

みんなの掲示板

組合員の皆さま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！



食生活の大切さ

夫がうれしそうに持ち帰る「ヘルシータイム」を楽しく拝読しています。健康情報に疎い主婦ですが、この小冊子にうなずくことが多々あります。
夫は、6年前に重い糖尿病になりました。インスリンを打ち続けて廃人同様になった夫を見ると目の前が真っ暗になりましたが、栄養バランスを考えた規則正しい食生活を心がけたことで20kgも痩せ、元通りとはいかないまでも随分すっきりしました。
今は運動と食事療法だけで、インスリン注射も薬も必要ありません。糖尿病が寛解したのです。同じ会社の人が夫に「どうやって（糖尿病）よくなった？」と聞きに来るそうです。またいつか糖尿病によい食生活を取り上げてほしいです。

懸賞奥さん さん

健康情報に目がありません！

ヘルシータイム4月号の「健康を意識した行動が将来の医療費増加を抑える」に、なるほど！と思いました。
子どもが生まれ、家族の健康がよりいっそう気になるようになり、「カラダにいい」という食べ物や運動には目がありません！
自身の健康をキープすることが、家族や国、健保の負担を軽減させると思うと、ますます気になっちゃいそう〜！

ごまちゃん さん



ご夫婦で楽しく読んでくださり、ありがとうございます。ご主人の努力もさることながら、ご家族の大きなサポートがあったからこそ改善に向かわれたのだと思います。今月の健康診断の読み解き方など、今後も健康づくりに役立てていただける情報を発信してまいります。楽しみにしていてくださいね。

カチョカヴァロ

健康意識が高くてすばらしいです！！実は私も健康のため、早起きして朝ヨガをやっています。ごまちゃんさんも楽しく続けられる健康づくり法を見つけて、ご家族のため、ご自身のためにいつまでも健康でいてください！

ミキティー

健保へのお便りやヘルシータイムのご感想など、なんでもお送りください！

- 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
- 健保契約施設体験談…など、なんでもOK

ぜひ写真も一緒に送ってね！

郵送

〒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
トヨタ関連部品健康保険組合「ヘルシータイム」係

FAX 0565-37-3070　お間違いなく！

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

プレゼントは会社担当者を通じてお届けします。会社担当者へ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。

8月号 プレゼント

1. THE HAMANAKO
   1泊朝食付ペア宿泊券 …… 1組様
2. Hotel & Resorts NAGAHAMA
   1泊朝食付ペア宿泊券 …… 1組様
3. Hotel & Resorts ISE-SHIMA
   1泊朝食付ペア宿泊券 …… 1組様

応募締切 ▶ 8月19日(金)　健保必着

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

（キリトリ）

2022年 8月号 No.414　お便り＆ご感想 用紙　コピー可

健保へのお便り

ご希望のプレゼント
ご希望のプレゼント番号を1つお書きください。［　　］

今号のよかった記事や悪かった点、今後取り上げてほしい内容、「ヘルシータイム」をいつ・どこで（会社、自宅、健保ホームページからetc…）読むかなど、なんでもお書きください！

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　　（　　）

※ 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。

ヘルシータイム8月号（通算414号）令和4年8月1日発行
◎発行 トヨタ関連部品健康保険組合 〒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 TEL 0565-41-8141
◎制作 印刷㈱法研中部

「ヘルシータイム」は適切に管理された森林からの用紙と植物油インキを使用しているので地球にも、読者にもヘルシーです。

FSC www.fsc.org ミックス 紙 責任ある森林管理を支えています FSC® C022784

VEGETABLE OIL INK

ご家庭にお持ち帰りください

Healthy Time

［ヘルシータイム］

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

8
No.414
August 2022



P.2 ▶ P.5 特集
健診結果はこう見る！ こう活かす!!

P.7 ワカラン！けんぽ
交通事故等でけがをしたら、健保へ届出が必要？

P.8 プヒンくんの事業所訪問！
中央精機株式会社

P.9
秋の健康づくりキャンペーン始まります！

P.10 ▶ P.13 けんぽインフォ！
・2021年度 決算報告　・がん精密検査費用補助
・35歳〜74歳の被扶養者・任意継続者の方へ
今年度の健診はもう受けられましたか？

P.14 ▶ P.15 契約保養所
・THE HAMANAKO
・Hotel & Resorts NAGAHAMA
・Hotel & Resorts ISE-SHIMA
宿泊券プレゼント！

健診結果は こう見る！こう活かす!!

登場人物



トヨタ関連部品健保の被保険者。最近メタボ気味なのを気にしている。

パパと同じ会社で働いている。

パパの家族。健康情報に詳しい。



書き込んでチェック!

健診結果でわかる、あなたのからだ

健診結果を［　　］とグラフに書き込むと、あなたのからだが今どうなっているのかがわかります。
過去の数値もあわせて書き込んで、経年変化を確認しましょう。

（参考）日本人間ドック学会判定区分（2022年度）

［　］は基準範囲　［　］は要注意　［　］は要受診!　［　］は要受診（危険）!!

BMIと腹囲

基準範囲　BMI　18.5〜25　　腹囲　男性85cm 未満、女性90cm 未満

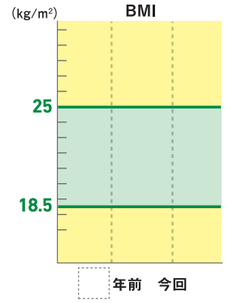
あなたの数値　BMI［　　］　腹囲［　　］cm

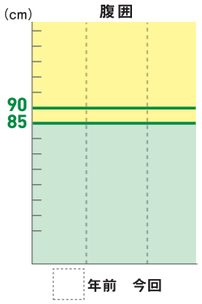
BMI＝（体重kg）÷（身長m）^{2}

基準値を超えている場合、からだに脂肪がつきすぎている「肥満」の状態です。特に内臓脂肪型肥満はさまざまな生活習慣病の要因となるため注意が必要です。

対策

1日の摂取エネルギー量を見直し、適度な運動を心がけましょう。ただし、急激なダイエットはリバウンドのもと。栄養が不足しないよう、無理な食事制限はやめましょう。







血圧

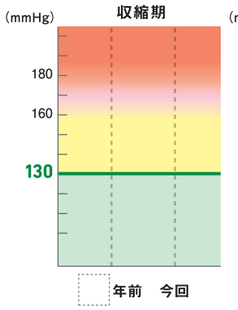
基準範囲　収縮期（最高）　130mmHg 未満　　拡張期（最低）　85mmHg 未満

