

＼ようこそトヨタ関連部品健保へ！／

健保ガイドブック

トヨタ関連部品健保？
健康保険制度って
何ですか？



新加入者の
ハジメくん



かんれんケンポくん

そんな新加入者の
あなたのために
ぼくたちが“健保”に
ついてわかりやすく
解説するよ！



健保組合職員の
ヨウコさん

社会人として
大切なことだから
しっかり読んで
くださいな

もくじ

- P.2 ▶ はじめまして
トヨタ関連部品健保です！
- P.3 ▶ トヨタ関連部品健保に
入るといいことあるの？
- P.4 ▶ 健康保険制度って？
- P.5 ▶ 健保に加入する人は？
～被保険者・被扶養者～
- P.6 ▶ 保険料ってどうやって支払うの？
どう決まるの？
- P.7 ▶ 健康保険利用のトリセツ！
- P.8-9 ▶ こんなときも、お役に立ちます！
～健保の保険給付～
- P.10 ▶ 健康をキープしよう！
- P.11 ▶ 「運動のすゝめ」&
健康づくりキャンペーン
- P.12 ▶ 契約保養施設で心とからだを
リフレッシュ!!/
休日は仲間とスポーツ三昧!!
- P.13 ▶ 無料 電話相談サービス/
個人情報の保護について
- P.14 ▶ 受診上手は節約上手！
- P.15 ▶ 健保からの
健康&おトク情報Get!!

はじめまして

トヨタ関連部品健保です!

トヨタ関連部品健康保険組合

ご就職おめでとう
ございます!
トヨタ関連部品健保の
「かんれんケンポくん」
です



入社と同時に、あなたはトヨタ関連部品健保の被保険者となりました。でも、健康保険って? 被保険者って? と思っている方もいるかな? この本では、そんなあなたの疑問にお答えしていくよ!

※「健保」=健康保険組合の略称です。

トヨタ関連部品健保の成り立ち

トヨタ関連部品健保は、トヨタ車の部品製造をおもな事業とする会社が集まって、助け合いの精神のもと、1973年に設立されました。現在は、加入事業所約190社、組合員数約14万人という、全国でも有数規模の総合型健康保険組合です。

トヨタ関連部品健保はトヨタ自動車の部品メーカーが
集まってできた健保です



トヨタ関連部品健保の仕事

当健保は“保険給付”と“保健事業”の2つの仕事をしています。

その1 保険給付

あなたやご家族が
万一病気になっても、
安心して病院にかかれるような
仕組みを安定的に運営する

その2 保健事業

健康でいきいき働く
人づくりを通じて、
自動車産業の発展に貢献する

トヨタ関連部品健保に入ると

いいことあるの?



トヨタ関連部品
健保では
あなたが健康に過ごせるよう
さまざまな活動を
展開しているよ!

もしものときの
医療費負担を軽減!



出産時の
給付がある!



保険料率の
適切な設定!



法律上受けられる
給付のほか、
当健保ならではの
サポートも充実して
いるんだよ!

病気の予防にも
力を入れて
いるんだね

疾病予防の推進!



独自の
健診補助制度!

年に1回の健診を
ご家族も受けやすく



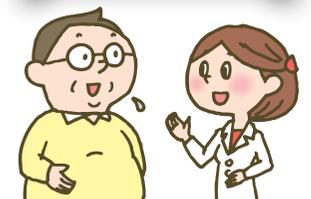
お勤め先への
健康情報提供!

社内の
肥満数値が...



