

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/>



あなたの

ストレス解消法は？



ストレスと上手に
付き合おう！



←本誌P2-4を
ご覧ください

● もくじ

P.2~P.4 …… ストレスと上手に付き合おう

P.5 …… その一服には害ばかり 禁煙すれば得ばかり

P.6 …… 定期的に歯科健診を受けましょう

P.7 …… 健康宣言チャレンジ事業所
「事業所トップ訪問」をスタート

P.8 …… トップアスリートに学ぶ健康管理

P.9 …… 工夫次第で運動効果UP！歩いて健康になろう ほか

P.10 …… 新しい薬の受け取り方 リフィル処方箋が始まっています

P.11 …… ウイルスに負けない！免疫力アップレシピ

P.12 (裏表紙) …… 健保組合ホームページ

自分に合った**ストレス解消法**はありますか？

ふだんから、疲れたときやストレスがたまっているなど感じたときの**気分転換**や**リラックス法**などを複数もっておくことをおすすめします。継続的にできて、没頭できるような趣味は**心の健康づくり**に役立ちます。

気晴らし系

運動
ゴルフやサッカーなどのスポーツはもちろん、ウォーキングも気持ちの整理ができて前向きになれる効果が期待できます。

映画・音楽鑑賞
カラオケ
など

リラクゼーション系

マッサージ
ヨガ
アロマセラピー
温泉
など

その他

ペットとの触れ合いや身近な人とのコミュニケーション
園芸
読書
など

! たばこを吸うと気分が落ち着くという人もいますが、実際には一時的な禁断症状の解消にすぎません。ストレス解消にたばこは向きません。 ← P5もご参照ください

ストレス対処法 **3**つのポイント

ストレスとなる出来事に遭遇した場合、次の**3つの対処法**を参考にしてください。大事なのは、自分のコンディションや周囲の状況に合ったものを選択することです。

1 整理する・交渉する

すべては無理でも自分が受け入れられる範囲は何かを整理して、できることを選択します。相手がいる場合は、何ができて何ができないか交渉して折り合いをつけます。



2 あきらめる・受け入れる



業務上ではなかなか難しいかもしれませんが、あれこれ深く考えず、とりあえず受け入れて流れに身を任せてみることも大切。その際、ゆっくりあわてずに一つずつ対処していけば、思ったより簡単に解決することもよくあります。

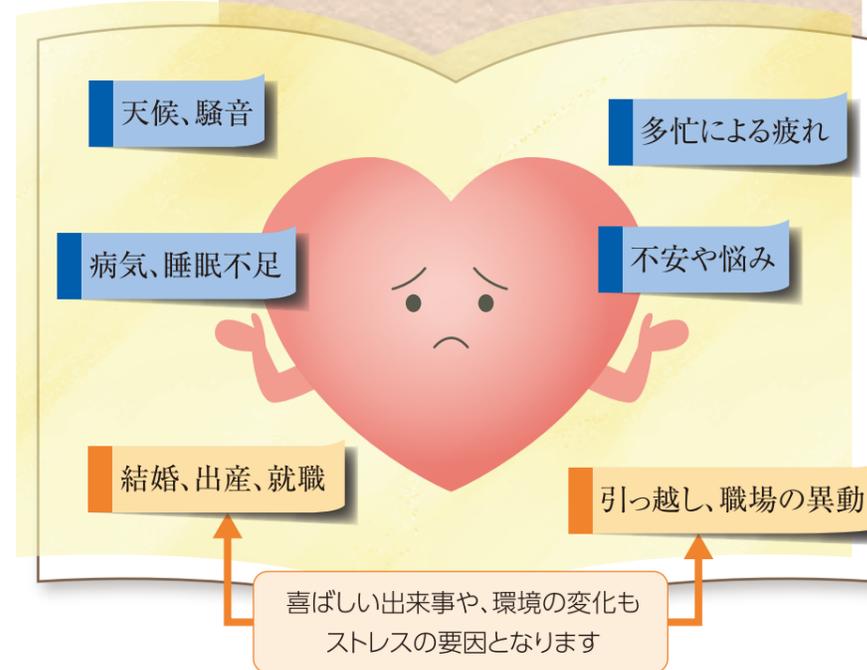
3 逃げる・離れる

無理して頑張ろうとせず、たまには断ったり、距離を置いてみたりしましょう。思い切って人を頼ってみるのも有効です。



そもそも**ストレス**って何？

ストレスとは、外部から受けたさまざまな刺激によって生じる**心身の緊張状態**のこと。要因となるのは、つらくて悲しいこととは限りません。



その症状**“ストレスサイン”**かもしれません

ストレスを受けると次のような症状があらわれることがあります。しかし、こうした症状があっても病気というわけではありません。早期に適切な対処ができずにいると**心身の調子を崩してしまうこともある“サイン”**であると考えましょう。

