

みどりのたより

健康保険組合

- ・インフルエンザ予防接種の補助を実施します … P2
- ・家庭用常備薬購入斡旋のお知らせ … P2
- ・本人ドック受診状況 ……………… P2
- ・主婦ドック等申込状況 ……………… P2
- ・マイナンバーの提出について …… P3
- ・健康体操のすすめ ……………… P4～P6
- ・こっそり美ボディ ……………… P7

企業年金基金

- ・年金制度について理解を深めましょう ……………… P8～P9

2016
AUTUMN



インフルエンザ予防接種の補助を実施します

昨年と同様に、期間内に予防接種を受けられた**被保険者**に補助金を支給いたします。

補助金額はお一人1,000円が上限です。実施期間・申請方法等詳細は健康保険組合ホームページに掲載している実施要領をご覧ください。**兵庫トヨタ自動車健康保険組合** **検索**

補助金請求には**領収書(原本)**が必要となりますので、予防接種を受けられた方は、必ず領収書を受け取っておいていただくようお願いいたします。

インフルエンザに罹ると業務にも支障が出ますので、できるだけたくさんの方にご利用いただきますようお願いいたします。

家庭用常備薬購入斡旋のお知らせ

本年度も『常備薬の斡旋事業』を実施いたします。最近では歯周病が心臓・循環器疾患や糖尿病など他の生活習慣病に影響を及ぼすことが明らかになってきておりますので、今回は口腔ケア商品の充実を図っています。**お申込みに際して健康保険組合から500円の補助も復活しました**ので、よく吟味してお求めいただき、健康管理や病気の予防、初期対応等にお役立てください。(任意継続被保険者の方もお申込みいただけます。)

申し込み締め切りは10月末、お届けは11月下旬から12月上旬の予定です。なお、実施要領等ご案内は健康保険組合のホームページに掲載しています。

●申込の流れ



平成28年度 本人ドック受診状況

今年度は、脳ドックの補助を再開したことや、これまで受診できる施設がなかった加古川エリアに新規契約施設ができたことも大きく影響し、受診者数は過去最高となったことに加えて長期未受診からの受診者も増え、連続2年以上未受診者は前年度から87人減少しました。

最近ドックを受診されていない方は、来年度には必ず受診していただきますようお願いします。

対象者数	受診者数(見込)			受診率	前年差	前年度受診者数	連続2年以上未受診者数
	半日	日帰・2日	合計				
2,761	364	1,320	1,684	61.0%	+ 5.0%	1,514	806

※受診ベース、前年差は前年度最終実績との比較

平成28年度 主婦ドック等申込状況は前年並み

今年度はほぼ前年並みの申込状況となっていますが、残念ながら連続未受診の方はかなり増加しています。ご存知のようにドックには「がん検診」の意味合いが強く含まれています。最近当組合内でも乳がんや子宮がんの発症が目立ってきておりますので、「私は大丈夫」と過信せず、できれば毎年か少なくとも2年に1度は受診していただきますようお願いします。がんは発見が早ければ早いほど治る可能性が高い病気ですので、毎年の健診が大切です。

対象者数	申込者			申込率	申込率前年差	前年度受診者数	連続2年以上未受診者数
	主婦ドック	巡回健診	合計				
1,452	387	93	480	33.1%	+ 0.4%	481	813

※申込ベース、申込率前年差は、前年度最終受診実績との比較

※表紙の写真について

平成22年度の日本赤十字社兵庫県支部からの表彰に続いて、この度「日本赤十字社功労感謝状」(本社表彰)を受賞しました。これからも献血事業へのご協力をよろしくお願いします。

① 心の相談室「ハートフレンド」のご案内

メンタルヘルスカウンセリング事業 (兵庫トヨタ自動車健康保険組合 委託先:ティーベック(株))

皆さまのマイナンバーの提出は 12月頃を予定しています

健康保険の事務では平成29年1月からマイナンバーを使用します。このため、加入者の皆さんにはマイナンバーをご提出いただきます。12月頃に事業所を通じてのご提出を予定しておりますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

