

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/>

質問

あなたが取組む 健康づくりは？



うへん
何から始めれば
いいのかな？



そのヒントは本誌P8に満載！
有効に活用してね



←本誌P4、P8を
ご覧ください

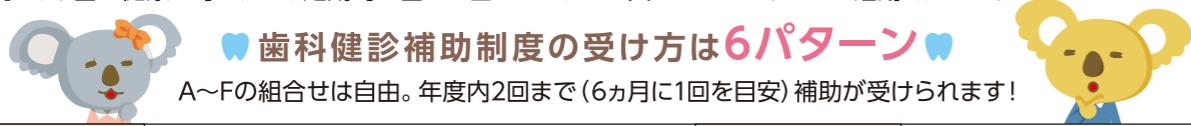
● もくじ

- P.2~P.3 … 第2期データヘルス計画実施中
- P.4 運動習慣始めませんか？
- P.5 2019年度 扶養家族資格確認実施結果
- P.6~P.7 … 2020年度予算 ほか

- P.8~P.9 2020年度の活動紹介
- P.10 保険給付一覧表
- P.11 缶詰活用レシピ
- P.12(裏表紙)… つくるって活用！マイナンバーカード

歯科健診補助制度

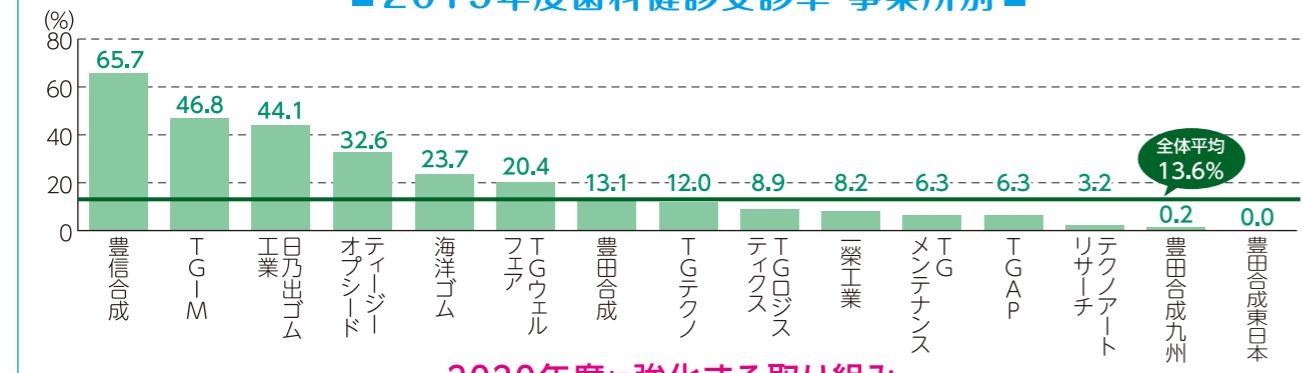
当健保組合では、2018年度より「歯科健診費用補助制度」を開始しましたが、まだまだみなさんにご活用いただけてない状況です。歯の健康を守るために、定期的な歯とお口のチェックは欠かせません。ぜひご活用ください。



対象者	16歳以上の当健保組合加入者 (C健診は年齢制限なし)	受診回数	2回/年度 (目安:半年に1回)	
個人負担	無料 (B健診のみ1回4,000円/人を上限に償還払い※で補助対応)			
健診の種類	A健診	愛知県歯科医師会に加入する歯科医院で受診	D健診	井之口診療所の人間ドック受診時にオプションで受診
	B健診	愛知県外の居住者および愛知県歯科医師会未加入の歯科医院で受診	E健診	レディスドックの巡回バス健診受診時にオプションで受診
	C健診	井之口歯科室または愛知・岐阜・三重・静岡の契約歯科医院で受診		F健診