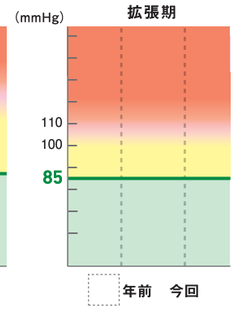
あなたの数値　収縮期（最高）［　　］mmHg　　拡張期（最低）［　　］mmHg

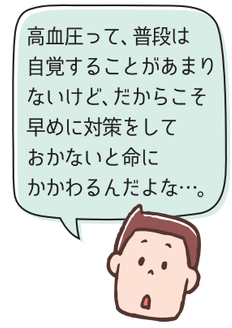
血圧は血液が血管の中を流れるときの圧力です。血圧が高いと血管壁が傷つきやすくなり、動脈硬化が進行して脳卒中や心筋梗塞など命にかかわる病気につながります。

対策

減塩（高血圧の方は1日6g以下）、カリウムを多く含む野菜の摂取を心がけましょう。有酸素運動やストレスの解消も血圧低下に効果的です。







血糖

基準範囲　空腹時血糖　100mg/dL 未満　　HbA1c　5.6% 未満

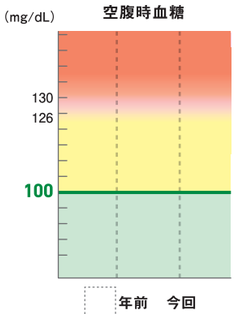
あなたの数値　空腹時血糖［　　］mg/dL　　HbA1c［　　］%

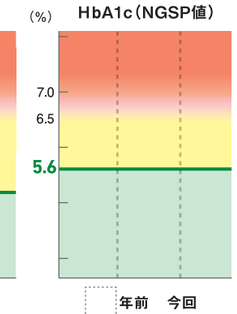
空腹時血糖：空腹時の血液中の糖分の量　HbA1c：過去1-2 ヶ月間の血糖値の平均

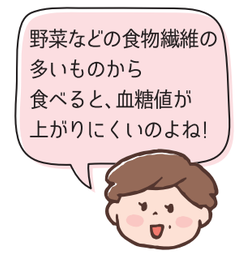
高血糖（血液中に糖が多い状態）のまま放っておくと、血管が傷つき、動脈硬化が進みます。悪化すると糖尿病へと進行し、合併症の失明や腎不全、心筋梗塞などが引き起こされます。

対策

極端な空腹後の食事は血糖値が上がりやすいため、摂取エネルギー量と糖質量に注意しつつ、3食をバランスよく食べましょう。また、積極的にからだを動かし、糖の消費を促しましょう。間食や糖分を含んだ飲料はできるだけ控えましょう。







血中脂質

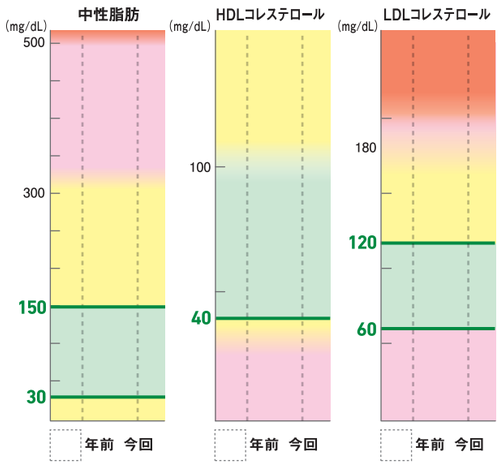
基準範囲　中性脂肪 30-150mg/dL　HDLコレステロール 40mg/dL 以上　LDLコレステロール 60-120mg/dL

あなたの数値　中性脂肪 ＿＿ mg/dL　HDLコレステロール ＿＿ mg/dL　LDLコレステロール ＿＿ mg/dL

血液中の脂質（あぶら）の量と、それにより血管が詰まりやすいかどうかを表します。LDLコレステロールは増えすぎると血管壁にたまって動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や狭心症・脳梗塞などを引き起こします。HDLコレステロールは余分なコレステロールを回収します。

対策

肉より魚、大豆製品を多く摂り、また食物繊維が豊富な野菜や海藻類・きのこ類をあわせて摂るよう心がけましょう。常温で固体となるあぶら（ラードやバター、霜降り肉など）の摂取は控えましょう。





肝機能

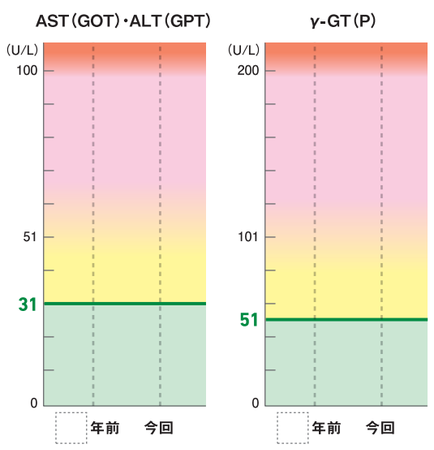
基準範囲　AST（GOT） 31U/L 未満　ALT（GPT） 31U/L 未満　γ-GT（P） 51U/L 未満

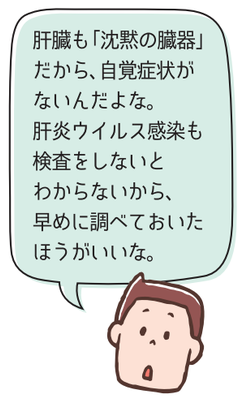
あなたの数値　AST（GOT） ＿＿ U/L　ALT（GPT） ＿＿ U/L　γ-GT（P） ＿＿ U/L

