



料金後納

ゆうメール

ヘルシーデイズ

Healthy Days

健康で明るい家庭のパートナー

2015.秋 No.19

発行 トヨタ車体健康保険組合
 〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地
 TEL (0566)36-3927
<http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/>
 差出人/返還先 AD:DAISEN
 〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地
 トヨタ車体健康保険組合内AD:DAISEN



2015年
秋

テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園

11月7日(土) 9時スタート!



秋の健保組合ウォーキングとして「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」を今年も開催します! 楽しいイベントや参加特典も盛りだくさん♪
 かわいい動物たちに癒されながら、ぜひご家族や職場のみなさんと一緒にウォーキングを楽しんでください!(イベント内容は一部変更する場合があります。ご了承ください)

開催日	2015年11月7日(土) ※雨天決行
受付時間	9:00~11:00
参加費	無料 ※入園料はトヨタ車体健保組合が負担します。 ※現地までの交通費は各自負担。
交通	原則、公共交通機関をご利用ください。 ※やむを得ず、車でお越しの場合は動植物園付近の有料駐車場をご利用いただけますが、大変混雑し駐車できない場合があります。あらかじめご了承ください。(駐車料金は各自負担)
申込方法	P3の「参加申込書」にご記入いただき、10月9日(金)までに社内メール便等でトヨタ車体健保組合へご送付ください。

お問い合わせ P4をご覧ください。

参加特典

- 参加者全員に!
園内および遊園地で利用可能な金券をプレゼント!
(400円/人) **¥400**
- ゴールでウォークラリーカードを提出された方に参加賞をプレゼント!

スタート

正面出口専用受付
受付 9:00~11:00

こののぼりが目印です!

ウォークラリー



ゴール

上池門前広場
(ブースを設置)

受付 10:30~15:00



プレゼントもあるよ!

申込用紙はP3にあります

健康ウォーク実施報告

春のウォーキングに参加しました!



お天気にも恵まれ、桜の下を楽しく歩きました

4月4日(土)に、けんぼれん春の健康ウォーク「桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス」が開催され、トヨタ車体健保組合からは745名の方が参加されました。



車両生技部 鳥居さんご家族

会員制リゾートホテル招待券をGET!

クイズの答えを探してね!



受付でかわいい着ぐるみ達がお出迎え!



秋の健康ウォーク(犬山市)は10月3日(土)開催予定です

申込締切済

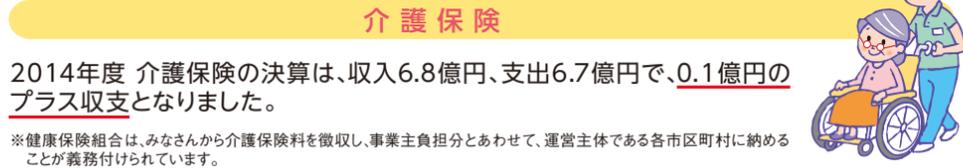
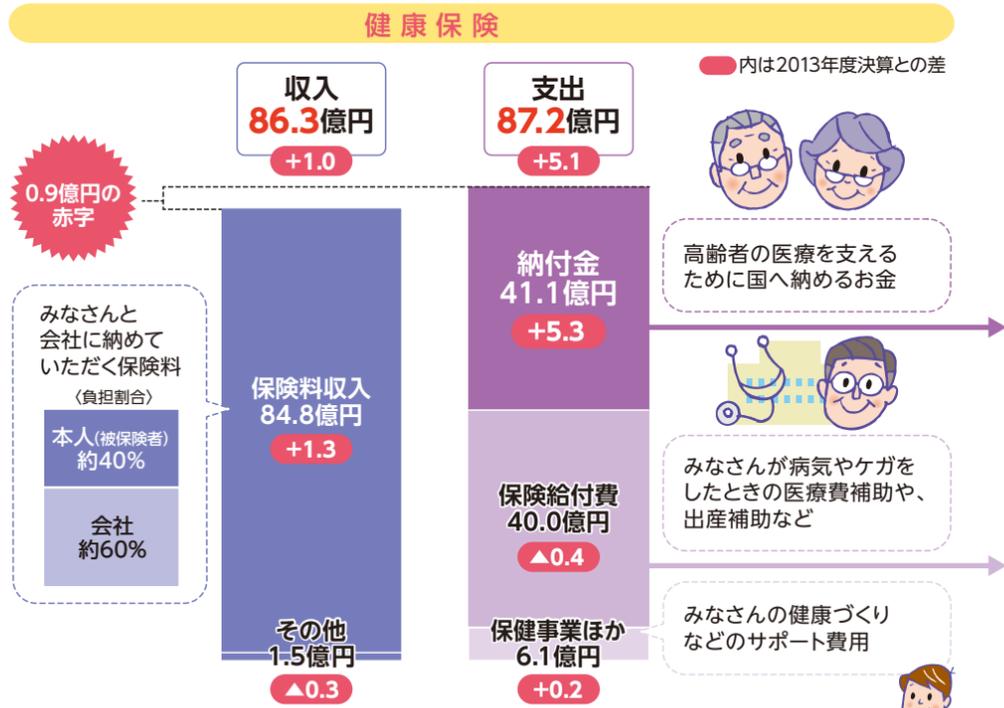
2014年度 健康保険組合の決算

