

# けんぽだより

No.152 2022.9



もしものときに  
常備薬があると安心！  
⇒ P6

元気

パパさん

健康づくり事業を  
活用しよう！  
⇒ P4 ~ P5

ママさん

花

## CONTENTS

- P 2 2021年度決算／組合会議員就退任のお知らせ
- P 3 クローズアップけんぽ
- P 4 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 6 「家庭常備薬等の斡旋」WEB申込できます
- P 7 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 8 家族の健康と「健康経営」
- P 9 私たちの健康経営
- P10 接骨院・整骨院にかかる前にチェックしましょう！
- 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



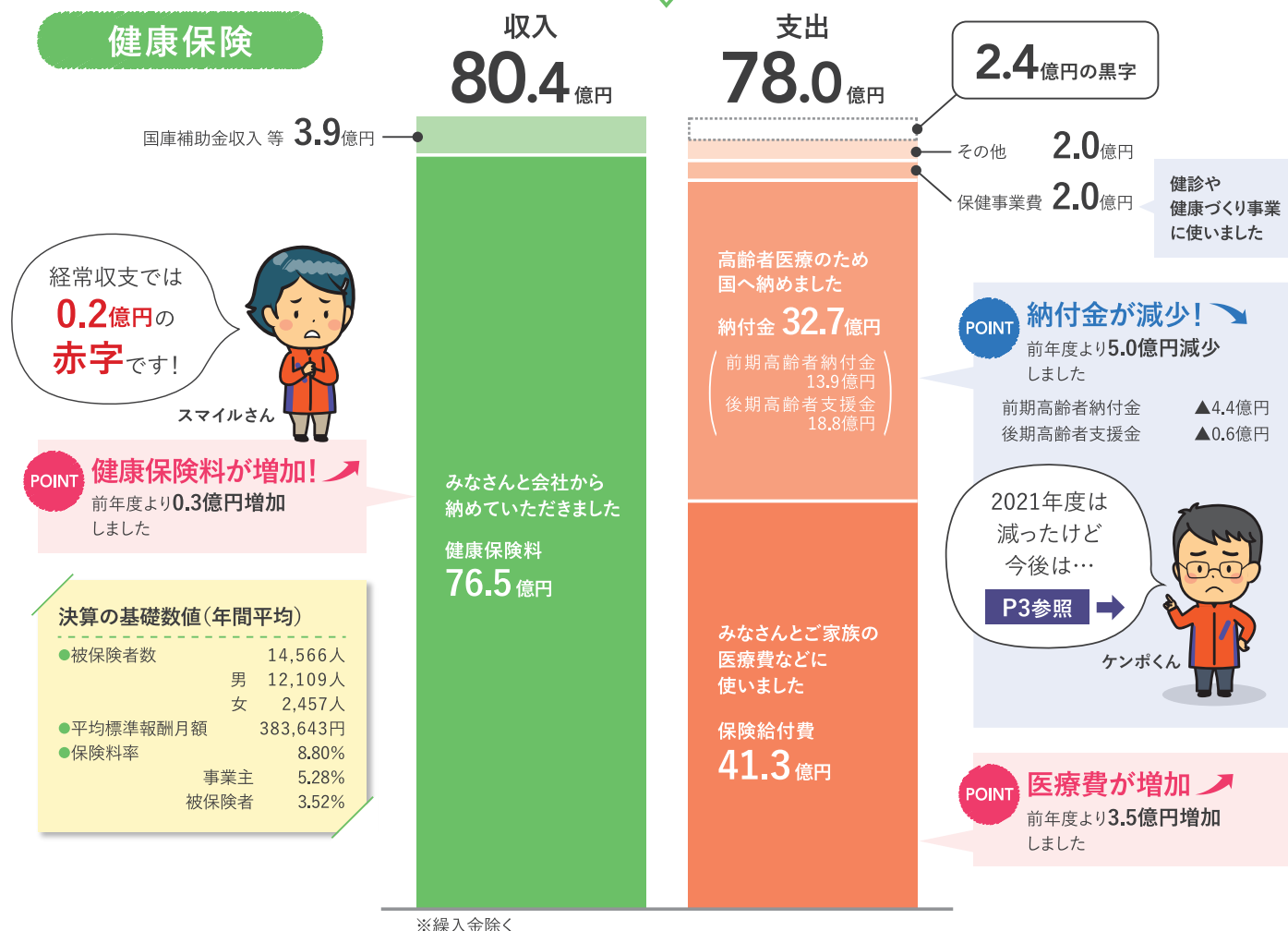
ハッピー

ご家庭に持ち帰って  
みんなで  
読んでね！

# 総収支では黒字となったが 医療費が大幅に増加し 経常収支では0.2億円の赤字に

トヨタ紡織健康保険組合の2021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。

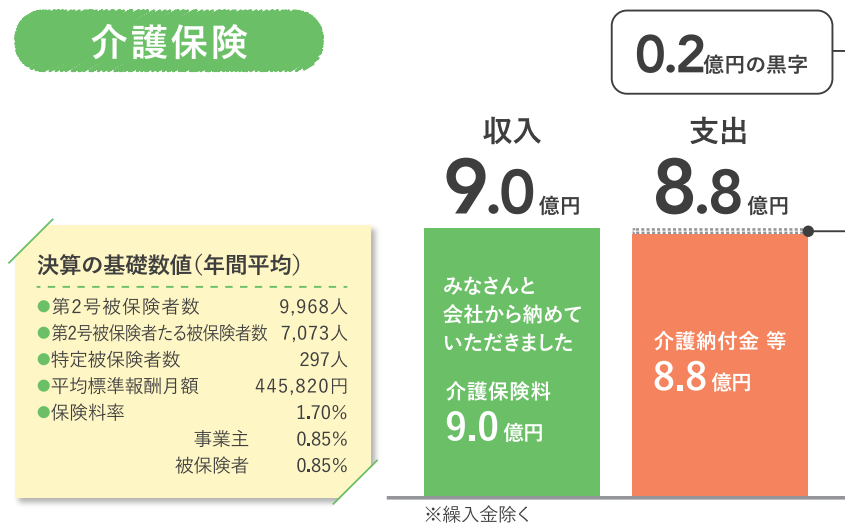
## 健康保険



### 決算の基礎数値(年間平均)

|           |          |
|-----------|----------|
| ●被保険者数    | 14,566人  |
| ●平均標準報酬月額 | 383,643円 |
| ●保険料率     | 8.80%    |
