

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑4500番地

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

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



必ず

『特定保健指導』を 受けましょう。

あなたの健康リスクを改善します。

←本誌P3を
ご覧ください

● もくじ

表紙～P.4 … 第2期データヘルス計画実施中!!

P.5 …… 扶養家族資格確認実施結果

P.6 …… 2019年度予算

P.7 …… 保険料の上限および介護保険料率の変更 他

P.8～P.9 …… 豊田合成健保の活動紹介／
人間ドック・レディースドック随時募集

P.10 …… 保険給付一覧表

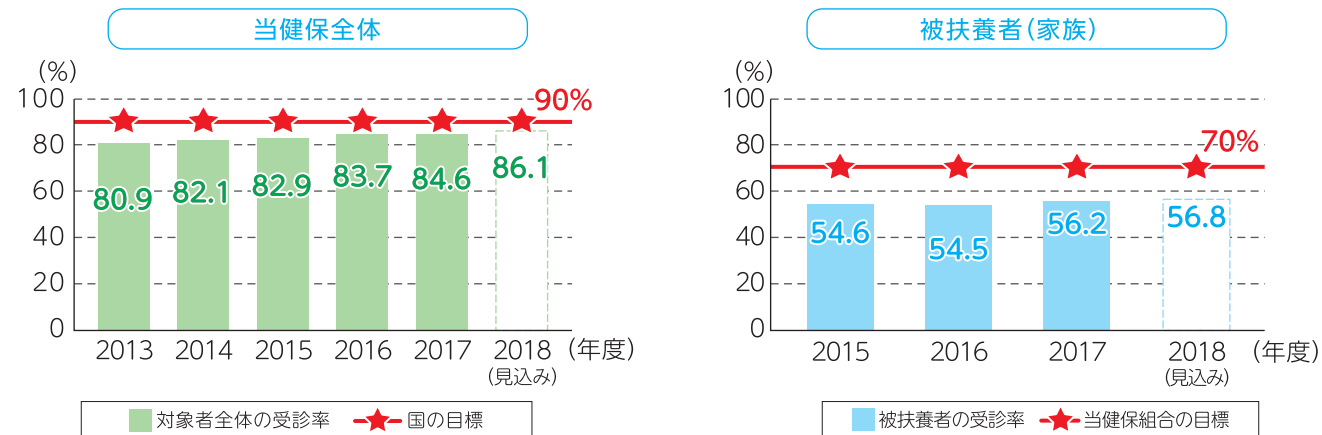
P.11 …… 栄養満点! 楽チンレシピ

P.12 (裏表紙) … 健保のホームページ

特定健康診査

特定健康診査は、40歳以上の被保険者と被扶養者が対象です。40歳以降に増える傾向にある生活習慣病のリスクとなる“メタボリックシンドローム”の該当者・予備群を見つけ出し、病気の予防・改善につなげることを目的とした健診です。

