Saúde：ポルトガル語で「健康」の意味です

Saúde サウージ

健保ニュース
2022春号

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2022年度　予算

年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！

人生100年時代
健康寿命をのばしましょう

塩原渓谷（栃木県）

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● http://www.kn-kenpo.or.jp

心と体の健康づくりと豊かな暮らしを応援します

年１回、健診で体の状態をチェックしましょう！

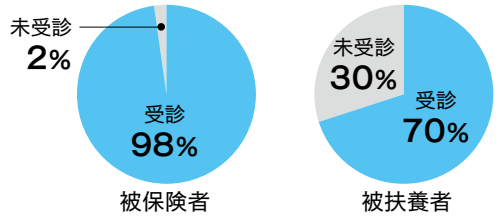
被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしていませんか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした「特定健診」は、当健保の被保険者は90%以上受けているものの、被扶養者の方は70%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健保組合からお知らせが届いたら、早速健診の予約を入れましょう。

2020年度 特定健診の受診率（40歳以上）



マイナポータルで特定健診の結果の閲覧が可能に！

政府が運用するオンラインサービス「マイナポータル」で、特定健診の結果が閲覧できるようになりました。健康管理にお役立てください。

５月に「家族健診のご案内」が届いたら必ずご覧ください

〈申込が必要な健診コース〉〈勤め先で受けるときの申請書〉〈受けられない申請〉があります。

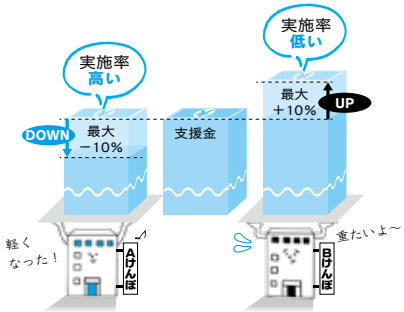
対象者は全員受診してください。未受診の方はフォローさせていただきます。

あなたが家族健診を受けないと健康保険料が上がるかも？!

健保組合は後期高齢者医療制度へ多額の後期高齢者支援金を拠出しています。この支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低いと加算され、実施率が高いと減算される仕組みになっています。

現在でも過重な負担を強いられている支援金がさらに増えることになれば、保険料率を引き上げざるを得なくなる可能性もあります。

みなさんの〝お財布のため〟にも、ぜひ、健診を受けてください。



保健師さんと一緒に Let's try!

特定保健指導のメリットって？

＼ダイエットも！／

無料で健康になるためのアドバイスが受けられます！

特定健診を受けた方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、健保組合から「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定保健指導では、無料で保健師、管理栄養士などの専門家が、その人にあったアドバイスで、健康な状態に導きます。

特定保健指導を受けた人たちには、実際に次のような成果が出ています。

体重 1.54kg 減　**腹囲** 1.73cm 減

※ 2018 年度→2019 年度での検査値の変化（モデル実施者）
いずれも平均値

第 1 回「第 4 期特定健診・特定保健指導の見直しに関する検討会」資料より作成

こうやって決まる、特定保健指導の対象者

腹　囲
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

腹囲が上記未満でも
BMI※ 25 以上
※体重 (kg) ÷身長 (m)^2

チェック
□ 血 圧
最高 130mmHg 以上または
最低 85mmHg 以上
□ 血 糖
空腹時血糖 100mg/dL 以上または
HbA1c5.6%以上
□ 脂 質
中性脂肪 150mg/dL 以上または
HDLコレステロール
39mg/dL 以下

チェックが
- 2 個以上 → 積極的支援
- 1 個 → 喫 煙
  - する → 積極的支援
  - しない → 動機づけ支援
- 3 個 → 積極的支援
- 2 個 → 喫 煙
  - する → 積極的支援
  - しない → 動機づけ支援
- 1 個 → 動機づけ支援

※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65 ～ 74 歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

