

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！



料理上手
さんの
レシピ

いかのチャプチェ

野菜たっぷりボリュームのわりに低カロリー！

料理制作：森野 真由美

いかはダイエットする人に
おすすめの食材。
高たんぱく・低脂肪で
噛みごたえがあり、
早食い防止にも
役立ちます



撮影 菅原史子/スタイリング 高木のりこ

さやえんどうの加熱は
短時間にとどめ、
風味を損なわないように
しましょう

材料 (2人分) ・1人分227kcal ・塩分1.5g

★いか	100g	コチュジャン	小さじ2
★しょうが	1片	みそ	小さじ2
★きくらげ	5g	砂糖	小さじ1
★たけのこ水煮	60g	酒	大さじ1
★にんじん	40g	★松の実	小さじ1 (4g)
★さやえんどう	30g		
★春雨	40g		
★ごま油	小さじ2		

作り方

- 1 いかは皮をむき、輪切りにする。しょうがはスライス、きくらげは水で戻して半分に切る。たけのこはひと口大に、にんじんは短冊に切る。さやえんどうは筋を取り、さっとゆでる。春雨もさっとゆで、ざく切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、しょうが、いか、にんじんを入れて強火で炒める。
- 3 いかの色が変わったら、たけのこ、きくらげ、春雨を加えて炒める。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせたものを加え、炒め合わせる。
- 5 最後に松の実とさやえんどうを加え、皿に盛る。

料理初心者
さんの
レシピ

新じゃがと絹さやのスープ

新じゃがと絹さやの香りが楽しめます

料理制作：検見崎 聡美

材料 (2人分) ・1人分67kcal ・塩分0.8g

★新じゃが	3個 (150g)
★絹さや	30g
A 固形スープの素	1/2個
水	1と1/2カップ
★塩・こしょう	少々

作り方

- 1 新じゃがはよく洗って芽を取り除き、皮ごと5mm厚さの輪切りにし、水に5分さらして水気をきる。絹さやは筋を取る。
- 2 鍋にAを入れて熱し、沸騰したら新じゃがを入れ、中火で4〜5分煮て火を通す。
- 3 絹さやを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味をととのえる。



撮影 吉田篤史/スタイリング 脇岡香子

絹さやは
さやえんどうの一種。
実が若い状態で
さやごと食べます

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]

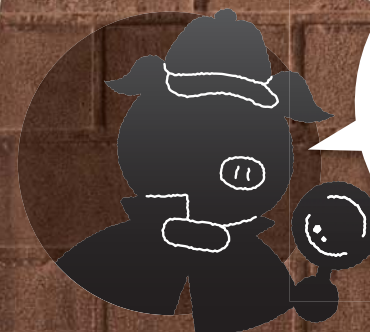
Healthy TIME



6

June 2014

No. 367



ニコチンガムで
やめて
みないか?

P.4 ▶ P.7 特集

禁煙がうまくできないあなたに贈る…
禁煙探偵Bの
ニコチンガム調査レポート

P.9 プリンくんのハテナ系けんぽ!
退職後の健康保険は
どうしたらいいの?

P.10 ▶ P.13 ヘルシータイムズ!
自宅でできる
郵送子宮頸がん検診 他



スピンくんの
事業所訪問!

今回は
株式会社 東郷製作所に
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♡

どうやったら
やめられる
かな…

就任のご挨拶



理事長 石川 晃三

この度就任いたしました第19期組合会議員を代表して、ご挨拶させていただきます。

トヨタ関連部品健康保険組合は、1973年4月に東海協豊会の会員を組合員として設立され、昨2013年度は組合設立40周年を迎えました。

現在、組合員数は約13万人(被保険者65千人・被扶養者67千人)となり、わが国でも有数の規模の健康保険組合となりました。

その間さまざまな課題を乗り越えて現在の健康保険組合を築いてこられた諸先輩の後を受け、この度健保運営に携わることとなり、議員一同、責任の重さをひしひしと感じております。先般発表しました「トヨタ関連部品健保 2020 VISION」

