

# 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/>

“他人ごと”  
ではない

# 肥満

できることから  
解消・予防!

←本誌P4-7を  
ご覧ください

## ● もくじ

P.2~P.3 …… 保険証はマイナ保険証へ

P.4~P.7 …… “他人ごと”ではない肥満

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 …… 勤務先で受けた健診の結果表ご提出のお願い/  
健康経営優良法人2024認定事業所

P.10 …… 2023年度決算

P.11 …… ヘルシーde大満足♪簡単お弁当レシピ

P.12(裏表紙) …… 健保組合ホームページ

簡単です！

### 3 マイナ保険証を一度使ってみよう！

医療機関などの受付のカードリーダーに登録を済ませたマイナンバーカード(マイナ保険証)を置いて、本人確認を行う(1・2のどちらかを選択)。

⚠ カバーがついている場合は外してください

**1 暗証番号入力**  
マイナンバーカード受取時に自身で設定した4桁の番号です。

**2 顔認証**  
カードリーダーの所定の位置に顔を近づけます。

本人確認の後は、カードリーダーに表示される指示に従って、過去の投薬情報提供など同意事項の確認・選択を行います。

# 保険証はマイナ保険証へ

今年12月2日の発行終了を前に

切り替わりまで4か月を切ったよ!

2024年12月2日(月)以降は、健康保険証の新規発行が終了し、医療機関では、マイナ保険証での受診が基本になります。

- 1 マイナンバーカードを取得しよう!
- 2 マイナ保険証利用の登録をしよう!
- 3 マイナ保険証を一度使ってみよう!

## マイナ保険証は安心して使うことができます

— マイナンバーカードは、個人情報保護の高い対策がとられています —

セキュリティに不安を感じる人がいるかもしれませんが、実際は強固な対策がとられていて、悪用は困難なくみになっているため、安心して使うことができます。

「なりすまし」はできない  
(顔写真入りで悪用困難)

プライバシー性の高い個人情報が入っていない  
(税や年金などの個人情報は記録されない)

オンラインでの利用にマイナンバーは使われない

### 要チェック!

## 10月初に健保組合から会社経由で「資格情報のお知らせ」が届きます

豊田合成健保に登録されている「基本情報(氏名・生年月日・マイナンバー下4桁など)」をお知らせしますので、お手元に届いたら必ず記載内容に誤りがないか確認してください。

※任意継続被保険者の方は、ご自宅へ郵送します。

マイナンバーカードの発行および健康保険証利用に関するお問い合わせは  
**マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178** (受付) 平日9:30~20:00 土日祝9:30~17:30  
 (マイナンバーカードおよび電子証明書を搭載したスマートフォンの紛失・盗難などによる一時利用停止については、24時間365日対応)

