ご加入者皆様への健康情報誌

No.154 November 2017 11

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/

がん検診 受診のめやす

検診	対象年齢層	頻度	備考
◎肺がん	40歳以上【男女】	年1回	胸部X線・喀痰検査
◎胃がん	40歳以上【男女】	年1回	胃部X線
◎大腸がん	40歳以上【男女】	年1回	便潜血検査
◎乳がん	40歳以上【女性】	2年に1回	マンモグラフィー等
◎子宮がん	20歳以上【女性】	2年に1回	細胞診

(出典:健康日本21(第2次)より抜粋)

本誌P.2 関連記事ご参照ください

保養施設を利用して、
スポーツや心身のリフレッシュが
したいね〜!

平成29年11月から、
エクシブ(XIV)の申込が、
健保のホームページからできるように
なりましたヨ〜♪

←本誌P6〜8を
ご覧ください

もくじ

表紙〜P.2 …… 郵送検診で疾病リスクの早期発見!
P.3 …… インフルエンザ予防
P.4〜5 …… ランニング&サイクリング
P.6〜8 …… 保養施設の申込方法変更と利用方法
P.9 …… データヘルス計画の取り組み
P.10 …… ココロのチェックシート
P.11 …… 減塩レシピ
P.12(裏表紙) …… 健保のホームページ

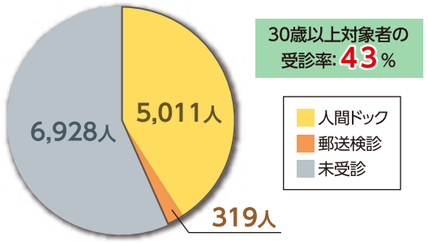
郵送検診で疾病リスクの早期発見！

厚生労働省は、一般的に2人に1人ががんに罹るという現状から、がん疾患の**早期発見・早期治療**に向け、検査受診を推奨しております。

当健保組合では、おもながん検査については人間ドック・レディスドック・郵送検診などでリスクチェックできます。

郵送検診は、がんや生活習慣病、歯周病など、自宅で都合の良い時間に検体を採取し、検査することでこれらの疾病リスクを調べることができます。

TG健保加入者のがん検診受診率(平成28年度)

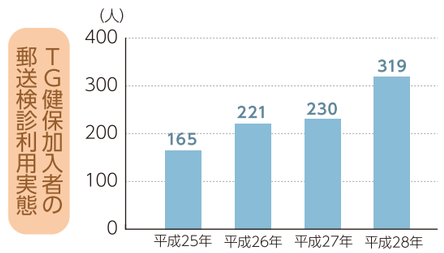


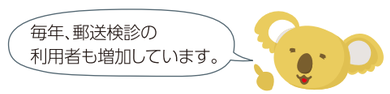
参考

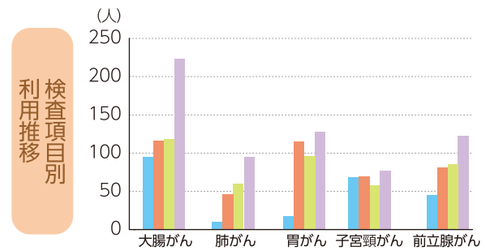
健康日本21(厚労省)の掲げる目標値は、がん検診受診率50%としているが、全国平均の受診率では、30%未満です。

TG健保加入者の受診率は、全国平均より高いものの、加入者一人ひとりの疾病リスクの早期発見のため、人間ドックやレディスドック、郵送検診などの活用をお勧めします。

郵送検診







	大腸がん	肺がん	胃がん	子宮頸がん	前立腺がん
平成25年	95	10	17	68	45
平成26年	116	46	115	69	81
平成27年	118	60	96	58	85
平成28年	223	95	128	77	112