にもありますように、高齢者医療を支えるための拠出金の増加、医療技術の進歩に伴う医療費増加などにより、健保財政はますます支出が拡大する非常に厳しい状況にあります。

こうした状況を乗り越えるために、健保運営の効率化はもとより、高齢者医療制度の見直しを国に働きかける活動などについても一層強化してまいります。

組合員の皆さまにおかれましても、適正な受診、ジェネリック医薬品の積極的な利用などを通じて、医療費低減に向けてご協力をお願いします。

しかしながら、何よりも大切なことは、皆さまが心身ともに豊かで健やかな生活を送り、元気に働いていただくことです。

健康の保持・向上の実現に向け、事業主・組合員の皆さまと一体となり、より一層健康づくり事業を推進してまいります。

ご理解とご協力を心からお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

第19期 組合会議員

任期:2014年4月18日～2017年4月17日

選定議員

議員役職	事業所	氏 名
理事長	(株)ソミック石川	石川 晃三
	マルヤス工業(株)	岩月 幹雄
	大豊工業(株)	河合 信夫
理事	豊田鉄工(株)	向山 和秀
	(株)三五	岸 正久
	(株)青山製作所	森田 保美
	(株)東海理化	河口 憲司
	豊臣機工(株)	飯田 伸吾
	トヨタ関連部品健康保険組合	片山 正之
常務理事	(株)東郷製作所	早川 徳男
	中央精機(株)	杉崎 英一
監事	中庸スプリング(株)	加藤 正和
	中央可鍛工業(株)	小林 英樹
	(株)高木製作所	山本 明男
	豊和繊維工業(株)	高崎 敏治
	豊精密工業(株)	広沢 義晴
	富士精工(株)	伴 哲郎
	(株)村上開明堂	島村 昌宏
	神星工業(株)	田村 正喜

互選議員

議員役職	事業所	氏 名
理事	津田工業(株)	渡辺 嘉久
	林テレンプ(株)	横井 敏彦
	(株)FTS	花井 卓朗
	(株)植屋	服部 誠
	共和レザー(株)	川畑 和雄
	太平洋工業(株)	鈴木 千可司
	岐阜車体工業(株)	伊佐治 徹
	新明工業(株)	築瀬 孝之
	中央発條(株)	牧野 彰夫
	(株)東海理化	祖父江 龍志
監事	共和産業(株)	廣瀬 誠
	旭鉄工(株)	大河内 英雄
	(株)メイドー	羽根田 寿也
	トリニティ工業(株)	成田 年男
	光精工(株)	望月 貴史
	(株)オティックス	黒田 正秀
	(株)ファインシンター	岡部 伸一
	(株)イナテック	松井 伸治
	東久(株)	安藤 成治

ワタシのリフレッシュプラン 健保の保養所

長野県 直営保養所

「あららぎ高原山の家」で澄んだ空気と思い出を胸いっぱい



特典あり!

「あららぎ高原山の家」に宿泊された方は、「ゆ〜らつくす治部坂」センターハウス 天然温泉浴場を特別料金で利用できます。



契約保養所
あららぎ山荘もご利用ください!
「あららぎ高原山の家」と同じ別荘地にあります。最大12名が集える広いリビング・ダイニングが特徴です。
お問い合わせ
トヨタ関連部品健保
TEL 0565-28-6277

遊び疲れた、お腹もいっぱい……
畳の上にゴロン!

家族で、仲間で、わいわい楽しくバーベキュー!

この看板が目印です!

あららぎ高原山の家

ご利用期間は4月中旬～11月中旬です。

申込みは健保ホームページ・FAX・郵便

※FAX・郵便の申込書は健保ホームページからダウンロードしてください。

FAX 0565-29-8237

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

◆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)
TEL 0265-47-2401(管理事務所)

◆施設概要

ファミリーロッジ(2階建て2DK・定員6名)2棟
屋外バーベキュー場

◆交通のご案内

お車で…中央道「園原IC」から、約30分
豊田市街から国道153号線経由、約2時間

◆利用料金(小学生以上1人あたり)

チェックイン 15:00 チェックアウト 10:00

	平日・日曜日	土曜日・長期連休
組合員	1,600円	2,000円
そのほか	2,400円	3,000円

◆アーリーチェックイン

以下の追加料金で、13時からチェックインできます

	組合員	そのほか
1棟あたり	1,000円	1,500円

メンバーに組合員の方がいれば、そのほかの方も組合員料金になります。

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

あららぎ高原山の家周辺 おすすめグルメ



特典 「ヘルシータイムをみた」で
いと忠菓ごもり8個入りを先着5名様に
プレゼント(飯田店限定)

菓子処 いと忠

いと忠菓ごもり(8個入り1,160円(税抜))

新鮮な卵黄を使ったしっとりときめ細かな黄味餡を、生クリームのような味わい的高级ホワイトチョコでコーティング。餡とチョコの想像以上の相性と、さわやかな後味が評判です。定番の味のほか、青梅や栗など季節限定の味も見逃しません!

営業時間/9:00～18:30
長野県飯田市通り町3-18 TEL 0265-22-4611
<http://www.sugomori.co.jp/>

食べたら動く! おすすめプラン

リフレッシュパーク下條

南・中央アルプスを望む自然豊かな公園に、アスレチックや全長110mのジャンボ滑り台のほか、マレットゴルフ場やバターゴルフ場が設けられています。自然の中、思いっきりからだを動かせば心身ともにリフレッシュできそう!

