

けんぽ だより

no. 118

2012 summer

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!



ジェネリック
医薬品
希望カード付

contents

- p2 平成23年度決算のお知らせ
- p4 保健事業のご案内
- p6 ご家族そろって健診をうけましょう
- p7 特定保健指導結果報告
- p8 始めよう! 禁煙生活

平成23年度
決算

黒字決算ながら 厳しい状況に！

トヨタ紡織健康保険組合の平成23年度決算が7月18日組合会にて、承認されましたのでお知らせ致します。

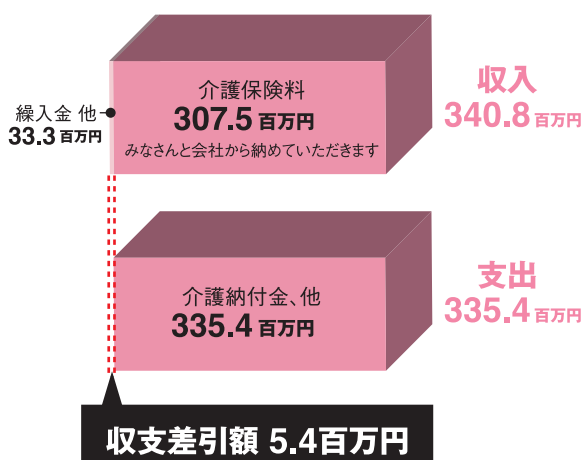
高齢者を支える
納付金・支援金の
負担増！

介護保険の概要

基礎数値

- 第2号被保険者数(本人) 4,059人
- 第2号被保険者数(家族) 1,913人
- 特定被保険者数 298人
- 平均標準報酬月額 437,247円
- 保険料率 1.02%
- 事業主 0.51%
- 被保険者 0.51%