国への納付金が増え支出が膨らみ、2014年度は赤字に!!

みなさんが医療機関にかかった時に健保が負担する保険給付費は、2013年度に対して減少しました。
一方、高齢者医療を支える国への納付金が増加し、赤字決算となりました。



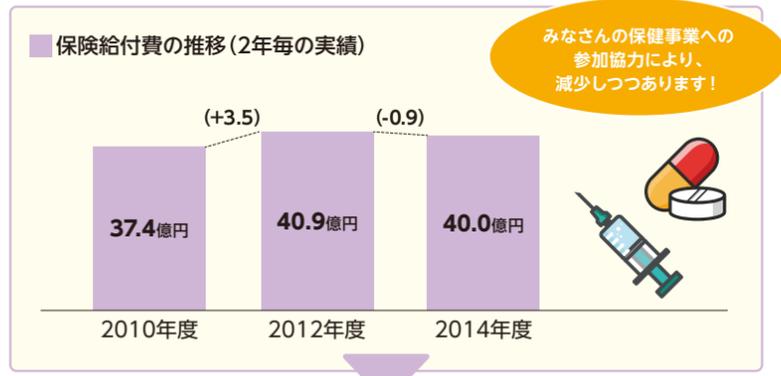
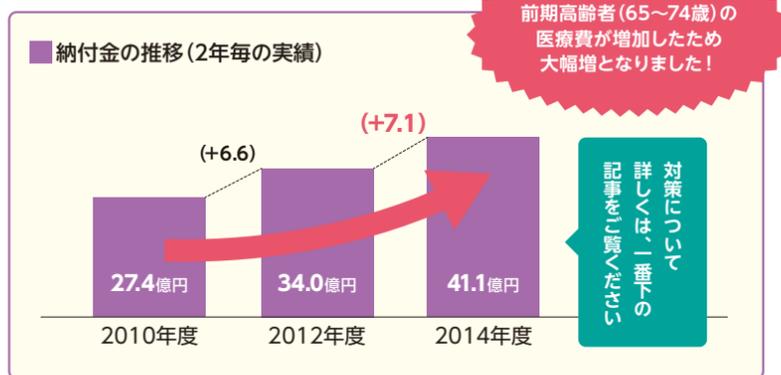
1 2014年度 健康保険組合の決算内訳



2 2014年度 決算のまとめ

- 収入86.3億円、支出87.2億円で、収支差0.9億円の赤字!
- 収入は2013年度に比べ1.0億円増
- 支出は2013年度に比べ5.1億円増
⇒納付金5.3億円の大増による影響
- 積立金は52.4億円で、法定基準(14億円)を上回っているため、現行保険料率を維持できる見通し

3 おもな支出の推移



特定保健(メタボ)指導を受けましょう!



