



ご家庭に
お持ち帰り
ください

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

かぼちゃと牛肉のオイスター炒め

かぼちゃのβカロテン・ビタミンC・ビタミンEでかぜ予防!

料理制作: 竹内 富貴子

牛肉の赤身部分は、
吸収率の高い
ヘム鉄を
多く含みます



かぼちゃの収穫期は
夏ですが、
3ヶ月ほど寝かせて
甘みが増す秋以降が
食べごろです

かぼちゃとカッテージチーズのサラダ

かぼちゃの甘みにバターの風味がマッチ

料理初心者
さんの
レシピ

材料(2人分) 1人分99kcal 塩分0.7g

* かぼちゃ	150g
* バター	8g
* 塩	小さじ1/3
* こしょう	適量
* サンチュ	2枚
* カッテージチーズ	大さじ1/2

作り方

- 1 かぼちゃは皮とわたを取り除き、水から茹でる。串がすっと通るようになったらボウルに取り出し、温かいうちにバターと塩を混ぜる。
- 2 ①の粗熱が取れたら、こしとうで味を調えてサンチュを敷いた皿に盛る。上にカッテージチーズをのせて飾る。

カッテージチーズは
チーズの中では脂肪分が
群を抜いて少なく、
カロリーも控えめ!



ヘルシータイム10月号(通算369号) 平成26年10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

TEL 052-28-62277 ○制作・印刷(株)法研中部

【ヘルシータイム】は衛生紙と植物油ペーパーを使用しているので、
地球上にも読者にもヘルシーです。

VEGETABLE
LINK

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

Healthy TIME

[ヘルシータイム]

P.2 ▶ P.5 特集 歯周病と全身の大いなる関係



ママが歯ぐきから菌が体内に入り込むなんて…!

スピンくんの
事業所訪問!

今回は
豊臣機工株式会社に
おじゃましました!



P.14をご覧ください

P.7 ピンくんのハテナ系けんぽ!

市町村の医療助成に該当したとき
どうすればいいの?

P.10 ▶ P.12 ヘルシータイムズ!

