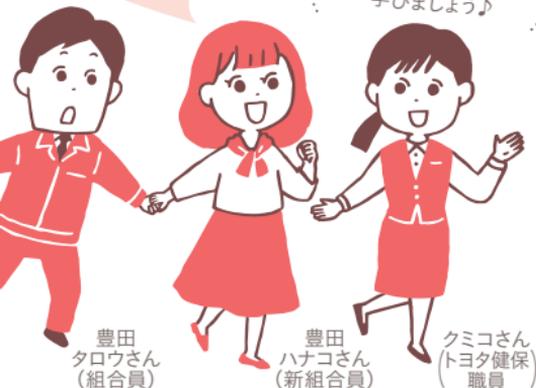


トヨタ健保

配偶者のための 知ってトクする ガイドブック

タロウさんと
結婚したばかりの
ラブラブ新婚
です

トヨタ健保はみなさんが
いきいきと暮らせるように、
サポートしてくれるのよ！
私と一緒にトヨタ健保のこと
学びましょう♪



健康保険証・保健事業関係

- 今日からあなたも組合員 …… 1
- ジェネリックシールを貼ろう …… 2
- おトクな健診 …… 3

知っトク情報1 医療費の節約方法！

保健事業関係・給付関係

- るぶる制度 …… 7
- 健保からのお知らせ …… 8
- 安心の給付制度 …… 9
- 他にもいろいろ …… 11

知っトク情報2 『子どもの救急ガイドブック』
プレゼント！

トヨタ自動車健康保険組合

トヨタ健保

検索



二次元コードを読み取る際は、社内・各職場の
カメラ使用ルールにご留意ください。

今日からあなたも トヨタ健保の組合員です!

基本理念

応援します。健康いきいき組合員

- 健康保険の本質を追求
- 組合員の尊重
- 事業主への貢献

組合員の方には、一人ひとりに健康保険証をお送りしています

あなただけの
健康保険証よ



わたし専用?
やったあ

裏面に住所のご記入をお願いします。
臓器提供意思表示の
記入は任意です

おトクな健診

安心の給付制度

子どもサポート

無料の電話相談

健康保険被保険者証 令和05年04月01日交付
家族(被扶養者)

記号 1 番号 234567 性別 男

氏名 豊田 ハナコ
性別 女 被保険者氏名 豊田 タロウ
生年 平成 2月31日
資格 平成 7月01日

見本

保険者所在地 愛知県豊田市丸山町6丁目22番地
保険者番号 06230254
名称 トヨタ自動車健康保険組合 TEL.0565(28)0087

この健康保険証を持つ人は、
いろいろなサポート・サービスを受けることができます!

扶養家族の保険料は0円♪

次のいずれかに該当したら、すみやかに取消し手続きをお願いします。

▶ 就職・結婚などしたとき

- 就職先で健康保険に加入する場合
- 別の家族の扶養家族になる場合

▶ 失業給付の受給が始まる時

- 日額3,612円以上の場合
(60歳以上・障がい年金受給者は5,000円以上)

▶ 仕送りが基準に満たないとき

- 本人(従業員)からの仕送り額が扶養家族の収入額(年金を含む)より少なくなった場合
- 毎月仕送りをしなくなった場合や手渡して仕送りを行っている場合など

▶ 収入基準をオーバーしたとき

- 60歳未満で月収108,334円以上
または、年収130万円以上になった場合
- 60歳以上・障がい年金受給者で月収15万円以上
または、年収180万円以上になった場合

※給与収入には交通費も含まれます。
※すべての種類の年金も収入になります。

▶ 死亡・離婚したとき

お薬手帳・健康保険証に ジェネリックシールを貼ろう

ジェネリックになると
イイコトあるよー

これはジェネリック医薬品希望シールよ。
さっそくお薬手帳・健康保険証に貼ってね!

大きいシールは
“お薬手帳用”



シールの追加はコチラ!
TEL 0565-28-0153

タロウさんのにも
貼りたいから
追加頼んじゃお♡



小さいシールは
“健康保険証用”



! 文字が隠れない
ように注意してね

おトクなジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に
同じ有効成分で製造される薬です。効果・効能は新薬と同じですが、
開発コストが低いので、新薬の5～2割程度と安価なお薬です。

※ジェネリック医薬品に替えたいときは、医師や薬剤師にご相談ください。

また、安さだけでなく、飲みやすさを考えた改善が
されていることも特徴です。

これはおトク!



