

# 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。

## 宇治橋の日の出 (伊勢神宮)

グランドエクシブ  
鳥羽  
から車で約30分



伊勢神宮(内宮)宇治橋付近では、冬至を中心とした前後約1ヵ月、宇治橋の大鳥居中央から昇る美しい日の出を望むことができます。  
(見頃:11月下旬~1月下旬 午前7時30分頃)

場所 三重県伊勢市宇治館町1 TEL 0596-24-1111(代)

## ピラタス蓼科 スノーリゾート

エクシブ  
蓼科  
から車で約10分



ホテルから気軽に行ける、国内屈指の標高と滑走距離約4kmを誇る総合スノーリゾート。リフト券つき宿泊パッケージでお得にスキー&スノーボード旅行が楽しめます。スノーシューを履いて、美しい雪景色を眺めながらの雪上散歩もおすすめです。

場所 長野県茅野市北山4035-2541 TEL 0266-67-2009(代)

## 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



ひかり奏でる丘 ローザンイルミファイナル、山あい広がる神秘的な白銀の森と妖精たちの光の庭、思わず目を奪われる幻想的な光の世界…。都会では決して味わえない大自然の中のイルミネーションにご期待ください。

場所 滋賀県米原市多和田605-10 TEL 0749-54-2323

## 弁天島の赤鳥居

グランドエクシブ  
浜名湖  
から車で約15分



冬にしか出会えない絶景は必見。冬至の前後1ヵ月あたり(11月中旬~1月中旬)になると、赤鳥居越しに沈んでいく夕日を見ることができます。

場所 静岡県浜松市中央区(旧 西区)舞阪町弁天島3775-2  
TEL 053-592-0757(舞阪町観光協会)

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.2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



豊田自動織機健康保険組合

# ライフナビ

2024

冬

vol.62

Pick Up! データヘルス計画 第30回  
健康スコアリングレポート 2022年度版より  
みなさまの健康課題が明らかに! (8~11ページ)



## CONTENTS

健保カレンダー (2023年度下期1~3月・2024年度上期4~6月).....	②	健康スコアリングレポート 2022年度版結果発表.....	⑧
被扶養者資格調査の結果報告.....	③	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.....	⑫
「健康経営優良法人2023」 認定事業所をご紹介.....	④	参加者募集 ハッピーウォーク2024春.....	⑬
事業主とのコラボヘルス強化 事業所訪問 ②.....	⑤	治療用装具の保険給付(療養費)を申請するとき.....	⑭
「年間医療費のお知らせ」を発行します.....	⑥	契約保養所「エクシブ」からのご案内.....	⑯



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

1~3月

2024年度上期

4~6月

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 <small>契約健診機関にて通年</small>					
	いきいき健診・主婦健診ニコニコキャンペーン <small>P.12参照</small>					
	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	開催中			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~1月
巡回健診E ・婦人科健診	開催中			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 被保険者(20歳以上の女性) 7月~1月	
歯科健診	下期 歯ッピー健診 ~2月4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) <small>通年</small>					
健康ウォーク	Happyウォーク2024"春" 申込 <small>P.13参照</small>				Happyウォーク2024"春" 4月1日~5月31日	
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 (2008年4月2日~2023年7月31日生まれの方)			申請書提出 締切 2月29日	
禁煙推進			禁煙費用補助 <small>通年</small>			禁煙キャンペーン
	禁煙キャンペーン ~3月31日					
生活習慣病 重症化予防			受診勧奨通知 <small>通年</small>			
	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		医療費の お知らせ送付				
	<small>P.6参照</small>					
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			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。

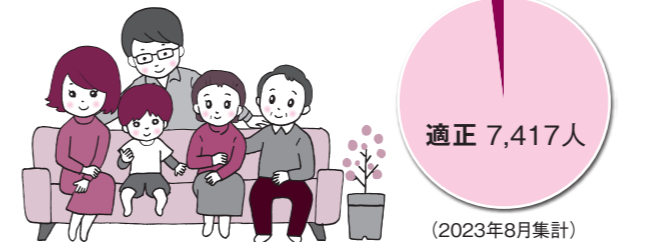


ご協力ありがとうございました

# 被扶養者資格調査の結果報告

こちらも確認しています

昨年(2023年)は2月から扶養認定されている被扶養者(配偶者)と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7,547人のうち130人が扶養から外れました。



## 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。
- 月額108,334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15万円以上)
- 離婚・死亡したとき。
- 同居条件の被扶養者が別居したとき。

## 被扶養者資格調査は 今後も継続的に実施します

対象となる被保険者の方には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。

2023年	対象者	配偶者・前期高齢者	終了
2024年	対象者	18歳以上の子・父母・その他の続柄の方・前期高齢者	予定
※ 優先扶養の確認も実施します(上記参照)			
2025年	2025年以降も継続的に調査を実施します		

