

健康レシピ

料理上手
さんと

料理下手
さんの



旬の食材には、元気をつくる栄養素がいっぱい!
毎月、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

タラのポワレグリーンガーデン仕立て

β-カロテン豊富な小松菜で、老廃物をデトックス!

料理制作: 井出 杏海

野菜のなかでも特にβ-カロテンが多い小松菜は、抗酸化作用やデトックス効果が期待できます



スタイリング 洲崎佑美

小松菜を多めに茹で、豆乳・コンソメ・水とともにミキサーにかければお手軽スープに!

材料 (2人分) ・1人分138kcal ・塩分1.2g

- | | |
|----------------|----------------|
| ★ タラ(真ダラ) 2切れ | ★ エディブルフラワー 適量 |
| ★ 塩 小さじ1/3 | ★ チャービル 適量 |
| ★ こしょう 少々 | |
| ★ 小松菜 4株 | ★ アイヨリスース |
| ★ ブロッコリー 20g | マヨネーズ 大さじ1 |
| ★ オリーブオイル 小さじ1 | A 牛乳 大さじ1 |
| ★ 白ワイン 大さじ1 | にんにく 小さじ1/4 |
| ★ ペビーリーフ 適量 | (すりおろし) |
| | こしょう 少々 |

作り方

- 1 タラはさっと流水で洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。塩を振ってしばらくおき、出てきた水分をキッチンペーパーでおさえ、こしょうをふる。
- 2 小松菜と、食べやすい大きさに切ったブロッコリーを塩茹で(塩は分量外)し、水気をきる。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひき、タラを入れて中火で皮面から焼く。皮がパリッとしたら裏返し、白ワインを振りかけてふたをする。火が通るまで蒸し焼きにする。
- 4 小鉢などの器にAを入れ、よく混ぜてアイヨリスースを作る。
- 5 タラと小松菜、ブロッコリー、ペビーリーフ、エディブルフラワーを皿に盛り、④のアイヨリスースをかけ、チャービルを添える。

小松菜と貝柱のクリーム煮

かぜ予防に効果的な、簡単“ホッ”とレシピ

料理初心者
さんの
レシピ

料理制作: 徳網 京子

材料 (4人分) ・1人分150kcal ・塩分1.1g

- | | |
|----------------|--------------|
| ★ 小松菜 1株 | ★ 水 1と1/2カップ |
| ★ ホタテの貝柱 12個 | ★ 酒 大さじ2 |
| ★ しいたけ 4個 | ★ 牛乳 1/2カップ |
| ★ しょうが 1/2片 | ★ 塩・こしょう 適量 |
| ★ 中華スープの素 小さじ1 | ★ 水溶き片栗粉 適量 |
| | ★ サラダ油 適量 |

作り方

- 1 小松菜は3~4cmの長さに、貝柱は斜め半分切る。しいたけは軸を取って3等分の斜め切りに、しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、しょうがをさっと炒めたら小松菜を加えて炒める。小松菜が少ししんなりしたら、貝柱としいたけを加えて炒め合わせる。
- 3 中華スープの素、水、酒を加え、煮立ててあくをとり、全体に火が通ったら牛乳を加える。ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

小松菜のビタミンCは免疫力を高め、肌のハリを保つのに役立ちます



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



2

February 2015

No.371

血糖
コントロール
頑張ります...

症状が
ないからって
自分を過信しては
いけませんよ!

P.2 ▶ P.5 特集

食後の高血糖を見逃すな!

P.7 プリンくんのハテナ系けんぼ!
給付金支給決定通知書 兼
医療費のお知らせについて

P.8 ▶ P.9 ヘルシータイムズ!
健康調査票・健診結果
提出のお願い 他



プリンくんの
事業所訪問!

今回は
光精工株式会社
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2月号(通算2号)平成27年2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 TEL056-928-6277 ©制作印刷(株)法研中部

「ヘルシータイム」は非営利団体「VEGETABLE OIL INK」が主催し、トヨタグループが協賛しています。

VEGETABLE OIL INK



健康保険のみらいをみんなで作る!

あしたの健康
プロジェクト

健診結果に異常がなくても!?

食後の高血糖を見逃すな!

“糖”は私たちが生きていくうえで必要なエネルギー源ですが、必要以上に血液中に糖が溢れてしまうと、血管を傷つけ、糖尿病を引き起こす原因になります



ぼくは健診で血糖値の異常を指摘されたことがないから関係ないや

いいえ!

健診で空腹時血糖が正常であっても、安心はできないんですよ

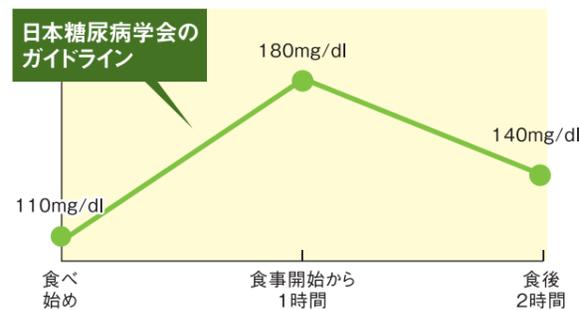


健診で「異常なし」でも食後高血糖を起こしているかもしれない!?

