

Wellness

ウェルネス

豊田合成健康保険組合

〒492-8153

愛知県稲沢市井之口町中四反畑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

平成27年度 一斉募集 始まる!

同時受付

・人間ドック

・レディースドック

(一般コース・特化コース)

申込期間:1月13日~2月13日

詳細:Wellness1月号

受診機会も
増え、
便利に!

今年は
一緒にドックに
行こう!



この1月号より“基金情報誌Longlife”と本誌を別冊にて発行いたします。

今まで同様、両誌とも家族皆様のご愛読よろしくお願い致します。

さて、Wellnessでは平成27年度の間人ドックの一斉募集をご案内いたします。

今年度からはレディースドックも同時に募集受付します。

変更点などご確認いただき、この機会にぜひお申込みください。

さらに、当健保ホームページの活用術を裏表紙に連載いたします。

健康情報はじめ各種手続きや申込みなどご参照ください。

一斉募集
開始!

平成27年度

『人間ドック・レディースドック』 — 申込み方法 —

申込
方法
1

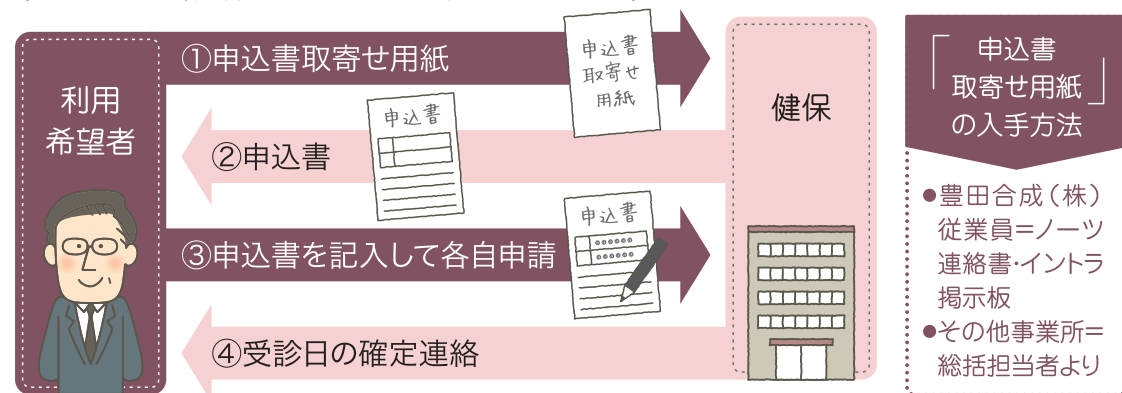
パソコンやスマホで
簡単!!便利!!
健保組合ホームページ「ESPRIT」の「マイページ」から申込みます
裏表紙をご参照ください!



申込
方法
2

「申込書」で
(受診日は、当健保にて決定し、ご案内いたします)

手順



遠隔地勤務の方について

【対象拠点】東京営業所・宇都宮営業所・大阪営業所・広島営業所・神奈川工場・岩手工場・田原工場
→上記遠隔地勤務の方は、
自己負担を除く人間ドック費用を健保組合に請求することができます。
(補助対象となる検査項目については本誌P6にて、その他詳細は健保組合ホームページ掲載の帳票
「人間ドック受診計画申請・補助金申請書(立替分)」をご覧ください)
【契約病院あります】春日クリニック(東京都文京区) TEL:03-3816-5841 ーぜひ、ご利用くださいー

新規の契約機関紹介!

◆稲沢市民病院
稲沢市長束町沼100番地
TEL:0587-32-2111
<http://www.city.inazawa.aichi.jp/hospital/>



◆三九朗病院
豊田市小坂町7丁目80番地
TEL:0565-32-0282
<http://www.sankuro.or.jp/>



← 契約健診施設は、p4-6をご覧ください

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

受診期間

平成27年4月1日(水)
～平成28年3月31日(木)

受診
対象者

ドック受診日時点で
当健保組合加入の方

[注意] 受診日に健保の非加入者は、健保の費用補助は受けられません(受診費用は全額自己負担となります)

