

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)23-3319URL <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

東山動植物園
Higashiyama
ZOO & BOTANICAL
GARDENS



『第16回
テーマパークを歩こう!!
in~東山動植物園~』
開催決まる!

2017.11.4(土) 9:00~
参加申込みは、9月15日より受付

[関連記事をご参照ください。](#)

←本誌P2を
ご覧ください

もくじ

- P.2 インフルエンザ予防接種費用補助 ほか
- P.3 健康ウォーク(秋)開催予告
- P.4~P.5 事業所の健康づくり活動
- P.6 フィットネスルームが生まれ変わりました!!
- P.7 レディストレーニング、体幹トレーニング
- P.8~P.9 アクティビティで健康ライフ!-ひんやり爽快スイミング!

- P.10~P.11 データヘルス計画実施結果 ほか
- P.12 平成28年度決算報告
- P.13 制度改正インフォメーション
- P.14 季節の健康TOPICS 食中毒
- P.15 減塩レシピ
- P.16(裏表紙) 健保のホームページ

健保連愛知連合会主催 健康ウォーク

平成29年
秋

開催日	10月7日(土)
予定コース	青山公園～雁宿ホール ※最寄駅は、名鉄河和線 青山駅(スタート)・知多半田駅(ゴール)
見どころ	半田市立博物館、半田空の科学館、新美南吉記念館などのほか、「はんだ山車まつり」も楽しめる設定になっています。
募集開始日	平成29年8月7日(月)～
募集案内	その1 健保ホームページ『ESPRIT』 その2 TGnet連絡書、労報9月号(豊田合成) その3 各事業所健保窓口担当者経由(豊田合成以外の事業所)

予告

詳細は、平成29年8月7日(月)の募集案内でご確認ください

平成29年
春

春爛漫 徳川家ゆかりの地、岡崎城下町散策コース

毎年恒例の健保連愛知連合会主催「春の健康ウォーク」が平成29年4月1日(土)に開催されました。

当日は朝からあいにくの雨で足元が悪い中、当健保組合からは142名の方が参加し、約9kmのコースを歩きました。春雨が降る中ではありましたが、桜と岡崎の城下町を満喫することができました。



【問い合わせ先】TG内線 611-5116 【担当】1G 酒井

昨年との変更点

対象者がいる被保険者全員に接種補助券を配付します。

平成
29年度

愛知県内の指定医療機関で接種の方とそれ以外の方では、補助方法が異なります。

愛知県内指定医療機関受診 ▶ 受診補助券方式



それ以外で受診 ▶ 後日精算方式

補助対象者	0.5歳～中学生以下(平成14年(2002年)4.2以降生まれ)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
配付・申請方法	平成29年9月末までに、職制経由で配付する“接種費用補助のお知らせ”的案内をご確認のうえ、お間違いのないようご使用ください。 ※紛失された場合、再発行できません。取扱いには十分にお気をつけください。

【問い合わせ先】TG内線 611-5106 【担当】1G 佐藤

費用補助
インフルエンザ予防接種

第16回

in 東山動植物園 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!! in 東山動植物園」を開催いたします。当日は楽しいイベントも開催予定で、参加特典もいっぱいです。ご家族、職場のみなさんとお揃いでご参加ください。

開催日	平成29年11月4日(土)
募集開始日	平成29年9月15日(金)～
募集案内	その1 健保ホームページ『ESPRIT』 その2 TGnet連絡書、労報10月号(豊田合成) その3 各事業所健保窓口担当者経由(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(ただし、交通費等は各自ご負担ください)
その他	参加特典(園内で使用可能な金券配布等)は当健保加入者のみとなります。詳細は、平成29年9月15日(金)の募集案内でご確認ください。

予告

東山動植物園の詳細はこちら
<http://www.higashiyama.city.nagoya.jp/>

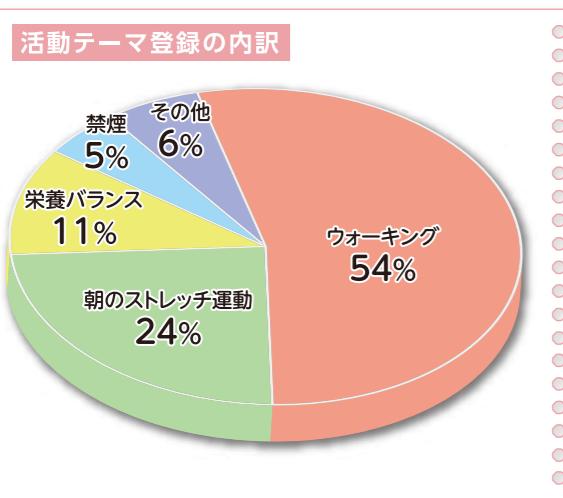


【問い合わせ先】TG内線 611-5106 【担当】1G 佐藤

事業所の健康づくり活動

職場単位の健康活動事例

安全健康推進部が推進事務局となって「職場単位の「健康づくり活動」」が展開されました。部門や室、グループを活動単位として222のテーマが登録され、延べ3,513名が就業後やお昼休憩等の時間帯を有効活用し、健康増進活動に取り組みました。



