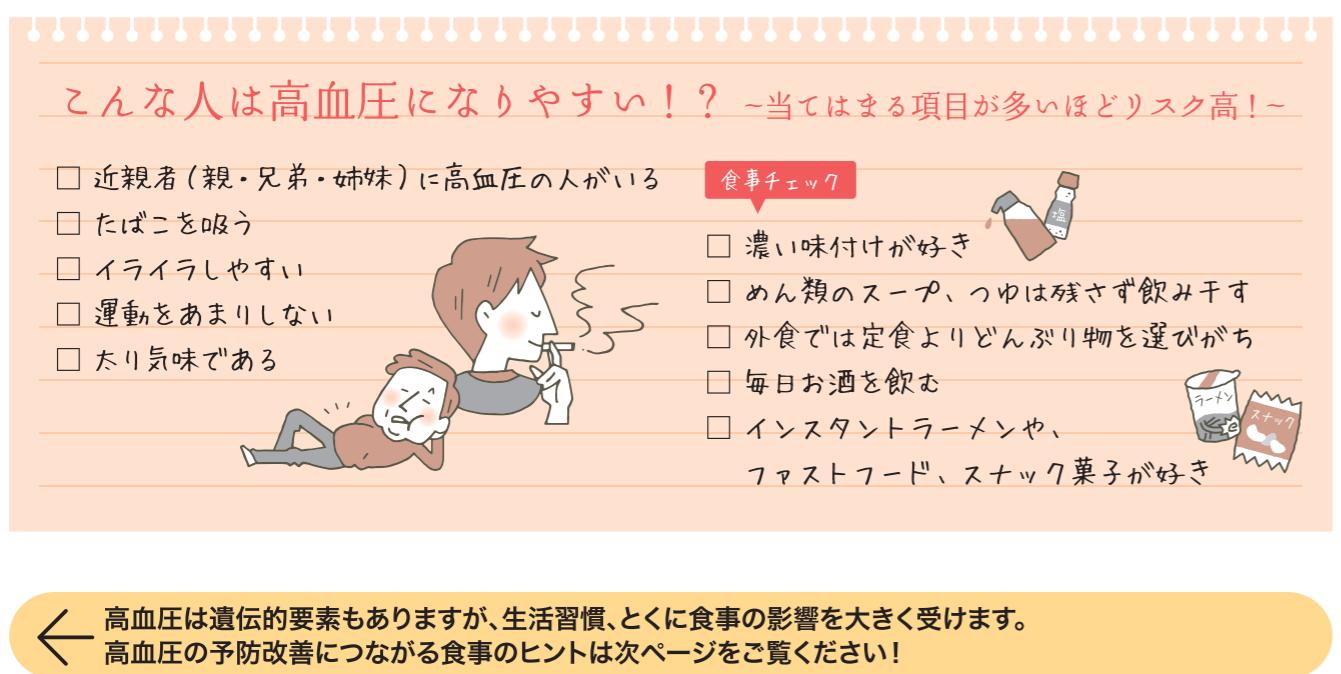
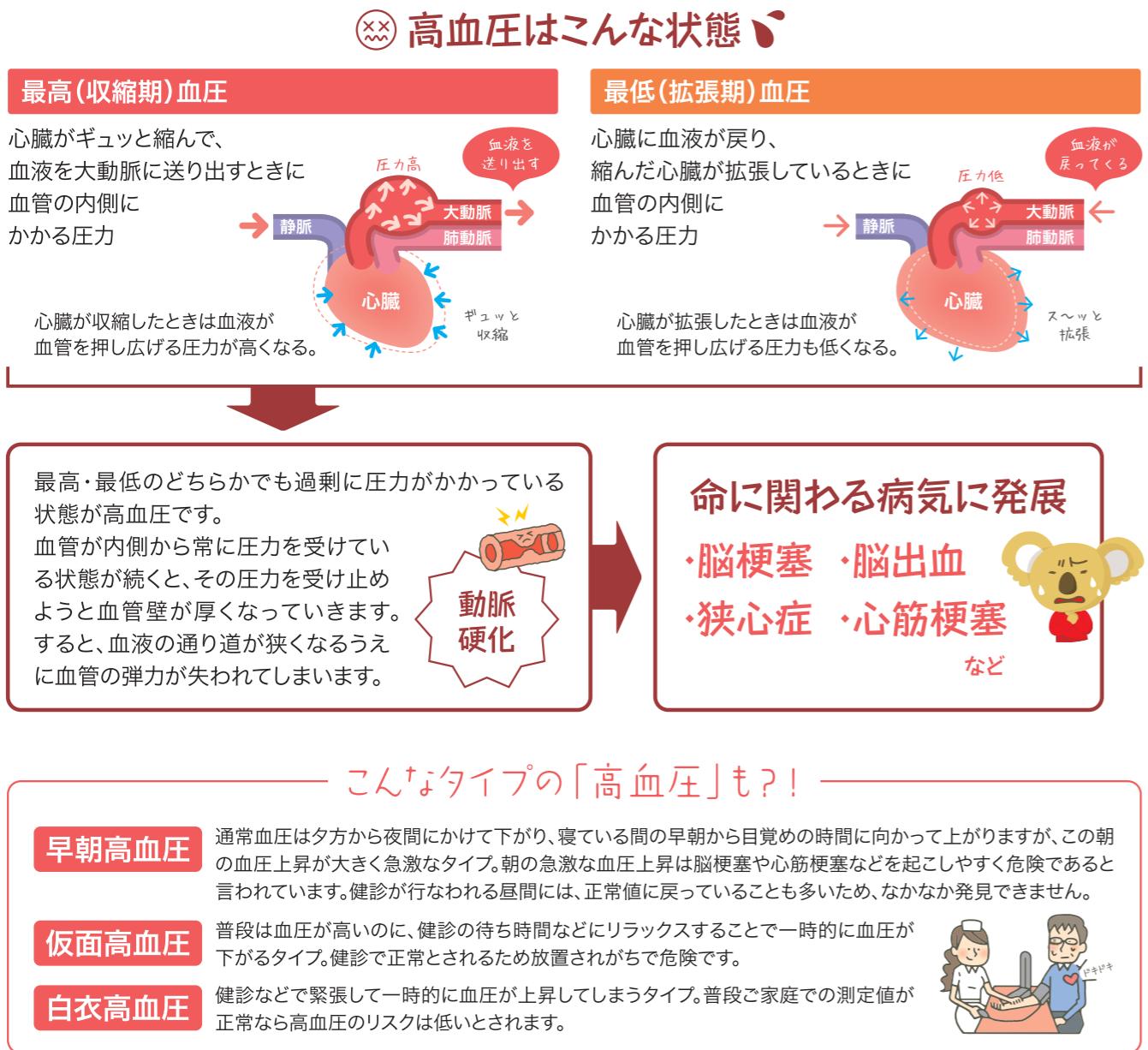


