

# 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

# 腰痛



日本人の10%が  
腰痛に悩んで  
いるんだって！

日々の生活の中で  
予防活動が必要だね。



←本誌P2~3を  
ご覧ください

### ● もくじ

表紙～P.3 ..... 腰痛とその対策

P.4 ..... けんぽの基礎知識－柔整－

P.5 ..... 扶養家族の資格確認調査結果

P.6 ..... データヘルス計画の取り組み

P.7 .....マイナンバーの通知スタート

P.8～P.10 ..... インフルエンザ予防接種のご案内・健康

ウォーキング開催結果・フィットネスルームご案内

P.12(裏表紙) ..... 健保ホームページ「ESPRIT」活用術

# 腰痛予防かんたんストレッチ

腰への負担を減らすためには腹筋やお尻の筋肉、股関節を鍛えることも有効です。職場や家で簡単にできるストレッチで腰痛を予防・改善しましょう。

## 職場で

### お尻から腰のストレッチ

- いすに座り、左足の外側のくるぶしを右ひざに乗せ、左ひざを手で少し下に押し込む。
- できるだけ腰を丸めずに体を前傾させ、胸を下に向けていく。30秒キープしたら、反対側も同様に行う。



## POINT

ストレッチをするときは息を止めず、自然に呼吸をしながら行いましょう。  
伸ばし方および伸ばす時間は、心地よいと感じる程度にとどめ、痛みを感じる場合は中断してください。  
すでに医療機関で治療を受けている場合は、医師と相談のうえ行いましょう。



### もも裏からお尻のストレッチ

- いすに座り、左足を伸ばす。
- 腰が丸まらないようにしたまま上半身を前傾させる。このとき、伸ばしている左ひざを両手で上から軽く押し込むようにする。30秒キープしたら、反対側も同様に行う。



### わき腹のストレッチ

- いすに座り、足を肩幅より広めに開く。
- 体を右にひねって、いすの背もたれを両手でつかみ、わき腹を伸ばす。30秒キープしたら、反対側も同様に行う。



### 腰をそらすストレッチ

- 腰を後ろにそらしたときに痛みが和らぐタイプの腰痛に効果的
- 壁に向かい、両足を肩幅に開いて立つ。上半身を壁にあずけて両手を腰に当てる。
  - さらに下腹を壁に密着させ、上半身をゆっくり後ろにそらす。2~3秒保ち上半身を元に戻す。



## 家でお風呂上りや就寝前に



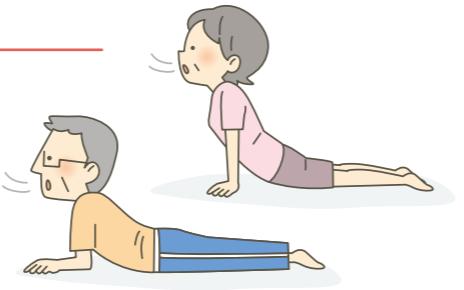
### 股関節のストレッチ

- 仰向けになって左足のひざを伸ばし、右足のひざを曲げて胸につけるように、脚を前後に開く。
- 曲げた右足を手で抱え、胸に引きつけるように股関節を開く。20秒キープしたら、脚を入れ替えて同様に行う。



### 腰・わき腹のストレッチ

- 右横向きに寝る。
- 上半身を起こし、右手を床につき、左足をひざの上で交差して前に伸ばす。左手は後ろにまわす。
- 顔は正面を向いて4回呼吸する。向きをかえて同様に行う。



### うつぶせで行うストレッチ

- うつぶせに寝る。
- 手のひらからひじまでを床につけて、ゆっくり体をそらせ10秒保つ。
- そらせる範囲が広い場合は、そのまま腕を立ててさらに体をそらせ3秒保つ。

## 参考データ



## 当健保の医療費(分類:筋骨格系)

19疾病分類上、腰痛は筋骨格系に含まれ、その推移を表したもののが左のグラフです。筋骨格系医療費は、歯科・呼吸器系・循環器系・新生物について、金額ベースで毎年上位に位置し、ここ5年間1億円以上で推移しています。この費用の他に、柔道整復師(接骨院)での通院治療費が毎年2,000万円ほど発生しております。

