

けんぽ

no. 134

2016
Summer

だより

Contents

- p 2 平成27年度 決算
- p 4 歯科健診でお口の健康チェック
- p 5 平成27年度 特定健診受診率のご報告
- p 6 かぜ&むし歯予防キャンペーン／
インフルエンザ予防接種費用補助／
秋の90日間チャレンジウォーク／
テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園
- p 7 平成28年秋 けんぽれんあいち健康ウォーク／
トヨタ紡織健保 健康ホットラインのご案内
- p 8 予防に生かす!! 平成27年度 傷病分類別医療費統計
- p 12 勤め先の健康保険に加入した場合は扶養削除の手続きを!

医療費が
たくさんかかっている病気は?

8ページ～

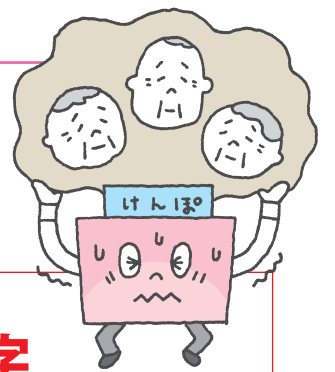
ウォークイベントを
健康づくりに活用しよう!

6～7ページ

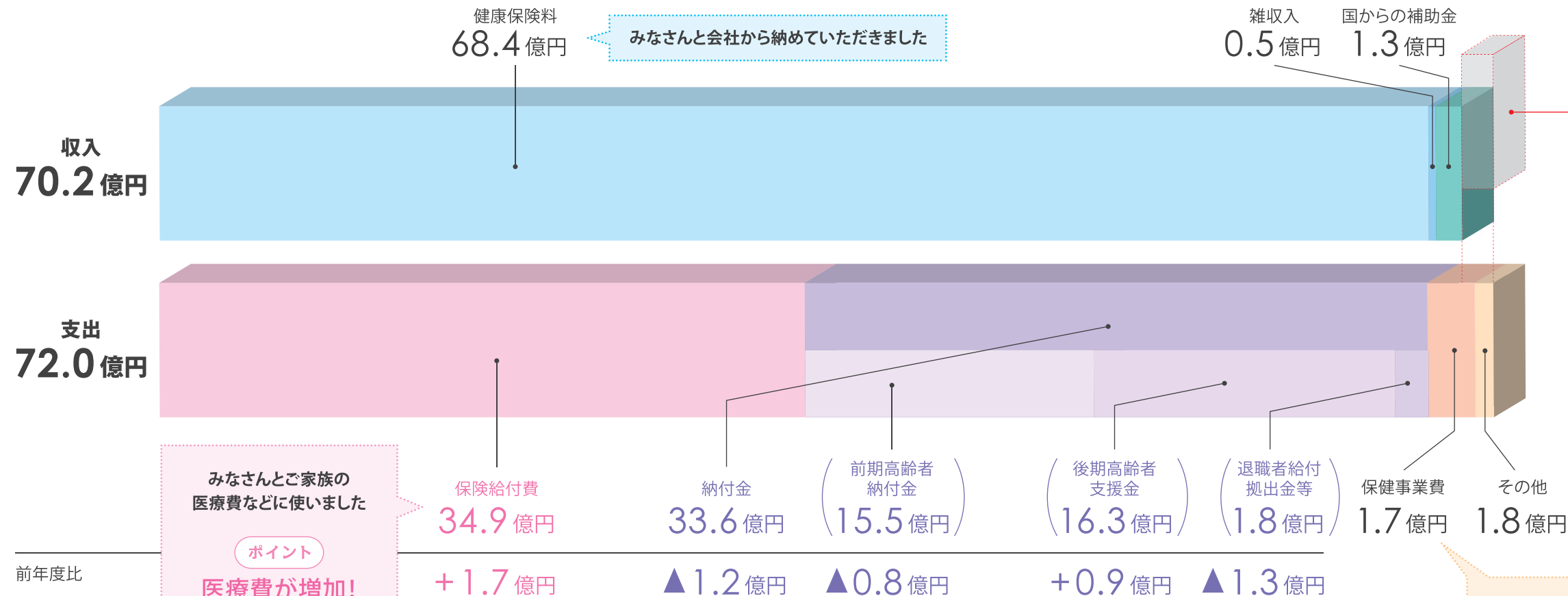


平成27年度決算 高齢者医療への負担重く、前年度に引き続き赤字

トヨタ紡織健康保険組合の平成27年度決算が、7月20日組合会にて承認されましたので、お知らせいたします。



健康保険決算



1.8 億円の赤字

赤字分は
別途積立金を取り崩して対処しました。
みなさんの健康と正しい受診で、
医療費節減にご協力を!