- 優秀活動事例**
- 6グループの活動が、推進事務局より表彰されました。
- 佐賀工場・オプトE製造部(全員参加のウォーキング)
 - 平和町工場・オプトE製造部(一日5000歩歩こう)
 - 尾西工場・SS品質管理室(毎朝全員ストレッチ活動)
 - 北島技術・設計監理室(ウォーキングを中心とした体力づくり活動)
 - 美和技術・SS試作技術室(昼食カロリーの適正摂取)
 - 森町工場・WS配練課(皆で行う健康体操、ストレッチング)

優秀活動事例②



平和町工場・オプトE製造部【就業後のグループでのウォーキング】

優秀活動事例③



尾西工場 SS品質管理室 SS品質改善推進グループ
【毎朝、全員参加のストレッチ活動】

事務局からのコメント

2016年度は、初めての取組でもあり、メンバーの時間の調整や、計画通りやりきる事が困難で途中で挫折するグループもありました。一方で、普段、一人では運動し辛い従業員にとっては非常に良い活動で今後も参加したいという意見もありました。

これらのメリットや反省も踏まえて、2017年度も従業員の健康増進に向け、取組メニューの改善も取り入れながら、運動を中心とした健康増進活動を推進していきたい。

(※2017年度7月より展開中)

労働環境が変化し、そこで働く人々の健康を保持することが一層求められている中で、経済産業省が、企業の持続的な成長にむけて**働く人の健康づくり**への取組みを評価する認定制度を2016年に発足させました。

豊田合成株式会社では、**従業員の健康維持増進活動**に積極的に取り組み、豊田合成健康保険組合と連名にて申請し、2017年2月『健康経営優良法人(ホワイト500)』の認定証を取得いたしました。



2016年度 健康維持増進への取組概要(推進部門:安全健康推進部)

年度前半 従業員の健康実態見える化(BMI 25超過者比率、喫煙率)し、あわせて従業員の健康意識調査を実施。

結果 従業員は、健康を意識しているものの健康づくり行動までは充分にできていないことが判明

年度後半 健康維持・増進活動を次の切り口で具体的に展開

切り口	内容
知る・考える	①健康講演会の提供(禁煙セミナー含む) ②健康情報発信(部門別喫煙率、肥満率、階段消費/飲料摂取カロリー、社内報の健康コラム)
行動・実践	③職場単位の健康づくり活動 ④所定労働時間内の禁煙化





運動教室のご案内

参加費
無料



途中参加・途中退室OKですので、
お気軽にご参加ください!

レディストレーニング

先生も参加者もみんな女性!女性限定の運動教室です。

3部構成で、徐々に負荷を上げていきますので、初めての方や体が硬い方も、楽しく気軽に参加できます。

教室概要

開催日時	毎月 第2・4週 水曜日
メニュー	1部(18:30~)…ストレッチ 2部(19:00~)…姿勢矯正運動 3部(19:30~)…筋力トレーニング
場 所	豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室
持 物	動きやすい服装、タオル、飲み物

参加者の声

- 毎日の隙間時間にできるストレッチやトレーニング方法を教えていただいたので、ほぼ毎日続けています。
- PC作業でできた肩のコリなどがストレッチによって軽減されました。

体幹トレーニング

男性・女性問わず、どなたでも参加いただけます。自己流のトレーニング方法では、効果が半減したり、身体を傷めてしまったりする恐れがありますのでこの機会にぜひ教室に参加いただき、正しいトレーニング方法を身につけましょう。



教室概要

開催日時	毎月 第1週 月曜日・第3週 水曜日
メニュー	1部(18:30~)…体幹を意識しよう 2部(19:20~)…体幹トレーニング実践
場 所	豊田合成健康管理センター(井之口) 第一研修室
持 物	動きやすい服装、タオル、飲み物

参加者の声

- ・トレーナーの指導がわかりやすく、悩みに真摯に応えてくれます。
- ・体の意識する部分、運動の仕方、呼吸のタイミングなどが理解できて良かった。
- ・体幹トレーニングのポイントが具体的に理解できました。

——教室の日時・場所が変更となった場合は、随時健保ホームページにてお知らせいたします。——

【問い合わせ先】 TG内線 611-5103 【担当】1G 飯田

豊田合成健康管理センター(井之口) 2階

フィットネスルームが生まれ変わりました!!



