

けんぽ だより

no. 121

2013 spring

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!

contents

- p2 平成25年度 予算のお知らせ
4月から健康保険料率改定
- p4 平成25年度 健診受けよう! 編
- p6 平成25年度 健康づくりしよう! 編
花吹雪、桜色ウォーク。
- p8 90日間チャレンジウォーク
気になる健康キーワード COPD



道ばたのタンポポも春を届けます



けんぽれんあいち健康ウォーク
詳細は6ページへ →

90日間
チャレンジウォーク
開催中!

平成25年度
予 算

医療費節減への取り組みにご協力を！

トヨタ紡織健康保険組合の平成25年度予算が2月8日組合会にて、下記の通り可決・承認されました。

保険料率を上げても
赤字…

4月から 健康保険料率改定

トヨタ紡織健保のみなさんの負担を試算してみると？

例 標準報酬月額 36万円／標準賞与額 120万円
本人が負担する保険料(年額)はどのくらい増えるの？

保険料	平成25年3月まで	平成25年4月から	負担増(年額)
給 与	134,784円	143,424円	+8,640円
賞 与	37,440円	39,840円	+2,400円
合 計	172,224円	183,264円	+11,040円
保険料率	3.12%	3.32%	+0.20%

年間11,040円 保険料の負担が増えることになります。

それでも

保険料が上がっても、協会けんぽ*と比べると
トヨタ紡織健保にはメリットがいっぱい！

★協会けんぽ…個々に健康保険組合を持たない中小企業等で働く従業員やその家族が加入している健康保険。

1. 協会けんぽより低い保険料率

本人負担分の
保険料(年額)比較

協会けんぽ トヨタ紡織健保
275,172円 183,264円
(4.985%*) (3.32%)

※上記の試算と
同条件で計算しています。
カッコ内は保険料率

*平成25年度、愛知県の保険料率

年間約9万円
負担が少ない!!

2. 独自の給付が受けられる

病気やケガをしたとき、法律で定められた給付に加えて、
トヨタ紡織健保独自の給付(付加給付)を受けられます。



3. 充実した保健事業を利用できる

巡回健診、人間ドック、インフルエンザ予防接種費用補助など、
さまざまな保健事業を利用して健康づくりに役立てることができます。

4～7ページ参照



基礎数値

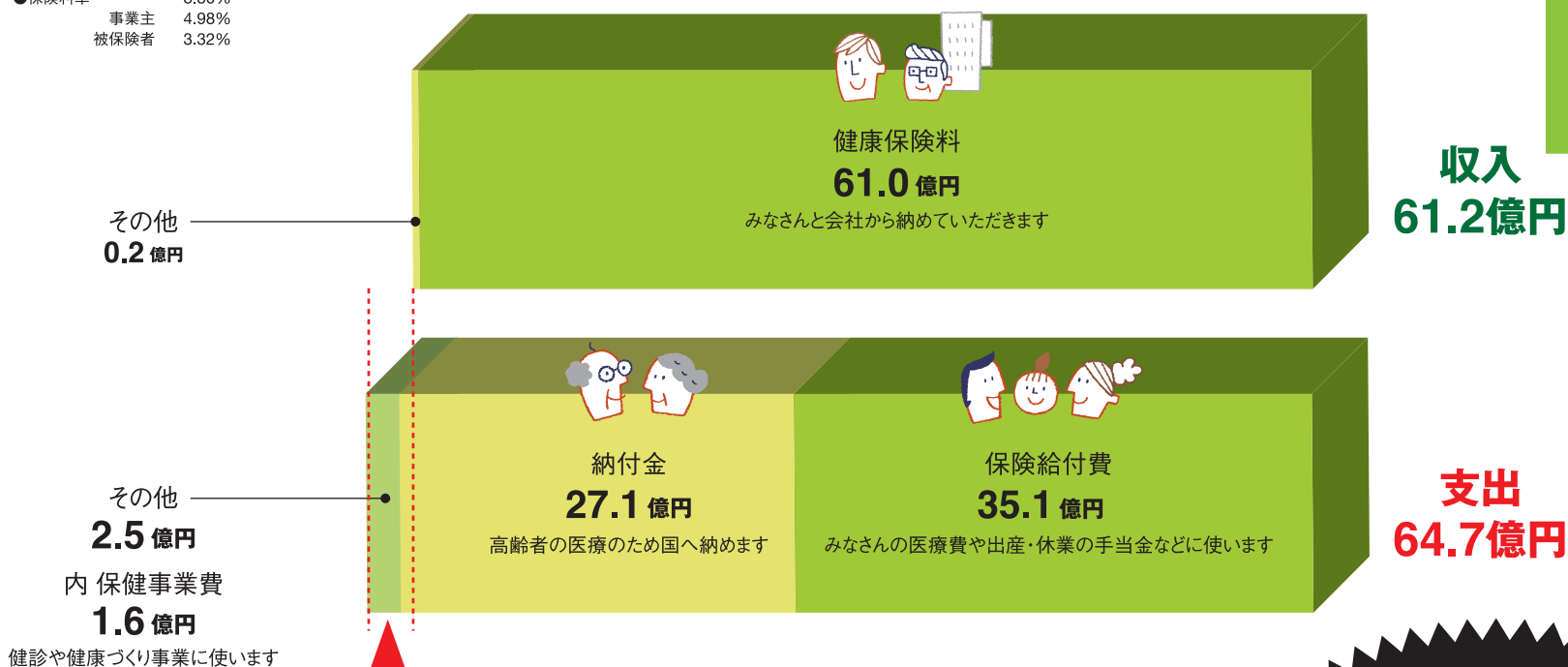
- 被保険者数 13,646人
男子 11,524人
女子 2,122人
- 平均標準報酬月額 355,741円
- 前期高齢者加入率 0.6%
- 保険料率 8.30%
事業主 4.98%
被保険者 3.32%

