

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2021秋号

Saúde

サウージ

活用しないともったいない！

pepUp.

Pepポイントを利用してみよう♪

医師が教えるセルフケア

「高血糖」と判定されたら

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2020年度 決算報告

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！

今登録すると

200ポイント
獲得のチャンス！



健康応援サイト PepUp.

スマホやパソコンを使って楽しみながらあなたの健康をサポートするツールです。健康 UP のため、ぜひご利用ください！

活用しないともったいない！

Pepポイントを利用してみよう♪

Pepポイントについて

Pepポイントとは、PepUp上に蓄積されるポイントのことです。けんぽ主催のウォーキングラリーへの参加や、特定健診項目が正常値の方へポイントが付与されます。また、健康記事を見たり、1日8,000歩以上歩いてPepWalkでクジを引くなど、毎日コツコツとポイントをためると、あなたの頑張り次第で年間10,000ポイント以上の獲得が可能です。たまったポイントは、好きな商品に交換できます。



それぞれ 300ポイント獲得のチャンス！



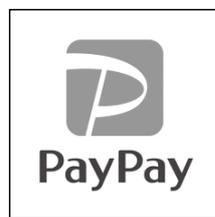
ポイント有効期間

3年間

※健保組合の資格を喪失すると有効期限にかかわらず、喪失日から3カ月後に失効します。

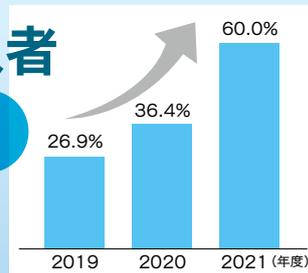
交換商品

WAONポイントは
還元率100%
なのでお得！



2021年8月から
PayPayへの交換が
できるようになり
ました！

PepUp. 加入者
増えてます！



★ポイント確認&商品交換方法★



1 ポイントを確認する

期間の近いポイントは早く使ってね!

あなたの現在の健康状態

あなたのPepポイント 5831 pt

所持ポイント	ポイント履歴	
利用可能ポイント総額	今月期限のポイント	未月期限のポイント
5831 pt	200 pt	102 pt

※ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から90日後にポイントが失効します。(Pep Up主催のイベントなどで取得したポイントは残りません)

Pepポイントで交換できる商品

※交換できる商品は予告なく入れ替えを行うことがありますがお詫言えたい。

ポイント・商品券

PayPay POINT QUO SMILE 電子マネー WAON ポイント

2 交換したい商品の画像をクリックする

3 右下にある「交換する」をクリックする

交換先のポイントカード番号や口座番号などを画面に従って入力し、表示されたメッセージを読み、問題がなければ「送信」をクリックする

※各カテゴリーの右下にある「もっと見る」を押すと、さらに商品が表示されます。

アイテム詳細

楽天株式会社
楽天ポイント 1500

楽天ポイント口座をお持ちの方が、1575Pepポイントを1500楽天ポイントに交換できます

※楽天ポイントへの交換が完了するまで3営業日程度かかる場合がございます。

現在のPepポイント	5831 pt
必要Pepポイント	1575 pt
残りPepポイント数	4256 pt

※キャンセル

交換ページへ

交換申し込みフォーム

数量
1500ポイント

口座番号 (例: 0123-4567-8901-2345)
※「楽天ポイント口座」の番号を入力してください (楽天ポイントカードの番号とは異なりますのでご注意ください)

楽天ポイント口座番号はこちら

送信



注意

一度お申し込みをされると、キャンセルや商品変更はできません。

※自宅に送付される商品の場合

宛名、電話、住所が表示されるので、必ずご確認ください。
住所に誤りがあると商品をお届けできません。

お届け先を変更する場合

「プロフィールの変更」をクリックする。「郵便番号」「都道府県」「市区町村・番地」「建物名・部屋番号」「電話番号」を入力・修正し、「更新する」を押した後、再度商品選択から行ってください。
(宛名の変更はできません)

