

# Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稻沢市井之口町中四反畠4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

平成27年度 人間ドック・レディスドック(当健保事業)

## 女性の健診利用状況



■ 受診者

■ 未受診者



当健保加入女性全体の  
健診受診率39%…  
もっと利用してほしいなあ。

“がん”になる女性は意外と多いし、  
早期発見のためにも、定期的にドックで  
病気のリスクのチェックしたいわね。



←本誌P2・3

### ● もくじ

- 表紙～P.3 ..... 病気の知識「乳がん」
- P.4 ..... 当健保組合でもマイナンバーを使用します
- P.5 ..... 療養費「治療用装具」の適正化
- P.6 ..... 「データヘルス計画」の取り組み

- P.7～P.9 ..... 保健事業案内
- P.10 ..... あしたの健保プロジェクト
- P.11 ..... デトックスCooking
- P.12 (裏表紙) .. 健保ホームページ『ESPRIT』活用術



## 知っておきたい! 療養費「治療用装具」の適正化(写真添付)

不正が疑われるような治療用装具の請求事例が発生しております。

皆様の治療用装具が適正なものか、今一度ご確認お願いします。

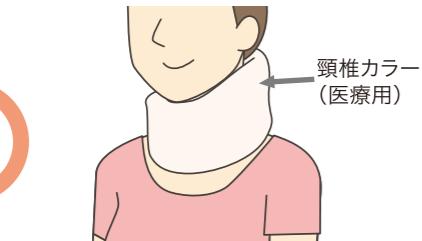
事例1

### 本来と異なる作製物の請求

医師の意見および装具装着証明書(医師の証明)は、

「頸椎カラー」なっていましたが…

証明書通りであればコチラ



現物を確認したらコレだった…



「安眠まくら」  
でした!

写真添付により、装具名と現物の整合性を確認します!!

事例2

### 同一対象者から同じ時期に2つ分の治療用装具の請求 (傷病名は左膝蓋骨亜脱臼)

【装具名】  
左膝装具D軟性  
(支柱付きサポーター)  
【領収日】  
平成28年3月28日



【装具名】  
左膝装具D軟性  
(支柱なし)  
【領収日】  
平成28年4月18日



“同じ装具”的申請は、保険給付の支給対象外ですが、同じ装具であるかどうか写真添付で現物確認を行い、別の装具であることがわかり、支給した例です。(=装具による療養で状態が良くなり、支柱付きから支柱無しの装具へと変わった)

このように治療用装具では、現物確認を行わない限り、支給できる場合、できない場合があるため、申請の際には必ず写真添付にご協力お願いします。

平成28年9月より  
療養費「治療用装具」の  
申請には、5点の  
書類が必要です。

- ① 療養費支給申請書
- ④ 装具作製確認書
- ② 装具業者の領収書  
(義肢装具士が作成)
- ⑤ 装具に関する報告書(写真)
- ③ 医師の意見および  
装具装着証明書

平成29年1月から

## 当健保組合でも マイナンバーを使用します

マイナンバーは、国民一人ひとりがもつ、12桁の個人番号です。

既に、平成28年1月から、社会保障・税・災害対策の行政手続きで、マイナンバーの運用が開始されました。

当健保組合でも、マイナンバーを使って事務手続きを行います。「番号法」による「個人番号利用事務実施者」に定められているため、平成29年1月以降に届出いただく、資格取得届や被扶養者の異動届などの申請書には、マイナンバーの記入が必要になります。

マイナンバーの使用については、「特定個人情報」の扱いで、使用目的が「番号法」に定められていますので、その目的以外で使用することはありません。



マイナンバー

### マイナンバー制度への対応

#### ●マイナンバーの収集・登録

平成29年1月までに、当健保組合加入者全員のマイナンバーを収集し、登録します。

すでに平成28年10月から、順次事業主経由で、被保険者および被扶養者のマイナンバーを提供いただいております。

#### マイナンバー収集の流れ



※事業主経由でマイナンバーを収集できない加入者および任意継続被保険者の方については、「番号法第九条」に基づき、地方公共団体情報システム機構の住民基本台帳ネットワークシステムよりマイナンバーの提供を受けることを予定しています。

### マイナンバーの収集にご理解とご協力をお願いいたします

#### マイナンバー制度のスケジュール

※スケジュールは変更となる場合があります

平成28年1月～

税・雇用保険等の行政手続きにおいて、利用開始

平成29年1月～

健保組合での利用開始  
各種申請書にマイナンバー記載欄を設置など

平成29年7月～

国の行政機関・健保組合等の情報連携開始

### マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や個人情報の取得にご注意ください!

マイナンバーの通知や利用などの手続で、口座番号や口座の暗証番号、資産の情報、家族構成などの個人情報を電話などで聞いたり、金銭を要求したりすることはありません。不審な電話やメールはすぐに切るまたは無視することとし、マイナンバー総合フリーダイヤルの相談窓口をご利用ください。

