

けんぽだより

No.153 2023.winter



CONTENTS

- P 2 2023年 健保の展望／公告
- P 3 免疫力アップの生活習慣
- P 4 「健康経営」とヘルスリテラシー
- P 5 私たちの健康経営
- P 6 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 7 けんぽれんあいち健康ウォーク／ウォーキングキャンペーン
- P 8 被扶養者の資格再確認
- P 9 0円脳トレはじめてみましょう！
- P10 家ジム おうちでちゃんと運動
- P11 お手軽ヘルシー食
- P12 エクシブ／オテル・ド・マロニエ

手軽に脳を
活性化しよう
→ P9



スマホを使って
ウォーキング
→ P7



ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね！



ハッピー

加速し始めた少子高齢化、 今こそ医療保険制度改革による現役世代の負担軽減を

新型コロナウイルスの影響で先行き不透明さを増す健保組合の財政

新型コロナウイルスの感染者数は国際的に減る傾向にありますが、日本では「完全に収束」とはいきれない状況が続いています。重症者の増加による医療逼迫を解消し、経済との両立を図るため、政府は2022年9月26日から全国的に新型コロナウイルス感染者の情報を把握する「全数把握」を改め、65歳以上や重症化の恐れがある人、妊婦などに対象を限定する取り組みを始めました。診察の大幅な見直しに踏み切ったことで、医療機関や保健所の業務負担は軽減されるものの、低リスク患者の体調急変への対応、発熱外来への影響等、2023年の健保組合に与える影響は、依然として不透明な状況が続くものと思われます。

健康保険組合連合会が発表した「令和3年度健康保険組合決算見込状況について」によると、2021年度の健保組合の財政状況は、収入ベースとなる平均標準報酬月額が前年度決算に比べ1,309円増の37万7,556円（+0.3%）、平均標準賞与額は3万2,433円増の116万

1,583円（+2.9%）となったものの、保険給付費・拠出金がともに増加したことにより、経常収支差引額は825億円の赤字を計上しました。

2022年度は、高齢者拠出金の精算戻り等による一時的・限定的な支出減が見込まれますが、2021年度の概算医療費は、前年度比4.6%増の44.2兆円と過去最高となっており、健保組合の保険給付費の支出も大幅に増えています（厚生労働省2022年9月発表「令和3年度医療費の動向」）。

その一方で、旅行、運輸、外食といった業種を中心に標準報酬や賞与は徐々に回復すると見込んでいましたが、実態はほとんど伸びず収支は悪化、結果として、健保組合全体でも赤字が避けられない状況となりました。前期高齢者納付金、後期高齢者支援金は前々年度の医療費に連動するため、2023年度の前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が大幅に増えることが見込まれており、事態は深刻です。

団塊の世代が後期高齢者入り 2023年は改革の正念場に

健保組合の前途は険しく、混沌とした状況にあるといえます。厚労省の社会保障審議会医療保険部会は「感染症法の改正」を提案し、一般医療を制限して流行初期の新たな感染症医療に対する医療機関の減収を補填する「流行初期医療確保措置」の費用を公費と保険者で半分ずつ負担する仕組みを示しました。また、保険者からの拠出金は保険者間の財政調整を実施し、協会けんぽ、国保、後期高齢者医療広域連合からの拠出には通常の医療給付と同様に公費負担を行うよう方向性を打ち出しました。具体的な内容については、今後の検討

課題となっていますが、被用者保険関係団体の委員からは、公費で賄うべきだとの見解が改めて主張されています。

団塊の世代が2022年から75歳に到達し、少子高齢化は加速しています。2022年10月からは後期高齢者の患者一部負担の2割への引き上げが図られましたが、医療保険制度の高額療養費制度の見直しや公費による財源支援など現行制度の改革、現役世代の負担軽減は避けては通れません。2023年は改革の正念場です。

※掲載内容については、2022年12月1日現在の情報に基づき構成しています。

公告 2023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右の通り公告します。

標準報酬月額

380,000円

平均標準報酬月額

384,895円

（自／2023年4月1日 至／2024年3月31日）

＼ちょっとした工夫で続けられる！／

免疫力アップの生活習慣

不規則な生活やストレスの多い生活が続くと、免疫力が低下して、感染症などにかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めるカギは「自律神経」と「腸内環境」の改善。そのヒントを紹介するので、今日から習慣にして健康な体を維持しましょう。

