

けんぽ インフォメーション

2021
VOL.208
冬号
2021年1月15日発行

健康づくりの事例がわかる

全国の
加入事業所を紹介

P.2~5をご覧ください。

ご家族皆で読みましょう

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名古屋市中区泉一丁目23番36号NBN泉ビル3F TEL.052-952-2679 URL <http://www.toyota-hrkenpo.jp>



新年あけまして おめでとうございます。



理事長 阿部 豊久

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、新しきよき年を健やかに迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当組合の事業運営につきまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナウイルス感染症の発生により激動の1年となりました。国の緊急事態宣言を受けて、県をまたいでの移動の自粛や在宅勤務の推奨、学校の休校措置等、皆さまにおかれましても大きな影響があったものと思います。

当組合の財政にも影響は及んでおり、9月の算定(4~6月の報酬により今後1年間の報酬を決定する作業)の結果、全被保険者平均の報酬月額が前年実績から1万円も下がり(365千円→355千円)大幅に収入が減りました。一方、皆さまが感染予防のため病院の受診を控えられたことで、医療費が前年をやや下回ると見込まれ、今年度の収支は予算を確保できる見通しです。

来年度に向けて報酬月額や医療費がどのように推移するのか不透明な状況ではございますが、当組合といたしましては、これまで通り事業運営の効率化に一層努めることはもちろん、国の指針に沿った「データヘルス計画」(健診データなどに基づく独自の保健事業の推進)を着実に実施することで、医療費適正化をさらに進める所存です。

昨年我々が経験した新型コロナ禍での【ニューノーマル対応】は、今後も働き方、生活において“変化への対応”が求められ、それが新しい日常となってまいります。人生100年時代の到来も重なり、新たな発想で、企業が、自分自身がどう社会に貢献していくかを考える時が来たと思います。そのためにも、まずは【健康第一】です。

皆さまご自身やご家族の健康維持・増進に、当組合は一層寄り添い、お役に立てますよう、健康保険事業を進めてまいりたいと存じます。

最後になりましたが、本年が皆さまにとって健康で幸多き一年となることをお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。



オフィスでつくる
みんなの健康!
会社紹介

トヨタエルアンドエフ東京株式会社

通称(トヨタL&F東京)

■社 東京都品川区東品川3丁目7番6号 03-3472-5211
■概 代表取締役社長/浅井 裕章 ■設立/1964年2月
■従業員数/313名(2020年6月現在)



全国に40の販売店をもつトヨタL&Fカンパニーの中でも、日本の縮図とも言える首都圏で成長を続けるトヨタエルアンドエフ東京株式会社。L&Fの頭文字が意味するのは、Lがロジスティクス(物流)、Fがフォークリフト。物流の課題解決を提案するソリューション事業と、シェア60%以上を誇るフォークリフトの販売事業の2本柱で顧客のニーズに応えています。2020年には健康宣言を行い、未来に向けての新たな目標を設定。また、同年には健康経営優良法人にも認定されました。



代表取締役社長 浅井 裕章さん

健康も仕事もPDCAをしっかりとまわせば、うまくいく!

トヨタL&F東京で何より大切にしているのは、「健康」「安全」「コンプライアンス」の3点。この3つを土台にして事業を展開しています。中でも近年意識が高まっている「健康」に関しては、2020年4月に健康宣言

を行い、健康経営優良法人に認定していただくことができました。この活動を通じて改めて健康の大切さについて考えることもできたと思います。会社の発展は従業員の幸せがあってこそだと思っていますが、健康なくして幸せをかたちにすることはできません。また、幸せをかたちにするためには、従業員の皆さんに健康で元気に家族の元に帰っていただけるようにすることが会社の大切な使命だと思っています。

私は、健康を守るというのは、仕事の進め方や問題解決の方法と似ている部分があると考えているんです。仕事と同様、健康もPDCA(Plan<計画>・Do<実行>・Check<評価>・Action<改善>)をきちんとまわしていけば、成果に結びつくはずなんです。

たとえば、私にはいま「BMIの数値を30以下に下げましょう」という宿題が出されているのですが(笑)、P=健康になるためにBMIの数値を下げようと計画する。D=そのために食事の内容を考え、適度な運動もする。C=今日は何キロカロリーくらい摂取したか、どのくらい歩いたかをチェックする。A=チェックによって、食事が多すぎれば減らすし、歩く距離が足りなければ増やしたりする。こうしてPDCAをしっかりとまわし、それが目標の達成につながればさらにやる気にもなりますね。仕事と同じです。それに健康は数値化できますからね、それもわかりやすくて良いと思っています。

私も、自分の目標を達成するためにラジオ体操を休みの日も休まずすることや、マンションから降りる際はエレベーターを使わず階段にすることなどで、少しでも身体を動かすように努力しています。

コロナの感染拡大で、働き方に対する考え方も変わってきましたが、中途半端な部分も多くあると思っています。今後はインフラもきちんと整備した上で意識改革も行い、抜本的な働き方改革を進める必要があると考えています。こうした意識改革を行う上でも、健康経営は良い影響を与えてくれると思っています。

2020年4月の健康宣言以来、健康への関心が、より高まりました!

