今日のうちのごはん

料理制作／井出 杏海（管理栄養士）　スタイリング／洲脇 佑美

セロリとパインの和えもの

缶詰のパイナップルは
加熱されていて
酵素が失活しているので、
生パイナップルを
使用しましょう！

しょうがは
加熱することで風味が
やわらかくなり、
和えものに合わせ
やすくなります。

材 料（2人分）

・1人分／51kcal　・塩分／0.6g

- セロリ（茎）……1本
- 塩……小さじ1/4
- パイナップル（可食部）……50g
- しょうが……5g
- オリーブオイル……大さじ1/2
- レモン果汁……小さじ1/2
- こしょう……適量
- 赤チコリ……5枚
- チャービル……適宜

作り方

1. セロリは筋をピーラーで取り除き、繊維を断ち切る方向に斜め薄切りにする。塩をふってしばらく置き、水分をしっかりとしぼる。
2. パイナップルは皮と芯を取って5mm幅に細かく切り、①と合わせてボウルに入れておく。
3. しょうがは千切りにし、オリーブオイルを入れたフライパンに入れ、弱火で加熱する。
4. しょうがから細かい泡が出て香りが立ってきたら、②に回しかける。
5. レモン果汁とこしょうをふり、サッと混ぜ合わせて、赤チコリの上に盛りつける。
6. お好みでチャービルなどのハーブを飾る。

パイナップル　パイナップルには、ブロメリンという消化酵素が含まれています。これはタンパク質分解を助けるため、肉や魚などをやわらかくし、消化をよくします。

肉を茹でた後の湯は
捨てずに、アクを取ってから
みそ汁のだし汁などに
使うとおいしく
利用できるんだって！

冷しゃぶ・サラダ風

材 料（2人分）

・1人分／309kcal　・塩分／2.3g

- 豚肉（しゃぶしゃぶ用）……200g
- 酒……大さじ1
- レタス……6枚
- 紫キャベツ……1枚
- ベビーリーフ……1/4袋
- かいわれ大根……1/4パック

A
- しょうゆ……大さじ1と1/2
- 茹で汁（作り方①）……大さじ1
- レモン果汁……大さじ1/2
- 砂糖……小さじ2
- 豆板醤……小さじ1/3

作り方

1. 豚肉に酒をふってしばらく置く。沸騰した湯（分量外）で、1枚ずつさっと茹でる。
2. 皿に、ちぎったレタス、千切りにした紫キャベツ、ベビーリーフを敷き、①をのせる。合わせたAを回しかけ、根の部分を切ったかいわれ大根を添える。

レタス　酵素を多く含む野菜の代表格。主に生で食べられることから、調理で失われやすい酵素やビタミン、ミネラルを摂取できます。

ヘルシータイム6月号（通算373号）平成27年6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 0565-28-6277　◎制作・印刷：㈱法研中部

「ヘルシータイム」は再生紙と植物油インキを使用しているので地球にも、読者にもヘルシーです。

VEGETABLE OIL INK

ご家庭にお持ち帰りください

Healthy Time［ヘルシータイム］

あなたと家族の
すこやかな
暮らしを願って

6
No.373
June 2015

P.2▸P.5　特集
ぐっすり睡眠 しっかり休養

P.7　ブヒンくんのハテナ系けんぽ！
ご家族の異動届、提出し忘れていませんか？

P.8▸P.11　ヘルシータイムズ！
地域巡回健診のお知らせ 他

P.12▸P.13　健保の保養所
あららぎ高原 山の家
浜名湖グランドホテル さざなみ館

ブヒンくんの 事業所訪問！

P.14をご覧ください

今回は富士精工株式会社に
おじゃましました！

おトクな情報いっぱい♥

健康保険。みらいのために、今、変えよう。
あしたの健保プロジェクト

ぐっすり睡眠・しっかり休養

心とからだの疲れを癒して、毎日をいきいきと過ごそう！

仕事や家事をしていると、休む暇もなく毎日が過ぎてしまいますね。
できればゆっくり休みをとりたいけれど…時間に追われてなかなか難しい、というあなたのために、
今号は“睡眠”と“休養”を特集します！

睡眠

人間は、何のために寝るのかな？

“からだ”と“脳”を休ませるため

睡眠には、いろいろな役割があるといわれています

★傷ついた細胞（筋肉など）を修復する
★古くなった細胞（肌・内臓など）を再生する
★脂肪燃焼を促進する
など、からだのメンテナンスのほか、
★起きている間に得たさまざまな情報を整理する
★学習したことを記憶に定着させる
といった心のメンテナンスも行っています。

他にも、骨髄で白血球や赤血球などの生産がさかんになったり、血行が促進されたりして、**免疫力を高める**はたらきもあります。

人は寝ている間に、病気にならないようにからだを整え、脳の情報を整理し、毎日を元気に過ごせるようにしています。だから、心とからだの状態を良好に保つためには、十分な睡眠を毎日とることが大切なんです！