受診率の推移

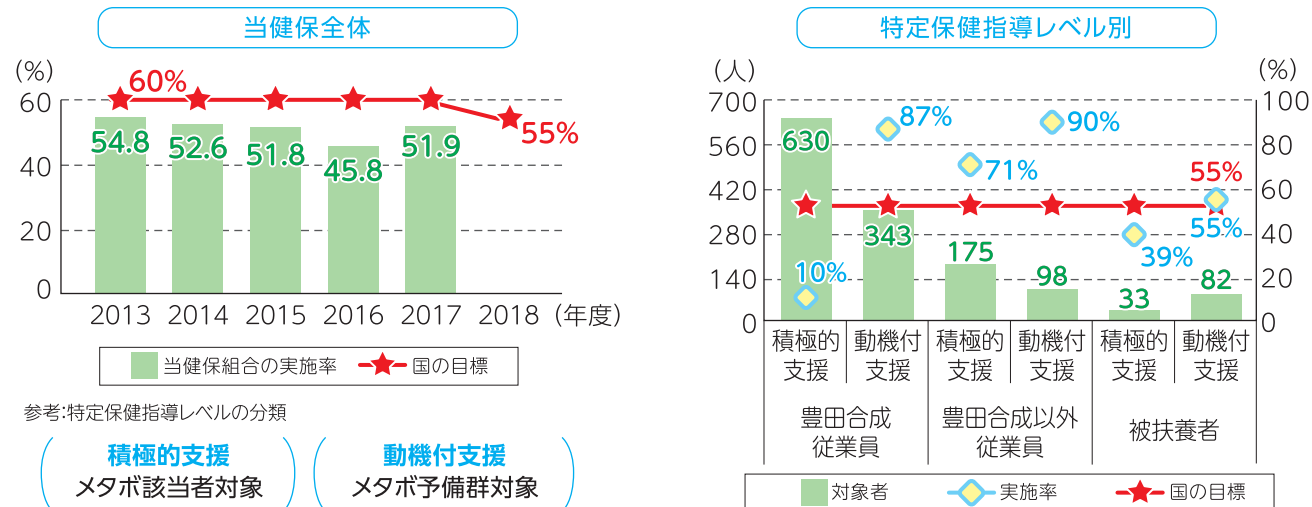


家族の健康受診率が低い

特定保健指導

特定保健指導は、特定健診の結果、メタボリックシンドロームの該当者・予備群と判定された方を対象に行います。保健師など健康づくりの専門家から一人ひとりに合った無理のない生活習慣改善のアドバイスを受け、メタボ脱却を目指します。

実施率の推移



参考:特定保健指導レベルの分類

積極的支援 (メタボ該当者対象) 動機付支援 (メタボ予備群対象)

豊田合成(株)従業員の積極的支援対象者の実施率が低い

2019年度の取り組み

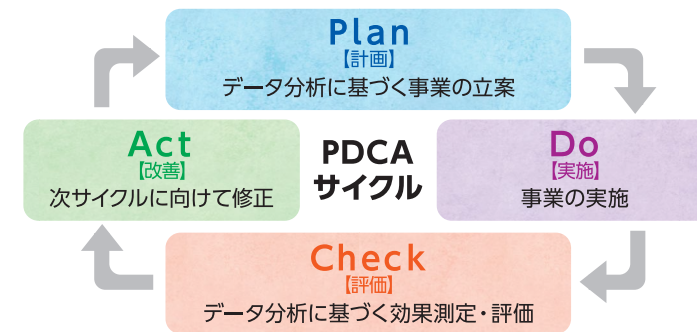
みなさんの健康意識を高め、年1回の健診受診を習慣にいただくための施策を実施します。

- 健診未受診者へ個別案内
- 健診受診状況調査の実施 (被扶養者を対象)
- パート先等の健診結果提出依頼
- 会社 (安全健康推進部) と協同で、初めて特定保健指導に該当した方に重点フォローを実施
- 40歳到達前年齢者への理解活動強化

人間ドックおよび2次検査の受診促進も引き続き継続します。

第2期

データヘルス計画実施中!!



データヘルス計画とは、健診結果や医療費データの分析結果に基づき抽出された、健康課題の解決に向け、PDCAサイクルを回しながら保健事業を実施するための事業計画のことです。

事業主との「協同」(コラボヘルス)による、健康経営を強化することは、企業の生産性向上と従業員のモチベーションアップにつながることから、健保組合では今年度も保健事業を積極的に展開していきます。

