

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/>

受けてよかった

特定保健指導



メタボのリスクを
知らないままで怖いね…



特定保健指導は
生活習慣病の発症を防ぐ
チャンスととらえよう!



←本誌P6~9を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.5 … 知って備えよう!
検診を受けるべき5つの「がん」
健康保険組合からのお知らせ

P.6~P.9… 「特定保健指導」
「禁煙支援事業」参加者の声

P.10…………… 事業所の健康づくり活動をレポート ~豊田合成九州株式会社~
負傷原因の調査にご協力をお願いします

P.11…………… 缶詰活用レシピ

P.12(裏表紙)… 健保のホームページ

実践しよう！がん対策

日頃の生活習慣で予防 + がん検診で早期発見を

がんの確実な予防法は、生活習慣病ほど明確にはなっていませんが、心がけるべきことはあります。

また、検診を受けることで**早期に発見・治療**をすれば死亡率が下がることが科学的に証明されているとして以下の**5つのがん検診**が推奨されていますので、年に1度は必ず受けるようにしましょう。

1

胃がん



胃がんは日本人に多く、かつてはがん部位別の死亡率1位でしたが、近年は検査法と治療法の進歩により早期発見すれば完治が見込めるようになりました。

まず、内側の粘膜の細胞ががん化し、それが徐々に胃壁の外側へと染み込むように増殖していく特性があるため、がん細胞が胃の内側にとどまっているうちに発見することが重要です。

心がけたい胃がん予防のポイント 塩分の摂り過ぎに注意

塩分の過剰摂取は胃の粘膜を荒らす原因となります。胃の調子が悪い状態が続くとがん細胞の増殖を許すことになりかねません。



早期発見のための検査

胃部レントゲン検査 [人間ドック] [レディースドック(一般)] の基本検査項目
バリウムを飲んでレントゲン写真を撮り、胃の変形や粘膜の凹凸など異常がないか判断します。

胃内視鏡検査(胃カメラ) [人間ドック] [レディースドック(一般)] 一部の検査機関で追加検査として実施
胃カメラで胃の粘膜を直接確認します。疑わしい組織があれば同時に採取して検査に出すことができます。

2

肺がん



肺がんは、肺の奥にできる「末梢型」と肺の入り口近くにできる「中枢型」に大別されます。ある程度進行すると咳や息切れなどがあらわれることがあります。かぜに似た症状でもあるため発見が遅れるケースもあります。

心がけたい肺がん予防のポイント 今すぐ禁煙



たばこは肺がんの原因のひとつです。また、受動喫煙によって周囲の非喫煙者の肺がんリスクも上がることを忘れてはいけません。 ※たばこは肺だけでなくさまざまな器官のがん、循環器疾患や脳卒中の原因にもなるため、1日でも早い禁煙をお勧めします。

← P9をご覧ください。当健保の禁煙支援事業を利用して、禁煙に成功された方のお話をご紹介します。

早期発見のための検査

胸部レントゲン検査 [人間ドック] [レディースドック(一般)] の基本検査項目
胸部にX線を照射して撮影します。がんがあると、その部分が白っぽく映し出されます。

喀痰検査 [人間ドック] [レディースドック(一般)] 一部の検査機関で追加検査として実施
痰を採取し顕微鏡で調べます。太い気管支にがんができると痰の中にがん細胞が混ざります。

知って備えよう！

5つの

検診を受けるべき

「がん」

がんは統計上2人に1人がかかるほど、誰もが経験しうる身近な病気です。国は、がん対策として2015年に「がん対策加速化プラン」を公表、2016年には「がん対策基本法」の改正法が成立、また毎年9月を「がん征圧月間」と定めるなど、がんについての正しい知識の普及を推進しています。私たちが健保組合も事業主と協働で、みなさんをごんから守るための取り組みを継続していきますので、一人ひとりが、がん対策をしっかり学び、日頃から実践していただきたいと思ひます。

