

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/>

適正体重を めざそう！

←本誌P2-5を
ご覧ください

● もくじ

- P.2~P.5 ……健康的に適正体重をめざそう！
- P.6 ……健康スコアリングレポート・社員食堂で健康づくり
- P.7 ……健康づくりの取り組みが評価されました 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 ……トップアスリートに学ぶ健康管理
- P.10 ……2021年度決算
- P.11 ……ウィルスに負けない！免疫力アップレシピ
- P.12(裏表紙)…健保組合ホームページ



無理なダイエットは体に負担がかかるほか、挫折しやすいため、失敗するケースが多くみられます。あくまでも、「健康的」に「適正体重」を目指すことが大切です。適正体重の維持は、病気の予防につながると心得て、「少しづつ」取り組んでみましょう。

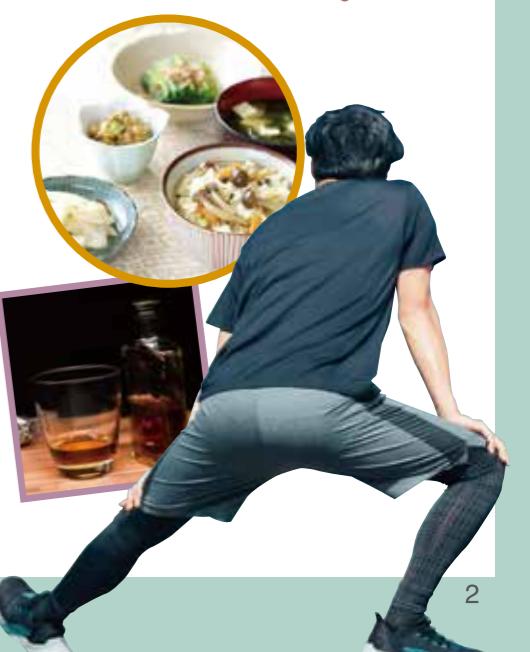
食事は体重管理の基本

食事は体重管理の基本、そして健康管理の基本です。「バランス」を大切にして、「できることから」試してみてはいかがでしょうか。ライフスタイルによって、なかなか「規則正しく」できない人もいるので、ある程度柔軟に解釈することも必要です。

「バランス」は「量」「栄養」「時間」を意識する

よく耳にする「バランスのよい食事」は、品目だけの話ではありません。かといって難しく考えず、まずは次の3つだけ意識してみてください。

- 【量】いつもより少しだけ減らしてみましょう。最初は、ごはんをひと口減らす程度でもOKです。「腹八分目」はその先の目標。
- 【栄養】野菜が多めのメニューを選んだり、カロリーや塩分控えめのものを選ぶ程度からスタートすると簡単です。
- 【時間】食事と食事の間隔は4~5時間を目安にしましょう。シンプルですが、意外と重要なポイントになります。



「朝食」は抜かない

ダイエット目的で朝食をとらない人がいます。しかし、実際は朝食を抜くと昼食のとりすぎや筋肉量の減少から代謝が悪くなり太りやすい体质になることが明らかになっています。「時間がないから」という理由で朝食をとらない人は、「コンビニ食活用テクニック」を参考にしてください。

太りやすいだけではない?!

<朝食を抜くデメリット>

ブドウ糖(脳のエネルギー源)が不足するため、集中力や記憶力の低下につながります。また、食事の間隔が空きすぎることで食後血糖値が一気に上がり、血管が傷つくことから脳卒中などの病気のリスクになります。このほか体内時計(生体リズム)の乱れにもつながるなど、朝食を抜くと医学的に「健康を損ないやすい」ことが指摘されています。



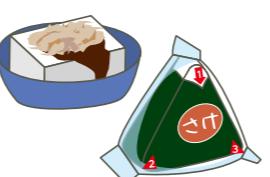
コンビニ食活用テクニック♪

主食	おにぎり、 サンドイッチなど
+	
主菜	ゆで卵、 サラダチキン、 魚肉ソーセージなど
+	
副菜	野菜ジュース、 野菜スープ サラダなど

★豚汁やおでんは主菜と副菜と一緒にとれて便利
★副菜としてひじきの煮物や、ほうれん草のごま和えなどもgood

「1日3食」は絶対ルールではありません

夕食が遅くなる場合は、夕方におにぎりなどの軽食をとり、その後の夕食は豆腐や野菜スープといった低カロリーなものを主体にするのがおすすめです。これによって結果的に「1日4食」になってしまっても、あまり気にしなくて大丈夫です。



