

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
かき

料理上手
さんの
レシピ

シーフードチャウダー

温かくやさしい味わいが寒い季節にぴったり

料理制作：大島 菊枝

かきに含まれる
グリコゲン、
効率よくエネルギーに
変わります。

かき・いか・えびに
含まれるタウリンや
アミノ酸・亜鉛で、
肝機能を強化！

撮影 吉田篤史/スタイリング 久保田朋子

材料 (2人分)		・1人分222kcal	・塩分1.7g
＊かき	4個	＊牛乳	1と1/2カップ
＊むきえび	4尾	＊水	1/2カップ
＊いか	40g	＊塩	2つまみ
＊たまねぎ	1/4個	＊砂糖	1つまみ
＊にんじん	1/5本	＊水溶性片栗粉	適量
＊ブロッコリー	1/4株	＊(片栗粉大さじ1程度)	
＊スイートコーン	適量	＊粗挽きこしょう	適量
＊オリーブ油	大さじ1/2	＊イタリアン	適宜
＊白ワイン	大さじ1	＊パセリ	

作り方

- 1 かきは塩水(分量外)で振り洗いをし、水気を拭き取る。
えび、いかは水気を拭き取り、塩少々(分量外)で下味を
つける。たまねぎは薄切り、にんじんは1cm角に切り、
ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、たまねぎとにんじんを炒める。
かき、えび、いかを加えてさっと炒めて白ワインをふり、
牛乳と水を加える。
- 3 沸騰したらブロッコリーを入れてひと煮する。スイートコーン
を加え、塩と砂糖で味を調えたら、水溶性片栗粉で
とろみをつけて器に盛りつける。
- 4 仕上げに粗挽きこしょうをふり、お好みでイタリアン
パセリを飾る。

料理初心者
さんの
レシピ

材料 (2人分)		・1人分86kcal	・塩分1.2g
----------	--	------------	---------

＊かき	4個	A	＊レモン汁	小さじ1
＊油	小さじ2		＊ナンプラー	小さじ1
＊こしょう	少々		＊塩	2つまみ
＊紫たまねぎ	100g		＊こしょう	少々
＊小ねぎ	30g	＊チリソース	小さじ1	
＊レタス	50g	＊ミントの葉	少々	

作り方

- 1 かきは洗ってよく水気を拭き、油を熱したフライパンで
さっと炒め、こしょうをふる。
- 2 紫たまねぎは薄切り、小ねぎは3cmの長さに切り、レタス
は細切りにする。
- 3 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 器に①②を盛り、③のドレッシングをかけて
ミントを飾る。

ねぎ類の香り成分は
抗酸化・抗菌作用に
すぐれ、がん予防効果も
期待できます。

料理制作：森野 真由美

撮影 菅原史子/スタイリング 高木ひろこ

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

12

December 2014

No.370

P.2 ▶ P.5 特集

冬場は特に注意!!
高血圧にご用心

高血圧のコなら
ぼくたちに
任せて！

P.7 プヒンくんのハテナ系けんぽ！

自己負担限度額の区分が
変更になります

P.8 ▶ P.12 ヘルシータイムズ！

巡回健診 他



フヒンくんの
事業所訪問！

今回は
林テレンプ株式会社に
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♡

ヘルシータイム12月号(通算70号)平成26年12月1日発行 ©発行 トヨタ関連部品健康保険組合 〒471-0886 愛知県豊田市トヨタ町530番1 TEL0565-9286277 ©制作印刷(株)法研中部

「ヘルシータイム」は健康と生活の質を向上させることを目的としています。

REC

VEGETABLE
OIL INK

健康保険の未来をみんなでつくる！

あしたの健保
プロジェクト

トヨタ関連部品健康保険組合

ホームページもご覧ください

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

冬場は
特に
注意!!

高血圧にご用心



ちょっと待って！
高血圧ならぼくたちの
話を聞いて！

おっ！おでんか？
すきやきか？
寄せ鍋や
モツ鍋もいいな！



ぼくたちが高血圧の**恐ろしさ**と
対策について教えます！

そもそも高血圧とは…

血液が血管の壁を押す力のことを血圧といい、

- ▶ 心臓が送り出す血液の量(心拍出量)
 - ▶ 血管壁の弾力性(末梢血管抵抗)
 - ▶ 血液の流れやすさ(ドロドロ血)
 - ▶ 血管内の広さ(血管内径)
- によって
決まります。

最高血圧
(収縮期血圧)

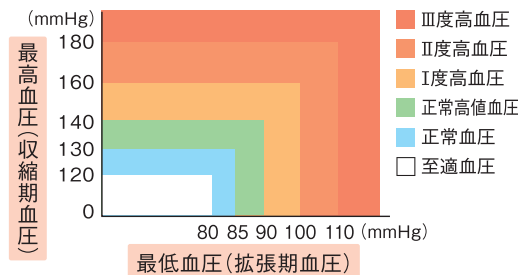
心臓の筋肉が縮んで、
血液を押し出したときの圧力。
血管にもっとも力がかかる。

どちらか一方でも
高ければ
“高血圧”

最低血圧
(拡張期血圧)

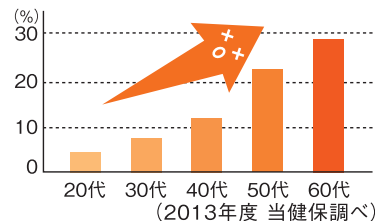
収縮したあとに
心臓が広がるときの圧力。
圧力が一番低くなる。

日本高血圧学会【高血圧治療ガイドライン2014】



年齢とともに
危険が
増すのじゃ!!

