

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/>

第18回

テーマパークを歩こう!!

in ~東山動植物園~ 2019.11.9(土)開催



コアラ来園
“35周年”



職場の仲間や家族みんなでぜひ参加してください!!

● もくじ

P.2~P.3..... 豊田合成健保は、みなさんの禁煙をサポートします

P.4..... インフルエンザ予防接種・テーマパークを歩こう

P.5..... 健保連愛知「健康ウォーク」

P.6..... テータヘルス計画(第2期)の取り組み

P.7..... 2018年度 健診事業を振り返って

P.8..... むし歯&かぜ予防・つよい子になるぞ!!キャンペーン 2019

P.9..... 2018年度決算

P.10..... 季節の健康TOPICS 夏バテに気をつけましょう

P.11..... 栄養満点! 楽チンレシピ

P.12(裏表紙) ... 健保のホームページ

←本誌P4を
ご覧ください



健保での禁煙推進の取り組み

1 『禁煙にチャレンジする方』へのサポート

禁煙の取り組みを希望される加入者の皆様に、3コースを用意しました。
禁煙達成者には、その活動に要した費用の一部を後日健保組合より補助致します。

(注)メニュー①は2019年7月より募集中、メニュー②と③は、2019年10月より募集開始します。

メニュー	チャレンジ内容	申込手続と費用の補助
1 ニコチンパッチコース	8週間、自分でニコチンパッチを使って禁煙へ!	【申込手続】 健保ホームページから申込帳票を印刷、必要事項を記入して健保まで提出してください。必要なニコチンパッチをご希望の場所にお届けします。 【費用の補助】 申込時の負担額19,000円 実質自己負担 6,000円 → 禁煙に成功したら 13,000円を補助!
2 禁煙外来コース	12週間、禁煙外来に通院。内服薬で禁煙へ!	【申込手続】 健保ホームページから申込帳票を印刷、通院する医療機関、通院日を記入して健保まで提出してください。 【費用の補助】 実質自己負担 7,000円 禁煙外来での窓口負担額(通院5回分) = 約20,000円 → 禁煙に成功したら 13,000円を補助!
3 モバイル禁煙コース	12週間、スマホで禁煙指導。ニコチンパッチも活用!	【申込手続】 健保ホームページから申込帳票を印刷、必要事項を記入して健保まで提出してください。モバイル禁煙アプリへのアクセスコードをご連絡します。 【費用の補助】 実質自己負担 8,000円 申込時の負担額26,000円 → 禁煙に成功したら 18,000円を補助!

(2020年度より豊田合成(株)のカフェテリア制度適用予定)

2 加入事業所との推進活動

1 加入事業所への働きかけ(困りごとのご相談)

喫煙率30%以上の事業所(10社)のトップを訪問。
禁煙推進の必要性についてお話しさせていただき、あわせて禁煙ルールや取り組み上での困りごと、要望事項などヒアリングを実施してきました。

2 『禁煙支援イベント』の開催や、参加を通じて禁煙事業を紹介

加入事業所の禁煙推進活動計画に合わせて、禁煙ミニ出前講座や禁煙啓発ブースなどで理解活動を推進しています。

【禁煙ミニ出前講座の内容例】

- 1 喫煙・受動喫煙が健康に与える影響
- 2 禁煙補助薬や禁煙外来の利用方法
- 3 当健保の禁煙補助事業紹介
- 4 スモーカーライザーを使用し、たばこによる肺の汚染度のチェックなど

【禁煙ミニ出前講座訪問事業所】

- TGテクノ(6月実施)
- TGメンテナンス(8月開催予定)
- 豊田合成インテリア・マニファクチュアリング(8月開催予定)
- ティージーオブシード(9月開催予定)

6月25日豊田合成で開催された禁煙講演会/展示会に健保の禁煙事業を紹介するブースを出展しました。来場者から、「ニコチンパッチコース」の先行申込の受付も実施いたしました。



禁煙チャレンジのご相談、事業所の禁煙推進や出前講座など気軽にご相談ください。

問い合わせ先 健康保険組合 江口、秋本(外線 0587-23-6661 TG内線 611-5117)



2020年4月から改正健康増進法が全面施行となるに伴い、社会のたばこに対する規制は厳しくなります。すでにご存知のとおり、豊田合成では2020年1月から「敷地内の全面禁煙」を開始します。
健康保険組合は、望まない「受動喫煙」による非喫煙者への健康被害をなくすとともに、禁煙による健康増進に向け安全健康推進部とともに禁煙を推進、禁煙を望む人へのサポートを強化します。

健康増進法の施行でこうなる!

