

料理上手
さんと

健康レシピ

料理下手
さんの

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
鮭



おいしい料理
つくるぞ〜♪

料理上手さんや
きちんと調理派には
このレシピ!

料理初心者さんや
ササッと調理派には
このレシピ!

鮭ときのこのがき揚げ

秋鮭の焼き南蛮漬け

料理制作

竹内 富貴子

料理制作

検見崎 聡美



撮影/青山 紀子 スタイリング/大畑 純子

鮭の持つ赤い色には
抗酸化作用があり、
動脈硬化や
生活習慣病予防が
期待できます。

ビタミンB群が
豊富に含まれる鮭は、
代謝を促したり、
貧血の症状改善にも
役立ちます。



撮影/吉田 篤史 スタイリング/監同 香子

鮭の皮や頭の軟骨には
コラーゲンが含まれ、
肌のハリを高めて
くれます!

材料(4人分) ・1人分 347kcal ・塩分 0.7g

- | | |
|----------------|----------------|
| ● 生鮭……………2切れ | ● 衣 |
| ● 塩……………小さじ1/4 | 小麦粉……………2/3カップ |
| ● 酒……………小さじ1 | 卵……………2個 |
| ● 玉ねぎ……………100g | 冷水……………1/2カップ弱 |
| ● 春菊……………30g | 塩……………少々 |
| ● エリンギ……………1本 | ● 揚げ油……………適量 |
| ● しいたけ……………3枚 | |

作り方

- 1 鮭はそぎ切りにし、塩・酒をふって下味をつけておく。
- 2 玉ねぎはくし切りにし、春菊は葉先をちぎっておく。エリンギは手でちぎり、しいたけは石づきを取って薄切りにする。
- 3 ポウロに①・②を入れて小麦粉大さじ2をふり入れ、軽く混ぜる。
- 4 割りほぐした卵に冷水を加えて混ぜる。残り小麦粉・塩を加えて切るようにして混ぜ、③とからめる。
- 5 170~180℃に熱した油に④をスプーンですくって落とし入れる。ときどき上下を返しながら、2~3分色よく揚げる。

野菜ときのこを
プラスして
ボリュームアップ!

材料(2人分) ・1人分 142kcal ・塩分 0.6g

- | | |
|-----------------|----------------|
| ● 鮭……………180g | ● 万能ねぎ……………5本 |
| ● 酢……………大さじ2 | ● にんじん……………20g |
| ● だし汁……………大さじ2 | ● 玉ねぎ……………30g |
| ● A 砂糖……………小さじ1 | |
| しょうゆ……………小さじ1 | |
| 唐辛子(輪切り) ……少々 | |

作り方

- 1 鮭はひと口大に切り、アルミホイルを敷いたトレイにのせ、オーブントースターで8~10分こんがり焼いて火を通す。
- 2 Aを合わせ①を入れ、ときどき返しながら15分ほど漬ける。
- 3 万能ねぎはななめ薄切りに、にんじんはせん切りに、玉ねぎは薄切りにする。それぞれ水にさらし、パリッとさせ、水気を切る。
- 4 皿に②と③を盛る。

オーブントースターで
簡単にできる、
油で揚げない
ヘルシー南蛮漬け!



ヘルシータイム10月号(通算93号)平成25年10月1日発行 ©発行 トヨタ関連部品健康保険組合 〒471-0826 愛知県豊田市山手町530番1 TEL056-9-286277 ©制作印刷(株)法研中野

「ヘルシータイム」は海苔と植物油を使用しているため、アレルギーの方にはご注意ください。



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

10月は健康強調月間
「あなたの健康
見つめる1か月」



10

October 2013

No.363



正しいケアで
キレイな歯!



P.2▶P.5 特集
歯のケアはエチケット!

P.7 プヒン君のハテナ系けんぼ!
「柔道整復師での受診に伴う
確認について」が届いたら…

P.10▶P.12 ヘルシータイムズ!
インフルエンザ予防接種
補助のご案内 他

フヒンくんの
事業所訪問!

今回は
津田工業 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♥

歯のケアはエチケット!

メイクやひげそりと
同じように歯のケアも
丁寧に行おう!

家族に「なんだか口が臭いわよ! しっかり歯みがきして!」と言われてしまったAさん。
「毎日歯みがきしてるんだけどなあ〜」と納得いかない様子です。



もう
手遅れ...?

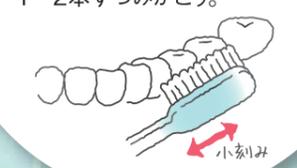
そんなことはありません! /
この特集を読んで、
正しく歯のケアを実践すれば...
Aさんのケアの結果はP.5を見てね!



みがき残しがある...
歯の「表」「裏」「噛み合わせ」と
わけて、上下左右すべての場所を、
みがく順番を決めてみがこう。
みがきやすい場所を
強くみがきすぎないように注意!



ゴシゴシみがく...
ゴシゴシはNG!
力を入れて大きく動かすのではなく、
振動させるように小刻みに動かし、
1〜2本ずつみがこう。



歯みがき粉たっぷり...

