



暑さに負けない!

代謝アップ レシピ



1人分
225kcal
塩分 1.6g



豚肉のはちみつレモン生姜焼き

材料 2人分

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用).....150g
- 玉ねぎ.....1/4個(50g)
- ズッキーニ.....1/2本(75g)
- レモン.....1/2個(50g)
- 生姜(すりおろし).....大さじ1
- はちみつ.....大さじ1/2
- 塩.....小さじ1/2
- 酒.....大さじ1/2
- オリーブオイル.....大さじ1/2

- 【付け合わせ】
- レタスの千切り.....40g
 - ミニトマト.....4個

作り方

- 豚肉を一口大に切る。玉ねぎを薄切りにする。ズッキーニを輪切りにする。レモンを3mm幅の半月切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、豚肉と玉ねぎを加える。
- 豚肉に火が通ったらズッキーニを加えて炒め、レモンと②を加えて全体に絡める。
- 器にレタス、ミニトマトを盛り付け、④をのせる。

注目食材

豚肉

糖質や脂質などの代謝を促してエネルギー生産を活発にする働きがあるビタミンB群が豊富。なかでも、糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なビタミンB1は、牛肉や鶏肉と比べて多く含まれます。



夏バテ対策! 代謝アップに効果的な食材

豚肉に豊富に含まれるビタミンB群のなかでもビタミンB1は、にんにくや玉ねぎに含まれるアリシンと合わせて摂ると体内への吸収がよくなり、よりいっそうスタミナアップ、疲労回復効果が期待できます。またレモンや梅干し、酢に含まれるクエン酸にも代謝アップ、食欲増進効果があるので、夏バテ対策として、料理に取り入れてみてください。

●料理制作 柴田 真希(管理栄養士) ●撮影 花田 真知子 ●スタイリング 佐藤 絵理

豊田自動織機健康保険組合

ライフナビ

2023
夏
vol.60

Pick Up!

データヘルス計画 第29回
生活習慣病治療中の方は必見です!
脳梗塞、心筋梗塞を予防

4~5ページ



CONTENTS

- 2022年度決算の概要 ②
- 健保カレンダー(2023年度下期10月~3月) ③
- 脳梗塞・心筋梗塞発症リスクを軽減 ④
- こんなときは健保組合へ届出を(お子さまの就職・公費負担で受ける医療) ⑥
- 巡回健診のご案内 ⑧
- 使っていこう マイナ保険証 ⑨
- 疲れた目をほくして、翌日すっきり ⑩
- 歯科健診のご案内(歯ッビー健診 開催日・会場決定) ⑫
- 交通事故などでけがをしたときは... ⑭
- 参加者募集
ハッピーウォーク 2023 秋 ⑮
- 暑さに負けない! 代謝アップレシピ ⑯

ライフナビ

2023年 夏号 2023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。

2022年度の 決算の概要

当健保組合の2022年度決算が、
第251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
150.4
億円

保険料 147.2億円
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 3.2億円
繰入金、国などからの交付金など

支出
153.9
億円

医療費 76.2億円
みなさんの医療費

納付金 70.3億円
高齢者の医療制度を
支えるための納付金

保健事業費 3.2億円
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 4.2億円

▲**3.5**
億円の赤字

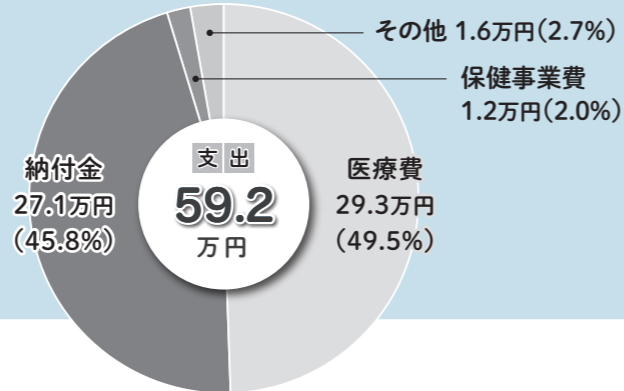
2022年度決算は、3.5億円の赤字となりました。
国全体の少子高齢化などを背景に、高齢者医療制度を支えるための
納付金負担は依然として健保財政に重くのしかかっています。



