

# 今日のうちのごはん

## さつまいもとチキンの照り焼き風味



さつまいも

さつまいもに含まれるビタミンCはでんぶんに守られているため、加熱したときの減少を抑えられます。また食物繊維も豊富なので、コレステロールの排泄効果が期待できます。

### 材料 (2人分)

◆ さつまいも	150g	・1人分 / 376kcal
◆ 鶏もも肉	200g	・塩 / 小さじ1/5
◆ 塩	小さじ1/5	・しょうゆ / 大さじ1と1/3
◆ 栗の甘露煮	4個	・みりん / 小さじ1
		・砂糖 / 小さじ1
		・酒 / 小さじ1
		◆ レタス / 4枚

写真はレタス3枚ですが、1人2枚ずつを目安に盛り付けてください。

### 作り方

- さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。水を切り、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて500Wで3~4分電子レンジにかける。
- 鶏もも肉は食べやすい大きさに切って、塩をもみ込む。
- フライパンに②を入れて、中弱火で皮面から焼く(油はひかず、鶏肉の皮から出る脂で焼く)。すべての面を焼き、中心まで火が通ったら①のさつまいもと栗の甘露煮を入れてフライパンを振るように炒め合わせる。
- 合わせたAを加え、とろみと照りが出るまで炒める。
- 皿にのせたレタスに盛り付ける。



甘味と酸味が  
ほどよい  
食物繊維たっぷりの  
スムージーだね！

## ブルーンとブルーベリーのすっきりスムージー

### 材料 (2人分)

◆ ドライブルーン(種なし)	3~4粒	・1人分 / 201kcal
◆ ブルーベリー	10粒	・塩分 / 0.2g
◆ ブレーンヨーグurt	120g	
◆ 牛乳	50ml	
◆ 氷	2個	

### 作り方

- すべての材料をミキサーに入れて滑らかになるまで混ぜ、グラスに注ぐ。



ブルーン

ブルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく含んでいます。水溶性食物繊維は余分なコレステロールの排泄を促し、不溶性食物繊維は腸の動きを活発にして便通をよくする効果があります。

# 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

P.2 ▶ P.5 | 特集

## 続ける運動!

君にも  
絶対できる!



P.7 | ブ Hinくんのハテナ系けんば!

### 出産時にもらえる 給付金はあるの?

P.10 ▶ P.12 | ヘルシータイムズ!

### インフルエンザ予防接種 費用補助 他

P.13 | 健保の保養所

### ホテル ヴィラ・モンサン



### ブ Hinくんの事業所訪問!



P.14を  
ご覧ください  
今回はマルヤス工業株式会社に  
おじゃましました!

おトクな情報いっぱい♥

君にも  
絶対  
できる!

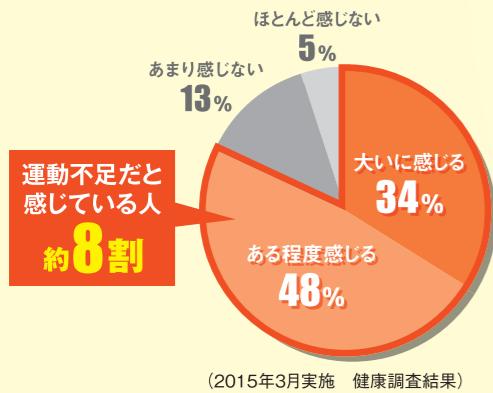
# 続ける運動!



世の中が便利になり、運動する機会が激減しています。運動不足は肥満だけでなく、脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病を引き起こす大きな原因となったり、肌・脳・内臓・血管・骨などの老化を早める原因になったりします。でも、運動が大切だとわかっていても、続けられないという方も多いですよね。

実際に、当健保の皆さまの回答でも…

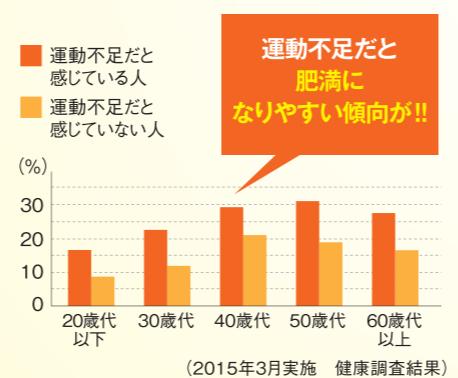
## ■自分は運動不足だと感じていますか?



