ご加入者皆様への健康情報誌

No.167 January 2021 1

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/

←本誌P2～12を
ご覧ください

● もくじ

表紙～P.12 …… 2021年度 人間ドック・レディスドック一斉募集
P.13 …… 健康スコアリングレポート
P.14 …… 健康宣言チャレンジ事業所の紹介/テーマパークを歩こう 開催報告
P.15 …… 缶詰活用レシピ
P.16（裏表紙） … 健保のホームページ

健診機関が選択できるのは一斉募集のみ!!

2021年度 人間ドック・レディスドック 一斉募集のご案内

【受診期間】2021年4月1日～2022年3月31日

募集期間 2021年1月12日(火)13時～2021年2月12日(金)23時59分

人間ドック 実は…

豊田合成健保の補助で人間ドック・レディスドックを受診するとこんなにもお得なんです!

コース及び対象者

コース名	対象者	自己負担
人間ドック	30歳以上の加入者	8,800円
レディスドック(一般)	30歳以上の加入者(女性)	8,800円
レディスドック(特化)	20歳以上の加入者(女性)	4,400円

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

検査項目(抜粋) 定期健康診断にはない検査項目	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(慢性閉塞性肺疾患)、肺がん
胃部検査	食道・胃・十二指腸の病変、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(レディスドックのみ)	乳がん、子宮頸がん

※健診機関により、受診できない検査項目がある場合があります。(P6～11参照)

節目年齢は、約5年に1回の特典!!

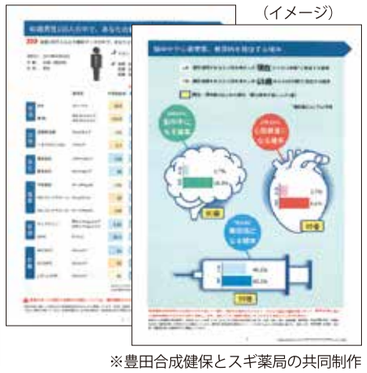
2021年度中に下記年齢に達する方は、自己負担が無料で受診できます。(オプション検査代は除く)

- 30歳(1991年4月1日から1992年3月31日生まれ)
- 35歳(1986年4月1日から1987年3月31日生まれ)
- 40歳(1981年4月1日から1982年3月31日生まれ)
- 45歳(1976年4月1日から1977年3月31日生まれ)
- 50歳(1971年4月1日から1972年3月31日生まれ)
- 55歳(1966年4月1日から1967年3月31日生まれ)
- 59歳(1962年4月1日から1963年3月31日生まれ)
- 63歳(1958年4月1日から1959年3月31日生まれ)

豊田合成㈱〔保険証記号10〕の従業員の方必見!!
節目年齢受診には特別休暇(100%)が利用できます。

節目年齢のドック受診者には、健診結果から将来の疾病発症リスクを予想した情報冊子「生活習慣病リスクレポート」を無料でご自宅にお届け!!

(イメージ)



※豊田合成健保とスギ薬局の共同制作

受診結果は、
会社の定期健康診断へ代用できます。
代用希望の方は、申込時に登録ください。
※ただし、豊田合成九州(株)の方は代用ができません。

豊田合成㈱の方 誕生月毎に代用できる月の指定があります。

誕生月	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

代用の詳細は、健康推進室または医務室までお問い合わせください。

適用事業所加入者様へのお願い

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決めております。受診可能月より受診日を選択ください。
豊田合成㈱から下記事業所へ出向の方は
出向先の事業所の受診可能月にてお申込みください。

●各事業所の人間ドック受診月●

事業所名	受診可能月
TGAP㈱	4月～6月
TGロジスティクス㈱	4月～6月、10月～1月
豊田合成インテリア・マニュファクチュアリング㈱(※)	7月～9月
一榮工業㈱	8月～11月
海洋ゴム㈱(※)	8月～10月
豊田合成日乃出㈱(※)	8月～10月

事業所名	受診可能月
TGメンテナンス㈱ TGテクノ㈱	10月～1月
TGウェルフェア㈱	12月～3月
ティージーオプシード㈱(※)	1月～2月
豊信合成㈱(※)	1月～3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。

