Saúde：ポルトガル語で「健康」の意味です

健保ニュース
2019春号

Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2019年度　予算

北アルプスの十字路・平湯を歩く

P８～９に
ウォーキング記事あり。
ぜひご覧ください。

平湯（長野県）

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● http://www.kn-kenpo.or.jp

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

健康応援サイト PepUp で健康づくりを継続しましょう！

健康診断は年度に１回受診してください

昨年９月に健康保険加入者向けにＷｅｂサービス「健康応援サイトＰｅｐＵｐ（ペップアップ）」がスタートし、ウォーキングラリーや体重測定、健康クイズを実施しました。10月～11月に実施のウォーキングラリーは、職場のメンバーや友人を誘ってのチーム作りで歩数達成に向けてチャレンジしている方が多く、達成率も高かったようです。

また、普段から健康づくりにチャレンジしている方へのインセンティブとして、２０１８年度の定期健診受診者を対象に、ＢＭＩが正常範囲の方へポイントを付与しています。さらに、35歳以上の方のうち、健診結果が全て正常範囲内で生活習慣病による通院をしていない方と、健康年齢が実年齢より若い方へのポイント付与も実施します。

２０１８年度健診結果によるポイントは６月に付与する予定です。

今年度も健康応援サイトＰｅｐＵｐを通じて、健康づくりに役立つイベントを実施していきます。ウォーキングラリーは、ぜひチーム参加により達成率を上げていってください。各種イベントやチャレンジはＰｅｐＵｐ上の健保からのお知らせメールや会社のお知らせに掲載していきます。

定期健康診断結果に基づくポイント付与も引き続き実施しますので、２０１９年度も定期健康診断は必ず受診してください。加入者のみなさんが健康を意識した生活を送れるよう応援しています。

PepUp（ペップアップ）とは？

パソコンやスマホからアクセスできるWebサービスで、健康診断結果から「健康年齢」を知ることができ、医療費実績や健診データから、ご自身の健康状態を確認することができます。また、ウォーキングラリー参加などでポイントを貯めて商品と交換もできるので、楽しみながら健康年齢の維持改善が図れます。

※「PepUp」は、他の健保組合や会社も利用しているサイトです。

参加には PepUp への登録が必要です。
登録方法は下記をご覧ください。

会社と健保組合のコラボ事業 PepUp

対象者は健保組合加入の被保険者です（任意継続被保険者を除く）

2018 年度はこんなチャレンジにポイントをプレゼント

メニューによってはこれから付与されるポイントもあります。
PepUp サイト上の「あなたの Pep ポイント」をご確認ください。

健康な方　健康づくり参加者

- PepUp 登録【200P】
- ウォーキングラリー目標達成【チーム達成で 550P】
- 体重測定目標達成【250P】
- 健康クイズ全問正解【300P】
- BMI 正常【50P】
- 健康年齢が実年齢より若い【1 歳あたり 50P】
- 健診値全て正常で生活習慣病での通院なし【1,000P】