血糖値はいつも同じ数値ではなく、食事や間食・甘い飲み物を口にすると必ず上がり、1時間～1時間半後をピークに下がってきます。

日本糖尿病学会では、食事前後の血糖値が右図のガイドライン以下におさまるのが望ましいとしています。

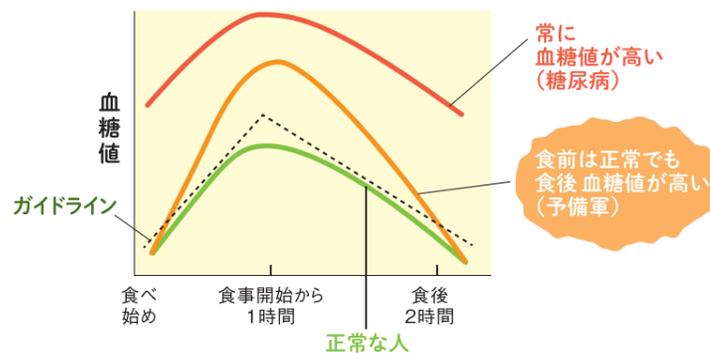
■ 食事をしたときの血糖値変化



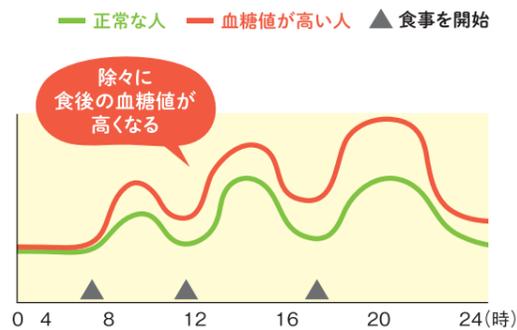
この食後の血糖値がガイドラインにおさまらず、高くなるのが「食後高血糖」。これは、「隠れ糖尿病」とも言われ、糖尿病の予備軍です。

放置すると、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の分泌が悪くなって本格的な糖尿病になってしまいます。

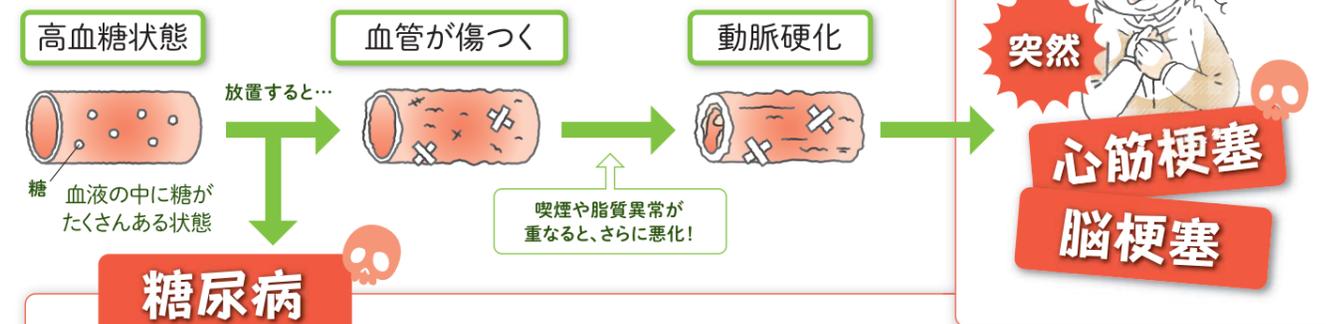
■ 正常な人と血糖値が高い人の比較



■ 1日の血糖値変化



食後の高血糖を放置すると、糖尿病だけでなく動脈硬化を進めて心筋梗塞・脳梗塞を起こします。



糖尿病

糖尿病は10～15年かけて進行し、合併症を引き起こします。

糖尿病性神経症

下肢切断

毎年新たに3,000人以上が下肢切断を余儀なくされています!

糖尿病性網膜症

失明

失明は毎年、16,000人以上が起こしています!

糖尿病性腎症

人工透析

毎年3,000人以上が人工透析を開始しています!

どの合併症も、生活から“楽しみ”や“自由”を奪い、あなたの生活に大きな影響を及ぼすものです

あなたは大丈夫?

