

# 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/>

## コビトカバ

愛称:コユリ(2009年6月22日生まれ)

解説:カバ属の祖先の姿を今に残す「生きた化石」で  
「世界の四大珍獣」にあげられている。

職場の仲間や家族みんなで  
ぜひ参加してください!!

←申込方法は  
本誌P6をご覧ください

### ●もくじ

- P.2~P.3 たばこがまねく健康被害
- P.4 大切な歯を一生守ろう
- P.5 データヘルス計画(第2期)の取り組み
- P.6 インフルエンザ予防接種・テーマパークを歩こう
- P.7 健保連愛知「健康ウォーク」

- P.8~P.9 療養費の支給方法が変わります
- P.10 平成29年度決算
- 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

## たばこの煙は 動脈硬化を促進する



突然死の多い虚血性心疾患と、後遺症の残りやすい脳血管障害。いずれも血管が狭くなったり、硬化してもろくなる動脈硬化が原因で、たばこの煙に含まれるニコチンや一酸化炭素は動脈硬化を促進します。

虚血性心疾患はたばこの因果関係がとくに深く、アメリカでの研究によると、たばこを吸う人が虚血性心疾患になるリスクは、吸わない人の**2~3倍**。喫煙に高コレステロール血症または高血圧が重なると、虚血性心疾患の発症率は危険因子がない場合の**約5倍**、危険因子が3つ重なると**9倍**にもなります。

坂道や階段で急に胸が痛くなったり、食事中に不意にハシを落としたりするようなことがあれば要注意です。

## たばこの煙は 肺の呼吸機能を破壊する

長年たばこを吸っていると、空気の通り道である気道に炎症が起こり、酸素と二酸化炭素を交換する肺胞(肺)が破壊されていきます。これは**COPD(慢性閉塞肺疾患)**と呼ばれる「**肺の生活習慣病**」で、空気の出し入れがうまくいかなくなるため呼吸が困難になっていき、呼吸不全などで死にいたることもあります。

カゼでもないのにせきやたんがつづいている人や、階段を上り下りすると息切れする人はCOPDが進行している可能性があります。一度壊れた肺胞は元に戻らないため、禁煙しないかぎりCOPDの進行は止まりません。



## 気づいてください

# たばこがまねく健康被害



日本人の三大死亡原因といえば「**がん**」「**虚血性心疾患**」「**脳血管障害**」。喫煙はいずれの発症にも大きくかかわってきます。がんも虚血性心疾患や脳血管障害も自覚症状がほとんどないため、「**自分は大丈夫**」と思いがちですが、身体の中では症状が進行しています。何気ない一服がまねく健康被害の大きさに早く気づいてください。



## たばこの煙は 最強の「発がん物質」

日本人の**3人に1人ががんで亡くなる時代**になりました。がんのリスクを減らすためには禁煙が不可欠です。

発がん物質には正常な細胞の遺伝子に傷をつけてがん遺伝子を発生させる物質と、変異を受けた細胞のがん化を促進する物質があります。たばこの煙にはこの両方が含まれているため、喫煙はがんの最大の原因です。

しかし、喫煙しなければ細胞のがん化やがんの進行を大きく遅らせることができます。例えば、50歳代で禁煙すれば、喫煙をつづけるより60歳代で43%、70歳代で56%も**肺がん死亡率が減少する**といわれています。禁煙に遅すぎることはありません。



## ご注意ください「電子たばこ」「非燃焼・加熱式たばこ」

近年、急速に普及してきた新型のたばこ。新型だから大丈夫、などと思いませんか?



**電子たばこ** カートリッジの中に液体(リキッド)を入れ加熱することによって発生する水蒸気を吸う



**非燃焼・加熱式たばこ** たばこの葉を加熱して出た水蒸気を吸う



- ◆新型のたばこでも健康への悪影響が懸念される。
- ◆非燃焼・加熱式たばこの主流煙(本体から出る気体)には、通常の燃焼式たばことほぼ同レベルの有害物質が含まれているという報告がある。(成分によっては約3倍)
- ◆新型のたばこを吸った人の呼気による「受動吸引(喫煙)」から健康被害のリスクがある。

