

ドックの結果で再検査や治療が必要な人は、 すぐに医療機関にかかりましょう。

自己管理でコントロールできると判断された場合は、以下の生活習慣を心がけてください。
また、当組合では有所見者のうち必要と思われる方に、医師や保健師による健康改善の指導を行っています。

血糖値をコントロールする 生活習慣

1 常に 腹八分目以下

内蔵脂肪が増えると、血糖値を下げる役割のインスリンというホルモンの働きが低下します。まずはカロリーコントロールが大切。

2

食事は 1日3食がキホン

食事回数を減らしたり食事と食事の間隔が長くなると、食後急激に血糖値が上昇しやすくなります。ただし、間食は控えましょう。

3

軽い運動を 習慣に

運動をするとインスリンの働きがよくなります。1回15～30分のウォーキングを1日2回、食後1時間くらいに実施すると効果的です。



糖尿病は自覚症状がない場合が多く、
放置されがちです。

人間ドックを活用することで、体に潜んでいるリスクを
早期に発見し重症化を防ぎましょう。

「プチッと健康セミナー」を開催しました!

去る2月25日(月)12:00より、各適用事業所窓口担当者の方に食事前後のご自身の血糖値の変化を実体験していただき、「健康」に関する意識(=知識)を高める目的でセミナーを開催しました。

講話の合間に食事を挟み、食前～食後の血糖値を手のひらにプチッとする程度の採血で調べました。

食後には軽運動を行い、その効果を実際の血糖値で確かめ、最後にグループワークも行うなど、たいへん有意義なセミナーとなりました。



人間ドックは検査項目が充実しており、体の総点検に適しています。健診結果を受け取ったら自分の体は正常なのか、あるいはどこに異常があるのかをしっかりと確認することが大切です。

血糖値が高かったら?

健診結果で血糖値が高めでもすぐに糖尿病になるわけではありません。しかし、高血糖の状態が長く続くといずれ糖尿病を発症し、重症化すると深刻な合併症を招きます。人間ドックで高めの数値が出たらすぐに生活習慣の改善を心がけましょう。

糖尿病重症化
による

危険な 合併症

- 糖尿病網膜症: 視力の低下、最悪の場合失明の可能性があります。
- 糖尿病腎症: 腎不全を起こし、一生人工透析を受けることになりかねません。
- 糖尿病神経障害: 末梢神経に障害が起こり手足が壊疽、切断が必要になることもあります。

この項目をチェックしましょう!

血液検査

✓ 空腹時血糖値

血液中に含まれる糖の量を調べます。 **正常値 70～110mg/dL未満**
110mg/dL以上126mg/dL未満 → 要注意
126mg/dL以上 → 糖尿病の可能性大



✓ HbA1c

血液中の過去1～3カ月の平均血糖値がわかります。 **正常値 6.0%未満**
6.0%以上6.5%未満 → 要注意
6.5%以上 → 糖尿病の可能性大

※空腹時血糖値・HbA1cとも市区町村等で実施される「特定健診」では、基準値が異なります。
※HbA1cは平成25年度より用いられる国際基準(NGSP)の値です。一部の医療機関によってはこれまで使用されていたJDS値(NGSP値より0.4%低い値)と併記される場合もあります。

尿検査

✓ 尿糖

血液中のブドウ糖が尿中に漏れ出していないかを調べます。 **正常値 陰性(-)**
陽性(+) → 再検査が勧められます

✓ 尿たんぱく

高血糖状態が続くと腎臓に異常があらわれ、尿中にたんぱく質が出ます。 **正常値 陰性(-)**
陽性(+) → 再検査が勧められます

人間ドック

活用術

No.1

健診結果の
ココをチェック!!



