

けんぽれん あいち

no. 119

2012 autumn

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!



contents

- p2 平成23年度 医療費統計
- p4 「賢い受診」で医療費も節約できる!
- p5 10月の給与から健康保険料が変わる方がいます
- p6 平成23年度 特定保健指導結果報告
- p8 花と祭の健康ウォーク

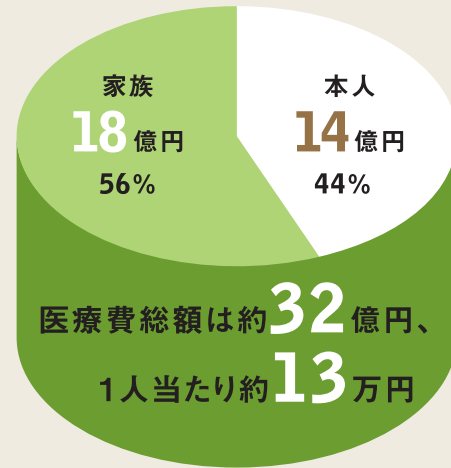
10 / 6 (土)、
けんぽれんあいち
健康ウォーク
開催しました!!

年齢階層別・傷病別医療費統計

平成23年度

トヨタ紡織健保のみなさん(本人)と家族が、平成23年度1年間に医療機関を受診した医療費の統計をとりました。医療費の多い病気や年齢の傾向をご覧ください、病気の予防や正しい受診で医療費節減にご協力をお願いします。