監修 | 関谷 剛（東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士）

朝、出勤前の時間があわただしい

毎朝、決まった時間に起きられないAさん。
時間がないときは、やむなく朝食を抜いて出勤します。

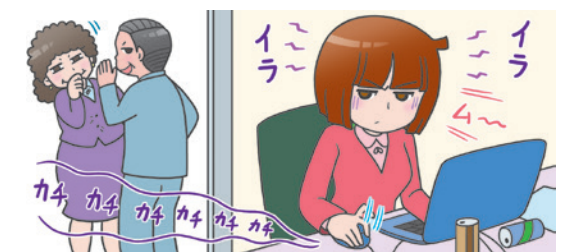


30分早く起床し、朝食は必ず食べる

朝の時間があわただしいと、1日の自律神経のリズムが乱れてしまいます。時間に余裕をもって、**通常よりも30分早く起きる**ことを実践しましょう。また、朝食は日中に活動するための貴重なエネルギー源です。朝食を抜いてしまいがちな人は、**まずはバナナ1本からでも食べる習慣を**。バナナは食物繊維やオリゴ糖が多い食材で、腸内環境を整えるのにも役立ちます。

目の中、イライラしていることが多い

職場の人間関係にストレスを感じているBさん。
いつもイライラしていて、心身ともに疲れています。



ストレスを受け流す術を身につける

慢性的なストレスは免疫力を低下させる原因になります。ここで大切なのは「ストレスをうまく受け流すこと」。たとえば、**深呼吸には自律神経のバランスを整える効果があり、ストレスの緩和に役立ちます**。また、**適度に体を動かすことはストレス解消になり、免疫力アップにも有効**です。早歩きウォーキングや階段の利用などを日常生活に取り入れていきましょう。

夜、なかなか眠れない

毎晩、布団に入っても、目が冴えてなかなか眠れないCさん。
日中はいつも眠気を感じています。



質の高い眠りのためにリラックスして過ごす

免疫力は睡眠中に強化されますので、夜の時間はリラックスして過ごすことが大切です。そこで入浴の仕方をひと工夫。就寝の1～2時間前に、**39～40℃のぬるめのお湯に15分ほどつかってみましょう**。入浴後は深部体温が徐々に下がり、心地よい眠りにつくことができます。なお、**スマートフォンの明かりは脳と自律神経を強く刺激**します。就寝前は使用しないでください。

