

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2018秋号

Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合
2017年度 決算報告

早期発見なら「治りやすい」がん

大腸がん

御岳溪谷 紅葉リバーサイドウォーク

健康応援サイト

pepUp. スタート!

御岳溪谷 (東京都)

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

2017年度

決算報告

2017年度決算の内容は、配付した『Saúde 2018 秋号』をご覧ください。

PepUp (ペップアップ) とは？

「PepUp」は、健保組合の委託先である株式会社JMDCが開発し運営しています。パソコンやスマホからアクセスできる Web サービスで、健康維持・増進に役立つさまざまなコンテンツを提供しています。

健康診断結果から「健康年齢」を知ることができ、医療費実績や健診データから、ご自身の健康状態を確認することができます。また、サイトメニューへのエントリーやウォーキングラリー参加などでポイントを貯めて商品と交換もできるので、楽しみながら健康年齢の維持改善が図れます。

※「PepUp」は、他の健保組合や会社も利用しているサイトです。

会社と健保組合のコラボ事業 PepUp

対象者は健保加入の被保険者です
(任意継続被保険者をのぞく)



スタートしました 健康応援サイト PepUp.



健康保険加入者向けに Web サービス「健康応援サイト PepUp (ペップアップ)」を始めました。PepUp を通じてイベントや健康に関するお得な情報、健保組合からのお知らせなど、様々な健康増進サービスをご提供します。

健康増進サービスをご利用いただくには「PepUp」の登録が必要となります。まだ登録が済んでいない方は、すぐにご登録いただき、ご自身の健康づくりに活用ください。

登録に必要な「初回登録ID」は9月10日に職場宛にお送りしています。

健康応援サイト **PepUp** ではこんなことができます

1 健康診断結果の確認

健診値を時系列データで見ることが出来ます。健診結果の確認ができるのは、会社の定期健診を受けた35歳以上の方です。ただし、毎年度4月～3月の間の1人1回の健診データとなります。
※1年に2回受けた方は2回目のデータは反映されません。

2 健康年齢の確認

健康年齢とは、健診結果(※)、実年齢、性別から、ご自身の健康状態をわかりやすく見ることが出来る指標です。健康年齢を確認できるのは、1の健診結果がある方です。

(※BMI、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST、ALT、Y-GT、血糖、尿酸、尿たんぱく)



※画像はサンプルです。実際の画面とは異なる場合がございます。



BAD! 健康状態の悪い人
実年齢 +5 歳

HbA1cと血圧を改善して健康年齢を1歳改善するぞ

GOOD! 健康状態の良い人
実年齢 -8 歳

健康年齢が若い! がんばって維持しよう!

健康づくり活動

健康づくり活動 (ポイントメニュー)

1 PepUp上のメニューに参加し目標達成

- ・ウォーキングラリー
- ・体重測定チャレンジ
- ・健康クイズチャレンジ

会社や地域のイベント参加で達成率UP
例) 駅伝大会、歩こう会

2 自主活動による健診値適正化

- ・健診結果が正常で生活習慣病の通院なし
- ・健康年齢が実年齢より若い
- ・BMI が正常範囲内

4 健康づくりメニューへの参加

ウォーキングラリーなどさまざまなメニューに参加できます。参加できるメニューはPepUp上に掲載していきます。

3 健康ニュースやお知らせの配信

ちょっとした健康に関する豆知識・おすすめのレシピ・疾病関連ニュースなどの健康記事や健保組合からのお知らせを配信します。

5 ポイントの付与・商品との交換

ウォーキングラリーなど健康づくりメニューに参加されたり、健康年齢が実年齢より若い方などにポイントが付与されます。獲得したポイントはギフトカードや健康グッズなどに交換できます。



第2期 データヘルス計画実施中!

