

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/>

大切なお知らせ

平成29年度

人間ドック レディスドック

健保で
2次検査まで
フォロー!!

●一斉募集 1月12日～2月12日

●詳細案内 Wellness 1月号

『健診結果』
去年より改善
できたかな?



本号の付録
『健診結果の見方おしえます!』
を参考に、今年は健康づくりを
がんばロー!

←本誌P2~7を
ご覧ください

● もくじ

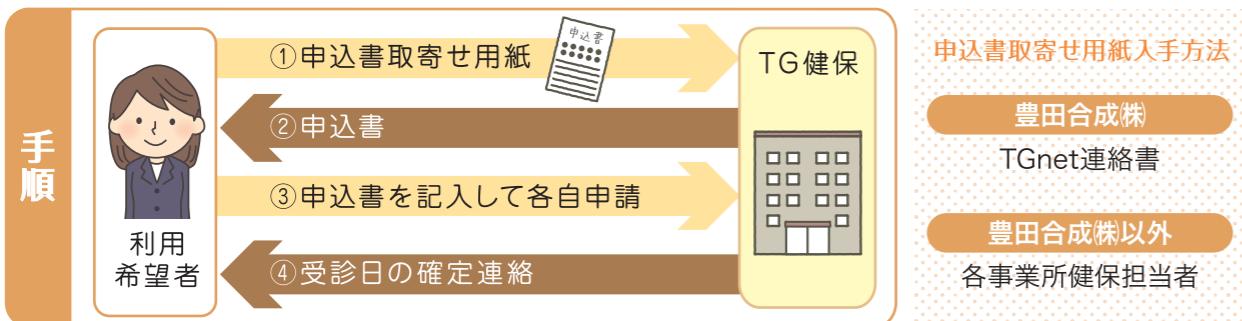
- | | |
|---------------------------------------|---|
| 表紙～P.7 …… 平成29年度
人間ドック・レディスドック一斉募集 | P.10 …………… テーマパークを歩こう!IN東山動植物園(結果報告)・
議員就退任のお知らせ |
| P.8 ……… 「データヘルス計画」の取り組み | P.11 …………… デトックスCooking |
| P.9 ……… 医療費控除・
マイナンバー制度への対応 | P.12(裏表紙) …… 健保ホームページ『ESPRIT』活用術(ドック申込方法) |

申込方法

その1 パソコン・スマホで → 詳細は裏表紙をご覧ください



その2 申請書で 受診日は健保で決定してご案内いたします



その3 工場出張受付で

工場出張受付日程

右記日程にて、工場出張受付を開催します。健保スタッフが申込手続きを代理で行います。こちらの機会もぜひご活用ください。

当時は、本人確認のため「社員証」または「健康保険証」を受付にてご提示ください。奥様のレディスドックもお申し込みいただけます。

工場	開催日時	工場	開催日時
尾西	1/13(金) 12:00~13:15	北島	1/17(火) 11:30~12:30
	1/20(金) 12:00~13:15	稻沢西	1/18(水) 12:00~12:45
平和町	1/16(月) 12:00~13:15	西溝口	1/19(木) 12:00~12:45
	1/23(月) 12:00~13:15	瀬戸	1/24(火) 12:00~12:45 1/31(火) 12:00~12:45
森町	2/1(水) 12:00~13:15	福岡	1/26(木) 10:00~12:45
	2/7(火) 12:00~13:15	北九州	1/27(金) 10:45~12:45
春日	2/2(木) 12:00~13:15	TGロジスティクス	1/30(月) 12:00~13:15
	2/9(木) 12:00~13:15	一宮	2/6(月) 12:00~13:15
開催場所:各工場食堂(北島、稻沢西は休憩所)			

その4 立替払いで(遠隔地勤務の方が対象)

