

けんぽだより

No.143 2019.summer

CONTENTS

- P 2 平成30年度 決算
- P 3 クローズアップけんぽ「高齢者医療への納付金」
- P 4 保健事業のご案内
- P 8 市区町村等の医療費助成の対象になったら?／トヨタ紡織健保 健康ホットライン
- P 9 季節の健康TOPICS「食中毒」
- P10 健康宣言チャレンジ事業所に認定／設立70周年記念事業
- P11 元気のモトは食事から!／ヘルシーエイジングヨガ
- P12 オテル・ド・マロニエのご案内／リゾートトラストのご案内

けんこう、えがお。



トヨタ紡織健康保険組合

こんにちは！
今号から私たちが
ご案内します！

スマイルさん

ケンボくん

ホームページにも
登場するよ！



ママさん

花

元気

パパさん

ハッピー

ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね！

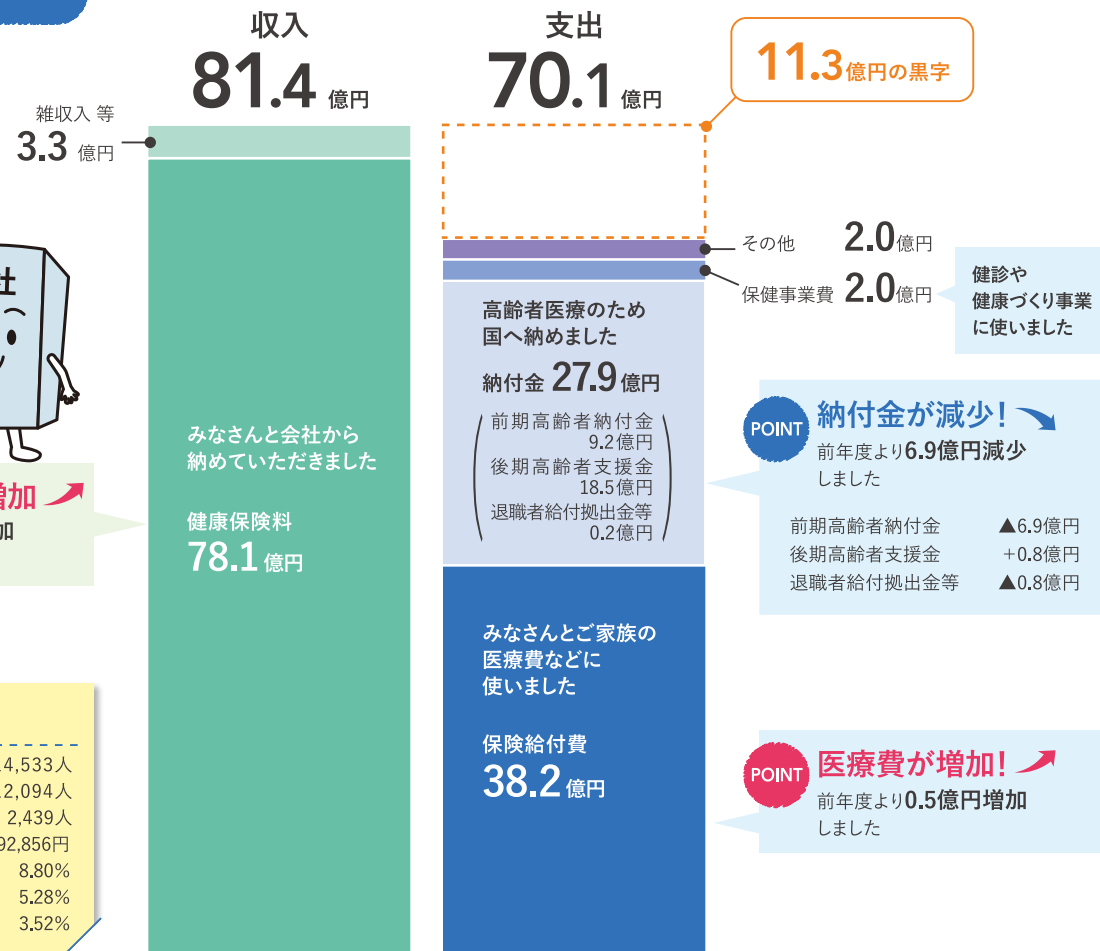
平成30年度



納付金の負担重く、 黒字を維持するも予断許さず

トヨタ紡織健康保険組合の平成30年度決算が、7月19日組合会にて承認されましたので、お知らせいたします。