よく見るんだ!  
運動の大切さを感じろ!



## ■肥満者の割合



の数が…

0~2個

今の高い意識を保ち、  
油断せずに運動を続けよう!

3~6個

運動不足の傾向あり。  
日々の行動を見直そう!

7~10個

運動不足!今すぐ  
生活習慣を改善しよう!



## 君の運動不足度をチェックしよう!

- 短距離でも車やタクシーなどの乗り物を利用する
- エレベーターやエスカレーターをよく使う
- 休日は家の中でゴロゴロしていることが多い
- 帰宅が遅くなることがよくある
- 自分で動かず、人に頼みごとをすることが多い
- 若い頃にスポーツをしていたから、現在も体力に自信がある
- 運動を始めても長続きしない
- 運動は時間とお金にゆとりができるなら始めようと思う
- 毎年、体重が増えている
- 現在はまったく運動する気持ちがない

お手本を紹介するぞ!



## 運動を習慣化している 健康スポーツマンにインタビュー!

旭鉄工株式会社  
取締役副社長 木村 哲也 さん

からだを動かすことが気持ちいい~!!  
楽しんでやっています!

### ◆運動を始めたきっかけは?

ある講演会で、70歳代の講演者の方が長時間立ちはばなしてマイクもなしに力強く話し続けていらっしゃいました。あんなふうに歳を重ねても元気でいたいと思っていたところ、ある日、同僚からサイクリングと一緒にやらないかと誘われたことがきっかけです。

### ◆日常生活では、 どのような運動をしていますか?

まとまった時間がなかなか取れないで、生活の合間に少しずつ運動を取り入れています。平日の朝はサイクリングかウォーキングをするのが日課。通勤では渋滞する時間を避けるため、早めに自宅を出て、時間調整も兼ねて途中でゴルフの打ちっぱなしに立ち寄ります。仕事中も意識して早歩きで巡回し、夕飯後は、毎日の目標である1万歩に足りない分をウォーキングします。休日は時間があれば早朝サイクリングで走り、ゴルフではできるだけカートには乗ません。



### ◆運動を続けてよかつたことは?

HDL(善玉)コレステロール値が改善しました。かぜをひきにくくなったり、肌つやがよくなって、若く見られるようになりました。体重もずっとキープしています。

### ◆運動を続けるための秘訣は?

目標を持って、楽しんでやることです。仕事と同じで、歩数など、やったことを『見える化』するのは効果的です。毎日することで、からだを動かすって気持ちがいいと感じるようになりました。

### 食事にも気を配っています!

朝食はたんぱく質と野菜中心。会社の食堂では小ライスの半分しか食べません。食べ物のカロリーを大まかに把握しておき、運動量に換算することで食べ過ぎを防ぎます。とはいっても、おいしいものは我慢しません!そのぶん頑張って運動してカロリー消費!

人生を  
楽しむためには  
健康でないと!!



## 木村さんの成功のカギは

- 1 目標を持つ
- 2 生活の中に運動を取り入れる
- 3 歩数など、数値の『見える化』
- 4 楽しむ!!

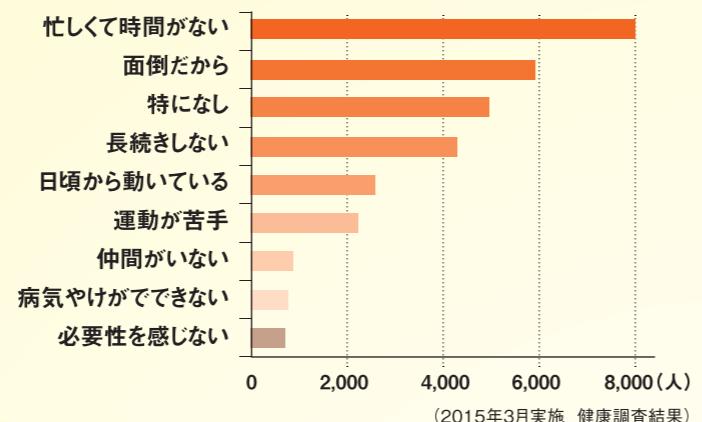
ということなんだ!

運動レベルには個人差があるので、この「成功のカギ」を参考に、自分の体力や生活習慣に合った、自分が心地よいと思う運動を探してみましょう!





### ■組合員が運動を習慣化できない理由は?



大丈夫!  
運動がなかなかできない君の問題を  
それぞれ解決していこう!!



