



平成30年度任意継続被保険者の保険料

任意継続被保険者(※)の保険料は、退職時の標準報酬月額と、当組合被保険者全員の前年の9月30日現在平均標準報酬月額とのいずれか低い方に保険料率をかけて算出します。

平成30年度に使用する平均標準報酬月額について、下記のとおりお知らせいたします。

平成30年度(平成29年9月30日現在の平均)

360,000円(25等級) ※従前より変更なし

適用日:平成30年4月1日

※任意継続被保険者とは

退職すると翌日から健康保険の被保険者の資格を自動的に失いますが、2か月以上継続して被保険者であった方は、継続して当組合の被保険者となれるしくみがあります。これを「任意継続被保険者制度」といいます。



T・G特別医療共済会 インフルエンザ予防のポイント～日常生活でのこころがけ～

うつらない! うつさない!

まだまだ
気を抜かないで!!

1 石鹸で手洗い

2 適度な湿度を保つ

3 ふだんの健康管理

4 咳エチケットを守る

マスクは正しく着用!

5 早めの受診(診断)

急な発熱(朝から38度以上等)、全身の倦怠感等…要注意!!

6 人込みへの外出を控える

不要不急の場合は、人込みや繁華街への外出はなるべく控えましょう。

インフルエンザ予防接種補助

- 対象者** 一般会員およびその扶養家族(扶養家族は事前にトヨタ販売連合健康保険組合に登録された方に限る)
- 対象年齢補助金額** 生後6ヵ月～小学生(平成17年4月2日～平成29年7月31日生)……年度内2,000円まで補助
中学生～74歳まで(昭和17年10月2日～平成17年4月1日生)……年度内1,000円まで補助
- 対象接種期間** 平成29年10月1日～平成30年1月31日
- 申請書提出期限** 平成30年2月28日(必着) **申請書** 差込「インフルエンザ予防接種補助金申請書」

詳細は
ホームページで!

けんぽ インフォメーション

2018
VOL.199
冬号

平成30年1月15日発行



けんぽからの大事な情報が満載です!
ご家族向けの情報もあります。

トヨタ販売連合健康保険組合
〒461-0001名古屋市中区東区一丁目23番36号NBN泉ビル3F
TEL.052-952-2679
URL <http://www.toyota-hrkenpo.jp>

理事長挨拶

「時の流れ」「水の流れ」 そして「血の流れ」

～血流こそが健康の源泉。意思をもって血の流れの改善を～



理事長 伊藤隆之

組合員の皆様、明けましておめでとうございます。新しい年を家族・知人友人と無事迎えられたこととお慶び申し上げます。

今回のテーマは「流れ」。中高年の人であれば、一度は口ずさんだ『時の流れに身を任せ…』(テレサテン)。そして『明日嫁ぐ私に苦勞はしても笑い話に時が変えるよ心配いらないと笑った』(山口百恵、秋桜)。つまり、最初のキーワードは『時』。苦勞したこと、嫌なこと、あるいはこれから起こることへの期待・不安等に関しては、時が全てを解決してくれるという穏やかな生き方に通じる。**主語は『時』『時間』**。メンタルヘルス的な表現にすると「くよくよしても、しょうがない。なるようにしかならない」という、様々な思い・心配を捨て去って心を軽くしようということ。

2番目のキーワードは「水」。『友禅流し』。京都・加賀等などの友禅の産地での冬の風物詩。京友禅であれば、凍えるような鴨川の清流に職人が浸かり、水で友禅の生地についた余分な染料を洗い流し染色を定着させる工程。そのまま絵葉書になるような極めて日本的な素晴らしい光景。一方で日常的には、嫌な

ことを記憶から消去する、あるいは、なかったことにするという意味の『水に流す』という便利な表現がある。**ここでの主語は『水』**。雨が多く、清らかな河川がたくさん身近に存在する日本ならではの考え方。

この二つに共通するのは、「時」が「水」が、嫌なこと、余分なものを流し、消去してくれて、身軽になって明日からの生活にまた進めるといった有難い気の持ちよう。『流す』ことも大切という生活の知恵かもしれません。

そこで、3番目のキーワードは、「血液」。言うまでもなく、血液は、24時間365日一瞬たりとも止まることなく体内を駆け巡っています。そして、血液は新鮮な栄養分と酸素を血管を通じて運び、心臓への帰り道に老廃物を回収してくるという、体内の精密な流通システムの根幹をなすものです。したがって、血流に変調をきたすと、様々な体調変化が生じてきます。肩こり、頭痛、筋肉痛、腹痛等、およそ痛みと称されるものの本質的な原因は血行不良です。鎮静剤は一時しのぎであり対処療法に過ぎません。簡潔に表現すれば、健康な生活は、血流の確保に始まり終わります。最近、『血管年齢』が話題となっていますが、血管年齢を決定するのは毛細血管の量と血流の良さです。先日、

