

けんぽだより

No.158 2024.9



けんこう、
えがお。

75TH
Anniversary

トヨタ紡織健康保険組合

緊急特集

2023 年度決算は
1.5 億円の赤字

→ P2 ~ P3

従来の保険証は
まもなく廃止に
→ P8 ~ P9、P12

CONTENTS

- P 2 2023年度決算／
組合会議員就退任のお知らせ
- P 4 トヨタ紡織健保の健康づくり事業
- P 6 家庭常備薬斡旋のご案内／
OTC医薬品でセルフメディケーション
- P 7 歯科健診のすすめ
- P 8 マイナ保険証、始まっています
- P10 接骨院・整骨院での療養費等が変更／
トヨタ紡織健保 健康ホットライン
- P11 心も体も元気になるごはん／
家ジム おうちでちゃんと運動
- P12 医療機関の受診はマイナ保険証で



ハッピー



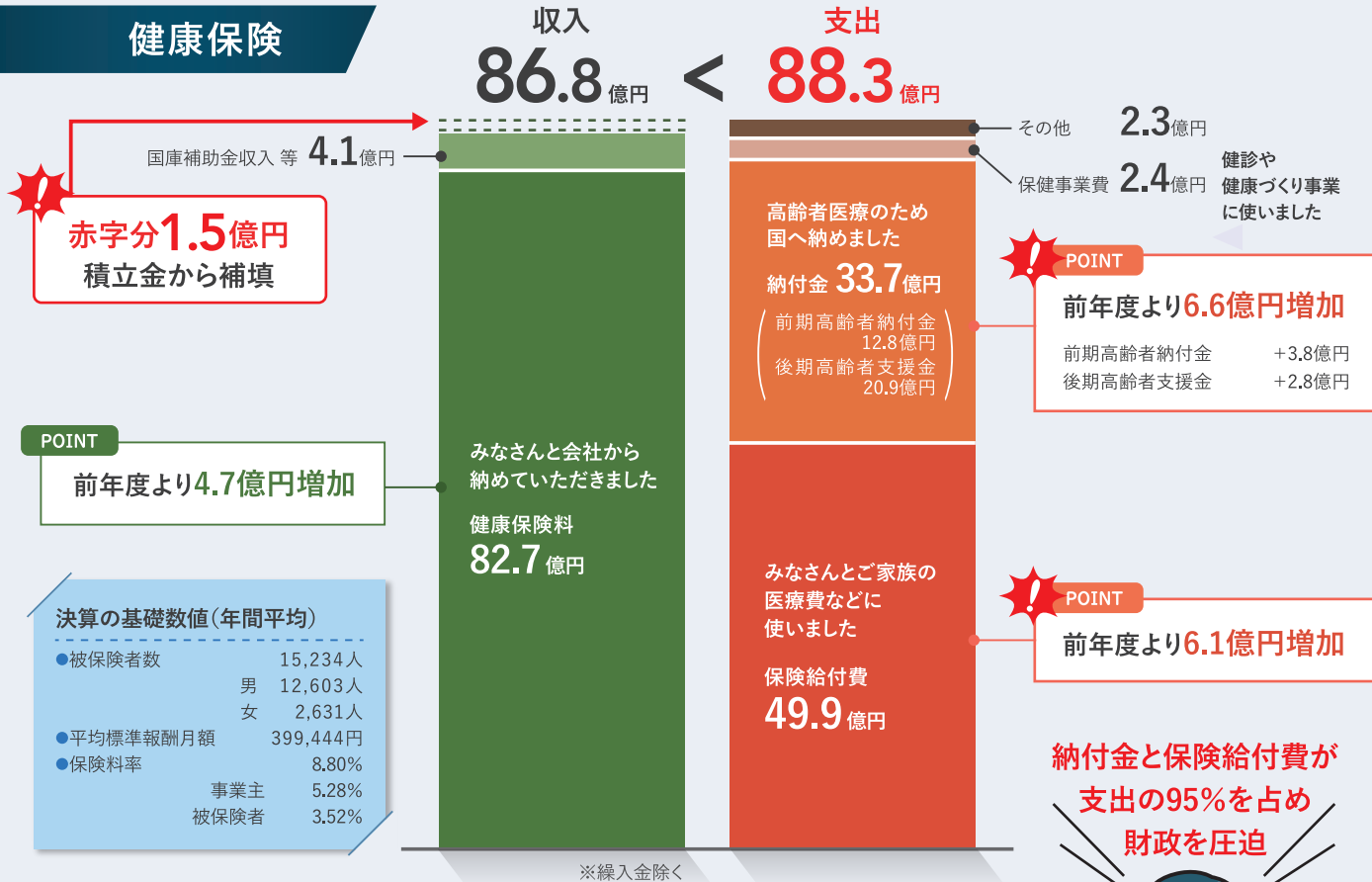
ご家庭に持ち帰って
みんなで
読んでね!