公共施設や多くの人が利用する場所(事務所・工場含む)での受動喫煙防止措置が強化されます。

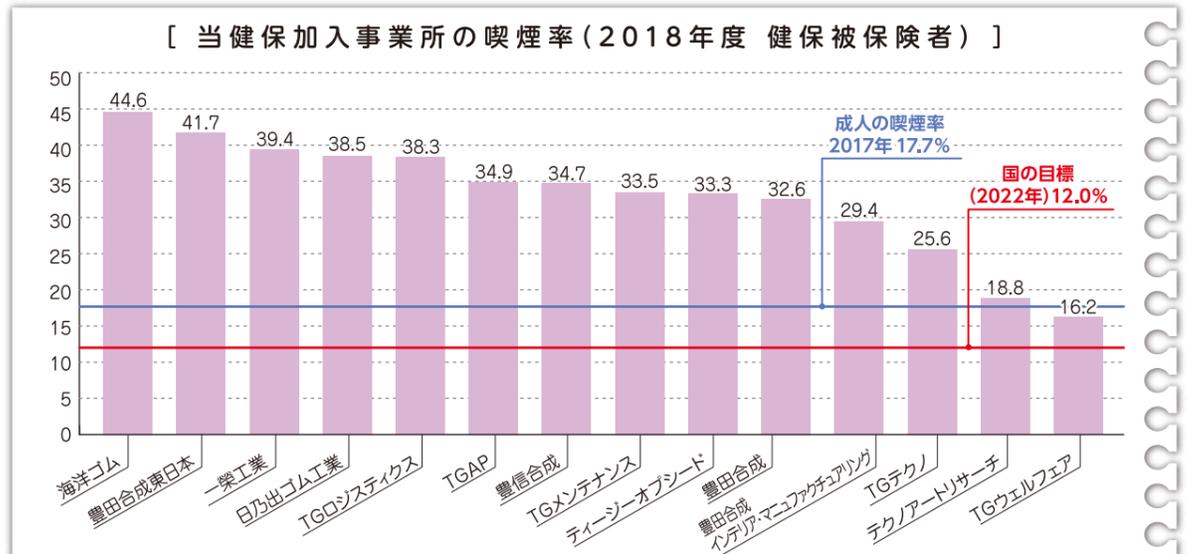
2019.1~
屋外や家庭など
喫煙する場合は、周囲の状況に配慮

2019.7~
学校・病院・行政機関
敷地内禁煙(屋内完全禁煙)
屋外で受動喫煙の防止に必要な措置がとられた場所に喫煙場所を設置可

2020.4~
飲食店(大規模店・新規開設店)
旅客船・鉄道・事務所・工場
原則屋内禁煙
喫煙を認める場合は、喫煙専用室の設置が必要

2020.4~
飲食店(小規模の既存店)
(個人・中小企業経営~客席面積100㎡以下)
喫煙可能場所であることを掲示することで、店内の一部または全部で喫煙可

たばこのない社会を目指そう!
豊田合成健保は、みなさんの禁煙をサポートします



喫煙率低減に向けて、当健保も各社の禁煙推進をサポートしています!

