

けんぽ

no. 135
2017
winter

だより

糖尿病の
本当の怖さを知ってほしい

特集 糖尿病と合併症

4～7ページ

かぜ予防や花粉症には
手洗い・うがいをしっかり!

8ページ



Contents

- p 2 平成29年 健保の展望／公告／組合会議員変更
- p 3 平成27年度 特定保健指導結果報告／
平成27年度 いきいき生活改善セミナー結果報告／
今年度の健診を受けていない方、まだ間に合います。
- p 4 糖尿病と合併症
- p 8 花粉シーズンを乗り切るために
- p 9 医療費控除
- p10 開催しました テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園
- p11 かぜ&むし歯予防キャンペーン締め切り／
インフルエンザ予防接種補助／
平成28年秋 けんぽれんあいち健康ウォーク報告／
健康ホットライン
- p12 オテル・ド・マロニエのご案内／いちご狩り

厳しさを増す状況の打開に向け 保険者機能の強化が求められる

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

国民医療費の増加が勢いを増して 制度の見直しはさらなる急務に

高齢化の進展や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成29年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増しています。消費増税の先送りに伴う財政状況の悪化は健保組合にも影響を及ぼし、高齢者医療制度の改革が急務となっているところです。

厚生労働省によると、平成27年度の医療費(概算)の総額は前年度比約1.5兆円(3.8%)増の41.5兆円に上っています。13年連続で過去最高を更新しており、総額が41兆円台に達したのは初めてのこととなりました。内訳は、「入院」が16.4兆円で全体の4割を占め、「外来」14.2兆円、「調剤」7.9兆円。調剤は前年度から6,800億円(9.4%)増と大幅に増えており、「高額薬剤の使用が増えたことが全体を押し上げた」と、同省では分析しています。

国民1人当たりの医療費は32.7万円(3.8%増)。75歳以上の後期高齢者は94.8万円で、75歳未満の22万円の4.3倍に上り、相変わらず高齢化が医療費増加の大きな要因になっています。



健保財政安定のためにも 健康意識の国民的な底上げを

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成27年度健保組合決算見込の概要」によると、全体の経常収支は1,278億円の黒字で、前年度の黒字634億円に比べて大幅に好転していますが、これはここ数年の給与水準の上昇が影響していることに加え、毎年大幅に保険料率を引き上げてきたためです。平均保険料率が初めて9%を超え、給与からの天引き負担がさらに増えています。赤字組合は全組合の5割弱の651組合と厳しい状況です。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造(支援金・納付金等の拠出)を改善し、公費を拡充して現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。しかし、消費税率の10%への引き上げは平成29年4月からさらに2年半先延ばしとなり、消費税引き上げ分を財源とする高齢者医療費への公費投入拡大の目は立っていません。

厳しい財政状況が続くなか、保険者機能の強化が求められるようになりました。政府の日本再興戦略では、「健康寿命の延伸」を政策目標に掲げ、健康づくりへのアプローチをより重要視しています。

健保組合においても、データヘルス計画の推進などを通じた加入者の健康保持・増進が不可欠です。健康日本21の運動、食生活、禁煙に加えて、特定健診・特定保健指導の受診・利用を進め、国民1人ひとりが高い健康意識をもつ「健康立国」を実現しましょう。

