

Saúde: ポルトガル語で  
「健康」の意味です

健保ニュース  
2024秋号

Saúde

サウージ

健康保険証は、  
2024年12月2日に廃止されます

年に1回必ず受けよう！ 特定健診

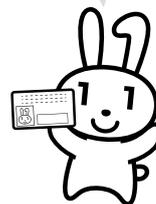
トヨタ自動車東日本健康保険組合  
2023年度 決算報告

トヨタ自動車東日本健康保険組合 ● <https://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

# 健康保険証は、 2024年12月2日に廃止されます

医療機関等の  
受診は  
マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は2024年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行きましょう。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

## マイナ保険証のメリット

### データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- ✓ 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- ✓ 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- ✓ 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

### 各種手続きも簡単・便利に!

- ✓ 転職・転居などによる保険証の切替や更新が不要に  
※保険者が変わる場合は手続きが必要
- ✓ 手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- ✓ マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

## マイナ保険証の申請は カンタン

### ● スマホから

**STEP 1**... 「マイナポータル」アプリをインストールし、起動する

**STEP 2**... 「登録・ログイン」をタップする

**STEP 3**... 暗証番号を入力する

**STEP 4**... スマホ背面上部をマイナンバーカードとあわせて、「読み取り開始」ボタンをタップする

**STEP 5**... ログインが完了するとウェブサイトがひらく

マイナポータル



### ● 医療機関・薬局の 顔認証付 カードリーダーで

受診時に  
申込OK



### ● セブン銀行ATMで

マイナンバー  
カードをかざし、  
4桁の暗証番号を  
入力



使い方は  
とっても  
カンタン!!

## 使ってみよう マイナ保険証

12月になる前に、  
一度マイナ保険証を使ってみましょう

- 1 カードリーダーにマイナンバーカードを置く
- 2 顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う
- 3
  - 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用(同意する or 同意しない)の確認を行う
  - 過去の診療やお薬情報の確認を行う
  - 該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う
- 4 受付完了

置いたマイナ保険証を  
忘れないでください

※画像はイメージです

## マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

☎ 0120-95-0178

平日: 9時30分~20時

土日祝: 9時30分~17時30分(年末年始を除く)

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

★マイナンバーカードの申請はこちらから  
地方公共団体情報システム機構



★マイナンバーカードの健康保険証利用について  
厚生労働省



# 「資格情報のお知らせ」の内容を確認してください！



9月中旬に、あなたの健康保険の資格情報とマイナンバーの下4桁を記載した「資格情報のお知らせ」を配付いたしました。内容に誤りがないか、ご確認をお願いします。

トヨタ自動車東日本(株)の方については、モバイル給与明細(9/20支給給与分)にて、世帯単位で電子配付しております。

**必ずご家族にもお見せいただき、内容を確認してください！**

## 「資格情報のお知らせ」はこんなときにご利用いただけます

1 医療機関にカードリーダーがないとき、不具合でカードリーダーが使えないとき

「マイナンバーカード」と「資格情報のお知らせ」をセットで提示すると、保険診療が受けられます。

2 健保組合へ申請するとき

健保組合への各種申請には記号・番号の記載が必要です。健康保険証廃止後も「資格情報のお知らせ」でご確認いただけます。

※2025年12月1日までは従来の保険証も利用できます。

# マイナ保険証がないと保険診療が受けられなくなるの？

健康保険証廃止後、発行済みの健康保険証を最大1年間(先に有効期限が到来する場合は有効期限まで)使用できる経過措置が設けられています。

オンライン資格確認を受けることができない方には、氏名・生年月日、被保険者等記号番号、保険者情報等が記載された「資格確認書」を交付する予定です。「資格確認書」があれば、これまでどおり保険診療を受けることができます。

### (資格確認書の交付対象者)

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを保有しているが健康保険証利用登録を行っていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方、マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方、マイナンバーカードを返納した方 等

### (資格確認書の有効期限)

- 申請された年の年度末
- (例：申請2024.12.25 → 2025.3.31まで有効)

トヨタ自動車東日本健康保険組合で発行する「資格確認書」のイメージ

- ・ハガキサイズ
- ・紙



マイナ保険証のご準備をお願いします!