アイテム詳細

やさしいきもち。

ハーモニック やさしいきもち。「ふんわり」コース

- 商品: ナチュラル&オーガニック志向の方に好まれるカタログギフト 約26.5×19×2.4cm
- ページ数: 162ページ/商品点数: 約340点

届いたカタログに掲載された商品から選んだら、カタログに記載されたお申込方法でご注文

掲載商品は下記参照
デジタルカタログ (カタログの中身を見るをクリックください)

※お申し込みを中旬と月末で締めてから約1~2週間以内にはカタログが発送となります。

現在のPepポイント	5831 pt
必要Pepポイント	3800 pt
残りPepポイント数	2031 pt

4 ポイント交換完了!

※商品によってはお届けに時間がかかる場合があります。

pepUp 初回登録方法・・・ スマホ・PCから申し込み

トヨタ自動車東日本健保 🔍 検索

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。

pepUp のお問い合わせは・・・ スマホ ▶



PC ▶ PepUp 🔍 検索

被扶養者の
みなさん

今年の家族健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける必要ないわ



自分では
わかりません

自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあります。

健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえていかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つからない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あつたら、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担は増えていきます。

不安を感じながら毎日を過ごして悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることになります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来のために健診を受けておきましょう。

「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げましょう。



健診の詳細は
コチラ



従業員のみなさん

受けていますか？ がん検診

日本人の死因第1位の「がん」。2人に1人が「がん」になり3人に1人が「がん」により亡くなっています。がんは早期発見できれば適切な治療を受けることができます。ご家族のため、ご自身のためにもがん検診を積極的に受けましょう！

pick up

大腸がん検診の受診状況

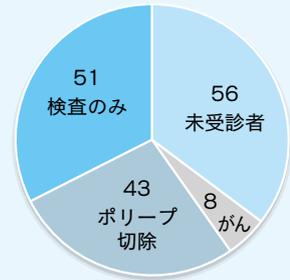
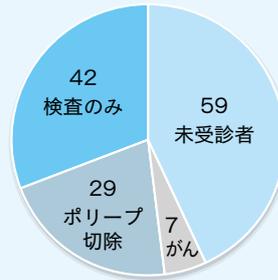
大腸がんは女性よりも男性がかかりやすく、罹患率、死亡率ともに男性は女性の2倍です。男女ともに増加傾向にあります。早期発見により治療しやすいがんのひとつとされています。



〈有所見者受診状況〉

2018年度 (137名)

2019年度 (158名)



お心当たりの方はすぐに検査を！

	2018年度	2019年度
有所見者合計 (名)	137	158
未受診者 (名)	59	56
受診者 (名)	がん	7
	ポリープ切除	29
	検査のみ	42

女性被保険者のみなさん



婦人科がん検診の費用補助申請はお済みですか？

4月に対象者へお送りした「婦人科がん検診費用補助」の申請はお済みでしょうか？「検診費用が思ったより少額で済んだから申請はいいわ」と補助申請をしないのはもったいないです。金額に関わらずぜひ申請をお願いします。

- 対象者** ▶ 当健保組合加入の女性被保険者
- 内容** ▶ 婦人科がん検診自己負担額の補助 (補助上限 10,000円)
※乳がん、子宮がん合わせて1回/年
- 方法** ▶ ご自身で予約・受診し、婦人科がん検診費用補助申請書と領収書を健保組合へ提出

健保組合では
がん検診の費用補助
を行っています

【補助上限】 5,000円

【対象者】

被保険者 (本人)
被扶養者 (ご家族)