健康づくりに『けんぽだより』(本誌)、
健保ホームページをご活用ください。

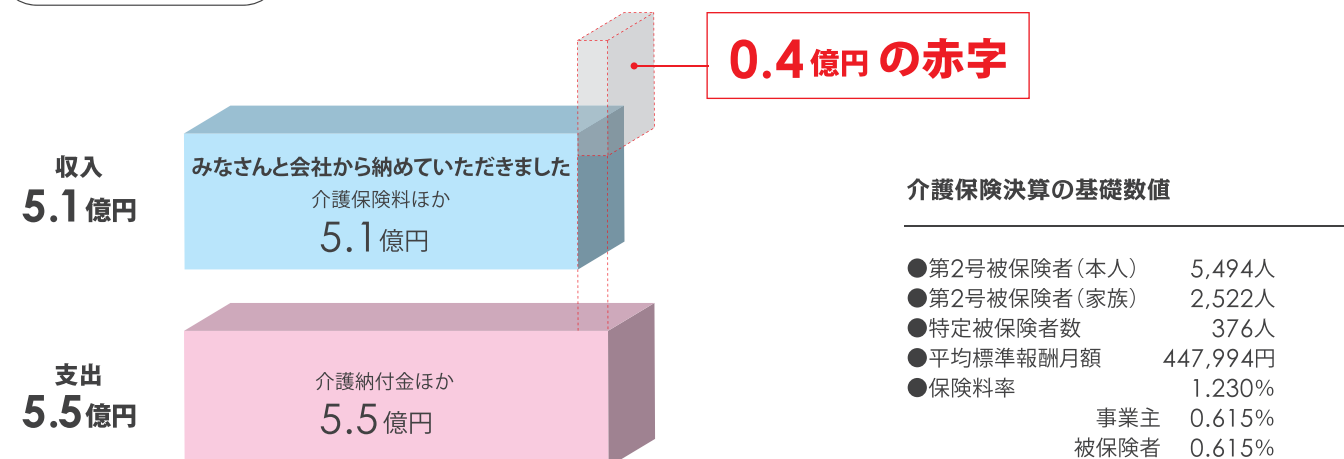
- ・健康づくりに取り組みたい
- ・病気を早期発見したい
- ・健康情報を手に入りたい
- ・上手な受診のコツを知りたい
- ・申請書類をダウンロードしたい など

こんなときに
役立つ情報が
いっぱい

健康保険決算の基礎数値

●被保険者数	14,235人
男子	11,956人
女子	2,279人
●平均標準報酬月額	371,440円
●保険料率	8.30%
事業主	4.98%
被保険者	3.32%

介護保険決算



高齢者医療のため
国へ納めました

ポイント

後期高齢者支援金が増加!

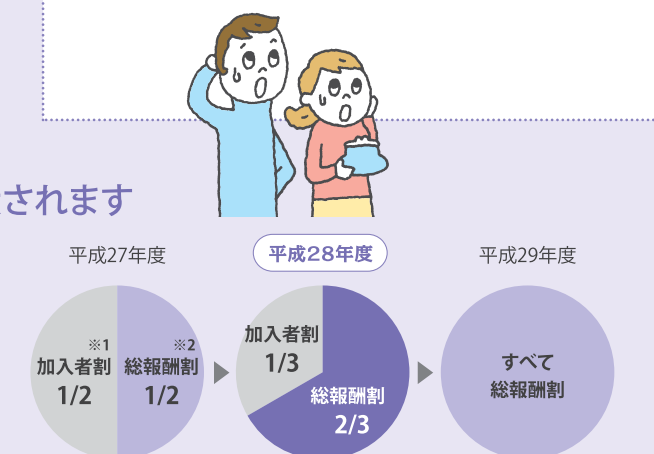
前年度より0.9億円増加しました

「総報酬割」が段階的に拡大されます

75歳以上の高齢者の医療費に使われる
「後期高齢者支援金」の計算方法が
段階的に総報酬割になります

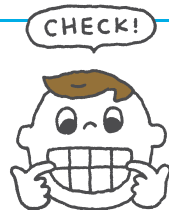
■後期高齢者支援金の算出方法

- ※1 被保険者・被扶養者の人数をもとに算出する方法
- ※2 被保険者の報酬をもとに算出する方法



歯科健診でお口の健康チェック

●対象者：本人(被保険者)・家族(被扶養者) ●健診内容：口腔全般チェック、保健指導



① 集団歯科健診 (共同事業) 自己負担なし

受診方法 健保ホームページから集団歯科健診の申込書をダウンロードし、必要項目記入の上、当健保組合まで送付ください。予約ができましたら各自にご案内します。

日程・会場 ※豊橋、豊田地区は次年度より実施予定

日程	会場	
H28.10/23(日)	デンソー大安健保体育館	三重県いなべ市大安町
10/30(日)	緑区講堂	名古屋市緑区青山2丁目
11/06(日)	デンソー企業年金基金会館	刈谷市新富町
11/13(日)	デンソー安城健保体育館	安城市里町
11/20(日)	あいち健康プラザ	知多郡東浦町
11/27(日)	岡崎歯科総合センター	岡崎市中町
12/04(日)	デンソー高棚ホール	安城市高棚町
12/11(日)	湖西健保会館	静岡県湖西市梅田
12/18(日)	デンソー企業年金基金会館	刈谷市新富町
H29.01/15(日)	豊田自動織機健保会館エスト	刈谷市宝町
01/22(日)	蒲郡市民会館	蒲郡市栄町
01/29(日)	岡崎歯科総合センター	岡崎市中町
02/05(日)	デンソー西尾ホール	西尾市下羽角町
02/12(日)	豊橋商工会議所	豊橋市花田町