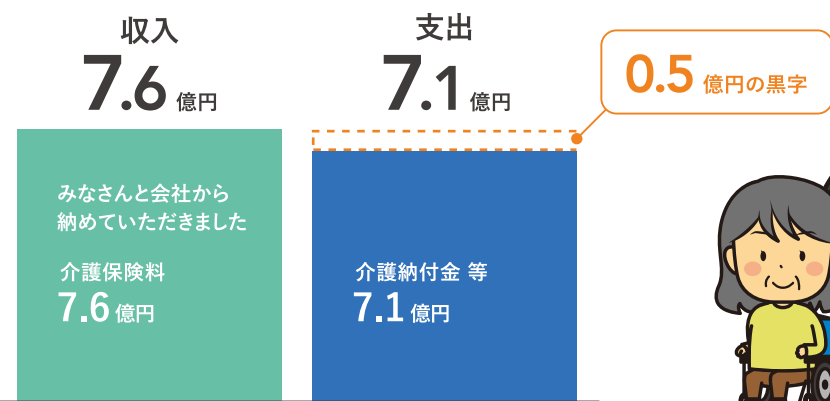
健康保険



決算の基礎数値

●被保険者数	14,533人
男	12,094人
女	2,439人
●平均標準報酬月額	392,856円
●保険料率	8.80%
事業主	5.28%
被保険者	3.52%

介護保険



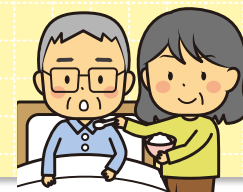
決算の基礎数値

●第2号被保険者数	9,080人
●第2号被保険者たる被保険者数	6,320人
●特定被保険者数	336人
●平均標準報酬月額	465,129円
●保険料率	1.54%
事業主	0.77%
被保険者	0.77%



クローズアップけんぽ

本来は現役世代のために使われるべき健康保険料。
半分近くが**高齢者医療への納付金**にあてられています



みなさんと会社が納めた健康保険料の使い道

みなさんのために使われています

高齢者医療のために使われています

保健事業費ほか **6%**

健診費用など

保険給付費 **52%**

医療費など

納付金 **42%**

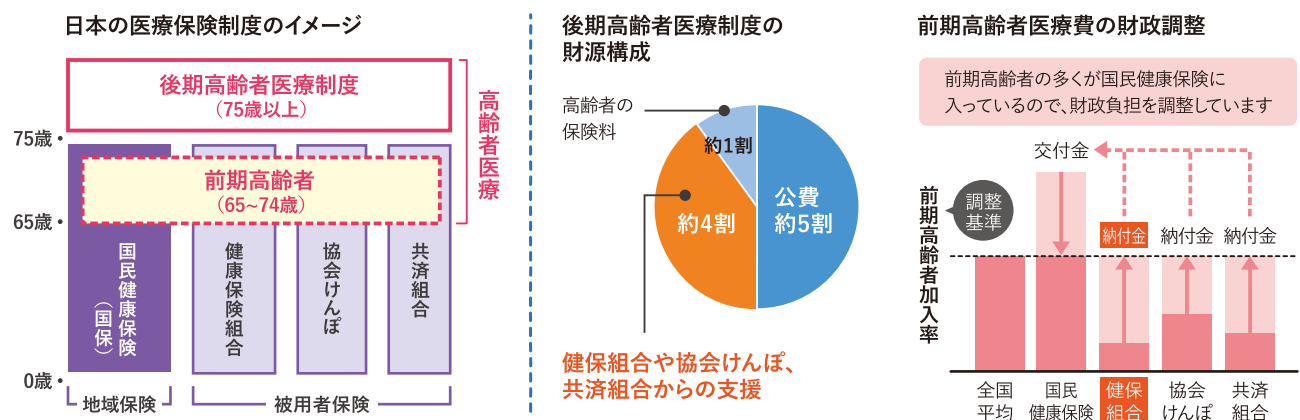
半分近くが
高齢者への
納付金!



