

Wellness

ウェルネス

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/>

問診票

氏名(カタカナで記入)

健診コード

担当医

病性歴・明病歴

1年以内にかかった病気は

ない

身長

体脂肪率

心拍数

大切なお知らせ

平成30年度

人間ドック

レディースドック

- 一斉募集 1月12日～2月13日
- 詳細案内 Wellness 1月号

申込受付!
始まる



年1回、計画的に受診し
自分の健康度合いを
チェックしよう!



とくに「節目年齢」は
特典を活かし、
この機会にドックを利用して、
健康チェックを開始!

←本誌P2～7を
ご覧ください

● もくじ

表紙～P.7 …… 平成30年度 人間ドック・レディースドック一斉募集

P.8 …… データヘルス計画の取り組み

P.9 …… テーマパークを歩こう・健康ウォーク(秋)

P.10 …… 医療費控除

P.11 …… 減塩レシピ

P.12(裏表紙) …… 健保のホームページ

申込方法

その1 パソコン・スマホで (健保のホームページ「ESPRIT」から)

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 ※豊田合成(株) 工場勤務者にお勧め

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利用ください。当日は、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。奥様のレディー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
西溝口	1/18(木) 12:00~12:45 1/25(木) 12:00~12:45	稲沢	2/2(金) 12:00~12:45 2/9(金) 12:00~12:45
森町	1/19(金) 12:00~13:30 1/26(金) 12:00~13:30	春日	2/6(火) 12:00~13:15 2/13(火) 12:00~13:15
瀬戸	1/22(月) 12:00~12:45 1/29(月) 12:00~12:45	福岡	1/16(火) 10:00~12:45
尾西	1/31(水) 10:30~13:00 2/7(水) 10:30~13:00	北九州	1/17(水) 10:45~12:45
平和町	2/1(木) 12:00~13:15 2/8(木) 12:00~13:15	北島	1/24(水) 12:00~13:00
		稲沢西	1/23(火) 12:00~12:45
		TGロジスティクス	2/5(月) 12:00~12:45
		一宮	2/12(月)

開催場所: 各工場食堂(北島、稲沢西は休憩所)

その4 立替払いで (遠隔地勤務の方が対象)

右記拠点勤務の方および、国内遠隔地へ出向されている方は、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をご参照ください。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。

対象拠点(例)

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

※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。ぜひご利用ください。

平成30年度

人間ドック・レディースドック 一斉募集のご案内

健診機関が選択できるのは一斉募集のみ!



募集期間 平成30年1月12日(金) 12時~平成30年2月13日(火) 23時59分

受診期間 平成30年4月2日(月)~平成31年3月29日(金)

受診対象者 受診日当日に当健保加入者の方

注意事項 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

節目年齢一覧 節目年齢は、約5年に1回の特典!!

平成30年度中に、下記年齢に達する方は自己負担(通常8,640円)が無料で受診できます。(オプション検査代は除く)

30歳(昭和63年4月1日から平成元年3月31日生まれ)
35歳(昭和58年4月1日から昭和59年3月31日生まれ)
40歳(昭和53年4月1日から昭和54年3月31日生まれ)
45歳(昭和48年4月1日から昭和49年3月31日生まれ)
50歳(昭和43年4月1日から昭和44年3月31日生まれ)
55歳(昭和38年4月1日から昭和39年3月31日生まれ)
59歳(昭和34年4月1日から昭和35年3月31日生まれ)
63歳(昭和30年4月1日から昭和31年3月31日生まれ)

人間ドック・レディースドックで実施する検査項目(抜粋)
(定期健診にない主な検査項目)

人間ドック、レディースドックは検査項目が充実!!