平成27年度 募集の変更点

①レディースドックの受診機会を 拡大しました

受診できる施設を増やし、年間通していつでも申込みができるよう、受診機会の変更を行いました。

②レディースドックの個別案内が 廃止されます

これまで対象者の自宅宛に送付されていた募集案内は送付されません。今回の募集で忘れずにお申込みください。

③「人間ドック出張受付窓口」の 開設時期が変更となります

健保スタッフが各工場へ訪問し、代理入力にて予約申込みを行っていた「人間ドック出張受付窓口」は、平成27年8月に実施を予定しております。

募集案内

豊田合成(株)

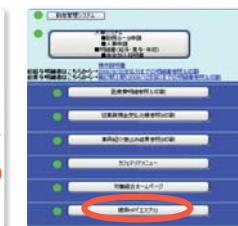
平成27年1月13日(火)のノーツ連絡書・掲示板に案内を記載
健保ホームページは、TGイントラネットやノーツにリンクしておりますのでぜひご利用ください

豊田合成(株)以外

各事業所の総括担当者経由にて案内



■TGイントラネット



■ノーツ(各工場食堂設置PC)



■ノーツ(個人PC)

平成27年度

人間ドック ・ レディースドック 一斉募集のご案内

募集期間

平成27年1月13日(火)
～平成27年2月13日(金)

一斉募集の
メリット

健診機関と受診日を
申込者が選択できます

[注意] 4月以降、随時募集を行います。受診機関が限定されます。愛知地区の人間ドックは、井之口診療所のみとなります。

節目年齢の特典

平成27年度中に、下記の年齢に達する方は自己負担が無料で受診できます。(有料オプションは除く)

節目年齢	
30歳	1985(S60).4.1～1986(S61).3.31生まれの方
40歳	1975(S50).4.1～1976(S51).3.31生まれの方
45歳	1970(S45).4.1～1971(S46).3.31生まれの方
50歳	1965(S40).4.1～1966(S41).3.31生まれの方
55歳	1960(S35).4.1～1961(S36).3.31生まれの方
59歳	1956(S31).4.1～1957(S32).3.31生まれの方

※個別案内は行いませんので、各自募集期間内にお申込みください。

平成26年度 人間ドック未受診の方へ

井之口診療所では、随時申込みを受け付けております。(～平成27年3月31日受診分が対象)まだ申込みをされていない方は、この機会に平成26年度の人間ドックもぜひお申込みください。(申込みは健保組合ホームページから)また、静岡地区・九州地区の健診機関での受診をご希望の方は、直接健保組合へご連絡ください。