乳がん・子宮がんは他人事ではありません

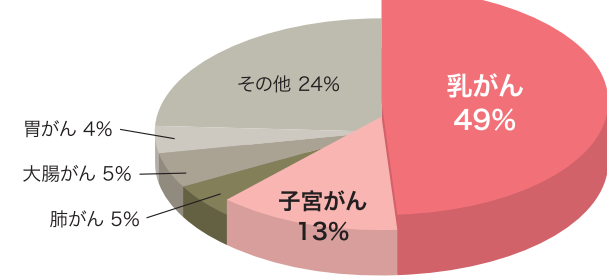
～当健保組合加入者(20歳以上女性)の医療費データより～

(H20.4～H24.12月診療分 H25.2月末集計時点)

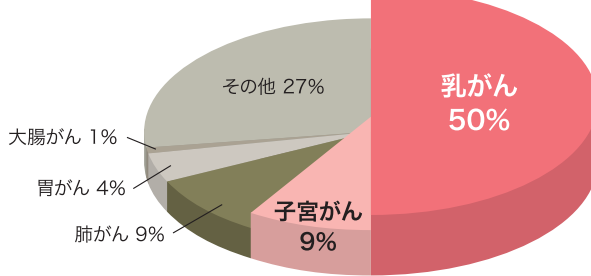
がん疾患の発生状況 **2,229件** 医療費**1.5億円**

女性特有の“がん”が
全体の6割を占めており、
特に“乳がん”は半数に及びます

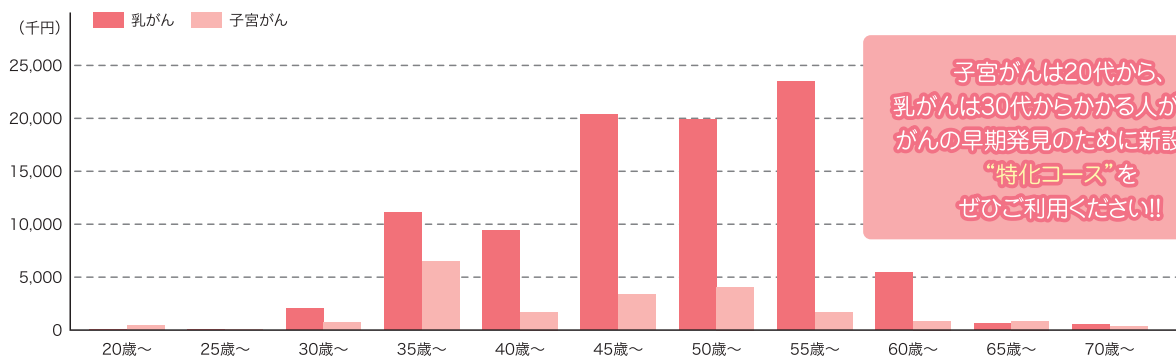
★件数(レセプト)の割合



★医療費の割合

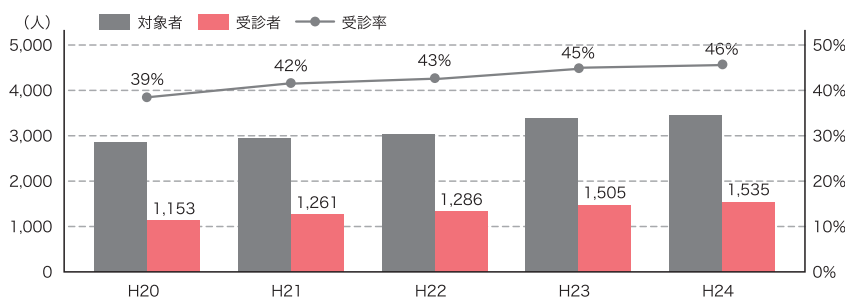


医療費発生年齢



子宮がんは20代から、
乳がんは30代からかかる人がいる!
がんの早期発見のために新設した
“特化コース”を
ぜひご利用ください!!

レディースドックの受診者数と受診率



当健保組合が行う
健診事業のうち、
乳がん検査を受けられるのは
「レディースドック」だけ!!
子宮がん検査とセットで
毎年受けましょう。

問い合わせ先 健保組合 上森(うわもり) 内線 611-5101 外線 0587-23-6661

♥ 20～30代にお薦めの「特化コース」を新設!