■2021年度から新たに3施設で受診可能となりました!■

健診機関名	所在地	N (人間ドック)	L1 (レディスドック一般)	L2 (レディスドック特化)
大雄会第一病院	愛知県一宮市	○	○	○
山下病院	愛知県一宮市	○	○	○
大崎市民病院	宮城県大崎市	○	○	×

井之口診療所で 人間ドック受診希望の方へ

2021年4月より井之口診療所人間ドックの胃部検査は、レントゲン検査(バリウム検査)のみの取り扱いとなります(本誌11月号でもご説明しております)。
胃カメラ検査をご希望の方は、他の健診機関の受診をご検討ください。
健診機関によっては胃部レントゲン検査から胃カメラ検査への変更に伴い、一部の健診機関で追加料金が必要となります(2,000円～6,600円程)。
変更に伴う追加料金は、人間ドック受診費用とあわせて給与控除にて手続きします。
詳細は、P6～11の健診機関一覧でご確認ください。

脳ドック 受診希望の方へ

2021年度より人間ドックと同時に脳ドックを予約することができます(脳ドック取り扱いの健診機関のみ)。
ただし、脳ドック受診費用は各自で受診当日、健診機関窓口へお支払いください。
豊田合成健保では、脳ドックの費用を補助しています。
所定の手続きにより補助金18,000円(上限)を後払いします。
脳ドック費用補助制度の詳細は、健保ホームページ「ESPRIT」をご覧ください。
健康づくり➡人間ドック➡脳ドック費用補助

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）

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

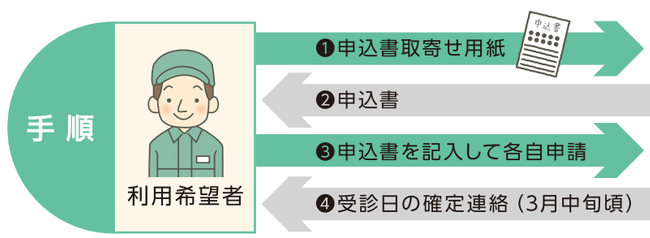
推奨閲覧環境

- Windows 8.1（日本語版）以上
- ・Internet Explorer11 以上
- ・Firefox 最新版
- ・Google Chrome最新版

※推奨環境下のご利用でも、OSとブラウザの組み合わせ、ブラウザの設定状況によっては表示、機能に不具合が生じる可能性があります。

※閲覧できない場合は、別のパソコン、スマートフォンからご利用いただきますようお願いします。

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



申込書取寄せ用紙 入手方法

豊田合成㈱
TG NET連絡書

豊田合成㈱以外
各事業所健保担当者

その3　工場出張受付で ※豊田合成㈱、TGロジスティクス㈱、TGメンテナンス㈱など工場勤務者にお勧め

工場出張 受付日程

各工場食堂にて休憩時間に健保スタッフが申込みのお手伝いをします。

ご利用される方は、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受付いたします。

愛知県	春日工場	1月26日、2月2日	尾西工場	1月18日、1月25日
	稲沢工場	1月15日、1月22日	平和町工場	1月19日、1月27日
静岡県	森町工場	1月13日、1月20日		

*実施にあたっては、感染予防対策を行います。（手指消毒、マスク、パーテーション設置等）
昨年までの受付状況を鑑み、一部工場を限定して実施します。

★今回訪問できない工場の方を対象に、期間限定で電話申込受付を実施します。NEW!!

2月3日	2月4日	2月10日	2月11日

- ◆ 受付時間／11：30～13：30
- ◆ 連 絡 先／0587-23-6661（TG 内線611-5115・5101・5116・5106）
- ◆ 電話予約が混みあっている場合は、少しお待ちいただく場合もありますので予めご承知おきください。

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P6～11をご参照ください。

その他詳細は健保ホームページ「ESPRIT」をご覧ください。

申請書ダウンロード ➡ 保健事業に関する書式 ➡ 人間ドック受診計画申請・補助金申請書（立替分）

対 象 拠 点(例)

