ご加入者皆様への健康情報誌

No.145 August 2015 8

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

エボラ出血熱・天然痘・SARS（重症急性呼吸器症候群）
MERS（中東呼吸器症候群）・鳥インフルエンザ・腸チフスマラリア
ウエストナイル熱・デング熱・日本脳炎・発しんチフス・つつが虫病

感染症

インフルエンザ　破傷風
ウイルス性肝炎　梅毒・結核
感染性胃腸炎・中耳炎・劇症型溶血性レンサ球菌感染症
淋菌感染症・風疹・ヘルパンギーナ・マイコプラズマ肺炎・流行性角結膜炎
新型インフルエンザ・おたふくかぜ・百日咳・ものもらい
腸管出血性大腸菌{O157}感染症
帯状疱疹・手足口病

←本誌P2～3をご覧ください

● もくじ

表紙～P.3 …… 感染症とその対策
P.4～P.6 …… データヘルス計画の取り組み
P.7 …… 平成２６年度　決算報告
P.8～P.9 …… 保健事業案内
P.10 …… けんぽの基礎知識 ～療養費～
P.11 …… ヘルシーディッシュレシピ
P.12（裏表紙） …… 健保ホームページ「ESPRIT」活用術

いつでも、どこでも、危険が潜む

感染症

企業活動、旅行、労働人口の流入など国際交流が活発になることにより、各種感染症の国内流入の危険性が増しています。加えて、地球温暖化の影響で媒介動物の北上などにより感染域の拡大も見られます。そのため、旧来型の感染症に加え、これまでに経験したことのない感染症へも注意を向けることが必要となってきました。

●感染症とは

感染症とは、空気中や水、土壌、動物や人の中に存在する病原性の微生物が、人の体内に侵入することで引き起こされる疾患です。私たちの身の周りには、常に目に見えない多くの微生物（細菌、ウイルス、カビなどの真菌）が存在しています。その中で、感染症を引き起こす微生物を病原体といいます。

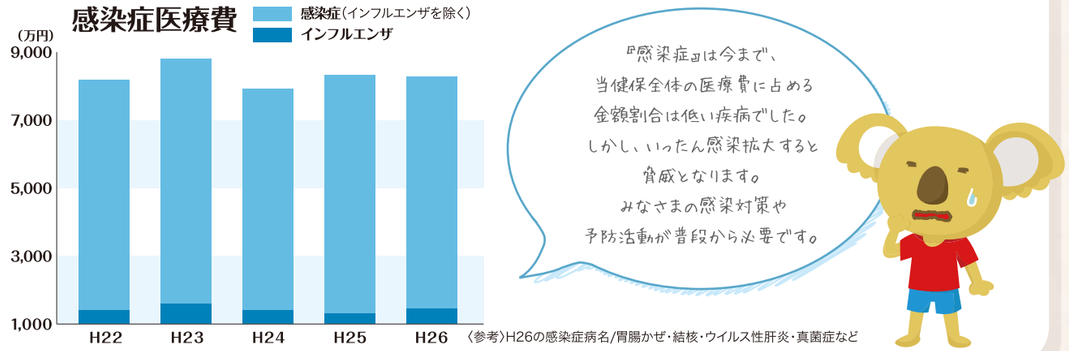
感染は、病原体が人体の体内に侵入、定着し増殖することで成立します。感染しても、症状が現れる場合【顕性感染】と、症状が現れない場合【不顕性感染】があります。不顕性感染者は、保菌者（キャリア）となって病原体を排泄し、感染源となって感染を拡大することにつながります。

病名例	感染ルート
インフルエンザ おたふくかぜ 麻疹 結核 感染性胃腸炎 ノロウイルス ロタウイルス など	●飛沫感染 （咳、くしゃみ） ●空気感染 （菌が空気中に浮遊） ●接触感染 （病原体に汚染された器物などへの接触）
＜細菌性食中毒＞ 腸管出血性大腸菌（O157）など	食品や水などの細菌汚染
デング熱 マラリア MERS など	昆虫・動物

