

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
大根



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!

ブリと大根のねぎしょうゆ焼き

長いもと切り干し大根のキムチ和え

料理制作

牧野 直子

料理制作

柴田 真希



撮影/菅原史子・スタイリング/高木ひろ子

ブリに含まれる
不飽和脂肪酸の
EPAやDHAは
血中コレステロールを下げ
動脈硬化を予防します。

大根は
低カロリーで
ダイエットにも
最適!



撮影/鈴木信吾・スタイリング/宮崎夕霧

キムチは
腸内環境を整え、
免疫力を
高めてくれます。

材料(2人分) 1人分 256kcal ・塩分 1.1g

- ブリの切り身.....2切れ(150g)
- しょうゆ.....大さじ3/4
- みりん.....大さじ3/4
- おろししょうが.....小さじ1/2
- おろしにんにく.....小さじ1/4
- 大根.....150g
- ねぎ.....1/2本
- サラダ油.....大さじ1/2

作り方

- ブリは1切れを3等分にし、Aをすべて合わせた調味液に20分くらい漬けておく(調味液は最後に料理の味づけにも使うので捨てないこと)。
- 大根は7mmのいちょう切り、ねぎは5~6mmの小口切りにする。
- 大根は塩(分量外)を加えて熱湯で固めにゆで、ザルにあげて水切りする。
- フライパンに油の半量を熱し、中火でブリと大根を焼く。火が通ったら、一度取り出しておく。
- ④のフライパンに残りの油を熱し、中火でねぎを炒める。ねぎがしんなりしたら、ブリ、大根を戻し入れ、①の調味液を入れて全体に絡んだら火を止め、盛り付ける。

甘辛い
しょうゆ風味で
ボリューム感も◎!

材料(2人分) 1人分 53kcal ・塩分 0.6g

- 長いも.....50g
- 白菜キムチ.....50g
- 切り干し大根(乾燥).....10g
- 白ごま・黒ごま.....各少々
- 大葉.....適宜

作り方

- 長いもは皮をむき、長さ4cmの拍子木切りにする。白菜キムチは細かく刻む。
- 切り干し大根は湯通ししてよく水気を絞る。
- すべての材料を和え、大葉をしいた器に盛り付ける。

長いもと
切り干し大根の
2つの食感が
楽しい!



ヘルシータイム12月号(通算95号)平成25年12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 TEL0566-928-6277 ©制作印刷(株)法研中部

地球にやさしいヘルシータイムは非揮発性有機溶剤(VOC)を使用していない印刷インキを使用しています。



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



ご家庭に
お持ち帰り
ください

12

December 2013

No.364



P.2 ▶ P.5 特集

禁煙補助薬を使って あなたも禁煙成功者

P.7 プヒン君のハテナ系けんぼ!
子どもが急に体調不良!
どう対応したらいいの?

P.8 ▶ P.12 ヘルシータイムズ!

家族健診・巡回健診のご案内 他



フヒンくんの 事業所訪問!

今回は
株式会社 榎屋に
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♡

禁煙して
健康に
なろう!

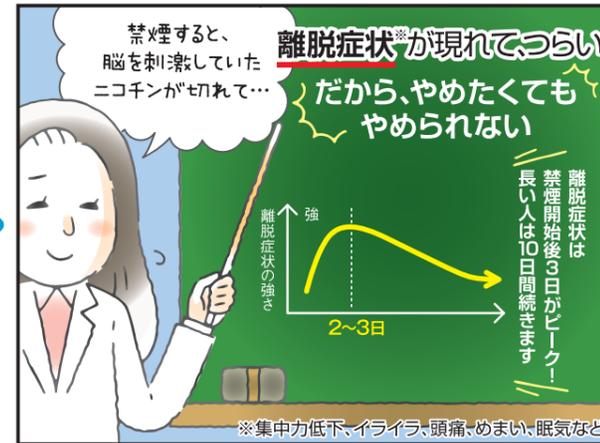
つらい症状よ、さようなら!

禁煙補助薬をうまく使って

あなたも禁煙成功者



禁煙が難しいのは、タバコに含まれる「ニコチンへの依存」と「定期的にタバコを吸うという習慣依存」によるものです。
ニコチンが吸収されないことで起きる離脱症状を少しでも軽くするのが、禁煙を成功させる秘訣です!



そこで! 禁煙補助薬の出番です!

こんな人におすすめ

- ・タバコなしに数時間以上過ごせない人
- ・一度も禁煙をしたことがない人
- ・離脱症状がつかなくて続かなかった人
- ・禁煙する自信がない人
- ・禁煙による体重増加が気になる人

禁煙補助薬とは?

禁煙による離脱症状を軽くする薬です。ニコチンを含むニコチン製剤と、ニコチンを含まない非ニコチン製剤があります

ニコチン製剤

ニコチンガムの長所

ニコチンガムで口寂しさを紛らわせて頑張りましょう!

- 1 吸いたくなったらすぐ使える
- 2 口寂しさが紛れる
- 3 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる

通常のガムとは噛み方が違います!