資格確認書は毎年、更新手続きが必要となります



もう健診は  
受けましたか?

# 健診を受けていない方は 早めにご予約ください!



被扶養者・任意継続者のみなさん、今年の健診はもう受けましたか? 「私は大丈夫!」と思わず、必ず健診を受けましょう。

健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。

被扶養者・任意継続者の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。

## 通院中で治療を受けている方も特定健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も特定健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけられるかどうかはわかりません。

特定健診はメタボに着目した健診で、いろいろな病気の芽を見つけれることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



## 健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

年度後半になると、駆け込みの予約が増えるため、ご希望の健診機関・日時が埋まっている場合もあります。

また、後回しにするほど、つい忘れがちに。受けようと思ったら、早めに予約を取りましょう。

### 予約を後回しにすると...



健診の申込方法は、5月にお送りした「家族健診のご案内」をご確認ください。

# 特定保健指導はなにをするの？



健保組合から「特定保健指導のご案内」が届いた方は、特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方です。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。

脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

## 特定保健指導の流れ <積極的支援の場合(イメージ)>

専門家と一緒に目標を設定し、定期的にサポートを受けながら、ご自身で目標達成に向けた取り組みを実践します。

### 健診当日または別日 初回面談

健康管理の専門家に、これまでの生活習慣を伝えます。そのうえで、専門家は、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、どのように生活習慣を改善していくかを一緒に考え、目標を設定します。

昼食は大盛りが多いです  
晩酌は毎日です

それでは、無理なく改善できることから始めて、**3カ月後の目標は、腹囲-2cm、体重-2kg** しましょう



### 1カ月後 継続支援

専門家とメールなどで、現在の腹囲と体重、目標への取り組み状況を確認します。

現在、腹囲-1cm、体重-1kgです  
昼食は大盛りなし、週2日の休肝日、ウォーキングは昼食後1週4日、実践しています



減量のペースは理想的ですね  
今の取り組みを継続していきましょう



### 3カ月以降 実績評価 完了

これまでの取り組みを振り返り、専門家が改善結果を評価します。

腹囲-3cm、体重-3.5kgで、目標達成できました！  
来年は保健指導を受けなくて済むよう、生活習慣の改善を継続します



すばらしいです！  
ぜひ継続してください  
メタボが解消できれば、来年の健診結果も改善されますよ



## 2024年度からの特定保健指導内容の変更点

\* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

### ● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減\*）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

\*腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。



「食欲の秋」だから **要注意!**

監修：榎野 久士  
国立循環器病研究センター 病院  
糖尿病・脂質代謝内科医長

食欲の秋

# 食べる前に思い出したい「糖質」と「脂質」

摂取エネルギーが過多になると生活習慣病のリスクが上昇しますが、なにかと食欲を感じる人が多いのがこれからの季節です。食生活の変化によって、ただでさえとりすぎているのが「糖質」と「脂質」です。食べる前、メニューを選ぶ前に一呼吸置いて、とりすぎないようにしましょう。

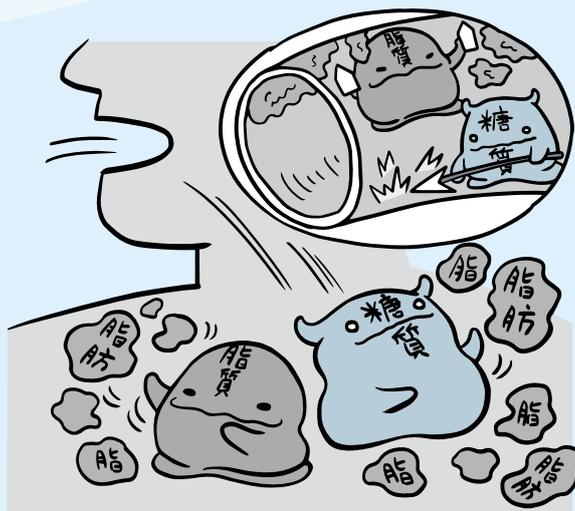


必要な栄養素なのに…

## 糖質や脂質をとりすぎるとなぜ悪い?

糖質も、脂質も、身体を動かすエネルギー源であり、人間が生きていくために必要不可欠な栄養素です。糖質はご飯やパンなどの主食、いもなどの根菜類、スイーツや果物などの甘いものに多く含まれ、脂質は油や調味料、乳製品、ナッツ類、菓子などに多く含まれています。手に取りやすい、選びやすい食品が多いため、とりすぎに注意する意識が重要です。