### 対策1 「忙しくて時間がない」という君は…日常を運動化しよう!

#### 軽めの運動を日常生活に取り入れよう

- ・テレビを見ながら筋トレ
- ・電車やバスでは座らない
- ・買い物は歩きか自転車で
- ・駅では必ず階段を使う
- ・常に早歩きで移動する



### 対策2 「運動が面倒だ、苦手だ」という君は…自分ができることからやっていこう!

#### 減量効果が低い運動でも、継続こそが力なり

- ・歯みがきの間つま先立ちをする
- ・1日1回は外出する
- ・スーパー・コンビニは最寄り店を利用しない
- ・くつろぎタイムは寝転がらずに座ったままで
- ・立っているときはお腹を引っ込んだままキープ
- ・いつも良い姿勢を意識する



### 対策3

#### 「三日坊主でなかなか長続きしない」という君は…

#### 目標をはっきりさせてモチベーションを持続



高すぎる目標はNGだ!

宣言して仲間や家族とフォローし合うのもいいぞ!

記録すると変化が見えて楽しくなるぞ!

#### 日々の行動や結果を記録してみよう

- ・体重や歩数を記録する
- ・日記を書いてみる
- ・SNSで公表する



### 対策4

#### 「運動仲間がないから」という君は…誰とでもいいんだ! 1人でもいいんだ!

#### 仲間と行うスポーツだけが運動じゃない!

- ・家族と休日にサイクリングを楽しむ
- ・夫婦でボウリングなどのサークルに参加
- ・外で子どもと遊ぶ
- ・好きな音楽を聴きながらウォーキング
- ・愛犬とふれあいながら散歩



家族とでもいい、  
1人でもいい、  
自分がただ楽しめば  
いいんだ!

#### 君の本気をここに書き込め!!

#### MY宣言!

具体的な目標や、なりたい理想の姿を書き込もう。  
そして、実行してみよう。



運動は自分が心地よいと思ふことを続けることが大事!!

現在ヘルスマ・チャレンジ期間中!  
今からでも全然遅くない!  
この機会に運動習慣をつけようじゃないか!

運動を楽しむ心は一生の宝だ!!

## ココロHOTタイム



# ストレスサインに気づいて、 早めにココロリフレッシュ!

寝不足? 体調不良? それとも…。



ストレスの多い現代社会では、自分でも気づかないうちに心身に負担がかかっていることがあります。ストレス状態が続くと、イライラや不安、めまいや腹痛などの「心身の不調」、仕事のミスや協調性の低下のような「行動の変化」、そして「うつ」へと進行してしまいます。

**ストレス度をチェックしてみよう** ここ1ヶ月、当てはまることが多いと思ったらをつけましょう。

### 心理的ストレス反応 14個以上で要注意!

1 活気がわからない	
2 元気が出ない	
3 生き生きしていると感じない	
4 怒りを感じる	
5 内心腹立たしい	
6 イライラしている	
7 ひどく疲れた	
8 へとへとだ	
9 だるい	
10 気がはりつめている	
11 不安だ	
12 落ち着かない	
13 ゆううつだ	
14 何をするのも面倒だ	
15 物事に集中できない	
16 気分が晴れない	
17 仕事が手につかない	
18 悲しいと感じる	

心理的・身体的にそれぞれ基準個数以上の反応があらわれている場合は、リフレッシュが必要だというサインです。ココロの不調は悪化すると長期化・再発のおそれがありますので、できるだけ早い段階で対処できるといいですね。

▶一人で解決するのが難しいと思ったら、遠慮なく専門家に相談を! (健保の無料電話相談0120-3-969-25へどうぞ)

2015年12月から、改正労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック」が各事業所内で実施されます。積極的に活用し、心理的な負担・必要なセルフケアに結び付けて、ストレス社会を乗り切っていきましょう。



# 出産時にもらえる 給付金はあるの?

健保は、皆さまがけがをしたときや病気で休んだときに給付金をお支払いしていますが、出産したときにも給付があります。今回は、その手続き方法等をご紹介します。

Q.1

出産したら、給付金がもらえるの?

A.1

被保険者・被扶養者が出産した場合、「出産育児一時金」が支給されます。

給付額 1児につき 42万円

「産科医療補償制度」に加入していない医療機関・海外での出産、あるいは妊娠13週以上22週未満の死産・流産の場合は、1児につき40.4万円



Q.2

「出産育児一時金」はどうやって請求するの?