※償還払い: いとん受診費用の全額をお支払いいただき、後日健保組合から補助金を支給する方法

■2019年度歯科健診受診率 事業所別 ■



2020年度に強化する取り組み

- 過去1年間に歯科への通院履歴がない方を対象に補助制度の個別案内を実施します。
- 事業所への出張歯科健診を計画的に実施します。

歯科健診受診促進への取り組み —TGロジスティクス株の事例紹介—

**イベント「健康を考える日」において
歯科健診 歯のクリーニング・ブラッシング指導 を実施!!**

●TGロジスティクス株の健康課題
疾病別の順位で、歯科医療費がダントツ1位。
他事業所と比較し、1人あたりの歯科医療費・通院日数が多い。

そこで、TGロジスティクス株と当健保のコラボ事業「健康を考える日」(2020年2月開催)において体力測定・血管年齢測定とあわせて、歯科健診を実施しました。

受診結果

n=31人

受診者の約半数の方に、虫歯や歯周病が見つかり治療が必要な状態でした。
また、要治療の15人中10人は、過去1年間歯科医院への通院歴がなく放置されていたことが判明。やはり、定期的なチェックが必要であるといえます。

当日は、歯の異常をチェック、口内の清掃やブラッシングの指導も受けました。

第2期 データヘルス計画実施中!!

データヘルス計画とは、健診結果や医療費データの分析結果に基づき抽出された、健康課題の解決に向け、PDCAサイクルを回しながら保健事業を実施するための事業計画のことです。

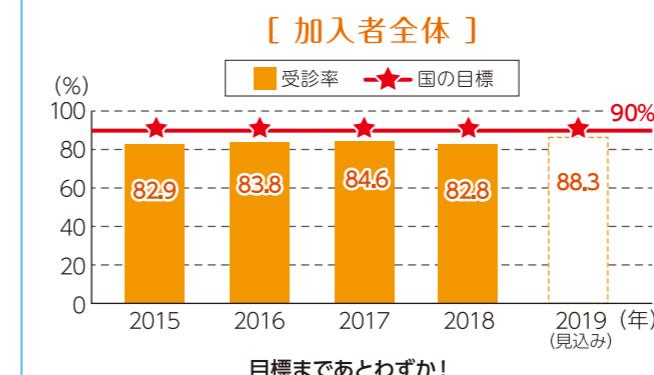
事業主との「協働」(コラボヘルス)による、健康経営を強化することは、企業の生産性向上と従業員のモチベーションアップにつながることから、健保組合では今年度も保健事業を積極的に展開していきます。

2019年度の実施結果と2020年度の取り組み

特定健康診査／特定保健指導

特定健康診査は40歳以上の当健保加入者を対象に、メタボリックシンドロームの該当者・予備群を見つけ出すための健診です。その結果、対象となられた方は保健師など健康づくりの専門家から、**一人ひとりに合った生活習慣改善のための指導「特定保健指導」**が受けられます。「特定保健指導」は、会社と健保が協同で受診促進活動を展開しておりますので、受診対象の方は必ず受けさせていただきますようお願いします。

当健保組合の「特定健診受診率」推移 ■



目標まであとわずか!

2020年度に強化する取り組み

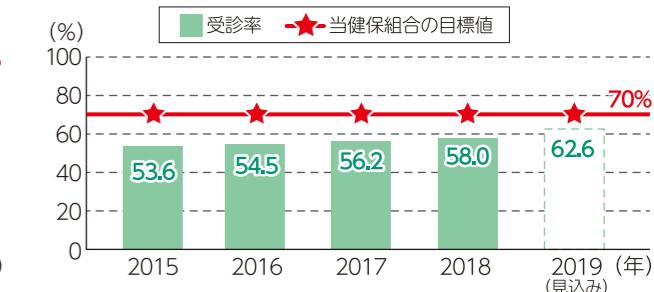
- 健診を受けていない被扶養者(ご家族)へ個別にご案内いたします。
- パート先等での受診もOKです。健診結果のご提出を改めてお願いいたします。

ご家族の
健診受診率アップが
課題!

[加入者全体]



[被扶養者(ご家族)]



ご家族を重点的に受診促進!