2018年度の実施結果と2019年度の取り組み

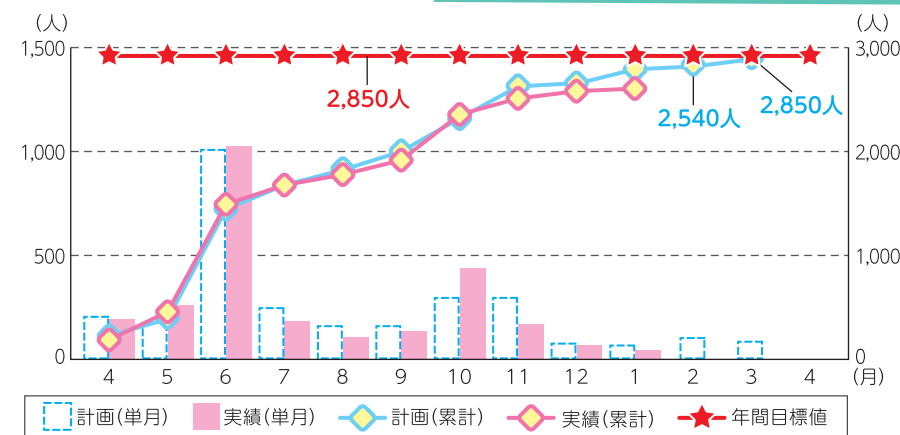
歯科健診補助制度

当健保組合の歯科健診補助制度は、以下の内容で実施しています。

対 象 者	16歳以上の当健保加入者（C健診は年齢制限なし）		受 診 回 数	2回／年（目安：半年に1回）
個 人 負 担	無料（B健診のみ1回4,000円／人を上限に償還払い [※] で補助対応）			
健診の種類	A健診	愛知県歯科医師会に加入する歯科医院で受診	D健診	井之口診療所の人間ドック受診時にオプションで受診
	B健診	愛知県歯科医師会に未加入の歯科医院で受診	E健診	レディースドックの巡回バス健診受診時にオプションで受診
	C健診	井之口歯科室または愛知・岐阜・三重・静岡の契約歯科医院で受診	F健診	遠隔地事業所の巡回バス健診受診時にオプションで受診

※償還払い: いったん受診費用の全額をお支払いいただき、後日健保組合から補助金を支給する方法

2018年度の実施結果



2019年1月現在の受診率 15.6% 2018年度 (2019年3月末まで) の目標値 18.0% 2018年度は目標を達成できる見込みです。

2019年度の取り組み

みなさんが歯科健診をより受診しやすくなる環境を整えます。

- 人間ドック・巡回バス健診時の歯科健診受診促進 (井之口歯科とタイアップ)
- 愛知県歯科医師会との連携強化
- 他県 (岐阜・三重・静岡・九州地区など) 歯科医師会との連携拡大

2019年度は受診率 20.0% を目指します

2018年度 扶養家族資格確認実施結果

扶養家族(18歳以上の子ども及び配偶者・父母兄弟等)の資格確認を実施いたしました。
 証明書類の提出等にご協力いただき、ありがとうございました。
 資格確認は、法律に従い適切な健康保険事業運営のため毎年実施します。
 今後とも、ご理解ご協力をお願いいたします。

調査区分	資格条件※	調査対象者	資格適合者
子ども(18歳以上)	年間収入130万円未満	619名	532名
配偶者	年間収入130万円未満	3,404名	3,305名
父母兄弟	(60歳以上は年間収入180万円未満)	97名	94名

