

料理上手
さんと

健康レシピ

料理下手
さんの

料理制作／㊟村野直子 ㊟検見崎聡美

旬の食材には、元気をつくる栄養素がいっぱい！ 毎号、季節の食材を使った2種類の健康レシピをお届けします。
料理が得意なあなたも、ちょっと苦手だというあなたも、その日の気分や時間の都合にあわせて、

LET'S COOK!

今回の食材
枝豆

料理上手さんや
きちんと調理派には
このレシピ！

おいしい料理
つくるぞ〜♪

料理初心者さんや
ササッと調理派には
このレシピ！

ホタテと枝豆のごはん(梅風味)

トマトと枝豆のナムル

梅干しの
クエン酸には、
疲労回復効果や
胃腸の働きを
整える効果あり。

枝豆はビタミン
B1・B2・Cに加え
カルシウムも
豊富な健康食材！

枝豆に含まれる
アミノ酸は、
肝臓での
アルコール分解を
助けます。

材料(4人分)

・1人分 370kcal ・塩 分 1.9g

- | | | | |
|----|--------|---------|------|
| 米 | 2合 | ホタテ(貝柱) | 4個 |
| 水 | 360ml | しょうゆ | 小さじ1 |
| 酒 | 大さじ1 | 酒 | 小さじ1 |
| 枝豆 | 150g | 油 | 少々 |
| 塩 | 小さじ1/3 | 梅干し | 2個 |

作り方

- 米はとき、水に30分つける。ホタテはしょうゆと酒をふりかけ下味をつける。枝豆は好みの固さにゆで、さやから豆を取り出して塩をまぶす。
- フライパンを熱して薄く油をひき、ホタテを入れて強火で香ばしく焼き目をつける。
- 米に酒を加えて混ぜ、②と梅干しをのせ、炊飯器で普通に炊く。炊き上がったら、梅干しの種を取り、ホタテと一緒に軽くほぐす。枝豆をのせ、ふんわり混ぜる。

ホタテにさっと
焼き目をつけると、
生臭くなるのを
防げます。

材料(2人分)

・1人分 97kcal ・塩 分 0.7g

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| トマト | 140g | すりごま | 小さじ2 |
| ねぎ | 30g | ごま油 | 小さじ1 |
| 枝豆 | 60g | しょうゆ | 小さじ1 |
| 糸寒天 | 5g | 塩 | 少々 |
| | | こしょう | 少々 |

作り方

- トマトは角切り、ねぎはみじん切りにする。枝豆はゆで、さやから取り出す。糸寒天は短めに切ってぬるま湯で戻す。
- すりごま、ごま油、しょうゆ、塩、こしょうを混ぜ合わせ、①をあえる。

糸寒天を
加えることで、
食感も
楽しめます！

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

[ヘルシータイム]

Healthy TIME

健保設立

40
th

6

June 2013

No.361

知らなきゃ
損する！

P.2 ▶ P.5 特集

知らなきゃ損する！ 奥さま健診情報

P.7 プリン君のハテナ系けんぽ！

「資格更新のための現況確認」
を行います！

P.10 ▶ P.12 ヘルシータイムズ！

自宅で行う子宮頸がん検診

スピンくんの
事業所訪問！

今回は
中庸スプリング株式会社に
おじゃましました！



P.14をご覧ください

おトクな情報いっぱい♡

奥さま 健診情報

ご家庭に
お持ち帰り
ください

ヘルシータイム 6月号(通算39号)平成25年6月1日発行

◎発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-0826

愛知県豊田市トヨタ町530番1

TEL 0565-286277 ◎制作・印刷

(株)法研中部

「ヘルシータイム」は衛生紙・植物油・きき専用「ヘルシータイム」を製造する株式会社法研中部の登録商標です。

ヘルシータイム

VEGETABLE
OIL INK

トヨタ関連部品健康保険組合

ホームページもご覧ください

<http://www.toyota-groupkenpo.jp/>

知らなきゃ損する！奥さま健診情報

お勤めされている方は、健康診断を職場で受診する機会が設けられますが、
家族の方はご自身で受診機会を作らなくてはなりません。
面倒だ、忘れていた、と受けずに過ぎていませんか？

健診に
向かってGo!
私たちも
行きます～!!



かんちがい ②

高い費用払わなきゃいけないんでしょ？

健保の補助で
安く受けられます！

普通に受診すると高いけれど、**年に1度だけ
健保の補助でとても安く受診**できるの！
こんなおトクなサービス、逃しちゃうなんてもったいないよね？



補助の例	通常料金	補助を受けると…
巡回健診	約15,000円以上	2,100円
家族健診	約20,000円以上	2,600円

こんなに
安くなるなら
受けなきゃソン！



かんちがい ③

健診会場ってどんなところ…？ 1人じゃ不安…

会場、病院スタッフが
親切にスムーズに対応します！



最初は少し緊張するわよね。
でも受診した人の
なんと**7割が翌年も受診**
しちゃってるんだから好評な証拠じゃない？
**1人で受診されている方も
たくさん**いるわよ。