### 1 マイナンバーカードを取得しよう!

マイナンバーカードを持っていない方は、地方公共団体情報システム機構への申請が必要です。

申請 ※以下から選択

① スマホから or パソコンから ② 証明写真機から ③ 郵送で

オンライン申請

受け取り

① ハガキが届く  
↓  
② 受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード総合サイト

### 2 マイナ保険証利用の登録をしよう!

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。今すぐ登録を! ※以下から選択

**医療機関で**

医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます

**スマホから**

下記3つを準備

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

**セブン銀行ATMで**

必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

各種手続き

健康保険証利用の申込み

### マイナ保険証にすると…

check 医師とのデータ共有で医療の質向上

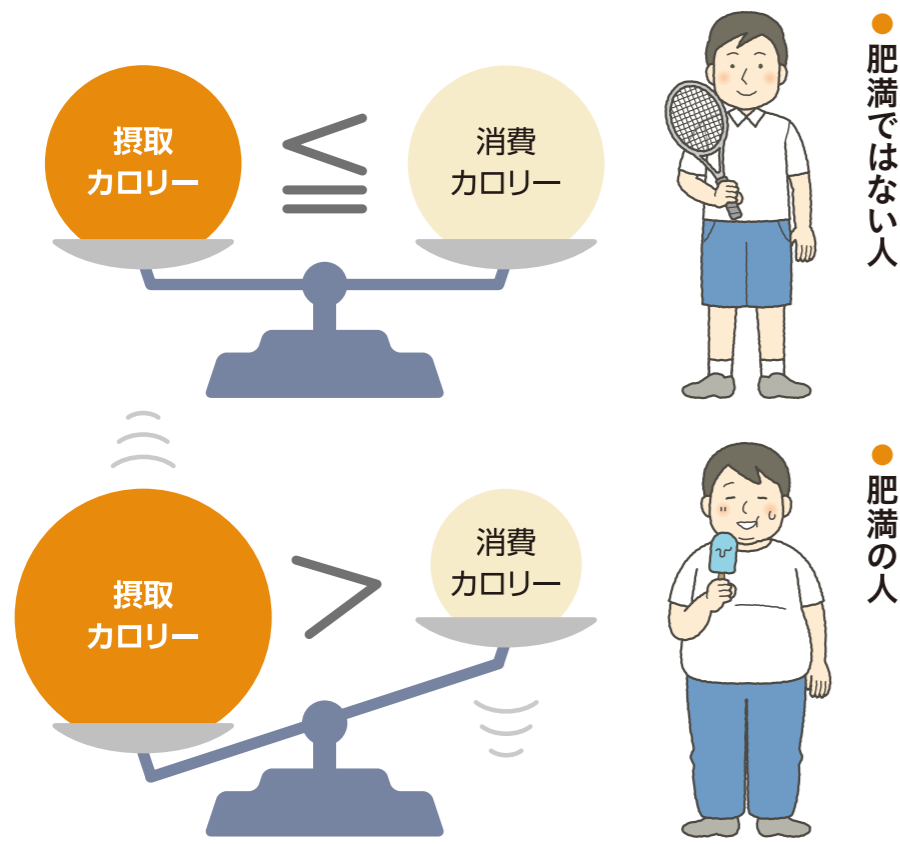
check 医療費が高額になった際の手続き不要

check 薬の重複投薬等のリスク低減

check 高齢受給者証の持参不要

etc.

いろんなメリットがあるね



なぜ、肥満になる？  
肥満になるのは、消費するカロリーに比べて摂取するカロリーが多く、過剰なカロリーが体脂肪となって蓄積するのが原因です。

参考 エネルギー量の目安

ご飯(140g) 218kcal	食パン1枚(6枚切り) 149kcal
ビーフカレー 829kcal	しょう油ラーメン 443kcal
ビール(中ジョッキ) 200kcal	シュークリーム 211kcal

# “他人ごと”ではない「肥満」 あなたは大丈夫？

**BMI 肥満度の指数** = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

肥満度分類

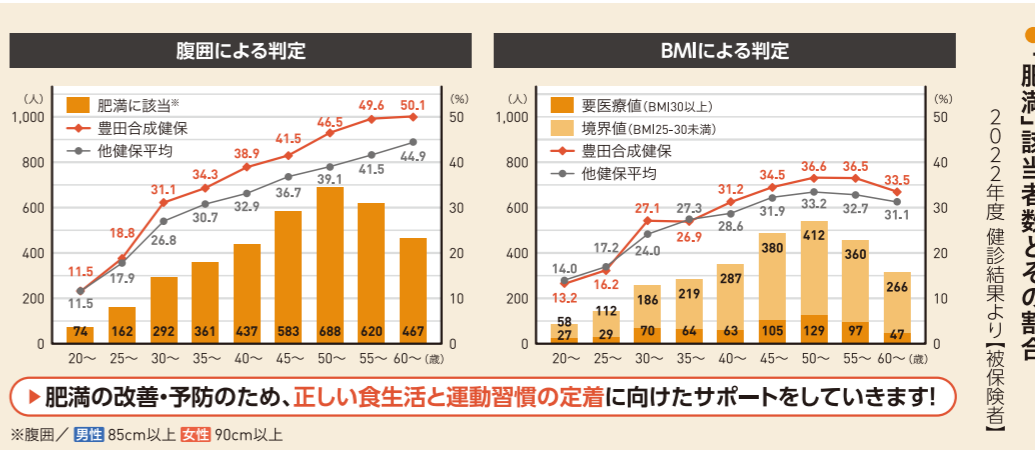
BMI	判定
BMI < 18.5	低体重
18.5 ≤ BMI < 25.0	普通体重
25.0 ≤ BMI < 30.0	肥満(1度)
30.0 ≤ BMI < 35.0	肥満(2度)
35.0 ≤ BMI < 40.0	肥満(3度)
40 ≤ BMI	肥満(4度)

