



困ったときは お電話を

トヨタ関連部品健保 健康相談室

毎年4,000件以上の
ご相談を
いただいている

医師や専門スタッフが、
皆さまのお悩みにお答えします。

匿名での
ご相談OK
通話料・
相談料無料
プライバシー
厳守

医療・介護・メンタルヘルス相談
みんな 苦労なく ニコニコ
0120-3-969-25

育児子ども救急相談
育児 子ども 救急 相談
0120-194-5-9-3



不意のけが、
応急手当のしかたが
わからない!
旅行中に高熱が…。
近くの医療機関を
教えて!

職場の人間関係で
ストレスが
たまっています…

老親が介護を
必要とするように。
心細いです…

疲れているのに
眠れない。
どうしたらいい?

医療・介護・メンタルヘルス相談

みんな 苦労なく ニコニコ
0120-3-969-25

メンタルヘルスのお悩みには、
面談(要電話予約)やWEB相談もあります。

面談カウンセリング

まずは上記の電話番号まで
ご予約ください。
年間5回まで無料。

育児子ども救急相談

育児 子ども 救急 相談
0120-194-5-9-3

お子さまの体調や育児不安など、
子育てのお悩み専門ダイヤルです。

38.5度以上の
発熱が…。
急いで受診した
ほうがいい?

発疹ができる
かゆがっている。
対処法は?

育児疲れから
イライラして、
子どもにあたって
しまいます…。

←切り取って
カードケースなどに入れてね!

ヘルシータイム 4月号(通算384号) 平成29年4月1日発行 ○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

TEL 0565-41-8141 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田タウンヘッドビル

○制作印刷株式会社

TELE 0565-41-8141

トヨタ関連部品健康保険組合

P.6 P.9 特集

トヨタ関連部品健康保険組合



新情報満載ヘルシータイムズ

HEALTHY TIMES!

2017.APRIL
No.384

事業主懇談会のご報告

去る2月9日(木)にトヨタ自動車株調達本部長 常務役員 白柳 正義 様をはじめとするご来賓の方をお招きし、当健保加入事業所の事業主の皆さまにご出席いただき、事業主懇談会が開催されました。

懇談会では、まず当健保の片山常務理事が「2020年ビジョン」の活動状況を報告し、事業主・組合員・健保が一体となって健康づくりを推進していく必要があることを再確認しました。

そして、中央精機㈱ 山田看護師より健康づくり活動事例を報告いただいたのち、立命館大学教授 真田先生に、「働く世代の運動の意義と効果について」というテーマでご講演いただきました。

また、健康状態や健康づくりの取組みを評価した『健康評価表』に基づき、優秀な事業所の表彰も行われました。



トヨタ自動車 白柳常務様ご挨拶



健保連 森岡様ご挨拶



トヨタ関連部品健康保険組合 事業主懇談会



表彰の様子

■表彰事業所

(部門ごとに五十音順にて表記)			
健康優良賞			
2015年度の健診結果が総合的に優秀だった事業所	・株青山製作所	・株イナテック	・恵那東海理化(株)
	・株高木製作所	・榎屋デカル工業(株)	・エヌ・エス・ケイ(株)
			・ハヤテレ九州(株)
			・豊精密工業(株)
【健康診断結果】			
【危険因子削減】			
2015年度の健診結果が前年度に比べて大きく改善した事業所	・株青山製作所	・株イナテック	・恵那東海理化(株)
	・中央可鍛工業(株)	・榎屋デカル工業(株)	・共和産業(株)
	・株水野鉄工所	・理化精機(株)	・マルヤス工業(株)
健康改善賞			
2015年度の健診結果が前年度に比べて大きく改善した事業所	・株青山製作所茨城工場	・東海興業(株)	・日本グラビヤ工業(株)
取組み優良賞			
2015年度の健康づくりキャンペーン、禁煙活動、ジェネリック利用促進の各取組みに大きな成果があった事業所	・アート金属工業(株)	・アサヒ精機(株)	・イイダ産業(株)
	・九州伊藤精工(株)	・共和産業(株)	・コサカ精機(株)
	・株ジエスエレテック	・株シンテックホズミ	・太平洋精工(株)
	・大豊工業(株)	・株タケヒロ	・中央精機(株)
	・DNP田村プラスチック(株)	・テクノエイト(株)	・株東海理化クリエイト
	・トリニティ工業(株)	・日本ガスケット(株)	・林テレンブ(株)
	・ピーアイシステム(株)	・富士高分子工業(株)	・ハヤテレ東北(株)
			・三井屋工業(株)
			・理化精機(株)
理事長特別賞*			
(1)4つの評価(実績・改善・危険因子削減取組み・取組み評価)のすべてにおいて、昨年以上の成果をあげられた事業所	・中央精機東北(株)	・中庸スプリング(株)	
(2)取組み評価表の総合評価が3ランクアップした事業所			

※50名以下の事業所が対象



働く世代の運動の意義と効果について ～生活習慣病予防と運動～

立命館大学 スポーツ健康科学部 教授 真田 樹義先生

「運動はからだに良いと思いますか?」

この質問に、ほとんどの方が「はい」と答えられると思います。本日は、その根拠となること、運動をする人としない人で何が違うのかをお話します。

運動の有無による疾病リスクの違いを調べた世界で最初の研究は、1953年、ロンドンバスの運転手(座り仕事)と車掌(接客で動き回る仕事)の心筋梗塞のリスクを調べたものです。動きの少ない運転手は、車掌の2倍以上も心筋梗塞のリスクが高いという結果でした。

