

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!



料理上手さんや
きちんと調理派には
このレシピ!

6 カブとサーモンのお寿司

料理制作
藤井 恵



鮭は
抗酸化作用が強い
アスタキサンチンを含み、
がん予防が
期待できます!

材料 (2人分)

米	1合	・1人分 404kcal	・塩 分 2.4g
水	180ml		
昆布	3cm		
ゆずの皮	少々		
カブ	1個		
B 塩 昆布	小さじ1/3 3cm		

材料 (2人分)

米酢	大さじ1	・1人分 101kcal	・塩 分 0.7g
A			
ゆずの絞り汁	小さじ2		
砂糖	大さじ1/2		
塩	小さじ1/3		
スモークサーモン	3枚		
かぶの葉、くき	少々		

作り方

- 米は洗い、分量の水に30分浸し、昆布を入れて炊飯器で普通に炊く。かぶは皮をむき、ごく薄い輪切りにする。かぶにBの塩をまぶして昆布をのせ、しんなりするまでしばらく置き、味をなじませるように混ぜて水気を切る。スモークサーモンは半分に切る。ゆずの皮はみじん切りにする。かぶの葉とくきはさっとゆで、くきは小口切りにする。
- 炊き上がったごはんにAをまわしかけ、ゆずの皮を加えボウルに入れて切るように混ぜ、あら熱を取って6等分にする。
- ラップの上にかぶ2~3枚、スモークサーモン1枚を重ね、②の酢飯をのせる。ラップで形を整えながら、茶巾状に包むように丸める。
- ラップを外しかぶの面を上にして、かぶの葉とくきをのせ飾る。残りも同様に5個作る。

かぶと
スモークサーモンの
彩りが
食欲をそそります。

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

Healthy TIME

薬代の負担を
減らす方法
知りたくない?



P.2 ▶ P.5 特集
やさしいジェネリックで
トクしよう!

P.7 プリン君のハテナ系けんぼ!
限度額適用認定証

P.10 ▶ P.11 ヘルシータイム!
健康調査票提出のお願い 他

フリンくんの
事業所訪問!

今回は
株式会社 東海理化に
おじゃました!



P.14をご覧ください

おトクな情報いっぱい!



2

February 2014
No.365

おサイフにも
からだにも
利用方法も

やさしいジェネリックでトクしよう!

Healthy TIME
CAFE
ジェネリック
って?



この間、
医療費をまとめてみたら
結構かかってたの~。
とくに薬代の負担が
大きいのよね

ジェネリック?

それなら
ジェネリックに
替えてみたら?



先発医薬品の
特許が切れたあとに販売

有効成分は同じ
効き目も同じ

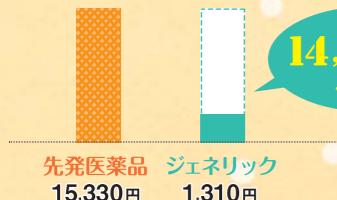
開発費がいらないから
平均すると約半額に!

国に
認められています

薬の開発につきものの
数十～数百億円の
開発費用が不要だから
安いんです



高血圧の人の場合
代表的な薬を1日1回1錠、1年間服用



※金額は薬代のみで、このほか薬局では調剤料、調剤基本料などが加算されます。(薬価は2013年12月現在)

長期間服用する場合や、短期間でも何種類も薬が必要な場合は
節約できる額も大きくなります!

先発医薬品と
何が違うの?

先発医薬品と
効き目は同じなの?
何が違うの?

飲みやすく、
使いやすく
改良されているよ!

ジェネリックは 改良されています

★同じところ

有効成分、用法・用量、
効能・効果

★違うところ

色、大きさ、味、形、
着色料、添加剤



<服用しやすく改良>

- ・飲みやすいように小さく
- ・水を含むと「ふわっと溶けるように
- ・苦味を少なく
- ・甘くて良い風味の味に
- ・水なしで飲めるような
錠剤・フィルム状の薬に

<飲み間違いを防ぐ改良>

- ・錠剤やカプセルに
薬名などを印刷
- ・特徴ある色や形に
- ・ラベルの表示を見やすく
- ・包装シートに
薬効や服用法を印刷

甘くコーティング
されてると
飲みやすいよね



添加剤も安全で
効果を妨げないものが
使われているわ。
安心して利用できるよう、
リニューアル
されているのよ!