人間ドック 活用術

No.3

健診結果の
ココをチェック!!



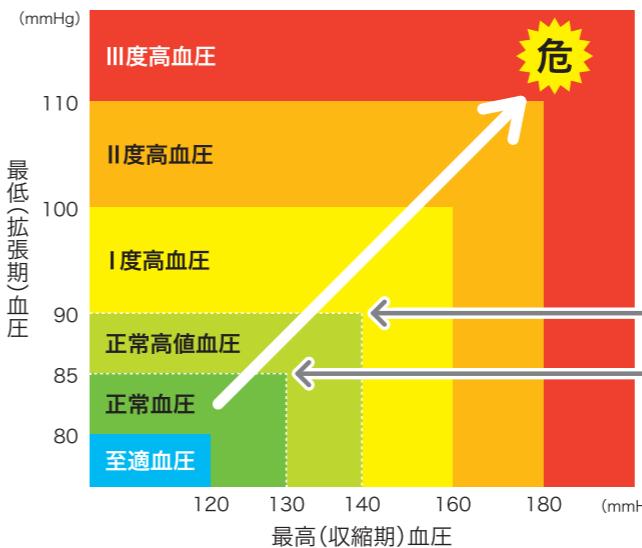
血圧が高かったら？

高血圧には自覚症状がありませんが、動脈硬化が進行し突然深刻な病気を発症する危険性があります。健診で血圧が高いという結果がでたら「年だから」「体質だから」などと言って放っておいてはいけません。軽い高血圧なら薬に頼らず改善することも可能ですので、自分の血圧をしっかり確認して、必要な人は早めに対処することが大切です。

この項目をチェックしましょう！

血圧測定

血圧測定値は以下のように分類されます。



日本高血圧学会の『高血圧治療ガイドライン』における受診が必要とされる基準は
最高(収縮期)血圧140mmHg以上
最低(拡張期)血圧90mmHg以上

メタボリックシンドロームの基準は
最高(収縮期)血圧130mmHg以上
または
最低(拡張期)血圧85mmHg以上

家庭でも血圧測定！

血圧は時間帯や精神的な緊張などにも左右されるため、健診では普段と違う数値ができる可能性も。ご家庭で毎日同じ時間に血圧測定をする習慣をつけると、より正確な血圧を把握することができます。