健康保険組合連合会「平成31年度健保組合予算
早期集計結果の概要等について」より

みなさん一人ひとりが支える高齢者医療

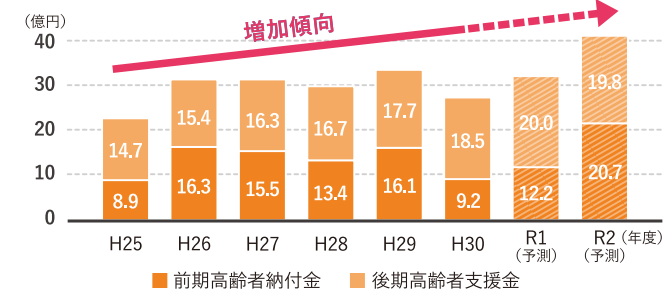
高齢者医療は年齢に応じて「前期高齢者」と「後期高齢者」に区分され、それぞれ財政負担のしくみなどが異なります。



納付金は増加傾向。厳しい財政の要因に

社会の高齢化が進むにつれて高齢者の医療費は年々増加しています。高齢者の医療は社会全体で支えるという考えのもと、当健保組合も納付金を国へ納めていますが、その負担は非常に重く、厳しい財政状況が続く要因となっています。

トヨタ紡織健保の納付金推移





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

医療機関に直接予約し、「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

通常負担額約30,000円が**無料**
※オプション検査は全額自己負担

利用方法

受診案内（対象者に送付）の日程・
医療機関を確認し申込み
（30歳以上の方は直接健診業者へ）
20歳代の方は子宮頸がん検査を受
診できます

40歳以上が対象

③特定健診

自己負担額

通常負担額約7,000円が**無料**

利用方法

ご希望の日にて、かかりつけ医や最
寄りの医療機関※に予約し、当健保組
合に連絡。健保組合にて発行された受
診券を受診日当日に医療機関へ提出

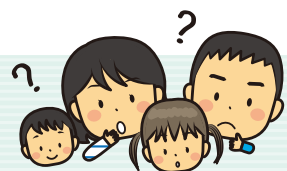
※集合契約になっている全国49,200の医療機関

無料

無料

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、健診結果の
写し（2019年4月以降受診分）を当健保組合まで提出してください。ご提供者には、謝礼をいたします。



どうして健診を受けるの？

理由
1

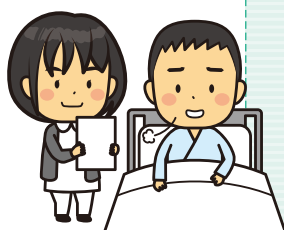
病気を予防するため

健診結果に「アブナイな」と思われる数値や「要再
検査」などの項目はありませんか？ 健診を受ける
ことは、病気になるのを未然に防ぐことにつながり
ます。また、毎年検査を受けることで、経年変化に
気づきやすくなります。

理由
2

病気を早期発見・ 早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早
期発見し、早期治療すること
ができます。治療期間が短くな
り、身体的にも負担が少なくな
ります。

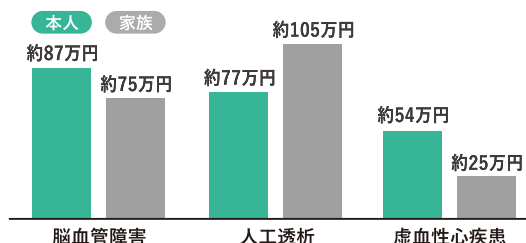


理由
3

医療費の節約に つなげるため

健診で見つけた病気を早期に治療
すれば、医療費も少なくてすまし
ます。家計にやさしいことに加え、健
保組合の財政も助かります。

生活習慣病疾患別推計 1入院あたり医療費



※自己負担は基本的に左記の3割
となります。
※高額療養費により自己負担がさ
らに軽減される場合もあります。
※人工透析については、自己負担
が1ヵ月1万円（所得によっては
2万円）となる制度があります。

