

料金後納

ゆうメール

ヘルシーデイズ  
*Healthy Days*  
あなたの健康、みんなの笑顔  
No.29



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

詳細はホームページで  
トヨタ車体健康保険組合

検索



# 健康保険料が 上がります

厳しい状況の中で  
みなさんに  
お願いしたいこと



**P6** 2024年度  
ヘルシーカレンダー

**P7** Pep Up/睡眠セミナー/  
こころとからだの  
健康相談

**P8** マイナ保険証/  
契約保養所

# 2024年4月支払分給与から 健康保険料率が変わります

## ご理解とご協力をお願いいたします

日頃より当健保組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

この度、当健保組合では、保険料の計算のもととなる保険料率を6年ぶりに改定することにいたしました。高齢者医療への納付金等と医療費支出の増加によるマイナスの収支が続き、現状の保険料率では運営を支えきれなくなったことが要因です。また、2025年には団塊の世代がすべて後期高齢者となり、さらに納付金の急増が危惧されていることからこのような苦渋の決断となりました。皆様におかれましては、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。今後も、当健保組合が実施する各種健診や健康づくり事業を積極にご活用いただき、日々の健康づくりに留意され、医療費節減にご協力いただければ幸いです。



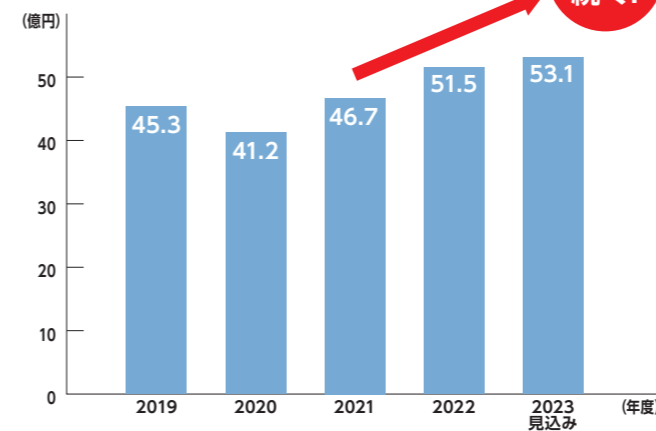
トヨタ車体健康保険組合  
理事長  
安藤 章宏

## なぜ健保組合の財政は苦しいの？ 支出が増える2つの理由

### ① 医療費の高騰

2020年はコロナ禍での受診控えにより一時的に下がったものの、その後はさらに増加しています。

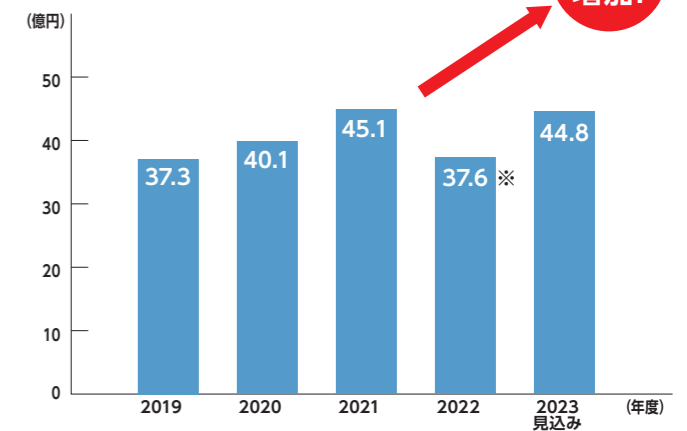
保険給付費の推移 (本人・家族)



