

けんぽれん 健康ウォーク

no.123

2013 autumn

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!



詳細は最終ページへ



はだか祭で有名な
国府宮神社

10 / 5(土)、
けんぽれんあいち
健康ウォーク
開催しました!!

contents

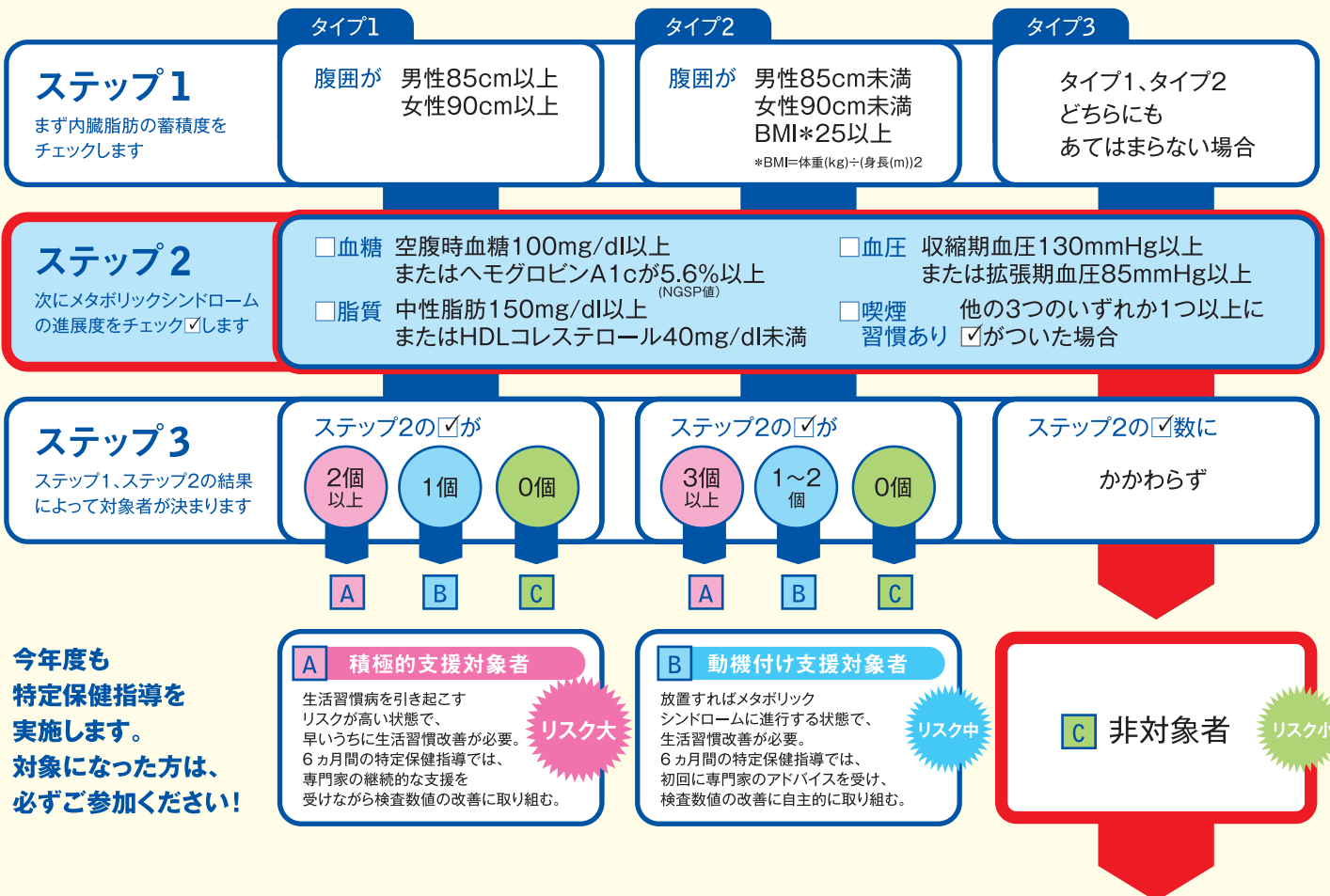
- p2 平成24年度 特定保健指導結果報告
- p4 人間ドック・肺ドック・脳ドックのご案内
- p6 インフルエンザ予防のポイント
- p7 インフルエンザ予防接種費用補助のご案内
- p8 90日間チャレンジウォーク参加状況のお知らせ
みかん・キウイ狩りのご案内
歴史訪ねる健康ウォーク

