

今日のうちのごはん

春キャベツのミルフィーユ



キャベツ

ささみと三つ葉のわさび和え



三つ葉

材料(2人分)

ささみ	2本	しょうゆ	大さじ1/2
三つ葉	2株	わさび	小さじ1/2

作り方

- ささみは筋を取って沸騰したお湯に入れ、すぐに火を止めて5分放置する。氷水で1分間急冷してキッチンペーパーで水気を拭きとり、1cm幅に切る。
- 三つ葉は塩(量外)を入れた湯でサッと茹で、キッチンペーパーで水気をしっかりと拭きとり、4~5cmの長さに切る。
- しょうゆにわさびを入れて溶き、①と②を入れて和える。

パセリは刻んだ後に
キッチンペーパーで
包んでもみ洗いをすると
臭みとえぐみが抜けます。

材料(2人分)

キャベツ(大)	8枚	溶き卵	1個
たまねぎ	100g	パン粉	大さじ4
パセリ	4g	しょうゆ	小さじ1/2
豚ひき肉	250g	ナツメグ	小さじ1/6
塩	小さじ1/2	こしょう	少々
		水	3カップ(600ml)
		顆粒コンソメ	小さじ2 ※固形なら1個
		チャーピル	適宜

鍋の底に敷くキャベツは、
外側の大きい葉を使用するとされいに
仕上がります。

作り方

- キャベツを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(500W)で4~5分加熱。固い芯の部分をそぎ落とし、芯をみじん切りにする。
- たまねぎとパセリをみじん切りにする。みじん切りにしたパセリはキッチンペーパーに包み、水の中でもみ洗いをしてしまる。
- 豚ひき肉に塩を入れて粘りが出るまでよく練る。キャベツの芯のみじん切り、②のたまねぎ、パセリ、Aを入れてよく混ぜる。
- 直径16~18cmの鍋に①のキャベツを4枚敷きつめ(鍋からはみ出るくらいに)、③のタネの半分を入れて平らにする。その上に2枚のキャベツをのせ、残りのタネを同じように入れる。鍋からはみ出ているキャベツを折り込み、残りの2枚のキャベツを上に置き、浮いてこないようにキャベツの端を鍋との間に押し込む。
- ④に水と顆粒コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら弱火で40分煮込む。一度冷ましてから皿にひっくり返し、レンジで温める。お好みでチャーピルをのせる。
※熱いときに皿に返すとやけどの恐れがあるので、冷めてから行う。

キャベツには食物繊維やビタミンCが豊富に含まれています。不溶性食物繊維が多く、水分を吸収して便のカサを増やし、せん動運動を促して腸内環境を整えます。

Healthy Time

あなたと家族の
すこやかな
暮らしを願って

P.2 ▶ P.5 特集

よくわかる! データヘルス 計画

P.7 ブ Hinくんのハテナ系けんば!

治療のための装具を作成したら、
費用の一部が戻ってきます!

P.8 ▶ P.12 ヘルシータイム!

事業主懇談会 他

P.13 健保の保養所



新規契約
保養所のご案内

ブ Hinくんの事業所訪問!



P.14をご覧ください
今回は(株)ファインシンターに
おじゃました!

おトクな情報いっぱい! ♥

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/>

あしねの健保
プロジェクト



データヘルス
計画
スタート!!

よくわかる! データヘルス 計画

2015年度から、健保は“データヘルス計画”を実施します。この計画は、トヨタグループをはじめ全国の健保と事業主が協働^{※1}で一斉にスタートさせる、国を挙げての取組みです。でも、「どんなことをするの?」「自分と関係はあるの?」と、疑問に思う方も多いのではないでしょうか。そんな“データヘルス計画”について、わかりやすくお伝えします。

※1 コラボヘルスといいます。

データヘルス計画って、何!?

データヘルス計画とは、健診結果やレセプト^{※2}などの健保がもつデータを分析し、病気のリスクや医療費の状況を明らかにして、皆さまの健康状態に即した、より効果的・効率的な保健事業を計画・実施することです。

