

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2021春号

Saúde

サウージ

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2021年度 予算

歩きたくなる旅 寸又峡・夢のつり橋

がんのリスクを減らすために
がん検診を受けましょう

寸又峡（静岡県）

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

被扶養者の
みなさん

2021年度がスタート!

さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう!

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は98%超ですが、被扶養者は78%で22%は未受診です。被扶養者のみなさんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

STEP1

健保組合の
健診を確認



当健保組合から「家族健診のご案内」を5月にご自宅に送付します。

検査項目、日程、自己負担額、オプション検査などを比較検討のうえ、受診する健診を決めてください。

健診の詳細は
こちら



STEP2

健診を
申し込む



それぞれの申込方法に従い、健診を申し込んでください。巡回健診コースは会場、実施日によって日切日が異なります。必ずご確認ください。

健診は少し先の日程になることがほとんどです。必ず目にするカレンダーや手帳に、健診日を記入しておきましょう。

STEP3

カレンダー
に記入



体調不良で健診を受けると、正しく検査を行えない可能性があります。数日前からの検体採取、前日からの絶食時間などを遵守するとともに、健診に備えて体調を整えておきましょう。健診直前にあわててダイエットをするのはやめましょう。※発熱がある場合は健診の受診を控えてください。

STEP4

体調を整え
健診を受診



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。

コロナ禍でも、
健診の受診は
大切です!

新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から、健診の受診を控える人が散見されます。しかし、生活習慣病は自覚症状が現れにくく、健診を受けないことには病気のリスクを発見できません。各健診機関では、感染対策をとったうえで健診を行っています。病気の発見を1年遅らせてしまうリスクもありますので、健診は毎年受けるようにしてください。



大切なのは、健診後

「受けたら
終わり」に
しない!



健診結果の見方 Q&A

健診に行っておしまいにしていませんか？ 大切なのは、健診後、結果をもとに自分の体と向き合うことです。異常が見つければ医療機関に相談し、異常がなくても数値に変化がないかチェックして、病気の“芽”を摘み取っておきましょう。

Q1 「異常なし」なら
このままの生活習慣で
いいですよね？

A1

健康的な生活習慣を
継続しましょう。



Q3 「要経過観察」って、
医療機関にかかったほうが
いいですか？

A3

医療機関にかかっていますか？
もし医療機関にかかってなければ、一度医療機関を受診してください。定期的に医療機関にかかり、一定の期間後に、再検査をしてください。

Q2 「軽度異常」がありました。
軽度だから来年まで放って
おいていいですか？

A2

病気の“芽”かもしれません。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

Q4 自覚症状がないのに
「要精密検査」、「要治療」。
どうしたらいいですか？

A4

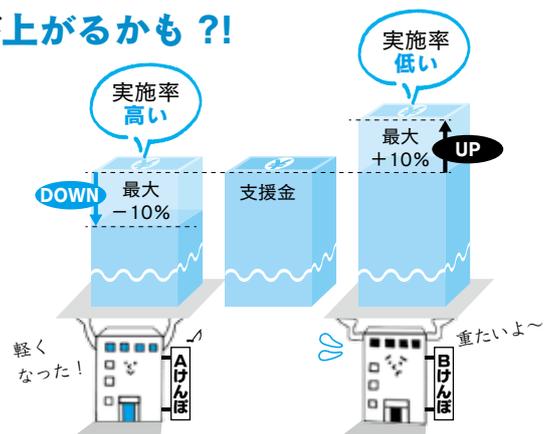
異常が認められた状態です。専門医の診察や精密検査のため医療機関を受診してください。まずは、かかりつけ医に健診結果を持って行って相談するのもいいでしょう。

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。



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.

