

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

- 被扶養者の皆様! 重複加入していませんか? … P4
- 常備薬斡旋事業 … P4
- 令和4年度ドック事業等 … P4
- 健診は受けられていますか? … P5

2023
新年号

- 高血糖は万病のもと! … P6～9

企業年金基金

- 年金請求の手続きは難しい!
(請求手続きのポイントと注意点) … 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

年頭にあたって



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

理事長 龍川 高章

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、気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は、当健康保険組合ならびに企業年金基金の事業運営に關しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の発生から3年経ち、秋口はワクチン接種も進み新規感染者数も落ち着きを見せていました。が、コロナ第8波が始まり、この冬はコロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。一方で社

会生活の正常化も進みつつあり、また水際対策も緩和され海外との往来再開による社会・経済の活性化も期待される所です。しかし、ロシアのウクライナ侵攻や北朝鮮によるミサイル発射など、安全保障上の懸念は増しており、逼迫するエネルギー問題、原材料価格の上昇や円安の影響による物価の高騰など日本経済を取り巻く環境は予断を許さない状況です。昨年後半は日米金利差拡大等から円安が一時150円超まで進行し、政府・日銀は為替介入を繰り返し円安進行を抑えるとともに、物価対策も含めた財政支出39兆円に及ぶ大規模総合経済対策を打ち出しました。今後、こういった対策が、日本全体の個人消費の持ち直しや持続的な賃金上昇に繋がるかが注目されています。

そのような中、昨年は藤井聡太竜王が10代初の五冠を達成し、大リーグでは大谷翔平選手がベーブ・ルース以来となる「二桁勝利、二桁本塁打」を達成、日本のプロ野球では村上宗隆選手が日本人として王貞治を上回る最多ホームランを放ち史上最年少の三冠王を獲得、サッカーワールド杯カタール大会では日本代表が強豪ドイツ・スペインに勝利し、決勝トーナメントでも惜敗するなど若い日本人の輝かしい活躍が報じられています。

さて、令和3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、新型コロナウイルスの影響による標準報酬月額額の低下もある程度回復したため、保険料および経常収入は前年から増加しました。前年度比103.3%、8、039万円増の25億3、351万円となりました。収入合計は高齢者納付金の増加に対応するため別途積立金を

1億8、250万円取り崩したこともあり、28億6、860万円でした。一方、支出につきましては、前年度のコロナの影響による受診控えの反動が予測を大幅に上回り、保険給付費は前年度比110.3%、1億1、168万円増加して予算額を大きく超過しました。また、高齢者納付金等の総額は前年度比6、548万円の増加したこと、から、支出合計は前年から1、986万円増加し27億3、967万円となりました。

以上により、経常収支では前年度から1億1、470万円赤字が増加して1億5、172万円の赤字決算となり、別途積立金は7、365万円減少して10億2、697万円となりました。なお、トータルの収入支出差引では、過剰な高齢者納付金負担に対する国庫補助金収入等により1億2、893万円のプラスとなっております。

保健事業においては、受診に積極的な事業所が増え、本人ドックは過去最高の受診者数・受診率となりましたが、家族ドックは受診控えが続いています。また、特定保健指導ではRIZAP社との契約の効果もあって利用者数が増え、保健事業費は前年から1千万

円余り増加しました。今後においては、家族の受診率の低迷が続かないよう受診率向上に努めると同時に、女性専用の特定保健指導の採用など女性加入者の健康増進に更に注力いたします。

次に、企業年金基金の状況ですが、令和4年3月末の数理計算上での責任準備金は66億7千万円となりましたが、純資産はそれを大きく上回る80億5千万円となり、別途積立金は13億8千万円となりました。実質的な剰余は19億2千万円となっております。前年度より2千万円増加しております。また、年金財政の健全度を表す「継続基準」は1・20と基準値の1・00を達成しております。「非継続基準」は0・99と基準値の1・00をわずかに下回りましたが、過去3年間で2年間1・00を達成していますので検証をクリアしております。財政検証によれば、基金制度運営については安定しており健全に推移しておりますのでご安心ください。