「間食」をやめられないなら、変えてみよう

おやつは選び方や食べ方を工夫してみましょう。何を・いつ・どれくらい食べるかを意識した「ヘルシースナッキング(健康的な間食)」にすればおやつのイメージが変わります。



取り入れようヘルシースナッキング♪

何を?
低糖・無糖のヨーグルトやチーズ、無塩のナッツ類などを選ぶ。

いつ?
食後3~4時間後と“間食タイム”を決めて食べる。

どれくらい?
1日200kcalを目安にし、その分食事の量を減らす。

おやつのカロリー表示は要チェック!

*夕食後～就寝までの間に食べるのは避けたいところですが、どうしてもという人は「週に1~2回まで」としておきましょう。



体重管理の調整役「運動」

立ったり座ったり、階段を上ったり、歩いたり…これも運動です。しかし、この運動も人によって度合いが違います。もし「運動が足りていない」と感じる、あるいは体重が増加傾向にあるならば、食事とあわせて運動を意識してみましょう。



できれば「週3回、1回20分以上」の運動を

続けて20分の運動をするとなると、通常は何らかのスポーツをするか、ウォーキングをするか、という選択になると思います。スポーツが趣味でないかぎり、ウォーキングがもっとも“現実的”ということになるのではないかでしょうか。



無理なら「週1回、30分以上」から

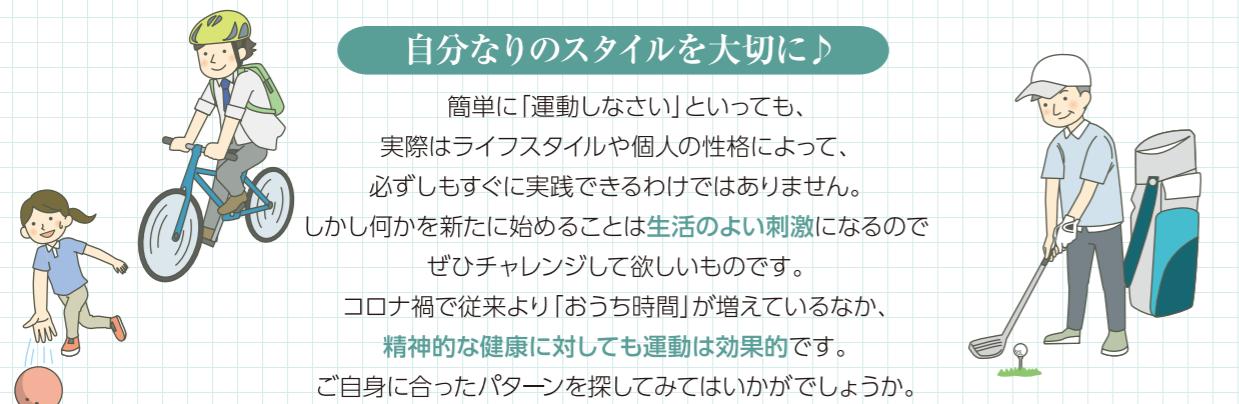
ウォーキングを行うとして、30分歩き続けるのはつらいかもしれません。「柔軟に」解釈して、15分×2という形でも構ないので、**最低でも週に1回**は意識的に体を動かす時間を設けてみましょう。

歩き続けるのが難しい人は



自分なりのスタイルを大切に♪

簡単に「運動しなさい」といっても、実際はライフスタイルや個人の性格によって、必ずしもすぐに実践できるわけではありません。しかし何かを新たに始める事は**生活のよい刺激**になるのでぜひチャレンジして欲しいものです。コロナ禍で従来より「おうち時間」が増えているなか、精神的な健康に対しても運動は効果的です。ご自身に合ったパターンを探してみてはいかがでしょうか。



<井之口健康管理センター フィットネスルームもご利用ください>

各種運動機器を備え、手軽に体を動かすことができる施設です。ご自身の体力・筋力に応じて、上手に利用していただければ幸いです。



お酒は「飲まない」のが理想

そもそも「飲めない」人はよいのですが、お酒が好きな人に「やめましょう」というのは現実的ではありません。「適正飲酒」を知って、さらにお酒の特徴を理解しておくことが大切です。