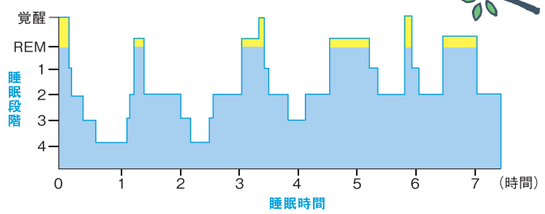
気持ちよく目覚められる睡眠時間はどれくらい？

睡眠のメカニズムを知ろう

睡眠には、下記の2種類があります。

レム睡眠	脳は覚醒状態に近く、からだの力だけがぐったりと抜けている状態
ノンレム睡眠	脳の機能を休めている状態

レム睡眠とノンレム睡眠は1セット約90分。この周期が一晩に4～6回くり返されます。浅い眠りであるレム睡眠のときに起きるとすっきりと目覚められるので、レム睡眠が現れる4時間半、6時間…など、90分の倍数で睡眠時間をとると気持ちよく起きられるようです。



※黄色部分がレム睡眠をしている時間。それ以外の、1～4の睡眠段階で表されている部分がノンレム睡眠をしている時間です。
数字が大きいほど、眠りが深いことを意味します。

大切なのは、量ではなく質！

「徐波睡眠」をしっかり確保しよう

睡眠時間の前半には、「徐波睡眠（脳がもっとも休んでいる状態）」が現れます。
この「徐波睡眠」が一番深いレベルまで達することができたかどうかで、睡眠の質（熟睡感）が決まります。
「徐波睡眠」に達する前に目が覚めたり、眠りが浅くて「徐波睡眠」に達することができないと、「熟睡感」が得られず寝不足を感じます。「徐波睡眠」に達しない原因としては、アルコールやカフェインの摂取、ストレスなどによる交感神経の興奮、睡眠時無呼吸症候群などが考えられます。

快適な睡眠のために…

寝る前に、コーヒー・紅茶・緑茶などカフェイン入りの飲料は飲まない。
コーラやチョコレートにもカフェインが含まれます。これらのものは睡眠の4時間前までにとるようにしましょう。

寝酒をしない。
アルコールは脳の神経を麻痺させて眠気を誘いますが、眠りを浅くしてしまいます。

足元を冷やさない。
足が冷たくて眠れない人はソックスを履くとよいでしょう。
ただし、締めつけない、通気性のよいものを選びましょう。

パソコンやスマホの画面を見ない。
ブルーライトによって神経が興奮し、寝つきが悪くなります。寝る前の2時間は見ないようにしましょう。

寝だめはOK？
寝不足を解消するため休日に「寝だめ」をする人がいますが、目が覚めてからも布団でダラダラ、昼頃までずっとウトウトしていると、夜間の熟睡を妨げる原因になってしまいます。
休日でも午前10時までには起きて、からだを動かしたほうが熟睡しやすく、疲労を回復しやすくなります。

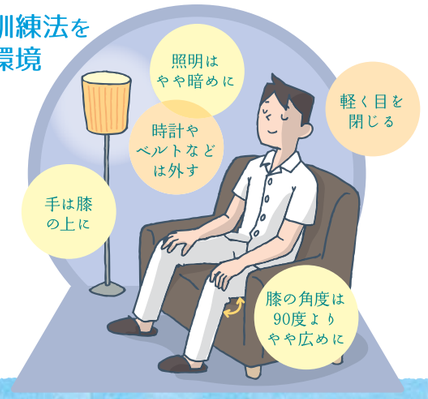
からだは疲れているのに、眠れない！

おすすめリラックス術「自律訓練法」

緊張やストレスが強い状態が続くと、自律神経のバランスが崩れて常に神経が興奮した状態になり、寝つきにくくなります。そんな方には、自分の意識で心とからだをリラックスさせる「自律訓練法」がおすすめです！

自律訓練法
1932年にドイツの精神科医によってつくられた自己催眠法。不安や緊張状態の緩和に効果があります。数分で全身をリラックスさせ、心身の疲れをとることができます。

自律訓練法を行う環境



やってみよう

⚠心筋梗塞等の循環器疾患や糖尿病等の病気をお持ちの方は主治医にご相談のうえ、実施してください。

1 最初に「気持ちが落ち着いている」と2～3回くり返す。
↓
2 次のA～Fのことばを心の中でゆっくり唱えながら、イメージする。
A 手足が重たい（右手、左手、右足、左足の順に）
B 手足が温かい（①と同様の順に）
C 心臓が静かに規則正しく打っている　D 楽に呼吸している
E おなかが温かい　F 額が心地よく涼しい
↓
3 最後に「消去動作※」として、両手を握ったり開いたり→両肘を曲げ伸ばし→大きく背のび→深呼吸する。
※めまい、脱力感などが生じることもあるため、訓練の後は必ず消去動作（取り消し動作）を行いましょう。