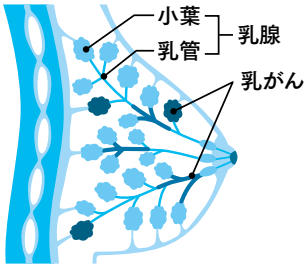
婦人科検診のススメ

監修：静風荘病院 女性内科・女性外来
天野　恵子医師

女性がかかる がんの第１位

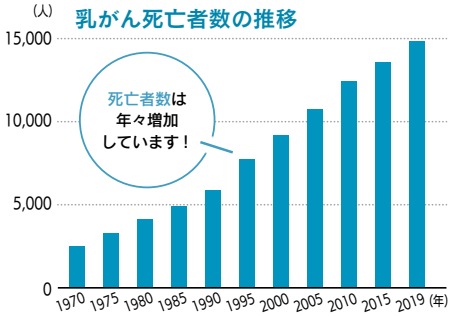
乳がん

乳がんは乳腺にできるがんのことです。乳がん検診は、受診により死亡率減少の効果が認められており、国が推奨するがん検診の１つです。



乳がんってどのくらいの人がなるの？

日本人女性のうち乳がんになる確率は９人に１人とされ、**女性がかかるがんのなかで最も多いのが乳がん**です。また、近年は乳がんの死亡者数が急増しており（右図）、40代女性の死亡原因の第１位となっています。一方で、乳がんは早期発見・治療をすれば完治が望める病気です。かかる人が急増する**30代後半以降、定期的な検診とセルフチェックが重要**です。



出典：「全国がん死亡データ」（国立がん研究センター がん情報サービス）

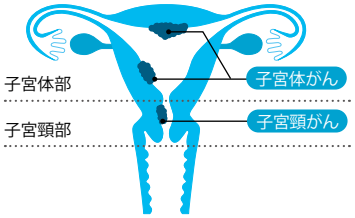
前回の検診で異常なしだったから
今年は受けなくて大丈夫かな？

自覚症状がなくても、**40歳になったら定期的に乳がん検診を受けましょう。**乳がん検診には２種類あり、マンモグラフィ検査は国が２年に１回の受診を推奨しています。

20代から 注意が必要

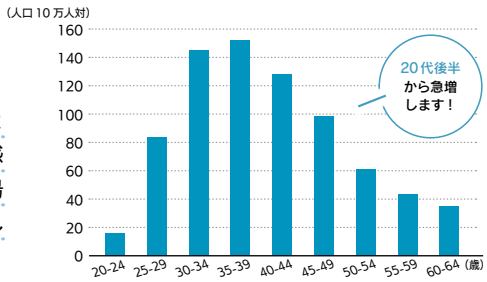
子宮頸がん

子宮がんとは、子宮の入り口の頸部で発生する「子宮頸がん」と、その奥の体部で発生する「子宮体がん」があります。国は、「子宮頸がん」検診の定期的な受診を推奨しています。



子宮頸がんってどんな病気？　原因は？

子宮頸がんは、子宮の入り口にできるがんです。おもな原因は**性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）**の感染です。HPV は性交渉によって感染することがある、ごくありふれたウイルスです。感染しても、多くの場合消滅しますが、まれに感染が持続し、がんへと進行します。子宮頸がんになる人は、**20代後半から急増**し始めます（右図）。



出典：「全国がん罹患データ（2018年）」（国立がん研究センター がん情報サービス）

仕事や家庭の用事で検診に行けなくて…
だけど、**症状もないから大丈夫だよね？**

早期の子宮頸がんは**症状がありません**。ですが、早期発見し治療をすれば90%以上が助かることがわかっています。したがって、症状がなくても定期的に子宮頸がん検診を受けることが重要です。国は、20歳以上の女性が**２年に１回の検診（子宮頸部細胞診）**※を受けることを推奨しています。

※自己採取法による細胞診は精度が著しく低いため推奨されていません。

女性の みなさん！

健保組合では費用補助を行っています

【被保険者】●補助上限…10,000円（乳がん、子宮がん合わせて１回／年）
【被扶養者】●補助上限…　5,000円（すべてのがん検診合わせて１回／年）
※家族健診のオプション、保険適用で受けたものは補助対象外
【方　　法】ご自身で予約・受診をし、補助申請書と領収証を健保組合へ提出

トヨタ自動車東日本

けんぽの保健事業をご紹介

ご本人（被保険者）が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
定期健診時の各種検診 胃がん　35 歳以上の奇数年齢 前立腺がん　50 歳以上の男性 歯科	通年（会社の定期健診時）											
大腸がん検診　35 歳以上							案内	10 月～ 3 月				
がん検診補助	通年　上限 5,000 円までの補助（年 1 回）											
婦人科がん検診補助	通年　上限 10,000 円までの補助（年 1 回）											
人間ドック費用補助 35 歳以上で会社の定期健診受診者	通年　費用の 60%（上限 30,000 円まで）の補助（年 1 回）											
特定保健指導 35 歳以上「積極的支援」「動機付け支援」対象者	通年											
健康応援サイト PepUp・ 健康づくりインセンティブ	通年　チャレンジ・イベントあり											
ジェネリック医薬品差額通知		通知					通知					

