ヘルシータイム12月号（通算376号）平成27年12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

12
No.376
December 2015

P.2 ▸ P.5 特集
インフルエンザ ノロウイルス かぜ
冬の感染症対策！

P.7 ブヒンくんのハテナ系けんぽ！
給付の対象となる治療用装具ってどんなもの？

P.8 ▸ P.12 ヘルシータイムズ！
健康診断のお知らせ 他

P.13 健保の保養所
オテル・ド・マロニエ下呂温泉

ブヒンくんの 事業所訪問！



P.14をご覧ください

今回は株式会社メイドー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。
おしたの健保プロジェクト

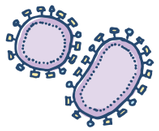
インフルエンザ　ノロウイルス　かぜ

冬の感染症対策!

インフルエンザやかぜなど、ウイルスや細菌による感染症が流行する季節になりました。
日ごろから感染予防を心がけるとともに、もしかかってしまったときには適切に行動できるよう、
事前にしっかりと対処法を覚えておくことが大切です。
今回はインフルエンザとノロウイルスを中心に、感染症対策をご紹介します。

インフルエンザ

38℃以上の高熱、関節痛、筋肉痛などの全身症状が急激に現れます。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は、重症になることがあります。



感染すると…

▶まず最初に　突然の高熱・悪寒、全身のだるさ、関節痛、筋肉痛
▶少し遅れて　のどの痛み、せき、くしゃみ

48時間以内に受診を

抗インフルエンザ薬は、**発症後48時間以内の使用で十分に効果を発揮します。**症状が現れたら早めに受診を。その際、感染拡大を防ぐため、医療機関に電話で連絡をしてから行きましょう。自宅療養するときは、部屋の温度(20℃前後)・湿度(50～60%)を保ち、水分・栄養の補給を心がけ、安静にして、家族とは離れて過ごしましょう。

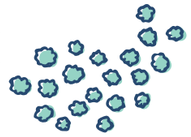
出社してもいい?

特に決まりはありませんが、熱が下がってもウイルスは体内に残っていることがあるので、無理せず十分に回復してから出社してください。また、会社の規定がある場合は従いましょう。



ノロウイルス

流行は12～3月がピーク。感染力が非常に強く、口から体内に入ると腸で増殖し、急性胃腸炎を引き起こします。



感染すると…

▶潜伏期間　24～48時間
▶おもな症状　吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、微熱(1～2日)
※無症状の場合もあり。
※乳幼児や高齢者は、ひどい脱水状態、嘔吐物での窒息、肺炎のおそれがあるので要注意。

おもな感染経路

- ウイルスに汚染された食品を生や加熱不十分のまま食べる
- ウイルスのついた手指が口に触れる、またはその手指で調理された食品を食べる
- ウイルスが付着した“しぶき”や“ホコリ”を吸い込む※

※感染者の排泄物や嘔吐物からの飛沫、乾燥して空気中に漂ったホコリなど。そのホコリが付着した床や壁、衣服、手などにも注意。

ワクチンや有効な薬がない

ノロウイルスに有効な薬やワクチンはまだありません。**一度感染すると、大人で2～3週間、子どもなら1ヶ月は便の中からウイルスが検出され、感染が拡大する場合もあります。**早めにかかりつけ医に相談しましょう。

基本を確認

インフルエンザ対策

ワクチン接種

インフルエンザ予防には、ワクチン接種がもっとも有効です。
かかりにくくなるだけでなく、かかったとしても軽い症状ですみます。
ワクチンの効果が期待できるのは接種後約2週間～5ヶ月間。
毎年12月初旬には流行が始まるので、できるだけ早めに接種しましょう。

とくに接種しておきたい 重症化しやすい方

- 持病のある方
  （ぜんそくやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)などの慢性呼吸器疾患、糖尿病、心臓病、腎不全など）
- 65歳以上の高齢者
- 妊娠中の方
- 乳幼児(ワクチン接種は生後6ヶ月以降)

今年から4価ワクチンに

これまで日本のインフルエンザワクチンは、A型2種、B型1種の3種ウイルス株混合ワクチン(3価ワクチン)でした。しかし近年、A型2種、B型2種の混合流行が続いているため、日本でも今シーズンから4価ワクチンが導入されました。

4価ワクチン導入にあたり、接種費用の値上がりが予想されます。当健保の補助をご利用ください!
➡詳しくは9ページへ。



手洗い 冬はとくに念入りに!