### ② 増え続ける納付金

高齢者人口の増加とともに納付金は増加が続き、今後もさらに増える見込みです。

高齢者医療を支えるための納付金の推移



※2020年度のコロナ受診控えによる返金のため減

## このように変わります

※介護保険料率の変更はありません



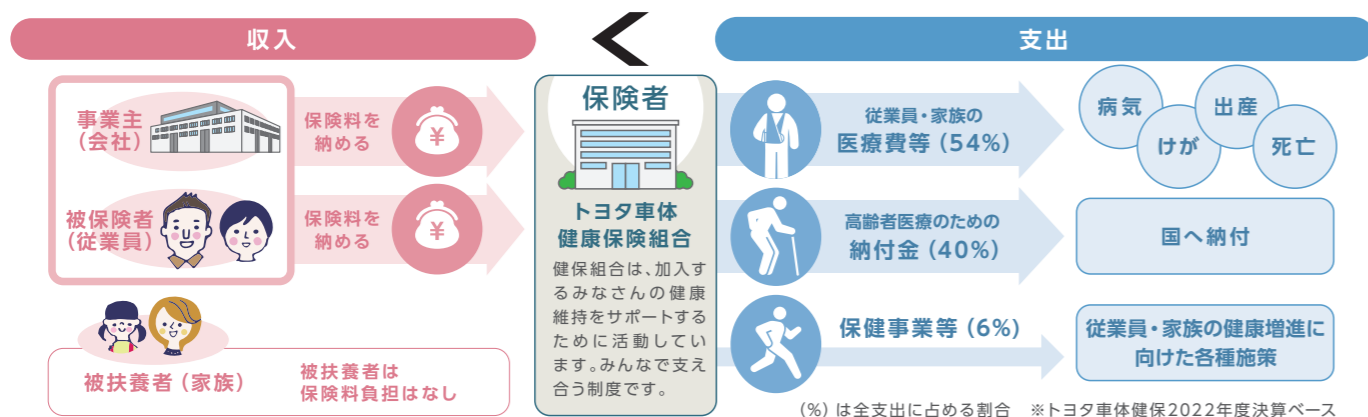
## 健康保険料の計算方法

$$\text{毎月の保険料} = \text{4月～6月に支払われた給与の平均} \times \text{保険料率 [9.5\%]}$$

※ 基本給・残業代・交通費・家族手当など

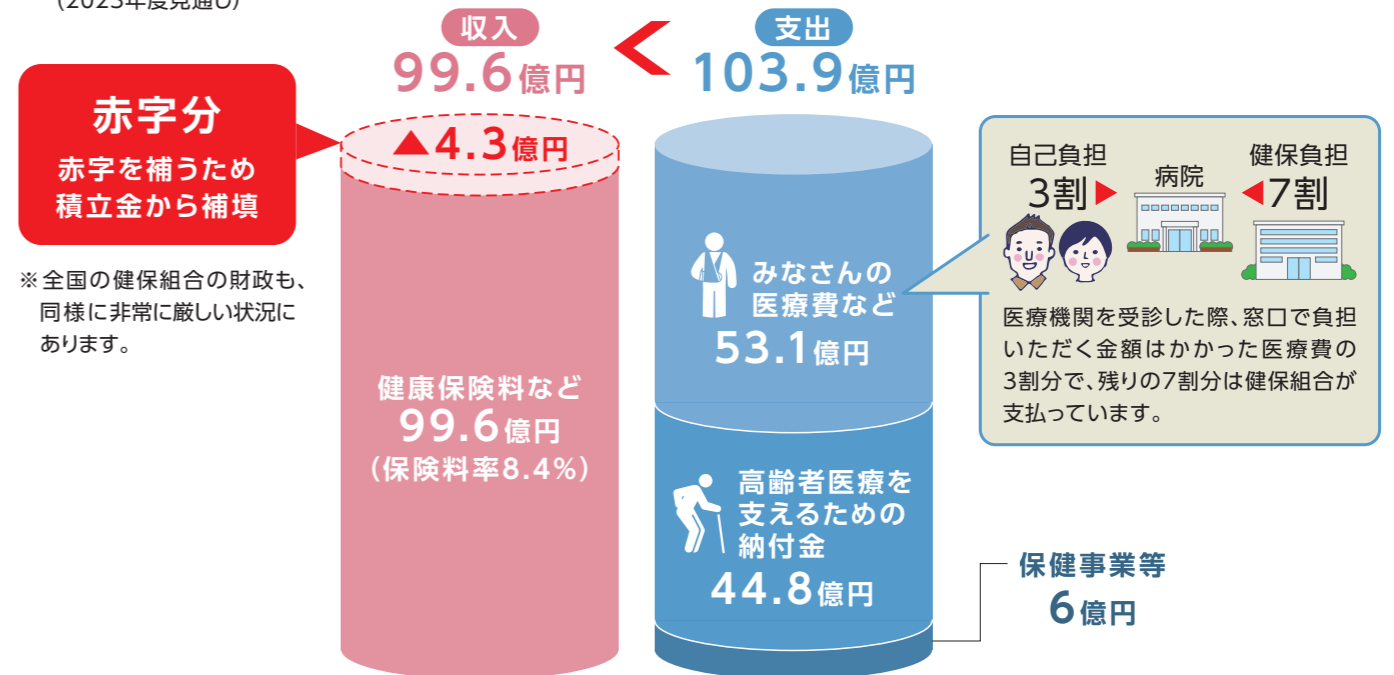
例えば、あなたの給与の平均が220,000円の場合  
 あなた  $220,000 \text{円} \times 3.728\% = 8,201 \text{円}$   
 会社  $220,000 \text{円} \times 5.772\% = 12,699 \text{円}$