糖尿病の発症リスクと身体活動量の関係では、運動をしている人はしていない人に比べ、明らかに発症率が低いという研究論文が複数あります。日本人の論文で、運動をしている人は、していない人に比べ80%もリスクが低いという研究結果も発表されています。また、1日1時間以上(=1日平均6,000歩以上)歩いている人とそうでない人を4年間追跡調査し、医療費を調べた研究があります。1年目の医療費はほとんど変わらないのですが、1年半くらいから徐々に差が出始め、4年後には約15%、金額にして15万円、歩いている人の医療費が抑えられました。4年以上調査を続けると、もっと離れてくるのではないかと思われます。

次に、体力の中で、スタミナ(持久力)を見る項目として、最大酸素摂取量がありますが、これが、競技成績だけでなく寿命にも関係してくることが分かってきました。最大酸素摂取量と死亡リスクとの関係を16年間にわたり調べた調査では、酸素摂取能力が高い人と低い人では、16年間で7%の違いが出ました。体力が高いと長生きをすることなのです。

運動はさまざまな疾病の予防に有効ということになりますが、では、どれくらいやればいいのでしょうか? 厚生労働省から2013年に発表されたアクティブガイド「プラス10から始めよう!」というものがありますが、これは今より10分多く歩きましょうというメッセージです。昔は、20分、30分続けて運動をしないと脂肪が燃えないとか効果はないというような迷信がありましたが、10分を朝・昼・晩と3回に分けて実施するのと、30分連続で実施するのとでは効果は同じです。5分ではどうかというと、5分の証拠は今のところありません。

どれくらい動けばよいかということですが、18~64歳では、「1日60分、元気にからだを動かしましょう」が目標になります。「元気に」というのは、速歩のレベル、専門用語でいうと4メツツです。4メツツの活動を1日10分×6回です。これは、わざわざ時間をつぶつてウォーキングをするということではなく、営業活動中でも通勤中でも、1日の活動している時間の中で何でもよいのです。

さらに、筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的で、これが体力向上につながります。体力があると、運動を継続することができ、ドップアウトしにくくなります。

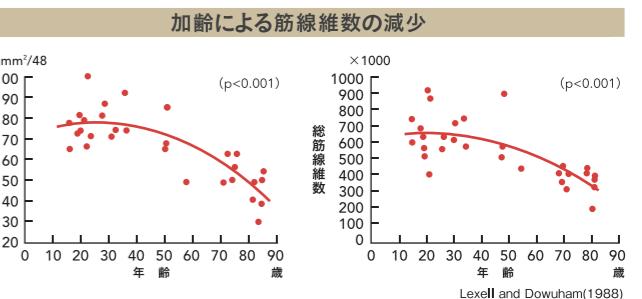
**プラス・テン
+10から始めよう!**
今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



さて、人の健康寿命に関連する要因は3つあり、1つめは内臓の問題(糖尿病、心疾患、脳卒中、メタボなど)、2つめは足腰の問題(ロコモティブシンドローム=ロコモ)、3つめは心の問題です。この2つめのロコモの問題は、筋肉が加齢で減ってくることが1つの大きな原因です。筋肉が減ることをサルコペニアと呼び、40歳ぐらいから始まります。

どの部位の筋肉が減るのかというと、最も減りやすいのはお腹と太ももです。太ももの前の筋肉は座った状態から立ち上がるときの筋肉で、とても重要です。また、お尻の筋肉も大切です。太ももが細くなってきた、腹筋が少なくなってきた、ベッドから起き上がるのにちょっと苦労するようになってきたというのうは、サルコペニアの合図です。

ハワイの日系人を対象に、太っている人、やせている人(=サルコペニア)、サルコペニア肥満の人、標準体重の人の4群の生存率を調べた24年間の追跡調査があります。結果は、サルコペニアの人が最も短命でした。これにはカラクリがあり、調査のスタート地点が75歳であり、肥満はここで淘汰されてしまうからなのです。肥満の波を乗り越えて長生きをするためには、筋肉づくりが大切なことです。サルコ(サルコペニア)→ロコモ(ロコモティブシンドローム)→介護の順で進行していきますので、最初のサルコを予防していくことが重要です。



疾患を予防し健康寿命を延ばすためには、活動量を上げ不活動を避けることが大切です。将来は、会議も立ってやるのではないか、それくらい時代は変わってくるのではないかと思います。



中央精機株式会社 健康づくりの取組みについて

中央精機株式会社 山田 恵子看護師

当社では2014年にヘルスマ活動の取組みが31位から3位になり、2015年では1位にと一気に飛躍しました。この変革には3つの要因があります。

1つめは、私自身の意識の転換です。

以前の当社では「健康は自己管理、自己責任」という意識のもと、取組みは非常に低迷しており、看護師としての自分のモチベーションもまったく上がらない状態でした。

しかし、2014年に事例報告を発表された岐阜車体工業株さんの保健師の方のお話をうかがい、担当者の意識の高さと、企業トップからの健康への強いメッセージが成果に繋がっていることを知って、私自身まだ何もやっていないことに気づかされました。

そこで、まずは私自身が変わり、トップへ熱い思いをぶつけ、従業員の健康に対する会社方針を大きく変換していただきました。私の思いと、トップの後押し、それと労働組合からのサポートもいただいて、健康づくりの体制を大きく変換できることとなりました。

