

けんぽ

no. 137
2017
summer

だより

トヨタ紡織健保の
医療費の傾向は？

4ページ～

健康づくりの
サポートいろいろ！

6ページ～

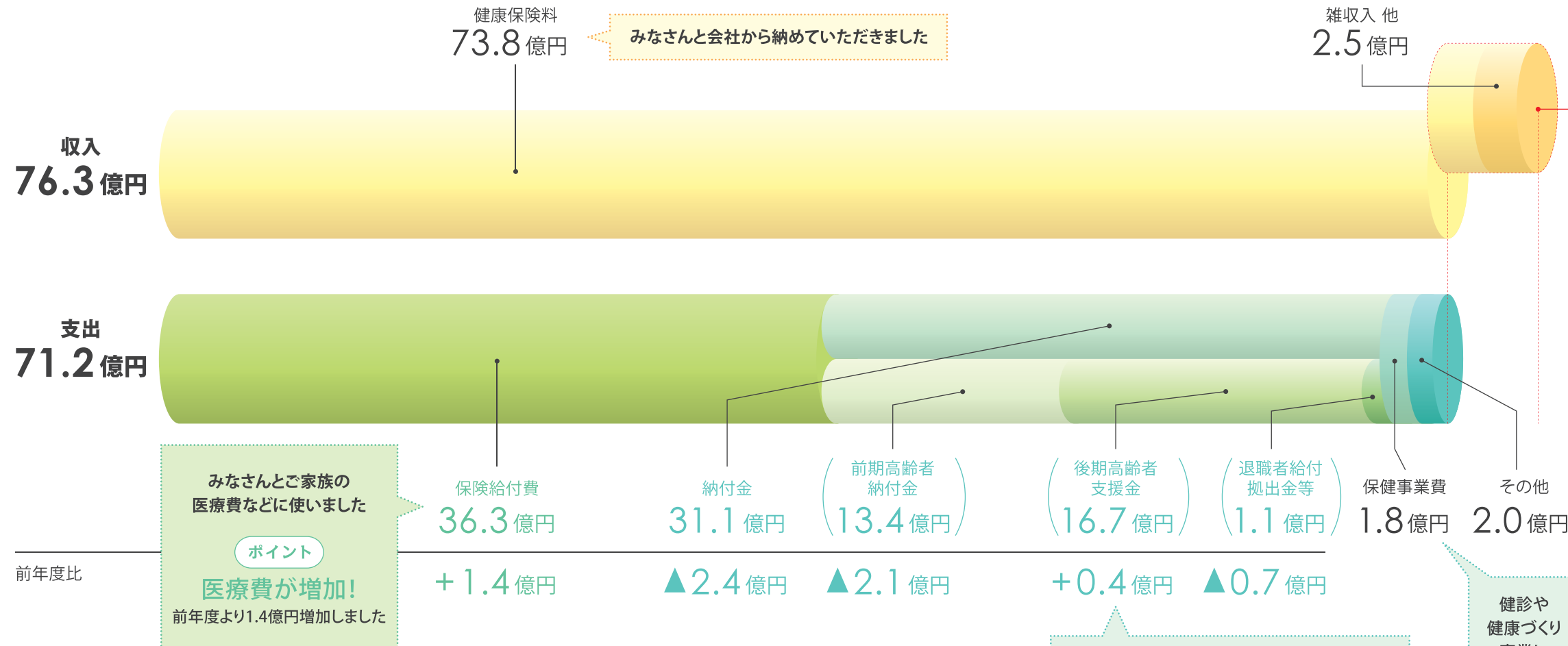
Contents

- p 2 平成28年度 決算
- p 4 平成28年度 傷病分類別医療費統計
- p 6 ご家族のみなさんが受けられる健診／平成28年度 特定健診受診率
- p 7 歯科健診
- p 8 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 9 平成29年秋 けんぽれんあい健康ウォーク／トヨタ紡織健保 健康ホットライン
- p10 平成29年度の制度改正／マイナンバー制度による情報連携
- p11 プロが教える、タフなメンタルの秘訣
- p12 契約保養所～オテル・ド・マロニエ、エクシブのご案内