## あなたの健康保険料はこのように使われています



## トヨタ車体健康保険組合の収入と支出

(2023年度見通し)



今後も赤字が予想されるため、保険料率を9.5%に改定させていただきます

年々増加する医療費について…みなさんをお願いしたいこと

## お願い① 自分の健康にしっかりと向き合い、重症化を予防しましょう

30歳～74歳の  
ご家族の方へ **健康診断受けてますか？**

健康であるためには、**1年に1度健康診断を受け**、  
自分の健康状態を知り、**早期発見・早期治療**することが大切です。

自由な時間は奪われ  
大切なお金もなくなります



「健診って3～5万円と高額で…」と  
思っていないませんか？  
トヨタ車体健保ご加入のご家族は自己負担  
**1,000円～4,000円**で受けられますよ！  
(40歳以上健診無料キャンペーンは2023年度をもって終了いたしました。)

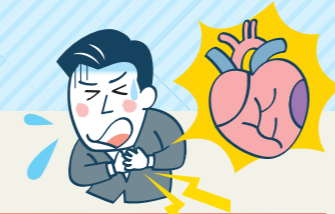
**朗報** **もうすぐ2024年度の健診が始まります！**

健診案内は3月上旬～中旬頃、  
ご自宅へ送付予定です。  
検査項目や申込方法については  
案内をご確認ください  
※2023年度ペーパーレス化にご協力いただいた方には  
登録されたメールアドレスにご連絡いたします  
(ご参考)お住まいの地域によって案内が異なります

健診案内が届いたら、すぐお申し込みを！

## 特定保健指導対象者の方へ **特定保健指導を受けて、命にかかわる病気を回避しよう**

脂肪が内臓に蓄積し、健診の数値が一定基準を超えているメタボリックシンドロームは、  
生活習慣病の一步手前の状態です。進行すると動脈硬化が起きやすくなり、  
心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。

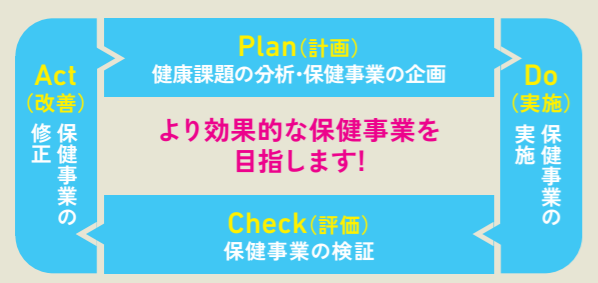


不健康な生活習慣	内臓脂肪の蓄積	高血圧 高血糖 脂質異常	そのまま放置すると動脈硬化が起きて症状が進行	<b>重症化・合併症へ</b> ・心疾患(心筋梗塞・狭心症) ・脳血管疾患(脳出血・脳梗塞) ・糖尿病(合併症も含む)
----------	---------	--------------------	------------------------	--

