

料理上手
さん

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
ゴーヤ

料理上手
さんの
レシピ

ゴーヤチャンプルー

夏ばて気味のときは、ゴーヤの苦味成分で食欲増進！

料理制作：藤井 恵

ゴーヤのビタミンCは
加熱しても壊れにくく、
炒め物に
向いています

ゴーヤの苦味成分
モモルデシンには
血糖値低下作用も
期待できます

撮影 菅原史子/スタイリング 高木のりこ

材料 (2人分)		・1人分217kcal	・塩分2.6g
＊ 木綿豆腐	1/2丁	＊ 砂糖	小さじ1
＊ ゴーヤ	1本	＊ 塩	小さじ1/2
＊ 塩	小さじ1/2	＊ しょうゆ	小さじ1/2
＊ にんじん	1/2本	＊ 卵	1個
＊ ごま油	大さじ1/2		
＊ 油	大さじ1/2		
＊ 削りがつお	1/2カップ		

作り方

- 豆腐はペーパータオルに包み10分おく。ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を取りのぞき、小口切りにする。塩をふってしばらくおき、さっと洗いかたく水気を絞る。にんじんはせん切りにする。
- フライパンにごま油をひいて熱し、豆腐をちぎり入れ、薄く色づくまで炒めて取り出す。
- 同じフライパンに油をひいて熱し、ゴーヤ、にんじんを炒める。全体に油が回ったら豆腐を戻し、削りがつおの半量を入れさっと炒める。
- ③に砂糖、塩、しょうゆを加えて調味し、溶いた卵を回し入れてひと炒めする。
- 皿に盛り、残りの削りがつおをのせる。

料理初心者
さんの
レシピ

ゴーヤの納豆キムチ

ゴーヤのビタミンC＋納豆のビタミンB2で脂肪代謝を促進

材料 (4人分)		・1人分65kcal	・塩分1.8g
＊ ゴーヤ	1本		
＊ 納豆	2パック		
＊ 白菜キムチ	80g		
＊ しょうゆ	小さじ2		
＊ ごま油	小さじ1		

作り方

- ゴーヤは縦半分に切ってわたと種を取りのぞき、小口切りにする。熱湯で10秒ほど茹でて冷水中に取り、水気を切っておく。
- 白菜キムチは5mm幅の細切りにする。
- ゴーヤ、白菜キムチ、納豆、しょうゆ、ごま油を混ぜ合わせる。

納豆菌とキムチの
乳酸菌と一緒に摂ると、
腸内すっきり効果も
高まります

料理制作：徳網 京子

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

8

August 2014

No. 368

P.2 ▶ P.5 特集

気軽に無理なく 運動習慣をつけるコツ

P.7 プリンくんのハテナ系けんぽ!

病気やけがで会社を 休んだときに受けられる給付

P.8 ▶ P.12 ヘルシータイムズ!

2013年度決算 他



フミンくんの 事業所訪問!

今回は
トリニティ工業 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♡

最近からだを動かすのが
ちょっと好きになった。

健康保険のмираいをみんなで作る!

あしたの健保
プロジェクト

続かない・したくない・時間がないの悩みを**解決!**

気軽に★無理なく★運動習慣をつけるコツ

・Dr.ケンボ



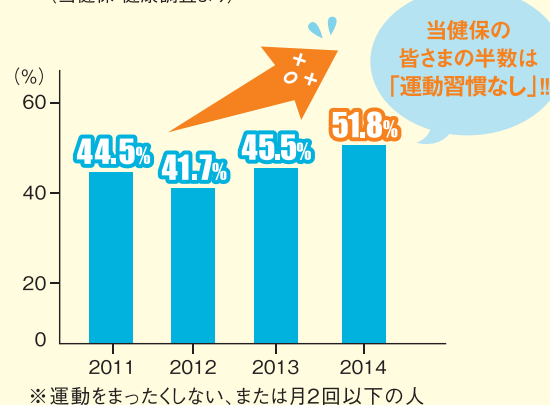
「最近、体力がなくなった…」 「太ってきた…」 と思いませんか?

