

けんぽ

No.146 2020.summer

だより

感染症に注意しながら
夏を楽しもう！

→ P6

パパさん

花

ママさん

元気

CONTENTS

- P 2 2019年度 決算
- P 3 「子どもの医療費はタダ」はカン違い!!
- P 4 保健事業のご案内
- P 6 コロナに負けないカラダをつくる
- P 8 電話・オンライン診療を活用しましょう!
- P 9 健康宣言チャレンジ事業所に認定／トヨタ紡織健保 健康ホットライン
- P10 元気のもとは食事から!
- P11 家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 オテル・ド・マロニエのご案内／リゾートトラストからのお知らせ



ハッピー

ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね!

2019年度

決算

納付金の負担が増加、黒字確保も厳しい財政状況

トヨタ紡織健康保険組合の2019年度決算が、7月17日組合会にて承認されましたので、お知らせいたします。

スマイルさん

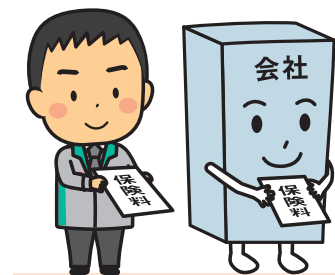
健康保険

収入
82.5 億円

支出
75.6 億円

6.9 億円の黒字

国庫補助金収入等 4.0 億円



POINT 健康保険料が増加
前年度より0.4億円増加しました

みなさんと会社から
納めていただきました
健康保険料
78.5 億円

その他 2.1 億円
保健事業費 2.2 億円
健診や健康づくり事業に使いました

POINT 納付金が増加！
前年度より4.3億円増加しました

前期高齢者納付金 +3.1億円
後期高齢者支援金 +1.4億円
退職者給付拠出金等 ▲0.2億円

POINT 医療費が増加！
前年度より0.9億円増加しました

みなさんご家族の医療費などに使いました

保険給付費
39.1 億円

決算の基礎数値

- 被保険者数 14,694人
男 12,189人
女 2,505人
- 平均標準報酬月額 392,904円
- 保険料率 8.80%
事業主 5.28%
被保険者 3.52%

※繰入金除く

介護保険

0.2 億円の赤字

収入
8.0 億円

支出
8.2 億円

国庫補助金 0.1 億円

決算の基礎数値

- 第2号被保険者数 9,448人
- 第2号被保険者たる被保険者数 6,607人
- 特定被保険者数 325人
- 平均標準報酬月額 462,399円
- 保険料率 1.54%
事業主 0.77%
被保険者 0.77%