やさしいね

①錠剤を小さく



②苦みをコーティング



③形状を変更



健診は、トヨタ健保の補助でおトクに受けよう!



わたしはまだ若いし、特に悪いところもないから
健診なんて受けなくても平気♪

しかも

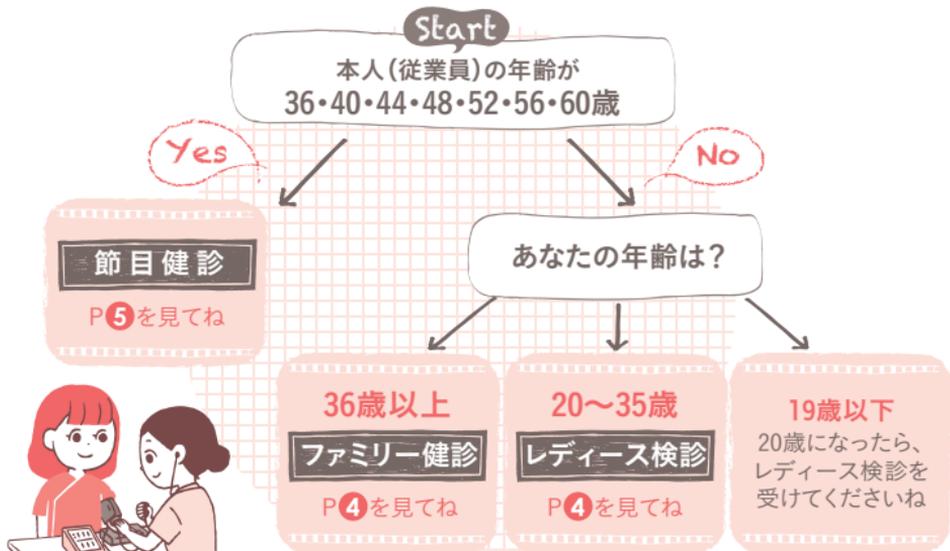
あら、健康で輝く毎日を送るため
健診は欠かせないわ

トヨタ健保の補助でおトクに受けられるんだから、
受けなきゃソンよ!



Check

配偶者(被扶養者)が受けられる健診をチャートでチェック!



※検査項目は年齢により異なります。

ココが
ポイント



がんや生活習慣病は自覚症状がないことが多いの!
だから悪化する前に **年に1回チェック**。
健診 はとっても大切なの♪

36歳以上 の方は

(節目健診の年を除く)

ファミリー健診

トヨタ健保から案内が届きます

検査内容

- ✧生活習慣病の検査(メタボ健診)
- ✧がん検査(胃・肺・大腸・乳・子宮)

一般的な費用約30,000円が

↓
3,000円!



20～35歳 の方は

レディース検診

トヨタ健保への申請が必要です

安いー!
これなら受けに行きたくなっちゃう!

検査内容

- ✧乳がん検査
- ✧子宮頸がん検査

一般的な費用それぞれ約3,500円が

↓
各1,000円!

「るぶるポイント」をそれぞれ500ポイント獲得できます。

(※ファミリー健診と節目健診は国が義務づけている特定健診に該当します。)

特定保健指導

トヨタ健保から案内が届きます

健診結果によって行われる

「メタボを改善するための保健指導」です。

対象の方は必ず受けましょう。

無料

専門スタッフによる
「脱メタボ」カリキュラムで
生活習慣を見直しましょう!



健診について、
詳しくはホームページへ!

トヨタ健保

検索



トップページ → 各種健診 → 家族の健診

本人(従業員)の年齢が36・40・44・48・52・56・60歳の方は

夫婦で受ける! **節目健診**

本人(従業員)の健診案内時に申込み

検査内容

✧ファミリー健診の内容
+
CT、エコー検査など

一般的な費用約50,000円が

↓
5,000円!



節目健診の日は、
夫婦一緒に健康について考える1日なの

いつまでもタロウさんと一緒にいたいから、健康で長生きしたいもんね...♡

節目健診の1日

午前
◦健診◦
生活習慣病・がんの検査
(CTやエコー検査あり)
◦口腔チェック◦

お昼
◦ヘルシーランチ◦
バランス◎で低カロリー

午後
◦健康学習会◦
個別指導や生活習慣病の学習

受ける場所も特別!