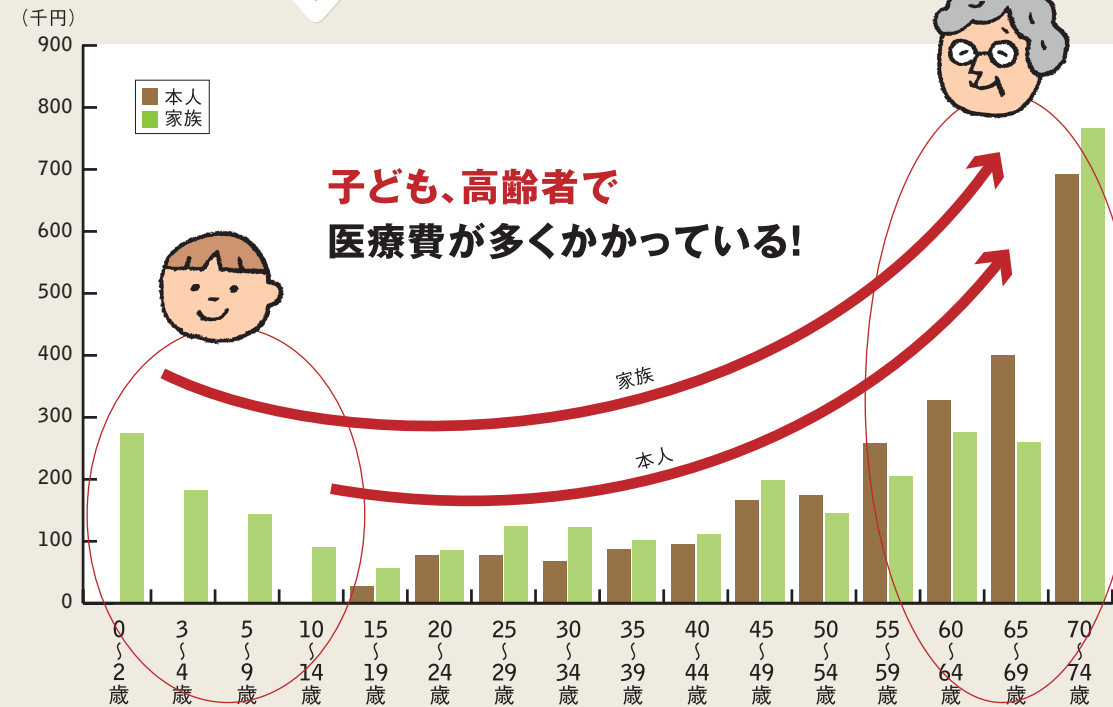
本人・家族別 年間医療費



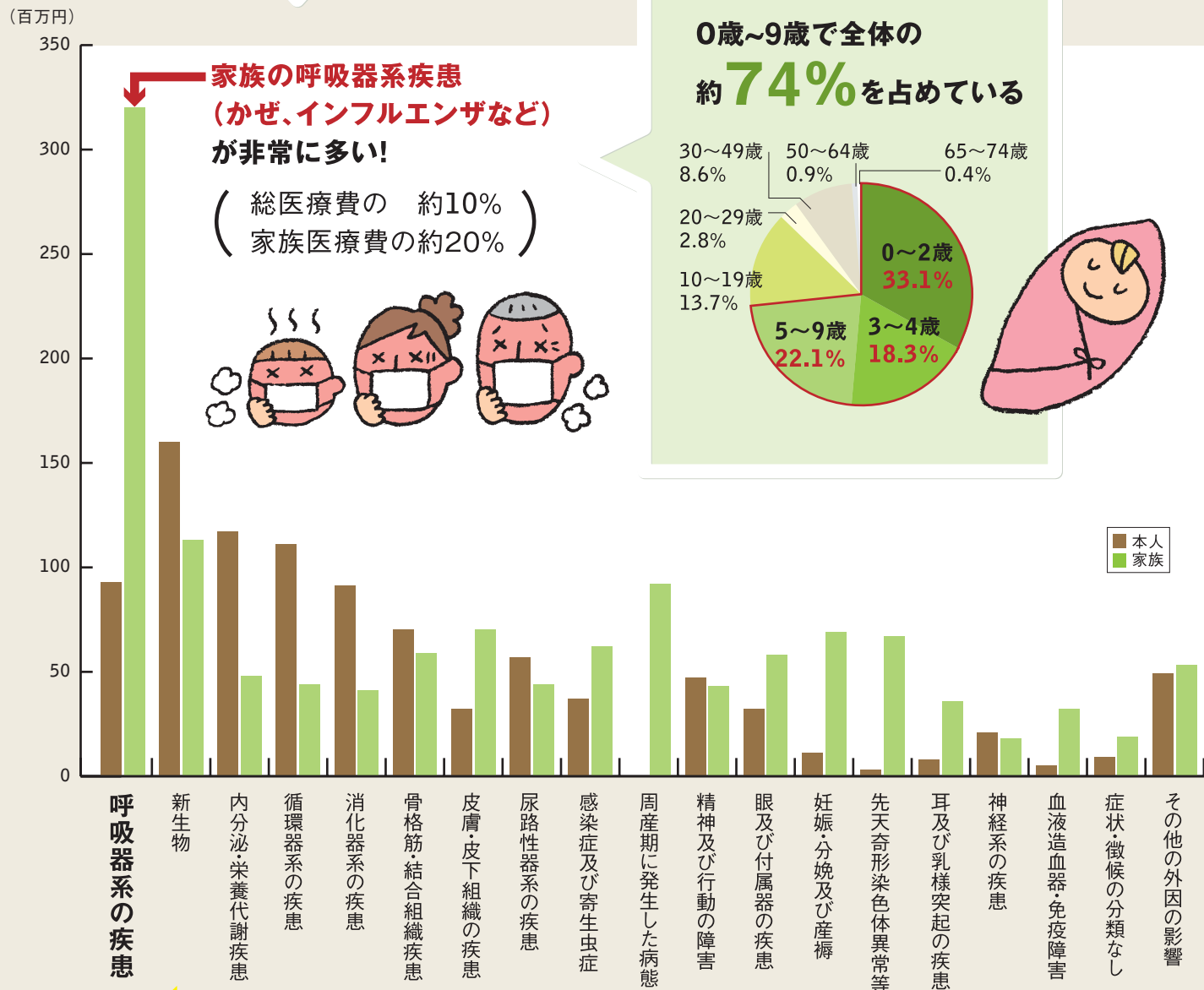
1人当たり年間医療費伸び率推移



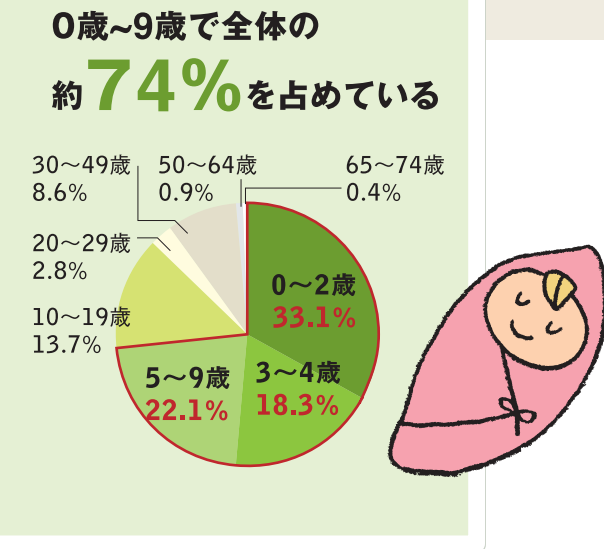
年齢階層別 1人当たり医療費



傷病別医療費



さらに年齢階層別に見ると…?



ムダな出費を防いで「賢い患者」になるためのポイントは次ページへ

医療費節減のために おもな健保の事業

インフルエンザ予防接種費用補助 インフルエンザを予防

1歳~64歳以下の本人・家族を対象に、インフルエンザ予防接種費用を2,000円(1人1回)を上限に補助します。

柔道整復療養費の照会 誤請求、架空請求をなくす

接骨院・整骨院からの療養費請求内容をチェックし、実際の受診内容と相違ないかをみなさんに照会します。

ジェネリック医薬品利用促進 薬代を減らす

