

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/>



職場の仲間や家族みんなでぜひ参加してください!!



←本誌P9をご覧ください

● もくじ

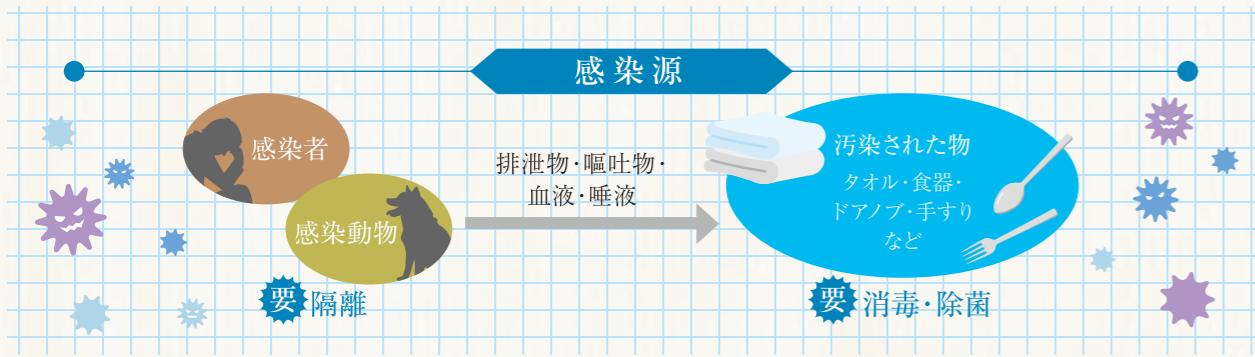
- P.2~P.7 今、知っておきたい感染症のこと
- P.8 郵送検診のご案内 他
- P.9 インフルエンザワクチン予防接種・
テーマパークを歩こう

- P.10 2019年度決算
- P.11 缶詰活用レシピ
- P.12(裏表紙) 健保のホームページ

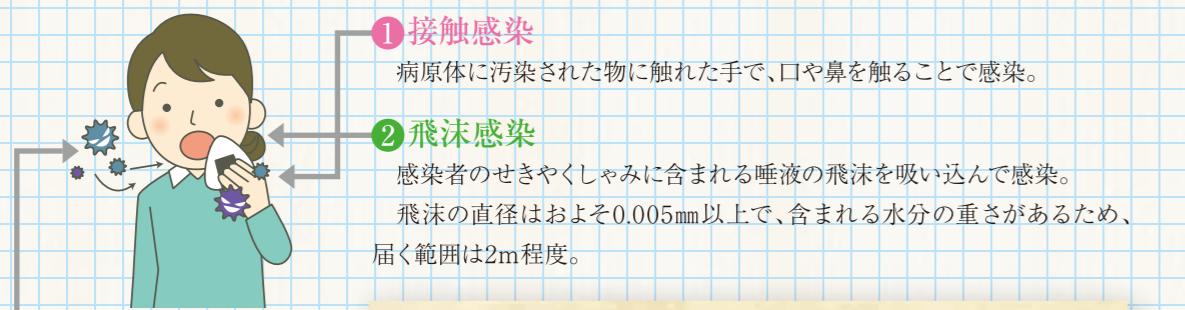
今、知つておきたい 感染症のこと

どうやって感染するの？～感染源と感染経路～

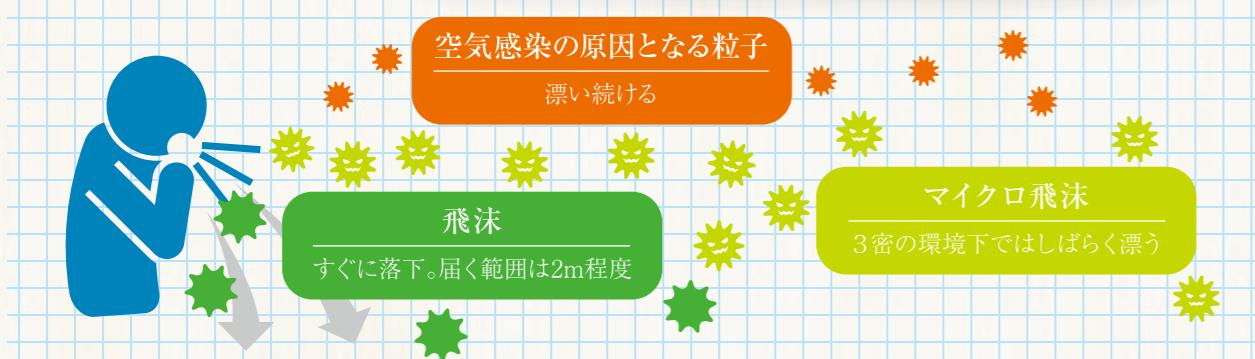
病原体に感染した人や動物、虫、病原体で汚染された物を**感染源**と呼びます。
何らかの形で感染源に触れ、病原体が体内や皮膚内に侵入することで、発症します。