各コースの概要

	一般コース	特化コース
診察・計測・血圧・尿検査	○	○
眼底検査	○	×
血液検査	○	○ (糖・脂質代謝・肝機能・貧血のみ)
腫瘍マーカー(3種)	○	×
心電図 胸部・胃部X線検査	○	×
骨密度検査	○	×
大腸がん検査	○	×
子宮頸がん検査	○	○
乳がん検査	○	○
自己負担額	8,400円	4,200円
対象	当健保加入の 30歳以上の 本人と家族(女性)	当健保加入の 20歳以上の 本人と家族(女性)
特典制度	節目年齢(30,40,45,50,55,59歳)は 上記の検査の自己負担料は無料(*) 平成25年度31～35歳 自己負担は無料	
実施場所	サンコートイーストほか35カ所 (愛知県・岐阜県・三重県・静岡県) 女性スタッフ・女性受診者のみの機関(エルズメディケア)を新規追加	

※平成25年4月～平成26年3月末までに節目年齢となられる方

新規契約
健診機関

エルズメディケア名古屋

～女性による女性のための健康診断～



* スタッフ・受診者は女性のみ。安心して
健診を受けることができます!

* パウダールーム完備!

* 託児所制度あり(有料)

※胃部X線検査のみは男性スタッフが実施します。

名古屋市中区栄2-1-1 日土地名古屋ビル3F
地下鉄東山線・鶴舞線 伏見駅4・5番出口から直結、徒歩1分

<http://www.ls-medicare.com/>

エルズメディケア 検索

訂正とお詫び

『けんぽ&きんNEWS 2013 1月号(No.135)』P4に記載の内容について一部誤りがありましたので、お詫び申し上げますとともに、訂正させていただきます。

○レディースドック 一般コース基本検査 (誤)腹部エコー「●」(正)腹部エコー「ー」(レディースドックに腹部エコーは含まれておりません)

○大雄会ルーセントクリニック オプション検査 腫瘍マーカー (誤)☆3,150円 (正)☆2,000円

○名古屋東栄クリニック オプション検査 腫瘍マーカー (誤)☆3,150円 (正)☆2,625円

対象年齢
拡大

新
コースを
追加

女性
専用機関を
追加

平成25年度
は

レディースドックに行こう

募集
～4/19まで

けんぽインフォメーション

組合会議員の就退任

平成25年1月1日付で下記の通り議員の就退任がありました。

就 任	篠田 憲明 (TGウェルフェア(株))	退 任	伊藤 幸夫 (TGウェルフェア(株))
-----	---------------------	-----	---------------------

任意継続被保険者の保険料の上限変更

平成25年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円となりました。

任意継続被保険者(会社を退職し、引き続き当健康保険組合に加入される方)は給与収入がないため最長2年間、退職時の標準報酬月額(ただし、組合員の平均標準報酬月額が上限)を用いて保険料を算出します。

・退職時の標準報酬月額が36万円以上だった方

保険料は一律34,344円/月(平均標準報酬月額36万円×保険料率95.4%=34,344円)

・退職時の標準報酬月額が36万円未満だった方

標準報酬月額に応じた等級の保険料が適用されます。

※上記保険料に介護保険料が加算されます。(当健保加入者(被保険者または被扶養者)で40歳～64歳の方がお一人でもいる場合のみ)

保険証は大切です!! ～保管および取り扱いには注意しましょう～

健康保険証がカードタイプになり、2年が経過しました。クレジットカードやパスポートなどと同様に、身分証明書の代わりにもなりますので大切に保管し、大切に使用してください。

カード化による携帯の利便性から、保険証を紛失する方が急増しています。盗難・外出中の紛失は、他人に不正に使用される可能性がありますので、速やかに警察へ届け出てください。(ただし、健康保険証はクレジットカードのように効力を停止することはできません) また“医療費のお知らせ”で身に覚えのない医療機関の受診記録がある場合は、健康保険組合へご連絡ください。

紛失防止対策

- ・保管場所を決め、必要な時に持ち出して使用する。
- ・財布等に入れて携帯するときは落とさないようにしっかりと管理する。



万が一、失くしてしまった場合は再交付の手続きが必要です!!

・申請方法

- ①「健康保険被保険者証再交付申請書」を記入し、事業所窓口担当者へ提出 (TGの方は、TGウェルフェア(株)管理部 給与Tへ提出ください) (任意継続の方は直接健康保険組合へ提出ください)
- ②再交付料金500円/枚を、健保指定口座へ振込 (被保険者名で振込みください。また手数料は各自ご負担ください)
- ③「健康保険被保険者証再交付申請書」と再交付料入金確認後、保険証を再交付します。



★注意

再交付料を振込後、紛失等で失くした保険証が出てきた場合でも理由を問わず返金することはできません。申請および振込する前に、もう一度よく探してから申請をお願いします。

就職したご家族の方の健康保険証の返却、忘れていませんか？

4月を迎えると、ご就職・ご入学…とさまざまな節目を迎えます。みなさんのご家庭はいかがでしょう？健康保険の被扶養者に異動がありましたら速やかに手続きしましょう。

こんなときも取り消し手続きが必要です!!

