

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稻沢市井之口町中四反畠4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

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

あなたの健康管理シリーズ

人間ドック・レディスドック

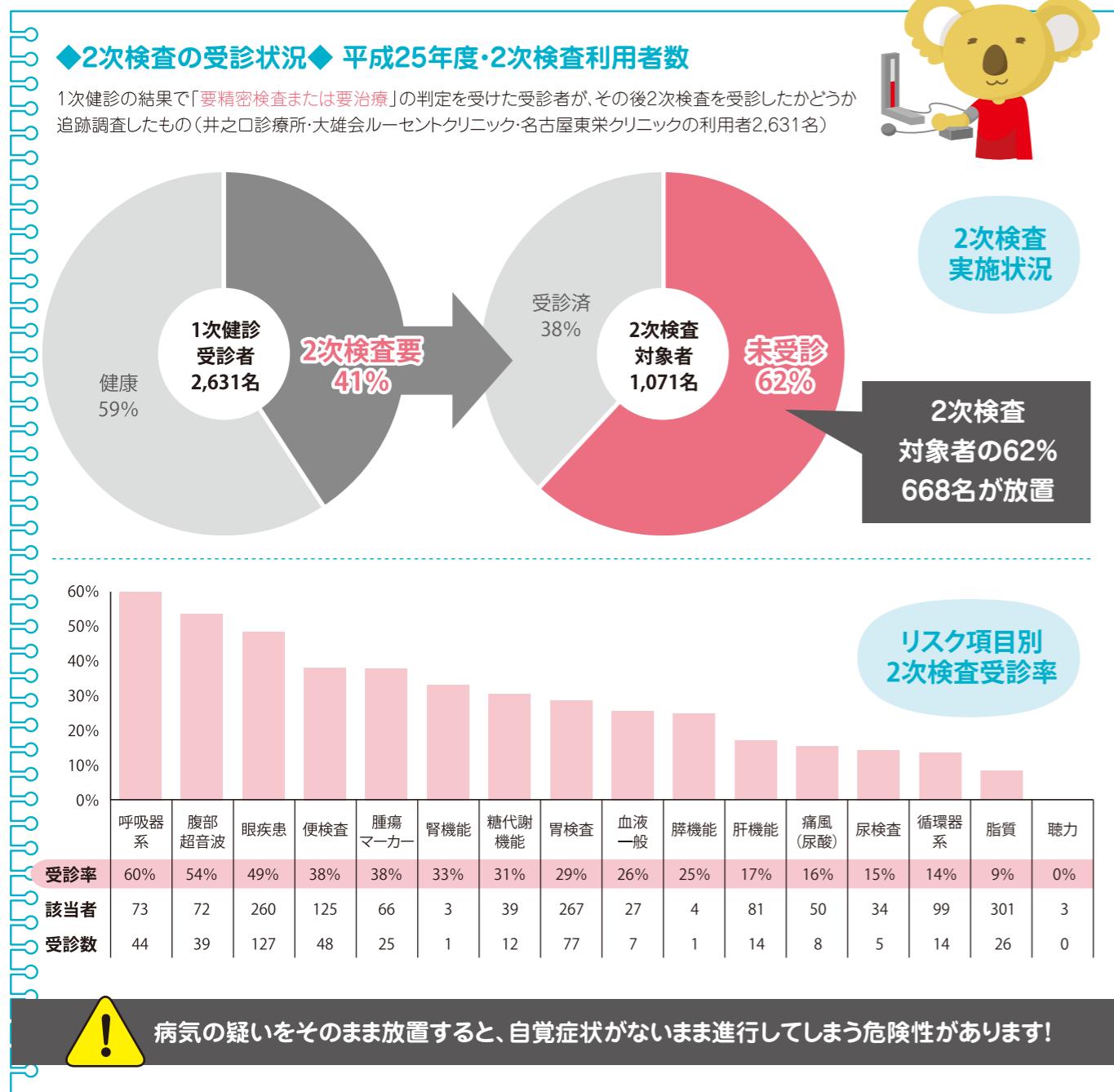
要2次検査

異常値が
あったら、
再検査本!