感染源を経由して、病原体が体内に入り込む経路はおもに以下の3つです。



新型コロナウイルスの感染経路は①と②。
しかし、それでだけではない?
新型コロナウイルスの感染経路は、おもに①と②です。
「手洗いの徹底」は①を、「人と人の距離(ソーシャルディスタンス)を2m
あけること」が求められるのは②の経路を断つためです。
しかし、断定できないものの、新型コロナウイルスには②の一種「マイクロ
飛沫感染」も疑われています。通常の飛沫よりやや小さい0.002~0.003mmの
マイクロ飛沫(エアロゾルとも呼ぶ)が存在し、「密閉・密集・密接」の3条件が
重なる環境下では、水分を保ったまま空气中を漂うというものです。これによ
る感染を阻止するためには、「3密を避け、換気を徹底すること」が重要とされ
ています。



となる微生物が体内に侵入し、増殖することで発症する病気のことを「**感染症**」といい、人は生活していく中で感染症を避けることはできません。しかし、正しい知識と予防法を身につけておけば、自分の身を守る有効な手段となりますので、過剰に恐れることはないのです。新型コロナウイルス感染症はまだ終息の見通しが立たず、秋からはインフルエンザの予防も意識しなければなりません。手を緩めることなく、守りを固めていきましょう。

あれも、これも感染症～身近な感染症の例～

●かぜ・インフルエンザ●

かぜとインフルエンザはウイルスが鼻やのどなど上気道の粘膜で増殖して発症する点は共通だが、基本的には違う病気。発熱・のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水といった代表的な症状は似ているもののインフルエンザは他にも倦怠感や関節痛など全身症状が強くなるのが特徴。

**新型コロナウイルスは
かぜウイルスの一種です**

新型コロナウイルスは、重症化リスクのあるかぜウイルスの一つであることがわかっています。かつて流行した中東呼吸器症候群(MERS)や重症急性呼吸器症候群(SARS)も同様です。

食中毒

細菌やウイルスに汚染された食品や水を摂取することで下痢・嘔吐・腹痛など消化器症状が強くなる。病原体となる細菌やウイルスはさまざま、ノロウイルスや腸管出血性大腸菌(O-157)などが該当する。

水虫・たむし

皮膚に症状ができる感染症で原因となるのは白癬菌。感染する部位によって水虫(足)、ぜにたむし(体部)、しらくも(頭部)、いんきん(陰部)、と呼ばれる。

麦粒腫(ものもらい)

まぶたの縁やまつの根元でブドウ球菌が増殖し、膿がたまったり、腫れや痛みなどの症状ができる。

虫媒介感染症

病原体を保有している虫に刺されたり咬まれたりすることによって発症する感染症。とくに夏はマダニが媒介する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)や蚊が媒介するデング熱・ジカウイルス感染症などに注意が必要。

他には、

結核 はしか(麻疹) 水ぼうそう 肝炎 子宮頸がん むし菌 歯周病

も感染症です。

感染症対策 のためにすべきこと

新型コロナウイルスだけではなく、かぜやインフルエンザにも共通する対策です！

■ 感染症に負けないからだをつくる！ ■

日常生活で免疫力を上げましょう 万一感染しても軽症ですむ可能性が高くなります。

食事

栄養バランスのよい食事が基本ですが、近年注目されているのが腸内環境を整えること。腸には免疫機能を担う細胞や侵入する病原体と闘う抗体が集中しています。腸の働きを高めるには、腸内の善玉菌を増やして悪玉菌を減らす食事がポイントとなります。