② 歯科医院歯科健診 3,000円を上限に補助

受診方法 歯科医院に直接予約を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。

●上記未加入の歯科医院、
または愛知県外の歯科医院受診の場合

当日、窓口で受診料を払い、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)と健診結果がわかる物を添付して、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、補助の対象になりません。



毎日の
歯みがきと
定期的な
歯科健診を!!

＼ 歯周病に要注意! ／

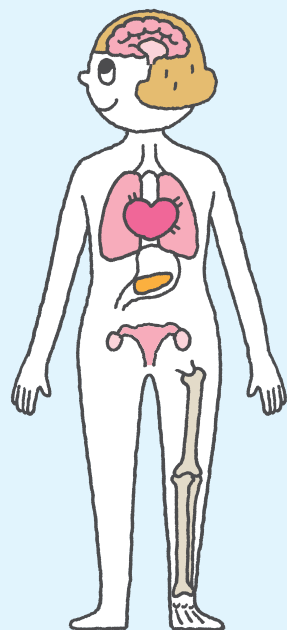
歯の健康は全身に影響します

糖尿病

歯ぐきの炎症で作られる物質が、血糖値をコントロールするインスリンの働きを妨げるといわれます。糖尿病の人は歯周病になりやすく、歯周病が糖尿病を悪化させる悪循環を引き起こします。

誤嚥性肺炎

唾液に含まれる歯周病菌などの細菌が、食道ではなく誤って気道に入り、肺にまで達すると、そこで炎症を起こして肺炎になることがあります。



心筋梗塞、脳梗塞

歯周病菌が血液に入って血管の壁で炎症を起こすと動脈硬化の進行が加速し、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクが高くなります。

骨粗しょう症

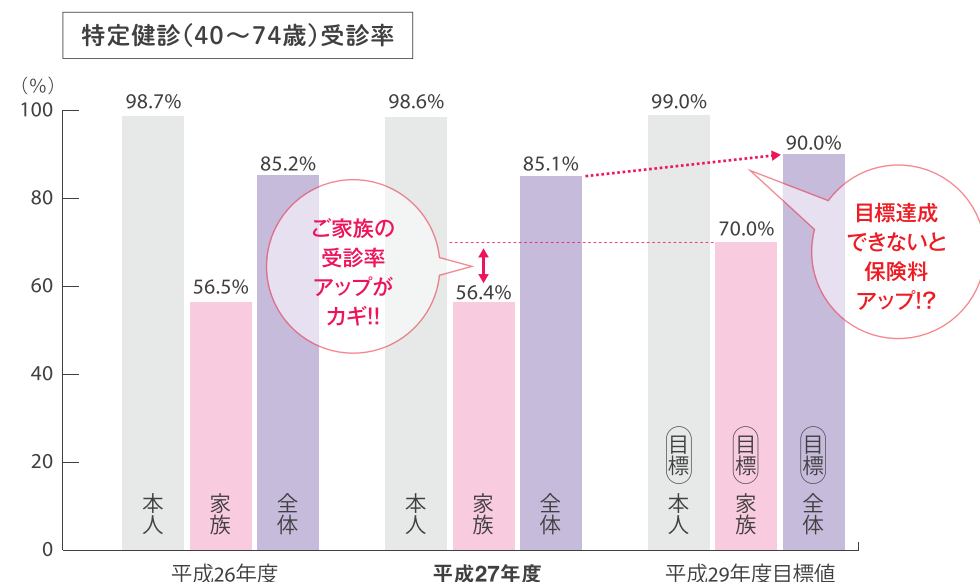
骨粗しょう症になると歯を支える歯槽骨ももろくなり、歯周病が進行しやすくなります。

早産・低体重児出産

歯周病菌によってできた物質が子宮を刺激することにより、早産や低体重児出産のリスクが高くなります。

ご家族の受診率が微減… 健診は毎年必ず受診を!

健診を受診せずにいると、病気のサインを見逃してしまいます。さらに、40歳～74歳の本人(被保険者)・家族(被扶養者)が受診する特定健診の受診率が目標に達しないと、保険料がアップして家計に影響がでるかもしれません。健診は毎年受け、体の状態を数値で把握するようにしましょう。



ご家族(被扶養者)のみなさんへ

今年度の健診はもう受けましたか?

