

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/>

加入者へのアンケート

Q1.今年度、もう利用されましたか？

- 歯科健診(年2回)**
- 人間ドック・レディースドック受診**
- 脳ドック**

健康リスクのチェックを
計画的に進めたいね。

健保の保健事業で
費用補助も充実しているから
安心して利用しよう。



←本誌P2・3を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.3 … 歯科健診補助制度のご案内

P.4~P.5 … 事業所の健康づくり活動をレポート

P.6~P.7 … 「オキシトシン」で人間関係のストレス軽減

P.8 … データヘルス計画(第2期)の取り組み

P.9 … インフルエンザ予防接種補助期間

P.10 … 組合会議員改選/年間平均額を用いた随時改定

P.11 … 脳に効く!ヘルシーごはんレシピ

P.12 (裏表紙) … 健保のホームページ

歯科健診補助制度のご案内

- 健診は **A～F健診** (全6種) があり、利用者が自由に組み合わせ受診可能!
- 歯科健診の費用は、健保が **全額補助!** (年2回まで)
⇒ただし、B健診のみ、1回4,000円/人を上限に、償還払いで補助対応
- 各健診の詳しい利用方法は、健保ホームページをご確認ください
⇒<https://goseikenpo.e-sprit.jp/>または右のQRコードをご利用ください



最奇の歯科医院で受診<対象者:16歳以上の被保険者・被扶養者>

種類	時期	利用のポイント
A健診	愛知県 歯科医師会 加入 の 歯科医院で受診	通年
		<ul style="list-style-type: none"> ● 愛知県歯科医師会加入の歯科医院を調べる ⇒【URL】http://www.aichi8020.net/tooth/ ● 健診は、各自が直接歯科医院へ予約する ● 費用は、健保が歯科医師会を通じ歯科医院へ支払い
B健診	愛知県歯科医師会 未加入 の歯科医院 で受診	通年
		<ul style="list-style-type: none"> ● 健診は、各自が直接歯科医院へ予約する ● 費用は、一旦利用者が全額負担し、後日健保組合へ請求 ● 愛知県外の歯科医院で受診した場合も対象となります

従来の歯科健診を利用<対象者:被保険者・被扶養者(年齢制限なし)>

種類	時期	利用のポイント
C健診	井之口歯科室または 愛知・岐阜・三重・静岡の 契約歯科医院で受診	5~7月
		<ul style="list-style-type: none"> ● 申込書は被保険者に配布(4月) ● 費用は無料



人間ドック・レディスドックと一緒に受診<対象者:ドック受診者(レディスドックは巡回バス健診のみ)>

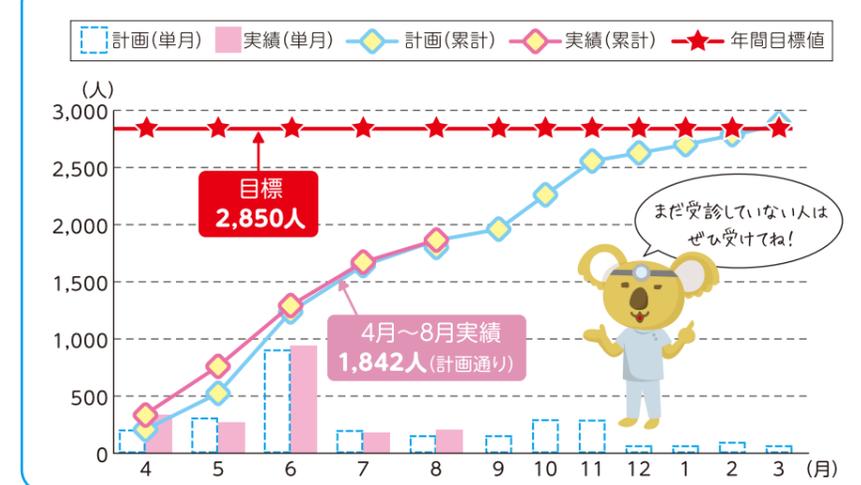
種類	時期	利用のポイント
D健診	井之口診療所の 人間ドック受診時に オプションで受診	通年
		● 人間ドック受診当日に歯科健診を受診しない場合も2ヵ月以内であれば利用可能(予約は各自)
E健診	レディスドックの 巡回バス健診受診時に オプションで受診	通年
		<ul style="list-style-type: none"> ● 健診当日に「歯科健診ブース」にて受診(予約不要) ● 費用は無料
F健診	遠隔地事業所の 巡回バス健診受診時に オプションで受診	事業所の 健診月
		【F健診対象事業所】 豊田合成インテリア・マニュファクチャリング、 ティージーオブシード、日乃出ゴム工業、海洋ゴム、豊信合成