積極的に食べよう！
善玉菌を増やす食材

食物繊維／わかめ・昆布などの海藻類、きのこ、ヤマイモ、オクラ、もち麦など
発酵食品／納豆、ヨーグルト、みそなど オリゴ糖／たまねぎ、バナナ、はちみつ、きな粉など

運動

適度にからだを動かすことは体力の維持に効果的です。新型コロナウイルス感染拡大防止のため自宅で過ごす時間が多いため運動不足になりがちで、なかには「太ってしまった」という人もいるのでは？家でも簡単にできる運動を実践しましょう。

！ 肥満は生活習慣病の元になります。生活習慣病を基礎疾患に持つ人は新型コロナウイルスに感染すると重症化する傾向があるといわれています（P6参照）。“肥満は万病の元”と心得ましょう。

■ 太もも上げ運動（毎日OK）

- ①背筋を伸ばして立つ。
- ②腕を前後に大きく振りながら、その場でゆっくりと足踏みをする。このとき太ももが床と平行になるまで立ち上げ、つま先から着地する。これを左右交互に100～200回行い、慣れてきたら回数を増やしていく。

胸をはり、上体が後ろに反らないように



■ 体ねじり運動（毎日OK）

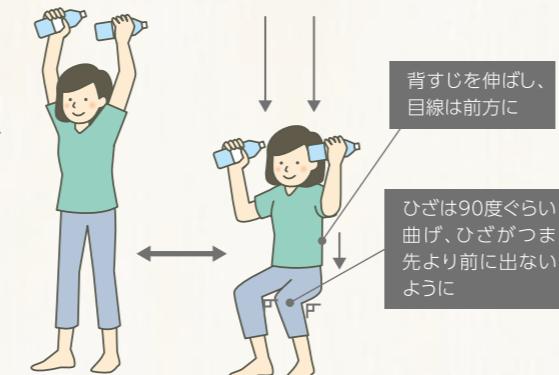
- ①両足を肩幅ぐらいに開いて立ち、背筋を伸ばす。
- ②左ひざを右ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。次に右ひざを左ひじにつけるように引き上げて上体をねじり、①の姿勢に戻す。これを左右交互にテンポよく20～30回行う。

ウエストをしっかりとねじり、1回の動作が終わったら上体をきちんと伸ばす



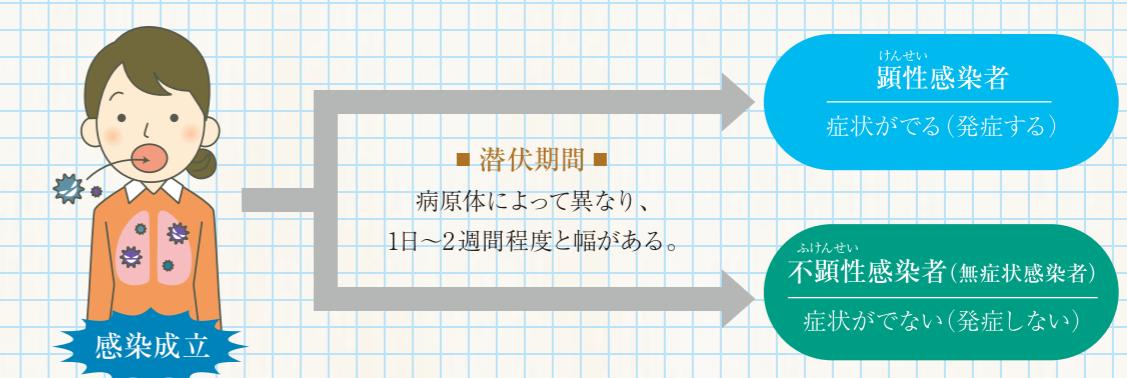
■ スクワット運動（週2～3回）

- ①水が入った500mlのペットボトルを両手にもち、両足を肩幅ぐらいに開いて立つ。
- ②両腕を真上に上げる。このとき関節を傷めないように、腕やひざは伸ばしきらないようにする。
- ③ペットボトルが肩の上にくるように両腕を曲げると同時に、ひざを曲げてスクワットをする。
- ④これを20秒くり返し、10秒休むのを1セットとして8セットづけて行う。



