



ご家庭に
お持ち帰り
ください

6

No.379

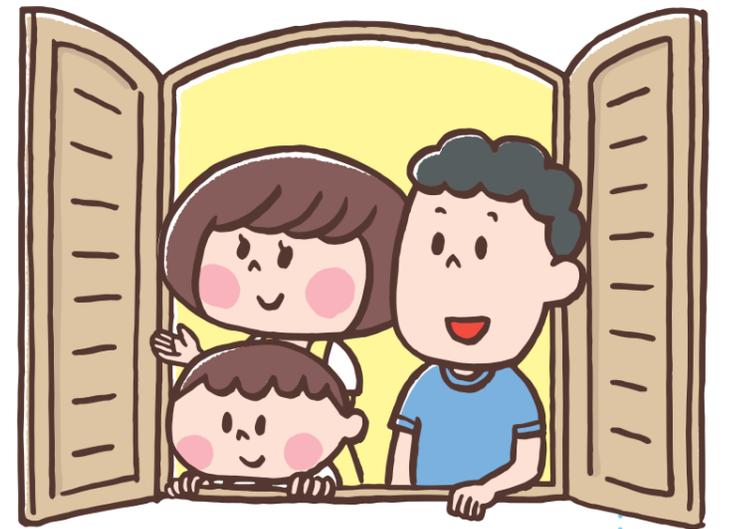
June 2016

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

やさしい雨音が
聞こえてくるね
今日はおうちで
ゆっくりしよう



P.2 ▶ P.5 特集

あなたの人生 健保の給付が 支えます!

P.7 教えて! 健保Q&A

「資格更新のための現況確認」
について教えて!

P.8 ▶ P.12 ヘルシータイムズ!

郵送子宮頸がん検診
2016年度予算 他

P.13 健保の保養所

駒ヶ根高原リゾートリンクス
三河湾リゾートリンクス

P.14 プリンクの事業所訪問

株式会社
シンテック
ホズミ



健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あなたの健保プロジェクト

満腹ヘルシーCooking

テーマ コレステロールが気になるときに

料理制作/北嶋佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター)
撮影/福岡拓 スタyling/寺門久美子

コレステロールの酸化を防いで、動脈硬化を予防しましょう。



なすとひき肉のトマトカレー

→ 材料 (2人分) 1人分 [512kcal / 塩分 2.2g]

- | | |
|---------------------|----------------------|
| ★ なす.....2本 | ★ トマト水煮(缶).....1/4缶 |
| ★ トマト.....1個 | ★ 固形コンソメ.....1個 |
| ★ たまねぎ.....1/2個 | ★ A ウスターソース.....小さじ1 |
| ★ にんにく.....1かけ | ★ しょうゆ.....小さじ1 |
| ★ しょうが.....1かけ | ★ 砂糖.....小さじ1/3 |
| ★ 豚ひき肉.....100g | ★ こしょう.....少々 |
| ★ カレー粉.....大さじ1と1/2 | ★ 玄米ごはん.....300g |
| ★ 薄力粉.....大さじ1 | ※写真は玄米3割、白米7割を使用。 |
| ★ 塩.....小さじ1/6 | ★ パセリ.....適量 |

Pick UP!

トマト

●リコピン

強い抗酸化作用を持つ色素成分です。
動脈硬化の原因となるLDLコレステロールの酸化を防ぐ働きが期待できます。



調理のコツ!

コーティングされたフライパンで
カロリーダウン

コーティングされたフライパン
なら、油をひかずに肉から出る
油だけで炒めることができる
ので、カロリーを抑えられます。



→ 作り方

- 1 なす、トマトは1cm程度の角切りにし、たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。Aを合わせておく。
- 2 フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。火が通り色が変わったら、カレー粉と薄力粉、たまねぎ、にんにく、しょうがを炒め、しんなりしたらなすとトマトを加え、さらに炒める。
- 3 Aを加え、なすが軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- 4 器にごはんを盛り、③をかける。仕上げにパセリを飾る。

ヘルシータイム 6月号(通算36号)平成28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 TEL0566-9286277 ◎制作印刷(株)法研中部

「ヘルシータイム」は野菜と植物油を使用しているため、
地球にもやさしいヘルシーメニューです。





一生のうちにはきっといろいろな出来事が起こると思うの。
「もしも」のときのこと、想像したことある?