(注)掲載内容については、平成28年11月15日現在の情勢に基づき構成しています。

公 告

平成
29年
1月

トヨタ紡織健康保険組合 理事長 永田伸久
法第37条による任意継続被保険者の標準報酬月額決定について
任意継続被保険者の標準報酬月額を次の通り公告する。

標準報酬月額…………… 380,000円

平均標準報酬月額…… 384,451円

(自)平成29年4月1日 (至)平成30年3月31日

組合会議員変更のお知らせ

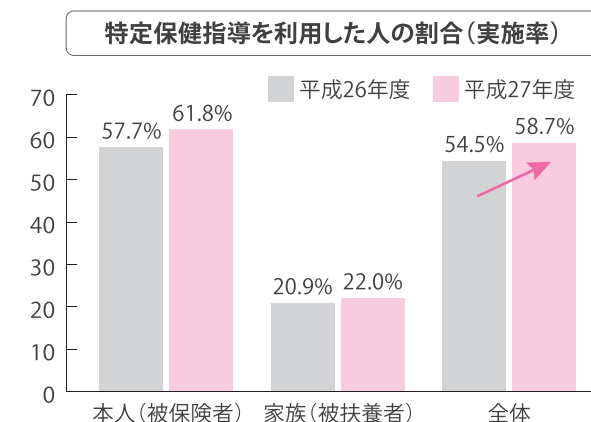
下記の通り、議員について異動がありましたので、ご報告します。
(就任議員の任期/平成29年5月23日まで)

	退 任	就 任	変更日
選定議員	渡邊 正美	山本 孝人	平成28年6月1日
互選議員	吉村 宏太	古賀 義将	平成28年12月1日
	加納 健行	宮本 康次郎	平成28年12月1日
	大澤 真人	田中 井	平成28年12月1日

前年度に引き続き実施率アップ!

特定保健指導は、生活習慣病のリスクがあると判定された人が、生活習慣改善をするために専門スタッフの強力なサポートを受けられるものです。

指導は6か月間行われますが、すぐに結果が出なくてもあきらめないこと、がんばり過ぎずにコツコツ続けることが大切です。



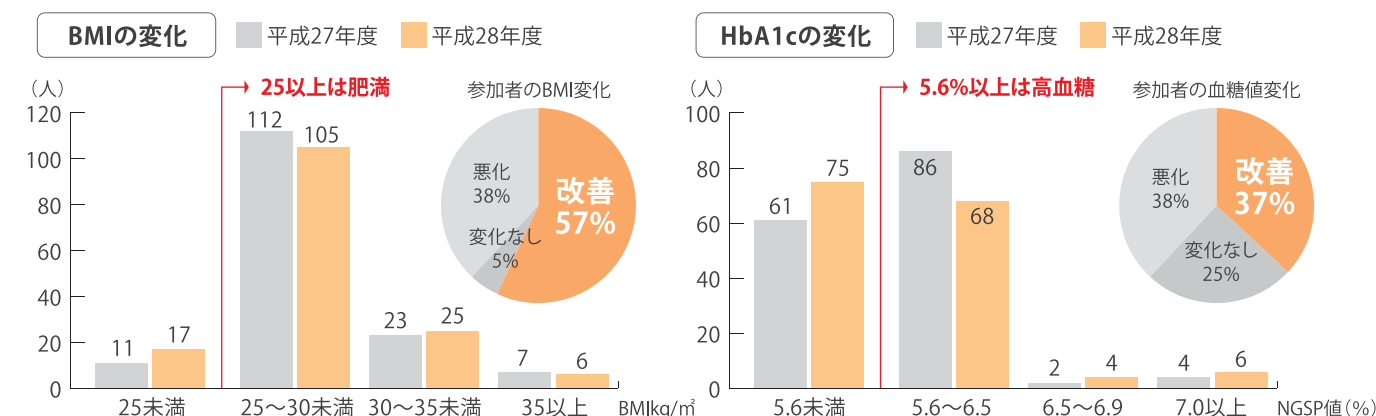
実施率が
向上しました!
今後も
生活習慣改善の
継続を!



