Wellness

豊田合成健康保険組合

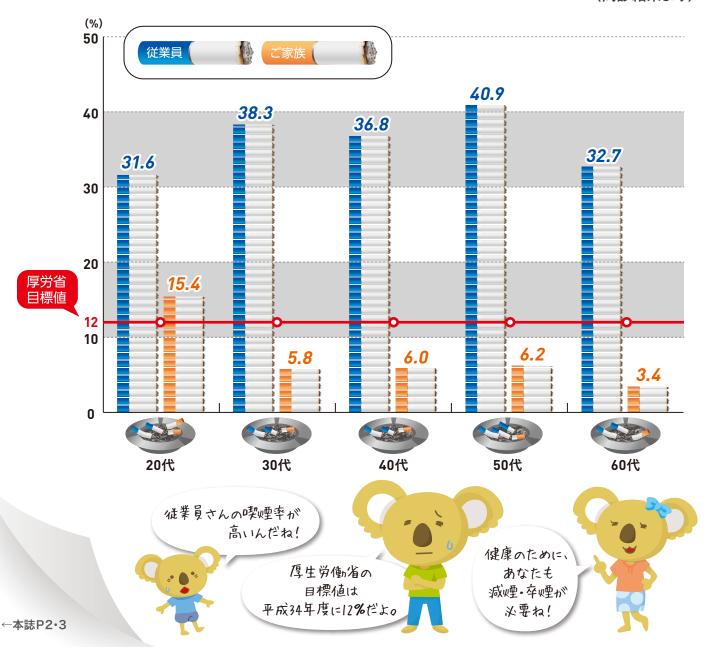
〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地 TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

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

平成27年度 健診受診者の喫煙率データ

(問診結果より)



● もくじ

表紙~P.3 …… 病気の知識「肺がん」 P.8~P.9 …… 保健事業案内

P.4~P.5 … 平成27年度データヘルス計画 実施結果 P.10 … 治療用装具の療養費申請について

P.6 ·············· 平成27年度決算報告 P.11 ············ デトックスCooking

P.7 ······ 医療保険制度改正・議員就退任のお知らせ P.12 (裏表紙) ·· 健保ホームページ『ESPRIT』活用術

TOPICS

肺の病気は肺がん以外にもい ろいろありますが、近年はCOPD (慢性閉塞性肺疾患)が増加傾向 にあります。COPDは、おもにタバ コの煙などの有害物資によって肺 がダメージを受け、呼吸しづらくな る病気です。

いったん発症すると完治すること はなく、悪化すれば呼吸不全になる こともあるため、予防が大切です。 そして、一番の予防法はやはり「禁 煙」です。何度失敗してもあきらめ ず、トライし続けましょう。

COPDの症状例

- 階段や坂道などですぐ息切れする
- よく咳や痰が出る

0

0

0

0

0

0

0

- 呼吸するときにゼーゼー、ヒュー ヒューという喘鳴がある など
- *こうした症状がある場合は、悪化する前に適切な 治療を受けましょう。

のきれ 喫煙者もいない」「自然に囲まれた空気「タバコを吸ったことがない」「周囲に も肺がた いな環境に住んで んになるケー いる」と

いう人

りが引き、なかなか寺とよいのがあったりと、なかなか寺とよが内に要招くのが外部環境であったり、体内に要招くのが外部環境であったり、体内に要いてもあるのですが、この働きの低下を のが現状です。 理する※肺胞マクロファー が肺がん発生の引き金に 近年の研究で、 肺に侵入 えがあり ジの働きの低 した異 なると ま (物を処 い う

とはいえ、肺がんがタバコと密接な関

力でやめられないという人は、

を受診することも検討してみてください

ワンポイン

係があるのは医学的に確かな事実です

〝掃除屋〟のような働きをする。 入した異物などを細胞内に取り込み、消化、無害化する血液中の白血球から変化した細胞で、外部から肺に侵

その他の疾病予防も期待できます。いがん以外のがん、

もはや禁煙は当たり前

原因はタバコなの?

