

# 今日のうちのごはん

豚肉とトマトのにんにく甘酢炒め + 玄米ごはん



豚肉

糖質の代謝を活発にするビタミンB1が豊富。また、アリシン(ねぎ、にんにくなどに多く含まれる)と一緒に摂ることで、毛細血管の血行がよくなり、疲労回復効果も高まります。



## ひじきとピーマンのおかかしょうゆ和え



ひじき

鉄分はビタミンCと一緒に摂ることで、吸収力がアップするんだって!

### 材料 (2人分)

・1人分 / 30kcal 塩分 / 0.9g  
◆乾燥長ひじき 8g  
◆ピーマン 4個 (100g) A みょうが 2個  
おかか 4g  
しょうゆ 小さじ2

### 作り方

- 小鍋に乾燥ひじきとひたひたの水(約300ml・分量外)を加え、10分ほど煮る。ピーマンは短冊切りに、みょうがは薄くスライスしておく。
- ひじきがやわらかくなったらピーマンを加え、1分ほど蒸し煮にする。水気が多いときは火を強め、煮飛ばす。
- ②にAを加えて、和える。

鉄分が豊富で貧血を防ぎ、疲労回復、冷え性改善などにつながります。芽ひじきはごはんなどに混ぜ込みましょう。長ひじきは芽ひじきの根っこのはうを指します。

ヘルシータイム 8月号 (通算374号) 平成27年8月1日発行

○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

〒477-0826 愛知県豊田市トヨタ町530番1

TEL 052-28-02277 ○制作・印刷 (株)法研中部

「ヘルシータイム」は再生紙と植物油ペイントを使用しているので、  
地球上にも読者にもヘルシーです。



# 【ヘルシータイム】 Healthy Time

あなたと家族の  
すこやかな  
暮らしを願って

P.2 ▶ P.4 特集

クイズで学ぶ

## 元気に過ごすための バランス栄養学

バランス  
とれてる?

P.7 ピンくんのハテナ系けんぽ!

保険証を  
大切に保管しましょう!

P.10 ▶ P.11 ヘルシータイムズ!

2014年度 決算のお知らせ 他

P.13 健保の保養所



プレミアリゾート  
夕雅 伊勢志摩

ピッキンくんの事業所訪問!



P.14をご覧ください  
今回は豊和繊維工業株式会社に  
おじゃましました!

おトクな情報いっぱい♥



健康保険。みんなのために、今、変えよう。

あじいの健保プロジェクト

クイズで学ぶ

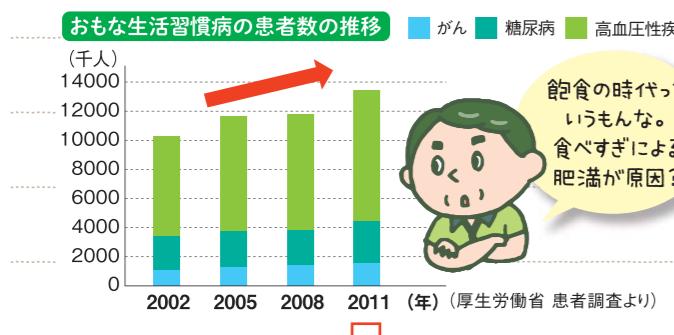
# 元気に過ごすための バランス栄養学

健康で元気に過ごすためには、バランスのよい食事を摂ることが大切です。  
では、次のⒶ～Ⓒのうち、もっともバランスがよいのはどれでしょう？理由も考えてみてくださいね！



## ヒント1 生活習慣病が増えていると言われる現代 食べすぎだけが原因…とは限らない！?

がんや糖尿病、高血圧性疾患といった生活習慣病は、年々増加しています。

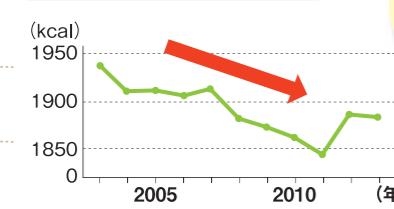


野菜類の摂取量は、以前から「健康日本21(第2次)」の目標値である“1日350g”を満たさなかったうえに、最近はさらに減少し、特に若者の“野菜不足”が顕著に見られます。  
また、食品群別の摂取量の推移を見てみると、近年は肉類の摂取量が増え、魚介類の摂取量が減っています。

