

ご家庭にお持ち帰りください

# みどりのたより

年頭にあたって《瀧川理事長》 … P2~3

## 健康保険組合

- 平成30年度特定保健指導 実施状況
- 60歳を過ぎてからの健康管理について … P4
- 皆保険を守るために薬とうまく付き合う心掛けを … P5
- 肝臓が悲鳴を上げている!「脂肪肝」の怖さ … P6~9

2020  
新年号

## 企業年金基金

- 公的年金の種類 ……………… P10~11



兵庫トヨタ自動車健康保険組合・兵庫トヨタ自動車企業年金基金

# 年頭にあたつて



理事長 澩川 博司

兵庫トヨタ自動車健康保険組合  
兵庫トヨタ自動車企業年金基金

前後して、日本各地への訪日観光客の増加および国内の個人消費の活発化など経済面で大きな特需が期待されています。また、日本が誇る「おもてなし」の文化や優れた技術力、長寿国らしいスポーツを通じた健康意識への高さを、世界に発信する絶好の機会となるでしょう。

こうした特別な年ではありますが、一方では少子高齢化は進んでいます。

現役世代の負担を減らし、将来にわたって持続可能な社会保障制度を実現するため、昨年10月に消費税率が10%に引き上げられました。政府は増税分を全て社会保障の充実・安定化の財源としています。

これに対し、私共含め全国の健康保

険組合としましては、「健康保険組合の財政を圧迫する重い納付金を軽減し、公的負担を拡充していく」ことを、健康保険組合連合会を通じて求めていきます。

さて、平成30年度の当健康保険組

合の状況ですが、保険料収入につい

ては、当年度から保険料率を10%

まで引き上げましたことに加え、被

保険者数および標準報酬月額が増加しましたことも寄与し、前年比104.7%、1億755万円増の23億9,036万円となりました。対

予算では101.5%、3,513万円の増収です。国庫補助金収入や財政調整事業交付金等を合わせた収入合計では前年度より1億7,946万円増の25億6,412万円となりました。

一方、支出につきましては、保険給付費が11億5,293万円と前年比

100.9%、1,046万円の増加となりました。本人の給付費が前年比112.3%と大幅に増加しましたが、

反対に家族の給付費で前年比94.7%と減少しましたことにより全体の増加は微増にとどまりました。また、納付金等の総額が前年比1億8,388万円増加したこともありまして、支出合計は23億319万円（前年比1億9,898万円の増）となりました。

上により、収入支出差引では2億6,093万円のプラスとなりました。

経常収支では前年比8,993万円

減の1億2,895万円の計上となり、平成29年度に統いての黒字決算となりました。

新年あけましておめでとうございま  
す。

皆さまにおかれましては、令和の時代となつて初めての新年を明るくお健  
やかにお迎えのことと心からお慶び申  
し上げます。

旧年中は、当健康保険組合ならびに  
企業年金基金の事業運営に対しまし  
て、格別のご理解とご協力を賜り、厚  
くお礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、8月の九州  
北部豪雨や9月から10月にかけての数  
多くの台風による過去に例のない大雨

での激甚災害が発生しました。被災された皆様には、1日も早い復興をお祈  
りするとともに、心よりお見舞い申し  
上げます。

また、嬉しいことは、「ラグビー  
ワールドカップ2019日本大会」が  
開催され、日本代表チームは史上初の  
ベスト8という偉業を達成しました。  
勝ち進むにつれて日本国中が大きく盛  
り上がりました。この輝かしいバトン  
を引き継ぎ、本年は世界の注目が集ま  
る「東京2020オリンピック・パラ  
リンピック」が開催されます。

さて、平成30年度の当健康保険組合の状況ですが、保険料収入につい  
ては、当年度から保険料率を10%

まで引き上げましたことに加え、被  
保険者数および標準報酬月額が増  
加しましたことも寄与し、前年比104.7%、1億755万円増の23億9,036万円となりました。対予算では101.5%、3,513万円の増収です。国庫補助金収入や財政調整事業交付金等を合わせた収入合計では前年度より1億7,946万円増の25億6,412万円となりました。