「特定保健指導」で 健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

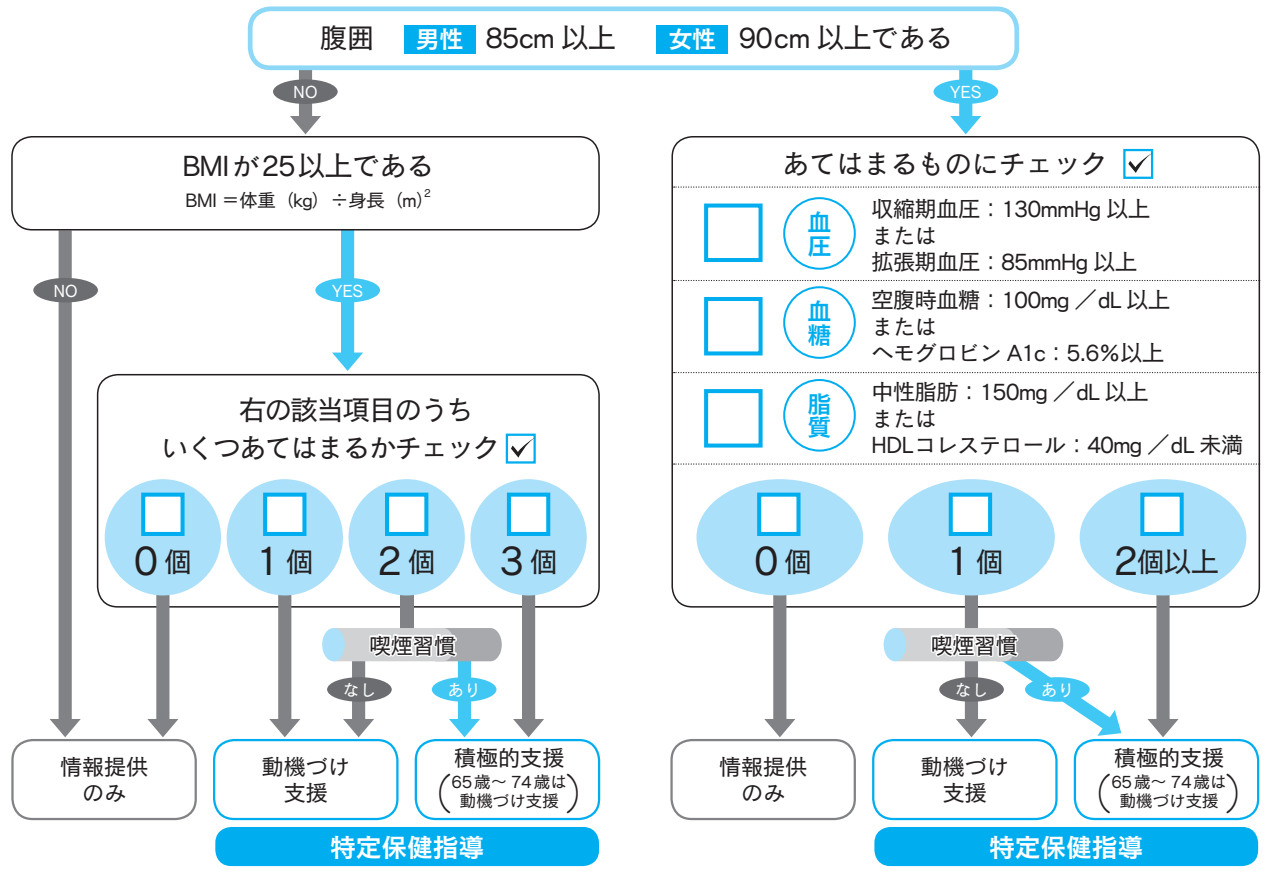


特定保健指導の対象者はこうして選ばれます

「内臓脂肪の蓄積」がある方のうち、「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から判断して、対象者が選定されます。

血圧や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なる「メタボリックシンドローム」になりやすくなります。糖尿病や心筋梗塞、心不全、脳卒中、脳梗塞などの大病を発症する前に、保健指導によって生活習慣を改善するための取り組みです。

リスクの数に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



※高血圧症、糖尿病、脂質異常症の治療のための薬を服用中の方は特定保健指導の対象となりません。

どんな人が、どんな指導をしてくれるの？

特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気の予防のエキスパートです。問い詰めたり叱ったりすることは決してありませんので、安心してご参加ください。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。一方的に指導するのではなく、自分自身の生活習慣をふり返り、

達成できそうな目標を設定して、健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

トヨタ自動車東日本健保組合では、外部の専門機関に指導を委託しています。会社の事後指導とは別になるので、案内が届いた場合は、スケジュールを確認し、遅れないようにご参加ください。