令和3年度の運用実績は+1・76%となりました。何とかプラスリターンは維持しましたが、予定利率の2・0%を下回る結果となりました。令和3年

度の運用環境は、年度前半は全世界に新型コロナウイルスデルタ株が流行し景気回復が大きくずれ込むことになり、年度後半に入ると、岸田政権が発足しコロナウイルスオミクロン株が蔓延する中、昨年2月にロシアのウクライナ



侵攻が始まり市場が乱高下しました。

昨年3月以降は、欧米では8〜10%レベルの消費者物価指数(CPI)となりインフレの高進が顕著になり、欧米中央銀行等が大幅な金融引締め大きく舵を切りました。特に米国FRBは0・75%の大幅利上げを連続実施する等インフレ抑制最優先の金融政策を

明確に示しています。そのため欧米長期金利の上昇、世界的な株式の下落、ドル高も進行し、世界的な景気後退懸念が高まっています。さらに、9月には英国のトラス前政権の減税策による財政悪化懸念からポンド急落等市場は大きく混乱し金利上昇に拍車をかける展開となりました。11月に米国の中間選挙も終わり市場は徐々に落ち着きを見せ始めていますが、インフレ鎮静化の兆しが見え始め金融引締めペースの減速が確認出来るまで世界的に難しい市場環境が続くものと思われます。

また、今後世界の分断化が進み、長く続いていた

デイスインフレの時代は終わったという認識も必要になってきています。

当基金は企業年金基金へ移行後、株式よりも相対的にリスクの低い国内外の債券比率を全体の70%と高く配分しておりますが、昨年はヘッジ付外債を含め長期金利上昇による債券価格の下落が利回りのマイナス要因の一つとな

りました。一昨年度から金利上昇に備えて、債券運用において金利上昇リスクを抑制する運用商品に一部入れ替えを実施しておりましたが想定を上回る金利上昇になってるのが現状です。今後も市場動向を注視しながら、引き続き資産構成割合や運用商品の見直しを進めてまいります。

新しい年であります令和5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により、皆さまの健康管理と増進のためのコラボヘルスの推進に加え、生活の基盤である家庭を守るための家族健診の推進に力を注いでまいります。企業年金基金につきましては、より防衛的な資産の運用、安定した基金の運営を目指してまいります。ウイズコロナの時代に対応していくため、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何卒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。

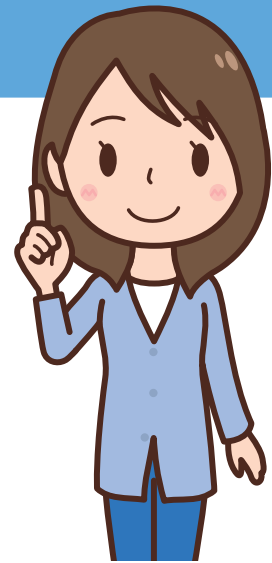
被扶養者の皆様！ 重複加入していませんか？

令和4年10月1日から短時間労働者に対する健康保険の適用拡大が始まりましたが、当健康保険組合に加入されている被扶養者の方で、アルバイト・パート先で短時間労働者に該当された方は、当健康保険組合の被扶養者からはずれなければなりません。

未だに、当健康保険組合の被扶養者の方で、就業先で被保険者として働いている方は、大至急被扶養者異動届の提出と当健康保険組合の保険証カードの返却をお願いいたします。

下記が短時間労働者になる条件です。

- 就職先の事業所の被保険者数 100名以上
- 週の所定労働時間が20時間以上
- 雇用期間が2ヵ月を超えて見込まれること
- 賃金の月額が88,000円以上であること
- 学生でないこと



常備薬幹旋事業



毎年恒例の家庭用常備薬の幹旋事業を実施しました。

申込者数・申込率は年々増加していますが、購入単価は少しずつ低下しています。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魅力的な商品を選びながら継続していく予定です。

	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
令和4年度	4,825	4,320	6,097,290円	1,411円	89.5%
令和3年度	4,751	4,149	5,937,100円	1,431円	87.3%
令和2年度	4,613	3,981	5,933,570円	1,490円	86.3%