6月に人気のランニングマシンやバイクを新機種に入れ替え、よりパワーアップしました。
日頃運動不足の方も、心身のリフレッシュや健康づくりの一環として気軽にご利用ください。

新しいマシン導入!



最新機種のパワーミルクライマーを導入!!
下半身を引き締めたい!登山に向けて足腰を強化したい!心肺機能を向上させてマラソンの成績アップにつなげたい方などにぴったりです。



“足痩せ”に効果がある、女性にお勧めのマシン!!
ももの内側と外側の筋肉をこのマシン1つで鍛えることができるすぐれものです。重量調整もできるので、初心者でも安心です。

パワープレートは、ストレッチ・トレーニング・リラクゼーションの全てを1台で実現する加速度トレーニングマシン。体調に合わせて、無理なく安全にトレーニング効果をあげられます。

フィットネスルームのご利用案内

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~)
利用可能日	TG稼働日	内 線	611-5135

アクティビティで
健康ライフ!

ひんやり爽快 スイミング!

うだるような暑さで、戸外を歩くのもおっくう。
そんな日は、涼しいプールでスイミングをしてみませんか?
夏バテ知らずの体づくりをはじめましょう。

おしゃれ！スイミングの魅力

水中で全身を使って行う有酸素運動のスイミングは、水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)により、さまざまな健康効果が期待できるスポーツです。

水中では、水の抵抗により陸上以上に体重がかかるため、短時間で効率的なエネルギー消費と筋力アップができます。また、浮力の働きにより、運動時の関節への負担が軽減されるため、けがや故障の心配が少なく、足腰に不安のある人でも取り組むことができます。年齢を問わず始められるので、生涯スポーツとしても人気です。

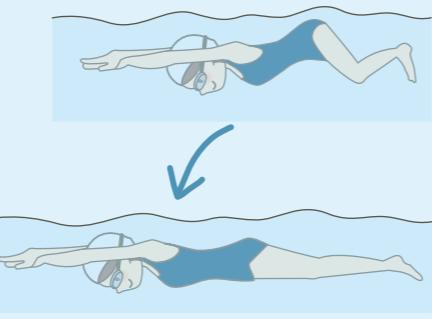


Let's スイミング

ストリームラインをマスター！

まずは、①水中で息を止める ②水中でしっかり息を吐く ③水上で息を吸う という呼吸の練習や水に浮く練習をして、スイミングの基礎を身につけましょう。

つぎに、基本フォームをマスターしましょう。水中で壁を蹴って「けのび」をしたら、水面に平行に体をまっすぐ伸ばします。このときの水の抵抗が少ないまっすぐな姿勢が、正しい水中姿勢＝ストリームラインです。力を抜いて、すっと体を伸ばしましょう。



クロールにチャレンジ！

クロールは、基本4泳法のうち、最もスピードが速く、疲れにくい泳ぎ方です。腕や脚の動きは比較的簡単で、けがの心配も少ないので、初心者にも挑戦しやすい泳法といえます。まずは、**プル(手のかき)**・**キック**・**呼吸**の3要素を分けて練習してみましょう。

プル(手のかき)

肩の延長線上へ指先を突き刺すように入水。手首とひじを軽く曲げて水をつかみ、体の中心線を通るように水をかいて後方へ押し出します。



横呼吸

水中で息を吐き、腕を前へ戻すときの肩の動きに合わせ、顔を横に向けて息を吸います。プールに浮かぶコースロープを見ながら呼吸する感覚で。

キック

太ももの付け根から脚全体をムチのようにしならせる感覚で蹴り下ろします。脚や腰が下がってキックが深い位置にならないように注意。



泳げなくても大丈夫！

スイミング(水泳)はどうしても苦手という人には、**水中ウォーキング**がおすすめです。

水中を歩くときは、体幹部を意識しながらお腹に力を入れて、やや大またで歩きます。つま先からではなく、ももやひざから脚全体を前に出して、足裏でプールの底を強くふみましょう。腕にも力を入れて、後方へしっかりと動かすことがポイントです。