2019 年度はさらにポイントUP↑
6,000ｐも夢じゃない！

全員対象メニュー

35 歳以上で４月～翌３月までの健診結果※が健保組合へ提出されている方の対象メニュー

※会社で実施されている定期健診を受けられれば健保組合へ結果が届く仕組みです

獲得ポイントはプレゼントと交換！

PepUp 登録方法

①職場配付した封筒の中を確認

昨年９月10日に職場へ配付しています

②スマホやパソコンで登録

封筒紛失の場合は、ホームページから　再発行申請書をダウンロードしてください。

トヨタ東日本健保　検索

健保組合の 2019年度 予算

2019 年度予算の内容は、配付した『Saúde 2019 春号』をご覧ください

みなさんの健康を守るために 健保組合が行っている事業

さまざまな事業に取り組んでいます

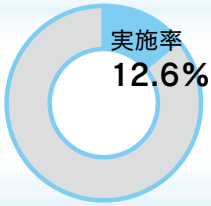
特定健診・特定保健指導

特定健診とは、40 歳～ 74 歳の方が受ける、メタボリックシンドロームの予防や早期発見のための健診です。

特定健診でリスクが高かった方は、**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

参考 特定保健指導の実施率

当健保組合の特定保健指導の実施率は、２割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。



特定健診後の受診勧奨

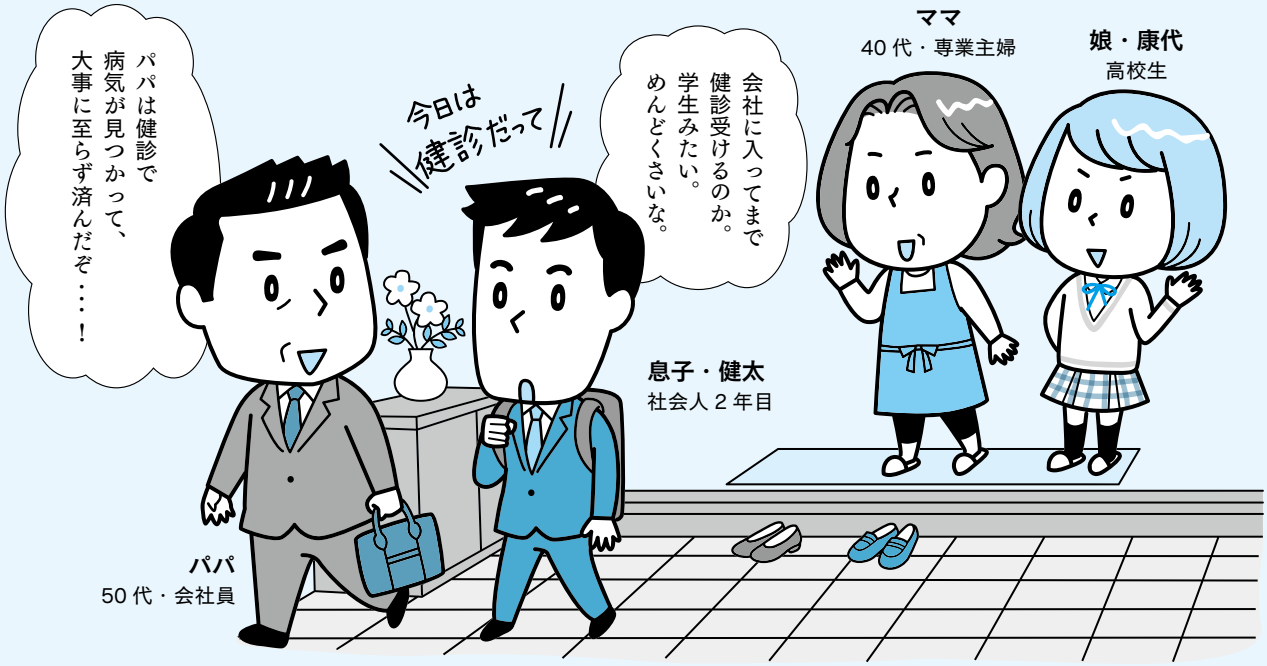
特定健診の結果、生活習慣病の早期発見、重症化予防のため、血圧、血糖、脂質の結果から医療機関への受診が必要な方へお手紙をお送りしています。手紙が届いた方は健診結果をご確認のうえ、医師へご相談ください。

データヘルス計画

健診や医療費の分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効率的・効果的な保健事業計画を「データヘルス計画」といい、Pep Up や特定健診の受診勧奨、特定保健指導を受けやすくすることなどです。

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？
健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 1

病気を予防するため

健診結果に〝アブナイな〟と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。
また、毎年検査を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

理由 2

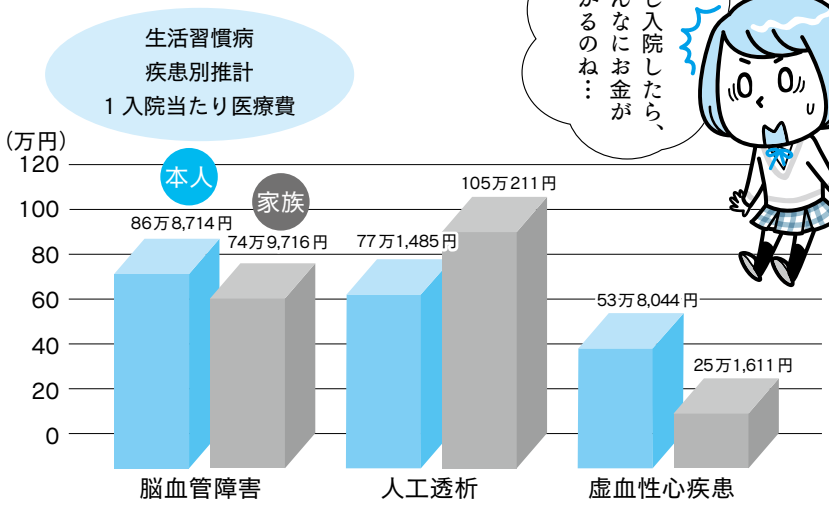
病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。
治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