受診した方から
こんな声が
届いているのよ！

スタッフの方のサービスが
とてもスムーズで
待ち時間が
少ないのが良かった！

今年で4度目！
非常に満足しています♪
毎年お友達と一緒に
申し込んでいます。

1人で受診でしたが、
検査前の不安な気持ちを
スタッフさんが和らげてくれました。
会場にお友達もできた！

毎年旅行の計画と一緒に
健診の予定も立てています。
からだの調子を知っておかないと
旅行も楽しくない！

かんちがい ①

時間が
かかるんじゃないの？

検査は半日もあれば
終わります！

健康状態を適切に検査するために、
午前中に実施するの。
1年のうちのたった半日、
あなたの大切なからだをチェックする
時間にしてみない？



終わったらランチして
ショッピングも
行けちゃう♪



あなたに合った 健診はどれ？

迷ったら
上から順に
おすすめするわ！



補助対象は
こちらの方

- ① 2013年4月～2014年3月に35～74歳になる方(郵送子宮頸がん検査は20歳～)
- ② 任意継続者または当健保の被扶養者
- ③ 今年度まだ健診を受診していない方



おトクに
受診したい
アナタには…

健保おすすめ！

会場数が豊富で手軽！

巡回健診

自分で日程を
決めたい、
費用を安く抑えたい
アナタには…

日程は自由に！費用も安い！

家族健診



受診するなら
とことん検査をしたい
アナタには…

充実した検査を受けられます！

**人間ドック・
脳ドック**

巡回健診会場や
契約健診機関が
近くにない
アナタには…

どの健診機関でもOK！

特定健診



なかなか健診会場へ
行けない、
簡単な検査を
希望のアナタには…

ご自宅で簡単検査！

郵送健診

検査内容	実施場所・対象者・自己負担額など	申し込みについて
基本検査 ＋ 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん	愛知・岐阜・三重(北部)・ 静岡(西部)の公共施設にて	2,100円
	その他地域の公共施設にて	2,600円
基本検査 ＋ 胃がん 大腸がん 乳がん 子宮頸がん	健保が契約する健診機関にて 全国約60ヶ所	2,600円 ➡ 健保ホームページから 契約健診機関をご確認ください。 ➡ 健診機関へ直接 「トヨタ関連部品健保の家族健診」 と予約してください。 ➡ 当日、保険証をお持ちください。
人間ドック 基本検査 ＋ 胃がん・大腸がん (乳がん)(子宮頸がん)	どの健診機関でも受診可 健保の契約機関も全国約110ヶ所	平均16,000円 検査費用の50%を 健保が補助 (上限15,000円)
脳ドック 基本検査 ＋ 頭部MRI・MRA	健保が契約する健診機関にて 全国約26ヶ所	平均27,000円 検査費用の50%を 健保が補助 (上限15,000円)
人間ドックのオプション検査	健保補助額	
乳がん	超音波検査(35歳以上)	2,000円
	マンモグラフィ(40歳以上)	2,500円
子宮頸がん		2,000円
基本検査	愛知・岐阜・三重・静岡 以外にお住まいの方限定 どの健診機関でも受診可	平均5,000円 検査費用の80%を 健保が補助 (上限8,000円) ※ 受診の際は健保へ お問い合わせください
子宮頸がん または 血液検査	子宮頸がん検査 (20歳以上)	無料
	子宮頸がん(+HPV)検査 (20歳以上)	4,800円
	血液検査	2,800円

人間ドックのオプション検査	健保補助額
乳がん	超音波検査(35歳以上) 2,000円
	マンモグラフィ(40歳以上) 2,500円
子宮頸がん	2,000円

※ 受診の際は健保へ
お問い合わせください

➡ 子宮頸がん検査は本紙10ページ、
血液検査はヘルシータイム8月号を
ご確認ください。

お問い合わせ | ☎ 0565-28-6251 保健事業 G

相談され上手になるための心得とは？

同僚が悩んでいるみたいだったので、相談にのろう、
励ましてやろうと思ったんですが…逆に怒らせてしまいました。
どうすればよかったんでしょうか？



まずは相手が安心して話せるように じっくり聞こう

相談されたとき、すぐにこれはと思うアドバイスを口にしても、相手が納得できるまで十分にそのことを考えていなかったり、感情的になったりしている場合は、どんなに正しいことでも受け入れられないものです。また、悩みには不安な気持ちがつきまとうため、あなたのアドバイスは自分が否定されているように聞こえてしまうかもしれません。

そんなときはまず“聞き役”に徹し、相手が十分に悩みを打ち明け、それについて安心して考える時間を持てるようにしてあげましょう。

思考や気持ち整理の名ガイドになろう

本来、悩んでいる人の中にこそ、その問題の答えはあるものです。なぜなら、ある事象がすべての人にとって悩みの種となるわけではなく、悩みの意味づけはその人の頭の中で行われるものだからです。悩んでいる人が自力で結論にたどり着けるよう、寄り添い導いてあげましょう。

相談され上手になるための心得

- 一般的な言葉で、表面的にその場しのぎをしない
- 確認のための質問をしたり、ときどき話を整理して、あなたが理解したことをそのまま返してあげる
- 「必ず悩みを解決しなければならない」と意気込むのではなく、相手が結論に達するためのサポートをしようとする



18歳以上の被扶養者を対象に 資格更新のための現況確認を行います!