心の症状(例)

- ちょっとしたことイライラする
- いつも不安(憂うつ)だ
- いつもより集中力がなくなった
- やる気がでない
- 人と話すのが面倒に感じる
- 休日に外出する気になれない

体の症状(例)

- 頭痛や肩こりがある
- 胃がもたれたり、痛んだりする
- 動悸や息切れがする
- よく眠れない
- かぜなど病気になりやすい



ストレス

と上手に付き合おう



仕事や人間関係、子育てや介護…生きていけば日常にストレスはつきものです。避けて通ることは不可能だと考えたほうがよいでしょう。しかし、耐え続けたり、まともにならなったりすると心の健康を損なうことになりかねません。これからは「**上手に付き合う**」ことを意識して**心身の健康をキープ**しましょう。

その一服には**害**ばかり 禁煙すれば**得**ばかり

たばこには、ニコチン・タール・一酸化炭素の3大有害物質の他にも70種以上の発がん物質が含まれ、あらゆる病気のリスクが高まるだけで体にとってよいことは何一つありません。あらためて喫煙の怖さやデメリットを知り、禁煙を決意してください。

見えないたばこの恐怖 サードハンドスモーク

たばこの煙は消えてもなお有害物質は残ることをご存じでしょうか？このたばこ由来の有害物質にさらされることを「**サードハンドスモーク**（三次喫煙）」といい、その悪影響が問題となっています。

< たばこの有害物質が残りやすい場所 >

- 喫煙者の吐く息や髪の毛 ●皮膚 ●衣類
- 壁紙やカーテン ●床や家具 ●子どものおもちゃ など

有害物質は、数カ月残存することもあります。部屋で過ごす時間が長く、床やカーペットに接することの多い小さなお子さんにはとくに危険が及びます。

禁煙すれば、たばこを吸う本人だけでなく大切な家族の健康も守れる **得**

喫煙で気分がスッキリするのは、とんだ勘違い

たばこを吸うと頭がさえて、集中力が高まるとかリラックスできると実感することがあると思います。しかし、これは「**ニコチン依存症**」に陥っている証拠。吸っていないときにニコチン不足による集中力の低下などが起きているだけの話です。



禁煙すれば、脳の機能が正常に戻る。仕事や家事の効率がアップする **得**

もったいない!! たばこにかかるお金

たばこ代は一箱単位で考えれば、さほど気にならないかもしれませんが、長い目で見ると大変コストがかかっています。

(例) 10年間、毎日1箱(500円)吸い続けたら...
 $500円 \times 365日 \times 10年 = 182万5千円!$
 お金はもちろんのこと、喫煙に要する時間のロスがあることもお忘れなく

禁煙すれば、たばこ代に消えるはずのお金がうく **得**

やめたくても、やめられない人へ

当健保組合では、ニコチンパッチなどの補助薬や禁煙外来などを活用して禁煙にチャレンジする方に、費用の補助を行っています。随時受け付けておりますので、ぜひご利用ください。

豊田合成健保組合 検索 健康づくり → 禁煙支援

生活習慣にも気を配ろう

食生活の乱れや睡眠不足が続くと、ストレスへの対応力が低下しやすくなります。日ごろから自分に合った生活のリズムをつくり、守っていくことも心がけてください。

栄養バランスを整える

たんぱく質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル等をバランスよくとりましょう。とくにカルシウムは高ぶった脳神経の興奮を抑制する効果があります。とりすぎる必要はありませんが、不足しないよう気をつけましょう。

