



脂質異常

を指摘されたら？

食生活の変化や乱れ、運動不足、喫煙などにより
血液中の脂質に異常のある人が増えています。
高血圧や糖尿病に比べ、どんな病気と関係があるのかわかりにくく、放置しがちですが、
悪化すれば命に関わる症状を引き起こす危険性が高くなります。
健診を受けたら血中脂質に関わる次の3つの項目をチェックし、
健康管理に役立てましょう。

この項目をチェックしましょう!

血液検査

次の項目のいずれかが、以下の基準値に該当する場合
「脂質異常症」と判定されます。

	基準値	
✓ 中性脂肪	150mg/dl以上	摂取エネルギーが消費エネルギーより多くなると数値が上がりやすくなります。
✓ LDLコレステロール	140mg/dl以上	悪玉コレステロールと呼ばれ、増えすぎると血管の内側にこぶをつくって血流が悪くなります。
✓ HDLコレステロール	40mg/dl未満	善玉コレステロールと呼ばれ、血液中の余分なコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。中性脂肪・LDLコレステロールとは逆に、少なすぎると問題です。

※検査機関により基準値は異なります。

3つの脂質のバランスが大事

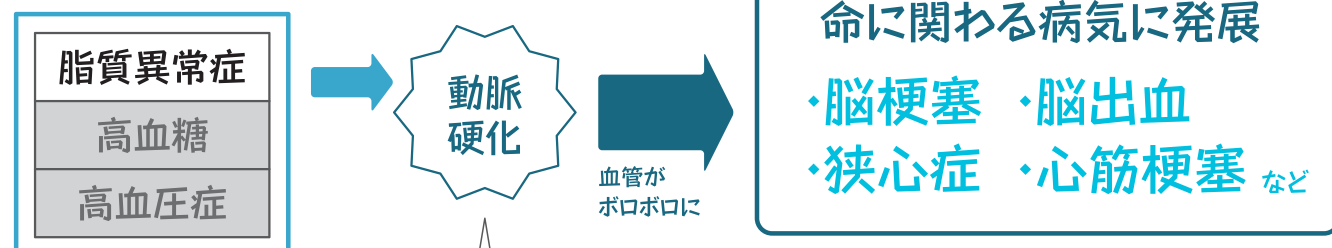
本来、中性脂肪はエネルギーを蓄える役割を担っており、コレステロールは細胞膜や神経細胞の材料となる人間には必要不可欠なものです。しかし、これが正常の範囲を超えると血液はドロドロの状態になっていきます。

また、3つの脂質には深い関連性があり、次のような特徴があります。

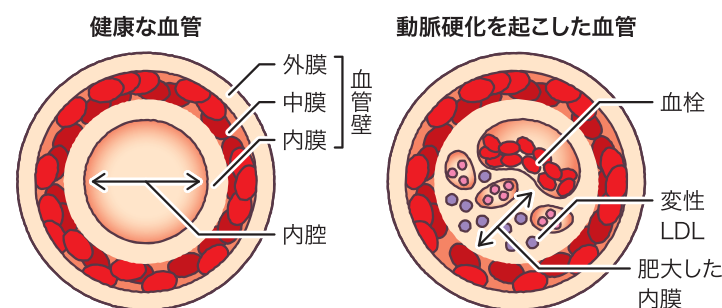
○中性脂肪 ↑ → LDL(悪玉)コレステロール ↑ ・HDL(善玉)コレステロール ↓
○HDL(善玉)コレステロール ↑ → LDL(悪玉)コレステロール ↓

それぞれの脂質が正しい役割を果たすためには多すぎず、少なすぎないバランスが大切になります。

その異常値、放置は厳禁



血管の内側の壁にコレステロールなどが沈着して、血管が狭くなったり、固くなったりして血液の流れが悪くなった状態です。血管そのものも弱くなり、詰まったり、破裂することが考えられます。