もしも!

パパが**がん**になったら...

そんなにかかるの!?



がんになったら、いくらかかる?

治療費(入院19日間)

約**110**万円

(2013年度厚生労働省医療給付実態調査より)

約**33**万円

あつ、でも健保に加入しているから、**3割負担**になるよね?



それに、**高額療養費制度**があるから、1ヶ月あたりの支払いには上限が設けられるんだよね?



約**9**万円

(80,100円+医療費-267,000円×1%)



しかも、トヨタ関連部品健保には**付加給付制度**があるから...

すごい!
こんなに安くなるなんて!!



最終的な自己負担は
1ヶ月あたり

3万円!!

さらに!

治療のための長期の休みで
お給料をもらえないときも...

安心だ!



お給料の

他健保は
通常 $\frac{2}{3}$ 程度

約**7割**がもらえる!

そのうえ!

入院中の
食事代も...



1食あたり

360円で済む!

(2018年度からは460円)

ケン太を**出産**したときだって...



出産育児一時金 **42万円**をもらったわ!

被保険者が出産のため会社を休んでお給料をもらえないときは、お給料の約 $\frac{2}{3}$ を補助してもらえます。



健康保険ってみんなが保険料を出しあって**「もしも」のときに備える制度**なんだね! トヨタ関連部品健保に加入しているありがたみがよくわかったよ!

他にもたくさんの給付があるから、**ホームページで確認**しておいてね

トヨタ関連部品健保

検索





アロマでお手軽セルフケア

効果いろいろ! アロマのパワー

1 2 3 4

近頃眠りが浅い気がするなあ

そうだ! ママがハマっている“アロマ”を試してみよう

マグカップにお湯を注いで精油を垂らして… ※飲用ではありません。

おお! 1滴でもけっこう香るもんだな

あら? これ集中力アップに効果がある精油よ

ス!!! キリ

★目的に合った精油選びを★
お店の人などに相談してみましょう。

香りはココロに働きかける

落ち込む、イライラする、眠れない、集中できない…といった症状は、あなたのココロが出しているストレスサイン。放置すると、うつ病などの病気につながることもあります。

ストレスを上手に発散するための「セルフケア」の方法は、友人とおしゃべりをする、旅行に行く、スポーツを楽しむ、買い物をする、ストレッチでからだをほぐす…など人それぞれですが、なかでも「精油(エッセンシャルオイル)」による“香り”は脳や神経系に働きかけることがわかっており、ココロとからだのケアに効果的とされています。



⚠ 治療中や妊娠中の方は、医師や専門家にご相談ください。精油は天然由来のものを使用し、原則、直接肌につけないようにしてください(マッサージなどの目的で肌に塗る場合はオイルなどで希釈し、アレルギーチェックを行ったうえで使用しましょう)。小さなお子さんやペットがいるご家庭では、インターネットなどで各精油の注意点(禁忌)をお調べのうえ、使用量を減らしてください。

ココロのセルフケアに大切なのは、手軽にできて、継続しやすく、自分に合った方法であること。仕事や家事の合間にほんの少し、香りで自分をいたわってみてはいかがでしょうか。

精油は目的と好みで選ぶ

精油には数多くの種類があり、効果もさまざまです。基本的には「いい香り」と感じるものを選ぶのがよいでしょう。

元気になるたい	レモングラス、ローズマリー、カルダモン、ジュニパー など
イライラを鎮めたい	カモミール、ラベンダー、ネロリ、マジョラム など
ぐっすり眠りたい	ラベンダー、スイートオレンジ、ローズ、サンダルウッド など
集中したい	ペパーミント、ローズマリー、レモン、バジル など

精油は直接肌につけず、数滴をティッシュに垂らして部屋に置いたり、お湯を注いだマグカップに垂らして蒸気を吸い込んだりして使用します。ゆったりとバスタイムを過ごすなら、浴室の床や浴槽に垂らすのもおすすめです。

教えて! 健保Q&A

今回は18歳以上の被扶養者が対象です

「資格更新のための現況確認」について教えて!