※年間収入は、市町村役場発行の所得証明書で確認します

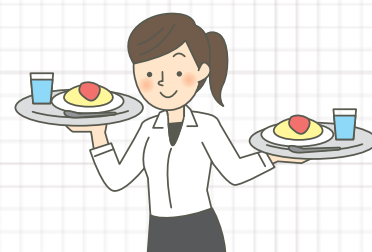
こんなとき扶養削除の手続きが必要です

健保組合からのお願い

事実が発生した日から原則5日以内に「健康保険証に関する届」で扶養家族の削除手続き(健康保険証の返却)をしてください。



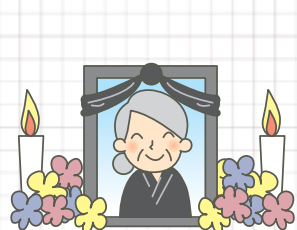
①就職して健康保険証を取得したとき



②パート・アルバイト等で年間収入が130万円(60歳以上は180万円)を超える見込みのとき



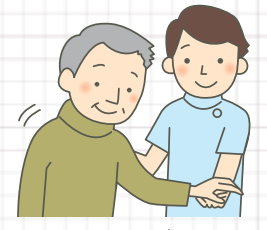
③離婚したとき



④死亡したとき



⑤雇用保険(失業給付)の受給が開始されたとき



⑥65歳以上の方で、障がい認定を受けており、後期高齢者の健康保険証を取得したとき

2019年度は、下記の日程で実施します。

資格確認に必要な証明書類の提出等、ご協力をお願いいたします。

18歳以上のお子様…5月下旬

配偶者、父母兄弟…7月下旬

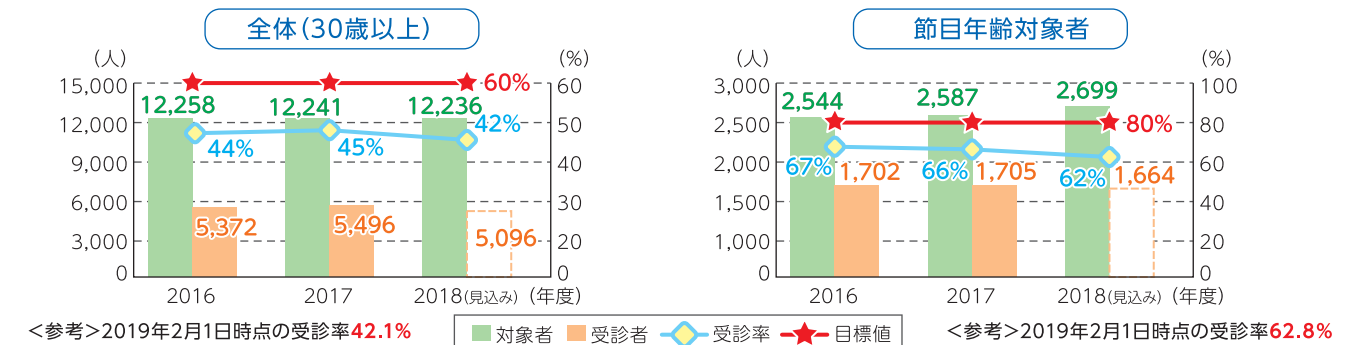
問い合わせ先 健康保険組合 1G 飯田(外線 0587-23-6661 内線 611-5103)

人間ドック

人間ドックは、原則30歳以上※の被保険者と被扶養者が対象です。特定健診の検査項目の他、腹部エコー検査や眼底眼圧検査、おもながん検診などを加え充実した内容で実施しています。契約健診機関にて少ない負担で受診していただけます。

※レディスドック(特化)は20歳以上の被保険者と被扶養者が対象です。

受診率の推移



目標値には達しておらず、伸び悩んでいるのが実情です。

全体の受診率よりは高いものの、やはり目標値には及びません。

2019年度の取り組み

みなさんの健康意識の向上をサポートするとともに、受けやすい環境整備にも力をいれます。

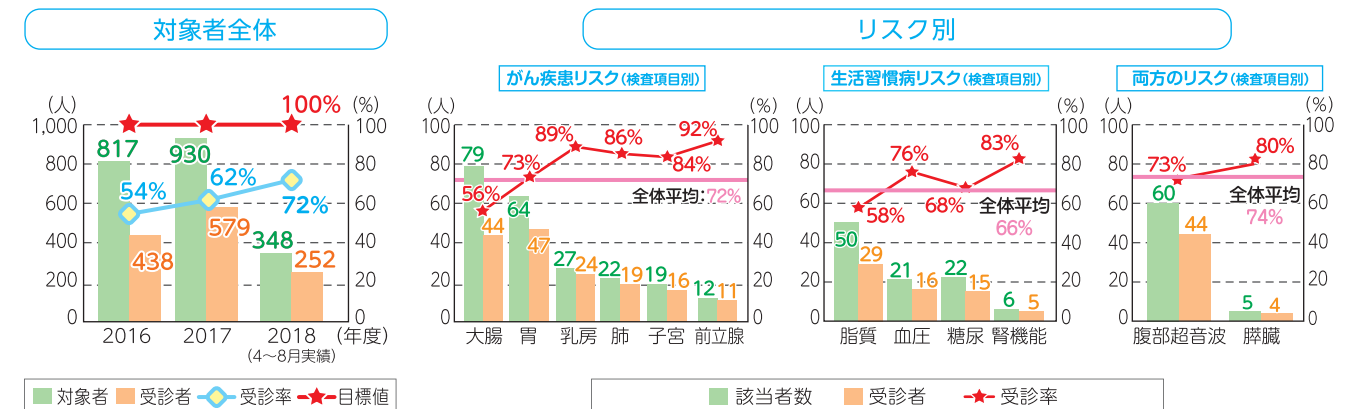
- ①節目年齢の受診促進と特休制度(※)の活用促進(特に節目年齢の初年度である30歳の方を対象に重点フォロー)
- ②健診機関の拡充(利便性向上)
- ③ドック結果データを、定期健康診断へ活用できる仕組みの導入(※)