右記拠点勤務の方は、本社地区と同一の自己負担額にて人間ドックを利用できます。補助対象となる検査項目はP4-7をご参考ください。その他詳細は健保ホームページ記載の帳票「人間ドック受診計画申請・補助金申請書(立替分)」をご覧ください。

※東京地区の方へ

春日クリニック(東京都文京区)(TEL:03-3816-5840)と利用契約を結んでおります。
ぜひご活用ください。

対象拠点	
● 東京営業所	● 広島営業所
● 宇都宮営業所	● 神奈川工場
● 大阪営業所	● 田原工場

平成29年度

人間ドック・レディスドック 一斉募集のご案内

ご夫婦で一緒に受診できます!!
(例)被保険者は「人間ドック」、被扶養者は「レディスドック」を同日で受診可。ただし、健診機関指定有。
詳細はP4-7をご参照ください。



募集期間 平成29年1月12日(木)～平成29年2月12日(日)

受診期間 平成29年4月3日(月)
～平成30年3月30日(金)

受診対象者 ドック受診日当日に
当健保加入者の方

注意 受診日当日に当健保非加入の方の
受診費用は全額自己負担となります

定期健康診断と人間ドック
(レディスドック)主な検査項目の違い

人間ドック、レディスドック
は検査項目が充実!!

検査項目	けんぽドック		TG定期健診	
	人間ドック 30歳以上	レディスドック 一般30歳以上 特化20歳以上	30歳以上	30歳未満
身体測定・視力・ 聴力・血圧	●	●	●	●
胸部レントゲン	●	●	●	●
消化器系 (胃部レントゲン・食道他)	●	●		
心電図	●	●	●	
血液検査	●	●	▲	▲
尿検査	●	●	●	●
便検査	●	●		
肺機能	▲	▲		
腹部エコー (肝臓・腎臓等)	▲	▲		
眼底・眼圧検査	▲	▲		
女性	乳がん検査	●	●	
	子宮頸がん検査	●	●	

●:実施 ▲:一部実施 空白:未実施

定期健康診断では日頃気になっている『生活習慣病』や『がん』へのリスクが確認できません。

適用事業所加入者様へのお願い

各事業所定期健診時期と合わせて、人間ドック・レディスドックの受診日を選択してください。

【各事業所の人間ドック・レディスドック指定時期】

事業所名	指定時期	事業所名	指定時期
一榮工業株	8～11月	TGAP株	4～6月
TGウェルフェア株	12～3月	ティージーオプシード株*	1～2月
TGメンテナンス株		日乃出ゴム工業株*	8～10月
TGテクノ株		海洋ゴム株*	
TGロジスティクス株	7～9月、12～3月	豊信合成株*	1～3月
豊田合成インテリア・ マニュファクチャリング株*	7～9月	記載の事業所以外	任意(誕生日など)