当健保が事業主とともに取り組む「がん対策」2つの柱

2 がんに対する正しい知識の発信

ホームページや機関誌などを活用し、早期発見・早期治療の大切さや治療費の負担軽減ができる制度などをお知らせします。

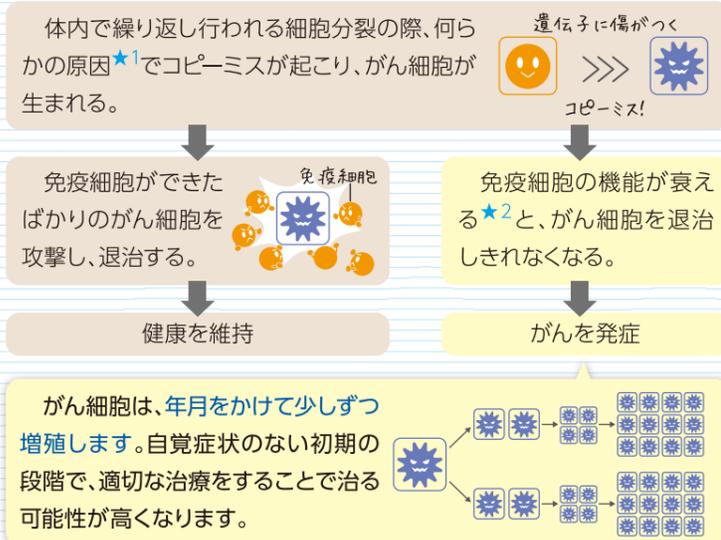
1 がん検診の受診啓発

人間ドック・レディースドックにて各種がん検診を実施しています。みなさんが受けやすい環境の整備も進めていきます。

雇用の延長など、社会情勢の変化に伴い、高齢になっても会社勤めをする方が増えています。いつまでも健康で働き続けるためには、若いうちからがんに備えることが大切であると考えます。

がんの基礎知識

誰にでも起こる！がんが発生するしくみ



★1 たばこの有毒物質や、ウイルス・細菌感染がコピーミスの原因のひとつと考えられています。
★2 栄養バランスのよい食事や適度な運動、質のよい睡眠、ストレス解消などが免疫細胞の機能を維持します。

5

子宮頸がん



子宮頸がんは乳がんよりさらに若い20歳代の女性でも油断できません。しかし、早期発見できれば、子宮を摘出する必要もなく、将来妊娠する可能性も残せます。



知っておきたい子宮頸がんの特徴

がんの前段階がある

子宮頸がんは、前がん病変である細胞の「異形成」という段階が存在し、異形成からがんになるまでには5～10年の歳月がかかるため、この段階で見つけて対処すれば、がんの発症自体を防ぐことができます。

早期発見のための検査

子宮頸部細胞診 レヂスドック(一般) レヂスドック(特化) の基本検査項目
子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、顕微鏡で異常な細胞を見つけ出す検査です。「異形成」の発見に有効な検査です。

要2次検査になったら必ず受けましょう

ご紹介してきた各種がん検診は「1次検査」といわれるもので、あくまでも異常の可能性をふるい分ける検査です。その結果、2次検査が必要と判定されたら、必ず受けて「本当にがんなのか」を確かめなければいけません。



自覚症状はないから大丈夫でしょ。忙しいから検査に行く時間もないし。

がんの初期は自覚症状がほとんどなく、自覚症状が出てからでは、手遅れになることもあり得ます。早急に2次検査を受けて適切に対処してください。



がんなんていわれたら怖いから、検査を受ける気になれません。

要2次検査になったとしても、必ずがんであるとは限りません。ハッキリさせて気持ちもスッキリしませんか。もしがんが見つかったら「早期発見」できるともラッキーだと考えるべきです。



事前情報

健康保険組合からのお知らせ

① 井之口診療所人間ドック「胃カメラ検査」2021年3月で終了

井之口診療所と、胃カメラ検査実施について協議を重ねた結果、新型コロナウイルス感染予防対策を万全にしたうえで実施することは困難と判断し、2021年3月をもって終了することに決定しました。(胃がん検査は、胃部レントゲン検査〔通称バリウム検査〕に一本化します)

