

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/>

大切な
お知らせ

2022年度

年に1回の健康チェックで
自分の健康状態を
きちんと知ろう!

人間ドック

レディースドック

申込受付開始!

一斉募集 1月12日~2月11日

詳細案内 Wellness1月号

一斉募集にてお申込みいただいた場合、
ご希望の受診施設において、受診日の調整が可能です。
受診施設を指定したい方は、
この機会に申込予約をお願いします。

←本誌P2~12を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.12 …2022年度 人間ドック・レディースドック一斉募集
P.13 ……トップアスリートに学ぶ健康管理/
テーマパークを歩こう!! 開催報告

P.14 ……健康スコアリングレポート/健康保険制度改正
P.15 ……健康的な体をつくる!低糖質レシピ
P.16(裏表紙)…健保のホームページ

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(株)の方●

誕生日毎に代用できる月の指定があります。

誕生日	代用ができる人間ドック受診月
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(株)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(株)	4月～6月
TGロジスティクス(株)	4月～6月、10月～1月
豊田合成インテリア・マニファクチャリング(株)(※)	7月～9月
一栄工業(株)	8月～11月
海洋ゴム(株)(※)	8月～10月
豊田合成日乃出(株)(※)	8月～10月
TGメンテナンス(株) TGテクノ(株)	10月～1月
TGウェルフェア(株)	12月～3月
ティージーオープンシード(株)(※)	1月～2月
豊信合成(株)(※)	1月～3月
記載の事業所以外	任意(誕生日など)

(※) 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。

脳ドック

受診希望の方へ

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
(一斉募集期間中のみ、脳ドック取り扱いの健診機関のみ)。
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、脳ドックの受診費用を補助しています。補助金申請手続きにより18,000円(上限)を補助金として後払いします。
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



井之口人間ドックの一斉募集は今回が最後です

すでに健保ホームページ、機関誌Wellness11月号などでご案内しましたとおり、これまで多くのみなさんにご利用いただきました「井之口人間ドック」につきまして、2023年3月末をもって運営を終了することになりました。

なお、2022年度(2022年4月～2023年3月)は今回ご案内する一斉募集にて、これまでどおり井之口人間ドックをお申込みいただくことができますのでご利用ください。

これまで井之口ドックを受診されていた方

2023年4月以降は、同じ自己負担で、豊田合成健保の契約医療機関(P6～11)にて引き続き受診いただくことができます。



2022年度

健診機関が選択できるのは一斉募集のみ!!

人間ドック・レディースドック一斉募集のご案内

【受診期間】2022年4月1日～2023年3月31日

募集期間

2022年1月12日(水) 13時～2022年2月11日(金) 23時59分

人間ドックを受けると何が嬉しいの?

メリット1

病気の予防ができる

基準値内であっても、年々悪化している項目はありませんか?
基準値からはずれぬ前に対策することで病気の予防が期待できます。



メリット2

早期発見・早期治療につながる

大きな病気も早く見つければ治療がしやすい! 先手必勝です。



メリット3

医療費の節約になる

病気にならなければ医療費はいりません。
また、入院・手術が必要ということになれば、出費は倍増してしまいます。



コースおよび対象者

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
レディースドック(一般)	30歳以上の加入者(女性)	8,800円
レディースドック(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は当健保の費用補助がありません。受診費用全額(約5万円)が自己負担となります。

検査項目(抜粋)	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、子宮頸がん検査(レディースドックのみ)	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!!

