

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稻沢市井之口町中四反畠4500番地

TEL(0587)23-6661 FAX(0587)23-3319

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

あなたの健康管理シリーズ

ハチマルニーマル

80歳 20歯

ロクマルニーヨン

60歳 24歯

今日から始める
歯とお口の徹底ケア

『大切にしていますか、一生おつきあいする歯。』

厚生労働省は、健康な自分の歯を保つ目標値として、
60歳で24歯以上、80歳で20歯以上を掲げています。
栄養を摂り、味覚を楽しむなど、健康で楽しい生活を送るための
大切な機能を持っているのが、歯と口腔です。
今日から、お口の中を健康に保つ生活習慣を始めましょう。



歯周病

歯周病は、歯の組織周辺に起こるトラブルの総称で、歯を失う原因の第一位。よく耳にする言葉で深刻なイメージをもっていないかもしれません、実はとても恐ろしい病気です。始まりは「歯肉炎」という軽い炎症程度ですが、プラークが石灰化した歯石が付着して「歯周炎」に移行します。

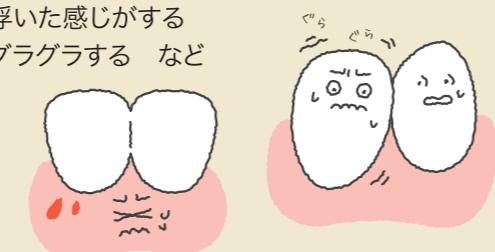
歯周病になるリスクの高い人

- ◆タバコを吸っている
- ◆やわらかい食べ物や甘い物が好き
- ◆歯石を取ってもらったことがない
- ◆歯並びが悪い
- ◆口で呼吸する癖がある
- ◆肥満など



歯周病になっている可能性が高い人

- ◆歯磨きのとき、歯茎から血が出ることがある
- ◆歯茎が腫れることがある
- ◆口臭が強いと言われたことがある
- ◆歯が浮いた感じがする
- ◆歯がグラグラするなど



歯と歯茎の間にたまつたプラークは、病原性の高い歯周病菌の温床でもあります。徐々に歯茎が下がって、歯槽骨（歯の土台となるアゴの骨）が溶けだし、放置すれば最終的には歯が抜けてしまいます。

！歯周病は全身に影響！！

歯周病で歯を失うと、噛む力が低下して胃腸への負担が大きくなったり、歯周病菌によって口臭がするなど、日常的な影響だけではありません。

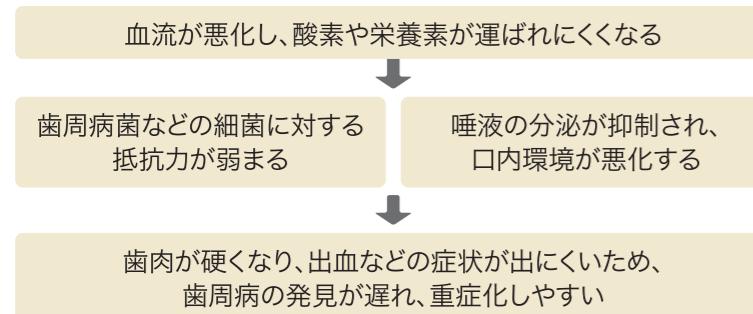
歯周病菌が歯周ポケットから血管に入り込み、血流にのって全身へ運ばれるため、歯と離れた臓器にもトラブルが発生するというメカニズムが解明されています。歯の健康は全身の健康と心得ましょう。



