

ヘルシーデイズ  
**Healthy Days**  
健康で明るい家庭のパートナー 2014.春 No.16

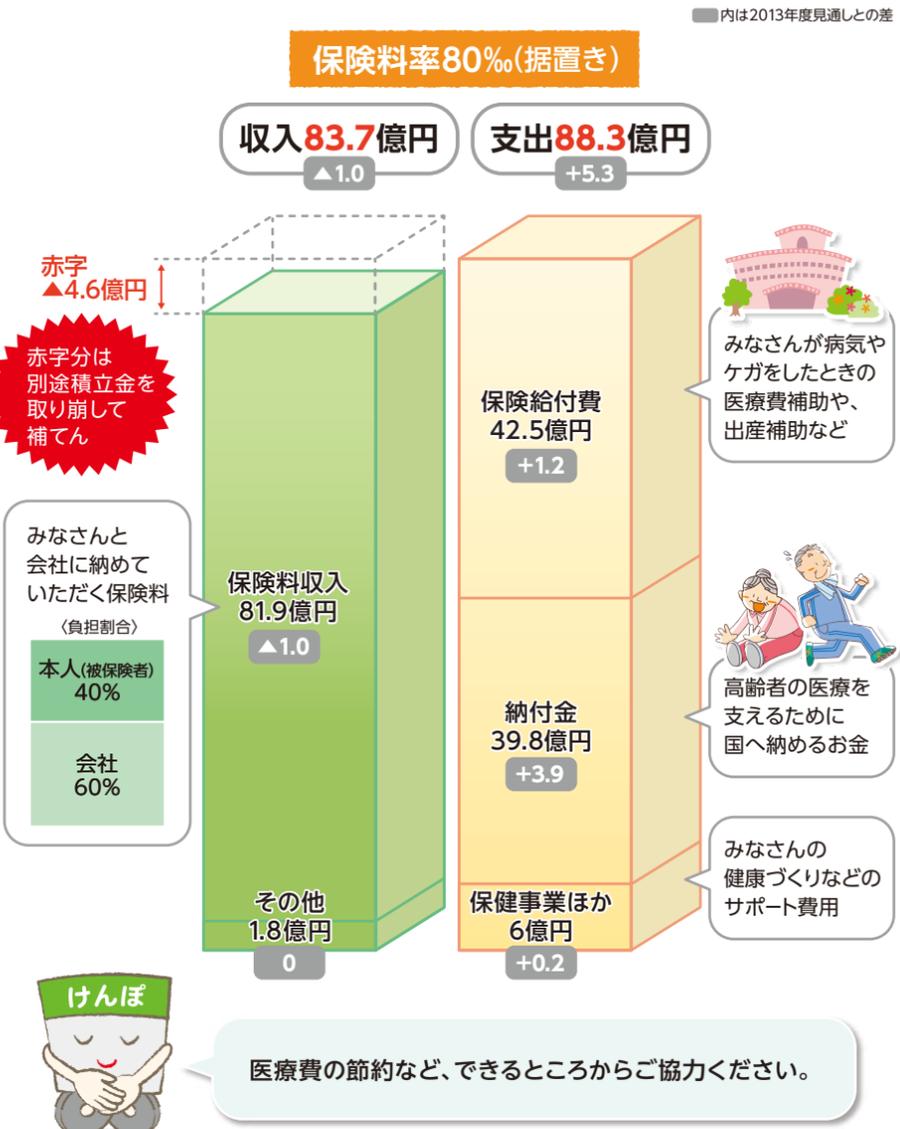
- I. 2014年度 健康保険組合の予算……P1
- II. 2014年度 健康づくり事業………P2
- III. 2014年度 重点事業のご紹介………P3
- IV. 4月から医療制度がかわりました…P4
- V. けんぽインフォメーション………P4



発行 トヨタ車体健康保険組合  
〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地 TEL (0566)36-3927 <http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/>  
差出人/返還先 AD:DAISEN 〒448-0002 愛知県刈谷市一里山町金山100番地トヨタ車体健康保険組合内 AD:DAISEN

