

今日のうちのごはん

根菜たっぷりのピストロ風ポトフ



大根

大根やごぼう、にんじん、れんこんなどの根菜類は食物繊維が豊富です。大根はビタミンCが多く、かぜの予防にも効果的です。

料理制作／井出杏海(管理栄養士) スタイリング／洲脇佑美

食物繊維の多い根菜を使えば、ボリュームのわりにカロリーひかれめ!



残ったスープは冷蔵庫で一晩冷やし、白く浮いた脂を取り除いて、リゾットやおじやなどに使うと便利です。

材料 (2人分)

◆ にんじん	1本	◆ ローリエ	1枚
◆ 大根	15cm	◆ クローブ	1個
◆ 鶏手羽元	8本	◆ タイム	ドライなら小さじ1/2、フレッシュなら1枝
◆ 塩(鶏肉の下味用)	小さじ1/2	◆ 塩(味を調えるため)	小さじ1弱
◆ 水	4カップ(800ml)	◆ こしょう	適量
◆ 白ワイン	1カップ(200ml)	◆ イタリアンパセリ	適宜

作り方

- にんじんは半分の長さに切ってから縦に4等分する。大根は3~4cm厚さの輪切りにする。
- 鶏肉に塩を振って下味をつける。
- 熱したフライパンで②をきつね色になるまでこんがりと焼き、厚手の鍋に入れる。
- 分量の水から適量をフライパンに入れ、残っているエキスと一緒に鍋に入れる(エキスにうまみがあるため)。
- 残りの水、白ワイン、にんじん、大根、Aを鍋に入れ、火にかける。アグ出たら取り、ふたをして弱火で1~2時間コトコト煮込む。※圧力鍋の場合は8分程度。
- 食材がやわらかくなったら塩・こしょうで味を調整する。好みでイタリアンパセリなどをのせる。※塩加減は水分の蒸発具合により調整を。



ザジキって、ヨーグルトに塩やにんにくを入れたギリシャ料理のソースのことなんだって!

マッシュルームとトマトのザジキ風



マッシュルーム

材料 (2人分)

◆ ヨーグルト(プレーン)	150g	◆ トマト	1/4個
◆ マッシュルーム	小10個(70g)	◆ チャーピル	適宜
◆ にんにく(すりおろし)	小さじ1/4		
◆ 塩	小さじ1/4		

作り方

- ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて2時間以上水切りをする。ペーパーごとヨーグルトを持ち上げ、茶巾しづりの要領でやさしく水気をしぼる。
- マッシュルームはかさの部分の皮を薄くはぎ、縦に4等分する。
- ①と②ににんにく、塩をボウルに入れて混ぜ合わせ、皿に盛る。角切りのトマトをのせる。好みでチャーピルなどを飾る。

きのこ類の一番の特徴は低カロリーで食物繊維が豊富なこと。特に不溶性食物繊維が豊富で、便通を改善します。また、消化に時間がかかるので満腹感が持続しやすく、食べすぎを防ぐことができます。

ヘルシータイム2月号(通算377号) 平成28年2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533番1

TEL 0565-28-6277

◎制作・印刷

(株)法研中部

ヘルシータイムは衛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。

2月号

VEGETABLE
LINK

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

花粉出費 CUT!

セルフケアと
ジェネリックで

P.7 | ブ Hinくんのハテナ系けんば!

保険証を持たずに
病院にかかつたら…?

P.10 P.12 | ヘルシータイム!

健診補助のルールが
変更されます 他

P.13 | 健保の保養所

玄海ロイヤルホテル



ブ Hinくんの事業所訪問!



p.14を
ご覧ください
今回は株式会社 村上開明堂に
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

健康保険。みんなのために、今、変えよう。

あしぃの健保プロジェクト

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

セルフケア

日本人の約3人に1人は花粉症。一度発症すると毎年つらいし、お薬代も悩ましいですよね。

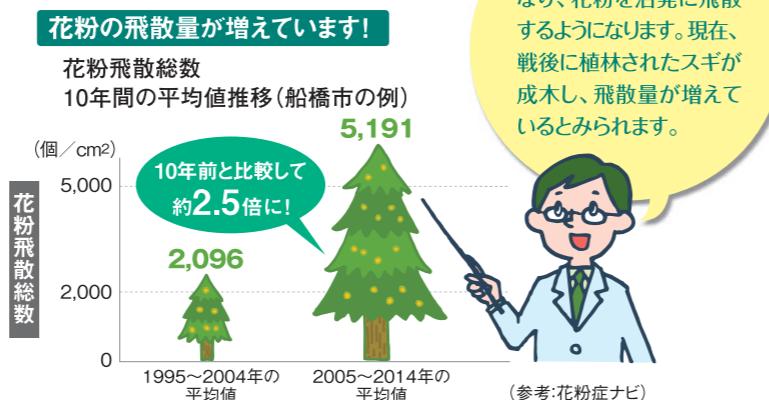
自分でできる花粉症対策と、お薬代を減らせるジェネリック医薬品で、今年の春は花粉も出費も上手にCUT!