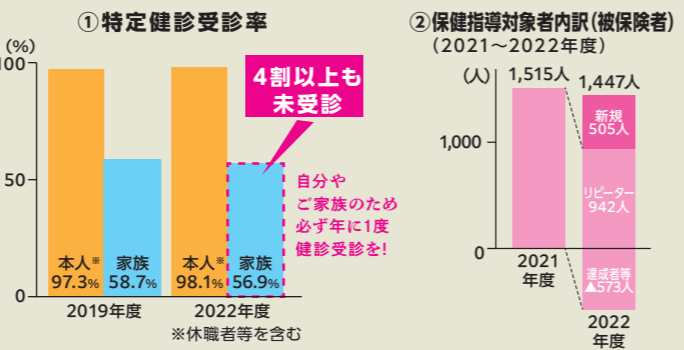
特定保健指導の対象となる人 特定健診(人間ドック)の検査項目のうち、内臓脂肪の蓄積(腹囲、BMI)、  
血圧、血糖、脂質、喫煙習慣の結果に着目し、メタボのリスクが高い方 **必ず保健指導を受けてください！**

## 第3期データヘルス計画スタート！

2024年度から、「第3期データヘルス計画」が始まります。国が推奨しているプロジェクトで、当健保組合では、医療費や健診情報等のデータを分析するとともに、特定保健指導にアウトカム評価を導入するなど、これまで以上に成果を重視し、PDCAサイクルでより効果的・効果的な保健事業を実施します。



特定健診・特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合は、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されます。基準を超え、保健事業で一定の成果を出した健保組合は、減算になります。



## お願い② 医療費節減のために、賢い受診方法を考えてみませんか？

時間外受診でいろいろ損していませんか？



急を要する症状でなければ、医療機関は日中の診療時間内にかかるのが基本です。  
時間外の受診は、医療費が高くなるだけでなく、専門医が不在で満足のいく治療が受けられない可能性もあります。

◆診療時間外の割増料金(2024年2月現在の料金)

	一般		6歳未満	
	初診	再診	初診	再診
通常(診療時間内)	2,880円	730円	3,630円	1,110円
時間外 おおむね6時～8時、 18時(土曜は正午)～22時、平日の休診日	+850円	+650円	+2,000円	+1,350円
休日 休診日としている日曜・祝日・年末年始	+2,500円	+1,900円	+3,650円	+2,600円
深夜 22時～翌日6時	+4,800円	+4,200円	+6,950円	+5,900円
救急 救急病院や地域医療支援病院	+2,300円	+1,800円	+3,450円	+2,500円

診療時間内に  
加算がつく  
ケースも  
診療所で受診した場合、  
設定された診療時間内  
であっても、時間帯によっ  
ては「夜間・早朝など加算  
(500円)」がかかることが  
あります。

※このほか、保険薬局でも割増料金がかかります。

## OTC医薬品(一般用医薬品)などを活用しよう！

- 病気の始まりと思われる体調不良(例:かぜ)の初期治療
- 原因が明らかな慢性疾患(例:花粉症)の緩和

**メリット**  
・身近な場所で、医療機関が開いていない時間帯でも買うことができる  
・受診に必要な時間や費用を抑えることができる

医師から処方される  
効き目の強い医療用医薬品を  
OTC医薬品に転用(スイッチ)した  
「スイッチOTC医薬品」もあります！  
すぐ買って便利!

