第2回

ヘルシーメニューコンテスト2016

1日を元気に過ごすための朝食メニュー

最優秀賞には
5,000円分の商品券!
優秀賞には
500円分のクオカード!

募集期間：2016年9月1日～2016年11月30日



朝食を食べるとこんなにイイコト

- 体内時計が調節される
- 体温が上がり、代謝アップ
- エネルギー補給で1日の活力に
- 腸を刺激して、お通じがよくなる
- 水分や塩分を摂取でき、熱中症予防に

ヘルスマ♥チャレンジの柱のひとつに昨年度から加わった「食事」。
今年度も連動企画として、ヘルシーメニューコンテストを開催します！
今年度のテーマは“1日を元気に過ごすための朝食メニュー”です。
「これを食べると1日元気に働ける」「食欲がないときでも食べられて、エネルギーが湧いてくる」といった、
皆さまの“とっておきレシピ”、教えてください！

こんなレシピをお待ちしています！

- 忙しい人必見の、おいしい「作り置きおかず」や「時短ワザ」
- パンやごはんに何かを乗せたり混ぜたりした「のっけレシピ」や「混ぜ込みレシピ」
- 納豆のおいしい食べ方、アレンジ冷奴、お子さま大好き卵料理、わが家の味噌汁など、定番メニューに加える「あなたのひと工夫」



■募集要項

応募資格 トヨタ関連部品健保の組合員（メニュー提案・料理作成は組合員以外でも可）

受付は9/1から！

テーマ 1日を元気に過ごすための朝食メニュー

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、A ～ C のいずれかの方法で健保へ提出

メールはこちらからもOK！

必要事項 ■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） ■料理名 ■レシピ（材料・作り方）

A E-mail
必要事項 をメール本文に記入し、料理写真を添付して送信してください。
宛先：healthy-menu@toyota-groupkenpo.jp 件名：ヘルシーメニューコンテスト応募

B 郵便
必要事項 を応募用紙または適当な用紙（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。
※応募用紙は、健保ホームページからダウンロードできます。
〒471-0026 愛知県豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2階
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

C 会社へ提出
必要事項 を応募用紙または適当な用紙（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。

発表 管理栄養士による審査の結果、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（ペンネーム可）、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、受賞に関わらずヘルシータイム・健保ホームページ等で紹介させていただくことがあります。
　優秀賞以外については、氏名・所属会社等は掲載しない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。
・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。

ヘルシータイム8月号（通算380号）平成28年8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 TEL0565-28-6277 ◎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

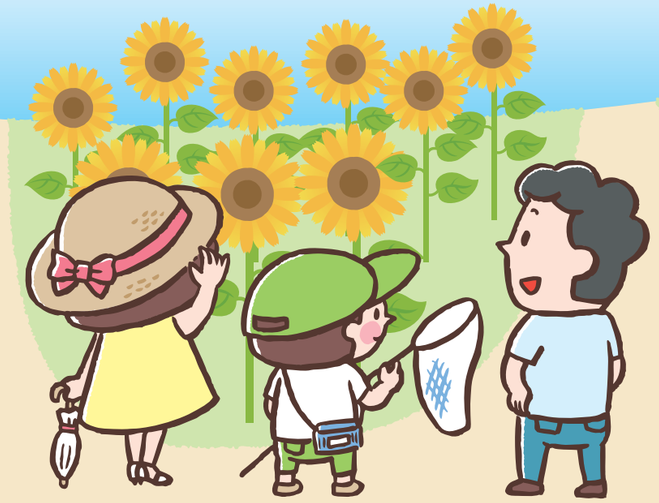
ご家庭にお持ち帰りください

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

8
No.380
August 2016

プール
虫採り
ラジオ体操

水分補給を
忘れずに…



P.6 ▸ P.8 ヘルシータイムズ!
健診機関得キャンペーン
事務所移転のお知らせ
秋の健康ウォーク 他

P.9 健保の保養所
ホテルアソシア高山リゾート

P.13 教えて! 健保Q&A
2016年10月の法改正って?

P.14 ブヒンくんの事業所訪問
イイダ産業株式会社



P.2 ▸ P.5 特集

健診を受ける人 受けない人

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

健診を受ける人、受けない人

奥さま・ご家族は
毎年健診を
受けていますか?





あなたは今
分かれ道に
立っていると
考えてみて…







健診結果で
異常を発見!





数値が改善!



ココがポイント!

