

けんぽ だより

no.127

2014 autumn

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!

10 / 4(土)、
けんぽれんあいち
健康ウォーク
開催しました!!

contents

- p2 平成25年度 特定保健指導結果報告
「プチッと健康セミナー」その効果は?
- p3 平成25年度 病類別医療費統計
- p4 医療費節減のポイント
- p6 インフルエンザ予防接種費用補助／高額療養費の支給基準変更
- p7 データヘルス計画／あしたの健保プロジェクト
- p8 旅行気分で行く秋のウォーク／みかん・キウイ狩り／組合会議員変更のお知らせ

詳細は最終ページへ

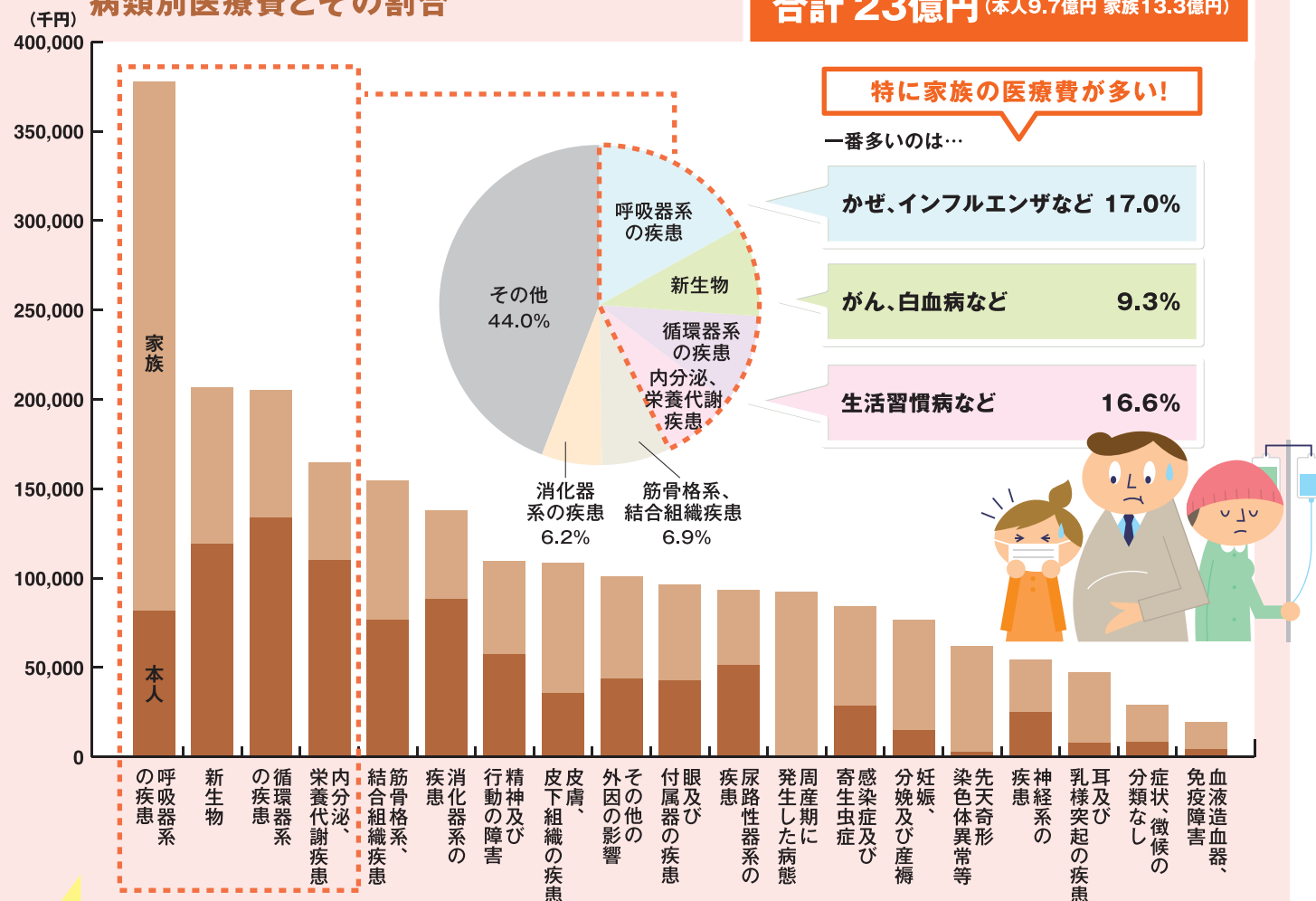
飛び立つ飛行機を間近に
ウォーキング

平成25年度 病類別医療費統計

トヨタ紡織健保のみなさん(本人と家族)が、平成25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。
医療費の多い病気をご覧ください、病気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。

病類別医療費とその割合

合計 23億円 (本人9.7億円 家族13.3億円)



日々の健康づくりで病気を予防しよう!

