

けんぽれん だより

no.131

2015 autumn

ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう!

10/3(土)、
けんぽれんあいち
健康ウォーク
開催しました!!



健康ウォーク
詳細は最終ページへ



犬山城下町から木曾川を渡り
中山道鵜沼宿をめざします

contents

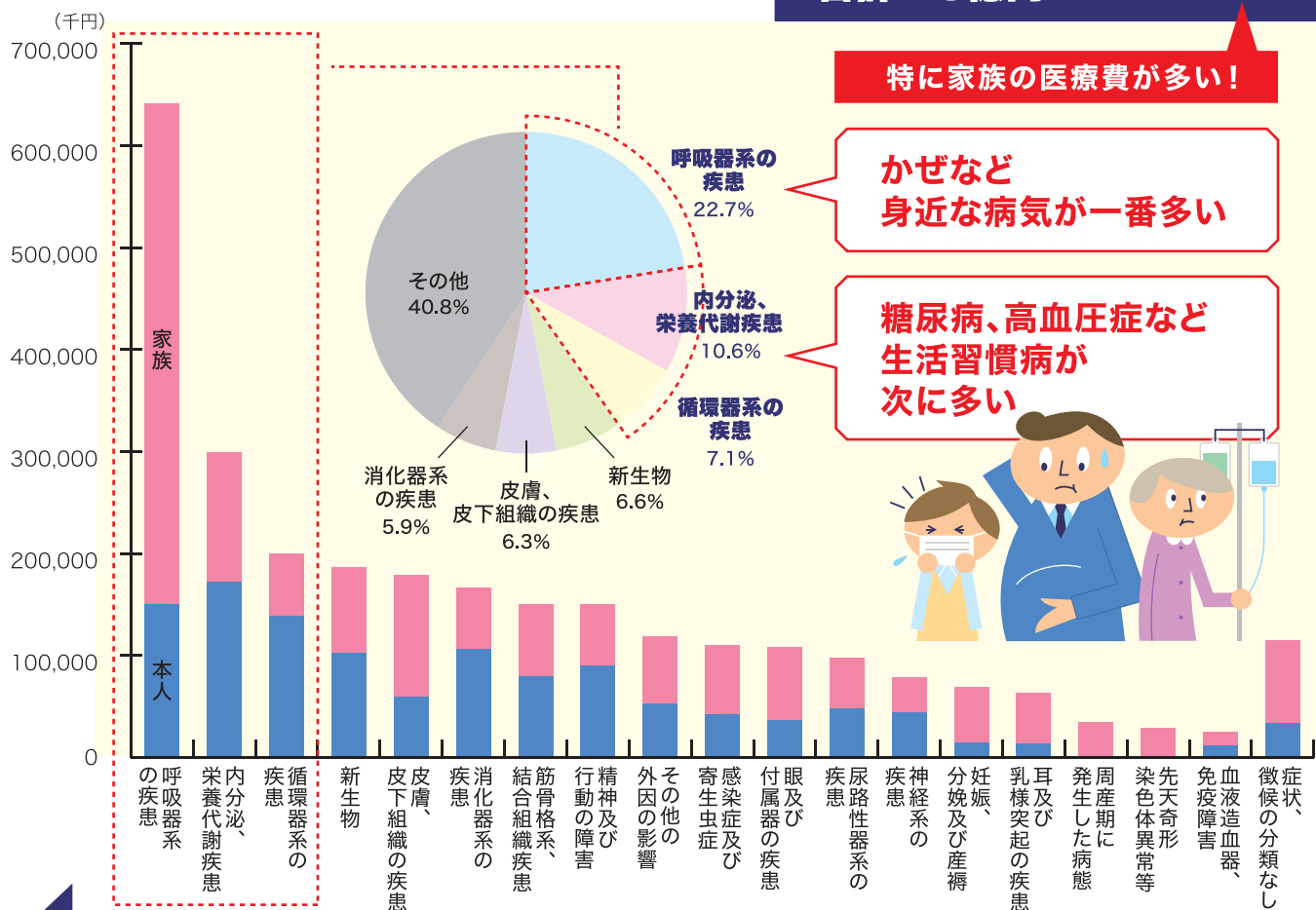
平成26年度 特定保健指導結果報告
平成26年度 プチッと健康セミナー結果報告
平成26年度 病類別医療費統計
歯科健診のご案内
医療費節約術
インフルエンザ予防接種費用補助のご案内
医療や健保組合をめぐる今後の動き
歴史のまちで健康ウォーク
ご利用ください!トヨタ紡織健保のホームページ