郵送検診のメニュー（平成29年度）

平成29年度は、歯周病検診、生活習慣病健診を新たに追加しました。

	検査項目	自己負担額(税込)
1	**大腸がん検診**(便潜血検査)	500円
2	**子宮頸がん検診**(細胞診)	1,000円
3	**子宮頸がん検診+HPV検査セット**	2,500円
4	**前立腺がん検診**(血液検査)	1,000円
5	**肺がん検診**(喀痰細胞診)	1,000円
6	**胃がん検診**(ピロリ菌検査)	1,000円
7	**歯周病検診**(唾液検査)	500円
8	**生活習慣病健診**(血液検査)	2,000円

申込方法：本誌同封の『**平成29年度郵送検診のご案内**』の申込書をご利用ください

人間ドック・レディスドック

郵送検診のほかにも、当健保組合の人間ドック・レディスドックでは、胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの検査もあり、リスクチェックできます。**人間ドック・レディスドックは、随時募集を行っております。**

問い合わせ先 TEL 0587-23-6661 TG内線 611-5115 担当：2G 小島

インフルエンザ予防接種は平成30年1月31日までに!!

当健保組合では、**免疫力が低く、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。

なお、対象者がいるご家庭には、本人(従業員)の職場へ**「接種補助券」**を送付済みです。

● 接種を受ける医療機関が**「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。

補助対象者	生後6ヵ月以上中学生以下(平成14年4月2日～平成29年7月31日生まれ)の当健保加入者の方
補助対象期間	**平成29年10月1日(日)～平成30年1月31日(水)**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
償還払い申請期間	平成29年10月1日(日)～平成30年2月9日(金)まで
	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 ※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

うつらない・うつさない！ インフルエンザ

インフルエンザは予防接種とともに、**「うつらない」**生活習慣を徹底することが大切です。そして万が一感染してしまったら、次は人へ**「うつさない」**ことに注意し、身の周りに蔓延することを防ぎましょう。

手洗い

手についたウイルスを吸い込まないため、ドアノブやタオルにつけて広げないために手洗いは有効です。石けんをよく泡立てて15秒以上しっかりと洗いましょう。

注意!洗い残しが多い部分

- 手の甲、とくに指先　●親指の周辺
- 利き手 (利き手でない方で洗うので、器用に動かしにくい)

マスクの着用

外に出ればウイルスを完全に避けることはできません。インフルエンザの流行時期は使い捨ての不織布性のマスクを着用し、ウイルスの体内への侵入を防ぎましょう。

- 鼻と口を確実に覆えるサイズのものを選ぶ(あごが出てしまわないように)
- 鼻の両脇と頬の段差にすき間ができないよう、しっかりフィットさせる
- 使用後は内側に触れないよう、すぐに捨てること

せきやくしゃみの症状があるときも、必ずマスク

せきやくしゃみのしぶきは、かぜやインフルエンザの最大の感染源となります。自分自身に症状があるときは、周囲の人に**“うつさない”**心がけが重要。必ずマスクを着用しましょう。

ひとにうつさない心がけ
＝
せきエチケットはもはや常識!

うがい

起床時、帰宅時にはうがいの習慣を

栄養と休養をしっかりとる

免疫力を強化してウイルスに負けないようにしましょう

部屋の換気＆湿度のキープ

1日数回窓を開けて換気し、湿度は50～60%に保ちましょう

アクティビティで健康ライフ！

ランニング&サイクリングのススメ

秋は屋外での運動の本シーズン。日差しがやわらぎ、涼しい風が吹き始めたら、街中で手軽にアクティビティを楽しむチャンス。ランニングやサイクリングで秋風を感じながら体も心もリフレッシュしましょう！

ランニング&サイクリングで健康に！

ランニングやサイクリングは、家の周辺でいつでも始めることができる手軽な運動のひとつ。どちらも**有酸素運動**の代表格とされ、**生活習慣病予防**に高い効果を発揮します。たとえば、中性脂肪の血中濃度を低下させ脂質異常症を改善したり、低血糖因子であるインスリンの感受性を高め、糖尿病を予防すると言われています。もちろん**メタボ予防**や**ダイエット**にも効果的。その日のコンディションに合わせて自分自身で負荷を調整できるのも魅力です。

忙しい人は短時間で高い負荷がかかるランニング、時間に余裕のある人は長時間のサイクリングがおすすめ。地域のサークル活動などに参加して仲間と一緒に楽しむのもいいですね。

日常生活に取り入れて運動習慣をつくろう

愛犬との散歩で
20～30分、愛犬と一緒に楽しくランニング

通勤時に
町並みを眺めながら1時間のサイクリング

ココロの健康にも効果的!?

