

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/>

脱 高血圧



←本誌P2-5を
ご覧ください

できることから
始めよう!

● もくじ

P.2~P.5 …… 放っておけない高血圧

P.6 …… 「事業所トップ訪問」を実施しました

P.7 …… 健康経営優良法人2023認定事業所

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 …… ご利用ください! 会員制リゾートホテルエクシブ

P.10 …… 2022年度決算

P.11 …… 季節を味わう! 旬の食材を使った定番レシピ

P.12 (裏表紙) …… 健保組合ホームページ



「高血圧」と循環器系疾患の関係

血圧は季節やストレスの状態、運動前後など状況によって変化しますが、一般的に安静時の血圧がいつ測っても慢性的に高い状態を「高血圧」といいます。血圧が高い状態をそのまま放置すると、常時心臓と血管に負担がかかることになり、血管は柔軟性がなくなつて動脈硬化を起しやすくなります。これを医療の現場などでは「高血圧性疾患」、あるいは「高血圧症」という呼び方もします。

また、高血圧には特有の自覚症状がないため気づかないまま動脈硬化が進めば、いずれは心筋梗塞や脳卒中といった深刻な循環器系疾患に至る恐れがあります。

*早朝高血圧など特定の時間帯や場面で血圧が高くなるケースもあります

「高血圧」になる？ どうして

血圧を上げる要因には、**食塩のとりすぎ、加齢による血管の老化、ストレス、過労、運動不足、睡眠不足（睡眠障害）、肥満、遺伝**などがあります。

高血圧の人のほとんどは、こうした要因が重なることで、特定の異常がなくても血圧が高くなる「本態性高血圧（一次性高血圧）」です。これに対して、腎臓病やホルモン異常などの病気が原因となるものを「二次性高血圧」といいます。

一般的に、加齢によって徐々に血管の柔軟性が失われ硬くなることで血圧が上がります。生活習慣を見直し、リスクを減らしてしなやかな血管を保つことも可能です。

▶ たばこと高血圧の深～い関係

たばこは血圧を上昇させます。これはたばこに含まれるニコチンがホルモンや交感神経に作用するためですが、喫煙のたびに血圧が上昇し、血管はダメージを受けていきます。そのうち血管の柔軟性がなくなって動脈硬化が進み、高血圧が続くようになるとさらに大きな病気のリスクが高くなっていきます。そしてたばこはこのニコチンだけでなく多くの有害物質を含み、高血圧のほかさまざまな病気の要因になることも明らかになっています。

また問題なのはこうした、たばこの害が「受動喫煙」によって喫煙習慣のない人にも及ぶこと。社会的に禁煙、分煙に対する意識が高くなってはいますが、まだまだ十分とはいえません。たとえ何度失敗しても、禁煙にチャレンジすることはとても大切です。



コラム
column

▶ よく聞く「減塩」って、どれくらいのこと？

日本は世界でも食塩摂取量が多い傾向にあり、1日あたりの摂取量は10g以上ともいわれています。現在、高血圧治療を要する人の食塩摂取量の目安は6g未満とされていますが、WHO（世界保健機関）の目標値は5g未満であるなど、日本の目標値は「ゆるい」ことがわかります。日本の目標値をクリアするのはもちろん、世界の目標値に近づける食生活を心がけたいものです。

◀ 減塩を含む予防のテクニックは次ページをご参照ください



放っておけない 高血圧



身近なサイレントキラー

高血圧は身近である一方、あまり意識していない病気かもしれません。しかし、多くの病気の元になるため、甘くみてはいけません。他人事と思わずに、知識を深めておきましょう。

大きな病気になる前に…

将来、心筋梗塞や脳卒中を発症するかどうかは、どれだけリスクを抱えているかで左右されます。その具体的な要因が「高血圧」「脂質異常」「肥満」「喫煙習慣」などです。

そして、豊田合成健保組合に加入のみなさんは、リスクの筆頭である高血圧が多いことが「健康スコアリングレポート」から明らかになっています。

生活習慣は一朝一夕に改めることが難しいだけに、若くてもリスク要因が一つでもある人は、生活習慣を改めることを心がけ、病気の芽を早い時期につぶしておくことが大切といえます。