近年では、抗生物質が効かない薬剤耐性菌など新たな感染症の脅威も指摘されております。抗生物質の使いすぎなどが原因とされ、抗菌薬に耐性を持った細菌全般による感染症です。

とくに、複数の薬に耐性を持つ「多剤耐性菌」は治療が難しく、抵抗力の落ちた入院患者や高齢者に感染すると重症化する危険性が高いと指摘されています。

実態調査 豊田合成健保の医療費でみる感染症



●感染症の事例

MERS（中東呼吸器症候群）	2015年韓国で流行。医療機関での４次感染で重症化拡大。	エボラ出血熱	2014年西アフリカで流行。指定医療機関の整備の遅れが問題に。
デング熱	2014年、70年ぶりに日本での感染が確認された。	新型インフルエンザ	2009年、「H1N1」として流行。世界214ヵ国で感染確認。18,449人死亡（WHO報告）
SARS（サーズ）（重症急性呼吸器症候群）	2003年中国で発生。旅行者による感染拡大が確認された。感染ルートはおもに飛沫感染。	腸管出血性大腸菌（O157）	加熱の不十分な食材から感染。少数の菌で発症し、感染症・食中毒を起こす。

WHOが警戒するパンデミック※に発展する恐れのある疾病（全19疾病）

デング熱・エボラ出血熱・ＳＡＲＳ（サーズ）・インフルエンザ・鳥インフルエンザ・ニパウイルス感染症・新型インフルエンザ（Ｈ１Ｎ１）・髄膜炎症・天然痘・黄熱病・野兎病・ペスト・肝炎・炭疽・ラッサ熱・クリミア・コンゴ出血熱・ヘンドラウイルス感染症・マールブルグ熱・リフトバレー熱

※パンデミックとは感染範囲や患者数の規模が一国にとどまらず、複数の国や地域など世界的に感染が拡大し、多くの患者が発生する状態。事業所では、地震など自然災害と同様にパンデミックの恐れのある感染症に対して「事業継続計画（ＢＣＰ）」への対応も考慮していく必要があります。

日常生活（会社や学校、家庭など）において流行を広げる可能性の高い感染症

百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、腸チフス、パラチフス、ウイルス性結膜炎　など

予防法・対策

その1 免疫力の維持
毎日の生活においてバランスのとれた食事（栄養）と十分な睡眠（休養）をとり、適度な運動によりストレスを発散し、規則正しい生活習慣を通じた免疫力の維持

その2 ウイルス感染への予防
石鹸による手洗い・マスクの装着・帰宅時のうがい・感染者の行動経路や接触箇所の除菌・感染者の使用したタオルの共用を避ける（家族内感染を防止）・予防接種・防虫スプレーの使用

その3 細菌による食中毒の予防
新鮮な食材の確保と冷蔵庫での保存・肉などの食品を十分に加熱・箸などの調理用と食事用との使い分け

その4 海外旅行時の感染症の予防
訪問先の感染症情報の入手＊と事前準備（予防接種、薬の携行）・生水や氷、生野菜への注意・虫さされなどへの注意

旅行中や帰国後に発熱や下痢などの症状があれば、医師の診察を受けてください。

＊海外旅行や海外生活を健康に楽しむために!!

厚生労働省検疫情報管理室では、海外渡航者向けに渡航先地域の感染症情報を提供しています。ご予定のある方は、下記のサイトから検索し、事前に情報入手してください。

海外旅行者のための感染症情報ホームページ	外務省 海外安全ホームページ	米国疾病管理予防センター
http://www.forth.go.jp/	http://www.anzen.mofa.go.jp/	http://www.cdc.gov/travel/

