

# 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/>



軽く考えないで、  
早急に改善しよう!



甘くみていると、  
たいへんなことにな  
るんだよね...

←本誌P2~5を  
ご覧ください

## ● もくじ

P.2~P.5 ..... 放っておいては絶対ダメ!!  
メタボリックシンドローム

P.6..... データヘルス計画(第2期)の取り組み

P.7..... 巡回バス健診、インフルエンザ予防接種

P.8~P.9..... 事業所の健康づくり活動をレポート  
健保のホームページを活用しよう!! 他

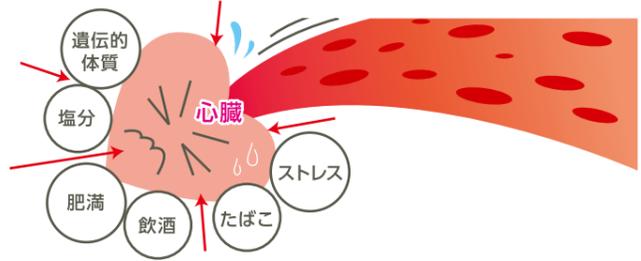
P.10~P.11..... 柔道整復師の正しいかかり方

P.12(裏表紙).... 栄養満点! 楽チンレシピ

# 解説!!3つの **メタボリスク**

## 心臓や血管に負担がかかる **高血圧**

血圧とは、血管壁にかかる血液の圧力のこと。心臓はポンプのように絶えず血液を全身に送り出していますが、血液の量が増えたり血液が流れにくくなったために、心臓が強い力で血液を送り出した結果、血管に内側から強い圧力が加わった状態を**高血圧**といいます。



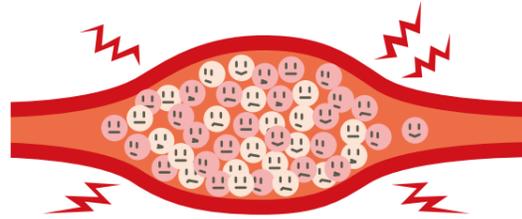
**高血圧**が慢性的になると

- 血管壁がもろくなる (動脈硬化)
- 血管が詰まったり破れてしまう (心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など)

高血圧の原因は、遺伝的体質もありますが、塩分の過剰摂取、肥満、お酒の飲みすぎ、たばこ、ストレスなどが複合的に重なって起こると考えられています。

## 過剰なブドウ糖が血管を傷つける **高血糖**

食事をすると血液中のブドウ糖は増加しますが、健康な人ではインスリンというホルモンの働きによって、正常な状態に戻ります。不健康な生活習慣が積み重なると、ブドウ糖を正常に処理することができなくなり血液中に過剰な状態が続きます。これが**高血糖**です。



血液中のブドウ糖が過剰な状態

**高血糖**が慢性的になると

- 糖尿病を発症
- 糖尿病がさらに重症化すると、合併症を発症 (糖尿病神経障害、糖尿病腎症、糖尿病網膜症)

インスリンの分泌量が減ったり、機能が低下することが高血糖のおもな原因です。血液中に残った大量のブドウ糖は、血管や神経を傷つけていきます。

## 血液中の脂質バランスが崩れる **脂質異常**

血液中の脂質は、細胞膜をつくる材料やからだを動かすエネルギー源となりますが、中性脂肪とLDL (悪玉) コレステロールが多すぎる、HDL (善玉) コレステロールが少なすぎるといったバランスの悪い状態が**脂質異常**です。



**脂質異常**が慢性的になると

- 血管内腔が狭くなって、血液の流れが悪くなる (動脈硬化)
- 血管が詰まったり破れてしまう (心筋梗塞や脳梗塞、脳出血など)

食べすぎ・飲みすぎ、運動不足によって中性脂肪とLDLコレステロールは過剰に増加します。すると、血管の内側にかたまりができてこれが徐々に膨らみ、血管の中を狭くしてしまいます。



# 放っておいては絶対ダメ!! メタボリックシンドローム

## メタボリックシンドロームの診断基準



腹囲の基準 + 以下のリスク項目のうち **2項目以上** 当てはまったらメタボ!

