

けんぽだより

No.149 2021.9



CONTENTS

- P 2 2020年度決算／
組合会役員・議員就退任のお知らせ
- P 3 クローズアップけんぽ
- P 4 保健事業のご案内
- P 6 メンタルヘルス電話相談のご案内
- P 8 SDGsとボクスの健康
- P 9 私たちの健康経営
- P10 快眠を手に入れる食事術
- P11 元気のもとは食事から！／
家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 契約保養所のご案内

みんなの元気を応援!!!

➡ P4 ~ P7

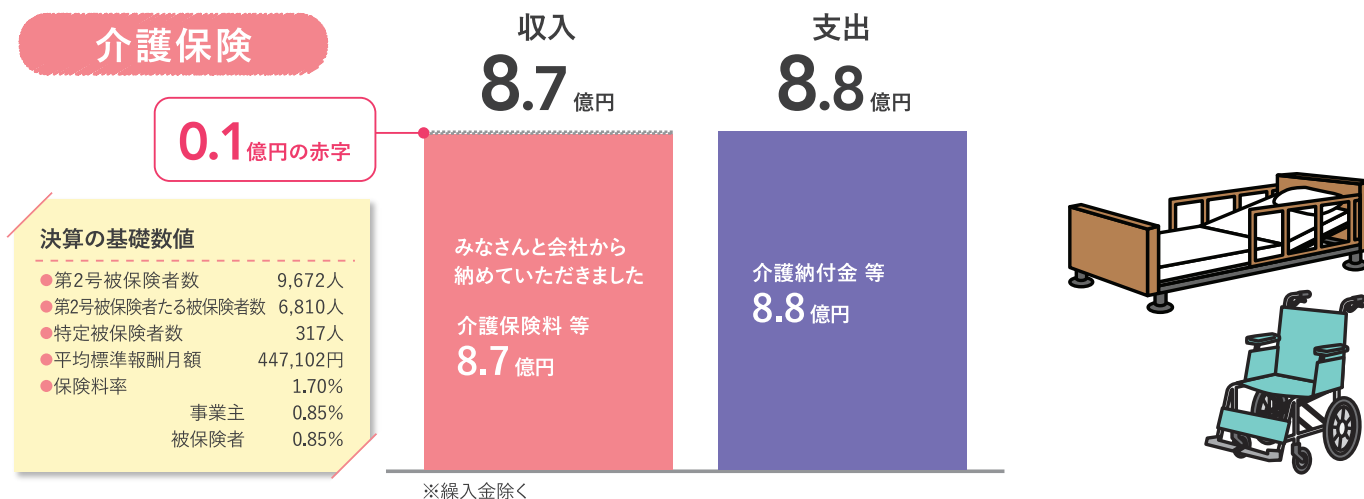
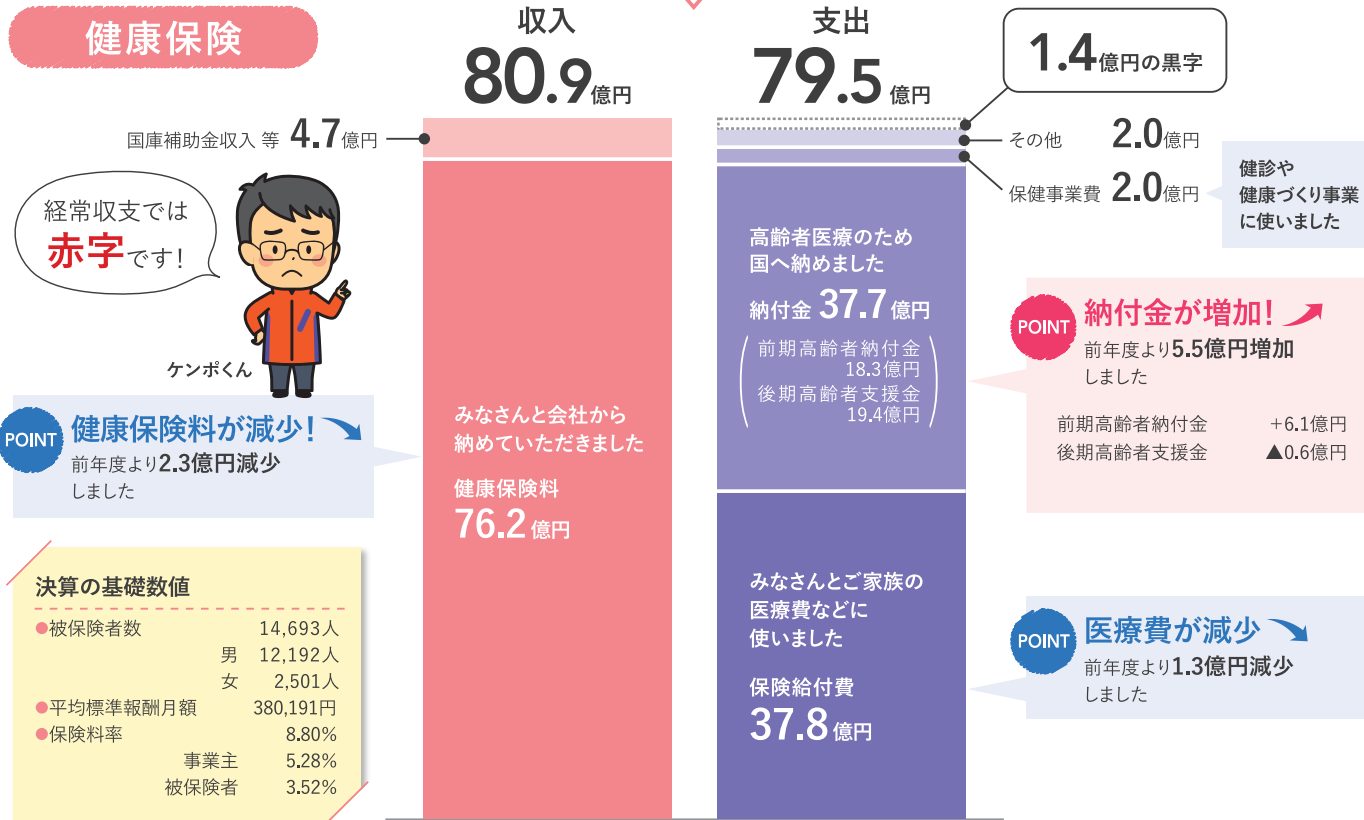


ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね!



厳しさを増す健保財政 増加する納付金が負担に

トヨタ紡織健康保険組合の2020年度決算が、8月3日組合会にて承認されましたので、お知らせいたします。



組合会役員・議員 就退任のお知らせ

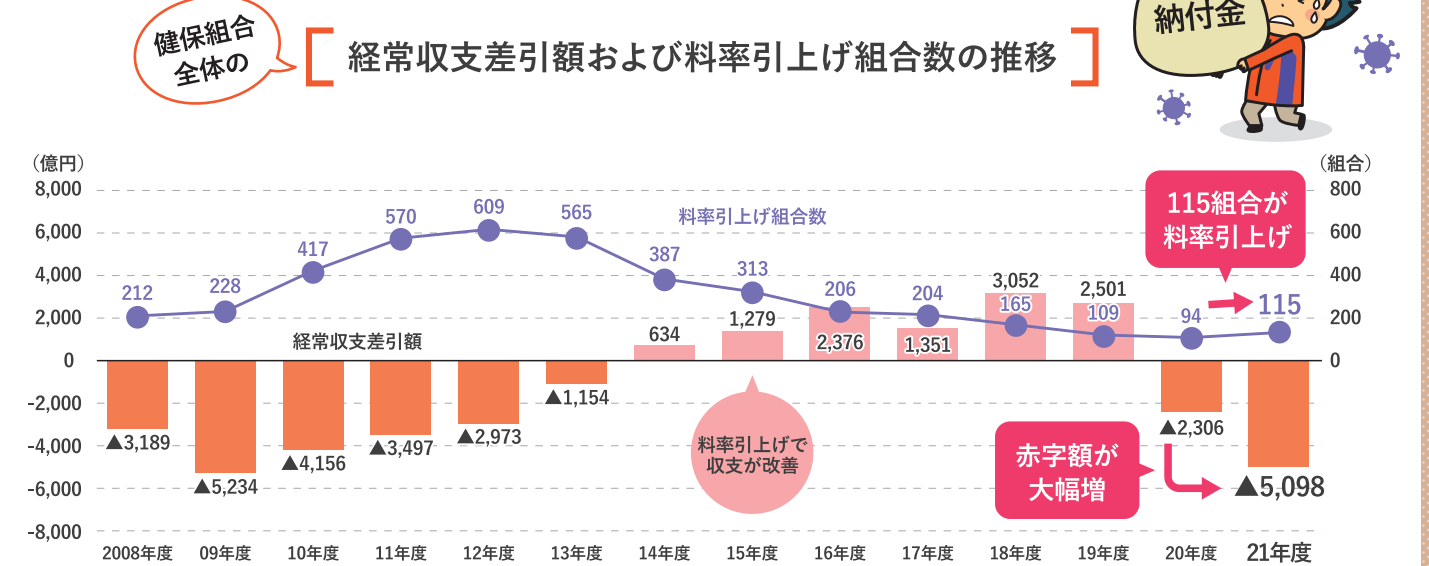
右記の通り、役員・議員について異動がありましたので、お知らせします。

(就任議員の任期/2023年5月23日まで)

		就任	退任	就任日
役員	理事長	永田 伸久	渡辺 秀彦	2021年4月 1日
議員	選定議員	佐分 洋太	伊藤 友勝	2021年5月24日

クローズアップけんぽ

新型コロナウイルス感染症が大きく影響し 財政危機が1年早く到来



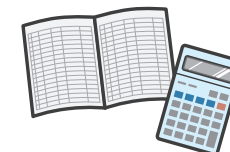
注1) 各年度の数値は、2008年～2018年度：決算、2019年度：決算見込み、2020年度：予算、2021年度：予算【早期集計】の値である。
注2) 2021年度は、データ報告組合(1,330組合)に基づく数値である。

赤字組合は約8割、経常赤字5,098億円

全1,387組合(2021年4月1日現在)中、予算データ報告があった1,330組合の数値を基に推計

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる**拠出金負担の急増が見込まれていました(2022年危機)**。しかし**新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まる**ことが懸念されています。健康保険組合連合会(健保連)が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1,080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5,098億円の赤字となることがわかりました。

当健保組合の経常収支差引額においても、2020年度決算は▲2.0億円となるのに対し2021年度予算は▲5.4億円を見込んでおり、赤字額は3倍近くまで膨らむ見通しです。今年度、全国115の健保組合が保険料率の引き上げに踏み切りましたが、今後、当健保組合でも引き上げを検討せざるを得ない状況になりかねません。



拠出金の著しい伸びが赤字増の主要因

2021年度の経常収支は、経常収入額が8兆1,181億円に対し経常支出額が8兆6,279億円、差引額で5,098億円の赤字となりました。2020年度予算に比べ**赤字額は2,792億円も増加**しています。赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の減少および拠出金の増加を指摘しており、**なかでも前期高齢者納付金は1,007億円増加**(対前年度比6.5%)となっています。

後期高齢者2割負担の確実な実施を

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法※に盛り込まれた「(一定所得以上の)後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保が実現されるよう、注視していく必要があります。

※全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

健康づくりを
サポート！

2021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



健診を受けよう

①～③いずれかを同年度内に1回補助

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

対 象	30歳以上の本人・任継・家族	補助額	上限26,400円
受診方法	医療機関に直接予約し、必要書類をトヨタ紡織健保に提出。 契約医療機関で受診する際は、受診日当日に医療機関の窓口で 「契約医療機関人間ドック受診申込書」(原本)を提出。		

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
補助額	全額 通常負担額約30,000円 ※オプション検査は全額自己負担。
受診方法	受診案内(対象者に送付)の日程・医療 機関を確認し、Webまたはハガキで直接 健診業者へ申込み。 子宮頸がん検査は20歳代の方も受診で きます(トヨタ紡織健保へ申込書を提出)。

基本項目は
全額
補助

40歳以上が対象

③ 特定健診

対 象	40歳～74歳の任継・家族
補助額	全額 通常負担額約7,000円
受診方法	ご希望の日にて、かかりつけ医や最寄り の医療機関※に直接予約し、トヨタ紡織 健保に連絡。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。

全額
補助

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(2021年4月以降受診分)をトヨタ紡織健保まで提出してください。ご提供者には、謝礼をいたします。

健康づくり事業中止のお知らせ



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

●テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園 (11月開催予定)