2023年度決算は1.5億円の赤字

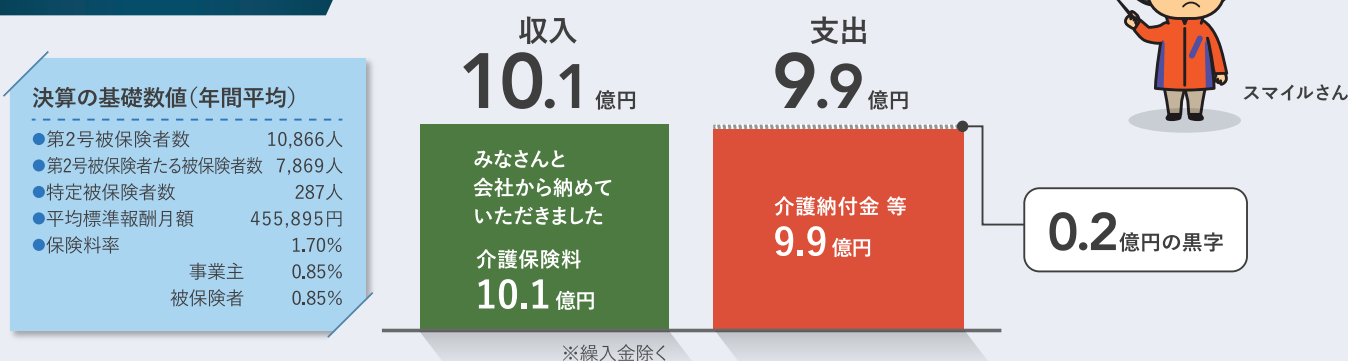
医療費、高齢者拠出金の増加が続く見通し…私たちにできることは？

トヨタ紡織健康保険組合の2023年度決算が、7月17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

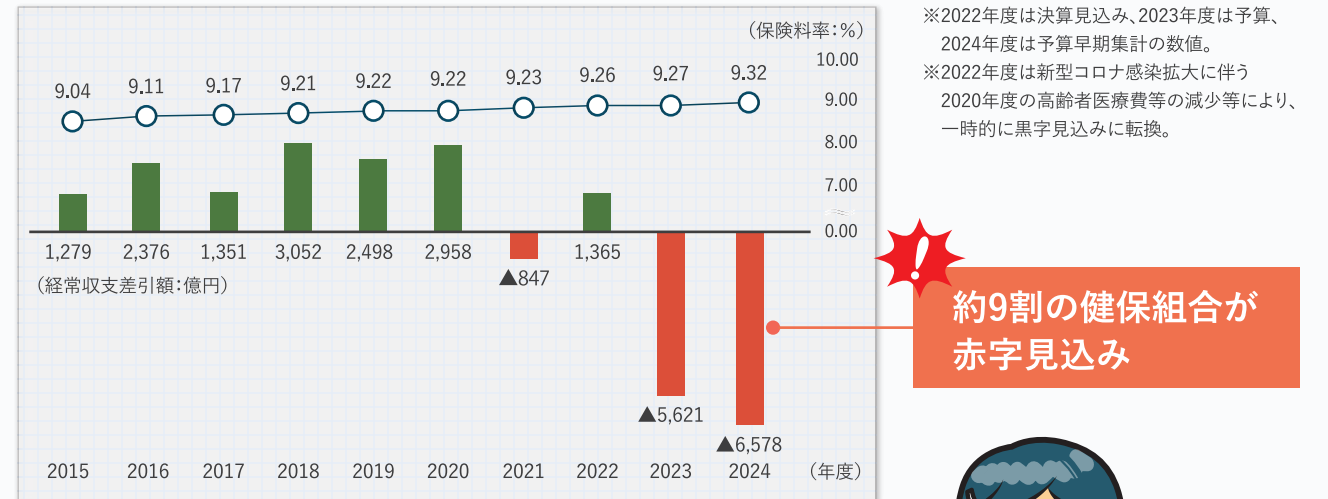
下記の通り、議員について異動がありましたので、お知らせします。
(就任議員の任期/2025年5月23日まで)