一方、支出につきましては、保険給付費が11億5,293万円と前年比100.9%、1,046万円の増加となりました。本人の給付費が前年比112.3%と大幅に増加しましたが、反対に家族の給付費で前年比94.7%と減少しましたことにより全体の増加は微増にとどまりました。また、納付金等の総額が前年比1億8,388万円増加したこともありまして、支出合計は23億319万円（前年比1億9,898万円の増）となりました。

上により、収入支出差引では2億6,093万円のプラスとなりました。

経常収支では前年比8,993万円

減の1億2,895万円の計上となり、平成29年度に統いての黒字決算となりました。

令和元年度は特定健診・特定保健指導の第3期6カ年計画の2年目になりました。より成果を上げていくことが求められています。第2期データヘルス計画と併せて、事業主の「健康経営」とのコラボヘルスを推進しながら、これらを実行していきますので、引き続き皆様のご協力をよろしくお願い申上げます。

次に、企業年金基金の状況について申し上げます。

基金につきましては、平成27年10月に国の代行部分を返上し、「兵庫トヨタ自動車企業年金基金」へ移行してから、平成30年度は4回目の決算となりました。

平成31年3月末の数理計算上での責任準備金は57億2,411万円となりましたが、純資産はそれを17億3,226万円上回る74億5,637万円となつております。残念ながら当年度は不足金501万円が発生しました。次年度に別途積立金がその分減少し、別途積立金は17億3,226万円となります。ただ、財政検証によれば、マイナスは若干の金額であり、剰余金が17億円あることからも制度運営については

順調に推移しているとのことですので、ご安心ください。また、継続基準は1・30と達成しております。さらに非継続基準も1・00と当年度初めで達成しました。



平成30年度の運用実績はプラスの背景に、10月から年末にかけて国内外

の株価が大幅に下落する局面もありましたが、年明け以降は欧州やアメリカの金融引き締め姿勢の後退やアメリカと中国の通商協議の進展期待などから外國株式を中心に上昇しました。また、主要国の中長期金利は年度の半ばに、堅調なアメリカの経済指標や原油価格の上昇などを受けて上昇しましたが、年明け以降は世界的な景気減速懸念などから低下しました。

全国の企業年金基金全体では運用利回りはプラスの1・70%となつた模様です。

当基金は企業年金基金へ移行後も、資産配分は変更しておりませんが、資産運用については市場環境が大きく変わつてきておりました。その中でも株式は変動幅も大きいため、昨年8月に国内外株式の一部について下振れを抑制する運用商品に入れ替えをしていました。今後につきましても市場動向に注視しながら、引き続き当基金の資産構成割合や運用

商品の見直しを進めてまいります。また、平成30年度の決算を基に財政再計算を行いました。企業年金基金の基づき洗い替えて、財政計画（標準掛け率と過去勤務債務の償却方法等）を見直すものです。

財政再計算によりまして、若干の変更は必要ですが、ほぼ現在の制度設計のままで継続して運営できる結果となりました。

新しい年であります令和2年におきましても、健康保険組合につきましては、各種の保健事業を実施し、効率的で合理的な事業の運営を進めていきます。企業年金基金につきましては、より安全な資産の運用、より安定した基金の運営を目指していきます。引き続き皆さまのご理解とご協力が必要でございますのでよろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、本年が皆さまにとりまして幸多き一年となります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。

## 平成30年度特定保健指導 実施状況

平成30年度の健診結果から保健指導を実施しました。事業所の健康経営意識の向上とともに指導を利用される方は前年度から大幅に増加し、実施率も2割を超える見込みとなっています。

保健指導等によりメタボから脱却される方もいらっしゃいますが、新しく対象となる方が後を絶たないため、該当率は相変わらず全国平均（17%前後）を大きく上回っている状況です。

生活習慣病は自覚症状があまりないため甘く考えがちですが、自覚症状が出てからでは手遅れの場合が多く、入り口での対処がとても重要となります。本年度の健診結果で指導対象となった方には、これからご案内させていただきますが、指導をぜひ積極的にご利用いただいて、生活習慣の改善を図ってください。