ドックの結果を
しっかり理解
しようね!



人間ドック・レディスドックは、疾病リスクの
早期発見と早期治療にお役立ていただいています。
受診後は、健診結果報告書をしっかりご覧いただき、『要精密検査』や
『要治療』と判定された検査項目の有無をご確認ください。
これらの2次検査が必要とされた項目がある場合は、すみやかに
医療専門機関での受診をお願いします。



◆2次検査未受診者への受診勧奨をスタート

今年度より、人間ドック・レディスドックの健診結果が、2次検査(要精密検査または要治療)と判定されたにも関わらず医療機関を受診しない方に対し、早期に医師の診察を受け、重症化(脳卒中やがんの発症)を防ぐことを目的に、受診勧奨をはじめます。2次検査が必要と判定された場合は、速やかに医療専門機関での受診をお願いします。**病気を早期に発見し、治療を行うことが何よりも大切です!**

豊田合成健保では**「2次検査受診率100%」を目指し、受診勧奨に力を入れ、取り組んでいきます!**

豊田合成健保のデータヘルス計画の取組み

平成27年度からスタートした「データヘルス計画」。これは国の再興戦略に基づく取組みの一環として健康保険組合に実施が求められています。具体的には、みなさん一人ひとりの健診結果や医療費の分析をして、これまでよりもさらに健康づくりに役立つ事業を計画・実施していくものです。

データヘルス計画第1期(平成27年~29年)の実施事項

事業名	目標	
	アウトプット	アウトカム
人間ドック・レディスドック・巡回ドックの受診促進 <対象年齢:人間ドック・巡回:30歳以上、レディス:20歳以上>	年度目標受診率60%	要2次検査対象者の減少
新規追加 2次検査(要精密検査または要治療)対象者の早期受診促進 <2次検査基準:当面健診機関基準に準ずる>	年度目標受診率100%	重症化予防検査値の改善

