

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/>

健保財政を救うために

いま私たちに



できることは？



かかりつけ診療

定期的な健診

薬を正しく使う

←本誌P4-9を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.3.....マイナ保険証 持っている人／持っていない人 何が変わるの？

P.4~P.9.....健保財政を救うために いま私たちにできることは？

P.10~P.11.....重症化すると恐ろしい！ 放置しないで 高血糖

P.12(裏表紙)・・・氏名表記における「外字対応」終了のお知らせ



医療機関等を受診するとき

- 受付は、カードリーダーにマイナ保険証をセットして、タッチパネルでカンタン操作。

スマホで受付の時代！?

★スマホに搭載できる

機器の準備が整った医療機関等で順次、スマホをマイナ保険証として利用できるようになります。

詳しくはこちら



■マイナ保険証を持っていない場合…

窓口で「資格確認書」を提示してください。

⚠ カードリーダーが使えないため、受付に時間がかかります。



医療費が高額になったとき

- 入院や手術などで高額な医療費がかかる場合、事前の手続きなしで自己負担限度額を超える医療費の支払いが免除されます。

■マイナ保険証を持っていない場合…



いったん自己負担分の全額を立て替えるまたは、事前に健保組合に「限度額適用認定証」の申請が必要です。



救急車を呼ぶような緊急のとき

- 患者が同意すれば、病気やケガで会話ができない状況でも、救急隊員がマイナ保険証から正確な医療情報を把握することができます。

- ➡適切な処置や搬送先医療機関の選定が可能です。



もしものときも
“マイナ救急”で安心だね

■マイナ保険証を持っていない場合…

患者本人や、気が動転している家族が、救急隊員に正確な情報を伝えることは非常に困難です。

他にもマイナ保険証には「国税庁のe-Taxと連携して医療費控除がスマートにできる」など、たくさんの便利な機能があります。

マイナンバーカード（マイナ保険証）については、こちらにお問い合わせください

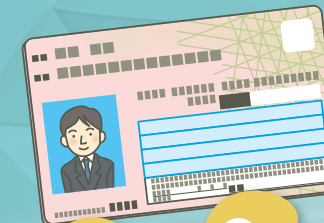
マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間

平日：9:30～20:00

土日祝：9:30～17:30（年末年始を除く）

（マイナンバーカードの健康保険証利用に関するお問い合わせは、音声案内の「5」を選択）



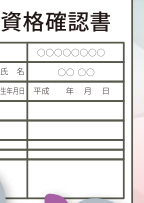
■マイナ保険証■

持っている人

持っていない人

何が変わるの？

マイナ保険証には「使ってみようかな」と思えるメリットがたくさんあるので、ご紹介します！



2025年12月2日以降、 従来の健康保険証は使えなくなります

2025年

12月1日まで



従来の健康保険証の使用期限

12月2日以降



マイナ保険証へ一本化

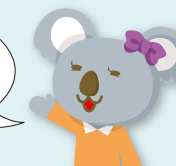
医療機関等を受診する際は、マイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証で医療の質UP

- 受付時に医療情報提供への同意をすると、これまでの診療や手術、健診結果や投薬歴を医師や薬剤師と共有でき、質の高い医療が受けられます。

自分で伝えなくても把握してくれて便利♪



■マイナ保険証を持っていない場合…

当健保組合から発行する「資格確認書（ハガキサイズ）」で受診できます。ただし、過去の診療や投薬歴などは共有されないため、ご自身で伝える必要があります。

⚠ 「資格確認書」は、マイナ保険証に切り替えるまでの暫定措置です。



交付時期

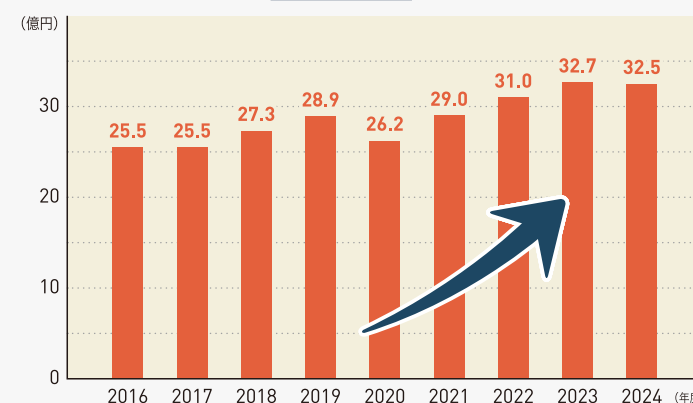
11月中旬～下旬

健保財政を救うために いま私たちにできることは？

健保の財政状況は悪化傾向…

平均年齢の上昇や医療の高度化に伴い、当健保が負担する医療費は増え続けています。さらに、高齢者の医療を支えるため国へ拠出する納付金も増加の一途をたどっており、当健保の財政は圧迫されています。