平成25年度予算は、保険料率8.30%(0.50%アップ)を基礎に編成しました。

支出は保険給付費(療養給付費・家族療養費・家族薬剤支給・家族出産育児一時金・
傷病手当金など)や高齢者医療制度による納付金・支援金がさらに増加し、収支差引では赤字。

保険料率を改定したものの、別途積立金を取り崩して赤字を対処しました。

健康保険の概要

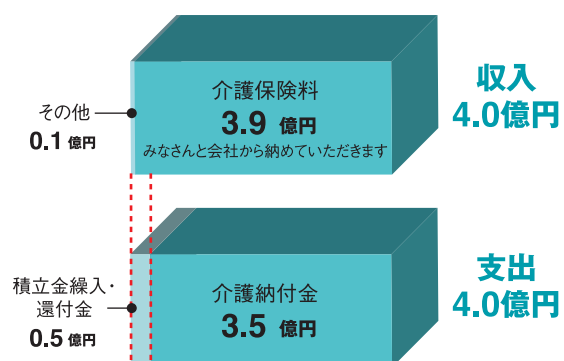


収支差引3.5億円赤字!

高齢者の医療制度を支える費用がさらに増加!!

基礎数値

- 第2号被保険者数 6,770人
- 第2号被保険者たる被保険者数 4,614人
- 特定被保険者数 343人
- 平均標準報酬月額 445,233円
- 保険料率 1.130%
事業主 0.565%
被保険者 0.565%



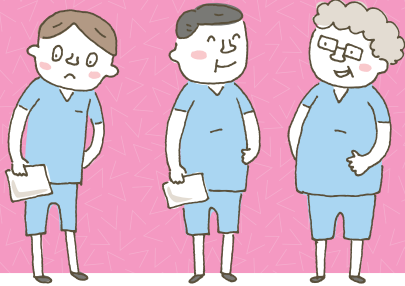
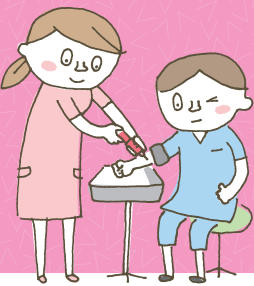
介護保険の概要