やけ食いに注意

好きなものを好きなだけ食べることもストレス解消になるかもしれませんが、肥満や栄養の偏りで、長期的には体を壊すことにつながります。

食べすぎには注意。ほどほどに楽しもう



就寝前の飲食を見直す

寝る直前に食べたり、カフェインを含む飲み物を飲んだり、寝酒が習慣になっている場合は改めましょう。就寝中に消化活動が起こっていると体が休まりません。また、カフェインやアルコールは脳の刺激になるので、不眠や睡眠の質の低下につながります。



湯船に浸かる習慣を

毎日シャワーで済ませる人も多いと思いますが、湯船に浸かると1日の疲れがとれ、心もリラックスできます。寝る2時間ほど前に入浴すると、寝つきがよくなる効果が期待できます。

思い切って休みをとる

「忙しいから休暇なんて考えられない」「家事や育児に休みなんてない」という発想はいったん消去。1日が無理なら半日でもよいので、完全にOFFの時間をつくってみましょう。それが活力となって、効率が上がることもあります。



ひとりの時間を大切に

SNSで簡単に人とつながることができる時代ですが、コミュニケーション過多は、人間関係のストレスにもなります。あえて誰ともつながらずひとりの時間をもつことで心身の緊張をほぐしてあげましょう。



ストレス

と上手に付き合おう

従業員のみなさんの健康づくりを積極的にサポート
健康宣言チャレンジ事業所

従業員のみなさんやそのご家族が健康でいきいきとした毎日を送れるよう積極的にサポートしている事業所として、新たに下記3事業所が健康保険組合連合会愛知連合会より「健康宣言チャレンジ事業所」の認定を受けました。

- TGウェルフェア株式会社
- TGメンテナンス株式会社
- 豊田合成健康保険組合



経済産業省が認定する「健康経営優良法人」への第一歩として引き続き積極的に取り組んでまいります！

「事業所トップ訪問」をスタートしました

近年、従業員の健康保持・増進を図ることは、将来的に会社の収益性を高める「投資」と考え、健康管理を経営的視点から戦略的に取り組む「健康経営」が企業に求められるようになりました。そこで健保組合では、加入事業所のトップを訪問し、従業員と家族の①医療費や健診結果の解析結果に基づく健康課題の提起と、②会社と健保組合が連携して予防・健康づくりに取り組む「コラボヘルス」推進に向けた意見交換の場を確保する取り組みをスタートしました。

Visit ① 一栄工業株式会社 8月12日訪問 出席：後藤社長、橋本常務、中谷GL

一栄工業(株)の健康課題に基づき、健保組合から**食習慣の見直し**(減塩、朝食の欠食対策)と**さらなる禁煙対策**を依頼しました。(喫煙者は年々減少傾向)
 また、今年度より歯科健診受診促進の取り組みをコラボで実施していくことになりました。



Visit ② TGウェルフェア株式会社 10月7日訪問 出席：横井社長、長谷川次長、河村担当

TGウェルフェア(株)の健康課題に基づき、健保組合から**女性従業員の運動習慣の定着に向けた取り組みの実施**と、**人間ドック未受診者に対し、職制からも受診の働きかけを実施**いただくことを依頼しました。
 また、井之口歯科診療室を活用した「歯科健診」の実施をご提案しました。



歯と口の健康を守るために、
定期的に「健診」を受けましょう!!

自分の歯と口に、気になることはありませんか？もっと早くから歯の健診・治療を受ければよかったと後悔する前に、大切な歯を守るため普段から口の中をチェックする習慣をつけましょう。

お子様で思春期をむかえる時期は、親の目が行き届かなくなり、歯のケアも以前ほどサポートできなくなります。一方、成人期、高齢期は加齢に伴い**歯周病**にかかる人が増えていきます。

当健保組合の「**歯科健診補助制度**」をご利用いただき、**歯科医院による定期的な健診**を受けて、歯と口の健康を保つ生活習慣を実践しましょう。

「歯科健診補助制度」は6パターン

●A～Fの組み合わせは自由、**年度内**(4月～翌年3月)**2回**まで補助が受けられます。

対象者	16歳以上の加入者(C健診は年齢制限なし)	健診回数	2回/年度(目安:半年に1回)	
個人負担	無料(B健診は、1回4,000円/人を上限に償還払い※で対応)			
健診の種類	A健診	愛知・岐阜・三重・静岡の各歯科医師会に加入の歯科医院で受診	D健診	井之口診療所の人間ドックのオプションで受診
	B健診	A健診東海4県の各歯科医師会未加入の歯科医院およびその他地域の歯科医院で受診	E健診	レディースドックの巡回バス健診のオプションで受診
	C健診	井之口歯科診療室および井之口歯科診療室と契約の歯科医院で受診(5月～7月)	F健診	遠隔地事業所の巡回バス健診のオプションで受診