※井之口診療所人間ドックでの胃カメラ検査は、新型コロナウイルス感染予防の観点から、2020年4月より休止中です。

※尾張・名古屋地区での胃カメラ検査は、稲沢市民病院はじめ契約健診機関でも受診できます。詳細は2021年1月発行の機関誌でお知らせします。

② 適用事業所の追加 下記の事業所を新たに追加し、適用事業所数は、全17事業所となりました。

適用年月日	事業所名
2020年9月1日	TG SPORTS 株式会社

③ 事務長の交代 2020年10月1日付で事務長の交代がありました。

	旧	新
事務長	石橋 義博	江口 淳

3

大腸がん



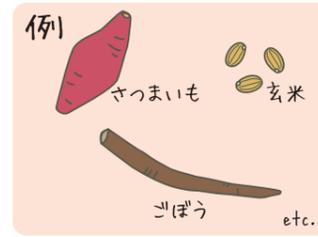
大腸がんは、がん統計の最新データ※で男女合計の罹患数1位になっています。ただし、他のがんに比べて比較的進行が遅い、正常な組織と見分けやすい、再発や転移が少なく転移しやすい臓器も限られるなどの理由で、治りやすいがんですから、早期発見できれば死亡率は抑えることが可能です。

※国立がん研究センター がん情報サービス 最新がん統計2017年より

心がけたい大腸がん予防のポイント

食物繊維を積極的に摂る

腸内環境を整えることは大腸がんの予防につながります。食物繊維は腸の善玉菌の栄養源になり、悪玉菌のつくる有害物質を排出する働きがありますので、野菜や海藻などを毎日の食事に取り入れましょう。

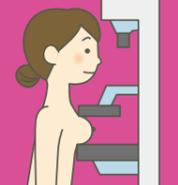


早期発見のための検査

便検査 人間ドック レヂスドック(一般) の基本検査項目
便の表面を専用のキットでこすって、提出するだけの簡単な検査です。便に混ざった目には見えない微量の血液を検出することができます。

4

乳がん



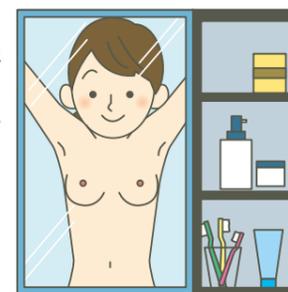
乳がんは30歳代から増え始め40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。この年代は職場でも家庭でも働き盛り。本人だけでなく周囲の人の生活にも影響を及ぼしてしまうのが実情です。



自分でもできる!乳がん早期発見のポイント

月1回のセルフチェック

■鏡の前で両手を上げ、からだを左右にひねりながら乳房全体の形や左右差、くぼみや変色がないかをチェック。



■親指以外の4本の指をそろえて、乳房全体をくまなく触る。脇の下も忘れずに。右の乳房は右腕を上げて左指で、左の乳房は左腕を上げて右指で行うこと。



早期発見のための検査

超音波(エコー)検査 レヂスドック(一般) レヂスドック(特化) の検査項目
胸に超音波機器をあて画像化するもので、しこりや乳管の変形などがなくチェックします。乳腺が発達している20～30歳代の人に向く検査です。

マンモグラフィ検査 レヂスドック(一般) レヂスドック(特化) の検査項目
乳房全体を専用のX線装置ではさんで撮影します。石灰化や乳腺の全体像をとらえることができます。

鈴木 忠さん(50歳) 豊田合成(株) 調達部 IE部品調達室 【生活改善期間】2019年12月~2020年8月

2019年8月2日⇒2020年7月31日		改善結果
体重(kg)	102	85.8 -16.2
BMI(25以上は肥満)	33.3	28 -5.3
腹囲(cm)	110	90 -20
血圧(最高/最低 mmHg)	134/87	101/66 -33/-21
中性脂肪(mg/dl)	160	71 -89
血糖値(mg/dl)	110	95 -15
HbA1c(%)	5.7	5.1 -0.6



Q1 職場異動(労働組合出向⇒調達部)
・2019年12月、本社で「選ばれし50名の肥満」となったこと

- ①間食改善(大好きなお菓子・焼き鳥を食べる
→ サラダチキン・ゆで卵を食べる)
※反対に、食事はほとんど減らさない(元々実施していた、「野菜から食べる」「よく噛む」は継続)
- ②貸与いただいた歩数計での運動(毎日1万歩を必ず歩く)
※体重減少が止まったら、さらに1,000歩ずつ増やし、今は12,000歩/日
※未達の場合は、家に入る前に近所を散歩してでも必ず実施
- ③可能な限り、歩く(会社の駐車場は最遠に。その他、駐車も同様にできるだけ遠く)
- ④毎日必ず、体重を測定する(体重減少の効果や、停滞期が見えるように)
- ⑤健保・安推部のイベントに積極的に参加(GWの「スクワット+運動」、夏季休暇の「歩数競争」は積極的に)
- ⑥飲酒を控える(コロナ禍と職場異動で、会食が減った)
かかった費用は、運動靴が破れたのでその補充費くらいです。