A1

対象の被扶養者の方が、
現在も認定基準を満たしているか確認するための調査です。
健康保険法施行規則 第50条※に基づき、毎年実施しています。

調査対象者 2011年12月末日までに扶養認定され、
2013年6月1日時点で資格のある方



父母など



下記以外の配偶者



18歳以上のお子さん・弟妹

対象外となる方：下記の方には調査を行いません。

- ▶ 18歳未満のお子さん・弟妹
- ▶ 2012年 年末調整において配偶者控除を受けられた方

※【健康保険法施行規則 第50条】

保険者（健保組合）は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認をすることができる。

「資格更新のための 現況確認回答書」が届いたら…

6月中旬ごろ、会社を通じて
「資格更新のための現況確認回答書」を配付します。

▶ 該当される方は、

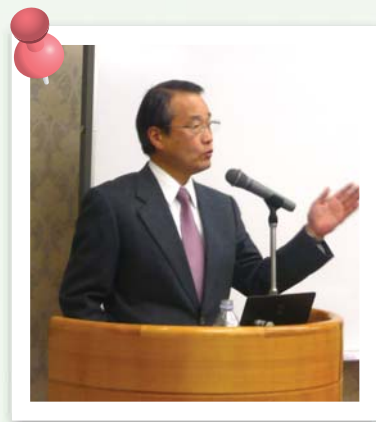
A 上記「回答書」と必要添付書類の提出
または

B 異動届（減）と該当者の保険証の返却
をお願いします。



!! 注意!!

期限までに提出がない場合は、
扶養の取消しとなる場合も
あります。ご注意ください。



事業主懇談会講演会

健保設立
40
th

「おなか周り与健康」

帝京大学 医学部長・内科教授 寺本 民生 先生

2013年2月7日に行われた事業主懇談会において、帝京大学の寺本先生をお招きし、ご講演いただきました。大変貴重なお話でしたので、その要旨をまとめました。あなたの健康づくりに取り入れてみてはいかがでしょうか。
(文責 事務局)

若いころからの予防が大事

帝京大学の寺本でございます。今日は「おなか周り与健康」ということでお話をさせていただきます。

先程、健保の状況について、前・後期高齢者医療のための納付金が大変多いとお聞きましたが、会社に勤めている間の生活習慣がずっと続き、実際に事が起こるのが、大抵はリタイアされた後だというのが一番問題です。やはり若いころにある程度のことをしておかないと予防できないということで、お話をお聞きいただきたいと思います。

わが国における疾病構造を見ると、第1位は「悪性新生物」、いわゆるがんです。その次に脳卒中などの「脳血管疾患」や心筋梗塞などの「心疾患」という、血管を基盤にして起こる病気が27%になります。

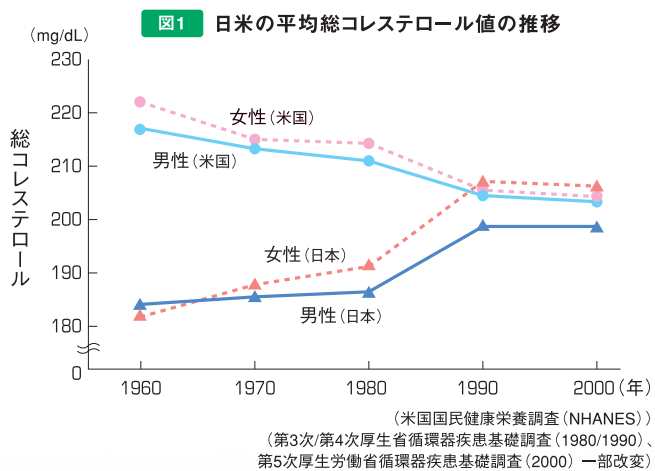
わが国では対がん政策は非常に進んでいます。また、脳心疾患系の疾病に対しては、2008年度から「特定健診」が国策として始められました。

コレステロールが血管の壁にたまって血液の流れが滞るまでは、数十年かかります。この「数十年」というのが、皆さまに症状の悪化を認識していただくことを大変難しくしています。しかし、実際には15歳ごろからコレステロールの蓄積は始まっており、若いころから気をつけるというのはこういうことなのです。

わが国は、戦後アメリカの生活にあこがれ、食事についても脂肪の摂取量が7%しかなかったのが、1985年には24.5%にまで上がって

います。厚生労働省が健康的な脂肪摂取量を20～25%としていますから、1985年まではその範囲内でした。しかし、1980～90年にかけて一気に上がり、平均値として25.3%となりました。図1 平均値ですから、国民の半分が過剰になったのがこのころだということになります。その原因についてはいろいろ分析されていますが、どうもこのあたりがマクドナルド上陸なのです。

心筋梗塞の死亡率はアメリカの方がまだまだ高いです。しかし、これは先程の「数十年かかる」からであって、何か手を打たないと日本は厳しい状況に追い込まれます。特に若い人ですね。



高価な薬に匹敵する禁煙効果

さて、悪玉のLDLコレステロールが高く、善玉と言われるHDLコレステロールが低い方は動脈硬化になりやすいとお考えください。

我々のからだの中にはLDLを処理するLDL受容体というものがあり、遺伝子異常でLDLが高くなる場合があります。しかし多くの場合は、食事が原因です。

何が問題かというと、食事の中の「コレステロール」と動物性脂肪の「飽和脂肪酸」です。「コレステロール」で気をつけなくてはならないのは卵の黄身と肝ですね。牛肉とか豚肉の脂身、特に霜降りなどは、「飽和脂肪酸」の塊です。これらはLDL受容体を抑えてしまうので、血液中のLDLが上がってしまいます。

