

けんぽだより

No.150 2022.winter



CONTENTS

- P 2 2022年 健保の展望／公告
- P 3 2021年度版 健康スコアリングレポート
- P 4 コロナ禍の今こそ『健康経営』／私たちの健康経営
- P 6 保健事業のご案内
- P 7 健康力向上のためのウォーキングはこれだ！
- P 8 健康保険法等改正のポイントを解説
- P10 「オンライン資格確認」の本格運用が始まりました
- P11 お手軽ヘルシー食／家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 エクシブ／オテル・ド・マロニエ

脂質異常症、
あなたは大丈夫？

⇒ P3

健康経営推進中！

⇒ P4 ～ P5

ママさん

元気

花

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！

求められる「健保組合への支援策」と「患者の利便性」への配慮

国際医療福祉大学大学院教授 水巻 中正

新型コロナウイルス感染症に大きく振り回された1年を経て…

世界を巻き込んで蔓延と混乱を招いた新型コロナウイルス感染症。わが国ではワクチン接種などの対策面の広がりを受け、人口当たりの感染者数、死者数は世界の平均や主要国と比べて低い水準での推移が続いていましたが、今後も変異株の発生による再流行は懸念されるところであり、引き続き注意が必要です。健康保険に目を移すと、長らく続いた社会的な活動自粛による経済の停滞で保険料による収入の減少している健保組合が出ているなど、2022年も先の見通せない状況が続いています。

健康保険組合連合会が発表した「令和2年度 健康保険組合決算見込集計結果(概要)」によると、経常収支の差引額は2,952億円の黒字を計上しましたが、新型コロナウイルス感染症などの影響で、保険料による収入は前年度から596億円の減少となりました。保険

料による収入は今後数年にわたり低迷が続く可能性が指摘される一方で、保険給付費や納付金といった支出項目は増加傾向をいち早く取り戻すものと見られています。

政府の「経済財政運営と改革の基本方針(骨太の方針2021)」が閣議決定されたのは通常国会の閉会まもない2021年6月18日。同月20日には感染の第4波を受けた緊急事態宣言が9都道府県で解除され、東京オリンピック開幕を1ヵ月後に控えたタイミングでの策定でした。感染症の克服と経済の好循環に向けて「強靱で安心できる経済社会の構築」を進めるとしましたが、2022年度予算概算要求と関連法案の策定に向けた作業に入ってもなく、菅総理大臣が退陣を表明、自民党総裁選挙から国会での岸田新首相の選出と続き、衆院選挙に突入となりました。

社会保障を重層的かつ多様なセーフティネットとして再構築を

この政治的混乱と空白が、団塊の世代の後期高齢者(75歳以上)入りを見据えた基盤強化(全世代型社会保障改革)を停滞させた感否めません。ポストコロナを視座に社会保障の重層的かつ多様なセーフティネットの再構築は政治的な課題であり、とりわけ、健保組合については、コロナ禍に伴う組合財政の影響を分析し、高齢者を支える側の現役世代の負担に配慮した高齢者医療費の負担構造改革と支援策が不可欠です。

ワクチン接種は幅広い世代に浸透、拡大し、軌道に乗った感もあります。国内における治療薬やワクチンの開発も前向きに進んでいる状況ですが、こうした財源は

いうまでもなく、保険者負担にするのではなく、公費負担で適切に進めなくてはなりません。

非効率な医療、過剰な薬剤投与などが指摘されて久しくなっています。しかし、オンライン診療では新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う院内感染を防止するための特例措置として、初診での診療が解禁され、薬の処方についても実施が始まっている服薬指導のさらなる整備が進められています。IT技術の進歩による患者への利便性を考えれば評価できるものであり、今後いっそうの充実が望まれます。

※掲載内容については、2021年12月1日現在の情報に基づき構成しています。

公告 2022年1月

トヨタ紡織健康保険組合 理事長 永田 伸久

任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条第2項の規定による任意継続被保険者の標準報酬月額を次の通り公告します。

標準報酬月額 380,000円

平均標準報酬月額 387,673円

(自/2022年4月1日 至/2023年3月31日)

組合会役員・議員の就退任

下記の通り、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	退任
役員	互選理事	古賀 義将	中山 真吾
		古賀 義将	中山 真吾
議員	互選議員	水野 辰也	大見 国宏
		三輪 裕美	山田 浩司
		大村 浩隆	山内 良明
		池亀 圭一	木全 啓介
		渡邊 禎隆	甲斐 武史

(就任日/2021年10月1日 任期/2023年5月23日)