なお、**任意継続被保険者とその被扶養者の方は直接健保組合にご提出**いただきます。

●事業所に勤務している方とその被扶養者（家族）の方

健保組合に直接マイナンバーをご提出いただくのではなく、事業所（会社）を通じてご提出いただく予定です。

**被扶養者（ご家族）の分も
事業所経由で提出します**

被扶養者のマイナンバーについても被保険者が本人のマイナンバーであることを確認し、事業所（会社）経由で健保組合に提出します。

●任意継続被保険者とその被扶養者（家族）の方

健保組合に直接マイナンバーをご提出いただきます。
提出方法等につきましては、後日、別途お知らせします。

健保組合で利用されるまでのスケジュール

平成28年12月頃

事業所（会社）経由で健保組合に個人番号を提出

※任意継続被保険者の方は健保組合に直接ご提出いただきます。

平成29年1月

健康保険の事務で使用開始

- 各種申請書への個人番号記入欄が設置される予定
- マイナポータルの運用が開始され、WEBサイトから自分の個人番号の利用状況が確認可能に

平成29年7月

行政機関等の情報連携を開始

- 健保組合から直接関係機関に所得情報、住民票情報を確認可能に

規程を新設・変更し
マイナンバーに
対応しました

マイナンバーは法律で「特定個人情報」に定められ、厳重に取り扱うことが定められています。当健保組合でもマイナンバーを利用するにあたって規程の新設・変更を行い、特定個人情報の取り扱いに対応しました。

●制度の詳細については内閣官房のWEBサイトをご覧ください。 [マイナンバー社会保障・税番号制度](#) 検索

② このような悩みをお持ちではありませんか？

- 職場の人間関係で悩んでいるが誰に相談していいかわからない。
- ストレスで最近眠れない。

等々



どこでも、だれでもできる 健康体操のすすめ

いつでもできるから
毎日続けることが大切

健康体操は、広い場所も特別な用具も必要ありません。いすに座ったままでもできるので、職場で、自分に合った時間にいつでもできるというメリットがあります。この本で紹介する体操は、吐く息を重視した呼吸法を用いて、ゆっくり筋肉の緊張をとり、自然に酸素を吸いながら行う体操です。この体操を毎日続ければ、月に一回、一週間に一回の激しい運動よりも効果があります。からだに無理な動きや、激しい動きもありません。若い方から中高年の方までマイペースでじっくり。



疲労を上手にとるにはこの時間帯に

例えば、午前9時から午後5時までが就業時間の人の場合、以下の時間に体操をすれば効果的です。



午後三時の休憩の前に

午後三時ごろには、一日のかでも最も大きな疲労のピークが訪れます。お茶を飲んで休憩する前に、とくに首や肩、そして背中や腰の疲労をとり除く体操をします。

昼休みには

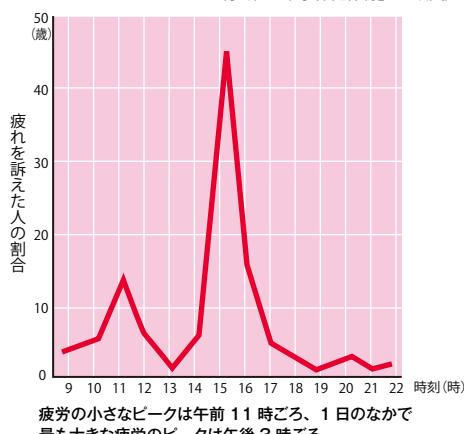
外に出てフツフツと息を吐きながら遠足で歩き、憩える場所に来たら、ひざ・足首・全身の伸びなどの体操をしましょう。仕事の疲れもとれ、昼食もおいしくなるかもしれません。

午前十一時ごろ

仕事を始めてからほんの一時間、午前十一時ごろに疲労の小さなピークが訪れます。疲れすぎないように、いすに座ったままでできる軽い体操をしましょう。

一日の疲労の現われ方

(学研「中学保健体育」より改変)



仕事で疲れたときなど、ゆっくりと呼吸をしながら、軽くかうだじを動かしましょう。筋肉のこりがほぐれ、全身の血行がよくなるので、疲れが早くとれ、仕事の能率も上がりります。いすに座ったまま、またはその周辺で簡単にできるので、「疲れたかな?」と感じたり、すぐにはでも始めてください。結果はあなたの笑顔となって現れます。