理由 3

医療費の節約につなげるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくてすみます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の財政からの支出も抑えられて、健保組合も助かります。



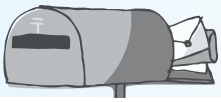
（健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より）

※自己負担は基本的に上記の3割となります。
※高額療養費により自己負担が軽減される場合があります。
※人工透析については、自己負担が1カ月1万円（所得によっては2万円）となる制度があります。

ご家族のみなさんは「家族健診」を受けてください

被保険者は会社の定期健診でほとんどの方が健診を受診していますが、ご家族（被扶養者）の5人に2人は「家族健診」を受けていません。大切なご家族の健康維持のために、「家族健診のご案内」を受け取ったら、必ず内容を確認して健診を受けるようおすすめください。

5月　「家族健診のご案内」と「特定健康診査受診券」が到着



……… 次のなかからご希望の健診を受診 ……

◉特定健康診査受診券で受診

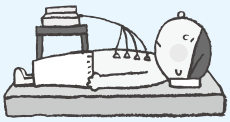
受診方法は簡単 無料

近所の医院や住民健診窓口に直接予約をして受けてください。

医院や住民健診が終了してしまいます。
「家族健診のご案内」を受け取ったら早めにご予約ください。

◉巡回健診

◉ミニドック ◉人間ドック



「申請書」を健保組合へ提出
（詳細は届いた案内をご覧ください。）

新しい仕組み

◉「勤め先で受診」するので「家族健診」は受けません。
◉入院等で「家族健診」は受けられません。

「家族健診」を受けられない。または、勤め先で受診するので、「家族健診」を受けない場合は、「連絡書」を健保組合へ提出！
（お勤め先での健診結果をご提出いただきます）

「連絡書」を健保組合へ提出
6月28日〆切
（「連絡書」は届いた案内をご覧ください。）

11月頃　「家族健診」の申込や受診できない「連絡書」の提出のない方、受診確認ができない方を対象にフォローを実施しています。

メタボリックシンドローム、放っておくとどうなるの？

メタボリックシンドロームの危険性は、自覚症状がほとんどないまま動脈硬化が進行してしまうことです。
放置すると、ある日突然、命にかかわる病気を発症するリスクが高くなってしまいます。

メタボリックシンドロームとは

内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常・高血圧・高血糖が組み合わさった状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といいます。

左記に該当する場合に、メタボと診断されます（必須項目＋選択項目に1項目あてはまる場合は予備群です）。

●メタボリックシンドロームの診断基準●

■必須項目

ウエスト周囲径（内臓脂肪蓄積）	おへその位置での腹囲	男性：85cm以上 女性：90cm以上

＋（プラス）

■選択項目（3項目のうち2項目以上あてはまること）

①脂質異常	②高血圧	③高血糖
中性脂肪 150mg/dL 以上 かつ／または HDL コレステロール 40mg/dL 未満	収縮期（最高）血圧 130mmHg 以上 かつ／または 拡張期（最低）血圧 85mmHg 以上	空腹時血糖 110mg/dL 以上

【注意】メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

健診後 早めにメタボ対策をとった場合と放置した場合

メタボ対策を決意！

40歳でメタボ予備群に

40歳になって特定健診を受けたところ、腹囲と中性脂肪の基準値を超える（メタボ予備群）。

不健康な生活習慣が内臓脂肪の蓄積を招く

メタボを引き起こす原因は、内臓脂肪の蓄積です。内臓脂肪は、食べすぎや運動不足など、消費エネルギー量よりも摂取エネルギー量が多くなる生活習慣の積み重ねにより蓄積されます。

メタボを放置！

体重増加が気になるAさんの場合

食べることが大好きで、とくに揚げものやラーメンが好き。野菜を食べる量が少ないのは自覚している。夕食はお酒を飲みながら食べ、食後にお菓子を食べるのが日課。運動習慣はない。