やせていても油断できない！ 健診結果をチェックしよう



内臓脂肪が少ないため、特定保健指導の非対象者になった人でも、**ステップ2**に該当するものがあつたら要注意！
毎日の生活習慣を見直して、生活習慣病を予防しましょう。

◎特定保健指導対象者はどのように決まるの？



□血糖に
✓がつく人は…

- 甘いものやお酒を控えよう
- 野菜→肉・魚→ご飯の順に食べよう
- 食後1~2時間に体を動かそう

□脂質異常に
✓がつく人は…

- コレステロールの多い食品を控えよう
- 甘いものやお酒を控えよう
- 食物繊維の多い食品を積極的にとろう

□血圧に
✓がつく人は…

- 塩分を控えよう
- ストレスを解消し、睡眠を十分とろう
- ウォーキングなどの運動を習慣づけよう

□喫煙習慣ありに
✓がつく人は…

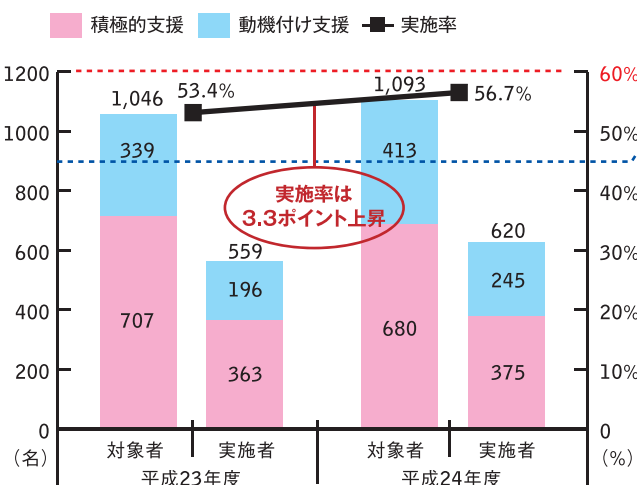
- すぐに禁煙しよう

平成24年度 特定保健指導結果報告

特定保健指導対象者が年々増加!! 実施率は上昇傾向で目標値もクリア

平成20年より、40歳以上74歳以下の被保険者、被扶養者を対象に、
生活習慣病の予防を目的とした「特定健診」「特定保健指導」を実施することが健康保険組合に義務付けられています。
トヨタ紡織健保では、平成24年度、対象となった1,093名の被保険者、被扶養者のうち、620名の方が特定保健指導を受けました。

特定保健指導実施率



国が定める特定保健指導実施率の目標値

第1期(平成20~24年度) 45% ⇒ クリア!
第2期(平成25~29年度) 60% ⇒
達成には被扶養者の実施率を上げることが不可欠!!

★国が定める実施率目標値を達成できないと、
後期高齢者支援金が増額され、保険料アップにつながる可能性があります。

特定健診・特定保健指導を積極的に受けよう

対象者が
年々増えて
います!!

トヨタ紡織健保が実施する
保健事業を活用するなど、
日ごろから健康づくりに
心がけましょう。

40歳以上の被扶養者の方へ

健診、もう受けた？



全豊田地域巡回健診・
全国巡回健診 実施中!

家事・育児・介護などで忙しい、昨年受けた、元気だから
…などの理由で受けない方がいます。メタボに該当しな
くても、血糖や血圧、中性脂肪、LDLコレステロールの値
が高い方も少なくありません。未受診の方はぜひ受診し
て、健診結果を確認しましょう。

パート先または市町村で特定健診を受診された方は、健診表
の写し(平成25年4月以降受診)をトヨタ紡織健保まで提供願
います。ご提供者には、健保よりクオカードを贈呈します。

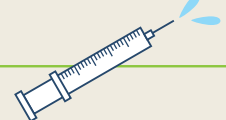
特定健診で受診勧奨判定された方へ

医療機関を 受診しましょう



特定健診受診勧奨判定値

血糖……………[空腹時]126mg/dl以上
……………[ヘモグロビンA1c]6.5%以上
中性脂肪……………300mg/dl以上
LDL(悪玉)コレステロール… 140mg/dl以上
HDL(善玉)コレステロール… 34mg/dl以下
血圧……………[収縮期]140mmHg以上
……………[拡張期]90mmHg以上