	就任	退任	就任日
選定議員	國分 浩樹	今枝 聖滋	2024年4月2日
	加藤 啓之	渡邊 嘉孝	

	就任	退任	就任日
選定議員	板倉 陵	藤田 智康	2024年4月2日
	福田 行義	板倉 陵	2024年6月3日

2年連続の大幅な赤字、平均保険料率は過去最高に

■ 全国の健保組合の経常収支差引額および保険料率の推移 (健康保険組合連合会「令和6年度健康保険組合予算早期集計結果」より)

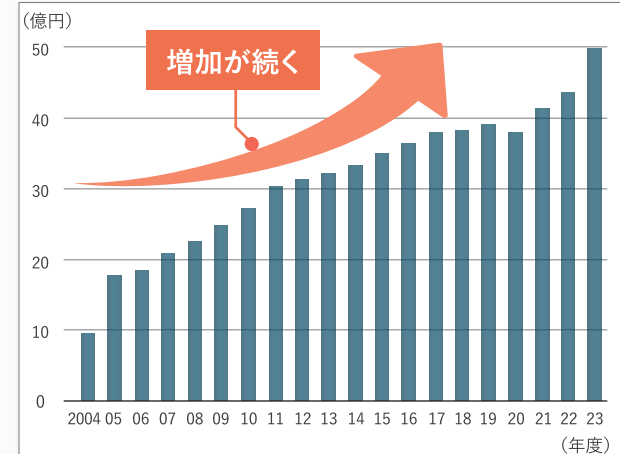


トヨタ紡織健保では、2016年度から保険料率8.80%を維持していますが、積立金の取り崩しが続き、近い将来、保険料率の引き上げが避けられない見通しです。

健保組合の財政が厳しい理由は、「医療費」「拠出金」の増加

医療費の高騰

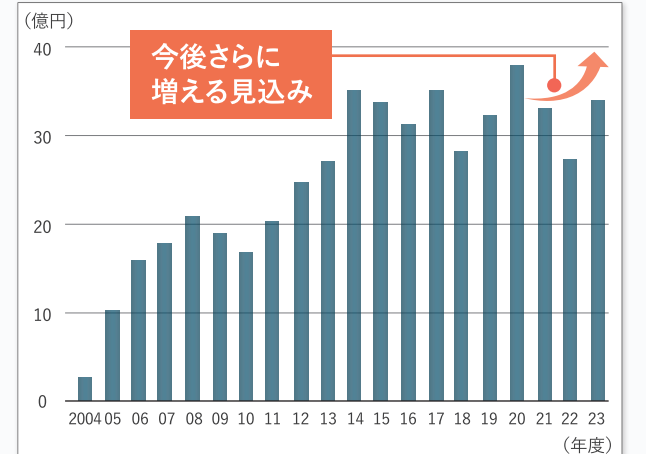
■ 保険給付費の推移(被保険者・被扶養者)(決算ベース)



高齢化、医療の高度化により増え続けている。
※2020年度はコロナ禍の影響で減少

膨らむ拠出金

■ 高齢者を支えるための拠出金の推移 (決算ベース)



増減を繰り返しながら、高齢化により増加傾向。

みなさんの健康維持と適正受診で、医療費の節減にご協力をお願いします。

トヨタ紡織健保の健康づくり事業

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

- ご希望の日いちで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

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



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

申請締切 2025年2月12日(水)



なぜ&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 2024 秋

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(スマホアプリとの連携で歩数の自動記録も可能)。

個人でもチーム(職場・ご家族)でも参加できますので、ぜひご参加ください。

達成基準を満たした方にはうれしいプレゼントがあります!!

