

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



疾病予防の第1歩!

『たばこ』

良くないことは知りながらも、なかなか止められず習慣化していませんか？

愛煙者の健康を蝕み各種疾病の重症化をもたらすと共に、

ご家族や職場の周りの方にも受動喫煙として健康被害を及ぼすことも明らかになってきました。

WHO(世界保健機関)では、

タバコは「病気の原因のなかで予防可能な最大で単一の原因」と指摘しております。

愛煙家の皆様、普通に行われている喫煙習慣かもしれませんが、

ご自身と周囲の方の健康維持と向上に向け、一度見直しませんか。

タバコ

をやめて

“健康な未来”

を手に入れよう

ご存知ですか？タバコの害

タバコを吸い続けると
あなたの「肺」はこんな姿に >>>

喫煙者の肺はタールと炭粉が沈着して真っ黒に。また肺組織も破壊が進み、空洞の多いスカスカした状態になってしまいます。



▲非喫煙者の肺
▲喫煙者の肺
日本禁煙推進医師歯科医師連盟HPより転載
写真提供:佐藤功(香川県立保健医療大学教授)

タバコが影響する病気はたくさんあります！

肺・呼吸器系のおもな病気

肺気腫・慢性気管支炎・肺炎・ぜんそく

⇒ニコチンが煙の通り道である気管支や肺の正常な細胞分裂を阻止したり、呼吸器の免疫バランスを悪化させることが原因です。

もしかしてCOPD?!

- せきやたんが長期間続く
- 階段を昇ったり長時間歩くと息切れが激しい
- 40歳以上の喫煙者

がん

⇒タバコに含まれる発がん物質が煙の通り道である肺・呼吸器はもちろん、だ液などに混じって食道や胃、血液に混じって肝臓・腎臓等に運ばれ、さまざまな部位のがんを発症するリスクが高くなります。

糖尿病

⇒タバコを吸うと交感神経を刺激して血糖値が上昇、また血糖値を下げる役割のあるインスリンの働きが低下します。

妊娠・出産への悪影響も？！

女性の喫煙は、妊娠する能力の低下につながります。妊娠したとしても、早産や低出生体重児の可能性が高くなり、出生後に乳児突然死症候群を引き起こす

原因にもなるといわれています。



タバコは吸う本人はもちろんのこと、吸わない周囲の人や大切な赤ちゃんの健康まで奪うことになります。
それでもあなたは吸い続けますか…？

←少しでも早く禁煙をスタート！次ページをご覧ください。

健康日本21(2次)の指針

厚生労働省では、平成24年策定の第2次健康日本21の中で、健康被害をもたらす喫煙について、下表のとおり改善目標値を策定しました。

喫煙による呼吸器疾患やがんの削減、生活習慣病等の重症化予防により、国民生活の質の向上、さらに健康寿命の延伸をねらいとして、喫煙率減少等の目標値が設定されています。