2つめは健康づくりの仕組みです。

毎年9月～11月に実施するヘルスマ♥チャレンジに独自項目を追加し、さらに開始に先駆けて7月から実施することで、自社活動としても取組みました。その推進体制として、職場のグループごとにリーダー・サブリーダーを設けています。リーダーには職場の取組みを推進する「世話焼きおじさん」となってもらうため、目標と役割をしっかりと理解してもらうようにリーダー研修会を実施しました。さらに、競争によるレベルアップを図るため、毎月の幹部会で実施状況を報告し、部署ごとのランキングを作成しました。

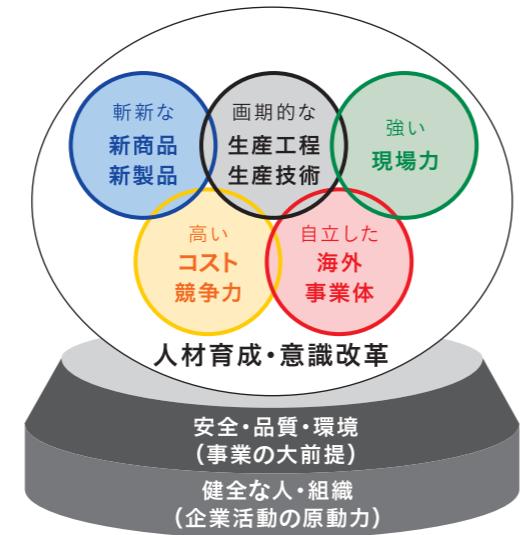
3つめは、健康意識を高めるために、さまざまなきっかけを用意したことです。

運動のきっかけづくりとしてウォーキングイベントを開催し、健康新体操をメールで発信したほか、メタボ対象者への食事指導、講演会、健康指

導にも取組みました。最初はみんながついてきてくれるか不安でいっぱいでしたが、運動活動への質問や同僚の応援、それにトップからの後押しを実感できたことから、活動の手ごたえを少しずつ感じ始めました。

ヘルスマ、歯のブラッシング・デンタルフロスの取組み活動は参加率、達成率ともに大きく飛躍ましたが、禁煙、ジェネリックの推進はまだまだです。健診結果もわずかに改善が見られますが、これからといったところです。今後の重点取組みとしては、特定保健指導の強化のほか、家族を含めた健康づくりの推進を継続していきます。

当社の経営方針を従業員へ説明する資料の図面に、従来の事業の大前提である「安全・品質・環境」のすべてを支える土台として、企業活動の原動力となる「健全な人・組織」が加わりました。2017年度の会社方針にも「健康」への思いを強く反映し、従業員と思いを共有し、健康で健全な会社を目指します。



公告

【組合会議員就退任】

退任	就任	所属事業所
加藤 正和	安江 知	中庸スプリング(株)
堀田 貴史	松原 潤治	豊精密工業(株)

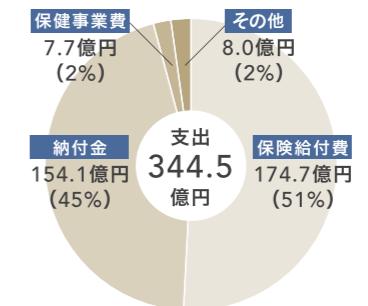
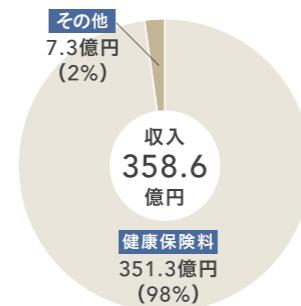
【新規加入事業所】

事業所名	所在地	編入日
(株)マルヤス・セキソー東北	岩手県北上市	2017/1/1
飯田ネームHD(株)	愛知県名古屋市	2017/1/1

2017年度 健康保険・介護保険の予算が決まりました

2月16日に行われた組合会にて、下記の通り承認されました。支出面において給付費・納付金などの増加が見込まれますが、14.1億円の黒字予算となりました。皆さまの健康を維持するため、引き続き、保健事業などに積極的に取組んでまいります。

【健康保険の保険料率は現行（9.5%）を維持します】



2017年度介護保険予算	
収入	28.5 億円
支出	31.1 億円
収支	-2.6 億円

2017年度の保険料率は1.38%（前年度1.30%）といたします。（積立金月数=1.0ヶ月）

主な事業	1. 特定健診・特定保健指導	①特定健診・特定保健指導 ②家族の健診受診率アップ対策
	2. 要受診者の受診確認	①治療中断者、未受診者の特定やフォローの仕組みづくり
	3. 疾病別 予防対策	①食後高血糖改善プログラム ②脂質異常改善セミナー
	4. メンタル未然防止	①職場へのアプローチ（実態調査、分析） ②セミナー
	5. ポピュレーションアプローチ	①健康づくりキャンペーン「ヘルスマ♥チャレンジ」 ②禁煙（脱タバコ作戦）