いすに座つたまま 上半身を動かす

同じ姿勢で仕事を続けていると、首すじ、肩、背中などが緊張してきます。上半身を動かして、からだとじろりをリラックスさせましょう。

ポイントと注意点

- ①自分の体力や体調に合わせて行います。
無理をせず、マイペースで。

- ②意識して「フーッ」と息を強く吐き出すようにすると、自然に息を吸うことができます。からだの緊張がほぐれ、エアロビックな体操になるので、肺や心臓の機能も高まります。

- ③いすに座つて体操をするときは、背もたれや脚などしつかりしているか、点検しておきましょう。

- ④一つの動作はハ拍で一セットです。

- 「いち、に…」と一から八までゆっくり数えて、セットを四回くり返します。

こんな簡単な体操で疲れがとれます。

1

リラックス&背すじ伸ばし

- ①腰をいすの背もたれにつけたまま顔は床を見る感じで、腕は布拉リと下げたままにし、息を吐き、上体の力を抜きます。
- ②両手でいすの座面を押し、息を吸いながら、あごをひき、背すじをしつかり伸ばします。

ワンポイント

「リラックス」→「背すじ伸ばし」がセットです。
このセットを四回くり返します。
気持ちがよければ、回数を増やしても
かまいません。



2

肩のアップ&ダウン

- ①左肩を上げながら、息を吸います。
- ②息を強く吐きながら、力を抜いて肩を下ろします。
- ③右肩も同じように上げ下げします。

ワンポイント

左・右・左・右と動かしたら、
次は両肩同時の上げ下げも行ってください。

自分ではっきりわかる体操の効果

- | | |
|--|---|
| ①からだがスッキリと軽くなる。
②血行がよくなる。
③肩こりが軽くなる。
④腰の痛みがやわらぐ。
⑤胃腸の具合がよくなる。
⑥食欲が出て、なんでもおいしく食べられる。 | ⑦便秘しなくなる。
⑧かぜをひにくくなる。
⑨疲れがとれる。また、疲れにくくなる。
⑩リラックスできて、イライラしなくなる。
⑪よく眠れるようになり、目覚めがよくなる。
⑫仕事にやる気が出てくる。 |
|--|---|

いすに座つたまま 腕と手を動かす

筆記の仕事やパソコン、ワープロの操作などを長時間続けると、腕や手、目を酷使することになります。疲れがたまらないうすに体操をしまじょう。マッサージも併用すると効果が上がります。

4 ひじをうしろに引く

①息を吐きながら、右ひじをうしろに引きます。

②息を吸いながら、元に戻します。

ワンポイント

左ひじも同様に動かし、次に両ひじを同時にうしろに引きます。



3 両手を結んで開く

①両手を握りながら、フーッと息を強く吐いた後、自然に息を吸います。

②フーッと息を強く吐いて、両手の指を思いきり開いたまま息を吸い、元に戻します。

5 両手押し出し

①息を吐きながら、両手を握り、胸に引き寄せたまま息を吸います。

②息を強く吐きながら、手首を立てて、前方に押し出した後、息を吸います。

ワンポイント

手首は肩の高さに押し出します。

6 VDT作業の合間に目をスッキリ

VDT(Visual Display Terminal)作業を中心の人におすすめです。目のピントを合わせる能力は40~50分で低下しますから、目が疲れたと思ったらまめに行いましょう。

ワンポイント

目を押さないように注意し、1・2・3・4(上下上下)パツ!という感じで行います。



①目を閉じて、両手の人さし指、中指、くすり指の3本の指先を眉毛の位置に軽く当てます。

②息を吐きながら、指で眉毛を上下に動かします。

③上下上下と動かしたら、指を離して、同時に目をパツと開きます。

④腕をゆっくりひざの上に下ろします。

電車の中でストレッチ

毎日の通勤や出かけるとき、電車を利用する際にちょっと意識するだけで引き締まった体づくりができます。「1駅につき1つ」と区切って行っても、全部まとめて行っても効果的ですよ。

肩

高いつり革につかまるときは、しっかり腕を伸ばして肩のストレッチ

ワンポイント

スマホを使うときの姿勢にご注意!