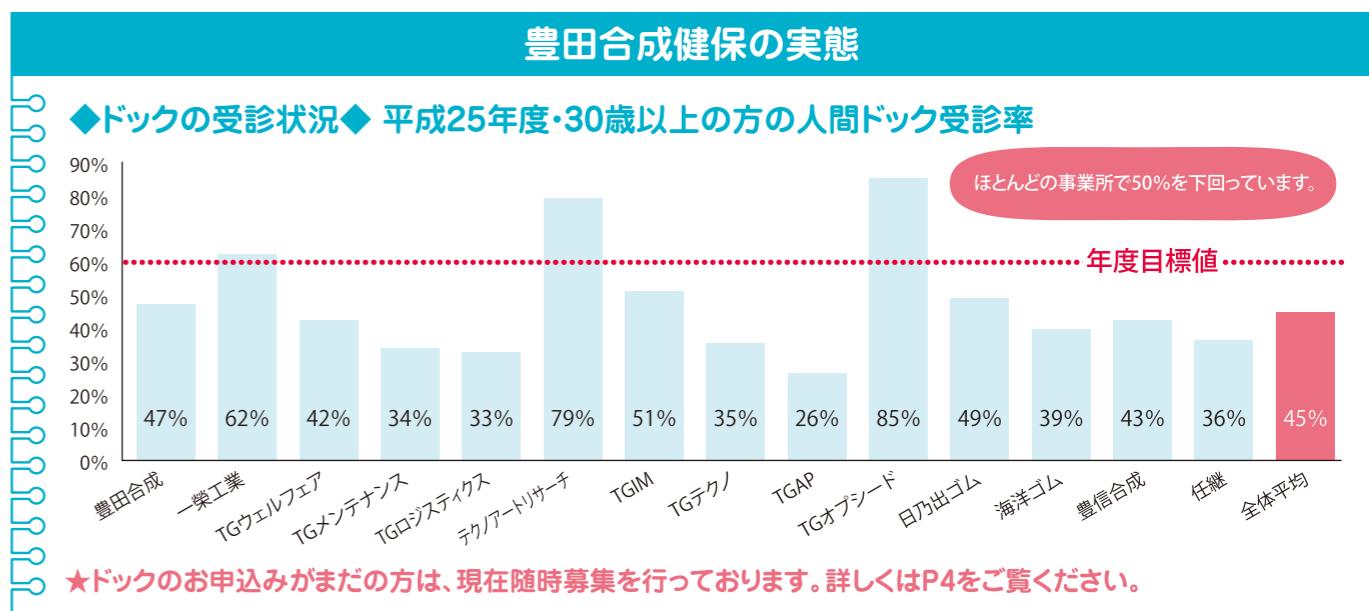
【受診促進策】

- ① 節目年齢(個人負担無料特典)を拡大します
 - 35歳・63歳を追加
 - 平成27年度1年間限定にて36歳・37歳・38歳・39歳・64歳も節目年齢と同等の特典を適用
- ② 会社の定期健康診断のみの利用者に郵送がん検診の斡旋をします

2. 健診結果のデータベース化

豊田合成健保加入者の「健康の見える化」ができるシステムの整備を進めます。

※豊田合成健保の補助を受けて各種健診(ドック含む)を受診した場合、健診結果は豊田合成健保にも報告されます。(補助申請の場合は、健診結果の添付が申請条件となります) 豊田合成健保は、その結果をプライバシー情報として責任を持って管理し保健事業の企画や運営のための資料として使用させていただきます。



保険証は大切です!!

健康保険証がカードタイプになり、4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るので大切に保管し、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約350名となり、再交付者が急増しています。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してください。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。

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 健保ホームページ「ESPRIT」より「健康保険被保険者証再交付申請書」をダウンロードし、記入のうえ、事業所窓口担当者へ提出
(TGの方は、TGウェルフェア㈱ 管理部 給与Tへ提出してください。任意継続保険加入の方は、直接健康保険組合へ提出してください。)

2 再交付料金500円/枚を、健保指定口座へ振込
(被保険者名で振込してください。また手数料は本人負担です。)

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、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。

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。



人間ドック・レディスドック 隨時募集のお知らせ

4月1日より、人間ドック・レディスドックの随時募集を開始しました。

一斉募集期間中に申込みし忘れた方や、新たに受診を希望される方は、この機会にぜひお申込みください。

受診期間 平成27年4月1日(水)～平成28年3月31日(木)

受診対象者

[注意]受診日に健保の非加入者は、健保の費用補助は受けられません。(受診費用は全額自己負担となります)

受診場所

人間ドック

レディスドック

愛知県地区 井之口診療所のみ

全契約健診機関

愛知県地区以外 全契約健診機関

※健診機関一覧は、機関誌[1月号]に掲載しております。

また機関誌は、健保ホームページからも閲覧・ダウンロードができます。

▶裏表紙をご参照ください!!

申込方法

健保組合ホームページ「ESPRIT」の「マイページ」をご利用ください

※詳細は、豊田合成(株)の方はノーツ連絡書、豊田合成(株)以外の方は各社の総括担当者にご確認ください。

▶裏表紙をご参照ください!!