**2014年度 健康保険組合の予算** I. 2014年度 健康保険組合の予算は赤字となる見通し!

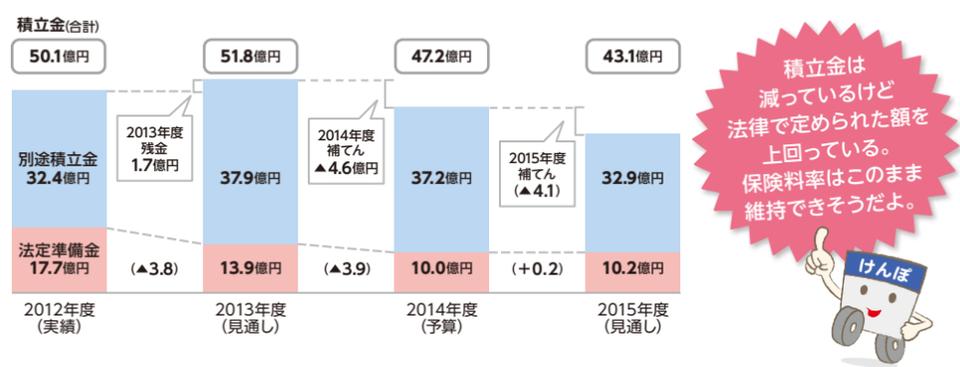
1 2014年度 健康保険組合の予算内訳



2 2014年度 予算のまとめ

- 収入は2013年度見通しに比べ1億円減。……保険料収入1.0億円減による影響
  - 支出は2013年度見通しに比べ5.3億円増。……保険給付費1.2億円増、前期高齢者納付金3.9億円増などによる影響
  - 収支差は、収入83.7億円、支出88.3億円となり ▲4.6億円の赤字の見通し。
  - 赤字の▲4.6億円は別途積立金を取り崩し 収支差±0億円に設定。
- けんぽ  
納付金が3.9億円も増える見通しなんだ。

3 積立金の推移



4 2014年度 介護保険の予算



## Ⅱ.2014年度 健康保険組合の健康づくり事業



健保組合では、各種事業でみなさんの疾病予防・健康づくりをバックアップ。ぜひご利用ください。

事業名	健保組合からのメッセージ	利用目標 ※( )内は'13見通し	
病気を 予防!	1 特定健診・ 特定保健指導 [40歳以上]	メタボ予防が目的の特定健診・特定保健指導を受ける人は年々増えていますが、国が定める受診率をクリアするにはあと一歩。特に家族のみなさんの受診率が伸び悩んでいます。また、せっかくメタボを改善してもリバウンドしてしまう人もいます。健保組合では、リバウンド者が増えないよう検討をしていきます。該当される方は必ず受診しましょう。 <b>P3</b>	① 健診受診率 82%(80%) ② 保健指導率 74%(72%) ③ メタボ改善率 ▲33%(▲31%) ④ リバウンド率 5%(▲7%)
	2 レディース健診(家族健診) ※P4参照	健診は病気の早期発見率にはかせません。ぜひ健保組合の健診を受けてください。また、健保組合では、国が定める特定健診の目標を達成するため、手続きの簡素化、利用できる医療機関の拡大を目指します。 <b>P4</b>	① 受診率 52%(50%) ② 医療機関数 800カ所 (720カ所)
	3 脳ドック[40歳以上]	毎年、要精密検査の所見が出ています。受診条件等は健保組合のホームページをご覧ください。	① 受診者数 0.8%(±0)
	4 歯科健診	'14年度は受診率が前年度を上回る見通し。歯の健康は全身の健康に影響します。ぜひご家族みんなで受診を。 	① 受診率 4.0%(3.4%)
	5 禁煙外来事業支援 [喫煙者]	当健保組合加入員の喫煙率は、関係健保組合の平均38%に比べて約6%高い! ご本人は会社の診療所で禁煙支援を受けられますので、ぜひご利用ください。	① 喫煙率 会社で設定 (前年見通し44%)
	6 インフルエンザ 予防接種費用補助 [0~15歳]	'14年度は接種補助を受けられる医療機関を拡大し、利用率が前年度を上回る見込み。健保組合の補助(上限2,000円)を利用して予防接種を受けましょう。	① 利用率 60%(59%)
医療費節約・ 健康増進の ために!	7 ジェネリック医薬品 使用促進 	高血圧や心臓病など慢性的な病気の治療で、長くお薬を服用する方にこそ使っていただきたいのがジェネリック医薬品です。保険証に貼って意思を伝える「ジェネリック希望シール」を全員に配付します。ぜひご利用ください。 <b>P4</b>	① 使用人数の割合 46%(43%) ② 使用金額(1人当り) 36,000円 (35,400円) ③ ジェネリック希望シール配付 加入者全員
	8 シニア健康 お手伝い事業 [満64歳以上の方]	65歳以上の方の医療費が増えると、国に多くの納付金('14年度は31.3億円)を納めなければなりません。健康を保つために、ご案内の電話を受けた方はぜひご利用を。 <b>P3</b>	① 利用率 55%(52%) ② 健康改善率(血圧・肥満・血糖等) 85%(83%)
	9 健康づくりイベント (健康ウォーク・東山イベント)	参加者数・満足度ともに、回を重ねるごとに上昇中! 楽しく歩いて健康づくり! ご家族や職場の仲間とぜひご参加ください! (年3回:春1回・秋2回) <b>P3</b>	① 参加者数 3,000名 (2,876名) ② 満足度 94%(93%)