問い合わせ先 健康保険組合 1G 酒井 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5116)

「歯医者に行くのは、歯が痛くなってから」というのは少し前の考え方。今は、痛くなる前に歯科医院で定期的にチェックする「**予防歯科**」が常識の時代です。

当健保では、みなさまの歯の健康を守るため、今年度より「**歯科健診補助制度**」をリニューアルしましたので、ぜひ、ご家族みなさまで利用いただき「歯のトラブルの早期発見・治療」にお役立てください。

歯科健診利用状況<2018年4~8月までの実績>



歯科健診 Q & A

Q 3ヵ月に1度、定期的に地元の歯科医院で歯科健診を受診していますが、その費用は補助の対象になりますか?

A 健康保険証を提示し受診した歯科健診は補助の対象外となります。補助を受けたい場合は、歯科医院の窓口にて「全額自己負担[※]で歯科健診を受診したい」ことをお伝えください。

※A健診の場合は、事前に健保組合から「歯科健康診査票」を受け取り、窓口へ提出すれば自己負担は不要です。(詳細はP3を参照)

Q 補助の対象となる歯科健診の内容を教えてください。

A 補助の対象となるのは、以下の通りです。

- **口腔診査**…………… 口腔清掃、虫歯・欠損・歯肉・舌および粘膜や顎関節のチェック
- **口腔衛生指導**…………… 虫歯と歯周病の予防およびブラッシングや生活習慣の指導
- **歯冠クリーニング**…………… 医師が必要と判断した場合、受診者に説明の上とフッ素塗布 オプションとして実施(フッ素塗布のみ費用は自己負担)

「つよい子になるぞ! キャンペーン」に参加しよう!

満1歳から9歳のお子さまを対象に、「**歯みがきとうがい**」が実行できたら、プレゼントがもらえるキャンペーンを実施します。お子さまが楽しくむし歯とかぜ予防に取り組むことができるようサポートします。

対象のお子さまがいらっしゃるご家庭には、9月下旬にあまの創健(株)よりご案内を送付していますので、ご確認ください。



定期的な健診でメンテナンスを

歯の健康のために

若年層の脱メタボ支援活動の取り組み事例



1. RIZAP 健康セミナー実施

2018年8月31日、肥満がもたらすリスクの講義と、脂肪燃焼効果の高い「RIZAP式トレーニング」を体験。若年層のメタボ予備群の方だけでなく、全社の健康意識向上につながる活動となりました。



参加者の声

- 「スクワットの正しいフォームがわかった」
- 「ダイエットのモチベーションアップになった」
- 「食事と運動の大切さがわかった」
- 「明日からできることを実践します」 etc.

2. 運動促進(スポーツジムの利用料補助)

運動習慣化を目的に、健保契約フィットネスジム「セントラルスポーツ」の会員カードを、若年層のメタボ予備群全員が作成しました。

施設利用料の全額補助、またBMI25以下を達成した従業員にはトレーニングを始める際に購入した用具代(ウェア・シューズなど)を上限1万円まで補助するなど、会社が従業員の健康を全面的にサポート。

働き方を改善し、定時後にジムへ通うための時間を確保するなどの取り組みも積極的に推奨されています。



TGテクノ(株) 担当保健師からのメッセージ

私は、TGテクノ(株)の安全衛生協議会に月1回参加し、従業員の保健指導を実施しています。

若い従業員が多いにも関わらず、BMIが高いことが気がかりであったため、春日井社長のもとへ健康課題(P4)の説明に伺ったところ、課題の重要度をご理解いただき、すぐに従業員の健康を会社としてバックアップする体制(上記)を整備いただけました。

11月には、私からもセミナーを予定しております。メタボ改善や保健指導など、引き続きTGテクノ(株)の従業員のみなさまの健康づくりを支援していきたいと思っております。

