

けんぽ

no. 141
2019
winter

だより

Contents

- p 2 平成31年 健保の展望／公告
- p 3 「健康経営」にあなたも参加しよう
- p 4 第2期データヘルス計画、進行中!
- p 5 特定健診・特定保健指導実施率報告／
つよい子になるぞ!!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
- p 6 健診結果は活かしてはじめて役に立つ!
- p 8 医療費控除／
トヨタ紡織健保 健康ホットライン
- p 9 スキマストレッチ
- p10 お悩み解消“旬”レシピ
- p11 テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園／
けんぽれんあいち健康ウォーク報告
- p12 いちご狩り／オテル・ド・マロニエのご案内

特集
健診結果、
ちゃんと見てる?

6～7ページ

お正月明けのからだに
やさしいメニューを
ご紹介!

10ページ

データヘルスの成果により、 上昇傾向にある国民の健康状態

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革は必須

超高齢化を迎え、国民医療費の膨張が進み、平成31年の健康保険組合を取り巻く環境は厳しさを増しています。その背景には、高齢者医療費への納付金負担増などに伴う財政問題が重くのしかかっており、負担構造の改革が避けられません。

国立社会保障・人口問題研究所によると、平成28年度の社会保障給付費は前年度より1兆5,020億円多い116兆9,027億円となり、過去最高を更新しました。このうち医療費の総額は前年度比0.6%増の38兆3,965億円で、診療報酬改定による薬価の大幅な引き下げに加え、前年度に登場したC型肝炎新薬の使用量が沈静化し、小幅増にとどまりました。

解散を視野に入れた健保組合も

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「平成29年度健康保険組合決算見込」では、高齢者医療を支える拠出金が増えたことで、黒字幅は前年度比で約4割（1,030億円）の大幅減となりました。

保険料収入は保険料率の引き上げなどにより8兆843億円（前年度比3.02%増）に上り、収入のうち4割以上が支援に回っている計算となります。支出は、加入者が診療を受けた際に医療機関へ支払う保険給付費が4兆72億円（2.10%増）、高齢者医療向けの納付金は3兆5,265億円（7.45%増）で、全1,394組合のうち、赤字は全体の約4割に当たる580組合（前年度比39組合増）に

達し、拠出金負担に耐えかねて、解散を決めた組合もあります。

健保組合が解散した場合、組合員は中小企業向けの全国健康保険協会（協会けんぽ）に移ります。そうすると健保組合が独自に展開している福利厚生などのサービスが受けられなくなってしまいます。健保連は「事態はますます深刻になっている。早急に高齢者医療費の負担構造改革を進めるべきだ」と訴えています。

健康経営に取り組む企業が大幅増加

こうしたなか、第2期データヘルス計画、コラボヘルスが稼働し、個々の健保組合が計画・目標を具体的に作って、成果を出していく取り組みが本格化しました（p.3-4）。日本健康会議が平成28年から5年計画で進めている「健康なまち・職場づくり宣言2020」の進捗状況では、8つの宣言のうち5つを達成。健保組合などと連携して健康経営に取り組む企業は目標とする500社を上回り、協会けんぽなどのサポートを得て健康宣言に取り組む企業は、平成29年度目標の1万社を大幅に上回る2万社に達しました。

注目されるのは、特定健診・特定保健指導の実施率が高い健保組合や健康経営優良法人の所属する健保組合で健康状況、生活習慣病がいずれも良好な割合が高かったことです（辻一郎・東北大学大学院医学系研究科教授の発表）。いまや社員が健康でいきいきと働ける会社・職場が改めて問われているといえそうです。