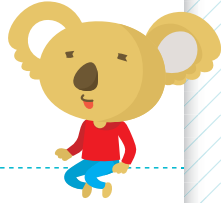
		愛知地区																		静岡地区							
受診場所		井之口診療所	稲沢市民病院	大雄会ルーセントクリニック			名古屋東栄クリニック			エルズメディケア名古屋		守山健康管理センター	トヨタ記念病院	三九朗病院			三河安城クリニック			西尾幡豆医師会	公立森町病院		聖隷健康診断センター				
		稲沢市	稲沢市	名古屋市西区			名古屋市中区			名古屋市中区		名古屋市守山区	豊田市	豊田市			安城市			西尾市	周智郡森町	・浜松市中区　・牧ノ原					
メニュー	N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)	N	N	N			N					N		N	N			N			N	N		N			
	L1 レディースドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)				L1			L1		L1						L1		L1				L1			L1		
	L2 レディースドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)					L2			L2		L2					L2		L2								L2	
申込受付期間	A 通年	A			A	A		A	A	A	A					A	A		A	A		A	A	A	A	A	
	B 一斉募集時のみ		B	B			B					B		B	B			B			B						
	C 対象者へ別途案内																										
健診実施時期		通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	通年	
自己負担(●印の検査)		8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	4,320円	8,640円		8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	10,800円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	
基本検査	身体測定		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	尿検査		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	血圧		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	血液検査		●	●	●	●	● (肝機能の一部 痛風・腎機能 尿酸検査除く)	●	●	●	●	● (肝機能の一部 痛風・腎機能 尿酸検査除く)	●		●	●	●	● (肝機能の一部 痛風・腎機能 尿酸検査除く)	●	●	● (肝機能の一部 痛風・腎機能 尿酸検査除く)	●	●	●	●	●	
	心電図		●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●		●	●	●	×	●	●	×	●	●	●	●	×	
	胸部レントゲン		●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●		●	●	●	×	●	●	×	●	●	●	●	×	
	胃部レントゲン		●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●		●	●	●	×	●	●	×	●	●	●	●	×	
	便検査		●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●		●	●	●	×	●	●	×	●	●	●	●	×	
	腹部エコー		●	●	●	×	×	●	×	×	×	×	●		×	●	×	×	●	×	×	●	●	●	●	×	×
	肺機能		●	●	●	×	×	●	●	×	×	×	●		●	●	×	×	●	×	×	●	×	×	●	×	×
	眼底眼圧検査		●	●	●	● (眼底のみ)	×	●	●	×	● (眼底のみ)	×	●		●	●	● (眼底のみ)	×	●	● (眼底のみ)	×	●	×	×	● (眼底のみ)	×	×
	聴力検査		●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●		●	●	●	×	●	●	×	●	●	●	●	×	
	視力検査		●	●	●	●	×	●	●	×	●	×	●		●	●	●	×	●	●	×	●	●	●	●	×	
婦人科検査	乳がん検査(エコーorマンモ)	×	×	×	●	●	×	●	●	●	●	×		×	×	●	●	×	●	●	×	×	● (マンモのみ)	×	●	●	
	子宮頸がん検査	×	×	×	●	●	×	●	●	●	●	×		×	×	●	●	×	●	●	×	×	●	×	●	●	
	骨密度測定	×	×	×	●	×	×	●	×	●	×	×		● (女性のみ標準設定)	×	●	×	×	●	×	×	×	×	×	×	×	
追加検査	腫瘍マーカー (標準設定以外の医療機関で受診する場合は 各医療機関によって自己負担額が異なります)		● (標準設定)	×	□	● (標準設定)	□	□	● (標準設定)	□	□	□		● (男性のみ標準設定)	□	● (標準設定)	□	● (標準設定)	● (標準設定)	□	×	×	×	×	×	×	
	歯科健診(無料)		● (希望者)	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	免疫検査(無料)		● (希望者)	×	×	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	胃カメラ(経口)		● (医師から指示がある人)	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)	×	● (希望者)	● (希望者)	×	□	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	胃カメラ(経鼻)		×	×	● (希望者)	● (希望者)	×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
	肺がん検査(1,080円)		● (希望者)	×	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)	● (希望者)		● (希望者)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	

□または上記に掲載のないオプション検査をご希望の場合(費用は全額自己負担、現地精算)は、4月以降に、各自で医療機関へお問合せください。

4月からの随時募集では、愛知地区の人間ドックは、「井之口診療所」のみの受付となります。

※愛知地区以外は、
全施設申込可です

『データヘルス計画』にむけて



◆データヘルス計画とは

高齢化など社会環境の大きな変化を背景に、平成25年6月、安倍内閣の「日本再興戦略」の重要施策の一つとして「国民の健康寿命^(※)の延伸」のテーマが取り上げられました。この実現のために、厚生労働省から全国健康保険組合に「データヘルス計画」の活動が義務付けられ、平成27年度から実施していくものです。

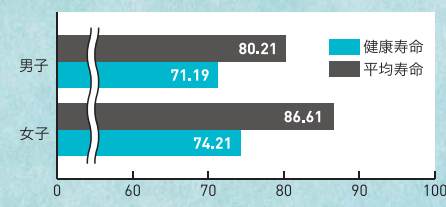
活動のフレームワークは、健保の所有するレセプト（診療報酬明細書）や健診結果などを基データとして解析し、健康特性に見合う保健事業を策定し、加入者の健康増進に役立てるものです。保健事業の取組にあたっては、健康保険組合と事業所の協業で推進するようガイドラインで示されています。

※【参考】健康寿命の延伸について

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されことなく生活できる期間と定義されています。

平成25年度の平均寿命と健康寿命を示したものが図1です。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」であり、男性9.02年、女性12.40年であることがわかります。