Q1 「資格更新のための現況確認」ってなに?

A1 被扶養者となっている方が、現在も被扶養者の認定基準を満たしているかを確認するための調査です。

被扶養者の適正化を図るため、健康保険法施行規則第50条*に基づき、毎年実施しています。

今回の調査対象者は、2014年12月末日までに被扶養者として認定された方で、2016年6月1日時点で被扶養者となっている方です。ただし、18歳未満の被扶養者(子ども・弟妹)、2015年の年末調整において配偶者控除を受けられた方は除きます。

*【健康保険法施行規則 第50条】
保険者(健保)は、毎年一定の期日を定め、被保険者証の検認若しくは更新又は被扶養者に係る確認をすることができる。

Q2 どうしてそのような調査をするの?

A2

- 収入が増え、被扶養者の認定基準を上回っている
- 就職して、新しい保険証をもらっているのに、被扶養者の保険証も持っている

上記のような適正でない被扶養者をそのままにしていると、本来であれば健保が負担する必要のない医療費等の支払いが増え、結果的に、保険料値上げなど皆さまの負担増につながってしまうからです。そうなるのを防ぐための調査です。

Q3 いつやるの?何をすればいいの?

A3 6月中旬に、会社を通じて「資格更新のための現況確認回答書」を配付します。

該当される方は、① 上記「回答書」と必要添付書類の提出 または ② 異動届(減)と該当者の保険証の返却 をお願いします。

なお、期限までに提出がない場合は、期限を定めて扶養の取消しとなる場合もありますので、ご注意ください。

新情報満載ヘルシータイムズ

HEALTHY TIMES!

2016.JUNE
No.379

忙しくて病院に行く時間がない方、必見!

検診(自己採取)で子宮頸がんを早期発見!

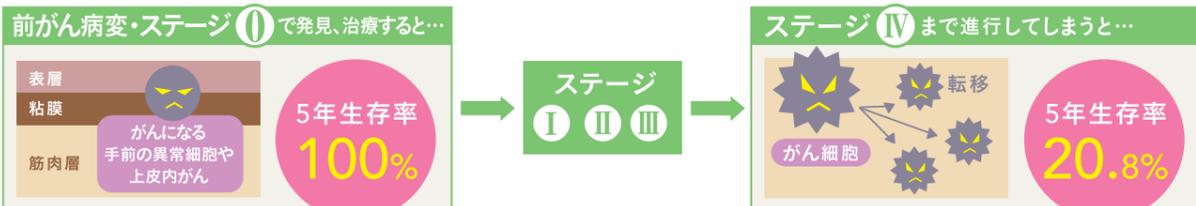
無料!!

申込みは
7月29日(金)まで!

《早期発見で、治る確率が高くなります》

HPV(ヒトパピローウイルス)に感染すると、5~10年以上かかって子宮頸がんを発症することがあります。

HPV感染の有無や、がんになる一歩手前の異常細胞を発見し、がんの進行を防ぎましょう。



公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'15」より

	① 細胞診検査	② 細胞診検査+HPV検査
	HPVに感染し異常化した細胞を見つけ出す検査です。	異常細胞の発見に加え、HPVに感染しているかどうか調べられます。
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	当健保加入の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	
検査方法 (写真の器具で自己採取)	<p>50歳未満</p> <p>横山式採取器具</p> <p>50歳以上</p> <p>加藤式採取器具</p>	<p>加藤式採取器具</p> <p>*1回の採取で2つの検査が同時に行えます。</p>
申込方法	<p>① 下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで送付</p> <p>② 問診票・検査キットが自宅に届く</p> <p>③ 検査実施後、検体を返信用封筒で送付</p>	<p>① 下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで送付後、4,800円を振込【振込先】●三井住友銀行 京都支店 ●口座番号:(普) 8033986 ●名義:カ)メスブ.コーポレーション ●振込者名義:67.(受診者氏名) 67.ケンポハナコ</p> <p>② 入金確認後、問診票・検査キットが自宅に届く</p> <p>③ 検査実施後、検体を返信用封筒で送付</p> <p>・(ドット)をお忘れなく!</p>
検体到着後、約2週間で結果が届く		
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	

郵送子宮頸がん検診をお申込みの方の中から

抽選で5名に

骨粗しょう症検査(尿検査)プレゼント!

