

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 2017.秋 No.23

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 ウェルプラザ

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 ウェルプラザ

トヨタ車体健康保険組合内 AD:DAISEN

今年で**5年**
連続開催!!



トヨタ車体健保
加入員限定

参加特典

- ①入園料無料!
- ②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)
- ③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!

2017年秋
**テーマパークを
歩こう!!**

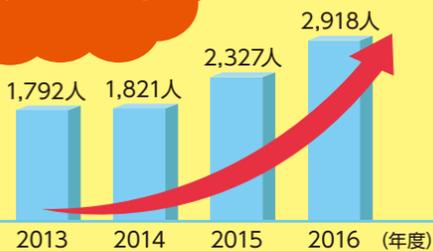
in東山動植物園

11月4日(土)9時スタート!

プレゼントも
あるよ!

クイズの答えを
探してね!

参加者がどんどん
増えていますよ



秋の健保組合ウォーキングとして、毎年大好評の「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!ご家族や職場のみなさんと、ぜひこの機会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)

園内および
遊園地で使える
金券プレゼント!

スタート

正門奥専用受付
受付 9:00~11:00

このぼりが
目印です!

ウォークラリー

答えを探しながら
楽しくウォーキング!



参加賞プレゼント!

ゴール

上池門前広場
(ブースを設置)
受付 10:30~15:00



開催日	2017年11月4日(土) ※雨天決行
対象者	本人・ご家族 (トヨタ車体健保組合加入者に限る)
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)
お問い合わせ	P4をご覧ください

おすすめ

申込方法は
2通り!!

① WEBで申し込む

カンタン入力♪申込完了メールが受けとれる♪

トヨタ車体健康保険組合 検索



または

② 社内メール便・
郵送で申し込む

【申込締切】
10月2日(月)必着

社内メール便もしくは郵送で
申し込む場合...

右記の参加申込書をトヨタ車体健保
組合へご送付ください。

送付先

社内メール便の場合

(建屋:事務本館)健保組合 行

郵送の場合

〒448-0002
愛知県刈谷市一里山町金山100番地
ウェルプラザ

トヨタ車体健康保険組合 行

申込締切 | 10月2日(月) 健保必着

2017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2日(月)必着

会社名				保険証記号・番号		
代表者所属	部	室・課	外線または内線			
No.	参加者氏名			年齢	該当するものに○をつけてください	
代表者					区分	
2					被保険者・被扶養者	大人・中学生以下
3					被保険者・被扶養者	大人・中学生以下
4					被保険者・被扶養者	大人・中学生以下
5					被保険者・被扶養者	大人・中学生以下

代表者の方あてに、10月末日ごろまでに「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

2016年度 健康保険組合の決算

3年連続の赤字で 健保財政大ピンチ!

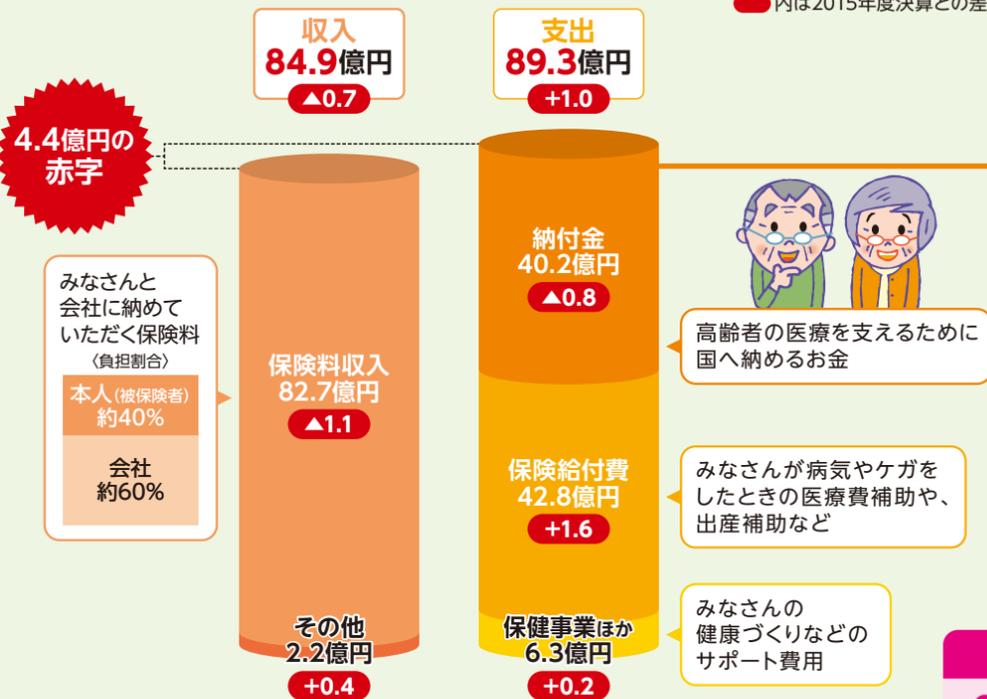
なんとか現行の保険料率(健康保険:8.0%、介護保険:1.1%)を保っていますが、健保の貯金である積立金を切り崩している状態です。健保の財政状況は限界にきています。