A.2

請求方法は以下のA~Cの3通りです。  
この中から1つ選択してください。

病院へ申し込む方法 ※健保への申請は不要

A 「直接支払制度」を利用する

- ①分娩を行う病院で「直接支払制度」を申し込む。
- ②退院する際に、病院の窓口にて、出産費用から「出産育児一時金」を差し引いた額を支払う。
- ③病院からの請求に基づき、健保が病院へ出産育児一時金を支払う。

\*直接支払制度を利用し、出産費用が42万円に満たない場合、「C 出産後申請」の方法で差額を請求してください。

健保へ申請する方法

B 出産前に申請する

【出産予定日の2ヶ月前の1日から申請可】

「出産育児一時金請求書(出産前申請)」(健保ホームページよりダウンロード可)と必要添付書類(申請書にて確認)を会社の健保担当者へ提出する。

C 出産後に申請する

【出産(死産)の翌日から2年内に申請】

「出産育児一時金請求書(出産後・差額申請)」(健保ホームページよりダウンロード可)と必要添付書類(申請書にて確認)を会社の健保担当者へ提出する。

\*B 出産前申請をした場合、「A 直接支払制度」は利用できません。

被保険者が出産のために休職して給与がもらえないときは、「出産手当金」が支給されます。出産後、「出産手当金請求書」(健保ホームページよりダウンロード可)に医師の証明を受け、会社の健保担当者へ提出してください。 詳しくは、健保ホームページをご確認ください。

トヨタ関連部品健保

検索

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

トップページ 健保の給付

# 秋の健康づくりキャンペーン 開始から1ヶ月です！



## ヘルスマ♥チャレンジ

9月からのヘルスマ♥チャレンジ。スタートから1ヶ月が過ぎましたが、取組み状況はいかがですか？  
思うように取組めていない方も、まだ2ヶ月あります！  
達成を目指して、気負い過ぎず、楽しんで運動を続けていきましょう！

平日の  
スキマ時間に  
運動したいなら

忙しくて時間がとれなくとも  
スキマ時間を利用すれば大丈夫！  
10分間×2回の運動でもOKです★

休日に  
まとめて  
運動したいなら

運動を通して仲間や家族との  
交流も図れます！気分転換や  
ストレス解消にも最適♪



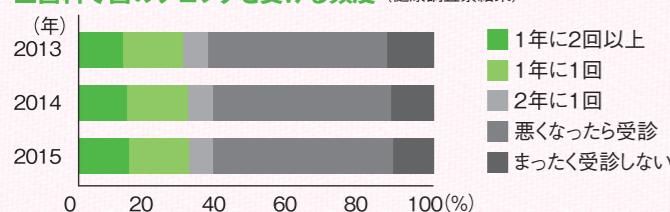
- ・ゴルフ1ラウンド
- ・ウォーキング大会に参加
- ・サッカーや野球の試合



## ハッピー☆ブラッシング

歯みがきや歯間ブラシ等セルフケアの効果、感じられるようになってきた頃でしょうか？  
キャンペーン期間中に、ぜひ歯科健診も受けてみましょう★

### ■歯科で歯のチェックを受ける頻度 (健康調査票結果)



定期的(年1回以上)に歯科に通っている方は、  
**全体の3割**。低い数字です…。  
「歯医者さんは、痛くなってから通うもの」という  
イメージがありますが、症状が出たときには  
手遅れになっていることが多いのです！

「忙しくて時間がない」  
「痛くなければ行く必要がない」  
「費用がかかる」などマイナスイメージが強い  
歯医者さんですが、長い目でみると…

「お金と時間の節約」に  
つながります！

**★歯科医院に行くメリット★**

- ①自覚症状のない異常を早期発見できる
- ②セルフケアでは難しい  
歯垢の除去をしてもらえる
- ③歯のケアについて  
専門的な指導を受けられる

もちろん、症状がある場合も  
早めに行くほど  
治療期間が短くてすみます。  
歯やお口の異常を  
感じている方は、  
今すぐ歯医者さんで  
診てもらいましょう！

## 健保では、歯科健診を補助しています！

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

トップページ  
↓  
健診・健康づくり

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



## 脱タバコ！作戦

脱タバコにチャレンジ中の皆さま、禁煙は順調に進んでいますか？  
禁煙開始から1ヶ月経つと、少し気持ちにも余裕が出てきますが、「1本だけ…」と再び吸ってしまいやすい、危険な時期でもあります。  
誘惑に負けず、継続して頑張っていきましょう!!



