

Wellness

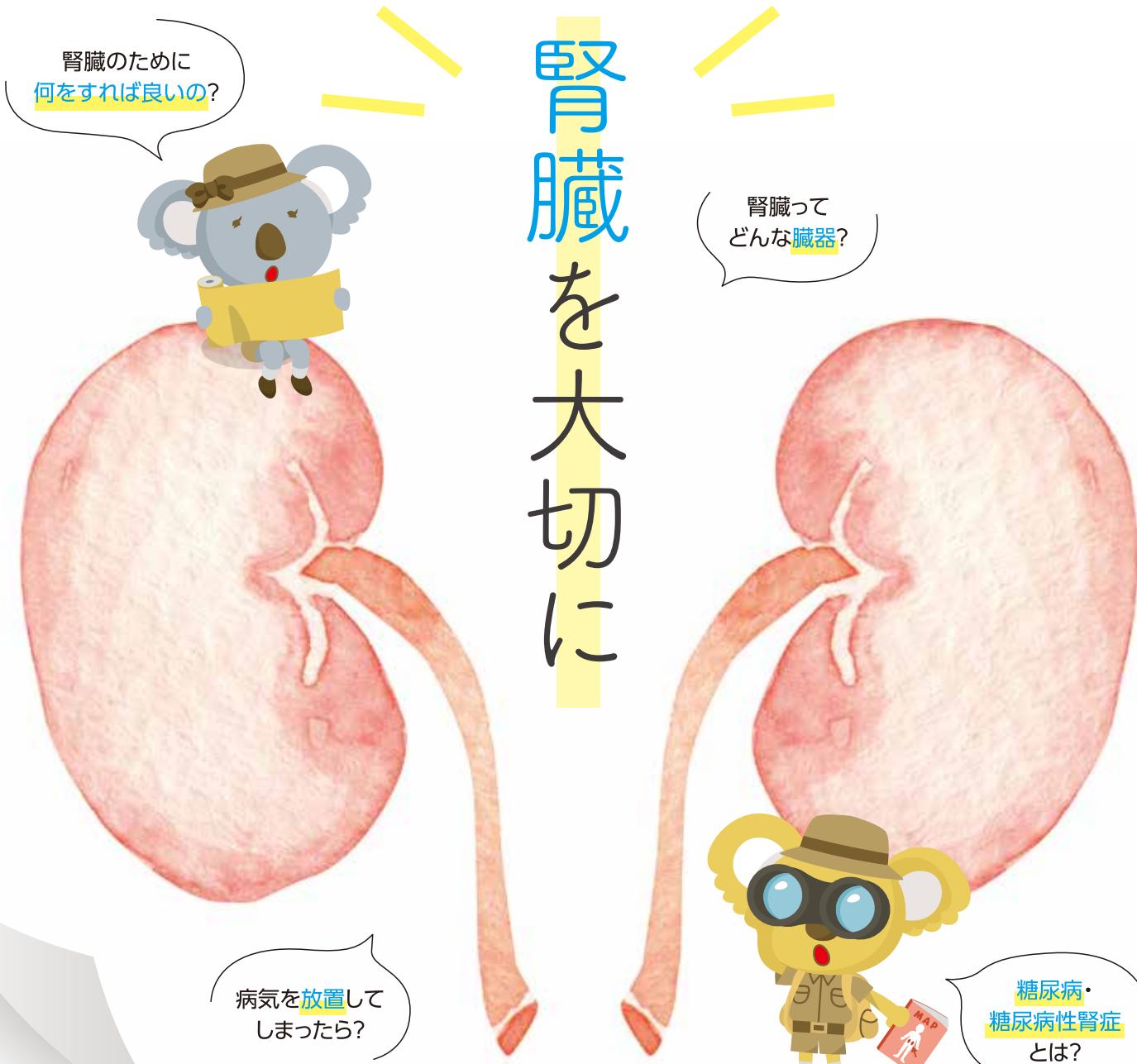
ウェルネス

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/>

←本誌P2-6をご覧ください

● もくじ

- P.2~P.6 ……腎臓を守ろう—知って防ぐ、糖尿病の重症化—
- P.7 ……健康経営優良法人2021に認定されました ほか
- P.8 ……インフルエンザ予防接種・テーマパークを歩こう
- P.9 ……被扶養の方は勤務先で健診を受けたら、結果表をご提出ください ほか
- P.10 2020年度決算
- P.11 健康的な体をつくる! 低糖質レシピ
- P.12(裏表紙)… 健保のホームページ



