

けんぽ だより

no.128

2015 winter

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!

開催しました!
11/8(土)、
テーマパークを歩こう!!
IN東山動植物園

contents

- p2 平成27年 健保の展望
- p3 始動!データヘルス計画
- p4 特集 今日から始める糖尿病予防ライフ
- p5 効果的な花粉症対策を!
- p6 医療費のお知らせ/療養費の適正化
- p7 出産育児一時金の変更/医療費控除
- p8 いちご狩り/テーマパークを歩こう!!開催

かわいい動物にも会えました

恒例の
テーマパークを歩こう!!

詳細は8ページへ
→

始動! データヘルス計画

“健康寿命を延ばす” 国を挙げての取り組みです

「データヘルス計画」とは、安倍内閣がかかげる「日本再興戦略」に盛り込まれた取り組みで、国民の健康寿命を延ばすことを目標としています。

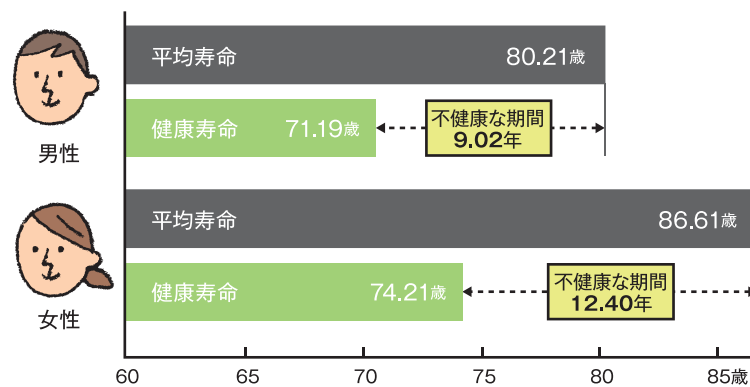
すべての健保組合は、平成26年度中にデータヘルス計画を作成して公表し、平成27年度から実施することになっています。

健康寿命を延ばす＝不健康な期間を縮める

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに暮らせる年数のこと。平均寿命と健康寿命との差は「不健康な期間」を意味します。現状では、男性は約9年間、女性は約12年間にも及び、この期間に多額の医療費や介護費がかかっています。

そこで、現役世代のうちから予防や健康管理に取り組み、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクを抑えて健康寿命を延ばそうというのが、データヘルス計画です。不健康な期間の短い人が多くなれば、将来の医療費の伸びを抑えられると期待されています。

◎平均寿命と健康寿命の差（平成25年）



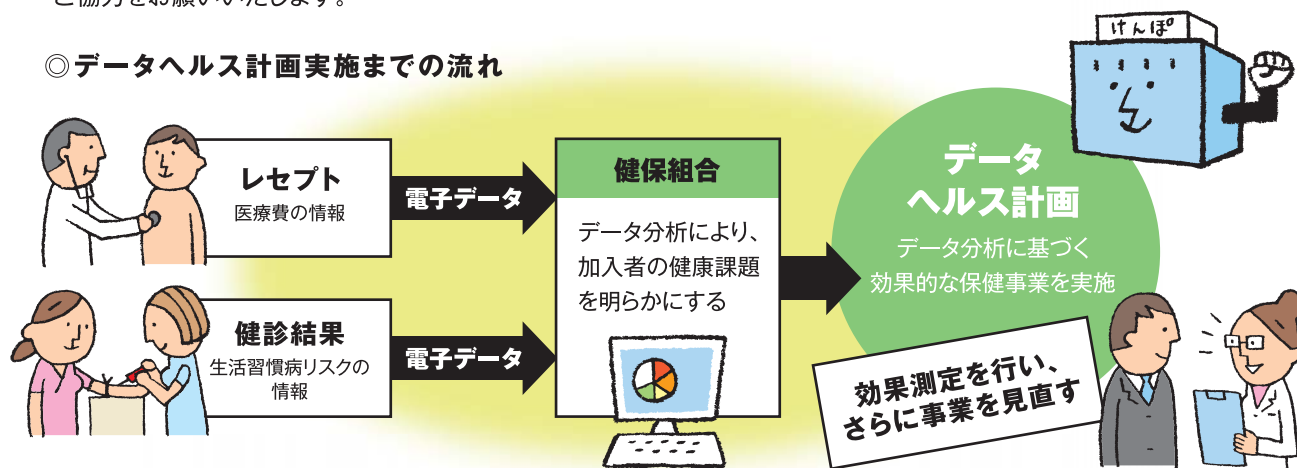
若いうちから健康づくり → 健康寿命が延びる → 将来の医療費が抑えられる!!

