

けんぽ

no. 138
2018
winter

だより

Contents

- p 2 平成30年 健保の展望／公告
- p 3 特定保健指導実施率報告／
いきいき生活改善セミナー結果報告
- p 4 健康寿命を延ばす!! メタボ&ロコモ対策
- p10 かぜ&むし歯予防キャンペーン締め切り／
インフルエンザ予防接種補助／
医療費控除／健康ホットライン
- p11 テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園報告／
けんぽれんあいち健康ウォーク報告
- p12 いちご狩り／ホテル・ド・マロニエのご案内

特集

健康寿命を延ばす!!
メタボ&ロコモ対策

4～9ページ

いちご狩りに行こう!

12ページ





国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

平成30年 健保の展望

データヘルス第2期へ、国民の健康寿命延伸に期待

28年度は前年度比減となったが、医療費増高傾向は変わらず

超高齢化や高額薬剤の使用頻度の増加などから国民医療費の膨張が進み、平成30年の健康保険組合を取り巻く環境は依然厳しさを増し、楽観を許しません。長年主張してきた社会保障制度改革は進まず、逆に強く反対した介護納付金に総報酬割方式を導入した改正介護保険法が前年に成立するなど健保組合の財政状況の前途は険しいものとなっています。

厚生労働省によると、平成28年度の医療費(概算医療費)の総額は前年度比0.4%減の41兆2,865億円で、診療報酬本体のマイナス改定が行われた14年度以来、14年ぶりに減少に転じました。前年度後半に医療費を押し上げたC型肝炎新薬に対し、28年度薬価改定で市場拡大再算定の特例を適用して薬価を大幅に切り下げたことと、治療が一巡して使用量が落ち着いたためと見られます。しかし、27、28年度の2年間で平均した伸び率は1.7%に上り、年率2%程度ずつ増え続ける近年の傾向は変わらない、と厚生労働省は分析しています。

データヘルスと健康経営、健保と会社のコラボヘルスが重要に

健康保険組合連合会(健保連)が発表した「平成28年度健保組合決算見込の概要」では、被保険者数の大幅増が保険料収入を押し上げたほか、保険給付費と高齢者医

療に対する拠出金(支援金・納付金等)の伸びが抑えられ、2,000億円程度の収入超過で小康状態を維持したものの、4割近い組合が経常赤字を計上するなど、厳しい財政状況が続きました。義務的経費の半分近くを拠出金に充てる状況も改善されず、4分の1を超える組合で拠出金が法定給付を上回り、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年には義務的経費に占める割合は平均で50.7%に達する、と推計しています。また、28年度の高額医療交付金交付事業によると、患者1人当たりの1カ月の医療費が1,000万円以上の「超高額レセプト」は、前年度比123件増の484件と過去最多を更新し、初めて400件を超えました。最高額は1億694万1,690円となっています。

こうした危機的状況が続くなか、30年度からは第2期データヘルス計画が本格稼働します。厚生労働省は「データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルス(連携・協力)ガイドライン」に基づき、①課題に応じた目標設定と評価結果の見える化、②情報共有型から課題解決型のコラボヘルス体制の構築、③データヘルス事業の横展開をあげ、各ポイントに対応した国の支援策で機動力と実効性を高める推進体制に取り組みます。また、第3期を迎える特定健診・特定保健指導の見直しでは、全保険者の実施率を公表するとともに、後期高齢者支援金加算率を30年度から段階的に引き上げるとしています。

国民の健康寿命延伸のために、データヘルスと健康経営のコラボヘルスが今ほど重要なことはありません。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。
(注)掲載内容については、平成29年11月1日現在の情勢に基づき構成しています。

組合会議員就退任のお知らせ

下記の通り、議員について異動がありましたので、ご報告します。
(就任議員の任期/平成31年5月23日まで)

	退任	就任	就任日
選定議員	柏崎 弘樹	村松 一彦	平成29年7月1日
互選議員	落 邦広	大見 国宏	平成29年10月2日
	杉浦 芳美	山田 浩司	平成29年10月2日