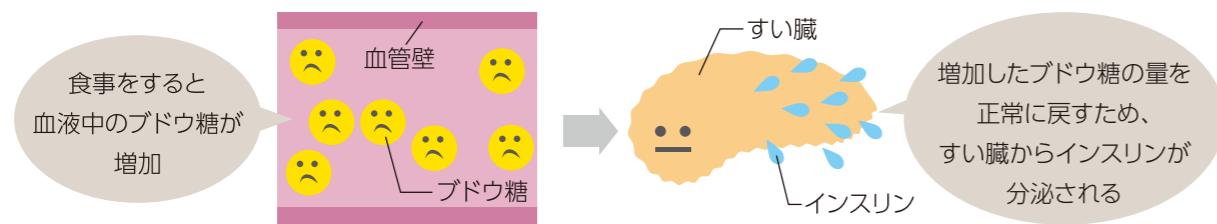
なってからでは遅い糖尿病性腎症

「糖尿病」と聞くと、尿に糖が出るだけと軽く考えてしまうかもしれません。尿中に糖が検出されるのは確かですが、この段階ではかなり進行しており、放置すると腎機能に大きな支障をきたす「糖尿病性腎症」の発症につながります。

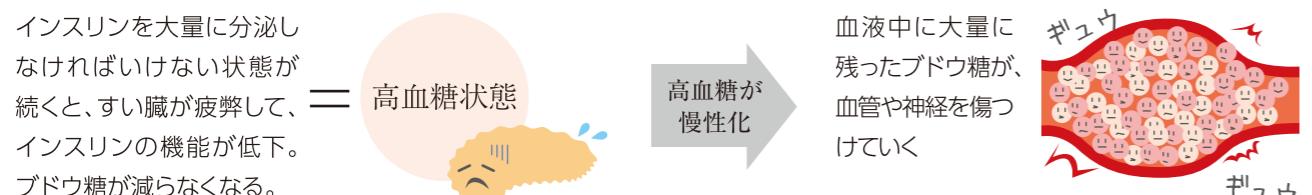
そもそも糖尿病とは?

食事をすると血液中のブドウ糖が増加します。健康な人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が、インスリンの機能が低下し、処理することができなくなると血液中にブドウ糖が過剰に残ります。このような「高血糖」の状態が続いて、徐々に血管が傷つき発症するのが「糖尿病」です。