- 東京営業所
- 宇都宮営業所
- 神奈川工場
- TSオプト㈱
- 大阪営業所
- 広島営業所

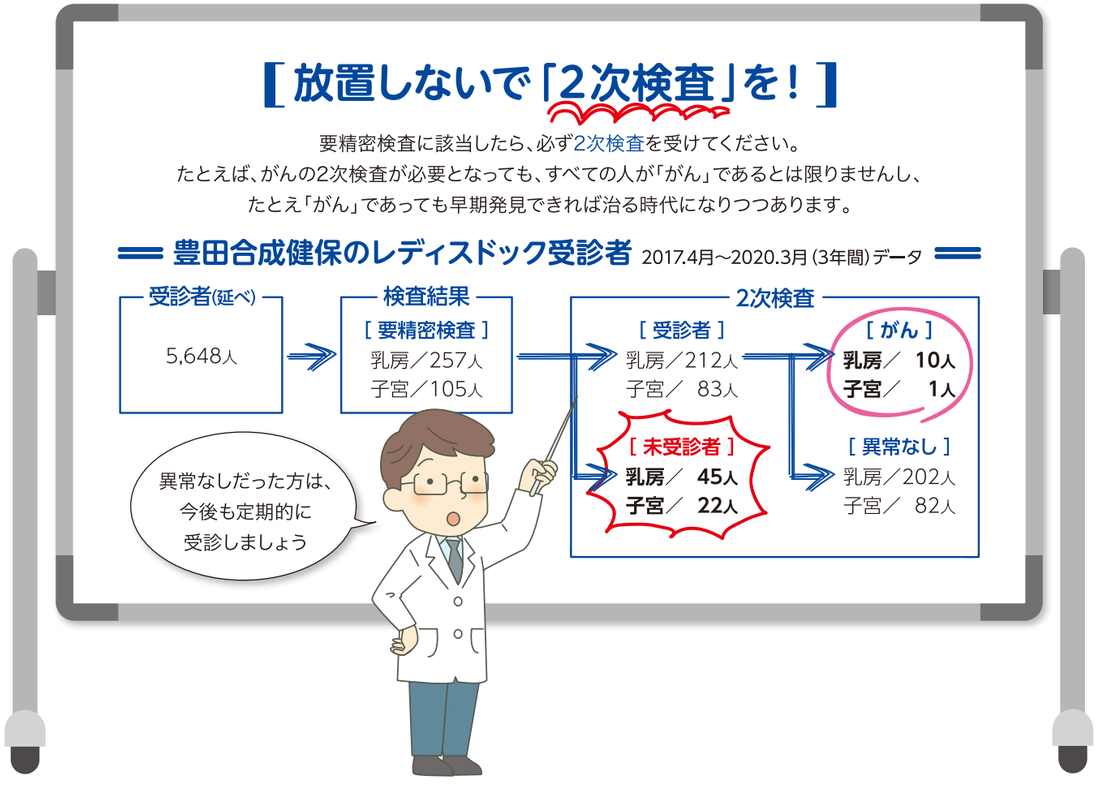
下記地区にて各健診機関と利用契約を結んでおります ぜひご活用ください

地区	健診機関	所在地	予約方法
宮城地区	みやぎ健診プラザ	宮城県仙台市	〔豊田合成東日本㈱の方におすすめ！〕 豊田合成東日本㈱管理部へご連絡ください ＊胃カメラ検査希望の方は 自己負担金+2,000円(大崎市民病院) 自己負担金+5,500円(みやぎ健診プラザ)
	大崎市民病院 NEW	宮城県大崎市	
東京地区	春日クリニック	東京都文京区	直接お電話にてお申込みください 03-3816-5840
	KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック	東京都中央区	直接お電話にてお申込みください 050-3541-2529
大阪地区	KKCウエルネス新大阪健診クリニック	大阪市淀川区	直接お電話にてお申込みください 050-3541-2262
	KKCウエルネスなんば健診クリニック	大阪市浪速区	直接お電話にてお申込みください 050-3541-2263
尾鷲地区	尾鷲総合病院	三重県尾鷲市	〔海洋ゴム㈱の方におすすめ！〕 海洋ゴム㈱管理部へご連絡ください ＊胃カメラ検査希望の方は 自己負担金+2,530円

上記７健診機関で受診する場合は、「人間ドック受診計画申請・補助金申請書（立替分）」の提出は不要です。自己負担金は給与控除となるため、健診機関での当日の費用支払いがありません。（ただし、個人的に追加された検査費用は受診当日の支払いが必要です）

