

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/>

新

歯科健診 補助制度 はじまる



←本誌P2・3をご覧ください

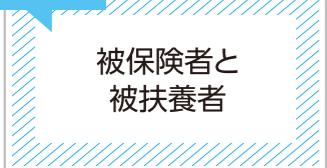
● もくじ

- P.9 平成29年度扶養家族資格確認実施結果
 - P.10~P.11 平成30年度予算/保険料の上限および保険料率の変更
 - P.12~P.13 平成30年度豊田合成健保の活動紹介/健保職員紹介
 - P.14 保険給付一覧表
 - P.15 脳に効く！ヘルシーごはんレシピ
 - P.16(裏表紙) 健保のホームページ
- 表紙～P.3 ⋯ 歯科健診費用補助制度
- P.4～P.5 ⋯ 平成30年4月より健保ホームページに新機能が追加されます！
- P.6 ⋯ データヘルス計画の取り組み
- P.7 ⋯ 特定健診・特定保健指導
- P.8 ⋯ 保険証の取り扱いについて

TG健保の歯科健診補助制度

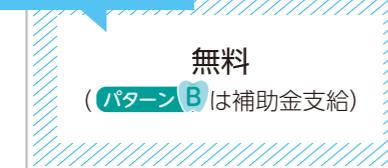
～最寄の歯科医院でも受けられるようになりました～

対象者



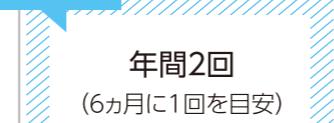
被保険者と
被扶養者

個人負担額



無料
(パターンBは補助金支給)

回数



年間2回
(6ヶ月に1回を目安)

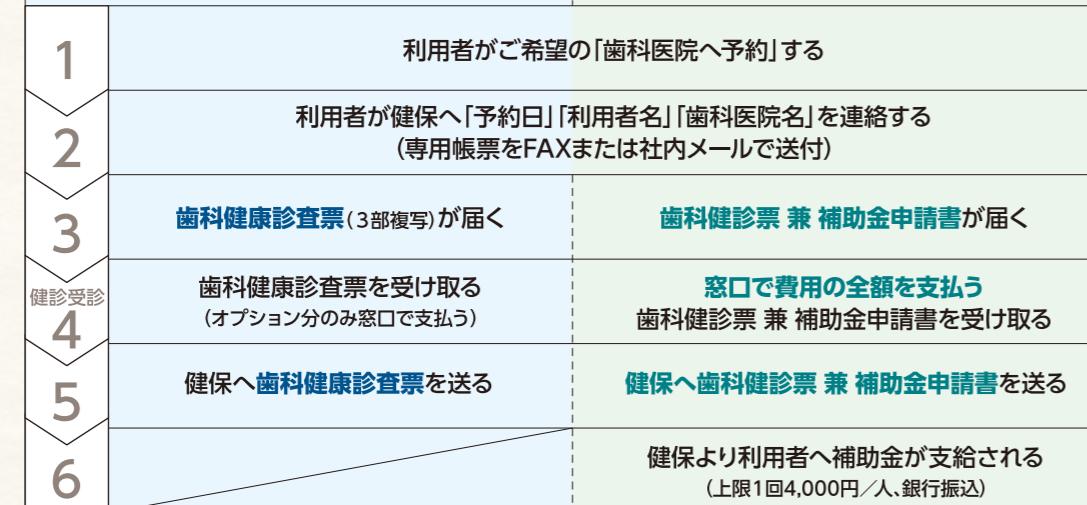
15歳以下は、除きます。
(小中学校で歯科予防健診が実施されています)



最寄の歯科医院での歯科健診の受け方

* パターンA 愛知県内(愛知県歯科医師会加入の歯科医院)の場合

パターンB 愛知県外(もしくは、愛知県歯科医師会未加入の歯科医院)の場合



※愛知県歯科医師会ホームページで確認

<http://www.aichi8020.net/>→「歯やお口が気になる方」→「あなたの町の歯医者さん情報」で検索

<注意>

ア.歯科健診受診時は「健康保険証」をご持参ください

イ.健診時に治療が行われた場合は、その処置費用は自己負担となります(各自ご精算)