トヨタ自動車(株)とトヨタ健保の
共同運営による施設です。

※愛知県外にお住まいの場合は、
同等の施設で受診していただきます
(全国13ヶ所)

**ココが
ポイント**



配偶者(被扶養者)が健診(ファミリー健診・節目健診)を受けると
「るぶるポイント」を1,500~3,000ポイント(1,500~3,000円相当)
獲得できます!! (毎年受診で獲得ポイントがアップ!)

※お勤め先等で受診された健診結果のご提出も対象

安くて
びっくり
しちゃった!



トヨタ健保の補助ですごくおトクに
健診を受けられるんだね!
他には? もっとないの?

…節約上手に
なりそうね



歯科健診もあるよ

15歳以上(中学生を除く)の方は

歯科健診

予約時に必ず「トヨタ自動車健保の
無料歯科健診」(神奈川はあわせて
「健保連神奈川連合会の歯科健診」
と伝えてください!

中学生以下は
学校等で
歯科健診を
受診ください。

検査内容

- ✦ 口腔内のチェック
- ✦ ブラッシング(磨き方)指導

一般的な費用約4,000円が

無料!

自宅近くの
歯科医院で
受けられます!

「るふるポイント」を500ポイント獲得できます。〈本人(従業員)・配偶者(被扶養者)対象〉

STEP

1

予約する

契約歯科医院へ
電話申込み

STEP

2

必要書類を
準備する

愛知・神奈川・福岡は
準備不要
※ホームページを
ご覧ください。

STEP

3

受診する

虫歯や歯周病などを
チェック。
ブラッシング指導を
受けて美しい歯に!



詳しくはホームページをチェック!

トヨタ健保

検索

トップページ

各種健診

脳ドック・歯科健診



健康づくりで「るぶるポイント券」を もらっちゃおう!!



健康づくりでポイントが
もらえる制度よ

るぶるって?



健康への努力・成果がポイントになるの。
1,000ポイントで1枚発行されて、
年間で最高10,000円分のポイントがもらえるわよ。

※1ポイント=1円

配偶者(被扶養者)のポイント獲得メニュー

- ▶ ファミリー・節目健診 1,500~3,000P (詳しくは ③~⑤ ページ)
- ▶ 健診結果(非メタボ・非喫煙) 各500P (36歳以上のみ対象)
- ▶ レディース検診の受診(乳がん・子宮頸がん) 各500P (詳しくは ④ ページ)
- ▶ 歯科健診の受診(年1回) 500P (詳しくは ⑥ ページ)
- ▶ 禁煙外来・オンライン禁煙の受診 500P
- ▶ ニコチンパッチの購入 300P
- ▶ るぶるMyチャレンジ(運動) 200P/月
- ▶ るぶるMyチャレンジ(体重) 3P/日

るぶるMyチャレンジって?

夫婦で申請してポイントWゲット!
WEBで簡単に申請できるわよ



毎日の運動と体重を記録するチャレンジ。
運動は基準達成で200P/月、体重を記録して3P/日を獲得できます。



詳しくはホームページへ!

トヨタ健保

検索

トップページ

るぶる



「るぶるMyチャレンジ」の申請方法

▶ WEBで申請(初回登録が必要)

✦ パソコン

<https://www.mychallenge.toyotakenpo.jp/>

✦ スマートフォン



▶ 紙(チャレンジシート)で申請

✦ ホームページからダウンロード



詳しくはホームページへ!

トヨタ健保

検索

トップページ

るぶる

るぶるMyチャレンジ

さっそく、
タロウさんと一緒に
登録してみるわ!



◎ 健保からのお知らせ

「健保からのお知らせ」を チェックしてね!

本人(従業員)に「健保からのお知らせ」が発行されます。

(WEB「トヨタ健保電子配付システム」または紙面発行)

「健保からのお知らせ」は確定申告(医療費控除)などに活用できるから大切に保管しよう!

獲得ポイントや使用状況が確認できます。

※過去2ヶ月以内のポイント使用は
反映されていない場合があります。

受診月より約3ヶ月後

(医療費のお知らせ)

項目	金額
医療費の総額	11,137
健康保険料	78,950
国民健康保険料	20,000

奇数月

(るぶるポイントのお知らせ)

品名	数量	単価	金額
ジェネリック医薬品	100	100	10,000
ジェネリック医薬品	50	50	2,500
ジェネリック医薬品	20	20	1,000

ジェネリック医薬品へ
切り替えてできるお薬が
確認できます。

偶数月

(ジェネリック医薬品のお知らせ)

医療機関への受診状況が確認できます。

高い窓口負担!?

