

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/>

睡眠の 重要性を 知ろう!



健康は
質のよい睡眠から



←本誌P2、P3を
ご覧ください

● もくじ

- P.2~P.3 睡眠の質を上げて ぐっすり眠ろう
- P.4 トップアスリートに学ぶ健康管理
- P.5 2022年度 人間ドック・レディスドック随時募集
- P.6 2022年度予算
- P.7 保険料の上限と保険料率の変更 ほか

- P.8~P.9 2022年度 豊田合成健保の活動紹介 ほか
- P.10 2021年度の扶養家族資格確認
- P.11 ウィルスに負けない! 免疫力アップレシピ
- P.12(裏表紙).... 健保組合ホームページ

戸井 凱音 選手



Profile

| | |
|-----------|-----------------------------|
| 所属 : | 豊田合成株式会社 (技術管理部 リソース管理室) |
| ポジション : | LB(レフトパック) |
| 生年月日 : | 1998.12.19 |
| 出身地 : | 北海道(釧路市) |
| 身長 / 体重 : | 186cm / 95kg |
| 利き腕 : | 右 |
| 出身校 : | 日本大学 |
| 血液型 : | B型 |



一 好きな音楽やアーティスト、芸能人はいますか？

King Gnuは日本のHIP HOPが好きです。

一 休日の過ごし方や趣味について教えてください。

趣味はスポーツ観戦のですが、休日はアニメを見たり、ニンテンドースイッチでゲームをしたり、平日にはあまりできないことをしています。ジムで筋トレをする日もあります。

一 読者のみなさんに、健康管理の大切さについてメッセージをお願いします。

何をするにしても、体は資本となります。いいきいきと生活できるよう、健康づくりを頑張りましょう！



一 アスリートにとって、健康管理は非常に重要だと思いますが、最も重視していることは何ですか？

激しいトレーニングを行うので、とくに疲労回復に気をかけます。回復法としては、睡眠や入浴が中心です。僕のブレースタイルは他選手よりもコンタクトが激しいため、毎日の練習、ウエイトトレーニングから高い「強度」を保つことを意識しています。



一 オンとオフの切り替え方やストレス解消法、メンタル強化のために取り入れていることを教えてください。

ストレス解消法は筋トレ＆銭湯です。人の早い朝にジムに行って、好きな音楽をかけて筋トレする時間が最高。その後で銭湯に行つて足を伸ばして入浴するのが幸せです。ちなみに、自宅では「体操座り」で入浴しています（笑）。



一 ハンドボールを始めたきっかけは？

母親もハンドボーラーで、小さい頃からハンドボールの環境があつたので自然と始めました。大学下級生の頃は練習を休むことが多かつたのですが、「けがをしない。体調を崩さない。それが流になる条件の1つ。」という大学時代の恩師の言葉をきっかけに、自分の体と向き合うようになり、今に至ります。

【シリーズ】あの選手にインタビュー！



一 食生活で気をつけていることを教えてください。

食事+プロテイン+ビタミン剤でバランスよく栄養をとることを意識しています。実は、とても太りやすい体质なので揚げ物と甘いものは極力とらないように心がけています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



一 眠の質を意識していることがあります。

大谷翔平選手はアスリートが愛用する西川のマットレス「Air®」を使用するなど、睡眠の質を意識しています。



予算が決まりました



2月8日に開催された組合会にて、2022年度予算が承認されました。

健 康 保 險

支出のポイント

みなさんの医療費等に使われる「保険給付費」は対前年度予算で+3.2億円と見込んでいます。また、高齢者医療を支えるため国に納めている納付金は、2022年度はいったん1.7億円減少する見込みですが、**保険料収入全体の約45%**と引き続き大きな割合を占めています。