豊田合成健保組合

「データヘルス計画」の取り組み

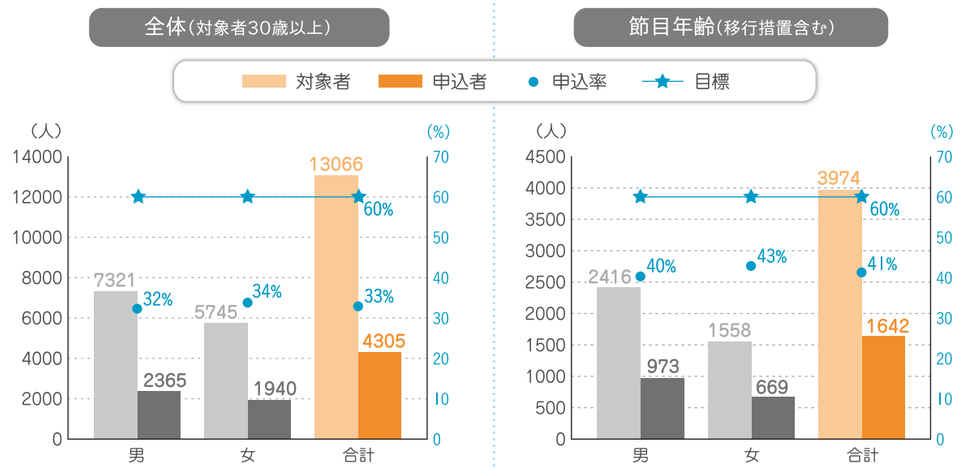
すべり出し状況

みなさん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け、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。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	目標 アウトプット	目標 アウトカム
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>	（年度目標） 受診率 60%	要2次検査対象者の減少
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（5月末現在）



2次検査の該当状況

4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
428人	234人（55%）	194人（45%）

→ 7月より受診勧奨をスタート

人間ドック・レディスドックを受けましょう

健保が行う人間ドック・レディスドックには、定期健康診断にはない「消化器系疾患（胃・大腸 他）」・「女性特有の疾患（乳・子宮）」の検査項目が含まれています。生活習慣病リスク（特にがん）の早期発見のため、人間ドック・レディスドックを積極的に受診しましょう。