生活習慣病になる前に メタボ改善計画

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常といった動脈硬化の危険因子を複数あわせもった状態のことをいいます。1つひとつは軽度でも、こうした要素が重なることで重大な病気を引き起こす可能性が非常に高くなります。

メタボリックシンドロームの状態を放置していると...

- ▶ 肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病になる
- ▶▶ 動脈硬化が進む
- ▶▶▶ 心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の合併症などに

後遺症などが残り生活機能が低下

健保から案内が来た方は! 特定保健指導を受けましょう!!

40歳以上の本人・ご家族の方でメタボと判定された方を対象に行っています。

保健師、管理栄養士などの専門家から具体的なアドバイスを受け、生活習慣の改善をはかります。

みなさんのメタボが改善されれば、医療費(保険給付費)の抑制にもつながります

今年もはじまりました シニア健康お手伝い事業

トヨタ車体健保組合は、満64歳以上のご家族の健康づくりをお手伝いしています。対象の方には案内をお送りいたしますので、届いた方はぜひご参加ください。

トヨタ車体健保組合から対象者の方にご案内

電話でご訪問のご連絡 (委託業者からお電話します)

お約束の日時に、ご家庭へ訪問

好評です! ~利用者様の声~

- 腰痛に効果的なストレッチを覚えてもらい、腰が楽になった(71歳・女性)
- 夫婦そろって話を聞いた。健康のアドバイスをもらえて有意義だった(69歳・夫婦)
- 脂質異常症で、相談員さんからウォーキングと食生活の改善を覚えてもらい、実施している(65歳・女性)

女性の相談員がうかがいます

費用はかかりません

訪問は1時間程度です



NEW

は今年度から新しく
契約・開始しました!

こんな事業を実施しています

インフルエンザ予防接種費用補助します

空気が乾燥してくると、本格的なインフルエンザのシーズンに突入! 予防には、やはりワクチンの接種が有効です。特に持病のある方や高齢者、乳幼児は、インフルエンザから合併症を引き起こし重症化する場合がありますので、早めの接種をおすすめします。今年も予防接種をお忘れなく!

こんな場合は要注意

インフルエンザかもしれません!

- 38℃以上の急な高熱が出た
- 全身がだるい、関節痛・筋肉痛がある
- 周囲でインフルエンザが流行している
- 頭痛がある
- 呼吸が速く、苦しい
- おう吐や下痢が続いている

感染予防の4カ条

- 1 手洗い
- 2 うがい
- 3 マスク
- 4 予防接種

対象者 6ヵ月～15歳のご家族(トヨタ車体健康組合加入者)

補助内容 1人2,000円まで **期間内1回のみ**

※予防接種費用補助の受け方は2通りあります。詳細は接種補助券に同封される案内をご確認ください。

実施期間 10月1日(木)～1月31日(日)

配布時期 9月下旬



今年も対象のお子様には、接種補助券を配布します!

より受診しやすくなりました 脳ドック受診のご案内

「脳細胞は一度損傷を受けると再生しない」といわれており、脳血管疾患や脳腫瘍などの脳の病気は、発症を防ぐための予防が大変重要です。40歳を過ぎたら脳ドックでぜひ一度、自分の脳の状態をチェックしてみましょう。

対象者 40歳以上の本人、ご家族(トヨタ車体健康組合加入者)

自己負担額 10,500円
※一部医療機関除く **1年度内(4～3月)に1回**
受診時に医療機関窓口で支払い



契約医療機関 脳ドックの契約医療機関が3機関→8機関に拡大!