保健指導については健康保険組合に対して国（厚生労働省）から、実施率を45%以上に高めることが求められており、実施率の低い組合については、組合が国に年間5億円以上納めている「後期高齢者支援金」に最大10%のペナルティが加算されることになっています。

	保健指導 対象者	該当率	利用者	終了者 (見込を含む)	終了率	保健指導 実施率	前年度 終了者数	利用者数 前年比
積極的支援	461	17.3%	108	106	98.1%	23.0%	52	207.7%
動機づけ支援	201	7.6%	63	63	100.0%	31.3%	32	196.9%
合 計	662	24.9%	171	169	98.8%	25.5%	84	203.6%
40歳未満への指導	117	23.0%	31	31	100.0%	16.5%	20	155.0%

※保健指導対象者の合計には被扶養者を含んでいます。(保健指導実施率=指導終了者数÷対象者数)

## 常備薬斡旋事業

家庭用常備薬の斡旋事業を消費税引き上げ前に実施しました。購入金額・単価は昨年度より低下しましたが、申込者数、申込率は増加しています。

今後も病気予防や初期対応のための助成事業として、また年齢や健康状態にかかわらずご利用いただける保健事業として継続して行く予定です。

### 申込状況

	被保険者数	申込人数	購入金額合計	1人当たり購入金額	申込率
当年度	4,520	3,714	5,342,720円	1,439円	82.2%
平成30年度	4,488	3,537	5,544,060円	1,567円	78.8%
平成29年度	4,452	3,336	5,155,170円	1,545円	74.9%

### 申込金額分布

区分	人数	申込割合
～1,000円	2,492	67.1%
1,010円～1,990円	723	19.5%
2,000円～2,990円	231	6.2%
3,000円～4,990円	174	4.7%
5,000円～9,990円	80	2.2%
10,000円以上	14	0.4%
合 計	3,714	100.0%

## 60歳を過ぎてからの健康管理について

若い頃は、元気な身体で動き回っていることが多いため、自身の健康に関して無頓着になりがちでしたが、年をとつて行くにつれて、40代・50代になるとあちらこちらに身体の異常が出てき始めます。

この異常をかかえた身体のまま定年を迎える、第二の人生をスタートしてしまったためにスタートと同時に入院や通院の日々に明け暮れてしまう方が増えてきています。これでは、第二の人生を明るく楽しく過ごすことが出来ません。

このようにならないためにも、現役の時はもちろんのこと **「60歳からの健康管理」** も考えていただきたいと思います。

被保険者には**「人間ドック」「郵送検診」「歯科健診」** そして継続して働く方は、**「定期健康診断」** も受診できます。

そして、被扶養者の方々も、**「家族ドック」「巡回健診」「郵送検診」「集合契約」** 等を積極的にご利用いただき、健康で楽しい第二の人生を歩んでください。

また健診結果に異常所見があるときや、身体に不安を感じたときは、速やかにかかりつけ医や専門医を受診していただきますようお願いします。



# SCOPE

## 皆保険を守るために 薬とうまく付き合う心掛けを

膨張を続ける日本の医療費ですが、そのうち調剤薬局の薬剤費は約2割を占めます。薬価の見直しが継続的に行われていますが、生活習慣病などで継続的に薬を服用する人が増え、高額な薬剤が保険適用されていることもあります。薬剤費は増加傾向が続いている。高齢化と現役世代の減少で、2022年以降は医療保険財政が危機的状況に直面することから、どう薬剤費を節約するかが課題となっています。

薬剤費を減らすための取り組みとしては、まず、安価なジェネリック医薬品の使用促進が挙げられます。同等の効果で安価であることから、ジェネリック医薬品を使用すれば医療の質を落とさずに薬剤費を減らせます。

薬の飲み過ぎ、残薬への対応も必要です。高齢者では複数の薬が処方されていることも珍しくありません。薬が多数処方されている場合には、飲み忘れ・飲み

残しながら大量に薬が余ってしまうことも多く、そうした残薬が年間500億円も無駄になっていると推定されています。かかりつけ医・薬局をつくり、お薬手帳を活用することで無駄な薬を減らせます。

