

平成15年度決算のご報告

豊田通商健康保険組合の平成15年度決算がまとまりましたので、お知らせします。

詳細は別掲のとおりですが、平成15年度は収支差引額7,909万6千円で、経常収支では4,036万円の赤字という結果になりました。

景気の低迷で被保険者数や保険料収入の減少傾向も続き、全国で解散を余儀なくされる組合が相次ぐ中、制度改正の影響などで存続する組合の財政は改善傾向にありますが、依然として4割が赤字に苦しんでいます。

当組合でも拠出金の保険料に占める割合が42%あまりを占めており、なかでも退職者給付拠出金は前年より28%あまりもの増となっています。今後はこの退職者給付拠出金が増え続けていくことが懸念されており、先行きは不透明で予断を許さない状況です。

拠出金制度の見直しを含めた抜本改革が一刻も早く実施されことが望まれますが、健全財政維持のためにはみなさんのご協力も欠かせません。当組合が実施する保健事業を十分に活用して家族ぐるみで健康づくりに努め、今後も医療費削減にご協力くださいますようお願いいたします。

●平成15年度 決算のあらまし

	科 目	決算額 (千円)	被保険者1人 当たり額(円)
収 入	保険料(調整保険料含む)	2,134,901	434,542
	国庫負担金収入	1,247	254
	繰入金	90,000	18,319
	財政調整事業交付金	29,403	5,985
	雑 収 入	5,576	1,135
	合 計	2,261,127	460,235
	経常収入合計	2,099,665	427,370
支 出	事務費	64,272	13,082
	保険給付費	1,048,645	213,443
	法定給付費	996,753	202,881
	附加給付費	51,892	10,562
	老人保健拠出金	563,298	114,655
	退職者給付拠出金	309,104	62,916
	保健事業費	153,366	31,216
	財政調整事業拠出金	42,006	8,550
	連合会費	1,025	209
	その他の	315	64
	合 計	2,182,031	444,135
	経常支出合計	2,140,025	435,585
	収入支出差引額	79,096	
	経常収入支出差引額	▲40,360	

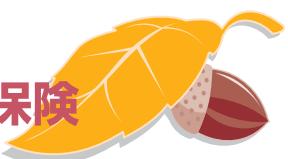
健康保険



●決算の基礎となった数値

●被保険者数	4,913人
{ 男子	3,553人
{ 女子	1,360人
●平均標準報酬月額	424,453円
{ 男子	483,380円
{ 女子	270,556円
●平均年齢	39.30歳
{ 男子	41.90歳
{ 女子	32.70歳
●被扶養者数	6,379人
●扶養率	1.25人
●老人加入者数	187人
●老人加入率	1.85%
●保険料率(調整保険料率含む)	千分の62
{ 事業主	千分の33
{ 被保険者	千分の29

介護保険



●平成15年度 決算のあらまし

	科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
収 入	介護保険収入	120,673	56,761
	合 計	120,673	56,761
支 出	介護納付金	104,772	49,281
	合 計	104,772	49,281

●決算の基礎となった数値

●介護保険第2号被保険者数	3,316人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	2,045人
●平均標準報酬月額	519,273円
●介護保険料率	千分の6.6
{ 事業主	千分の3.3
{ 被保険者	千分の3.3