健診や
人間ドックの結果で
脂質異常を指摘された人は、
重症化する前に
生活習慣の改善に
努めましょう。



食事と運動で血中脂質のバランスを整えよう

+ 禁煙

食事

「食べ過ぎない」ことが基本。
さらに栄養バランスのとれたメニュー選びがポイントとなります。

積極的に摂りたい食品

○食物繊維

コレステロールの吸収を遅らせたり、余分なコレステロールを排出させます。

○青背の魚

さばやいわしなどに含まれる多価不飽和脂肪酸は、動脈硬化の悪化を防ぐ働きがあります。



控えめにしたい食品

×コレステロールを多く含む食品

イクラ、卵、鶏のレバー、うなぎなどコレステロールが多い食品を食べ過ぎると、血液中のコレステロール値も上がります。



×脂肪を多く含む食品

肉の脂身には飽和脂肪酸が多く、体内で悪玉コレステロールの合成を促進させます。バターや生クリームなどの乳脂肪も要注意。

運動

中性脂肪＝
食べ過ぎなどによる肥満で ↑
適度な運動で ↓

中性脂肪を減らすためには「ウォーキング」などの有酸素運動が有効です。
1日8,000歩を目標に、無理な方は1日最低30分は歩くように心がけましょう!!

禁煙



← 栄養バランスのよいメニューと“適量”は次ページの食事バランスガイドを活用すると便利

実践①

1日にどれだけ食べているか書き出してみよう！(右ページの料理例を参考にしましょう)

昨日1日で食べたものを書き出して、料理グループごとに数えてみましょう。

食べたもの	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
朝					
昼					
夕					
間食					
合計	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)	つ(SV)

実践③

平日月曜日から金曜日までの食事を記録して、コマを作成しよう！

月 日(月)	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5
1 2 1 2
体重 kg
感想など

月 日(木)	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5
1 2 1 2
体重 kg
感想など

月 日(火)	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5
1 2 1 2
体重 kg
感想など

月 日(金)	料理	主食	副菜	主菜	牛乳	果物
朝						
昼						
夕						
間食						
計						

1 2 3 4 5 6 7
1 2 3 4 5 6
1 2 3 4 5
1 2 1 2
体重 kg
感想など

自分の食生活を見直してみてもいいか？ まだコマが不安定な人は少しずつ改善し、安定させましょう。慣れてくれば、習慣的にバランスのよいメニュー選びができるようになります。ご家族そろって健康づくりにお役立てください。



実践②

コマを回してみよう！

実践①で数えたぶんだけ、コマの中のマス塗りましょう。

適量が2000～2400kcalの方

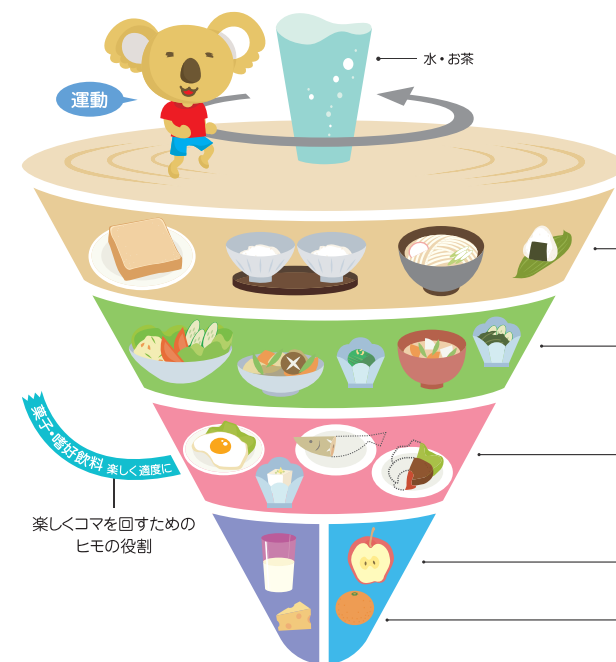


いかがでしたか？

コマが倒れそうになったあなたは要注意！ このままの食生活を続けると、生活習慣病まっくらです。病気になる前に改善を。下記の書き込み用コマを使って、まずは5日間、健康的な食生活を意識してみましょう！

「食事バランスガイド」を使おう！

栄養バランスのよいメニューを適量食べることは、特に健診で脂質異常を指摘された方にとっては常に意識することが大切です。それをサポートするのが『食事バランスガイド』です。厚生労働省・農林水産省が策定したもので、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらいいかをコマのイラストで示したものです。