検査	主な疾病例(検査結果が異常値の場合)
便潜血	大腸がん
肺機能検査	COPD、肺がん
胃部検査	食道・胃・十二指腸のポリープや潰瘍・がん
腹部エコー検査	肝臓・胆のう・膵臓がん、脂肪肝、胆石
眼底眼圧検査	緑内障、高血圧症、糖尿病
乳がん、子宮がん検査(レディースドックのみ)	乳がん、子宮頸がん

ただし、健診機関により検査項目が異なるため、受診できない検査がある場合もあります。

受診結果は、会社の定期健康診断へ代用できます。

ただし、豊田合成(株)の方は、誕生月によって代用できる受診月は右記の通りです。詳細は、健康推進室へお問い合わせください。

誕生月	受診代用可能月
4月~6月	4月~6月
7月~9月	7月~9月
10月~12月	10月~12月
1月~3月	1月~3月

適用事業所 加入者様へお願い

各事業所の定期健診時期と合わせて、人間ドックの受診できる月を指定しております。下記の受診可能月より受診日を選択ください。

【各事業所の人間ドック受診月】

事業所名	受診可能月	事業所名	受診可能月
TGAP(株)	4月~6月	TGウェルフェア(株)	12月~3月
TGロジスティクス(株)	7月~9月、12月~3月	TGメンテナンス(株)	
豊田合成インテリア・マニュファクチャリング(株)(※)	7月~9月	TGテクノ(株)	
一栄工業(株)	8月~11月	ティージーオブシード(株)(※)	1月~2月
海洋ゴム(株)(※)	8月~10月	豊信合成(株)(※)	1月~3月
日乃出ゴム工業(株)(※)	8月~10月	記載の事業所以外	任意(誕生月など)

(※) 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みは不要です。開催時期になりましたら、別途案内を送付いたします。

第16回 テーマパークを歩こう!!~IN東山動植物園~を開催しました



11月4日(土)、秋まつり開催中の東山動植物園にて大好評のウォークラリーを開催しました。

午前中は、雲の合間から時折陽射しがあったものの、次第に風が強まり寒さを感じる1日となりましたが、0歳から83歳までの総勢1,666名の参加者に、園内でウォークラリーを楽しんでいただきました。

参加者には、ゴール受付にて参加賞をお渡ししました。来年も、多くのおみなさまのご参加をお待ちしております。



大人気! フロテナガザルのポストカード

ウォークラリーの答え

参加賞

ソイカラ

SOYJOY

合成健子

健保連愛知連合会主催 「健康ウォーク」

秋

平成29年
10月7日(土)
開催

『歴史と文化の街 "いいかも!半田"めぐり歩き』コース

名鉄河和線・青山駅 → 『青山公園』(スタート) → 任坊山公園 → 半田市立博物館・半田空の科学館 → 新美南吉記念館 → 矢勝川堤 → 常福院 → 岩滑八幡社 → 南吉の生家 → 住吉神社 → 半田赤レンガ建物 → 『雁宿ホール』(ゴール) → 名鉄河和線・知多半田駅

当健康保険組合からは、72世帯 143名の方が参加され、ところどころ彼岸花の咲く約8.5kmのコースを歩きました。前日からの雨も時間を追うごとに好転し、秋の日差しのもと気持ちのよいウォーキングを楽しんでいただきました。

また当日は、5年に一度の「はんだ山車まつり」が開催され、31台の山車が勢揃いし、豪華絢爛な伝統美も多くの参加者が楽しめました。

予告 春にも次の通り健康ウォークを開催します。

開催日	4月7日(土)	募集方法	① 健保ホームページ『ESPRIT』
コース	豊川方面(未定のため決まり次第案内します)		② TG NET連絡書、労報3月号(豊田合成)
募集時期	平成30年2月中旬		③ 各事業所健保担当者経由(豊田合成以外の事業所)