「新型のたばこなら、どこで吸っても問題ない」というのは誤った認識です。公共の場などでは配慮が必要です。

新型のたばこの健康リスクについては科学的証拠が不十分で、かなり時間がかかるとされていますが、新型のたばこが健康によいわけではないと心得ましょう。

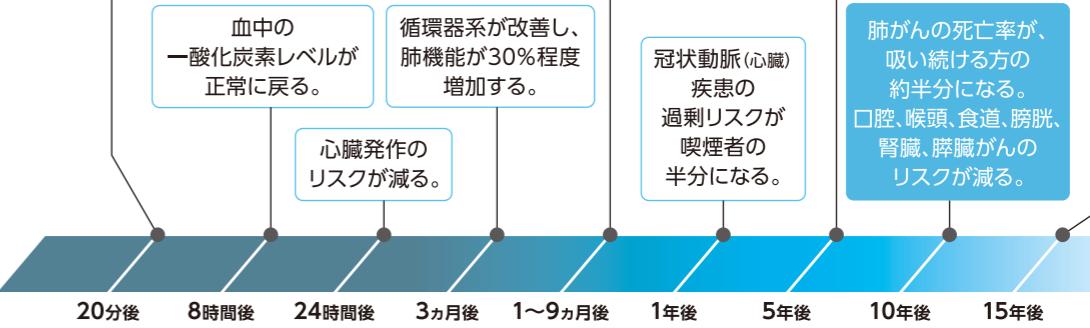
## 今からでも遅くない！禁煙の効果

血圧が最後のたばこを吸う前に近いレベルに戻る。手足の温度が正常に戻る(血管の収縮がゆるむため)。

せき、鼻閉、疲労、息切れが減少する。繊毛(小さな毛のようなもので肺の外へと粘液を動かす)が正常機能を回復し、粘液を動かして、肺をきれいにし、感染症を防止する能力が増加する。

脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

冠状動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。



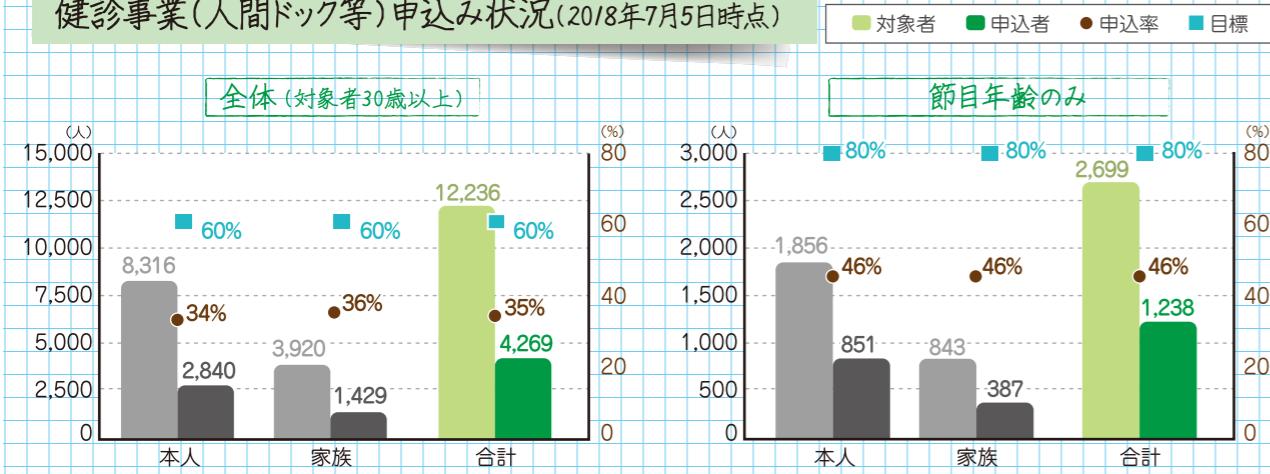
参考:厚生労働省「e-ヘルスネット・禁煙とその効果」

# 「データヘルス計画」の取り組み

第2期

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」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(2018年7月5日時点)