重点  
1

重点  
2

重点  
3

健保組合は各事業の内容・結果を分析し、'14年度以降の事業運営で改善を図っていきます。



40歳以上の  
ご家族のみなさんへ

### パート先で健診を受けたら

健診結果をご提出ください! 特定健診を受診したことになります

対象者のみなさんには、別途案内を送らせていただきます。案内にしたがって、パート先で受けた健診結果のご提出をお願いします。



健保組合にご提出いただきたいもの

- 1.健診結果(コピー可)
- 2.問診票の記入
- 3.不足検査項目の測定

パート先などで受診された健診結果をご提出いただくことで、「当年度の健診を受診された」とカウントしてよいと国に認められています。

重症化予防が  
医療費抑制のカギ!

## Ⅲ.2014年度 重点事業のご紹介

削減可能なのはみんなの医療費。  
健診受診やウォーキングなど、  
できることから協力してください。

### 重点 1

#### 特定保健指導

### 今年も特定健診・特定保健指導を受けましょう!

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボ(メタボリックシンドローム)。

特定健診・保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に年に1回行われています。

健診の結果に応じて健保組合からご連絡させていただきます。該当される方は必ず受診して、生活習慣病の元凶であるメタボにストップをかけましょう。

#### こんな事業です



- 40歳以上の本人・ご家族の方で、メタボになるリスクが高いと判定された方を対象に行っています。
- 医師や保健師、管理栄養士など専門家から具体的なアドバイスを受け、生活習慣の改善を図ります。

#### メリットは?



専門家の指導で、  
野菜中心の  
バランスのよい  
食生活を送れる!

禁煙の  
きっかけに  
なった!

自分にあった  
アドバイスが  
受けられるので、  
具体的な対策が  
できる!

#### メタボ判定基準とトヨタ車体の実態

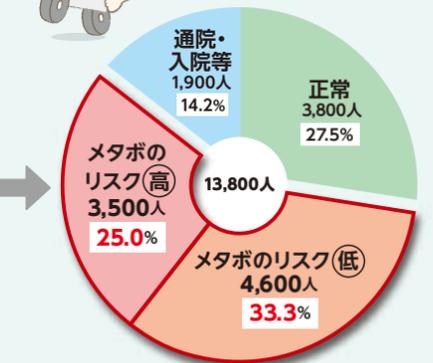
(2012年度データ)

メタボリックシンドロームは  
肥満度とリスクの数で判定されます。



<メタボの判定基準>

健診を受けた人のうち、  
約60%がメタボのリスクを  
持っているんだ。  
早めの対策が大事だよ。



<トヨタ車体の実態>

### 重点 2

#### シニア健康お手伝い事業

### 64歳以上の方のご家庭に健康アドバイスを無料でお届け!

加齢とともに体に不調がでてくるのは当然ですが、いつまでも健やかに過ごしていただくことが健保組合の願いです。

「シニア健康お手伝い事業」は健保組合指定の保健師・看護師がみなさんのご家庭を訪ね、適切な食事や運動の方法、病気の予防法、薬の飲み方、病院のかかり方、介護保険の情報など、ご希望に沿った健康アドバイスをさせていただきます。ご案内の電話を受けた方はぜひ訪問を受けてください。