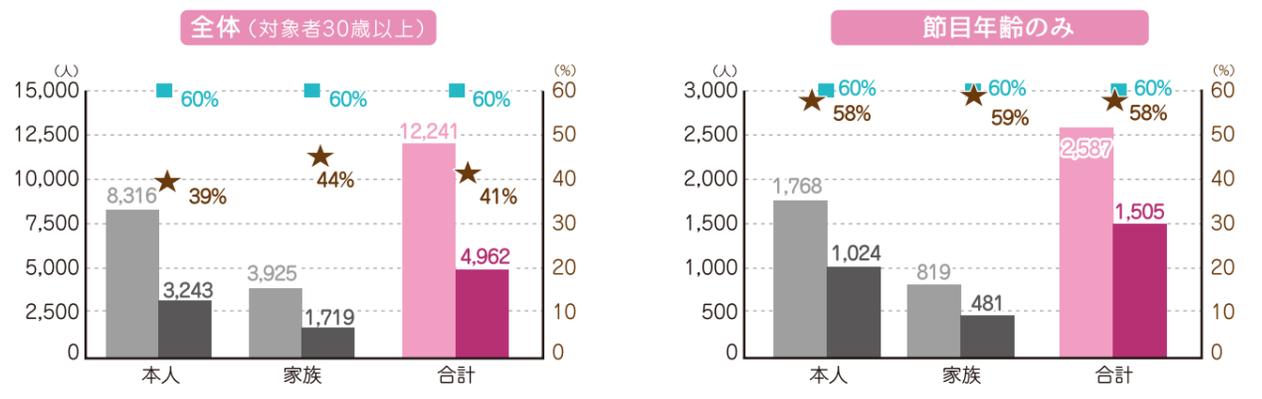
詳細は後日ホームページ等でご案内いたします

豊田合成
健保組合

「データヘルス計画」の取り組み

みなさん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」。当健保組合では、各種データの蓄積を進めて分析し、課題を明確にする作業を進めています。その中の「人間ドック等申込み状況」および「2次検査該当者」に関する最新状況をお知らせします。

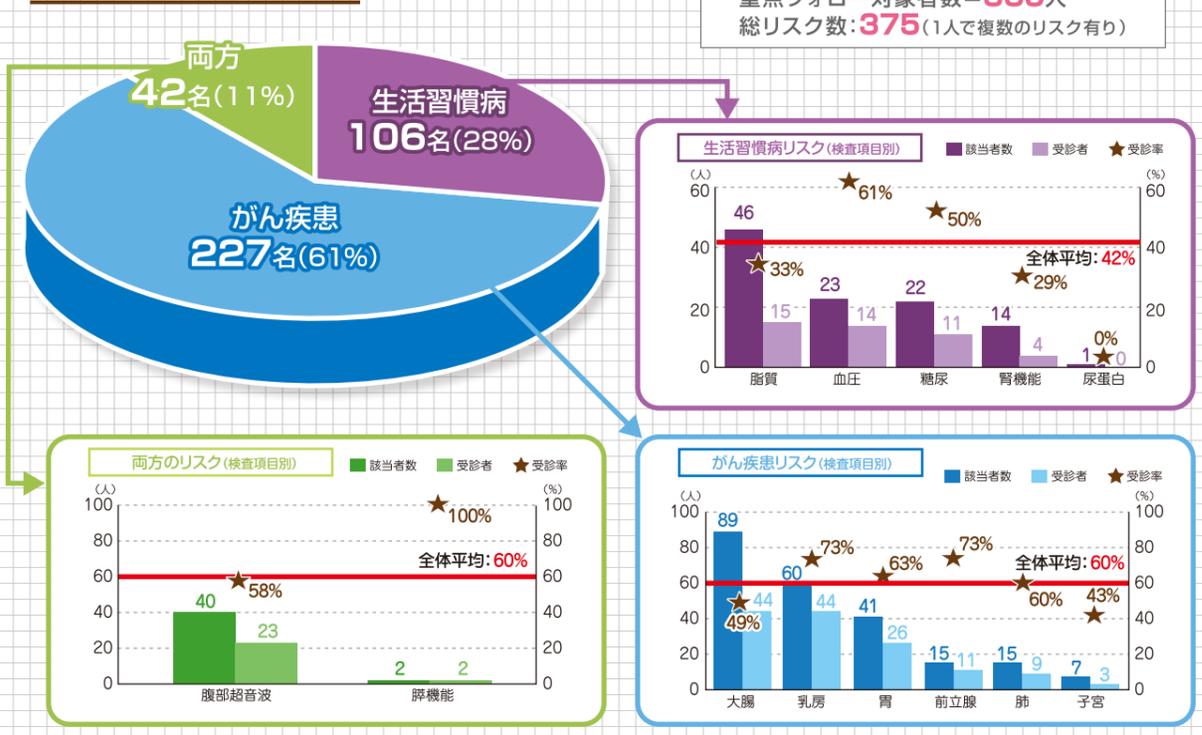
健診事業(人間ドック等)申込み状況(平成29年11月6日時点)