2人に1人が
活用しています！

メニューが増えました
あなたの頑張り次第で
年間 **10,000p**
以上獲得可能

◆ 2021 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 1,000P チーム達成 400P	全 員 1,400p
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 1,000P チーム達成 400P	全 員 1,400p
	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
	事業所独自イベント参加ポイント ※1	上限 1,500P/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 ※2	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 ※2	35歳以上 300p
	NEW! 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 日達成)	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 ※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

NEW!

PepUpメニューに『脱・メタボチャレンジ』が追加されました (対象:35歳以上)



定期健康診断結果の腹囲が基準値内の方に 500p 付与

腹囲改善は『脱・メタボ』への第一歩です。

腹囲は内臓脂肪の蓄積状態を知る目安になります。体の中の異常とは異なり、目に見えて増えた、減ったかがわかりますので体からの大切なサインだと考え、食事や運動を中心とした生活習慣の改善で適正な腹囲を保ち、メタボリックシンドロームを予防していきましょう。

めざせ腹囲
85cm/90cm未満!
(男性) (女性)



適度な運動 バランスの良い食事

Pep ポイントには有効期限があります。有効期限は 3 年です！

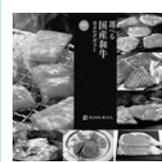
※ポイントの有効期限に関わらず健康保険の資格失効日から 90 日後にポイントが失効します。

◆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
確認と交換は、健保の HP
また Cockpit から
PepUp サイトへ
GO !!



500p



5,000p



21,000p

例えば
500p……500 WAON ポイント
5,000p…国産和牛カタログギフト
21,000p…fitbit versa2
などなど

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

1日 **8,000歩** 

そのうち **20分** を速歩き



めざすべきは、健康長寿のための**黄金律!**

「中之条研究」によってもたらされたデータによると、多くの病気の予防につながるウォーキングの目標は、「1日 8,000歩、そのうち20分を速歩き」です。やみくもに歩数を伸ばすことが健康につながるわけではなく、重視すべきは歩数と運動強度のバランスです。効率よく健康長寿をめざしましょう。



量と質から導き出した黄金律

職業柄たくさん歩いているのに不健康な人、ハードなトレーニング運動をしているのに健康を害してしまう人がいます。そこで、歩数（量）と強度（質）の2つの観点から、健康長寿のためのバランスを探ったのが中之条研究です。