予約手続き後、予約内容（①保険証記号番号、②受診者名、③健診機関名、④受診予約日）を健保組合２グループまでご連絡ください。

問い合わせ先　健康保険組合 2G（外線 0587-23-6661 TG内線 611-5115）



健診機関一覧

胃カメラ …胃カメラ検査受診可能　脳 …脳ドック受診可能

○標準設定(血液検査△：肝機能の一部・痛風・腎機能・膵機能検査は未実施)　●希望者(費用：給与控除)　■希望者(費用：受診当日現地精算)

記号の意味
- N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)
- L1 レディスドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)
- L2 レディスドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)

A 通年
B 一斉募集時のみ
C 対象者へ別途案内

契約病院（所在地）	コース	申込受付期間	自己負担（○印の検査）	基本検査																	男性のみ	女性のみ		追加検査と追加費用								脳ドック（受診費用は病院へお支払いください）		その他
				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	聴力検査	視力検査	骨密度測定	前立腺がん（PSA）	乳がん検査（エコーorマンモ）	子宮頸がん検査		胃カメラ（経口or経鼻）		肺がん検査（喀痰検査）			脳ドック（受診費用は病院へお支払いください）		その他
愛知県																																		
井之口診療所（稲沢市）	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		×	—	●	1,100円		×	—	● 歯科健診(0円)
稲沢市民病院（稲沢市） 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	×	×		●	0円	●	1,100円		■	25,300円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●	0円	●	1,100円				
一宮西病院（一宮市） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●	2,000円	●	1,100円		■	22,000円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○		●	2,000円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○		×	—	×	—		×	—	
NEW 大雄会第一病院（一宮市） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	×	×		●	3,300円	●	1,100円		■	27,500円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●	3,300円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○		×	—	×	—				
NEW 山下病院（一宮市） 土曜日受診可 胃カメラ	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●	2,200円	●	1,100円		×	—	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●	2,200円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	○	×	○	○		×	—	×	—				
津島市民病院（津島市） 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●	0円	●	1,100円		■	20,130円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○		●	0円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○		×	—	×	—		×	—	
大雄会ルーセントクリニック（名古屋市西区） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●	3,300円	●	1,100円		■	27,500円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●	3,300円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○		×	—	×	—		×	—	
名鉄病院（名古屋市西区） 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○（女性のみ）	○	×	×		×	—	●	1,100円		■	41,800円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		×	—	●	1,100円				
名古屋東栄クリニック（名古屋市中区） 土曜日受診可 胃カメラ	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●	0円	●	1,100円		×	—	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●	0円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○		×	—	×	—				
エルズメディケア名古屋（名古屋市中区） 土曜日受診可 胃カメラ	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●（経鼻のみ）	5,500円	×	—		×	—	
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	○	○	×	×	○	○		×	—	×	—				
KKCウェルネス名古屋健診クリニック（名古屋市中区） 土曜日受診可 胃カメラ	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●（経鼻のみ）	0円	●	1,100円		×	—	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○		●（経鼻のみ）	0円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○		×	—	×	—				
メディカルパーク今池（名古屋市千種区） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×		●	5,500円	●	1,100円		■	27,500円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○		●	5,500円	●	1,100円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	○	×	×	×	○	○		×	—	×	—		×	—	

4月からの随時募集…愛知岐阜地区の人間ドックの受付は井之口診療所のみとなります。
金額はすべて税込です。

＊胃カメラ受診の場合は、胃部レントゲン(バリウム)は実施しません。
※新型コロナウイルス感染症拡大等により、健診機関によっては肺機能検査や胃カメラ等一部検査が受診できない場合もあります。

健診機関一覧

胃カメラ …胃カメラ検査受診可能　脳 …脳ドック受診可能

○標準設定(血液検査△：肝機能の一部・痛風・腎機能・膵機能検査は未実施)　●希望者(費用：給与控除)　■希望者(費用：受診当日現地精算)

記号の意味
- N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)
- L1 レディスドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)
- L2 レディスドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)