質の良い睡眠のとり方を知ったら、
次は休養の方法も見直してみましょう

休養

運動したほうが疲労回復が早まる？
“積極的休養（アクティブレスト）”が効果的

からだの疲れをとって、翌日からまた元気に活動するための休養には、下記の2種類があります。

積極的休養	適度な運動やストレッチなどで軽く疲労を蓄積させ、疲労回復を促す休養法
消極的休養	横になるなどしてからだを休める休養法

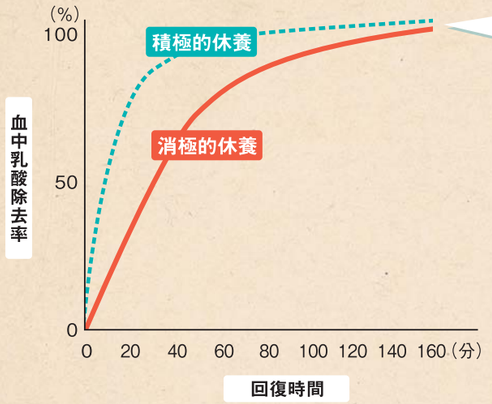
平日に仕事を頑張っている皆さまは、休日くらい横になってゆっくり過ごしたいですよね。
しかし、**デスクワークの方**は普段からだを動かすことが少ないので、**全身の血行が悪く、疲れが回復しにくく**なっています。

また、**からだをよく使う仕事の方**は、いつも同じ筋肉ばかりを使うため、そこに**疲労物質がたまって除去されにくくなり、疲れが蓄積**されていきます。

どちらのタイプも積極的休養を意識してとるほうが、全身の血流が改善され、たまった疲労物質が取り除かれやすくなったり、栄養や酸素をからだのすみずみにまで送り込む力が高まったりして、早く疲れをとることができるといわれています。

積極的休養と消極的休養、どちらが回復しやすい？

■ **積極的休養の効果**（フォクス1979）



積極的休養をとると消極的休養の 2倍の速さで疲労が回復する！

左のグラフは、被験者に運動やデスクワークをさせた後、積極的休養群と消極的休養群に分けて血中乳酸量を測定したデータです。20分後に比較をすると…

◎積極的休養 ⇒ 70～80%回復
◎消極的休養 ⇒ 20～30%回復

積極的休養のほうが、
効率よく回復することがわかりますね。

積極的休養におすすめの運動
有酸素運動、ストレッチ、アウトドアで疲れをとろう

有酸素運動（ウォーキングやジョギング、サイクリング、水泳など）、ストレッチやヨガなどがおすすめ。
普段と違う気分を味わうなら、登山、森林浴、キャンピングや魚釣りなどの
アウトドア・アクティビティはいかがでしょうか。

疲れがひどくたまっているときは

遠出や激しい運動は、かえって疲労を増してしまいます。
自宅近くの公園を歩いたりストレッチやヨガをしたりして、ゆっくりからだを動かしましょう。
“無理をしすぎない”、“はりきりすぎない”ことがポイントです。

心の疲れに効く運動はある？
リズム運動で心が軽くなる

心を落ち着かせて穏やかな気持ちになるためには、セロトニンという神経伝達物質の分泌が重要です。
ストレスが多くなると、脳内のセロトニンの働きが弱くなり、感情をコントロールすることができなくなって、
気持ちが沈んでしまいます。セロトニンの分泌は、リズム運動（同じリズムを繰り返す運動）で活性化されます。
ジョギング、ウォーキングのほか、足踏みやダンスなどが効果的です。
心がつらくて何もしたくないときこそ、積極的にからだを動かしてみましょう。

セロトニンを増やす歩き方のポイント

- 規則正しいリズムで歩く
- 1回10～30分、疲れない程度で切り上げる
- おしゃべりしたり、スマホを見たりするのはNG！ウォーキングに集中する
- 日光を浴びるとセロトニンが増えるので、日中に歩く

“睡眠”と“休養”のとり方を見直して、あなたの毎日をもっと輝かせましょう！

ココロHOTタイム

ほめればつながるココロとココロ

最近「いいね！」と言っていないあなたへ

人間関係は、ことばの選びかたひとつでぎくしゃくしたり、うまくいったりします。日々の忙しさに追われて会話中の心くばりをおろそかにしてしまうと、気持ちよく接し合うことのできる関係を損ねることがあります。

相手の欠点やミスが気になりがちですが、積極的に良いところを見つけ出し「いいね！」と返してみましょう。

実践「ほめことば」集

- 「おー、頑張っているなあ」
- 「できるようになったな！」
- 「さすが○○さんだね！」
- 「きみのおかげで助かったよ」
- 「よくまとまっている」
- 「○○がよかったぞ！」
- 「おつかれさま、大変だったね」

ほめ上手は「育成上手」

「ほめる」ことがコミュニケーションにもたらす効果は意外に見落とされがちです。

ほめられると、自尊心が高まって「もっと頑張ろう！」という気持ちになりますし、自分を受け止めてもらえたという気持ちは相手への信頼感をも育てます。逆に、否定的な指摘はモチベーションの低下をもたらし、指摘する側が「より成長するように」と期待を込めている場合でも、真意が適切に伝わっていないと、自信を喪失させてしまう恐れがあります。ときにはマイナスの感情を抱かせることもあり、良好なコミュニケーションを妨げます。