当健保組合の「特定保健指導実施率」推移 ■



2020年度に強化する取り組み

- 機関紙等で生活習慣病の知識や、予防に特定保健指導が有効であることを継続的に情報提供します。(特定健診対象外である40歳未満の若年層へも早い段階で啓発していきます)。
- 豊田合成株の積極的支援対象者への新プログラム定着促進と、実施拠点の追加を順次進めています。

[特定保健指導(新プログラム)の実施状況]

[実施拠点と対象者数]

本館11名
稻沢15名
春日22名

全ての拠点の初回支援で
「実施率90%以上」を達成!!
引き続き、対象となられた方を確実に
フォローしていきます。

2019年度 扶養家族資格確認実施結果

扶養家族(18歳以上の子ども及び配偶者・父母兄弟等)の資格確認を実施いたしました。

証明書類の提出等にご協力いただき、ありがとうございました。

資格確認は、法律に従い適切な健康保険事業運営のため毎年実施します。

今後とも、ご理解ご協力ををお願いいたします。

調査区分	資格条件*	調査対象者	資格適合者
子ども(18歳以上)	年間収入130万円未満	627名	545名
配偶者	年間収入130万円未満 (60歳以上は年間収入180万円未満)	3,379名	3,294名
父母兄弟		93名	88名

*年間収入は、市町村役場発行の所得証明書で確認します

こんなとき扶養削除の手続きが必要です 健保組合からのお願い

事実が発生した日から原則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(健康保険証の返却)をしてください。



2020年度は、下記の日程で実施します。

資格確認に必要な証明書類の提出等、ご協力ををお願いいたします。

18歳以上のお子様…5月下旬

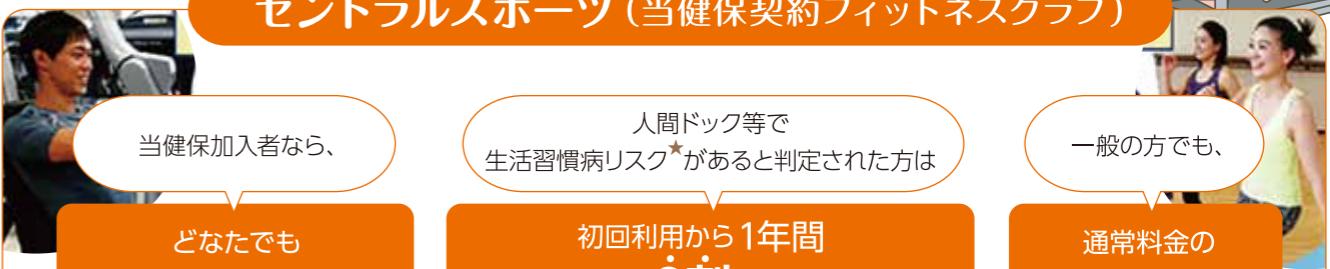
配偶者、父母兄弟…7月下旬

問い合わせ先 健康保険組合 1G 飯田 (外線 0587-23-6661 内線 611-5103)

春です! 運動習慣始めませんか?



セントラルスポーツ (当健保契約フィットネスクラブ)



特別補助

★人間ドック・レディスドック・特定健診の結果が以下の判定値に該当する方

検査項目	判定値	検査項目	判定値
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上	空腹時血糖	100mg/dl以上
BMI	25以上	HbA1c(NGSP値)	5.6%以上
血圧(最高)	130mmHg以上	GOT	31IU/L以上
血圧(最低)	85mmHg以上	GPT	31IU/L以上
中性脂肪	150mg/dl以上	γ-GTP	51IU/L以上
HDLコレステロール	39mg/dl以下	血色素量	男性13.0/dl以下 女性12.0/dl以下
LDLコレステロール	120mg/dl以上		

問い合わせ先 健康保険組合 江口 (外線 0587-23-6661 内線 611-5117)

井之口フィットネスルーム



問い合わせ先 健康保険組合 1G 飯田 (外線 0587-23-6661 内線 611-5103)