次頁に続く▶

「時の流れ」「水の流れ」そして「血の流れ」

～血流こそが健康の源泉。意思をもって血の流れの改善を～

お世話になっている内科医から血流確保に向けて日常的な心構えを教わりました。シャワーよりも入浴、ヨーグルトは温めて、バナナも温めて、筋トレよりも簡単なストレッチ(背伸び、手のひら指圧、深呼吸等)と簡単なことばかりでした。

しかしながら、血液の流れに関しては厄介なことが一つあります。それは、時とか、水のような『主語』となって、血液を流してくれるものがないということ。つまり、時の流れに身を任せていても「血流は良くなるらない」。体内の血液は水で流せない。他人任せではなく、自分が主語となり、血流をよくするという明確な意思を持たない限り血流は改善されないということです。

ここで最後の難関が待ち受けています。血流は、心拍・体温と同じように、自分の意思、つまり脳からの命令でコントロールすることは不可能なのです。緊張した時の「心臓パクパク」を意思で制御できたら、あるいは、発熱時に「解熱」を意思で制御できたら、どんなにか素晴らしいことか。

ここから少し解説調になりますがご容赦を。血流自体は制御できませんが、血管の周囲に張り付いて血管を緊張させたり緩めたりして血流を左右しているものが自律神経と言われるもの。これも「自律」と称

されるように私たちの意思では制御できないものです。しかしながら、自律神経は交感神経と副交感神経で構成されているため、「緊張・活発」をもたらす交感神経が優位になりがちの中で、これを呼吸により意識的に「緊張を緩める」「血流を良くする」をもたらす副交感神経を優位にすることが可能なメカニズムになっているらしいとのことでした。

説明が長くなりましたが、呼吸自体は、自分の意志で制御できるので、呼吸により結果的に血流を自分の意思の下に置くことができるということになります。そういえば、子供の頃、緊張した場面では「目を閉じて深呼吸」と教わってきました。内科医いわく、「4秒かけて鼻から吸って、6秒かけて口からゆっくり吐き出す、へそを引っ込めながら」。これにより、緊張が解けて、血流がよくなり、慢性的な肩こり・頭痛の改善も期待できる。さらに、仕事の面でも、運転する前、商談の前、プレゼンの前の緊張ほぐしに有効。そして、ゴルフのショットにも…?

最後に、「目を閉じて何も見えず…」目からの情報を遮断することも心の平静・血流を保つコツです。この歌詞は谷村新司でしたね。深呼吸、いつでもどこでもできます。さあ、始めましょう。気長に、地道に。

以上

JASRAC 出 1714462-701



当組合からのお知らせ (平成29年11月末までの変更分)

事業所統合

株式会社ジェイオー中部事業部

株式会社ジェイオー関東事業部

株式会社ジェイオー北陸事業部

株式会社ジェイオー九州事業部

株式会社ジェイオー

事業所所在地変更

トヨタ部品埼玉共販株式会社
さいたま市北区 → 埼玉県上尾市

株式会社トヨタモデリスインターナショナル
東京都杉並区 → 東京都調布市

株式会社トヨタホームさいたま
埼玉県久喜市 → 埼玉県岡岡市



みんなのお悩み、いろいろ解決!

ジェネリック医薬品を活用しましょう!



みなさまのおかげで、当組合の使用率は72%で全国平均以上です。引き続きご協力よろしくお願いたします!



お悩み 1

毎月かかる家族みんなのお薬代がたいへん・・・

ジェネリック医薬品なら、5割程度、中にはそれ以上安くなる場合もあります!



お悩み 2

今飲んでる薬、飲みにくくて・・・

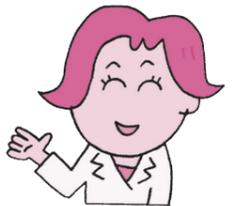
ジェネリック医薬品は、実績ある先発医薬品の特許切れの後に出てくる薬。形や大きさを変えたり苦みを抑えたり、後発品ならではの工夫がされたものもあります。



お悩み 3

安くなるのはいいが、自分に合うのかわからん・・・

「分割調剤」によって短期間だけ試してみることも可能です。お試し期間終了後、元のお薬に戻すことも可能です。



ジェネリック医薬品とは

先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に同じ有効成分で製造・販売される医薬品です。開発時間と費用が抑えられるため、その分価格が安くなります。新薬と同一の有効成分が、同一量含有され、同等の効き目があります。新薬とは異なる添加剤が使用される場合もありますが、有効性・安全性・品質について、国が厳格な審査のうえ、製造販売の承認をしています。有効成分は、長年、実際に利用されてきた実績があり、さらに、飲みやすさなど、さまざまな工夫が施されたものもあります。

まずは、医師・薬剤師に相談しましょう!



※すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

※実際の支払金額は、薬代の他に技術料や管理料等が加算されます。薬代の差額が少ない場合など、お支払い合計金額は変わらない、または高くなる場合もありますので、医師・薬剤師にお問い合わせのうえ、ご変更ください。



35歳以上の被扶養者の方へ

健診は1年に1回、必ず受けましょう!

当組合ではみなさまの健康管理のため、健診の費用補助を行っています。
「忙しいから」「どこも悪くないから」と先延ばしにせず、1年に1回は健診を受けましょう!

対象者

- 35歳以上の被扶養者(平成30年3月31日時点のご年齢)
- 平成29年4月1日時点から受診日まで継続して当組合に加入している方が対象です。
- 年度内に2回以上受診された場合は、後日、健診費用の全額を請求いたしますのでご注意ください。

受診期間

平成29年4月1日～平成30年3月31日

健診の種類と自己負担額 年度内に下表の①～③のいずれか1つをご受診ください。

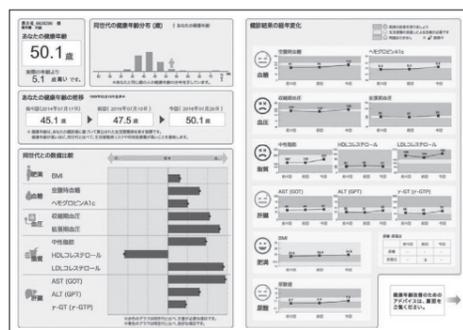
	① 日帰り人間ドック	② すこやか健診	③ 特定健診(40～74歳対象)	
健診費用 (ご参考)	(約40,000円)	(約22,000円)	(約8,000円)	
自己負担額 (●印の検査)	節目8,000円 (節目以外19,800円)	8,000円	無料	
受診場所	人間ドック指定医療機関(全国約450カ所)		市町村の指定する病院等	
実施期間	通年		通年 (一部市町村は期間限定)	
基本検査項目	問診・身体測定・血圧	●	●	●
	肺機能検査	●	—	—
	心電図	●	●	—
	眼底検査・眼圧検査	●	—	—
	胸部X線	●	●	—
	胃部X線	●	●	—
	血液検査・尿検査	●(34項目)	●(30項目)	●(9項目)
	便検査	●	●	—
	腹部超音波	●	—	—

※オプション検査などの詳細や受診にかかわる注意点、受診までの手順につきましては、3月末頃にご自宅に送付(未受診者には12月頃再送)した『平成29年度健診費用補助制度のご案内』をご覧ください。

あなたの「健康年齢」は何歳ですか?



- 当組合では、平成29年度より健診を受診された方に「健康年齢(*)」をお知らせしています。
- ※あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定・算出したもの
- 被扶養者の方へは、健診受診の3～4ヵ月後にご自宅に郵送させていただきますので、ご自身のいっそうの健康ステップアップにお役立てください。



(通知書イメージ)



つよい子になるぞ!!キャンペーン2017 取組み結果のご提出について

手洗いうがい・歯みがきの取組み結果を、アンケート回答ハガキにてご提出ください。
(回答ハガキは、エントリーいただいた方のご自宅に、エントリー記念品とあわせご送付済)

ご提出いただいた方には、もれなく参加賞をお送りします!

抽選で特別賞も当たるかも!



これからもご家族みなさまで「かぜ・虫歯」予防に取り組みましょう!



医療費控除(平成29年度)

平成29年分の確定申告から、セルフメディケーション税制と従来の医療費控除とのいずれか一方を選択できるようになりました。(制度等の詳細は国税庁ホームページ等をご覧ください)

1年間の医療費の合計が10万円を超える場合は医療費控除が受けられます

本人および生計をともにする家族が1年間(1～12月)に支払った医療費の合計が、10万円もしくは所得の5%以上であれば確定申告で医療費控除を受けることができます。
所得税の計算をするときに所得金額から医療費が差し引かれるため、税金の還付・軽減を受けられます。

計算式

$$\text{その年に支払った医療費} - \text{保険金などで補てんされる金額} = A$$

$$A - 10\text{万円または所得の5\% (どちらか少ない方)} = \text{医療費控除額 (最高200万円)}$$

● 健保発行「医療費のお知らせ」の取扱変更(平成29年分の確定申告から)

紙の場合 添付により明細の記入省略可 Web版の場合 電子申告(e-Tax)する際、医療費通知ファイル利用可
ご注意:公費負担医療や地方公共団体が実施する医療費助成などの対象者は「自己負担額」欄の記載額から公費負担医療の額を差し引く等、ご自身で額を訂正して申告ください。

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について

健康の保持増進等の取組み(予防接種、健康診断、がん検診など)を行い、かつ、制度対象となるスイッチOTC医薬品(医療用医薬品からドラッグストアで購入できる医薬品に転用されたもの)の購入額が12,000円を超える場合、確定申告で12,000円を超える額(上限88,000円)の医療費控除を受けることができます。(対象となるOTC医薬品は厚労省ホームページをご覧ください)



最後に歯医者に行ったのはいつですか?