同社で働く従業員の健康管理をまとめるのは、管理部の皆さん。中でも池田さんと、専任で勤務する保健師の藤原さんが強豪なタッグを組み、具体的なアイデアを打ち出して健康推進活動を具現化しています。アイデアマンの社長が直接提案をもちかけることもあり、それを部署内で企画にまとめ、実行に移すこともあるそう。

2020年4月に健康宣言を行ったからは、これまで以上に社内で健康づくりへの関心が高まり、「健康管理を受け持つ管理部としてのやりがいも増えた」と池田さん。コロナ禍の影響でイベントの開催などには制限ができましたが、オンラインを利用するなど、時代に合わせた健康推進を今後も積極的にすすめていく予定です。



アイデアマンの社長が、管理部にいるんな提案をもちかけることも。



会社を退職した後の第2の人生も健康で過ごしていただけるように、皆さんの健康づくりをサポートしていきたいです。さらに健康への意識を高めてもらえるよう、がんばります!



任期はあと1年弱なのですが、社員全員が健康で、安全に、安心して働ける職場であることを第一にして、従業員の健康づくり、健康の維持と増進のために力を尽くしたいと考えています。



皆さんがどれだけ良い仕事をして、病気になってしまっても意味がありません。それを理解してもらえればと思います。努力してくださる姿を見ると、本当に嬉しいです!



今後は企業内でも高齢化が進むと思いますが、年齢を重ねても自分らしい生き方や働き方ができるように、健康づくりの大切さを伝えていきたいと思っています。

地域の
おすすめ品を
ご紹介

手土産

御菓子司 新正堂 「切腹最中」

「切腹最中」というインパクトあるネーミングの和菓子を販売されているのは大正元年創業の新正堂さん。こちらのお店があるのは忠臣蔵で有名な田村邸のど真ん中、浅野内匠頭が切腹した場所です。食べても美味しい「切腹最中」は取引先へ謝罪に向かうサラリーマンの必須アイテムとなりつつあります! 手土産にはとても縁起のいい「景気上昇最中」や、見て楽しい「義士ようかん」もおすすめです。

■東京都港区新橋4-27-2
■TEL:03-3431-2512
■営業時間:
9時~19時(月~金)、
9時~17時(土)



BMIチャレンジで 2023年までに 肥満ゼロに挑戦中!!

チャレンジはどんな方法?

対象は「BMI35以上(グループA)」と「BMI30以上(グループB)」とし、管理部からメールなどで連絡、指導をスタート!

体重や食事、運動、飲酒のあり・なしなどを記入した問診票の提出。
その後個別面談し、
①食事、②運動の目標を決定。

各自、毎日体重測定を実施。

グループAは、2週に1回、
グループBは月1回、メールで
体重管理シートを提出(努力義務)。

保健師による個別フォローアップ(メール、電話、直接など)で、アドバイスを行う。

目標達成!?

From
成功者

「3カ月で-14kgを達成!
「チャレンジがきっかけでダイエットに成功!」

痩せたいと思ってなかなか実行できませんでしたが、このチャレンジがきっかけとなって、順調に体重を減らすことができました。まず指導に沿って体重を毎日量り意識づけました。あとは甘いものを減らしたり、お酒を炭酸に変えるなど食生活にも気をつけています。ウォーキングは毎日1万歩が目標です。体重が減ってくると、よりやる気が出ますね! このまま維持できるようにがんばります!