ご利用方法など詳しくは、健保ホームページでご確認ください。豊田合成健保組合



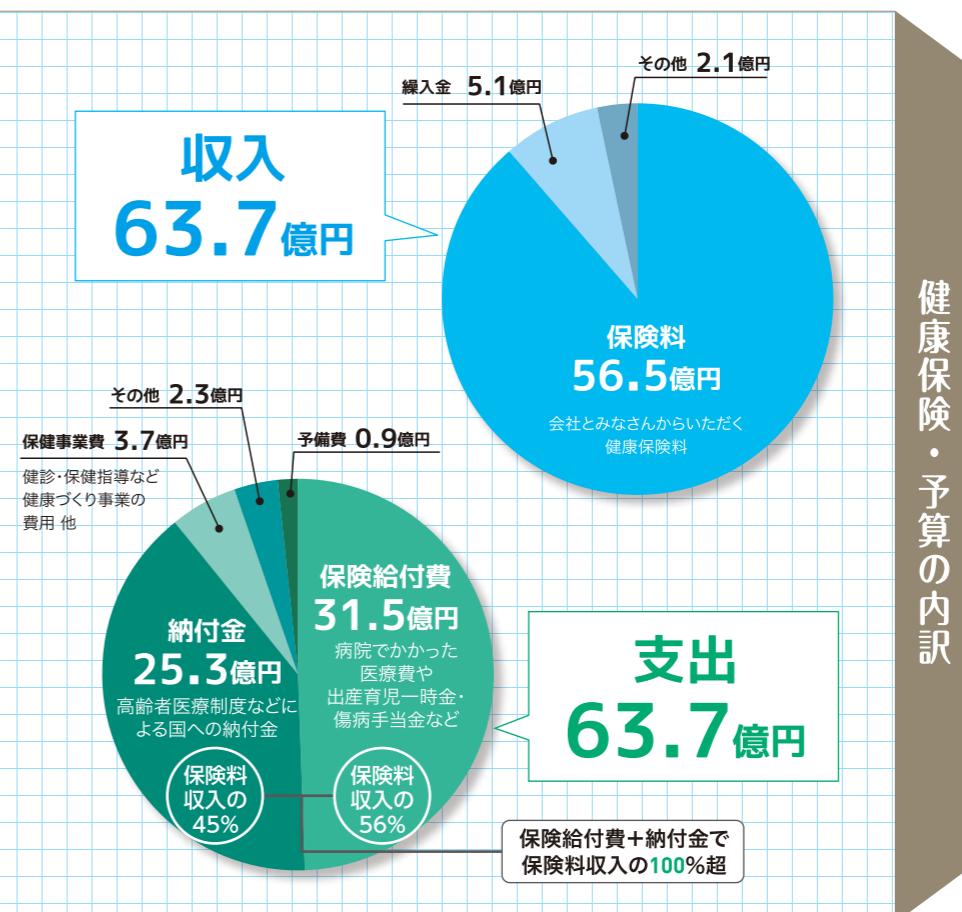
が決まりました

2020年度の健康保険の予算では、総額で対前年度比約1%の増額となりました。これはみなさまの「せじものとき」の医療機関の利用に対し保険給付として確実にお応えするため、2019年度の実績見込みを上回る額で予算を確保いたしました。

一方、国への納付金につきましては、「データヘルス計画の取り組みの結果が総合的に評価され、インセンティブを受けて一部減額していただけました。具体的には、みなさまの健康保持・増進を目的として、当健保は厚生労働省の推進するデータヘルス計画に積極的に参画し、特定健診や特定保健指導、人間ドックや歯科健診の利用促進、禁煙支援や運動イベントの開催など、幅広い保健事業に取り組んできた結果を評価されたものです。

2020年度の予算では、みなさまの安心のため保険給付費(医療費)の増額をしておりますが、人間ドック等の健診事業の費用も十分確保しているため、健康上のリスクの早期発見と早期治療に心掛けていただくようお願いいたします。

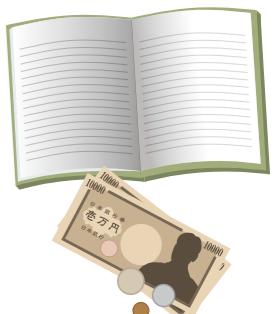
本号では、8~9ページにて、本年度に取り組む各種保健事業を紹介しておりますので、みなさまの一層の健康づくりにご活用ください。そして、これらの事業を通じて、医療費の低減を推進できるよう、あらためてご協力ををお願いいたします。