マイナンバー制度全般のご相談はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

# インフルエンザ予防接種補助期間は 平成29年1月31日までです!!

当健保組合では、免疫力が少なく個人での健康管理を行いにくい“乳幼児から中学生”までを対象に、発病と重症化を防ぐ効果が期待できる『ワクチン接種』の費用を補助します。抗体ができるまでには約2週間程度かかりますので、流行期に入る前の「早めの予防接種」が効果的です。

接種先医療機関が愛知県内の方と、その他の都道府県の方では、補助方法が異なります。

## ・利用方法

- 1** 愛知県内の指定医療機関で接種  
の場合は接種補助券を窓口へ提出してください。  
**2** 左記**1**以外で接種の場合は償還払いでの手続きをすることで、後日健保組合が補助をいたします。  
(指定口座へ振込)

※愛知県内でも指定医療機関以外での接種は、**2**の償還払いでの対応となります。

**補助対象者** 0.5歳以上中学生以下(平成13年4月2日～平成28年7月31日生まれ)の当健保組合加入者

**補助対象期間** 平成28年10月1日(土)～平成29年1月31日(火)接種分まで

**補助額** 最高2,000円まで(1名／期間内1回のみ) ※2回接種の場合1回分が対象

**申込期間** 平成28年9月23日(金)～平成29年1月16日(月)まで

**償還払い申請期間** 平成28年10月1日(土)～平成29年2月17日(金)健保組合着

**申込方法** 健保ホームページ『ESPRIT』にて申込、または「受診補助券取寄せ用紙」を健保組合に提出  
※詳細は健保ホームページ『ESPRIT』をご覧ください。

**問い合わせ先** (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5106 担当:1G 佐藤



インフルエンザの特徴と予防法を知ることで、感染を防ぐことができます。

## 忘れず実践! インフルエンザ予防 “6つのポイント”



石けんで丁寧な手洗いを



うがいを忘れずに



外出時はマスクをしよう



寒くともときどき換気をしよう



栄養バランスのとれた食事で免疫力アップ



十分な睡眠をとろう

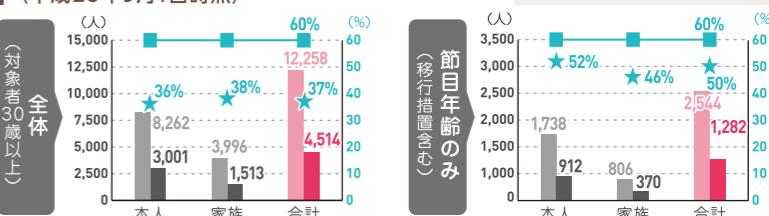
豊田合成  
健保組合

## 「データヘルス計画」の取り組み

平成28年度 変更点

みんなの健診結果と医療費のデータに基づき、より効果的な保健事業を企画・実施する「データヘルス計画」。その中で活用するデータのうち、「人間ドック等申込み状況」の最新状況をお知らせします。

健診事業(人間ドック等)申込み状況  
(平成28年9月1日時点)



## 平成28年度 2次検査受診勧奨の対象者は?

当健保が行う「人間ドック」「レディスドック」「巡回ドック」の受診結果が、「要精密検査」「要治療」判定でかつ下記基準※に該当した方は、“重大な疾患の発症リスクが高い”と判断し“確実に2次検査を受診”いただくために重点フォローを実施いたします。

受診勧奨通知がお手元に届いた方で、まだ2次検査を受診していない場合は、速やかに専門医を受診いただきますようお願いします。

※平成28年度 重点フォロー対象者基準(=早急に医療機関を受診し治療を要すレベル)

リスクリス	重点フォロー項目と基準値			備考
がん疾患	大腸	便潜血	陽性	-
	胃	胃部X線・胃カメラ		
	肺	胸部X線・喀痰		所見「有り」
	子宮	細胞診		
	乳	エコー・マンモグラフィ		
	前立腺	腫瘍マーカー(PSA)	4.1以上	-
生活習慣病	血圧	収縮期	160以上	-
		拡張期	100以上	-
	脂質	LDL	180以上	-
		トリグリセライド(中性脂肪)	1,000以上	-
	糖尿病	空腹時血糖	126以上	-
		HbA1c	8.4以上	-
	肝機能	γ-GTP	1,000以上	-
両方	腎機能	クレアチニン	基準値外	基準値:男~1.0 女~0.7
		尿素窒素	基準値外	基準値:8~20
	尿	尿蛋白	(+++)	プラス「腎機能」の異常
	脾機能	血清アミラーゼ	基準値外	基準値:40~145
	内臓疾患	腹部超音波	所見「有り」	-