さまざまな分析の結果、導き出されたバランスが「1日 8,000歩、そのうち20分を中強度の歩行」です。エビデンスに基づいたウォーキングの黄金律といえます。

※メタボリックシンドロームの予防をめざす場合は、「1日 10,000歩、そのうち30分を中強度の歩行」が必要です。

自分の中強度を覚える

中強度は、「なんとか会話ができる程度」の速歩きです。まずは3分間同じ速度で歩いてみて、3分後そのまま歩いているときに会話ができるかを確認してみましょう。

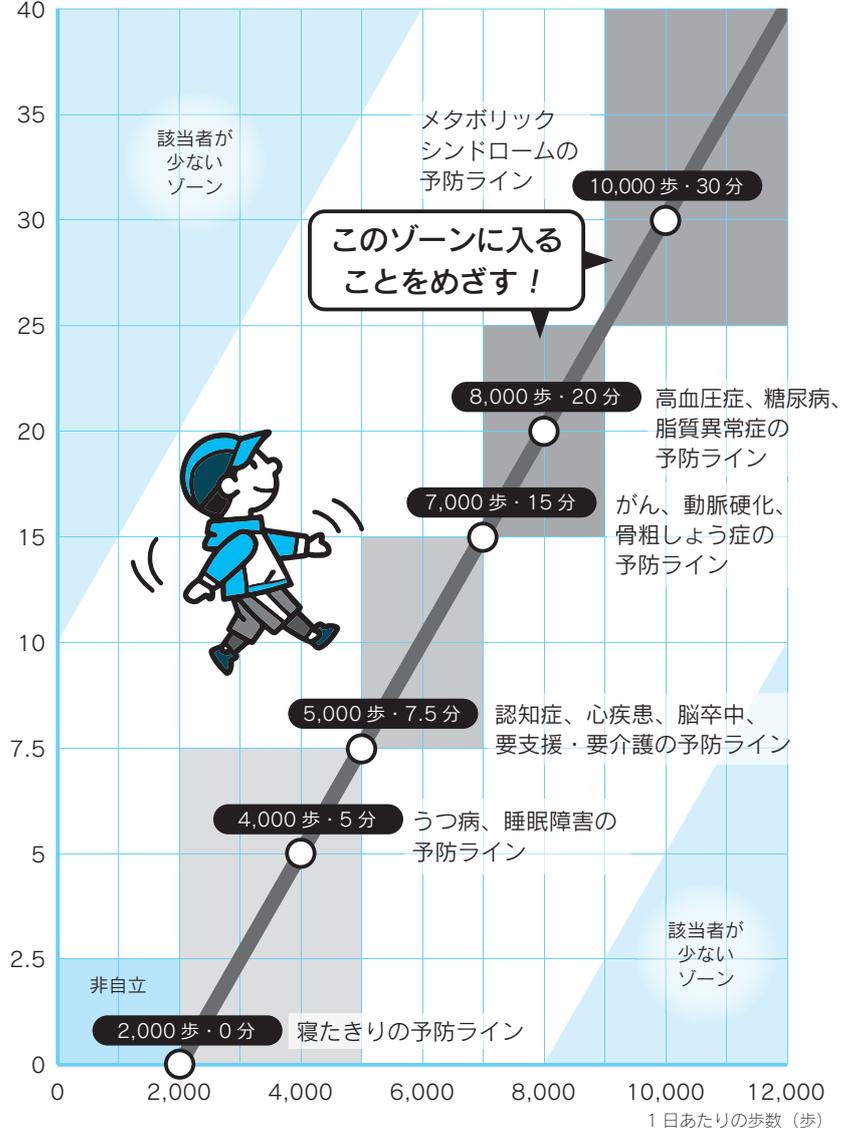
できなければ強度は高すぎ、会話どころか鼻歌まで歌えてしまう場合は低すぎます。年代によってもペースは異なりますので、自分にとっての中強度を覚えるようにしましょう。

歩数にすると
**1分間に
120歩**
が目安!



中強度の活動時間(分)

病気の予防ライン



【中之条研究】

群馬県中之条町の65歳以上の住民5,000人を対象に、2000年から20年間、24時間365日の身体活動を調査。調査期間の長さや継続性の高さは、世界でも類を見ない。

がんのリスクを減らすために がん検診を受けましょう

日本では2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」によって亡くなっています。

早期発見・早期治療のためのがん検診は命を守ることに繋がります。

がんが小さければ、体にダメージの少ない治療法を選択することもできます。後悔する前にお早めのご予約・受診を！
がん検診受診後に「要精密検査」の通知がきたら必ず医療機関を受診してください。

【科学的根拠のあるがん検診】★お住まいの市区町村からの「がん検診」の案内は必ず確認しましょう★

種類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	問診に加え、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査のいずれか	50歳以上 ※当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上に対し実施可	2年に1回 ※当分の間、胃部エックス線検査については年1回実施可
子宮頸がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上	2年に1回
肺がん検診	質問（問診）、胸部エックス線検査及び喀痰細胞診	40歳以上	年1回
乳がん検診	問診及び乳房エックス線検査（マンモグラフィ） ※視診、触診は推奨しない	40歳以上	2年に1回
大腸がん検診	問診及び便潜血検査	40歳以上	年1回

健保組合ではがん検診の費用を補助しています

補助上限 5,000 円（市区町村で受けたがん検診自己負担分も申請できます）

対象者は当健保加入者の被保険者（本人）と被扶養者（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。

女性被保険者のみなさんへ

婦人科がん検診費用補助を新設しました

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 ▶ ご自分で予約・受診をして、後日申請書と領収証を健保組合へ提出。
（申請書は対象者へ別途ご案内します。）