A 通年
B 一斉募集時のみ
C 対象者へ別途案内

	契約病院（所在地）	コース	申込受付期間	自己負担（○印の検査）	基本検査																	男性のみ	女性のみ		追加検査と追加費用				脳ドック（受診費用は病院へお支払いください）		その他
					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	聴力検査	視力検査	骨密度測定	前立腺がん（PSA）	乳がん検査（エコーorマンモ）	子宮頸がん検査	胃カメラ（経口or経鼻）		肺がん検査（喀痰検査）					
愛知県	守山健康管理センター（名古屋市守山区） 土曜日受診可 胃カメラ	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●	5,500円	●	1,100円				
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	5,500円	●	1,100円	×	—		
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	○	×	×	×	○	○	×	—	×	—				
	中央病院（瀬戸市） 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○（女性のみ）	○	×	×	●	0円	×	—	■	22,000円		
	伊藤整形・内科健診センター（丹羽郡扶桑町） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	27,500円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円	●	1,100円				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—		
	トヨタ記念病院（豊田市） 土曜日受診可 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○（女性のみ）	○	×	×	×	—	●	1,100円	■	38,500円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	—	●	1,100円				
	三九朗病院（豊田市） 土曜日受診可 胃カメラ	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●	3,300円	×	—				
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300円	×	—	×	—		
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	○	○	×	×	○	○	×	—	×	—				
	刈谷豊田総合病院（刈谷市） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●（経口のみ）	2,200円	●	1,100円	■	33,000円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●（経口のみ）	2,200円	●	1,100円				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—		
	三河安城クリニック（安城市） 土曜日受診可 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	×	—	×	—	■	30,800円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	×	○（マンモのみ）	○	×	—	×	—				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○（マンモのみ）	○	×	—	×	—	×	—		
	西尾市医師会健康管理センター（西尾市） 土曜日受診可 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	×	—	×	—	■	33,000円	[脳ドック]西尾市民病院にて実施	
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	—	×	—				
	豊橋医療センター（豊橋市）	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	—	×	—	×	—		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○（マンモのみ）	○	×	—	×	—				
	渥美病院（田原市） 土曜日受診可 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	×	×	×	—	×	—	■	26,400円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	—	×	—				
岐阜県	朝日大学病院（岐阜市） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●	6,600円	●	1,100円	■	25,300円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○（マンモのみ）	○	●	6,600円	●	1,100円				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	○	○	×	×	○（マンモのみ）	○	×	—	×	—	×	—		
静岡県	公立森町病院（周智郡森町） 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	19,800円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○（マンモのみ）	○	●	0円	●	1,100円				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○（マンモのみ）	○	×	—	×	—	×	—		

4月からの随時募集…愛知岐阜地区の人間ドックの受付は井之口診療所のみとなります。
金額はすべて税込です。

＊胃カメラ受診の場合は、胃部レントゲン(バリウム)は実施しません。
※新型コロナウイルス感染症拡大等により、健診機関によっては肺機能検査や胃カメラ等一部検査が受診できない場合もあります。

健診機関一覧

胃カメラ …胃カメラ検査受診可能　脳 …脳ドック受診可能

○標準設定(血液検査△：肝機能の一部・痛風・腎機能・膵機能検査は未実施)　●希望者(費用：給与控除)　■希望者(費用：受診当日現地精算)

記号の意味
- N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)
- L1 レディスドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)
- L2 レディスドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)