さらに、みなさんができる医療費節減のポイントは2つ! 次ページへ

医療費節減のために トヨタ紡織健保が実施するおもな事業

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

詳しくは6ページへ

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

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

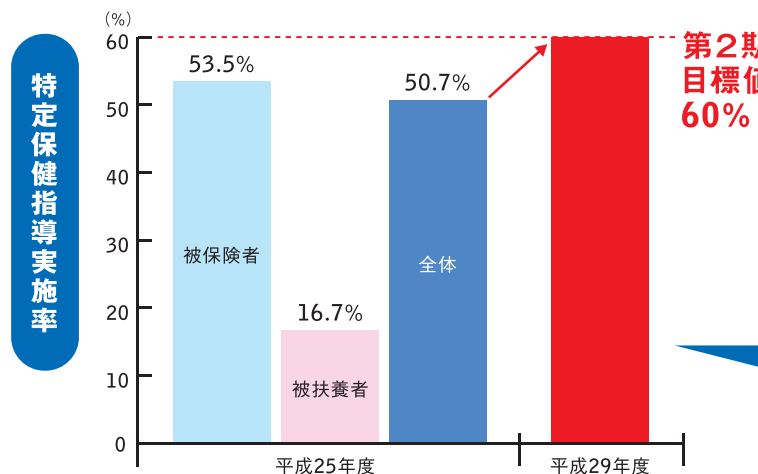
40歳~74歳の本人・家族を対象に、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点をおいた健診・保健指導を実施します。

みなさんの健康づくりをサポートする事業をホームページでご紹介しています

トヨタ紡織健保ホームページ
<http://www.tb-kenpo.or.jp/>

平成25年度 特定保健指導結果報告

生活習慣改善は“継続”が大切です



平成25年度の特定保健指導実施率は、脱落者が多かったことから前年度を下回りました。生活習慣改善は、すぐに結果がでません。継続がポイント。最終評価まであきらめず、意欲・行動・変容を促す支援を実践ください。なお、平成24年度に特定保健指導を受け、改善して指導対象外になられた方は171名(24.5%)でした。

特定保健指導は専門スタッフが支援。
最後まで指導を受けて、目標値達成を!!

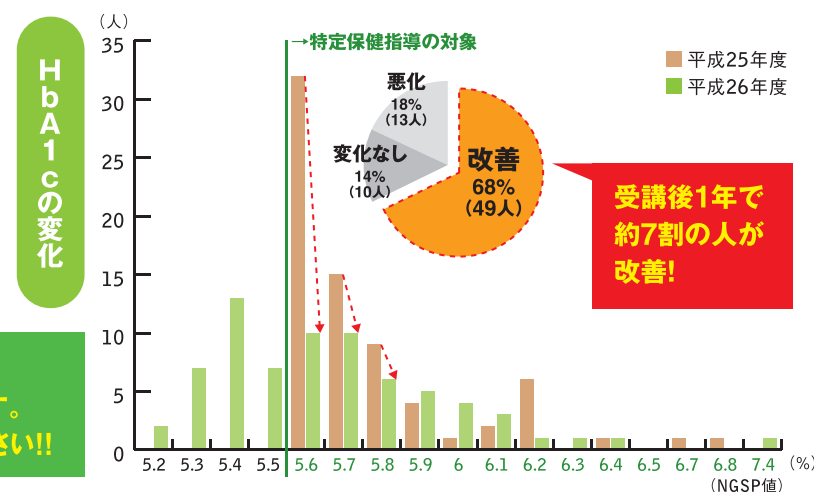
血糖値改善へ!

「プチッと健康セミナー」その効果は?