みなさんのご要望が形になりました！



女性被保険者の婦人科がん検診施策についてのアンケートに寄せられたたくさんのご意見から、健保組合では、実施に向けて検討し、乳がん・子宮がん検診の両方を個人で受診した場合の平均的費用※2に充当できる「婦人科がん検診費用補助」を新規導入しました。今まで市区町村の検診日程と合わず受診できなかった方も、個人の都合の良い日を選んで好きな婦人科で受診できるようになりましたので、ぜひ婦人科がん検診を受けてください。

なお、ご意見が多かった定期健診との同時受診は、健診機関による検診バス準備が難しいためすぐの対応は困難な状況ですが、今後もみなさんのご要望にお応えできるように検討していきますので、引き続きご意見をお待ちしています。

※2 個人受診時の婦人科がん検診の各地区平均費用 9,800 円（乳・子宮がん合わせて）

けんぽの保健事業をご紹介します



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 NEW	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											
特定健診結果による受診勧奨 35歳以上特定健診結果による対象者	通知						通知					
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												
これらのコースは 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』	<input type="checkbox"/>						<input type="checkbox"/>					
『すこやかファミリー』				<input type="checkbox"/>					<input type="checkbox"/>			
健康づくりカレンダー							<input type="checkbox"/>					

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

す また きょう 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。
エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。
山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



川根本町まちづくり観光協会
☎0547-59-2746 <https://okuooi.gr.jp/>

JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡 SA スマート IC」または「島田金谷 IC」から約90分。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれよう。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ“天狗の落ちない大石”が現れる。受験生や高所で作業する人に人気があるようだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のたもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道に戻る。歩いた後は寸又峡温泉の“美女づくりの湯”で身も心もリフレッシュしよう。



結構揺れます...
足元を見ず視線は先に置こう。



橋の幅はこのとおり。

夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。

🕒 日の出から日の入りまで
☎ 0547-59-2746



天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には天子の香和家と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