● 豊田合成健保の「医療費」の推移



● 豊田合成健保の「納付金」の推移



2024年度の決算は約3億円の赤字に!

みなさんの行動が健保を救う

悪化する健保財政を救うには、支出の増加を食い止めることが必要不可欠です。支出のうち、国への納付金を削減することは困難ですが、医療費は、みなさん一人ひとりが健康を意識して行動すれば、引き下げることができます。

健保組合の約半数が赤字

拡大する現役世代の負担

私たち一人ひとりにできること…

まずは… 病気にならないカラダをつくる

✓ 規則正しい生活習慣

栄養
3食規則正しく、
栄養バランスよく
食べる

運動
毎日10分多く
歩いてみる

睡眠
「すっきりした」と
感じる十分な
睡眠をとる

休養
ストレスを感じたら
早めに休む

✓ 定期的に健診を受け、カラダをチェック ⇒ P6へ

そして… もし病気になったら、適切に治療する

✓ 薬は必要なときに、正しく使う ⇒ P7へ

✓ 医療機関はかしこく受診する ⇒ P8・9へ

こんな薬の飲み方をしていませんか？

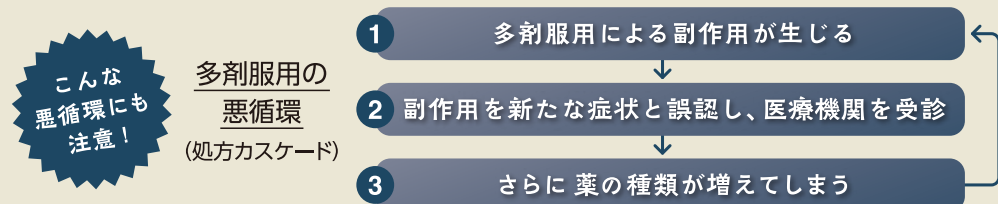
誤った薬の服用は体によくないばかりか、薬剤費のムダづかいにもなります。

STOP!

多剤服用 & 重複投薬

⚠ 多剤服用〈 多種類の薬を服用すること 〉

薬の相互作用による副作用や、飲み忘れ、飲み間違いなど「ポリファーマシー」と呼ばれる体への悪影響が生じる危険性がある。



⚠ 重複投薬〈 同じ効能や成分の薬を服用すること 〉

どの薬が効いているのか不明瞭になったり、成分の過剰摂取による中毒を起こしたりする危険性がある。



多剤服用&重複投薬防止の3カ条

- 1 マイナ保険証・お薬手帳を活用
医師や薬剤師が過去～現在の処方薬を確認できるので、リスク回避につながります。
- 2 かかりつけ薬局で相談
薬の種類が多いときは、気軽に相談してみましょう。
- 3 「はしご受診」は控える
同じ病気で複数の医療機関にかかる「はしご受診」は、薬の種類も増えやすくなります。