平成28年度決算 保険料率引き上げで収入 確保、今後も厳しい財政状況続く

トヨタ紡織健康保険組合の平成28年度決算が、7月18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



5.1 億円の黒字

保険料率を8.30% (平成27年度) → 8.80% (平成28年度) に引き上げたことより、黒字に転じました。
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。

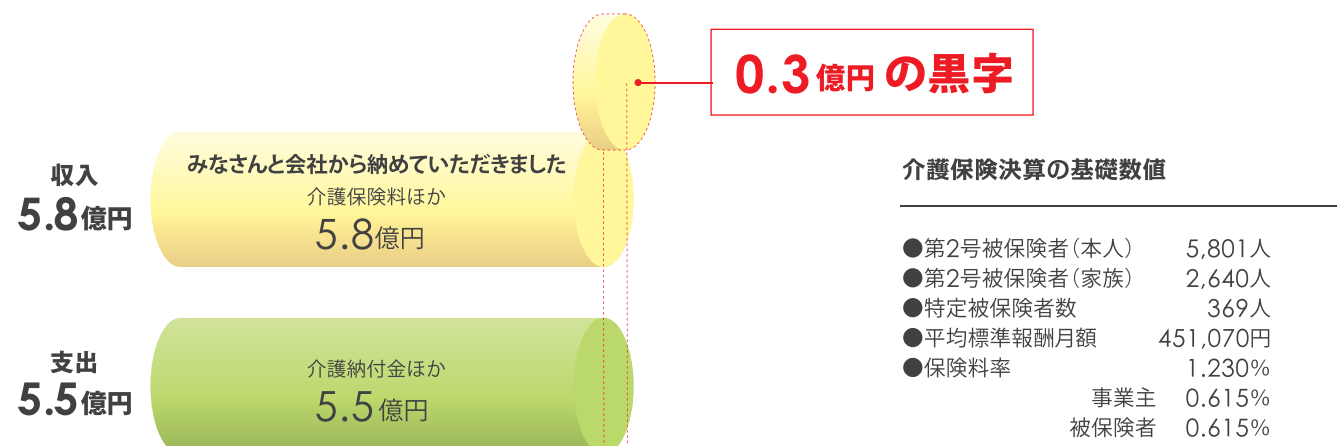
- ・健康づくりに取り組みたい
- ・病気を早期発見したい
- ・健康情報を手に入りたい
- ・上手な受診のコツを知りたい
- ・申請書類をダウンロードしたい など

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	14,159人
男	11,898人
女	2,261人
●平均標準報酬月額	378,978円
●保険料率	8.80%
事業主	5.28%
被保険者	3.52%