2022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(1992年4月1日から1993年3月31日生まれ)
- 35歳(1987年4月1日から1988年3月31日生まれ)
- 40歳(1982年4月1日から1983年3月31日生まれ)
- 45歳(1977年4月1日から1978年3月31日生まれ)
- 50歳(1972年4月1日から1973年3月31日生まれ)
- 55歳(1967年4月1日から1968年3月31日生まれ)
- 59歳(1963年4月1日から1964年3月31日生まれ)
- 63歳(1959年4月1日から1960年3月31日生まれ)

豊田合成(株)【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。

●健康診断と人間ドックの違い●

検査項目	健康診断	人間ドック
種別	法定健診(法律に基づくもの)	任意健診(個人の判断で受けるもの)
実施目的	基本的な健康チェック、生活習慣病のリスク発見	一歩進んだ健康チェック、がん・生活習慣病の早期発見

●がん検診を受ける目安●

種類	対象者	受診間隔
胃がん検診	50歳以上※の男女	2年に1回
肺がん検診	40歳以上の男女	年1回
大腸がん検診	40歳以上の男女	年1回
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	2年に1回

※胃部X線検査は、40歳以上、年1回実施も可(参考:国立がん研究センター がん情報サービス)

下記地区にて各健診機関と利用契約を結んでおります
ぜひご利用ください

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(株)の方におすすめ!) 豊田合成東日本(株)管理部へご連絡ください *胃カメラ検査希望の方は、 自己負担金に下記料金が追加となります。 ・みやぎ健診プラザ(5,500円) ・大崎市民病院(2,000円)
	大崎市民病院	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 03-5500-6776
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(株)の方におすすめ!) 海洋ゴム(株)管理部へご連絡ください *胃カメラ検査希望の方は、 自己負担金に2,530円追加となります。

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)を当健保2グループまでご連絡ください。

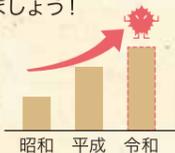
問い合わせ先 健康保険組合 2G (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5115)

女性必見!! レディースドックで受診してますか?

レディースドックでも「腹部エコー検査」など人間ドックと同じ検査項目が受診できます。
さらに、「乳がん検査」「子宮頸がん検査」が受診できるんです!
今まで人間ドックで受診されていた方、2022年度は「レディースドック」で受診しましょう!

女性特有のがんは増加傾向

ライフスタイルの変化、食習慣の変化など、ひと昔前とは大きく環境が変わっています。こうしたなか、乳がん・子宮頸がんは増加傾向にあります。



働き盛りの年代に多く発生する 乳がん 20代でも油断できない 子宮頸がん

発生部位や体質を含め個人差があり一概にはいえませんが、乳がんは1つの細胞が検診で発見しやすい1cmのサイズになるのに15年ほどかかるといわれています。しかし、1cmのがんが2cmになるのは1年半程度。つまり、2年に1回は検診を受けていないと発見が遅れるリスクがあります。



乳がん 検診

胸の張りが無い時期(月経後など)にリラックスした状態で受けよう



●エコー

いわゆる超音波検査で、若い人に向いているとされています。

●マンモグラフィ

乳房を板で挟んで伸ばした状態でX線撮影を行う検査です。



子宮頸がん 検診

短時間で終わるよ

●細胞診

子宮頸部の細胞を採取して、顕微鏡でチェックします。

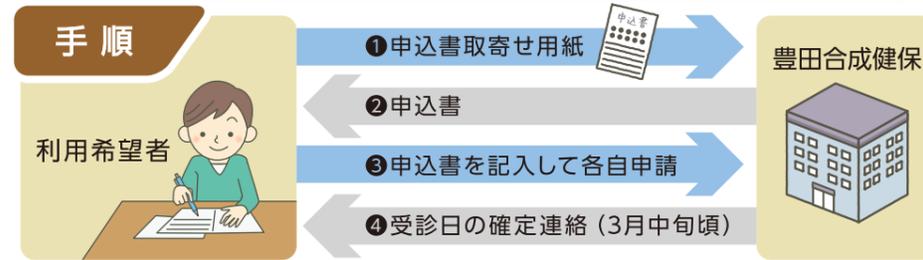


申込方法

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/>



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(株)
- TG NET連絡書
- 豊田合成(株)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(株)、TGロジスティクス(株)、TGメンテナンス(株)など工場勤務者におすすめ