感染者にはパターンが2つある？！

体内に病原体が入り込んで定着し、増殖することで感染は成立しますが、発熱などの症状があらわれるまでは一定の時間（潜伏期間）がかかるケースがほとんどです。また潜伏期間が過ぎても症状がまったくない感染者もいます。



感染がひろがる要因となる「潜伏期間」と「無症状感染者」

発症すれば入院したり自宅療養したりして、人との接触は必然的に少なくななります。しかし、潜伏期間中や無症状感染の場合は通常の生活を送るのが普通です。感染症の恐ろしいところは、潜伏期間中や無症状感染であっても、病原体を排出しているということ。知らず知らずに感染源となって病原体を拡散してしまうのです。

新型コロナウイルス感染症も、潜伏期間が4～14日程度であること、一定数の無症状感染者が存在することが、大規模な拡大につながっていると考えられます。



細菌かウイルスかで異なる治療法

ウイルスと細菌は性質が異なるため、感染した病原体がどちらに属するかで治療法が異なります。

細菌性感染症の場合

抗菌薬で細菌の増殖を抑えたり、殺したりすることで、症状をなくす治療をします。

※抗菌薬は、製造方法の違いによって抗生物質ともいいます。

ウイルス性感染症の場合

熱を下げる、痛みをとるなどつらい症状を軽減する対症療法を行って、体力の回復を手助けします。

※インフルエンザウイルスには有効な抗ウイルス薬（タミフル・リレンザなど）がありますが、抗菌薬に比べ、抗ウイルス薬は極めて少ないのが実情です。

一般的なかぜはウイルス性なので、抗菌薬は効きません。処方される薬は、症状を軽減するためのものが中心で、ウイルスを抑えたり、殺したりするためのものではありません。

求められる

“抗新型コロナウイルス薬”と“ワクチン”

重症化すると対症療法だけでは回復せず、死に至ることもある新型コロナウイルスについては、世界中に感染が拡大したこともあり、抗ウイルス薬が必要とされています。併せて、予防のためのワクチンも各国で研究・開発が急ピッチで進められています。