選べる!

ご家族が受けられる健診は次の3通りです

同年度内にいずれか1つを受けられます(複数受診の場合、2つ目からは全額自己負担)。

検査項目が充実

① 人間ドック

自己負担額
6,480円(契約医療機関の場合)
利用方法
ご希望の日にち、医療機関に予約し、「人間ドック利用申込書」を当健保組合に提出

各種がん検査をプラスできる

② 地域巡回健診

自己負担額
なし(オプション検査/がん検査は自己負担額なし、骨密度測定他は全額自己負担)
利用方法
受診案内(対象者に送付)の日程、医療機関を確認し、ご都合が合えば申込み

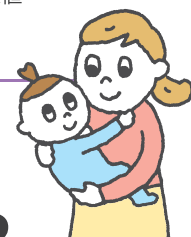
40歳以上が対象

③ 特定健診

自己負担額
なし
利用方法
ご希望の日にちで、かかりつけ医や最寄りの医療機関*に予約し、受診券(申込者に発行)を医療機関に提出
※集合契約になっている全国49,200の医療機関

パート先等で健診を受けられた方へ

①～③を受診せず、パート先や市町村が実施する特定健診(40歳～74歳対象)を受診された方は、健診表の写し(平成28年4月以降受診)を当健保組合まで提出してください。ご提供者には、QUOカード(1,000円分)を贈呈します。



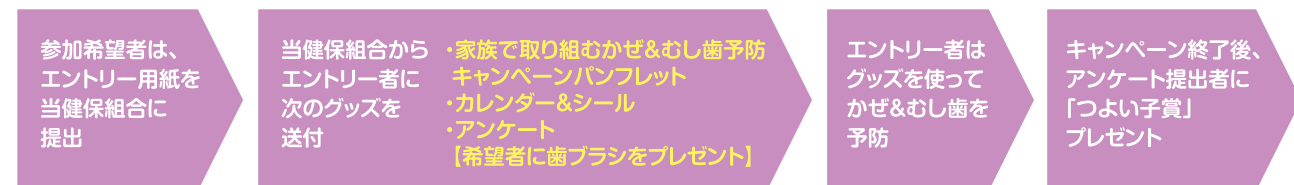
健康づくりに活用しよう! 保健事業のご案内

かぜ&むし歯予防キャンペーン

今年も11月から、かぜ&むし歯予防を目的としたキャンペーンを実施します。
対象のお子様は、ふるってご参加ください。

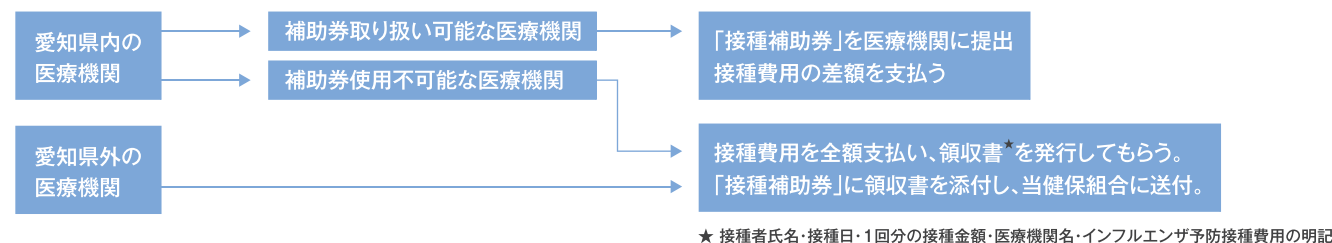
対象者 小学3年生以下の家族(被扶養者)
参加方法 8月下旬より対象者へご案内します。

キャンペーンの流れ



平成28年度 インフルエンザ予防接種費用補助

補助対象者 接種日に1歳以上64歳以下の本人(被保険者)・家族(被扶養者)
補助金 2,000/1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回のみ
接種期間 平成28年10月1日(土)~平成29年1月31日(火)
償還払い締切日 平成29年2月24日(金)必着
配付・申請方法 ●7月末在籍の補助対象者には、9月末に接種補助券を所属事業所・部署宛全員に配付します。
※紛失された場合、再発行しません。償還払い申請。
●8月以降入社の補助対象者は、償還払いの申請手続きをお願いいたします。
「32. 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、領収書原本を添付の上、申請ください。



接種補助券が利用できる医療機関の検索は健保ホームページから <http://www.tb-kenpo.or.jp/> (9月下旬から随時更新)
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)

秋の90日間チャレンジウォーク

対象者 本人(被保険者)・家族(配偶者)
参加方法 9月中旬に健保ホームページにてご案内します。
実施期間 10月中旬にスタートし、90日間継続
参加賞 90日間で60万歩以上達成→QUOカードを贈呈

テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園

開催日 11月5日(土)
場所 東山動植物園内
内容 幅広い年齢の方が楽しめるウォークラリー
※開催時期が近づきましたら、当健保組合よりご案内します。

参加費無料
入園料不要
金券400円分進呈 売店等で使用可



平成28年秋 けんぽれんあいち 健康ウォーク

開催日 10月15日(土) **コース** まるっとミュージアム 陶のまち瀬戸散策
受付時間 午前8時30分~11時 **約8km** /消費エネルギー約400kcal /歩数約12,100歩

スタート・受付

瀬戸市文化センター
臨時駐車場

南公園

新世紀工芸館

宝泉寺

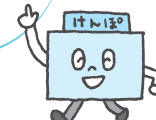
窯垣の小径

陶祖公園

瀬戸蔵

(スタート・ゴール最寄駅:名鉄瀬戸線尾張瀬戸駅)

参加者全員に /
プレゼント
あり!



もっと知って欲しい!!
特集

赤ちゃんが熱を出した…、心配なことがあって不安…

トヨタ紡織健保 健康ホットライン

トヨタ紡織健康保険組合では、被保険者・被扶養者のみなさまの「健康の保持・増進」「健康に関する不安や悩みの軽減」のために「トヨタ紡織健保健康ホットライン」を提供しています。
今号では、みなさまにもっと知っていただくために特集を組んでみました。
そもそも「電話健康相談」という「病気になったときに利用するもの」と思っている方も多いのではないのでしょうか?
実はこんなときに、こんなに気軽に利用できるんです。

病気のときだけじゃない! 例えばこんなときに利用できるんです!!



・最近頭痛がひどくて…頭痛外来のある専門の病院で検査を受けたい!
・婦人科検診を受けたいけど…女医のいる産婦人科は自宅の近くにある?
・ヘルニアの手術、身体の負担が大きいとよく聞けど…なんか心配で!
・2~3日前から手足にしびれがある! 大きな病気が怖い!



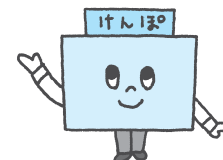
・赤ちゃんが母乳をなかなか飲んでくれない! どうしたらいいの?
・オムツかぶれがひどくてかわいそう! いい予防法はあるの!?



・介護をしている母親がいます。最近、食事の摂取量が極端に減ってしまい心配で…
・父の体調がすぐれず、介護が必要になってきました。
介護支援制度について詳しく聞きたい!



・心配なことがあり、集中力や判断力が低下している
・イライラしたり、不安になったりして、気分が安定しない…



24時間 年中無休 医師・保健師・看護師等の専門家が対応

トヨタ紡織健保 健康ホットライン 無料専用ダイヤル 0120-064-783 非通知不可

※誰がどのような相談をしたのかといった個人情報に関する内容は、会社・当健保組合は委託会社から一切報告を受けませんので安心してご利用ください。
【業務委託先:ティーベック株式会社(プライバシーマーク認定事業者)】