！タバコは歯にも悪い！

ニコチンやタールは毛細血管を収縮させ、歯ぐきの色を暗くさせます。さらに、歯周病も悪化させます。

毛細血管が収縮すると…



タバコを吸う人は歯周病の危険が5倍以上！！

←歯と口腔の健康維持のヒントは次ページをご覧ください。

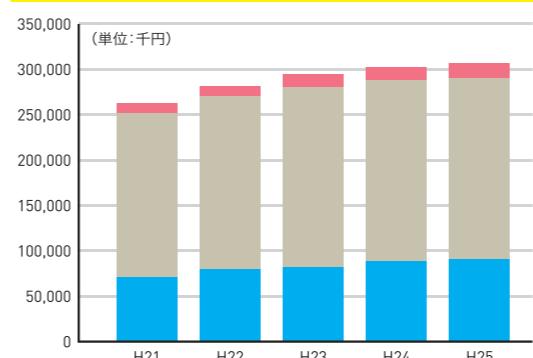
TG健保の医療費状況 歯科

当健保の医療費トップ5

	H21	H22	H23	H24	H25
1	呼吸器系	呼吸器系	呼吸器系	呼吸器系	歯科
2	歯科	歯科	歯科	歯科	呼吸器系
3	新生物	新生物	新生物	新生物	循環器系
4	循環器系	循環器系	循環器系	循環器系	新生物
5	筋骨格系	消化器	筋骨格系	筋骨格系	筋骨格系

当健保の高額医療費、歯科は高額の常連です。

歯科医療費の推移（年齢層別）



歯科医療費は、毎年増加。各年齢層とともに増加の一途。歯科医療費は、年間3億円を突破。

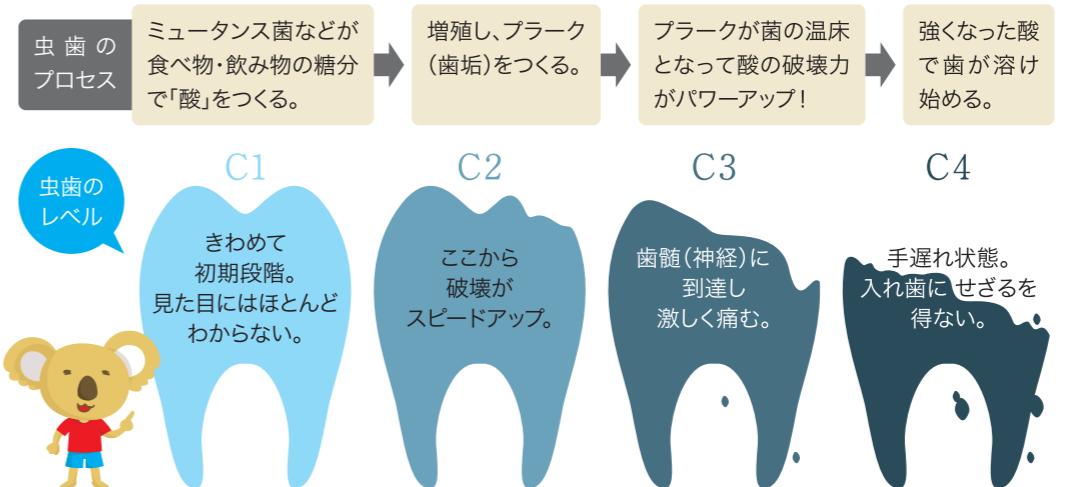


とっても身近な歯の病気

虫歯や歯周病は身近な病気の一つですが、甘くみていると歯という大切なカラダの一部を失う結果にもなりかねません。

虫歯

虫歯は細菌が引き金となって起こります。口の中には300種以上の細菌がいるといわれ、とくに虫歯と関係が深いのは「ミュータンス菌」。ただし、細菌だけで虫歯になるわけではありません。



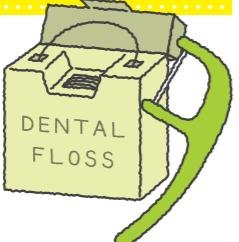
※「C」は虫歯(caries)の頭文字で、虫歯の程度を示す際に用います。C1の初期はCO(シーオー)とも表現します。