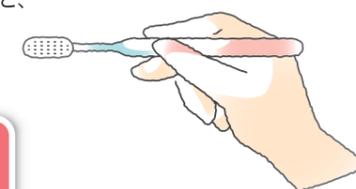
つけすぎ注意!
歯みがき粉をつけすぎると、
研磨剤で歯が削れたり、
泡でみがいた気になって
しまったりするおそれあり。

開いた毛先...

歯ブラシは毛先が開いて
弾力がなくなって
きたらすぐ交換!

歯ブラシを力いっぱい握りしめる...

「鉛筆持ち」をすると、
力が入りすぎず
丁寧にみがける。



歯垢を残さない! 歯ブラシの 使い方

歯の表面

直角にあてる

歯並びがでこぼこ・前歯の裏側

歯ブラシを縦にあてて上下に動かす

歯と歯ぐきの境目

境目に毛先を入れる

丁寧な歯のケアはなぜ必要?

- 虫歯や歯周病を防ぐため!**
口の中の細菌は食べカスをエサにして歯垢をつくります。
そして、歯垢の中に住みついた菌が虫歯や歯周病の原因となるのです。
- 全身の健康を守るため!**
歯のケアを怠って歯周病になると、糖尿病、動脈硬化、
早産・低体重児出産、肺炎など口の中以外の病気につながるといわれています。
- 口臭を防ぐため!**
30代以降、半数近くの人が口臭を
気にしているといわれます。
生理的口臭を除くと、
口臭の原因の8割以上が、
口の中の汚れや病気によるものです。
- キレイな歯で良い印象を与えるため!**
キレイな歯は、相手に良い印象を与えます。
食べカスが残っていると、相手を不快な気持ちにさせてしまうかも?
- おいしく食べるため!**
食べ物をおいしく食べるためには、自分の歯が20本以上必要だといわれます。
少しでも多く歯を残すため、丁寧な歯のケアが必要です。



注目!! 中高年に起りやすい、こんな症状

歯周病で下がった歯の根

歯周病が
進行している場合は、
やさらかめの
歯ブラシがおすすめ!
歯医者さんで
相談して選ぼう

虫歯治療した歯

かぶせものが
してある歯も、
やさしく小刻みに
丁寧にみがこう

歯周病で歯ぐきが下がり歯の根が出ています。
この部分は柔らかくて虫歯になりやすいんです!

詰めものの周りから菌が入って虫歯になりやすいため
虫歯治療した歯は要注意!

デンタルフロス・歯間ブラシで 歯みがき上級者!

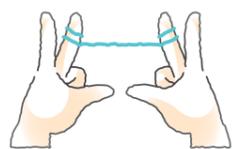
デンタルフロス

歯と歯の間について歯垢を糸でかき出します。

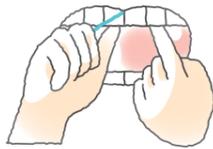


歯間が広いところは、左右両面に糸を沿わせてきれいにしましょう

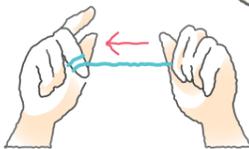
糸巻きタイプの使い方



左右の中指に巻きつけ、人差し指と親指でつまんで持つ。



糸を歯面に沿わせながらゆっくりと歯と歯の間に入れ、上下に動かす。



使用した部分をずらし、新しい部分で次の歯と歯の間へ。口をすすいで、完了!

ホルダータイプも あります!

歯と歯の間に糸を通し、3~4回動かして、歯垢を取り除きます。



糸巻きタイプ?

ホルダータイプ?

どっちを選べばいいの? /

どちらも効果は同じですが、初めての方はホルダータイプが使いやすいでしょう。糸巻きタイプは必要な分だけを切って使えるので経済的。

ワックスつき?

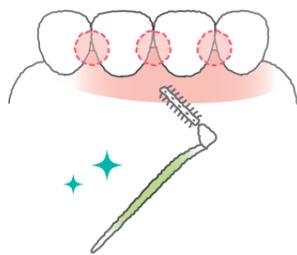
アンワックス?

どっちが効果的? /

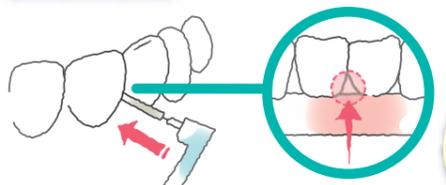
アンワックスのほうが、歯垢の除去率が多少高いといわれています。ワックスつきは歯と歯の間にスムーズに入りやすいので、歯間が狭い方におすすめ。

歯間ブラシ

歯と歯の間の根元にブラシを入れて歯垢を除去します。



歯間ブラシの使い方



ブラシをまっすぐ入れて、前後に2~3回動かす。

どんなブラシを選べばいいの? /

自分の歯間に合ったサイズの歯間ブラシを選びましょう。ブラシが入らないところは無理に入れないように。歯ぐきを傷つけてしまいます。

ここから曲げる

I字型の歯間ブラシを奥歯に入れるときは、ブラシの根元から直角に曲げると使いやすい!