- ・パート、年金等の収入が130万円(60歳以上の場合は180万円)を超えたとき
- ・保険給付(出産手当金等)、失業保険を受給しているとき
- ・離婚したとき、死亡したとき

★手続きは…

「健康保険証に関する届」と「健康保険証」を健康保険組合へ提出。(就職の場合は、就職先の健康保険証のコピーも提出)

お知らせ

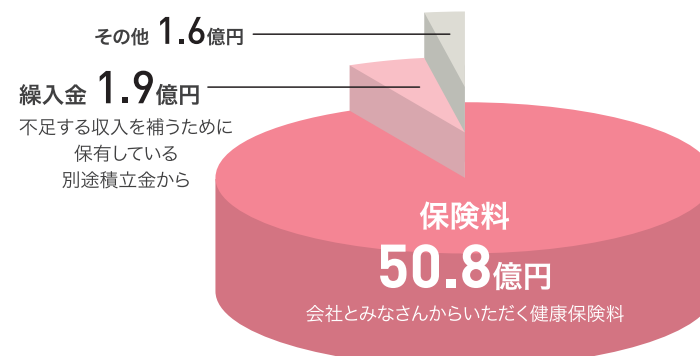
平成25年度の被扶養者資格の一斉確認を下記の日程で実施する予定です。資格確認に必要な書類の提出等、ご協力をお願いいたします。

- ・18歳以上のお子様……………5月ごろ
- ・配偶者、父母兄弟……………8月ごろ

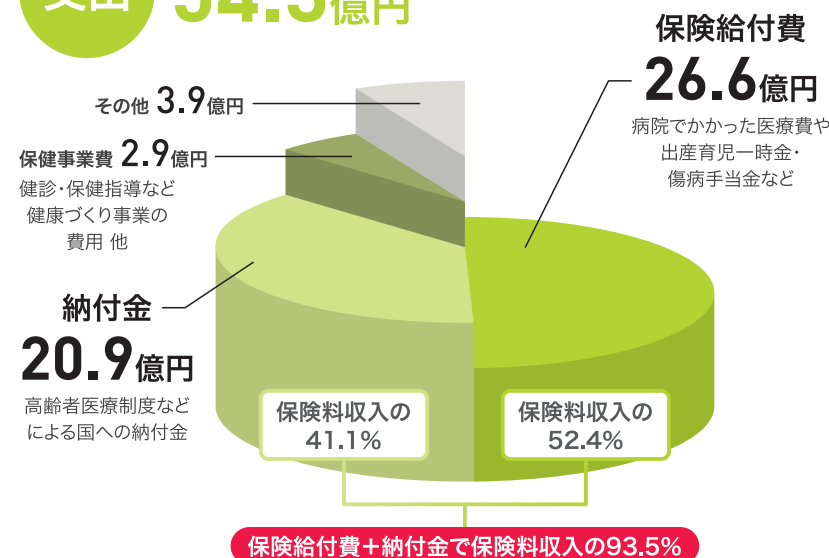


健康保険・予算の内訳

収入 54.3億円



支出 54.3億円



介護保険・予算の内訳

収入

保険料 432.3百万円
繰越金 24.3百万円
合 計 456.6百万円

支出

納付金 451.2百万円
還付金 0.2百万円
積立金 5.2百万円
合 計 456.6百万円

介護保険料率が変わります

平成25年3月(4月徴収分)から、給与・賞与ともに介護保険料率が右記の通りになります。

介護保険料率	負担割合	
	被保険者	事業主
13.0%	6.5%	6.5%

平成25年度

予算が決まりました

平成25年度の健康保険では、みなさんの医療費等に充てる保険給付費や高齢者医療制度への拠出が義務づけられている納付金の増加が予測され、予算を許さない厳しい予算編成となりました。健康保険組合の財政を大きく左右する納付金は今後も増加する見通しですが、このまま増加の一途を辿れば円滑な事業運営が困難になります。なお、この納付金と保険給付費を合わせた額のみで、すでに保険料収入の90%を超えており、収支のバランスが崩れていると言わざるを得ない状況です。

みなさんには、健保組合の保健事業を積極的に活用して健康づくりに努めていただくと同時に、「適正受診」をこころがけていただくことが大切です。ご理解ご協力をお願いいたします!