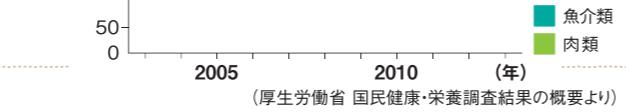


しかし、じつは日本人のエネルギー摂取量は減少し続けています。

エネルギー摂取量の推移



じゃあどうして生活習慣病に？



こうした食生活の変化による栄養バランスの悪化に加え、運動不足や生活リズムの乱れなどにより、生活習慣病が増加していると考えられます。

ヒント2 お皿の数がポイント！  
毎日の食事を“元気の源”にしよう！

バランスのよい食事の目安は

主食1皿：主菜1皿：副菜2皿

主菜 = たんぱく質・脂質を多く含む

肉・魚・卵・大豆製品など

目安量(食事1回あたり)

肉・魚：手のひらサイズ(厚さ1cmくらい)

卵：1個

豆腐：1/2～1/3丁

摂りすぎると ➡ 脂質の割合が高くなり、中性脂肪・LDL(悪玉)コレステロールの増加につながりやすい。

少なすぎると ➡ からだを構成するたんぱく質などの成分が不足し、代謝の低下、疲れやすくなるなどの影響が出る。

副菜 = ビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む

野菜・海藻・きのこなど

目安量(食事1回あたり)

生の野菜：両手1杯

(加熱野菜なら片手1杯)

少なすぎると ➡ 肥満・高血圧・高血糖・脂質異常等の生活習慣病のリスクが高まる。便秘、免疫力の低下、老化など、さまざまな不調の原因となることがある。  
▲漬物は野菜料理に含みません！



汁物は  
具だくさん  
すれば  
副菜の一品に

主食 = 炭水化物を多く含む ごはん・パン・めん類・粉ものなど

摂りすぎると ➡ 血糖・中性脂肪の増加、肥満につながりやすい。

少なすぎると ➡ 主菜の量が増えて脂質の割合が高くなり、体重が減ったとしても脂質異常が起こることがある。また、極端に減らすと筋肉量が減少する。

健保おすすめ食事のコツ！

こんなことにも気をつけると、いっそう健康的!!

主食

- ごはんを食べすぎている場合はまず夜のごはんを1～2口減らすことから始めてみよう。
- 体重や血糖値が気になる人は、食物繊維の多い玄米や雑穀を白米に混ぜよう。



主菜

- 加齢にしたがって、できるだけ脂肪分の少ない部位を選ぶようにしよう。  
たとえば豚肉なら…
- 脂肪分の量：  
豚バラ > 豚ロース > 豚もも > 豚ヒレ

副菜

- 栄養価を考えるなら、できるだけ加工されていない野菜を使おう。
- カット野菜・冷凍野菜・お惣菜は生野菜より栄養価は落ちるが、手軽に野菜を摂取できる。
- ドレッシングやマヨネーズのかけすぎに注意！



答え

ヒント1・2をふまえて  
考えてみると…

|   | 主食                | 主菜           | 副菜  |
|---|-------------------|--------------|-----|
| A | 適量                | 適量           | 適量★ |
| B | 少なめ<br>(年齢・性別による) | 2皿が多い        | 不足  |
| C | 適量                | 1皿だが<br>量が多い | 不足  |

★ただし、汁物は塩分が多いので1日1杯まで！

もうおわかりですね！  
栄養バランスがよいのは  
主食：主菜：副菜が  
1皿：1皿：2皿の

A  
です！

これなら  
難しくないし、  
今日から  
やってみようかな！



# 食習慣チェック&改善に取組もう!!



食事の大切さに気づいたあなたにぜひ取組んでいただきたいのが、  
今年度、当健保が新たにスタートさせる“食事改善チャレンジ”。  
毎年9月から始まる「秋の健康づくりキャンペーン」で使用する  
「ヘルスマチャレンジカード」と一緒に、食事の資料もお届けします。  
ぜひご活用ください!

さらに新イベント開催決定!