割引契約施設のご紹介

家族や仲間と
おトクに
レジャー！

利用方法
「契約施設利用券」を
施設窓口に提出してください。
※1枚必要です。健保ホームページから
入手してください。

のある施設は
保険証の提示でも可

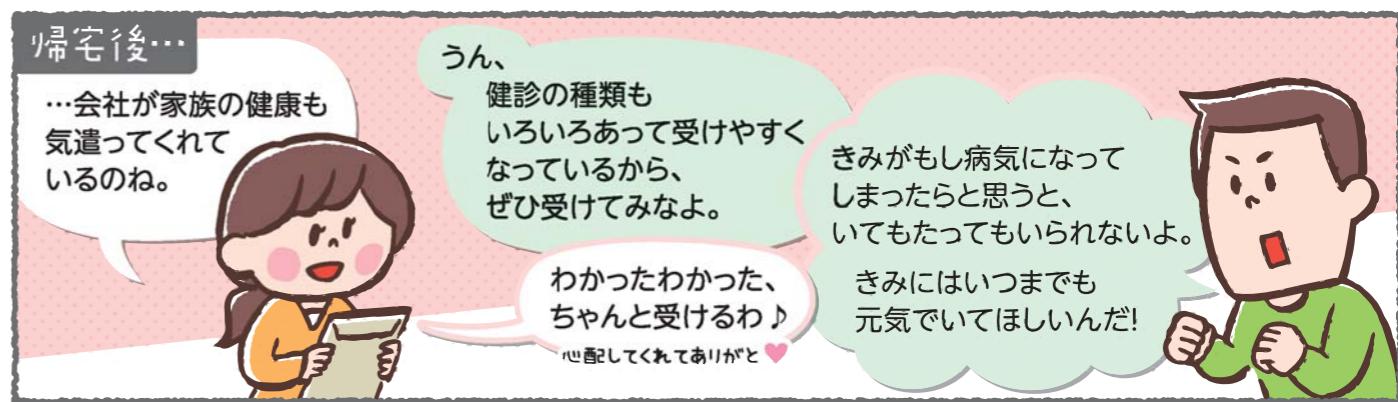
④ レジャー施設

施設名	料 金	()は一般料金
博物館明治村 愛知県犬山市宇内山1 TEL:0568-67-0314	大人 1,500円 (1,700円) 65歳以上・大学生 1,100円 (1,300円) 高校生 800円 (1,000円) 小・中学生 500円 (600円)	
日本モンキーパーク 愛知県犬山市大字犬山字官林26 TEL:0568-61-0870	中学生以上 (1,100円) クーポン券付	2歳～小学生 (600円) クーポン券付
刈谷ハイウェイオアシス 観覧車 愛知県刈谷市東境町吉野55 刈谷ハイウェイオアシス内 TEL:0566-35-1134	1人 540円 (600円) 2人 1,080円 (1,200円)	3人 (1,500円) 4人 (2,000円)
名古屋港シートレインランド 愛知県名古屋市港区西倉町1-51 TEL:052-661-1520	のりもの回数券(1,100円分) 800円 (1,000円)	
南知多ビーチランド 愛知県知多郡美浜町奥田428-1 TEL:0569-87-2000	高校生以上 1,600円 (1,700円)	3歳～中学生 700円 (800円)
アケア・トトぎふ 岐阜県各務原市川島笠田町1453 河川環境楽園内 TEL:0586-89-8200	大人 1,350円 (1,500円) 中学・高校生 990円 (1,100円)	小学生 670円 (750円) 幼児(3歳以上) 330円 (370円)
天竜ライン下り 長野県飯田市龍江7115-1 TEL:0265-27-2247	中学生以上 2,800円 (2,900円)	小学生 1,400円 (1,450円)