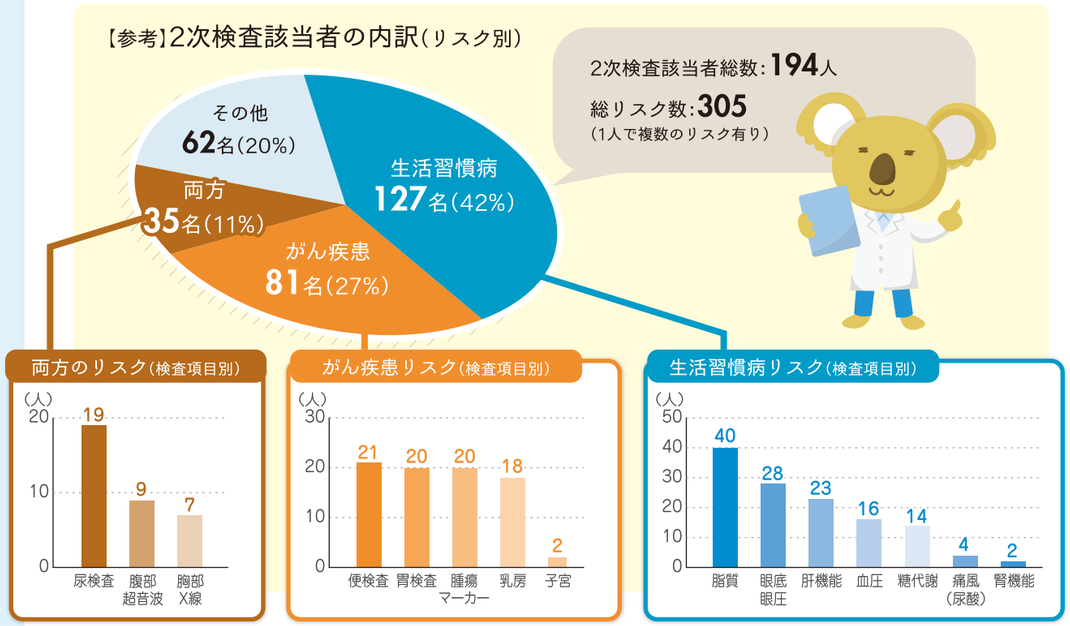
≪検査項目対比表≫

検査項目		豊田合成健保組合 人間ドック	豊田合成健保組合 レディスドック	事業所・定期健康診断 30歳・40歳～	事業所・定期健康診断 左記以外
身体測定・視力・聴力・血圧		●	●	●	●
胸部X線		●	●	●	●
肺機能		●	●		
消化器系（胃部X線、食道 他）		●	●		
腹部超音波検査（肝臓・腎臓等）		●	●		
心電図		●	●	●	
血液検査	赤血球・白血球・血小板数	●	●	●	
	肝機能	●	●	●	
	血中脂質	●	●	●	
	血糖（HbA1c,空腹時血糖）	●	●	●	
	腎機能	●	●	●	
	免疫学（HCV 抗体他）	●	●		
尿検査		●	●	●	●
便潜血		●	●		
女性	乳がん検査		●		
	子宮がん検査		●		
眼底眼圧検査		●	●		

≪人間ドック受診促進に向けて≫

- 6月末現在の人間ドック未申込者へ、受診促進ハガキを個別に送付します。（8月頃）
- 特に節目年齢（移行措置含む）の被保険者へは職制を通じご案内します。

【参考】2次検査該当者の内訳（リスク別）



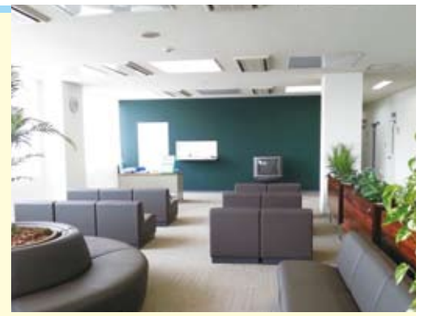
井之口診療所“人間ドック”充実

その1 「眼底検査」

外部専門医を活用し、動脈硬化や白内障等の疾病のより精度の高い判定結果を得られるようになりました。

その2 「歯科健診が無料」

その3 「健診エリアをリニューアル」



リニューアル後の2Fロビー

健診機関と新規契約しました

◆みやぎ健診プラザ

住所：宮城県仙台市若林区卸町1-6-9
Tel：022-231-3655

Information

常務理事の就退任

平成27年6月17日付にて就退任がありました。

常務理事	就任	市川　治夫	退任	古森　敬博

社会保障・税番号（マイナンバー）制度が始まります

本年10月以降、みなさん一人ひとりに個人番号を通知するための「通知カード」が配付され、平成28年1月から利用が始まる予定です。この番号は、社会保障・税・災害対策の3分野における手続きなどで使います。

社会保障	年金	●年金の資格取得や確認、給付等
	労働	●雇用保険の資格取得や確認、給付等 ●ハローワークの事務等
	福祉・医療その他	●**健康保険の保険料徴収、被保険者・被扶養者の資格取得、各種手当金の給付に関する手続き等** ●福祉分野の給付、低所得者対策の事務等