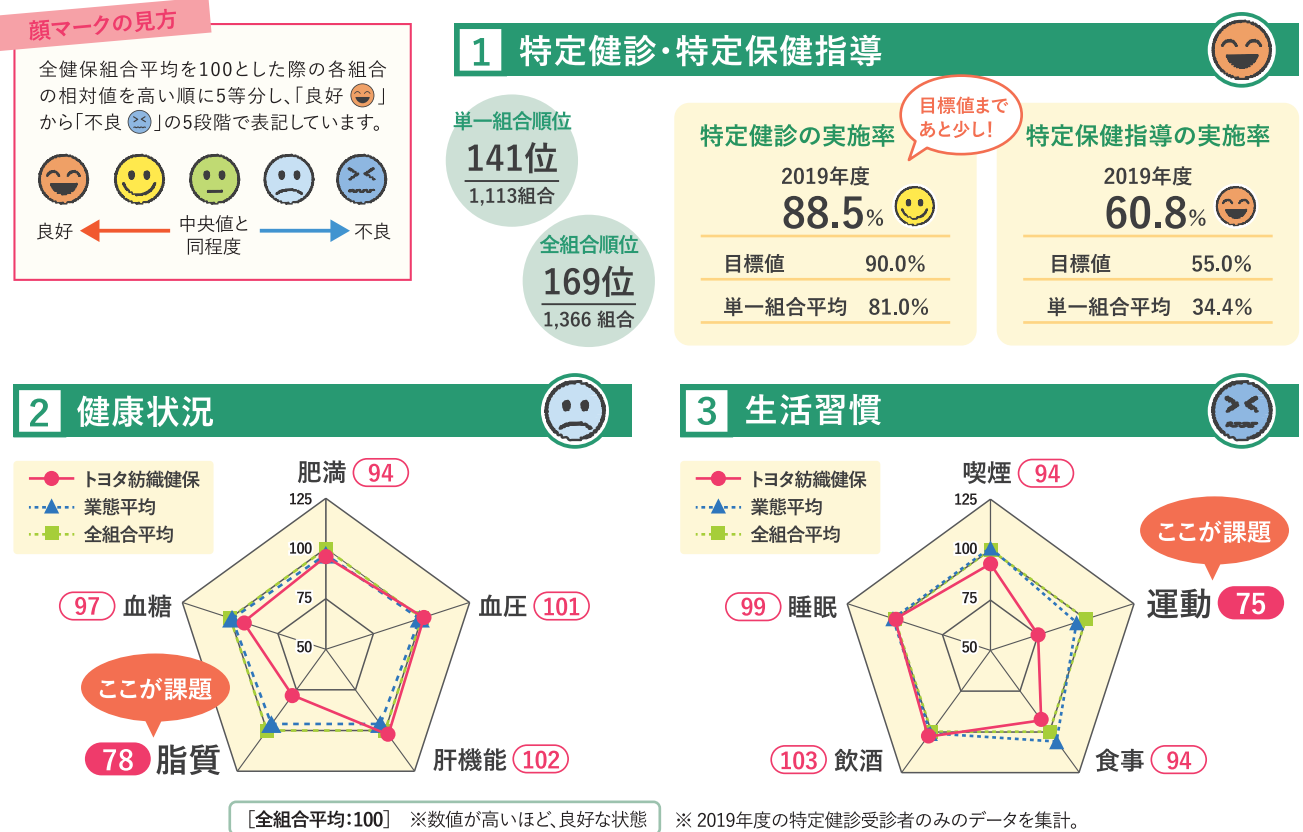
2021
年度版

「健康スコアリングレポート」でトヨタ紡織健保の健康課題が明らかに!

「健康スコアリングレポート」とは、加入者の健康状態や、健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」した、「健康の通信簿」です。

健保組合では、この情報を事業主と共有し、疾病予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

※本レポートは厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成したもので、すべての健保組合に通知されています。



脂質異常症とは?

血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎたりする状態をいいます。放置すると動脈硬化を招き、進行すれば心疾患や脳血管疾患を引き起こすリスクが高まります。自覚症状がないため、健診結果の確認が大切です。

若いうちからLDLコレステロール値が高い人は要注意

脂質異常症は、男性は30歳代から、女性は閉経前後から増加しますが、若くても遺伝的原因でLDLコレステロール値が異常に高くなる「家族性高コレステロール血症」の人がいます。狭心症や心筋梗塞を起こす前に、放置せず必ず受診しましょう。