# 腰痛

悩む前に  
予防しよう！

厚生労働省の平成25年国民生活基礎調査において、家族の健康状況のアンケート項目のなかで「自覚症状のある病気」やけがの回答として、男女共に腰痛・肩こりが1位・2位を占めました。腰痛に悩む日本人は、ここ数年1000万人を超えており、10人に1人が「腰痛持ち」と言われております。腰痛を引き起こす要因として、姿勢や動作、激しいスポーツや重労働、加齢、運動不足、肥満などがあります。神経を圧迫する病気、精神的なストレスなどで腰痛に至ることもあります。本号では、生活習慣のなかで腰痛予防や腰痛緩和に役立ててください。

## 腰痛予防の生活習慣

### 正しい姿勢の保持



#### 普段から

猫背は腰痛の引き金になります。いすに座るときなどは、背骨のS字カーブを崩さないように心がけましょう。

### 適度な運動



#### 車を運転するとき

運転中はあごが前に出て背中が丸まった姿勢になりやすいもの。シートの奥まで深く腰かけ、あごを引き、背筋を伸ばすよう意識します。



#### 重い荷物を持ち上げるとき

ひざを伸ばしたまま腰を曲げるのは厳禁。ひざをしっかり曲げて腰を落とし、ひざを伸ばしながら持ち上げましょう。

### 食生活

#### 肥満は腰への負担を大きぐする

食べ過ぎや、糖分・脂肪分の摂り過ぎ、不規則な食事は肥満を招きます。間食は控え、1日3食規則正しく食べましょう。また、カロリーオーバーしないようメニューにも気を配ることが必要です。

#### 腰を丈夫にする栄養素

全ての栄養素をバランスよく摂ることが大切ですが、とくに腰痛予防に必要な栄養素は以下の3つ。意識して摂るようにしましょう。



#### 冷え対策

寒い季節になると腰の痛い日が多いという人は、「冷え」が原因になっている可能性があります。腹巻やカイロを使用して、腰回りを保温するようにしましょう。

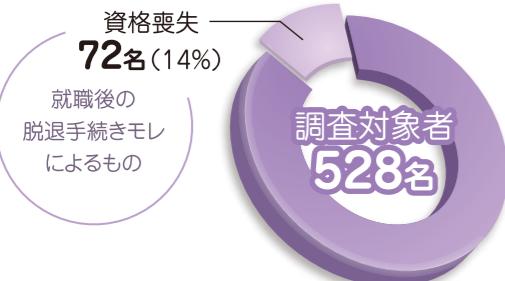
### その他

- 悩み事は1人で抱え込まずに、信頼できる家族や友人に話す。
- 夢中になれる趣味を見つける
- たまには休みをとってゆっくりしてみる
- 睡眠時の姿勢が腰痛の引き金になることもあります。一般的には軽く脚を曲げ、横向きで寝るのがよいとされます。
- 無理なハイヒールや足に合わない靴は腰痛の原因になることがあります。
- 毎日40°Cくらいのお湯でゆったりと入浴する習慣を。血行がよくなり、筋肉の緊張が和らぎます。