連合艦隊司令長官・山本五十六の名言をご存知でしょうか。今の時代にも鮮やかに響くこの言葉を、日々のコミュニケーションに活かせるとよいですね。

> やってみせ
> 言って聞かせて
> させてみせ
> ほめてやらねば
> 人は動かじ
>
> 山本五十六

ブヒーくんのハチャメチャけんぽ

ご家族の異動届、提出し忘れていませんか？

被扶養者として当健保に加入しているご家族で、就職や結婚など、新生活を始める人はいませんか？
収入の増加や、生活状況によっては、扶養家族の取消手続きが必要となります。
該当する方がいる場合は、すみやかに手続きをお願いします。

Q 就職した子どもの保険証はどうすればいいですか？

A 今まで扶養に入っていたお子さまや配偶者の方などが就職して、就職先から保険証が発行された場合、扶養から外す手続きが必要になります。
会社を通じてすみやかに手続きを行ってください。
（任意継続者の方は、直接健保へご連絡ください）

手続き方法

健康保険 被扶養者（異動）増・減届* ＋ （取消対象者の）保険証 を 会社担当者へ提出

*異動届は会社で受け取る、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/
トップページ ➡ 各種申請書

こんなときも手続きが必要です！

例1
35歳の主婦です。出産のため退職し、失業給付は受給しないで扶養家族に加入していました。育児が一段落したため、失業給付（給付日額4,500円）を受給しながら就職活動を始めます。
→ 給付日額が収入基準額である3,612円を超えると、扶養家族と認定することはできません。受給を開始したら、取消手続きをしてください。

例2
先月65歳になって年金額が増えたので、パート収入を合わせると月収18万円になりました。
→ 月収が収入基準額である15万円を超えると、扶養家族と認定することはできません。取消手続きをしてください。

例3
別居の母親へ仕送りをしていましたが、母がパートを始めたため、仕送りの必要がなくなりました。
→ 仕送りの必要がなくなった場合は「自立した生活ができている」と見なされるため、扶養家族と認定することはできません。取消手続きをしてください。

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

News from health insurance union
HEALTHY TIMES!
新情報満載ヘルシータイムズ
2015.JUNE No.373

健保からの大切なお知らせです

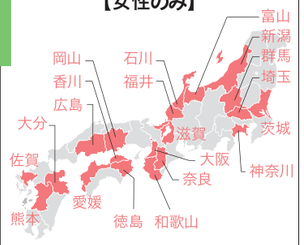
ご家族の方へ

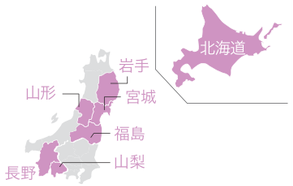
地域巡回健診のお知らせ

対象者には、実施開始時期の約1ヶ月前に『巡回健診のご案内』をお届けします。
健診内容が充実していて健保補助で料金はお手ごろ。当健保おすすめの健診です。封筒が届いたらすぐにご予約を！

対象者	35歳～74歳の被扶養者・任意継続者の方（2016年3月31日時点の年齢）		
実施月（案内発送予定時期）	6月～12月（5月中旬）	7月～8月（6月中旬）	7月～8月（6月中旬）
対象地区	【女性のみ】	【男性・女性】	【男性のみ】
自己負担	2,600円	2,600円	2,100円

ご案内が届かない場合は健保までご連絡ください。





受診の流れ

1. 自宅に郵送で『巡回健診のご案内』が届きます
2. 案内に同封の健診日程表で健診日・会場地区をご確認ください
3. 同封のハガキ・電話・FAX・インターネット等で予約
4. 受診
5. 受診後約1ヶ月で健診結果と振込用紙が自宅に届きます

お問い合わせ　トヨタ関連部品健保 保健事業G ☎0565-28-6251

今回の『巡回健診』では、近くに会場がない、日程が合わない…という方は

巡回健診以外にも、右記の各種健診で補助を受けられます。
目的に合わせ、いつでもお好きなときに、健保の補助でおトクにご受診ください。
＊申込方法・料金等の詳細は健保ホームページをご覧ください。

- 充実した健診内容なら ▶ 人間ドック
- 基本検査にがん検診をプラス ▶ 家族健診
- 脳検査（MRI・MRA）＋基本検査で安心 ▶ 脳ドック
- 特定健診検査項目をカバー ▶ 集合契約家族健診・特定健診

ご注意
- ●健保補助のご利用は年度に1回のみです。
- ●受診日に健保の資格がない場合、後日健診費用を請求させていただくことがあります。

受診勧奨のご案内が届いたら…

ご家族（被扶養者）の皆さまに、健保から健診受診勧奨のご案内をお送りすることがあります。
お手元に届いたらぜひご覧いただき、受診するきっかけとしてご活用ください。
（健診受診後もしくは予約中に案内が届いた場合は、破棄していただきますようお願いいたします。）