わが国は1970年にコレステロールを下げる「スタチン」という世界に冠たる薬を作りました。ただ、高いお薬です。そのお薬でコレステロールを下げる治療をしても、実は心筋梗塞の予防率は22%、最大でも30%です。

一方、禁煙を2～5年続けると死亡率が20%ぐらい下がります。お金を使ってスタチンを用いても20%なのに、タバコをやめれば、お金を使わないでこれだけ下がるわけですから、ぜひとも禁煙していただきたいです。

「日本食」と「お米」を見直そう

今日のテーマの「肥満」は、世界的な大問題で、1980～2008年の約30年でかなり上がっています。

わが国ではBMI25以上を肥満と呼んでいますが、現在の日本人のBMIは23～24ぐらいになっています。

BMI上昇に一番関係しているのは脂肪の摂取量です。ある時期から脂肪摂取量は横ばいなのに、BMIが上がっています。なぜかと調べてみると、見事にお米の摂取量が減っている、つまり日本食離れです。図2

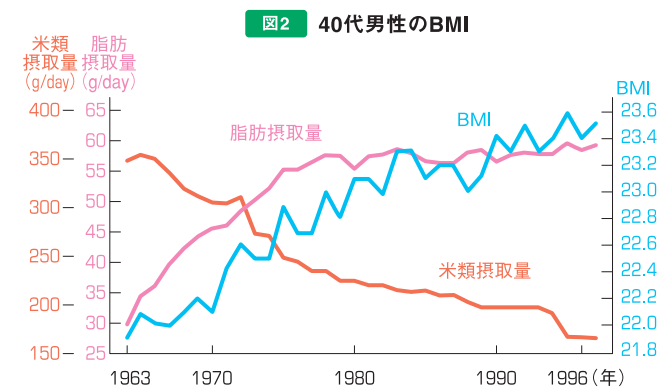
私は論文で「ジャパンダイエット」という言葉を使って、日本食を見直そう、お米を見直そうと言っています。メタボリックシンドロームが日本でも増えてきたので、警鐘を鳴らしたわけです。

お腹の脂肪の面積が100cm²以上になると、さまざまな病気が増えてくることがわかってきました。100cm²に対応する腹囲が、男性で85cm、女性で90cmです。そこで体重を減らすわけですが、むやみに減らすのではなく、-5%ぐらいがいいです。80kgの人なら4kgぐらいです。

次に動脈硬化になりにくい食事について考えましょう。その最たるものがお魚です。週8回ぐらい食べると心筋梗塞が50%ほど少なくなります。日本は魚を食べる良い環境がありますので、特に若い人には魚を食べるクセをつけてあげてください。

もう1つは大豆イソフラボンです。特に女性の場合、イソフラボンを摂ると心筋梗塞が60%も少なくなるというデータがあります。魚も大豆も日本食の典型ですから、日本食の良さがすぐわかりますよね。

「トランス脂肪酸」は今後わが国で重要なファクターになってきます。フレンチフライやチキンナゲットなどのファストフードに多く含まれています。実際、トランス脂肪酸を摂ると、LDLが上がりHDLが下がることはわかっており、食べなければ心臓血管系の疾患が20数%抑制できます。

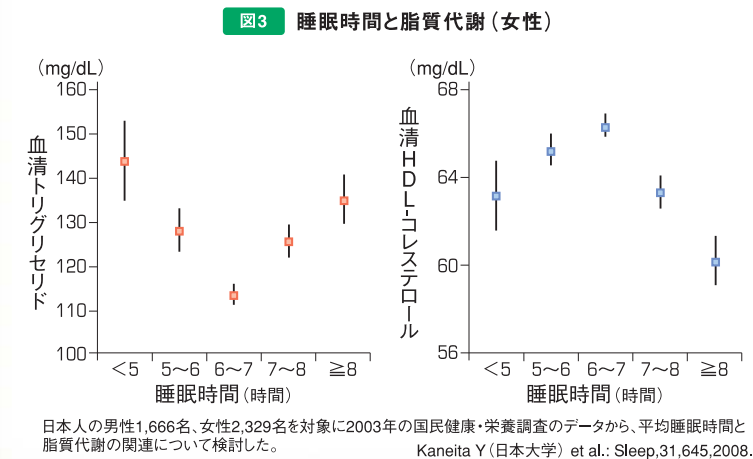


運動30分・酒2合・睡眠7H

運動については、脈拍が138から自分の年齢の半分を引いたぐらいになるのが適当で、1日30分ほどやればいいです。よく30分続けてといいますが、それは体重を落とす場合であり、動脈硬化を減らすためならば細切れでもいいんです。日常の中でやっていただきたいと思います。

お酒は1日に1～2合ぐらいは、むしろ動脈硬化を予防する効果があります。毎日3合以上になると確実にいろいろな病気が増えてくるといわれています。

次に、ストレスの1つの問題として不眠と生活習慣病についてお話しします。



動脈硬化を 予防するための7箇条

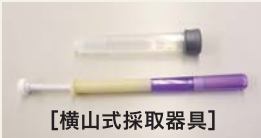
- 1 禁煙し、受動喫煙を回避する。
- 2 過食を抑え、標準体重を維持する。
- 3 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす。
- 4 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。
- 5 食塩を多く含む食品の摂取を控える。
- 6 アルコールの過剰摂取を控える。
- 7 有酸素運動を毎日30分以上行う。

HEALTHY SCOOP 1

自宅で行う

「郵送子宮頸がん検診」のお知らせ

併用すると
予防効果
UP!

