Saúde：ポルトガル語で「健康」の意味です

健保ニュース
2020秋号

Saúde
サウージ

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

コロナ・インフルに打ち勝つ！
５つの免疫力アップ術

トヨタ自動車東日本健康保険組合
2019年度　決算報告

わたらせ渓谷（群馬県みどり市）

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

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

登録しただけではもったいない！

チャレンジに参加して健康にニャろう！

今からの登録でも 5,000ポイント もらえるかも!?

- 11月からでも毎日8,000歩のウオーキングで最大453ポイント！
- BMI（18.5以上25未満の場合）500ポイント！

などなど

◆2020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	終了
春	春のウオーキングラリー（60日間で48万歩達成）	個人達成1,000P チーム達成400P	全　員	1,400p	終了
秋	秋のウオーキングラリー（60日間で48万歩達成）	個人達成1,000P チーム達成400P	全　員	1,400p	終了
冬	体重測定チャレンジ	期間中体重を測るだけ	全　員	300p	
冬	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	事業所独自イベント参加ポイント ※1	上限1,500P/1人	全　員	1,500p	
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	35歳以上	※2 1,000p	
通年	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	
通年	健康年齢が実年齢より若い	－1歳に対して100P付与	35歳以上	※2 300p	
通年	BMI正常（18.5≦BMI＜25）	適正体重チャレンジ	全　員	500p	
通年	年間ウオーキング（8,000歩/1日達成）	3P/日または豪華景品が当たる	全　員	1,095p	
通年	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	※3 1,340p	

※1　イベント内容は各部の安全推進委員または職場上司にご確認ください
※2　付与ポイントは個人の健診結果により変わります
※3　運営会社の都合により変更することがあります

職場のみんなでチャレンジしよう！

毎日、体重を量ることから始める生活習慣改善

12月実施予定

体重測定チャレンジ

年末年始の太りやすい期間に体重を量って登録するだけ！

あなたは何問解ける？

2月実施予定

全問正解で「健康博士」何度でもチャレンジできます

体重測定・健康クイズで合計600ポイント獲得のチャンス

◆貯まったPepポイントは素敵な商品と交換できます！

※ポイントの有効期限は3年です。

例

▼500ポイントの例	▼2,100ポイントの例	▼5,000ポイントの例
500WAONポイント	amazonギフト券 2,000円	新潟県産こしひかり 5kg

さっそく登録しましょう！

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から案内をお送りします。

トヨタ自動車東日本健保　検索

お問い合わせ先　～PepUpについて～

委託先となる下記の運営会社にお問い合わせください。
また、PepUpサイト内の「サポート」「よくある質問」もご覧ください。
株式会社JMDCペップアップサポート窓口
メールアドレス　support@pepup.life