検診で予防できますよ！

自宅でできる『郵送子宮頸がん検診』のお知らせ

子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）というウイルスの感染と密接に関与していることが知られています。
HPVは、女性の半数以上の人が一生に1度は感染するといわれる身近なウイルスです。感染しても多くは自然に排除されますが、まれに排除されない場合があり、長い年月を経て子宮頸がんへと進行していきます。

＼早期発見が肝心です！／

1年以上持続感染 ➡ 平均5年～10数年で一部ががんへ進行

	① 細胞診検査	② 細胞診検査＋HPV検査
自己負担	無　料（健保全額補助）	通常7,786円 ▶ 4,800円（HPV検査のみ自己負担）
対象者	20歳以上の被保険者・被扶養者（今年度、健保の子宮頸がん検診の補助を受けていない方）※妊娠中の方はお申込みいただけません。	
検査方法（写真の器具で自己採取）	50歳未満 横山式採取器具 / 50歳以上 加藤式採取器具	加藤式採取器具 ＊1回の採取で2つの検査が同時に行えます。
申込・検査の流れ	①下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込 ▼ ②問診票・検査キットがご自宅に届きます ▼ ③検体採取後、検体と問診票を返信用封筒で送付してください	①下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込後、4,800円を振込 【振込先】●三井住友銀行 京都支店 ●口座番号：（普通）8033986 ●名義：カ）メスプ.コーポレーション ●振込者名義：67.（受診者氏名）㋕67.ケンポハナコ ▼ ②入金確認後、問診票・検査キットがご自宅に届きます ▼ ③検体採取後、検体と問診票を返信用封筒で送付してください
申込期限	2015年7月31日(金)	
申込先	【郵便】〒471-0826 愛知県豊田市トヨタ町530番1 トヨタ関連部品健保 保健事業G【TEL】0565-28-6251【FAX】0565-29-8237	

キットが届いてから検査を中止した場合、器具代1,000円は自己負担となります。

・（ピリオド）をお忘れなく！

検体到着後、約2週間で結果がご自宅に届きます

（キリトリ）

トヨタ関連部品健保　郵送子宮頸がん検診申込書

申込期限：2015年7月31日(金)

会社名				申込日	2015 年 月 日
被保険者氏名	（フリガナ）	保険証記号－番号	（記号） （番号） －		
受診者氏名	（フリガナ）	区分	被保険者 被扶養者	生年月日	19 年 月 日 / 年齢
お届け先住所	（フリガナ） 〒 TEL（ ） －			申込検査（希望検査に○を記入）	① 細胞診 ② 細胞診＋HPV検査

とっても便利！

健保ホームページをご活用ください

「給付書類の申請」や「契約保養施設のご予約」などは、健保ホームページから行えるのをご存知ですか？
予期せぬ事態で急に申請書類が必要になったとき、ふと旅行の計画を思い立ったときなど、いつでも利用できて便利です！

入院することになった！ 補助申請書が すぐ欲しい…

旅行に行きたいけれど おトクに宿泊できる 施設はあるかな？

保険証をなくしてしまった… 手続きはどうすれば いいのかな？

こんなギモンにホームページが大活躍します！！

申請書はひとつのページで まとめて見られます！

申請書、契約施設利用券は 1クリックで専用ページへ！

高額医療費の支払時に便利な限度額適用認定証、契約保養施設の割引に使える利用券など、各種申請書はスムーズかつ簡単にダウンロードできます。
※一部、健康保険証記載の保険者番号が必要になります。

休日のレジャーに利用してね♪

契約保養施設の確認や けんぽスポーツの森の予約ができます！

現在健保が契約している保養施設をいつでも確認できます。また、健保が運営するけんぽスポーツの森とあららぎ高原山の家の予約をインターネット上から簡単にできます。

すぐに確認できてひと安心

調べたいシチュエーションから 探せます！

よくあるシーンから調べたい内容を探せます。また、サイト内検索で調べたい単語を入力すれば、関連ページをすぐに見つけることができます。

ホームページ限定の 便利ツールもあります！

- ご家族が扶養に入れるかどうか迷ったら ▶ 被扶養者確認チャート
- 過去に発行したヘルシータイムを見られる ▶ Healthy Time バックナンバー

ホームページについてのご意見・ご要望をお待ちしております ▶ y-nakano@toyota-groupkenpo.jp

お詫び 前号および同送のリーフレットに誤りがございました。訂正し、お詫び申し上げます。

ヘルシータイム4月号P.8「組合会議員就退任」
（誤）河井康広 ▶ （正）河井康宏

リーフレット「健康診断のお知らせ」
聖隷健康診断センター
聖隷予防検診センター
（誤）0120-983-375 ▶ （正）0120-938-375

おトクに利用♪

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。

保険証 のある施設は 保険証の提示でも可

プール

施設名	利用期間	料金（ ）は一般料金 ※税込		
			中学生以上	2歳以上
日本モンキーパーク 屋外プール 犬山市大字犬山字官林26 TEL0568-61-0870 保険証	7月4日・5日・11日・12日 7月18日～8月31日 9月5日・6日	入園＋プール	1,600円 ＋クーポン券＊	1,100円 ＋クーポン券＊