形や味・大きさなどが変わっても
有効性や安全性は先発医薬品と同じです。
ジェネリックは何年も使用された先発医薬品の
経験を踏まえて改良されているのです。

ジェネリックにはたくさんの種類がありますので、
医師や薬剤師に相談して、自分に合ったものを選びましょう。





言いつらいと感じるあなたには「**ジェネリックお願いシール**」よ!
保険証やお薬手帳に貼れば、伝え忘れも防げるわ。

△ジェネリックお願いシール

去年、皆さんに配付した“**ジェネリックお願いシール**”をお持ちの方は、
保険証やお薬手帳に貼ってぜひ利用してみてください。
お持ちでない方は会社の担当者へ確認していただくか、
下記を切り取り、お薬手帳に貼ってご利用ください。

わかったわ!

替えるときは
「ジェネリックお願いシール」を貼って意思表示するか、
薬局で薬剤師さんに相談すればいいのね!

切り取って使ってね!

わかったわ!

△ジェネリック医薬品希望します

△ジェネリック医薬品希望します

△ジェネリック医薬品希望します

ジェネリックQ&A

Q.1 勝手にジェネリックに替えていいの?

A.1 大丈夫。処方せんに変更不可の印✓がないお薬は、医師が変更を認めているということなの。

Q.2 ✓がないお薬なら、すべてジェネリックに替えられるの?

A.2 ジェネリックがまだ存在しない場合や薬局に在庫がない場合、替えられないこともあります。

Q.3 薬局選びはどうしたらいいの?

A.3 目印は「**ジェネリック医薬品推奨マーク**」「**レセネット加盟薬局**」よ。
ジェネリックの在庫が豊富で、相談にも親切に対応してくれるから、ぜひ見つけて利用してみてね!
「**レセネット加盟薬局**」は健保ホームページで検索できるわ!

ジェネリックを利用したみなさんの声

■ ジェネリック利用率の変化

年	利用率
2011	34.7%
2012	39.2%
2013	41.9%

(健保調べ)

こんな簡単に替えられるとは思っていませんでした。一言で言います。誰でもできます。
株青山製作所 Tさん

ジェネリックを推奨している薬局だったので、気軽に替えてもうことができてよかったです。
株東海理化 Aさん

先発の方が安心感がありましたが、知らずに使用(处方)されるケースもあると知って身边に感じた。
太平洋工業(株) Iさん

薬自体はなかなか目に違ひがないのにとても安く提供してもらえて、自分自身や健保の負担が少しでも軽くなるので助かった。
神星工業(株) Nさん

院内処方の病院ではジェネリックが置いていなかったので、院外処方の病院へ変更しました。
津田工業(株) Yさん

株東海理化 Nさん

まだ利用したことのない方も、この機会におトクなジェネリックに替えてみてくださいね♪

ココロのスイッチを切り替える準備、できていますか？

人から批判されるととても落ち込んでしまい、そのことが気になって仕事が手につかなくなるときがあります。そうするとミスも増えるし、ネガティブな気持ちがさらにネガティブを招くようで、いやになります…



私たちの生きる社会において、1人の人間では背負いきれないことは数多くあります。「批判」によって過剰に自分を痛めつけてしまうことなく、成長の糧としていくるといいですね。

あなたはどのタイプ？ 批判への反応

批判されることは誰にとっても気持ちのいいものではありません。深く傷ついたり、必要以上に自分を責めたり、冷静さを失ったりする人もいるでしょう。批判に対する反応はさまざまです。あなたは批判に対して次のような反応をしていませんか？