※償還払い:健診費用の全額をいったんお支払いいただき、後日健保組合から補助金を支給する方法

〔予約する際の注意点〕

- A健診**(愛知・岐阜・三重・静岡の各歯科医師会に加入の歯科医院)をご利用の方は、**希望する歯科医院へ必ず事前に「豊田合成健保組合の歯科健診」と予約をして、受診**してください。
- B健診**をご利用の方は、**希望する歯科医院へ保険適用外で予約し、受診**してください。
 →保険診療扱いになっている場合は、補助の対象外となります。



お願い

当健保組合では、①歯科健診受診率向上、②要治療者への受診勧奨の推進にあたり、歯科健診を受診し、「**要精密検査**」と判定された方には、健診後の受診状況を確認させていただきます。該当の方は、お手数をおかけしますが、受診状況のご回答にご協力、よろしくお願いいたします。

歯科健診補助制度の詳細は、当健保組合のホームページをご覧ください。

豊田合成健保組合 検索 健康づくり → 歯科健診

問い合わせ先 健康保険組合 1G 歯科健診係 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5106)

バレーボール

ウルフドッグス名古屋

山田 脩造 選手



Profile

山田 脩造 Yamada Shuzo

所属：TG SPORTS株式会社
ポジション：アウトサイドヒッター
生年月日：1992.11.27
出身地：福岡県
身長/体重：193cm/83kg
最高到達点(指高)：335cm(243cm)
出身校：日本体育大学
血液型：B型



出身地の特産品(食べ物)や地域独特の料理などありますか?
みなさんご存じの明太子やもつ鍋! アスリートなので...もつ鍋などはあまりシーズン中に食べる機会はないのですが、オフシーズンや何気ない休日などに一種のご褒美感覚で食べることがあります。
休日の過ごし方や趣味について教えてください。
休日に限らず、あいた時間はYouTubeを見てることが多いです。バレーボールの動画はもちろん、爆買い動画や購入品紹介などをよく見ます(笑)。

読者のみなさんに、健康管理の大切さについてメッセージをお願いします。
いつもウルフドッグス名古屋の応援ありがとうございます。私自身は若い頃から健康であることが人生の宝だと思います。私自身は健康であることが増え、楽しみが増えるからです。その楽しみ一つとして、我々ウルフドッグス名古屋に興味を持っていただきたいと思っております! みなさまの期待に応えられるように私も健康に気をつけて頑張ります。健康第一!

【シリーズ】あの選手にインタビュー!



バレーボールを始めたきっかけは?
姉と妹がバレーボールをやっていた影響で、小学校3年生から地元のパレーボールチームに入りました。
選手になって、健康の大切さを実感したエピソードを教えてください。
入団してからの数年は体調管理を考えたことがありませんでしたが、体調を崩してパフォーマンスが出せなかったり、休養せざるを得ず出場チャンスを逃した経験があります。そういった経験や年齢を重ねるたびに健康を意識するようになりました。



アスリートにとって、健康管理は非常に重要だと思いますが、最も重視していることは何ですか?
ここ数年はとくに健康管理を大切にしていきます。健康管理の方法はさまざまですが、私が一番大切にしていることは自分自身にストレスを与えないこと。多少の制限は必要なきともありますが、ストレスがメンタルに負担をかけることはできるだけ避けたい。栄養や睡眠は調整してとることが可能でも、心の面は追加的にカバーすることができないと思っています。

オンとオフの切り替えはとくに意識していませんが、なるべく同じ生活リズムの維持を心がけています。メンタル強化とまではいいませんが、自分の直感に従ってストレスを溜めないようにしています。
食生活で気をつけていることを教えてください。
アスリートとして、食べすぎは避けつつ量をたくさん食べるように心がけています。「食べる人間は強い」と思っています(笑)。あとはサラダは先に食べるようにしています。
睡眠に関して工夫していることなどあれば教えてください。
最近アイマスクを使っています。入眠が早いように感じます。寝つきが悪いときは目元を温めたりもしています。
独自の健康法などあれば教えてください。
独自というほどではないですが、栄養素が不足しないように気をつけているので、補助的にサプリメントなどを活用しています。



工夫次第で 運動効果UP!