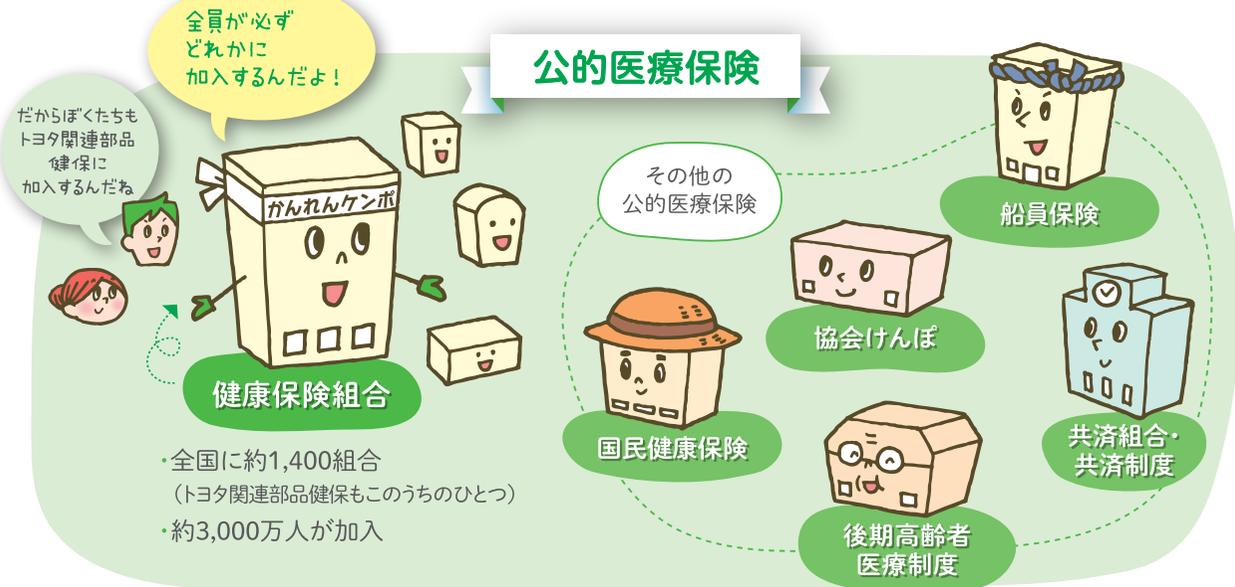
7474

保健指導の実施!



健康保険制度って？

公的医療保険



日本には「医療保険」「介護保険」「年金保険」「雇用保険」など、さまざまな社会保障制度があります。なかでも「医療保険」は病気やけがをしたときに医療や現金の給付を受けられる保険で、日本国民は必ずいずれかの「公的医療保険」に加入するよう定められています(国民皆保険制度)。健康保険は、この公的医療保険のひとつ。あなたとご家族の暮らしを守る役割を果たしています。

健康保険制度があるから、安心して必要な治療を受けられる!

例えば、治療にかかった費用10,000円を病院窓口で支払う場合

| | 自己負担 | 健保負担 |
|-------------|-----------------------|---------|
| 健康保険制度があると… | 3,000円 (3割負担)* | 7,000円 |
| 健康保険制度がないと… | 全額(10割)を自己負担しなければならぬ! | 10,000円 |

*自己負担割合は年齢等の条件により異なります。

みなさんの払う保険料でまかっています! ★詳しくは6ページへ。

3,000円なら払えるね!

10,000円も! 今日ピンキなのにな...

健保に加入する人は?

～被保険者・被扶養者～



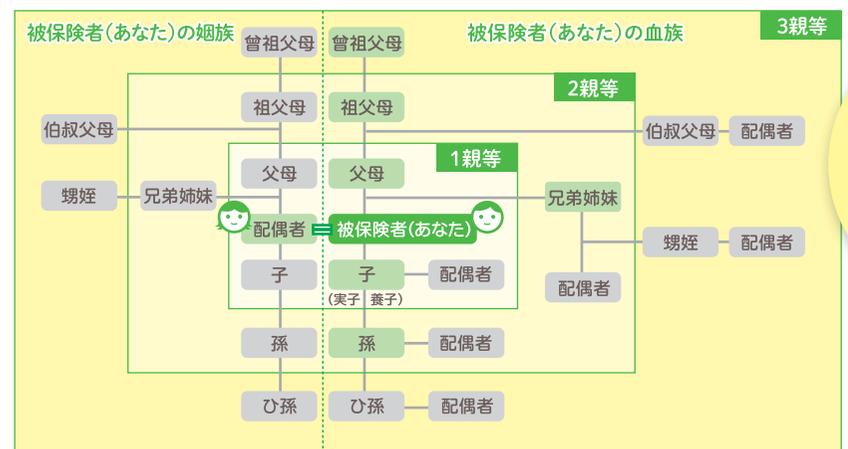
あなたは、あなたが就職した会社の従業員である限り、当健保の加入者です。会社の従業員として健保に加入する人のことを、健保では「被保険者」と呼んでいます。

加入できるのはあなただけじゃない

配偶者・子・父母・祖父母・兄弟姉妹など、あなたの家族(3親等内の親族)を「被扶養者*1」として加入させることができます。ただし、「原則あなたと同居」、「あなたが主として生計を維持している」、「収入が一定以下」、「国内に居住している」*2など、さまざまな条件を満たす必要があります。

*1「被扶養者」=あなたに養われている人。 *2 留学生、海外赴任に同行する家族など例外あり。

▶ 加入できる家族の範囲



ご家族の加入を希望される方は、健保ホームページから条件を満たしているかチェックしてみてくださいね!