■当健保の高血圧の人の割合
【有所見基準】最高血圧140mmHg以上 or 最低血圧90mmHg以上



当健保の高血圧の
有所見率(2013年度)をみると、
加齢とともに高血圧の方が増え、
60代では約3割にまで達しています！

血圧が高いとこんなに危険！

血圧に無理な圧力をかけ続けることにより、
血管の壁が傷つきボロボロになります。

高血圧
高い圧力に
対抗し血管の壁が
厚く硬くなる

動脈硬化
コレステロールや
中性脂肪がたまり、
血管にさらに
圧力がかかる

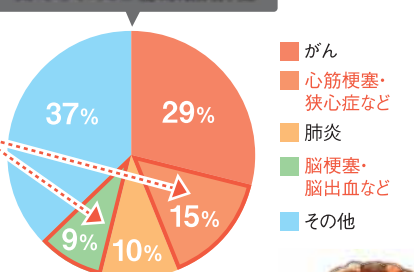
ある日
突然

脳梗塞
心筋梗塞
狭心症

高血圧は別名「サイレントキラー」と呼ばれていて、
自覚症状がほとんどないの。
放置すると動脈硬化が進んで、
ある日突然、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞、
狭心症などの命にかかわる
大病を引き起こすことになるのよ…。

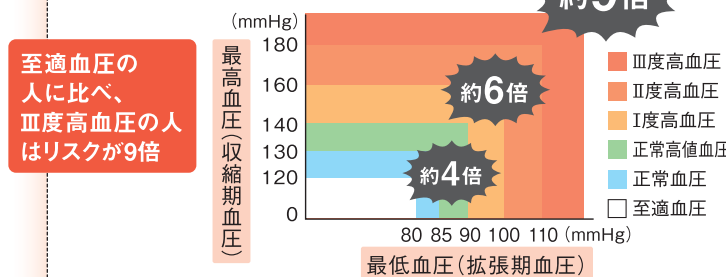
2つを合わせると
がん匹敵する
くらいの死亡率

日本人の死亡原因割合



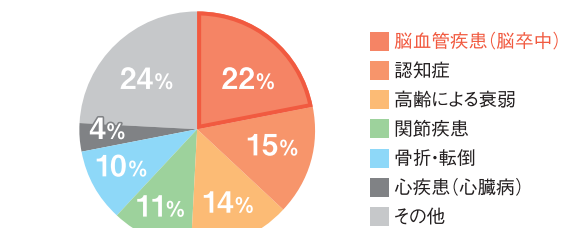
高血圧の人は、脳卒中(脳梗塞・脳出血など)になる
リスクが大幅にアップしてしまうよ！

■男性の脳卒中危険度



脳卒中になると、後遺症が残って
介護が必要になる確率も高くなるよ…。
重症化する前に早めの対策を！

■要介護になったおもな理由



厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査」より

冬場の血圧
コラム①

普段は血圧が高くない人も、冬場は注意が必要

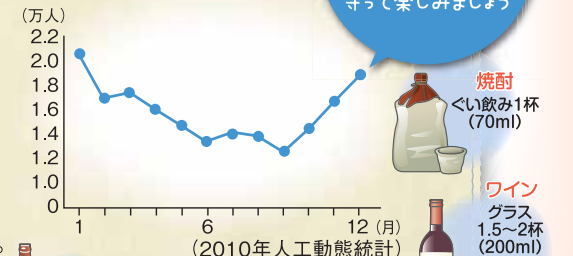
冬は夏に比べて血圧が5mmHgほど上がり、
心臓病による死亡者数も夏に比べて1.5倍になるのです。

これには、

- 寒さの刺激で血管が収縮し、血圧が上昇して心臓に負担がかかる
- 飲酒や外食の機会が増え、アルコールや塩分を摂りすぎる
- 運動不足になりがちで、太りやすい …などの理由が関係しています。

血圧の上昇しやすい冬場を健康で過ごすために、
普段の生活から気をつけたいものです。

■心臓病の月別死亡者数



忘年会・新年会が
続く季節です。
アルコールは適量を
守って楽しみましょう



対策は
次のページへ Go!

毎日続けられる高血圧対策のコツ

基本は / 組み合わせで効果アップ /
減塩 + **運動** **肥満解消**

減塩を中心とした食生活の改善に、運動・肥満解消を組み合わせることで
 血圧低下の効果が得られやすくなるのよ!