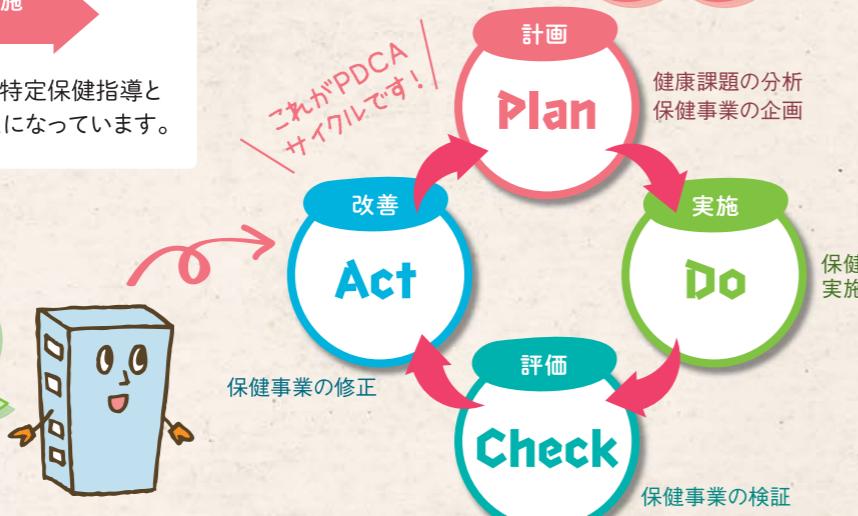
※2 診療報酬明細書。保険証を使って医療機関にかかったときに、健保負担分を医療機関が健保に請求するために発行されます。

2017年度までの3年間を第1期と位置づけて、1年ごとに計画・実施・評価・改善を行っていきます。

2015年度 2016年度 2017年度
「データヘルス計画」の実施
(第1期の終期は2017年度)

その後、2018年度からは、特定健診・特定保健指導とあわせて実施計画を策定していくことになっています。

データヘルス計画は、このように計画・実施・評価・改善を1サイクルとして行うことで、次年度によりよい保健事業を実施できるようにしているんだ。このサイクルは“PDCAサイクル”というんだよ!



データヘルス計画が始まった 「理由」とは…

もしも皆さまが病気になら、会社はどうなるか想像したことある…?

困るよ!
誰か1人欠けて仕事に支障が出るよ!

忙しすぎてもうダメ

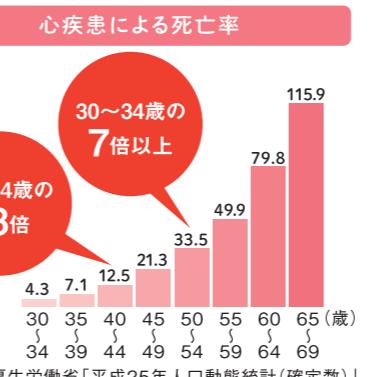
人手が足りない~!

皆さまが病気になって仕事を休むと、業務が滞ったり周囲のフォローが必要になったりして、病気になった本人だけの問題ではなく、職場全体の生産性が低下してしまいます。ご家族の皆さまが病気になった場合も、働いている方に看護や家事の負担がかかることがあります。

生活習慣病の重症化による医療費と入院日数
(糖尿病合併症は通院日数)



グラフからわかるとおり、加齢が進むほど病気のリスクは高くなるんだ。少子高齢化が進む日本では、今後も職場の年齢層は上昇するいっぽうだよね。少しでも病気による損失や負担を減らすためには、生活習慣病のような“予防できる”病気をできるだけ防ぐ取組みが重要になるんだね。



心疾患による死亡率

30~34歳の約3倍
30~34歳の7倍以上

出典:厚生労働省「平成25年人口動態統計(確定数)」

健保と事業主が連携して
従業員の健康管理を行うと、
医療費を抑えられる!



企業との連携度…健康管理事業推進委員会の設置／特定保健指導実施率向上のために、企業と連携／健康教育の参加者増・効果増の工夫、企業と共同開催／体育奨励事業の参加者増・効果増の工夫、就業時間内実施など、項目の該当数で把握。

出典:「保健事業の運営実態からみた健康保険組合の優位性に関する調査研究報告書」
健康保険組合連合会(2013年)

協力して皆さんを
健康にしよう!



健保と事業主の連携度が高いいほど、皆さまが健康を維持していく医療費が安く済んでいることがわかるね!



健保と事業主が協働で、従業員とご家族の皆さまの健康管理をサポートすることが大事なんだね。



**PDCAサイクルを回そう!
あなたのデータヘルス計画**

データヘルス計画の概要はわかったかな?
データヘルス計画は
健保と事業主が国から計画・実施を
求められているものなんだ。
でも、「健康づくり」って、突き詰めて考えれば
「皆さま1人ひとり」の
取組みこそが大切だよね!

データヘルス計画の進め方は
「PDCAサイクル」とお伝えしたけれど、
じつは、この考え方は
そのまま皆さまの“健康づくり”に
当てはめることができるんだよ。

1stステージ Plan

さあ、ここからは「あなた」のお話!

■体脂肪率
男性 女性
25 35 隠れ肥満 肥満
20 30 痩せ 標準
10 20 痩すぎ 筋肉質
18.5 25 30 BMI

1 健康課題を知る

健診結果、すぐに捨ててしまってはいない?
どこが正常で、どの値が危ないのか、
きちんと知ることが健康づくりの第一歩だよ。
徐々に悪化している値、
急に変化した値には要注意!
現在の自分の「健康ポジション」を自覚しよう!