エントリー期間 2024年10月1日(火)～10月18日(金)

実施期間 2024年10月19日(土)～11月17日(日)

対 象 本人・任継・家族(配偶者のみ)

達成基準 「30日間継続」かつ「合計20万歩以上」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

結果発表

けんぽチャレンジウォーク 2024 春

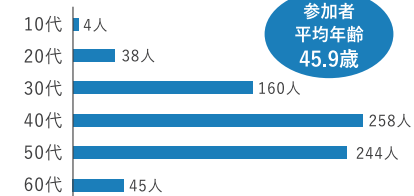
1日平均歩数の
個人ランキング(749名参加)

- 🏆1: なかさん (47,351歩)
- 🏆2: sakuraさん (45,384歩)
- 🏆3: KAJIさん (44,848歩)

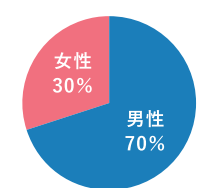
メンバー全員が達成した
チームランキング(26チーム参加)

- 🏆1: めざせポケモン
- 🏆2: びっくまうす
- 🏆3: テニス愛好家

年代別参加人数

参加者
平均年齢
45.9歳

参加者の男女別割合



家庭常備薬 幹旋のご案内

今回よりお申し込み方法は**WEBのみ**となります。
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 **10月31日(木) → 11月下旬お届け**
※23時59分まで

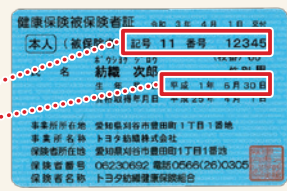
下記のID・パスワードを入力してログイン



▶個人ID:健康保険証 記号-番号
▶パスワード:生年月日

※氏名は被保険者(従業員)の氏名を健康保険証印字の通り入力してください。

<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

購入金額の半額を
最大**1,000円**
まで補助いたします!
(購入代金は給与天引き)



左記の
二次元コード
またはURLから
アクセス!

おサイフよろこぶ 医療のかかり方 OTC医薬品でセルフメディケーション

ちょっとしたけや病気をしたときは、ドラッグストアなどで売っているOTC医薬品などを上手に利用し、自分で手当てしてみましよう。回復、改善しないときには、必要に応じて医療機関にかかりましよう。

※OTC医薬品とは…ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。
OTCとは「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略。

セルフメディケーションを活用することで、医療費を節約することができます。

セルフ
メディケーションとは



「自分自身の健康に責任を持ち、
軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、
世界保健機関(WHO)によって定義されています。

セルフメディケーション
税 控除 対象

▶対象医薬品にはこのマークがついています

健康診断や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて1月からの1年間に合計12,000円を超える対象医薬品を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、税金が還付・減額されます(通常の医療費控除とどちらかを選べます)。

詳しくは、国税庁ホームページまたは住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

解説動画は
コチラ▶



http://douga.hfc.jp/imfine/stock/23_04.html



歯科健診のすすめ

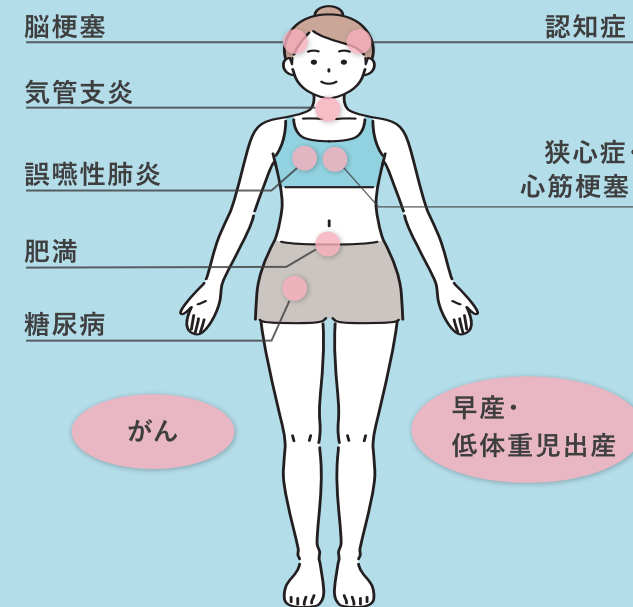


毎日の歯みがきは重要ですが、どうしてもセルフケアだけでは行き届かない箇所があります。みがき残した歯垢をそのままにしておくと、歯周病が進行し、歯を失うこともあります。さらに歯周病は全身のさまざまな病気に関わっていることがわかっています。

