

料金後納

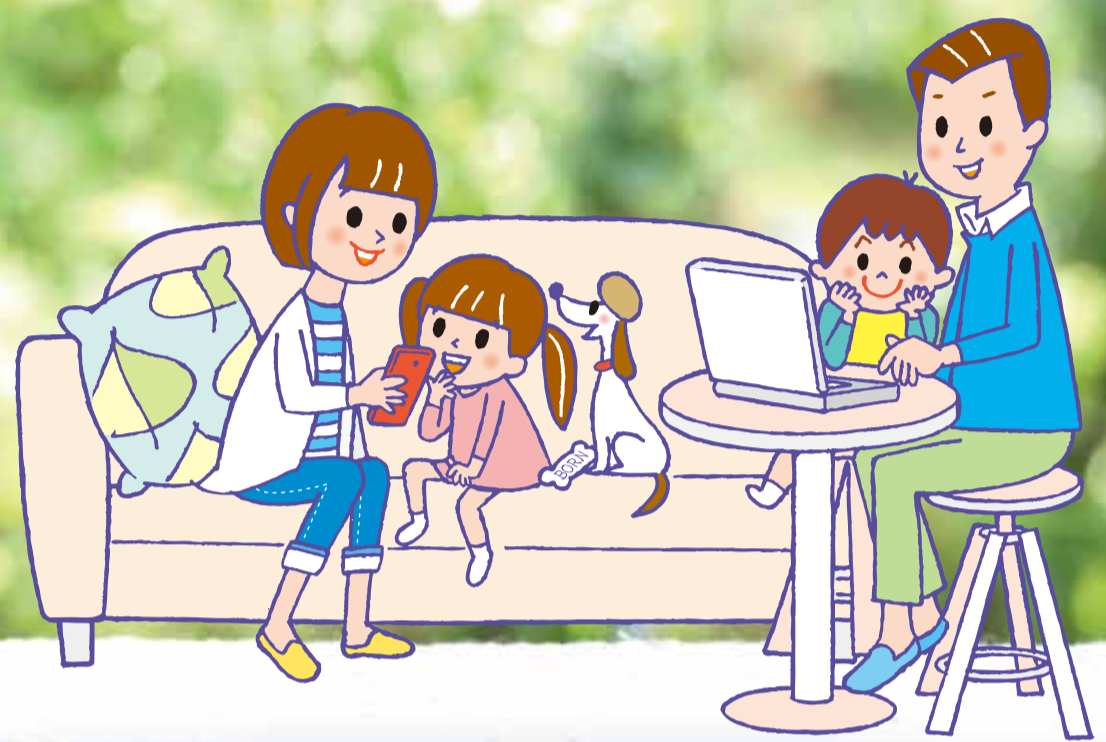
ゆうメール

ヘルシーデイズ

Healthy Days

健康で明るい家庭のパートナー

2016.春 No.20



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

リニューアル!!

もっと見やすく、もっとわかりやすく

ケンポのホームページが新しくなりました!

クイズ

この車種はな〜んだ?

ホームページを開いて当ててみよう!
わかったあなたは車体マニア!?

答えはNews&Topicsを確認してね



う〜ん…
なんだろう?

各種健診を受けたい
ときはココをチェック



検索してね!

トヨタ車体健康保険組合 検索

※一部閲覧に、パスワードが必要となります。

申請書の
ダウンロードはコチラ

ケンポの健康づくり事業の
ウォーキングイベントの
申し込みもココからできます

オトクな保養所で
リフレッシュしませんか?

保険料や制度など、
ケンポのしくみが
いろいろわかる!

