

料理上手
さんと

料理下手
さんの

健康レシピ

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
あさり

料理上手
さんの
レシピ

鯖と春野菜のアクアパッツア

鯖はしっかり焼き付けて。煮崩れを防ぎ、臭みもとれます

料理制作：徳網 京子



菜の花は
抗酸化作用を持つ
βカロテン・
ビタミン類のほか、
ミネラル類も豊富

あさは鉄分や
ビタミンB12を豊富に含み、
貧血予防が
期待できます

材料 (2人分) ・1人分333kcal ・塩分2.0g

- 鯖 2切
- あさり 12個
- 菜の花 1/2束
- ドライトマト 3個
- アンチョビ 1枚
- グリーンピース 50g (さやから出す)
- プチトマト(へたとる) 6個
- ケーパー 大さじ1
- 水 1カップ
- 白ワイン 大さじ2
- 塩・こしょう 適量
- EXバージンオリーブ油 適量

作り方

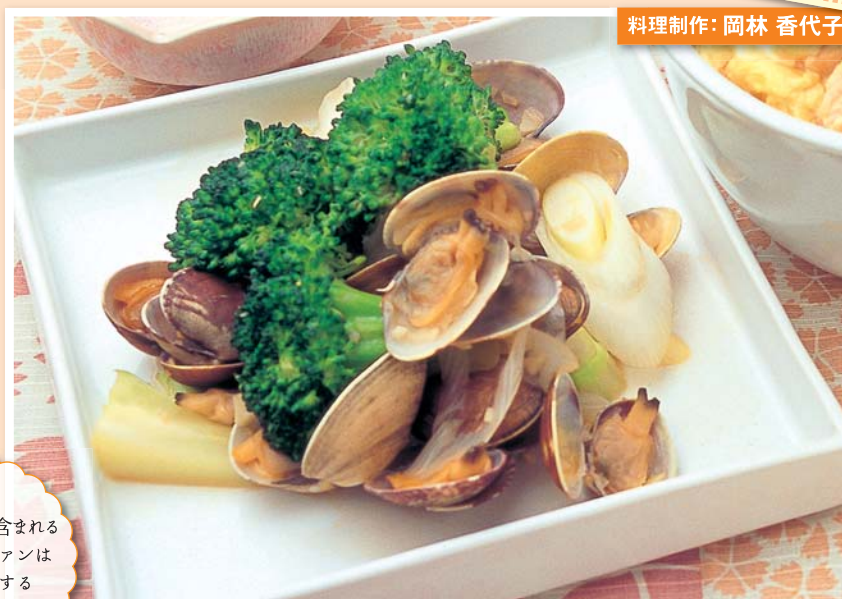
- 鯖は皮目に切り目を1本入れ、塩・こしょうをふる。あさは塩水(分量外)につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。菜の花は、さっと熱湯でゆでて冷水に取り、水気を絞る。ドライトマトは水で戻し、1cm幅に切る。アンチョビは包丁で細かく叩いておく。
- フライパンに多めのオリーブ油を熱し、皮目を下にして鯖を焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、反対側もしっかりと焼く。
- フライパンの余分な油をふき取り、あさり、ドライトマト、アンチョビ、グリーンピース、プチトマト、ケーパー、水、白ワインを加え、ふたをして蒸し煮にする。
- ひと煮立ちしてあさりの殻が開いたら、オリーブ油大さじ1を回しかける。鯖に煮汁を回しかけながら1/4量になるまで煮詰め、塩・こしょうで味をととのえる。さらに煮汁が半分になったら菜の花を加える。

料理初心者
さんの
レシピ

ブロッコリーとあさりのにんにく炒め

ブロッコリーのビタミンCであさりの鉄分吸収率アップ！

料理制作：岡林 香代子



材料 (4人分) ・1人分91kcal ・塩分2.2g

- あさり 26個
- ブロッコリー 1株
- にんにく 1片
- 白ねぎ 1/2本
- しょうゆ 小さじ2
- 酒 大さじ4
- ごま油 大さじ2
- こしょう 適量

作り方

- あさは塩水(分量外)につけて砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいてから縦半分にして斜め5mm幅に切る。にんにくはみじん切り、白ねぎは斜め1cm幅に切る。
- フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらあさり、ブロッコリーを加えて中火で軽く炒め、酒を加えたらふたをして蒸し煮にする。
- 2分ほど経ったらふたを取り、白ねぎを加えてさらに炒める。汁気が少なくなってきたらしょうゆを回しかけ、塩・こしょうで味をととのえる。

ブロッコリーに含まれる
スルフォラファンは
がんを予防する
働きがあります

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

4

April 2014

No.366

健康診断を受けて

健康なからだを 維持しよう！

体調管理は
大切です！

P.2 ▶ P.5 特集

あなたと家族の未来に備えて… 健康づくりは“ほけん”です

P.7 プリン君のハテナ系けんぽ！

就職したお子さんの異動届 提出しましたか？

P.8 ▶ P.12 ヘルシータイムズ！

2014年度 予算が決定しました 他



フミンくんの 事業所訪問！

今回は
東久 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♡

生活習慣を
見直そう！



自分の
未来のために



あなたと
家族の未来に備えて…

補助を受けられる健診はこちら!