インフルエンザ予防接種費用補助 他

健康保険のみらいをみんなでつくる/
あしだの健保
プロジェクト

10
October 2014
No.369

歯と全身の病気の間には
意外なかかわりがあったー



歯周病菌が全身へ運ばれると、
どんな影響があるの？

歯周病が進行し、傷ついた歯ぐきから歯周病菌が血管の中に入り込むと、
全身にさまざまな影響を及ぼします。

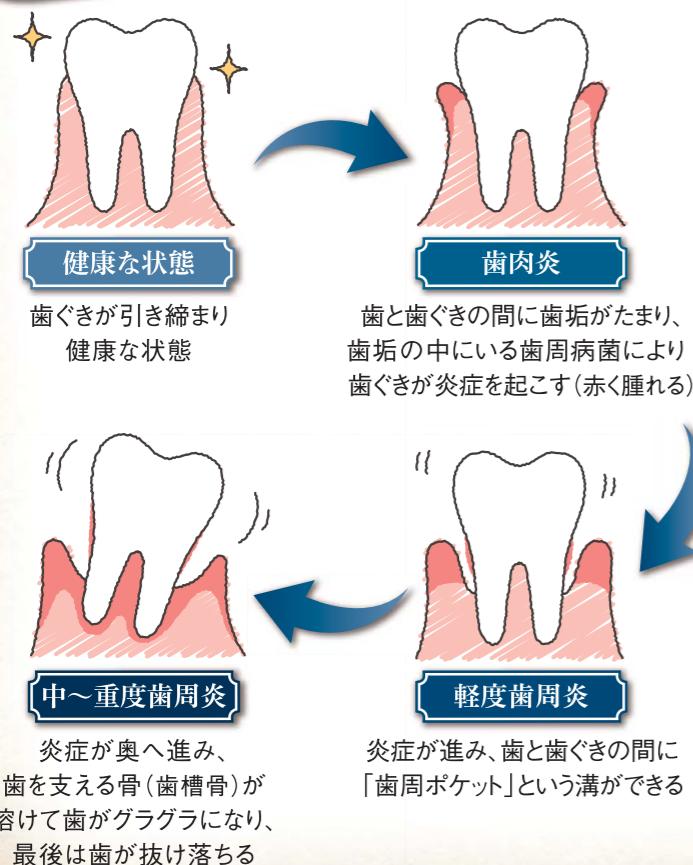
歯周病と全身の大つながる関係

歯周病ってどんな病気？

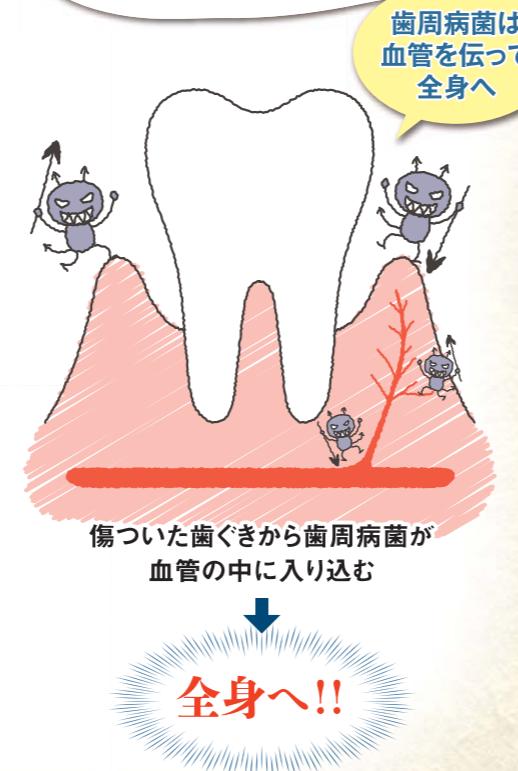
歯周病菌によって歯ぐきに炎症が起り、進行すると歯を支える骨が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯を失う原因の第1位であり、日本では30歳以上の約8割がかかっているといわれます。

そして、歯周病は歯だけでなく、時には命にかかる重大な病気を引き起こすこともあります。

歯周病の進行



歯周病が全身の病気に 関係する理由は…



糖尿病

歯ぐきの炎症により
TNF- α などの物質が出て、
血液中に流れ込む

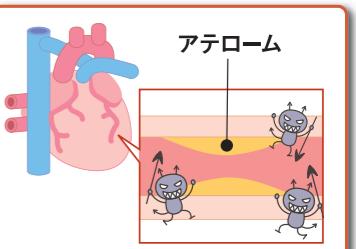
TNF- α が、血糖を
コントロールさせる
インスリンの働きを悪くする

血糖値が高くなり糖尿病に！

逆に、糖尿病の人は
歯周病にかかりやすいことも
わかっています！

- 血糖値が高い
- 免疫機能が低下し、歯ぐきの炎症が進みやすい
- 唾液の量が減少し、口の中の糖分濃度が高くなっている
- 細菌が繁殖しやすい

実際に、動脈硬化を
起こした血管から
歯周病菌が見つかっています！



早産・低体重児出産

妊娠中に歯ぐきの炎症がおこる

歯周病菌や炎症性物質が
血液中に入り込む

プロスタグランジンなどが子宮を収縮し、
早産や低体重児出産の原因になる！

心内膜炎

血管の中に入った歯周病菌が
心臓に流れる

心臓の内膜や弁にくっつく

細菌性心内膜炎を起こす！
(心臓に病気がある方は特に注意)

動脈硬化

血管の中に入った
歯周病菌が血管の壁にくっつく

歯周病菌が

血管を狭くするアテローム
(コレステロールなどにより作られる
おかゆ状の沈着物)の
生成を促進

血管がさらに狭くなって
動脈硬化が進行し、
**狭心症・心筋梗塞、
脳梗塞に！**

肥満と歯周病に関係があるって本当？

本当です。
脂肪細胞から分泌される炎症性物質が、歯を支える骨を溶かし、歯周病の進行を早める作用があるためです。

この脂肪が歯周病を進行させる！



肥満も歯周病も防ぐ方法はあるの？

肥満予防 & 歯周病予防におすすめなのは…



よく噛んでゆっくり食べることです

よく噛むと…

- 満腹中枢が刺激され、満腹感が得られやすい
- ホルモンが分泌され食欲が抑えられる
- 代謝が活発になり消費カロリーが増加する

肥満を予防！

- だ液がたくさん出て、口の中がきれいになる
- 噙む力が歯ぐきに伝わり、歯を支えている組織の血行がよくなって、丈夫になる

歯周病を予防！

他にもいいことがいっぱい

脳の働きを活発にする

食べ物の味がよくわかる

だ液の中の発がん作用を抑える酵素が活発に働く

口のまわりの筋肉が鍛えられて表情が豊かになり、発音もはつきり

消化酵素がたくさん出て消化を助ける

よく噛むためのひと工夫

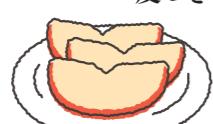
調理法

- ・大きくカットする
- ・火を通すときは歯ごたえが残る硬さに（シャキシャキ感を残す）



食材の選び方

- ・白米より玄米、食物繊維の多い根菜類・きのこ・海藻類も積極的に
- ・皮つきでも食べられる食材は皮ごと



食べ方

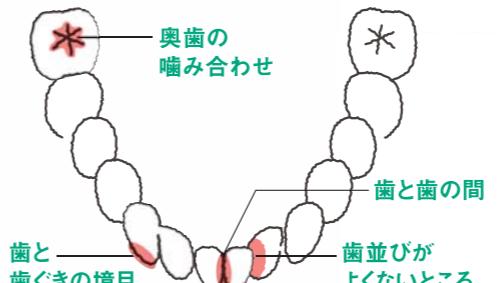
- ・頬張らない（口にたくさん入れると、すぐにのみ込んでしまいたくなるため）
- ・汁物で流し込まない
- ・ひと口ごとに箸を置く
- ・スプーンより箸を使う