News&Topicsでは、
ケンポの最新情報をお知らせ!
「ヘルシーデイズ」は年2回
発行なので、最新の情報は
ココでチェックしてね

みなさんからのお問い合わせが
多いものをわかりやすく
まとめました

※画面はイメージです。



自宅に
パソコンが
なくても
大丈夫

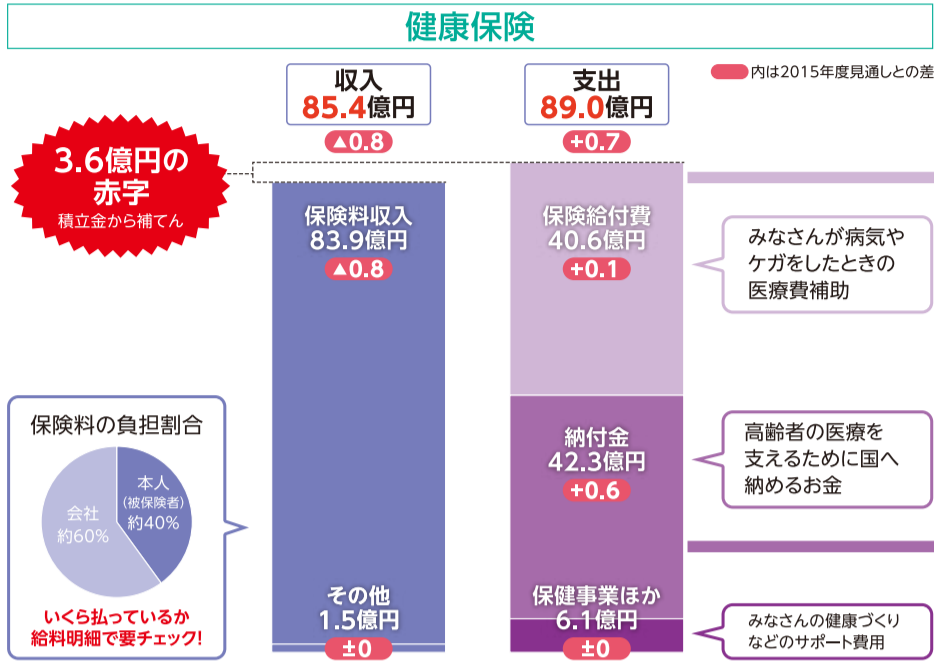


スマホにも対応しています!