食生活のバランスに偏りがある

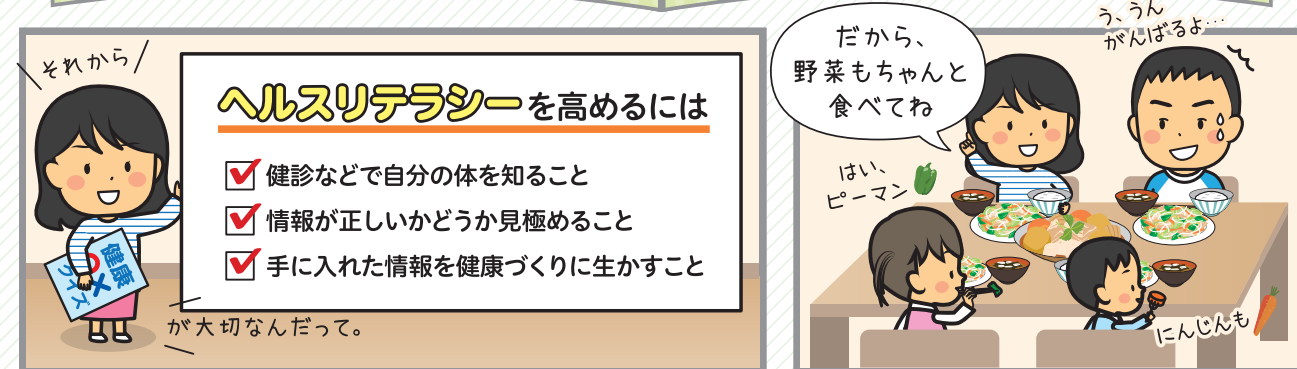
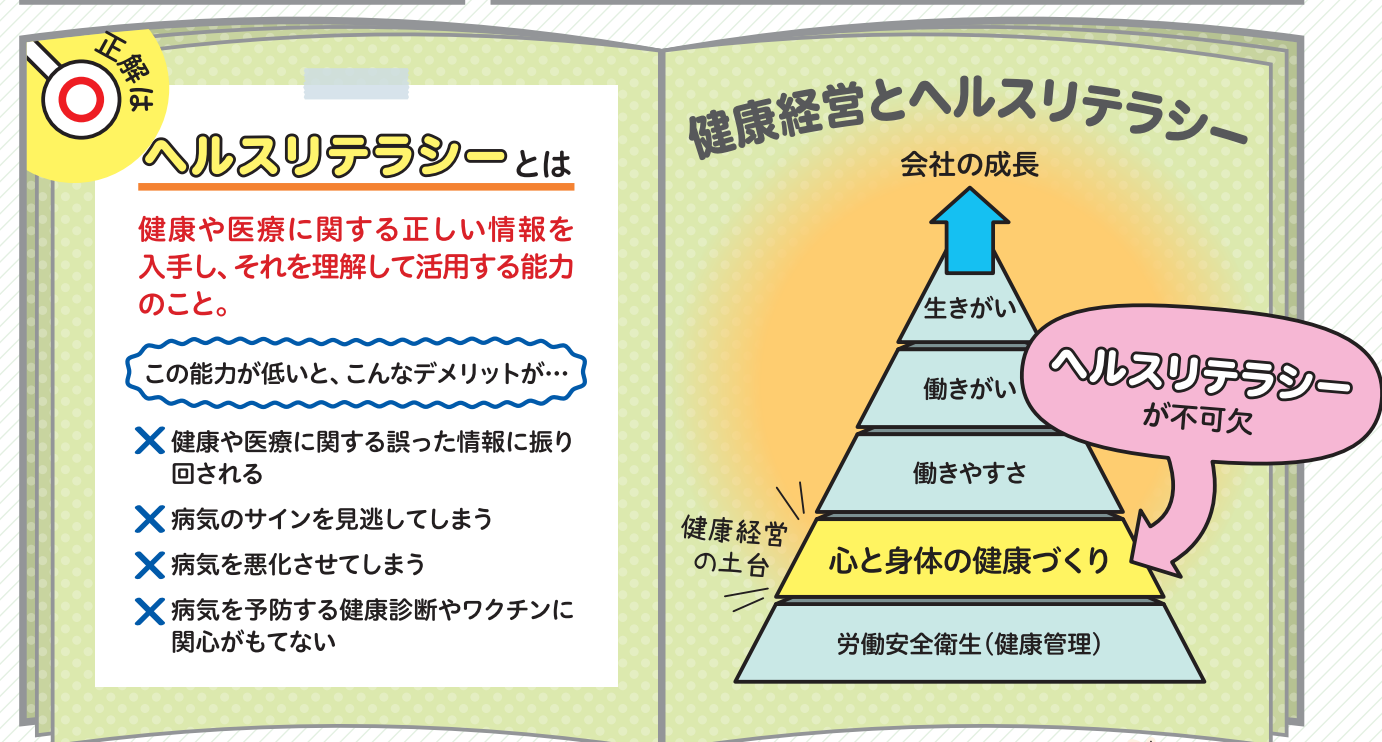
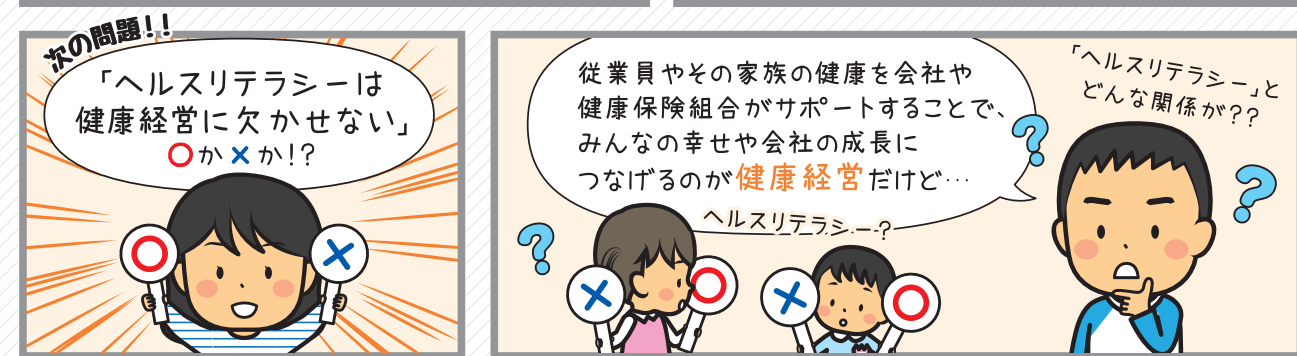
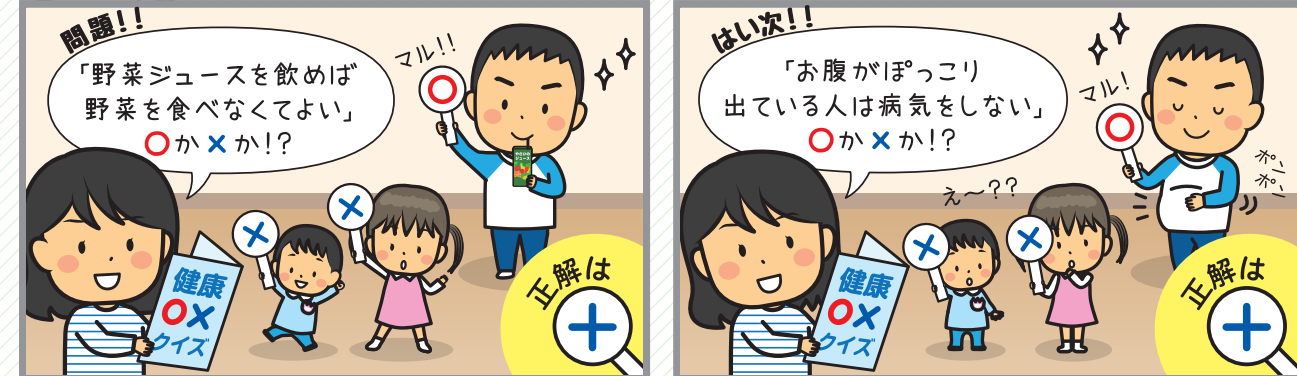
大好きなお肉ばかり食べていて、間食も多いDさん。
小さいころから野菜は苦手であり食べません。