## 「電話相談窓口」を開設しています!

「健診結果」や「2次検査」のことなどで困った時やご不明な点があれば、お気軽にご相談ください。

お電話いただく際、お手元に「健診結果表」をご準備いただきますと、より具体的なお話ができます。

TEL

外線 0587-23-6661

内線 611-5105

【受付時間】月曜日～金曜日 9:00～17:00(会社稼働日)

【保健師名】上森(うわもり)・小澤(おざわ)

E-mail

yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp

【受付時間】24時間(回答は会社稼働日のみとなります)



※豊田合成(株)の従業員の方は、勤務地の医务室でも相談が可能です。

## インフォメーション

### 議員就退任

平成28年9月9日付で議員の就退任がありました。

## 新任

## 退任

### 互選議員

### 議員

源治 保秀

豊田合成労働組合

服部 大輔

豊田合成(株)

## 新任

## 退任

松田 修司

豊田合成労働組合

谷 克人

豊田合成(株)

# 秋

## はいつものウォーキングを 少しチェンジしてみませんか?

からだを動かすのが心地よいと感じる秋真っ盛りですね。みなさんは運動をしていますか?気軽にできて続けやすいのはやはりウォーキング。そのウォーキングを少し工夫することでさらに運動効果を高める方法がありますので、ぜひ実践してください。



### いつもより10分長く歩く

#### 健保組合はみんなのウォーキングライフを応援します!

日常生活で歩くことが基本ですが、たまには仲間や家族とウォーキングイベントに参加してみませんか?当健保組合では毎年「健保連愛知主催 健康ウォーク(4月・10月)」「テーマパークを歩こうin東山動植物園(11月)」への参加者を募集しておりますので、ぜひご参加ください。

糖分に要注意

## 歯みがきで歯を守ろう

お菓子などの間食のほか、スポーツドリンクを含む清涼飲料水にも意外と糖分が入っています。こうした糖分を含む飲食物をとる習慣のある人は虫歯のリスクが高くなるので、人一倍歯みがきには気をつかいましょう。

また、歯を失う原因の1位である歯周病の予防にも歯みがきは欠かせません。

糖分の目安	
(参考)ステイックシュガー1本(3~6g)	
・スポーツドリンク(20~30g)	
・オレンジジュース(40~50g)	
・炭酸飲料(50~70g)	

### ①力を入れすぎない

毛先が広がらない程度の軽い力でみがくのがポイントです。ペンを持つようにすると、余計な力が入りません。

### ②小刻みに動かす

大きく動かすと、歯垢に毛先が届かないところが出てきます。1本ずつすべての面に毛先が当たるよう小刻みに歯ブラシを動かすことがポイントです。

★歯ブラシは、見た目に大きく変化がなくても1ヶ月に1回交換するようにしましょう。

歯ブラシで  
みがくときの  
ポイント

スポーツの秋!!

## 室内で快適に運動したいみなさんにオススメ

### 1 7月25日に女性限定の運動教室を開催しました

ゴムチューブを使った筋肉トレーニングや、自宅でできるエクササイズを教えていただきました。

次回  
11月23日(水・祝)



詳細は健保ホームページ「ESPRIT」にてお知らせします。

### 2 女性も利用しやすいフィットネスルームを目指します

マットを一新し、明るい雰囲気となったフィットネスルームで一緒にトレーニングしませんか?

★毎週水曜日はパーソナルトレーニングを開催中!



フィットネスルーム  
開館時間

月曜~金曜(TG稼働日のみ)18:00-21:00  
(水曜のみ17:30-21:00)

みなさんが気軽に利用できるフィットネスルームを目指しています。

こんな教室をやって欲しいなど運動教室、フィットネスルームに関する要望やご意見がありましたら、下記にご連絡ください。お待ちしております。

フィットネスルーム

セントラルスポーツ

一般カード・有所見者カードともに健保経由で作成された方はカード発行料(540円)が無料。名鉄セントラルフィットネス大曾根・岡崎・小牧・いなすの4店舗のみ当健保限定価格(利用料1回1,080円⇒540円)で利用でき、さらに健保補助あり。大変お得です。