契約健診機関は次ページを
ご確認ください。

健康づくりは “しまけん”です

／まかせて！／



健保は“もしも”のときに備えています

「健康」は、わたしたちが明るくいさいきと暮らすために不可欠なもの。
普段は気にしていなくても、いざ病気やけがをすると健康の大切さを実感すると思います。
そんな皆さまの健康をサポートするのが「健康保険組合」です。
健保は、働く皆さまと事業主が保険料を出し合い、病気やけが、出産などの
必要なときに医療や現金を支給して、生活上の不安を少しでも減らしていこうという
目的から生まれた公的な医療制度なのです。

健保の役割は2つの“しまけん”

ごしょうかい
します！



保険くん

医療機関にかかったときの
医療費を負担したり、
休業・出産・死亡などのときに
給付金を支給したりします。



保健ちゃん

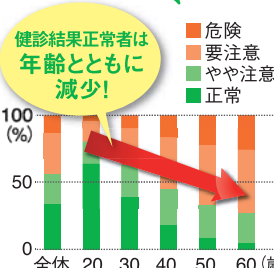
健診や健康づくり事業など、
健保独自の取組みを
企画・運営し、皆さまの
健康増進をサポートします。

保健
ちゃんに
注目だよ！



これまで健保の役割は健康保険法で
定められた「保険」事業が主体でしたが…
最近では、「保健」事業にも
スポットがあてられるようになりました！
なぜなら、少子高齢化が進み、
生活習慣病が増加して、
健康に問題のある人が多くなったからです。

実際に当健保でも…



こんな今だからこそ、
将来のために健康な
からだをつくっていくことが
大事なんだね!

最大の保険は
皆さまが健康で
あることだね!

組合員の
高齢化!

10年後には…
平均年齢39歳
↓
43歳に!

まずは、あなた自身のからだについて、きちんと知ることから始めよう。
健康づくりの第一歩は「健康診断」を受けること♪

健診
受けてね!

被保険者

- 1 定期健診**
(集団がん検診を含む)
被保険者の皆さま全員が
受診する健診
(検査内容、健診時期は
お勤めの会社によって異なります。
会社担当者にご確認ください。)
- 2 PET健診**
一度で全身を調べることできる、
先進的ながん検査を含む健診
場所 契約健診機関
対象者 35歳以上
補助額 健診費用の50%
(上限15,000円)
自己負担額 71,400円～

被扶養者・任意継続被保険者

- 3 家族健診**
基本的な項目にがん検診をプラスした健診
場所 契約健診機関
対象者 35～74歳
補助額 健診費用-自己負担額の差額
自己負担額 2,600円
- 4 巡回健診**
基本的な項目にがん検診をプラスした、
会場数が豊富な健診
地区・受診期間 右記を参照
対象者 35～74歳
補助額 健診費用-自己負担額の差額
自己負担額 2,100円～
- 5 特定健診**
メタボに着目した健診
場所 どの健診機関でもOK
対象者 35～74歳(※東海3県以外)
補助額 検査費用の80%(上限8,000円)
自己負担額 約5,000円

被保険者・被扶養者・任意継続被保険者

- 6 人間ドック**
とことん検査したい方におすすめの健診
場所 どの健診機関でもOK
対象者 35歳以上
補助額 健診費用の50%
(上限15,000円)
自己負担額 11,880円～
- 7 脳ドック**
頭部MRI・MRAを含んだ健診
場所 契約健診機関
対象者 35歳以上
補助額 健診費用の50%
(上限15,000円)
自己負担額 15,240円～
- 8 女性の
がん検診**

	乳がん	子宮がん	
触診+エコー(超音波)	触診+マンモ	頸部細胞診(医師採取)	
対象者	30歳以上	40歳以上	20歳以上
補助額	2,000円	2,500円	2,000円
自己負担額	160円～	740円～	57円～



巡回健診

対象者には、健診開始時期の
約1ヶ月前に案内をお届けします。
インターネット・電話・ハガキ・
FAXでお申し込みください。
※案内が届かない場合は健保まで
ご連絡ください。

愛知・岐阜・三重・静岡(西部)

- ▶ 4月～ 8月(女性)
- ▶ 8月 (男性)
- ▶ 9月～12月(女性)

甲信越・中国・四国地区
茨城・群馬・埼玉・神奈川
滋賀・大阪・奈良・和歌山
佐賀・熊本・大分

▶ 6月～10月

北海道・山梨・長野・東北

▶ 7月～8月

栃木・千葉・東京・京都・
兵庫・福岡・静岡(中東部)

▶ 1月～3月

健診日に
健保の資格が
ない方は補助を
受けられません。

検査内容は
健診機関・健診の
種類によって異なります。
詳しくは健診機関へ直接
お問い合わせください。



申込・受診方法

どの健診機関でも受けられる健診と、
当健保が契約した健診機関でのみ受けられる健診があります。

- 5 特定健診
- 6 人間ドック
- 8 女性の
がん検診

すべての
健診機関

- 2 PET健診
- 3 家族健診
- 7 脳ドック

契約健診
機関のみ

次ページを
見てね!

契約健診機関で 受診するとき

- 希望の健診機関に「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出て電話予約し、
補助申請書(契約用)と保険証を提示して受診 ※家族健診は保険証のみでOK
- 窓口で自己負担額を支払う

契約外健診機関で 受診するとき

- 希望の健診機関に電話予約し、保険証を提示して受診
- 窓口で健診(検診)費用を全額支払い、領収証を受け取る
- 健診結果(コピー)+領収証+補助申請書(契約外用)を会社へ提出し、
会社経由で補助額を受け取る(約2～3ヶ月後) ※任意継続被保険者は直接健保へ