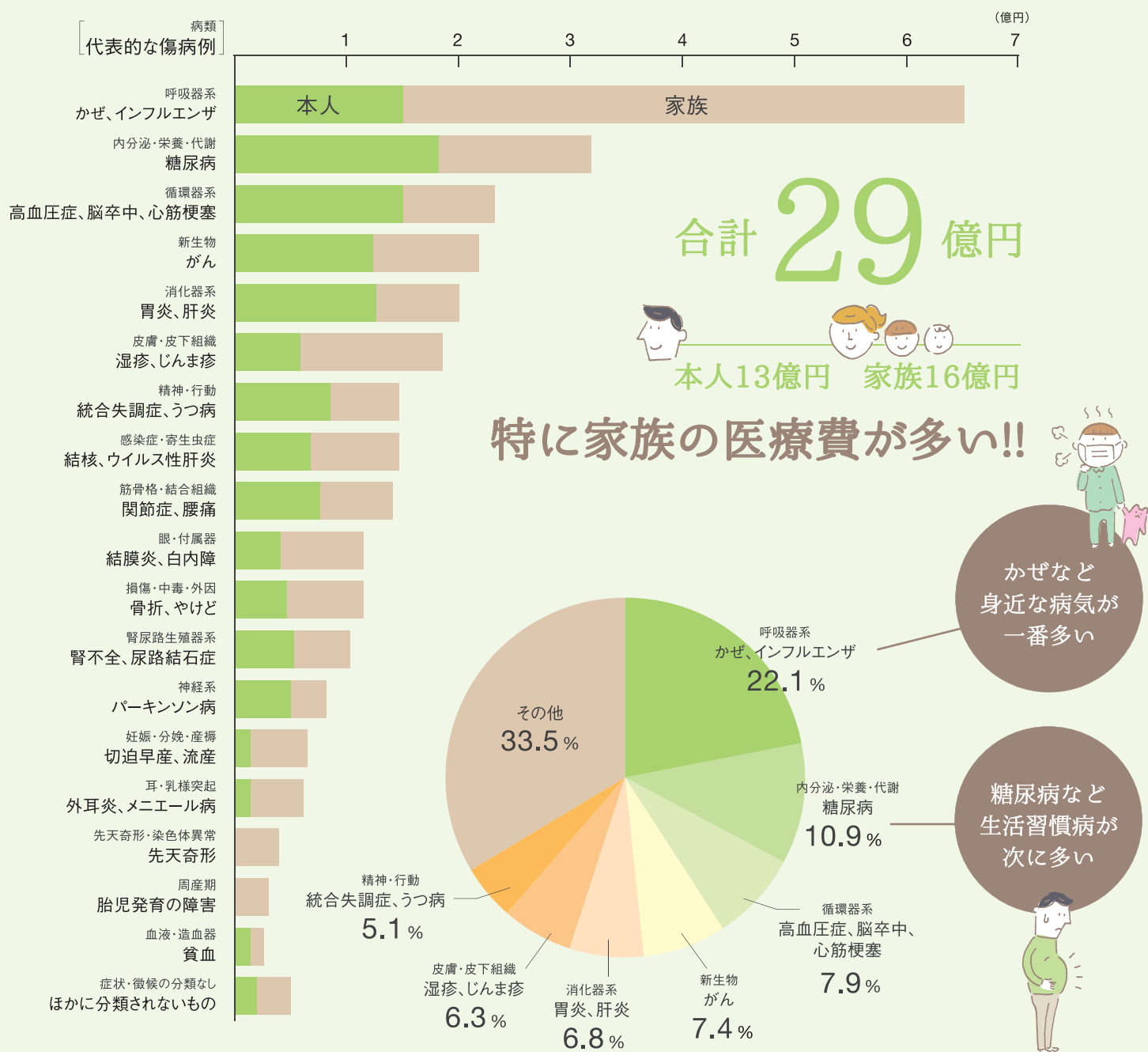
予防に生かす!!

トヨタ紡織健保 平成27年度 傷病分類別医療費統計

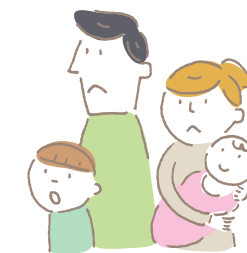
①トヨタ紡織健保で 医療費が多くかかっている病気は？

トヨタ紡織健保に加入しているみなさん(本人・家族)が、
平成27年度1年間に医療機関を受診した医療費の統計をお知らせします。

平成27年度 傷病分類別医療費とその割合



②医療費が多くかかる病気は、 国もトヨタ紡織健保も同じ!

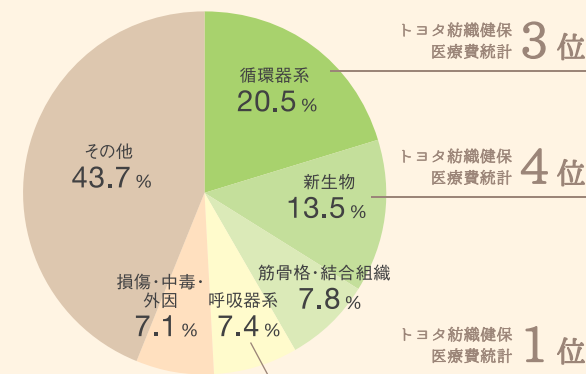


次に、国民医療費の統計とトヨタ紡織健保の医療費統計を比較してみると、
それぞれ上位5位のうち3つは同じ傷病がランクインしていることがわかります。

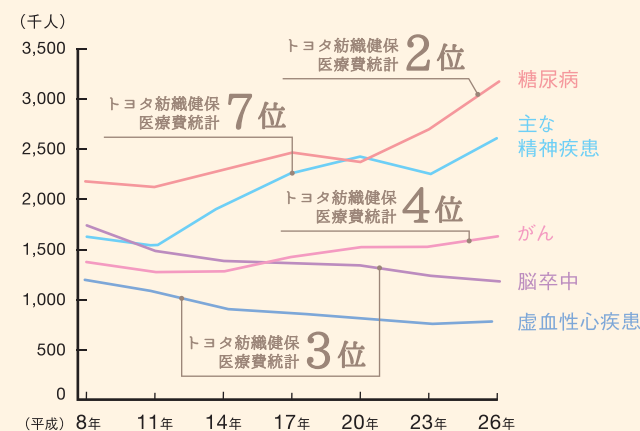
国民医療費の割合(傷病分類別、医科)

グラフは平成25年度国民医療費の概況(厚生労働省)より作成

さらに、国全体の患者数、死亡率の推移をみてみると、患者数では「糖尿病」「精神疾患」、死亡率では「がん」「心疾患」などが増加しています。いずれも、トヨタ紡織健保の医療費統計で上位にランクインしている傷病であることがわかります。