2次検査受診促進活動結果

4月~7月 人間ドック受診者数 1,956人 重点フォロー(がんの疑い・高血圧・高血糖)対象者 339人(17%)

【参考】重点フォロー対象者(リスク別)



2次検査が必要な方は、重症化防止のためにも専門医に早くご相談ください

季節の悩みも解決

減塩レシピ



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。



現代の日本人は、塩分が多く含まれている料理をついつい好みがち…。健康的な食事をとるには、塩分を抑えたメニューが不可欠なのです。そこで、塩分ひかえめながら、しっかりとした味付けの料理を紹介します！



鶏肉のブロッコリーあんかけ

鮮やかなブロッコリーのあんかけが絶品

塩分 (1人分) 0.7g

カロリー (1人分) 202kcal

季節のお悩み

寒さに負けない 栄養素がいっぱい！

ビタミンたっぷりのブロッコリーで風邪を予防し、あんかけで冷えた体を内側から温める。好んでブラックペッパーや一味を加えれば、燃焼と代謝がさらにアップ！

材料 2人分

鶏胸肉 ……200g
もめん豆腐 ……1/2丁
塩 ……少々

《ブロッコリーあんかけ》

ブロッコリー ……100g(1/3房)
鰹だし ……150g
うす口醤油 ……小さじ1
いりこの粉 ……小さじ1
片栗粉 ……小さじ2
水 ……小さじ2

《添え野菜》

パプリカ ……適量



作り方 調理時間/約40分

- 鶏胸肉を薄くスライスし塩をなじませる。
- もめん豆腐はボイルしてザルにあげて水分をよくきり、横4cm、縦6cm、厚さ2cmにカットし、薄片栗粉をまぶす(写真a)。
- カットしたもめん豆腐の上に①を乗せ、さらに上にもめん豆腐を乗せ、一番上に①をかぶせる(写真b)。
- ③を蒸気の上があった蒸し器に入れ、7分加熱する。
- 《ブロッコリーあんかけ》を作る
ブロッコリーを沸騰した湯で1分ボイルし、フード

- ロセッターで攪拌する。濃いめの鰹だしを鍋に入れ、弱火で沸騰させる。うす口醤油・いりこの粉で味を付け、攪拌したブロッコリーを加えたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- パプリカは食べやすくカットし、沸騰した湯で1分ボイルする。
- 器に蒸した④を盛り付け、上から⑤をかける。彩りに⑥を添えたらでき上がり。

医療費がたくさんかった年は

医療費控除で税金の還付を受けましょう

毎年、生計を同じくする家族の分も含めて1年間に支払った医療費等が一定額を超えたとき、税務署に申告すると納めた税金の一部が還付されます。これを医療費控除といいます。

この金額をもとに税金が精算され、還付される金額が決定します。



対象となる医療費の例

- 医療機関に支払った診療費
- 通院費用や往診のための送迎費
- 治療のための医薬品代、医療用器具の購入またはレンタル費用
- 妊娠時の健診・診察および出産費用
- 治療のためのはり・きゅう・マッサージ・整骨院代

対象外の費用の例

- × 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- × 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- × 健康増進を目的としたビタミン剤や健康食品代
- × 近視や遠視のメガネ、コンタクトレンズ代

申告時期 2月16日から3月15日の1ヵ月間(医療費控除のみの申告については、1月から受付)

必要なもの 医療費の領収証(原紙)・給与の源泉徴収票、印鑑、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証など

NEW!!