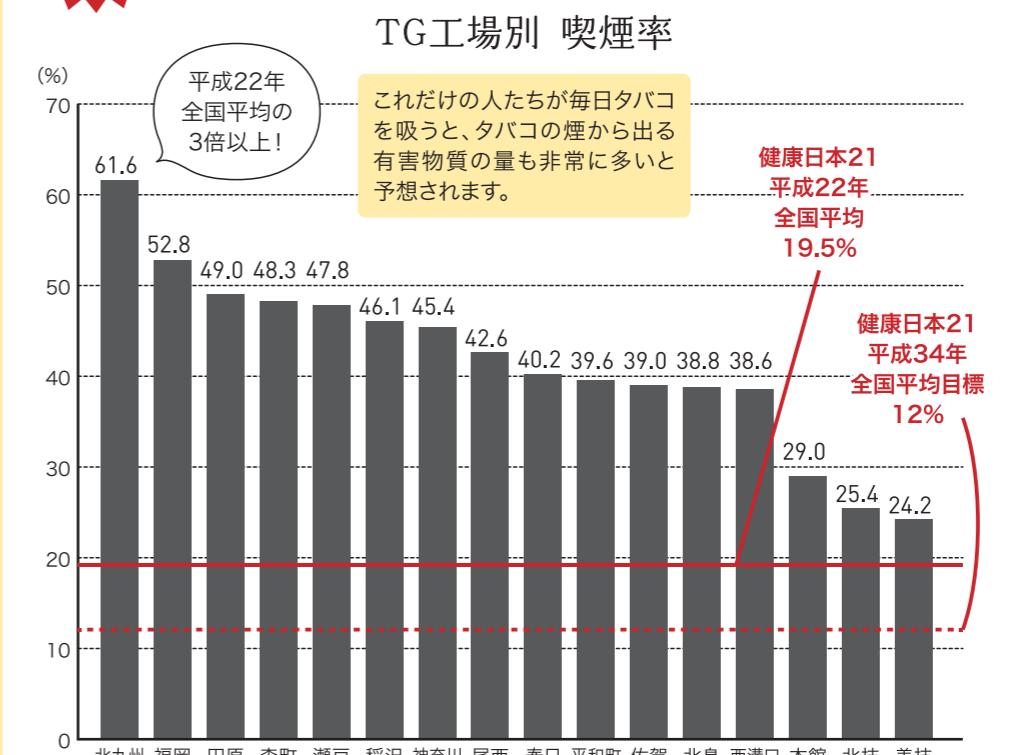
私たちの身近な日常生活を振り返り、一人ひとりが健康改善維持にむけて取り組みたいと思います。

項目	目標値と達成年度	厚生労働省の調査基礎データ
成人の喫煙率減少	12%(平成34年)	19.5%(平成22年)
妊婦中の喫煙をなくす	0%(平成26年)	5%(平成22年)
受動喫煙の機会減少	受動喫煙機会 ・職場0%(平成32年) ・家庭3%(平成34年) ・飲食店15%(平成34年)	受動喫煙機会 ・職場64%(平成23年) ・家庭10.7%(平成22年) ・飲食店50.1%(平成22年)
未成年者の喫煙をなくす	0% (平成34年)	高校3年生男子8.6%・女子3.8% (平成22年)

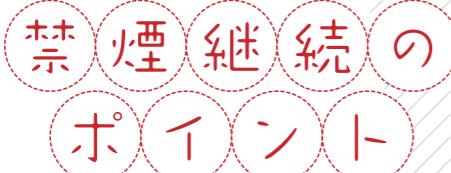
実態
調査！

当健保加入者の喫煙率

豊田合成株 安全健康推進部 健康管理室『タバコニュース2012.9月』より



吸いたくなったりときの 対処法の例



その1 禁煙しようと思った理由を思い出す

たとえば…「子ども(孫)が生まれることになったから」

喫煙中の煙にはもちろんのこと、吸い終わった後の呼気にも有害物質が含まれています。かわいいお子さん(お孫さん)の健康を願うなら、禁煙の辛さも軽減されるかもしれません。

その2 禁煙してよかったことを考える

体調改善

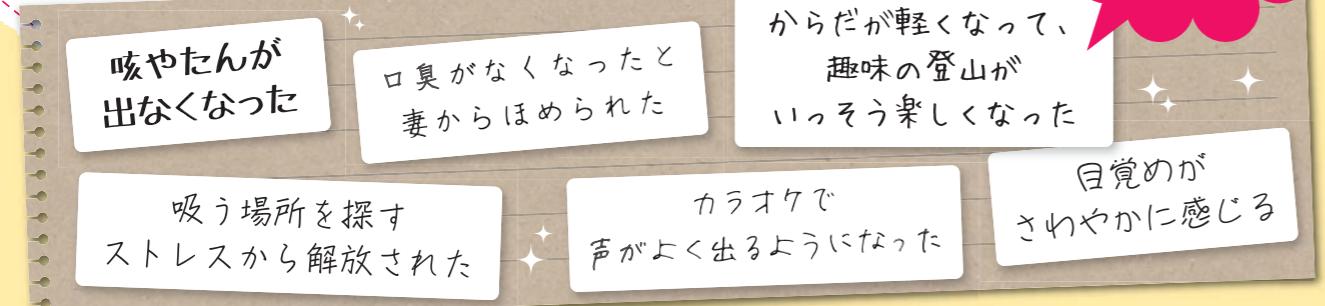
節約

禁煙すると呼吸器の状態が改善され、からだを動かすことが楽になる人が多いです。また、顔色や肌の調子もよくなるので、アンチエイジング効果もバツッタリ!タバコがいかに体に悪かったのかを実感できるはず。