健診でチェックしたい検査項目

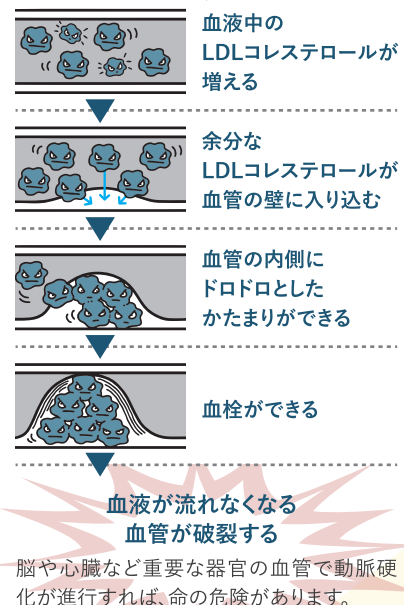
- ✓ **LDLコレステロール**
保健指導判定値…120mg/dL以上
受診勧奨判定値…140mg/dL以上
増える主な原因…飽和脂肪酸(肉の脂身、バター、ラード、生クリームなど)の摂りすぎ
- ✓ **HDLコレステロール**
保健指導判定値…39mg/dL以下
受診勧奨判定値…34mg/dL以下
減る主な原因…肥満、喫煙、運動不足
- ✓ **中性脂肪(トリグリセリド)**
保健指導判定値…150mg/dL以上
受診勧奨判定値…300mg/dL以上
増える主な原因…カロリー(甘いもの、酒、油もの、炭水化物)の摂りすぎ



生活習慣改善で予防!
P7、P11も見てね

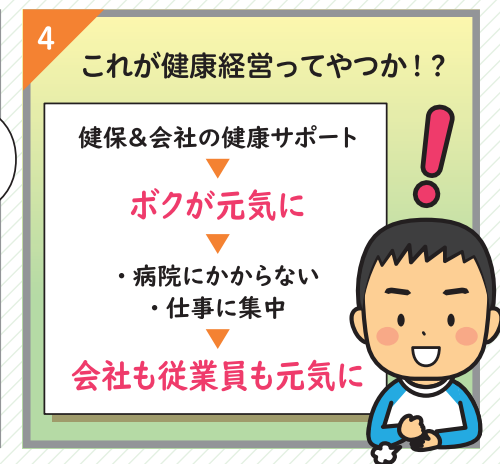
スマイルさん

脂質異常が進行すると?



パパさんが行く！ コロナ禍の今こそ 知りたい！『健康経営』

健康経営とは、会社が健保組合とコラボして、社員とその家族の健康づくり事業や労働環境の整備を行い、互いの利益につなげる取り組みのことです。
(「けんぽだより」2021年9月号P8も見てみよう)



「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



いきいきと働く秘訣、
みなさんも参考に
してみてくださいね！

今回はトヨタ紡織(株)の取り組みをご紹介します。

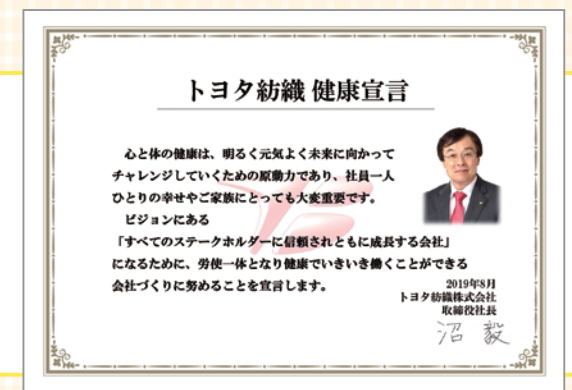
健康経営に込めた思いは？

大規模
法人部門



全社員が在職中、定年後も心身ともに健全で元気に生活できることを目標として、「健康な人づくり・健康文化の構築と定着」活動に取り組んでいます。

2019年には「トヨタ紡織健康宣言」を発表し、社員がより一層働きやすく、健康に生活できるように、今後も労使一体となって、いきいきと働くことができる会社づくりを進めていきます。



こんな取り組みをしています

トヨタ紡織(株)では、社員一人ひとりが最大限のパフォーマンスを発揮できる状態をつくるために、生産性や心身の健康に影響を与える可能性がある8つの健康習慣を改善する「健康チャレンジ8」に取り組んでいます。個人の意識改善や健康的な行動につながる取り組みを進め、生産性の向上・健康リスクの低減を目指しています。

また、2020年以降は新型コロナウイルスへの感染予防を重視し、オンラインでのセミナーやコラムを中心に健康増進活動を実施しています。

健康チャレンジ8



▲社員が作成したポスター
キャッチコピーコンテストも開催し、
社員みんなで盛り上げています！

- | | | | |
|--------------------|------------------------------|----------------------|-------------------------------|
| 1 適正体重
BMI 25未満 | 2 朝食
毎日食べる | 3 飲酒
飲まないか、1日1合まで | 4 間食
夕食後、寝るまでの
間食は週2日以下 |
| 5 禁煙
禁煙している | 6 運動
1日30分以上の運動を
週1日以上 | 7 睡眠
熟睡できている | 8 ストレス
多いほうではない |