（注）掲載内容については、平成30年10月15日現在の情勢に基づき構成しています。

—すべては社員と家族の健康があってこそ—

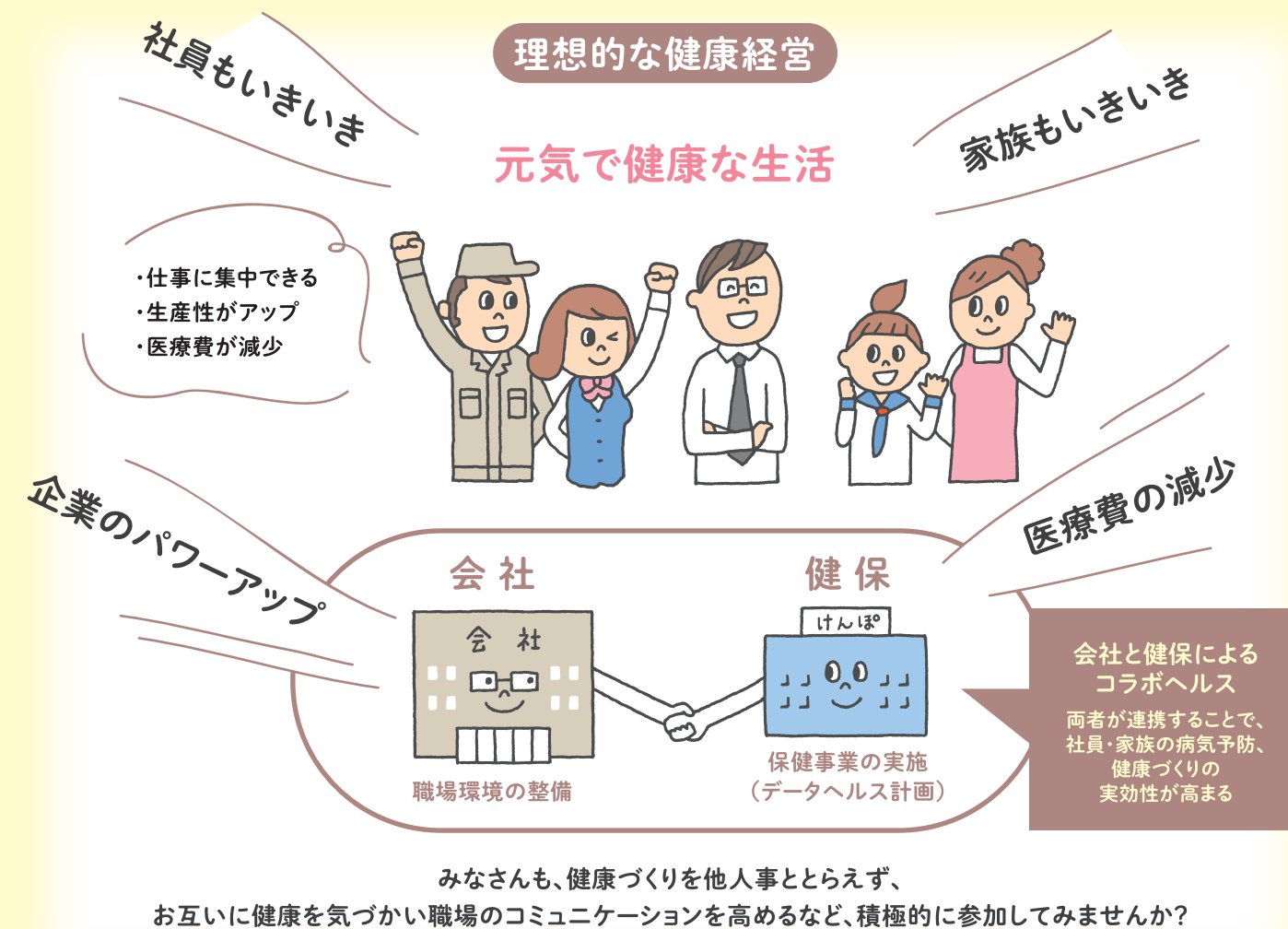
「健康経営®」にあなたも参加しよう

会社が、社員や家族の健康と企業の生産性を向上するため積極的に健康づくりに取り組むことを「健康経営」といいます。

会社と健保組合が社員の健康状況をしっかり把握して、

健診後の保健指導やメンタルヘルス対策、労働環境の整備などさまざまな健康づくり事業を行います。

社員やその家族は、生活習慣を見直すなどの健康意識を高め、結果的に会社も社員も元気になることを目指しています。



企業アピールにつながる

健康リテラシーの向上

優秀な人材の確保

トヨタ紡織健保では、「健康経営」をサポートするため、グループ企業にご理解をいただくための活動を実施しています。

・健康宣言の募集と認定を行っています

・健康マスター検定エキスパート3名が在籍し、加入者の健康意識向上のために活動しています

トヨタ紡織健保は、会社と協力して「健康経営」に取り組んでいきます！

公告

平成31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 … 410,000円 平均標準報酬月額 … 395,250円