介護保険決算



高齢者医療のため 国へ納めました

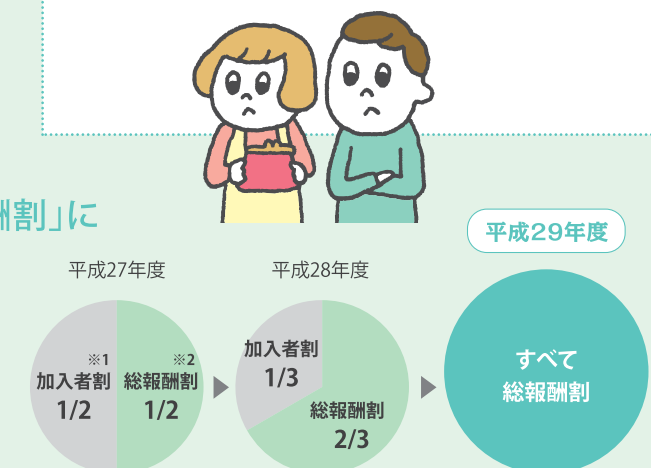
ポイント
後期高齢者支援金が増加!
前年度より0.4億円増加しました

平成29年度より「全面総報酬割」に

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」の計算方法が全面総報酬割になりました

■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

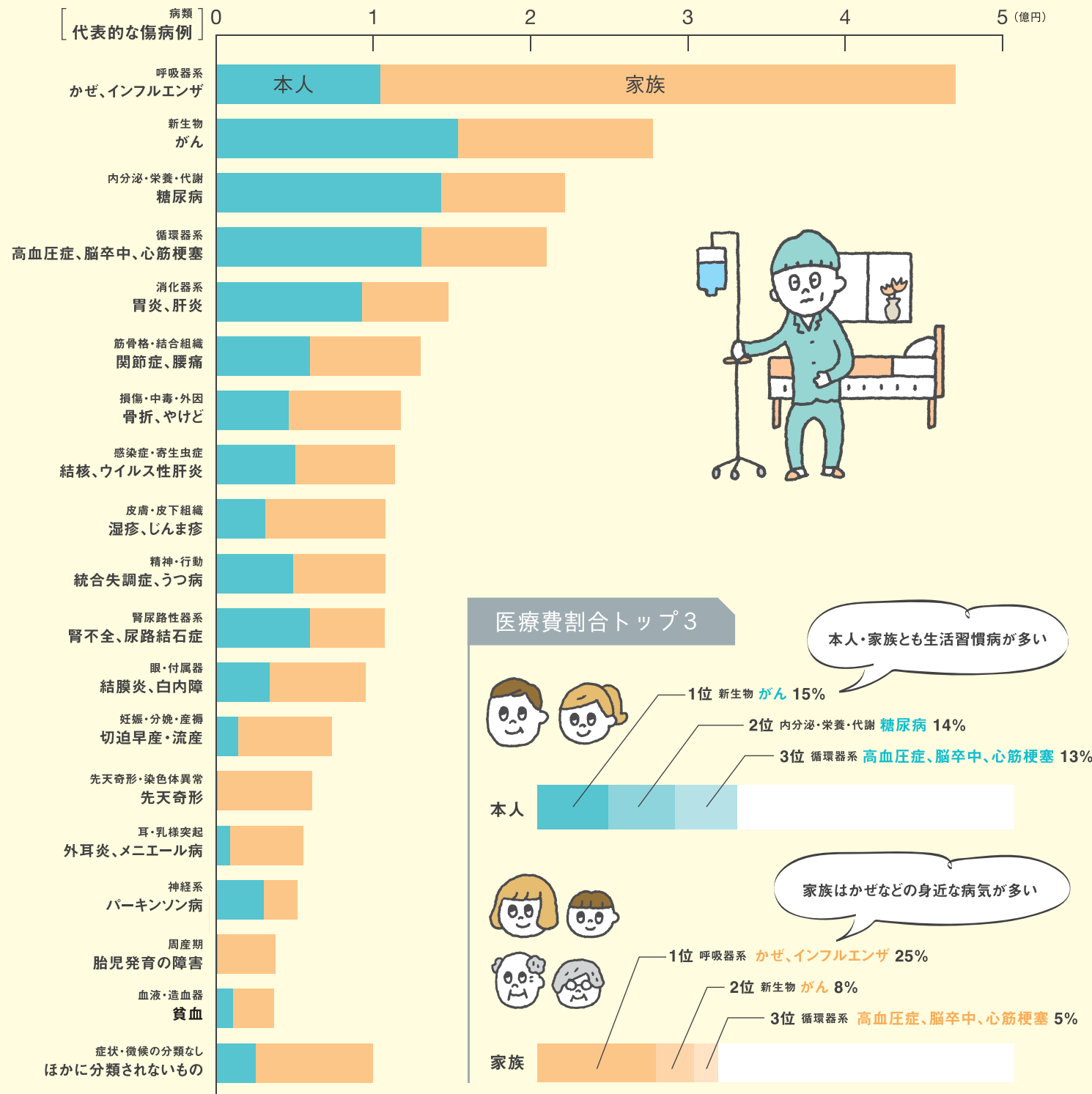


※端数処理により、合計額があわない場合があります。

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28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28年度 傷病分類別医療費とその割合



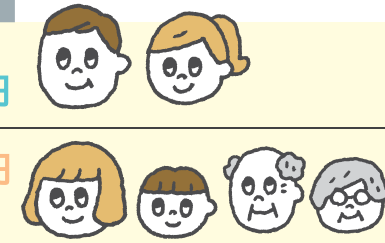
医療費の財源はみなさんのお金です

トヨタ紡織健保の平成28年度医療費

合計 **25** 億円

本人10億円

家族15億円



特に家族の
医療費が多い!!