たとえば1日1箱吸っていた場合…
430円×365日=156,950円!!
浮いたお金の使い道を考えてみましょう。

その3 楽な気持ちで続ける

がまん、がまんと考えるほど、タバコのことで頭はいっぱいに。「いつでも吸える」「今日1日だけは吸わずにいよう」「失敗してもまた始めればいい」と思うほうが続けやすいようです。



禁煙達成後のメリットはたくさん! いつから始めても遅いということはありません。
あなたも禁煙成功者の仲間入りをしてください。

タバコに関して、詳しくは厚生労働省の
サイトもご覧ください

「たばこと健康に関する情報ページ」<http://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/main.html>
「最新たばこ情報」<http://www.health-net.or.jp/tobacco/front.html>

●深呼吸をする

タバコを吸いたいと思うときは、呼吸が浅くなっている傾向があります。ゆっくり深呼吸をしてからだの力を抜いてください。

●水やお茶を飲む

コーヒーやお酒はかえってタバコを吸いたくなる危険性があるので控えましょう。

●ガムを噛む

- 席を立って歩く
- 軽い運動をする

禁断症状のピーク時は
しっかり睡眠をとり、
体調を整えることも
大切です

頑張らない

気負わない

がキーワード

いざ! 禁煙

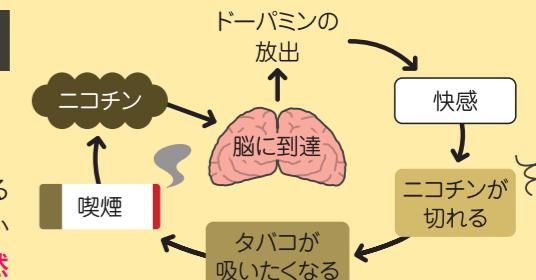


「自分は意志が弱いから」「過去に失敗した経験がある」など、なかなか禁煙に踏み切れないというみなさん、禁煙は無理なく気楽にチャレンジする精神が大切です。成功したときの達成感や、家族の笑顔、そして何よりも健康になったと感じる体調の変化を楽しみに、ポジティブな禁煙生活を始めてみませんか?

予習をして禁煙前の不安を解消

やめられないのは意志が弱いからではありません。
ニコチン依存症だからです!

タバコは依存性薬物です。やめられないのはニコチンが快感を得られるように脳に働きかけ、タバコなしではいられないと思われているから。しかしこれはあくまでも錯覚なので、禁煙を続けて依存から抜け出せば、自然とタバコを欲しないようになります。



禁断症状を知っておこう

禁煙すると脳を刺激していたニコチンが切れて、次のような症状があらわれることがあります。

- ◆タバコのことばかり考えて落ち着かない
- ◆集中力が低下する
- ◆頭痛がする
- ◆体がだるい etc.



これらの禁断症状はだいたい禁煙開始後3日間がピークといわれています。これはからだから順調にニコチンがなくなっていく証拠で、長い人でも7~10日で消えていきますので安心してください。

こんな症状は“ニコチン依存症”的可能性が
～TDSニコチン依存度テスト*より抜粋

- 問1 自分が吸つつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがある
- 問2 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがあった
- 問3 禁煙や本数を減らそうとしたとき、タバコが欲しくてたまらないことがあった
- 問4 禁煙や本数を減らそうとしたとき、イライラしたり、憂うつな気分になった
- 問5 問4の症状を消すために、またタバコを吸い始めることがあった