名鉄セントラルフィットネス大曾根・岡崎・小牧・いなす  
4店舗限定特別利用料金

利用料	
有所見者	110円/回
一般	同月2回まで410円/回。同月3回目以降540円/回

※利用の詳細は健保ホームページ「ESPRIT」をご覧ください。



問い合わせ先 TEL 0587-23-6661 (TG内線) 611-5105 担当:小澤

E-mail kaori.ozawa@ts.toyoda-gosei.co.jp



腸がよろこぶレシピを紹介♪

# デトックス Cooking

DETOX

キノコのピリ辛酸辣湯風

塩分  
1.45g  
(1人分で0.7g)

カロリー  
159kcal

## 腸がよろこぶ POINT

天日干ししたシメジの戻し汁には、脂肪を洗い流す効果があるといわれていますので、腸にも優しい食材です。さらに、炭水化物の麺の代用として薄くカットした大根を使い、ヘルシーなメニューに仕上げています。



Food  
coordinator

栗山 小夜子  
料理講師や食のプロ  
デュースなど、幅広  
く活躍。



### 天日干しした キノコ類を用意

エノキ、シメジなどの  
キノコ類 ..... 200g

- ①キノコ類はザルに並べて、晴れた日に屋外で約5~6時間乾燥させる。
- ②乾燥させた①は冷蔵庫で保存しておく。

### 材料 2人分

キノコ類(天日干ししたもの)	..... 50g(戻し汁 200cc 使用)
干しエビ	..... 20g(戻し汁 150cc 使用)
大根	..... 1/2 本
白ネギ	..... 100g
豚肉ミンチ	..... 100g
ゴマ油	..... 大さじ 1
すりおろしたニンニクとショウガ	..... 合わせて小さじ 1
豆板醤、ラー油	..... 少々
紹興酒(料理酒でも可)	..... 大さじ 1
塩	..... 小さじ 1/2
薄口醤油	..... 小さじ 1
片栗粉	..... 適量
酢	..... 小さじ 2

### 作り方

調理時間／約 40 分

- ①干しキノコ、干しエビはぬるま湯に浸して戻しておく(干しキノコの戻し汁 200cc、干しエビの戻し汁 150cc を残しておく)。(写真④)
- ②大根はピーラーで薄く平麺状にカットし、熱湯に10秒ほど浸したあと、ザルに上げて水を切っておく。(写真⑤)
- 白ネギはみじん切りにする。①の戻したキノコは、細かくカット。
- ③フライパンに、ゴマ油、すりおろしたニンニクとショウガ、豆板醤、②の白ネギを入れて弱火にし、香りが出てきたら、豚肉ミンチ、②のキノコを加えて炒める。全体に火が通ったら、①の干しキノコと干しエビの戻し汁、ラー油、紹興酒を加え、塩と薄口醤油で味を調整したあと、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げに酢を加えて火を止める。(写真⑥)
- ④器に③のスープを注ぎ、②の大根を盛り付け、好みで輪切りの唐辛子をトッピングすればでき上がり。



# 健保のホームページ『ESPRIT』活用術

豊田合成健康保険組合

検索



<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

『ESPRIT』はパソコンやスマートフォンからアクセスでき、健康保険の手続きや健康づくり情報を入手できます。

## 「被扶養者になれる？なれない？」がすぐわかります

ご家族を被扶養者にする場合、各種条件があります。あなたのご家族が被扶養者になれるかなれないか、簡単にチェックできる「確認チャート」が追加されましたので、ぜひご利用ください。

The screenshot shows the Goseikenpo e-Sprit homepage. A red box highlights the 'Checkchart' button on the left sidebar. A dotted arrow points from this button to a larger view of the 'Checkchart' interface. This interface includes a sunflower image, a message about the event 'Te-Ma-Park Visit 2016/09/16', and a large red box containing the text 'Click here to check if you qualify as a dependent or not?'. Below this are five categories: 'Child', 'Child', 'Dependent', 'Parent', and 'Others'. A second red box on the left sidebar highlights the 'Checkchart' again, with an arrow pointing to a detailed view of the chart itself. This detailed view shows a question about income and two buttons: 'Yes' (赤い枠) and 'No' (青い枠). A third red box on the right side highlights the 'Checkchart' again, with an arrow pointing to another detailed view. This view shows a question about household members and two buttons: 'Yes' (赤い枠) and 'No' (青い枠). A large red box at the bottom right contains the text: 'Depending on the conditions and documents issued by your family, the categories may differ. Please click on the category that best fits your family's situation.'

画面の問い合わせに答えていくと、「なれる」or「なれない」の判定が出ます♪

ご家族によって条件や提出書類が異なるので、5つのカテゴリーに分かれています。  
被扶養者にしたいご家族をクリックしてください。

お願い

健保の健全な財政運営に向けて、被扶養者の資格条件を満たした方々の適正な加入を推進しております。  
被扶養者の加入・脱退の届出はすみやかに行っていただきますようご協力をお願いします。