

# 満腹ヘルシー Cooking

テーマ 冷えを改善して元気に過ごそう！

血液や血流に作用して冷えを改善する食材を選びましょう。



## お手軽ビーフシチュー

### 材料 (2人分)

★ 牛肉(こま切れ)	120g
★ 片栗粉	大さじ1/2
★ たまねぎ	1/2個
★ にんじん	1/2本
★ にんにく	1かけ
★ サラダ油	小さじ1
★ 赤ワイン	50cc

1人分 [304kcal / 塩分1.8g]

★ A	水	1カップ
	デミグラスソース	100g
	トマトケチャップ	大さじ1
	固体コンソメ	1/2個
	ローリエ	1枚
	★ 塩	小さじ1/3
	★ こしょう	少々
	★ クレソン	適量

### 作り方

- 牛肉に片栗粉をもみこむ。たまねぎはくし切り、にんじんは乱切り、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油とにんにくを熱し、牛肉を炒める。赤ワインを加えアルコールを飛ばし、Aとたまねぎ、にんじんを加え、10~15分ほど煮る。
- 塩・こしょうで味をととのえる。
- 器に盛り、クレソンを添える。

調理の  
コツ!

牛肉に片栗粉をもみこむ

片栗粉をもみこむことで  
やわらかく仕上がり、さらに  
ほどよいとろみがつきます。



### Pick UP!

#### 牛肉

##### ● 鉄

牛肉には豚肉や鶏肉の約2倍の鉄が含まれています。鉄は造血作用に関与しており、不足すると冷え性になることもありますので、しっかり摂りましょう。

ヘルシータイム  
10月号(通算381号)平成28年10月1日発行  
○発行 トヨタ関連部品健康保険組合

TEL 0565-41-8141  
愛知県豊田市若宮町2-1自66番地 豊田グランドビル2階  
○制作 印刷株法研中部

「ヘルシータイム」は衛生紙と植物油ペーパーを使用しているので  
地球上にも読者にもヘルシーです。



VEGETABLE  
INK

# Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

10

No.381  
October 2016

元気がいいねえ  
ジョギングかい？



秋だもん！  
走るの気持ち  
いいんだよ！

P.7 | 教えて! 健保Q&A

健康保険証の  
正しい使い方って？

P.8 ▶ P.11 | ヘルシータイムズ

インフルエンザ予防接種 他

P.13 | 健保の保養所

大泉高原 八ヶ岳ロイヤルホテル

P.14 | ピンくんの事業訪問

東海興業  
株式会社



P.2 ▶ P.5 特集

## 決算から読み解く 健保の フトコロ事情

健康保険。みんなのために、今、変えよう。

あしねの健保プロジェクト

# 決算から読み解く

# 健保のフトコロ事情

2015年度の健保決算が  
ヘルシータイムに載ってるよ～  
…よくわかんないけど、  
黒字だからOK?みたいな?

…もう少しちゃんと  
考えましょうよパパ…

2015年度  
トヨタ関連部品健保の決算  
7月14日の第107回組合会にて、  
2015年度の決算が承認されました。

健康保険 18.6億円  
の黒字

収入



皆さまと  
会社が納める  
保険料。

収入のほとんどは  
ぼくたちと会社が納める  
保険料なんだね。

そうよ。つまり、決算を見れば、  
私たちが毎月納めている  
保険料のゆくえが  
わかるってことよね!

健康  
保険料  
343.9  
億円

その他 8.0億円

支出

納付金・  
支援金  
152.6  
億円

保険  
給付費  
166.0  
億円

保健事業費 その他 14.7億円

介護保険

収入

0.3億円  
の黒字

支出

納付金・  
支援金  
25.3  
億円

健康保険料収入は、被保険者数の増加や好況による報酬増のため、前年度より0.9%増の343.9億円となりました。収入合計としては、前年度より0.8%増の351.9億円となりました。

介護保険料収入25.3億円に対し、国が定める納付単価の減により納付金が25.0億円となり、0.3億円の黒字となりました。

※介護保険料は健保が国に代わって徴収しています。

※小数点第2位を四捨五入しています。

ぼくたちの医療費として使われる  
保険給付費も多いけど、  
健保の組合員ではない高齢者の  
医療のための納付金・支援金も  
同じぐらい多いんだ！うーん、知らなかつた…。