いずれも肝臓でアミノ酸の代謝にかかわる働きをする酵素の量を表します。肝細胞が破壊されると血液中に放出されるため、数値が高いほど肝臓がダメージを負っているということです。

対策

アルコールだけでなく、肥満（生活習慣）による肝臓への負担も肝機能に影響します。休肝日を設け、食事内容を見直し、減量に努めましょう。また、日本人の約40人に1人が肝炎ウイルスに感染しているといわれますので、ウイルス検査を受けておくのもよいでしょう。





腎機能

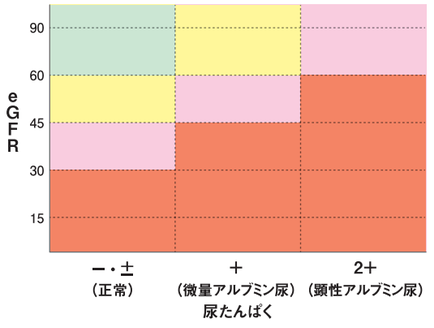
基準範囲　eGFR 60以上　尿たんぱく（—）

あなたの数値　eGFR ＿＿　尿たんぱく ＿＿

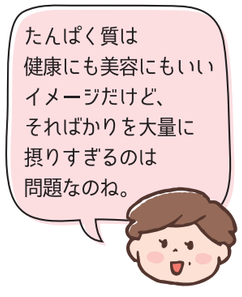
eGFRは老廃物を尿として排出する力を示し、値が低いほど腎臓の働きが悪いということになります。90では腎臓は90%働いている、50であれば50%しか働いていないことを示します。

対策

減塩、節酒などの食生活改善を心がけましょう。運動習慣も大切ですが、筋肉量を増やそうとしてたんぱく質（プロテイン）を必要以上に摂ると腎臓に負担がかかることもあります。糖尿病や高血圧が腎機能の低下につながるため、生活習慣を全体的に見直しましょう。



＊（　　）は糖尿病の方の場合



尿酸

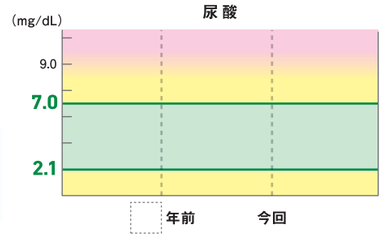
基準範囲　2.1-7.0mg/dL

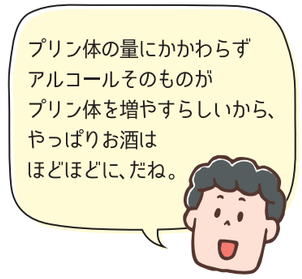
あなたの数値　＿＿ mg/dL

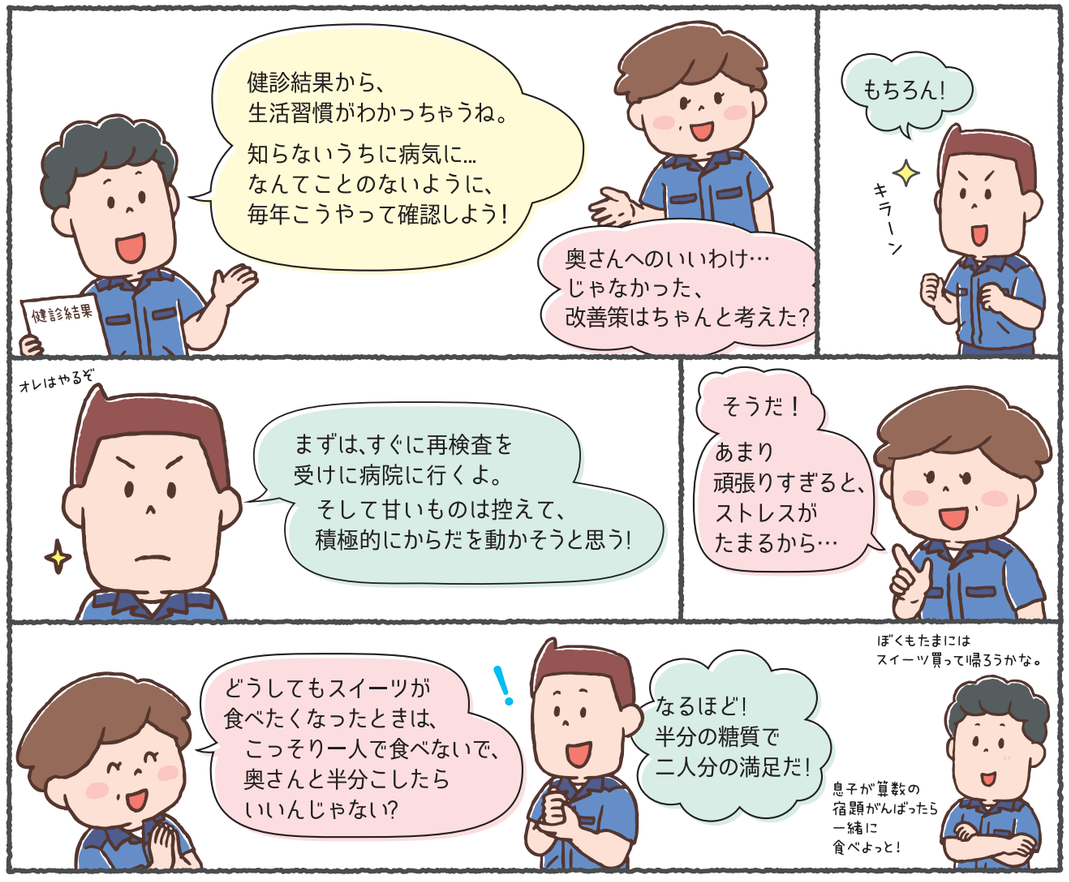
尿酸値が高いと、からだのなかで尿酸の結晶ができて、足の親指などの関節が激しく痛む痛風を引き起こします。また、腎機能の低下にもつながります。