※「食事バランスガイド」は健康な人を対象にしています。糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士の指導を受けている人はその指示に従いましょう。

食事の適量は年齢・性別・運動量によって違ってきます。あなたに必要な食事量を知りましょう。

1日分	料理例
※2,200±200kcalの場合	
5~7つ(SV)	主食 (ごはん、パン、麺)
1つ分 =	ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個
1.5つ分 =	ごはん中盛り1杯
2つ分 =	うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6つ(SV)	副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻類)
1つ分 =	野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具だくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し
=	ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこコンソメ
2つ分 =	野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5つ(SV)	主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
1つ分 =	冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿
2つ分 =	焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身
3つ分 =	ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2つ(SV)	牛乳・乳製品
1つ分 =	牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック
2つ分 =	牛乳瓶1本分
2つ(SV)	果物
1つ分 =	みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

1日に必要なエネルギーと食事量

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性	身体活動量の見方
6~9歳	1,400kcal ~2,000kcal	4~5	5~6	3~4	2	2	6~11歳	●「低い」 …1日中座っていることがほとんど。
70歳以上	基本形 2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2	70歳以上	●「ふつう以上」 …「低い」にあてはまらない人。
10~11歳	2,200kcal (±200kcal)	5~7	5~6	3~5	2	2	12~17歳	※強い運動や労働を行っている人は適宜調整が必要です。
12~17歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3	18~69歳	※特に成長期は主食、副菜、主菜のSV数を必要に応じて調整しましょう。
18~69歳	2,400kcal ~3,000kcal	6~8	6~7	4~6	2~3	2~3		

単位: っ(SV)

皆さよ一人一人の医療費低減行動が ご家庭のお財布にも健保財政にも やさしくなります！

支出を減らす3つの方法！

医療費を使わない生活習慣

- ・食べ過ぎないで腹八分
- ・適度な運動を習慣に(ウォーキングがオススメ！)
- ・十分な休養をとる
- ・年に1度健診を受けて健康チェック

医療費のムダを削る

- ・休日や夜間、診療時間外の受診はやめる
- ・同じ病気で違う病院にいくつもかかる「ハシゴ受診」はやめる
- ・いきなり大病院ではなく、まずはかかりつけ医に相談を

薬剤費の低減

- ・ジェネリック医薬品を積極的に利用する
- ・市販薬も上手に活用する
- ・病院で必要以上の薬をもらわない

けんぽからのお知らせ

●平成25年6月19日付けで就退任がありました。

	就任	退任
理事長	稲垣 孝郎 (豊田合成健康保険組合)	大竹 一美 (豊田合成(株))
理事	大竹 一美 (豊田合成(株))	市川 治夫 (豊田合成(株))
組合会議員	青山 進 (豊田合成インテリア・マニュファクチャリング(株))	伊藤 治 (豊田合成インテリア・マニュファクチャリング(株))
監事	小林 大祐 (豊田合成(株))	平工 博己 (豊田合成(株))

●『家庭常備薬斡旋』の実施時期を変更いたします。

機関誌4月号にて、家庭常備薬の斡旋について、8月号機関誌への申込書折込配布をご案内しましたが、11月号の機関誌に変更いたします。取扱点数など充実させ準備を進めております。斡旋時期が遅れますことお詫び申し上げます。

保険料率の改定と予定以上の報酬によって、平成24年度は収入総額53.4億円に支出総額45.8億円と抑えることができ、黒字となりました。支出の抑制では、納付金が好条件と重なり抑えられたこと、生活習慣病や、がんにかかる方が減るなど、保険給付費の節減が効いたからです。特に、保険給付費はトヨタ系健保でもトップクラスの好成績となり、全国の健保平均でも随分下回ることができました。健保ではこれからも、健康に繋がる保健事業を展開しますので、皆様も引き続き健康増進、維持管理を心がけてください。そのための一つとして左のページをご覧ください、実践してください。