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。奥様のレディースドックも受付いたします。

愛知県	春日工場	2月 3日(木) 2月10日(木)	尾西工場	1月17日(月) 1月24日(月)	静岡県	森町工場	1月27日(木) 2月 1日(火)
	稲沢工場	1月13日(木) 1月20日(木)	平和町工場	1月14日(金) 1月21日(金)	三重県	いなべ工場	1月18日(火)

*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、パーティション設置等) 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。

その4 電話で (期間限定で電話申込受付を実施します
対象者: その1・その2・その3をご利用できない方)

利用可能日	1月19日(水)	2月 2日(水)	2月 9日(水)
	1月26日(水)	2月 4日(金)	2月11日(金)

- ◆受付時間/11:30~13:30 ◆連絡先/0587-23-6661(TG内線611-5115・5101・5116・5106)
- ◆電話予約が混み合っている場合は、少しお待ちいただく場合もありますのであらかじめご承知をお願いします。

その5 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
- TSオプト(株)
- 大阪営業所
- 広島営業所

記号の意味
 N 人間ドック
 …30歳以上の加入者(男女)
 L1 レディースドック(一般)
 …30歳以上の加入者(女性)
 L2 レディースドック(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 (16の○、△印の検査)	基本検査													追加検査と追加費用				その他					
				1 身体測定	2 尿検査	3 血圧	4 血液検査	5 心電図	6 胸部レントゲン	7 胃部レントゲン	8 便検査	9 腹部エコー	10 肺機能	11 眼底眼圧検査	12 聴力検査	13 視力検査	14 男性のみ 前立腺がん (PSA)	15 女性のみ 乳がん検査 (エコーorマンモ)	16 女性のみ 子宮頸がん検査	17 (経口or経鼻) 胃カメラ		18 (喀痰検査) 肺がん検査	19 脳ドック (受診費用は病院へ お支払ください)			
井之口診療所 (稲沢市)	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	—	●	1,100円	×	—	● 歯科健診(0円)
	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	25,300円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円	●	1,100円	■	22,000円			
一宮西病院 (一宮市)	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	■	22,000円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—			
大雄会第一病院 (一宮市)	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	■	27,500円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—				
山下病院 (一宮市)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	2,200円	●	1,100円	■	27,500円		
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	2,200円	●	1,100円	■	27,500円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—				
津島市民病院 (津島市)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	20,130円		
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円	●	1,100円	■	20,130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)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	3,300円	●	1,100円	■	26,240円			
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300円	●	1,100円	■	26,240円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—				
名鉄病院 (名古屋市西区)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	3,300円	●	1,100円	■	41,800円			
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300円	●	1,100円	■	41,800円				
名古屋東栄クリニック (名古屋市中区)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	27,500円			
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円	●	1,100円	■	27,500円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—				
エルズメディア名古屋 (名古屋市中区)	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	5,500円 (経鼻のみ)	●	1,100円	■	27,500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)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円 (経鼻のみ)	●	1,100円	■	27,500円			
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円 (経鼻のみ)	●	1,100円	■	27,500円				
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—				
メディカルパーク今池 (名古屋市千種区)	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	■	27,500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。