申込金額分布

区 分	人 数	申込割合
～1,000円	3,011	69.7%
1,010円～1,990円	781	18.1%
2,000円～2,990円	251	5.8%
3,000円～4,990円	171	4.0%
5,000円～9,990円	91	2.1%
10,000円以上	15	0.3%
合 計	4,320	100.0%

令和4年度 ドック事業等

令和4年度のドック等健診事業の申込・受診状況については、被保険者ドックは過去最高の申し込み状況となった昨年度よりもさらに増加して、受診者数が対前年 103.0%(69 人増)、受診率も過去最高となる 77.0% となりました。家族ドックは昨年度からはかなり回復して、10 月末時点で対前年 120.0%(67 人増)、巡回健診も 115.9%(27 人増)となり、合わせた申込率は 7.6 ポイント上昇しています。

一方で重篤な疾病の発見遅れによる医療費の増加が続いていますので、ここ何年もドックを受診されていない方はぜひ令和5年度のドックを受診してください。

◎令和4年7月25日に、近畿厚生局による業務指導監査が実施されました。細かな指摘事項等は複数ありましたが「概ね良好」の講評をいただき、指摘事項については速やかに改善のための報告書を提出し受理されました。

健診は受けられていますか？

ドック等の健診は毎年度1回は受診することができます。
また、40歳以上の被扶養者の方にはまだ今年度受けられる健診があります。3月には令和5年度の健診の案内をさせていただきますので、必ず受診しましょう！

健診会場では感染対策を徹底しています



健診があなたの未来を守る

- 自覚症状がない病気を早期発見できる
- 生活習慣病の予防につながる
- 病気予防と早期治療で将来の医療費を減らせる
- 健康保険組合の安定的な運営につながる



ご家族にも受診をお勧めください

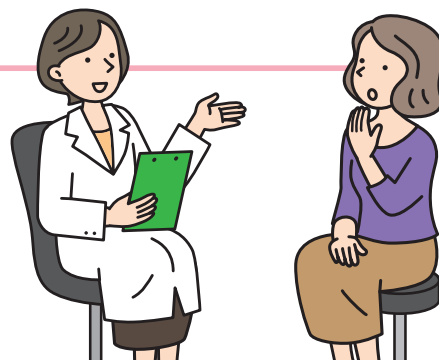
被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、とても危険です。当組合においても、何年もドックを受けていない方が気付かないうちに発症し重症化してしまって、重篤化した状態で発見されるケースがいくつも出ています。健診は大切な健康チェックの機会ですので、ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診をお勧めください。



対象になったら

特定保健指導で健康的な生活に

40～74歳で、健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された場合は、特定保健指導を無料で受けることができます。保健師などの専門家のアドバイスを受けながら、生活を健康的に立て直すことができるチャンスです。対象になったら必ず受けて、将来の健康を守りましょう。



老化を加速させ体にダメージを与える

高血糖は万病のもと!

血糖値は高過ぎても低過ぎても体に良くありませんが、40歳以上の人特に注意したいのが高血糖です。

「自覚症状はないし…」と高血糖を放置するのは大間違い!

高めの血糖値が続くだけで、体にはダメージがたまり、健康寿命を縮めてしまうことが分かっています。

さらには、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変といった病気にかかりやすくなるリスクが生じます。

特に糖尿病は、一度かかると完治が難しく、幾つもの合併症を引き起こす病気です。

手遅れになる前に、生活習慣を改善するようにしましょう!