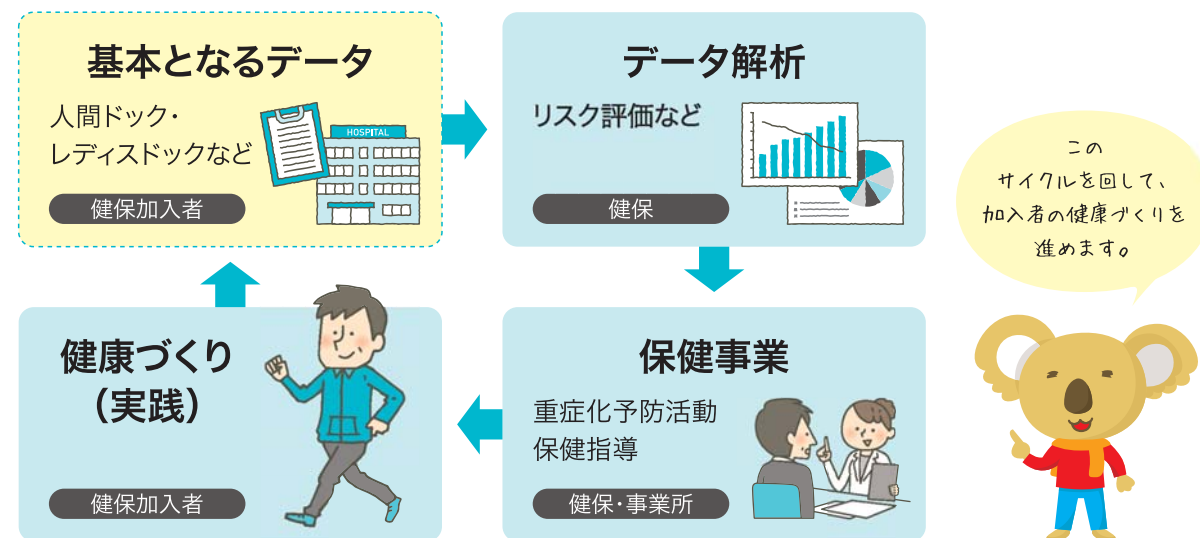
図1 平成25年度の平均寿命と健康寿命



今後、平均寿命の延伸に伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大することになります。疾病予防と健康増進、介護予防などによって平均寿命と健康寿命の差を短縮できれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、個人の医療費負担も低減できることになります。

当健保では、皆様の明るく健康的な生活に貢献する事業と位置づけ「データヘルス計画」の活動を進めていきます。

◆当健保の「データヘルス計画」の取組案



本号にてご案内する人間ドック・レディスドックは、データヘルス計画取組の基本データとなります。健康管理のため計画的に受診し、ご自身の健康チェックと増進に役立ててください。