受診方法・補助申請方法

- 市区町村の住民健診を申し込む
- または、希望にあう健診機関に自分で予約する



- 受診
- 費用は全額個人支払い



- がん検診補助申請書と領収書を健保に提出
- 後日、補助額振り込み



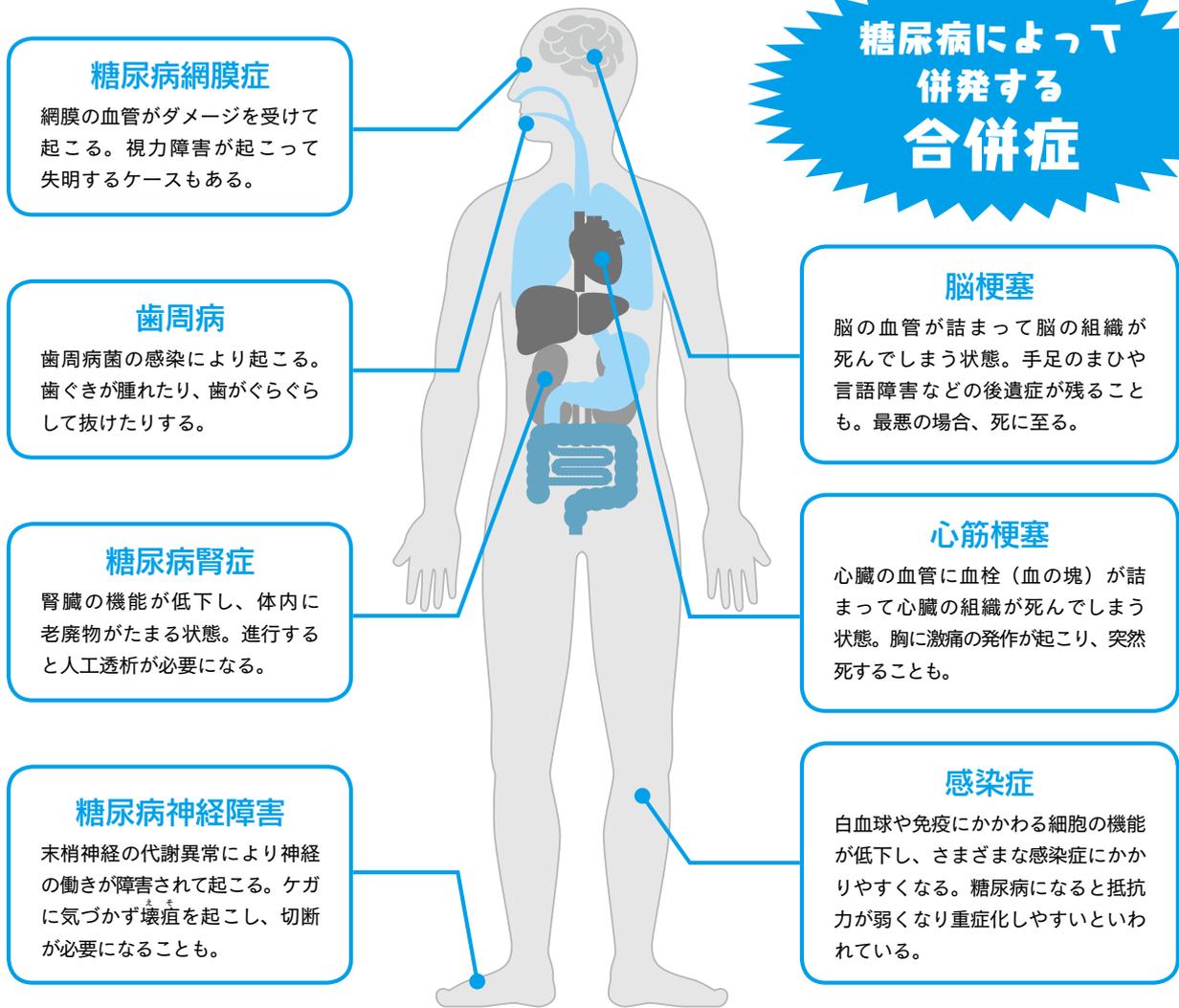
35歳以上の被扶養者 (ご家族) は、毎年ご案内している家族健診のオプション※1を定価より安い健保組合補助後の金額で受けることができます。特定健診と一緒に受診できるのでぜひご利用ください。