公告

平成30年1月

トヨタ紡織健康保険組合 理事長 永田伸久

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…387,919円

(自)平成30年4月1日 (至)平成31年3月31日

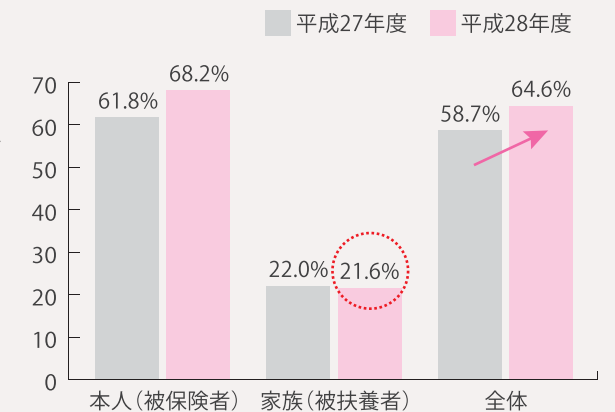
平成28年度 特定保健指導実施率報告

全体の実施率はアップも、家族の実施率は微減…

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが「中」または「高」と判定された人が対象となります。対象になった人は、保健師等の専門スタッフから生活習慣を効率よく改善するためのサポートが受けられます。

特定保健指導を受けることは、将来の健康を手に入れることにつながります。対象になったら放置せずに指導を受けましょう。

特定保健指導を利用した人の割合(実施率)



特定保健指導の実施率が保険料に影響!?

高齢者医療を支えるために健保組合が拠出している「後期高齢者支援金」は、特定健診・特定保健指導の実施率に応じて加算・減算されます。特定保健指導の実施率が低いと、保険料アップでみなさんの負担増につながります。家計のためにも対象者は特定保健指導を受け、生活習慣の改善を継続しましょう。



平成28年度 いきいき生活改善セミナー結果報告

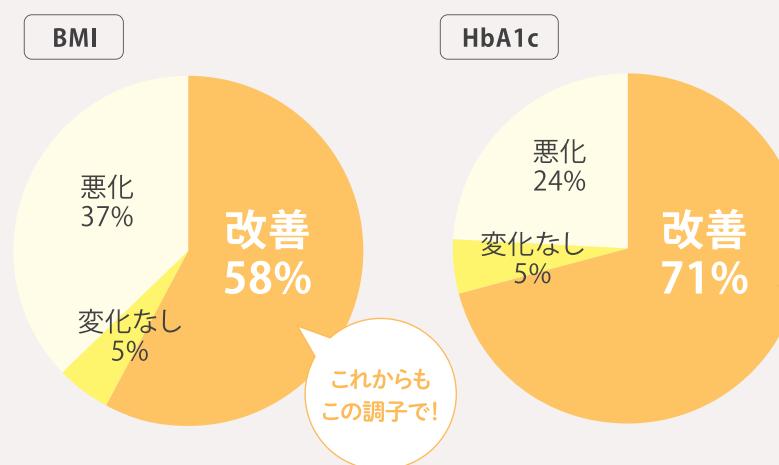
多くの参加者が、検査数値改善しました!

平成28年度の「いきいき生活改善セミナー」に参加した200名について、約1年後の検査数値の変化を見ると、BMI値は約6割、血糖値は約7割改善しました。

いきいき生活改善セミナーとは

特定健診の対象になる前のみなさんに向けた、生活習慣改善のためのセミナーです。母体事業主(会社)とトヨタ紡織健保とのコラボヘルスとして行っています。
■対象者: 35歳、37歳、39歳、45歳、50歳の本人(指導が必要な人)

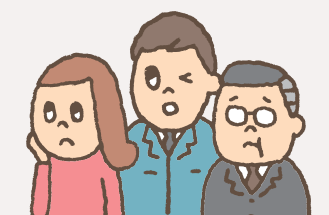
セミナー受講から1年経った参加者の検査数値の変化は?



生活習慣改善は続けないと効果が得られません。

すぐに結果が出なくてもあきらめず、検査数値改善に向けて生活習慣改善に取り組みましょう。

これからもこの調子で!



生活習慣改善のヒントは次ページから!