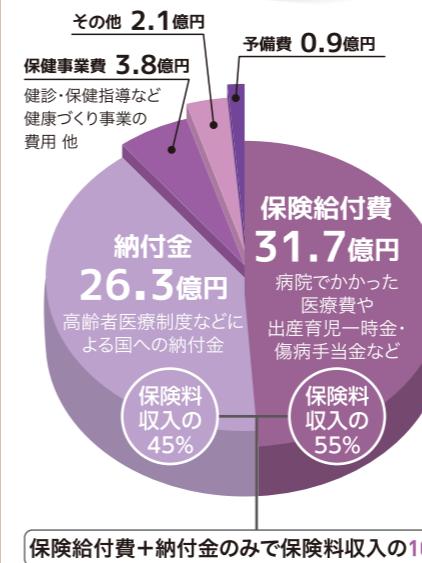
収入のポイント

保険料収入は、加入者・報酬総額の増加により対前年度予算で+3.2億円と見込んでいます。支出に対する不足分は積立金から**5.6億円**繰り入れて補います。

高齢化の進展に伴い、保険給付費や国への納付金は今後も増加することが見込まれ、健康保険を取り巻く状況はこれまで以上に厳しくなることが予想されます。健保組合では、みなさんの健康増進をサポートする保健事業を実施していますので、ご家族そろって健康な毎日をお過ごしいただけるよう、積極的にご活用ください。

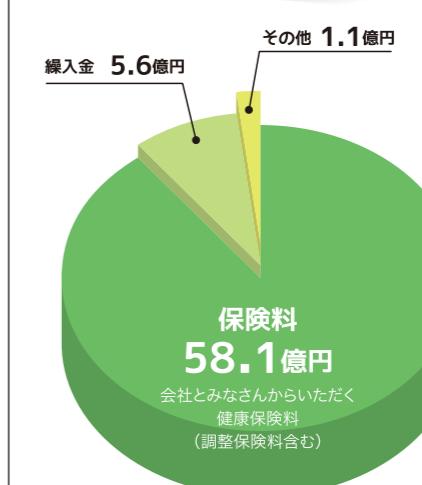
[支 出]

64.8億円



[収 入]

64.8億円



介 護 保 險 (40歳以上)

介護保険料率は、国の納付金への支出に必要な保険料収入から算出した結果、15.6%とします。(対前年度2.6%引き下げ)。※介護保険料率は、国への納付金に応じて毎年見直しを行います。

[支 出]

納 付 金 650百万円

還 付 金 その他 5百万円

合 計 655百万円

[収 入]

保 険 料 655百万円

合 計 655百万円

※雑収入2千円含む

保険料の上限と保険料率の変更

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の**34万円**から**38万円**に変更となりました。

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(95.4／1,000)】

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 ●

2022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**15.6%**となります。

負担割合は事業主と被保険者で折半です(任意継続被保険者は全額被保険者負担となります)。



● 調整保険料率の変更 ●

2022年3月分【4月徴収分】から調整保険料率が給与・賞与とともに**1.3%**となります。

一般保険料率94.1%、調整保険料率1.3%

→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 | 41.822% | 52.278% | 94.100% |
| 調整保険料率 | 0.578% | 0.722% | 1.300% |
| 合計 | 42.400% | 53.000% | 95.400% |

知っておきたい! 主な健康保険制度の改正

< 2022年4月から >

1 一定期間内、繰り返し使える「リフィル処方箋」が導入されました

症状が安定している慢性疾患の患者にはリフィル処方箋が導入され、一定期間内であれば医療機関を再診しなくても薬の処方箋を繰り返し利用できるようになりました(上限は3回まで)。なお、投薬量に限度がある新薬や向精神薬、湿布薬は対象外となります。



2 コロナ特例措置の終了後も初診からのオンライン診療が可能になりました

新型コロナウイルス対応で2020年4月から特例的に認められていた初診からのオンライン診療が恒久化されました。

3 不妊治療の保険適用が拡大されました

対象者は不妊症と診断された男女(事実婚を含む)で、体外受精や顕微授精などは治療開始時点での年齢が43歳未満であることが要件となります。回数については、治療開始時点での年齢が、40歳未満の場合は子ども1人につき最大6回まで、40歳以上43歳未満の場合は最大3回まで適用されます。

< 2022年10月から > (予定)

パートなど短時間労働者の社会保険加入の適用拡大

短時間労働者の社会保険加入条件のうち、以下のものが変更になります。

現在

- ①従業員501人以上(500人以下は労使の合意が必要)の事業所に勤務
- ②勤務期間1年以上

10月から

- ①従業員101人以上の事業所に勤務
- ②勤務期間が2ヵ月を超えて見込まれること

育児休業中の保険料免除要件を見直し

現在、月末時点で育児休暇を取得していると、健康保険や厚生年金の保険料が免除されますが、10月からは「月内に2週間以上の育児休暇を取得した」場合でも免除されるようになります。また賞与にかかる保険料の免除は、「1ヵ月を超える育児休業を取得している」場合に限られるようになります。