*巡回ドック対象事業所。巡回ドック受診希望者は、今回の一斉募集の申込は不要です。実施時期になりましたら、別途案内を送付いたします。

○標準設定、●希望者、■4月以降に、直接医療機関へ申込要(費用:全額自己負担、現地精算)、△肝機能の一部・痛風・腎機能・膵臓検査除く

		愛知県																				
契約病院	井之口診療所	稻沢市民病院	津島市民病院		大雄会ルーセントクリニック		名鉄病院	名古屋東栄クリニック		KKCウェルネス名古屋健診クリニック		エルズメディケア名古屋	守山健康管理センター	トヨタ記念病院	三九朗病院		刈谷豊田総合病院		三河安城クリニック		西尾市医師会健康管理センター	
所在地	稻沢市	稻沢市	津島市		名古屋市西区		名古屋市西区	名古屋市中区		名古屋市中区		名古屋市中区	名古屋市守山区	豊田市	豊田市		刈谷市		安城市		西尾市	
コース	N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	
	L1 レディスドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)			L1		L1			L1		L1		L1			L1		L1		L1		
	L2 レディスドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)				L2		L2		L2		L2		L2			L2		L2		L2		
申込受付期間	A 通年	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	
	B 一斉募集時のみ		B		B		B		B		B		B		B		B		B		B	
	C 対象者へ別途案内																					
健診実施時期	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	
自己負担(○印の検査)	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	10,800円	8,640円	
基本検査	身体測定	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	尿検査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	血圧	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	血液検査	○	○	○	○	○	△	○	○	△	○	○	△	○	○	△	○	○	○	○	○	
	心電図	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	
	胸部レントゲン	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	
	胃部レントゲン	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	
	便検査	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	
	腹部エコー	○	○	○	○	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×	×	○	×	○	○	○	
	肺機能	○	○	○	○	○	×	○	×	○	×	○	○	×	○	×	○	○	○	○	○	
	眼底眼圧検査	○	○	○	○	○	×	○	(眼底のみ)	×	○	○	○	×	○	(眼底のみ)	×	○	○	○	○	
	聴力検査	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	
	視力検査	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	
	婦人科検査	×	×	○	×	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	×	○	○	○	○	○	
	子宮頸がん検査	×	×	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	
	骨密度測定	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	
追加検査	腫瘍マーカー <small>(標準設定以外の医療機関で受診する場合は各医療機関によって自己負担額が異なります)</small>	○	×	×	■(有料)	○	■(有料)	○	■(有料)	○	■(有料)	○	■(有料)	○	■(有料)	○	■(有料)	○	■(有料)	○	×	
	胃カメラ(経口) <small>(医師から指示のあった人)</small>	●	●	●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●	×	●	●	×	●	●	×	
	胃カメラ(経鼻)	×	×	×	●	●	×	×	●	×	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	肺がん検査 <small>(1,080円)</small>	●	●	●	●	●	●	×	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	歯科健診	●	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	免疫検査	●	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

4月からの随時募集…愛知県地区は井之口診療所のみの受付となります。(愛知県地区以外は通年受付)

健診機関一覧

○標準設定、●希望者、■4月以降に直接医療機関へ申込者(費用:全額自己負担、現地精算)、△肝機能の一部・痛風・腎機能・膀胱検査除く

岐阜県			静岡県						三重県			福岡県			佐賀県			その他				
契約病院	村上記念病院		公立森町病院	聖隸健康診断センター		中東遠総合医療センター		ウェルネス三重健診クリニック			九州健康総合センター		新武雄病院	武雄杵島地区医師会	巡回バス健診(レディス)	巡回バス健診(事業所)	遠隔地事業所勤務者用	特定健診				
所在地	岐阜市		周智郡森町	浜松市中区		掛川市		津市			北九州市八幡東区		武雄市	武雄市	愛知・岐阜・三重・静岡の各会場(サンコート井之口他各公共施設等)	各事業所	遠隔地区医療機関	かかりつけ医療機関				
コース	N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)	N		N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N	N				
	L1 レディスドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)	L1		L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1	L1					
	L2 レディスドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)		L2			L2			L2		L2		L2			L2						
申込受付期間	A 通年	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A				
	B 一斉募集時のみ																					
	C 対象者へ別途案内															C						
健診実施時期	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	4-11月	別途	通年	通年		
自己負担(○印の検査)	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	なし	
基本検査	身体測定	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	尿検査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	血圧	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		
	血液検査	○	○	△	○	○	○	○	△	○	○	△	○	○	△	○	○	○	○	○		
	心電図	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	×		
	胸部レントゲン	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○		
	胃部レントゲン	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	×		
	便検査	○	○	×	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	×		
	腹部エコー	○	×	×	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	×	(事業所により異なる)		
	肺機能	○	×	×	×	○	×	×	○	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	×		
	眼底眼圧検査	○	○	×	×	○	(眼底のみ)	×	○	○	×	○	(眼底のみ)	×	(眼底のみ)	○	(眼底のみ)	(眼底のみ)	○	(眼底のみ)		
	聴力検査	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	×		
	視力検査	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	×		
婦人科検査	乳がん検査 (エコーorマンモ)	×	○ (マンモのみ)	○ (マンモのみ)	×	○ (マンモのみ)	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○ (マンモのみ)	○	○ (事業所により異なる)	●	×	
	子宮頸がん検査	×	○	○	×	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	●	×	
	骨密度測定	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	×	×	○	×	○	●	×	
追加検査	腫瘍マーカー (標準設定以外の医療機関で受診する場合は各医療機関によって自己負担額が異なります)	■ (有料)	■ (有料)	■ (有料)	×	×	×	×	×	■ (有料)	×	○	■ (有料)	×	×	×	×	○	×	○	●	×
	胃カメラ(経口)	×	×	×	×	×	×	×	×	■ (有料)	■ (有料)	×	×	×	×	×	●	●	×	×	×	
	胃カメラ(経鼻)	×	×	×	×	×	×	×	×	■ (有料)	■ (有料)	×	●	●	×	×	●	●	×	×	×	
	肺がん検査 (1,080円)	×	×	×	×	×	×	×	×	●	●	×	●	×	×	×	×	×	×	×	×	
	歯科健診	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	●	×	
	免疫検査	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