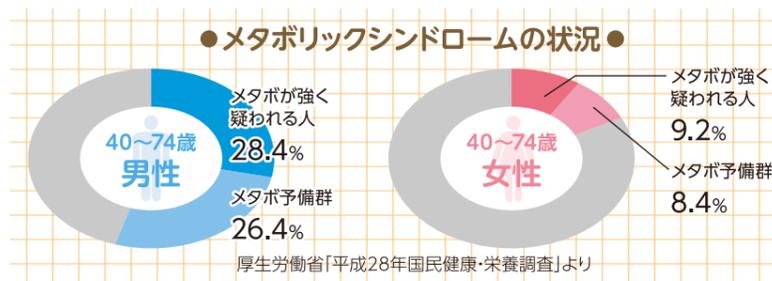
- リスク**  **高血圧**
  - 収縮期血圧 130mmHg以上
  - 拡張期血圧 85mmHg以上
  - いずれかまたは両方
- リスク**  **高血糖**
  - 空腹時血糖 110mg/dL以上 (HbA1c6.0%以上)
- リスク**  **脂質異常**
  - 中性脂肪 150mg/dL以上
  - HDLコレステロール 40mg/dL未満
  - いずれかまたは両方

## メタボは、命の危険を伴う病気の原因になります!!

腹囲が基準値以上の人は内臓脂肪の蓄積がみられ、脂肪細胞が分泌する悪玉物質が**高血圧・高血糖・脂質異常**の引き金になる。

高血圧・高血糖・脂質異常は**動脈硬化**を促進し、進行すると**心筋梗塞**や**脳梗塞**などの重篤な病気のある日突然発症するリスクが高くなる。また、高血糖は**糖尿病**につながり、重い合併症を引き起こす危険性がある。一つひとつの異常が軽度でも、複数併せ持つことで進行は著しく早まる。

## [ 40歳以上の男性2人に1人はメタボ?! ]



厚生労働省の調査によると、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボかその予備群となっています。日本はもはやメタボ大国といえるかもしれません。早く改善しないと、病気になる人も医療費も増えるばかりです。

## 運動

運動は、内臓脂肪を燃焼して肥満を解消するだけでなく、**高血圧・高血糖・脂質異常**のすべての改善に効果があります。スポーツを始めたり、ジムに通ったりすることができなくても、日常生活の中で少し意識して歩くだけで立派な運動になります。

### <歩く時間を増やすコツ>

- ・エスカレーターやエレベーターではなく、階段を利用する
- ・バスや電車に乗ったときは、一駅手前で降りて歩く
- ・車で出かけたときは、入口から離れた場所にとめて歩く
- ・買い物をするときは、離れた店に歩いて行く



「少しずつステップアップしていきこう」

- 今より「+10分」歩く
- ↓
- 1日合計30分以上歩く
- ↓
- 1日1万歩歩く

**体力づくり事業をご利用ください**

「健康ウォーク」をはじめとするウォークイベントにも積極的にご参加ください。また豊田合成健康管理センター体育館2Fのフィットネスルームでは、専門トレーナーから運動指導が受けられます。

## 禁煙

たばこは、**動脈硬化を進行させる危険因子のひとつ**です。また、喫煙者本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の、病気発症リスクも高めます。今すぐ禁煙を！失敗しても何度でもトライしてください。

**禁煙支援事業をご利用ください**

豊田合成健保組合では「ニコチンパッチコース」「禁煙外来コース」「モバイル禁煙コース」の3コースをご用意して、禁煙にチャレンジするみなさんのサポートをしています。詳細の確認およびお申込みは健保のホームページ「ESPRIT」からどうぞ！

## メタボ改善のお手伝い特定保健指導

特定保健指導は、健診の結果メタボの該当者および予備群と判定された方に行っています。保健師などから、無理のない一人ひとりに合わせた効果的な生活習慣改善のアドバイスを受けることができますので対象になった方は必ず受けましょう。