▶ 減塩で血圧を下げよう

血圧と塩分には密接な関係があります。
 塩分を摂ると血液中にNaが増え、
 その濃度を薄めようとして水分量も増えるため、
 結果として血液全体の量が増加し、血管にかかる圧力が高まるのです。

1日の塩分摂取量の目標
 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010)」

♂ 9.0g 未満
 ♀ 7.5g 未満

普段どれくらいの塩分を摂取してる?

1日で17gも!?
 摂りすぎだし!!

1日の
食事例

朝	・ハムエッグ 1.6g ・マーガリン 大さじ1 0.2g ・食パン6枚切り 1枚 0.8g 1食塩分量 2.6g	昼	・ラーメン 6.0g ・餃子4個 2.5g 1食塩分量 8.5g	夜	・さんま塩焼き 1.5g ・みそ汁 1.9g ・酢の物 1.2g ・たくあん 3切れ 1.3g 1食塩分量 5.9g
---	--	---	---	---	---

減
塩
の
ポ
イ
ン
ト

★朝食は徹底的に減塩

同じ塩分量でも、昼や夜より
 朝に摂るほうが血圧上昇を
 招きやすくなります。

★加工食品は控える

薄切りハム2枚には約1gもの
 食塩が含まれています。

加工食品は塩分が多め!
 薩摩揚げ1枚(50g):1.0g
 ちくわ1本(30g):0.6g
 ウインナー2本(30g):0.6g
 塩鮭(中辛)1切(80g):5.0g

★食卓に塩やしょうゆを 置かない

「かけ塩」「かけしょうゆ」は
 やめ、最初から薄味をつける
 か、少量のしょうゆを小皿に
 とって。

★餃子は酢+ラー油で

餃子自体に味がついている
 ので、酢とラー油だけでも意外
 とおいしい。

★麺類はスープを残す

スープまで飲むと1日の目標
 量を超えてしまいます。

麺類は、麺にも塩が
 練り込まれている!

牛丼(並) 2.5g	きつねうどん 6.4g
カレーライス 3.2g	とんこつラーメン 7.5g

★みそ汁は具たくさんに

飲むのではなく
 「食べる」みそ汁に。
 だしを濃くすれば、
 みそを減しても
 おいしい!

★焼き魚には レモンやすだち

塩味がついている焼き魚に
 はしょうゆをかけず、レモンな
 どの酸味で。

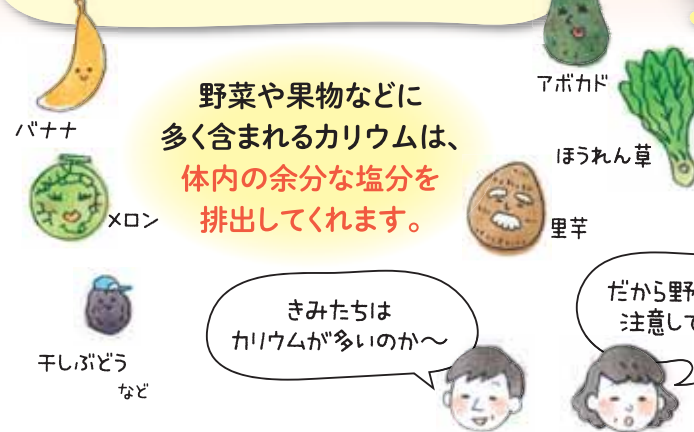
★肉や野菜にはスパイスを

カレー粉やこしょうなどを活用
 すれば、減塩しても薄味に感
 じません。

★「ごはんのおとも」は 塩分過多のもと

漬物や佃煮、たらこなどの
 塩蔵食品はごく少量に。
 梅干しは小さいものを選び、
 漬物の代わりにピクルスを。

カリウムが多い食材を食べよう



野菜や果物などに
 多く含まれるカリウムは、
 体内の余分な塩分を
 排出してくれます。

きみたちは
 カリウムが多いのか〜

だから野菜さんたち、
 注意してくれたのね

冬場の血圧
 コラム 2

冬の定番「鍋物」に要注意

割り下が全体に染み込むすきやきや、
 練り物が多いおでんは塩分が多め!
 血圧が気になるなら、だし汁で煮込み、
 ポン酢などをつけていただく水炊きを選ぼう。
 唐辛子やしょうが、ゆずなど、
 香辛料と酸味を
 上手に使っておいしく減塩!

▶ 運動・肥満解消をプラスして効果アップ

減塩に運動・肥満解消をプラスすると血圧低下効果が高まります。
 本格的な運動でなくても大丈夫。ウォーキングなどの軽い運動を続けることがなよりのコツです。

無理せず自分のペースで!