※1 家族健診のオプションは、がん検診の費用補助の対象外です。

「高血糖」と判定されたら

高血糖（血液中のブドウ糖が多い状態）が続くと、全身の血管に障害が起こります。糖尿病になり重症化すると、失明や腎不全などの合併症、さらには心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる病気を発症します。

※ここでは、体質や生活習慣が発症の要因となる2型糖尿病について説明しています。



糖尿病「予備群」のうちに改善を

健診で高血糖と判定されても、自覚症状もないし元気だからと放置していませんか？ 空腹時血糖が100mg/dLを超えると、糖尿病の発症リスクが2倍以上になるとされています。2018年に特定健診を受けた約414万人のうち、空腹時血糖が100mg/dL以上の人は32.1%で、約3人に1人は糖尿病、またはそのリスクが高い状態でした（※）。

高血糖を放置して糖尿病になってしまうと、血液中のブドウ糖によって血管がダメージを受けて動脈硬化を起こし、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を発症します。ほかにも、合併症で糖尿病網膜症や糖尿病神経障害を発症

して失明や壊疽が起こったり、糖尿病腎症を発症して人工透析が必要になったりします。また、新型コロナウイルス感染症の重症化リスク因子でもあり、糖尿病の人は致死率が高いとされています。

そして一度糖尿病になると、基本的に完治することはありません。医療機関での適切な治療や服薬に加え、食事・運動療法で血糖値をコントロールしながら生活することになります。特定健診で「高血糖」と判定された方は、糖尿病予備群です。糖尿病を発症する前に、今から改善に取り組みましょう。

※健康保険組合連合会「平成30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」（2020年11月）

今日からできるセルフケア



ダブル炭水化物は避ける

高血糖の人がとくに気をつけたいのは、外食のメニューに多い「ラーメンとチャーハン」「パスタとパン」などのダブル炭水化物と、糖質の多いおかずやサラダ（コロケや餃子、ポテトサラダなど）です。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、炭水化物から摂取するエネルギー量が総エネルギー摂取量の50～65%になるよう推奨しています。たんぱく質や脂質もバランスよくとりましょう。

スポーツドリンク、野菜ジュースに注意

糖質のとりすぎがよくないと理解している人でも見落としがちなのが、スポーツドリンクや野菜ジュースです。一見、どちらも体にやさそうなイメージがありますが、想像以上にたくさんの糖質が含まれています。これらにも糖質が含まれていることを理解したうえで、飲みすぎには注意してください。



食後30分以内に、こまめに動く

運動習慣がない人におすすめなのが、筋トレやジョギングなどの本格的な運動ではなく、掃除や買い物など日常生活での身体活動を増やすことです。デスクワークの人とはとくに、こまめに動くことを意識しましょう。血糖値が上昇しやすい食後30分以内に行うとより効果的です。ランチ後にウォーキングする、夕食後は食器洗いやお風呂掃除をするなどして体を動かしましょう。

食生活の見直しと継続的な運動が もっとも大切

高血糖は主に、糖質やアルコールのとりすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、喫煙などが原因で起こります。改善に必要なことは、食生活の見直しと運動習慣の継続、これに尽きます。食事は、極端な糖質制限をする必要はありません。ダブル炭水化物のメニューや、砂糖入り飲料の常飲を控えるなど、糖質のとりすぎに気をつけてください。外食のメニューや加工食品は糖質過多になりやすいので、できるだけ自炊をしたり、加工食品は食品成分表を確認したりして、糖質量をコントロールしましょう。ストレスをため込むと暴飲暴食になりやすいため、趣味やリラックスす

る時間をもつことも大切です。

運動は、思いきってジムに通い始めるのもよいですが、急に強度の高い運動をすると心臓に負担がかかり危険です。まずは、起床後や就寝前にストレッチをするなど、がんばらなくてもできることから始めましょう。もの足りなくなってきたら筋トレやジョギングなど、本格的な運動を始めてみてください。