花粉出費CUT!

ジェネリック

花粉症って?

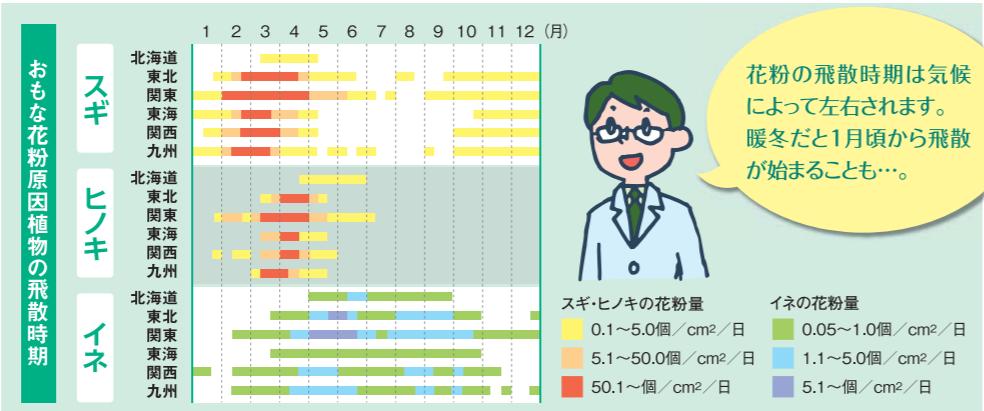
花粉症はアレルギー反応のひとつ。からだが花粉を異物だと認識すると、分泌腺や神経などが刺激され、くしゃみ、鼻水、涙ができるなどのつらい症状が起こります。症状は、花粉の飛散量が多いほど悪化する傾向があります。また、今は花粉症でなくとも、花粉を取り込み続けると突然発症することも。花粉をできるだけ避けるためしっかりと対策をしておきましょう。



花粉症を引き起こす植物は?

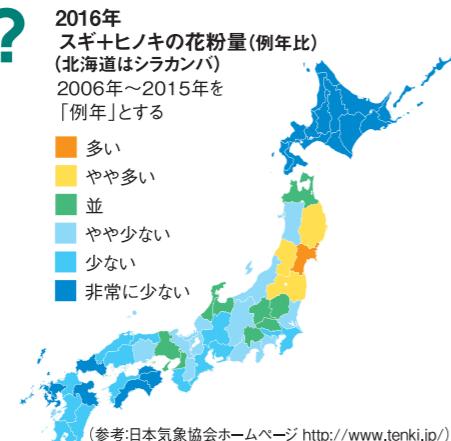
花粉症の約70%を占めるところですが、スギを原因とするもので。他にヒノキやイネなどによることもあります。スギは日本の森林面積の18%、ヒノキは10%を占めているため、発症する人の数も多いようです。

他にも… ハンノキ シラカンバ
ブタクサ ヨモギ カナムグラ
なども原因に!



今年の花粉は?

予測 例年並みか少なめ。
ただし昨年よりは
非常に多くなる地方も



今年の花粉は例年並みか少なめと予測されますが、東海・近畿・九州・四国地方では、花粉の少なかった昨年と比べると『非常に多く』なるようです。昨年は大丈夫だったからといって油断せず、毎日のニュースや環境省の花粉観測システム「はなこさん」などで飛散量を確認し、右ページのセルフケアで対策を万全にしましょう!

花粉はなこさん 検索



セルフケアで花粉症を撃退! 花粉CUT!

「浴びる花粉の量を減らす」+「体調を整え症状を緩和する」。2方向からのセルフケアで、つらい季節を乗り切りましょう!

浴びる花粉の量を減らすには



つらい目や鼻は部分的にケアしよう!

ぱっちり! 目のセルフケア

- ・めがねで花粉から目を守る
- ・防腐剤の入っていない目薬(涙と同じ成分のもの)でこまめに花粉を洗い流す
- ・冷たいタオルで目を冷やす



すっきり! 鼻のセルフケア

- ・空気清浄器や加湿器を利用する
- ・鼻うがいで花粉を洗い流す(生理食塩水で鼻を洗う)



体調を整え症状を緩和するには

ストレスや疲れなどで自律神経が乱れると、症状がひどくなります。また、睡眠不足は薬の効きを悪くします。規則正しい生活を送り、体調管理に努めましょう。

しっかりと花粉を防ぐ服装をしたうえでウォーキングなどの軽い運動を行うのは、体調を整えるのに役立ちます。

タバコは粘膜を傷つけ症状を悪化させるため、今すぐ禁煙を!

花粉症を悪化させないために

- ・睡眠をしっかりとる
- ・適度な運動
- ・禁煙する
- ・飲酒はほどほどに

早めの治療が肝心です!