●一人ひとりが左記
8項目に取り組ま
します。
●「1項目達成=1点」
で換算し、合計点
数アップを目指し
ます。

8つのうち実践できている数が多いほど、病気や休務のリスクが低くなることが
わかっています。1つでも多く実践してみよう！

RIZAPコラム

●効果的な運動や食事の
とり方などの健康情報を
コラム形式で展開しています。



オンラインセミナー

●オンラインで
健康セミナーを
発信しています。

「女性のためのグッドコンディショニング
セミナー」では、チャット機能を使って
講師や受講者同士がコミュニケーション
をとりながら運動や食事について学
びました。



禁煙サポート

●禁煙マラソン、ニコチンパッチの購入補助、
禁煙外来の助成で禁煙を支援しています。

禁煙をきっかけに
健康について考える
ようになり、ランニング
も始めました！

上司&部下で
禁煙マラソンに
参加中！

禁煙にチャレンジ
してくれてうれしい
です！

禁煙チャレンジ中
福鹿拓也さん



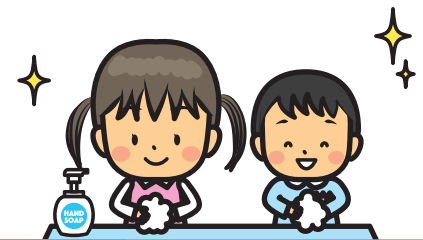
サポーター
松井尚也さん

つよい子になるぞ!! キャンペーン

アンケートの提出締切 1月31日(月)

「つよい子賞」をもらおう!

かぜやむし歯予防を目的としたキャンペーン終了後、
案内に同封の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。

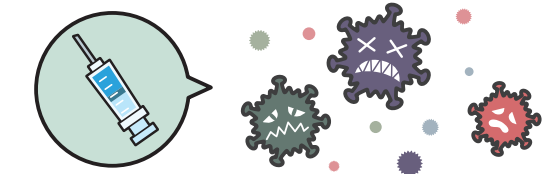


インフルエンザ予防接種費用補助

補助金の申請締切 2月11日(金)必着

予防接種はお済みですか?

2021年度インフルエンザ予防接種費用の補助は
1月31日(月)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	接種日時点で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	2021年10月1日(金)～2022年1月31日(月)
問い合わせ先	トヨタ紡織健康保険組合 保健事業G TEL 0566-26-0305 (内線 811-3051)

秋の90日間チャレンジウォーク

記録表の提出締切 2月15日(火)

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、健保ホームページへ。



24時間 年中無休

トヨタ紡織健保 健康ホットライン

◆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

無料専用ダイヤル **0120-064-783**

Web版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:ディーベック株式会社(プライバシーマーク認定事業者)】



健康力向上のための ウォーキングはこれだ!

ウォーキングは、手軽で健康効果の高い運動ですが、やみくもに歩数を伸ばせばよいというわけではありません。
ポイントをおさえて、効率よく健康増進に取り組みましょう。



「8,000歩・速歩き20分」を目標に

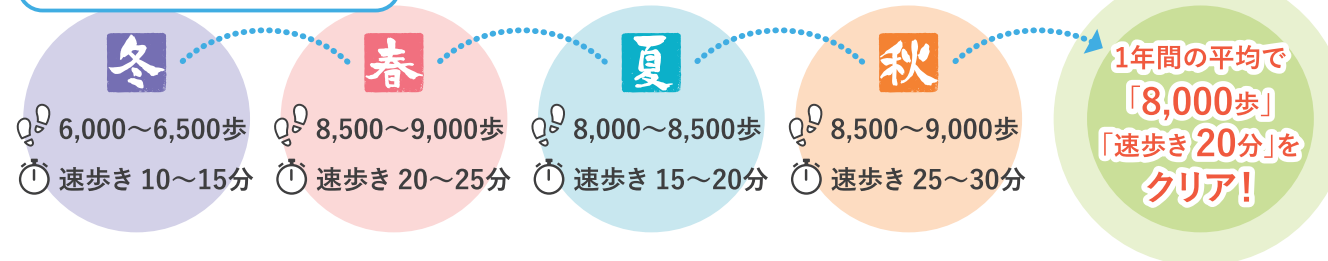
※中之条研究…群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは世界でも類を見ない。

健康のために歩くとき重視したいのは、歩数と運動強度のバランス。研究※データによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」です(メタボリックシンドロームを改善する場合は、「10,000歩・速歩き30分」)。

ただし、この目標を毎日クリアするのは簡単ではありません。「できない日の分は他の日にカバーすればOK」と考え、まずは1週間トータルでクリアすることを目指しましょう。それができたら1ヵ月、次は1年という具合に、平均で「8,000歩・速歩き20分」をクリアできるよう継続していきましょう。