| 事業主       | 5.28%    |
| 被保険者      | 3.52%    |

## 介護保険



## 組合会議員 就退任のお知らせ

下記の通り、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)

| 選定議員  |        |           |
|-------|--------|-----------|
| 就任    | 退任     | 就任日       |
| 石黒 義章 | 百花草 祥裕 | 2022年4月1日 |

# 納付金が一時的に減少するも 来年度は2,600億円増の見込み

## 健保組合全体の経常収支は赤字

健康保険組合連合会(以下健保連)が発表した「令和4(2022)年度健保組合予算早期集計結果の概要※」によると、経常収支▲2,770億円の赤字となることがわかりました。前年度と比較すると、赤字額は2,259億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、高齢者医療制度への納付金が大きく減少したことを挙げていますが、これは2020年度の**新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、高齢者医療費が一時的に減少**したことで精算戻り等の影響を受けたため、一時的かつ極めて異例なケースとしています。**今後は、納付金減少の反動や、団塊の世代の高齢化による後期高齢者支援金の増加など納付金の急増は必至**であり、2023年度は2,600億円の増加が見込まれています(下図参照)。

当健保組合の2022年度予算においても、納付金の一時的な減少を見込んでいますが、2023年度は大幅に増加する見通しです。加えて医療費(保険給付費)も増加傾向にあり、厳しい財政運営が予想されます。