# 扶養家族の資格確認を実施しました

～証明書類の提出等にご協力いただきありがとうございました～

## 18歳以上の子どもの資格確認結果 (H27.5月実施)



## 配偶者・父母兄弟等の資格確認 (H27.8月実施)

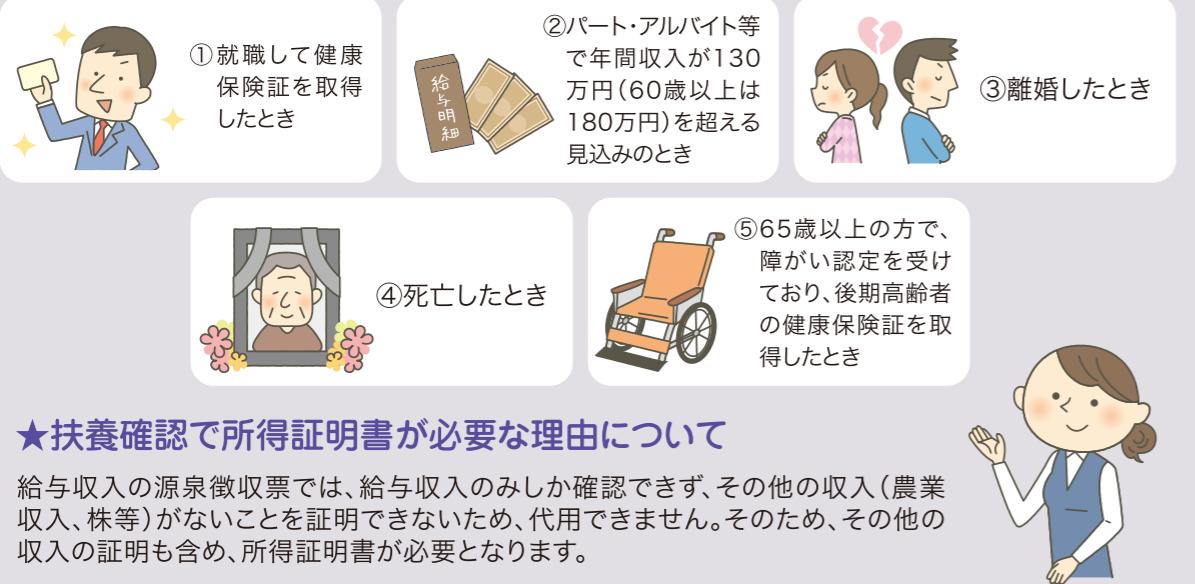
資格確認対象者:3,636名  
(現在集約中)

対象者の年間収入がキーポイントとなります

(下図②参照)

## 健保組合からのお願い

こんなときは扶養削除の手続きが必要です。事実が発生した日から原則5日以内に「健康保険証に関する届」で扶養家族の削除手続き(健康保険証の返却)をしてください。



### ★扶養確認で所得証明書が必要な理由について

給与収入の源泉徴収票では、給与収入のみしか確認できず、その他の収入(農業収入、株等)がないことを証明できないため、代用できません。そのため、その他の収入の証明も含め、所得証明書が必要となります。

対象:主に65歳以上

## シニア世代の健康サポート事業を行っています 無料

①当健保組合が実施する各種健診や、ウォーキングイベント、ジェネリック医薬品の情報など、健康づくりに役立つ情報をお届けします。

②健康相談員(保健師・看護師・管理栄養士)がご自宅を訪問し、健康に関するご相談を受け付けます。(希望者のみ)

将来介護を受けないで  
するために、今できることは?

薬が多すぎて大変。  
管理のコツは?

腰痛に効く運動は  
ありますか?

健康サポート事業は(株)全国訪問健康指導協会に委託しております。専門の相談員が親身になってじっくりお話をいたします。「健康寿命の延伸」のためぜひご利用ください。

※対象者には、当健保組合からご案内をいたします。

## けんぽの基礎知識

接骨院・整骨院で健康保険が使える施術は限られます



### 1 施術前に負傷原因や症状を正しく伝えましょう

外傷性のケガ以外の場合や、労災適用の場合は健康保険は使えません。

#### 柔道整復師 (接骨院・整骨院)にかかる時の注意事項

##### 健康保険が使えるとき

急性または亜急性の外傷性のケガ  
(骨折・脱臼・捻挫・打撲・挫傷)  
※骨折脱臼の場合には、応急手当の場合を除き医師の同意書が必要です。

##### 健康保険が使えないとき

日常的な肩こり、腰痛、スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛、リウマチ・関節炎などの病的な神経性の筋肉の痛みなど

### 2 「療養費支給申請書」の内容をよく確認してから署名しましょう

「療養費支給申請書」は、柔道整復師が患者に代わって作成し、当健保組合に療養費を請求するための書類です。ここで間違があると、誤ったまま請求されてしましますので、署名をするときは内容をよく確認してください。白紙の申請書に署名・捺印することは避けましょう。