長野県下伊那郡下條村睦沢2530-1
TEL 0260-27-3640(予約)
つながりづらい場合は0260-27-2311(役場振興課)まで

<http://shimojo-kanko.jp/asobu/refpark>

鳥のさえずり、虫の声。大自然に包まれて



禁煙がうまくできないあなたに贈る…

禁煙探偵Bのニコチンガム

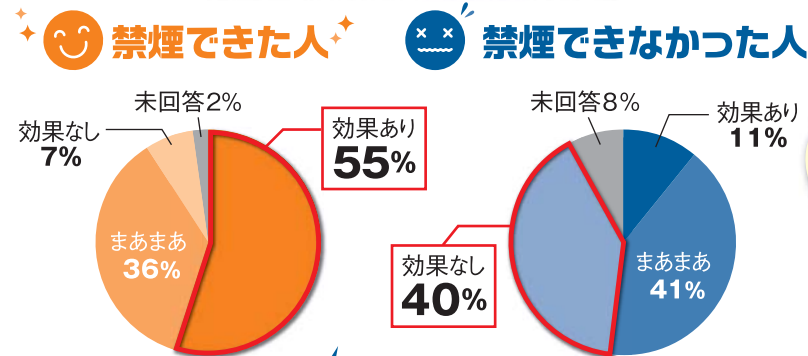
調査レポート



禁煙に何度挑戦してもうまくいかない…
禁断症状がつらくて、なかなかやめられない…
でも、そんなオレでも、薬局で買える「ニコチンガム」で禁煙できたのだ。
オレがニコチンガムの効果を十分に活かすことができた秘密をここに記そう。

昨年の「脱タバコ!作戦」では、約300人がニコチンガムを使っていた。
しかし、禁煙できた人とできなかった人では、**ニコチンガムの効果について、感じ方に差があったようだ。**

《ニコチンガムは効果あり?》



禁煙できた人は「効果がある!」と感じる人が多いんだ。
それに対して、できなかった人は「効果がない」と感じている人が多いようだ。



この差は何だ?

オレはその理由が知りたくて、
ニコチンガムを詳しく調べてみた —



ガム1個の中に2mgのニコチン分子が入っている。
ガムベースを噛むことでニコチンが外に出るよう作られているため、からだにニコチンをしっかりと入れるためには**よく噛むことが大切だ。**



ニコチンガムはお菓子のガムとは違うのだ…

★ポイント1★ 正しい噛み方でニコチンを体にとり入れる!

1 ビリッとした味を感じるまでゆっくり噛む
(準備段階)

噛むことで、ガムの中にあるニコチンを放出しやすくなる。

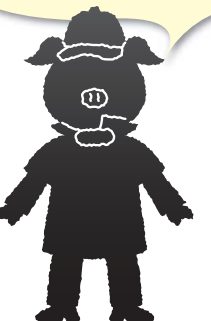
2 頬と歯ぐきの間に約1分以上置く
(ニコチンを吸収する時間)

歯ぐきの粘膜を通してニコチンをからだの中に吸収する。

3 約30分で捨てる

1~2を約30分間繰り返したあと、紙などに包んで捨てる。

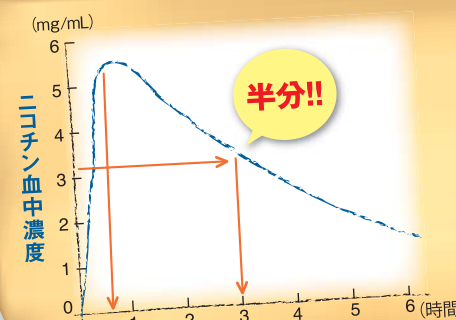
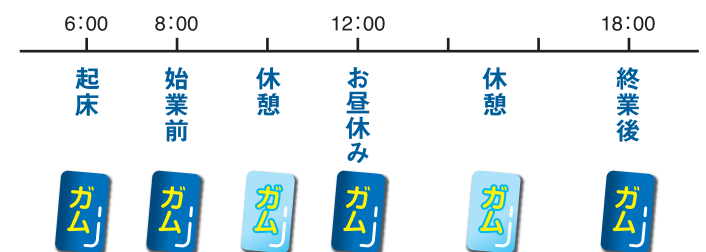
お菓子と同じように噛むと、ニコチンがうまく吸収できなかったり、逆に必要以上に吸収されて副作用を起こす場合があるぞ。



- ① **コーヒー、炭酸飲料、アルコールを飲みながら使用しない。**
ガムから溶け出したニコチンを飲み込む危険性があります。
また、口の中が酸性になるため、ニコチンの口腔粘膜からの吸収率が低下して十分な効果を得られなくなります。15分以上あけて使用してください。
- ② **かぜや喘息などで口腔内に使用するスプレーなどと同時に使わない。**
症状が悪化する場合があります。