超高齢社会の今、莫大な金額になっている  
高齢者の医療費は、誰かが負担しなければ  
ならないものだけれど…  
健保にとっては大きな負担よね。  
私たちの健保だけじゃなくて、  
全国の健保で問題になっているわ。

高齢者の医療のために、国へ納めるお金。  
国の制度に基づき  
支払う金額が決められる。  
前期高齢者納付金(65歳～74歳)と  
後期高齢者支援金(75歳以上)がある。



皆さまの医療などのために使うお金。  
病院での健保負担分のほか、  
出産手当金や傷病手当金など  
皆さまに支払う現金も  
ここに含まれる。

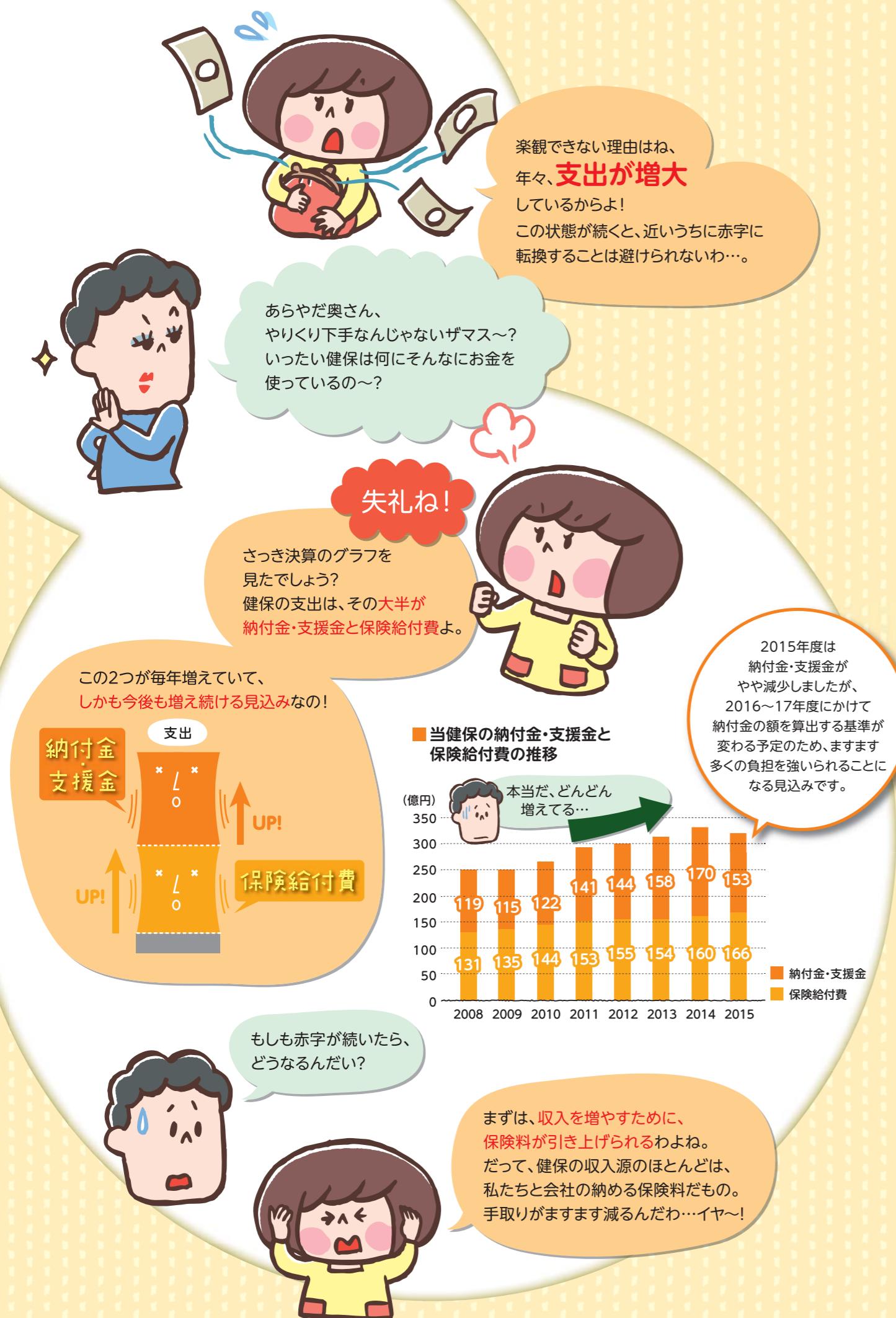
保健事業費  
その他  
皆さまの健康づくり  
事業のための支出や、  
事務費など。

