

料金後納  
ゆうメール

ヘルシーデイズ  
**Healthy Days**  
健康で明るい家庭のパートナー  
No.25

2018.初夏

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 ウェルプラザ  
TEL (0566) 36-3927  
www.ty-kenpo-kikin.or.jp/kenpo/



# 医療費のお知らせ × ジェネリック 利用促進のご案内

## 届いたら…

### 自分の医療費を確認し、必ず保管しよう!

「医療費のお知らせ」は、確定申告時の医療費控除の明細書として提出することができます。

### ジェネリック医薬品に変更できるか検討しよう!

ジェネリック医薬品への変更については、メリットがない場合もありますので医師や薬剤師にご確認ください。

※ジェネリックシールをご希望の方は、トヨタ車体健康保険組合までご連絡ください。お送りいたします。

●昨年度まで、「医療費と給付金のお知らせ」としてお配りしていた「給付金支給決定通知書」は、従来どおり、対象の方へ毎月お送りします! 傷病手当金、出産手当金等の通知です。郵送になります。

## 1・2・3月受診分を7月にお配りします!

昨年度まで、「医療費と給付金のお知らせ」を毎月お配りしていましたが、2018年度からは「医療費のお知らせ」と「ジェネリック利用促進のご案内」をあわせて、3ヵ月ごとに社内便でお配りします。

### ▶3ヵ月ごとに届きます!

ご確認と保管をお願いします!

お届け時期	7月	10月	1月	4月
対象となる受診月	1・2・3月受診分	4・5・6月受診分	7・8・9月受診分	10・11・12月受診分

お問い合わせ 保険・給付G 内線 ☎ 81-2755 外線 ☎ 0566-36-3927

## 4月提出分から

# 治療用装具 サポーター・コルセット等の療養費申請に必要な書類が増えます!

医師の指示により治療用装具を作った際の費用は、健康保険から「療養費」として払い戻しを受けられます。しかし最近、**治療用装具**の療養費申請において**不適切な申請**があることが報告されています。そこで、「療養費の適正化」を図るため、4月提出分から**「作製した装具の写真」・「装具作製確認書」**を添えていただくことになりました。**療養費はみなさんの大切な保険料から支払われています。ご理解とご協力をお願いいたします。**

### 従来のもので

- 療養費支給申請書
- 医師の証明書
- 装具購入の領収証



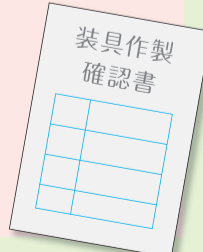
### 4月から追加

#### ●作製した装具を装着している写真

原則として、ご自身が購入した装具を実際に装着している状態のもの。ただし、撮影が難しい場所や撮影を差し控えたい部位の場合は、装具のみの撮影でもかまいません。装具正面から全体がわかるように撮影してください

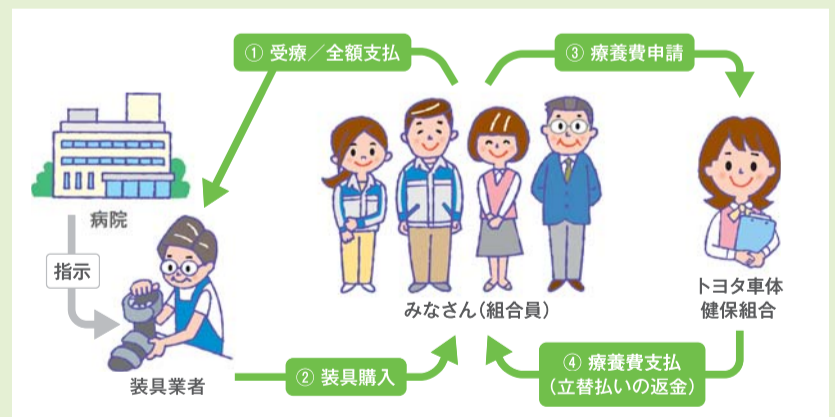
#### ●装具作製確認書

(アンケート形式の書類)



## ■申請の流れ

申請の流れは変わりません。治療用装具の購入費を一旦全額窓口にてお支払いいただき、その後ご自身でトヨタ車体健康組合に療養費を申請し、立替払い(自己負担分を除く)の返金を受けます。