P8-9で紹介している保健事業にぜひ、ご参加ください!

★我が家の健康づくり計画

健保のメニューを利用して、手軽に健康増進プランを立案しよう

なにを	だれが	いつ											
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
(例)人間ドック受診	パパ												
(例)レディースドック受診	ママ												
(例)30分ウォーキング	家族全員	毎週末(年間チャレンジ!)											

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	医療費のお知らせ	本人と家族	毎月	通院結果の確認にご利用ください。 (案内方法:HP、ノーツ)
	ジェネリック医薬品の通知	該当者	該当月	切替可能な医薬品とお薬代の節約効果をご案内。
	市町村健診費用補助制度	30歳以上の 本人と家族		年1回3,000円を上限として補助。 (申請手続き要)
	特定健康診査費用補助制度	40歳以上の 家族	通年	特定健康診査受診料の全額補助。
	ホームページ“ESPRIT”	本人と家族		各種事業案内や申込などが簡単にできます。今後 ますます充実します。

☆印メニューのお申し込みは、便利で簡単な健保ホームページをご利用ください

<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

豊田合成健康保険組合

検索

豊田合成の方は

健保組合ホームページESPRITはTGイントラネット・ノーツからもリンクされていますので、ご利用ください！

■TGイントラネット

■ノーツ(各工場食堂設置PC)

■ノーツ(個人PC)

マイページのおぼえ	ID	パスワード
-----------	----	-------

平成25年度の 保健事業はコレ！

健康チェックと疾病予防

運動促進と心身リフレッシュ

健康情報と医療費チェック

☆:ホームページESPRITから申込できます。

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
☆	人間ドック	30歳以上	通年	契約した健診機関にて低料金にて受診できます。 節目年齢の特典制度あり。 30歳未満の利用希望者は、契約価格でご利用できます。
	人間ドック(地域巡回)	遠隔地事業所 30歳以上	各社定健時期	
☆	レディースドック(一般コース)	30歳以上	6月～	愛知・岐阜・三重・静岡の各地で開催され、ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。
☆	レディースドック(特化コース)	20歳以上		婦人科検診と特定健診に特化したコースを新たに設定しました。詳しくは、P4ご参照。
	郵送検診	本人と家族	11月	自宅で検体採取し、検査機関で判定。検査項目を多数取り揃えました。
	無料歯科健診		通年	井之口診療所ほか各地の提携歯科医院で受診できます。歯周病チェックを是非！
☆	家庭常備薬幹旋	被保険者全員	8月～	各種常備薬や健康増進グッズを取り揃え皆様にご利用いただいております。
	井之口診療所(内科・歯科)	本人と家族	通年	人間ドックや歯科健診は、ココで！
	禁煙推進活動			呼吸器疾患や受動喫煙予防にむけ禁煙活動のサポートを行います。
☆	インフルエンザ予防接種補助	家族(中学生以下)	10月～1月	最高2,000円まで補助。 (期間内1人当たり1回限り)
	個別生活改善指導	有所見者	通年	人間ドックの結果に基づき、医師、保健師による健康改善を指導します。
	高齢者訪問健康相談	家族の高齢者		高齢者の健康管理にむけた、食事・運動など生活習慣のアドバイス。
☆	健康ウォーク		春・秋	健康保険組合愛知連合会主催。 愛知の名所探訪が楽しめます。
☆	テーマパークを歩こう(東山動物園)		11月	クイズ形式による動物園内のウォークラリー。
	フィットネスルーム			トレーナーが常駐し、目的に合わせたメニューでの運動指導が受けられます。
	セントラルスポーツ(利用料補助)			利用料の優待制度あり。
	契約ゴルフ場(利用料補助)	本人と家族	通年	優待情報など、ホームページ“ESPRIT”で確認できます。
	ボウリング場(利用料補助)			全国17カ所のグランドボウルを優待価格で利用できます。(健康保険証提示)
	リゾートホテル エクシブ			鳥羽、白浜、淡路島、伊豆、軽井沢が利用できます。
	ダイヤモンドソサエティホテル			全国13カ所のリゾートホテルが、手頃な料金で利用できます。
	ベストウエスタンホテル			岐阜(高山)・長崎・青森(弘前)の3カ所を利用できます。
	共同利用保養所			トヨタグループ各社の保養所が利用できます。
	機関誌「けんぽ&ききんNEWS」	本人	年4回	健保財政から皆様の健康づくりまで幅広く情報提供します。ご家族で愛読を。
	育児誌(月刊)配布	該当者	通年	育児に役立つ記事が満載です。