習慣にしよう! 歯と口の定期ケア!

歯医者は、痛くなったら行くところ、と思っていませんか? 治療で痛みは消えても、虫歯や歯周病によって削られたり失われた歯は、もう元の状態には戻せません。だからこそ、予防はとても大事で、プロによる定期チェックとケアが必要なのです。

もっと早く行けばよかった...



定期健診で現在の歯と口の状況を確認!

もし虫歯が発見されても、自覚症状が出てからの治療に比べれば少ない治療で済みます。また、最近、なるべく削らない・抜かない・切らない、といった治療が主流になってきています。治療法については、歯のプロである歯科医としっかり話し合ってください!



歯石の除去や、現状に合ったお手入れ指導など

健診が習慣になれば、歯医者へ行く感覚が変わります! 食べる・話す・笑うために歯はとても大切! そんな楽しみをずっと持ち続けるためにも定期的に(年に2~3回)歯科健診を受けましょう!

定期的に美容院・床屋へ行くように、歯医者へも定期的に通って、自分の歯を守ろう!



組合員のみなさまは、(株)歯科健診センターと提携する歯科医院で、歯科健診を無料でお受けいただけます。年2回まで(半年に1回)ご利用いただけますので、定期的なチェックに是非ご利用ください。(二次検査・診察治療には費用が発生します。詳細は当組合ホームページをご覧ください)



健康ホットラインをご利用ください

電話健康相談サービス

健康・医療・介護・育児などの相談に、医師や保健師、看護師などの相談スタッフが分かりやすくアドバイスいたします。

電話健康相談受付時間

24時間・年中無休



メンタルヘルスカウンセリングサービス

臨床心理士などの心の専門家が、電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00~22:00(年中無休)

Web 24時間・年中無休

面談カウンセリング予約受付時間

電話 9:00~21:00(土曜日16時まで)(日曜・祝日・12/31~1/3を除く)

Web 24時間・年中無休(受付後、日程調整のご連絡をさせていただきます)

0120-124-783

通話料無料



<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名 toyota パスワード hrkenpo

同封の案内チラシに携帯用のカードもついておりますので、是非ご利用ください。



接骨院・整骨院の施術には、健康保険証が使える場合と使えない場合があります

○ 健康保険証が使える場合

外傷性の負傷のみ

負傷原因がはっきりしている急性または亜急性の、以下の負傷に限られます。

- 打撲
- ねんざ
- 肉離れ(挫傷)
- 骨折
- ひび(不全骨折)
- 脱臼

※内科的原因による疾患は含まれません

※骨折、ひび、脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です



× 健康保険証が使えない場合

病気による痛み原因不明の痛み

- 日常生活による単なる疲れや肩こり
- 単なる加齢からの痛み
- 特に症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術
- スポーツなどによる肉体的疲労からの回復目的
- 脳疾患などの後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 打撲・ねんざ・肉離れ(挫傷)で、外科・内科・整形外科など医療機関で治療を受けながら、同時に同一部位への施術で接骨院・整骨院にかかっている場合
- 通勤中や勤務中の負傷(健康保険ではなく労災保険の適用)

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が、健康保険組合など保険者により「健康保険証が使えない場合」と判断されたときは、治療全般について自費となります。

3ヵ月以上にわたって症状の改善がみられない方へ重症化を防ぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をおすすめします。

長期にわたって接骨院・整骨院にかかりながら、症状の改善がみられないときは、医師による治療が必要な傷病も懸念されます。早期治療につなげるため、まずは医療機関を受診してみましょう。

→ このような例もあります!

- ひざの周辺に痛みがあり、接骨院で「打撲」とされ半年間施術を受ける。のちに「脛骨骨肉腫」と判明。
- サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期間施術。のちに「腰椎骨折」が判明。
- 腰痛のため施術を受けていたが、のちに「腎臓がん」だったことが判明。



施術を受ける際にご注意ください

1 負傷の原因を正確に伝えましょう

2 接骨院・整骨院で発行する療養費支給申請書の内容(負傷原因・負傷名・日数・金額など)をよく確認し、自分で署名しましょう

3 領収証は必ずもらいましょう

当組合では医療費適正化の一環として、接骨院・整骨院で施術を受けた方に負傷原因や施術内容(部位・回数)などの照会を行う場合がありますので、ご協力をお願いいたします。