電車の中でスマホや携帯電話を使うとき、ついつい猫背になってしまいませんか。これでは背中が丸くなつて腹筋や背筋が弱り、代謝機能も低下してしまいます。おへそにきゅっと力を入れて背中をまっすぐに伸ばし、顔だけ下に向くようにすれば、すっきりスマートな動作になります。

腕

つり革につかまつた手を、内側や外側にひねって腕の引き締め

呼吸

息を鼻から吸って、倍くらい時間をかけて鼻から細く長く吐いてリラックス

こっそり 美ボディ

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

お尻

お尻をきゅっと締めればヒップが上がり、インナーマッスルが引き締まる

足

かかとを浮かせてふくらはぎの筋力UP

インターバルトレーニング

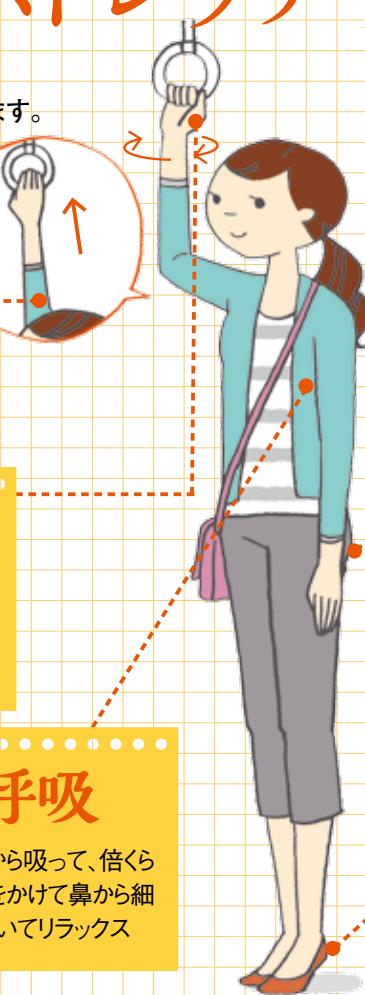
～短時間&超効率ウォーキングで運動不足を解消～

“弱め”と“強め”的運動を交互に行うことで、短時間で効率的に運動する方法をインターバルトレーニングといいます。さまざまな運動に応用できるトレーニング法ですが、今回はゆっくり歩きと早歩きの組み合わせで「簡単・すぐ・だれにでもできる超効率ウォーキング」をご紹介します。

たとえばこんなときに!

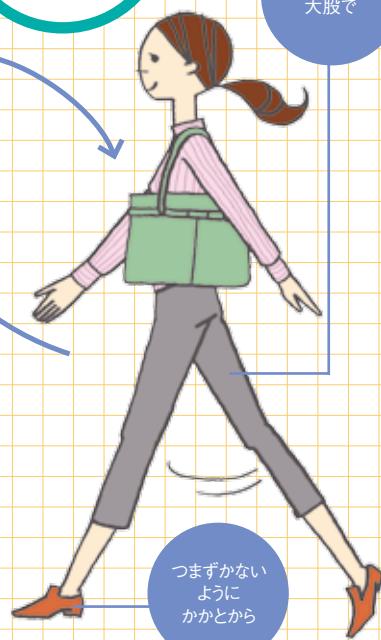
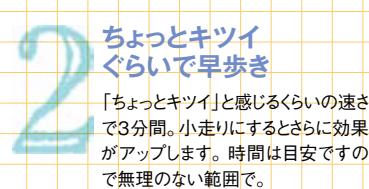
時間を決めて行うだけでなく「信号を渡りきるまで急ぎ足、渡りきったらあのビルまでベースダウン」など、目印を決めれば毎日歩く道でも気軽に行えます。一気に効果を上げようと思わないで、継続することが大事です。