対策

プリン体を多く含む食べ物や飲酒を控えるほか、排出を促すため適度な水分摂取を心がけましょう。







健診項目の意味を知り、生活習慣の改善に活かしていけば、未来のあなたはきっといきいきと暮らしていられるはずですよ！

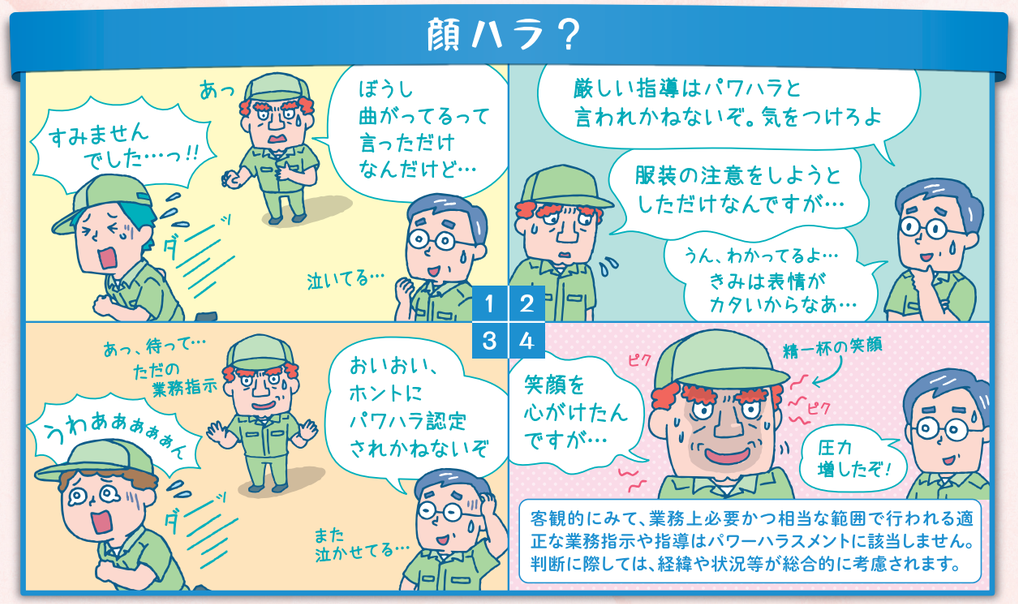
「要精密検査・要受診」と判定された場合は、怖がらずに受診しましょう。
今はまだ、病気の「おそれがある」という段階です。
再検査・精密検査を受けて、「異常なし」とされることも少なくありません。
もし、病気が見つかったとしても、
それはむしろ「見つかってラッキー」だととらえましょう！
早期発見こそが治療のかなめです。
健診結果を放置しているあなた、今すぐ病院を予約してくださいね。

オプション検査でがん検診を受けた方へ

当健保では、がん検診で「要精密検査・要受診」と判定された方へ、精密検査の費用を一部補助しています。
詳細はP.11をご覧ください。

ココロHOTタイム

会社全体でパワハラ理解の促進を



2020年6月に施行された改正労働施策総合推進法による職場のパワーハラスメント防止措置の義務化は、2022年4月から中小企業にも適用されています。パワハラとされる具体例、パワハラを受けた・目撃した際の適切な対応などを、この機会にあらためて確認しておきましょう。

パワハラ予防のために大切な2つの「理解」

パワハラの被害を出さないためには、2つの理解を深める必要があります。

①パワハラについての理解
②お互いの理解（と尊重）

これらを学ぶのに役立つサイトが、厚生労働省「あかるい職場応援団」です。

あかるい職場応援団　検索

事例やオンライン研修動画などさまざまなコンテンツが無料で公開されていますので、自分の行為を振り返ったり、職場にパワハラが隠れていないかチェックをしたりしてみてはいかがでしょうか。

こんなとき、どうすれば？

◆パワハラに気づいたとき

見て見ぬふりはNGです。
他人事ではなく、自らのこととして考えましょう。

◆パワハラを受けた人から相談があったとき

相談者の話を聞き、公平・迅速な対応を。相談窓口への報告は、相談者の了解を得てから、個人情報に十分な配慮をしたうえで行いましょう。

◆パワハラを受けたとき

我慢しているとエスカレートするおそれがあります。相談窓口を活用しましょう。記録を取り、身近な人にも話しておきましょう。

パワハラ対策が未整備の場合は、しかるべき役職者と対応を話し合うことが必要です。パワハラは当事者間の問題だけではありません。会社全体の問題として捉え、問題意識を高めて企業風土の改善につなげましょう。
また、パワハラ該当かどうかが本質的な問題とは限りません。働きやすい職場環境づくりのため、他人を思いやる心を大切に、円滑なコミュニケーションを心がけていきたいものですね。

〈参考・引用〉厚生労働省「あかるい職場応援団」https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/

医療・介護・メンタルヘルスのお悩みは無料電話相談へ　0120-3-969-25（みんな 苦労なく ニコニコ）　詳しくはこちらから

お子さまの体調や子育てのお悩みには専用ダイヤルがあります　0120-194-5-9-3（育児 子ども 救急 相談）

ワカラン！けんぽ　知らないとソンするかも？

交通事故等でけがをしたら、健保へ届出が必要？

第三者行為によってけが等を負ったときの治療費は、本来はその第三者（相手）が負担すべきものです。
手続きをご確認ください。



Q 交通事故でけがをし、病院を受診しました。なぜ、健保へ届け出る必要があるのですか？

A 交通事故やけんかなど、第三者（相手）の行為によってけが等をした場合、健康保険を使って受診すると、本来は加害者が負担すべき医療費を健保がいったん立て替えることになります。
健保は後日、加害者や加害者が加入する保険会社等へ費用を請求しますので、そのために届出が必要となります。