なんといっても基本中の基本! 流行シーズンだからというのではなく、普段から習慣にしておくことが大切です。
インフルエンザだけでなく、他の感染症予防にも大きな効果を発揮します。

効果的な手洗いの仕方



1 流水で十分に手を濡らしてせっけんをつけ、手のひら・手の甲をよくもみ洗う
2 指を組んで指と指の間を洗う
3 親指はもう片方の手で包んでねじるように洗う
4 指先や爪の間も念入りに(爪ブラシなどを使うのもよい)
5 両手首を丁寧に洗う
6 流水でよくすすぎ、ペーパータオルか清潔なタオル(共用しない)で拭き取る

濡れたままだと細菌やウイルスなどがつきやすいので必ず完全に水分を拭き取りましょう。

洗えないときは消毒を

消毒用アルコールの使い方

アルコールを手に取り、手洗いと同じように手のひら・手の甲・指の間・指先・爪の間・親指・手首に、しっかりと乾くまですり込む。

手洗い・消毒のタイミング

- 帰宅時やトイレのあと
- 調理や食事の前
- ペットに触ったあと
- 介護や看病の前後
- せきやくしゃみを手で押さえたあと　忘れがち!

ちゃんと知ってる?

ノロウイルス対策

加熱・洗浄・消毒

貝類は十分に加熱

カキなど二枚貝の生食は控えましょう。ノロウイルスは85℃以上で90秒以上加熱すれば死滅するので、中心部まで十分に加熱を。

生鮮食品はしっかり洗浄

野菜、果物などの生鮮食品は、調理前に洗っておきましょう。

調理器具を消毒

まな板や包丁などはよく消毒しましょう。85℃以上の熱湯で90秒以上加熱、または塩素系漂白剤液(濃度200ppm程度／下記Ⓐ参照)に5分以上つけます。

手洗い

前ページを参考にして、手についたウイルスをしっかりと洗い流しましょう。調理にあたる人は、トイレ後、帰宅後、調理の前、盛り付け前にはとくに念入りに。

家族が感染したら… 二次感染を防止

感染者の嘔吐物や便にはノロウイルスがたくさん含まれています※。トイレなど、ウイルスの付着している場所を消毒することが二次感染を防ぐ基本です。
ただし、ノロウイルスにはアルコール消毒や逆性せっけん、酸素系の消毒薬は効果なし!
必ず下記の方法で、塩素系漂白剤を使用して、徹底的に消毒しましょう。

※感染者の嘔吐物1cc中には約1万～1億ものウイルスが含まれます。
そのうちのたった10～100個のウイルスで感染してしまいます。

ノロウイルスは塩素系漂白剤で徹底消毒

汚染されたカーペットなどが乾いてしまうと空気中にウイルスが散乱するため、早めに処理しましょう。

⚠塩素系漂白剤は、ボトルなどに記載してある使用上の注意を守ること。

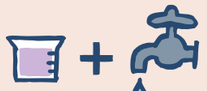
1. 使い捨てのマスク・エプロン(かっぽう着タイプがよい)・ビニール手袋を用意。塩素系漂白剤を使用するため、十分な換気をする。
2. 嘔吐物などがついた床とその周辺を、塩素系漂白剤液(濃度200ppm程度／下記Ⓐ参照)を含ませたペーパータオルなどで拭き取る。
3. 拭き取ったペーパータオルなどをビニール袋に入れ、それが浸る量の塩素系漂白剤液(濃度1000ppm程度／下記Ⓑ参照)を加え、密封して捨てる。
4. 手袋などを外して❸と同様に処理し、手をよく洗う。

※嘔吐物などで汚れた衣類やタオルなどは、85℃以上の熱湯に5分ほどつけ置くか煮沸消毒する。
※塩素系漂白剤は色物の布類に使うと色が抜けることがあるので注意。カーペットなどは、可能なら熱湯消毒を。また、塩素系漂白剤には金属腐食性があるので、金属類に使用したあとは清め拭きを念入りに。

消毒液の作り方 一般的な塩素濃度(約5%)の漂白剤の場合

ドアノブや便座、調理器具、感染者が使用した食器などの消毒にはⒶを使いましょう。

Ⓐ 約200ppmの塩素濃度にするには…
塩素系漂白剤キャップ1杯弱を水道水5ℓで薄める



Ⓑ 約1000ppmの塩素濃度にするには…
塩素系漂白剤キャップ4杯を水道水5ℓで薄める



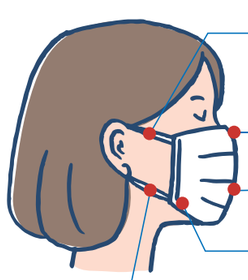
※お手持ちの塩素系漂白剤の濃度をお確かめのうえ調節してください。

最後に水拭き・水洗いをお忘れなく!