糖質をとりすぎると、余った糖質がインスリンの働きによって中性脂肪として体内にためこまれてしまうだけでなく、血液中の過剰なブドウ糖が血管を傷つけてしまいます。また、脂質をとりすぎると、中性脂肪やLDLコレステロールが増加し、HDLコレステロールが減少します。増加したLDLコレステロールは血管の老化を早めます。糖質も、脂質も、とりすぎると肥満や動脈硬化の原因になるわけです。



### 健診結果はどうでしたか? 注意したい数値

#### 空腹時血糖

100(126)mg/dL以上

血糖値は1日の中でも変化が大きいため、健診ではもっとも安定しているタイミングで測ります。少し高めの状態(100~109mg/dL)でも将来的に糖尿病へ移行しやすいため、注意が必要です。

#### HbA1c

5.6(6.5)%以上

1~2カ月間の血糖値の平均を示しています。空腹時血糖が正常でもHbA1cが高いと、食後に血糖値が急激に上がる血糖値スパイクが起きていることが考えられます。

#### LDLコレステロール

120(140)mg/dL以上

動脈硬化を進行させる悪玉コレステロールです。血管壁に入り込んでプラークを形成し、血液の通る隙間を狭くしてしまいます。

#### HDLコレステロール

40mg/dL未満

末梢組織(血管)のコレステロールを肝臓に回収する善玉コレステロールです。少ないと末梢組織のコレステロールが増えてしまいます。

#### 中性脂肪(トリグリセライド)

空腹時 150(300)mg/dL以上

随時(非空腹時) 175(300)mg/dL以上

増加すると小さなLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。小さなLDLコレステロールは血管壁に入り込みやすく、動脈硬化のリスクがぐっと上昇します。

※( )内の数値は受診勧奨判定値です。この数値以上になったら、医療機関を受診しましょう。

胃腸が回復する



夏バテで体重が減った人ほど食欲を感じる傾向にあります。

日照時間が減る



太陽の光を浴びる時間が少なくなると、食欲を抑制するセロトニンの分泌が減少します。

基礎代謝が上がる



秋から冬にかけて基礎代謝が上がるとともに、食欲は増していきます。

睡眠不足



季節の変わり目は寝つきが悪くなる人が増えます。睡眠不足は食欲を増進します。

食べる前、メニューを選ぶ前に思い出そう

## 糖質／脂質を減らすコツ

### 糖質を減らすコツ

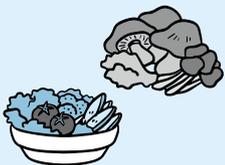
#### 主食を減らす

糖質を減らすためには、**主食(炭水化物)を減らすことが必須**です。その代わり、主菜・副菜(おかず)は少し多めに食べてもかまいません。**ゆっくりよく噛んで、満腹感を得るようにしましょう。**

※極端な糖質制限がもたらす長期的な体への影響は明らかになっていません。脂質のとりすぎにつながることもあることから、極端に糖質を減らすのはやめましょう。



#### ベジファースト



野菜やきのこなどの食物繊維は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。**ただし、急いで野菜を食べ終えて主食を食べ始めては効果がありません。ゆっくり食べるようにしましょう。**

#### 飲みものの糖質に注意

体によいことをうたった健康飲料の中にも、多くの糖質が含まれていることがあります。**飲む前に成分表示を確認するようにしましょう。**お茶やブラックコーヒーなど、**無糖のものを選ぶ習慣を。**



### 脂質を減らすコツ

#### 不飽和脂肪酸をとる

肉の脂やバターなどの飽和脂肪酸と異なり、**不飽和脂肪酸にはコレステロールを下げる働きがあります。**さばやさんまなどの青魚、ナッツ類、オリーブオイルに含まれていますので、積極的にとるようにしましょう。