そして、それはズバリ**運動不足**のせいだと感じている方も多いのではないのでしょうか。

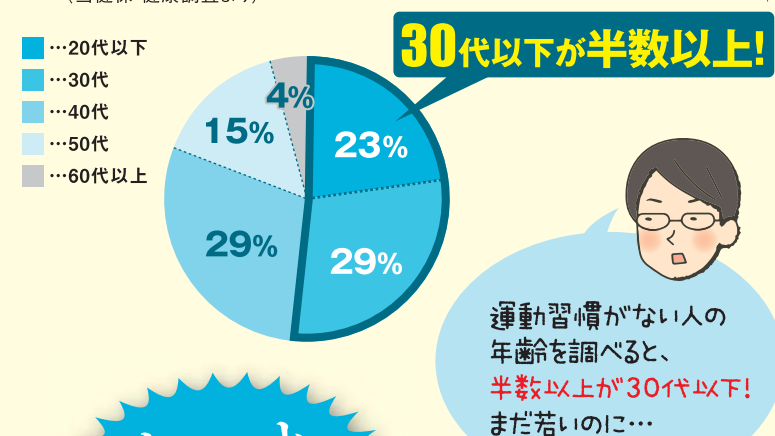
実際に、当健保の皆さまは、年々運動しなくなっているんです。



▶ 運動習慣がない人※の割合の推移 (当健保 健康調査より)



▶ 運動習慣がない人の年代別割合 (当健保 健康調査より)



ちょっと待った!

でも、まだ若いし、からだに不調がないから大丈夫…

病気の予防は若いうちから

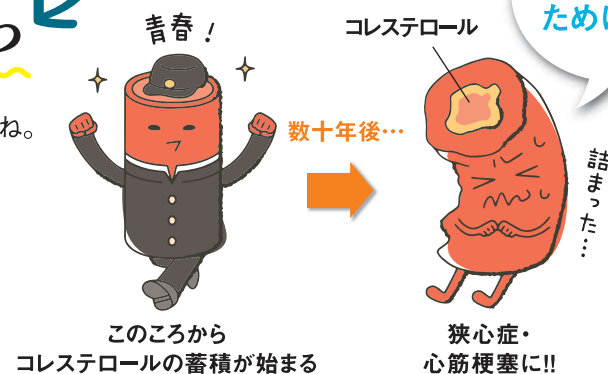


誰だって狭心症や心筋梗塞になりたくはないですよね。

これらの病気は、血管が硬くなり内部に**コレステロール**がたまるとかかりやすくなります。

そして、このコレステロールはなんと、**15歳ごろから蓄積されているのです。**

(帝京大学医学部長・内科教授 寺本 民生先生資料より)



運動でエネルギーを使い、代謝をアップさせると、コレステロールの蓄積をはじめとするさまざまな症状を予防・改善することができます。



運動って大切なんですよ。やってみませんか?

目標は大きく…な Aさんの場合

よし! 運動するぞ! やせてカッコよくなれるはず!!



めざせマイナス20kg

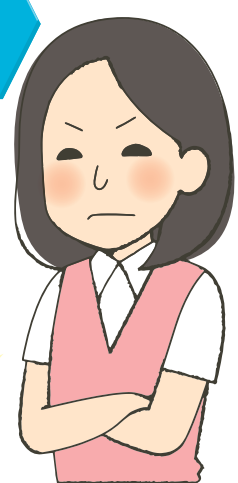
3日後



運動ギライ…な Bさんの場合

運動なんて疲れるだけじゃない

ただでさえ仕事で疲れているのにやりたくない



普段から運動習慣のある人といきなり一緒に走るの難しいですよ…

忙しすぎて時間が…な Cさんの場合



しかも運動って、20分以上やらないと効果ないって聞いたけど

1分でも惜しいのにそんなに時間とれないよ

うん… 困ったな

それって誤解なんですよ～

「これは自分だ!」と思ったあなたは次のページを見てね!

いろいろな事情があるようですが、
運動を継続できない理由がわかれば、改善策もみつかります

ちょっとだけ考え方を变えるのが運動継続のコツです!

Aさん

三日坊主の原因は 高すぎる目標にあり

目標達成が難しいと感じると、
やる気がなくなってしまいますよね。
でも、そもそも **運動=減量** が本当の目的ですか?
あなたはそんなに一気にやせる必要がありますか?
運動の目的は、「あなたの健康を維持すること」のはず。
「健康づくり」を第一に考えれば、
おのずと適切な減量の目安もわかってきますよ。

5%の減量で健康になれる

健康のための減量目標を計算しよう
たとえば、数値が高いと糖尿病になりやすいといわれる「ヘモグロビンA1c」は、
今の体重から5%減量するだけで下がります。

80kgの人なら $80\text{kg} \times \frac{5}{100} = 4\text{kg}$ 減量を目標に

健康の維持を目的に
現実的な目標を立て、
少しずつ取り組みましょう。
結果は徐々にあらわれる
ものだと思って、焦らずに!

そうか、
やってみよう!

Bさん

つらいのは自分に 合っていないから

運動の強度が自分に合っていないと、
つらさや疲れで運動がいやになってしまいます。
普段あまりからだを動かしていない方は、
いきなり激しい運動を行うのは
避けたほうがよいでしょう。

計測した脈拍数が、
適当な数値から
かけ離れてはいませんか?
自分に合った運動強度を
知って、無理なく運動を
楽しみましょう!