直近の年度は黒字だし、  
万一赤字になったときの  
不足分を埋める積立金も  
今は十分あるけど…  
楽観できない状況なのよ。

でも、今回は18.6億円も  
黒字なんだし、  
しばらくは安心だよね？

甘いわパパ！

その理由は  
次のページで



# ココロ HOT タイム

短気はソン氣！できる人は怒らない

## 「怒りコントロール力」をつけよう

怒らない人、そのココロとは ~松下幸之助に学ぶ~



### 怒るより、今できることを

職場でも家庭でも、理不尽なことや思い通りにならないことに「怒り」を感じるときがありますね。しかし、怒りにまかせて感情を爆発させても、事態の悪化を招き信頼関係が傷つくだけ。さらに近年、怒りっぽい性格と、心臓病やがんなどの病気との関連も指摘されており、まさに「短気はソン氣」です。

Panasonicの創業者で「経営の神様」松下幸之助氏には、上記のようなエピソードが残っています。

現状が変わらないなら今できることに集中する方が有意義だという松下氏の生き方には、学ぶところが大きいあります。周囲の人間も、そんな松下氏の生き方に感服したのではないかでしょうか。

#### あなたに合った方法で、ワンクッション！ 試してみてね

- 「1、2、3、4、5、6」と数える  
(感情のピークは最長6秒)
- 深呼吸する  
(気持ちが落ち着く)
- その場から一時的に離れる  
(冷静になるために時間をおく)
- 別のこと集中する(気持ちをそらす)
- ストレッチする(筋肉をほぐすと気持ちもほぐれる)
- 魔法の呪文を唱える  
(「たいしたことじゃないさ！」のような、自分が落ち着ける言葉を決めておく)



[参考資料] 小林浩志『パワーハラスメントのためのアングーマネジメント入門』東洋経済新報社、2014年  
篠真希、長嶋史子共著『イラスト版子どものアングーマネジメント：怒りをコントロールする43のスキル』合同出版、2015年

# 教えて！ 健保Q&A

## 健康保険証の正しい使い方って？

皆さまが病院にかかるときに提示する「保険証」。その使用にはルールがあります。今回は、知っているようで知らない、保険証の正しい使い方をご紹介します。



### Q1 家族の保険証を使って、病院にかかることはできますか？

**A1 X** 保険証の貸し借りはできません。  
必ず自分の保険証を使用しましょう。  
保険証の不正使用は法律で固く禁じられています。

#### 貸し借りは厳禁



貸した人も借りた人も、違法行為として罰せられます

#### 勝手に書きかえない



記載内容を勝手に書きかえると無効です

### Q2 退職しても今の保険証を使えますか？

**A2 X** 会社を退職すると、それまでの保険証は使えません。  
退職後もそれまでの保険証を使い続けると、刑法の詐欺罪にあたり懲役の処分を受けることがありますので、すみやかに会社担当者へ返却してください。また、退職後に誤ってそれまでの保険証を使用した場合、健保が負担した医療費（総医療費の7割～9割）を返還していただきますのでご注意ください。

#### 注意！ 退職後に使用してしまった例 やりがち！

- × 事前に病院を予約していたので、使ってから返却した
- × 新しい保険証ができるまで使用していた
- × 家族の保険証を返却し忘れていて、その家族が使用していた

すべて X

### Q3 保険証をなくしてしまったら、どうしたらいいですか？

**A3** 「再交付申請書」に必要事項を記入し、会社担当者へ提出してください。

任意継続の方は直接健保へ提出してください。

申請書は健保ホームページからダウンロードできます。

※再交付後に保険証が見つかった場合、古いほうの保険証を健保へご返却ください。



新情報満載ヘルシータイムズ

# HEALTHY TIMES!

2016.OCTOBER  
No.381

当健保の皆さんに!