動機付け支援

### 初回時

(保健師による面談・指導)

現在の生活習慣を見つめ直し、無理なく継続的に実行できる改善目標と行動計画を立てる。

各自で生活習慣改善に取り組む

### 継続支援

(3ヵ月以上)

目標・行動計画の実行・状況の確認や見直しを行い、継続的に支援。

### 改善確認

(3ヵ月から6ヵ月後)

目標・行動計画の達成度を確認し、今後も継続できるよう支援。

積極的支援

放っておいては絶対ダメ!!

## メタボリックシンドローム

メタボは恐ろしい！  
しかし改善できる!!

内臓脂肪の蓄積や高血圧・高血糖・脂質異常は、食事や運動、喫煙といった生活習慣と大きく関わっています。まずは1つでもできることから見直ししましょう。



## 食生活

### 内臓脂肪の蓄積(肥満)解消のために

- ✓ **早食いに注意。** ゆっくり食べれば腹八分で満足。早食いすると食べている間に空腹が満たされず、食が進んでしまいます。ゆっくりよく噛んで食べれば、腹八分で満たされるはず。
- ✓ **炭水化物の重ね食いはやめる。** 「ラーメン+チャーハン」「パスタ+パン」などのセットをよく食べるという人はいませんか？ 主食(ごはんやパンや麺類)は1回の食事に1種類が鉄則です。



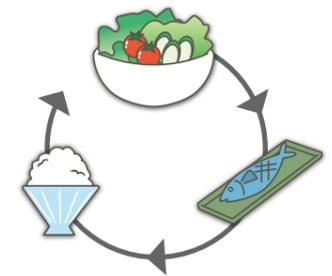
### 高血圧改善のために

- ✓ **麺類の汁は残す。** 高血圧の改善にはまず減塩。麺類の汁は飲み干すと高塩分になりますので、残すようにしましょう。
- ✓ **ハムやソーセージなどの加工品、干物・漬物は控えめにする。** もともとは保存食であるため、塩分が多く含まれています。よく食べる人は、意識して量や食べる回数を減らしましょう。



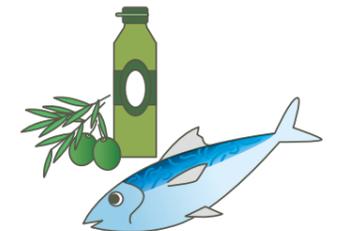
### 高血糖改善のために

- ✓ **野菜・海藻類・きのこ→肉・魚→ごはんの順に食べる。** 食事による血糖値の上昇を緩やかにし、血糖値が上がるタイミングに合わせてインスリンが分泌されるようになります。
- ✓ **1日3回の食事を抜かない。** 欠食すると、次の食事で血糖値が上がりやすくなります。仕事の関係で時間が不規則になっても、食事は1日3回、食事と食事の間の時間を空けすぎないようにしましょう。



### 脂質異常改善のために

- ✓ **コレステロールおよび飽和脂肪酸の多い食品の食べすぎに注意。** コレステロールが多い食品は卵、レバー、たらこ、いくらなど。飽和脂肪酸の多い食品は肉の脂身、バター、チョコレート、カップ麺などです。これらの食品の食べすぎに要注意。
- ✓ **不飽和脂肪酸の多い食品を積極的に摂る。** 青背の魚、ごま油、オリーブ油など不飽和脂肪酸の多い食品は、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。



# 扶養家族の特定健診

当健保組合の人間ドック・レディースドックの受診申込みをされていない方のうち、**2019年4月以降にパート先等で健診を受診された方は、健診結果表を健保へご送付**いただきますようお願いいたします。  
40歳以上の方で、以下の検査項目を満たしている場合は、特定健診の代用とさせていただきます。

## 特定健診の検査項目

診察等	質問(問診)
	計測
	身長
	体重
	腹囲
	血圧

血液検査	脂質	中性脂肪
		HDLコレステロール
		LDLコレステロール
肝機能	AST (GOT)	
	ALT (GPT)	
	γ-GT (γ-GTP)	
糖代謝	空腹時血糖またはヘモグロビンA1c	

尿検査	尿糖
	尿蛋白

ご提出いただいた健診結果が特定健診の項目を満たしていない場合は、別途「特定健診」のご案内を送付いたしますので、受診いただきますようお願いいたします。

稲沢市・一宮市・清須市・津島市  
近隣にお住いの方必見!