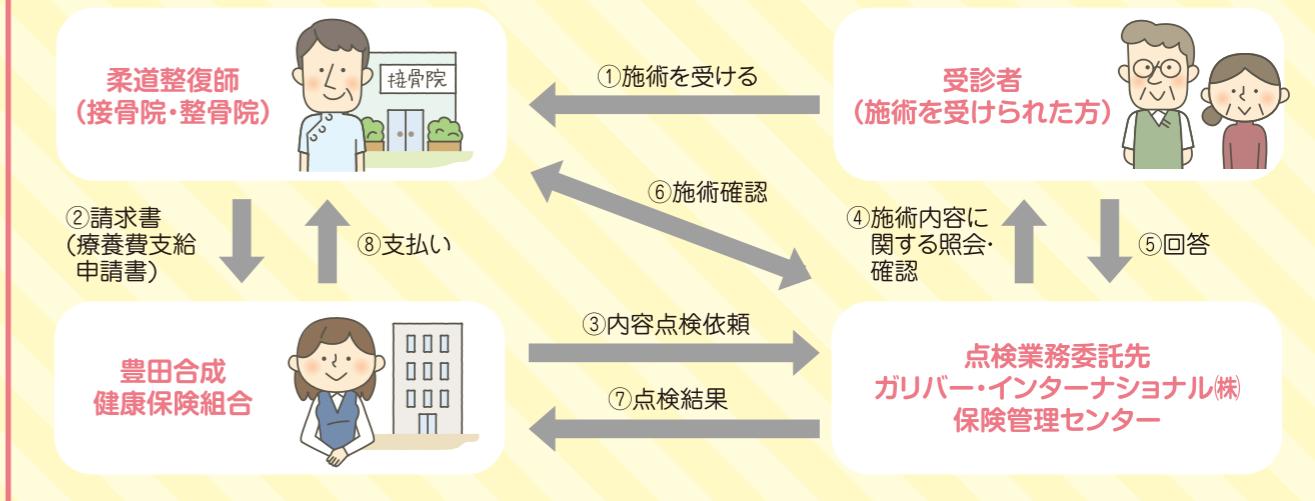
## 『柔道整復師(接骨院・整骨院)での受診に伴う照会確認について』

当健保組合では、「医療費の適正化」の一環として、柔道整復師(接骨院・整骨院)で受診された方へ、その請求内容が適正であるか施術内容・施術の経過・負傷原因等を点検機関に業務委託し、文書により照会させていただいております。(下図)