食後高血糖になりやすい生活かどうかをチェックしよう

- カレーやどんぶりが好きでよく食べる。
- ごはんはいつも2杯以上、または、大盛りごはんやどんぶり飯を食べている。
- 食べ放題が好きで、よく行く。
- ドカ食いすることが多い。また、満腹になるまで食べる習慣がある。
- 「麺類とごはん」「パスタとピザ」「ハンバーガーとポテト」などのセットをよく食べる。
- 「食物繊維(野菜・海藻・きのこ)をほとんど食べない」という食事が多い。
- 3食規則正しく食べない(朝食や昼食を食べない。または、1日1食しか食べない)。
- 食事を減らして、好きなお菓子やスナックを食べている。
- 甘い飲料(炭酸飲料・缶コーヒー・果汁・スポーツドリンク)を1日に何本も飲む。
- 1日に何度も、甘い飲料や間食・アメなどを口にしてている。
- 夕食後、果物・デザート・スナックなどを食べる習慣がある(風呂あがりにアイスを食べる)。
- 運動する習慣がまったくない。
- 太りすぎである(BMI25以上。または、腹囲が男性85cm女性90cm以上に該当する)。
- 血のつながった家族に、糖尿病の方がいる。

ひとつでもあてはまったら要注意! 次のページの「食後高血糖を防ぐコツ」を実践してくださいね



食後高血糖を防ぐ すぐできるコツ6選

コツ1 食物繊維(野菜・海藻・きのこ)から食べよう

食物繊維が多い食材から食べ始めると、血糖値の上昇が緩やかになり、血糖値のピークを低くすることができます。これらをまず食べ切ってから、その他のおかずやごはんを食べるようにしましょう。

野菜の目安量



両手いっぱい生のサラダ

or



片手にのる程度の野菜いため、おひたし、具だくさんみそ汁など

※消化吸収能力が低い方や胃腸の病気をもちの方は、この食べ方をすると体調が悪くすることがあります。これらに該当する方、持病で医師から食事制限などを受けている方は、必ず主治医と相談のうえで生活に取り入れるようにしましょう。



ひと口食べるだけでは効果なし!
右図の量を先に全部食べ切るのがポイントですよ

コツ2 炭水化物(ごはん・パン・麺類など)の重ね食いを控えよう

炭水化物を多く含む食品をたくさん食べると血糖値が上がりやすくなります。炭水化物の組み合わせは避け、量が足りない場合は野菜のおかずを追加するようにしましょう。



ラーメンとチャーハン



パスタとピザやパン



ハンバーガーとポテト

ポテトなどのいも類は、炭水化物の仲間なのか〜

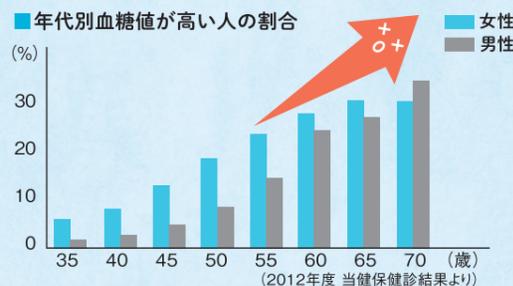


コツ3 よく噛んで、ゆっくり食べよう

ゆっくりとよく噛むことで、食後高血糖を防げます。食事は20分間を目安に食べましょう。

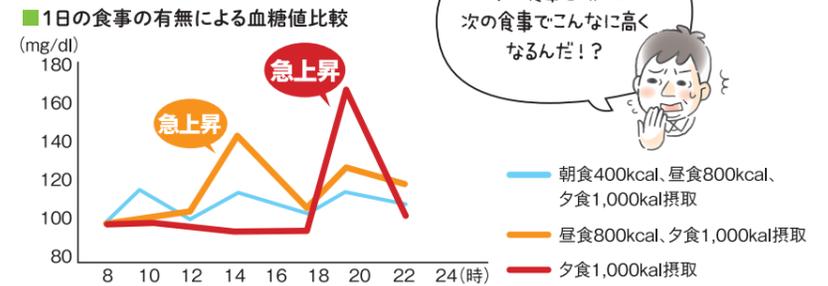
女性は閉経後が要注意!

女性ホルモンであるエストロゲンが欠乏する影響で、50代後半から血糖値が悪化しやすくなります。それを予防するために40代後半からは魚や大豆製品・野菜類を積極的に摂り、週1回はからだを積極的に動かすようにしましょう。



コツ4 食事は1日3食きちんと摂ろう(欠食はNG!)

欠食をすると、その次に食べた食事で血糖値が急上昇することがわかっています。血糖値の急上昇は血管を傷つけるので、1日3食きちんと食べるようにしましょう。



コツ5 お菓子や甘い飲み物は控えよう

お菓子やアイスクリームなどは糖分量を非常に多く含みます。また、甘くないお菓子のスナックも、お米や小麦粉が炭水化物のため、高血糖の原因になります。さらに、注意したいのが飲み物です。ジュース、缶コーヒー、スポーツドリンクにはたくさんの糖分が含まれています。水分補給は水やお茶にしましょう。



1日に摂ってよい間食の量は、これらのうち、どれか1つ、200kcal以下までですよ



コツ6 積極的にからだを動かそう

運動は筋肉により刺激を与え、血糖を消費しやすいからだをつくれます。平日、仕事で忙しいという方は、週末だけでもよいので積極的にからだを動かすようにしましょう。



血糖値が一番高くなる「食事開始から1時間~1時間半後」に運動すると、血糖値の上昇を抑えられます。運動できない場合は、職場巡視や掃除、家事などから動かすようにするといいですね!



食後のウォーキングは血糖値対策にもなるのか!

