



満腹ヘルシー Cooking

テーマ 元気な肝臓をつくろう!

肝機能を向上させたり、肝臓の働きを助けたりする栄養素を摂りましょう。



簡単ブイヤベース

材料 (2人分)

★ あさり	100g
★ えび	4尾
★ たら(生)	1切れ
★ たまねぎ	1/2個
★ にんにく	1かけ
★ オリーブオイル	大さじ1
★ 白ワイン	1/2カップ

1人分 [211kcal／塩分1.7g]

★ A	トマト水煮(缶)…1/2缶
水	1/2カップ
ローリエ	1枚
★ 塩	小さじ1/3
★ こしょう	少々
★ パセリ	適量

作り方

- あさりは砂抜きしておく。えびは背わたをとる。たらに塩をふり、10分ほどおいてキッチンペーパーでふく。たまねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れ、たまねぎを炒める。白ワインを加えてアルコールを飛ばし、Aを加えて煮たら、あさり、えび、たらを加えて7分ほど煮る。塩・こしょうで味をとのえる。
- 器に盛り、パセリを散らす。

調理のコツ!

たらの水気をふいておく

塩をふって出てきた水気をふきとることで、臭みを取り除けます。



ヘルシータイム12月号(通算382号)平成28年12月1日発行 ○発行 トヨタ関連部品健康保険組合 〒471-0026 愛知県豊田市若宮町21番66番地 豊田クーパードビル2階 TEL 0565-41-8141 ○制作印刷株式会社中部

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

P.2 ▶ P.5 特集

超高齢社会と 増え続ける 医療費負担

P.7 | 教えて! 健保Q&A

2017年1月からの
治療用装具の新しい
申請方法って?