体の健康への効果と比べるとあまり知られていませんが、ランニングやサイクリングは心の健康維持にも効果的なのです。

自転車に乗って風を切って走ったとき、気持ちよく感じたことはありませんか？ それは、移り変わる視界から刺激を受けたり、速度を感じたりしたときに、脳から快楽物質と呼ばれる**ドーパミン**が分泌されるためです。人は**ドーパミン**が分泌されると快感を得ます。その快感が**ストレス発散**や**リラックス**につながるのです。また、神経細胞が活性化されるので集中力も高まります。

このような効果はランニングでも同様に得ることができます。うつ病のリハビリプログラムの一環としてランニングを取り入れる病院もあるほどで、患者たちの回復に効果を発揮していると言われています。達成感を得るために速く沢山走るのではなく、無理のないペースでゆっくり走るだけでも、走り終わった後にリラックスした感覚が得られます。短時間でも時間を見つけ、継続的に取り組むことで、ストレスを溜めない生活習慣を身につけましょう。

有酸素運動のストレス解消効果

❶ストレスホルモンであるコルチゾールの分解を促す
❷セロトニンやドーパミンなどの快楽物質が分泌される
❸交感神経と副交感神経のバランスを整え、良質な睡眠を助ける

Let's ランニング

準備運動を忘れずに

ポイント1 呼吸でリズムをつくる

息を吸うよりも吐くほうに意識を集中して、なめらかに大きく吐きます。短く区切らずに長く「スーッ、ハーッ」と呼吸します。

ポイント2 正しいフォームで走る

肩はリラックスしたまま肘は低い位置で振ります。肘と手首が体に沿うようにしましょう。腰は常に高い位置を保つよう意識します。

ポイント3 規則的に走る

毎日走る必要はありませんが、走る曜日を決めて規則的に取り組みましょう。慣れてきたら距離や回数を増やしていきます。

ポイント4 走る場所を選ぶ

いつも舗装道路を走っているとけがのリスクが高まります。時間に余裕があれば公園の芝生や土の上を走って気分転換しましょう。

Let's サイクリング

ポイント1 フォームを身につける

サドルの高さはペダルが下にきたときに少し膝が曲がる位置がベスト。ロードバイクなら膝がまっすぐ伸びる高さにします。背中や腕が突っ張らないように力を抜きましょう。

ポイント2 円を描くように漕ぐ

ペダルを踏むときは前に少し押し出すように、ペダルが下にきたときは少し蹴り上げるように漕ぎます。円を意識して漕ぎましょう。

ポイント3 適度な速度と距離で

1日に10km程度から始めましょう。メタボ予防やダイエットが目的なら、時速20km以上の速度で30分以上の走行が理想。はじめから長距離に挑戦するのは危険です。

ポイント4 メンテナンスを忘れずに

タイヤの空気は十分に入れましょう。押してみて少しへこむ程度が目安です。定期的にチェーンに注油し、車体の埃や汚れを拭くことで事故につながる故障を防ぎます。

11月19日（日） 第3回 全社駅伝大会開催！！（豊田合成（株）平和町工場）

お知らせ

■平成29年10月1日付で組合会議員の就退任がありました

	就任	退任
互選議員（理事）	岡　亨（豊田合成（株））	山中　秀晃（豊田合成（株））
互選議員	北尾　克成（豊田合成（株））	岡　亨（豊田合成（株））

平成29年11月1日より

保養施設「会員制ホテル エクシブ」の申込方法が変更になりました!!