セルフメディケーションの推進もこれまで以上に必要です。高額な最新の薬を保険適用しながら国民皆保険を維持していくためには、軽い症状の薬に対しても健康保険の保険給付の範囲から外すことも検討しなければならない状況にあります。処方箋なしで購入できる市販薬を使って、薬局で薬剤師と相談しながら軽度な症状については自分で治療できるよう、日頃から自分の健康に关心を持つておきましょう。

毎年1兆円ずつ医療費が増える中で国民皆保険を維持するには、患者一人一人が薬とうまく付き合い、薬剤費を節約することが必要なのです。



### 今回のまとめ

- 医療費のうち約2割は調剤薬局の薬剤費が占める。
- 国民皆保険を維持するには、患者一人一人が薬とうまく付き合い、薬剤費を節約する必要がある。

## 健診結果から生活改善 Challenge

沈黙の臓器

甘く見  
ては  
いけない

肝臓が悲鳴を上げている！

## 「脂肪肝」の怖さ

パート主婦のJ子さんは、10年ぶりに被扶養者健診を受け、その結果にびっくり。

メタボリックシンドロームに加え、「脂肪肝」の判定だったのです。

お酒が大好きな夫が以前から脂肪肝だと聞いていましたが、

「なぜお酒を飲まない私が？」と納得がいかないJ子さん。

脂肪肝は、飲酒しない人にも急増中の大変危険な肝機能障害。

どうやらJ子さん夫婦は、今すぐ生活改善が必要なようです！

監修／村山恵津子 一般財団法人 日本健康文化振興会・保健師

放っておくと  
肝炎、  
肝硬変  
の危険も！

10年間健診を受けなかったら…

女性や  
若い人にも  
急増

アルコールと無縁な人にも急増！

# 脂肪肝は放っておくと危険な肝機能障害

## 健診をサボっていたら メタボ＆脂肪肝に！

夫と2人の息子と暮らすJ子さん。気付けば10年も健診を受けていませんでした。

パートと家事の両立で忙しいのもありましたが、「太っちゃったからメタボを指摘されそう」「何か病気だったら怖いな」と、健診を避けたい気持ちもあつたのです。

しかし、50歳になつた今年、更年期のせいか疲れやすく、なんだか不調な日々。ようやく重い腰を上げて、被扶養者向け健診を受けることにしました。

ところが、その結果に驚きます。

体重が10年前より13kgも増え、中性脂肪なども高いことからメタボ判定に。さらに脂肪肝まで指摘され肝機能障害があるというのです。でも、肝臓つてお酒を飲む人が悪くなるものでしょ？ 一滴も飲まない私がなぜ？』と、不満顔のJ子さん。夫に話すと、「僕もここ数年ずっと脂肪肝だよ」とのんきな返事が返つてきました。

夫婦そろって  
生活習慣に問題が？

J子さんの夫はお酒が大好き。毎日残業で遅い時間に帰宅し、夕

食と一緒に酔っぱらうまで晩酌しています。肥満もあり、健診で脂肪肝を指摘されても「脂肪肝の人はよく聞くから」と意にも介さず、特定保健指導の対象になつていてスルーしていました。

J子さんはお酒は飲みませんが、甘い物に目がなく、食事も息子たちに合わせて、肉や揚げ物などコツテリしたメニューが中心です。

「健康に問題があることを見過ごせない！」と思つたJ子さんは、夫婦で特定保健指導を受けることを決意しました。

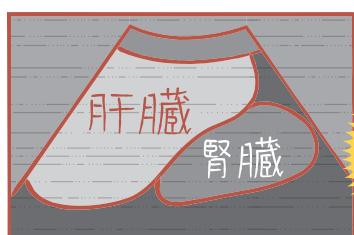
## 特定保健指導では……

保健師さんからは、家族は食事が同じなので健康の上で影響し合うこと、脂肪肝はお酒だけでなく、肥満も原因になること、J子さんのように更年期の女性はホルモンの関係もあり、脂肪肝になりやすいことなどを聞かされました。