特定健診・特定保健指導で使う基準値

- 収縮期血圧 130mmHg以上
- 拡張期血圧 85mmHg以上

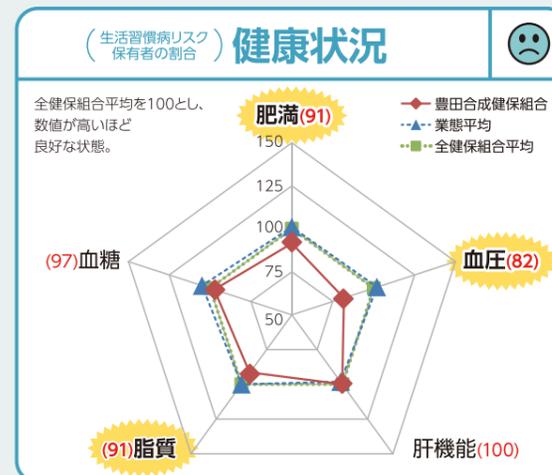
これを超えないようにしたい！



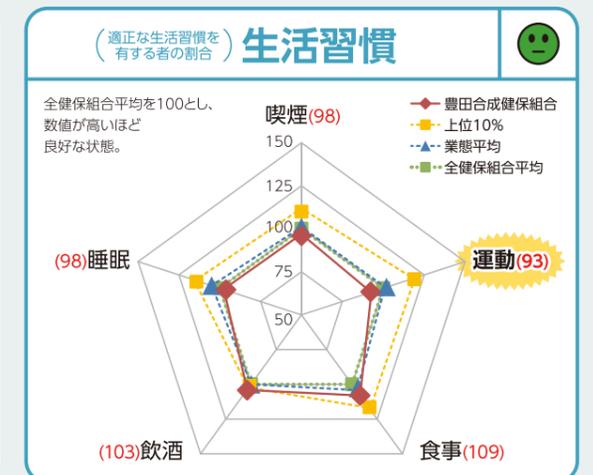
2022年度版 健康スコアリングレポート

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。

マークの見方
 良好 ← 中央値と同程度 → 不良好



▲高血圧はここ数年改善されていない項目です。突出して悪い結果となっており、病気のリスクが高い状態が続いているといえます。



▲生活習慣においては「運動」が最も悪い結果になっています。少しでも体を動かす機会を増やすように心がけましょう。

※結果は、すべて2021年度の実績に基づくデータです。

実践！ 高血圧の予防

自覚症状がほとんどないまま心筋梗塞、脳卒中を引き起こすサイレントキラーである高血圧。深刻な病気の発症を防ぐため、血圧を適正に保つことを心がけ、すでに血圧が高めの人は改善を試みましょう。

家で測定する血圧が重要

日本高血圧学会では、以前から家庭血圧の重要性が示されてきました。これは、大きな病気を予防するにあたって、診察室血圧より家庭血圧のほうが優れているという研究に基づいています。いずれにしても、生活習慣を見直しながら家庭で血圧を測る習慣をつけ、健診で確かめるというサイクルが大切です。

こんなことにチャレンジしよう！

- ◆ 食塩は1日6g未満をめざす
- ◆ 各食事に野菜や果物をバランスよく取り入れる
- ◆ コレステロールや飽和脂肪酸(バター、生クリーム、ラードなど)の摂取を控える
- ◆ 肉より魚を積極的に食べる
- ◆ 適正体重を保つようにする $\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$
- ◆ 定期的な有酸素運動を習慣にする(ウォーキングを毎日30分以上など)
- ◆ お酒はビールなら中ビン1本、日本酒なら1合、ウイスキーならダブル1杯まで(女性は約半分)
- ◆ 禁煙

参考 ※塩分量は目安です

食パン(6枚切)1枚 0.9g	みそ汁(豆腐とわかめ) 1.5g
--------------------	---------------------

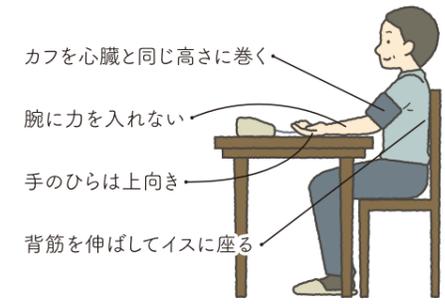
ざるそば2.4g、カレーライス2.8g、オムライス2.7g、エビピラフ2.3g、ボンゴレパスタ3.0g、クリームシチュー1.9g