注 デンタルフロス・歯間ブラシともに、鏡を見ながら歯ぐきを傷つけないように使用しましょう。

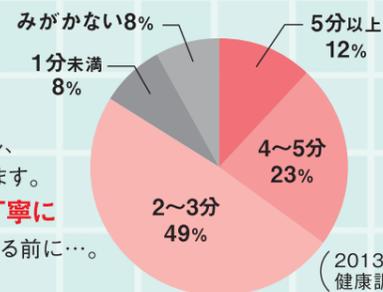
歯みがきの
コツを
活かして

ハッピー☆ブラッシングに チャレンジしよう!

1 1日2回以上歯みがき
&就寝前歯みがき5分以上
(1本ずつ丁寧に)

寝ている間は唾液の分泌が減少し、口の中で細菌が繁殖しやすくなります。
就寝前は、1日の中でもっとも丁寧に歯みがきを!夜勤のときは、朝寝の前に...

■就寝前の歯みがき時間は?



2 デンタルフロス・歯間ブラシの使用
(週に1回以上は実施しよう!)

歯みがきだけ 歯みがき+歯間清掃

歯垢除去率
58%

歯垢除去率
86%に
アップ!!

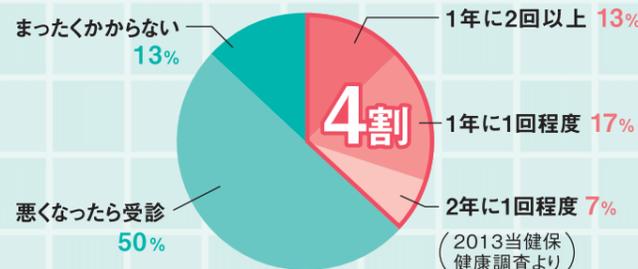
(2013当健保
健康調査より)

歯のプロのチェックで歯を守る!

歯医者さんで歯のチェック&清掃をしてもらうとともに、正しい歯のみがき方を教えてもらおう!

歯科健診には
健保の補助
もあります!
(1年に1回)

■歯医者さんで歯のチェックを受ける頻度は?



歯周病が増加し始める40代でも、定期的に歯のチェックを受けている方は4割程度。悪くなってから受診では、治療に時間がかかるだけでなく、**歯を失うことにもなりかねませんよ!**

健保組合の歯科健診を活用しよう!!

愛知・岐阜・静岡県

対象者 本人(被保険者)・家族(被扶養者)
健診内容 ・口腔全般のチェック ・愛知県は、オプションで歯面清掃、フッ素塗布あり
実施場所 県歯科医師会加入の歯科医院 費用 無料(健診後の治療は有料)
利用手順 ①受診者が歯科医院へ電話して健診予約(歯科医師会加入の確認。トヨタ関連部品健康保険組合の歯科健診を受けたいと伝える)
②健診当日、保険証を持って受診(岐阜・静岡県は診査票が必要。会社担当者へ申し出てください)

その他の地域

対象者 本人(被保険者)・家族(被扶養者)
健診内容 ・口腔全般のチェック 補助額 1,900円(上限)
利用手順 ①歯科医院に歯科健診の予約をする(健診内容・費用を確認)
②健診当日、歯科医院へ「遠隔地診療所歯科健診の健保補助利用要領」*を提示
③健診受診後、「遠隔地診療所歯科健診 補助請求書」*に領収証を添えて会社担当者へ提出
④補助額は、健保→会社→被保険者経由で支払い
*利用要領・請求書は、健保ホームページからダウンロードできます

歯医者さんでの
アドバイスや
治療を受けながら、
毎日の正しいケアを
頑張ったAさんの
お口の中は...



★歯石除去は治療になりますので、健診には含まれません。

メンタルヘルス問題の原因は、 会社の習慣にあり!?

“職場のメンタルヘルス対策”を進めるようにとされました。
でも、別に病気の人もいないし、
自分の部署には関係ないんじゃないかなあ…



会社の中の“当たり前”の中にも問題が

メンタルヘルス対策というと、心の病にかかった人への対応を思い浮かべがちですが、その病を生んだ原因について考えることも必要です。組織特有の仕事の仕方や流れ、昔からの習慣など、職場環境が原因となっている場合があります。

あなたの職場、こんなことはありませんか?

- ①仕事の負担や配分がアンバランス
- ②業務以外の余分な仕事が多い
- ③優先順位の低い仕事が見直されていない
- ④業務分担があいまいなところを押し付けあっている
- ⑤上司がライン業務に追われ、マネジメントがおろそかだ
- ⑥評価は技能・知識が優先され、リーダーシップ能力が軽視されている
- ⑦上下コミュニケーションが希薄・一方的だ
- ⑧メンタルヘルス問題すべてを個人の問題だと考える風土がある
- ⑨ほめたりねぎらったりする文化がない
- ⑩法令順守が建前だけになっている

こうした状況が多く存在すると、心の病とまでいかずとも、“イライラ、疲労、憂うつ感、無力感”が職場に蔓延し、品質・安全に影響が出たり、人間関係の悪化や組織間のトラブルが多発したりします。

厳しい経済状況の中、企業が困難を乗り切り生き残っていくためにも、組織的問題に目を向けて、“いきいきと働ける職場”をつくっていきましょう。



「柔道整復師での受診に伴う
確認について」が届いたら

回答書を必ず提出 してください!