#### 茹でる／蒸す調理法を選ぶ



調理のしかたでも脂質は異なります。揚げる／炒める調理法は避け、**茹でる／蒸す調理法を選びましょう。**

#### 見えない油に注意

日本人が摂取する脂質のうち、約8割が「見えない油」からとっています。**見えない油とは、食品自体に含まれている油のことです。**パンよりご飯、肉は脂身の少ない部位を選ぶ、インスタント食品や菓子類は減らすなど、注意しましょう。



歩きたくなる旅

# 湖国探訪 東近江



## 瑞石山 永源寺

臨済宗永源寺派の大本山。1361年に近江守護職佐々木六角氏頼が寂室元光禪師を開山に迎え、伽藍を建立したのが始まり。もみじが夏の深緑から晩秋の赤色へと移ろう色彩変化が美しく、山門前はまるでトンネルのような紅葉が広がる。

- 🕒 9:00～16:00  
※紅葉シーズンは8:00～17:00(時間変更あり)
- 👤 大人500円、中学生以下無料
- ☎ 0748-27-0016

歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にでかけよう。

かつて近江国と呼ばれた滋賀県。「江」は、海・川・湖・濠を意味する、まさに湖の国。東近江市は琵琶湖の南東部に位置し、滋賀県の総面積の約9・7%を占める広大な面積を誇っている。

琵琶湖にそそぐ愛知川の渓谷にある永源寺は、古くから紅葉の名所として知られ、全山を彩る紅葉は近江随一。「永源寺・奥永源寺の山村景観」は日本遺産の一つに選定されている。

永源寺観光案内所をスタートし、120段あまりの石段がある羅漢坂をのぼって永源寺へ。深い自然に包まれた永源寺では、野鳥のさえずりや葉擦れ、愛知川の溪声に耳を傾け

るのも心地よい。境内全体を覆う紅葉はもちろん、ひときわ美しいのが開山御手植の楓樹。重く深みのある紅葉が訪れた人々を魅了する。

参拝後は来た道に戻り、次の目的地へ。旦度橋を渡ったら、車の往来に注意しながら進み、地元の新鮮な野菜がそろった永源寺ふるさと市場や、ヒトミワイナリー、日登美美術館に立ち寄ろう。紅葉橋を渡り、旅の最後を締めくくる永源寺温泉 八風の湯へ。温泉で疲れを癒しつつ、地元の食材に舌鼓を打てば、東近江市を心ゆくまで満喫できるだろう。

## INFORMATION

### アクセス

🚗 近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

🚗 名神高速八日市 IC から20分

### HPはコチラ



東近江市観光 Web  
(一般社団法人東近江市観光協会)

☎ 0748-29-3920





### ▶ ヒトミワイナリー

国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。  
※商品の種類は時期により異なります

- 🕒 11:00～18:00
- 🗓️ 月曜日、木曜日、年末年始
- ☎️ 0748-27-1707



▶ ヒトミワイナリー独自の田舎式微発泡ワイン「h3」、ワイン酵母を使用したカンパニーなど

### ▶ 秋限定のライトアップ!

例年11月上旬～下旬の期間限定で17:00頃～20:30まで境内がライトアップされ、幻想的な雰囲気に。



### ▶ 永源寺 本堂

「安心室」と号し本尊の世継観音を祀っており、祈願すると子どもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

### ▶ 永源寺観光案内所

永源寺の総門前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。

- 🕒 9:00～17:00
- ☎️ 0748-27-2020



### ▶ 日登美美術館

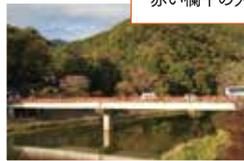
日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを収蔵。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。

- 🕒 11:00～17:00
- 🗓️ 月曜日、木曜日、年末年始
- 💰 大人500円、中学生以下無料(大人同伴に限る)
- ☎️ 0748-27-1707



### ▶ 旦度橋

愛知川にかかる赤い欄干の大橋。



### ▶ 永源寺 開山御手植の楓樹

寂室元光禅師が手ずから植えたもので、秋には重く深みのある赤色に。



### ▶ 永源寺温泉 八風の湯

日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。

- 🕒 10:30～22:00(最終受付21:00)
- 🗓️ 年中無休(メンテナンス休業あり)
- 💰 土日祝:中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円  
平日:中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
- ☎️ 0748-27-1126