## 調査にはこのような書類が必要になる場合があります

会社等から受け取ったら必ず保管しておいてください

被扶養者						
給与収入のある方	退職した方	給与・年金以外の収入のある方	年金収入のある方	障害のある方	医療費助成を受けている方	被保険者と別居中の方
源泉徴収票 給与明細書	離職票1・2 または 雇用保険 受給資格者証 または 退職証明書*等	確定申告書および 収支内訳書または 青色申告決算書 ※確定申告をしていない場合は「市民税県民税申告書」	年金振込通知書 または 年金改定通知書 または 公的年金等の 源泉徴収票	障害者 手帳	福祉医療証	送金証明書 被保険者からの ● 毎月の送金明細 ● 水道光熱費の 支払明細

\*印は原本、その他はコピーを提出

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



# 健康経営優良法人 2023

健康経営優良法人制度とは、「従業員の健康を守ることが労働生産性を上げ、会社の健全な経営につながる」という考えから、経済産業省が推進する「健康経営」に取り組む優良な企業を認定する制度です。

## 大規模法人部門



### 株式会社 豊田自動織機

- 本社所在地 / 愛知県刈谷市豊田町2丁目1番地
- 代表者名 / 取締役社長 伊藤 浩一
- 事業内容 / 繊維機械、産業車両、自動車・自動車部品の製造・販売
- 設立 / 1926年11月18日

## 中小規模法人部門



### 株式会社 ハラテックス

- 本社所在地 / 岐阜県揖斐郡池田町八幡1080
- 代表者名 / 代表取締役社長 北村 篤志
- 事業内容 / 繊維機械部品製造、産業車両部品製造
- 設立 / 1948年4月5日



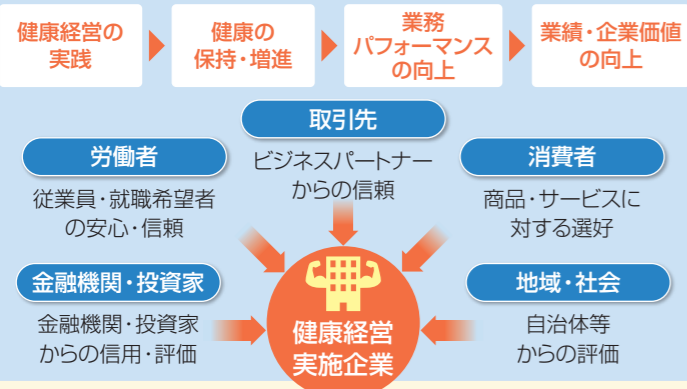
### 株式会社 サンスタッフ

- 本社所在地 / 愛知県刈谷市若松町1-95 名鉄刈谷ビル3F
- 代表者名 / 代表取締役社長 丸山 恭一
- 事業内容 / 総合人材サービス、人材育成、現場改善、IP(知的財産、特許などの調査・出願)、緑化(工場緑化、芝生管理など)
- 設立 / 1990年11月14日

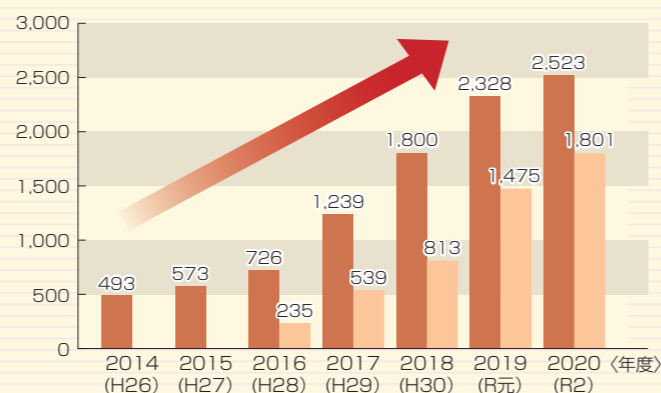
具体的な取り組みを右ページで紹介!

## 企業戦略として必須 “健康経営”

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める「投資」である、との考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。



## 健康経営度調査への回答数は毎年増加しています!



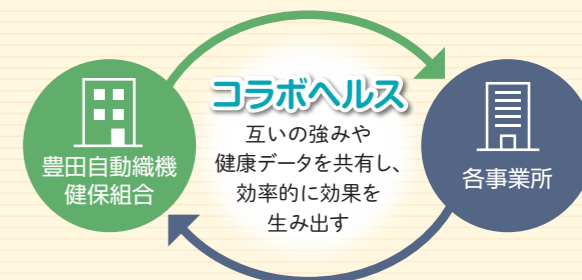
出典: 経済産業省「必須の企業戦略としての「健康経営」」

# 事業主とのコラボヘルス強化に向け、事業所を訪問しました その②

全日程が終了

昨年7月26日～9月22日の日程で行った各事業所への訪問説明は、ご担当者様のご尽力のもと無事終了いたしました。ご対応いただいた皆さま、ありがとうございました。

ご協力いただいた全19事業所での取り組みは、従業員とご家族の皆さまの健康増進のため各々工夫されている様子が伝わり、大変参考になりました。今後ともぜひ継続していただき、“元気な会社”をめざしていきましょう。



## 今回ご紹介する事業所

### 株式会社 サンスタッフ

2023年8月31日に訪問しました



健康保険組合に関わる皆さん 右から、丸山社長、神谷GL、小田さん、吉田部長

2023 健康経営優良法人 Health and productivity

中小規模法人部門 4度目の認定取得!