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。元気で長生きし、充実したシニアライフを送るには、若い世代から健康づくりを積み重ねることが大切です。早めに対策を始めましょう。



基本は良い生活習慣の継続

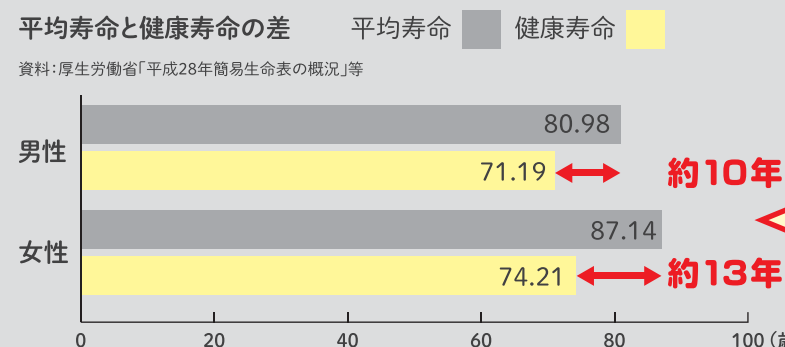
メタボ対策の基本はバランスの良い食生活や適度な運動習慣を日々心がけることです。良い生活習慣を続けて「元気で長生き」をめざしましょう。

ケーススタディ

特定健診を受けたら“メタボ予備群!”さあどうする!?

特定健診・特定保健指導とは

“不健康期間”が約10年もある!

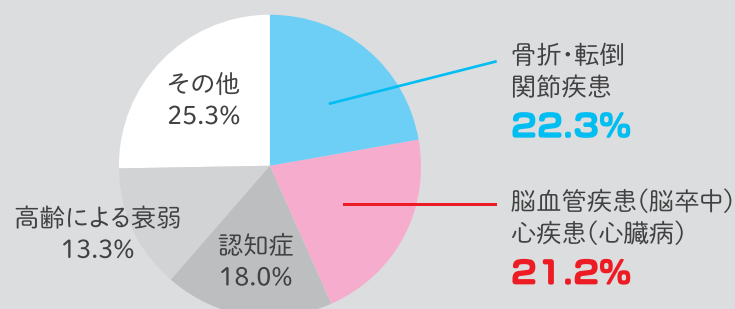


“不健康期間”

この期間が長いほど、心身への負担や医療・介護にかかる費用が膨らむ!!

「生活習慣病」「骨、筋肉の衰え」が原因

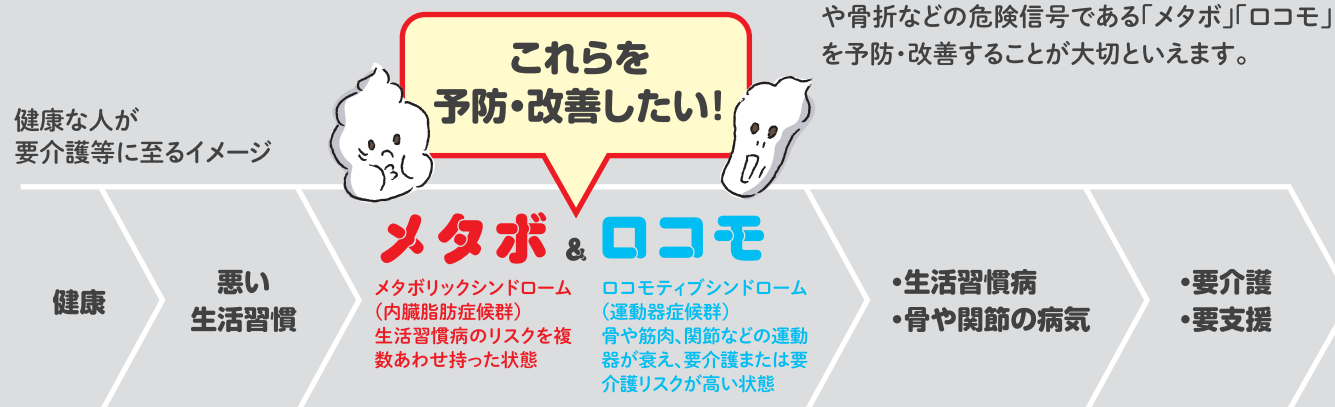
介護が必要になった主な原因 資料:厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査の概況」



要介護の状態は、健康寿命を延ばすうえで最も防ぎたいところです。要介護者等について、介護が必要になった原因を見てみると、**骨、筋肉などの衰え**や**生活習慣病**がもともになったという人が4割以上を占めています。

**骨や筋肉の衰え
生活習慣病
合わせて4割以上!!**

病気やけがを未然に防ぐには



まずはメタボ対策!