ウォーキング、サイクリング、水泳など、全身を動かす
 有酸素運動がおすすめです。

強度

運動中に会話ができる程度
 【脈拍 100~120回/分程度(〜60歳)】
 ※筋トレや激しい運動は逆に血圧を上げるので要注意

時間

1日30分以上
 (10分×3回でも可)

頻度

週3日以上(できれば毎日)
 ※重症高血圧など運動を控えたほうが
 よい場合もありますので、不安のある方は
 医師にご相談ください

胸を張り
 背すじを伸ばす

あごを引く

頭はまっすぐ
 視線は遠くに

かかとから
 着地

後ろの脚は
 膝を伸ばし、
 つま先で
 地面を強く蹴る

歩幅は
 できるだけ広く

冬場の血圧
 コラム 3

冬ウォーキングはここに注意

□ しっかりウォーミングアップ

急に寒いところへ出ると血圧が上昇!
 筋肉や関節の動きをスムーズにするためにも必須。

□ 重ね着で体温調節

マフラーや帽子、手袋など小物類を活用し、
 上着は裏地にメッシュ素材を用いたもの、
 下着は吸湿・放湿性に優れたものを。

□ こまめに水分補給

夏場と同じく、しっかり水分補給を。
 のどの渇きを感じる前に!

□ 昼間の暖かい時間に

早朝ウォーキングは血圧の急上昇を招くためキケン!!
 太陽のぬくもりを感じながら昼休みに歩こう。

□ 手洗い・うがいを忘れずに

かぜやインフルエンザ対策も万全に。

冬場の血圧
 コラム 4

冬は室内でも対策を

トイレや浴室、脱衣所などは、
 あらかじめ暖めておき温度差をなくすようにしましょう。
 お風呂は40℃以下に。ぬるめのお湯でも、
 ゆっくり浸かれば血行がよくなって全身が温まります。
 温度が高いと心臓に負担がかかり、血圧が上昇します。

寒い冬も
 高血圧対策を
 しっかりして、
 元気に過しま
 しょう!



育児の不安は「育児子ども救急相談ダイヤル」へ！

子どもが夜遅くに急に発熱して、どうしていいかわからずパニックに。
身近に育児について相談できる人がいないので、
こういうとき不安でいっぱいになってしまいます…。



育児子ども救急相談ダイヤル
0120-194-5-9-3
24時間・年中無休

あっ あれは…

ヒラリ



24時間・年中無休で相談できる

お子さんの様子がいつもと違ったり、突然の病気やけがをしてしまったりすると、つい不安になってすぐに病院に駆け込みたくなるものですね。しかし、受診しても、混雑していて長時間待たされたり、「様子を見ましょう」と薬すら出してもらえなかったりすることもあるようです。

子育てにはなにかと不安がつきものですが、そんな不安を少しでも和らげる助けとなるのが、「**育児子ども救急相談ダイヤル**」です。

育児子ども救急相談ダイヤル

0120-194-5-9-3 24時間・年中無休

- 通話料・相談料無料でご相談いただけます。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

当健保で
毎年3,000件以上の
相談実績あり！

どんな相談なら受けてもらえる？

お子さんの急な発熱やけがの処置等の相談に限らず、あらゆるお悩みについて、医師や専門スタッフがお答えします。つい子どもにイライラをぶつけてしまうがどうしたらいいか、などの育児不安についても、プライバシー厳守でご相談いただけますので、1人で悩んでいないで専門家のアドバイスを受けてみてはいかがでしょうか。

★ご相談例

- ・発疹ができてかゆがっている
- ・夜泣きがひどい
- ・タバコを食べてしまったかもしれない
- ・机から落ちて頭を打った

育児以外のご相談はトヨタ関連部品健保 健康相談室へ！

0120-3-969-25 24時間・年中無休

健康・医療相談、医療機関案内、メンタルヘルスカウンセリング、介護情報についてご相談いただけます。



2015年1月診療分から自己負担限度額の区分が変更になります

2015年(平成27年)1月診療分から、健康保険法が一部改正されます。
今回はその改正内容をご紹介します。



どんな法改正なの？

A 同一月内の医療費の負担が高額となり、定められた自己負担限度額を超えた場合、高額療養費として支給されます。この自己負担限度額が、2015年1月診療分から所得区分が細分化されて、次のように変更されることになりました。

自己負担限度額の区分

●2014年12月診療分まで

上位所得者 標準報酬月額 53万円以上	150,000円+ (医療費-500,000円)×1% (多数該当:83,400円)
一般所得者 (上位・低所得者以外)	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数該当:44,400円)
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当:24,600円)

●2015年(平成27年)1月診療分から

標準報酬月額 83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1% (多数該当:140,100円)
標準報酬月額 53万~79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1% (多数該当:93,000円)
標準報酬月額 28万~50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1% (多数該当:44,400円)
標準報酬月額 26万円以下	57,600円 (多数該当:44,400円)
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当:24,600円)

★多数該当とは…医療を受けた月以前の12ヶ月間に、同一世帯ですべて3回高額療養費が支給されている場合は、4回目からの支払額がさらに軽減されるというものです。自己負担限度額が表の「多数該当」に当たる金額となります。

限度額適用認定証の交付を希望される方へ

限度額適用認定証の有効期間は通常3ヶ月間ですが、上記法改正に伴い、現在発行しているものについては2014年12月末までとさせていただきます。
2015年1月以降に使用される場合は、お手数ですが再度申請ください。

HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2014.DECEMBER
No.370

◀ 健保からの大切なお知らせです ▶

SCOOP1

家族(被扶養者)、任意継続の方

今年度、健康診断を受けましたか？

がん患者のうち、自覚症状がなく、受診のきっかけが健康診断の指摘だったという人が約4割にものぼります。

【病気は早期発見・早期治療が大切です！】

対象者 今年度、健康診断を未受診の方(35歳～74歳被扶養者・任意継続の方)

下記の自己負担額で健康診断が受診できます！ぜひ受診しましょう。

	充実した検査内容	費用が安い	とことん専門検査	行きつけの病院で
	人間ドック	家族健診	脳ドック	特定健診
自己負担額	11,880円～28,200円	2,600円	15,240円～71,400円	約2,000円
検査内容	基本検査+がん検診+腹部エコー、肺機能検査など検査項目多数	基本検査+がん検診(胃・大腸・乳・子宮)	基本検査+脳の検査(MRI・MRA)	特定健診検査項目

*自己負担額は健診機関や検査内容によって違います。受診(補助の受け方)の方法や詳細は健保ホームページをご覧ください

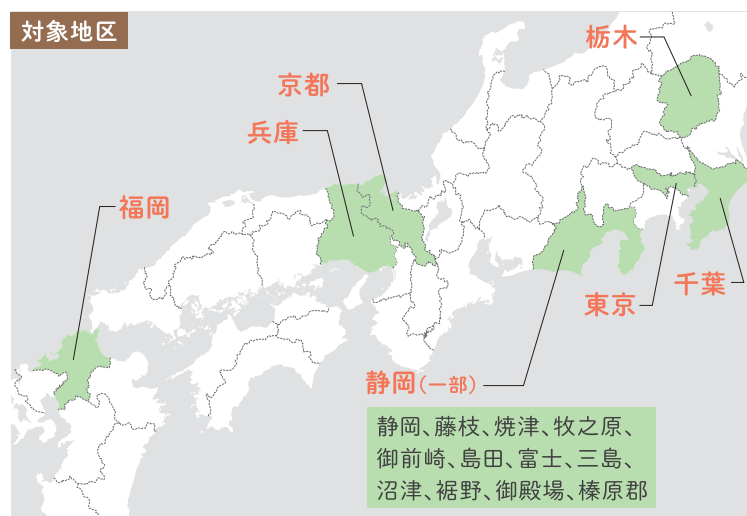
2014年10月までに健康診断の受診を確認できなかった方には、健保より被保険者経由で
12月上旬に健康診断受診要項などのお知らせが届きますので、そちらもご活用ください。
 行き違いにより健康診断受診後に届いた場合は破棄していただきますようお願いいたします。

SCOOP2

下記の地区にお住まいの方、必見！

地域巡回健診のご案内

大変お得でおすすめの健診内容です。この機会にぜひ！


お問い合わせ 保健事業G ☎ 0565-28-6251

対象者 対象地区(左地図参照)にお住まいの被扶養者・任意継続の方で、年度年齢で35歳～74歳の方(2015年3月末時点の年齢)

実施期間 2015年1月～3月

申込方法 FAX／ハガキ(「ご案内」に同封)／インターネットのいずれか
 ※詳しくはご自宅に郵送する「ご案内」に掲載

費用 2,600円
 (オプション検査は別途費用が必要です)

11月中旬までにご案内が届かないときは、健保へご連絡ください。

受診前にご確認ください

*受診日に健保の資格がない方は受診できません
 *他の健診で健保の補助を受けた場合、併用できません(資格喪失後の受診や併用受診は、全額自己負担となります)

SCOOP3

あのとき受けておけば・・・と後悔しないために

がん検診要精密検査費用の一部を補助します

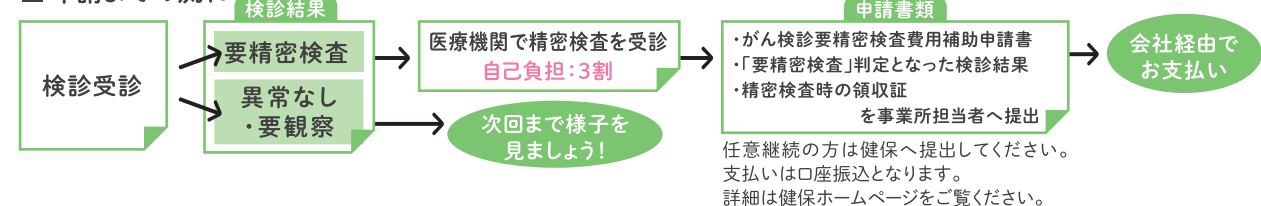
健康診断で要精検判定が出たけれど、「忙しくて病院へ行けない」「病気といわれたら怖い」と再検査をためらっているあなた！もし本当にがんだったら、自覚症状が出てからでは手遅れになるかもしれません。

【大病になる前に早期受診！】

下記の検診で要精密検査判定になり、再検査を受けた方に、かかった費用の一部を補助します。*1部位あたり年1回限り

検診部位	胃	大腸	乳	子宮	肺
検査内容	X線(バリウム)内視鏡検査	便潜血	マンモグラフィー超音波(エコー)	頸部細胞診	X線(レントゲン)CT
補助額(上限)	2,600円	3,200円	1,400円	800円	3,000円

■ 申請までの流れ



SCOOP4

補助対象は1月31日(土)接種分まで

インフルエンザ予防接種はお早めに!