今年度の家族健診をまだ申し込んでいない方は、早めにお申し込みください！

年度後半になると、健診機関の予約がとりづらくなり、受付が終了するところもあります。

5月に配付しました「特定健康診査受診券」は無料で健診が受けられますので、早めに受診してください。



ご家族の健診にも、被保険者のみなさんが責任をもちましょう！

ご家族が健康でないと、被保険者のみなさんも安心して働けません。奥様の健診受診率がとくに低くなっています。35歳以上のご家族は必ず年1回健診を受けて健康チェックをするよう、被保険者のみなさんが責任をもってください。



こんな失敗していませんか？

● ウォーキングを始めたが効果があまり感じられないAさん

40代
男性

—ズボンがきつくなってきたため、ウォーキングを始めることにしたAさん。食事内容は変えずに、階段を使う、休日には散歩に出かけるなど、こまめに歩くことで減量していくことにしました。ところが、数週間経ってもズボンはきついまま。効果があまり感じられず、モチベーションが低下してきてしまいました…。



なぜ減らない？

毎日の取り組みを「見える化」してみよう！

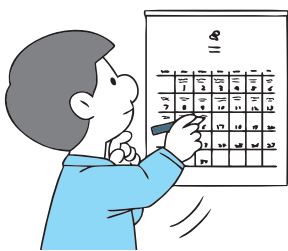
運動の効果は、一朝一夕には現れません。根気強く続けてさえいれば、やがて効果は現れるものですが、前進している実感が得られないと運動をやめてしまうケースが多くなります。

そこで、毎日の取り組みを「見える化」してみましょう。体重や腹囲以外にも、運動をした日や毎日の歩数などを手帳やカレンダーに記入し、「これだけやった」という達成感を運動継続のモチベーションにし

ていく方法がおすすめです。「見える化」すると、「意外に運動していなかった」など、反省点が見つかる場合もあります。

なお、十分な運動をしているのに思ったような効果が得られない場合、嗜好品などによる摂取カロリーが多い可能性があります。消費カロリーだけでなく、摂取カロリーにも注目し、集まったデータを分析して、どんどん改善していきましょう。

「見える化」のポイント



メモのしやすさ、振り返りやすさを重視した手帳・カレンダー選びで、「見える化」しましょう。



「見える化」したら、ときどき振り返って効果の確認と改善点を探しましょう。



十分な運動をしているのに、効果が得られない場合は、嗜好品を中心とした食習慣の「見える化」も必要です。

「見える化」にPepUp®をご活用ください！

PepUpでは、日々の歩数はもちろん、目標達成までの残り歩数も見ることができ、達成に向けての活動につなげやすくなります。あと何歩で達成！を励みにチャレンジしてください。

また、体重が増えやすい冬には体重測定チャレンジを実施します。毎日量るだけの体重を「見える化」して、生活習慣を振り返り、改善点を洗い出して、効果的・効率的に取り組ましましょう。

「見える化」すると、**「継続」と「改善」**につながる

効果を実感できないと、運動習慣を継続するモチベーションが低下しがちですが、「達成感」があれば継続できます。達成感を得るために取り組みを「見える化」すると、効果的・効率的な改善にも役立ちます。

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる場合、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。



同じ病気で病院を何度も変えると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が必要であれば、これほどムダな医療費はありません。



診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「病院へのかかり方」が
自分本位になっていませんか？
「自分優先」は、やがて自分の負担増につながります

「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうかわからなかったら…
「子ども医療電話相談 #80000」を思い出してください



小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1/3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

御岳溪谷 みたけ 紅葉リバーサイドウォーク

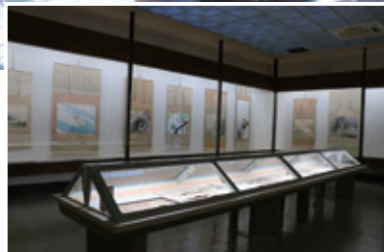
都心から電車で約1時間30分、多摩川上流に位置する御岳溪谷は、秩父多摩甲斐国立公園内にある。川沿いに整備されたコースはアップダウンも少なく、環境省の「日本名水百選」に選ばれた豊かな水の流れを眺めながら歩くことができる。鮮やかな紅葉に加え、美術館などの見どころも多く、幅広い年代が楽しめるコースだ。