### 禁煙継続のコツ

禁煙しようと思った理由を考える

なぜタバコをやめようと思ったのか、もう一度振り返ってみてください。  
目標達成のため、もう少し継続していきましょう。

禁煙中の努力を思い浮かべる

つらつい思いをして、あなたのからだからはようやくニコチンが抜け切ったところ。  
ここで吸ってしまったら、今までの努力が水の泡に！

禁煙してよかったことを考える

「からだを動かすのが楽になった」「お小遣いが減らなくなった」など、禁煙した喜びを味わいましょう。

禁煙していることを家族や職場の仲間に宣言する

周りのサポーターの声援は心強いものです。  
いつも一緒に吸っていたあの人にも禁煙を勧めてみては??

楽な気持ちで禁煙を続ける  
我慢がマン…と考えれば考えるほど、タバコのことで頭はいっぱいに。  
禁煙成功後のご褒美を思い描くなど、禁煙をポジティブにとらえましょう。

禁煙できたことに自信を持つ

1ヶ月、つらい思いをしながらも継続できた自分を褒めてあげましょう。  
ただし、過信は禁物！  
1本くらい…と手を伸ばしてしまわないように。

## 禁煙後の体重増加にご用心!!

禁煙すると口寂しくなってついついお菓子に手が伸びたり、食事がおいしくなってごはんの量が増えたりしがち。  
ヘルスマ♥チャレンジにもしっかりと参加し、体重増加も防止しましょう。

### 禁煙で体重が増える原因

- ニコチンによる基礎代謝の亢進作用がなくなる
- 胃腸の調子がよくなり、消化吸収能力が上がる
- ニコチン離脱症状で「食べたい欲求」が増える

他の離脱症状が4週間程度で収まるのに対して、食欲アップは10週以上続くことが多いようです。

よくある離脱症状 不安感、眠気、イライラ、咳や痰、頭痛、脱力感など

禁煙後、約8割の人に  
**平均2kgの体重増加**が  
みられます  
(大阪府立健康科学センター調査)

### 体重増加を防ぐ工夫

- 食べる「量」を減らすのではなく、脂質の多い食べ物を減らし、代わりに「野菜・海草」を増やす
- おやつはスナック菓子や洋菓子ではなく、酢昆布やガム・こんにゃくゼリーなどにする