監修/勝木美佐子 医学博士、日本産業衛生学会指導医、労働衛生コンサルタント

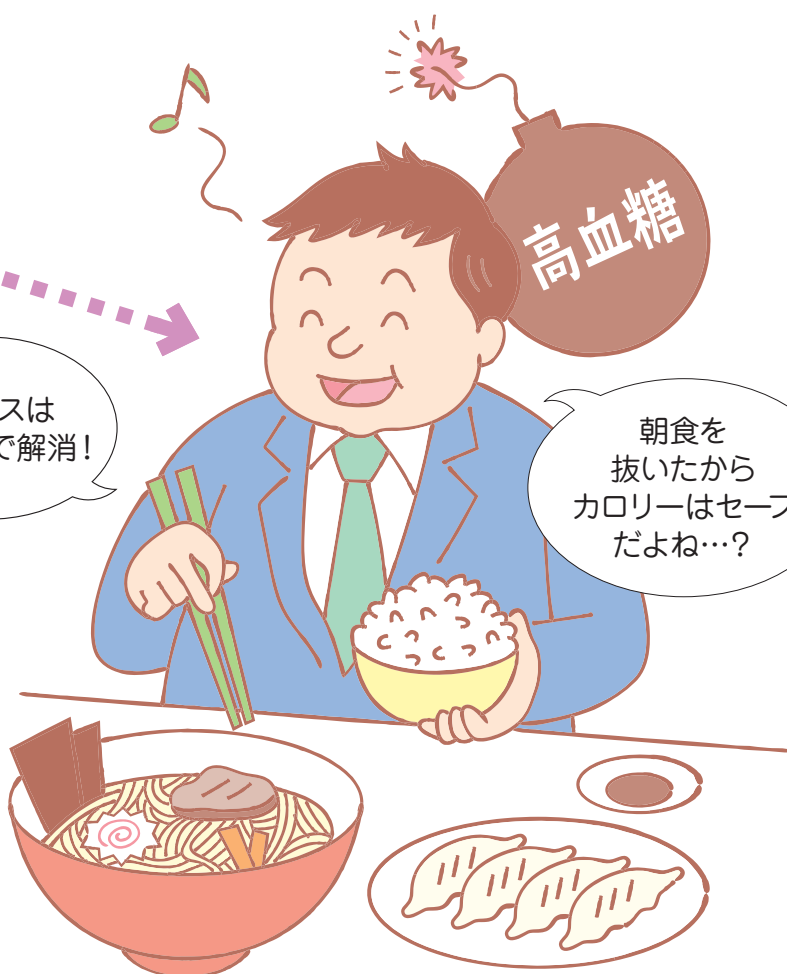
- ✓ 空腹時血糖値
100mg/dl以上
- ✓ HbA1c
5.5%以上

ストレスは
ドカ食いで解消!

朝食を
抜いたから
カロリーはセーフ
だよな…?

こんな人は
特に要注意!

- ✓ 40歳以上
- ✓ 食事が不規則
- ✓ ストレスがある
- ✓ 運動不足
- ✓ 喫煙者
- ✓ メタボの診断を受けた
- ✓ 血縁者に糖尿病の人がいる



放置すると

糖尿病や心筋梗塞、肝硬変などのリスクも!!

余った糖が血液に停滞し体にトラブルを引き起こす！

「糖」は人体に必要不可欠

糖質はしばしば「脳や体のガソリン」と例えられるように、人間の生命維持や身体活動に欠かせないエネルギー源です。食事から糖質を摂取し、体内に入ると、グリコーゲンという多糖類になり、エネルギー源・滋養源として肝臓や筋肉に蓄えられます。そこからブドウ糖に姿を変えて血中に入り、全身の細胞に運ばれます。この血中のブドウ糖の濃度が「血糖値」です。

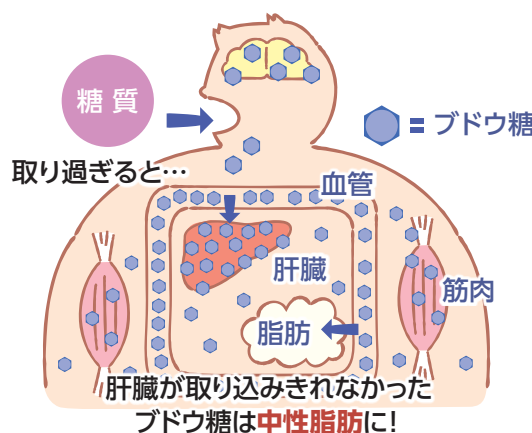
高血糖で生活の質が低下

食べ過ぎや糖質過多、運動不足、肥満などにより、糖の需要と供給のバランスが崩れると、余った糖が血液中に停滞して必要以上に血糖値が高まった状態「高血糖」になってしまいます。