- 1 ビリッとした味を感じるまでゆっくり噛む (15回程度)
- 2 頬と歯ぐきの間に約1分間置く
- 3 ①②を約30分繰り返す

30分繰り返す

胃やのどを刺激することがある

価格(目安)
1箱(10個): 980円
※個数により値段は変わります

ニコチンパッチの長所

禁煙に苦悩してるなんて周囲に知られたくないんだ

- 1 安定してニコチンが補給できる
- 2 周りに気づかれにくい
- 3 食欲抑制効果により体重増加の軽減が期待できる

1日1枚を決められた部位に貼ります!

【貼り方】
・起床から就寝まで貼る
・皮膚への刺激を避けるため、貼る場所は毎日変える (腹部、上腕部、腰背部など)

【注意】
・1度に2枚以上貼らない (ニコチンが急にたくさん吸収されると強い副作用が出る)
・切り分けて使わない
・連続して8週間を超えて使わない

皮膚のかゆみやかぶれが生じることがある
・汗をかく人には不向き

価格(目安)
【薬局】1箱(7枚): 3,000円弱~
※枚数やパッチに含まれるニコチン量により値段は変わります
【禁煙外来(診察料込み)】
保険適用(3割)で約12,000円

禁煙外来で入手可

非ニコチン製剤

(商品名: チャンピックス)

離脱症状に耐えられるかどうか心配だから...

禁煙外来で治療を受けることにしました

バレニクリンの長所

バレニクリンは禁煙を始める前から飲む薬です!

禁煙を始める1週間前から飲み始め、12週まで飲み続ける

1日2錠の錠剤を朝夕食後に内服する(開始3日間は1日1錠)

1週間 | 12週間

服薬スタート | 禁煙開始

医師の処方箋が必要

価格(目安)
【禁煙外来(診察料込み)】
保険適用(3割)で約18,000円

ご注意ください

ニコチンガム・ニコチンパッチを使用できない方

- 重い心臓病がある
- 急性期脳血管疾患(脳梗塞など)を起こしている人
- 妊娠や授乳中の人
- うつ病の治療を受けている人
- ※あごの障害がある人(ガムのみ)

バレニクリンを使用するときには

- 目まいや眠気を起こすことがあるため、車の運転や危険が伴う機械の操作には十分な注意が必要

あなたは健康保険を使えるかな?

禁煙外来は、全額自己負担であれば誰でも受診できますが、健康保険を使うには一定の要件を満たす必要があります。

次ページで確認してみよう!

健康保険を使って 禁煙外来を受けられるか **チェック!**

健康保険が使えるかどうかの判断は最終的に医師が行います。目安としてご利用ください。

次の①～④をすべて満たすと、健康保険を利用できます。

①「ニコチン依存症」診断テストが5点以上である
ニコチン依存症のスクリーニングテスト「TDS(Tobacco Dependence Screener)」

設問内容		はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまっていましたか。		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか。		
問4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、憂うつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問8	タバコのために自分に精神的問題 ^(注) が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計			

(注) 禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。

上記の日本語の質問票は、岡山大学大学院医歯薬学総合研究科のホームページ
(<http://www.okayama-u.ac.jp/user/med/hyg/tds.htm>)より引用。一部の表記については、開発者の了解を得て改変。
日本循環器学会、日本肺癌学会、日本肺学会：禁煙治療のための標準手順書第2版(2007)