平成28年度 人間ドック“未受診”的方へ

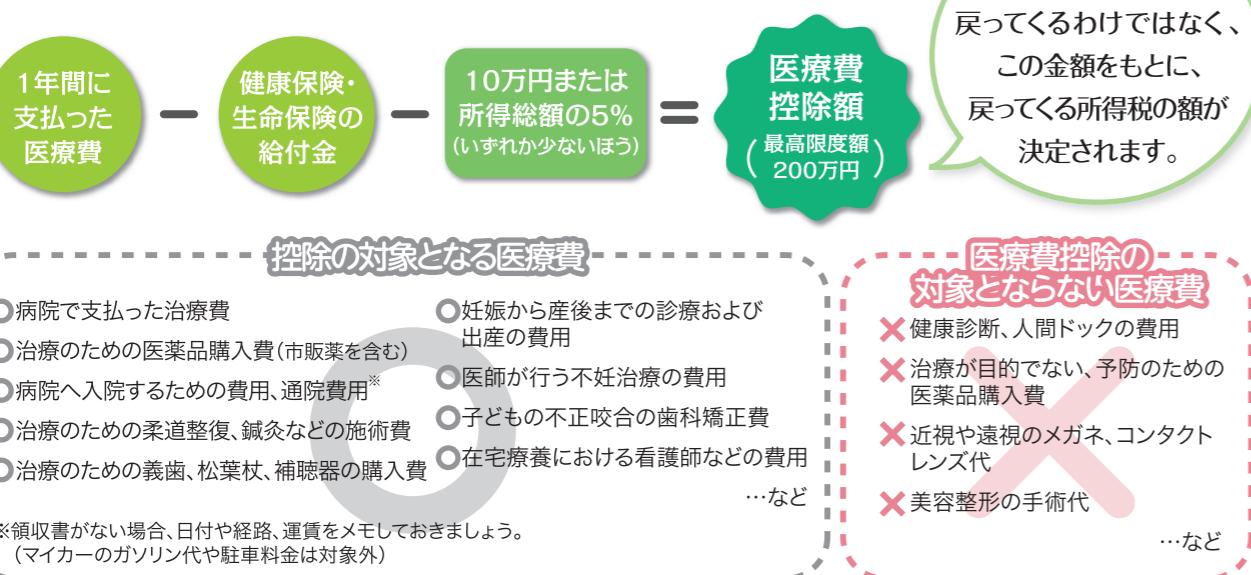
平成29年3月31日までの受診分は、現在受付中です。対象年齢対象者(本人のみ)
(注意:井之口診療所が予約満杯になった場合は、他健診機関でのご案内となります。)

には、11月に個別案内を送付しています。届いた方は平成28年度は自己負担無料で受診いただけます。ぜひ、お申込みください。
あらかじめご了承ください。

医療費がたくさん
かかつたら…

医療費控除 節税対策、お忘れなく!!