地区	契約医療機関名	予約電話番号
刈谷	①一里山・今井クリニック	0566-26-6702
	②刈谷豊田総合病院健診センター	0566-25-8182
安城	③三河安城クリニック	0566-75-7515
	④岡崎市医師会はるさき健診センター	0120-489-545
名古屋	⑤名古屋セントラルクリニック	052-821-0090
長久手	⑥名古屋脳神経外科クリニック・名古屋脳ドック	0561-62-0505
半田	⑦半田市医師会健康管理センター	0569-27-7887
(三重)いなべ	⑧いなべ総合病院健康管理センター	0594-72-8711

利用方法 上記医療機関に電話予約のうえ、「脳ドック利用申込書兼通知書」を、トヨタ車体健康組合のホームページよりダウンロード、またはトヨタ車体健康組合から取り寄せ、提出してください。

遠隔地の方へ 遠隔地で脳ドックを受診した場合も、一部費用を補助します! 詳しくはトヨタ車体健康組合までお問い合わせください。

契約スポーツ施設のご紹介

6月から下記スポーツ施設(愛知県刈谷市)が通常料金の半額で利用できるようになりました。仕事帰りに、休日に、ぜひご利用ください。

		利用施設	対象	利用料金(通常料金)
刈谷市総合運動公園	ウィングアリーナ 刈谷	プール	大人(高校生以上)	200円(400円)
		トレーニングルーム	小人(小・中学生)	100円(200円)
ウェーブスタジアム 刈谷	トラック(陸上)	大人(高校生以上)	100円(200円)	
		小人(小・中学生)	50円(100円)	
ウォーターパレスKC	プール	大人(高校生以上)	250円(500円)	
		小人(小・中学生)	100円(200円)	
		トレーニングジム	大人(高校生以上)	150円(300円)

対象者 本人、ご家族(トヨタ車体健康組合加入者) **刈谷市外の方でもご利用できます!!**

利用方法 各施設の券売機で、トヨタ車体健康組合(事業所)の利用券を購入し、受付に利用券と保険証を提示してください。

半年に一度は歯のチェック

本人とご家族の方は、最寄りの歯科医院(愛知・三重・鹿児島)で歯科健診が無料で受けられます。なお健診項目は、地域により若干異なりますのでご注意ください。



定期的に歯科健診を受けると...

- 早期発見・早期治療ができる→治療期間・費用を抑えることができる!
- 歯磨きが正しくできているかチェックし、指導してもらえる!

対象者 本人、ご家族(トヨタ車体健康組合加入者)

自己負担額 無料
(歯科医院健診に対する健康組合の補助は、年2回)

実施期間 通年 **1年度内(4～3月)に2回**

契約歯科医院 トヨタ車体健康組合のホームページでご確認ください
<http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp>

NEW 愛知に加え
三重・鹿児島でも
いつでも受診できる
ようになりました!

2015年4月から

データヘルス計画が始まりました!!

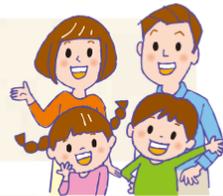
データヘルス計画でこんなことをしていきます!

会社と協働して、健康づくり事業を展開します

一人ひとりの健康状態にあわせた情報を提供します

健康保険組合の課題を解決する事業を推進します

各種健診の詳細は「ヘルシーデイズ 2015年春号」の折込カラーチラシをご覧ください。トヨタ車体健康組合までお問い合わせください。



2015年秋

P1の

テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園

申込書はコチラ▶▶▶

送付先

社内メール便もしくは郵送でトヨタ車体健康組合へご送付ください。

〒448-0002
愛知県刈谷市一里山町金山100番地
トヨタ車体健康保険組合

申込締切 10月9日(金) 健保必着

2015年秋

トヨタ車体健康保険組合 行き

「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」 参加申込書

【申込締切】10月9日(金) 必着

事業所名	工場 部 室・課			保険証記号・番号			
代表者所属	工場 部 室・課			外線または内線			
No.	氏名			年齢	該当するものに○をつけてください		
代表者				区分	本人	家族	
2				大人・中学生以下		同居	別居
3				大人・中学生以下			
4				大人・中学生以下			
5				大人・中学生以下			

書ききれない場合は、コピーをしてご使用ください

直営保養所「和泉荘」でリフレッシュ!