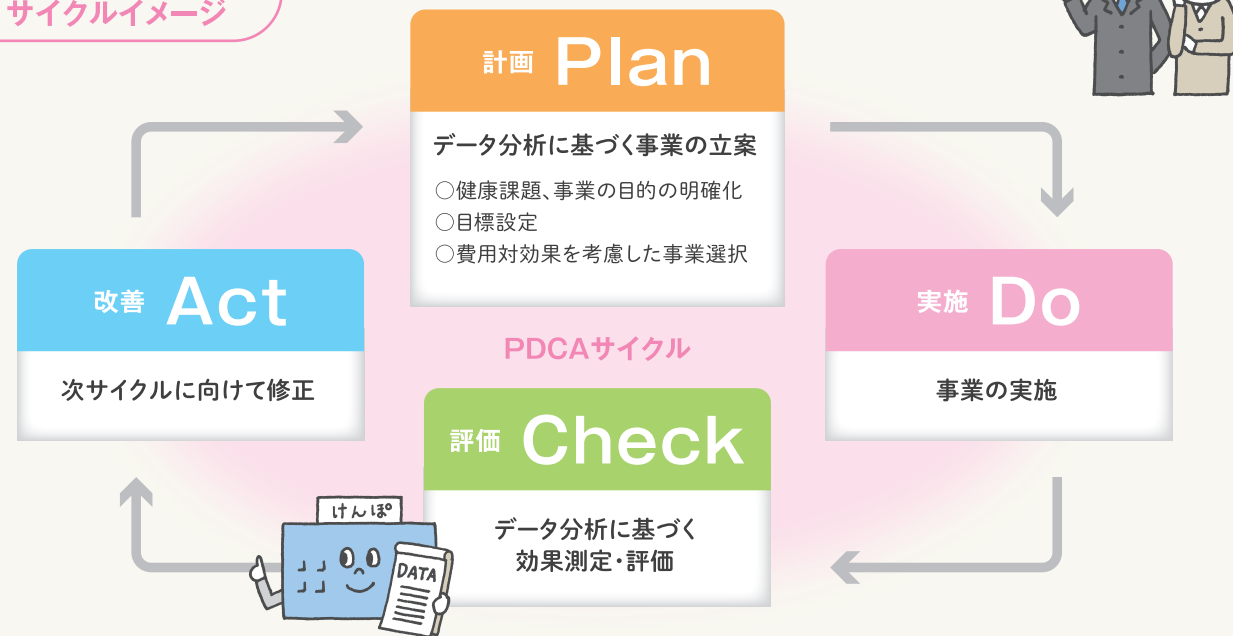
（自）平成31年4月1日 （至）平成32年3月31日

※健康経営は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「データヘルス計画」とは、国が推進するプロジェクトで、データ分析に基づき、「PDCAサイクル」を使って効率的・効果的な保健事業を実施する取り組みです。2015年度にスタートし、今年度から第2期に入りました。今後6年間にわたり実施されます。

「データヘルス計画」では、健保組合が持っている健診結果と医療費(レセプト)のデータなどを分析し、健康管理や病気予防対策が効果的に行える、みなさんにピッタリの保健事業を計画(Plan)、実施(Do)します。実施した事業は評価(Check)され、次年度の事業に向けて改善(Act)します。年度ごとにPDCAサイクルを回して、よりよい保健事業にしていきます。

保健事業のPDCA サイクルイメージ



トヨタ紡織健保の取り組み(重点項目)

これからも、より実効性のある保健事業を実施していきますので、ぜひご活用ください!

健康づくり情報の提供

- 機関誌「けんぽだより」の発行
- 事業所別健康レポートの発行

メタボリックシンドローム対策

- 特定健診(40～74歳の人の健診)
被保険者・被扶養者対象
- 特定保健指導(特定健診の結果、必要な人への指導)
被保険者・被扶養者対象

病気の予防

- 人間ドック
- 脳ドック・肺ドック
- 生活習慣病の治療をしていない人への受診勧奨
- かぜ・むし歯予防「つよい子になるぞ!! キャンペーン」
- インフルエンザ予防接種への費用補助
- ウォーキングイベントの開催・共催