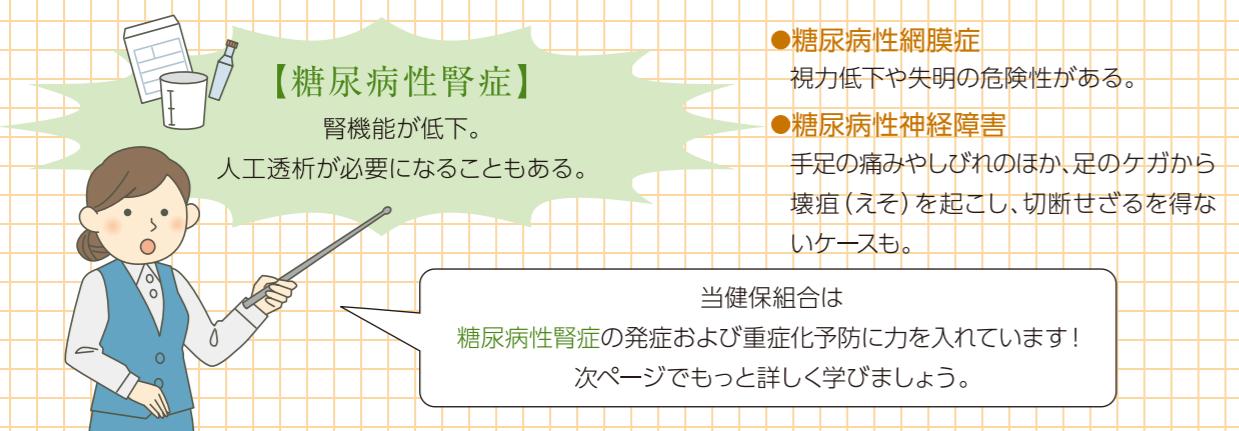
これは正常な体の機能



これが糖尿病の始まり

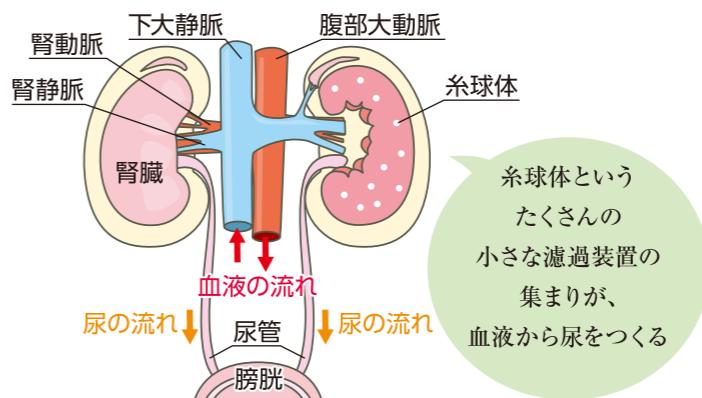


糖尿病が悪化すると恐ろしい合併症のリスクが高まります



最初に腎臓の役割を知っておきましょう。腎臓は、体内的環境を最適な状態に整える臓器です。毛細血管のかたまりである糸球体が老廃物の濾過装置であり、重要な役割を担っています。腰よりやや上の背中側に位置し、左右に1個ずつあります。握りこぶしく述べる大きさで、重さは150g前後ほど、形はそら豆に似ています。

腎臓は働きもの



①老廃物を排出する

腎臓は、血液を濾過して尿という形で老廃物や余分な水分、塩分などを排出しています。一方、濾過された中で利用できるものは回収されて、血液へと戻されます。

②血圧を調整する

余分な水分や塩分を排出することで、血液の水分量を一定に保ち、血圧の調整を助けています。

③赤血球をつくる働きを助ける

血液中の赤血球は骨髄でつくられます。腎臓は赤血球の生産を刺激するホルモンを分泌しています。

他にも、体液量やイオンバランスを調節する、カルシウムの吸収を促進して、骨を丈夫にする働きもあります。

働きものの腎臓が疲れ切ってしまう？ 「腎臓病」の患者が増えています

腎機能が徐々に低下していく「慢性腎臓病(CKD)」をはじめ、腎臓に関わる病気は進行を食い止める治療が中心となり、完治しづらいといわれています。

腎機能が低下すると起きる主な症状

- 血圧が上がる
- 貧血になる
- 手足がむくむ
- 骨がスカスカになる

尿の臭い・量(増減)・色がいつもと違ってきたり、腰や背中の痛み、発熱、倦怠感があらわれたりすることもあります。ただし、腎臓以外の病気でもこうした症状はみられるため正しい診断が必要です。

腎機能の低下は、さまざまな病気が原因となります。その代表的なものが「糖尿病」の合併症である「糖尿病性腎症」です。

腎臓を守ろう

~ 知つて防ぐ、糖尿病の重症化 ~

腎臓の病気にもいろいろありますが、増加が問題となつていてのが糖尿病の合併症。正しい知識をもつて、早いうちから予防に努めることがとても大切です。



糖尿病を予防して腎臓を守ろう!