花粉症の薬は、症状が現れる前に飲んでおくほうが効果を発揮しやすいとされています。毎年症状に悩まされている方は、できるだけ早めに治療を始めましょう。また、近年「舌下免疫療法」「紫外線照射療法」など、新しい治療法も登場しています。医療機関で相談してみましょう。



花粉症の薬を ジェネリックに替えて出費CUT!

「ジェネリック」というと、高血圧や糖尿病など慢性の病気で長期間薬を飲む場合の話だと思っていませんか？
実は、花粉症の薬もジェネリックに替えられます。



健康保険組合連合会でも、皆さんにジェネリックを
知つてもらうよう情報提供を進めています。
「ジェネリックってなんだっけ？」という方は、基本をおさらい！

ジェネリック医薬品って
なんだろう？

ジェネリックQ?

Q.1 どうして
安いの？



A.1 先発薬の特許が切れたあと
作られるお薬で、
開発費用が抑えられる分、
薬代を下げるることができます。

Q.2 品質は
大丈夫なの？



A.2 国の厳しい審査で
品質・効果・安全性が先発薬と
同等だと認められた薬です。

Q.3 どうすれば
処方してもらえるの？



A.3 ジェネリック医薬品を希望される場合は、「ジェネリック医薬品でお願いできますか？」と、
医師・薬剤師にご相談ください。

健康保険組合連合会

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

花粉症の薬も、こんなに安く！

ジェネリックの安さを比べてみましょう。3ヶ月でこんなにお得になるんです。
()内は3割負担の場合。

アレルギー性
鼻炎の症状を
やわらげる薬

内服薬	3ヶ月間服用 (1日1錠20mg)
点鼻薬	3ヶ月間使用 (4.08mg8ml×6瓶)
目のかゆみ・充血などの 症状をやわらげる薬	点眼薬 3ヶ月間使用 (5ml×12瓶)

先発医薬品	ジェネリック
12,150円 (3,645円)	2,970円 (891円)
9,110円 (2,733円)	3,820円 (1,146円)
8,454円 (2,536円)	2,113円 (634円)

差額 (もっと安い
ジェネリックと
比較しています。)

9,180円 (2,754円)
5,290円 (1,587円)
6,341円 (1,902円)

合計では…

先発医薬品

29,714円(8,914円)

ジェネリック

8,903円(2,671円)

20,811円 安い (6,243円 安い)

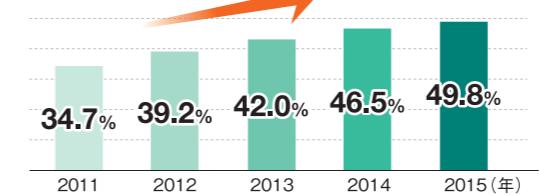


使えればわかる！安心のジェネリック

利用率
上昇中！

ジェネリックは品質も安心。当健保の皆さんも、約半数の方がジェネリックを使用しています。

当健保の皆さまのジェネリック利用率の推移



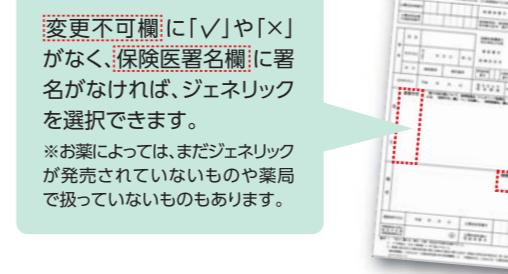
2015年12月に
「ジェネリック医薬品利用促進
のお願い」を配付しました。
お手元に届いた方は
ぜひチェックを！

ジェネリックに替えるには

医師や薬剤師に「ジェネリックにしたいのですが」と相談してみるだけ！
変更できない場合はきちんと説明してくれます。まずは意志表示から始めましょう！



医師がジェネリックへの変更を
認めているかどうか、
処方せんのココを見るとわかるよ！



変更不可欄に「√」や「×」
がなく、保険医署名欄に署
名がなければ、ジェネリック
を選択できます。
※お薬によっては、まだジェネリック
が発売されていないものや薬局
で扱っていないものもあります。

レセネット®加盟薬局
(ジェネリック医薬品推奨薬局) を利用してみよう！

ジェネリックの品揃えが豊富で、
ジェネリック医薬品推奨薬局として
丁寧に相談に応じてくれます。

加盟店は全国に2,506薬局あります。
(2016.1月現在)
お近くの加盟店を、健保ホームページ
で検索してみましょう！

健保ホームページ→医薬費節約術→
ジェネリック医薬品→ジェネリック医薬品推奨薬局

どんな薬局？

どこにあるの？



花粉症で憂うつだと
毎日をいきいきと
過ごせなくなってしま
います。
“しっかり対策”で
“すっきり毎日”を！

会社で
ジェネリック
イベント実施中！

イベントを
実施していく
会社を紹介
します

当健保では、薬局とコラボし
て、無料健康測定&ジェネリック
推進イベントを実施して
います。薬剤師によるお薬相談・
血流チェック・肺年齢測定・骨
密度測定等、盛りだくさんの
イベントです！