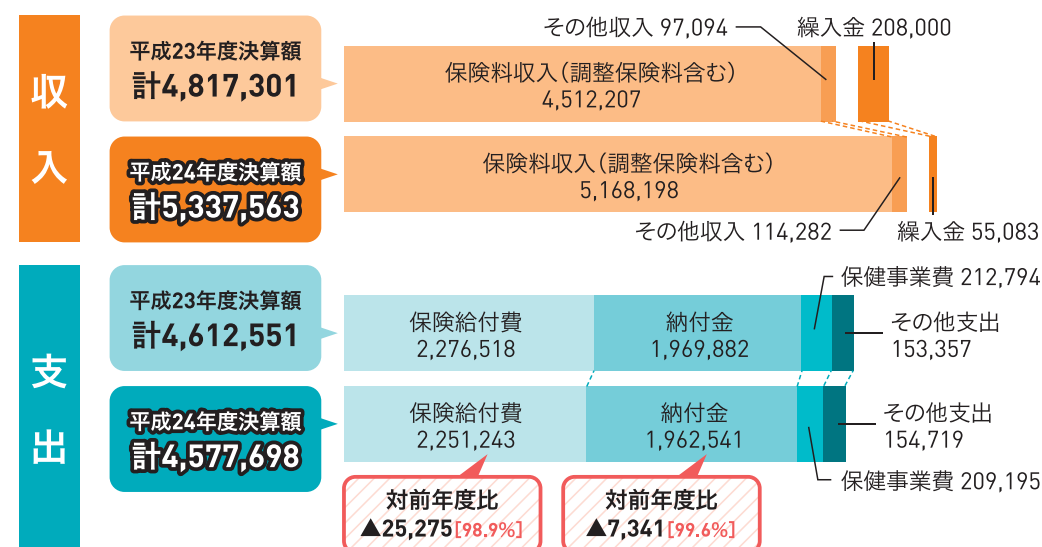
平成24年度
決算
まとまる



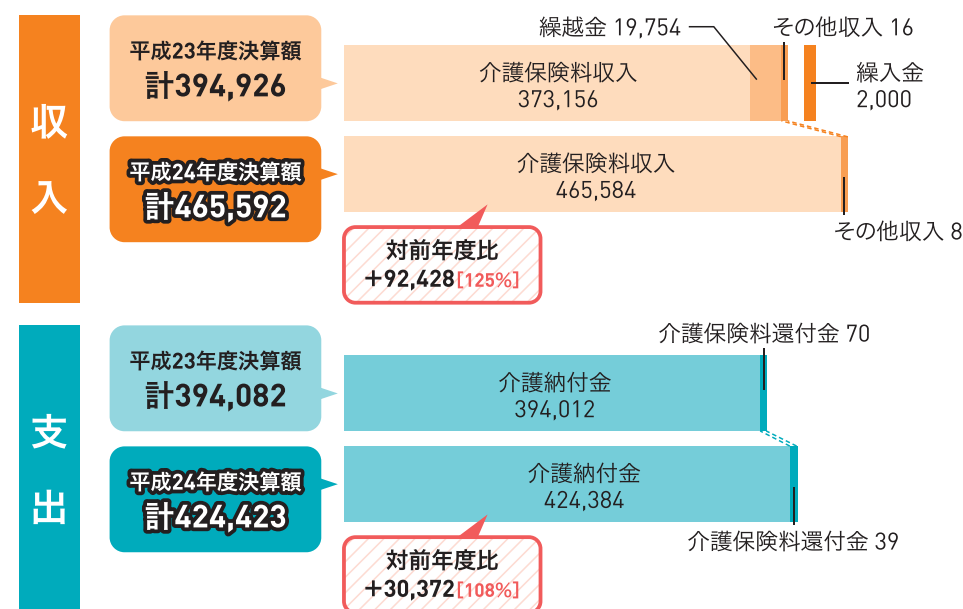
決算の
ポイント

- 収入** ! 保険料収入が昨年度より約6億5,600万円増加
! 繰入金は昨年度より約1億5,300万円減少
- 支出** ! 保険給付費が昨年度より約2,500万円減少
! 保険給付費と納付金の合計は42億円超
↳ 保険料収入の82%、支出全体の92%を占めています。