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
ラグーナテンボス ラグナシア ウォーターパーク 蒲郡市海陽町2-3 TEL0533-58-2700	6月27日～9月中旬	入園＋プール	3,040円(3,200円)	1,470円(1,550円)	1,000円(1,050円)
		入園＋プール ＋アトラクションフリー	4,890円(5,150円)	3,180円(3,350円)	2,470円(2,600円)

施設名	利用期間	料金（ ）は一般料金 ※税込				
			高校生以上	中学生	小学生	3歳以上/65歳以上
浜名湖パルパル 静岡県浜松市西区舘山寺町1891 TEL053-487-2121	7月11日・12日 7月18日～8月31日 9月5日・6日	入園＋プール	2,100円 (2,200円)	1,800円 (1,900円)	1,300円 (1,400円)	1,000円 (1,100円)

＊日本モンキーパークご利用補助は、料金割引ではなく園内利用クーポン券の配付となります。
☆ラグーナテンボス・ラグナシアウォーターパークは、上記以外にもお得なチケットがあります。詳しくは健保ホームページをご覧ください。

レジャー施設

施設名	利用期間	料金（ ）は一般料金 ※税込		
			中学生以上	4歳以上
ダイナランドゆり園 岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2 TEL0575-72-6636 保険証	7月11日～8月23日	入園料	830円(1,030円)	260円(310円)
赤沢自然休養林 トムソーヤクラブ村 長野県木曽郡上松町 TEL0264-52-1133 保険証	7月25日～8月16日	ボールドウィンパス （森林鉄道乗車券・イベント割引券）	900円(1,000円)	600円(700円)

メロン・ぶどう・ブルーベリー狩り

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 蒲郡市清田町小栗見1-93 TEL0533-68-2321	メロン	6月1日～7月20日	2,160円(2,268円)		
	メロン	7月21日～8月31日	1,620円(1,728円)		
	メロン	9月1日～9月30日	1,944円(2,052円)		
	デラウェア 6月25日～8月15日		972円(1,080円)	864円(972円)	432円(540円)
保険証	巨峰 8月16日～9月20日		1,512円(1,620円)	1,404円(1,512円)	972円(1,080円)
岡崎駒立ぶどう狩り組合※ 岡崎市駒立町 TEL0564-45-5151	ハウスデラウェア 7月20日～7月31日		1,300円(1,500円)	1,000円(1,100円)	700円(800円)
	デラウェア 8月1日～8月下旬頃		1,200円(1,400円)	900円(1,000円)	600円(700円)
	巨峰（種なし） 8月20日～8月31日頃		1,600円(1,800円)	1,200円(1,300円)	900円(1,000円)
	巨峰 8月下旬～9月30日頃		1,500円(1,700円)	1,100円(1,200円)	800円(900円)
保険証	スチューベンなど 9月上旬～10月10日頃		1,200円(1,400円)	900円(1,000円)	600円(700円)
大府長根山観光ぶどう組合※ 大府市長根町2-180 TEL0562-46-4911	デラウェア（種なし） 8月5日～8月14日		900円(1,100円)	750円(900円)	400円(500円)
保険証	巨峰 8月23日～9月17日		1,300円(1,500円)	850円(1,000円)	500円(600円)
下山ブルーベリー農園 豊田市和合町田螺池245-1 TEL0565-91-1255 保険証	ブルーベリー 7月18日～8月30日		700円(1,000円)	500円 ※小学生未満無料。	

☆気候条件等により利用期間が前後する場合もございます。事前にご確認のうえお出かけください。
※付近には組合に加入してないぶどう園があります。組合加入施設以外では割引されないのでご注意ください。

ワタシの
リフレッシュプラン
健保の
保養所

涼やかな風そよぐ山の家で、大自然を満喫

利用可能期間
4月中旬～11月中旬

長野県 直営保養所

あららぎ高原 山の家

夏休みにお子さまと昆虫・植物観察はいかがですか?

鳥のさえずりで目覚めるさわやかな朝。

ご夫婦で森林浴を兼ねてハイキング。
気持ちよく歩けて、いつもより歩数が増えるかも?

家族や友人とわいわい楽しくバーベキュー!　雨天OK!

◆所在地 〒395-0501
長野県下伊那郡阿智村浪合1192
（治部坂高原別荘地内）

◆交通
【お車で】・中央道「園原IC」から 約30分
・豊田市街から国道153号線経由で約2時間

◆施設概要
ファミリーロッジ（2階建て2DK 定員6名）2棟
屋外バーベキュー場

◆申込方法
健保ホームページ・郵便・FAXにて受け付けます。

健保ホームページ　トヨタ関連部品健保　検索

郵便　〒471-0826
愛知県豊田市トヨタ町530番1
トヨタ関連部品健康保険組合
山の家 係

FAX　0565-29-8237

☆郵便・FAXでお申込みの場合は、健保ホームページから申込書をダウンロードしてください。

◆利用料金（小学生以上1人あたり）
チェックイン 15:00 ／チェックアウト 10:00

	組合員	組合員以外
平日・日曜	**1,600円**	2,400円
土曜・長期連休	**2,000円**	3,000円

※組合員の方が1名いれば、他の方も組合員料金でご利用いただけます。

◆アーリーチェックイン
以下の追加料金で、**13時からチェックイン**できます。

	組合員	組合員以外
1棟あたり	**1,000円**	1,500円

◆ケータリングサービス
3人前以上のご注文でご利用いただけます。

1人前	焼肉バーベキューセット すきやきセット	2,160円

「あららぎ高原山の家」宿泊特典
「ゆーらっくす治部坂」
センターハウス天然温泉浴場を
特別料金（中学生以上200円・小学生100円）で利用できます!