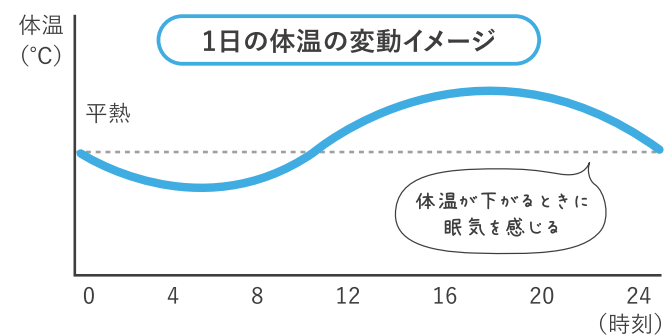
季節ごとに目標設定をした例



歩く時間帯は夕方がおすすめ

人間の体温は下のグラフのように1日の中で変動しており、夕方に上昇した体温が夜にかけて低下するとき、眠気を感じるようになっていきます。しかし、加齢に伴い、最高体温と最低体温の差は小さくなっていくため、体温の低下がスムーズにいかず、眠気を感じにくくなるのです。

そこで、夕方に歩くことで体温を上昇させて夜との体温差を意図的につくと、スムーズな入眠につなげることができます。



暗い時間帯のウォーキングはココに注意!

- 反射材をつける
- ライト、携帯電話、防犯ブザーを携帯する
- 可能な限り複数で
- 街灯のある人通りの多い道を選ぶ



すべての世代が安心できる制度づくりへ

社会保険制度が変わります

2022年1月から

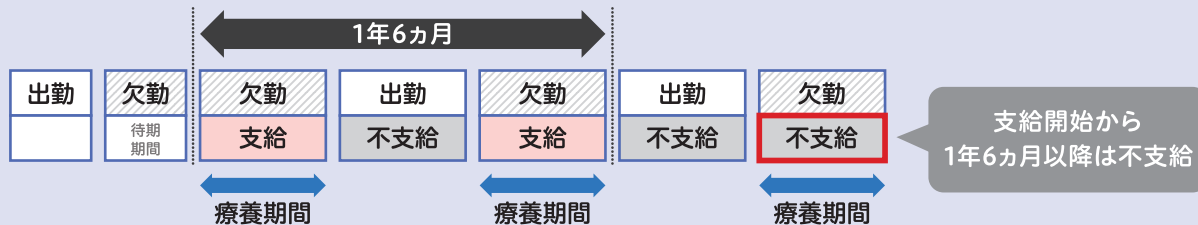
傷病手当金の支給期間の通算化

病気やけがで働けなときに支給される「傷病手当金」の支給期間は「1年6ヵ月まで」です。この「1年6ヵ月」の数え方が下図のように変わりました。

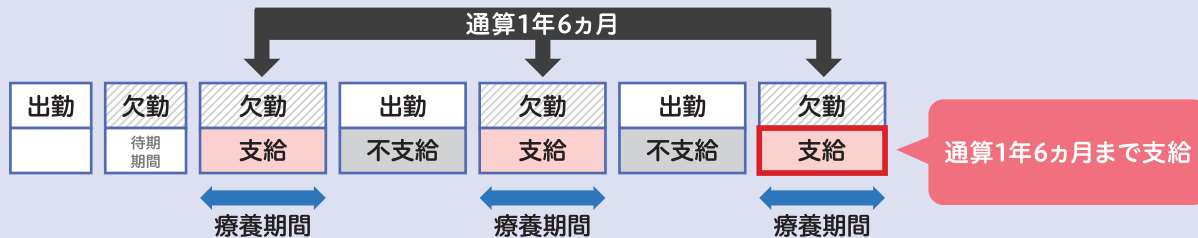


例)がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケース

2021年12月まで 支給開始から1年6ヵ月を超えない期間まで支給



2022年1月から 支給期間を**通算**して1年6ヵ月の期間まで支給



トヨタ紡織健保独自の付加給付について

- 「傷病手当金付加金」は傷病手当金と同様に支給期間を通算化します。
- その後の「延長傷病手当金付加金」については、暦上の3年間で変更はありません。
- 対象となるのは、2020年7月2日以降に傷病手当金が受けられるようになった人です。

2022年1月から

任意継続被保険者制度の見直し

退職後も希望する方は「任意継続被保険者」として最大2年間、健保組合に加入することができます。2021年12月までは、任意継続被保険者になると、任意で脱退する規定がありませんでしたが、2022年1月からは被保険者の申請により脱退できるようになりました。