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25年1月1日～平成25年5月23日

	退 任	就 任
選 定 議 員	永田 伸久	塩谷 昭夫
	天野 和博	角野 公彦
	今橋 学	外菌 勝彦
	菱田 淳一	伊藤 純治
	鈴木 欽吾	前堀 正美

健診受けよう！編



				自己負担	対象者	年 齢	実施時期		
特定健康診査（特定健診）				なし		40 ～ 74歳	年 間	●被保険者は、会社の定期健診が特定健診となります。 ●同年度内に人間ドック・地域巡回健診を受けた場合は補助できません。 平成25年度パート先等で特定健診を受診された方（40歳以上の被扶養者）は、健診結果表を健保にご提出いただくと、クオカードを贈呈します。（健保補助の巡回健診、人間ドックは対象外）	
特定保健指導				なし	特定健診受診者で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した人		年 間	●生活習慣病リスクの高い人に、案内が届きます。	
人間ドック	基本コース			自己負担6,300円		30歳以上（年1回に限る）	年 間	●同年度内に特定健診・地域巡回健診を受けた場合は補助できません。	
	無償オプション	前立腺がん(PSA)		なし		50歳以上の男性			
		子宮頸がん(細胞診)				30歳以上の女性			
		乳がん	超音波検査			30歳以上の女性			
			マンモグラフィ			40歳以上の女性			
専門ドック	脳ドック(MRI・MRA)			補助上限 20,000円との差額		40歳以上 (2年に1回に限る)	●人間ドックとの同時受診もOK (医療機関によっては不可)。		
	肺ドック(ヘリカルCT・喀痰検査)			補助上限 10,000円との差額					
地域巡回健診	検査基本	特定健診に準拠した検査		なし		30歳以上	巡回健診時	巡回健診について 詳しくは、こちらをご覧ください。 ●同年度内に特定健診・人間ドックを受けた場合は補助できません。 ●対象者の自宅へ、「健診のご案内」が送付されます。内容を確認し、希望者はお申し込みください。	
	追加検査	胃がん(X線)							
		大腸がん(便潜血)							
		乳がん	超音波検査			30歳以上の女性			
			マンモグラフィ			40歳以上の女性			
		子宮頸がん				20歳以上の女性			
		前立腺がん(PSA)				50歳以上の男性			
		骨密度測定 他7項目				30歳以上			
がん検診	胃がん(ペプシノーゲン)			なし		30歳以上	定期健診時	●定期健診と同時に実施するため、事業所により実施時期は異なります。	
	大腸がん(便潜血)					50歳以上の男性			
	前立腺がん(PSA)					30歳以上の女性	巡回健診時	●地域巡回健診会場で受診できます。	
	婦人	乳がん	超音波検査			40歳以上の女性			
		マンモグラフィ	20歳以上の女性						
子宮頸がん(細胞診)									
歯の健診	集団歯科健診			なし		全員 (両方合わせて年2回まで)	春 秋	歯科健診について 詳しくは、こちらをご覧ください。	
	歯科医院健診					年 間			