## ■健康保険が使える装具とは?

### ○健康保険の対象となるもの

医師が治療上で必要であると認め、患者の症状、身体に合わせて装具業者が作製したオーダーメイドのものであり、健保組合がやむを得ないと認めた場合が対象となります。

### ×このような装具は健康保険の対象外!

- 日常生活やスポーツ等における能力向上・改善目的、職業上で必要なもの
- 原因となる疾患の解消目的ではなく、単に症状緩和(痛みの軽減)を目的とするもの
- リハビリ目的、また治療改善の見込みがない傷病に対して作製されたもの
- 美容目的のもの ●市販品や既製品を加工・転用したもの …など



療養費について詳しくは、トヨタ車体健康組合のホームページをご覧ください

お問い合わせ 保険・給付G 内線 ☎ 81-2755 外線 ☎ 0566-36-3927

! 2018年4月以降は追加書類の添付が必須となります。添付のない申請は受付できませんのでご注意ください。

# 2018年度 健康保険組合の予算

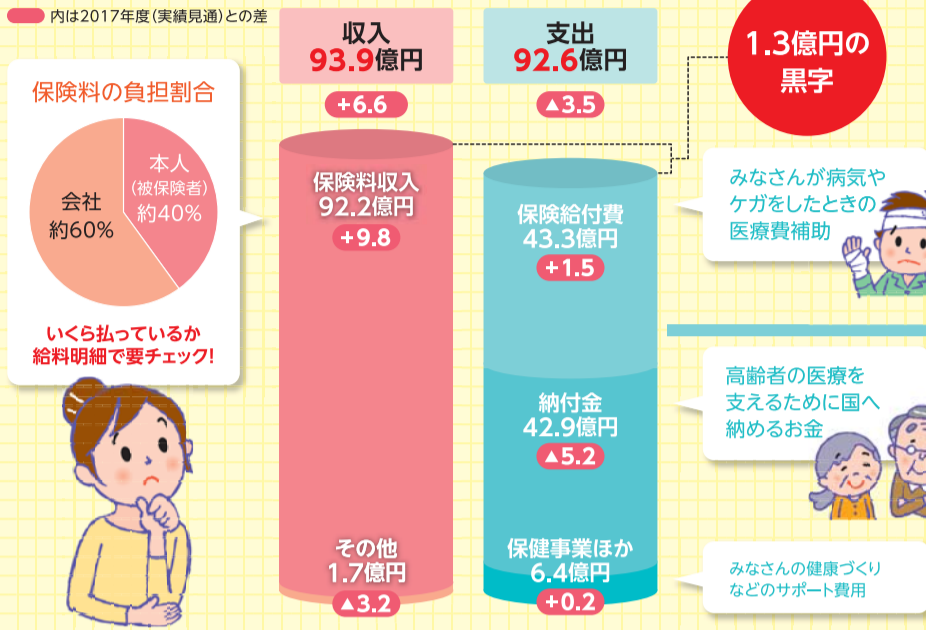
保険料率改定により、2018年度は4年ぶりの黒字に

2018年度は保険料率の引き上げにより、収支差1.3億円の黒字見通しとなりました。しかしながら、健保組合を取り巻く環境は予断を許さない状況が続いており、**厳しい健保財政に変わりはありません**。介護保険も収支差1.1億円の黒字となる見込みですが、今後は介護納付金の全面総報酬割化などにより、**黒字額は減少していく見通しです**。