② 1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数=200以上である

1日の平均喫煙本数 本 × これまでの喫煙年数 年 =

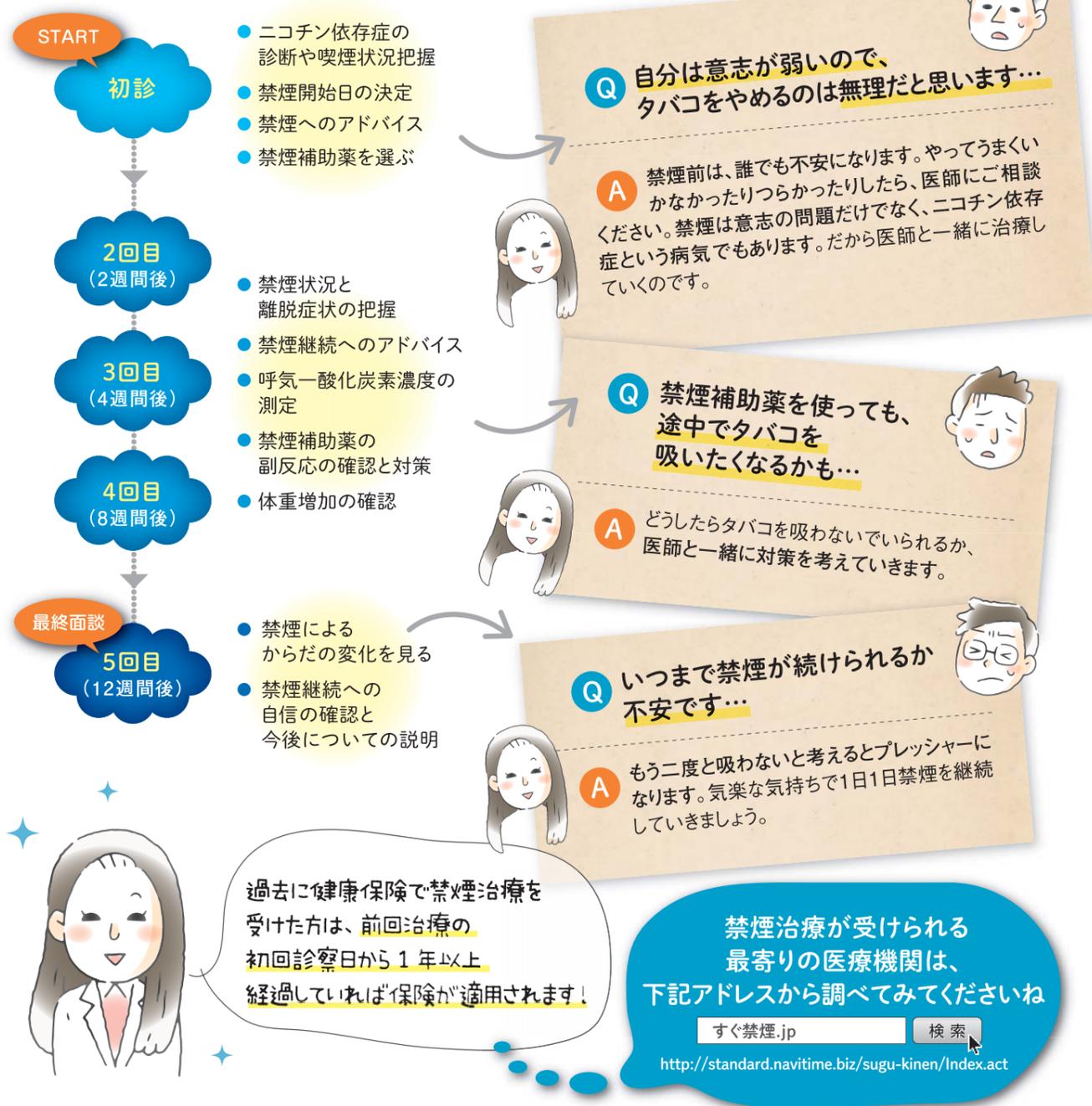
③ 1ヶ月以内に禁煙を始めたいと思っている
④ 禁煙治療を受けることに文書で同意できる

健康に悪いのだから...

これまでの本数を考える...

これを読めば禁煙外来恐るるに足らず 禁煙治療はこんな流れで行います

Q&A
付き!



過去に健康保険で禁煙治療を受けた方は、前回治療の初回診察日から1年以上経過していれば保険が適用されます!

禁煙治療が受けられる最寄りの医療機関は、下記アドレスから調べてみてくださいね

<http://standard.navitime.biz/sugu-kinen/Index.act>

今まで何度も禁煙に失敗した方も、「脱タバコ!作戦」に参加していない方も、**禁煙補助薬をうまく使って、禁煙成功者の仲間入りしませんか?**

笑い、笑わせ、笑われ、笑おう！ 「笑い」習慣のススメ



変化のない仕事を繰り返す毎日…。
淡々としすぎて張り合いがなくなってきました。
前向きに楽しく仕事に取り組むにはどうすればいいのでしょうか？

相手の心に届きやすい

まあ、オレもこのあいだ部長に
メールの変換ミスダメだぞ～
すみません
出血確認しました
って送っちゃったぜ
お互い気をつけような！
ハイ！

「笑い」は万能薬

「笑い」は、がんやリウマチ、アトピーなど、さまざまな病気の予防・改善に役立つことが近年の医学的検証でわかってきました。また、「笑い」は精神面においても効果的です。気分が沈みがちだと思ったら、積極的に笑ってみましょう。

生活の中に「笑い」を

積極的に「笑おう」といっても、笑うきっかけがないと…と思う方もいるかもしれません。でも、ただ面白いことが起こるのを待っているだけでは、生活に「笑い」を組み込むのは難しいですね。次のような点を心がけ、あなたも「笑い」を生活習慣のひとつにしてみませんか？

親近感を

書類作成がはかどらなくて…
その資料の3項を参考にすれば？
引用すればいいよう～
さあ、オレもこのあいだ部長に
メールの変換ミスダメだぞ～
すみません
出血確認しました
って送っちゃったぜ
お互い気をつけような！
ハイ！

職場の潤滑油

さっきコンビニの店員に「袋あたためますか？」ってきかれたわ～
ようかんはよう噛んで食べよ！

面白いことを探してみよう

面白いこと探してみよう
面白いこと探してみよう
面白いこと探してみよう

- 自分好みの笑えるネタを積極的に探そう
- 仕入れたネタを披露して笑いを取ろう
- 思い出し笑いの「ネタ引き出し」をつくろう
面白かったことを脳の引き出しにしまっておき、ときどき取り出して笑いましょう。
- つくり笑いで表情から気分をアップ
自然とわき上がる笑いでなくても効果はあります。