健保では接骨院・整骨院にかかった方に
「柔道整復師での受診に伴う確認について」という
書面をお送りしています。

① 接骨院を受診してから2ヶ月後、
健保から施術内容を確認する手紙が届いたよ。
たしか接骨院の人が「健保から手紙が届いたら持ってきて」と言っていたから、代わりを書いてもらっていいのかな?

② 正直に書いて、健保から
施術料の請求がくると困るな…

A2 回答書の結果で、
健保からあなたへ
施術料の請求をすることは
ありません。

逆に、回答されないことにより、
健保から接骨院への支払いを一時停止する
場合があります。
その際、接骨院から支払停止となった施術料の
請求をされる場合がありますので、
必ず回答してください。

A1 必ず自分で記入してください。

これは 接骨院からの
請求と、
実際の施術内容が
一致しているか
負傷原因や
施術内容が
健康保険で
治療できるものか
を確認する
ものです。

接骨院の中には「代わりに書いてあげる」というところもありますが、
領収証などを見て、自分で記入してください。



施術料を支払う際は、
領収証を必ずもらいましょう。

回答がない場合は…

- ① 会社経由で「回答の提出をお願いする手紙」を送付しています
- ② 再度、自宅へ
「柔道整復師での受診に伴う確認について」
をお送りしています

医療費の適正化を
図るうえで
必要な照会です。
ご協力をお願いします。

スタートから
1ヶ月!

秋の健康づくりキャンペーン 取り組みはいかがですか？



ヘルスマ♥チャレンジ 継続のコツを知ろう!

暑さも徐々に和らぎ、運動しやすい季節になってきましたね。
ヘルスマ♥チャレンジのスタートから1ヶ月経ちました。
からだの変化、感じていますか？
「継続は力なり」です！地道に、自分のペースで続けていきましょう♪

運動を続けるコツ

誰でも手軽にできるウォーキングから始めてみましょう！

コツ① ウォーキングを楽しむ

「家族や友達との交流を兼ねて」「景色や季節を楽しみながら」「ダイエットや体力づくりに」など、ウォーキング+αの楽しみや、自分の興味があることを組み合わせましょう!

コツ② 無理をしない

「雨が降ったら休む」OK! 「疲れ気味なら休む」OK!
休みたいときは休み、焦らず自分のペースで続けることが大切です。

平日忙しい人必見!

ヘルスマ♥チャレンジでは、休日などにまとめて運動してもOKなんです!
あなたのライフスタイルに合わせて運動しましょう。



子どもと遊びながらスポーツ



気の合う仲間や家族とウォーキング大会やスポーツイベントに参加



エアロビクス、フラダンスなどのレッスン



体重増加にくじけず、禁煙を継続しよう!

禁煙開始後、1ヶ月が過ぎました。
そろそろ離脱症状もおさまり、禁煙を続けていく自信が出てきたと思います。
その反面、少しずつ増えてきた体重が気になりますよね…。

どうして禁煙で体重が増えるの？

禁煙後、約8割の人に平均2kgの体重増加がみられるようです
(大阪府立健康科学センター調査)

- 理由① 胃腸の調子が良くなり、食べ物を消化吸収しやすくなるから
- 理由② ニコチンの「基礎代謝をアップさせる作用」がなくなるから
- 理由③ ニコチンの離脱症状で「食べたい欲求」が高まるから
(他の離脱症状*が4週間程度でおさまるのに対して、「食べたい欲求」は10週以上も続きます)
*不安感、眠気、イライラ、咳や痰、頭痛、脱力感など

体重が増えることよりタバコの煙に含まれる有害物質を吹き続けるほうがからだへのダメージ大!!
まずは禁煙の成功を第一に考え、続けていきましょう。

体重増加を防ぐには？

食べる「量」を減らすのではなく、脂分の多い食べ物を減らし、「野菜・海草」を増やすなどして満足感を補いましょう。
また、口寂しさから間食しなくなったら、酢昆布やガム・こんにやくゼリーなどにしてみましょう。



食事だけで減量しようとせず、運動しながら体重コントロールすると、吸いたい欲求も抑えられるうえ、体重増加を防げて一石二鳥♪

- 遠くのトイレに行き、いつもより少し多く歩く
- 休憩中にストレッチしたり、近くを散歩したりする
- 職場巡視に積極的に行く など

仕事中に吸いたくなったら…

サポーター賞をご提供いただいた会社様 ご協力ありがとうございます!