2 目標を決める

維持も
立派な
目標だよ

入社時のスリムなお腹、流行を着こなせる体型…
なりたい自分をイメージしたら、
「体重マイナス●kg」
「血糖値を正常範囲にする」のように
その目標を健診数値に置き換えてみよう!

■当健保の高血圧の人の割合
(最高血圧140mmHg以上 or 最低血圧90mmHg以上)
(%)
20代 30代 40代 50代 60代
当健保調べ
20 10 20 30 30

■血中脂質のめやす(単位mg/dl)
●中性脂肪
低 正常 150 要注意
高 120
●LDLコレステロール
低 正常 40 要注意
高
●HDLコレステロール
低 正常

ご家族の皆さんも
毎年ね!

ココがポイント! あなたのP

健診は毎年受けて、
数値を比較

1年受けないと、
異常を1年間放置することに。
毎年の健診結果を比較しながら
よく見ておけば、病気の芽を早い
うちに摘んでおける。

なりたい自分をイメージしたら、
健診数値に置き換える

目標は「改善」だけとは限らない。
「忙しさ」「お酒」「スイーツ」など、
周囲にあふれる誘惑をかいくぐって
「健康を維持」することも立派な
目標。

目標達成に必要な
「データ」を求める

たとえば、体重を●kg落とすには、
毎日■kcalの運動を▲日間、と
いうように、目標はデータ化して、
効果的・効率的に取組もう。

2ndステージ Do

どうせやるなら
楽しくやろう!

仲間とサッカー
寝休みに同僚と
バレー・ボーリー…
山登りに
チャレンジ

プールで
泳ぐ

ココがポイント! あなたのD

忙しい人ほど、
リフレッシュが効果的

からだと心の健康が
「よい発想・効率的な仕事」に。
忙しくて運動するヒマがない、とい
う方もほんの少しでもいいので
からだを動かしてリフレッシュ!

『要受診判定』の方は
『病院に行くこと』こそが“Do”
健診で病院の受診が必要とされた
方は、これ以上悪化させないことが
最大の目標であり、
その対策法は『病院に行くこと』!

3rdステージ Check

記録をつけて努力の“プロセス”を「見える化」しよう。
実行できた日は、カレンダーに○印を。
○の数(データの蓄積)があなたを励ましてくれるよ!

ココがポイント! あなたのC

毎日体重を測って
記録しよう

体重は健康のバロメーター。
食べすぎたら体重計は正直です。

来年の健康診断を
楽しみにしよう

1年間の頑張りは、
きっと結果となって表れる。
自分を信じて継続しよう!

4thステージ Action

結果を踏まえ、
次のサイクルを回そう

ココがポイント! あなたのA

『データ』を見て評価しよう

結果に一喜一憂せず、冷静に。
目標達成できた人は
「次の目標」に向けて頑張ろう。
達成できなかった人は
改善点を考えて、次こそ目標達成!

当健保は事業主と協働で今後もさまざまな保健事業を実施して、
皆さまの健康づくりをサポートしていくよ。

皆さんも「PDCAサイクル」を回して、毎日をいきいきと過ごそうね!

好きな運動を、
好きな人とやろう。
スキマ時間を上手に活用して、
楽しく取組めば長続きするよ!

4 Healthy time

Healthy time 5



「声かけ・あいさつ」で 風通しのよい職場づくりを

あなたもとりつかれているかも? コミュニケーションを邪魔する妖怪たち



元 気に働くためには 良好な人間関係が大切

職場の人間関係がうまくいかないと“報連相”的遅れにつながり、お互いの仕事状況が把握しづらくなる、負担や悩みを相談しづらくなるなどの問題が生じます。そして、意外とそうしたことの積み重ねが、課題解決を遅らせたり、問題発生の原因になっていたりする場合もあります。こうした悪循環におちいることなく、毎日いきいきと働くには、コミュニケーションが良好な、風通しのよい職場であることが重要です。

口 ミュニケーションに役立つ 「声かけ・あいさつ」

普段の行動や態度を振り返ってみてください。普通にしているつもりでも、あいさつの声が小さかったり、ちょっとしたことにお礼を言っていないからして、相手を不快にさせ、職場の空気を淀ませてはいないでしょうか。

「声かけ・あいさつ」は単なるエチケットではなく、職場の人間関係を左右する大切なコミュニケーション活動だと心に留め、気持ちよく働ける職場づくりに一役買つてみませんか?

声かけ・あいさつのポイント

- あいさつは相手の顔を見て自分から
 - あいさつプラス“気持ちをほぐす ひとこと”を
 - 短時間でもいいので、回数多く声をかける
 - 声をかけにくい人にこそ、意識して話しかけてみる
 - 異動、環境の変化があった人へ特に声をかける
 - 「感謝の言葉」「ほめ言葉」を積極的に使う
 - “いつもと違う”同僚には、さりげない配慮と声かけを
- 例 おはよう!
今日は
ずいぶん暖かいね



治療のための装具を作成したら、費用の一部が戻ってきます!