健康保険・予算の内訳

[支出]	[収入]
納付金 737.9百万円	保険料 720.0百万円
還付金 その他 27.0百万円	その他 2.1億円
合計 764.9百万円	合計 764.9百万円

介護保険・予算の内訳



保険料の上限および保険料率の変更

任意継続被保険者の保険料の上限額

会社を退職し、引き続き当健保組合に加入される方の保険料は、給与収入がないため組合員の平均標準報酬月額を用いて算出します。今年度の標準報酬月額の上限は昨年同様38万円となりました。



A 退職時の標準報酬月額が38万円以上だった方

保険料は一律36,252円／月

[平均標準報酬月額(38万円)×保険料率(95.4/1000)]



B 退職時の標準報酬月額が38万円未満だった方

該当する等級の保険料が適用されます

介護保険料率の変更

2020年3月分〔4月徴収分〕から介護保険料率が給与・賞与とともに**17.4%**となります。

負担割合は会社と被保険者で折半です。(任意継続者は全額被保険者負担となります。)



調整保険料率の変更

2020年3月分〔4月徴収分〕から調整保険料率が給与・賞与ともに**1.2%**となります。

一般保険料率94.2%、調整保険料率1.2%→合計95.4%となります(合計保険料率は変更ありません)。

	被保険者	事業主	合計
一般保険料率	41.867%	52.333%	94.200%
調整保険料率	0.533%	0.667%	1.200%
合計	42.400%	53.000%	95.400%

memo

調整保険料率とは、全国の健保組合が同じく、高額な医療費がかかる健保組合に対する助成費用に充てるものです。一般保険料率に調整保険料率を加えた合計が健康保険料率になり、これをみなさんの給料と賞与に乗じた額を健保組合へ納めていただきます。

2020年度 制度改定

● 医療費が変わりました ●

診療報酬(医療費や薬の値段)は、原則2年に一度改定されます。今年度は改定の年で、4月から医療の技術料にあたる診療報酬本体は**0.55%**(このうち、0.08%は救急病院の働き方改革にあてる)引き上げられ、薬価等については**1.01%**引き下げられました。

● 大病院受診時の定額負担が拡大されました ●

大病院に診療所からの紹介状なしで受診した場合、定額(初診時は5,000円以上、再診時は2,500円以上)を負担します。これまでの対象病院は、大学病院などの「特定機能病院」と「許可病床400床以上の地域医療支援病院」でしたが、4月からは「一般病床200床以上の地域医療支援病院」も追加されました。

● 被扶養者の認定要件に「国内居住」が加わりました ●

被扶養者認定の要件が見直され、4月から「日本国内に住所を有する」ことが追加されました。このため、被扶養者が日本国内に居住していない場合は、4月1日付で被扶養者の資格を失うことになります。(下記例を除く)

<日本国内に居住していないても、被扶養者になれるケースの例>

①留学する学生

②被保険者の海外赴任で同行する家族

③被保険者の海外赴任中に生まれた子どもや結婚した配偶者等、

④観光・保養やボランティア等の就労以外の目的で、一時的に海外に渡航している人

✓ 健康情報と医療費チェック

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	機関誌「Wellness」	本人	年4回	皆様の健康づくりから健保財政まで幅広く情報提供します。ご家族で愛読を。
	育児誌(月刊)配布	該当者	通年	育児に役立つ記事が満載です。
▶ 医療費のお知らせ	本人と家族	毎月		病院等の受診状況の確認にご利用ください。健保ホームページ「ESPRIT」からも確認できます。
▶ ジェネリック医薬品の通知	該当者	該当月		切替可能な医薬品とお薬代の節約効果をご案内。
市町村健診費用補助制度	20歳以上の本人と家族	通年	年1回3,000円を上限として補助。 (市町村の年齢制限に準ずる)	
特定健康診査費用補助制度	40歳以上の家族		特定健康診査受診料の全額補助。	
ホームページ“ESPRIT”	本人と家族		各種事業案内や申込などが簡単にできます。 健康づくり情報が必見!!	
社会保険の知識	新入社員	4月		「社会保険」に関する簡単な導入書を配布します。