こんなとき「第三者の行為による傷病届」が必要です！



※1 乗せてもらっていた（同乗していた）車が事故に遭い、自分もけがをした場合も“第三者の行為”に該当しますので、必ず届け出てください。
※2 自損事故（相手がいない事故）の場合は「自損事故による傷病届」が必要です。

2022年3月からの業務委託に伴い、届出の提出先が変わりました！

届出先
〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町3丁目4番2号
ガリバー・インターナショナル（株）求償課
TEL 03-6778-2718

⚠ 業務上や通勤途中の傷病に健康保険は使えません！

~~作業中のけが~~　~~出張中のけが~~　~~出勤、帰宅途中の交通事故等によるけが~~

作業中・出張中・出勤や帰宅途中のけがの場合は、健康保険ではなく労災保険が適用されます*。
すみやかに勤務先に報告し、労災保険の申請手続きを行ってください。
誤って健康保険証を使用して受診した場合は、当健保へご連絡ください。

*パート、アルバイトも該当します。

お問い合わせ　資格給付グループ　TEL 0565-41-7413

ブヒンくんの 事業所訪問！

中央精機株式会社



会社概要
◆本社／愛知県安城市尾崎町丸田1-7
◆創立／1939年9月
◆従業員数／1,331名（2021年3月現在）



いきいきライフ推進グループのみなさん

身体ゲンキ！心イキイキ！仕事ワクワク！

2022 健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500



健康づくりに全社一丸となって取組んでいます！

従業員一人ひとりの仕事へのやりがい・生活の生きがいを大切にしています。

2017年から、従業員の健康と健全な職場づくりを後押しする「いきいきライフ推進グループ」を設置し、独自のヘルスマ活動をはじめとする取組みで、全従業員とそのご家族の健康づくりを進めています。

毎年、すべての部門が健康宣言！



健康宣言ポスター

社長からのメッセージの下に部長が自分の思いと決意を書き込む欄があり、各部署に掲示されます。



ヘルスマ♥チャレンジを独自に発展！

9月からの「ヘルスマ♡チャレンジ」をより楽しく・効果的に実施するために、毎年会社のプラスワン活動に力を入れています。全社を職場ごとにグループ分けし、各グループにヘルスマリーダーを選任して、食事・運動・歯以外にも独自項目（あいさつ・測定・健診結果・喫煙率等）を加えて健康競争を実施！



通常の取組みに加え、「食堂で食べたいメニュー募集企画への応募」「メンタルヘルスe-ラーニング」「あいち健康プラスアプリ」など、さまざまなジャンルの健康活動にポイントが付与され、グループ合計を競います。

ヘルスマ大会（大運動会）



ヘルスマ期間中には、市の体育館を借りて家族も参加できる運動会イベントを開催。仲間や家族の応援に絆が深まります。

表彰



健康上の理由で運動ができない人、家族と一緒に取り組みたい人、勤務時間が不規則な人など、一人ひとりにさまざまな事情がありますから、取組み内容が偏らないよう気をつけています。コロナ禍ということもありイベント開催が難しいですが、「ひとりでもできる健康活動応援」を考案して全社をあげての健康活動を継続しています。



亀頭さん

禁煙サポート

強制ではなく「応援」する立場で禁煙をサポート。禁煙外来への補助や敷地内全面禁煙の実施を行っています。ポスターもやさしく後押ししていると印象づけるよう、明るいキャラクターなどを使用して工夫しながら自作しています。



常勤の産業医が対応

今年度から、産業医が常勤し、従業員のからだと心、双方のケアをよりいっそう充実させています。



ヘルスマ♥チャレンジを大きく発展させて、「誰一人取り残さない」あらゆる角度からの健康づくり活動を実施しているんだね。
会社が健康を「応援」してくれるって、とっても心強いね！



あなたの会社の健康づくり、誌面で紹介しませんか？
独自の取組み、健康づくりに対する理念、健康自慢の社員紹介など、なんでもOK！
お問い合わせ・ご依頼はメールでお気軽に ➡ healthy-time@toyota-groupkenpo.jp

2022年度 秋の健康づくりキャンペーン始まります！

2022年 9月1日（木）～ 11月30日（水）

からだを動かしやすくなる秋の3ヵ月間は、毎年恒例「秋の健康づくりキャンペーン」の季節です。
今年度も「ヘルスマ♥チャレンジ」&「脱タバコ！作戦」で、同僚やご家族と一緒に健康づくりに取り組みましょう！

ヘルスマ♥チャレンジ

今年度も運動・食事・歯のケアの3テーマで実施します。
各種の取組みからお好きな方法を選んで毎日チャレンジ！

詳しくはチャレンジカードを見てね！

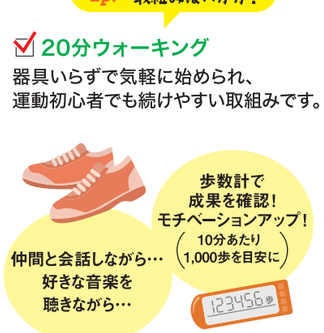


取り組みやすい活動例をご紹介します★

運動 1週間で5点獲得をめざそう！

pick up! たとえばこんな取組みはいかが？

☑ 20分ウォーキング
器具いらずで気軽に始められ、運動初心者でも続けやすい取組みです。



食事 チャレンジ内容を決めて、9週以上実行しよう！

pick up! たとえばこんな取組みはいかが？

☑ 食事を3食とろう
栄養バランスよく、規則正しく食べましょう。
特に朝ごはんは体内時計を整えて代謝をアップさせてくれます。

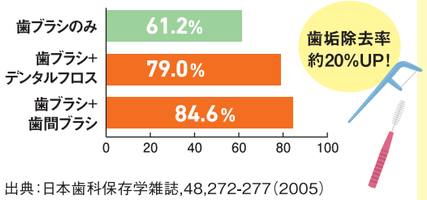


※勤務形態により規則正しい食事が難しいときも、空腹時間が長くなりすぎないよう工夫しましょう。

歯のケア 歯みがき（5分以上）、デンタルフロス or 歯間ブラシ（週1）を実行しよう！

pick up! やってみよう！

☑ デンタルフロス・歯間ブラシを週1回使おう！
せっかくみがいていても、歯ブラシのみでは約60%しか歯垢を取り除けません。
併用すれば約20%も歯垢除去率がアップ！