●医療費負担のしくみ

総医療費	
義務教育就学前	自己負担 2割*
義務教育就学後 ～69歳	自己負担 3割*
70歳～74歳	自己負担1割 または2割※
75歳～	自己負担 1割※

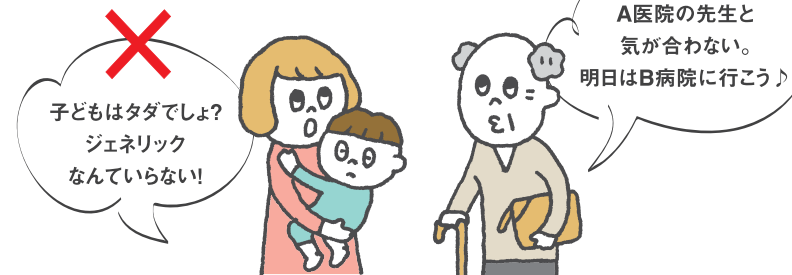
★子どもの場合、自治体の助成により自己負担が0円となることが多い ※現役並み所得者は3割

残りの医療費は健保組合や
後期高齢者医療広域連合などが
負担しますが、

その財源は
みなさんが支払う
保険料や税金です

窓口での自己負担が0円や低額であっても、実際の医療費が増え続けていくと
「健康保険料アップ」「増税」として、必ずみなさんにはね返ってきます!!

こんな受診していませんか?



コスト意識を高めて医療費節約!

不要な
時間外
受診は
やめよう

はしご
受診は
避けよう

ジェネリック
医薬品を
希望
しよう

医療機関と
薬局の
明細書を
チェックしよう

Column_生涯医療費

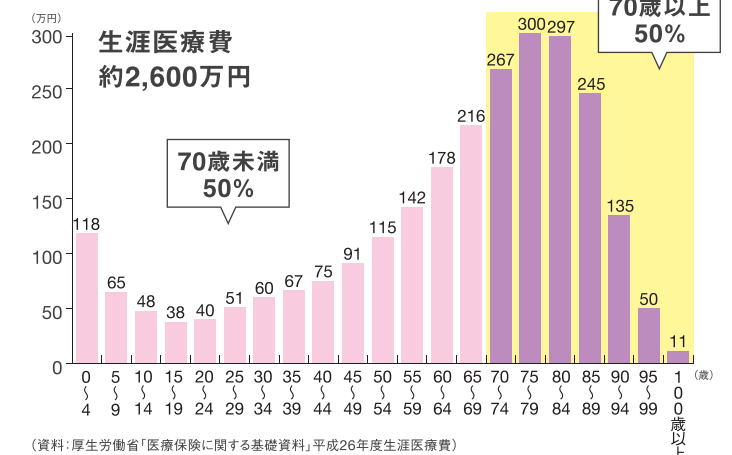
一生にかかる
医療費の半分以上を
70歳以降に使う



生涯医療費とは、1人が一生のうちで必要とする医療費を示したもので、約2,600万円にのぼります。そのうちおよそ半分以上が70歳以降に使われており、高齢になるほど医療費がかかることがわかります。

将来、できるだけ医療のお世話にならない元気な生活を
手に入れるために、定期的な健診で健康状態をチェックする
とともに、生活習慣を見直しましょう。

生涯医療費 (男女計・平成26年度の国民医療費をもとに推計)



トヨタ紡織健保の保健事業を健康づくりに活用しよう!

次ページへ



今年度の健診はもう受けましたか？

ご家族(被扶養者)のみなさんが受けられる健診

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

通常負担額約30,000円が、**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

無料

自己負担額

通常負担額約30,000円が**無料**

※オプション検査の

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

無料

自己負担額

通常負担額約7,000円が**無料**

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29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。

