

けんぽ だより

no. 120

2013 winter

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!

今回も大好評!
11/10(土)、
テーマパークを歩こう!!
IN東山動植物園

contents

- p2 保険料率を改定します
- p3 接骨院・整骨院にかかるとき
- p4 テーマパークを歩こう!!開催
プチッと健康セミナー開催報告
- p5 いつでもどこでもウォーキング
- p6 花粉症
- p7 医療費控除
- p8 冷えは万病のもと



↑
詳細は4ページへ

秋晴れの「テーマパークを歩こう!!」
色づいた木々にも癒されました

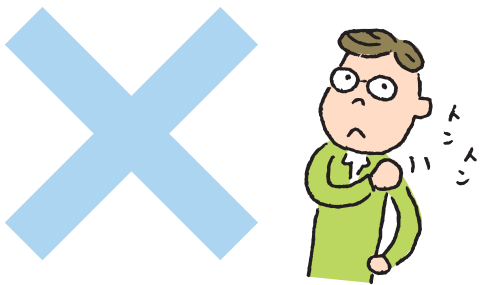


健康保険を使える範囲は限られています

運動などによるけが、肩こり・腰痛などの場合、接骨院や整骨院に行く方も多いのでは？「各種保険取扱」という看板もよく見かけます。しかし、接骨院や整骨院は「柔道整復師」と呼ばれる専門職による施術をする施設で、医療機関ではありません。そのため、健康保険を使える範囲は限定されているのです。



あとで全額自己負担になる場合もあります



こんなとき、健康保険は使えません!

- 慢性的な肩こり・腰痛・スポーツによる筋肉痛
- 病气(リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)による痛み
- 症状の改善が見られない長期にわたる施術 など

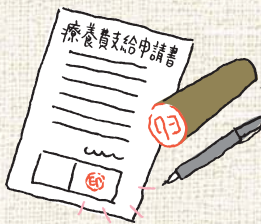


健康保険が使えるのはこんなときのみ

- 捻挫・打撲・肉離れ
- 骨折・ひび・脱臼の応急処置 (応急処置の場合以外は医師の同意が必要)

「療養費支給申請書」は、しっかり内容を確認し、自分で署名・捺印を!

療養費支給申請書は、柔道整復師が患者の代わりに作成する書類です。内容が誤っていた場合、健康保険が使えないことがあります。



健保組合から接骨院・整骨院で施術を受けられた方に、負傷原因や施術内容などについて、照会をする場合があります。正しい給付を行うためですので、ご理解とご協力をお願いします。

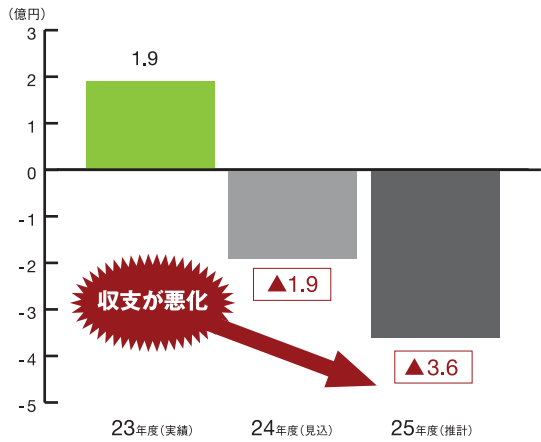
領収書は必ず確認しましょう

柔道整復師にも、領収書の無料発行が義務づけられています。施術を受けたら、必ず領収書をもらい、金額などを確認してください。また、希望すれば施術内容などが記載された明細書も発行してもらえます(実費がかかることもあります)。