P.8 ▶ P.12 | ヘルシータイムズ

契約健診機関得キャンペーン
マイナンバー制度 他

P.13 | 健保の保養所

ダイヤモンド箱根ソサエティ

P.14 | ピンくんの事業所訪問

株式会社ジーエスエレテック



「ヘルシータイム」は再生紙と植物油ペイントを使用しています。
地球にも読者にも優しいヘルシータイムです。



トヨタ関連部品健康保険組合

あんなに鼻を真っ赤にして…
ああに、夢中になつたりや寒くないさ



健康保険。みんなのために、今、変えよう。

あしひの健保プロジェクト

ホームページもご覧ください

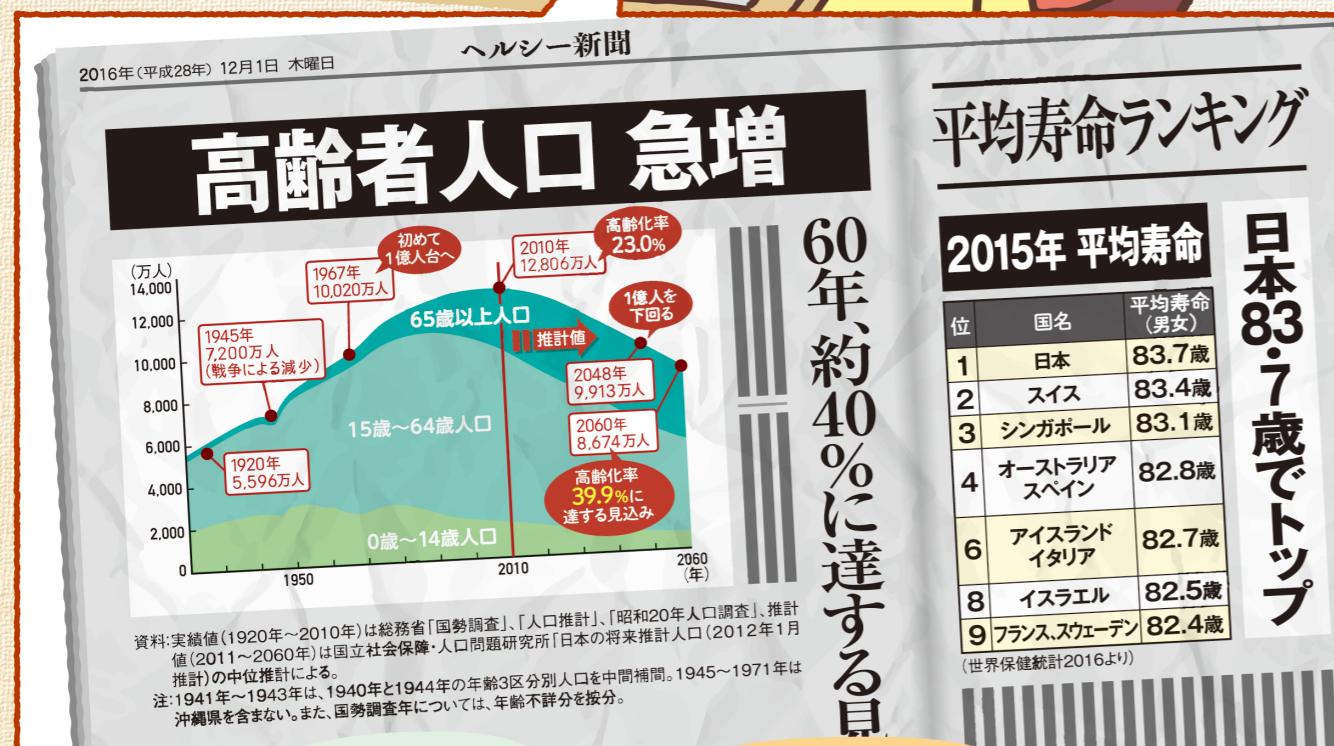
<http://www.toyota-groupkenpo.jp/>

12

No.382
December 2016

超

高齢社会と

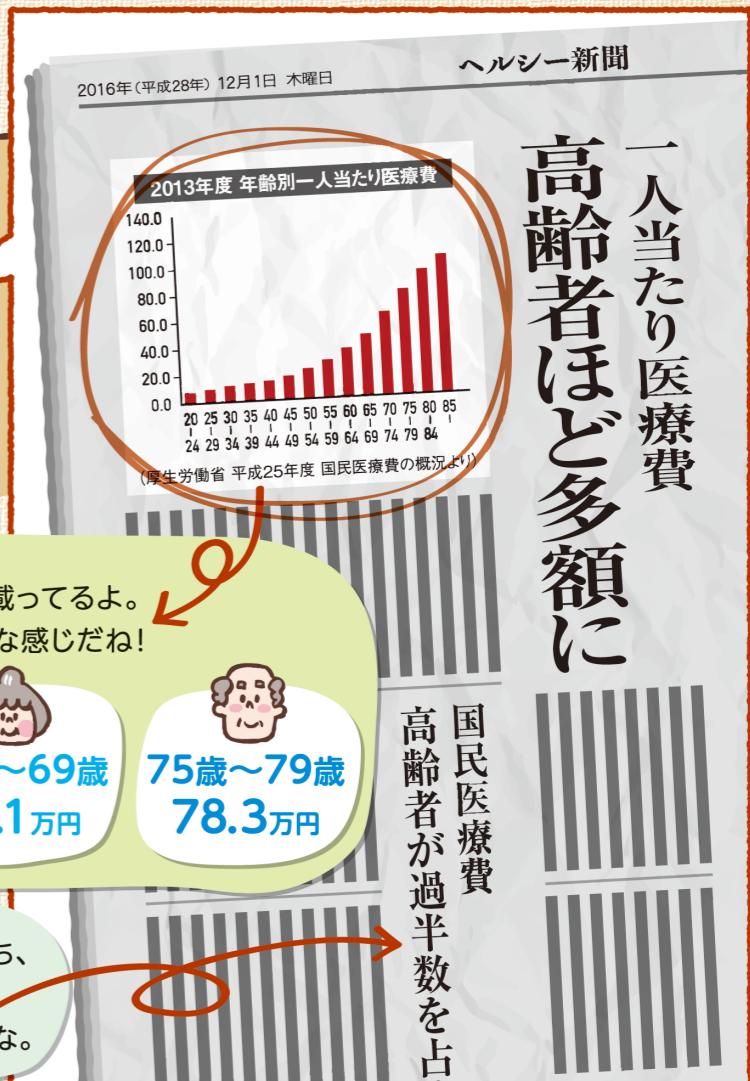


高齢化は世界的な問題になっているらしいが、日本ではさらに少子化の問題もあって悩ましいところじゃな…。

2015年の平均寿命は日本が世界第一位だって。それだけ豊かだという証拠だけれど、急速に進行する高齢化と少子化に対応するのは難しいわねえ…。

増え続ける

医療費負担



エッ、そうなの?