平成24年度決算額(単位: 千円)



介護保険の決算額(単位: 千円)

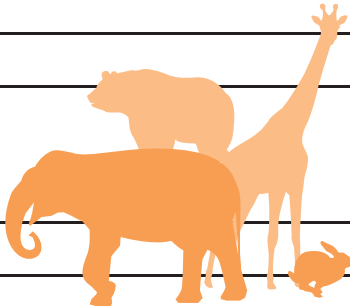


加入者の皆様が益々健康になった!? 健保の保健事業が効いた!? 保険給付費(医療費)が下がり黒字決算

テーマパークを歩こう!! 開催します

毎年大好評の「テーマパークを歩こう!!」を東山動植物園にて開催します。今年で第12回目の開催となり、楽しいイベントや参加特典もいっぱいです。ご家族、職場のみなさんおそろいで参加ください。

開催日	平成25年11月9日(土)予定
募集時期	平成25年9月中旬
募集方法	その1 健保ホームページ「ESPRIT」 その2 ノーツ連絡書、労報10月号(豊田合成) その3 各事業所健保担当者経由(豊田合成以外の事業所)
参加資格	どなたでも可
参加費用	無料
その他	参加特典(園内売店で使用可能な金券配布等)は当健保加入者のみとなります。 詳細は募集案内をご覧ください。



テーマパークを歩こう!!とは…

東山動植物園内で開催する当健保オリジナルのウォークラリーです。現在園内では、動物の赤ちゃんが続々と誕生しています。また、秋には「新アジアゾウ舎」がオープンします。昨年とはちがった東山動植物園を満喫できると思います。どのようなウォークラリーになるかは楽しみに…。昨年参加された方はもちろん、今回初めてという方もみなさま、たくさんの参加をお待ちしております。

東山動植物園の詳細はこちら http://www.higashiyama.city.nagoya.jp/index_pc.php

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

平成25年度 インフルエンザ予防接種費用補助

接種先医療機関 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。

愛知県内受診:受診補助券方式 **その他の都道府県受診:後日精算方式**

補助対象者	中学生以下(平成10年(1998年).4.2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(火)～平成26年1月31日(金)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
申込期間	平成25年9月中旬～平成26年1月中旬予定
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」を健保に提出 ※電話でのお申し込みは受付いたしかねます。 ※詳細は、健保ホームページ『ESPRIT』、ノーツ連絡書をご覧ください。

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

レディスドック随時募集中

レディスドックは、6月～10月、H26年1月に各地域で実施されます。今年度まだ健診を受けていない方、受診予定のない方はぜひ受けてください。



健保ホームページ
「ESPRIT」からお申込みください!
<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>
あなた専用のマイページにログインして
カンタンお申込み♪

	一般コース	特化コース
自己負担額	8,400円	4,200円
対象	当健保加入の30歳以上の本人と家族(女性)	当健保加入の20歳以上の本人と家族(女性)
特典制度	節目年齢(30,40,45,50,55,59歳)は指定の検査の自己負担料は無料 ^(※) 平成25年度31～35歳 自己負担は無料	
実施場所	サンコートイーストほか17ヵ所(愛知県・岐阜県・三重県・静岡県) 女性スタッフ・女性受診者のみの機関(エルズメディケア)を新規追加	

※平成25年4月～平成26年3月末までに節目年齢となられる方

お願い 40歳以上の家族の方で、市町村健診やパート先で健診を受けている方は、その結果のコピーを健康保険組合まで提出してください。

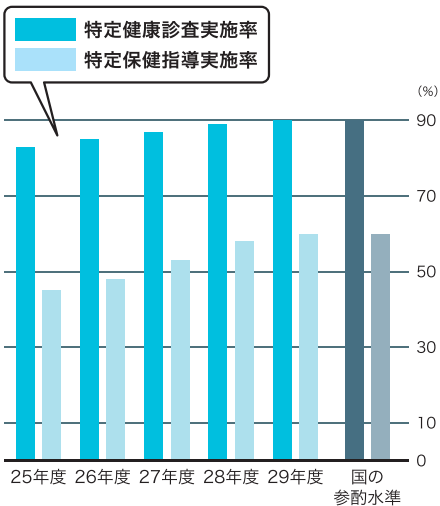
問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5101 担当:4G 上森(うわもり)