記号の意味
 N 人間ドック
 ...30歳以上の加入者(男女)
 L1 レディースドック(一般)
 ...30歳以上の加入者(女性)
 L2 レディースドック(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	① 自己負担 (16の○、△印の検査)	基本検査											追加検査と追加費用				19 脳ドック (受診費用は病院へ お支払ください)	その他					
				② 身体 測定	③ 尿 検査	④ 血 圧	⑤ 血 液 検査	⑥ 心 電 図	⑦ 胸 部 レントゲン	⑧ 胃 部 レントゲン	⑨ 便 検査	⑩ 腹 部 エコー	⑪ 肺 機能	⑫ 眼 底 眼圧検査	⑬ 聴 力 検査	⑭ 視 力 検査	⑮ 男性のみ 前立腺がん (PSA)	⑯ 女性のみ 乳がん検査 (エコーorマンモ)			⑰ 女性のみ 子宮頸がん検査	17 胃カメラ (経口or経鼻)	18 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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	3,300円	●	1,100円	×	—
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	22,000円
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円	●	1,100円	■	27,500円		
		L2	A	4,400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	■	27,500円		
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—		
	トヨタ記念病院 (豊田市) 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	—	●	1,100円	■	38,500円
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	—	●	1,100円	■	38,500円		
		L2	A	4,400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	●	1,100円	×	—	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300円	●	1,100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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	2,200円 (経口のみ)	●	1,100円	■	33,000円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	2,200円 (経口のみ)	●	1,100円	■	33,000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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	—	●	1,100円	■	30,800円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○ (マンモのみ)	○	●	—	●	1,100円	■	30,800円			
	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	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	—	×	—	×	—	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	—	×	—	×	—			
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—			
豊橋医療センター (豊橋市) 脳	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	—	×	—	■	20,980円	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○ (マンモのみ)	○	●	—	×	—	■	20,980円			
	L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	—	×	—	×	—			
渥美病院 (田原市)	N	B	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	—	×	—	×	—	
	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	—	×	—	×	—			
	L2	A	4,400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	■	25,300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	×	—	■	19,800円	
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○ (マンモのみ)	○	●	0円	×	—	■	19,800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。

記号の意味
 N 人間ドック
 ...30歳以上の加入者(男女)
 L1 レディースドック(一般)
 ...30歳以上の加入者(女性)
 L2 レディースドック(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

静岡県	契約病院 (所在地)	コース	申込受付期間	① 自己負担 (16の、△印の検査)	基本検査										追加検査と追加費用				19 脳ドック (受診費用は病院へ お支払ください)	その他					
					② 身体 測定	③ 尿 検査	④ 血 圧	⑤ 血 液 検査	⑥ 心 電 図	⑦ 胸 部 レントゲン	⑧ 胃 部 レントゲン	⑨ 便 検査	⑩ 腹 部 エコー	⑪ 肺 機能	⑫ 眼 底 眼圧検査	⑬ 聴 力 検査	⑭ 視 力 検査	⑮ 男性のみ 前立腺がん (PSA)			⑯ 女性のみ 乳がん検査 (エコーorマンモ)	⑰ 女性のみ 子宮頸がん検査	17 胃カメラ (経口or経鼻)	18 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 胃カメラ 脳	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	6,600円	×	-	■	27,500円	
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	6,600円	×	-	■	27,500円	
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	-	×	-	×	-	
静岡県	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]40歳以上の希望者のみ
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300円	●	1,100円	×	-		[胃カメラ]40歳以上の希望者のみ
		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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	■	33,550円		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	0円	●	1,100円	■	33,550円		
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	-	×	-	×	-		
三重県	NEW ウェルネス四日市健診クリニック (四日市市) 土曜日受診可 胃カメラ	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	0円	●	1,100円	×	-		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	3,300円	●	1,100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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	3,300円	●	1,100円	■	26,400円	[脳ドック]北九州市立八幡病院にて実施	
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	-	×	-	×	-		
福岡県	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	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	●	2,200円	×	-	■	25,300円			
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	●	2,200円	×	-	■	25,300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	×	-	■	20,900円		
佐賀県	武雄杵島地区医師会 (武雄市)	N	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	×	-	×	-	×	-		
		L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	-	×	-	×	-		
その他	巡回バス健診(レディース) (P12参照) 土曜日受診可	L1	A	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	-	×	-	×	-	● 歯科健診(0円)	
		L2	A	4,400円	○	○	○	△	×	×	×	×	×	×	×	○	○	×	-	×	-	×	-		
その他	巡回バス健診(事業所) (対象事業所※1)	N	C	8,800円	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	×	-	×	-	×	-	● 歯科健診(0円)
		L1	A	8,800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		
特定健診 (かかりつけ医療機関)	L1	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			
		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・マンユファクチュアリング、ティージーオブシード、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。