医療機関で薬を処方されたとき、新薬より価格の安いジェネリック医薬品を選択していただけるよう、ジェネリック医薬品に関する情報を提供します。

かぜ&むし歯予防キャンペーン 子どもの医療費を減らす NEW

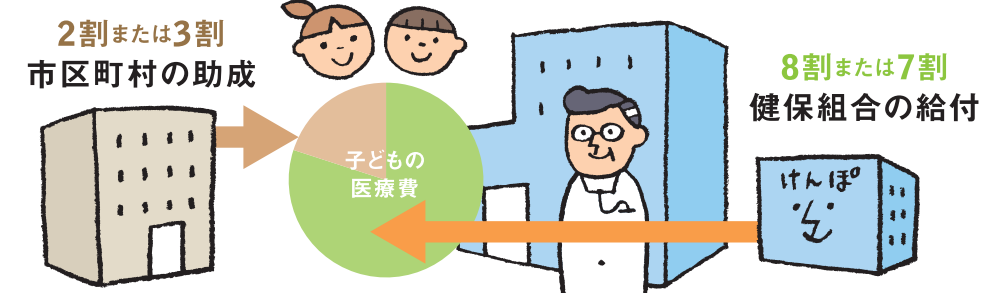
平成24年11月から、0歳~6歳の家族に、かぜ・虫歯予防を目的としたキャンペーンを実施します。

特定健診・特定保健指導の充実 病気の予防・早期発見

40歳~74歳の本人・家族を対象に、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点をおいた健診・保健指導を実施。平成24年度は、パート先等で特定健診を受診し、結果を健保に提出した方に商品券をプレゼントします。

知っておきたい医療費 子どもの医療費はタダじゃない!

子どもの医療費の自己負担分が 実質0円になるしくみ



財源はみなさんの保険料。
すなわち給付が増えれば
保険料UP
につながる!!