近江牛すき焼膳 2,970円(税込)▶

約 7.5km 約 3 時間 / 約 10,000 歩

## ● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

▶ 近江鉄道 HP



### ❗ 釈迦山 百済寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の仏教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
- ☎️ 0749-46-1036

### ❗ 松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- 💰 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
- ☎️ 0749-37-3211

### ❗ 龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二重塔は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

- 🕒 8:30～17:00(最終受付16:30)
- ※12/31は15:00まで
- 💰 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
- ☎️ 0749-38-4008

※営業時間や料金等は変更される場合があります。





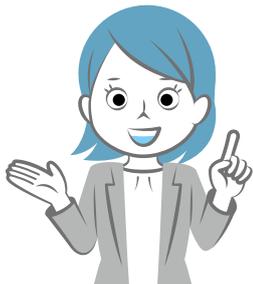
給与が変わると、

# 保険料も変わります



あれ？ 保険料が増えている？

被保険者の保険料は年1回見直され、報酬が大幅に変わったときも見直されます



保険料は給与額等と保険料率で決定します

## ▶ 健康保険料

保険料は被保険者の給与等<sup>※1</sup>をもとにした標準報酬月額<sup>※2</sup>に健保組合の保険料率<sup>※3</sup>をかけて算出します。

年3回まで支給される賞与は支給額に応じた保険料となり、年4回以上の賞与は標準報酬月額の算定対象となります。

毎月の保険料＝

$$\text{標準報酬月額}^{\text{※2}} \times \text{保険料率}^{\text{※3}}$$

賞与の保険料＝

$$\text{標準賞与額}^{\text{※4}} \times \text{保険料率}$$

※1 給与、手当など被保険者が労働の対償として受けるもの。残業手当や住宅手当、通勤定期代なども含まれる

※2 被保険者が事業主から受ける毎月の給与などの報酬の月額を区切りのよい幅で区分した額。第1級の58,000円から第50級の1,390,000円の50等級に区分

※3 保険料率は健保組合の状況に応じて決定

※4 税引前の賞与総額から千円未満を切り捨てた額（年度累計額上限5,730,000円）

## ▶ 介護保険料

介護保険は市区町村が運営する制度ですが、健保組合に加入する40歳以上65歳未満の方の介護保険料は、健康保険料と一緒に健保組合が徴収します。

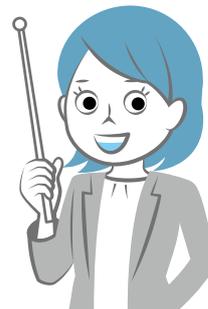
## 標準報酬月額を見直すのは、こんなときです

### ◀◀ 毎年1回の見直し ▶▶

#### 定時決定

毎年4～6月の給与をもとに7月1日現在で全被保険者の標準報酬が見直されます。これを定時決定といいます。

定時決定で決められた標準報酬は、9月分（10月分給与から控除）から翌年8月分まで適用されます。



### ◀◀ 定時決定以外の見直し ▶▶



#### 就職したとき 資格取得時決定

初任給等をもとに決められます。



#### 給与額が大幅に変わったとき 随時改定

昇給や降給で3カ月間の平均給与が現在の標準報酬と2等級以上変わる場合は、決め直されます。



#### 産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業が終了して職場復帰したときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。



#### 育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等が終わって職場復帰し、被保険者が3歳未満の子を養育しているときに、短時間勤務等により標準報酬の等級が下がった場合は、**被保険者の申し出により**決め直されます。

歯ぎしり・噛みしめ

# ブラキシズムが与える悪影響にご注意を!



ブラキシズム(歯ぎしりや噛みしめ)がむし歯の原因になったり、歯周病の進行を加速させたりすることをご存じですか? ブラキシズムは多くの場合、就寝中など無意識のうちに行っているため、自覚がないまま歯や顎に悪影響を与えていることがあります。