飛龍橋

かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望ができる。

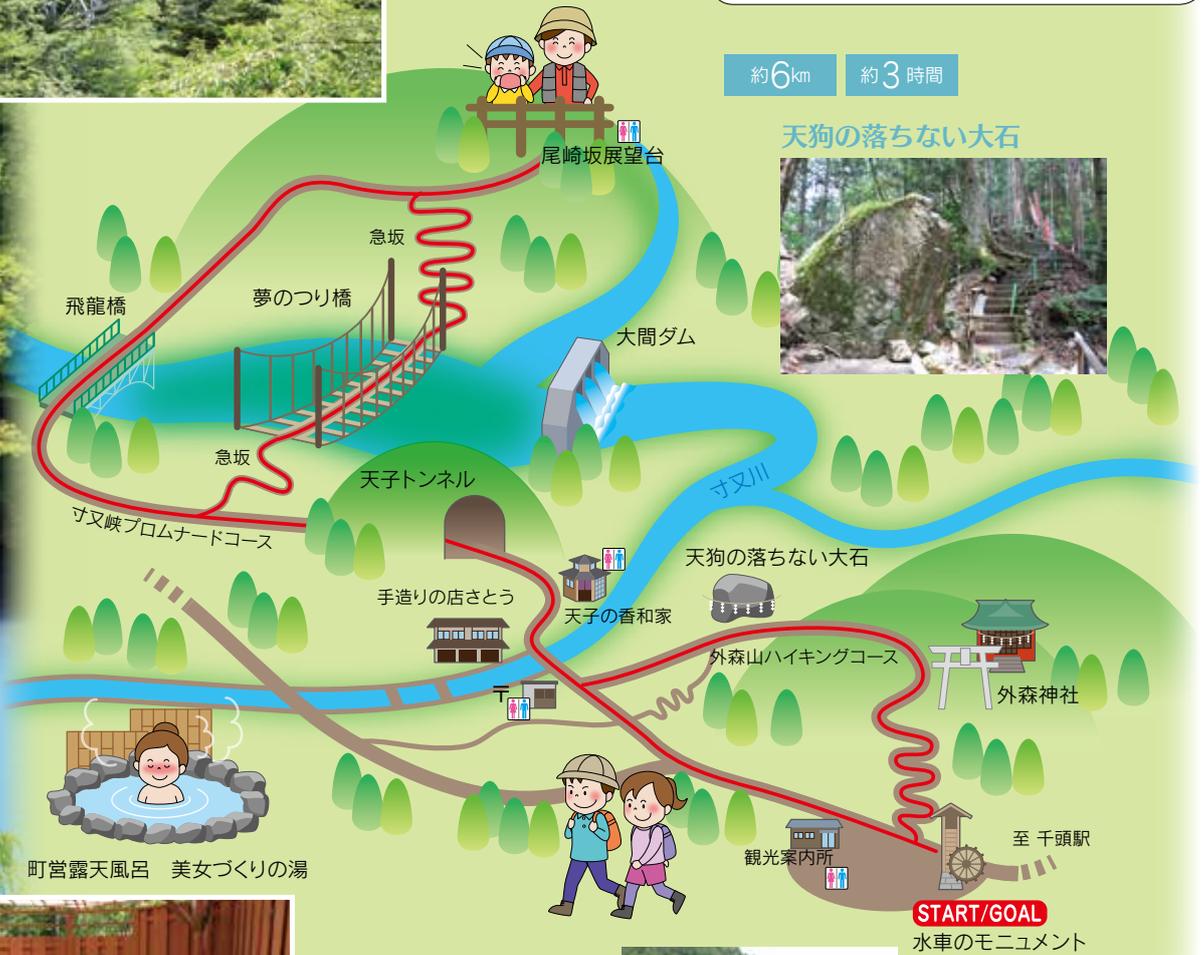
豆知識

なぜ水の色が青いの？

きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。

約6km

約3時間



天狗の落ちない大石



町営露天風呂 美女づくりの湯



寸又峡町営露天風呂「美女づくりの湯」

湯上がりの肌がつるつるすべすべになることから、美女づくりの湯と呼ばれる。泉質は硫化水素系・単純硫黄泉でぬるぬるとした肌触りが特徴。

Ⓧ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)
 Ⓧ 400円 Ⓧ 木曜 (TELにて要確認) Ⓧ 0547-59-3985



水車のモニュメント

町営駐車場やバス停、観光案内所がある。



アカヤシオ

ひとあしのばして



レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨峡に突き出た山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。

Ⓧ 10:00 ~ 16:30
 Ⓧ 大人 500円 小・中学生 300円
 Ⓧ 幼児無料
 Ⓧ 火曜日、年末年始 Ⓧ 0547-58-2021



フォーレなかかわね茶茗館

大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しいいれ方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。

Ⓧ 9:30 ~ 16:30
 Ⓧ 水曜日、祝日の翌日
 Ⓧ 年末年始、臨時休館
 Ⓧ 0547-56-2100



※営業時間や料金等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。



指導監修 日本体育大学大学院准教授 岡田 隆 (バズーカ岡田)

体脂肪を減らすHIIT High-Intensity Interval Training (BASIC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 ニーアップ

20秒

体はまっすぐ姿勢をよくし、左右の足を交互にできるだけ高く、早く上げます。

疲れてきても脚を高く早く上げましょう!

10秒間インターバル

2 ハーキー

20秒

腰を落として重心を低くし、その場で足をできるだけ速く上下に動かします。

素早く動かし続けます!

10秒間インターバル

3 腕立てニーアップ

20秒

腕立て伏せの姿勢で、足を交互に胸にひきつけます。

できるだけ腰を上げずに低い姿勢をキープ!