セミナー受講1年後、検査数値改善しました

平成27年度の「いきいき生活改善セミナー」に参加した153名について、約1年後の検査数値の変化を見てみると、BMI値は約6割、血糖値は約4割改善しました。

いきいき生活改善セミナー(旧ブチッと健康セミナー)とは
特定健診の対象になる前のみなさんに向けた、生活習慣改善のためのセミナーです。母体事業主(会社)とトヨタ紡織健保とのコラボヘルスとして行っています。
■対象者: 35歳、37歳、39歳、45歳、50歳の本人(指導が必要な人)



40歳以上の家族(被扶養者)へ

今年度の健診を受けていない方、 まだ間に合います。

健診の申し込みを忘れていたり、巡回健診は都合が合わなかったりした方はいませんか?
特定健診を行っている最寄りの医療機関やかかりつけ医で受診できます。

利用方法

- ・ご希望の医療機関に特定健診が受診できるかどうか確認のうえ、予約する
- ・トヨタ紡織健保へ連絡し、受診券を発行してもらう
- ・受診券と保険証を持参の上、予約した医療機関を受診する

※今年度、すでに人間ドックや巡回健診に申し込みされた方は利用不可。

パート先または市町村で
特定健診を受診した方は
健診表の写し(平成28年4月以降受診)を
トヨタ紡織健保まで提出願います。
ご提供者には、当健保組合よりクオカード
を贈呈します。
※人間ドック、巡回健診受診者は除きます。

特集 本当の怖さを知ってほしい

糖尿病と合併症

糖尿病は、初期にはほとんど症状がないため、治療を中断したり、放置してしまったりする人が少なくありません。

しかし、糖尿病で怖いのは、進行すると起こってくるさまざまな合併症。発症の予防も大切ですが、発症後に生活改善や治療を継続し、合併症を防ぐことが重要な病気です。

糖尿病とは

内臓脂肪の蓄積などによってインスリンが作用しにくくなると、血液中のブドウ糖濃度が高い「高血糖」の状態になります。これが慢性的に続くと「糖尿病」と診断されます。

✓空腹時血糖

保健指導判定値
…100mg/dL以上
受診勧奨判定値
…126mg/dL以上

✓HbA1c (NGSP値)

保健指導判定値
…5.6%以上
受診勧奨判定値
…6.5%以上

✓尿糖

陽性(+)の場合は
糖尿病のおそれがあります。

特定健診では
この検査項目を
チェック

合併症ってそんなに怖いのか？

糖尿病になると体中の血管が徐々に破壊されていき、やがて別の病気「合併症」を引き起こします。合併症を起こすと治療などにより生活の質が低下し、ときには命に関わることもあります。

糖尿病のおもな合併症

糖尿病神経障害

手足の先に痛みやしびれなどの感覚異常が出たり、進行すると自律神経の異常をきたし、全身的な症状が現れることがあります。

進行すると 手足の切断に至ることも

小さな傷でも治りにくくなります。傷が潰瘍化し、さらに悪化して細胞が死滅する「壊疽(えそ)」を起こすと、切断しなくてはならなくなることもあります。

糖尿病網膜症

網膜の細い血管が傷み、進行とともに目のかすみ、視力低下、飛蚊症などの症状が現れますが、初期は自覚症状がほとんどありません。

進行すると 失明の危険も

眼底出血や硝子体出血(眼の中の細い血管が傷つき切れる)、網膜剥離(網膜が剥がれる)を起こすと、失明してしまうこともあり、成人の失明原因の第1位となっています。

糖尿病腎症

腎臓の細い血管が損傷を受け、腎機能が徐々に低下します。初期は自覚症状がほとんどなく、進行するとむくみ・貧血・高血圧などが起こります。

人工透析治療が必要になることも

腎機能が低下し腎不全に陥ると、体内に有害なものがたまり、最悪の場合は死に至ることもあります。治療には人工透析治療あるいは腎移植が必要になります。

人工透析治療とは

失った腎機能を補うため、専用の医療機器で血液中の老廃物をろ過する治療法です。多くの人は週3回、1回4時間程度の通院が必要となり、日常生活が制限されます。また、多額の医療費がかかります。