「起床後すぐ」「始業前」「お昼休み」「終業後」は、
約30分しっかりガムを噛み、体内にニコチンを摂り込みましょう。
就業中の短時間の休憩中は、できるだけニコチンを補充し、
ニコチン切れでつらくならないように調整しましょう。



ニコチンガムを1時間で60回、30分間噛んだときの血液中ニコチン濃度

唾液中に放出されたニコチンは、口腔粘膜から吸収されて血中に入る。血中のニコチン濃度がもっとも高くなるのは、噛み始めて40分後。その後、徐々に減り、3時間後には血中濃度は最大時の半分に。

ニコチンガムで吸収されるニコチンは、喫煙時の半分以下だが、イライラ・集中困難・落ち着かないなどの症状を和らげる効果はある。





ポイント② 1日に噛むガムの量は決まっている!

1日の喫煙本数	使用個数
20本以下の人	4～6個
21～30本の人	6～9個
31本以上の人	9～12個

1日の使用個数は
24個を
超えないこと

1回に噛んでいいのは1個だけだ!

2個以上噛むと、ニコチン摂取量が急に増えて、吐き気やめまいなどの副作用が出ることもあるぞ。



徐々に減らしていこう

禁煙に慣れた1ヶ月ごろから、1日の使用個数を1～2個ずつ減らし、1日の使用個数が1～2個になった段階でやめましょう。使用期間の目安は3ヶ月間。



ポイント③ 次の症状が出たら使用を中止する!

- 1 口内炎、のどの痛み
- 2 吐き気、嘔吐、胸やけ、下痢など
- 3 発疹、かゆみ
- 4 動悸
- 5 頭痛、めまい、眠気、腹部不快感、胸部刺激感、顔面紅潮など

※使用を中止しても症状がおさまらない場合は医師の診察を受けてください。

口内炎がでやすいから、ガムを休ませる位置を毎回変えてみよう。口内炎がでたら、症状が改善するまでいったん中止だ。

ニコチンを含んだ唾液を飲み込むと、のどの痛みや胸やけなどが起こる。唾液は飲み込まず、ティッシュに出して捨てるように。また、ガムを噛む回数を減らしたり、ゆっくり噛むようにしてみよう。



こんなあなたは使用してはいけない!

- ① 重い心臓病(心筋梗塞・狭心症・不整脈など)がある
- ② 脳梗塞・脳出血などがある
- ③ うつ病である
- ④ あごに障害がある
- ⑤ 妊娠中・授乳中、妊娠の可能性がある
- ⑥ 他のニコチン製剤を使用している

現在、何らかの薬を飲んでいる場合は、使用前に必ず医師に相談しよう。



トヨタ関連部品健保からのお知らせ

今年度「脱タバコ!作戦」に参加すると...

ニコチンガム(ミント)1箱を安く購入できます!

お1人様、どちらか(10個入、または20個入)1箱のみ購入できます。追加をご希望の場合は、薬局で各自ご購入ください。



申込方法

- ① 7月の「脱タバコ!作戦」参加申込時に、購入の有無を事業所担当者にお伝えください。
- ② 希望者には、「購入にあたっての同意書」を一読のうえ、署名等をさせていただきます。(同意書をご提出いただけない場合は購入できません)
- ③ お支払い方法は、各事業所により異なります。お申込時に、事業所担当者へご確認ください。

詳しくは、今年度の「脱タバコ!作戦」のご案内時にお伝えします!!

禁煙チャレンジャーからの質問

使用中にタバコを吸いたくなったらどうすればいい?

使用個数が少ないと離脱症状を感じ、喫煙欲求が強くなる場合があります。吸いたくなったら用法・用量を参考に、ニコチンガムを使用してみましょう。また、どうしても吸いたいときは、深呼吸、軽い運動、ストレッチなども有効です。

ニコチンガムは甘味料が使われていますがカロリーはどのくらいですか?

1個あたり1.0キロカロリー程度です。

3ヶ月たたないうちに禁煙達成できたのですが、3ヶ月続ける必要がありますか?

使用期間は個人差があります。禁煙継続に自信がある場合は使用を終了してかまいません。

ニコチンガムを使いながら、タバコの本数を減らしたり、弱いものに変えたりしてもいいですか?