PC▼　PepUp　検索

スマホ▶

早い段階から生活習慣を改善し病気の発症を未然に防ぎましょう

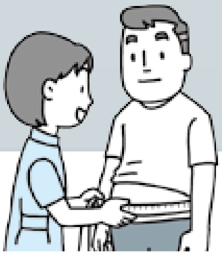
図でわかる健康と不健康の分かれ道

日々の暮らし

不健康な生活習慣を続けていると…

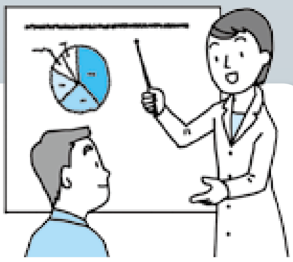
内臓脂肪が蓄積される

高血糖、脂質異常、高血圧等の状態を引き起こす。



特定健診で健康状態をチェック

対象者は必ず受けてください



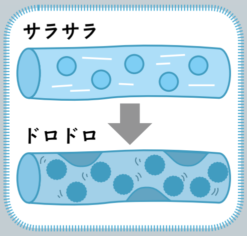
特定保健指導で生活習慣改善をサポート

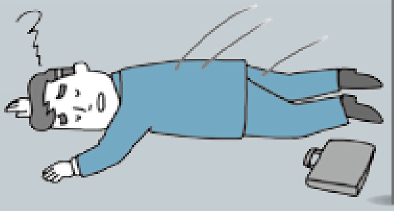
生活習慣を改善しないと…

メタボリックシンドロームの発症

過剰な内臓脂肪の蓄積により、糖尿病、脂質異常症、高血圧症等が生じやすくなる。
血管壁にコレステロールがたまったり、強い圧力がかかったりして、動脈硬化を促進する。

生活習慣の改善や治療を始めないと…





動脈硬化が進む

血管が弾力性を失って硬くなり、血管壁が狭くなることで、血液の通り道が狭くなり、重症になると血管が完全にふさがれる。

自覚症状がないからといって放置していると…

重篤な病気の発症

脳卒中や心筋梗塞といった命に係わる病気を発症したり、糖尿病の深刻な合併症を招いたりする。

4月以降、家族健診を受けた？

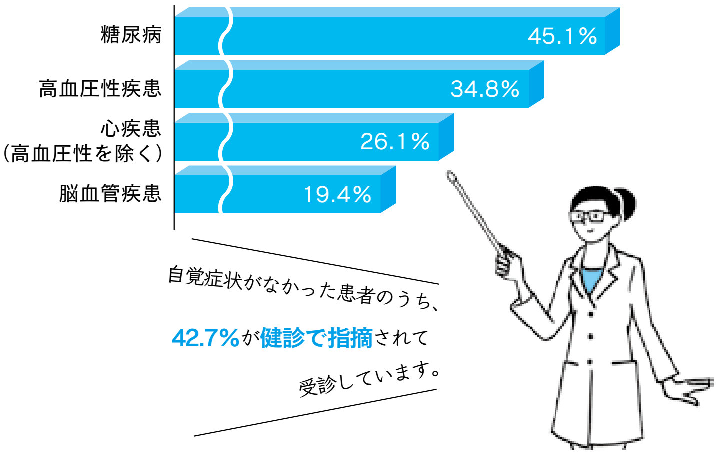
2019 年度　家族健診を受けなかったご家族は
10人中たったの 2人です！

なぜ 40歳になると年に 1 回の健診が必要なの？

生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？　糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

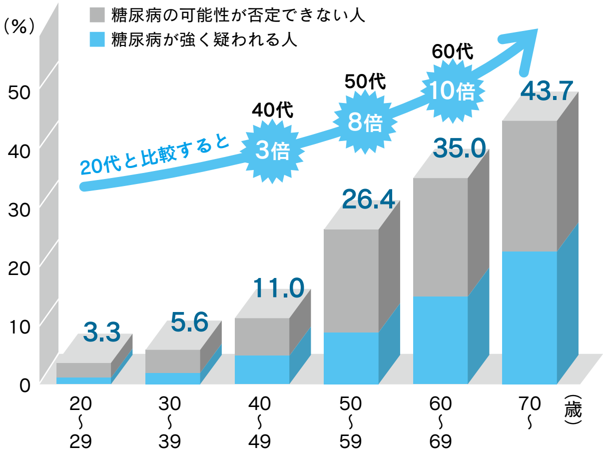


参考：厚生労働省「平成 29 年受療行動調査（確定数）の概況」より

病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成 29 年国民健康・栄養調査報告」より

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約８割は無症状や軽症で済む一方、約２割で重症化するといわれています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に１回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。