平成26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26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。
医療費が多くかかっている病気をご覧いただき、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 28億円 (本人12億円 家族16億円)



医療費だって節約できる！！ そのポイントは次ページへ

歯科の医療費も増えています！！

歯の健康を守る

歯科健診

年2回まで受診できます

むし歯や歯周病が進行する前にチェック！

トヨタ紡織健保では、被保険者(本人)、被扶養者(家族)を対象に、「①集団(家族)歯科健診」と「②歯科医院(診療所)歯科健診」の2つの歯科健診を実施し、口腔全般のチェックや保健指導を行っています。

①集団(家族)歯科健診

【負担額】 自己負担なし

申込書は、後日健保ホームページ等に掲載します。

■平成28年1月・2月 集団歯科健診実施日程・実施会場

日程	実施会場
1月17日(日)	豊田自動織機健保会館
1月24日(日)	安城商工会議所
1月31日(日)	岡崎歯科総合センター
2月14日(日)	西尾文化会館

②歯科医院(診療所)歯科健診

【補助額】 上限3,000円

歯科医院に直接予約して受診してください。

■愛知県歯科医師会加入の歯科医院で受診の場合

当日、窓口での支払いはありません。

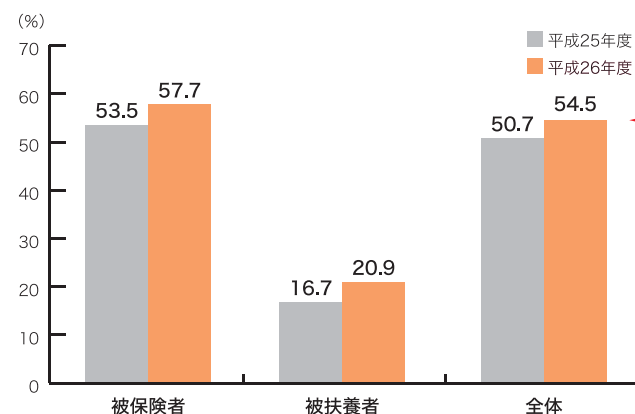
■愛知県歯科医師会未加入の歯科医院で受診の場合

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、領収書の原本(レシート不可)を添付して、当健保組合に提出ください。

※歯科健診時に治療(歯石除去含む)を行った場合、補助の対象にはなりません。

平成26年度 特定保健指導結果報告

実施率アップ!生活習慣改善の継続を



特定保健指導実施率

平成26年度は実施率が向上しました。

特定保健指導は、健診数値を改善するための強力なサポートです。すぐに結果がでなくても、最後まであきらめずに支援を受けましょう。生活習慣改善は、継続することが大切です。



平成26年度 プチッと健康セミナー結果報告

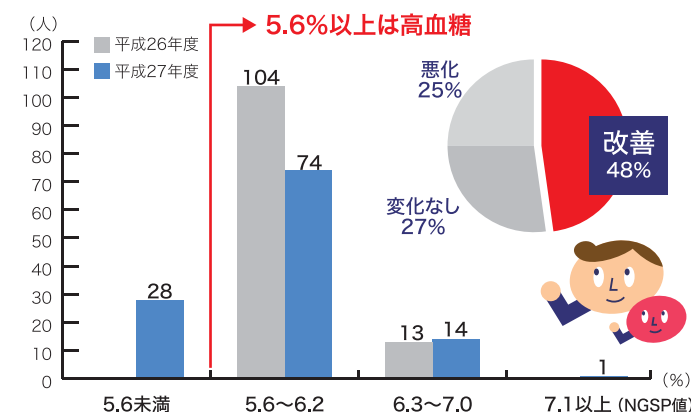
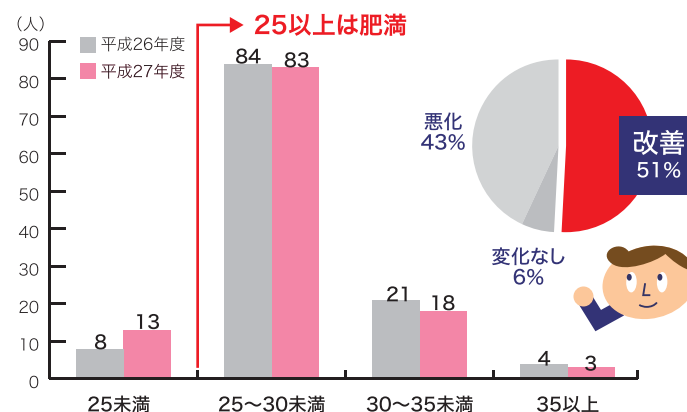
約半数が検査数値改善!