物流システム部
ソリューショングループ
市村 勝己さん

From
保健師さん

保健師
藤原 真紀さん

「食べる[量・時間・頻度]
調節で無理なく痩せて!」

無理に痩せると、リバウンドにつながることが多いため、食の好みや運動の仕方など、一人ひとりに合ったアドバイスを心がけています。たとえばコンビニで食事を購入する人には、コンビニでのおすすめのメニューを提案。また、甘いもの嗜好品はすべてやめるのではなく、量・時間・頻度のコントロールができればOK、というようにがんばり過ぎない方法をおすすめしています。

From
家族

池田 裕子さん

「妻より、会社の声がかつくと
「会社からの声かけ、
助かります!」

同社で共に働く池田さん夫婦。ご主人は健康診断の結果、BMIが30以上となり、このチャレンジの対象者となりました。「今回のチャレンジ前までは私が言っても無理だったのですが、今は毎日体重を量ったり、歩いたり、毎日がんばってくれています。おかげで検診の結果も良くなりました!」

「生活習慣病予防
セミナーも開催!」

昨年はBMIの数値が高かった人を対象に「生活習慣病予防セミナー」を4回開催。専門のインストラクターによるウォーキング指導や、運動と食事に関するレクチャーなどが行われました。今後も開催される予定です。



和気あいあいとした雰囲気の中で開催されたセミナー。楽しみながら身体を動かしました。

働きやすい会社にするため、みんなでがんばってます!

建物内禁煙実施!
2021年からは、喫煙所も全撤廃!



同社では喫煙率も高めで、2020年2月のアンケートでは35.1%が喫煙者でした。そこで喫煙率を少しでも下げようと、4月からは社屋建物内での喫煙を禁止。屋外喫煙所での喫煙は、休憩時間のみとしました。さらに、2021年4月からは屋外喫煙所の全撤廃が決定。「辛い人もいますが、なんとかがんばってもらいたい」と社長の浅井さん。また、タバコに関するセミナーをオンラインで開催。希望者全員が参加できるセミナーとし、タバコの害などの知識を共有しました。

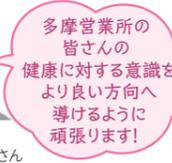
若手を抜擢、健康づくりのサポート役

事業所が9つに分かれている同社では、それぞれの事業所に「健康づくり担当者」を2020年から新設、健康管理を担う管理部のサポートを行っています。この役に抜擢されたのは、入社1~3年目の若手従業員約20名。健康に対する会社としての考え方を知らなかったり、さまざまな部署との人脈づくりを知らなかったり、狙いの一つです。

任期の間は
営業所内の運動促進に
努めます!



大田営業所
齋藤 優真さん



多摩営業所の
皆さんの
健康に対する意識を
より良い方向へ
導けるように
頑張ります!

体重計・血圧計は全事業所に設置



社長自らも、
健康チェックに
役立てています!

全事業所に体重計と血圧計が設置されており、自由に使用することができます。

ラジオ体操とともに始業!

毎朝、始業と同時にラジオ体操第一のメロディーがオフィスに流れ、軽くウォーミングアップをしてから仕事をスタートさせます。体操は全事業所で実施されています。



毎朝全員で、ラジオ体操!

防災も
万全!

デスクの椅子には、一人ひとり非常用持ち出し袋がセットされており、災害への備えも万全。中には収縮式ヘルメットまで入っています。



健康教育は
新人時代から!

同社では、入社したばかりの新入社員にも健康教育を実施。会社には従業員の健康を守る義務があると同時に、自らが健康を守る重要性を伝えていきます。

女性のための
健康セミナーも開催!

女性従業員は、全体の15%ほどと低めの会社ですが、女性に向けた健康セミナーも開催。今後は、各年代別の悩みなどに沿ったセミナーを開催予定です。

ラインケアの促進で、
メンタルヘルス対策

従業員のメンタルヘルスを守るために重要だとされる「ラインケア」。それには、管理者の意識向上がより必要だとして、管理者に対してラインケアの理解度をアンケート調査。さらに講演会を実施し、知識や対応方法などを身につけました。

部活動もがんばっています!

部署を超えた仲間が集う、野球部、駅伝部の活動も盛んです。



生活習慣改善プログラム 2020

30代被保険者の有志8名による生活習慣改善プログラムの最終ミーティングを、当健保組合会議室にて開催しました。プログラムの開始から約8か月が経過し、参加者はオンライン特定保健指導やFitbitを活用しながら、生活習慣の改善を試みて「ダイエット・禁煙」に取り組んできました。

新型コロナウイルス感染拡大防止策として愛知県外参加者はリモート参加という形にしたため、残念ながら最後まで全員集合は叶いませんでしたが、取り組みや成果、反省などお互いに報告しあい、専門家からのアドバイスをもらうことで今後の自身の健康管理に役立てる良い機会となりました。

皆さんも若いうちから悪しき習慣を断ち切り、将来に向けて健康貯金していきましょう!

最終ミーティング報告



成果報告

全員で約30kgの減量に成功! ☆

01



トヨタモビリティ東京(株)
池永 雄亮さん
ゆっけ

結果は-2.4kg 体に変化が!