元気だと、健診には意味がないと思ってしまうけれど、それは大間違い!
実際に受診した方のアンケートでも、こんな感想が寄せられています。

健診を受けて良かったと思うことは?

- 健康状態が把握できた
- 健康に対する意識が変わった
- 生活習慣を改善できた
- 病気を早期発見できた







ある日
突然!



ココがポイント!

生活習慣病は、初期段階では自覚症状がほとんどないの。
症状が出たときには、病気がかなり進行しているわ。



大げさなんかじゃないわ。
健診を受けるか受けないか、
それが人生の分かれ道になることもあるの。
“健診を受けず、高血糖を放置する”道を
選んだ場合の未来を、次ページでより詳しく
シミュレーションしてみるから、
よく考えてみて!



健診を受けない人生は、こんなに怖い！

30歳 職場で健診受診

結婚し、出産・育児のため退職。
夫の扶養家族になる。
妊娠中に血糖値が高めになるが、無事出産。

33歳 健診未受診 妊娠時高血糖

家事や育児に忙しく、健保から健診案内が届くも後回しに。もう何年も健診を受けていない。

ここで健診を受診していれば…

40歳 健診未受診 高血糖

自覚症状なく、
“健康”だと思って過ごす日々。
しかし、体内ではひそかに糖尿病が進行中。

45歳 健診未受診 糖尿病（自覚なし）

目のかすみ、のどの渇きがひどく、
夜中に何度もトイレに行くように。

50歳 健診未受診 糖尿病悪化

突然倒れ、救急車で病院へ。
すでに合併症を発症する
段階まで病気が進んでおり、
手術のかいなく左目を失明。

52歳 病院へ搬送

合併症で腎機能が低下し、
人工透析を受けることに。
1回4～5時間、
週3回病院に通い続ける毎日。

60歳 人工透析

人工透析のために好きな旅行にも
行けないし、残っている右目も
見えにくくなってきて、
もうこれまでと同じ生活は送れません。
健診を受けて、早めに治療しておけば
こんなことにはならなかったと、
後悔でいっぱいです…。

被扶養者の皆さまへ

健診で病気が見つかることは、怖いことではありません。怖いのは、病気の芽に「気づかないこと」です。
健診を受けるほんの少しの勇気を持てば、あなたの大切なご家族が悲しまなくて済むのです。あなたが愛し、あなたを愛する人のための小さな努力、それが「健診を受けること」です。

後悔しないためのココがポイント！

毎年健診を受ければ、
病気の早期発見・早期治療が可能になって、
人生をいきいきと過ごすことができるわ！
健保の補助があるから、
費用はとてもお得なの。
手遅れになる前に受けてね！

健保の補助で受けられる健診を確認!!

2016年度 健康診断のご案内

年1回、健保の補助を利用して、下記❶～❼の健診を受けられます。おすすめポイントを参考に、お好きな健診をお選びください。
申込方法や詳細については、健保ホームページからもご覧いただけます。

★健診項目、自己負担額等は健診機関によって異なります。オプション検査も含め、予約時に各健診機関にご確認ください。

	❶巡回健診	❷集合契約家族健診	❸特定健診	❹家族健診	❺人間ドック	❻脳ドック	❼個別がん検診
おすすめポイント	低料金で充実の検査内容。指定会場がお近くの方におすすめ。	メタボに重点をおいた検査。お近くに対象健診機関のある方に。	メタボに重点をおいた検査。かかりつけ健診機関などで受けられます。	日程が自由！巡回健診の内容＋αのお得な検査。	節目健診におすすめ！ほぼ全身を検査できます。	基本検査に加え脳MRI・MRA検査もできます（がん検診除く）。	女性対象のがん検査。単独受診も可能です。
対象年齢（2017年3月31日時点の年齢）	35歳～74歳	40歳以上	35歳～39歳	35歳～74歳			乳がん *3 30歳／40歳以上 子宮頸がん 20歳以上
自己負担額（❸❺❻❼は健診機関によって異なります）	2,100円 2,600円	1,000円	（2,000円～）*1	2,600円	（11,880円～）*2	（15,240円～）*2	（160円～） （57円～）
受診場所：契約健診機関は健保ホームページで確認できます	指定会場（近隣の公共施設）	健保連契約健診機関（全国約45,600件）	特定健診実施の健診機関ならどこでも可	契約健診機関（全国85件）	人間ドック実施の健診機関ならどこでも可	契約健診機関（全国39件）	乳がん・子宮頸がん検査実施の健診機関ならどこでも可
診察等：診察・問診・身体計測 腹囲・BMIなど	●	●	●	●	●	●	
耳・目：視力・聴力				▲	●	●	
耳・目：眼底カメラ	40歳以上で医師が必要と認める場合			●	●	●	
耳・目：眼圧検査					●		
循環器：血圧	●	●	●	●	●	●	
循環器：安静時心電図	40歳以上	医師の判断による		●	●	●	
呼吸器：胸部X線				●	●	●	
呼吸器：呼吸機能検査					●		
尿：蛋白・糖・潜血	●	蛋白・糖のみ		●	●	●	
血液：貧血検査	●	医師の判断による		●	●	●	
血液：肝機能検査	● 約18項目	● 約7項目	●	● 約15項目	● 18～46項目	● 15～39項目	
血液：脂質検査	●	●	●	●	●	●	
血液：糖代謝検査	●	●	●	●	●	●	
血液：腎機能検査	●			●	●	●	
胃腸：腹部超音波	オプション				●		
胃腸：胃がん検査（X線）	●			●	●		
胃腸：大腸がん検査（便潜血）	●			●	●		
婦人科：乳がん検査	●	❼との組み合わせ補助可		●	*3		
婦人科：子宮頸がん検査	●			●			
脳：MRI・MRA						●	