## 経営理念

- ① 地域社会のパートナーとして、全ての人を思いやり、こころ豊かな生活に寄与します。
- ② 環境の変化に適応し、ひたむきに挑戦し続けることで、新たな価値を提供します。

## サンスタッフでの取り組み — 健康増進プログラムを社内外へ積極的に展開 —

### 1 社員が体を動かす機会を提案

人材育成事業部が主催する昇格者研修ではスポーツクラブからトレーナーを招き、健康増進プログラムを取り入れています。座学中心の研修の中に体を動かすカリキュラムを取り入れることで社員同士の親近感が高まり、健康への意識も高まります。また、さまざまなスポーツイベントに積極的に参加しています。各イベントにトップが率先して参加したり、応援に駆けつけることでメンバーの士気向上につながっています。



### 2 ランニングクラブの活動推進

— 昨年の「さわやか健康リレーマラソン in あいち健康の森公園」ハーフリレー男子の部で2連覇達成!



### 3 豊永会ボウリング大会に参加

昨年は社内で予選会を開催し、上位12名のつわもの達が参加! 団体では惜しくも当社Aチームが2位! 個人女性の部では見事優勝しました。



その他、刈谷市主催のポッチャ大会に参加したり、社内ゴルフ大会なども開催しています。今年度は健康経営のさらなるステップアップをめざし、社員の協力を得ながら、近い将来「ブライツ500」(健康経営優良法人・中小規模法人部門の上位500社に与えられる称号)の認定取得ができるよう、特定保健指導受診率アップなどに取り組んでいます。

あなたの会社の健康づくり、誌面で紹介しませんか? ●お問い合わせ 豊田自動織機健康保険組合 TEL 0566-21-7784

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



2024年  
2月中旬  
予定

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2024年2月に発行します。2023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」を医療費控除の明細書として確定申告書に添付できます。

**再発行はできません。大切に保管してください。**

## 年間医療費のお知らせは2023年1月～11月診療分です

2024年2月に発行する「年間医療費のお知らせ」には、2023年12月診療分の医療費は掲載されていません。

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月分の医療費のほか、医薬品の購入費、交通費、健康保険適用外の医療費など、控除の対象となる費用(右ページ参照)で「年間医療費のお知らせ」に記載されていないもの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。

「年間医療費のお知らせ」に記載されているあなたが窓口で支払った金額と領収書の支払金額に差異がある場合は、領収書の金額に訂正して確定申告を行ってください。

## 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の提示は必要ありません。ただし、確定申告の照合書類として、5年間は保存しておくことをおすすめします。

### 「医療費控除の明細書」を作成した場合

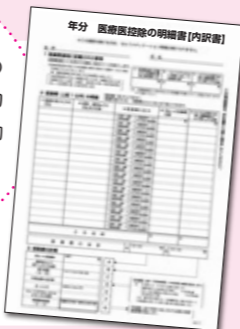
税務署から領収書の提示・提出を求められる可能性がありますので、確定申告期限から5年間は保存してください。

「医療費控除の明細書」および「確定申告書」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「年間医療費のお知らせ」に記載の注意事項もよくお読みください。



ホームページ内のフォームに直接入力でき、合計額が自動計算されます。



どちらかを選択して申告を

# 税金の還付が受けられる2つの制度

## 医療費控除

生計をひとつにする家族の分も含めて1年間に支払った医療費等が「10万円または所得総額の5%のどちらか少ないほう」を超える場合、その超過分が所得税から控除され、税金の一部が還付されます。

医療費控除額(年間200万円まで) この金額をもとに税金が精算され、還付される金額が決定します。

### 医療費控除額の計算式

1月～12月に支払った医療費等 - 補填される金額※ = 10万円または所得総額の5%

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金等健保組合からの給付金および生命保険の給付金等

### 控除の対象となる費用(例)

- 医療機関に支払った治療費
- 治療のための医薬品購入費
- 通院・往診費用
- 歯科の健康保険適用外の費用(ホワイトニングなど審美的治療は除く)
- 妊娠から産後までの診察・出産費用
- 医師の証明がある6か月以上寝たきりの人のおむつ代
- 訪問看護ステーションの利用料
- 老人保健施設、療養病床の利用料(介護費・食費・居住費の自己負担分)



※当健保組合の「年間医療費のお知らせ」に記載がないものは、領収書に基づいて「医療費控除の明細書」の作成が必要です。

### 控除の対象とならない費用(例)

- 健康診断や人間ドックの費用(健診後、治療をしなかった場合)
- ビタミン剤や体力増強剤など治療のためではない医薬品の購入費
- インフルエンザなど予防接種の費用



## セルフメディケーション税制

生計をひとつにする家族の分も含めて、特定の市販薬(スイッチOTC医薬品)の購入額が年間12,000円を超える場合(上限88,000円)、その超過分が所得税から控除され、税金の一部が還付されます。

### スイッチOTC医薬品とは

医療機関で処方されていた医療用医薬品が、市販薬として転用されたもので、より高い効果が期待できる成分を含んでいます。

薬のパッケージにこのマークがついています!