健康保険組合連合会「平成28年度生活習慣病医療費の動向に関する調査分析」より



歯科健診

①～③のうち年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歯ッピー健診（共同事業）

無料

（旧：集団歯科健診）

詳しくは**健保ホームページ**をご覧ください

自己負担額

通常負担額約4,000円が**無料**

申込方法が変わります！

受診方法

専用ホームページにアクセスし、
ABCいずれかの方法で申込み
<https://www.happykenshin.com/>



A フォームで申込 パソコン・スマホから直接申込み

B E-mailで申込 メールフォームに入力してE-mailで申込み

C FAXで申込 申込書をダウンロードし、記入して申込み
FAX：0566-70-7336

申込み先はすべて『一般社団法人 歯科衛生協会』になります

②歯科医院歯科健診

3,000円まで補助

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
予約時に、トヨタ紡織健保の**無料歯科健診を受診したい旨をお伝えください。**
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）
と健診結果の写しを添付して、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。

③ファミリー歯科健診

無料

自己負担額

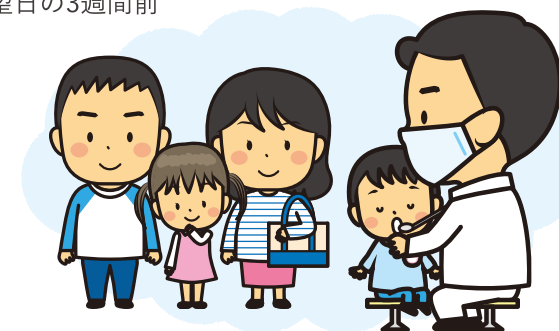
通常負担額約3,000円が**無料**

受診方法

健保ホームページで日程表をご覧ください、申込書
に必要事項を記入の上、当健保組合まで送付くださ
い。後日、（株）あまの創健よりハガキにて予約確定
のご連絡をします。

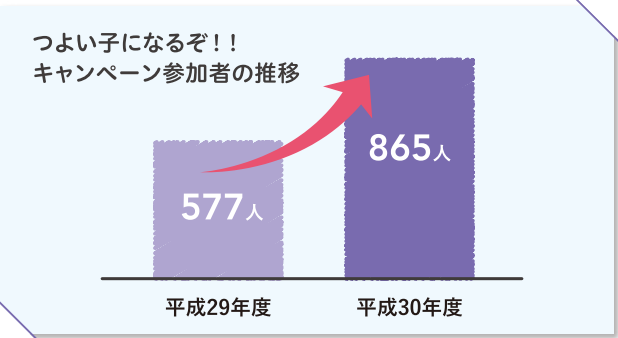
申込締切

受診希望日の3週間前



つよい子になるぞ!! キャンペーン2019

今年度も「つよい子になるぞ!! キャンペーン」を実施します。
昨年度は、543家族865人のお子様にご参加いただきました。



みんなで楽しく
手洗い・うがい・歯みがき
を習慣づけよう!

医療費※
約130万円
ダウン!

受診日数※
約340日
ダウン!

※2017年医療費データより

キャンペーン期間 10月～12月
対象者 1歳～9歳 (小学3年生以下)

9月下旬に対象者のご自宅へ案内を送付します。同封のカレンダーとシールを使って3ヵ月間かぜ&むし歯予防にチャレンジしましょう。期間終了後、アンケートにご協力いただいた方には“つよい子賞”を贈呈します。

9月下旬 ご自宅に届きます!