## 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(金額は税込です)。

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
長野県 佐久市	佐久総合病院 TEL:0267-82-2688	人間ドック 受診者	2016年7月スタート <b>歩行姿勢検診 始めました!</b> オプション料金 <b>3,240円</b>	☆足の変形、膝や股関節の痛みのある方 ☆腰痛でお悩みの方 ☆効果的な歩行姿勢を知りたい方 人間ドック初の歩行解析! からだにセンサを 装着して10m程度 歩くだけで、 歩行姿勢を測定でき、 専門の理学療法士による 適切なアドバイスを お受けいただけます。 
静岡県 静岡市	聖隸健康 サポートセンター Shizuoka TEL:0120-283-170	人間ドック 受診者	<b>アルコール分解素遺伝子検査 始めました!</b> オプション料金 <b>3,240円</b> アルコールの代謝能力が 簡単にわかる検査です。	検査方法は簡単! 専用の綿棒(スワブ)を用いて ご自分で口腔粘膜を採取するだけ! アルコールを分解する代謝酵素の働きには 個人差があり、その強弱は遺伝子の 一部の違いにより決まります。 体质的な特徴や、アルコール関連の疾患 (アルコール依存症・食道がん・肝臓疾患)への 危険性などが確認できます。適度な飲酒を 心掛け、疾病予防にもつなげましょう。



## 精密検査費用の一部を補助しています

健診のがん検診で精密検査が必要と判定されたら、できるだけ早く専門医療機関で検査を受けてください。  
もし『がん』が発見されても、早期であれば短期間で治療でき、からだへの負担が少なくて済みます。  
医療費の節約にもなりますよ。下記の5部位の検査には健保の補助がありますので、ぜひご利用ください!

放置すると、生存率がこんなに下がる!! 大腸がんの場合(10年相対生存率)

早期発見(ステージI) 96.8%

進行がん(ステージIV) 8.0%

2016年国立研究開発法人国立がん研究センター

	胃がん	大腸がん	乳がん	肺がん	子宮頸がん
健保補助額 (上限額)	2,600円	3,200円	1,400円	3,000円	800円

補助の対象者、検査等の詳細や申請方法は、健保ホームページをご覧いただくか、健保までご連絡ください。



## 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。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歳～15歳までの被扶養者(2001年4月2日～2016年1月31日生まれの方)