インフルエンザ予防接種は、もう受けましたか？

予防接種の効果が出るまでには2週間程度かかりますので、流行期に入る前の「早めの予防接種」が効果的です。
 まだ接種されていない方や補助金の申請を行っていない方は、期限までに接種・申請してください。

- ➡ **対 象 者** 1歳～15歳のお子さん(当健保の被扶養者)
 *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)
 ⚠フルミスト(経鼻インフルエンザ生ワクチン)は補助の対象になりませんのでご注意ください!
- ➡ **対 象 期 間** 2014年10月1日(水)～2015年1月31日(土)
 までの接種分
- ➡ **申 請 期 限** 2015年2月27日(金) 健保必着
 (指定の医療機関外で接種した場合)
 ⚠申請期限を過ぎたものは補助の対象になりませんのでご注意ください!
- ➡ **申 請 方 法** 健保ホームページ
 または「ヘルシータイム」10月号を
 ご覧ください。

9月以降に加入された方、接種補助券を紛失された方へ

健保ホームページより「インフルエンザ予防接種補助申請書」をダウンロードし、申請してください。(指定医療機関で接種しても窓口で全額支払いとなります)

SCOOP8



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。



*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

のある施設は
保険証の提示でも可リフト券の
プレゼントが
あります♪
(詳しくはP.15)

⇒ ウィンタースポーツ

① スキー場 ※1

県	施設名	割引対象期間	リフト券 プレゼント
長野	あららぎ高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合153 TEL:0265-47-2201	12月21日(日) ～3月22日(日)	A ペア5組
	おんたけ2240 ※2 木曽郡王滝村3162 TEL:0264-48-2240	営業開始 ～5月10日(日)	—
	開田高原マイアスキー場 木曽郡木曽町開田高原西野5346-1 TEL:0264-44-1111	12月6日(土) ～4月12日(日)	B ペア5組
	きそくしまスキー場(スキー専用ゲレンデ) 木曽郡木曽町新開10034 TEL:0264-27-6021	12月20日(土) ～3月22日(日)	C ペア5組
	冶部坂高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合1192 TEL:0265-47-1111	12月19日(金) ～3月30日(月)	D ペア10組
	中央道伊那スキーリゾート 伊那市西春近3390 TEL:0265-73-8855	12月20日(土) ～3月29日(日)	E ペア15組 (お子さま用)
	ヘブンスそのはら SNOW WORLD (スキー専用ゲレンデ) 下伊那郡阿智村智里3731-4 TEL:0265-44-2311	12月20日(土) ～3月22日(日)	F ペア5組
	Mt.乗鞍スノーリゾート 松本市安曇4294-3 TEL:0263-93-2645	12月20日(土) ～3月29日(日)	G ペア15組
岐阜	やぶはら高原スキー場 木曽郡木祖村菅2857-16 TEL:0264-36-3322	12月19日(金) ～3月29日(日)	H ペア5組
	ダイナランド 郡上市高鷲町西洞3035-2 TEL:0575-72-6636	12月6日(土) ～4月5日(日)	I ペア5組 (共通)
岐阜	高鷲スノーパーク 郡上市高鷲町西洞3086-1 TEL:0575-72-7000	12月6日(土) ～4月19日(日)	—
	チャオ御岳スノーリゾート ※2 高山市高根町日和田1739-1 TEL:0577-59-3620	11月29日(土) ～6月1日(月)	—
	ひるがの高原スキー場 郡上市高鷲町ひるがの4670-75 TEL:0575-73-2311	12月下旬～ 3月22日(日)	J ペア5組
	ホワイトピアたかす 郡上市高鷲町鷲見512 TEL:0575-72-6311	11月7日(金) ～3月29日(日)	K ペア5組
岐阜	めいほうスキー場 郡上市明宝奥住水沢上3447-1 TEL:0575-87-2811	12月19日(金) ～3月29日(日)	L ペア5組
	鷲ヶ岳スキー場 郡上市高鷲町大鷲3250 TEL:0575-72-5105	12月20日(土) ～4月5日(日)	M ペア5組

※1 割引内容は健保ホームページをご覧ください

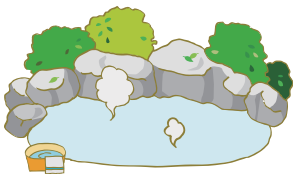
※2 御嶽山の状態により、営業内容が変更となる場合があります

② スケート場

県	施設名	利用期間	割引後滑走料金 大人・中高生・小人
愛知	あさひが丘スケートリンク (愛知こどもの国 南入口前) 西尾市東幡豆町洲崎山147-2 TEL:0563-62-7676	12月6日(土) ～2月22日(日)	0円 (貸靴、持ち込み料金等が別途かかります)

⇒ 温泉施設

県	施設名	大人	小人
愛知	猿投温泉岩風呂 金泉の湯 豊田市加納町馬道通21 TEL:0565-45-6111	1,200円 (1,500円)	700円 (1,000円)
長野	信州平谷温泉 ひまわりの湯 下伊那郡平谷村252 TEL:0265-48-2911	500円 (600円)	250円 (300円)



契約終了のお知らせ

ベストウェスタンホテルニューシティ弘前 → 運営会社変更により2014年10月1日終了
高浜ファミリーボウル → 施設閉鎖のため2014年10月20日終了

公告

組合会議員就退任のお知らせ

退任
祖父江 龍志就任
神原 卓也所属事業所
(株)東海理化

六甲山スノーパークの入園料を 大人200円・小人100円 割引!