歯のトラブルを防ぐには、正しい歯みがきを中心に毎日のケアが重要です。

もし虫歯や歯周病が見つかったら、適切な治療を受けましょう。

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

年に2回



歯科健診を受けましょう



当健康保険組合では、歯科健診を推奨しています。歯は健康の入口であり、虫歯や歯周病で歯を失うことは、生活の質を低下させるだけでなく、健康に直結します。

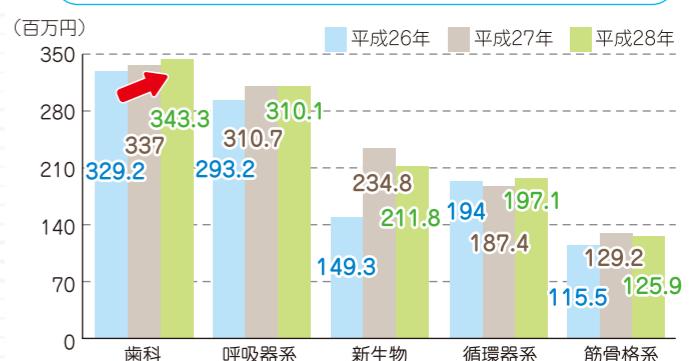
平成30年度は、歯科健診の利便性向上を図り、歯の健康を守ることから歯科医療費の低減を目指します。

歯科の医療費はナンバー1

全医療費のうち、最も多いのが歯にかかる医療費です。これは多くの人が虫歯や歯周病などを患い、複数回受診することによって膨大な医療費となっているからです。

その額は、がん、かぜ・インフルエンザよりも多いのが実情です。

医療費の推移(当健保全加入者、19疾病分類上位5位)



● 年間総医療費27億円 うち歯科は3.4億円

● 歯科が毎年トップであり、かつ、毎年増加傾向にある。(5年間で約4,000万円増加)

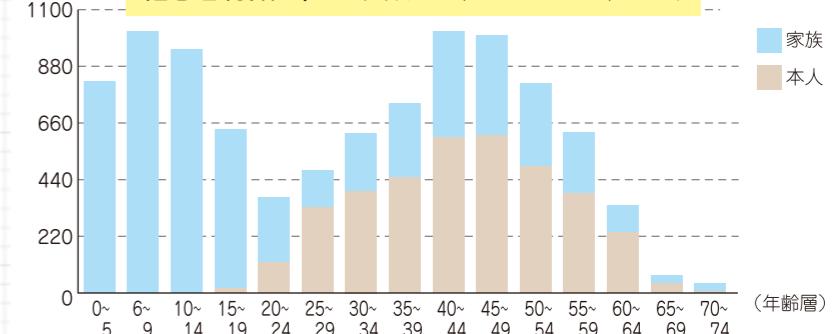
年齢層別の状況

14歳以下の学齢期を除くと、40歳代が多くなっているのがわかります。

年齢が高くなるにつれて増えるのが歯周病で、歯を失う最も大きな原因となっています。毎日のケアと歯科健診が必須です。

平成28年度 歯科年齢層別罹患者数の内訳

罹患者総数 9,527人(本人 3,685人、家族 5,842人)



歯科健診では、こんなことをします



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

A 健診結果の閲覧

平成30年4月に受診したドックの結果は、6月中旬より閲覧可能です

B ジェネリック医薬品への切替え効果

みんなの健康づくりにご活用ください <https://goseikenpo.e-sprit.jp/>

平成30年4月より健保ホームページに新機能が追加されます！

A 健診結果の閲覧

B ジェネリック医薬品への切替え効果の確認



健診結果の閲覧

受診したドックの結果を
いつでも確認することができます。
(主要検査項目に限る)

ジェネリック切替え効果

ジェネリック医薬品を
積極的に活用いただくための
後押しをします

※ホームページの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。

【注意】このページより先は、個人情報関連が含まれているため、閲覧する際は「再認証」および「本人確認」が求められます。（本人以外が閲覧することは固く禁じております）

特定健診・特定保健指導事業が第3期に入ります

特定健診・特定保健指導の実施目標(単一健保)

国 の 実 施 目 標	第1期(H20~H24)	第2期(H25~H29)	第3期(H30~H35)
特 定 健 診	78.4%	90%	90%
特 定 保 健 指 導	45%	60%	55%
全国の状況	健診	72.6% (H24)	76.2% (H27)
	保健指導	22.5% (H24)	22.5% (H27)
TG健保の状況	健診	82.5% (H24)	83.8% (H28)
	保健指導	48% (H24)	46.8% (H28)

平成29年度実施分から、全保険者の実施率が厚生労働省から公表されます。
当健保は第3期、国の実施目標の達成を目指していきます。ご協力をお願いいたします。

被保険者(従業員)



会社の定期健康診断か健保補助での人間ドックを必ず受診してください。

被扶養者(家族)