サポートアイテムでオーラルケア！

歯とお口の健康に役立つサポートアイテムを活用していますか？ オーラルケア（口腔衛生管理）の基本はあくまで歯磨きですが、使いやすいものを見つけて使ってみましょう。

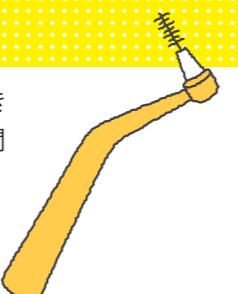
デンタルフロス

歯磨きの際に使用すると効果大！シンプルな糸タイプとノコギリ形の柄付きタイプなどがありますが、後者は使いやすい代わりに1歯ごと洗浄して使用することをお勧めします。



歯間ブラシ

すき間のプラークを強力にかき出します。ただし、歯と歯のすき間が狭く、ブラシが入らない人もいます。



ワンタフトブラシ

歯医者さん、歯科衛生士さんも絶賛。通常の歯磨きの前に歯と歯ぐきの境目を中心になぞるように磨きます。プラークを集中攻撃できる画期的なアイテムです。



マウスウォッシュ（デンタルリンス、洗口液）

殺菌・消臭効果が期待できるものですが、歯磨きと併用してこそ効果を発揮します。うがいのみでプラークはとれません。十分な歯磨きの後に使用します。



歯の健康には生活習慣も大切

前ページでタバコが悪影響を及ぼすことは紹介しましたが、歯の健康を守るために、そのほか基本的な生活習慣も大切です。

運動＆睡眠



十分な睡眠や適度な運動は脳や体の機能を活性化させます。すると細胞や組織に新鮮な栄養と酸素が運ばれ、抵抗力が高まります。

ストレス

人間はストレスがかかると無意識に歯を食いしばったり、寝ている間に歯ぎしりをすることが多くなります。すると歯ぐきや骨に負担がかかるほか、唾液の分泌が減って歯周病菌に対する抵抗力も低下してしまいます。自分なりのストレス解消に努めましょう。

食生活



カルシウムやビタミン(D・C・E)など、食事から得る栄養素も歯周病予防をはじめ歯の健康維持には欠かせません。

目標ひとつ30回！「よく噛んで」

「噛む」ことで唾液の分泌が促されます。唾液には、細菌の繁殖を抑えたり、口内の酸の中和、歯の再石灰化といった多くの役割があります。また、噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことから肥満予防の効果もあります。

水で「うるおい」を

口内の乾燥は、歯周病菌などが繁殖するリスクを高めます。とくに高齢になると唾液の分泌が減るので、こまめな水分補給を心がけましょう。

歯磨きは1日3回、しっかり行っている！という方でも、正しい磨き方をしていなければ歯の健康は守れません。

磨き残しやすい場所を知ったうえで、ぜひ正しいブラッシングテクニックを身につけ虫歯・歯周病の予防を心がけてください。

磨き残しやすい場所



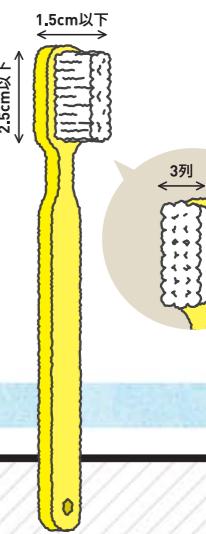
ブラッシング テクニックを 磨こう



【参考】オススメの歯ブラシ

- ★ 柄は長め・平らでまっすぐ、シンプル
- ★ 毛はまっすぐカット
- ★ ヘッドの高さは1.5cm以下
- ★ ヘッドの長さは短め(2.5cm以下)
- ★ 毛のかたさは普通
- ★ 毛先に余計な加工がない
- ★ 毛はナイロン製で3列植毛

※歯ブラシ選びの一つの参考としてください。



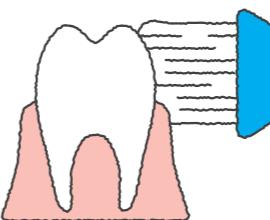
ブラッシングテクニック

2種類の磨きかたを組み合わせて、毎食後、「ゆっくり・ていねい」に磨きましょう！

テクニック1 スクラビング法

ベーシックな磨き方の一つ。数ミリ単位の短いストロークで小刻みに前後へ動かします。

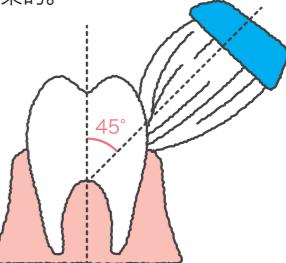
毛先を歯面に対して直角になるように当てます。歯ぐきにもブラシが触れるよう意識しましょう。