決算残金処分内訳	
種別	処分金額(千円)
準備金	5,421
合計	5,421



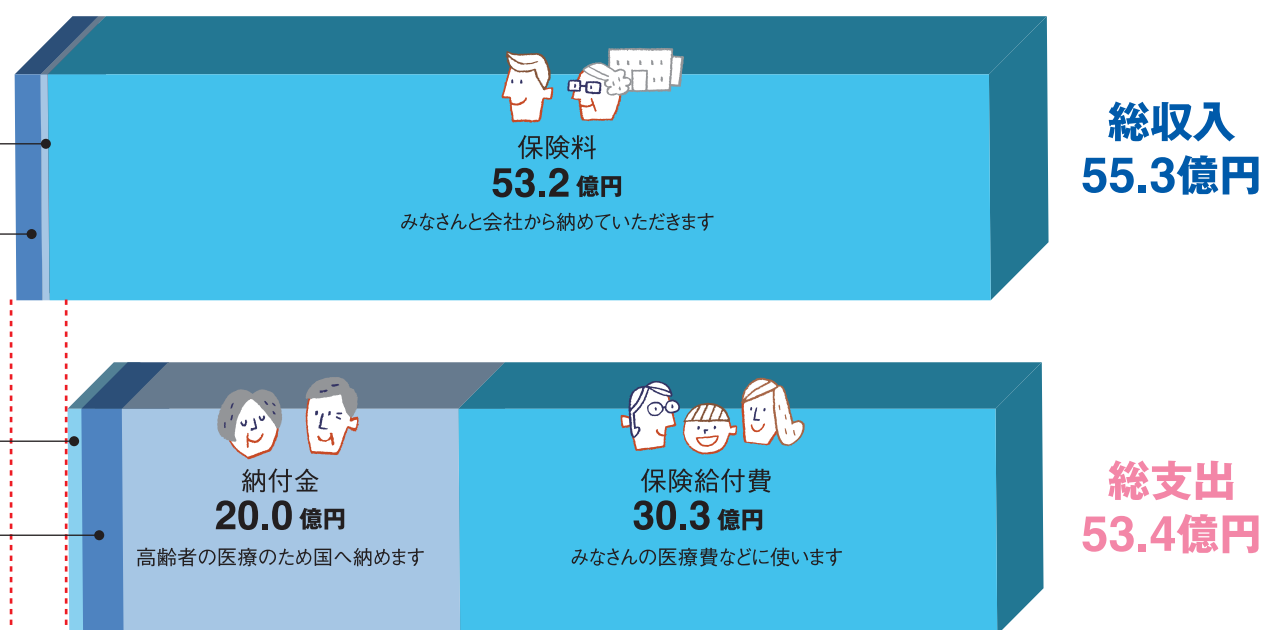
健康保険の概要

基礎数値

- 被保険者数 12,996人
 - 男子 11,105人
 - 女子 1,891人
- 平均標準報酬月額 341,152円
- 保険料率 7.80%
 - 事業主 4.68%
 - 被保険者 3.12%

- 平成23年度は、後期高齢者を主とした国への納付金や保険給付費が増加し、財政を圧迫。保険料収入の増などでかろうじて1.9億円の黒字となりました。
- 平成24年度は、震災後の復興・復旧や、世界的に厳しい経済情勢により、保険料が伸び悩むほか、納付金・支援金がさらに増加し、一層厳しい財政状況になることが予想されます。

- 雑収入 他 0.2億円
- 経常外収入 1.9億円
- 経常外支出 0.9億円
- 保健事業費 他 2.2億円
健診や健康づくり事業に使用します



健康づくり・医療費節約に
役立つ情報は次ページから

医療費節減のためにできることから始めましょう



健康一番！

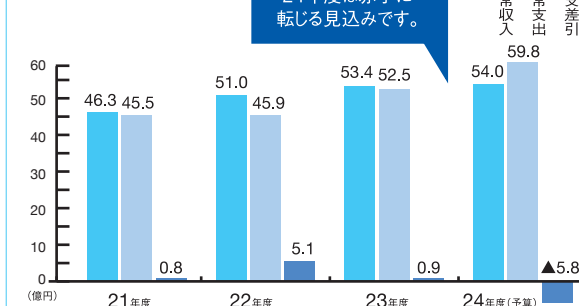
厳しい経済情勢
膨らみ続ける納付金

収支差引額 1.9億円
ただし、今後も予断を許さない財政状況が続く見通し

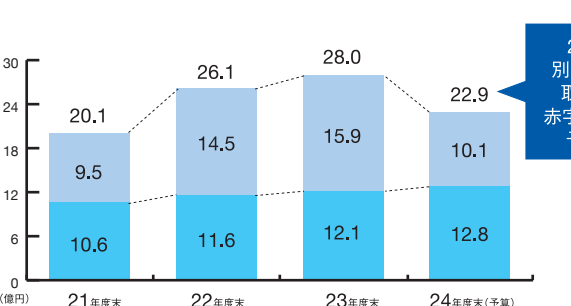
決算残金処分内訳

種別	処分金額(千円)
準備金	50,000
別途積立金	136,992
財政調整事業繰越金	401
合計	187,393

経常収支の推移



準備金および別途積立金の推移





さわやかなお口になろう！秋の**集団歯科健診** **無料**

10月14日(日)～12月16日(日)

今秋も、他の健保組合と共同開催の**集団歯科健診(無料)**を実施します。

※緑区役所講堂から徳重地区会館(ヒルズウォーク隣)に変更になります。詳細は、後日ご案内いたします。

集団歯科健診以外に、最寄の医院で歯科健診を受けた場合の補助制度もございます。



平成24年秋けんぽれんあいち **健康ウォーク**

10月6日(土) 小雨決行

受付時間 午前8時30分～11時

受付場所 青山記念武道館
(名鉄河和線 青山駅)