健保補助で人間ドック・レディスドック・巡回ドック・特定健診を受診してください。パート先などで健診を受けている場合は、健診結果のコピーを健保に提出してください。

特定保健指導の変更点

①実績評価の実施時期の短縮

これまで初回面接から6ヵ月経過後にアンケートなどで実績評価を行っていましたが、第3期からは3ヵ月経過後となります。

3ヵ月で効果が現れることがわかつてきました

②健診日に初回面接の実施

健診日当日に特定保健指導対象者と見込まれる方には初回面接が実施できることになり、利便性が高まりました。健診日に特定保健指導の案内を受けた方は必ず指導を受けください。

一日で健診から指導まで受けられ便利

③2年連続「積極的支援」該当者への2年目の特定保健指導の弾力化

前年に積極的支援を終了し、前年の健診結果より改善している^{*}場合、2年目は動機付け支援相当の実施でよいことになります。

*BMI<30 腹囲1cm以上かつ体重1kg以上減少している者
BMI≥30 腹囲2cm以上かつ体重2kg以上減少している者

一定の要件を満たせば翌年は自己管理の幅が広がる

特定保健指導の案内が届いたら必ず指導を受け、メタボ脱出を目指してください。



データヘルス計画が第2期に入ります

平成27年度からスタートした「データヘルス計画」は、平成29年度で第1期が終了しました。この期間、人間ドック等健診の受診促進、2次検査の受診勧奨、健診結果のデータベース化等を実施し、みんなの健康づくりのサポートに努めてきました。

平成30年度からは第2期がスタートします。当健保組合の特徴や第1期の反省点を踏まえ、これまで以上に重症化予防につながるよう取り組んでまいります。

豊田合成健保組合の「第2期データヘルス計画」ではこのような事業を重点的に行います

事業	目的	行うこと	目標値
①人間ドックの受診促進	病気の早期発見・早期治療につなげる	●30歳以上を対象に費用の一部を補助 ●受診の必要性を伝えるとともに、申し込みやすい環境を整備 ●節目年齢の受診促進を強化	節目年齢の受診率80%
②2次検査の受診促進	1次健診で要精密検査および要治療となつた方の重症化を予防	●対象者に2次検査受診の案内を送付 ●受診の確認回答書の返送を要請	受診率100%
③特定健診		●健診の申し込みをしていない方へ個別に案内 ●健診を受けていない方へ個別に案内	被扶養者の受診率70%
④特定保健指導	メタボ予備群・該当者を減少させることにより生活習慣病を予防	●特定健診の結果、生活習慣病発症リスクのレベル分けを受診者に通知 ●リスク高とされた方の事業所担当者に結果を通知 ●積極的支援対象者に個別に案内 ●動機づけ支援対象者の改善結果を6ヵ月後に評価	メタボ予備群・該当者からの改善率20% (2016年度実績 1,912人が改善)

＼ 第2期に新たに実施します！ / 詳しくはP2-3をご覧ください

事業	目的	行うこと	目標値
⑤歯科健診	歯周病をはじめとした歯科の病気予防意識の定着	●無料歯科健診事業の利便性向上および機関誌による広報	受診率 2020年度 20%

平成30年度 人間ドック・レディスドック 随時募集のお知らせ

4月2日より、人間ドックの随時募集を開始しました。
一斉募集期間中に申込みし忘れた方や、新たに受診を希望される方は、この機会にぜひお申込みください。

申込方法 健保組合ホームページ「ESPRIT」の「マイページ」をご利用ください。

詳細は、下記にてご確認ください。

▶ 豊田合成(株)の方 TGnet連絡書 ▶ 豊田合成(株)以外の方 各事業所健保関連担当者 ▶ 任意継続の方 健保組合

問い合わせ先 健康保険組合 2G 人間ドック係 小島 (TEL 0587-23-6661 TG内線 611-5115)

受診期間 平成30年5月7日(月)～平成31年3月29日(金)

受診対象者 受診日に当健保加入者の方

(注意) 受診日に当健保非加入の方の場合、受診費用は全額自己負担となります。

受診場所

	人間ドック	レディスドック
愛知県内地区	井之口診療所のみ	
愛知県地区以外	契約健診機関すべて	契約健診機関すべて

*健診機関一覧は、Wellness1月号に掲載しております。
Wellness1月号は、健保ホームページ「ESPRIT」から閲覧・ダウンロードできます。

平成29年度 扶養家族資格確認実施結果

扶養家族(18歳以上の子ども及び配偶者・父母兄弟等)の資格確認を実施いたしました。

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。

資格確認は、法律に従い適切な健康保険事業運営のため毎年実施します。

今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

調査区分	資格条件*	調査対象者	資格適合者
子ども(18歳以上)	年間収入130万円未満	542名	464名
配偶者	年間収入130万円未満	3,476名	3,402名
父母兄弟	(60歳以上は年間収入180万円未満)	89名	83名

* 年間収入は、市町村役場発行の所得証明書で確認します



こんなとき扶養削除の手続きが必要です／

健保組合からのお願い

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。



平成30年度は、下記の日程で実施する予定です。

資格確認に必要な証明書類の提出等、ご協力をよろしくお願いいたします。

●18歳以上のお子様…5月下旬頃

●配偶者、父母兄弟…7月下旬頃

問い合わせ先 健康保険組合 1G 適用係 飯田 (外線 0587-23-6661 内線 611-5103)

保険証は大切です!!