※チケット売場に提示ください ※1枚で4名様まで利用可 ※他券・サービス併用不可 ※2015年3月22日まで有効

ワタシのリフレッシュプラン 健保の保養所

兵庫県 | 契約保養所

ダイヤモンド
有馬温泉
ソサエティ本館六甲山の麓、
豊かな自然に囲まれて年代を問わずくつろげる、
さまざまなタイプのお部屋をご用意開放感あふれるロビーでは、写真展・雑貨市
などのイベントや、週末コンサートも開催無色透明のラドン泉は源泉かけ流し。
心とからだをじんわりと癒してくれる

◆所在地

〒651-1401 神戸市北区有馬町423番地

◆利用料金

大人1泊2食付 1人あたり 9,860円～(税・サ込)
※料金は時季・予約状況によって変動します

◆施設概要

客室(和室・洋室・和洋室)／レストラン・
ラウンジ／バンケットホール／ロビー／
売店／大浴場・露天風呂・サウナ・家族
風呂／麻雀室／リラクゼーションサロン◆申込
方法利用希望日の2ヶ月前からAまたはBの方法で予約受付開始。
予約申込後、数日内にメールまたはFAXで様ワールドカプラより連絡。
利用当日、フロントに予約者名を申し出る。

A インターネットで予約

- ① <http://worldcapla.jp/>へアクセス
- ② 【カプラプラン】→【予約申込み】をクリック
- ③ 予約フォームに必要事項を入力(「所属団体名」は勤務先の会社名を入力)

B FAXで予約

- ① 健保ホームページから申込書をダウンロード
- ② 申込書に必要事項を記入しFAXを送る
【送付先】(株)ワールドカプラ
FAX 0561-76-7085

必ずAまたはBの方法でご予約ください
(読者限定特別プランを除く)

期間限定! 電話予約のみ!

2014年11月1日～2015年2月28日

ヘルシータイム読者限定特別プラン

1泊朝食付(2名様利用・税・サ込)

お1人様 平日:4,989円 休前日:6,011円

★特別プランは電話予約でのみ承ります

TEL 078-904-2235 9:00～23:00

トヨタ関連部品健保の組合員と申し出てください。

※弊社特定期間は除く

※予約状況によりお受けできない日もございます

AまたはBの方法でお申込みされた方の中から、ペア2組様に下呂温泉ソサエティ or 片山津温泉ソサエティの「オーナー無料宿泊券」をプレゼント! 利用期間 2015年3月31日まで

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

P.15にも
プレゼントがあります!

ダイヤモンド有馬温泉ソサエティ本館周辺 おすすめグルメ

弓削牧場 チーズハウス ヤルゴイ

チーズのフルコース (4,536円)

予約優先

チーズづくりを主に行う弓削牧場。場内の
レストランでは、熟成カマンベールやフロマ
ージュ・フレ(生チーズ)の冷奴風、チーズの製
造過程でできる乳清を使ったシチューなど、
製造所ならではの料理が楽しめます。和の
調味料を使うなど優しい味つけも好評です。営業時間/11:00～17:00 土日祝～18:00
兵庫県神戸市北区山田町下谷上西丸山5-2
TEL 078-581-3220
<http://www.yugefarm.com/>

TENRAN CAFE

雪姫ポークのローストセツト (1,500円)

週末限定

六甲ケーブル六甲山上駅の展望広場
にある、眺望抜群のカフェ。兵庫県産の霜降り
豚「ひょうご雪姫ポーク」を使った料理や、
六甲山で採れた蜂蜜「やまみつ」を使った
デザートやドリンク、「神戸ウォーター」を使っ
たコーヒーなど、ご当地の味を満喫できます。営業時間/11:00～20:30
兵庫県神戸市灘区六甲山町一ヶ谷1-32
TEL 078-891-1011
http://www.rokksan.com/cable/tenran_cafe/

食べたら動く! おすすめプラン



特典

左ページのクーポンを切り取り
チケット売場に提示で
六甲山スノーパーク入園料を
大人200円・小人100円割引!

六甲山スノーパーク

有馬温泉からロープウェーでのアクセスも可能
な六甲山スノーパーク。良質のパウダースノー
を使ったゲレンデで、2013年のリニューアル
ではソリ&雪あそび専用ゲレンデの面積が2倍
になるなど、より快適な環境に。小さなお子さ
んから楽しめます。兵庫県神戸市灘区六甲山町北六甲4512-98
TEL 078-891-0366
<http://www.rokksan.com/ski/>

特典

ヘルシータイム提示で
入館料大人200円・小人100円割引!