補助申請書は
健保ホームページ
からダウンロード
できます。

2014年度 契約健診機関 一覧表

○：実施しています。

			健診機関名	⑥ 人間 ドック	人間ドックオプション				⑧ 個別がん検診			⑦ 脳ドック	② PET	③ 家族健診		
					乳がん		子宮がん		乳がん		子宮 がん			超音波	マンモ	
					エコー	マンモ	医師	自己	エコー	マンモ						
愛知県	名古屋市	中村区	公衆保健協会 052-481-2161	○	○	○	○							○	○	
			国際セントラルクリニック 052-821-0090	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
			全日本労働福祉協会東海診療所 0120-582-751	○	○	○	○							○	○	
			テルミナセントラルクリニック 052-821-0090	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
			名古屋公衆医学研究所 052-412-3111	○	○	○		○						○		
			名古屋ステーションクリニック 052-551-6665	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
		中区	エルズメディア名古屋(女性専用) 052-737-6500	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
			奥田クリニック 健診センター 052-387-8166	○	○	○	○							○	○	
		西區	中日病院 健診センター 0120-37-5276	○	○	○	○					○		○	○	
			大雄会ルーセントクリニック 0800-500-1211	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	
		南区	名鉄病院 052-551-2800	○	○	○	○		○	○	○					
			名古屋セントラルクリニック 052-821-0090	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	
		北區	愛知健康増進財団 052-951-3919	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	
			総合上飯田第一病院 052-991-3111	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	
		昭和区	ATグループ健保診療所 052-871-1472	○	○			○								
			鶴舞クリニック 052-733-1393	○	○	○	○									
	メドック健康クリニック 052-752-1125		○		○	○					○					
	オリエンタルクリニック 052-741-5181		○	○	○	○										
	千種区	オリエンタル労働衛生協会 052-732-2200						○	○	○				○	○	
		中京クリニカル 0120-38-0072	○		○		○								○	
		名古屋記念病院 052-804-1111	○			○										
		済衆館病院 0568-58-1535	○	○	○	○										
	北名古屋市	豊田市	小坂町 0565-34-6318	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
			トヨタ記念病院 0565-24-7153	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
			豊田健康管理クリニック 0565-27-5551	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
			豊田地域医療センター 0565-34-3003	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	
			豊田厚生病院 健康管理センター 0565-43-5050	○	○	○	○					○	○			
			胸新町 0565-57-3366	○	○	○	○		○	○	○			○	○	
		岡崎市	中岡崎町 0120-204-602	○	○	○	○		○	○	○	○				
			針崎町 0120-489-545	○	○	○	○					○		○	○	
			本宿町 0564-48-2432	○	○	○	○					○			○	○
			相生町 0566-75-7515	○	○	○	○		○	○	○			○	○	○
		安城市	安城更生病院 健康管理センター 0566-75-3020	○	○	○	○						○			
			刈谷市 0566-25-8182	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○
		碧南市	新川町 0566-41-6548	○	○	○	○					○		○	○	○
			西尾市 0563-57-1451	○	○	○	○							○	○	○
		蒲郡市	海陽町 0533-59-7171	○	○	○	○		○	○	○				○	○
			豊橋市 0120-61-3036	○		○	○			○	○					○
	日進市	折戸町 0561-73-3030	○	○	○	○		○	○	○	○		○	○	○	
		瀬戸市 0561-82-6194	○	○	○	○		○	○	○			○	○	○	
川北町	井上病院健康管理センター 0561-76-2300	○	○	○	○								○	○		
	豊明市 0562-93-8222	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○		
愛知郡	東郷町 052-821-0090	○	○	○	○		○	○	○				○	○		
	半田市 0569-27-7887	○	○	○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		
犬山市	五郎丸 0568-62-8111	○	○	○	○		○	○	○				○	○		
	江南市 0587-51-3311	○	○	○	○		○	○		○			○	○		
一宮市	山下病院 0586-46-1520	○	○	○	○								○	○		
	羽衣 0586-26-2008	○	○	○	○					○	○					
丹羽郡	扶桑町 0587-92-3382	○	○	○	○		○	○		○			○	○		
	岐阜市	橋本町 058-251-8001	○		○	○								○	○	
日置江 058-279-3399		○	○	○	○	○	○	○	○					○		