煙」という言葉があるようにタ 煙は最も効果的ながん予防です。「受動喫 て、上手に禁煙しましょう。どうしても自 康にも影響を与えることから、自分以外の だけでなく、 人のがん予防にもなります。 現在は、 原因の一つとして確かである以上、 ムがあります。これらを活用 喫煙習慣のない周囲の バコは自分 人の

基本の禁煙・サ

思い立ったが吉日 動機を大切にしよう

自分と対話してみましょう。禁煙したいと 思った理由について、思い浮かんだことを 箇条書きにしてください。寝る前や禁煙中 にくじけそうになったときは読み返して自 分を励ましましょう。

禁煙したいのですか

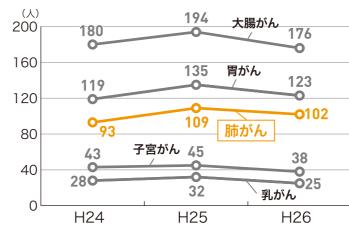
- 家族の幸せと健康のため。 ・浮いたタバコ代で貯金を して旅行したい。

吸いたくなったら 気を紛らわす

禁煙の常套手段。喫煙に代わることを 実行し、吸いたい気持ちをコントロール。

- 冷たい水やお茶を飲む
- 低カロリーガムやこんぶをかむ
- 歯みがきをする
- 吸いたくなる環境と おさらばしよう
- 残りのタバコ、ライター、灰皿を捨てる
- 外食する際は、全面禁煙している店を選ぶ
- 食後は早めに席を立つ

5大がん罹患者数推移(当健保)



グラフのとおり、豊田合成健康 保険組合においては大腸がん 罹患者が一番多いのですが、 「肺がん」はキーワードにあるよ うに治療が難しいなどの理由 で死亡者数が最も多いという 点がポイントです。



率に大きく差がないのが特徴。 となっているうえ、罹患率と死亡 ことと治療の難しさがあります。 男性の死因第1位、女性でも第2位 がんは、増加の一途をたどり続け、 背景には発見が遅れがちである 今やがんの帝王ともいうべき肺

おもな検査

- 胸部X線検査
- 喀痰(かくたん)細胞診
- ヘリカルCT

肺がんのおもな症状

初期は、かぜに似た症状がありますが、タバコを吸わない 女性にも増えている腺がんは、肺の末梢にできることが 多く症状が出にくいので、定期的な検診が重要です。



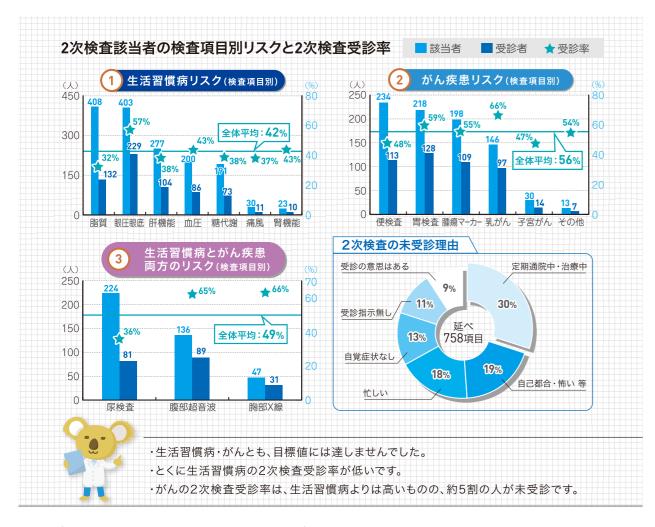
肺がんの種類

最も多く肺がん全体の50%を占め、女性の ①腺がん 肺がんでは70%以上。肺の末梢(先端のほ う)にできることが多く、初期症状が出にくい。 肺がん全体の30%を占め、肺の根元の比較 非小細胞がん ②扁平上皮がん 的太い気管支にできることが多く、喫煙との 関係が深い。 顕微鏡で見たとき、①②のがんと比べて細胞 のサイズが大きい。肺の末梢にできやすいが、 ③大細胞がん 全体の5%と極めて少ない。