※BMI35以上は「高度肥満」とされます。  
※筋肉質な人などは、BMI25以上でも、肥満と判定されない場合もあります。

「最近、ちょっとおなかが出てきたかも…」なんて感じていませんか？ 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病をはじめ数々の病気を招く可能性があります。そのため、現在肥満ぎみの人はもちろん、そうでない人も常に自分の体に気を配っておく必要があります。

自分が肥満なのかどうかがよくわからないという場合、「BMI」や腹囲が一つの目安になります。BMIは左の表を参考にチェックしてみましょう。

「肥満を甘く見ない！」



「3人に1人は肥満」  
豊田合成健保に加入している被保険者のみなさんは肥満が多い状況です。

**原因1 食べすぎ**  
摂取カロリーが過剰になる第一の原因は、食べすぎです。一日に必要な摂取カロリーは、活動量の少ない男性で2200〜2400kcal、女性で1400〜2000kcal程度(いずれも12〜69歳)とされています。疲れがたまるとつい「ドカ食い」をしてしまつ、普段から脂っこいものを食べる人が多い、お酒をよく飲むという人などは、カロリーオーバーになりやすい傾向があります。

※一日に必要なエネルギー量と摂取の目安(農林水産省)

**原因2 運動不足**  
食べすぎによる摂取カロリーの増加に加えて、運動不足によつてカロリーが消費されないことも、肥満の大きな原因です。

職場まで車で通勤していたり、休日あまり体がデスクワーク中心だったり、休日もあまり体を動かさなかったりする人は、運動量が不足しがちです。

**原因3 睡眠不足やストレス**  
食べすぎ、運動不足のほかにも、睡眠不足やストレスなども肥満の原因の一つとなることがわかっています。これは、慢性的なストレスや睡眠不足は、食欲を増進する「コルチゾール」や「グレリン」というホルモンの分泌を促進する一方で、食欲を抑制する「レプチン」というホルモンの分泌を減少させるためです。

**コラム 若いときと生活は変わらないのに…**

若いときと生活習慣はあまり変わらないのに、なぜか太ってきた…とお悩みの人も多いのではないのでしょうか。実は年齢を重ねると、基礎代謝(何もしてなくても消費するエネルギー)が低下するので、若いときと同じ摂取カロリーでも太りやすくなります。年齢を重ねてきたら、食習慣や運動習慣を見直してみましょう。

2023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 (生活習慣病リスク保有者の割合)

全健保組合平均を100とし、数値が高いほど良好な状態。

肥満(94) 豊田合成健保組合 業態平均 全健保組合平均

血糖(99) 脂質(93) 血圧(85) 肝機能(104)

マークの見方  
良好 ← 中央値と同程度 → 不良

※結果は、すべて2022年度の実績に基づくデータです。

また、「健康スコアリングレポート」によると、豊田合成健保に加入しているみなさんは、肥満の割合が高いだけでなく、血圧や脂質などの数値が悪いことがわかります。これらは、肥満と大きな関連をもつているため、まずは肥満の予防や解消に取り組むことが必要といえるでしょう。

# 肥満の解消・予防は「できることから」が正解!

肥満の解消・予防には、主に食習慣と運動習慣の改善が必要ですが、無理をする必要はありません。

あれもダメ、これもダメでは続かないので...

## 毎日の食事でちょっと意識

1

### カロリーチェックの習慣をつける

コンビニ弁当なら必ずカロリー表記を確認しましょう。それ以外はスマホで軽くチェック!