ご家族も、任意継続者の皆さんも 年1回、健保の補助で健言!^ト

健保と会社は協力してご家族の健診受診歓奨を進めています

～A社の事例～



2017年度 契約健診機関料金表

*金額は自己負担額です。○表示は契約、-は契約していないことを示しています。※家族健診は一律2,600円です。

	健診機関名	人間ドック	人間ドック・脳ドック オプション		個別がん検診		PET	家族健診		乳がん 触診の 有無	
			乳がん	子宮頸がん	乳がん	子宮頸がん		脳ドック	PET		
			エコー	マンモ	医師採取	自己採取		エコー	マンモ		
名古屋市	公衆保健協会	0120-927-953	14,580	0	1,820	700	-	-	-	○ ○	
	国際セントラルクリニック	052-821-0090	15,780	1,240	1,280	2,320	-	1,240	1,280	2,320	
	全日本労働福祉協会東海診療所	0120-582-751	20,640	2,860	2,360	2,320	-	-	-	○ ○	
	名古屋ステーションクリニック	052-551-6663	17,400	2,320	1,820	1,240	-	2,320	1,820	1,240	
	大名古屋ビルセントラルクリニック	052-821-0090	15,780	1,240	1,280	2,320	-	1,240	1,280	2,320	
	名古屋公衆医学研究所	052-412-3111	14,175	1,150	1,175	-	310	1,150	1,175	310	
	KKCウエルネス名古屋健診クリニック	050-3541-2267	26,040	4,891	5,111	4,788	-	-	-	○ ○	
	中日病院健診センター	0120-37-5276	21,720	2,320	1,820	基本に含む	-	-	-	23,318 ○ ○ 無	
	エルズメディケア名古屋(女性専用)	052-737-6500	17,400	1,240	740	1,240	-	2,320	2,900	1,240	
	奥田クリニック健診センター	052-387-8166	17,400	1,240	1,820	1,240	-	-	-	○ ○	
北名古屋市	大雄会ルーセントクリニック	0800-500-1211	18,480	1,600	2,642	57	-	1,600	2,624	57	
	名鉄病院	052-551-2800	19,650	4,690	5,210	1,780	-	4,690	5,210	1,780	
	南区	名古屋セントラルクリニック	052-821-0090	15,780	1,240	1,280	2,320	-	1,240	1,280	2,320
	北区	愛知健康増進財団	052-951-3919	19,560	2,320	1,820	1,240	-	2,320	1,820	1,240
	総合上飯田第一病院	052-991-3111	15,860	3,240	3,560	2,860	-	3,240	3,560	2,860	
	ATグループ診療所	052-871-1472	17,400	0	-	0	-	-	-	-	
	昭和区	鶴舞クリニック	052-733-1393	17,508	700	3,157	700	-	-	-	
	千種区	メドック健康クリニック	052-752-1125	20,640	2,320	1,820	2,320	-	-	-	
	熱田区	オリエンタルクリニック	052-741-5181	18,480	1,240	1,820	1,240	-	-	-	
	天白区	オリエンタル労働衛生協会	052-732-2200	-	-	-	-	1,240	1,820	1,240	
豊田市	小坂町	中京クリニック	0120-38-0072	17,400	-	2,360	1,240	1,240	-	○ ○	
	平和町	名古屋記念病院	052-804-1111	13,500	-	-	1,240	-	-	-	
	竜神町	豊田健康管理クリニック	0565-24-7153	17,400	1,240	2,900	1,240	-	1,240	1,240	
	西山町	豊田地域医療センター	0565-34-3003	16,320	2,320	1,820	1,240	-	2,320	1,820	
	浄水町	豊田厚生病院 健康管理センター	0120-78-5050	17,400	2,320	1,820	1,240	-	-	-	
	駒新町	中野胃腸病院 健診センターなかの	0565-57-3366	15,672	1,240	2,576	1,240	-	1,240	1,240	
岡崎市	中岡崎町	宇野病院 健診センター	0564-24-2217	14,850	1,240	2,360	2,320	-	1,240	2,360	
	針崎町	岡崎市医師会はるさき健診センター	0120-489-545	17,720	2,320	2,576	1,196	-	2,480	2,736	
	本宿町	富田病院	0564-48-2432	16,320	2,940	3,260	1,300	-	-	-	
	相生町	三河安城クリニック	0566-75-7515	16,320	1,240	2,900	1,240	-	1,240	2,900	
安城市	安城町	安城更生病院健康管理センター	0566-75-3020	17,616	2,752	2,252	1,240	-	-	-	
	住吉町	八千代病院	0566-98-3367	16,500	2,320	2,900	1,780	-	3,400	3,980	
	刈谷市	刈谷豊田総合病院	0566-25-8182	15,996	3,400	2,900	1,240	-	5,560	5,060	
豊橋市	高浜市	稗田町	刈谷豊田総合病院高浜分院	0566-52-8660	15,996	3,400	2,900	1,240	-	5,560	5,060
	碧南市	新川町	小林記念病院健康管理センター	0566-41-6548	17,400	1,240	1,820	2,320	-	-	26,040 ○ ○
	西尾市	熊味町	西尾市医師会健康管理センター	0563-57-1451	15,240	1,240	740	基本に含む	-	-	27,120 ○ ○
	蒲郡市	海陽町	オリエンタルラグーナ蒲郡健診センター	0533-59-7171	17,400	1,240	1,820	1,240	-	-	○ ○ 無
	豊川市	小坂井町	総合青山病院 健診センター	0533-73-3784	16,800	1,908	1,922	1,240	-	2,114	3,671
	豊橋市	吾妻町	光生会病院	0120-613-036	14,580	-	2,128	1,240	-	2,128	1,240
刈谷市	日進市	折戸町	日進わりど病院予防医学推進・研究センター	0561-73-3030	16,320	2,860	2,360	1,456	-	2,860	2,360
	瀬戸市	共栄通	瀬戸健康管理センター	0561-82-6194	17,400	1,456	1,820	1,240	-	1,456	1,820
	川北町	井上病院健康管理センター	0561-76-2300	17,400	2,968	2,468	1,240	-	-	-	○ ○ 無
豊明市	豊明市	沓掛町	中京サテライトクリニック	0562-93-8222	16,320	1,240	1,820	2,320	160	1,240	1,820
	東郷町	春木	和合セントラルクリニック	052-821-0090	15,780	1,240	1,280	2,320	-	1,240	1,280
	半田市	神田町	半田市医師会健康管理センター	0569-27-7887	14,580	1,240	1,280	1,240	-	1,240	1,280
	犬山市	五郎丸	総合犬山中央病院	0568-62-8246	16,500	2,320	2,900	1,240	-	2,320	2,900
	江南市	高屋町	江南厚生病院	0587-51-3311	17,400	2,320	2,900	1,672	-	4,480	5,060
	一宮市	中町	山下病院	0586-46-1520	17,400	160	0	-	700	-	-
三重県	羽衣	大雄会 第一病院	0586-26-2008	23,880	1,780	2,900	1,240	-	-	28,200	82,200
	丹羽郡	扶桑町	伊藤整形・内科健診センター	0587-92-3382	15,000	2,200	2,750	1,675	-	-	18,600 ○ ○
	津市	KKC健康スクエアワールネス三重健診クリニック	050-3541-2266	26,040	4,891	5,111	4,788	-	-	25,932 ○ ○	
	桑名市	ヨナハ総合病院健診センター	0120-301-478	17,400	1,780	1,820	1,240	-	-	-	○ ○
	四日市市	四日市健診クリニック	0120-177-667	19,560	2,320	2,900	1,240	-	-	19,560 ○ ○	
	いなべ市	いなべ総合病院健康管理センター	0594-72-8711	17,400	-	2,000	2,000	-	-	23,000 ○ ○	

最新の情報は
健保ホームページを
ご覧ください。

	健診機関名	人間ドック
--	-------	-------

IV どの診療科を受診すればいいの?