- ①大好きなチョコレートと烏皮串を我慢するのは、最初は大変で、時に禁断症状が出ました(笑)。
- ②ノルマの歩数のうち、半分(6,000歩)は朝晩の犬の散歩であり、暑い日は愛犬が帰宅しがりました。
- ③出勤が始業前ギリギリの時でも遠くに駐車したので、早歩きで職場まで行くことができました。
- ④体重が減りだすと毎日の測定が楽しみで、水を飲むのを我慢したりして、少しでも軽くなってから測定。
- ⑤元々、やり出すと凝る性格なので、スクワットを必死にやっている姿は近所の人からみて滑稽だったと思われます。
また、最近の歩数競争(夏季休暇中)は、炎天下の中、毎日2~4時間歩きました。正直、「もうやめよう」と何度も思いましたが、脱メタボを目標に、心が折れそうになっても、頑張りました。途中、父の日でもらったジーンズのウエストが20センチも短いサイズになっており、効果を再確認しました。最近、体が細くなったので「病気でないか?」と心配されるほどですし、ズボンの買い替えが必要となりました。



Q4 上記事項は、今も行っています。とくに、「歩数競争(愛知健康プラス)」は順位が分かるので楽しく実践しています。

Q5 「あいち健康プラス」アプリで、常に上位にいる鈴木さんに負けないようにと、自分がウォーキングに取り組む良いきっかけになっています(WS・FC部品調達室 Fさん)

20年間、生活改善を打診されても実行できず、今回ようやく結果を出すことができました。労組専従の仕事はストレスが多かったり運動する時間が無かったり、分かっているけど痩せられない部署です。皆さん、バックアップしてあげてください。
異動を機に少し余暇の時間ができたことから、生活改善アドバイスを実行しました。
⇒アドバイスを「だまされたと思って」実行すれば、必ず効果大です。
一気に高望みせず、コツコツ「やれること」からスタートし、未達の日があってもよしとしましょう。

Q6 異動を機に少し余暇の時間ができたことから、生活改善アドバイスを実行しました。

特定保健指導 禁煙支援事業 参加者の声をお届けします

当健保で実施している「特定保健指導」および「禁煙支援事業」にご参加いただいた方に、取り組みの工夫点や目標達成の秘訣、感想などをお聞きしました。みなさんの健康づくりの参考にしてみてください。

特定保健指導

- Q1 生活改善を決意したきっかけ
- Q2 具体的な取り組み内容
- Q3 生活改善期間中のエピソード
- Q4 継続して取り組んでいること
- Q5 家族・職場の方からメッセージ
- Q6 生活改善が必要な方へ一言

平松 勝さん(48歳) TGメンテナンス(株) 警備部第2警備課3係 みよし班 【生活改善期間】2020年4月~現在進行中

2020年2月18日⇒2020年8月28日		改善結果
体重(kg)	102.1	84 -18.1
BMI(25以上は肥満)	31.8	26.3 -5.5
腹囲(cm)	99.4	88 -11.4
血圧(最高/最低 mmHg)	143/90	129/72 -14/-18
中性脂肪(mg/dl)	416	139 -277
血糖値(mg/dl)	125	77 -48
HbA1c(%)	6.1	5.7 -0.4



Q1 会社の上司から身体を心配され、減量をしようと思った頃、コロナ禍で外出できなくなり、時間ができたことから運動を開始

Q2 ①食事の改善
②毎日のウォーキング中、ダッシュ、ジョグ、ウォークをランダムで実施(基本10km)

Q3 最初はウェイトがあるため、ウォーキングをすると足の裏が痛くなり、やめたくなる時もありました。
それでも続けたところ、運動することがストレス発散になり、楽しいと思えるようになりました。

Q4 ①食事を食べ過ぎない
②ジュースなどは飲まない(代わりにトマトジュース(砂糖不使用))
③毎日のウォーキング



Q5 親・兄弟から「別人」と言われるほど身体が小さくなりました。職場では、あまりに体重が減ったため「病気」じゃないかと心配されました。久しぶりに会う人には「誰か分からなかった」「以前より若く見える」と言われました。