など

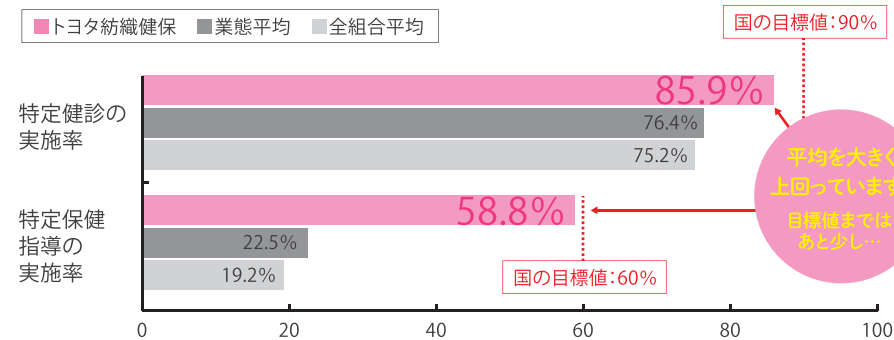
トヨタ紡織健保の注目! 保健事業

in winter 2019

特定健診・特定保健指導 平成29年度の実施率報告

トヨタ紡織健保の特定健診・特定保健指導の実施率は、全国的に見ても高いことがわかりました。しかし、被扶養者のみなさまの受診状況がまだまだ低いため、目標値には届いていません。

トヨタ紡織健保の特定健診・特定保健指導実施率



被扶養者のみなさま
自分のからだのために…
特定健診・特定保健指導を
受けましょう!

つよい子になるぞ!! キャンペーン

提出締切 1月31日(木)

「つよい子賞」をもらおう!

キャンペーン終了(12月31日(月))後、アンケートを提出された方に、「つよい子賞」をプレゼントします。

キャンペーンの流れ

対象者全員に
パンフレット配付
対象:1歳～9歳(小学3年生以下)

キャンペーン終了後
アンケートを提出

アンケート提出者に
「つよい子賞」
プレゼント!

インフルエンザ予防接種費用補助

補助金の申請期限 2月14日(木)必着

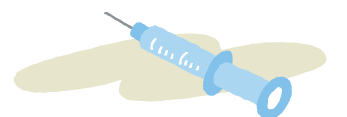
予防接種はお済みですか?

平成30年度インフルエンザ予防接種費用の補助は1月31日(木)までの接種が対象です。まだ受けていない方はお早めに!

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30年10月1日(月)～平成31年1月31日(木)

問い合わせ先 トヨタ紡織健康保険組合 担当:伊藤・大草・岡部 TEL 0566-26-0305(内線811-3051)



秋の90日間チャレンジウォーク

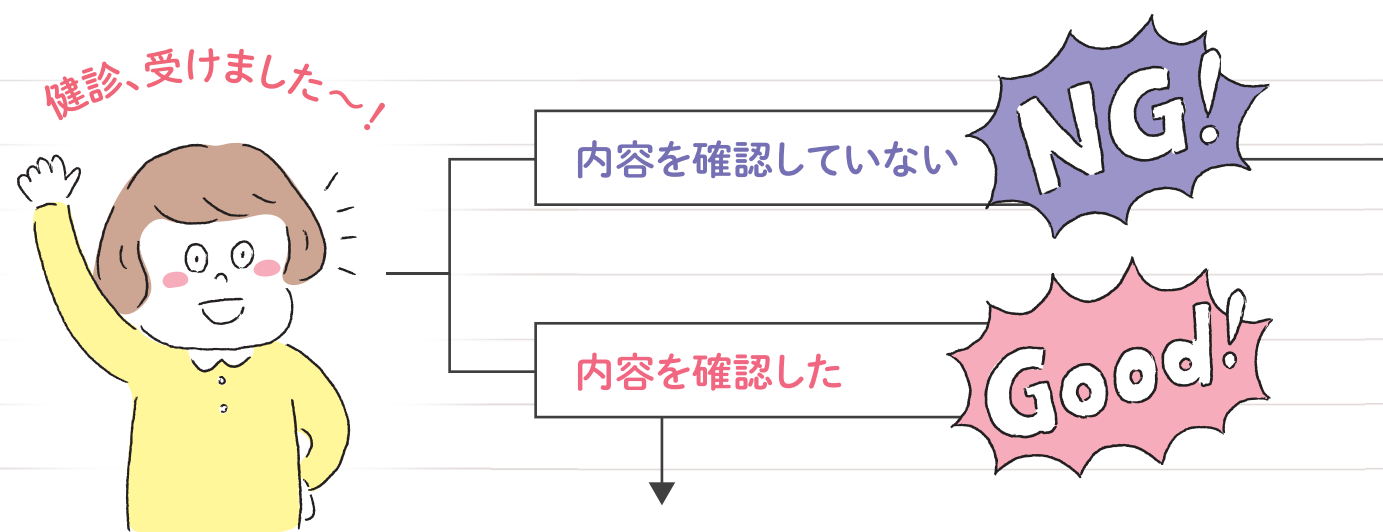
提出締切 2月15日(金)

90日間で60万歩以上歩いた方に、QUOカードをプレゼント!