(※)豊田合成(株)の従業員

2次検査

人間ドックで、“病気の疑いがある”と診断された方には、精密検査や医療機関への受診勧奨を行います。とくに「がんの疑い・高血圧・高血糖」については、重点的にフォローし、重症化予防に努めています。

受診率の推移



病気のリスクを放置することは大変危険であるため、2次検査は100%受診でなければいけません。

2019年度の取り組み

- ①2次検査対象者を確実にフォロー
- ②健診機関とタイアップした受診フォローの実施(ドック結果表への紹介状同封 など)



保険料の上限および介護保険料率の変更

☆任意継続被保険者 標準報酬月額の上限度

会社を退職し、引き続き当健保組合に加入される方の保険料は、給与収入がないため組合員の平均標準報酬月額を用いて算出します。今年度の標準報酬月額の上限は昨年同様38万円となりました。

A 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(95.4/1000)】

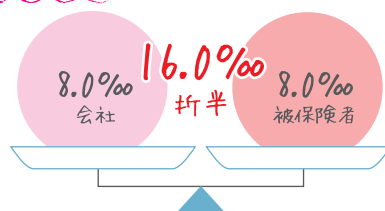
B 退職時の標準報酬月額が
38万円未満だった方

該当する等級の
保険料が適用されます

☆介護保険料率の変更

2019年3月分〔4月徴収分〕から介護保険料率が給与・賞与ともに **16.0%** となります。

負担割合は会社と被保険者で折半です。(任意継続者は全額被保険者負担となります。)



介護納付金の算出は 総報酬割

介護納付金は、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されています。これにより、報酬水準が比較的高い健保組合では負担増となる見通しで、今年度その比率は4分の3となります。



議員の就退任

2019年2月1日付で議員の就退任がありました

	就任	退任
互選議員	村井 浩章 (豊田合成 (株))	岡 哲史 (豊田合成 (株))