セルフメディケーション  
税 控除 対象

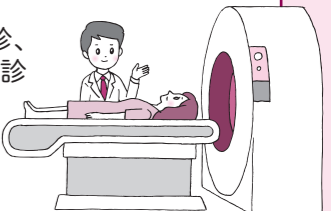
対象となる市販薬は厚生労働省のホームページでも確認できます↓

セルフメディケーション税制 対象品目一覧

申告には購入した薬局の領収書(レシート)が必要になりますので、捨てずに保管しておきましょう。

この税制を受けるためには、以下のいずれかを受けていることが条件となります。

- 特定健診、会社の定期健診、人間ドック、市区町村の健診またはがん検診
- インフルエンザ等予防のためのワクチン接種 など



セルフメディケーション(自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること)を推進するための医療費控除の特例です。期間限定(2026年12月31日まで)の制度ですので、有効に活用しましょう。

『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。

詳しくは、最寄りの税務署にお問い合わせください。

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



# 当健保組合の健康スコアリングレポートで

## みなさまの健康課題が明らかに！

### 健康スコアリングレポートって何？

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、病気の予防・健康づくりへの取組状況等について、全健保組合平均や業態平均等と比較したデータを見える化したもの。企業と健保組合が従業員等の健康増進を図るためのツールとして活用しています。厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して全国の健保組合に通知しています。

ランク評価(顔マーク)の見た方



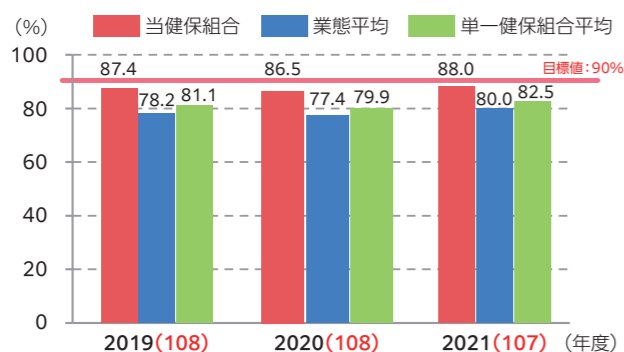
全健保組合平均を100とした際の各健保組合の相対値を高い順に5等分し、「良好」から「不良」の5段階で表記しています。

## レポート 1 特定健診受診率

### 特定健診

メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防・改善を目的とした健診。

257位/1,127組合 あと163人の方が受診すれば5段階評価が1ランクUP(最上位に)



毎年おいしい！  
目標値まであと一歩

ここ数年間80%台をキープしているものの、90%には手が届かない状況が続いています。健診は本来、全員が年に1度必ず受けるのが基本。目標値クリアはもちろんのこと、全員受診をめざしましょう。

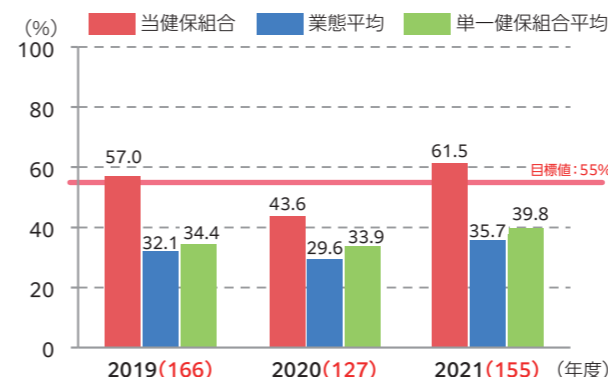
※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
※( )内の数値は、単一健保組合平均を100とした際の当健保組合の相対値。

## レポート 2 特定保健指導実施率

### 特定保健指導

特定健診の結果、メタボ該当者・予備群と判定された方に生活習慣改善のサポートをするプログラム。

187位/1,127組合 5段階評価の最上位です！



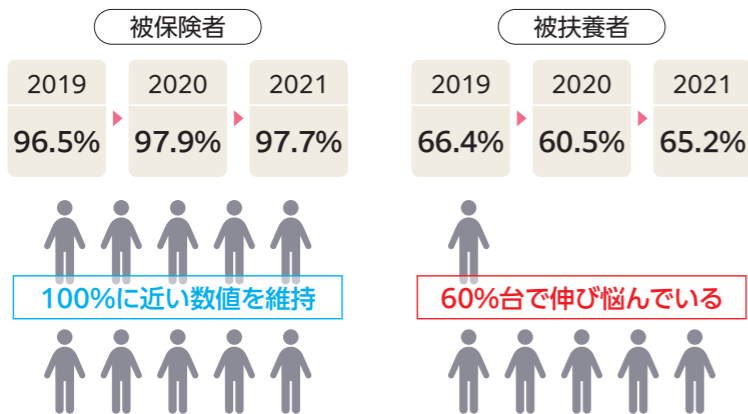
生活習慣改善のチャンスが活かされています

業態平均・単一健保組合平均と比べても良好な結果となりました。せっかく受けた健診をより効果的なものとするため、今後も指導の対象となったら、必ず受けてメタボ改善、生活習慣病予防に役立ててください。