こんなにかかる！糖尿病の治療費

糖尿病は、軽度であるほど医療費は抑えられ、生活習慣の改善と薬による血糖コントロールで、生涯、健康な人とほぼ変わらないような生活を送ることも可能です。その一方、重症化して合併症を発症してしまうと、治療費は大きくはね上がります。

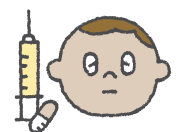
例：1ヵ月にかかる糖尿病の治療費の目安

軽度



2種類の薬で治療した場合

1ヵ月で
医療費総額 **26,000円** / 自己負担額(3割の場合) **7,800円**



インスリンの自己注射と1種類の薬で治療を行った場合

1ヵ月で
医療費総額 **36,000円** / 自己負担額(3割の場合) **10,800円**



人工透析治療が必要になった場合

1ヵ月で
医療費総額 **400,000円** / 自己負担額(3割の場合)※ **120,000円**

※人工透析治療を行っている人の場合、高額療養費制度(特定疾病)により、自己負担が1～2万円になります。このほか、自治体により助成がある場合もあります。

重症化

医療費が増えると、保険料アップにつながる…!!

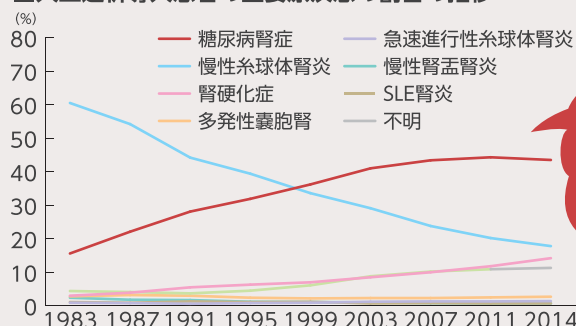
自己負担が少なくて済むのは、みなさんの保険料から医療費が支払われているためです。医療費節減のためにも、一人ひとりが意識をもち予防に努めましょう!

データで見る糖尿病①

人工透析治療を開始した患者の半数近くが糖尿病

平成26年に新たに人工透析治療が必要になった患者数は約3万6千人で、そのうち糖尿病腎症が約1万6千人と最も多く、全体の4割以上を占めています。

■人工透析導入患者の主要原疾患の割合の推移

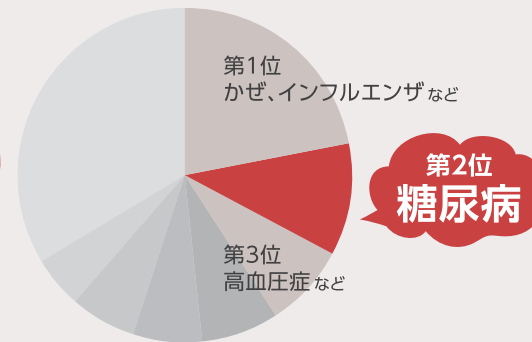


糖尿病腎症
約**44%**
半数近くが
糖尿病

データで見る糖尿病②

トヨタ紡織健保の医療費が多くかかる病気“第2位”

トヨタ紡織健保に加入しているみなさん(本人・家族)が、平成27年度1年間に医療機関を受診した医療費をみると、糖尿病はかぜなどに続き2番目に多く、多額の医療費がかかっていることがわかります。

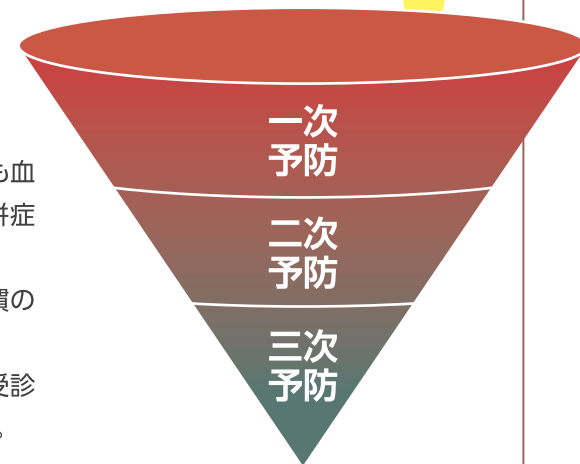


一次・二次・三次予防で 糖尿病の重症化を防ぐ

糖尿病は、生活習慣の改善により発症を防ぐ「一次予防」、発症しても血糖値のコントロールによって病気の進行を防ぐ「二次予防」、重い合併症を防ぐ「三次予防」と、段階に応じた予防をすることが大切です。