※全1387組合(2022年4月1日現在)中、予算データの報告があった1358組合の数値をもとに推計。

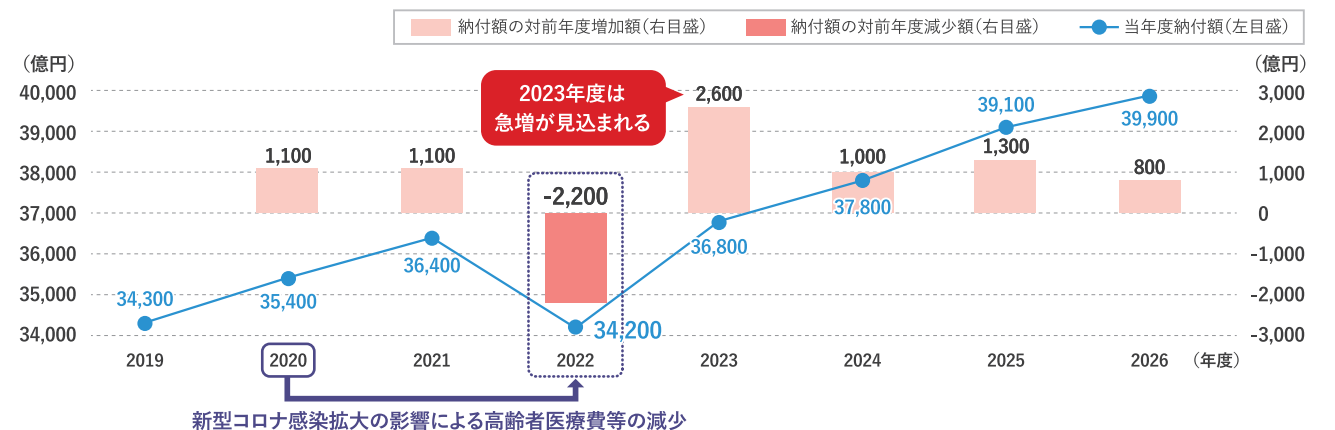
## 増え続ける現役世代の負担は限界に

赤字組合数は対前年度比で105組合減少したものの、約7割が赤字予算となり、依然として多くの健保組合が厳しい財政運営を強いられています。**平均保険料率(調整保険料率を含む)は9.26%**(対前年度比0.03ポイント増)で、後期高齢者医療制度が創設された**2008年度以降最も高い水準**です。健保組合の保険料率は年々上昇しており、被保険者1人当たり保険料負担額は49万8,366円(同1万2,305円増)で、2008年度と比較すると11万2,328円増加しています。

## 社会保障制度構造の是正が急がれる

現役世代が減少するなか、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者(75歳以上)となり、2042年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う**納付金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります**。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保障制度へと転換することが不可欠です。

## 健保組合全体の 高齢者納付金額の動向と見通し



※加入者数(2022年度概算要求ベース)と標準報酬総額(2021年度見込み)を固定したごく粗い試算である。 ※当年度納付額は、当年度概算額に2年前の精算額を加えて算出する。  
出典:健康保険組合連合会「令和4年度 健康保険組合の予算早期集計結果(概要)について」(2022年4月28日)より作成



## 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

【契約医療機関で受診する場合】

- ① 受診者が医療機関に予約をする  
➡「トヨタ紡織健康保険組合の人間ドック希望」と伝え、希望する場合は追加オプションをお申し込みください。
- ② 「契約医療機関人間ドック受診申込書」を記入し、写しをトヨタ紡織健保へ提出する
- ③ 受診日当日に健保補助額との差額分を窓口で支払う  
※受診日当日は②の原本を必ず医療機関へ提出ください。

【契約外医療機関で受診する場合】

- ① 受診者が医療機関に予約をする
- ② 「人間ドック補助利用申込書」を記入し、原本をトヨタ紡織健保へ提出する
- ③ 受診日当日に医療機関の窓口で全額を支払う  
※必ず領収明細書をお受け取りください。
- ④ トヨタ紡織健保に補助金を請求する  
➡「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。

各種がん検査をプラスできる

## ② 地域巡回健診

基本項目は  
全額  
補助

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
- 対象者のご自宅へ案内を送付します。
  - Webまたはハガキで直接お申し込みください。
  - オプション検査もあります。(費用は自己負担)
  - 子宮頸がん検査は20歳台の方も受診できます。(トヨタ紡織健保へ申込書を提出)

40歳以上が対象

## ③ 特定健診

全額  
補助

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
- ご希望の日にて近隣の医療機関やかかりつけ医に直接予約し、トヨタ紡織健保にご連絡ください。
  - 契約医療機関※で受診する場合は受診券をお渡しします。当日医療機関の窓口で受診券を提出すると、費用の支払いはありません。  
※集合契約になっている全国49,200の医療機関。

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(2022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