## 第1回 ヘルシーメニューコンテスト

~野菜・海藻・きのこを使った料理~

募集期間: 2015年9月1日～2015年11月30日 (健保必着)

**募集要項**

**応募資格** 当健保の組合員(メニュー提案・作成は組合員以外でも可)

**テーマ** 野菜・海藻・きのこを使った料理(バランス食における副菜料理)

**募集部門**

**Aコース** アイデア料理コース  
(どちらか一方、または両方でも可)  
野菜類(海藻類・きのこ類含む)をおいしく摂取できる、独自のアイデアが詰まった料理

**Bコース** お手軽簡単コース  
野菜類(海藻類・きのこ類含む)をおいしく摂取できる、調理手順が簡単な料理

**応募規定**

**Aコース・Bコース共通規定**

①1コースにつき、料理の種類(皿数)はいくつでも可。  
②1コースにつき、野菜類の1食あたりの推奨摂取量(生野菜:丼手1杯、または加熱野菜:片手1杯)を満たすこと。  
③野菜類(海藻類・きのこ類含む)を主とした料理であること(他の食材の使用は可だが、メインにしないこと)。  
④漬物・ジュース・スムージーは不可。  
⑤料理の種類(和食・洋食・中華など)は問わない。  
⑥第三者の作品転載不可。必ず実際に料理したものであること。

**Aコース規定**

●おもしろ加工前の野菜を使うこと(加工野菜の使用は一部であれば可)。(※加工野菜とは、カット野菜、冷凍野菜、カットわかめなどを指します。)  
●5種類以上の野菜類(海藻類・きのこ類含む)を使用すること。

**Bコース規定**

●誰でも簡単にできる料理であること。  
●加工野菜・市販の惣菜などに手を加えたものでも可。

**最大応募数** 1人5点(5食分)まで

**応募方法**

下記の必要事項を明記のうえ、料理写真(カラー)を添えて、Ⓐ～Ⓒのいずれかの方法で当健保へ提出

Ⓐ「保険証記号・番号」「被保険者氏名」「メニュー提案者氏名」「表彰時掲載希望のお名前(ペンネーム可)」  
Ⓑコースの種類 ●料理名 ●レシピ(材料・作り方)

ⒶEmail healthy-menu@toyota-groupkenpo.jp  
必要事項をメール本文に記入し、件名を「ヘルシーメニューコンテスト応募」としたうえで、写真を添付してお送りください。

Ⓑ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「ヘルシーメニューコンテスト」係  
必要事項を応募用紙(健保ホームページからダウンロード可)または適当な用紙(どんな用紙でも可)に記入し、写真とともに封書でお送りください。

Ⓒ会社担当者へ提出  
必要事項を応募用紙(健保ホームページからダウンロード可)または適当な用紙(どんな用紙でも可)に記入し、写真とともに会社の健保担当者へ提出してください。

**表彰** ★最優秀賞 5,000円分の商品券 ★優秀賞 500円分のクオカード

**発表** ヘルシータイム誌面や健保ホームページ等にて、掲載希望のお名前(ペンネーム)、被保険者の所属会社、レシピ、料理写真を掲載します。

●ご応募いただいたレシピ作品は、受賞にかかわらずヘルシータイム・健保ホームページ・リーフレット等で紹介させていただくことがあります。  
その際、氏名・所属会社等は掲載しない場合があることをご了承ください。また、応募後、レシピ作品は返却できませんのでご了承ください。  
●お寄せいただいた個人情報については、当健保の個人情報保護方針(プライバシー・ポリシー)に従い適正な管理を行い、保護に努めます。

たくさんのご応募、お待ちしています!!

# 秋の健康づくりキャンペーン

まもなく  
スタートします!

2015年9月1日(火)～11月30日(月)の3ヶ月間

## ヘルスマ♥チャレンジ

**運動部門**

**対象者** 当健保 被保険者全員 (被扶養の方も参加OK! 会社でチャレンジカードをもらってください)

**チャレンジメニュー** ①～③のメニューから選び、1週間トータル5点以上になるよう運動しよう!  
詳しくは配付されたチャレンジカードをご覧ください。

9週以上  
できれば達成

### ① Let's TRY ウォーキング 20分で1点



20分×5日 100分×1日

### ② ヘルスマ体操 (無酸素運動+有酸素運動) + ウォーキング

### ③ セレクト運動 (お好みの運動)

※治療中の方や体調に不安のある方は、必ず医師の指導のもと実施してください。

こまめに運動したい人は、①～③を組み合わせてもOK!

忙しくて平日に運動できない人は、週末にまとめて運動すればOK!

自分の生活スタイルに合わせて運動して、目指せ達成!

## ハッピー☆ブラッシング

**歯部門**

**対象者** 当健保 被保険者全員 (被扶養の方も参加OK! 会社でチャレンジカードをもらってください)

**チャレンジメニュー** 歯と歯の間のケアに重点をおいて、歯垢を取り除こう!

- ①「1日2回以上歯みがき・就寝前歯みがき5分以上」を週5日以上  
②デンタルフロスまたは歯間ブラシを週1回以上使用 今年も必須!