当健保の具体的な取組内容や進め方につきましては、次号の機関誌にてご紹介いたします。

健診機関一覧

		三重地区			九州地区			その他				
受診場所		KKC健康スクエア ウエルネス三重 健診クリニック			九州健康 総合センター	武雄杵島 地区医師会	新武雄 病院	巡回健診 (レディス)		巡回健診 (事業所)	遠隔地事業所 勤務者用	特定健診
		三重県津市			福岡県北九州市 八幡東区	佐賀県 武雄市	佐賀県 武雄市	愛知・岐阜・三重・静岡の各会場 (サンコート井口他 各公施設等)		巡回バス	遠隔地の 医療機関	かかりつけ 医療機関
メニュー	N 人間ドック …30歳以上の加入者(男女)	N			N	N	N			N TGM ティージーオブシード 日乃出ゴム・海洋ゴム 豊信合成 勤務者と家族 (T6出向者も含む)	N	各自で予約。 受診の際は、 費用を立替 払い。後日健 保に費用の 請求を行う。 詳細ならび に申請書は、 健保HPより ダウンロード 可。
	L1 レディスドック(一般) …30歳以上の加入者(女性)		L1					L1				
	L2 レディスドック(特化) …20歳以上の加入者(女性)			L2					L2			
申込受付期間	A 通年	A	A	A	A	A	A	A	A		A	
	B 一斉募集時のみ											
	C 対象者へ別途案内									C		
健診実施時期		通年	通年	通年	通年	通年	通年	4～10月		別途案内	通年	通年
自己負担(●印の検査)		8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	8,640円	8,640円	4,320円	8,640円	8,640円	なし
基本検査	身体測定	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	尿検査	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	血圧	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	血液検査	●	●	● (肝機能の一部 血糖・腎機能 脂質検査除く)	●	●	●	●	● (肝機能の一部 血糖・腎機能 脂質検査除く)	●	●	●
	心電図	●	●	×	●	●	●	●	×	●	●	×
	胸部レントゲン	●	●	×	●	●	●	●	×	●	●	×
	胃部レントゲン	●	●	×	●	●	●	●	×	●	●	×
	便検査	●	●	×	●	●	●	●	×	●	●	×
	腹部エコー	●	×	×	●	●	●	×	×	▲ (事業所により異なる)	●	×
	肺機能	●	×	×	●	●	●	●	×	●	●	×
	眼底眼圧検査	●	● (眼底のみ)	×	● (眼底のみ)	● (眼底のみ)	● (眼底のみ)	● (眼底のみ)	×	● (眼底のみ)	●	×
	聴力検査	●	●	×	●	●	●	●	×	●	●	×
	視力検査	●	●	×	●	●	●	●	×	●	●	×
婦人科検査	乳がん検査(エコーorマンモ)	×	●	● (女性のみ標準設定)	● (女性のみ標準設定)	●マンモのみ (女性のみ標準設定)	● (女性のみ標準設定)	●	●	▲ (事業所により異なる)	● (女性の希望者)	×
	子宮頸がん検査	×	●	● (女性のみ標準設定)	● (女性のみ標準設定)	● (女性のみ標準設定)	● (女性のみ標準設定)	●	●	×	● (女性の希望者)	×
	骨密度測定	×	●	×	×	×	×	●	×	×	● (女性の希望者)	×
追加検査	腫瘍マーカー (標準設定以外の医療機関で受診する場合は 各医療機関によって自己負担額が異なります)	□	● (標準設定)	□	×	×	×	● (標準設定)	×	×	● (女性の希望者)	×
	歯科健診(無料)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	免疫検査(無料)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
	胃カメラ(経口)	×	×	×	×	×	● (希望者)	×	×	×	×	×
	胃カメラ(経鼻)	● (希望者)	● (希望者)	×	×	×	● (希望者)	×	×	×	×	×
	肺がん検査(1,080円)	● (希望者)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

□または上記に掲載のないオプション検査をご希望の場合(費用は全額自己負担、現地精算)は、4月以降に、各自で医療機関へお問合せください。

第13回 テーマパークを歩こう!! ～in東山動植物園～ 開催しました

去る11月8日(土)に名古屋市東山動植物園にて『第13回テーマパークを歩こう!!～IN東山動植物園～』を実施しました。(愛三工業/ATグループ/トヨタ車体/トヨタ紡織/ユニグループ 健康保険組合との共同開催)

当日は、天候に恵まれ朝から行楽日和となりました。正門近くの受付では『カバとゴリラの着ぐるみ』によるお出迎えがあり、参加されたお子様はニコニコ笑顔満開でウォークラリースタート!

ウォークラリーカードを提出された方へ飲み物とリップをプレゼント、申込代表者には虫歯予防の啓蒙活動の一環として「リカルデント」をプレゼントしました。東山動植物園からお子様へ「のりもの招待券」のプレゼントもあり大変好評でした。

当日は第64回東山動植物園の秋まつりも開催されており、また、コアラ来園30周年記念で園内でもさまざまなイベントが開催されており、にぎやかな一日となりました。

当健康保険組合からも、1,786名の参加があり、大盛況のうちに終えることができました。平成14年の開始から早13年、毎年恒例…といわれるまでの事業に成長しました。スタッフ一同、心より御礼申し上げます。今後も積極的にいろいろな事業へ参加いただきますようお願いいたします。



続々来園!



6 健保で共同開催★



受付をしたらスタート!



ガール風景



キリン

ホッキョク
グマ



どちらも
親子仲よし♪



来てくれて
ありがとう!