## レディースドック 「巡回バス健診」 追加開催決定!!

会場 サンコート井之口(愛知県稲沢市)

お手元に健康保険証をご用意のうえ、  
お電話でお申込みください。

実施日 2019年12月1日(日)

申込先 健康保険組合 2G 小島 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5115)

- ★乳がん検査は「超音波検査(エコー)」か「マンモグラフィ」のどちらかを選ぶことができます。希望の検査方法をお申し出ください。
- ★2019年度節目年齢の方は通常「8,000円+消費税」の受診料が無料になります。5年に1度の特典です。ぜひ受診してください。

2019年度の節目年齢/2020年3月末時点の年齢が30・35・40・45・50・55・59・63歳

- ★先着順の受付です(10/10時点45名様申込可)。定員になり次第、しめきりとさせていただきます。

“接種期間は残り3ヵ月”

## 「インフルエンザワクチン接種」費用補助期間は 2020年1月31日まで!!

対象者がいるご家庭には、9月に本人(従業員)の職場へ  
「接種補助券」を送付済みです。

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「インフルエンザワクチン接種」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。

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(2004年4月2日~2019年6月30日生まれ)の当健保加入者
補助対象期間	2019年10月1日(火)~2020年1月31日(金)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	2019年10月1日(火)~2020年2月11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)

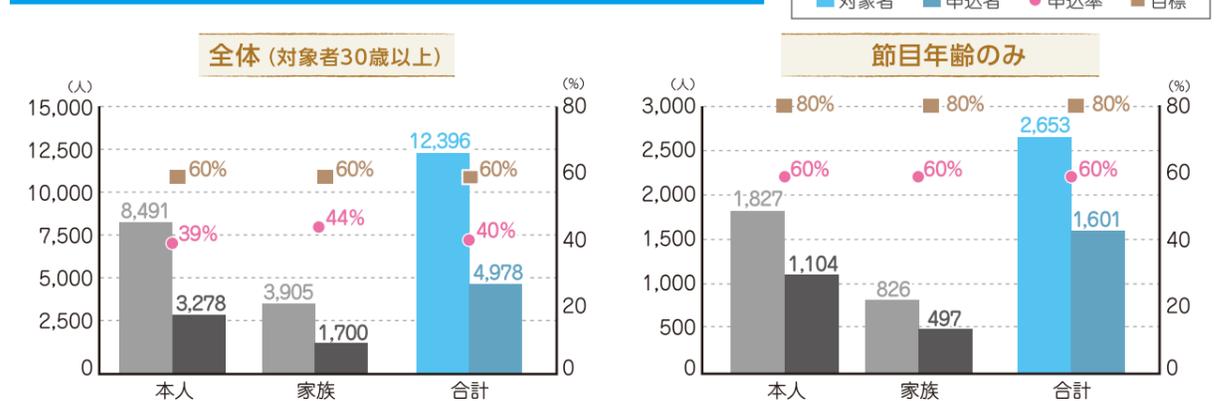
第2期

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」のうち、「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(2019年9月1日時点)