トヨタ紡織健保では、血糖値改善のための「プチッと健康セミナー」を30代対象に実施しました。セミナー参加者のみなさん(72名)の血糖値が1年でどのように変化したかを見ました。

HbA1c(ヘモグロビンA1c)とは?
赤血球に含まれるヘモグロビンにブドウ糖が結合したもの。この値を調べることで、過去1~2ヵ月間の血糖値の平均的な状態を知ることができます。

セミナーで食事や運動のポイントを学び、生活習慣改善を継続した成果が数値に表れています。みなさんも健保組合の保健事業を積極的に活用してください!!



40歳以上の被扶養者(ご家族)のみなさん、もう健診を受けられましたか?



- ・巡回健診の会場が自宅から遠い方
- ・巡回健診の日程が選べない方
- ・健診の申込みを忘れていた方

まだ間に合います。

みなさんの自宅近辺に医療機関があれば受診できます。また、かかりつけ医でも受診できます。医療機関に特定健診が受診できるか確認ください。

申込方法

受診医療機関予約の上、健保組合へご連絡ください。健保組合より受診券を発行します。受診券と保険証を持参の上、受診医療機関へ提示ください。

※今年度、すでに人間ドック、巡回健診に申込みされた方は不可。

特定健診の自己負担なし

パート先または市町村で
特定健診を受診された方は



健診表の写し(平成26年4月以降受診)をトヨタ紡織健保まで提出願います。ご提供者には、健保組合よりクオカードを贈呈します。

※健保補助の巡回健診、人間ドック受診者は除きます。



② 適正な受診をしよう！

病気やケガの治療を受けるとき、次の点に注意し、適正な受診をしましょう。

加算料金のかからない時間帯に受診を

■初診料(2,820円)に加算される料金の例

	加算料金	
	一般(6歳以上)	6歳未満
時間外加算 表示されている診療時間外、 おおむね8時前と18時以降、 土曜日は8時前と正午以降	850円	2,000円
休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	3,650円
深夜加算 22時～6時	4,800円	6,950円

※上記に該当する場合、いずれか1つの加算料金がかかります。
※健康保険が適用される診療・調剤の場合、自己負担分は3割(年齢等により1～2割)です。

急病のときはやむを得ませんが、
自分勝手な理由での時間外受診などはしないように心がけましょう。

子どもの加算料金のほうが高い！

子どもの医療費は タダではありません!!

子どもの医療費の自己負担分は**実質0円**となることが多いのですが、これは、**健保組合の給付(8割または7割)と市区町村の助成(2割または3割)**があるためです。給付や助成の財源は、そもそもみなさんのお財布から出たものですから、これらが増えれば、みなさんの負担増へとつながる可能性もあります!!

★助成は市区町村が独自に実施しており、助成割合等はそれぞれ異なります。



ジェネリック医薬品で薬代を安く

■ジェネリック医薬品はどのくらい安い？ 高血圧症の代表的な薬の例(自己負担3割の場合、金額は薬代のみ)

新薬 14,344円 ⇒ ジェネリック医薬品 2,267円 年間12,077円 安くなる

※注意/すべての薬に対応する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変えられない場合もあります。

医師や薬剤師に「ジェネリックに替えられますか?」と聞いてみよう

安易な“はしご受診”を避けよう

■医療機関を“はしご”すると… 3回通院した場合の初診料(再診料)

○1つの医療機関に通った場合	初診料 2,820円 + 再診料 720円 + 再診料 720円 = 4,260円
○3つの医療機関を“はしご”した場合	初診料 2,820円 + 初診料 2,820円 + 初診料 2,820円 = 8,460円

※自己負担分は上記料金の3割(年齢等により1～2割)です。

約2倍の医療費がかかる!!

① 特定健診を受けよう！

健保組合は、40～74歳の加入者全員に特定健診・特定保健指導を実施し、国に受診率等を報告しています。

この受診率は被保険者の方に比べ、ご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。
ご家族の方も特定健診を受けて家族みんなでメタボリックシンドロームを予防しましょう!