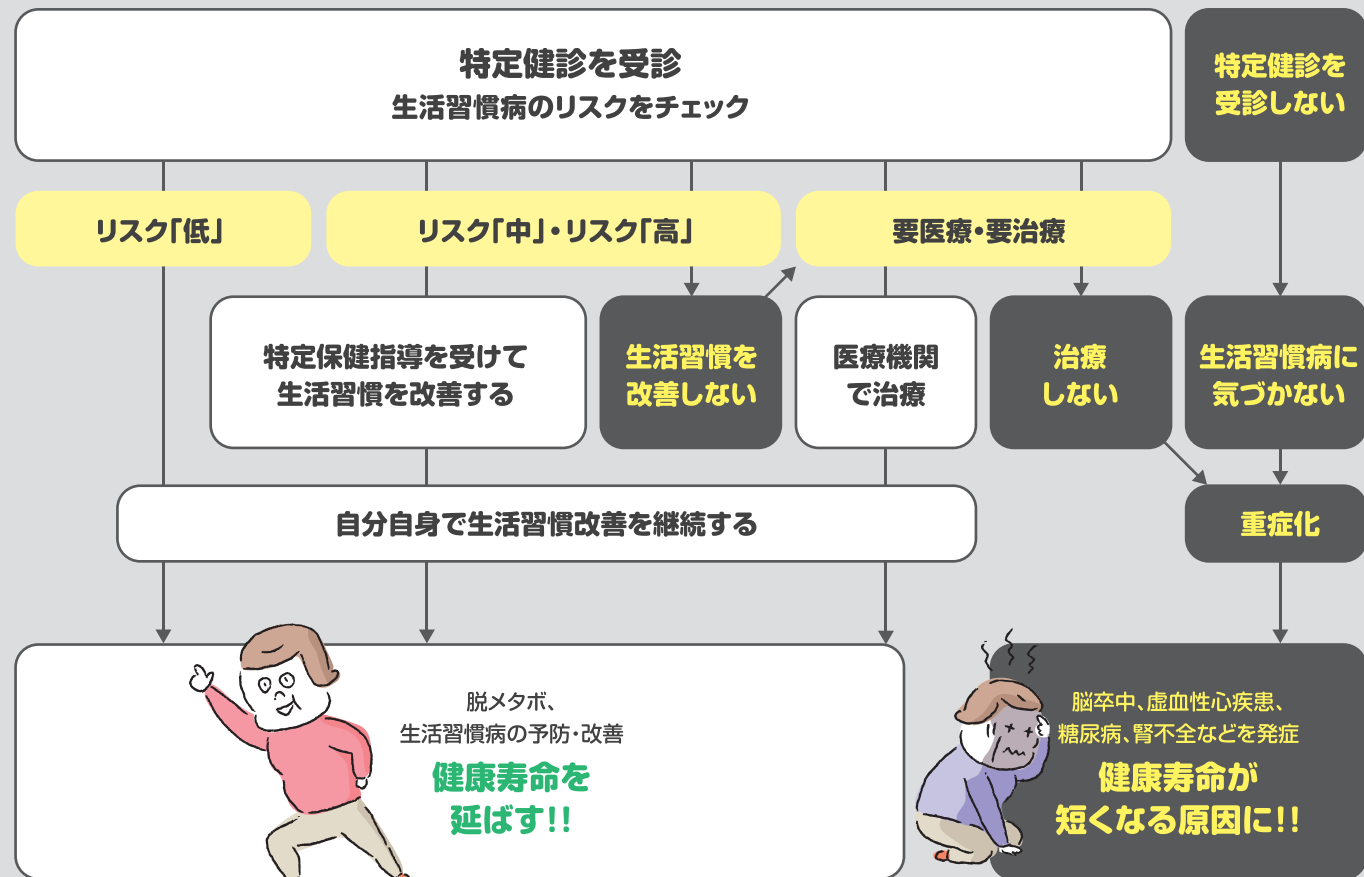




メタボ発見のチャンス! 特定健診

特定健診(40歳から74歳のすべての人が対象)を受けると、自分がメタボかどうかを知ることができ、早めの生活習慣病対策が可能になります。

毎年特定健診を受け、生活習慣病のサインが見つければ改善していきましょう。



健診を受けていないご家族はいませんか?