歯周病にならないためのケア方法は？

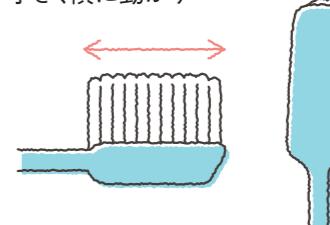
歯周病予防に大切なのは、歯周病菌の増殖の原因となる“歯垢”をためないこと。そのためには、歯垢がたまりやすい場所を知って、しっかりと歯をみがきましょう。
特に寝る前には丁寧に！

歯垢がたまりやすいところ



正しいみがき方

- 歯ブラシは鉛筆を握るように持つ
- ブラッシングは震わせるように小さく横に動かす



歯並びがよくないところは縦に！

- 毛先が広がらない程度の強さでやさしくみがく（ゴシゴシと大きな音が出るのはNG!）

仕上げはデンタルフロス・歯間ブラシで

衛生上、デンタルフロスは使い捨て。
歯間ブラシは流水で洗い、毛先が傷むまで使用できます。

デンタルフロス

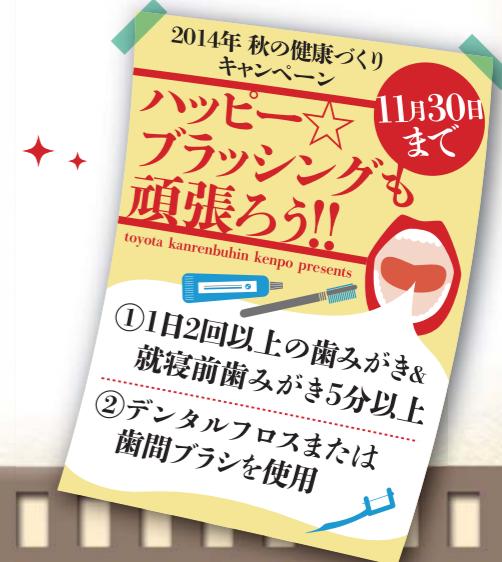


歯の側面に沿わせる

歯間ブラシ



歯間に合ったサイズを選んでおき
歯と歯の間の根元に入れる



歯医者さんで定期的に健診を受けよう！ ～健保の補助があります～

【愛知・岐阜・静岡】

各県の歯科医師会加入の歯医者さんで予約して受診

無料！

【その他の県】

各地域の歯医者さんで受診

**1,900円まで
健保補助あり**

書類が必要となる場合もあります。

詳しくは、健保ホームページでご確認ください！

トヨタ関連部品健保

検索

症状がある場合は放置せず、早めに歯医者さんで診てもらいましょう。
歯を失ってからでは手遅れですよ！



ココロ あなたの脳は栄養満タン？

栄養不足がメンタル不調(ココロの不調)の原因のひとつと聞きました。食生活の偏りや栄養を考えない食べ方が、からだの健康に影響するのはわかります。ココロの健康にも関係しているのですか？



左のA～Eの症状に心あたりがありますか？

栄養が不足すると私たちの脳は機能低下に陥り、左のようなさまざまな状態を引き起します。A～Eの症状に思い当たるものがあったら、それは栄養不足のせいかもしれません。食生活を改善して、脳(ココロ)が十分に機能できるように栄養補給してあげましょう。



<脳の状態>		<おすすめ食材・食生活改善法>	
A	鉄分不足	レバー、かつお、あさり、納豆、緑黄色野菜、牛肉(赤身)	
B	ビタミンB群不足	豚肉、レバー、かつお、まぐろ、ナツツ類、玄米、牛乳	
C	たんぱく質不足	肉類、卵、かつお、まぐろ、大豆食品、乳製品	
D	カルシウム不足	乳製品、小魚、ひじき、ごま、大豆食品、小松菜	
E	血糖値の急上昇・急降下 血糖値が下がりすぎ	食事のときは野菜・海藻・きのこから食べる 食後30分以内に運動をする おやつをナツツ類、乳製品、小魚スナックなどにする	

うつになりやすい食生活、していませんか？

以下のような食生活を送っていると、脳内の情報伝達を担う神経伝達物質の生成が十分にできず、うつになりやすくなってしまいます。

当てはまる項目が多い人は要注意！早めに改善を図りましょう。

CHECK!