みなさんの健康が健保財政を支えています。健保の保健事業を積極的にご活用ください。

2016年度 健康保険組合の決算内訳

健康保険



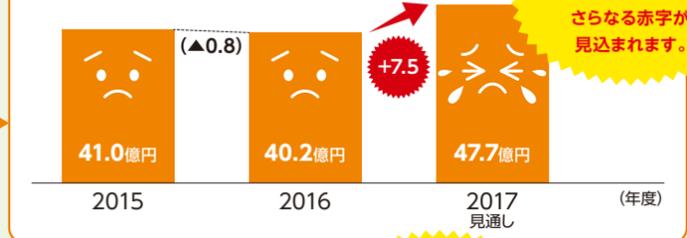
介護保険

2016年度 介護保険の決算は、収入7.2億円、支出7.1億円で、0.1億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。



納付金(国へ納めるお金)の推移



2017年度は納付金の大幅増によりさらなる赤字が見込まれます。

積立金(健保の貯金)の推移



納付金による赤字は今後も続く見通し。健保の貯金が大ピンチなんです!

10億円は国の制度上確保しなければいけない金額!

健保財政健全化のためにみなさんができること

- ジェネリック医薬品を積極的に利用し、薬剤費の低減に努める
- 健診を年に1回必ず受け、病気を未然に防ぐ
- 食生活を見直し、ウォーキングなどの運動をとり入れ、病気になりにくい体づくりをする

下記記事参照&ジェネリックシール活用

同封健診一覧表チラシ参照

- まとめ
- 収入84.9億円、支出89.3億円で、収支差4.4億円の赤字!
 - 収入は2015年度に比べ0.7億円減
 - 支出は2015年度に比べ1.0億円増
 - 積立金は45.3億円で、法定基準(10億円)を上回っている。

常務理事交代のお知らせ

右記のとおり、常務理事交代がありましたのでお知らせいたします。(6月28日付)

退任 沢田 直也 ➡ 新任 松野 景之介

おトクなお薬

ジェネリック医薬品を積極的に使おう!

「お試し調剤」ってご存知ですか?

「節約効果は魅力的だが、ジェネリック医薬品に切り替えるのは少し不安」という方は、「お試し調剤」を利用しましょう。「お試し調剤」とは、処方された日数分の薬をすべてジェネリック医薬品でもらうのではなく、最初の短期間分だけをジェネリック医薬品でもらうことのできる制度です。

たとえば、3週間分の処方された薬のうち、最初の1週間をジェネリック医薬品で受け取り、問題がなければ、残りの2週間分もジェネリック医薬品で受け取ることができます。



満63歳以上のご家族の健康づくりをお手伝い

シニア健康 お手伝い事業

目的は、みなさんの「健康寿命」を延ばすこと。

対象の方には案内をしておりますので、届いた方はご参加ください。

無料

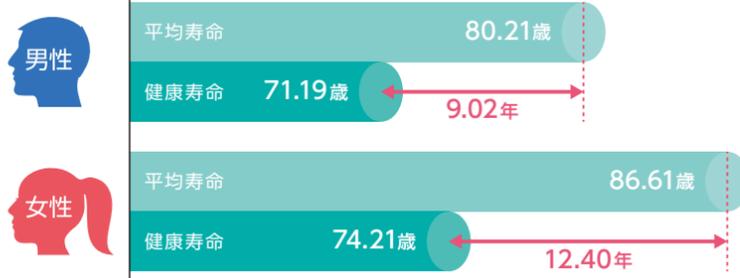
「健康寿命」って「平均寿命」と違うの?

