

けんぽだより

No.155 2023.9



CONTENTS

- P 2 2022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 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 6 新規加入事業所の紹介
- P 7 家庭常備薬幹旋のご案内
- P 8 健診結果と「健康経営」
- P 9 私たちの健康経営
- P10 整骨院・接骨院で健康保険は使える?使えない?
- P11 野菜をおいしく食べるデリ風ごはん／
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

トヨタ紡織健保に
新しい仲間が増えました!
⇒ P6

健康づくり事業を
活用しよう
⇒ P4 ~ P5

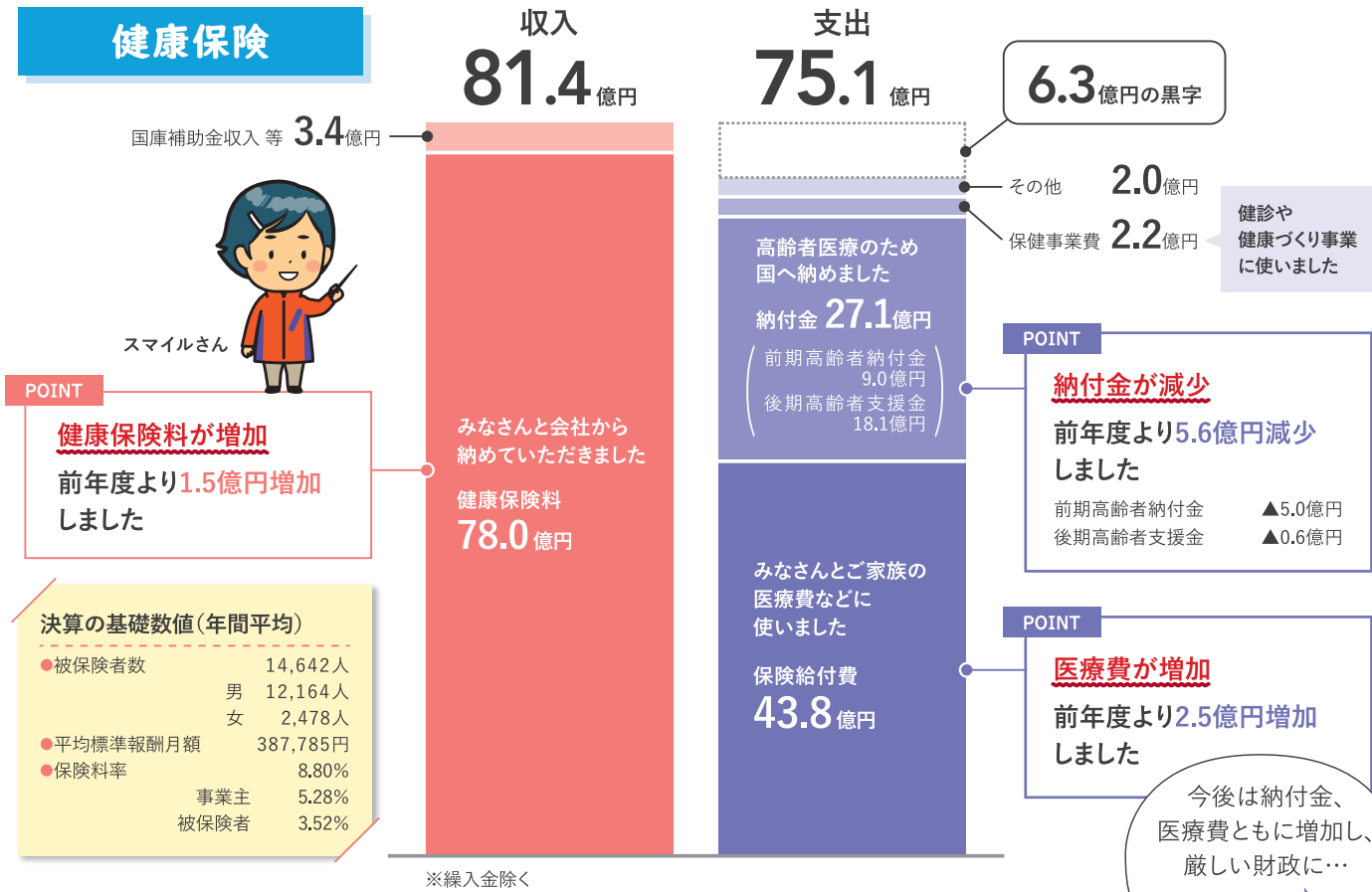


ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね!