医療費控除額はこうして決まる



確定申告の手続き

時期 2月16日から3月15日の1ヶ月間です。
ただし、医療費控除のみの還付申告については1月から受け付けてもらいます。

必要なもの 医療費の領収証(原紙)が必要です。
また、給与の源泉徴収票、印鑑、マイナンバー関連資料*等も必要です。
*マイナンバーカードまたは通知カードと運転免許証等の身分証明書など

国税庁のホームページで申告書の作成ができます！

<http://www.nta.go.jp>

(詳細については、最寄りの税務署へお問い合わせください。)

2017年1月1日以降の購入分から

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が適用されます

2017年1月1日から2021年12月31まで、医療用医薬品から転用されたスイッチOTC医薬品の購入額が、生計と同じくする家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになりました(上限88,000円)。

軽度な不調は自分自身で手当てる「セルフメディケーション」を推進するための制度です。

スイッチOTC医薬品を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。

なお、この特例を受けるには、特定健康診査等を行っていることが条件となります。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。



「マイナンバー制度」への対応 ~各種申請書にマイナンバー記入欄を設定~

平成29年1月から新規に届出いただく資格取得届や被扶養者の異動届などの各種申請書には、マイナンバーの記入が必要になります。

マイナンバーを記入した申請書の提出は、社内メールの場合『重要メール』で、郵送の場合は、『簡易書留』等、記録を残せる方法にて必ずご提出いただくよう、ご協力をお願いいたします。