影響を受ける要素	反応
感 情	<input type="checkbox"/> 批判を重く感じずにはいられない <input type="checkbox"/> 必要以上に強く受け止め、落ち込む <input type="checkbox"/> 批判でたやすく傷つく
認 知	<input type="checkbox"/> された以上に厳しく自己批判する <input type="checkbox"/> 自分自身を責め、きつく戒める <input type="checkbox"/> 自分がその批判のもとをつくったと思う
行 動	<input type="checkbox"/> 批判を聞き流せず、考え込んでしまう <input type="checkbox"/> 冷静に受け止められない <input type="checkbox"/> 批判に対する自分の反応をコントロールできない

反応は人それぞれ。 いざというときに準備を

「感情」「認知」「行動」のどの要素が過敏に反応するかは人それぞれです。自分の反応を知っておき、いざというときにココロのスイッチが切り替えられるよう準備しておきましょう。

●「感情」にチェックが多い人は、必要以上に落ち込んでしまう傾向があるため、早めにその場を離れて気分転換しましょう。ワンクッション置くと、批判を冷静に受け止められるようになります。

●「認知」にチェックが多い人は、根本的原因は自分にあると思いこむ傾向が強く、客観的にみると自分ではどうしようもないことにも責任を感じてしまいがちです。できるだけ多くの視点を取り入れて考え、批判が理にかなっているかを判断してから進みましょう。

●「行動」にチェックが多い人は、心身の乱れを適切に対処する力が十分とはいません。その場で簡単にできるリラクゼーション法を身につけておくと、いざというときに冷静さを保つことができます。

引用・参考文献：菅沼憲治『セルフ・アセーション・トレーニング』東京図書(2002)

限度額適用認定証で

高額な窓口負担が 軽くなります！

医療機関にかかったときの自己負担は3割です。
しかし、いくら3割負担とはいえ、総医療費が高くなると、窓口負担額はかなりの高額になることがあります。
そんなとき、ぜひ活用してほしい制度です。

Q1 入院・手術することになりました。
病院から「限度額適用認定証」を用意するようにいわれましたが、認定証があるとどうなるのですか？

A1 健保から事前に「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関に提示することで、1ヶ月の窓口負担額が自己負担限度額まで済むようになります。

区分	自己負担限度額	認定証表示
一般所得者	80,100円+（総医療費-267,000円）×1%	B
上位所得者	150,000円+（総医療費-500,000円）×1%	A

※自己負担限度額は、1ヶ月（各月の1日から末日まで）の金額です。
※上位所得者とは、標準報酬月額が530千円以上の方を指します。
※差額ベッド代や食事代などの自費診療分は総医療費に含みません。
※70歳未満に限ります。

Q2 昨日、会計を済ませました。今からでも限度額適用認定証は使えますか？

A2 会計を済ませてしまうと、限度額適用認定証は使用できません。
会計までにお手元に届くよう、早めの申請をお願いします。

限度額適用認定証を発行してもらうには…

- ▶ 健保ホームページから申請書をダウンロードできます。
必要事項を記入のうえ、健保へご提出ください(FAX可)。

※有効期間は3ヶ月間です。
有効期間内であれば、何度でも使用できます。
不要になった場合・有効期間を過ぎた場合は健保へご返却ください。

に注意！

限度額適用認定証を使用せず
通常の3割負担の金額を支払った場合は、
3~4ヶ月後に健保から支給される
給付金をお待ちいただくことになります
(手続きは不要です)

お問い合わせ | 資格・給付G ☎ 0565-28-6278 FAX 0565-29-8237

Healthy time 7

6 Healthy time

健康づくりキャンペーン結果報告

9~11月の3ヶ月間実施しました「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告します。
今年度も多くの方にご参加いただきました。ありがとうございました。
キャンペーンが終わっても続けてくださいね! (2014年1月9日時点の結果)



ヘルスマ♡チャレンジ

今年度から1週間単位での評価になり、
平日忙しい人は週末にまとめて運動すればOKなど、
自分のライフスタイルに合わせて取組むことができるようになりました。



残念ながら参加率が減少してしまいましたが、前年度と比べ、達成率は約10%増加しました。皆さまの運動意識が年々上がっているといえます。来年は全員参加を目指して頑張りましょう!