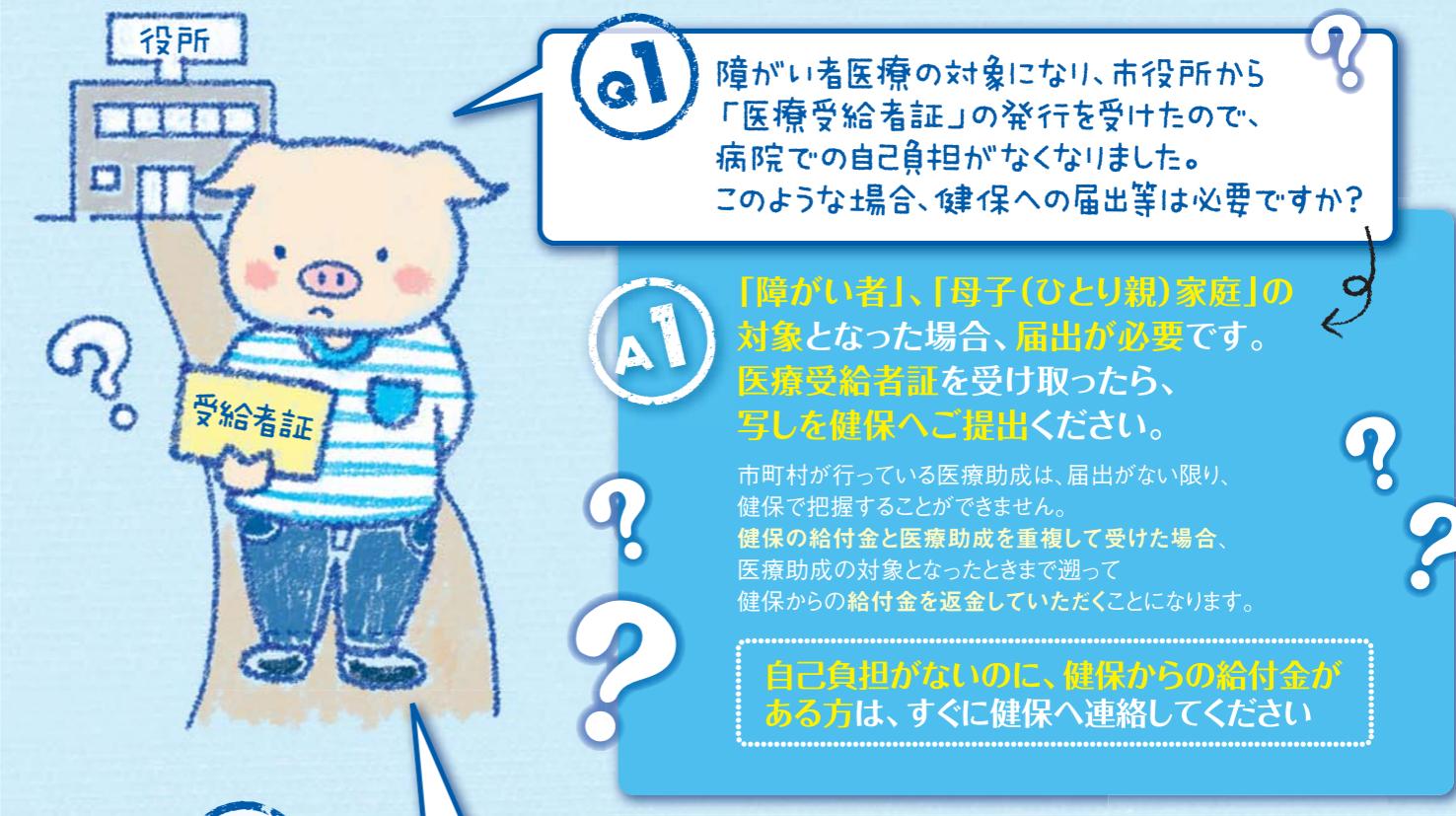
- 朝食を食べないことが多い
- 炭水化物を控えている
- ダイエットしている
- 魚や肉をあまり食べない
- 好き嫌いが多い
- 野菜や果物をあまり食べない
- よく噛まずに食べる
- コンビニ食・ファストフードをよく食べる
- 甘いものをよく食べる

参考文献：姫野友美『心療内科に行く前に食事を変えなさい』青春出版社、2010年



市町村の医療助成に該当したとき どうすればいいの？

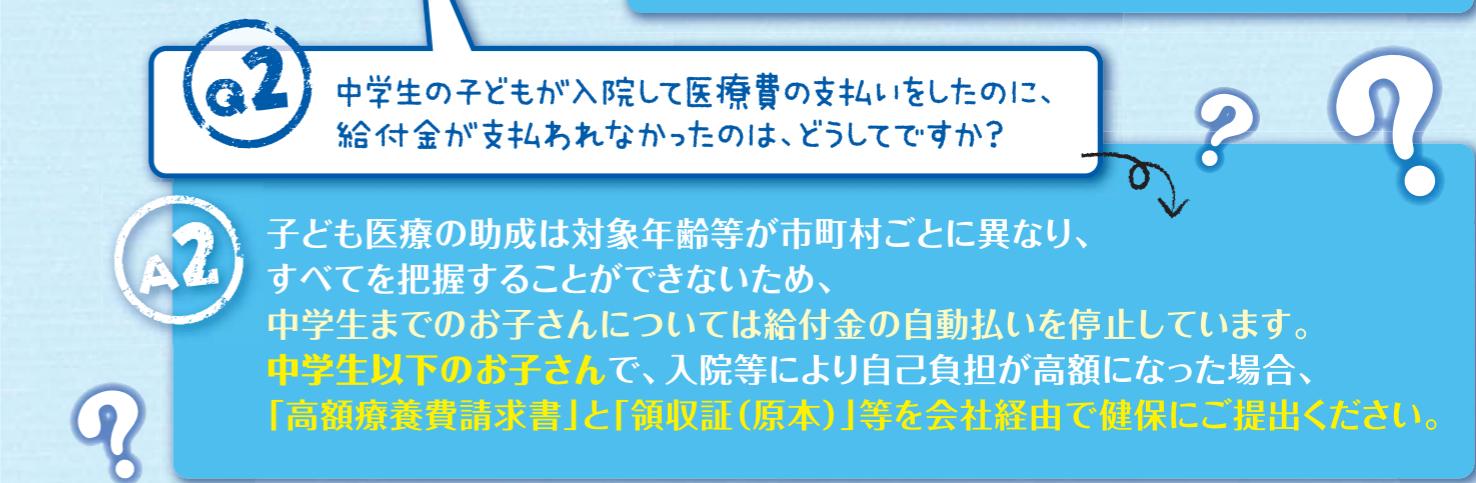
全国の市町村では、いろいろな内容の医療助成を行っています。
医療助成の対象となったら、すみやかに健保へお知らせください。