※目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。  
※( )内の数値は、単一健保組合平均を100とした際の当健保組合の相対値。

## 注目 被保険者に比べて被扶養者の受診率が低い

### 被保険者・被扶養者別受診率の推移



### ご家族のみなさんへ

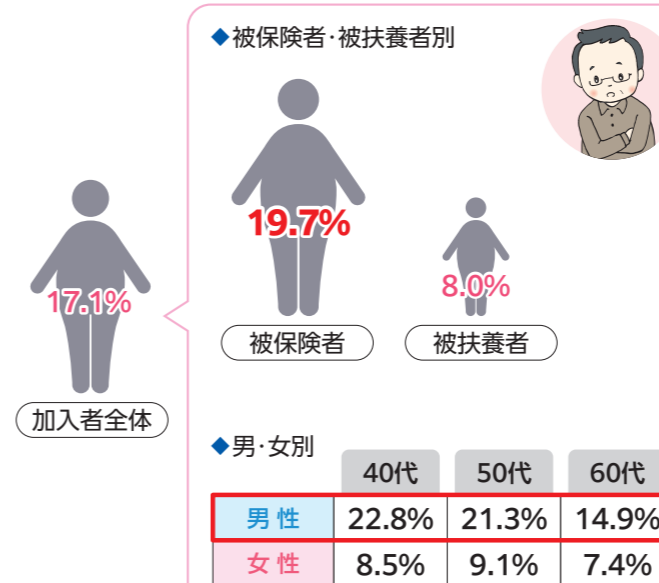
家事や育児などに追われ健診を受けそびれてしまうという声を耳にします。しかし、ご自身が健康でないと家族のために忙しくすることもできなくなります。健診は1年に1度大切な体のメンテナンスをする貴重な時間ととらえ、必ず受ける習慣にしましょう。

### 被保険者のみなさんへ

被扶養者のご家族が、健診を受けていない場合はぜひ受診をおすすめしてください。

## 注目 メタボは被保険者の男性に多い

### 特定保健指導対象者の割合(2021年度)



### 被保険者のみなさんへ

食事が不規則になったり、運動不足になったりしていませんか？  
たとえば夜遅い夕食は太りやすいため、夕方に軽食をとり、夕食は消化のよいものを少量で済ませるなどの工夫が効果的です。  
昼休みに会社の周りを歩くだけでも運動不足解消になりますよ！

### 男性のみなさんへ

中高年期は男性ホルモンの分泌が減り筋肉の減少、代謝の低下、内臓脂肪の増加が起こりやすくなります。40代以降は意識して良質なたんぱく質を摂り、積極的に体を動かして筋肉の維持、肥満の予防に努めましょう。

### 当健保組合の各種健診をご利用ください

●費用の補助あり ●特定健診の検査項目を含む

人間ドック

主婦健診

巡回健診  
(A・Cコース)

特定健康診査  
(集合契約健診)

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

健康診断

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



特定保健指導にご参加いただいた方には、無理なく実践できる食事や運動などのアドバイスをいたします！

ハッピーウォーク2024春  
が始まります！

運動習慣のきっかけづくりにぜひご参加ください！  
詳しくは、本誌 P.13 をご覧ください。



### レポート 3 みんなの健康状況

#### 生活習慣病リスク保有者の割合

リスク	良好	中央値と同程度	不良
肥満リスク	😊	😊	😞
血圧リスク	😊	😊	😞
肝機能リスク	😊	😊	😞
脂質リスク	😊	😊	😞
血糖リスク	😊	😊	😞

※2021年度に特定健診を受診した方のみを集計



#### 総合的には良好 血圧リスクの改善を

当健保組合では血圧リスクが高い傾向が続いています。すでに医療機関で高血圧の治療を受けている方もいらっしゃいますが、それでも脳梗塞や心筋梗塞を発症してしまうケースがあり、血圧管理は健康を維持するうえで非常に重要であることがわかっています。

### レポート 4 みんなの生活習慣

#### 適正な生活習慣を有する者の割合

リスク	良好	中央値と同程度	不良
喫煙習慣リスク	😊	😊	😞
運動習慣リスク	😊	😊	😞
食事習慣リスク	😊	😊	😞
飲酒習慣リスク	😊	😊	😞
睡眠習慣リスク	😊	😊	😞