軽い不調なら市販薬で対処

かぜや頭痛など、軽度な不調であれば、**市販薬(OTC※医薬品)**を活用しましょう。

医療費が節約できるだけでなく、病院に行く手間もかかりません。

※Over The Counterの略で、カウンター越しに売買されることから、こう呼ばれます。

家庭常備薬を斡旋します

当健保でおすすめする、**OTC医薬品**が
お得に購入できます！詳しくは、本誌に
同封のチラシをご覧ください！

医療用医薬品を市販薬に転用した
「スイッチOTC医薬品」もあります



できること

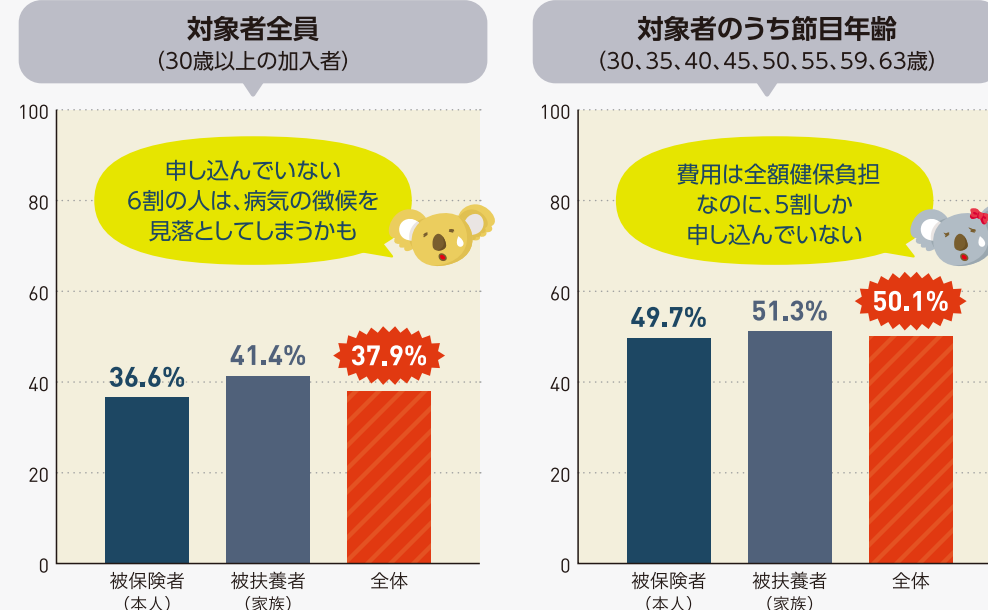
その
2

薬は必要なきに、正しく使う

毎年きちんと、受けていますか？

当健保の人間ドック申込状況をみると、**全体で4割にも満たない**ことがわかります。

人間ドック申込率(2025年9月末時点)



今からでも遅くない！

人間ドックは随時申込受付中です

■申込受付期間 … 2026年3月31日まで

■予約方法

STEP1 各自で直接健診機関へ予約手続きをする

STEP2 健保ホームページの「マイページ」から、予約内容を登録する

詳しくはこちらをチェック！▶



節目年齢の方の特典

★自己負担8,800円を
健保が負担

★特別休暇(100%)が
利用できる
(豊田合成(株)の従業員対象)