～保管および取り扱いには注意しましょう～

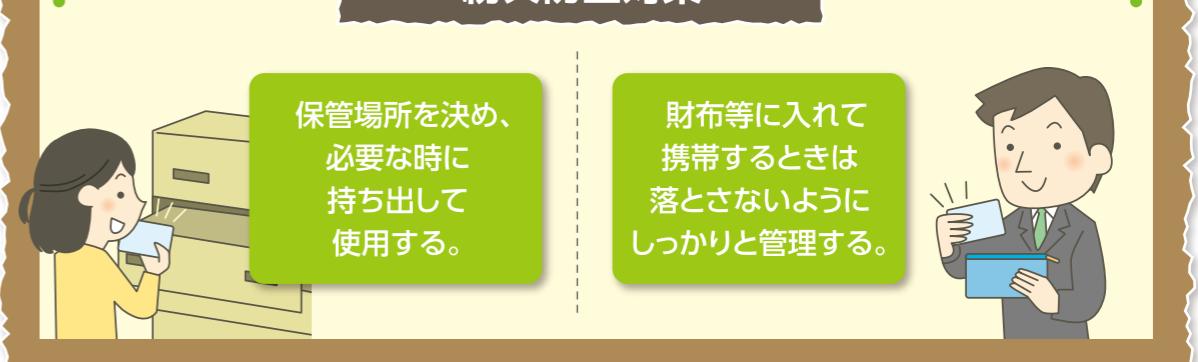


健康保険証がカードタイプになり、7年が経過しました。クレジットカードやパスポートなどと同様に、身分証明書の代わりにもなりますので大切に保管し、使用してください。

カード化による携帯の利便性から保険証を紛失する方が急増し、年間約100名程の再交付申請を受けています。盗難・外出中の紛失は、他人に不正に使用される可能性がありますので、速やかに警察へ届け出してください。(健康保険証はクレジットカードのように効力を停止することはできません。)

また、“医療費のお知らせ”で身に覚えのない医療機関の受診記録がある場合は、健康保険組合へご連絡ください。

紛失防止対策



万が一、失くしてしまった場合は再交付の手続きが必要です！

申請方法

- 1 健保HP『ESPRIT』の申請書ダウンロードより「健康保険被保険者証再交付申請書」を印刷、必要事項を記入し、事業所窓口担当者へ提出

※豊田合成(株)の従業員は、TGウェルフェア(株) 管理部 給与Tへ提出してください。
※任意継続保険加入の方は、直接、健康保険組合へ提出してください。

- 2 再交付料金500円/枚を、健保指定口座へ振込

※被保険者名で振込んでください。また手数料は各自ご負担ください。

- 3 「健康保険被保険者証再交付申請書」と再交付料入金確認後、保険証を再交付します。

(注意) 再交付料を振込後、紛失等で失くした保険証が出てきた場合でも理由を問わず返金することはできません。
申請および振込をする前に、もう一度よく探していただきますようお願いします。

問い合わせ先 健康保険組合 1G 適用係 飯田 (外線 0587-23-6661 内線 611-5103)

保険料の上限および保険料率の変更

任意継続被保険者の保険料の上限の変更

会社を退職し、引き続き当健保組合に加入される方の保険料は、給与収入がないため組合員の平均標準報酬月額を用いて算出します。今年度の標準報酬月額の上限は昨年同様38万円となりました。

A

退職時の標準報酬月額が38万円以上だった方

→ 保険料は一律36,252円／月【平均標準報酬月額（38万円）×保険料率（95.4／1000）】

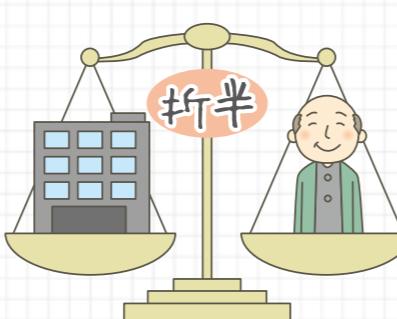
B

退職時の標準報酬月額が38万円未満だった方

→ 該当する等級の保険料が適用されます

介護保険料率の変更

平成30年3月分〔4月徴収分〕から
介護保険料率が給与・賞与とともに**14.4%**となります。
負担割合は会社と被保険者で折半です。
(任意継続者は全額被保険者負担となります。)