呼吸器感染症対策いろいろ

かぜなど呼吸器感染症の予防には、手洗いに加え、マスクの着用やうがい、保湿、免疫力向上などが効果的。
近年、海外で騒がれているMERS や鳥インフルエンザなども呼吸器感染症の一種です。
基本の予防法をしっかり押さえておきましょう。

マスクは正しく着用



- ゴムひもはちょうどいい長さに調節する
- マスクの上部を鼻にぴったり合わせ、鼻のわき、両ほほなどにすき間ができないようにする
- 鼻、口、あごを確実に覆う
- ゴムひもは外側にくるようにつける
- はずした後もマスクの内側に触らないようにして、すぐにゴミ箱に捨てる
- はずすときはひもを持って、内側に触れないようにする

＼NG!!／ マスクの間違った着用例



- ワイヤーが鼻に沿っていない
- 口だけを覆い、鼻が出ている
- マスクをあごにかける
- ゴムひもがゆるい

うがいはこまめに

うがいはのどについた細菌やウイルスを取り除くことができ、予防に一定の効果があります。できるだけこまめに行いましょう。

正しいうがいの仕方

❶水を口に含み、「くちゅくちゅ、ぺっ」とする
❷あらためて水を含み、上を向いて「オー」と言いながらうがいをする
❸口に含んだ水が温かくなったら吐き出す

効果的なうがいのタイミング



外から帰ってきたとき / 人ごみの中に入ったあと / 空気が乾燥しているとき / 食事の前後 / オフィスでの気分転換に

せきエチケットを守る

せきエチケットは呼吸器感染症をほかの人にうつさないための最低限のエチケットです。一人ひとりが徹底して行えば、流行の拡大を防ぐのに役立ちます。

●鼻や口を押さえる
せきやくしゃみの“しぶき”は2m離れたところまで飛ぶので、せきやくしゃみが出そうになったら周囲の人からできるだけ離れ、ティッシュなどで鼻や口を押さえる。

●顔をそむける
電車やバスなど自由に身動きができない場所でマスクをしていなかったら、顔をそむけ、ティッシュか上着の袖口で口と鼻を覆う。使用済みティッシュはすぐにふたのついたゴミ箱へ。手のひらで押さえてしまったときは、ものに触らず早めに手洗いを。

湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下して、感染症にかかりやすくなります。下記のような工夫で室内の湿度を50～60%に保ちましょう。

こんな工夫で湿度を保とう



感染症対策を万全にして、冬を元気に過ごしましょう♪

ココロHOTタイム

どこでも簡単 リラックスのススメ!

コリに悩むあなたへ

そのコリほぐしに コレが効く!?



ストレスが肩コリを招く?

ストレスを感じると、心身を緊張状態に導く自律神経である「交感神経」が働きます。交感神経はバランスよく働いてくれるとストレスに耐えうる体勢に導いてくれるのですが、過剰に働いたり、長期に渡ったりすると身体筋肉の緊張状態が続くため血のめぐりが悪くなり、栄養や酸素が行き渡らず、コリや不快感が生じます。

また、交感神経と対の働きをして心身をリラックス状態に導く「副交感神経」も十分に働かなくなり、いっそう緊張状態が続いてコリが解消されなくなってしまいます。あなたはそんな状態になっていませんか?

簡単リラックス法を試してみよう

心身をリラックスさせ、すがすがしい毎日を取り戻すために、即効性があり、簡単かつ効果的な方法をご紹介します。

肩のリラックス法

❶力いっぱい肩をすぼめてキープ(5秒間)

❷ぱっと力を抜き、手肩をだら〜んとする(10秒間)
(❶❷を3回繰り返す)

❸3回深呼吸して終了



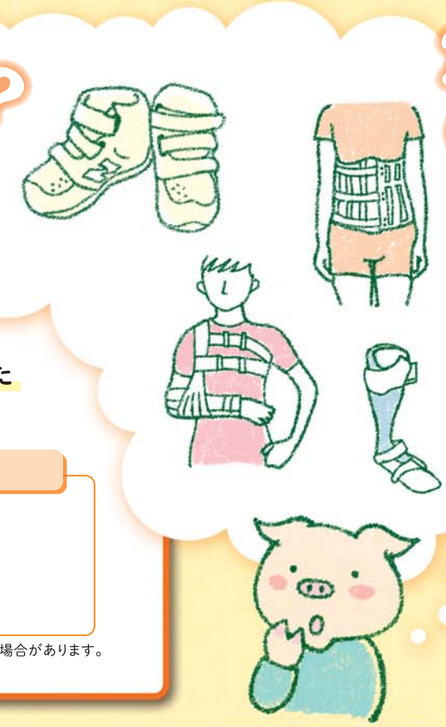
同様に、腕、背中、お尻、顔など、いろいろな部分に応用してみましょう。

特別な病気もないのに、肩や背中などのコリがなかなか取れないと感じている人は、筋肉がリラックス状態を忘れてしまっている可能性があります。上記の方法に限らず、自分なりのリラックス法を実践して、“ゆったり”した状態のカラダ(ココロ)を思い出してみましょう。

ブヒーくんのハテナ系けんこー

給付の対象となる治療用装具ってどんなもの?