特定健康診査等第2期実施計画

特定健康診査・特定保健指導の平成25年から5年間の実施計画を作成しました。特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームの予防、解消に重点を置いた健診、保健指導で、この実施率により後期高齢者支援金の額が調整されることになっています。

みなさんが健診を受け、健康的な生活習慣を実践することが、健保財政に影響を与えることになります。年に一度は必ず健診を受けてください。

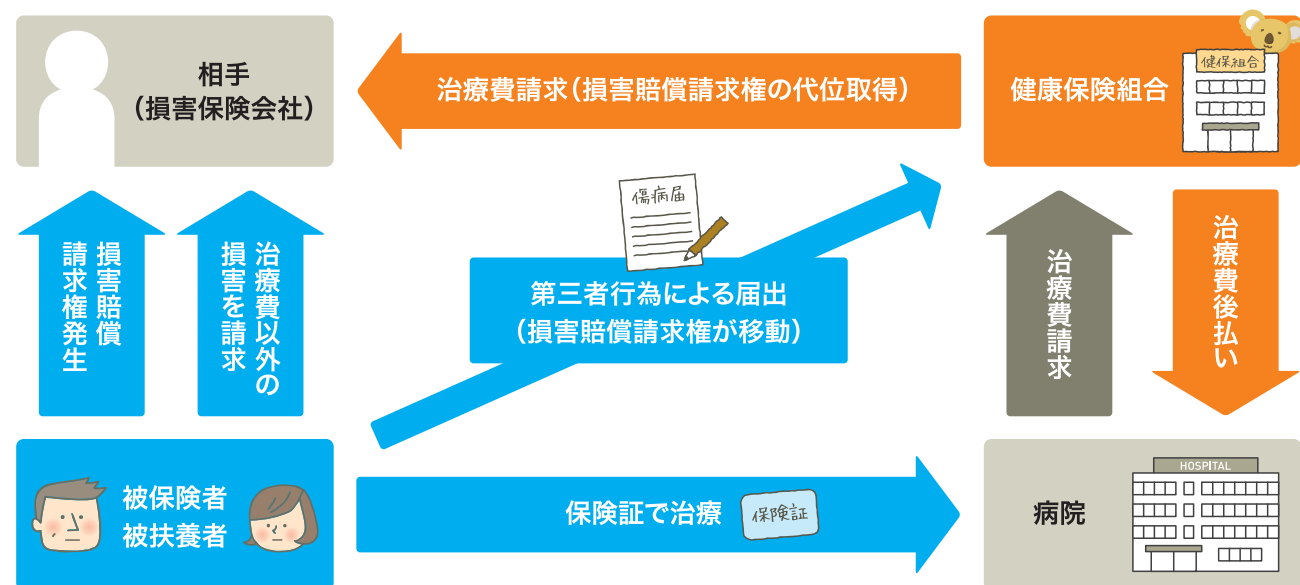
	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	国の参酌水準
特定健康診査実施率	83.0	85.0	87.0	89.0	90.0	90.0
特定保健指導実施率	45.0	48.0	53.0	58.0	60.0	60.0



問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5101 担当:4G 上森(うわもり)

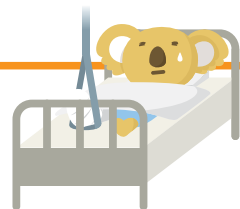
交通事故などにあったとき

通常のケガや病気と違い、自分以外の第三者によって治療を余儀なくされることもあります。これは「**第三者行為**」と呼ばれますが、交通事故やケンカ、他人のペットによる危害、飲食店での食中毒、スポーツ時の接触事故などが含まれ、届出が必要になります。



第三者行為によるケガや病気にかかる治療費は、加害者が支払うものであるため、届出が必要になるのですが、健康保険が使えないわけではなく、健康保険組合が一時的に立て替えるという形になります。