調整保険料率の変更

平成30年3月分〔4月徴収分〕から調整保険料率が給与・賞与とともに**1.3%**となります。
一般保険料率94.1%、調整保険料率1.3%→合計95.4%となります。(合計保険料率は変更ありません)

	被保険者	事業主	合計
一般保険料率	41.82%	52.27%	94.1%
調整保険料率	0.578%	0.722%	1.3%
合計	42.4%	53.0%	95.4%

議員の就退任

平成30年1月1日付で議員の就退任がありました

	就任	退任
選定議員(監事)	平工 博己 (豊田合成(株))	土井 淳二 (豊田合成(株))

予算が決まりました

平成30年度

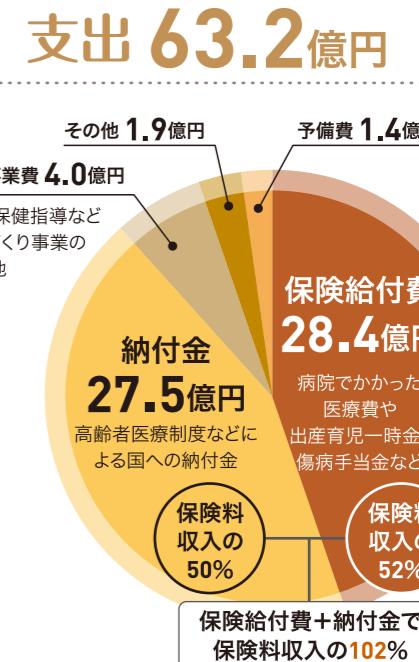
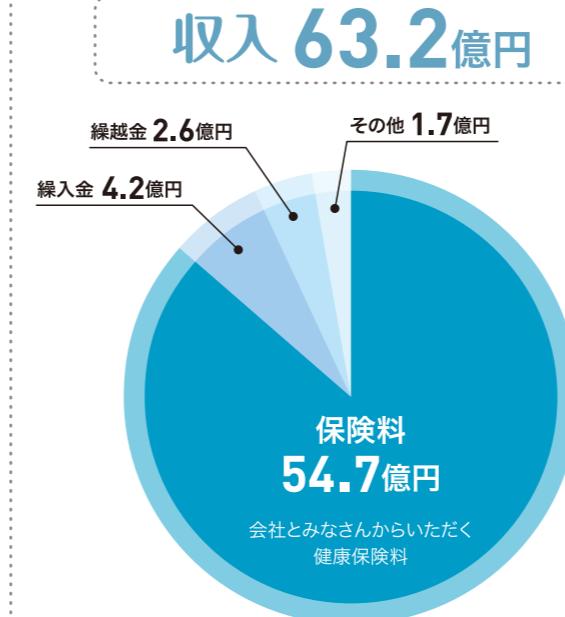


平成30年度は、みなさまの医療費等に充てられる保険給付費が横ばいである一方、高齢者の医療費に充てられる納付金が前年度より約4億円増加する見込みのため、保険料収入のみでは賄いきれない状況です。そのため、別途積立金を取り崩し、不足する分を補うことでバランスをとる予算編成となりました。

加速する高齢化、医療の高度化など医療費の増加傾向は今後も続き、健康保険組合をはじめとする医療保険者はさらに厳しい時代を迎えることが予測されます。平成30年度は、保健事業として新たに歯科健診補助制度を施行し、人間ドックや脳ドックに続き、健診の費用補助を充実させ、疾病の早期発見・早期治療につなげる予算を確保しました。皆様の健康づくり意識の向上とあわせ、中長期的に医療費の抑制を図ることを狙いとしております。

さらに、加入者の皆様には、適切な運動習慣や食生活の継続、適正受診の推進やジェネリック医薬品の活用など、医療費負担の低減への取組みにも積極的にご協力いただければ幸いです。

健康保険・予算の内訳



介護保険・予算の内訳

収入	保険料	557.7百万円
繰越金	その他	52.0百万円
合計	合計	609.7百万円

支出	納付金	609.5百万円
還付金	その他	0.2百万円
合計	合計	609.7百万円

介護納付金の算出に 総報酬割

従来、介護納付金は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されていましたが、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されています。これにより、報酬水準が比較的高い健保組合では負担増となる見通しです。