バランスのよい食事で腸内環境を整える

肉類中心の食事は、腸内環境が悪化する原因になります。1日3食、**栄養バランスのよい食事を心がけましょう**。腸内環境を整えるには、**発酵食品や食物繊維をうまく取り入れる**のがコツです。そこで、おすすめなのが「具たくさん味噌汁」。発酵食品である味噌に、食物繊維が豊富な野菜やきのこ、海藻などの具材をプラスすることで、栄養バランスも◎です。

「健康経営」とヘルスリテラシー



私たちの健康経営

今回は(株)TBエンジニアリングとTBカワシマ(株)の取り組みをご紹介します。

(株)TBエンジニアリング



健康経営に込めた思いは?

『社員が心身ともに健康な職場』を目指し、全員がいきいきと働ける環境づくりに取り組んでいます。

当社は、自動車内装部品の開発や設計を行う会社です。若い頃より、社員一人ひとりが健康の重要性を自覚し、正しい知識を持ってもらうため、専門家からもご協力・ご指導を仰ぎ、口腔、栄養、運動等、様々な観点からの取り組みをはじめました。

社員が心身ともに健康であることが、その持てる能力を最大限に発揮するためのベースであり、社員の活力向上や生産性の向上に繋がります。今後も積極的に健康投資を行うことで社会への貢献に繋がっていきます。

- 受賞歴**
- ワーク・ライフ・バランス(WLB)を実現するための取り組みが評価されました!
 - ファミリー・フレンドリー企業賞(2014年2月)
 - あいちイクメン応援企業賞(2015年2月)初代受賞
 - 豊田市イキイキ大賞(2015年11月)

こんな取り組みをしています

- ① 取り組み例**
早い段階で自身の体の状態を把握し健康を維持してもらうために、35歳以上の社員には人間ドックの受診を推奨し、その費用補助や受診日の健康管理休暇(特別有休)取得を可能にしています。また、職場でのインフルエンザ集団感染防止を目的に、毎年集団接種や家族接種費用補助を行っています。
- ② 相談窓口の設置等**
社員の困りごとを傾聴する体制を整備・周知し、メンタル疾患予防につなげ、必要と判断すれば各部署と連携して対応しています。また、独自の定期サーベいで、社員の率直な意見の吸い上げもを行っています。
- ③ いきいきメリハリ活動**
社員自らが企画し活動する「いきいきメリハリ活動」を推進しています。この活動の中でも健康づくりのきっかけとして、ウォーキングイベントや健康教育を実施。一昨年は、初めてカート大会を実施し、社員同士のみならず家族も含めたコミュニケーションの機会を設けました。

TBカワシマ(株)



健康経営に込めた思いは?