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

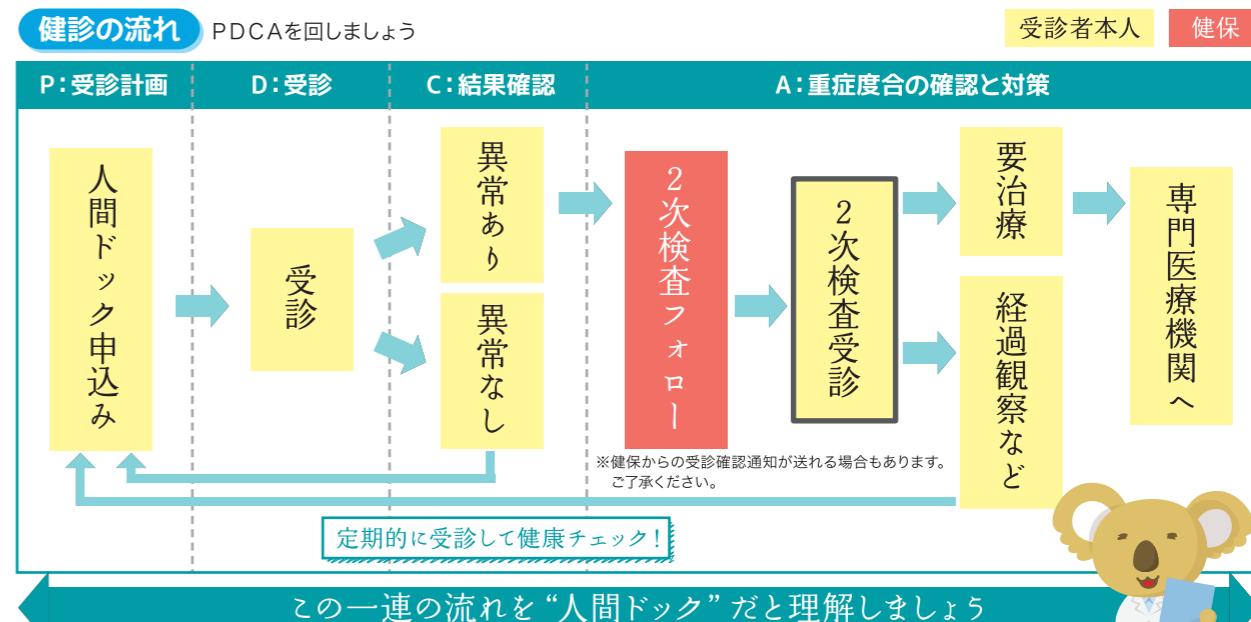
豊田合成
健保組合

データヘルス計画の取り組み

Point

健保は2次検査受診までをフォローします

「受けっぱなし」では、人間ドック、健診の意味がありません。人間ドックをはじめとする健診は、受けた後に結果に応じた行動をとることで、はじめて価値のあるものになります。2次検査に該当したのに受けないと、場合によっては病気の芽を放置してしまうこともあります。2次検査に該当したら必ず受ける。これが鉄則です！

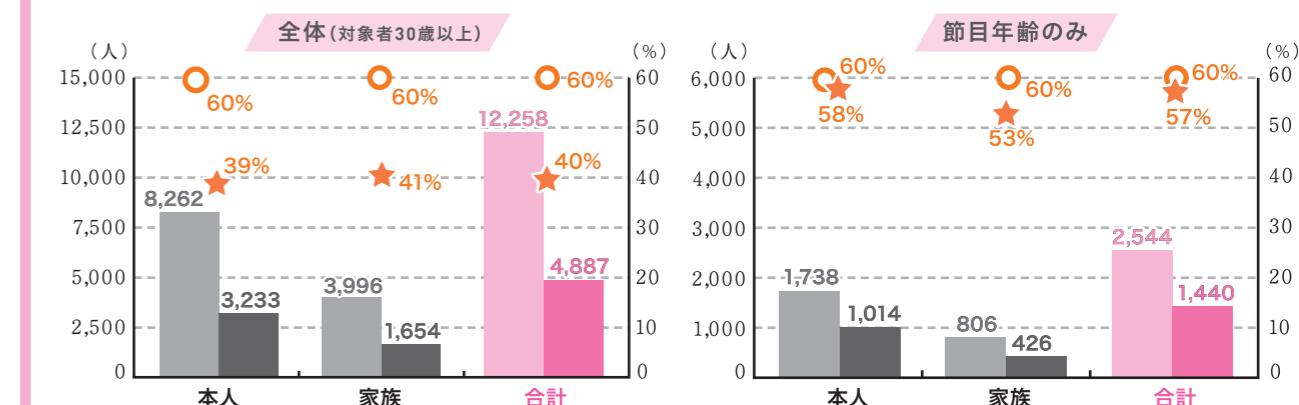


受診月から3ヵ月目以降、2次検査が必要と判定された方を対象に、
「受診状況の確認」を行っております。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

Data

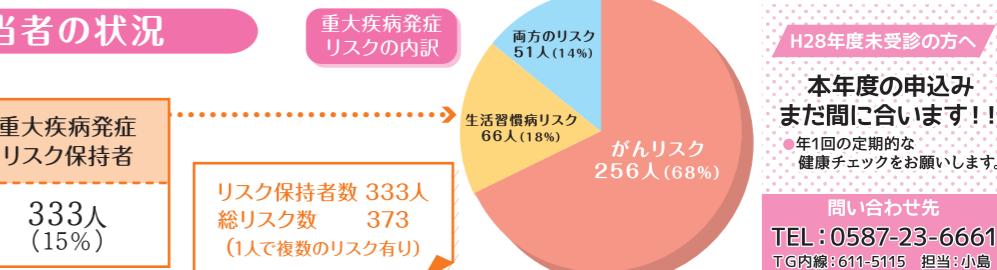
○ 健診事業(人間ドック等)申込み状況

(平成28年12月8日現在)