朝 起床後1時間以内（朝食前・服薬前）

晩 就寝直前

- トイレを済ませて1～2分イスに座ってリラックスしてから
- 上腕に巻くタイプの家庭用血圧計がおススメ



★家庭用血圧計には、手首で測るタイプと、上腕で測るタイプがあります

	手首式	上腕式
メリット	コンパクトで持ち運びしやすい	心臓に近い位置で測るため、精度が高い
デメリット	体の末梢で測るため、実際より低い数値がでやすい	手首式よりサイズが大きめ



減塩
から始める

高 血 壓 予 防 改 善 プロジェクト

今日から使える減塩テク

外食 編

健康的なのは、
どんぶり物より定食！

どんぶり物の多くは味つけが濃く、つゆにも
塩分が多く含まれます。定食なら、どんぶり物より
品数が多くとれ、栄養
バランスもアップ！



節酒で減塩

お酒の席では、血圧を上げる
アルコールはもちろん、
塩分・脂分の多いつまみも
とってしまいかち。
お酒の付き合いは
ほどほどに。



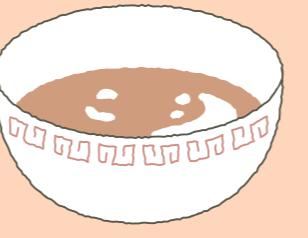
弁当は塩分チェックしてから購入

常に塩分やカロリーを気にかける習慣を身につけ、
表示のある弁当を選びましょう。



「残す主義」で塩分カット

めん類のスープを飲み干さない、定食の漬物や
梅干しは食べないなど、塩分の多いものは
「残す」習慣を。



ワン
ポイント！

「ナトリウム量」表示に要注意！

市販の弁当や総菜の中には、塩分が「ナトリウム量」表示のものもあるので要注意。食塩相当量(g)に換算しましょう。ナトリウム量(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

血圧改善のために+α

禁煙しましょう！

タバコに含まれるニコチンは、末梢血管を収縮させて血圧を上げます。また、一酸化炭素は血管を傷つけて動脈硬化を促します。高血圧予防のため、喫煙者は禁煙にチャレンジしましょう！



適度な運動を続けましょう！

適度な運動を続けると心肺機能が高まり、血液循環が良くなって血圧を下げる効果があります。1回30～60分×週3回以上、ウォーキングや水泳などの有酸素運動を習慣にしてみましょう。



1日の塩分摂取量の目標

成人男性=9g未満 成人女性=7.5g未満 (高血圧の人は6g未満を推奨)

現在、
日本人の塩分摂取量は
1日平均11～13g



今日から使える減塩テク

家庭 編

調味料に含まれる塩分量の目安を覚えて、いつでも減塩クッキング！

塩 小さじ1
5.0g
ひとつまみ
0.3g

調味料の
塩分1gの
目安

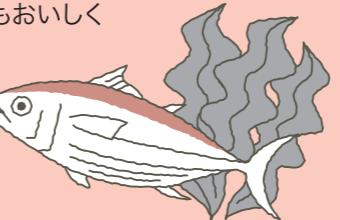
味噌
小さじ
1と1/2

醤油 小さじ
1
味噌
小さじ
1と1/2

ウスターーソース 小さじ
2
ケチャップ 大さじ
1と1/2

ダシの旨みを活用

昆布やかつお節でしっかりダシをとれば、
旨みが出て、薄味でもおいしく
食べられます。



塩や醤油は、
適量を料理の表面につける

味付けは薄めでも、でき上がった
料理の表面にごく少量の塩や
醤油をつけるだけで
満足感アップ！



酸味や辛味で味にメリハリを

香辛料(唐辛子、コショウ、カレー粉、
わさび、マスタードなど)や
香味野菜(ニンニク、ネギ、ハーブなど)、
柑橘類(レモン、ゆずなど)を取り入れて
味に変化をつめましょう！



旬の食材でおいしく減塩

旬の新鮮な食材を活用すれば、
食材そのものが持つ豊かな
風味で料理のおいしさが
際立ちます。



ワン
ポイント！

カリウムをとろう！

カリウムには塩分(ナトリウム)を体外に排出する働きがあります。ほうれんそう、バナナ、じゃがいもなど、カリウムが多く含まれる食材を賢く選びましょう。

第2期特定保健指導の取組を推進!

第1期ふりかえり

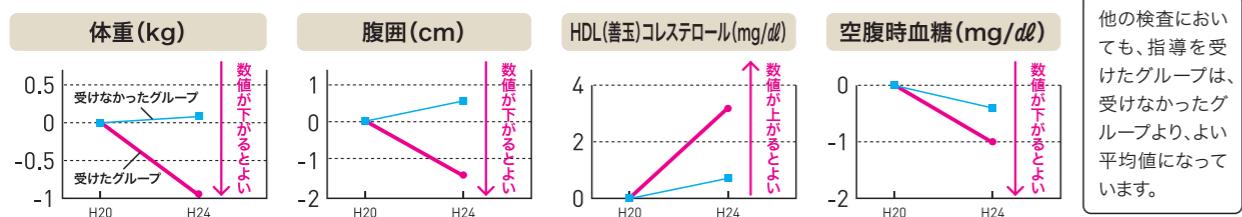
平成20年度からスタートした「特定保健指導」の効果は?