トリニティ工業
株式会社



あなた自身も
気づいて!
周りの人も
ココロとカラダのSOS

その症状、もしかして…



うつ病の影響は“人間関係”にも

ストレス疾患の代表例であるうつ病になると、精神面だけでなく、下記のようなさまざまな症状が現れます。

精神面	憂うつ感、焦り、疲労感、集中力の低下、罪悪感、絶望感
身体面	頭痛、肩こり、腰痛、自律神経失調
行動面	不眠、食欲不振、能率低下、ミスが増えるなど

ミスが増えるなどの行動面の症状が目立つてくると、職場や家庭での人間関係をこじらせてしまいかがちです。その際、病気だと気づかずにはいると、挽回しようとして失敗を重ね、あげく「自分のせいだ」「みんなに迷惑をかけてしまう」という気持ちを抱くようになってしまいます。

わけもなくつらいとき、体調不良が続くとき、人間関係に悩んだとき、身近な人がいつもと違う様子だったとき…「もしかして、うつ病?」と気づき、ココロの声に耳を傾けられるよう、理解を深めておきたいものですね。

病気になっても、
焦らずに…

時間はかかりますが、必ず治る病気です。処方されたお薬を継続して飲み、回復を待ちましょう。長期休業(療養)から復職する場合は、ウォーキングなどで体力を以前のレベルまでに戻し、再発しないために心がけるべきことをまとめておくとよいでしょう。



保険証を持たずに病院にかかるたら…?

病院にかかるとき、健康保険を使うなら提示が必要な保険証。やむを得ない事情で保険証の提示ができない場合、病院から治療費の全額を請求されます。そんなときの手続きについてお知らせします。

Q.1 旅行中、急病で保険証を持たずに病院にかかり、全額自己負担したのですが、健保からの給付金はありますか?

A.1 健保へ請求することで、あとから健保負担相当分の給付を受けられます。

給付額 健康保険で受診した(保険診療を受けた)ときと同額

* 健康保険を使用しない自由診療の場合、保険診療の1.5~2倍の費用を請求されることがあります。給付は保険診療の金額から算出します。

手続き 以下の書類を会社担当者へ提出(任意継続被保険者は健保へ提出)

▶ 「療養費(法定・付加)支給申請書」…記入・押印漏れがないよう注意!
→ 健保ホームページからダウンロードできます。

▶ 領収証(原本)
▶ 診療報酬明細書(レセプト) → 医療機関からもらってください。

同月内に医療機関へ保険証と領収証を持っていくと、保険診療扱いに変更され、支払った治療費を戻してもらえる場合があります。健保へ申請する前に医療機関に確認してください。

Q.2 子どもが乳幼児です。普段は市区町村の補助により自己負担がありません。保険証を持たずに受診して、全額自己負担した場合、どのような手続きが必要ですか?

A.2 子どもの治療は乳幼児医療に該当し、多くの場合、医療費のうち7割(8割)が健保から、3割(2割)が市区町村から給付されています。そのため、健保と市区町村の両方へ給付金を請求する必要があります。

手続き ① 健保に上記(A1)の要領で療養費の請求を行う。

② 健保から給付を受けたら、「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」を使って、市区町村へ請求する*。

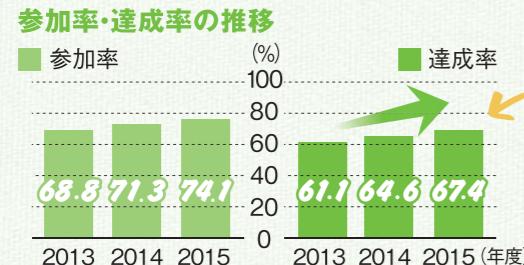
* 市区町村へ請求するとき、療養費請求のために健保へ提出した領収証(原本)が必要となる場合は返却いたしますので健保までご連絡ください。

健康づくりキャンペーン結果報告

9月～11月の3ヶ月間実施した「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告します。今年もたくさんの方にご参加いただきました。
ありがとうございました。健康づくりキャンペーンは単なるきっかけに過ぎません。継続にこそ意味があります。
キャンペーン終了後もぜひ続けてくださいね!



ヘルスマ♥チャレンジ



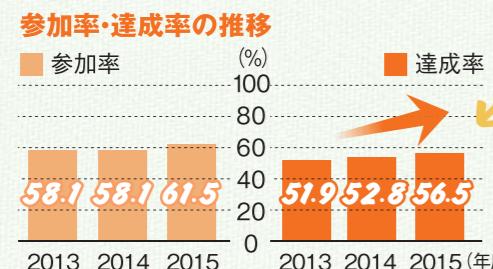
昨年度と比べ、参加率・達成率ともに増加しました。
皆さまの運動意識が
年々高まっているといえる結果となりました。
寒さに負けず、身についた運動習慣を、
今後も継続していきましょう!