★細切れでもいいので、30分の運動を

~日常生活の中で運動を取り入れよう~

- ❖ 1駅手前の駅で降りる
- ❖ 遠くの駐車場に停めてお買い物
- ❖ 食堂まで遠回り
- ❖ 通勤やお買い物は、自転車か徒歩で
- ❖ 少し遠めのお店へ歩いてランチ

適度な運動強化とは?

次の計算式の脈拍が維持できる運動を!!

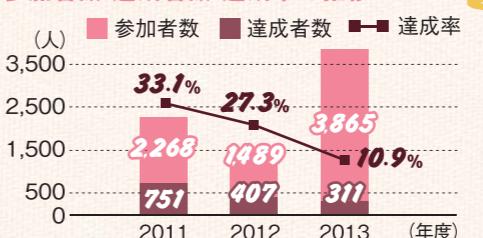
$$\text{運動時の脈拍} = 138 - \text{自分の年齢の半分}$$

例えば40歳なら $138 - \frac{40}{2} = 118$ ※成人の通常時脈拍=60~100



脱タバコ!作戦

参加者数・達成者数・達成率の推移



今年度は多くの方にご参加いただきました。しかし、残念ながら達成状況は過去最も悪い結果でした。禁煙は何度もチャレンジしてやっと成功する人が多いようです。失敗にくじけず何度でもチャレンジしましょう。



★より厳しくなる喫煙環境!

政府は「がん対策推進基本計画」の中で、職場の受動喫煙対策の遅れを示唆しています。今後、「受動喫煙のない職場の実現」を目指し、対策を強化していくと思われます。また、トヨタ自動車株では2013年5月31日(世界禁煙デー)から、就業中の喫煙制限やマイ灰皿化を開始。各事業所でも分煙や喫煙制限がいっそう進められることでしょう。

タバコを吸うために不便さを感じたり気遣いをするなんて、ムダ!
気持ちよく過ごすためにも、ぜひ禁煙しましょう。

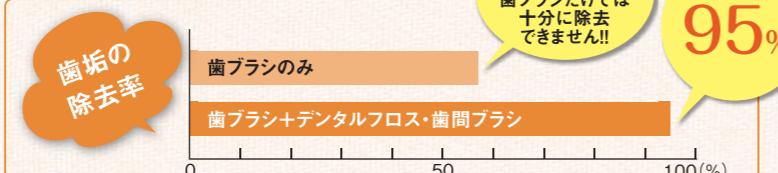


ハッピー☆ブラッシング

今年度から、年齢問わず「デンタルフロスまたは歯間ブラシを週1回以上使用」が必須メニューとなり、前年度より参加・達成ともに減少しました。



歯周病予防に効果的な
デンタルフロスや歯間ブラシ。
キャンペーン期間中はできなかった方も、
これから習慣づけていきましょう。



とくに歯と歯の間には、歯周病の原因となる「歯垢」がたまりやすいんです!
デンタルフロスや歯間ブラシでスッキリしましょう。

★デンタルフロスは、セルフチェックにも効果的

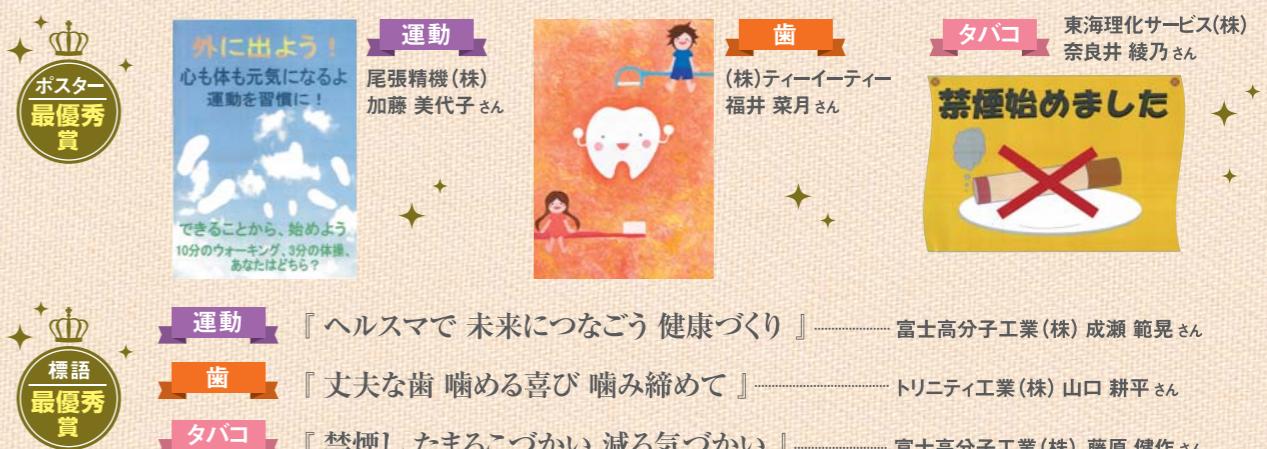
いつも同じところで引っかかるたり、切れやすい場合は、虫歯などの問題がある可能性があります。
また、出血するときは歯肉に炎症があるかもしれません。
気になったら歯医者さんで歯の状況をチェックしてもらいましょう!