*WHOが精神医学的な見地からニコチン依存症を診断するために開発したもの。計10の質問で5問以上該当するとニコチン依存症と判定。

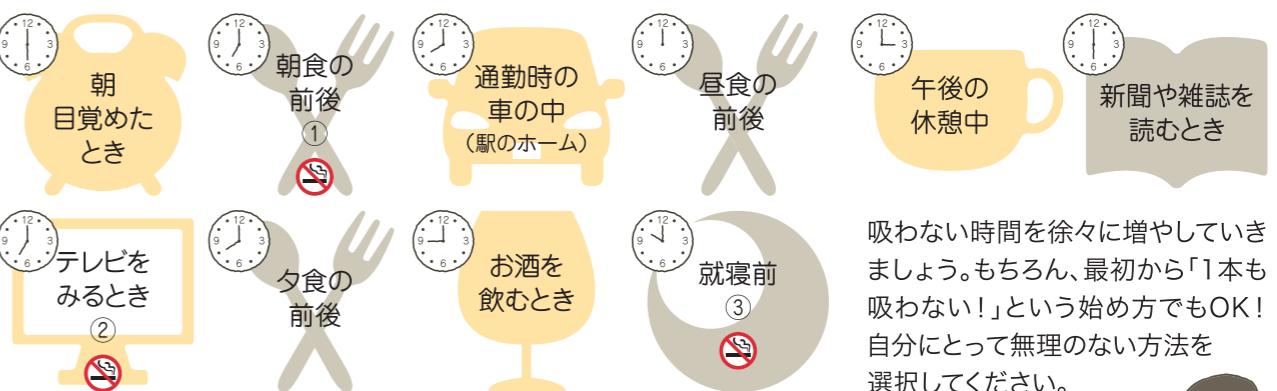
詳しくは厚生労働省ホームページ「e-ヘルスネット 情報提供」をご覧ください。

TDSニコチン依存度テスト e-ヘルスネット

検索

・タイミング禁煙のススメ・

いきなりタバコを断つことにプレッシャーを感じる人は、本数を減らしていくことからスタート。1日のうちで自分がタバコを吸うタイミングを整理して、吸わない時間をつくります。



吸わない時間を徐々に増やしていきましょう。もちろん、最初から「1本も吸わない!」という始め方でもOK!自分にとって無理のない方法を選択してください。

まずは
①～③の時間に
禁煙してみよう
かな



お知らせ ◆ 平成26年4月の医療制度改正より

70~74歳の人で医療費自己負担割合が 変わった人がいます

対象 平成26年4月以降70歳になった人(誕生日が昭和19年4月2日以降の人)

*平成26年4月までに70歳に到達している人(誕生日が昭和19年4月1日以前の人)は1割負担で変更ありません。

◆70~74歳の人の医療費自己負担割合は3つに区分されます

平成26年4月以降
70歳になった人
(誕生日が昭和19年4月2日以降)

誕生日に関わらず、
現役並み所得者
(標準報酬月額28万円以上)

平成26年4月までに
70歳に到達している人
(誕生日が昭和19年4月1日以前)



1割
[75歳以降も1割]

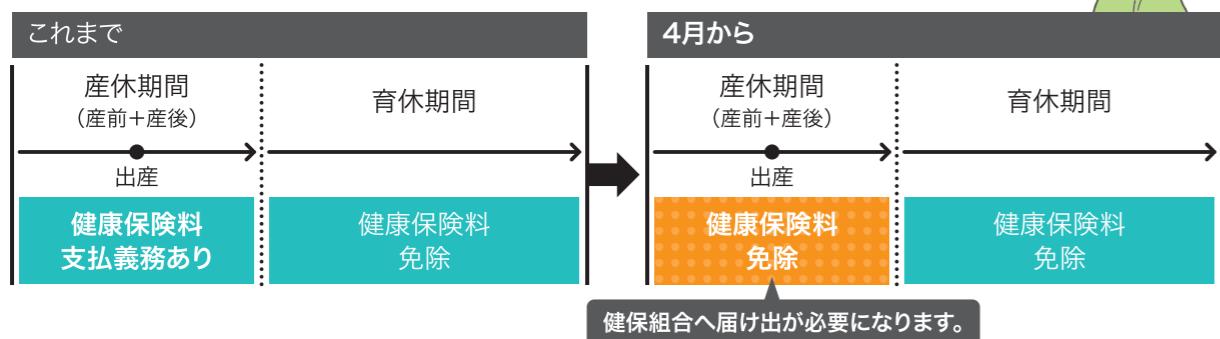
3割
[75歳以降も3割]