	①細胞診	②細胞診(加藤式)+HPV検査
対象者	当健保に加入している20歳以上の被保険者・被扶養者 ※今年度、健保の子宮頸がん検診補助を受けた方は対象外(年度に1回)	
検査方法	●50歳未満  【横山式採取器具】 ●50歳以上  【加藤式採取器具】 写真の器具で子宮頸部の細胞を自己採取	1回の採取で2つの検査が同時に行えます (年齢に関わらず「加藤式」となります) HPV検査 子宮頸がんの原因となる13種類のHPVウイルスに感染しているかどうかを検査します。細胞診と併用することで、異常の見逃しがほとんどなくなるといわれています。
自己負担	無料 (健保全額補助)	通常7,570円 ▶ 4,800円 (HPVのみ自己負担)
申込・検査の流れ	①下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込 ▼ ②検査キットが自宅に届く ▼ ③検査を実施し、検体を返信用封筒で送付 ▼ ④結果は検体到着から2週間後にご自宅へ届きます	①下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込 ▼ ②事前に4,800円を振込 振込手数料は各自負担 《振込先》 ●三井住友銀行 京都支店 ●口座番号:(普通) 8033986 ●名義:カ)メスブ.コーポレーション ●振込者名義:67.(受診者氏名) 例 67.ケンボハナコ ▼ ③入金確認後、検査キットが自宅に届く ▼ ④検査を実施し、検体を返信用封筒で送付 ▼ ⑤結果は検体到着から2週間後にご自宅へ届きます
キットが届いてから検査を中止した場合、器具代1,000〜1,200円を請求させていただきます。 ※器具の発送は、資格・入金確認後のためお時間がかかることがあります。		
申込期限	2013年7月31日(水)	
申込先	【郵便】 〒471-0826 愛知県豊田市トヨタ町530番1 トヨタ関連部品健保 保健事業G 【FAX】 0565-29-8237 【TEL】 0565-28-6251	

・〈キリトリ〉・

トヨタ関連部品健保 子宮頸がん検診申込書

申込期限:2013年7月31日(水)

会社名					申込日	年 月 日		
被保険者氏名	(フリガナ)	保険証 記号-番号	(記号)		(番号)			
			—					
受診者氏名	(フリガナ)	区分	被 保 険 者 被 扶 養 者	生年月日	19 年 月 日	年齢		
お届け先住所	(フリガナ)			申込検査 希望検査に ○を記入	① 細胞診 ② 細胞診 + HPV 検査			
	〒							
	TEL () —							

HEALTHY SCOOP

今飲んでいる薬をジェネリックに替えるなら...

1 レセネット加盟薬局を利用してみよう

➡️ どんな薬局？

ジェネリック医薬品の品揃えが豊富で、ジェネリック医薬品推奨薬局として丁寧に相談に応じてくれます。

➡ どこにあるの？

加盟店は全国862薬局あります(2013年5月現在)。お近くの加盟店を健保ホームページにて検索することができます。

健保ホームページ

健康保険の基礎知識

- ① 保険証の手続き
- ② 保険給付
- ③ 保険料について
- ④ ジェネリック医薬品
- ⑤ 調剤レセプトの直接審査・支払

これだけは知っておきたい

レセネット®
加盟薬局

★レセネット加盟薬局のリストはこちら→
click!

自分のおうちの近くにあるか探してみよう!

2 ジェネリックお願いシールを保険証や診察券に貼ってみよう

保険証や診察券、お薬手帳に貼ってジェネリック利用の意思表示ができる
“ジェネリックお願いシール”を配付しました。ぜひ利用してみてください！

HEALTHY SCOOP 3

あららぎ高原山の家「夏期休暇利用」抽選受付中

ただ今、山の家の夏期休暇利用分の抽選受付をしています！

対象期間	2013年8月10日(土) ～8月18日(日)宿泊分	施 設：ファミリーロッジ(2階建 2LDK 定員6名)2棟 屋外バーベキュー場完備 料 金：小学生以上1名 2,000円 ※組合員が1名いれば他の方も組合料金で利用可 その他：13時から利用できるアーリーチェックイン もおすすめです!(1棟あたり1,000円)	
受付締切	2013年6月24日(月)		
抽選結果 連絡	2013年7月中旬		