コース 青山記念武道館 ⇒
任坊山公園 ⇒ 新美南吉記念館 ⇒ 南吉の生家 ⇒ 雁宿ホール

8kmコース 消費エネルギー 約400kcal 歩数 約12,000歩

コース「ごんぎつねの古里と豪華絢爛山車まつり」

参加者 中学生以上 クオカード500円分
小学生以下 お菓子詰め合わせ
プレゼント 全 員 ペットボトル飲み物・お楽しみ抽選会



テーマパークを歩こう!! IN **東山動植物園**

11月10日(土) 予定 小雨決行

場所 東山動植物園内 豊田合成健保組合との共同開催です。

内容 小さいお子さんからご年配まで幅広く楽しめる
ウォークラリー(所要時間40分・80分)

開催時期が近づきましたら、健保組合よりご案内します。

参加費無料／入園料不要

金券400円分を支給します。
(売店・乗り物に利用できる)



使ってみよう! **ジェネリック医薬品**

ジェネリック医薬品とは、新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に製造・販売される後発医薬品のこと。

使用するメリット

- ・新薬より3～7割安い!
- ・新薬とほぼ同じ効果!
- ・飲みやすさも改良!

ジェネリック医薬品を試してみたいけどうまく
伝えられないとき…そんなときは添付のカード
を受付や診察時に提示して相談してみよう!

- ・点線で切り取り、保険証と一緒に保管しておきましょう
- ・カード裏面の注意書きを確認後、氏名欄に名前を記入しましょう

ジェネリック
医薬品を
希望します。

GENERIC
PLEASE!



インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

今年もインフルエンザ予防接種の**費用補助**を実施します。

対象者 接種日に1歳以上64歳以下の本人(被保険者)および家族(被扶養者)

補助額 2,000円/1人 ※接種金額が2,000円未満の場合は全額

補助回数 1回/1人 ※2回接種の場合も1回分のみ

接種期間 平成24年10月1日～平成25年1月31日(期間内随時受付)

申請方法 インフルエンザ予防接種補助を利用の方は、必ず申し込みください
愛知県外で予防接種する方も同様



対象
医療機関
拡大

医療機関の検索は健保ホームページから

<http://www.tb-kenpo.or.jp/>

問い合わせ先／トヨタ紡織健康保険組合 担当:渡邊
0566-26-0305(内線811-3051)



医療費通知が変わります!

平成24年9月より、医療費通知がはがきタイプに変わります。

健診費用などの立替の場合も、償還金額が掲載されます。

お手元に届きましたら、内容に誤りがないかチェックするとともに、
健康管理や医療費のコスト意識を高めるなど、ぜひご活用ください!



会社名

トヨタ紡織健康保険組合

所 属

従業員番号

150000

氏 名

健保 太郎 様

平成24 年 9 月 5 日作成

給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ

平成24 年 9 月

トヨタ紡織健康保険組合

◆お知らせ◆

当健康保険組合では、皆さんの健康づくりや病気のお手伝いをするため、「[けんぽだより]」や「[ホームページ]」に情報発信しています。医療費の適正化のため、必ずチェックしましょう。

※このお知らせは、再発行できませんので大切に保管してください。

●医療費と給付金のお知らせ●

受診した医療機関	本人家族	入院施設	診療月日数	診療時間	診療内容	診療費	保険の支払額	あなたの支払額	健保組合負担分	健保からの給付金	給付金
健保 太郎 ○○クリニック	本人	外来	24 6 5	6 5		23,120	16,184	6,936		7,000	一部負担還元金
健保 太郎 ●●病院	本人	入院	24 6 10	10		754,300	528,010	226,290			高額療養費 一部負担還元金
健保 太郎 ●●病院	本人		24 6 13	13		15,600		7,800			入院時食事・生活療養費
健保 太郎	本人			30	平成24年6月1日から平成24年6月30日まで					333,390 16,880	傷病手当金
健保 太郎	本人									420,000	出産育児一時金
健保 太郎	本人		24 5	5						23,500	第二家族療養費

当 月 分 合 計

793,020 544,194 241,026 800,830

年 間 累 計

793,020 544,194 241,026 552,587

※病院名は、表示されないものがあります。

「診療内容」をチェックしましょう！☐

■「病名」・診療日(回数)は間違っていないですか？

■あなたの支払額にあってますか？

（まれに医療機関からの請求が間違っていることがあります。）

（領収書と1,000円以上の差額がありましたら健保までご連絡ください。）

治療を受けた年月日

治療にかかった医療費

健保組合負担分

自己負担分

治療にかかった医療費の総額

治療にかかった
医療費の総額

特定保健指導の結果報告 「積極的支援」に チャレンジして こんな改善がみられました!