歩いて健康になろう

ウォーキングは手軽にできる運動で、継続すれば脚を鍛えることができ、アンチエイジングにもなります。外に出てさわやかな秋の風を感じながら歩いてみませんか?

まずは!

軽い気持ちで散歩から

運動習慣のない人がいきなり気負いすぎると長続きしません。まずは歩くことに慣れる意味で散歩がおすすめです。近所の公園やお店などを目的地にゆっくり歩いてみましょう。

楽しむことが継続のヒント

- 普段見ていない景色に注目する
- その景色を写真に収める
- 歩数計を利用する

スマホで歩数計機能のついたアプリを探してみよう!



少しずつ負荷をプラス

歩く習慣がついてきたら、運動効果を高める工夫を。自分の体力に合わせて軽い負荷をかけることから始めます。

少しずつ負荷をかけるポイント

- いつもより大股で、手を大きく振って歩く
- 歩く距離を延ばす(歩数を増やす)
- ゆっくり歩きに速歩きを加える

速歩きは10分程度追加。(5分+5分でもOK) 走り出す一歩手前ぐらいの速度を目安にしよう!



心にもよい影響があります

歩くことは気分転換やストレス解消にもなります。机の前では考えがまとまらなかったのに、ふらりと外に出て歩いているとアイデアがひらめくことも。悩んだり迷ったりしたときは、気持ちが前向きになる効果も期待できます。心身の健康づくりに役立つウォーキングをぜひ習慣にしましょう。



健康づくりに活用しましょう



豊田合成(株) 安全健康推進部 健康推進室では、「1回/週・30分/回の運動習慣の定着」を目的に、筋力トレーニング動画「チャレンジ筋トレ!」を配信しています。場所を選ばず、どこでも気軽にできる運動ですので、すきま時間や在宅勤務中のリフレッシュに、ぜひご視聴ください。

ウルフドッグス名古屋 勝岡将斗選手が、6種目の運動を実演します。



PC・スマホで、どなたでもご視聴可能。動画は10分/本。まずは1セットから。徐々に増やして、めざせ1日3セット!



ウイルスに負けない!
免疫力アップレシピ
秋 Autumn

感染症から身を守り重症化を予防するためには、体の免疫力を高めることが大切です。今一度食生活を見直し、ウイルスに負けない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 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。



豚バラ肉とさつま芋のチーズデジカルビ

2人分
調理時間 15分
※豚肉を漬ける時間を除く



栄養POINT
豚肉
たんぱく質は免疫細胞や抗体の主成分。不足すると免疫力の低下につながる。

栄養POINT
さつま芋
食物繊維が腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

栄養POINT
生姜・にんにく
血行を良くして体温を上げ、白血球の働きを正常に保つ効果が期待できる。

栄養POINT
キャベツ・パプリカ
ビタミンCが白血球の働きを助け、免疫機能が強化される。

栄養POINT
チーズ・コチュジャン
発酵食品が善玉菌を増やして腸内環境を整え、腸の免疫機能を高める。

1人分あたりの栄養成分
カロリー:427kcal たんぱく質:14.3g
脂質:27.1g 炭水化物:27.8g 食塩:1.8g

作り方

- 豚肉は食べやすい大きさに切る。④の調味料を混ぜたら、大さじ1だけ豚肉に揉み込み、10分程置いておく。
- さつま芋は1cm幅の輪切り(大きければ半月切り)にして耐熱皿に移し、ラップをしてレンジで2分加熱する。キャベツはざく切り、パプリカは乱切りにする。
- ごま油を熱したフライパンに豚肉を並べ、両面に焼き色がついたらいったん取り出す。さつま芋、キャベツ、パプリカ、焼いた豚肉の順にのせ、フタをして弱めの中火で3分蒸し焼きにする。
- ④の調味料の残りを加え、全体を混ぜ合わせたらフタをし、弱火で2分蒸し焼きにする。チーズをのせて加熱し、溶けたら完成。