医師の指示により作成したコルセット・ギプスなどの治療用装具の費用は「療養費」として請求することができます。

Q.1 骨折して、治療のために治療用装具を作りました。健保に申請するとお金が戻ってくると聞きましたが、本当ですか?

A.1 病気やけがの治療のために必要であるとした医師の指示に基づいて作成した装具は給付対象となります。基準に沿って審査・査定された金額を給付します。



Q.2 「療養費」を申請したいのですが、どうすればいいですか?

A.2 手続きに必要なもの

療養費支給申請書

+ 領収証(原本)

+ 治療上、装具の装着が必要であると認めた医師の証明書(原本)

上記の書類を会社を通じて健保に提出してください。

申請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。

こんな場合も給付対象です

- 保険証を持たずに病院を受診し、10割負担した
- 子どもの弱視／斜視の治療用眼鏡を作成した
※上限あり
※5歳未満は前回の購入から1年以上、5歳以上9歳未満は前回の購入から2年以上経過していること
- リンパ浮腫治療のため弾性着衣を購入した
※前回の購入から6ヶ月以上経過していること

給付対象ではありません

- 保険適用外(自費)の治療を受けた
- 近視／遠視のための眼鏡を作成した



時効は2年です。
装具作成後はすみやかに申請してください。



HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2015.APRIL
No.372

【 健保からの大切なお知らせです 】



事業主懇談会のご報告

去る2月5日(木)、トヨタ自動車株式会社本部専務役員 増井 敬二 様をはじめとするご来賓の方をお招きし、当健保加入事業所の事業主の皆さまにご出席いただき、事業主懇談会が開催されました。

懇談会では、当健保常務理事 片山から「2020年ビジョン」の活動状況を報告し、事業主・組合員・健保が一体となって健康づくりを推進していく必要があることを再確認しました。さらに、株式会社青山製作所 井上看護師に喫煙環境改善に向けての事例を報告いただいたのち、産業医科大学教授 大和先生に「職場の受動喫煙対策」についてご講演いただきました。また、健康状態や健康づくりの取組みを評価した『健康評価表』に基づき、優秀な事業所の表彰も行われました。



増井専務 ご挨拶



健保連 森岡様 ご挨拶



■表彰事業所

健康優良賞	・株式会社青山製作所 ・豊精密工業(株) ・トヨテツ東北(株)	・岐阜車体工業(株) ・エヌ・エス・ケイ(株) ・ハヤテレ関東(株)	・株式会社ジースエレック ・恵那東海理化(株) ・ハヤテレ九州(株)	・株式会社村上開明堂 ・株式会社榎屋デカル工業(株) ・株式会社豊和織維九州製作所
健康改善賞	・株式会社高木製作所 ・東海ガスケット工業(株) ・株式会社マルヤスエンジニアリング	・エヌ・エス・ケイ(株) ・立科金属(株) ・株式会社オカタ産業(株)	・株式会社オカタ産業(株) ・株式会社立科金属(株) ・株式会社東海ガスケット工業(株)	・新明工業(株) ・株式会社サン電材社 ・株式会社ソーダメンテナンス(株)
取組み優良賞	・伊藤金属工業(株) ・大豊工業(株) ・日本ガスケット(株)	・サンショウ(株) ・田村プラスチック製品(株) ・ビーアイシステム(株)	・株式会社シンテックホズミ ・株式会社テクノエイト(株) ・株式会社マルヤス長野	・太平洋精工(株) ・豊田鉄工(株) ・株式会社三井屋工業(株)
理事長特別賞※	(1)評価表の総合評価が3ランクアップした事業所 (2)今年、ウォーキング大会に会社を挙げて参加し、健康づくり活動に積極的に取組んだ事業所 (3)健診結果や健康づくり活動において総合的に成果をあげた事業所	・中央精機(株) ・共和産業(株)	・株式会社マルヤス長野 ・ノックス電子(株)	・伊藤金属工業(株)

※50名以下の事業所が対象

公告

【新規加入事業所】

事業所名	所在地	加入日
東部金属株	長野県東御市加沢1354番	2015年4月1日

【組合会議員就退任】

退任	就任	所属事業所
廣沢 義晴	河井 康宏	豊精密工業(株)
成田 年男	坂部 篤志	トリニティ工業(株)