ここ数年、健診を受けるたびに体重が増加、中性脂肪も血圧も血糖も検査値は基準値内だが高め。

メタボ予備群を脱出して健康を維持！

１年後の健診ではすべての検査値が改善し、３年後の健診では正常値に。

健康を維持するためには…

食べすぎや欠食などの不規則な食生活に気をつけ、あわせて日ごろから積極的に体を動かすなど、健康な生活習慣を続けましょう。

早めにメタボ対策をとった場合

このままでは健康を害すると気づき、減量を決意！
食習慣を改善し、運動量も増やすことに。

１日３食規則正しく食事を摂る

減量するためには…

３～６カ月で当初の体重の5%減量を目標にしましょう。ただし、食事量を減らしても栄養バランスは崩さないようにしましょう。

運動量を増やすためには…

日常生活の中で、積極的に体を動かしましょう。そのうえで、軽めの有酸素運動と、筋肉を鍛える運動を習慣にしましょう。

命にかかわる病気を発症！

ある日突然、胸に強い痛みと圧迫感があり、病院を受診。狭心症と診断される。

メタボを放置し続けると…

静かに動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などの命にかかわる病気のリスクが高まります。

メタボを放置した場合

検査値がそれほど悪いわけではないし、何の症状もないから…と不健康な生活習慣を変えずに過ごす。

朝食抜きで、昼食はたっぷり食べる

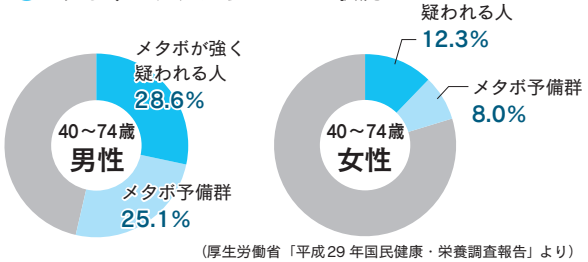
積極的に運動はしない

内臓脂肪が増えすぎると…

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の分泌バランスが崩れると、脂質異常や高血圧、高血糖を引き起こし、動脈硬化を進行させることがわかっています。

40歳以上の男性の２人に１人はメタボに要注意！ ～特定保健指導の通知が届いたらぜひ参加を～

●メタボリックシンドロームの状況



（厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より）

厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の２人に１人、女性の５人に１人が、メタボかその予備群となっています。

40歳以上のみなさんには、健診でメタボのリスクが高い人に、健保組合から特定保健指導の参加をご案内しています。特定保健指導は、保健師や看護師、管理栄養士等とともに生活習慣を見直し、適切なアドバイスのもとにメタボを改善する取り組みです。通知があったら、ぜひ参加してください。

北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
0578-89-3030
http://www.hirayuonsen.or.jp

長野自動車道・松本 I.C より 48km、中部縦貫自動車道・高山 I.C より 37km

新宿・名古屋・大阪・富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気が急上昇している。

平湯バスターミナル（アルプス街道平湯）

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

8：00～17：30（冬季は 8：30～16：30）
休 年中無休
0578-89-2611

ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。

平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 mの巨木。ネズコは「クロベ（黒檜）」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かおう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

ひと足のばす

乗鞍岳

平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道 90 分で登頂できる。
乗鞍スカイライン開通期間　5 月 15 日～ 10 月 31 日
◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（畳平）
所要時間　約 60 分　¥バス　往復 2,300 円
0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）

新穂高ロープウェイ

平湯温泉から
バスで約45分

2 階建てゴンドラのロープウェイで、あっという間に標高 2,156 mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。
◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ
所要時間　約 45 分　¥バス　片道 890 円
0577-32-1688（濃飛バス）
◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第 1・第 2 ロープウェイ連絡）
所要時間　約 25 分　¥ロープウェイ　往復 2,900 円
0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）

上高地

平湯温泉から
バスで約25分

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。
シャトルバス運行期間　4 月中旬～ 11 月中旬
◆平湯バスターミナル～上高地
所要時間　約 25 分　¥バス　往復 2,050 円
0577-32-1688（濃飛バス）

平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。
8：00 ～ 21：00
（11 月下旬～ 4 月中旬は休業）
¥無料　休不定休

平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。
6：00 ～ 21：00
（11 月下旬～ 4 月中旬は 8：00 ～ 19：00）
¥寸志（外の箱に入れる）
休無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が 16 種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。
10：00 ～ 21：00
¥（日帰り入浴料）大人 500 円
休年中無休
0578-89-3338