10秒間インターバル

4 バーピー

20秒

立ち姿勢AからB→C→B→Aを早く繰り返していきます。

腕立て伏せの姿勢のときは腰を平らにして脚をしっかり伸ばしましょう。

正しい姿勢で素早く行いましょう!

10秒間インターバル

1~4を2セット全力で行います

体脂肪を落とすためには、しっかり食事をとって動く!

健康的に体脂肪を落とすためには筋肉を減らさないこと、むしろ筋肉をつけていくことが大切です。筋肉が落ちてしまうと、消費するエネルギーが少なくなり、脂肪が落ちにくい体になります。栄養バランスのとれた食事をしっかりと、筋トレなどの運動でエネルギーを十分に使うことが重要です。



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/21spring01.html>

動画をよく見て正しい姿勢で実践しましょう!



ジェネリック医薬品を？ 使っていますか？

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なくて済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらおう A さん、ジェネリックにしますか？ と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいお薬、のみたくない〜

ジェネリックには新薬よりもみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ

それでは、ジェネリックをお願いします

はい、承知しました。何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違つてのまいないように文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ〜 のめたよ〜

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません 〜ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください〜

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにもつながります



何度も
食べたい・作りたい！
お手軽
ヘルシー食

1人分
366kcal
食塩相当量 1.9g

● Pick Up / アスパラガス

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸の分解を促し、疲労回復や体カアップに役に立ちます。

新生活を食で支える 栄養たっぷりお弁当



アスパラガスとベーコンのオムレツサンド 栄養満点で 見た目も華やか

材料 (2人分)

アスパラガス…………… 2本 (40g)
スライスベーコン…………… 2枚 (40g)
卵…………… 2個
オリーブオイル…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 各少々
食パン (8枚切り)…………… 4枚
レタス…………… 4枚 (100g)
スライスチーズ…………… 2枚

作り方 ⏱ 約10分

- ①アスパラガスの根元をピーラーでむき、斜め薄切りにする。スライスベーコンは1cm幅に切る。卵を溶きほぐす。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ①のアスパラガスとスライスベーコンを炒め、塩・こしょうをふり、卵を流し入れる。
- ③卵が固まってきたら、フライパンの端に寄せ、フライパンのカーブを利用してオムレツのように形を整え、半分に切る。
- ④ラップの上に食パンをおき、真ん中にレタス、スライスチーズ、③のをせ、もう1枚のパンでサンドする。ラップでしっかり包み、5分ほど置いてから半分に切る。



わかりやすい!
レシピ動画
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring02.html>



●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

春キャベツとにんじんのラペ

前日に作り置きしよう！
サンドイッチとの相性抜群



材料（2人分）

春キャベツ……………50g
にんじん……………100g
塩……………小さじ 1/2
A
レモン汁……………大さじ 1
酢……………小さじ 1
はちみつ……………小さじ 1
オリーブオイル……………小さじ 1