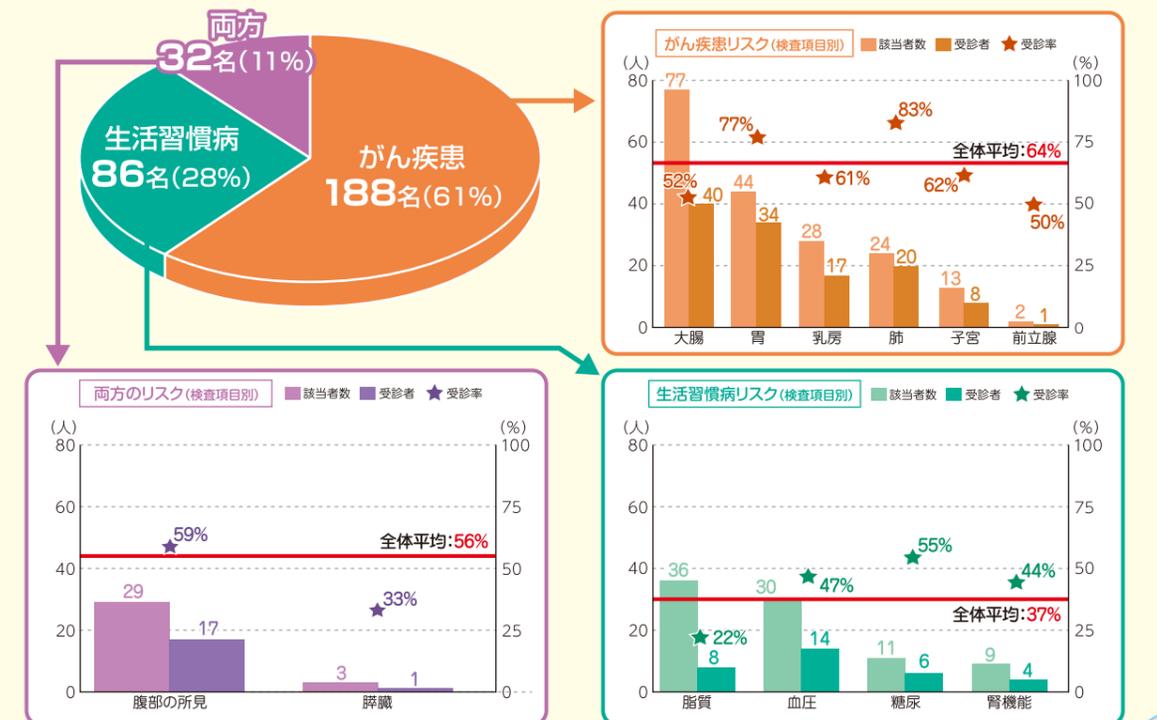


## 2次検査受診促進活動結果(2019年9月1日時点)

4月~9月人間ドック受診者数 1,561人 重点フォロー(がんの疑い・高血圧・高血糖)対象者 273人(17%)

【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=273人 総リスク数:306(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

健康宣言チャレンジ事業所 認定 TGテクノ(株)



TGテクノ(株)は「健康経営優良法人」の認定を受けるための第一歩として、「健康宣言」を行い、2019年8月「健康宣言チャレンジ事業所」として認定されました。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



事業所の健康づくり活動をレポート

健康講演会・展示会「健康を考える日」開催

豊田合成(株)

従業員のみなさんが「健康」について知り、考え、自ら健康行動(生活習慣改善)を実践するきっかけを提供することを目的に健康講演会・展示会「健康を考える日」が、昨年につき開催されました。  
これをきっかけに、健保組合も「禁煙啓発コーナー」を出展しました。

開催日	開催場所	参加人数
8月23日	サンコート井之口	93名
8月27日	北技術センター	191名
8月29日	森町工場	48名

「健康を考える日」プログラム

展示コーナー

- 健康飲料紹介・試飲
- 運動や栄養に関する情報パネルの展示

測定コーナー

- 鉄分(貧血)
- AGEs(老化物質)
- 肌年齢などのチェック



禁煙啓発コーナー(健保組合)

- スモーカーライザーを使用して、喫煙による肺の汚れ具合をチェック
- ニコチンガムの無償配布受付
- 禁煙チャレンジ費用補助の受付



RIZAP健康セミナー

講演の部

肥満がもたらす生活習慣病リスクや、からだにいい食事と運動の方法、それを習慣化するコツを学びました。



体験の部

腰痛の予防・改善エクササイズとRIZAP式脂肪燃焼トレーニングを講師の指導のもと体験しました。



健保のホームページを活用しよう!!!