人間ドック・レディスドックの一斉募集は終了しておりますが、以下の健診機関であれば、随時受け付けております。

健診は年に一度の習慣に。今年度もお忘れなく！

## 受診可能な健診機関

## 人間ドック

愛知・岐阜地区 : 井之口診療所のみ  
愛知・岐阜地区以外: 全契約健診機関

## レディスドック

愛知・岐阜地区 } 全契約健診機関  
愛知・岐阜地区以外 }



## 受診対象者

ドック受診日時点で当健保組合加入の方

※受診日に当健保組合非加入の方は、費用の補助はありません。受診費用は全額自己負担になりますので、ご注意ください。

節目年齢の方は無料で受診できます！(追加検査除く)

(節目年齢: 2019年3月末までに30・35・40・45・50・55・59・63歳になる方)

## 受診期間

2019年3月29日(金)まで

## 申込方法

健保ホームページ『ESPRIT』の  
「マイページ」をご利用ください。

現在、契約健診機関での予約が混み合っており、ご希望通りの予約ができない場合もありますので予めご了承ください。

(契約健診機関の予約可能日での手続きとなります。)

まだ人間ドック、  
レディスドックの  
申し込みを  
されていない方へ

随時募集中  
です！



## 渡辺先生からの歯の健康アドバイス

## 定期的な歯科健診と禁煙で、大切な歯を一生守ろう



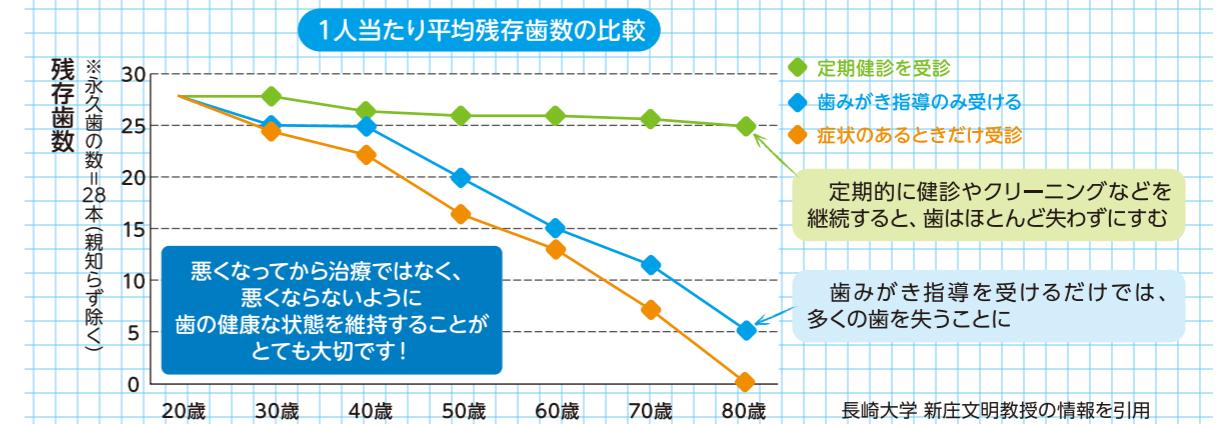
豊田合成  
井之口歯科診療室  
渡辺 智之 歯科医

歯は、「**食べること・話すこと**」に深く関係し、私たちの健康な生活を支えてくれています。大切な歯を守るためにには、日々の歯みがきが大切ですが、+αとして実践していただきたいことがありますので紹介します。

ぜひ取り組んでください。

### 1 定期的な歯科健診でメンテナンス

歯科医院は、歯が痛くなつてから行く所という認識は改めましょう。症状ができる前に医師のチェックおよび歯のクリーニングを行うことが、歯の健康維持には欠かせません。



★ 井之口歯科診療室では年2回(半年ごと)以上の歯科健診受診を推奨します。

★ 当健保組合では、みなさんが歯科健診を受けやすくなるよう、歯科健診補助制度をリニューアルしました。  
詳しくは健保ホームページ[ESPRIT]→[健康づくり]→[歯科健診]でご確認ください。

### 2 喫煙者は今すぐ禁煙

喫煙者は歯周病になりやすいうえに、歯周病になると治療が極めて困難で治癒しにくくなります。非喫煙者よりも積極的に歯科健診を受けて、歯石の除去など歯周病の予防に努める必要があります。