歯みがき習慣にデンタルフロスや歯間ブラシをプラスして、
きれいで健康な歯を保ちましょう!

「ポスター」「標語」募集 結果発表

今年度から新たな取組みとして、健康づくりキャンペーンで、「運動習慣」「歯みがき・デンタルケア」「禁煙・タバコの害」の3つのテーマについて『ポスター』『標語』を募集した結果、多数のご応募をいただきました。厳正な審査の結果、下記の通り、入賞作品が決定いたしました。

ご応募いただいた皆さま、ありがとうございました。



その他、入選作品は、健保ホームページにて発表いたします。

トヨタ関連部品健康保険組合

検索

TOPページ News&Topics

健康づくりキャンペーン
「ポスター」「標語」入賞作品発表



HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2014.FEBRUARY
No.365HEALTHY
SCOOP
1

重要!

『健康調査票』の提出をお願いします

今年も健康調査票を配付します。ご記入の上、忘れずに会社の担当者までご提出ください。

- ④ 調査の目的 組合員の皆さまの健康状態や生活習慣を調査して、集計結果を生活習慣病の予防や健康づくり事業などに活用させていただき、**皆さまが健康でいきいきと暮らすことができるよう**にサポートするためです。
- ⑤ 対象者 被保険者(本人):全員 被扶養者(家族):35~74歳の方 *2015年3月31日時点の年齢
[昭和15年4月1日~昭和55年3月31日生]
- ⑥ 配付 会社を通じて3月中に被保険者へ配付



大変重要な調査になりますので、
記入漏れのないようお願いします

- ⑦ 提出 会社の担当者 *提出期限は会社の担当者へご確認ください。

※画像は昨年のものです。レイアウトは変更される場合があります。

HEALTHY
SCOOP
2

お願い!

パート先で受けた健診結果を健保へご提出ください

健診受診率向上のため、被扶養者の方は健診結果を健保へお送りください。ご協力よろしくお願いします。

- 健診結果(コピー)をご提出いただきたい方

35歳以上の
被扶養者で

・パート先
・市町村等
で健診を受けた方

(2013年4月以降受診分)

昨年7月、対象の方へご案内したところ、たくさんの方にご提出いただきました。ありがとうございました。

まだ提出がお済みでない方は、健診結果がお手元に届いて1ヶ月以内に**保険証の記号・番号を明記のうえ**、下記送付先へご提出ください。

結果送付先 〒471-0826 愛知県豊田市トヨタ町530番1 【トヨタ関連部品健康保険組合 保健事業G 甲斐 宛】

今年度の受診がまだの方は、自分のからだを知るためにも健康診断を受診しましょう!

お問い合わせ ▶ 保健事業G 0565-28-6251

健康診断の結果は、個人情報として責任をもって管理し、
国への報告とともに、保健事業の企画・運営のために使用させていただきます。

◀ 健保からの大切なお知らせです ▶

HEALTHY
SCOOP
3

あららぎ高原山の家

GW利用エントリー受付中!