申請受付には締め切りがあります。遅れないよう早めに手続きをしてください。

ご家族（被扶養者）が対象

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
家族健診　35 歳以上で 4 月 1 日在籍者												
特定健診受診券コース		案内	5月～2月									
こちらのコースは健保組合への申請が必要です：ミニドックコース		申請受付	5月～3月									
静岡巡回健診コース		申請受付		7月～ 1 月								
岩手・宮城巡回健診コース		申請受付			8月～9月							
本人手配人間ドックコース		申請受付	5月～2月									
がん検診補助	通年　上限 5,000 円までの補助（年 1 回）											
インフルエンザワクチン接種費用補助 接種時 1 歳～ 15 歳							申請受付 1人上限 2,000円まで					
ジェネリック医薬品差額通知		通知					通知					

健保組合からのお便り

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健保組合広報誌『サウージ』												
『すこやかファミリー』												
健康づくりカレンダー												

上記は予定です。変更する可能性もありますので、
お手元に届いたご案内やホームページをご確認ください。

各種申請書のダウンロードはこちら↓

トヨタ自動車東日本健保　検索

人生100年時代　健康寿命をのばしましょう

人生100年時代って？

「2007 年に日本で生まれた子供の半数が 107 歳より長く生きる」という研究※1 があり、日本は世界有数の長寿社会を迎えています。国では「人生 100 年時代構想会議」を設置し、100 年という長い期間をより充実したものとするために、生産性革命と人づくり革命に取り組んでいます。

※ 1　Human Mortality Database, U.C. Berkeley(USA) and Max Planck Institute for Demographic Research(Germany)

健康寿命をのばすために『世代

20代～30代

体調の変化を気にしてみる

学生時代や 1 年前と比べて
変化はありますか？
体調に変化があると感じたら
改善に努めましょう。

暴飲暴食、過度なダイエットはしない

今後の人生に悪影響を及ぼす可能性が
あります。
介護が必要な期間を短くするためにも、
今から無茶しないことが大切です。

全世代

年 1 回健診を受ける

定期的に健診を受けて健康
チェックをしましょう。

運動の習慣化

運動は生活習慣病の予防にも
メンタルヘルス対策
にも有効です。

60代～　引続き働く人も、第一線を退く人も、健康で自立

趣味を楽しむ

飲酒は適量を守る

コミュニケーションを大切に

男女別、平均寿命と健康寿命の差

厚生労働省／令和２年版厚生労働白書図表 1-2・6 平均寿命と健康寿命の推移（2016 年）より

	平均寿命	健康寿命	その差
男性	80.9 歳	72.1 歳	約 8.8 歳
女性	87.1 歳	74.7 歳	約 12.4 歳

日常生活に制限がある期間

別』に気にかけてほしいこと

40代～50代

今までの生活習慣の結果が出始める

健診結果で悪い所があれば
真剣に向き合いましょう。
がん検診も定期的に
受けましょう。

筋力をキープしよう

筋トレで筋肉量が増えれば基礎代謝量が上がり、
生活習慣病の一因である肥満を
解消することができます。

共通

健康的な食生活

１日３食規則正しくバランスのよい
食事を心がけましょう。

たばこは吸わない

たばこは寿命を８～10 年縮めます※。
受動喫煙を防ぐためにも禁煙しましょう。

※国内の調査では20歳よりも前に喫煙を始めると、男性は８年、女性は10年も短命になることが分かっています。Sakata R, et al. BMJ. 2012; 345: e7093.