まずは、夫は「週2日以上の休肝日を設け、晩酌は早めの時間に切り上げること」、J子さんは「食べ過ぎないこと。食事はバランスの取れたメニューにすること、歩く時間を増やして運動習慣をつけること」から始めることになりました。

### 脂肪肝って どんな状態？

脂肪肝とは、中性脂肪が肝臓に蓄積する状態です。自覚症状がないため、健診などの血液検査で肝機能の異常が発見され、超音波検査で診断される人が多くなります。



脂肪肝を  
エコーで見ると  
白っぽく  
見えます！

### Mr. 肝臓



#### 胆汁の 生成・分泌

脂肪の消化吸収を  
助ける働きのある「胆汁」  
を生成・分泌します。

#### 代謝

栄養素を貯蔵し、  
必要に応じて分解や  
エネルギーを  
産出します。

#### 解毒

アルコールや薬、老廃物などの有害な物質を  
分解し、無毒化します。

肝臓さん  
今まで  
ごめんなさい！



### 肝機能の異常を知る重要な3項目 AST (GOT) / ALT (GPT) / γ-GTP に注目

●特定健診における健診判定値

肝機能検査	保健指導判定値 (U/ℓ)	受診勧奨判定値 (U/ℓ)
AST (GOT) / ALT (GPT)	31 以上	51 以上
γ-GTP	51 以上	101 以上

厚生労働省 標準的な健診健診指導

# 肥満も飲酒と同じくらい肝臓へのダメージに

## 飲酒

過度な飲酒を続けることで有害なアセトアルデヒドが多量につくられ、肝臓に中性脂肪がたまりやすくなってしまって脂肪肝になってしまいます。



## 肥満(食べ過ぎ)など

食べ過ぎによる肥満が原因の脂肪肝は、糖や脂肪など過剰なカロリーが中性脂肪となり、肝臓に蓄積されて起こります。



脂がぎっしり!

脂肪肝は  
肝臓からの  
声なきSOS!

放っておくと肝硬変や肝臓がんへと進行する恐れがあり、さまざまな生活習慣病のリスクも高めることができます。

やがて  
**肝炎**に!

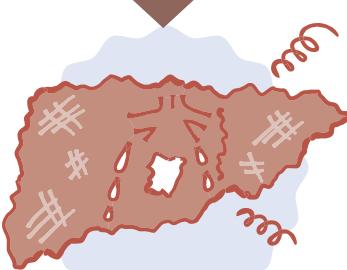
動脈硬化

心筋梗塞・脳梗塞など

40歳以上の人  
は  
**ウイルス性肝炎の検査**を

肝炎は、急性肝炎、6ヵ月以上炎症が続く慢性肝炎に分けられ、さらにウイルス性、アルコール性、薬物性、自己免疫性、その他に分類されます。ウイルス性肝炎は感染していても気付かないケースが多いので、40歳を過ぎたらウイルス・マーカー検査を受けましょう。

**肝硬変**  
**肝臓がん**に!!

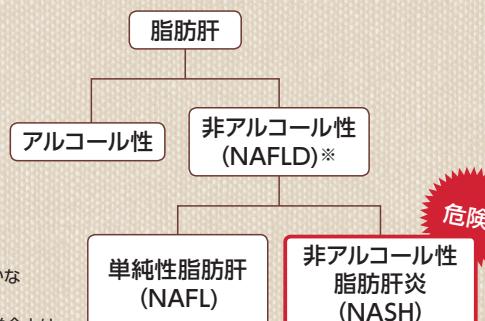


お酒を飲まない人の脂肪肝の方が危険

実は日本人の脂肪肝の原因で多いのは、飲み過ぎではなく、食べ過ぎによるものです。これを非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)と呼びます。NAFLDには、症状が軽く改善しやすい単純性脂肪肝(NAFL)と重症タイプの非アルコール性脂肪肝炎(NASH)の2種類があります。

※肝障害を起こすほどの飲酒歴がなく原因の明らかな脂肪肝を除いた脂肪肝の総称  
NASH・NAFLDの診療ガイド2015、日本肝臓学会より

### ●脂肪肝の分類



危険!