			健診機関名	⑥ 人間 ドック	人間ドックオプション				⑧ 個別がん検診			⑦ 脳ドック	② PET	③ 家族健診		
					乳がん		子宮がん		乳がん		子宮 がん			超音波	マンモ	
					エコー	マンモ	医師	自己	エコー	マンモ						
岐阜県	岐阜市	市橋	山内ホスピタル 058-276-2135	○	○	○	○				○		○	○		
		藪田南	操健康クリニック 058-276-3131	○	○	○	○	○	○	○						
	美濃加茂市	西町	岐阜健康管理センター 0574-25-2982	○	○	○	○						○	○		
		古井町	木沢記念病院 健康管理センター 0574-27-1777	○	○	○	○	○	○	○	○					
	大垣市	林町	大垣徳洲会病院 0584-84-2015	○	○	○	○	○	○	○			○	○		
	可児市	土田	可児とうのう病院 0574-25-3115	○	○	○	○						○	○		
	養老郡	養老町	西美濃厚生病院 0584-33-2175	○	○	○	○	○					○	○		
	羽島郡	岐南町	サンライズクリニック 058-247-3307	○	○	○	○	○	○	○			○	○		
	多治見市	東町	岐阜県産業保健センター 0120-041-115	○	○	○	○	○	○	○			○	○		
三重県	いなべ市	北勢町	いなべ総合病院 健康管理センター 0594-72-8711	○		○	○				○		○	○		
	桑名市	和泉	ヨナハ総合病院 健診センター 0594-23-7242	○	○	○	○						○	○		
	四日市市	生桑町	四日市健診クリニック 0120-177-667	○	○	○	○				○		○	○		
静岡県	浜松市	中区	聖隷健康診断センター 0120-938-375	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	○
		北区	聖隷予防検診センター 0120-938-375	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○
	静岡市	葵区	聖隷静岡健診クリニック 0120-283-170					○	○	○	○			○	○	○
		駿河区	SBS静岡健康増進センター 0800-200-4466	○	○	○	○	○	○	○	○	○				
			聖隷健康サポートセンターShizuoka 0120-283-170	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	
	菊川市	東横地	菊川総合病院 0537-36-5585	○	○	○	○							○	○	
	掛川市	菰蒲ヶ池	中東遠総合医療センター 0537-28-8028	○	○	○	○							○	○	
	藤枝市	駿河台	藤枝市立総合病院 054-646-1117	○	○	○	○									
		善佐衛門	静岡県予防医学協会ヘルスポート 0120-39-6460	○	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○
焼津市	道原	焼津市立総合病院健康管理センター 054-623-3111	○		○	○										
	三ヶ名	西焼津健診センター 054-620-6085	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○	
長野県	上田市	中丸子	丸子中央病院 0268-42-1113	○	○	○	○									
			鹿教湯温泉	三才山病院 0268-44-2332	○			○								○
				安藤病院 0268-22-2580	○	○	○	○							○	○
		中央西	柳澤病院 0268-22-0109	○												
	伊那市	荒井	長野県健康づくり事業団伊那健康センター 0265-78-9700	○	○	○	○							○	○	
	飯田市	高羽町	中部公衆医学研究所 0265-24-1505											○	○	
	佐久市	臼田	佐久総合病院 0267-82-2688	○	○	○	○									
岩手県	盛岡市	北飯岡	岩手県予防医学協会 019-638-7185											○	○	
宮城県	仙台市	青葉区	宮城県予防医学協会健診センター 022-262-2621	○	○	○	○									
			杜の都産業保健会一番町健診クリニック 022-251-7261											○	○	○
栃木県	登米市	迫町	登米市民病院 0220-22-5511	○		○	○								○	○
栃木県	宇都宮市	平出町	宇都宮東病院 028-683-5771	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
富山県	富山市	西二俣	北陸予防医学協会健康管理センター 076-436-1244	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○
神奈川県	横須賀市	小矢部	衣笠病院 健康管理センター 046-852-1115	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○
	厚木市	船子	東名厚木メディカルサテライトクリニック 0120-469-509	○	○	○	○					○				
埼玉県	東松山市	石橋	埼玉成恵会病院 0493-23-0277	○		○	○									
京都府	京都市	中京区	京都工場保健会総合健診センター 0120-82-3053	○	○	○	○								○	○
大阪府	大阪市	中央区	オリエンタル労働衛生協会大阪支部 06-6266-6440	○	○	○	○	○	○	○	○			○	○	○
徳島県	鳴門市	撫養町	徳島県鳴門病院 089-683-0123	○	○	○	○									
福岡県	行橋市	道場寺	新行橋病院 0120-79-1092	○	○	○	○					○			○	○
	遠賀郡	水巻町	福岡新水巻病院 093-203-2252	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	○
佐賀県	佐賀市	鍋島町	佐賀県産業医学協会 0952-22-6729	○	○	○	○								○	○
熊本県	熊本市	東区	熊本県総合保健センター 096-365-2323	○	○	○	○								○	○
			日本赤十字社熊本健康管理センター 096-384-3100	○	○	○	○					○		○	○	○
		中央区	高野病院 総合健診センター 096-385-5454	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○
	菊池市	泗水町	菊池養生園保健組合 0968-38-2820	○			○							○		
菊池郡	大津町	熊本セントラル病院 096-293-7939	○	○	○	○									○	○
鹿児島県	鹿児島市	東開町	鹿児島労働衛生センター 099-267-6292												○	○

行動心理学で コミュニケーション上手になろう！



説得や交渉、頼みごとが苦手なんです。

コミュニケーションの才能がある人は、頼みをすぐに受け入れてもらえたり、普通にしているのに好感度が高かったりしますよね。うらやましいなあ…



行動をパターン化して、対人関係に活かそう

人間の行動には、多くの人が同じように反応する「パターン化された行動」があります。こちらからの働きかけに対し相手かどのよう行動するかを知っておくことで、相手に受け入れてもらえる確率が高まります。行動を科学的に理解し、コミュニケーションに活かしていくのが行動心理学です。

← マンガのAさんはこのテクニックを使っています

●お願いは受けやすい要求から



「一度承諾した決断は覆しにくい」という性質を利用して、まず簡単な要求から依頼してみましょう。

●信じてほしいときは食事をともに



食事の意見は好意的に受け取られやすいのです。
「重要な話題は会食で」というのは、政治家も使うテクニックですね。

他にも、こんなテクニックがあります。

●好意を持たれたいなら何度も会おう

人は何度も顔を合わせている相手には、自然と好意を持ちます。

●最初は長所・メリットをアピール

第一印象が良ければ「失敗やデメリットも愛嬌」ととらえてもらえます。

あなたも行動心理学のエッセンスを取り入れて、
コミュニケーション上手になってみませんか？

引用・参考文献：「他人の心がカンタンにわかる！植木理恵の行動心理学入門」植木理恵監修(2012)宝島社



新生活
スタートの
春です

就職したお子さんの 異動届 提出しましたか？

扶養に入っているご家族に、就職や結婚などで新生活を始める人はいませんか？
収入の増加や生活状況の変化によっては、取消手続きが必要となります。
該当となる方がいる場合、すみやかに手続きをお願いします。



a1

就職した家族の保険証はどうすればいいですか？

A1

扶養に入っていたお子さんや配偶者の方などが
就職して、就職先から保険証が発行された場合、
扶養から外す手続きが必要です。
会社を通じて健保へすみやかにご連絡ください。
(任意継続の方は、健保へ直接ご連絡ください)

手
続
き
方
法

健康保険被扶養者
異動(減)届*

(取消対象者の)
保険証

を会社担当者へ
提出

※異動届は会社で受け取る、
もしくは健保ホームページ
からダウンロードできます。

トヨタ関連部品健保

検索

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

a2

扶養家族の保険証と、就職先からもらった保険証、2枚持っています。
病院にかかるときは、どちらを使えばいいの？

A2

必ず、就職先から交付された保険証を使用してください。
就職した日から、就職先の健康保険の被保険者となり、扶養家族の保険証は
失効します。扶養家族の保険証を使用した場合、後日、医療費の7割分を
返納していただくことになりますのでご注意ください。

★保険証を2枚お持ちの場合、扶養家族から外す手続きを行ってください！

予 告

▶ 6月中旬ごろ、18歳以上の扶養家族を対象に
「資格更新のための現況確認」を行います。
お手元に「回答書」が届きましたら、
期限内にご提出くださいますようご協力
をお願いします。



注意!