アート金属工業(株)	寿金属工業(株)	大豊岐阜(株)	梶屋デカル工業(株)	(株)ニッパ	明伸興産(株)
(株)青山製作所	榊原精器(株)	大豊工業(株)	(株)ティーイーティ	日本ガスケツ(株)	(株)メドー
旭鉄工(株)	(株)三五	(株)高木製作所	テクノイト(株)	ピーアイシステム(株)	豊精密工業(株)
(株)アスノエンジニアリング	サンショウ(株)	(株)タケヒロ	東海ガスケツ工業(株)	(株)ヒサダ	理化精機(株)
イイダ産業(株)	(株)ジー・アイ・サービス	田村プラスチック製品(株)	東海精機(株)	(株)ファインシンター	(五十音順)
(株)イナテック	(株)ジー・エス・エレテック	中央可鍛工業(株)	(株)東海理化	富士精工(株)	
恵那東海理化(株)	シミス工業(株)	中央精機(株)	(株)東海理化クリエイト	豊和繊維工業(株)	
(株)FTS	神星工業(株)	中央発條(株)	東海理化サービス(株)	丸高(株)	
オカタ産業(株)	新明工業(株)	(株)中外	(株)東郷製作所	マルヤス工業(株)	
(株)オティックス	(株)杉浦製作所	中発販売(株)	土岐可鍛工業(株)	(株)マルヤス物流サービス	
岐阜車体工業(株)	(株)ソニック石川	中庸スプリング(株)	豊田鉄工(株)	万能工業(株)	
共和産業(株)	太平洋工業(株)	津田工業(株)	トヨタテック福岡(株)	(株)水野鉄工所	
光陽自動車(株)	太平洋精工(株)	(株)梶屋	トリニティ工業(株)	(株)村上開明堂	

キャンペーン達成者の中から、抽選で素敵な賞品が当たります。何が届くか…楽しみに♪

「途中で挫折してしまった…」方も、また始めればいんだよ

「離脱症状がつかなくて」「誘惑に負けた…」などの理由で禁煙を挫折した人も、もうこれで挑戦は失敗…と思わないで!
「脱タバコ! 作戦」に挫折しても、「あなたの禁煙チャレンジ」はいつでもスタートできるのです。



離脱症状がづらいなら、こんな方法でらくらく禁煙♪ 禁煙補助薬で成功した人のアドバイス

- 禁煙補助薬は効果が大きい(吸いたい気持ちがなくなる)ので、初めから薬で治療した方が早いですよ。
- 禁煙補助薬の効果に驚いた。ニコチンキットアウトするくらいいい。説得性のある薬と思った。
- 禁煙補助薬の使用で、特に苦痛もなく自然にやめられます。やめたいと思って受診すれば、まず100%成功すると思います。

禁煙補助薬については、ヘルシータイム12月号で詳しくお知らせします!

HEALTHY SCOOP 1

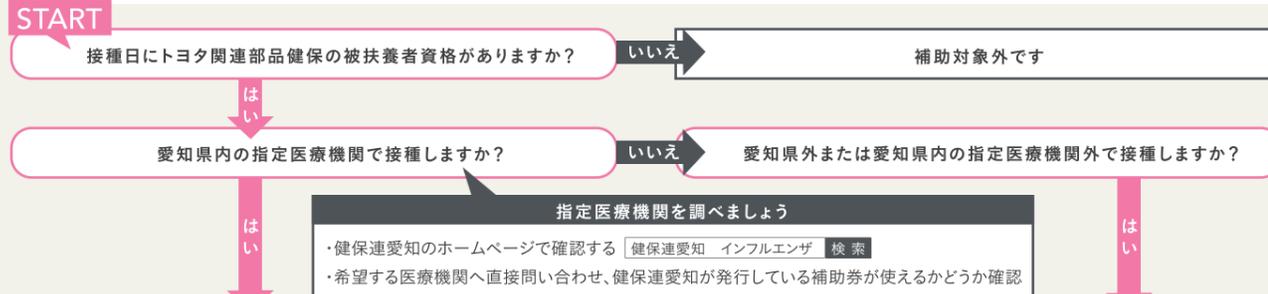
インフルエンザ予防接種補助のご案内

健保では、インフルエンザの発症と重症化を防ぐため、予防接種の受診をおすすめしています。補助対象のお子さまは、感染してしまう前にぜひ受けておきましょう！

対象者	1～15歳までのお子さま(当健保被扶養者) ※1998年4月2日～2013年1月31日生まれ
補助額	1人 2,000円まで(2回接種のうち1回のみ)※重複申請があった場合、2回目は無効
対象期間	2013年10月1日～2014年1月31日までの接種

チャートで確認! 補助を受けるには?

接種の際には会社から配付される補助券が必要です。忘れずに医療機関へ持参してください。券は再発行いたしませんので、取扱いには十分お気を付けてください。



「接種補助券」(表面)を使用



医療機関へ予約し
「インフルエンザ予防接種補助券」と
保険証を持参のうえ接種

窓口で補助額2,000円(上限)を
差し引いた額を支払う

「補助金申請書」(裏面)を使用



医療機関へ予約し
「インフルエンザ予防接種補助券」と保険証を持参のうえ接種

窓口で全額支払い

補助券の裏面に医療機関の証明(接種日・接種金額・医療機関名など)をもらい、会社または健保へ提出
【期限】2014年2月28日(金)必着

会社を通じて被保険者へお支払い(任意継続の方は指定口座へ振込)

次の場合は、「補助金申請書」に日付、金額、氏名が書かれた領収証(原本)を添付して、会社または健保へ提出してください。
ご注意! ①医療機関の証明がもらえない場合
②文書料が発生する場合(医療機関によっては文書料を請求する場合があります)

※9月以降に健保に加入した方や、券を紛失された方は、当健保ホームページより申請書をダウンロードしてください(その場合、指定医療機関で接種しても窓口で全額支払となります)

お問い合わせ

保健事業 G ☎ 0565-28-6251

HEALTHY SCOOP 2

保険証再発行の申請が増えています!