○ 2次検査該当者の状況

平成28年4~8月 人間ドック受診者	重大疾病発症 リスク保持者
2,269人	333人 (15%)



腸がよろこぶレシピを紹介♪

デトックス Cooking

DETOX

根菜ごろごろラザニア風

食物繊維たっぷりの根菜が盛りだくさん



トマト&豆味噌が美味

赤のソース

材料 2人分

タマネギ 1 / 2 個分
白ネギ 1 本
トマト缶 1 缶
サバの水煮込み缶 1 / 2 缶
ハーブ(オレガノやバジルなど) 適量
豆味噌 大さじ 1
塩・黒コショウ、オリーブオイル 適量

①タマネギ、白ネギは粗めのみじん切りにする。
②鍋にオリーブオイルを入れ、①を軽く炒めたあと、トマト缶、豆味噌、ハーブ、サバの水煮込み缶、水(大さじ 4)を順番に入れて弱火で 10 分加熱し、塩・黒コショウで味を調えてかき混ぜる。

豆乳でヘルシーに!

白のソース

材料 2人分

白玉粉 大さじ 2
豆乳 200cc
白味噌 小さじ 2
オリーブオイル 大さじ 1
塩 小さじ 1 弱
白コショウ、ナツメグ 各少々

①ボウルに白玉粉と豆乳を入れてといておく。
②鍋に①とナツメグを入れて木べらで混ぜながらとろみがついたら、白味噌を加えて弱火で加熱する。最後にオリーブオイル、塩、白コショウで味を調整すれば完成。



仕上げ

材料 2人分

春巻きの皮 4 枚
①耐熱容器に根菜煮込み 1 / 4 量、赤のソース 1 / 2 量(写真⑤)、春巻きの皮 1 枚、根菜煮込み 1 / 4 量、春巻きの皮 1 枚、白のソース 1 / 2 量の順に重ねて、オリーブ油(適量)をかけた(写真⑥)後、200°C のオーブンで 10 分間加熱する。これを 2 個つくる。

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。



第15回 テーマパークを歩こう!! ~in 東山動植物園~ 開催しました



11月5日(土)、秋まつり開催中の東山動植物園にて、毎年大好評のウォークラリーを開催しました。

朝から天候に恵まれ、気温が20°Cに達するなど11月にしては暖かい行楽日和のなか、0歳から84歳の1,810名の方が参加され、園内で一日気軽にウォーキングを楽しんでいただきました。

今年、東山動物園は札幌の円山動物園からユキヒヨウのリアン、オーストラリアのタロンガ動物園からコアラのホリーが来園するなど、元気な仲間が増えました。また、3月に生まれたコアラの赤ちゃんが、お母さんの袋から時々顔を出すようになるなど参加者を楽しませてくれました。

クイズに全問回答した参加者は、ゴール受付にて飲み物や参加賞を受け取り笑顔いっぱいでした。来年も多くの皆様の参加をお待ちしております。

① アクシスジカの生息地は?	① インド ② スイス ③ オーストラリア
② スマトラトラの体重は?	① 75~150kg ② 200~250kg ③ 270~320kg
③ アミメキリンの走る速度は?	① 時速30km ② 時速50km ③ 時速80km
④ エミューの進化した部分は?	① 肝臓 ② 心臓 ③ 肺臓
⑤ カバの仔は誰で育てられている?	① 他の牛の仔 ② 牛の仔 ③ 牛の牛
⑥ アフリカンゾウの仔は誰で育てられたもの?	① 妻の牛 ② 夫の牛 ③ 内丹
⑦ メイマックの卵の殻は?	① ダイヤ ② ハート ③ クローバー

加入賞品名(該当欄を☑する)

豊田合成 愛三工業 ATグループ
 大同メタル トヨク車体 豊田自動織機
 ニカフロ ハナダマツリカ ユニーグループ
なまえ

▲ウォークラリーの答え



◀プレゼントの
アニマルブランケット
とアニマルエコバッグ



カバさん、
ゴリラさん
こんにちは!