不適切な**食生活**や**運動不足**は、糖尿病をはじめとした生活習慣病の原因になり、腎臓の機能低下にもつながります。

できることから始めて、**食事**と**運動**の習慣を見直し、糖尿病を予防して腎臓を守りましょう。

食事

「食べ方」を工夫すれば**食生活**は改善できる!

まず、はじめに

今までより「**プラス5分!時間かけて**、「**よくかんで**」食べましょう。

「食べる順番」を工夫

たとえば、先に野菜を食べると、血糖値の上昇をゆるやかにする効果があります。また、野菜などに含まれる食物繊維は満腹感を得られやすく、食べすぎを防ぐこともできます。



「食材選び」を工夫



野菜やきのこ類、海藻類には、食物繊維が多く含まれています。食物繊維はブドウ糖の吸収をゆるやかにすることで、食後に血糖値が急上昇するのを防ぎます。脂肪の吸収も抑えるので、肥満対策にもなります。

いも類やとうもろこしなどは、糖質を多く含むものもあるため、要注意!

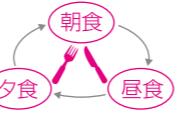


雑穀米や玄米も食物繊維を豊富に含みます。また消化に時間がかかるため、満腹感を感じられます。白米から雑穀米などに変更できるときは、ぜひ利用しましょう。



食事と食事の間隔が長すぎると血糖値が下がってしまい、体が血糖値をすぐに上げてくれる糖質を欲することで、食べすぎの原因にもつながります。忙しくて朝食や昼食を抜く人もいますが、「**1日3食**」を基本にしましょう。

なお、間食も上手に取り入れれば食べすぎや激しい血糖値の上昇を防ぐことができます。



適切な「間食タイム」を設ける
「甘い系」の清涼飲料水を「水が甘くない炭酸水」にかえる

次の食事まで間隔が空きそうなときは、食後3~4時間後を目安にしよう。

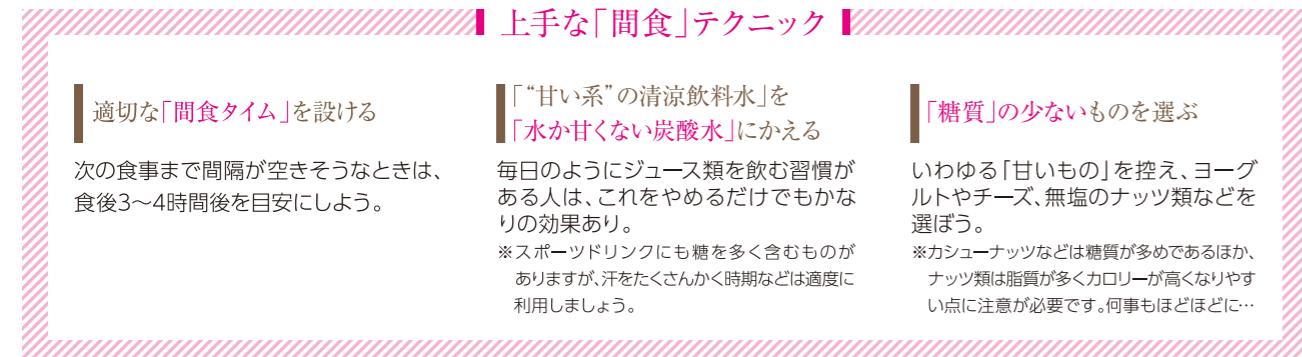
毎日のようにジュース類を飲む習慣がある人は、これをやめるだけでもかなりの効果あり。

*スポーツドリンクにも糖を多く含むものがありますが、汗をたくさんかく時期などは適度に利用しましょう。

「糖質」の少ないものを選ぶ

いわゆる「甘いもの」を控え、ヨーグルトやチーズ、無塩のナッツ類などを選ぼう。
※カシュー納豆などは糖質が多めであるほか、ナッツ類は脂質が多くカロリーが高くなりやすい点に注意が必要です。何事もほどほどに…