保険証の携帯・保管には注意してください

健康保険証は、組合員であることを証明し、給付を受けるために大切なものです。紛失や盗難、置き忘れのないよう、しっかりと管理をしてください。

再発行の理由
ワースト1は
不注意による
紛失
です。

コンビニのコピー機で
コピーした後、置き忘れる



レシートと一緒に
廃棄



しまった場所を忘れる



など

保険証もキャッシュカードやクレジットカードなどと同様、大切に管理してください。

もしも失くしてしまったら...

▶ 「再交付申請書」を記入し、会社担当者へ提出してください
●申請書は健保ホームページからダウンロードできます ●任意継続の方は直接健保へ提出してください

※再交付後に保険証が見つかった場合、古い保険証はご返却ください

HEALTHY SCOOP 3

初めて出産を迎えられる方へ

育児読本あっせんのご案内

初めて赤ちゃんを迎えるパパとママには、不安や心配がたくさんあるでしょう。健保では安心して楽しく育児ができるよう、育児書をあっせんしています。

01 「のびのび育児百科」
(出版:株式会社)

妊娠～出産～育児で大切なことが
まとめてある**育児百科事典**

B5版変形522ページ



一家に1冊
あると便利!

02 月刊誌「赤ちゃん和妈妈」
(出版:赤ちゃん和妈妈社)

月刊誌(毎月1冊×12ヶ月)

季節・月齢にあったライフケアやアドバイス、
子育て最新情報を掲載。読みやすい50ページ
で毎月お届け。 A4版変形50ページ



出産から
1年間

➔ 対象 組合員 または その配偶者が第一子を出産する場合

➔ 申込方法 ①のびのび育児百科 ②赤ちゃん和妈妈
①・②のどちらかを選択
「育児読本申込書」を会社担当者か健保(FAXまたは郵便で)に提出
健保ホームページからダウンロードできます

➔ 自己負担額 どちらも900円(定価の約3割です)

➔ 支払方法 本に同封の振込用紙で、2週間以内に郵便局にてお支払いください(振込手数料はご負担ください)

申込書提出先 ▶ [FAX] 0565-29-8237
[郵便] 〒471-0826 豊田市トヨタ町530番1 トヨタ関連部品健康保険組合

お問い合わせ ▼
☎ 0565-28-6251

HEALTHY SCOOP 4

あららぎ高原山の家

平日が
オトク!

所在地 ▶ 長野県下伊那郡阿智村浪合1192

施設概要 ▶ ファミリーロッジ(2階建て2LDK・定員6名)2棟

小学生以上 (1人あたり)	区分	平日・日曜	土曜・長期連休
	組合員	1,600円	2,000円
	組合員以外	2,400円	3,000円

チェックイン15:00 / チェックアウト10:00

アーリーチェックイン 以下の追加料金で13:00チェックイン

1棟当たり	組合員	組合員以外
	1,000円	1,500円

申込方法 ▶ 健保へ申請書を提出、ホームページ、電話

申込先 ▶ 〒471-0826
豊田市トヨタ町530番1
トヨタ関連部品健康保険組合

【TEL】 0565-28-6277 【ホームページ】
【FAX】 0565-29-8237 あららぎ高原山の家 検索

今年度の利用は
11月17日(日)
まで

ご利用者の
声

中央可鍛工業(株)
まつぼっくりさん

初めて利用させていただきました。
思っていたより設備も充実していて快適でした。
朝は鳥のさえずりで目が覚め、夏の工作で作ったバードコールで
鳥たちと会話もしました!
都会ではできないことも体験できて楽しかったです。
「ゆ〜らくす治部坂」温泉も広くて大変気持ち良かったです。
夏の楽しい思い出のひとつとなりました。また、利用したいです。



鳥さんたちとの
ふれあいに
癒されました!

HEALTHY SCOOP 5

割引契約施設のご紹介

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



ある施設は
保険証の提示でも可

みかん狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込		
		中学生以上	小学生	幼児
蒲部オレンジパーク 蒲都市清田町 TEL:0120-001-809	10月1日~12月31日	945円 (1,155円) 1kgお土産付	840円 (1,050円) 1kgお土産付	[3歳以上] 420円 (525円)
内海みかん狩り園組合 知多郡南知多町内海(鈴ヶ谷園) TEL:0569-62-1497	10月10日~11月30日	750円 (1,100円) 1kgお土産付	450円 (650円)	[4歳以上] 300円 (450円)
内海フルーツ村田中農園 知多郡南知多町内海 TEL:0569-62-2430	10月1日~12月23日	みかん 800円 (1,100円) お土産付	470円 (650円)	[4歳以上] 350円 (450円)
		みかん狩り 1,300円 (1,500円)	800円 (1,000円)	[4歳以上] 400円 (600円)