ドキドキ...
全問正解
できたかな?

暖かい日差しをうけて、
動物たちはリラックス。
とても癒されました。



快晴の空の下、
みなさん
気持ちよさそう♪



お知らせ

●平成28年12月6日付で議員の就退任がありました。

	就任	退任
理 事 長	小林 大祐 豊田合成(株)	稻垣 孝郎 豊田合成健康保険組合
理 事	齊藤 克己 豊田合成(株)	小林 大祐 豊田合成(株)
監 事	土井 淳二 豊田合成(株)	齊藤 克己 豊田合成(株)

健保のホームページ『ESPRIT』 活用術

豐田合成健康保險組合

検索



『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。

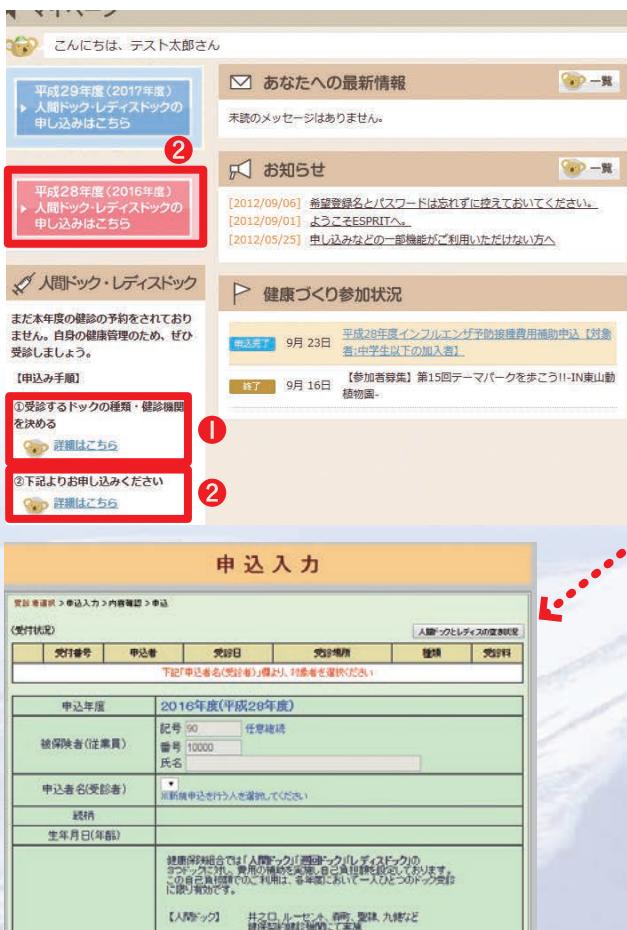
<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

人間ドック・レディスドックのお申込みは『ESPRIT』で

平成29年度人間ドック・レディスドックの一斉募集が始まりました。年に1度のドック受診で今年も健康な1年にしましょう。

お申込みはこちらからどうぞ！

まずは「マイページ」にログイン
登録がお済でない方は
TOPページ下「ESPRITの使い方」
をご覧ください



受診するドックの種類・健診機関は お決まりですか？

●これから決める

①をクリック！
健診機関をはじめ、検査項目や受診費用などが確認できます。

● 決まった・決まっている

②をクリック
申込フォームに必要事項を入力して
お申込みください。

申込方法はどちらかをお選び
いただけます

タイプ① 詳細受付

タイプ②簡単受付
健診機関と受診日を指定 (受診日は健保組合が決定)

★事前に健診機関の空き情報が
チェックできます！

★お申込み後に、受診日の

確認・ドックの種別変更などができる
ので便利です！(井之口診療所と
レディスドックの巡回バス健診は
受診日の変更も可能)

(注) 画面は開発中につき変更となる場合があります。