扶養家族に該当しなくなったら、
すみやか(原則5日以内)に
届け出が必要です!

HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2014.APRIL
No.366

◀ 健保からの大切なお知らせです ▶

SCOOP1

2014年度

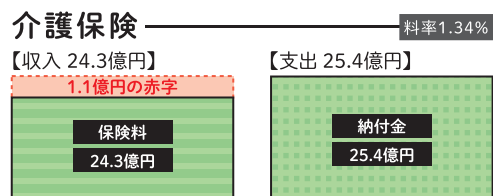
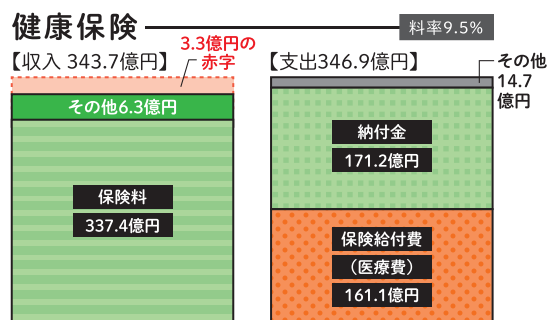
予算が決定しました

2月18日開催の第100回 組合会において、2014年度の事業計画および予算が承認されました。

2014年度は健康保険・介護保険ともに料率の変更はありませんが、
合わせて実質収支4.4億円の赤字となる見込です。

(赤字分については、積立金を取り崩して補てんします)

2014年度予算



2014年度 当健保の方針

- 生活習慣病の予防と、病気リスクの早期発見**
 - 被扶養者の方が健康診断を受けやすい環境を整備し、被扶養者の健診受診率アップを目指します。
 - 生活習慣病のリスクの高い方には、40歳未満でも保健指導を行います。
- メンタルヘルス対策を着実に推進**
 - 職場の環境改善、個人へ積極的なアプローチなど、未然防止・重症化予防に重点をおいた支援を行います。
- 医療費の適正化**
 - 今後もジェネリック医薬品の使用促進を進めます。

皆さまの生涯の健康を守り、
皆さまが不安なく暮らせるようにすることが
健保の使命です。

当健保の財政見通しは…

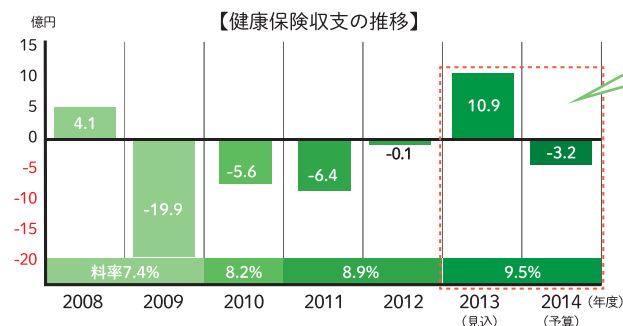
高齢者医療制度がスタートした
2008年から、当健保は赤字体質！

赤字の理由は

医療費増！

納付金増！

※納付金とは、日本の高齢者医療を支えるために、健保が国に納めることを義務づけられている費用です。



2013年度は料率アップ等により10億円程度の黒字ですが、2014年度は約3億円の赤字の見通しです。

今後も…さらなる高齢化が健保財政を圧迫！
保険給付費 (医療費) と納付金は
毎年10億円以上増加し続ける見通しです。

健保が支払う医療費は、
皆さまからいただく保険料で賄われています。
医療費の節減にご協力をお願いします。

公告

【新規加入事業所】

事業所名	所在地	加入日
東海興業(株)	愛知県大府市	2014年4月1日
北上槌屋デカル(株)	岩手県北上市	
福岡槌屋デカル(株)	福岡県遠賀郡	
ファインシスター東北(株)	岩手県奥州市	

【社名変更】

名称	変更前	変更日
(株)オティックスホールディングス	(株)オティックス	2014年2月3日

事業主懇談会のご報告

去る2月6日(木)、トヨタ自動車(株)調達本部長 専務役員 増井 敬二 様をはじめ、関係の方々と当健保加入事業所の事業主の皆様にご出席いただき、事業主懇談会を開催いたしました。

懇談会では、当健保常務理事 片山によるプレゼンテーション「2020年ビジョン」、岐阜車体工業(株) 松久 保健師による事業所の健康づくり取組み事例報告が行われ、事業主・組合員・健保が一丸となって環境変化へ対応した健康づくりを推進していく必要があることを再確認しました。