産業医科大学 教授 大和 浩 先生

労働安全衛生法の一部改正と職場の喫煙・受動喫煙対策

した。ですから、喫煙室を作ればいいというの誤りです。

タバコの煙は、直径2.5ミクロン以下の典型的なPM2.5※です。

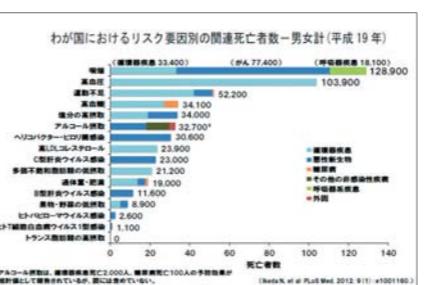
喫煙室は、北京のPM2.5の4倍もあり、本人のためにも喫煙室の廃止をすべきです。建物内禁煙にした場合、出入口に灰皿を設置しがちですが、17m風下で受動喫煙があるという測定結果から、ベストは敷地内禁煙だと思います。

全面禁煙化の例として大阪市、北九州市などがありますが、いずれも喫煙率がその前後で大幅に下がっています。企業の立場からは労働生産性低下や労災予防の観点から、健保の立場からは医療費負担が増えることから、喫煙の容認は不経済であるといえます。また、喫煙は、「うつ」や「インフルエンザ」のリスクを高めるという調査もあり、労務管理上の問題につながります。従業員の健康は会社の資産、健康管理は本人の幸せのため、ということを説明し、トップダウンで受動喫煙防止対策、禁煙奨励を行ってほしいと思います。

最後に、健康は人生の目的ではないが、健康でなければ人生は楽しめないということをお話しして、講演を終わりたいと思います。

※PM2.5とは… 土壌の粉塵、排気ガスなどの小さな粒子状物質のこと。呼吸器系に沈着して健康に悪影響を及ぼすと考えられている。

(文章 事務局)



株式会社 青山製作所 喫煙率低減活動の紹介

株式会社 青山製作所
井上 千穂 看護師



■株式会社青山製作所の喫煙率低減活動内容

① 喫煙環境の整備	② 禁煙サポート
2013年度	・各工場に喫煙場所を1ヶ所ずつ設置 ・タバコ自販機の撤去 ・喫煙時間は休憩時間のみ 以上3つを年度末までに段階で整備
2014年度	・喫煙所入口にルール表を展開 ・構内ではお客様も同じ喫煙ルール ・全社、所定喫煙時間・場所以外では 全面禁煙に

その後、「事務所が臭くなってしまった」「ずっと禁煙したかった。やっと禁煙できた」というプラスの声もあがるようになりました。その結果、2014年度の喫煙率は43.8%となりました。2年前には「絶対に禁煙しない」と答えていたのに、今では禁煙している人がちらほら見受けられます。

まだ道半ばですが、次なる目標達成に向か、地道な活動を継続していきます。

喫煙率低減活動を振り返って…

ポイント1 何よりトップダウンが重要

会社の決め事として展開し、トップがやると決めた信念を貫くことが大切

ポイント2 各工場にキーマンをつくる

職場のキーマンに対策の必要性を理解してもらい、展開しやすい作戦と一緒に考えていく

ポイント3 環境整備とサポートの同時進行

喫煙者への抑えつけだけにならないよう、十分なサポートを同時提供していく

(文章 事務局)



2015年度 予算が決定しました

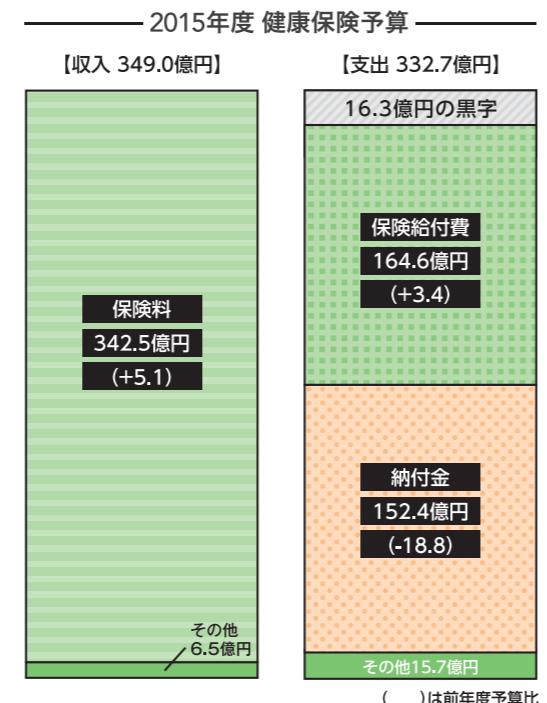
2月17日開催の第103回 組合会において、
2015年度の事業計画および予算が承認されました。

健康保険

2015年度の予算は、収入面において、被保険者数・平均年報酬増により保険料収入が増加の見込みです。支出面は、皆さまの医療費等に使われる保険給付費が増加の見込みとなりますが、国への納付金は前年度予算に比べ大幅に減少する見込みにより、16.3億円の黒字予算となります。この黒字予算は、当健保に加入する前期高齢者の医療費が少なくなったため、国に支払う前期高齢者納付金が減少したのが主な要因です。ただし、今後、前期高齢者の方の医療費が増加すれば、納付金も増額され、健保財政は一気に赤字へと急降下します。前期高齢者の方を含む皆さまの健康増進が健保財政を安定させ、皆さまへのよりよいサービスを提供する原動力となります。