★40歳以上の人人が受診する「特定健診」の結果、メタボおよびメタボ予備群と判定された人が指導の対象になります。

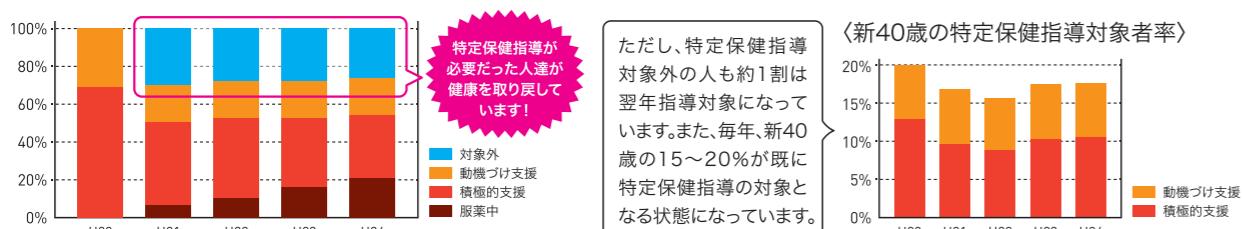
効果あり! 健診データは5年後も改善!

特定保健指導を受けた人は、受けなかった人に比べ検査数値の改善が維持されています。

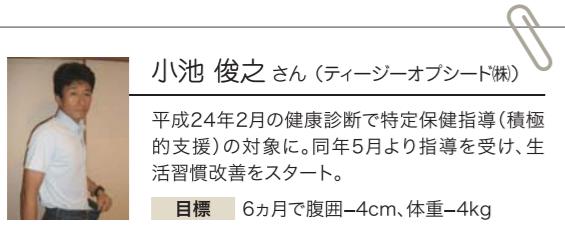
(特定保健指導を受けた人のグループ、受けなかった人のグループの平均を比較)



平成20年度の特定保健指導対象者の25%(4人に1人)が、こんなに改善しました。



特定保健指導参加者の声



小池 俊之さん (ティーザー・オシード株式会社)

平成24年2月の健康診断で特定保健指導(積極的支援)の対象に。同年5月より指導を受け、生活習慣改善をスタート。

目標 6ヶ月で腹囲-4cm、体重-4kg

行動計画 ①間食は半分にする ②夕食量は一人前 ③ウォーキング15分

	H.24.2	H.25.2
体重(kg)	76.1	58.2
腹囲(cm)	88.0	70.0
善玉コレステロール(mg/dl)	48	81
悪玉コレステロール(mg/dl)	138	120
中性脂肪(mg/dl)	155	62
空腹時血糖(mg/dl)	106	87

①頑張れたのはなぜ?

面接で決めた目標を大幅にクリアしてやろうと思い行動計画を実行したところ、運動量に比例して面白いように体重が減っていき、ウォーキングやジョギングが心地よく、身体を動かすことが楽しくなったため。

②今も実行していること

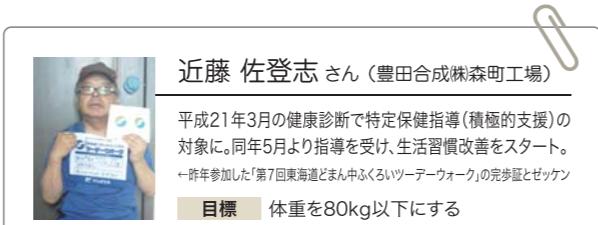
ウォーキング・ジョギングを毎日(休日は多めに)。食事は腹八分、それ以上食べたら運動量を増やす。

③小池さんに対するご家族の言葉

とても健康的になってよかったです。三日坊主と思っていたウォーキングが1年以上も継続していることは驚きました。

④特定保健指導の対象者になった人へのアドバイス

保健師と決めた目標・計画を真剣に受け止めて、それに取り組めば必ず健康な体に変身できます。



近藤 佐登志さん (豊田合成株式会社 森町工場)

平成21年3月の健康診断で特定保健指導(積極的支援)の対象に。同年5月より指導を受け、生活習慣改善をスタート。
~昨年参加した「第7回東海道どんぐりリーチャーク」の完歩記録ゼッケン

目標 体重を80kg以下にする

行動計画 ①1日1800kcal ②できるだけ歩く ③週1日ジムに通う

	H.21.3	H.25.1
体重(kg)	86.7	77.4
腹囲(cm)	103.0	94.5
善玉コレステロール(mg/dl)	33	44
空腹時血糖(mg/dl)	100	87
HbA1c(%)	5.6	5.2
血圧(mmHg)	132/78	110/66

①頑張れたのはなぜ?