A 通年
B 一斉募集時のみ
C 対象者へ別途案内

	契約病院（所在地）	コース	申込受付期間	自己負担（○印の検査）	基本検査																	男性のみ	女性のみ		追加検査と追加費用				脳ドック（受診費用は病院へお支払いください）		その他
					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	聴力検査	視力検査	骨密度測定	前立腺がん（PSA）	乳がん検査（エコーorマンモ）	子宮頸がん検査	胃カメラ（経口or経鼻）		肺がん検査（喀痰検査）					
静岡県	聖隷健康診断センター（浜松市中区） 土曜日受診可 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	×	−	×	−	■	27,500円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	×	−	×	−				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	−	×	−	×	−		
	中東遠総合医療センター（掛川市） 胃カメラ	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●	3,300円	●	1,100円	×	−	[胃カメラ] 対象：40歳以上の希望者のみ	
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●	3,300円	●	1,100円				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	−	×	−				
三重県	ウェルネス三重健診クリニック（津市） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●（経鼻のみ）	0円	●	1,100円	■	33,550円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●（経鼻のみ）	0円	●	1,100円				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	−	×	−	×	−		
福岡県	九州健康総合センター（北九州市八幡東区） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	×	×	●（経口のみ）	3,300円	×	−	■	26,400円	[脳ドック] 北九州市立八幡病院にて実施	
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●（経口のみ）	3,300円	×	−				
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	−	×	−	×	−		
	西日本産業衛生会 北九州産業衛生診療所〔八幡健診プラザ〕（北九州市八幡東区） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	×	×	●（経口のみ）	2,200円	×	−	■	25,300円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●（経口のみ）	2,200円	×	−				
佐賀県	新武雄病院（武雄市） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	×	×	●	2,000円	×	−	■	20,900円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●	2,000円	×	−				
	武雄杵島地区医師会（武雄市）	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○（眼底のみ）	○	○	×	×	×	×	×	−	×	−	×	−		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○（眼底のみ）	○	○	×	×	○（マンモのみ）	○	×	−	×	−				
その他	巡回バス健診(レディス)（P12参照） 土曜日受診可	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○（眼底のみ）	○	○	○	×	○	○	×	−	×	−	×	−	● 歯科健診(0円)	
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	−	×	−				
	巡回バス健診(事業所)（対象事業所(※1)）	N	C	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○（事業所により異なる）	○	○（眼底のみ）	○	○	○	○	○（事業所により異なる）	×	×	−	×	−	×	−	● 歯科健診(0円)	
	遠隔地事業所勤務者用（遠隔地医療機関） 土曜日受診可 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	○	×	×	●	健診機関により異なる	●	1,100円	■	健診機関により異なる		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○	○	○	×	×	○	○	●	健診機関により異なる	●	1,100円				
	特定健診（かかりつけ医療機関）		A	なし	○	○	○	△	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	−	×	−	×	−		

4月からの随時募集…愛知岐阜地区の人間ドックの受付は井之口診療所のみとなります。金額はすべて税込です。

(※1)対象事業所：豊田合成インテリア・マニュファクチュアリング、ティージーオプシード、豊田合成日乃出、海洋ゴム、豊信合成の勤務者と家族(豊田合成出向者含む)が対象

＊胃カメラ受診の場合は、胃部レントゲン(バリウム)は実施しません。

※新型コロナウイルス感染症拡大等により、健診機関によっては肺機能検査や胃カメラ等一部検査が受診できない場合もあります。

2021年度 レディスドック(巡回バス健診)会場・開催日一覧

レディスドックは、愛知・岐阜・静岡の下記公共施設でも受診できます。
お近くの会場、ご都合のよい日程で、ご利用ください。
女性にはぜひ受けていただきたい「乳がん検査」「子宮頸がん検査」が受けられます！

		会場名	開催日	受付時間	乳がん検査	会場住所	電話番号
愛知県	稲沢市	豊田合成 サンコートイースト (豊田合成健康管理センター)	6月19日(土) 7月 3日(土) 9月 4日(土)	9:00～	マンモグラフィ またはエコー	稲沢市井之口町 中四反畑4500	0587-23-6664
		稲沢市勤労福祉会館	5月 7日(金)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	稲沢市 朝府町5-1	0587-23-2944
	一宮市	一宮地場産業ファッション デザインセンター	4月17日(土) 5月 8日(土) 7月31日(土) 10月 9日(土)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	一宮市大和町 馬引字南正亀4-1	0586-46-1361
		尾西グリーンプラザ	4月11日(日) 5月 9日(日) 5月16日(日) 8月 7日(土)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	一宮市冨田 字砂原2120-2	0586-62-4165
	小牧市	小牧勤労センター	4月10日(土)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	小牧市 上末2233-2	0568-79-7711
	津島市	津島市文化会館	5月22日(土)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	津島市藤浪町 3丁目89-10	0567-24-1122

		会場名	開催日	受付時間	乳がん検査	会場住所	電話番号
岐阜県	岐阜市	ワークプラザ岐阜	6月 5日(土)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	岐阜市 鶴舞町2-6-7	058-245-2411

		会場名	開催日	受付時間	乳がん検査	会場住所	電話番号
静岡県	周智郡	森町総合体育館	5月15日(土)	9:30～	マンモグラフィ またはエコー	周智郡森町 森92番地の8	0538-85-4191
			9月18日(土)	9:30～	エコー		