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…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か？ 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歳以上および障がい者の場合は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…健保ホームページ「ESPRIT」より「健康保険証に関する届」をダウンロードし、「該当者の健康保険証」とともに健康保険組合へ提出してください。(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27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…7月ごろ



お知らせ

1 節目年齢の拡大

平成26年度第2回組合会(2月16日開催)にて、節目年齢の対象が下記の通り追加決定されました。平成27年度中に、下記の年齢に達する方は、人間ドック等の標準検査項目について個人負担無料で受診できます。

節目年齢
(当該年度の到達年齢)

※赤字が新たに追加された年齢です

平成27年度より

30・35・40・45・50・55・59・**63**歳

移行措置(H27年度のみ)

36・37・38・39・64歳

(参考)平成26年度

30・40・45・50・55・59歳

2 コースの新設(九州地区)

下記契約健診機関に、コースを新設いたしました。ぜひご利用ください。

健診機関名	新設コース	費用
九州健康総合センター(北九州市)	レディスドックの特化コース※	4,320円

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診(乳がん・子宮がん検査)に特化したコースです。

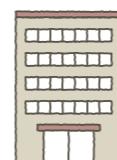
健保からのお知らせ



1. 適用事業所の追加

下記の事業所を新たに追加し、適用事業所数は全15事業所となりました。

適用年月日	事業所名
平成27年1月1日	TG東日本株式会社※



※当事業所は平成27年4月1日付で、「豊田合成東日本株式会社」に社名変更されました。

2. 任意継続被保険者の保険料の上限変更

平成27年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限が36万円から38万円に変更となりました。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38万円以上だった方

保険料は一律36,252円/月(平均標準報酬月額38万円×保険料率95.4% = 36,252円)

・退職時の標準報酬月額が38万円未満だった方

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)