*当選者には、別途検査キットを発送させていただきます。

〈ご希望の方は申込書の該当欄に○をご記入ください〉

(キトリ)

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:2016年7月29日(金)

会社名			申込日	2016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
お届け先住所	〒 都道 府県	申込検査(希望検査に○を記入)	骨粗しょう症検査プレゼントに応募される方は右に○を記入	
	TEL () -	①細胞診		
		②細胞診+HPV検査		

キトリ



当健保の皆さまだけ!

契約健診機関得キャンペーン!!

各健診機関のご協力によって実現した、当健保の皆さまだけの、とってもお得なお知らせです。
この機会にぜひご利用ください!!

*キャンペーンの詳細や健診内容、実施日程等については、各健診機関にご確認ください。

所在地	健診機関	対象者	キャンペーン内容など	詳細など
名古屋市 中村区	大名古屋ビル セントラルクリニック TEL:052-821-0090 (予約センター)	人間ドック等 受診者	新ビルに移転、新たにスタート! ●最先端機器と質の高い健診 ●医療モールや名大医学部附属 病院との連携で、安心のフォロー体制	大名古屋ビルヂング 9階に移転。 名称も新しくなりました! (旧テルミナクリニック)
豊田市 西山町	豊田 地域医療センター TEL:0565-34-3003	人間ドック・ 家族健診 受診者	オプション検査充実 ヘリコバクター・ピロリ抗体検査⇒1,080円 *陽性の場合、上部内視鏡検査の予約も可 血圧脈波検査⇒2,160円	ヘリコバクター ・ピロリ抗体検査 血液中のピロリ菌に 対する抗体の有無を 調べる検査です。 血圧脈波検査 動脈のつまりや 血管の硬さ(血管年齢)を 調べる検査です。
豊明市 沓掛町	中京サテライト クリニック TEL:0562-93-8222	35歳以上の 人間ドック ・脳ドック 受診者	冬季割引(12月~3月) 人間ドック 16,320円⇒14,040円 脳ドック* 31,440円⇒26,040円 ★専門医による結果説明(後日)も無料!	人間ドック 一般的な内容を網羅した 安心のコースです。 MRI・MRA ・頸動脈エコーの オプションも可能。
丹羽郡 扶桑町	伊藤整形・内科 健診センター TEL:0587-92-3382	婦人科検診 受診者 (毎週金曜日)	婦人科検診は、 名古屋大学産婦人科の 『女医』が担当いたします。	婦人科検診 受診者から希望の多い 女性の先生です。 乳がん・子宮がん検診を 安心して受診いただけます。
静岡県 焼津市	西焼津 健診センター TEL:054-620-6085	人間ドック・ 家族健診 受診者	今だけ! 腫瘍マーカーCEA検査 2,000円⇒無料!	腫瘍マーカー CEA検査 消化器がんの スクリーニングを 中心とした血液検査です。
長野県 上田市	丸子中央病院 健康管理部 TEL:0268-42-1113	人間ドック 受診者	人間ドック半日コース新設! 1日ドックと同内容の検査&診察までを 午前中に終了することができ、 その後ラウンジで昼食を お召し上がりいただけます。 オプション検査の追加も可能。	半日コース 昼食や待ち時間は、眺めのよい 最上階のピクニックラウンジで!