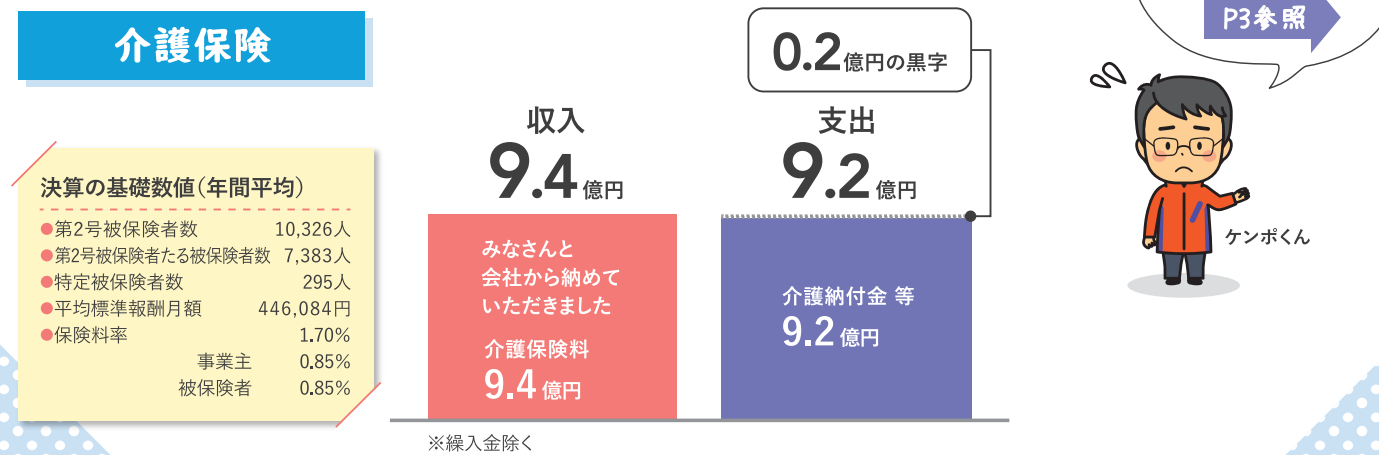
医療費が大幅に増加したものの 納付金が一時的に減少し黒字に

トヨタ紡織健康保険組合の2022年度決算が、7月14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



介護保険



組合会役員・議員 就退任のお知らせ

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。
(就任議員の任期／2025年5月23日まで)

役員	就任	退任	就任日
理事長	岩森 俊一	永田 伸久	2023年4月 3日
選定理事	岩城 卓	亀井 隆	2023年4月 3日

議員	就任	退任	就任日
選定議員	今枝 聖滋	佐分 洋太	2023年4月 3日
	渡邊 嘉孝	立花 伸彦	2023年5月24日
	秋山 将邦	石黒 義章	2023年5月24日

医療費の伸びと納付金の増加により 健保組合全体で過去最大の赤字を見込む

後期高齢者支援金が急増

健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した「令和5(2023)年度健康保険組合予算編成状況一早期集計結果(概要)」について一※によると、健保組合全体の経常収支は▲5,623億円で、赤字額は前年度から2,818億円悪化し、高齢者医療制度への納付金の急増やリーマンショックの影響で財政が急激に悪化した2009年度の▲5,234億円を上回る見通しです。

その要因として健保連は、医療費などの支払いに充てる保険給付費（前年度比2,475億円増）と納付金（同2,523億円増）の増加を挙げています。とくに納付金については、**コロナ禍での医療費の減少によって生じた返還金による一時的な負担減の反動**に加え、2022年以降、団塊の世代が75歳に到達しはじめてきたことで、**後期高齢者支援金が急増**していることが挙げられています。**後期高齢者人口の増加は2025年度にかけて続くため、納付金は今後さらに上昇**することが確実視されています。