3. 介護保険料率の変更



平成27年3月(4月徴収分)から、給与・賞与ともに介護保険料率が変わります。

	介護保険料率	負担割合	
		被保険者	事業主
変更前	13.6‰	6.8‰	6.8‰
変更後	13.0‰	6.5‰	6.5‰

平成27年度

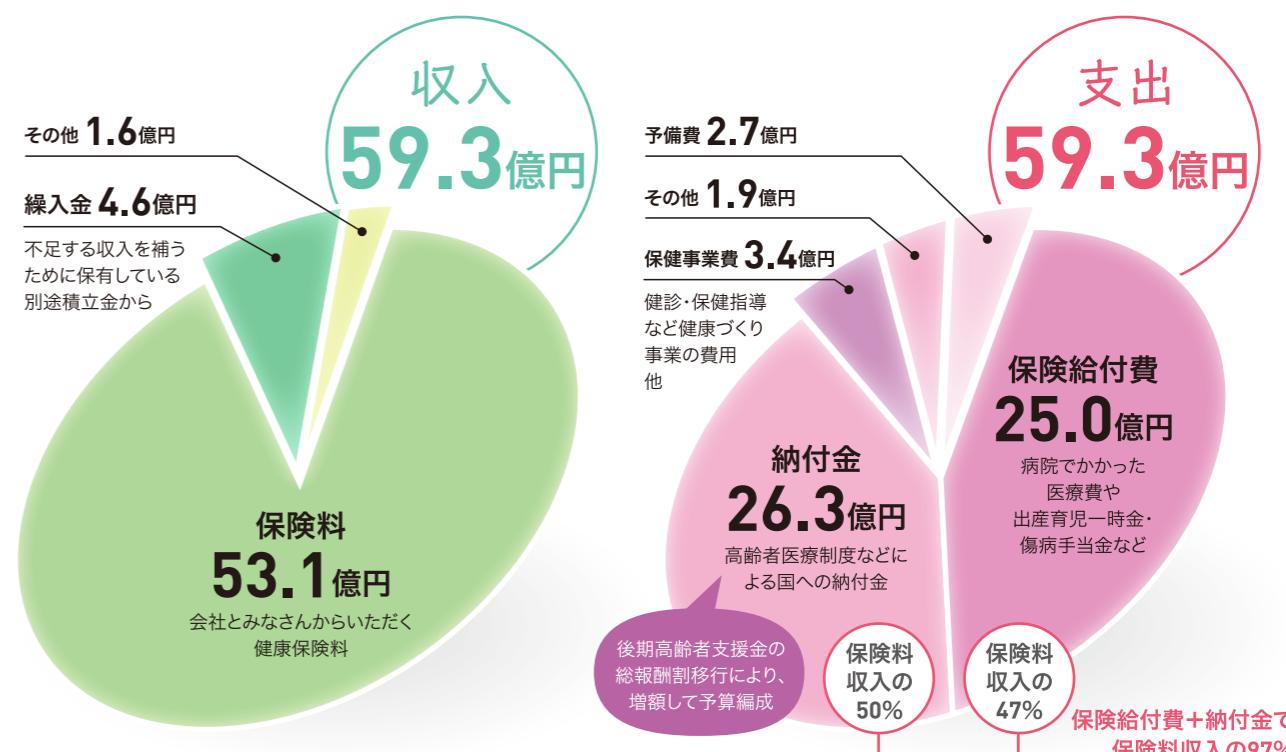
予算が決まりました

納付金の負担はさらに重く

高齢者の医療費に充てるため国へ納めることが義務付けられている「納付金」のうち、「後期高齢者支援金」はこれまで、おもに健保組合の加入者数に応じて負担していましたが、今後は加入者の報酬額に応じて負担する方法に段階的に変わることが予定されています。全面的にこのしきみが適用されると、豊田合成健保組合ではより多くの支援金を拠出することになり、ますます支出が増加することが見込まれています。

健康保険組合連合会と歩調を合わせ、高齢者医療費の公費負担拡大の要求など活動を行っていますが、納付金の負担は年々増加しております。

健康保険・予算の内訳



介護保険・予算の内訳

収入 (Income)	保険料 464.0百万円	支出 (Expenditure)	納付金 496.9百万円
繰越金その他	39.8百万円	還付金 0.2百万円	
合 計	503.8百万円	余剰金その他	6.7百万円
		合 計	503.8百万円

+ 健康情報と医療費チェック

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	機関誌「Wellness」	本人	年4回	皆様の健康づくりから健保財政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。
💻	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。 健保ホームページ「ESPRIT」からも確認できます。
	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	20歳以上の本人と家族	通年	年1回3,000円を上限として補助。 (市町村の年齢制限に準ずる)
	特定健康診査費用補助制度	40歳以上の家族		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。 健康づくり情報が必見!!

 家計の
節約に

ジェネリック医薬品を使う

 ジェネリック医薬品

新薬の
3~5割
の価格

新薬と同じ有効成分でつくられ、厳しい品質基準をクリアした安全なお薬です。新薬に比べ開発費用が少なくてすむ分、価格が安く設定されています。

● ジェネリック医薬品への切替えによる薬剤費節減効果
1人ひとりの節約が、大きな効果となってあらわれています。



年度	節減額(万円)
H21	969
H22	1,293
H23	1,376
H24	1,770
H25(年度)	2,204

● 医療機関で薬をもらうときは、まず処方せんの「変更不可欄」をチェック!!

「変更不可欄」に
医師の署名がない
ここです!

「変更不可欄」に
医師の署名がある

薬剤師に処方せんを渡すとき「ジェネリックでお願いします」と伝える

新薬による治療と考えられますが、次回受診時に直接医師に「ジェネリックに替えられないか」相談を。今はジェネリック医薬品に否定的な医師は少ないので遠慮なく尋ねてみましょう。

