

Saúde:ポルトガル語で
「健康」の意味です

健保ニュース
2022秋号

サウージ

Saúde

もう受けましたか？ 特定健診
健診結果を活用しましょう！

放置しちゃダメ！ 糖尿病

トヨタ自動車東日本健康保険組合

2021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

もう受けましたか？ 特定健診

被扶養者のみなさん、もう特定健診（いわゆるメタボ健診）を受けましたか？
 まだの方は、予約をとりましたか？ 予約時期が遅くなると、希望の日程がとりづらくなります。
 早めに受診日程を決めてしまいましょう。

早めに予約すると…

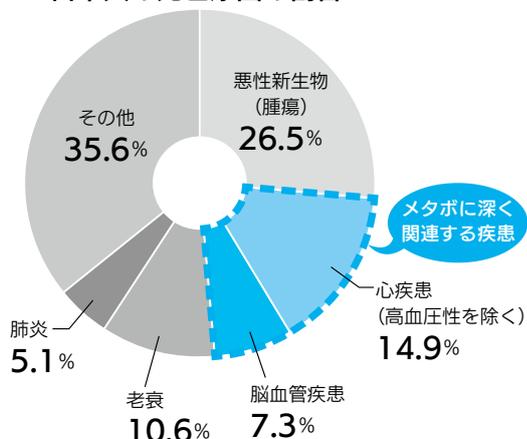


予約時期が遅くなると…



2021年の日本人の死因をみると、メタボが深く関連している「心疾患」と「脳血管疾患」で約4分の1を占めています。特定健診でこれらの病気の「芽」を見つけて、早めに摘みとりましょう。

日本人の死亡原因の割合



2021年人口動態統計月報年計(概数)より作成

特定健診を受けないと、保険料が高くなるかも！

加入者のみなさんが特定健診を受けないと、当健保組合が高齢者医療制度に納めている「支援金」が加算される仕組みが導入されています。そうするとみなさんからお支払いいただいている保険料が高くなるかもしれません。

病気を見逃したうえに、保険料も高くなる……なんてことのないように、特定健診をぜひ受けてください！



まだ間に合います！ 健診の申込方法は、5月に送付した「家族健診のご案内」または健保HPをご覧ください。



健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重 (kg)] ÷ [身長 (m) の 2 乗] で出される数値。	25 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上でメタボ判定基準の 1 つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収します。 いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを 全身へ運びます。 いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去 1 ～ 2 カ月の平均の 血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する 酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。 最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもつて γ-GT 等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する 能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病 (CKD) などのリスクが高まります。

※非アルコール性脂肪性肝疾患 (NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎 (NASH) など。

●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目 (心電図、眼底検査など) もあります。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

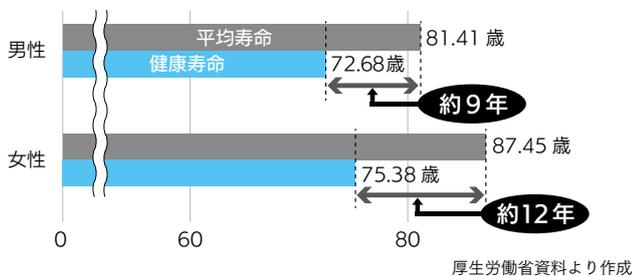
日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳です。平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

あんなふうに
ステキに年を重ねたいな



健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

- いつもより10分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動を取り入れましょう。



- 体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、とりすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるため、減塩を心がけましょう。



「自分だけは大丈夫」は大間違い！

がん死亡原因の女性1位、男性3位

40歳以上は要注意！

大腸がん

大腸がんが増えています。男性の10人に1人、女性の13人に1人が生涯のうちに1回は発症する計算です。大腸がんで死亡する方も多く、男性は年に2万8千人近くが亡くなり、がん死亡の3位。女性は約2万4千人で第1位です。

早期の大腸がんには自覚症状がありません。だからこそ、検診が大切です。

早期発見のカギは検診です。便潜血検査という方法で、身体への負担はほとんどありません。

40歳になったら年に1回、欠かさずに受けてください。

大腸がん検診を 受けましょう

大腸がんは
早期発見・早期治療で
治ります

早期の大腸がんは自覚症状がなく、放置すると進行していきます。早期がんであれば治療により、90%以上が完治しますので検診結果が「陽性」判定の場合は、必ず精密検査を受けましょう。