トヨタ紡織健保も平成27年度からデータヘルス計画を実施

データヘルス計画は、加入者の健康課題に応じて作成するため、計画の中身は健保組合ごとに異なります。当健保組合では、データ分析に基づく効果的な保健事業を行うことで将来の医療費の伸びを抑え、ひいては保険料の上昇を抑えたいと考えています。

平成26年度中に当健保組合のデータヘルス計画を公表し、平成27年度から実施しますので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。

◎データヘルス計画実施までの流れ



平成27年 健保の展望

データヘルスの推進は
健康保険組合にとって
医療費適正化のチャンス

国際医療福祉大学大学院教授
水巻 中正

高齢者医療費の
負担構造改善が急務

人口の減少と超高齢化が進むなか、平成27年の健康保険組合を取り巻く環境は引き続き厳しく、高齢者医療制度の改革が急務となっています。通常国会に提出される「給付と負担の均衡化」を目的とした医療保険制度改革法案は、健康保険組合などの被用者保険が負担する後期高齢者支援金の拠出方式を全面総報酬制に見直すことなどが柱の1つになっており、前途は険しい状況です。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成25年度健保組合決算見込の概要」によると、全体の経常収支は1162億円の赤字で、赤字幅は前年度に比べて1811億円の縮小となりました。ただしこれは、全組合の約4割（565組合）が保険料率を引き上げ、収入増に努めたためです。その影響額は2851億円と見込まれ、料率引き上げがなければ実質4013億円の赤字になります。

この背景にある高齢者医療制度への支援金・納付金等の拠出額は、前年度より1411億円増の3兆2739億円に達しています。保険料収入に対する割合は45.3%と、依然として苦しい財政状況を強いられています。医療費全体の約6割を占める高齢者医療費の負担構造を改善し、現役世代の負担を軽減しなければ、健康保険組合の財政はパンクしかねません。

「健康寿命を1歳延伸」
が目標

わが国の平均寿命は男性 80.21 歳、女性 86.61 歳（平成 25 年）。男性は初めて 80 歳を超えて世界 4 位、女性は 2 年連続で長寿世界一です。これに対し、介護などを受けずに自立して日常生活を送れる健康寿命は男性 71.19 歳、女性 74.21 歳（平成 25 年）で、平均寿命と比較して 9 歳～12 歳の差があります。この「不健康な期間」を縮めるため、政府は成長戦略「日本再興戦略」に「2020 年までに健康寿命を 1 歳以上延伸する」との目標を盛り込みました。同時に、すべての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析に基づくデータヘルス計画の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求め、それが今春に本格化します。

データヘルスの推進は、健康保険組合加入者の健康寿命延伸にとって好機であり、医療費適正化のチャンスでもあります。国・事業主との連携・協力を密接に図り、健康意識を高め、保健事業を推進することが、健康保険組合の財政悪化を克服する 1 つの施策となります。

（注）掲載内容については、平成26年11月21日現在の情勢に基づき構成しています。

セルフケアと適切な薬で 効果的な花粉症対策を！

「花粉症」は花粉によって生じるアレルギー疾患で、主にアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎を起こします。いまや日本人の3～4人に1人は花粉症と推計され、患者数も増えているといわれます。スギ花粉が飛ぶ時期は、規則正しい生活習慣や自分の症状に合った薬の服用で効果的な対策をとりましょう。

対策1

花粉を浴びる量を減らすセルフケアを

- 帽子、花粉症用のマスク、メガネなどを着用する
- 花粉の飛散情報を確認して、外出する予定を調整する
- ウールなど花粉の付きやすい衣服をさける
- こまめにうがい、手洗い、洗顔をする
- 飛散の多いときは窓や戸を閉めておく
- 室内や窓ぎわの掃除を心がける