キャンペーん開始までに、デンタルフロスまたは歯間ブラシを用意してくださいね!

デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯周病を予防!

## 脱タバコ!作戦

**禁煙部門**

**参加資格** 3～4月実施の健康調査で「タバコを吸っている」に○をつけた方  
※9月以前に禁煙を開始していても参加できます!

**参加コース** 禁煙仲間コース 2人以上であれば何人でもOK  
ひとりで禁煙コース 個人で登録して参加

**申込締切** 7月28日(火) 会社担当者へ申込

【キャンペーン参加特典】ニコチンガムの購入費用が半額に!  
※半額補助は、締切日までに「脱タバコ!作戦」に申し込みいただいた方のみ、お1人様1回のみ。

- こんな方に  
おすすめ★
- かつて禁煙にチャレンジしたが、イライラしてついタバコを吸ってしまった
  - 禁煙したいけど、自分の力だけでは不安
  - どうやって禁煙したらいいのかよくわからない
  - とりあえずタバコに代わる何かを手元に置いておきたい

補助適用後  
10個入り 480円  
20個入り 900円



ニコチンガムを上手に活用して、気軽に禁煙!

# 運動で、からだもココロものびやかに！

## 運動苦手さんもOK！ココロのびのび運動習慣



### 運動は心身の健康づくりに効く

「運動をしたら気分がスッキリした」という経験がある方は多いのではないでしょうか。健康づくりに欠かせない“運動”は、からだだけでなく心の健康にも効果的です。

運動が心に効くのは、ウォーキングなどの適度な有酸素運動によって脳が活性化され、気持ちを安定させるセロトニンという物質や、幸福感を生み出すβエンドルフィンという物質が増加するためです。ストレッチや筋トレなどの無酸素運動でも、有酸素運動と同じように、うつ症状の軽減効果を期待できることがわかっています。

### ストレスに負けないココロをつくる

「休日に定期的な運動を行っていると、ストレスに対応する力が強くなる」という研究結果があります。休日ゴロゴロ派のあなた、無理のない程度にからだを動かして「ストレス対応力」を鍛えてみませんか？

また、通勤時や昼休みにウォーキングをしている方は、気分を上手に切り替えて“休日に運動しているつもり”で楽しく歩いてみることをおすすめします。

もちろん、本当の休日には、しっかりとからだを動かしておくのもお忘れなく！



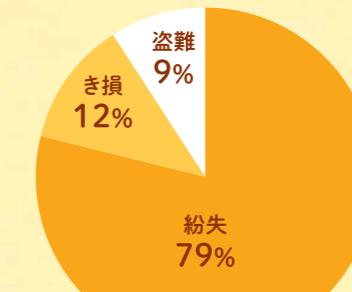
# 保険証を大切に保管しましょう！

- ・いつもある場所がない
- ・ゴミと一緒に捨ててしまった
- ・財布ごと落とした
- などがよくある再交付理由です。  
お気をつけください！

## 再交付理由の約8割が『紛失』です。

いざ使おうと思ったら保険証がないということにならないように、普段から保管場所を決めて、クレジットカードなどの貴重品と同様に扱いましょう。

2014年度再交付理由実績(当健保調べ)



A.1

クレジットカードやキャッシュカードと違い、保険証は機能を停止することができません。盗難など他人に使用される恐れがある場合は、すみやかに警察に届け出てください。その後、会社を通じて健保に再交付申請を行ってください。

任意継続者の方は直接健保へご連絡ください。

Q.2

保険証の文字が見えにくくなった場合はどうしたらいいですか？

A.2

保険証の文字がかすれてしまったり、保険証が割れてしまったりした場合は、その保険証を添えて、再交付申請を行ってください。

手続き方法

『再交付申請書』に必要事項を記入して、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。

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



コンビニのコピー機の中に忘れる方が多いようです。コピー利用後は、保険証が残っていないかよく確認しましょう。

お願い

再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証を返却してください。

安心・簡単・便利

ご家族さま必見!!