2016年度 健康保険組合の予算

増え続ける納付金のため、**2016年度も赤字の見通し!!**

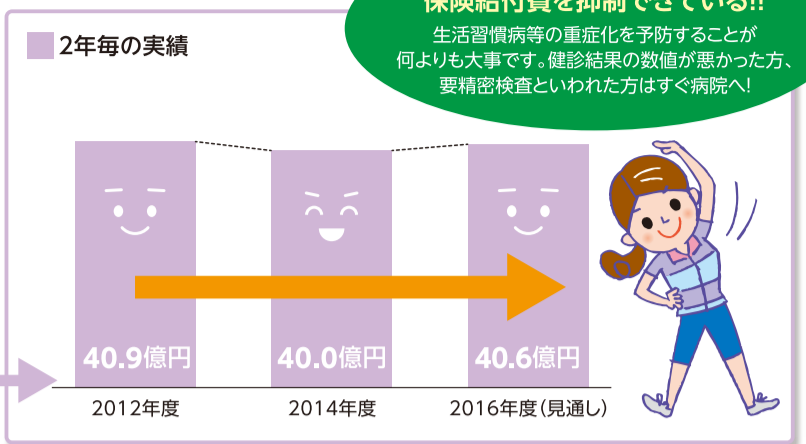
■現行保険料率(健康保険:8.0%、介護保険:1.1%)は維持



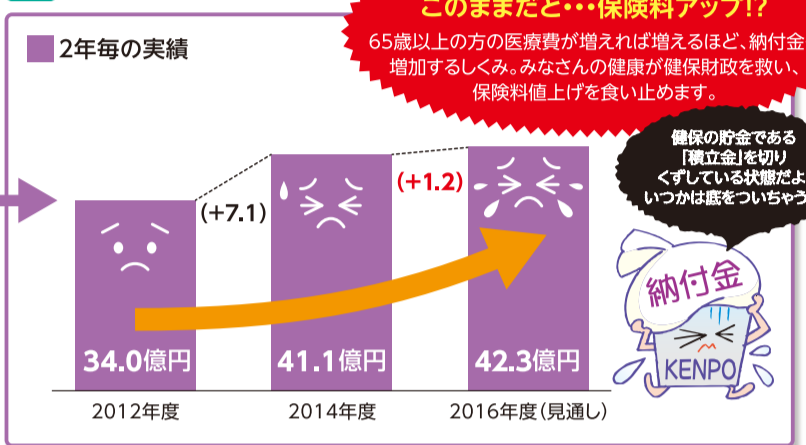
介護保険

2016年度 介護保険の予算は、収入、支出ともに7.0億円で、**収支差0の見通し**です。
 ※健康保険組合は、40歳以上の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。

1 保険給付費の推移



2 納付金の推移



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!



メタボを放っておくと、どうなるのか知ってる?

からだばかりじゃなく、お金や時間、精神面に重い負担がかかってしまうよ!

病気になるからでは、遅いのよ!

これを受けて! 専門家から、個別にアドバイスがもらえるよ!

特定保健指導のご案内

無料

ほほー使わないと損だね!

それは困るなよ 老後が楽しめないし...

健診後に案内が来た方は! **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

シニア健康サポートを受けて、「健康寿命」を延ばしましょう

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7月以降順次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。



あなたはどちらになりたいですか?



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

健康に関するさまざまなサポートをします(無料)

要介護期間を短くしよう!

	健康寿命	要介護期間
男性	70.42才	9.22才
女性	73.62才	12.77才
	平均寿命:79.64才	
	平均寿命:86.39才	

出典:厚生労働省「次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会報告」(2012年)

理事長交代のお知らせ

下記のとおり、理事長交代がありましたのでお知らせいたします。(4月1日付)

旧 市川 忍(トヨタ車体(株)前取締役副社長) ➡ 新 唐澤 敬(トヨタ車体(株)取締役・専務役員)

ご家族そろっての健康づくりに!



2016年度のケンポの健康づくり事業

ヘルシーカレンダー

トヨタ車体健保組合の健康づくり事業の概要です。
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。



大事ないのちを守る! おもな健診・病気の予防

事業のなまえ	こんな事業です	対象者			実施している地区	スケジュール			
		被保険者	被扶養者・任意継続者	条件		春 (4月~6月)	夏 (7月~9月)	秋 (10月~12月)	冬 (1月~3月)
ファミリー健診 女性 レディースパーソニックコース® 男性 任意継続コース® など ※40歳以上の方には特典あり!	一般的な健診に加え、女性は 子宮頸がん・乳がん 、男性は 前立腺がん などの検査が格安で受けられます(2,000~4,000円)。自分のからだに異常がないか必ず毎年受けましょう。	—	○	30歳以上	愛知 三重 岐阜 静岡西部	(地域巡回健診(前期))4月~8月	(地域巡回健診(後期))9月~12月	(契約医療機関) 通年	
レディース健診 婦人科健診	乳がん・子宮頸がん検査が 無料 で受けられます(20歳~29歳は子宮頸がんのみ)。無症状のうちに受けることで、がんが早期に見つかる可能性が高くなります。	○	○ (20歳~29歳のみ)	20歳以上女性	愛知 三重 岐阜 静岡西部	(地域巡回健診(前期))4月~8月	(地域巡回健診(後期))9月~12月	(契約医療機関) 通年	
脳ドック	脳卒中のリスクや無症状の脳腫瘍を 早期に発見 します。結果を恐れず、ぜひ受けましょう。	○	○	40歳以上	愛知 三重 全国 (愛知・三重を除く)	(契約医療機関) 通年			
歯の健診	健康は歯から。年2回まで 無料 で受けられます。	○	○	なし	愛知 三重 鹿児島	通年			
人間ドック費用補助	従業員の方が病院で受けた人間ドックの費用を補助します。	○	—	20歳以上	全国	通年			
インフルエンザ費用補助	お子さんのインフルエンザ予防接種の費用を補助します。	—	○	生後6か月~15歳	全国	10月~1月			
脱☆メタボ 特定保健指導	専門家が生活習慣の改善サポートを行います。 ▶P2へGO!	○	○	メタボの方(健保選定)	全国	通年(指導期間:約6か月間)			
病院へ行こう! 重症化予防	健診結果の値が高リスクな方へ、病院受診のお願いをします。	—	○	健診結果の値が高リスクの方	全国	通年			