健診後の「行動」こそ重要

健診の結果、「メタボ」「要2次検査」と判定された人は、健康を見直すよい機会と捉えましょう。

生活習慣病予防のチャンス

「特定保健指導」

保健師や管理栄養士がプロの視点で、メタボ改善のアドバイスをしてくれます。

対象者は必ず受けよう

病気の重症化予防のチャンス

「2次検査」

初期の段階で治療に進める可能性を高めます。もちろん、異常なしという結果で安心を得ることもできます。

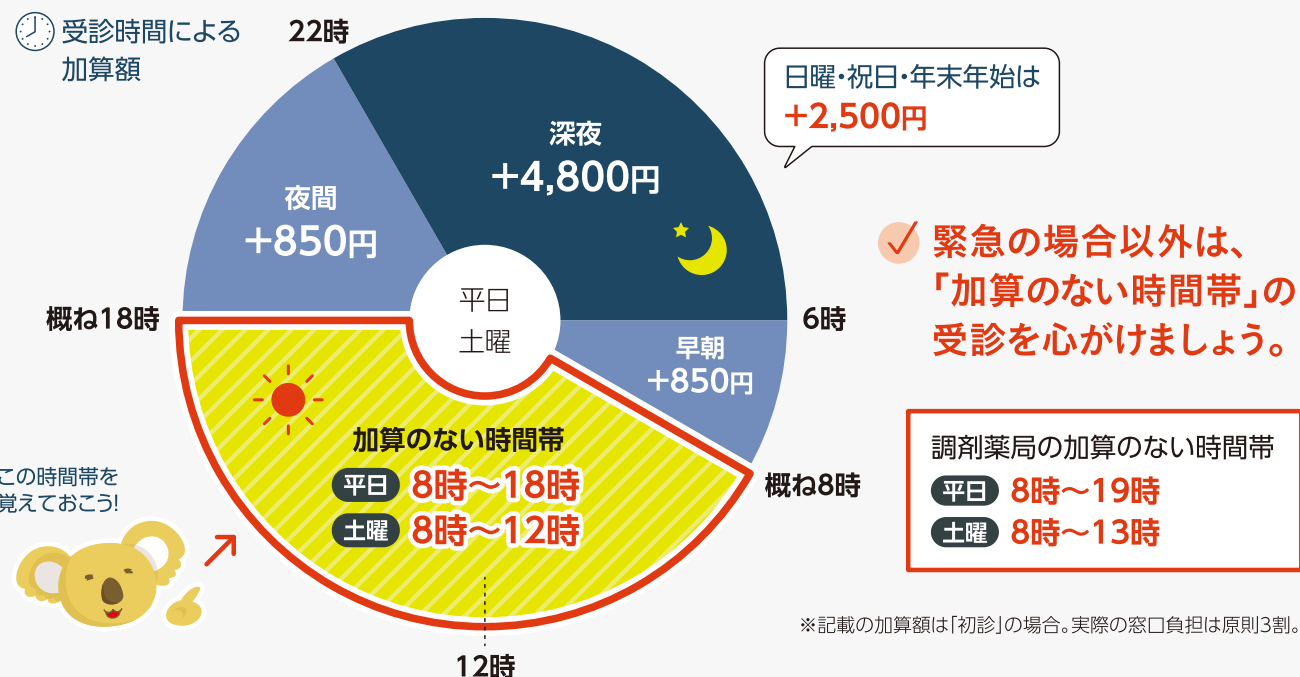
できること

その
1

定期的に健診を受け、カラダをチェック

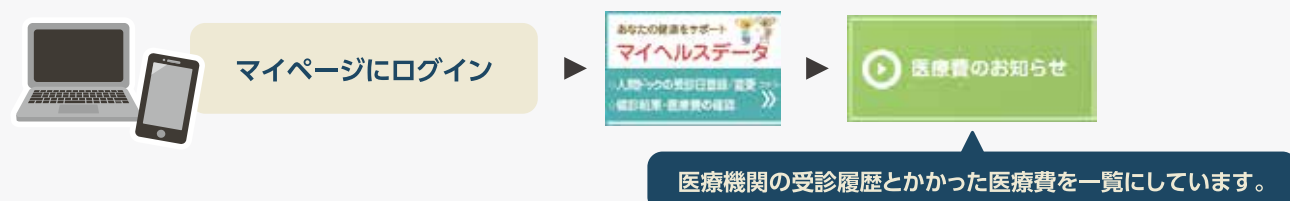
④ 受診時間を意識する

受診する時間によっては、加算料金がかかっているのをご存じですか？



⑤ 自分が使った医療費を確認する

健保ホームページの「マイページ」からみなさんの医療費をまとめてチェックできます。



✓ 医療費節約の意識を高めましょう。



これも大切！ 健康保険のルールを守る



例えば、「接骨院・整骨院にかかるとき」「治療用装具（コルセットなど）の費用を申請するとき」など、健康保険の給付を受ける際には所定のルールを守りましょう。**みなさんに納めていただく貴重な健康保険料を正しく公平に使うために**必要なことです。