当健保組合の2023年度予算においても、保険給付費、納付金の増加は同様の状況であり、これまで以上に厳しい財政運営が予想されます。

※全1380組合（2023年4月1日時点）中、予算データの報告があった1367組合の数値をもとに推計。

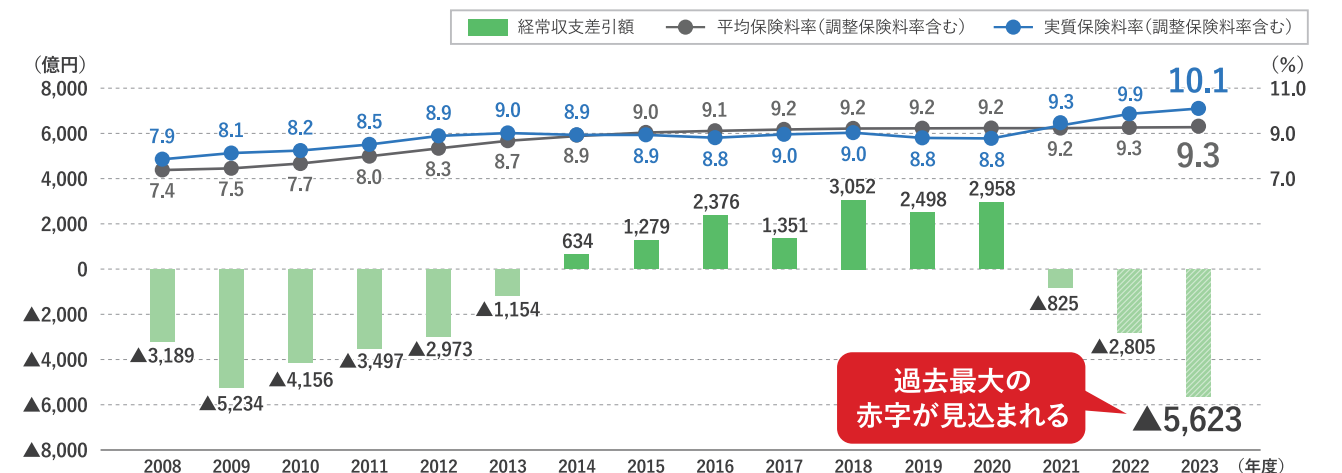
実質保険料率が初の10%超

赤字組合数は全体の約8割にあたる1,093組合（前年度比130組合増）となっています。135組合で保険料率の引き上げを実施し、全国の健保組合の平均保険料率は9.27%、収支均衡に必要な実質保険料率は10.1%に上り、ともに過去最高を更新しました。また、被保険者1人当たりの年間保険料は50万9,657円（同1万1,101円増）と大幅に上昇し、**現役世代の負担増加に歯止めがかからない状況**です。

公平に支え合う社会保障制度へ

国では、今後一層加速する超高齢社会や現役世代の減少を見据え、現役世代の負担に過度に依拠する現在の仕組みを是正し、**年齢にかかわらず全国民が負担能力に応じて公平に支え合う「全世代型社会保障制度」の構築をめざし、高齢者の保険料負担をはじめとした制度改革を進めています**。また、医療DX化を推進し、医療提供体制の効率化や質の向上を図るとともに、健康寿命の延伸に向けた疾病予防策を強化するなど、限りある医療資源を適切に使うための施策が求められています。

経常収支差引額および保険料率の推移



注) 2008～2020年度は決算、2021年度は決算見込み、2022年度は予算、2023年度は予算早期集計の数値である。

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

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)。

基本項目を
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

- ご希望の日にならば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。

全額補助

歯科健診を受けよう

①②のどちらかを同年度内に2回補助

※健診同日に保険適用の治療を行った場合、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)。

① 診療所歯科健診

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

【左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。

② 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&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

1年に2回開催(春・秋)