- 通勤の行き帰りに
- 買い物に行く途中で
- 犬の散歩のときに など



それぞれ
1~3分間ずつ
繰り返し

できるだけ
大股で



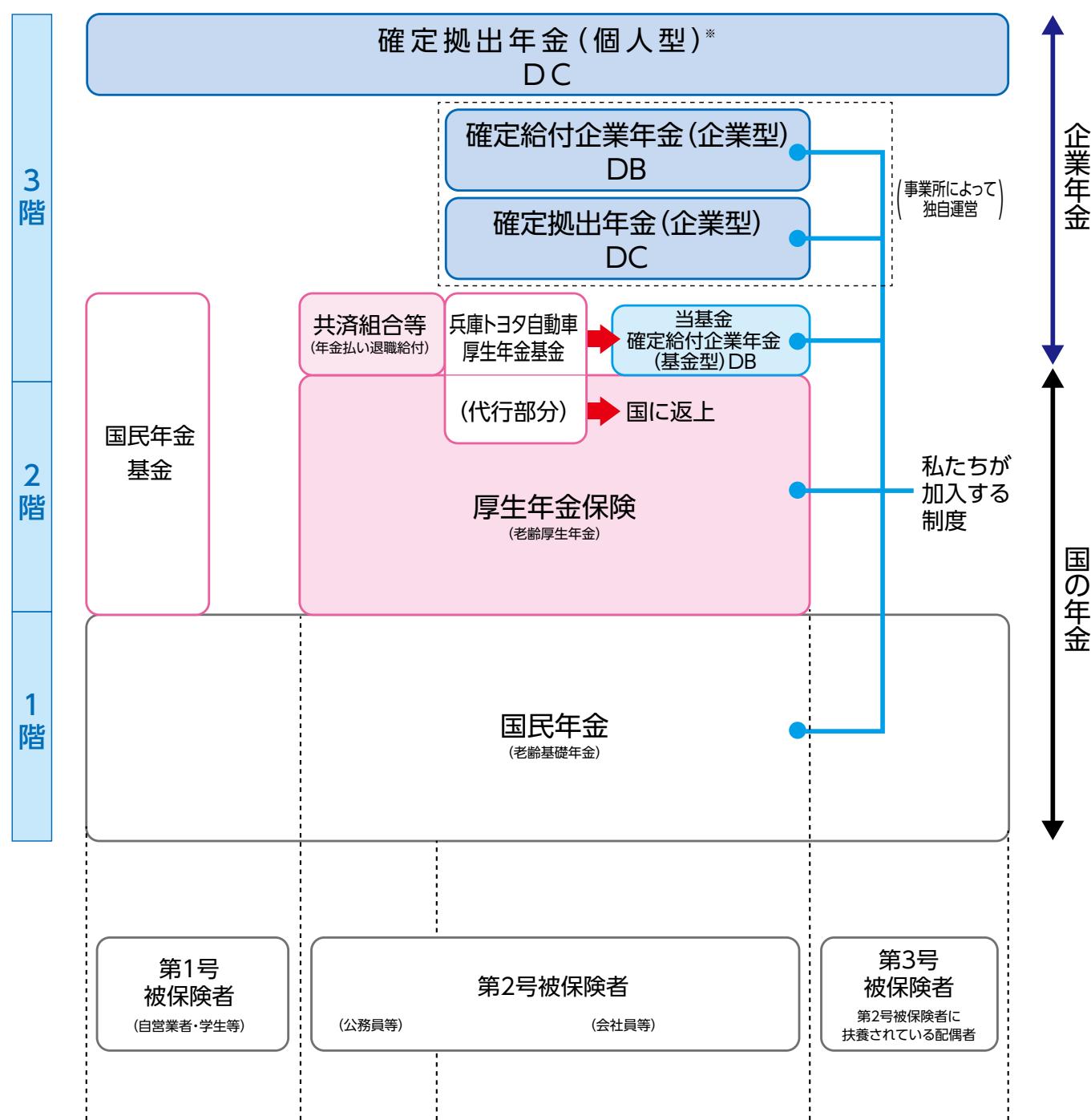
年金制度について理解を深めましょう。

年金制度の全体像

年金制度は、国民年金・厚生年金保険・企業年金の3階建て

- 年金制度の1階部分は20歳以上60歳未満の人が全員加入する国民年金、2階部分は民間企業で働く人や公務員等が加入する厚生年金保険、3階部分は企業等が独自に運営する企業年金です。
- 兵庫トヨタ自動車厚生年金基金は厚生年金保険の一部を代行していましたが、それを返上し平成27年10月に企業年金基金として確定給付企業年金(DB)をスタートしました。
- 当基金とは別に退職金制度の一部として独自の確定給付企業年金(DB)や確定拠出年金(DC)を運営されている事業所もあります。