当社では、「社員が心身共に健康でなければ、良い仕事、良い会社作りは出来ない」と考え、2020年に健康宣言を行い、2021年・2022年と健康経営優良法人認定取得をしています。



こんな取り組みをしています

「人間ドック補助」「半年後再検査」「会社費用負担二次検診」「特定保健指導」等、各種健康診断の実施・支援を健保組合と協力し行っています。

心身両面の健康を維持するためには、ワークライフバランスが重要です。当社では「過重労働防止対策」「有給休暇取得促進」「ハラスメント防止活動」にも近年は力を入れ、取り組みを行っています。

10月に再始動したばかりの「早く帰ろうDAY」では、毎週金曜日を定時退社日としています。過重労働に関わる情報を毎週配信し、社員が自主的に残業削減に取り組んでいけるようサポートしています。

また、当社では設立以降、育児休業取得率、育児休業後復職率100%を達成しています。妊産婦健診に要する休みを特別休暇として付与し、産前産後に安心して子育てをできる職場作りを行っています。期限を設けない時短制度を導入し、子育てと仕事の両立を応援しています。

滋賀県ワーク・ライフ・バランス推進企業に登録しています
「社員が安心して生き生きと働き続けられる」そんな会社を目指しています!

2022年度



健康づくりをサポート！
トヨタ紡織健保の

健康づくり事業



本人：被保険者 任継：任意継続被保険者 家族：被扶養者

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(火)

「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10日(金)必着

予防接種は
お済みですか?



2022年度インフルエンザ
予防接種費用の補助は
1月31日(火)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	1歳～64歳の本人・任継・家族
補助金	上限2,000円
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	2022年10月1日(土)～2023年1月31日(火)
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17日(金)



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 利用対象者：本人・家族

トヨタ紡織健保 健康ホットライン

無料専用ダイヤル **0120-064-783**

Web版利用案内も活用ください!

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

※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)】

予告
2023年度
から

NEW

ウォーキングイベント!! はじまります!

好きなときに

自分のペースで

もっと自由に

本人：被保険者 任継：任意継続被保険者 家族：被扶養者

1

NEW

けんぽれんあいち 健康ウォーク みんなでテーマパークを歩こう

今回は In 東山動植物園

期間内の好きな日時に園内のウォーキングを楽しむイベントです

今回は「東山動植物園」で開催します。動物の
かわいい表情、ユーモラスなしぐさなどを観察
してみよう!いつのまにか、歩数も笑顔も増える
こと間違いなしです。

開催期間	2023年5月1日(月)～31日(水)の1ヵ月間
入園料	無料(トヨタ紡織健保が全額負担)
対象者	本人・任継・家族

今回のテーマパーク
次回はどこになるかな!?



2

NEW

ウォーキングキャンペーン

「90日間チャレンジウォーク」がWebを使った開催方法に変わります

恒例の「90日間チャレンジウォーク」が、Webを
使って簡単・便利に!これまで通り、好きなとき
に好きな場所でウォーキングにチャレンジする
イベントです。所定の総歩数をクリアすると賞品
がもらえます。

開催期間	春・秋(年2回)
対象者	本人・任継・家族(配偶者のみ)

Webで
ラクラク



ココが変わる!!

	2022年度まで	2023年度から
歩く日数	90日間	60日間
申込方法	参加申込書を提出 	キャンペーンサイトからエントリー
記録方法	記録表を提出 	キャンペーンサイト上で入力
賞品(達成賞)	QUOカード(500円分) 	QUOカードPay(500円分)

キャンペーンサイトでは、
健康コラムや動画で
ウォーキングのコツなども
学べます!



歩数計アプリ「RenoBody(リノボディ)」
と連携すれば、スマートフォンやタブレット
で計測した歩数が自動で記録されるの
で、入力の手間も漏れもなくなります。

詳細については、別途ご案内します。お楽しみに!