④ 2015年度のおもな取組み

項目	取組み内容
特定健診・ 特定保健指導	・40歳以上への特定健診、保健指導 ・40歳未満への保健指導 ・40歳以上の被扶養者(家族)への受診勧奨 ・30歳、35歳へのヘルスマナビ発行など(情報提供)
要受診者の受診確認	・高血糖値の要受診者(家族)への受診勧奨など
生活習慣病における セミナー等	・食後高血糖改善プログラムの実施 ・禁煙、デンタル、脂質異常、高血圧のセミナー
メンタルヘルス	・ハイリスク者に対する個別フォローやDM送付
ポビュレーション アプローチ	・健康づくりキャンペーン(運動習慣+歯のケア) ・食事改善支援 ・脱タバコ作戦(禁煙)
医療費の適正化	・ジェネリック医薬品使用促進など

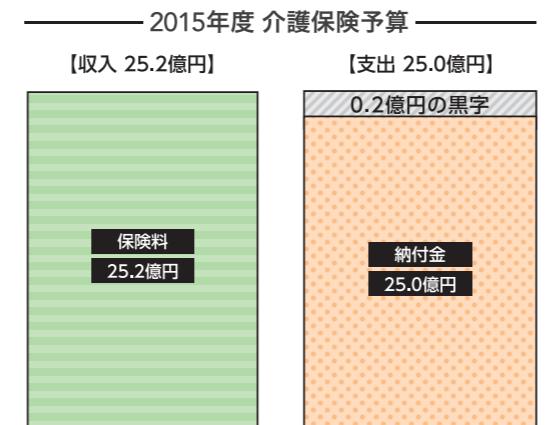


介護保険

健保は毎年度、「徴収代行業務」として、国に代わって国から示された納付額に見合う介護保険料率を設定し、収支が均衡するように予算計上しています。2015年度は、国から示された納付額から保険料率を引き下げることが決まりました。

④ 料率 **1.30%** (前年度は1.34%)

④ 適用年月日 4月に健保に納めていただく分から
(任意継続の方は
3月27日または4月6日の引き落とし分から)



初めて赤ちゃんを迎えるパパ・ママ必見!

育児読本あっせんのご案内

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

「らくらく育児百科」

(出版:株法研)

育児百科事典
<妊娠・出産・育児
の過程で大切な
事がこれ1冊に!>

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。



一家に1冊
あると便利!

④ 対象 組合員またはその配偶者が第1子を出産する場合

④ 申込方法 ①らくらく育児百科②赤ちゃんとママのどちらかを選択し、
「育児読本申込書※」を会社担当者か健保に提出 ※健保ホームページからダウンロードできます。

④ 自己負担額 どちらも**1,000円** (定価の約3割をご負担)

お問い合わせ▼
保健事業G 0565-28-6251

月刊誌「赤ちゃんとママ」

(出版:株赤ちゃんとママ社)

月刊誌
(毎月1冊×12ヶ月)
【A4版変形 50ページ】



出産から
1年間



▲お誕生号



▲お医者さんに
かかるまでに



被扶養者(ご家族)の方へ

2015年4月から

集合契約家族健診が始まります!

健保連がとりまとめている「集合契約」のAタイプ・Bタイプに
当健保も参画し、今年度より新たに受診できる健診が増えました。

『集合契約家族健診』とは?

▶ メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とその予備群を見つけ、
生活習慣病のリスクを早期発見・早期改善するための健診(特定健診)です。

受診についての詳細は、健保ホームページもしくは別紙の「健康診断のお知らせ」をご覧ください。

巡回健診のご案内 愛知県、岐阜県、三重県、静岡県(西部)にお住まいの方には、2月末に被保険者経由で配付いたしましたが、もしお手元に届かない方は健保までご連絡ください。