ヘルシーファミリー倶楽部

健康情報サイト「ヘルシーファミリー倶楽部」は健保のホームページ「ESPRIT」から簡単にアクセスできます!



豊田合成健保組合

検索



イチョウ!コンテンツ  
2019年  
10月現在

電子図書館

健康づくりに役立つ市販の本が無料で読み放題! パソコンやスマホで1冊まるごと閲覧できます。



- ★健康関連の書籍を200冊以上収載!
- ★WEBが閲覧できる環境ならどなたでもご利用可能!



すべて管理栄養士監修のレシピを掲載。毎日のメニューづくりにお役立てください。



世界に向けてチャレンジするアスリートへのインタビューや筋トレヨガ・ピラティス・体幹トレーニングなどが動画でご覧いただけます。

他にも、健康づくりのヒントが満載です。ぜひご利用ください!!

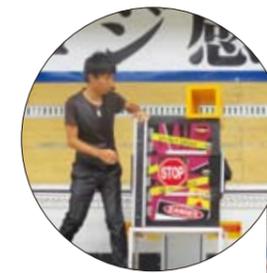
「TGロジ感謝祭」にて健康増進企画を実施

TGロジスティクス(株)



9月28日(土)に、TGロジスティクス(株)本社にて「TGロジ感謝祭」が開催されました。  
当日は天候が心配されたものの、多くの来場者で大変盛り上がりしました。  
健保組合も「運動」と「歯」の健康をテーマとしたブースを出展し、家族や職場の仲間と楽しみながら測定結果を競い合っている姿が印象的でした。

「瞬発力」「バランス」「握力」の最高記録を発表!!



マジックショー



トラック乗車体験



“閉眼片足立ち”でバランスチェック中の小林社長。結果は...

議員の就退任

2019年9月に議員の就退任がありました。

	就任	就任日	退任
互選議員	松田 修司(豊田合成株)	9月1日	(理事)鈴木 忠(豊田合成株)
	漆山 亮(豊田合成株)		服部 大輔(豊田合成株)

互選理事1名欠員に伴う補欠選挙の結果、互選議員の源治 保秀さんが互選理事に就任しました。

## 施術を受けるときの注意事項

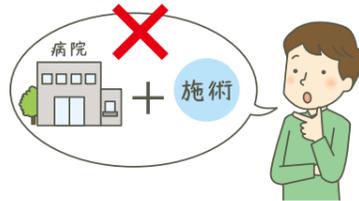
### 1 負傷原因を正確に伝える

正確な原因を伝え、健康保険の対象になるかどうか確認してください。



### 2 病院等での治療との重複はできません

同一の負傷で、病院等の治療と柔道整復師の施術を同時に受けることはできません。



### 3 長期にわたる施術は病院を受診

長期にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。内科的な病気が隠れている場合、検査のできない接骨院・整骨院では発見が遅れてしまう可能性があります。



### 4 療養費支給申請書は確認してから署名

白紙の用紙に署名するのは間違った請求につながります。負傷原因、負傷名、施術日数、金額などを確認してから、原則自分で署名をしてください。



### 5 領収書を必ずもらう

領収書の発行は義務付けられています。医療機関にかかった際と同様に、必ず領収書はもらっておきましょう。医療費控除など受ける際にも必要となるので、必ず保管しておきましょう。



## 【医療費の適正化にご協力ください】



接骨院・整骨院からの請求の中には、健康保険の対象とならないものや架空請求・水増し請求といった不適切な請求が、残念ながら一部見受けられるため、健康保険組合から施術内容等を文書により確認させていただく場合があります。

みなさん一人ひとりが健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが医療費の適正化につながりますので、ご協力ください。