新型コロナウイルス終息のためには、
2段構えで立ち向かう必要がある！

発症前、予防もしくは
重症化を防ぐために
ワクチン接種

発症後、
治療のために
抗ウイルス薬

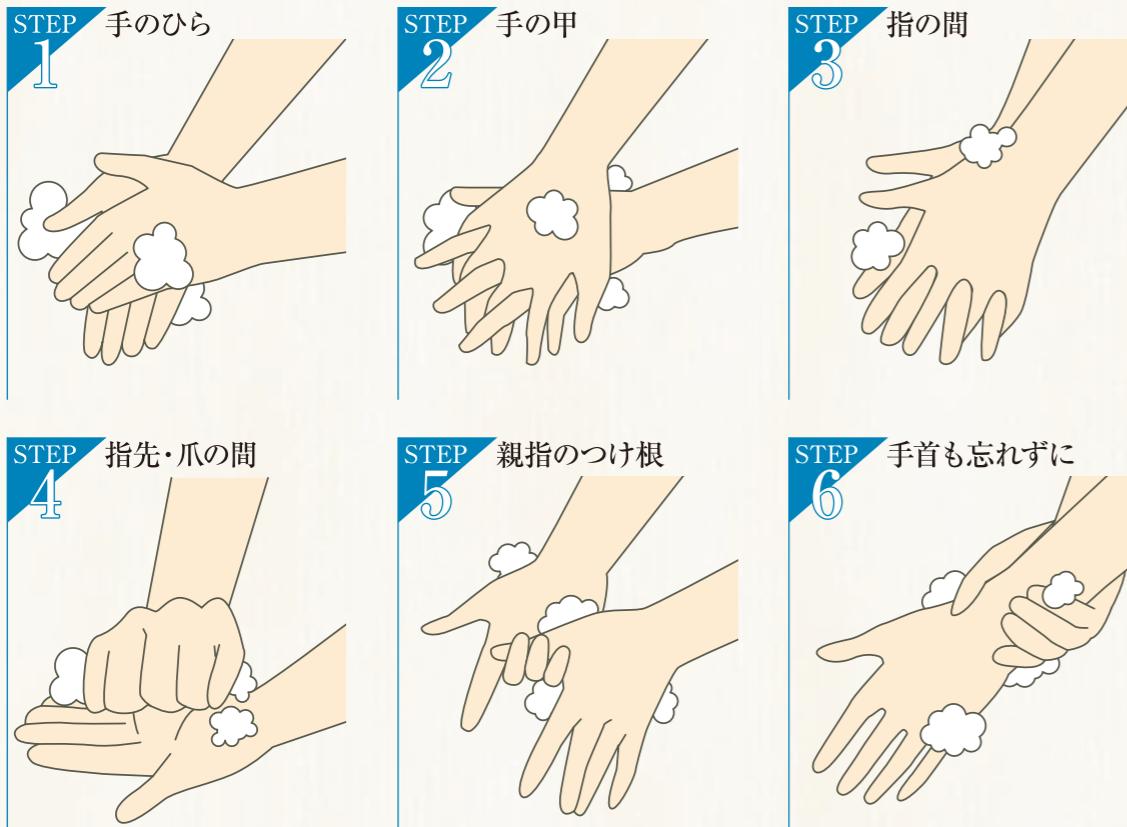
■ ウィルスから物理的に身を守る ■

こまめに手を洗いましょう

こまめに手を洗って付着した病原体を取り除きましょう。
顔をかいたり、鼻をこすったり頬杖をついたりと、人は無意識のうちに何度も顔を触りますので、
手を清潔にして、鼻や口から病原体が侵入するリスクを低減することが非常に重要です。

効果的な手の洗い方

石けんでていねいに洗い、流水でしっかり流します。



マスクを着用しましょう

“マスクを着けていても感染するから意味がない”という情報もあります。しかし、感染症におけるマスクの効用は「人につつて、感染をひろげてしまうリスクを減らす」ことに重点を置いています。

感染症には潜伏期間や無症状感染もあることから、発症していないなくても飛沫を飛ばして人にうつす危険性がゼロとはいえない。エチケットとして人前ではマスクの着用を心がけましょう。

お願い

新型コロナウイルス感染症に関する記事は、2020年7月時点の情報に基づいています。今後さまざまな症例によって見解が変わることがありますので、最新情報は下記ホームページなどでご確認ください。

● 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について 検索

● 豊田合成健保組合 検索



睡眠

免疫力は、睡眠中に強化されます。睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復と疲労回復を促してくれるからです。また、免疫力をはじめとしたからだ全体の機能をつかさどる自律神経の働きは、質のよい睡眠をとることで維持されます。

ベストな睡眠時間は人それぞれ。
起きている間に、いきいきと活動できる睡眠時間をキープ。



入眠の妨げになるため、寝る直前までテレビやパソコン、スマホを見るのはやめよう。



食事は寝る2時間ほど前に済ませ、寝酒をしないことで、睡眠の質がアップ。



禁煙の重要性が高まっています

新型コロナウイルス感染症は、喫煙で重症化リスクが高まるということが徐々に明らかになっています。

新型コロナウイルスが肺炎を起こすメカニズムによるもの

1 鼻や口から吸いこんだウイルスがおもに肺に存在しているたんぱく質の一つに結合する。

2 結合することで、肺に侵入しやすくなる。

3 肺に侵入したウイルスが、肺炎を引き起こす。



喫煙によって、ウイルスと結合するたんぱく質は増加することがわかっています。これが多くのウイルスの肺への侵入を許してしまうのではないかといわれています。



生活習慣病を悪化させることによるもの

新型コロナウイルス感染症の重症患者には、がんや心血管疾患、糖尿病などの基礎疾患を持つ人が多いことがわかっています。たばこに含まれる有害物質は、これらの疾患を進行させる要因になるため、基礎疾患となる生活習慣病の予防のために禁煙は欠かせません。

当健保の
『禁煙支援事業』を
ご利用ください

「ニコチンバッヂ」「モバイル禁煙」「禁煙外来」の3つのコースをご用意して、禁煙にチャレンジするみなさまをサポートします。申込方法など詳しくは、健保のホームページ【ESPRIT】からどうぞ。