医師の指示に基づいて作成した
治療用装具の費用の一部は「療養費」として
請求することができます。
療養費は審査を経て、
当健保が認めたものに対し給付されます。



Q.1 どのような装具が給付の対象となりますか?

A.1 医師の指示により、治療を目的として作成された装具が給付対象です。

⚠ 以下のような装具は給付の対象とはなりません。

- 市販品や既製品、およびそれらを加工したもの
- 日常生活や職業上で必要なもの
- スポーツ・リハビリ時に一時的に着用するもの
- 医師の指示によらないもの

※上記は一例です。状況によって異なる場合があります。

Q.2 「扁平足」と診断され、治療用装具を屋内用・屋外用と2足作成しました。すべて給付の対象となりますか?

A.2 原則、2足作成したうちの1足のみ給付の対象となります。
また、洗い替え目的等で複数作成した場合も同様の扱いとなります。
複数作成いただくのは構いませんが、給付の対象とはなりません。



最近、治療用装具の作成費用を不適切に請求する事例が確認され、審査を強化しています。
治療用装具を作成する際は、給付が確約されたものではないことをご理解ください。

健保からのお願い

作成された装具の確認のため、**現物写真の提出**をお願いする場合があります。
組合員の皆さまにはお手数をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

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.DECEMBER No.376

健保からの大切なお知らせです



35歳～74歳のご家族（被扶養者）・任意継続者の方へ

健康診断についてのお知らせです！

今年度、健康診断はもう受診されましたか？　当健保では、皆さまに受診していただきやすいよう
さまざまな健診制度をご用意しております。1年に1回、健保の補助を使って、お得に健康診断を受けましょう。

お手元に届いた『巡回健診のご案内』で受診できなかった方も、下記①～⑤のいずれかの健診をいつでも受けていただけます。

☆は契約健診機関受診のみ補助。健診機関は健保ホームページにてご覧いただけます。

	★① 家族健診	② 人間ドック	★③ 脳ドック	★④ 集合契約家族健診 ＊40歳以上対象	⑤ 特定健診 ＊35歳～39歳対象
自己負担額 健保契約健診機関の参考料金	2,600円	11,880円～28,200円 ●契約外健診機関では半額（上限15,000円）の補助があります。	15,240円～71,400円	1,000円	約2,000円～ ●検査費用の80%（上限8,000円）の補助があります。
健診内容	基本検査+がん検診の大変お得な検査です ●乳がん・子宮頸がん検査も含まれています。	充実した検査内容で節目年齢での受診もおすすめです ●乳がん・子宮頸がんオプション検査にも別途補助があります。	MRI・MRAを含め、多方面から脳の病気の兆候や危険因子を探ります	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病に重点をおいた特定健診の項目を検査します	
受診方法	①健診機関へ予約する ▼ ②受診当日、保険証を提示する ▼ ③健診機関窓口で2,600円をお支払い	①健診機関へ予約する ▼ ②受診当日に補助申請書※と保険証を提示する ▼ ③健診機関窓口で自己負担額をお支払い 《契約外健診機関の場合》⑤特定健診の受診方法と同じです	①健診機関へ予約する ▼ ②受診当日に補助申請書※と保険証を提示する ▼ ③健診機関窓口で自己負担額をお支払い	①健診機関へ予約する ▼ ②申込書※を健保へ郵送、またはFAXする ▼ ③受診当日、保険証と健保から送られてきた『受診券』を提示する ▼ ④健診機関窓口で1,000円をお支払い	①健診機関へ予約する ▼ ②受診当日、健診機関で全額お支払い ▼ ③補助申請書※に領収証、健診結果を添付し健保へ申請する ▼ ④後日、会社経由で補助金を受け取る

＊検査内容・料金等は健診機関によって異なります。詳細は健保ホームページまたは健診機関にてご確認ください。ご予約の際は「トヨタ関連部品健保の組合員」とお伝えください。
＊健保の補助は年度内に1回のみとなります。
※ 申込書・補助申請書は健保ホームページよりダウンロード、もしくは健保までご連絡ください。

栃木・千葉・東京・京都・兵庫・福岡・静岡（中東部）にお住まいの方へ

1月～3月 巡回健診が始まります！

11月中旬に『巡回健診のご案内』をご自宅宛に郵送いたしました。

2,600円で受診していただける大変充実した健診です。ぜひご利用ください。

日程のご都合が合わないなどで受診が難しい方は、上記①～⑤の健診も受診いただけます。

＊『巡回健診のご案内』が届いていない方は健保までご連絡ください。



けんぽれんあいち主催

2015秋 けんぽれんあいち健康ウォーク 開催報告

～『見所満載の犬山城下町から歴史情緒漂う中山道鵜沼宿を訪ねる』コース～



参加者数 7,548名（64組合）　うち 当健保参加者数 432名

10月3日（土）、愛知県犬山市・岐阜県各務原市にて健康ウォークが開催されました。
当日はさわやかな秋晴れとなり、当健保からの参加者は432名にのぼりました。
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。