70~74歳の人の医療費自己負担割合は本来、平成20年4月から現役並み所得者を除く全員が2割となる予定でしたが、特例で1割負担のままとされました。4月の医療制度改正では「すべての世代が相互に支え合う仕組みの構築」という考えのもと、据え置きされていた医療費自己負担割合が、新たに70歳になる人から段階的に2割になることが決定されました。

産休中の健康保険料を免除

対象 平成26年4月30日以降産休が終了した人



産前・産後休業を取得したときに、健保組合に届け出をすれば毎月納める健康保険料が免除されることになりました。4月以前は育児休業期間についてのみ免除が行われていましたが、出産・子育て世代のサポート体制強化を目的に、新たに産前・産後休業期間中も同様の扱いとなりました。

平成25年度
決算
まとまる

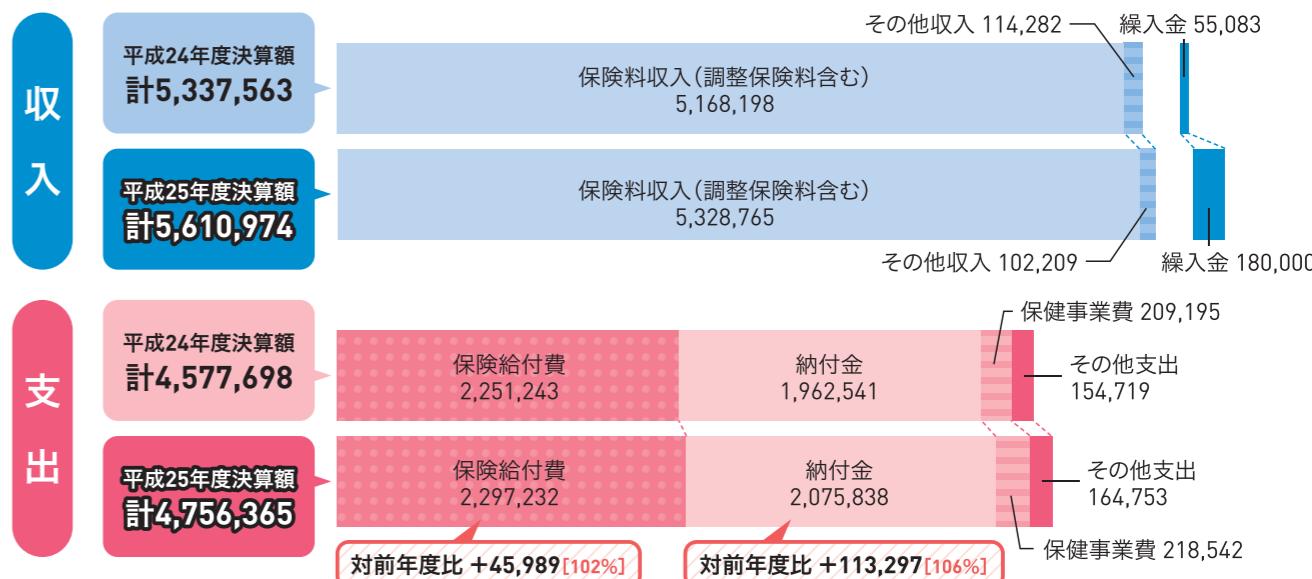
昨年度に続き 黒字を確保

皆様の健康が支出の抑制につながりました

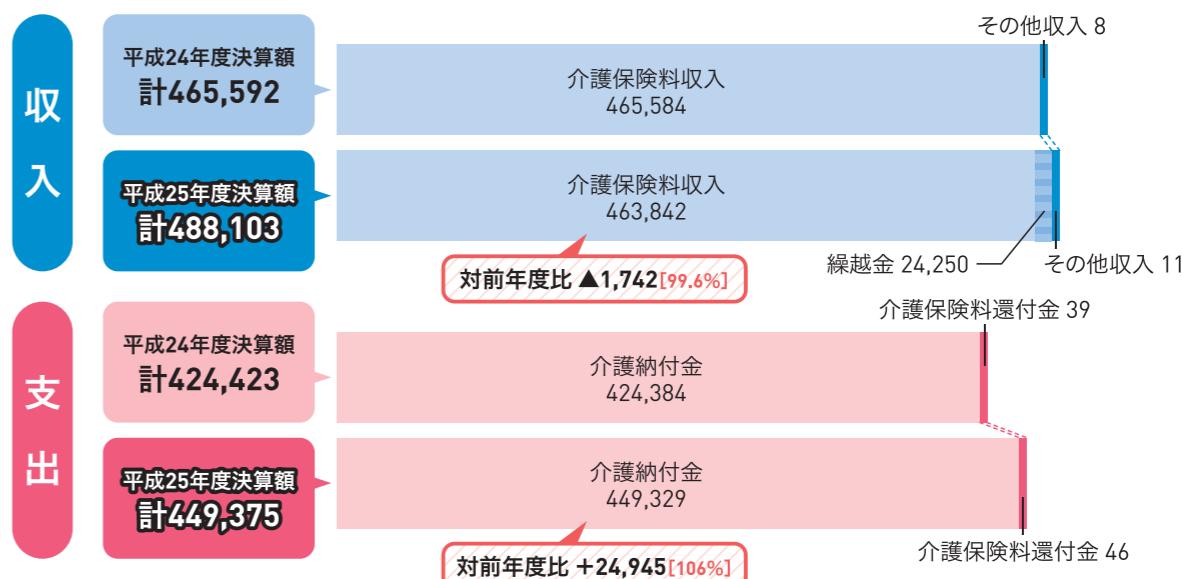
加入者の皆様の
健康意識も
財政をサポート!

平成25年度は収入総額56.1億円に支出総額47.6億円と抑えられ、8.5億円の黒字となりました。黒字決算の要因は、医療費にあたる保険給付費の増加を最小限に抑えられたこと、つまり皆様が健康づくりに積極的に取り組んでいただいた成果であるといえます。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。

平成25年度決算額(単位:千円)



介護保険の決算額(単位:千円)



健保連愛知主催『健康ウォーク』

春

平成26年4月5日（土）開催

『日本の森林浴100選の森』と 『城山公園さくらまつり』を巡る ピーリングウォーク



記念品

平成26年4月5日（土）、健康ウォークを開催しました。

全体で67組合3,938世帯7,956名の参加があり、当健康保険組合からは、49世帯109名の方が参加され、約10kmのコースを歩きました。