#### こんな事業です

健保組合指定の  
保健師・看護師

電話で  
訪問ご案内  
のご連絡



こんなアドバイスが  
受けられます

ご家庭  
訪問



- ① 食事・運動のアドバイス
- ② 薬の飲み方(ジェネリック)
- ③ 病気の予防法・悪化を防ぐ方法
- ④ 健診のご案内、結果の説明
- ⑤ 介護保険の情報 など

所要時間は1時間程度。  
みなさんの都合に合わせて訪問します!  
費用は健保組合が負担します。

対象のみなさんにはご家庭に電話して、訪問のご案内をいたします。  
※訪問を希望されない場合は健保組合(0566-36-3927)までご連絡ください。

#### メリットは?



体の悩みを  
相談できて、  
気持ちが  
前向きになった

医療の正しい  
受け方がわかり、  
体も財布も  
負担を減らせる!

食事の改善や  
運動など積極的  
に取り組めるよう  
になった!

#### 約80%が血圧・肥満・血糖を改善!



アドバイスを受けた  
シニアの約80%が改善できたよ。  
自分にあったアドバイスを  
もらって、健康な人生を  
手に入れよう。

### 重点 3

#### 健康づくりイベント

### 好評! 年3回、春1回・秋2回開催!

健康の維持に効果的なのは、毎日実践できるウォーキング。健保組合が実施する「健康ウォーク」や「東山イベント」は、抽選会や弁当配付などもあり好評をいただいています。次回もご家族、職場の仲間を誘ってぜひご参加ください。

#### 実施 レポート

4月5日(土)愛知県森林公園周辺で健康ウォークを実施し  
623人が参加し、春の日を満喫しました。



特等が当たるなんて!  
来て良かったです!

前嶋さんご一家(塗装生技部)

#### 歩数を増やすと医療費が下がる!



ある調査によると、毎日の歩行が  
1,000歩増えると、1か月の医療費が  
1人当たり1,300円減るそうだよ。  
健保組合加入者で換算すると  
毎月1,000万円も削減効果が!  
ウォーキングを習慣にしよう。

#### 次回 予告

次回は秋に実施します。ご家族、職場の仲間を誘ってぜひご参加ください。  
詳細は健保組合ホームページ等でご案内いたします。

2014年4月から

## IV. 医療制度がかわりました

### 医療費が変わります

診療報酬改定により、2014年4月から初診料、再診料、調剤基本料などが変更となりました。

	医科	歯科	調剤基本料
初診料	2,820円	2,340円	410円
再診料	720円	450円	

※窓口負担は年齢に応じて上記の1～3割になります。

### 産休中の保険料が免除されます

産前産後休業期間は、育児休業と同様に保険料(厚生年金・健康保険)が免除されます。産前産後休業期間とは、産前6週間(多胎妊娠の場合は14週間)産後8週間のうち、被保険者が業務に従事しなかった期間です。



### 70～74歳の医療費自己負担割合が1割から2割に

これまでは、特例により70～74歳の一般および低所得者の医療費自己負担割合は1割に据え置かれていましたが、2014年4月1日以降、新たに70歳に達する人(1944年4月2日生まれ)から2割負担となります。2014年3月31日までに70歳に達した人は引き続き1割負担となります。

※自己負担割合が2割となっても、70～74歳の一般所得者の高額療養費の自己負担限度額は、これまでどおり入院44,400円、外来12,000円となります。

毎日の暮らしにお役立てください

## V. けんぽインフォメーション

お問い合わせ先 TEL 0566-36-3927

### 1 お得なレディース健診 ただいま申込み受付中!



症状が出たときではもう遅いことも。健康への近道は、年に1回健診を受けること。ご自身のため、ご家族のためにも、必ず受けてください!



- STEP1 自分のコース(A～C)を確認してください。
- STEP2 お好みの受診方法[(1)(2)(3)]でお申込みください。

STEP1	20～29歳	30～74歳
	本人(被保険者)	本人(被保険者)
	家族(被扶養者)	家族(被扶養者)
	A	B
	子宮がん健診	子宮がん・乳がん健診
		C
		特定健診 + 基本検査 + 子宮がん・乳がん健診