大腸がん検診（便潜血検査）

専用容器に採便し、提出します。



先端のミゾが埋まるくらい、表面をまんべんなくこすりとる

陽性（+）の場合

陰性（-）の場合

精密検査を受診しましょう

主に大腸内視鏡検査

異常あり

異常なし

精密検査受診者の約4%*から 大腸がんを発見しています

大腸がん以外にも大腸ポリープ（良性疾患）を約37.5%*発見し、治療に結びつけています

*日本対がん協会報告データより

治療

毎年1回
定期的に大腸がん検診を
受診しましょう

● 35歳以上の被保険者には職場あてに案内を送付しています！

● 被扶養者（ご家族）はがん検診費用補助をご利用ください。
補助上限：5,000円

〈市町村で受けたがん検診自己負担分も申請できます〉



インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう



新型コロナウイルス感染症の流行が始まった2019-2020年以降、感染対策が奏功し、インフルエンザの報告数は激減しています。

一方、今年に入ってから南半球ではインフルエンザが急激に増加しているほか、3年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、次に流行する際はこれまでのシーズンを上回る恐れもあります。流行に備えてしっかり対策をしておきましょう。

ワクチン接種で合併症や死亡のリスクを減らそう

インフルエンザワクチンの効果は接種約2週間後から表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを打っても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らすことです。65歳以上での死亡を抑える効果は82%といわれています。

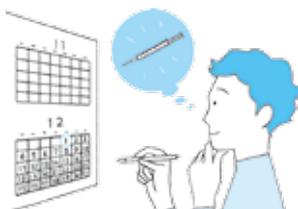
2022-2023シーズンのインフルエンザワクチン

A/ビクトリア/1/2020 (IVR-217) (H1N1)
A/ターウィン/9/2021 (SAN-010) (H3N2)
B/ブーケット/3073/2013 (山形系統)
B/オーストリア/1359417/2021 (BVR-26) (ビクトリア系統)

12月中旬までに接種を終わめしよう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくと安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中旬に済ませておきましょう。



新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時に接種しても、単独接種と有効性や安全性が劣らないとの報告などがあることを踏まえ、同時接種が可能になりました。

合併症リスクの高い人は 積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患(喘息・COPDなど)・慢性心疾患・糖尿病など。



インフルエンザワクチン接種費用補助の申請は、PepUpが便利です!

健康保険組合では、インフルエンザワクチン接種費用補助(年齢制限あり)を、毎年実施していますが、今年から従来の紙申請に加えて、「PepUp」からのWeb申請が可能となりました!

オンライン申請は、ペーパーレスに加え、領収書の貼付けの手間、申請書発送の手間などがなくなり、大変便利です。

詳しい申請方法については、接種対象者のいるご家庭に郵送されている、「すこやかファミリー」(広報誌)でご案内しています。

※8月下旬にご自宅に送付しました。

健保HPにも詳しく掲載しましたので、ぜひ、オンラインでの申請をお願いします。

接種対象者：接種当日に1歳～15歳の被扶養者
補助金額：2,000円/人(年度内1人1回)
申請期間：2022年10月1日～
2023年2月24日



※紙での申請も引き続き受け付けます。

予防接種を受ける



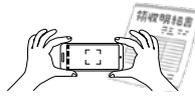
「PepUp」にログイン



必要事項入力
(接種日・接種金額)



領収書画像添付*



申請



後日、PepUp登録アドレスに承認メールが届きます。補助金は、申請した月の翌月に、給与口座へ振り込まれます。

※領収書には「予防接種」の但し書きが必要です。

新型コロナ 感染対策も継続しましょう

糖尿病

放置しちゃダメ！

重症化を予防しよう！！

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が異常に高くなる病気です。
適切に治療をしないでいると、全身の血管がダメージを受け、
脳梗塞や心筋梗塞、失明、腎不全、足の切断、がん、認知症など、
さまざまな深刻な合併症を引き起こしかねません。