照会文書が届きましたら、提出期限までにご回答いただきますようご理解とご協力を願っています。なお、内容確認のために領収証等の保管をお願いいたします。

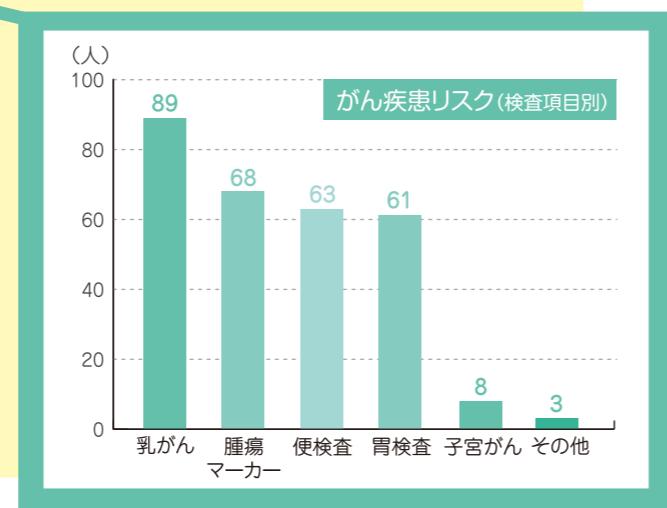
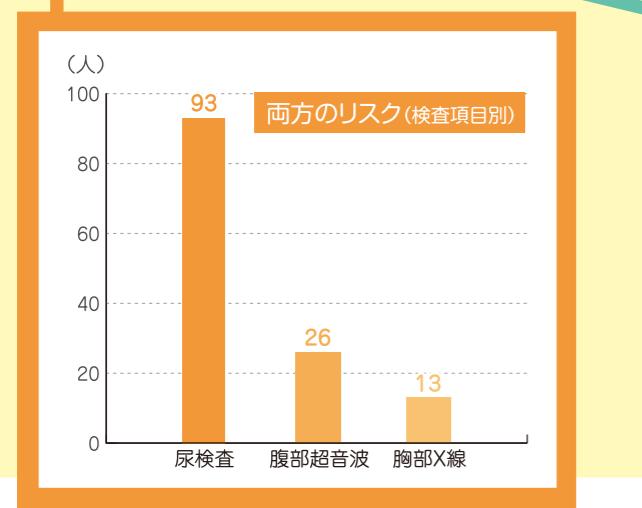
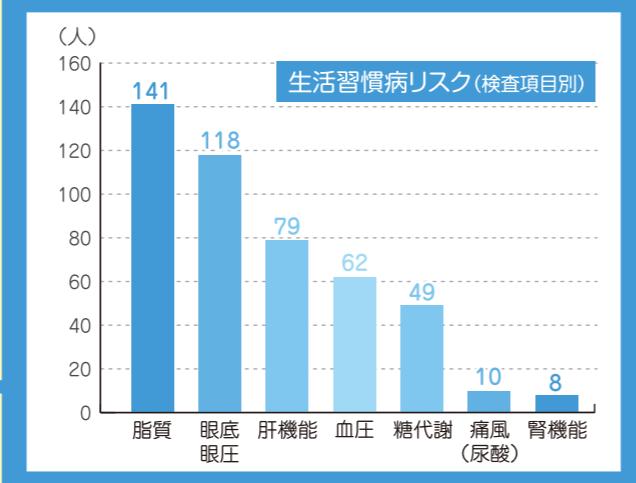
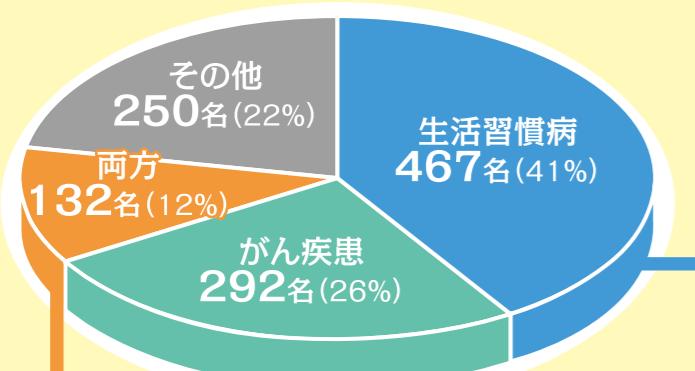


### ● 施術から受診照会、点検・支払完了までの流れ



【参考】2次検査該当者の内訳(リスク別)

2次検査フォロー対象者数=728人  
総リスク数: 1,141 (1人で複数のリスク有り)



平成27年  
10月から

## マイナンバー(個人番号)の通知がはじめました

健康保険組合では、マイナンバーを事務手続き(保険料の徴収事務や被扶養者の認定・資格確認など)において使用します。

◆マイナンバーは原則として住民票の世帯ごとに、市区町村から簡易書留にて順次郵送されます。現住所が住民票の住所と異なる場合、受け取れない可能性があります。事前に住民票の確認をお願いします。