医療費控除に利用できる「年間医療費のお知らせ」のお申込みが、健保のホームページ『ESPRIT』のマイページからできるようになります。【平成30年2月上旬予定】

- 詳細はホームページで別途ご案内いたします。ご希望の方はお申込みください。(申込み後、お手元に届くまで5日ほどかかります。)
- 掲載内容は「平成29年1～10月診療分」です。11～12月診療分は、医療機関発行の領収証をご利用ください。
- ホームページより閲覧できる「医療費のお知らせ」(裏表紙参照)を各自で印刷したものは医療費控除には利用できませんのでご注意ください。
- 現在発行しておりますハガキタイプの「医療費のお知らせ」も医療機関の領収証の代わりに利用できます。(対象：豊田合成㈱以外の事業所の方のみ)



医療費控除(確定申告)の手続きについてご不明な点は、最寄りの税務署にお尋ねください。

医療費控除の特例 “セルフメディケーション税制”も覚えておこう

薬局等で購入した一部の市販薬の購入費が、年間(1月～12月)12,000円を超えた場合、超えた金額(上限88,000円)について申告すると、医療費控除と同様に納めた税金の一部が還付されます。

対象となる医薬品 スイッチOTC医薬品

医療機関の処方せんが必要な医療用医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。



医療費等が10万円を超えるほどではないけれど、市販薬(スイッチOTC医薬品)の購入費なら12,000円を超えている…こんな場合にご活用ください

このマークが目印です

※特定健診を受けていること等が条件となります。医療費控除とセルフメディケーション税制は同時に受けることはできません。

健保のホームページ 『ESPRIT』

健診・健康づくり・保養施設・給付金の
手続き…役立つ情報がきっと見つかる!

豊田合成健康保険組合

検索



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

「医療費のお知らせ」でかかった医療費の確認をしましょう

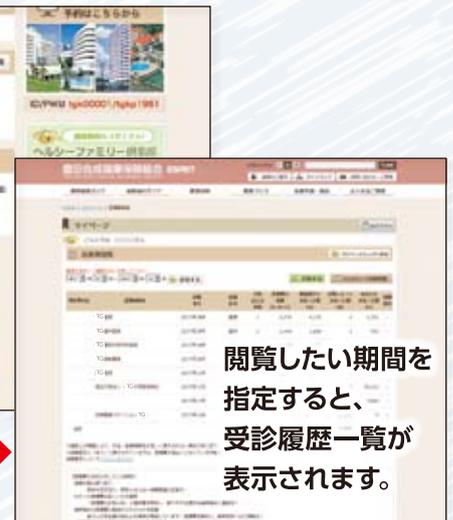
今月はたくさんお医者さんにかかったけど、一体いくら払ったのかな?



『ESPRIT』でかかった医療費を
チェックすることができるよ!



※ホームページのリニューアルに伴い、
画面が一部変更となる場合があります。



閲覧したい期間を
指定すると、
受診履歴一覧が
表示されます。

みなさんが受けた治療にかかった費用が
記載されています。
みなさんが実際に窓口で支払った
自己負担額だけでなく、
TG健保が負担した額もわかります。

医療機関の領収証と見比べて、
異なる点や不明な点があればTG健保まで
ご連絡ください。



医療費って実はすごくたくさんかかっ
ていることがわかるね。TG健保が負担し
ている分だって自分たちが納めている
保険料が財源なんだよ。

一覧で見ると、受診回数や医療費の
状況がよくわかるわね。健康でいることが
一番ね。



「健診結果」や「2次検査」のことで困ったこと、わからないことがあれば電話相談窓口にお尋ねください!

T E L フリーダイヤル 0120-301-727 月曜日～金曜日 9:00～17:00まで(会社稼働日)

E-mail yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp 24時間受付(回答は会社稼働日)

保健師 うわもり おざわ
上森・小澤

- 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。
- 豊田合成㈱の従業員の方は、勤務地の医務室でも相談が可能です。

