



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

2016.秋 No.21



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

2016年秋

今年も実施します!!

テーマパークを歩こう!!

in 東山動植物園

参加特典

- ①参加者全員に!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)
- ②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!

★ 11月5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で、毎年大好評をいただいています。ぜひこの機会に、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	2016年11月5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康保険組合が負担します。 ※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)
お問い合わせ	P4をご覧ください



プレゼントもあるよ!

クイズの答えを探してね!

スタート

正門奥専用受付
 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

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!

4月2日(土)に、けんぽれん春の健康ウォーク「日本のさくら名所100選 五条川並木と岩倉桜まつり」が開催され、トヨタ車体健康保険組合からは760名の方が参加されました。

秋の健康ウォーク(瀬戸市)は10月15日(土)開催予定です

※申込締切は9月22日(木)までとなっております。

申込方法は2通り!!

申込締切 10月20日(木)

1 WEBで申し込む

トヨタ車体健康保険組合

検索



WEBでも申し込みができるようになりました!

2 社内メール便・郵送で申し込む



▶▶▶ P3の申込用紙をご利用ください

2015年度 健康保険組合の決算

保険給付費と国への納付金が増え支出が膨らみ、**2年連続の赤字に!!**

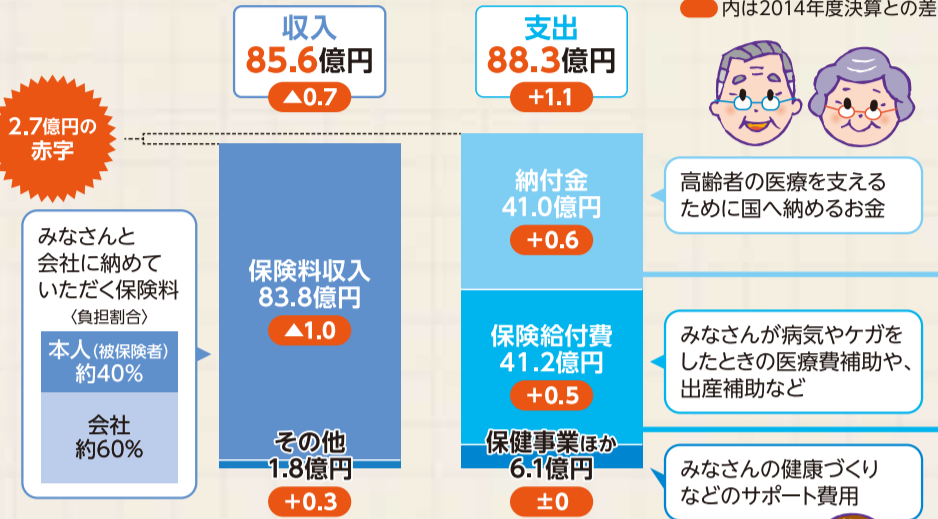
期間社員の減少による収入減に加え、国への納付金とみなさんの医療費にあてる保険給付費が増加したため、2015年度も赤字となり厳しい財政状況が続いています。



みなさんの健康が健保財政を支えています。健保の保健事業をぜひご利用ください。

1 2015年度 健康保険組合の決算内訳

健康保険



介護保険

2015年度 介護保険の決算は、収入7.1億円、支出6.7億円で、0.4億円のプラス収支となりました。

※健康保険組合は、みなさんから介護保険料を徴収し、事業主負担分とあわせて、運営主体である各市区町村に納めることが義務付けられています。

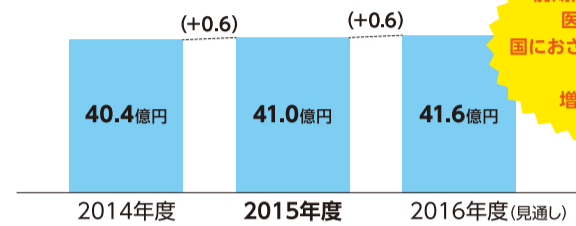


2 2015年度 決算のまとめ

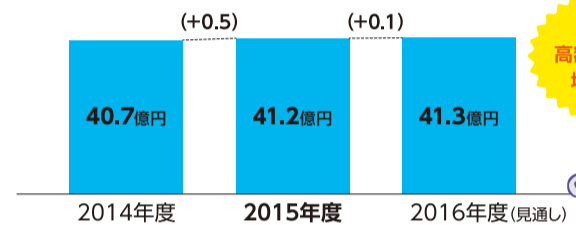
- 収入85.6億円、支出88.3億円で、収支差2.7億円の赤字!
- 収入は2014年度に比べ0.7億円減
- 支出は2014年度に比べ1.1億円増
- 積立金は49.7億円で、法定基準(13億円)を上回っているため、保険料率は維持できる見通し

3 おもな支出の推移

納付金の推移



保険給付費の推移



今年もスタートしました

シニア健康お手伝い事業

健康に関するさまざまなサポートをします(無料)