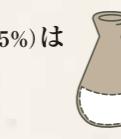


1日あたりの適量を覚えておこう()内はアルコール度数

●ビール(5%)は
500ml缶 1本



●焼酎(25%)は
0.5合



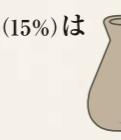
●ウイスキー(40%)は
ダブル1杯



●チューハイ(7%)は
350ml缶 1本



●日本酒(15%)は
1合



●ワイン(12%)は
グラス2杯弱



⚠ 上記は目安です。女性は上記の $\frac{1}{2} \sim \frac{2}{3}$ 程度が適当と考えられています。

お酒の「糖質」を意識する

日本酒は糖質が高いことで知られていますが、**お酒の糖質も意識**することをお勧めします。ワインなら、一般的に白ワインより赤ワインのほうが糖質が低いほか、抗酸化物質のポリフェノールが豊富です。



「蒸留酒」も飲み方しだい

蒸留酒は糖質が低いということで、「ビールをやめて焼酎」という人もいます。ただし、基本的に蒸留酒のほうがアルコール度数が高いので、糖質が低いとはいえ必ずしも体にやさしいわけではありません。**濃くしそう**「水割り」「お湯割り」をほどほどに楽しむのがよいでしょう。

「飲みきらない」テクニックを活用

「一度開けたらすぐ飲まないと…」と思う種類のお酒も、飲みきらず保存テクニックにより何日かけて飲むことが可能になります。

★ 小さいペットボトルに移して冷蔵庫

ペットボトルの口元ギリギリまで注ぐと空気が入らず、比較的鮮度を保つことができます。
(飲んだ分、ペットボトルを凹ませて空気を抜くこともできます。)



★ 空気抜きや ストッパーなどの アイテムを活用



知っ得 純アルコール量で適量を見つける

お酒に含まれる純アルコール量を知っておくと、飲酒量のコントロールに役立ちます。

$$\text{お酒の量(ml)} \times \frac{\text{アルコール度数}}{100} \times 0.8$$

[例] アルコール度数5%のビール500ml缶に含まれる純アルコール量

$$500ml \times \frac{5}{100} \times 0.8 = 20g$$

1日の適量は
純アルコール量
20g!!

マークの見方

 良好 ← 中央値と同程度 → 不良

健康づくりの取り組みが評価されました



初認定 健康経営銘柄2022 豊田合成株式会社

おめでとう! 従業員一人ひとりの健康を重要な企業資産ととらえ、
とくに優れた健康づくり事業を実践している上場企業として
経済産業省より認定を受けました。



認定されたのは、全国の上場企業のうち、わずか50社(2022年)のみです。

従業員のみなさんの健康は会社の活力になります。
長期的には業績の向上につながり、投資家にとっても魅力ある企業として評価されます。



健康宣言チャレンジ事業所

こちらも取り組み継続中!

TGテクノ株式会社 TGロジスティクス株式会社

健康経営優良法人をめざし、健康宣言を経て前年度に続き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。



2022年10月から

健康保険制度の一部が改正されます

みんなにとって
身近な制度改正を
ご案内

紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担アップ・対象病院の拡大

	現在
定額負担 (全額自己負担)	初診時: 最低 5,000円 再診時: 最低 2,500円
対象病院	大学病院などの特定機能病院と一般 病床200床以上の地域医療支援病院

	10月から
初診時: 最低 7,000円 再診時: 最低 3,000円	10月から左記の額を支払った 場合、初診料から2,000円、 (再診料の場合500円)控除 されます。
現在の対象病院に 一般病床200床以上の紹介受診重点医療機関も加える	

パートなどの短時間勤務でも、お勤め先で社会保険に加入するケースが増える

	現在	10月から
短時間労働者の 社会保険加入条件のうち、 次の2点が変更	●従業員が501人以上(500人以下は 労使の合意が必要)の事業所に勤務 ●勤務期間が1年以上	●従業員が101人以上の事業所に勤務 ●勤務期間が2ヶ月を超えて見込まれる こと

※「1週間の所定労働時間が20時間以上」「月額賃金8.8万円(年収106万円)以上」「学生ではない」ことは10月以降も変更ありません。

育児休業中の保険料免除要件を見直し

現在、月末時点で育児休業を取得している場合、給与・賞与ともに健康保険・厚生年金の保険料が免除されますが、この要件に
「月内に2週間以上の育児休業を取得している場合」も加えられます。ただし、賞与の保険料免除は「賞与月の月末時点で連続
1ヵ月超」の育児休業取得者に限定されることになります。