クロールのストリームラインは？
腰を高く、水面に平行な正しい水中姿勢を保つことが大切です。
呼吸のためのローリング(体の傾き)が大きくなりすぎないように。

スイミングで生活習慣病を予防しよう！

水中での全身運動により、効率的にエネルギーを消費し、内臓脂肪を燃やします。

スイミングの消費カロリーは、同じ時間行う陸上運動よりも多いといわれます。同時に筋力も鍛えられ、基礎代謝が増えるため、脂肪を燃焼しやすい体质をつくる

ことができます。つまり、スイミングは、生活習慣病の予防にも効果的です。

高血圧・動脈硬化
水圧により心肺機能が向上することで、血管が拡張し、血圧が低下します。高血圧や動脈硬化の要因、肥満も予防できます。



糖尿病
水中での有酸素運動により、筋肉に貯えられた多くのエネルギーが使われるため、血糖値を下げることができます。



ストレス
水中で体を伸ばすと、筋肉の緊張が和らぎ、リラックスできます。ストレス解消とともに、自律神経やホルモンバランスを整える効果があります。



腰痛・関節疾患
浮力により体重を支える関節の負担が軽減されます。筋肉が強化されることで、腰や関節の動きが柔軟になり、痛みが軽減されます。



水中で全身を使って行う有酸素運動のスイミングは、水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)により、さまざまな健康効果が期待できるスポーツです。

水中では、水の抵抗により陸上以上に体重がかかるため、短時間で効率的なエネルギー消費と筋力アップができます。また、浮力の働きにより、運動時の関節への負担が軽減されるため、けがや故障の心配が少なく、足腰に不安のある人でも取り組むことができます。年齢を問わず始められるので、生涯スポーツとしても人気です。

さらに、水中運動は心身へのリラックス効果が高く、ストレス解消にもおすすめです。

体力に自信のない人も、水中ウォーキングなど手軽な水中運動を継続し、運動不足を解消することで、生活習慣病予防の効果が期待できます。

データヘルス計画 実施結果

平成
28年度

みなさんの健診結果と医療費の分析をして、効果的な保健事業の実施につなげる「データヘルス計画」は今年度より3年目となり、第1期データヘルス計画の最終年度となりました。豊田合成健保組合では、目標のひとつとして、健診受診率向上のための施策に取り組んでおり、実施2年目である平成28年度の結果がまとめましたのでお知らせします。

平成28年度の重点実施項目

＜人間ドック受診促進策＞ 目標受診率60%

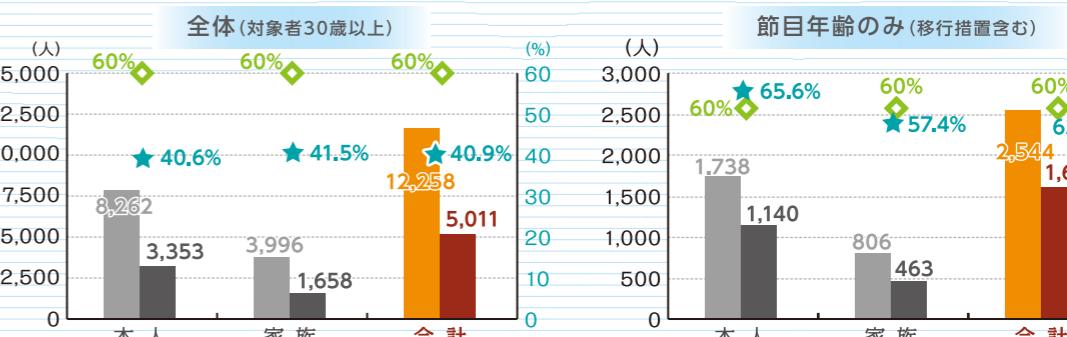
- ① 節目年齢層の受診率アップのため、被保険者には職制経由、被扶養者にはDMによる案内を実施
 - ② 工場受付の早期実施
 - ③ 部門別受診状況を年2回フィードバック