(注) 本記事中の【健康保険が使える場合】であっても、業務中・通勤中のケガは労災保険の対象となるため、健康保険は使えません。

## 柔道整復師(接骨院・整骨院)の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、「柔道整復師」と呼ばれる専門家が施術を行っています。

「各種保険取扱」などと表示されていても、保険証を使ってかかることができる施術は限られていますのでご注意ください。

### ✕ 健康保険が使えない場合

病気による痛み、原因不明の痛み

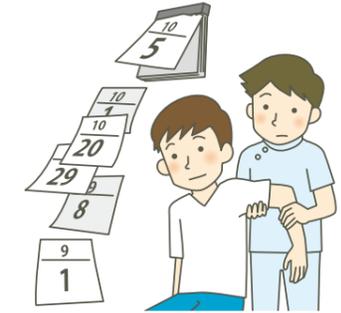
疲労性・慢性の肩こりや筋肉疲労



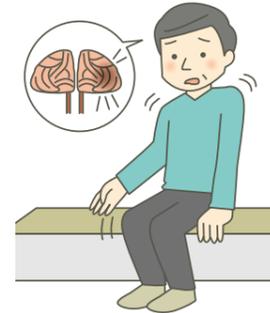
スポーツなどによる筋肉疲労



症状の改善がみられない長期の施術



脳疾患後遺症などの慢性病



病院や診療所などで同じ負傷を治療



仕事や通勤途上に起きた負傷(労災保険が適用)



### ○ 健康保険が使える場合

外傷性\*が明らかな負傷

骨折・脱臼・ひび(不全骨折)・ねんざ・打撲・肉離れ(挫傷)

(注) 骨折、脱臼については、応急手当として行う施術の場合を除き、医師の同意が必要です。また、応急手当後に行う施術についても医師の同意が必要です。

\* 関節等の可動域を超えたねじれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態で、慢性に至っていないもの。



# 栄養満点！ 楽チンレシピ

Rakuchin **秋** Recipe ✓  
autumn

忙しくて、ご飯を作っている時間がない…。そんなときはレンジやトースターに調理をお任せしてみませんか？火や鍋を使うことなく、後片付けも楽チン！「栄養満点で手間いらず」をテーマに、家族みんなが喜ぶお手軽レシピをご紹介します。



せいろや蒸し器を使わず、  
手軽でカンタン！

調理時間  
10分

〈1人前〉  
カロリー：329kcal  
塩 分：2.3g

## 栄養

鮭は良質なたんぱく質が豊富であるほか、身の赤い色素には抗酸化作用があるといわれるアスタキサンチンが含まれています。また、鮭ときのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれるので、牛乳やチーズなどの乳製品と組み合わせると骨粗しょう症の予防に効果があります。スポーツの秋こそ骨密度を高め、骨折やけがをしにくい健康な体づくりを心がけましょう。

### 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。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。



## 鮭ときのこの 洋風茶碗蒸し

### 材料 (2人分)

秋鮭 …………… 大きめ 1 切れ (100g)  
しめじ …………… 約 1/3 パック (40g)  
ほうれん草 …………… 1 茎 (30g)  
卵 …………… 2 個  
顆粒コンソメ …………… 小さじ 2  
牛乳 …………… 300cc  
プロセスチーズ …………… 40g  
黒胡椒 …………… 適量

### 作り方

鮭は皮を除いて1cm角に切る。しめじは石づきを落としてほぐし、大きいものはさく。ほうれん草は食べやすい長さに切る。すべての具材を器に入れておく。



卵を溶き、コンソメ、牛乳と混ぜて卵液を作る。ザル等でこしつつ、器の上からゆっくり注ぐ。



細かく切ったチーズをちらし、ラップをふんわりとかけ、500wで5~7分加熱する。お好みで黒胡椒をかけて完成。



### 調理のポイント

- 卵液はこすことで、混ざりきれていない卵白やカラザが除かれ、滑らかな食感に仕上がります。
- 加熱時間は5分程度で様子を見て、まだ火が通っていないようなら30秒ずつ追加で加熱して調節してください。



「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」をご準備いただけますと、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。