会社と健保組合は、協力して従業員(被保険者)の健康増進への取り組みを効果的に行う「コラボヘルス」を推進しています。従業員の健康状態を把握することは、健康経営やデータヘルス計画において大切です。また、従業員を支えるご家族の方々が健康でいることも重要です。

しかし、職場で健診を受ける従業員に比べると、ご家族の受診率は低くなっているのが実情です。もしもご家族が大病を患ってしまった場合、従業員の方は集中して働くことが難しくなり、ひいては会社全体の労働力および生産性の低下へとつながります。

健診を受けていないご家族には、健診を受診していただくよう従業員(被保険者)の方からもお声がけをお願いします。

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

今年度の健診まだ間に合います

健診の申し込みを忘れていたり、巡回健診は都合が合わなかったりした方はいませんか? 特定健診を行っている最寄りの医療機関やかかりつけ医で受診できます。

利用方法 ※今年度、すでに人間ドックや巡回健診に申し込みされた方は利用不可。

- ご希望の医療機関に特定健診が受診できるかどうか確認のうえ、予約する
- トヨタ紡織健保へ連絡し、受診券を発行してもらう
- 受診券と保険証を持参の上、予約した医療機関を受診する

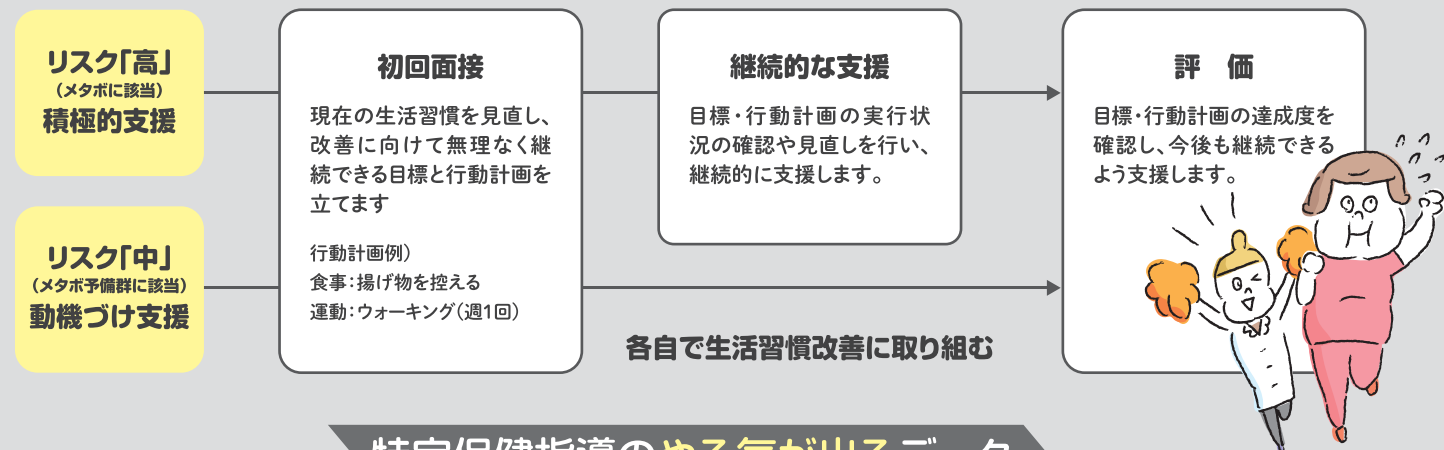
パート先または市町村で特定健診を受診した方は健診表の写し(平成29年4月以降受診)をトヨタ紡織健保まで提出願います。
ご提供者には、当健保組合よりクオカードを進呈します。
※人間ドック、巡回健診受診者は除きます。



特定保健指導は脱メタボの強力な味方!