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16事業所となりました。

適用年月日	事業所名
2019年4月1日	豊田合成九州株式会社

2019
年度

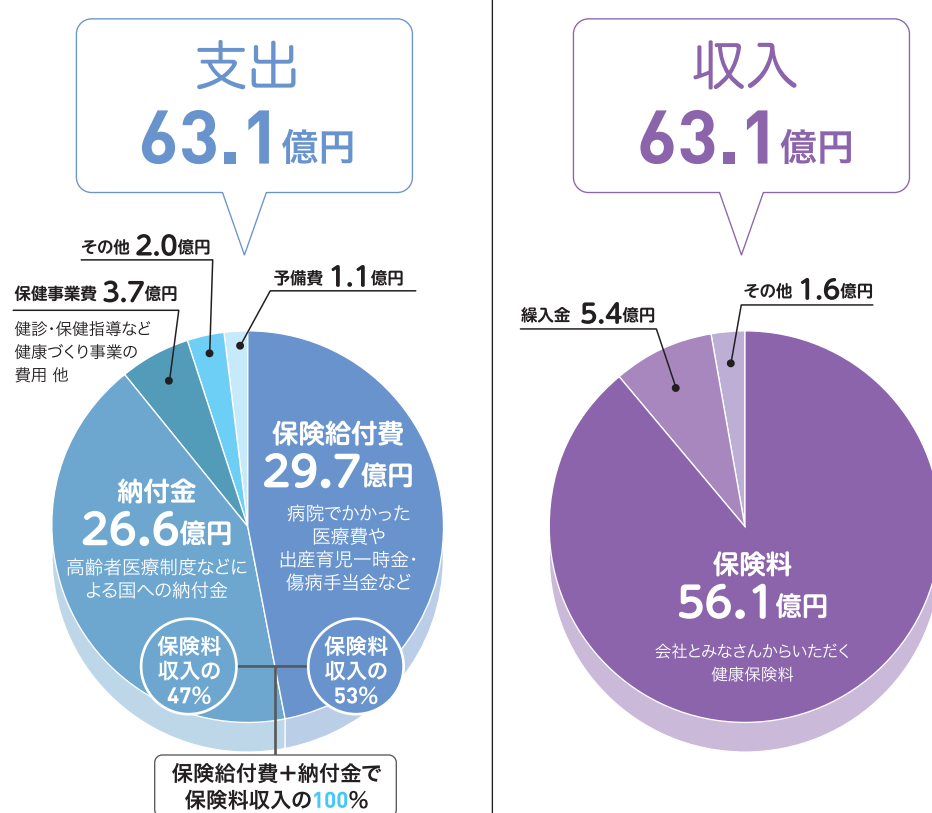
予算 が 決まりました

健康保険・予算の内訳

2019年度は、予算総額で前年度並みを見込んでおりますが、みなさまの医療費等に充てられる保険給付費に加え、高負担が続く納付金の影響もあり、経常収支では約5億円のマイナスを見込んでおります。そのため、別途積立金より5.4億円を繰り入れて対応する厳しい予算編成となりました。

現在国民の健康の保持・増進に向けた総合的な医療費対策をさらに推進するため、厚労省主導のもと、第二期データヘルス計画が展開され、特定健診・特定保健指導の実施率等が健康保険組合の費用負担に影響するしくみが拡大されています。あくまでも健康を維持することにより医療費の削減につなげることが第一目的ではありますが、結果によっては納付金に押し付けられるという調整も避けられない状況となっております。

当健康保険組合としましては、新たなデータヘルス計画のもと、医療費適正化と効果的な保健事業に取り組んでまいります。みなさまには健康づくり活動に加え、適正受診、ジェネリック医薬品の利用などで、医療費の適正化にご協力いただければ幸いです。



支出

納付金	654.3百万円
還付金 其他	0.2百万円
合 計	654.5百万円

収入

保 険 料	646.0百万円
繰越金 其他	8.5百万円
合 計	654.5百万円

介護保険・予算の内訳



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	病院等の受診状況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!!
	社会保険の知識	新入社員	4月	「社会保険」に関する簡単な導入書を配布します。

健康保険業務

区分	メニュー	ひとくちメモ
	総括・経理	健康保険組合の予算・決算、出納業務 など
	適用	健康保険証の発行、本人および家族の資格の認定、給与・賞与の標準報酬の決定、扶養家族の資格確認 など
	給付	皆様が病院にかかった際の医療費(健保負担分)の支払い、限度額適用認定証の発行、出産育児一時金などの給付金の決定・支払い業務 など

2019年度 人間ドック・レディスドック

随時募集のお知らせ

4月1日より、人間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

2019年5月8日(水)～2020年3月31日(火)

受診対象者

受診日に当健保加入者の方
(注意) 受診日に当健保非加入の方の場合、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	契約健診機関すべて
愛知県地区以外	契約健診機関すべて	

* 健診機関一覧は、『Wellness』1月号(1月に自宅へ郵送済みです)に掲載しております。
『Wellness』1月号は、健保ホームページ“ESPRIT”からも閲覧・ダウンロードできます。

申込方法

健保ホームページ“ESPRIT”の「マイページ」をご利用ください。
* 詳細は、下記にてご確認ください。

豊田合成(株)の方

TG NET連絡書

豊田合成(株)以外の方

各事業所健保担当者

任意継続の方

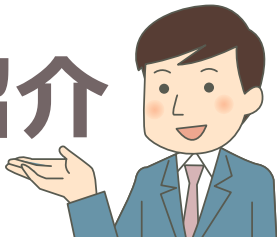
健保組合

問い合わせ先

健康保険組合 2G 小島(外線 0587-23-6661 内線 611-5115)