材料

豚バラ肉…………… 120g(焼肉用)	酒…………… 大さじ1
さつま芋…………… 1/2本弱(100g)	コチュジャン…………… 大さじ1
キャベツ…………… 2~3枚(100g)	砂糖…………… 大さじ1/2
黄パプリカ…………… 1/4個(40g)	濃口醤油…………… 小さじ2
ごま油…………… 小さじ1	おろし生姜…………… 小さじ1/2
ピザ用チーズ…………… 30g	おろしにんにく…………… 小さじ1/4

調理ポイント

- 調味料は焦げやすいので肉にすべて揉み込みず、下味用と仕上げの味付け用に分けて使いましょう。
- さつま芋はレンジで下ごしらえをすることで、調理時間の短縮になります。
- 豚肉は先に焼き目をつけると香ばしさが加わり、肉の旨みも閉じ込めることができます。肉から出た油はそのまま活用し、野菜になじませましょう。
- チーズを絡めると辛さが和らぎ、お子さまも食べやすくなります。ご飯にのせて丼にするのもオススメ。

新しい薬の受け取り方 リフィル処方箋が始まっています

再診なしで薬局で薬を受け取れる!

2022年4月から「リフィル処方箋」スタート

「今日はお薬をもらいにきました」と、高血圧や糖尿病などの薬をもらうための受診が多いことが指摘されてきました。そこで2022年4月から、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」が始まっています。処方箋の「リフィル可」欄にチェックがあれば、通院なしで薬を受け取れます。

通院回数が減り、時間も費用も節約できる

薬をもらうためだけの通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、病院に行く時間や待ち時間も節約できます。コロナ禍での感染予防にもつながります。

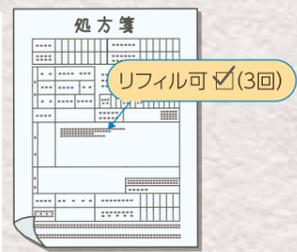
処方箋は小さくささないようにお薬手帳と一緒に管理しましょう

これまで処方箋は、医療機関でもらって薬局で渡すだけでしたが、リフィル処方箋の場合は薬局に渡したあと、患者が保管しておく必要があります。お薬手帳と一緒に保管し、次に薬を受け取る日を忘れないように、カレンダーやスケジュール等に記入しておきましょう。

リフィル処方箋で薬をもらうとき、薬剤師に相談できます

リフィル処方箋を使って2回目・3回目に薬局で薬を受け取る時、症状の変化があれば薬剤師にご相談ください。薬剤師は医師と連携しており、必要な場合は受診をすすめることもあります。私たち患者も、薬をきちんと服用し、薬剤師とコミュニケーションをとって、自分の体調を自分で管理するセルフケアが求められます。

リフィル処方箋って?



上記の場合は同じ処方箋で3回まで薬をもらえます

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄に✓点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬等は対象外

症状が安定していると医師が判断した患者は再診なしで処方箋を反復利用して薬を受け取るしくみです。2022年度診療報酬改定で導入されました。

リフィル処方箋のメリット

- 医療機関が遠くても、近くの薬局で薬がもらえて便利!
- 医療機関の待合室での感染リスクが減る
- 花粉症の薬を1回の通院でワンシーズンもらえることも!

リフィル処方箋を利用できますか?

症状が安定していて、同じ薬を長期間服用している方は、医師に相談してみましょう



活用すれば
イイコト
いっぱい

健保組合ホームページ

ESPRIT



豊田合成健康保険組合

検索

住所変更も **マイページ** でラクラク♪



住所が変わったときは、健保組合へ連絡が必要です。
つい忘れがちな手続きですが、
マイページから簡単に住所変更の申し込みができますので、
ぜひご利用ください。

紙媒体での住所変更もこれまでどおり受付いたします。



住所が変わったら！

1 すぐに「ESPRIT」の
マイページへログイン！



2 マイページ内
「住所変更はこちら」をクリック



3 変更後の欄に新しい住所を入力して
住所変更を申し込む をクリック



※マイページからの住所変更は、
被保険者(従業員)のみ手続き可能です。
※変更後の住所は、登録月の翌月に反映されます。
※ご家族(配偶者・子)が当健保組合の被保険者の場合は、
それぞれのマイページから変更手続きをお願いします。

※掲載の画面は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 上森

- 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。