下記の地区にお住まいの、35~74歳の被扶養者・任意継続者の方へ

『巡回健診のご案内』をお送りします

対象地区	性別	案内発送時期	健診時期
新潟・富山・石川・福井・茨城・群馬・埼玉 神奈川・滋賀・大阪・奈良・和歌山・岡山 徳島・香川・愛媛・広島・佐賀・大分	女	5月中旬	6月~12月
北海道・岩手・宮城・山形・福島・山梨・長野	男・女	6月下旬	7月~9月
愛知	男	6月中旬	7月~8月

『巡回健診のご案内』が
届かない場合は健保まで
ご連絡ください。

お問い合わせ
保健事業G
☎0565-28-6251



2016年度 予算が決定しました

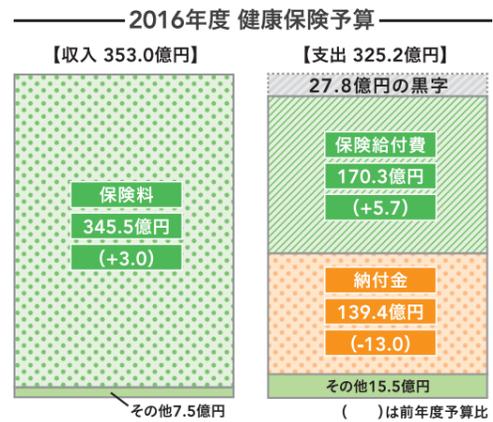
2月16日開催の組合会において2016年度の予算および事業計画が承認されました。

健康保険

2016年度の総予算は353億円、実質収支は27.8億円の黒字予算となります。
 黒字の要因は、保険料収入の増加などに加え、国への納付金が、大幅に減少することによるものです。
 これは「前期高齢者納付金」について、過去に前払いした概算額(国の基準で算出)に対して、実績が大幅に少なかったため「精算金」が戻ってくるためです。(今後、実績が概算を上回るケースでは、「精算金」支払により悪化)
 しかし、当健保では「医療費」の支出は毎年増え続けています。
 また、納付金につきましても、今回のような精算の要因を除けば、増加傾向にあるため、決して楽観できる状況にはありません。
 引き続き、慎重な財政運営に努めるとともに、「健康づくり」を通じた医療費の適正化にも取り組んでまいります。

2016年度のおもな取組み

項目	取組み内容
特定健診・特定保健指導	・40歳以上への特定健診、保健指導 ・40歳未満への保健指導&30・35歳節目対応
要受診者の受診確認	・治療中断者、未受診者の特定やフォロー ・重複、頻回受診者への対応
生活習慣病におけるセミナー等	・食後高血糖改善プログラムの実施 ・禁煙、デンタル、脂質異常、高血圧のセミナー
メンタル	・ハイリスク者に対する個へのアプローチ ・職場実態調査、分析
ポピュレーションアプローチ	・健康づくりキャンペーン(運動習慣+歯のケア) ・食事改善支援
医療費の適正化	・禁煙(脱タバコ!作戦) ・ジェネリック医薬品使用促進など



介護保険

2016年度は、国から示された納付単価の増額により、納付金が増額。
 国から示された納付額に見合う保険料率を設定しますが、準備金の取り崩し
 に対応できるため、料率は据え置きとなりました。

料率 **1.30%** (据え置き)
 適用年月日 一般の方は、4月に健保に納めていただく分
 任意継続者の方は、3月28日または4月5日の引き落とし分



けんぽれんあいち主催

春の健康ウォーク開催しました!

『日本のさくら名所100選 五条川桜並木と岩倉桜まつり』コース

4月2日(土)、江南市・大口町・岩倉市にて健康ウォークが開催されました。ほかほか陽気のなか、495名にご参加いただきました。ありがとうございました。

前回に引き続き、「共和産業(株)」と「中央精機(株)」、新たに「(株)青山製作所」「(株)東海理化」の4事業所が会社独自の受付を設置しました。参加賞を用意され、会社行事として盛り上げていただきました!



ご利用ください

新規契約施設のご紹介

新たに富士急行グループの展開する各施設と、茶臼山ゴルフ倶楽部、秋葉ゴルフ倶楽部が割引価格で利用できるようになりました。

FUJIYAMA倶楽部	茶臼山ゴルフ倶楽部	秋葉ゴルフ倶楽部
 〒399-1601 長野県下伊那郡売木村2653	 〒399-1601 長野県下伊那郡売木村2653	 〒441-1611 愛知県新城市七郷一色字桐久保35番地
 富士急ハイランド、ふじやま温泉、キャンプ場など、各所観光施設を特別価格で利用できます。	 夏場も涼しく快適な環境でプレーできます。これからのシーズンにぴったりです。	 近辺には鳳来山東照宮、湯谷温泉などの観光施設があります。 ※平日のみ割引



夏期休暇中のご利用は事前エントリーを!