会社独自の受付も！　今回は「共和産業（株）」と「中央精機（株）」の2社が、独自の受付を設置されました。
会社からの参加賞も用意され、会社行事として盛り上げてくださいました！


共和産業（株）の参加者の皆さま


中央精機（株）の参加者の皆さま





1歳～15歳のお子さんがいらっしゃる方へ

インフルエンザ予防接種は、お早めに！

補助対象は1月31日(日)接種分まで

インフルエンザ予防接種、今年はもう受けられましたか？
予防接種の効果が出るまでには2週間程度かかりますので、できるだけ早めに受けましょう。
まだ接種されていない方や補助金の申請を行っていない方は、期限までに接種・申請してください。

対象者 1歳～15歳のお子さん*（当健保の被扶養者）
＊2000年4月2日～2015年1月31日生まれ

対象期間 2015年10月1日(木)～2016年1月31日(日)までの接種分

申請期限 2016年2月29日（月）健保必着
（指定の医療機関外で接種した場合）
⚠申請期限を過ぎたものは補助の対象になりませんのでご注意ください。

補助額 1人あたり2,000円まで
（2回接種のうち1回分のみ）
⚠フルミスト（経鼻インフルエンザ生ワクチン）は補助の対象になりませんのでご注意ください。

申請方法 健保ホームページ
または「ヘルシータイム」10月号を
ご覧ください。

8月18日以降に加入された方・補助券を紛失された方へ

健保ホームページより「補助金申請書」をダウンロードして申請してください。
指定医療機関で接種しても、窓口で全額支払い（後日、補助金を還付）となります。



「医療費控除」で税金の一部が戻ります

1世帯の1年間に支払った医療費が、右の❶❷のいずれかに当てはまる場合、確定申告の「医療費控除」で税金の一部が戻ってきます。

今年1年間の医療費を整理してみよう！

❶10万円を超えたとき
❷年間所得が200万円未満の人は、その5%を超えたとき

☑計算式

1世帯で1年間に支払った医療費（2015年1月1日～12月31日）	−	健康保険や生命保険の還付金	−	10万円または所得総額の5%（どちらか少ない額）	＝	医療費控除額（このうちの約1割が還付されます）

＊被扶養者でなくても同一世帯であれば合算可能です。

対象となるもの

■治療費、薬代 ■入院時食事標準負担額 ■介護保険の利用料
■出産費用 ■通院・往診費用 ■歯科の保険外費用 など

対象とならないもの

■予防接種 ■健診費用 ■美容整形
■近視などの眼鏡やコンタクトの費用 など

【申告はお住まいの地域の税務署へ】

◎申告書を作成して税務署へ提出（郵送可） 詳しくは税務署へお問い合わせください。

用紙は税務署の窓口、または国税庁のホームページから入手できます。▶▶▶ 国税庁 検索 http://www.nta.go.jp/

☑申告に必要なもの

■領収証 ■源泉徴収票 ■印鑑
■健保からの「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」
■一般生命保険会社からの「給付金決定通知書」など

「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」は領収証の代わりにはなりません。受診の際は必ず領収証（明細付き）をもらいましょう！



お問い合わせ ▶ 資格給付G ☎ 0565-28-6278

「ジェネリック医薬品利用促進のお願い」を配付します

「ジェネリック医薬品利用促進のお願い」が届いた方は中身をチェック！
お医者さんや薬剤師さんに相談してみましょう。

配付対象 2015年3月に花粉症を含むアレルギー性疾患等で病院にかかり、薬を処方された方の中で、ジェネリック医薬品に変更すると薬代が100円以上安くなる方

＊処方薬がすべてジェネリック医薬品の場合は届きません。

配付時期・方法 2015年12月に、会社担当者から配付

ジェネリック医薬品に替えた場合に安くなる金額

3月に処方された薬名と変更できるジェネリック医薬品名



お問い合わせ 資格給付G（ジェネリック担当） ☎0565-28-6251



キャンペーン中！

けんぽスポーツの森のご案内

当健保が運営している「けんぽスポーツの森」では、テニスや野球、サッカーを仲間や職場の方たちと存分に楽しむことができます。



けんぽスポーツの森

愛知県豊田市篠原町太郎迫33-2
☎ 0565-48-5850
定休日 12/29（火）～1/4（月）

■ 施設・料金・申込方法

施設	利用料金（1面2時間）	照明料金（1面30分）	申込方法
テニス（10面）	900円	350円	WEB 健保ホームページ → 保養施設 → けんぽスポーツの森
野球場（1面）	3,000円	―	
サッカー場（1面）	3,000円	1,650円	
ソフトボール場（5面）	1,500円	1,100円	TEL 0565-28-6277