保険料って どうやって 支払うの? どう 決まるの?

保険料は
給与と賞与から
自動で
差し引かれるよ



保険料は
あなたの収入額と
健保の保険料率で
決まるんだよ

あなたの会社も
約5割を負担
してくれています



保険料の額は、あなたの収入と健保の保険料率に応じて決まる

$$\text{毎月の保険料} = \text{標準報酬月額}^{*1} \times \text{保険料率}^{*3}$$

$$\text{賞与の保険料} = \text{標準賞与額}^{*2} \times \text{保険料率}^{*3}$$

保険料は、毎月・賞与とも、会社とほぼ折半(ほぼ半分ずつ負担)します。
あなたの収入が大幅に変わると、標準報酬月額も変わります。

*1 給料(月額)を段階的に区分したもの。これに実際の給料を当てはめて計算しやすくし、保険料を算出する。
*2 賞与の1,000円未満を切り捨てた額。
*3 健保ごとに異なる。現在の当健保の保険料率については、ホームページをご覧ください。

就職したての
ぼくたちは、初任給で
標準報酬月額が
決まるんだね!



保険料率の決まり方!

保険料率は、健康保険法において、それぞれの健保が財政状況に応じて一定の範囲内で設定できると定められています。

保険料率を変更するときは、健保の議決機関である「組合会」において、保険料を支払う「被保険者」と「事業主(会社)」のなかから代表として選出される「議員」によって審議・議決されます。

みなさんの
医療費が増えたと
保険料率も
変わってくるよ



*このほかに国の代行で介護保険料(40歳以上)や子ども・子育て支援金を徴収しています。

健康保険利用のトリセツ!

「資格情報のお知らせ」

健康保険の記号・番号など、
当健保に加入していることを示す情報が掲載されています。
健保加入時にすべての方へ配布します。



医療機関にかかるときは、マイナ保険証を持参しよう!

マイナ保険証で受診すると
過去の医療情報を医師等と共有*できるから、
より良い医療を受けられます! *本人の同意が必要。

医療機関の窓口に提出することで、医療費の自己負担が3割*になります(残りの7割は健保が負担)。
マイナ保険証がない場合は健保発行の「資格確認書」でも受診は可能です。

*自己負担割合は年齢等の条件により異なります。



マイナ保険証
(健康保険の利用登録をしたマイナンバーカード) 資格確認書(A4)



マイナ保険証または
資格確認書を忘れると、
いったん全額を
立て替えなければならぬよ。
病院に行くときは必ず
携帯してね!



マイナンバーカードを
持っていない方は
こちら→



! すべての場合に健康保険が使えるわけではありません!

使えない場合

当健保に届出のない
第三者行為による
(相手が原因の)けが

- ・交通事故 ・けんか
- ・他人の犬に噛まれる
など

相手の過失相当分は相手が
負担します。健康保険を使う
場合は当健保へ届出を。

←詳しくは健保ホームページを見てね!



勤務中や
通勤途中のけが



労災保険の
扱いになります。

柔道整復師の
施術

慢性的な疲れ・肩こりや、
スポーツ等による
筋肉痛などには使えません。

使えるのは、骨折、脱臼、
打撲、捻挫などの負傷原因が
はっきりしている外傷で、
慢性に至っていないものだけ!

詳しくは健保ホームページを見てね!→



これらの場合に
健康保険を使用すると、
健保へ医療費を返金して
いただくことになります。
複雑な書類手続きが
必要になるので、
注意してくださいね!



こんなときも、お役に立ちます!

～健保の保険給付～

病気やけがの治療には、想像以上にお金がかかります。そんなときの助けとなるのが、健保からの給付金です。



病院にかかったり入院したりすると、お金のことが心配に…
そんなときに治療に専念してもらえよう、健保からの給付金制度があるんだ。
生活上のさまざまなケースに対応しているよ。
健保に加入するメリットは、病院窓口での自己負担が3割ですむ*だけじゃないんだね!