した生活が送れるように

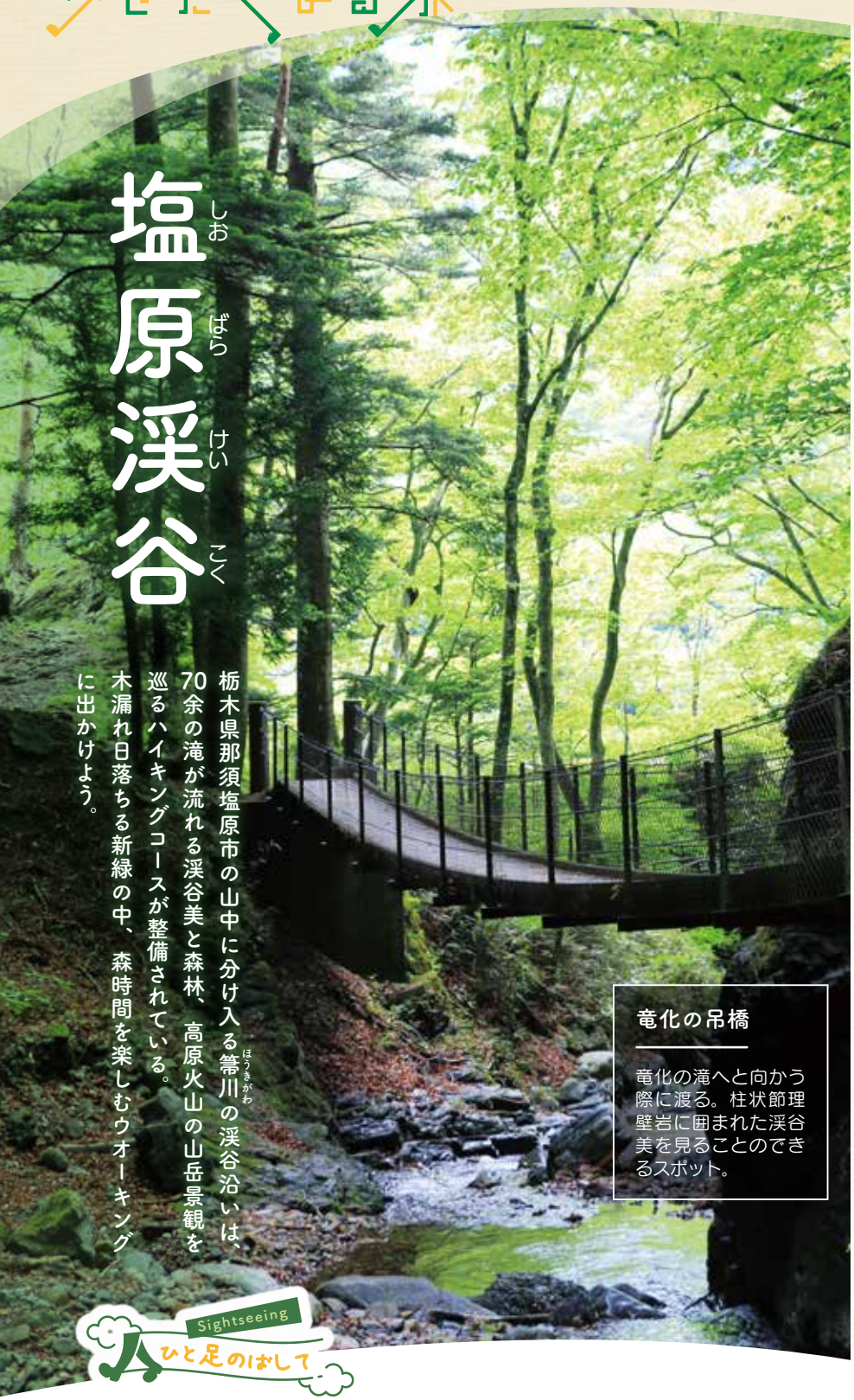
運動を習慣にして「ロコモ」・「フレイル」を予防

「フレイル」が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルは、放置すると「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」などへ至り、最終的には要介護状態に進んでしまいます。フレイル対策としては、ふだんから積極的に動くこと、栄養バランスに注意して食事をすることを心がけましょう。

塩原渓谷

栃木県那須塩原市の山中に分け入る箒川の渓谷沿いは、70余の滝が流れる渓谷美と森林、高原火山の山岳景観を巡るハイキングコースが整備されている。木漏れ日落ちる新緑の中、森時間を楽しむウオーキングに出かけよう。



竜化の吊橋

竜化の滝へと向かう際に渡る。柱状節理壁岩に囲まれた渓谷美を見ることのできるスポット。

塩原渓谷には、時間や体力に応じたさまざまなハイキングコースがあるが、手軽に塩原渓谷の見どころを押さえるには「塩原渓谷遊歩道やしおコース」から「竜化の滝コース」がおすすめ。

塩原温泉ビジターセンターでハイキングコースを確認し、やしおコースへ出発。道路を下って福渡橋を渡ったら、箒川沿いの遊歩道へ降りる。きれいに整備された遊歩道で、美しい景色の中を気持ちよく歩くことができる。福渡不動吊橋を渡り、対岸をしばらく歩くと不動の足湯が見える。地元の有志が造ったもので、誰でも利用できる。やしおコースを往復する場合は、帰りの休憩スポットにしよう。不動の足湯をすぎると、アカマツが自生する森の中へ。キャンプ場、箒川を左手に布滝観瀑台をめざそう。布滝観瀑台から箒川ダムまでの間はブナ・ミズナラなどの原生林が広がり、ゆっくり休めるテーブルも置かれている。箒川ダムを越えて道路に戻れば、やしおコースはゴールだ。