※すでに高血圧であるなど、持病がある人はかかりつけ医に相談し、適切な治療を受けましょう。

正しい血圧の測り方

「若いうちから習慣にしよう！」

- 1 力を抜いてリラックス
測定前1時間くらいは、食事・入浴・運動・飲酒を避け、リラックスしている状態で測定しましょう。
- 2 必ず座って測定
イスなどに腰かけ、心臓の高さにある上腕動脈で測定することが基本です。
- 3 毎日同じ時間に測る
時間によって変動するため、ほぼ同じ時間に測らないと日々の変化がつかめません。
- 4 信頼できる血圧計を選ぶ
手首や指先で測る手軽な血圧計もありますが、正確に測定できないことがあるので、上腕部にカフを巻くタイプのものをおすすめです。



血圧計は説明書をよく読んで使用しましょう

- ・朝は起床後1時間以内
- ・トイレの後、朝食や薬を飲む前に測定
- ・暑い場所/寒い場所は避ける
- ・夜は就寝前。夕食後や飲酒後、入浴後1時間以内は避ける
- ・2回測定して、その平均値を記録

一脱・血圧高めの生活習慣

血圧が高くなる要因には、塩分のほか血糖や脂質、運動不足などいろいろあるものの、血圧とダイレクトに関連する要因といえば、やはり「塩分」。しかも比較的改善しやすいものです。まずは、塩味に対する感度をチェックしてみましょう。

あなたはどっち？

濃い味 / 薄い味

水500mlに食塩4gを混ぜると生理食塩水に近い塩分0.8%になります。これを飲んで薄いと感じたら、濃い味に慣れているかもしれません。

塩分 0.8%

気づきにくい高塩分な食品

普段から利用することの多いコンビニ弁当やインスタント食品は総じて塩分が多め。ハムやソーセージなどの加工食品にも多く含まれています。必ず塩分表示をチェックしましょう。

(例)

カップ焼きそば 1個 5.3g

レトルトカレー 1袋 3.9g

※塩分量は目安です。商品により異なります。

一睡眠やストレスも血圧に影響

睡眠不足やストレスが血圧に与える影響は少なくありません。睡眠で気をつけたいのは「時間」だけでなく「質」です。十分眠ったはずなのに目覚めがよくなかったり、日中眠気に襲われる人は「睡眠時無呼吸症候群」が影響しているケースもあります。睡眠の質をよくするように心がけるとともに、効果がない場合は一度検査を試みることをおすすめします。

質のよい睡眠のために

- ・就寝の1~2時間前に、38~40℃のぬるめの湯で入浴
- ・軽いストレッチでリラクゼーション
- ・就寝前にテレビやパソコン、スマートフォン(携帯電話)、LEDの明るい照明など強い光(ブルーライト)を浴びない



運動や趣味でストレス解消

自分流のストレス解消法はありますか？例えば意識していなくても体を動かすだけでストレスは軽減されることがあります。健康のためにもウォーキングやストレッチなどの運動を習慣づけるとともに、没頭できる趣味を持つことも有効です。



コラム column

「ストレッチ」で動脈硬化予防？！

「ストレッチ」には筋肉の緊張をほぐして運動・スポーツ時に身体能力を発揮しやすくする効果がありますが、それ以外にも肩こり解消や冷え性の予防にも効果があります。そして、高血圧と関係の深い動脈硬化の予防にも貢献するといわれています。ストレッチによって副交感神経が活性化されると血管の柔軟性が高まり、動脈硬化の予防から高血圧の予防・改善が期待できます。これからはストレッチを生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



健康経営優良法人 2023

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

豊田合成株式会社 **7回目**

従業員の健康管理を経営視点で捉え、会社と健保組合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。豊田合成は2023年度も認定を受けることができました。



中小規模法人部門

TGテクノ株式会社 **4回目**

TGロジスティクス株式会社 **3回目**

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 **初認定**



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。

「事業所トップ訪問」を実施しました

従業員と家族の健康課題を提起し、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」の推進を目的に、3月~4月にかけ、下記3事業所を訪問し各社のトップと意見交換会を実施しました。