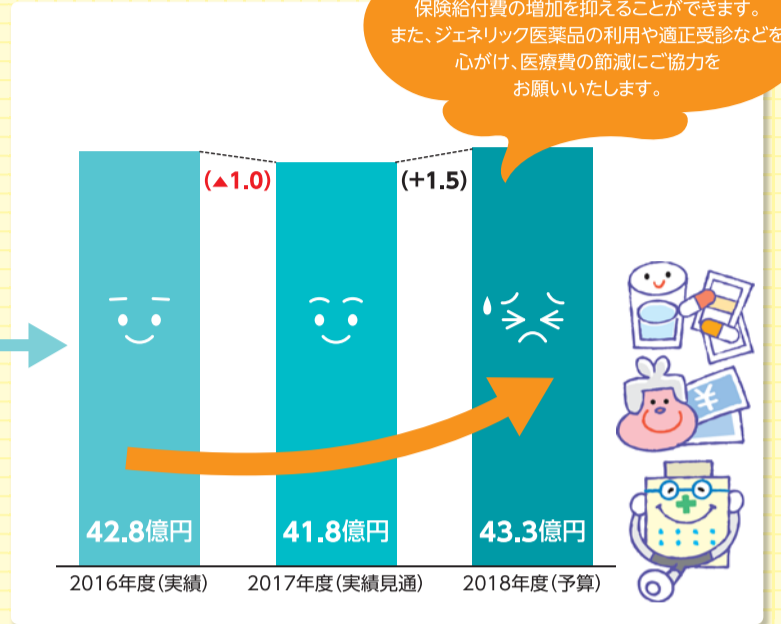
みなさんの健康がカギ!

みなさんが健康であれば、保険給付費の増加を抑えることができます。また、ジェネリック医薬品の利用や適正受診などを心がけ、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

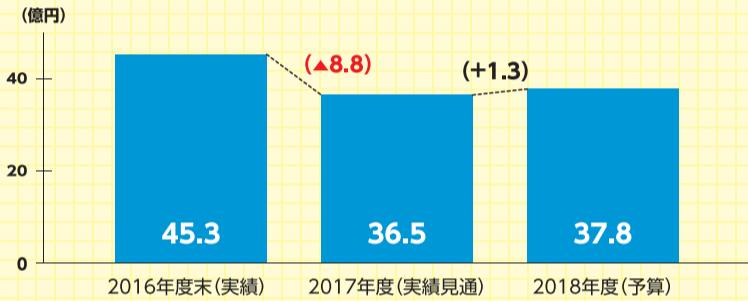
## 健康保険



## 保険給付費の推移

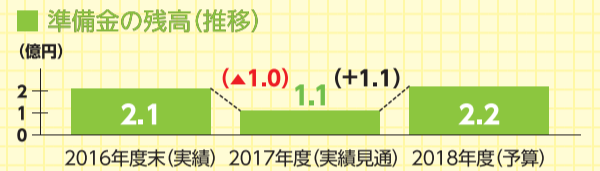


## 準備金/別途積立金の残高(推移)



## 介護保険

2018年度介護保険の予算は、保険料率の引き上げにより、収支差1億円の黒字となる見通しです。

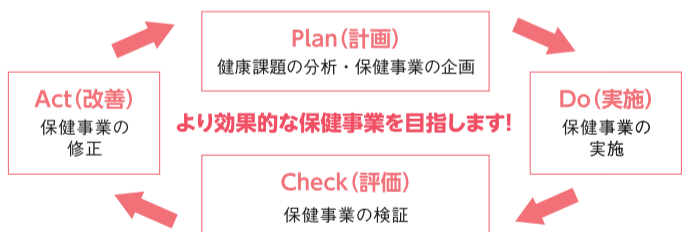


※健康保険組合は、40歳以上のみなさんから介護保険料を徴収し、事業主負担分とあわせて、運営主体である各市区町村に納めることが義務付けられています。

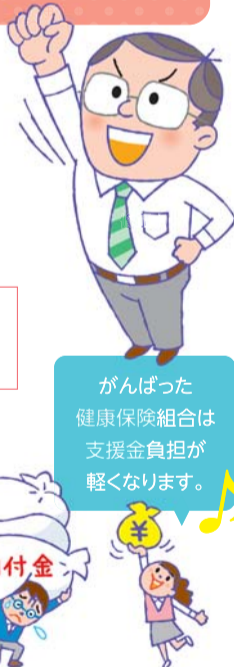
お問い合わせ 総務・健康G 内線 ☎ 81-2756 外線 ☎ 0566-36-6449

## 第2期データヘルス計画で、より健康なカラダを目指そう

2018年度から、「第2期データヘルス計画」が始まっています。国が推進しているプロジェクトで、健康保険組合は医療費や健診情報等のデータを分析し、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を行っていきます。