◆お手元にマイナンバーの「通知カード」が届きましたら、大切に保管しておいてください。

マイナンバー制度 全国共通ナビダイヤル 9:30~22:00(土日祝日~17:30)12/29-1/3除く

**0570-20-0178**

※一部IP電話等で左記ダイヤルにつながらない場合は、050-3816-9405におかけください



## 「データヘルス計画」の取り組み すべり出し状況②



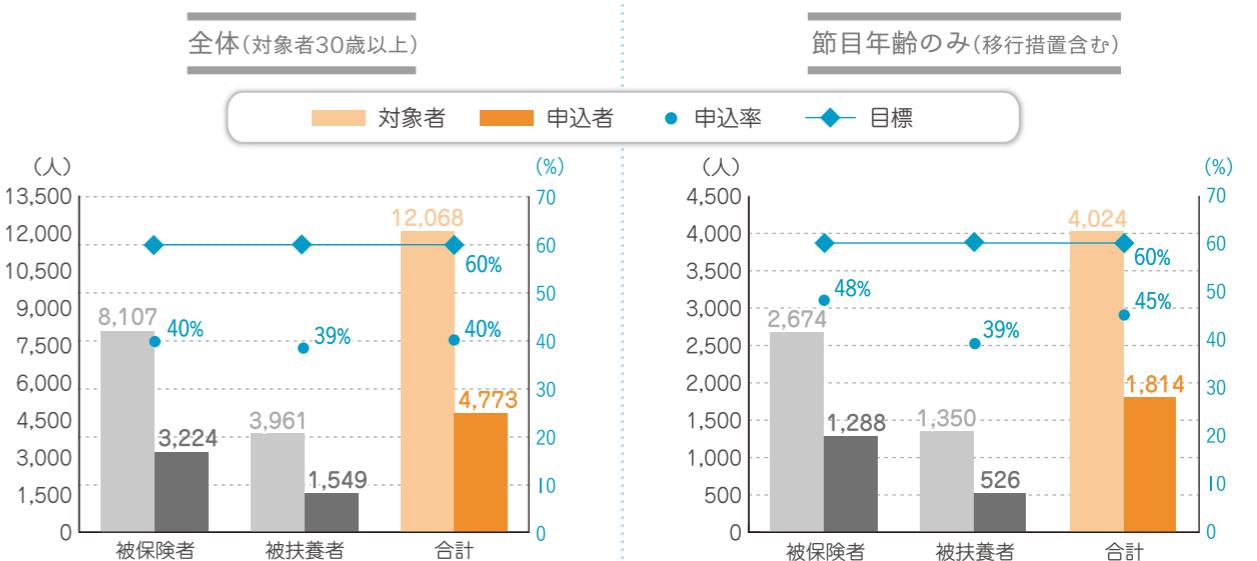
みんなの健診結果と医療費のデータに基づき、より効果的な保健事業を企画・実施する「データヘルス計画」が始まっています。当健保では、重点実施事業の目標値達成に向か、人間ドック等の申し込み状況の把握から、検査結果の集計等、各種データの蓄積を進めていますが、その最新状況をお知らせします。

今後もこれらを有効に活用して、「データヘルス計画」を推進するとともに、2次検査の受診勧奨等具体的な取り組みを行っていきます。

### 第1期(平成27~29年)の重点実施事業

事業名	アウトプット	目標	
		(年度目標) 受診率 60%	要2次検査対象者の減少
① ドックの受診促進 ・人間ドック、レディスドック、巡回ドックの受診促進 <対象年齢:30歳以上>			
② 2次検査の受診促進 ・再検査、精密検査等の対象者を早期受診につなげる <2次検査基準:当面健診機関基準に準ずる>		(年度目標) 受診率 100%	・重症化予防 ・検査値の改善

### 健診事業(人間ドック等)申込み状況(9月28日時点)



まだ申込みをしていない30歳以上の方には、個別案内を送付しておりますので、積極的に申込みいただきますようお願いします。

### 2次検査の該当状況

4月~6月人間ドック受診者数	異常値非該当者	2次検査フォロー対象者数
1,481人	753人(51%)	728人(49%)

# 健保連愛知主催「健康ウォーク」

秋

平成27年10月3日（土）開催

## 『見所満載の大山城下町から歴史情緒漂う中山道鶴沼宿を訪ねる』コース

平成27年10月3日（土）、健康ウォークを開催しました。健保連愛知全体で約7,500名、うち当健保からは、54世帯128名の方が参加され、秋風吹く晴天の下、約8.0kmのウォーキングを楽しみました。



今回のコース

名鉄犬山線 犬山駅『石作公園』(スタート)→本町通り<どんぐり館・城とまちミュージアム・からくり展示館>→犬山城→犬山橋→大安寺川遊歩道→中山道・鶴沼宿<清酒菊川(株)>→名鉄犬山線 新鶴沼駅(ゴール)

予告

次回、春の健康ウォークは、平成28年4月2日（土）開催予定!!