テクニック2 バス法

歯周病の人や歯周病の予防に効果的。数ミリ単位の短いストロークで小刻みに前後へ動かします。

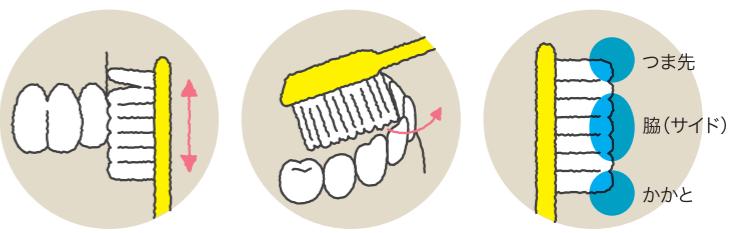
歯と歯ぐきの境目を磨くイメージです。歯ブラシの角度は、スクラビング法とは違い45度くらいになります。



プラスアルファのテクニック

「かかと」と「つま先」の テクニック

前歯の裏側や歯が重なっているところは、歯ブラシの「かかと」や「つま先」を上手く使いましょう。



組合会議員の就退任 平成26年1月1日付で下記の通り議員の就退任がありました。

就 任 東 晃 (TGロジスティクス(株))
退 任 稲村 耕治 (TGロジスティクス(株))

任意継続被保険者の保険料の上限変更なし

平成26年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円で変更ありません。

任意継続被保険者(会社を退職し、引き続き当健康保険組合に加入される方)は給与収入がないため最長2年間、退職時の標準報酬月額(ただし、組合員の平均標準報酬月額が上限)を用いて保険料を算出します。

保険証は大切です!!

健康保険証がカードタイプになり、3年が経過しました。クレジットカードやパスポートなどと同様に、身分証明書の代わりにもなるので大切に保管し、使用してください。

カード化による携帯の利便性から、保険証を紛失する方が急増しています。盗難・外出中の紛失は、他人が不正に使用する可能性がありますので、速やかに警察へ届け出してください。健康保険証はクレジットカードのように効力を停止することはできません。

また、“医療費のお知らせ”で身に覚えのない医療機関の受診記録がある場合は、健康保険組合へご連絡ください。

万が一、失くしてしまった場合は再交付の手続きが必要です!

申請方法

- ①健保ホームページ『ESPRIT』より申請書をダウンロードし、「健康保険被保険者証再交付申請書」を記入のうえ、事業所窓口担当者へ提出
- ②再交付料金500円/枚を、健保指定口座へ振込
(被保険者名で振込してください。また手数料は各自ご負担ください)
- ③「健康保険被保険者証再交付申請書」と再交付料入金確認後、保険証を再交付します。

☆注意:再交付料を振込後、紛失等で失くした保険証が出てきた場合でも理由を問わず返金することはできません。申請および振込する前に、もう一度よく探してから申請をお願いします。

就職したご家族の方の健康保険証の返却、忘れていませんか?

4月を迎えると、ご就職・ご入学…さまざまな節目を迎えます。みなさんのご家庭はいかがでしょうか? 健康保険の被扶養者に異動がありましたら速やかに手続きしましょう。

こんなときも取り消し手続きが必要です!