変更前

- 会員権を所有しているホテルは食事なしでも利用可能
  (鳥羽本館・鳥羽アネックス・軽井沢・伊豆・淡路島)
- 会員権を所有していないその他のホテルは原則食事付きで利用可能
- 当健保の占有日は毎月20日に抽選で利用者を決定(それ以外は利用日の1ヵ月前に申込)
- 専用の申込書に必要事項を記入し、健保組合へFAX
- 健保組合より利用者へ利用可否の連絡

変更後

- 全てのエクシブの申込が可能で、食事なしでも利用可能
  (ただし、利用する範囲によってはホテル内での食事をお願いすることもあります)
- 当健保の年間占有日の抽選を、毎月から年3回に
  →ゴールデンウィークは1月、夏休みは5月、年末年始は9月に募集案内展開(FAX申込のみ)
- 占有日以外の申込方法はFAX予約とインターネット予約の2通り

FAX……契約先のリゾートトラストへ直接申込む
(折込の申込書をご利用ください)

インターネット…健保HPのマイページ内、予約サイトより直接申込む(下記参照)
利用日の1ヵ月前の同日より受付

(注)10月31日までにお申込みいただいた方の予約手続きは、変更前の手順に沿って健保が行います。(変更後の手続きによる再申込みは不要です)

インターネット予約方法

インターネット予約申込

1. インターネット予約システムにログイン後、ご利用可能施設を選択する
2. ご希望のホテル一覧の中から、利用施設の「ご予約」を選択する
3. 表示されているカレンダーより、ご希望の宿泊日の記号(○、△)を選択する
4. 施設利用申請書に必要事項を入力して申込む

エクシブ鳥羽アネックス(三重県鳥羽市)

エクシブ軽井沢(長野県北佐久郡)

詳細は健保のホームページESPRITをご覧ください

https://goseikenpo.e-sprit.jp/ ESPRITについては裏表紙もご参照ください

問い合わせ先 TG内線 611-5106 担当:1G 佐藤

保養施設「ダイヤモンドソサエティ」利用方法

全国10ヵ所の施設を当健保加入者とそのご家族、また同伴であれば友人・知人もご利用いただけます。
お申込みは原則として、利用日の2ヵ月前から土日を除く5日前までです。

- 京都ソサエティ（京都府京都市）
- 箱根ソサエティ（神奈川県足柄下郡）
- 下呂温泉ソサエティ（岐阜県下呂市）
- 有馬温泉ソサエティ本館、新館（兵庫県神戸市）
- 鎌倉別邸ソサエティ（神奈川県鎌倉市）
- 片山津温泉ソサエティ（石川県加賀市）
- 八ヶ岳美術館ソサエティ（山梨県北杜市）
- 滋賀ホテル（滋賀県甲賀市）
- ドギーズパーク箱根（神奈川県足柄下郡）
- あずみ野温泉ホテル（長野県安曇野市）

利用方法

インターネットによる申込

1. ㈱ワールドカプラのホームページ（http://www.worldcapla.jp）にアクセスし、カプラプランを選択
2. 利用施設を選択し、必要事項を入力する
   注：所属団体名選択 必須 は **「豊田合成健康保険組合」** を選択
3. 予約可否のご連絡がメールにて3日以内に返信されます

FAXによる申込

1. 健保ホームページ“申請書ダウンロード”の中の専用申込書に必要事項を記入のうえ、㈱ワールドカプラへFAXする
2. 予約可否のご連絡がFAXにて3日以内に返信されます

その他

- 団体でご利用の際は、下記までお電話にてご相談ください。
  ㈱ワールドカプラ 予約受付係　TEL：0561-76-7112　FAX：0561-76-7085

保養施設「ベストウェスタンホテル」利用方法

全国2ヵ所の施設を当健保加入者とそのご家族、また同伴であれば友人・知人もご利用いただけます。

施設名	所在地	電話番号	URL
高山	岐阜県高山市	0577-37-2000	http://www.bestwestern.co.jp/takayama/
長崎	長崎県長崎市	095-821-1111	http://www.landowner.jp/hotel-nagasaki/