※フルミスト(経鼻インフルエンザワクチン)は補助の対象になりません。

(日本国内では厚生労働省の承認が下りておらず、

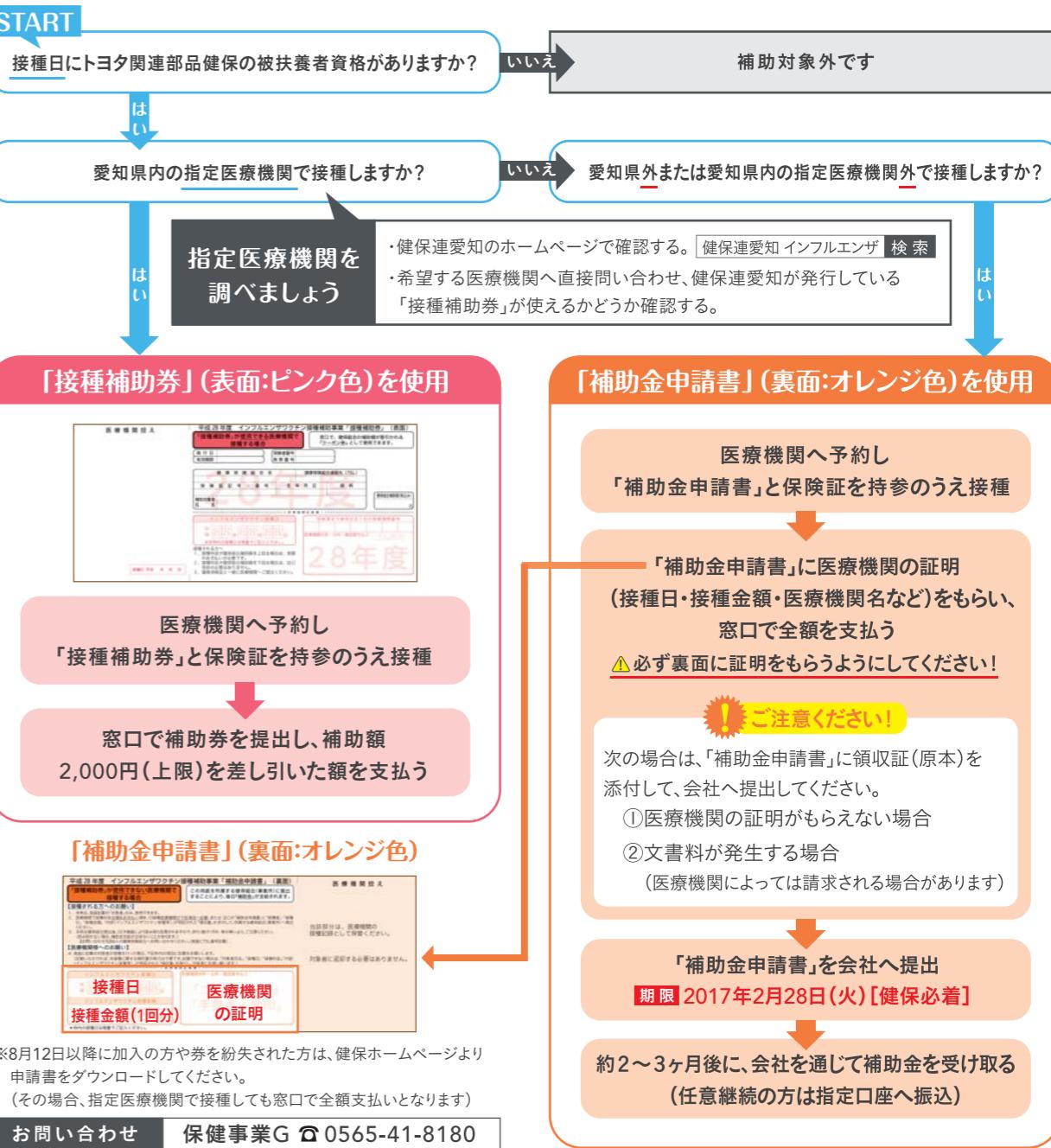
万が一重篤な副作用が生じた場合、国の補償対象にならないため。)

### 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

### 補助対象期間

2016年10月1日～2017年1月31日までの接種

接種の際には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。

お問い合わせ 保健事業G ☎ 0565-41-8180

交通事故等けがをしたら…



## 健康保険証を使用する場合は、 健保へ届出が必要です！

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、健康保険証を使用して受診すると、本来は**加害者が負担すべき医療費を健保が立て替えて**、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。そのため**「第三者の行為による傷病届」が必要**となりますので、必ず健保へ届け出してください。

### 【こんなとき「第三者の行為による傷病届」が必要です！】

交通事故で…

暴行・けんかで…

犬に咬まれた…

外食で食中毒に…



※1 乗せもらっていた(同乗していた)車が事故に遭い、自分もけがをした場合も“第三者の行為”に該当しますので、必ず届け出してください。

※2 ガードレール等へ衝突したなど、自損事故(相手がない事故)の場合も届出が必要です。

### 業務上や通勤途中のけがに健康保険は使えません



作業中のけが



出張中のけが

出勤、帰宅途中の  
交通事故等によるけが

作業中・出張中・出勤や帰宅途中のけがの場合は、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、労災保険の申請手続きを行ってください。

健康保険証を使用して受診した場合は、健保へご連絡ください。 \*パート、アルバイトも該当します。

### 負傷原因調査に ご協力をお願いします

けがなどで医療機関を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できます。  
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ご提出をお願いいたします。