健康づくり・医療費の節約

事業のなまえ	こんな事業です	対象者			実施している地区	スケジュール			
		被保険者	被扶養者・任意継続者	条件		春 (4月~6月)	夏 (7月~9月)	秋 (10月~12月)	冬 (1月~3月)
ウォーキングイベント ●健康ウォーク ●東山動植物園ウォーク	毎年計約 3,500名 が参加する大人気イベントです。ご家族と、職場の仲間とウォーキングでリフレッシュ! たくさんの特典を用意しています。 ▶P4へGO!	○	○	なし	愛知	4月第1土曜 春の健康ウォーク		10月第1土曜 秋の健康ウォーク	11月上旬 東山動植物園ウォーク
シニア健康サポート	専門家がご自宅へうかがい、 無料 で健康に関するサポートをいたします! ▶P2へGO!	—	○	64歳以上	全国	7月~3月			
スポーツ施設ご利用 ●刈谷市総合運動公園 ●ウォーター/レスKC	スポーツ施設が半額で利用できます。ご家族で汗を流しましょう!	○	○	なし	愛知	通年			
おトクなお薬のご案内 ジェネリックの利用促進	薬を服用中の方へ、 おトク なジェネリック薬のご案内をしています。月に数千円減る方も…!	○	○	一定額の効果が 見込める方	全国	6月		12月	

保険証などにジェネリックシールを貼ってね!
ジェネリック薬品は、希望者は健保まで!

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。

4月~10月限定

飲み放題

中庭で楽しくバーベキュー!

わざわざ準備するのが面倒くさい…。そんな方のために、「手ぶらでOK!」のバーベキュープランをご用意しました。お友達やご家族でぜひご堪能ください。

●内容(例)

バーベキュー：小鉢、肉類、魚介類、焼野菜、ご飯、赤だし、デザート
飲み放題(100分)：アルコール(生ビール・酎ハイ)、ソフトドリンク(ウーロン茶、オレンジジュース、コーラ、ジンジャーエール)

※最大32名様 ※2時間制 ※飲み放題はバーベキュープランのみ ※持ち込みは厳禁



●1泊2食 飲み放題付プランはこちら↓ (別途、部屋料金ががかかります)

	宿泊料+朝食+夕食バーベキュー+飲み放題	
	アルコール飲み放題(20歳以上)	ソフトドリンク飲み放題
中学生以上男性	6,400円	5,760円
中学生以上女性	5,880円	5,240円
子ども(4歳以上)		2,780円

6月16日(木)~7月7日(木)は **七夕まつり開催!!**



ご予約・お問い合わせは **0594-42-2303**

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

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。



●通常利用料金はこちら (別途、部屋料金ががかかります)

追加の部屋料金のご案内

	利用料金(例)	定員	部屋料金(1室あたり)	
			平日	休前日
中学生以上	5,880円~	和室 5人	1,080円	2,160円
子ども(4歳以上)	1,850円~	洋室 2人	1,080円	2,160円
		和洋室 6人	1,620円	2,780円

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。新しくなったホームページをご覧ください、ぜひご利用ください。

秋の毎年大好評! ウォーキングに参加しよう!



毎回好評のウォーキングイベントを今年の秋も実施します。職場の仲間・ご家族を誘ってぜひご参加ください!