注意事項

1. 会場予約の関係上、一部会場が変更となる場合があります。ご了承ください。
2. 乳がん検査は「エコー」か「マンモグラフィ」のいずれか一方を選択することができます。
   (ただし、9月18日は「エコー」のみとなります)

- 健診の所要時間は約2時間です。
- 受付時間は会場によって異なります。
- 健診の自己負担金は給与控除となります（任意継続の方は、後日請求書を発行します）。

その他

問診票は受診日の約2週間前に発送します。

最新情報は、健保のホームページでご確認ください。 豊田合成健保組合 検索

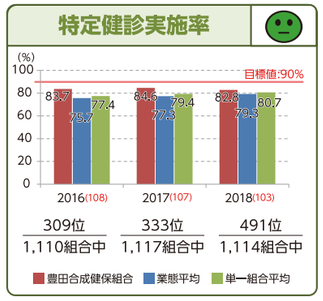
健康スコアリングレポートでわかる
みなさんの健康状況・健康づくりへの意識

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健診受診率や生活習慣など、
健康づくりへの取り組み状況等を全健保組合平均や業態平均と比較し、データ化したものです。
毎年、日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携し、全国の健保組合に通知しています。

発表します！ 当健保の「2020年度版 健康スコアリングレポート」

マークの見方：良好 ← 中央値と同程度 → 不良

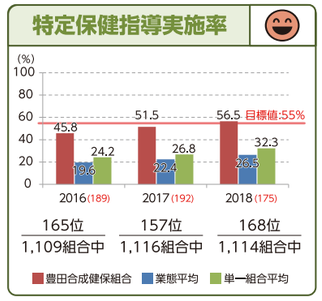
特定健診実施率



特定健診の実施率は伸び悩んでいます。
40歳以上の方は、
年に一度の健診受診を習慣にしましょう。

特定健診は、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに着目した健診です。当組合では、特定健診の他、「人間ドック」「レディスドック（一般）」でも、特定健診に該当する検査を実施しています。

特定保健指導実施率



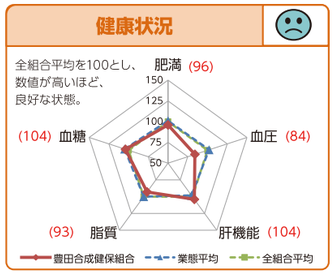
特定保健指導の実施率は、目標値をクリア！
今後もメタボや生活習慣病に関する
正しい知識を持ち、改善に努めてください。

特定保健指導では、メタボ予備群・該当者を対象に、生活習慣病の予防を目的とした具体的なアドバイスを行います。保健師等健康づくりの専門家が、一人ひとりの状況に合わせ支援しますので、ぜひご参加ください。

※目標値は、2018年～2023年度特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※順位は、保険者種別目標の達成率が高い順にランキング。
※（　　）内の数字は、単一組合平均を100とした際の当組合の相対値。

（生活習慣病リスク保有者の割合）

健康状態

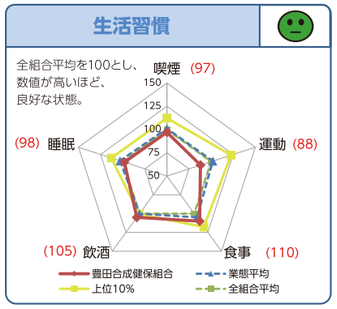


血圧高めの人が多いです。
自覚症状がないうちに、対処する必要があります。

高血圧は放置すると、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞等の重篤な病気の原因になり得ます。「リスク」であるうちに、生活習慣を改善すれば、病気の発症を防ぐことが可能です。

（適正な生活習慣を有する者の割合）

生活習慣



“運動不足解消”
“喫煙率の低下”が課題です。

運動不足や喫煙は高血圧とリンクします。適度な運動を習慣にし、禁煙することが、高血圧改善にもつながります。

※結果は、2018年度の実績に基づくデータです。

当健保では、健康スコアリングレポートの結果を有効に活用し、みなさんの健康維持・増進、
病気の予防につながる事業を推進していきます。
みなさんも、健康づくりへの意識をさらに高めていただきますようお願いいたします。