家族健診の受け方

5 月にご自宅宛にお送りした案内をご覧ください。

①医療機関へ予約する
②受診する
期限：2021 年 2 月 28 日

受診できる機関はこちらから

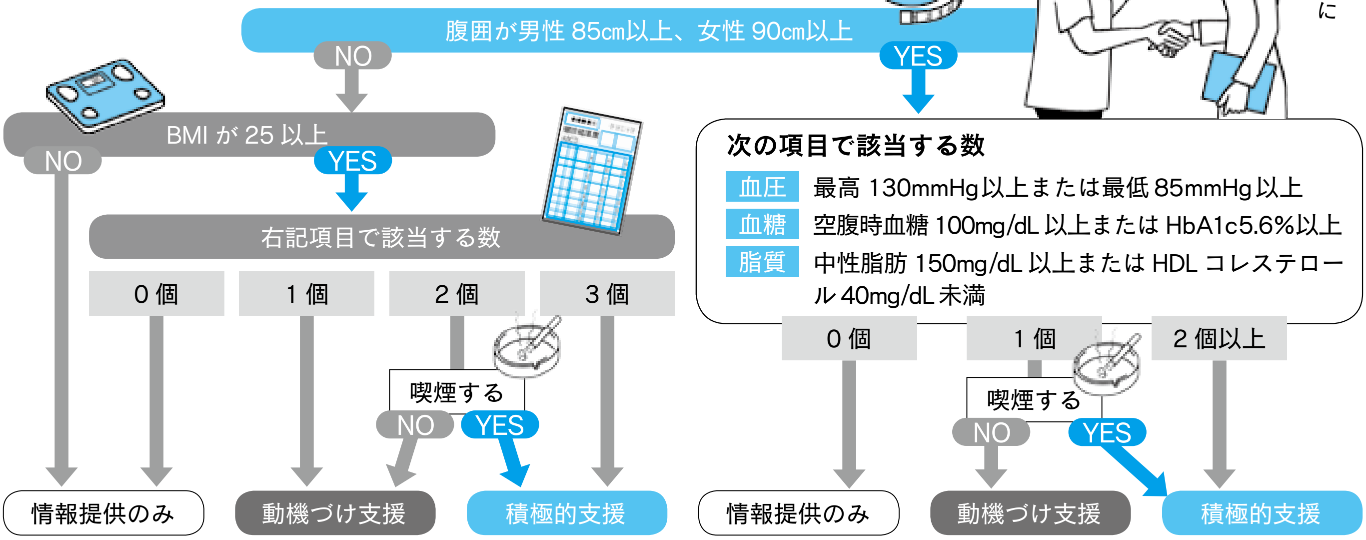
特定健診等実施機関　検索

特定保健指導ってなに？

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。

「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、必ず参加しましょう。

特定保健指導対象者の決め方は？

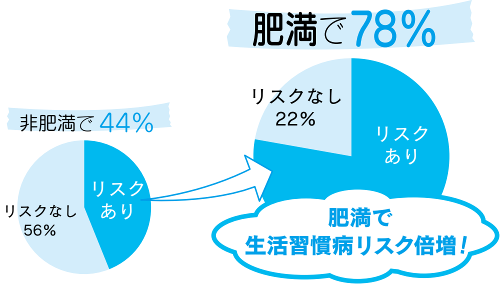


※前期高齢者（65 ～ 74 歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬（血圧・血糖・コレステロール）中の方は特定保健指導の対象者になりません。

積極的支援（3 ～ 6 カ月）	メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。
動機づけ支援	初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

生活習慣病リスク保有者の割合は…

高血圧・高血糖・脂質異常

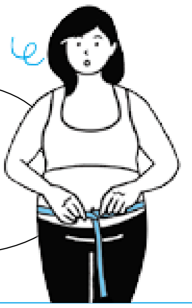


参考：「平成 29 年度　健診検査値からみた加入者（40-74 歳）の健康状態に関する調査」（健康保険組合連合会）

あなたもチェック！

☑ BMI ＝体重［　　］kg ÷（身長［　　］m × 身長［　　］m）

☑ 腹囲



立ったまま、軽く息を吐いた状態で、
へそまわりを測定。
腰やあばら骨の下などの
一番細いくびれたところではありません！

肥満とは…BMI25 以上、腹囲男性 85cm・女性 90cm 以上、内臓脂肪面積 100cm² 以上のいずれかに該当

特定健診は毎年受けることが基本ですが、ご自身で健康管理をすることも大切です。生活習慣病予防には肥満の改善が有効です。BMI や腹囲を計測し、基準値を超えている場合は、腹八分目、ウオーキングやエクササイズなどに取り組みましょう。

コロナ・インフルに打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術

監修●関谷　剛（東京大学未来ビジョン研究センター　ライフスタイルデザイン研究ユニット　客員准教授　医師　医学博士）

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

免疫は２段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器（抗体）を作って攻撃します。

「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣（食事・運動・睡眠など）が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

＊「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

まずは、あなたの免疫力をチェック！

- □ 睡眠不足だ
- □ 起床時間がまちまち
- □ 運動不足だ
- □ 歯みがきや入浴をサボりがち
- □ 十分な栄養がとれていない
- □ 便秘や下痢をくり返す
- □ かぜをひきやすい
- □ ストレスが多い