## ブラキシズムが原因で起こるトラブルの例

- ✓ 歯に亀裂(マイクロクラック)が入り、深いむし歯の原因に
- ✓ 歯を支える骨が痩せ、歯周病の進行が早まる



- ✓ 詰め物が割れる、外れる
- ✓ 顎関節症
- ✓ 肩こり・頭痛



## ブラキシズムの原因と対策

ブラキシズムの原因は多岐にわたり、ストレスや緊張、歯並びや噛み合わせ、飲酒、喫煙のほか、特定の疾患、薬剤なども影響を与えることがあります。

ブラキシズムを完全に防ぐことはできませんが、就寝中のマウスピース(スプリント)の着用で、歯や顎への負担を軽減することができます。治療目的のマウスピースには健康保険が適用されますので、気になる方は歯科医師に相談しましょう。



※子どもの歯ぎしりは、噛み合わせのバランスを整える過程で起こる現象といわれていますが、長引く場合や痛みなどの症状があれば歯科医院を受診しましょう。

## Health Information

### ぐっすり眠れる! 入眠テキスト

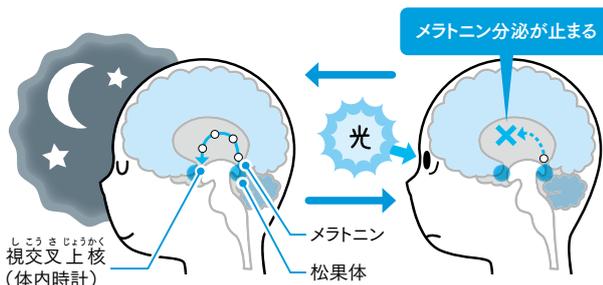
監修: 梶本 修身 東京疲労・睡眠クリニック 院長

# 秋の夜長の光をコントロールして熟睡

## ●睡眠ホルモン「メラトニン」

睡眠には、「メラトニン」というホルモンが大いに関わっています。メラトニンは、脳の松果体から分泌され体内時計に働きかけ、体温や血圧を下げて眠気を誘い、質の高い睡眠へと導きます。メラトニンは夜になると増加しますが、網膜がわずかな光でも感知すると分泌が抑制されてしまいます。

暑い夏が過ぎ、秋の夜長に明かりをつけたまま趣味を楽しむ、そのまま寝落ち…なんてことが重なると、質の高い睡眠がとれず翌朝に疲れを持ち越してしまいます。



## ●真っ暗間で眠ろう

メラトニンは、明るさが500ルクス(オフィスや家庭で一般的に使われている白色蛍光灯の明るさ)より暗くなると、分泌され始めます。海外の研究では豆電球程度の明るさでもメラトニンの分泌に影響を与え、睡眠の質を低下させる作用があるという報告もあります。真っ暗間の中で眠るのが、睡眠の質を上げるのに最適です。

LED電球や蛍光灯の明かりはブルーライトが含まれているので眠りを妨げるかもしれません



宿泊先など初めての環境だと慣れないので眠れないという方は、月明かり程度(人影がわかる程度)まで暗くして眠るとよいでしょう



# フライパン1つで作れる お手軽料理



## えびと水菜のワンパン※パスタ

1人分 360kcal / 食塩相当量 2.9g

CHECK!

作り方の動画は  
コチラ



<http://dougahfc.jp/imfine/ryouri/24autumn02.html>

### 材料 (2人分)

えび	-----	10尾 (130g)	A	水	-----	2カップ
エリンギ	-----	1パック (100g)		酒	-----	大さじ 2
水菜	-----	1袋 (200g)		しょうゆ	-----	大さじ 1
ザーサイ	-----	20g		塩	-----	小さじ 1/4
にんにく	-----	1かけ				
スパゲティ	-----	120g				
ごま油	-----	大さじ 1/2				

### 作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をまぶして流水で揉み洗いで水気を拭き取る。エリンギは長さを半分に切り、縦4~6つ割りにする。水菜は5cmの長さに切る。ザーサイは細切りにする。にんにくはみじん切りにする。スパゲティは半分に折る。
- 2 フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかける。香りが出たら中火にし、えびを炒める。色が変わったらエリンギ、ザーサイを加えて炒め、Aを加える。
- 3 煮立ったらスパゲティを加えて軽く混ぜ、弱火にして蓋をし、表示時間どおりに茹でる。茹であがったら中火にし、水菜を加えてさっと混ぜる。

※フライパンや鍋1つで簡単に作れる料理のこと。  
洗い物も少なくて済みます!