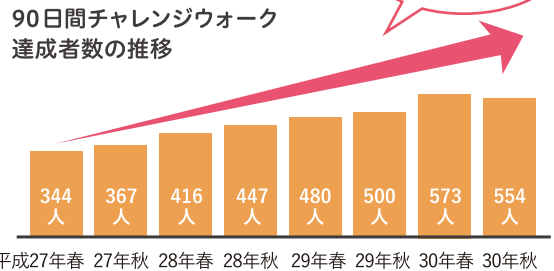
同封のカレンダーとシールを使ってかぜ&むし歯予防にチャレンジ!

令和元年度 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)	補助回数	1回/人 ※2回接種の場合も1回分のみ
補助金	2,000円/人	接種期間	令和元年10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
※接種費用が2,000円未満の場合は実費を補助			

10月～ 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)
実施期間	10月中にスタートし、90日間継続
参加方法	9月中旬に健保ホームページ等でご案内します。
参加賞	90日間で60万歩以上達成 →QUOカードを贈呈



10/5 2019年秋 けんぽれんあいち 健康ウォーク

開催日 10月5日(土)
受付時間 8:30～11:00

コース 歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪コース

NEW 通常コースより距離の短い「カインドリーコース」も設定されます

スタート・受付 マキタ本社
スタート最寄駅 名鉄名古屋本線・西尾線 新安城駅

安城市総合運動公園

大池公園・水のかんきょう学習館

約8km(通常コース)
消費エネルギー約400kcal
歩数約12,100歩

ゴール 名鉄西尾線 南安城駅

安城公園・小動物園 秋葉公園 安祥文化のさと

2019 春
けんぽれんあいち 健康ウォーク

開催報告 4/6

「日本のさくら名所100選 五条川桜並木と岩倉桜まつり」
(江南市・大口町・岩倉市/7.5km)
112人の参加者が満開の桜並木で春の一日を満喫しました。

保健職員が笑顔でお見送り

裁判橋からベストショットをねらいます

桜舞う川辺でひと休みする人も

満開の桜に歩みも軽やか

11/9 テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園

毎年度大好評の「テーマパークを歩こう!! IN東山動植物園」を今年度も開催いたします。
ご家族や職場のみなさんとぜひご参加ください。多くのご参加をお待ちしております。

開催日	11月9日(土)
募集	9月
参加資格	どなたでも可

参加特典(入園料や金券の配付等)は、当健保組合に加入されている方のみとなります。

※募集期間が近づきましたら、当健保組合より詳細をご案内します。

にぎやかな1日を過ごしました♪

平成30年度の開催風景



Q 市区町村等の医療費助成の対象になったら？

「医療受給者証」の発行を受けました。
トヨタ紡織健保への届け出は必要ですか？

A はい、必要です。「医療受給者証」を受け取ったら、すみやかにトヨタ紡織健保へ届け出てください。

当健保組合は、届け出がない限り、みなさんが市区町村等の医療費助成を受けていることを把握できません。そのため、健保組合からの給付金は、支給要件にあてはまれば自動的にお支払いしています。市区町村等からの助成と重複受給になった場合には、当健保組合からの給付金は返還していただきますので、医療費助成の対象になったら必ず届け出をお願いします。



こんなときもトヨタ紡織健保へ届け出が必要です

- ✓ 以前から医療費助成を受けているが届け出ていない
- ✓ 医療費助成を受けている家族を被扶養者にする
- ✓ 転居等により、医療費助成の内容に変更があった
- ✓ 年齢や所得により、医療費助成を受けなくなった

医療費助成とは

障害者やひとり親、難病患者などを対象者に、市区町村等が「医療受給者証」を発行し、医療費の自己負担分の全額または一部を助成する福祉制度です。

問い合わせ先 トヨタ紡織健康保険組合 適用給付G TEL 0566-26-0305(内線811-3045)



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	健診結果	育児	介護	メンタルヘルス
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！	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！	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？	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！	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！