全体の15%を占め、喫煙者に多い肺がん。 抗がん剤や放射線が効きやすい一方、転移・ 小細胞がん ④小細胞がん 再発しやすい。

右肺 左肺 上葉 気管支 上華 中葉 — ---- 下葉 下葉 —— 肺の入り口付近の 気管支の先の末梢 太い気管支のあた り(肺の中心部) ①・③が多い

②・④が多い



〈平成28年度の取り組み〉

	事業名	取り組み内容 (重点項目)	
1	ドックの受診促進 平成29年度末…目標受診率: 60%	① 節目年齢層の受診促進 (年度目標:100%) ② 工場受付の早期実施 (5~6月 実施済み)	
		 ● 未申込者の抽出(4月・9月) 被保険者 … 職制経由の受診案内と協力依頼 被扶養者 … ダイレクトメールによる受診案内 (2回/年) 	
2	2次検査の受診促進 平成29年度末…目標受診率: 100%	 ● 重点フォロー項目の選定と受診追跡 がん疾患(5大がん※1:罹患者数464名、医療費高額) フォロー ※1:大腸がん、胃がん、肺がん、子宮がん、乳がん 対象項目(案) 高血圧(循環器系疾患予備群で医療費の増加傾向) 血糖値(糖尿病予備群:失明、人工透析、末梢神経障害) 	
		② 保健師によるリスク説明と受診勧奨フォロー	



公的な事務手続きにおけるマイナンバーの利用 (社会保障・税番号制度)が、 平成2年1月から始まりました。 また、平成29年度以降健康保険料の徴収事務、資格確認、被扶養者の認定など、今後は当健保組合の加入者の皆様においても加入者のマイナンバーが必要になります。 は被保険者を通じてマイナンバーが必要になります。 当は被保険者を通じてマイナンバーを取得させていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。 なお、任意継続被保険者の方は被扶養者分を含み、事業所を通さず直接健保組合にご提供いただくことになります。 ご理解とご協力を!! マイナンバー取得に健保組合の 平成 \ 27_{年度}

データヘルス計画実施結果

平成27年度からスタートした「データヘルス計画」。豊田合成健保組合では、ガイドラインと健保の実情に沿って、より効果的な保健事業を実施するための施策に取り組んでまいりました。その平成27年度1年間の実施結果をお知らせします。

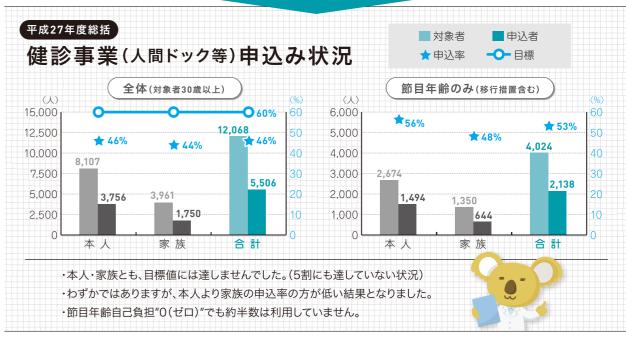
平成27年4月、当健保では、過去のデータ分析から「健康自己管理のできる人づくり」 をねらいとして、重点実施事項とその目標を立てました。

】 人間ドック・レディスドック・ 巡回ドックの年度目標受診率60% 2 2次検査(要精密検査または要治療) 対象者の年度目標受診率100%

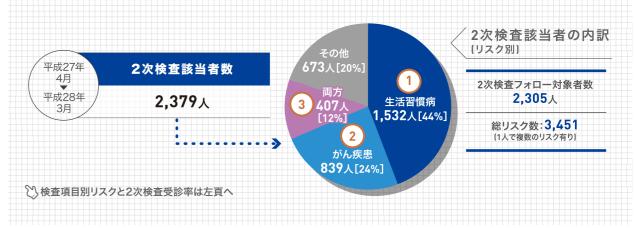
【目標値達成のためのおもな具体策】

◆人間ドック・レディスドック・巡回ドックの節目年齢(個人負担無料対象者)の拡大 ◆2次検査対象者への受診勧奨を通知

上記の施策を1年間継続



平成27年度総括 2次検査(要精密検査または要治療)該当者の状況



5

医療保険制度改正



パート・アルバイトで働く人も社会保険に加入するケースが増えます

パートやアルバイトなどで働くいわゆる「短時間労働者」のみなさんが、以下の 11 ~ 5 の要件をすべて満たした場合、 10月からは勤務先で社会保険(健康保険・厚生年金保険)に加入することになります。

- ① 週の所定労働時間が20時間以上
- ③ 勤務期間が1年以上(見込も含む)
- ⑤ 従業員501人以上の企業に勤めている
- ② 月額賃金が8.8万円以上(年収106万円以上)
- 4 学生ではない