健康保険組合 保健師 小澤 香織

事業所の健康づくり活動をレポート

TGテクノ株式会社

従業員の健康を取り戻すため、TGテクノ(株)と健保が協同で、「若年層の肥満対策」に取り組んでいます。

<事業所概要(2018年3月末現在)>

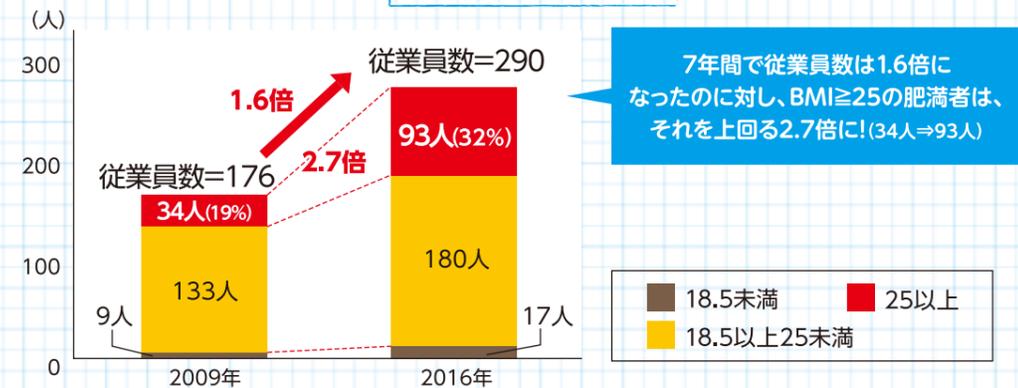
- 従業員数: 317人(男性 258人 女性 59人)
- 平均年齢: 37.8歳

<主な業務内容>

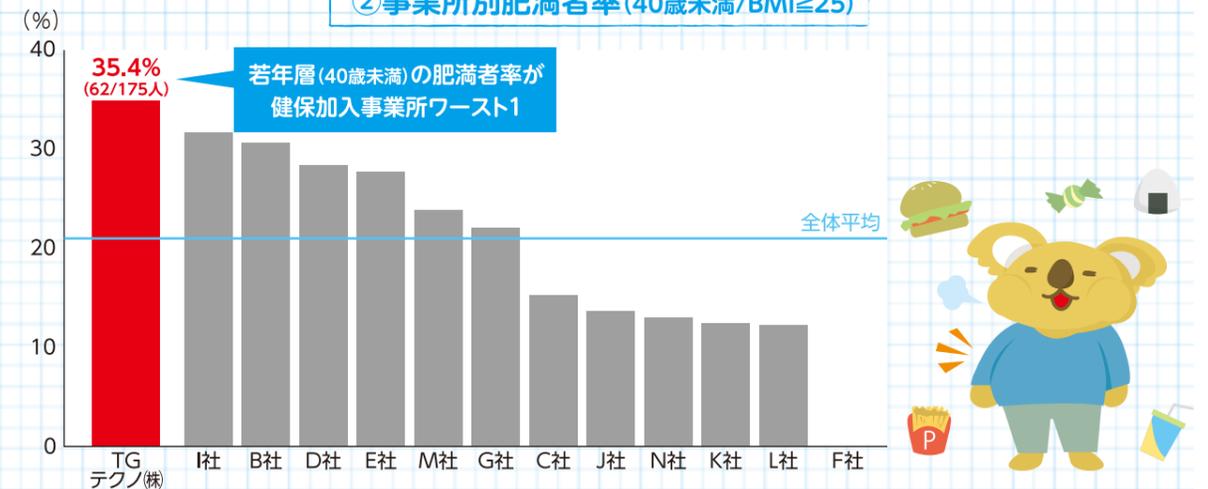
- 設計、生産準備を主とした技術分野の企業
- 日勤(デスクワークが多い)

TGテクノ(株)の健康課題: 肥満者(BMI \geq 25)割合が高い

① BMI分布の変化



② 事業所別肥満者率(40歳未満/BMI \geq 25)



デスクワーク主体で体重が増加しやすい職場環境にあるため、

このままでは、将来「生活習慣病」の発症が懸念されることから

定期健康診断で採血を実施していなかった若年層に対し、当健保の保健師立ち会いのもと、

自己採血を実施し、2018年1月より、会社として**肥満対策**(とくに若年層)への取り組みを

スタートさせました。

「オキシトシン」で 人間関係のストレス軽減

「オキシトシン」は脳内で作られるホルモンのひとつで、「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」「絆ホルモン」とも呼ばれているもの。良好な人間関係を築くのに役立つことから、注目されています。