◆料理制作 新谷 友里江 (管理栄養士)

◆撮影 さくらい しょうこ

◆スタイリング 深川 あさり



## 鶏むね肉の南蛮漬け

1人分 197kcal / 食塩相当量2.1g

(南蛮だれは50%可食の場合)

### 材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし) ---- 1枚 (230g)	A 赤唐辛子 (小口切り) -----1本
塩 ----- 小さじ1/4	水 ----- 大さじ4
こしょう ----- 少々	しょうゆ ----- 大さじ2
小麦粉 ----- 適量	酢 ----- 大さじ2
かぶ ----- 2個 (160g)	砂糖 ----- 大さじ1
しいたけ (生) ----- 4個 (80g)	サラダ油 ----- 大さじ1/2

### 作り方

- 1 鶏むね肉は一口大の削ぎ切りにして塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。かぶは茎を2~3cmほど残してくし切りにする。しいたけは半分に切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏むね肉、かぶ、しいたけを入れて焼く。2~3分焼いて焼き目がついたら裏返し、弱火にして火が通るまでさらに1~2分焼く。火を止めてAを加え、ときどき上下を返しながらかく20分以上漬け込む。



## 栄養バランスを考えた食生活のコツ

- ▶ ワンパン料理を作るときには、肉、魚、野菜、主食など、偏らずにいろいろな食材を使うようにしましょう。
- ▶ たんぱく質は、脂質が少なく低カロリーなものを選びましょう。
- 例 肉類では鶏むね肉 (皮を取り除くとよりヘルシー)、ささみ、豚もも肉、豚ヒレ肉、牛赤身肉など。魚介類では、たら、えび、イカなど。そのほか納豆や豆腐などもおすすめ。
- ▶ 1食で栄養バランスを整えるのは難しいので、1日単位、1週間単位などで考え、しっかり継続することが大切です。

### ● PFC バランスを意識しよう

エネルギーを産生する栄養素、たんぱく質 (Protein)、脂質 (Fat)、炭水化物 (Carbohydrate) の摂取比率のことを PFC バランス (エネルギー産生栄養素バランス) といいます。  
 総エネルギー摂取量に占める理想の割合は、たんぱく質 13~20%、脂質 20~30%、炭水化物 50~65% です。(厚生労働省) ※年齢・妊娠・授乳により異なります。

### 1日単位でバランスをとる例

- 朝食 エネルギー源になる糖質やたんぱく質をしっかり取る。
- 昼食 ラーメンやカツ丼など、糖質や脂質が多いメニューより、定食を選ぶようにする。
- 夕食 昼食で糖質や脂質が多くなってしまった場合は、夕食では魚や大豆製品をメインにして、糖質や脂質を控えるようにするなど、全体のバランスを考えて調整する。

# インフルエンザを予防しよう！

毎年、冬の時期に流行するインフルエンザは、日頃の習慣と生活環境に注意することで予防することができます。また予防接種を受けることで、インフルエンザにかかっても軽い症状で済むという利点があります。

## この発熱は風邪でしょうか？

先ほどから38度以上の熱があり、急にかた全体の具合も悪くなってきました。倦怠感があり、関節の痛みもあるので、とてもつらそうです。せきや鼻水が出始めたので、ただの風邪だろうと思っているのですが…



## 「インフルエンザ」かも しれません。

風邪はのどや鼻など局所的に症状が出るのに対し、強い寒気や倦怠感、関節痛などの全身症状を伴うのが、インフルエンザの特徴です。風邪に多い症状である鼻水やせきが出たからといって、風邪だと決めつけるのは危険です。

## 3つのポイントで対策！

POINT

1

規則正しい生活を心がけましょう。

整った生活リズム、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動などの習慣は免疫力アップにつながります。日々の生活を見直し、改善に取り組みましょう。