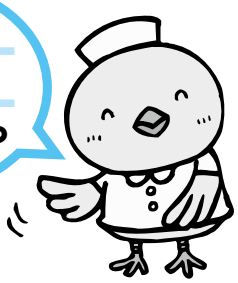
はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。
〔つるや商店〕
8：00 ～ 21：00
¥1 個 50 円　休不定休

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

はり・きゅう、あん摩、マッサージ・指圧

2019年
6月1日
施術分から

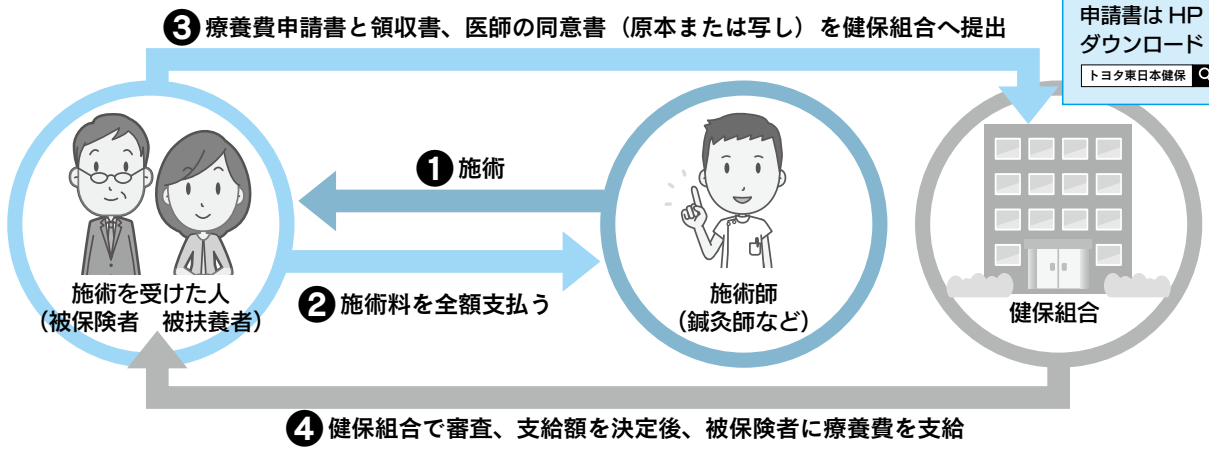


療養費の申請方法が
償還払い方式に変更となります

2019年6月1日から、はり・きゅう、あん摩、マッサージ・指圧の施術費用の支払い方法を償還払い方式に変更します。

※2019年6月分以降の施術分を償還払い以外の請求方式で申請された場合、申請書を返却し再度申請をしていただきます。

償還払い方式



償還払い方式とは？

施術を受けた人が全額支払った後、健保組合に療養費を申請する方式です。

- 「はり・きゅう」と「あん摩、マッサージ・指圧」で申請書が異なります。
- 申請には必ず「領収書」と「医師の同意書（原本または写し）」の添付が必要です。

ご注意ください！ 健康保険が使える場合は限られています

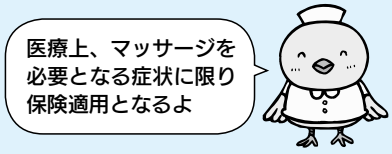
●あん摩、マッサージ・指圧施術

保険適用の対象となる主な症状

- 筋麻痺　・筋萎縮
- 関節拘縮　など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

医師が交付する施術への「同意書」が必要です



同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は、対象外となります。

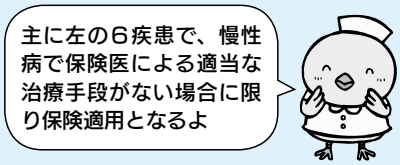
●はり・きゅう施術

保険適用の対象となる主な症状

- 神経痛　・頸腕症候群
- リウマチ　・腰痛症
- 五十肩　・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

医師が交付する施術への「同意書」が必要です



はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外になります。

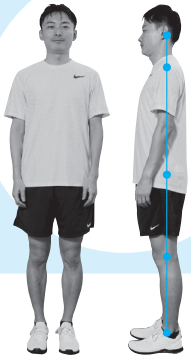
指導・監修　ウォーキングインストラクター　君塚正道

一歩の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

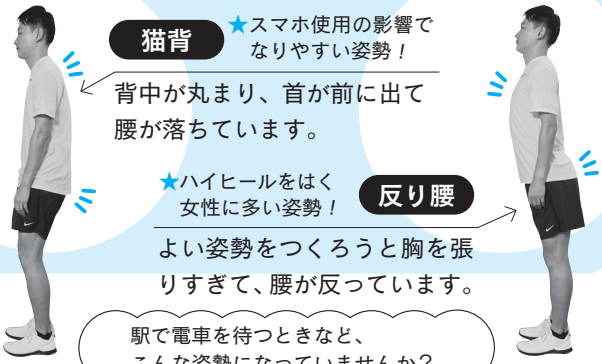
正しい姿勢



①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
②骨盤を立たせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背　★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