＊ 組合員の方は健康保険証を必ずご持参ください。＊ 一般利用者（組合員外）は利用料金が1．5倍となります。

施設	平日昼間（10:00～18:00）	平日夜間(18:00～23:00)または休日	申込方法
フットサル場（4面）1面2時間単位	3,000円	6,000円	WEB 健保ホームページ → 保養施設 → けんぽスポーツの森 TEL 0565-48-5001（東海フットサルクラブ） Mail sports@tfc-sasabara.com

INFORMATION

大会利用も“けんぽスポーツの森”で！

大人数のイベント利用も受付ＯＫ！
社内野球大会、テニスクラブのトーナメントなどで利用できますよ♪
（ご利用の際は0565-28-6277へご相談ください）

利用日の6ヶ月前から受け付けています。（2ヶ月前の1日～20日は抽選受付優先）ご予約はお早めに！



テニスコート冬期平日特キャンペーン

期　間 2015年12月1日～2016年2月26日の火～金曜日（祝日を除く）
料　金 組合員・一般とも、どなたでも　1面600円（3面分を一括購入いただきます）
利用方法 券売機にて 1,800円分の利用券をご購入のうえ、窓口にてキャンペーンカードと引き換え
ご利用の際は、窓口にてカードをご提示ください。

※本キャンペーンの適用は1グループにつき1日3面までとさせていただきます（超過分は通常料金）。
※事前利用申請書による申込みはキャンペーン料金適用外です。※キャンセル時は通常のキャンセル料がかかります。



お問い合わせ 企画・総務G ☎0565-28-6277

公告

組合会議員就退任

退任	就任	所属事業所
松井　伸治	山本　一人	(株)イナテック
島村　昌宏	田中　豊	(株)村上開明堂



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



ウィンタースポーツ

❶スキー場※

県	施設名	割引対象期間	リフト券プレゼント
長野	あららぎ高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合153 TEL:0265-47-2201 保険証	12月24日(木) 〜3月21日(月)	—
長野	おんたけ2240 木曽郡王滝村3162 TEL:0264-48-2240 保険証	12月4日(金) 〜5月8日(日)	Ⓐ ペア2組
長野	開田高原マイアスキー場 木曽郡木曽町開田高原西野5346-1 TEL:0264-44-1111 保険証	12月5日(土) 〜4月10日(日)	Ⓑ ペア5組
長野	きそふくしまスキー場(スキー専用ゲレンデ) 木曽郡木曽町新開10034 TEL:0264-27-6021 保険証	12月19日(土) 〜3月21日(月)	Ⓒ ペア5組
長野	治部坂高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合1192 TEL:0265-47-1111 保険証	12月18日(金) 〜3月28日(月)	Ⓓ ペア10組
長野	中央道伊那スキーリゾート 伊那市西春近細ヶ谷3390 TEL:0265-73-8855 保険証	12月19日(土) 〜3月27日(日)	Ⓔ ペア15組 (子ども用)
長野	ヘブンスそのはら Snow World (スキー専用ゲレンデ) 下伊那郡阿智村智里3731-4 TEL:0265-44-2311 保険証	12月19日(土) 〜3月27日(日)	Ⓕ ペア5組
長野	Mt.乗鞍スノーリゾート 松本市安曇4294-3 TEL:0263-93-2645 保険証	12月19日(土) 〜3月27日(日)	Ⓖ ペア5組
長野	やぶはら高原スキー場 木曽郡木祖村菅2857-16 TEL:0264-36-3322 保険証	12月18日(金) 〜3月27日(日)	Ⓗ ペア5組
岐阜	ダイナランド 郡上市高鷲町西洞3035-2 TEL:0575-72-6636 保険証	12月5日(土) 〜3月21日(月)	Ⓘ ペア5組 (ダイナランド 高鷲スノーパーク 共通)
岐阜	高鷲スノーパーク 郡上市高鷲町西洞3086-1 TEL:0575-72-7000 保険証	12月上旬 〜3月21日(月)	
岐阜	チャオ御岳スノーリゾート 高山市高根町日和田1739-1 TEL:0577-59-3620 保険証	12月5日(土) 〜5月15日(日)	—
岐阜	ひるがの高原スキー場 郡上市高鷲町ひるがの4670-75 TEL:0575-73-2311 保険証	12月19日(土) 〜3月27日(日)	Ⓙ ペア5組
岐阜	ホワイトピアたかす 郡上市高鷲町鷲見512 TEL:0575-72-6311 保険証	11月7日(土) 〜3月27日(日)	Ⓚ ペア5組
岐阜	めいほうスキー場 郡上市明宝奥住水沢上3447-1 TEL:0575-87-2811 保険証	12月19日(土) 〜4月3日(日)	Ⓛ ペア5組
岐阜	鷲ヶ岳スキー場 郡上市高鷲町大鷲3250 TEL:0575-72-5105 保険証	12月19日(土) 〜4月3日(日)	Ⓜ ペア5組