参加者は「記録表」とアンケートの提出をお忘れなく! 詳細は、健保ホームページで。

健診結果は活かして／はじめて／役に立つ！

今年度の健診は受診しましたか？ ご家族のみなさんも受けましたか？
健診結果が届いたら、放っておくのは禁物です。しっかり健康づくりに活かしましょう。



結果はどうでしたか？

「異常なし」
「軽度異常」だった

昨年に比べて数値が悪くなっていませんか？
もしあれば、生活習慣を見直し、
自覚症状があれば早めに医師に相談しましょう。

「要経過観察」
の項目があった

健診結果票に書かれている月数が経過したら、
再検査を受けましょう。
生活習慣を改善することで、数値がよくなることもあります。

「要再検査」
「要精密検査」
の項目があった

一時的な数値の異常の場合もありますが、
必ず再検査を受けましょう。
せっかく見つかった異常が重い病気にならないよう、
早期発見・早期治療のチャンスを逃さないで！

「要治療」
の項目があった

異常が認められます。すぐに医療機関を受診してください。
治療中の方は、主治医の指示に従って治療を進めましょう。

※医療機関によって表記が異なる場合があります

「特定保健指導」
の対象になった

メタボリックシンドロームの予備群・該当者です。
専門家のサポートを受けながら生活習慣を改善するチャンス！
ぜひ受けましょう。

数値の変化を見比べるために、健診結果は毎年保存しておきましょう。

健診結果を
放置していると…

今すぐ内容を確認してください！

数値の悪化に
気づかない



どこも変わって
ないわよね

病気の発症・進行

最近調子が
イマイチ…



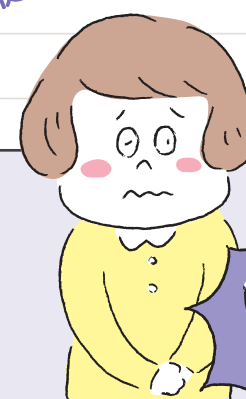
取り返しの
つかないことにな
るかも！！

健診結果を
見ておけば
よかった…



まだ健診を受けていない…

お早めに受診してください！



NG!

特に被扶養者で健診を
受けていない方が多くなっています。
40歳以上の被扶養者の方は、
年に一度健診を受けるようにしましょう。
年度末が近づくと、健診機関の予約が取りにくくなります。
今年度の健診を受けそびれないよう、
さっそく予約しましょう！

忙しくて行く暇がない！！

家族のためにも自分を大切に

家族のことを優先して自分のことは後回し…。
でも、それであなたが倒れてしまったら、家族はもっと困ります。
年に一度は、健診のための時間をつくりましょう。

自分は元気だから大丈夫！！

自覚症状のないリスクもあります

心筋梗塞や脳卒中などの生活習慣病は、
自覚症状がないまま、いきなり発症することがあり、後遺症も残ります。
健診で早期発見・早期治療に努めましょう。

去年受けたから今年はいいわ！！

1年ごとの変化に注目

からだの状態は、外見上わからなくても年々変化しています。
検査数値の変化を見ることで、病気になるリスクを減らすことができます。
数値に注目しましょう。

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

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。

【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。

注意点

- 上記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

詳細は厚生労働省HP該当ページをご参照ください。 <https://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。

※医療費通知は、医療費控除の明細書として使用できますが、再発行はいたしませんので、大切に保管してください。

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

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!

健診結果

結果票の
数値について
気になることが。
詳しく教えてほしい!

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…

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)】

トヨタ紡織健保
健康ホットライン

Web利用案内 も活用ください!

QRコードからアクセスしよう!



スキマストレッチ

コリをほぐす

座ったままでストレッチ

長い正月休みが終わり、からだが固まっていませんか?