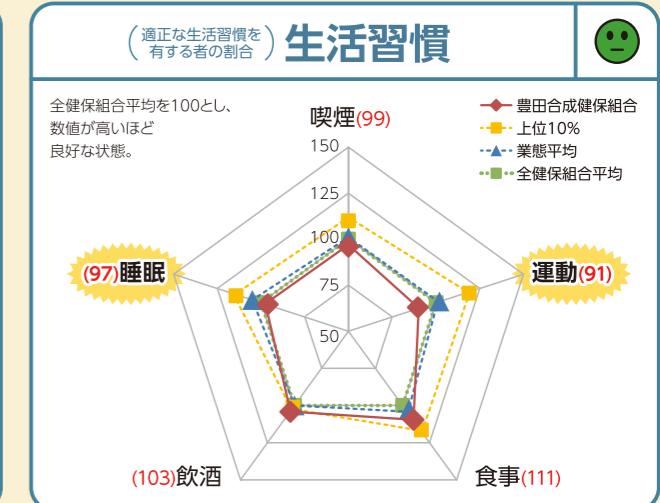
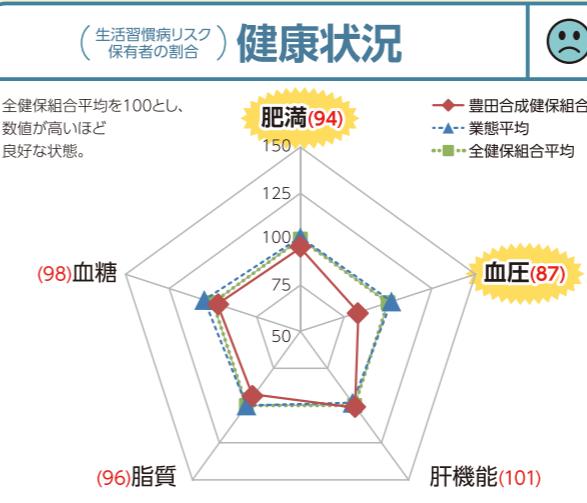
75歳以上の高齢者の医療費負担引き上げ

現在、75歳以上の方の医療費窓口負担割合は現役並み所得のある一部の人(3割負担)を除いて「1割」ですが、課税所得
28万円以上かつ年収200万円(75歳以上が世帯に2人以上の場合は年収合計320万円)以上の方は「2割」に変更となります。

＼みんなの／

健康状況と生活習慣の実態は…?

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健診受診率や生活習慣など、健康づくりへの取り組みおよび健康状況を全健保組合平均や業態平均と比較し、データ化したものです。毎年、日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携し、全国の健保組合に通知しています。



◆健康状況ではとくに「肥満」と「高血圧」の方が多いということがわかりました。とくに「高血圧」はここ数年改善されておらず、減塩など食生活の見直しが必要だと考えます。

◆「運動不足」に加えて「睡眠」に問題を抱えている方も少なくないようです。運動不足は当然ながら、睡眠不足もエネルギー消費量の低下や食欲増進の要因となり結果的に肥満になりやすいことがわかっています。

※結果は、すべて2020年度の実績に基づくデータです。

・ 豊田合成株式会社の健康づくりプロジェクト ・ 社員食堂で健康づくり

従業員一人ひとりが健康でいきいきと働くことができる環境づくりとして、豊田合成(株)の社員食堂では野菜やたんぱく質をしっかりとることができるメニューへ見直しをしています。食事は楽しみの一つですが、好きなものを好きなだけ食べるのではなく、ぜひ健康面を意識したメニューを選ぶようにしましょう。

野菜しあかり メニュー

野菜には腸内環境を整えて免疫力を高める効果があります。抗酸化力もアップするのでアンチエイジングには欠かせません。



必要量(1日あたり)の
約1/3がとれる

おすすめメニューの例



たんぱく質しあかり メニュー

筋肉や髪、肌など体を構成する重要な栄養素たんぱく質。不足すると抵抗力や集中力の低下にもつながります。



必要量(1日あたり・体重60kgの
人の場合)の約1/3がとれる

その他

減塩 サポート

～高血圧改善のために～

ビタミンや食物繊維など、不足しないように気をつけよう!