当日は、終日晴天にめぐまれ、満開の桜と緑に囲まれ気持ちの良いウォーキング日和となりました。



尾張旭駅で受付♪
さくらまつり開催中の城山公園へ



満開の桜がキレイ！



林の奥からウゲイスの鳴き声が！
多度神社、緑のトンネルを抜けて…



天気もよくて、最高のウォーキング日和になりました～



芝生のエリアでランチ休憩！



セントレアで開催！

予告

開催日 平成26年10月4日（土）

予定コース セントレア（中部国際空港）およびその周辺

見どころ 航空機の離発着を間近に楽しみながら、ウォーキングできます。

募集時期 平成26年8月下旬

募集方法 ① 健保ホームページ『ESPRIT』

② ノーツ連絡書、労報9月号（豊田合成）

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、後日ホームページ等でご案内いたします。

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

平成26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。

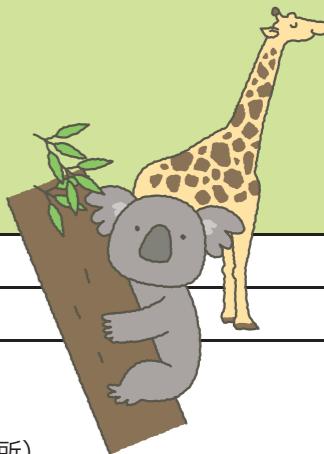
愛知県内受診：受診補助券方式 その他の都道府県受診：後日精算方式

補助対象者	中学生以下（平成11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26年10月1日（水）～平成27年1月31日（土）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26年9月中旬～平成27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』、ノーツ連絡書にてご確認ください。

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

テーマパークを歩こう!!