<2次検査受診促進策> 目標受診率100%

- ①緊急度の高い方（がんリスクなど、早急に医療機関を受診する必要性のある方）を重点フォロー
 - ②保健師によるリスク説明と受診勧奨

1年間継続して取り組みました

健診事業(人間ドック等)申込み状況



全体の受診率は、前年度より数ポイント低下、節目年齢の受診率は前年度より上昇し、家族を除いて目標を達成しました。



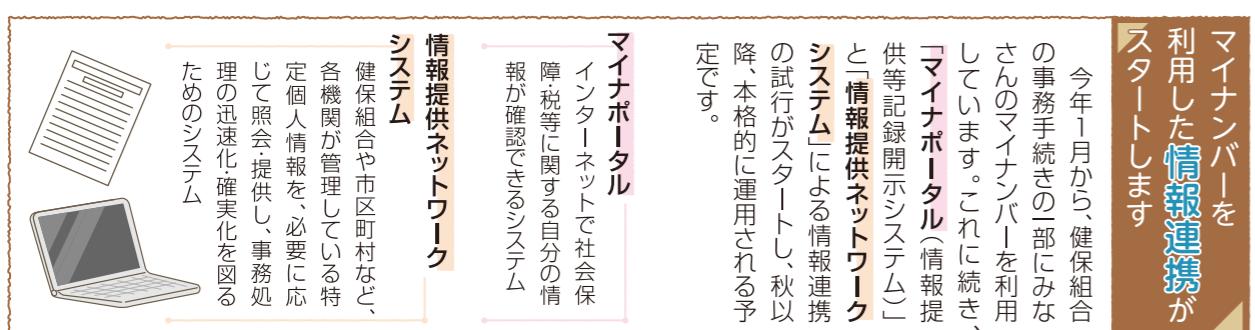
平成29年度の取り組み

	事業名	取り組み内容(重点項目)
1	人間ドックの受診促進 平成30年度末……目標受診率:60%	「チェックアップ30」の活動推進 <ul style="list-style-type: none"> ● 30歳への受診勧奨強化 ● 30歳の健診を起点に結果データの蓄積を開始 (その後の変化を経年フォロー)
2	2次検査の受診促進 平成30年度末……目標受診率:100%	健保 保健師による直接的な受診勧奨強化 <ul style="list-style-type: none"> ● 2次検査未受診者に対し、電話・面談による受診勧奨
3	健診結果のデータベース化	マイページ上へ「健診結果確認画面」設置 <ul style="list-style-type: none"> ● 健保が行う健診の結果データや保健指導記録を、マイページから確認可

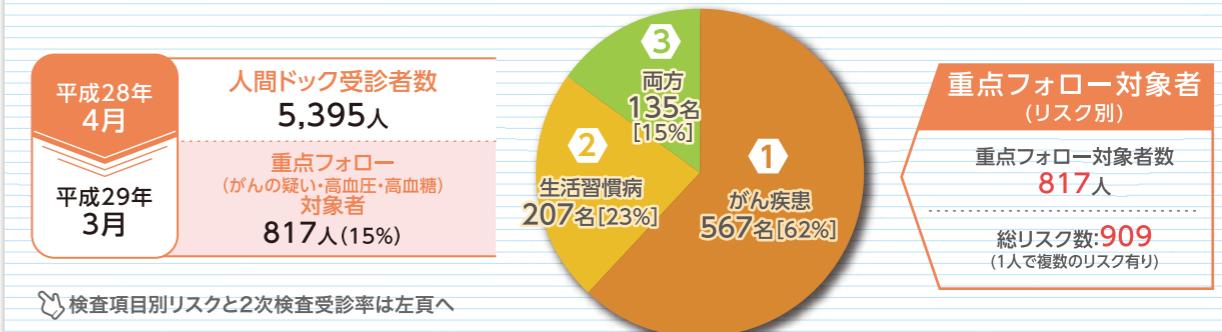
Information 巡回バス健診(レディスドック)追加開催決定!

【開催日】2017年12月9日(土) 【会場】サンコートイースト(愛知県稻沢市) 【募集人数】60名(定員になり次第、締め切りとさせていただきます)
現在申込みができる状況(回数) 健診会場は下記の通りです。(下記以外の場合、すでに募集人数の申込みがおり、ため、募集を締め切らせていただきます)

■9月16日(森町文化会館) ■9月24日(小牧市・北里市民センター)



平成28年度総括 2次検査(要精密検査または要治療)促進活動の結果



決算がまとまりました

平成29年
8月&10月

制度改正インフォメーション

今年8月と10月に実施の主な制度改正についてお知らせします。



平成29年8月～

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました

70歳以上の人には、1ヵ月あたりの医療費の自己負担限度額が、70歳未満の人より低く設定されていますが、収入に応じた負担を求める観点から、下記のとおり引き上げられました。

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額(平成29年8月～平成30年7月)

区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 → 57,600円	80,100円 (医療費-267,000円) × 1% <44,400円>
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 → 14,000円(年間上限14.4万円)	44,400円 → 57,600円 <44,400円>
住民税非課税	8,000円	24,600円
住民税非課税(所得が一定以下)		15,000円

< → >は直近12ヵ月間に同じ世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の金額です。

高額介護サービス費が引き上げられました

介護サービスの1ヵ月あたりの自己負担限度額が引き上げられました。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人のが1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

高額介護サービス費(平成29年8月～)

区分	負担割合	自己負担限度額(月額)
現役並み所得相当 ^{※1}		44,400円
一般	2割	44,400円
		37,200円 → 44,400円
市町村民税世帯非課税等	1割	24,600円
年金収入80万円以下等		15,000円

同じ世帯のすべての65歳以上の人があ

1割負担の世帯に対する年間上限額の新設



※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上(単身世帯の場合は383万円以上)