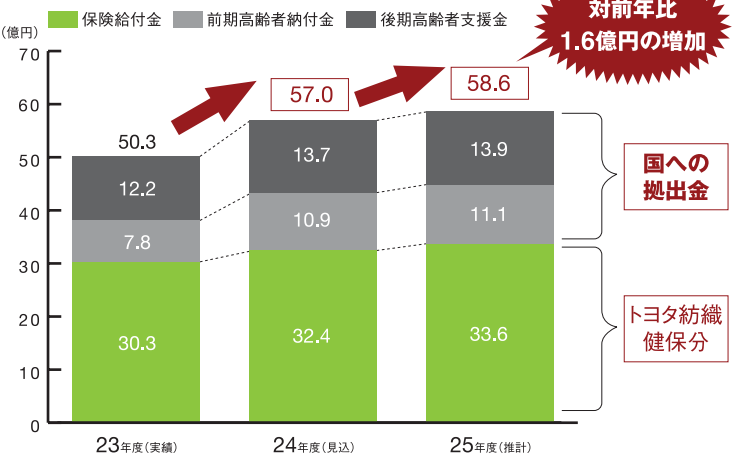
4月から 保険料率を改定します

11月27日に開催された臨時組合会で健康保険料率見直し案が審議され、平成25年度の健康保険料率は0.5%引き上げの8.3%とすることが決定しました(平成25年4月分保険料より変更)。

総収支の推移(繰越金除く)



主な支出の推移



改定の理由

- ① 健保財政の悪化
- ② みなさんの医療費などに使う保険給付費の増加
- ③ 高齢者に係る国への拠出金の増加
- [その他] 高齢者医療制度改正に伴う負担増リスクの備え

保険料率を引き上げることで収入を確保せざるを得ない!!

4月から右記の通り健康保険の保険料率を改定します

みなさまにおかれましては、こうした状況を何卒ご理解いただき、医療費節減に一層のご協力をお願いいたします。

	改定前	改定後	増 減
会社負担分	4.68%	4.98%	+0.30%
個人負担分	3.12%	3.32%	+0.20%
合 計	7.80%	8.30%	+0.50%

※平成25年度の介護保険料率は、平成25年2月開催予定の組合会で決議予定です。決議次第、別途ご連絡いたします。

公告

トヨタ紡織健康保険組合 理事長 寺坂幸一

法第37条による任意継続被保険者の標準報酬月額決定について任意継続被保険者の標準報酬月額を次の通り公告する。

- 標準報酬月額360,000円
- 平均標準報酬月額363,141円

(自)平成25年4月1日 (至)平成26年3月31日

就・退任のお知らせ

下記の通り、議員について異動がありましたので、ご報告いたします。就任議員の任期/平成24年9月1日～平成25年8月24日

	退 任	就 任
互 選 議 員	野々山 徳雄	杉下 和孝
	赤井 康夫	影山 純一
	平賀 隆	加納 健行
	木全 繁夫	大澤 真人

健康美を手に入れよう！

いつでもどこでもウォーキング

健康的な体づくりに最適なウォーキングは、脳の活性化や美しい体づくりの効果も期待できます。
継続して歩く習慣をつけ、健康美を手に入れましょう。

“歩く”は健康の基本

- 心肺機能アップ
- 筋力アップ

体力増進

継続すれば、
こんな効果が！

- 内臓脂肪を減らす
- 中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす

血行促進

- 脳内血流が増え、脳が活性化
- 新陳代謝を促し、冷えやむくみが改善
- ホルモンの分泌により、便秘、月経痛、更年期障害を予防
- 疲労物質を運びだし、肩こり、腰痛を改善

健



康

生活習慣病予防

心の安定

- 気分のリフレッシュ効果

おススメ！歩くアイデア

時間が作れない、ただ歩くなつてつまらない…。そんな人へ

通勤ウォーク

例えば、家から駅まで自転車やバスを使わずウォーキング。出社ウォークは脳を目覚めさせ仕事の能率アップ、帰宅ウォークは仕事モードをゆるめ心を穏やかにしてくれます。もちろん駅ではエスカレーターでなく階段を利用して。

買い物ウォーク

会社帰りにファッションアイテムのチェックや音楽の試聴、デパートで人気スイーツを買うなど、心がうるおうお気に入りの寄り道ルートを作って。

学習ウォーク

勉強したいけれど、仕事の後に机に向かうと眠くて…。そんなときは、ラジオ語学講座をウォーキングタイムに組み込むなど、脳を活性化するウォーキング学習で、賢く集中力&記憶力アップ！