高血糖だけでは特に自覚症状はないため、健康診断で異常値が出ても放置してしまう人が多いです。しかし、高血糖により血液がドロドロになり血管を傷つけることで、ジワジワと体にダメージを与え、全身のさまざまな場所に悪影響を及ぼします。

血流の悪化により神経が傷み、免疫力が低下することで、歯周病

や皮膚炎、感染症、勃起不全といった病気にかかりやすくなります。さらに、最近の研究では高血糖が肌の老化や認知症、骨の弱化、がんと関連していることが分かっています。

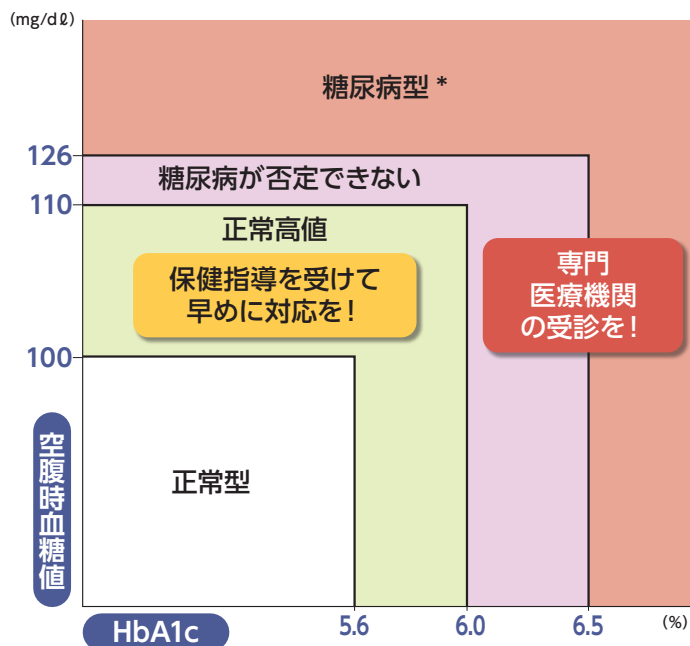


さらに重大な病気に

高血糖に遺伝的な要因やストレス、加齢、生活習慣の乱れなどが加わると、糖尿病や心筋梗塞、肝硬変などの重大な病気を引き起こすリスクが高まります。

このように高血糖は「老化と万病のもと」です。早めに生活習慣を改善し、血糖コントロールをできるようにしましょう。

糖尿病の判定基準



*糖尿病型とは...

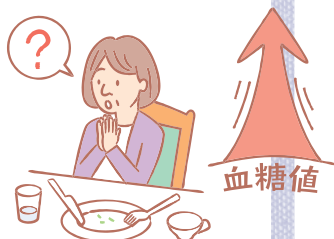
- ① 空腹時血糖値 126mg/dL 以上、
- ② 75g 糖負荷試験 (OGTT) 2時間値 200mg/dL 以上、
- ③ 随時血糖値 200mg/dL 以上、のいずれかが当てはまる場合

出典：東京都医師会「糖尿病の判定に関する検査値の扱い方について」より改変

知っておきたい 「隠れ糖尿病」とは

健康診断で「血糖値が正常値」と診断された人も注意してほしいのが、食事の後に短時間だけ血糖値が急上昇する「隠れ糖尿病」です。放置すると高血糖症と同様に体に害を及ぼします。

食後2時間血糖値が 140mg/dL を超える場合は対処が必要だとされています。しかし、健康診断では空腹時血糖値を測定するため、見つからない場合があります。空腹時血糖値が 100 mg/dL を超える場合は、75g 糖負荷試験 (OGTT) を受けるようにしましょう。