## タバコの有害物質が与える影響

- ・歯周病菌を抑える白血球の機能が低下し、歯周病菌が繁殖しやすい。
- ・歯肉の血管が収縮し、歯周病になってしまっても出血しにくく自覚症状に乏しいため、早期発見・早期治療が困難になる。
- ・歯周病を発症すると非喫煙者よりも進行が早く、重症化する傾向がある。



## 喫煙者の歯肉の特徴

- ・歯肉に弾力性がなく硬くなるため、歯肉が下がりにくい
- ・歯肉の血管が収縮しているので、腫れたり出血したりしにくい

★ タバコは歯の健康を脅かす大きな要因となります。歯科健診の受診だけでなく、禁煙することを強くおすすめします。

# 健保連愛知連合会主催「健康ウォーク」

秋

-歴史を巡る街並みを散策-

国宝犬山城から中山道鵜沼宿へ

8月募集

開催日 2018年10月6日(土)

コース 石作公園～新鵜沼駅

※最寄駅は、名鉄犬山線 犬山駅(スタート)・新鵜沼駅(ゴール)

見どころ 国宝犬山城、中山道鵜沼宿 etc.

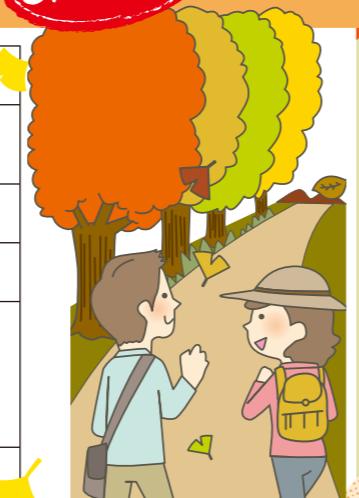
募集開始日 2018年 8月8日(水)～

募集案内 その1 健保ホームページ『ESPRIT』

その2 TGNET連絡書

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



春

2018年4月7日(土) 開催

ご報告

## 『桜のまちに癒されりん。佐奈川 桜と菜の花の共演』コース

### ●コースのおもなスポット●

豊川稲荷駅『稲荷公園』スタート

桜ヶ丘ミュージアム

佐奈川堤

諏訪の桜トンネル

赤塚山公園

三河国分尼寺跡史跡公園

ゴール『国府駅』

2018年4月7日(土)、健康ウォークを開催しました。  
当健保からは、106名の方が参加され、約10.5kmのコースを歩きました。

今年の桜は、例年よりも早く満開を迎え、当日は新緑の中でのウォーキングとなりました。



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

## 2018年度 インフルエンザ 予防接種 費用補助のお知らせ



### 補助内容

対象期間	2018年10月1日(月)～2019年1月31日(木) 接種分
対象者	2003年4月2日～2018年6月30日生まれの当健保加入者 (接種時に当健保加入者であることが補助の条件)
補助額	上限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

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)

## 第17回 テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園



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	2018年11月10日(土)
募集開始日	2018年9月18日(火)～
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 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、2018年9月18日(火)の募集案内でご確認ください。

9月募集

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 健康保険組合 1G 佐藤 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5106)

中学生以下の加入者の疾病予防と重症化予防のために、インフルエンザワクチン予防接種費用補助を行います。

対象者の方には、「接種補助のご案内」を9月下旬までに職制経由で被保険者宛に送付予定です。「接種補助のご案内」がお手元に届かない場合は、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。なお、対象者の方には接種補助券をお配りいたしますが、予防接種を強制するものではありません。ご本人の健康ならびに保護者の責任のもとでご利用の判断をお願いいたします。

## <健康保険が使える要件>

### はり・きゅう の場合

慢性病で医師による適切な治療手段がない場合に限り健康保険が使えます。

医師が交付する施術への「同意書」が必要です。

#### [ 対象となる傷病 ]

- 神経痛 リウマチ
- 頸腕症候群 五十肩
- 腰痛症 頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。