チャーハン カロリー



2

### 食事は抜かず、ライフスタイルに合わせて

食事を抜くと、脳がエネルギー不足だと感じて逆に脂肪をためやすくなってしまいます。仕事などで生活が不規則になる人も、食事と食事の間隔を4~5時間あけることで、食事の量をうまく調整できます。

3

### 迷ったら「和食」

よく外食をするという人は、脂っこい洋食より、脂質やカロリーが控えめの和食を積極的に選びましょう。特に、栄養バランスのとれた「一汁三菜」の和定食がおすすめです。

### 空腹時対策テクニック

食事が遅くなりそうなときは、夕方に「おにぎり1個」など軽食をとりましょう。その後の夕食は豆腐や野菜スープなど軽めにするのがコツです。

スポーツを始めなくてもよいので...

## 日常生活でちょっと運動

肥満の解消・予防のためには、有酸素運動と筋トレの組み合わせが効果的。とはいえ、運動する時間がない、きつい運動は続かないという人も多いはず。そんな人は、以下のようなテクニックを試してみましょう。

### 歩き方を工夫

ウォーキングに適した時間や距離には諸説ありますが、「1日の総歩数が8000歩で、そのうち20分を中強度で歩く」ことを意識するとよいでしょう。まずは歩数にとらわれず、「ゆっくり歩き」と「早歩き」を交互に繰り返す「インターバルウォーキング」を取り入れてみてください。

「中強度」で20分の継続が難しい人は...



ゆっくり歩き 3分間 (低強度)    早歩き 3分間 (中強度)    ゆっくり歩き 3分間 (低強度)    早歩き 3分間 (中強度)

30分を目標に繰り返す

### 「ながら筋トレ」

自宅などで、立っている・座っているときを利用して、それぞれ5~10回ずつ行ってみましょう。

歯みがきしながらスクワット



足を肩幅に開き、背すじを伸ばして膝をゆっくり曲げ伸ばしする。ひざがつま先より前に出ないように。

テレビを見ながら腹筋・背筋を鍛える



右ひざの上に両手を置き、右太ももを上げながら両手でそれを押し返す。8秒キープ。左も同様に。

# あなたはどのフルーツ!? 肥満の3タイプ

## リンゴ型肥満 内臓脂肪型肥満

- 男性に多い
- おなかが出ているリンゴ体型
- BMI25以上
- 腹囲  
男性 85cm以上  
女性 90cm以上



内臓周りに脂肪が付き、おなかが出たリンゴのような体型をしています。ほかのタイプに比べて生活習慣病の発症リスクが高く、危険な肥満です。

## 洋ナシ型肥満 皮下脂肪型肥満

- 女性に多い
- 下半身が太った洋ナシ体型
- BMI25以上
- 腹囲  
男性 85cm未満  
女性 90cm未満



皮膚の下に脂肪が付き、下半身が太い洋ナシのような体型をしています。リンゴ型に比べると病気のリスクは低いとされますが、睡眠時無呼吸症候群などの要因になり得ます。

## バナナ型肥満 隠れ肥満

- 男性に多い
- おなかの緩やかに出ている
- BMI25未満
- 腹囲  
男性 85cm未満  
女性 90cm未満



「隠れ肥満」ともいわれるリンゴ型肥満の予備群です。肥満ではありませんが、内臓脂肪をためやすく、おなかバナナのような緩やかなカーブを描くのが特徴。

# “ほったらかし”は危険! 肥満は万病のもと

肥満は、放置していると高血糖や高血圧、脂質異常などを招き、やがて動脈硬化が進行して命にかかわるさまざまな病気を引き起こすリスクを高めます。健診などで肥満と判定されたら、すぐにでも改善に取り組みましょう。

### 糖尿病

肥満は、血糖値を下げるインスリンの作用を妨げ、**糖尿病**のリスクを増大させる

### 脳卒中

脳の動脈硬化が進むと、**脳梗塞**や**脳出血**、**くも膜下出血**のリスクも

### がん

肥満は、**乳がん**、**大腸がん**、**肝がん**などとも関連

### 虚血性心疾患

心臓の動脈硬化により、**心筋梗塞**や**狭心症**などを引き起こす



### 認知症

肥満は、脳の動脈硬化により**血管性認知症**のリスクを高めるうえ、**アルツハイマー型認知症**とも関連

### 高尿酸血症・痛風

肥満により血中の尿酸が増え、**高尿酸血症**や**痛風**につながる

### 慢性腎臓病

高血圧や高血糖により、腎臓の働きが低下する

### 脂肪肝

肝臓に脂肪がたまり、やがて**肝硬変**や**肝がん**を発症するリスクも

etc.