※2 世帯の65歳以上の方の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

平成29年10月～

65歳以上の入院時居住費の負担が引き上げられます

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

65歳以上の医療療養病床入院時の
居住費(平成29年10月～平成30年3月)

医療区分	負担額(日額)
医療区分I	320円 → 370円
医療区分II・III ^{※1}	0円 → 200円
難病患者	0円

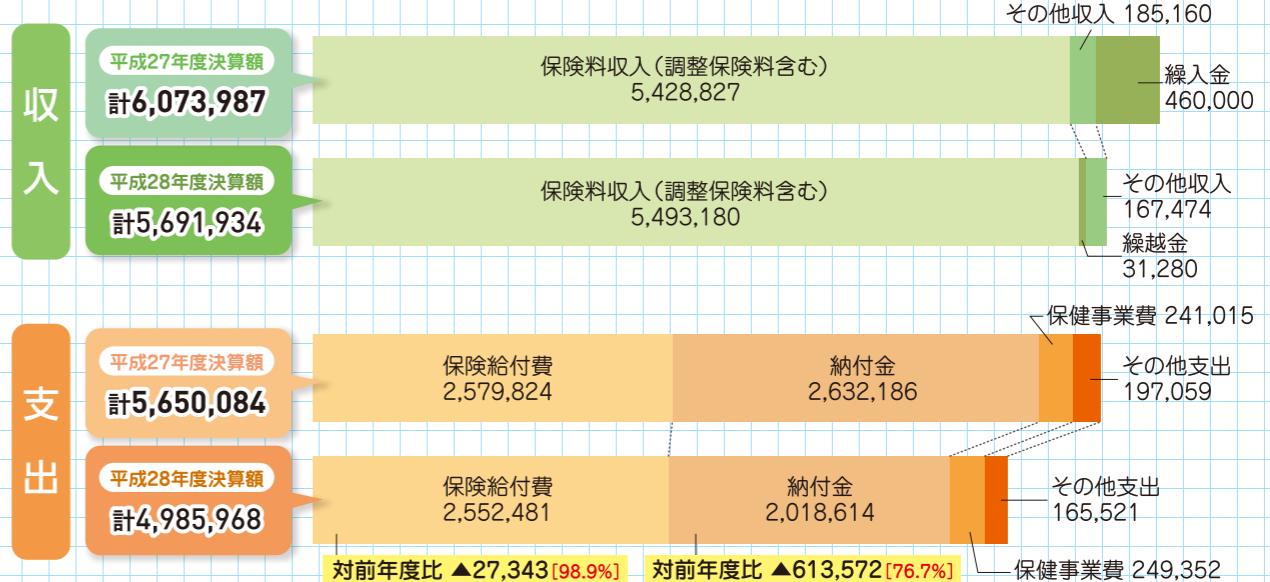
※1 医療の必要性の高い人

お知らせ

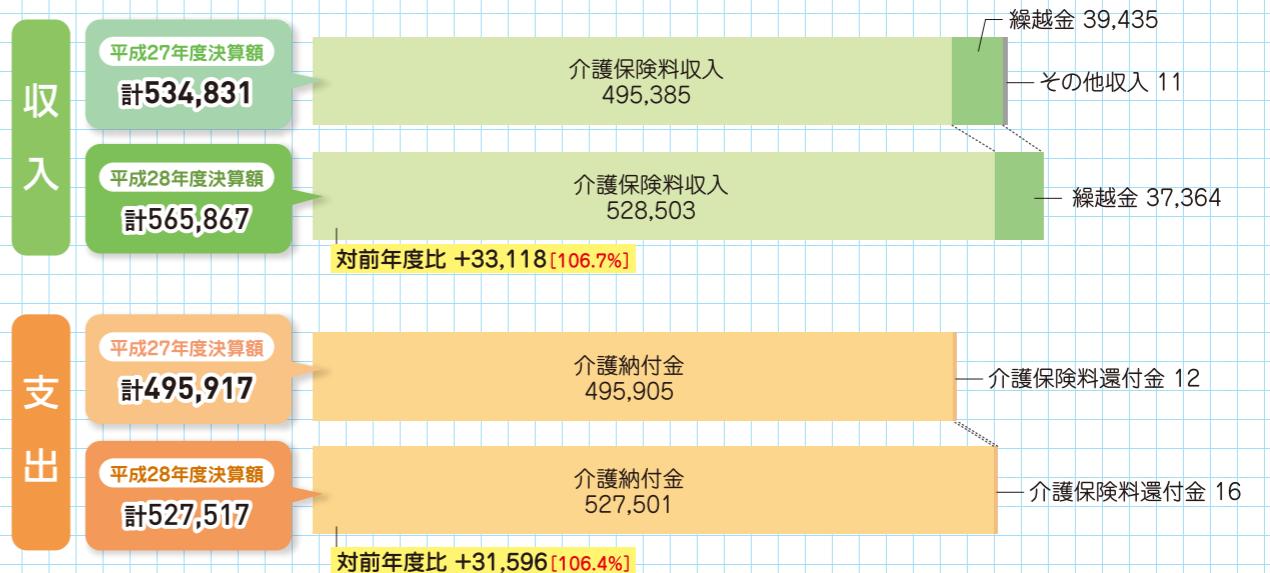
平成29年6月15日付で理事長の就退任がありました。

	就任	退任
理事長	横井 俊広 (豊田合成)	小林 大祐 (TGロジスティクス)

一般勘定決算額(単位:千円)



介護保険決算額(単位:千円)

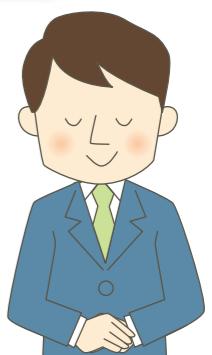


依然として高い水準で推移する保険給付費

— ご家族そろって、健康管理の徹底を —

平成28年度は収入総額56.9億円、支出総額49.9億円となりました。皆様の医療費等に充てる保険給付費はほぼ前年度並みである一方、高齢者の医療制度を支えるために拠出している納付金の減少に救われる結果となりました。ただし、納付金の減少は一時的なもので、今後も増加傾向が続く見通しです。

健康保険組合の財政は、加入者の皆様の健康に支えられております。日頃の健康管理はもちろん、健診・人間ドックで定期的に健康状態を把握していただき、引き続き適正受診、セルフメディケーションに努めることで、医療費の節減にご協力いただければ幸いです。



減塩レシピ

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、しっかりと味付けの料理を紹介します!

季節のお悩み

スタミナたっぷり! 夏バテ防止に効果的

疲労回復などに効果のあるビタミン B1 が豊富な豚肉を使用。さらに、ニンニクやショウガなど、食欲が減少しがちな夏にぴったりの薬味もいっぱい。



豚肉の味噌漬け

材料 4人分