09

08

入院や手術で医療費が高額になったとき

「高額療養費」が支給されます

健康保険適用の医療を受け、医療費が高額になってしまったときには、家計の負担を軽減する「高額療養費制度」があります。医療費には1ヵ月単位で自己負担限度額が決められており、この自己負担限度額を超えた分が「高額療養費」として、健保組合から支給されるのです。



自己負担限度額※

一般所得者	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	※1ヵ月単位(月の1日から末日まで)にかかった医療費で計算します。
上位所得者 (標準報酬月額53万円以上)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	※被保険者・被扶養者とも1人ごと、病院ごと(入院・外来・医科・歯科は別)とします。
市町村民税非課税者	35,400円	※入院時の食費・居住費および健康保険適用外の医療費は含まれません。

*70~74歳の方は、自己負担限度額が上記より低く設定されています。
*直近12ヵ月以内に4回以上高額療養費支給に該当した場合の軽減措置や、世帯内での合算措置、1年間にかった医療と介護の自己負担が高額になった場合の軽減措置もあります。

高額療養費を受け取る方法は2つ

方法1

「限度額適用認定証」を事前に申請

入院などの予定があらかじめ決まっている場合は、事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」を受け取っておきましょう。医療機関に提示すれば、窓口での支払いが自己負担限度額ですみます。

限度額適用認定証申請書は
健保ホームページからダウンロードできます。

方法2

かかった医療費の領収証と高額療養費申請書を健保組合へ提出

いったん窓口で自己負担額をお支払いいただけます。診療月の約3ヵ月後に健保組合から案内を送付いたしますので、必要事項を記入の上、医療費の領収証を添付し、健保組合にご提出ください。後日、高額療養費を支給します。(指定口座へ振込)

例

手術で入院し、医療費が100万円(窓口での自己負担は30万円)かかったら(一般所得者・自己負担割合3割で計算)

◆ 80,100円+(1,000,000円-267,000円)×1%=**87,430円** ←1ヵ月あたりの自己負担限度額

◆ 窓口での自己負担300,000円-87,430円=**212,570円** ←高額療養費として健保組合から支給される額

方法①の場合→医療機関で支払う額が**87,430円**ですみます。
方法②の場合→医療機関で**いったん300,000円を支払い、後日健保組合から212,570円を受け取ります。**

今月より、「医療費のお知らせ」が、健保組合ホームページESPRIT「マイページ」から閲覧できるようになります。ご自宅のパソコンでいつでもどこでも閲覧できるので是非ご利用ください。
*これを機に、豊田合成の国内・海外出向者・長欠者へは、紙面での「医療費のお知らせ」の配布を中止します。
従来どおり引き続き、豊田合成の方はノーツにて確認、豊田合成以外の事業所および任意継続被保険者の方は紙面にて「医療費のお知らせ」を配布いたします。

保険給付一覧表

法定給付と付加給付【豊田合成健康保険組合独自の給付】

→本人と家族が受けられる給付の種類と支給金額(太字は付加給付でそれ以外は法定給付)