対 象 本人・任継・家族

時 期 通年

受診方法 お近くの歯科医院に直接予約して受診してください。

【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

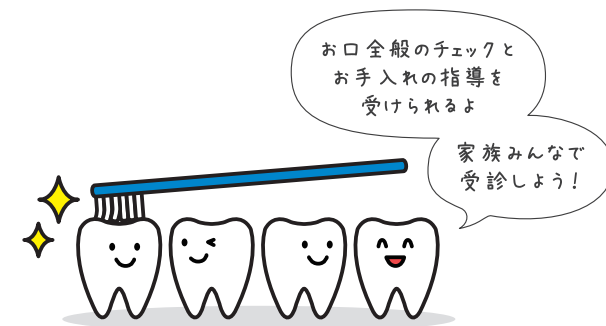
- 当日窓口で費用を支払い、後日トヨタ紡織健保に請求してください。「各種健診補助金支給請求書」に領収明細書(原本)と検査結果(写し)を添付して提出ください。

※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全額  
補助

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。



## 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

- 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

接種期間 10月～翌1月

補助額 上限2,000円



かぜ&amp;むし歯予防

## つよい子になるぞ!! キャンペーン

1年に1回実施

- 9月下旬に対象者のご自宅へ案内を郵送します。
- 同封のアンケートにご協力いただいた方に「つよい子賞」を贈呈します。

対 象 1歳～9歳のお子様

期 間 10月～12月

## 体力づくりをしよう

## 90日間チャレンジウォーク 1年に2回開催

対 象 本人・任継・配偶者

時 期 4月～7月／10月～翌1月のうち90日間

- 内 容
- 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



# 「家庭常備薬等の軒旋」WEB申込 できます

今回よりWEBで簡単にお申し込みが可能となりました。  
下記をご確認のうえお申し込みください。

WEB  
申込締日

※23時59分まで  
**10月31日(月) → 11月下旬お届け**

下記のID・パスワードを入力してログイン



個人ID▶健康保険証 記号-番号

パスワード▶生年月日



※紙で申込希望の方は  
配付しております  
家庭常備薬軒旋文書  
のおもて面にて  
詳細をご確認ください。

<https://www.blancnetplus.com/h1/a/tb-kenpo/>



個人ID例  
(記号)-(番号) → 11-12345

パスワード例 ※西暦含む数字8桁  
平成1年6月30日 → 19890630

※任意でメールアドレスを入力いただきますと、お申し込み完了後にプランネットプラス(service@blancnetplus.com)よりご注文の明細書がメールで届きます。

右記の二次元コード  
またはURLからアクセス!



WEB  
限定商品  
あります!

## WEB限定品一部ご紹介



『薬用のど飴。のどのイガイガに。』

ヴィックス  
メディケイテッドドロップ  
＜レモン風味＞  
10個入/大正製薬/指定医薬部外品

軒旋  
価格 **70円**  
お1人様3個まで

## WEB申込者様限定!



クレベ&アンド  
ウイルス・菌除去シート  
50枚入/大幸薬品

抽選で  
**2,000**名様に  
「クレベ&アンド  
ウイルス・菌除去シート」  
をプレゼント!

## 代金の支払方法

① 被保険者(従業員) → 給与天引き ② 任意継続被保険者・退職者 → 振込用紙

商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくはコンビニエンスストアでお支払いください。  
※振込手数料無料

2022年1月17日よりゆうちょ銀行料金改定に伴い商品代を現金でお振込みの場合には、(白石薬品が手数料を負担していますが)別途加算料金(110円)は払込ご本人様負担となりますのでご注意ください。

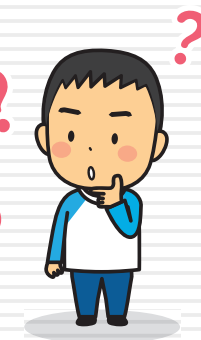
送料無料で  
ご自宅へお届け!



こんなとき Q&A

## 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

利用対象者:本人(被保険者)・家族(被扶養者)