歯科健診を受けよう

いずれかを同年度内に2回補助

診療所歯科健診

通年

対 象	本人・任継・家族
受診方法	お近くの歯科医院に直接予約して受診。

【愛知県・三重県・岐阜県・静岡県】の歯科医師会
に加入している歯科医院で受診する場合】

●事前に必要な手続きがあります。詳細は
健保ホームページにてご確認ください。

全額
補助

【上記以外の歯科医院で受診する場合】

補助額	上限3,000円
-----	----------

●当日窓口で費用を支払い、後日トヨタ紡織健保に請求して
ください。「各種健診補助金支給請求書」に領収明細書
(原本)と検査結果(写し)を添付して提出ください。

※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)。

歯ッピー健診 ファミリー歯科健診

対 象	本人・任継・家族
受診方法	トヨタ紡織健保より ご案内します。 詳細は健保ホームページ等を ご確認ください。

全額
補助

お口全般のチェックと
お手入れの指導を
受けられるよ

家族みんなで
受診しよう!



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

同年度内に1回補助

10月～翌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
補助額	上限2,000円

つよい子になるぞ!! キャンペーン

1年に1回実施

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。
9月に対象のお子様がいるご家庭に案内を送付します。
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～9歳のお子様
-----	-----------



体力づくりをしよう

1年に2回開催

90日間チャレンジウォーク

4月～7月

10月～翌1月

対 象	本人・任継・配偶者
-----	-----------

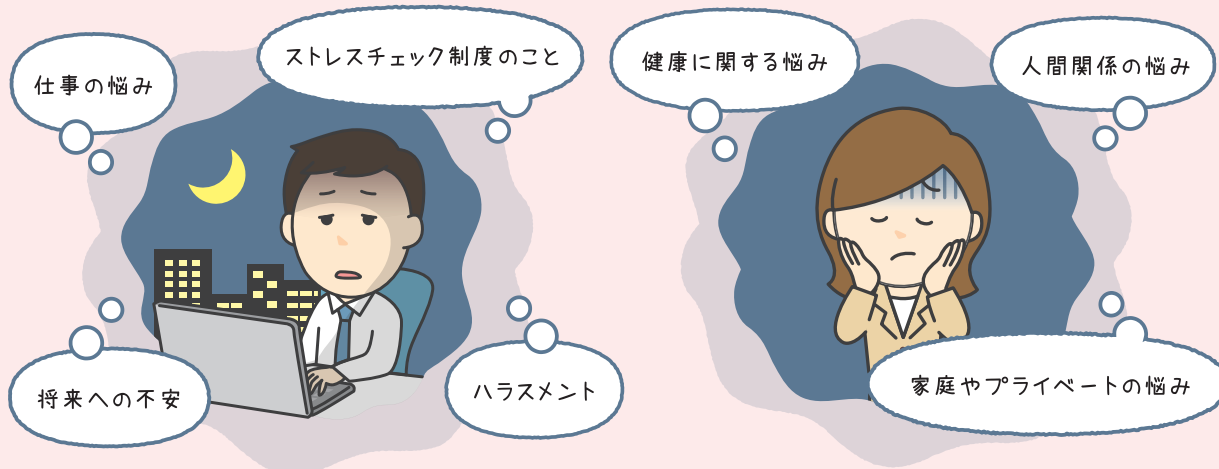
- 合計60万歩以上をめざして90日間ウォーキングを継続します。事前
に参加申し込みが必要です。
- 所定の記録表に毎日の歩数を記入し、期日までにトヨタ紡織健保へ
提出ください。合計60万歩以上を達成された方には「達成賞」、未達
成の方には「参加賞」を贈呈します。

まもなく開催予定

秋の90日間
チャレンジウォーク



不安や悩みはひとりで抱えず 私達に聴かせてください



働く人の「こころの耳電話相談」



(厚生労働省事業 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト)
0120-565-455 (フリーダイヤル)

月曜日・火曜日 17:00～22:00 / 土曜日・日曜日 10:00～16:00 (祝日、年末年始はのぞく)
労働者やそのご家族、企業の人事労務担当者の方が対象です。



<https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>



工場内保健室・診療所の連絡先



刈谷保健室	0566-26-7749	猿投診療所	0565-43-0434
大口保健室	0587-95-7081	岐阜保健室	058-387-1196
高岡保健室	0565-52-3443	堤保健室	0565-51-0747
豊橋北保健室	0532-23-2925	豊橋南保健室	0532-39-5273
藤岡保健室	0565-76-1511 (代表)	東京保健室	042-554-6094 (代表)