退職後の選択肢が増えるのか…

2022年10月から

育児休業中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は、給与・賞与から控除される健康保険や厚生年金の保険料が免除されます。現在は、「月末時点で育児休業を取得」しているとその月の保険料が免除されますが、**2022年10月からは、月末時点で取得していなくとも、「月内に2週間以上の育児休業を取得」していれば免除されるようになります。**

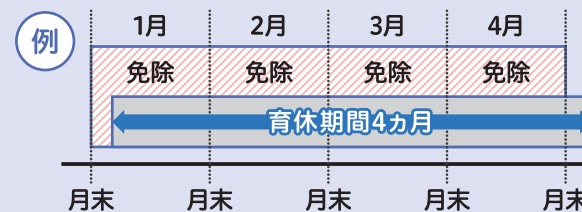
なお、**2022年10月から、賞与保険料については1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り免除の対象となるように変更されます。**

お互いに育休がとりやすくなるね!

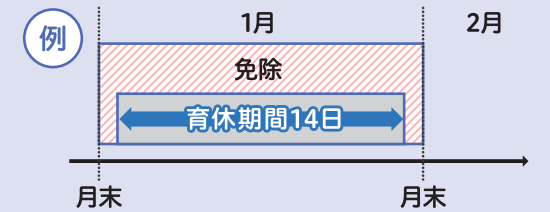


2022年10月からの育児休業中の保険料免除要件(いずれかに当てはまれば免除)

1 月末時点で育児休業を取得している



2 月内に2週間以上の育児休業を取得している



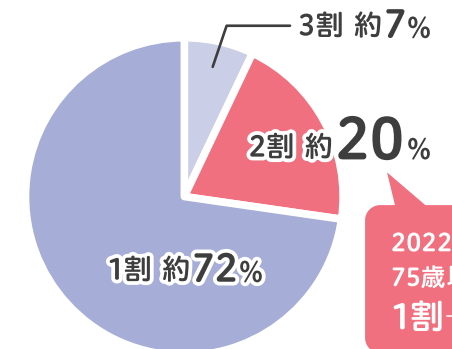
賞与保険料の免除は1ヵ月超の育児休業取得者に限る。

2022年10月から

75歳以上(対象者)の医療費負担 原則1割→2割に

医療費窓口負担が原則2割となるのは、課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上の75歳以上の高齢者です。対象となるのは75歳以上の約20%・約370万人で、2025年度には年間830億円、現役世代の負担を軽減できると厚生労働省は見込んでいます。

※「年収200万円以上」は世帯に75歳以上の方が1人の場合。2人以上いる場合は年収合計320万円以上となります。
※急な負担増を避けるため、導入から3年間、1ヵ月の負担増を最大3,000円までとする経過措置が設けられています。
※現役並み所得(年収383万円以上等)の方は3割負担、年収200万円未満の方は1割負担のままで変更ありません。



2022年10月から75歳以上の約20%が1割→2割負担に

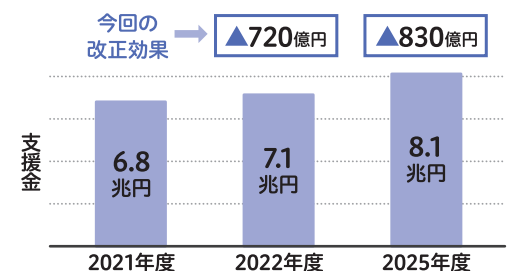
COLUMN

目前に迫る「2025年問題」

団塊の世代が2022年から75歳以上になりはじめ、2025年には75歳以上の人口が約2,200万人(国民の5人に1人)となる見込みで、超高齢化が本番を迎えます。支え手である現役世代は減っていくため、社会保障制度改革が急務で、コロナ禍による財政悪化も追い打ちをかけています。

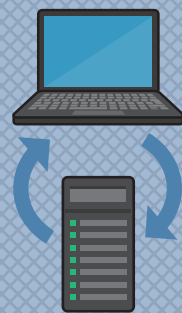
今回の改正は、現役世代の負担軽減には十分ではありませんが、早期に実施するとともに持続可能な社会保障制度に向けた、さらなる改革が求められます。

後期高齢者支援金の伸びと今回の改正効果(厚生労働省資料より)