でもトヨタ健保なら大丈夫!

入院や手術をすることになつたらどうしよう…
医療費がかさむと家計が心配

あっ、もちろん
タロウさんの健康のほうが
もっと心配よ



トヨタ健保からの還付金があるから大丈夫!
なんと最終的に1ヶ月20,000円^{※1}の負担で済むの。

※1 入院、通院、歯科別に1人・ひと月(1日～末日)・医療機関別に計算します(100円未満切捨て)。
保険適用外(食事・差額ベッド代・文書料等)の費用は含みません。

還付金の申請は不要です! (申請が必要な場合もあります)

受診月から原則3ヶ月後に自動還付(本人(従業員)の給与に組み入れ)

治療を受ける



窓口で
自己負担額を
支払う^{※2}



3ヶ月後に
自動還付
(給与組入)

※2 自己負担額が高額でお金を用意できなときや生活に不安があるときは、「健康保険限度額適用認定証」によって窓口負担を減らす制度や高額医療費資金の貸付制度も利用できます。
詳しくはトヨタ健保へお問い合わせください。

ココが
ポイント



トヨタ健保に加入のみなさんは、
最終的に支払う医療費が1ヶ月20,000円^{※1}まで済みます。
とっても安心!

赤ちゃんができたら・・・

トヨタ健保の給付で**出産費用も安心!**



ええーっ!

出産は病気じゃないから、
健康保険は使えないのよ

でも大丈夫、
トヨタ健保が出産費用を出してくれるの
安心してママになってね!



出産育児一時金 1児につき50万円

産科医療補償制度未加入の医療機関の場合、または妊娠85日以上
在胎22週未満での死産・流産・人工妊娠中絶の場合：48.8万円。

産科医療補償制度とは

お産をしたときに何らかの理由で、重度脳性麻痺となった赤ちゃんとそのご家族のことを考えた補償制度です。



詳しくはホームページへ!

トヨタ健保

検索

トップページ

保険給付ガイド

こんな時の給付は?



ココが
ポイント



受取り方はいろいろ!

直接支払制度を利用して窓口負担額から50万円を差し引く方法
や、出産時にいったん全額を支払って後から還付を受ける方法など、
あなたの都合に合わせた受取り方が選択できます。

予防接種で対策を！

インフルエンザ予防接種の補助

トヨタ健保から案内が届きます

対象者

- ❖ 生後6ヶ月から中学3年生までのトヨタ健保加入の家族(10月1日時点)

なんと

上限 **2,000円** を補助！

ご注意

- ◆10月2日以降に生後6ヶ月に達するお子さまは次年度から対象
- ◆2,000円を超えない場合は実費分
- ◆2回接種が必要な場合も、補助は1回分のみ

インフルエンザ予防接種を受けることで体内に抗体をつくり、重症化を防ぐことができます。



子どもは大人に比べて抵抗力が弱く
集団感染もしやすいから
予防をしっかりすることが重要なの

予防接種って
大切よ！



注射はコワイけど、
重症化したら
もっとコワイもんね！



毎年10月頃に、
対象のお子さまがいる本人(従業員)宛に
案内をお送りしています。

◀インフルエンザ予防接種補助の
ご案内

ココが
ポイント



インフルエンザの抗体ができるまでに、
ワクチン接種から **2週間程度** かかります。
早めの接種をおすすめします！

育児のこと、健康のこと、心のこと、介護のこと…

電話悩み相談におまかせ!

プライバシーは
厳守されます。
安心して
ご利用ください。

もしも
ちょっと相談したいん
ですけどー



ぼくに言えない
悩みがっ!?

健康・育児 についてのお悩みはこちら

けんぽ健康サポート24

委託先: ティーベック(株)

24時間年中無休 通話料・相談料無料

なやみケア-24時間

☎ 0120-7839-24

セカンドオピニオンや専門医 の紹介はこちら

けんぽドクターサポート

委託先: ティーベック(株)

月～土/9:00～18:00(日・祝日・年末年始除く)

通話料・相談料無料

医師でなやむな

☎ 0120-14-7867

心や健康 についてのお悩みはこちら

心の相談室

委託先: (株)保健同人フロンティア

メールからの相談可能。詳しくはホームページをご覧ください。
「心の悩み」に専門カウンセラーが対応。必要に応じて面談もできます。

月～金/9:00～21:00 土/10:00～18:00(日・祝日・1/1～3は除く)