✓ 健康保険業務

区分	メニュー	ひとくちメモ
経理		皆様の医療費や国への納付金の支払い
適用		健康保険証の発行、本人および家族の資格の認定、給与・賞与の標準報酬の決定、扶養家族の資格確認など
給付		皆様が病院にかかった際の医療費（健保負担分）の支払い、限度額適用認定証の発行、出産育児一時金などの給付金の決定・支払い業務など

2020年度 人間ドック・レディスドック 随時募集のお知らせ

4月1日より、人間ドックの随時募集を開始しました。
一斉募集期間中に申込みし忘れた方や、新たに受診を希望される方は、この機会にぜひお申込みください。

受診期間 2020年5月11日(月)～2021年3月31日(水) 受診対象者 受診日に当健保加入者の方

(注意) 受診日に当健保非加入の方の場合、受診費用は全額自己負担となります。

受診場所

人間ドック	人間ドック	レディスドック
愛知県地区	井之口診療所のみ	
愛知県地区以外	契約健診機関すべて	契約健診機関すべて

* 健診機関一覧は、『Wellness』1月号（ご自宅に郵送済）に掲載しております。
『Wellness』1月号は、健保ホームページ“ESPRIT”からも閲覧・ダウンロードできます。

申込方法 健保ホームページ“ESPRIT”的「マイページ」をご利用ください。

* 詳細は、下記にてご確認ください。

【豊田合成(株)の方】TG NET連絡書

【豊田合成(株)以外の方】各事業所健保担当者

【任意継続の方】健保組合

問い合わせ先 健康保険組合 2G 人間ドック担当（外線 0587-23-6661 内線 611-5115）

2020年度

豊田合成健保の活動紹介

✓ 健康チェックと疾病予防

💻:ホームページESPRITのマイページで確認・申込できます。

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	特定健康診査	40歳以上の本人と家族		メタボリックシンドロームのリスクを早めに発見することに着目した健診です。
	特定保健指導			健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に生活習慣を見直すサポートをします。
▶ 人間ドック		30歳以上の本人と家族	通年	契約した健診機関にて低料金で受診できます。 節目年齢の特典制度あり。 [レディスドック] 愛知・岐阜・静岡の各地で巡回バス健診も開催します。 ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。
▶ 人間ドック(地域巡回)		30歳以上の遠隔地事業所勤務者と家族		
▶ レディスドック(一般コース)		【女性】30歳以上の本人と家族		
▶ レディスドック(特化コース)※		【女性】20歳以上の本人と家族		
▶ 脳ドック		本人と家族		
▶ 2次検査受診促進活動		本人と家族 (当健保が行う人間ドック等を受診した方)		ドック受診結果が「要精密検査」または「要治療」の方へ受診勧奨を実施。
▶ 郵送検診		本人と家族	秋	自宅で検体採取し、検査機関で判定。
▶ 無料歯科健診		本人と家族 (15歳以下除く)	年2回	無料もしくは補助金支給の歯科健診を実施 (詳しくはP3をご覧ください)
▶ 家庭常備薬斡旋		本人		各種常備薬や健康増進グッズを取り揃え皆様にご利用いただいております。
▶ 井之口診療所(内科・歯科)		本人と家族	通年	人間ドックや歯科健診は、ココで！
▶ 禁煙支援		本人		禁煙補助薬・外来の費用補助で禁煙チャレンジをサポートします。
▶ インフルエンザ予防接種補助		家族 (6ヵ月以上中学生以下)	10月～1月	最高2,000円まで補助。 (期間内1人当たり1回限り)
▶ 個別生活改善指導		有所見者	通年	人間ドックの結果に基づき、医師、保健師による健康改善を指導します。

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診(乳がん・子宮頸がん)に特化したコースです。一般コースより、検査項目が少なくなっています。