★気候条件等により、利用期間が前後する場合があります。事前にご確認のうえ、お出かけください。

ボウリング場

施設名	特典	施設名	特典
グランドボウル各店舗 名古屋・稲沢・岡崎・半田・豊川・春日井 ・豊枝・浜岡・袋井・津・桑名 TELはホームページ参照	大人1ゲームにつき100円引き~	トヨタ水源ボウル TEL:0565-27-1511	大人1ゲームにつき50円引き
星ヶ丘ボウル TEL:0120-100-489	次回以降利用できる 1ゲームサービス券を人数分プレゼント	イーグルボウル TEL:0566-53-3321	1名に2ゲーム以上プレイで1ゲーム無料
スポーツ江南 TEL:0587-55-3221	高校生以上1ゲームにつき50円引き	高岡ファミリーボウル TEL:0566-53-3321	1ゲームにつき100円引き
美鳥里ボウル TEL:0565-28-1581	大人1ゲームにつき50円引き (平日は17:00以降)	X-BOWL豊橋 TEL:0532-29-8522	大人1ゲームにつき50円引き

※利用料金は、各ボウリング場で確認してください。施設により団体・サービスデー等利用の場合は割引が適用されない場合があります。

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「公共の宿 駒ヶ根ふるさとの家」
はじめて来ても、懐かしい...ここは第二のふるさと



ヤギやうさぎ、
ニワトリたちともふれあえる

標高2600m・
千畳敷からの眺望は
まるで別世界

懐かしさと安らぎが心をほぐす落ち着きの空間

のほほんとした”
田舎のおうち”

◆所在地
〒399-4321 長野県駒ヶ根市東伊那507-1

◆施設概要
和室 / ダイニングレストラン / セミナーハウス
/ 自家菜園

◆利用料金 (大人1人あたり)

ヘルシータイム読者限定!

●秋味会席プラン(税・サ込)
松茸や信州和牛、フォアグラ、トリュフなど、
贅沢な秋の食材を堪能できるお食事付きプラン!



・10月1日~11月30日
1泊2食12,000円→10,800円でご提供!
休前日は+1,000円、他の割引との併用不可

◆申込方法

- 「駒ヶ根ふるさとの家」へ電話し、「トヨタ関連
部品健保の組合員」と申し出て予約する
TEL 0265-82-8391
※五平餅作りなど、各種体験メニューのお問い合わせ
お申込みはお電話にて承ります。
- 宿泊当日、保険証をフロントへ提示

詳しくは、健保ホームページ!!
<http://www.toyota-groupkenpo.jp/>

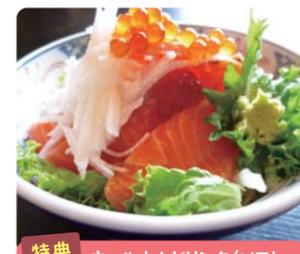
駒ヶ根ふるさとの家周辺 おすすめグルメ



自然酵母パン Chocotan
カンパニーユ (380~900円)
長野の美しい山々に抱かれた最高の環境
のなか、薪窯で焼いたパンを提供する
Chocotan。牛乳やバター、卵を一切使わ
ず、自然(天然)酵母で仕上げたこだわりの
パンは、外はパリパリ中はもっちり、噛むほど
に優しい味わいが広がります。

営業時間 / 10:00~16:00
長野県上伊那郡飯島町七久保3017-168
TEL 0265-98-7265
<http://www.chocotan.net/>

特典 1,000円以上お買い上げて
10%OFF!



米っ子寿司 龍巳
アルプスサーモン丼 (1,000円)
「南信州うまいものフェスティバル」でグラン
プリを獲得したのが、この店のアルプスサーモン
ちらし寿司。アルプスサーモンとは、高森町で
生まれ、中央アルプスの清冽な水で育てら
れたニジマスの交配種。身は締まり脂も程よ
くのった、ご当地必食グルメです!

営業時間 / 11:30~14:00、17:30~22:00
長野県下伊那郡高森町吉田2196-2
TEL 0265-35-4891

特典 ウェルカムドリンク(ソフト
ドリンク)1杯プレゼント

食べたら動く! おすすめプラン

宝積山 光前寺

樹齢数百年の杉の巨木に囲まれた境内に、
十余棟の堂塔を備え、しだれ桜や光苔が、自
生することでも有名な長野県屈指の大寺で
す。国の名勝指定を受ける庭園の静寂な
環境と風致は県下随一と称されています。

長野県駒ヶ根市赤穂29番地
TEL 0265-83-2736

<http://www.kozenji.or.jp/>



駒ヶ根シルクミュージアム

駒ヶ根の養蚕文化を伝える展示を始め、
カイコの飼育の様子や美しい反物、世界
のシルク民族衣装なども見ることができ
ます。また体験工房では、まゆクラフトや
染色、機織り、飾り紐の体験も!

長野県駒ヶ根市東伊那482番地
TEL 0265-82-8381

<http://www.cek.ne.jp/~shiruku/>





津田工業株式会社



フミンくん 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

- ◆ 本社所在地 / 愛知県刈谷市幸町1-1-1
- ◆ 創業年 / 1934年12月
- ◆ 従業員数 / 1,114名(2013年3月)



総務部他のみなさん



病気は予防と早めの対策が肝心。心身の健康づくりをサポートします!