以下のものは賃金に含まれません

- 臨時に支払われる賃金および1月を超え 時間外労働・休日労働および深夜労働 る期間ごとに支払われる賃金
- →結婚手当·賞与等
- に対して支払われる賃金 →割増賃金等
- 最低賃金法で算入しないこと を定める賃金
- →精皆勤手当·通勤手当·家族手当等

もしも、豊田合成健保組合の被扶養者がパート先等で社会保険に加入された場合は、豊田合成健保 組合の被扶養者ではなくなります。その際は、社会保険加入日から原則5日以内に「健康保険証に関す る届」で扶養家族の削除手続きおよび健康保険証の返却をお願いします。



被保険者の「兄・姉」が被扶養者となる場合の条件が変わります

被保険者の「兄・姉」を健保組合の被扶養者とする場合、現在は被保険者と同居していることが条件となっていますが、 10月からは収入の条件を満たしていれば、同居していなくても被扶養者として認定されます。

被扶養者と認定されるための収入の条件とは?

- 被保険者の収入によって生活していること
- 2 年間収入が130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、被保険者の収入の1/2未満であること ※被保険者と別居の場合、年間収入は 2 に加え、被保険者からの仕送り額より少ないこと。

被扶養者数は健保財政に影響します

健保組合にとって重い負担となっている「納付金」は、被扶養者も含めた健保組合の加入者数が多い ほど増える仕組みです。もしも、被扶養者の条件を満たしていないご家族が健保組合に加入されている と、不要な支出が増えてしまうことになります。



被扶養者の加入・削除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。

被扶養者の条件や削除手続きについて詳しくは、ホームページ『ESPRIT』をご覧ください

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

健康保険ガイド

家族の加入について

お知らせ

議員就退任 平成28年6月17日付で議員の就退任がありました。

就任 任期:平成28年6月17日~

平成30年10月19日

選定理事 小林 大祐 豊田合成(株)

選定議員 菱川 雅彦 豊田合成インテリア・

マニュファクチュアリング(株)

選定監事 斉藤 克己 豊田合成㈱

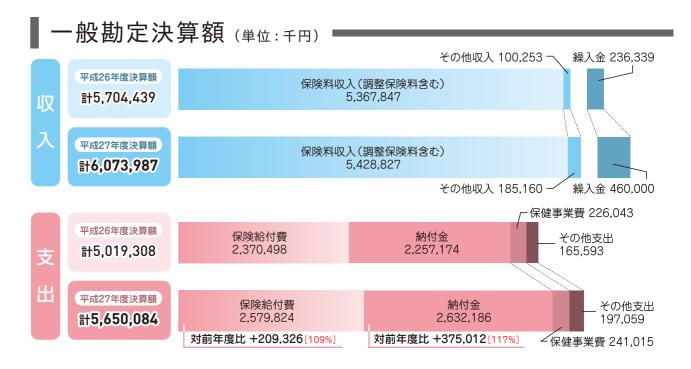
選定理事 大竹 一美 豊田合成㈱ 青山 選定議員 任 豊田合成インテリア・ マニュファクチュアリング(株) 小林 大祐 選定監事 豊田合成㈱

平成27年度 決算報告

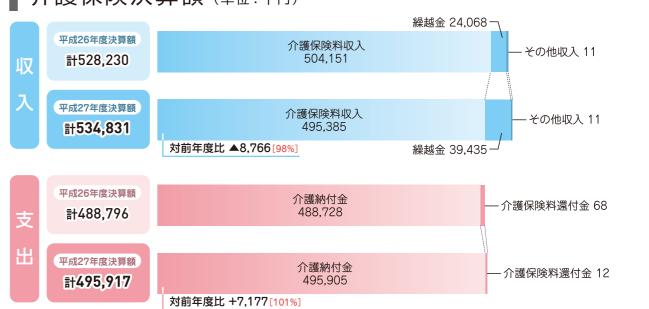
経常収支で赤字を計上 健康の保持・増進と適正受診でご協力を!