有馬玩具博物館

豊かな発想とデザイン性に富んだ国内外の
玩具、約4,000点を収蔵する博物館。プリキ
のおもちゃや鉄道模型、ユーモラスな動きを
するからくり人形、ドイツ伝統のくるみ割り人
形など、コレクションはさまざま。実際に手にと
って遊べるプレイスペースもあります。兵庫県神戸市北区有馬町797
TEL 078-903-6971
<http://www.arima-toys.jp/>極上の湯が
沁みわたる
癒しのとき



ブヒンくんの事業所訪問!

ブヒンくん 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!

林テレンプ株式会社



会社概要

- ◆本社所在地／愛知県名古屋市中区上前津1-4-5
- ◆創業年／1947年3月
- ◆従業員数／1,534名(2014年3月)

「こちよく」働ける環境づくりと、1人ひとりの健康意識を高める活動に取り組んでいます!



健康イベントで健康チェック!

10年ほど前から、毎年9月下旬～10月上旬の全国労働衛生週間に合わせ、健康に関するさまざまな催しを行っています。食堂に健康チェックコーナーを設け、血圧や体脂肪、血流などを測定できるようにしたり、外部から講師を招いて歯周病や腸内細菌についてのミニ講座を開催したりと、健康意識の向上をめざした取組を行っています。



毎朝のラジオ体操で心身すっきり

長年、工場部門で行われてきたラジオ体操が、3年ほど前から事務系従業員の間にも浸透し、自発的に実施する部署が増えています。始業前の5分間を使っているのびのびとからだを動かすことで、身体面への効果だけでなく、気持ちの切り替えにも役立っています。



ヘルシーメニューでメタボ撃退!

食堂では、ヘルシーメニューとして、カロリーを抑えた『メタボ撃退メニュー』と、栄養バランスを考えた『バランスメニュー』を導入しています。また、ごはんも白米のほかに五穀米・玄米などを常時選べるようにして、健康やダイエットを気遣う従業員から好評を得ています。



屋内での喫煙は全面禁止に

従業員の健康に配慮して分煙化を推進し、喫煙は屋外に設けた喫煙スペースでのみ可能としています。喫煙時間も休憩時と昼休みに限定しています。健保の「脱タバコ!作戦」に参加するなどして禁煙を始める従業員も増えつつあり、喫煙率は徐々に低下しています。



安全衛生管理課のみなさん

ランニングクラブのみなさん

本社 フラフープ愛好家のお2人

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!

私の健康法

私が朝早く、夜も遅いため、出社前に夫婦でラジオ体操をしています! 話しながらできて、からだも温まるので1日の調子が良くなります♪

林テレンプ(株) けー——ん☆さん



朝の体操って気持ちよさそうですね。夫婦間のコミュニケーションもバッチリ! のようですし、お2人の♪な1日が目に浮かびます。私も夫婦で何かしようかな。



健康ウォーク

先日、健康ウォークに初めて参加しました!! セントレアで開催されたこともあって、飛行機を見られたり、海のそばを歩けたりと楽しかったです。子ども連れでも参加しやすかったので、また参加したいです!

(株) 東海理化 ダンボー☆☆さん



健康ウォークにご参加いただきありがとうございます。お子さん連れの方も増えてきており、楽しんでいただけてうれしいです。今後もご参加お待ちしております!(^_^)

ドナドナ



感謝のきもち

子どもができてから、いろいろな人に助けてもらっています。自分もちょっとした気遣いのできるママでありたいです。

豊田鉄工(株) 新米ママさん



子育ては周りの人のおかげでいろいろできているんだと実感しますね。協力してもらえたときの新米ママさんの感謝の気持ちと行動が、きっとまた誰かのために伝わっていくと思います。



ヘルスマ♡チャレンジ

私はウォーキングにチャレンジしています。有酸素運動を毎日続けることで、からだの調子が良いです。毎年楽しみに企画です。

(株) オティックス コバヤシさん



何事も毎日続けることは大変ですが、よく頑張っていますね。楽しく続けていただければうれしいです!



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!

郵送の場合は線に沿って切り取ってください。

2014年12月号 No.370

ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

問題 次の□に文字を入れてください。

高血圧の人は、
□□□になるリスクが大幅にアップします。

ヒント P.3をご覧ください

前号の解答／歯周病

応募締切 12月31日

12月号 プレゼント

1. 「ダイヤモンドあずみ野温泉ホテル」 「ダイヤモンド佐用ホテル」メンバーチケット

カブラプラン平日9,800円(休前日10,335円)を、チケット利用で平日8,232円(休前日8,742円)に! (3連泊まで可)

【利用期間: 2015年3月31日まで】……16組 (1組5名様まで)

2. 各スキー場リフト券 P.12からご希望のスキー場A～Mをお選びください。

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
ハテナ系けんぼ!(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

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

★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

★健康に関して取り上げてほしい内容

ペンネーム

お電話番号

()