※法律や条例で定められた手続きにしか使いません。

健康保険組合は、「個人番号利用事務実施者」に該当し、みなさんから個人番号の情報を提供していただくことになりますので、ご協力をお願いします。

“個人番号”の情報提供や取組方法については今後、機関誌などでご案内いたします。

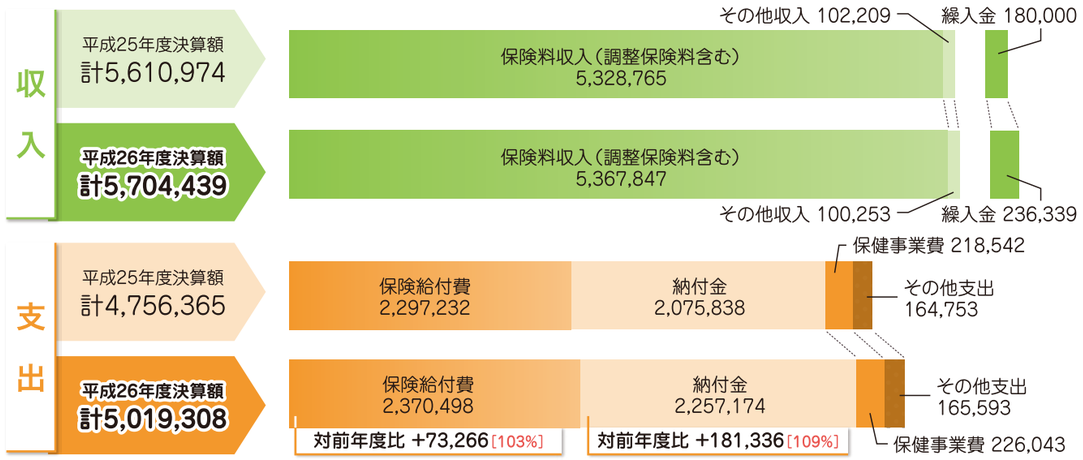
平成26年度 決算まとまる

黒字財政維持のため、引き続き健康づくりへの取り組みをお願いします

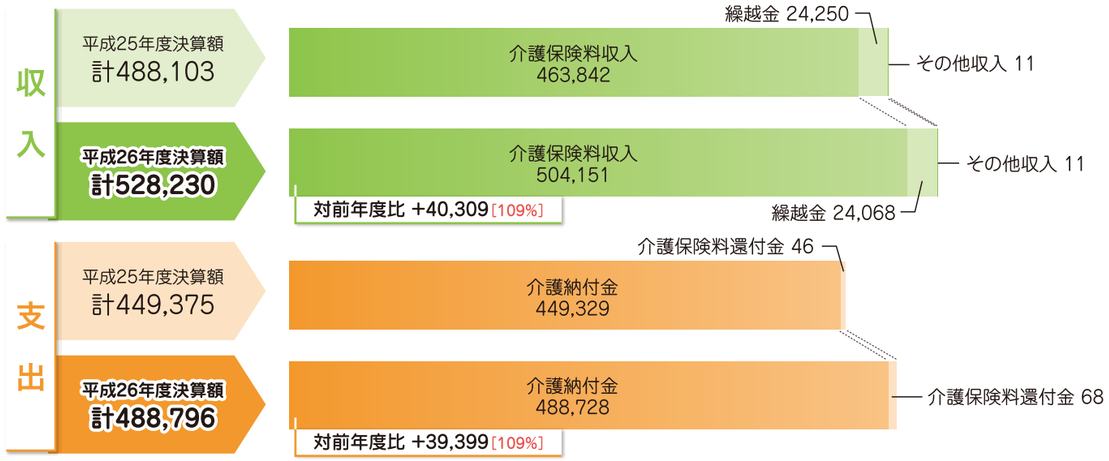
平成26年度は収入総額57.0億円、支出総額50.2億円で、6.8億円の黒字を確保することができました。しかしながら、みなさんの医療費に充てる保険給付費が前年度比約7千万円増加、高齢者の医療費に使われる納付金も前年度比約1.8億円増加しており、決して油断はできない状況といえます。

健全な財政を維持するためには、みなさんの健康保持・増進が欠かせません。日々の食事・運動・休養等生活習慣に気を配ることに加え、定期的な健診でからだの状態をチェックし、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

一般勘定決算額（単位：千円）



介護保険決算額（単位：千円）



健保連愛知主催「健康ウォーク」

秋

国宝の犬山城を通るコース！

予告

開催日	平成27年10月3日(土)
予定コース	犬山市～岐阜県各務原市
見どころ	国宝犬山城下町から中山道鵜沼宿の歴史を感じるコースでウォーキングが楽しめます。
募集時期	平成27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、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

春

平成27年4月4日（土）開催

『桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス』コース

平成27年4月4日(土)、健康ウォークを開催しました。
全体で60組合4,291世帯、8,797名の参加があり、当健康保険組合からは69世帯、153名の方が参加され、約11.5kmのコースを歩きました。
前日までの雨はすっかりあがり、暖かな日差しが降り注ぐなか、豊明・刈谷の人気スポットを巡りました。なかでも、境川堤防では菜の花、洲原公園では桜が満開で、春を満喫しながら楽しく歩くことができました。