また、糖尿病と歯周病の関連が明らかになっており、歯周病治療で糖尿病が改善するという報告もあります。定期的な歯科健診でお口の健康を維持することも大切です。上記を参考に自分で無理なくできることから高血糖改善に取り組みしましょう。

特定健診の 判定基準

血液検査

特定保健指導を
受けましょう！

保健指導 判定値

空腹時血糖

100mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

5.6%以上

医療機関を
受診しましょう！

受診勧奨 判定値

空腹時血糖

126mg/dL 以上

HbA1c (NGSP値)

6.5%以上

尿検査

糖尿病の疑いアリ！

尿糖

陽性 (+)

※血糖検査は空腹時血糖またはHbA1cが原則ですが、やむを得ない場合は食直後を除き随時血糖（食後3.5時間以上10時間未満）も認められます。

箱根旧街道石畳

(須雲川自然探勝歩道)

箱根旧街道は江戸時代の箱根越えの道。

すねまでつかる泥道が石畳の道として整備され、今も一部が残っている。

急坂が多く、関所の検問もきびしいため、箱根は「東海道第一の難所」といわれた。

江戸時代の旅人に思いをはせながら石畳を歩いてみよう。

箱根町総合観光案内所 ☎0460-85-5700
 神奈川県自然環境保全センター 箱根出張所
 ☎0460-84-9121

-  箱根登山鉄道で小田原駅から箱根湯本駅まで約15分。
-  箱根湯本駅から元箱根・箱根神社入口バス停まで旧街道経由のバスで約30～40分。
-  「芦ノ湖大観I.C.」または「箱根峠I.C.」から元箱根港まで5～10分。



元箱根の第一鳥居の近くから坂を上がり、箱根旧街道(旧東海道)の杉並木を歩いていこう。30～40分ほどいくと甘酒茶屋がある。昔の風情が残る茶屋で一休みしたら畑宿に向かってさらに歩こう。途中車道に出たりしながら1時間ほど行くと、畑宿一里塚に着く。道の両脇に土が盛られ、頂上に標識樹が植えられている。日本橋から数えて二十三里目の塚だ。畑宿の町から50～60分歩くと鎖雲寺がある。ここには浄瑠璃や歌舞伎の演目「箱根靈験甕仇討」に登場する勝五郎と初花の墓がある。須雲川自然探勝歩道はこの辺りまで。最寄りの「須雲川」バス停から帰路につこう。

健脚者はさらに箱根湯本に向けて歩いてよい。箱根湯本まで90分ほどかかるが、途中バス停がいくつかあるので、疲れたら無理をせずバスを利用しよう。

※元箱根からの下りのコースを紹介したが、箱根湯本から「須雲川」までバスで来て、元箱根まで登るのもよい。



杉並木

江戸幕府によって箱根宿が造られた頃、旅人に木陰を与えようと植えられたもの。箱根旧街道には現在、樹齢360～370年余の杉が約400本残っている。(国指定史跡)

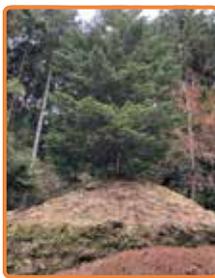
雨が降った後や
 苔むした石畳は滑るので、
 転ばないように注意して歩こう。



▼ケヤキの木



▼モミの木



甘酒茶屋

旅人の疲労を回復する甘酒をふるまっていた茶屋が今も残っている。甘酒のほか、味噌おでん、力餅などのメニューがある。
☎ 7:00 ~ 17:30 (L.O.17:00)
📅 年中無休 ☎ 0460-83-6418