女性の相談員がご自宅にうかがいます

訪問は1時間程度です

対象の方には案内をしておりますので、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。

トヨタ車体健保組合から対象者の方にご案内

8月上旬~中旬

電話でご訪問のご連絡(委託業者からお電話します)

8月中旬~

お約束の日時に、ご家庭へ訪問

好評です! ~利用者様の声~

退職して何を目標にしようかと考えていたところ、生きがいのヒントを教えてください、今では地域のボランティアでがんばることが、私の生きがいになっています。

専門の相談員の方が気さくな方で、普段、お医者さんには聞きにくいことなどを気軽に聞けたのでよかったです。

健康保険組合の財政状況が、これだけ厳しいとは知りませんでした。健康を維持できるよう、日頃から体調管理に気をつけたいと思います。



生活習慣病になる前に メタボ改善計画

「特定保健指導」って?

40歳以上の本人・ご家族の方で特定健診の結果からメタボ該当・予備群と判定された方を対象に行っています

特定保健指導は、生活習慣病の発症リスクが高い方の日頃の生活習慣を改善し、生活習慣病(糖尿病など)を予防することが目的です。担当の専門スタッフ(保健師・管理栄養士など)が電話または面談にて、本人の目標・行動計画に対する取り組み状況を確認し、生活習慣を見直すアドバイス・サポートをします。そのアドバイスを参考にしながら、できることをできる範囲で6ヵ月間健康づくりに取り組みます。

初回(集団)目標行動計画

1ヵ月後

2ヵ月後

3ヵ月後

6ヵ月後

取り組みを評価

電話または面談にてフォロー(個人)

健保から案内が来た方は!

「特定保健指導」を受けましょう!!

1人じゃなかなか続かない...

プロが全力でサポートします!

お金がかかるのでは...?

自己負担は一切なし!

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



こんな事業を実施しています

詳細はホームページまたは、当健保組合へお問い合わせください。



病院嫌いのお子さまにオススメ!

インフルエンザ予防接種費用補助

インフルエンザの予防に最も効果的で、重症化を防ぐ効果もある予防接種。インフルエンザにかかると、持病のある方や高齢者、乳幼児は合併症を引き起こして重症化する恐れがあります。**流行前に予防接種を受けておきましょう。**

かぜとインフルエンザの違いって?

かぜ

のどの痛み、鼻汁、くしゃみやせきなどの症状が中心で、全身症状はあまりみられない。インフルエンザほど発熱も高くなく、重症化することは少ない。

インフルエンザ

38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れる。かぜと同じくのどの痛みや鼻汁、咳などの症状もみられる。



毎日行おう

インフルエンザ・かぜ予防の基本

手洗い 15秒以上かけてしっかりと

うがい 口をゆすいでから10秒程度ガラガラ

食事 1日3食 バランスよく

マスク 鼻・口・顎の周辺にすき間ができないように



- 対象者** 6か月～15歳のご家族 (トヨタ車体健保組合加入者)
- 補助内容** 1人2,000円まで **期間内1回のみ**
- 実施期間** 10月1日(土)～1月31日(火)
- 配布時期** 9月中旬～下旬

今年は自宅へ発送します!

※補助の詳細は折り込みチラシをご確認ください。

集団歯科健診が復活!!

みなさんの要望に応え復活!!

集団歯科健診 歯ッピー健診

- 対象者** 本人、ご家族(トヨタ車体健保組合加入者)
- 自己負担額** 無料(トヨタ車体健保組合が全額負担します)
- 実施期間** 10月～2月の日曜日
- 対象地域** 愛知県・三重県(北部)
- 受診方法** 対象地域にお勤めの方の職場あてに9月中旬ごろにご案内を送付しますので、案内にしたがって受診してください

日曜日にご家族そろって♪



歯科医院健診 愛知県は当日治療が可能に!

- 対象者** 本人、ご家族(トヨタ車体健保組合加入者)
- 自己負担額** 無料(トヨタ車体健保組合が全額負担します)
- 実施期間** 通年
- 実施場所** 愛知県・三重県・鹿児島県の対象歯科医院
※対象歯科医院はトヨタ車体健保組合のホームページをご覧ください
- 受診方法** 希望する歯科医院へ電話予約のうえ、受診してください

お近くの対象歯科医院で都合にあわせて♪

契約スポーツ施設のご紹介

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ます。仕事帰りに、休日に、ぜひご活用ください。

		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)	200円(400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 (トヨタ車体健保組合加入者) **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、トヨタ車体健保組合(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。

〇〇を消費するのに必要な運動時間は?

消費カロリー	必要な運動時間	性別
ごはん 1杯 (約250kcal)	ウォーキング	男性 約70分 女性 約85分
コーラ 500ml (約230kcal)	ジョギング	男性 約30分 女性 約40分
どら焼き 1つ (約200kcal)	水泳 (のんびり泳ぐ)	男性 約35分 女性 約40分

※男性体重65kg、女性体重55kgの場合。あくまでも目安としてください。

今年も実施します!!