トヨタ紡織(株)と当健保組合によるコラボヘルス「プチッと健康セミナー」に参加した117名の平成27年度健診結果では、約半数の参加者がBMIまたはHbA1c(血糖)の数値を改善できました。

BMI

セミナー受講の成果は? ~1年後の検査数値の変化~

HbA1c



肥満、血糖値ともに約半数が検査数値改善!! 約2割が肥満、血糖値両方の検査数値改善!!

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、当健保組合へご連絡ください。当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27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、当健保組合よりクオカードを贈呈します。※人間ドック、巡回健診受診者は除きます。

④ 安易な“はしご受診”はしない

初診料を何回も払うのは損!

「なかなか治らない」「医者と気が合わない」などの理由から、1つの病気で複数の医療機関を受診する“はしご受診”。医療費だけでなく体にも負担がかかります。かかりつけ医を持って、意思疎通を図る努力をしましょう。

☆月に4回、医療機関を受診したとすると…

4回とも**同じ**医療機関を受診

初診料 2,820円 × 1回 + 再診料 720円 × 3回 = 4,980円

4回とも**違う**医療機関を受診

初診料 2,820円 × 4回 = 11,280円

※このほかにも検査料などがかかります。
※自己負担額は上記金額の1～3割

初・再診料だけでも医療費は2倍以上!!

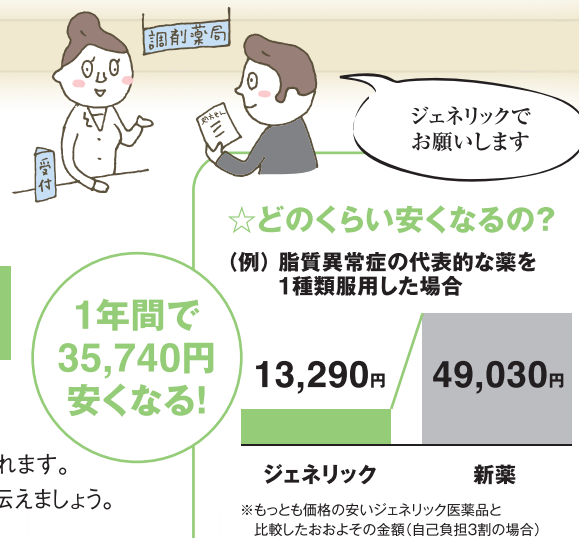


⑤ ジェネリックに切り替える

薬代を節約するならこれ!

新薬の特許期間がきた後に、同じ有効成分を使用して開発されたものがジェネリック医薬品。研究・開発費用が抑えられるため、新薬の2～6割程度と安く提供されます。薬を処方されたら、医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品を希望」と伝えましょう。

※対応するジェネリック医薬品がない場合もあります。



⑥ 接骨院・整骨院は正しく受療

健康保険は一部のケースしか使えない!

接骨院や整骨院で施術を行う「柔道整復師」は医師とは異なるため、健康保険が使えるケースは限定されており、注意が必要です。健康保険が使える場合も、けがの原因を正しく伝え、「療養費支給申請書」はよく確認して必ず自分で署名しましょう。

健康保険が**使える**場合 (一部自己負担)

- 打撲 ●ねんざ ●肉離れ(挫傷)
- 骨折 ●ひび(不全骨折) ●脱臼

※急性または亜急性で外傷性の負傷に限られ、内臓的原因による疾患は含まれません。
※骨折、ひび、脱臼は、応急手当を除き医師の同意が必要です。

健康保険が**使えない**場合

- 日常生活による単なる肩こりや疲労
- 五十肩やリウマチなどからくる痛み・こり
- 過去の負傷等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急手当を除く)
- 整形外科等で治療を受けながら、同時に同一部位の施術を受けている場合(医師の依頼または指導があった場合は可)
- 労災保険が適用される場合 など

全額自己負担



① 無料の電話健康相談を利用

医療機関を受診せずに済むかも!?

こんなとき、気軽に利用を

- 頭痛が続いていてつらい
- ストレスで眠れない
- 健診結果のことで相談したい
- 家族の介護のことで相談したい



「トヨタ紡織健康ホットライン」

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

※相談内容や個人情報が事業主や当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)〉

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

② 軽症以外は早めに受診

重症化すると医療費アップ!

安静や市販薬で対処できる軽症以外は、早めに医療機関を受診しましょう。

受診せずに重症化すると…

- 通院期間や薬の服用が長引いて医療費アップ!
- 長期療養になれば、家計や家族の心身の負担が増える



③ 診療時間内に受診

時間外は割増料金がかかる!