「運動＝忍耐・根性」
という概念は捨てましょう!
運動習慣を定着させるには…

「日常生活を工夫して、からだを動かす!」
日常の中にもからだを動かす機会はたくさんあります。
大切なことは「定期的に長く続けること」。
無理のない範囲で続けていきましょう!



ハッピー☆ブラッシング



デンタルフロスや歯間ブラシの使用がなかなか
定着しない中、参加率・達成率ともに増加しました。
キャンペーン期間中は実行できなかった方も、
ぜひ、これから習慣づいていきましょう。

定期的に歯科健診を受けることが、
自分の歯を守る近道です。
当健保では、歯科健診の補助を行っています!

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

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

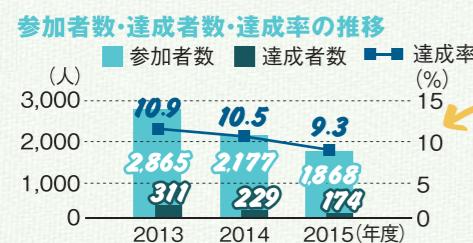
検索

毎日のセルフケアと歯科医での定期的な健診で、丈夫で健康な歯を保ちましょう!



脱タバコ!作戦

昨年度からニコチンガムの購入費用を補助。
254名の方がニコチンガムを購入して禁煙にチャレンジしました!



参加者数・達成者数は昨年度より少なくなりましたが、
このキャンペーンが
「禁煙を考えるきっかけになった」という人が多くいました。
今回なかなかうまくいかなかった方、参加されなかつた方も
再度“禁煙”について考えてみてはいかがですか?

禁煙達成した方は「1本だけ…」の誘惑に負けず、再喫煙しないように続けていきましょう。

第1回

「ヘルシーメニューコンテスト」結果発表!!

～野菜・海藻・きのこを使った料理～

皆さまからのたくさんのご応募、誠にありがとうございました!

皆さまのレシピは、野菜の活かし方や栄養バランス等を考慮し、管理栄養士によって厳正に審査させていただきました。
最優秀賞が決定いたしましたのでご紹介いたします。おいしくて、野菜がたっぷり摂れるレシピです!

最優秀賞



●大豊工業(株) 副島 すま子様

最優秀賞



●株村上開明堂 ちえ様

忙しゅふラタトウイユ風 野菜煮込み

1人分
野菜 225g
112 kcal

材料 (4人分)

- ◆ なす 1～2本
- ◆ 白菜 1/8株
- ◆ しめじ 1パック
- ◆ パプリカ 2個
- ◆ トマト煮(食塩無添加) 1パック
- ◆ 大豆水煮 1パック
- ◆ だしの素 小さじ1
※コンソメ、貝柱スープの素、白湯スープの素などでもおいしい
- ◆ ラタトウイユの素 4人前
- ◆ 塩・こしょう 少々

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、電子レンジで2～3分加熱する(時間の短縮と、油で炒めないのでカロリーカットになる)。
- ② ①の野菜を鍋に入れ、ひたひたに水を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にし、トマト煮を入れ、好みでだしの素を入れ、さらに大豆水煮を入れて強火にする。
- ④ ラタトウイユの素を入れてかきませ、塩・こしょうで味を調える。再度沸騰したら弱火にする。味がなんじんたらできあがり。



1日に必要な野菜の
なんと60%が摂れる、
栄養バランスに優れた
メニュー!

野菜を電子レンジで加熱することで、さらに栄養素が逃げにくくなっています。

管理栄養士の ワンポイントアドバイス

食塩無添加のトマト煮や生のトマトを使うと塩分減に。
また、生の食材は添加物も減らせます。

1人分
野菜 110g
192 kcal

ネバネバ和風炒め

材 料 (2人分)

- ◆ 長芋 100g
- ◆ しめじ 1パック
- ◆ 青じそ・青ネギ・かいわれ大根 各適量
- ◆ オリーブオイル 小さじ1
※しょうゆ・白だしのかわりにめんつゆでもOK
- ◆ 赤唐辛子(輪切り) 適量
- ◆ 豚ひき肉 50g
- ◆ 納豆 1パック
- ◆ Ⓐ(酒・しょうゆ・白だし) 各大さじ1
※しょうゆ・白だしのかわりにめんつゆでもOK

作り方

- ① 長芋は1cm角に切る。しめじは石づきを切り、ほぐす。青じそは千切り。青ネギ・かいわれ大根も食べやすく切る。
- ② フライパンにオリーブオイルと赤唐辛子を入れて熱し、豚ひき肉、長芋、しめじの順に加えて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら納豆を入れ、さっと炒める。
- ④ Ⓢで味を調整、皿に盛る。
- ⑤ 青じそ、かいわれ大根、青ネギをのせて完成。

管理栄養士の ワンポイントアドバイス

緑黄色野菜が加わると、さらに栄養
バランスアップ! オクラ、ピーマン、
パプリカなどを加えてもよいです
ね。また、肉から出る脂で野菜を炒
めて調理油をカットすれば、もっとヘルシーに。

さまざまな工夫が凝らされた、とってもおいしそうなメニューです!