「障がい者」、「母子(ひとり親)家庭」の対象となった場合、届出が必要です。
医療受給者証を受け取ったら、写しを健保へご提出ください。

市町村が行っている医療助成は、届出がない限り、健保で把握することができません。
健保の給付金と医療助成を重複して受けた場合、医療助成の対象となったときまで遡って健保からの給付金を返金していただくことになります。

自己負担がないのに、健保からの給付金がある方は、すぐに健保へ連絡してください



子ども医療の助成は対象年齢等が市町村ごとに異なり、すべてを把握することができないため、中学生までの子供については給付金の自動払いを停止しています。
中学生以下の子供で、入院等により自己負担が高額になった場合、「高額療養費請求書」と「領収証(原本)」等を会社経由で健保にご提出ください。



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

スタートから
1ヶ月!

秋の健康づくりキャンペーン 継続していますか?



ヘルスマ♥チャレンジ

9月から始まったヘルスマ♥チャレンジ。
スタートから1ヶ月が過ぎましたが、取組みはいかがですか?
思うように取組めていなくても、今からやれば大丈夫。
残り2ヶ月、達成を目指して、気楽に楽しんで運動をしてみましょう!



運動の効果を知ろう!

運動というと、「疲れる」「つらい」「面倒くさい」というイメージが思い浮かびませんか?
でも、運動には「なりたいあなた」になれる素敵な効果がたくさんあるのです!
あなたの手に入れたい効果はどれでしょうか?



運動の効果はわかっていても、なかなか運動できない方へ

あえて運動する時間を決めず、生活中でこまめに動く習慣をつけましょう!
まずは「つらく感じない」程度の、比較的負担の軽い運動をちょっとずつ続けてみることが大切です☆

平日編

時間がなくても、アイデア次第☆

日常のスキマ時間に運動しましょう!
連続で20分間できなくても、
10分間の運動を1日2回行えればOKです。



休日編

まとめて運動できるチャンス☆

仲間や家族との交流、気分転換や
ストレス解消にも最適です!



脱タバコ!作戦

参加者の皆さん、禁煙は順調に進んでいますか?
禁煙開始から1ヶ月経つと、少し気持ちに余裕が出てきますね。
「1本だけ…」と再び吸ってしまいやすい、危険な時期でもあります。
ニコチン大魔王の誘惑に負けず、継続して頑張っていきましょう!



皆さまの悩みにお答えします!



禁煙して1ヶ月経つけど、
まだイライラしたり、
からだがだるい・眠いなどの
症状が出たりします



「ほら、1本吸ってみろよ」「1本くらい大丈夫さ」という喫煙者の誘いが…



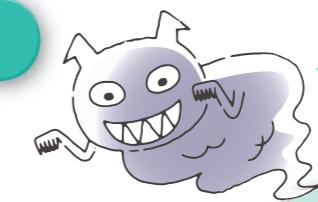
「お前も禁煙しろよ」と誘惑返しをして、
禁煙仲間を増やしましょう。
声を掛け合うことで禁煙成功率もUPするかも!?



タバコを吸わない
あなたも、禁煙を
頑張っている人たちに
声をかけてあげて
くださいね★

禁煙
続けるんだね!

最近タバコくさ
なくなったり!



無意識にタバコを探したり、
口元に手が行ったりするんです

タバコに手が伸びそうになるのは
どんなときですか?
習慣を変えるのはなかなか難しいですが、
喫煙と結びつく行動は避けたほうが○。
タバコを吸わない人と行動を共にするのもひとつの手ですよ♪



味覚や嗅覚の感覚が
正常になったせいか、
ごはんがおいしくて…

少しの体重増加はからだが健康になった
証拠だと思いましょう。もしここでタバコを
吸ってしまっても、体重は元には戻りません。
上手に体重をコントロールし、
さらなる健康を手に入れませんか?



禁煙後の体重増加にご用心!!