やむを得ないとき以外は、自分勝手な理由での時間外受診などにはないようにしましょう。

☆初診料(2,820円)に加算される割増料金の例

割増料金の種類 (いずれか1つのみ加算)	時間外加算 (診療時間外*)	休日加算 (日曜・祝日・12/29～1/3)	深夜加算 (22時～翌6時)
6歳以上	+850円	+2,500円	+4,800円
6歳未満	+2,000円	+3,650円	+6,950円

*おおむね平日6～8時・18～22時、土曜6～8時・12～22時 ※自己負担額は上記金額の1～3割



知らなきゃ損!

おさえておきたい

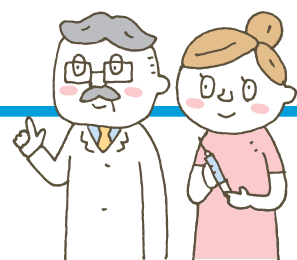
医療費節約術

インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種は、インフルエンザの発症を抑え、万が一かかって重症化を防ぐ効果があることがわかっています。今シーズンはワクチンで予防できるウイルスが3種類から4種類に増えて、予防効果がさらに高まると期待されています。

流行前に受けましょう

インフルエンザは、例年12月～3月に流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種の約2週間後から効果があらわれ、その後5ヵ月間ほど効果が続くと言われています。特に2回接種が必要な13歳未満のお子さんなどは、流行に備えて計画的に接種しておくといでしょう。



毎日行おう!

インフルエンザ・かぜ予防の基本

予防接種を受けてもインフルエンザに絶対にかからないわけではありません。日ごろから予防をしておくことで、インフルエンザだけでなく、冬に流行しやすいかぜの感染を防ぐことにもなります。

手洗い

特に帰宅後・食事の前・トイレの後は、15秒以上かけてしっかり洗いましょう。

うがい

初めに口をゆすいでから、喉の奥まで水を入れて10秒程度ガラガラと強くうがいをします。

食事

1日3食バランスよくしっかり食べましょう。粘膜を正常に保つビタミンA、免疫機能を高めるビタミンC・E、温かい鍋ものは特におすすめです。

マスク

使い捨ての不織布製マスクを、鼻・頬・あごの周辺に隙間ができないように密着させて使います。



歯みがきでインフルエンザも予防!

歯垢や舌の汚れなどの細菌は、インフルエンザウイルスが粘膜へ侵入しやすくする酵素を出すため、口腔内が不潔な状態だと、インフルエンザに感染しやすくなると考えられています。正しい口腔ケアを心がけてインフルエンザ予防に役立てましょう。

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

従来の接種補助券は発行しませんのでご注意ください。

補助対象者	接種日に1歳以上64歳以下の被保険者(本人)・被扶養者(家族)
補助額	2,000円/1人 ※接種費用が2,000円未満の場合は実費を補助
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27年10月1日(木)～平成28年1月31日(日)
申請方法	「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を健保ホームページよりダウンロードし、記入後領収書*を添付して当健保組合に送付 ★接種者氏名、接種日、1回分の接種金額、医療機関名、インフルエンザ予防接種であることが明記されたもの
締切日	平成28年2月19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)

医療や健保組合をめぐる今後の動き

今後の国の財政運営を方向づける「経済財政運営と改革の基本方針2015」(骨太の方針)が6月末に閣議決定されました。医療に関しては、どのような方針が示されたのでしょうか。

①ジェネリック医薬品の普及を加速化

「平成29年度末までに、ジェネリック医薬品の数量シェアを60%以上にする」という、これまでのジェネリック医薬品の普及目標を前倒しし、「平成29年央に70%以上とする」ともに、平成30年度から平成32年度末までの間のなるべく早い時期に80%以上とする」という新しい目標が掲げられました。平成29年央の進捗状況により80%以上の目標の達成時期を具体的に決定するとされています。

今後はジェネリック医薬品の安定供給、情報提供の充実などが検討され、さらに利用しやすい環境を整えていくこととなります。

医療機関で薬を処方されたら、薬代を節約できる「ジェネリック医薬品」を積極的に利用しましょう。

②「かかりつけ薬局」の推進や薬剤師の活用

患者の服用する薬を一元管理するかかりつけ薬局を推進し、薬剤師による効果的な投薬管理が行われるよう、薬局の改革を検討する方針が出されました。投薬の重複を防ぎ、残薬を解消するなど、患者に役立つ薬局が期待されます。

処方薬を受け取る「かかりつけ薬局」を決めておき、薬の重複による危険やムダな出費を防ぎましょう。

③医療費適正化へのインセンティブの強化

特定健診・保健指導の実施、ジェネリック医薬品の使用、データヘルス計画の実施など、医療費適正化に取り組む健保組合の努力に応じて納付金

当健保組合が実施する健診などの保健事業を積極的に活用し、健保組合の負担軽減にご協力をお願いします。

④介護納付金も総報酬制に!?