自分の体力に
合わせれば
つらくないのね

脈拍維持で無理なく楽しく

適切な運動強度を計算しよう
運動時の脈拍数(1分間) = $138 - \text{自分の年齢の半分}$

40歳なら $138 - \frac{40}{2} = 118$ ← 早足で歩く程度

【運動時の脈拍数がどの程度かを調べるには】
① 10分ほど運動をしたら、すぐ手首の内側(親指の付け根)に3本の指をあて、15秒間脈拍数を測りましょう。
② 数えた数を4倍し、1分間の脈拍数にします。
③ 1分間の脈拍数に10を足した数が、運動中のあなたの脈拍です。

Cさん

短時間の積み重ねでも 運動効果はあります

20分以上運動しないと脂肪は燃えない...と聞いたことがある方も多いと思いますが、
そんなことはありません。
短時間の運動を積み重ねていけば、
長時間連続して運動したのと同じ効果が
得られますよ。

忙しい中でも
これならできそう

普段の生活が運動タイム

こんなプチ運動を積み重ねよう

- ・ 出社時に駅から会社まで早足 5分
- ・ 昼休みにウォーキング 10分
- ・ 退社時に会社から駅まで早足 5分

計20分 OK!

あざあざ「運動の時間」をつくらなくてもいいんです。
日常でからだを動かす
時間やスキマ時間を
活用しましょう!

(帝京大学医学部長・内科教授 寺本 民生先生資料より)

9月から、恒例の健康づくりキャンペーンも始まります。運動習慣をつける絶好のチャンス!

秋の健康づくりキャンペーン

2014年9月1日(月)~11月30日(日)

ヘルスマ♥チャレンジ

対象者 **当健保の被保険者全員**
被扶養者も参加OK! 会社担当者へ申し込み、チャレンジカードをもらってください。

①~③のチャレンジメニューから選び、
1週間でトータル5点以上になるよう運動しましょう!
9週間以上実施すれば達成です!

達成者全員に
「達成賞」を
ご用意しています!

メニュー①

Let's TRY ウォーキング 20分で1点

私は平日に
毎日歩くあ!

ぼくは週末に
まとめて歩くぞ!

平日毎日
20分×5日

週末まとめて
100分×1日

どちらでもOK!

メニュー②

**ヘルスマ体操
+
ウォーキング**
(無酸素運動+有酸素運動)

詳しくは
配付された
チャレンジカードを
ご覧ください。

メニュー③

セレクト運動
(お好みの運動)

※治療中の方や体調に不安のある方は、必ず医師の指導のもと実施してください

平日は忙しくて運動できないという方は、
**週末にまとめて実施できる
こんな運動でもいいんですよ!**

p.11で
ウォーキング大会の
参加者募集中!!

**あなたの
ライフスタイルに合わせて、
この機会に運動習慣を
身につけましょう★**

ゴルフ1ラウンドや
サッカー・野球の
試合など

エアロビクスや
フラダンスなどの
各種レッスン

ウォーキング大会などの
スポーツイベントに参加

P.10の「ハッピー★ブラッシング」「脱タバコ!作戦」の
お知らせもご覧ください。

ストレス解消
うつ撃退

運動で心もスッキリ爽快に

職場にウォーキングコースができたので、昼休みにちょっとだけ歩いています。
同僚に誘われてなんとなく始めたのですが、今は楽しくなっちゃって、
自然とコースに足が向くんですよ。自分でもびっくり！



たいした距離じゃないけど
毎日気分よく歩いています



休憩所での話も
はずみず



ぐっすり眠れる
いつもガキゲン

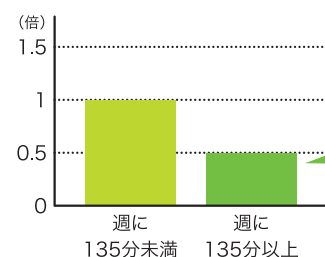


仕事も
楽しくなっちゃって
すごく
はかどるんです!!

運動はメンタル面にも効く

運動を継続すると、生活習慣病の予防、体力の向上、免疫力を高めるなど、さまざまな効果を感じることができます。精神的安定感の向上もそのひとつです。運動は「うつ」になるリスクを減らすことができるのです。

◆1年後、うつになるリスクの比較



週に135分以上
(1日20分程度)の
運動を継続すると、
うつになるリスクが
半減！

無理せず続けているうちに「楽しみ」に

運動習慣のない人は、無理をしすぎたり、そもそも何から始めていいかわからなかったりしてつまずきがち。まずはウォーキングなど、道具や設備のいらない手軽なものからスタートしてみませんか？ その他にも、少しでも興味のある運動があればぜひトライを。「時間を割いてもやりたくなる運動」に出会えたらしめたものです。

慣れてきたら、少しずつ運動の強度や時間をのばしてみましょう。しばらくすると、達成感やからだの変化に気づくはず。そうなるころには、きっとあなたも運動が楽しくなっていることでしょう。

運動を楽しむことで、ストレス解消や気分のリフレッシュができて、仕事の能率アップも間違いなし！



病気やけがで会社を休んだときに 受けられる給付があるってホント!?