疲れやコリは、仕事の効率アップのためにもこまめにほぐしたいものです。

コリやだるさを感じ、集中力が欠けてきたと思ったら、座ったままでできるストレッチを試してみましょう!

気分転換にもなりますよ。

血行がよくなり、疲労回復に

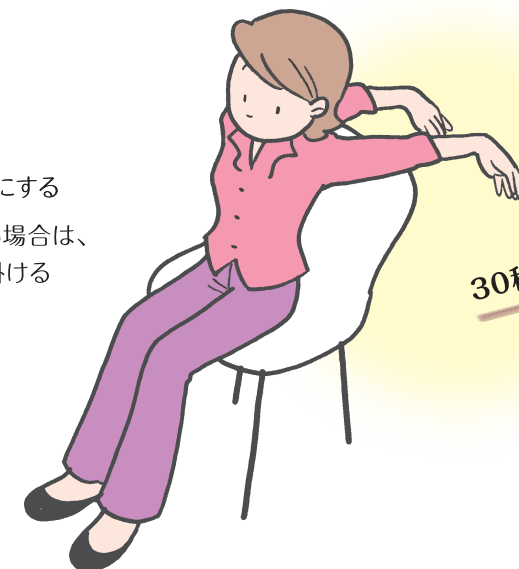
肩 ストレッチ

ポイント

- 背中は伸ばし、
肩をせばめるようにする
- 腕が伸ばしづらい場合は、
イスの前方に腰掛ける

両手を伸ばして
背もたれに乗せる

肩甲骨や肩の筋肉を
意識しながら行くと効果的です。



30秒ほどキープ!

腰痛改善、猫背の予防に

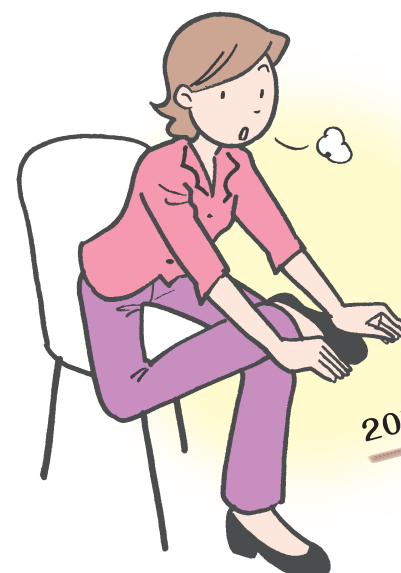
ポイント

- 体を倒す時は息を吐きながら、
ムリのないところで止める
(呼吸は止めない)
※反対側も同様に行う

ヒップ ストレッチ

イスに深く腰掛けて、
右足を左足のももに乗せ、
体をゆっくり前に倒す

反動をつけずに、息を吐きながら
ゆっくり伸ばしましょう。



20秒ほどキープ!

ワンポイントアドバイス

椅子は、できれば固定タイプを利用しましょう。
キャスタータイプの場合は、転倒などに十分気をつけてください。

お悩み解消
旬
レシピ

お正月明けの“お疲れ胃”に 根菜の酢鶏

料理制作／柴田 真希 スタイル／佐藤 絵理 撮影／花田 真知子

いろいろな食感が楽しめ、噛むほどに味わい深い根菜が主役。
塩分控えめで、お疲れ気味の胃にやさしいメニューです。

材料(2人分)

鶏もも肉	小1枚	砂糖	小さじ1
酒	大さじ1	塩	小さじ1/4
A 塩・こしょう	少々	B ケチャップ	大さじ1
大根	100g	酢	大さじ1
れんこん	1/2節	ブラックペッパー	少々
生しいたけ	2枚	片栗粉	大さじ1/2
赤パプリカ	1/4個	ごま油	大さじ1/2
大根の葉	40g		

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、ポリ袋に入れてAをもみ込む。
- ②大根とれんこんは皮をむき、8mm厚さのいちょう切りにする。生しいたけは軸を取り、4等分に切る。赤パプリカは乱切りにする。大根の葉はさっとゆでて水気を絞り、小口切りにする。
- ③カップにBの材料を入れ、混ぜ合わせておく。
- ④①のポリ袋に片栗粉を加えたら、袋に空気を入れ、口を閉じてシャカシャカと振り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
- ⑤フライパンにごま油を入れて中火にかけ、④の鶏肉、大根を入れる。大根に焼き色がついたら裏返す。
- ⑥鶏肉に火が通ったら、れんこん、生しいたけ、赤パプリカ、大根の葉の順に加え、混ぜ合わせておいたBを加えて味を調える。全体にとろみがつくまで炒めたら、器に盛り付ける。