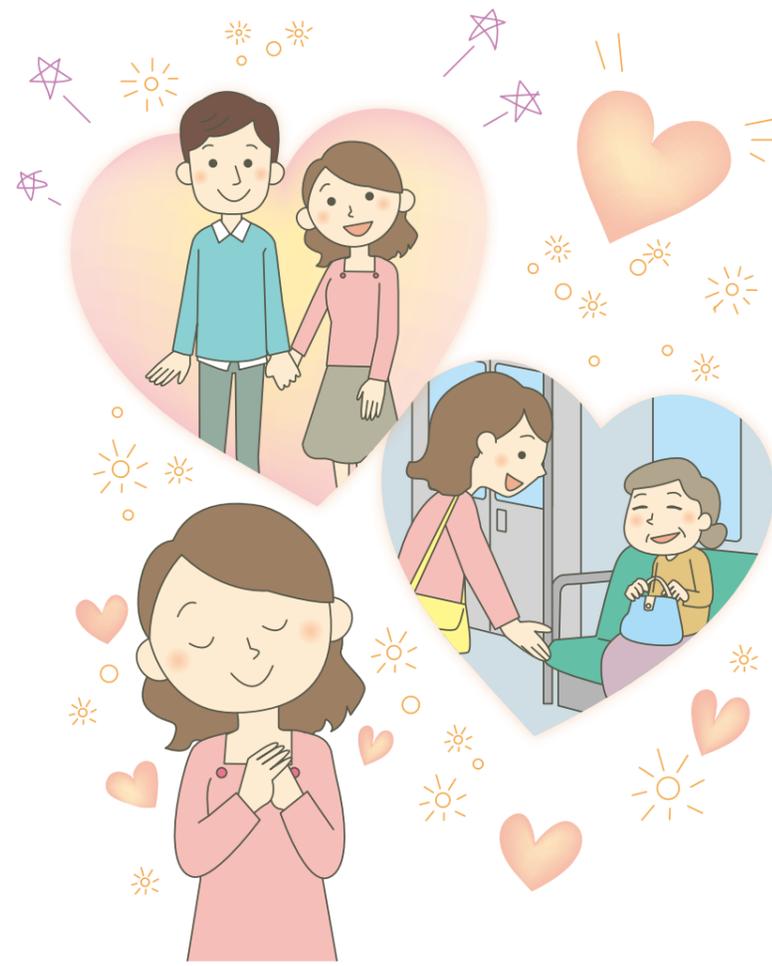


人と人の結びつきを深めるオキシトシン

オキシトシンは他者と触れあったときに分泌されるユニークなホルモン。オキシトシンが分泌されると心が安らぐようないい気分になり、「人に対する不安を軽減する」「相手を記憶して仲間を作る」「信頼感を増す」といった作用をもたらします。

親子や夫婦、恋人同士の信頼や

愛情、絆が強いのは、触れあいが多くオキシトシンが盛んに分泌されているため。関係がギクシャクしている人は、触れあう時間が減っているからかもしれません。オキシトシンは相手を思いやるといった心の触れあいでも分泌されるため、友人や同僚などと良好な人間関係を築くのに役立ちます。



イヤな人がイヤでなくなる驚きの効果も

社会生活を送るうえでイヤな人ともつき合わなければならず、そうした人とは触れあいをもつのがむずかしいものです。そんな場合にもオキシトシンは役立ちます。オキシトシンの分泌が多い人は、まったく知らない人に対する反応が通常より寛容でやさしいものになることや、何らかのきっかけで悪い印

象をもってしまった相手に対しても不安を抱かず、信用したり、好感をもちやすいことがさまざまな実験で明らかになっています。そのため、オキシトシンの分泌を増やせば、イヤな人をイヤと思いにくくなり、人間関係のストレスを減らすことができます。

人と接する時間を増やして分泌を促そう

現代のライフスタイルは人と親しく接する時間が少なく、それがオキシトシンの分泌を妨げていると考えられています。そのため、毎日、少しでもいいので家族や恋人、友人などの親しい人と触れあう時間をもちましょ。身体的な触れあいであればスキンシップやマッサージが有効です。また、見つめあったり、楽しく食事をすすめるなどの心の触れあいや、入っ