業務外の病気やけがで会社を休んで給与がもらえないとき、その間の生活費として病気やけがの早期回復に専念していただくことを目的に、傷病手当金が受けられます。



Q1

受給するための条件はありますか？

A1

以下の条件をすべて満たす方が、
傷病手当金を受けられます。

▶ 業務外の病気やけがで療養中であること

業務上・通勤途中での病気やけがは労働災害保険の給付対象です。会社に報告のうえ、労働基準監督署にご相談ください。

▶ 療養のため労務不能であること

▶ 仕事を4日間以上休んでいること

療養のために仕事を休み始めた日から連続した3日間は待期間です。4日目から受けられます。

▶ 給与の支払いがないこと

給与が一部支払われている場合は、その分を減額します。

Q2

受けられる額や期間について教えてください。

A2

法定分として標準報酬日額[※]の2/3に、当健保独自の付加金をあわせた7割を、受給開始日から起算して最大1年6ヶ月受給できます。

傷病手当金受給終了後、引き続き労務不能の場合、延長傷病手当付加金を受けられます。
(受給額：標準報酬日額の5割、受給期間6ヶ月)

※標準報酬日額…標準報酬月額(会社から受ける報酬を等級別にしたものを30日で除したもの)



注意!

傷病手当金と同一の傷病で、障害年金を受給する(した)場合、傷病手当金(付加金)の1日あたりの額が多いときに限り、その差額が受けられます。

受給を開始したり、受給額に変更があった場合、速やかに年金振込通知書をご提出ください。

手続きするには...

傷病手当金・傷病手当付加金
請求書*

に必要事項を記入し、
医師の証明を受けたあと、会社へご提出ください。

*請求書は会社で受け取る、
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/>

HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2014.AUGUST
No.368

【 健保からの大切なお知らせです 】

SCOOP1



2013年度 決算をお知らせします

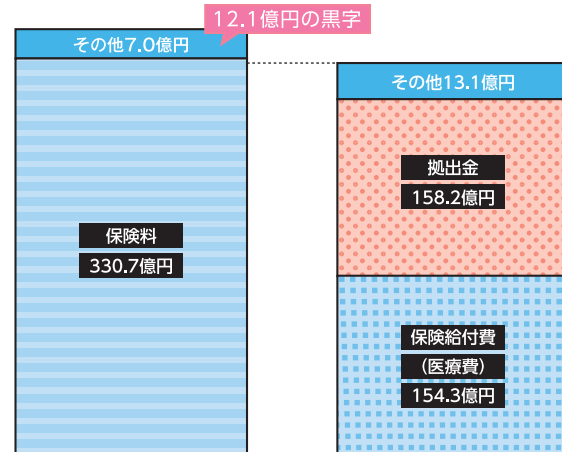
7月17日開催の第101回組合会において、2013年度の決算が承認可決されました。

2013年度決算

- 2013年度は健康保険の料率を引き上げた初年度であり、12.1億円の黒字決算となりました。
- しかし、支出は毎年増大しており、2014年度以降は再び赤字となる状況が懸念されます。

健康保険 料率 9.5%

【収入337.7億円】 【支出325.6億円】



介護保険 料率 1.34%

【収入23.9億円】 【支出23.2億円】



健保財政を圧迫する2つの要因

要因1

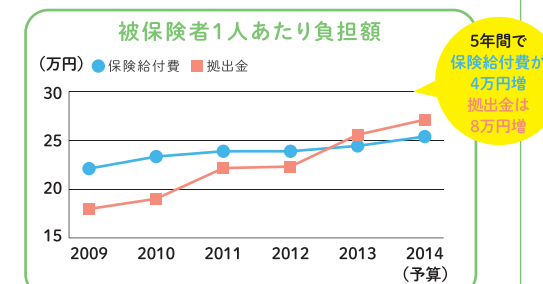
保険給付費の増大

保険給付費は、組合員の皆さまが医療機関等にかかったときに健保から支払うお金です。毎年じわじわと増加していますが、皆さまが健康に過ごすことで減らせます。

要因2

拠出金の増大

拠出金とは、65歳以上の高齢者の医療費を現役世代が負担するために健保が国に納めているものです。今回の決算では、この拠出金が組合員1人あたりの保険給付費の支出を初めて上回りました。