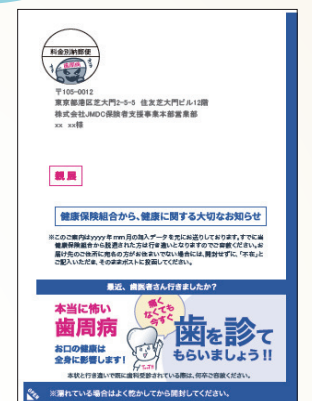
初期段階では自覚症状が出にくいので、歯周病の予防や早期発見・早期治療のためには、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

歯周病と関連がある主な病気

※関連が示唆されているものも含む



このハガキが届いた方は
歯科健診を
受けてください



- 「歯科の受診」「歯科健診」を3年以上受けていない方
- 健康診断の問診等により歯科疾患のリスクとなる喫煙・糖尿病リスクのある方

を対象に受診勧奨のハガキをお送りしました。

定期的な歯科健診で歯を守ろう!

歯科の疾患は
予防できます!



歯科健診では、どんなことをしてくれる?

✓むし歯・歯周病を
発見してくれる!

むし歯や歯周病は早期であれば改善も可能ですが、自覚症状はありません。プロの眼で見て、初期段階のむし歯・歯周病を発見してくれます。

✓歯垢・歯石を
除去してくれる!

歯みがきでは落としきれない歯垢や歯石を、プロの手で除去してくれます。また、フッ化物を塗布して、歯の再石灰化やむし歯予防を促してくれます。

✓トラブルの芽を
指摘してくれる!

治療した詰めものや被せものは、使っているうちに劣化します。治療箇所周辺はトラブルになりやすいところなので、問題がないかを確認してくれます。

✓歯のみがき方を
指導してくれる!