現役世代の報酬水準に応じて保険料負担を公平化すると、健保組合が国に納める介護納付金を、加入者数に基づく計算方法から、報酬額に基づくもの(総報酬制)に変えることなどが検討課題としてあげられています。

健康保険組合連合会などは、今後も増大していく現役世代の負担を抑制するための施策を求めています。

次回もぜひ、
ご参加
ください!

おめでとう
ございます!!

平成27年
秋

歴史のまちで
健康ウォーク

見所満載の犬山城下町から
歴史情緒漂う
中山道鵜沼宿を訪ねる

10月3日(土)、犬山市・各務原市で
けんぽれんあいち健康ウォークが開
催され、96人の参加者がおよそ8km
のコースを歩きました。

あみだくじ(当日受付で実施)
結果報告!

マロニエパブリック宿泊券
(1泊2食付2名様無料券)

安全衛生環境部健康推進室 辻様
本人コメント: 毎回参加すると、
こころがありますね!

スタート
石作公園
本町通り
国宝犬山城
有楽苑
犬山橋
中山道鵜沼宿
ゴール
名鉄犬山線各務原線「新鵜沼」駅

秋晴れのもと、
大安寺川沿いの遊歩道をウォーク

鵜沼宿の「清酒菊川株」は
試飲などで大賑わい!

風格あるたたずまいの国宝・犬山城

みなさん、いってらっしゃい!

ご利用ください!

トヨタ紡織健保のホームページ

▼トップページ

みなさんの健康づくりに役立つ情報がいっぱい。
ぜひ、有効にご活用ください!!

トヨタ紡織健保

検索

[i-Get トヨタ紡織] > [各部への道]からもご覧いただけます。

- 1 健保組合ってなに? 保険証や保険料についての知識、健保組合の役割などを解説しています。
- 2 健康づくり 各種健診や保養施設、レジャー施設など、当健保組合が行う保健事業が一覧できます。
- 3 こんなとき健保 病気やけがをしたとき、当健保組合から受けられる給付を知ることができます。
- 4 退職後どうなる 退職後の医療制度や保険料などについて解説しています。
- 5 介護保険 介護保険の保険料やサービスについて解説しています。
- 6 届け出・手続き 被扶養者の申請、保険証の届出、各種保険給付の申請方法などをわかりやすく解説。申請書のダウンロードもできます。

トヨタ紡織健康保険組合
ヘルシーライフをお届けします

1 健保組合ってなに? 2 健康づくり 3 こんなとき健保 4 退職後どうなる 5 介護保険 6 届け出・手続き

トヨタ紡織健康保険組合は、保険証や保険料の支払い、給付金の届出など、ご加入されている被扶養者ご本人とご家族のみなさんの生活の安定を図るとともに、健康づくりのお手伝いをしています。

7 知っとこ!健保 8 けんぽだより 9 書類のダウンロード

最新の情報はこちら

- 2015/09/11 テーマパークをめぐろう! (1) 犬山動物公園
- 2015/09/10 平成27年度インフルエンザ予防接種補助金について
- 2015/09/07 秋 90日間チャレンジウォークのご案内
- 2015/09/02 あいさ健康プラザNews
- 2015/09/01 家族で取り組むかぜとノロウイルス予防キャンペーン2015
- 2015/08/05 平成27年10月3日開催 秋健康ウォークのご案内
- 2015/06/19 犬山
- 2015/06/17 犬山
- 2015/06/10 犬山ブルーバード公園
- 2015/06/09 犬山ブルーバード公園
- 2015/05/15 T-PEC健康ニュース
- 2015/05/15 「18歳以上の子・兄弟姉妹対象」扶養調査を実施致します
- 2015/05/11 市民公開講座のご案内

〒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

Copyright © since 2004 トヨタ紡織健康保険組合 All Right Reserved.

- 7 知っとこ!健保 医療機関を上手に受診する方法、健康保険が使える範囲など、役立つ豆知識がまわっています。
- 8 けんぽだより 機関誌「けんぽだより」(本誌)のバックナンバーがご覧いただけます。
- 9 書類のダウンロード ここからも当健保組合への各種申請・届出書類がダウンロードできます。

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

健保ホームページもご覧ください。 <http://www.tb-kenpo.or.jp/>