※2021年度に特定健診を受診した方のみを集計

#### 総合的には平均以上 喫煙率を下げるのが課題

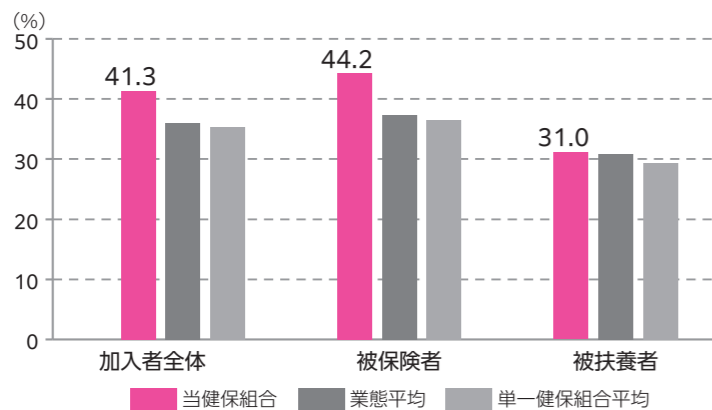
タバコは、肺や気管支などの呼吸器だけにとどまらず、全身の病気の要因になります。また喫煙者本人の健康だけでなく、周囲の人の体にも悪影響を与える「受動喫煙」につながります。このデータをご覧になった喫煙者のみなさん、今年こそ禁煙にチャレンジしませんか？

#### こちらも要改善！

- 食事習慣のうち「間食」をする人が多い
- 40%程度の人は「睡眠で休養が十分にとれていない」

### 注目 被保険者・被扶養者ともに血圧リスクが高い

#### 高血圧リスク保有者の割合(2021年度)



被保険者・被扶養者のどちらも他の平均値を上回っていますね。高血圧の危険性を知って、予防・改善しましょう！

#### 高血圧はなぜ危険なの？

そもそも血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の中を通るときに、血管の内側にかかる圧力のこと。下記のような要因があると血液が流れにくくなり、心臓は強い力で血液を送り出さなければならず、血流の勢いが増して血管壁に負担がかかります。

#### 高血圧になるおもな要因

- 塩分の過剰摂取
- 肥満
- 過剰飲酒
- 喫煙
- ストレス
- など

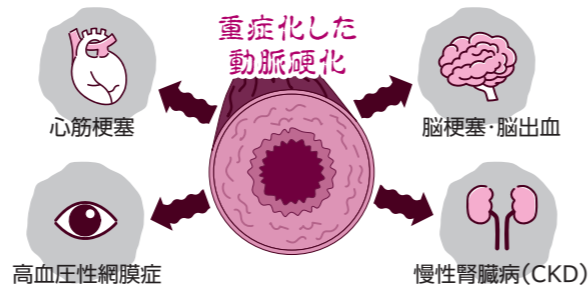
#### 高血圧が慢性化すると

血管が圧力に負けまいとして、壁を厚くすることで血管が詰まったり、破れやすくなったりする動脈硬化が起こる。



#### 動脈硬化が進行すると

血管の詰まりや破裂が脳内で起こると脳梗塞や脳出血、心臓で起こると心筋梗塞を発症。また、腎臓や眼の病気の発症にもつながる。



### 注目 喫煙習慣が定着してしまっている

#### 喫煙習慣の経年変化

(単一健保組合平均を100とし、数値が高いほど良好な状態を示す。100を切ると要注意。)

	2019	2020	2021
当健保組合	97	96	97
業態平均	100	100	100
上位10%*	107	107	107

※業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均

タバコを習慣的に吸っている人が一定数いらっしゃいます。この3年でほとんど変化がみられません。

#### 禁煙のポイントは「環境」や「行動」を変えること

##### 環境を変えよう

- タバコやライター、灰皿などを処分する
- 喫煙スペースに近づかない

##### 吸いたくなるシーンで行動を変えよう

起床後	洗顔をしたり、ストレッチをしたりする
食後	食べたらずきに歯をみがく
コーヒーを飲むとき	コーヒーをやめて紅茶や緑茶にする

#### 当健保組合の禁煙サポートプログラムをご利用ください

##### 禁煙費用補助制度

通年募集中

禁煙外来の医療費やニコチンパッチ・ニコチンガムの購入費用を補助します

禁煙に何度も失敗したことがある人は「ニコチン依存症」かも。そんな人におすすめです！

##### 禁煙キャンペーン

上期・下期の年2回実施

喫煙者とサポーターの2名1組で、3か月間禁煙にトライ禁煙達成者とそのサポーターにはそれぞれ2,000円分のQUOカードを進呈！次回のキャンペーンは2024年6月からの予定です。ぜひご参加ください。

「禁煙サポートプログラム」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



# 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

女性専用のエリアで行う期間限定の健診を今年も実施しています。少ない自己負担でお得に受けられますので、ぜひご利用ください。

女性のための  
お得な健診コース

期間限定 2023年12月1日～  
2024年3月29日

- 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。

## 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)



1階コンサルジュカウンター・待合室



更衣室(パウダールーム完備)



2階健診スペース

清潔感あふれる広々とした空間が好評です



刈谷豊田総合病院 健診センター TEL 0566-25-8182  
<受付時間>月～金曜日の8:00～16:00

高浜豊田病院 健診センター TEL 0566-52-8660  
<受付時間>月～金曜日の10:00～16:00

「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。

お早めに

電話で直接  
お申し込みください。

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 ▶ News & Topics「健診・健康づくり」2023.11.20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



参加者  
募集!