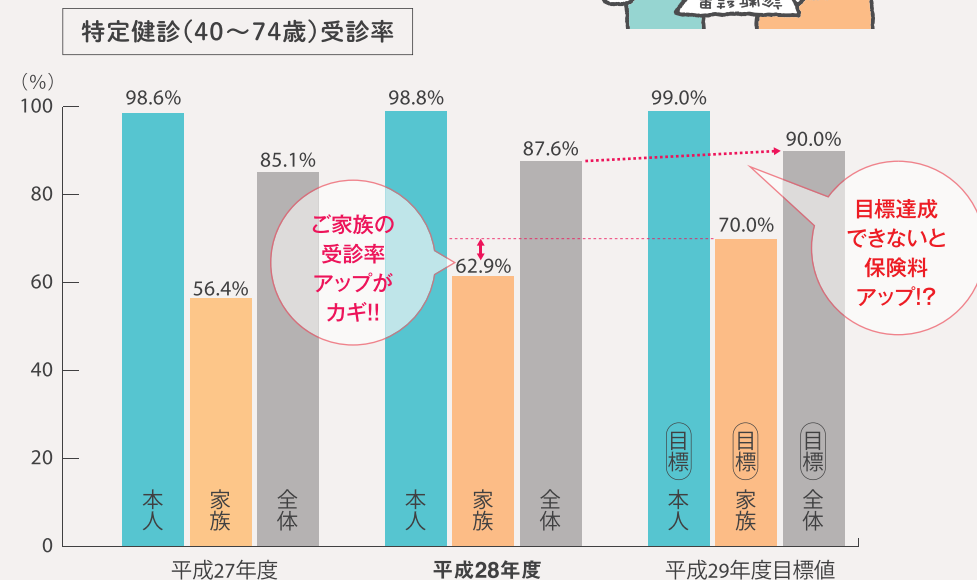


平成28年度 特定健診受診率のご報告

健診で体の状態を数値でチェック！

特定健診は、40歳～74歳の本人(被保険者)・家族(被扶養者)が必ず受診する健診です。この受診率が今年度末までに国の定める目標に達しない場合、保険料アップにつながる可能性があります。

病気のサインを見逃さないためにも、家計のためにも、健診は毎年必ず受けましょう。



歯科健診

年2回まで受診できます

●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

自己負担額

通常負担額約5,000円が、**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

日程	会場
H29.10/15(日)	デンソー企業年金基金会館 刈谷市新富町
10/22(日)	デンソー高棚ホール 安城市高棚町
10/29(日)	あいち健康プラザ 知多郡東浦町
11/05(日)	デンソー安城健保体育館 安城市里町
11/12(日)	岡崎市勤労文化センター 岡崎市美合町
11/19(日)	デンソー大安健保体育館 三重県いなべ市大安町
11/26(日)	湖西健保会館 静岡県湖西市梅田
12/03(日)	蒲郡市民会館 蒲郡市栄町
12/10(日)	西尾市文化会館 西尾市山下町
12/17(日)	豊田自動織機健保組合会館エント 刈谷市宝町
H30.01/14(日)	デンソー豊橋健保会館 豊橋市明海町
01/21(日)	高岡農村環境改善センター 豊田市高岡町
01/28(日)	デンソー企業年金基金会館 刈谷市新富町
02/04(日)	デンソー西尾ホール 西尾市下羽角町
02/11(日)	岡崎歯科総合センター 岡崎市中町
02/18(日)	デンソー企業年金基金会館 刈谷市新富町

②歯科医院歯科健診

3,000円を上限に補助

自己負担額

通常負担額約5,000円のうち、**3,000円(上限)を補助**

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。



「歯」と「お口」のはなし

歯周病

は万病のもと?!

歯周病は、細菌の塊である「プラーク」が引き起こす「慢性感染症」です。歯周病とさまざまな病気との関連性が明らかになってきています。お口の中をしっかりとケアすることが、全身の健康につながります。

糖尿病

糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多く、また糖尿病の人は歯周病が治りにくいという関係があります。

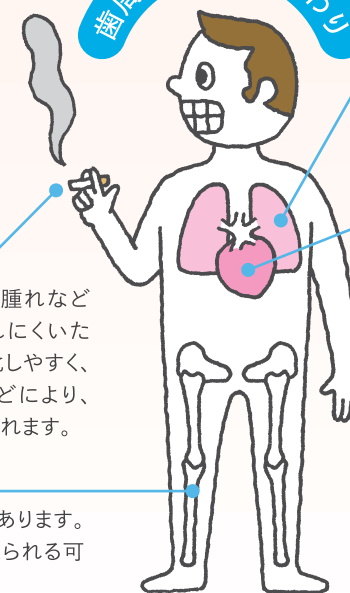
骨粗しょう症

骨粗しょう症の女性は歯周病が進行している傾向があります。歯周病を治療することで骨粗しょう症の進行を抑えられる可能性があります。

喫煙

喫煙者は歯ぐきの腫れなどの炎症症状が現れにくいため、歯周病が重症化しやすく、ニコチンの作用などにより、治りにくいといわれます。

歯周病と全身の関わり



肺炎

寝たきりの高齢者が、歯周病菌の付着した食べ物などを誤って飲み込み気管に入ると、「誤嚥性肺炎」の原因になります。

循環器病(心筋梗塞など)