### STEP2 (1) 地域巡回健診(東海4県)

ただいま、前期開催の募集中	対象者	健診会場	実施期間	費用
<ul style="list-style-type: none"> <li>① 費用が安い</li> <li>② 会場が近い</li> <li>③ 土・日の会場が豊富</li> <li>④ 検査項目が豊富</li> <li>⑤ 健診時間が短い</li> <li>⑥ 託児所あり*</li> </ul>	愛知・岐阜・三重・静岡にお住まいの女性(20～74歳の方)	愛知・岐阜・三重・静岡県内	8月まで	2,000円

### (2) 健保組合個別契約医療機関

医療機関に直接お申込みください。

実施期間	通年	費用	約4,000円
------	----	----	---------

### (3) ネットワーク型(日本予防医学協会)

実施期間	7月～翌年1月	費用	約4,000円
------	---------	----	---------



40歳以上のご家族で、パート先等で健診を受けた方は健診結果表を健保組合に送付ください! 条件が揃った方にはクオカード1,000円分プレゼント! 詳しくはお問い合わせください。

### 2 「ジェネリック医薬品」で医療費の節約を!

「ジェネリック医薬品」は、薬代を安く抑えることができます。同封しております「ジェネリック希望シール」を保険証や診察券などに貼ってご活用ください。



トヨタ車体で実際に使用している人は全体の43%! 伝えるのが恥ずかしい、面倒くさいという人は保険証や診察券の余白にシールを貼ってね。



### 3 交通事故などの被害にあったらすみやかに届け出を

自動車事故の被害者になったときなど、とりあえず必要な医療費は健保組合が一時的に立て替えることができます。負担した医療費は後で加害者に請求することになりますので、できるだけすみやかに届け出てください。

こんなとき 自動車事故の被害者になり健康保険で治療を受けたときなど  
提出書類 第三者の行為による傷病届 など

### 4 扶養家族の届け出はお忘れなく!

お子さんが就職されたときなどは、必ず健保組合に「被扶養者の変更」を届け出てください。ご不明な点は健保組合のホームページをご覧ください。健保組合にお問い合わせください。

### 5 退職される方へ 任意継続説明会を実施しています

退職後も健保組合に加入できる制度(任意継続被保険者制度)があります。これから退職される方向けに説明会を実施します。該当される方には、説明会のご案内を送付しています。

対象 これから退職される方 日時 毎月第1・2水曜日 会場 健保会館第1・2会議室

任意継続期間終了後、扶養を抜けた方は保険証の返却をお忘れなく!



### 直営保養所「和泉荘」・契約保養施設

#### イベント満載! 「和泉荘」

和泉荘はみなさんの保険料で運営されています。たくさんの方にご利用いただけるよう、季節ごとのイベントでお出迎え! お友達やご家族でぜひご利用ください。



#### ●ご利用のご案内

利用料 (休前日の場合)	和室・洋室: 2,160円/1室 + 1,620円/人(税込み) + 150円/人(入湯税) 和洋室: 3,240円/1室 + 1,620円/人(税込み) + 150円/人(入湯税) ※被保険者・家族(親戚等含む)・OB・友人以外の社外の方は540円増 ※4歳～小学生の利用料は社内760円/人、社外1,080円
お食事	朝食: パイキング 870円(税込み) 昼食: 定食・御膳など 760円(税込み)～ 夕食: 懐石料理・鍋物など 3,240円(税込み)～
イベント情報	7月～七夕まつり 8月～お子様向け「夏休み」イベント ※詳細は、TAB-Siteもしくは健保組合のホームページよりご確認ください。

ご予約・お問い合わせ: 0594-42-2303 住所: 三重県桑名市長島町松ヶ島733-24  
アクセス: 電車 近鉄弥富駅よりタクシーで約10分 車 伊勢湾岸自動車道「湾岸長島IC」から車で約10分

#### 契約保養施設

健保組合では日本全国のさまざまな保養施設と契約しています。ぜひご利用を! 空室状況、予約方法など詳細は、TAB-Siteもしくは健保組合のホームページよりご確認ください。

**東急 ハーヴェストクラブ**  
緑豊かなロケーションが心と体を癒します。

**ホテル・ド・マロニエ**  
天然温泉で至福のリラックスタイムを。

**エキシブ・サンメンバーズ**  
ワンランク上のホテルでくつろぎのひととき。

**タングラム斑尾**  
ゲレンデがすぐ目の前に! スポーツ派におすすめ。

詳細は、トヨタ車体健康保険組合のホームページをご覧ください!

<http://www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/>