禁煙すると口寂しくなってついでに菓子に手が伸びたり、
食事がおいしくなってごはんの量が増えたりしがち。
ヘルスマ♥チャレンジにもしっかりと参加し、体重増加を防止しましょう!!





HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2014.OCTOBER
No.369

健保からの大切なお知らせです

SCOOP1



インフルエンザ予防接種費用を補助します!

インフルエンザの発病と重症化を防ぐためには、予防接種が効果的です。

お子さんを対象に予防接種補助を行っていますので、流行する前にぜひ受けておきましょう!

補助対象	1~15歳までのお子さん(当健保被扶養者) 1999年4月2日~2014年1月31日生まれ
補助額	1人 2,000円まで(2回接種のうち1回分のみ) ▲重複請求があった場合、2回目は無効です
補助期間	2014年10月1日~2015年1月31日までの接種

接種の際には会社から配付される補助券が必要です。必ず医療機関へ持参してください。

券は再発行しませんので、取扱いには十分気をつけてください。

START

接種日にトヨタ関連部品健保の被扶養者資格がありますか? いいえ 補助対象外です

はい

愛知県内の指定医療機関で接種しますか? いいえ 愛知県外または愛知県内の指定医療機関外で接種しますか?

はい

指定医療機関を調べましょう

- ・健保連愛知のホームページで確認する 健保連愛知 インフルエンザ 検索
- ・希望する医療機関へ直接問い合わせ、健保連愛知が発行している補助券が使えるかどうか確認

「接種補助券」(表面)を使用



医療機関へ予約し
「接種補助券」と
保険証を持参のうえ接種

窓口で補助額2,000円(上限)を
差し引いた額を支払う

*9月以降に健保に加入した方や、券を紛失された方は健保ホームページより
申請書をダウンロードしてください(その場合、指定医療機関で接種をしても
窓口で全額支払となります)

お問い合わせ

保健事業 G ☎ 0565-28-6251

「補助金申請書」(裏面)を使用



医療機関
控えは
切り取らず
ご提出ください

医療機関へ予約し
「補助金申請書」と保険証を持参のうえ接種

「補助金申請書」に医療機関の証明(接種日・接種金額・
医療機関名など)をもらい、窓口で全額を支払う

ご注意!
①医療機関の証明がもらえない場合
②文書料が発生する場合(医療機関によっては文書料を請求する場合があります)

「補助金申請書」を会社へ提出
【期限】2015年2月27日(金)健保必着

会社を通じて補助金を受ける(任意継続の方は指定口座へ振込)

SCOOP2



育児読本あっせんのご案内

初めて出産を迎える方へ

初めて赤ちゃんを迎えるパパとママには、不安や心配がたくさんあるでしょう。
健保では安心して楽しく育児ができるよう、育児書をあっせんしています。

① 「らくらく育児百科」(出版:株法研)

妊娠～出産～育児で
大切なことがまとめてある
育児百科事典

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。

B5版変形415ページ



② 月刊誌「赤ちゃんとママ」(出版:赤ちゃんとママ社)

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。



初回月にプレゼント



→ 対象 組合員またはその配偶者が第一子を出産する場合

→ 申込方法 ①らくらく育児百科
②赤ちゃんとママ ①・②のどちらかを選択 「育児読本申込書※」を会社担当者か健保(FAXまたは郵便)に提出
※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)

→ 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(振込手数料は自己負担)

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 G ☎ 0565-28-6251

SCOOP3



あなたのお悩み解決します!

電話健康相談室



ご安心ください!
健康に関するお悩みは
どんなことでも
ご相談いただけます!



仕事のストレスで
イライラするんです
こんなこと家族に
相談しづらくて...



症状があまりなくて
心配なんです
お医者さんは検査で
問題ないって言ってたけど...



こんな時間じゃ近くの
病院あいてないわ
どうしたらいいの?

→ 相談受付/24時間・年中無休(匿名可・プライバシー厳守)

→ メンタルヘルス面談予約/9~21時(土9~16時、日・祝日、12/31~1/3除く)

→ 相談例/健康相談・育児相談・介護相談・メンタルヘルスの相談・医療機関検索

トヨタ関連部品健保 健康相談室

みんな 苦労なく ニコニコ
通話料無料 ☎ 0120-3-969-25



割引契約施設のご紹介

④みかん狩り

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。



ある施設は保険証の提示でも可
※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
蒲郡オレンジパーク 蒲郡市清田町 TEL:0533-68-2321	10月1日～12月25日 <small>保険証</small>	972円(1,188円) ・1kgお土産付	864円(1,080円) ・1kgお土産付	【3歳以上】 432円(540円)
内海みかん狩り園組合 知多郡南知多町大字内海(鈴ヶ谷センター) TEL:0569-62-1497	10月10日～11月30日 <small>保険証</small> (12月からは予約制)	750円(1,100円) ・お土産袋付	450円(650円)	【4歳以上】 300円(450円)
内海フルーツ村田中農園 知多郡南知多町大字内海 TEL:0569-62-2430	10月1日～12月23日 <small>保険証</small>	みかん狩り 800円(1,100円) ・お土産付	470円(650円)	【4歳以上】 350円(450円)
		キウイ狩り 1,300円(1,500円) ・お土産付	800円(1,000円) ・お土産付	【4歳以上】 400円(600円)