参加者募集

けんぽチャレンジウォーク 2023 秋

実施内容

好きなときに好きな場所でウォーキングを継続し、毎日の歩数をキャンペーンサイトに入力します。
個人参加に加え、チーム参加(職場・ご家族)も可能になりました。

エントリー期間 2023年9月15日(金)～9月30日(土)

実施期間 2023年10月1日(日)～11月30日(木)

対 象 本人・任継・家族(配偶者のみ)

達成基準 「61日分」かつ「40万歩以上」の歩数入力
★達成した方にはQUOカードPay(500円分)プレゼント

申込方法 キャンペーンサイトにアクセス

<https://mhwalk.healthlog.jp/tb-kenpo/>

「今すぐ参加登録!」または「登録はこちら!」から申し込み



春は714名が参加、524名が達成したのよ

ランキングで周りの人と比べられるから、励みになりました!

意識して歩くようになって、ダイエットできたよ

トヨタ紡織広瀬株式会社 が加わりました



会社概要

会社名：トヨタ紡織広瀬株式会社
所在地：愛知県豊田市西広瀬町小麦生635-26
在籍人数：958人(2023年7月31日時点)
資本金：4億円
出資比率：トヨタ紡織80%、アイシンシロキ20%

トヨタ紡織広瀬はこんな会社です

当社は1991年に当時のシロキ工業(現アイシンシロキ)の名古屋工場として操業を開始し、日本でも有数の規模を誇るシートデバイス生産拠点として成長を続けてきました。そして、2022年に今後のさらなる競争力強化を目指してアイシンシロキから分社化し、去る2023年4月1日に「トヨタ紡織広瀬」へ社名変更され、トヨタ紡織の子会社としてグループの一員となりました。



取り組み事例をご紹介します

◀健康経営担当の宮沢さん

健康経営に対する考え方

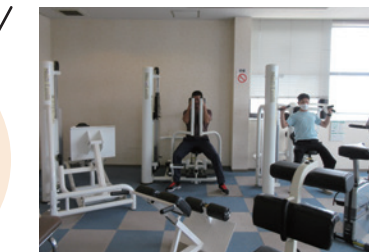
当社では、「社員一人ひとりの健康管理」は、安全とともに最優先の管理項目であり、コンプライアンス・環境保全とともに会社として意思決定する際の重要な要素の一つとして位置付けています。会社には多くの社員が在籍しています。年齢や性別、国籍などを問わず、**元気な社員が多い職場ほど仕事に対する活力に溢れ、活発なコミュニケーションによって新たな気づきや改善が生まれ、それが生産性の向上にも繋がる**と考えていますので、今後も社員が身も心も健康でいられる職場環境づくりのため、投資は惜しまずに行っていきます。

① 希望者への生活習慣病健診の無料実施

年に1回の定期健康診断では見つけにくい病気やその兆候を少しでも早期に発見してもらうため、**人間ドックとは別に、会社にて生活習慣病健診を秋に実施**しています。費用は、一部をトヨタ紡織健保が負担、残額は会社が負担しますので**社員の自己負担は発生しません**。

② トレーニングルームの提供

当社では社員の健康増進施策の一環として、以前より**社員が自由に利用できるトレーニングルームを社内**に開設しています。コロナ禍では感染予防のため一時的に閉鎖していましたが、今年の5月より新たなトレーニングマシンも導入して利用を再開しています。

社内にあるので便利！
ぜひご利用ください

◀健康経営担当の飯島さん

③ 『TABLE FOR TWO』への参画

2020年より参画している活動で、社員食堂で提供する健康メニューの売り上げの一部を寄付することで、**開発途上国の子どもに学校給食**を届けています。社員には、健康メニューを食べることで**健康管理につなげてもらい、社会貢献にも一役買ってもらっています**。