## 保健師さんは健康のパーソナルトレーナー

村山保健師からのアドバイス



指摘されていても脂肪肝をそのままにしていませんか?  
脂肪肝を解消しないと大変なことに…  
今すぐ健康づくりへの取り組みを!

過度な飲酒や食べ過ぎから、知らず知らずのうちに肝臓に変化が起きています。脂肪肝を予防・改善するために、生活を見直し、肝臓を健康に保つことを実行しましょう。

また、活動面では、階段を利用したり、歩数をチェックしながら歩数アップを図つたりするなど、自分なりに工夫して1日の活動量を増やすことが大切です。日頃からよく動くようになると血流が良くなるので、心身ともにスッキリし、体調も改善します。また、朝は余裕を持つて起床し、朝食をしっかりと食べられる生活习惯をつくりていきましょう。

年末年始にかけてはお酒を飲む機会が増え、さらに食欲が増して食べ過ぎてしまう時期もあります。さらに活動不足、不規則な生活によって脂肪肝を引き起こしてしまって、肝炎から肝硬変、肝臓がんへと、進行する危険があります。

冬こそ日頃の食生活を振り返り、脂肪や砂糖を取り過ぎてしまつた分を海藻や野菜など食物繊維の豊富な食品に切り替えてバランスを取りましょう。

### 特に肝臓への気配りが必要 暴飲暴食に走りがちな季節

#### 飲酒による脂肪肝を予防・改善するには

ノンアルコール飲料を活用しよう

飲み会の席では飲酒量のコントロールを念頭に置きながら、2杯目あたりを過ぎたらノンアルコールに移行しましょう。

休肝日を週に2日以上取っているから大丈夫と安心して、1日分が過剰飲酒になっていては危険です。1週間の飲酒量は7合以下を適量目安としましょう。

長時間にわたる飲酒はNG

だらだらと時間をかけて飲んでいると、血糖をコントロールするインスリンの働きにも影響します。夜遅くまでの飲酒は避けましょう。

飲酒量は1週間単位の総量で

おつまみは良質なたんぱく質・低カロリーな物を

お酒のおつまみには、高脂肪は避け、枝豆や鶏ささみ、発酵食品など、食物繊維やたんぱく質が豊富な食品を選ぶ意識づくりが大切です。

二日酔い予防のサプリに頼らない

肝臓を保護するという錠剤や飲料などのサプリメントを利用して、肝臓のアルコール分解能力は変わりません。過信せず、飲酒量をコントロールすることが先決です。





テーマ 公的年金の種類

# 国からうけられる年金には どんな種類があるの？

玉の年金制度は私たちの生活を支え、万が一の場合の保障になってくれるものです。皆さん、どんなとき、どのような年金がうけられるようになるかご存じですか。国の年金の種類について確認してみましょう。



## ¥ 私たちの生活を守る国の年金制度

### ■国からうけられる年金の種類(会社員等の場合)



- 国の年金制度は、高齢になったときや万が一の場合に備えて、皆さんや皆さんのが働く会社で納める保険料と国の負担などで生活を支え合うしくみとなっています。
- そのため、高齢になったときの「**老齢年金**」だけでなく、若い人の場合でも障害を負ったときの「**障害年金**」や死亡したときの「**遺族年金**」が国からうけられます。
- 会社員であるさんは、20歳以上60歳未満のすべての人が加入する「**国民年金**」と、会社員・公務員等が加入する「**厚生年金保険**」の2つの制度に加入し、それぞれの制度から年金がうけられます。

## 💰 老齢年金はどんな年金？

- 会社員である皆さんは、65歳から「老齢基礎年金」と「老齢厚生年金」が終身うけられます。
- このうち、厚生年金保険の加入期間が1年以上ある人は、生年月日に応じて60～64歳までの間に「60歳台前半の老齢厚生年金」がうけられる場合があります。