利用方法

インターネットによる申込

1. 各施設のURL（上記）にアクセスし、**「法人会員様ログイン」** を選択する
2. 「会員No.」「パスワード」を入力し、ログインして必要事項を入力する

会員No.	90000088	パスワード	6661

3. 予約可否の連絡がメールで返信されます

電話による申込

お申込みの際は必ず、会員名（豊田合成健康保険組合）および宿泊法人会員の旨をホテルスタッフにお伝えください。

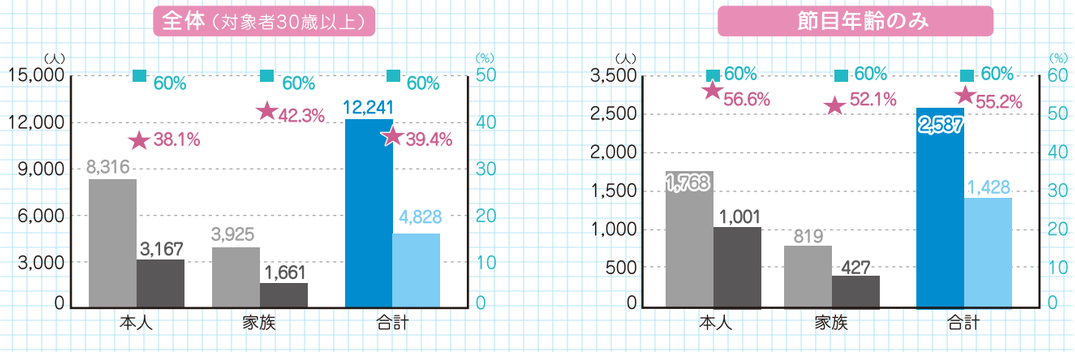
1. 各施設の電話番号に直接申込む
2. ご希望の日程、宿泊数、利用人数等を伝える

豊田合成健保組合 「データヘルス計画」の取り組み

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」。当健保組合では、各種データの蓄積を進めて分析し、課題を明確にする作業を進めています。その中の「人間ドック等申込み状況」および「2次検査該当者」に関する最新状況をお知らせします。