予告

ホームページからも申し込みできるようになります。

逃すな! 楽しみな2つのイベント

10月1日(土)「秋の健康ウォーク」

(申込み:8月頃~)

11月上旬「東山動植物園ウォーク」

(申込み:9月頃~)

※予定は変更になる場合があります



お子さんが就職したら、保険証のご返却を



お子さんが就職して勤め先の健保組合などの被保険者になると、トヨタ車体健保組合の健康保険証は使用できません。お子さんが就職したら、必ず健康保険証の返却手続きをお願いいたします。(届出用紙はホームページからダウンロードできます)

次のような場合も保険証の返却手続きが必要です

- 被扶養者が年金(老齢・遺族・障害年金、基金の年金等)を受給し、一定の収入を得たとき
- 被扶養者がパート・アルバイトなどの仕事を始め、一定の収入を得たとき
- 扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき
- 被扶養者失業給付を受給開始し、基本手当日額が3,612円(60歳以上または障害者は5,000円)以上のとき

GWのご旅行には保険証をお忘れなく

そろそろGWのプランを考えていらっしゃる方もいるでしょう。旅行に出かけるとき、ちゃんと保険証を持って出かけていますか? 旅先でケガをしたり病気になってお医者さんにかかるとき、保険証がないと、いったん医療費の全額を支払わなければならない、思わぬ出費となってしまいます。GWや週末の小旅行などに出かけるときは、保険証を忘れずに持っていきましょう。



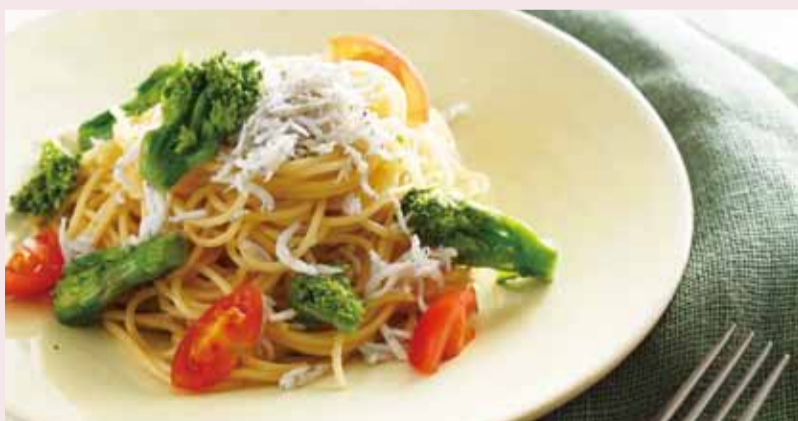
アンチエイジングに おすすめ

菜の花としらすの和風ゆずこしょうパスタ

抗酸化物質をたくさん摂って、活性酸素を増やさず、さびない体づくりをしましょう。

●しらすは、強い抗酸化作用を持つミネラルの一種、セレン(セレンウム)を含んでいます。

1人分 407Kcal/塩分1.9g



料理制作/北嶋佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター) 撮影/福岡拓 スタイル/寺門久美子

材料 (2人分)

- 菜の花 1/2束
- ミニトマト 4個
- スパゲッティ 160g
- おろしにんにく 小さじ1/2
- A オリーブオイル 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- ゆずこしょう 小さじ1
- しらす 30g

作り方

- ①菜の花は根元を落として半分の長さに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を加えスパゲッティを茹でる。茹で上がり1分前になったら菜の花を加え、一緒に茹でる。
- ③ボウルにAを合わせ、湯切りした②を加えよく和える。器に盛り、しらすとミニトマトを散らす。

調理のコツ! パスタと菜の花を一緒に茹でる

一緒に茹でることで塩茹での手間が省け、洗いものも減ります。また、パスタと菜の花をひとつのボウルで調味するので、フライパンも不要です。



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

詳細は、新しくなった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/>

トヨタ車体健康保険組合

検索