健康情報と医療費チェック

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ	担当者
	機関誌「Wellness」	本人	年4回	皆様の健康づくりから健保財政まで幅広く情報提供します。ご家族で愛読を。	佐野
	育児誌（月刊）配布	該当者	通年	育児に役立つ記事が満載です。	飯田
	医療費のお知らせ	本人と家族	毎月	病院等の受診状況の確認にご利用ください。健保ホームページ「ESPRIT」からも確認できます。	秋本
	ジェネリック医薬品の通知	該当者	該当月	切替可能な医薬品とお薬代の節約効果をご案内。	
	市町村健診費用補助制度	20歳以上の本人と家族		年1回3,000円を上限として補助。（市町村の年齢制限に準ずる）	小澤
	特定健康診査費用補助制度	40歳以上の家族	通年	特定健康診査受診料の全額補助。	
	ホームページ“ESPRIT”	本人と家族		各種事業案内や申込などが簡単にできます。健康づくり情報が必見！！	佐野
	社会保険の知識	新入社員	4月	「社会保険」に関する簡単な導入書を配布します。	

健康保険業務

区分	メニュー	ひとくちメモ	担当者
	総括・経理	健康保険組合の予算・決算、出納業務など	佐藤
	適用	健康保険証の発行、本人および家族の資格の認定、給与・賞与の標準報酬の決定、扶養家族の資格確認など	飯田
	給付	皆様が病院にかかった際の医療費（健保負担分）の支払い、限度額適用認定証の発行、出産育児一時金などの給付金の決定・支払い業務など	秋本

スタッフ一同、みなさんの健康づくりを応援します！



平成30年度 豊田合成健保の活動紹介

健康チェックと疾病予防

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ	担当者
	特定健康診査	40歳以上の本人と家族		メタボリックシンドロームのリスクを早めに発見することに着目した健診です。	上森・小澤
	特定保健指導			健診結果に基づき、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に生活習慣を見直すサポートをします。	
	人間ドック	30歳以上の本人と家族	通年	契約した健診機関にて低料金で受診できます。節目年齢の特典制度あり。	小島
	人間ドック（地域巡回）	30歳以上の遠隔地事業所勤務者と家族		対象年齢以外の利用希望者は、契約価格でご利用できます。	
	レディスドック（一般コース）	【女性】30歳以上の本人と家族		（レディスドック）愛知・岐阜・三重・静岡の各地で巡回バス健診も開催します。	
	レディスドック（特化コース）※	【女性】20歳以上の本人と家族		ご自宅の最寄りの場所での受診が可能。	
	脳ドック	本人と家族		年1回18,000円を上限として補助。	
	2次検査受診促進活動	本人と家族（当健保が行う人間ドック等を受診した方）		ドック受診結果が「要精密検査」または「要治療」の方へ受診勧奨を実施。	佐野
	郵送検診	本人と家族	秋	自宅で検体採取し、検査機関で判定。	小島
	無料歯科健診 New	本人と家族（15歳以下除く）	年2回	無料もしくは補助金支給の歯科健診を実施（詳しくはP2-3をご覧ください）	酒井
	家庭常備薬斡旋	本人		各種常備薬や健康増進グッズを取り揃え皆様にご利用いただいております。	秋本
	井之口診療所（内科・歯科）	本人と家族	通年	人間ドックや歯科健診は、ココで！	小島
	禁煙推進活動			呼吸器疾患や受動喫煙予防にむけ禁煙活動のサポートを行います。	酒井
	インフルエンザ予防接種補助	家族（6ヵ月以上中学生以下）	10月～1月	最高2,000円まで補助。（期間内1人当たり1回限り）	佐藤
	個別生活改善指導	有所見者	通年	人間ドックの結果に基づき、医師、保健師による健康改善を指導します。	上森・小澤

※特化コースとは、特定健診と婦人科健診（乳がん・子宮がん）に特化したコースです。

運動促進と心身リフレッシュ

区分	メニュー	対象者	時期	ひとくちメモ	担当者
	健康ウォーク		春・秋	健康保険組合連合会愛知連合会主催。愛知の名所探訪が楽しめます。	飯田
	テーマパークを歩こう!! IN～東山動植物園～		11月上旬	クイズ形式による動物園内のウォークラリー。	佐藤
	フィットネスルーム（井之口健管センター）			トレーナーが常駐し、目的に合わせたメニューでの運動指導が受けられます。	飯田
	セントラルスポーツ			初回登録料、利用料の優待制度あり。	酒井
	リゾートホテル エクシブ		通年	全国30ヵ所のホテルを利用できます。健保HPのマイページ内にあるインターネット予約またはFAXでお申込みできます。	
	ベストウェスタンホテル			岐阜（高山）、長崎の2ヵ所を利用できます。	佐藤
	共同利用保養所			トヨタグループ各健保の保養所が利用できます。	