# 『地域巡回健診』まるわかり!

～A子さんの健診体験レポート～

## ①『健診のご案内』がお手元に…

健診を受診したほうがいいとは思いながら、毎日が忙しく過ぎてしまうA子さん



## ②ハガキ・電話・ネットでカンタン申込み!

申込みはハガキ・電話・ネットから好きな方法を選べるね。意外と簡単～♪



安いのに、人間ドック並みに充実した内容！

オプションがつけられるのも嬉しいわね

健診の約1週間前に問診票と検査キットが届きます

## ③いよいよ健診受診!

2015年5月7日  
トヨタスタジアムにて



## ④約1ヶ月後、結果が届きます

がん検査は『異常なし』！  
これで1年間は安心ね。

血糖値とコレステロールが高めだわ。  
腰痛も減らなきゃ…

よし、美容と健康のために、生活習慣改善にチャレンジよ！

受診者に  
インタビュー！

## 健診、いかがでしたか？



Y.Nさん

とてもスムーズでした。介護の仕事が忙しいので、近くの会場で受けられるのが便利です。



C.Mさん

検査項目が豊富で、自分に合ったオプションを選べるところがよいです。安心して過ごすため、毎年受診しています。

他にもこんなご意見・ご感想をいただきました！

なぜ、地域巡回健診を受診しましたか？

- がん家系なので、がんを心配しているから。オプションで他の部分も見てくれるのが安心です。
- 安いし、毎年受けるのは当たり前だから。
- 健康維持のために受診しています。

「人間ドック」や「家族健診」などいくつかある健診のなかから地域巡回健診を選んだ理由は？

- 基本的な検査がお手頃価格で受診できるから。
- 案内が届くから受けている。
- 半日ですべての検査が終わり、値段が安いから。

スタッフの対応はいかがでしたか？

- 初めてのバリュム検査で緊張しましたが、スタッフの方々がわかりやすく急かすことなく教えてくれたので、無事に気持ちよく終えられました。ありがとうございました。
- 昨年初めて利用し、とても応対がよかったので今年も安心して受診しました。親切で、口調も優しく、戸惑うことなく受けられました。
- レントゲン車の案内をしてくださった方が特に丁寧で優しく、また次回もお願いしたいと思いました。

次回も地域巡回健診を受診しますか？

- 日程と場所の都合がよければ受診します。
- 病気の早期発見・早期治療が大切だと思っているから受けます。

当健保より

今回の取材で、スタッフの気遣いがすばらしいとお褒めの言葉をいくつもいただきました。また、会場日程についてなどのご意見もいただきました。今後、より一層皆さまに喜ばれる健診になるよう、委託業者とともに改善に向けて努めてまいります。取材にご協力くださいました皆さま、お疲れのところ誠にありがとうございました。

## 健診のご案内～今からでも間に合います！～

### 巡回健診

| 該当地域  | 健診受診月     | 案内発送  |
|---|-----------|-------|
| 北海道・岩手・宮城・山形・福島・山梨・長野<br>※実施日の2週間前まで、空きがあればご予約可能です。 | 7～9月 実施中！ | 6月発送済 |
| 愛知・岐阜・三重・静岡(西部)                                     | 9～12月     | 8月中旬  |
| 栃木・千葉・東京・福岡・静岡(中・東部)・京都・兵庫                          | 1～3月      | 11月中旬 |

他にも「人間ドック」「家族健診」「集合契約家族健診」「特定健診」「脳ドック」といった、さまざまな健診を健保の補助を使ってお手頃にご受診いただけます。詳細については健保ホームページをご確認ください。



# HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2015.AUGUST  
No.374

【 健保からの大切なお知らせです 】

## 2014年度 決算をお知らせします

7月16日開催の第104回組合会において、2014年度の決算が承認されました。

### 健康保険

2014年度決算は、組合員の医療費や国への納付金等の増加により支出が増加したものの、保険料収入の増加等により、4億円の黒字となりました。

#### 収入

保険料収入は、被保険者数・平均年報酬の増により、前年度比3.0%増の340.7億円となりました。  
収入合計は、前年度比11.3億円増の349億円となりました。

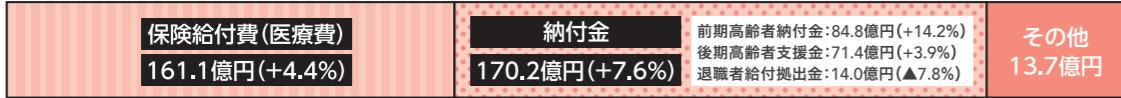
#### 支出

皆さまの医療費等として給付した保険給付費は、前年度比4.4%増の161.1億円となりました。  
また、おもに高齢者の医療費のために国に納付する納付金は、同7.6%増の170.2億円となり、その中でも前期高齢者納付金は、同14.2%増と大きく増加しました。支出合計は、前年度比19.3億円増の345億円となりました。