環境省花粉観測システム（はなこさん）、日本気象協会、その他webコンテンツやアプリなどで、花粉情報をチェック



喫煙、睡眠不足、お酒の飲みすぎなどは控えましょう

対策2

症状を医師に正しく伝え、症状や体質に合った薬の使用を

医師や薬剤師に伝えたい症状や体質など

- くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、皮膚の異常などの具体的な症状
- 症状が出る頻度や症状の強さ
- 持病や体質、ふだん使用している薬
- 仕事や生活スタイル
- 妊娠や授乳の有無 など

お客様と話す仕事なので…鼻がづまって困ってまず



主な花粉症の薬

抗ヒスタミン薬	即効性がある。鼻づまりには効きにくいものもある。眠気や口の渇きを伴うものもある。
化学伝達物質遊離抑制薬	効果が出るまでに数日～2週間かかる。鼻づまりにもやや効果がある。
抗ロイコトリエン薬	特に鼻づまりに効果がある。効果が出るまでに数日～4週間かかる。
点鼻ステロイド薬	鼻づまり・くしゃみ・鼻水に有効。1～2日で効果がでる。副作用が少ない。
漢方薬	効果はマイルドで、効果が出るまでに数日かかる。患者によっては高い効果が出る場合もある。

（参考：日本アレルギー学会ホームページ）

内服薬、点鼻薬のほか、点眼薬などもありますので、医師や薬剤師と相談して効果的な薬を使いましょう。

花粉症の薬はジェネリック医薬品が
お得です。
医師や薬剤師に
相談してみましょう。

第二世代
抗ヒスタミン薬の一部は
処方薬から市販薬に変わった
「スイッチOTC薬」
として販売されています。
近くの薬局で聞いてみましょう

症状が悪化してからだと薬が効きづらくなります。
花粉の飛散前から発症直後の初期療法が効果的です。



「舌下免疫療法」が保険適用になりました

昨秋から、スギ花粉症に対する舌下免疫療法を保険適用で受けられるようになりました。これまでの免疫療法は、頻繁に通院して注射する必要がありましたが、舌下免疫療法では、自分で舌の下に薬剤を投与するため、治療が続けやすくなりました。ただし、この薬剤を処方できるのは、講習を受けた医師です。治療は花粉の飛散前に開始する必要があるため、この治療を希望する方は、早めに耳鼻科やアレルギー科等に問い合わせましょう。

今日から始める糖尿病予防ライフ

健診結果で血糖値が高いからといって、すぐに糖尿病になるわけではありません。

血糖値が高い状態が続くことが問題なのです。

高血糖は糖尿病につながり、重症化すると深刻な合併症をまねきます。

糖尿病対策は早く始めるほど効果的。今日から生活習慣の改善を始めましょう。

健診結果、こんな数値に **注意!!**

空腹時血糖 …………… **100mg/dl** 以上

ヘモグロビンA1c …………… **5.6%** 以上
(NGSP値)