保険給付一覧表

法定給付と付加給付
(豊田成健康保険組合独自の給付)

→本人と家族が受けられる給付の種類と支給金額(太字は付加給付でそれ以外は法定給付)

種類	本人(被保険者)	家族(被扶養者)
療養の給付(本人) 家族 療養費	医療費の70%	医療費の70% (義務教育就学前は医療費の80%)
高額療養費	標準報酬月額 83万円以上 標準報酬月額53万円以上～83万円未満 標準報酬月額28万円以上～53万円未満 標準報酬月額28万円未満 低所得者(住民税非課税世帯)	自己負担が1ヶ月 252,600円+(総医療費-842,000円)×1%<多数該当 140,100円>を超えた額 自己負担が1ヶ月 167,400円+(総医療費-558,000円)×1%<多数該当 93,000円>を超えた額 自己負担が1ヶ月 80,100円+(総医療費-267,000円)×1%<多数該当 44,400円>を超えた額 自己負担が1ヶ月 57,600円<多数該当 44,400円>を超えた額 自己負担が1ヶ月 35,400円<多数該当 24,600円>を超えた額
POINT	① 多数該当 直近12ヵ月間で高額療養費の支給回数が3回を超えたときには、4ヵ月目から多数該当として別に自己負担限度額が決められています。 ② 合算高額療養費 同じ月に同じ世帯で21,000円以上の窓口負担が複数ある場合は、世帯ごとで合計して自己負担限度額を超えた際に払い戻しが受けられます。 ③ 特定疾病 人工透析が必要な慢性腎不全、血友病、血液製剤の投与に起因するHIV感染症の場合は、毎月の自己負担額が10,000円※となります。 ※人工透析の場合、70歳未満で標準報酬月額が53万円以上の人には20,000円	さらに負担を軽減するしくみ
病気・ケガ	訪問看護療養費 基準額の70%	基準額の70% (義務教育就学前は基準額の80%)
死亡	延長傷病手当金付加金 延長傷病手当金付加金:①の60%(1日につき) ●支給期間 法定期間満了後～最長1年6ヵ月 (当健保加入期間10年未満の場合1年)	（注記）①:直近12ヵ月間の標準報酬月額平均額の $\frac{1}{30}$
お産	埋葬料 一律5万円+ 埋葬料付加金:一律4万円	一律5万円
	出産育児一時金(*) 1児につき42万円(*)	【家族出産】1児につき42万円(*)
	出産手当金 ①の $\frac{2}{3}$ (約67%)+ 出産手当金付加金:①の約13% =①の80%(1日につき)	各制度の詳しい内容、ならびに必要書類の印刷は健保ホームページ「ESPRIT」からご利用可能です。 https://goseikenpo.e-sprit.jp/

負傷原因調査の依頼にご協力願います

骨折・打撲・挫傷など外傷性の疾患で治療された方の中から抽出して、負傷原因の調査を行っています。それは、傷病の原因や状況によって、**健康保険組合の許可を得ないと健康保険が使えない場合がある**ためです。例えば、交通事故や仕事中のケガ(労災)または、通勤途上のケガ等で、知らずに健康保険で治療を受けておられる場合がありますが、その負傷原因や発生状況は、「レセプト(診療報酬明細書)」に記載されないケースがあり判断できない状態です。そのため当組合では、この**「負傷原因の調査」**を実施し、第三者(加害者)へ医療費の返還を求めたり、労災保険に切り替えを行う等により**給付の適正化**を図っております。

負傷原因の調査の依頼がきた場合は、ご協力願います。

春の山の幸をいただく! ほくほく空豆ごはん

材料	2人分
空豆	20粒(約80g)
米	1合
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
白ごま	適量

作り方

調理時間20分(浸水および炊飯時間を除く)

- 米は手早く研ぎ、1時間程度冷水に浸け水を十分に吸わせたら、ザルで水分をきる。炊飯器に米、酒、塩を入れ、炊飯器の目盛りに合わせ水を加え炊く。
- 空豆をさやから出し、黒い部分の反対側に少し切り込みを入れ、塩(分量外)を加えた熱湯(水600cc)に対し小さじ1～2で3分程茹で、水にとって薄皮をむく。
- ごはんが炊きあがったら炊飯器のフタの内側について水滴を拭き取り、空豆を加えてふんわりと混ぜ、5分程度蒸らせば完成。彩りに白ごまを散らす。

337kcal
塩分0.7g
<1人前>

POINT

- 調理 空豆は大きさによって茹で時間が異なるので、途中で食べてみて少し硬い程度で水にとりましょう。
栄養 空豆はビタミンB1が豊富。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるサポートをするほか、脳に栄養を送り神経機能を正常に保つ働きがあります。