健保連愛知連合会主催 「健康ウォーク」

秋 『歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪』コース

募集中

開催日	2019年10月5日(土)
コース	マキタ本社(名鉄名古屋本線「新安城駅」より徒歩約5分) ～名鉄西尾線「南安城駅」
見どころ	安城市総合運動公園、安祥文化のさと など
募集期間	2019年8月8日(木)～9月15日(日)
募集案内	その1 健保ホームページ『ESPRIT』 その2 TG NET連絡書(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



春 『日本のさくら名所100選 五条川桜並木と岩倉桜まつり』コース

ご報告

2019年
4月6日(土)
開催

2019年4月6日(土)、健康ウォークを開催しました。当健保からは195名の方が参加され、約7.5kmのコースを歩きました。

当日は雲ひとつないキラキラの太陽と満開の桜に恵まれ、気持ちよくウォーキングすることができました。

名鉄「江南駅」

江南市中央公園 スタート

健保のペースで受付

江南市歴史民族資料館

堀尾跡公園

五条川桜並木

岩倉桜まつり

ゴール 神野ふれあい広場

健康ウォーク
史上最高ともいえる
快晴と満開の桜

ゴール後の
お楽しみ
岩倉桜まつり

名鉄「岩倉駅」

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)

2019年度

インフルエンザ予防接種 費用補助のお知らせ



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します。「接種補助のご案内」が9月下旬までにお手元に届かない場合は、下記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。

対象期間	2019年10月1日(火)～2020年1月31日(金)接種分
対象者	2004年4月2日～2019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)



9月～募集

開催日	2019年11月9日(土)
募集期間	2019年9月18日(水)～10月13日(日)
募集案内	その1 健保ホームページ『ESPRIT』 その2 TG NET連絡書、豊田合成労報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、2019年9月18日(水)～の募集案内でご確認ください。

東山動植物園の詳細はこちら

<http://www.higashiyama.city.nagoya.jp/>



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、秋まつりも開催予定で、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。

第18回

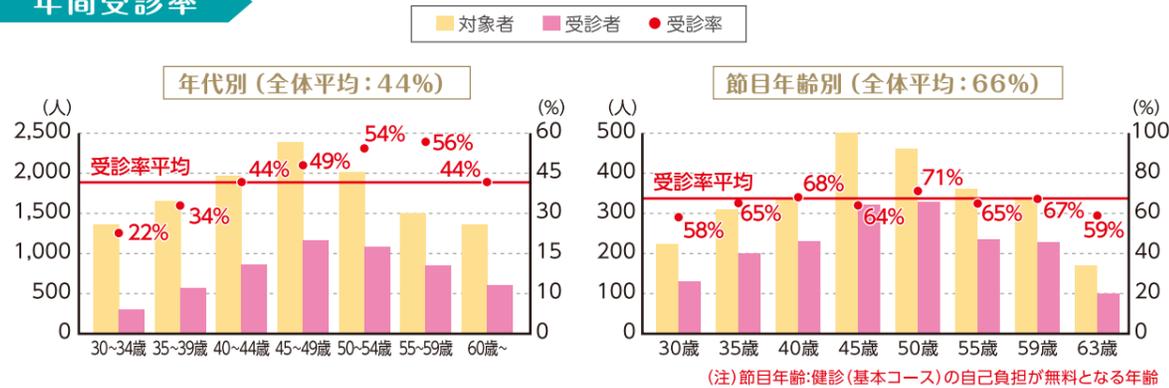
テーマパークを歩こう!!

in 東山動植物園

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)

2018年度 健診事業(人間ドック・レディースドック)を振り返って

年間受診率



利用者の声

(2019年度人間ドック一斉募集時の利用者アンケートより抜粋)