豊田合成九州(株)

3月13日訪問

出席 加古社長、馬原副社長、桑原取締役、船井部長、森永GL、田中保健師

豊田合成九州(株)の健康課題に基づき、健保組合から、さらなる喫煙率低下に向けた取り組みに加え、産業医と連携し、生活習慣病リスク(肝機能・脂質・血糖)保有者へのリスク啓発を依頼しました。とくにたばこは、若いうちにやめることが重要であるため、若年層に向けたメッセージを発信し、健康への関心度を高めていく活動が今後重要であるとのご意見をいただきました。



豊田合成東日本(株)

3月29日訪問

出席 森川社長、林部長、原田担当

豊田合成東日本(株)の健康課題に基づき、健保組合から男女ともに喫煙率が高いため、産業医と連携し、喫煙者に対し「病気のリスク啓発」と「禁煙の働きかけ」を依頼しました。

また、就寝前の食事習慣がある従業員の6割以上が、睡眠で十分な休養がとれていないことから、正しい食習慣の啓発を依頼しました。



(株)テクノアートリサーチ

4月18日訪問

出席 岡本副社長、林部長、松田主任

(株)テクノアートリサーチの健康課題に基づき、健保組合から生活習慣病リスク(血糖)保有者の割合が増加傾向にあるため、正しい食習慣の啓発と運動習慣定着に向けた取り組みを依頼しました。

また、人間ドックの受診率は高いものの、2次検査の受診率が低調であることから、職制からも受診の働きかけを実施いただくようお願いしました。



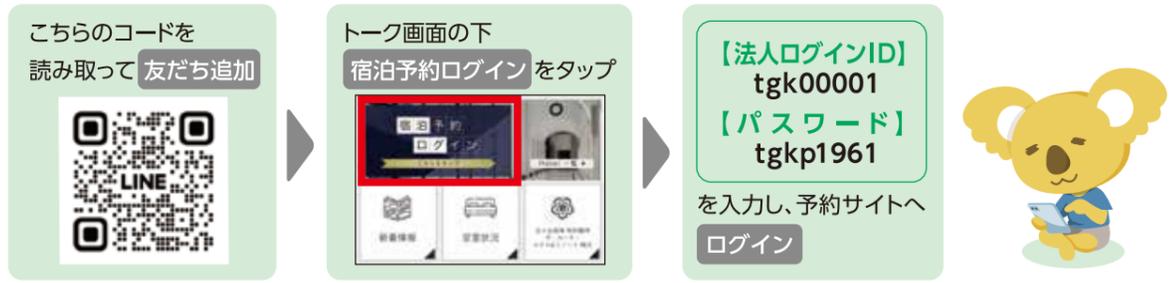
ご利用ください! 豊田合成健保組合の契約保養所
会員制リゾートホテルエクシブ

全国27施設のホテルを被保険者とそのご家族、ご友人も利用可能です。会員制ホテルの落ち着いた雰囲気の中で心身のリフレッシュをしてみたいはいかがですか?