健診受診後、保健指導の案内を受け取ったらぜひ参加して生活習慣の改善に取り組みましょう。

また、「再検査」「要治療」などの判定を受けたら、必ず医療機関を受診し、医師の指導のもとで早期に適切な治療を開始することが大切です。



1. 糖尿病の発症を予防する…一次予防

糖尿病は初期には自覚症状がほとんどないため、まずは毎年健診を受けて体の状態を知ることが大切です。血糖値が高め、またはこれまでと比べて上昇傾向の人は、「まだ大丈夫」ではなく「危険信号」ととらえて、生活習慣改善に取り組みましょう。

また、内臓脂肪が蓄積すると、インスリン抵抗性が大きくなり、糖尿病を発症しやすくなります。BMI※22前後をめざしましょう(BMI25以上は肥満)。

※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

食 事

腹八分目で3食きちんととり、食べ過ぎないのが大前提。

朝食抜きは、血糖値の低い時間が続き、昼食後急激に血糖値が上がるので危険です。そのほか、できることから始めましょう。

体重と食べたものの記録をつける

自覚することが改善の第一歩に!

- ①野菜のおかず
- ②肉や魚のおかず
- ③ご飯、麺類、パンなどの糖質の順番で食べる

ひとくち30回ゆっくりよく噛んで食べる

満腹感が得られて食べ過ぎが防げる

血糖値を上げ過ぎない 生活習慣アドバイス

運 動

運動が苦手、忙しくて時間がとれない…、という人もこまめに動いて生活のなかで運動量を増やしましょう。

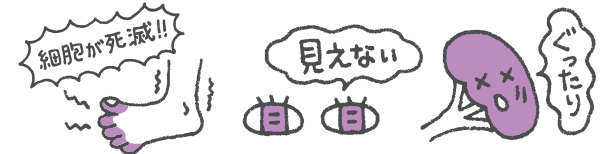
- ・1回10分程度の早足歩き(1日3回で計30分に)
- ・エレベーターやエスカレーターではなく階段を使うようにする
- ・電車やバスではできるだけ立つ

2. 糖尿病の合併症を予防する…二次予防

糖尿病は気づかぬうちに発症し、症状がないままゆっくりと進行していきます。初期には食事や運動などの生活習慣改善で血糖値のコントロールができますが、進行すると薬物療法などの治療が必要となります。薬で

血糖値がうまくコントロールされていても、完治したわけではないので医師による治療(食事療法、運動療法、薬物療法)を中断せず継続することが必要です。また、定期的に合併症の検査を受けることも大切です。

この段階で予防して合併症を防ごう!!



① 食事療法と 運動療法

性別や年齢、肥満度、身体活動量、血糖値などにより、医師の指導のもとで食事のエネルギー量などを決めます。医師の指導を守って食事療法をすすめます。

食 事

運 動

できれば毎日、少なくとも週3～5回、中等度の強度の有酸素運動を20～60分、週合計150分以上の運動を行います。



(「糖尿病治療ガイド2016-2017」参考)

糖尿病治療の 基本的なステップ



② 薬物療法

食事療法、運動療法を2～3ヵ月続けても目標の血糖コントロールが達成できない場合には、薬物療法を開始します。

3. 合併症による臓器障害を予防する…三次予防

治療を中断したり血糖コントロールが不良だと、糖尿病腎症による腎不全のほか、脳血管障害や虚血性心疾患などの重大な臓器障害にいたることがあります。治療に努めましょう。