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



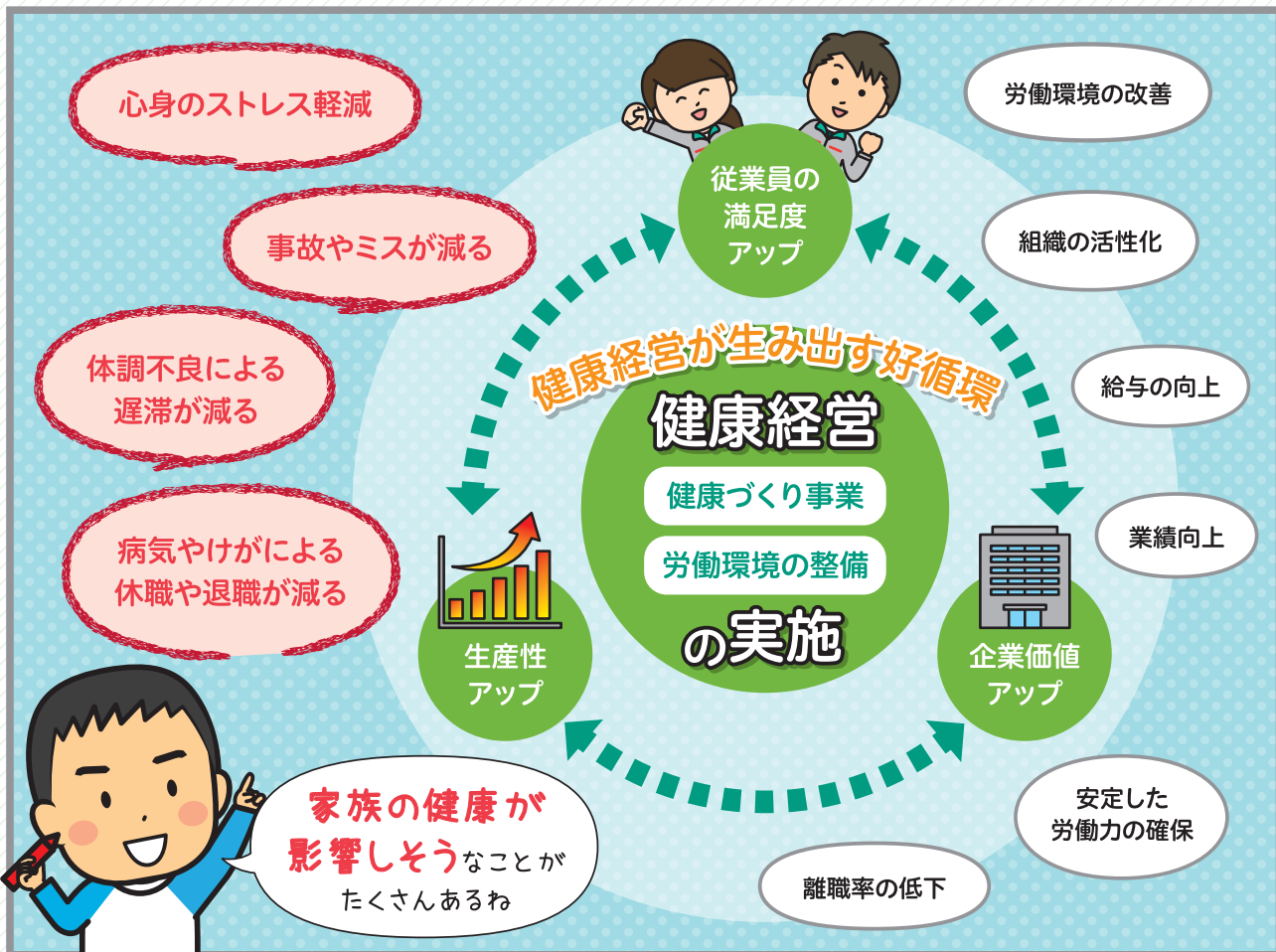
二次元コードからアクセスしよう!

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)】

# パパさんが行く！ 家族の健康と「健康経営」



# 「健康経営優良法人2022」認定事業所に聞く！ 私たちの健康経営

いいきいと働く秘訣、  
みなさんも参考に  
してみてくださいね！

今回は(株)TBテクノグリーンとトヨタ紡織滋賀(株)の取り組みをご紹介します。



## 健康経営に込めた思いは？

当社は、健康増進を目的とした諸施策を通じて、従業員がいいきいと働くことができる会社を目指しています。  
健康づくりは、最終的には従業員一人ひとりの自覚と行動あってこそですが、それができることが当社の強みと自負しております。今後も従業員の心身の健康増進に力を入れてまいります。

当社では、「高い目標を目指し、自ら考え、自ら働(うご)き、やり切りの追求」というスローガンのもと、自分の子ども達が将来働きたいと思えるような、働きがいのある職場づくりを目指しています。  
2020年に健康宣言を行い、「健康宣言チャレンジ事業所」として従業員一人ひとりの健康維持促進に向けた取り組みを実施しています。