みなさんと会社から
納めていただきました
介護保険料
7.9 億円

介護納付金等
8.2 億円

※繰入金除く



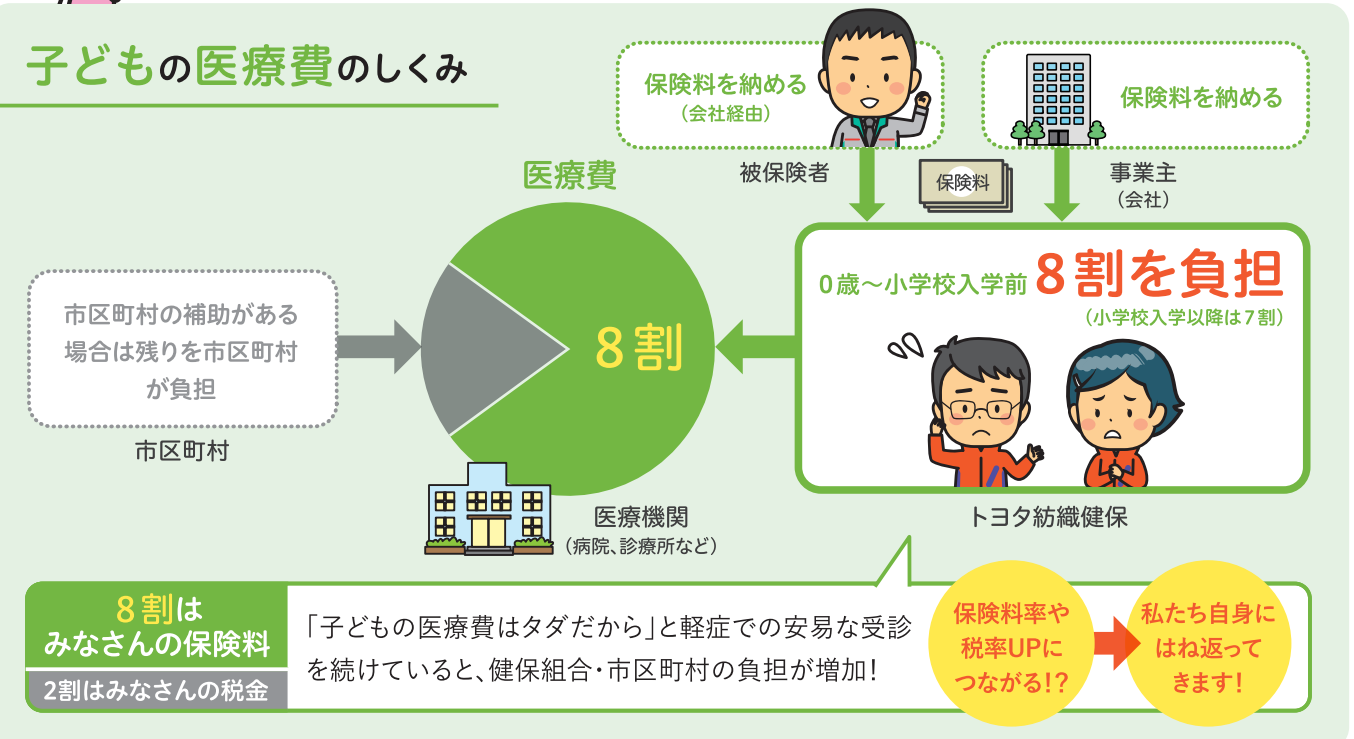
「子どもの医療費はタダ」はカン違い!!

子どもが医療機関にかかった際に窓口で支払う金額が0円のため、「子どもの医療費はタダ!」だと思っている方もいるかもしれません。しかし実際は、医療費の8割(小学校入学以降は7割)を健保組合が負担しており、みなさんの保険料から支払われているのです。



- ご注意**
- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助の割合などはそれぞれ異なります。
 - お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

子どもの医療費のしくみ



病院に連れていくべき? そんなときは...

明らかに緊急を要する容体の場合は、迷わず医療機関に行ってください。
そうでない場合は「電話相談」や「ホームページ」を活用してみましょう。



こども医療でんわ相談 #8000

#8000をダイヤルすると、全国どこからでも、小児科医や看護師のアドバイスが受けられます。
※実施時間帯は、都道府県により異なります。



日本小児科学会監修 こどもの救急

<http://kodomo-qq.jp/>

受診するべきかどうかの判断や対処のしかたをサポートしてくれます。

トヨタ紡織健保 健康ホットラインもご利用ください **0120-064-783**

詳しくはP9へ



子どもの急患
9割が軽症

子どもの急患のうち、9割以上が入院治療の必要がない“軽症”であるといわれます。子どもの病気は不安が募りますが、心配のあまり「とにかく病院へ」と駆け込むケースが増えると、本当に急を要する患者の治療が手遅れになったり、激務による疲労から医療現場を去る医師が増えたりして、医療崩壊につながる恐れもあります。

2020年度

トヨタ紡織健保の健康づくり事業

同年度内：4月1日～翌年3月31日

健康づくりを
サポート！



健診を受けよう

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

補助方法が変わります
※下記「お知らせ」ご参照

対 象

30歳以上の本人・任継・家族

自己負担額

通常負担額約33,000円が6,600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」をトヨタ紡織健保に提出

各種がん検査をプラスできる

② 地域巡回健診

対 象

30歳以上の任継・家族

自己負担額

通常負担額約30,000円が0円

※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）
子宮頸がん検査は20歳代の方も受診できます

パート先等で健診を受けられた方へ

40歳以上が対象

③ 特定健診

対 象

40歳～74歳の任継・家族

自己負担額

通常負担額約7,000円が0円

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、トヨタ紡織健保に連絡。発行された受診券を受診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