#### 【収入349億円】



#### 【支出345億円】



( )は前年度決算比

### 健保財政を維持していくために、私たちができること

右肩上がりの医療費増をいかに食い止めるかがポイントです。

#### ① 病気にかかりにくい健康なからだをつくる

◆生活習慣(運動・食事)を見直そう。

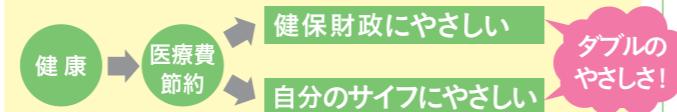
#### ② 病気を早期に発見・治療する

◆健康診断を毎年必ず受けよう。  
◆各種がん検診も積極的に受けよう。

#### ③ 受診上手になって医療費を節約

◆割高な時間外・深夜・休日受診は極力避けよう。  
◆同じ症状で複数の医療機関にかかるのはやめよう。  
◆ジェネリック医薬品を上手に利用しよう。

### 【健康は、自分にも健保にもやさしい!】



健康についてのお悩みは、無料電話相談サービスへお電話を!

- ・健康相談 ▶ 0120-3-969-25
- ・育児子ども救急相談 ▶ 0120-194-5-9-3

### 介護保険

2014年度決算は、保険料収入25.2億円に対し、国が定める納付単価・対象者増により納付金が25.3億円となり、実質収支は0.1億円の赤字となりました。

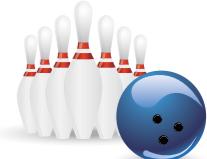
#### 【収入25.2億円】



#### 【支出25.3億円】



## 割引契約施設のご紹介



( )は一般料金 ※税込

### 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

### ⇒ 味覚狩り

|              | 施設名         | 利用期間  | 料金               |                |                      |
|--------------|-------------|---|------------------|----------------|----------------------|
|              |             |   | 中学生以上            | 小学生            | 幼児                   |
| 梨狩り          | 山之上果実農業協同組合 | 幸水:8月16日～8月30日<br>二十世紀:9月1日～10月4日               | 950円<br>(1,000円) | 750円<br>(800円) | 【3歳以上】<br>550円(600円) |
| りんご狩り<br>梨狩り | 松川サンアップル    | 8月22日～11月29日<br>+100円でりんご・梨<br>両方できます(10月11日まで) | 500円<br>(600円)   |                | 【4歳以上】<br>350円(400円) |
| りんご狩り        | 天竜峡りんご狩り組合  | 8月1日～12月6日                                      |                  | 470円<br>(540円) | 【4歳以上】<br>260円(324円) |

※1枚必要です。健保ホームページから入手してください。

### ⇒ ボウリング場

| 施設名        | 特典                             |
|------------|--------------------------------|
| グランドボウル各店舗 | 大人1ゲームにつき100円引き                |
| 星ヶ丘ボウル     | 次回以降利用できる<br>1ゲームサービス券をプレゼント   |
| スポート江南     | 高校生以上1ゲームにつき<br>100円引き         |
| 美鳥里ボウル     | 大人1ゲームにつき50円引き<br>(平日は17:00以降) |

| 施設名      | 特典                                    |
|----------|---------------------------------------|
| トヨタ水源ボウル | 大人1ゲームにつき50円引き                        |
| イーグルボウル  | 2ゲーム以上プレイで<br>1ゲーム無料<br>(保険証掲示の場合に限る) |
| X-BOWL豊橋 | 大人1ゲームにつき<br>平日51円引き、土日祝52円引き         |

☆利用料金は各ボウリング場で確認してください。施設により団体・サービスデー等利用の場合は割引が適用されないことがあります。

### ⇒ レジャー施設

| 施設名         | ガーデンゴルフコース         |                    | 名鉄乗馬クラブクレイン東海  |
|-------------|--------------------|--------------------|----------------|
|             | 9ホール               | 18ホール              |                |
| 長島スポーツランド   | 平日 2,800円(3,100円)  | 平日 4,600円(5,100円)  | 3,780円(5,400円) |
|             | 土・祝 3,400円(3,800円) | 土・祝 6,100円(6,800円) |                |
| 天然温泉クアハウス長島 |                    |                    | 3歳以上           |
| 中学生以上       | 700円(900円)         | 400円(500円)         | 200円(300円)     |