直営保養所 あららぎ高原山の家で涼しい休日を

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)	
	平日・日曜	土曜・長期連休
組合員	1,600円	2,000円
その他	2,400円	3,000円

※組合員が1名いれば、組合員以外の方も組合員料金でご利用いただけます。

利用期間 4月中旬～11月中旬
 所在地 長野県下伊那郡阿智村合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



「夏期休暇利用」抽選受付中!

ただいま、夏期休暇利用分の抽選エントリー受付中! 皆さまのお申込みをお待ちしております。

対象期間	8月13日(土)～8月21日(日)宿泊分
受付締切	6月25日(土)必着
抽選	7月初旬
抽選結果連絡	7月中旬にご連絡いたします
申込方法	郵便・FAX・ホームページ

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
 WEB トヨタ関連部品健保 検索

※郵便・FAXの場合、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。

お問い合わせ ☎0565-28-6277

公告

【組合会議員就退任】

(敬称略)

退任	就任	所属事業所
森田 保美	武馬 克己	(株)青山製作所
伴 哲郎	鈴木 岳彦	富士精工(株)



割引契約施設のご紹介

利用方法
「契約施設利用券」を施設窓口へ提出してください。

※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。

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	小学生	3歳以上	2歳以上
日本モンキーパーク 屋外プール 犬山市大字山字宮林26 TEL 0568-61-0870	7月9日～8月31日 9月3日・4日	入園+プール 1,900円 +クーポン券*			2歳以上 1,400円 +クーポン券*
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 TEL 0533-58-2700	6月25日～9月中旬	入園+プール 3,040円 (3,200円)	高校生以上 2,760円 (2,900円)	中学生 1,470円 (1,550円)	小学生 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)	4,610円 (4,850円)	3,180円 (3,350円)	2,470円 (2,600円)
浜名湖パルパル 静岡県浜松市西区笠山寺町1891 TEL 053-487-2121	7月9日・10日 7月16日～8月31日 9月3日・4日	入園+プール 2,100円 (2,200円)	高校生以上 1,800円 (1,900円)	中学生 1,300円 (1,400円)	小学生 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	小学生	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 TEL 0575-72-6636	7月9日～8月21日	入園料 830円(1,030円)		350円(400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 TEL 0264-52-1133	7月23日～8月21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 TEL 0533-68-2321	メロン 6月1日～7月20日	2,160円(2,268円)		
	7月21日～8月31日	1,620円(1,728円)		
	9月1日～9月30日	1,944円(2,052円)		
岡崎駒立ぶどう狩り組合※ 岡崎市駒立町 TEL 0564-45-5151	デラウェア 6月20日～8月15日	972円(1,080円)	864円(972円)	432円(540円)
	巨峰 8月16日～9月中旬	1,512円(1,620円)	1,404円(1,512円)	972円(1,080円)
	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	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	1,600円(1,800円)	1,200円(1,300円)	900円(1,000円)
大府長根山観光ぶどう組合※ 大府市長根町2-180 TEL 0562-46-4911	巨峰 8月20日～9月30日	1,500円(1,700円)	1,100円(1,200円)	800円(900円)
	スチューベンなど 9月上旬～10月10日	1,200円(1,400円)	900円(1,000円)	600円(700円)
下山ブルーベリー農園 豊田市和合町田螺池245-1 TEL 0565-91-1255	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)
	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)
	ブルーベリー 7月16日～9月4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がございます。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いないぶどう園があります。組合未加入施設では、補助の適用はありませんのでご注意ください。