NEW



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



※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。

④ レジャー施設

施設名	料金 ()は一般料金			
	中学生以上	小学生		
天竜ライン下り 長野県飯田市龍江7115-1 TEL:0265-27-2247	2,600円 (2,900円)	1,300円 (1,450円)		
刈谷ハイウェイオアシス 観覧車 愛知県刈谷市東境町吉野55 TEL:0566-35-1134	1人 540円 (600円)	2人 1,080円 (1,200円)	3人 (1,500円)	4人 (2,000円)
日本モンキーパーク 愛知県犬山市大字犬山字官林26 TEL:0568-61-0870	中学生以上 (1,100円) クーポン券付	2歳～小学生 (600円) クーポン券付		
赤沢自然休養林 長野県木曾郡上松町 TEL:0264-52-1133	大人 森林鉄道 ※軌道整備日を除く	700円 (800円)	400円 (500円)	
浜名湖パルレパル 静岡県浜松市西区館山寺町1891 TEL:053-487-2121	高校生以上 入園券(入園のみ)	1,000円 (1,100円)	800円 (900円)	600円 (700円)
富士急ハイランド 山梨県富士吉田市新西原5-6-1 TEL:0555-23-2111	フリーバス (入園+乗物フリー)	4,000円 (4,100円)	3,600円 (3,700円)	3,300円 (3,400円)
名古屋港シートレインランド 愛知県名古屋市港区西倉町1-51 TEL:052-661-1520	大人(18歳以上) 入園券(入園のみ)	1,300円 (1,400円)	600円 (800円)	
南知多ビーチランド 愛知県知多郡美浜町奥田428-1 TEL:0569-87-2000	フリーバス (入園+乗物フリー)	4,600円 (5,200円)	4,100円 (4,700円)	3,400円 (3,800円)
アクア・トトぎふ、 岐阜県各務原市川島笠田町1453 河川環境楽園内 TEL:0586-89-8200	のりもの回数券(1,100円分)			
		800円 (1,000円)		
博物館明治村 愛知県犬山市字内山1 TEL:0568-67-0314	高校生以上 大人	1,600円 (1,700円)	700円 (800円)	
	中学・高校生			
	小学生			
	3歳以上			
		1,350円 (1,500円)	990円 (1,100円)	670円 (750円)
				330円 (370円)
	大人(18歳以上)	大学生/65歳以上	高校生	小・中学生
	1,500円 (1,700円)	1,100円 (1,300円)	800円 (1,000円)	500円 (600円)

岐阜県 契約保養所

NEW

高山グリーンホテル



「飛騨の小京都」高山の中心部に、和風旅館の情緒を兼ね備えたつるぎの空間がひろがる。



バリアフリー

「誰にもやさしいまちづくり」に取組む高山市にふさわしく、バリアフリー環境が充実。どなたにも安心しておくつろぎいただける「人にやさしいホテル」を目指しています。

ホテル併設のお土産処「飛驒物産館」は、岐阜県内最大規模! 約8,000アイテムが勢揃いし、「さるばば作り」「塩煎餅の手焼き」など体験コーナーも充実。

館内5ヶ所から選べるレストランでは、和・洋・中のほか飛驒の郷土料理やバイキングも楽しめる。

◆所在地 〒506-0031
岐阜県高山市西之一色町2-180

◆利用料金 大人1泊 1人あたり
11,880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)／大浴場・露天風呂・サウナ／レストラン・バー・ラウンジ・ケーキショップ／宴会場・パンケットホール／売店

◆申込方法

健保ホームページから予約 または
ホテルへ電話して予約 TEL 0577-33-5501
(トヨタ関連部品健保の組合員と申し出る)

ヘルシータイム読者限定!
館内利用券プレゼント

ご宿泊の
大人1名
につき 500円分

※受付時に、このページをフロントにご提示ください。
※1名1回限り。※有効期限なし。

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

高山グリーンホテル周辺

おすすめグルメ キュルノンチュエ

白かび熟成の乾燥ソーセージ

(100gあたり1,620円)

フランスの伝統的な燻製技法でつくられる自慢の逸品は、噛めば膾むほど旨味が溢れ、その独特な風味がクセになる極上の味! ソーセージのほか、生ハム、ベーコンなど、旨い燻製を求めて全国から多くの人が訪れるという本場ヨーロッパの味をご賞味ください。



営業時間/10:00～17:00 定休日/火曜日
岐阜県高山市清見町牧ヶ洞3154
TEL 0577-68-3377

食べたら動く! おすすめプラン

高山陣屋

江戸幕府が飛驒国を直轄領として管理するために設置した陣屋(郡代・代官所)。幕末には全国に60ヶ所あったと言われる陣屋の中で、唯一現存する建物として昭和4年に国史跡に指定されました。陣屋前では朝市が開かれ、多くの店が並び賑わっています。



ワタシの
リフレッシュプラン
健保の
保養所

こんこんと湧き出る癒しの湯が、
心とからだをほぐしてくれる



株式会社 ファインシンター

会社
概要

- ◆本社所在地／愛知県春日井市明知町西之洞1189番地11
- ◆創業年／1950年12月14日
- ◆従業員数／1,066名(2014年3月)



人事総務Gのみなさん



自主的な運動習慣を大切に、
従業員の健康づくりを支えます！

共済会で絆を深め、ストレスも解消

従業員からの会費と会社の補助により運営される、共済会の活動が盛んです。旅行やクラブ活動など、拠点ごとに工夫を凝らした催しを開催しています。観光地を散策したり、ボウリング大会・野球の試合などで盛り上がったりと、従業員間の交流や、からだと心のリフレッシュに役立っています。