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 | | みなさん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。健保組合ホームページ「ESPRIT」から確認してください。 |
| ジェネリック医薬品の通知 | 該当者 | 該当月 | | 切替え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み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 | | みんな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 | | みんな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 |



「保険給付」を行っています



「入院が決まって医療費が高額になりそうなんだけど、どうしよう…」「長期療養で働けなくて収入が心配…」など、不測の事態が発生することもあります。

健康保険組合は、通常の医療費だけでなく、病気やけが、死亡、出産に際して本人(被保険者)・家族(被扶養者)ともに各種保険給付を行うことで、みんなをサポートしています。

また、法律で定められた給付(法定給付)のほかに、豊田合成健保ではプラスアルファの給付(付加給付)も行っています。

どんなときにも、どんな給付が受けられるか、ホームページで確認しておきましょう。



豊田合成健康保険組合

検索



豊田合成健保の活動を紹介します

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・申込みができます。

| 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 | 秋 | | |
| 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。 |
| 糖尿病性腎症重症化予防 | 本人と家族 | | | 糖尿病の治療中断者・未受診者に対し「生活習慣の見直し」と「病気の管理」を専門職よりサポート。 |
| 郵送検診 | 本人と家族 | 年2回 | | 自宅で検体採取し、検査機関で判定。 |
| 歯科健診費用補助制度 | 本人と家族 (15歳以下除く) | | | 無料もしくは補助金支給の歯科健診を実施。 |
| 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 みなさんご利用いただいております。 |
| 井之口診療所 | 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  | 家族 (6ヵ月以上中学生以下) | 10月~1月 | | 最高2,000円まで接種費用を補助。 (期間内1人あたり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 |
|-------------------------|-------|-----|---------|--|
| テーマパークを歩こう!! IN~東山動植物園~ | | | 10月~11月 | 動物園内のウォーキング。 |
| フィットネスルーム (井之口健康管理センター) | 本人と家族 | 通年 | | 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。 |
| リゾートホテル エクシブ | | | | 全国27施設のホテルを利用できます。健保ホームページのマイページ内にあるインターネット予約またはFAXでお申込みができます。 |
| 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。 |

セントラルスポーツは契約終了となりました

セントラルスポーツは契約開始から13年が経過し、この間コロナ禍等の環境変化もあり、利用者は年々減少。費用対効果から検討した結果、2022年3月をもって法人契約を解約しました。4月以降の運動促進施策につきましては、連絡文書・健保組合ホームページ等で紹介します。



監修者プロフィール

辻 庸子・管理栄養士

スーパー・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。



ウイルスに負けない! 免疫力アップレシピ 春 Spring

感染症から身を守り重症化を予防するためには、体の免疫力を高めることが大切です。
今一度食生活を見直し、ウイルスに負けない健康的な体づくりをはじめましょう。

鯛とごぼうの煮付け

栄養POINT

鯛

たんぱく質は免疫細胞の主成分。不足すると免疫力の低下につながる。

栄養POINT

ごぼう

食物繊維やオリゴ糖が腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

作り方

- 1 鯛は皮に切れ目を入れ、熱湯にくぐらせる。水にとって汚れを取り、キッチンペーパー等で水気を拭き取つておく。



- 2 ごぼうは皮をこすり洗いし、5cmの長さに切って縦2等分(太いものは4等分)に切る。小松菜は熱湯で2分程茹で、水気を絞つておく。生姜は1片は皮つきのまま薄切り、もう1片は皮を除いて細切りにする。



- 3 鍋にⒶ、鯛、ごぼうを入れて弱めの中火にかけ、煮立ったらアクを取る。煮汁を2~3回スプーン等でよく鯛にかけたら、落としぶたをして7~8分煮る。



- 4 落としぶたを取り、醤油と薄切りにした生姜を加える。ときどき鯛に煮汁をかけながら5分程煮る。

- 5 鯛、ごぼう、小松菜を器に盛って煮汁をかける。細切りの生姜を添えて完成。

2人分

調理時間
25分



1人分あたりの栄養成分

カロリー:310kcal たんぱく質:21.8g
脂質:9.8g 炭水化物:21.3g 食塩:2.3g

材料

| | |
|------|------------|
| 鯛 | 2切れ (180g) |
| ごぼう | 1/3本 (50g) |
| 小松菜 | 1/3束 (70g) |
| 生姜 | 2片 |
| 酒 | 100cc |
| 水 | 200cc |
| みりん | 大さじ1.5 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 濃口醤油 | 大さじ1と小さじ2 |