やしおコースから竜化の滝コースまでは道路を歩くが、歩道がないので気をつけて歩くようにしよう。バスを使うのもよい。竜化の滝コースの最初は木道を歩く。苔で滑りやすくなっているため、慎重に歩いていこう。材木岩は、布滝がよく見えるスポット。布滝観瀑台の対岸から布滝全体を見ることができる。竜化の吊橋を渡ると、木漏れ日で

Sightseeing ひと足のばして

もみじ谷大吊橋

塩原渓谷の入口、塩原ダムに架かる本州最大級の無補剛桁歩道吊橋。

※補剛桁
橋脚の上に横に渡して通行部を補強するための剛性のある橋桁

8:30～18:00（4月～10月）
大人300円、小中学生200円
0287-34-1037
http://www.takahara-shinrin.or.jp/mori-no-eki/

回顧の滝（回顧コース内）

名前の由来は、つい振り返ってしまう渓谷美から。落差53m。回顧コースはもみじ谷大吊橋から徒歩10分の、墓石園地から留春の滝までのコース。片道約3.3km、約2時間。

塩原もの語り館

塩原温泉の資料展示室、直売所、観光協会等からなる複合施設。

8:30～17:00　資料展示室：大人300円、小人・65歳以上200円
0287-32-4000（塩原温泉観光協会）
https://shiobara-monogatari.com/

約 5.5km　約 2 時間 30 分

柔らかな緑が広がり、幻想的な空間に。竜化の滝をめざし、上流へと進んで行こう。竜化の滝観瀑台は、ほぼ真上を見上げてしまうほど滝のすぐ前に設けられている。水量が多いため、豪快な水しぶきを肌で感じることができる。

帰りはバスを使って「七ツ岩吊橋」で下車すると、ビジターセンターに近い。

INFORMATION

東北新幹線・JR 東北本線
那須塩原駅下車、
JR バスで約 65 分

東北自動車道
「西那須野塩原 IC」から約 30 分

塩原温泉観光協会
0287-32-4000
http://www.siobara.or.jp/

湯っ歩（ゆっぽ）の里

日本最大級の足湯のテーマパーク。
足湯回廊は全長 60m。

9:00 ～ 18:00　休 木曜日（祝日の場合は翌日）　¥ 高校生以上 200 円、小中学生 100 円
0287-32-3101
https://yupponosato.com/

大沼公園

4 月下旬から 5 月上旬には水芭蕉の群生も見られ、国内最小のトンボ「ハッチョウトンボ」も生息する動植物の宝庫。木道歩道が整備され、歩きやすい。

Gourmet 食 とて焼き

塩原温泉街を散策しながら食べられるワンハンドフード。店ごとに異なる具は 11 種類。各所にあるチラシで好みの具をチェックしよう。のぼりが目印。

健康になってポイントもらっちゃおう！

健康応援サイト PepUp

あなたのがんばり次第で
年間10,000ポイント以上獲得可能

ウォーキングラリーのポイントが増えました

◆ 2022年度　健康づくりメニュー

時季	チャレンジメニュー		対象者	付与ポイント
春	PepUp登録	先着1,000人限定	全員	200p
	春のウォーキングラリー（60日間で48万歩達成）	**個人達成1,200P** チーム達成400P	全員	1,600p
秋	秋のウォーキングラリー（60日間で48万歩達成）	**個人達成1,200P** チーム達成400P	全員	1,600P
冬	NEW 健康チャレンジ60DAY（生活習慣の改善に40日以上取組み記録）	上限1,500P	全員	1,500p
	健康クイズチャレンジ（50P×6カテゴリー）	健康博士獲得（全問正解）	全員	300p
通年	健診値改善チャレンジ（1項目100P×10項目）	特定健診項目を正常値へ※1	35歳以上	1,000p
	健診結果正常＋生活習慣病通院なし	A判定＋生活習慣病通院なし	35歳以上	1,000p
	健康年齢が実年齢より若い	－1歳に対して100P付与※1	35歳以上	300p
	脱・メタボチャレンジ	腹囲正常（男性85cm未満・女性90cm未満）	35歳以上	500p
	BMI正常（18.5≦BMI＜25.0）	適正体重チャレンジ	全員	500p
	年間ウォーキング（8,000歩/1日）	3P/日または豪華景品が当たる	全員	1,095p
	健康記事閲覧、リサーチアンケート回答	メールをチェック	全員	※2 1,340p