作り方 約10分

- ①春キャベツとにんじんを千切りにする。塩をまぶしてしんなりするまでもみ、水気を絞る。
- ②ボウルにAを入れ、混ぜ合わせたら①を加え全体を混ぜる。

●Pick Up / 春キャベツ

胃酸の分泌を抑え粘膜の修復を助ける働きがあるビタミンUが含まれています。キャベジンとも呼ばれています。

1人分
56kcal
食塩相当量 0.7g

いちご豆腐白玉だんご

豆腐入りだと
時間が経ってもやわらかいまま

材料（3人分）

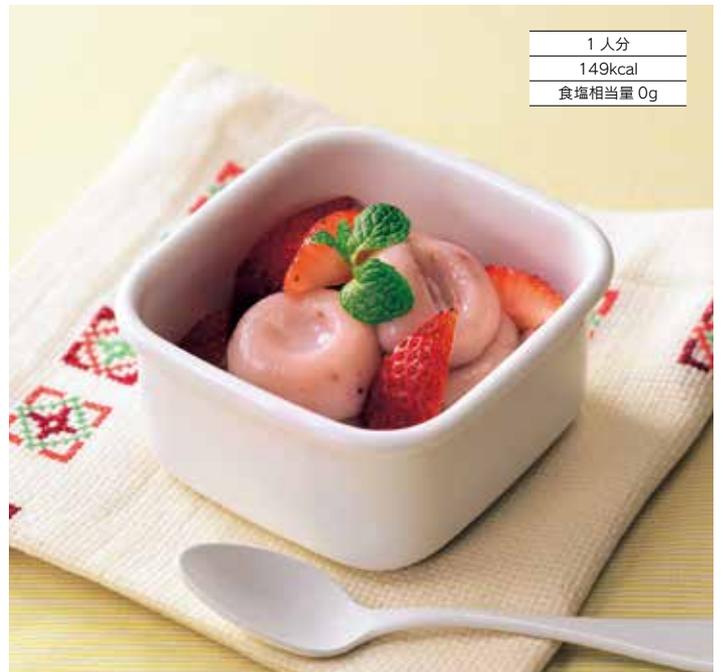
いちご……………5個（100g） 砂糖……………小さじ 1
豆腐（絹ごし）…50g ミント……………適宜
白玉粉……………100g

作り方 約10分

- ①飾り用のいちごを1個残し、ミント以外の材料をボウルに入れ耳たぶの固さになるくらいまで混ぜる。豆腐といちごの水分でも固さが残るようなら、水を加えて調整する。
- ②2cmくらいに丸めて中央をくぼませる。熱湯で茹で、浮き上がってきたら冷水にとる。
- ③器に盛り、飾り用のいちごとミントを添える。

●Pick Up / 豆腐

たんぱく質が豊富。またイソフラボンも豊富で抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。



1人分
149kcal
食塩相当量 0g



手作り弁当で 栄養バランスを 整えよう

つい外食やコンビニで済ませてしまいがちなお昼ごはんですが、やはり野菜不足が気になりませんか？ そんなときは、手作りのお弁当で栄養バランスに気をつけるとよいですね。お昼にしっかりと栄養補給できれば、午後の仕事もはかどるのではないのでしょうか。ごはんやパンなどの主食に加え、栄養豊富な根菜や葉野菜をたっぷり、肉や魚介類、卵を上手に使うと栄養バランスが整います。副菜を作り置きしたり、前日の夕飯のおかずをアレンジするのが無理なく続けるコツです。



2020年度被扶養資格調査の結果について

対象者のみなさん、調査へのご協力ありがとうございました。

調査対象者
1,402名

資格喪失者
31名

喪失理由



就職 20名



収入オーバー 7名



その他 4名

被扶養者の資格調査は、厚生労働省の指導に基づき、既に被扶養者となっている方が引き続きその資格に該当しているかを再確認するために実施するものです。

また「健康保険法施行規則第50条」においても、毎年一定の期日を決めて調査を行うことが定められているため毎年実施しています。

本来該当しない方が被扶養者のままであると、**健保財政に影響があり、保険料の引き上げにつながる可能性**があります。保険者間の公平を確保する観点からも重要となりますので、ご理解の上今後とも協力をお願いいたします。

健康保険証に個人単位の2桁の枝番が追加されます

マイナンバーカードも保険証として利用できる仕組み（オンライン資格確認）が順次導入される予定です。その動きに合わせた国の制度変更により、新しく発行する保険証に個人単位化された2桁の枝番を記載することが義務付けられました。当健保組合では、令和3年2月1日以降に発行された保険証から枝番を記載しています。