暑さで食欲が低下しがちな季節も積極的に。
たんぱく質で夏バテ解消!

定食にセットされていたみそ汁は別売りに

- 上記スコアリングレポートの結果、課題のひとつは「高血圧の改善」であることがわかりました。
- みそ汁を1杯控えると約2.5gの減塩になります。



バスケットボールを始めたきっかけは？
兄が学校のクラブ活動でバスケをしていたので、その影響を受けました。最初はなんとなくやっていたのですが、まさか小学校1年生から今までやるとは思ってもいませんでした(笑)。

一選手になって、健康の大切さを実感したエピソードを教えてください。
疲労の蓄積度合いの変化ですね。いま所属しているB3リーグではシーズン中(10月から5月まで)に毎週末試合があり、学生時代のバスクではありませんが、少しずつ回復を早めるためになりました。そこで少しずつ体力を休めるということができました。

食事やストレッチ、私生活での過ごし方などトレーナーからアドバイスをもらい、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？
睡眠です。十分に睡眠がとれると、朝起きたときの体の軽さが全然違います。なので、自分が寝る前に好きな音楽を聞いてリラックスする心がけています。気持ちを落ち込ませてからのほうがよりよい睡眠をとれる気がするので、日もあります。

一オランとオフの切り替え方やストレス解消法、メンタル強化のために取り入れていることを教えてください。

オフの日などは部屋で好きな音楽を聴いたり、ドライブへ行ったりします。ストレス解消法は、1人の時間をもつこと。周囲を気にせず、自分のタイミングで行動できる時間は貴重です。ミスをしても反省すべき点や改善点を見つめ直し、すぐに忘れるようにします(笑)。

一食生活で気をつけていることを教えてください。

バランスよく食べるよう心がけています。当たり前のことですが、意外と意識してみると難しいです。どうしても好きなものは多めになってしまいます。これからも、もっと食事の栄養管理の知識を身につけ、今以上に食事に気遣いたいです。

一出身地の名物、好きな食べ物などはありますか？
新潟県の郷土料理『のつべい汁』が大好きです。とくにおばあちゃんが作ってくれるものが大好きで、新潟に帰る際は必ず作ってもらいます。ぜひ、みなさん一度新潟に行き、のつべい汁を食べてみてください！



一好きな音楽やアーティスト、芸能人はいますか？その理由と合わせて教えてください。

JORDANのモデルが好きです。趣味はスニーカーのコレクション。とくに1番自分に合う健康法を見つけることも大事だと思います。自分の体のことは自分が一番わかるはずなので、自問自答して家族のためにも自分をもつと理解して大切にしていきましょう！

一好きな音楽やアーティスト、芸能人はいますか？その理由と合わせて教えてください。
本場アメリカのヒップホップが好きです。ジース・ワールドというラッパーが1番好き。過去の辛い経験や失恋などについてラップする姿がたまらなくかっこいいです！



一読者のみなさんに、健康管理の大切さについてメッセージをお願いします。
健康管理は毎日続けることが大事だと思いますので、それが重荷になるようであれば続かない！ 趣味や嗜好に個人差があるのと同様、健康管理も個人に合った方法を試して、大事だと思います。自分の体のことは自分が一番わかるはずなので、自問自答して家族のためにも自分をもつと理解して大切にしていきましょう！

basketball

バスケットボール

豊田合成スコープオンズ
平尾 剣弥 選手

Profile
平尾 剑弥 Hiraoka Kenya
所属：豊田合成株式会社
ポジション：PG(ポイントガード)
生年月日：2000.1.20
出身地：新潟
身長／体重：170cm／73kg
出身校：近畿大学
血液型：B型



【補助内容】

対象期間	2022年10月1日(土)～2023年1月31日(火)の接種分
補助対象者	2007年4月2日～2022年6月30日生まれの当健保組合加入者 (接種時に当健保組合の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)

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。

2022年度 費用補助のお知らせ



第21回

in 東山動植物園

大好評の「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」を今秋も開催いたします。

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、分散開催または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。



予告

開催日	2022年10月～12月の指定日 (募集案内で発表)
募集開始予定	2022年9月初旬
募集方法	①健保組合ホームページ『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	豊田合成健保組合加入の従業員 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)
参加特典	園内で使用可能な金券等を配付予定です。 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

<https://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)