誤った歯のみがき方が、歯にダメージを与えていることがあります。実際の歯の状態からみがき方を推測し、正しいみがき方を教えてくれます。

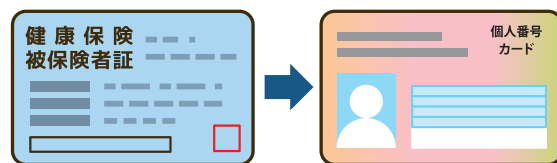
ぜひ、ご利用
ください。



トヨタ紡織健保では、歯科健診の費用補助を実施しています。

➡ P4~5「歯科健診を受けよう」をご覧ください。

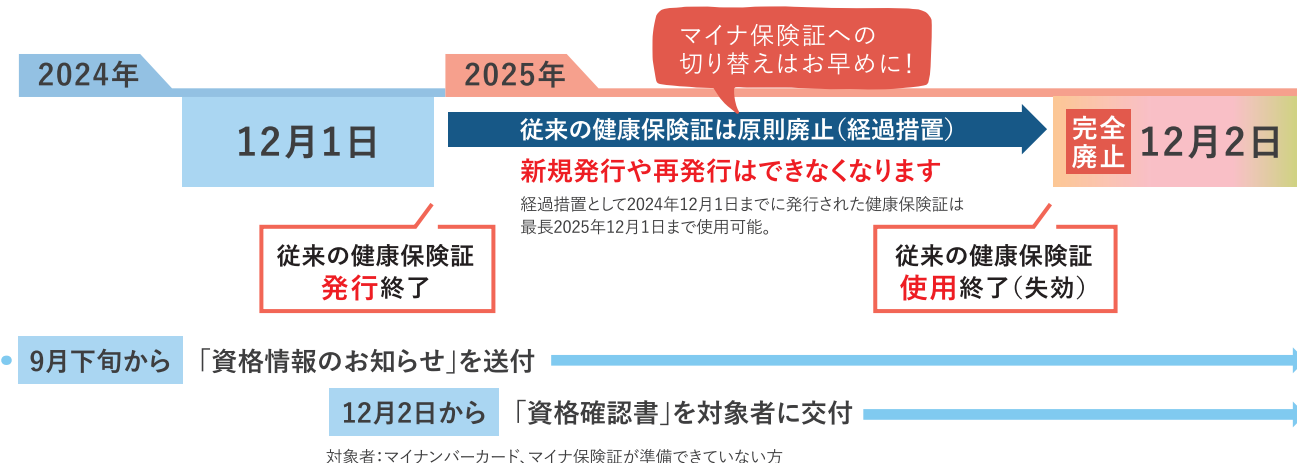
従来の健康保険証はもうすぐ廃止

マイナ保険証、
始まっています

マイナ保険証 ▶ 健康保険証利用登録を済ませたマイナンバーカードのこと。

従来の健康保険証は本年12月に廃止され、マイナンバーカードと一体化（マイナ保険証）されることが決まっています。マイナ保険証の準備は早めに済ませておきましょう。

健康保険証からマイナ保険証へ ～切り替えスケジュール～



トヨタ紡織健保から「資格情報のお知らせ」をお届けします

お手元に届いたら必ず開封し、内容に誤りがないか確認のうえ、大切に保管してください。

マイナンバーカードには、従来の健康保険証に記載されている記号・番号や資格取得年月日などの情報が記載されていません。これらの情報をすべてのご加入者にお知らせするため、個人単位で発行します。

「資格情報のお知らせ」は
こんなときにご利用いただけます1 医療機関にカードリーダーがないとき、
不具合でカードリーダーがつかえないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

2 健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。健康保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

（整理番号）XXXXXX
（種別）本人（被保険者）様・ご家族（被扶養者）様

佐藤 太郎 様
（保険者名）
（保険者番号）

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 （扶養）00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、
ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。
～ マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら ～

マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合には、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりです（12桁のうち4桁のみ表示）。方が、表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号と一致しない場合には、保険者までご連絡ください。

切り取って
マイナンバー
カードとセットで
携帯できます。

6825

資格情報のお知らせ
令和〇年〇月〇日発行
（保険者名）
（保険者番号）
記号 000 番号 00000000（扶養）00
氏名 佐藤 太郎
負担割合 3割
登録の際にはマイナ保険証がなくても大丈夫です

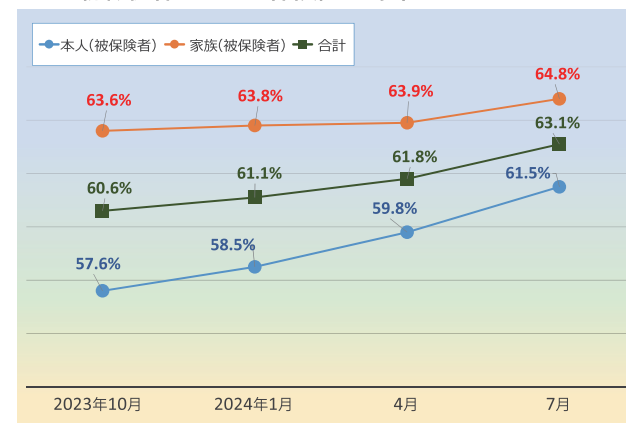
※様式は変更されることがあります。

「初めまして、マイナ保険証。」～使い方はYouTubeでチェック！～



トヨタ紡織健保のみなさまのマイナ保険証登録率・利用率

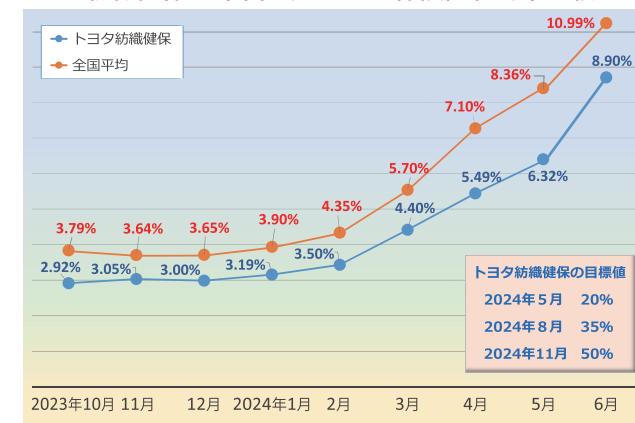
トヨタ紡織健保のマイナ保険証登録率



半数以上の方は準備ができています。

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、登録が必要です。まだ済んでいない方は、お早めに!!