※上記は特定保健指導の判定値です。



体を動かす習慣をつけよう 運動編



食後30分～2時間後の運動が効果的

食事をしてから30分～2時間後に血糖値が上がるので、このタイミングに合わせて運動をすると、食後高血糖を抑えることができます。

ポイント

- ちょっとと遠くまでランチに行く
- 夕食後にウォーキング



短時間でもOK! 継続することが大切

運動を継続することで、インスリンの効き（インスリン抵抗性）が改善するため、少ないインスリンでも血糖値が下がりやすくなります。

ポイント

- 短時間でもよいので、あき時間を見つけて運動を
- 通勤や買い物などで歩く距離を増やす

肥満解消には20分以上の運動を

太っている人は肥満解消も大切。肥満解消には、20分以上の有酸素運動が効果的です。運動開始から20分たつと、体に蓄積されている体脂肪が燃焼され始めるためです。

ポイント

- 週3回を目安にウォーキング、ジョギング、スイミング、サイクリングなどの有酸素運動を

食べ方で血糖値を上げにくくしよう 食事編

食べる順番はまず野菜から

食物繊維の多いものから食べ始め、次にたんぱく質、最後に主食を食べるようにすると、血糖値の上昇が緩やかになり、血糖値のピークも低くなります。

①食物繊維

野菜などの副菜、汁物から食べる

ポイント

- みそ汁やスープは野菜たっぷりの具だくさんに
- 切り方を大きくすると、噛む回数が増えて満腹感が得られる

②たんぱく質

次に肉や魚などの主菜を食べる

ポイント

- 肉より魚を多めにすると血糖値が上がりにくい
- 薄味にすることで、ごはんを食べたくなる衝動を抑えられる

③糖質

最後にごはんやめん類などの主食を食べる

ポイント

- 発芽玄米や雑穀を混ぜると、主食でも食物繊維がとれる
- 外食するときは、注文の際に「ごはん少な目」と伝える

1日3食を規則正しく

食事を抜くと、空腹の時間が長くなり、食事をとったときに血糖値が上がりやすくなります。

ポイント

- 3食規則正しく食べる
- 朝・昼・夕を3:4:3の割合で食べる

平成27年1月から

出産育児一時金が変更

産科医療補償制度^{*}の掛金が、30,000円から16,000円に引き下げられたことに伴い、
出産育児一時金が、次のとおり変わりました。

★一定の出産に係る事故に対する補償金の支払いに備えるため、
(公財)日本医療機能評価機構が運営する制度。

※下記は出生児1児につき支給される額です。

	平成26年12月までの出産	平成27年1月以降の出産	支給額は 変更なし
「産科医療補償制度」の対象となる出産	420,000円 (39.0万円+制度掛金3.0万円)	420,000円 (40.4万円+制度掛金1.6万円)	
「産科医療補償制度」の対象とならない出産	390,000円	404,000円	支給額は 増額

医療費がたくさん
かかったとき

医療費控除で 税金が戻ってきます！

医療費控除とは、本人や家族分を含めて、1年間(1月～12月)に自己負担した医療費が一定額を超えたとき、
税務署に確定申告すると所得税の一部が戻ってくるしくみです。

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です。

(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)

計算方法

$$\left(\begin{array}{c} \text{1年間に} \\ \text{支払った医療費} \end{array} - \begin{array}{c} \text{給付金・} \\ \text{保険金等} \end{array} \right) - 10\text{万円} \triangleleft \begin{array}{c} \text{どちらか} \\ \text{少ないほう} \end{array} \triangleright \begin{array}{c} \text{所得総額} \\ \text{の5\%} \end{array} = \begin{array}{c} \text{医療費控除額} \\ \text{(上限200万円)} \end{array}$$

申告手続きは

確定申告期間 2月16日(月)～3月16日(月) ※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 等

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 <https://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。

かぜ&むし歯予防キャンペーン
参加者へ

インフルエンザ予防接種
はお済みですか？

締め切りは2月20日(金)です。

キャンペーン終了(1月31日(土))後、カレンダーと
アンケートを提出すると、「つよい子賞」プレゼント!!

接種期限は1月31日(土)までの接種分です。

補助金の申請期限 2月13日(金)健保必着

「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))

内容に誤りがないか
チェックしよう!

「医療費のお知らせ」 を活用しよう

当健保組合では、「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」を毎月発行し、
みなさんが医療機関を受診されたとき、実際にどれだけ医療費がかかっているかをお知らせしています。
受け取ったら、内容に誤りがないかチェックしましょう。

チェック!	受診した覚えのない 医療機関名が 記されていませんか?	チェック!	受診していない日に、 受診したことに なっていませんか?	チェック!	支払った覚えのない 金額が記されて いませんか?
●医療費と給付金のお知らせ●					
下記の受診明細は、確定申告(医療費控除)の際の参考資料になりますが、証明書になりません。 申告の際には、医療機関が発行した領収書が必要になりますので、大切に保管してください。					
受診者氏名 病(医)院名	本人 家族	入院 通院	診療年月日 診療回数	総医療費 健保の支払額	あなたの 支払額 自己負担額
健保 太郎 〇〇〇クリニック	本人	外来	26 6 5	23,120	16,184
健保 太郎 〇〇〇病院	本人	入院	26 6 10	754,300	528,010
健保 太郎 〇〇〇病院	本人		26 6 13	15,600	7,800
健保 太郎	本人		30 平成26年6月1日から平成26年6月30日まで		333,390
健保 太郎	本人				16,880
健保 太郎	本人				420,000
健保 太郎	本人				23,500
治療にかかった医療費の総額				自己負担	
当 月 分 合 計				793,020	544,194
年 間 累 計 (1月～12月まで)				793,020	544,194
健保組合負担分				241,026	241,026
自己負担				800,830	552,587