オキシトシンの分泌を増やす方法

スキンシップをする

親子や夫婦、恋人同士であれば手をつなぐ、肩に触れる、ハグをするといったスキンシップが有効。安心感がもてて気持ちが落ち着き、信頼や愛情、絆が深まる。



楽しく食事をする

家族や恋人、友人などと楽しく食事をする。親しくなるために食事をするという習慣は、お互いにオキシトシンの分泌を促し、信頼関係を深める理にかなった行動。

親切な行いをする

親切な行いをするといい気分になるのは、オキシトシンが分泌されるため。親切にした相手にもオキシトシンは分泌される。

ペットと触れあう

ペットをなでたり、ペットと見つめあうだけでもオキシトシンが分泌される。



マッサージをする

手を使ってゆっくりとした速度のソフトなマッサージをすると、皮膚にある触覚が刺激され、オキシトシンの分泌が促される。

1秒間に5~10cmぐらいのゆっくりとした速度で、柔らかく包み込むようになでる。

“接種期間は残り3ヵ月” インフルエンザ予防接種補助期間は 平成31年1月31日まで!!



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**「愛知県内の指定医療機関」と「その他」**では、補助方法が異なります。
詳細はすでに送付済の案内一式にてご確認ください。

補助対象者	生後6ヵ月以上中学生以下(平成15年4月2日～平成30年6月30日生まれ)の当健保加入者
補助対象期間	平成30年10月1日(月)～平成31年1月31日(木)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30年10月1日(月)～平成31年2月12日(火)健保着分まで

問い合わせ先 健康保険組合 1G 佐藤 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5106)

インフルエンザ予防接種 まめちしき

ちしき1 予防接種を受けても感染するケースはある。しかし重症化は予防できる
ウイルスに感染するということは、ウイルスが鼻や口の粘膜から体内に入って増殖することをいいます。予防接種は感染そのものを完全に抑える働きはありません。体内にウイルスを排除する抗体をつくり、感染したときに症状の発症や重症化を抑える働きをするものです。

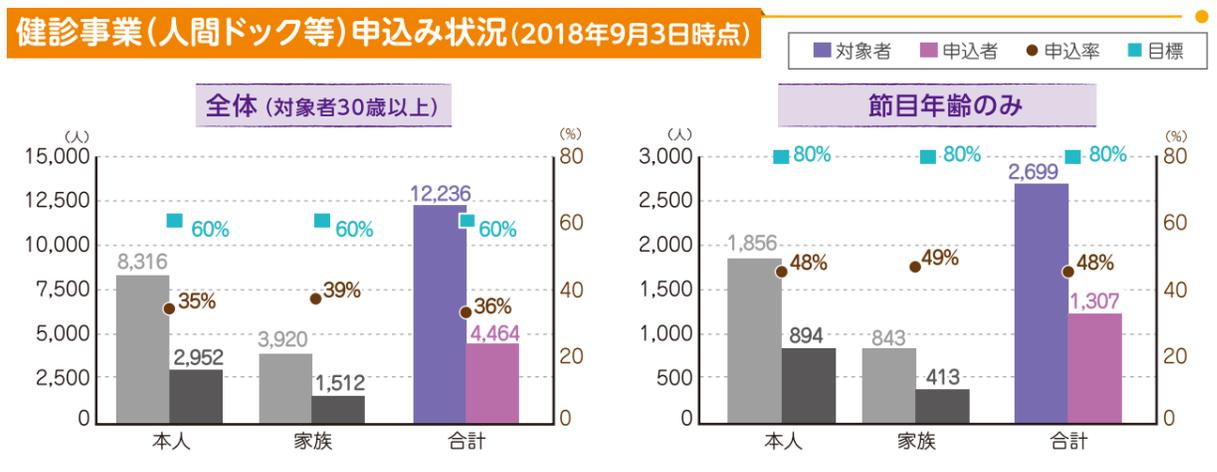
ちしき2 インフルエンザは通常のかぜと違い、重症化のリスクがある
インフルエンザを発症すると、のどの痛みや咳・鼻水のほか、突然の高熱、関節痛や筋肉痛、全身倦怠感があらわれます。通常は1週間程度で回復しますが、重症化すると症状が長引いたり、まれに脳炎や肺炎を起こすことがあります。このような事態を防ぐために、予防接種を受けることはとても大切なことです。

ちしき3 予防接種のワクチンは、毎年変わる
ワクチンは毎年、そのシーズンに流行すると予測されたインフルエンザウイルスの型で製造されます。また、一度接種すると効果が継続するのは約5ヵ月間です。そのため、昨年受けたから今年は受けなくてもよいということではなく、毎年その年の予防接種が必要になります。

予防接種を受けたうえで、日頃から手洗い・うがいを習慣に。
そして栄養と休養を充分にとり、適度にかたを動かして、
インフルエンザに負けない体力をつけておきましょう!