特定健診でメタボと診断されたお二人の、積極的支援への取り組みと結果をご紹介します

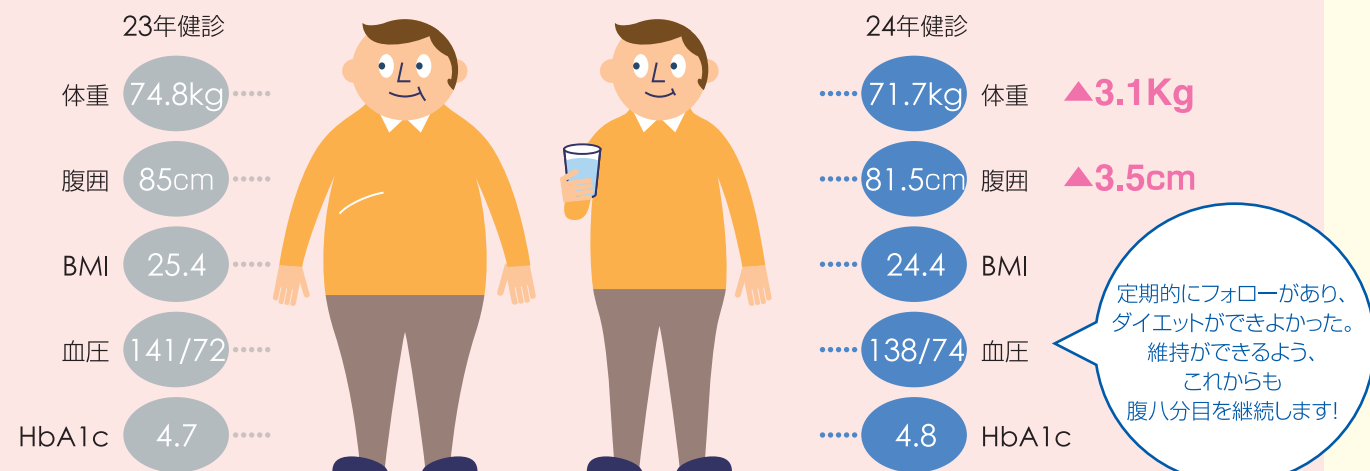
あなたも
レッツチャレンジ!