血糖値が
高い状態が
長い間続く

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査	
空腹時血糖		ヘモグロビンA1c (HbA1c)	
保健指導判定値	100mg/dL 以上	保健指導判定値	5.6% 以上
要精密検査値	126mg/dL 以上	要精密検査値	6.5% 以上
		尿糖	
		陽性 (+)	

細い血管に障害を与える

糖尿病網膜症

網膜には細い血管が広がっています。これが障害を受けると網膜出血や網膜剥離を起こしたり、硝子体出血を起こしたりして、視力が低下したり失明したりすることがあります。



糖尿病腎症

腎臓の細い血管が障害を受けると、腎機能が低下します。初期は無症状のことが多いのですが、進行するとむくみなどの症状が出てきます。末期腎不全に至ると「透析療法」が必要になります。透析療法は医療費が高額なため、重症化を防ぐことが社会的にも課題となっています。



糖尿病神経障害

神経細胞がダメージを受けると、合併症に気づきにくく、重篤になる場合があります。しびれや痛み、感覚がなくなるといった感覚異常のほか、胃腸運動の異常、心臓や血圧調節の異常、手足の運動神経や、眼・顔面の異常などを起こします。



動脈硬化が進行

脳梗塞

心筋梗塞

動脈硬化が進行すると、脳梗塞、心筋梗塞などの命にかかわる病気の発症につながります。糖尿病があると、心筋梗塞のリスクは数倍高くなるといわれています。



末梢動脈疾患 (閉塞性動脈硬化症)

手足の動脈硬化によって末梢動脈疾患や足病変（足壊疽など）になると、ひどい場合は足を切断せざるを得ない場合があります。



※ここでは生活習慣病が影響して発症しやすい2型糖尿病について取り上げています。

と… こんな合併症も

がん

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べて1.2倍がんを発症しやすいと報告されています。

発症リスク (糖尿病と癌に関する合同委員会報告2013)

- 肝臓がん…………… 約 2.0 倍
- すい臓がん…………… 約 1.9 倍
- 大腸がん (結腸がん)…… 約 1.4 倍

そのほか、膀胱がん、子宮内膜 (子宮体) がんも発症リスクが高くなる傾向があります。

認知症

糖尿病がある人は、認知機能が低下しやすく、認知症を発症しやすいことがわかっています。糖尿病がない人に比べて「アルツハイマー型認知症」は約1.5倍、「脳血管性認知症」は約2.5倍発症しやすいといわれています。

歯周病

糖尿病があると免疫の働きが悪くなり、歯周病を発症しやすく、また悪化しやすくなります。一方、歯周病があるとインスリンの働きが低下し、糖尿病を発症しやすく、血糖値のコントロールが悪くなります。