ゆとりとぬくもり、こころとからだを開放するリラックス空間で、ほっとひと息しませんか。

“忘年会” 鍋プラン

すき焼き／しゃぶしゃぶ／ちゃんこ鍋／カニすき鍋から選べます。他の料理との混在は不可。10名ごとの利用で**焼酎1本プレゼント!**(20名なら2本、30名なら3本。焼酎は麦・芋どちらか選べます)



【実施期間】2015年11月5日(木)～12月21日(月)
【利用条件】組合員限定(職場利用のみ、ご家族利用は除く)

和泉荘

ご予約は
0594-42-2303

定休日/火・水曜日(長期連休時は異なる)
三重県桑名市長島町松ヶ島733-24

電車 近鉄弥富駅よりタクシーで約10分

お車 伊勢湾岸自動車道「湾岸長島I.C.」から車で約10分

空室状況などは、和泉荘にお電話いただくか、トヨタ車体健保組合のホームページをご覧ください。

●● 利用料金の一例です ●●

家族利用(大人2人、子ども2人) (円)				
	宿泊利用料 など	夕食 (会席料理)	朝食 (バイキング)	合計
平日	6,140	7,780	2,620	16,540
休前日	7,220	7,780	2,620	17,620

職場利用(10人) (円)				
	宿泊利用料 など	夕食 (会席料理)	朝食 (バイキング)	合計
10人分	19,860	32,400	8,700	60,960
1人当たり	1,986	3,240	870	6,096

旅をするなら、 契約保養施設が おすすめ!

直営保養所「和泉荘」以外にも、トヨタ車体健保組合は日本全国のさまざまな保養施設と契約しています。一般の方が利用できない施設やお値打ちプランなどもありますので、ご家族で、職場のみなさんと、ぜひご利用ください。

施設名	施設のポイント	1名分の利用料金のめやす
エクシブ・サンメンバーズ	リゾートトラストが運営するハイクオリティなホテル	12,000円～
東急ハーヴェストクラブ	全国23カ所に展開。別荘のようなリゾートホテル	10,000円～
オテル・ド・マロニエ	天然温泉の会員制ホテルで日々の疲れを癒しましょう	9,000円～
タングラム斑尾	大人も子供も楽しめるスノーリゾートがお値打ち価格で	9,000円～

※空室状況・予約方法など詳細は、TAB-Siteもしくはトヨタ車体健保組合のホームページよりご確認ください。

血糖値が気になる人におすすめ

中華風スペアリブのさっぱり煮



骨付きのスペアリブは食べるのに時間がかかるので、血糖値の上昇をゆるやかにします。



1人分 432kcal
塩分 2.0g
(汁を3分の2程度残した場合)

- ごぼうには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれ、血糖値の抑制効果が高い。
- 酢酸の効果で血糖値ダウン!

材料(2人分)

	A	B
スペアリブ(豚)・・・4本(240g)		
ごぼう・・・1/2本		
れんこん・・・正味100g		
にんじん・・・1/2本		
おろししょうが・・・大さじ1		
酒・・・大さじ2		
塩・こしょう・・・少々		
	オイスターソース・・・大さじ1 黒酢・・・大さじ2 はちみつ・・・大さじ1/2 しょうゆ・・・大さじ1 スターアニス(八角)・・・1個	かたくり粉・・・大さじ1 水・・・大さじ2 万能ねぎ・・・適量

作り方

- ①スペアリブはフォークで数カ所穴をあけ、おろししょうがと酒をまぶして約15分置いておく。ごぼう、れんこんは乱切りにして酢水(分量外)に漬け、にんじんは乱切りにする。
- ②①のスペアリブの水気を軽く拭き取り、塩、こしょうで下味をつける。
- ③熱した鍋にスペアリブを入れたら、あまり動かさずに焼く。スペアリブの表面に焼き目がついたら、①の根菜を加えてスペアリブの脂(足りない場合は油をさす)を均一に回すように、混ぜながら炒める。
- ④根菜に油が均一に回ったら、水2カップ(分量外)を加える。沸騰したらアクをとりながら5～6分弱めの中火で煮る。
- ⑤④にAを順に加え、肉が空気にふれないようにオープンシートで落としぶたをし、弱めの中火で煮汁が3分の2程度に減るまで煮る。
- ⑥Bの水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、汁を3分の2程度残して器に盛り、小口切りにした万能ねぎをふる。