2019
年度

豊田合成健保の活動紹介



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
  	特定健康診査	40歳以上の本人と家族	通年	メタボリックシンドロームのリスクを早めに発見することに着目した健診です。
	特定保健指導			健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に生活習慣を見直すサポートをします。
	人間ドック	30歳以上の本人と家族		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。
	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		
	レディスドック(一般コース)	【女性】30歳以上の本人と家族		【レディスドック】 愛知・岐阜・静岡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		
	脳ドック	本人と家族	秋	年1回18,000円を上限として補助。
	2次検査受診促進活動	本人と家族 (当健保が行う人間ドック等を受診した方)		ドック受診結果が「要精密検査」または「要治療」の方へ受診勧奨を実施。
	郵送検診	本人と家族	年2回	自宅で検体採取し、検査機関で判定。
	無料歯科健診	本人と家族 (15歳以下除く)		無料もしくは補助金支給の歯科健診を実施(詳しくはP2をご覧ください)
	家庭常備薬斡旋	本人	10月～12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。
	つよい子キャンペーン	家族(1～9歳)		虫歯やカゼ予防を家族で取組み習慣化。
	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 (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。

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診(乳がん・子宮頸がん)に特化したコースです。一般コースより、検査項目が少なくなっています。

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!! IN～東山動植物園～		11月上旬	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 (井之口健康管理センター)		通年	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			初回登録料、利用料の優待制度あり。
	リゾートホテル エクシブ			全国27施設のホテルを利用できます。健保HPのマイページ内にあるインターネット予約またはFAXでお申込みできます。
	ベ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			トヨタグループ各健保の保養所が利用できます。

楽チンレシピ

栄養満点！
Rakuchin 春 spring Recipe

忙しくて、ご飯を作っている時間がない…。そんなときはレンジやトースターに調理をお任せしてみませんか？火や鍋を使うことなく、後片付けも楽チン！「栄養満点で手間いらず」をテーマに、家族みんなが喜ぶお手軽レシピをご紹介します。

炒めたり、長時間煮込んだりする手間がかからない！

調理時間
15分



〈1人前〉
カロリー：310kcal
塩 分：2.7g

春野菜の栄養

春野菜は新陳代謝を活発にする栄養素が豊富です。新じゃがいものビタミンC、新玉ねぎの硫化アリルやビタミンB₁、新にんじんのカロテン、アスパラガスのアスパラギン酸など、すべて代謝に関わる栄養素です。冬の間は運動不足や寒さにより代謝機能が低下しがちですが、春野菜を食べて元気な体に回復させましょう。

監修者プロフィール

つじようこ 辻 庸子 ●管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



春野菜の肉じゃが

材料（2人分）

新じゃがいも …… 4個（180g）
新にんじん …… 50g
新玉ねぎ …… 1/2個（100g）
アスパラガス …… 1本
牛こま切れ肉 …… 100g
水 …… 1/2カップ（100cc）
濃口醤油 …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1.5
みりん …… 大さじ1.5
砂糖 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

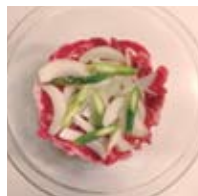
④

作り方

新じゃがいもと新にんじんは小さめの一口大に切る。新玉ねぎはくし切り、アスパラガスは根元を切り落とし、食べやすい長さで斜めに切る。④は合わせておく。



耐熱ボウルに牛肉を広げて入れ、玉ねぎ、アスパラガス、じゃがいも、にんじんの順にのせていき、④をかける。



ふんわりとラップをして、500wで10分（600wで8分）加熱する。全体を混ぜ合わせたら、ぴったりとラップをかけ直してそのまま粗熱をとり、味がなじめば完成。



調理のポイント

- 牛肉は丸まったまま入れるとそのまま固まってしまうので、広げて入れましょう。
- 食材は火の通りやすいものから順に入れると、熱が均等に伝わります。
- ラップはふんわりとしないと、蒸気の圧力でラップがさけてしまうことがあるので注意しましょう。
- 混ぜ合わせたときに具材がまだ固いようなら、追加で2～3分レンジにかけてください。