うつ病

糖尿病があるとうつ病になりやすいと考えられています。うつ病になると、血糖値のコントロールが難しく、合併症のリスクが高くなります。

血糖値を適切にコントロールしていれば合併症は起きにくく、たとえ発症したとしても進行が遅いということがわかっています。

健康的な生活習慣や治療で、血糖値を正常に保つようにしましょう！

重症化を防ごう！

☑ 肥満の解消

肥満があると、インスリンが効きにくくなります。BMI25以上の人は、まずは食事と運動で現在の体重の3%減量をめざしましょう。

適正体重 BMI 18.5～25

※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

☑ 身体的活動を増やす

少し息が上がる程度のウォーキングなどを週に3回以上、合計150分以上行いましょう。またスクワットなどのレジスタンス運動^{*}も1～3日おきに行います。

^{*}レジスタンス運動…筋肉に負荷をかける動作を繰り返し行う運動。スクワットや腕立て伏せ、ダンベル運動など。

☑ 適正な食事

1日3食、ゆっくりよく噛んで食べましょう。血糖値が急に上がらないよう、野菜から食べることを忘れずに。

☑ 禁煙する

喫煙は血糖値を上げやすく、インスリンの働きを妨げます。

☑ お酒は適量を

飲みすぎは血糖値のバランスを崩してしまうので危険です。

健診で治療が必要と指摘されたら、必ず受診し、治療を開始しましょう。

治療中の人は、症状がないからといって勝手に治療をやめてはいけません。医師の指示にしたがって治療を継続しましょう。

やま べ みち
山の辺の道

三輪から奈良へ通じる古道「山の辺の道」は、「日本書紀」にその名が残り、日本最古の道といわれている。古代の人々も眺めたであろう風景を見ながら、のんびり歩こう。



長岳寺 鐘楼門

紅葉に彩られた日本最古の鐘楼門。弘法大師創建当初の建物で国の重要文化財。

山の辺の道は、桜井市の海柘榴木から、三輪を経て天理市の石上神宮までを一般的に指す。ここでは桜井駅から柳本駅まで、山の辺の道の南半分のコースを歩く。

まずは、桜井駅から仏教伝来の地碑をめざす。百済の使者が、この地に初めて仏教を伝えたとされている。

国の重要文化財となっている金屋の石仏を見学し、日本最古の神社といわれる大神神社へ。三輪山を御神体とするため本殿はなく、拝殿を通して山を拝む。境内には複数の摂末社がある。大直禰子神社は大物主大神の子孫をまつり、さい井神社は病気平癒・身体健康のご利益があるという。檜原神社の周辺は大和平野の眺望スポット。

さらに歩くと、ヤマトタケルノミコトの父、景行天皇の陵墓がある。4世紀の古墳としてはわが国で最大規模とさ

れる。その先には、大和朝廷の創始者とされる崇神天皇の陵墓がある。

崇神天皇の陵墓から長岳寺へ向かう。長岳寺は弘法大師が創建した古刹で、庭の紅葉が美しい。参拝したら、柳本駅から帰路につこう。

山の辺の道には随所に万葉の歌碑が建ち、読みながら歩くのも楽しい。また道端の無人販売所では、干柿やみかんなどが売られている。のどが渇いたり小腹がすいたりしたら気軽に頼張ることができ、ありがたい。

時間と体力に余裕があれば、井寺池ほりにあるヤマトタケルノミコトの歌碑や箸墓古墳、国技発祥の地といわれる相撲神社、また柳本駅近くの黒塚古墳と展示館に立ち寄るのもおすすめ。

Sightseeing
ちょっと寄り道



ヤマトタケルノミコトの歌碑 (揮毫者 川端康成)
「大和は 国のまほろば
たたなづく 青がき
山ごもれる 大和し 美し」

箸墓古墳

わが国最初の巨大古墳として知られ、倭迹迹白百襲姫 命の墓とされる。単弥呼の墓という説もある。

相撲神社にある碑

日本書紀によると国内で初めて天覧相撲が行われたという。境内に「勝利の聖」の碑が建つ。



黒塚古墳

全長約 130 m の前方後円墳。状態が良好な三角縁神獣鏡が多数出土した。



崇神天皇陵 (行燈山古墳)



周濠に沿う緑が美しく、山の辺の道を歩く人々の休憩場所としても親しまれる。全長約242m。



ヤマトタケルノミコトの父と伝えられる第12代景行天皇の陵墓とされる。全長約300m。

金屋の石仏



石板に浮き彫りされた釈迦如来像(右)と弥勒如来像(左)。国の重要文化財。



約 10.5 km 約 2 時間 30 分



長岳寺
9世紀建立の名刹。多くの文化財が残り、四季折々の美しい自然が楽しめる。
☎ 0743-66-1051

大神神社と摂末社 (一部)

ご祭神は三輪山の大神。人間生活の守護神として尊崇されている。



◆ 拝殿
寛文4年(1664)徳川家綱公により再建された。国の重要文化財。
☎ 0744-42-6633



◆ 大直禰子神社
三輪の大神様の子孫の大直禰子命(若宮様)をまつる。国の重要文化財。



◆ 狭井神社薬井戸
三輪の神様の荒魂をまつる神社。病氣平癒の神様として信仰が篤く、万病に効くという薬水が湧き出る薬井戸がある。



◆ 檜原神社
天照大神が伊勢に移った後、「元伊勢」として天照大神をまつる神社。

仏教伝来の地碑

初めて日本に仏教が伝来した地であり、また、遣隋使の小野妹子が帰国したのもこの地といわれる。



INFORMATION



JR 万葉まほろば線 桜井駅、または近鉄大阪線 桜井駅下車
京奈和自動車道「木津IC」から約40分

桜井市観光協会
☎ 0744-42-7530
https://sakurai-kankou.jimdo.com/
天理市観光協会
☎ 0743-63-1242
https://kanko-tenri.jp/