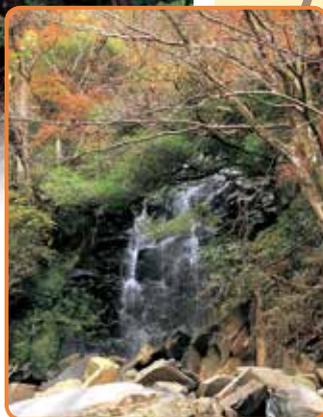
畑宿一里塚

畑宿から見て右側の塚にはモミの木が、左側の塚にはケヤキの木が植えられている。



鎖雲寺

初花と勝五郎の墓といわれる比翼塚や初花の像が安置された初花堂がある。



千条の滝

飛龍の滝

畑宿から30~40分ほど歩く。神奈川県下最大規模の滝で、鎌倉時代は修験者たちの修行の場所だったと伝えられている。



お玉ヶ池

江戸で奉公していたお玉が故郷の伊豆へ逃げ帰ろうとし、関所破りが見つかり処刑された。哀れんだ村人たちが近くのこの池(なずなが池)をお玉ヶ池と呼ぶようになったという。

箱根海賊船・遊覧船

海賊船や遊覧船で、箱根園、箱根関所や恩賜箱根公園、大涌谷へのロープウェイ桃源台駅へ移動できる。
箱根海賊船 ☎ 0460-83-6325
箱根 芦ノ湖遊覧船 ☎ 0460-83-6351



千条の滝

高さ約3mの滝が、幾すじも横に並んで流れ落ちている滝。幅は約20mにもわたる。

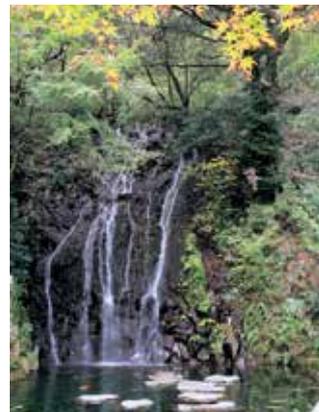


箱根の滝めぐり



玉簾の滝 (写真上)・飛煙の滝 (写真右)

旅館天成園の敷地内にある。滝の源流となっている湧水は、古くから「延命の水」として親しまれ、旅人にうるおいと活力を与えていた。



※営業時間や料金等に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。

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの 予防接種を受けよう



昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始して以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。コロナ感染対策と多くの方がインフルエンザの予防接種を受けたことが奏功したと考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体が作られます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病（ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など）のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

ワクチンのはたらき



予防接種は 12月中旬までに終わよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終わましよう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましよう。



Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいの？

A 今年も受けることを検討してください。インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましよう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましよう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましよう。



●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

指導監修 日本体育大学 准教授 岡田 隆 (ハズーカ岡田)



体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training <CHALLENGEレベル>

HIIT は、有酸素運動と筋トレ、双方のメリットを取り入れた運動です。10秒のインターバル(休憩)を挟み、20秒の運動を計8回、全力で行います。余分な体脂肪を落とし、引き締まった体をめざして、早速始めましょう!

1 マウンテンクライマー 10秒間インターバル → 2 トリプルエクステンション

腕立て伏せの姿勢で、左右の脚を交互に前に出します。

できるだけ大きく、早く脚を入れ替えます。

10秒間インターバル

椅子の背に手をかけしゃがみこんだ状態から足首、膝、股関節を伸ばして斜め前に立ち上がります。

できる人はスクワットジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

10秒間インターバル

4 リバースランジ 20秒

片方の脚をなるべく遠くの後方につき、腰を落とします。左右交互に繰り返します。

しっかりとバランスをとりながら動いてください。

つま先と膝が正面を向くようにします。

×膝が内側に入っている

できる人はシザースジャンプを行きましょう!(詳しくは動画で!)

3 Vシット 20秒

なるべくスピーディーに手とつま先をタッチさせます。

Vシットが難しい人はパーシャルVシットを行います。

手と足を、ある程度上げた状態からタッチ。

10秒間インターバル

食物繊維の積極的な摂取、脂質控えめの食生活も大切!

体脂肪を落とすためには、食生活を改善することも大切です。食物繊維(野菜や穀物)をしっかり食べること、そして脂質(脂っこい食べ物)を避けること、この2つのポイントを実行することで体脂肪は落ちやすくなります。このトレーニングと食生活改善を続けて、体脂肪を減らしましょう。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21autumn01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!