■年金制度の全体像



*平成28年12月までは、第1号被保険者・企業年金(3階部分)のない第2号被保険者のみ加入可能。

国の年金(老齢年金)

1階部分の老齢基礎年金



- 国民年金に加入し25年の受給資格を満たすと受けられます。
- 20歳から60歳になるまでの40年間、保険料を収めた場合に、65歳から満額の780,100円が受け取れます。
- 保険料を納めた期間が40年に満たない場合は、その分減額されます。

$$\text{老齢基礎年金額(年額)} = 780,100 \text{ 円} \times \frac{\text{国民年金の保険料を納めた月数}}{480 \text{ ヵ月 (40年)}}$$

- ①第1号被保険者として保険料を納めた期間。
 ②第2号被保険者期間のうち20歳以上60歳未満の期間。
 ③第3号被保険者の期間。

■老齢基礎年金額早見表

25年	487,563円	29年	565,573円	33年	643,583円	37年	721,593円
26年	507,065円	30年	585,075円	34年	663,085円	38年	741,095円
27年	526,568円	31年	604,578円	35年	682,588円	39年	760,598円
28年	546,070円	32年	624,080円	36年	702,090円	40年	780,100円

2階部分の老齢厚生年金

- 老齢厚生年金は、厚生年金保険の加入期間がある場合に、原則として65歳から老齢基礎年金に上乗せして受け取れます(加入期間1年以上の場合、右表のとおり生年月日により65歳前から支給される特例あり)。
- 在職中の給与の月額平均と加入期間をもとに計算されます。



$$\text{老齢厚生年金(年額)} = \frac{\text{平15.3以前の加入期間}}{\text{平均標準報酬月額} \times \frac{7.125}{1000} \times \text{加入月額}} + \frac{\text{平15.4以降の加入期間}}{\text{平均標準報酬月額} \times \frac{5.481}{1000} \times \text{加入月額}}$$

H15.4以降の加入期間は賞与も保険料・年金額の計算に反映される。

■特別支給の老齢厚生年金の受給開始年齢

生年月日	受給開始年齢
男性 昭28.4.1以前 女性 昭33.4.1以前	60歳
男性 昭28.4.2～昭30.4.1 女性 昭33.4.2～昭35.4.1	61歳
男性 昭30.4.2～昭32.4.1 女性 昭35.4.2～昭37.4.1	62歳
男性 昭32.4.2～昭34.4.1 女性 昭37.4.2～昭39.4.1	63歳
男性 昭34.4.2～昭36.4.1 女性 昭39.4.2～昭41.4.1	64歳

■老齢基礎年金額早見表(賞与は計算から除いています)

加入期間	20万円	30万円	40万円	50万円
25年	328,860円	493,290円	657,720円	822,150円
30年	394,632円	591,948円	789,264円	986,580円
35年	460,404円	690,606円	920,808円	1,151,010円
40年	526,176円	789,264円	1,052,352円	1,315,440円

※老齢厚生年金額は、厚生年金保険の加入期間がすべて平15.4以降として計算した額。

(注)年金額は平成28年度価額です。



皆さんの写真を 「みどりのたより」に掲載しませんか

現在、健康保険組合と企業年金基金からのお知らせとして、年間4回皆様のお手元にお届けしています。
「みどりのたより」の表紙を飾る写真を皆様から募集させて頂き、優秀作品を使用させて頂きます。

皆様がお持ちの「春・夏・秋・冬」各号にふさわしい写真のご提供をお願いします。

今回募集しますのは、「冬号」(1月5日頃発行予定)の写真です。【冬号応募締切日:11月30日(水)必着】

**健康保険。
できることがあるのだ!!**
ACTION

わいらにも
できることがあるのだ!!

日頃から
歯のケアをするのだ!

歯を大切にすることは
医療費を抑えることにもつながります!

WEBで他の「できることアクション」をCHECK!
www.ashiken-p.jp あしたの健保

残存歯数別 年間医科診療費

残存歯数	年間医科診療費
10~14本	約19万円の差額
15~19本	約14万円
20~24本	約10万円
25~29本	約6万円
30本以上	約2万円

(出典)平成25年度 健康保険の歯科と医療費に関する実態調査

健康保険組合連合会