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**27.1万円**
を負担しました



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
18.2
億円

介護納付金 18.2億円
全国の高齢者等の介護を支えるための納付金



黒字
1.8
億円



2022年度の決算は、1.8億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

2023年度下期
10～3月

項目	2023 10月	11月	12月	2024 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	案内送付 8月 P.8参照	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	案内送付 8月 P.8参照	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				
巡回健診C ・全国巡回健診	案内送付 5月 P.8参照	〔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～1月				
巡回健診E ・婦人科健診	案内送付 5月 P.8参照	〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕以外 被保険者(20歳以上の女性) 7月～1月				
歯科健診	下期 歯ッピ一健診 10月1日～2月4日 (8月28日申込開始) P.12参照 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	Happyウォーク2023"秋" 10月1日～11月30日 P.15参照 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20年4月2日～令和5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	受診勧奨通知 通年 P.4参照 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	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。





通院治療だけで安心していませんか?

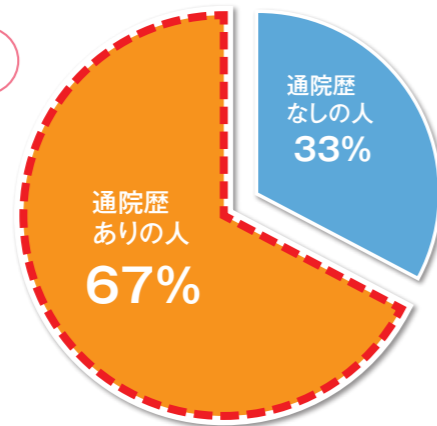
日頃の生活習慣改善で、 脳梗塞・心筋梗塞発症リスクを軽減

脳梗塞、心筋梗塞を発症する人の過半数は糖尿病・高血圧症・脂質異常症などの生活習慣病で通院中の方です。これらの生活習慣病は通院治療と合わせて、日頃の生活を見直すことで、重症化を防ぐ効果を発揮します。

データ de 織機健保

脳梗塞・心筋梗塞を発症し
緊急入院となった方の67%は
生活習慣病で通院中でした。

当健保組合 2023年度の実績より



通院治療にあわせた生活習慣改善で、重症化(脳梗塞・心筋梗塞発症)リスクは大きく軽減できます。



9月22日締切!
案内が届いた方はぜひご参加ください!

生活習慣改善支援プログラム Mystar

現在、生活習慣病の治療で通院している方に向けたプログラムです。循環器系疾患予防の医療専門スタッフによる保健指導が受けられます。

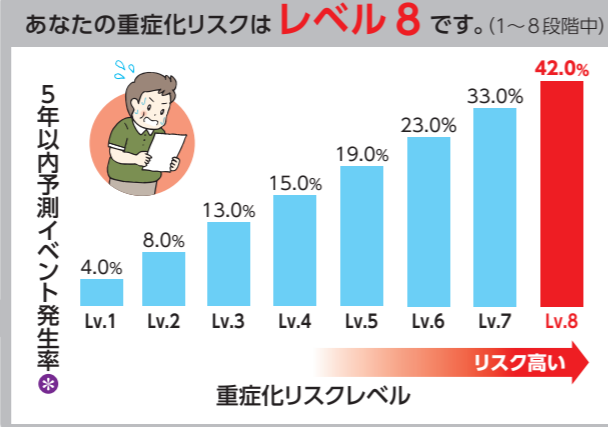


参加対象者

下記①②に該当の方へ当健保組合から案内を郵送しています。

- 生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症)で通院中の方
- 重症化リスクが高い方(レベル8)

※心臓疾患等で運動制限がある方は参加対象外です。



(株)PREVENTIによる「重症化(心筋梗塞や脳梗塞等)予測モデル」をもとに健診結果・病歴等を解析し、対象者を決定。

※ 予測イベント発生率とは?