100kcal消費するには
(体重60Kgの人の場合)
・ゴルフ……………27分
・ランニング……………12分
・速歩……………23分
・自転車……………24分

1ヵ月で1Kg体重を
減らすには…
1Kg減量するには
7,000kcalの消費が必要
7,000kcal÷30日
=233kcal/1日

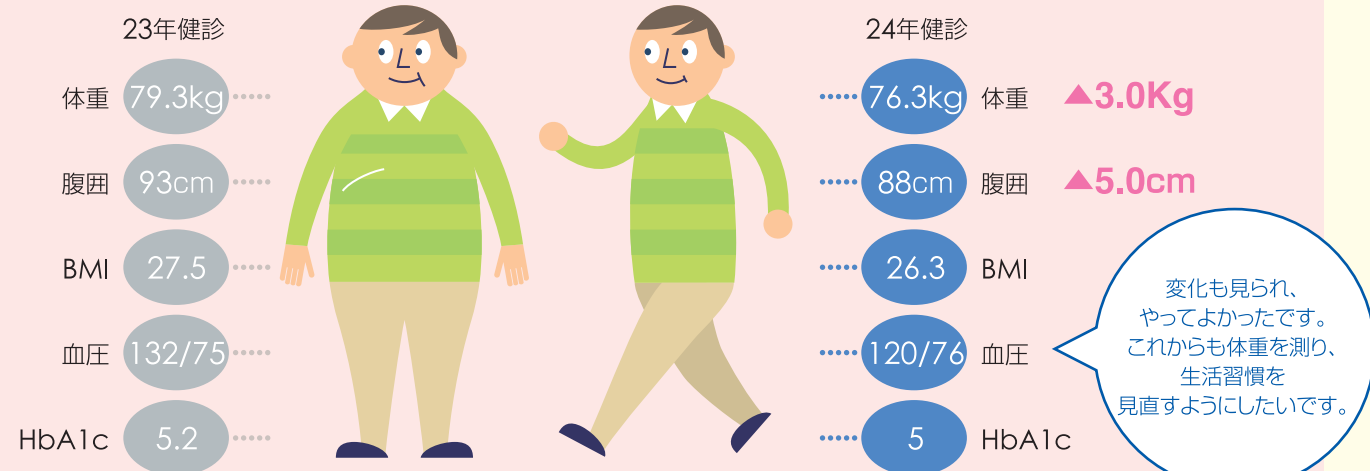
Aさん(42歳) 勤務:昼勤

取り組み (運動)週末にウォーキング (食事)ジュースを水に変更し、野菜を多めに摂取



Bさん(44歳) 勤務:交代勤務

取り組み (運動)駐車場を3階から6階に変更し、運動量を増やした (食事)間食を減らした



年に一度の健診、もう受けましたか? 秋の **地域巡回健診** 申込受付中!

日ごろ、家事や育児に奮闘しているご家族のみなさん、この機会にお体の総点検をしましょう。

募集方法 / 8月中旬より、健診対象者のご自宅に「健診の案内」を郵送しています。

春に受診された方および年度内に「人間ドック」「特定健診」を受診もしくは受診予定の方は対象外となります。

家族のためにも健診を!!

地域巡回健診では、追加検査として乳がん・子宮頸がん検査(無料)を行っています。

被扶養者の方の半数が未受診という結果に!

ご家族そろって 健診を受けましょう



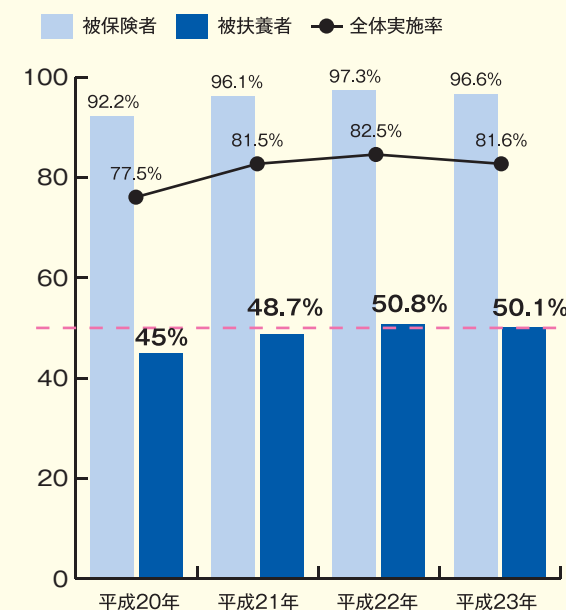
今年は、平成20年から始まった特定健診・特定保健指導の検証の年です。
目標値の達成ができないとペナルティとして後期高齢者支援金の納付金が増額され、
今後みなさんの保険料アップにもつながります。

平成24年度目標値

特定健診受診率(40歳~74歳以下)… **80%**
特定保健指導実施率…………… **45%**
メタボ減少率(平成20年度比)…………… **10%**

特定健診の実施率

被扶養者(ご家族)の
特定健診受診率をみると
約50%と、2人に1人は未受診という結果に!