高血糖が続くと…

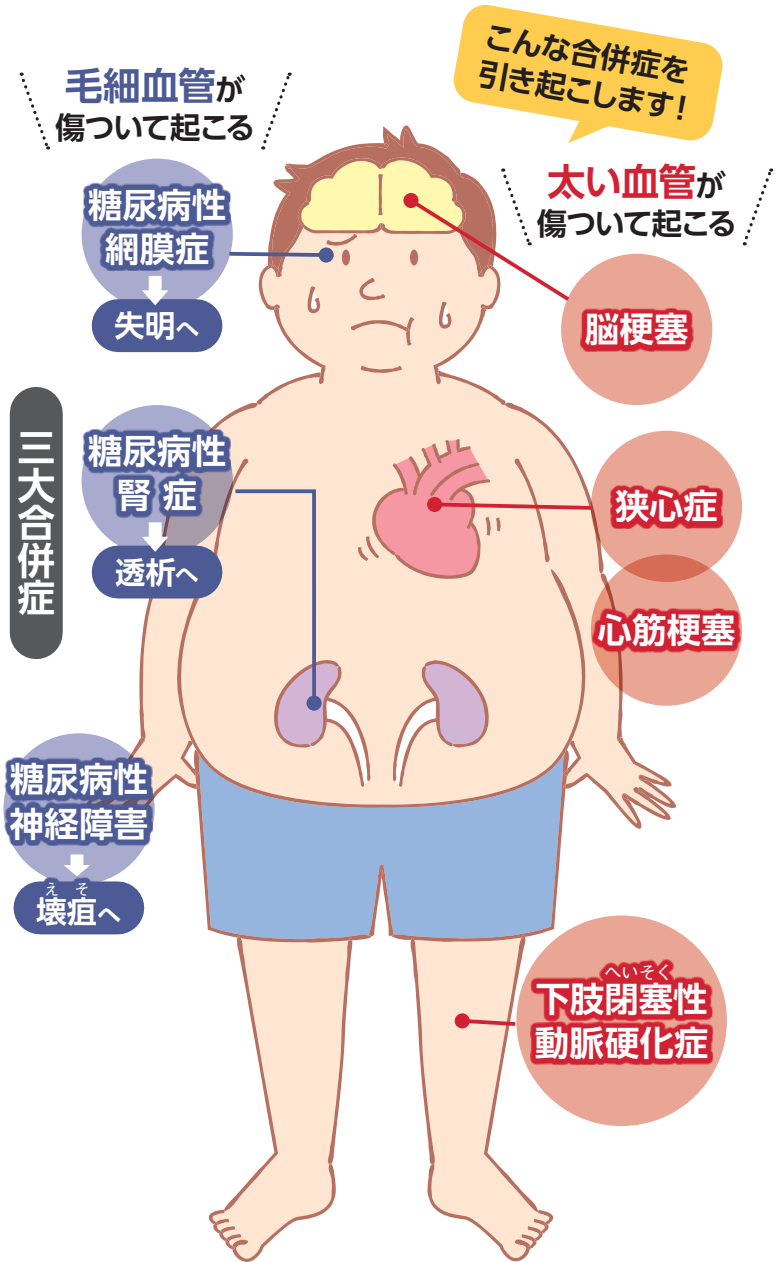
さまざまな合併症を起こす糖尿病へ！

食事をして上昇した血糖値は、膵臓から分泌される「インスリン」の作用によって元の状態に戻ります。しかし、高血糖の状態が続き、インスリンの分泌量が減少したり、インスリンの効き目が悪くなったりする「糖尿病」を発症します。中でも、生活習慣が原因で発症する糖尿病を「2型糖尿病」といいます。

糖尿病初期には特に症状はありませんが、放置すると網膜症・腎症・神経障害の三大合併症や動脈硬化症を引き起こします。

糖尿病と感染症

糖尿病を発症すると、さまざまな感染症にかかりやすく、重症化のリスクが高くなります。新型コロナウイルス感染症についても、糖尿病の人はそうでない人に比べ、死亡や合併症のリスクが高くなるという事例が多く報告されています。しかし、血糖コントロールが良好な患者は、重症化するリスクが低かったという報告もあります。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ流行時期は、手洗い・うがい、マスクの着用を徹底し、人混みへの外出を避けるなど、感染予防に努めましょう。