ウォークラリーの答え

1 クロコッドが羽の手入れのために何を広げますか? ① 水浴び ② 日光浴 ③ 森林浴	2 ニシローランドゴリラのレッドリストカテゴリー(国際自然保護連合)は? ① LC ② CR ③ EX	3 オオホウカンチョウのオスのくちばしのうえにあるコブの色は? ① 赤色 ② 黄色 ③ 黒色	4 カナダヤマアラシの体にある針の数は? ① 3百本 ② 3千本 ③ 3万本以上	5 カピバラが水辺の草を食べて出かける時間帯は? ① 朝 ② 昼 ③ 夜	6 コビトカバの体重は? ① 250kg ② 700kg ③ 1500kg	7 ラーテルの大好きな食べ物は何? ① ミカン ② ハチミツ ③ ビーナッツ	8 アジアゾウが走る時速は? ① 20～28km ② 40～48km ③ 60～68km	9 ライオンの生活する群れはなんと呼ばれている? ① ナマリ ② タテガミ ③ プライド	10 カリフォルニアアシカの仔が泳ぐ練習を始める時速は? ① 生まれすぐ ② 生後2週間 ③ 生後6週間	11 コアラの妊娠期間は? ① 約30日 ② 約90日 ③ 約150日	12 ツシマヤマネコが国の天然記念物に指定されたのはいつ? ① 1971年 ② 1985年 ③ 1992年
---	---	--	--	--------------------------------------	---------------------------------------	--	--	--	--	-------------------------------------	---



コアラ来園30周年♪

医療費が
たくさん
かかったら…

医療費控除

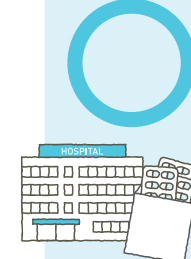
領収書は
キチンと保管
しよう!

医療費控除額はこうして決まる

$$\begin{matrix} \text{1年間に} \\ \text{支払った} \\ \text{医療費} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{健康保険・} \\ \text{生命保険の} \\ \text{給付金} \end{matrix} - \begin{matrix} \text{10万円または} \\ \text{所得総額の5\%} \\ \text{(いずれか少ないほう)} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{医療費} \\ \text{控除額} \\ \text{(最高限度額} \\ \text{200万円)} \end{matrix}$$

この金額がすべて戻ってくるわけではなく、この金額をもとに、戻ってくる税金の額が決定されます。

控除の対象となる医療費



- ・病院で支払った治療費
- ・治療のための医薬品購入費(市販薬を含む)
- ・病院へ入院するための費用、通院費用*
- ・治療のための柔道整復、鍼灸などの施術費
- ・治療のための義歯、松葉杖、補聴器の購入費
- ・妊娠から産後までの診療および出産の費用
- ・医師が行う不妊治療の費用
- ・子どもの不正咬合の歯科矯正費
- ・在宅療養における看護師などの費用 …など

※領収書がない場合、日付や経路、運賃をメモしておきましょう。(マイカーのガソリン代や駐車料金は対象外)

医療費控除の対象とならない医療費

- ・健康診断、人間ドックの費用
- ・治療が目的でない、予防のための医薬品購入費
- ・近視や遠視のメガネ、コンタクトレンズ代
- ・美容整形の手術代 …など

確定申告の手続き

時期 今年(2014年)は2月16日から3月16日の1ヵ月間です。ただし、還付申告については1月から受け付けてもらえます。

必要なもの 医療費の領収書(原紙)が必要です。また、給与の源泉徴収票、印鑑も必要です。

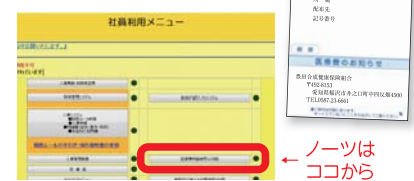
国税庁のホームページで申告書の作成ができます!

<http://www.nta.go.jp>

(詳細については、最寄りの税務署へお問い合わせください。)

いくら使ったかな? 医療費をチェックしよう

あなたが病気やケガにいくら使ったかが一目でわかる「医療費のお知らせ」。ノーツシステムやハガキ、ホームページ「ESPRIT」のマイページから確認してください。



マイページからの確認は裏表紙をご参照ください。

けんぽからのお知らせ

●平成26年10月1日付けで就退任がありました。

	就任	退任
組合会議員	柄野 哲也 [TGメンテナンス株]	佐藤 英幸 [TGメンテナンス株]

●平成26年12月1日付けで就退任がありました。

	就任	退任
理事	岡 亨 [豊田合成株]	三宅 洋右 [豊田合成株]
監事	松下 信竹 [豊田合成株]	古橋 佳二郎 [豊田合成株]
組合会議員	後藤 靖 [豊田合成株]	鈴木 佐代 [豊田合成株]
	松田 修司 [豊田合成株]	宮地 健二 [豊田合成株]
	伊藤 知隆 [豊田合成株]	小川 史浩 [豊田合成株]
	谷 克人 [豊田合成株]	岡 亨 [豊田合成株]

医療費通知を装った不審メールにご注意ください!!