平成27年度は収入総額60.7億円、支出総額56.5億円となりましたが、収入には別途積立金より4.6億円を 繰り入れており、これを除く単純な収入・支出の差では36百万円のマイナスでした。今決算には高齢者の 医療制度を支えるための納付金が大幅に増加したことのほか、みなさんの医療費に充てる保険給付費も、 対前年で約9%と大幅に増加しました。

加入者の皆さまには日頃の健康管理に留意いただくとともに、定期的に健診を受けるなど長期的な視点 でも健康の保持・増進を心がけ、"時間内の受診"や"かかりつけ医の利用"などを基本に医療費の節減に ご協力をお願いいたします。



介護保険決算額(単位:千円)



健保連愛知主催「健康ウオーク」



瀬戸市の名別を巡るコース



開催日	平成28年10月15日(土)
-----	--------------	----

予定コース 瀬戸市文化センター〜瀬戸蔵(最寄駅はどちらも名鉄瀬戸線 尾張瀬戸駅)

見どころ 瀬戸染付工芸館、窯垣の小径など、瀬戸物の町ならではの名所をぐるりと巡ります。

募集時期 平成28年8月下旬

募集案内 その1 健保ホームページ 『ESPRIT』

その2 連絡書、労報9月号

その3 各事業所健保担当者経由(豊田合成以外の事業所のみ)

参加資格 どなたでも可

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5112 担当:2G 飯田



平成28年4月2日(土)、健康ウォークを開催しました。当健保組合からは 70世帯197名の方が参加され、約9.2kmのコースを歩きました。

当日は、終日晴天にめぐまれ、満開の桜と緑に囲まれ気持ちのよい ウォーキング日和となりました。



健保の受付ブース。 みなさん、 1157556111



桜並木は

どこまでも続く

犬山線岩倉駅【ゴール】

名鉄犬山線江南駅→江南市

中央公園【スタート】→江南市

歴史民俗資料館→堀尾跡公園

→曽本小公園→八剱中児童 游園→岩倉桜まつり→名鉄

岩倉市指定文化財の山車が登場





岩倉市伝統 のんぼり洗い」の 実演を見学



★ 平成28年度 ★

インアルエンザ予防接種費用補助

● 接種医療機関が愛知県内の指定医療機関とそれ以外では、補助方法が異なります。

愛知県内の指定医療機関受診:受診補助券方式 | それ以外で受診:後日精算方式

浦助対象者

0.5歳~中学生以下(平成13年(2001年)4月2日以降生まれ)で当健保組合加入者の方

平成28年10月1日(土)~平成29年1月31日(火)接種分まで

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

平成28年9月中旬~平成29年1月中旬予定

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 ※電話でのお申し込みは受付いたしかねます。

※詳細は、健保ホームページ『ESPRIT』にてご確認ください。

(TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5106 担当:1G 佐藤

第15回



毎年大好評の「テーマパークを歩こう!! in東山動植物園」を開催します。 会場も年々リニューアルされ、楽しいイベントや参加特典もいっぱいです。 ご家族、職場のみなさんおそろいで参加ください。

催 ■ 平成28年11月5日(土)

平成28年9月上旬

幕集案内

その1 健保ホームページ『ESPRIT』

その2 連絡書、労報10月号

どなたでも可

その3 各事業所健保担当者経由(豊田合成以外の事業所のみ)

⇒加資格

加費用 無料

参加特典(園内売店で使用可能な金券配布等)は当健保組合加入者のみとなります。 詳細は募集案内をご覧ください。

東山動植物園で開催する当健保組合オリジナルのウォークラリーです。

昨年参加された方はもちろん今回初めてという方も、たくさんの方の参加をお待ちしております。

東山動植物園の詳細はこちら

http://www.higashiyama.city.nagoya.jp/index_pc.php

(TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5115 担当:2G 小島

腸がよるこぶレシピを紹介♪

デトックス

ooking





ゆで汁を使用"

ツナソース

ニンニク、ショウガ ………… 各 1 カケ

練りごま、レモン汁 ……… 各小さじ2

オリーブオイル ……… 大さじ 1

①フードプロセッサーまたはミキサーに

すべての材料、右記のゆで汁大さじ3 を入れて撹拌し、塩で味を調える。

唐辛子

近年、ヘルシー志向な人たちが注目する臓器「腸」。腸がキレイだと、体が健康になるのはもちろん、 精神的にも安定するといわれています。そんな、心身ともにリフレッシュできる"腸がよろこぶ"料理をご紹介!