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

## ジョギングにトライ!

豊田合成(株)では、部門対抗の駅伝大会も開催され従業員の輪(和)と健康の増進活動が展開されております。いきなり健脚を競うよりもまず足慣らしにジョギングから始めてみませんか?

ジョギングを楽しむためのヒントを簡単にまとめてみました。余暇にジョギングを活用し、健康づくりにチャレンジしてください!

注

走り始めはウォーミングアップを意識し、ジョギングの前後はストレッチをするなど、ケガの予防を心がけましょう。  
また、ジョギングは脂肪燃焼に効果的ですが、肥満体型の方は下半身に大きな負担をかけてしまうおそれがあるので、注意が必要です。  
なお、生活習慣病のある方や、呼吸器系、循環器系、関節などに疾患のある方は、主治医と相談のうえ行うようにしてください。

### フォームを身につけよう!

ジョギングのフォームは、ウォーキングと共通する点が多くあります。基本のフォームをおろそかにして、体を傷めることのないようにしましょう。



※シューズは走ることを想定したスポーツ系のものを選びましょう。

接種期間は  
残り3ヶ月です

## インフルエンザ予防接種は 平成28年1月31日までに!!

当健保組合では、免疫力が少なく、個人での健康管理を行いにくい“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。

### 接種先医療機関が

①「愛知県内の方」と②「その他の都道府県の方」では、  
補助方法が異なります。

#### 【利用方法】

- ①愛知県内の指定医療機関で接種の場合は、接種補助券を窓口へ提示してください。  
②その他の都道府県で接種の場合は、健保組合から後日、指定口座へ補助額を振込いたします。

補助対象者 生後6ヵ月以上中学生以下(平成12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27年10月1日～平成28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27年9月22日(火)～平成28年2月12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

忘れず実践!!

## インフルエンザ予防“6つのポイント”

1

### 石けんで丁寧な手洗いを



2

### うがいを忘れずに



3

### 外出時はマスクをしよう



4

### 寒くてもときどき換気をしよう



5

### 栄養バランスのとれた食事で免疫力アップ



6

### 十分な睡眠をとろう



11月29日(日) 第1回全社駅伝大会開催!!(豊田合成(株)平和町工場構内)

## フィットネスルームのご案内

健康管理センターでは年中(豊田合成稼働日に限る)無料でフィットネスルームを利用できます。専属トレーナーもいるので、ぜひ一度利用してみてください。

場所 豊田合成健康管理センター(井之口)2階  
日時 18:00~21:00(水曜は17:30~)

準備するもの タオル・室内シューズ・動きやすい服  
費用 無料

\私たちがサポートします! /



トレーナー  
恒川さん



トレーナー  
堀江さん

## 運動教室の案内

フィットネスルームでは運動教室も開催しています。申し込み不要・途中参加OKですので、お気軽にご参加ください。

### ピラティス

内 容 体を引き締めたい・柔らかくしたいなど、ピラティスで筋力と柔軟性を鍛えていきましょう。女優やスポーツ選手も行っているエクササイズを皆で楽しく行います。

場 所 豊田合成健康管理センター 第一研修室

開 催 日 11月3日、10日、17日、24日 12月1日、8日、15日、22日

時 間 19:00~19:45 持ち物 タオル・動きやすい服装

### パーソナルトレーニング

内 容 「パーソナルトレーニング」とはマンツーマン(1対1)で行うトレーニングです。トレーニングを自己流に実施しても、なかなか効果が期待できません。専門家がさまざまな目標に応じて、その目標達成に最適なトレーニングを提供します。