● 直接話すのは苦手という方は
ジェネリック医薬品希望シールを保険証や診察券、お薬手帳などに貼って窓口に提出しましょう。

保険証 診察券

平成27年度 保健事業のご案内

健康チェックと疾病予防

💻:ホームページESPRITのマイページで確認・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歳以上の本人と家族	通年	契約した健診機関にて低料金で受診できます。 節目年齢の特典制度あり。 対象年齢以外の利用希望者は、契約価格でご利用できます。
	人間ドック(地域巡回)	30歳以上の遠隔地事業所勤務者と家族	通年	(レディスドック) 愛知・岐阜・三重の各地で巡回バス健診も開催します。 ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。
💻	レディスドック(一般コース)	【女性】30歳以上の本人と家族	通年	(レディスドック) 愛知・岐阜・三重の各地で巡回バス健診も開催します。 ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。
💻	レディスドック(特化コース)※	【女性】20歳以上の本人と家族		
	郵送検診	本人と家族	秋	自宅で検体採取し、検査機関で判定。
	無料歯科健診		5月~6月	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!
💻	家庭常備薬斡旋	本人	年2回	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		通年	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 (6ヵ月以上中学生以下)	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。
	訪問健康相談	家族		シニア世代を対象に健康管理にむけた、食事・運動など生活習慣のアドバイス。

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診(乳がん・子宮がん)に特化したコースです。

★ 運動促進と心身リフレッシュ

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
💻	健康ウォーク	本人と家族	春・秋	健康保険組合連合会愛知連合会主催。 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)		秋	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)			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ヵ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ヵ所のリゾートホテルが、手頃な料金で利用できます。
	ペストウエスタンホテル			岐阜(高山)、長崎の2ヵ所を利用できます。
	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。

春の食材をかけ合わせ♪

エンドウ豆 × アスパラガス の ヘルシー ディッシュ

カロリー
320 kcal
+塩
分
0.6g



エンドウ豆

エンドウ豆の主成分は炭水化物とたんぱく質ですが、ビタミンB群も多く含んでいます。さらに、他の豆にはほとんど含まれていないビタミンAを含むのも特徴です。動脈硬化予防や美肌づくりなどに効果があります。



アスパラガス

アミノ酸のひとつであるアスパラギン酸が多く含まれていることから、疲労回復に効果があります。さらに、ビタミン様成分のルチンやミネラルも豊富なので、血圧を下げる効果や貧血防止にも効く万能野菜です。

材料 2人分

《ニヨッキ》
エンドウ豆 100g
新ジャガイモ 100g
小麦粉 50g

新タマネギ 1/4 個
シメジ 1/2 株
アスパラガス 2 本
エビ（ブラックタイガー） 4 尾
小麦粉 大さじ1と1/2
豆乳 200cc
塩、こしょう、ナツメグ、オリーブオイル、パセリ 適量

Food coordinator

栗山 小夜子
料理講師や食のプロデュースなど、幅広く活躍。



春に旬を迎えて栄養価もバッチリな食材を2種類使ったヘルシーな一皿をご紹介します。

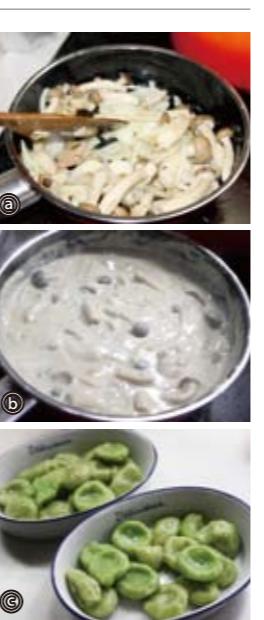


エンドウ豆とアスパラガスを使用
春野菜のグリーングラタン

作り方

《ニヨッキ》

- ①さやから出したエンドウ豆と新ジャガイモ（皮付きのまま）を蒸し器に入れ、柔らかくなったらボウルに入れてつぶし、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ②沸騰したたっぷりのお湯に、一口大に丸めた①を入れて浮いてくるまで茹でる。
- ③新タマネギは厚めのくし切りに、シメジは石づきを切り落として1/2の長さにカットする。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし、長さ2cmにカットする。エビは殻、背ワタ、尾を取って酒（分量外）で洗ったら3等分に切っておく。
- ④ボウルに小麦粉と豆乳を入れて混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、新タマネギ、シメジを入れて炒め、しんなりしてきたらエビ、アスパラガスを加えてさっと炒め、塩、こしょうで味を調える（写真④）。次に②を入れて加熱し、とろみが出てきたらナツメグを入れて味を調える（写真⑤）。
- ⑥耐熱皿に1/2量のニヨッキを並べ（写真⑥）、1/2量の③をかけたあとにオリーブオイル（大きさ1と1/2）をかける。次に、180℃に熱したオーブンに入れて10分ほど熱し、表面に焼き色がついたら取り出し、刻んだパセリをふりかけてできあがり。