食中毒からわが家を守る

気温と湿度が高い季節は、家庭での食中毒に要注意です。
今日から実践できる、食中毒を防ぐためのポイントをシーン別にご紹介します。

食中毒予防のポイント

1 購入・保存

冷蔵庫の中は詰めすぎない

生鮮食品や冷凍食品は保冷剤や氷と一緒に

生鮮食品の購入後は寄り道しないで帰る

肉や魚は汁がもれないように個別に包む

2 下準備・調理

調理前に手を洗いぬい洗う

加熱は十分に(ハンバーグなどのひき肉料理はとくに注意)

冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジで

肉や魚は野菜や果物から離して置く

野菜や果物は肉や魚の前に切る

3 食事

つくりおきしたものなどを食べるとき、少しでもあやしいと感じたら思い切って捨てる

食事の前に手を洗う

料理を室温に長時間放置しない

キッチンの周りはいつも清潔に

ふきんやタオルはこまめに取り替える

生鮮食品を室温に放置しない

肉や魚に使用した調理器具はすぐに洗い、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌

参考：厚生労働省HP「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

身近にひそむ食中毒と要注意の食べもの

おにぎり

黄色ブドウ球菌に注意！

ラップでごはんをにぎる。
調理中に髪や顔を触らない。

鍋で一晩
寝かせた
カレー

ウェルシュ菌に注意！

調理の際は鍋の底までよくかき混ぜる。
調理後、時間をおいてから食べる場合は、
浅い容器に小分けにし、急速に冷蔵して保存する。

バーベキュー
の肉

**O157(腸管出血性大腸菌)、
カンピロバクター**に注意！

生肉は十分に加熱する。
手洗いや調理器具の消毒を徹底。

生で食べる
魚

アニサキスに注意！

調理の際に目視で確認する。
すみやかに内臓を取り除く。

食中毒かもしれないときは…

- 脱水を防ぐため水分を十分に補給する
- 安易に市販の下痢止めを服用しない

重い症状(発熱、血便、激しい腹痛や吐き気)がある場合や、乳幼児や高齢者、妊婦、持病のある方に食中毒の症状が出た場合には、早めに医療機関を受診しましょう。



TBクリエイティブスタッフ(株) (株)TBエンジニアリング TBソーテック東北(株)の3社が

健康保険組合連合会愛知連合会より「健康宣言チャレンジ事業所」の認定を受けました。
「健康宣言」とは、企業として従業員の健康づくりに取り組むことを宣言することです。



TBクリエイティブスタッフ(株)



(株)TBエンジニアリング



TBソーテック東北(株)



4月~7月 春の90日間チャレンジウォーク ~寄付による社会貢献~

実施済

参加者の10,000歩達成につき10円を寄付

参加人数
882名様

★詳細は、次号の
「けんぽだより」
にて発表します。

10月 ホームページをリニューアル

- デザインを一新し、セキュリティを強化
- スマートフォンなどモバイル端末にも対応



10月~1月 秋の90日間チャレンジウォーク ~抽選でグッズをプレゼント!~

90日間継続してウォーキングし、60万歩達成した参加者の中から抽選でグッズをプレゼント

元気のモトは
食事から!



夏野菜のスープカレー

材料(2人分)

植物油	大さじ1/2
豚もも薄切り肉	150g
ゴーヤ	1/2本 (縦半分に切って種を取り、5mmの厚さに切る)
黄パプリカ	1/2個 (幅1cmに縦切り)
水	2カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
トマト	1個(ざく切り)
カレールウ	1かけ
ごはん	300g

作り方

- ①フライパンに植物油を熱し、豚もも薄切り肉を炒め、色が変わったらゴーヤ、黄パプリカを加えてさっと炒める。
- ②水、コンソメ顆粒、トマトを入れて、煮立ったら火を止めて、カレールウを加えて溶かし、再び火をつけ、3分くらい煮る。
- ③ごはんを添える。