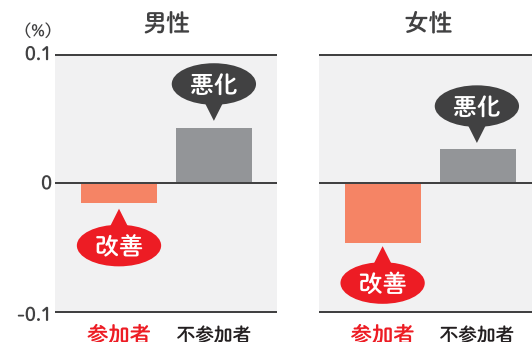
特定健診の結果、リスク「中」「高」と判断された人は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家から特定保健指導(「動機づけ支援」「積極的支援」)を受けられます。対象者のみなさんのライフスタイルなどにあわせ、効果的に生活習慣の改善ができるよう、面接やメール・電話などによりサポートします。

特定保健指導の流れ

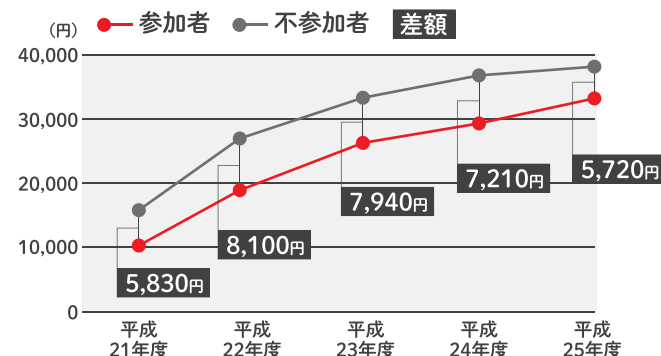


特定保健指導のやる気が出るデータ

●特定保健指導を受けた年度とその翌年度の血糖(HbA1c)の差
(積極的支援・40～64歳・平成20年度と平成21年度の検査値の差)
資料: 第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1



●特定保健指導を受けた人と、受けなかった人の1人あたり入院外医療費
(積極的支援・40～64歳男性・高血圧症、脂質異常症、糖尿病の医療費)
資料: 第19回保険者による健診・保健指導等に関する検討会 資料1



こんなに効果が!

特定保健指導を受けた人(参加者)は、翌年度の検査値が改善しているのに対し、受けなかった人(不参加)の検査値は悪化!

こんなに効果が!

特定保健指導を受けた人(参加者)は、受けなかった人(不参加)に比べ、1人あたり入院外医療費が5,720円～8,100円低い!

2年連続で特定保健指導の対象となったら?

2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。

2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

さあ、次は口コモ対策!



今の生活習慣が 将来のロコモをまねく

加齢とともに骨や筋肉などの運動器が衰え、歩行や日常生活に支障をきたし、要介護または要介護リスクが高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群、通称:ロコモ)といいます。

骨量や筋力のピークは20~30代といわれ、それ以降は少しずつ低下していきます。体が動く若いうちは実感がわきませんが、食事と運動で骨や筋肉を丈夫に維持しておかないと老化が早く進み、ロコモをまねいてしまいます。

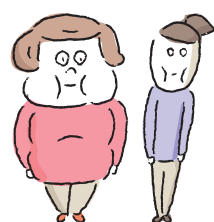
ロコモになりやすい生活習慣

心あたりはありませんか? こんな人はロコモになりやすい!

□運動の習慣がない



□太り過ぎ・やせ過ぎ



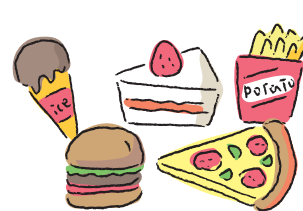
□日常の活動量が少ない



□痛みを放置している



□栄養バランスが偏りがち



□体を酷使している



チェックがついたら、今日からロコモ対策!