タバコとニコチンガムを同時に使用するとニコチンの過剰摂取となるため危険です。タバコを完全にやめてからニコチンガムを使いましょう。

できることからやってみよう！ 今すぐ始められる快眠のコツ

最近、なんとなくからだが不調で、精神的にもよくイライラしてしまいます…。
熟睡できていないせいだと思うのですが、
しっかり寝ようと思うと余計に寝られないんです



「不眠症」とまではいかないけれど…

なかなか寝つけなかったり、夜中に目が覚めてしまったり、しっかり寝た気がしなかったりするなどが原因で心身の不調を感じていると、よく眠ろうと思って焦ってしまい、さらに眠れないという悪循環に陥ってしまいますよね。チェックリストにあてはまるようなときは「不眠症」が疑われますが、そこまでひどくはないけれど…という方は、「快眠法」を取り入れてみてはいかがでしょうか。

不眠症 チェック リスト

- ☐ 床に入ってから30分以上寝につけない
- ☐ 起床予定時間の30分以上前に目が覚める
- ☐ 就寝中に3回以上目が覚める
- ☐ 日中に3回以上眠気に襲われる

快眠法は人それぞれ

専門的な治療をする必要はなくても、睡眠に対する悩みや不満がある人は意外に多いものです。自分の生活や体質に合った快眠法を取り入れて、すっきり爽快な毎日を送りましょう。

- ・寝具を見直す
- ・眠りに入るときの照明や、室温・湿度を調整する（夏は25℃、冬は15℃、湿度は50%前後）
- ・防音対策をする
- ・寝室には仕事の書類を持ち込まない
- ・眠れないときは、いったん床を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床に就く
- ・睡眠時間にこだわりすぎない
- ・3度の食事を規則正しい時間に摂る
- ・適度な運動を習慣にする

睡眠はもっとも手軽でもっとも効率のよい休養法です。必要な「量」には個人差があるため、「量より質」と思って焦らずに、自分の睡眠習慣などを見直して上手に休養をとりましょう。不眠が改善しない場合は、早めに睡眠外来で診てもらおうとよいでしょう。

引用・参考文献：眠りの総合サイト 快眠推進倶楽部 <http://www.kaimin.info/>



退職後の健康保険は どうしたらいいの？

退職後、再就職される方以外ではご自身で健康保険を選択していただくことになります。
それぞれの特性を理解したうえで、自分に合った健康保険を選びましょう!!



Q1

退職後に加入できる健康保険は何がありますか？

A1

「当健保の任意継続保険」「国民健康保険」「ご家族の健康保険（被扶養者）」の3つです。
それぞれ加入要件や保険料が異なりますので、
自分に合った健康保険を探しましょう!

加入先	当健保の任意継続保険	国民健康保険	ご家族の健康保険 (被扶養者)
手続き先	現在のお勤め先	お住まいの市区町村	ご家族のお勤め先
加入要件	・退職日まで被保険者期間が継続して2ヶ月以上あること ・退職日の翌日から20日以内に手続きすること	・資格喪失後14日以内	・ご家族が加入している健康保険の扶養条件を満たすこと
保険料※	・退職時の月額で決定(会社負担分なし) ・在職中の保険料のおよそ2倍(上限あり) ・保険料率等の変更ない限り変更なし	・前年所得、加入人数により決定 ・保険料の軽減措置あり ・お住まいの市区町村により保険料が異なる	・被扶養者は保険料負担なし
給付	・在職中と同じ ・高額療養費、付加給付あり(ただし、傷病手当金、出産手当金は除く) ・人間ドック等の健診補助あり	・高額療養費あり ・特定健診等の補助あり	・高額療養費あり ・その他詳細は、ご家族が加入している健康保険の給付内容による

※40～64歳までの方は、介護保険料も一緒に納めます。

Q2

退職後の健康保険を選ぶポイントは？

A2

- ①入院など高額な支払いに対する給付金制度や、健診の費用補助、保養所利用などのメリットを考えましょう。
- ②保険料の負担金額を比較しましょう。

必ず、お住まいの市区町村で国民健康保険の保険料の確認を!

トヨタ関連部品健保の 任意継続保険に入りたいときは どうすればいいの？

▶「任意継続被保険者資格取得申請書」と「口座振替依頼書」を退職日の翌日から20日以内に当健保へ届くように会社担当者へ提出してください。

※申請書はホームページからダウンロード可能です。
「口座振替依頼書」は複写用紙のため、会社担当者から取り寄せてください。



任意継続保険を 希望する方は…

申請書を提出すると振込用紙が自宅へ届きます。
**初回保険料の入金が確認されない
任意継続の保険証が発行できません。**
振込用紙が届いたら、
すみやかに振込をお願いします。

〇〇に注意!

HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2014.JUNE
No.367

【 健保からの大切なお知らせです 】

SCOOP1

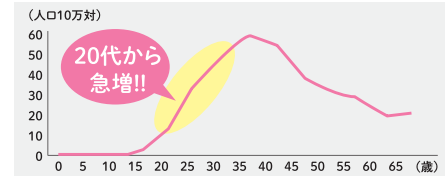


若い女性に増えています！

自宅でもできる「郵送子宮頸がん検診」のお知らせ

20～30代の女性に急増している子宮頸がんは、早期にはほとんど自覚症状がありません。がんになる前段階の細胞を発見するために検診を受診しましょう!!

■子宮頸がん(上皮内がんを含む)発生率(2005年)



	①細胞診	②細胞診(加藤式)+HPV検査
自己負担	無 料 (健保全額補助)	通常7,786円 ▶ 4,800円 (HPVのみ自己負担)
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 (年齢にかかわらず「加藤式」となります) 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。
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問診票・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 検体到着後、約2週間で結果がご自宅へ届きます キットが届いてから検査を中止した場合、器具代1,000円は自己負担となります。	①下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込 ②事前に負担額を振込 振込手数料は各自負担 振込用紙はありません 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) 67.ケンボハナコ ③入金確認後、問診票・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
申込期限	2014年7月31日(木)	
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 郵送子宮頸がん検診申込書

申込期限:2014年7月31日(木)

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
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 () -							

SCOOP2



被扶養者・任意継続者の方へ

地域巡回健診のお知らせ

対象の方には、実施時期の約1ヶ月前に、ご自宅へ『健診の案内』をお届けします。健保おすすめの、人気のある健診です。ぜひ受診を！

対象者	35～74歳の被扶養者・任意継続者 <2015年3月31日時点の年齢>		
実施月	6～12月	7～8月	7～8月
対象地区	【女性のみ】 岡山 香川 広島 大分 佐賀 熊本 富山 石川 福井 新潟 群馬 埼玉 茨城 滋賀 大阪 奈良 神奈川 徳島 和歌山 愛媛	【男性・女性】 山形 岩手 宮城 福島 山梨 長野 北海道	【男性のみ】 一宮市 名古屋市 豊田市 岡崎市 安城市 大府市 刈谷市 豊橋市
自己負担	2,600円	2,600円	2,100円
受診方法	① 自宅に郵送で『健診の案内』が届く ② 希望日をハガキ・電話・FAX・インターネットで予約 ③ 受診会場で受診 ●受診日の約1週間前に問診票などが届きます。受診会場へお持ちください。 ●受診後約1ヶ月で健診結果と振込用紙が届きます。 詳しくは『健診の案内』をご覧ください。		
注意	・健康診断の受診は年度内に1回となります。人間ドック・脳ドック・家族健診との重複受診はできません。 ・受診日に健保の資格がなければ受診できません。 上記の場合は後日健診費用をご請求させていただきます。		

お願い

『健診の案内』が届かない場合は、健保までご連絡ください。

トヨタ関連部品健保
保健事業G ☎0565-28-6251

パート先などで健診を受診した方へ

3月に実施した健康調査票において、2014年度の健診受診予定を「パート先で受診」と回答いただいた35～74歳の被扶養者の方には、7月に健診結果(コピー)提出のご案内をお送りします。お手数をおかけしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

お手元に届いたらご確認を！

健保では昨年度に引き続き、被扶養者の健診受診率を上げるため、7月に健康診断のお知らせを送付します。ぜひご覧になり、健診受診のきっかけとしてご活用ください。

年に1回の健診を習慣にしましょう！

(健診受診後もしくは健診予約中にご案内が届いた場合は破棄していただきますようお願いいたします)

SCOOP3



健保ホームページリニューアルに伴い

スマホ
OK!

予約システムが新しくなりました!

ますます
便利に
使いやすい!

けんぽスポーツの森 あららぎ高原山の家



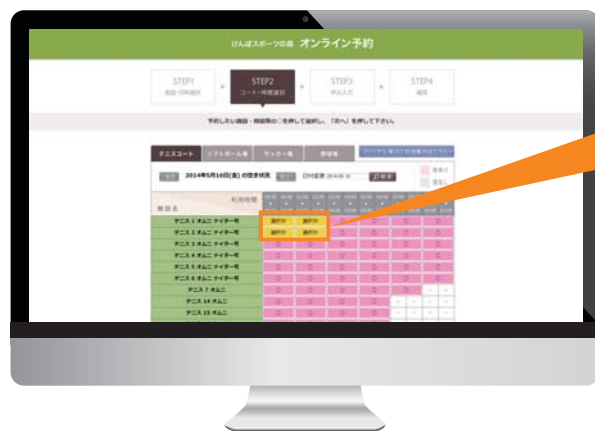
スマートフォンからも予約・キャンセル・確認ができます。

けんぽスポーツの森

あららぎ高原山の家

こちらから
ご利用
いただけます!