今年のゴールデンウィークにあららぎ高原山の家をご利用いただくための抽選エントリーが始まりました。

皆さんのエントリーをお待ちしています♪

対象期間	2014年4月26日(土)~5月5日(月)	
締切	2014年2月25日(火)必着	
抽選	3月初旬	
抽選結果	3月中旬にご連絡	
申込方法	郵便・FAX・ホームページ	

料金 小学生以上(1人あたり)		
	組合員	一般
平日・日曜	1,600円	2,400円
土曜・長期連休	2,000円	3,000円
(チェックイン/15時 チェックアウト/10時)		
アーリーチェックイン*	組合員	一般
(1棟あたり)	1,000円	1,500円

*13:00~チェックイン可

山の家の通常OPENは4/18(金)! 2月より予約受付中♪ 利用日の2ヶ月前の1日から先着順です。郵便・FAXまたは健保ホームページよりお申し込みください。

郵便・FAXの場合、健保ホームページから申込書をダウンロードしてください。

【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 山の家係

【FAX】0565-29-8237

【ホームページ】

トヨタ関連部品健康保険組合



【所在地】

長野県下伊那郡阿智村浪合1192(治部坂高原別荘地内)

※中央道「園原I.C.」から30分／豊田市街から国道153号経由で約2時間

お問い合わせ 企画・総務G 0565-28-6277

HEALTHY
SCOOP
4

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。



のある施設は
保険証の提示でも可



いちご狩り

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	2月1日(土)~2月10日(月) 2月11日(火)~3月10日(月) 3月11日(火)~3月31日(月) 4月1日(火)~4月10日(木)	1,680円(1,890円)	1,575円(1,785円)	1,050円(1,260円)
平松観光アグリス浜名湖	2月1日(土)~2月15日(土) 2月16日(日)~3月31日(月) 4月1日(火)~5月上旬	1,400円(1,600円)	1,250円(1,400円)	945円(1,155円)
		1,512円(1,728円)	1,404円(1,620円)	864円(1,080円)
		1,470円(1,680円)	1,365円(1,575円)	840円(1,050円)
		1,300円(1,500円)	1,150円(1,300円)	
		1,000円(1,200円)	850円(1,000円)	

*期間中であっても、気候等により利用終了となる場合があります。*お出かけ前に必ずいちごの状態を現地にご確認ください。*品種により料金が異なる場合があります。

潮干狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込	
		中学生以上	小学生
吉田海岸	3月16日(日)~6月16日(月)	1,300円(1,500円)	700円(800円) (小3以下は無料)
東幡豆海岸	3月1日(土)~8月12日(火)	1,200円(1,500円)	500円(700円)
蒲郡竹島海岸	4月13日(日)~6月1日(日)		950円(1,000円)
奥田中海岸	3月22日(土)~8月27日(火)	1,100円(1,200円)	800円(900円)

*お出かけ前に潮干狩り好適日をご確認ください。

2014年
春

健保連愛知連合会主催

けんぽれんあいち健康ウォーク

参加者
大募集!

～日本の森林浴100選の森と『城山公園桜まつり』を巡るヒーリングウォークコース～ 参加無料

開催日 2014年4月5日(土)

受付場所 名鉄瀬戸線「尾張旭駅」
※駐車場はありませんのでご注意ください。

受付時間 8時30分～11時

距離 約10.0km(約2時間30分)

申込方法

下記「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、
会社担当者または健保へ提出してください。
お申し込みいただいた方へ会社を通じて
ご案内と参加票をお送りします。(3月下旬)

けんぽれんあいちの参加賞に加え、
当健保からもプレゼントをご用意して
お待ちしています!



楽しい参加賞も
あります

2013年
秋

けんぽれんあいち健康ウォーク 開催報告

尾張国総社「国府宮神社」から、天下統一足がかりの地「清洲城」までコース

2013年10月5日(土)、
稻沢市～清須市にて
健康ウォークが
開催されました。
ご参加いただいた皆さま、
ありがとうございました。



お疲れさまでした!



みんなで楽しく
健康ウォーク
しませんか?