*1：検査費用の80%（補助上限8,000円）を補助（●の検査を実施の場合）。
*2：検査費用の半額（補助上限15,000円）を補助（●の検査を実施の場合）。
*3：30歳～39歳:触診＋エコー（補助上限2,000円）／40歳以上:触診＋マンモグラフィー（補助上限2,500円）。

（●:実施　▲:病院によって異なる）

★詳しくは健保ホームページ トヨタ関連部品健保 検索 でご確認ください。

今号も各健診機関のご協力によるお得なキャンペーンのお知らせアリ！次のページを見てね♪

愛知・岐阜・三重・静岡（西部）の方へ 「巡回健診のご案内」（後期）送付のお知らせ

今年度、まだ健診を受診されていない方へ『健診のご案内』を送付します。
右記の地区にお住まいの方には、8月10日に発送いたしますので
お手元に届きましたら内容をご確認のうえお申込みください。
★定員がございます。お早めの予約をおすすめします。

対象地区	発送時期	健診時期
愛知・岐阜・三重・静岡（西部）	8月10日	9月～12月

新情報満載ヘルシータイムズ
HEALTHY TIMES!
2016.AUGUST
No.380

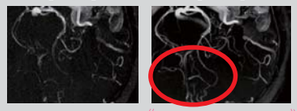


当健保の皆さまに！

契約健診機関得キャンペーン！！

各健診機関の協力によって実現した、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、予定日程等については、各健診機関にご確認ください。（金額は税込）

所在地	健診機関	対象者	キャンペーン内容など	検査の詳細など
名古屋市 中村区	公衆保健協会 TEL：0120-927-953	人間ドック 受診者 （10月～3月）	腫瘍マーカー検査 2点無料キャンペーン！ 男性／CEA・PSA 4,320円 ⇒ 無料！ 女性／CEA・CA125 4,320円 ⇒ 無料！	腫瘍マーカー検査  がんのスクリーニングを行う血液検査です。 CEA…消化器がん PSA…前立腺がん CA125…卵巣がん ◀地下鉄「中村区役所」駅から徒歩5分！
名古屋市 北区	総合上飯田第一病院 健診センター TEL：052-991-3111	脳ドック 受診者	最先端機器導入しています！ 3.0テスラ（T）MR断層装置 自己負担金 1.5T装置⇒15,860円 3.0T装置⇒18,020円 （画像CD-R付） で受診できます！	3.0テスラ（T）MR断層装置 テスラとは磁場強度の強さです。 強度が上がると人体から得られる情報が増え、細かな構造や血管を評価できます。 【1.5T】 【3.0T】  3.0Tなら、くっきり見えます！
静岡県 静岡市	聖隷健康 サポートセンター *Shizuoka* TEL：0120-283-170	人間ドック 受診者 （女性限定）	レディスデー開催！ 女性の皆さまに気兼ねなくゆっくりと利用していただけるよう、女性限定のレディスデーを開催いたします。	レディスデー開催日 婦人科検診は女性医師・女性スタッフが対応します。ご予約が集中しますのでお早めにお電話ください。 ●2016年10月16日（日） ●2017年1月28日（土） ●2017年2月25日（土）
静岡県 浜松市	聖隷予防 検診センター TEL：0120-938-375	人間ドック 受診者	スピードドック 開始！ 通常は1日かかる人間ドックが約半日で終了し、午後の時間を活用できます。 終了の目安は12時～13時です。 （追加料金1,080円）	スピードドック 通常の人間ドック内容 （検査・診察・結果説明・個別指導）をすべて実施します。 時間がなくて…と迷っているご多用の皆さま、ぜひご利用ください！