また、健康状態や健康づくりの取組みを評価した『健康評価表』に基づき、優秀な事業所の表彰も行われました。



■ 増井専務 挨拶



■ 懇談会の様子



■ 松久保健師 事例報告



■ 表彰

2013年度 健康評価 表彰事業所

健康優良賞	取組み優良賞		改善特別賞・改善努力賞		理事長特別賞 (50名以下の事業所が対象)	
昨年度の健診結果が総合的に優秀だった事業所	今年度の健康づくりキャンペーン、喫煙率・ジェネリック使用率などが総合的に優秀だった事業所		2012～2013年度にかけて健診結果・喫煙率が著しく改善された事業所 (特別賞は、項目すべてが改善)		実績評価や健康づくりの取組みが総合的に優秀だった事業所	
健康優良賞	・(株)青山製作所 ・恵那東海理化(株) ・エヌ・エス・ケイ(株)	・川崎工業(株) ・(株)三五三重 ・サンショウ(株)	・(株)三福 ・夢北金属(株) ・東海精機(株)	・東久(株) ・(株)東海理化クリエイト ・トヨタテック東北(株)	・トヨタテック福岡(株) ・ハヤテ九州(株) ・(株)村上開明堂 (15社)	
取組み優良賞	・コサカ精機(株) ・サンショウ(株)	・(株)シンテックホズミ ・太平洋精工(株)	・豊田鉄工(株) ・ピーアイシステム(株)	・三井屋工業(株)	(7社)	
改善特別賞	・イイダ産業(株) ・(株)オティックス ・ホールディングス	・岐阜車体工業(株) ・共和産業(株) ・中発販売(株)	・(株)東海理化 ・(株)東海理化クリエイト ・トヨタテック福岡(株)	・ナルコ(株) ・(株)マルヤスエンジニアリング	(10社)	
理事長特別賞 対象:50名以下の事業所	・(株)江南螺子製作所		(1社)			
改善努力賞	・アート金属工業(株) ・アサヒ精機(株) ・旭鉄工(株) ・伊藤金属工業(株) ・(株)岩間織機製作所 ・エヌ・エス・ケイ(株) ・(株)エス・エヌ・ビー ・恵那東海理化(株) ・(株)FTS ・(株)エム・ティ・エス ・オカタ産業(株) ・尾張精機(株) ・川崎工業(株) ・共和サポートアンドサービス(株)	・共和レザー(株) ・(株)クラタ ・光陽自動車(株) ・コサカ精機(株) ・榊原精器(株) ・(株)三五 ・(株)三五関東 ・(株)三五三重 ・(株)サン電材社 ・(株)三福 ・(株)杉浦製作所 ・(株)セキソー ・太平洋工業(株) ・太平洋精工(株) ・大豊工業(株)	・(株)高木製作所 ・夢北金属(株) ・中央精機(株) ・中央発條(株) ・中庸スプリング(株) ・津田工業(株) ・ツダメンテナンス(株) ・植屋デカル工業(株) ・(株)ディーイーティー ・東海ガスケット工業(株) ・東海精機(株) ・東海理化サービス(株) ・東久(株) ・土岐可鍛工業(株) ・豊田鉄工(株)	・トリニティ工業(株) ・(株)ナカエテクノート ・日本ガスケット(株) ・野場電工(株) ・ハヤテ九州(株) ・ハヤテ東北(株) ・(株)ヒサダ ・(株)豊和繊維九州製作所 ・豊和繊維工業(株) ・丸子警報器(株) ・丸高(株) ・丸豊技研(株) ・丸満産業(株) ・マルヤス工業(株)	・(株)マルヤス長野 ・(株)マルヤス物流サービス ・万能工業(株) ・(株)水野鉄工所 ・三井屋工業(株) ・(株)メイドー ・矢作産業(株) ・豊精密工業(株) ・理化精機(株)	(67社)

SCOOP3

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

①「らくらく育児百科」

(出版: 株式会社)

妊娠～出産～育児の大切なことが
まとめた育児百科事典です育て方のコツや離乳食のポイント、
病気やけがの対処など、
子育てに必要な情報を掲載。2014年4月
リニューアル!

【B5版変形 480ページ】

一家に一冊
あると便利!

②月刊誌「赤ちゃん和妈妈」

(出版: 株式会社赤ちゃん和妈妈社)

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。出産から
1年間

【A4版変形 50ページ】

初回月に
プレゼント

お誕生号

お医者さん
にかかるまでに

➡ 対 象 組合員またはその配偶者が第1子を出産する場合

➡ 申 込 方 法 ①らくらく育児百科または②赤ちゃん和妈妈どちらかを選択
「育児読本申込書※」を会社担当者が健保に提出 (FAXまたは郵便) ※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1,000円 (定価の約3割をご負担)
※消費税増税に伴い、負担額900円から1,000円に改定させていただきました。➡ 支 払 方 法 本に同封される振込用紙で、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 ▼

保健事業グループ ☎ 0565-28-6251

お詫び

本誌10月号「秋の健康づくりキャンペーン」記事およびキャンペーンポスターから、
サポーター賞をご提供いただいた下記の事業所名が漏れておりましたので、
お詫びして訂正いたします。

サポーター賞をご提供いただいた事業所

(株)シンテックホズミ様

SCOOP4

見やすく使いやすく

健保ホームページが リニューアル!



※テスト画像です

2014年4月から
利用可能に!

～ココが便利になりました～

- 施設の予約がスマホからできるようになりました。
- 健康保険の手続きや制度の説明が
探しやすくなりました。
生活シーン別や用語から検索ができます。
- 機関紙「ヘルシータイム」のバックナンバーを
チェックできるようになりました。見落としてしまった情報、
もう一度見たいレシピなどをいつでも見ることができます。

今すぐアクセス➡ 検索 トヨタ関連部品健保 <http://www.toyota-groupkenpo.jp/> アドレスはそのまま!