健康保険組合からの医療費通知を装い、ウィルスファイルが添付された偽メールが送付されるといった事例が新聞報道されています。(11/11現在、当健保加入者からの被害報告はありません)豊田合成健康保険組合では、**メールによる医療費通知のご案内は一切行っておりません**ので、万が一、当該メールが送られてきた場合には、未読のまま削除するなど適切に処置した上で健保までご一報ください。【連絡先:健保組合2G 内線 611-5112】



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、おで
んを使ったヘルシーなグラタンを
教えてくれました。

Change Gourmet

チェンジぐるめ

おでん

グラタン

つ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!!

まずは 「おでん」をつくらう!



材料 1000g

【おでんの具材】

大根、ちくわ、ごぼう天、
厚揚げなど…500～600g
手羽先(骨付きのもの)…3本

【だし汁】

水……………4カップ
昆布……………15センチ
薄口しょうゆ……………25cc
酒……………15cc
本みりん……………20cc
塩……………小さじ1

- ①ちくわ、ごぼう天、厚揚げは湯通しして油抜きをしておく。大根は食べやすい大きさにカットしておく。
- ②火にかけた鍋にだし汁の材料をすべて入れ、沸騰したら、手羽先を加えて一煮立ちさせ、①を入れてさらに煮込む。
- ③アクをすくいながら、大根が柔らかくなればできあがり。

おでんは
こんなメニューにも代用OK!

✓細かくカットして、炊き込みごはんの
具材として使用OK

✓ちくわやごぼう天などの練り物を
野菜と組み合わせてかき揚げに

✓おでんの余った具とダシに
小麦粉などを混ぜて揚げばデミに

材料

2人分

おでんの具……………300g
長ネギ……………1本
小麦粉……………大さじ1と1/2
おでんの残り汁……………200cc
豆乳……………100cc
味噌……………大さじ1
ナツメグ……………小さじ1/2
きぬごし豆腐……………1/4丁
長芋……………100g
とろけるチーズ……………50g

作り方 調理時間…40分

- ①おでんは具と煮汁に分けておく。分けた煮汁はボウルに入れておく。
- ②おでんの具を2～3cmにカット。長ネギはスライスする。
- ③豆腐は角切りにする。長芋は50gを角切りに、残りをすりおろしておく。
- ④フライパンを加熱し、②を入れて小麦粉をまぶして具材に絡めたら、おでんの残り汁、豆乳、味噌、ナツメグを入れて弱火にし、とろみが出るまで加熱する。
【写真a④】



豆腐や長芋を加えてヘルシーなグラタンが完成

残りおでんの和風グラタン



塩分…1.6g(1人分)

カロリー…260kcal(1人分)

- ⑤耐熱皿に、③の豆腐と角切りにした長芋を並べたあと、④を流し込む。その上に③のすりおろした長芋ととろけるチーズをまぶして200℃のオーブンで15分焼く。好みで刻みネギ(分量外)をちらせばできあがり。【写真c】



❄ 冬の健康管理 ❄

“冷え”&“乾燥”対策をしよう!

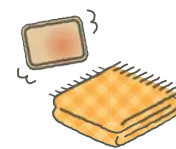
冷えのタイプに合わせたケアを

手足の先など、からだの末端が冷える

末端に冷えを感じる人は、カイロや腹巻で体幹部(おへその下)を温めましょう。また、締め付けないレッグウォーマーなどでふくらはぎを冷やさないようにすると冷えを軽減できます。