※1　付与ポイントは個人の健診結果により変わります
※2　運営会社の都合により変更することがあります

◆ 2022年度　イベントスケジュール

計画のため、変更することがあります。

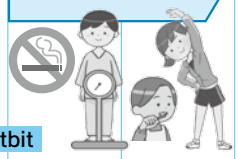
'22年4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | '23年1月 | 2月 | 3月

新規登録ポイント付与。年度内登録と同時に付与。（先着1,000名まで）

4/4～4/25　エントリー
4/26～6/24（60日間）　春のウォーキングラリー
4/4～6/24　Fitbit無料プレゼント募集（春のWR目標達成が条件）

7/19～8/29　エントリー
8/30～10/28（60日間）　秋のウォーキングラリー
7/19～10/28　Fitbit無料プレゼント募集（秋のWR目標達成が条件）

12/1～1/30（60日間）　健康チャレンジ



2/3～2/27（25日間）　健康クイズチャレンジ

健診値チャレンジ【35歳以上】
（定期健診結果により受診3カ月後位にポイント付与）
- 「健康年齢が若い」「腹囲」「BMI」「血圧」「血糖」「脂質」「肝機能」が正常範囲内の場合にポイント付与

健康優良者【35歳以上】
- 健診結果全て正常で生活習慣病による通院歴なしの場合にポイント付与（翌年6月一括付与予定）

健診値チャレンジ【34歳以下】
- BMI正常範囲内の場合にポイント付与（翌年5月一括付与予定）

PepUp 初回登録方法・・・ スマホ・PCから申し込み

ご自身のスマホ・PCから登録してください。登録には「本人確認用コード」が必要です。なくしてしまった人は、健保組合HPよりPepUp「本人確認用コード」再発行申請書をダウンロードして健保組合にお送りください。後日「本人確認用コード」をお送りします。新規採用の方には健保組合から案内をお送りします。

トヨタ自動車東日本健保　検索

PepUp のお問い合わせは・・・ スマホ ▶ PC ▶ PepUp 検索

座っているときでも〝体を動かす〟

運動を習慣化しよう！

すきま時間に楽しく！
自宅でできる
トレーニング

たとえ１回でも、
毎日行うことが
重要です！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士　清水　忍

ふだん運動をしない人にとって、トレーニングの習慣化は難しいものです。
「数日しか続かなかった」「そもそも無理だった」などの失敗の原因は、
取り組もうとしたトレーニングのハードルの高さにあることがほとんどです。
今回は、椅子を使った簡単な運動をご紹介します。
座っているとき、**思い出したら取り組んで**、
まずは〝**体を動かす**〟ことに慣れましょう。

ターゲット
お腹

膝引き寄せ腹筋トレーニング

10回

1 座面に手を置く

2 膝を引き上げて、下ろす

上体が
後ろに倒れないように、
体をしっかり立てて
引き寄せます。

むずかしければ、
脚が上がるだけでも
OKです。

たったこれだけ！

ターゲット
下半身＆体幹

片足立ち上がり座り

左右 各5～10回

1 片足を浮かせる

床につく足が体から
遠すぎると立てません。
立てそうなところ
に置きましょう。

2 反対の足で立ち上がり、ゆっくり座る

グラグラしないように
立ち上がり、**ゆっくりと**
コントロールしながら
座ります。

たったこれだけ！

ターゲット
お尻＆股関節

お尻ストレッチ

左右 各30秒

1 片足の外くるぶしを膝の上に乗せる

膝を**下**に
押し込みます。

2 上体を前に倒す

頭を下げるのでは
なく、**おへそを**
前に出す
イメージです。

たったこれだけ！

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ
http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22spring01.html

野菜をおいしく食べる
デリ風ごはん

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるふたつのレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。

スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分　296kcal／食塩相当量 1.8g

CHECK!

作り方の動画はコチラ

http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html

材料〈2人分〉

鶏むねひき肉 ---------- 200g
酒 ----------大さじ 1
にんにく（すりおろし）---------- 1 かけ分
しょうが（すりおろし）---------- 1 かけ分
ごま油 ----------大さじ 1/2
たけのこ水煮（みじん切り）------- 100g
片栗粉----------大さじ 1/2

A
- みりん ----------小さじ 2
- みそ ----------小さじ 2
- しょうゆ ----------小さじ 1
- 黒こしょう ---------- 適量

赤とうがらし（輪切り）---------- 1/2 本
ライスペーパー ---------- 6 枚
リーフレタス ---------- 60g
スナップえんどう（莢で）※--- 6～12 本
春にんじん（細切り）---------- 60g
紫キャベツ（千切り）---------- 60g