年齢	性別	利用者の声
30代	男性	歳を重ねるにつれ「異常有り」の項目が目に見えて増えていくのが分かった。毎年受診することで、早期発見に繋がると思うので必ず受診するようになった。
	女性	出産後、なかなか人間ドックを受診出来ずにいましたが、35歳の節目年齢(無料)の際、徐々に受診したら「胆嚢ポリープ」と「乳房のしこり」が発見されました。異常を指摘された結果表を見た時は心配でたまらず、すぐに2次検査を受診しました。その結果「異常なし」とのことで自分も家族も安心。それ以降、毎年受診するようにしています。
40代	男性	人間ドックで、腎臓がんが見つかりました。右側の腎臓を全摘出しましたが、早期発見だったため、大事には至らず、その後、健康に生活しています。その際に、たばこもやめました。若いうちからの人間ドック受診をお勧めします。
	女性	20代で「子宮頸がん」になりました。レディースドックを受診できるようになってから、経過観察を兼ね毎年1回必ず受診しています。健保の補助で少ない自己負担で、定期的に受診でき助かっています。
50代	男性	もともと痩せ型で、酒もほとんど飲まないのですが、初めての人間ドックで「軽い脂肪肝」との診断にビックリ。明らかに運動不足だったので、以後ウォーキングを習慣にして次の受診時には解消しました。自分では気づかない生活習慣の問題に気づく機会になると思います。
	女性	腫瘍マーカーの数値が高くなりつけの病院で検査した結果「肺がん」が見つかりました。体調不良や症状など一切なかったのに「まさか私が?」という思いでした。結果的に「ステージ1」で早期発見でき、手術・治療が出来ました。抗がん剤の副作用が多少残るものの、今は趣味の水泳や運動を頑張るなど普段通りの生活が送れています。あの時、人間ドックを受診していて本当に良かったなあと思います。
60代	男性	4~5年前より、毎年の様に人間ドックで、妻がいろいろな病気を発見して頂き命拾いをしました。もし、あの時ドックを受けてなかったら今頃定年で一人寂しく暮らしてました。病気は嫌ですが「早期発見」「早期治療」は本当に必要だと言うことを身をもって知りました!
	女性	バリウム検査をきっかけに胃がんが発見され、手術でなんとか命を救われました。術後の検査でレベル4とのことで、本当に間一髪でした。その後は周りの方にドック受診を勧めています。

まとめ

2018年度は、約5,200人の方が人間ドックを利用されました。また、この結果、がんやその他の疾病リスクが発見された方で、72%の方が2次検査を受診し、ご自身の健康維持にあらためて関心を持ち、生活改善や重症化予防に取り組まれております。豊田合成(株)では、人間ドック受診日を特休とする制度も18年度より開始し、利用環境も改善されてきました。人間ドックやレディースドックを計画的に利用し、ご自身とご家族の健康づくりに役立ててください。

豊田合成(株) 特別休暇^{※1} 利用状況



※1 豊田合成(株)(保険証記号10)の本人(節目年齢の方のみ)利用可(節目年齢: 30,35,40,45,50,55,59,63歳(2019年3月末時点年齢))