花粉シーズンを乗り切るために

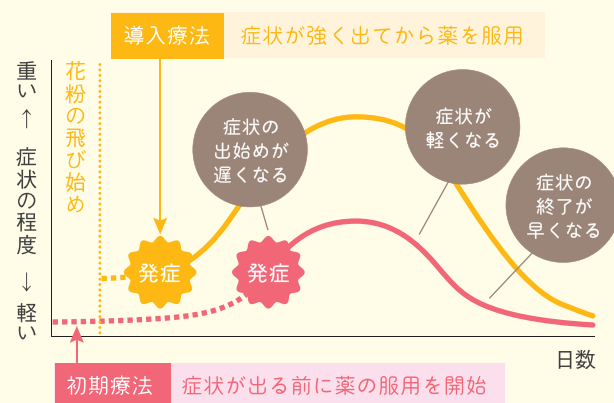
日本人の4人に1人が罹患しているとされる花粉症。
潜在的な患者数は、さらに多いともいわれています。
花粉症の症状により、仕事や勉強に支障が出ることもあります。
患者数が増えつつも、多いスギ花粉は、例年2月頃から飛散が始まりますので、
早めの対策で準備を万全にしておきましょう。



症状が出る前に受診しておくのがポイント

毎年花粉症で悩む人は、スギ花粉が飛散する1～2週間前に受診しておくのがおすすめです。症状が出る前に薬の服用を開始することを「初期療法」といい、症状が強くなってから薬を服用する「導入療法」に比べて、症状が出る時期を遅らせることができたり、症状を軽くすることができたりとメリットの多い治療法です。

強い症状が出てしまったからでは、初期療法を行うことはできません。スギ花粉の飛散時期について情報を収集し、遅れることのないよう受診しましょう。なお、花粉症の症状や程度は人によって異なります。医師とよく相談のうえ、自分に合った薬を処方してもらいましょう。



スギ花粉の飛散情報をチェックできるサイト

- ・日本気象協会「花粉情報」 <http://www.tenki.jp/pollen/>
- ・環境省花粉観測システム(はなこさん) <http://kafun.taiki.go.jp/>

花粉症の薬は、
長期間服用することになりますが、
ジェネリック医薬品を選べば
節約できます。



花粉を近づけない・花粉に近づかない

花粉を近づけない、花粉に近づかない行動が、花粉シーズンの対策の基本です。メガネやマスクをして体に入る花粉を減らす、花粉が付着しにくいツルツルした素材の衣服を着る、花粉の飛散量が多く予想される場合には外出をなるべく控えるなど、できることから意識してみましょう。

このほか、体調管理も花粉症への抵抗力をアップさせるため有効です。かぜをひいてしまうと鼻粘膜が荒れて症状の悪化につながり、悪循環になりますのでこの時期はとくに気をつけましょう。また、喫煙やお酒の飲みすぎも症状悪化の原因になりますので、注意しましょう。

花粉を持ち込まないことも忘れずに

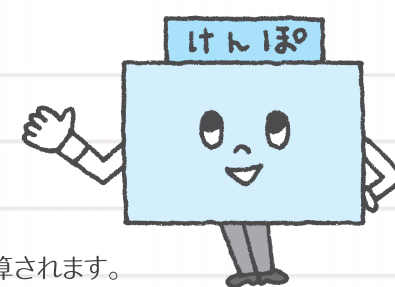
帰宅時は、花粉を払ってから家に入るようにしましょう。その後、
手洗い → うがい → 洗顔 → 鼻をかむ
の手順をすぐに行い、花粉をしっかりと落としましょう。



医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、
納めた所得税の一部が還付されます。
これを医療費控除といいます。

1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が
10万円(総所得金額等が200万円未満の人は、その5%)を超えたとき、
税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。