調理ポイント

- 鯛の皮に切れ目を入れると、火の通りや味のしみ込みがよくなります。また、煮汁をかけてから落としぶたをすることで、鯛の皮と落としぶたがくっつけるのを防げます。
- 生姜の皮には香り成分が多く含まれているため、魚の臭み取りには皮つきのまま使いましょう。最初から入れるとえぐみが出るので、後から入れるのがポイントです。
- 塩分が加わると甘みがしみ込みにくくなるため、先に醤油以外の調味料で煮ましょう。

2021年度の実施結果

「扶養家族資格確認」を行いました

扶養家族(お子様・配偶者・父母兄弟等)の資格確認におきまして、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、ご理解とご協力をお願いします。



| 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 | 562名 | 438名 |
| 配偶者 | 年間収入130万円未満 | 3,194名 | 3,125名 |
| 父母兄弟 等 | (60歳以上は年間収入180万円未満) | 87名 | 82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 健康保険組合からのお願い

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。

1 就職して健康保険証を取得したとき



2 パート・アルバイト等で年間収入が130万円(60歳以上は180万円)を超える見込みのとき



3 離婚したとき



4 死亡したとき



5 雇用保険(失業給付)の受給が開始されたとき



6 65歳以上の方で、障がい認定を受けしており、後期高齢者の健康保険証を取得したとき



2022年度は、下記のとおり実施予定です。

資格確認に必要な証明書類の提出等、ご協力をお願いいたします。

| 調査区分 | 調査時期 | 追加必要書類(所得証明書以外で) |
|------------|----------------|--------------------------------|
| 子ども(18歳以上) | 2022年5月下旬~6月下旬 | 学生は学生証のコピー等 |
| 配偶者 | 2022年7月下旬~8月下旬 | 別居の場合は、仕送り証明(送金・受取り側双方の通帳の写し等) |
| 父母兄弟 等 | 2022年8月下旬~9月下旬 | 年金受給者は各種年金支払通知書のコピー等 |

問い合わせ先 健康保険組合 1G 酒井・飯田 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5116/611-5103)

活用すれば
イイコト
いっぱい

健保組合ホームページ **ESPRIT**



豊田合成健康保険組合

検索



みんなさんの“健康”を
見える化

マイヘルスデータなら 健診結果をデータとして保存・確認できます！



マイページにログイン



過去の健診データ

| 測定項目 | 測定結果 |
|------|-------|
| 身長 | 172.7 |
| 体重 | 65.5 |
| BMI | 22.0 |
| 血圧 | 79.6 |

| 測定項目 | 測定結果 |
|------|------|
| HDL | 164 |
| LDL | 71.0 |
| GOT | 134 |
| GPT | 9.0 |

健診結果は
大切な個人情報です。
ログイン後、再度マイページの
パスワードを入力、
再認証を行います。

2017年度以降に受診した人間ドック・レディスドックの結果が閲覧できます。こちらから確認したい年度を選んでください。

健診項目をクリックすると
検査値の推移が確認できます。

さらに のアイコンをクリックすれば
推移をグラフで見ることが可能。
グラフ化すると、今まで気づかなかつた
ことが発見できるかもしれません。
これが「見える化」の効果です。

グラフでみると…
血糖値が
年々上昇してるのが
よく分かるな



食生活を
見直そう!!

健診結果は「経年変化」を見守ろう

たとえば、血圧や血糖値などの推移を今すぐチェックしてみてください。わずかながらも年々上昇していませんか？
もしそのような傾向があれば、要注意のシグナルです。生活習慣の見直しが必要と心得ましょう。

健診受診 + マイヘルスデータの活用 で健康管理を万全に!!

※掲載の画面は実際の画面と一部異なる場合があります。

「健診結果」や「2次検査」のことなどで困ったこと、わからないことがありますれば **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。

●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。