まいたけポークハンバーグ

まいたけでかさ増しすることで、
ボリュームと旨みをキープしつつヘルシーに!

●Pick Up / まいたけ

糖質が少なく食物繊維が豊富なので、血糖値の上昇を抑える効果があります。旨み成分が多く、血中コレステロールの上昇を抑えるので、肉料理との相性抜群。かさが肉厚なものを選びましょう。



わかりやすい
レシピ動画
はこちら



<http://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn01.html>

1人分
248kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

まいたけ…………… 100g
たまねぎ…………… 1/4 個 (50g)
パプリカ…………… 1/4 個 (40g)
塩…………… 小さじ 1/4
こしょう…………… 少々
しょうゆ…………… 小さじ 1
豚ひき肉…………… 180g
食用油…………… 小さじ 1
水溶性片栗粉……… 片栗粉小さじ 1/2
+水小さじ 1

作り方 ⏱ 約20分

- ① まいたけは付け合わせ用に少量取り分け、残りを粗みじん切りにする。たまねぎはみじん切り、パプリカは 1cm 幅に切る。
- ② ボウルにたまねぎ、粗みじん切りにしたまいたけ、塩、こしょう、しょうゆを入れ、全体が混ざったら、豚ひき肉を加えてよく混ぜ合わせる。2 等分し、小判型に形を整えて真ん中を少しへこませる。
- ③ 熱したフライパンに食用油を入れ、②を入れ強火で 1 分焼き、焼き目がついたらひっくり返す。パプリカと付け合わせ用のまいたけを加え、蓋をして弱火で 8 分焼き、お皿に盛り付ける。
- ④ フライパンに残った汁に水溶性片栗粉を溶き入れ、とろみをつけてソースを作り、ハンバーグにかける。汁気が足りない場合は、水を加え調整する。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

チンゲン菜とれんこんの豆乳スープ スープに豆乳を使うことで 旨みと満足感アップ!



1人分
123kcal
食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

れんこん	50g	水	200ml
にんじん	20g	豆乳	200ml
チンゲン菜	1株 (100g)	みそ	小さじ2
ベーコン	1枚 (20g)		

作り方 約15分

- れんこんを麺棒などで軽くたたいて食べやすい大きさにする。にんじんは乱切り、チンゲン菜は5cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋に水、れんこん、にんじん、ベーコンを入れて火にかける。れんこんに火がとおったら豆乳、チンゲン菜、みそを加え弱火で2~3分加熱する。

●Pick Up / チンゲン菜

β-カロテンやビタミンC・Eが豊富で抗酸化作用があります。カルシウム・鉄などのミネラル、食物繊維も豊富。



1人分
99kcal
食塩相当量 0.1g

柿チーズ 柿の甘さとクリームチーズの 酸味は相性抜群!

材料 (2人分)

柿	1個
クリームチーズ	30g
牛乳	小さじ1
ミント	適宜

作り方 約7分

- 柿は1/4個をみじん切り、残りをくし切りにする。
- ボウルにクリームチーズを入れゴムベラで滑らかにし、牛乳と混ぜ合わせる。①のみじん切りの柿を加えさらに混ぜる。
- ②にくし切りの柿を加え、さっと混ぜ合わせて器に盛り、お好みでミントを飾る。

●Pick Up / 柿

活性酸素を取り除く働きのあるβ-カロテン、過酸化脂質の生成を抑える働きのあるビタミンCが豊富で、美容効果が期待できます。生で食べるとビタミンCを効率よく摂取できます。

血糖値の乱高下を防いで、高血糖を予防!