JR 軍畑駅いぐさばたから青梅街道に出て西へ向かうと、多摩川沿いの遊歩道へ至る入口が見つかるので降りていこう。川沿いに遊歩道を進むと、透きとおるような清流と紅葉する木々、抜けるような青空が織り成す色鮮やかな風景が美しく、山あいの新鮮な空気はなんとも心地よい。

しばらく歩くと、清流ガーデン澤乃井園に到着。創業300年超の小澤酒造が運営し、きき酒処や売店などが並ぶ。一息ついたら楓橋を渡って対岸に渡り、日本で唯一の櫛かんざし美術館に立ち寄りてみよう。

楓橋を戻り、川沿いを御岳橋まで歩くと、やがて対岸の玉堂美術館たまどうびいごう前に立つ、大銀杏おおいちぎょうが見えてくる。高さ約30mの大銀杏が真っ黄色に色づく姿は圧巻だ。

御岳橋を渡って木立の中を抜けると、奥多摩フィッシングセンターに到着する。全国でも珍しい一級河川本流に設けられた釣り場で、フライフィッシングを楽しみたい人やファミリーにおすすめのスポットだ。フィッシングセンター対岸のたましん御岳美術館では、近代日本美術を代表する絵画などが展示されている。遊歩道に戻ったら、ゴールのJR 御獄駅みたまへ向かおう。



玉堂美術館

日本画の巨匠、川合玉堂がこの地で晩年の10年余を過ごしたことを記念して建てられた。

- 🕒 3～11月 / 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
12～2月 / 10:00～16:30 (入館 16:00 まで)
- 🎫 大人 500 円、中・高・大学生 400 円、小学生 200 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、
12月24日～1月4日
- ☎ 0428-78-8335

櫛かんざし美術館

江戸時代から昭和に至る櫛とかんざしを中心とした約4,000点を収蔵。丁寧な細工やデザインに目を奪われる。



- 🕒 10:00～17:00 (入館 16:30 まで)
- 🎫 一般 600 円、学生 500 円、小学生 300 円
- 📅 月曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、臨時休館あり
- ☎ 0428-77-7051

寒山寺

中国由来の釈迦像を本尊とする、小さいながら趣のある寺。



- 🎫 無料
- 📅 無休
- ☎ 0428-78-9523

- 🚗 圏央道・日の出 IC または
青梅 IC から約 30 分
- 🚆 東京駅から JR 中央本線・
青梅線にて約 1 時間 30 分
軍畑駅下車



青梅市観光協会
☎ 0428-24-2481
<http://www.omekanko.gr.jp/>

早期発見なら「治りやすい」がん

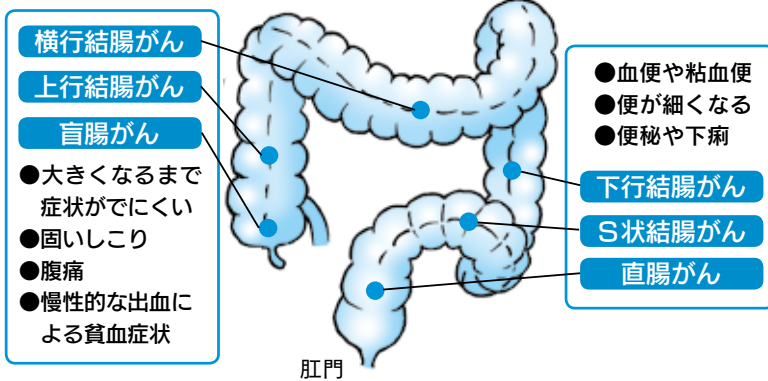
大腸がん

大腸がんって
どんな病気？

約20年間で患者数が2倍以上に増え、罹患率が高くなっている大腸がん。最新の統計によると、新たに大腸がんと診断される人は1年間で約13万4,000人とされています。40歳代から増加し始め、高齢になるほど罹患率が高くなります。