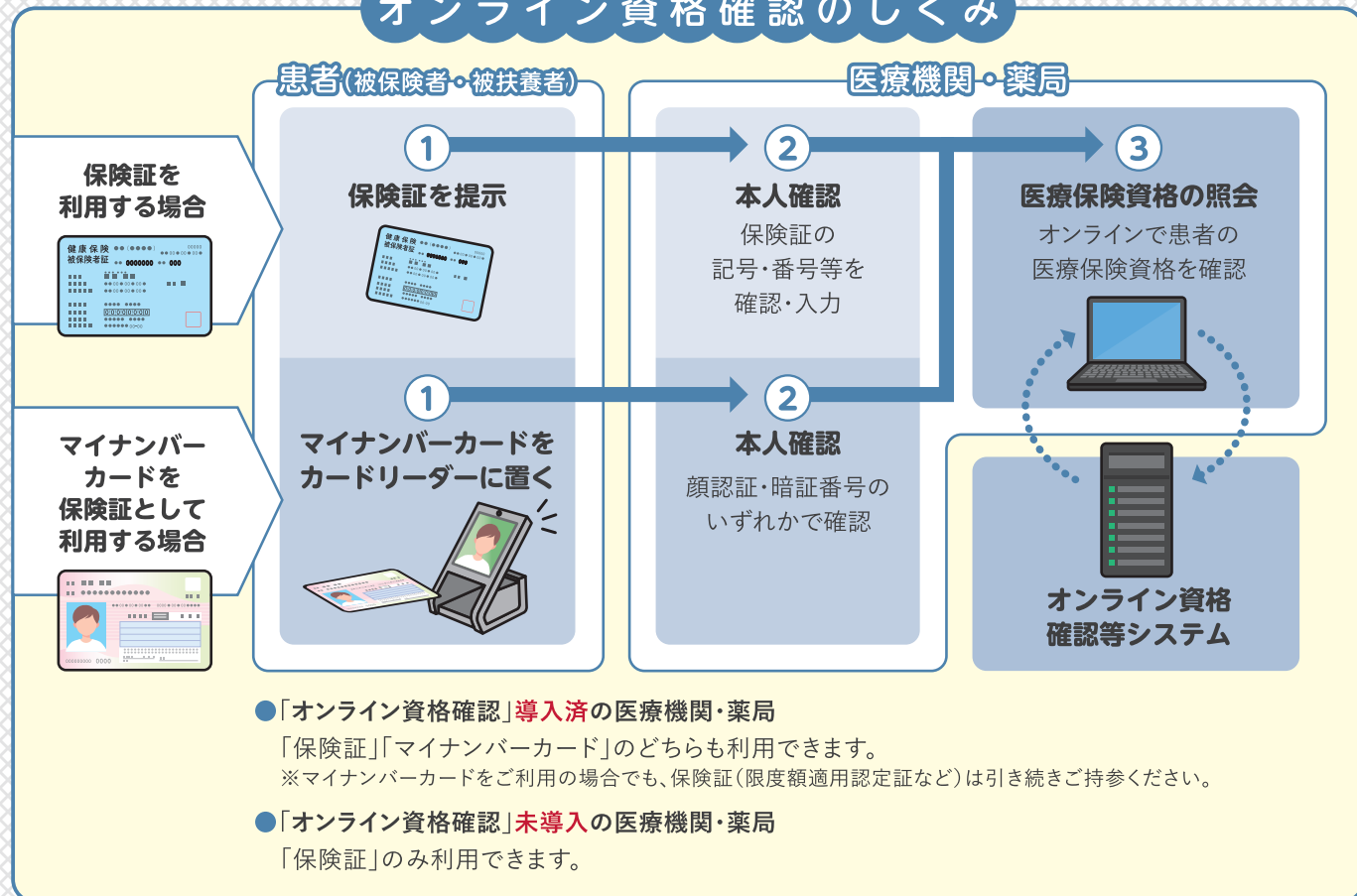
病院などで

「オンライン資格確認」の 本格運用が始まりました



2021年10月から、医療機関・薬局が、健康保険証（以下「保険証」）やマイナンバーカードを用いて、オンラインで医療保険資格を確認するしくみ「オンライン資格確認」の本格運用が開始されています。このしくみが導入された医療機関・薬局は、徐々に拡大していく予定です。

オンライン資格確認のしくみ



注意 「オンライン資格確認」が、まだ導入されていない医療機関・薬局もあります。

医療機関・薬局に行く前に「マイナンバーカードの保険証利用ができるか」をご確認ください。

利用できる医療機関・薬局の検索はこちら

厚生労働省ホームページ https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



マイナンバーカードを保険証として利用する場合は、事前に保険証利用の申し込みが必要です。

保険証利用の申込方法はこちら

マイナポータル <https://myna.go.jp/>



マイナンバーカードや制度についてのお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178(無料)
受付時間 / 平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30(年末年始を除く)

何度も
食べたい・作りたい!
お手軽
ヘルシー食

さばのもみじおろし煮



おいしく食べて
脂質異常症を予防

料理制作／沼津りえ(管理栄養士) 撮影／上條伸彦 スタyling／沼津そうる

Pick Up!