## こんな取り組みをしています



「人間ドック・インフルエンザ予防接種費用補助制度」「健康増進手当の支給」「有給休暇の取得促進」「相談窓口の設置(web含む)」「毎朝のラジオ体操」など、さまざまな取り組みを行っています。  
しかしながら、数年前に社内でインフルエンザが流行し、多くの従業員が出社できなくなったことがありました。幸いにも全員がワクチン接種をしていたので、すぐに収束しました。その経験が教訓となったこともあり、新型コロナウイルスの4回目のワクチン接種も進んでおります。会社としてさまざまな感染予防対策を講じており、従業員はそれらを真摯に受け止め、ご家族も含めてプライベートの過ごし方まで感染予防対策が徹底できていますが、気を緩めないよう声をかけあっています。

また、当社は建設業ですので、気温・湿度が高くなる時期は熱中症に注意喚起を重ねています。これについては、当社の技術者だけでなく一緒に仕事をする協力会社の従業員の方々も仲間との思いで、予防に努めています。



社会貢献・レクリエーションを行っており、従業員の運動機会の促進や職場の枠を越えたコミュニケーションの機会を設けています。



年2回の森づくり活動では、「土山山林財産区管理会」の方々と山に登って下草刈りや間伐などを実施し、汗を流しています。森づくり活動終了後には、バーベキューを開催して従業員とご家族同士の交流を深めており、環境活動をするだけでなく、身体・心の健康づくりも行っています。  
その他にも、従業員とご家族にご参加いただけるスポーツ大会やソフトボール大会、サッカー大会等を年1回開催し、参加したみなさんに楽しんでいただいています。