トヨタ紡織健保・全国平均のマイナ保険証利用率比較



利用率は上昇しつつあるものの、全国平均と比べてもまだまだ低い状況です。

医療機関や薬局では、今のうちからマイナ保険証を使ってみましょう。

トヨタ紡織健保の全加入者がマイナ保険証を利用することで、健保組合の事務効率化が図られ、適切な保険料利用につながります。

みなさまのご協力をお願いします。ぜひ、お早めに!

接骨院・整骨院に健康保険で かかる際の療養費等が変更

2024年6月から、健康保険を使って接骨院等にかかる場合の療養費が変わりました。
また、10月からは、明細書交付や長期・頻回の受療に関する改正が実施されます。



2024年6月から

●初検料、電療料の引き上げ

下記の金額は、健康保険適用前の金額です。

	5月まで		6月から
初検料※1	1回につき1,520円	30円アップ▶	1回につき1,550円
電療料※2	1回につき30円加算	3円アップ▶	1回につき33円加算

接骨院等での施術や治療用装具の購入などに対しては、いったん患者が全額を負担し、健保組合に申請をしたのち、自己負担分を差し引いた額が「療養費」として支給されるしくみ(償還払い)になっています。

※1 新たに発生した負傷で、初めて接骨院等にかかる場合に算定(一定の要件あり)

※2 電気光線器具を使用した場合の施術に算定(一定の要件あり)

2024年10月から

●明細書の無料発行義務化が拡大

施術内容等が記載された明細書について、無料発行を義務付けられる接骨院等の範囲が拡大されます。なお、無料発行が義務付けられていない接骨院等においても、患者が希望すれば明細書が発行されます(有料の場合あり)。

●長期・頻回受療に関する変更

①「償還払い」の対象になるケースも

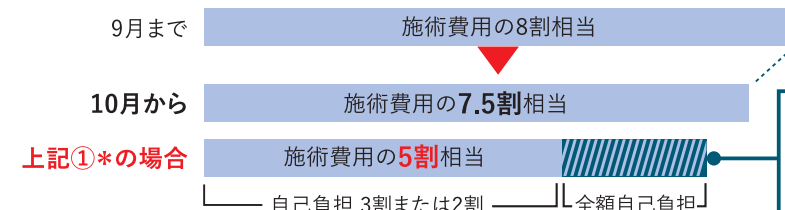
療養費は「償還払い」が原則ですが、利便性から療養費の支給申請を接骨院等の柔道整復師に委任することが例外的に認められており、多くの接骨院等でこの方法がとられています。

ただし、特定の患者に対しては、健保組合が本来の「償還払い」に変更できることになっており、この対象に、**「※初検日から5ヵ月を超えて、かつ、1月あたり10回以上の施術を継続して受けている患者」**が追加されます。

②療養費の適用割合引き下げにともない、自己負担増のケースも

療養費は、急性期のけがに適用されるものであることから、5ヵ月を超える長期施術(骨折、不全骨折は除く)を受けている患者の療養費(後療料等)の適用割合が下記のとおりさらに引き下げられます。

【イメージ】長期施術の場合の療養費



長期・頻回受療は
自己負担増の可能性も

差額部分を**療養費とは別に**接骨院等が患者から徴収できるしくみに変更(患者への説明が必要)

注意

健康保険が使える施術は、外傷性が明らかな右記の症例に限られており、それ以外のケースで施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

※内科的原因による疾患は含まれません。
※いずれの負傷も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 ※応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。
- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ等)

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



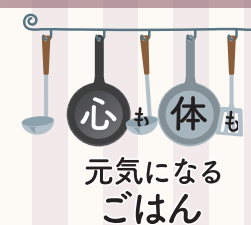
無料専用
ダイヤル

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)】



運動効果アップご飯

さつまいもとひじきのお焼き



1人分
129kcal
食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

- さつまいも..... 120g
- ひじき(乾燥)..... 2g
(200mLほどの水で戻しておく)
- チーズ..... 15g
- 片栗粉..... 小さじ1
- 牛乳..... 小さじ1
- バター..... 4g