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13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、職場のみなさんお揃いでぜひご参加ください。



開催日 平成26年11月8日（土）予定

募集時期 平成26年9月上旬

募集方法 ① 健保ホームページ『ESPRIT』

② ノーツ連絡書、労報10月号（豊田合成）

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です。
詳細は、後日ホームページ等でご案内いたします。

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カリーです。今年は、ハクトウワシ舎、ツシマヤマネコ舎が新しく整備され見所のひとつです。園内では、ニホンザルやホンドタヌキなどの赤ちゃんも続々と誕生しています。秋には成長した姿を見せてくれるでしょう。また、新しく仲間になったスマトラトラやコジャコウネコなどにも会えるかも!? 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、たくさんの方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

この時期とくに
気をつけたい！

「熱中症」と「水の事故」

夏はプールやキャンプ、バーベキューなどレジャーが楽しい季節ですが、危険もあることを十分に知っておく必要があります。安全で楽しく、元気に夏を過ごしましょう。

「熱中症」は予防が肝心

熱中症は決して野外だけで起こるものではありません。8月に最も多く発生し、命にかかる事態になるケースがあるので、予防に努めましょう。

熱中症を防ぐポイント

- 水分はこまめに補給(あまり冷たいものは避けて)、適度に塩分も
- 外では帽子を着用するなど直射日光を避け、女性は日傘を習慣にする
- 野外に限らず屋内でも気温・湿度が上がる場所では油断せず、風通しをよくする
- 通気性・吸湿性のよい服装を心がけ、扇子やうちわを携帯する



体調・生活習慣も大切

熱中症は、体調が悪いときも起こりやすいことが知られています。また、栄養バランスや睡眠などの生活習慣も影響します。なお、子どもや高齢者は自分で意識して水分・塩分を摂ることが少なく、高齢者は温度の変化を感じにくく、汗をかきにくいといったことから熱中症のリスクが高くなるので、注意が必要です。

「水の事故」は身边に起こる

毎年、暑い季節になると熱中症と並んで必ずニュースになる「水の事故」。夏のレジャーでプールをはじめ海や川にお出かけの方はとくに注意が必要です。

水の事故を防ぐポイント

- 水に入る前には、必ず念入りな準備運動(ストレッチ)を行う
- 子どもからは絶対に目を離さない
- お酒を飲んで泳がない
- ボートなどでは救命道具(ライフジャケットなど)を正しく着用する
- 溺れている人を助けるときは、周りに救護を求める、ロープ・ベルト・木の棒などの道具を使い、早まって自ら飛び込まない



台風の日などに…

川の近くに住んでいる方などで、氾濫が気になって見に行く方がいらっしゃいますが、絶対にやめてください。また、足を滑らせて用水路などで溺れるケースもあります。台風や豪雨のときは、むやみに外出せず水のある所には近づかないようにしましょう。

暑い日が続く夏真っ盛り！体のラインが気になる薄着の季節…薄着になんて恥ずかしくないですか？自信がないなあ…という方！引き締まった体を目指しませんか？「運動したいけど、どんな運動をしたら良いかわからない…」「夏のうちに腹周りを引き締めたい…」私たちトレーナーが効果のある運動を伝授します！！

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
費 用 無料



豊田合成
健康管理センター
フィットネスルーム
ご紹介

私たちが
サポート
します！

19時開始!!
お気軽に参加OKです!

申し込み不要・途中参加可能 運動教室! 新プログラムスタート!!