さば

中性脂肪や悪玉コレステロールを下げる効果をもつEPAやDHAといったn-3系多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれ、血流をよくして動脈硬化や血栓を予防する効果があります。

材料(2人分)

大根.....150g
にんじん.....50g
さば(半身).....160g
塩.....ひとつまみ
だし汁(水でも可).....100mL
A みりん.....小さじ2
しょうゆ.....大さじ1
小ねぎ.....適宜

1人分
242kcal
(食塩相当量 1.9g)



作り方

- 1 大根とにんじんは、皮をむいてすりおろす。
- 2 さばを4等分に切り、両面に塩をふり5分程度おく。
- 3 小鍋に熱湯を沸かし、さばを中火で1分茹でざるにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 4 小鍋にAと1の大根おろしを入れて中火で熱し、沸騰したら3、1のにんじんおろしを入れ中弱火で約8分煮る。
- 5 お好みで小口切りにした小ねぎを散らす。

わかりやすい!
レシピ動画はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter01.html>



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

おなかをねじって 胃腸を元気に

胃腸の働きが低下すると疲れや冷えの症状が出て、病気の原因になることも。胃腸を刺激するエクササイズで血流を改善し、胃腸の調子を整えましょう。

ポイント

- 息は止めず、ゆっくり呼吸をしながら行う。
- 食後2時間以上おいてから行う。

- 1 あお向けに寝て、右ひざを立てる。左手は後頭部に右手は右ひざに置く。左手のひじと、右ひざを軽く引き寄せる。
- 2 息を吐きながら、頭、お尻、左足をゆっくりと持ち上げる。次に、右ひざを胸に引き寄せながら上体を右にねじり、おなかをへこませ、そのままの状態でも30秒ほど深呼吸する。反対側も同様に行う。



お得なプランでリフレッシュ

トヨタ紡織健保の契約保養所

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

エキシブの魅力

部屋



エキシブ鳥羽別邸 客室

1室最大5名様まで宿泊可能なお部屋はエキシブの魅力のひとつ。スタンダードグレード(A・CB)のお部屋をご利用になります。

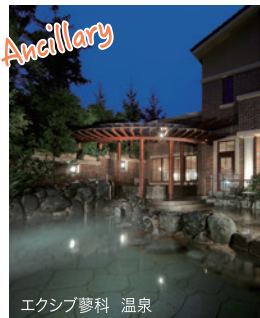
食事



エキシブ湯河原離宮 イタリア料理

日本料理・イタリア料理・フランス料理・中国料理と、各レストランでは地産地消を採用しており、数種類のコース料理をご用意しています。

付帯施設



エキシブ蓼科 温泉

ゴルフ場やプールでアクティビティに汗を流した後は、SPAやエステなどでの優雅な時間が心と体を癒やします。

スマートフォンで気になる情報を気軽にチェック

LINE公式アカウントのご案内

LINE公式アカウントお友だち追加方法

登録は
二次元コード
またはID検索

「友だち追加」から登録画面へ



OR



ID:@137dlpsy

予約サイトへの
アクセス方法



「追加」で登録完了!

- 1 LINEのトーク画面
「予約サイト&メニュー▼」より、
「ご予約はこちらから」をタップ
- 2 専用ID・PWで予約サイトへログイン!

ログインには、専用のID・パスワードが必要です。
ID:tbh00001 パスワード:06230692

お問い合わせ先

リゾートトラスト株式会社 法人S&M名古屋グループ

【営業時間】平日9:00~18:00 (土曜日・祝日・GW・年末年始は別途休業期間がございます。)

TEL

052-310-2220

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名様以上にて承ります。

オテル・ド・マロニエ

下呂温泉

TEL 0576-24-1122



飛騨の冬・味覚御膳

期間 1月4日(火) ~ 2月28日(月)
お一人様(1泊2食) **14,900円**

スタンダードプラン

期間 1月4日(火) ~ 3月31日(木)
お一人様(1泊2食) **12,000円**

オテル・ド・マロニエ

内海温泉

TEL 0569-62-3255



冬の味覚・七福づくし

期間 1月5日(水) ~ 3月20日(日)
お一人様(1泊2食) **19,000円**

南知多町制60周年記念プラン

期間 1月5日(水) ~ 1月31日(月)
お一人様(1泊2食) **16,000円**

オテル・ド・マロニエ

湯の山温泉

TEL 059-392-3210



花会席冬

(+2,420円にて伊勢海老料理1品追加)

期間 1月4日(火) ~ 2月28日(月)
お一人様(1泊2食) **14,450円**

Fleur Dinner

(+2,420円にてオードブルを伊勢海老に変更)

期間 1月4日(火) ~ 2月28日(月)
お一人様(1泊2食) **14,450円**

「企業限定プラン」は右記または、
二次元コードから検索、ご予約ください

マロニエ企業限定プラン

検索

<https://marronnier.info/form>



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/>