Q6 身体のことを心配してくれる人がいると、自分から考え行動できるものです。最初は苦痛でやめたくりますが続けていくと意外と楽しくなります。

禁煙支援事業

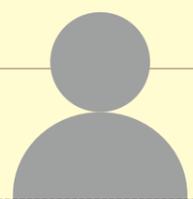
- Q1 禁煙を決意したきっかけ
- Q2 具体的な禁煙方法
- Q3 禁煙中のエピソード
- Q4 禁煙して良かったこと
- Q5 家族・職場の方からメッセージ
- Q6 禁煙を迷っている方へ一言

山本 幸余さん (49歳) 豊田合成(株) IE製造部 めっき製造第1課めっき係
【喫煙開始年齢:20歳 1日の喫煙本数:40本】



- Q1 工場内が終日禁煙になることが、禁煙をはじめの大きな要因でした。あとは、妻に対して「タバコやめてみようかな」と軽い気持ちで言うと「無理だろー感」を漂わせてきたので、こちらも引けなくなりチャレンジすることになりました。
- Q2 禁煙外来に通い、ニコチンパッチを出してもらいました。
- Q3 禁煙中の禁断症状は、思っていたよりありませんでしたが、家族に聞くとイライラしていたようです。また禁煙外来の先生が「あんた、スゴイネー。ヤルネー」と診察の度、必要以上に褒めてくれるので後戻りできなくなったのもあります。
- Q4 手荷物が減ったこと(外出時、何か忘れていた感じがして仕方なかったです)と、食事が美味しく感じられ、見事に?!体型が変化していきました。あとはお小遣いが有意義に使えるようになりました。
- Q5 何十年と吸ってきたものをやめられるとは、正直思っていませんでしたが、病院に通いだした時は、本気度が伝わり応援するようになりました。見事禁煙達成できたので、驚いています。(妻)
- Q6 またタバコが値上がりすると聞きました。やめるいいチャンスだと思います。

Aさん(男性 37歳) 豊田合成(株) 技術管理部 設計管理室
【喫煙開始年齢:20歳 1日の喫煙本数:20本】



- Q1 一番のきっかけは、社内喫煙所の閉鎖、喫煙の禁止でした。あわせて出生・転居も重なり、ちょうどそのタイミングで、健保の「禁煙補助事業」を知り、禁煙外来に通ってみることにしました。
- Q2 禁煙補助薬(チャンピックス)を3ヵ月続けて飲むだけでした。最初の1週間は薬を服用していれば、どれだけタバコを吸っていてもよく、2週目以降は完全禁煙というスケジュールでしたが、口寂しいと感じることなく、思ったよりもすんなりやめられました。
- Q3 一番苦労したのは、今までタバコを吸っていた時間をどう過ごせばよいか分からなくなったことです。(食後5~10分の休憩、待ち合わせに少し早く着いたとき、新幹線のホーム など)あとは、「飲み会でタバコを吸って後悔する夢」を見て、なぜ夢の中でも凹まなければならないのかと、げんなりしたこともありました。(今でも夢の中でタバコを吸っています)
- Q4 ・タバコを買うためにコンビニに行く頻度が、極端に減ったために出費が抑えられた
・痰が絡むような咳が出なくなった
・外出時に、「喫煙所の場所を探す、目星を付ける」、「タバコを吸いに行くタイミングを計る」など、タバコを吸うための行動がなくなり、純粋に家族との外出を楽しんでいる気がする
- Q5 ・健康のためにも禁煙してくれてうれしい(妻)
・いらだちも少なく、スムーズに禁煙できていたように感じる(職場同僚)
- Q6 補助薬のおかげですんなり禁煙できました。“頑張らない禁煙”には、医療機関へ相談するのが良い方法だと思います。特に今は、コロナ禍で飲み会も少なく禁煙を行うには良い機会だと思います。

志智 猛さん (55歳) 豊田合成(株) IE企画部 IE業務室 【生活改善期間】2019年10月~2020年1月

	2019年7月25日	2020年7月9日	改善結果
体重(kg)	87.4	67.5	-19.9
BMI(25以上は肥満)	27.8	21.6	-6.2
腹囲(cm)	99.2	79	-20.2
血圧(最高/最低 mmHg)	131/92	126/82	-5/-10
中性脂肪(mg/dl)	94	37	-57
血糖値(mg/dl)	78	76	-2
HbA1c(%)	5.6	5.1	-0.5