- ・パート、年金等の収入が130万円(60歳以上の場合は180万円)を超えたとき
- ・保険給付(出産手当金等)、失業保険を受給しているとき
- ・離婚したとき、死亡したとき

☆手続きは…健保ホームページ『ESPRIT』より申請書をダウンロードし、「健康保険証に関する届」と「該当者の健康保険証」を健康保険組合へ提出。(就職の場合は、就職先の健康保険証のコピーも提出)



お知らせ

平成26年度の被扶養者資格の一斉確認を下記の日程で実施する予定です。
資格確認に必要な書類の提出等、ご協力をお願いいたします。

・18歳以上のお子様…5月ごろ 　・配偶者、父母兄弟…7月ごろ

問い合わせ先

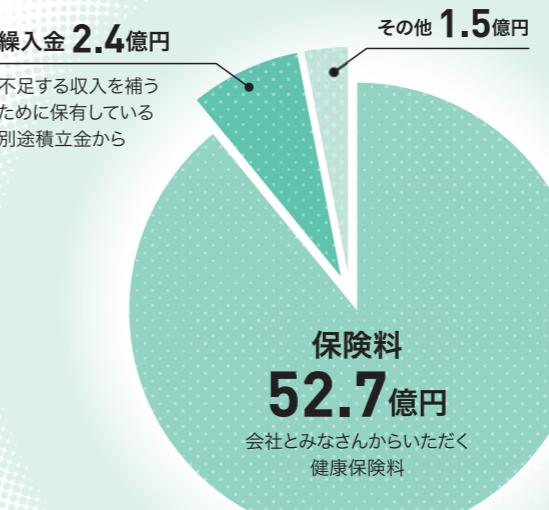
TEL 0587-23-6661 (TG内線) 611-5103 担当:1G適用係 森

平成
26年度

予算

が決まりました。

収入 56.6億円

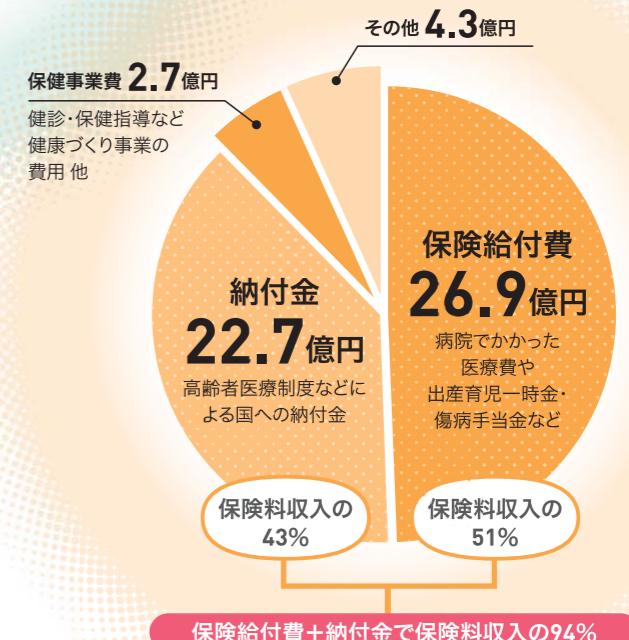


平成26年度の健康保険では、常に高い割合を占める保険給付費と、増加傾向に歯止めがかかる高齢者医療費に充てられる納付金により、前年度に続き厳しい予算編成となりました。

平成26年度は保険料率を据え置きましたが、納付金と保険給付費という莫大な支出が続けば、料率の改定や事業運営に支障をきたしかねない状況に陥ります。

健康保険・予算の内訳

支出 56.6億円



介護保険・予算の内訳

収入

保険料 469.9百万円
緑越金 その他 24.1百万円
合計 494.0百万円

支出

納付金 489.2百万円
還付金 0.2百万円
積立金 その他 4.6百万円
合計 494.0百万円

介護保険料率が変わります

平成26年3月(4月徴収分)から、給与・賞与とともに介護保険料率が下記の通りになります。

介護保険料率	負担割合	
	被保険者	事業主
13.6%	6.8%	6.8%

健康づくり&適正受診を!

医療費と健康は密接な関係があります。日々の健康管理はもちろん、将来的な健康も見据えて生活習慣の見直しを行うことも大切です。

また、コスト意識をもち、必要なときに必要なだけの医療を受ける

「適正受診」を徹底することで
医療費の節減にご協力ください。

P8-9で紹介している
保健事業にぜひ、ご参加ください!