※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

1. 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
2. フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
3. 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
4. ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
5. ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
6. 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。

栄養メモ

スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

レシピ開発
今村 結衣（管理栄養士）
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen

鰆（さわら）と春野菜のオーブン焼き

1人分
277kcal／食塩相当量 1.7g

材料〈2人分〉

鰆（2等分）---------- 2切れ（160g）
にんにく（すりおろし）---------- 1かけ分
酒 ---------- 小さじ1
アスパラガス（2等分の斜め切り）--------- 2本
新じゃがいも（1cm輪切り）--- 1～2個（100g）
新玉ねぎ（8等分のくし形切り）--------- 1/2個
春にんじん（1cm輪切り）---------- 1/3本
ミニトマト（2等分）---------- 2個
黄パプリカ（乱切り）---------- 1/8個
ローズマリー ---------- 2本

A
- 塩 ---------- 小さじ2
- 黒こしょう ---------- 適量
- 乾燥ハーブ（パセリ、バジルなど）----- 適量
- オリーブオイル ---------- 大さじ1

作り方

1. 鰆に混ぜ合わせたにんにくと酒をまぶし、10分ほど置く。
2. オーブンの天板にクッキングシートを敷き、その上に1と切った野菜、ローズマリーを並べる。
3. その上からAをかけて200℃のオーブンで30分焼く。

栄養メモ

新じゃがいもに豊富に含まれるカリウムには、体内の余分な塩分を排出する効果があるといわれています。カリウムは水に溶け出しやすい栄養素であるため、茹でるよりも焼く調理法がおすすめです。

野菜をおいしく食べるコツ

春野菜は甘味や食感を楽しもう

春のキャベツやスナップえんどうは、噛めば噛むほど口の中で広がる甘味が魅力のひとつです。春野菜は野菜そのものの味がしっかりとしているので、ピリッとした辛味との相性が抜群！　野菜の甘味と辛味のコントラストで料理が一層おいしくなります。

生でもやわらかく食べやすい春の葉物野菜は、シャキシャキ食感を楽しめる食べ方がおすすめです。生春巻きにするとボリュームたっぷりの野菜も手軽に食べられますよ。

新じゃがいもや新玉ねぎといった、春だからこそ楽しめる根菜類は、みずみずしくやわらかいのが特徴です。春にんじんや新じゃがいもは皮が薄く食べやすいので、皮ごと料理に使ってみましょう。オーブン焼きにすると、野菜の水分がほどよく飛んでうまみが凝縮し、濃厚な野菜の味とホクホクとした食感が楽しめます。野菜の味を引き立たせることで、調味料を使いすぎなくても料理がおいしく仕上がります。

オンライン禁煙プログラム参加者募集中です！

ONLINE PROGRAM

直接医療機関へ通院することなく、PC やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診察を受けることが可能です。禁煙補助薬は自宅や職場等、指定の場所に配送します。

【対 象 者】　：禁煙したい被保険者
【募集期間】　：４月１日～６月 30 日
【費用・参加方法】：各事業所保健事業担当者へお問合せください

「オンライン禁煙プログラム」の流れ・内容

0ヵ月目 → 0.5ヵ月目 → 1ヵ月目 → 2ヵ月目 → 12ヵ月目

2 週間後　2 週間後　4 週間後　10ヵ月間

STEP 0
参加申込
▼
案内メール
診療予約

STEP 1
オンライン診療 1 回目（20～30 分）
▼
禁煙補助薬発送（2～3 日後）

STEP 2
オンライン診療 2 回目（5～10 分）
▼
禁煙補助薬発送（2～3 日後）

STEP 3
オンライン診療 3 回目（5～10 分）
▼
禁煙補助薬発送（2～3 日後）

STEP 4
オンライン診療 4 回目（5～10 分）
▼
診療完了

STEP 5
禁煙継続支援
禁煙継続アンケート・支援メール
▼
アンケート回答
× 4 回
※メールにて継航状況を確認し、禁煙状況に応じた支援ツールを送付します。

委託先（リンケージ）の提携医療機関からの支援

委託先（リンケージ）のサポートデスクからの支援

禁煙にはこんな効果があります！

【出典】e-ヘルスネット（厚生労働省）

タバコは日本人が命を落とす最大の原因として挙げられています。タバコに関する病気で亡くなった人は年間約 13 万人にのぼり、少なくとも９人に１人が、タバコが原因で亡くなっていると推測されます（厚生労働省：健康日本 21（第２次）の推進に関する参考資料より）。「今さら禁煙しても…」と思っている方、それは大きな間違いです。禁煙に「遅すぎた！」なんてことはありません。禁煙にチャレンジし、健康で安心できる生活を始めませんか。