次の①②が5年以内に起こる確率を計算したもの。

- 脳血管疾患・虚血性心疾患の発症
- 糖尿病・高血圧症・脂質異常症の新規治療や薬剤の増量

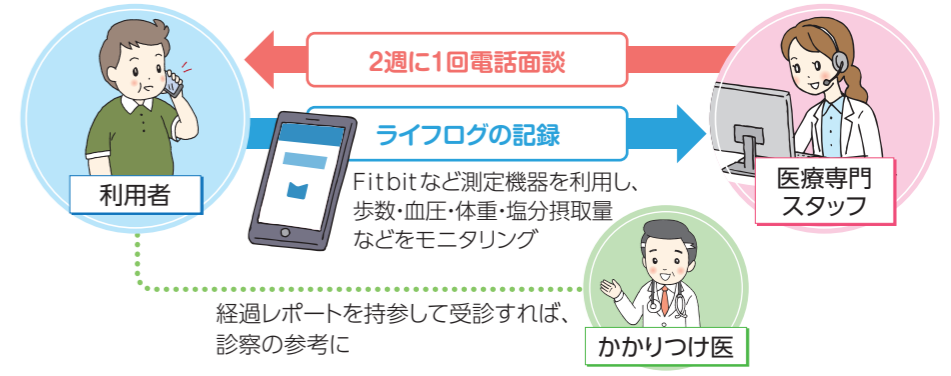
案内を受けた方は現状を放置しないで、危機感を持って取り組みましょう!

生活習慣改善支援プログラムMystarではモニタリング機器を利用して運動、減塩、栄養など一人ひとりに合わせたプランの個別指導が受けられます。

ご参加いただく方には事前に

プレゼントします!
脈拍、歩数、睡眠の質などの計測・記録ができる腕時計型測定機器 Fitbit

貸し出します!
塩分摂取測定器



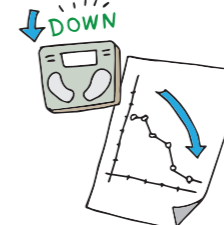
今年もたくさんの方の参加をお待ちしています!

昨年の当健保組合参加者からのコメントをいただきました!



ひできさん (50代)

【感想】6ヵ月で16kg減量できました。毎日1時間のウォーキングを基本にし、2週間に1度、担当者様からいろいろご指導をいただくことで、モチベーションが維持できました。おかげで**予想以上の結果**を出すことができました。本当にありがとうございました。習慣となったウォーキングを今後も継続します。
みなさん、チャンスがあればぜひ参加してください。



指導者コメント

減量を目標に熱心に**運動や節酒**に取り組んでいただきました。その努力の甲斐あって、**想定以上に減量され、血液検査の数値が基準値内に改善**しました! これからも健康維持のため、頑張ってください。
指導担当 高田



鉄ちゃんさん (50代)

ここ十数年、二次健診や保健指導対象となっていましたので、健保からの案内を見て参加、チャレンジしてみました。主に**食生活と運動のバランス**を中心に見直し、ハッピーウォーク期間外でも**歩数目標を「12,000歩/日以上」と設定**、習慣づけました。食事野菜中心で糖質・塩分に注意し、面談のアドバイスをできる限り実行した結果、なかなかクリアできなかった減量に成功! 健診では**BMIと腹囲が基準値内**に。血糖値も大幅に下がりました。その結果、次の健診では**十数年ぶりに二次健診や保健指導の対象外**となりました。



指導者コメント

継続的なウォーキングと食事内容を見直す対策を一緒に考えていただくことで、**減量目標を達成。検査値も改善**することができました。本当によかったですね。積極的にご参加いただきまして、ありがとうございました。これからもお元気で活躍ください。
指導担当 安福

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 ▶ 生活習慣病重症化予防対策 ▶ 心筋梗塞・脳梗塞発症予防プログラム

●お問い合わせ 保健事業グループ 保健師 TEL 内線 70-4614 外線 0566-21-7784





こんなときは健保組合へ届出を！

今年の春、お子さまが就職された方へ

これまで当健保組合に被扶養者として加入されていたお子さまが就職されると、就職先の健保組合に加入することになります。その場合、当健保組合の被扶養者から外す手続きが必要になりますので、まだお済みでない方はすみやかに届出をお願いします。



今一度 **お子さまの健保組合加入状況** のご確認をお願いします！

豊田自動織機
健保組合の被扶養者

就職先の
健保組合の被保険者

変わっていた場合は
当健保組合の被扶養者から外す手続きが必要です

- 【提出書類】 ●健康保険被扶養者異動届(★)
(★)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。
- 【添付書類】 ●当健保組合発行のお子さまの保険証
●就職先で発行された新しい保険証のコピー



保険証を2枚持っていないか？

健康保険の二重加入にご注意ください。

お子さま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。万一、誤って当健保組合の保険証を使い医療機関を受診した場合は、かかった医療費の健保組合負担分(医療費総額の7割)を後日返還請求させ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