「笑い」は周りの人とのコミュニケーションをスムーズにする効果もあり、職場や家庭の雰囲気を改善して、お互いに理解を深め合うことができます。
健康になり、やる気や希望に満ち、人間関係も円滑に。まさに、「笑う門には福来る」ですね。これを読んでいるあなた、さあ、今すぐ笑いを取り入れてみましょう！

さっそく笑いたい人は **サラリーマン川柳** **検索** をクリック！



子どもが急に体調不良！ どう対応したらいいの？



A1 子どもが夜中に発熱…。測ってみたら38℃以上もある！すぐに救急病院へ連れて行ったほうがいいのかな？明日まで様子を見るべき？

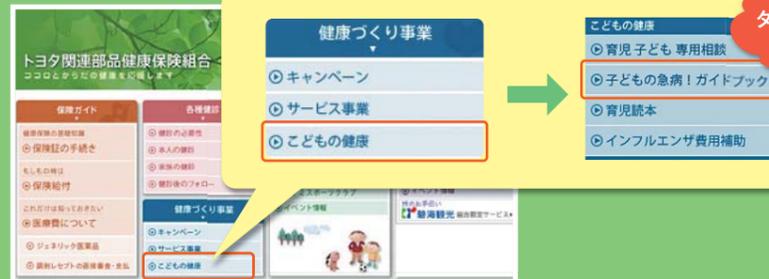
A1 あわてて行動する前に「子どもの急病！ガイドブック」をチェックしてみてください。症状別のフローチャートや応急処置のポイントなど、役立つ情報が載っています。

ガイドブックは、0～6歳のお子さんが新たに扶養に入ったとき、保険証と一緒に会社から無料でお渡ししています。



A2 ガイドブックをもらった覚えがない。失くしちゃったのかな…？

A2 健保ホームページからダウンロードもできます。もしものときのために、事前に準備しておきましょう。



ダウンロードしてね！

さっそくダウンロードしなくちゃ！

▶ ガイドブックだけでは不安という方は…
育児子ども専用ダイヤルをご利用ください

24時間
年中無休

小児科医・保健師などがお子さんの症状を聞いて適切なアドバイスをしてくれます。

0120-194-593 (通話無料)



注意！

▶ 子どもの医療費はタダではありません！

時間外・休日・深夜などに受診すると追加料金がかかり、さらに医療費がかかります。安易に受診せず、本当に必要なときだけにしましょう。

子どもの医療費が
実質0円になるしくみ
※お住まいの市区町村によって
対象年齢・割合などは異なります。

市区町村
の助成※
3割または2割

子どもの
医療費

健保
の給付
7割または8割

財源は皆さまの保険料！
給付が増えれば保険料アップにつながってしまいます

HEALTHY TIMES!

2013. DECEMBER
No.364

新情報満載ヘルシータイムズ

◀ 健保からの大切なお知らせです ▶

HEALTHY SCOOP 1

奥さまも年に1度は健康チェック!

今年度、健診は受けましたか?

35～74歳の被扶養者の方、健保の補助を使っておトクに賢く受診しましょう!

今がチャンス! 冬は健診の予約が取りやすいんです!

①～④のいずれかひとつを年度内に受診しましょう。【金額は自己負担額です】

充実した検査内容	費用が安い	とことん専門検査	行きつけの病院で
①人間ドック 平均通常料金 ¥32,177 約 ¥17,177 に!	②家族健診 平均通常料金 ¥22,530 ¥2,600 に!	③脳ドック 平均通常料金 ¥41,142 約 ¥26,142 に!	④特定健診 平均通常料金 ¥13,000 約 ¥5,000 に!
A 健保の契約健診機関で受けられます! 【詳しくは健保ホームページで!】			B 特定健診を実施できる病院ならどこでもOK! 東海3県以外の方のみ

*①③④は医療機関によって費用が異なります。予約時にご確認ください。
*人間ドックは契約外の健診機関でも受けられます。その場合、補助の受け方はBとなります。

申込方法 健診機関によって補助の受け方が異なります

A 契約健診機関	B A以外の医療機関
①「トヨタ関連部品健保の家族健診(〇〇ドック)を受診したい」と健診機関へ予約 ②補助申請書*と保険証を持参し、窓口で自己負担分を支払う <small>*補助申請書は健保ホームページよりダウンロードしてください。</small>	①予約して健診を受ける ②窓口で全額を支払い、領収証を受け取る ③健診結果+領収証+補助申請書*を会社経由で健保へ(後日会社経由で補助額を受け取る)

HEALTHY SCOOP 2

健診バスで受けよう

地域巡回健診のご案内

お近くの公共施設で、巡回設備をフル活用した検査が受けられます。

対象者には11月中旬に「巡回健診のご案内」をお送りしますので、お早めにお申し込みください。



対象者	対象地区(左地図参照)にお住まいの35～74歳の被扶養者・任意継続被保険者
実施期間	2014年1月～3月
申込方法	FAX/ハガキ(「ご案内」に同封) / インターネットのいずれか <small>*詳しくはご自宅に郵送する「ご案内」に掲載</small>
費用	2,600円 (オプション検査は別途費用が必要です)
11月中旬までに案内が届かないときは、 ▶ ☎ 0565-28-6251 健保へご連絡ください。	
受診前にご確認ください	*受診日に健保の資格がない方は受診できません。 *他の健診で健保の補助を受けた場合、併用できません。(資格喪失後の受診や併用受診は、全額自己負担となります)