郵便・FAX・HPにて
受け付けています

【郵便】 〒471-0826 愛知県豊田市トヨタ町530番1 トヨタ関連部品健保 山の家 係

【FAX】 0565-29-8237 【ホームページ】  あららぎ高原山の家

あららぎ高原山の家

檢 索

公告

新規加入事業所	事業所名	所在地	加入日
	(株)システックスジャパン	愛知県豊橋市	2013年5月1日

HEALTHY
SCOOP

4

夏季の割引施設のご紹介

利用方法

「契約施設利用券」(1人1枚必要)を施設窓口に提出してください。



健保
ホームページより
ダウンロード



のある施設は
保険証の提示でも可

➡ プール

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込		
		中学生以上	2歳以上	
日本モンキーパーク 屋外プール 大山市大山官林 TEL 0568-61-0870 保険証 http://www.japan-monkeyparks.jp/	7月13・14・15日 7月20～ 9月1日 9月7・8日	入園 + プール	2,100円	1,300円
ラグーナ蒲郡 ラグナシア ウォーターパーク 蒲郡市海陽町 TEL 0533-58-2700 http://www.laguna-gamagori.co.jp/	7月6日～ 9月16日	入園 + プール	高校生以上 2,470円 (2,600円)	小中学生 1,140円 (1,200円)
		入園 + プール + アトラクション フリー	4歳以上 950円 (1,000円)	
			4,750円 (5,000円)	3,040円 (3,200円)
			2,660円 (2,800円)	
浜名湖パルパル 静岡県浜松市西区 館山寺前1891 TEL 053-487-2121 http://www.pal2.co.jp/	7月13日～ 15日 7月20日～ 9月1日 9月7・8日	高校生 以上	中学生	小学生
		3歳以上/ 65歳以上		
		入園 + プール	2,000円 (2,100円)	1,700円 (1,800円)
			1,200円 (1,300円)	900円 (1,000円)

★日本モンキーパークは、料金割引の代わりに園内利用のクーポン券がもらえます。

★ラグーナ蒲郡は、上記の料金以外にもお得なチケットがあります。
詳しくは健保ホームページをご覧ください。

➡ ゆり園

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込	
		中学生以上	4歳以上
ダイナランドゆり園 郡上市高鷲町 TEL 0575-72-6636 http://www.dynaland.co.jp/yuri/	7月13日～ 8月25日	800円 (1,000円)	250円 (300円)

➡ メロン・ぶどう・ブルーベリー狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込		
		中学生以上	小学生	3歳以上
蒲郡オレンジパーク 蒲郡市清田町 TEL 0120-001-809 [要予約] http://www.orepa.jp/	6月1日～7月20日 7月21日～8月31日 9月1日～10月上旬	2,100円 (2,205円)	1,575円 (1,680円)	1,890円 (1,995円)
	デラウェア 6月中旬～8月中旬	945円 (1,050円)	840円 (945円)	420円 (525円)
	巨峰 8月中旬～8月中旬	種なしぶどう料金 + 525円		
岡崎駒立 ぶどう狩り組合※ 岡崎市駒立町 TEL 0564-45-5151 http://www.nande.com/coma-grape/ *火曜日はシルバーデー (70歳以上証明必要) *水曜日はレディースデー →1,300円で利用可	ハウスデラウェア [要予約] 7月20日～7月31日	1,200円 (1,400円)	900円 (1,000円)	600円 (700円)
	デラウェア 8月1日～8月下旬頃	中学生以上のみ お土産付 1,400円 (1,600円)	800円 (900円)	500円 (600円)
	スチューベンなど 9月上旬～10月10日頃	お土産なし 1,000円 (1,200円)		
	巨峰 (一時期「種なし巨峰」含む) 8月20日～10月10日頃	1,400円 (1,600円)	1,000円 (1,100円)	700円 (800円)
大府長根山観光 ぶどう組合※ 大府市長根町 TEL 0562-46-4911 http://www.grape-obu.jp/ *8月15日～22日は休園	デラウェア 8月5日～8月14日	中学生以上のみ お土産付 1,300円 (1,500円)	650円 (800円)	400円 (500円)
	巨峰 8月23日～9月17日	1,200円 (1,400円)	750円 (900円)	500円 (600円)
下山ブルーベリーの里 豊田市和合町 TEL 0565-91-1255 http://www.szken.co.jp/shimoyamabp.html	ブルーベリー 7月13日～9月上旬	700円 (1,000円)		500円

★気候条件等により利用期間が前後する場合もございます。事前にご確認の上、お出かけください。
※付近には組合に加入していないぶどう園があります。組合加入施設以外では割引されないのをご注意ください。

ワタシの
リフレッシュプラン
健保の
保養所

長野県 契約保養所「駒ヶ根高原リゾートリンクス」

中央アルプスの山麓で、雄大な自然に身をまかせて

大人のための、森の隠れ家。
日常を忘れるひとときを



駒ヶ根高原リゾートリンクス周辺 おすすめグルメ



特典 「ヘルシータイム」と言うと
駒のお菓子を1個プレゼント!

御菓子処 ふくざわ
駒どら (147円)
輸入ごまが99%を超える中、味も香りも最高といわれる駒ヶ根産の良質なごまを、皮にも餡にもたっぷり使用した“駒どら”。ごまの風味が口いっぱい広がります。他にもクッキー、パイ、最中など“駒”のお菓子がたくさん!

営業時間/8:00～19:00
長野県駒ヶ根市赤穂10110
TEL 0265-82-4926
<http://www.kami-ina.net/tenpo/ingredient/2001.html>



特典 ヘルシータイムご提示で
どーなつを1個プレゼント!