※藤岡と東京は直通電話ではありません。代表から保健室につないでもらうようお願いください

心のケアに電話相談をご活用ください



現代はストレス社会といわれ、すべての人に心のケアが欠かせません。しかし、悩みを抱えて誰かに相談したいと思っても、いったいどうしたらよいのかわからない、ということがあるのではないのでしょうか。P6～P7では、国やトヨタ紡織健保の委託先など、信頼できる相談窓口をご紹介します。どうぞ安心してご相談ください。



コロナ禍で不安やストレスを感じている人が増えています

新型コロナウイルス感染症の流行とその影響を受けて、さまざまな不安やストレスを感じている方も少なくないと思います。仕事の先行きの不安や経済不況など、大人の悩みだけでなく、学校に通う子どもも不安を抱えていることがあります。気になることがあれば早めにご相談いただくことが大切です。

家族や職場の部下のことなど、幅広い相談に利用できます

本人ではなく、周囲の人が相談できるところも、こういった電話相談の利点です。家に引きこもっているお子さんの相談、職場で接し方に困っている部下の相談など、幅広い利用のしかたができるということもぜひ知っておいてもらいたいことです。家族や同僚、友人には話づらい内容でも、専門スタッフがお聴きします。

アドバンテッジリスクマネジメント(ARM)相談窓口

24時間 年中無休



0120-07-4310 (フリーダイヤル)

(トヨタ紡織(株)ストレスチェック委託会社)



<https://toughness.armg-service.com/>



ログイン方法

ストレスチェックWeb回答の方 → 企業ID 1mr ユーザーID 従業員番号 パスワード ご自身で設定されたパスワード
ストレスチェック紙回答の方・ご家族 → 企業ID 1mr ユーザーID 従業員番号 パスワード tbsoudantoughness21 (初回のみ)

ログイン方法についてのお問い合わせ いきいきG安全衛生健康部 いきいき健康推進室 健康管理G 清水 (内線)816-2417

※電話やメールの他、オンラインでの面談も可能です。

ARMでストレスチェックを受けた方とその2親等のご家族までが対象です。

トヨタ紡織健保 健康ホットライン

24時間 年中無休

◆健康・医療・介護・育児に関する相談、医療機関情報提供など ◆医師・保健師・看護師等の専門家が対応



0120-064-783 (無料専用ダイヤル)



Web利用案内も活用ください!

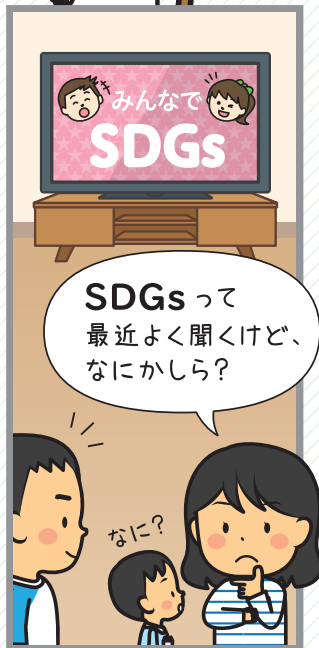


※誰がどのような相談をしたのかといった個人情報に関する内容は、会社・当健保組合は委託会社から一切報告を受けませんので安心してご利用ください。【業務委託先:ティーベック株式会社(プライバシーマーク認定事業者)】

本人(被保険者)とご家族(被扶養者)が対象です。

プライバシーは厳守いたしますので、どうぞ安心してご利用ください。

「SDGs」とボクらの健康



SDGsは「持続可能な開発目標」の略称で、2030年までに世界が達成すべき17の目標を表したもので、2015年の国連サミットで採択された



実はボクたちの健康はSDGsに関係しているんだよ



ボクたちは、積極的に健康づくりをすることで「健康経営※」に参加しているよね
SDGsの目標と健康経営の考え方には共通点があるんだ

※「けんぽ」だより
2021年春号P8も見てみよう

リンクしている健康経営の目的とSDGsの目標

会社が健保組合とコラボして、ボクたちのための健康づくり事業や労働環境の整備を行って、互いの利益や幸せにつなげる

健康経営に直結するのはこの2つ

目標3 すべての人に健康と福祉を

健康

目標8 働きがいも経済成長も

働きがい

経済成長

健康 & 働きやすい環境

ボクらのやる気全開!

会社が成長

優秀な人材確保も!
医療費減で健保組合も助かる

世界の目標のために、今日もストレッチ!



「健康経営優良法人2021」認定事業所に聞く!