健保事務所移転のお知らせ

当健保は2016年8月22日（月）をもって、事務所を移転することとなりました。
お越しになられる際は、お間違いのなきようお願いいたします。

業務開始日　2016年8月22日（月）
電話番号　0565-41-8141（代）
移転後住所　〒471-0026 豊田市若宮町2丁目66番地 豊田グランドビル2階

※お車でお越しの際は、最寄りの3時間無料パーキングをご利用ください。
（駐車券は健保までお持ちください）







けんぽれんあいち主催

秋の健康ウォーク参加者大募集！

参加無料

まるっとミュージアム 陶のまち 瀬戸散策コース

開催日　2016年10月15日（土）
受付場所　瀬戸市文化センター（名鉄瀬戸線 尾張瀬戸駅下車）
＊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）
申込方法　下記「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。
（メールの方は必要事項を本文に記入して送信）

8/22（着）以降は上記の新住所へ！

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「秋の健康ウォーク」係
FAX　0565-29-8237
E-mail　y-ushida@toyota-groupkenpo.jp

ホームページからもお申込みいただけます
トヨタ関連部品健保 検索
トップ ＞ 検診・健康づくり ＞ 健康ウォーク

お問い合わせ　保健事業G ☎0565-28-6251

参加者の皆さまへ、健保からのプレゼントをご用意しています。
ぜひご家族や同僚と、さわやかな秋を感じにいらしてください！



〈キリトリ〉

トヨタ関連部品健保 行

2016年秋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9月16日（金）健保必着

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



おトクに利用♪

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



味覚狩り

（ ）は一般料金 ※税込

	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 岐阜県美濃加茂市山之上町1093-78 TEL：0574-25-4101 保険証	幸水：8月16日～8月31日	950円（1,000円）	750円（800円）	【3歳以上】550円（600円）
		二十世紀：9月1日～10月2日			
りんご狩り 梨狩り	松川サンアップル 長野県下伊那郡松川町元大島4800 TEL：0265-36-2668 保険証	りんご：8月20日～11月27日	500円（600円）	350円（400円）	
		梨：8月20日～10月16日			
		梨（角水のみ）：10月1日～10月23日	600円（700円）	450円（500円）	
りんご狩り	天竜峡りんご狩り組合 長野県飯田市龍江7033-1 TEL：0265-27-3322 保険証	8月1日～11月30日	470円（540円）		【4歳以上】260円（324円）

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

レジャー施設

（ ）は一般料金 ※税込

施設名		9ホール		18ホール	
長島スポーツランド 三重県桑名市長島町福吉879-5 TEL：0594-45-1122	ガーデンゴルフコース	平日	2,800円（3,100円）	平日	4,600円（5,100円）
		土・祝	3,400円（3,800円）	土・祝	6,100円（6,800円）
	名鉄乗馬クラブクレイン東海	スクール（45分）	3,780円（5,400円）		
保険証	天然温泉クアハウス長島	中学生以上	小学生	3歳以上	
		700円（900円）	400円（500円）	200円（300円）	

※ゴルフはカート代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。

片道料金、（ ）は一般料金 ※税込

施設名	航路	大人	小人
名鉄海上観光船 愛知県知多郡南知多町師崎明神山8 TEL：0569-63-2035	河和港～日間賀島・篠島	1,170円（1,400円）	590円（710円）
	伊良湖港～日間賀島・篠島	1,170円（1,400円）	590円（710円）
	河和港～伊良湖港	1,890円（2,300円）	950円（1,160円）
	師崎港～日間賀島（西港・東港）	580円（700円）	290円（350円）
	師崎港～篠島	580円（700円）	290円（350円）
保険証	篠島～日間賀島（西港・東港）	340円（400円）	170円（200円）