被扶養者の方へ

## 勤務先(パート先等)で健康診断を受けたら、結果表をご提出ください

- 健康診断は2024年4月以降に受診されたものですか?
- 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	8	AST (GOT)	血液検査
2	体重	9	ALT (GPT)	
3	腹囲	10	γ-GT (γ-GTP)	
4	血圧	11	空腹時血糖*またはヘモグロビンA1c	尿検査
5	中性脂肪*	12	尿糖	
6	HDLコレステロール	13	尿蛋白	
7	LDLコレステロール			

\*条件により「随時中性脂肪」「随時血糖」でも可

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  
→健康診断の結果表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。



当健保組合の人間ドック・レディースドック・特定健診を受ける場合は、健康診断の結果表の提出は不要です



なぜ、健康診断の結果表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。

お知らせ

## 2024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みに予防接種のご利用をお願いいたします。

### 補助内容

- 【対象期間】  
2024年10月1日(火)～2025年1月31日(金)の接種分
- 【補助対象者】  
2009年4月2日～2024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 佐藤 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5106)

## 健康経営優良法人 2024 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

ブライト500は、特に優れた取り組みをしている上位500社のみが取得できる称号です!

### 中小規模法人部門

TGロジスティクス株式会社

TGテクノ株式会社 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

### 新規認定

一榮工業株式会社 株式会社テクノアートリサーチ

TGAP株式会社 ティージーオプシード株式会社

豊田合成東日本株式会社 豊信合成株式会社

次年度以降も継続取得をめざしましょう。

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

第23回

## in 東山動植物園 テーマパークを歩こう!!

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。

- 開催日 2024年11月の土・日曜日
- 募集開始予定 2024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  
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 当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 佐野 (外線 0587-23-6661 TG内線 611-5101)



**ヘルシーポイント**  
鶏むね肉やイカは、高たんぱく質・低脂肪・低糖質なので、ダイエット中もオススメ。ホイルシートを使って焼くとノンオイルで調理ができます。

**栄養成分(1人分)**  
・カロリー 589kcal  
・たんぱく質 37.8g  
・脂質 7.0g  
・炭水化物 91.6g  
・食塩 3.9g  
※雑穀ご飯と梅干しを含んだ数値。

ヘルシー **de** 大満足♪  
**簡単お弁当レシピ**  
健康維持や節約のために、お弁当を始めませんか？料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！

鶏のカレー味噌漬

**調理ポイント**  
肉や魚介類はしっかり火を通しましょう。カレー粉、酢、唐辛子、梅干しには抗菌作用があるので暑い時期にピッタリ。片栗粉やすりごまを使えば、水分が吸収され、菌の繁殖も防げます。

調理時間 **15分**

\*レンジは600wで調理しています。ご飯は雑穀米と梅干しです。



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。美味しくて健康的な料理をテーマに活動中。

- 材料** (1人分)
- 鶏むね肉 …… 100g
  - 味噌、酒 …… 各大さじ1/2
  - 砂糖、カレー粉 …… 各小さじ1
  - 濃口醤油 …… 小さじ1/2



イカとピーマンの南蛮炒め

- 材料** (1人分)
- 冷凍イカ …… 30g
  - ピーマン …… 1個
  - 片栗粉、ごま油、糸唐辛子 …… 各少々
  - 濃口醤油、酢、みりん …… 各小さじ1

**作り方**

- ①イカは解凍して水気を拭き取り、一口大に切る。ピーマンも一口大に切る。
- ②イカに片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで焼く。軽く焼き色がついたらピーマンを入れ、火を通し、④を加えて汁気がなくなるまで炒める。仕上げに糸唐辛子を添える。