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。美味しいと健康的な料理をテーマに活動中。



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。

鶏と玉ねぎの甘辛煮

2人分

調理時間
20分



1人分あたりの栄養成分

カロリー:351kcal たんぱく質:18.9g
脂質:17.2g 炭水化物:27.1g 食塩:2.1g

作り方

1 玉ねぎはくし切りに、かぼちゃは2~3cm角に切る。にんじんは5mm幅の輪切りにする。



2 鶏肉は皮面にフォークを数ヵ所刺して穴を開け、一口大に切る。ビニール袋等に鶏肉と砂糖を入れてもみこんだら、小麦粉を加えてさらにもむ。



3 フライパンにごま油を熱し、鶏肉を皮目から入れて焼く。全体に焼き色がついたら水と玉ねぎを入れ、煮立ったらかぼちゃ、にんじん、Ⓐを入れて混ぜる。フタをして弱火で7~8分煮る。



4 フタを開けて醤油を加え、やさしく混ぜ合わせる。5分を目安に、煮汁が少なくなるまで中火で煮たら完成。器に盛り、千切りにした大葉を添える。

材料

玉ねぎ	小1個(160g)	酒	小さじ2
かぼちゃ	80g	みりん	小さじ2
にんじん	10g	砂糖	小さじ2
鶏もも肉	1枚弱(200g)	酢	小さじ1
砂糖	小さじ1	濃口醤油	大さじ1.5
小麦粉	大さじ1/2	大葉	4枚
ごま油	大さじ1/2		
水	3/4カップ(150cc)		

Ⓐ

調理ポイント

- 鶏肉はフォークを刺すことで、火の通りや味のしみ込みがよくなります。
- 鶏肉に砂糖をもみこむと、加熱しても硬くなりません。また、小麦粉を加えることで、焼き色がきれいにつき見た目がよくなるほか、ソースも絡んでしっとりとした食感に仕上がります。
- お酢を隠し味に加えることで味が引き締まり、すっきりとした後味になります。醤油を加えて混ぜ合わせるときは、かぼちゃが崩れないようにやさしく混ぜてください。

2021年度

決算

がまとまりました

健康保険

収入のポイント

収入の基礎である健康保険収入は前年度比で約1.8億円増加しましたが、支出総額に対して不足する6.8億円は、別途積立金からの繰り入れで補う結果となりました。

支出のポイント

前年度にみられたコロナ禍による受診控えはほぼ解消し、みなさんの医療費等に充てられる保険給付費は約2.9億円増加しました。高齢者の医療制度等に充てられる納付金も前年度比で約2.3億円の増加になりました。

収入

支出

[2020年度]
計 6,230,097

[2021年度]
計 6,846,949

[2020年度]
計 5,651,073

[2021年度]
計 6,195,774

健康保険収入
5,610,846

健康保険収入
5,785,855

保険給付費
2,615,840

納付金
2,545,803

保険給付費
2,904,871

納付金
2,772,459

対前年度比 +289,031 [111.0%]

対前年度比 +226,656 [108.9%]

(単位:千円)

収入

支出

[2020年度]
計 721,643

[2021年度]
計 762,140

[2020年度]
計 720,089

[2021年度]
計 699,390

介護保険収入
692,556

介護保険収入
749,140

介護納付金
720,030

介護納付金
659,377

(単位:千円)

収入総額68.5億円
支出総額62.0億円

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



受付中!! 郵送検診のお申し込みはマイページから

郵送検診は自分で血液などを採取してポストに投函するだけ。結果も自宅に届きます。忙しい方や、新型コロナウイルスの感染が心配で医療機関に出向くのが不安などという方にもピッタリの検診です。



今すぐマイページへログインしよう

- ① 健康づくり参加状況 → 郵送検診 → 申し込み状況 の順に進む
- ② 表示された郵送検診対象者生年月日の氏名入力欄に受診希望者のお名前を入力 → 申し込む
- ③ 希望する検診の✓欄 → 申し込む *複数選択可能
- ④ 表示された申し込み内容と検査キット発送先の住所をご確認ください



大腸がんのほか、
子宮頸がん、肺がん、
B型肝炎、歯周病など
8つの検査を実施!



大腸がん検査は
無料で受けられる!
その他の検査は
1,000円~2,500円!

本誌『Wellness8月号』に同封の
郵送検診申込書からも
受付いたします。

どちらかの方法でお申し込みください。

マイページ or 申込書

*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。