宮田とうふ工房(アンテナショップ)
大豆どーなつ(リング) (90円)
信州産大豆100%にこだわって大豆製品を作る宮田とうふ工房。隣接のアンテナショップでは、豆腐はもちろん優しい甘さの大豆どーなつの揚げたてが食べられるほか、大豆ペーストをたっぷり練り込んだヘルシーな花林豆(かりんとう)や地元産のジュース・ジャムなどのレアな商品にも出会えます!
営業時間/9:30～17:30
長野県上伊那郡宮田村6689-1
TEL 0265-84-1102
<http://www.mtoufu-kobo.co.jp>

食べたら動く! おすすめプラン

駒ヶ根高原アルプスの丘
家族旅行村

広大な村内には芝生広場、ゴーカートやフィールドボードなどの遊具で遊べるエリア、日帰り温泉施設、今年4月に新しく加わったクラフト制作見学・体験施設などがあり、家族そろって1日たっぷり遊べます。

長野県駒ヶ根市赤穂23-170
TEL 0265-83-7227

<http://www.chuo-alps.com/family/>


養命酒 健康の森

養命酒の工場見学ができる施設や、からだに優しいスイーツやランチが味わえるカフェ、清流を眺め森林散策ができる散策路があり、訪れるだけで心身ともに健康になれそう!

長野県駒ヶ根市赤穂16410
TEL 0265-82-3310

<http://www.yomeishu.co.jp/forest/>


特典 未成年の方に
ノベルティをプレゼント!

三河湾国定公園

三河湾リゾートリンクス

住所 西尾市吉良町宮崎中道下15
代表TEL 0563-32-3711

※1泊2食
チャイナビュッフェプラン
(木曜定休)

XSPA入浴券付!

期間限定・特別価格!

6月1日～ 平日 8,000円
7月26日 祝前日 10,000円

7月27日～ 平日 10,000円
8月31日 特定期間 12,000円
(特定期間:土曜日、8月11日～16日)

◆予約センター

TEL 0563-32-3720 (9:00～19:00)

予約時に「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し付けください。

※利用希望日の2ヶ月前(特定期間は1ヶ月前)から受付開始。



極上の本格中華をこころゆくまで堪能



豊かな海に包まれた、癒しのアジアリゾート



中庸スプリング株式会社



フヒンくん トヨタ関連部品健保の仲間を紹介する、スペシャルレポーター。
次は、あなたの会社を訪問しますよ！

会社概要

- ◆事業所所在地／愛知県碧南市平山町3丁目1番地1
- ◆創業年／1947年5月
- ◆従業員数／450名（2013年4月）



総務課・安環課のみなさん



健康は自ら育むもの。自発的に楽しく健康づくりに取り組むためのサポートを行っています！

セミナー開催で社員の健康意識がアップ

毎年秋の衛生月間には、全従業員と協力会社を対象とした健康セミナーを開催しています。2012年度は「メンタル休業を出さない職場づくり」をテーマに講演を行い、約300人が心身ともに健康を保ち仕事に励むためのノウハウを学びました。



社内スポーツ大会・ボウリング大会が社員の活動を広げる

衛生月間中のスポーツ大会では、ソフトバレー、綱引き、リングキャッチの職場対抗戦や、子ども野球教室が開催され、従業員・家族同士の親睦を深めています。この大会を契機にバレーボール同好会も発足し、楽しくからだを動かしています。

また、春恒例のボウリング大会がきっかけとなり、2012年10月から毎月、有志によるチャンピオンシップ大会が行われています。金曜夜に毎回30人ほどが参加し、真剣に、かつ和気あいあいと投げ合っており、交流を深めながら仕事への活力を養っています。



年間を通じてヘルスマにチャレンジ

健康マネジメントプログラムの一環として、年間を通じてヘルスマチャレンジを実施しています。また、昼休みには縄跳びをするグループも。1セット100回以上を目標に競い合い、体力向上とコミュニケーション向上に役立っています。こうした健康に関する取組みに対して補助・表彰を行うなどして、自主的に健康を意識した生活が送れるような制度づくりをしています。



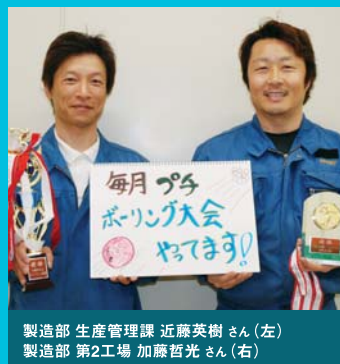
スポーツで楽しく健康づくりっていいね！



ウチの会社 **ココがスゴイ!!**



品質保証部 検査課 長尾あゆみさん(左)
製造部 第3工場 山田美穂さん(右)



製造部 生産管理課 近藤英樹さん(左)
製造部 第2工場 加藤哲光さん(右)

ウォーキング+コミュニケーション

毎年春には新人歓迎会と従業員の交流・運動不足解消の目的で、ウォーキング大会を開催。約5kmのコースを、家族も含めた100人以上が歩きます。また、市が実施する年2回の清掃活動にも、ウォーキングを兼ねて多くの従業員が参加し、きれいな街づくりに貢献しています。