**!** はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術は、医師が同意した場合に限り保険適用となるため、単に本人が希望して受ける場合は健康保険の対象とはなりません。

### あんま・マッサージ・指圧 の場合

医療上、施術を必要とする症状に限り健康保険が使えます。

医師が交付する施術への「同意書」が必要です。

#### [ 対象となる主な症状 ]

- 筋痙攣
- 関節拘縮

ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

2018年  
10月から

### はり・きゅう

### あんま・マッサージ・指圧

## 療養費の支給方法が変わります

健康保険法第87条「療養費の原則」に基づき、2018年10月受診分より療養費の支給方法が変更となります。

時 期	変更後		変更前
	支給方法	2018年10月受診分から	
申請区分	はり きゅう	①受診者が一旦施術費用の全額を窓口にて支払う ②必要書類一式(下記)を健保に提出 ③健保で審査・支給決定後、保険適用分を健保が受診者へ支払う <small>※審査の結果、不支給となった場合は、受診者に書面にて通知</small>	①受診者が自己負担分を窓口で支払う ②保険適用分を健保が施術先へ支払う
	あんま マッサージ 指圧	②医師の同意書(はり・きゅう) ③領収書	なし

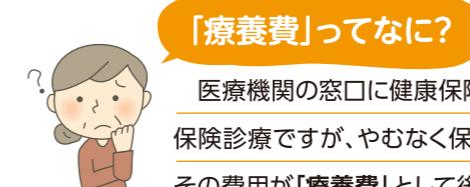
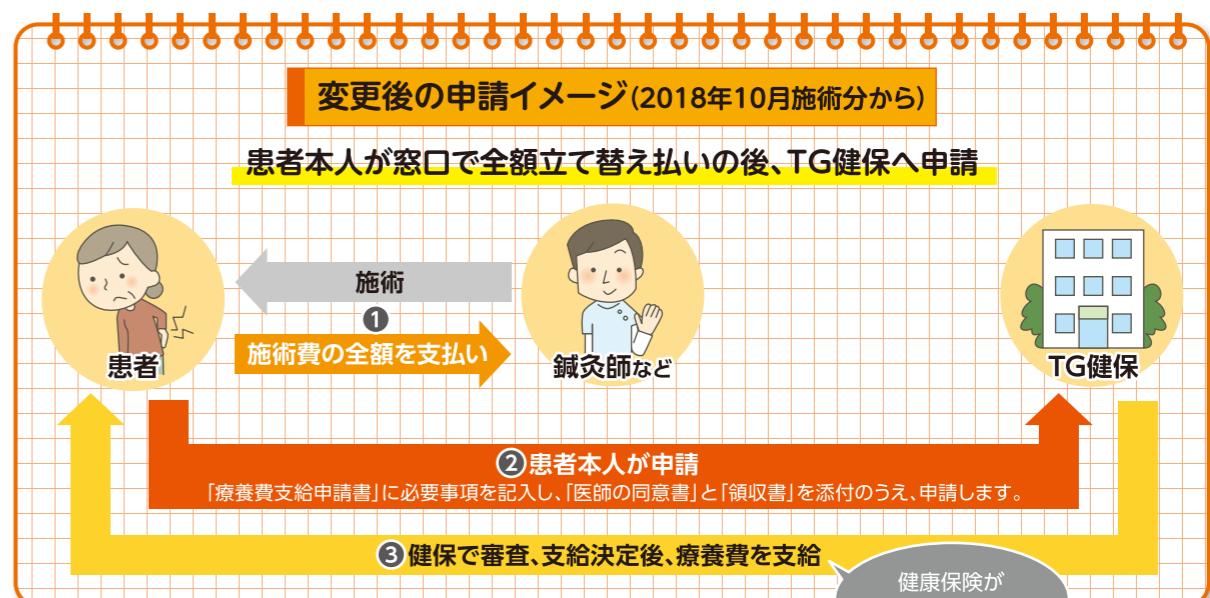


日常の疲労回復や慰安を目的として利用する場合、健康保険は使えません。

同じ傷病について、医療機関で治療を受けている場合、健康保険は使えません。  
※医師から薬や湿布が処方された場合も治療行為となります。

適正な保険給付のため、電話や文書による確認をさせていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

問い合わせ先 健康保険組合 2G 秋本 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5112)



「療養費」ってなに?  
 医療機関の窓口に健康保険証を提示して診療を受け、自己負担割合の金額のみ支払うのが通常の保険診療ですが、やむなく保険診療を受けることができず、いったん自費で受診した場合には、その費用が「療養費」として後から支給されます。