こうしてロコモになっていく

骨量・筋力の低下

・骨粗しょう症

骨中のカルシウムが減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気

・変形性関節症

関節の軟骨がすり減って痛みをおこす病気

・脊柱管狭窄症

変形性腰椎症などによって、神経の通っている背骨の穴が狭くなり、痛みや歩行障害などが現れる病気



思うように
体が動かせないと
活動量が減り、
ますます
骨や筋肉が衰える

ロコモ

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群、通称:ロコモ)

・要支援
・要介護



今日からできるロコモ対策 ①・②・③

年を重ねても元気に動ける生活をするためには、働き盛りの今からロコモ対策をすることが大切。さっそく実践しましょう。

①骨を増やす

- 過度なダイエットはしない
- 女性は閉経したら、定期的に骨量チェックをする
- カルシウム、ビタミンD、ビタミンKをとる

カルシウム

牛乳、小魚、大豆、パセリ、チーズなど



ビタミンD

シャケ、イワシ、キノコ類など



ビタミンK

青菜、納豆など



ポイント

- 40歳代以降、年齢とともに骨量が低下!
- 更年期以降の女性は「骨粗しょう症」に注意!
- やせ過ぎは骨を弱める!

②筋肉を鍛える

- 活動量を増やし筋力アップをめざす
- たんぱく質、ビタミンB6をとる

たんぱく質

肉、魚、豆腐、卵、チーズなど

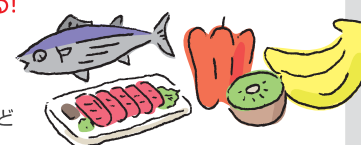


ポイント

- 筋肉量は30歳代から低下が始まる!
- 体を動かせば、何歳からでも鍛えられる!
- やせ過ぎは筋肉を弱める!

ビタミンB6

マグロ、カツオなどの赤身、赤ピーマン、キウイ、バナナなど



③関節・椎間板を大切にする

- 関節や椎間板周囲の筋肉を鍛えて負担を減らす
- 肥満にならないように気をつける

ポイント

- 40歳代からすり減りや変形が始まる!
- 負担をかけ過ぎると傷んでしまう!
- 太り過ぎは関節に過度の負担をかける!

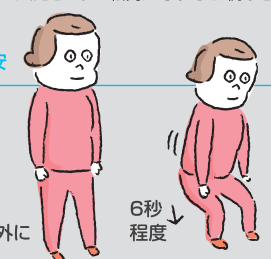
今すぐTRY! ロコモにならない運動習慣

※痛みがある人や病気治療中の人は、医師に相談のうえ行ってください。※転倒にそなえて、机などつかまる物のそばで行ってください。

スクワット

5~6回×1日3セットが目安

足を肩幅よりやや広く開いて立ち、ゆっくりお尻を下ろし、もどに戻します。



つま先は30度くらい外に

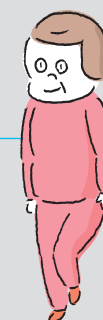
6秒程度

片脚立ち

左右1分間ずつ×1日3回が目安

まっすぐ立った姿勢から、片方の脚を床につかない程度にゆっくり持ち上げてキープします。

ひざがつま先より前に出ないように



たとえばこんな心がけも! ★5階までは必ず階段を使う ★歩くときは歩幅を大きく ★マメに家事をする

かぜ&むし歯予防 キャンペーン参加者へ

締め切りは**2月16日(金)**です。

キャンペーン終了(1月31日(水))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!!

インフルエンザ予防接種 はお済みですか?

1月31日(水)までの接種分が補助の対象

補助金の申請期限 **2月14日(水)**
当健保組合必着



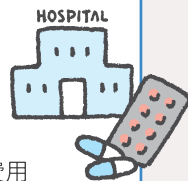
医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付されます。
これを医療費控除といいます。

1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が
10万円(総所得金額等が200万円未満の人は、その5%)を超えたとき、
税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。

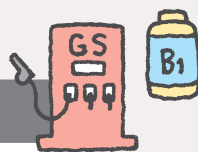
対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品購入費
- 入院時食事療養や生活療養の費用
- 通院費用・往診費用
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 歯科の保険外費用(ホワイトニング等は除く)



対象外の費用の例

- ×美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- ×ビタミン剤や滋養強壮剤などの
治療のためではない医薬品の購入費
- ×健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- ×自家用車で通院した場合のガソリン代や
駐車料金



医療費控除の特例

セルフメディケーション税制とは?