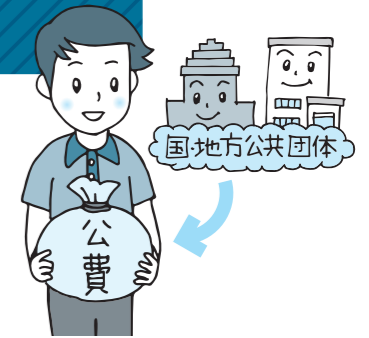
●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784



公費による医療費助成制度を利用される方へ

国または自治体が特定の対象者(予防や治療を必要とする方等)に対して、医療費の一部または全額を公費でまかなう公費負担医療助成制度があります。当健保組合からの給付との重複を避けるため、公費負担による医療費助成を受けた場合はすみやかに届出をお願いします。

※公費の受給終了時にも届出が必要です。



国の法律に基づく公費

例

- 身体障害者への医療のような社会福祉的な意味を持つ場合 → 障害者自立支援法(自立支援医療制度)、精神保健及び精神障害者福祉に関する法律、児童福祉法など
- 難病の治療、研究を目的とする場合 → 特定疾患治療研究事業実施要綱、小児慢性特定疾患治療研究事業実施要綱(児童福祉法) など
- 感染症など社会防衛的意味を持つ場合 → 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律 など

地方自治体の条例に基づく公費

例

- ひとり親医療費助成制度
- 妊産婦医療費助成制度 など
- 障害者医療費助成制度

※助成の内容や名称は自治体によって異なりますので、お住まいの都道府県・市区町村の担当窓口にお問い合わせください。



こんなときは当健保組合に届出が必要です

- 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

※健康保険による給付と公費負担医療助成との重複給付が判明した場合は、後日返還請求させていただくことになります。

- 【提出書類】 ●医療費助成制度該当・非該当(変更)届(★)
(★)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。
- 【添付書類】 ●「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

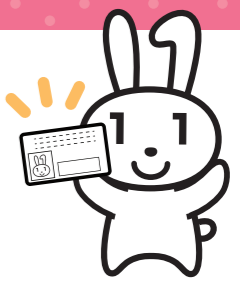
<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 健保のしくみ ▶ 公費で受けられる医療

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

ホームページ内メールお問い合わせフォームもご利用ください。



使っていこう マイナ保険証



政府は、マイナンバーカードと健康保険証の一体化(マイナ保険証)を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止をめざしています。
 まだ、マイナンバーカードを取得していない方は、早めに取得しておきましょう。
 また、マイナンバーカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます

マイナ保険証で受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

- オンライン申請 (スマホから、パソコンから)
- 証明写真機から
- 郵送

受け取り

- ハガキが届く
- 受け取りに行く

詳しくはこちら
 マイナンバーカード総合サイト

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の登録(マイナ保険証の作成)

※以下から選択

医療機関で

医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから登録

スマホから

下記3つを準備！

- マイナンバーカード
- マイナンバーカード読取対応のスマホ
- アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

ここをタップ！

セブン銀行ATMで

必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

マイナポータルのインストールはこちらから

※各市町村に設置の専用端末や、イオン、郵便局などマイナポイント手続きスポットでも登録できます。

覚えておこう！ マイナ保険証で受診すると、自己負担が安くなります

2023年4月～12月の期間にマイナ保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに安くなる措置がとられています。

従来の保険証	初診		再診		マイナ保険証	初診		再診	
	2023年3月まで	12円	なし	なし		6円	なし	12円安い	6円安い
	2023年4月から12月まで	18円	6円						

1回では少ない金額でも、回数を重ねると大きな差に！

※自己負担3割の場合の窓口負担です。 ※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2023年3月までの額となります。

巡回健診のご案内

健保イチオシ！

- 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！
 - 日程・会場が豊富。土日に受けられる会場もあります！
 - ポイント制により健診費用が安くなります！
 - 健診後のサポートも充実しています！
- A、Cコースの場合

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

ポイント制アリ！ **Aコース** (全豊田巡回健診) **Bコース** (婦人科健診) **Eコース** (婦人科健診) **Cコース** (全国巡回健診) ポイント制アリ！

実施日程	(後期)9月～1月	7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 約200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8月上旬に「ご案内」をご自宅にお送りします。	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5月下旬に「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 たったの2,200円!	乳がん検査・子宮頸がん検査が健保の補助で個人負担は 無料
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。	