この時期に無理な食事制限をすると、「吸いたい欲求」が高まります。

運動しながら体重コントロールすれば、喫煙欲求も抑えられるうえ、体重増加を防げて一石二鳥♪



仕事中に  
吸いたくなったら…

遠くのトイレに行き、いつもより少し多く歩く

休憩中に  
ストレッチや散歩

積極的に  
職場巡回に行く

からだを動かすと、  
吸いたい気持ちも  
紛れます



# HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2015.OCTOBER  
No.375

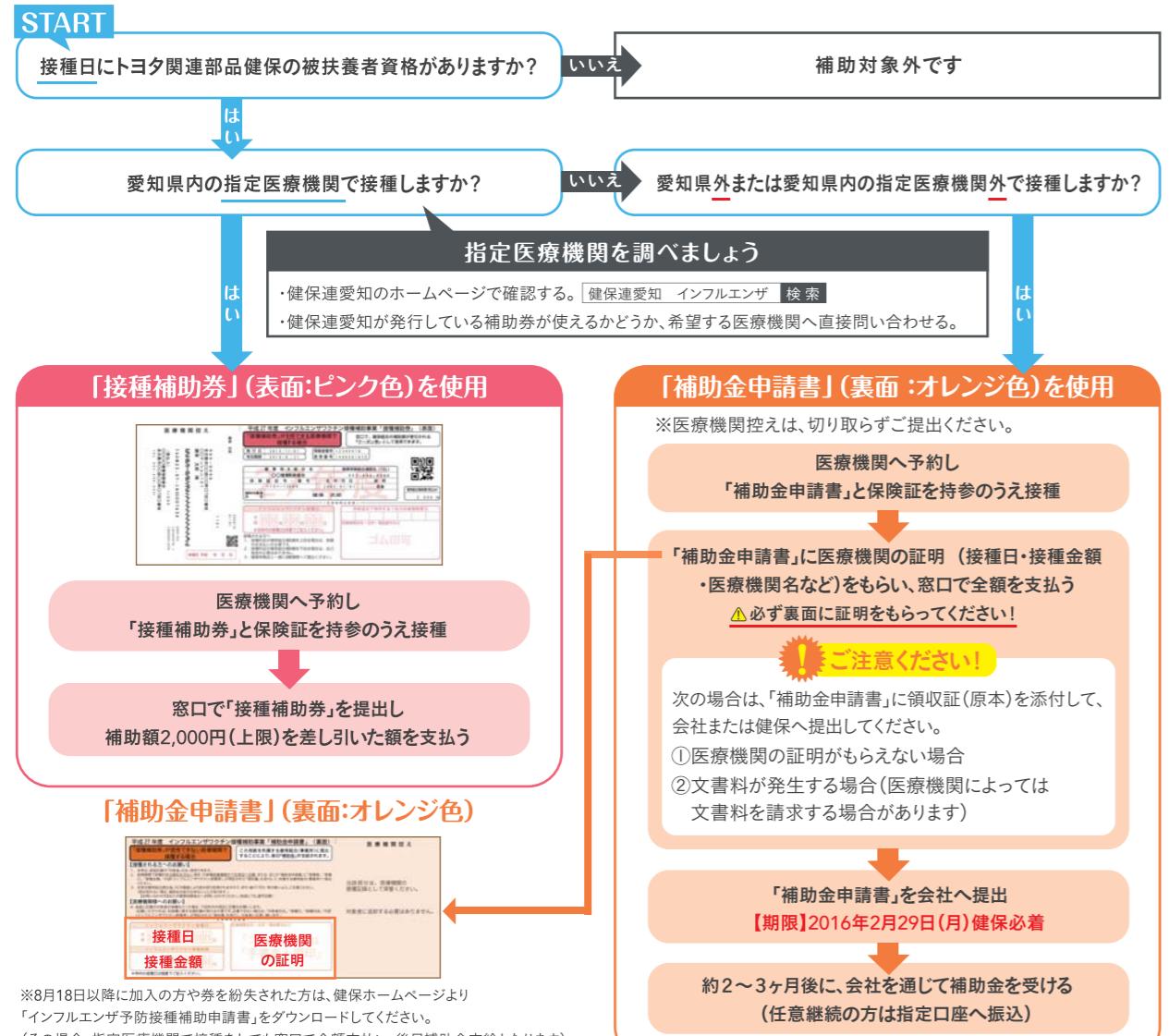
【 健保からの大切なお知らせです 】

## インフルエンザ予防接種費用を補助します！

インフルエンザの発病と重症化を防ぐためには予防接種が効果的です。当健保では、お子さまを対象に予防接種補助を行っていますので、ぜひ受診しましょう。なお、予防接種にあたっては、事前に医師とよくご相談ください。

補助対象	1~15歳までの被扶養者(2000年4月2日~2015年1月31日生まれ) フルミスト(経鼻インフルエンザワクチン)は補助の対象なりません。(国内では厚生労働省の承認が下りていないため)
補助額	1人 2,000円まで(2回接種のうち1回分のみ) ▲重複請求があった場合、2回目は無効
補助期間	2015年10月1日~2016年1月31日までの接種

接種の際、会社から配付された補助券が必要です。必ず医療機関へ持参してください。  
券は再発行しませんので、取扱いには十分にお気をつけください。



## 「相手」の行為によるけがで受診する場合は健保に届出を！

交通事故やけんかなど、第三者(相手)の行為によってけがをした場合で保険証を使用して受診するときは、必ず健保へ届け出てください。

この場合、本来は加害者が負担すべき医療費を健保が立て替え、後日加害者や加害者が加入する保険会社等へ請求します。のために届出が必要となります。

### 第三者(相手)行為の具体例

#### 交通事故によるけが



#### 暴行によるけが



#### 飼い犬に咬まれた



#### 飲食店での食中毒



### 注意! このような場合も健保への届出が必要です!

●自損事故(相手がない事故) ●乗せてもらっていた(同乗していた)車が事故に遭い、自分もけがをした

### 「第三者の行為による傷病届」の申請用紙はこちらから!

トヨタ関連部品健保 検索  
トップページ⇒各種申請書

### 負傷原因調査にご協力ください!

けがなどで医療機関へ受診したと思われる方に、けがをしたときの状況や原因をお聞きするための負傷原因書をお送りすることがあります。健保から依頼があった場合は、必要事項をご記入・押印のうえ期日までにご提出をお願いします。