5年間で
保険給付費が
4万円増
拠出金は
9万円増

現役世代の保険料による拠出金負担はもう限界です。

「拠出金」の問題は、当健保だけの問題ではありません。

- ◆日本の国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しています。
- ◆全国の健保組合でも、保険料に占める拠出金の割合は約5割に達しています。
- ◆将来にわたって国民皆保険制度を維持していくためには、高齢者医療費を国民全体でどのように負担していくかが最大の課題です。
- ◆健康保険組合連合会と健保組合は、高齢者医療制度への公費(税金)を投入・拡充することを国民に強く求めています。

「健康保険のみらいをみんなで作る」

あしたの健保
プロジェクト

*全国の健保組合と健康保険組合連合会は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現を目指しています

SCOOP2



巡回健診のお知らせ

愛知・岐阜・三重・静岡(西部)にお住まいの方へ

対象の方には『健診の案内』をご自宅にお届けします。今年度最後のご案内です。春の巡回健診等で受診できなかった方、ぜひ受診を！

実施時期	9～12月
対象者	愛知・岐阜・三重・静岡(湖西、浜松、磐田、袋井、掛川、周智、菊川)にお住まいの 今年度35～74歳になる被扶養者・任意継続者の女性 *受診当日に健保の資格がある方のみ
検査内容	身体測定・血圧・血液検査・検尿・胃部レントゲン・便潜血・乳がん・子宮がん 心電図・眼底(実施条件あり)【オプション】腹部エコー・骨密度・甲状腺・腫瘍マーカー
自己負担額	2,100円(税込) *オプション検査は別途費用がかかります

SCOOP3



血液検査(郵送)のお知らせ

コレステロール・血糖値などが気になる方へ

病院での検査と同様の血液検査が実施できます。契約健診機関が近くにない方、忙しい方などにおすすめ！

対象者	今年度35～74歳になる被扶養者・任意継続者 *2014年4月より健保の健診補助を受けていない方のみ
検査内容	肝機能・腎機能・脂質・糖代謝
自己負担額	2,800円(税込) *昨年度、郵送健診を受けて遠心分離機をお持ちの方は2,000円(税込)
申込方法	①下記の申込書に記入し、郵便またはFAXでお申込み ②申込み後1週間以内に自己負担額を振込む ③届いた検査キットの案内に従って実施
検査方法	検査内容に関するお問い合わせは TEL:075-231-2230 メスブ細胞検査研究所

トヨタ関連部品健保 郵送健診申込書

FAX:0565-29-8237 申込締切:2014年9月30日(火)

事務所名			申込日	年 月 日	
受診者氏名	(フリガナ)	保険証 記号・番号	(記号)	(番号)	
生年月日	西 暦 年 月 日	年齢	歳	性別	男・女
お届け先住所	(フリガナ) 〒	被保険者氏名	(フリガナ)		
TEL ()					

SCOOP4



ハッピー★ブラッシング&脱タバコ!作戦

秋の健康づくりキャンペーン

デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯周病予防!

ハッピー★ブラッシング

対象者

当健保の被保険者全員

被扶養者の方も参加OK!会社でチャレンジカードをもらってください。

今年も
必須メニュー
です

チャレンジメニュー

①②ともに
9週以上
できれば達成

歯と歯の間のケアに重点を置いて、歯垢を取り除こう!

①「1日2回以上歯みがき・就寝前歯みがき5分以上」を週5日以上

②「デンタルフロスまたは歯間ブラシを使用」を週1日以上

キャンペーン開始までに、デンタルフロスまたは歯間ブラシを用意してくださいね!

デンタルフロス・歯間ブラシの効果は?

歯垢除去率

歯ブラシのみ

58%

歯ブラシ
+
歯間ブラシ

95%

(日本歯周病学会誌より)

デンタルフロスや歯間ブラシは
歯ブラシだけでは落とすきれない歯垢を
除去するのに効果絶大です!他にも
こんな効果が...

★口臭予防

★歯間部分の虫歯を発見
(フロスが引っかかったり、
ほつれたりする場合)

ニコチンガムをうまく活用して、気軽に禁煙!

禁煙
部門

参加資格

3~4月実施の健康調査票に「タバコを吸っている」と○をつけた方
※9月以前に禁煙を開始していても参加できます!

参加コース

禁煙仲間コース

2人以上であれば何人でも参加OK

ひとりで禁煙コース

個人で登録して参加

申込締切

7月29日(火) 会社担当者へ申込み

昨年との変更点

ニコチンガムで
禁煙サポート!