書店ウォーク

大型書店内をくまなく歩き、雑誌、ビジネス書、文芸書、人文科学書、趣味実用書など、あらゆるジャンルの新刊をチェック。時代の流れが読み取れ、ビジネスセンスを磨けるかも！



撮影ウォーク

歩いていて心が動いた瞬間をカメラやケータイで撮影。ホームページやブログに写真をアップすれば、感動した情景をみんなと共有できます。

イベントウォーク

仲間と、あるいは気ままに1人でゴールを目指す、ウォーキングイベント。達成感が得られるうえ、コースに見どころのあるものも多く、楽しみも大きいでしょう。

平成25年春
「けんぽれんあいち健康ウォーク」に参加しよう！！

岡崎市・東海随一の「桜」と家康ゆかりの歴史街道コース

今年も健保連と共催で、健康ウォークを開催します。
見どころを巡り、参加賞と健康をゲットできる大人気イベント。
ご家族、職場のみなさんと、ぜひご参加ください！

開催日 平成25年 4月6日(土) 小雨決行
受付時間 午前8:30～午前11:00
特典 参加者全員に参加賞を進呈!!
★詳しくは、追ってご案内いたします。

オマケシステム



テーマパークを歩こう!!

IN 東山動植物園を開催しました

平成24年11月10日(土)に、
豊田合成・トヨタ紡織、両健保組合の共同開催による
「テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園」を行いました。
当健保組合からは1,656名の参加があり、大盛況のうちに終わることができました。健保職員一同、お礼申し上げます。
今後も積極的にいろいろな保健事業へご参加くださいますようお願いいたします。



大人気!
カバの着ぐるみと
記念撮影も



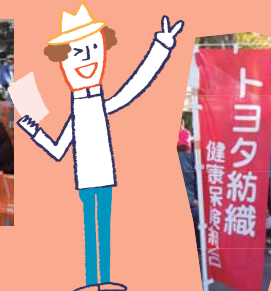
GOAL!

ウイズウォークラリー
も楽しみました

楽しかった?



おつかれさまでした。
ゴール!



注目されて
恥ずかしいな…

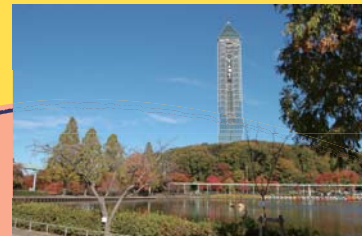


かわいい動物たちがお出迎え

のりものなどに使える
金券ももらえる!



受付をしてスタート。



朝から晴天に恵まれ絶好の行楽日和



東山公園秋まつりの
イベントにもぎやかに開催

トヨタ紡織(株)安全衛生部健康管理室・トヨタ紡織健保 共催

みんなでとりくむ 紡織健康づくり MTB35

「プチッと健康セミナー」開催報告

平成24年10月27日(土)、トヨタ紡織健保の本人・家族の方を対象に「プチッと健康セミナー」を行いました。
23名(男性14名・女性9名)の参加者は、食前・食後の血糖値の変化を体験しながら、食事や運動のポイントを学びました。

講義



メタボリックシンドロームの予防について考えました。みなさん意欲的で、会場は楽しい雰囲気。ご夫婦でご参加の方もいらっしゃいました。

測定



食前・食後の血糖値を自分で測定しました。ほとんどの方が自分で血糖値を測定するのは初めて。食前・食後の値の変化に驚く姿が多くみられました。

運動



生活に取り入れやすい「3分間体操」を実践しました。健康づくりに効果的な運動で、気分もリフレッシュ!

参加者の声

- 普段は血糖値を測ることなどなく、とても勉強になった。友人にもこんな企画を紹介したい。
- 自分の血糖値を、時間を追って知ることができ、大変参考になりました。今後の食生活に活用したいと思います。
- 子どもと同じメニューでついつい食べ過ぎてしまうので、ゆっくり食べること、食べる順序などできることから実行したいです。
- 半年ごとに開催されると継続できると思うので、定期的に開催してほしい。
- 食事の内容が充実していました。もっとゆっくり食べたかったです。講義も楽しかったです。

豪華ランチを楽しみました!!