健保ホームページをご活用ください

健康保険制度や各種給付金の申請方法を詳しく解説しています。

豊田合成健保

🔍 検索

▶ 保険給付ガイド



🧐 実践すれば「トク」をする！

5つのポイント

① かかりつけ医を持つ

- ◎ 体質なども把握してくれるので、早い診断と適切な治療が可能に
- ◎ 必要であれば、大病院への「紹介状」を用意してくれる

複数の病院に通うと、検査やお薬が重複してしまうからね



② 大病院に行くときは必ず「紹介状」を持参

「紹介状」を持たずに、いきなり大病院にかかるると特別料金が加算されます。

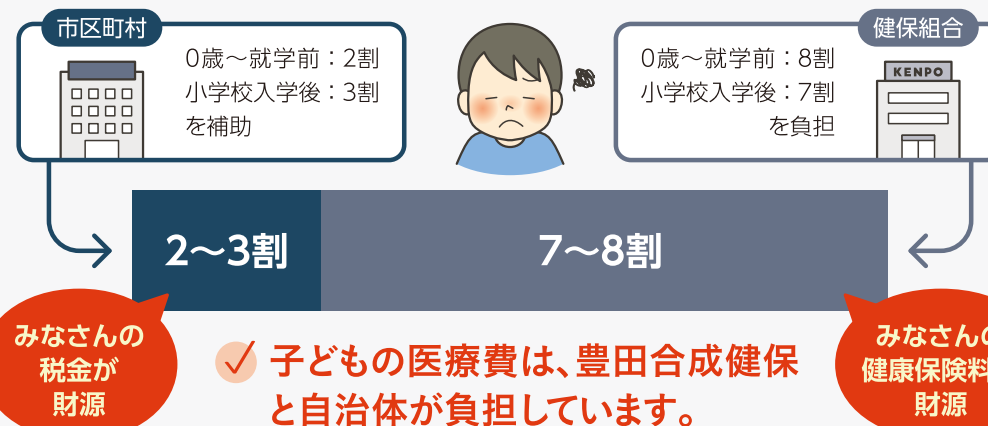
通常の医療費 (自己負担分)	特別料金	
	医科	歯科
初診料	+	+
再診料	+	+
	7,000円以上	5,000円以上
	3,000円以上	1,900円以上

健康保険の適用外のため
全額自己負担になります

✓ 「紹介状」があれば、特別料金は加算されません。

③ 子どもの医療費のしくみを知っておく

お子さんの医療費は、市区町村の補助で窓口負担が「0円」になることが多いですが、その財源は“みなさんのお財布から”ということをお覚えておきましょう。



その
3

医療機関はかしく受診する

高血糖は食事と運動で改善しよう

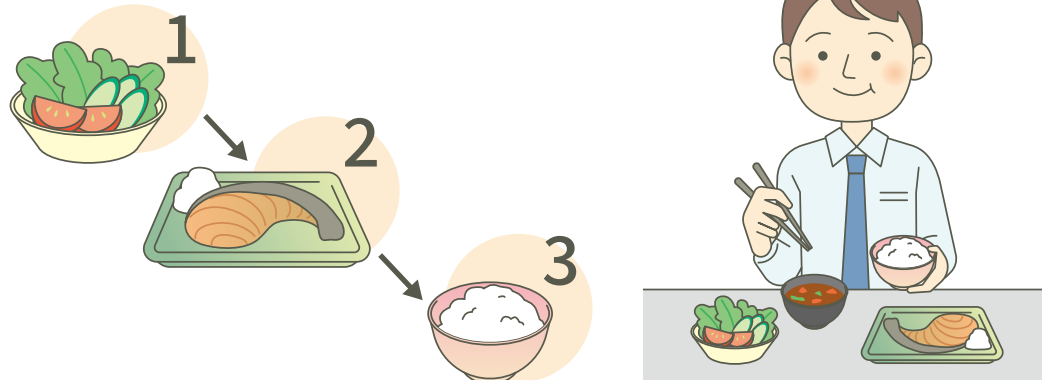
高血糖のおもな原因は、糖質のとりすぎだけでなく、早食いや食べすぎ、運動不足による肥満などもあげられます。

空腹時血糖やHbA1cが高い人

血糖管理プログラムで問題点が見えた人

今は正常でも予防のために！

食生活



1日3食きちんと食べる

食事の間隔が空きすぎると、食事をとったときに血糖値の急上昇を招きます。

早食いをしない

早食いをすると、血糖値が急上昇します。

野菜をたっぷり取る

野菜や海藻類に含まれる食物繊維には、糖質の吸収を抑える働きがあります。

野菜から食べる

野菜から食べると糖質の吸収を遅らせ、食べすぎも防げます。

★血糖値スパイクの予防に効果的

血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇・急下降をすること。インスリンの働きが弱くなると起こりやすくなる。血管にダメージを与えるので注意が必要。



運動

有酸素運動と筋トレを習慣にする

運動は、ブドウ糖の消費を増やし血糖値を下げ、インスリンが働きやすい体を作ります。

【有酸素運動】

ウォーキングなら、1回15～30分間、1日2回を目安にしましょう。

【筋トレ】

階段の上り下りのほか、洗濯や掃除などの家事も立派な筋トレになります。

★運動は血糖値が上がり始める食後30分～1時間に行うと効果的



重症化すると恐ろしい！
放置しないで

高血糖

高血糖って何？その基準は？

高血糖とは血液中のブドウ糖の量が多い状態のこと。自覚症状はありませんが、健診で次の2つの値を調べるとわかります。

高血糖の基準値

【空腹時血糖】100mg/dl以上 【HbA1c】5.6%以上

高血糖を放置すると糖尿病に!!