—— キャンペーン参加の希望者に、ニコチンガムの購入費用を半額補助します! ——

※半額補助は、締切日までに申込みいただいた方のみ、お1人様1回のみ

ニコチンガムはこんな方におすすめ

- ・前回禁煙したときイライラしてついタバコを吸ってしまった
- ・禁煙したいけど、自分の力だけじゃ不安
- ・どうやって禁煙したらいいのかよくわからない
- ・とりあえずタバコに替わる何かを手元に置いておきたい

昨年の
禁煙成功者の
半数以上が
効果ありと
回答!



補助適用後

10個入り 480円

20個入り 900円

P.5の「ヘルスマ♥チャレンジ」のお知らせをご覧ください。

SCOOP5

2014年
秋

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!

参加無料

開催日

2014年10月4日(土)

受付場所

セントレアガーデン
(名鉄空港線「中部国際空港駅」下車 徒歩8分)
*公共交通機関をご利用ください

受付時間

8時30分~11時

距離

7.5km(約1時間50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(9月下旬)。次回は
セントレアを
歩くのね!けんぽれんあいちからの参加賞に加え、
当健保からもこんな豪華なプレゼントが
もらえます!お子さま連れの
参加が増えています。
子どもが小さいから...と
ためらっている方も、
ぜひどうぞ!当健保専用の
受付ブースを
設置しています!2014年
春
けんぽれんあいち
健康ウォークが開催されました!『日本の森林浴100選の森』と
『城山公園さくらまつり』を巡る
ヒーリングウォークコース全参加者 67組合 7,956名
(うち当健保参加 362名)4月5日(土)、尾張旭市にて
けんぽれんあいち健康ウォークが開催されました。
晴天に恵まれ、当健保からの参加者は過去最高の362名となりました。
ご参加いただきありがとうございました。

トヨタ関連部品健保 行

申込締切:2014年9月17日(水)健保必着

「2014年秋 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-番号	(記号)	(番号)
被保険者氏名	本人は参加	する	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		

SCOOP6



新規契約施設のご紹介

【ホテル ラグーナ ヒル】

ラグーナ蒲郡の直営ホテル「ホテル ラグーナ ヒル」は、ラグーナ内の各施設へのアクセスが快適! もちろん蒲郡市内への観光にも便利です。ラグナシア入園券付のお得なプランもあります♪気持ちよく泊まって遊んで癒されて、楽しんでください。

※大人の方(16歳以上)のみの宿泊施設とさせていただきます

利用料金	当健保組合員は1泊(朝食付)の通常料金 10% 割引
所在地	〒443-0014愛知県蒲郡市海陽町2-8 http://www.laguna-gamagori.co.jp/hotel/
予約方法	0533-58-2883 (予約センター) 「トヨタ関連部品健保の組合員」であることを申し出て、 利用当日にフロントで保険証を提示してください。



デラックススイート

広いお部屋からはラグナシアやヨットハーバーが一望できます



明るく開放的なロビー!

SCOOP7



割引契約施設のご紹介

利用方法
「契約施設利用券」を施設窓口に提出してください。



のある施設は
保険証の提示でも可

⇒ 味覚狩り

※1人1枚必要です。健保ホームページから入手してください



	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
梨狩り	山之上果実農業協同組合 岐阜県美濃加茂市山之上町 TEL:0574-25-4101	幸水:8月16日～8月31日 二十世紀:9月1日～10月5日	950円 (1,000円)	750円 (800円)	【3歳以上】 550円 (600円)
りんご狩り 梨狩り	松川サンアップル ※ 長野県下伊那郡松川町 TEL:0265-36-2668(代表:山田農園)	8月24日～11月23日 +100円でりんご・梨両方できます	500円 (600円)	【4歳以上】 350円 (400円)	
りんご狩り	天竜峡りんご狩り組合 長野県飯田市龍江 TEL:0265-27-3322	8月1日～11月下旬	470円 (540円)	【4歳以上】 260円 (324円)	
栗拾い	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	9月7日～10月13日	2,100円 (2,300円) ・山菜栗弁当・1kgお土産付	1,600円 (1,700円) ・山菜栗弁当・0.5kgお土産付	無料

☆気候条件により、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

※南水梨のみ、利用期間・料金が異なります。詳細は施設へお問い合わせください

⇒ ボウリング場

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 藤枝・浜岡・袋井・津・桑名 TELはHP参照	大人1ゲームにつき100円引き
星ヶ丘ボウル 愛知県名古屋市中千種区星が丘元町 TEL:052-781-5656	次回以降利用できる 1ゲームサービス券をプレゼント
スポーツ江南 愛知県江南市上奈良町 TEL:0587-55-3221	高校生以上1ゲームにつき 50円引き
美鳥里ボウル 愛知県豊田市元町 TEL:0565-28-1581	大人1ゲームにつき50円引き (平日は17:00以降)