糖尿病のリスクを下げるためには、自覚症状のないうちからの対策が肝心です。毎日の生活習慣を少し見直して、いつまでも“いきいき”“自由”な生活を!



空腹時血糖やHbA1cが高く、病院受診を勧められたあなたへ

必ず医師の診察と必要な検査を受け、血糖コントロールと適切な治療を始めましょう。

「自覚症状がない」からと安心して放置すると、糖尿病はどんどん進行し、合併症を起こしやすくなります。糖尿病や高血糖で一番いけないのは、その状態を放置すること! 病院受診を勧められたら必ず受診し、必要であれば、お薬を飲むなどの治療を開始しましょう。

やる気呼び起こす「人生の設計図」を描こう！



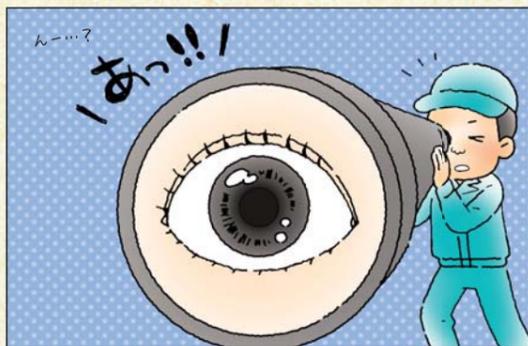
同期のAさんは、いつも仕事に意欲的で輝いて見える。一方、自分はやりがいを感じられなくなってきて投げやりに…。仕事の内容や環境はさほど変わらないのに、どうしてだろう？



最近、「成長」を感じていますか？

仕事に対して意欲的になるには、そして、その意欲を継続していくには、**仕事を通して「成長」を実感できる**ことが必要です。やりがいがないと思えるのは、現在の状況が目標に沿ったものでなかったり、興味・適性に合致しなかったり、周りのサポートが求められない環境にいたりして、成長を望めないと思っているからかもしれません。

もし投げやりになってしまいそうなときは、こう考えてみてください。「自分は今、「**仕事の意味**」や「**人生において何が大切か**」を考える重要な時期を迎えている」と。そして、自分自身を見つめ直す過程のなかで、意欲を取り戻すカギがきっと見つかるはずだと。



目標に向かう姿が「いきいき感」につながる

将来自分はどうありたいかという視点に立って描いた人生の設計図を「**ライフ・キャリアデザイン**」といいます。ここでのキャリアとは、経歴や職業のことではなく、「**仕事を通して見た人生そのもの**」のことです。

この設計図を持っていると、将来のために何をどうすればよいのかが見えてきて、毎日の仕事に対する取り組み方が変わってきます。設計図を持って目標に向かっている人は、気持ちが前向きになり、「いきいき感」を発するのです。



★スモールステップを大切に

焦って一足飛びに状況の打開を求めようとすると、無理をして体調を崩したり、さらなる状況悪化を招いたりする恐れがあります。一步一步、身近な目標の達成体験を積み重ねましょう。

また、設計図は一度描いたらそれで終わりというのではなく、年齢や環境の変化に応じた修正が必要となります。最終目標に到達できるよう、つと設計図(目標設定)に修正を加えながら仕事に取り組んでいきましょう。



「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」って どういうもの？

健保からの給付金がある方には毎月、医療機関を受診した方には2ヶ月に1回、「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」を発行しています。受け取った際は必ず内容のご確認をお願いします。



Q1 「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」をもらったけど、どういうもの？なにを見たらいいの？

A1 組合員の皆さまに、**ご自身の医療費をご確認いただくためのもの**です。また、健保からの**給付金があるときには給付金の内容をお知らせする証明書**となります。

●医療費と給付金のお知らせ●

受診者氏名 病(医)院名	本人 家族	入院 通院	診療年月 日数 給付回数(回数)	総医療費	健保の支払額	あなたの 支払額	給付金 残高	健保からの 給付金	給付名
健保 太郎 〇〇クリニック	本人	通院	26 01 2	00000	00000	00000	0	0	
健保 花子 △△総合病院	家族	入院	26 01 15	000000	000000	000000	000000	000000	●●●●●●
健保 花子 △△総合病院	家族		15	00000	00000	00000	0	0	
健保 花子	家族						000000	000000	●●●●●●

病院でもらった領収証と相違がないか確認
健保からの給付金がある場合に記載

Q2 もし記載内容に相違やご不明な点があれば、**当健保までお問い合わせください。**

※健康保険適用外の診療や入院時の差額ベッド代などの内容は含まれていません。
※中学校卒業までのお子さんは、市町村の医療助成制度との関係から「あなたの支払額」が表示されない場合があります。

Q2 医療費控除を受けたいのですが、**確定申告の際の証明書類として使えますか？**

A2 「医療費のお知らせ」は確定申告時の参考資料としてご利用いただけますが、**医療費の証明書類としては認められていません。**医療費控除を受ける場合は、**医療機関が発行した領収証**が必要となりますので、必ず保管するようにしてください。

※医療費控除とは…1年間に支払った医療費の自己負担が基準額を超えた場合、税務署に確定申告をすると一定の金額の所得控除を受けることができる制度。
※医療費控除を受けるための詳しい手続きは、**最寄りの税務署**へお問い合わせください。



「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」は**再発行できません**。大切に保管してください。

30に注意!

HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2015.FEBRUARY
No.371

【 健保からの大切なお知らせです 】

SCOOP1

重要!

『健康調査票』ご提出のお願い!!

今年も健康調査票を配付いたします。記入漏れがないようご確認いただき、会社の担当者までご提出ください。

- ① 調査の目的
1. 組合員の健康維持増進のために実施する保健事業に活用
 2. 特定健診・特定保健指導で活用
 3. 職場環境改善のための資料や個別フォローに活用
- 上記については利用目的に応じて必要な情報に限定して、事業所の産業医、保健職、健康管理スタッフに提供します。
*調査結果は個人情報保護法に基づき責任を持って管理し、目的以外に使用することはありません。また、個人情報の第三者提供については、詳細をホームページに掲載していますのでご確認ください。
- ② 対象者 ①被保険者(本人) ②35歳以上の被扶養者(健保ご加入のご家族) ※2016年3月31日時点の年齢
- ③ 配付方法 会社を通じて3月に本人へ配布
- ④ 提出先 会社担当者 ※提出期限は会社へご確認ください

■表面

本人記入

■裏面 ご家族の記入箇所は変更しています

本人記入

ご家族記入

封筒へ → 提出封筒

*レイアウトは多少変更される場合があります

SCOOP2

未提出の方!

パート先で受けた健診結果をご提出ください

健保は国より加入者の健康管理を義務づけられています。そのため、年に1度、健診結果を国に報告しています。ご協力をお願いします。

- ① 対象者 35歳以上の被扶養者(健保ご加入のご家族)
- ② お送りいただくもの 健診結果(コピー可)
- ・2014年4月1日～2015年3月31日 パート先で受診したもの
 - ・特定健診項目のある結果
- 身長、体重、腹囲、BMI、血圧、尿検査
HDL・LDL・中性脂肪・GOT・GPT
γ-GTP・血糖 or HbA1c
- ③ 提出先 会社担当者



*健康診断の結果は、個人情報として責任を持って管理し、国への報告とともに、保健事業の企画・運営のために使用させていただきます。

SCOOP3

2月から!

あらかぎ高原山の家GW抽選申込受付中!

山の家のご予約と、ゴールデンウィーク利用の抽選受付が始まりました。ご家族やご友人でぜひご利用ください。皆さまのお申込みをお待ちしています!

■ゴールデンウィーク利用の抽選

対象期間	2015年4月29日(水)～5月6日(水)
締切	2015年2月25日(水)必着
抽選	3月初旬
抽選結果	3月中旬にご連絡
申込方法	郵便・FAX・健保ホームページ

通常日利用のご予約は、ご利用日の2ヶ月前の1日から!



4月17日(金)からOPENします!

ホームページから「あらかぎ高原山の家利用申込書」をダウンロードしよう!

【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 山の家係

【FAX】0565-29-8237 【健保ホームページ】トヨタ関連部品健保 検索

料金 小学生以上(1人あたり)
(チェックイン/15時 チェックアウト/10時)

	平日・日曜	土曜・長期連休	1棟あたり	アーリーチェックイン
組合員	1,600円	2,000円	組合員	1,000円
一般	2,400円	3,000円	一般	1,500円

※13:00～チェックイン可 ※メンバーに組合員がいれば、他の方も組合員料金でご利用いただけます

【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)

※中央道「園原I.C.」から30分/豊田市街から国道153号線経由で約2時間

お問い合わせ 企画・総務G ☎0565-28-6277

オンライン予約からも抽選に参加できます!

SCOOP4

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。



ある施設は 保険証 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

① いちご狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込		
		中学生以上	小学生	3歳以上
蒲郡オレンジパーク <small>蒲郡市清田町 TEL:0533-68-2321</small>	1月1日(木)～2月10日(火)	1,728円(1,944円)	1,620円(1,836円)	1,080円(1,296円)
	2月11日(水・祝)～3月10日(火)	1,620円(1,836円)	1,512円(1,728円)	972円(1,188円)
	3月11日(水)～4月10日(金)	1,512円(1,728円)	1,404円(1,620円)	864円(1,080円)
	4月11日(土)～5月10日(日)	1,188円(1,296円)	1,080円(1,188円)	648円(756円)
平松観光アグリ浜名湖 <small>浜松市西区平松町 TEL:053-487-0541</small>	1月6日(火)～3月31日(火)	1,400円(1,600円)		1,250円(1,400円)
	4月1日(水)～5月上旬	1,000円(1,200円)		850円(1,000円)