三輪そうめん



奈良時代、大神神社社主の次男毅主が、この地に適した小麦の栽培を行い、小麦と三輪山の清流で作られ始めたのが三輪そうめんの起源とされる。

※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等でご確認ください。

デンタルフロス・歯間ブラシを使おう

歯を失う二大原因は「歯周病」と「むし歯」。その原因となるのは「歯垢(プラーク)」と呼ばれる細菌の塊です。歯周病やむし歯予防で欠かせないセルフケアは毎日の歯みがきで歯垢をしっかり除去することですが、実は、歯ブラシによるブラッシングだけでは歯と歯の間の歯垢を落とすことができないのです。

歯ブラシ+歯間清掃用具の併用を!

毎日、歯ブラシで正しくみがいていても、歯と歯の間には歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯垢が残っています。毎日の歯みがきで歯垢除去率をアップするためには、歯ブラシにプラスしてデンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を併用しましょう。

- **デンタルフロス**…歯と歯のすき間が狭い部分の歯垢除去に適している。
- **歯間ブラシ**…歯と歯のすき間が広い部分の歯垢除去に適している。歯のすき間より少し小さめのサイズを選ぶようにする。

初めて使う場合は、歯科医院で相談するのがおすすめ
とくに歯間ブラシはサイズ選びが大切です

デンタルフロスの使い方

- ① のこぎりのように前後に動かしながら、歯と歯の間に入れていきます。
- ② 手前の歯の歯肉の中に糸が隠れるくらい入れます。
- ③ 手前の歯面に沿わせて、接触点まで掻き出します。
- ④ 奥側の歯についても同様に行います。
- ⑤ のこぎりのように前後に動かしながら糸を外します。

歯間ブラシの使い方

まず歯の表側から歯と歯の間にやさしく入れて、数回往復運動をします。このとき、少し角度を変えながら動かすと清掃効果が高まります。続いて、歯の裏側からも同様に行います。

出典：厚生労働省 e-ヘルスネット

Health Information

話題の健康情報

10月
から

紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

定額負担額の引き上げ

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

● 9月まで		● 10月から	
計8,000円が患者負担		計9,400円が患者負担	
定額負担 5,000円		定額負担 7,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
保険給付の範囲		控除 2,000円	

令和4年10月からの定額負担

対象病院	令和4年10月からの定額負担	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定機能病院 ・ 地域医療支援病院 (一般病床200床以上に限る) ・ 紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上に限る) 新たに追加 <small>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</small>		
定額負担額(※)	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に
	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
保険給付範囲からの控除	初診	医科 200点 (2,000円) 歯科 200点 (2,000円)
	再診	医科 50点 (500円) 歯科 40点 (400円)

※徴収する最低基準の額

楽しく“体を動かす”

全身を使った運動に チャレンジしてみよう

できるかどうかのチャレンジは、楽しく体を動かすことにつながります。
今回は、全身を使った運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅のできる
トレーニング