けんぽスポーツの森 枠単位の予約・キャンセル・変更ができます。



- コートNo.を指定して予約できます!
- 予約日の枠単位のキャンセル・変更ができます!
(5枠以上ご利用の場合は健保にご連絡ください)

皆さまのご利用、お待ちしております!

⇒ トヨタ関連部品健保 検索

SCOOP4



あららぎ高原山の家「夏期休暇利用」抽選受付中

ただいま、山の家の夏期休暇利用分について、抽選受付中です!
皆さまからのお申込みをお待ちしております。

対象期間	8月9日(土)～8月17日(日)宿泊分
受付締切	6月25日(水)必着
抽選	7月初旬
抽選結果連絡	7月中旬にご連絡
申込方法	郵便・FAX・ホームページ

リニューアルした
予約システム
からどうぞ!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 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】

トヨタ関連部品健保 検索

SCOOP5



割引契約施設のご紹介

利用方法

「契約施設利用券」を
施設窓口にて提出してください。のある施設は
保険証の提示でも可

※1人1枚必要です。

⑤ 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 犬山市犬山官林 TEL0568-61-0870	7月6日(13:00～) 7月12日・13日 7月19日～8月31日 9月6日・7日・13日～15日	入園+プール	1,600円※	1,100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 TEL0533-58-2700	7月5日～9月15日	入園+プール	2,570円(2,700円)	1,240円(1,300円)
		入園+プール +アトラクションフリー	4,890円(5,150円)	3,180円(3,350円)
浜名湖バルパル 浜松市西区 TEL053-487-2121	7月12日・13日 7月19日～8月31日 9月6日・7日	入園+プール	2,100円 (2,200円)	1,300円 (1,400円)
		中学生	1,800円 (1,900円)	1,000円 (1,100円)
		小学生	1,300円 (1,400円)	1,000円 (1,100円)
		3歳以上/65歳以上		

※日本モンキーパークは、料金割引の代わりに園内利用クーポン券をご利用いただけます。また、世界サル類動物園は別途入園料が必要です。
☆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。

⑤ ゆり園

施設名	利用期間	料 金 ()は一般料金 ※税込	
ダイナランドゆり園 郡上市高鷲町 TEL0575-72-6636	7月12日～8月24日	中学生以上	4歳以上
		830円(1,030円)	260円(310円)

⑤ 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		
蒲郡オレンジパーク 蒲郡市清田町 TEL0533-68-2321	6月1日～7月20日	中学生以上	小学生	幼児
	7月21日～8月31日	2,160円(2,268円)		
	9月1日～終了	1,620円(1,728円)		
	9月1日～終了	1,944円(2,052円)		
岡崎駒立ぶどう狩り組合 岡崎市駒立町 TEL0564-45-5151	ハウスデラウェア 7月1日～8月中旬	972円(1,080円)	864円(972円)	432円(540円)
	巨峰 8月中旬～9月中旬	1,512円(1,620円)	1,404円(1,512円)	972円(1,080円)
大府長根山観光ぶどう組合 大府市長根町 TEL0562-46-4911	ハウスデラウェア 7月20日～7月31日	1,300円(1,500円)	1,000円(1,100円)	700円(800円)
	デラウェア 8月1日～8月31日	1,200円(1,400円)	900円(1,000円)	600円(700円)
	スチューベンなど 9月1日～10月10日	1,200円(1,400円)	900円(1,000円)	600円(700円)
	巨峰(種なし) 8月20日～8月31日	1,600円(1,800円)	1,200円(1,300円)	900円(1,000円)
	巨峰 9月1日～9月30日	1,500円(1,700円)	1,100円(1,200円)	800円(900円)
下山ブルーベリーの里 豊田市和合町 TEL0565-91-1255	デラウェア 8月5日～8月14日	900円(1,100円)	750円(900円)	400円(500円)
	巨峰 8月23日～9月17日	1,300円(1,500円)	850円(1,000円)	500円(600円)
	ブルーベリー 7月12日～8月31日	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ませんのでご注意ください。



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!

株式会社 東郷製作所



会社概要

- ◆本社所在地 / 愛知県愛知郡東郷町大字春木字蛭池1
- ◆創業年 / 1881年4月 設立年 / 1947年9月
- ◆従業員数 / 819名 (2013年)



目標は「有所見率50%未満」
楽しく参加できる健康づくり活動を行っています!



安全衛生環境課のみなさん

楽しく運動できるイベントを企画

2009年から「健康づくり活動」として、大なわとび大会やバドミントン大会、ソフトボール大会、ボクササイズ体験教室など、同僚や家族と一緒にからだを動かすイベントを実施してきました。中でもウォーキング大会では、コース途中にゲームコーナーを設けたり、賞品を用意したりと楽しい工夫を凝らしています。今後もさまざまなイベントによって、運動習慣づくりと心身のリフレッシュをサポートしていきます。




有志でフットサル大会も開催。運動習慣が社内に根付いています!