※ゴルフはカード100円、乗馬クラブはヘルメット・ブーツなどのレンタル代1,080円、保険代200円が別途かかります。

※乗馬クラブは要予約。※クアハウスは3歳未満無料です。

### 公告

#### 【組合会議員就退任】

| 退任    | 就任    | 所属事業所 | 退任    | 就任    | 所属事業所   |
|-------|-------|-------|-------|-------|---------|
| 真野 雅彦 | 鈴木 康功 | 株三五   | 高崎 敏治 | 高橋 直人 | 豊和織維工業株 |
| 安藤 成治 | 杉本 茂春 | 東久株   | 篠瀬 孝之 | 山内 康宏 | 新明工業株   |

寄せる波の音、  
黄金色にきらめく海

2015年秋 健保連愛知連合会主催 けんぽれんあいち健康ウォーク  
~『国宝犬山城下町から中山道鵜沼宿を訪ねる』コース~

参加者大募集!  
参加無料

開催日 2015年10月3日(土)

受付場所 石作公園(名鉄犬山線「犬山駅」)  
\*駐車場はありませんのでご注意ください。

受付時間 8時30分～11時

距離 約8.0km  
(約2時間10分)

申込方法 下記の「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。

トヨタ関連部品健保  
当健保の受付ブースはこの「のぼり」が目印です!

郵便 〒471-0826 豊田市トヨタ町530番  
トヨタ関連部品健康保険組合「秋の健康ウォーク」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 検索

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います!

2015年春 けんぽれんあいち健康ウォーク 開催報告

『桜咲く洲原公園と刈谷ハイウェイオアシス』コース 参加者数8,797名(60組合)  
うち当健保参加者数336名

2015年4月4日(土)、豊明市・刈谷市にて健康ウォークが開催されました。心配された天候の崩れもなく、春のやわらかな日差しのなか、たくさんの方々がウォーキングを楽しめました。ご参加いただきありがとうございました。

受付の様子  
ご家族お前での参加もますます増えています!

お子さま用のプレゼントをご用意してお待ちしています♪  
お子さま用つかみ取り

トヨタ関連部品健保 行

### 2015年 けんぽれんあいち「秋の健康ウォーク」参加申込書

|                 |                      |              |      |      |
|-----------------|----------------------|--------------|------|------|
| 事業所名            |                      | 保険証<br>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<br>(被扶養者) | 15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入 |              |      |      |
|                 |                      |              |      |      |
|                 |                      |              |      |      |

三重県 契約保養所  
プレミアリゾート  
夕雅 伊勢志摩

新鮮な海の幸や伊勢えびなど伊勢志摩ならではの素材を活かし、旬を大切にした彩り豊かな料理の数々をどうぞ。  
写真は一例です。

全室オーシャンビューが嬉しい客室は、さまざまなタイプをご用意。  
ニーズにあわせてお選びください。

◆所在地 〒517-0404  
三重県志摩市浜島町浜島1645

◆利用料金 大人1泊2食、1人あたり7,880円～(税・サ込)  
※健保の割引適用後の価格です。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)/ラウンジ/レストラン/エスルーム/宴会場・クラブ・会議室/プール・海水浴場/売店

◆申込方法  
ホテルへ直接電話し「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出でて予約。  
代表TEL 0599-53-1551(受付時間:9:00～21:00)  
チェックイン時、保険証をフロントへ提示する。

トヨタ関連部品健保  
組合員特典  
「夕雅ホームページ掲載価格」から  
さらに20%OFF!!  
宿泊券プレゼント → P.15

詳しくは、健保ホームページへ!! <http://www.toyota-groupkenpo.jp/>

おすすめグルメ マザーフルーツ  
神宮白石クッキー (10個入り600円)  
伊勢神宮の最も神聖な場所に敷き詰められている「お白石」にちなんだクッキー。ひと口ほおばると、ほのかな甘みとサクサクする食感が、クルミの香ばしさと混じり合って絶妙な美味しさ! 伊勢志摩周辺のお土産店・ショッピングモールなどで販売しています。やさしい味をぜひどうぞ。  
営業時間/ 10:00～17:00 定休日/ 日曜祭日  
三重県伊勢市岡本1-2-3(伊勢市役所前)  
TEL / 0596-22-6623