今回は、
少しチャレンジ！

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



ターゲット
体幹

ローリングスター

5 往復

1 腕立て伏せの
姿勢をとる



2 右に回転し、右足の外側と
右手で体を保持する

星型に見えるように
ぴたっと止めましょう。



3 腕立て伏せの姿勢を經由して
左に回転し、左足の外側と
左手で体を保持し、戻る

グラグラしないように
安定させましょう。



ターゲット
体幹&
下半身

片脚 ランニングマン

左右 各 10 回

1 立った状態から
片脚を後ろに引く



前の脚に
体重をかけます。

2 後ろに引いた脚を
引き上げ、戻る

引き上げたものが
床と平行になると
GOOD!
グラグラしないように
しましょう。

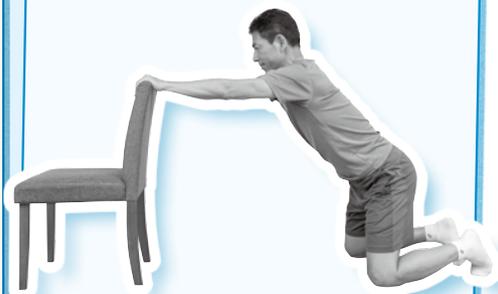


ターゲット
胸&肩

胸 肩ストレッチ

30 秒

1 椅子の後ろで膝をつき、
背もたれに両手を乗せる



少し離れて両手を乗せましょう。

2 お尻をつきだして、
両手の間に頭を押し込む

痛みを感じない程度の位置でキープします。



呼吸を止めずに、胸を床に近づけるように
押し込みましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22autumn01.html>



秋は、食物繊維が豊富な根菜類やきのこ類がおいしい季節です。食べ応えがあり満足たっぷりの“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



CHECK!

秋鮭のレモンクリームパスタ

1人分 592kcal / 食塩相当量 1.7g

作り方の動画は
コチラ



<http://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/22autumn01.html>

材料(2人分)

生鮭 -----	2切れ	塩 -----	小さじ 1/2
白ワイン(鮭用) -----	小さじ 1	白ワイン -----	小さじ 1
オリーブオイル -----	大さじ 1/2	パスタ(乾燥 1.6mm) -----	160g
にんにく(輪切り) -----	1 かけ分	小麦粉 -----	大さじ 1
A しめじ(手でほぐす) --	1/2パック	レモン(いちょう切り) -----	1/8 個
玉ねぎ(薄切り) -----	1/2 個	豆乳(無調整) -----	200mL
キャベツ(短冊切り) -----	30g	パセリ -----	適量
れんこん(いちょう切り) --	1/3 節	黒こしょう -----	適量

作り方

- 1 生鮭は2等分に切って、白ワインをふっしておく。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、1の鮭、Aを入れ、塩を加えて中火で炒める。
- 3 鮭の表面の色が変わったら、白ワインを加えてフタをし2～3分蒸らし炒めにする。
- 4 パスタを表示時間より1分短く茹でる。
- 5 3に小麦粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまでさらに炒める。
- 6 レモンと豆乳を加えてとろみがつくまでさっと混ぜ合わせ、茹でたパスタを加えて皿に盛る。
- 7 仕上げにパセリと黒こしょうを散らす。

✓ 栄養メモ

レモンやにんにく、パセリ、黒こしょうなど食材で味のアクセントをつけると、塩分控えめでも塩気をカバーしてくれます。生クリームや牛乳の代わりに、豆乳で仕上げると脂質のカットにつながり、カロリーが抑えられます。



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



鶏肉とさつまいものハニーマスタードロースト

1人分
297kcal / 食塩相当量 1.7g

材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし) ----- 1枚	さつまいも(1cmの輪切り) ----- 1/2本(100g)
A 粒マスタード ----- 大さじ 1/2	玉ねぎ(6等分のくし形切り) ----- 1個
はちみつ ----- 大さじ 1/2	しめじ(大きめにほぐす) ----- 1/2パック
しょうゆ ----- 大さじ 1	しいたけ(薄切り) ----- 3個
オリーブオイル ----- 大さじ 1/2	ミニトマト ----- 5個

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ボウルに1の鶏もも肉とAを合わせて15分程度漬け込む。
- 3 耐熱皿に2と残りの材料を並べ、200℃のオーブンで30分焼く。

☑ 栄養メモ

きのこやさつまいもには、**食物繊維**が豊富に含まれています。**食物繊維**はコレステロールの吸収を抑えるといわれており、生活習慣病予防のためにも積極的にとりたい栄養素のひとつです。

🍃 野菜をおいしく食べるコツ

食欲の秋はヘルシーに満足感をアップ

秋野菜は工夫次第でおいしさに変化する楽しい野菜です。れんこんはさっと炒めてシャキシャキ食感を残したり、さつまいもはじっくり火を通して甘味を引き出し、ほくほく食感を味わうのも楽しいです。ほかにも、きのこなどは薄切りにして秋晴れの日干してから料理に取り入れるのも、一味違ったおす