上手な「間食」テクニック



糖尿病性腎症になると、老廈物の排出機能が著しく低下する

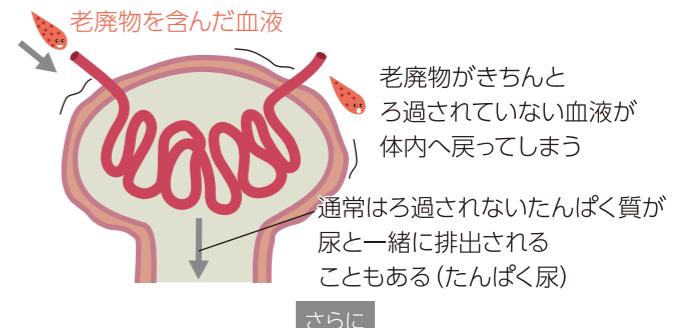
P2で紹介した「老廈物の排出」機能を担っているのが腎臓の「糸球体」。

糸球体は毛細血管の集合体なので、糖尿病による血管へのダメージを受けやすいのです。

健康な糸球体



糖尿病性腎症で弱った糸球体



人工透析の原因疾患でもっとも多いのが糖尿病性腎症!

腎機能が失われ、自力で老廈物を排出できなくなると人工透析が必要になります。人工透析とは、機械を使って血液を循環させながら、血液中の老廈物や余分な水分をろ過する治療。

1回の透析時間は4~5時間、週に3回程度の通院で行うのが一般的です。



透析治療は生涯続き、体や医療費の負担は計り知れない!

■ 糖尿病性腎症による新規透析導入患者数 ■



20年間で徐々に増え、平成20年以降は常に1万6千人を超える状態が続いている。

<参考>「健康日本21(第二次)推進専門委員会 平成30年3月資料」「日本透析学会2018年透析導入患者の動態」



多くの生活習慣病と同様に、初期のうちは自覚症状がないことが多いが、気づいたときにはかなり進行している場合もあります。人間ドックや健診で行う尿検査や血液検査は重要な指標で、健保組合でも折に触れて訴えている「経年変化」を重視してください。

〈キホンの3検査!これだけは絶対に確認しよう〉

糖尿病を発見するための検査。悪化して糖尿病性腎症になってしまった前に要改善!

【空腹時血糖】

血液中のブドウ糖の値を調べるもので「99mg/dl以下」が基準値です。

【HbA1c】

過去2~3ヶ月の血糖の状況がわかる検査で、「5.7%以上」が基準値です。

【尿糖】

検出されないのが正常です。「(+)

陽性」になったときは、必ず受診しましょう。

●BUN(尿素窒素) ●クレアチニン ●尿たんぱく

健康経営優良法人2021に認定されました!

健康経営は、従業員一人ひとりの健康を重要な企業資産と考え、積極的に健康増進に取り組み、利益を生み出すという企業経営の理念です。

この健康経営は、生産性の向上、リクルート効果、イメージアップなど企業にとって多くのメリットがあります。そして、「健康経営優良法人認定制度」によって社会的に評価が受けられるしくみになっています。

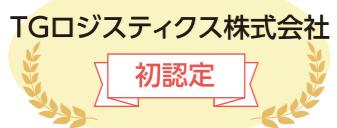
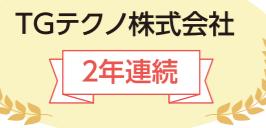
大規模法人部門 ホワイト500※



※従業員の健康管理を経営視点で捉え、会社と健保が連携して取り組む「健康増進活動」が、国の厳しい認定基準に合致した企業（ホワイト500は、そのうちの上位500社）のみが取得可能。



中小規模法人部門



今後も従業員のみなさんが心身ともに健康的に働くことができるよう、継続的にサポートしていきます。

健保からのお知らせ

議員の就退任

4月1日付で、豊田合成健康保険組合における議員の就退任がありましたのでお知らせします。

	就任	退任
選定議員	船井 雅弘 (豊田合成九州(株))	河合 誠 (TGウェルフェア(株))