糖尿病が重症化すると...

合併症を引き起こすリスクがアップ

三大合併症

●糖尿病網膜症

失明の恐れあり！

●糖尿病腎症

腎不全から人工透析が必要になることも！

●糖尿病神経障害

手足の潰瘍や壊疽に進行することも！

脳梗塞

心筋梗塞

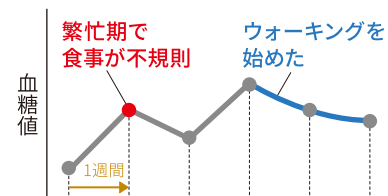
閉塞性動脈硬化症

こんなことが起きてしまうその前に！「高血糖」を指摘されたら、**今すぐ改善を。**

新たな血糖測定技術で、健康管理をサポート

グリコアルブミンに注目！

【直近の行動と血糖の変動の関係を可視化（イメージ）】



高血糖の判定には、健診での「空腹時血糖」または「HbA1c」の測定がスタンダードですが、豊田合成株式会社が出資する、スタートアップ企業「株式会社PROVIGATE」が週単位の平均血糖である「グリコアルブミン」を自宅で測定できる技術を開発。当健保では、この技術を活用した血糖管理プログラム“glucoreview®(グルコレビュー)”を導入しました。

ご利用対象者
※今年度

2年連続で特定保健指導（積極的支援）に該当している血糖リスクの高い方

ご自宅に案内を
お送りいたします

2025年
12月1日から

氏名表記における 外字対応を終了します

当健保組合では、これまでみなさんの氏名にJIS規格外の文字が含まれる場合、個別に外字を作成し対応してきました。昨今、政府の方針によるマイナンバー制度に伴う他機関との情報連携や電子申請の推進により、他機関などへのデータ交換において、外字文字が表示されないなど事務処理上の支障が生じることから、2025年11月30日をもって外字の取り扱いを終了します。

対象者の方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いします。

外字とは

コンピュータ機器の文字システム(JIS規格コードなど)にあらかじめ登録されていない文字を健保組合内で外字エディタ等を用いて字形を作成し、個別登録した文字のこと。

JIS第1水準、
第2水準漢字の
類似文字に置き
換えます。

2025年12月1日以降の表記例

高 (はしごだか) ▶ 高
崎 (たつさき) ▶ 崎

西 ▶ 西
濱 ▶ 濱

吉 ▶ 吉
瀬 ▶ 瀬

代替文字がない
場合はカタカナに
変更します。

- 当健保組合が発行するすべての文書が対象となります。
- 交付済みの「健康保険証」や「資格情報のお知らせ」などの差し替えはしません。
- 滅失、氏名変更、事業所転籍、定年再雇用による記号・番号の変更等があった場合は、外字ではない表記となります。

ご家族で表記が異なっても、ご利用にあたっては問題ありません

2025年12月1日以降、姓に外字が含まれる被保険者に新たに被扶養者が認定された場合「資格情報のお知らせ」などの姓の表記(文字)が被保険者と被扶養者で異なるケースが想定されます。あらかじめご了承ください。

2025年11月30日以前に発行

【被保険者】▶ 外字対応あり

例 資格情報のお知らせ

本人(被保険者)	令和6年11月1日交付
	豊田合成健康保険組合
	保険者番号:06231260
記号00000000	番号00000(枝番)
氏名	高橋 豊雄
資格取得年月日	平成24年4月1日

2025年12月1日以降に発行

【被扶養者】▶ 外字対応なし

例 資格情報のお知らせ

家族(被扶養者)	令和7年12月8日交付
	豊田合成健康保険組合
	保険者番号:06231260
記号00000000	番号00000(枝番)
氏名	高橋 豊美
認定年月日	令和7年12月1日

※イメージです。