✓ 運動促進と心身リフレッシュ

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	▶ 健康ウォーク		春・秋	健康保険組合連合会愛知連合会主催。 愛知の名所探訪が楽しめます。 ※春は中止
	▶ テーマパークを歩こう!! IN～東山動植物園～		11月上旬	クイズ形式による動物園内のウォーカリー。
	▶ フィットネスルーム (井之口健康管理センター)			トレーナーが常駐し、目的に合わせたメニューでの運動指導が受けられます。
	▶ セントラルスポーツ			初回登録料、利用料の優待制度あり。
▶ リゾートホテル エクシブ			通年	全国27施設のホテルを利用できます。健保HPのマイページ内にあるインターネット予約またはFAXでお申込みできます。
▶ ベストウェスタンホテル				岐阜(高山)、長崎の2カ所を利用できます。
▶ 共同利用保養所				トヨタグループ各健保の保養所が利用できます。



缶詰活用 レシピ 春

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ご活用ください。

監修者プロフィール つじ ようこ 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。美味しいと健康的な料理をテーマに活動中。



カニ缶でパラパラ炒飯

レンジ不要。パックご飯をそのまま炒めるだけ！

1人前／カロリー：349kcal 塩分：1.2g

材料（2人分）

カニ缶 1/2缶(50g)
コーン缶 大さじ2(30g)
ピーマン 1個
パックご飯 小さめ2パック(300g)
ごま油 大さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
濃口醤油 少々



作り方

- 1 カニ缶は汁気を切っておく。
ピーマンはみじん切りにしておく。パックご飯は軽くほぐしておき。
- 2 ごま油を敷いたフライパンを十分に熱し、ピーマンとパックご飯を炒める。ある程度火が通ればカニ缶、コーン缶を加え炒め合わせる。
- 3 鶏がらスープの素で味を調えたら、鍋肌に醤油を回しかけ完成。



調理のポイント

- パックご飯はレンジを使わずそのまま炒めるだけで、簡単にパラパラの炒飯ができます。調理前に軽くほぐせば、さらに炒めやすくなります。
- フライパンを火から離すと温度が下がるので、頻繁にあおらずに全体を炒め合わせるようなイメージで調理しましょう。
- 食材や調味料などはあらかじめ必要分を手元に用意してから調理しないと、作業効率が下がり焦げてしまうので要注意。



調理時間:10分

アドバイス

今回はコーンとピーマン^{*1}を使いましたが、非常時ではなくローリングストック法^{*2}で消費する場合は、冷蔵庫の余った食材を加えてもよいでしょう。

^{*1}近年では家庭菜園も災害時の食料確保の方法として注目されています。今回使用したピーマンは初心者でも栽培しやすく栄養価も高いのでオススメです。

^{*2}ローリングストック法とは常に使える食材を多めに買い、日常で定期的に消費して食べた分だけ買い足すという備蓄法です。

栄養

生のコーンは収穫から時間が経つとどんどん鮮度が落ち、栄養価も下がってしまうのが欠点。その点、缶詰のコーンは収穫後すぐに加工されているので、栄養価が安定している優れものです。カニ缶は味覚を正常に保つ働きのある亜鉛、貧血予防に効果のある銅、抗酸化作用のあるビタミンEなどを含みます。

保険給付一覧表

法定給付と付加給付
(豊田合成健康保険組合独自の給付)