公告

【組合会議員就退任】

退任	就任	所属事業所
河口 憲司	林 清宗	㈱東海理化
杉本 茂春	服部 良一	東久㈱
鈴木 康功	深牧 道昭	㈱三五

【新規事業所編入】

事業所名	所在地	加入日
㈱イナテック鳥取	鳥取県鳥取市	2016年5月1日
㈱イナテックサービス	愛知県西尾市	2016年6月1日

ワタシのリフレッシュプラン 健保の保養所

契約保養所

ホテルアソシア高山リゾート

自然を感じる至福の喜び 森のリゾートホテル



すべての客室から、北アルプスの大パノラマが一望できます。窓に映る大自然が与えてくれる感動とやすらぎは、旅の思い出をいっそう豊かに彩ります。

湯面の向こうの壮大な風景を満喫するうち、時間がゆっくり流れていることに気づきます。最上階の天の湯は、肩まで浸かればまるで宙に浮いているかのような感覚に。

日本料理「華雲」では、地酒や地元の食材を、郷土色豊かに。料理長のたしかな腕をご堪能ください。

今年1月にリニューアルしたレストランで、北アルプスの山々や満天の星を楽しみながら、ブッフェ形式のディナーをどうぞ。飛騨牛を目の前で焼き上げる鉄板焼コーナーもご用意しています。

料理写真はイメージです。

◆所在地 〒506-0033 岐阜県高山市越後町1134

◆施設概要
客室（和室・洋室・和洋室）／レストラン・ラウンジ／大浴場・露天風呂／宴会場・サウナ・リラクゼーションコーナー／カラオケルーム／会議室／結婚式場／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） 6,090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。

◆申込方法
高山リゾート ※休前日・特定日は年間60泊限定。
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。
チェックイン時に保険証を呈示する。
TEL 0577-36-0001（代表）

高山リゾート以外のアソシアチェーンホテル ※年間40泊限定。
❶健保に連絡して、「チケット」を入手する。
❷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、「チケット」に記載されている会員№を伝える。

ヘルシータイム読者限定特典！

2016年9月平日限定！
お部屋のグレードアップサービス（1日5室限り）
ご予約の際にお問い合わせください。

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

ホテルアソシア高山リゾート 周辺

おすすめグルメ 庄兵衛さん家のとまじゅう

3種飲み比べセット（600円）

地元の農場「寺田農園」が経営するトマトジュースの専門店。完熟トマト100%の無塩・無添加だから、デザートみたいに甘くて濃厚！3種類のトマトジュースが味わえる「3種飲み比べセット」は、それぞれに特徴があり、思わずおかわりしたくなるほどの美味しさです。お土産にもピッタリですよ♪

営業時間／10:00～16:00
定休日／火曜日
高山市上二之町65 TEL／0577-78-2639



おすすめプラン

飛騨民俗村・飛騨の里

豊かな自然の中に、合掌造りなど飛騨の古い貴重な家々が移築復元された民家の博物館です。なつかしい農山村の暮らしや昔から飛騨に伝わる行事の再現などのほか、季節のイベントやわら細工、さしこ細工なども体験でき、ご家族みんなで楽しめます。

高山市上岡本町1-590
TEL／0577-34-4711
http://www.hidanosato-tpo.jp/top.html



秋の健康づくりキャンペーン、まもなくスタート!

2016年9月1日(木)～
11月30日(水)の3ヶ月間

詳しくは配付されたチャレンジカードを見てね!

ヘルスマ❤チャレンジ(運動・歯のケア・食事)

同僚・ご家族ご一緒に、「運動・歯のケア・食事」の改善に取組みましょう!

(被扶養者の方も参加OK! 会社でチャレンジカードをもらってください)

運動部門

チャレンジメニュー

9週以上できれば達成

❶～❸のメニューから選び、1週間でトータル5点以上になるよう運動しましょう!

❶ Let's TRY ウォーキング

今年度から、勤務中など日常生活の歩数も1万歩以上ならカウントできるようになりました。



20分×5日 or 100分×1日

「平日の通勤時間に毎日」でも、
「休日にまとめて」でも、
お好きな歩き方で!

20分で1点(100分で5点)

新メニュー追加!

1日1万歩以上

勤務中の作業でもカウントOK!
お仕事でからだを動かす方に
おすすめです。

1万歩以上で1点



❷ ヘルスマ体操(無酸素運動+有酸素運動) + ウォーキング

❸ セレクト運動(お好みの運動)

自分の生活スタイルに合わせて運動し、達成を目指しましょう!