みんなの掲示板

組合員の皆さまから寄せられたお便りを紹介します。たくさんのご応募ありがとうございます！

感謝の気持ち

会社に食堂があるのに毎日お弁当作ってくれる奥さんに感謝。添えられるメッセージでガンバれます。早起きお疲れ様。
豊和繊維工業(株) とどおやじ さん

とどおやじさん 思いの素敵な奥さまです。お弁当を作るだけでも大変だと思いますが、メッセージも添えてあるなんて、すばらしい！ぜひ直接感謝の言葉を伝えてあげてくださいね！

ホワイト

わが家の健康法

しょうがダイエット始めました。最低1日1回、温かい飲み物にしょうがを入れて飲むだけ。簡単です。コーヒー・紅茶・ミルク・ココア・味噌汁etc.意外と何にでも合うのでビックリ！ぜひ試してみてください。ちなみに私は体重2kg減、胃の辺りが超スッキリ！
中央発條(株) ジンジャラー さん

2kg減はスゴイです！しょうがはミルクやココアにも合うんですね。健康にも良さそうだし、ぜひ試してみたいです。

しろへび

わが家の健康法

休日の夕方、家の近くの音羽川から日本列島公園まで散歩に出かけます。四季を感じながら気分転換でき、サイコーです！
(株)三五 らくてんババ さん

散歩はリラックスできてストレス解消になりますよね。普段よく通る道でも、今まで気づかなかった新しい発見があったり。楽しみながら、気軽にできる健康習慣としてぜひ続けてください。

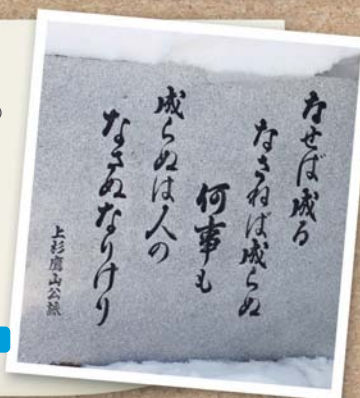
ドナドナ

フォト自慢

米沢に行きました。名君・上杉鷹山公の歌が心に沁みます。気を引き締めて仕事をせねば…。
(株)東海理化 木村 祐介 さん

さすが名君の言葉は重みがあります。200年たっとなお、私たちの心に響いてきます。これを素直に受け止めたあなた、アッパレです。良い旅をされましたね。

AZU



健康についてのギモン！

現場で働いています。真夏になるとスポーツドリンクを毎日最低でも500ml飲むのですが、大丈夫でしょうか？
岐阜車体工業(株) 温泉娘 さん

熱中症対策にスポーツドリンクを飲まれる方は多いですが、飲みすぎは糖分の摂りすぎになります。1日1本までにし、お水やお茶と交互に飲むようにしましょう。現役スポーツ選手でも、市販のスポーツドリンクを2〜3倍に薄めて飲んでいるんですよ。

上海パンダ

楽しいお便りをお待ちしています!!

クイズ・お便り・応募先

※ 賞品の発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

郵便 〒471-0826 豊田市トヨタ町530番1 トヨタ関連部品健保「ヘルシータイム」係

FAX 0565-29-8237

E-mail r-kamiya@toyota-groupkenpo.jp
(携帯メールからもOK！)

ヘルシークイズ

クイズに答えてプレゼントをゲット！

問題

次の□に漢字4字を入れてください。

奥さまは、会場数が豊富な□□□□をはじめとする健診をおトクに受けられます。

ヒント

P.4をご覧ください

前号の解答／6

応募締切 6月30日

6月号 プレゼント

1. 駒ヶ根高原リゾートリンクスご招待券(1泊2食付)..... ペア2組
2. ラグーナ蒲郡 プール付入園ご招待券..... ペア3組
3. 岡崎駒立ぶどう狩りご招待券..... 親子ペア1組
4. 大府長根山観光ぶどう狩りご招待券..... ペア2組
5. 日本モンキーパーク入園招待券..... ペア5組

郵送の場合は線に沿って切り取ってください。

2013年6月号 No.361 ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

クイズの答え

ご希望のプレゼント
ご希望のプレゼント番号を1つお書きください。

★今月号についてご回答ください(番号に○をつけてください)

	とても良い	良い	ふつう	やや悪い	悪い
表紙	1	2	3	4	5
特集(P2-5)	1	2	3	4	5
メンタルヘルス(P6)	1	2	3	4	5
ハテナ系けんぼ(P7)	1	2	3	4	5
HEALTHY TIMES!(P10-12)	1	2	3	4	5
健保の保養所(P13)	1	2	3	4	5
事業所訪問(P14)	1	2	3	4	5
健康レシピ(P16)	1	2	3	4	5

フリガナ

お名前

ペンネーム

保険証の記号・番号

お電話番号

採用者にはプレゼントが当たるかも!?

- わが家の健康法 ●趣味、家族・ペット自慢
- 健保へのご意見 ●ありがとうのメッセージ
- 保養所体験談 …などなんでもOK

★健保へのお便り

ぜひ写真も一緒に送ってね！

※ 紙面に掲載する場合もあります(ペンネーム可)。
※ ご記入いただきました氏名・電話番号などの個人情報については取り扱いに十分注意し、アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

コピー可

★今後取り上げてほしい内容