特別
優秀賞

- 【お手軽ヘルシー賞】「しめじ・キャベツ・トマトのお浸し」
【ヘルシーサポート賞】「白菜しゅわしゅわ」
【アイデア賞】「シャキシャキれんこん明太ライスコロッケ」
【男の料理賞】「最速! 手抜きズボラ男の5品目キノコ鍋」

- 豊田鉄工(株) イニシャルK様
中央精機(株) M-S様
三五コーポレーション(株) チョコ様
トリニティ工業(株) 工藤史郎様

レシピは
健保ホームページで
ご紹介しています。

その他、優秀作品をご応募くださった方には記念品をお送りいたしました。
ありがとうございました。



HEALTHY TIMES!

新情報満載ヘルシータイムズ

2016.FEBRUARY
No.377

健保からの大切なお知らせです



変更は①・②の2つです！

健診補助のルールが変更されます

① 「家族健診」の補助申請書について

2016年4月から、「家族健診」を受診する際は、
保険証に加え、
補助申請書が必要になります。

家族健診とは…
当健保の契約健診機関でご受診
いただける健康診断です。

② がん精密検査費用の補助について

当健保では、がん検診で精密検査を必要と判定された方が、すみやかに精密検査を受けて、
がんを早期発見・早期治療できるよう、検査費用の一部を補助しています。

皆さんに幅広く補助を利用していくだけのよう、2016年4月から、運用ルールを見直します。

	これまで	2016年4月から	注意事項
補助を受けられる検査結果の判定は？	要精検判定だけ	要受診判定 も対象	健診機関からの健診結果をご確認ください。
補助対象となる精密検査は？	これまでに事例のある検査だけ	新技術検査 も対象	該当検査項目がない場合は健保までお問い合わせください。
健診の結果でしか補助を受けられない？	健診の結果のみによる	産業医の判断 で精密な検査が必要とされた場合も対象	産業医の判断内容がわかるものを申請時に追加添付ください。

補助金は約3ヶ月後にお支払いします(精密検査実施後すぐ健保へ申請した場合)。



『健康調査票』ご提出のお願い

今年も組合員の皆さまの健康状態や生活習慣を調査する『健康調査票』を配付いたします。

記入漏れがないようご確認のうえ、忘れずに会社の担当者までご提出ください。

調査の目的

1. 組合員の生活習慣病の予防や健康づくり事業
2. 国の方針に基づく特定健診・特定保健指導に活用
3. 職場ストレスの環境改善のための分析・集計

健康調査表の内容は利用目的により、健保と事業所による共同事業として事業所にデータを提供する場合があります。また、調査結果は個人情報保護法に基づき責任を持って管理し、目的以外に使用することはありません。事業所との共同利用に関する詳細はホームページをご確認ください。

対象者

被保険者(全員)と35歳以上の被扶養者(当健保加入のご家族)

配付方法

会社を通じて3月に被保険者へ配付

提出先

会社担当者 ※提出期限は会社へご確認ください。



2016年春

けんぽれんあいち健康ウォーク開催します！

参加無料

詳細の確認やお申込みは
こちらからもOK！

問い合わせ
【保健事業G】
☎ (0565)-28-6251



開催日 2016年4月2日(土)

受付場所 中央公園(名鉄犬山線「江南駅」下車 徒歩約8分)

受付時間 8時30分～11時

距離 約9.2km(約2時間30分)*駐車場はありませんのでご注意ください。

申込方法
郵便 〒471-0826 豊田市トヨタ町530番1
トヨタ関連部品健康保険組合「春の健康ウォーク」係
FAX 0565-29-8237
E-mail y-ushida@toyota-groupkenpo.jp
HP http://www.toyota-groupkenpo.jp/



「2016年春 けんぽれんあいち健康ウォーク」参加申込書

申込締切:2016年3月4日(金) 健保必着

事業所名	保険証記号・番号	
被保険者 氏名 (フリガナ)	本人は参加	する しない
参加者氏名 (被扶養者)	15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入	

あららぎ高原山の家 GW抽選申込受付中!