場 所 豊田合成健康管理センター2階 フィットネスルーム

開 催 日 11月4日、11日、18日、25日 12月2日、9日、16日、23日

時 間 19:00~19:45 持ち物 タオル・動きやすい服装・ルームシューズ

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 小澤

## 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

平成27年8月1日より、健保組合に申込書を送付していた  
だいたい場合、カード発行手数料(540円)が無料になりました。

\*一般カードに限りカード発行可能な施設でも申し込み  
は出来ますが、各施設で申し込みする場合、発行手数料  
(540円)がかかりますのでご注意ください。

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

### <申し込み方法>

下記の書類を豊田合成健保組合の小澤まで送付してください。

①有所見者申込書または一般カード申込書  
(健保HPのお役立ちコンテンツの申請書ダウンロード内に掲載、または当健保組合までお知らせください)

②写真  
(縦3cm×横2.5cm 6ヶ月以内のカラー写真、正面、無帽子のもの)

③健診結果のコピー  
(有所見者カード申し込みの方のみ)

← 有所見者とは左記基準に該当する方です。有所見者の方は利用料が安くなります。  
注意:医療機関で治療を受けている方は一般カードになります。

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

＼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.4

お役立ちコンテンツのご紹介  
よくあるご質問



豊田合成健康保険組合 ESPRIT  
TOYODA GOSEI HEALTH INSURANCE SOCIETY

健康保険ガイド

保険給付ガイド

健康診断

健康づくり

各種申請・届出

よくあるご質問

豊田合成健保加入者専用サービス  
マイページ

会員名  
パスワード  
**ログイン**

会員名・パスワードを忘れた方はこちら  
ささやかなコンビニがご利用いただけます。

迷ったらこちらをクリック！  
お問い合わせ・ご相談の要付  
8:30~17:15(土日祝)  
電話：0587-23-6661  
FAX：0587-23-3319  
メールでのお問い合わせはどちら

人間ドック・レディスドック  
医療費のお知らせ  
テーマパークを歩こう  
福岡ウォーク

2015/09/22  
【受付開始】イカルロガ 予防接種補助券申請（中学生以下の加入者）→申込みはマイページから

お問い合わせ・ご相談の要付  
8:30~17:15(土日祝)  
電話：0587-23-6661  
FAX：0587-23-3319  
メールでのお問い合わせはどちら

手書きから探す  
給付から探す  
用語から探す

保険証の紛失  
引越・転勤  
結婚  
家族の加入  
退職  
出産  
産休  
死亡  
たてかえ払い  
休職  
交通事故  
医療費が高額に

### よくあるご質問

▶ 医療費が高額になったとき

▶ 出産したとき

▶ 保険証とは

▶ 広報活動

▣ 機関誌の発行

▣ 医療費通知の発行

▶ 病気やけがをしたとき

▶ 保険給付とは

▶ 心身の保養（リゾートホテル・保養所）

▣ エクシブ

▶ 差額負担の医療を受けるとき

▶ 家族の加入について

「〇〇のとき」といったシーン別、「健診」「心身の保養」などのテーマ別にQ&A形式でまとめています。

#### 医療費が高額になったとき

Q 医療費を受給するためには申請が必要ですか？

Q 高額介護費をいつから支給されるのですか？

Q 高額介護費について、後期高齢者医療制度に加入している同居の父が自己負担した分は合算できますか？

Q 夫婦が共働きのため、それぞれが被保険者の場合、妻の出産の給付はどうなりますか？

A 夫婦が共働きでそれぞれ被保険者本人になっているときには、妻の加入している保険から本人としての給付を受けることになります。同時に、夫の保険から妻としての給付を受けることはできません。

■ 関連リンク

出産したとき

参考となる解説がホームページ内にある場合、1クリックで該当ページを表示できるようになっています。

みなさんから多くいただく質問を掲載しています。ぜひ参考にしてください！



ヘルシーファミリー  
俱楽部のパスワードは  
**tgkp1961**  
です。