私たちの健康経営

今回はトヨタ紡織東北(株)とTBソーテック東北(株)の取り組みをご紹介します。

大規模法人部門

トヨタ紡織東北(株)



足立社長

中小規模法人部門

TBソーテック東北(株)



勝間田社長

健康経営に込めた思いは?

当社では、「安全と健康はすべてに優先する」という企業風土を確立し、社員一人ひとりの心身の健康状態を維持・向上させることが、個人の活力向上、組織の生産性向上のために重要であると考えています。
すべての社員が健康で明るく、安心して生活できるように健康維持・増進を積極的に支援し、働きがいのある健全な職場づくりに取り組んでいます。

当社は自動車用シートの縫製を行う会社で、「やめる勇氣と減らす努力 自ら考え未来を創造」をスローガンとして掲げ、トヨタ紡織の安全を総てに優先するという安全基本方針を基にして、全従業員の安全と健康を確保し快適な職場環境づくりに取り組んでいます。
2019年に「健康宣言」を発表し、健康はすべての基本であることを認識し、社員の健康維持増進に向けた環境整備および支援活動を行う会社づくりを目指しています。

TB東北グループはこんな取り組みをしています

身体だけではなく心の健康も維持・向上できる取り組みにも力を入れています。基幹職を対象として年に1回、産業カウンセラーによる「メンタルヘルス研修会」を実施。また、ストレスチェックの結果を職場ごとにグラフ化して各所属長へフィードバックしています。所属長が自部署のストレス要因を認識して改善を進め、より良い職場環境を醸成することが狙いです。



その他にも、会社のレクリエーションとして、社員とご家族が参加できる「秋まつり」を開催しています。日頃の疲れからリフレッシュするとともに、職場の枠を越えた社員同士のコミュニケーションの機会としています。職場ごとの模擬店や社員によるバンド演奏、職場対抗のミニゲーム、豪華景品が当たる抽選会など、様々なイベントで会場は賑わいます。
2020年度は新型コロナウイルスの影響で中止になりましたが、毎年500名を超える来場があり、みなさん楽しみにしてくださっています。

(写真は、2018年、2019年の開催風景です。)



早めの「秋バテ」予防を！

快眠を手に入れる食事術

夏の間の冷えや自律神経の乱れから、疲れやだるさなどの症状が表れる「秋バテ」。毎日の食事で体内時計を正常化し、質のよい睡眠をとることで自律神経を整えましょう。

朝 朝食で体内時計をリセット

私たちの体には親時計といわれる中枢時計と、子時計といわれる末梢時計があります。これらはピッタリ24時間ではないので、人の生活時間に合うよう毎日リセットしなくてはなりません。親時計のリセットに有効なのは朝の光。一方の子時計は食事の時間を目安に1日の活動期と休息期を認識するといわれ、朝食によって針をリセットします。食事のなかで朝食が1番大事といわれるのはこのためです。

朝食におすすめ

タンパク質（トリプトファン）＋炭水化物（糖質）

アミノ酸の1種「トリプトファン」は快眠にかかせない栄養成分。乳製品、豆類、赤身の魚、肉類、卵、ナッツ類などに多く含まれ、朝にとると夜には「睡眠ホルモン」ともいわれるメラトニンに変わり、すこやかな眠りへと導いてくれるのです。トリプトファンは炭水化物・ビタミンB₆と一緒に摂取すると、より吸収されやすくなります。



おすすめの
和食例

▶ ご飯、みそ汁、納豆、焼き魚、のり など



おすすめの
洋食例

▶ パン、ハムエッグ、サラダ、ヨーグルト、バナナ など



難しい人は
バナナやヨーグルトなど
「なにか食べる」ことから
始めよう

昼 しっかり食べてエネルギー補給

忙しいからと昼食を抜くのはNG。朝食で体内時計がスタートするのは、24時間のなかで夕食から朝食までの絶食時間をもっとも長いからです。昼食を抜くと体内時計が夕食を「朝食？」と勘違いし、夜の睡眠に影響が出ます。午後からの活動に備えるという意味でも昼食はしっかりととりましょう。

おすすめのランチは
バランスの良い定食



たまに食べたい
こってりはランチで

夜 夕食は就寝3～4時間前までにとる

食べてすぐ寝ると消化器官は休むことができず、浅い眠りになります。快眠のためには、夕食は就寝3～4時間前までにすませるのが基本。遅くなるときは1食分を分けて食べる「分食」にして胃腸の負担を抑えましょう。