「バレーボールを始めたきっかけは？」
 中学3年生のときにバレーボール部の顧問から「やってみな
 いか？」と声をかけられて、数日後、放送で職員室に呼ばれ
 「シューズを買ったから入ろうぜ」と断りにくい状況に…。
 今となっては感謝しかありません。
**「選手になって、健康の大切さを実感したエピソードを
 教えてください。」**
 ある日、体調を崩して1週間練習を休んだ後、体力が落ち
 て練習についていけず、レギュラー争いから脱落してしまっ
 たことがあります。管理不足を悔やみました。
**「アシリートにとって、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？」**
 睡眠ですね。集中力に影響しますし、けがの原因、プレーの
 不調につながるのです。

健康であることを当たり前と思わ
 ず、感謝する気持ちを持つこと、
 自ずと考え方が日々の生活が変わ
 ります。そして、家族・親族・友人な
 ど多くの人を思い浮かべ、自分の体
 は自分だけのものではないことを意
 識してみたいかがでしょうか。



「食生活で気をつけていることを教えてください。」
 暴饮暴食をしないこと、空腹を感じてから食べること。
 お腹がすいていないのに、1日3食という概念にとらわれ
 て、無理に食べる必要はないと思っています。それと、コレス
 テロールの吸収抑制、ナトリウムの排泄、血糖値への影響を
 意識して、食事は野菜から食べます。
**「睡眠時間(就寝・起床時間)や質の高い睡眠のために心
 がけていることを教えてください。」**
 毎日22時〜23時就寝、6時〜6時半起床です。就寝30分
 にはスマホを触らないようにしてブルーライトを目に入
 れないことを心がけています。起床時もスマホ画面を直視
 せずアラームを消し、太陽の光を浴びて1日をスタートさ
 せるようにしています。
「休日の過ごし方や趣味について教えてください。」
 子供が2人いるので、休日は穴場の公園探しや自宅での
 プール遊び、BQなどを楽しく過ごしています。
**「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。」**
 健康であることを当たり前と思わ
 ず、感謝する気持ちを持つこと、
 自ずと考え方が日々の生活が変わ
 ります。そして、家族・親族・友人な
 ど多くの人を思い浮かべ、自分の体
 は自分だけのものではないことを意
 識してみたいかがでしょうか。

volleyball

バレーボール

ウルフドッグス名古屋



山近 哲 選手

Profile
山近 哲 Yamachika Tetsu
 所属：TG SPORTS株式会社
 ポジション：ミドルブロッカー
 生年月日：1990.10.1
 出身地：大阪府
 身長/体重：193cm/83kg
 最高到達点(指高)：350cm(245cm)
 出身校：近畿大学
 ニックネーム：テツ
 血液型：O型

**「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。」**
 オンとオフの切り替えが苦手なので、
 ルーティンを作って習慣化しています。
 ネガティブなワードは頭から離れにくい
 ため、ポジティブなワードに変換する
 ことを大事にしています。捉え方をポジ
 ティブにするとストレスが溜まりにくく、
 イライラを抑えることができます。

2022年度 レディースブック(巡回バス健診)
 会場・開催日一覧



レディースブックは、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！

愛知県	会場名	開催日	受付時間	乳がん検査		会場住所
				エコー	マンモグラフィ	
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 4日(土)	9:00~ 11:00	○	○	稲沢市井之口町 中四反畑4500
		7月30日(土)		○	×	
		9月 3日(土)		○	○	
		11月26日(土)		○	○	
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16日(土)	9:30~ 11:00	○	○	一宮市大和町 馬引字南正亀4-1
		7月 2日(土)		○	○	
	尾西グリーンプラザ	10月 1日(土)	9:30~ 11:00	○	×	一宮市富田 字砂原2120-2
		5月14日(土)		○	○	
8月 6日(土)	○	○				
津島市	津島市文化会館	5月21日(土)	9:30~ 11:00	○	○	津島市藤浪町 3丁目89-10