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歳以上の被扶養者の方へ



勤務先、パート先、市町村等で健診を受けた方、通院先で検査を受けた方で特定健康診査項目の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 ※受診券使用者は対象外です。
- 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

1,000円分のクオカードを進呈させていただきます。

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](#) [保健事業](#) [健診一覧](#) [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

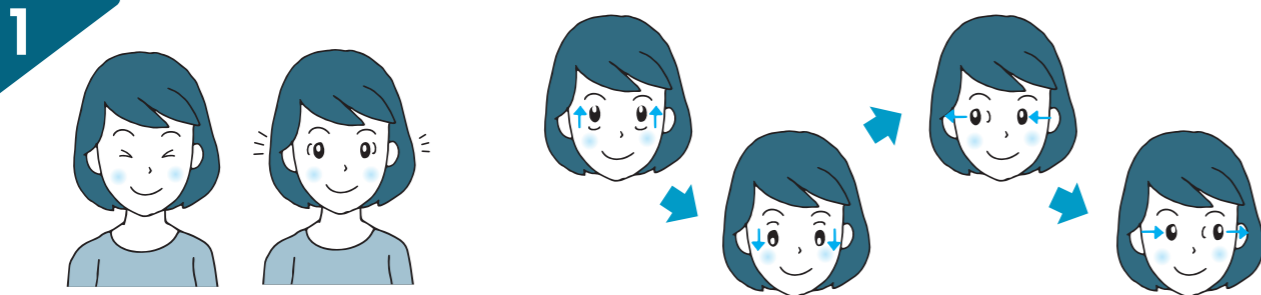
疲れた目をほぐして、翌日すっきり

目と首、肩のストレッチ

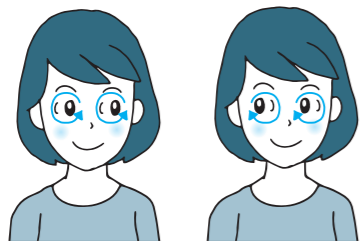
疲れ目・かすみ目など目の諸症状を和らげるには、目のストレッチをしたり、温めたりするのがおすすめ。また、目を酷使したことにより血流が悪くなって起こる首や肩のコリをほぐすのも効果的です。

目のストレッチ

ピント調節筋である「毛様体」など、目の周りの筋肉を意識して動かしましょう。



- 1 両目をぎゅっと閉じた後、ぱっと開く。これを数回繰り返す。
- 2 両目を上下左右に1回ずつ動かす。

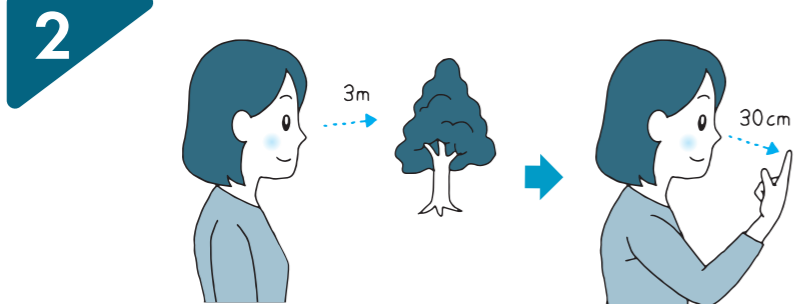


- 3 両目を右回り、左回りに1回ずつ動かす。

①～③を1セット行う

Point / 目の周りの筋肉をしっかり動かす

目をぎゅっと閉じると、毛様体のコリがとれます。また、目を動かすとき、大きく動かすことで、疲れ目改善効果がアップします。



3メートルくらい先の物を見た後、30センチくらいの距離の物を見る。

20回程度繰り返す

Point / リズムよく視線を移す

リズムカルにピントを遠くに合わせたり、近くに合わせたりすることで毛様体をほぐすことができます。

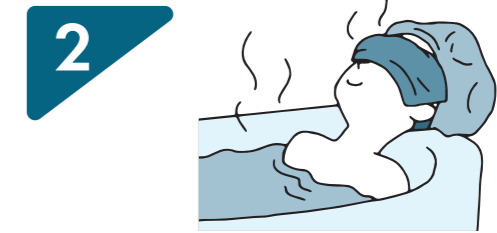
※目に充血や花粉症などでかゆみがある場合、眼疾患や打撲で目が腫れている場合は逆効果になりますので、注意しましょう。