被扶養者(配偶者)の資格再確認 ご協力のお願い

定期的に現状調査を実施します

トヨタ紡織健保(以下、当健保組合)では、被扶養者(配偶者)の資格再確認を実施しております。

この調査は、健康保険法施行規則第50条*および厚生労働省の指導*に基づいて行うもので、当健保組合加入の被保険者の皆様が公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持のため、実施が義務づけられています。

今年度より、皆様の書類提出の負担軽減を目的とし、所得・年金の情報についてマイナンバー制度の情報連携を活用し、事前に確認させていただきました。この情報連携にて、2021年中の所得が一定金額以上だった方や、情報が確認できなかった方など、別途調査が必要な方については、必要書類をご提出いただきます。

*参考

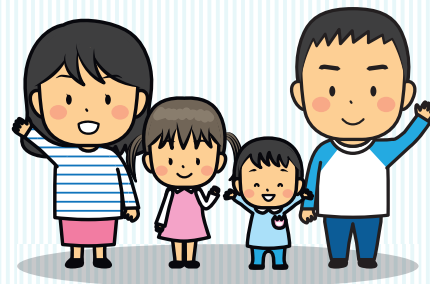
健康保険法施行規則第50条

●保険者は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認をすることができる。

厚生労働省通知

●厚生労働省保険局長通知(労発第1029004号)…被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から、毎年実施すること。

●厚生労働省保険局保険課長通知(保発第1029005号)…被保険者証の検認又は更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること。



本業務はTBコーポレートサービス(株)へ委託しております。問い合わせや督促のため、委託先よりご連絡する場合がございますのでご了承ください。

被扶養者の資格再確認(検認)実施要領

調査対象者	2022年12月1日現在、被扶養者として認定されている配偶者 ただし、以下の被扶養者は対象外です。 ①2022年4月1日以降に被扶養者になった方 ②海外赴任に帯同されている方 ③63歳未満で2021年の収入が給与収入のみで一定金額以下の方
提出期限	2023年2月28日(火)
注意事項	「健康保険被扶養者資格再確認(配偶者)実施通知」が届いている方は必要書類をご準備いただき、期限に遅れないようご提出をお願いいたします。
	●書類の作成費用等、資格審査の 手続きに要する費用は、調査対象者の個人負担となります ので、ご了承ください。
	● ご提出いただいた書類は返却できません ので、提出前に控えをおとりください。 ●資格審査に必要な書類をご提出いただけない場合、被扶養者の資格が無効となって「保険証」を使用できなくなります。

お問い合わせ先

TBコーポレートサービス(株)人材サービス室 佐藤愛(Teamsのチャット可能)
〒473-0935 愛知県豊田市大島町前畑1番地1
TEL:0565-52-3251 内線:821-2379 ai_sato@toyota-boshoku.com

お金をかけずに 脳を元気に!

キッチンで 0円

新しい食材やレシピにチャレンジ

少し時間に余裕のあるときは、使ったことのない食材や新しいレシピにチャレンジしてみたいか? ふだんの献立に比べて、その作業が複雑だったり難しいほど、脳はしっかり働き活性化。未知の体験が脳への刺激になります。



リビングで 0円



一日一笑を心がける

気がつくと、今日一回も笑っていない! なんてことはありませんか? たかが笑いと侮るなかれ。笑うことで脳は活性化し、記憶力や判断力、思考力が向上。脳の血流量も増えるので心も体も自然とリラックスしてきます。

いつでも気軽に活性化に
0円
脳トレ
はじめましょう!

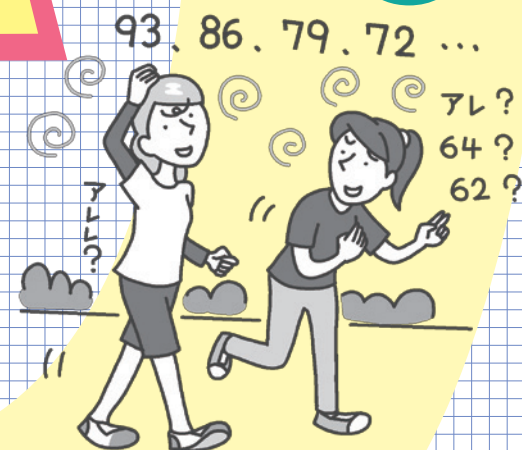
オフィスで 0円



さかさま時計で今何時?