健診事業（人間ドック等）申込み状況（平成29年9月12日時点）

■対象者　■申込者　★申込率　■目標



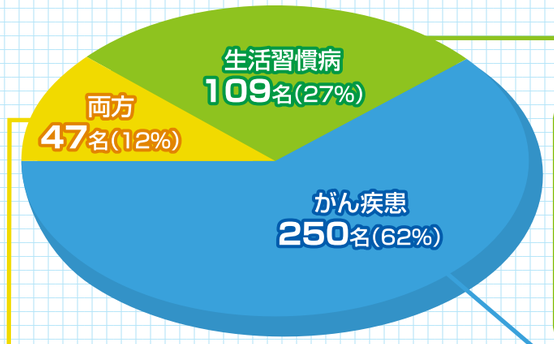
2次検査受診促進活動結果

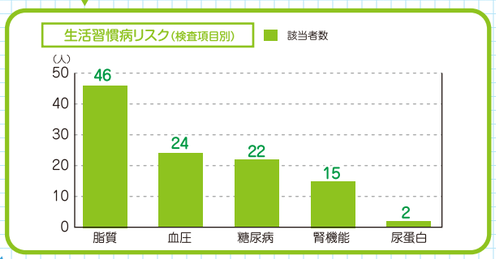
4月～7月 人間ドック受診者数　1,955人

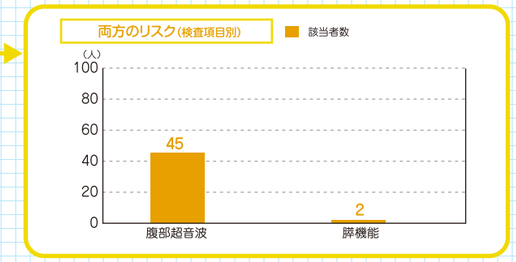
重点フォロー（がんの疑い・高血圧・高血糖）対象者　368人（19%）

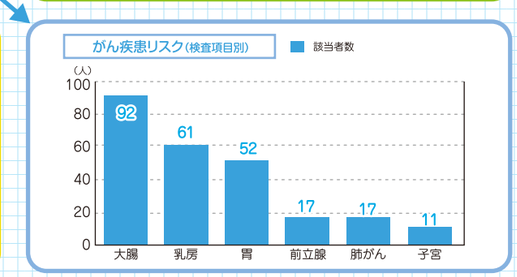
【参考】重点フォロー対象者（リスク別）

重点フォロー対象者数＝368人
総リスク数：406（1人で複数のリスク有り）









2次検査が必要な方は、重症化防止のためにも専門医に早くご相談ください

物事をマイナスに考え、疲れていませんか？

■大美賀 直子　産業カウンセラー・精神保健福祉士

いつも物事をマイナスに考え、日々の生活を楽しめず、将来にも希望を失ってしまう――こんな傾向はありませんか？一見、冷静で理知的な態度に思えますが、実は根拠のないことにまでマイナスに深読みし、合理的な生き方を見失っている場合が少なくないものです。思考の傾向をチェックし、マイナス思考に傾きがちな自分を見つめ直してみましょう。

「マイナス思考」傾向をチェック！

- □「できること」より「できないこと」に目が行きがちである
- □ 気がつけば「どうせ」「私なんて」がよく口をついている
- □ ニュースを見ながら、悲観的な批評ばかり口走っている
- □ 楽しいことの次には、不幸が来ると思ってしまう
- □ ほめられても、その言葉を素直に喜ぶことができない
- □ 悪い出来事が起こると「自分のせい」と思ってしまう

チェックが 4つ以上の人

大半にチェックがついたあなたは、物事を何かと悪い方に考え、落ち込んだり悲観したりしていないでしょうか？とはいえ、本当にひどい出来事ばかりが起こったり、いつもひどい結末になっているわけではないはず。つまり、その考えには根拠がなく、考え方のクセによってマイナス思考に導かれている可能性があります。下のコラムを参考にし、マイナス思考を修正していきましょう。

チェックが 2つまたは3つの人

疲れたときや余裕がなくなったときに、物事をマイナスに考えてしまう傾向がないでしょうか？ そんなあなたは、マイナス思考を「心の健康のバロメーター」と捉えてみましょう。つまり、マイナスな考えがよく浮かぶときは、ストレスがたまっているサインであり、休養や気分転換を取り入れるタイミングだと考えるといいでしょう。そうすることで、マイナス思考のエスカレートを防ぎ、メンタルヘルスも管理することができます。

チェックが 1つ以下の人

マイナス思考にとらわれず、物事をまっすぐに見て行動できる人のようですね。ただ、今まであまり大きな不幸に見舞われたことがなく、マイナス思考に陥らずにやってこられたラッキーな人なのかもしれません。誰の人生にも、突然の不運がやってくる可能性はあります。そのときに心が折れてしまわないように、逆境下で人はどんな気持ちになるのか、他者の体験を聞いたり、書物などを通じて知っておくこともおすすめです。

コラム　マイナス思考を生みだす「スキーマ」とは？

マイナス思考は、「スキーマ」というその人の認知の枠組みによって導かれる考え方のクセです。たとえば「お前はダメだ」と言われつづけていると、心の中に自分を否定的に捉えるスキーマが形成され、自分自身に対するマイナスのイメージばかりが頭に浮かぶようになってしまいます。このスキーマに気づき、マイナス思考が浮かんだらその都度、根拠のないことを悲観的に捉えていないか？と自分に問いかけてみましょう。

これを繰り返すことで、マイナス思考から卒業することができます。

※このチェックシートは、あくまでも目安であり、現在の考え方や行動の傾向を知るための一つのヒントとしてお使いください。

塩分ひかえめでも味はバッチリ♪

季節の悩みも解決

減塩レシピ

LOW SALT

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。

現代の日本人は、塩分が多く含まれている料理をついつい好みがち…。健康的な食事をとるには、塩分を抑えたメニューが不可欠なのです。そこで、塩分ひかえめながら、しっかりとした味付けの料理を紹介します！