運動

時間がないあなたもできる！

適度な運動をすると、血液の循環が促され、血糖値や血圧を下げたり、中性脂肪の数値を下げる効果が期待できます。運動は継続することがもっと大切です。しかし、働きざかりの世代は、公私ともに自分の時間が少ない世代。それでも、できることはあります。どれか1つでも取り入れて、苦でなければ、増やしてみましょう。

糖尿病の予防に効果的なのは…



有酸素運動



筋トレ

ふだんの生活の中で「工夫」してみましょう



手っ取り早い！

歩幅を今までより広くして、速く歩く



逆転の発想？

外出先で、車はなるべく遠くにとめる



ちょっと意識高い人向け？！

積極的に階段を使う



やり方しだいでガチ筋トレ！

テレビを観ながら／歯みがきしながらスクワット



※“ちょっとキツイ”と感じるくらいが効果的ですが、無理をしないように

愛車とともに健康に？！

自分でこまめに洗車をする



※オーバーアクションで行うと運動量が増えます。

職場でもこっそり

イスに座って足上げ



運動のタイミングとして効果的なのは「食後」です。

もし時間があれば、食後すぐに座らず、ほんの少しでも歩くなどしてカロリーを消費しましょう！休日、近場の外出なら、車より自転車や徒歩をお勧めします。

勤務先(パート先等)で健診を受けたら、結果表をご提出ください

①健診は2021年4月以降に受診されたものですか?

②結果表に下記の13検査項目はすべて記載がありますか?

No.	検査項目	No.	検査項目
1	身長	診察等	8 AST(GOT)
2	体重		9 ALT(GPT)
3	腹囲		10 γ-GT(γ-GTP)
4	血圧	血液検査	11 空腹時血糖またはヘモグロビンA1c
5	中性脂肪		12 尿糖
6	HDLコレステロール	尿検査	13 尿蛋白
7	LDLコレステロール		

①②とも、「はい」の方は
結果表のコピーを当健保へ送付ください。

- ◆結果表の余白に、保険証の記号番号を追記ください
- ◆特定健康診査質問票を右記QRコードから読み取り回答してください→
(健診結果を提出いただいた方で特定健康診査質問票の提出がない方には後日、紙の質問票を健保より送付します。)

当健保の人間ドック・レディスドック・特定健診を受ける場合は、
健診結果表の提出は不要です



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。

稲沢市・一宮市・津島市・清須市

近隣にお住まいの方必見!!

レディスドック「巡回バス健診」追加開催決定



会場 サンコートイースト(愛知県稲沢市) 実施日 2021年12月4日(土)

申込方法 健保ホームページ「ESPRIT」の「マイページ」ログイン
→ →

よりお申込みください

- ◆乳がん検査は「超音波検査(エコー)」「マンモグラフィ」を選択ください。
- ◆先着順の受付です。定員になり次第締め切りとなります。

お知らせ レディスドック「巡回バス健診」開催会場変更あります

10月9日(土)の開催場所が変更となりました。

【変更前】一宮地場産業ファッショングセンターデザインセンター → 【変更後】尾西グリーンプラザ

受診予定の方には、健診機関より別途ご案内を差し上げております。受診当日は、お間違えのないように会場へお越しください。

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 → 自宅へ検査キットが届く → 自宅で検査 → 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歳以上の方
*2021年度に人間ドック・レディスドックを申込みされた方・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 2021年9月30日まで

受診費用の支払い方法 2021年11月19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!