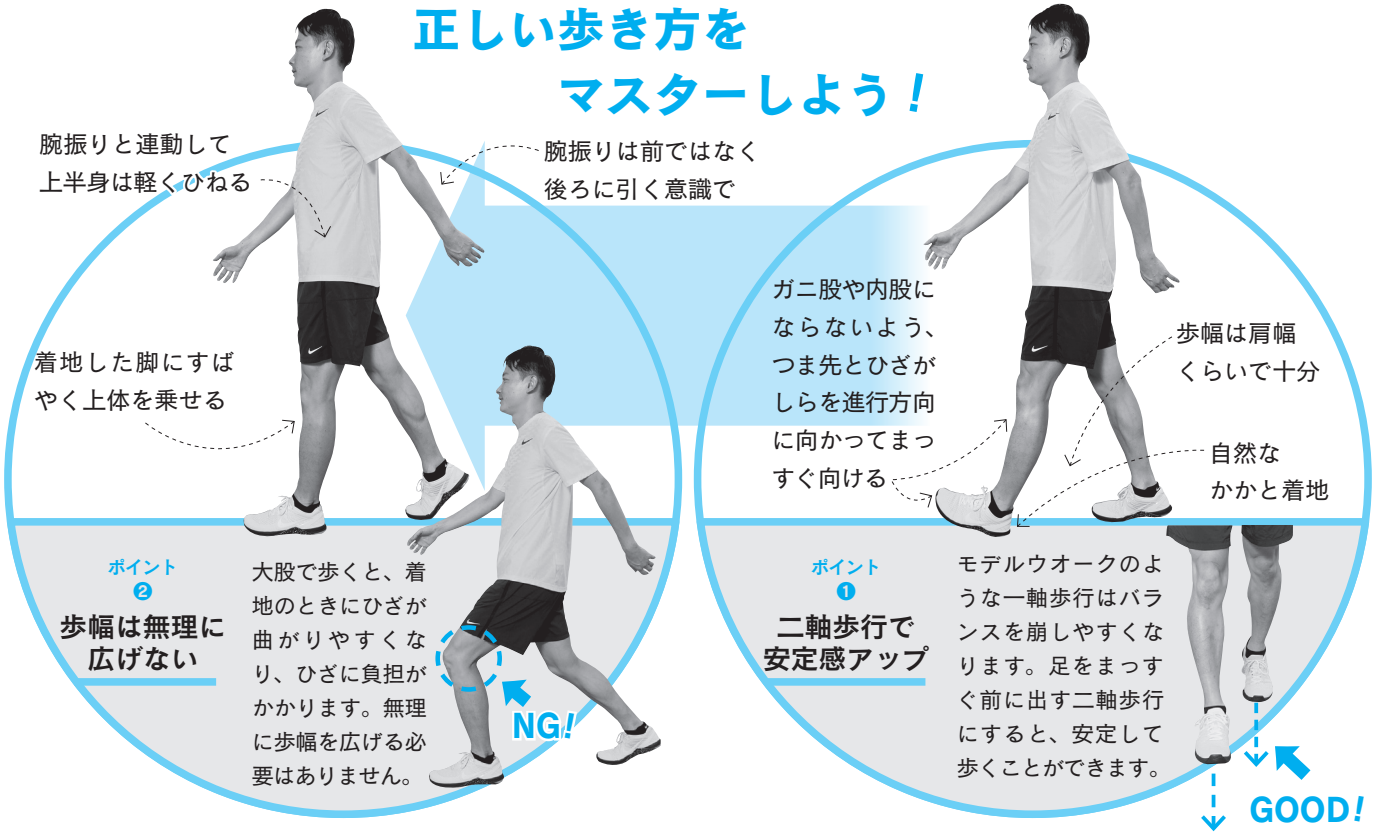
背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！　**反り腰**