お知らせ

◎ 全豊田（後期）巡回健診を開催します

9月から2月までの期間、全293会場で全豊田（後期）巡回健診を開催します。ご案内は8月中旬頃に対象者のご自宅へ郵送しますが、新型コロナウイルス感染拡大防止等の影響により、予約がとりにくい状況が予想されます。受診を希望される方はお早めにお申し込みください。
なお、予約がとれなかった方には、11月頃に追加案内を郵送しますので、そちらもご確認ください。

◎ 人間ドック費用補助が変わります

2021年4月より、医療機関によって異なっていた人間ドックの費用補助の方法を以下のとおり統一します。

自己負担額 = 人間ドック受診料 - 健保組合補助 **26,400円**
補助額が固定されます



歯科健診を受けよう

いずれかを同年度内に2回補助

歯ッピー健診

ファミリー歯科健診（集団歯科健診）

- 健診内容 口腔全般チェック、保健指導
- 受診方法 トヨタ紡織健保よりご案内します。

対 象

本人・任継・家族

自己負担
0円

ぜひご家族で
受診ください



ケンボくん

歯科医院健診

通年

- 健診内容 口腔全般チェック、保健指導
- 受診方法 お近くの歯科医院に直接予約して受診します。

※愛知県歯科医師会加入の歯科医院
当日窓口での支払いはありません。

※上記以外の歯科医院

当日窓口で受診料を支払い、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トヨタ紡織健保へ提出ください。

※健診同日に治療を行った場合、補助の対象にはなりませんので、ご注意ください（歯石除去は治療になります）。



病気予防・セルフケアをしよう

インフルエンザ予防接種費用補助

10月～1月

- 補助は年1回です。9月にトヨタ紡織健保よりご案内します。

対 象

1歳～64歳の本人・任継・家族

健保補助

上限2,000円

つよい子になるぞ！！キャンペーン

10月～12月

- かぜ・むし歯予防を目的としたキャンペーンを実施。
最後のアンケートに答えると「つよい子賞」を贈呈します。

対 象

1歳～小学3年生以下の家族



体力づくりをしよう

まもなく開催予定

秋の90日間チャレンジウォーク

90日間チャレンジウォーク

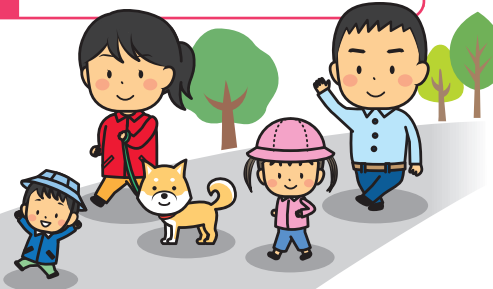
4月～7月

10月～1月

対 象

本人・任継・家族（配偶者）

- 60万歩以上を達成した方には「達成賞」、未達成の方には「参加賞」を贈呈します。
- 開催時期が近づきましたら、トヨタ紡織健保よりお知らせいたします。



新型コロナウイルス感染拡大の状況をふまえて、事業が中止となる場合がございます。中止が決定しましたらホームページなどでお知らせいたします。

中止が決定した事業

- けんぼれんあいち健康ウォーク（10月開催予定）
- テーマパークを歩こう！！IN 東山動植物園（11月開催予定）



コロナに負けない カラダをつくる

世界中にひろがっている新型コロナウイルス感染症。感染が収束するまでにはまだ時間がかかるとされる状況のなか、「感染したときの重症化を防ぐこと」がより大切になります。

これまでどおり、基本の対策を続けるとともに、生活習慣を見直して感染したときの重症化リスクを減らしましょう。

まずは基本の対策を



人と人との距離の確保
お互い手を伸ばした距離(1~2m)を空けよう！



せっけんによる手洗い
アルコールによる手指消毒も有効です



マスクの着用
屋外で人との距離が保てるときは適宜外すなど、熱中症には注意を！

3つの「密」を避ける



換気の悪い
密閉空間



大勢がいる
密集場所



間近で会話する
密接場面

感染したとき

「重症化しやすい人」を知っておこう

新型コロナウイルス感染症は、かかっても軽症で治る例が多いと報告されています。しかし一方で、季節性インフルエンザと比べると死亡リスクが高く、次のような人は重症化するリスクが高いとも報告されています。

なぜ重症化しやすいのか、はっきりしたことはまだわかっていませんが、免疫機能や呼吸機能の低下、動脈硬化、内臓脂肪の蓄積が影響しているのではないかと考えられています。