平均寿命は生まれたばかりの赤ちゃんが何年生きられるかを示すものですが、この数字には、寝たきりの人など手厚い介護や療養が必要な人が含まれています。

一方、健康寿命は元気に自立して生活できる期間をさします。平均寿命と健康寿命の差が縮まれば生活の質の低下を防いで医療費も抑えられます。シニアお手伝い事業を活用していつまでも元気に過ごしましょう。



「平均寿命」と「健康寿命」の差



出典:厚生科学審議会(健康日本21(第二次)推進専門委員会)

たばこの害を知ってLet's禁煙!

「禁煙」と「受動喫煙の防止」で
がんを防ぐ

喫煙はがんの最大の原因であり、**受動喫煙によってたばこを吸わない人のがんのリスクも高めます。**

自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも「禁煙」をはじめましょう。

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっているいま、喫煙のリスクは軽視できません。

喫煙はがんの最大の原因で、喫煙ががんの原因に占める割合はがん全体で男性が39%、女性が5%と考えられています。女性より男性のほうが高いのは、男性の喫煙率が女性より高いためです。

さらに、喫煙はたばこを吸わない周りの人のがんのリスクも高めます(受動喫煙)。たばこから立ち上る「副流煙」には高い濃度の発がん物質が含まれるため、**喫煙者の夫の妻(非喫煙者)が肺がんになるリスクは、夫が非喫煙者の妻の約2倍。**自分だけでなく、周りにいる家族や同僚のがんを防ぐためにも今すぐ禁煙をはじめましょう。

非喫煙者に対する喫煙者のがん全体のリスクは
**男性1.6倍
女性1.3倍**

禁煙によりがんになるリスクは
3分の2に低下

喫煙によってリスクが上がるのは
**肺がん・胃がん・
子宮頸がんが「確実」、
肝臓がんが「ほぼ確実」**

受動喫煙を受けた女性の乳がんリスクは、受動喫煙を受けていない女性より**2.6倍高い**

禁煙後、急速にリスクが低下するのは
**子宮頸がん・
喉頭がん**



トヨタ車体株式会社では「喫煙対策プロジェクト」推進中!!

バッジをつけてがんばってます!

喫煙率

2016年度 2020年度目標

39.7% ▶ **32.0%**



健康寿命を延ばそう

脳ドック

40歳以上の方は、怖がらず受けてみましょう!

脳の病気は、脳血管疾患(くも膜下出血、脳出血、脳梗塞等)・脳腫瘍があり、命の危険をともなったり、重い後遺症になるリスクが高い病気です。しかし、脳ドックによる早期発見・早期治療ができれば、重症化する前に病気を未然に防ぐことができます。



対象者 40歳以上の本人、ご家族(トヨタ車体健保組合加入者)

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

地区	契約医療機関名	予約電話番号
刈谷	①一里山・今井病院	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
岡崎	④岡崎市医師会はるさき健診センター	0120-489-545
豊明	⑤中京サテライトクリニック	0562-93-8222
名古屋	⑥名古屋セントラルクリニック	052-821-0090
長久手	⑦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	⑧半田市医師会健康管理センター	0569-27-7887
(三重)いなべ	⑨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、トヨタ車体健保組合のホームページ(P4または右のQRコードからご覧ください)よりダウンロード、またはトヨタ車体健保組合から取り寄せ、提出してください。

※遠隔地にお住まいの方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保組合までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。



介護が必要となった主な原因

① 脳血管疾患

② 認知症

③ 高齢による衰弱

(平成25年 厚労省データ)

2016年1年間でトヨタ車体健康保険組合の脳血管疾患患者数

397人

(全加入者約3万人中)

他人事ではありません!

こんな事故やケガがあったら!!