歯のケア部門

歯と歯の間のケアに重点を置いて、歯垢を取り除きましょう!

チャレンジメニュー

①②ともに9週以上できれば達成

❶「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

❷ デンタルフロスまたは歯間ブラシを週1回以上使用

キャンペーン開始までに、デンタルフロスまたは
歯間ブラシをご用意ください!



デンタルフロスや歯間ブラシを使用して、歯周病を予防しましょう!

食事部門

今年は任意ではなく全員でチャレンジ!

**自分の食習慣をチェックして、自分に合った取組み内容を決め
食事改善にチャレンジします。
チャレンジカードが配られたら、9月1日からのスタートに向けて、取組みメニューを決めておきましょう!**

チャレンジの流れ



ステップ 1 あなたの食習慣をチェック!
自分の食タイプ、食事の問題点を確認しよう。

ステップ 2 3ヶ月間チャレンジするメニューを決める!
チャレンジカードの優先度に沿って決めるとGOOD。

ステップ 3 自分で決めたメニューを実行。3ヶ月間頑張ろう!!

取組みメニューの決め方のコツ

●右図を参考に、ピラミッドの土台部分から整えていこう。
食事リズムが整わない状態でサプリメントを摂っても、十分な効果は得られません。

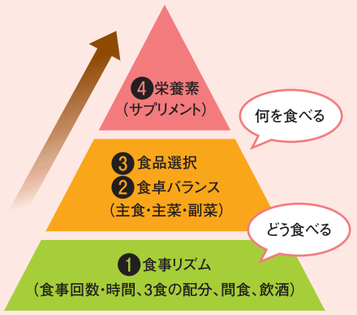
●食べる量、回数、時間、方法などを具体的に決めよう。
例 缶コーヒー1日3本 → 加糖コーヒーは1日1本まで(ブラックやお茶に替える)
毎日ビール350ml2本 → 500ml1本にする
夕食が毎日22:00過ぎ → 21:00を過ぎたら、脂っこいおかずを減らす
(その分、朝食をしっかり食べる)



●食事の減らし過ぎ、油抜きや炭水化物抜きなどの極端な取組みはやめよう。
きちんと食べてしっかり動くことが大切です。

食生活を整えるステップ

土台から順番に整えよう!



ヘルシーメニューコンテストも募集中!
詳しくは裏表紙を見てね♪

注意 治療中の病気がある方、健康診断の結果で医療機関へ受診が必要な方は、医師や看護師・管理栄養士などに食事面での注意事項を確認のうえで進めてください。

脱タバコ!作戦

参加資格 現在タバコを吸っている人、および
健康調査票で「タバコを吸っている」と回答した人
※9月より前から禁煙開始していても参加できます!

参加方法 詳しくは会社担当者にご相談ください。

参加コース

●禁煙仲間コース
2人以上であれば
何人でも参加OK

●ひとりで禁煙コース
個人で登録して参加

禁煙するには「事前の準備」が大切!

●タバコに関係するものは処分しておく
●吸いたくなったらどうするかを考えておく
●すすめられてもきっぱりと断る心構えをしておく など



脱タバコ!作戦に参加しない喫煙者の方も、「禁煙」について考えてみてくださいね★

ココロHOTタイム

ゆるめるケアでリラックス

ユラユラ ゴロゴロ 腰痛撃退法

一般に、腰痛の約85%は原因となる疾患が特定できないもので、下記のような姿勢矯正・ストレッチ・筋力強化などで改善する可能性があります。ただし、安静時にも痛む、しびれを伴う、痛みが長期間続いている場合などは、まず医療機関（整形外科など）を受診して、原因の特定と治療に努めてください。

“ゆるみすぎ”にご注意ください



からだの痛みはココロにも影響

“背骨”や“椎間板”、そして“背骨を支える筋肉”には、常に上半身の重さがかかっています。そこに日常動作の癖や姿勢の悪さ、過度の運動、運動不足による筋力低下、老化などが重なると、負担に耐え切れなくなった腰に痛みが生じることがあります。

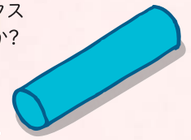
腰痛は、日本人の約8割が一生に1度は患うといわれ、誰にでも起こり得ます。多くの方が、痛みのせいでやる気がでなかったり、実力を発揮できなかったりした経験をお持ちではないでしょうか。