健保で実施している特定保健指導プログラムの参加と、妻の食事面でのサポートが効果大。

②今も実行していること

ウォーキング(平日7,500歩・休日15,000歩)、3食しっかり食べる(特に朝が重要)。野菜中心に食べる。夕食は遅くても就寝2時間前に済ませる。これらの行動記録の継続。

③近藤さんに対するご家族の言葉

離婚も考えたほどの腰のようないびきをかかなくなりました。やせた結果だと思います。無理をしないでこれからも続けてください。

④特定保健指導の対象者になった人へのアドバイス

焦らないことです。1ヶ月で体重を5kg落とすことは並大抵なことではありませんが、1年かけてあれば努力次第で達成できる。1年で5kgでも1ヶ月では0.5kgと考えれば、気が楽になります。その日の状況によって決めたことができない時もありますが、それはそれでよしと考え、翌日からまた続けましょう。2020年「東京五輪」という目標ができました。スポーツを始めるいい機会です。なんでもいいから始めてみませんか。

特定保健指導とは

糖尿病等の生活習慣病は、若い時からの生活習慣を改善することで、その予防、重症化や合併症を避けることができると言われています。生活習慣を見直す手段としてメタボリックシンドrome該当者およびその予備群となった方々に対して、豊田合成健康保険組合では、対象者個々の生活習慣の改善にむけたサポート(特定保健指導)を行っております。

この活動は、厚生労働省のガイドラインに従い平成20年度から開始し平成24年度に第1期の5年間が終了しました。そして、平成29年度までの第2期5年が本年度スタートしました。

特定保健指導の対象者(階層化)

	追加リスク(注) ①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	対象	
			40~64歳	65~74歳
腹囲 85cm以上 90cm以上 男性 女性	2つ以上該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あり なし	動機づけ支援	
	3つ該当	—	積極的支援	動機づけ支援
上記以外で BMI25以上	2つ該当	あり なし	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	—	動機づけ支援	

(注)追加リスク

①血糖…空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c 5.6%以上(NGSP値)

②脂質…中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満

③血圧…収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

動機づけ支援

初回面接:個別面接20分以上、または8名以上のグループ面接で80分以上

専門知識・技術を持った者(医師・保健師・管理栄養士等)が対象者に合わせた実践的なアドバイス等を行います。

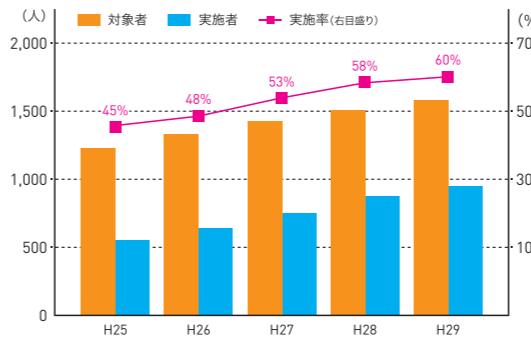
自身で、「行動目標」に沿って、生活改善を実践

面接・電話・メール・ファックス・手紙等により、生活習慣の改善を応援します。(約3ヵ月以上)

実績評価:面接・電話・メール等で健康状態・生活習慣(改善状況)を確認(6ヵ月後)

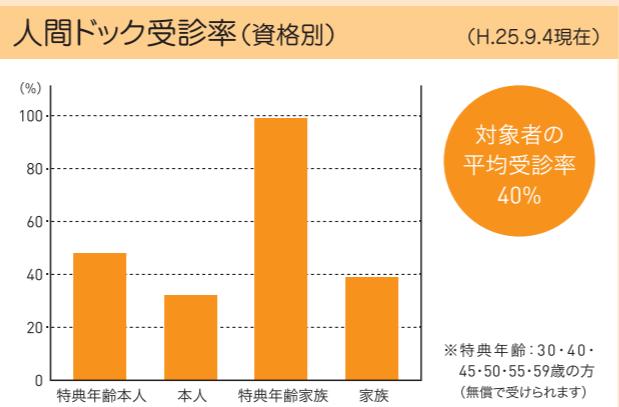
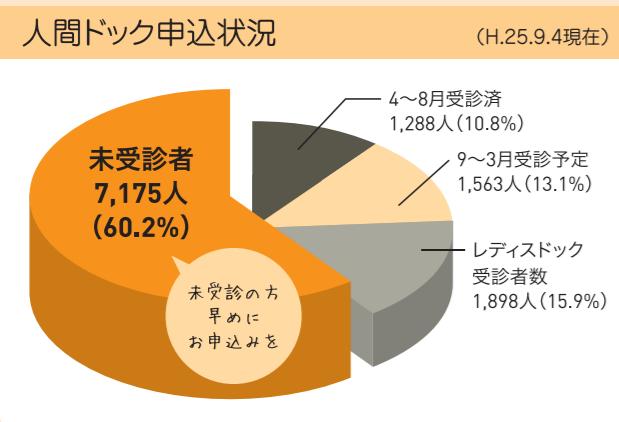
積極的支援