豚ロース肉(かたまりのもの)…400g
味噌…大さじ1

作り方

①豚ロース肉の全体に味噌を塗り込み、チャック付き保存袋に入れて冷蔵庫で5日間ほど寝かせておく。※ときどき、取り出して全体をよく混ぜておく。

材料 4人分

豚肉の味噌漬け…上記のもの
トマト…1/4 個
厚揚げ…1 枚
セロリ…1 本
パプリカ(赤・黄色)…各 1/2 個
ブリーツレタス…1/2 個
キュウリ…1 本
わさび菜…適量
すりごま…小さじ1
ショウガ、ニンニク(すりおろしたもの)…各 1 カケ
酢…小さじ1/2
ブラックペッパー…適量
乾燥ワカメ…4 g

作り方

- 熱湯を入れた炊飯器にチャック付き保存袋を2重にした豚肉の味噌漬けを入れてフタをし、40分ほど保温状態で置いておく。40分ほど経ったら、コンセントを抜いて4~5時間置き、冷めたら取り出して、煮汁と豚肉をわけておく。豚肉は食べやすい大きさにカット。
- トマトは細かく刻んでおく。厚揚げは、ボイルして油を取り除いたら、2cm 角にカット(写真②)。セロリは斜め切りにし、パプリカ、ブリーツレタス、キュウリ、わさび菜は食べやすい大きさに



- カット(野菜の水気はしっかりと取っておく)。
③ボウルに①の煮汁、②のトマト、すりごま、ショウガ、ニンニク、酢、ブラックペッパーを混ぜ合わせておく(写真④)。
④器に、トマト以外の②、水で戻したワカメを盛りつけ、最後に③をかけてでき上がり。



調理時間/約 30 分
※①の豚肉を冷ますまでの時間は除く

カロリー(1人分)
208 kcal
塩分(1人分)
0.45g

季節の悩みも解決



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。



夏から秋にかけて注意したい

食中毒を防ぐポイント

食中毒は、細菌性、ウイルス性、自然毒によるもの(フグや毒キノコなど)の3つに分けられます。夏から秋は、カンピロバクターやサルモネラ、腸管出血性大腸菌などの細菌による食中毒が最も多くなるので注意が必要です。

食中毒を予防するポイント

食中毒は、外食による集団食中毒がよくニュースになりますが、一般家庭でも発生します。家庭で食中毒を防ぐには、生鮮食品は新鮮なものを購入し、10度以下の冷蔵庫またはマナス15度以下の冷凍庫で保管し、調理する際には右のポイントに注意しましょう。