健康経営担当の柴田さん▶

おいしく食べて、
健康管理&社会貢献
しませんか？

家庭常備薬 軒旋のご案内



今回も**WEB**で**簡単**にお申し込みが可能です。
下記のお申し込み方法をご確認のうえお申し込みください。

WEB申込締日

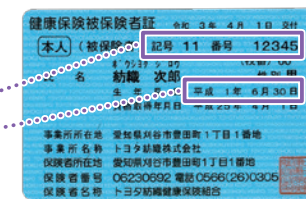
※23時59分まで
10月31日(火) → 11月下旬お届け

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

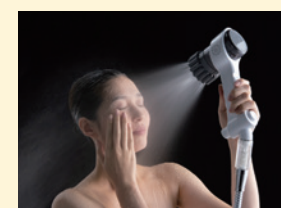
<https://www.blancnetplus.com/h1/a/tb-kenpo/>個人ID例
(記号)-(番号) → 11-12345パスワード例 ※西暦含む数字8桁
平成1年6月30日 → 19890630右記の
二次元コード
またはURLから
アクセス！

※今回、紙で申込希望の方は配送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。

※任意ですがメールアドレスを入力頂ければ、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。

次回より、お申し込み方法は**WEBのみ**となります！

WEB限定品一部ご紹介



ミラブルzero

本体一式/サイエンス

3つの水流で毛穴、シワの奥までウルトラファインバブルが入り込み、汚れを落とすシャワーヘッド

参考価格
44,900円 **38,800円**

交換用トルネードスティック 1個/サイエンス

ミラブル(zero、プラス)とホースの間に
取り付ける専用カートリッジ。さらに
やさしく美しく参考価格
2,900円 **2,880円**

WEB申込者様限定！

抽選で
3,000名様に
「**歯間ブラシ**
お試しパック
をプレゼント！歯間ブラシ お試しパック
4本入/デンタルプロ送料無料
ご自宅へお届け！

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。

お問い合わせ

トヨタ紡織健康保険組合 保健事業G 大草 TEL 0566-26-0305 (内線 811-3051)

健診結果と「健康経営」



本人：被保険者 任継：任意継続被保険者 家族：被扶養者

24時間 年中無休

対象：本人・任継・家族

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：ティーベック株式会社（プライバシーマーク認定事業者）】

「健康経営優良法人2023」認定事業所に聞くと!

私たちの健康経営

今回はアラコ(株)とTBコーポレートサービス(株)の取り組みをご紹介します。

中小規模
法人部門

アラコ(株)



こんな取り組みをしています

これまで、コロナ禍において従業員の感染予防・拡大防止に主眼を置き、「ここまでやるのかアラコは」に徹底的にこだわり、政府やトヨタ紡織グループの基準より1段階厳しい目でルールを設定しました。

たとえば、4月からの敷地内全面禁煙を開始後に事務局パトロールを実施いたしました。労組との意見交換をし、喫煙率低下に取り組んでいます。

その他、社会貢献活動として地域清掃活動への積極的な参加や、加子母森林組合との連携



健康経営に込めた思いは?

当社では「世界に愛される製品づくり」という理念のもと、「TB Way」、「トヨタ紡織グループ行動指針」を行動規範とし、健康管理を経営課題と捉え、「築こうみんなのいきいきゼロ災職場」をスローガンに従業員並びにご家族の健康維持・増進を重視し、健康経営を推進しております。

当社は2020年に初めて健康宣言を行い、「健康経営優良法人(中小規模法人部門)」を取得しました。ご家族を含めた従業員が健康であれば、安全衛生面だけでなくすべての業務の生産性が飛躍的に向上できるものと考えます。

による森林保全活動などを通じ、従業員の運動機会の増加や他職場との交流の場をつくり、家族も含めたコミュニケーションを実現しております。

当社は職種上女性比率の高い会社ですので、女性の健康経営実務担当者を増員して、女性特有の健康課題の解消にも取り組んでいます。



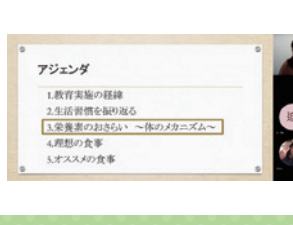
中小規模
法人部門

TBコーポレートサービス(株)



こんな取り組みをしています

社員の健康保持増進のため、会社独自で2017年からウォーキングチャレンジをはじめ、近年では年に2回実施しています。ウォーキング目標だけでなく、生活習慣を改善するチャレンジ目標を達成できた社員には賞品を進呈し、活動を盛り上げています。



健康経営に込めた思いは?