歯周病菌等が血管に直接障害を与えるに加え、歯肉の炎症が原因でつくられた物質が血液を通じて移動し、心臓や血管の異常を引き起こすと考えられています。

低体重児出産

低体重児(2,500g未満)を出産した女性は、正常児を出産した女性に比べて歯周病の重症度が高いことがわかっています。

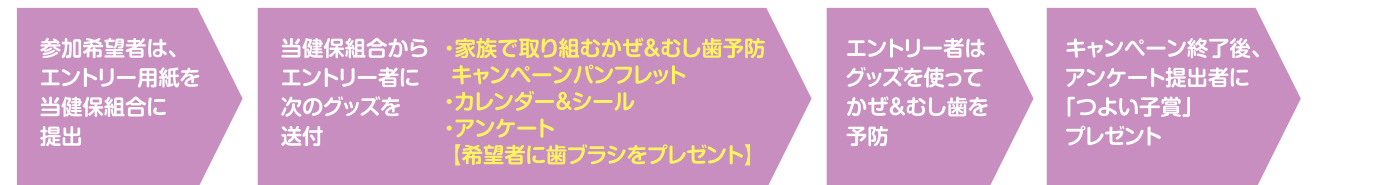


かぜ & むし歯予防キャンペーン

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。

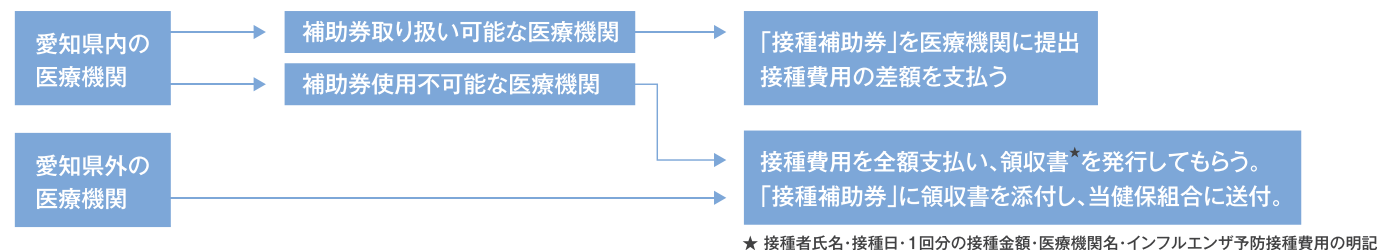
対 象 者 小学3年生以下の家族(被扶養者)
参 加 方 法 8月下旬より対象者へご案内します。

キャンペーンの流れ



平成29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29年10月1日(日)～平成30年1月31日(水)
償還払い締切日 平成30年2月14日(水)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:大草・上田(明) 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4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

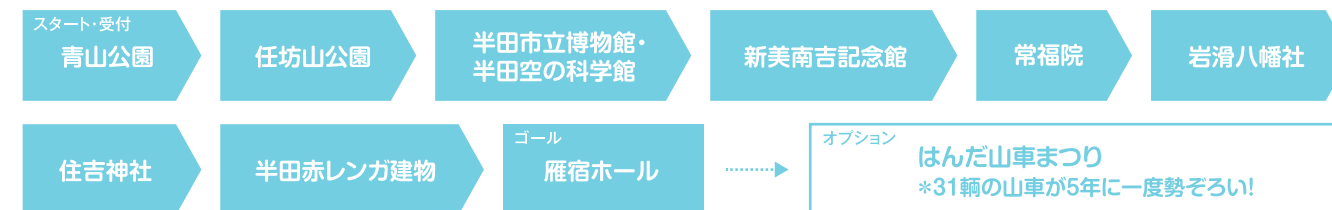
※開催時期が近づきましたら、当健保組合よりご案内します。



平成29年秋 けんぽれんあいち 健康ウォーク

いい味、かもしだす。

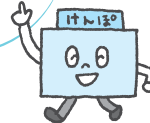
開 催 日 10月7日(土) **コ ー ス** 歴史と文化の街“いいかも!半田”めぐり歩き
受 付 時 間 午前8時30分～11時 約8.5km / 消費エネルギー約425kcal / 歩数約12,900歩



(最寄駅: スタート 名鉄河和線青山駅・ゴール 名鉄河和線 知多半田駅)

参加者全員に /

プレゼント
あり!