プレミアリゾート夕雅 伊勢志摩周辺  
おすすめプラン  
横山展望台  
英虞湾に浮かぶ真珠いかだやいくつもの小島、幾重にも折り重なるように突き出た半島など、リアス式海岸の絶景を一望できる展望台。周辺には遊歩道でつながったパノラマ展望台、見晴展望台、英虞湾展望台もあり、それぞれに異なる景色を楽しめます。  
三重県志摩市阿児町鵜方875-20  
TEL / 0599-44-0567  
<http://www.yokoyama-vc.jp/>  
©志摩市観光協会



# 豊和繊維工業 株式会社

会社  
概要

- ◆本社所在地／愛知県春日井市味美白山町2丁目10番地の4
- ◆創業年／1955年3月
- ◆従業員数／848名(単体・2015年3月現在)



時差、言葉の壁…グローバル化に伴うストレスは  
おいしいランチと癒しの環境でリフレッシュ！

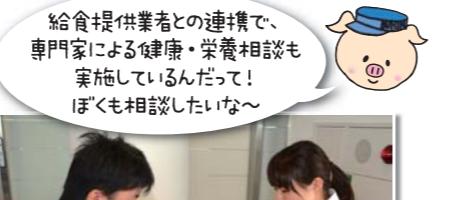
## くつろぎのカフェテリアで心身の健康を維持



すてきなカフェテリアで  
おいしく食べながら、  
同僚と楽しくおしゃべり。  
リフレッシュすると  
仕事もはかどるね！



デジタルメニュー表で、  
注文前にカロリーチェック。



給食提供業者との連携で、  
専門家による健康・栄養相談も  
実施しているんだって！  
ぼくも相談したいな～



コーヒーショップを思わせるカフェ  
風カウンターには、自由に使える  
血圧計を設置。毎日の体調を気  
軽に確認  
できます。



## 花と緑が疲れを癒し、働く人の心を元気に

『従業員は家族』がモーターの創業者会長の意向により、家庭的な雰囲気を大切にしています。日々懸命に働く従業員が“ほっ”と一息リラックスできるよう、構内は花や樹木であふれ、四季折々に目と心を和ませてくれます。



花の手入れも  
もちろん  
自らの手で！

海外からのお客さまも多い5階の  
大会議室には緑豊かなテラスを併設。会議の合間にリフレッシュ！



ウチの会社

ココがスゴイ！！

テニスは  
社内人気NO.1。  
元チャンプも  
まだ活躍中！

地元（中部）はもちろん  
北海道へも走りこ  
行きます！

子連れで  
登山  
やってます！

トラン大会常連 総務の鉄人Sさん

地元テニス大会チャンピオン！品證部Tさん

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！

## みんなの掲示板

### みんなで収穫！

我が家には畠があります。春にはイチゴ、夏は  
きゅうりやトマト、トウモロコシなどを、家族だ  
けでなく知人や子どもの友達と収穫して、ワイワイ  
楽しくおいしいコミュニケーションの場所になっています。

岐阜車体工業株 ヒロ さん

旬の野菜を育て、採れたてを食べる！それに、家族や  
仲間とのコミュニケーションも取れていいことだけですね。  
これからもおいしい野菜や果物を育てて、  
心もからだもリフレッシュした日々をお過ごしください。

ミキティー

### 自律訓練法、やってみます！

前回の睡眠と休養の特集はとてもためになる内容  
でした。たまにからだは疲れているのに眠れない  
ときがあります。そのときは、自律訓練法を実践して  
みたいと思います。また、運動して休養する方が  
効果的なのですね。初めて知りました。

新明工業株 ゆかりこ さん

睡眠も休養も健康につながることなので、  
興味を持っていただけでうれしいです。  
自律訓練法をぜひ実践してみてください。



しろへひ

### 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。

今年度、当健保では新たに  
“○○○○チャレンジ”を  
スタートさせます。

ヒント P.4をご覧ください。

前号の解答／積極的

応募締切 8月31日月【健保必着】

### 8月号 プレゼント

1. プレミアリゾートタ雅 伊勢志摩  
ご招待券 ..... ペア1組
2. 松川サンアップル  
りんごジュース1ℓ×1本 ..... 2名
3. リポビタンD×10本(1箱)  
..... 2名

（キリトリ）

→

2015年8月号 No.374 | ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

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。

（キリトリ）

→

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）

→

コピー可

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

ペンネーム

保険証の記号・番号

お電話番号

( )