糖尿病がある人

高血圧の人

呼吸器疾患(COPD等)がある人

肥満の人

心血管疾患がある人

免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

透析を受けている人

喫煙者

高齢者

「自分は当てはまらない=大丈夫」とは限らない

「重症化しやすい人」に当てはまらないからといって、重症化のリスクが低いとは限りません。高血圧や糖尿病などの生活習慣病の多くは初期には症状がなく、動脈硬化が進んでいても、それ自体に症状はありません。

このように、知らないうちに進行していた病気が危険因子となり、重症化を引き起こす可能性もあります。健診を受けて自分の健康状態を把握し、改善すべき生活習慣があれば見直して、新型コロナウイルス感染症にかかっても重症化しない体をつくりましょう。

さっそく生活習慣を見直すわ！

生活習慣チェンジ！で

重症化リスクを減らそう

思い当たる生活習慣があれば見直して、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防・改善しましょう。

✓ 食事はメインのおかずから食べ始める

✓ どちらかというとも早食いだ

チェンジ！ 野菜から先に食べましょう

血糖値の急上昇や、食べすぎによる肥満、血圧の上昇を防ぎます。



食べる順番

- 1 野菜などの食物繊維
- 2 肉や魚などのたんぱく質、脂質
- 3 ご飯やパンなどの糖質

チェンジ！ よく噛んでゆっくり食べましょう

食べすぎによる肥満を防ぎます。体重を1kg減らすと、血圧が1~2 mmHg下がるといわれています。



肥満を防ぐ食べ方

- 満腹は避け、目安は腹七~八分目に
- 動物性脂肪や糖質を控え、お酒は適量を守る
- お菓子などの間食を控える

✓ 朝食は時間がないから食べない

✓ 濃いめの味の料理を選びがちだ

チェンジ！ 1日3食、規則正しく食べましょう

食間の空きすぎによる血糖値の急上昇や、食べすぎによる肥満、血圧の上昇を防ぎます。



こんな工夫を

- 時間がないときはバナナや野菜ジュースだけでもとる
- 夕飯が遅くなりそうなおきにはおにぎりなどを食べておき、夜食は軽めに

チェンジ！ 1日あたり6g未満を目安に減塩しましょう

血圧の上昇や、味の濃いおかずを食べることによる糖質(ご飯など)のとりすぎを防ぎます。



こんな工夫を

- 塩分の排出を助けるカリウムをとる
- だしや香辛料、酢などをきかせて、減塩でもおいしい味付けにする
- 味噌汁などは具たくさんにして汁は少なめに

✓ 移動は車が多く、あまり歩かない

✓ タバコを吸っている

チェンジ！ ウォーキングなどを習慣にしましょう

血糖値や血圧の上昇、肥満を防ぎ、呼吸器疾患の予防・改善にも効果があります。

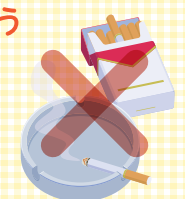


軽い運動の例

- エスカレーターより階段を使う
- 犬の散歩や体を動かす家事を積極的に
- テレビを見ながらストレッチや筋トレを

チェンジ！ 今すぐ禁煙しましょう

血糖値や血圧の上昇を防ぎ、呼吸器疾患を予防・改善します。



だから今すぐ禁煙！

- 受動喫煙により家族や周囲の人も危険にさらしている！
- 加熱式タバコ、電子タバコにも有害物質が含まれている！
- 喫煙スペースは人が密集・密接し、感染症のリスク大！

受診を控えて病気を悪化させないで！

電話・オンライン診療を活用しましょう！

コロナが怖いから
病院に行くのは
ちょっと…



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

感染は怖いけれど
早めに治療
しないとなあ…



電話・オンライン診療の利用法

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を伝えて予約。



医療機関から着信し診療を受ける。



院内処方の場合



① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関を訪問しての受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利です。

厚生労働省ホームページでも探せます。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト [検索](#)

かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、
オンライン診療を
やっている病院は…



オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法が異なるため、詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。



② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。

予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

※クレジットカード決済や次回の対面診療時にまとめて支払う方法などがあります。

③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、症状を説明します。

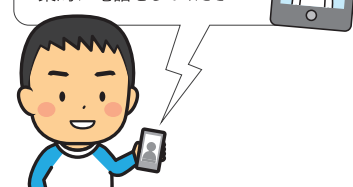
電話・オンライン診療では、診断や処方がむずかしいことがあります。医療機関に来院するようすすめられたら、必ず受診しましょう。

医療機関とのビデオ通話を開始し、診療を受ける。



院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください



④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診療後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。

2020年度 健康宣言チャレンジ事業所 認定

本年度は7事業所が

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。

2020年度
認定を受けた
事業所

- ★ TBクリエイトスタッフ株式会社
- ★ 株式会社TBテクノグリーン
- ★ 株式会社TBエンジニアリング
- ★ トヨタ紡織滋賀株式会社

- ★ TBソーテック東北株式会社
- ★ TBカワシマ株式会社
- ★ トヨタ紡織健康保険組合

初めて認定を受けた事業所



TBテクノグリーン



トヨタ紡織滋賀



TBカワシマ



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！

こちらから
アクセス！



元氣のモトは
食事から!

ツナたっぷりなすのボート焼き

Buono //



1人分 230kcal / 塩分1.2g

料理制作／若子 みな美(管理栄養士) 撮影／さくらい しょうこ スタyling／宮沢 史絵

材料(2人分)

なす 小2本(140g)
ツナ缶 1缶
コーン 30g
水煮大豆 30g
マヨネーズ 大さじ1/2
[A] スイートチリソース 大さじ1
チーズ 30g

作り方

- 1 なすは縦半分に切り、中をくりぬく。
- 2 ボウルにくりぬいたなす、ツナ、コーン、水煮大豆、[A]を入れて混ぜる。
- 3 ①に②を入れてチーズをのせ、オーブントースター(1000W)で7〜8分焼く。

※オーブントースターでの加熱時間は適宜調整してください。



ツナ

キッチンに熱がこもりやすい夏は、火を使わず調理ができるツナ缶がおすすめです。さらに、大豆やコーンの缶詰なども合わせると、さまざまな栄養素を摂取できます。

食事で免疫力を高めよう!

免疫力アップには、睡眠や運動に加えて食事がとても大切。
次の食材を毎日の食事にとりいれて、感染症などから体を守りましょう。

たんぱく質



魚、肉、大豆製品など

人の体をつくるおんな材料となり、皮膚や粘膜を強くする

食物繊維や発酵食品



海藻、きのこ、納豆、ヨーグルトなど

免疫細胞の約7割が息するといわれる、腸内の環境を整える

ビタミンA・C



緑黄色野菜、卵、果物など

粘膜を強くし、さまざまな病気の要因となる活性酸素から免疫細胞を守る



家ジム

おうちでちゃんと運動

監修 | フリーインストラクター 今井 真紀

開脚ストレッチで代謝をアップ

開脚がスムーズにできるようになると股関節の柔軟性が増し、血行がよくなって代謝がアップします。ポイントは、太ももの内側の柔軟性。腰痛の予防にも効果がありますので、開脚ストレッチを習慣にしましょう。

ポイント

- 太ももの内側の筋肉を意識する。
- 無理のない範囲で行う。

〈上体前倒し〉

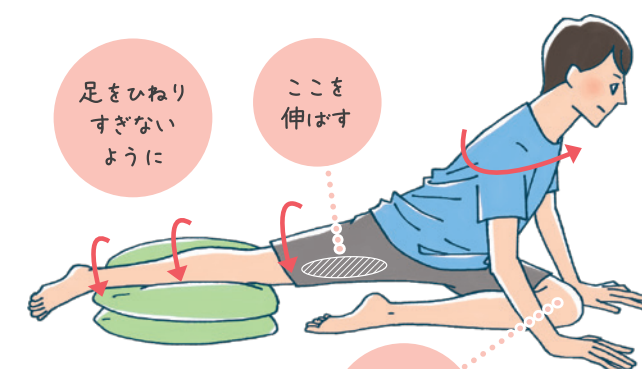
- 1 床に座り、左右の足の裏をつけて両ひざを外側に倒す。両手で足先をつかみ、背中をまっすぐ伸ばす。



- 2 上体をそのまま前に倒して、太ももの内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20〜30秒保つ。2〜3セット行う。