大腸がんは早期に発見して適切な治療を受ければ治りやすいといわれます。生活習慣改善で予防に努めるとともに、早期発見のために毎年の検診は重要です。

大腸がんの種類と初期症状



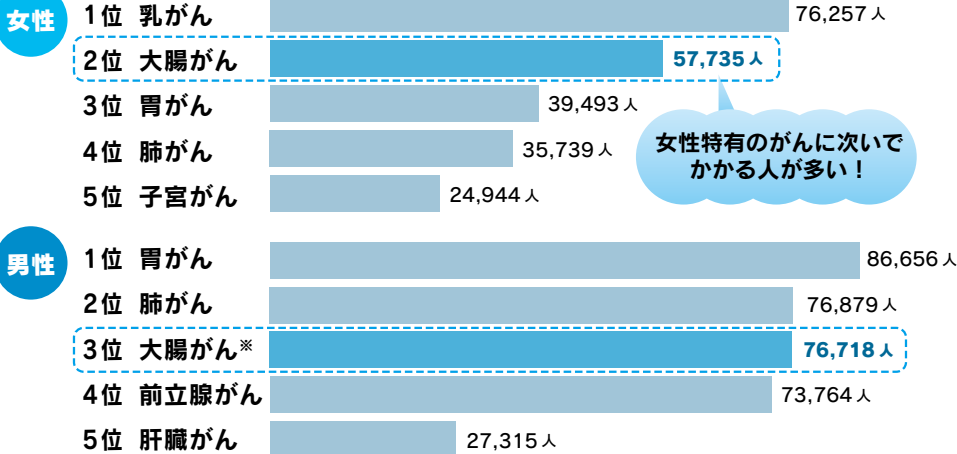
大腸がんの主な要因

運動不足、肥満や過体重、肉類の過剰摂取、大腸がんの家族がいる

大腸がんの主な症状

早期は無症状。進行すると血便、便秘や下痢のくり返し、便通異常、腹痛

データでみる大腸がん



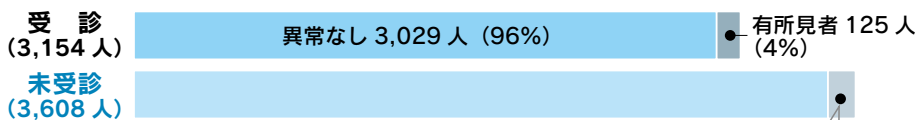
資料：2014年部位別がん罹患率（国立がん研究センターがん対策情報センター）
※大腸がん：結腸がん、直腸がんの合計