難問!? 診療科クイズ

第1問
胸が締めつけられ、息苦しい。
ストレスがたまっていると感じる。
何科を受診する?

第2問
最近、不眠が続いている。
気分が落ち込み、やる気が出ない。
何科を受診する?

第3問
もの忘れが多くなってきた。
何科を受診する?

1 2
3 4

続いては「診療科クイズ」です!

第1問の答え

まずは内科や循環器科で検査を受け、必要に応じて心療内科へ。

第2問の答え

ココロの症状がメインの場合は、精神科・メンタルクリニックへ。

第3問の答え

さまざまな可能性が考えられます
が、まずは神経内科で検査を受け、
必要に応じ精神科へ。

正解できましたか?なかなか難しかったのではないか?

精神科・心療内科・神経内科というと、どれも似たような印象がありますが、厳密には専門とする症状が違います。

精神科(神経科)
メンタルクリニック

不安、うつ、幻聴など、検査などでは異常を数値化しづらいココロの症状が専門です。
拒食・過食症、薬物依存、認知症、てんかんも診ます。

心療内科

ストレスによる腹痛など、ココロに原因があるからだの症状を診ます。
不安、うつも身体症状を伴う場合があるため、精神科との境界はあいまいです。

神経内科

しびれ、めまい、頭痛、脳卒中や意識障害など、
脳や神経、脊髄、筋肉の異常により動作や思考が困難になる病気を診ます。

紹介したケースがすべての方に当てはまるわけではありませんし、
はっきりと線引きできない場合もありますが、各科の違いをざつと
把握しておくだけでも、病院をいつも渡り歩くような無駄足を踏まず
に済みますね。

それでも迷ってしまったら、電話相談(症状の相談、受診すべき診療科の
相談)を利用してみるのもひとつの手ですよ。

当健保の電話健康相談はこちから

みんな 苦労なく ニコニコ
0120-3-969-25

詳細は裏表紙をご覧ください!

ここがワカラーン! 健保の制度

高額な窓口負担を
軽減するには?

医療機関にかかったときの自己負担は3割です。しかし、いくら3割負担で済むとはいっても、総医療費が高くなると、窓口負担額はかなりの高額になることがありますね。そんなときに、ぜひ活用してほしいのが「限度額適用認定証」です。



Q 健康診断で病気が見つかり、入院・手術をすることになったんだ。
費用の面が大変だって病院で言ったら
「限度額適用認定証」を用意するように言われたんだけど、
どういうこと?

A 事前に健保に申請して交付された「限度額適用認定証」を医療機関に提示すると、
窓口負担額を下表の自己負担限度額までにとどめることができます。

標準報酬月額	自己負担限度額(1ヶ月あたり)
83万円以上	252,600円+ (総医療費-842,000円)×1%
53万~79万円	167,400円+ (総医療費-558,000円)×1%
28万~50万円	80,100円+ (総医療費-267,000円)×1%
26万円以下	57,600円

*差額ベッド代や食事代などの自費診療分は総医療費に含みません。

*この制度は70歳未満の方が対象です。

70歳以上の方は、お手持ちの高齢受給者証を提示することで
同様の扱いを受けられます。

限度額適用認定書を発行してもらうには…



健保ホームページから申請書をダウンロードし、
必要事項をご記入のうえ、健保へご提出ください(FAX可)。

*有効期間は3ヶ月間です。有効期間内であれば、何度でも使用できます。
不要になった、有効期間を過ぎたなどの場合は、健保へご返却ください。

じつは、「限度額適用認定証」を使用しなくても、
健保の「高額療養費制度」があるため、
皆さまの最終的な負担額は
左表の「自己負担限度額」までです。
その場合はいったん全額を支払い、
3~4ヶ月後に自己負担限度額分を超えた額を
健保から払い戻してもらう方式になります
(請求の手続きは不要です)。
急にまとまった金額を用意するのが
難しいという方は、「限度額適用認定証」の
使用をおすすめします!



Q 会計を済ませてから、限度額適用認定証は使えるの?

A 会計を済ませてしまうと「限度額適用認定証」は使用できません。
会計までに「限度額適用認定証」がお手元に届くよう、
早めの申請をお願いします。

からだセルフケア

第1回
腰痛対策①

重いものを持つ人のためのエクササイズ&ストレッチ



森脇俊文 / 健康運動指導士

この春から新しくお仕事をスタートした方も、心機一転、気持ち新たにお仕事に向かっている方も、はじめまして。北海道で不調改善のサポートをしている健康運動指導士の森脇俊文です。これから皆さんに、日常生活が原因で起こる不調を予防・改善するアドバイスをご紹介していきます!

第1回目のテーマは「重いものを持つ人の腰」。

我々トレーナーがジムなどで働く際、まず初めに習うのが重りの持ち方です。ジムの高重量のダンベルやバーベルは、適切に持ち運ばなければ腰を痛めてしまうからです。このとき一番重要なのは、「腹圧」と呼ばれるお腹の力の入れ方。重量挙げの選手が腰にベルトを巻くのと同じように、体内にベルトと同様の効果を生む筋肉があります。この筋肉の使い方を覚えることが、重いものを持つ人にとって最も大切なんです。

この筋肉を鍛える基本のエクササイズは、「腹式呼吸」。簡単なようで案外難しいですよ!

まずは確認! 腹式呼吸できるかな?