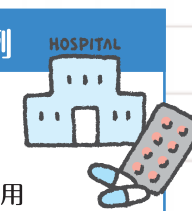


$$\text{医療費控除額 (年間限度額200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額 ※} - \text{10万円 (または総所得金額等の5\%)}$$

※補てんされる金額
①健康保険の高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等
②生命保険の入院給付金等

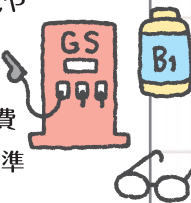
対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品代、医療用器具の購入またはレンタル費用
- 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- 通院費用や往診のための送迎費
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- 歯科の保険外費用の一部
- 介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額
- …など



対象外の費用の例

- ×美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- ×健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- ×健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- ×自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- ×親族に支払った療養上の世話の対価
- ×治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- ×歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費
- …など



申告時の書類…マイナンバーの資料も添付

申告に必要な書類等は、次のとおりです。

- 確定申告書(国税庁のホームページからも作成可)
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー(個人番号)の資料

平成28年分以降の申告書には、マイナンバー(個人番号)を記入することになります。申告の際は、「マイナンバーカード」または「通知カード+本人確認書類」の提示または写しの添付が必要です。e-Tax(電子申告)を利用すると領収証や源泉徴収票等、添付を省略できる書類もあります。

翌年1月1日から申告

医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年(時効)を過ぎると申告できなくなります。

還付申告の提出先は、住所を管轄する税務署です。

平成29年1月1日以降の購入分からセルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が創設されます

このマークが目印です **セルフメディケーション 税 控除 対象**

平成29年1月1日から、スイッチOTC 医薬品の購入額*が、生計を同じくする家族の分も含めて年間12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります(上限88,000円)。軽度な不調は自分自身で手当てする「セルフメディケーション」を推進するための制度です。スイッチOTC 医薬品を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。

なお、この特例を受けるには、特定健康診査を受診していることなどが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。

※スイッチOTC 医薬品…
処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。
対象となる医薬品が決められています。

詳しくは、住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

開催しました

テーマパークも歩こう!!

IN
東山動植物園

平成28年11月5日に、恒例の「テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園」をトヨタグループほか9健保組合合同で開催しました。

当日は朝から晴天に恵まれ、絶好の行楽日和となり、約10,000名参加の大イベントとなりました。

木々が色づき始めた園内では秋まつりも開催され、にぎやかな1日を過ごしました。

今後も、積極的にいろいろな事業へ積極的にご参加くださいますようお願いいたします。



秋まつりが開催されている園内へようこそ



大盛況!の受付からスタート



カバさん、ゴリラくんもお出迎え



さわやかな秋空の下ウォークを楽しみました



動物園の人気者たち

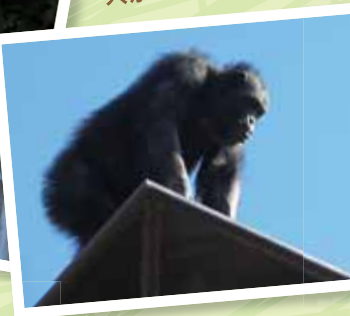
問題:だ〜れだ?



答え:キリンだよ〜



人がいっぱいだなあ



私たちが一番人気なんだゾウ



きれいな色だね

メ〜



みんなで楽しめ〜



こども動物園に長蛇の列!



かぜ&むし歯予防
キャンペーン参加者へ

締め切りは**2月22日(水)**です。

キャンペーン終了(1月31日(火))後、
カレンダーとアンケートを提出すると、
「つよい子賞」プレゼント!!

インフルエンザ予防接種
はお済みですか?

1月31日(火)までの接種分が補助の対象

補助金の申請期限 **2月24日(金)**

健保組合必着



平成
28年秋

けんぼれんあいち健康ウォーク

見所いっぱい
のコースを満喫!

まるっとミュージアム 陶のまち瀬戸散策コース を歩いてきました!