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！



ポイント❷ 歩幅は無理に広げない

大股で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

ポイント❶ 二軸歩行で安定感アップ

モデルウオークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

ウオーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウオーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておくと、より楽しく続けられます。

元気のモトは
食事から！

生活リズムを整える バランス朝ごはん

**新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！**

1人分
431kcal
塩分 1.2g

便利術！
食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

●撮影 愛甲武司　●スタイリング 宮沢史絵

アスパラガスとミックスビーンズのスパニッシュオムレツ

材料（2人分）

- 卵……3個
- 粉チーズ……大さじ3
- ツナ……小1缶（軽く汁気をきる）
- オリーブ油……大さじ2
- アスパラガス……100g（小口切り）
- ミックスビーンズ…70g
- 塩、こしょう……各少々

作り方

①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
②フライパン（直径18～20cm）にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
③半熟状（右写真）になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
※お好みでケチャップ（分量外）を添える。

Check ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。

料理制作
牧野直子
（管理栄養士）

BLT（ベーコン、レタス、トマト）スープ

材料（2人分）

- ベーコン…… 2枚（40g）（2cm幅に切る）
- レタス…… 2枚（60g）（小さめにちぎる）
- トマト…… 小1個（100g）（1cm角に切る）
- 水…… 2カップ
- 顆粒コンソメ…… 小さじ1
- 塩、粗びきこしょう…… 各少々

作り方

①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

Check トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。

いちごとバナナのスムージー

材料（2人分）

- いちご…… 150g
- バナナ…… 1本（100g）
- ヨーグルト…… 1カップ
- はちみつ…… 大さじ1

作り方

①材料をすべてミキサーに入れて撹拌（かくはん）する。

Check いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうなると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。

トヨタ自動車東日本

けんぽの保健事業をご紹介

ご本人（被保険者）が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診 胃がん　35歳以上の奇数年齢 前立腺がん　50歳以上の男性 歯科	通年（会社の定期健診時）											
大腸がん検診　35歳以上							案内	10月～3月				
がん検診補助	通年　上限5,000円までの補助（年1回）											
人間ドック費用補助 35歳以上で会社の定期健診受診者	通年　費用の60%（上限30,000円まで）の補助（年1回）											
特定保健指導 35歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
特定健診結果による受診勧奨 35歳以上特定健診結果による対象者	通知						通知					
健康応援サイトPepUp・ 健康づくりインセンティブ	通年　チャレンジ・イベントあり											
ジェネリック医薬品差額通知		通知					通知					

ご家族（被扶養者）が対象

申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
家族健診　35歳以上で4月1日在籍者												
特定健診受診券コース		案内	5月～2月									
こちらのコースは健保組合への申請が必要です ミニドックコース		申請受付	5月～3月									
静岡巡回健診コース		申請受付		7月～1月								
岩手・宮城巡回健診コース		申請受付			8月～9月							
本人手配人間ドックコース		申請受付	5月～2月									
がん検診補助	通年　上限5,000円までの補助（年1回）											
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時1歳～15歳							申請受付 1人上限2,000円まで					
ジェネリック医薬品差額通知		通知					通知					

健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サウージ』												
『すこやかファミリー』												
健康づくりカレンダー												

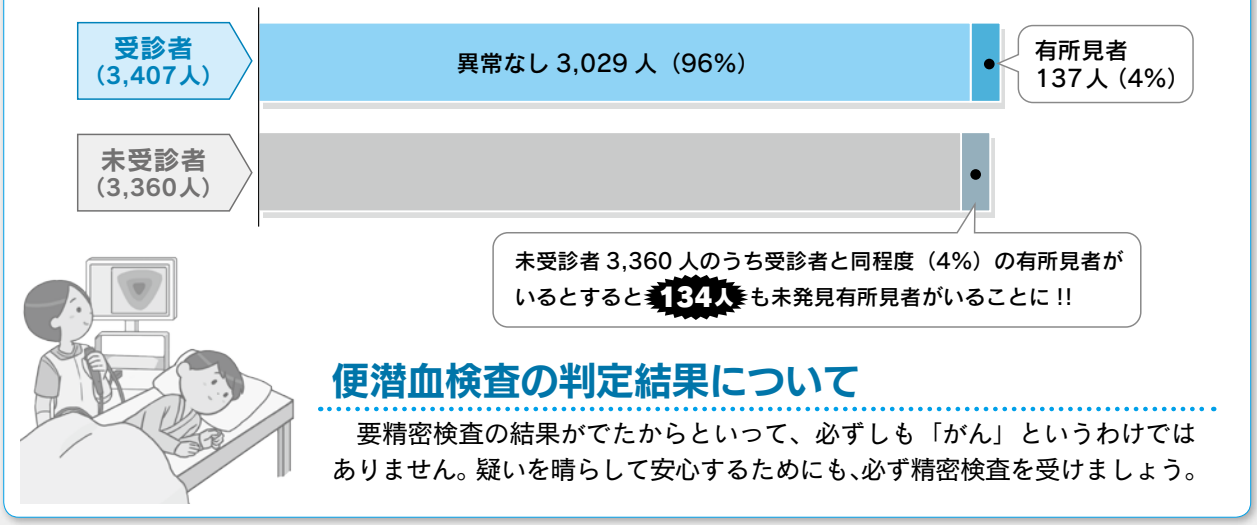
上記は予定です。変更する可能性もありますので、
お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