【補助内容】

① 対象期間 2021年10月1日(金)～2022年1月31日(月)の接種分

② 補助対象者 2006年4月2日～2021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)

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。



第20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。今年も昨年と同様、新型コロナウイルス感染症対策のため、分散開催を予定しています。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月初旬予定です。

開催日 2021年10月～12月の指定日
(募集案内で発表)



募集開始予定 2021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
およびそのご家族、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 酒井(外線 0587-23-6661 TG内線 611-5116)

in 東山動植物園

健康的な体をつくる! 低糖質 レシピ。夏

今回は、お腹いっぱい食べても安心の低糖質レシピをご紹介。極端な糖質制限は体調を崩す原因にもつながるため、毎日の献立の1品を低糖質メニューにするのがオススメです。栄養満点なヘルシーメニューで無理なく健康的な体づくりをはじめましょう。

監修者プロフィール つじ ゆうこ 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。美味しい健康的な料理をテーマに活動中。



高野豆腐入りフィッシュナゲット

2人分

◆糖質 6.8g ◆カロリー 411kcal ◆塩分 1.3g

材料

サバ水煮缶（小）	1缶（150g）
木綿豆腐	1/4丁（75g）
高野豆腐	1枚（15g）
卵	1個
長ネギ	1/4本（30g）
片栗粉	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
サラダ油	適量
マヨネーズ	大さじ2
濃口醤油	小さじ1/2
レタス、ミニトマト、レモン	各適量

作り方

- 木綿豆腐は水気をしっかりと切る。高野豆腐はすりおろす。長ネギはみじん切りにする。
- ボウルにⒶを入れよく混ぜる（サバ缶は汁ごと使う）。Ⓑを加えさらに混ぜたら、タネを平たく丸めて成形する（約10個分）。
- フライパンに多めの油を熱し、ナゲットを並べる。弱めの中火で両面がキツネ色になるまで揚げ焼きすれば完成。お好みでマヨネーズと醤油を混ぜたソースでいただく。



栄養

- サバ缶、豆腐類、卵はそれぞれ糖質が低い食材です。通常ナゲットはケチャップにつけて食べることが多いですが、糖質が低いマヨネーズでいただくのもポイントです。
- サバ缶や大豆製品には、骨や関節を強くするたんぱく質とカルシウムが豊富に含まれます。
- また、サバ缶には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも含まれるので、骨粗しょう症やひざの痛みなどにお悩みの方にもオススメの組み合わせです。

調理のポイント

- すりおろした高野豆腐が水分を吸ってくれるので、サバ缶は汁ごと無駄なく使えます。
- 混ぜるときはスプーン等でサバの身を潰しながら混ぜてください。
- 時間があればタネを少し休ませると、水分がなじんで成形しやすくなります。