目を温める

目の周りの血行を促進すると、心地よく、目がすっきりします。



両手を軽くこすり合わせた後、手をおわんのような形にしてしばらく目を覆う。市販のホットアイマスクも便利です。



入浴時、40℃前後のお湯に肩まで浸かりながら、お湯で温めて絞ったタオルを目の上に乗せる。

首・肩のストレッチ

パソコンなどで長時間作業をしていると、目が疲れるだけでなく首や肩の筋肉も緊張し、血行が悪くなります。すると、さらに目に悪影響を及ぼしますので、首や肩もしっかりとケアしましょう。



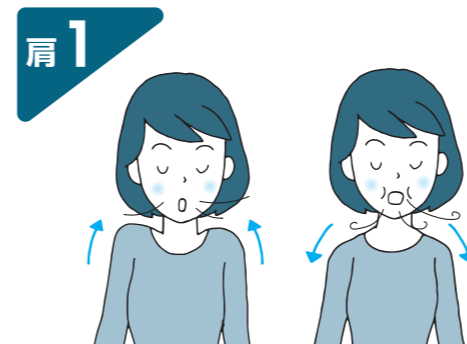
首1

左手で頭を抱え左斜め前に倒して、右の首から肩にかけて約10秒伸ばす(無理に力を入れて倒さないよう注意)。反対側も同様に。



首2

- 1 両手を組んで後頭部に当てる。
- 2 背骨をしっかり伸ばした状態で、あごを胸に近づけるように両手で首を前に押す。
- 3 約30秒キープしたら手を離してゆっくり頭を上げる。



肩1

息を吸いながら両肩を上げ、息を吐きながら両肩を下げる。

数回繰り返す



肩2

- 1 両手の指を組み、息を吐きながら腕を前に伸ばす(肩甲骨を左右に開くイメージ)。
- 2 腕を後ろに移動して両手の指を組み、息を吸いながら腕を引き上げ胸を前に押し出す(肩甲骨を寄せるイメージ)。

①②を各約30秒、2セット行う

歯科健診

ご案内

歯科健診は症状がなくても、最低1年に1回、できれば半年に1回受けるのが理想です。
当健保組合の歯科健診をぜひご利用ください。

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。

対象者 当健保組合の被保険者・被扶養者

1 歯ッピー健診 <2023年度下期>



2023年度下期の開催日と会場が決まりました!

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)

会場No.	開催日	会場	会場No.	開催日	会場
1	10月 1日(日)	竜美丘会館	9	11月 26日(日)	蒲郡市民会館
2	10月 8日(日)	NEW 中央生涯学習センター	10	12月 3日(日)	デンソー豊橋健保会館
3	10月 15日(日)	デンソー大安健保体育館	11	12月 10日(日)	あいち健康プラザ
4	10月 22日(日)	デンソー幸田体育館	12	1月 14日(日)	デンソー西尾ホール
5	10月 29日(日)	デンソー高棚健保体育館	13	1月 21日(日)	NEW アイリス小ホール
6	11月 5日(日)	豊田自動織機組合会館エスト	14	1月 28日(日)	デンソー湖西健保会館
7	11月 12日(日)	西尾勤労会館	15	2月 4日(日)	デンソー安城健保体育館
8	11月 19日(日)	豊田市福祉センター			

※各会場、感染症対策を行っております。
※NEW はどちらも刈谷市総合文化センター内です。

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。

2 診療所型歯科健診

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)

診療所型歯科健診のメリット

ご存知
ですか?

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。

無料



3 歯科健診補助申請書

一旦、全額自己負担でお支払いいただいた後、下記書類(1~3)を添付の上、申請してください。

1 歯科健診補助申請書(※)
※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。

2 領収書

3 健診結果



詳しい内容は

当健保組合ホームページを
ご覧ください。



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 ▶ 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