人間ドック契約健診機関

地域	健診機関名	TEL	所在地	休診日
三河	刈谷豊田総合病院 健診センター	0566-25-8182	刈谷市住吉町	第2・4土、日、祝
	刈谷豊田総合病院 高浜分院	0566-52-5522	高浜市稗田町	第2・3土、日、祝
	一里山・今井クリニック	0566-26-6706	刈谷市一里山町	日、祝
	トヨタ記念病院	0565-24-7153	豊田市平和町	土、日、祝
	豊田地域医療センター	0565-34-3003	豊田市西山町	日、祝
	豊田健康管理クリニック	0565-27-5551	豊田市竜神町	日、祝
	中野胃腸病院 健診センターなかの	0565-57-3366	豊田市駒新町	日、祝
	三河安城クリニック	0566-75-7515	安城市相生町	月、日、祝
	岡崎市医師会公衆衛生センター	0120-489-545	岡崎市竜美西	日、祝
	西尾幡豆医師会健康管理センター	0563-57-1451	西尾市熊味町	日、祝
	豊橋元町病院 健康管理センター	0532-26-1120	豊橋市南大清水町	日、祝
	光生会病院 総合健診センター	0532-61-3000	豊橋市吾妻町	日、祝
	渥美病院 健康管理センター	0531-22-9698	田原市神戸町	第2・4土、日、祝
	半田市医師会健康管理センター	0569-27-7887	半田市神田町	日、祝
	和合セントラルクリニック		愛知郡東郷町大字春木	第3・4・5土、日、祝
尾張	名古屋セントラルクリニック	[総合予約センター]	名古屋市中村区千竈通	日、祝
	国際セントラルクリニック	052-821-0090	名古屋市中村区那古野	第2・4・5日、祝
	テルミナセントラルクリニック		名古屋市中村区名駅	日、祝
	中京サテライトクリニック	0562-93-8222	豊明市沓掛町	日、祝
	ATグループ健康保険組合直営診療所	052-871-1471	名古屋市昭和区円上町	第2・4月、水、金、日、祝
	ひまわり健診センター	052-571-0801	名古屋市中区則武新町	月、日、祝
	大雄会ルーセントクリニック	052-569-6030	名古屋市中区牛島町	土(午後)、日、祝
	オリエンタルクリニック	052-741-5181	名古屋市中区今池	第1土、日、祝
	大雄会第一病院 健診センター	0586-26-2008	一宮市羽衣	日、祝
	山下病院 健診センター	0586-46-1520	一宮市中町	日、祝
	江南厚生病院	0587-51-3311	江南市高屋町	第2・4・5土、日、祝
	さくら総合病院	0587-95-6711	丹羽郡大口町新宮	土、日、祝
岐阜県	操健康クリニック	058-276-3131	岐阜市薮田南	日、祝
	羽島市民病院	058-391-0261	羽島市新生町	土、日、祝
	サンライズクリニック	058-247-3307	羽島郡岐南町	日、祝
静岡県	御殿場石川病院	0550-83-1987	御殿場市深沢	土、日、祝
	フジ虎ノ門健康増進センター	0550-89-5633	御殿場市川島田	日、祝
関東	新町クリニック	0428-31-5301	東京都青梅市新町	日、祝
	新赤坂クリニック(六本木本院)	03-5770-1250	東京都港区六本木	日、祝
	日本橋室町クリニック	03-5770-1250	東京都中央区日本橋本町	日、祝
	衣笠病院 健康管理センター	046-852-1115	神奈川県横須賀市小矢部	日、祝
	金沢健診クリニック	045-786-0915	神奈川県横浜市金沢区	日、祝
	横浜北幸クリニック	03-5770-1250	神奈川県横浜市神奈川区	日、祝
九州	佐賀社会保険病院 健康管理センター	0952-28-5311	佐賀県佐賀市兵庫南	土、日、祝
	福岡病院	0952-31-4611	佐賀県佐賀市開成	月
	聖マリア病院 国際保健センター	0942-36-0721	福岡県久留米市津福本町	日、祝

(平成25年10月現在)

定期的に体のチェックを!