「昨年受診したから」
「健康だから」「忙しいから」と、
未受診となっていませんか?

健診は毎年受け、身体の状態の変化を数値で把握することが大切です!
当健保組合では、全豊田巡回健診、全国巡回健診、人間ドックの中から選択しての、受診が可能です。巡回健診では、特定健診にかかるところは無料ですので、ぜひ受診くださるようお願いいたします。
健診受診後、保健指導が必要な方には案内が届きますので、こちらも併せてご参加ください。



40歳以上の被扶養者の方へのお願い

当健保組合の健診を受診せず、パート先または市町村の特定健診を受診された方は(平成24年4月以降)、健診表の写しを健康保険組合までご提出ください。
ご提供いただいた方には、健保よりクオカードを贈呈いたします。



始めよう！禁煙生活



禁煙は継続することで、身体にさまざまな良い変化が現れます。
ご家族のため、未来の自分のため、禁煙を始めてみませんか。

スタート！

直後

周囲の人に
受動喫煙を
させずにすむ



20分後

血圧や脈拍が
もとに戻る

8時間後

血中の
一酸化炭素濃度
が下がる

24時間後

心臓発作の
危険性が
下がる

数日後

味覚や嗅覚が改善して、
おいしさを感じられる
歩くのが楽になる



2週間～ 3週間後

循環機能が回復し、
血流がよくなる

ゴール！

10～15年後

さまざまな病気のリスクが
非喫煙者と
同レベルに近づく



5～9年後

肺がんの
リスクが減少する

2～4年後

心筋梗塞や
脳梗塞などの
リスクが減少する

1年後

肺機能の
改善がみられる



1か月～ 9か月後

スタミナが回復する
気道の自浄作用が改善し、
感染症を
おこしにくくなる

禁煙成功のポイント

禁煙を始めると現れる離脱症状。タバコを吸いたくなったら、「深呼吸」「水を飲む」「散歩をする」「ガムをかむ」などの代償行動をとったり、「喫煙者の周囲に近づかない」など、タバコを吸いたくなるシチュエーションを避けるようにしましょう。

禁煙生活も慣れてきたら、体調の変化を記した禁煙日誌をつけ禁煙のメリットを実感したり、インターネットなどで禁煙支援のサイトを利用するなどすると、禁煙が継続しやすくなりますよ！

けんぽクイズ

「けんぽだより」を読んで、クイズにこたえて、プレゼントGET！

①～⑤の □ 空欄を埋めてください。ヒントは本文中にあります。

- 平成23年度の健保組合の決算で、収支差引額は1.9億円となりましたが、厳しい経済情勢や膨らみ続ける□□金など、予断を許さぬ状況が続く見通しです。
- 平成24年9月度より、医療費通知の形状が変わり□□□タイプとなってお手元に届きます。
- ジェネリック医薬品は、新薬とほぼ同じ効果なのに、コストは3～□割安くなります。
- 特定健診受診率の目標値は80%ですが、被扶養者（ご家族）の受診率は平成23年度では□□%にとどまりました。
- 禁煙を始めて□～4年経つと、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが減少します。

応募方法

郵便はがき・FAX・社内便でクイズの回答、「けんぽだより」の感想またはご意見、事業所名、保険証記号番号、氏名、郵便番号・住所を明記のうえ、トヨタ紡織健康保険組合までお送りください。

- 締切日
平成24年9月20日（木）
- 当選者の発表
プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

プレゼント

正解者の中から、抽選で20名に健康グッズをさしあげます。

記入例

こたえ
①②③④⑤
感想またはご意見
事業所名
保険証記号番号
氏名
郵便番号・住所
郵便はがき・
FAX・社内便で！

はがきの送付はこちらまで

トヨタ紡織健康保険組合

〒448-8651 愛知県刈谷市豊田町1丁目1番地
TEL:0566-26-0305 FAX:0566-26-0424

ホームページもご覧ください。 <http://www.tb-kenpo.or.jp/>