該当数

０ ＝ 免疫力を保つ生活が送れています。
１～３ ＝ 免疫力が衰えはじめているかも。
４～８ ＝ リスク大。このままでは重症化の危険が！

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント　朝日を浴びる→良質な睡眠に

2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約７割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント　発酵食品と食物繊維を意識！

3 歯みがき・入浴をサボらないで！

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない

4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウオーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

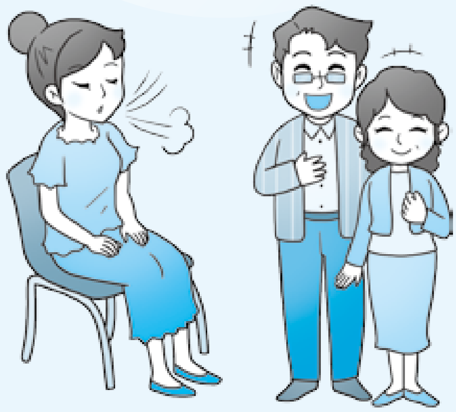
ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK

5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすめです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



自分と社会を守る ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることにつながります。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部は臨床試験の段階に入っています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえでの大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう

のどかな景色を眺めながら
わたらせウオーク

渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。
静かな山間の空気を満喫しながら湖の周囲を巡るウオーキングに出発しよう。

草木ダム展望台からの眺め。

みどり市観光課
https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/
JR桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約１時間

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんの乗降客でにぎわう。

廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれる草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道を戻り、今度はダムの上を通って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを通って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。

トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる（窓ガラス付き車両もあり）。

休 紅葉シーズンは水曜のみ運休。
詳細は HP 参照。https://www.watetsu.com/
¥〈整理券〉大人（中学生以上）520 円
小児（小学生）260 円
※別途乗車券が必要
☎ 0277-73-2110

列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

営 11：00 ～ 16：30
休 4 月～ 11 月は無休　12 月～ 3 月は月曜
（月曜が休日の場合は翌日）
☎ 0277-97-3681

やまと豚弁当

柔らかな豚肉と甘辛い味つけが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥ 1,100 円（税込）

利根川水系8ダムのひとつ。ダム高140m、貯水量は6,050万m³（25mプール12万杯分）。

富弘（とみひろ）美術館

美しい水彩画と言葉で生命の尊さ、優しさを語る星野富弘氏の作品が鑑賞できる。

9：00 ～ 17：00
（入館は 16：30 まで）

休 4 月～ 11 月は無休
12 月～ 3 月は月曜
（月曜が休日の場合は翌日）
12 月 26 日～ 1 月 4 日
その他臨時休館あり

¥ 大人 520 円
小中学生 310 円　幼児無料

0277-95-6333

童謡ふるさと館

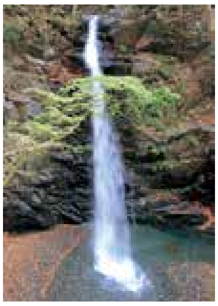
「うさぎとかめ」「金太郎」など童謡を数多く作詞した石原和三郎の生涯と作品が展示される。

9：00 ～ 17：00

休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12月～ 2 月（冬期休館）

¥〈常設展〉大人 200 円　小人 100 円

0277-97-3008



不動滝

落差 20 m の滝。観瀑台から滝を正面に見ることができる。

ひとあし のばして

大間々（おおまま）博物館（コノドント館）

大間々地域の歴史や自然にまつわる資料を展示。日本で初めてこの地で発見された化石「コノドント（原始的な脊椎動物の歯といわれる）」にちなんだ愛称がつけられている。

9：00 ～ 17：00（入館は 16：30 まで）

休 月曜（月曜が休日の場合は翌日）
12 月 28 日～翌 1 月 4 日
その他臨時休館あり

¥ 一般 200 円　小中学生 50 円

0277-73-4123

深谷にかかる印象的な形の、はねたき橋。

高津戸峡

「関東の耶馬渓」とも称される美しい渓谷。
30 分程度で歩ける遊歩道が整備されている。

宝徳寺（ほうとくじ）

本堂の床にもみじが映り込む絶景が見られる。床もみじの公開は春、夏、秋の特別公開期間のみ。詳細は HP 参照。
http://www.houtokuji.jp/

0277-65-9165

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設 HP 等をご確認ください。

医療機関は正しく受診！

※特定機能病院や地域医療支援病院（一般病床 200 床未満を除く）

初診料や再診料など（6 歳以上の加算）
＋

	初　診	再　診
時間外加算	850円	650円
深夜加算	4,800円	4,200円
休日加算	2,500円	1,900円
夜間・早朝等加算（診療所のみ）	500円 診療時間内でも18時～8時に加算	