### 業務上や通勤途上の場合、健康保険は使えません!

作業中のけが

出張中、駅の階段等での転倒によるけが

出勤・帰宅途中の交通事故によるけが

このような場合、健康保険ではなく労災保険が適用されます。すみやかに勤務先に報告して、労働災害・通勤災害の手続きを行ってください。

お問い合わせ 資格給付G ☎ 0565-28-6251



## 割引契約施設のご紹介

### ④みかん狩り

#### 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人枚必要です。健保ホームページから入手してください。



施設名	利用期間	料金( )は一般料金 税込		
		中学生以上	小学生	幼児
蒲郡オレンジパーク 蒲郡市清田町小栗見1-93 TEL0533-68-2321	10月1日～12月25日	972円(1,188円) 1kgお土産付	864円(1,080円) 1kgお土産付	【3歳以上】 432円(540円)
内海みかん狩り鈴ヶ谷センター 知多郡南知多町大字内海字奥鈴ヶ谷70-18 TEL0569-62-1497	10月10日～11月30日	750円(1,100円) お土産1袋付	450円(650円)	【4歳以上】 300円(450円)
内海フルーツ村田中農園 知多郡南知多町大字内海字奥鈴ヶ谷70 TEL0569-62-2430	10月1日～12月23日	みかん狩り 800円(1,100円) お土産付	450円(650円)	【4歳以上】 350円(450円)
		まきみかん 1,300円(1,500円) お土産付	800円(1,000円) お土産付	【4歳以上】 400円(600円)

★気候条件等により、利用期間が前後する場合があります。事前にご確認のうえ、お出かけください。

### ⑤ゴルフ場

健保ホームページから  
ダウンロードできます。



利用方法 ①利用施設へ電話する ②「契約ゴルフ場利用申込書」を各施設へFAXする

施設名	所在地	予約電話番号	
		FAX番号	
新城CC	愛知県新城市	0536-26-1181	
		0536-26-1260	
定光寺CC	愛知県瀬戸市	0561-48-4821	
		0561-48-4736	
ゴルフ俱楽部大樹 旭コース	愛知県豊田市	0565-68-2222	
		0565-68-2600	
笠戸CC	愛知県豊田市	0565-68-2116	
		0565-68-2371	
ロイヤルCC	愛知県豊田市	0565-90-3121	
		0565-90-3055	
岐阜スプリングGC	岐阜県加茂郡	0574-43-8050	
		0574-43-2776	
多治見北GC	岐阜県多治見市	0572-20-0221	
		0572-20-0212	
名古屋ヒルズGC ローズコース	岐阜県可児市	0574-65-6060	
		0574-65-7311	
花の木GC	岐阜県瑞浪市	0572-68-9111	
		0572-69-2059	

※印のゴルフ場は利用当日、フロントで保険証を提示してください。  
☆ダイヤモンド滋賀CCは株ワールドカブらからの予約となります。

ワタシの  
リフレッシュプラン  
**健保の  
保養所**

**ホテル  
ヴィラ・モンサン**

岐阜県 契約保養所





花の駅 ひるがの高原コキアパーク

コキアパークの今季営業は10月25日(日)まで



郡上マスや鮎などの川の幸、美濃ヘルシーポーク、新鮮な地元野菜といった、郡上の味覚をふんだんに取り入れたお食事をバイキングスタイルで心ゆくまで。

トヨタ関連部品健保組合員特典

ホームページ掲載価格(一般料金)から  
**10%OFF!!**

宿泊券プレゼントあり! ➔ P.15

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 ➔

ホテル ヴィラ・モンサン 周辺

おすすめグルメ Cafe'Rest風見鶏

おくみのツインカレー (アイスクリーム付き 980円)

郡上みそ地元野菜を使ったご当地グルメ・奥美濃カレー。カフェレストラン「おくみのツインカレー」は、スパイシーな辛口カレーと飛騨牛のまろやか欧風カレーの2種類が一皿で味わえます。別々に食べても、混ぜてもおいしい絶品カレーをぜひ!

特典 「ヘルシータイムをみた」で1ドリンクサービス(コーヒー・紅茶)

おすすめプラン

道の駅 古今伝授の里やまと

観光案内や物産販売、朝市、足湯(無料)、季節ごとのイベントなどのほか、郷土料理店、レストラン、アイスクリーム・ヨーグルト工房などの施設が揃い、さまざまに楽しむことができます。隣接するやまと温泉は天然温泉かけ流しの湯が自慢。豊かな自然の中で旅の疲れを癒していかがですか?