HEALTHY SCOOP 3

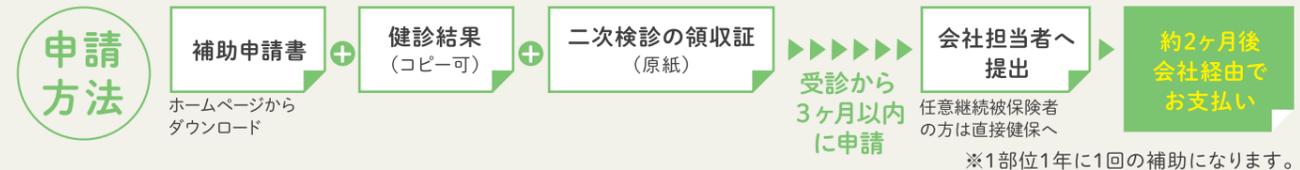
早期発見で早期治療を!

がん検診要精密検査費用を補助します

人間ドックや定期健診などの健診結果で「要精検・要治療」の方を対象に、二次検診にかかった費用の一部を補助します。

■補助の対象部位と検査

健診結果		二次検診で		補助額(上限)
部位	受けた検査	部位	精密検査	
胃	X線(バリウム)、内視鏡	胃	X線(バリウム)、胃・十二指腸カメラ、腹部超音波	2,600円
大腸	便潜血	大腸	大腸造影、大腸カメラ、腹部超音波	3,200円
乳	マンモグラフィ、超音波(エコー)	乳	マンモグラフィ、超音波(エコー)、MRI、細胞・組織診	1,400円
子宮	頸部細胞診	子宮	超音波、MRI、細胞・組織診、コルポ診	800円
胸	X線(レントゲン)、CT	胸	胸部CT、気管支鏡、胸腔鏡	3,000円



HEALTHY SCOOP 4

1～15歳までのお子さんがいらっしゃる方へ

インフルエンザ予防接種はお早めに!

補助対象は、**1月31日接種分まで**

インフルエンザ予防接種はお済みですか?
接種の効果が出るまでには2週間程度かかります。流行期に入る前に、早めを受けておきましょう。
健保では、お子さんを対象にインフルエンザ予防接種の費用を補助しています。
まだ接種されていない方・補助金の申請を行っていない方は、期限までに接種・申請してください。

- ➡ **対象者** **1～15歳**のお子さん(当健保の被扶養者)
※1998年4月2日～2013年1月31日生まれ
- ➡ **対象期間** 2013年10月1日～2014年1月31日までの接種分
- ➡ **申請期限** **2014年2月28日(金) 健保必着**
(指定の医療機関外で接種した場合)
- ➡ **補助額** 1人 2,000円まで(2回接種のうち**1回分のみ**)
- ➡ **申請方法** 健保ホームページ
または「ヘルシータイム」10月号をご覧ください。

9月以降に加入された方、接種補助券を紛失された方へ
健保ホームページより補助申請書をダウンロードしてください。(指定医療機関で接種しても窓口で全額支払いとなります)

HEALTHY SCOOP 5

「医療費控除」で税金が戻ります

1世帯の1年間に支払った医療費が、次の①②いずれかに当てはまる場合、「医療費控除」で税金の一部が戻ってきます。

①10万円を超えたとき

②10万円以下でも、合計所得金額の5%を超えたとき

計算式

$$\begin{array}{c}
 \boxed{\text{1世帯の1年間に支払った医療費 (2013年1月~12月)}} \\
 - \\
 \boxed{\text{健康保険や生命保険の還付金}} \\
 - \\
 \boxed{\text{10万円または所得総額の5% (どちらか少ない額)}} \\
 = \\
 \boxed{\text{医療費控除額}} \\
 \text{(このうちの一部が還付)}
 \end{array}$$

*被扶養者でなくても同一世帯であれば可

対象となるもの

- 治療費、薬代
- 入院時食事標準負担額
- 出産費用
- 通院・往診費用
- 介護保険の利用料
- 歯科の保険外費用 など

対象とならないもの

- 予防接種
- 健診費用
- 美容整形
- 近視などの眼鏡やコンタクト など

申告はお住まいの地域の税務署へ

◎申告書を作成して税務署へ提出(郵送可)

用紙は税務署の窓口、または国税庁のホームページから入手できます ▶▶▶▶▶ <http://www.nta.go.jp/>

申告に必要なもの

- 領収証
- 源泉徴収票
- 印鑑
- 健保からの「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」
- 一般生命保険会社からの「給付金決定通知書」など

「医療費のお知らせ」は領収証の代わりにはなりません。受診の際は必ず領収証(明細付き)をもらおう!