☆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ことがあります

施設名	特典
トヨタ水源ボウル 愛知県豊田市前山町 TEL:0565-27-1511	大人1ゲームにつき50円引き
イーグルボウル 愛知県知立市宝町 TEL:0566-82-2111	1名に2ゲーム以上プレイで 1ゲーム無料
高浜ファミリーボウル 愛知県高浜市新田町 TEL:0566-53-3321	1ゲームにつき100円引き
X-BOWL豊橋 愛知県豊橋市藤沢町 TEL:0532-29-8522	大人1ゲームにつき 平日51円引き、土日祝52円引き

ワタシのリフレッシュプラン 健保の保養所

京都府 | 契約保養所

天橋立 宮津ロイヤルホテル

歴史ロマン薫る
日本有数の景勝地で、
くつろぎと感動を



海と緑がすぐそこに!
客室は全室オーシャンビュー。



丹後由良の浜から汲み上げた湯が、
からだと心を芯まで温めてくれます。



日常を忘れるリゾート空間。
あたたかなおもてなしの空気が漂います。

◆所在地 〒626-8510
京都府宮津市字田井小字岩本58

◆施設概要

客室(洋室・和室・和洋室)／レストラン(和・洋・中)・
ラウンジ／宴会場／結婚式場／会議室／ジョッキング
プラザ／露天温泉・サウナ／カラオケルーム／麻雀室
／プール／テニスコート

期間限定!

ヘルシータイム読者特別プラン

1泊朝食付ご宿泊プラン(1人あたり)
(諸税・サ込、1室2～4名様利用)

大人(中学生以上)・・・8,500円

小学生・・・・・・・・・・5,950円

未就学児・・・・・・・・・・4,250円

特別プランのお申込みはお電話のみの受付
(ご予約時にヘルシータイム読者特別プランとお申し付けください)

◆申込方法

インターネットで予約

<https://www.daiwaresort.jp/login/keiyaku/>

契約先コード:506251 パスワード:toyota

ログイン後、「宿泊プラン一覧」などから予約

電話で予約

施設へ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出る。
利用当日、保険証をフロントへ提示。

TEL 0772-25-1800 (受付時間 9:00～20:00)

トヨタ関連部品健保

検索

天橋立 宮津ロイヤルホテル周辺 おすすめグルメ



特典 「ヘルシータイムをみた」で
お食事をされた方にコーヒーまたは
ソフトドリンク1杯サービス

欧風料理 精養軒

名物タンジチュー (1,600円)

大正時代に開業し、昭和初期から本格的な
洋食を提供し続けている精養軒。ソースや
マヨネーズにいたるまで、すべて手作りという
こだわりよう。名物のタンジチューは、箸でほど
けるほどやわらかな牛タンに、創業時から継ぎ
足しのデミグラスソースを絡めた逸品です。

営業時間 / 11:00～14:00、16:00～19:00
京都府宮津市宇島崎2021-1
TEL 0772-22-2426
<http://seiyouken.jp>



特典 「ヘルシータイムをみた」で
先着10名様に酒かすアイスor
由良みかんシャーベット1個プレゼント

黒岡アイスクリームショップ

酒かすアイス (200円)

昔ながらの手づくりアイスを販売。地元の酒蔵
の酒粕を使った酒かすアイスは、リピーター
の多いちょびり大人味のアイス。由良みかん
100%を使ったみかんシャーベットも、ここ
でしか味わえないオリジナルのアイスです。また
ソフトクリームも不動の人気。ぜひご賞味を!

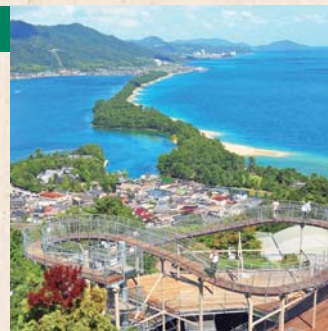
営業時間 / 11:00～19:00
京都府宮津市宇須津733-10
TEL 0772-46-2066
<http://www5.ocn.ne.jp/~nobu3/>

食べたら動く! おすすめプラン

天橋立ビューランド

天橋立を一望できる、文珠山山頂の展望所。
松林が空にかかったような景色が楽しめる
「股のぞき台」のほか、観覧車やゴカートな
どの遊具、天橋立を眺めながら食事のできる
レストランがあります。

京都府宮津市宇文珠437
TEL 0772-22-5304
<http://www.viewland.jp>



赤れんが博物館

本格的な鉄骨構造のれんが建築物として、
日本に現存する最古級のもの。海軍の水雷
庫として使用され、現在のはれんがの歴史などを
紹介する博物館となっています。レンガ造りの
倉庫が並ぶこの一帯は映画撮影にも使われ
るなど、ノスタルジックな空気が流れています。

京都府舞鶴市字浜2011
TEL 0773-66-1095
<http://www.city.maizuru.kyoto.jp/>



絶景に彩られた
海辺のひととき



スピンくんの
事業所訪問!