〈座り足ひねり〉

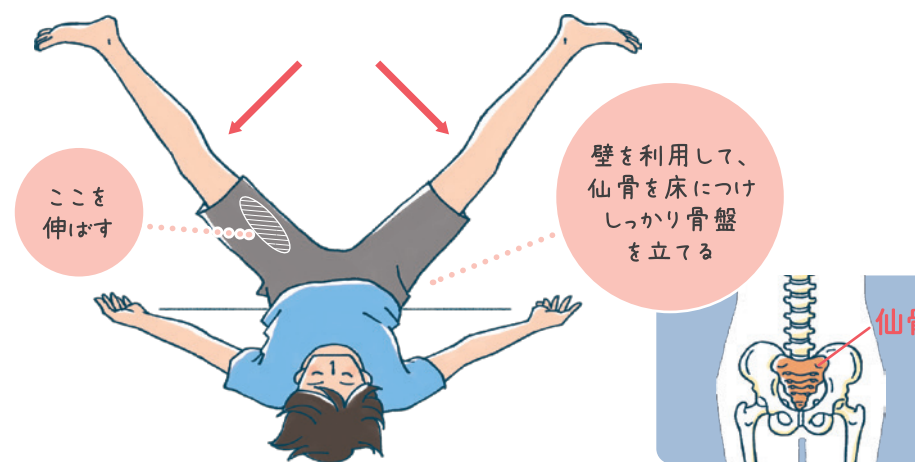
- 1 正座から片足を横に開き、2つ重ねたクッションにふくらはぎをのせる。



- 2 足を内側にひねりながら、体を少し前に倒し、伸ばした足と逆方向に上体をひねる。太ももの内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20〜30秒保つ。反対側も同様に行う。左右2〜3セット。

〈壁を使った脱力開脚〉

- 1 あお向けになって壁にお尻をつけ、天井に向かって両足を伸ばす。
- 2 壁に足をゆだねた状態で、ゆっくり足を開く。太ももの内側が伸びているのを感じたら、息を吐きながら20〜30秒保つ。2〜3セット行う。壁を使うと重力に助けられ、力を抜いた状態で股関節を開くことができる。



お得なプランをご用意しております

ホテル・ド・マロニエ 内海温泉

提携企業様限定プラン

全日同料金

スタンダードプラン

お一人様[1泊2食]

9,500円

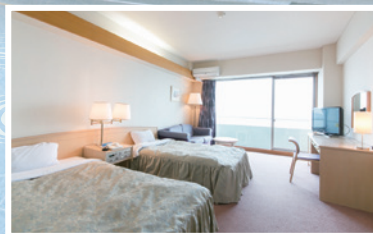
プレミアムプラン

お一人様[1泊2食]

15,000円

※1室2名以上利用時 ※サ込、税別、入湯税150円別

期間：9月1日(火)～12月25日(金)



波の音に心安らぐ客室



館内のプールでもリゾート気分を

「企業限定プラン」は右記で検索、
またはQRコードよりご予約ください

<https://marronnier.info/form>

マロニエ企業限定プラン

検索



ホテル・ド・マロニエ 内海温泉

ホテル・ド・マロニエ 下呂温泉

ホテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

リゾートトラストからのお知らせ

通常1ヵ月前からご予約可能ですが、
期間限定で3ヵ月前よりご予約できるようになりました。

インターネット
予約システム



期 限 ～2021年3月31日(水)

対 象 外 日 インターネット予約システムよりご確認ください。

対象プラン 「シーズンプラン」

■お申込に不備、誤りがございましたら、お申込が完了した場合でも、
誠に申し訳ございませんが、一度ご予約をお断りさせていただきます。

■インターネット予約システムはQRコードよりご確認ください。

■ご予約には専用IDとパスワードが必要です。

ID:tbh00001 パスワード:保険証に記載の“保険者番号”

新型コロナウイルス感染症予防策について

リゾートトラストでは、お客様が安心・安全にご滞在いただけるよう、
新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでおります。
弊社の対策をQRコードから動画でご覧になれます。



QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

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。 [トヨタ紡織健康保険組合](https://www.tb-kenpo.or.jp/) [検索](https://www.tb-kenpo.or.jp/) <https://www.tb-kenpo.or.jp/>