<詳しくはお近くの税務署へお問い合わせください>

HEALTHY SCOOP 6

任意継続保険の方へ

保険料納入証明書を郵送します

確定申告に必要な健康保険・介護保険の「保険料納入証明書」は、

12月中旬にご自宅へ郵送します。

失くさないよう大切に保管してください。

「保険料納入証明書」見本▶



▲封筒見本

「保険料納入証明書」に記載されている内容

2013年1月~12月に納めた金額
(保険料が自動引落の場合は引落手数料を除く)

HEALTHY SCOOP 7

みんなでスポーツしませんか?

からだを動かす機会が減りがちな冬。でも、寒さになんか負けないで! 体力づくりのサポートに、ぜひ健保の施設をご活用ください。

スポーツは健康維持・体力向上に最適!

★ ★

けんぽスポーツの森

所在地 愛知県豊田市篠原町太郎迫33-2

施設・料金・申込について

施設	利用料金 (1面2時間)	照明料金 (1面30分)	予約方法
テニス	オムコート (10面)	900円	WEB けんぽスポーツの森
	ハードコート(3面)	—	
野球場(1面)	3,000円	—	TEL 0565-28-6277
サッカー場(1面)	3,000円	1,500円	
ソフトボール場(5面)	1,500円	1,000円	

◆一般利用者(非組合員)は利用料金が1.5倍となります。

東海フットサルクラブ(けんぽスポーツの森内)

施設	利用料金	予約方法
フットサル場(4面)	平日昼間 (10:00~18:00)	TEL 0565-48-5001 (東海フットサルクラブ) E-mail sports@tfc-sasabara.com ※予約時に「トヨタ関連部品健保の組合員」であることを伝えてください
	平日夜間 (18:00~23:00)	
	休日	

ご利用お待ちしております! ★ ★

これはおトク! ★ ★

ご好評につき今年度も実施! テニスコート冬季平日特キャンペーン

- 期間** 2013年12月3日(火)~2014年2月28日(金)の火~金曜(祝日を除く)
- 料金** 組合員、一般にかかわらず1面600円(2時間) ※1グループにつき1日3枠分まで料金適用、それを超える分の利用については通常料金 ※事前利用申請書による申込みはキャンペーン料金適用外 ※万一、前日・当日キャンセルの場合は通常料金でキャンセル料が発生いたします
- 利用方法** 2時間3面分を一括購入(1,800円分の利用券と引換えにキャンペーンカードをお渡しします) 利用する際にカードを毎回管理人に提示してください

お問い合わせ 企画・総務G ☎0565-28-6277

HEALTHY SCOOP 8

秋の健康づくりキャンペーン終了!

9~11月の3ヶ月間の健康づくりキャンペーン、お疲れさまでした。取組み結果は2月号でご報告します!

10月号に引き続き... サポーター賞をご提供いただいた会社様 感謝申し上げます!

(株)エス・エヌ・ビー / 東久(株)

HEALTHY SCOOP 9

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。



※1人1枚必要です。



のある施設は
保険証の提示でも可

リフト券の
プレゼントが
あります♪
(詳しくはP.15)



ウィンタースポーツ

1 スキー場

県	施設名	割引対象期間	リフト券 プレゼント
長野	Mt.乗鞍スノーリゾート 松本市安曇 TEL:0263-93-2645	12月7日(土) ~4月6日(日)	A ペア5組
	治部坂高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合 TEL:0265-47-1111	12月14日(土) ~3月30日(日)	B ペア10組
	あらざ高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合 TEL:0265-47-2201	12月20日(金) ~3月23日(日)	C ペア2組
	中央道伊那スキーリゾート 伊那市西春近 TEL:0265-73-8855	12月21日(土) ~3月23日(日)	D お子様 リフト券 30名
	おんたけ2240 木曾郡玉滝村 TEL:0264-48-2240	11月30日(土) ~3月31日(月)	E ペア5組
	きそくしまスキー場(スキー専用ゲレンデ) 木曾郡木曾町新開 TEL:0264-27-6021	12月21日(土) ~3月30日(日)	F ペア5組
	開田高原マイアスキー場 木曾郡木曾町開田高原西野 TEL:0264-44-1111	12月7日(土) ~4月6日(日)	G ペア5組
	ヘブンスそのはら Snow World (スキー専用ゲレンデ) 下伊那郡阿智村智里 TEL:0265-44-2311	12月21日(土) ~3月23日(日)	H ペア5組
	やぶはら高原スキー場 木曾郡木曾町菅 TEL:0264-36-3322	12月20日(金) ~3月23日(日)	I ペア5組

県	施設名	割引対象期間	リフト券 プレゼント
岐阜	鷲ヶ岳スキー場 郡上市高鷲町大鷲 TEL:0575-72-5105	11月1日(金) ~3月30日(日)	J ペア5組
	チャオ御岳スノーリゾート 高山市高根町日和田 TEL:0577-59-3620	12月28日(土) ~5月11日(日)	K ペア5組
	ホワイトピアたかす 郡上市高鷲町鷲見 TEL:0575-72-6311	11月8日(金) ~3月末	L ペア5組
	ダイナランド 郡上市高鷲町西洞 TEL:0575-72-6636	12月7日(土) ~4月6日(日)	M 共通券 ペア5組
	高鷲スノーパーク 郡上市高鷲町西洞 TEL:0575-72-7000	12月上旬 ~4月中旬	
	ひるがの高原スキー場 郡上市高鷲町ひるがの TEL:0575-73-2311	12月下旬 ~3月23日(日)	N ペア5組
	めいほうスキー場 郡上市明宝奥住水沢上 TEL:0575-87-2811	12月20日(金) ~3月30日(日)	O ペア5組