トリニティ工業株式会社



フビくん 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 / 愛知県豊田市柿本町1-9
- ◆創業年 / 1946年10月
- ◆従業員数 / 823名(2014年5月)



社員1人ひとりの心身の健康を守り、
安全・安心で活気あふれる企業へ!



環境・健康管理室のみなさん

家族で参加するスポーツフェスティバル

2009年から、役員や家族も参加する「スプリングスポーツフェスティバル」を開催しています。綱引きや大縄跳び、ドッジボールのほか、障害物競走や玉入れなどの親子競技もあり、楽しくからだを動かして健康の維持・増進と社員の親睦を図っています。遠方の支店・営業所でも、ボウリング大会などのイベントが行われています。



食生活から健康管理

本社と工場の食堂では、3年半前から脂肪分を抑えたメニューに切り替え、野菜や魚を多く取り入れて社員の食生活改善を図っています。本社食堂には昨年より450kcal以下の「ヘルシープレート」も導入され、ヘルシーなのに食べごたえがあると好評です。

また、日替わりの定食はカロリー表示をしており、量を自分で調節できるため、カロリーオーバーを防げます。





カロリー控えめなメニューは黄色で表示しているんだって! 一目でわかって選びやすいね〜

禁煙デーは全面禁煙!

禁煙のきっかけづくりのため、2008年に毎月第1月曜を「禁煙デー」と制定し、タバコの自動販売機も撤去しました。「禁煙デー」では敷地内は全面禁煙となります。翌年には受動喫煙を防ぐために屋内を完全禁煙化。社内の保健師や健保による禁煙セミナーの効果もあり、喫煙率は2008年に比べて約10%減少しました。



ラジオ体操効果でさわやかに始業

5年前から、始業10分前に全員でラジオ体操を行っています。通常の動きでは物足りなくなり、独自に負荷を高めて実践する人も現れました。ラジオ体操終了直後に大きな声であいさつも行うため、朝からすがすがしい気持ちで仕事を始められます。また、時間に余裕をもって出社できるようになり、通勤事故の防止にも役立っています。





ウチの会社ココがスゴイ!!



本社(バスケットボール愛好会)のみなさん



豊田工場 管理部のみなさん



三好工場 製造部のみなさん

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!

わが家の健康法

子どもと一緒に頑張って遊ぶ!! 食べる!! 寝る!! 生活を共にしたら自然と早寝早起きできるようになりました。

(株)三五 C・O さん

とっても楽しそうな健康法ですね。お子さんと一緒に過ごすご自身の幼少期を思い出すこともあるのではないですか(^ ^) これからもぜひ続けてください!!

しろくま

ヘルスマチャレンジ

もうすぐヘルスマが始まりますね。最近、歯間ブラシの大切さを実感しています。5分間しっかり歯みがきした後でも、歯間ブラシを使ってみると、白っぽい歯垢がちゃんと着いてくるのでゾッとします。

太平洋工業(株) まめ さん

歯垢をみまっとするなんてエライですよ〜。歯垢=細菌のかたまりだから、ちゃんと除去しなきゃ。5分間歯みがき&歯間ブラシ(またはフロス)で、すっきり白い歯のまめさん 素敵です!

上海パンダ

フォト自慢

最近子ども(年長)が野球を始め、早速、中日の野球教室に参加。プロ野球選手のからだの大きさに驚きました!

豊田鉄工(株) ケータイ不携帯 さん

プロ野球選手に野球を教わるチャンスは少ないので、とても貴重な体験をしましたね。これからも練習がんばって!!

TERU

フォト自慢

健康のためにヨーグルトを食べています。子どもたちはハチミツ、大人はブルーベリージャムをかけるのが定番。1歳の息子のおいしいような表情がたまりません。

(株)東海理化 たいいちゆ さん

このニンマリした顔。「おいしい」が伝わってきますね!

リッキー

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

問題 次の□に数字を入れてください。

当健保の運動習慣がない人の半数以上が□代以下です。

ヒント P.2をご覧ください 前号の解答 / 3

応募締切 8月31日

8月号 プレゼント

- 天橋立宮津ロイヤルホテル 朝食付ペアご招待券 1組
- ラグーナ蒲郡 タラソプール ご招待券 ペア2組
- 星ヶ丘ボウル 1ゲーム無料券 ペア10組
- トヨタ水源ボウル 1ゲーム4人無料券 ... 10枚
- イーグルボウル 2ゲーム無料券 ... ペア10組
- 高浜ファミリーボウル 1ゲーム招待券 ペア10組

ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

2014年 8月号 No.368

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
健保の保護所(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

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

コピー可