Happy Walk 2024 Spring

グループ賞あり!!

# ハッピーウォーク 2024 春

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 (iOS13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500以上の企業・団体に70万人超が利用中



## 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** 2024年4月1日(月)～5月31日(金)の2ヵ月間

**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…2006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「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。  
※1週間以内に、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** 2024年2月29日(木)

申し込みページのQRコード  
メンバーサイトの  
ログインパスワードはP.2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



〈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▶



**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

**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

2024年度もお安く購入できます  
(ハッピーウォーク2024“春”と“秋”で一人1個まで)

【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】2024“春”の注文期限は、2024年2月29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)

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



# 治療用装具の 保険給付(療養費)を申請するとき

健康保険を使って作製できる「治療用装具」は、  
治療のために必要不可欠なもので、**健保組合が認めたもの**に限られています。  
療養費の支給ができるかを判断するために、申請書類は注意点を守って提出してください。

## 治療用装具 とは?



- 治療のために必要不可欠であること。
- 症状が固定する前に、医師の指示のもと一時的に使われるものであること。
- 個々の患者の身体に合わせたオーダーメイド品(オーダーメイドと同等の機能を有した既製品を含む)であること。  
(市販品や既製品は対象外)

作製前  
にご確認  
ください!

例 コルセット、膝装具、足底装具(インソール)、弾性着衣、小児治療用眼鏡 など

## 申請に 必要なもの

- 療養費支給申請書
- 医師の証明書
- 装具代金の領収証
- 作成した装具の写真 (1 2 を参照してください)  
(小児治療用眼鏡の場合は不要)
- 装具作製確認書

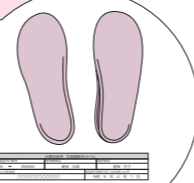
## 1 共通の注意事項

- 装具作製確認書下部の「写真撮影用ラベル」と一緒に撮影

写真撮影用  
ラベル

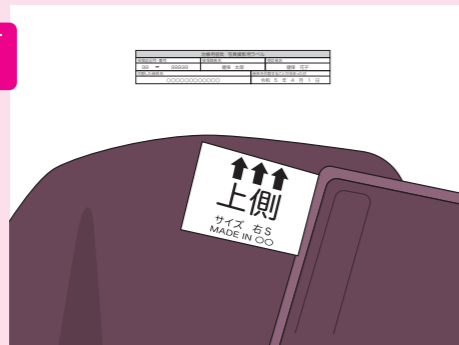
治療用装具 写真撮影用ラベル		
保険証記号・番号 99 - 99999	被保険者名 健保 太郎	受診者名 健保 花子
作製した装具名 右短下肢装具 F-1硬性	装具を作製することが決まった日 令和 5 年 4 月 1 日	

ラベルは装具にかぶらない  
ようにしてください



- 構成の確認を行うため、装具全体を確認できるように撮影
- 装着状態ではなく、装具単体で撮影
- 前後左右を撮影
- タグ・ロゴ・取扱説明書・付属部品等がある場合は、それらも撮影