*期間中であっても、気候等により利用終了となる場合があります *お出かけ前に必ずいちごの状態を現地に確認してください *品種により料金が異なる場合があります

② 潮干狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込	
		中学生以上	小学生
吉田海岸 <small>西尾市吉良町 TEL:0563-32-0146</small>	3月21日(土)～6月中旬	1,300円(1,500円)	700円(800円) 小学3年生以下無料
東幡豆海岸 <small>西尾市東幡豆町 TEL:0563-62-2068</small>	3月19日(木)～8月2日(日)	1,200円(1,500円)	500円(700円)
蒲郡竹島海岸 <small>蒲郡市松原町 TEL:0533-69-2727</small>	4月17日(金)～6月7日(日)	1,200円(1,300円)	
奥田中海岸 <small>知多郡美浜町 TEL:0569-88-5375</small>		不漁のため休止	

*お出かけ前に、潮干狩り好適日時をご確認ください



健康づくりキャンペーン結果報告

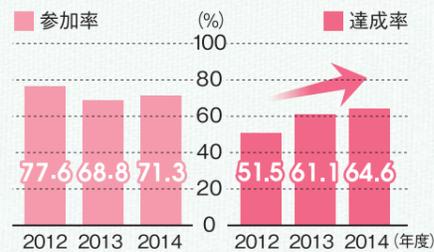
9～11月の3ヶ月間にわたって実施しました「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告します。今年もたくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。このキャンペーンはきっかけに過ぎません。終了後もぜひ「健康づくり習慣」を続けてみてくださいね!



ヘルスマ♥チャレンジ

昨年度から評価の基準が**1週間単位**となり、週末にまとめて運動してもOKとなりました! 自分のライフスタイルに合わせて取り組むことができ、平日忙しい人も参加しやすくなりましたね。

〈参加率・達成率の推移〉



昨年と比べ、参加率・達成率ともに増加し、皆さまの運動意識が年々高まっているといえる結果となりました。せっかく身についた運動習慣です、寒さに負けず、今後も継続していきましょう!

継続は力なり! 無理のない範囲で続けていきましょう!

★今後も無理せず運動を続けるには…

運動継続のコツは、**運動＝「スポーツやトレーニング」という概念にとらわれないこと!**

通勤や買い物編



- ・エスカレーターやエレベーターを使わずに**階段を使おう**
- ・電車やバスを利用する場合は、**一駅手前で降りよう**
車の場合は、**遠くの駐車場に停めて歩こう**
- ・電車やバスの中で、**できるだけ座らないようにしよう**

職場編



- ・常に**正しい姿勢を意識しよう**
- ・昼食は少し**遠めのお店を選ぼう**
- ・用事があるときは電話ですまさず、**その人の席まで歩いていこう**

家庭編



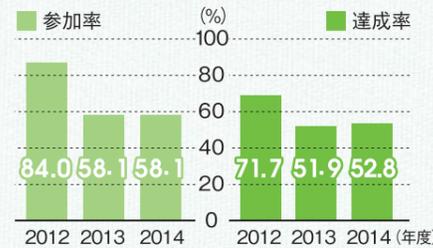
- ・風呂あがりに**ストレッチしよう**
- ・**犬の散歩**を利用して歩こう
- ・掃除、洗車など、家事で**できるだけからだを動かそう**



ハッピー☆ブラッシング

昨年度から、年齢問わず「**デンタルフロスまたは歯間ブラシを週1回以上使用**」することが必須メニューとなりました。

〈参加率・達成率の推移〉



デンタルフロスや歯間ブラシの使用がなかなか定着しないなか、**達成率は少し増加しました。**キャンペーン期間中にはできなかった方も、これから習慣づけていきましょう!

★**歯ブラシだけでは、歯みがきは十分ではありません**

歯間部の歯垢を除去するのに、必要不可欠なのがデンタルフロスと歯間ブラシです。使用することで、除去効果が大幅にアップします!

歯垢の除去率



残り5%は、セルフケアでは取りきれない汚れ。**歯医者さんで定期的に歯のチェック&清掃をしてもらいましょう!**

歯科健診の費用を補助します!

- 【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
費用 無料
- 【その他の県】
各地域の歯医者さんで受診
費用 1,900円まで
健保補助あり

歯みがきなどの毎日のセルフケアと歯科医での定期的な健診で、**キレイで健康な歯を保ちましょう!**

詳しくは、健保ホームページでご確認ください。 <http://www.toyota-groupkenpo.jp/> トヨタ関連部品健保 検索



脱タバコ!作戦

ニコチンガム購入費用補助を行った今年度は、**参加者2,177名のうち254名の方がニコチンガムを購入して禁煙にチャレンジしました!**

〈参加者数・達成者数・達成率の推移〉



参加者・達成者数は昨年より少なくなりましたが、達成率はほぼ横ばいでした。**「1週間は禁煙できた」「タバコについて考えるようになった」「0本にはできなかったが本数が減った」など禁煙に前向きになった人が多数いました。**

今回なかなかうまくいかなかった方や参加されなかった方も再度「禁煙」について考えてみてはいかがでしょうか?

禁煙達成した方は、「1本だけ…」の誘惑に負けず、**再喫煙しないように気を引き締めていきましょう。**



2015年春

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

桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス コース

当健保専用の受付ブースを設置しています!