Check ①

男女とも大腸がん患者は上位に

生涯で大腸がんにかかる確率は、男性で11人に1人、女性で13人に1人です。

2017年度 トヨタ自動車東日本健保組合で実施した便潜血検査の判定結果



未受診 (3,608人) のうち4% (受診者と同程度) の有所見者が存在すると仮定した場合、未発見の有所見者が**144人**もいることになる！

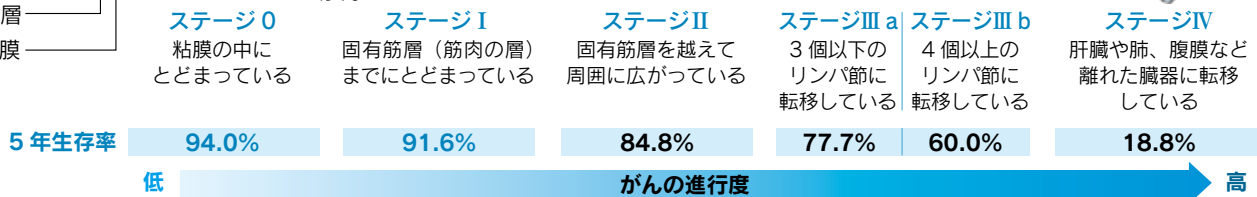
Check ②

4%の人に「がんの疑い」の判定

要精密検査の結果が出たからといって、必ずしも「がん」というわけではありません。疑いを晴らして安心するためにも、必ず精密検査を受けましょう。

大腸がんのステージと5年生存率

粘 膜
粘膜筋板
粘膜下層
固有筋層
漿膜下層
漿 膜



出典：大腸癌治療ガイドライン医師用 2016年版 資料より作成
ステージ分類は『大腸癌取扱い規約』第6版による

Check ③

早期なら5年生存率 90%以上

大腸がんは、がんのなかでも早期に適切に治療すれば治りやすいといわれています。早期は自覚症状がないため、大腸がん検査が重要な役割を果たします。

症状が出る前の早期発見が大切！

検査を毎年受けていると、初期＝生存率が高い段階で大腸がんを発見できる可能性が高くなります。年1回は検査を受けて、陽性だったら必ず精密検査を受けましょう。

トヨタ自動車東日本健保組合では、毎年秋に「便潜血検査」を実施しています

大腸がんの見つけ方

35歳以上の被保険者が対象です

大腸がん検査を受ける

「便潜血検査」で
大腸からの出血を調べます

陽性

要精密検査を受ける

「大腸内視鏡検査」で大腸の中の状態を観察して調べます

陰性

翌年も検査を受けましょう

検査を受けて大腸ポリープが見つかった！

(50代 男性 宮城勤務)

① 健保から届いた「大腸がん検査」を家族に勧められて受けた



検査を受けて
みたら？

② 結果は陽性(+)で精密検査を受けたところ、複数個の大腸ポリープが見つかった



複数個の大腸ポリープ
が見つかりました。

③ 早期がんを発見できて、摘出手術を実施し、完治した



早期に
発見できて、
よかった！

大腸がん検診を受けよう！

案内が届いたら、必ず検査を受けましょう。

- 検査の対象：35歳以上の被保険者
- 検査内容：便潜血検査（便を採取し血液の反応があるか調べる）
- 検査案内：対象者のご自宅に検体容器と返信用封筒を送付しています。

提出期限は2019年1月31日(木)です。

きのこたっぷりピリ辛豆腐

材料 (2人分)

木綿豆腐……………1丁 (300g)
 長ねぎ……………約1/2本 (50g)
 にら……………4本 (30g)
 きのこ
 (しいたけ、しめじ、まいたけ)……あわせて100g
 (A) 〔ごま油……………大さじ1/2
 にんにく(みじん切り)……1/2かけ
 鶏ひき肉……………80g
 味噌……………大さじ1
 砂糖……………小さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 だし汁……………200cc
 水溶き片栗粉……………片栗粉大さじ1/2 + 水大さじ1

作り方

- ①木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけは手でほぐす。
- ②フライパンに(A)を入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
- ③②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいた(B)の順に加え、中火で3分ほど煮込んでから、水溶き片栗粉を回し入れ、最後に強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつける。
- ④器に盛り付ける。

カロリーを抑えたヘルシーレシピ



1人分
268kcal
塩分 1.9g

●撮影 花田真知子
●スタイリング 佐藤絵理

注目食材 きのこ



食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整える働きがあります。きのこのうま味のもと、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えとうま味も増します。

時短ポイント



フライパン1つで作れます。調味料はあらかじめ混ぜ合わせておくこと。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業しましょう。



●料理制作
柴田真希
(管理栄養士)

かぶときゅうりの中華サラダ



1人分
58kcal
塩分 0.7g

材料 (2人分)

かぶ…………… 1個 (50g)
きゅうり…………… 1/2本 (50g)
ミニトマト…………… 3個 (45g)

(A) 白ごま…………… 小さじ 1
砂糖…………… 小さじ 1/2
しょうゆ…………… 大さじ 1/2
酢…………… 大さじ 1/2
ごま油…………… 大さじ 1/2

作り方

- ①かぶを皮付きのまま (好んでむいてもよい) くし形切りにする。きゅうりはたたいて乱切りにする。ミニトマトを半分切る。
- ②ポリ袋の中にかぶときゅうりを入れて塩 (分量外) を少々入れてもみ込み、空気を抜いて封をし、2~3分置く。しんなりとしてきたら、軽く洗って水気を切る。
- ③別のポリ袋に(A)を入れて混ぜ合わせ、②とミニトマトを入れて和えたら、器に盛り付ける。

注目食材 かぶ

煮るとやわらかくなりますが、生で食べるとシャキシャキとした食感があり、大きめに切って食べると満足感もアップします。ビタミンC、カリウム、食物繊維などを含むほか、消化酵素のジアスターゼも含まれます。



💡 ポリ袋の中に野菜を入れて塩を振った後、空気を抜いた状態で封をしておくと、短時間で水気を出すことができます。

チアシードの柿豆乳プリン

材料 (2人分)