なお療養費は、法令上「保険者(健康保険組合など)がやむを得ないものと認めるとき」に支給されることになります。したがって、健康保険組合の審査で認められなければ支給されません。

**火を使わず涼しく調理！  
アボカドとトマトの酢味噌和え**

**材料** 2人分  
 アボカド …… 1/2個  
 トマト …… 1/2個 (80g)  
 ホールコーン(缶) … 大さじ4  
 酢 …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1 A  
 白味噌 …… 大さじ1

**作り方** 調理時間5分  
 ①アボカドは種と皮を除いて一口大に切る。トマトはへタを取り、アボカド同様一口大に切る。  
 ②Aを合わせて酢味噌を作り、すべての材料を加えやさしく混ぜ合わせて完成。

**POINT**  
**調理** 和えてから時間が経つとトマトから水分が出てきたりアボカドが変色したりするので、できるだけ食べる直前に調理しましょう。  
**栄養** アボカドには脳の疲労を回復させるビタミンB群が含まれるほか、血中の悪玉コレステロールを減らす効果もあるといわれています。

**115kcal 塩分1.3g <1人前>**

**夏のスタミナを応援！  
大葉香る肉巻きおにぎり**

**材料** 2人分  
 ご飯 …… お茶碗2杯弱 (240g)  
 大葉 …… 3枚  
 白いりごま …… 適量  
 小麦粉 …… 適量  
 豚ばら肉スライス … 4枚(80g)  
 濃口醤油 …… 大さじ1.5  
 みりん …… 大さじ1  
 酒 …… 大さじ1  
 砂糖 …… 大さじ1/2 A  
 ウスターソース … 小さじ1/2

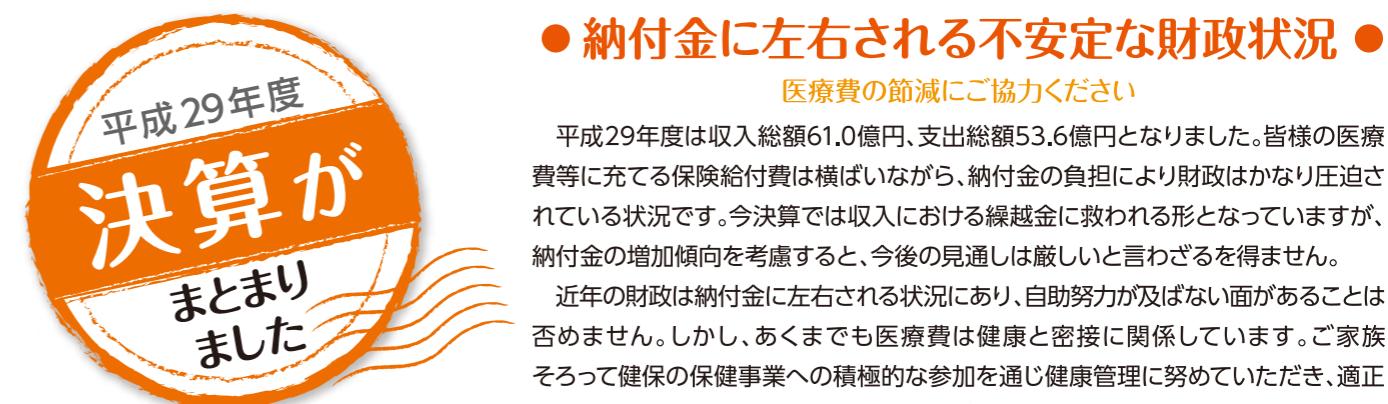
**作り方** 調理時間15分  
 ①ご飯とみじん切りにした大葉、白いりごまを混ぜ合わせ、俵型に握る(レシピの分量で4つ分)。握ったご飯に豚肉を巻き、表面に薄く小麦粉をまぶしておく。  
 ②フライパンに肉の巻き終わりを下にして並べ、弱～中火で焼く。全体的に焼き色がついたらタフをし、弱火で3分程蒸し焼きにする。  
 ③余分な脂をペーパーで拭き取り、Aを加えて絡ませるようにタレを煮詰めて完成。