中学生以下の加入者の疾病予防と重症化防止のために、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あてに送付します。「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、接種補助券は対象者の方に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に予防接種のご利用の判断をお願いいたします。



補助内容

- ①対象期間 2020年10月1日(木)～2021年1月31日(日)の接種分
- ②補助対象者 2005年4月2日～2020年6月30日生まれの当健保加入者
(接種時に当健保の加入者であることが補助の条件)
- ③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)



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。
今回は新型コロナウイルス感染症対策のため、例年とは違った趣向で開催します。詳細は、募集案内でご確認のうえ、ご家族、職場のみなさんとお揃いでご参加ください。
※新型コロナウイルス感染状況により、中止となる場合があります。開催の最終決定は9月初旬です。

開催日	2020年10月から12月の指定日(募集案内で発表)
募集開始予定	2020年9月初旬
募集方法	①健保ホームページ『ESPRIT』 ②TG NET連絡書、豊田合成労報9月号 ③各事業所健保窓口担当者経由(豊田合成を除く事業所)
参加資格	豊田合成健保加入の従業員およびその家族、ご友人
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、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/>

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)



自宅で簡単！郵送検診のご案内

詳細は同封の申込書をご覧ください



申込む → 自宅へキットが届く → 自宅で少量の血液や便などを採取 → ポストへ投函 → 自宅に検査結果が届く！

検査項目	大腸がん検査	子宮頸がん検査	前立腺がん検査	ピロリ菌検査	肺がん検査	歯周病検査	B型肝炎検査
検査費用	無料	1,000円、2,500円	1,000円	1,000円	1,000円	1,000円	1,000円

対象者 当健保加入の18才以上の被保険者・被扶養者

*2020年度に人間ドック・レディスドックを申込された方・申込予定の方は本申込は不要です。

*人間ドック・レディスドックの2次検査としてはご利用いただけません。

申込期間 2020年9月30日まで

検査費用の支払い方法 2020年11月20日支払いの給与より控除

■ 大腸がん検査は無料で受けられます！

大腸がんは、患者数・死亡者数とも、常に上位にランキングされており、日本人がかかりやすいがんのひとつですが、年に1度検査を受けて早期発見・早期治療をすれば完治が見込めます。便を採取するだけの簡単な検査ですので、ぜひ受けてください。

【部位別がん患者数ランキング(2017年)】

大腸がん患者数／男性3位 女性2位

【部位別がん死亡者数ランキング(2018年)】

大腸がん患者の死亡者数／男性3位 女性1位

(国立がん研究センター がん情報サービス 最新がん統計より)

被扶養者の方へ パート勤務先等で健診を受けたら、結果表をご提出ください

当健保組合の人間ドック、レディスドックの受診申込みをされていない方のうち、2020年4月以降にパート先などで健診を受診された方は、結果表を健保へご送付いただきますようお願いします。

① 健診はすでに受診済？

YES ↓

NO

② 結果表は手元にある？

YES ↓

これから受診する予定(→受診後に②へ進む)

③ 13検査項目(★に記載)すべて受診している？

NO

結果表がまだ届いていない(→届いたら④へ進む)

もちろん、全部検査済みよ!