対象のOTC医薬品を1年間に12,000円(家族分を含む)を
超えて購入した場合、12,000円を超えた金額(上限88,000円)
が所得から控除され、所得税の一部が戻ってくる制度です。

注意点

- 従来の医療費控除との併用は不可
- 利用できるのは平成29年1月以降の購入分から(平成33年12月31日まで)
- 健康診断など一定の取り組みを行っていることが条件

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です

【対象となる医薬品】

医療用医薬品から転用された特定の成分を含むOTC医薬品*。

*薬局・薬店・ドラッグストアなどで販売される一般用医薬品。

詳細は厚生労働省HP該当ページをご参照ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

健康・医療 / 育児 / 介護 / メンタルヘルス

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)】

開催しました

テーマパークを歩こう!!

平成29年11月4日に、恒例の「テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園」を
トヨタ紡織健保ほか8健保組合合同で開催しました。

当日、園内では秋まつりも開催され、にぎやかな1日を過ごしました。
今後も、積極的にいろいろな事業へ積極的にご参加くださいますようお願いいたします。

IN 東山動植物園



Start!



木々が色づき始めた園内へ



そんなに见ないで



Goal!



たくさんのご参加
ありがとうございます!



キリンのカップルもお出迎え



へたかりに構わずお昼寝ZZZ



ゾウさんお鼻が長いのね

平成29年秋

けんぽれんあいち健康ウォーク報告



歴史と文化の街“いいかも! 半田”めぐり歩き

10月7日(土)、半田市でけんぽれんあいち健康ウォークが開催されました。
当健保組合からは76名の方が参加され、約8.5kmのコースを楽しみました。

満開の
マツバボタンをあとに
矢勝川堤へ

スタート

青山公園
↓
任坊山公園
↓
半田空の科学館・
半田市立博物館
↓
新美南吉記念館
↓ 矢勝川堤
南吉の生家
↓
半田赤レンガ建物
↓
雁宿ホール



受付をして
スタート

波打つような外観の
新美南吉記念館



豪華絢爛!
ゴール後、5年に一度の
「はんだ山車まつり」に
足をのびた参加者も



ノスタルジックな
半田赤レンガ建物

次回もぜひ
ご参加ください!

平成30年春 けんぽれんあいち健康ウォークに参加しよう!!

開催日 平成30年4月7日(土) 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。

みんなを誘って いちご狩りに行こう!



お得な契約料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」(健保ホームページからダウンロード可)を当健保組合に提出し、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

■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	1月1日～1月31日	1,620円	1,320円
	2月1日～3月31日	1,440円	1,140円
	4月1日～5月10日	1,260円	960円
	5月11日～6月上旬	990円	690円
3歳以上 小学生未満	1月1日～1月31日	990円	690円
	2月1日～3月31日	990円	690円
	4月1日～5月10日	810円	510円
	5月11日～6月上旬	810円	510円

	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～3月31日	1,600円	1,100円
	4月1日～5月上旬	1,200円	700円
	12月中旬～1月5日	1,600円	1,200円
3歳以上 小学生未満	1月6日～3月31日	1,400円	950円
	4月1日～5月上旬	1,000円	550円

契約保養所のご案内 天然温泉付 会員制リゾートホテル



湯の山温泉開湯 1300年記念プラン

由緒ある温泉地へぜひ

全日同料金!!

3月20日まで

オテル・ド・マロニエ
湯の山温泉

三重県三重郡菰野町菰野湯の山8563

ご予約はこちらまで

tel 059-392-3210

ご予約スムーズ!
プランno.35



お1人様料金 (税込・税別)

※1室2名様以上でのご予約に限り。※夕食をご予約された方に限り。※3日前までにご予約ください。

宿泊
料金

1,800円 + 夕食料金 選べる夕食

山波膳 4,500円
山波会席 5,600円
月会席 6,800円

下呂、内海の各温泉でも特別プランをご用意いたしております。詳しくはお問い合わせください。

オテル・ド・マロニエ
下呂温泉

岐阜県下呂市萩原町西上田2259-9

ご予約はこちらまで

tel 0576-24-1122



飛騨の肉三昧(3月1日～3月31日)

オテル・ド・マロニエ
内海温泉

愛知県知多郡南知多町内海小樹40

ご予約はこちらまで

tel 0569-62-3255



冬の味覚～河豚会席(～3月10日)



各プランはこちらからもご予約いただけます。

マロニエ企業限定プラン

検索

URL: <http://marronnier.info/form>

※写真はイメージです

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/>