※上記金額に健康保険が適用されます。

新型コロナウイルス感染症かも？　と思ったら…

相談・受診の目安

★息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある

★重症化しやすい方※で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある

※高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、慢性閉塞性肺疾患などの呼吸器疾患など）がある方や人工透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

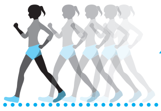
★上記以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く

（症状が4日以上続く場合は必ず相談してください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

相談は、最寄りの保健所などに設置される「帰国者・接触者相談センター」（地域により名称が異なることがあります）や、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もありますので、活用してください。*

帰国者・接触者相談センター　検索

*季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれるため、かかりつけ医などの身近な医療機関等で相談・受診し、必要に応じて検査を受けられる体制の整備が進められる予定です。詳しくは、お住まいの自治体の情報をご確認ください。



監修・指導　Dr.KAKUKO スポーツクリニック 院長　整形外科医・医学博士　中村格子

ウオーキングで運動不足を解消しよう！

《新型コロナウイルス感染症対策》

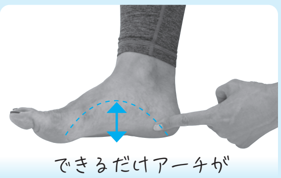
- マスク着用（熱中症対策で外してもよい）
- 人混みを避けて前後 5m、左右 2m 空けよう
- 帰ったら手と顔を洗おう

歩いても疲れない体をつくる

エクササイズ編

足の裏のアーチが高いと疲れにくい

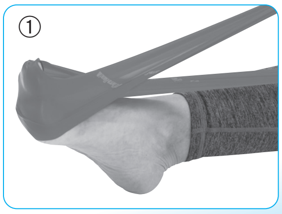
足の裏のアーチ（土踏まず）は、ふくらはぎからのびている筋肉などから成り立っています。これらの筋肉が鍛えられると足の裏のアーチが高くなり、地面からの衝撃をやわらげる働きが大きくなるため、疲れにくくなります。



できるだけアーチが高いほうがよい

足の裏のアーチを高くするエクササイズ

チューブ（エクササイズ用ゴムバンド）
薄いタオルなどでも OK



① チューブを引っ張りながら足の指を起こす。

② チューブを引っ張りながら足の指を伸ばす。

※①～②を左右の足 5 回ずつ繰り返す。

効果的なクールダウンの方法は？

ウオーキングの後は、疲労を残さないように、しっかりクールダウンをしておきましょう。

足指グー・チョキ・パー

足の指でグー・チョキ・パーをすると、筋肉がほぐれます。
（5 回程度繰り返す）

土踏まずを反対の足で踏む

土踏まずの筋肉がほぐれます。そのままかかとでふくらはぎを圧迫するのもよいマッサージになります。

食べるタイミング

ウオーキングで理想の体に近づくために、食事のタイミングを意識しましょう。

- **やせたい人：**ウオーキングの 30 分前までに食事をしましょう。
- **筋肉をつけたい人：**ウオーキングから 30 分以内に良質のたんぱく質（鶏のむね肉など）を食べましょう。

心も体も
元気になる
ごはん

糖質が気になるときのごはん

鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料（2人分）

生鮭…………… 2切れ（180g）
薄力粉………… 大さじ 1/2
ブロッコリー … 50g
玉ねぎ………… 50g
かぼちゃ……… 80g
サラダ油……… 大さじ 1/2
バター………… 5g
A ┌牛乳 ……… 150mL
　│水 ………… 100mL
　└コンソメ … 小さじ 1
片栗粉………… 大さじ 1/2
（同量の水で溶く）