豊明駅『豊明花き㈱職員駐車場』(スタート)→境川堤防→洲原神社→洲原公園→刈谷ハイウェイオアシス→岩ヶ池公園→(ゴール)『富士松駅』

平成27年度

インフルエンザ予防接種費用補助

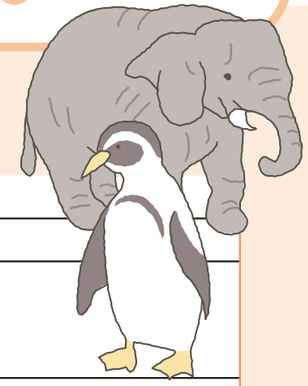
! 接種医療機関が愛知県内とその他の都道府県では、補助方法が異なります。

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	0.5歳～中学生以下(平成12年(2000年)4月2日以降生まれ)で当健保組合加入者の方
補助対象期間	平成27年10月1日(木)～平成28年1月31日(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
申込期間	平成27年9月中旬～平成28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」を健保組合に提出 ※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14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27年11月7日(土)予定
募集期間	平成27年9月上旬
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)は当健保組合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…

東山動植物園で開催する当健保組合オリジナルのウォークラリーです。
園内の動物たちに関するクイズの答えを探しながら、ゴールを目指します。
ウォークラリーカードをご提出された方にはもれなく参加賞をプレゼント。
毎年2,000人近くものみなさんにご参加いただく大好評のウォーキングイベントです。
昨年参加された方はもちろん、今回初めてという方も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

夏の食材をかけ合わせ♪

トマト × ゴーヤ のヘルシーディッシュ

Food coordinator
栗山 小夜子
料理講師や食のプロデュースなど、幅広く活躍。

夏に旬を迎えて栄養価もバッチリな食材を２種類使ったヘルシーな一皿をご紹介します。

夏の食欲増進チャンプルー

トマトとゴーヤを使用

塩分 1.1g

カロリー 260kcal

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるほど、トマトにはさまざまな効能があります。ビタミンAやビタミンCが豊富なほか、血圧を下げる効果のあるカリウムや老化防止におすすめのリコピンも含まれています。

ゴーヤ

ゴーヤの特徴である苦味は「モモルデシン」という成分で、胃腸の粘膜を保護したり、食欲を増進する効果があり、夏バテ対策におすすめです。

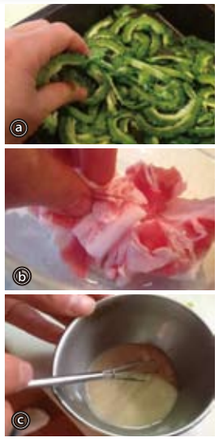
材料 2人分

- ゴーヤ……1/2 本
- トマト……1 個分
- 木綿豆腐……1 丁
- 豚バラ肉……50g
- ショウガ、ニンニク…ひとかけ
- 麩……20ｇ
- 豆板醤……少々
- 味噌……大さじ２
- ゴマ油……小さじ１
- 卵……1 個

作り方

調理時間／約 35 分

①ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り除き、7mm 幅にカットし、塩（適量）をふって揉み込んでおく（写真ⓐ）。トマトはぶつ切りにし、木綿豆腐は手で適当な大きさにちぎっておく。豚バラ肉は 3cm 幅に切り、塩（少々）と酒（少々）をまぶしておく（写真ⓑ）。ショウガとニンニクはみじん切りにする。麩は水で戻しておく。
②ボウルに豆板醤、味噌を入れて混ぜ合わせておく（写真ⓒ）。
③火にかけたフライパンに、ショウガ、ニンニク、ゴマ油を入れて、香りが立ったら豚肉、麩を入れて炒め、全体に火が通ったらいったん取り出しておく。
④火にかけた同じフライパンに、ゴーヤを入れて炒め、火が通ったらトマト、木綿豆腐を入れてさらに炒める。全体に火が通ったら②と③を加えてさっと炒め、溶き卵を絡めて仕上げる。