人間ドック・肺ドック・脳ドックのご案内

トヨタ紡織健保では、人間ドック・肺ドック・脳ドックの費用補助を実施しています。
定期的に受診し、健康管理にぜひお役立てください。



人間ドック

対象者

今年度(4月～翌3月)に
30歳以上の被保険者および被扶養者

個人負担額

6,300円

※無償追加検査項目以外のオプション検査費用は別途自己負担になります。

※契約医療機関以外で受診し、その受診料が31,500円を超える場合は、その超えた額も自己負担になります。

※42・50・55・59歳時の無料対象制度は廃止しました。

申込方法

契約医療機関(←左ページ参照)で受診する場合

- ①直接受診を希望する医療機関へ連絡して予約をする(この時点では仮予約)
- ②「人間ドック利用申込書★」を健保組合へ提出する(健保組合から医療機関へ連絡し予約が確定)
- ③予約した医療機関より、受診日の案内や注意事項などが自宅へ届く
- ④予約当日、人間ドックを受診し、自己負担額[6,300円]と、追加オプション代金を支払う

契約医療機関以外で受診する場合

- ①直接受診を希望する医療機関へ連絡して予約をする
- ②「人間ドック利用申込書★」を健保組合へ提出する
- ③予約当日、人間ドックを受診し、受診料を全額支払い、人間ドックを受診したことがわかる領収書(レシートは不可)を発行してもらう
- ④健保組合に、受診の結果と領収書を添付した「各種健診補助金支給請求書」を提出する
- ⑤健保組合より健保補助相当額が支払われる

※契約医療機関以外で受診された場合、健保組合補助額は、上限25,200円です。

検査項目

問診、身体計測、体脂肪、血圧、尿検査、血液検査、胸部X線、心電図、便潜血、胃部X線、腹部超音波、
腹囲 など

【無償追加可能項目】

乳がん検査(女性対象、「超音波」「マンモグラフィー」いずれかを選択)、子宮がん検査(30歳以上の女性対象)、前立腺がん検査(50歳以上の男性対象)

新規契約健診機関のお知らせ

女性専用 女性医師、女性中心のスタッフ 土、日、祝日も受診OK!

エルズメディケア名古屋

プレゼントキャンペーン中!
2014年3月末まで

ご利用券1000円分



TEL:052-737-6500 所在地:名古屋市中区栄

脳ドック
肺ドック

対象者

40歳以上の被保険者および被扶養者
※2年に一度の補助となります。

健保補助額

〔肺ドック〕**上限10,000円まで** 〔脳ドック〕**上限20,000円まで**

申込方法

- ①直接検査の予約をし、受診をする(健保組合指定の検査機関はなし)
- ②検査機関で検査費用をいったん全額支払い、領収書(受診者名、検査内容がわかるもの)をもらう
- ③領

早めに行えるインフルエンザ予防対策はこれ！

インフルエンザ予防接種 費用補助をご利用ください

健保組合では、今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を実施します。下記要領でお申込みください。

補助対象者	接種日に1歳以上64歳以下の本人(被保険者)および家族(被扶養者) ※資格喪失後は対象外
補助額	2,000円／1人 ※接種金額が2,000円未満の場合は全額
補助回数	1回／1人 ※2回接種の場合も1回分のみ
接種期間	平成25年10月1日(火)～平成26年1月31日(金)

補助の受け方

愛知県内の「接種補助券」が利用できる 医療機関で接種する場合

- ①8月末現在在籍の補助対象者へ、「接種補助券(表面)」を9月末までに配付しています。
- ②「接種補助券」がお手元に届いてから、医療機関へ予約してください。(予約不要の医療機関もあります)

「接種補助券」が利用できる医療機関の検索は
健保組合ホームページから

<http://www.tb-kenpo.or.jp/>

トップページ>健康づくり>病気の予防>インフルエンザ予防接種補助

- ③予防接種を受ける際、「接種補助券」と健康保険証を医療機関窓口へ提出します。
- ④接種料金から2,000円を差し引いた自己負担額を医療機関に支払います。

※9月以降入社の補助対象者は、医療機関で接種後、「インフルエンザ予防接種補助金請求書★」と領収書を健保組合に提出します。
後日、補助金が支給されます。

愛知県外または「接種補助券」が利用できない 医療機関で接種する場合

- ①8月末現在在籍の補助対象者へ、「補助金申請書(裏面)」を9月末までに配付しています。
- ②医療機関へ予約してください。(予約不要の医療機関もあります)
- ③予防接種を受ける際、「補助金申請書」と健康保険証を医療機関窓口へ提出します。
- ④接種料金を全額支払います。
- ⑤医療機関窓口で「補助金申請書」への接種の証明の記載について、「文書料」が有料か無料かお尋ねください。

- ④ 有料の場合→ 領収書の発行を依頼し、受け取ります
⑤ 無料の場合→ 「補助金申請書」に接種の証明を記載してもらいます。

- ⑥ ④の場合は「インフルエンザ予防接種補助金請求書★」と領収書を、⑤の場合は「補助金申請書」を健保組合に提出します。後日、補助金が支給されます。

請求締切日／平成26年2月7日(金) 健保組合必着

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」は健保ホームページからダウンロードできます。
<http://www.tb-kenpo.or.jp>