### 「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

お問い合わせ 資格給付 G ☎ 0565-41-7413

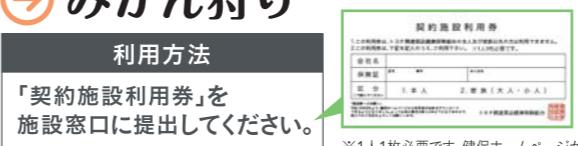
おトクに利用♪

## 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 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 TEL 0533-68-2321	10月1日～12月25日	1,080円(1,188円) お土産1kg付	972円(1,080円) お土産1kg付	【3歳以上】 432円(540円)
内海みかん狩り鈴ヶ谷センター 知多郡知多町大字内海宇賀ケ谷70-18 TEL 0569-62-1497	10月10日～12月18日	750円(1,100円) お土産1袋付	450円(650円)	【3歳以上】 300円(450円)
内海フルーツ村田中農園 知多郡南知多町内海 TEL 0569-62-2430	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)
		まみ みかん 狩り 1,300円 (1,500円)	800円(1,000円)	【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

利用方法 ①利用施設へ直接電話して予約してください。

②当健保ホームページより「契約ゴルフ場利用申込書」を印刷し、各施設へFAXしてください。



施設名	所在地	予約電話番号 FAX番号		施設名	所在地	予約電話番号 FAX番号	
		0536-26-1181	0594-74-3211			0594-74-3214	
新城CC	愛知県新城市	0536-26-1260		亀山GC	三重県亀山市	0595-82-6513	
		0536-32-2600				0595-82-9551	
		0536-32-2700		三重白山GC*	三重県津市	059-262-4141	
秋葉GC		0561-48-4821		白山ヴィレッジGC*		059-262-4001	
		0561-48-4736		三重フェニックスGC*	三重県松阪市		
定光寺CC	愛知県瀬戸市	0565-68-2222		あららぎCC		0265-47-2331	
		0565-68-2600				0265-47-2334	
		0565-68-2116		平谷CC	長野県下伊那郡	0265-48-2111	
ゴルフ俱楽部大樹 旭コース		0565-68-2371				0265-48-2110	
		0565-90-3121		茶臼山GC (茶臼山コース)		0260-28-2500	
笹戸CC	愛知県豊田市	0565-90-3055				0260-28-2300	
		0574-43-8050		茶臼山GC (フナの嶺コース)		0260-28-2511	
ロイヤルCC		0574-43-2776				0260-28-2611	
		0572-20-0221		ダイヤモンド滋賀CC*	滋賀県甲賀市	052-222-1133	
岐阜スプリングGC	岐阜県加茂郡	0572-20-0212				052-222-3255	
		0574-65-6060					
多治見北GC	岐阜県多治見市	0574-65-7311					
		0572-68-9111					
名古屋ヒルズGC ローズコース	岐阜県可児市	0572-69-2059					
花の木GC	岐阜県瑞浪市						

※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は株ワールドカブラからの予約となります。

～ヘルスマ♥チャレンジ 2ヶ月目に入りました～

# 過ごしやすい気候の今こそ きちんと食べてしっかり動こう!

あなたはAさんタイプ? Bさんタイプ?



1休日は趣味のサイクリングで  
15kmほど走っています!

元気で活力ある毎日を送るAさん

現場作業のため、1日15,000歩ほど歩く。  
2時間ほど残業。



1休日は日頃の疲れから  
ほとんどゴロ寝しています…

疲れやすく、だるさに悩むBさん

体重こそ、それほど増えていないが  
デスクワークが大半で運動不足。  
21時頃まで残業。

6:00	起床・朝食	ごはん、味噌汁、 焼魚、おひたし
12:00	昼食	ごはん、からあげ、 野菜サラダ
17:30	補食	おにぎり1個or バナナ1本
20:30	夕食	ごはん(軽く1杯)、刺身、 野菜の煮物、酢の物
23:00	就寝	

7:00	起床・朝食	朝食抜き
12:00	昼食	ごはん、とんかつ、 味噌汁
17:30	間食	メロンパン、缶コーヒー
22:00	夕食	ハンバーグ、 野菜サラダ(主食抜き)
0:30	就寝	

Bさん  
タイプの  
あなた!

元気でイキイキとした生活を目指して、  
生活パターンを少しだけ変えてみませんか?