花粉症にもジェネリック

花粉症の治療にかかる医療費のうち、出費がかさむのが「薬代」です。医療機関で処方された薬をジェネリックに替えれば、薬代をグッと節約できます。医師や薬剤師に「ジェネリックに替えられますか?」と希望を伝え、積極的に利用しましょう。

ジェネリック医薬品とは

先発医薬品(新薬)の特許が切れたあと、同じ有効成分を使ってつくられた薬のこと。先発医薬品と効果は同等ながら、価格が2〜7割安いのが利点です。

■花粉症の薬代比較 3ヵ月間処方された場合(薬代のみ)

	先発医薬品		ジェネリック医薬品		
内服薬	13,140円		2,727円		
点鼻薬	9,706円		4,159円		
点眼薬	8,880円		5,778円		差額
トータルの薬代	31,726円		12,664円		19,062円
	みなさんの負担 (3割の場合)	健保組合の負担	みなさんの負担 (3割の場合)	健保組合の負担	みなさんの負担 (3割の場合)
	9,518円	22,208円	3,799円	8,865円	5,719円 13,343円

ジェネリックにすれば、これだけ安くなります!

みなさんの薬代の負担が軽くなり、健保組合の医療費節約にもつながります。

*代表的な薬で、もっとも価格の安いジェネリック医薬品を選び、標準的な投与量と比較しています。
*薬局では、薬代のはかに調剤技術料や薬学管理料などがかります。上記は一例です。
*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、薬局に在庫がないなどの理由により、利用できないケースもあります。



今シーズンの花粉は

1.7倍*!!

★昨年と比較した全国平均の予想飛散量。

早めの対策で春を元気に

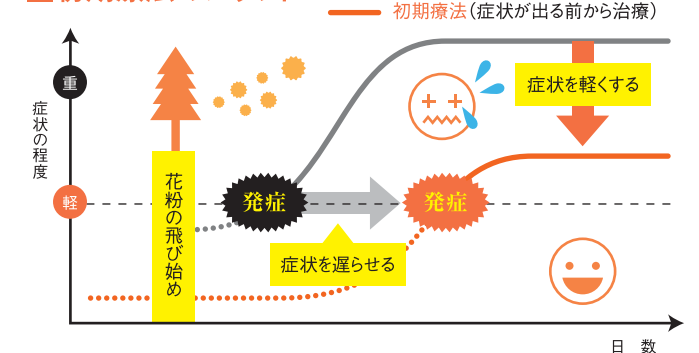
花粉症

花粉症とは、体内に入った花粉を外に出そうとして免疫が反応し、くしゃみや鼻水などを引き起こすアレルギー症状のこと。日本人の花粉症の原因は約7割がスギ花粉とされ、飛散のピークは2〜4月です。

早めに対策! 花粉症の治療

花粉が飛び始める1〜2週間前から薬を服用する「初期療法」は、鼻粘膜に炎症が出る前から治療を開始することにより、その年の発症時期を遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待でき、毎年発症する人に適した治療法といえます。それに対して「導入療法」は、症状が出てから点眼薬や点鼻薬などで症状をやわらげる薬を服用します。

■初期療法のメリット



日常生活で実践! 花粉症の予防法



帰宅時に花粉をしっかり落とす

まず、衣服や髪をよく払ってから家の中へ。洗顔、うがいを鼻をかみます。



メガネやマスクを着用する

花粉症用ではない普通のメガネでも、目に入る花粉量は半分以下になります。



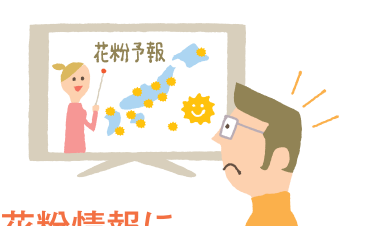
ウール素材の衣類は避ける

表面がけけばけしたウールのコートなど、花粉が付着しやすいものは要注意。



タバコ、お酒、スパイス類を避ける

粘膜を傷つけ、症状を悪化させる可能性があるのを避けたほうが無難。



花粉情報に注意する

花粉飛散量が多いときはなるべく外出を避け、家の窓や戸を閉めておきます。



毎日の食生活に気をつける

自然免疫力を高める食材(キャベツ、しょうが、たまねぎなど)や腸内環境を整える食材(ヨーグルト、みそ、ごぼうなど)で、花粉症に負けない体づくり。たまねぎにはアレルギー症状の抑制効果もあります!!