*4ページ参照

入院した



しばらく入院することになっちゃったけど、生活は大丈夫かな…

こんな給付があります!

- 療養の給付** 医療費の7割
- 入院時食事療養費** 1食あたり510円(上限:1日3食1,530円)を自己負担し、それを超えた額を支給

高額な医療費の負担を軽減

〈同じ方が同じ月に同じ病院を受診した場合〉

- 高額療養費** 自己負担額が一定の金額(自己負担限度額)を超えたとき超えた額を支給
- 当健保独自 一部負担還元金** 高額療養費を除く自己負担額が30,000円を超えた場合に支給(1,000円未満切り捨て)

病気やけがで休業したときに手当を支給

- 申請必要 傷病手当金** 休業1日につき標準報酬日額*の2/3を支給(休業4日目から通算して1年6ヶ月)
- 当健保独自 傷病手当付加金** 休業1日につき標準報酬日額*の7割に相当する額から傷病手当金の額を控除した額を支給
- 当健保独自 延長傷病手当付加金** 休業1日につき標準報酬日額*の5割を支給(傷病手当金終了から6ヶ月間)

1ヶ月あたりの医療費は(1人ごと、各病院ごと、入院・外来・歯科別)
当健保独自の給付によって最終的には30,000円までの支払いですむんだよ!



スポーツで腰を打ってしまった



スポーツで腰を痛めたみたい…コレセットを作ったときの給付ってあるのかな?

こんな給付があります!

- 療養の給付** 医療費の7割
- 申請必要 療養費** 健康保険を使わず受診した、治療用装具を購入したなどで立て替え払いしたあと、健保に請求すると一定の金額を支給

妊娠して出産することに



出産は病気ではないから健康保険が使えないのよね…なんとかならない?

こんな給付があります!

- 出産育児一時金** 1児につき500,000円*
- 申請必要 出産手当金** (被保険者出産時のみ) 休業1日につき標準報酬日額*の2/3を支給(産前42日<多胎は98日>から産後56日まで)

*産科医療補償制度に加入する医療機関等の医学的管理の下で出産(死産含む。妊娠22週以降のものに限る)した場合。妊娠22週未満の出産の場合や、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は金額が異なります。



介護が必要になったら、介護保険がサポートします

40歳以上になると、すべての人が介護保険制度に加入し、保険料を支払います。そして、加齢等に伴って介護が必要となったとき、一定の自己負担で介護サービスを利用できるのです。健保は、介護保険制度を運営する市区町村に代わって、介護保険料の徴収を行っています。

法改正等により、給付金額等が変更になる場合があります。最新の情報はホームページ等でご確認ください。

*標準報酬日額=支給開始日から直近12ヶ月間の標準報酬月額平均額+30(10円単位四捨五入)



健保の給付について、詳しくはホームページを見てね!

トヨタ関連部品健保

検索

→ トップページ

→ 健保の給付

健康をキープしよう!

～いきいきと元気に働くことは、社会人の務めです～



健康をキープするための4ヶ条

1 学生時代の運動習慣は継続しよう

テニスやサッカー、野球など、学生時代からスポーツをしていた人は、部活動やサークル活動などに参加してぜひ継続を。

2 今のスリムな体型を維持しよう

環境変化にうまく対応し、バランスのよい食事です。今の健康状態を維持するように心がけよう。

昔はスリムだったのになあ...

未来のぼく!?

3 悪い習慣とはきっぱり決別

- ・タバコを吸っている人は就職を機に禁煙しよう。非喫煙者は今後も吸わないこと。
- ・お酒はほどほどに。酔っぱらいは社会人としてあるまじき姿と肝に銘じよう。

4 健診結果から生活習慣を見直そう

毎年の健康診断は自分の生活習慣を改善する機会です。

健診データはこう見る!

- ① 検査値が正常範囲かチェック!
- ② 検査値の経年変化をチェック!

健診結果が少しずつ悪化していたら要注意! 健診データは捨てるに保存しておいてください。

「運動のすゝめ」& 健康づくりキャンペーン

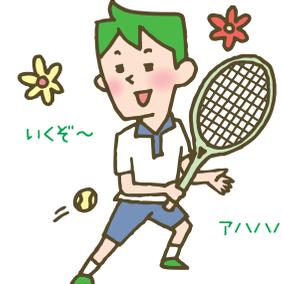
〈現役アスリートタイプ〉



学生時代はスポーツで鳴らした

競技を続けて、そのテクニックと筋肉を維持しよう。学生時代と同じだけ食べてしまうと太るので注意!