さつまいも

ほかのいも類と比べてエネルギーが高く、しっかりエネルギー補給したい運動前後におすすめ。汗とともに失われるカリウムも豊富です。

調理時間(目安) 12分

料理制作/若子みな美(管理栄養士) スタイル/宮沢史絵 撮影/さくらいしょうこ

作り方

- 1 さつまいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600W)で3分30秒加熱して潰す。
- 2 1 にひじき、チーズ、片栗粉、牛乳を入れて混ぜ、4等分にして直径5cm厚さ1cmの丸形に整える。
- 3 フライパンにバターを弱火で熱し、2を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。

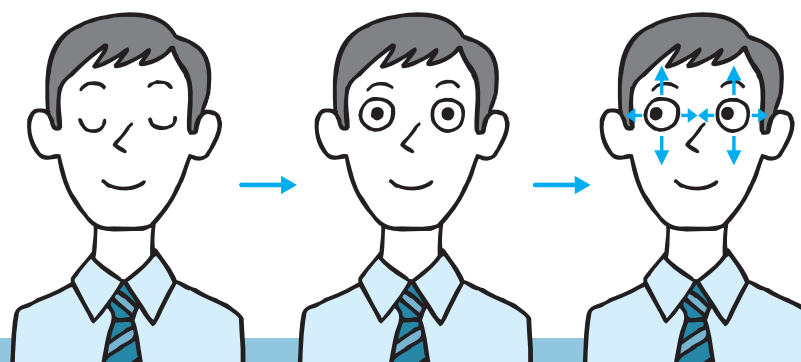
目が疲れたら...

Let's くるくる体操



おうちでちゃんと運動

長時間のパソコン作業などで目の筋肉の緊張状態が続くと、眼精疲労をまねきます。これが慢性化すると、頭痛や肩こりに悩まされることも。早めに目を休めるとともに、目の周りの筋肉をほぐしましょう。



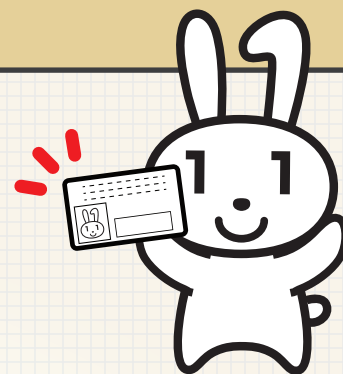
- 1 目をギュッと閉じる→パッと大きく開ける→眼球だけを上下左右にサッサッサッとリズムよく動かす。
- 2 ①を2〜3回繰り返す。

ポイント

- 先に首や肩の筋肉を動かしてほぐしておく効果アップ。
- パソコン作業などをしているときは、30分に1程度行う。

✓健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で



*マイナ保険証…健康保険証利用の登録を済ませた
マイナンバーカードのこと

従来の健康保険証は、**本年12月2日に原則廃止され、マイナンバーカードに一体化されます。**

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるようにするための「健康保険証利用の登録」を
まだ行っていない方は、すぐに使う予定がなくても早めに準備しておきましょう。

マイナ保険証のメリット

あんしん

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、適切な治療が受けられます。※
- 服薬情報を医師・薬剤師と共有でき、重複・過剰投与や飲み合わせのリスクも減少します。※
- 旅行先や災害時でも薬の情報などが連携できます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。

便利

- 医療費が高額になったとき、事前の
手続きなく、限度額を超える支払いが
免除されます。
- マイナポータルで医療費情報を
入手でき、医療費控除の確定申告が
簡単にできます。



**マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、
以下、2つの準備をお願いします。**

① マイナンバーカードがない方は

マイナンバーカードを取得

申請

オンライン申請



スマホから パソコンから

証明写真機から



郵送



受け取り

ハガキが届く ▶ 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

② マイナンバーカードがある方は

健康保険証利用の登録(マイナ保険証の作成)

登録はこちらで

● マイナポータル

インストールはこちらから



iOS版



Android版

● 医療機関の窓口の
カードリーダー



受診時に
簡単に
できます！



● セブン銀行
ATM



カードをかざし、
4ケタの暗証番号を
入れるだけ！

● 市区町村の窓口



マイナンバーカード
の健康保険証
利用登録の
動画はこちら



厚生労働省

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/>