あららぎ高原山の家「夏期休暇利用」抽選受付中!!

混み合う期間中のご利用は抽選とさせていただいております。
ただいま夏期休暇利用分の抽選受付中!
皆さまのお申込みをお待ちしています♪

抽選対象期間	8月8日（土）～8月16日（日）宿泊分
受付締切	6月25日（木）【健保必着】
抽選	7月初旬
抽選結果連絡	7月中旬にご連絡
申込方法	健保ホームページ・郵便・FAX

☆郵便・FAXでお申込みの場合は、健保ホームページから申込書をダウンロードしてください。

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

ワタシの
リフレッシュプラン
健保の
保養所

食べて遊んで大満足! みんなの笑顔があふれる旅

静岡県 契約保養所

かんざんじ温泉 浜名湖グランドホテル さざなみ館

浜名湖を一望できる露天風呂。
伝統ある舘山寺温泉の湯に、日ごろの疲れが溶けていくよう。

浜名湖といえば"うなぎ。"
ホテル1階のうなぎ料理専門店「うなぎ家」では、数量限定で本場の味をご提供。

※画像は「特選会席」のものです。
この地ならではの旬の素材をふんだんに。
和室にご宿泊の場合は、お部屋食も可能。おいしいひとときを水入らずで。

◆所在地
〒431-1209
静岡県浜松市西区舘山寺町260-1

◆施設概要
客室（和室・洋室・特別室・パーティールーム）／大浴場・露天風呂／レストラン・ラウンジ・茶室／宴会場／カラオケルーム／売店／リラクゼーションサロン

◆利用料金　大人1人1泊 素泊まりプラン
6,450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
ご予約はインターネットにて承ります。
セラヴィリゾート泉郷
http://tokuwari.izumigo.co.jp/
ログイン用ユーザーID：izumigo
パスワード：tokuwari
ご契約団体名：トヨタ関連部品健康保険組合
利用当日、保険証をフロントへ提示する。

セラヴィリゾート泉郷は、
全国各地に系列の保養施設をご用意。
ご家族と、ご友人と、
大切なペットのわんちゃんと…。
目的に合わせてお選びいただけます。
詳しくはホームページをご覧ください。

ヘルシータイム 読者限定!
有効期限:2015年7月31日
夕食時、お1人様につき
1ドリンクサービス!
（1泊2食付プランでご宿泊の方に限る）
※ドリンクは熱燗、ウーロン茶、ソフトドリンクのみ。
※チェックイン時に、このページをフロントへご提示ください。

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

浜名湖グランドホテルさざなみ館 周辺

おすすめグルメ　coneri（こねり）

こねりチョビ&dip
（8本入り540円）
うなぎパイでおなじみの春華堂の新ブランド「coneri」は、昨年オープンした浜北スイーツ・コミュニティ「nicoe」内にあるパイの専門店。粉の味わいと生地を練る職人の手わざにこだわって作られたスティックタイプのパイとディップ。新しいスタイルの「こねりチョビ&dip」はサクサクとした食感で気分まで軽やかに♪

営業時間／9:30～20:00
静岡県浜松市浜北区染地台6丁目7-11 nicoe内
TEL／053-587-7889

おすすめプラン

エアーパーク
（航空自衛隊浜松広報館）
迫力満点の戦闘機や練習機、装備品の展示をはじめ、フライトシミュレーターや全天候映像シアターも完備。フライトスーツの体験試着もできるので、コックピットに座ってパイロット気分で写真撮影もできます。大人から子どもまで、ご家族で見て体験して楽しめる航空自衛隊のテーマパークです。（入館料無料）

静岡県浜松市西区西山町無番地
TEL／053-472-1121
http://www.mod.go.jp/asdf/airpark/

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!

富士精工株式会社

会社概要
- ◆本社所在地／愛知県豊田市吉原町平子26番地
- ◆創業年／1958年3月
- ◆従業員数／487名（2014年8月現在:出向者等除く）

経営管理部 総務安全課のみなさん

“おはよう”から始まるコミュニケーションは世界をつなぐ! 笑顔あふれる職場づくりに取組んでいます

世界中でラジオ体操から朝をスタート!