こんな誤解をしていませんか？

誤解その-1

去年受けたから、
今年は受けなくていいですね？

毎年、健診を受けることで、
体の状態の変化がわかります。
日々の生活習慣の積み重ねが
引き起こすメタボを予防するためにも、
ぜひ毎年受診しましょう。

誤解その-2

現在、通院していて、
よく検査を受けているので、
健診は受けないつもりです。

特定健診で行うすべての項目を
通院先で検査しているとは限りません。
年に1回は特定健診を受けてください。

誤解その-3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
どこも悪くないし…

健診は半日程度で終わります。
忙しい方も、ぜひ受けてください。
生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、
健診を受けずに気づかないまましていると、
知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解その-4

自治体を実施する
がん検診を受けたから、
十分でしょ？

がん検診では、
該当するがんに関する項目しか調べません。
特定健診では生活習慣病に関する
検査項目を網羅しています。
がん検診を受けた方も特定健診を受けましょう。

特定健診を
受けると…

病気があれば
早期発見

治療期間は
短く

医療費は
安く

健康寿命が
延びる!



**特定保健指導の
案内が届いたら…
ぜひご参加を!**

特定健診の結果により、一定のリスクが重なっている方は、特定保健指導の対象となります。
特定保健指導では、生活習慣を改善しリスクを減らすために、
保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6か月間サポートします。
案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう!

ぜひご参加を!

今年度の特定健診をまだ受診されていないご家族の方は、今すぐお申し込みを!

始動！データヘルス計画

データを分析して、最適な健康づくり事業へ

データヘルス計画とは、国の「日本再興戦略」の取り組みの1つで、すべての健保組合に、データ分析に基づく健康づくり事業の計画作成と実施を求めているものです。

今年度中にすべての健保組合がデータヘルス計画を策定し、平成27年度から実施します。当健保組合でも、計画策定に向けて医療費と健診結果について現状分析を進めています。

全健保組合共通の「レセプト管理・分析システム」を使ってデータ分析
データの活用で、より効率的な保健事業に結び付けます

Plan まずはデータ分析！ (計画) データヘルス計画を策定

加入者のみなさんの特定健診データと医療費データを活用し、生活習慣の状況や健康状態、受診状況、医療費の状況などを分析し、取り組むべき健康課題を明確にして計画を策定します。

Do データヘルス計画に基づいて (実施) 健康づくり事業を実施

特定健診・保健指導の実施率の向上を図り、加入者の健康状態を把握します。対象者を健康状態によって分類し、それぞれの分類にとって効果が高い事業を提供します。

Act 健康づくり事業の (改善) 見直し

少なくとも毎年度、効果の測定と評価を行い、必要に応じて事業を見直します。

Check 健康づくり事業の (評価) 評価

特定健診データや医療費データを活用して、費用対効果の観点も考慮して、事業の評価を行います。

※個人情報保護に十分配慮してデータを取り扱っています。

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。

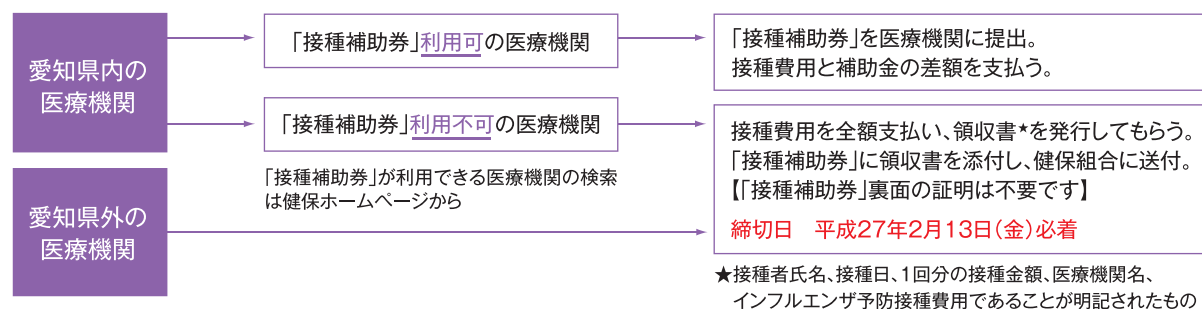
対象者 接種日に1歳以上64歳以下の本人(被保険者)および家族(被扶養者) ※資格喪失後は対象外

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26年10月1日(水)～平成27年1月31日(土)

7月末現在在籍の補助対象者 「接種補助券」は配付済みです。 ※紛失された場合、再発行はしません。



8月以降入社の補助対象者

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を健保ホームページよりダウンロードし、記入後領収書*を添付して健保組合に送付。

締切日 平成27年2月13日(金)必着

健保ホームページ <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：渡辺
TEL 0566-26-0305 (内線811-3051)