また手洗いは、生鮮食品に触れた後、トイレの後、調理前、食べる前、帰宅後、ペットに触れた後など、できるだけこまめにていねいに行いましょう。



家庭で食中毒を防ぐポイント

下準備・調理

- 包丁・まな板は、できれば肉用、魚用、野菜用を使い分け、肉・魚を切ったら洗って熱湯をかける
- 冷凍食品は使う分だけを、冷蔵庫内または電子レンジで解凍する
- 加熱するときは、中心温度75度(ノロウイルスは85度)以上で1分以上加熱する



残った食品の処理

- 浅めの容器に小分けにし、粗熱が取れたら冷蔵庫や冷凍庫に入れる
- 温め直すときも、中心温度75度(ノロウイルスは85度)以上で1分以上、十分加熱する
- 少しでも怪しいと思ったら、思い切って捨てる



とくに注意したい「お弁当」

これからの季節、とくに食中毒に注意したいのがお弁当づくり。弁当箱はパッキン部分を外して、ていねいに洗った後、アルコールスプレーで殺菌しておきましょう。

お弁当を作るときの注意点

水分を減らす

水分は雑菌繁殖のもとになるので、生野菜は塩もみしたり、茹でて水分を出す。肉・魚は揚げたり焼くのがおすすめ。煮物などはかたくり粉でとろみをつけたり、キッチンペーパーで汁気を取り除く。

+α あかずごとに区切ることで、汁が混ざりにくくなり、食中毒の予防に!



むらなく加熱

中心部までよく加熱する。電子レンジを使うときは、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぐ。

+α 小型の扇風機などを使うのもおすすめ!

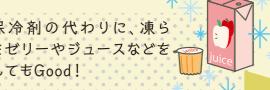
食材等を活用

冷ましてから詰める
細菌は、高温・多湿で増殖するので、おかずは冷ましてから詰める。



涼しいところに保管

涼しいところに保管して、早めに食べる。暑い日や長時間持ち歩く場合は、保冷剤やクーラーボックスを使う。



細菌による食中毒で最も多い「カンピロバクター」

カンピロバクターは少ない菌量で発症し、2~5日の潜伏期間を経て、下痢、腹痛、発熱、嘔吐などが起こります。通常は1週間程度で治癒しますが、子どもや高齢者等は重症化に注意が必要です。

おもな感染源は、生の鶏肉や牛生レバーなどです。生肉や加熱不十分な肉を食べないことはもちろん、鶏肉や牛肉を調理するときは、中心温度75度以上で1分以上加熱し、調理器具はていねいに洗って熱湯消毒を行いましょう。

食中毒にかかったときの対処法

下痢や嘔吐の症状が出たときは、安静にして水分補給を。下痢止めや鎮痛剤等の市販薬を自己判断で服用するのはやめましょう。

なお、症状が長引いたり、下痢に激しい腹痛や発熱、嘔吐、血便などを伴う場合、乳幼児や高齢者、妊娠・持病のある方に食中毒の症状が出たときは、早めに医療機関を受診しましょう。

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/>



覚えていますか?マイページのログイン登録名とパスワード

もしも忘れてしまったら、再発行の手続きを!

The screenshot shows the website's main menu with links like '健保保険ガイド', '保険取扱いガイド', '健康診断', '健康づくり', '各種申請・届出', and 'よくあるご質問'. A large image of an iris flower is displayed. Below it, a message from June 28, 2017, announces a new guest room for visitors. The password recovery section is highlighted with a red box and a red dotted arrow pointing to the '再発行依頼' (Request Reissue) button on the right.

再発行依頼

登録名認証・パスワード(暗証文字)再発行依頼

再発行依頼

健康保険被保険者証の記号・番号

生年月日

被保険者・被扶養者(ご家族)の別

氏名

この4つを入力して再発行を依頼する

再発行を依頼する

マイページのパスワードが思い出せない! ウォーキングイベントに申込みしたいのに、手続きできないよ~



大丈夫!
ここをクリックして



★手続きの際は、健康保険被保険者証をお手元に準備されるとスムーズです。

★一緒にメールアドレスを入力するとそのアドレスにメールで、入力しない場合は、職場宛に書面にて送付されます。お急ぎの方は、アドレス入力をおすすめします。

★「登録名」のみの確認はできません。一緒にパスワードの再発行手続きが必要です。

「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!

T E L 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 うわもり おざわ 上森・小澤

●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(株)の従業員の方は、勤務地の医療室でも相談が可能です。