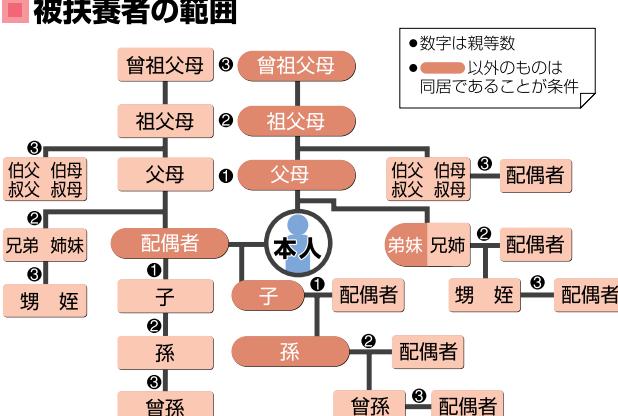
被扶養者資格調査のお知らせ

健保組合では、健康保険「被扶養者」の資格調査を行います。これは健康保険法第39条の規定により、被扶養者の方の資格調査を行うものです。

ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

被扶養者範囲

健康保険では、被保険者だけでなく、その家族にもさまざまな給付を行っています。この家族のことを被扶養者といいます。



被扶養者になるためには、主として、被保険者の収入によって生活していることが必要です。

また、被保険者と同居かどうかもポイントになります。被保険者と同居しているなくてもよい人は、

①配偶者（内縁でも可）
②子、孫③弟妹
④父母など直系尊属

一方、被保険者と同居が条件になる人は、

- ①前記①～④以外の三親等内の親族
- ②内縁の配偶者の父母・連れ子
- ③内縁の配偶者死亡後の父母・連れ子

となっています。

被扶養者が増えたり、逆に被扶養者でなくなった人が生じたりした場合は、そのつど5日以内に「被扶養者（異動届）」に保険証を添えて健保組合に届け出ることが必要です。

医療費助成制度対象者調査のお知らせ

健保組合では、母子医療・乳幼児医療の助成についての調査を行います。ご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

障害者・母子家庭等・乳幼児

医療費助成制度の対象者は届け出をお願いします

健保組合の保険給付は医療機関等から送られてくるレセプトによつて計算され支給されますが、自

治体が行う医療費助成制度の対象者については原則窓口負担がないため、対象者を正確に把握していないと重複給付や未払いなどが発生する恐れがあります。重複給付の場合は事後に給付金の返還が生じたり、未払いの場合には時効により給付されなくなることがあります。

そこでこのようなことを避けるため、平成17年1月度から、次の制度の対象者の方には届け出をしていただくことになりました。ご協力ください。

①障害者医療費助成制度
②母子家庭等医療費助成制度
③乳幼児医療費助成制度の対象者

医療費助成制度該当届
医療費助成制度不該当届
医療費助成制度不該當届

※乳幼児医療費助成制度の対象者は「被扶養者（異動届）」に基づき健保組合で把握できますので、

他市町村への住所移転や所得の増減によって該当または不該當になった場合のみ届け出が必要になります。

★届出書の用紙は、各店舗または健保組合までご請求ください。届出書は直接健保組合へ提出していただいても結構です。

届け出が必要な方

①障害者医療費助成制度

労

疲

の蓄積を予防しよう！

私たちが感じる「疲れ」は、体が「休め」と知りせているサイン。それを無視して無理を重ねれば、疲労はどんどん蓄積し、心身の健康を損なうことにもつながってしまいます。

疲労を感じたら、早めに回復することが第一。疲労の正体、効果的な疲労回復方法を知つておきましょう。

疲れは身体からの警告

疲労感は身体が発する「休め」という警告です。しかし現代人はとくに疲れを押してまで働きがちです。痛みや発熱ほどには疲れという警報を重視していないのでしょうか。疲れを我慢しながら働き続けていると、その警告がおさまってしまうことがあります。まさに過労状態に陥ります。言い換れば、実際は疲労していても、その状態に対して鈍感になってしまっているということです。

の下地になることも見逃せません。疲労の蓄積は脳・心臓疾患の引き金になると指摘されています。また、原因のはつきりしない疲労が半年以上も続くようなら、慢性疲れ症候群を疑う必要があります。精神科・心療内科の病気について診察を受けることが重要です。



疲労感を抑制して、長い期間の疲労を放置してしまうと、疲労の回復がしだいに難しくなる。はじめは回復しやすくても、だんだんに回復しづらくなり、最終的には疲労のリセット機構自体に支障が生じてしまう

病気や過労死に警告を無視すれば

疲れに鈍感なまま働き続ければ、最悪のケースとしては過労死が待っています。過労死といえば、疲れに疲れて、その挙句死にいたるというイメージがあるかもしれません。が、実は本人の自覚としてはあまり疲れを感じていないのかもしれません。

疲労から過労に移行する過程



あなたの疲れすぎをチェック

これらのチェックポイントは、疲労の慢性化を早期発見するためのもの。仕事や人間関係において、自分の感じ方に変化が生じていないかどうか、冷静に観察してみよう。いくつ以上に該当すれば、慢性疲労の危険あり、といった判定はできないが、該当するものがいれば、疲労の蓄積を疑う必要がある。



2つのことへ注意を向けるのが難しい?



このごろ、同僚や仲間から「疲れて見えるね」とよく言われる?

以前は楽にできた仕事や家事がこのところ、つらい?



効果的だった疲労回復法が最近効かなくなってきた?



最近、子どもとのつきあいや人間関係をオフカウに感じる?