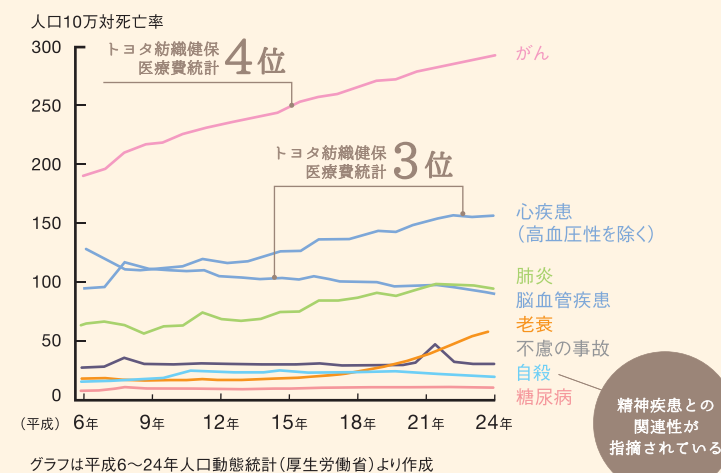
患者数の推移



グラフは平成8～26年患者調査(厚生労働省)より作成

※平成23年は宮城県の一部、福島県を除いた数値。
※精神疾患は、統合失調症、気分障害などの合計

死亡率の推移(主な死因別)



グラフは平成6～24年人口動態統計(厚生労働省)より作成

厚生労働省が指定

「5大疾病」

国では、患者数や死亡数の現状、医療連携の必要性などの観点から、「がん」「脳卒中」「急性心筋梗塞」「糖尿病」「精神疾患」の5つの傷病を「5大疾病」に指定しています。これらに対しては、広範かつ継続的な医療の提供が必要と認め、医療連携体制を構築するなどの重点的な対策を講じています。



「5大疾病」+「かぜなど」の予防が、トヨタ紡織健保の医療費を節減することにつながる!!

予防のための生活習慣は次のページへ→

③「5大疾病」+「かぜ」など 予防のための健康習慣

5大疾病やかぜなどの多くは、日ごろの習慣によって予防や早期発見が可能です。
健康習慣を今日から実践しましょう。

食事

野菜たっぷり

野菜は低カロリー・低脂肪で、糖尿病や心臓病、がんなどの予防に効果のある抗酸化ビタミンやミネラル、食物繊維の重要な供給源です。

1番

食物繊維を多く含む
野菜やきのこ類

2番

肉や魚などの
たんぱく質

3番

ご飯やパンなどの
主食

食べる順番を意識!

食物繊維の多い野菜などを先に
食べることで、食事による血糖値上昇を緩やかにします。
また、満腹感を得やすくなるので、
食事の総量も抑えられます。

塩分控えめ

塩分たっぷりの濃い味は、高血圧や食べ過ぎによる肥満につながります。調味料だけでなく、食パン、ちくわ、ハムなどに含まれる「かくれ塩分」のとり過ぎにも注意が必要です。

調理や食べ方を工夫!

- ・だしやうまみのある素材を生かす
- ・こしょう、唐辛子などの香辛料で風味を出す
- ・汁物は具たくさんにして汁量を減らす
- ・めん類の汁やスープは残す
- ・しょうゆやソースはかけずに小皿にとってつける

脂肪控えめ

脂肪は体にとって重要な栄養素ですが、とり過ぎて体内に蓄積されると、さまざまな病気をもたらす原因になります。

調理や素材選びを工夫!

- ・フライより素揚げにする
(フライ>天ぷら>唐揚げ>素揚げの順に高カロリー)
- ・煮汁に浮き出た脂はていねいにすくい取る
- ・肉を焼くとき出た脂は捨てる
- ・ロースよりヒレ、モモよりささみなど、脂の少ない部位を選ぶ

こんな食習慣はNG!

朝食抜き

昼食や夕食後の血糖値が上昇しやすくなり、また、中性脂肪を増やすともになります。1日3食規則正しい食事時間を守りましょう。

早食い

ゆっくり食べると脳の満腹中枢が働き、満腹感が得られます。口の中のものがなくなってから次の食べ物を口に入れるようにしましょう。

お菓子の食べ過ぎ

甘いものは中性脂肪を増やす原因に。お菓子の買い置きをしない、小腹がすいたら少量のくだものや野菜ジュースなどに置き換えるようにしましょう。

お酒の飲み過ぎ

飲み過ぎると中性脂肪を増やすだけでなく、肝臓に負担をかけ、肝炎や脂肪肝の原因に。適量を心がけましょう。

1日の適量の目安
(いずれか1種類)
ビール…500ml缶1本
日本酒…1合
ワイン…グラス2杯

運動

内臓脂肪や中性脂肪、悪玉コレステロールを減らす効果などがあり、生活習慣病予防には欠かせない習慣です。

運動を生活にとり入れる工夫

- ・通勤や買い物で、車や自転車を使わず歩く
- ・駅や職場では階段を使用する
- ・昼食は少し遠くの店へ歩いて行く
- ・いつもより手足を大きく動かして拭き掃除をする
- ・テレビをみながら筋トレやストレッチをする
- ・歩数計で目標を設定し、意識して歩数を増やす