初級

息を吸ったとき、胸ではなくお腹を膨らませることができますか？お腹に手をあて、肩が上がらないようにして深呼吸を繰り返してみましょう。

できないと腰を痛めやすい！

中級

お腹が膨らむのと同様に、横腹や背中の膨らみを感じられますか？意識していない方も多いかと思いますが、腹式呼吸は本来、からだの横や後ろも膨らむものなんですよ。

始業前や
休憩時間など、
気がついたときに
こまめに実践！

腰痛予防エクササイズ いつでもできる 1分で完了エクササイズ

腹圧を高める腹式呼吸

このエクササイズを
続けると「腹圧が
高まった状態」になり、
腰への負担を
軽減できます。



①息を吸ってお腹を膨らませて
10秒キープ×6回=1分。

ベルトを内側から押し返すような感覚を前後左右に
感じながら呼吸が続けられるようになればOK！

ひどく痛む方は、専門の医療機関に相談してから行いましょう。

疲労軽減ストレッチ 腰に疲れがたまつたら 横腹を伸ばしてみましょう

マーメイドストレッチ

前屈・後屈の
ストレッチは
おなじみですが、
横腹の意識を忘れがち。
しっかり
伸ばしましょう

腰の調子が
よくない方は、
10秒ずつ交互に3~4回
繰り返すほうが
からだにやさしいです。

からだを
持ち上げるのが
きつい場合は、
ひじで支えてもOK！



- 横向きに寝転がり、上の膝をヘンの前くらいまで曲げて床につける（股関節を直角に）。
- ゆっくりと両手を使って上半身を横向きのまま持ち上げ、横腹の伸びを感じたら**30秒キープ。**

契約保養所

ホテルアンビエント 伊豆高原



癒しのひとときをご提供する温泉施設を近年
リニューアルし、「露天（かめゆ）」「寝湯（ねゆ）」
を設けました。草木に彩られ自然を感じる空間で、
ゆったりとおくつろぎください。



期間限定! 1日10組限定!

おいしいプラン

10,000円相当のご夕食付き。
旬の味覚を堪能できるお得なプランです。
和懐石とフレンチからお好みでお選びください。

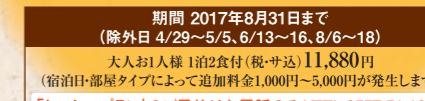
和懐石



期間 2017年8月31日まで
(除外日 4/29~5/5, 6/13~6/18)

大人お1人様 1泊2食付(税・サ込)11,880円
(宿泊日・部屋タイプによって追加料金1,000円~5,000円が発生します)

「おいしいプラン」のご予約はお電話のみ! TEL 0557-51-1666



高原でありながら海も近い伊豆高原。温暖な伊豆の地で育った新鮮野菜と、相模湾で水揚げされた海の幸が自慢です。レストランでは和・フレンチの道に熟達した料理人が腕によりをかけ「おいしい！」をお届けします。素材の良さを存分にお楽しみください。

◆

所在地

〒413-0235
静岡県伊東市大室高原
3-490

◆

利用料金

大人1人1泊素泊まりプラン
(消費税・サービス料込み) 5,440円~

*健保の割引適用後の価格です。時季・予約状況によって変動します。

◆

申込方法

ご予約はインターネットにて承ります。

特別割引会員様専用サイト [泉郷 特割](#) 検索

セラヴィリゾート泉郷

<http://tokuwari.izumigo.co.jp/>

ログイン用ユーザーID : izumigo

パスワード : tokuwari

ご契約団体名 : トヨタ関連部品健康保険組合

利用当日、保険証をフロントへ提示する。



ヘルシータイム 読者限定特典!

有効期間:2017年8月31日
(除外日:4/1~4/29~5/6/6/13~6/16
(6/14~15休館)・7/15~16・7/29~8/26)

伊豆本館レストラン
夕食時、お1人様につき
1ドリンクサービス

*1泊2食付プランでご宿泊の方に限ります。
※ドリンクはビール・ワイン・日本酒・ソフトドリンクから
お選びいただけます。

ご利用時にこのページをレストランスタッフへ
ご提示ください。

おすすめグルメ ケニーズハウスカフェ伊豆高原本店



厚焼きパンケーキ (1,026円税込)

伊豆の新鮮な牛乳を使ったプレミアムミルクソフトが人気のケニーズハウスカフェ。「パンケーキ～キャラメルシナモンバナナ～」は、ふわふわのパンケーキとミルクソフトが一緒になった本店限定のメニュー。温かいパンケーキと濃厚なミルクソフトの相性は抜群。ビーフシチューなど人気の食事メニューもあり、テラス席はペットの同伴もOKです♪

営業時間 / 10:00~17:00 (ラストオーダー16:30)
定休日 / 無休
伊東市八幡野1064-6 TEL / 0557-55-1188

おすすめプラン

伊豆シャボテン動物公園

放し飼いになっているリスザルやクジャクのお出迎えに子どもも大人もワクワク。人気No.1のカピバラのえさやりや、ふれあい体験もできます。「アニマルショー」ではかわいい動物たちの楽しいショーを毎日開催。また、園内には約1,500種類のサボテンや多肉植物が生育しており、サボテン狩りも楽しめます。



伊豆を楽しみ
伊豆を味わう
海と高原のリゾート

ブヒンくんの 事業所訪問!