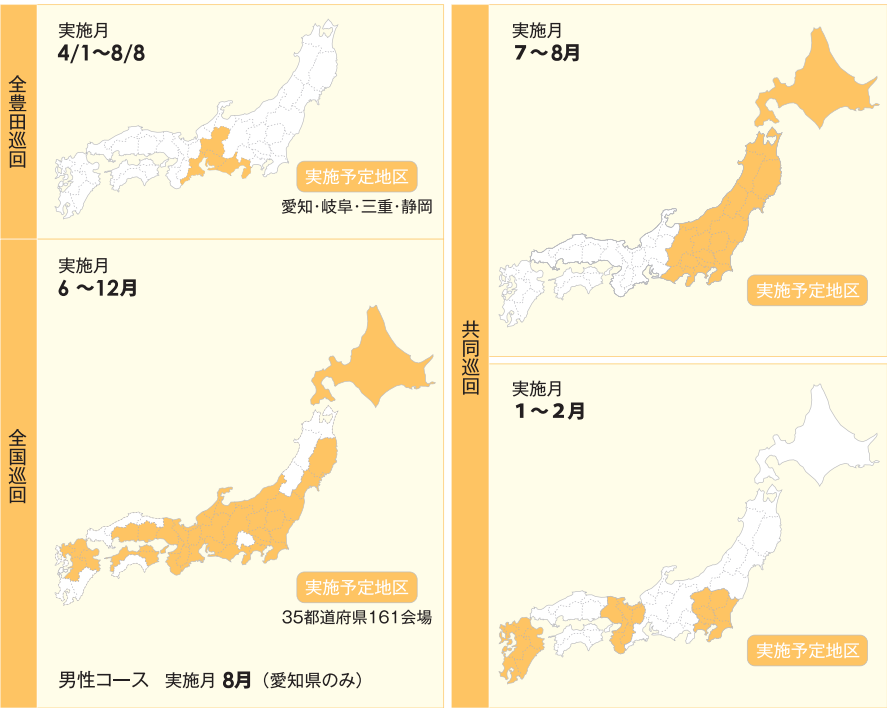
地 域 巡 回 健 診



全国各地で実施します。自己負担は0円！

年に一度は、忘れずカラダのチェックをしましょう。

任意継続被保険者または被扶養者で、今年度30歳以上の方を対象に行います。
実施時期・地区は下記の通りです。詳細は決定次第ご案内いたします。



歯 科 健 診



年2回まで無料で受診できます。ぜひご家族で受診ください。

被保険者、被扶養者を対象に、口腔全般チェック、歯周疾患予防健診、保健指導を行います。下記①②の2通りの方法で受診できます。

① 集団歯科健診

指定された日にち・場所で受診します

■受診方法 健保ホームページから集団歯科健診の申込書に受診者等の必要事項を記入のうえ、健保組合まで送付ください。予約できましたら各自にご案内します。

日程	会場名	日程	会場名
5月12日(日)	デンソー安城健体育館	6月 9日(日)	豊田自動織機健保会館エスト
	デンソー大安健体育館		デンソー高棚健体育館
	蒲郡市民会館	6月16日(日)	ハビネスヒル幸田
5月19日(日)	岡崎歯科総合センター	6月23日(日)	湖西健保会館
	豊田市民文化会館	6月30日(日)	刈谷産業振興センター
5月26日(日)	デンソー豊橋健体育館	7月 7日(日)	緑区講堂
	デンソー西尾ホール		西尾市民会館
			あいち健康プラザ
			デンソー企業年金基金会館



② 歯科医院健診

お近くの歯科医院で受診します

■受診方法 歯科医院に直接予約して受診します。

愛知県歯科医師会
加入の歯科医院

当日窓口で受診料を支払い、後日「各種健診補助金支給請求書」に
当日窓口での支払いはありません。

左記以外の歯科医院

当日窓口で受診料を支払い、後日「各種健診補助金支給請求書」に
領収書(原本・レシート不可)を添付して健保組合へ提出ください。

※健診同日に治療を行った場合、補助の対象にはなりませんので、ご注意ください(歯石除去は治療になります)。

健康づくりしよう！編



「トヨタ紡織健康ホットライン」を
ご利用ください

無料専用
ダイヤル
0120-064-783
携帯電話・PHSからもご利用できます

電話による健康相談

- ◆24時間・年中無休
- ◆健康・医療・介護・育児に関する相談、
医療機関情報提供など
- ◆名前(匿名可)と年齢を教えてください

※相談内容や個人情報が事業主や健保組合に
漏れることはありません。安心してご利用ください。
〈委託先:ティーベック(株)〉



健康づくり・健保事業のPR

病気の予防・健康づくり

体力づくり

契約保養所

健康づくり・健保事業のPR	機関誌「けんぽだより」の発行	健保ホームページでも 見ることができます！			4・8・11・1月	みなさんの暮らしに役立つ情報をお届けします！ 健保ホームページにも掲載、バックナンバーも見ることができます。	
	健康情報誌「ヘルス&ライフ」の配付		 		60歳以上	4・10月	健康維持や社会との関わりなど、快適生活を送るための情報を満載した健康情報誌です。 シニア世代のご自宅に届きます。
	育児書の配付		  (配偶者)	第1子妊娠・出産の 被保険者・被扶養者	年 間	初めての育児がよくわかる育児書「すくすく赤ちゃん」を希望者にお届けします。 ●希望者は、「すくすく赤ちゃん配付申込書」を健保組合へ提出。(母子手帳(表紙)のコピーを添付)	
	「子どもの急病ガイドブック」の配付			第1子出産の 被保険者・被扶養者		子どもの病気・ケガへの対処法をコンパクトにまとめた冊子です。 初めての育児の不安を解消してください。	
	医療費 通 知 「医療費のお知らせ」発行				毎 月	毎月、かかった医療費をお知らせします。 領収書と照らし合わせて、金額等間違っていないか確認してください。	
病気の予防・健康づくり	インフルエンザ予防接種費用の補助	補助上限 2,000円との差額	 		1 ～ 64歳 (年1回の接種)	10～1月	●1～64歳の被保険者(本人)・被扶養者(家族)に、2,000円／1回を補助します。
	家庭常備薬の斡旋	購入額の半額 (補助上限500円)				5・11月	●健保組合よりご案内します。 ●自宅配送を希望の方へは、無償配送されます。
	保健指導セミナー	補助額との差額	  (配偶者)		30歳代	7・12月	●特定健診の対象になる前の被保険者、被扶養配偶者のみなさんに、 生活習慣改善のための保健セミナーを開催。
	かぜ&むし歯予防キャンペーン	なし		0～6歳(検討中)	秋～冬	●かぜ・むし歯予防を目的としたキャンペーンを実施。エントリー者に粗品を贈呈します。	
	高齢者訪問健康相談			60～74歳	5 ～ 3月	●ご自宅を健康相談員が訪問し、健康管理や福祉制度の利用方法等を助言・指導します。 ●該当者には、健保組合委託先より直接ご案内します。	
体力づくり	健康増進施設の利用補助	補助額との差額	  (同居2親等)		年 間	●ナガシマスパーランド、ラグーナ蒲郡、USJ、各種味覚狩りなど、多数のレジャー施設等をお得な割引料金で利用できます。 ●詳しくは健保ホームページをご覧ください。	
	健康ウォークの開催	なし			4・10月	春と秋に、健保連愛知とウォーキング大会を共催。 参加者には健保連愛知と健保組合から記念品を贈呈します。 ●詳細は、「けんぽだより」や健保ホームページでお知らせします。	
	健康促進のためのイベント開催	補助額との差額			秋	●テーマパークを歩こう！ in 東山動植物園 ●開催時期が近づきましたら、健保組合よりご案内します。	
	NEW 90日間チャレンジウォーク (60万歩・90万歩)	なし	  (配偶者)	30歳以上	4～9月	●90日間で60万歩・90万歩にチャレンジするウォーキング。 目標達成者にクオカードを贈呈します。 詳しくは8ページをご覧ください	
契約保養所	オテル・ド・マロニエ	全額自己負担	 		年 間	内海・湯の山・下呂の3ヵ所にあり、温泉付きです。	予約方法など 詳細は 健保ホームページを ご覧ください。 http://www.tb-kenpo.or.jp/
	リゾートトラスト					エキシブ15ヵ所、リゾーピア4ヵ所、 サンメンバーズ3ヵ所の計22ヵ所を利用できます。	
	トヨタグループ共同利用保養所					トヨタグループの健保組合所有の保養所を相互利用できます。	
	健保連共同利用保養所					健康保険組合連合会に加入している 全国の健保組合の保養所を利用できます。	