調理時間:10分
※豆腐の水切り時間は含まない。

2020年度

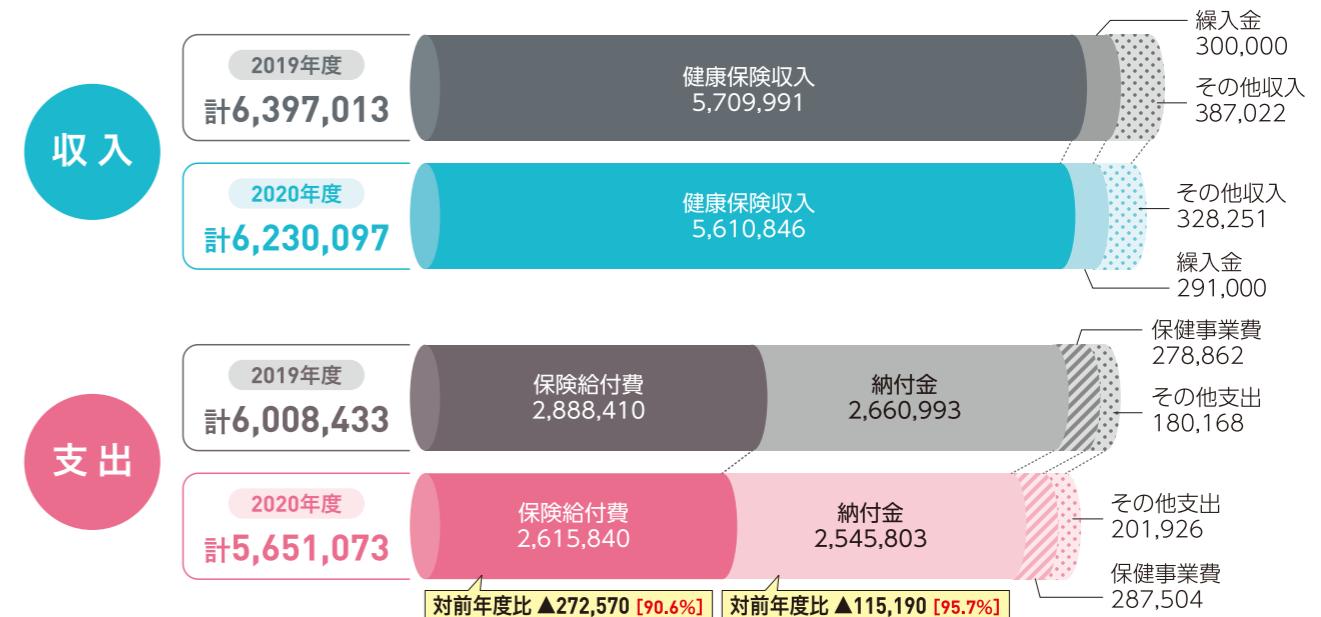
決算が まとまりました

保険料収入、保険給付費ともに減少

2020年度は収入総額62.3億円、支出総額56.5億円となりました。今決算では、保険料収入が約1億円減少したものの、医療費等に充てられる保険給付費が2.7億円減少するなどにより、結果として経常収支でもプラスを確保できました。保険給付費の減少は新型コロナウィルスの感染リスク懸念による受診控えがあったと推測できますが、コロナ禍は適正受診をはじめとした受診のあり方を見直し、健康の保持・増進について考える機会でもあります。

当健保は引き続き、加入者の皆様の健康を支援し、医療費の適正化に努めてまいりますので、ご理解とご協力をお願いします。

健康保険



介護保険



知りたいことがすぐに見つかる!

健保のホームページ

ESPRIT



豊田合成健康保険組合



自宅で簡単!

郵送検診

お申し込みもマイページで簡単に

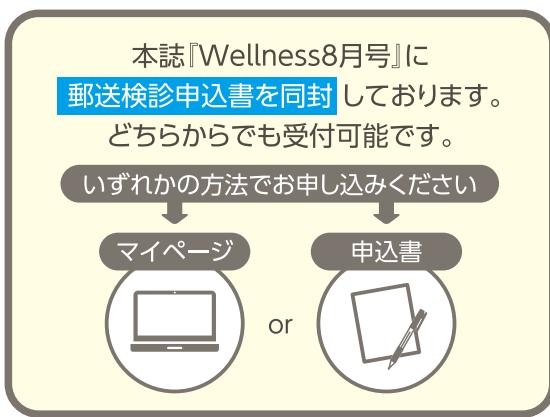
自宅で血液などを採取してポストに投函するだけで、がんや歯周病などの検診が受けられる「郵送検診」。仕事や家事などで忙しいみなさんも、わずかな手間で健康チェックができますので、ぜひご利用ください。

受けてみようかな?と思った方は、『ESPRIT』のマイページへログイン!

郵送検診の
検査項目や費用など
詳しくはP9を
ご覧ください。➡



- ・健康づくり参加状況→「郵送検診」→「申し込み状況」をご覧ください。
郵送検診対象者の生年月日が表示されていますので、該当者のお名前を入力して「申し込む」をクリック。
- ・希望する検診の✓欄「申し込む」をクリック。(複数選択可)
- ・申し込み内容と検査キット発送先のご住所が表示されますので、間違いがないかご確認ください。



※ご家族が当健保組合の被保険者である場合は、
それぞれ被保険者のマイページから
お申し込みください。

簡単だね♪



※掲載画面はサンプルのため、実際の画面と一部異なる場合があります。

「健診結果」や「2次検査」のことなどで困ったこと、わからないことがありますれば 電話相談窓口 にお尋ねください!

TEL

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。