「あしたの健保プロジェクト」が展開されています

―特設ホームページから、あなたの声を届けてください―

2015年の通常国会提出が見込まれる、医療保険制度改革関連法案の内容が今秋に決定されることを受け、全国の健保組合の連合組織である健康保険組合連合会(健保連)はWEB上で広報活動を展開し、積極的に加入者の声を国に届けようとしています。

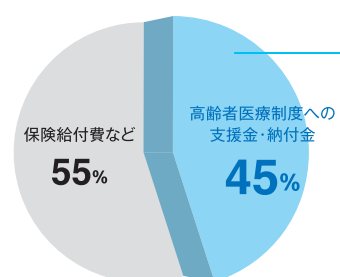
＼健康保険の未来をみんなでつくる/
あしたの健保プロジェクト

「あしたの健保プロジェクト」主張の柱

- ①国民皆保険制度を維持しよう!
- ②現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!
- ③高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!

保険料の約5割は支援金・納付金 高齢者医療への負担はもう限界です

保険料に占める支援金・納付金負担の割合
(2014年度予算早期集計における健保組合全体の支出)



被保険者1人当たり
年間21.2万円を拠出

支援金・納付金額は
3兆3,155億円 (2014年度
予算早期集計)
高齢者医療制度創設前の
2007年度に比べ
約1兆円も増加(+42.8%)

国民皆保険制度を持続していくためにあなたの声がチカラになる <http://www.ashiken-p.jp/>

平成27年1月から

70歳未満の高額療養費の支給基準が変わります

長期間入院したときなど、医療費が高額になった場合の自己負担を軽減するために、医療にかかる自己負担には限度額がもうけられています。限度額を超えた額は「高額療養費」として支給されています。

現在、この高額療養費の自己負担限度額は、所得に応じた3区分に分けて計算されていますが、来年1月からは、下表のとおり5区分へと細分化されます。

現在		平成27年1月から	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円+(医療費-500,000円)×1% ※4ヵ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% ※4ヵ月目からは140,100円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円+(医療費-267,000円)×1% ※4ヵ月目からは44,400円	標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% ※4ヵ月目からは93,000円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円	標準報酬月額 28～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円
		低所得者 (住民税非課税)	変更なし

※70～74歳の支給基準も一部変更されます。

平成26年

秋

旅行気分で秋のウォーク

手ぶらで旅する
セントレア空港島ウォーク

10月4日(土)、中部国際空港で
けんぽれんあいち健康ウォークが
開催され、215人の参加者がおよ
そ7.5kmのコースを歩きました。

コース(名鉄空港線・中部国際空港駅発着)

スタート
セントレアガーデン
飛行機見える丘
貨物地区入口
空港島東側海岸
貨物地区出口
ゴール
旅客ターミナルビル1階

受付としてスタート!

潮風が心地いい海岸

飛行機見える丘で
休憩のひとつ

次回もぜひ、
ご参加
ください!

組合会議員変更のお知らせ

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。

新任議員の任期

平成26年9月1日～平成27年5月23日

選定議員

退任	就任
広瀬 明博	小出 一夫
光井 美津治	木村 俊満
角野 公彦	鈴木 禎信
外蘭 勝彦	平井 慎司

互選議員

退任	就任
渡邊 正美	吉村 宏太
影山 純一	中山 真吾

たっぷりビタミンでヘルシー みかん狩り・キウイ狩りのご案内

お得な契約料金で味覚狩りがお楽しみいただけます。
利用希望者は「契約施設利用補助券申込書」
(健保組合ホームページからダウンロード可)を提出し、
補助券をお受け取りください。

期間 10月1日～12月23日 施設 田中農園 内海フルーツ村
知多郡南知多町大字内海字奥鈴ヶ谷70-13 TEL:0569-62-2430

		一般料金	契約料金
大人	みかん狩り	1,100円	500円
	みかん+キウイ狩り	1,500円	1,000円
小人	みかん狩り	650円	200円
	みかん+キウイ狩り	1,000円	400円
幼児	みかん狩り	450円	無料
	みかん+キウイ狩り	600円	100円

お詫びと訂正

本誌『けんぽだより』2014年夏号(no.126)の5ページ中に掲載いたしました
「介護保険の概要」の収支差引額におきまして、下記の通り誤りがございました。お詫びして訂正いたします。

誤 55.4億円 → 正 55.4百万円

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/>