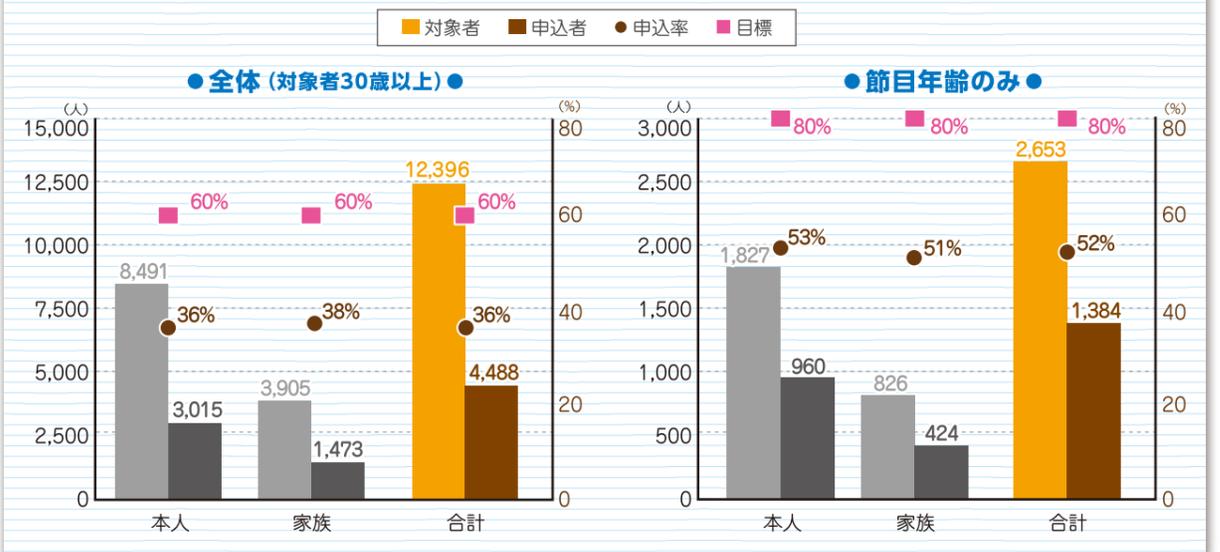
第2期

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」。昨年度から第2期がスタートし、中でも病気の予防を目的とした健診の受診率アップは当健保の重要な課題と考えています。

健診事業(人間ドック等)申込み状況(2019年5月30日時点)



扶養家族のみなさまへ

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上記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。

2018年度 決算が まとまりました

納付金、保険給付費ともに増加

2018年度は収入総額62.4億円、支出総額58.8億円となりました。
支出では、高齢者の医療を支える納付金の伸びが前年度に比べ3.6億円増となり、高齢化社会の特徴として懸念されている2022年問題の先取りの年となりました。また、現役世代の医療費(保険給付費)においても1.9億円の増加となりました。

当健保では、人間ドック・レディースドックをはじめ、脳ドック等の健診事業の他に、2018年度より歯科健診の費用補助事業を開始しました。

加入者の皆様には健康管理に向け、これらの健診事業を計画的にご利用いただきながら、疾病予防と重症化予防に努め健康的な生活を送られますようお願いいたします。

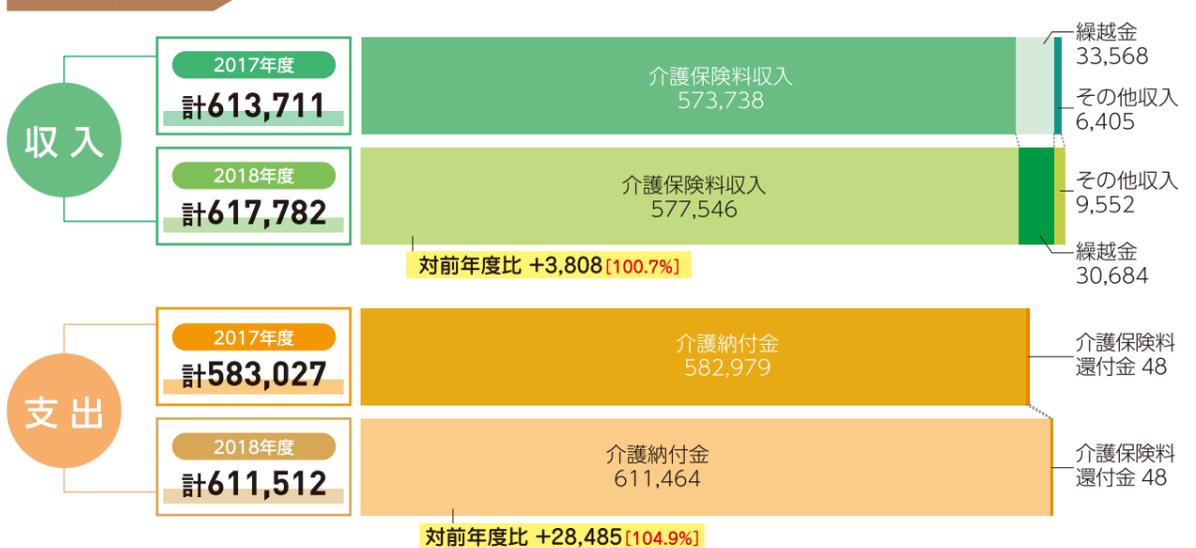
健康保険

(単位:千円)



介護保険

(単位:千円)



議員の就退任

2019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	武藤 丈好 (TGメンテナンス(株))	6月14日	柄野 哲也 (TGメンテナンス(株))

お子さんの
いるご家庭
必見!