- Q1 ①子供の卒業式に着ていく予定のスーツが着れなくなっていたこと
②お気に入りの革ジャン・革パンツがはけなくなっていたこと
③子供の友達に「おじさん、前とは別人?!笑」と言われたこと
④車のスポーツシートが窮屈に感じていたこと
- Q2 ①食事(摂取カロリー)の見直し
・糖分、油脂等を多く含む高カロリー品や、間食を控える
・昼食はお弁当を持参し、飲み物は「お茶・ブラックコーヒー」などのカロリー「0」に変更
②運動
・ウォーキング(10,000歩/日)
・週末は自転車でサイクリング
・筋トレで体幹を鍛える
③管理
・1日2回(朝食前・夕食前)体重を計る ・食事、運動、体重を日々記録に残し読み返す



- Q3 ①食事制限は平日のみで、週末は好きなものを食べ、ストレスを溜めないようにした
②以前はストレス発散で暴飲暴食していたが、生活改善を始めてからは、胃が小さくなった?!のか、食べようと思っても食べられなくなっていた
③会う頻度の高い人(職場の同僚・友人)が、取組みの効果に気付かないことが快感でもあった(体型変化に気付いた人からは「体調不良」や「病気」を心配されることも笑)



- Q4 ①カロリー計算(買い物に行くと、最初に、袋の裏表示を確認してしまう癖)
②軽めの運動、体重測定、ストレス発散(気分転換)
③維持管理目的で身近な目標設定



- Q5 ①職場の同僚は、特定保健指導の対象になったことを聞いて「大変!?アンラッキー」と思っていたようですが、後に「羨ましい・・・」との声を掛けてもらいました。
②卒業式に、スーツ姿を見た子供が「とーちゃん、カッコー!(反社会勢力みたい笑)」と喜んでくれました。

- Q6 「自分自身に嘘はつけない」とぶれない意思を持って取り組んでいただきたいと思います。挫折しそうになった時は、目標を達成した時をイメージしてみたり、家族や友人などの協力を思い出したりすると、頑張れると思います。(外食・飲み会の機会は減りますが涙)





忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単で美味しいレシピをぜひ活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ● 管理栄養士
スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



さんま缶のアヒージョ

余ったオイルでリメイクも◎

1人前/カロリー：568kcal 塩分：1.6g

材料 (2人分)

- さんまの蒲焼缶 …… 1缶 (100g)
- さつまいも …… 1/2本 (120g)
- マッシュルーム缶 …… 1/2缶 (35g)
- にんにく …… 2片
- オリーブ油 …… 大さじ6
- 塩 …… 小さじ1/4
- ローズマリーまたはパセリ …… 適量



作り方

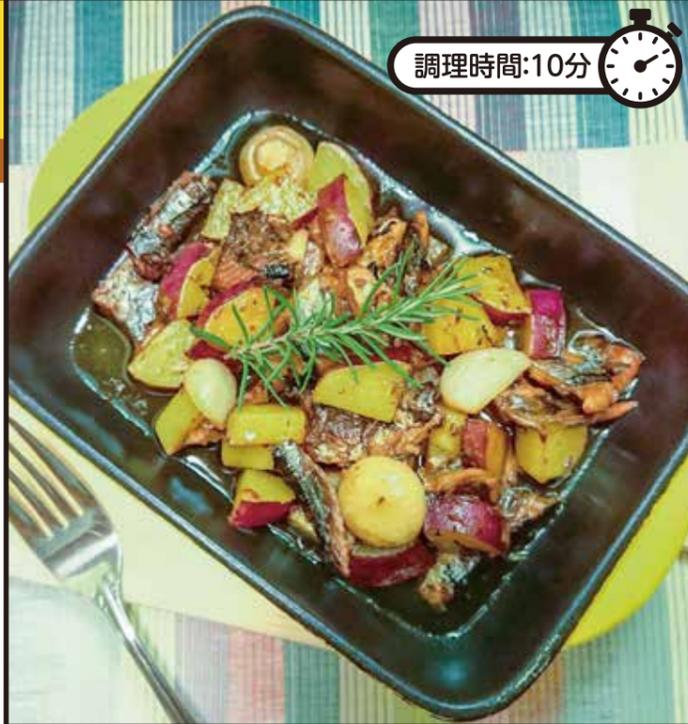
- 1 さつまいもは皮つきのままよく洗い、1cm幅のいちょう切りにする。マッシュルーム缶は水気を切っておく。にんにくは縦半分に切る。
- 2 小さめのフライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りが出たらさつまいもを入れて軽く混ぜ合わせ、そのまま5分程加熱する。
- 3 さんまの蒲焼とマッシュルームを加え、軽くさんまをほぐして混ぜたらさらに2分程加熱する。
- 4 塩で味を調え完成。器に盛り、ローズマリーやパセリをお好みで添える。