不適正請求を防ぐため
ご理解・ご協力を

療養費の適正化に 取り組んでいます

当健保組合では、みなさんに療養費を正しく理解していただくとともに、
療養費請求時のチェック機能を拡充し、適正な請求につなげるための取り組みを行っています。

療養費
とは

右記の例に該当するときなどは、
その費用について、健康保険で認められている
治療方法と料金に基づいて計算した額から
自己負担分を除いた額が「療養費」として支給されます。

療養費
支給例

・医師の指示でコルセット等の治療用装具を装着したとき
・四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を購入したとき
・柔道整復師等から施術を受けたとき
・保険証を提出できなかったとき …など

ご注意ください!! こんなケースは不適正請求です

✕ 「安眠まくら」を
頸椎装具と偽って請求

頸椎装具(頸椎カラー)の
請求があり、
現物の写真を確認したところ、
実際には「安眠まくら」だった
(事例・写真:協会けんぽ提供)



✕ 「市販靴の転用加工品」を
靴型装具と主張して請求

市販の既成靴を
転用加工したものや
インソールを入れただけのものを
「靴型装具」として請求した



【お知らせ】平成27年1月から、療養費請求時には、装具等の写真を添付していただくことになりました。



あま〜い いちごが食べ放題! いちご狩りのご案内



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。

■みはらしファーム(長野県伊那市) ★時間無制限食べ放題

	期間	一般料金	契約料金
小学生以上	1月1日～1月31日	1,700円	1,230円
	2月1日～3月31日	1,500円	1,050円
	4月1日～5月10日	1,300円	870円
	5月11日～6月上旬	1,000円	600円
3歳以上 小学生未満	1月1日～1月31日	1,000円	600円
	2月1日～3月31日	1,000円	600円
	4月1日～5月10日	800円	420円
	5月11日～6月上旬	800円	420円

■平松観光アグリ浜名湖(静岡県浜松市) ★30分間食べ放題

	期間	一般料金	契約料金
小学生以上	12月中旬～1月5日	1,800円	1,350円
	1月6日～2月15日	1,600円	1,100円
	2月16日～3月31日	1,500円	1,000円
	4月1日～5月上旬	1,200円	700円
3歳以上 小学生未満	12月中旬～1月5日	1,600円	1,200円
	1月6日～2月15日	1,400円	950円
	2月16日～3月31日	1,300円	850円
	4月1日～5月上旬	1,000円	550円

テーマパークを歩こう!!

平成26年11月8日(土)に、豊田合成・トヨタ車体・愛三工業・ATグループ・ユニグループの健保組合の合同開催による「テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園」を行いました。当日は、朝から晴天に恵まれ、絶好の行楽日和となり、約6,500名参加の大イベントとなりました。園内では秋まつりも開催され、にぎやかな1日になりました。今後も積極的にいろいろな事業へご参加くださいますようお願いいたします。



にぎやかな園内を歩きます

受付をして元気に出発!



ゾウの親子は大人気



「いっぱい人がいるナ…」



今年も登場! ピンクのカバさん



平成27年春「けんぽれんあいち健康ウォーク」に参加しよう!!

桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス

開催日 平成27年4月4日(土) 雨天催行
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。

公告

平成27年1月

トヨタ紡織健康保険組合

理事長 小山秀市

法第37条による任意継続被保険者の標準報酬月額の設定について
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380,000円

・平均標準報酬月額371,626円

(自)平成27年4月1日 (至)平成28年3月31日

就・退任のお知らせ

下記のとおり、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27年1月1日～平成27年5月23日

	退 任	就 任
選定議員	前堀 正美	渡邊 正美

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/>