第2期 特定保健指導の対象者数(見込値)



当健保組合加入者の特定保健指導対象者数は、第2期中において約350名の増加を予想しております。また、指導実施率は、全国目標60%を達成すべく、計画的に進めています。第1期では、次ページに示すように、対象者の効果が確認できました。ご家庭並びに職場で、対象者の健康改善に向け特定保健指導活動に一層のご理解とご協力をお願い致します。

平成25年度の人間ドックはもう受けられましたか？



年に1度の健康チェックは大切です。人間ドックを受診するのが「面倒くさい」「結果が心配」などの理由で受診の機会を逃していませんか？ 現在随時募集を行っていますので、未受診の方はこの機会に是非お申込みください。

お申込みはこちら

<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

問い合わせ先 TEL 0587-23-6661 (TG内線) 611-5115 担当:2G 小島

耳より情報！

★井之口診療所の胃部レントゲンと眼底カメラを最新鋭機に切り替えました！

接種期間は残り3カ月

インフルエンザ予防接種は平成26年1月31日までに!!

当健保組合では免疫力が低く、感染予防が困難な“乳幼児から中学生まで”を対象に、発病と重症化を防ぐ効果が期待できる『ワクチン接種』の費用を補助します。抗体ができるまでには約2週間程度かかりますので、流行期に入る前の「早めの予防接種」が効果的です。

忘れず実践!!
インフルエンザ予防
6つのポイント

～日頃からできるインフルエンザの予防法を実践することで、感染を防ぐことができます～
①石けんでていねいに手洗い ②うがいを忘れずに ③外出時はマスクを
④寒くても時々換気を ⑤栄養バランスのとれた食事で免疫力アップ ⑥十分な睡眠を

平成25年度インフルエンザ予防接種費用補助

接種医療機関が 愛知県内の方 と その他の都道府県の方 では、補助方法が異なります。

補助対象者	中学生以下(平成10年4月2日以降生まれ)の当健保加入者の方
補助対象期間	平成25年10月1日～平成26年1月31日接種分まで
補助額	最高2,000円まで(1名／期間内1回のみ)※2回接種の場合、1回分が対象
申請期間	～平成26年2月14日(金)まで
申込方法	健保ホームページ「ESPRIT」にて申込または、「受診補助券取寄せ用紙」を健保組合に提出 ※詳細は健保ホームページ「ESPRIT」をご覧ください。

問い合わせ先 TEL 0587-23-6661 (TG内線) 611-5106 担当:1G 佐藤

豊田合成健康管理センター フィットネスルーム ご紹介



トレーナー:恒川さん



トレーナー:堀江さん

みなさん、こんにちは。
スポーツの秋です。「運動を始めてみたい!」、「お金を出してまで、会員制のジムはちょっと…」という方、豊田合成健康管理センターのフィットネスルームは無料でご利用いただけます。
これを機に、運動を始めてみませんか？ 私たちがサポートします！！

場所: 豊田合成健康管理センター(井之口)2階

時間: 18:00～21:00(水曜は17:30～)

準備する物: タオル、ルームシューズ、動きやすい服

フィットネスルームは
こちらから

「豊田合成健康管理センター体育館」

↓ 入口右側にてスリッパに履き替え

階段にて2階へ

↓ 右側カーテンを抜け

アリーナへ

↓ 右側カーテンの隣の

『健康フィットネス』入口より入室



11月12日(火)
より

運動教室、新プログラムスタート!!