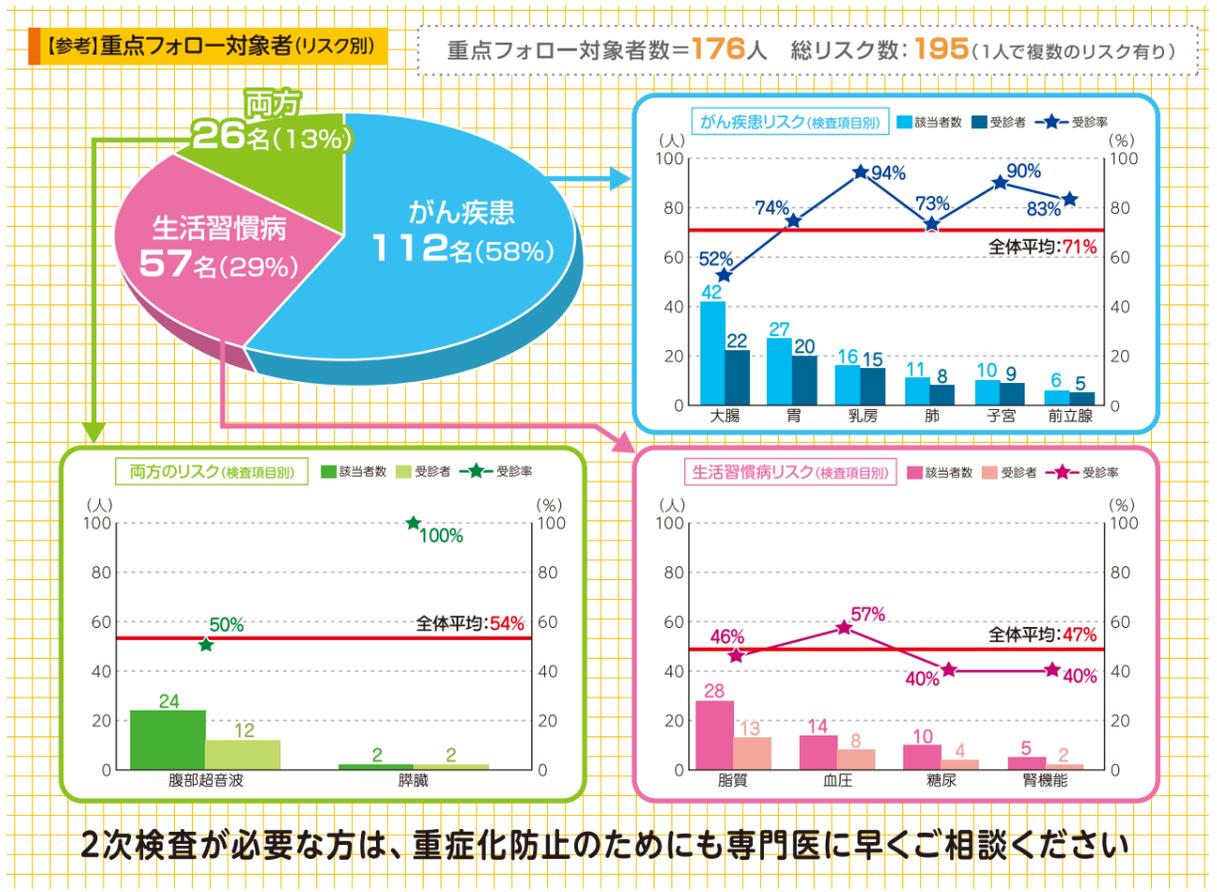
第2期 「データヘルス計画」の取り組み

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」。今年4月から第2期がスタートし、病気の予防および重症化の予防効果をより高めるための取り組みを進めています。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。



2次検査受診促進活動結果(2018年9月24日時点)

4月～6月人間ドック受診者数 1,459人 重点フォロー(がんの疑い・高血圧・高血糖)対象者 176人(12%)



ほっこりコク旨！ 豚バラと大根のバター醤油煮

healthy
GOHAN
recipe

- 材料** 2人分
- 豚バラ肉(塊) …… 100g
 - 大根 …… 1/3本(300g)
 - サラダ油 …… 小さじ1
 - 水 …… 150cc
 - 酒 …… 大さじ2
 - みりん …… 大さじ1.5
 - 砂糖 …… 小さじ2
 - 濃口醤油 …… 大さじ1.5
 - バター …… 小さじ1.5
 - 青ネギ …… 適量