健康管理の基本 むし歯&かぜ予防

日頃の健康管理で基本となるのは、やはり「むし歯」や「かぜ」の予防です。
お子さんのいるご家庭では、その特性を意識した予防も大切になります。

むし歯予防

むし歯の原因菌は唾液から感染します。食器類の共用や口移しなどが原因で、大人から子どもへ菌が侵入することでむし歯が発生します。乳歯は永久歯と比べ柔らかくて酸に弱く、エナメル質や象牙質の厚みが2分の1程度しかないため、むし歯になりやすいので注意が必要です。何よりも歯みがきの習慣を大切にして、お子さんの歯を守りましょう。

歯みがき

- できれば毎食後、ていねいにみがきましょう。
- お子さまの場合、大人が「仕上げみがき」をしてあげましょう。



- ★歯(口)のサイズに合った歯ブラシを選ぼう。
- ★歯ブラシは月に1度交換!
- ★奥歯の溝、歯の付け根や歯と歯の境目は、みがき残しがないように



かぜ予防

かぜは誰でもかかる可能性のある身近な疾病ですが、予防しやすい疾病ともいえます。大人より免疫力の低い子どもは、かぜなどの感染症にかかりやすいうえ、幼稚園・保育園や学校などの集団環境で感染リスクが高くなることを考慮し、年間を通じてより徹底した予防を心がけましょう。

手洗い・うがい

かぜは、ウイルスのついた手で顔(口・鼻)に触ることで感染するリスクが高くなります。外出から帰ったときはもちろん、電車やバスに乗った後など、折に触れて手を洗う習慣をつけることが大切です。あわせて、うがいをすることで感染のリスクを減らし、流行期に入ったらマスクを着用しましょう。



今年も実施します つよい子になるぞ!! キャンペーン 2019

昨年好評いただきました、家族で取り組む「かぜ&むし歯予防キャンペーン」を10月~12月の3ヵ月間実施いたします。

9歳以下(小学3年生以下)のお子様がいっしょに世帯へ案内一式をご自宅へ郵送いたします。手洗い・うがい・歯みがきは子どもの頃から続けることで生活習慣の一部になるといわれています。

この機会に、家族で楽しく取り組み、健康で病気にならない「つよい子」を育てましょう!!



夏バテに気をつけましょう

なんとなく倦怠感がある、疲れがとれにくい、食欲が出ない…こんな症状を夏バテと呼んでいます。軽いものであれば自然に回復しますが、症状が長引いたり、弱っている状態が病気につながったりすると、医療機関での治療が必要な場合もあります。夏は体に負担がかかっていることを自覚して、健康管理に気をつけましょう。



原因は、自律神経の不調と睡眠不足



真夏日や猛暑日は、エアコンの効いた室内と外では、温度差はかなり大きくなります。この温度差が自律神経に負担をかけ、体温調節機能が低下し、汗をかきにくくなったり、体温が上がりにくくなったりするのです。自律神経の不調は、倦怠感だけでなく、胃腸の不調にもつながります。
また、熱帯夜のせいで睡眠の質が低下することも因です。寝つきが悪い、眠りが浅いなどにより、疲労が十分に回復せず、自律神経の不調と相まって夏バテの状態になるのです。

春に冷えを感じていませんか？

- 春は暖かくなっていく季節ですが、1日の寒暖差が意外に大きく、衣替えの時期も重なるため、足元の防寒がおろそかになっていることが少なくありません。冷えは自律神経の不調のひとつでもあるため、春に冷えを感じていた人は、夏の暑さに弱くなるといわれています。