2020年4月現在

種類	本人(被保険者)	家族(被扶養者)
療養の給付(本人) 家族 療養 費	医療費の70%	医療費の70% (義務教育就学前は医療費の80%)
高額療養費	標準報酬月額 83万円以上 標準報酬月額 53万～79万円 標準報酬月額 28万～50万円 標準報酬月額 26万円以下 ⇒200,000円 低所得者(住民税非課税世帯)	自己負担が1ヵ月 252,600円+(総医療費-842,000円)×1%<多数該当 140,100円>を超えた額 自己負担が1ヵ月 167,400円+(総医療費-558,000円)×1%<多数該当 93,000円>を超えた額 自己負担が1ヵ月 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%<多数該当 44,400円>を超えた額 自己負担が1ヵ月 57,600円<多数該当 44,400円>を超えた額 自己負担が1ヵ月 35,400円<多数該当 24,600円>を超えた額
病気・ケガ	さらに負担を軽減するしくみ	
	① 多数該当 直近12ヵ月間で高額療養費の支給回数が3回を超えたときには、4ヵ月目から多数該当として別に自己負担限度額が決められています。	
	② 合算高額療養費 同じ月に同じ世帯で21,000円以上の窓口負担が複数ある場合は、世帯ごとで合計して自己負担限度額を超えた際に払い戻しが受けられます。	
	③ 特定疾病 人工透析が必要な慢性腎不全、血友病、血液製剤の投与に起因するHIV感染症の場合は、毎月の自己負担額が10,000円※となります。 ※人工透析の場合、70歳未満で標準報酬月額が53万円以上の人には20,000円	
訪問看護療養費	基準額の70%	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
入院時食事療養費	1食 460円 *難病および小児慢性特定疾患の患者等は260円	
療養費 (柔整・立替払等)	基準額の70%	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
移送費	実費	
傷病手当金 本人(被保険者)のみ支給	①(注記参照)の $\frac{2}{3}$ (約67%) +傷病手当金付加金:①の約13% =①の80%(1日につき) ●待機期間 3日 ●支給期間 1年6ヵ月	 病気・ケガ
延長傷病手当金付加金 本人(被保険者)のみ支給	延長傷病手当金付加金:①の60%(1日につき) ●支給期間 法定支給期間満了後～最長1年6ヵ月 (当健保加入期間10年未満の場合1年)	 死亡
埋葬料	一律5万円+埋葬料付加金:一律4万円	一律5万円
出産育児一時金 ^(*)	1児につき42万円(*)	【家族出産】1児につき42万円(*)
出産手当金 本人(被保険者)のみ支給	①の $\frac{2}{3}$ (約67%)+出産手当金付加金:①の約13% =①の80%(1日につき)	 お産 各制度の詳しい内容、ならびに必要書類の印刷は健保ホームページ「ESPRIT」からご利用可能です。 https://goseikenpo.e-sprit.jp/



つくって
活用!

マイナンバーカード



※イメージ

マイナンバーカードの申請はお済みですか？

みなさんのお手元には、ご自分のマイナンバーが記載された「マイナンバー通知カード」(紙製で、2015年に市区町村からすべての人に送付済)があると思います。しかし、その後申請をして「マイナンバーカード」を取得されている人はまだ少ないのでしょう?

マイナンバーカードは、**2021年3月から、健康保険証としても利用できる仕組みが導入される予定です。**早いうちに申請しておくことをおすすめします。

マイナンバーカードって？

顔写真付のプラスチック製のカード。マイナンバーの他に、氏名・住所・生年月日・性別が記載されており、公的な身分証明証として利用できます。
※紙製のマイナンバー通知カードは、身分証明証にはなりません。

▼ さっそく申請してみよう！ ▼

まずは、マイナンバー通知カードと一緒に送られてきた「交付申請書」をご用意ください。
紛失した場合は、お住まいの市区町村窓口もしくはWEB(マイナンバーカード 郵便)から再発行の手続きをしてください。

申請方法は4つ

スマホから

- ①スマホで自分の顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届くので、撮影した顔写真を登録のうえ必要事項を入力

スマホやパソコンからの
申請がカンタンでイチオシ!
半分近くの人がオンライン申請なんだって



パソコンから

- ①デジタルカメラ(スマホでもOK)で顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届くので、撮影した顔写真を登録のうえ必要事項を入力

郵便で

- ①交付申請書に必要事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて、送付用封筒に入れてポストに投函。



街の証明用写真機で

- ①タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択
- ②顔写真撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
- ③画面の案内にしたがって、必要事項を入力
- ④顔写真を撮影して、送信

詳しくは、マイナンバーカード交付申請WEBサイトをご覧ください。

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

マイナンバーカード交付申請



■「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。