教室名	曜日	期間	内容
ピラティス	火曜日	開催中	体を引き締めたい・柔らかくしたい。お腹周りを引き締めたいという人必見。女優やスポーツ選手も行っている最新エクササイズを皆で行います。
レディースエクササイズ	水曜日	開催中	女性限定教室。気兼ねなく、無理なく、楽しく、女性向けトレーニングを行います。
サーキットトレーニング	木曜日	開催中	有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを交互に行う教室。アメリカから輸入された、今流行りのエクササイズです。

場所
豊田合成健康管理センター(井之口)
第一研修室
時間
19:00~19:45

◆2014年度 フィットネスルーム 教室 年間スケジュール(予定)

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
月曜日											
火曜日		ピラティス		ピラティス		ピラティス					
水曜日			レディースエクササイズ		体幹トレーニング						
木曜日	サーキットトレーニング		サーキットトレーニング		サーキットトレーニング	肩こり・腰痛・膝痛 予防体操					
金曜日											

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¹
(TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5116 担当:4G 菊地²

人間ドック、健康診断結果で、有所見だった方必見です！

セントラルスポーツ コーポレイトメンバーズカードのお知らせ

2014年7月1日より、有所見者カードの発行手数料(通常540円)が無料です。ぜひ、この機会にお申込みを!

【有所見の方とは?】定期健康診断、人間ドックの結果が下表の判定値に該当する方

有所見基準項目	項目名	判定値	項目名	判定値
	腹囲	(男性)85cm以上 (女性)90cm以上	空腹時血糖	100mg/dl以上
	BMI	25以上	HbA1c(NGSP)	5.6%以上
	血圧(収縮期)	130mmHg以上	GOT	31 IU/L以上
	血圧(拡張期)	85mmHg以上	GPT	31 IU/L以上
	中性脂肪	150mg/dl以上	r-GTP	51 IU/L以上
	HDLコレステロール	39mg/dl以下	血色素量	(男性)13.0g/dl以下
	LDLコレステロール	120mg/dl以上	(女性)12.0g/dl以下	

【申込方法】下記の書類を送付ください。

- ①有所見者用申込書(健保HPのお知らせ欄に掲載、または当健保までご連絡ください。)
 - ②健康保険証(写)
 - ③写真(縦3cm×横2.5cm 6ヵ月以内のカラー写真、正面、無帽子のもの)
 - ④健診結果(写)
- *有所見の方以外の方もご利用いただけます。詳細は健保HPでご確認ください

問い合わせ先 (TEL) 0587-23-6661 (TG内線) 611-5116 担当:4G 菊地²



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、ゆでたそうめんを使ったヘルシーなチヂミを教えてくれました。

Change Gourmet 千 ェ ン ジ そうめん

ついつ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!!

チーズとも
相性バツグン!



好みの具を混ぜて簡単に作れる

残りそうめんのチヂミ

塩分… 0.4g (1人分)

カロリー… 483 kcal (1人分)

A(生地)

そうめん(ゆでたもの) 200 g
薄口醤油 小さじ1と1/2
水 100cc

- ①ミキサーにAを入れ、しっかりととかき混ぜておく。



2人分

材料

生地(Aをミキサーに入れ、かき混ぜたもの) 40 g
かたくり粉 25 g
水 大さじ1
ニラ、キムチ、白ネギ、糸コンニャク 合計で約80~100 g
※組み合わせの配分はお好み
ゴマ油 適量

調理時間… 20分

つくり方

- ①ニラは3cm幅に糸コンニャクは2cm幅にカットし、白ネギはスライスする。キムチは食べやすい大きさに切る。

- ②ボウルに①、生地、かたくり粉、水を入れ、混ぜ合わせる。



チヂミのタレにもそうめんを使おう

材料

そうめん(ゆでたもの) … 100 g
すし酢 大さじ2
コチュジャン 小さじ2
すりごま 小さじ1
水 90cc

- ①ミキサーにすべての材料を入れ、しっかりととかき混ぜればできあがり。

そうめんは
こんなメニューにも代用OK!

✓ 余った野菜などと合わせて
そうめんサラダで食べてみよう

✓ そうめんチヂミのタレに
スライスしたキュウリを
付けてもおいしい

✓ キノコや卵と一緒に炒めて
「そうめんチャンプルー」に



- ③火にかけたフライパンにゴマ油を引き、
②を入れて両面を香ばしく焼けばできあがり。