温度差を少なくする工夫を。疲労の回復にも努めよう



温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなります。過度な冷房を控えるとともに、衣服の着脱や手足を冷やさない服装などの工夫も必要です。また、疲労がたまりやすい季節のため、睡眠の質を落とさないことも大切です。寝つきをよくするために半身浴でリラックスしたり、昼間に十分体を動かすなどしておくといでしょう。
このほか、食材ではうなぎや豚肉、豆類などは疲労回復に効果があります。暑いからといって、食事を簡単なもの、冷たいものばかりですませてしまうと体力は落ちていく一方ですので、量より質を考えて栄養をとるようにしましょう。

* 秋バテにもご用心 *

夏バテをなんとか乗り切ることができても、秋にかけての季節の変わり目には要注意です。夏の間、意識して体をいたわっておかないと、その疲れが秋口にドッと出てしまう可能性もあります。症状を感じていなくても、体の中では自律神経がフル回転していますので、夏の疲れを残さないように過ごしてください。

栄養満点!

楽チンレシピ

Rakuchin Summer Recipe

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。



調理時間 15分

鍋でお湯を沸かす手間が省け
火も使わないので暑い夏でも楽チン!

(1人前)
カロリー：526kcal
塩 分：2.2g

栄養

豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1が豊富です。さらに玉ねぎに含まれる硫化アリルはビタミンB1の吸収を高めてくれるので、一緒にとるのがおすすめです。
また、レモンのクエン酸も疲労回復に効果があります。夏は気温や湿度が高く体調を崩しやすい季節ですが、夏バテ予防に効果のある食材を食べて暑さに負けない体を作りましょう。

監修者プロフィール

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。



塩レモンパスタ

材料 (2人分)

- スパゲッティ …………… 180g
- 豚バラ肉 …………… 4枚 (80g)
- えび (ブラックタイガー) …… 2尾 (30g)
- 玉ねぎ …………… 1/4個 (50g)
- 舞茸 …………… 1/3パック (30g)
- 水 …………… 450cc
- 鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
- 塩 …………… 小さじ1/2
- おろしにんにく …………… 小さじ1/2
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 青ネギ・レモンライス …………… 各適量
- 黒胡椒 …………… 少々

作り方

豚肉は食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、背ワタを取って1cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、舞茸はほぐす。④は合わせておく。



レンジ対応の容器に、半分に折ったスパゲッティ、豚肉、えび、玉ねぎ、舞茸を入れ④を加える。



具材が浸るように広げ、フタをせずレンジに入れ500wでスパゲッティの袋に表記された茹で時間プラス4分加熱する。

取り出しておろしにんにくを加え、サツと混ぜて完成。器に盛りレモン汁を絞ったら、小口切りにしたネギと黒胡椒をかけ、彩りにレモンを添える。

調理のポイント

- えびの背ワタは、身の中心より少し背中側に爪楊枝を刺し、上へ引き上げると、引き抜きやすくなります。
- 取り出したときにスパゲッティがまだ固かったり、豚肉に火が通っていないようなら追加で加熱してください。
- 完成時に水分がまったくないと少しパサついた食感になるので、少し水分が残っているくらいがベストです。
- 混ぜすぎるとスパゲッティがもったりしてしまうので、軽く混ぜる程度にしましょう。



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



禁煙支援 事業スタート!! お申込みはESPRITから

7月より、ニコチンパッチを活用して禁煙にチャレンジする方に、
健保が費用の一部を補助する**禁煙支援事業**を始めました。

自力で禁煙する自信がない、過去に挫折したことがあるといった方には、ぜひご利用いただきたいと思います。



10月からは「モバイル禁煙コース」
「禁煙外来コース」の受付もスタート。
3つのコースから
選択できるようになります!



|| ニコチンパッチコース ||

【対象】 豊田合成健保組合の被保険者

ESPRITからダウンロード!

【利用方法】 「ニコチンパッチコース申込み・補助金申請書」に必要事項をご記入のうえ、
健保組合にご提出。後日「申込み案内」が送付されます。

【補助額】 「禁煙に成功された方に、申込時のニコチンパッチ購入額19,000円のうち
13,000円を補助します。(年度内1回まで)

その他、詳細はESPRITでご確認いただけます!

「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(株)の従業員の方は、勤務地の医務室でも相談が可能です。