 2023年度上期

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	5月 14日(日)	竜美丘会館	8	7月 2日(日)	NEW 西尾市勤労会館
2	5月 21日(日)	デンソー高棚健保体育館	9	7月 2日(日)	デンソー豊橋健保会館
3	5月 28日(日)	蒲郡市民会館	10	7月 9日(日)	豊田自動織機組合会館エスト
4	6月 4日(日)	デンソー安城健保体育館	11	7月 16日(日)	デンソー湖西健保会館
5	6月 11日(日)	デンソー企業年金基金会館	12	7月 23日(日)	豊田市福祉センター
6	6月 18日(日)	デンソー大安健保体育館	13	1月 30日(日)	デンソー企業年金基金会館
7	6月 25日(日)	あいち健康プラザ	14	8月 6日(日)	デンソー西尾ホール

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ヵ月末まで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



増えてます! 歯周病

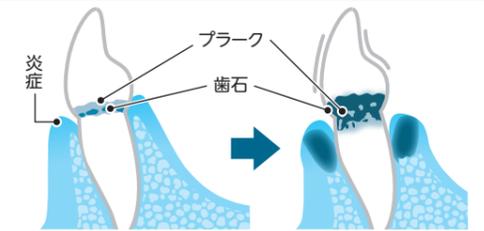


新型コロナウイルス感染症による歯科の受診控えや、マスクによる口呼吸の増加などで、「歯周病」など歯のトラブルが増えています。歯は悪くなると元には戻らないため、きちんとメンテナンスしましょう。



歯周病の原因は「プラークやみがき残し」です!

歯周病は、歯を支える歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊される病気です。みがき残しでプラークが放置されると、歯と歯肉の境目についたプラークの中の歯周病菌が毒素を出し、歯肉に炎症が起こります。歯科の受診控えなどで歯石がたまり、歯周病の発症や進行に気づかずにいると歯を失ってしまう可能性があります。

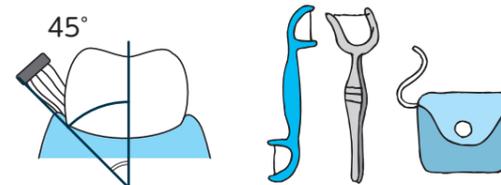


歯周病は歯石にプラークがついて進行します

歯周病の対策法

毎食後、すぐに歯みがきをする習慣を

歯周病を防ぐためには、歯ブラシを歯と歯肉の間にあてて**プラーク**をとり除くことが重要です。



歯ブラシを45度にあて、歯と歯肉の間もみがきます。デンタルフロスや歯間ブラシは、歯と歯のすき間に合った使いやすいものを選びましょう。

定期的に歯科健診を受けましょう

歯周病は自覚症状がありません。また、歯石をためないためにも、症状がなくても**定期的に歯科健診**を受けて歯周病やむし歯のチェック、歯のクリーニングなどをしてもらいましょう。



歯科健診では、歯のみがき方のアドバイスなどもしてもらえます。

健保イチオシ!

巡回健診のご案内

乳がん検査・子宮頸がん検査も受けられます!

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!

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

日程・会場が豊富
土日に受けられる
会場もあります!



	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	
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(約330会場)	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(約290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 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。	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	乳がん検査・子宮頸がん検査。 健保の補助で個人負担はなし
申込方法	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	
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願います。

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「豊田自動車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	

※受診日当日は健康保険証をご持参ください。

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(2023年4月1日～2024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** 2024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



当健保組合の主な
行事予定です！

健保カレンダー

2023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 <small>契約健診機関にて通年</small>					
巡回健診A ・全豊田巡回健診 <small>P.8参照</small>	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～1月		
巡回健診B ・婦人科健診 <small>P.8参照</small>	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～1月		
巡回健診C ・全国巡回健診 <small>P.8参照</small>		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) 7月～12月			
歯科健診 <small>P.6、7参照</small>	上期 歯ッピー健診 <small>14会場</small> 5月14日～8月6日 診療所型歯科健診(愛知県・岐阜県・三重県・静岡県) <small>通年</small>					
健康ウォーク	Happyウォーク2023“春” 4月1日～5月31日 健康ウォーク in 東山動植物園 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 6月中旬				
禁煙推進 <small>P.12参照</small>	禁煙費用補助 <small>通年</small> 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 <small>通年</small> 参加募集 7月～8月 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。



エスト会館で楽しく活動中！

健康づくり

同好会

紹介と募集

火曜日エアロビクス

- 代表者 山下さん、奥畑さん
- 日時 毎週火曜日 10:00～11:15
- 会費 3,000円/月
- ポップス、ユーロビートなど、さまざまな音楽に合わせて体を動かし、代謝UP&リフレッシュしませんか？
- 無料体験レッスンをしています。
- ぜひご参加ください。お待ちしております。



健康教室

- 代表者 松下さん
- 日時 毎週木曜日 10:00～11:30
- 会費 3,500円/月
- 先生をお招きして、さまざまな全身運動、筋トレ、コンビネーション、エアロビクスのステップなど盛りだくさんのプログラムの中からチョイスして実施しています。
- 年齢に関係なく、無理なく、長く続けられる教室です。
- 興味のある方、入会お待ちしております！



豊田自動織機組合会館エスト3Fフィットネスルームを使用して健康づくりの活動をしている4つの同好会を紹介します。健保組合員と健保組合OB・OGで構成されているサークルですので、興味のある方は参加してみたいかがでしょうか？見学・体験もOKです。