当社は、社員や社員の家族が幸せな生活を送るため、健康で安心して働ける活力ある職場づくりに日々励み、さらなる健康増進を目指しています。

昨年に続き、「健康経営優良法人2023(中小規模法人部門)」に認定されました。これからも、社員一人ひとりが心身ともに健康で安心して働くことのできる職場づくりを目指していきます。



また、当社には管理栄養士が在籍しており、食堂で食べられる理想の食事や、プライベートで自炊が難しくコンビニなどをよく利用する方向けに、バランスのよい食品選びのポイントなどの食生活アドバイスを実施しています。これらを社員一人ひとりの食生活改善、健康維持促進につなげる活動として取り組んでいます。



整骨院・接骨院で健康保険は使える？ 使えない？

① 整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、次の外傷性のけがのみです

- 骨折
(不全骨折含む)
- 脱臼
- 打撲
- ねんざ
- 肉離れ
(挫傷)

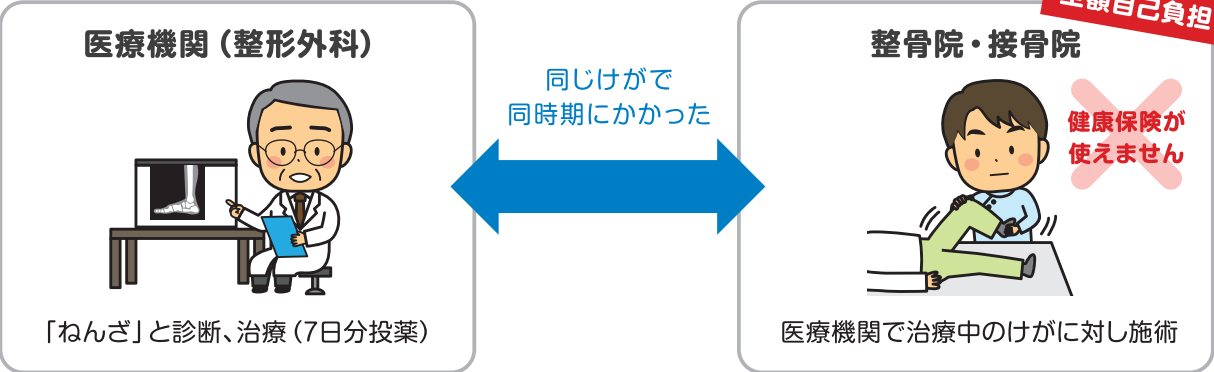
※原因が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。 ※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

こんなときは健康保険が使いません

- 日常生活からくる肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労
- 病気（神経痛・五十肩・ヘルニアなど）からくる痛み、こり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 仕事や通勤途上におきたけが（労災保険対象） など

② 医療機関に同時期にかけると、整骨院・接骨院では健康保険が使いません

<例>



日	月	火	水	木	金	土
1	2 受診	3 薬	4 薬 施術	5 薬	6 薬 施術	7 薬
8 薬	9	10	11	12	13	14

同じけが（部位）について、医療機関を受診して治療（投薬期間含む）が継続している間に、整骨院・接骨院での施術を受けた場合は、原則として整骨院・接骨院での施術には健康保険が使えず、全額自己負担となります。

トヨタ紡織健保から施術内容等についてお問い合わせすることがあります

トヨタ紡織健保では、保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会をさせていただく場合があります。みなさまに納めていただいた保険料を適正に活用するため、照会業務へのご理解とご協力をお願いいたします。



食物繊維が豊富な根菜やきのこたっぷり

- 材料（2人分）
- 生鮭 ……2切れ
 - 白ワイン（鮭用） ……小さじ1
 - オリーブオイル ……大さじ1/2
 - にんにく（輪切り） ……1かけ分
 - しめじ（手でほぐす） ……1/2パック
 - 玉ねぎ（薄切り） ……1/2個
 - キャベツ（短冊切り） ……30g
 - れんこん（いちょう切り） ……1/3節
 - 塩 ……小さじ1/2
 - 白ワイン ……大さじ1
 - パスタ（乾燥 1.6mm） ……160g
 - 小麦粉 ……大さじ1
 - レモン（いちょう切り） ……1/8個
 - 豆乳（無調整） ……200mL
 - パセリ ……適量
 - 黒こしょう ……適量

栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど、食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。

生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げるとう脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。

- 作り方
- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっておく。
 - 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
 - 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
 - 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
 - 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
 - 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
 - 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

レシピ開発／今村 結衣（管理栄養士）
撮影・スタイリング／Tokyo Trend Kitchen

作り方の動画はこちら <http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

Check!