体重の目標は達成できませんでしたが、私はプログラムをきっかけに「炭水化物を控える」として「ウォーキング」が定着しました。運動をすることで確実に体に変化がでます。以前は着ることができなかった服が入るなどの小さな喜びがあり、プログラムに参加できて良かったと思っています!

02



(株)トヨタエンタプライズ
牧岡 司さん
maiky

2.5kgの減量ができました○

新しい取り組みに参加させてもらって大変勉強になりました。当初の目標は達成できませんでしたが、健康について考える良い機会になり、今まで全く気にしていなかった食事に気を遣うようになりました。ダイエットは仕事が忙しいと後回しにしてしまいがちですが、甘えることなく今後も継続してダイエットを続けたいと思います!

03

禁煙大成功◎ ダイエットは△…!

残念ながらダイエットはイマイチでしたが、運動習慣は身につきました。(毎日1万歩以上歩きます!) また、私が禁煙することで、同僚の何人かが一緒に禁煙に取り組んでくれて、会社全体にもいい影響を与えられたと思います! 禁煙は本当にオススメです!



福岡トヨペット(株)
水本 樹宏さん
たっ

04

リバウンドを乗り越え、8.8kg減量◎

一番体重が減った時にきつかった結婚指輪をはめることができました! しかし、お盆にリバウンドしたことで抜けなくなってしまいヒヤヒヤ。減らすのは大変だが、増えるのは一瞬ということを改めて実感。今後も気を引き締めて頑張ります!



(株)トヨタシステムズ
川道 真弓さん
まゆまゆ

05

晩酌をやめて、4.7kg痩せました!!

当初の目標は達成できませんでしたが、メンバーとさまざまな取り組みに参加でき、良い経験となりました。そして私の最大の成果は絶対にやめられなかった毎日の晩酌をやめられたことです! 生活習慣の改善には『はじめの一歩』が重要だと痛感。さあ皆さんも勇気を出して一歩踏み出しましょう!

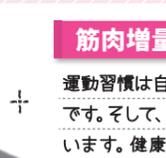


トヨタモビリティパーツ(株)
今井 康輝さん
イマコー

06

筋肉増量に成功しました☆

運動習慣は自分の意識が変わることが重要です。そして、仲間がいると続けやすいと思います。健康は priceless! 自分が病気になり辛い思いをしないためにも、健康は自分の手で作る意識を持ち、運動はストレス解消のために今後も継続していきます。



(株)トヨタシステムズ
高網 雄介さん
メリハリダディ

07

コツコツと、3.3kg減量させました!

今までは気持ちのいいタイミングで終わってしまったダイエットでしたが、なんとか続けることができました。なかなか一人で生活改善に取り組むのは難しいので、周囲を巻き込むことが長く続ける秘訣だと思います!



大阪トヨタ自動車(株)
田路 剛之さん
たるちゃん

08

7.0kgの減量に成功◎

このプログラムに参加したことで、ゴロゴロしていた土曜午前自転車に乗ることを習慣づけられました。逆にできない日があるとソワソワするほどです。コロナ禍で在宅勤務が増えたこともあり、目標値には届きませんでしたが、ここで取り組みをやめず継続します!



(株)トヨタシステムズ
長澤 健介さん
すけ

当組合からのお知らせ

組合会議員の交代

敬称略

事業所名	氏名
トヨタ輸送中部株式会社	成瀬 定行

マイナンバーカード
もう持っていますか?

マイナンバーカード取得するまでレポート!

マイナンバーカードは2021年3月から、健康保険証としても利用できる仕組みが導入されます。行政手続きや身分証明以外にも今後ますます暮らしを便利にするマイナンバーカードを実際に取得するまでをレポートします。

まずは交付申請!

今回はスマホから申請をしました。パソコンや郵便でも申請できます。



STEP4で顔写真を登録するURLの送付先になるので、スマホがおススメ

2通のメールが届く!
①STEP4以降のURL
②4桁の認証コード

④4桁の認証コードを入力して顔写真の登録

生年月日を入力し申請終了!!
受付完了メールが届けば正常に終了です。

事務所の白い壁の前でスマホで撮影した写真を利用。自撮りが可能なのは楽ですね。

事前に必要なものは「マイナンバー通知カード」と顔写真のみでした!



自撮りが苦手な人は! 街の証明写真機パターン!



通知カードを読み取る機能がある証明写真機では撮った写真を転送してくれるまま申請できます。画面の指示に従って、操作するだけで面倒な入力などは一切ありません。明るい照明できれいな写真をカードに利用できます!

区役所では2種類の暗証番号*を設定するので事前に考えておきました。

あっという間にマイナンバーカードゲット!