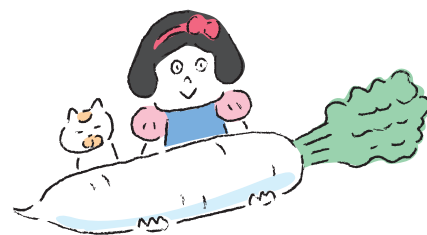
1人分
エネルギー
324kcal
塩分
1.5g



旬野菜
大根の
ヒミツ

大根には、ビタミンC、カルシウム、消化酵素のアミラーゼなどが豊富に含まれています。とくに消化促進効果は昔からよく知られており、「自然の消化剤」ともいわれています。炭水化物の消化を促すことから、胃もたれ解消にも効果が期待できます。

つつい食べすぎになりがちな冬、大根料理を楽しんでみては？



In 東山動植物園

開催しました /

テーマパークを歩こう!!

平成30年11月10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。



トヨタ紡織
健康保険組合

Start!



鮮やかな色彩が
目をひきます



今日はウォークイベントらしいよ

ウォーキング日和だよ



ソウさん、
こっち見てるよ!



ユーカリおいしかったの
ZZZ...



みんな楽しそうだな~



Goal!



平成30年秋

けんぽれんあいち健康ウォーク



歴史を巡る街並みを散策 国宝犬山城から中山道鵜沼宿へ

10月6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ました。
トヨタ紡織健保からは80名の方が参加され、約8.0kmのコースを楽しみました。

スタート

- 石作公園
- ↓
- 本町通り
- ↓
- 犬山城
- ↓
- 有楽苑
- ↓
- 犬山橋
- ↓
- 大安寺遊歩道
- ↓
- 中山道鵜沼宿
- ↓
- 新鵜沼駅

ゴール



にぎやかな本町通り



いってらっしゃい!



からくりの実演も



堂々たる姿、
国宝犬山城



木曾川を渡れば岐阜県です



江戸の
風情たどる
宿場町



次回もぜひ
ご参加ください!

平成31年春 けんぽれんあいち健康ウォークに参加しよう!! 〈江南・岩倉方面〉

開催日 平成31年4月6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。



元気になる! キレイになる!

いちご狩りに行こう

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」
(健保ホームページからダウンロード可)を
トヨタ紡織健保に提出し、
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

	期間	一般料金	契約料金
小学生以上	1月2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2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

■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15日～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
3歳以上 小学生未満	12月15日～1月5日	1,600円	1,200円
	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



全日同料金 (曜日による割増なし)

*表示料金は税込・税別・入湯税別、1泊2食付です。
*ご予約は2名以上にお願いいたします。
*お部屋タイプは洋室・和室いずれかをお選びください。

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉 限定プラン

期間
平成31年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
tel 059-392-3210



オテル・ド・マロニエ 冬の1泊2食付の 宿泊プラン

期間
平成31年3月31日まで

湯の山温泉

かもしかプラン

お一人様 9,000円

内海温泉

冬の海ふぶきプラン

お一人様 9,000円

下呂温泉

下呂深山プラン

お一人様 9,000円

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
tel 0569-62-3255



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
tel 0576-24-1122



厳選蟹づくし 御膳 16,000円

お一人様
1泊2食

お品書き

食前酒 乾杯梅酒
先付 蟹味噌豆腐
先出し ずわい蟹姿
蟹酢
椀物 蟹の土瓶蒸し
造り 氷の器盛り
焼肴 蟹溶岩焼き
台物 蟹すき鍋
揚物 蟹天婦羅
お食事 蟹雑炊
香の物 蟹合せ
水菓子 フルーツ



※写真はイメージです。

ご利用方法

- ①利用者が、各施設へ電話やインターネットで予約をします。
※予約する際に、オーナー番号「2512」が必要になります。
- ②予約がとれましたら、「オテル・ド・マロニエ利用申込書」(健保ホームページよりダウンロード可)に記入し、トヨタ紡織健保へ提出してください。
- ③トヨタ紡織健保より利用券をお渡しいたします。



↓ご予約は専用フォームが便利!

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

マロニエ企業限定プラン

検索

WEB予約
特典もあります

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/>