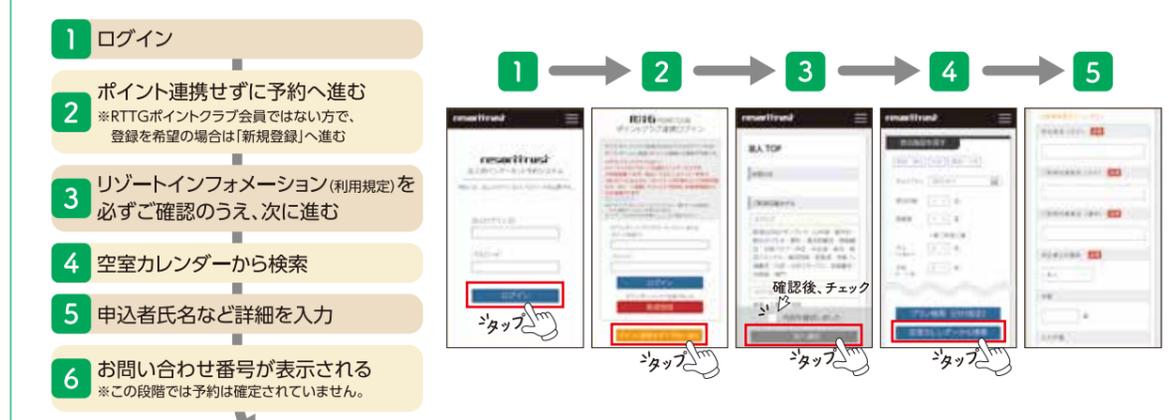
予約はLINEからが便利

豊田合成健保組合専用の公式アカウントを開いています



- LINE公式アカウントはここがうれしい♪
- ★ 予約サイトや空室状況へのアクセスが早い!
 - ★ おすすめの宿泊プランや観光情報を配信
 - ★ 友だち限定の情報をお届け
 - ★ プレゼント企画への参加もOK(開催は不定期)

予約の流れ



予約センターから予約結果がメールで送られてきます。これで予約は完了!

【予約に関すること】リゾートトラスト株式会社 法人S&M名古屋グループ
 お問い合わせ先 ☎052-310-2220 平日/9:00~18:00 (GW・お盆・年末年始は休業)
 【その他】健康保険組合 1G 佐藤 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5106)

お知らせ

2023年度

インフルエンザ予防接種
費用補助を実施します

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をお願いいたします。



補助額	補助対象者	対象期間
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)	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)	2023年10月1日(日)~ 2024年1月31日(水)の接種分 2008年4月2日~ 2023年6月30日生まれの人

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)

開催日 2023年10月~12月の週末指定日 (4日程度の分散開催)

予告

募集開始予定 2023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)

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、募集案内でご確認ください。お揃いで参加ください。

第22回
in 東山動植物園
テーマパークを歩こう!!



季節を味わう！旬の食材を使った定番レシピ

世代を問わず愛される基本の料理は、覚えておくときさまざまなシーンで役立ちます。今回は料理ジャンルごとの定番レシピをご紹介します。栄養価の高い旬の食材も組み合わせられているので、野菜不足が気になる方や忙しい方にもおすすめです。



つじようこ
監修 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。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



和食 豚の生姜焼き

材料 (2人分)

- 豚ロース肉(生姜焼き用) ……5枚(150g)
- かぼちゃ ……120g
- 赤パプリカ ……1/3個(50g)
- オクラ ……4本(40g)
- 小麦粉 ……大さじ1/2
- サラダ油 ……大さじ1/2
- 生姜 ……2片
- 濃口醤油 ……大さじ1.5
- みりん ……大さじ1.5
- 砂糖 ……小さじ2
- 酢 ……小さじ1
- 千切りキャベツ ……適量

作り方

- 豚肉は半分の長さに切る。かぼちゃは7~8mmの厚さで食べやすい長さに切る。パプリカは乱切りに、オクラは塩少々(分量外)を振って板ずりにし、水洗いしてから斜め半分に切る。生姜は1片をみじん切りに、1片はすりおろして④と合わせておく。
- 豚肉に小麦粉をまぶす。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、油を切り一度取り出す。
- 同じフライパンにかぼちゃを並べ、弱めの中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、オクラとパプリカを加えてさらに焼く。余分な油があればペーパー等で拭き取る。
- 全体に火が通れば豚肉を戻し入れ、④を加えて炒め合わせる。皿に盛り、千切りキャベツを添えて完成。