上記のような場合は、ドラッグストアなどで販売されている医薬品が役立ちます。ただし、説明書に記載された期間服用しても改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

## 子どもの医療費「無料」のしくみ

子どもの医療費は、市区町村の助成があるので、「無料」だと勘違いしがちですが、助成は自己負担額のみなので、残りは健保組合が支払っています。つまり、**大部分をみなさんの保険料から支出しているしくみ**です。

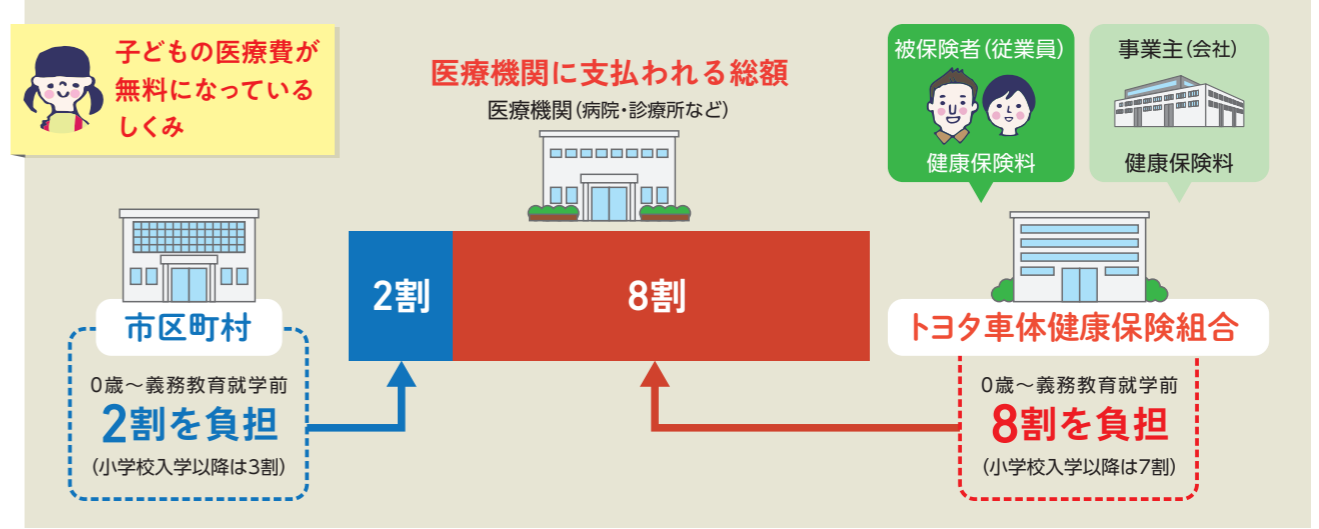
こども医療でんわ相談

**#8000** を使ってみよう!

健保の「**ここからだの健康相談**」も活用してね!

（全国どこからでも小児科医や看護師のアドバイスが受けられます。(実施時間は都道府県により異なる)）

P7へ



# 2024年度のケンポの健康づくり事業 ヘルシーカレンダー

トヨタ車体健康保険組合の健康づくり事業の概要です。詳細はホームページまたは、当健保組合へお問い合わせください。

ご家族  
そろっての  
健康づくりに!