当てはまるものが多いほど糖尿病のリスクあり！

糖尿病リスクチェックリスト

- ☐ 糖尿病の血縁者がいる
- ☐ 40歳以上である
- ☐ 肥満 (BMI*が25以上) である
- ☐ 食事が不規則、またはドカ食いをしてしまう
- ☐ よく間食をする
- ☐ 肉の脂身は残さず食べる

- ☐ 甘いお菓子・飲み物が好き
- ☐ 野菜や海藻類はあまり食べない
- ☐ 運動不足である
- ☐ 毎日お酒を大量に飲む
- ☐ ストレスを感じている
- ☐ 20代から体重が10%以上増えている

*BMI=体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

もっと知りたい！

わたしのねんきん



年金請求の手続きは難しい！ 請求手続きのポイントと注意点



公的年金は、受け取る権利(受給権)ができたときに自動的に支払いが始まるものではありません。年金を受け取るためには、年金請求手続きが必要です。支給開始年齢の約3ヵ月前に、年金を受け取るために必要な「年金請求書」が送られてきます。今回は、スムーズに年金請求手続きができるようにポイントをご説明します。

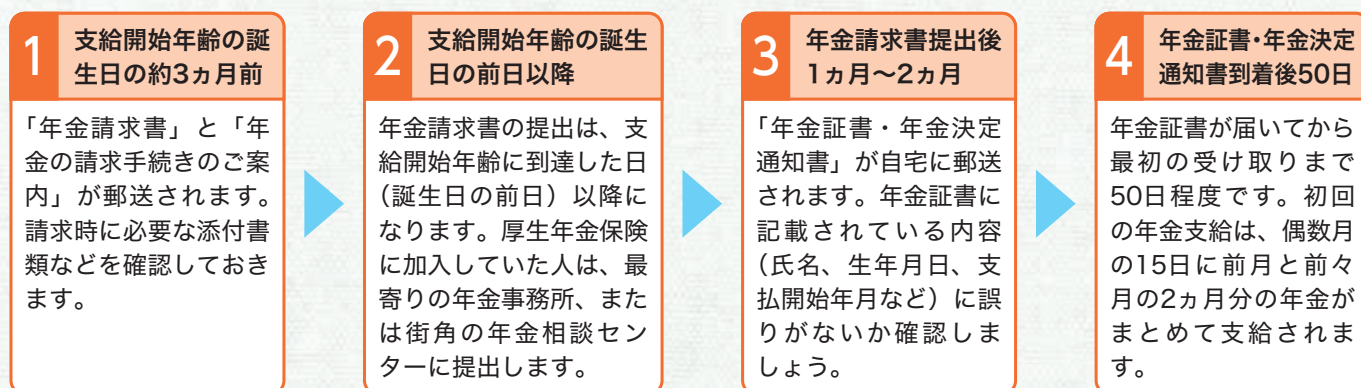
ポイントは請求書の書き方、必要書類の準備、予約相談

支給開始年齢の誕生日の約3ヵ月前に、年金を受け取るために必要な「年金請求書(事前送付用)」が本人宛てに送られてきます。年金請求書には、基礎年金番号や氏名、生年月日、年金加入記録などがあらかじめ印字されており、記入する部分は、黄色の枠で囲まれています。請求する人によって必要書類が異なりますが、受取先金融機関の通帳等、雇用保険に加入したことがある人は、雇用保険被保険者証(写し)、加給年金額が加算される人は戸籍謄本などが必要です。スムーズに年金請求をするには、年金請求前に「事前相談」を受けてみることです。事前相談では、年金請求書の書き方や年金見込額の試算、必要書類のチェックを受けることができます。年金相談は、待ち時間が少なく、自分の都合に合わせた日時に相談できる「予約相談」がお勧めです。