調理時間 15分

栄養ポイント

夏野菜に含まれるカロテンやビタミンEは脂溶性なので、油と一緒に調理すると効率よく摂取できます。

調理ポイント

生姜はみじん切りとすりおろしの両方に加えることで、食感と香りを楽しめます。タレに酢を加えると味が締まり、後味がすっきりとした生姜焼きに仕上がります。



1人あたりの栄養成分

- カロリー ……356kcal
- たんぱく質 ……17.3g
- 脂質 ……17.7g
- 炭水化物 ……30.0g
- 食塩 ……2.1g

2022年度

決算のお知らせ

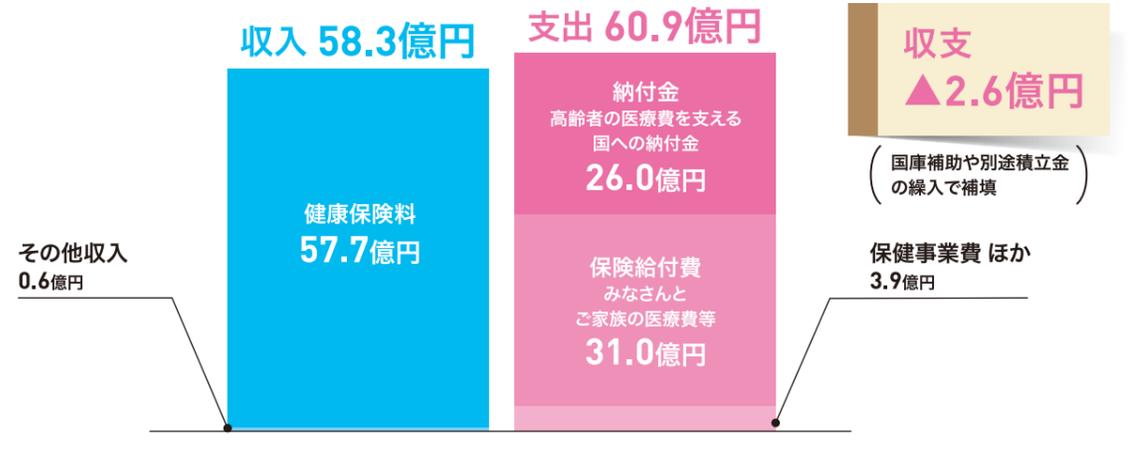
のお知らせ



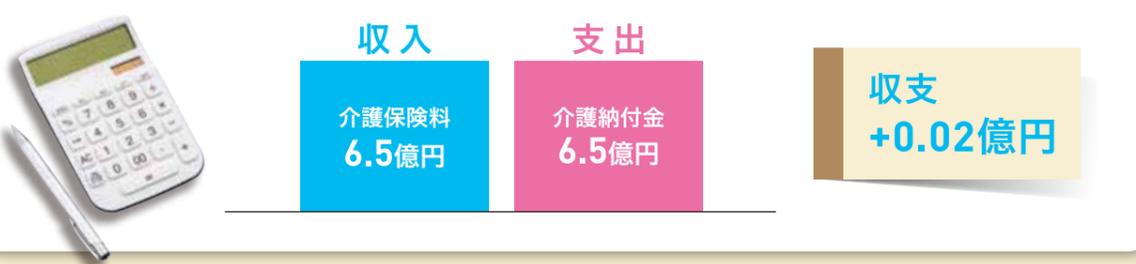
2023年7月13日に開催された組合会にて、2022年度決算が承認されました

健康保険

2022年度は保険給付費(医療費や傷病手当金)の増加などにより、経常収支は2.6億円の赤字となりました。今後も高齢化の進展による保険給付費、納付金の増加は続く見込みで、健保財政はいっそう厳しさを増すことが予想されます。健保組合では、みなさんの健康維持・増進をサポートする各種保健事業を通じて、医療費の適正化を進めていきますので、引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



介護保険



けんぽInformation

理事長・議員の就退任

豊田合成健康保険組合における理事長および議員の就退任(改選)がありましたのでお知らせします。

	就任	退任	
理事長	財津 裕真(豊田合成(株))	横井 俊広(TGウェルフェア(株))	(自)2023年 6月15日 (至)2024年10月19日
選定議員	梅田 雅史(豊田合成(株))	横井 俊広(TGウェルフェア(株))	(自)2023年 6月15日 (至)2024年10月19日
	小川 裕之(一榮工業(株))	橋本 章二(一榮工業(株))	(自)2023年 6月22日 (至)2024年10月19日
	近藤 隆之(TGテクノ(株))	植田 浩(TGテクノ(株))	(自)2023年 6月27日 (至)2024年10月19日
互選議員	杉山 賢司(豊田合成(株))	松下 信竹(豊田合成(株))	(自)2023年 5月 1日 (至)2024年10月19日

便利機能を

ピックアップ



健保組合ホームページ

ESPRIT



豊田合成健康保険組合

検索

自宅で簡単にできる **郵送検診** お申込みは今すぐ **マイページ** から!



ぜんぶカンタンだね

がんや歯周病などの検査がお家でできるよ!



マイページから申込



検査キットが届く



自宅で血液などを採取



採取した検体を投函



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



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!

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 上森

- お手元に「健診結果表」をご準備いただけますと、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。