※ 割引内容は健保ホームページでご確認ください。

リフト券
プレゼントの詳細は
P.15を
ご覧ください♪



❷スケート場

県	施設名	利用期間	割引後滑走料金 (大人・中高生・小人)
愛知	あさひが丘スケートリンク (愛知こどもの国 南入口前) 西尾市東幡豆町洲崎山147-2 TEL:0563-62-7676	12月5日(土) 〜2月21日(日)	0円 (1,200円・900円・700円)

※ 別途、貸靴料700円、靴持ち込み料500円、付添入場料300円などが必要です。

温泉施設

県	施設名	大人	小人
愛知	猿投温泉 岩風呂 金泉の湯 豊田市加納町馬道通21 TEL:0565-45-5800 保険証	1,200円 (1,500円)	700円 (1,000円)



会員制保養所

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉

オテル・ド・マロニエ内海温泉・湯の山温泉も
組合員価格でお得にご利用いただけます。
詳しくは健保ホームページをご覧ください！

オテル・ド・マロニエ 内海温泉
海を眺めながら、
知多の新鮮な魚介を堪能



オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉
日々の疲れを癒す、
静寂の渓谷に湧く名湯



ワタシの
リフレッシュプラン
健保の保養所

天下の名泉、美人の湯。
時を忘れて夢ごこち…



千年の歴史を誇る温泉街を一望できるロケーション。各所で楽しいイベントが行われ、下呂グルメも人気の街並みを散策してみては。



きめ細やかで豊潤な味わいの飛騨牛、新鮮な地元の野菜など、この地ならではの味をお楽しみいただけます。腕自慢の料理人による料理の数々をご賞味ください。



和室、洋室、ロイヤルルームと、お好みに合わせてお選びいただけます。誰にも気兼ねせずに天下の名湯をたっぷり楽しめる露天風呂付特別室もご用意しています。

宿泊券
プレゼントあり!
➡P.15

◆所在地 〒509-2503
岐阜県下呂市萩原町西上田2259-9

◆施設概要
客室(和室・洋室・ロイヤルルーム)／レストラン／喫茶サロン／内風呂・露天風呂・サウナ・貸切風呂／宴会場／カラオケホール／ゲームコーナー／売店

◆利用料金 (ルームチャージ)1室7,000円〜
(消費税・入湯税別)
※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。
※定員数はお部屋タイプによって異なります。

◆申込方法
電話で 0576-24-1122
① 施設へ電話し、
「トヨタ関連部品健保の組合員」であること、
オーナー番号、宿泊希望日・人数・食事の有無などを伝える
オーナー番号:2372
オーナー名:トヨタ関連部品健康保険組合
チケット名:無記名法人チケット
② 利用代表者名、連絡先電話番号を伝える
③ 利用当日、代表者の保険証をフロントに提示する

トヨタ関連部品健保組合員特典
12月からの1泊2食特別プラン!!
「飛騨路会席プラン」(和食会席)
飛騨牛ステーキ・
飛騨牛陶板焼きにも
変更可能です。
期間 12月1日〜3月31日
(年末年始、特別期間、
休館日1月18日〜21日を除く)
料金 1名様 11,000円



夕食時1ドリンク & 温泉バウダー プレゼント!

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

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉 周辺

おすすめグルメ 下呂温泉 足湯の里 ゆあみ屋

温玉ソフト (410円)
ソフトクリームに下呂温泉で温めた温泉玉子がのった「ゆあみ屋」人気ナンバー1の「温玉ソフト」。温泉玉子、ソフトクリーム、玄米フレークをかき混ぜると、濃厚なカスタードクリームのような味と不思議な食感が楽しめるスイーツです。なめらかでコクのある「ほんわかプリン(360円)」もおすすめ!

営業時間／9:00〜18:30(12〜3月)※季節により変更
定休日／年中無休
下呂市湯之島801番地2 TEL／0576-25-6040

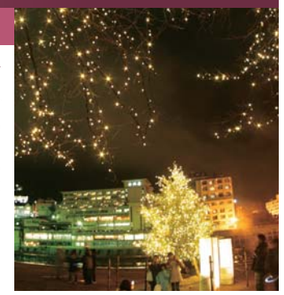


特典 ヘルシータイムご提示で
温玉ソフト10%OFF! ※1名様まで

おすすめプラン

ウインターイルミネーション
飛騨川河川敷「しらさぎ緑地公園」の桜の木がイルミネーションで装飾され、下呂温泉がやわらかな光に彩られます。12月5・12・19・24日には「下呂温泉花火ミュージカル冬公演」も開催。街全体がロマンチックな雰囲気に包まれます。

期間／12月5日(土)〜12月24日(木)
時間／17:00〜22:00
※花火ミュージカル開催時は消灯
下呂市幸田 しらさぎ緑地公園
TEL／0576-25-4711 下呂市総合観光案内所



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!