糖質はエネルギー源となる大切な栄養素です。しかし、急激にたくさん摂取すると血糖値が急上昇し、それを抑えるためにインスリンが分泌され、「血糖値の乱高下」が起きます。この血糖値の乱高下は、血管を傷つけて動脈硬化を引き起こしたり、糖尿病の原因になったりすることもあります。

右記を参考に、日頃から血糖値の上昇を緩やかにする食生活を心がけましょう。

- お菓子やジュース、砂糖入りコーヒーなどを控える
- 食物繊維を多くとる
- 野菜を最初に食べる
- よくかんで時間をかけて食べる
- 食後に軽めの運動をする
- 朝食を抜かない

2020年度
(令和2年度)

決算報告

2020年度決算の内容は、配付した『Saúde 2021 秋号』をご覧ください。

2022年
1月から

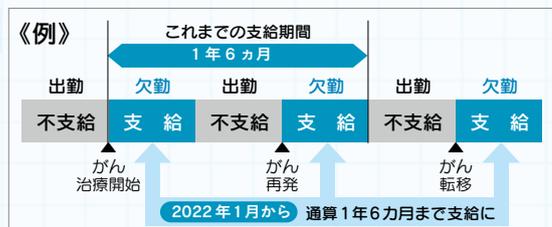
傷病手当金制度 } が変わります 任意継続被保険者制度

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金制度」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者制度」について、次の改正が行われます。

傷病手当金制度

● 傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者制度

● 2年以内でも、被保険者の資格喪失が可能に

原則2年間は被保険者資格を喪失できませんでしたが、被保険者が保険者に申し出ることによって喪失できるようになります。

● 任意継続被保険者の標準報酬月額の見直し

任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職前の標準報酬月額」と「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちの「低い額」が適用されていましたが、健保組合が規約を変更すれば「退職前の標準報酬月額」とできるようになります。

※その他一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能



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。

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。



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…**2021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

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



2022年3月31日(木) 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▶2021年10月1日～2022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。

研鑽先おすすめ商品



トヨタ自動車東日本は、東北に改善の輪を広げていくことを目的に、地場企業の現場で各社と一緒に改善活動を実践しています。これまでの研鑽先企業がつくる、おすすめ商品を紹介します。

会社 マルカネ (青森県八戸市)



独自技術が生んだプロの味「刺身とろさば」

刺身のような新鮮さとプロの料理人が施したような味を兼ね備えた「刺身とろさば」は、粉状の調味料とキッチンペーパーを使用した独自技術「紙技」により生まれました。手づくりならではの生食感を楽しめる「刺身とろさば」をはじめとした栄養豊富なサバ商品は、Web サイトでも購入可能です。

救世主となった「一個流し」生産

マルカネは2011年夏に設立。東日本大震災後のゼロからのスタートでした。改善活動ではかねてよりマルカネが目指していた「一個流し」に挑戦。ロット生産時にかかっていた段替え時間を短縮することで生産性が向上したほか、短時間で加工できたことで鮮度も上がりました。大量生産が可能となったことで、コロナ禍でもスーパーなどの新たな販路を獲得。「一個流し」は厳しい状況下で会社を支える救世主となっています。



株式会社 羅羅屋 (福島県会津若松市)



福島の地で生産されるオーダーメイドのランドセル

羅羅屋の会津若松工場では、主力商品のオーダーメイドランドセルが生産されています。全部で170億通り以上の組み合わせから選べる、「世界にたった1つのランドセル」は、全方位カバーの反射材など安全にもこだわっています。全国各地のデパートのほか、Web サイトからも注文が可能です。

被災地で働く従業員を想った改善

埼玉県に本社のある羅羅屋は、被災地の若い人に働く場を提供し、復興に貢献したいとの想いから、会津若松工場を設立しました。改善活動を開始したのも、生産性を向上させ、工場働く従業員のプライベートの時間が充実するようにとの想いからでした。活動は倉庫の5Sから着手し、維持管理の仕組みを構築。さらに製造現場では仕上げ工程の一個流しにもチャレンジしました。生産状況の見える化や順序生産にも取り組み、生産性は約2割向上しました。

TMEJと羅羅屋の「改善魂」を記念したランドセルは、今でもオフィスに飾っています。



<問合せ先>

トヨタ自動車東日本株式会社 総務部 ☎ 022-765-6479 ✉ syougai@toyota-ej.co.jp

WEB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〉