年金請求手続きの注意点

- 年金請求書は、黒インクのボールペンで記入します。鉛筆や、消せるペンは、使用できません。
- 本人に代わって、代理人が手続きする場合は、委任状(年金請求書につづられています)が必要です。
- 年金請求書を提出できるのは、支給開始年齢に到達した日(誕生日の前日)以降です。支給開始年齢になる前に提出することはできませんので、気を付けましょう。
- 年齢によっては、60歳から65歳までに「特別支給の老齢厚生年金」を受け取れる場合がありますが、特別支給の老齢厚生年金には「繰下げ制度」はありませんので、速やかに手続きをしましょう。
- 年金を受ける権利は、権利発生から5年を経過すると、5年を経過した分は時効により消滅します。

年金の請求手続きの流れ



年金支給開始年齢が近づいてきた会社員Mさんのケースを見てみましょう。

もうすぐ年金支給開始年齢 年金請求手続きは何から始めればいい？

年金請求手続きは必要書類の準備などが大変そうで不安です。手続きを間違いなくスムーズに行いたいのですが、どのように進めればよいですか。

●Mさん(昭和34年8月15日生まれの63歳、厚生年金保険に加入中。年金の支給開始年齢は64歳。妻は59歳、第3号被保険者)



STEP 1 年金請求書が届いたら

Mさんが64歳になると「特別支給の老齢厚生年金」を受け取る権利が発生します。64歳の誕生日の約3ヵ月前にMさん宛てに「年金請求書」と「年金の請求手続きのご案内」などが同封された緑色の封筒(現在)が届きます。手元に届いたら、開封し、中身を確認しましょう。なお、「特別支給の老齢厚生年金」は、年金請求の手続きを遅らせても年金額が増額することはありません。早めに手続きをするようにしましょう。

STEP 2 年金請求書を書いて必要書類を準備しよう

- ・年金請求書には、あらかじめ基礎年金番号や氏名、年金加入記録などが印字されており、黄色枠の部分に必要事項を記入します。年金加入記録に「漏れ」などがある場合、年金請求前に年金事務所で年金記録を確認しておきます。
- ・年金請求書に添付する書類は、請求する人の状況によって異なります。Mさんの場合、受取先金融機関の通帳またはキャッシュカード、雇用保険被保険者証(写し)、加給年金額が加算されるため戸籍謄本も必要になります。戸籍謄本は、受給権発生日以降に交付されたもので、かつ、年金請求書の提出日において6ヵ月以内に交付されたものになります。なお、Mさんご夫婦のマイナンバー(個人番号)は、日本年金機構に登録されているので、世帯全員の住民票や奥さまの所得証明書の準備は不要です。
- ・7年以内に雇用保険に加入したことがある人は、雇用保険被保険者証(写し)が必要です。雇用保険の被保険者証がない場合、居住地のハローワークで再発行手続きをしておきます。

STEP 3 年金請求書を提出しよう

Mさんが年金請求書を提出できるのは、8月14日(誕生日の前日)以降になります。年金請求書の提出先は、最寄りの年金事務所、または街角の年金相談センターです(日本全国どこでも可)。手続きを間違いなくスムーズに行いたいと希望されていますので、年金請求書の提出前に「事前相談」をされておくとよいでしょう。事前相談では、年金請求書の書き方や必要書類の説明だけでなく、希望に応じた年金見込額(現時点、退職時、再就職時など)の試算をしてもらうことができます。気になる事がありましたら、事前相談で確認しておくとう安心です。



ポイントチェック

年金請求の手続きや事前相談は、予約相談が便利です。予約は、予約受付専用電話「0570-05-4890(ナビダイヤル)」または、インターネット(老齢年金の請求のみ)でできます。電話による予約は、予約相談希望日の前日

まで受け付けしていますが、予約がいっぱいになる日もあります。早めに予約するようにしましょう。インターネットによる予約は、予約申込日の翌々営業日から3ヵ月先の月の末日まで予約することができます。

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～



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

ストレス・メンタルヘルスに関するカウンセリングはオンラインでもご利用できます。

電話：上記フリーダイヤル
(0120-150-251)

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

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ください。



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28日(月) 必着〕

〈表紙写真〉

写真タイトル：氷ノ山の霧氷 スノーハイク

撮影場所：兵庫県

みどりのたより

No.224

令和5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/奥川 直人

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