すめの楽しみ方です。

また、秋野菜は甘味のある野菜が多いのも魅力のひとつ。**レモン汁**や**マスタード**など酸味のある調味料と組み合わせると、甘味やうまみが引き立ちます。

食欲の秋はおいしいものが豊富で、つつい食べ過ぎてしまいますよね。そこで、秋野菜をたっぷり食卓に取り入れ、ヘルシーに食事の満足感をアップさせましょう。

～制度改正のお知らせ～

2022年
10月以降

短時間労働者の社会保険適用が 拡大されます

2022年10月からパート・アルバイトなど短時間労働者として働く方の社会保険（健康保険・厚生年金保険）への加入義務が拡大されます。

扶養内で
働かれている方は
注意



お願い

TMEJ 健保の扶養に入られている方が、**お勤め先の社会保険に加入された場合**（お勤め先から保険証を受け取られた場合）は、TMEJ 健保の扶養から外す手続きが必要です。

➡ 対象となる人は **STEP 1** と **STEP 2** の両方に当てはまる人です。

STEP
1

以下の勤め先が対象です。



お勤めの、
パート・
アルバイト先で
ご確認ください。



STEP
2

以下の 全てにチェックが入った方が対象です。

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 週の所定労働時間が20時間以上 | <input type="checkbox"/> 月額賃金が8.8万円以上 |
| <input type="checkbox"/> 2か月を超える雇用の見込みがある | <input type="checkbox"/> 学生ではない |

【扶養を外すための必要書類】

- 被扶養者変更届（減らす場合）
- 保険証

※詳しくは健保のHPをご覧ください。

…… 厚生労働省HPはこちら ……

適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoukakudai/index.html>

説明動画
はこちら



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…**2022年11月末日健保組合必着**

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。



※ただし、海外赴任者、任意継続被保険者は除く

2021
年度
(令和3年度)

決算報告

2021年度決算の内容は、配付した『Saúde 2022 秋号』をご覧ください。

保存版「健康保険のしおり」が新しくなりました！

Saude秋号に「健康保険のしおり」を同封しました。

今回お配りするしおりは新制度や法改正の内容を盛り込んだ内容となります。「病気で仕事を休んでるけど手当はあるの?」「子どもが就職したけど保険証はどうしたらいい?」「出産した時になにか手続きは必要なの?」など様々なライフシーンにお答えする保存版の一冊です。ぜひご活用ください!





新しいチャレンジメニューが始まります！



健康チャレンジ 60DAYS

PepUp「健康チャレンジ60DAYS」は、「健康チャレンジ8」に準拠したチャレンジです。

「健康チャレンジ8」って何？

「健康チャレンジ8」とは心と体の健康のために、8つの健康習慣改善に取り組むことです。実施数が多いほど、将来、心と体の病気にかかりにくいことが実証されています。

<p>1 適正体重</p> <p>BMI 25未満</p>	<p>2 朝食</p> <p>毎日食べる</p>	<p>3 飲酒</p> <p>飲まないか 1日1合まで</p>	<p>4 間食</p> <p>夕食後、寝るまでの間食は週2日以下</p>
<p>5 禁煙</p> <p>禁煙している</p>	<p>6 運動</p> <p>1日30分以上の運動を週1日以上</p>	<p>7 睡眠</p> <p>熟睡できている</p>	<p>8 ストレス</p> <p>多いほうではない</p>

- チャレンジ期間：2022年12月1日～2023年1月29日（60日間）
- エントリー期間：2022年11月1日～2022年11月30日
- チャレンジ方法：①チャレンジしたいコースを3つ選ぶ（3つ以上チャレンジしてもOK!）
②毎日、チャレンジを達成できた項目にチェックを入れる

- 達成ポイント：
- | | |
|--------------------|-----------|
| 1コース 40日以上達成できた方 | 500ポイント |
| 2コース 40日以上達成できた方 | 1,000ポイント |
| 3コース以上 40日以上達成できた方 | 1,500ポイント |



参加はこちらから



<https://pepup.life/campaign>

※ポイントは、2023年3月上旬頃に付与予定です。

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