けんぽの基礎知識

「療養費」

～保険証を持たずに医療機関を受診したら～

Q 次の場合、医療費は全額自己負担になるのでしょうか？

- 健康保険の資格取得届の手続き中で保険証を提示できず、自費で診療を受けたとき
- 外出先で急病になり、保険証を持たずに診療を受けたとき

A いずれの場合も原則として健康保険は使えず、医療費の全額を窓口で支払わなければなりません。
ただし、後日健保組合へ届出【療養費支給申請書：立替払い】をすれば健保組合負担分※の払い戻しを受けることができます。
この払い戻される医療費を「療養費」といいます。

※医療費全額の7割、年齢等によって異なる

- 健保組合の資格喪失後および資格取得日・家族認定日以前の診療は払い戻しの対象外になります。
- 医療機関によっては、後日速やかに健康保険証を提示する条件で、健康保険が使えることもありますが、あくまでも例外と考えてください。
- 次の場合は、保険証を使用できません。
  - 業務中、通勤途中でのケガや病気　・交通事故によるケガ
  - 不当な暴力によるケガ　・他人の飼い犬やペットによるケガ
  - 飲食店などで食中毒になったとき

療養費支給申請（立替払い）の手続き 下記3点 を豊田合成健康保険組合へご提出ください

①「療養費支給申請書」	②医療費の領収証	③診療報酬明細書（レセプト）
健保ホームページ『ESPRIT』からダウンロードできます。 https://goseikenpo.e-sprit.jp/	原本をご提出ください。 （コピーは不可です。）	受診した医療機関・調剤薬局で取り寄せてください。

よくある間違い

医療機関受診後に、院外処方（調剤薬局）で薬を受け取った場合に①の申請書に[医療機関分と調剤薬局分]をまとめて記入・提出されることがありますが、これは間違いです！
①の申請書は、1医療機関（調剤薬局も1つの医療機関とみなします）で1枚使用します。医療機関と調剤薬局にかかった場合は、それぞれで①の申請書を記入いただき、②③を添付して豊田合成健康保険組合へ提出してください。

「海外療養費」（海外の医療機関で診療を受けたとき）

海外渡航中に、急な病気やケガで**やむを得ず**現地の医療機関で診療等を受けた場合も、後日健保組合に届出をすれば、所定の医療費（海外療養費）の払い戻しを受けることができます。ただし、現地の医療行為を「日本の医療行為（診療報酬）」に置き換えて支給決定を行うため、支払った医療費のすべてが対象になるとは限りません。海外療養費の手続きは、通常の療養費とは異なりますので、詳細は健保組合にご相談ください。

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

＼ 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.3

お役立ちコンテンツのご紹介

A.ラブベビ

B.ヘルシーファミリー倶楽部

A.ラブベビ.jp

「赤ちゃんがかかりやすい危険な感染症は?」「予防接種は何をいつ受けたらいい?」など大切な赤ちゃんを感染症から守るため、ワクチン接種をサポートするサイトです。

① ワクチン接種スケジュール表

赤ちゃんの誕生日を入力するだけで、管理が大変な予防接種のスケジュール表が作成できます。

B.ヘルシーファミリー倶楽部

パスワード / tgkp1961

① ヘルシーレシピ

毎日の献立づくりのヒントがここに。栄養バランスがよく、おいしいレシピをたくさん紹介しています。

② さがす・調べる

「○○の専門科がある病院は?」「病院でもらったこの薬の作用は?」「健診の結果で気になることがある」など、病院・薬・病気のことを調べることができます。

③ 電子図書館

健康や医療に関する書籍100冊以上が、いつでも読み放題。
また、気になるキーワードを検索すると、関連する書籍の該当ページが表示される機能もついています。

他にも季節の健康トピックスをタイムリーにお届けしたり、今の自分の健康状態をチェックできたり、お役立ち機能が満載のヘルシーファミリー倶楽部。使いこなして健康に近づこう!