同時に、2018年度からは、保健事業の実施率・実施状況が基準に満たない健康保険組合には、ペナルティとして、国に納める後期高齢者支援金(高齢者医療への納付金)が加算されるしくみになります。



### ご家族が受けられる健康診断はコチラ!

## ファミリー健診

30歳以上

40歳以上でファミリー健診を受診した方には、**QUOカード1,000円分**をプレゼント♪

東海地区の方

【A】か【B】のどちらかの方法で受診をしてください。

	A 地域巡回型(バス健診) 女性	B 契約医療機関型 女性 男性
受診期間	(前期)4~7月 (後期)9~12月	通年
受診場所	自宅付近の公民館等	愛知、三重(15機関)
自己負担	2,000円	4,000円
健保からの案内の有無・発送時期	あり(2018年3月...対象者全員) (2018年8月...前期末受診者)	なし
申込方法	ご自宅に届く案内に従い、申込みをしてください。	医療機関へ直接電話予約をしてください。 (健保ホームページにて予約方法をご確認ください)

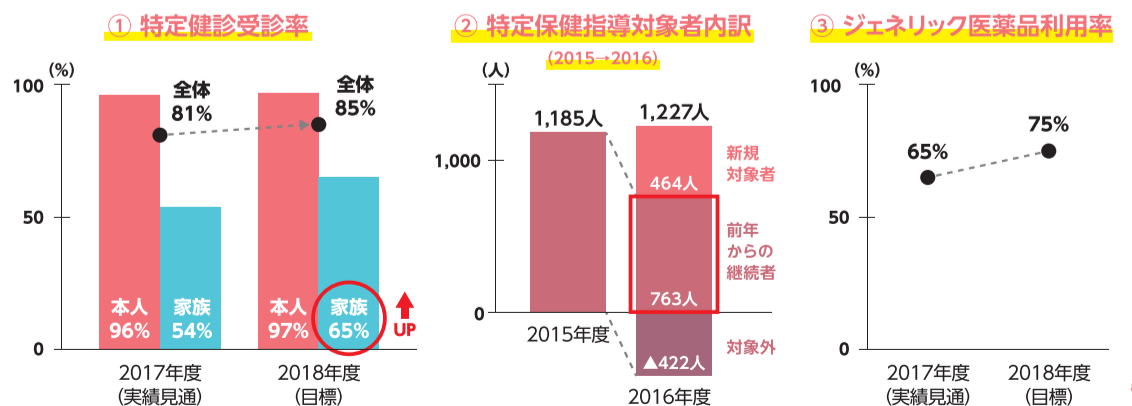
其他地区の方

6月、ご自宅に案内を送付します。[20代(女性)の方の健診については、ホームページをご覧ください]

健診後、案内が来た方は! **特定保健指導を受けましょう**

### 重点項目

- 特定健診(受診率UP)**  
生活習慣病の前段階となるメタボリックシンドローム(メタボ)に着目して、40~74歳の人に行う健診。病気の早期発見・治療につなげる。家族の受診率UPを目指します。  
● 家族の方は右表のファミリー健診を参考に受診してください。
- 特定保健指導(継続者DOWN)**  
特定健診の結果、メタボの解消が必要と判断された人に対して、専門スタッフと事業主、トヨタ車体健保組合が連携して生活習慣病改善のサポートをし、メタボ継続者(6割)を減らします。
- ジェネリック医薬品(利用率UP)**  
ジェネリック医薬品の利用割合を上げて、薬剤費を抑えます。