タグがついて  
いるもの



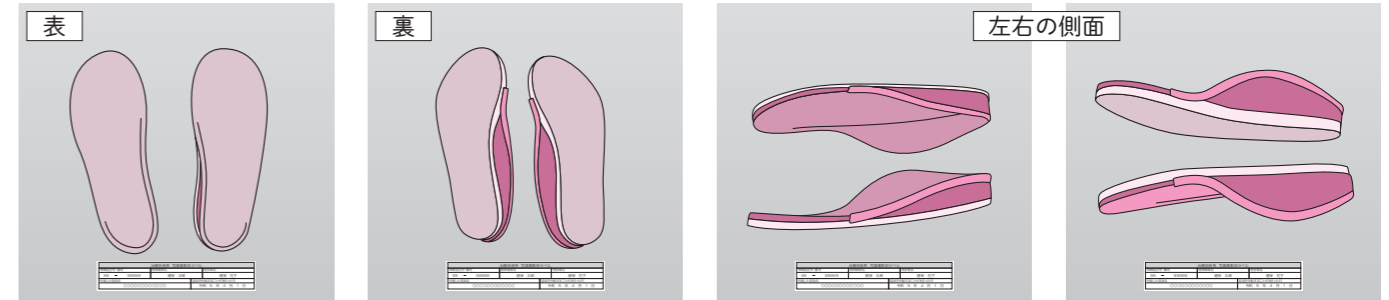
取扱説明書

装具の形状や内容が不鮮明等で確認不可の場合は、再提出をお願いすることがあります

## 2 各装具撮影の注意事項

### 足底装具(インソール)

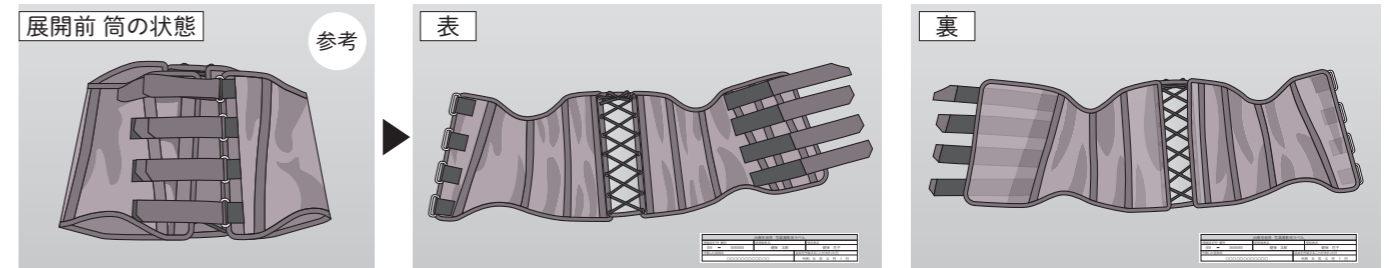
- 靴から出した状態
- 表、裏、左右の側面
- 左右を作製の場合は、左右そろえて撮影



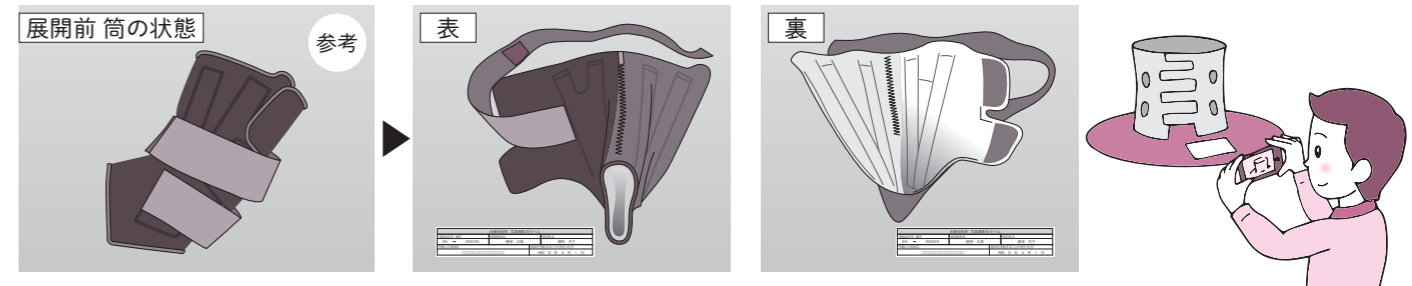
### 筒状の装具(腰椎装具、短下肢装具等)

- 展開可能なもの → できるだけ展開し表裏を撮影

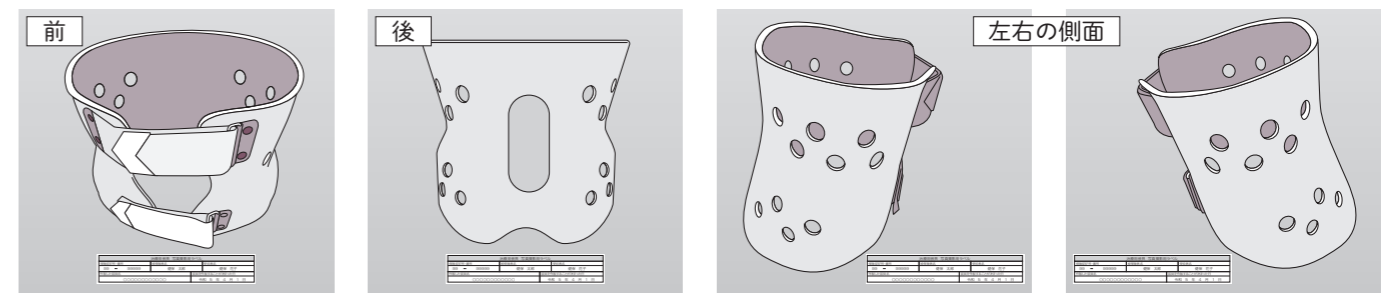
#### 腰椎装具



#### 短下肢装具



- 展開不可なもの → 筒状で前後左右を撮影



メール送信時の  
注意点

写真の内容について健保組合から返信がない場合は、容量オーバー等により健保組合にメールが届いていない可能性があります(上限約5MB)。その際は、再度送信をお願いします。

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