健康情報と医療費チェック

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
	機関誌「Wellness」	本人	年4回	健保財政から皆様の健康づくりまで幅広く情報提供します。ご家族で愛読を。
	育児誌(月刊)配布	該当者	通年	育児に役立つ記事が満載です。
☆	医療費のお知らせ	本人と家族	毎月	通院結果の確認にご利用ください。(案内方法:ホームページなど)
	ジェネリック医薬品の通知	該当者	該当月	切替可能な医薬品とお薬代の節約効果をご案内。
	市町村健診費用補助制度	20歳以上の本人と家族		年1回3,000円を上限として補助。(市町村の年齢制限に準ずる)
	特定健康診査費用補助制度	40歳以上の家族	通年	特定健康診査受診料の全額補助。
	ホームページ“ESPRIT”	本人と家族		各種事業案内や申込などが簡単にできます。健康づくり情報が必見!!

健保ホームページESPRIT

ヘルシーファミリー倶楽部を活用しよう!

みんなの健康サポートのため「知る」「動く」「食べる」「聞く」「さがす・調べる」のキーワードで構成されたページです。トータルな健康情報を提供していますので、日々の健康管理にご活用ください。

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

ご利用にはパスワードが必要です！
パスワード tgkp1961

各カテゴリーの新着情報をお知らせされます。こまめにチェックしましょう！

病気やお薬のことを簡単に調べることができます。また、最寄、もしくは専門の病院を検索することもできます。

スマートフォン・携帯電話でもご利用いただけます。

平成26年度 保健事業のご案内

健康チェックと疾病予防

☆:ホームページESPRITのマイページで確認・申込できます。

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
☆	人間ドック	30歳以上	通年	契約した健診機関にて低料金にて受診できます。節目年齢の特典制度あり。
	人間ドック(地域巡回)	30歳以上の遠隔地事業所勤務者	通年	30歳未満の利用希望者は、契約価格でご利用できます。
☆	レディスドック(一般コース)	30歳以上	5月末～	愛知・岐阜・三重・静岡の各地で開催され、ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。
☆	レディスドック(特化コース)	20歳以上		婦人科検診と特定健診に特化したコースです。詳しくは、P10をご参照。
	郵送検診	本人と家族	秋	自宅で検体採取し、検査機関で判定。検査項目を多数取り揃えました。
	無料歯科健診	本人と家族	通年	井之口診療所ほか各地の提携歯科医院で受診できます。歯周病チェックを是非！
☆	家庭常備薬斡旋	被保険者全員	年2回	各種常備薬や健康増進グッズを取り揃え皆様にご利用いただいております。
	井之口診療所(内科・歯科)	本人と家族	通年	人間ドックや歯科健診は、ココで！
	禁煙推進活動	本人と家族		呼吸器疾患や受動喫煙予防にむけ禁煙活動のサポートを行います。
☆	インフルエンザ予防接種補助	家族(6ヵ月以上中学生以下)	10月～1月	最高2,000円まで補助。(期間内1人当たり1回限り)
	個別生活改善指導	有所見者	通年	人間ドックの結果に基づき、医師、保健師による健康改善を指導します。
	高齢者訪問健康相談	家族の高齢者		高齢者の健康管理にむけた、食事・運動など生活習慣のアドバイス。

運動促進と心身リフレッシュ

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ
☆	健康ウォーキング		春・秋	健康保険組合愛知連合会主催。愛知の名所探訪が楽しめます。
☆	テーマパークを歩こう(東山動物園)		秋	クイズ形式による動物園内のウォーカラリー。
	フィットネスルーム			トレーナーが常駐し、目的に合わせたメニューでの運動指導が受けられます。
	セントラルスポーツ(利用料補助)			利用料の優待制度あり。
	契約ゴルフ場(利用料補助)	本人と家族		優待情報など、ホームページ“ESPRIT”で確認できます。
	ボウリング場(利用料補助)		通年	全国17ヵ所のグランドボウルを優待価格で利用できます。(健康保険証提示)
	リゾートホテル エクシブ			鳥羽、白浜、淡路島、伊豆、軽井沢が利用できます。
	ダイヤモンドソサエティホテル			全国13ヵ所のリゾートホテルが、手頃な料金で利用できます。
	ペストウエスタンホテル			岐阜(高山)、長崎、青森(弘前)の3ヵ所を利用できます。
	共同利用保養所			トヨタグループ各社の保養所が利用できます。