ご注意 ●「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。●お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2~3割を自己負担します。



10月の給与から 健康保険料が 変わる方がいます



みなさんに毎月納めていただいている保険料は、報酬（給与等）に応じた「標準報酬月額」にトヨタ紡織健保の保険料率を乗じて算定します。算定のもとになる報酬は絶えず変動するため、毎年7月に実態に即したものに直し決定します。これを「**定時決定**」といい、今年度もすべての被保険者のみなさんの標準報酬月額の定時決定を行いました。

定時決定のしくみ

適用

4月 5月 6月

決定
7月 8月

9月

10月

新しい標準報酬月額が
適用される場合、
9月分（10月の給与）から
保険料の額が変わります

3カ月の給与等をもとに9月からの標準報酬月額を決定

標準報酬月額の決め方

現在、標準報酬月額は最低5万8千円から最高121万円までの47等級に区分されています。1年に1回、4・5・6月の給与※の平均額をこの区分に当てはめて決定します。

標準報酬月額等級表	標準報酬		報酬月額(円以上～円未満)
	等級	月額(円)	
	1	58,000	～63,000
	2	68,000	63,000～73,000
	3	78,000	73,000～83,000
	4	88,000	83,000～93,000
	17	200,000	195,000～210,000
	18	220,000	210,000～230,000
	19	240,000	230,000～250,000
	20	260,000	250,000～270,000

例

4・5・6月3カ月の給与平均額が
195,000円以上210,000円未満の範囲なら
その人の標準報酬月額は
17等級200,000円になります。

※等級は1～47等級まであります。
※給与以外にも残業・通勤手当等労働の対価となるものはすべて含まれます。
見舞金・弔慰金・出張旅費等は除かれます。

こんなときも標準報酬月額は見直されます

随時改定…「定時決定」時以外で、継続した3カ月間に受けた給与の平均額が大幅に変わった場合は、その都度見直します。
資格取得時決定…入社時は、その時の給与をもとに決定します。

みなさんの大切な保険料は、このように使われています

① 健康保険料

基本保険料

みなさんが病気やケガをした場合の医療費（自己負担分以外）や、健康診断などみなさんの健康づくりを目的とした保健事業費に充てられます

特定保険料

高齢者医療を支えるために充てられます

調整保険料

高額な医療費が発生したり、財政が窮迫している健保組合の助成をするため、健保連に納めています

② 介護保険料

40歳以上の人で介護が必要になった場合の介護サービスを提供するための費用。保険料は40歳～65歳未満の被保険者・被扶養者のいる世帯の被保険者から徴収しています

混雑を避けて、診療時間外に受診していませんか？

加算のつかない時間帯 に受診しましょう

急病のときはやむを得ませんが、加算のつかない時間帯に受診すると経済的です。



診療時間内でも
加算料金がかかる
医療機関もある!!

	時間外加算 概ね8時前と18時以降、 土曜日は8時前と正午以降	休日加算 日曜日・祝日、 年末年始	深夜加算 22～6時	夜間・早朝等加算 18時～8時、土曜日は正午～8時 (深夜:22時～6時、休日を除く)
(初診) 病院診療所	850円	2,500円	4,800円	診療所のみ 500円
(再診) 病院診療所	650円	1,900円	4,200円	※厚生労働大臣が定める 施設基準に適合している ものとして地方厚生局等に 届け出た診療所に限る

※時間外加算を算定する場合は休日、深夜、夜間・早朝等の加算はされません。
※保険が適用される診療・調剤の場合、自己負担分は3割(年齢によっては1～2割)です。
※医療機関や診療体制によって、加算等が異なる場合があります。

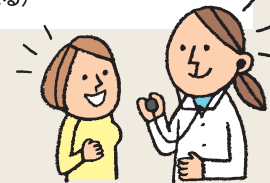
医療機関へ行くなら大病院が安心、
と思いませんか？

かかりつけ医を もちましょう

利用しやすく信頼できる「かかりつけ医」を継続的に受診することで、病歴や体質を把握してもらえます。詳しい検査や高度な医療が必要であれば、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてもらいましょう。

(ベッド数200床以上)
紹介状を持たずに大病院
に受診すると特別料金が
発生することがあります!