## 大事なのはのちを守る! おもな健診・病気の予防

詳細はこちら



事業のなまえ	こんな事業です	対象者			実施地区	スケジュール				
		本人	家族・任意継続者	条件		春 (4月~6月)	夏 (7月~9月)	秋 (10月~12月)	冬 (1月~3月)	
<b>家族健診</b> 40歳以上の方には PepUp. 1,000ポイント! (配偶者のみ)	通常3~5万円かかる健診が格安で受けられます。(1,000~4,000円)	—	○	30歳以上	愛知三重など	地域巡回健診(前期) 案内	地域巡回健診(後期) 案内	契約医療機関 案内	日本予防医学協会 案内	特定健診(集合契約)※40歳以上
<b>婦人科検診</b>	乳がん・子宮頸がん検査が無料で受けられます。(20代は子宮頸がんのみ)	○	○	20歳以上女性	愛知三重など	地域巡回健診(前期) 案内	地域巡回健診(後期) 案内	契約医療機関 案内	日本予防医学協会 案内	
<b>脳ドック</b>	脳卒中のリスクや無症状の脳腫瘍を早期に発見します。	○	○	40歳以上	愛知三重 鹿児島			契約医療機関		最寄りの健診機関など
<b>肺ドック</b>	CTや喀痰細胞診検査で肺がんを早期に発見します。	○	○	なし	愛知三重 鹿児島			契約医療機関		最寄りの健診機関など
<b>心臓ドック</b>	心臓に関する危険因子を早期に発見します。	○	○	50歳以上	全国					最寄りの健診機関など
<b>歯科健診</b>	健康は歯から。年2回まで無料で受けられます。	○	○	なし	愛知三重 愛知三重 鹿児島など	集団歯科健診(春)	集団歯科健診(秋)			歯科医院健診
<b>人間ドック費用補助</b>	病院で受けた人間ドックの費用を補助します。	○	—	20歳以上	全国					最寄りの健診機関など
<b>特定保健指導</b>	専門家が生活習慣の改善サポートを行います。	○	○	健診結果で一定の基準を上回った方	全国	通年で案内	(指導期間:約3~6ヵ月間)			
<b>重症化予防</b>	健診結果の値が高リスクな方へ、受診勧奨を行います。	—	○	健康診断の値が高リスクの方	全国	通年で案内				

## 健康づくり・医療費の節約

詳細はこちら



PepUp.で健康な体と  
ポイントを  
手に入れよう!  
詳細は  
P7へ

事業のなまえ	こんな事業です	対象者			スケジュール			
		本人	家族・任意継続者	条件	春 (4月~6月)	夏 (7月~9月)	秋 (10月~12月)	冬 (1月~3月)
<b>健康ウォーク</b>	家族で参加できるウォーキングイベントです。(場所は東山動物園を予定)	○	○	なし	予定			
<b>PepUp. 各種イベント</b>	Pep Up上で参加するオンラインのイベントです。たくさん参加してPepポイントをゲットしましょう。	○	○ 配偶者のみ	PepUp. 登録	ウォーキング	クイズ	ウォーキング	体重測定 チャレンジ
<b>PepUp. 健診結果改善 チャレンジ</b>	健診結果が前年度から改善している方や健康な体の方へPepポイントを付与します。	○	○ 配偶者のみ	PepUp. 登録			通年	
<b>PepUp. おトクなお薬のご案内 ジェネリックの利用促進</b>	服薬中の方へ、おトクなジェネリック薬のご案内をしています。	○	○ 配偶者のみ	PepUp. 登録	6月	9月	12月	3月
<b>健康セミナー</b>	健康に関するセミナーをオンラインで開催しています。	○	○	なし	予定			予定
<b>禁煙サポート</b>	あなたの禁煙をサポートします。	○	○	20歳以上			禁煙外来	オンライン禁煙サポート
<b>インフルエンザ 費用補助</b>	インフルエンザ予防接種の費用を補助します。	○	○	生後6ヵ月~64歳		案内		予定

※いずれもトヨタ車体健康保険組合に加入している方が対象となります。



まだの方はぜひ登録を!  
ご利用には登録が必要です

初回登録で  
Pepポイント  
400P  
プレゼント!

### Pep Upとは?

過去の健康診断結果や支払った医療費のチェックができ、さまざまな情報が得られるポータルサイト。健康に関するイベントに参加するなど、利用することで、年間約3,000ポイント獲得することができます!貯めたポイントは、PayPayや楽天ポイントなどへ交換することができます。

2024年はPep Upを活用して、ますますオトクに健康づくりをしましょう。\*トヨタ車体健康保険組合に加入している本人・配偶者が対象となります。\*

### Pep Up サービスメニューの一例



### Pep Upを使ったイベントもいっぱい!



初回登録に必要な  
登録通知を  
紛失された方

健保ホームページより「Pep Up登録案内再発行申込書」をダウンロードし、必要事項を記入した用紙をトヨタ車体健康保険組合へ提出してください。発行した「本人確認用コード」を、申込書記載の所属へ送付いたします。お問い合わせ トヨタ車体健康保険組合 内線 番 81-2756 外線 番 0566-36-6449

## 毎日眠れて いますか? 睡眠セミナーを 開催します!

「なかなか寝つけない」「眠りが浅い」など睡眠に関するお悩みはありませんか?この機会に自分の「眠り」について考えてみましょう。

ぜひご参加ください!