山の家のご予約と、ゴールデンウィーク利用の抽選受付が始まりました。

自然の中でのんびり、楽しく過ごしてみませんか？

リピーターの方も、初めての方も、お申込みお待ちしています！

4月16日(土)から
OPENします！



【所在地】

長野県下伊那郡阿智村浪合1192-873(治部坂高原別荘地内)
※中央道「園原IC」から30分／豊田市街から国道153号線経由で約2時間

■GWの抽選について

締切 2016年2月25日(木)必着

申込方法 郵便・FAX・ホームページ

当選者の方には3月中旬にご連絡いたします。

申込書は健保ホームページからダウンロードしてね！
オンライン予約もできるよ！

【郵便】〒471-0826 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 【健保ホームページ】トヨタ関連部品健保 検索

※利用日の2ヶ月前の1日から先着順。

料金 小学生以上(1人あたり)

(チェックイン/15時 チェックアウト/10時) (1棟あたり)

	平日・日曜	土曜・長期連休	組合員	一般	アーリーチェックイン ※13:00～チェックイン可
組合員	1,600円	2,000円	組合員	1,000円	
一般	2,400円	3,000円	一般	1,500円	

※メンバーに組合員がいれば、他の方も組合員料金でご利用いただけます。

お問い合わせ 企画・総務G ☎0565-28-6277



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



④いちご狩り

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 TEL:0533-68-2321 (1週間前までの予約をおすすめします。)	1月1日(金)～2月10日(水) <small>保険証</small>	1,728円 (1,944円)	1,620円 (1,836円)	1,080円 (1,296円)
	2月11日(木)～3月10日(木)	1,620円 (1,836円)	1,512円 (1,728円)	972円 (1,188円)
	3月11日(金)～4月10日(日)	1,512円 (1,728円)	1,404円 (1,620円)	864円 (1,080円)
	4月11日(月)～5月10日(火)	1,188円 (1,296円)	1,080円 (1,188円)	648円 (756円)
平松観光 アグリス浜名湖 浜松市西区平松町 TEL:053-487-0541	12月5日(土)～1月5日(火) <small>保険証</small>	1,650円 (1,600円)	1,500円 (1,400円)	
	1月6日(水)～3月31日(木)	1,400円 (1,500円)	1,250円 (1,300円)	
	4月1日(金)～5月上旬	1,000円 (1,200円)	850円 (1,000円)	

*期間中であっても、気候等により利用終了となる場合があります。*お出かけ前に必ずいちごの状態を現地に確認してください。*品種により料金が異なる場合があります。

④潮干狩り

施設名	利用期間	料金()は一般料金 ※税込		
		中学生以上	小学生	
吉田海岸 西尾市吉良町 TEL:0563-32-0146	3月9日(水)～6月21日(火)	1,300円 (1,500円)	700円 (800円)	小学3年生以下無料
東幡豆海岸 西尾市東幡豆町 TEL:0563-62-2068	3月11日(金)～8月6日(土) <small>保険証</small>	1,300円 (1,600円)	600円 (800円)	
蒲郡竹島海岸 蒲郡市松原町 TEL:0533-69-2727	4月6日(水)～6月9日(木) <small>保険証</small>	1,200円 (1,300円)		

*お出かけ前に、潮干狩り好適日時をご確認ください。

契約保養所

玄海ロイヤルホテル



脚を伸ばして落ちて着ける和室、解放感あふれる洋室に加え、お好みにあわせてお使いいただける畳敷きスペース付きファミリールームなど、ニーズに合わせてご用意しています。どのお部屋も心からの安らぎと心地よさを感じいただけます。

ホテル竣工時に湧出した「玄海さつき温泉」は、風光明媚なさつき松原に臨む温泉です。潮風を受けながら、弱アルカリ単純泉のやわらかなお湯をゆったりと味わえます。種類豊富なシャンプーバーで、お気に入りを見つけるのも楽しみのひとつ。

活いかや活アジなどに代表される玄界灘の新鮮な魚介類を、確かな腕を持つ料理人が腕によりかけてお届けします。和・洋・中の各種レストランを、その日のご気分に合わせてお選びください。

◆所在地 〒811-3514
福岡県宗像市田野1303

◆施設概要

客室(和室・洋室・ファミリールーム・スイートルーム)／レストラン・バー・ラウンジ／内風呂・露天風呂・サウナ／宴会場・会議室・カラオケバー／売店／テニスコート

◆利用料金 1人あたり 1泊朝食付(2名1室)
8,000円～

*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。

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

ヘルシータイム読者限定特典！

お1人様につき

ウェルカム
コーヒーチケット1枚

または

夕食時のドリンク1杯
をサービス！

*ドリンクはホテル指定飲料からお選びください。

玄海ロイヤルホテル周辺

おすすめグルメ おふくろ食堂はまゆう

玄海茶漬けセット (830円)

九州で人気の「道の駅むなかた」。その中にある「おふくろ食堂はまゆう」の名物メニュー「玄海茶漬け」は、その日に揚がった新鮮な魚を特製ごまだれにつけた郷土料理。最初はそのまま、次はご飯にのせて、最後はお茶漬けで味わえる、自慢の当地グルメです。



おすすめプラン

宗像大社(むなかたたいしゃ)