家族や社長も参加して、ごみ拾いで地域貢献

年2回、有志の従業員が参加して、会社周辺の清掃活動を行っています。また、休日には家族と一緒に公園のごみを拾うイベントに参加し、気持ちのよい街づくりに貢献しています。



各拠点に保健師を配置

現在、本社・春日井工場と山科工場に2名の保健師を配置して、従業員の健康づくりなどをサポートしています。順次、全拠点に配置予定です。従業員がさらに安心して働くように、いっそうのサポート充実に取り組んでいます。

本社vs春日井工場
野球部対抗戦！

野球部のみなさん

ウチの会社
ココがスゴイ!! ++

本社「歩く会」のみなさん

サークル「歩く会」では、健保の「健康ウォーク」や鉄道会社などのウォーキングイベントに積極的に参加しています。

充実の食堂で、食生活の乱れを整える

食生活の乱れがちな単身赴任者が多いため、せめて昼食は栄養バランスよく揃ってもらいたいとの思いから、食堂では毎日、野菜たっぷりで低カロリーのヘルシー定食を用意しています。メニューは管理栄養士や薬膳研究家などの専門家が考案。スパイスやお酢をうまく使用し、塩分にも配慮しています。



楽しく運動する習慣を大切に♪

自動的にからだを動かす習慣をもつ人が多く、昼休みに会社周辺をウォーキングする姿がよく見られます。「ヘルスマ♥チャレンジ」にも積極的で、工場ごとに参加率を競うなどして健康づくりに取り組んでいます。



山科工場「脱タバコ!作戦」達成者のみなさん



本社「歩く会」のみなさん

みんなの掲示板

新しい家族です！

去年の夏、家の近くで生後1週間ほどの子猫を拾ってしまいました。母猫が見つからず、どうしようもなく家に連れて帰ったその日から、生まれて初めての子猫の授乳が始まりました。もともと犬派の私が、今は猫のかわいさにめろめろです。もぐもぐと育ったボタン（猫の名前）は大切な家族の一員です☆

三五コーポレーション(株) ボタン さん

ペットって一度一緒に住み始めると、なくてはならない存在になりますよね。たくさん愛情を注いで、ボタンと楽しい時間を過ごしてください。

カヨカヴァロ

みんなのストレス発散法

子どもたちは長男サッカー、長女体操、でスポーツも勉強も頑張る！私は何でも話して笑う、怒る、泣くなどして発散しています。旦那は無口でいることが心地よいようで…。

津田工業(株) はらぺこ さん

皆さま、それぞれご自身の発散法をお持ちなのです。私の発散法はお風呂にゆっくりつかってマッサージすることです。ストレスがたまらないように上手に発散しましょう。

うまもん

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!)

郵便の場合は切り取って封書にてお送りください。

(キリトリ)

2015年4月号 No.372 | ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

ヘルシークイズ♪

問題 次の○に文字を入れてください。

データヘルス計画においても、皆さまの健康づくりにおいても、「○○○○サイクル」を回すことが重要なポイントです。

ヒント P.2-5をご覧ください。

前号の解答／糖尿病

応募締切 4月26日(日)【健保必着】

4月号 プレゼント

- 高山グリーンホテル ご宿泊券 ペア1組
- 天竜ライン下り ご招待券 ペア2組
- 刈谷ハイウェイオアシス観覧車 ご招待券 ペア5組
- アクア・トトぎふ ご招待券 ペア3組
- 博物館明治村 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
- 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♪

※ 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。

★今号の「ヘルシータイム」について、よかつた記事や悪かった点など、ご意見をお寄せください。

フリガナ

お名前

クイズ
の答えご希望のプレゼント番号を
1つお書きください。

コピーカ

組合員の皆さん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！

雪の北斗星

今春廃止となる寝台特急に乗ってきました。
北海道を走り、真っ白になってしまった車体です。
株東海理化 木村祐介 さん



しきくま

寝台特急「北斗星」、気になったので調べてみました。
客室は風情があってノスタルジックで、
現在からタイムスリップした感覚
だったのではないでしょうか。
また貴重な旅のお便りをお待ちしています。

冬の節約健康法!?

私は車を運転する際、今シーズン中一切暖房を入れませんでした。ガソリン代もかからず、寒さにすぐ強くなりました。一石二鳥です。

新明工業(株) ゆかりん さん

すばらしい健康法ですね。一般的に外と中の温度差は5°C以内がいいと言われていて、ゆかりんさんのように運転中だけでも実施すれば、医療費が少ないので節約できて一石二鳥ですね！皮膚の順応性が上がって夏の暑さにも耐性ができるかも！私もトライしたいです！

じゅいん