お問い合わせ 総務・健康G 内線 ☎ 81-2756 外線 ☎ 0566-36-6449



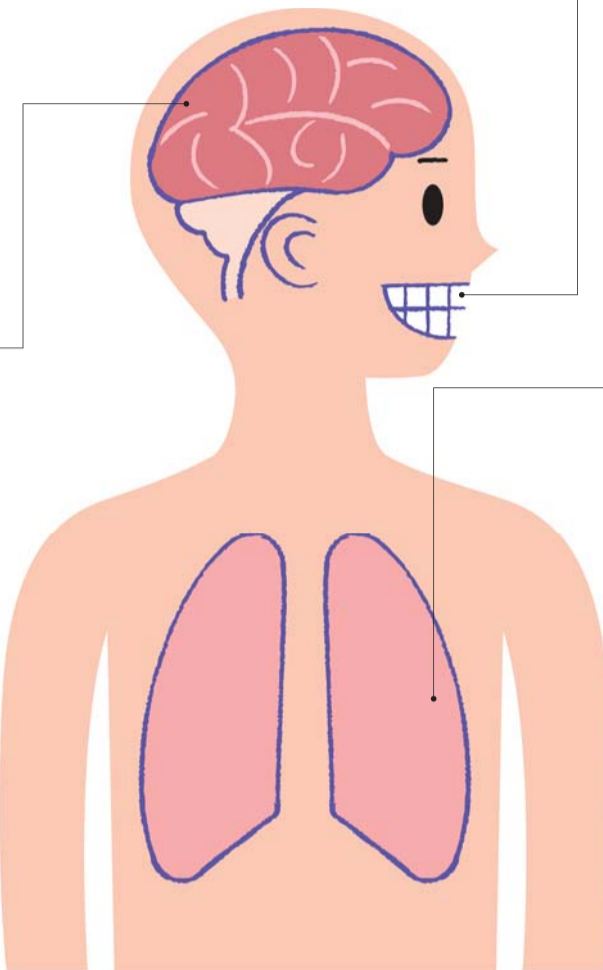
# 健診内容が新しくなりました!

みなさんがより利用しやすくなるよう、今年度から歯科健診・脳ドック・肺ドックの健診内容を一部変更しました!  
健診は自分の健康状態を知り、病気の芽を早いうちから摘み取る早期発見のための第一歩です。  
定期的に健診・人間ドックを受診し、健康チェックをしましょう!

## 脳ドック

脳血管疾患(くも膜下出血、脳出血、脳梗塞等)・脳腫瘍などの脳の病気は、命の危険や重い後遺症をとともいます。脳ドックで、早期発見・初期治療を目指しましょう。

受診対象者	40歳以上の被保険者・被扶養者
補助回数	3年度内に1回
自己負担額	10,000円(4月1日受診分から)
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●愛知県・三重県北勢地区*の方 *三重北勢地区:いなべ市・員弁郡・桑名市・桑名郡・三重郡・四日市市・鈴鹿市・亀山市 事前にトヨタ車体健保組合に申込みをして、受診時に医療機関窓口で自己負担分を支払う</li> <li>●その他の地域の方 事前にトヨタ車体健保組合に申込みをして、受診時に医療機関窓口で全額を支払い、後日、本人(被保険者)からの申請により補助</li> </ul>



## 歯科健診

4月から、三重県でも当日治療ができるようになりました★

歯の健康は全身の健康状態に影響します。お口の健康を維持するために、定期的に健診を受けましょう。愛知県・三重県の歯科医院健診では、健診後に当日治療ができます!

受診対象者	被保険者・被扶養者
実施期間	通年(4~3月)
自己負担額	無料(年2回まで) ※治療費は、自己負担があります

## 肺ドック

肺ドックでは、胸部X線検査等では発見できない“早期肺がん”をチェックできます。ヘビースモーカーの方、また、ご家族に喫煙者がいらっしゃる方は、一度検査を受けることをおすすめします。

受診対象者	被保険者・被扶養者であり、下記①・②に1つ以上あてはまる方 ① 喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方 ② 家族に肺がんになった方、または喫煙者がいる方
補助回数	3年度内に1回
自己負担額	5,000円(4月1日受診分から)
申込方法	事前にトヨタ車体健保組合に申込みをして、受診時に医療機関窓口で自己負担分を支払う

健診の詳細については、トヨタ車体健保組合ホームページをご覧ください

お問い合わせ 総務・健康G 内線 ☎ 81-2756 外線 ☎ 0566-36-6449

血圧を上げない減塩おかず

スパイスと野菜のうま味でおいしく節塩!