■作り方 調理時間25分

- 大根は皮をむき、1cm幅のちよう切りにする。豚肉は5mm幅に切る。Aを合わせておく。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。焼き色がついたら豚肉をいったん取り出し、大根を入れ、少し焼き目がつくまで炒める。
- 豚肉を戻し入れてAを加え、煮立ったら弱火で10分煮る。醤油を加え、さらに5分煮たら火を止める。
- バターを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、ネギをちらして完成。



POINT

- 調理** 大根の皮は厚めにむくと、味がしみます。時間を置けばさらに味がなじみ、おいしくなります。むいた皮は栄養価も高いので、酢の物などにして無駄なく使いましょう。
- 栄養** 豚肉には脳の疲労回復にもつながるビタミンB群が含まれます。また、バターは脳の神経繊維などの材料となるコレステロールが含まれているので、適度にとるのがオススメです。

糖質制限ブームでごはんを抜く人が増えていますが、脳にとって糖質は大切なエネルギー源です。不足すると集中力の低下やイライラも。そこで「健康的にご飯を食べる」をテーマに脳が喜ぶごはんレシピ&おかず一品を紹介します。



481kcal
塩分3.2g
<1人前>

329kcal
塩分2.1g
<1人前>

It works for the brain!

脳に効く！

ヘルシー
ごはん
レシピ
Autumn 秋

監修者プロフィール

つじようこ
辻 庸子 ● 管理栄養士
スーパーやフィットネス
クラブ等さまざまな食
育イベントで講師を務
めるほか、文化サロ
ンでの料理教室も実施。
美味しく健康的な料理
をテーマに活動中。



旨みがギュッ！ きのこの豆乳トマトリゾット

- 材料** 2人分
- 米 …… 1カップ(150g)
 - しめじ …… 1/3パック(30g)
 - えのき …… 1/3パック(30g)
 - 舞茸 …… 1/3パック(30g)
 - トマト …… 1/2個(80g)
 - 玉ねぎ …… 1/2個弱(80g)
 - にんにく …… 1片
 - オリーブオイル …… 小さじ2
 - ミックスチーズ …… 40g
 - 白だし …… 50cc
 - 水 …… 250cc
 - 調整豆乳 …… 200cc
 - パセリ …… 少々

■作り方 調理時間25分

- きのこは手でほぐし、食べやすい長さに切る。トマトはくし形に、玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。Aを合わせてスープを作っておく。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとにんにくを中火で炒める。香りが出たらきのこを入れ、軽く炒める。
- 米を加えて、全体を炒め合わせたらAを加え、煮立ったら弱火にしてフタをし、12分程煮込む。
- トマトとチーズを加え、混ぜたら火を止め、フタをして2分蒸らす。器に盛り、パセリをふって完成。



POINT

- 調理** 米は洗わずに使うことでとろみがつきます。また、米の煮る時間は目安です。途中で様子を見て、お好みの固さに調節してください。
- 栄養** きのこに含まれるビタミンB群は、脳に栄養を送って、神経機能を正常に保つ働きがあり、脳の活性化を促すといわれています。

組合会議員の改選が行われました

10月20日に所定の手続きにもとづいて、下表の通り新議員が就任いたしました。議員一同、さらなる努力を続けてまいりますので、引き続き皆様のご理解・ご協力をお願いします。

選定議員		
	氏名	事業所
理事長	横井 俊広	豊田合成株式会社
常務理事	市川 治夫	豊田合成健康保険組合
理事	財津 裕真	豊田合成株式会社
理事	河合 誠	TGウェルフェア株式会社
監事	平工 博己	豊田合成株式会社
	柄野 哲也	TGメンテナンス株式会社
	木村 聡司	TGロジスティクス株式会社
	橋本 章二	一榮工業株式会社
	松田 和久	海洋ゴム株式会社
	植田 浩	TGテクノ株式会社

互選議員		
	氏名	事業所
理事	鈴木 忠	豊田合成労働組合
理事	岡 亨	豊田合成労働組合
理事	森永 成郎	豊田合成労働組合
理事	後藤 靖	豊田合成労働組合
監事	松下 信竹	豊田合成株式会社
	北尾 克成	豊田合成労働組合
	源治 保秀	豊田合成労働組合
	伊藤 知隆	豊田合成株式会社
	岡 哲史	豊田合成株式会社
	服部 大輔	豊田合成株式会社