調理時間／約40分

保険給付一覧表

→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） 2015年3月現在

種類	本人(被保険者)	家族(被扶養者)
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	標準報酬月額83万円以上 自己負担が1ヶ月 252,600円+(総医療費-842,000円)×1%<多数該当140,100円>を超えた額	標準報酬月額53万以上~83万円未満 自己負担が1ヶ月 167,400円+(総医療費-558,000円)×1%<多数該当93,000円>を超えた額
	標準報酬月額28万以上~53万円未満 自己負担が1ヶ月 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%<多数該当44,400円>を超えた額	標準報酬月額28万円未満 自己負担が1ヶ月 57,600円<多数該当44,400円>を超えた額
	低所得者(住民税非課税世帯) 自己負担が1ヶ月 35,400円<多数該当24,600円>を超えた額	自己負担が1ヶ月 35,400円<多数該当24,600円>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	
病気・ケガ	標準報酬月額83万円以上 自己負担が1ヶ月 252,600円+(総医療費-842,000円)×1%<多数該当140,100円>を超えた額	標準報酬月額53万以上~83万円未満 自己負担が1ヶ月 167,400円+(総医療費-558,000円)×1%<多数該当93,000円>を超えた額
	標準報酬月額28万以上~53万円未満 自己負担が1ヶ月 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%<多数該当44,400円>を超えた額	標準報酬月額28万円未満 自己負担が1ヶ月 57,600円<多数該当44,400円>を超えた額
	低所得者(住民税非課税世帯) 自己負担が1ヶ月 35,400円<多数該当24,600円>を超えた額	自己負担が1ヶ月 35,400円<多数該当24,600円>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	
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	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~最長1年6ヵ月 (当健保加入期間10年未満の場合1年)	
死亡埋葬料	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▲16,000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、ならびに必要書類の印刷は健保ホームページ「ESPRIT」からご利用可能です。

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

＼まだ登録していない方は、今すぐ登録！／

『ESPRIT』

—健保のホームページを使おう—

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

豊田合成健康保険組合

検索

vol.2

- A.ドックのお申込み・受診日確認
B.機関誌ダウンロード



A.ドックのお申込み・受診日確認 1.当健保ホームページ「ESPRIT」から、マイページへログイン

豊田合成健康保険組合の被保険者・被扶養者の健康保持、増進のための情報をご提供しています。

文字の大きさ 小 中 大 検索

健保のご案内 サイトマップ お問い合わせ・ご意見

健康保険ガイド 保険料付 健康づくり 各種申請・届出 よくあるご質問

1 ココから!!

豊田合成健保加入者専用サービス マイページ 登録名 パスワード ログイン

2015/03/16 H27人間ドック・レディスドック日程変更受付開始！（一斉募集・追加募集で申込みされた方）

お問い合わせ・ご相談の受付 8:30～17:15（土日除く）

2.②で「ドックの申込み」

③で「ドックの受診日確認」がご利用いただけます

豊田合成健康保険組合 ESPRIT

マイページ

2 あなたへの最新情報

3 お知らせ

マイページは、入社月の翌月（稼働日10日目以降）から使えます!!

B.機関誌「Wellness」のバックナンバーが閲覧・ダウンロードできます！

豊田合成健康保険組合 ESPRIT

機関誌ダウンロード

2015年1月号

3 お問い合わせ

4 機関誌ダウンロード

5 ココから!!