いつでも
お気軽に参加
OKです！

教室名	曜日	時間	内容
ヨガandピラティス	火	ヨガ19:00～ ピラティス19:40～	各30分プログラムで、どちらかの参加だけでもOK。体をゆっくり伸ばし、心身ともにリラックスできます。
運動不足解消教室	水	19:00～	筋トレ、ウォーキングなど毎週異なる内容の運動を行います！体型が気になる方、運動を始めたい方、週1から始めてみませんか？
初級リズムエクササイズ	木	19:00～	「一度でも聴いたことがある」音楽のリズムに合わせて、楽しくダンスエクササイズです。

問い合わせ先 TG内線 611-5135(18:00～21:00、水曜17:30～21:00) 恒川トレーナー

TEL 0587-23-6661 TG内線 611-5116 担当:4G 南

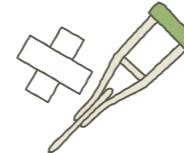
業務中や通勤中にケガをしたとき

ケガや病気で医療機関にかかったら、いつでも保険証を提示すると思いますが、その原因や状況によっては健康保険ではなく労災保険を使います。

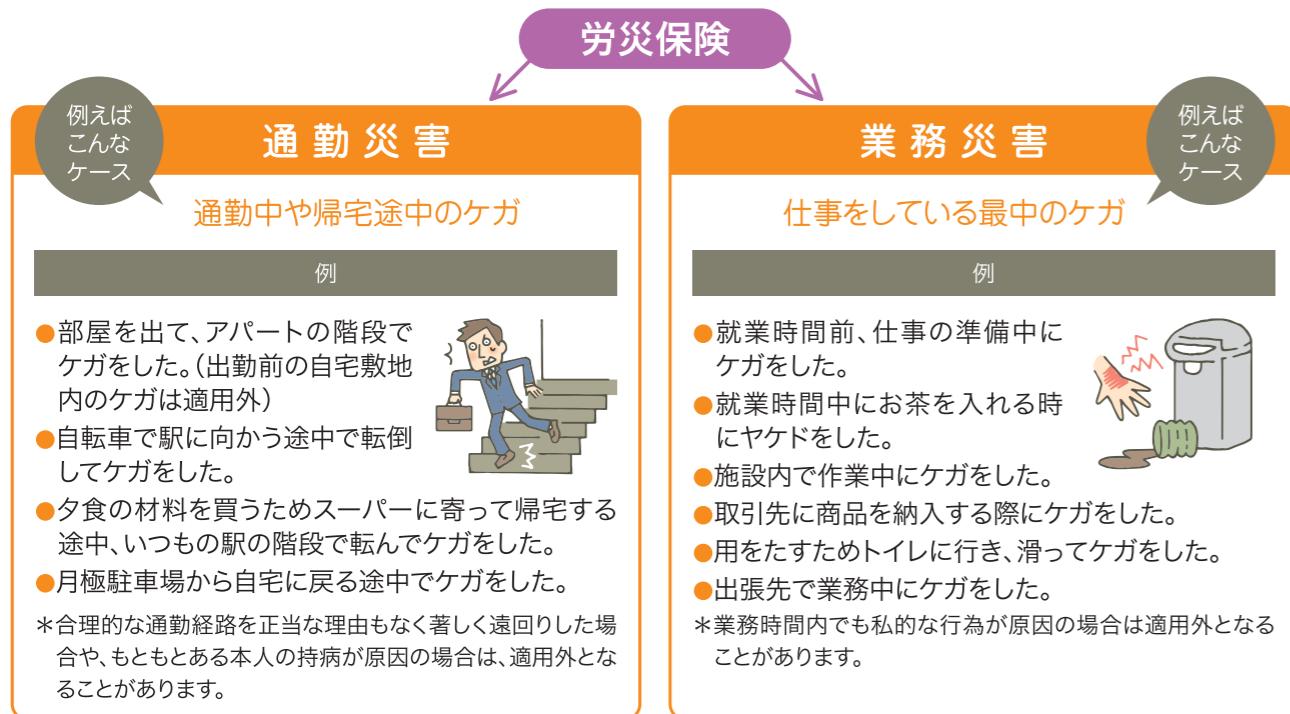
労災保険とは？

業務上、もしくは通勤途上の事故や災害により、労働者がケガをしたときに医療費等の保険給付を行う制度。従業員が1人でもいる事業主は必ず加入しています。保険料は全額事業主負担で、ケガの治療をはじめケガで仕事ができないときや障害が残ってしまったときの補償もあります。

*有害物を取り扱う職場で長期間働いたことなどが原因でおこる特定の病気も労災保険の対象になります。



労災保険は「通勤災害」と「業務災害」に分けられます



このようなケースでは健康保険は使えず、労災保険を使います。ただし、平成25年10月より、審査の結果労災保険の対象外となった場合に限り、健康保険が使えるようになりました。(被保険者が法人役員の場合は所定の条件があります。)

※労災保険の対象になるかどうかは、最寄りの労働局、労働基準監督署にお問い合わせください。

労災保険を使って医療機関にかかるには？

労災保険指定医療機関にかかる場合

医療費の自己負担なしで治療を受けることができます。(通勤災害の場合、一部負担金があります)
労災保険指定医療機関は各都道府県の労働局ホームページで検索できます。

一般の医療機関にかかる場合

いったん医療費の全額を支払い、後日請求の手続きをして還付を受けます。請求の方法については、事業所の担当者様にご確認ください。

健保連愛知主催「健康ウォーク」



平成25年10月5日（土）開催

尾張国総社「国府宮神社」から、天下統一足がかりの地「清洲城」まで



国府宮神社の鳥居お参りをしてスタート!!