野菜をおいしく食べる
デリ風ごはん

秋鮭の
レモンクリームパスタ

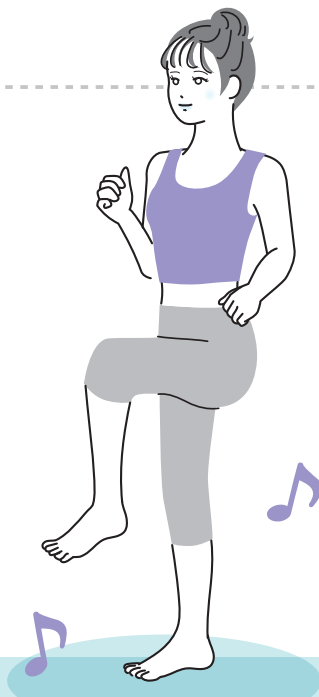
1人分
592kcal
(食塩相当量 1.7g)

家ジム おうちでちゃんと運動

その場で腸もみウォーク！

腸には体を守る免疫システムが備わっており、健康を維持するには腸内環境を整えることが大切です。腸の周りの筋肉を刺激して腸のぜん動運動を促し、便秘を改善しましょう。

- ポイント
- 緊張感があると腸の動きが停滞してしまうので、リラックスして取り組む。
 - イスに座った状態で、脚だけ動かしてもOK!
- ① 膝を交互に蹴り上げるようにお腹の辺りまで高く上げる。
 - ② リズミカルに足踏みを1分間繰り返す。



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

Happy Plan 会員制リゾートホテルに
お得に泊まれてみんなHAPPY

大人1名様
1泊2食付

7,700円 (税・サ込)

詳しくは
こちら

期間: ~2023年12月28日(木)



対象施設



エキシブ初島クラブ



エキシブ伊豆



エキシブ鳥羽&アネックス



エキシブ白浜&アネックス



エキシブ淡路島

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

エキシブのご予約はLINEが便利です

LINE公式アカウント友だち追加方法

二次元コードまたはID検索



OR



ID: @137dlpsy

「追加」で完了!

予約サイトへのアクセス方法

- ① LINEのトーク画面から「メニュー▼」をタップ
- ② 「宿泊予約ログイン」をタップ
- ③ 専用ID・パスワード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

*表示料金は、1室2名様以上でご利用の1泊2食1名様料金(税・サ、入湯税込み)です。 *ご予約は3ヵ月前より2名様以上にて承ります。

オテル・ド・マロニエ **湯の山温泉** TEL 059-392-3210

30周年感謝特別プラン



山波会席

期間 9月1日(金)~12月29日(金)
除外日(休館日): 9月12日(火)~9月14日(木)

1名様
(1泊2食) **9,900円**

オテル・ド・マロニエ **湯の山温泉** にご宿泊の方へ

対象日: 2023年9月30日・10月30日・11月30日

オテル・ド・マロニエ **内海温泉** TEL 0569-62-3255

31周年感謝プラン



**知多牛陶板焼き+お造りの盛り合わせを
メインにした会席です**

期間 9月1日(金)~11月20日(月)
除外日(休館日): 9月4日(月)~9月7日(木)

1名様
(1泊2食) **12,000円**

オテル・ド・マロニエ **内海温泉** にご宿泊の方へ

対象日: 2023年10月31日

トヨタ紡織健保特別企画 感謝プレゼント!!! 夕食時ワンドリンクサービス

ご予約は
こちらから

マロニエ企業限定プラン

検索

https://marronnier.info/form_2512

二次元コードからの
ご予約が便利です



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

検索

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