**POINT**  
**調理** 肉が厚いと巻きづらく火も通りにくいので、薄めの肉で調理しましょう。おにぎりを作るときはラップを使い、崩れないようしっかりと握りましょう。  
**栄養** 豚肉には、脳に栄養を送り神経機能を正常に保つビタミンB1のほか、脳の疲れを回復させる効果があるアルギニンというアミノ酸も含まれています。

**It works for the brain!  
脳に効く！  
ヘルシーごはんレシピ 夏**

**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。美味しいと健康的な料理をテーマに活動中。

**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。美味しいと健康的な料理をテーマに活動中。

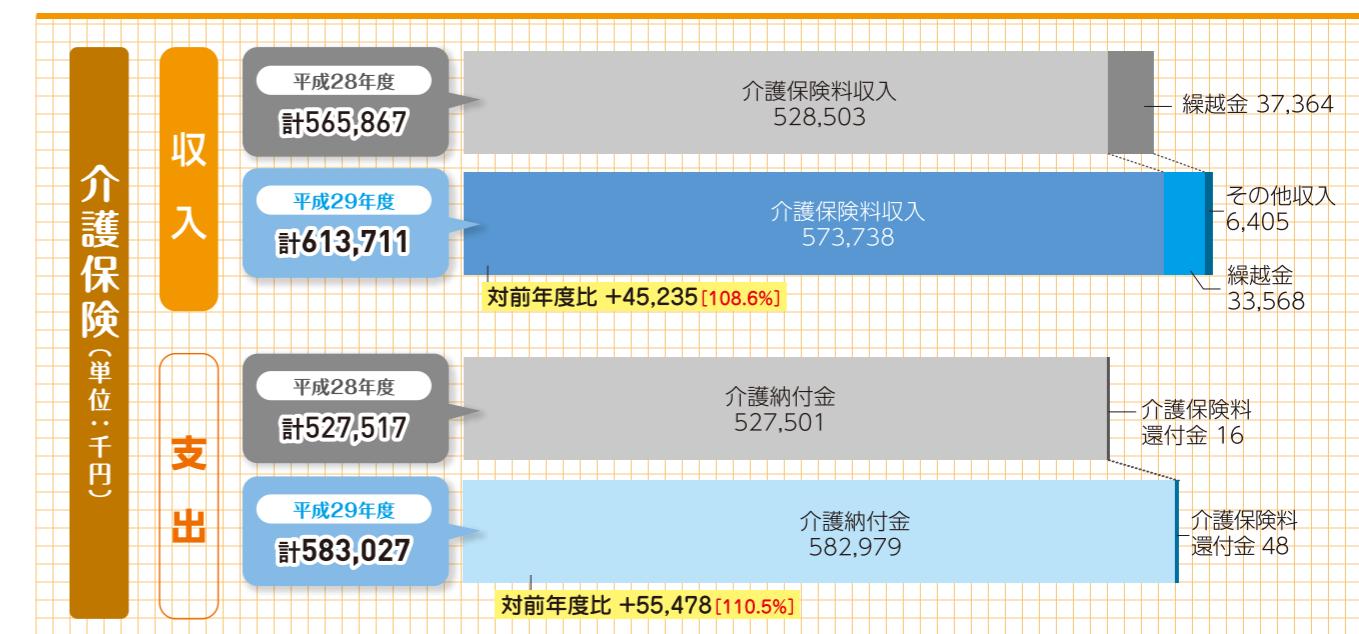
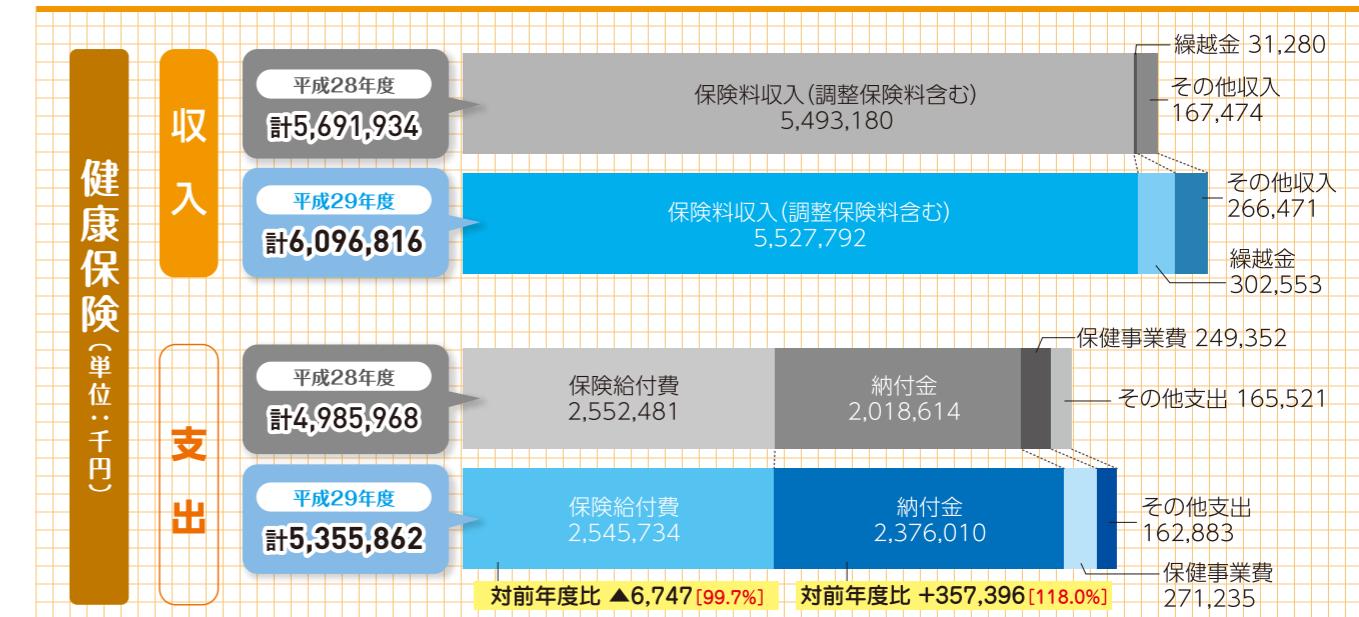