保険給付一覧表

法定給付と付加給付【豊田合成健康保険組合独自の給付】

→本人と家族が受けられる給付の種類と支給金額(太字は付加給付でそれ以外は法定給付) 2014年3月現在

種類	本人	家族
療養の給付(本人)	医療費の70%	医療費の70% (義務教育就学前は医療費の80%)
高額療養費	一般 自己負担分が1ヶ月 80,100円+(医療費-267,000円)×1%を超えた額 上位所得者 自己負担分が1ヶ月 150,000円+(医療費-500,000円)×1%を超えた額	
	21,000円を超える自己負担が2件以上の場合は合算できる	
合算高額療養費	一般 自己負担分が1ヶ月 80,100円+(医療費-267,000円)×1%を超えた額 上位所得者 自己負担分が1ヶ月 150,000円+(医療費-500,000円)×1%を超えた額	
訪問看護療養費	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
入院時食事療養費	1食 260円	
療養費 (柔整・立替払等)	基準額の70%	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
移送費	実費	
傷病手当金	標準報酬日額の3分の2(約67%) +傷病手当金付加金:標準報酬日額の約13% =標準報酬日額の80% ●待機期間 3日 ●支給期間 1年6ヶ月	
延長傷病手当金付加金	延長傷病手当金付加金:標準報酬日額の60% ●支給期間 法定期間満了後~1年6ヶ月	
死亡埋葬料	一律5万円+埋葬料付加金:一律4万円	一律5万円
出産育児一時金(*)	1児につき42万円(*) ※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未加入の場合は▲3万円。	【家族出産】1児につき42万円(*)
出産手当金	標準報酬日額の3分の2(約67%) +出産手当金付加金:標準報酬日額の約13% =標準報酬日額の80%	

各制度の詳しい内容、ならびに必要書類の印刷は健保ホームページからご利用可能です。

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

平成
26年度

レディスドック 随時募集のお知らせ



対象者の皆様へ3月中旬に「平成26年度レディスドックのご案内」を送付いたしました。一斉募集(4月4日締切)でのお申込みはお済でしょうか?お申込みがまだの方は、**5月9日(金)よりレディスドック随時募集を受け付けます**ので、生活習慣病やがんにかかるリスクの確認のために、ぜひレディスドックをご利用ください。

当健保組合のレディスドックでは、おもに30歳以上の方にお勧めの**『一般コース』**と20歳から利用できる**『特化コース』**を用意しております。ご自身のニーズにあわせ、お申込みください。

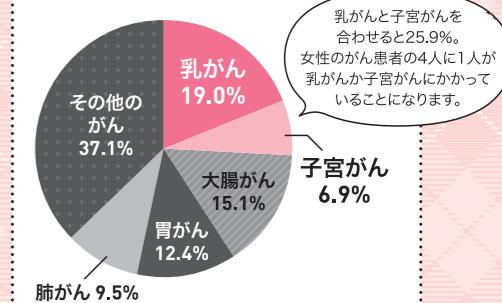
検査項目	一般コース	特化コース
診察・計測	○	○
血圧	○	○
血液検査	○	○(糖・脂質代謝・肝機能・貧血のみ)
眼底	○	×
尿検査	○	○
心電図	○	×
胸部・胃部X線	○	×
骨密度	○	×
大腸がん	○	×
子宮頸がん	○	○
乳がん	○	○
腫瘍マーカー	○	×
自己負担額	8,640円	4,320円
対象	当健保組合加入の30歳以上の本人と家族(女性)	当健保組合加入の20歳以上の本人と家族(女性)
特典制度	節目年齢(30・40・45・50・55・59歳)は上記の検査の自己負担料は無料	
実施場所	※平成26年4月~平成27年3月末までに節目年齢となれる方 サンコートイースト他35カ所	