## 3色お豆のキーマカレー



豆類はカリウムも食物繊維も豊富。余分な塩分を排出して血圧の上昇を抑えます。また、炒めた野菜のとりみやカレー粉の風味は低塩をフォローしてくれます。ごはん混ぜたひじきには、食物繊維のほか血圧上昇を防ぐアルギン酸とフコイダンが含まれています。

1人分  
552Kcal/塩分0.6g



カレー粉はルウよりエネルギーも塩分も控えめ

### 材料 (4人分)

- A ー レッドキドニー 1缶(130g)
- ひよこ豆(ドライパック缶) 1缶(130g)
- 枝豆(塩ゆでした豆) 70g
- 牛赤身ひき肉 200g
- 玉ねぎ 小1個
- にんじん 小1本
- セロリ 1/2本
- カレー粉 大さじ2
- トマト缶(カットタイプ) 1缶(400g)
- 水 1カップ
- ウスターソース 大さじ2
- B ー 砂糖 大さじ1/2
- ひじき(水でもどしたもの) 40g
- ごはん 600g

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンでひき肉を炒め、色が変わったら①を加えて炒める。野菜が透き通ってきたら、カレー粉をふり入れて炒め、トマトと缶汁、水を加え、ふたをして5分ほど煮る。
- ③ Aの豆を加え、汁けを飛ばすように炒めてBで調味し、枝豆を混ぜる。
- ④ ひじきは水けをよくきって温かいごはんに混ぜ込み、③のカレーとともに器に盛る。

料理制作/藤原美佐(フードコーディネーター/管理栄養士/Jr.ベジタブル&フルーツマイスター) スタイル/構成/野澤幸代 撮影/原ヒデトシ

6月4~10日は、歯と口の健康週間

## 食後の歯みがきで口臭&歯周病を防ごう!

歯を失う主な原因は歯周病とむし歯。とくに歯周病は歯を失うだけでなく、口臭を発生させ、生活習慣病などさまざまな病気を引き起こす原因になることがわかっています。

### 歯周病とは

歯垢(プラーク)の中の細菌によって歯肉が炎症を起こし、やがて歯を支えている骨を溶かしていく慢性感染症です。

### 正しいセルフケアと定期的なチェックで自分の歯を大切に

- 歯とお口のケアのためにも禁煙しよう
- 日頃からよく噛むことを心がけよう
- 毎食後ていねいに歯をみがこう
- 歯ブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシを活用しよう
- 正しい歯のみがき方をマスターしよう
- 早めの治療と、定期的に歯科健診を受けよう

夏の予定は  
お決まりですか?

# 契約保養所をご利用ください!!

エクシブ・サンメンバーズ

グランドエクシブ  
鳥羽

## 鳥羽ぶらり旅プラン

期間 2018年4月23日(月)～9月30日(日) ※7/14・15、8/10～8/16を除く

特典 月曜日～木曜日は12:00～翌12:00の24時間ステイ  
ランチ利用20%OFF

ご夕食 中国料理・イタリア料理・バイキング(開催日のみ)から選択

お一人様料金(税込) 1泊2食付(本館・アネックス泊) ※鳥羽別邸は宿泊対象外

ご夕食5,400円付	1室5名様利用	1室4名様利用	1室3名様利用	1室2名様利用
Aグレード	9,980円	10,400円	11,100円	12,500円
Cグレード	10,800円	11,600円	12,700円	15,880円

お子様料金(税込)

- 小学生コース(6歳～小学生) / 6,200円 ご夕食は3,240円コース
- 幼児コース(3～5歳) / 3,200円 ご夕食は1,620円コース

※お子様(小学生・幼児)プランは1室あたりのご利用人数には含まれません。  
※お子様の食事は、ご夕食・ご朝食ともに大人と同じ食事会場となります。

三重県鳥羽市安楽島町字ニエ212-1 TEL0599-26-4411

東急ハーヴェストクラブ

東急ハーヴェストクラブ  
浜名湖

## 浜名湖満喫バイキングプラン

期間 2018年4月1日(日)～2019年3月31日(日)

特典 バイキング営業日にご利用いただける、  
お得な1泊2食付バイキングプラン  
※営業日はご確認ください

ご夕食 和洋約40種類のお料理をご用意  
浜松餃子や、鰻ご飯・にぎり寿司など楽しさ満載!