## ● 納付金に左右される不安定な財政状況 ●

医療費の節減にご協力ください

平成29年度は収入総額61.0億円、支出総額53.6億円となりました。皆様の医療費等に充てる保険給付費は横ばいながら、納付金の負担により財政はかなり圧迫されている状況です。今決算では収入における繰越金に救われる形となっていますが、納付金の増加傾向を考慮すると、今後の見通しは厳しいと言わざるを得ません。

近年の財政は納付金に左右される状況にあり、自助努力が及ばない面があることは否めません。しかし、あくまでも医療費は健康と密接に関係しています。ご家族そろって健保の保健事業への積極的な参加を通じ健康管理に努めていただき、適正受診とあわせて引き続き医療費の節減にご協力いただきますようお願いします。



## 議員の就退任

2018年6月に議員の就退任がありました

	就任	就任日	退任
選定議員(理事)	財津 裕真 (豊田合成(株))	6月15日	齊藤 克己 (豊田合成(株))
選定議員	木村 聰司 (TGロジスティクス(株))	6月15日	深谷 修 (TGロジスティクス(株))
選定議員	松田 和久 (海洋ゴム(株))	6月28日	石原 強 (海洋ゴム(株))

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



インターネットで  
カンタン予約

## 保養施設「会員制ホテル エクシブ」

全てのエクシブの申込OK♪食事なしでも利用可能です!  
(利用する範囲によってはホテル内の食事をお願いすることもあります。)

占有日以外の申込方法は  
インターネット予約と  
FAX予約の2通り

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  
★利用日の1ヵ月前の同日より受付

FAX

契約先のリゾートトラストへ  
直接申込む

※年末年始の占有日抽選は9月に募集案内を展開します。(FAX申込み)

### インターネット予約方法

①マイページにログイン

②「予約はこちらから」をクリック

③ログインします

④インターネット予約申込

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

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

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

施設利用申請書に必要事項を入力して申込む

「健診結果」や「2次検査」のこと困ったこと、わからないことがあります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、勤務地の医務室でも相談が可能です。