ポールで腰痛軽減・リラックス

病気が原因ではない腰痛は、姿勢や血流の改善によって痛みの予防・軽減を期待できます。

今回のマンガのような「ポール」を用いた姿勢矯正は、負担が少なく、エクササイズやストレッチが苦手な人でも簡単に行えます。ポールの上でユラユラしているだけで、リラクゼーション（不安・緊張の解消）効果も伴って硬くなった筋肉や関節がゆるみ、血流がよくなり、ゆがみのない姿勢にリセットされて、腰痛の緩和が期待できます。

ポールの上でユラユラと気持ちよくリラックスしながら、からだとココロをゆるめてみませんか？



- 治療中の方、症状のひどい方は、医師の指導に従って行いましょう。
- 長時間連続して使うことは避けてください。説明書や指導に従い、適切に使用しましょう。

［参考資料］ 腰痛の原因,“タケダ健康サイト”, http://takeda-kenko.jp/kenkolife/tsukare/youtsuu/cause.html
林正和・松本ゆかり・市川奈緒美・長田京子（2013）「ストレッチポールを使用した療養病棟職員の腰痛軽減効果」,『島根大学医学部紀要』36, p.73-78, 島根大学医学部.
効果的な使い方,“StretchPole®”, http://stretchpole.com/howtouse/

教えて！健保Q&A

2016年10月の法改正って？



Q. この秋に健康保険法の改正があるようですが、どのように変わりますか？



A. 下記の2点が変更されます。

働いている被扶養者がいるご家庭はご注意ください！

1 短時間労働者の社会保険の適用拡大

従業員501人以上の事業者に勤務する短時間労働者（パート・アルバイトの方など）を対象に、社会保険（厚生年金、健康保険）の適用が拡大されます。
労働時間や賃金などの基準が変更されますので、ご家族に働いている方がいるご家庭では、健保の扶養から外す手続きが必要になることがあります。

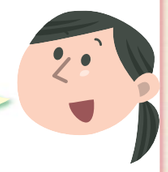
❖ 社会保険の適用基準

従来	2016年10月から
労働時間が週30時間以上（労働時間・日数が一般社員の4分の3以上）	下記の基準をすべて満たした場合に適用されます ①労働時間が週20時間以上であること ②月額賃金8.8万円（年収106万円）以上であること ③勤務期間が1年以上見込まれること ④学生でないこと



私の妻は今まで被扶養者だったけれど、この基準に当てはまるから、10月からはパート先の健康保険に入ることになるんだね。

はい。奥さまの保険証がパート先等から発行されたら、当健保の扶養から外す手続きが必要になりますので、被保険者の方は、会社を通じてすみやかに手続きを行ってください。
（任意継続の方は直接健保へご連絡ください）



【手続き方法】

健康保険被扶養者（異動）増・減届※ ＋ （取消対象者の）保険証 を会社担当者へ提出

※異動届は会社で受け取るか、健保ホームページからダウンロードしてください。

2 兄姉の被扶養認定基準の見直し

兄や姉を被扶養者とするための条件から「同居要件」がなくなります。
この変更により、兄姉が被扶養者として認定されるには、下記4点を満たせばよいことになります。

①被保険者の収入で生計を維持していること
②年間収入が130万円（60歳以上および障害者は180万）未満であること
③被保険者の収入の2分の1未満であること
④別居の場合、対象者の収入以上の仕送りがあること

ブヒンくんの事業所訪問！ イイダ産業株式会社

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！

会社概要
- ◆稲沢本社／愛知県稲沢市北麻績町沼1-5
- ◆創業年／1954年3月
- ◆従業員数／2016年6月末現在 247名





総務部総務課のみなさん

よい人、よい品、よい信用 素直に感性豊かに元気よく

楽しく運動、育む縦横のつながり

ヘルスマ♥チャレンジの時期になると、昼休みの空気がいつにも増して活発になります。ウォーキングする人、インディアカやキャッチボールを楽しむ人など、積極的に運動する従業員が増えるためです。終業後に近くの体育館を借りて同僚や家族とバドミントンなどを行う姿も見られます。

運動に積極的な従業員が多い理由のひとつには、チームを組んでリレーマラソン大会に参加したり、ボウリング大会を開催したりと、スポーツを通じて交流を深める風土があることが挙げられます。忙しい中での練習や当日の盛り上がりの中から、上司・先輩後輩・同期など縦横のつながりが生まれ、その絆が本来の業務にも活かされています。



インディアカ熱いですよ！



おそろいのタオルはウォーキング大会（P.7参照）の参加プレゼントだって！お昼休みだけでなく休日も、みなさん楽しく歩いているんだね～



ストライクとるぞ！

若手は全員参加の木曽三川公園リレーマラソン。それぞれの体力に合わせた距離を走り、次の仲間にたすきをつなげます。



社長も走ってます!!