2013年3月現在

種 類		本 人	家 族
病気・ケガ	療養の給付(本人) 家族療養費	医療費の70% (医療費の70% (義務教育就学前は医療費の80%))	
	高 額 療 養 費	一般	自己負担分が1ヵ月 80,100円+(医療費-267,000円)×1%を超えた額
		上位所得者	自己負担分が1ヵ月 150,000円+(医療費-500,000円)×1%を超えた額
	合 算 高 額 療 養 費	21,000円を超える自己負担が2件以上の場合は合算できる	
		一般	自己負担分が1ヵ月 80,100円+(医療費-267,000円)×1%を超えた額
		上位所得者	自己負担分が1ヵ月 150,000円+(医療費-500,000円)×1%を超えた額
	訪 問 看 護 療 養 費	基準額の70%	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
	入院時食事療養費	1食 260円	
	療 養 費 (柔整・立替払等)	基準額の70%	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
	移 送 費	実費	
死亡	傷 病 手 当 金	標準報酬日額の3分の2(約67%) + 傷病手当金付加金:標準報酬日額の約13% =標準報酬日額の80% ●待機期間 3日 ●支給期間 1年6ヵ月	
		延長傷病手当金付加金:標準報酬日額の60% ●支給期間 法定支給期間満了後~1年6ヵ月	
	埋 葬 料	一律5万円+ 埋葬料付加金:一律4万円	一律5万円
お産	出産育児一時金(*)	1児につき42万円(*) *産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理の下で出産した場合。妊娠22週未満の出産の場合や産科医療補償制度未加入の場合は▲3万円。	【家族出産】1児につき42万円(*)
	出 産 手 当 金	標準報酬日額の3分の2(約67%) + 出産手当金付加金:標準報酬日額の約13% =標準報酬日額の80%	

各制度の詳しい内容、ならびに必要な書類の印刷は健保ホームページからご利用可能です。 → <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

家庭常備薬斡旋事業 リニューアルのお知らせ

皆様にとって、これまで以上に利便性のある事業とするため、今年度より下記の通り家庭常備薬斡旋事業をリニューアルいたします。

- 先回までとの
変更点
- ①斡旋が年1回となります(募集:8月、商品の配布:10月頃)
 - ②申込書は『けんぽ&ききんNEWS 8月号』に折り込み配布します
 - ③商品は指定先住所へのお届けとなります



詳細は、次号(けんぽ&ききんNEWS 8月号)に折り込みされる申込書を参照ください

春の万能

木の芽味噌

低カロリーで簡単なミラクル調味料

いつものおかずにかけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタレ。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!



● Food Coordinator ●

今回の先生は
栗山 小夜子さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。今回は、ヘルシーな木の芽味噌を使った魚料理を教えてくださいました。



● 春のさわやかな香りが広がる木の芽味噌 ●

材料 2 人分

白味噌 大さじ 2
だし汁 大さじ 2
薄口醤油 小さじ 1/3
すし酢 小さじ 2
木の芽 1 パック (約 5g)

● つくり方 ●

① 木の芽は香りを出すために包丁の背でたたいておく。



② 器に白味噌を入れ、少しずつだし汁を入れながらのばしたあと、薄口醤油、すし酢を加えて混ぜ合わせたら、①を加えてできあがり。

この料理に
ぴったり

サワラの木の芽味噌！ ミルフィーユ仕立て



356
kcal

塩分
2.9g

材料 2 人分

サワラ (切り身) 2 切れ
はんぺん 2 枚
ワンタンの皮 12 枚
酒 小さじ 2
白味噌 小さじ 2
ラディッシュ 適宜

● つくり方 ●

調理時間 / 約 40 分

① サワラは斜めの薄切りにし、酒と白味噌を混ぜ合わせたものを薄く塗り、10 分ほど常温で置いたあと、オーブントースターで 8 分ほど焼く。

② はんぺんは、ワンタンの皮のひと回り小さめサイズにカットし、半分の厚み (7mm ほど) にスライス。

③ ワンタンの皮はオーブントースターできつね色になるまで焼く。



④ ③を 1 枚置き、その上に①を 1 枚、③を 1 枚、①を 1 枚、木の芽味噌小さじ 1/6 量を広げ、②を 1 枚、③を 1 枚の順に重ねる。これを 4 個つくる。

⑤ 皿に盛り付け、残りの木の芽味噌をまわしかけ、好みでラディッシュを飾ればできあがり。

コシを使って
もっとヘルシーに!

サワラ (100g) →
はんぺん (100g) で
代用すると
84kcal
ダウン!!



※サワラの量を減らして、その分はんぺんの量を増やせばよりカロリーダウンします。

この料理にも使える! 木の芽味噌

- 豆腐にかけてサラダやオープン焼きに
- 魚や肉料理のソースとしてかけてもおすすめ
- 水餃子のタレに使ってもおいしい