作り方

①鮭は骨を取り除き 3 ～ 4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
②フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
③フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
⑤②とブロッコリーを入れさらに3分ほど煮る。
⑥水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

1 人分
289kcal
食塩相当量 0.9g

鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミン D が豊富です。ビタミン D はカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。

簡単ポイント

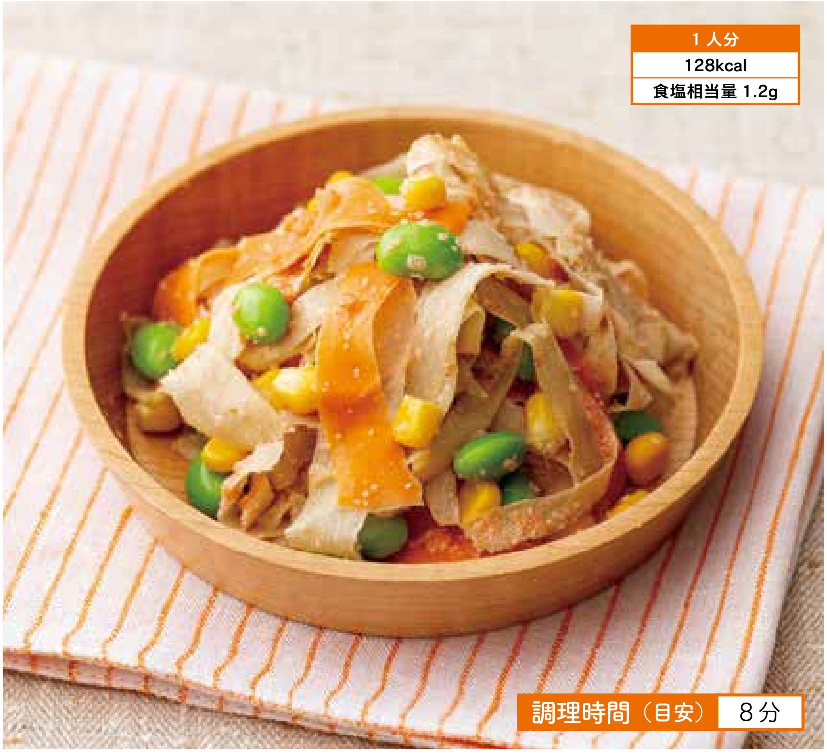
片栗粉でとろみづけして
ホワイトソースいらず！

調理時間（目安） 20 分

●料理制作
若子みな美（管理栄養士）

●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

調理時間（目安） 8分

材料（2人分）

ごぼう……………80g
にんじん…………20g
冷凍枝豆
（さやつき）………60g
明太子…………30g
コーン（缶詰）…30g
マヨネーズ……大さじ 1/2
しょうゆ………小さじ 1/4

作り方

①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそぐように切り、2分茹でて水気を切る。
②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。