トヨタ紡織健保 健康ホットライン

24時間 年中無休 医師・保健師・看護師等の専門家が対応



無料
専用ダイヤル

0120-064-783

携帯電話・PHSからもご利用いただけます

※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)】

病気のときだけじゃない! 例えばこんなとき、電話で相談できます!!

健康・医療

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!

育 児

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?

介 護

父の介護が必要に。
介護支援
制度について
詳しく聞きたい!

メンタルヘルス

イライラしたり、
不安になったりして、
気分が
安定しない…

さらに便利に!
シンプル操作でらくらく

健康ホットライン

Web利用案内 ができました

- ✓ サービスの概要や相談内容などが確認できる
- ✓ ワンタップで無料の専用電話番号に電話できる
- ✓ 医療機関検索ページを利用できる

QRコードから
アクセスしよう!



次の条件から検索スタートし、
詳細検索へ進みます。
健康ニュースも随時配信!



検索画面サンプル

平成29年度の制度改正のお知らせ



70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられました。

●70歳以上の高額療養費の自己負担限度額(平成29年8月～平成30年7月)

区 分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 → 57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 → 14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 → 57,600円(44,400円)
住民税非課税		24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)	8,000円	15,000円

〈 〉は直近12ヵ月間に同じ世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の金額です。



65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

●65歳以上の医療療養病床入院時の居住費(平成29年10月～平成30年3月)

医療区分	負担額(日額)
医療区分I	320円 → 370円
医療区分II・III(医療の必要性の高い人)	0円 → 200円
難病患者	0円



マイナンバー制度による情報連携が始まります

マイナンバー制度については、各種社会保険料の支払い状況や行政がもっている個人の情報を確認できる「マイナポータル(情報提供等記録開示システム)」の本格運用開始、「情報提供ネットワークシステム(以下、情報提供NWS)」による情報連携などが予定されています。

●マイナンバー制度に関する予定

	平成29年7月	秋
マイナポータル	試行運用開始(約3ヵ月間)	本格運用開始
情報提供NWS	試行運用開始(約3ヵ月間)	本格運用開始

マイナンバー制度に関するお問い合わせは… **マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178(無料)** ※おかけ間違いのないようご注意ください。平日9:30～20:00 土日祝9:30～17:30(年末年始12/29～1/3を除く)



苦手な人と



仕事をするとき



嫌な面ばかり見続けない (認知的なアプローチ)

メンタルの弱い人は、その人の嫌な面ばかり見続けてしまい、自分でマイナス感情を強化してしまう傾向にあります。嫌な面を見続けている限り、不快感に支配されることになります。しかし、メンタルの強い人は、嫌なことは嫌なこととして理解し受け取りますが、そこを見続けたりはしません。

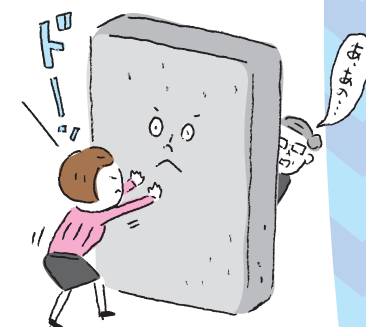
嫌なことに意識を向けて考え続けても、何も変わりません。無駄なことをせず、建設的なことに対してエネルギーを注ぎます。このような物事の見方、捉え方を「認知」といいます。メンタルの強い人と弱い人の認知の特徴を理解し、柔軟な考え方をすることがポイントです。



壁をつくる (適切な人間関係の距離をつくる)

苦手な人があなたの「領域」にズケズケと入ってくる場合は、壁をつくります。基本的に「相手を必要以上に自分の領域に入れない」という意思をもちます。そのうえで相手に不快なことをされたときに、相手が一瞬ハッとするような言葉を投げかけます。