☆気候条件等により、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

⑤ゴルフ場

①利用施設へ電話する ②「契約ゴルフ場利用申込書」を各施設へFAXする

施設名	特典	予約電話番号
		FAX番号
新城CC	愛知県新城市	0536-26-1181
		0536-26-1260
定光寺CC	愛知県瀬戸市	0561-48-4821
		0561-48-4736
ゴルフ俱楽部大樹 旭コース	愛知県豊田市	0565-68-2222
		0565-68-2600
笠戸CC	愛知県豊田市	0565-68-2116
		0565-68-2371
ロイヤルCC	愛知県豊田市	0565-90-3121
		0565-90-3055
養老CC	岐阜県大垣市	0584-45-2330
		0584-45-2336
岐阜スプリングGC	岐阜県加茂郡	0574-43-8050
		0574-43-2776
多治見北GC	岐阜県多治見市	0572-20-0221
		0572-20-0212
名古屋ヒルズGC ローズコース	岐阜県可児市	0574-65-6060
		0574-65-7311

けんぼスポーツの森テニスコート
(ハードコート3面)廃止のお知らせ

現在ご利用いただいているテニスコートのうち、11～13番(ハードコート)の3面分は、老朽化が激しいため、9月よりテニスコートとしての利用を廃止させていただき、10月より駐車場としてリニューアルすることになりました。今後はオムニコート(10面)のみとなりますが、変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願ひいたします。

契約終了のお知らせ

香嵐渓グリーンファーム／三ツ足園 → 閉園のため2014年10月13日まで

公 告

新規加入事業所	事業所名			所在地	加入日
	(株)TRMACエンジニアリング	中央精機東北(株)	(株)青山製作所 茨城工場		
	愛知県名古屋市	宮城県黒川郡	茨城県ひたちなか市	2014年9月1日	2014年9月1日
					2014年9月1日

神奈川県 | 契約保養所

新横浜プリンスホテル

天に届くほどの高層タワーから、
輝く夜景を一望



全室リニューアル完了!
さまざまなニーズに合わせた快適なお部屋



時間制限なく楽しめるブッフェのほか、
各種レストランで季節の味覚を味わえる



スカイビューフロアからの眺めは
忘れられない思い出に

心躍るひととき

2014年
10月1日～
12月30日
ヘルシータイム
読者限定特別プラン
ツインルーム(2名様利用・1泊朝食付)
1人あたり 9,288円(税・サ込)
★特別プランは電話予約でのみ承ります
(045-471-1155 9:30～18:00)
トヨタ関連部品健保の組合員と申し出てください。
保険証の提示は不要です。
※予約状況によりお受けできない日もございます

◆所在地

〒222-8533
神奈川県横浜市港北区新横浜3-4

◆申込方法

●インターネットから予約
健保ホームページから優待プラン紹介サイトへ。

◆施設概要

客室(洋室)/レストラン(和・洋・中・ブッフェ)・ラウンジ/
宴会場/結婚式場/会議室/ショッピングプラザ/売店/
フィットネスジム&スパ/カーレンタル/スケートセンター

◆利用料金

料金は時季・予約状況によって変動します。
※インターネット予約がお得な場合もございます

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

新横浜プリンスホテル周辺 おすすめグルメ



横濱パン玄人 BAKERY OKADA

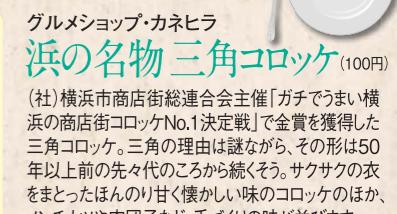
匠・つぶいちご (640円・400円)

自慢の食パンは、コラーゲン入りの「貴」、玄米をふんだんに使った「玄」、ふわふわ食感で創業以来愛され続けている「匠」の3種類。種類豊富なラスクも人気で、つぶいちごやスイーツマト、横浜竹炭など、他では見られないユニークな商品も。ラスクのパンもわざわざ専用の生地で作るこだわりようです。

営業時間 / 6:00～19:00
神奈川県横浜市緑区霧が丘4-23-7
TEL / 045-921-6933
<http://bakery-okada.com/>



特典 「ヘルシータイムをみた」で
先着50名様に三角コロッケ
100円を→90円でご提供!