かぼちゃのごま塩和え

- 材料** (1人分)
- かぼちゃ …… 50g
  - 塩 …… 少々
  - すりごま …… 小さじ1

**作り方**

- ①かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に移して塩をふって混ぜる。ラップをしてレンジで1分～1分30秒加熱し、すりごまを加えて和える。

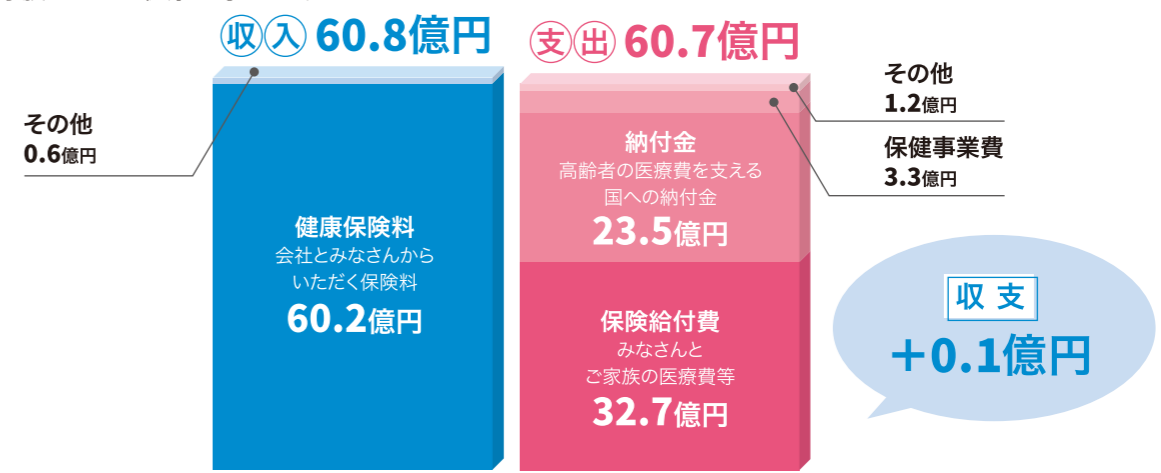


2023年度 // **決算**のお知らせ

2024年7月15日に開催された組合会にて、2023年度決算が承認されました

健康保険

2023年度決算では、保険料収入の増加や高齢者医療制度を支えるための国への納付金の一時的な減少により、経常収支が6年ぶりにわずかながら黒字となりました。しかしながら、2024年度は国への納付金が増加に転じるなどから、再び赤字化する見通しとなっています。  
高齢化の進展に伴い、今後も納付金や保険給付費が増加することが見込まれ、健保組合を取り巻く状況はこれまで以上に厳しくなることが予想されます。  
健保組合では、みなさんの健康増進をサポートする保健事業を実施していきますので、積極的にご活用いただき、ご家族そろって、健康な毎日をお過ごしください。



介護保険



けんぽInformation 議員の就退任

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

	就任	退任	
選定議員	水谷 雄一郎 (豊田合成(株))	梅田 雅史 (豊田合成(株))	(自)2024年 6月14日 (至)2024年10月19日
	横井 之男 (TGメンテナンス(株))	武藤 丈好 (TGメンテナンス(株))	(自)2024年 6月21日 (至)2024年10月19日

のぞいてみよう!  
使ってみよう!

健保組合ホームページ

# ESPRIT



豊田合成健康保険組合

検索

## 今年も受けよう

# 郵送検診

さっそくマイページから  
お申込みください!



- 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 郵送検診対象者の生年月日が表示されますので、該当者(受診希望者)の氏名を入力 → **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  
(住所が表示されていない場合は、住所の入力をお願いします)



✓ **医療機関に出向く必要なし!**

✓ **検査費用の負担も少ない(大腸がん検査なら無料)!**

郵送検診をぜひご利用ください



お申込みいただくと、ご自宅に検査キットが届きます。  
血液や便を採取して、ポストに投函するだけでOKです。



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。

どちらかお好きな方で  
お申込みください



マイページ



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。