開催日 2015年4月4日(土)

受付場所 豊明花き(株)職員駐車場
(名鉄名古屋本線「豊明駅」下車 徒歩5分)

受付時間 8時30分～11時

*参加者の駐車はできませんのでご注意ください。

距離 約11.5km(約2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。

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
「春の健康ウォーク」係

FAX 0565-29-8237

E-mail y-ushida@toyota-groupkenpo.jp

ホームページ <http://www.toyota-groupkenpo.jp/>
トヨタ関連部品健保

お問い合わせ 保健事業G 牛田(裕) ☎0565-28-6251

けんぽれんあいちからの参加賞に加え、当健保からもプレゼントをご用意してお待ちしております!

2014年秋

けんぽれんあいち健康ウォークに参加しました

手ぶらで旅するセントレア空港島ウォークコース

2014年10月4日(土)、中部国際空港セントレアにて健康ウォークが開催されました。天候に恵まれ、当健保からの参加者数はなんと過去最高の563名! たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

64組合
10,946名
うち当健保参加者
563名

新たな取組みのご紹介★ 会社行事として 受付を設置

今回、「伊藤金属工業(株)」と「共和産業(株)」の2社が、初めて独自の受付を設置しました。会社独自の参加賞を用意され、会社行事として盛り上げていただきました! 各事業所とも前回より参加者数が増え、従業員の皆さまで集合して、楽しそうに歩く光景が見られました。

伊藤金属工業(株)



トヨタ関連部品健康保険組合 行

申込締切: 2015年3月11日(水) 健保必着

「2015年春 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		

ワタシのリフレッシュプラン 健保の保養所

長崎県 | 契約保養所

ベストウェスタンプレミアホテル長崎

アクセス抜群の立地にそびえる
ハイクラスホテル



高級感とくつろぎに満ちたお部屋から、長崎の街を一望できる



長崎港を眺めながら味わうブッフェのほか、ダイナミックなグリル料理や和食も楽しめる



異国の風薫る街で、特別な休日を



ラグジュアリーな空間で、インターナショナルレベルのおもてなしを

◆所在地 〒850-0045
長崎県長崎市宝町2-26

◆施設概要

客室(和室・洋室) / レストラン・バー・ラウンジ / バンケットホール / 売店 / 結婚式場 / 美容クリニック

◆利用料金 大人1泊 1人あたり
7,640円～(税・サ込)
※料金は時季・予約状況によって変動します

◆申込方法

- ① 健保ホームページから予約
② 必要記入事項を記入し予約
③ 利用当日、保険証をフロントへ提示
- ④ 健保ホームページから予約
ホテルへ直接電話し、
「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出て予約
TEL 095-821-1111

3月までの期間限定!

2名1室・朝食付

ヘルシータイム読者限定特別プラン		1名あたり(税・サ込)
2015年	曜日	
2月1日～2月18日	日～金	7,640円
3月5日～3月20日	土・休前日	8,720円
2月19日～3月4日	日～金	8,720円
3月21日～3月31日	土・休前日	9,800円

◆特別プラン予約方法
直接ホテルに電話し(TEL 095-821-1111)、トヨタ関連部品健保の組合員と申し出て予約
※予約状況によりお受けできない日もございます

ベストウェスタンプレミアホテル長崎周辺 おすすめグルメ

ツル茶ん
トルコライス 1,080円(税込)
創業大正14年、九州最古の喫茶店。サクサク衣のポークカツ、ピラフ、スパゲティを、よく煮込まれたカレーソースがまとも上げた、ここならではの長崎名物トルコライスがいただけます。デザートには、大人気の元祖長崎風【食べる】ミルクケーキ(680円)がおすすめ!
営業時間 / 9:00～22:30
長崎県長崎市油屋町2-47
TEL / 095-824-2679

ネオクラシッククローバー(長崎籠町店)
雲仙じゃがもんぶらん 330円(税込)
ミネラル豊富な土壌で育った島原半島のじゃがいもが、阿蘇山脈の特選フレッシュバターと溶け合って贅沢なクリームに。大地の恵みがギュッと詰まったじゃがいもの香りとともに、ふわりとした食感が広がる、やさしく素朴なモンブランです(地方発送も可)。
営業時間 / 9:00～19:30
長崎県長崎市籠町5-11
TEL / 095-822-3323
<http://www.neoclassic-clover.com/>

食べたら動く! おすすめプラン

稲佐山

晴れた日の昼間には、雲仙、天草、五島列島まで望める絶景スポット。夜はその表情を変え、「世界新三大夜景」に認定された「1,000万ドルの夜景」が眼下にきらめきます。山頂の展望台へは、360度のパノラマを楽しめるロープウェイでも行くことができます。

長崎県長崎市稲佐町
TEL / 095-861-6321(長崎ロープウェイ)
<http://www.nagasaki-ropeway.jp/>

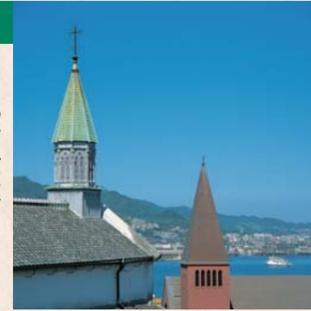


©長崎県観光連盟

大浦天主堂

異国情緒あふれる長崎に点在する教会の一つ。国内に現存する最古の教会堂として国宝に指定されており、約100年前のステンドグラスもあります。また、天主堂の横を通る坂道は、港を見下ろすビュースポットになっています。

長崎県長崎市南山手町5-3
TEL / 095-823-2628
<http://www.1.bbq.jp/ourahp/>



©長崎県観光連盟



光精工株式会社



フミンくん トヨタ関連部品健保の仲間を紹介する、スペシャルポスター。次は、あなたの会社を訪問しますよ!