ウォーキング大会には仮装して参加する人も! 楽しそうだね~

健保の事業で高血糖改善

血糖値の高い従業員を対象に、健保と共同で「高血糖改善プログラム」を実施したところ、全員の数値が大きく改善しました。このプログラムを機に自分の生活習慣を見直した人も多く、健康に対する意識向上につながりました。



運動や食事のコツを学んで実践! 血糖値だけでなく、体重やコレステロール値も改善した人が多数いました

からだに嬉しい日替わりヘルシーメニュー

食堂に「ヘルシー・厳選素材メニュー」を導入し、日替わりで提供しています。「エネルギー控えめ」「塩分控えめ」「野菜たっぷり」などといったヘルシーなポイントが毎日変わるので、バラエティに富んだメニューを楽しめます。「厳選素材」の日は、選び抜かれた素材の味を存分に味わえます。また、ドレッシングもマヨネーズやオイルを減らし、摂取エネルギーの調整を図っています。



健康相談は保健師に

健康についての悩みを抱える人には社内の保健師が相談にのり、一緒に解決への道を考えていきます。以前は外部委託でしたが、現在は常駐の保健師を雇い入れ、よりきめ細やかな対応ができるようになりました。

受動喫煙しない環境づくり

喫煙可能な場所と時間を限定し、受動喫煙で不快な思いをする従業員がいないよう環境を整えています。喫煙スペースのそばにあった飲料の自動販売機は設置場所を移動させました。喫煙できる時間が営業前や休憩中、昼食時などに限られるようになったことを機に、禁煙に成功した従業員もいます。



ウチの会社 ココがスゴイ!!



社内報編集委員のみなさん



レガッタも出場します



里芋球にもレガッタにも燃えるスポーツマンたちです!!

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!

わが家の健康法

野菜をたくさん食べることです。必ず毎食に1品は野菜を入れてます。

(株) FTS ゆうまくん さん

すばらしいことですね。毎日のお料理も意識ひとつですいぶん変わりますよね。毎日野菜をたくさん食べているとからだの調子もよしい、やっぱり野菜を摂ることは大事ですね!

プリン姉ちゃん

私の料理法

塩分に気をつけた料理を心がけています。黒こしょうを利かせるとスパイシーになり、薄味でも気にならなくなります。

豊田鉄工(株) あんこ さん

こしょうや唐辛子などの香辛料や、レモンや酢などの酸味で変化をつけると、無理なく塩分を減らせますよね。ゆずやしそなど、いい香りのする食材もおススメです★

カチョカバロ

フォト自慢

なばなの里のイルミネーションを見に行きました(^^) / 毎年行っていますが、毎年違ったイルミネーションなので、わが家の双子はいつも感動しています。

(株) 三五 双子の母 さん

私も2年前に行ったことがあります。本当にステキでグルメフードを頬張りながら感動しました。双子ちゃんと一緒に感動も倍増! 今年度のイルミネーションにも期待大ですね。

じゃいけん

新居での運動法

引っ越しとともに寝室を2階にしました。1日に数回、階段を上ったり下りたりしていたら、週1回のサイクリングも苦ではなくなってきました。

寿金属工業(株) ポンポン さん

毎日運動を続けることは大変ですが、日常生活が自然と運動になるのはとてもいいですね。新居での生活に健康も加わって、ますますHappyですね。

よこたん

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 y-nakano@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□に数字を入れてください。

ニコチン血中濃度は、ニコチンガムを噛んでから□時間後には最大時の半分になる。

ヒント P.5をご覧ください 前号の解答 / 健康診断

応募締切 6月30日

6月号 プレゼント

- あららぎ高原山の家 利用券 2組 (1組6名まで)
- 岡崎駒立ぶどう狩り ご招待券 親子ペア1組
- 大府長根山観光ぶどう狩り ご招待券 ペア1組
- ラグーナ蒲郡 プール付入園 ご招待券 ペア3組

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

★ 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いは十分注意し、アンケート・プレゼント以外には使用いたしません。

★ 今後取り上げてほしい内容

ベンネーム

お電話番号 ()

	とても良い	良い	ふつう	やや悪い	悪い
表紙	1	2	3	4	5
健保の保養所 (P.3)	1	2	3	4	5
特集 (P.4-7)	1	2	3	4	5
メンタルヘルス (P.8)	1	2	3	4	5
ハテナ系けんぽ! (P.9)	1	2	3	4	5
HEALTHY TIMES! (P.10-13)	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

★ 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)

フリガナ

お名前

保険証の記号・番号