SCOOP5

2014年4月から

けんぽスポーツの森の利用方法等が変わりました

➡ 照明料金を
改定しました

(1面 30分単位)

テニス	300円
サッカー	1,500円
ソフト	1,000円

※利用料金に変更はありません。

→	350円
→	1,650円
→	1,100円

➡ 予約可能時期が
変更になりました

予約	組合員の方	利用日前月の1日
	一般の方	2週間前
大会等の 大規模利用の場合	組合員の方	利用日の6ヶ月前
	一般の方	利用日の3ヶ月前

組合員の方	利用日前月の1日
一般の方	
組合員の方	利用日の6ヶ月前
一般の方	

➡ サッカー場
野球場利用の
抽選受付期間が
変更になりました

組合員のみ	4ヶ月前の21日～ 2ヶ月前の20日
-------	-----------------------

※抽選受付期間は大会等の大規模利用の予約はできません。

組合員のみ	2ヶ月前の1日～ 2ヶ月前の20日
-------	----------------------

SCOOP6



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 保険証の提示でも可



👉 わらび狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金
香嵐渓グリーンファーム／ミツ足栗園 愛知県豊田市井ノ口町 TEL:0565-62-1192	4月12日～5月18日	小学生以上 1,300円 (1,500円) 山菜わらび弁当付

👉 レジャー施設

施設名	料金()は一般料金			
名古屋港シートレインランド 愛知県名古屋市港区西倉町 TEL:052-661-1520	のりもの回数券(1,100円分)		800円 (1,000円)	
南知多ビーチランド 愛知県知多郡美浜町 TEL:0569-87-2000	高校生以上		3歳～中学生	
	1,600円 (1,700円)		700円 (800円)	
刈谷ハイウェイオアシス観覧車 愛知県刈谷市東境町 TEL:0566-35-0211	1人	2人	3人	4人
	500円 (600円)	1,000円 (1,200円)	1,400円 (1,500円)	1,800円 (2,000円)
日本モンキーパーク 愛知県犬山市犬山 TEL:0568-61-0870 ※動物園は不可	中学生以上		2歳～小学生	
	1,100円 クーポン券付		600円 クーポン券付	
明治村 愛知県犬山市内山 TEL:0568-67-0314	18歳以上	大学生・65歳以上	高校生	小中学生
	1,500円 (1,700円)	1,100円 (1,300円)	800円 (1,000円)	500円 (600円)
アクア・トトぎふ 岐阜県各務原市川島笠田町 TEL:0586-89-8200	大人	中・高校生	小学生	3歳以上
	1,350円 (1,500円)	990円 (1,100円)	670円 (750円)	330円 (370円)
浜名湖パルパル 静岡県浜松市西区館山寺町 TEL:053-487-2121	高校生以上		中学生	3歳～小学生／65歳以上
	入園券(入園のみ)	1,000円 (1,100円)	800円 (900円)	600円 (700円)
	フリーパス (入園+乗物フリー)	4,000円 (4,100円)	3,600円 (3,700円)	3,300円 (3,400円)
天竜峡ライン下り 長野県飯田市龍江 TEL:0265-27-2247	中学生以上		小学生	
	2,600円 (2,900円)		1,300円 (1,450円)	
富士急ハイランド 山梨県富士吉田市新西原 TEL:0555-23-2111	18歳以上		中高生	3歳～小学生
	入園券(入園のみ)	1,300円 (1,400円)	600円 (800円)	
	フリーパス (入園+乗物フリー)	4,600円 (5,200円)	4,100円 (4,700円)	3,400円 (3,800円)

施設利用料について

消費税増税等により利用料が変更されている場合があります。
詳しくは利用前に施設へ直接お問い合わせください。

契約終了のお知らせ

恵那峡ワンダーランド	2014年3月1日
ダイワロイヤルホテルズ／鹿部ロイヤルホテルズ	2014年3月31日

ワタシのリフレッシュプラン 健保の保養所

静岡県 | 契約保養所

ホテルグリーンプラザ富士

キッズルームや読書コーナーなど、
家族で楽しめる施設が充実



趣のあるレストランで、
シェフ自慢のコース料理を堪能
お子さま向けメニューもあります



脚を伸ばしてくつろげる和室や2階建ての
メゾネットもあり、お好みに合わせて
お選びいただけます



富士サファリパークや富士急ハイランドなどの
楽しいテーマパークが近い!
御殿場アウトレットへも車で15分の好立地

◆所在地 〒412-0017

静岡県御殿場市塚原老場沢1348

◆利用料金

大人1泊2食付 1人当たり 6,750円～(税・サ込)

◆申込方法

① コールセンターに電話し、「トヨタ関連
部品健保の組合員」と申し出る

TEL 03-5272-0696

(平日 9:30～19:30／土日祝 9:30～19:00)

② 利用当日、保険証をフロントへ提示する

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

トヨタ関連部品健保

検索

ホテルグリーンプラザ富士周辺 おすすめグルメ



特典 ヘルシータイムご提示で
購入代金から5%引き!

フルフル御殿場 東田中店
生フルーツゼリー (300円～)
色鮮やかな美しいゼリーが並ぶ、フルーツ
ゼリーの専門店。食べごろをむかえたフルー
ツを厳選し、ぶるぶるのゼリーに閉じ込めま
した。これからの季節、いちじくゼリーや
宮崎産マンゴーゼリーなどが登場予定。旬
の味覚をゼリーで召し上がれ!

営業時間 9:00～18:00(月曜のみ16:00まで)
静岡県御殿場市東田中店2-14-25
TEL 0550-82-1873
<http://www.frufull.com/>



特典 ヘルシータイムご提示で
お食事代から5%引き!

そばかつ亭 東田中店
みくりやそば (703円)

御殿場市にある勝又製麺直営のそばかつ
亭では、富士山の湧水を使ったこだわり麺
を使用した、うどんやそばが楽しめます。
「みくりやそば」は、山芋を練り込んだ麺と
鶏のだしが特徴の、この地方伝統のそば。
ご当地ならではの味を極上の麺でぜひ!