契約保養所 ダイナミックな自然とふれあう 山岳の欧風リゾートホテル

駒ヶ根高原リゾートリンクス



ワタシの
リフレッシュプラン
健保の
保養所

山と海、ふたつのリンクスを選ぶ
おいしい料理とおもてなし体験

信州食材と旬の地元野菜をふんだんに使用した、手づくりバイキング料理が自慢です。上質な空間と心温まるサービスで、きっとご満足いただけます。

駒ヶ根ICを降りて車で3分の本格的なリゾートエリア。日本最高所にある駒ヶ岳ロープウェイに乗れば、中央アルプスをスニーカーで楽しめる気候さも人気です。

◆所在地 〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂5番1086
◆利用料金 1人あたり 1泊2食付(2名1室) 11,250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。
◆TEL 0265-82-8511

宿泊券
プレゼントあり!
⇒P.15

ヘルシータイム読者特典!
予約時に「ヘルシータイムを見た」で
当ホテル
ホームページ
プラン料金から
10%off!
多様なプランがございます。
詳しくはホームページへ!

駒ヶ根高原リゾートリンクス 周辺

おすすめグルメ 明治亭 駒ヶ根本店
信州産ロースソースかつ丼(1,340円税別)
駒ヶ根名物ソースかつ丼の人気店。自慢のメニューは「信州産ロースソースかつ丼」。秘伝の特製ソースで味付けしたロース肉は、柔らかくてジューシー! 下に敷いたキャベツやごはんと相性も抜群です。ソースかつ丼のほか、旬の魚介を使った魚料理などのメニューもあります。
営業時間/11:00～20:30(ラストオーダー)
定休日/年中無休
駒ヶ根市赤穂898-6 TEL/0265-83-1115

おすすめプラン
駒ヶ岳ロープウェイ
しらび平駅と宝剣岳直下の千畳敷カールを結ぶ、高山に架けられた日本初のロープウェイ。終点の千畳敷駅は標高2,612mで日本一の高さ! ホームからは南アルプス連峰や富士山を望むことができます。大自然を抜ける7分30秒の空中散歩で、雄大な景色をお楽しみください。
駒ヶ根市赤穂759-489
TEL/0265-83-3107
https://www.chuo-alps.com/

契約保養所 全室オーシャンビューの贅沢 くつろぎのシーサイドリゾート

三河湾リゾートリンクス



宿泊券
プレゼントあり!
⇒P.15

2015年4月、オーシャンビューレストランオープン!
海を眺めながら約80種類の和洋中ビュッフェ料理をお好きなだけどうぞ。

◆所在地 〒444-0513 愛知県西尾市吉良町宮崎中道下15
◆利用料金(6月1日～) 1人あたり 1泊2食付(2名1室)8,880円(税別)～
◆TEL 0563-32-3711

◆申込方法(両ホテル共通) 各ホテルへ直接電話して予約。その際「トヨタ関連部品健康保険組合の組合員」と申し出る。

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

「ヘルシータイムを見た」で
ご宿泊の方1名につき
ドリンク1杯サービス!



ピンクの
専門所
訪問!

ピンク
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 シンテックホズミ



会社
概要

◆本社 / 愛知県みよし市根浦町五丁目3番地1
◆創業年 / 1992年9月
◆従業員数 / 410名(2016年4月現在)



全員で築きあげる
いきいき健康職場!

リニューアルした食堂で、健康bodyを支えます

食堂では、週1回のヘルシーメニューや好きなだけ盛り付けられる野菜サラダ、よそった量のカロリーがわかるしゃもじの使用、ドレッシングの個包装化など、食事面から社員の健康を支えています。

昨年は健保主催の「ヘルシーメニューコンテスト」に合わせ、社内でも料理コンテストを開催しました。上位2品は特別メニューとして提供され、栄養バランスが良く、おいしいと評判に。今後もコンテストを含まさずさまざまな試みを行っています。



野菜サラダは
お好きなだけ
どうぞ!

『SHヘルシーメニューコンテスト』受賞メニュー!

最優秀賞
豆腐ステーキ
やさしいゴロゴロおろしかけ



優秀賞
ササミとやしの
みぞれ煮風



おいしくて
栄養バランスもよいので
嬉しいです♪



しっかり食べて
午後も頑張ります!