夕食におすすめ

グリシンを多く含む食材

アミノ酸の1種「グリシン」は、夕食にピッタリの栄養成分。体内時計に働きかけ、睡眠のリズムを調整すると同時に、入眠のサポートをしたり、睡眠の質を高めます。ホタテ・あさり・エビ・イカ・タラなどの魚介類、肉類、豆腐や大豆などの豆類に多く含まれています。



飲み物は
ノンカフェインで

遅くなる日は
「分食」がおすすめ

1回目 主食



炭水化物

2回目 汁もの・おかず



たんぱく質

野菜

元気のモトは
食事から！

豚肉のはちみつレモン 生姜焼き



材料（2人分）

豚肉（しゃぶしゃぶ用）..... 150g
玉ねぎ 1/4個（50g）
ズッキーニ 1/2本（75g）
レモン 1/2個（50g）
生姜（すりおろし） 大さじ1
はちみつ 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
酒 大さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1/2
〔付け合わせ〕
レタスの千切り 40g
ミニトマト 4個

作り方

- ①豚肉を一口大に切る。玉ねぎを薄切りにする。ズッキーニを輪切りにする。レモンを3mm幅の半月切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、豚肉と玉ねぎを加える。
- ④豚肉に火が通ったらズッキーニを加えて炒め、レモンと②を加えて全体からめる。
- ⑤器にレタス、ミニトマトを盛り付け、④をのせる。

豚肉



ビタミンB₁が豊富で、疲労回復効果が期待できます。アリシンを含む玉ねぎなどと一緒にとれば、体内への吸収がよくなり、より効果的です。

レモンのクエン酸には
疲れをためない効果も！

1人分 225kcal / 塩分 1.6g



疲労回復レシビで
暑さに負けない！

料理制作／柴田真希（管理栄養士） 撮影／花田真知子 スタイル／佐藤絵理



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

肩甲骨ストレッチで筋トレ&コリ解消

肩甲骨を引きはなして筋肉を伸ばし、血行を促進して肩こりを改善するエクササイズです。コリ解消だけでなく、背中中の筋肉の引き締め効果も。在宅勤務時や長時間同じ姿勢が続いたときなどに試してみましょう。

ポイント

- 筋肉はじわじわと刺激し、息は止めない。
- エクササイズが終わったら、体の力を抜いて血行がよくなっているを感じる。

〈肩甲骨ストレッチ〉

- ①椅子に座り、腕をからませる。背中を丸めて腕を前方へ突き出し、15秒ほど保つ。
- ②腕をほどき、肩甲骨を寄せながら上半身を起こす。からませた腕を左右逆にして同様に行う。



肩甲骨を
左右に
開くような
イメージで

15秒
キープ

お得なプランでリフレッシュ

契約保養所のご案内

利用方法等詳細は健保ホームページをご覧ください。

会員制リゾートホテル

エクシブ

エクシブLINE公式アカウントはじめました



会員制リゾートホテル「エクシブ」などの情報を配信中

LINE 公式アカウントのご案内

- 1 「空室状況」や「予約サイト」へ手軽にアクセス!
- 2 「プラン」や「観光情報」をタイムリーに配信!
- 3 「LINE友だち限定」の嬉しい情報が届く!

スマートフォンで
気になる情報を
気軽にチェック



ID: @137dlpsy

上記から
友だち追加してください。

天然温泉付会員制リゾートホテル

オテル・ド・マロニエ

*全日同料金(曜日による割増なし) *Go Toトラベル再開の場合は、その割引に準じます。*表示料金は税・サ込、入湯税別です。*ご予約は4日前までに2名様以上に承ります。

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

TEL 059-392-3210



おすすめ
trip

1212mの大自然へ!

御在所ロープウェイ

<https://www.gozaisho.co.jp/>



松坂牛 すき鍋膳プラン

期間 9月1日(水)~10月31日(日)
お一人様(1泊2食) **15,400円**

伊勢真鯛 フレンチコースプラン

期間 9月10日(金)~11月30日(火)
お一人様(1泊2食) **15,400円**



マロニエリゾートプラン

「企業限定プラン」は
右記または、
二次元バーコードから
検索、ご予約ください

<https://marronnier.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 TEL 0569-62-3255

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉 TEL 0576-24-1122

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

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