日本だけでなく世界各地の拠点で、毎朝のラジオ体操を行っています。創業のころから続く伝統で、従業員にとっては「あたりまえ」の生活習慣。従業員全員がのびのびとからだを動かし、フレッシュな気持ちで1日をスタートさせています。

クラブ活動で仲間と楽しく健康づくり

野球や登山など、からだを動かすクラブ活動が盛んです。20名で活動する野球部は愛知県軟式野球連盟の知立支部A級に所属し、休日に練習した成果を大会で発揮しています。登山を楽しむ“富士マウンテンクラブ”の部員13名は、からだづくりを意識した生活を普段から送り、年に1度は部員外からも参加者を募って富士山を登ります。

野球部のみなさん

富士山頂上にて

イベントでリフレッシュ! 終了後は清掃活動も

毎年11月に、従業員同士の交流や、家族・OB／OGとのふれあいを目的として「富士ファミリーフェスタ」を開催しています。部署対抗リレーや玉入れなどで熱く盛り上がり、焼きそばやおでんといった屋台の味を味わって、大いに楽しんだあとは全員で周辺をごみ拾い。リフレッシュと地域貢献を兼ねた、笑顔あふれるイベントです。

食堂から健康づくりを発信!

本社食堂ではマンナンごはんや十穀ごはんを導入し、ドレッシングやマヨネーズも大幅カロリーカットしたものを使用して、カロリーや栄養バランスに配慮しています。ごはんの量とカロリーの表示もあります。

また、毎週月曜は、よりヘルシーなメニューを提供する“Healthy day”としています。揚げ物をノンフライヤーによる調理に替えるなどの工夫で、おいしさと満足感は維持しつつ、カロリーや脂肪分を抑えています。

各種フェアを実施したり、社内にポスターを掲示したりして食堂の利用率を上げ、みなさんの健康づくりを後押ししているんだって! ぼくなら毎日利用しちゃうな〜

自然に親しむっていいですよ!

終業後に、若手従業員によるセミナー形式の勉強会を開いています。講師側に立つって勉強になりますよ!

ウチの会社 ココがスゴイ!!

富士マウンテンクラブのみなさん

「寒いから…は言い訳に過ぎない」がモットーです!!

ウォーキング愛好者のみなさん

研修担当のお二人

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!

保育園入園!

子どもが保育園に入園しました。電車が大好きな子で、早く北陸新幹線かがやきに乗りたいと言っています。

㈱東海理化 とっちゃん さん

入園おめでとうございます。
かがやきは青のラインがカッコいいですね!
金沢から東京まで走りますが、長野駅から乗る方法もあります。
お子さまと一緒にグランクラスに
乗った感想をお待ちしております!

Og39

健康的に歩こう

【誰でも健康的な気分になれる方法】
毎日の生活の中で気軽にできて、自分も相手も元気になれる“スマイルウォーキング”。
今日も笑顔で歩いて気分晴れ晴れです。

㈱オティックス コバヤシ さん

ウォーキングは健康にも良いし、季節を感じたり、新しいお店を発見できたり、楽しいですよね。
私もスマイルウォーキングにチャレンジしてみます。

TERU

今日のうちのごはん

春キャベツのミルフィーユとてもおいしかったです。もっと便秘を改善出来るような料理やデザートのレシピをお願いします。

岐阜車体工業㈱ 温泉大好きっ娘 さん

ヘルシータイム裏表紙のレシピ、意外に使えますね(^^)
おいしくてからだに良くて、手軽かつ低コストなレシピを載せるよう担当者へプッシュしまーす♪
今後もチェックお願いします!

グリママ

息子の成長

2歳の息子に、1年2ヶ月を一緒に過ごした大好きな女の子との切ないお別れがありました。お別れまでの1週間、カメラで写真を一緒に撮り、一生懸命メッセージを書き、お互い別れを惜しんで何度もバイバイする、そんな息子の姿を見て私も切なくなりました。息子の成長を感じる出来事でした。

㈱東海理化クリエイト ジンベイシャーク さん

小さなわが子が感情豊かに育ってくれたことを感じられる素敵な場面でしたね。
子どもの素直さ、純粋でキラキラしていてすばらしい!
心あたたまる投稿ありがとうございます!

上海パンダ

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!

問題　次の○に文字を入れてください。

休養には、○○○休養と消極的休養があります。

ヒント　P.4をご覧ください。
前号の解答／PDCA

応募締切　6月30日㈫【健保必着】

6月号 プレゼント

1. セラヴィリゾート泉郷 無料宿泊券（1泊・素泊まり）……ペア1組
   ※セラヴィリゾート泉郷の宿泊施設からお選びいただけます（一部不可）。P.13とホームページをご覧ください。
2. 岡崎駒立ぶどう狩り 招待券 ……大人・子どもペア3組
3. 大府長根山観光ぶどう狩り 招待券 ……ペア3組
4. ダイナランドゆり園 入園招待券 ……ペア5組

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6月号 No.373 | ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

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

ぜひ写真も一緒に送ってね!

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。[　　]

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。

コピー可

★今号の「ヘルシータイム」について、よかった記事や 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　　ペンネーム
保険証の記号－番号　－　　お電話番号　（　　）