豚肉



良質なたんぱく質源。ごはんなどの糖質をエネルギーに換えるのに欠かせないビタミンB1が豊富に含まれます。

1人分 503kcal / 塩分1.8g

料理制作/牧野直子(管理栄養士) 撮影/愛甲武司 スタイル/宮沢史絵

疲れたカラダを癒す

ヘルシーエイジング
YOGA

冷えやむくみの改善に 座った鳩のポーズ

胸を張った鳩の姿を
イメージして、上半身を
倒しましょう



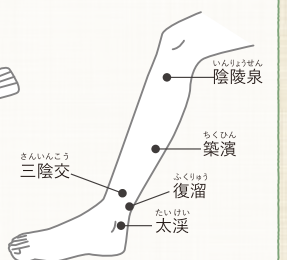
1 イスに座り、右脚を持ち上げ、右足首を左太ももの上にのせ、右脚を押さえるように両手を置く。



2 背筋はまっすぐ伸ばしたまま、上半身を前に倒す。



3 息を吐きながら、胸と右ふくらはぎを近づけていく。同時に両手の親指で右脚のツボ(右記参照)を押す。3回呼吸を繰り返して、上半身を起す。左側も同様に行う。



足のツボ押しで むくみ改善

お尻の筋肉を意識しながら両手の親指でふくらはぎを押しましょう。

※ 妊娠中の方は、早産などのリスクがありますのでツボ押しは行わないでください。

お得なプランをご用意しております

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

提携企業様限定プラン

全日同料金

新名神開通記念プラン

期間：9月1日(日)～10月31日(木)



お一人様[1泊2食付]

9,000円

※サ込・税別、入湯税別
※3日前までにご予約ください。



期間中の
予約宿泊
特典

25%OFF

御在所ロープウェイ特別割引

大人1名様
2,400円⇒1,800円

※9月9日(月)～13日(金)は運休となります。

鈴鹿 パーキングエリア PIT SUZUKA

新名神高速道路開通に合わせて鈴鹿PAに「PIT SUZUKA」がオープン!ご当地メニューを楽しめるフードコートや、鈴鹿の伝統工芸やF1マシンを展示するコーナーなど、三重の魅力を活かした施設となっています。



湯の山近隣のおすすめ かぶせ茶カフェ

刈り採る前の新芽を「かぶせ茶」を堪能できる「かぶせ茶カフェ」。かぶせ茶農家の店主が開くカフェでは、自慢のかぶせ茶と季節のお菓子を第60年以上のレトロな古民家で堪能できます。



DATA 〒512-1105 三重県四日市市水沢町998-2 TEL/059-329-2611
営業時間/木・金・土曜日 10:00～17:00



「企業限定プラン」は下記で検索、またはQRコードよりご予約下さい
URL: <http://maronnier.info/form>

マロニエ企業限定プラン

検索

オテル・ド・マロニエ内 海温泉

オテル・ド・マロニエ下呂温泉

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

トヨタ紡織健康保険組合の皆様へ

リゾートトラスト 情報ページのご案内

トヨタ紡織健康保険組合は、福利厚生の一環として会員制リゾートホテル「エクシブ」などを全国展開するリゾートトラスト株式会社と契約しております。ご家族とお楽しみいただけ、ニーズに合わせて楽しんでいただけます。ぜひお気軽にご利用ください。

エクシブ湯河原離宮 エントランスロビー



リゾートトラスト空室情報確認ページが完成しました!

リゾートトラスト法人会員様ログイン

検索

※宿泊予約のお申込は専用予約申込書を健康保険組合までご提出ください。



各検索フォームよりページに入っている、『宿泊ご予約』よりID・パスワードでログイン。空室情報・各種料金等をご確認いただけます。
<https://reserve.resort.co.jp/reservation/cmc/reservatuib/>

ID: tbh00001 パスワード: 1234

リゾートトラスト株式会社 法人S&M 名古屋グループ

TEL:052-310-2220 FAX:052-218-8744

営業時間:月曜～金曜日/9:00～18:00
(GW・お盆・年末年始は別途休業期間がございます。ご了承ください。)

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。

トヨタ紡織健康保険組合

検索

<http://www.tb-kenpo.or.jp/>