(A) チアシード… 大さじ 2
水…………… 大さじ 2
柿…………… 1個 (正味 150g)
砂糖…………… 大さじ 1
豆乳…………… 80cc
かぼちゃの種… 適量

注目食材 柿

甘みがありますが、カロリーは100gあたり60kcalと低めです。果物の中でもビタミンCが豊富で、みかんの約2倍含まれます。ビタミンCと同様に抗酸化作用のあるβ-カロテンも多く、老化防止にもおすすめです。



作り方

- 〈下準備〉(A)を混ぜ合わせて、チアシードをふやかしておく (10分以上)。
- ①柿はトッピング用に1/8個程度を小さめの角切りにする。残りはざく切りにする。
 - ②①のざく切りにした柿と砂糖、豆乳をミキサーにかける。
 - ③ふやかしたチアシードに②を加えてよく混ぜ合わせたら、容器に盛り付ける。そのまま冷蔵庫で10分くらい冷やす。
 - ④固まったら、角切りにした柿とかぼちゃの種をトッピングする。



💡 チアシードを水で少しふやかしてから他の材料と混ぜ合わせると、短時間で固まりやすくなります。

Column

肥満が気になる人のカロリーを抑える食べ方・食材選びのコツ

摂取エネルギー量 (カロリー) を抑えながら、栄養バランスのよい食事をめざすことが大切です。また、よく噛んでゆっくり食べることも重要です。

空腹感を感じるときは、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が豊富で低カロリーな食材を活用しま

しょう。食物繊維が多いと噛む回数が多くなり、満腹感が得られ、食べすぎ防止になります。根菜類などは、食感を残すように大きめに切ると噛む回数が多くなります。

甘いものが食べたくなったら、低カロリーの果物がおすすめ。食物繊維が豊富なため、腹持ちもよくなります。

市販のお惣菜等を利用するときは…

カロリーを抑えるために、ゼロカロリー食品や1種類の食材だけを食べ続けるなどの偏った食事はNGです。

市販のお惣菜やインスタント食品にはエネルギーの高いものがあるので、購入時にはカロリー表示にも気をつけましょう。

副菜を追加するなら、野菜、きのこ、海藻、こんにゃくなどの食材を使ったヘルシーなお惣菜がおすすめ。野菜サラダを選ぶときは、葉物ではなく根菜や大きめに切ったスティック野菜などを選ぶと、噛む回数が増えます。

健康を損なう
ちょっとした癖

こんな間食はむし歯になりやすい

むし歯

仕事や家事の合間の間食は、いい気分転換やエネルギー補給になります。しかし、ダラダラ食べたり長い時間歯磨きをしないのはむし歯の原因に。毎日のちょっとした行動を振り返り、むし歯の予防を心がけましょう。

口が寂しく
常にあめや
キャラメルなどを
食べている



キシリトール入りのガムにする

スポーツドリンクや
加糖の紅茶・
コーヒーなど、
いつも甘い飲みもの
を飲んでいる



常飲する飲みものは、水やお茶、
無糖の紅茶やコーヒーなどに

間食で、
クッキーなどの
甘いお菓子を
食べる人が多い



食べたらずぐ歯磨きをする

間食で気をつけたいこと

- ◆キャラメルなど、歯にくっつきやすいものを避ける
- ◆あめをなめたり、加糖の飲みものを常飲したり、糖分が口の中に長時間残るものを避ける
- ◆クッキーなど、歯の溝や隙間に詰まりやすいものを避ける
- ◆食べものを食べたなら、できるだけすぐに歯磨きをする

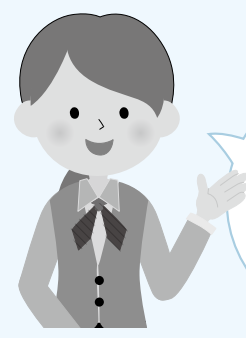
さらに

就寝前の歯磨きは必ず!