がよろこ POINT

胃腸の働きを整えるセロリや腸 内バランスを改善する味噌など を使っています。さらに、ツナ ソースに入っているオリーブオ イルは小腸を刺激し、腸内に潤 いを与えて排便にもつながりま すので、おすすめです。

セロリ2 束		
シソの葉6 枚		
三つ葉1 束		
キャベツ、紫キャベツ … 各 50g		
豚肉200 g		
クルミ、ヒマワリのタネなどの		
ナッツ類30g		
【調味料 A】		
醤油、レモン汁 各小さじ1		
からし 小さじ 1/3		

作り方 調理時間/約35分

①セロリは茎と葉の部分に分けて筋を 取り除き、茎の部分を長さ 4cm、幅 5mmの細切りにした後、氷水につけ てしめておきます (写真③)。

セロリの葉、シソの葉、三つ葉は細 かく刻んでおく。キャベツと紫キャベ ツは千切りにする。※すべての野菜は 水気を切っておく。

- ②豚肉はボイル (ゆで汁を大さじ3残 しておく)して(写真(b)食べやすい 大きさにカットした後、混ぜ合わせ た【調味料A】に20分ほど漬け込ん でおく。
- ③大きめの器に、①と②、ナッツ類を 飾ったあと、ツナソースをかければ でき上がり。

『治療用製具』の申請には 『写真添付』や『裝具作製確認書』が 必要になります!

昨今、治療用装具の療養費支給申請について不正が疑われるような請求事例が他健保にて発生して おります。そこで、治療用装具の療養費支給申請に関する手続きについて一部変更致します。不正請求 の防止にご理解とご協力をお願いします。

治療用装具の原則

治療を行う上で必要な、主に整形外科的 疾患に用いられる医療用のコルセットや サポーター など

- ●治療上、必要不可欠と見なされるもの
- ●療養の給付(通常の医療費)では カバーできない部分を補うもの

(現金給付) として 支給されるのは…

療養費

健保組合が

「療養の給付を受けることが困難である」 「やむを得ないもの」と認めたとき。

市販品・既製品やそれらを加工したものではなく、 患者の身体に合わせたオーダーメイド品であること が条件となります。下記の場合は健康保険が適用さ れないので、ご注意ください!

- ●日常生活の向上、職業上必要、美容目的の場合
- ●単なる疼痛・痛みの緩和、歩行の改善、転倒防止の場合
- ●市販靴の加工転用やインソールを入れたのみの場合

整形外科や装具業者によっては、 安価な市販靴を加工転用したもの を患者に提供し、それを「靴型装 具」として治療用装具の保険適用 を求めるケースが見られますが、 これは治療用装具と 認められません。

療養費の申請に 必要なもの

- 療養費支給申請書
- 装具の領収書
- 医師の意見書

変更時期

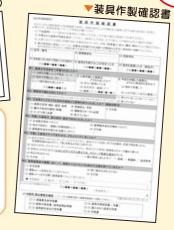
平成28年 9月1日~

「療養費支給申請書」および「装具作製確認 書」は、ホームページからダウンロードできます。 詳しくは、裏表紙をご参照ください。



A:装具現物の全体像 B:装着写真 (正面・反対側・右側・左側)

C:タグ(サイズ表記)・ ロゴ・取扱説明書・製品箱 ※あれば



健保のホームページ 「ESPR」丁」 活用術

豊田合成健康保険組合

検索

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



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

健保組合への申請書がダウンロードできます

病気やケガで仕事を休んだとき、出産したときの給付金申請書、家族を被扶養者にしたい(被扶養者から外したい)ときの届出書など、いるいるな手続きに必要な書類がダウンロードできます。

★平成28年9月1日からコルセットやギプスなどの「治療用装具」の療養費支給申請には「療養費支給申請書」に加え「装具作製確認書」も必要となります。こちらも『ESPRIT』から簡単にダウンロードできますのでご利用ください。



お願い

■ マイページに登録しているメールアドレスをご確認ください

6月に、豊田合成㈱のメールシステムが「Exchange」へと切り替わりました。現在マイページをご利用の方で、登録しているメールアドレスが旧アドレスの方は、下記手順に沿って登録情報の変更をお願いします。