(自)2018年10月20日(至)2021年10月19日

10月から「年間平均額を用いた随時改定」を届け出ることが可能になりました

健康保険料にかかる標準報酬月額は原則、4月～6月の3ヵ月間の報酬をもとに算出されます(定時決定)。しかし、昇(降)給等の**固定的賃金**の変動に伴って報酬が大幅に変わったときは、定時決定を待たずに改定されます(随時改定)。

現行の随時改定による報酬の月平均額と、年間の報酬の月平均額とが著しくかけ離れている場合に配慮し、**「年間平均額を用いた随時改定」**を行えるしくみが2018年10月以降分から導入されました。

改定要件 ①～④のすべてに該当する場合、年間平均額を用いた随時改定を届け出ることができます。

- 「現在の標準報酬月額」と「通常の随時改定の標準報酬月額」との間に**2等級以上の差**がある
 - 「通常の随時改定の標準報酬月額」と、「年間平均額の標準報酬月額」との間に**2等級以上の差**がある
 - 「通常の随時改定の標準報酬月額」と、「年間平均額の標準報酬月額」に生じる差が、**業務の性質上例年発生することが見込まれる**
 - 「現在の標準報酬月額」と、「年間平均額の標準報酬月額」との間に**1等級以上の差**がある
- すべての要件に該当すると



固定的賃金の変動のあった月以降4ヵ月目から、年間平均額を用いた標準報酬月額で改定することができます。

固定的賃金とは

固定的賃金とは、支給月額が給与規程等により決まっているものをいいます。

具体的には、次のようなものが固定的賃金として取り扱われています。

- 支給額が固定された基本給
- 支給額が固定された扶養手当
- 支給額が固定された住宅手当

非固定的賃金とは

非固定的賃金とは、支給月額が決まっていないもの(月々の稼働実績によって支給額が変動するもの等)をいいます。

具体的には、次のようなものが非固定的賃金として取り扱われています。

- 超過勤務手当
- 走行実績に基づくガソリン代
- 稼働実績に基づく歩合手当

届出方法

年間平均額による随時改定については、事業主が被保険者の同意を得たうえで申し立てることとなります。具体的には、年間報酬の平均で算定することの申立書と被保険者の報酬および同意を確認する用紙の提出とともに、月額変更届の備考欄に「年間平均」と記載して届け出ることとなります。

使える!

便利!

健保のホームページ 「ESPRIT」

豊田合成健康保険組合

検索



健保事業のお知らせメール配信サービス始めました!



「人間ドック・レディスドックなど各種健診の募集案内」や「ウォーキングイベントの開催案内」、「その他、健保からの大切なお知らせ」を、みなさんにモレなく確実にお届けするため、お使いのスマホやPCにお知らせメールを配信するサービスを始めました!!



イベント参加のお申し込みは
〇月〇日まで

人間ドックの
一斉募集が
開始となりました!!

〇〇の申請方法が変わりました。
詳しくはココをクリック



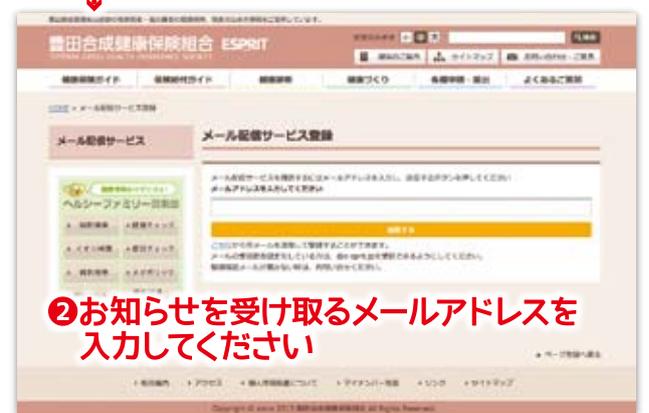
―― [まずは、メールアドレスの登録をお願いします] ――



①「メール配信サービス登録はこちら」をクリックします



マイページからも登録画面に進めます



②お知らせを受け取るメールアドレスを入力してください

※ホームページリニューアルに伴い、画面が一部変更となる場合があります。

「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!

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㈱の従業員の方は、勤務地の医務室でも相談が可能です。