もし、交通事故にあったら…



レジャーのシーズン、万が一、交通事故にあった際は次のように対処しましょう。

- ①冷静に行動し、負傷者がいれば救護にあたる。
- ②加害者を確認する。(車のナンバー、運転免許証、車検証など) ※事故状況を写真に撮っておくのがオススメ。
- ③警察へ連絡する。(小さな事故でも連絡が必要です)
- ④医療機関で治療を受ける。
- ⑤健康保険を使った場合は健康保険組合へ届け出て、「第三者行為による傷病届」を提出する。
(「交通事故証明書」「事故発生状況報告書」「念書」「同意書」などの添付も必要です)

※任意保険に加入している場合、書類の作成は損害保険会社がサポートしてくれます。

第三者によるものでも、通勤途中・業務中の事故の場合は、健康保険は使えません。
労災保険の適用となりますので、ご注意ください。

参考データ		被保険者	被扶養者	合計
TG健保の 届出件数 【交通事故の場合】	H22	8	3	11
	H23	9	9	18
	H24	5	8	13

負傷原因調査のご協力とお願い

第三者行為による負傷の疑いがある医療機関受診は「負傷原因調査」を実施しております。調査票が届いた方は必ずご回答ください。

健保連愛知主催「健康ウォーク」

春

平成25年4月6日(土)開催

東海随一の桜と家康ゆかりの歴史街道



吹矢橋公園をスタート!



石段は
けっこウ
キツイ...

天候を気にしながら随念寺へ。

永禄5(1562)年、
家康による創建。



満開ならずも風情ある景色。



岡崎公園の
城跡を抜けて...



ザール前に「まるやハ丁味噌」の蔵も
見学。巨大な樽はなかなかの迫力!



秋

豊田合成本社地区、地元開催です!

予告

開催日	平成25年10月5日(土)
コース	「国府宮神社」から、天下統一足がかりの地「清洲城」まで
見どころ	国府宮神社、はるひ夢の森公園、清洲城・清洲公園
募集時期	平成25年8月下旬
募集方法	その1 健保ホームページ「 ESPRIT 」 その2 ノーツ連絡書、労報9月号(豊田合成) その3 各事業所健保担当者経由(豊田合成以外の事業所)
参加資格	どなたでも可
その他	詳細は募集案内をご覧ください。

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5112 担当:2G 飯田

夏の万能

シソダレ

低カロリーで簡単なミラクル調味料

いつものおかずにかけるだけで、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!!



● 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、ヘルシーでさっぱりとしたシソダレを使った炒めものを教えてくださいました。

材料 2人分

シソの葉 20g (20枚ほど)
 醤油 大さじ2
 すり胡麻 小さじ1
 酢 大さじ1
 オリーブオイル 小さじ2
 ダシ汁 50cc
 砂糖 20g
 ニンニク 1カケ
 ショウガ 1カケ

暑~い夏でもさっぱり味わえるシソダレ

つくり方

- ① シソの葉はみじん切りに、ニンニクとショウガはすりおろしておく。
- ② ボウルに①、残りの材料を入れて混ぜ合わせ、常温で1~2時間、なじませればできあがり。

材料 2人分

豚バラ肉 120g
 シソダレ 100cc
 木綿豆腐 半丁(80g)
 パプリカ 40g
 ゴーヤ 1/2本
 味噌 大さじ1
 料理酒 大さじ1
 仕上げのシソダレ 大さじ2