たとえば苦手な上司にひどい言葉を投げつけられたら、「その言葉、かなり胸に刺さりました」などと、どれだけ重く受け止めているかを伝えるのです。相手も無意識に壁を感じるので、それ以上踏み込めなくなります。壁をつくることで、何もかも相手に左右されることはなくなります。



認知の特徴



メンタルの強い人

- ・嫌な面から意識を遠ざける。
- ・その人のよい面にも意識を向けてみる。
- ・人ではなく、その仕事をする意味や価値に意識を向ける。
- ・「その人との付き合いを通して、ストレス耐性が高まる」など、メリットと考える。

メンタルの弱い人

- ・嫌な面ばかり見続ける。
- ・嫌なことやできごとを考え続ける。
- ・自分でマイナス感情を強化してしまう。
- ・1つの思考にこだわり続ける。



休日に好きなことをする (リフレッシュする)

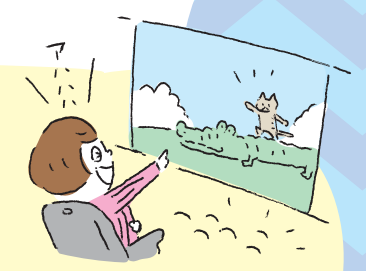
メンタルの弱い人は、帰宅後や休日も気分が晴れず、嫌なことを思い出してふさぎ込む傾向があります。しかし、メンタルの強い人は、オフタイムに嫌な気分を引きずることはなく、積極的に気分転換を図っています。

休みのときにすっきりリフレッシュすることで、タフなメンタルを手に入れましょう。

こんなにリフレッシュで気分転換



- ◆趣味に没頭する。
- ◆積極的に出かける。
- ◆スポーツなどで体を動かす。
- ◆よい睡眠をとる。
- ◆自然に触れる。



- ◆感情を豊かにする。
(映画などを観て泣いたり、笑ったり)
- ◆くつろいで副交感神経を高める。
- ◆ストレスがたまったら、自分にご褒美をあげる。

契約保養所のご案内

ご利用方法など詳細は健保ホームページをご覧ください



天然温泉付 会員制リゾートホテル

*全日同料金です。曜日による割増はありません。

特別プレゼント
温泉パウダー



オテル・ド・マロニエ 下呂温泉

外壁工事終了お礼プラン
8月20日(日)～10月30日(月)

1泊2食付 1室2名
1名様 **9,000円** (サ込・税別)

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

25周年謝恩プラン
8月20日(日)～10月30日(月)

1泊2食付 1室2名
1名様 **9,000円** (サ込・税別)

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

初秋プラン
8月20日(日)～11月30日(木)

1泊2食付 1室2名
1名様 **8,800円** (サ込・税別)



オテル・ド・マロニエ下呂温泉



オテル・ド・マロニエ内海温泉



オテル・ド・マロニエ湯の山温泉



エキシブ生誕30周年 サンクスプラン

GRAND XIV PREMIER RESORT XIV

期 間 **2017年9月1日(金)～11月30日(木)** ※土曜日、9/17・10/8・11/3を除く

定 員 1室大人2名様～ ※1室につき同一プランのご利用に限りです。

料 金 **13,300円～** (1名様料金 夕食・朝食付き) お部屋グレード・1室あたりのご利用人数により異なります。
お子様料金 小人コース(6歳～小学生)4,500円 幼児コース(3～5歳)2,000円(すべて1名様料金・夕食・朝食付き)
※ご提供する料理内容およびご提供スタイルは、期間、施設、レストランにより変更となる場合がございます。

ご利用方法 **ご予約は申込用紙に「30周年記念サンクスプラン」と記載の上、健康保険組合まで提出してください。**

対 象 施 設 [グランドエキシブ・エキシブ]那須白河(ザ・ロッジ含む)／山中湖／軽井沢(バセオ)／蓼科／初島クラブ／伊豆／浜名湖／鳥羽(アネックス含む)／琵琶湖／白浜(アネックス含む)／淡路島／鳴門(ザ・ロッジ含む)

※湯河原離宮、箱根離宮、鳥羽別邸、京都八瀬離宮、有馬離宮はプラン対象外となります。



エキシブ琵琶湖



エキシブ浜名湖



エキシブ鳥羽本館 リニューアルルーム

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