健康宣言 チャレンジ事業所 認定
TGロジスティクス(株)

TGロジスティクス(株)は「健康経営優良法人」の認定を受けるための第一歩として、「健康宣言」を行い、2020年9月「健康宣言チャレンジ事業所」として認定されました。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

第19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

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策として、3密をさけるために開催日を4日間(11月1日・7日・22日・28日)に分散しました。

東山動植物園の秋の入園制限が実施される中、多くのみなさまにご参加いただき、延べ1,300人の方々が園内ウォーキングを楽しみました。

次年度(第20回)も、より多くのみなさまのご参加をお待ちしております。

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　辻（つじ） 庸子（ようこ）●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。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

ツナ缶の和風クリームパスタ

フライパン1つで簡単調理！

1人前／カロリー：539kcal　塩分：2.9g

※スパゲッティを水に浸ける時間は含まない。

材料（2人分）

- スパゲッティ……160g
- 水……500cc
- かぼちゃ……100g
- ツナ缶……1缶（70g）
- ホワイトソース缶……1/2缶（140g）
- 顆粒和風だしの素……小さじ1/2
- 塩……小さじ1/4
- 濃口醤油……小さじ2
- 青ネギ、刻み海苔……各適量

作り方

1. スパゲッティは半分に折って、水に3時間以上浸けておく。かぼちゃは5㎜幅にスライスして食べやすい大きさに切る。

2. ツナ缶の油をフライパンに熱し、かぼちゃを炒める。両面に軽く焼き色がついたら端に寄せ、スパゲッティを浸けた水、だしの素、塩を入れて沸騰させる。

3. スパゲッティを加え、全体をお湯に浸したらフタをして2分茹でる。
4. ホワイトソースとツナを加え、クリーム状になるまで2分程度煮詰める。濃口醤油で味を調え、器に盛り、青ネギと刻み海苔をちらして完成。

調理のポイント

- スパゲッティは水に浸けておくと短い時間で茹でることができます。また、あらかじめ半分に折っておくと少量の水で茹であがります（浸けた水も無駄にならない!）。

アドバイス

非常時ではトッピングはお好みでOKです。普段の食事の場合は、チーズやバターを加えても美味しく仕上がります。

栄養

- ツナ缶の油には魚の旨みが溶け込んでいるだけでなく、血液をサラサラにするDHAやEPAなども含まれています。油は捨てずにむだなく使いましょう。
- かぼちゃには免疫力を高めるβカロテンが豊富に含まれており、体調を崩しやすい冬にオススメの食材です。とくに皮の部分はβカロテンが豊富なので、一緒に調理しましょう。βカロテンは油と一緒にとると吸収率が上がるので、ツナ缶の油で調理することにより寒さに負けない身体づくりにもつながります。

ますます便利　各種手続もスピーディ

「年間医療費のお知らせ」の申請は健保のホームページESPRITから

豊田合成健康保険組合　検索

2020年の確定申告で医療費控除の適用を受ける際、「医療費のお知らせ」も医療費の明細書として利用できます。

この際に必要となる**「年間医療費のお知らせ」**をご希望の方は、健保のホームページ**「ESPRIT」**から健保組合に申請してください。

豊田合成㈱・豊田合成九州㈱以外の事業所の方に毎月お配りしている、ハガキタイプの「医療費のお知らせ」も、医療費の明細書としてお使いいただけます。

- **申請期間**：2021年1月25日～3月5日
- **配布期間**：2021年2月5日以降 順次配布
  →申請受付順に、被保険者（従業員）の職場宛てに書面で送付します。
  （任継はご自宅へ郵送）

注意事項

掲載内容は、**「2020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書をご利用ください。

医療費控除とは

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る制度です。（申告時期：2月16日～3月15日）

1月～12月に支払った医療費等 － 健康保険・生命保険の給付金 － 10万円または所得総額の5%（いずれか少ないほう） ＝ **医療費控除額（年間200万円まで）**

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。

健康診断や人間ドック、予防接種の費用や健康増進を目的としたビタミン剤や健康食品など対象にならないものがあります。

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。

●セルフメディケーション税制

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。

※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。

セルフメディケーション 税 控除 対象
このマークが目印です

※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！■

TEL　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（うわもり）・小澤（おざわ）

●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。