（参考：厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト）

トヨタ自動車東日本健康保険組合の 2022年度 予算

2022 年度予算の内容は、配付した『Saúde 2022 春号』をご覧ください。

健保組合からのお願い…

医療費の節減にご協力を！

みなさんからお預りしている保険料の大きな使われ方は、医療費です。ジェネリック医薬品の利用や安易な重複受診をしないなど医療費の節減にご協力をお願いします。
医療費は専用 Webサイトから確認できます（初回登録が必要です）。
詳しくはホームページをご覧ください。

家族健診は必ず受けてください！

5 月に対象者のご自宅あてに案内をお送りします。
届いた方は、すぐにご予約ください。

被扶養者の届出はすぐに手続きを！

本来、被扶養者の資格がない方が加入されていると納付金※が増えてしまいます。ご家族（被扶養者）が就職されたときなど、健保組合に届出を！

※納付金の額（2021 年度見込）
1 人当たり 320,865 円／年

●健康保険の届出は、会社の給与関係の届出とは別のものです。次のように手続きをしてください。

①「被扶養者変更届（減らす場合）」を記入
②保険証と①を会社経由で健保組合に提出
※任意継続被保険者の方は健保組合にご提出ください。

▼ 次の場合は、健康保険の扶養からはずす手続きを！

- 就職先で健康保険証が交付された場合
- 国内に居住していない場合（留学などを除く）
- 短期間でもパート先から健康保険証をもらった場合
- パートやアルバイトをして継続的に 108,334 円／月（年収 130 万円）以上の収入がある場合

マイナンバーカード
保険証利用登録はお済みですか？

マイナポイント第2弾が始まっています！！

マイナンバーカードの保険証利用が始まり、対応している医療機関ではカードリーダーにかざすだけで資格確認ができ、受診できるようになっています。国では普及のために「マイナポイント第2弾」を実施しています。**最大 20,000円**相当のポイントがもらえるチャンスです。

マイナポイント第2弾の期限

★マイナンバーカードの申請期限：**2022年9月末**まで
★マイナポイントの申込み期限：**2023年2月末**まで

もう始まっています！

1 マイナンバーカードを取得した方のうち、
マイナポイント第1弾に申し込んでいない方
（マイナンバーカードをこれから取得される方も含みます）
➡5,000円相当のポイント

マイナンバーカードを作ってポイントを申し込めばもらえる！

6月頃スタート

2 マイナンバーカードの**保険証利用の申込みをした方**
（すでに利用申込みをした方も含みます）
➡7,500円相当のポイント

保険証利用申し込みをしてポイントを申し込めばもらえる！

6月頃スタート

3 **公金受取口座の登録をした方**
（公金受取口座の登録自体の開始は2022年春頃を予定しています）
➡7,500円相当のポイント

給付金の受け取りがスムーズになります

マイナポイント申込方法はこちらから

マイナポイントは、選んだ決済サービスのポイントとして付与されます。マイナンバーカードの申し込みを行いましょう。

スマートフォン、パソコンで申し込む方

手続きスポットで申し込む方

マイナンバーカードを保険証として利用すると、こんなメリットがあります。

- 高額な医療費の立て替え払いなし
- 転職や就職しても保険証としてずっと使える
- マイナポータル※に特定健診・薬剤情報
  ※政府が運営する、ご自身専用のオンラインサービスです。
- マイナポータルで医療費控除がカンタンに

よくあるお問合せ

マイナンバーカードを持ち歩くのが不安です

キャッシュカードのように持ち歩いて大丈夫です。もし失くしても一時利用停止が可能で、24時間 365日対応しています。

マイナンバーを他人に悪用されませんか

もしマイナンバーを見られても、他人があなたになりすまして手続きすることはできません。手続きでは顔写真入りの本人確認書類が必要で、悪用は困難です。

子どもは自分でカードリーダーを操作できませんが…

ご両親などの代理人がお子さんのマイナンバーカードをカードリーダーに置き、暗証番号を入力して、本人確認を行うことができます。

マイナンバーについての問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**（マイナンバー）

受付時間（年末年始を除く）
平日 9：30～20：00
土日祝 9：30～17：30

紛失・盗難による利用停止は **24時間 365日受付！**

マイナンバーカード総合サイト

Saúde 2022春号

トヨタ自動車東日本健康保険組合
〒981-3609 宮城県黒川郡大衡村中央平1番地 TEL:022-765-6490