グルメショップ・カネヒラ
浜の名物 三角コロッケ (100円)

(社)横浜市商店街総連合会主催「ガチでうまい横浜の商店街コロッケNo.1決定戦」で金賞を獲得した三角コロッケ。三角の理由は謎ながら、その形は50年以上前の先々代のころから続くそう。サクサクの衣をまとったほんのり甘く懐かしい味のコロッケのほか、メンチカツや肉団子など、手づくりの味が並びます。

営業時間 / 10:00～18:00
神奈川県横浜市磯子区久木町20-4
TEL / 045-752-2943
http://hama-market.com/shop/s10_kanehira.html

食べたら動く! おすすめプラン

ヨコハマおもしろ水族館

魚の生態をクッとした笑えるギャグを交えて展示する「おもしろ水族館」と、魚の卵や赤ちゃんをお子さんの目線に合わせて展示し、生物の誕生や成長に触れることが出来る「赤ちゃん水族館」の2つのゾーンで構成されています。魚界の美男子を集めた水槽、遊具と一緒に成了した水槽など、ユニークな展示が目白押しです!



特典 ヘルシータイムの提示で
入館料 大人1,400円を→1,200円
小人700円を→600円に!

日本新聞博物館

幕末から現代までの日本の新聞の歩みを実物資料などで紹介する「歴史ゾーン」や、新聞製作に携わる記者や編集者、配達員の仕事の様子をパネルや映像、ゲームで紹介する「現代ゾーン」など、新聞にまつわるさまざまな内容が学べる博物館。自分だけの新聞が作れる新聞製作体験にもぜひチャレンジを。



新開
前
史



ブンくんの
事業所訪問!

豊臣機工 株式会社

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!

◆本社所在地／愛知県安城市今本町東向山7
◆創業年／1960年9月
◆従業員数／1495名(2014年)



環境安全衛生管理室のみなさん

従業員全員が笑顔で気持ちよく働くために
さまざまな取り組みを行っています!

新入社員歓迎会で「仲間」に

新入社員全員と従業員が参加して、新入社員歓迎会を開催しています。会社に少しでも早く溶け込んでもらうように、今年は総勢80名ほどでさまざまなイベントを行いました。新入社員は、上司・先輩と一緒に、綱引きやバーレーボールなどを行い、汗を流して親睦を深めました。



イベントで
みんな仲良し!

普通救命講習による災害時への対応

10年ほど前から普通救命講習を開講しています。年1回、急救法やAEDの使用方法についての講習を行い、急病者や災害が発生した場合に備え、適切な応急手当が行えるように、知識・技能の修得をしています。



お母様さんが
「ちゃんと鍋」をふるまって
くれるイベントも!
ばくろり大きいなあ~

吸わない人が不快にならない会社へ

喫煙率の低下を図る取組みを進め一方、分煙施設を設置して、非喫煙者の健康に配慮した社内分煙化を進めています。喫煙が可能な時間帯も決められており、副流煙で健康を害する従業員がいないように配慮しています。



(喫煙ルーム)

サマーフェスティバル



ウチの会社 ココがスゴイ!!

イベント・キャラクターショーの招致や、
模擬店ではとってもにぎやか!
従業員と家族だけでなく、
地域のみなさんとも
交流できる一大
イベントなんだね~

みんなの掲示板

ぶどう狩り

健保契約施設のぶどう狩りに行ってきました。いろいろな品種のぶどうがあり、採ったぶどうは氷で冷やしておいしくいただきました。味の違いも含めて楽しめてたくさん食べました~。

(株)オティックス ママチャリパパさん



いろいろな味が楽しめるなんてお得です。
氷で冷やしたぶどうあいしそう♪
私もぶどう狩りに行ってみたくなりました
(^o^)

グリママ



わが家のパン

ホームベーカリーを使用しています。できたてのパンがおいしいのはもちろん、その日のあまたの食材を入れてもおいしくできることがあります。

林テレンプ(株) ぐららさん



Og39

あまたの食材を使うといつも違う味が楽しめそうですね!お店で売ってないオリジナルのパンを作つて食べることも、ホームベーカリーしかできない楽しみですね。

くじ

私の運動習慣

前号P.2～P.5に載っていた運動習慣をつけるコツを読みました。私はまさにAさんの三日坊主です。いつも高すぎる目標が原因だったんですね。9月からヘルスマチャレンジが始まるので、ムリをせずに頑張りたいです!

新明工業(株) ダイエットしたい子さん



三日坊主タイプの方は自分が続けられそうな目標を立てる事が大事です。運動の時間を作るのが大変な方は、生活の中でついでにやってしまう運動はどうでしょう。私はTVを見ながらレッグマジックをやっています!

ミキティ



感謝の気持ち

私が入院したとき、遠い道のりを50ccのバイクで1日何回も通ってくれてありがとうございます。面と向かっては言えないけれど感謝しています、お母さん。

岐阜車体工業(株) 温泉大好きつ娘さん



日に日に良くなる姿を見て、お母さんも嬉しく、励みになっているのでは。
それでも「ありがとう」と言われると心がふとあったくなりますよ(経験談)



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□に文字を入れてください。

歯を失う原因の
第1位は□□□です。

ヒント

P.2をご覧ください

前号の解答／30

応募締切 10月31日金

10月号 プレゼント

- 新横浜プリンスホテル
ペア朝食付きご招待券 1組
- 内海みかん狩りペアご招待券 5組
- フジサワデンタル
薬用歯みがきセット 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

★健康に関して取り上げてほしい内容

（

）

（

）

（

）

（

）