株式会社 メイドー



会社概要
- ◆本社／愛知県豊田市三軒町4丁目5番地
- ◆創業年／1950年7月
- ◆従業員数／978名（2015年8月現在）


健康管理を担当するみなさん

社員の健康は会社の財産！ 健全な心とカラダを守るため、一生懸命バックアップします。

Saúde dos funcionários é riqueza da empresa!
Estamos cuidando saúde fisica e mental.

外部講演でメンタルヘルス対策

社を挙げて取組むべき課題のひとつとしてメンタルヘルス対策を掲げ、職場環境の改善と不調者の発生防止に努めています。

昨年末にはメンタルヘルスケア会社より講師を招いて役職者を対象とした講演会を開催し、100名以上がメンタルケアやコミュニケーションについて学びました。

今後も継続して産業医によるセミナーなどを行っていく予定です。


▲講演会の様子

社内各所で健康情報に接する機会を

食堂のメニューにカロリーや塩分を表示するのはもちろん、社内に設置された飲料の自動販売機でも栄養やおすすめポイントを紹介しています。また、タイムカード横や食堂などの電子掲示板では、季節の健康情報を毎週配信。この内容はポータルサイトでも見ることができます。

従業員が健康について意識する機会を増やすため、さまざまな取組みを続けています。


▲選択肢豊富な食堂メニュー


▲自動販売機にも栄養表示


▲電子掲示板で役立つ情報を配信

保健室では看護師が常時対応

プライバシーに配慮して、2年前にリニューアルした保健室。より相談しやすくなったと好評です。けがや体調不良だけでなく、心理的な問題にも常勤の看護師が対応します。部下のメンタル不調を気遣って、対処法を相談に来る従業員もいるようです。



近隣の病院紹介や季節の健康記事などを掲載した、看護師手づくりのチラシも配布しています。

2年前に全工場の食堂を一新したんだって！
交代制勤務に配慮した提供やメニューの増加で、従業員のみなさんの満足度もアップしたとか。
定期的に行っている骨密度検査は、食生活を見直すいい機会になるね♪


骨密度検査▶

ウチの会社 ココがスゴイ!!



野球部のみなさん



看護師 吉川さんと大形さん



慰安旅行

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!

健診に行きました!

家族健診のため、名古屋市中区の「エルズメディケア名古屋」に行ってきました。仕事や体調の都合に合わせて受診できます。何より女性専用の施設でゆったり安心です。ありがとうございました。

中央発條㈱ 笑女 さん

小心しくても1年に1回はからだのチェック、大切ですよね。ゆったり受けていただけたということで良かったです。
これからも笑顔で過ごしていけるように、ぜひ毎年の健診受診をよろしくお願いしまへ〜す！

よこタン

私の健康法

ヘルスマ♥チャレンジを始めてから、かぜをひかなくなり、とても元気でウォーキングを楽しんでいます。時間があれば夫と2人で低い山にも登っています。ヘルスマ♥チャレンジいいこといっぱいです、ありがとう!

テクノエイト㈱ ハッスルおばさん さん

ヘルスマが健康づくりや家族とのコミュニケーションのきっかけになっているのであれば、企画側の健保としても大変うれしく思います。
こちらこそご意見をいただきありがとうございます。

うっしー



私の家族

3歳の娘は、8ヶ月になる妹の世話をする私のマネをして、大好きなブタの人形にオムツをしたりご飯を食べさせたりと、すっかりお母さん気分。毎日の何気ない日常をしっかり見ているんだなと嬉しくなりました。

豊田鉄工㈱ Lee さん

お母さんのお世話をする姿、しっかり見ていたんですね！ お世話する側だった娘さんの成長がすごく感じられますね★ ほっこりしたエピソード、ありがとうございました。

ドナドナ

ペット自慢!

ペットのジャンガリアンハムスター（アッシーくん）に、アニマルセラピーをしてもらっています。癒されています!

豊田鉄工㈱ アッシー丸君 さん

にんじんを食べている仕草がとてもかわいらしくて、確かに見ているだけで癒されますね！
（ジャンガリアンだからアッシーくんでしょうか？うーん気になる！）



プリン姉ちゃん

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!）

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。

○○○は、インフルエンザだけでなく、他の感染症予防にも大きな効果を発揮します。

ヒント　P.3をご覧ください。

前号の解答／8

応募締切 12月31日(木)【健保必着】

12月号 プレゼント

1. オテル・ド・マロニエ下呂温泉 1泊2日ペアご招待券 …… 1名
2. 各スキー場リフト券（P.12からご希望のスキー場 A〜Mをお選びください）

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 12月号 No.376 ｜ 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　（　　）