出典：日本歯科保存学雑誌,48,272-277（2005）

脱タバコ！作戦



「オンライン禁煙」の補助が今年度からスタート！
禁煙外来に興味があるけれど病院に行く時間がない…、費用が心配…という方、この機会にいかがですか？
できるだけ楽に、つらい思いをせず禁煙したいなら、ぜひご利用ください。

※オンライン禁煙の補助は本キャンペーン以降もご利用いただけます。

補助対象 当健保の被保険者

補助内容 通常約60,000円の禁煙プログラム費用のうち、約7割を当健保が負担。
自己負担18,000円程度で受けられます。
（会社でさらに補助を受けられる場合もあります。会社担当者にお問い合わせください）

オンライン禁煙の内容 「ascure卒煙プログラム」を使用します。
アプリを通じて禁煙支援を受けられます。

ascure卒煙アプリ ダウンロードサイト

当健保の専用コード「677453」をご入力ください

⚠ 当健保の被保険者以外の方が利用された場合、全額自己負担となりますのでご注意ください。

健保からのお知らせです

Information From Health Insurance Union
けんぽインフォ!
2022 August No.414
join in https://www.toyota-groupkenpo.jp/

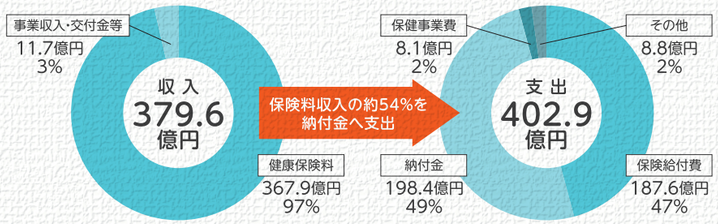
2021年度 健康保険・介護保険 決算報告

2022年7月12日に行われた組合会にて、2021年度決算が承認されました。

2021年度 健康保険決算

2021年度は保険給付費および前期高齢者納付金の増大等により、23.3億円の赤字となりました。
今後も健保財政は予断を許さない状況が続きますが、中長期的な視点から健全な財政運営に取り組んでまいります。
引き続き健保事業へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

収支差引額 **-23.3億円**
(収支マイナスに伴い別途積立金より繰入・補填)



2021年度 介護保険決算

収支差引額 **-0.3億円**
(収支マイナスに伴い介護準備金より繰入・補填)

収入 41.0億円 (介護保険料)　　支出 41.3億円 (介護納付金)

ご利用ください 御園座と新規契約しました

名古屋市中区の劇場、御園座と新規に契約を結びました。
歌舞伎、ミュージカル、コンサート、お笑い公演など、
さまざまな催しを優待価格でお楽しみいただけます。



御園座
名古屋市中区栄1丁目6番14号
TEL 052-222-8222
https://www.misonoza.co.jp/

優待内容

チケット基本料金の10%OFF

＊演目により割引率・優待内容が異なる場合があります。＊一部対象外の演目があります。

申込方法

1. 当健保ホームページから申込用紙をダウンロード。
2. 申込用紙に必要事項を記入し、御園座へFAXで送信。
3. 予約可：御園座から、チケットと支払案内が申込者の方へ郵送されます。　予約不可：御園座から申込者の方へお電話にてお知らせします。
4. チケットに同封された支払案内を確認し、指定の口座へお振込みください。

対象となる演目や優待内容は健保ホームページでご確認ください



2022年10月
坂東玉三郎
特別公演



2023年1月
前川清　藤山直美
「恋の法善寺横丁/前川清オンステージ」

魅力的な舞台が続々!
詳細やラインアップは
こちらからご確認ください。
https://www.misonoza.co.jp/lineup/#nowshow

受けっぱなしになっていませんか? がん精密検査費用補助のお知らせ

「精密検査・再検査」とは、治療が必要な病気が隠れていないかを検査するものです。
『要精密検査・要受診』判定になったら、「どうせなんともない」と自己判断せずに、必ず精密検査を受けてください。
がんは早期発見・治療で治る病気です!

当健保では精密検査費用の一部を補助しています

補助対象

下記「該当の検診※」で『要精密検査・要受診』判定になった被保険者・被扶養者
※人間ドック、定期健診、巡回健診など、健康保険適用外の検診。

補助利用の流れ

該当の検診※を受診	
胃	X線(バリウム)・胃カメラ(内視鏡)
大腸	便潜血
乳	超音波(エコー)・マンモグラフィ(X線)
子宮	頸部細胞診
肺	X線(レントゲン)・CT

▶ 判定：・要精密検査 ・要受診　産業医判定も可

▶ 精密検査を受診：精密検査を受診後、3ヶ月以内にご申請ください。

補助額 ＊補助は年度内1部位1回限り。

補助額(上限)				
胃がん検査	大腸がん検査	乳がん検査	子宮頸がん検査	肺がん検査
2,600円	3,200円	1,400円	800円	3,000円

申請方法

下記A～Cの書類を会社担当者または当健保へご提出ください。書類が当健保に到着してから約3ヶ月後に、会社経由でお支払いします。任意継続者の方は指定口座にお振込みします。

A	B	C
『要精密検査・要受診』判定になった検診結果 健保補助利用の検診の場合はご提出の必要はありません。	補助申請書 補助申請書は健保ホームページからダウンロードできます。	精密検査の領収書

詳しい内容は健保ホームページからもご覧いただけます。

お問い合わせ　保健事業グループ　TEL 0565-41-8180

公告 組合会議員就退任ならびに事業所の名称変更・新規加入のお知らせ

	退任	就任	所属事業所
組合会議員就退任	小嶋　賢治	石川　弘一	津田工業㈱
	伊佐治　徹	星屋　雅人	岐阜車体工業㈱
	小出　健太	牧原　靖範	中央発條㈱

	変更前	変更後	変更日
事業所の名称変更	川崎機械製造㈱	川﨑機械製造㈱	2022年6月1日

	事業所名	所在地	加入日
新規加入事業所	㈱村上開明堂東日本	群馬県太田市	2022年6月1日

35歳～74歳(年度末年齢)の
被扶養者、
任意継続者の方へ

今年度の健診はもう受けられましたか?