〈楽しくレクリエーションタイプ〉



楽しくからだを動かしたい

今までやったことのないスポーツにチャレンジしては? 習い事やスポーツジム、サークル活動などを始めてみよう!

〈インドア派なんだけど...タイプ〉



散歩は気分転換にもってこいだな

運動習慣がほとんどない

「軽いウォーキング」から始めよう。1日30分、スキマ時間に気分転換も兼ねて歩けば、からだも心も爽快に!

「健康づくりキャンペーン」に参加しよう

当健保では、毎年秋に「健康づくりキャンペーン」を実施しています。生活習慣の改善をテーマに、各自で目標を立ててチャレンジします。

目標達成に向けて職場一丸となって頑張るのだ!

ヘルスマ♥チャレンジ



脱タバコ! 作戦



契約保養施設で心とからだをリフレッシュ!!



どこかに行きたいなあ〜

当健保の保養施設には、海も山も温泉もあるよ!

当健保に加入したあなたが利用できる契約保養施設は、全国に100施設以上。レジャースポット、ゴルフ場、スキー場、テーマパークなどで受けられる優待サービスも充実しています。

選べる施設、100ヶ所以上!!

契約保養施設



頑張った自分へのご褒美に!



保養施設について、詳しくはホームページを見てね!

トヨタ関連部品健保

検索

→ トップページ

→ 保養施設

休日は仲間とスポーツ三昧!!

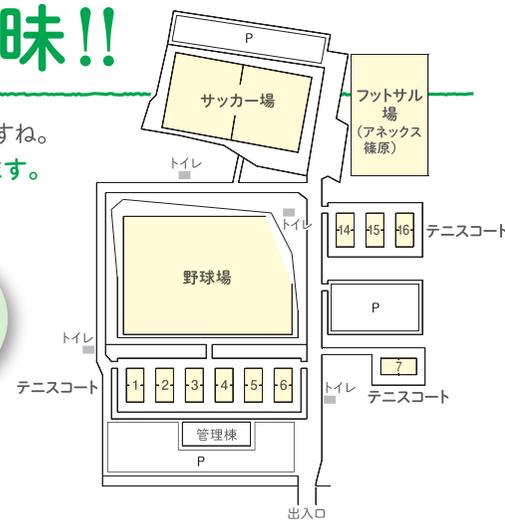
野球にはグラウンドが、サッカーにはゴールが、テニスにはコートが必要ですね。“けんぽスポーツの森”には、これらのスポーツを楽しむ設備が整っています。いい汗を流して、仲間と思いきりスポーツを楽しみませんか?

トヨタ関連部品健保保険組合
けんぽスポーツの森



▲テニスコート

サッカーコートとテニスコートはナイター利用もできるんだね!



▲“けんぽスポーツの森”案内図

けんぽスポーツの森について、詳しくはホームページを見てね!

トヨタ関連部品健保

検索

→ トップページ

→ 保養施設

無料 電話相談サービス

委託先:ティーベック(株)



悩みがあったら気軽に電話くださいな

- ◆健保の加入者(あなた、あなたが扶養するご家族)ならどなたでも、通話料・相談料無料の健康電話相談サービスを利用できます。
- ◆医師や専門のスタッフが、**年中無休・24時間対応**でご相談にお応えします。
- ◆健康・医療相談や医療機関案内、介護、メンタルヘルスなど、どんな悩みでもご相談ください。プライバシー厳守で安心です。

人間関係で悩んでいる。どうしたらいいかわからない...

体調が悪いが、どの病院に行けばいいかわからない...

介護について、周囲には言いづらい悩みがある...

ココロとからだの健康相談

みんな 苦勞なく ニコニコ
0120-3-969-25

面接相談もあります。詳しくはホームページをご覧ください。

育児子ども救急相談

育児 子ども 救急 相談
0120-194-5-9-3

WEBによるココロの相談

URL <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名 kanrenkenpo パスワード 396925

電話相談について、詳しくはホームページを見てね!