季節を感じながら歩くのは気持ちが良いです。
8kmという距離も長すぎず、短すぎずちょうど良
い距離で参加しやすいです。

(キリトリ)

【申込締切:2014年3月19日(水) 健保必着】

トヨタ関連部品健康保険組合 行

「2014年春 けんぽれんあいち健康ウォーク」参加申込書

事業所名	保険証 記号一番号		
被保険者氏名	本人は参加 <input type="radio"/> する <input type="radio"/> しない		
参加者氏名 (被扶養者)	15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入		

ワタシの
リフレッシュプラン
健保の
保養所

愛知県 会員制保養所「オテル・ド・マロニエ 内海温泉」
開放感溢れる、全室オーシャンビューのスパリゾート



オテル・ド・マロニエ 内海温泉周辺 おすすめグルメ



サラダバー レストラン Vegeeta
サラダバー (単品) (800円)

富山県五箇山から移築の古民家を利用
した、落ち着きあるレストラン。そこで人気
なのが、地元農家から仕入れた、色鮮や
かな新鮮野菜のサラダバー。ランチでは
知多牛や地魚を使った料理との魅力的
なセット!

営業時間 / 8:30～16:00
愛知県知多郡美浜町豊丘字中平井1
TEL 0569-82-5321
<http://vegeeta.com>



特典 3,000円以上購入で
千鳥ヶ浜の砂時計、5,000円以上
購入で砂時計付フォトスタンド進呈

櫻米軒
波まぐら (15個入・630円)
内海を代表する銘菓・波まぐらのおいしさ
のごだわりは「手づくり」。美しく炊いた粒
あんを、もっちりとした生せんべいでひとつ
ひとつ丁寧に包んでいます。本店ではお
客の目の前で製造の実演も行われ、つくり
たてで購入することができます。

営業時間 / 7:30～19:30
愛知県知多郡南知多町内海字中浜田26-1
TEL 0569-62-0243
<http://www.namimakura.co.jp>

食べたら動く! おすすめプラン

花ひろば

広大な花畠で花摘みを楽しめる花ひろば。
これからの時期は、鮮やかな黄色が美しい
菜花のつぼみと花の摘み取りと、甘くて
大きい章姫のいちご狩り。また、地元産
の採れたて野菜の販売も行っています。
愛知県知多郡南知多町豊丘字高見台48
TEL 0569-65-2432



<http://www.hana-hiroba.net/>

恋の水神社

恋人のため、万病に効くといい神社の
清水「恋の水」を探した桜姫の伝説から、「恋の水神社」と名づけられました。
その後、縁結びで有名に。願いごとを
紙コップに書き、恋の水を汲んでみよう。
愛知県知多郡美浜町奥田中白沢92-91
TEL 0569-87-3133



<http://www.town.mihamama.aichi.jp/docs321100/>



スピンくんの
事業所訪問!

ブンくん 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!

株式会社 東海理化

◆本社／愛知県丹羽郡大口町豊田三丁目260番地
◆創業／1948年8月
◆社員数／6,125名(2013年9月30日現在)



「健康は自分で守るべき宝物」を基本方針に、
日ごろから全員が健康管理に留意し、
家族にも安心を与えられるよう活動しています!



産業医のセミナーで健康意識を向上

毎年10月の労働衛生月間には、統括産業医による健康セミナーを実施しています。今年度は、本社・豊田・音羽の各工場別に、健診結果の見方・活かし方、65歳まで働くための健康づくり、睡眠についてのテーマで開講し、受講した社員からの活発な質疑応答も見られました。



健康補助制度が充実

2001年から、一定条件を満たしている35歳以上の社員は、人間ドック受診補助が受けられる制度を導入しています。健保の補助とあわせるとかなり安価に受けられるため、定期的に受診して健康チェックするリピーターも多くいます。今年度は社員数の3割以上に相当する約2,300人がドックを受診しました。

また、全社員を対象に、インフルエンザ予防接種費用の補助も行っています。



健康を意識したヘルシーメニューを導入

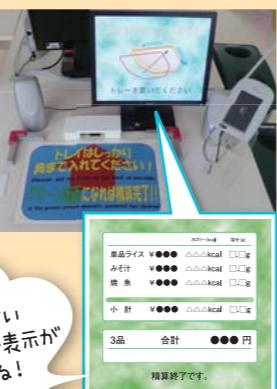
食堂業者と提携して、ミツカン酢などを使ったヘルシーメニューを提供しています。あんかけ焼きそばや野菜の煮物など、バラエティ豊かな週替わりメニューをラインナップし、女性や健康意識の高い社員に好評です。

栄養バランス
ぱちりで
カロリーも
抑えめ!