当健保では、皆さまが受診しやすいように、さまざまな健診補助制度を設けています。
健保の補助を使えばとってもおトクに受けられますので、ぜひ年1回は健診を受診し、健康管理にお役立てください。

『家族地域巡回健診』の案内が届いたが、まだ予約していない方
※静岡(中・東部)にお住まいの方のご案内は、11月に送付いたします。
▶ ご予約は先着順です。お早めにお申込みください!

『家族地域巡回健診』の日程が合わない・予約が取れなかった方
▶ 下表の①～④いずれかの健診を、ご都合のよい日程でご受診いただけます。

①～④はいずれも当健保おすすめの大変おトクな健診です。今年度の健診がお済みでない方は、ぜひご利用ください。

⚠健保補助のご利用は、年度(2022年4月1日～2023年3月31日)内1回限りです。
※①家族健診、②人間ドック、③脳ドック、または家族地域巡回健診を重複して受けることはできません。
※①家族健診または家族地域巡回健診を受けた場合、④婦人科がん検診の補助を受けることはできません。

35歳～74歳の被扶養者・任意継続者対象　おすすめ健診一覧

	① 家族健診	② 人間ドック	③ 脳ドック
対象者	35歳～74歳の被扶養者・任意継続者		
検査内容	基本検査+がん検診がたった2,600円で受けられる、大変おトクな健診です	充実した検査内容!節目年齢での受診もおすすめです ④ 婦人科がん検診とセットで受診可	基本検査にMRI・MRAを加え、多方面から脳の病気の兆候や危険因子を探ります ④ 婦人科がん検診とセットで受診可
自己負担額(契約健診機関料金)	2,600円	平均 20,000円(契約健診機関により異なります)	平均 27,000円(契約健診機関により異なります)
健保補助	健診費用−2,600円	健診費用の50%(上限15,000円)	15,000円
受診場所	契約健診機関のみ	契約・契約外健診機関	契約健診機関のみ

女性の方は、こちらもおすすめ!

	④ 婦人科がん検診		
	子宮頸がん	乳がん	
対象者	20歳以上の女性	30歳～39歳の女性	40歳以上の女性
検査内容	細胞診(医師採取)	超音波(エコー)	マンモグラフィ(X線)
自己負担額	健診費用−健保補助		
健保補助	上限 2,000円		上限 2,500円
受診場所	契約・契約外健診機関		

●対象者の年齢は、年度末(3月31日)時点です。　●市区町村で実施される健診は、補助対象外です。
●乳がん検診で40歳未満の方がマンモグラフィを受けた場合、または40歳以上の方が超音波を受けた場合は、超音波での補助額が適用されます(家族健診の方は追加料金が発生する場合があります)。

契約健診機関

ご利用いただける契約健診機関の一覧は、当健保ホームページにてご確認ください。▶▶▶

2022年度
契約健診機関一覧

申込方法

契約健診機関で受診される場合

① 家族健診　② 人間ドック
③ 脳ドック　④ 婦人科がん検診

1. 契約健診機関へ「トヨタ関連部品健保」の組合員と申し出て予約する
2. 受診当日、下記の「契約健診機関用補助申請書」と保険証を提示する
3. 健診機関で自己負担額を支払う

契約外健診機関で受診される場合

② 人間ドック　④ 婦人科がん検診

1. 契約外健診機関へ予約する
2. 受診当日、健診機関で全額を支払う
3. 「契約外健診機関用補助申請書」と領収書、健診結果を当健保へ提出する
※「契約外健診機関用補助申請書」は、健保ホームページからダウンロードするか、下記までご連絡ください。
4. 後日、会社経由で補助金を受け取る

●検査内容、料金等は健診機関によって異なります。詳細は健保ホームページまたは各健診機関にてご確認ください。

お問い合わせ　保健事業グループ　TEL 0565-41-8180

▼切り取って必要事項をご記入のうえ(コピー可)、受診当日、契約健診機関にご提出ください。

〈キリトリ〉

契約健診機関用

トヨタ関連部品健康保険組合
家族健診・人間ドック・脳ドック・婦人科がん検診　補助申請書

●健診結果は当健保に報告されます。
●当健保が把握した皆さまの健康状態は、保健事業全体の企画や個々の保健指導のために活用させていただきます。
●健診結果は会社と共同で利用します。また、個人情報として責任をもって管理させていただきます。
個人情報の取扱いについて、詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

上記について承諾のうえ、申込みいたします。

事業所名		保険証記号		保険証番号	
受診者氏名		年度末年齢	歳	被保険者との続柄	
受診健診機関名		受診日	年　月　日		

実施検査(希望するものに○印を記入)	家族健診	人間ドック	脳ドック	婦人科がん検診		
				子宮頸がん	乳がん	
					超音波(エコー)	マンモグラフィ(X線)

今年度、当健保の補助を利用して健診を受けるのは、今回が初めてですか?
※今年度、定期健診や家族巡回健診などですでに補助を受けられた方は、この補助申請書をご利用いただけません。
☐ 初めてです　必ずチェック✓を入れてください