2016年秋 **テーマパークを歩こう!!** in 東山動植物園 P1

送付先
社内メール便もしくは郵送でトヨタ車体健保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20日(木) 健保必着

WEBでもお申込みいただけるようになりました!

トヨタ車体健康保険組合

2016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20日(木) 必着

会社名	保険証記号・番号	
代表者所属	部	室・課
代表者	外線または内線	
No.	参加者氏名	年齢
2		
3		
4		
5		

該当するものに○をつけてください

区分	
本人・家族	大人・中学生以下
本人・家族	大人・中学生以下
本人・家族	大人・中学生以下
本人・家族	大人・中学生以下
本人・家族	大人・中学生以下

代表者の方あてに、10月28日ごろまでに「当日の詳細案内等」をお送りします。

書ききれない場合は、コピーをしてご使用ください

おトクに!

直営保養所「和泉荘」で

家族で♪

仲間で♪

おいしい料理と長島温泉を楽しもう!!

大人(中学生以上)
どち5も **5,880円/人**

※別途部屋料がかかります。※中学生未満のお子さまは料金表をご確認ください。

★なべ料理プラン(大人2名~)

好きな鍋を選べます

すき焼き・しゃぶしゃぶ・寄せ鍋・
ちゃんこ鍋・北海鍋(+2,160円)

忘年会応援します! 焼酎プレゼント!

10名以上の職場利用で
焼酎1本プレゼント!

10名単位で
1本ずつ増えます!

焼酎プレゼント
対象期間
11月26日
12月22日

★会席料理プラン

料理内容

前菜、お造り、一人鍋、炊き合わせ、
揚げ物、焼き物、食事、香の物、汁物、デザート
(プラス料金で、料理のグレードが上げられます)

和泉荘の料金システムって?

1人あたりにかかる料金

区分	利用料+夕食+朝食+入湯税
大人(中学生以上)	5,880円~
子供(4~12才)	1,850円~
幼児(0~3才)	0~650円

※夕食の内容によって料金は異なります。

部屋ごとにかかる料金

部屋料
1,080円~

※曜日・部屋の広さによって料金は異なります。

ご予約・お問い合わせは **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

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・料金詳細などは、和泉荘にお電話いただくか、
下記ホームページをご覧ください。

直営保養所「和泉荘」以外にも、全国のさまざまな保養施設と契約
しています。下記ホームページをご覧ください。



ご存知ですか?
実は和泉荘って**長島温泉**なんです!

泉質はナトリウムや炭酸水素水を多く含み、おもに神経痛、筋肉痛、
関節痛、冷え症、疲労回復に効能があると認められています。

平成28年度 被扶養者資格 更新調査

被扶養者の認定適正化を
図るため、ご理解・ご協力を
お願いします。

STEP1

9月初旬に「アンケート方式」
で簡単な質問に答えていた
できます。

対象 18歳以上の
被扶養者全員
(直近加入者は除く)

STEP2

10月初旬に「資格調査回
答書」でさらに詳しい状況
を確認します

対象 再調査と
なった方のみ

ご協力を
お願いします!



動脈硬化や
かぜを予防

油を使わないメニューで
食欲の秋もヘルシーに!

秋鮭の焼き南蛮漬け

●鮭の赤い色は、強力な抗酸化作用をもつアスタキサンチンという色素で、免疫力を高めます。 **1人分** 142Kcal/塩分0.6g



料理制作/検見崎聡美(管理栄養士・料理研究家) 撮影/吉田篤史 スタイル/脇岡香子

材料 (2人分)

- 鮭 180g
- 酢 大さじ2
- だし汁 大さじ2
- A 砂糖 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 唐辛子(輪切り) 少々
- 万能ねぎ 5本
- にんじん 20g
- 玉ねぎ 30g

作り方

- ① 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、
オーブントースターで8~10分こんがり焼いて火を通す。
- ② Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながらかき混ぜながら15分ほど漬ける。
- ③ 万能ねぎはななめ薄切りに、
にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。
それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- ④ 皿に②と③を盛る。

カロリーダウンのコツ!

-46kcal

通常は揚げて作る南蛮漬けも、油を使わずに焼くことで低カロリーに。



ケンポのホームページを ご活用ください

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

トヨタ車体健康保険組合

検索

検索してね!

自宅にパソコンが
なくても大丈夫
スマホにも
対応しています!



ケンポのしくみがわかる!

News&Topicsでは、
ケンポの最新情報をお知らせ!チェックしてね



各種健診はココをチェック

申請書のダウンロード

ケンポの健康づくり事業
ウォーキングイベントの
申し込みもココからできます

おトクな保養所で
リフレッシュしませんか?

※画面はイメージです。

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