トヨタ自動車東日本健保　検索

2018年度「大腸がん検診」実施結果

昨年10月～1月末までの期間で「大腸がん検診」を実施しました。未受診の方へは職場を通じて受診のお願いをしてきましたが、実際に検診を受けた方は約半数でした。

大腸がんは、早期発見すれば「治りやすい」がんといわれています。しかし、大腸がんにかかる確率は、男性が11人に1人、女性が14人に1人と罹患者数が多いがんでもあります。毎年必ず大腸がん検診を受けましょう。



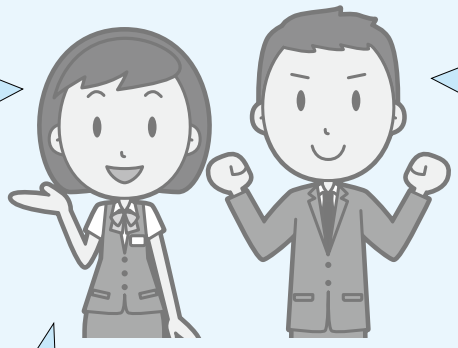
便潜血検査の判定結果について

要精密検査の結果がでたからといって、必ずしも「がん」というわけではありません。疑いを晴らして安心するためにも、必ず精密検査を受けましょう。

健保組合からのお願い…

家族健診は必ず受けてください！

5月に対象者のご自宅あてに案内をお送りします。届いた方は、すぐにご予約ください。



医療費の節減にご協力を！

みなさんからいただいた保険料の大きな使われ方は、医療費です。ジェネリック医薬品の利用や安易な重複受診をしないなど医療費の節減にご協力をお願いします。

被扶養者の届出はすぐに手続きを！

本来、被扶養者の資格がない方が加入されていると納付金※が増えてしまいます。ご家族（被扶養者）が就職されたときなど、健保組合に届出を！

※納付金の額（2018年度）
1人当たり26,109円／月

●健康保険の届出は、会社の給与関係の届出とは別のものです。次のように手続きをしてください。

①「被扶養者変更届（減らす場合）」を記入
②保険証と①を会社経由で健保組合に提出
※任意継続被保険者の方は健保組合にご提出ください。

▼ 次の場合は、健康保険の扶養からはずす手続きを！

- 就職先で健康保険証が交付された場合
- 短期間でもパート先から健康保険証をもらった場合
- パートやアルバイトをして継続的に108,334円／月（年収130万円）以上の収入がある場合

ご自宅の

パソコンやスマホから見ることができるホームページはご存じですか

トヨタ自動車東日本健保　検索

各種申請書をダウンロードできます

健康保険証を提示すると法人会員料金で利用することができます！

— 4/20 ～ 6/16 まで春のキャンペーン実施中 —

費用などの詳細はホームページをご覧ください。

お申し込み・お問い合わせはルネサンスまで

Tel 03-5600-5399

10:00 ～ 17:30（土日祝定休）

スマホからもアクセスできるWebサービスです

健診結果から「健康年齢」が若い方やBMIが正常な方へポイントを付与しています。また、ウォーキングラリーなど健康づくりのイベントを開催！　登録がまだの方は昨年９月に職場へお配りした封筒をご確認ください。

職場のみなさんと！ 同期！ 仲間と一緒に「健康づくり」を始めましょう。

詳しくはP2をご覧ください。

トヨタ自動車東日本健康保険組合
〒981-3609 宮城県黒川郡大衡村中央平１番地　TEL:022-765-6490