被扶養者・任意継続者の方は、下記に必ずご記入ください

住　所	〒	TEL	(　　)　- 日中連絡のつく番号をご記入ください

〈キリトリ〉

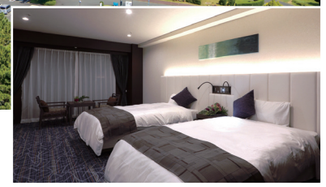
契約保養所　新型コロナウイルス感染症対策中

THE HAMANAKO



お客様の心の満足を見極め、それを提供しつづける格調高きホテル

浜名湖畔にあるリゾートホテル。くつろげる広めのお部屋、温泉露天風呂と季節のお料理、そして心からのおもてなしでお迎えいたします。





最上階にあるスカイレストラン バンボシュールでは、「もっとフランス料理を身近に」をコンセプトに、新鮮な野菜を豊富に取り入れたフレンチをお楽しみいただけます。お料理の後には美しくおいしいデザートも。洋食総料理長・木村が繰り広げる、ひと皿の魔法をお楽しみください。



地下およそ500mから湧出する自家源泉の『雄踏（ゆうとう）温泉』を引いた露天風呂。温泉の名は、地元の雄踏町から名づけられました。

◆所在地
〒431-0101
静岡県浜松市西区雄踏町山崎4396-1
TEL 053-592-2222

◆施設概要
客室／レストラン・ティーラウンジ／会議室・宴会場／温泉（露天風呂・大浴場）・サウナ／ウェディング／ショップ／ガーデンプール（夏季のみ）

◆利用料金
各プランから8%OFF

契約保養所　新型コロナウイルス感染症対策中

Hotel & Resorts NAGAHAMA



琵琶湖畔のきらめきが誘う優雅な休日

アクセス抜群な北琵琶湖に位置し、周辺には長浜城、彦根城、県内屈指の観光スポット「黒壁スクエア」など歴史名所や観光スポットがいっぱい！



琵琶湖を眺めながらホテル自慢のお食事をお楽しみいただけます。美術品のようなフランス料理、季節を味わう日本料理、どちらも都会では味わえない優雅な時間をご提供いたします。お気軽におくつろぎいただける居酒屋やラウンジもご利用ください。

縁日コーナー開催！

8/9（火）～8/15（月）19:00～21:00

射的、スマートボウル、ヨーヨーつり、スーパーボウルすくいなど、
大人も子どもも楽しめるゲームで
夏の思い出を作りませんか？

ゲームご参加には
ポイント券を
お買い求めください。



◆所在地
〒526-0066
滋賀県長浜市大島町38
TEL 0749-64-2000

◆施設概要
客室／レストラン・ティーラウンジ／会議室・宴会場／温泉・大浴場／ウェディング／ショップ／プール（夏季）

◆利用料金
各プランから8%OFF

契約保養所　新型コロナウイルス感染症対策中

Hotel & Resorts ISE-SHIMA



リアス式海岸線と大小の島々が織りなす絶景、「御食つ国（みけつくに）」の海の幸を堪能

森の緑に映える真っ赤な的矢湾大橋や、入り組んだ海岸線を一望できるリゾートホテル。お伊勢参りの際は、少しだけ足を延ばして安らぎの空間へどうぞ。

8月はプールも営業中！
フロントにてチケットを
お買い求めください。





新美里温泉「長寿の湯」は肌に優しいアルカリ性単純温泉。心もからだもゆったりとおくつろぎいただけます。

夕食バイキング開催！

8月21日まで

夏祭りバイキング・海の幸 BBQ

炭火で焼き上げる海の幸を食べ尽くそう！
夏祭り気分の会場には、ポップコーンやわたがし、かき氷も登場。
ご家族で楽しい夏休みをお過ごしください。


※写真はイメージです。

◆所在地
〒517-0204
三重県志摩市磯部町的矢字笠取939-6
TEL 0599-55-2111

◆施設概要
客室／レストラン・ティーラウンジ／会議室／宴会場／温泉・大浴場／ショップ／プール（夏期のみ）

◆利用料金
各プランから8%OFF

ダイワロイヤルホテル共通申込方法

◆申込方法
① 健保ホームページの該当ページにアクセス
トヨタ関連部品健保　検索
ホーム＞保養施設＞契約保養所①
②「法人ID・パスワード」で
ダイワロイヤルホテル
専用サイトにログインし、予約する
法人ID・パスワードは健保ホームページでご確認ください。

専用予約サイト

宿泊券プレゼントもチェック！
→裏表紙

THE HAMANAKO、Hotel & Resorts NAGAHAMA、Hotel & Resorts ISE-SHIMA 共通

ヘルシータイム読者限定！

ショップ
10%OFF券
プレゼント！
チェックイン時にお申し出ください。
※一部対象外商品がございます。
有効期限：2023年3月末

詳しくは、健保ホームページへ！！　トヨタ関連部品健保　検索　https://www.toyota-groupkenpo.jp/

＊状況により営業形態に変更が生じる場合がございます。詳細はホテルまでお問い合わせください。

マーケットは地球を超えて宇宙まで
りぞけっと
Daiwa Resort + Market

りぞけっと新規会員登録で近江牛が当たる！


近江牛切り落とし

ネットショッピング「りぞけっと」は、『マーケットは地球を超えて宇宙まで！』をコンセプトとしてはじまった、大和リゾート（株）が運営するWEB通販サイトです。大和リゾート（株）が展開する全国のホテルスタッフが、選りすぐりの品をお届けします。全国各地の直送グルメ、その土地ならではの伝統技術が魅力の工芸品など、スタッフおすすめ品を幅広くラインアップ。おうちにいながら「お土産探し」気分をお楽しみください！

新規会員登録キャンペーン！

当健保の皆さまだけのお得なお知らせです。
新規会員登録をされた方の中から抽選で2名様に「近江牛（6,000円相当）」をプレゼント。右の二次元バーコードを読み取って入力いただくだけで会員登録とキャンペーンへの応募は完了です！ この機会にぜひご登録ください。

ご登録の際は団体名欄に必ず「トヨタ関連部品健康保険組合」とご記入ください。

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。 ※応募締切：2022年9月30日（金）
※商品はクール便で当選者に直送いたします。