すでに多くの従業員に運動習慣ができつつある今、次の課題は「まったく運動をする気のない人に、いかに普段の生活の中でからだを動かしてもらうか」です。何気ない日常動作で活動量を増やせるようにしたいと考えています。

総務部 田中さん

みんなが集まって運動する際にドリンクを提供したり、安全に楽しく歩けるようウォーキングコースの新設を検討したりもしています。これからも従業員が運動しやすいようサポートしていきます！

奥村さん

毎朝のオリジナルストレッチで気を引き締めて

毎朝必ずスローガンの唱和やストレッチを行い、からだと心のコンディションを整えてから仕事にかかります。5分ほどの短い時間ですが、部署ごとにオリジナルの要素を取り入れ、それぞれが工夫を凝らしています。



作業帽子よし！作業服よし！作業靴よし！ゼロ災で行こう、よし！



段階的な禁煙で喫煙者減

8年ほど前から段階的に喫煙対策を進めてきました。分煙、屋内全面禁煙と段階を経て、昨年には所定労働時間内をすべて禁煙に。喫煙率は2割ほどにまで下がりました。残っている喫煙者も、自発的に電子タバコを使用するなど副流煙対策を実行する人が増え、健康管理意識の高まりがうかがえます。



ウチの会社 ココがスゴイ!!





コミュニケーションにも役立ってます！

ソフトボール大会参加者のみなさん



風を切って遠くまで走るのは気持ちいいですよ！



若手から中堅まで、楽しみながらもけっこう本気です。

フットサル同好会のみなさん



自転車同好会のみなさん

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！

健保の給付

当たり前のように健康保険を使っていますが、いろいろな給付があることを知りました。自分が病気やけがをしないと調べませんので、いざというときに役立ちます。妻の扶養範囲のことも知りたいです！

テクノエイト㈱ りょうりょう さん

ご家族を被扶養者に入れたいときは、ご家族の状況によって条件が異なります。当健保のホームページでは「被扶養者確認チャート」をご用意していますので、確認してみてくださいね。

TERU

夫婦で朝活！

朝活が流行していますね！　私たち夫婦は朝ヨガをしています（自律神経にgood）。ただ寝転んで鼻呼吸を20回して、立って背伸びをして息を吸うだけですが、気持ちがラクになります。

㈱FTS ゆう・なお さん

早起きが苦手な私は朝活ができないのでうらやましいですが、ヨガなら大きな負荷もなく、朝からリラックスして1日を始められそう！皆さまも参考になさっては？

Og39

家族自慢

昨年末に第３子がお腹にいることが分かり、上の娘たちに伝えると泣いて喜んでくれました！もうすぐ生まれてくる赤ちゃんを、みんな首を長くして待っています。落ち着いたら健康ウォークにみんなで行きたいな♪

㈱東海理化 ぶう子♪ さん

おめでとうございます！　赤ちゃんの誕生が待ち遠しいですね。産まれてくるまでは娘さんたちに助けてもらって、おからだ大事にしてくださいね。健保のウォーキング大会も、お散歩がてらぜひ参加してください！

うまもん

ドキドキ健康診断

健康診断の結果に毎年ドキドキ！食事に気をつければ…運動を少しすれば…来年はきっと◎。病院に行かなくても済みますように！！健保に優しい生活心がけます！！

㈱杉浦製作所　えーすけ さん

健保の事を理解していただき感謝です。食事&運動は毎日続けることが大切です。えーすけさんがいつまでも健康で楽しい人生であることを願っています。

ミキティー

8月22日（着）以降は新住所（P.7参照）へ！

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。

○○を毎年受ければ病気の早期発見・早期治療が可能です。

ヒント　P.4をご覧ください。

前号の解答／もしも

応募締切 8月26日㊎【健保必着】

8月号 プレゼント

1. リポビタンD 1ケース(10本入)×2 …… 2名様
2. 薬用歯みがきセット（フジサワデンタルEX、SILKSTAR White 各2本入） …… 2名様

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〉 〈キリトリ〉

2016年 8月号 No.380 ｜ 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。

〈キリトリ〉

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　（　　）