郡上市大和町剣164番地  
TEL / 0575-88-2525  
<http://www.guo-jv.ne.jp/kuturogi/index.htm>



# マルヤス工業 株式会社

会社  
概要

- ◆本社／愛知県名古屋市昭和区白金二丁目7番11号
- 岡崎工場／愛知県岡崎市橋目町北山1番地
- ◆創業年／1956年8月
- ◆従業員数／1,159人(2015年7月末現在)



安全／健保担当のみなさん

“人”を大切に、「和」を大切に…  
“健康づくり”でを目指す「元気な良い会社」!

## 楽しいイベントで元気を補充!

従業員・家族の親睦と心身リフレッシュのため、昨年11月に「マルヤス元気まつり」を開催し、部署対抗ゲームやステージショーなどで大いに盛り上がりました。今後もさまざまな催しを企画して、従業員の“元気”をサポートしていきます。



## あいさつとラジオ体操で元気にスタート!

従業員が交代で朝早くから門前に立ち、明るく声を掛け合うあいさつ運動を実施したり、製造部だけでなく全部署で朝のラジオ体操を行ったりするなど、1日を元気にスタートするための取組みを実施しています。



ウチの会社

### ココがスゴイ!! +

緑化活動は  
一感と達成感を得られますよ!

伝統の  
3Mサークルウォークラリー。  
同僚とのきずなも  
深まります。

3Mサークルリーダー会のみなさん(ウォークラリー)

# みんなの掲示板

## わが家の健康ごはん!

今年はゴーヤが豊作でした。たくさん食べられるように酢の物にして毎日食べました。血液サラサラになっているといいなあ。

豊田鉄工㈱ 天空の星 さん

自分で作る野菜はスーパーのとは  
また違った味わいですよね。  
私はゴーヤチャンプラーにして食べるが“好きですが、  
お互い食べすぎには注意しましょう！”



## 息子とのひととき

夕食前、4歳の息子の自転車練習を兼ねて、近くの川沿いを散歩しています。歩いて30分先に線路があり、電車大好きな息子は、電車が通るのをとても楽しみにしています。私にとって、川沿いの景色や夕日等を見てリラックスできる大事なひとときです。

大豊工業㈱ しょうひろ さん

川沿いの景観を楽しみながらほどよく歩いた  
先に線路があったり、散歩コースにはうって  
つけですね。何気ない日常も大事な思い出にな  
っていくと思います。自転車の練習ガンバレ！



## 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。

### ヘルシークイズ\*

問題 次の○に数字を入れてください。

クイズに答えて  
プレゼントを  
ゲット！

当健保の皆さまの約○割は、  
運動不足だと  
感じているようです。

ヒント P.2をご覧ください。

前号の解答／食事改善

応募締切 10月31日土【健保必着】

### 10月号 プレゼント

- ホテル ヴィラ・モンサン  
1泊2食ペア宿泊券 ..... 1名
- 内海みかん狩り招待券  
(食べ放題・おみやげ付)  
1名分×2枚セット ..... 2名
- 鷲ヶ岳高原ゴルフ倶楽部  
2,000円割引券  
(4名まで利用可) ..... 5名

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！

## 地域巡回健診に 行ってきました

健診内容がたくさんあったのに、流れがスムーズであっという間に終わりました。健診に対する意識が変わりました。あとはいい結果が出ますように…。

東久株 チワワ さん

巡回健診のご感想ありがとうございます。  
健診はスタッフの方が素早く、丁寧に準備しています。  
ご意見ご感想は運営会社も当健保も参考にさせていただいておりますので、お手頃価格な巡回健診を今後もぜひ利用してくださいね。



og39

## ありがとうのメッセージ

主人が勤続31年を迎え、嬉しいことに会社からメモリアルトラベルをいただいたので家族で久しぶりに旅行に行きます。主人に感謝しています。



セラ

勤続31年おめでとうございます！  
お仕事頑張り続けた旦那さんはきっとご家族にも感謝しているんじゃないでしょうか。  
ご家族全員で思いきり羽を伸ばしてください！

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。

2015年10月号 No.375 | ヘルシークイズ&amp;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

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。

★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

コピー可

( )