10月15日(土)、瀬戸市でけんぼれんあいち健康ウォークが開催され、79人の参加者がおおよそ8kmのコースを歩きました。

スタート/瀬戸市文化センター→瀬戸市美術館→南公園→瀬戸市新世紀工芸館→せと末広町商店街→瀬戸染付工芸館→宝泉寺→窯垣の小径→陶祖公園→ノベルティ・こども創造館→深川神社→銀座通り商店街→ゴール/瀬戸蔵



受付してスタート!



参加賞!!



緑あふれる散策路



美しい展示に見入ります



見ごたえある古刹



風情ある窯垣の小径



青空の下でお弁当!



「陶製招き猫色ぬり体験」に挑戦

次回もぜひ、
ご参加ください!!

平成29年春
「けんぼれんあいち健康ウォーク」に
参加しよう!!

開催日 平成29年4月1日(土)雨天催行
特典 参加者全員に参加賞を進呈!!
★詳しくは追ってご案内いたします。

健康・医療 / 育児 / 介護 / メンタルヘルス

24時間 年中無休 医師・保健師・看護師等の専門家が対応

トヨタ紡織健保 健康ホットライン

無料
専用ダイヤル

0120-064-783

非通知不可

※誰がどのような相談をしたのかといった個人情報に関する内容は、会社・当健保組合は委託会社から一切報告を受けませんので安心してご利用ください。
【業務委託先:ティーベック株式会社(プライバシーマーク認定事業者)】

天然温泉付 会員制リゾートホテル



天下の名泉
下呂温泉へ



ホテル・ド・マロニエ 下呂温泉

岐阜県下呂市萩原町西上田2259-9

ご予約はこちらまで

Tel 0576-24-1122

溪谷の
いで湯に
くつろぐ



ホテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

三重県三重郡菰野町菰野湯の山8563

ご予約はこちらまで

Tel 059-392-3210

眼前の海と
夕日に
酔いしれて



ホテル・ド・マロニエ 内海温泉

愛知県知多郡南知多町内海小柵40

ご予約はこちらまで

Tel 0569-62-3255

利用対象者 被保険者とそのご家族

宿泊料金 平日・休前日…2名まで 7,000円(税・サ別)
※1部屋3名以上利用の場合、1名毎に1,800円(税・サ別)追加になります。(土曜日・休前日・特定期間は3,000円)

ご利用方法 ①利用希望者は、各施設へ直接電話やインターネットなどで予約します。
※オーナー番号「2512」が必要です。
②予約が取れたら、「ホテル・ド・マロニエ利用申込書」(健保ホームページからダウンロード可)を当健保組合へ提出し、利用券をお受け取りください。



家族で！仲間で！カップルで！ いちご狩りのご案内



お得な契約料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」(健保ホームページからダウンロード可)を当健保組合に提出し、補助券をお受け取りください。

■みはらしファーム(長野県伊那市) ★時間無制限食べ放題

	期間	一般料金	契約料金
小学生以上	1月1日～1月31日	1,700円	1,230円
	2月1日～3月31日	1,500円	1,050円
	4月1日～5月10日	1,300円	870円
	5月11日～6月上旬	1,000円	600円
3歳以上 小学生未満	1月1日～1月31日	1,000円	600円
	2月1日～3月31日	1,000円	600円
	4月1日～5月10日	800円	420円
	5月11日～6月上旬	800円	420円

■平松観光アグリ浜名湖(静岡県浜松市) ★30分間食べ放題

	期間	一般料金	契約料金
小学生以上	12月中旬～1月5日	1,800円	1,350円
	1月6日～3月31日	1,600円	1,100円
	4月1日～5月上旬	1,200円	700円
3歳以上 小学生未満	12月中旬～1月5日	1,600円	1,200円
	1月6日～3月31日	1,400円	950円
	4月1日～5月上旬	1,000円	550円

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

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