ご祭神の宗像三女神は、日本書紀に「道主貴(みちぬしのむち)」と記され、古くから「道の神様」として信仰を集め、現在でも交通安全の神様として各地よりたくさん的人がご祈願に訪れてています。また、全国で初めて自動車専用の「お守り」を誕生させた神社として有名です。



ためいきの出るようなくつろぎと、
玄海灘の美味を味わいに



株式会社 村上開明堂

会社
概要

- ◆本社／静岡県静岡市葵区伝馬町11番地5
- ◆創業年／1882年10月
- ◆総従業員数／2,664名(2015年3月現在)



社訓は『健康・信頼・親和』
健康を第一に考え、
“人の役に立つ会社”を目指します！

食堂で楽しく健康を知る！

各工場の食堂が数年前より続々とリニューアルし、あわせて“従業員の健康”をコンセプトにしたイベントを実施するようになりました。アンケートなどによって利用者の声を取り入れながら、実行にあたる「給食委員会」のメンバーが業者と相談して、「アルコールパッチテスト」「血圧測定」「貧血検査」など、毎回工夫を凝らした企画を行っています。



血管年齢を測定！ 実年齢より若い?
ヘルスマとも連動して、
おいしく健康を意識できる
メニューが提供されているんだね。
低カロリーで
栄養バランスばっちり！
1日の野菜の量を手に取って確認。



インフルエンザワクチンの 社内接種を始めました

従業員の福利厚生と接種率アップのため、2015年秋からインフルエンザワクチンの社内接種を始めました。産業医と保健師が、問診から接種までを社内で行います。これまでも2,000円の補助はありました。交代勤務などで医療機関に出向くのが難しいという声を受けての取組みです。

今シーズンは接種日を3日間に限定しての実施でしたが、「受けやすくなった」と好評で、製造部門の接種率が10%以上アップしました。



心身に効く労使共催イベントで絆深まる

3年ほど前からリゾート施設にて年1回、従業員のリフレッシュを図るイベントを労使共催で開催し、100～150名ほどが参加しています。

所属を超えたチーム編成での各種ゲーム対抗戦は、「話したことない同僚とも話せる」と好評。からだを動かし、豪華バイキングの昼食を楽しみ、ストレス解消と円滑なコミュニケーションに一役買っています。



ウチの会社 ココがスゴイ!!



みんなの掲示板

うちのペット!

「因縁の対決:カバVSライオン」の番組を見ているウチのネコ、癒されます。

三五コーポレーション株
ボタンさん



オモシロイ写真ありがとうございます！
やっぱり同じネコ科のライオンを応援していたんですねーか。
女房の結果が気になるところですが、
眞の勝者ははくつろいでいるネコちゃん
だったりして…

Og39

ありがとうのメッセージ

9月に息子が緊急手術を受けました。突然のことでの入院・手術の準備に疲れ果てていました。そんなとき私の母が毎晩ご飯を作ってくれました。家から病院まで遠いのに本当にありがとうございました！

株タケヒロ びよんちゃんさん

普段はなかなか気づかないですが、
疲れているとき、忙しいときなど家族の
優しさが身に染みますよね。
家族ってすてきですね！



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○に文字を入れてください。

花粉症の薬も

○○○○○○に変えられます。

ヒント P.4をご覧ください。

前号の解答／手洗い

応募締切 2月29日月【健保必着】

2月号 プレゼント

1. 薬用デンタルファミリーセット
(歯磨き粉2種+歯ブラシ2本入り)
..... 2名

2. リポビタンD×10本(2箱)
..... 2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！

「感染症対策」 実行します！

前号「冬の感染症対策」、すごく参考になりました！
2年に1度くらいの頻度で胃腸かぜになります。
娘①→娘②→私と、わずかな時間差で感染し、
すごくつらいです。そんな中、いつも主人だけは
感染せず…。汚物の処理をするときにあわてないように、マスク、手袋、キッチンペーパー、塩素系
漂白剤をパケツにセットして常備します！

株東海理化 Rinさん

胃腸かぜついでですね、旦那さんはすでに
対策を万全にされているのかも？ 記事を読んで
少しでも気をつければ嬉しいです！
前号は健保ホームページからも見られます！



カヨカヴァロ



家族自慢！

第二子出産準備のため、妻と息子が実家で
暮らすことになりました。来年3月に戻って
くる予定です。パパは独身生活を楽しむよりも
寂しさでいっぱいです。早く帰ってきて！

株青山製作所 げんちゃんさん

第二子誕生ということで、おめでとうございます。
こんなかわいいお子さまで離れるのは
寂しいですが、来年3月には3倍の忙しさと
楽しみが待っています。
「寂しさでいっぱい」なんて、やさしい旦那さま。
きっと奥さまも「早く帰りたいー！」と言っています。



じゅいけん

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。

2016年2月号 No.377 | 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。

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

クイズに答えて
プレゼントを
ゲット！

（キリトリ）

（キリトリ）

コピー可

（キリトリ）

（キリトリ）