お願い 40歳以上のご家族の方で、パート先などで検診を受けている方は、検診結果表のコピーを健康保険組合まで提出してください。

参考 がんの発症状況

日本人は2人に1人ががんにかかるといわれております。また、20~30歳代では女性は、男性の1.6~3倍がんの発症率が高いというデータが出されています。

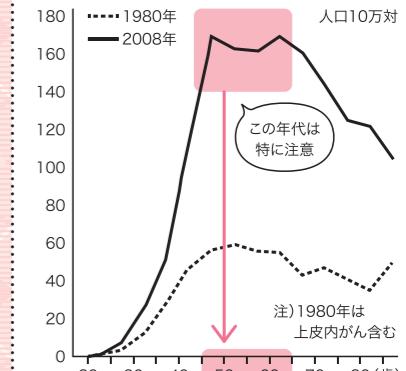
女性の部位別 がん罹患数の割合



日本人女性のかかるがんの1位は「乳がん」です。「子宮がん」は5位ですが、近年20~30歳代で急増しています。

参考:独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター『最新がん統計』 グラフは2008年に新たにがんと診断された人の数値

乳がんの年齢階級別 がん罹患率



「乳がん」の罹患率は約30年の間に激増しています。40歳代後半~60歳代前半が罹患率のピークです。

参考:公益財団法人がん研究振興財団『がんの統計'13』

問い合わせ先 TEL 0587-23-6661 (TG内線) 611-5105 担当:4G 上森(うわもり)



フードコーディネーター

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、餃子の具を使ったヘルシーなピザを教えてくれました。

Change Gourmet

千 ェ ン ジ

餃 子



ぐるめ

ピ ザ

ついいつくりすぎてしまう料理が、新しいヘルシーなメニューに大変身!!

「餃子の具」をつくろう!



材 料

300~400g

豚ミンチ	150 g	(調味料 A)
ハクサイ	5 枚	酒 大さじ 2
白ネギ	1 本	ごま油 小さじ 1
ショウガ	1 カケ	醤油 大さじ 1 と 1/2
		塩・コショウ 適量

- ①ハクサイは軽く蒸してから細かくカットし、余分な水分を取り除いておきます。白ネギ、ショウガはみじん切りにします。
- ②ボウルに豚ミンチ、ショウガ、調味料Aを入れて混ぜ合わせ、粘りが出てきたらハクサイ、白ネギを加えてしっかりと混ぜ合わせます。

※ 100g で約 20 個分の餃子ができます。



餃子の具は
こんなメニューにも代用OK!

✓ 中華スープにそのまま入れて
具としても使える

✓ ごはんと炒めて、
チャーハンにするのもおすすめ

✓ 麻婆豆腐の具に代用して
使うのにも便利

材 料

2人分

餃子の具	300 g
薄揚げ	大 2 枚
木綿豆腐	180 g
すし酢	大さじ 1
白味噌	大さじ 1
ブラックペッパー	小さじ 1/2
粗びき粒マスタード	小さじ 1
ナチュラルチーズ	少々
乾燥パセリ	適量

調理時間 40 分

つくり方



- ①よく水切りした木綿豆腐(80g)、すし酢、白味噌、ブラックペッパー、粗びき粒マスタードをボウルに入れてミキサー等でペースト状にします。【写真ⓐ】



- ②ボウルに餃子の具、残りの木綿豆腐を入れて混ぜ合わせておきます。



- ③しっかりとボイルした薄揚げ1枚に、②を1/2量をのばしたら、さらにその上に①をまんべんなく1/2量ののばし、ナチュラルチーズをかけます。これを2個つくります。【写真ⓑ、ⓒ、ⓓ】



- ④180℃のオーブンに③を入れ、約15分焼き上げて、きつね色になつたら取り出し、乾燥パセリをふりかければできあがり。

豆腐のソースや薄揚げの生地を使ったヘルシーピザ
残りぎょうざの和風ピザ



塩分… 2.6 g (1人分)

カロリー… 292 kcal (1人分)