いいえ、少し足りないわ

④-1 結果表のコピーを健保へ提出してください

④-2 質問票に回答してください



QRコードから回答ができない人は、後日質問票を郵送しますので必ず回答ください

⑤ 健保の健診を受診ください

	20～29歳	30～39歳	40歳以上
A 人間ドック	受診できない	○	○
B レディスドック	○	○	○
C 特定健診	受診できない	受診できない	○

申込方法

A 人間ドック

B レディスドック

【健保ホームページ】

マイページにログイン

マイヘルスデータ

C 特定健診

【健保ホームページ】

各種申請・届出

費用補助制度

特定健康診査

豊田合成健保組合 検索

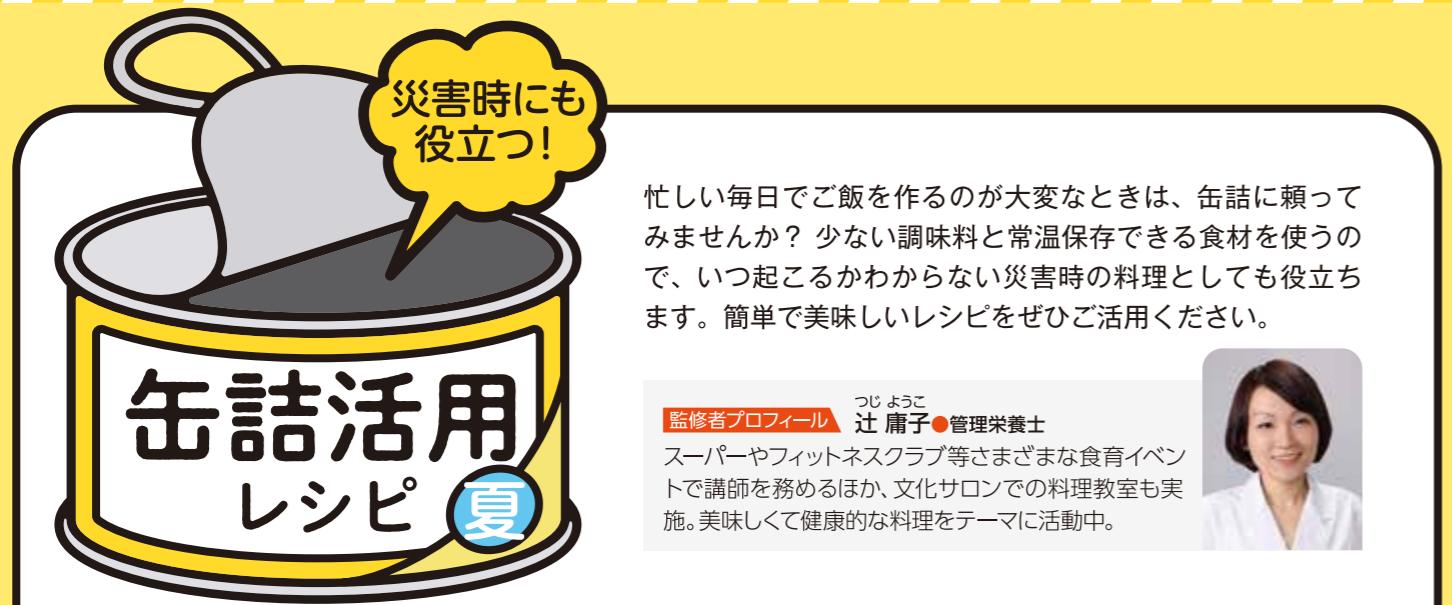


■ 特定健診とは？

生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに着目した健診。検査結果からメタボ予備群および該当者を抽出し、病気を発症する前に改善することを目的としています。

■ なぜ、健診結果を提出しなくちゃいけないの？

健保組合は、加入者のみなさんの健診結果を把握することで、健康保持・増進のための効果的な対応をとることができます。また、40歳以上の方の健診結果を国に報告する義務もありますので、ご協力をお願いいたします。



缶詰活用 レシピ 夏

サバ缶のトマト煮

ご飯やパン、パスタとも相性◎

1人前／カロリー：288kcal 塩分：1.3g

材料（2人分）

サバ缶（味噌煮）	…	1缶（190g）
カットトマト缶	…	1/2缶（200g）
玉ねぎ	…	1/2個（100g）
にんにく	…	1/2片
オリーブ油	…	小さじ1
顆粒コンソメ	…	小さじ1/4
パセリまたはバジル	…	少々
粉チーズ	…	適量



作り方

- 1 玉ねぎはスライスし、にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンに油とにんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。しなりしたらサバ缶、トマト缶を加え、軽くサバをほぐして混ぜたら3分程度煮込む。
- 3 コンソメで味を調整完成。器に盛り、パセリやバジル、粉チーズなどを好みでかける。



アドバイス

今回は常温で保存できる玉ねぎを使いましたが、なすやズッキーニ等の夏野菜、冷蔵庫に余っているその他の野菜やきのこ、大豆の水煮など何でも美味しく仕上がります。

栄養

- サバ缶は骨や血合いで丸ごと食べられるので、生のサバに比べて栄養価が高い優れもの。骨を強くするカルシウム、脳を活性化させるDHA、内臓脂肪を減らすEPAが含まれています。DHAやEPAはサバ缶の汁に溶け出しているので、汁ごといただきましょう。
- トマト缶に使われているトマトは完熟してから収穫されるため、生のトマトよりリコピンが豊富です。リコピンには抗酸化作用があり、さまざまな病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。油と一緒にとると吸収率が上がるので、サバ缶の油と組み合わせて調理しましょう。