その  
「ココをチェンジ! ①」

朝食抜き  
↓  
朝食を食べる

★体温が上がり代謝アップ

脂質が多いパンより、  
体温を上げやすいごはんと、  
卵や納豆などの  
たんぱく質がおすすめです。

★体内リズムが整う

起床後1時間以内に食べると  
より効果的です。

ヘルシーメニューコンテストで  
朝食メニュー募集中!  
詳しくはホームページへ!

その  
「ココをチェンジ! ②」

間食  
↓  
補食

残業中などの間食は  
食事の一部=「補食」と考え、  
栄養補給できるものを選びましょう。

おすすめ補食

- ★おにぎり ★クラッカー ★干し芋
- ★ドライフルーツ ★シリアルバー
- ★牛乳 ★チーズ ★ヨーグルト
- ★野菜ジュース ★バナナ など

その  
「ココをチェンジ! ③」

できるだけ  
動かず休みたい  
↓

できそうな  
運動を継続する

ある程度からだを動かしたほうが、  
疲れはとれやすくなります。

- ★会社のラジオ体操をしっかり行う
- ★昼休みに10分だけ歩く
- ★歯みがきしながら、かかとを上げ下げ
- ★休日はウォーキングしがてら  
秋祭りやイベントへ

食べたら歯みがきを忘れずにね! 週1回は歯間清掃にもチャレンジ!

契約保養所

## 大泉高原 八ヶ岳ロイヤルホテル



有数の晴天率を誇る八ヶ岳。屋上の展望デッキに上がれば、澄みわたる大空と周囲の雄大な山々に息を呑むでしょう。夜には瞬く星々が頭上に降り注ぎ、天体ドームに設置された口径28cmの大型望遠鏡をのぞけば土星の輪つかまできっきり。年中無休、天候等によりクローズの場合あり。天候不良時はスライドショーを上映いたします。

滝とオーロラがモチーフの露天風呂は、夜になるとライトアップされて幻想的な光に包まれます。非日常の世界へ誘われる、癒しとくつろぎのひとときを。

和食・フレンチ・中国料理・ブッフェなど、各レストランで本格的な味をお楽しみいただけます。炉端を囲み素材の風味と風情を味わう“いろり焼”もおすすめです。

写真はイメージです。

◆所在地 〒409-1501  
山梨県北杜市大泉町西井出8240-1039

◆利用料金 1人あたり 1泊朝食付(2名1室)  
12,000円~  
※健保の割引適用後の価格です。季節・予約状況によって変動します。

◆施設概要

客室(和室・洋室・和洋室)/レストラン/大浴場/露天風呂・サウナ/リラクゼーションコーナー/カラオケバー/会議室/宴会場/結婚式場/売店/ゲームコーナー/

◆申込方法

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員」と申し出る。  
チェックイン時に保険証を呈示する。  
TEL 0551-38-4455

ヘルシータイム読者限定特典!

予約の際に「ヘルシータイムをみた」で  
ご宿泊の方1名につき  
ウェルカム  
コーヒーチケット1枚  
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

おすすめグルメ 八ヶ岳チーズケーキ工房

手作り八ヶ岳チーズケーキ (1,500円)

八ヶ岳の牧場で採れた新鮮なミルクと玉子をたっぷり使ったチーズケーキは、濃厚でクリーミーな味わいが人気。スイーツのほか、自家製チーズ、地元ワインなども揃っています。店内には工房があり、チーズケーキをつくる様子を見ることができます。工房でたての味をぜひご賞味ください。



おすすめプラン

山梨県立 まきば公園

雄大な自然に囲まれた県立八ヶ岳牧場の一部を開放してつくられた公園です。八ヶ岳や南アルプスを望む大パノラマの中で牛やひつじふれあえる牧草の広場や、山梨のこだわり食材が堪能できる絶景レストランなどもあり、子どもから大人まで一日楽しむことができます。

北杜市大泉町西井出8240-1  
TEL / 0551-38-0220  
<http://www.yatuboku.jp/makiba/>

ワタシの  
リフレッシュプラン

健保の  
保養所

流れ星に出会えるかも…  
遮るものない空を眺めて

宿泊券  
プレゼントあり!  
►P.15