浜名湖を  
一望できる  
レストラン  
「ラ・マレー」

お一人様料金(税込) 1泊2食付

浜名湖満喫バイキングプラン			
大人(13歳以上)	小学生(7～12歳)	幼児(4～6歳)	70歳以上
10,500円	6,500円	4,800円	9,500円

静岡県浜松市北区三ヶ日町大崎372 TEL 053-526-1093



タングラム斑尾

ホテル  
タングラム

## 会員特別宿泊料金プラン

期間 2018年4月1日(日)～8月3日(金)

特典 法人会員だけが利用できる、期間限定のお得なプラン  
★ゆり園&ラベンダー園  
7月14日(土)～8月26日(日)毎日営業!

ご夕食・ご朝食 バイキング2食付(バイキングパックの場合)

お一人様料金(税込) スタンダード洋室

プラン名	大人(13歳以上)	小学生(7～12歳)	幼児(4～6歳)・未就学児
バイキングパック	7,980円	5,400円	3,780円
素泊まり	2,700円	1,944円(4～12歳)	

※3歳以下添寝無料。※バイキングパックは適用除外日がございます。※上記料金に入湯税が別途150円(12歳以上)かかります。※バイキング休業日には、コースレストランで対応させていただきます。

長野県上水内郡信濃町古海3575-8 TEL 026-258-3511

オテル・ド・マロニエ

オテル・ド・マロニエ  
下呂温泉

## 30周年 感謝プレプラン

期間 2018年  
4月1日(日)～7月31日(火)

特典 土曜・休前日も同料金!

ご夕食 6,000円相当の  
「深山会席」

お一人様料金(税込・税別) 1泊2食付

**9,000円**

※1室2名様以上のご利用時料金です。

岐阜県下呂市萩原町西上田2259-9 TEL 0576-24-1122



お問い合わせ 総務・健康G 内線 ☎ 81-2756 外線 ☎ 0566-36-6449



プランの詳細は、トヨタ車体健保組合の  
ホームページから各施設のページをご覧ください

ご予約はトヨタ車体健保組合のホームページから [トヨタ車体健保 保養施設](#) 検索

## 市区町村等の医療費助成の 対象になったら…

速やかにトヨタ車体健保組合までご連絡ください!



医療費助成とは、病気やけがで病院などを受診した場合に、自己負担分を市区町村等が助成してくれる制度です。市区町村等のを行っている医療費助成は、ご本人からの申し出がない限り、健保組合で把握することができません。**自己負担がないのに、健保組合からの給付金を受けとった場合、後日その給付金を返還していただくこととなりますのでご注意ください。**

👉 こんなときも健保組合にご連絡ください!!

- ☑ 公費助成を受けている家族を扶養にするとき
- ☑ 転居等により、公費助成の制度や内容に変更があったとき
- ☑ 年齢や所得の制度により、公費助成を受けなくなったとき

「公費助成を受けている方」とは、身体障がい者の方、難病患者の方等で、医療費助成を受けるため、市区町村等から受給者証(手帳)を発行されている方です。



## 家族が就職したら、 保険証のご返却を



家族が就職して勤め先の健保組合などの被保険者になると、トヨタ車体健保組合の健康保険証は使用できません。家族が就職したら、必ず健康保険証の返却手続きをお願いいたします。

(届出用紙はトヨタ車体健保組合のホームページからダウンロードできます)

### 次のような場合も保険証の返却手続きが必要です

- 被扶養者が年金(老齢・遺族・障害年金、基金の年金等)を受給し、一定の収入を得たとき
- 被扶養者がパート・アルバイトなどの仕事を始め、一定の収入を得たとき
- 扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき
- 被扶養者が失業給付を受給開始し、基本手当日額が3,612円(60歳以上または障がい者は5,000円)以上のとき

扶養が外れた後に誤ってトヨタ車体健保組合の健康保険証を使用した場合、健保が負担した医療費(総医療費の7～9割)を返還していただきますのでご注意ください。

扶養が外れた後に  
誤って使用した例

NG 事前に病院を予約していたので、  
使用してから返却した

NG 新しい保険証ができるまで使用した

お問い合わせ 保険・給付G 内線 ☎ 81-2755 外線 ☎ 0566-36-3927

ホームページをご覧ください!

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

トヨタ車体健康保険組合

検索