【特別料金のめやす】(全額自己負担)
1,000～5,000円程度
(病院により異なる)



薬代について
考えてみたことはありますか？

ジェネリック医薬品に 替えてみましょう

新薬の特許期間(20～25年)が切れると、他の製薬メーカーも新薬と同じ有効成分の薬を製造・販売できます。これが「ジェネリック医薬品」。処方せんの「変更不可」欄にチェックがなければ、変更できます。

ジェネリック医薬品はこんなにおトク!

高血圧症の場合 [日本ジェネリック医薬品学会(2012年4月現在)]
代表的な薬を1日1錠・1年間服用、3割負担の場合の一例

新薬 15,330円 ⇒
ジェネリック医薬品 1,090円

※上記は薬代のみで、
実際に窓口で支払う金額とは異なります。

年間
14,240円の
節約に!

ジェネリック医薬品に替えたいときは…
医師や薬剤師に相談してみよう

注意 すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
また、医師の治療方針により、替えられない場合もあります。

面倒だから健診はパス、なんて思っていませんか？

毎年健診を受診しましょう

忙しくても、必ず受けよう

健康を後回しにして後悔することもあります。
1年のうち半日程度は時間をとって健診に出かけましょう。

「健康だ」と思っている 受けよう

病気の芽を自分で見つけるのは困難です。
健康を過信せず、医学の目で健康をチェックしましょう。

毎年受けよう

健診は、昨年の結果と見比べることが大切です。悪化している項目があれば要注意!
「昨年受けたからいいや」と思わずに、必ず毎年受けましょう!

みなさん1人ひとりが、財布にも体にも負担の小さい「賢い受診」を心がければ、医療費だって節約できます。次のポイントに気を付けて受診しましょう。

「賢い受診」で医療費も節約できる!

生活習慣の改善で メタボを予防・脱却しよう!

メタボ予防・脱却には生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが欠かせません。そこで重要となってくるのが、食生活の見直しと運動の実践。無理せずできる食生活と運動のポイントをおさえて、健康的な生活習慣を始めてみましょう。

メタボ予防・脱却

ポイント1

飲み込む前に「プラス5回」噛む

よく噛んで食べると、脳から食欲を抑える物質が分泌されます。一口30回噛むことが理想ですが、飲み込もうと思ったら、あと「プラス5回」噛むことから実践してみましょう。

メタボ予防・脱却

ポイント2

3食の比率は朝3:昼4:夜3に

夜の食事をつい豪華にしてしまいがちですが、夜は体脂肪として蓄積されやすいため、できるだけ軽めにするといでしょう。夕食時おなかが空きすぎないためにも、「昼しっかり食べる」のがおすすめです。

メタボ予防・脱却

ポイント3

汁物→野菜→肉・魚→炭水化物の順番で

まず温かい汁物で空腹感を抑えて代謝を高め、野菜で胃袋を満たすとともに血糖値の上昇を緩やかにします。その後、肉や魚などのおかず、炭水化物と続けます。順番に気を付けると1食の総量を抑えられます。

メタボ予防・脱却

ポイント4

1日あたり240Kcal減らす

無理なく続けられる減量の目安は1カ月で1kg。体脂肪を1kg減らすためには、1日240kcalを食事が運動で減らす必要があります。メニューを工夫したり、日常生活で運動を取り入れて、無理せず長く続けましょう。

カロリーオフ! 食事のポイント

コーヒーやジュースは
無糖のものに替える

約70kcal減

ごはんを毎食
ひと口分減らす

約80kcal減

外食では
低カロリーメニューを
選ぶ

天丼800 kcal →
海鮮丼620 kcal

約180kcal減

小さいサイズに替える
生ビール中ジョッキ200 kcal →
グラスビール120 kcal

約80kcal減

カルボナーラ840kcal →
ボンゴレ540 kcal

約300kcal減

間食は低カロリー
なものを選ぶ
アイスクリーム250 kcal →
フルーツゼリー 150 kcal

約100kcal減

牛焼肉丼750 kcal →
親子丼650 kcal

約100kcal減

お手軽! 運動量UPのポイント

ランチや買い物は
少し遠くの店へ
(往復約20分)