足腰など、下半身が冷える

下半身全体をタイツや靴下で温めてください。とくに太ももからお尻のあたりにカイロやひざ掛けを使うと効果的です。



男性にも多い?! 隠れ冷え性

手足や顔がほてったり、汗っかきで暑がりな人は、冷え性とは無縁と思われるがちですが、実は「隠れ冷え性」の可能性があります。



隠れ 冷え性 チェック

- ✓顔や手足がほてる
- ✓汗をよくかく
- ✓顔色が悪い
- ✓肩こりがある
- ✓むくみやすい
- ✓平熱が36度以下
- ✓下痢をしやすい

複数あてはまると、隠れ冷え性の可能性があります。隠れ冷え性の場合、体幹部が冷えているので、内蔵の機能低下を起こしやすくなります。温かい飲み物を飲んだり、腰にカイロを貼って体幹部を冷やさないようにしてください。

上手な乾燥ケア

肌の乾燥には保湿クリーム

冬になると、空気の乾燥や寒さによる新陳代謝の低下によって、皮膚の水分や皮脂が少なくなってきます。すると、外界からの刺激を防御する働きが落ちるので、かゆみや肌荒れが発生する原因にもなります。

カサカサやかゆみ対策としては「入浴時に必要以上に強く洗わない」「入浴の後には必ず保湿クリームを使う」ことがポイントです。保湿クリームについては、乾燥を感じたらこまめにぬりなおしましょう。



のどの乾燥にはマスク

のどが乾燥すると、外気中の異物を排除する機能が低下し、かぜに対する抵抗力が下がります。そこで役立つのがマスク。マスクはウイルスや細菌の侵入を防ぐだけでなく、のどの保湿にも優れた効果があります。暖房のきいた室内はもちろん、就寝中にも着用してください。朝起きたらのが痛いといった状態を改善する効果が期待できます。



冬から増えるPM2.5に要注意!

健康への影響が懸念されるPM2.5(微小粒子状の大気汚染物質)は冬から春にかけて濃度が上昇する傾向が見られます。外出時はメガネやマスクを着用したり、室内はこまめに拭き掃除をするなど、今から対策を始めましょう。



＼ まだ登録していない方は、今すぐ登録！ ／

『ESPRIT』

—健保のホームページを使おう—

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

豊田合成健康保険組合

検索

vol.1

マイページへの
ログイン方法
&医療費チェック



ESPRITの使い方

ESPRIT（エスプリ）の特長

あなたの健康を守るための、さまざまなサポート機能 ESPRIT（エスプリ）には、あなたの健康づくりを応援するいろいろな機能があります。利用手続きが済んだら、あなた専用の「マイページ」が使えるようになります。ここには保健事業の案内やあなたの健康情報など、「健康」に関する情報が集まっています。今の健康状態を確認したり、保健事業に参加したり、あなたの専用の「マイページ」を活用して、健康づくりにご利用ください。

●主な機能

- ・あなたへのメッセージ
 - ・各種イベントへの参加
 - ・人間ドック・レディスドックの申し込み
 - ・医療費通知の閲覧
- ※マイページは健康保険組合によって異なります。
※時期によって募集状況が異なります。

ココから
手順にしたがって、
登録しましょう！

← こちらにも目を通してください。

初めて
マイページを
利用する方は
ココから

ESPRITの
使い方

医療費のお知らせ

当組合では、自分がいくら医療費を支払ったか、実際の医療費はいくらだったのかを確認できるよう「医療費のお知らせ」を作成しています。

解説

よくある質問

POINT

- ✓ 「医療費のお知らせ」や、領収書・明細書で、実際にかった医療費をご確認ください。

病気やけがの治療を受けたときにかかる医療費は、診療報酬という国の基準に基づいて、全国どの病院でも一律に決まります。ところが、みなさんが病院の窓口で支払う金額は、診療報酬とは異なります。診療報酬はあくまで医療機関が請求する金額であり、実際に支払った金額は、診療報酬と異なる場合があります。

そこで、健康保険組合では、みなさんが支払った医療費を正確に把握できるように「医療費のお知らせ」を作成し、みなさんにお知らせしています。

当組合では、これまでの医療費の一覧や、外出先での医療費など、医療費のお知らせを作成し、みなさんにお知らせしています。ご確認にはマイページ登録が必要になります。

医療費通知を確認する（マイページにログイン）

※マイページ登録がまだの方はこちら

はじめてのエスプリ（ご利用手続き）

あなたが使った
医療費は
ココからチェック！

登録した
登録名・パスワードは
忘れないように
管理してください。



本誌
p8関連