季節のお悩み

夏に奪われた体のうるおいをケア！

秋は鯖や野菜から栄養を取り入れ、夏に失ったうるおいの補給を。旬の鯖は、生活習慣病予防に役立つDHAやEPAも豊富に含まれる。

材料　4人分

- 生鯖 …… 2切れ
- 酒・塩 …… 適量
- 大根 …… 200g
- ショウガ …… 1カケ

《蒸し野菜》

- しめじ …… 60g
- 白ネギ …… 1本
- 塩 …… ひとつまみ
- 水 …… 50cc

《野菜の旨味あん》

- 鰹節 …… 約5g
- 薄口醤油 …… 10cc（小さじ2）
- 塩 …… ひとつまみ
- 水溶き片栗粉 …… 小さじ1
- 水 …… 250cc
- パプリカ・シソの葉 …… 適量

作り方

調理時間／約40分

①生鯖を酒・塩で軽く洗う。

②大根をすり下ろし、①に、水でよく洗い薄くスライス状に切ったショウガと、すり下ろした大根汁を絡め、蒸し器で5～6分蒸し上げる（写真ⓐ）。
※大根おろしは別で取り置きしておく。

③《蒸し野菜》を作る。
しめじは手で食べやすくほぐし、白ネギは5ミリにスライスする。鍋底からしめじ、白ネギ、塩・水の順に入れてフタをし、10～12分蒸し煮にする。ある程度蒸したら、ときどき木べらでひっくり返しながら野菜の甘味と旨味を引き出す。

④《野菜の旨味あん》を作る。
③に水を入れ、ザルに入れた鰹節を浸し、ダシをとりながら弱火で10分間煮込む（写真ⓑ）。最後に薄口醤油と塩で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

⑤パプリカを千切りに、シソの葉は細かく刻む。

⑥器に②、水気を切った大根おろし、上からたっぷりの④をかけ、彩りに⑤を飾りつけてでき上がり。

健保のホームページ『ESPRIT』

健診・健康づくり・保養施設・給付金の
手続き・・・役立つ情報がきっと見つかる!

豊田合成健康保険組合 検索

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

充実のコンテンツ ヘルシーファミリー倶楽部

パスワード tgkp1961

「運動不足で下腹がぽっこり。
筋トレしなくちゃ」

❶ 動く をクリック!
自宅で気軽にできる筋トレやストレッチ、体操を写真を使ってわかりやすく解説。自分にぴったりの運動を見つけられます。

「うちのだんなさん、血圧が
高いから食事に気をつかいます。
今日は何を作ろうかなあ。」

❷ 気になる症状別レシピ を
クリック!
「高血圧・高血糖・高コレステロール・痛風」の予防・改善に効果のあるレシピを紹介。毎日の献立づくりに役立ちます。

その他 おすすめ コンテンツ

❸電子図書館

健康や病気に関する市販の書籍がWEB上で読み放題。からだの病気・こころの病気・薬・ダイエット・介護などジャンル別に検索できます。

❹ストレスを減らすグッドスキルQ&A

職場で感じやすいストレスの解消法をアドバイス。考え方の転換に役立ち、こころが軽くなるようサポートします。

「健診結果」や「2次検査」のことで困ったこと、わからないことがあれば**電話相談窓口**にお尋ねください!

TEL フリーダイヤル 0120-301-727 月曜日～金曜日 9:00～17:00まで(会社稼働日)

E-mail yukiko.uwamori@ts.toyoda-gosei.co.jp 24時間受付(回答は会社稼働日)

保健師 上森(うわもり)・小澤(おざわ)

●お手元に「健診結果表」をご準備いただきますと、より具体的なお話ができます。
●豊田合成㈱の従業員の方は、勤務地の医務室でも相談が可能です。