「今年は医療費がかかってしまった…」という方へ

医療費控除で税金が戻ってきます!

本人や家族分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、税務署に申告すると税金が戻ってきます。「医療費控除」という制度です。

控除対象となるのは

健保組合から支給された給付金や、生命保険会社から支払いを受けた保険金などを除く、自己負担の医療費に限ります。
(健康診断・人間ドックの費用、ビタミン剤・消化剤・体力増強剤など治療のためでない医薬品の購入費、美容整形や歯列矯正の費用などは対象外)

医療費控除額は

平成24年1月〜12月に支払った医療費が10万円(または年間所得の5%の少ないほう)を超え、上限200万円までが課税所得額から控除され、税金が確定精算されます。

医療費控除の計算方法

(支払った医療費 - 給付金・保険金等) - 10万円 ◀ どちらか少ないほう ▶ 所得総額の5% = 医療費控除額(上限200万円)

申告手続きは

確定申告期間 2月18日(月)〜3月15日(金) ※申告書の提出は1月から可能
用意するもの 確定申告書、医療費等領収証、給与の源泉徴収票、印鑑、本人名義の預(貯)金口座番号のわかるもの

国税庁のホームページで申告書の作成、e-Taxによる申告ができます!

URL <http://www.nta.go.jp>

詳しくは、もよりの税務署へお問い合わせください。

冷えは
万病のもと

冷えのタイプに合わせた対策で、 体を温かく保ちましょう

体が冷えていると単につらいだけでなく、血行悪化や内臓の機能低下、免疫力の低下を招きます。その結果、むくみや肌荒れ、肩こりや腰痛、かぜやインフルエンザへの感染など、健康面や美容面にさまざまな悪影響を及ぼします。冷えにもタイプがありますので、自分に合った改善法を試してみましょう。

☑ 冷えのタイプをチェック！

☐ 手足の先など、体の末端が冷える
→ 末端冷え性

対 策

- カイロや腹巻きで体幹部（おへそ下）を温める
- 締め付けのないレッグウォーマーなどでふくらはぎを温める

☐ 足腰など、下半身が冷える
→ 下半身冷え性

対 策

- 下半身全体をレギンスや靴下などで温める
- 太ももから尻にかけて湯たんぽやカイロで温める

※ 全身が冷えたり、どこか一部が強く冷えたりする場合は病気が隠れていることがありますので、医療機関を受診してください。

※ カイロは商品説明をよく読み、低温やけどに十分注意してください。

冷え性
Q & A

Q ブーツは冷えに有効？

A 保温性は高いですが…

高いヒールや、つま先が細いもの、足首が固定されるものは血行が悪くなり、冷えを悪化させることも。脱いだらすぐにストレッチやマッサージをしましょう。



Q 電気毛布を使いたいんだけど

A つけたまま寝るのはNGです…

睡眠中は、体温を下げて体を休める時間。寒くて寝られなければ、寝る直前まで電気毛布で布団を温め、寝るときは電源を切りましょう。



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 4月から、健康保険の□□□率を改定します。
- ② 恒例の「テーマパークを歩こう!!」では、かわいい□□の着ぐるみと記念撮影もできます！
- ③ ウォーキングの主な健康効果としては、体力増進、□□□□予防、血行促進、心の安定などがあげられます。
- ④ 今年の春のけんぽれんあいち健康ウォークは、「東海唯一の「桜」と□□ゆかりの歴史街道コース」で行われます。
- ⑤ 花粉症は早めの対策が肝心。花粉が飛び始める1～2週間前から薬を服用する「□□療法」と、症状が出てから薬で症状をやわらげる「導入療法」があります。

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25年2月8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/>