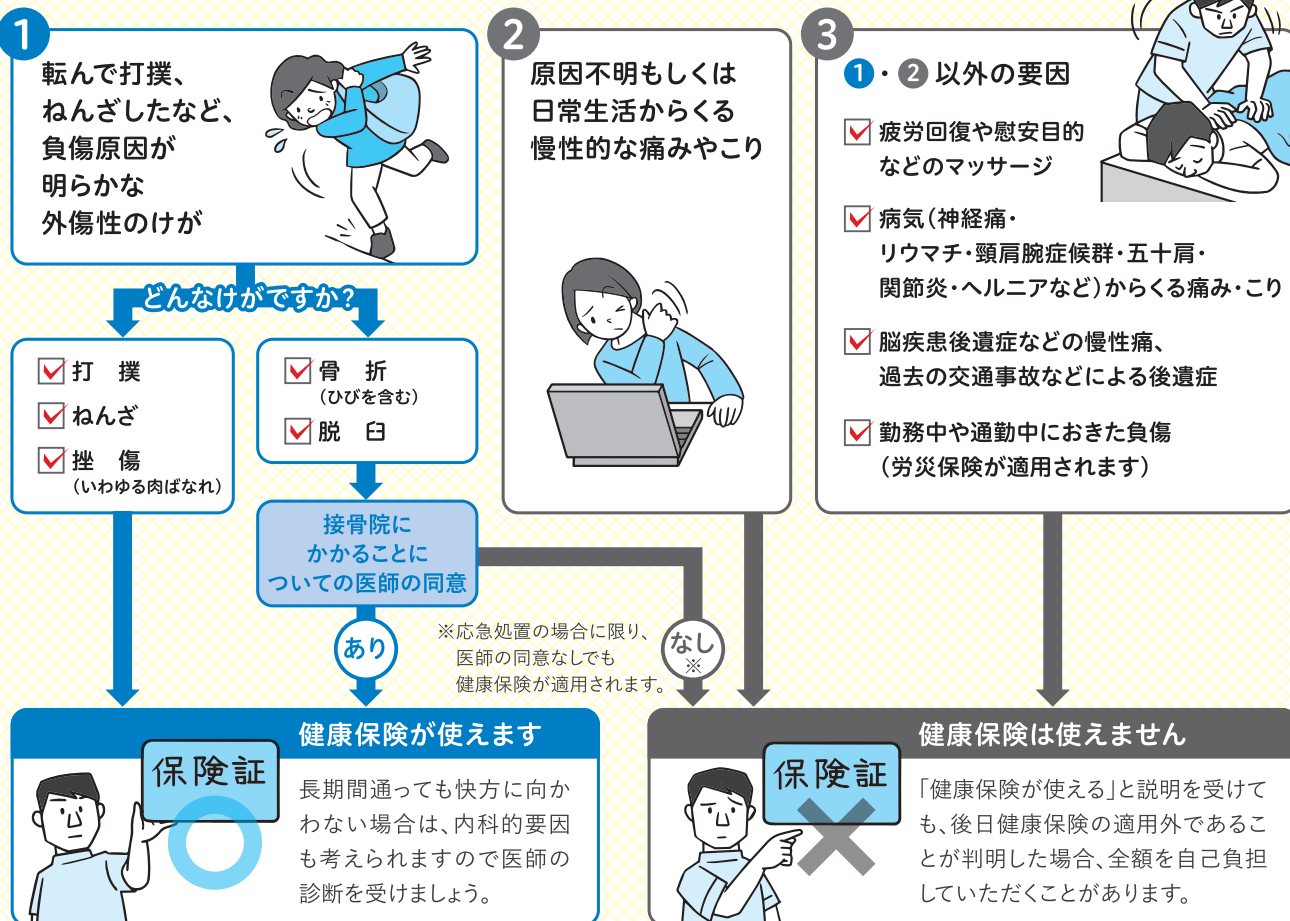
教えてください！  
医療費節約術

# 接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう！

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のけがのみ**です。それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、後から費用を請求されることもあります。接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう！

## 接骨院・整骨院にかかる原因は？



## 健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

### 負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



### 療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



### 領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。



何度も  
食べたい・作りたい！  
お手軽  
ヘルシー食

# まいたけポークハンバーグ



満足感と旨みたっぷりで  
高血糖予防

料理制作／沼津りえ(管理栄養士) 撮影／上條伸彦 スタイル／沼津そうる

## 材料(2人分)

まいたけ.....100g  
たまねぎ.....1/4個(50g)  
パプリカ.....1/4個(40g)  
塩.....小さじ1/4  
こしょう.....少々  
しょうゆ.....小さじ1  
豚ひき肉.....180g  
食用油.....小さじ1  
水溶性片栗粉.....片栗粉小さじ1/2  
+水小さじ1

1人分  
248kcal  
(食塩相当量 1.2g)

約20分

## 作り方

- ①まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは1cm幅に切る。
- ②ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で1分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で8分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④フライパンに残った汁に水溶性片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。

## Pick Up!

### まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。

わかりやすい！  
レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>



おうちでちゃんと運動

# 腕・わき腹の筋肉をやわらかく！

肩こりの原因となっている筋肉を伸ばすストレッチ。仕事や家事の合間にできるので、長時間のデスクワークなどで凝り固まった筋肉をほぐしましょう。

## ポイント

- わき腹の伸びを感じるくらい体を倒す。
- 肩甲骨を動かすとさらにリフレッシュ！

- ①腕を頭の上に上げ、反対の手でひじを引っ張る。
- ②腕を上げた側のお尻に体重を寄せ、体を反対側に倒す。20～30秒間維持する。
- ③反対側も同様に行う。



腕を上げた側のお尻に体重を乗せる

# 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

### Room



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)のお部屋をご利用いただけます。

### 食事

### Courmet



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

### Ancillary



エキシブ蓼科 温泉

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

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

## 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

「友だち追加」から登録画面へ



OR

ID:@137dlpsy

登録は  
二次元コード  
またはID検索

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「宿泊予約」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

## 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) \*表示料金は税・サ、入湯税込です。 \*ご予約は3カ月前より2名様以上にて承ります。

オテル・ド・マロニエ  
TEL 0569-62-3255

## 内海温泉



伊勢海老&クエで贅沢三昧

### 秋の味覚プラン

期間 8月21日(日)~11月20日(日)

1名様(1泊2食) **18,300円**

30周年記念

### 知多牛付き会席プラン

期間 8月21日(日)~11月20日(日)

1名様(1泊2食) **12,100円**

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉  
TEL 0576-24-1122



9月は鮎の塩焼き  
10月は松茸土瓶蒸しなど

### 里山味覚御膳

期間 9月1日(木)~10月31日(月)

1名様(1泊2食) **14,300円**



飛騨牛を陶板焼き、炙りで...

### 飛騨牛味覚御膳

期間 11月1日(火)~11月30日(水)

1名様(1泊2食) **15,000円**

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉  
TEL 059-392-3210

「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/>