不調を早期発見、疾患の未然防止

刈谷、豊川、富山の3事業所の組・工長、グループ長、係長を対象にメンタルヘルス教育を行うなどして、「セルフケア」だけでなく、管理・監督者が職場の状況を把握して従業員の健康に配慮する「ラインケア」にも力を入れています。心身の疲労が大きくなる異動・昇格時には、直属上司が健康状態チェック・ストレスチェックを実施。多残業者には産業医が面談を行うなど、心身ともに健康に働くために疾患の予防・早期発見措置をとっています。



二次健康診断の受診率100%へ

健康診断後に精密検査などの受診が必要な従業員には、該当項目をわかりやすく表示したお知らせを配付し、事務局・上司がプライバシーに配慮しながら積極的に受診を奨めています。

独自の補助でインフルエンザ予防

インフルエンザ予防接種は社内で一斉に行うほか、社外で接種した場合でも全額を補助するなど、より接種しやすいように独自の補助を行い、全員接種を目指しています。

職場レクリエーションで親睦を深める

豊川事業所では年2~3回、レクリエーションとしてボウリング大会やバレーボール大会などを開催しています。従業員家族を含む総勢約60人が参加するボウリング大会では、個人戦のほか、1チーム4人の団体戦も行い、職場の親睦を深めています。

部活動では、ボウリング部、野球部、自転車部、走友会が積極的に活動しています!



▲野球部

▲自転車部

▲走友会

サマーフェスで家族・地域と交流

毎年8月末に3事業所が持ち回りでサマーフェスティバルを開催しています。会社敷地内を一般開放して、模擬店、歌やダンスなどのステージ、ビンゴゲームなどを行い、従業員とその家族、地域住民が楽しくコミュニケーションを図っています。



イエー!

あーい!



うちの会社ココがスゴイ!!



津田アスリートクラブのみなさん



刈谷工場工務部事務課 瀧美 妹子さん(左) 佐藤 美子さん(右)



富山工場生産課 泉川 恵里佳さん(左) 林 菜由子さん(右)

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!

わが家の癒し

1歳の息子は眠たくなると、鼻をつまんで「ねんね」を連呼します! なぜ鼻をつまむのかは謎ですが、とつてもおかしくて癒されます。

コサカ精機(株) あつこさん



ミキティ

パッと見は「くさーい!」にも見えますが、「眠たい…」ときの仕草なんですね。かわいい♡ これからのお子さんの成長が楽しみです!! またおもしろいお写真お待ちしています。

フォト自慢

今年の夏は10歳の息子の初沖縄、初シュノーケリングでした。最初は上手に息ができません、苦労していましたが、最後は、もっとやりたいと駄々をこねていました。

任意継続被保険者 ジェリーさん



しろへび

夏の沖縄いいですね。青い空と青い海、家族そろってのシュノーケリングはとっても楽しそうです。そして、息子さんが手に持っているナマコ!?がスゴイ!

おめでとうございます♡

結婚3年目にして、やっと結婚式ができました。念願のバリ! 子ども、両親、親族とともに、楽しい旅行ができました。

みんなで暴露大会! 盛り上がりました。

サンワインダストリー(株) まああいさん

暴露大会ってどんな秘密が出てきたんですか~? すごく楽しい雰囲気伝わってきます。大切な人たち思い出深い結婚式ができてよかったですね(^_^)

グリママ

私の健康法

通勤に会社まで車で5分、歩いて10分かかるところ、雨の日以外は歩いて通勤しています。もう2年続いています。これからは頑張りま〜!

東海理化エレテック(株) 2人のばあばさん

健康づくりのために、できること・頑張れそうなことからチャレンジするのはとても良いことだと思います。「継続は力なり」。頑張ってくださいね!

TERU

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□にカタカナ3字を入れてください。

歯みがきのときに
デンタル□□□や歯間ブラシを使用すると歯垢除去率が大幅にアップします。

ヒント P4-5をご覧ください

前号の解答/割増

応募締切 10月31日

10月号プレゼント

1. 駒ヶ根ふるさとの家 ご招待券 (1泊2食付)ペア1組
2. 内海みかん狩り ご招待券 (食べ放題・お土産付)ペア5組
3. アクア・トトぎふ ご招待券ペア3組
4. 水源ボウル 1ゲーム無料券 (4名まで無料)10名

※ 郵送の場合は線に沿って切り取ってください。

2013年10月号 No.363 ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

クイズの答え	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(P.2-5)	1	2	3	4	5
メンタルヘルス(P.6)	1	2	3	4	5
ハテナ系けんぼ(P.7)	1	2	3	4	5
HEALTHY TIMES!(P.8-12)	1	2	3	4	5
健保の保養所(P.13)	1	2	3	4	5
事業所訪問(P.14)	1	2	3	4	5
健康レシピ(P.16)	1	2	3	4	5

フリガナ

お名前

保険証の記号・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ません。 アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

Blank area for writing answers and messages.

★今後取り上げてほしい内容

Blank area for writing future topics to be covered.

コピー可