POINT

2

感染予防のために手洗いや予防接種を

帰宅後や食事前の手洗いを徹底しましょう。また、インフルエンザが流行する前に予防接種を受けるのも予防に有効です。

POINT

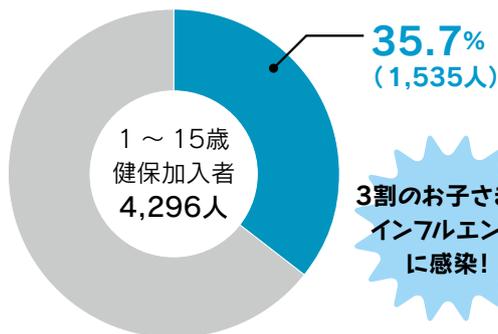
3

室内の温度や湿度を適切に管理しましょう

室内の温度は20～25度、湿度は50～60%以上を保つようにしましょう。暖房器具を使うと空気が乾燥しやすいので、加湿器などを併用するのが効果的です。

### ◆当健保組合

1～15歳の罹患状況（2023年度）



3割のお子さまが  
インフルエンザ  
に感染！

### インフルエンザ予防接種

#### 費用補助を活用して予防を！

- 補助内容：年度内1回に限り、1人上限2,000円の補助を実施  
提出期限▶2024年10月1日～2025年2月28日必着
- 対象者：接種時に1～15歳の被扶養者
- 申請方法：①PepUpよりWEBで申請  
②「インフルエンザワクチン接種費用補助申請書」で申請

※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。

【参考】2023年度申請状況：731人（対象者全体の17%）

# 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：2025年3月31日時点で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月初旬に配付

2025年3月31日（月）検査機関（京浜保健衛生協会）必着

2023  
年度  
(令和5年度)

# 決算報告



2023年度決算の内容は、配付した『Saúde 2024 秋号』をご覧ください。

## 被扶養者の資格確認調査を実施しています！

健康保険組合では、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」を満たしているかどうかの検査を毎年実施しています。

- 調査対象者を扶養する被保険者（従業員）の方には、「被扶養者資格調査書」が届きます（10月上旬）。
- 調査書に同封した実施要項をご確認の上、必ずご提出ください。

マイナンバーによる情報連携で、資格基準内であることが確認できた方については、調査書の配付はありません（健保内の事前確認により調査終了）。

ご協力  
お願いします



提出期限：2024年11月末日 健康保険組合必着

ハイグレードなお宿をおトクに満喫!

健保契約施設



四季倶楽部のご案内

四季倶楽部は全国にある直営、提携の施設を低価格で利用できるリゾート倶楽部です。

POINT  
1

### 企業の保養所を利用したシンプルなサービス

優良な企業等の保養所を、施設所有者に代わって運営をし、広く一般の方がご利用できるようにしました。そのため当初の建物建設等にかかる資金を必要とせず、低料金・高品質を実現。人気の箱根ほか熱海、軽井沢、京都など全国に。オンラインまたは電話より予約が可能です。



POINT  
2

### どなたでもご利用可能です

どなたでもご利用できます！ご利用の多い週末や年末年始などはお一人でも多くのお客様に四季倶楽部の楽しい休日をとの思いより、人数の多いご家族を優先する場合がございますので予めご了承ください。通常お部屋はご指定できませんが、プラス1,100円で洋室・和室などのお部屋タイプの指定が可能です。



POINT  
3

### お食事も追加できます

宿によっては和・洋（イタリアン）をご用意しています。お好みの料理で宿を決めてみては？（夕食3,300円～、朝食1,100円～）

また、レストランのドリンクもリーズナブルとご好評いただいています！施設内の飲料は、一般市販価格と同料金。お持ちいただくなくてもお気軽にご利用いただけます。（アルコールも販売しています）



POINT  
4

### 温泉がある宿もあります

四季倶楽部には、露天風呂、掛け流し、にがり湯など、個性豊かな温泉があります。こだわりから見つけてみませんか？また日帰り温泉も1,100円とリーズナブルでご好評いただいています。



## [四季倶楽部ご利用方法]

①四季倶楽部集中予約センターまでお電話（月曜・水曜・金曜 12:00～17:00、但し、祝日および、GW、お盆、年末年始を除く）  
050-3310-5932（会員専用ダイヤル）にお電話いただき、所属の団体名（企業名）をお伝えください。

②オンライン予約

四季倶楽部ホームページ（<http://www.shikiresorts.com>）においてオンライン予約。  
ご予約の際、パートナー企業・団体名をご入力ください。

パートナー企業名 トヨタ自動車東日本健康保険組合

パートナー企業コード 353-422



Saude

2024 秋号

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