営業時間 11:00～14:00、17:00～20:00
(土日祝11:00～20:00)
静岡県御殿場市東田中1-9-18 TEL 0550-84-8801
<http://www.k-mikuriya.com/sobakatsutei/>

食べたら動く! おすすめプラン

富士山樹空の森

富士山を臨む絶好のロケーションで、季節の
花や緑に癒され、また、ローラースライダーや
パークゴルフなどアクティブにも楽しめる施設。
富士山の魅力を学ぶ展示も行われ、CGを駆
使したダイナミックなシアターは注目です。

静岡県御殿場市印野1380-15
TEL 0550-80-3776



<http://jukuu.jp/>

秩父宮記念公園

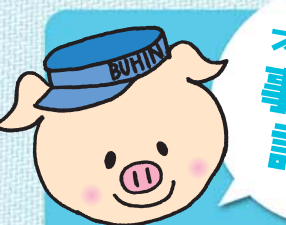
秩父宮家より遺贈された別邸を記念公園と
して開園し、秩父宮両殿下が過ごされた母屋
のほか、ゆかりの品々(ご遺贈品)を公開して
います。園内には四季折々の草花が咲き、春
は枝垂桜が彩りを添えます。

静岡県御殿場市東田中1507-7
TEL 0550-82-5110



<http://chichibunomiya.jp/>

森に包まれた富士山麓のリゾートで、
遊びも癒しも大満足!



スピンくんの
事業所訪問!

東久株式会社



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

- ◆本社所在地 / 愛知県丹羽郡大口町余野1-60
- ◆創業年 / 1941年10月
- ◆従業員数 / 360名



「明るく・楽しく・元気よく」をモットーに全員参加で 働きがいのある職場づくりを目指しています!



管理部 人事総務グループのみなさん

メンタルヘルスセミナーで共通理解を育む

毎年、全社員を対象にメンタルヘルスに関するセミナーを実施しています。「セルフケア」に重点を置き、病気の知識習得や自己分析の方法を学びます。

メンタル疾患は本人にしかわからないつらさがあるため、全社員にセミナーを実施することで、病気で悩む社員が孤独に苦しむのを防ぎます。実際、セミナー後に社員より相談を受けるなど、効果があらわれています。

駅伝を通じて健康づくり・絆づくり

毎年3月、親会社で行われる駅伝大会に出場しています。1月の寒い時期から練習を始め、運動不足の解消や社員の交流に役立てています。大会当日はとても盛り上がります!



毎年少しずつ成績もアップ!
今後もいっそう気合いを入れて
取り組んでいきます!

全社をあげて美化活動

本社の周囲は住宅地のため、周辺を常に清潔に保ち、近隣の方が不快な思いをしないように心掛けています。日ごろの清掃はもちろんのこと、定期的に全社員が一斉清掃を行っています。



みんなで
声を掛け合って行う
掃除は楽しいよ!



毎朝やってます! 1日の始まりはあいさつから

取締役および部課長を中心として、毎朝欠かさずあいさつ運動を実施しています。今年で5年目となりました。上司がスタッフに積極的に声を掛けることで、スタッフのちょっとした変化に気づく、良い機会にもなっています。



ラジオ体操で毎日すっきり

毎朝、社員全員でラジオ体操を行っています。思いっきりからだを伸ばすことで眠たい目がスッキリと覚めるので、1日を安全に過ごすために欠かせないものとなっています。日ごろの運動不足解消にも役立ち、社員の中には「休日もラジオ体操をしないと1日が始まらない」という人もいます。

冬は寒く、夏は暑いのですが、季節を感じつつからだを動かすのは気持ちがいいですよ!





ウチの会社ココがスゴイ!!



駅伝
駅伝選手と事務局のみなさん



ラジオ体操
安全衛生G 後藤あやさん (左) 生産部 長江日那子さん (中) 営業G 山田英里さん (右) 毎朝全従業員でラジオ体操頑張っています



フットサル
フットサルチームのみなさん



ソフトボール
ソフトボールチームのみなさん

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!
ございます!

ペット自慢

わが家のかわいいペット、
ぶりちゃんは筋トレが大好きです!
腕力(ワン力)を鍛えています。
そのおかげで1時間のお散歩も余裕
なんです。

(株)オディックス ぶり さん



顔もからだもちゃきとして、これ
ならメタボの心配はないようです
ね。元気に「久しぶり」なんて言
いそうですネ。

AZU

私の健康法

定年退職して田舎暮らしをしています。
山ばかりのため、歩くことが何よりの健康法と、
折を見ては歩いています。

任意継続被保険者 山口 秀衛 さん

たくさん歩いていらっしゃるようで、
すばらしいと思います! これから
も歩いてますます健康になっ
てくださいね。

しろへび

私の趣味

月1回程度のプリザーブドフラワー
教室と、2ヶ月に1回程度のまゆ玉
教室がライフワークです!

(株)東海理化 じやりんこチエ さん

すごく素敵な趣味ですね!
作品がすばらしく、見ていてとっ
ても癒されます♡
どちらの教室も毎回楽しみで
すね(´_`)

セウ



感謝の気持ち

この春、父がついに定年を迎えます。
私が小学生の時から単身赴任で頑張って家族を
支えてくれました。私も社会人になって仕事の
大変さが分かるように…父には感謝の気持ち
でいっぱいです。

(株)メイドー びのこ さん

びのこさんのお父さま、長い間大変お疲
れさまでした。感謝の気持ち、思っ
てもなかなか伝えられないので、ぜひ
お父さまに直接伝えてくださいネ!

うまもん

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。

健康づくりの
第一歩は「□□□□」を
受けることです。

ヒント P.2をご覧ください
前号の解答 / 健康調査票

応募締切 4月30日(水)

4月号 プレゼント

- ホテルグリーンプラザ富士
平日限定宿泊券 …………… ペア1組
- 刈谷ハイウェイオアシス観覧車
ご招待券 …………… ペア10組
- 名古屋港シートレインランド観覧車
ご招待券 …………… ペア10組

郵送の場合は線に沿って切り取ってください。

2014年
4月号
No.366

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
ハテナ系けんぽ(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
- ありがたいメッセージ
- 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

※ 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
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