会社概要
◆本社所在地 / 三重県桑名市蛸塚新田806
◆創業年 / 1947年4月22日
◆従業員数 / 約500名(2014年3月)



従業員の要望に応えながら、健康づくりを強力サポートしています!



高血糖改善プログラムが効果あり!

昨年、健保と共同で「高血糖改善プログラム」を実施しました。対象者15名ほどが真剣に受講した結果、それぞれの数値が改善しました。



また、日常生活における健康意識も大いに高まった様子で、受講者はプログラム終了後も指導をしっかり守っています。ある受講者は自然とダイエットにも成功し、周りから「すっきりしたね!」と言われるまでにになりました。



ああ、みんな真剣だね!



待望のヘルシーメニュー登場!

食堂では昨年から曜日限定で、カロリーを約500kcalまでに抑えたヘルシーメニューを始めました。健康志向の従業員がよく利用しています。今後は利用者の要望も採り入れながら、メニューの種類や曜日を増やしていく予定です。



その他、すべてのメニューにカロリー表示をしたり、栄養バランスのよいサラダを限定数で導入したりと、食事の面からも健康について意識してもらえるように取り組んでいます。



「安全の日」は朝の挨拶からスタート

毎月1日を「安全の日」とし、始業前に課長職以上が正門に並んで朝の挨拶運動を行っています。1日の始まりに大きな声で挨拶を交わすことでびりりと気合が入り、すっきりと気分よく仕事を始められます。従業員の顔を把握できるので、コミュニケーションにも役立っています。



スポーツクラブで運動&リフレッシュ!

従業員の運動不足解消のため、法人契約しているスポーツクラブの無料チケットを希望者に配付しています。健康とからだづくりに気を配る従業員が多く、2014年前期には半年間で41名165回もの利用がありました。身近なスポーツクラブを気楽に利用できると評判も上々です。



部活動も盛んなだね! みんないきいきしてるなあ~



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!

みんなと運動!

いつも楽しく読んでいます。私が動めている職場でも最近は運動したいと言う社員が多くなり、体育館を借りてバスケットボールをしました。いい汗をかきましたが、徐々に歳を感じてしまいました(笑)
ナルコ(株) ハルボン さん

久しぶりに運動すると、思いのほかからだ動かなくてびっくりしますよね。でも職場のみなさんできつと盛り上がったんじゃないでしょうか。今回の事業所訪問でも、運動に演奏に、みなさんと楽しそうですよ!

うちのペット!

我が家のわんこは毎朝私が家を出るとき駐車場までついてきます。が、ここ最近寒くなり、ストーブの番人になりました。あーわんこがうらやましい…。
田村プラスチック製品(株) チャッピー さん

「犬は喜び庭駆け回る」という歌も昔の話、わんこも夏は涼しく、冬は暖かく、という時代になってきたんですね!

保養所に行きました!

ホテルアンビエント 蓼科を利用しました! ちょうど紅葉がきれいで、青空の下の女神湖などの景観もとても美しかったです。夜空にはたくさんの星も見えました。
(株) 東海理化 モンブラン さん

蓼科は私も行ったことがあります。豊田市から車で約3時間弱ほどで行けて景色も空気も気持ちよく、素敵なところですよ。夜空に輝くたくさんの星、私も見たいです。

冬の贅沢!

この寒い時期に、暖かい部屋でアイスを食べるのが幸せのひとつ。さらに、バニラアイスに西尾名産の抹茶をかけて食べる贅沢なオリジナルアイスは格別においしくて、おすすめですよ! (^ ^) /
(株) オティックス ★おていっくす★ さん

うわぁホントにおいしいそうですね! 冬場に食べるアイスは夏場よりじっくり食べられます。でも食べすぎには注意してくださいね!

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!)

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!)

ヘルシークイズ

問題 次の○に文字を入れてください。
食後の血糖値が高くなる「食後高血糖」は「隠れ○○○」とも言われます。
ヒント P.2をご覧ください。

応募締切 2月26日(木)

- ### 2月号プレゼント
1. ベストウェスタンプレミアホテル長崎 1泊朝食付ペア宿泊券……………1組
 2. リゲイン24X100ml (10本セット)……………1名
 3. フジサワデンタル・デンターシステムEX デンタルリンス・歯ブラシ (3点セット)……………2名

2015年2月号 No.371 ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

	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.8-9)	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

郵送の場合は線に沿って切り取ってください。(キリトリ)

※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