トヨタ関連部品健保

検索

→ トップページ

→ 健診・健康づくり → 電話相談

個人情報の保護について

当健保では、健康診断の結果や、病院からの診療明細(レセプト)、個人番号(マイナンバー)含む個人に関する情報など、法律に基づき適切に取り扱っています。

- ◆どのような個人情報を保有しているか公表しています。
- ◆どのような目的で使用しているか公表しています。
- ◆個人情報を安全に管理するための対策を講じています。
 - ①個人情報保護のためのルールや組織づくり、職員の教育
 - ②施設や電子機器等に関する物理的・技術的セキュリティ対策 など
- ◆みなさんの会社と健保で、目的に応じて限定した範囲において、個人情報を共同利用します。
- ◆事前に同意を得た場合や、国が認めた例外ケースを除いては、第三者に個人情報を提供しません。
- ◆所定の手続きをしていただくことで、開示、訂正、利用停止の措置を行います。

健保で取扱う個人情報について、詳しくはホームページを見てね!

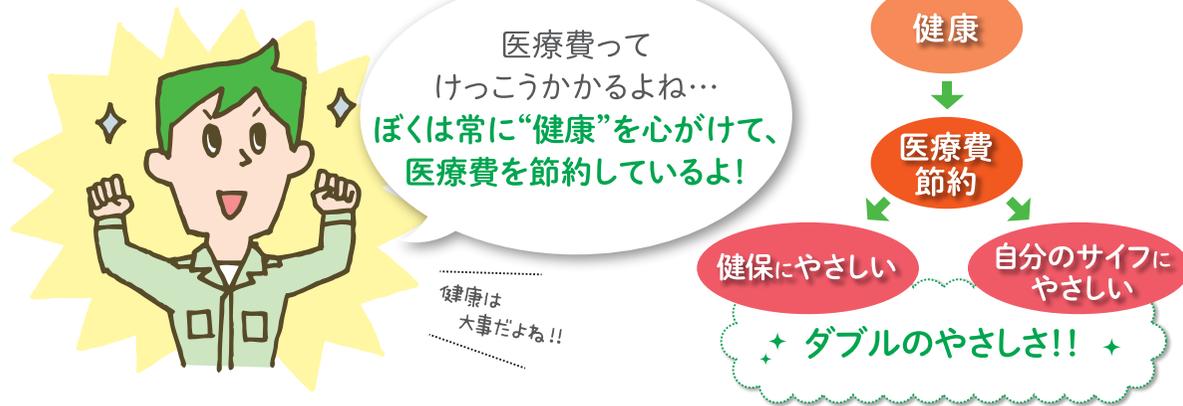
トヨタ関連部品健保

検索

→ トップページ

→ 健保のご案内 → 個人情報保護について

受診上手は節約上手!



医療費って意外とかかる!

医療費は家計にとって痛い出費ですね。
 下記の3つのコツを実践すれば、ムダな出費を抑えられて、**受診上手・節約上手**になれますよ!
 軽度な不調やけがには、ドラッグストアなどで購入できるOTC医薬品(市販薬)での対処も検討しましょう。
 日常的な健康管理を大切に、**セルフメディケーション**の意識をもって毎日を送れるとよいですね。

コツ1
時間外・深夜・休日受診は極力避ける

時間外の受診は加算がついて割高です!
 やむを得ないとき以外は控えましょう。
 処方せんが必要な薬をもらいに薬局に行くときも同様です。



コツ2
受診上手になる3つのコツ

医師との信頼関係を大切に

信頼できるかかりつけ医をもち、同じ症状で複数の医療機関にかかるのはやめましょう。初診料や検査代を何度も払うなんてムダですよ!



コツ3
ジェネリック医薬品を上手に利用

新薬と同等の効果を得られ、価格が新薬より安い「ジェネリック医薬品」を利用して、薬代を減らしましょう。医師や薬剤師に「ジェネリックにしたいのですが」と伝えるだけでOK!



健保からの健康&おトク情報Get!!

あなたの生活に役立つ情報をお届けしているよ!

▼機関誌『ヘルシータイム』
 (年4回発行)



健保ホームページを活用しよう!

当健保はホームページも充実! 知りたい情報をいつでもどこでも手に入られます。



健保ガイドブック

2026年2月

トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-0026

愛知県豊田市若宮町2丁目66番地

豊田グランドビル 2F

TEL 0565-41-8141 (代)

FAX 0565-37-3070

URL <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>