つくり方

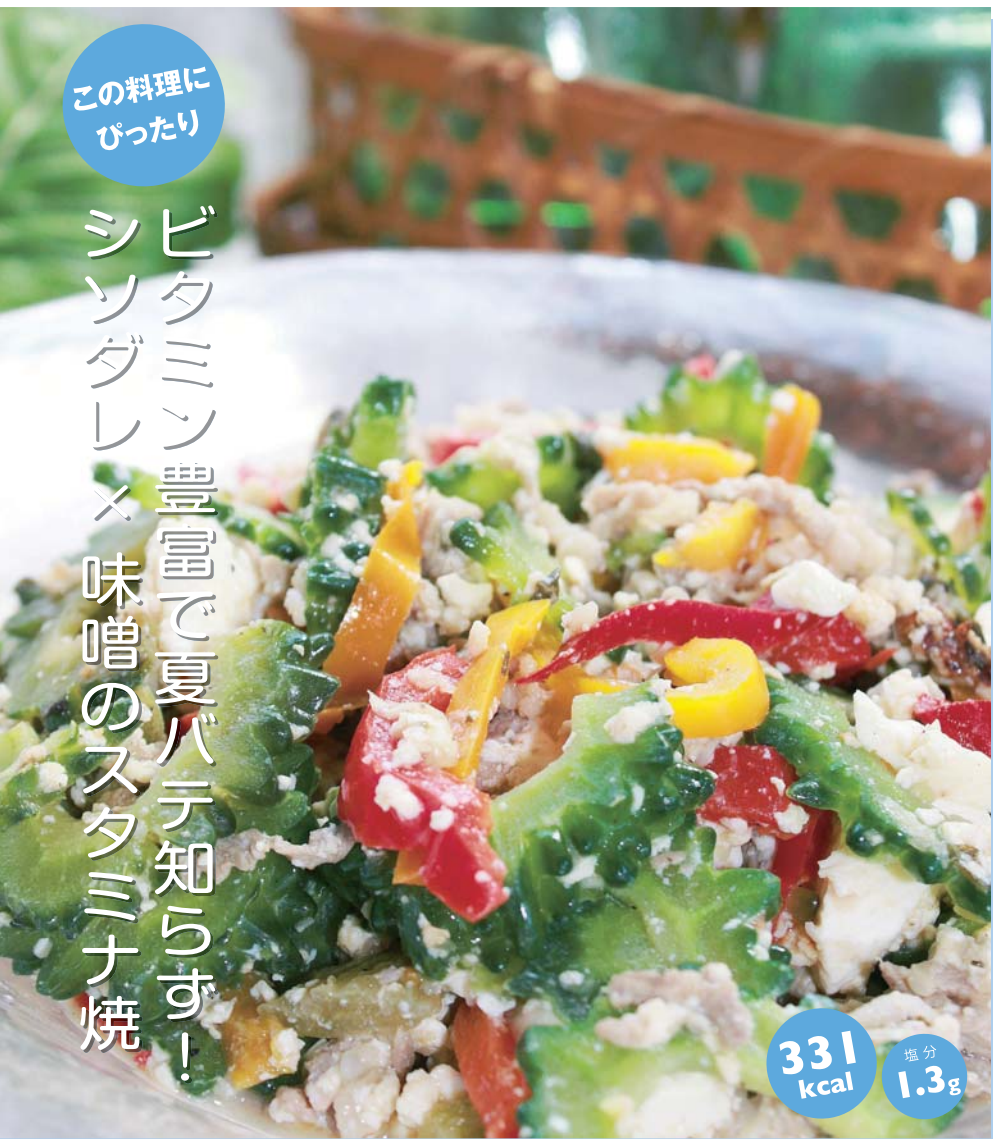
調理時間/約30分

- ① 豚バラ肉は4cmにカットし、シソダレで5分ほど漬けておく。パプリカは種をとって千切りにする。
- ② ゴーヤは種をとってスライスし、塩でもみ込んでおく。木綿豆腐は厚切りにする。
- ③ 沸騰したお湯で②を約30秒ボイルする。
- ④ 火にかけたフライパンに豚バラ肉、ゴーヤを入れて炒め、豚バラ肉に火が通ったら、料理酒でいた味噌を加えてさらに炒める。全体がなじんだら、木綿豆腐、パプリカ、仕上げのシソダレも加えて、炒めればできあがり。



この料理に
ぴったり

ビタミン豊富で夏バテ知らず!
 シソダレ×味噌のスタミナ焼



331
kcal

塩分
1.3g

この料理にも使える! シソダレ

- そのままサラダのドレッシングとして楽しめる
- から揚げなどの揚げものにかけてさっぱり風味に
- ポテトサラダの隠し味に使ってマヨネーズの量を少なめに

コシを使って
もっとヘルシーに!

豚バラ肉(120g)→
 高野豆腐(17g)で
 代用すると
168kcal
 ダウン!!



※高野豆腐は長さ4cmの棒状にカット