機関誌「けんぽだより」



健康情報誌「ヘルス&ライフ」



「子どもの急病ガイドブック」

4月6日(土)、岡崎市でけんぽ
れんあいち健康ウォークが開催され、
110人の参加者がおよそ8kmのコー
スを歩きました。

スタート：吹矢橋公園→丸石醸造→随念寺→
伊賀川桜堤→伊賀八幡宮→
ゴール：まるや八丁味噌

受付で参加賞を受け取ってスタート！



舞い散る桜のもと歩きます

平成25年
春

花吹雪、桜色ウォーク。
東海随一の「桜」と家康ゆかりの歴史街道

いつでもどこでも歩いてチャレンジ!

開催中

90日間チャレンジウォーク

トヨタ紡織健保では、継続的な健康増進をサポートするため、今年度から「90日間チャレンジウォーク」をスタートしました。いつまでも健康で幸せな日々を送れるよう、ぜひチャレンジしましょう!

日々の歩数を記録しよう!

達成者には
クオカードを贈呈!!

参加資格

30歳以上の被保険者(本人)、被扶養者(配偶者)

メニュー

次の2コースから選択できます。

- 60万歩コース／90日間で60万歩をめざす
- 90万歩コース／90日間で90万歩をめざす

参加方法

- ①健保ホームページより、「90日間チャレンジウォーク記録表」をダウンロードして必要事項を記入
- ②チャレンジ歩数(60万歩または90万歩)を決め、日々の歩数を記録
- ③記入もれがないか確認し、終了後1ヵ月以内にトヨタ紡織健保へ提出

- ★中断はできません。始めた日から90日後に終了します
- ★歩数計がない人は、1分=100歩で換算して記録してください
- ★歩く場所や時間は問いません。また、歩数は自己申告です

歩数を増やすコツ

- 駐車場で建物から遠くに車をとめる
- 一駅手前で降りて歩く
- 昼休みに散歩する
- こまめに動くことを心がける
- エスカレーターでなく階段を使う



気になる健康キーワード

シー オー ビー ディー COPD (慢性閉塞性肺疾患)



「COPDは“肺の生活習慣病”

COPDとは、「肺気腫」と「慢性気管支炎」を合わせた病名です。気管支や肺胞などに炎症が起こり、空気の入りが不十分になる病気です。息切れをはじめ、せきやたんなどの症状がみられます。日本では毎年1万人以上の方が亡くなっています。

「喫煙習慣のある人は要注意

「タバコ病」とも呼ばれるCOPDは、主に喫煙者、喫煙歴のある人に多い病気です。初期の自覚症状がほとんどなく、気づいたときには重症だったという人も多いため、禁煙はもちろん、定期的に肺機能検査を受け、早期発見に努めることが大切です。

こんな人は 肺機能検査を受けましょう

- ☐ 40歳以上である
- ☐ 長年喫煙をしている
- ☐ かつて喫煙をしていた
- ☐ かぜでもないのに、せき・たんが出る
- ☐ 階段や坂道の上下で息切れがする

検査は苦痛を伴うことなく、数分で終わります。
(一般的な人間ドックに含まれます)

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/>