※割引内容は、健保ホームページをご覧ください

2 スケート場

県	施設名	利用期間	滑走料金+貸靴代 ()は一般料金		
			大人	中高生	小人
愛知	あさひが丘スケートリンク (愛知こどもの国 南入口前) 西尾市東幡豆町 TEL:0563-62-7676 ※「契約施設利用券」を提出してください。	12月7日(土) ~2月23日(日)	600円 (1,200円+貸靴代)	600円 (900円+貸靴代)	600円 (700円+貸靴代)

3 温泉施設

県	施設名	大人	小人
愛知	猿投温泉岩風呂 呂泉の湯 豊田市加納町馬道通 TEL:0565-45-6111 2013年3月 リニューアル♪	1,200円 (1,500円) ※2013年3月より料金改定しています	700円 (1,000円)
長野	信州平谷温泉 ひまわりの湯 下伊那郡平谷村 TEL:0265-48-2911	500円 (600円)	250円 (300円)



訂正とお詫び

ヘルシータイム10月号P.12「割引契約施設のご紹介」に誤りがありました。訂正し、お詫び申し上げます。

イーグルボウル (誤) TEL:0566-53-3321 → (正) TEL:0566-82-2111
(誤) 高岡ファミリーボウル → (正) 高浜ファミリーボウル

ワタシのリフレッシュプラン
健保の
保養所

静岡県 会員制保養所「あたま石亭」
数寄屋造りで味わう、静謐という贅沢



三千坪の敷地内は
外界と切り離された非日常

細部へのこだわりで
日本の伝統が息づく

一椀一皿に懐石の
技と心を込めて

時を超えて愛され続ける
熱海の名湯、ここにあり

石畳を踏みしめ、せせらぎを聴きながら歩く小路

◆所在地
〒413-0024 静岡県熱海市和田町6-17

◆施設概要
客室27室(内露天風呂付4室) /
露天風呂・貸切り露天風呂 / スパ /
カフェ / ライブラリー / クラブ / 宴会場 /
会議室 / ギフトショップ

◆利用料金 (大人1人当たり)
健保特別料金 19,050円~(税・サ込、1泊2食付)

◆申込方法
① 利用希望の施設へ直接電話で予約
※インターネット予約は不可
予約の際は必ず「トヨタ関連部品健保の
組合員」と申し出て予約する。
TEL 0557-83-2841
<受付時間> 9:00~21:00
② 利用当日、代表者の方の保険証を提示

以下の施設も特別料金で利用可能です!

- ◆ゆがわら石亭..... 0465-63-2841
- ◆桜岡茶寮..... 0557-81-6123
- ◆鬼の栖..... 0558-72-2841

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

あたま石亭周辺 おすすめグルメ



三木製菓
ネコの舌 (7枚入190円、大袋550円)
「ネコの舌」というユニークな名前の由来は、三木製菓の先代がフランス菓子のラング・ド・シャを「熱海になじむ和風のネーミングに」と直訳したもの。新鮮なバターとタマゴをたっぷり使った素朴な味わいが創業以来変わらぬ人気のお菓子です。

営業時間 / 9:00~19:00
静岡県熱海市津町3番4号
TEL 0557-81-4461
<http://www.mikiseika.com/>



親子五代釜鍋ひもの店
金目鯛ひもの (2,840円~)
自社製造の干物が常時30種類以上並び、親子五代釜鍋ひもの店。この時期のおすすめは伊豆沖でとれた新鮮な金目鯛を使った干物。150余年の伝統を受け継いだ魚さばきと天然塩使用の絶妙な塩加減はベテラン職人の手作業ならではの味わい。

営業時間 / 8:00~18:30
静岡県熱海市銀座町10-18
TEL 0120-49-2172
<http://www.kamaturu.co.jp/>

直営の飲食店
(和食・天ぷら)も
あります!

食べたらく動! おすすめプラン

戸田幸四郎絵本美術館

日本の知育絵本の草分け戸田幸四郎により設立された絵本美術館は、数々の絵本の原画を鑑賞したり、庭の芝生でのんびり絵本を読んだり、眺めのいいカフェでゆっくりお茶をしたり…。思い思いにゆったりとした時間が過ごせるアート・スポットです。
静岡県熱海市上多賀1055-30 自然郷
TEL 0557-67-1107

<http://www.todaart.jp/>



起雲閣

市の有形文化財である起雲閣は、四季を通し散策が楽しめる一千坪の庭園をはじめ、伝統的な日本家屋の美しさをとどめた和館、中国や欧州の装飾や様式を融合させた洋館など、優美で気品あふれる名邸です。
静岡県熱海市昭和町4-2
TEL 0557-86-3101

<http://www.city.atami.shizuoka.jp/kiunkaku/> (熱海市HP内)



特典 12月1日~31日まで
12月号「ヘルシータイム」提示で
「ポストカード」2枚進呈



スピンくんの
事業所訪問!