Wのケアで歯を守ろう



セルフケア
Selfcare
毎日の歯みがき

プロフェッショナルケア
Professionalcare
年に1~2回の歯科健診

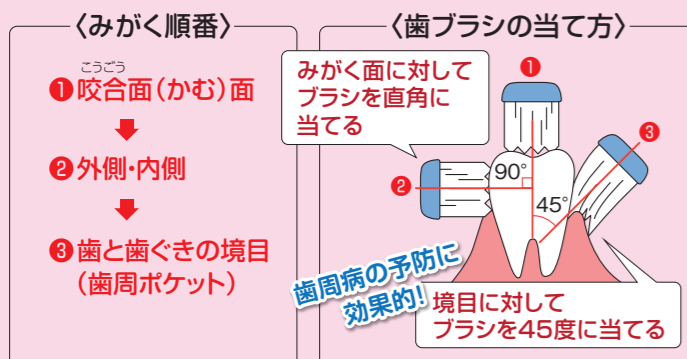


むし歯や歯周病は、自分では気づかないみがき残しなどによってひそかに進行します。これからは毎日の歯みがき(セルフケア)に加えて歯科健診(プロフェッショナルケア)のWケアでお口の健康をキープしましょう。

セルフケアのポイント

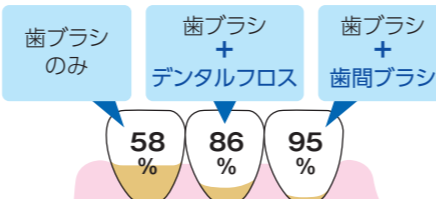
●歯ブラシは鉛筆と同じように持ち、軽い力で小刻みに動かす

〈ケアグッズの活用も!〉



その他、ワンタフトブラシや電動歯ブラシ、マウスウォッシュなども!

歯と歯の間の歯垢除去率



出典:山本昇ほか「日本歯周病学会会誌」1975年を改編

※歯と歯のすき間が狭い箇所はフロスでOK。無理に歯間ブラシを入れると歯肉が傷つくので要注意。

ケアグッズの使い方はプロの指導を受けよう

どうしても落とすきれない歯垢はプロにお任せしよう

むし歯や歯周病が早期発見できる

定期的にチェックを受けることで、早く発見できれば負担の少ない治療で治ります。

正しい歯みがき指導が受けられる

歯並びに合ったみがき方や悪いみがき癖、汚れが残りやすい場所などを教えてくれます。

歯垢や歯石を除去できる

落とすきれない歯垢を放置すると歯石となり、そこにさらに歯垢がたまりやすくなります。歯石は歯科でしか取り除けません。※当健保組合の歯科健診では、歯科医師が必要と認めた場合にオプションとして歯冠クリーニングを実施しています(16歳以上対象)。

交通事故など

第三者(他人)の行為でけがをしたときは、当健保組合に届出を



自転車でぶつけられてけがをしたとき



他人の飼っているペットにかまれてけがをしたとき

こんなときは

第三者(他人)の行為に該当します

自分が加害者になることもあります。最近では自転車の事故が増えていますので、安全運転を心がけましょう。

飲食店での外食で、食中毒になったとき

不当な暴力を受けてけがをしたとき

工事現場からの落下物でけがをしたとき

自動車事故でけがをしたとき

ゴルフ場などで他人の不注意でけがをしたとき

第三者(他人)の行為によるものでも、通勤途中・業務中の事故等の場合は、労災保険の適用となり健康保険は使えません。

「第三者行為による傷病届」などを提出してください

第三者(他人)の行為により発生した医療費は、本来、加害者が支払うものです。保険証を使って治療を受けた場合、健保組合が負担した医療費は、健保組合から加害者に請求することになります。この請求には「第三者行為による傷病届」などが必要です。

交通事故の場合

相手側または自分が示談代行サービス等が附帯された任意保険に加入している場合は、担当する損害保険会社が届出書類の作成をサポートしてくれます。

必ず届出をお願いします



示談する場合は、事前に健保組合に相談を

加害者との話し合いにより示談が成立してしまうと、その内容によっては健保組合から加害者に医療費の請求ができなくなることがあります。また、自動車事故の場合は後遺障害の危険があります。示談する前に必ず健保組合へご連絡・ご相談ください。

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



楽しく健康をサポートする歩数計アプリ

RenoBody

Download on the App Store 対応OS iOS (iOS11以上) / Android (Android5以上)
 Get it on Google Play 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10月1日(日)～11月30日(木)の2か月間	
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	18歳以上の被扶養者…2005年4月1日以前の生まれ
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) *申込締切時点でメンバー1人のグループは、個人参加に切り替えますので、予めご了承ください。	
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。 *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	2023年9月8日(金)	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

2023年度もお安く購入できます
(ハッピーウォーク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“秋”の注文期限は、2023年9月30日です
 【その他】 参加者ごとにご注文ください(まとめて購入することはできません)



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