トヨタ関連部品健保の仲間を紹介する、スペシャルレポーター。次は、あなたの会社を訪問しますよ！

川崎工業 株式会社

会社概要

- ◆本社／静岡県菊川市加茂1131番地
- ◆創業年／1944年9月
- ◆従業員数／427名(2017年2月末現在)



総務部
総務課
みなさん

従業員みんなで取組む ココロとからだの健康づくり



グラウンドゴルフ



ウォーキング



バレーボール



野球



釣り

釣りの後は、海岸の清掃も怠りません。海に感謝！



サイクリング



サッカー



テニス



バスケットボール



ゴルフ



バドミントン



卓球

自指せ愛ちゃん佳澄ちゃん！卓球楽しいですよ！



総務部

鈴木さん

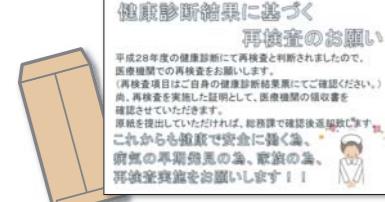
運動による健康づくり促進のため、「歩数計の配付（記録を提示）」や「ヘルスマ参加（参加率100%！）」、「ラジオ体操（インドでも！）」なども行っています。



インドのラジオ体操、補ってますね～！腰を痛めやすい環境にいる方は、P.12の体操も取り入れてみるといいよ！

要再検査、放っておかない！

健診で再検査の必要があるとされた従業員一人ひとりに、再検査を促す手紙を配付しています。早期発見・早期治療の大切さを理解してもらえるよう、今後も効果的な受診勧奨に取組んでいきます。



ココロの健康、従業員同士の絆が支えます

毎年行われる納涼祭“フェスタKAWASAKI”では、出店やゲーム、抽選会などの催しの準備を通じて従業員同士の距離が近づき、団結力が高まります。

海外拠点から来る外国人研修従業員を迎える際も、自慢のフレンドリー精神を發揮して、海を越えた絆を結んでいます。お互いを認め合い、頼り頼られる関係性は、メンタルヘルスに大いに寄与しています。



みんなの掲示板

組合員の皆さんから寄せられたお便りを紹介します。
たくさんのご応募ありがとうございます！



家族自慢

5年生の娘が最近授業で裁縫を覚えてきて、自分の靴下で人形を作ったようです。何度か失敗したようですが、かわいい自信作完成です。

神星工業(株)まゆまゆさん



もとが靴下だと思えないくらいの出来ですね！

パンダに手がついてとてもかわいいです。
学校で習ったことをどんどん身に付けていくのが実感できますね。



雪山デビュー！

ヘルシータイムでいただいたリフト券で久々に雪山へ。7ヶ月の息子はお留守番でしたが、3歳の娘は初めての雪山。何度かそりをやっていると、自分から「もっとやる」と言うように♪ 貴重な体験をさせることができました。

太平洋精工(株)こめしあさん



素敵な笑顔です！12月号は毎年たくさんのスキー施設にリフト券プレゼントのご協力をいただいている。これからもヘルシータイムをよろしくお願いします。



私の目標

月1でバイクの練習があります。

年1回の耐久レースで優勝するのが目標です。
家族の自慢になれるよう頑張ります。



旭鉄工(株)ソボロさん

バイクの練習、ハードそう…！

でも目標があるとつらい練習も続けられます！
けがなどないように頑張ってくださいね。



がんばれ受験生！

今年は寒暖の差が激しくて山間部では雪が多く、スキーイヤーにとってはうれしい話。

ですが我が家には今年、受験生がいるため、スキーは来年の楽しみにとっておきます。無事合格しますように。

豊田鉄工(株)スノーマンさん

受験生を応援するご家族の愛情が感じられます。
スキー場の白銀の世界はいいですよね。

来年のスキーが楽しみですね。

楽しいお便りをお待ちしています

クイズ・お便り／応募先

※賞品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

郵便

〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地

豊田グランドビル2F トヨタ関連部品健保「ヘルシータイム」係

FAX 0565-37-3070

E-mail y-nakano@toyota-groupkenpo.jp(携帯メールからもOK!)

ヘルシークイズ

クイズに答えて
プレゼントを
ゲット！

問題 次の○に文字を入れてください。

ご家族も、任意継続者の
皆さまも、○○○○○で
おトクに健診を受けましょう。

ヒント 特集ページをご覧ください。

前号の解答／救急相談

応募締切 4月21日金【健保必着】

4月号 プレゼント

- セラヴィリゾート泉郷 ご招待券(素泊まり)ペア1組
※セラヴィリゾート泉郷の宿泊施設からお選びいただけます(一部不可)。
- 博物館明治村 ご招待券ペア2組
- 刈谷ハイウェイオアシス 観覧車ご招待券ペア5組
- 南知多ビーチランド 入園券ペア5組
- アクア・トトぎふ ご招待券ペア2組

郵便の場合は切り取って封書にてお送りください。

(キリトリ)

2017年4月号 No.384 | ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

採用者にはプレゼントが当たるかも？

- 我が家の健康法
- 趣味、家族・ペット自慢
- ありがとうのメッセージ
- 保健所体験談 …などなんでもOK

クイズの答え

ご希望のプレゼント

ぜひ写真も一緒に送ってね！

健保へのお便り

コピー可

※紙面に掲載する場合もあります(ペンネーム可)。
※ご記入いただきました氏名・電話番号などの個人情報については取り扱いに十分注意し、アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

★今号の「ヘルシータイム」について、よかつた記事や悪かった点など、ご意見をお寄せください。

フリガナ

お名前

ペンネーム

保険証の記号・番号

お電話番号

()