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）

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ヵ月 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83万円以上～83万円未満 自己負担が1ヵ月 167,400円+（総医療費－558,000円）×1%＜多数該当 93,000円＞を超えた額
＜標準報酬月額とは＞ 給与等を計算しやすい単位で区分した基準額のこと （例） 195,000円～210,000円 ⇒200,000円	標準報酬月額28万以上～53万円未満 自己負担が1ヵ月 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ヵ月 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ヵ月 35,400円＜多数該当 24,600円＞を超えた額	
病 気・ケ ガ	① 多数該当 直近12ヵ月間で高額療養費の支給回数が3回を超えたときには、4ヵ月目から多数該当として別に自己負担限度額が決められています。 ② 合算高額療養費 同じ月に同じ世帯で21,000円以上の窓口負担が複数ある場合は、世帯ごとで合計して自己負担限度額を超えた際に払い戻しが受けられます。 ③ 特定疾病 人工透析が必要な慢性腎不全、血友病、血液製剤の投与に起因するHIV感染症の場合は、毎月の自己負担額が10,000円※となります。 ※人工透析の場合、70歳未満で標準報酬月額が53万円以上の人は20,000円	
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 460円 *難病および小児慢性特定疾病の患者等は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	①（ 注記 参照）の $\frac{2}{3}$ （約67%） + 傷病手当金付加金：①の約13% =①の80%（1日につき） ●待機期間 3日 ●支給期間 1年6ヵ月	病気・ケガ 死亡 お産 （注記）① ：直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額の $\frac{1}{30}$
延長傷病手当金付加金	延長傷病手当金付加金：①の60%（1日につき） ●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 ①の $\frac{2}{3}$ （約67%）+ 出産手当金付加金：①の約13% =①の80%（1日につき）	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「ESPRIT」からご利用可能です。 https://goseikenpo.e-sprit.jp/

2019年4月現在

・ 負傷原因調査の依頼にご回答をお願いします ・

骨折・打撲・挫傷など外傷性の疾患で治療された方の中から抽出して、負傷原因の調査を行っています。それは、傷病の原因や状況によって、**健康保険組合の許可を得ないと健康保険が使えない場合がある**ためです。例えば、交通事故や仕事／通勤途上のケガ等（労災）で、知らずに健康保険で治療を受けておられる場合がありますが、その負傷原因や発生状況は、「レセプト（診療報酬明細書）」に記載されないケースがあり判断できない状態です。そのため当組合では、この「**負傷原因の調査**」を実施し、第三者（加害者）へ医療費の返還を求めたり、労災保険に切り替えを行う等により**給付の適正化**を図っております。負傷原因の調査の依頼が届いた場合は、速やかにご回答いただきますようご協力願います。

使える！ 便利！

健保のホームページ『ESPRIT』

豊田合成健康保険組合 検索



ESPRITの「マイページ」より、健保事業に参加した際の個人負担額の明細（＝健保事業利用証明書）が印刷・ダウンロードできるようになりました。（豊田合成株の新カフェテリア制度でもご利用いただけます）



トップページの「マイページ」からログインして「**健保事業利用実績**」ボタンをクリック。自己負担額データ閲覧のページから「**証明書**」が出るようになります。



※掲載画面は開発中のもので、実際の画面と一部異なる部分があります。

（注）ご利用月の2ヵ月後から実績が掲載されます。

< 対象事業 >

- 人間ドック
（レディースドック、事業所巡回ドック、遠隔地事業所ドックを含む）
- 脳ドック費用補助制度
- 郵送検診
- 家庭常備薬
（カフェテリアポイントは400ポイント/回まで申請可能）



「健診結果」や「2次検査」のことで困ったこと、わからないことがあれば **電話相談窓口** にお尋ねください！

T E L フリーダイヤル 0120-301-727
月曜日～金曜日 9:00～17:00まで（会社稼働日）

E-mail yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp
24時間受付（回答は会社稼働日）

保健師 うわもり おざわ
上森・小澤

●お手元に「健診結果表」をご準備いただきますと、より具体的なお話ができます。 ●豊田合成株の従業員の方は、勤務地の医務室でも相談が可能です。