冷めても美味しい! 鶏肉の柚子こしょう幽庵焼き

材料	2人分
鶏むね肉	1枚(300g)
濃口醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
A 酒	大さじ2
柚子こしょう	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
ピーマン	1個
レモン	1/4個
ミニトマト	2個

作り方

調理時間20分(漬け込み時間を除く)

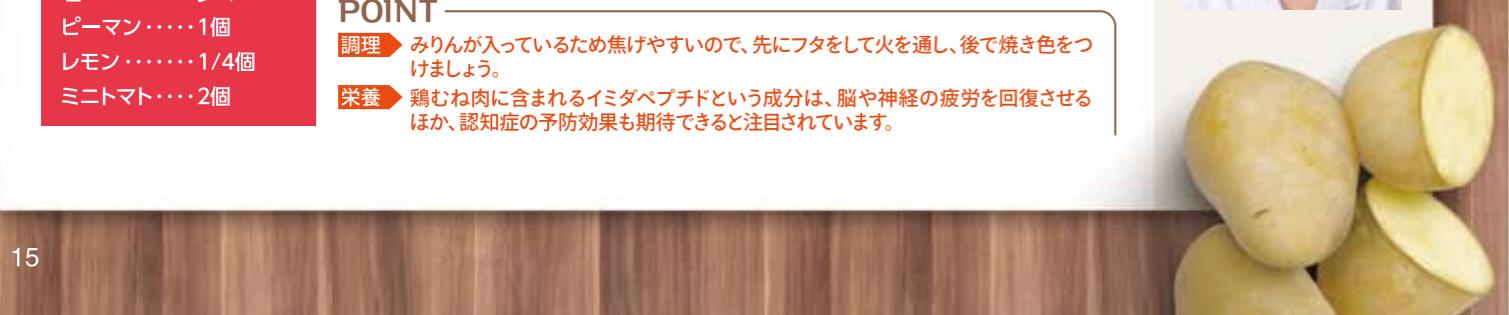
- 鶏肉は繊維を断つようにして一口大に切り、Aの調味料と一緒に袋に入れて揉みこんだら30分程置き、味を染み込ませる。ピーマンは縦半分に切り種を除き、さらに縦半分に切る。
- フライパンにサラダ油と調味料を軽く拭きとった鶏肉を入れ、フタをして焼く。鶏肉に火が通ればフタをはずし、水分を飛ばしながら焦げないように焼く。
- ピーマンはごま油でサッと焼き、塩で味付けする。レモン、ミニトマトと一緒に盛り付けて完成。

POINT

- 調理 みりんが入っているため焦げやすいので、先にフタをして火を通し、後で焼き色をつけましょう。
栄養 鶏むね肉に含まれるイミダペプチドという成分は、脳や神経の疲労を回復させるほか、認知症の予防効果も期待できると注目されています。



糖質制限ブームでごはんを抜く人が増えていましたが、脳にとって糖質は大切なエネルギー源ですが、不足すると集中力の低下やイライラも。今は「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。



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



春は異動のシーズンです! 健保組合への手続きをお忘れなく

こんなときは、
健保組合に申請が
必要となります

- 引越しや転勤で住所が変更になった
- ご家族を健康保険組合の被扶養者にしたい
- 子どもが就職して職場の健康保険組合に加入する(TG健保の被扶養者ではなくなる) など

何をどのように申請するの?

申請書はどこでもらえばいいの?

『ESPRIT』を
活用しましょう!!



必要書類や提出先などが確認できます。

申請書はそのままダウンロードOK。

記入例もあります。

機関誌『Wellness』をはじめ、
健保組合からみなさんへ郵送するものを
確実に受け取れるようにするために、
住所が変わったら、必ず健保組合に
届出をしてくださいね



その他、みなさんから健保組合へ申請が必要なケースの例

- ◆病気やケガ、出産で仕事を休んだとき→健保組合から給付金を支給します
- ◆交通事故でケガをしたとき→健保組合がケガの治療費の一部を立替後、加害者に請求します
- ◆高額な医療費がかかるとき→窓口支払額の負担を減らす制度があります

みんな『ESPRIT』で
解決だね



マイページへの
登録も忘れずに

マイページは加入者一人ひとりの専用ページ。登録すれば「人間ドックの申込み・健診結果の確認」「みんなが使った医療費のチェック」「イベントへの参加申込」などができます。

まだマイページを登録していない方は、ホームページトップ画面左上の「初めてご利用される方はこちら」をクリックして画面に表示される指示に従い、IDとパスワードの設定をお願いします。

「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!

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。