豊田合成本社前毎日見ている景色！？



次回は平成26年4月上旬開催予定です。
皆さんの参加をお待ちしております。

健康の第一歩は“歩くこと”から

ウォーキングは立派な運動です。年齢、性別を問わず安全にできるうえ、非常に高い健康効果が認められています。「健康ウォーク」などのイベント参加に加え、日頃から歩くことを習慣にしてください。

ウォーキングの健康効果

◆脂肪の燃焼を促進

体の脂肪を歩くための燃料として消費するため、ダイエットに役立ちます。

◆心肺機能を高め、疲れにくい体をつくる

“最近少し動いただけで息があがってしまう”などという人はいませんか？ そんな人はウォーキングで持久力を高めましょう。

◆生活習慣病の予防・改善につながる

生活習慣病の原因となる悪玉コレステロールを減らす、血圧を安定させるなどの効果があります。脂肪の燃焼と合わせて、メタボリックシンドromeの解消に。

◆骨が丈夫になる

適度な刺激によって骨細胞の代謝が促進され、骨の強度がアップします。骨粗しょう症予防を今から始めましょう。

◆ストレス解消

ウォーキング中は脳が活性化され、抑うつや疲労感の軽減につながります。

背筋をまっすぐ伸ばし、
あごを引いてお腹を
引き締めながら歩くと効果大！
歩幅は意識して
いつもより大股に！



秋の万能

きのこソース

秋の味覚が詰まった濃厚きのこソース

● Food Coordinator ●



今回の先生は
栗山 小夜子さん

料理講師や食のプロデューサーなど、幅広く活躍しているフードコーディネーター。
今回は、うま味がしっかりと詰まったきのこソースを使ったドリアを教えてくれました。

この料理に
ぴったり

豆乳を使ってヘルシーさもアップ!
きのこのコクうま♪満足ドリア!

材料 2人分

エノキ	1束	薄口醤油	小さじ1/2
シメジ	1束	味噌	大さじ1

作り方

- エノキ、シメジはフードプロセッサーで細かくペースト状にします。
- 圧手の鍋に①を弱火で約10分煮込んだ後、薄口醤油、味噌を加えてさらに弱火で5分ほど煮詰めたらできあがり。

174 kcal
塩分 0.9g



この料理にも使える！きのこソース

- そのまま味噌汁に加えれば、濃いめの味を楽しめる
- カレーやシチューに入れて食物繊維いっぱいのメニューに
- お好み焼きやチヂミの生地に入れると深みのある味に

いつものおかずにつけるだけで、いろいろな味のバリエーションが生まれるソースやタレ。塩分や油分を抑えたヘルシーな調味料なので、さまざまな料理に使ってみて!!

豆乳ソース 調理時間 / 12分

無調整豆乳	200cc
きのこソース	100g
小麦粉	大さじ2

①豆乳と小麦粉をボウルであわせ一度裏ごします。

- ①を鍋に戻し、きのこソースを100g加え加熱し、ゆっくりととろみをつけ完成です。



きのこごはん 調理時間 / 45分

米	1合
シメジ(粗みじんにカットしたもの)	1束
笹がきゴボウ	1/2本分
塩	少々
粉かつお	小さじ2
水	180cc

①米は水洗いし、すべての食材、水を入れて炊飯器で炊きます。

エリンギソテー 調理時間 / 25分

エリンギ	2本
ニンニク	少々
塩、ブラックペッパー	適量

①エリンギは厚さ5mmでカット。ニンニクはすりおろしておく。

- 火にかけたフライパンにクッキングペーパーをひいて①をのせて蓋をし、きつね色になったら、ひっくり返し、塩、ブラックペッパーで味を調える。



仕上げ 調理時間 / 20分

粉チーズ	小さじ2
刻みパセリ	少々

耐熱容器にきのこごはん、豆乳ソース、エリンギソテー、粉チーズの順に重ね、200度のオーブンで10分加熱する。仕上げに刻みパセリをのせたらできあがり。

コレを使ってもっとヘルシーに！

ご飯(0.8合)に
カットしたコンニャク(60g)を加えると
28kcal ダウン!!



※コンニャクはサイコロ状にカット