開催日時	3月21日(木) 19:00~19:30
開催形式	オンライン(ZOOM)
対象者	トヨタ車体健康保険組合に加入している本人・家族
内容	・なぜ睡眠が必要? ・睡眠の基礎知識 ・夜間勤務者のポイント ・睡眠環境について
参加方法	右記のQRコードを読みとり必要事項を入力し、お申し込みください。開催前日までに参加案内メールを送付します。
申込期間	3月20日(水)まで

セミナー当日参加 & アンケート回答者 Pepポイント 500P プレゼント!

プライバシー厳守! 匿名でも相談できます!

## こころとからだの健康相談

健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスの悩みに、医師や保健師・看護師・臨床心理士などの相談スタッフからアドバイスが受けられます。「どの科を受診すればいいの?」「ケガした時の対処法は?」など、些細なことでも構いません。

### メンタルヘルスに関するカウンセリング

お近くのカウンセリングルームで、年度内5回まで無料  
面談予約 月~金 9:00~21:00 日・祝、12月31~  
受付時間 土 9:00~16:00 1月3日を除く

- Eメールによる相談も可能です
- セカンドオピニオン相談もあります

フリーダイヤル 0120-336-613

受付時間 24時間・年中無休 ただし、メンタルヘルスは9:00~22:00

利用できる人 トヨタ車体健康保険組合に加入している本人・家族

詳細は健保ホームページへ



# 受診はマイナ保険証をお願いします

## 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。\*
- 旅行先や災害時でも薬の情報などが連携。

\*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

- 医療費が高額になる時に申請する「限度額適用認定証」が不要に。
- 高齢受給者証の持参が不要に。
- 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も簡単に。

## 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

※以下から選択

#### 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

- ① ハガキが届く
- ② 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保険証利用の登録(マイナ保険証の作成)

### 保険証利用の登録はここです

#### マイナポータル



実証ベータ版

正式版

#### 医療機関窓口のカードリーダー



#### セブン銀行ATM



#### 市区町村の窓口



マイナンバーカードの保険証利用申し込みの動画はこちら(厚生労働省)



ココロもカラダもリフレッシュ

## 契約保養所

2社の保養施設と契約しています。ぜひ、ご利用ください！

### 予約できる方

トヨタ車体健康保険組合に加入している本人・家族  
★健保加入者が予約した場合、一緒に宿泊する親戚・友人も会員価格で宿泊できます。

### 利用回数

契約保養所の利用は、年間(4月～3月)で、保険証の1番号あたり1社1回1部屋までとなります。

### 東急ハーヴェストクラブ

全国に広がるハイグレードなリゾートホテルが会員価格でご利用いただけます。

宿泊料金

大人1名 5,500円  
(食事は別料金)  
宿泊のみの利用も可



### オテル・ド・マロニエ

湯の山温泉・下呂温泉・内海温泉にある天然温泉付きの会員制リゾートホテルです。

宿泊料金

大人1名 7,920円～  
(食事は別料金)  
宿泊のみの利用も可



どちらもオンライン予約・電話予約が可能です。予約方法は健保ホームページをご確認ください。

お問い合わせ

トヨタ車体健康保険組合 (8:30～12:00、13:00～17:30 ※土日・会社休日を除く) 内線☎:81-2756 外線☎:0566-36-6449

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！

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

トヨタ車体健康保険組合

検索