調理のポイント

- 非常時ではない場合は、さつまいもをレンジ等で加熱してから調理すれば、すべての材料を入れ2～3分煮込むだけで完成します。火が強いとにんにくが焦げるので、弱火で調理しましょう。
- 余ったオイルはバゲットを浸して食べる、パスタと絡める、サラダにドレッシングとしてかける等、いろいろとリメイクできます。

調理時間: 10分



アドバイス

味付けは塩だけなのでとても簡単です。お子さまでも食べやすい甘めの味付けなので、大人の方は赤唐辛子を加えてもよいでしょう。

栄養

さんま缶は生とは違い骨まで食べられるので、カルシウムを多くとることができます。さらに、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも豊富に含まれるので、成長期のお子さまはもちろん、大人も骨粗しょう症予防のために積極的にとり入れたい食材です。さんま缶には鉄分が、さつまいもとマッシュルームには食物繊維が豊富に含まれています。両方とも日本人に不足しがちな栄養素とされているので、健康な身体づくりのためにも普段からしっかりと意識して摂取することが大切です。

事業所の健康づくり活動をレポート

豊田合成九州株式会社

豊田合成九州(株)では、従業員全員が年1回は歯科健診が受診できるよう2020年度より、定期集団健診の検査項目に「**歯科**」を追加する取組みをスタートしました。

8月25日～9月10日までの計9日間で、従業員の約9割が健保の歯科健診補助制度を活用し、お口の中のチェックと口腔衛生指導を受けました。会社と健保が一体となり、従業員の歯の健康を守るために、「**歯のトラブルの早期発見・治療**」に取り組んでいます。



整骨院・接骨院で施術を受けられた方へ 負傷原因の調査にご協力をお願いします

整骨院・接骨院で施術を受けられた方へ、負傷原因や施術の内容について照会をさせていただきます。調査依頼がありましたら、**期日までに回答**いただきますようお願いいたします。

＜調査委託先＞ガリバー・インターナショナル(株)
期日までに回答できない場合は、下記までご連絡ください。

健康保険組合 秋本 0587-23-6661 もしくは ガリバー・インターナショナル(株) 06-6485-2000

⚠ 未回答の場合、負傷原因の調査が確認できるまで、整骨院・接骨院への**施術費の支払いを保留**とさせていただきます。

調査の目的

みなさんが整骨院・接骨院で受けられた施術が「健康保険が使えないケースではないか」を確認し、健康保険料を適正に使用するために行う調査です。

健康保険が使えないケースの例 ～施術費は全額自己負担になります～

- 疲労性・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術

- スポーツなどによる筋肉疲労
- 同一の負傷について同時に医療機関にかかっている場合
- 仕事中や通勤途上に起きた負傷(労災保険の適用になります)

病院 A & B 接骨院

次は...

ますます便利

各種手続もスピーディ

健保のホームページ **ESPRIT** を リニューアルしました!



豊田合成健康保険組合 **検索**

ココが新しいポイント① ワイドなデザインにより
PC画面でも見やすくなっています

ココが新しいポイント②

大きな………
ビジュアルで、
お知らせなどを
掲載。
複数の画像が
スライドします!

ココが新しいポイント③

よく使う項目、…
案内を画像入りで
お知らせします

機能が整理されて、
より使いやすくな
っているんだね♪



ココが新しいポイント④

ベーシックな
コンテンツは
下部に見やすく
配置



*掲載画面は開発中のもので、実際の画面と一部異なる部分があります。

■「健診結果」や「2次検査」のことでわからないことがあれば **健康相談窓口** にお電話ください! ■

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 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。
- 上記フリーダイヤルは、健康相談のみ受付いたします。その他の問い合わせは**0587-23-6661**までお電話をお願いします。