お問い合わせ トヨタ紡織健康保険組合 担当:渡邊 TEL:0566-26-0305 (内線811-3051)

どうやって感染するの？

飛沫感染

感染している人のくしゃみ・せき・たんで飛び出す唾液等にウイルスが含まれており、それを吸い込むことにより感染します。

接触感染

気づかないうちに、ウイルスのついた手や指で、自分の口や鼻を触ることにより感染します。



感染を防ぐ生活のポイント

マスクをつける

くしゃみなどの飛沫を、周囲から吸い込んだり、自分が飛び散らすことを防げます。
マスクは、不織布製・使い捨てのものを用い、顔とのすき間がないように着用しましょう。

手洗いをする

こまめに手洗いをし、気づかないうちに手についたウイルスを取り除きます。石けんを使い、流水で15秒以上かけ、しっかりと洗うことを習慣づけましょう。



抵抗力をつける

適度な運動、栄養バランスのとれた食事、ストレス解消、十分な睡眠を心がけ、ウイルスに負けない体づくりをしましょう。また、こまめなうがい、のどの清潔を保ち、粘膜が鍛えられるのでウイルスの侵入の機会を少なくする効果が期待できます。



良い環境を保つ

室温は約20度、湿度は50～60%を目安に保つようにします。また、1時間ごとに10分程度の換気をしましょう。



かかったかな？ と思ったら

突然の高熱(38℃以上)や強い倦怠感、関節痛などの症状が出たら、インフルエンザの可能性があります。
早めに医療機関を受診し、ほかの人にうつさないよう注意しましょう。

感染経路を断ち切れ！

なぜ、インフルエンザの予防方法は、基本的にどちらも同じです。
どのように感染するのかを知り、感染を防ぐ生活を心がけましょう。



インフルエンザ予防のポイント

90日間チャレンジウォーク

4月から、90日間で目標の歩数をめざす「90日間チャレンジウォーク」を開催しています。
9月末現在の参加状況をお知らせします!

参加者合計は115名、最高歩数はなんと223万5千歩!!

90万歩をめざした人 58名(うち本人51名、奥様7名)

60万歩をめざした人 57名(うち本人47名、奥様10名)



秋の90日間チャレンジウォーク

参加受付中

いつでもどこでも歩いてチャレンジ!!

過ごしやすい季節です。ぜひ、楽しみながら90日間のウォーキングを継続しましょう

参加資格 被保険者(本人)、被扶養者(配偶者) **年齢制限がなくなりました!**

実施期間 10月~12月にスタートし、90日間継続
(例えば12月1日にスタートした方は、2月28日が終了日です)

申込方法 「90日間チャレンジウォーク」参加申込書*を健保組合へ提出
★健保組合ホームページよりダウンロード可

達成目標

90日間で60万歩以上
歩くことをめざします。



家族と! 仲間と! みかん狩り・キウイ狩りのご案内

お得な契約料金で味覚狩りがお楽しみいただけます。
利用希望者は「契約施設利用補助券申込書」
(健保組合ホームページからダウンロード可)を提出し、
補助券をお受け取りください。

期間 **10月1日~12月23日**

施設 **田中農園 内海フルーツ村**

知多郡南知多町大字内海字奥鈴ヶ谷70-13 TEL:0569-62-2430

		一般料金	契約料金
大人	みかん狩り	1,100円	500円
	みかん+キウイ狩り	1,500円	1,000円
小人	みかん狩り	650円	200円
	みかん+キウイ狩り	1,000円	400円
幼児	みかん狩り	450円	無料
	みかん+キウイ狩り	600円	100円

コース
スタート
国府宮神社参道
国府宮神社
萬徳寺
はるひ夢の森公園
ゴール
清洲城・清洲公園

10月5日(土)、
稲沢市から清須市
でけんぼれんあい
ち健康ウォークが
開催され、117人
の参加者がおおよそ
8kmのコースを歩
きました。

尾張国総社「国府宮神社」から、
天下統一足がかりの地「清洲城」まで

平成25年
秋

歴史訪ねる
健康ウォーク

信長ゆかりの清洲城



受付してスタート

次回もぜひ、
ご参加
ください!

トヨタ紡織健康保険組合

〒448-8651 愛知県刈谷市豊田町1丁目1番地
TEL:0566-26-0305 FAX:0566-26-0424

ホームページもご覧ください。 <http://www.tb-kenpo.or.jp/>