高野豆腐のフレンチトースト風

1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間（目安） 10分

材料（2人分）

高野豆腐………………30g
A
- 卵 …………………1個
- 牛乳 ………………50mL
- 砂糖 ………………大さじ 1/2
- バニラエッセンス…適量

バター…………………5g
メープルシロップ……大さじ 1
粉糖……………………適量
ミント…………………適量

作り方

①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。

2019年度

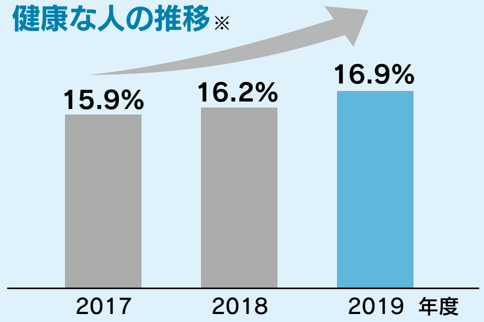
トヨタ自動車東日本健康保険組合 決算報告

2019 年度決算の内容は、配付した『Saúde 2020 秋号』をご覧ください。

みなさん 1 人ひとりの活動が保険給付費の減少につながります

健康な人は徐々に増えています。
健やかな老後を迎えるために活動を続けましょう。

健康な人の推移※



※特定健診結果が正常で生活習慣病通院なし

◉ご家族は必ず家族健診を受けてください！

年 1 回受診してください。

◉医療費の節減にご協力ください。

ジェネリック医薬品の利用、急を要さない夜間受診や重複受診をしない。

◉健康づくりに取り組んで！

食事の改善、運動習慣をつけるなど、毎日できることを継続しましょう。Pep Up を積極的に活用しましょう。

◉特定保健指導は、必ず受けてください！

被扶養者の資格調査を実施します

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。

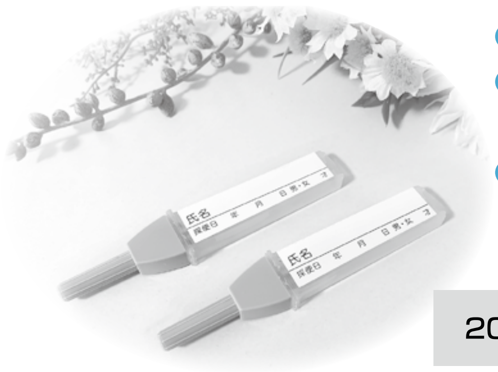
調査対象者	「被扶養者資格調査書」が届いた方で調査書に記載されている方 （記載されていない場合は、調査対象者ではありません）
調査方法	● 調査対象者を扶養している被保険者※に「被扶養者資格調査書」を10月に配布 ● 提出期限…**2020年11月末日健保組合必着**

※ただし、海外赴任者、任意継続被保険者は除く

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

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**：対象者の職場に検体容器と返信用封筒を10月初旬に配布

2021年3月31日（水）検査機関（京浜保健衛生協会）必着

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▶ 2020年10月1日～2021年2月26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費用補助申請書」
  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、健保組合ホームページよりダウンロードできます。

異業種相互研鑽活動

秋の味覚紹介

異業種相互研鑽活動は、トヨタ自動車東日本株式会社が東北の地場企業の現場で各社と一緒に改善活動を実践し、東北に改善の輪を広げていくことを目的とした活動です。今回は、これまでの活動先がつくる、秋にぴったりの商品をご紹介します。

安藤醸造　秋田県

みそきりたんぽ鍋セット

秋田名物きりたんぽ鍋は、比内地鶏肉を使った醤油仕立ての調理法が一般的ですが、味噌味も味なもの。特に甘み・うまみの多い安藤醸造の味噌に、近年評価が高まっている秋田県産「桃豚」を使えば、一味も二味も違った深い味わいを楽しめます。

《オンラインショップ》

改善を通じ、コミュニケーションが活性化

研鑽活動では社員の困り事を洗い出し、一つひとつ解決していきました。始めはこれまでの作業方法を変えることへの戸惑いもありましたが、作業場の安全性が高められたり、台車を共同製作し、物流効率の向上を体験することで、活発に意見が出し合える雰囲気が醸成されていきました。

社長の安藤さんからは、「社員から直接悩みや困り事を聞けたこと、改善を通じてコミュニケーションの大切さを改めて実感できたことが最も嬉しかった」とのお話をいただきました。

株式会社 佐幸本店　山のきぶどう　岩手県

《オンラインショップ》

豊富な栄養分を含む山ぶどうジュース

山ぶどうの実の中には私たちの身体に欠かせない栄養分がギュッと詰まっています。アンチエイジング効果が期待できるポリフェノールは一般的なぶどうの約8倍。その他鉄分、カリウム、カルシウムも豊富です。砂糖・香料・着色料・保存料等を一切使用していないため、安心して召し上がれます。

全員参加による5Sの実践と風土の醸成

研鑽活動では5S（整理、整頓、清掃、清潔、躾）の必要性を皆で考えることに力を入れました。モノを探すムダに着目し、全員参加で作業場のレイアウトを変更。作業性が良くなり効果を実感。5Sを続けていこうと意思統一ができました。

冬には雪が降り積もった畑で山ぶどうの枝剪定にも挑戦。厳しい寒さを乗り越え、また来年、また来年と美味しいぶどうが実ります。

＜問合せ先＞
トヨタ自動車東日本株式会社　総務部
☎ 022-765-6311　✉ syougai@toyota-ej.co.jp

WEBページではその他の商品もたくさん紹介しています。ぜひご覧ください！

《研鑽活動先商品紹介》

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