約63kcal

エレベーターを使わず
階段を上がる
(5分)

約42kcal

買い物などで
ゆっくり歩く
(30分)

約79kcal

いつもよりゆったり
入浴する
(30分)

約47kcal

電車やバスで
座らず立つ
(30分)

約38kcal

子どもや
ペットと遊ぶ
(30分)

約88kcal

※厚生労働省「エクササイズガイド」より算出
(体重60 kgの人を基準。安静時のエネルギーも含める。)

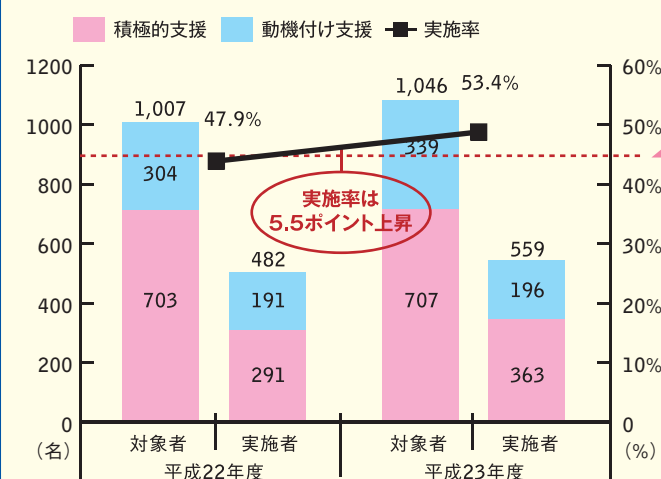
平成23年度 特定保健指導結果報告

全体の実施率53.4%で 国の基準をクリアも

特定保健指導対象者が増加傾向

トヨタ紡織健保では、生活習慣病の予防を目的として、40歳～74歳の本人と家族を対象に「特定健診・特定保健指導」を実施しています。特定健診の結果、生活習慣改善が必要と判断された方には、特定保健指導「積極的支援」または「動機付け支援」を受けていただきます。平成23年度、特定保健指導の対象となった1,046名の本人・家族のうち、559名の方が特定保健指導を受けました。

特定保健指導実施率



◎特定保健指導対象者はどのように決まるの?



今年度も
特定保健指導を
実施します。
対象になった方は、
必ずご参加ください!

平成24年

秋

花と祭の健康ウォーク

ごんぎつねの古里と豪華絢爛山車まつり

10月6日(土)、半田市でけんぽれんあいち健康ウォークが開催され、約1000人の参加者がおよそ8kmのコースを歩きました。
矢勝川の彼岸花を愛で、ゴール後には5年に1度行われる「はんだ山車まつり」を楽しみ、心地よい秋の一日を堪能しました。

コース

スタート 青山記念武道館
任坊山公園
半田市立博物館
新美南吉記念館
矢勝川堤
南吉の生家
雁宿ホール
ゴール はんだ山車まつり会場

豪華絢爛
「はんだ山車まつり」



お楽しみ抽選会



堤を染める真っ赤な彼岸花

次回もぜひ、
ご参加
ください!!

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。

- ①トヨタ紡織健保の平成23年度傷病別医療費では、家族の □□□系疾患(かぜ、インフルエンザなど)が非常に多くなっています。
- ②かかりつけ医を持つことや毎年健診を受けることを心がける「賢い受診」で、□□□も節約できます!
- ③定時決定により新しい標準報酬月額が適用される場合、9月分(□□月分の給与)から保険料の額が変わります。
- ④特定健診の結果、生活習慣改善が必要と判断された方には、特定保健指導「□□□支援」または「動機付け支援」を受けていただきます。
- ⑤10月6日(土)、□□市でけんぽれんあいち健康ウォークが開催されました。

応募方法

郵便はがき・FAX・社内便でクイズのこたえ、「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11月30日(金)

●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。

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

必ずご記入ください!!

郵便はがき・
FAX・社内便で!

プレゼント

正解者の中から、抽選で20名にクオカードをさしあげます。

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/>