料理制作/大島 菊枝(管理栄養士・フードコーディネータ) 撮影/吉田 篤史
スタイリング/久保田 朋子



「平成27年度被扶養者資格確認調査」 へのご協力、ありがとうございました

トヨタ車体健保組合では、被扶養者の認定適正化をはかるため「被扶養者資格確認調査」を実施しています。平成27年度の調査にご協力いただいたみなさま、ありがとうございました。また提出期日(8/31)を過ぎていますが、まだ提出されていない方は、早急にご提出をお願いいたします。

こんなときは、こんな手続きが必要です

保険証を再交付したり、各種給付を受けるためには手続きを行う必要があります。詳しくはトヨタ車体健保組合のホームページをご覧ください。

こんなとき	いつまでに	必要な手続き
保険証をなくしたとき	ただちに	「健康保険被保険者証再交付申請書」を提出
新たに被扶養者を申請(追加)するとき	5日以内に*	「被扶養者(異動)届」「被扶養者現況届」に申請書記載の必要書類を添付して提出 ※出生以外は加入希望日までに
被扶養者を削除するとき	5日以内に	「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて提出
被保険者の氏名や被扶養者の氏名に変更があったとき	5日以内に	「氏名変更届」に保険証を添えて提出 事業主へ
被保険者の住所や被扶養者の住所に変更があったとき	2週間以内に	「住所変更届」を提出 ※トヨタ車体およびトヨタ車体研究所に勤務されている方で、本人も伴う転居は不要
被保険者の資格を失ったとき	5日以内に	「保険証」を返納 事業主へ

こんなとき	必要な手続き
出産したとき	「出産育児一時金請求書」に、医師または助産師に出産したことの証明を受けて提出(直接支払制度を利用した場合は不要)産科医療補償制度に加入している医療機関のときは、証明印の押印された領収書の写しを添付して提出
出産で会社を休み給料がもらえないとき	「出産手当金請求書」に、事業主の休業および報酬支払いの有無に関する証明と、医師または助産師の証明を受けて提出
病気やケガで会社を休み給料がもらえないとき	「傷病手当金請求書」に、事業主の休業および報酬支払いの有無に関する証明と、医師の「労務不能」の証明を受けて提出
医療費の立替払いをしたとき	「療養費支給申請書」に申請書記載の必要書類を添付して提出(必要書類は申請内容により異なる)
死亡したとき	「埋葬料(費)請求書」に、死亡したことを証明する書類(死亡診断書または埋(火)葬許可書)を添付して提出(戸籍謄本が必要な場合もあります)なお、埋葬費の請求の場合は、死亡証明のほかに埋葬にかかった費用の領収書を添付
交通事故にあったとき	「第三者行為による傷病届」を提出 ※任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社のサポートがあります。くわしくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。
市区町村から医療費助成を受けているとき	「医療費の助成内容*がわかるもの(コピー)」を提出。届け出がない場合、市区町村とトヨタ車体健保組合から二重の給付を受けることになり、後日トヨタ車体健保組合へ給付金を返還いただくなどのご面倒をおかけすることになります *助成内容例…(母/父)子家庭医療費助成[障害者医療費助成][特定疾患医療費助成]など

お問い合わせ

トヨタ車体健康保険組合(8:30～12:00、13:00～17:30 ※土日・会社休日を除く) 内線☎:81-2755/2756 外線☎:0566-36-3927

詳細は、トヨタ車体健康保険組合のホームページをご覧ください!

<http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/>