就寝中は、口の中の細菌がもっとも増えやすくなります。就寝前の歯磨きは、忘れていねいに行いましょう。



被扶養者の資格調査を実施します



期日までに必要書類を添付してください。提出できない場合は被扶養者の資格を喪失します。

健保組合からのお知らせ

健保組合では、保険給付の適正化を図るために、被扶養者になっている方が、「被扶養者資格基準」に該当しているかどうかの確認を行います。

調査対象者

お送りした「被扶養者資格調査票」に記載されている方（記載されていない場合は、調査対象ではありません）

調査方法

- 調査対象者を扶養している被保険者※に「被扶養者届」を12月に配布
- 提出期限…2019年1月末日健保組合必着

※ただし、海外赴任者、任意継続被保険者は除く

トヨタ自動車東日本健康保険組合

ホームページをご活用ください

健保組合のホームページをリニューアルして、使いやすくなりました。健保組合からのお知らせや各種申請書類のダウンロードができるほか、ライフシーンに合わせてどんな申請をしたらよいのかなど、いつでも調べることができます。ぜひご活用ください。

トヨタ東日本健保 検索

スマホに対応しています



インフルエンザの 予防接種を受けよう

日本では毎年約 10 人に 1 人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？



A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

Q いつごろ受けるのがよいですか？



A 日本では例年、1 月末～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2 回の場合は 2 回目）から約 2 週間後のため、12 月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2 回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。

Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

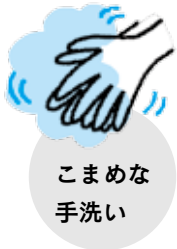
A 予防接種の効果が継続するのは約 5 カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。

2018 / 2019 冬シーズンの インフルエンザワクチンの種類

- A / シンガポール / GP1908 / 2015 (IVR-180) (H1N1) pdm09
- A / シンガポール / INFIMH-16-0019 / 2016 (IVR-186) (H3N2)
- B / プーケット / 3073 / 2013 (山形系統)
- B / メリーランド / 15 / 2016 (NYMC BX-69A) (ビクトリア系統)

日頃から感染を予防する生活習慣も大切です

十分な
栄養と休息



マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。



インフルエンザワクチン接種の費用補助

◆ 項 目：インフルエンザの予防接種

◆ 補助内容：年 1 回に限り、お 1 人上限 2,000 円の補助を実施
提出期限 ▶ 2018 年 10 月 1 日～2019 年 2 月 28 日必着

◆ 対 象 者：1～15 歳の被扶養者

◆ 提出書類：「インフルエンザワクチン接種補助申請書」
申請書は対象者のご家庭に配布
※ 8 月発送のすこやかファミリーに同封しご自宅に送付しました。

がん検診・インフルエンザワクチン
接種・人間ドックの費用補助の申請
書は、けんぽホームページよりダウ
ンロードできます。



1896年の第1回近代五輪から正式種目になっている「フェンシング」。ピストと呼ばれる試合場で、片手で持った剣を使い、互いの体を突くなどして勝敗を決めるスポーツです。

スピードとテクニックはもちろん、頭を使った駆け引きも要求されるため、目まぐるしく変わる試合展開が魅力です。

©竹見精吾

種目ごとに異なるフェンシングのルール



©築地字典



©築地字典



©築地字典



フルーレ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」を持った選手側が、相手の胴体（背中を含む）を突くことで得点が入ります。フェンシングの基本技術が集約された種目です。



エペ

有効面

攻撃は「突き」のみ認められています。「攻撃権」はなく、全身（足の裏を含む）のどこでも、先に突いた選手側に得点が入る単純明快なルールです（両者同時に突いた場合は、双方に得点）。



サーブル

有効面

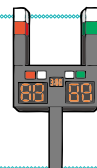
攻撃は「突き」だけでなく、「斬る」ことも認められています。「攻撃権」を持った選手側が、相手の上半身（頭部、腕を含む）を突く、または、斬ることで得点が入ります。



「攻撃権」とは？

フルーレとサーブルの「攻撃権」は、先に腕を伸ばし剣先を相手に向けた選手側が獲得します。相手側は、剣先を払う、間合いを切るなどで攻撃権を消滅させなければ反撃に転じることはできません。実際の試合では、わずかな時間で攻撃→防御→反撃→再反撃が行われています。

フェンシングの試合では、電気審判器が導入されています。フルーレとサーブルでは通電されたベストを着用し、フルーレとエペでは先端にスイッチがある剣を使用します。



協力：公益社団法人 日本フェンシング協会