第2回

豊田通商力ツップ 駅伝大会のお知らせ

主催／豊通ジョギングクラブ 共催／豊田通商健康保険組合

秋の社内駅伝大会が開催されます。職場の仲間、ご家族と楽しくジョギングをしませんか？
ご参加をお待ちしております！

●日 時

平成16年10月31日(日)
10:00～13:00

●場 所

豊田通商三好寮ウイング近郊の
ジョギングコース（歩道）
(駐車場、更衣室完備)

最寄駅…名鉄豊田線

「三好ヶ丘駅」徒歩5分

●プログラム

10:00……………

集合
(三好寮ウイング前の芝生公園)

10:15……………

ストレッチ体操＆コース説明

10:30……………

ちびっこワイワイ走 700m
(お父さん・お母さんもご一緒に
参加可)

10:45……………

4km走（個人）、bingoゲーム

11:45……………

駅伝大会 700m×4名
(職場仲間、家族等1チーム4名
の老若男女混成チーム可)

12:45……………

表彰式、弁当配布
(参加者全員)

13:00……………

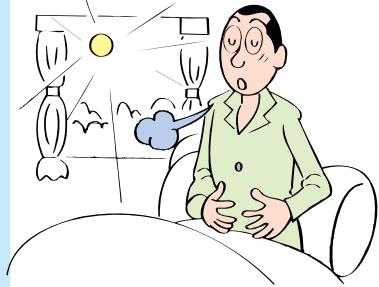
解 散

疲れをためない 生活術を習得しよう！

朝

もやっとした疲労感を スッキリ解消！

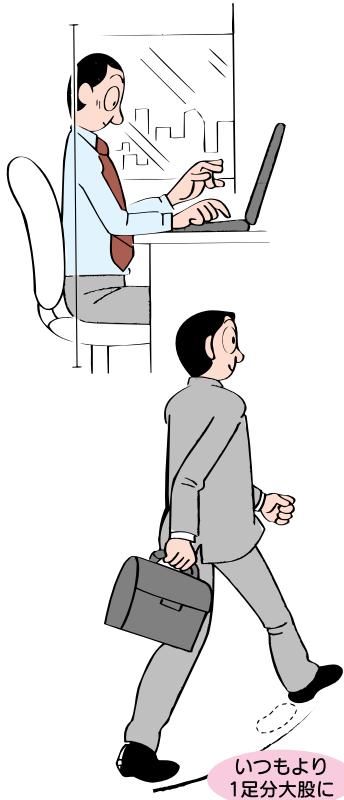
朝起きたとき、なんとなくだるいのは、脳の覚醒レベルが低いため。この状態をスッキリさせるには、リズム運動が効果的だ。外から与えられたリズムではなく、自分で一定のリズムをつくりながら、腹式呼吸やウォーキングなど、特定パターンの運動を繰り返すことがポイントだ。出勤時、自分でリズムをとりながら歩いてみよう。



昼

正しい姿勢こそ 回復に効果的！

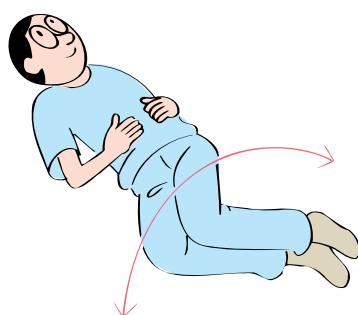
肩凝りや腰まわりのだるさは、悪い姿勢からきているケースが多い。背筋を伸ばした正しい姿勢は、かえって疲れる感じかもしれないが、これは習慣の問題。正しい姿勢を習慣づければ、そのほうがいかに楽か、実感できるようになる。正しい姿勢に気をつけているのに、凝りなどがよくならない場合は、椅子や机の高さなど環境改善が必要。



夜

腰まわりの筋肉を しっかり使う！

正しい姿勢維持の要になっているのは、骨盤周辺にある深部の筋肉。この筋肉をしっかりと働かせる習慣が身につくと、正しい姿勢を維持できて、疲れにくくなる。そのためには、ふだんからよく歩くことが有効だ。また、階段を昇るのも効果的。太ももをもち上げる動作が、骨盤周辺の筋肉を働かせるからだ。



夜

入浴と軽い体操で 体をいたわる！

入浴は全身の血行を促進することで、疲労回復効果をもたらしてくれる。最近の研究では、体温が上昇すると、体内でストレスたんぱく質という、悪いストレスの働きを和らげてくれる物質がつくられることがわかってきた。1日の終わりに、特定の部位が凝っていたり、重くなっているようなら、その部位を使った軽い運動を行おう。