電話・メール相談: 無料 面談相談: 5回/年まで無料(以降有料)

健康相談

委託先: (株)保健同人フロンティア

24時間年中無休 通話料・相談料無料

「心の相談室」「健康相談」共通

☎ 0120-493-553

介護 について相談はこちら

相談料無料

トヨタ自動車の本人(従業員)とそのご家族専用

介護サポート窓口

24時間年中無休

☎ 0120-476-143 通話料無料

海外勤務者 TEL 03-6748-3282 通話料利用者負担

トヨタ自動車以外の本人(従業員)とそのご家族専用

介護相談窓口(老人保健施設ジョイステイ内)

月～金/8:30～17:30

(GW・お盆・年末年始など、施設公休日を除く)

TEL 0565-24-0620 通話料利用者負担

☑ kaigo@toyotakenpo.jp

※お電話の際は「トヨタ介護相談」とお伝えください。

他にも健保のサポートいろいろ

しっかり読んで、おトクな情報をget!

トヨタ健保からの情報発信

PoPo (ポポ)

機関紙で定期的に情報発信!
4・7・10・1月に本人(従業員)の
職場へお届けしています。ご家庭への
持ち帰りをお願いしてくださいね。

読みたい〜!!
タロウさん、ちゃんと
持ち帰ってきてね!



電子ブックも
あります!



▲機関紙「PoPo」

疑問や要望にお応えします!

健康保険証を
紛失したら?

交通事故でケガをしたら
どうするの?

健診を受診
するには?

どこの施設で
割引してもらえるの?

トヨタ健保の
ホームページで
解決!



ホームページ

タイムリーに情報発信中。
申請書類などもダウンロード可能です。困ったときはアクセス!

▶ 新着情報配信サービス

ホームページの更新内容がすぐにわかって便利です。



ぜひ登録
してね



トヨタ健保

検索

トップページ

トヨタ健保のご案内

新着情報配信サービス

知っトク情報 1

医療費の節約方法、 教えます!

大変!
かぜかなあ?



この時間だと
病院混んでるね
夜になってから行こ!

ハクション!

待った~!!

診療時間外は高くつくわよ!



覚えておくと今後に役立つ

節約
ポイント

1 診療時間内に受診しましょう

受診する時間や曜日によって、通常料金に以下の料金が加算されます。

		初診時加算額	再診時加算額
時間外受診	医療機関が表示している診療時間外	+ 850円	+ 650円
休日受診	日曜日や祝日	+2,500円	+1,900円
深夜受診	午後10時~翌朝6時	+4,800円	+4,200円

※時間外や休日・深夜は調剤薬局でも加算されます。

また、医療機関・薬局ともに、診療時間内・営業時間内であっても割増される時間帯があります。

※上記表示額は6歳以上の総医療費です。

※2023年3月現在の負担額です。

覚えておくと今後に役立つ

節約
ポイント

2 子どもの医療費はタダじゃないんです

子どもの医療費は窓口負担がないためタダだと思いがちですが、
実際は健保が7~8割・市区町村が残りの2~3割を負担しています。
健保負担分は私たち [= 本人 (従業員) の保険料] が支払っているのです。



医療費の健保負担が増えると保険料アップにつながって
しまいます。緊急時以外は12ページの電話相談を活用しましょう。

発行 2023年4月

発行所 トヨタ自動車健康保険組合

〒471-0832 豊田市丸山町6丁目22番地

TEL 0565-28-0087 [代表]

無断転載禁止 人事部配布承認済



企画・編集：©(株)法研中部

知っく情報 2

『子どもの救急ガイドブック』を プレゼント!

※トヨタ健保に加入のお子さまが対象です。



ママになって大変なんだよね…?
今から不安…



トヨタ健保が支えてくれるから
安心して!

✧子どもの救急ガイドブック✧



緊急時の病院受診の必要性についてまとめた冊子です。

母子手帳と一緒に保管できるハンドサイズで1冊あると便利♪

WEB版もあるので、スマートフォン、パソコンに保存して活用できます。



冊子をご希望の方はホームページでご確認ください。より充実した内容の「WEB版」も掲載しています。

トヨタ健保

検索

トップページ → 健康づくり → 子どもサポート →



子どもの緊急事態をサポート「こんなときどうする?」