岐阜県	会場名	開催日	受付時間	乳がん検査		会場住所
				エコー	マンモグラフィ	
岐阜市	ワークプラザ岐阜	6月18日(土)	9:30~ 11:00	○	○	岐阜市 鶴舞町2-6-7

静岡県	会場名	開催日	受付時間	乳がん検査		会場住所
				エコー	マンモグラフィ	
周智郡	森町総合体育館 (森アリーナ)	9月17日(土)	9:30~ 11:00	○	○	周智郡森町 森92番地の8

- 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」が「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、7月30日(豊田合成サンコートイースト)、10月1日(一宮地場産業ファッションデザインセンター)は「エコー」のみとなります。
 - ③ 申込人数が少数の開催日につきましては、中止となる場合がありますのであらかじめご承知おきください。中止が決定した会場でお申込みいただいた方へは、申込締切後に個別で受診日変更のご案内をさせていただきます。

- ・ 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(任意継続被保険者の方は、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。

豊田合成健康保険組合 検索



第20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

今年度も昨年同様、新型コロナウイルス感染症対策として、4日間(11/6(土)、20(土)、21(日)、28(日))の分散開催としました。
 東山動植物園では入園制限が実施されるなか、多くのおみなさんにお申し込みいただき、4日間で約2,000名が参加されました。
 おおむね天候にも恵まれ、参加者にとって楽しい思い出づくりができたことと思います。
 次年度(第21回)もみなさんご参加をお待ちしております。



健康的な体をつくる！ 低糖質 Low Carb Recipes レシピ

お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介します。
極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

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。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



アボカドの豆腐ツナマヨ焼き 2人分

◆糖質 5.7g ◆カロリー 331kcal ◆塩分 1.8g

材料

- アボカド …… 1個 (120g)
- ブロッコリー …… 1/3 個 (60g)
- ツナ缶 (油漬) …… 1缶 (70g)
- 木綿豆腐 …… 1/4 丁 (75g)
- オリーブ油 …… 大さじ 1/2
- 酢 …… 大さじ 1/2
- 塩 …… 小さじ 1/4
- カレー粉 …… 小さじ 1/4
- ピザ用チーズ …… 50g

作り方

- アボカドは縦半分に切り種と皮を除く。飾り用に5mm幅で6枚スライスし、残りは小さめの一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、塩少々(分量外)を加えた熱湯で1~2分茹でておく。
- ツナ缶の油と①を滑らかになるまでミキサーにかけたら、ツナ、塩、カレー粉を加えよく混ぜる。
- 一口大に切ったアボカドとブロッコリーをグラタン皿に入れ、上から②をのせる。飾り用のアボカドを並べチーズをかけ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら完成。

調理のポイント

- アボカドのコクをいやすためマヨネーズは使わずに、ツナ缶の油と豆腐でマヨネーズ風のソースを作ります。
- お使いのトースターによって焼き加減が異なるので、様子を見ながら調節してください。
- ソースにカレー粉を少し加えることで、豆腐特有の臭みを消すことができます。



調理時間:15分

栄養

- アボカド、ブロッコリー、ツナ、豆腐、チーズはそれぞれ糖質が低い食材です。
- アボカドには肌荒れを改善するビタミンE、ブロッコリーにはコラーゲンの生成を促すビタミンC、豆腐は肌の材料となる良質なたんぱく質が含まれるので、肌トラブルが起こりやすい冬にオススメのメニューになっています。
- ツナ缶の油には魚の旨みや栄養が溶け込んでいるので、むだなく使いましょう。

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および健康状況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。