3週間後受け取りへ! (お住まいの自治体によって異なります)

居住地の区役所から交付通知書が到着。区役所を訪れ受け取ります。

交付通知書には受け取る場所や受け取りに必要なものが解りやすく記載されています。受け取りにはこの交付通知書とマイナンバー通知カード、運転免許証やパスポートなど本人確認書類が必要です。

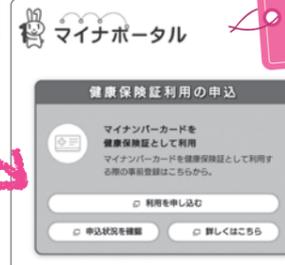
*【2種類の暗証番号】
署名用電子証明書: 英数字6文字以上16文字以下
利用者証明用電子証明書などで利用: 数字4桁



ここからは保険証として使用するために

マイナポータルインストール!

このままでは保険証として利用できませんので、マイナポータルAPをインストールしてマイナンバーカードとの紐づけ、保険証として利用できるようにする手続きをおこないます。



マイナポイント申請時に同時に申請することも可能です!

マイナポータル利用者登録をすると、行政サービスの検索や申請、届出が簡単にできます。今後いろいろな機能が追加される予定もあります。

今回は名古屋市での取得をご紹介しました。必要な時間など自治体によって異なることがあります。マイナンバーカードについて詳しくはマイナンバーカード総合サイト [https://www.kojinbango-card.go.jp/] でご確認をお願いします。

インフルエンザ予防接種補助金申請書【令和2年度用】

保険証の記号・番号 (※ご注意：06230890 は違います)	事業所名 (任継の方は不要)	会員名 (会員も申請する場合は申請者記入欄に記入要)
—		印

次のとおり請求します。補助金の受領は健保担当部署責任者に委任します。

申請者記入欄	予防接種補助対象者名 (会員・被扶養者のみ)	生年月日 (和暦)	接種日①	接種日② (12歳以下のお子様のみ記入可)	接種費用(合計)
			昭和・平成・令和 年 月 日	月 日	月 日
		昭和・平成・令和 年 月 日	月 日	月 日	円
		昭和・平成・令和 年 月 日	月 日	月 日	円
		昭和・平成・令和 年 月 日	月 日	月 日	円
		昭和・平成・令和 年 月 日	月 日	月 日	円

委任欄 補助金の受領を健保担当部署責任者 印 に委任します。

T・G特別医療共済会 理事長 殿

提出日 令和 年 月 日

上記のとおりインフルエンザ予防接種を実施しましたので補助金の申請をいたします。

領収書糊付け箇所(左とじ) ※ホッチキス・セロハンテープ厳禁
申請書からはみ出ないように重ね付けしてください

補助対象接種期間：令和2年10月1日頃～令和3年1月31日

申請書提出締切日：令和3年2月19日 必着

**必要事項：太枠内（保険証の記号・番号・事業所名・会員名・
予防接種補助対象者名・続柄・生年月日・接種日・接種費用）の記入、
会員名欄への捺印、領収書（コピー）の添付**

提出先：会社の窓口部署（任意継続の方は共済会事務局）

共済会事務局：〒461-0001 名古屋市東区泉一丁目23番36号 NBN泉ビル3F
トヨタ販売連合健康保険組合内 T・G特別医療共済会

【注意事項】

- ① 委任欄は何も記入しないで会社の窓口部署（任意継続の方は共済会事務局）へご提出ください。
- ② 補助対象は会員・被扶養者（接種日時点トヨタ販売連合健康保険組合の資格のある方）です。
- ③ 自己負担額が補助金額を下回った場合は、自己負担額まで補助いたします。
- ④ 年度内にお一人様一回限り補助いたします。
- ⑤ 補助金は会社経由でお支払いいたします。また任意継続の方は、任意継続資格取得時の登録口座へお支払いいたします。
- ⑥ 領収書について
 - ・ 領収書(コピー)は必ず添付してください。
 - ・ 「領収書糊付け箇所」に左とじで糊付け（ホッチキス、セロハンテープ厳禁）してください。
 - ・ 領収書は返却できませんのでご注意ください。（特にセルフメディケーション税制申告で領収書（原紙）を使用される方）
- ⑦ 2回接種の場合について（12歳以下のお子さま）
 - ・ 申請は2回分を1度にまとめて申請してください。
 - ・ 接種日①、②を記入し、接種費用欄は2回の合計額を記入してください。
- ⑧ 提出締切日を過ぎての申請は受理いたしません。 **必ず提出締切日までにご提出**ください。

※ 申請についてご不明な点は、早目に会社の窓口部署または共済会事務局までお問合せください。

※ ご記入いただいた個人情報は補助金支給以外の目的で使用することはありません。