交通事故等によるケガなどで健康保険を使うときは、**すみやかに健保組合へ届出てください。**

治療費に必要な医療費は原則として加害者が負担すべきもので、とりあえず健保組合が一時立替えし、後日、健保組合が加害者に請求することになります。



① できるだけ冷静に

事故が起きたときは、ショックで冷静さを失うことがあります。できるだけ冷静に対処してください。

② 加害者を確認

確認することは、ナンバー、運転免許証、車検証、連絡先などです。

③ 警察へ通報

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡しましょう。

④ 健保組合へ届出を

健康保険で治療を受けるときは、すみやかに健保組合へ届出ましょう。なお、自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。

こんなことも、健保組合に届出を

- 他人のペットにかまれた
- スキー・スノーボード等の衝突・接触事故
- 傷害事故に巻き込まれた
- 工場現場からの落下等でケガをした など



こんなことには、健康保険は使えません

- 業務上の原因による病気やケガ
- 通勤途中に被った災害などが原因の病気やケガ



栄養豊富♪

ヘルシー♪

直営保養所
いずみそう
「和泉荘」で

ジビエ料理 を楽しみませんか？

山野を駆け巡った野生鳥獣は脂肪が少なく引き締まり、低カロリー&高たんぱく&高铁分！
しかもカロリーは牛肉の1/3なんです♪

三重野菜と鹿肉味噌添え



鹿肉を八丁味噌で丁寧に煮込み、新鮮な三重野菜スティックを添えました。

450円(税込)

馬もつ土手煮



旨味と弾力のある馬肉のモツを何度もゆでこぼし、八丁味噌で仕上げた逸品。

400円(税込)

MENU

猪肉のしぐれ煮



甘辛な醤油だしでじっくり煮込みました。ビタミンB群が多く含まれていて、疲労回復にも効果あり！

350円(税込)

鴨肉のねぎ塩焼き



鴨の脂をこんがり焼き上げ、味付けはシンプルに塩・こしょうのみ。

550円(税込)

おすすめ品

和泉荘の料金システムって？

1人あたりにかかる料金

部屋ごとにかかる料金

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

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。

※夕食の内容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/月・火曜日(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、ぜひご利用ください。



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、疲労回復に効果があると認められています。

好評です！

飲み放題100分

※ビール・サワー・焼酎・日本酒・ソフトドリンク

●大人(20歳以上)10名~利用可/お1人様1,200円(税込)

免疫力を
アップ!

ベーコンとかぼちゃのプチコロッセ

かぼちゃは、ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などが含まれる栄養価の高い野菜です。
なかでも豊富に含まれるβ-カロテンには、粘膜や肌などの細胞を強化して、免疫力を高める効果があります。

1人分

355Kcal/塩分0.8g

Healty
ヘルシーレシピ
Recipe

広報担当 加藤が
作ってみました!



料理制作/伯母直美(管理栄養士・旬菜料理家) スタイル/出川七恵 撮影/楽山サトル

お弁当に入れたり、お腹のすいたお子様のおやつにも。
かぼちゃの甘味がぎゅっとつまった、やみつきになる美味しさです。

材料 (2人分)

- かぼちゃ 1/9個(200g)
- たまねぎ 1/4個(50g)
- ベーコン 2枚
- オリーブオイル 適量
- 塩・こしょう 少々
- 衣(薄力粉・卵・パン粉) 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、皮付きのまま15分蒸し(電子レンジの場合は8分)、熱いうちにつぶす。
- ②たまねぎはみじん切り、ベーコンは5mm角に切る。オリーブオイルを熱したフライパンで、たまねぎとベーコンを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③①と②を混ぜ合わせ好みのサイズに成形し、薄力粉・卵・パン粉の順に衣をつけ、中温でカリッと揚げる。

事務所移転のお知らせ

トヨタ車体健康保険組合は7月末に、トヨタ車体健康会館からウェルプラザへ事務所を移転いたしました。お越しになる際は、お間違いのなきようお願いいたします。

移転後住所

〒448-0002

愛知県刈谷市一里山町金山100番地
ウェルプラザ

※電話番号は変更ありません。



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!

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

トヨタ車体健康保険組合

検索