ウイルス

かぜやインフルエンザのウイルスが体内に侵入し、抵抗力が弱いと発症します。

ウイルスを入れない・抵抗力をつける習慣

- ・流水と石けんでしっかり手洗い
- ・インフルエンザなどの流行期にはマスク
- ・栄養と休養を十分にとる
- ・こまめにうがいをする
- ・適度な温度・湿度を保ち、部屋の換気をする



タバコ

喫煙は、高血圧や動脈硬化を進めてさまざまな病気を招く要因となるだけでなく、煙に含まれる発ガン物質によってがんのリスクを高めます。

今すぐ禁煙! 達成のコツ

- ・喫煙に関するグッズを捨てる
- ・吸いたくなったら水を飲む、歯磨きをする、深呼吸する
- ・一緒に禁煙する仲間を見つける
- ・吸いたくなる場所に行かない
- ・禁煙補助薬や禁煙外来を利用する



心

過度のストレスは、心の病気や生活習慣病の発症・悪化につながります。

上手にストレスコントロール

- ・趣味など自分なりのストレス解消法をもつ
- ・起床と就寝の時間をできるだけ一定にして生体リズムを整え、朝起きたときは太陽光を浴びる
- ・引受け過ぎや抱え込み過ぎ、こだわり過ぎを改める

- ・疲れを感じたら短時間でも休んだり、気分転換をする
- ・質のいい睡眠を心がける
- ・信頼できる友人や家族にグチを聞いてもらう



トヨタ紡織健保
健康ボットラインもご活用ください!

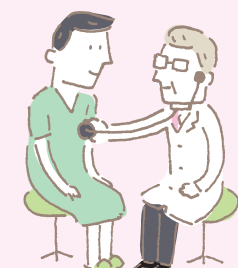
7ページ
参照

健診

生活習慣病の多くは、進行するまで自覚症状がありません。そのため、早期発見には健診での定期的な体のチェックが大切です。健診の結果、異常がなかった人も、過去の検査値との変化をチェックし、健康状態をきちんと把握しましょう。

病気の発見や治療が遅れると、こんな負担が!!

- ・**お金がかかる**
入院や手術が必要になったり、治療期間が長期間になったりして医療費が高額になる
- ・**病状が悪化する**
体が不自由になったり、再発の不安がつきまとう
- ・**時間がかかる**
入院や通院、治療や回復に時間がかかる
- ・**家族が困る**
家事や育児・介護などが十分にできなくなり、家族の日常生活に支障が出る



健康は“さずかる”ものではなく“自分でつくる”もの!

みんなの“うれしい!”のために さあ、健康習慣を身につけよう!



平成28年
10月から

大切なお知らせ



パートやアルバイトの方が 勤め先の健康保険に加入した場合は 扶養削除の手続きを!

申請書は健保ホームページよりダウンロードできます

5日以内に
届出を!

現在は、おおむね週30時間以上働く方が
勤め先の健康保険加入の対象ですが、
平成28年10月からは週20時間以上
働く方などにも対象が広がります。
トヨタ紡織健保の被扶養者であるご家族が
勤め先の健康保険に加入した場合は、
被扶養者から削除する手続きをしてください。

健康保険加入の条件

従業員501人以上の事業所が対象

トヨタ紡織健保
加入事業所で
対象となる事業所

- ・トヨタ紡織株式会社
- ・トヨタ紡織九州株式会社
- ・アラコ株式会社
- ・トヨタ紡織東北株式会社

①～④のすべてに該当するとき、勤務先の健康保険に加入することが義務づけられます。

- ①1週間の所定労働時間が20時間以上であること
- ②雇用期間が1年以上見込まれること
- ③賃金の月額が88,000円(年収106万円)以上であること
- ④学生でないこと

必ずご確認ください!

ご家族(被扶養者)がパートやアルバイトで働いている
場合、該当する方がいないか必ずご確認ください!

健康保険の
二重加入に
ご注意ください!

トヨタ紡織健保の被扶養者として加入したまま、パートやアルバイトの勤務先の
健康保険に被保険者として加入していることが判明した場合、就職日でトヨタ
紡織健保の被扶養者から削除します。

就職日以降にトヨタ紡織健保の保険証を使って医療機関を受診していた場合、
その期間中にトヨタ紡織健保が負担した医療費を請求させていただきます。

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/>