毎月、
栄養士さんたちが
より良い献立になるよう
検討を重ねているそうです

自分を見つめてセルフケア

昨年度より保健師2名を配して社員の健康管理を徹底し、からだのケアに加え心のケアも充実させています。

面談やエゴグラムによって自己を見つめるよう促したり、自分や部下のストレスに対処できる知識を身につけるためのセルフケア研修を社員に行ったりして、心身両面の健康をサポートしています。

心の健康度を測る機械
“マインドビューラー”



ウチの会社

ココがスゴイ!!

ほくは毎日
走っています!

お昼休みは
ウォーキングタイム



ウォーキング愛好者のみなさん

フェアプレーが
モットーです!

関係会社の
フットサル大会で
優勝しました!



フットサル同好会のみなさん

からだを動かすって楽しい! 運動教室

3年ほど前から、契約ジムのインストラクターなどを招いて社内運動教室を開いています。ヨガやバランスボール、脂肪燃焼ダンスなど、気軽なプログラムで運動の楽しさを感じてもらうことで、積極的にからだを動かす社員が増加中です。

また、夏から冬にかけての3期に分けてヘルスマ♥チャレンジを実施して、1年間を通し運動を継続するための環境づくりを進めています。



家族ぐるみの交流と心身リフレッシュに スポーツフェスタ

バブルサッカー



サッカー教室



玉入れ



競技やアトラクション、
屋台グルメも充実していて
みんないきいき楽しそう!
家族のみなさんにも会社のことを
より知ってもらいたい、という気持ちがイある
イベントだね!

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!

社内健康活動!

最近になって、会社の社員食堂のメニューにも魚と野菜を中心としたヘルシー定食が登場しました。女性社員の方々からも評判がよく、会社組織としての取組みが大切だと思いました。
尾張精機株式会社 筆マメ さん

社員の健康を考えて、ヘルシー定食を取り入れてくれた会社へ感謝です。女性だけでなく、ぜひ男性にも積極的に食べてもらえるといいですね。



上海パンダ

あが子の成長

あが家には男女の双子がいます。初めての子育てが双子だったので、大変でいろいろ心配したものです。早いもので、この4月からもう6年生になりました。卒業式のことを考えると今から泣けてきます。

株式会社 双子の母 さん

双子の子育て、想像しただけでも大変そうです。子どもの成長は嬉しいのですが、少しずつ親の元を離れていくのが切なくもあります。卒業式までに、お子さんたちとたくさん思い出を作ってくださいね。



ホワイト

免許皆伝!?

いつも楽しく拝見しています。公的保険の素晴らしさを実感しました。写真は「甲賀の里 忍術村」です。子どもたちが忍者になりきっています。

株式会社 木村 佑介 さん

忍者の衣装がとても似合っていますね! 手裏剣はうまく的に当てられましたか?



Og39

耳寄り情報!

花粉症のため、病院で薬を処方してもらいました。その際にジェネリック医薬品で処方してもらったら、600円ほど安くなりました。みなさんもぜひ、ジェネリック医薬品を使用してくださいね。

株式会社 桜色 さん

そうなんです! 変更する薬剤によってはかなり安くなる場合があります。今年度からは「医療費のお知らせ」の裏面に、ジェネリックに変更した場合の差額通知が載りますのでぜひ活用してください(^ ^) 薬剤の種類、症状、体質によっては変更できない場合もあるため、かかりつけの医師や薬剤師に相談してくださいね。



グリママ

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 愛知県豊田市トヨタ町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。

健康保険は「○○○」のときに
備える制度です。

ヒント P.5をご覧ください。

前号の解答 / 公的

応募締切 ▶ 6月30日(木) 【健保必着】

6月号 プレゼント

1. 駒ヶ根高原リゾートリンクス
ご宿泊券……………ペア1組
2. 三河湾リゾートリンクス
ご宿泊券……………ペア1組
3. 岡崎駒立ぶどう狩り
大人・子ども……………ペア3組
4. 大府長根山観光ぶどう狩り
……………ペア2組
5. ダイナランドゆり園
入園招待券……………5名
6. 赤沢森林鉄道
乗車優待券……………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。 (待) (待)

2016年6月号 No.379 | 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

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。 []
ぜひ写真も
一緒に送ってね!

健保へのお便り

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 () _____

★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。

コピー可