調理のポイント

- 味付けはコンソメだけなのでとても簡単です。サバ缶を使うので、下処理などの手間もありません。
- 暑い夏は煮込み料理を避けたくなりますが、缶詰などで煮込み時間も短く済みます。



● 保険給付費増加、納付金は依然として高負担 ●

2019年度は収入総額64億円、支出総額60億円となりました。

今決算では、保険料収入が約1億円増加した一方、皆様の医療費等の支払いに充てる保険給付費が1.5億円超の増加となりました。また、高齢者の医療を支える納付金が前年比で7,000万円ほど減少しているものの、支出総額の4割超を占める高負担が続いており、今後も厳しい状況が続く見込みです。

当健保では、健診事業をはじめ健康の保持・増進をサポートする各種取り組みを推進しております。加入者の皆様には健康を第一として、適正受診とあわせて医療費の節減にご協力いただければ幸いです。

健康保険

収入

2018年度
計6,242,957
2019年度
計6,397,013

保険料収入（調整保険料含む）
5,607,188
保険料収入（調整保険料含む）
5,708,610

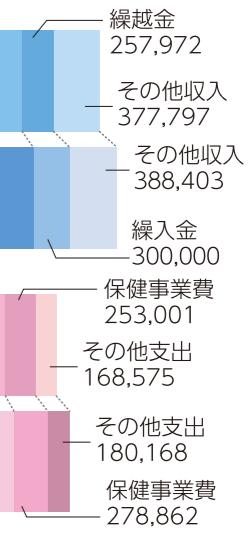
支出

2018年度
計5,887,734
2019年度
計6,008,433

保険給付費
2,732,037
保険給付費
2,888,410
対前年度比 +156,373 [105.7%]

納付金
2,734,121
納付金
2,660,993
対前年度比 ▲73,128 [97.3%]

（単位:千円）



介護保険

収入

2018年度
計617,782
2019年度
計675,624

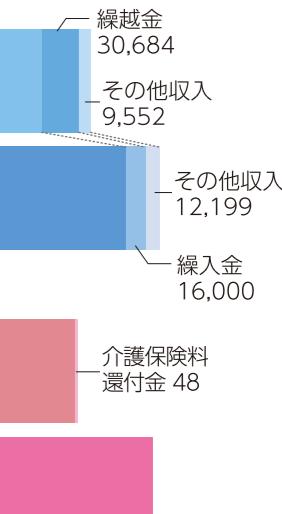
介護保険料収入
577,546
介護保険料収入
647,425
対前年度比 +69,879 [112.1%]

支出

2018年度
計611,512
2019年度
計674,357

介護納付金
611,464
介護納付金
674,357
対前年度比 +62,893 [110.3%]

（単位:千円）



議員の就退任

2020年6月に議員の就退任がありました

選定議員	就任	就任日	退任
三ツ山 寛 (TGロジスティクス株)	就任	6月13日	退任

健保と健康の情報はこちから

各種手続もスピーディに

健保のホームページ『ESPRIT』をご利用ください



豊田合成健康保険組合

検索



女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」をご活用ください



新たに、女性の健康に特化したWebサイト、“女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」”をご覧いただけるようになりました。
ライフステージ別の健康ガイドで、幅広いテーマをわかりやすく解説しています。ぜひ、ご活用ください。

バナーをクリック

ヘルスケアラボ

妊娠・出産についてや
病気のセルフチェックについてなど、
女性の健康に役立つ情報がたくさん！



妊娠中の「知りたい」に答える

妊娠中に悩むこと

妊娠中の「からだの不快な症状」と病気

妊娠中の「デリケートな悩み」



年齢によって変化していく
“からだの悩み”にお答えします



■「健診結果」や「2次検査」のことわからぬことがありますれば 健康相談窓口 にお電話ください！■

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。

●上記フリーダイヤルは、健康相談のみ受付いたします。その他の問い合わせは**0587-23-6661**までお電話をお願いします。