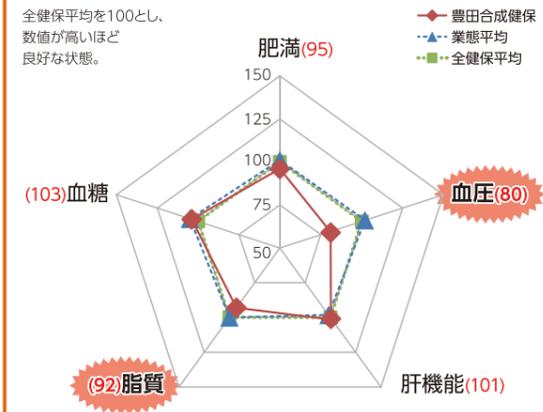
発表します！

当健保の

「2021年度版 健康スコアリングレポート」

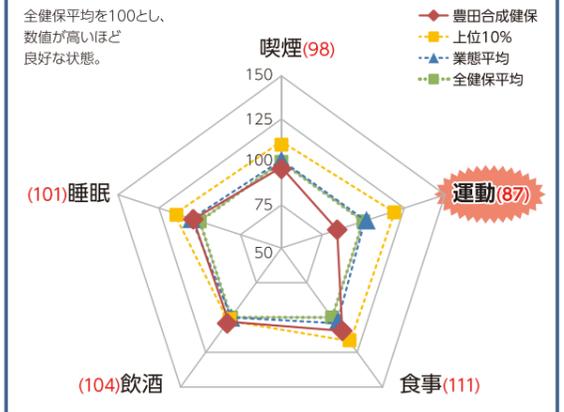
マークの見方
良好 ← 中央値と同程度 → 不良

(生活習慣病リスク保有者の割合) 健康状況



▲高血圧と脂質異常の人が多く結果に。どちらも動脈硬化から脳卒中や心筋梗塞など、重篤な病気のリスクになります。早めの改善が必要です。

(適正な生活習慣を有する者の割合) 生活習慣



▲前年同様、運動不足です。運動=スポーツとは限りません。いつもより多く歩く、積極的に階段を使うなど、日常生活で体を動かすだけでも十分。今日から始めましょう。

※結果は、すべて2019年度の実績に基づくデータです。

2022年
1月から

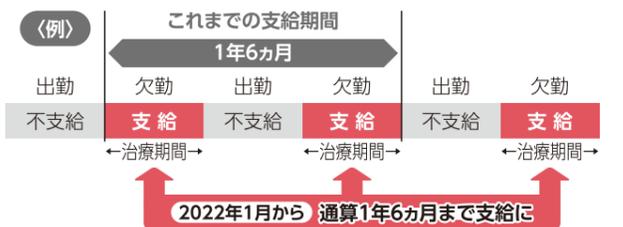
健康保険制度が一部変更になりました

健康保険に関する法律が一部改正され、けがや病気で働けないうきに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次のとおり変更になりました。

傷病手当金

●傷病手当金の支給期間の変更

これまで 支給開始日から1年6か月を超えない期間まで支給。
変更後 治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障を行うことを可能にするため、支給期間を通算して1年6か月の期間まで支給されるようになりました。
(がん治療のために入院をくり返すなど、長期間にわたって休暇をとりながら働くケースなどへの対応)



任意継続被保険者

●本人の申請による資格喪失が可能に

これまで 任意で脱退できる規定なし。
変更後 被保険者が任意で脱退できるようになりました。

ますます便利 各種手続もスピーディ

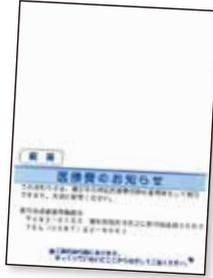


「年間医療費のお知らせ」の申請は 健保のホームページ **ESPRIT** から

豊田合成健康保険組合 検索

2021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(株)・豊田合成九州(株)・TG
SPORTS(株)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 2022年1月24日～3月4日

配布期間 2022年2月7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。
(任意継続被保険者はご自宅へ郵送)

注意事項

掲載内容は、「2021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。

当初2021年度までとされていた制度ですが、5年間延長されます。

このマークが目印です

セルフメディケーション
税 控除 対象

※掲載画面はサンプルのため、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「健診結果表」をご準備いただけますと、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。