日々のオフィスワークでも腕時計をさかさまにつけてこっそり脳トレ。時間を確認するたびに、最初は読み取れなくてイライラしますが、慣れてくると瞬時に時間が読み取れるように。ただし、大事な約束がある場合は要注意ですが…。

公園で 0円



引き算しながらランニング

有酸素運動をしながら頭を使うことは最強の脳トレ。走りながら100から7ずつ引き続けていく、くり返し引き算が有効的です。前頭前野の活動が高まり脳が活性化。記憶力を向上させ、度忘れ、物忘れの防止になります。※人混みではしないように。

腰のハリやだるさを改善！

座っている時間が長いと、腰に負担がかかるため、ハリやだるさに悩まされがちです。腰から背中、お尻や太もも裏、股関節まわりの筋肉をほぐすストレッチで改善しましょう。

ポイント ●ほぐしている筋肉を意識して行う。
●呼吸は自然に。

〈腰ひねりストレッチ〉

- ①イスに浅く座り、ポールを抱えるように両手を前に組む。あごを引き、背中と腰を丸めて組んだ両手を前に伸ばす。
- ②右ひじを上げ、左ひじを下げて、右隣にいる人をのぞき込むような姿勢で20秒保つ。反対側も同様に行う(各1回ずつ)。



〈足組み前屈ストレッチ〉

- ①イスに座り、右ひざに左足首を乗せる。両手は左足のひざと足首に置く。
- ②背筋を伸ばしたまま上半身を前に倒し、20秒保つ。呼吸は自然に。反対側も同様に行う(各1回ずつ)。



腰痛予防に効果的

〈腹筋を鍛えるエクササイズ〉

イスに座り、両手で座面を持つ。椅子の背もたれにはもたれない。両足を持ち上げて30秒保つ。太ももが少しでもイスから離れればOK。



ふんわり鶏団子と根菜のスープ煮

血行をよくして身体ぽかぽか
冷え解消レシピ



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

1人分
200kcal
(食塩相当量 1.9g)



材料(2人分)

れんこん	40g
ごぼう	40g
にんじん	30g
長ねぎ	50g
しょうが	10g
鶏ひき肉	200g
塩	小さじ1/3
しょうが(すりおろし)	小さじ1
水	大さじ2
水	300mL
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
小ねぎ	適宜

作り方

- ①れんこん、ごぼう、にんじんは乱切りに、長ねぎは3cm幅に切り、しょうがは千切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③鍋に水を入れ強火にかけ、沸騰したら中火にし、②をスプーンなどで一口大に丸めながら入れる。つくねに火が通ったら、①を加え野菜に火が通るまで7～8分煮る。
- ④Bを加え、中弱火で2～3分煮る。器に盛り付け、お好みで小ねぎを添える。

Pick Up!

ごぼう

鉄分の吸収を促すビタミンC、血流をよくするビタミンE、鉄分などのミネラルを含み、体を温めるのに効果的です。食物繊維が豊富なので、便秘解消や美肌効果も期待できます。皮には風味や栄養が豊富なので、タワシなどで軽く洗って皮ごと使いましょう。

わかりやすい！
レシピ動画はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21winter02.html>

お得なプランでリフレッシュ

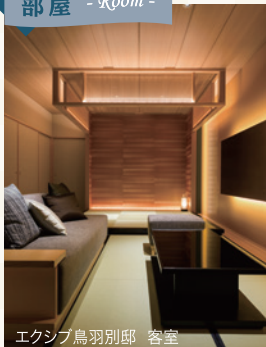
トヨタ紡織健保の契約保養所

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

エクシブの魅力

部屋 - Room -



エクシブ鳥羽別邸 客室

1室最大5名様まで宿泊可能なお部屋はエク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れます。

食事 - Gourmet -



エクシブ湯河原離宮 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 -



エクシブ蓼科 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。

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公式アカウント友だち追加方法



OR



ID:@137dlpsy

「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

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

*下記プランの除外日:12月31日(土)~1月3日(火)

*表示料金は税・サ、入湯税込です。 *ご予約は3日前までに2名様以上にて承ります。 *全国旅行支援等、再開の場合はすべてのプランが対象プランとなります。

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

TEL 0569-62-3255

オススメ立ち寄り



大きくてあま〜い
南知多のいちご狩り



冬の味覚 ふぐづくし

期間 11月21日(月)~3月20日(月)

1名様(1泊2食) **18,600円**



30周年記念 ミニふぐ会席プラン

期間 11月21日(月)~3月20日(月)

1名様(1泊2食) **13,600円**

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7日(土)~2月28日(火)

1名様(1泊2食) **15,500円**

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

TEL 059-392-3210

花会席 冬

期間 12月1日(木)~2月28日(火)

1名様(1泊2食) **14,750円**

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/>