食堂のカロリー表示で食生活から健康管理

各工場の食堂では、2008年に食堂自動精算機を導入し、精算の際にカロリーや塩分が表示されるようになりました。それ以前からカロリー表示は行っていましたが、あらためてモニターに表示されることで、健康を意識する社員の意識向上に役立っています。



わかりやすい
カロリー・塩分表示が
うれしいね!



みんなの掲示板

趣味自慢

趣味を通じて家族においしいものを食べさせたいと、海へ心が急ぎます。今年一番の大物が釣れました。体長87cmのブリです。刺身、照り焼き、ブリ大根…大満足でした。次は1mに挑戦するぞー!



テクノエイト(株) テクノの釣り吉三平さん

ス、スゴイ!! こんなに大きな「ブリ」を釣ったなんて驚きです。料理はどれもおいしく、ご家族がうらやましいです。次回も写真、期待しています!



私の家族

多いときは10匹もいた、わが家の才力ヤドカリ*さんたち。今はたった1匹になつて寂しいけれど、会社から帰ると、かわいい顔で癒してくれる家族です。わが家に来て4年1ヶ月、一番長生きでおてんばちゃん♪



これからもずっと一緒にいてね♪
※熱帯～沖縄・小笠原などの亜熱帯に生息する陸棲のヤドカリ。
天然記念物で唯一飼育が許可されている。

東久(株) 伊勢 美和子さん

おメメぱっちりで、とてもかわいくて
癒されますね♪ いつまでも伊勢さんの
癒しの元でありますように!



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!

私の健康法

5歳の娘は最近、自転車を補助輪なしで乗れるよう練習していて、徐々に上達してきています。付き添いで一緒に走る私にとっても、日ごろの運動不足解消になっています。

(株) 村上開明堂 ベジータさん

補助輪なしで乗れるようになると本当に嬉しいんですね。親子の思い出にもなるし、サイクリングで遠出できるようになります。ベジータさんにとっても良い運動になっていて、良いことづくめですね。これからも楽しのため頑張ってください。



私の健康法

16年間市民リーグのサッカーチームに所属しています。運動を続けることで、メンタル面でも、健康面でも、人との交流の面でも、より良い生活を送ってもらいました。いい友達にも恵まれました。今年のワールドカップが楽しみです!

矢作産業(株) チョッパーさん

共通の趣味をもった友達と一緒にプレーするのは、とても楽しいですね。ワールドカップ観戦も盛り上がるんじゃないでしょうか?
og39



楽しいお便りをお待ちしています!!

クイズ・お便り/応募先

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!)



ヘルシーキズ♪

問題 次の□に漢字5字を入れてください。

皆さまの健康状態や
生活習慣を調査して
健保の事業に活かすため、
□□□□□を配付します。

ヒント

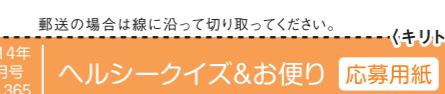
P.10をご覧ください

前号の解答/補助表

応募締切 2月28日(金)

2月号プレゼント

1. オテル・ド・マロニ工
1泊朝食付 ご招待券.....ペア3組
(内海・湯の山・下呂いずれも利用可)
2. リゲイン24X (100ml×10本入り)
.....1名
3. 歯みがきセット
(フジサワデンタル・デンタルケアブラシ)
.....2名



2014年
2月号
No.365

ヘルシーキズ&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
ハーネスけんぽ(P.7)	1	2	3	4	5
HEALTHY TIMES!(P.10-11)	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

ベンネーム

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

ぜひ写真も一緒に送ってね!

健保へのお便り



★今後取り上げてほしい内容

※紙面に掲載する場合もあります(ベンネーム可)。
※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