株式会社 梶屋



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 / 愛知県名古屋市中区上前津2-9-29
- ◆ 創業 / 1950年12月
- ◆ 社員数 / 411名 (国内グループ1,500名)



総務部のみなさん



心とからだの健康づくりはお任せあれ!
1人ひとりがいきいき働いています

あいさつ運動で活気あふれる職場に

職場環境の改善活動の一環として、8年ほど前からあいさつ運動を行っています。毎朝本社通用口で、社員をはじめ、通行人の方にも「おはようございます」と声をかけています。

こうしたあいさつ運動は、社内の明るい雰囲気づくりはもちろん、不調者の発見にも役立っています。また、近隣美容専門学校の学生や小学校児童にもこのあいさつ運動が波及して、街の中で元気な声飛び交うようになりました。



元気な
あいさつで
街も活性化!

環境への配慮が健康増進につながる

ISO14001 認証取得した2003年より、会社をあげて環境改善活動に取り組んでいます。自主的・積極的に階段を利用する社員も増えて、節電になると同時に、健康づくりにも役立っています。階段利用者のための安全面への配慮として、名古屋本社、知立の営業棟・研究開発センター

の全階段には、従来の片側手すりから両側手すりへと設備増設を行いました。



ISO認証規格を満たすため、1人ひとりが目標を定め、常に携帯して心がけています!

目標
37フロア以内の
エレベーター
利用はしません

全社員を対象に健康セミナーを実施

社員の健康管理や健康意識の向上を目的に、年に3~4回、健康セミナーを実施しています。熱中症やインフルエンザ、風疹など、時期にあわせた疾患の予防対策講座のほか、そのときどきで話題になっている最新の健康情報も取り上げています。



セミナー終了後は、社内の電子掲示板にセミナーの内容を公開し、参加できなかった人も内容を確認できるようにしています。

同期で夏の思い出づくり♪ 親睦が深まりました!

マリンスポーツを気軽に満喫!

福利厚生として、ラグーナ蒲郡でモーターボート「マレットラインⅢ号」を会社所有しています。燃料費の実費負担のみで利用できるため、気軽にクルージングが楽しめて、社員のリフレッシュに一役買っています。



うちの会社 ココがスゴイ!!



100日間無事故 営業のみなさん



禁煙 第三営業部一課 岡田 貴人 さん(左) 総務部 杉村 麻斗 さん(右)



エコキャップ運動 経理部 古川 哲 さん(左) 業務部知立業務課 高橋 直 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!

フォト自慢

双子の子どもと一緒にハワイに行ったときの写真です。ワイキキビーチでアロハ! 子どもたちはすっかりハワイが気に入って、また行きたいだって...。(株) 東海理化 竹川 秀樹 さん



サンセットがキレイですね! アロハポーズがきまっています(^_^) すてきな思い出がたくわえられたですね!

トナドナ

新しいスタート

今年定年を迎え、新しいスタートを切りました。3人の息子たちから、カメラ・旅行券・帽子をプレゼントされ、嬉しい思いをしました。こんなに時が経ったのかと感慨もひとしおです。

テクノイト(株) カズ君 さん

カズ君さんがこれまで家族のために頑張ってきた結晶のようなプレゼントですね。プレゼントの内容にも、これからはますます健康で活躍を期待する思いが込められている感じでした(^_^)

うっしー

赤ちゃんパワー?

願いが叶い、妻が妊娠しました! なんと戌の日は私たちの結婚記念日、出産予定日は妻の誕生日という偶然! 最近は、応募した懸賞が当たるなど嬉しいことが続いています。これも赤ちゃんパワーかな? 妻を大切に、赤ちゃんが無事に生まれることを祈っています。

(株) 青山製作所 げんちゃん さん

赤ちゃんパワーすごい!! げんちゃんさんの奥さまを大切に思う気持ちもとても素敵です。私もいつかこんな家庭を...。元気な赤ちゃんがお生まれになりますように。

しろくま

私の健康法

1歳4ヶ月の娘は三輪車が大好き。私も時間があれば娘を乗せた三輪車を押して近所中をぐるぐる歩くようになり、気づけば産後太りもマイナス1kg! 娘もご機嫌、ママも嬉しい!

豊田鉄工(株) ボム さん

娘さんもママも幸せにする三輪車、大活躍ですね! お2人の楽しそうな笑い声が聞こえてきそうです。

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3字を入れてください。

禁煙□□□とは、
禁煙による離脱症状を
軽くする薬です。

ヒント P.2~3をご覧ください

前号の解答 / フロス

応募締切 12月31日

12月号プレゼント

- あたま石亭 (数寄屋造り離れ客室)
1泊2食付 ご招待券.....ペア1組
※平日限定、特定期間を除く
- 各スキー場リフト券
※p.12からご希望のスキー場A~Oを
お選びください

郵送の場合は線に沿って切り取ってください。

2013年12月号 No.364

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 (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

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。

コピー可

★ 今後取り上げてほしい内容

.....

.....

.....

ペンネーム

お電話番号

()