ヨーガ

- 代表者 福西さん、米澤さん
- 日時 毎週水曜日 10:00～11:30
- 会費 3,500円/月
- 講師をお招きして、足心ヨーガを楽しんでいます。年齢問わずどなたでも、ご自身の体に合わせて無理なく行えます。心身ともにリラックスできる時間を一緒に過ごしませんか？ご興味のある方はお気軽に体験にお越しください。



ヨーガ同好会

- 代表者 磯部さん
- 日時 毎週木曜日 18:00～19:30
- 会費 3,500円/月
- 毎週木曜日の夕方、足心ヨーガ講師をお招きして、マイペースでヨーガを楽しんでいます。
- 一日の疲れが取れてリフレッシュできますので、ご興味のある方は、年齢や体が硬いから等々お気になさらず、是非エストまで直接お越しください。



見学、体験入会、入会希望の方は



ご希望の同好会の活動開始時間に運動ができる服装で直接現地(エスト3Fフィットネスルーム)へお越しください。

お問い合わせ先 豊田自動織機健康保険組合 経理総務G お問い合わせフォームはこちら▶



煙けむりのない生活を始めよう

禁煙のすすめ



禁煙キャンペーン

2023年 上期の参加者を募集します! 6月1日～8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「卒業」されたい方はぜひご参加ください。

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
 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6月1日(木)～8月31日(木) (92日間)

参加者 2名1組で参加(喫煙者である被保険者と、サポーター)
※サポーターは当健保組合加入者で20歳以上の非喫煙者

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。

参加費 無料

達成賞をめざそう!

スケジュール	～5/19	「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(90日間)
	9/1～9/15	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) <small>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。</small>

達成賞 (禁煙達成者)

- 禁煙達成者…… QUOカード(2,000円)、卒業証書
- サポーター…… QUOカード(2,000円)

申込締切 2023年5月19日(金)当健保組合 必着

サポーターは、当健保組合員に限ります。

まずは宣言!

禁煙キャンペーンに申し込もう
 サポーターの支援や費用補助で卒業にむけまっしぐら

吸いたくなったらこのアクション
 対処法はコチラ

禁煙費用補助制度を併用すればおトクに禁煙!

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)。

ちょうどいい機会だね

「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

ちょっと待って! 吸いたくなったらこのアクション ニコチン依存から抜け出そう

タバコを吸いたい気持ちが続くのはわずか3分といわれています。この時間を乗り切れればしばらくはタバコに手を伸ばさずにすみます。いろいろな対処法を覚えておきましょう!

1本くらいいいかな

身体的依存 (不快症状)

- イライラ
- 集中力低下
- 眠れない など

イライラが止まらないわ

心理的依存

- 喫煙は至福の時間
- 吸わないと気分がすっきりしない など

吸いたくなったらこのアクション タバコから遠ざかるための5か条

- 1 口の中をすっきりさせる!**
 - ◆冷水・氷・熱いお茶などを口に入れる
 - ◆歯を磨く
- 2 気持ちを切り替える!**
 - ◆深呼吸する
 - ◆メイクを直す
 - ◆ストレッチをする
- 3 前向きにとらえる!**
 - ◆日記に記録する
 - ◆タバコをがまんしたときに浮いたお金を貯金する
 - ◆健康な自分をイメージする (P.14参照)
- 4 吸いたい気持ちを忘れる!**
 - ◆趣味に没頭する ◆大声で歌う
 - ◆寝る ◆音楽を聴く
 - ◆ウォーキングやランニングをする
- 5 サポーターや家族・知人に頼る!**
 - ◆禁煙キャンペーンに参加する
 - ◆がんばりを褒めてもらう
 - ◆禁煙アピールで初心に戻る

当健保組合の「禁煙キャンペーン」はサポーターと二人三脚で卒業をめざします。ぜひ、ご利用ください! (P.12参照)

すぐに効果を実感!

タバコをやめた直後から始まる

「カラダにいいこと」

禁煙すると24時間で心臓発作のリスクの低下がみられるといわれています。その後比較的早期にみられる健康改善には、せきやたんなどの呼吸器症状やインフルエンザなど呼吸器感染症にかかる危険が低下することなどがあげられます。当健保組合の禁煙キャンペーン [P.12参照](#) に参加してぜひ効果を実感してください。



周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。

直後



20分後

血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。



8時間後

血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。



24時間後

心臓発作の可能性が少なくなる。

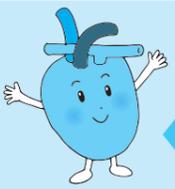
せきや喘鳴が改善する。スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染がおこりにくくなる。

1~9ヵ月後



2週間~3ヵ月後

心臓や血管など、循環機能が改善する。



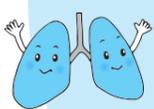
数日後

味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。



1年後

肺機能の改善がみられる。



虚血性心疾患のリスクが喫煙を続けた場合に比べ35%減少する。脳梗塞のリスクも顕著に低下する。

2~4年後



5~9年後

肺がんのリスクが喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する。



10~15年後

さまざまな病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく



効果を実感!

禁煙直後から多くのメリットがあります。たとえ長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。今すぐ禁煙を始めましょう

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト「e-ヘルスネット」

CTがん検診のご案内

長年喫煙歴のある方と
そのご家族



ご家族に
がん既往歴の
ある方

50歳
以上の方

に **オススメ!**

ご好評いただいておりますCTがん検診は、いつでも、**自己負担額5,000円**で受けられます!

刈谷豊田総合病院
CTがん検診



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。

●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

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



当健保組合の加入事業所が 健康経営優良法人2023 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)