見本

健康保険 被保険者証	本人（被保険者）	00000000 平成00年00月00日交付
記号	1	番号 23456
氏名	ケンボ タロウ 健保 太郎	
生年月日	昭和 00年 00月 00日	性別 男
資格取得年月日	平成 00年 00月 00日	
事業所名称	○○○○○○○○	
保険者番号	○○○○○○○○	
保険者名称	○○○○○○○○	
保険者所在地	○○○○○○○○	
電話番号	○○○○○○○○	



健康保険 被保険者証	本人（被保険者）	00000000 令和3年2月1日交付
記号	1	番号 23456 (枝番) 00
氏名	ケンボ タロウ 健保 太郎	
生年月日	昭和 00年 00月 00日	性別 男
資格取得年月日	平成 00年 00月 00日	
事業所名称	○○○○○○○○	
保険者番号	○○○○○○○○	
保険者名称	○○○○○○○○	
保険者所在地	○○○○○○○○	
電話番号	○○○○○○○○	



2桁の枝番が印字されていなくても、健康保険証は使用できますので、**現在お持ちの健康保険証の更新は必要ありません。**

トヨタ自動車東日本株式会社 健康経営優良法人2021の認定

昨年より、トヨタ自動車東日本(株)と健康保険組合は連携し、「健康経営優良法人2021」の認定に向け、取り組んでまいりました。その結果、日本健康会議において厳正なる審査をクリアし、「健康経営優良法人2021（大規模法人部門）」に認定されました。今回の認定は、社長の健康宣言を始め、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、企業理念に基づき、従業員の活力向上や生産性の向上等を目標に、組織全体で健康課題や健康増進に取り組んだ結果です。

今後は、昨年の反省を踏まえ健康課題の「見える化」と具体的な対応策を実現し、健康保険組合加盟の事業所の認定に向けたサポートとトヨタ自動車東日本(株)として更に上位を目指し、戦略的に健康経営に取り組んでまいります。



2021 年度予算の内容は、配付した『Saúde 2021 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。



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（2020 年度見込）
1 人当たり 283,260 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

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、おすすめ商品をご紹介します。



MORIYA 株式会社 モリヤ

気仙沼から
安心とおいしさを
お届けします



(宮城県気仙沼市)

王様サンマの丸ごと一本焼き

モリヤ自慢の特許製法でつくる、頭も尻尾も骨ごと丸ごと食べられる、大きなサンマの一本焼きです。たっぷりのカルシウム・EPA・DHAを摂れ、もちろん無添加で安心安全の一品です。直営店「気仙沼四季伊八郎」にて柚子、塩の2種類を販売中です。ぜひお召し上がりください。



震災からの復興、新工場の基盤づくりに向けた改善

旧工場は津波によりすべて流されました。復興に向け少しずつ歩みだし、2016年10月新工場完成。本格稼働を前に「従業員全員で基盤をつくる」と意気込み、2017年9月までの間、改善活動を実施。まずは「誰もがわかる標準書」作りにトライ。作業の様子を撮影し、どうすれば無理なく作業ができるか皆で話し合い、作り込んでいきました。その後は標準書を活用し、1パック何秒で作れるのかを計測し、作業時間の予測ができるようにしました。

株式会社宮野食品工業所
MIYANO Food Industries



(新潟県新発田市)

ヘルシーなおつまみ、しお豆



豆の持つ甘み、旨みを引き出し、青えんどう特有の青臭さが残らないよう、丁寧に炊き上げました。そのままお酒のおつまみや小腹がすいたときのおやつに、また、うす塩味ですのでいろいろなお料理に加えることができます。ネットショップ以外に全国のスーパーで購入可能です。

100年企業を目指して改善

創業71年目を迎え宮野社長は、会社を育ててくれた地元への恩返しとして、これからも品質の良い商品をつくり続け、100年企業を目指していきたいと話します。

改善活動では風通しの良い職場を目指し、職場の困りごと検討会を実施。もっと5Sや安全対策に取り組もうといった意見が出され、改善策を実践することを通して、職場のコミュニケーションが活性化していきました。



<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》