## 💰 障害年金はどんな年金？

- 厚生年金保険に加入中の人人が病気やケガで障害が残ったときは、障害年金がうけられます。
- 障害年金は、障害の程度によってうけられる年金が決まります。

 <b>1級・2級の場合</b>	・1級・2級の障害の場合は、「障害基礎年金」と「障害厚生年金」がうけられます。
 <b>3級の場合</b>	・3級の障害の場合は、「障害厚生年金」がうけられます。
 <b>3級より軽い場合</b>	・3級より軽い場合は、「障害手当金」を一時金としてうけとれます。

## 💰 遺族年金はどんな年金？

- 厚生年金保険に加入している人や厚生年金をうけている人が亡くなったとき、その遺族は、遺族年金がうけられます。
- 遺族年金は、遺族の構成などによってうけられる年金が決まります。

 <b>子のいる配偶者または子の場合</b>	・遺族が配偶者と子 <sup>＊1</sup> 、または子 <sup>＊1</sup> だけの場合は「遺族基礎年金」と「遺族厚生年金」がうけられます。
 <b>子のいない妻の場合</b>	・遺族が子のいない妻の場合は「遺族厚生年金」がうけられます。
 <b>その他の人の場合</b>	・遺族が孫 <sup>＊1</sup> 、55歳以上の夫・父母・祖父母の場合は「遺族厚生年金」がうけられます（夫・父母・祖父母は60歳から <sup>＊2</sup> ）。

＊1 18歳に到達する年度末(3月31日)まで、または、1・2級の障害の状態にある20歳未満の場合。

＊2 夫が遺族基礎年金をうけられる場合は60歳前から。

それぞれの年金をうけられる要件を満たしているかどうかは、お近くの年金事務所にお問い合わせください。



# 兵庫トヨタ健保「こころとからだの健康相談」

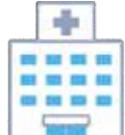
**24時間365日 年中無休で対応します**

～こころとからだのお困りごとがいつでも相談可能です～



夜中に子どもが急な  
発熱どうしよう?

安心してお電話  
下さい!



家族の介護の事で  
誰かに相談したい。

夜間・休日の医療  
機関を教えてほしい。



家庭や職場のスト  
レスで悩んでいる。

健康、医療、介護、育児、ストレスに関することまで、からだとこころのご相談に応じます。

医師、保健師、看護師、心理カウンセラー、助産婦、ケアマネージャーなどの専門スタッフが親身になって対応いたしますので、ぜひ、お気軽にご利用下さい。



# 0120-150-251

電話やWeb、面談によるストレス・メンタルヘルスに関するカウンセリングもご利用できます。

電 話 : 上記フリーダイヤル  
(0120-150-251)

U R L : <https://t-pec.jp/websoudan/>  
ユーザー名: 06281091 パスワード: 06281091

\*4月1日より、ユーザー名とパスワードが変更になりましたので、ご注意下さい。

## セカンドオピニオンサービスもご利用できます

がんなどの重い病気と診断されたとき、医学界の各専門分野を代表する医大の教授・名誉教授クラスの先生方から、現在の診断に対する見解や今後の治療方針・方法などについて意見をもらうことができます。



# 0120-780-823

受付時間・月～土 9:00～18:00(日曜・祝日・12/31～1/3を除く)

がん 脳梗塞 子宮筋腫 Etc.

750超の疾患で  
ご利用頂いております。



※ご利用に際しては諸条件がございますので、詳しくは今年度のご利用案内をご覧下さい。



## 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3回発行しています。

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「新年・春・夏」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、「春号」(4月上旬発行予定)の写真です。[春号応募締切日:2月29日(土)必着]

〈表紙写真〉

写真タイトル:姫路城雪景色

撮影場所:兵庫県

## みどりのたより

No.215

令和2年1月1日発行

〒651-0084 神戸市中央区磯辺通4丁目2番12号 ☎神戸078(252)2806 発行人/水田 孝昌

兵庫トヨタ自動車健康保険組合  
兵庫トヨタ自動車企業年金基金