父さんたち高齢者の医療費が増えても、ぼくたちが加入するトヨタ関連部品健保の保険料には関係ないんじや?



わが子ながら世間知らずな!おおいに関係があるんじや!!次のページをとっくりと読み!!



高齢者の医療費が莫大なものとなり、
高齢者自身が納める保険料だけでは、
その費用をまかなえなくなってしまったのじゃ。

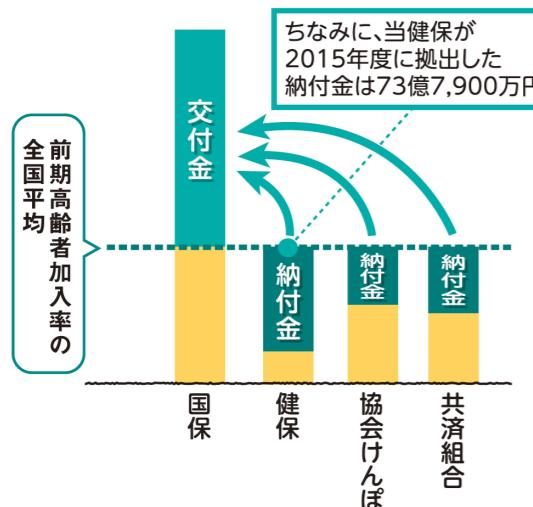
そのため現在の日本では、
健保や協会けんぽ、共済組合などに加入する
“現役世代”が納める保険料からの
納付金・支援金によって高齢者医療を支える
というしくみがつくられた。



具体的には
この2つの制度

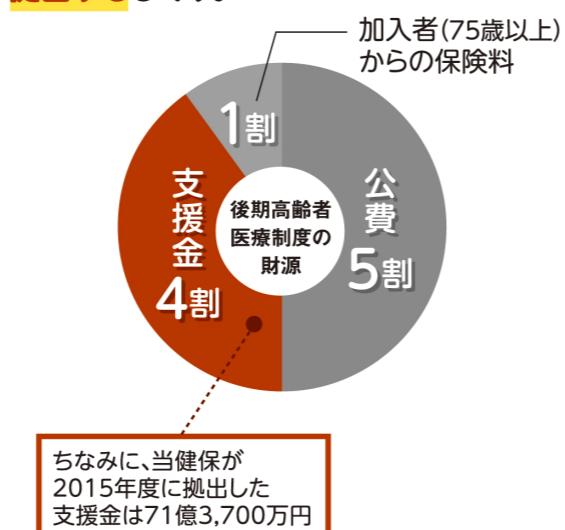
65歳～74歳の医療を支える 前期高齢者医療制度

各制度が抱える前期高齢者の
医療費負担の不均衡を調整するために、
健保などから納付金を集め、
高齢者が多い国保へ分配するしくみ。



75歳以上の医療を支える 後期高齢者医療制度

75歳以上の医療費を支援するために、
公費(税金)と 現役世代からの保険料を
拠出するしくみ。



なるほど、ぼくたちが納めている
保険料は、健保運営のためだけじゃなく、
高齢者医療のためにも使われて
いるんだね…。

前号で決算を見たとき、
健保は財政難で困ってるって
言ってたのになあ…。

うーん

高齢者の医療費を誰かが負担しなければ
いけないのはわかるけどさ、
現役世代の負担が
大きすぎるんじゃないかな?
特に前期高齢者医療制度には
公費も投入されていないし…。



これまで“支える側”にいた団塊の世代がみな前期高齢者となり、
“支えられる側”が一気に増えるから、たまたまんじやないわな…。
お前の言うとおり、確かに健保の負担が重すぎるなあ。
もっとうまい方法はないのかなあ…。



このままでは健保が危ない!

今、健保は被保険者と事業主の
皆さんに納めていただいた
保険料のうち約4割を
納付金・支援金として
国に納めています。

国

皆さまからの保険料は、
その4割が皆さま以外の
人のために使われている
ということ!

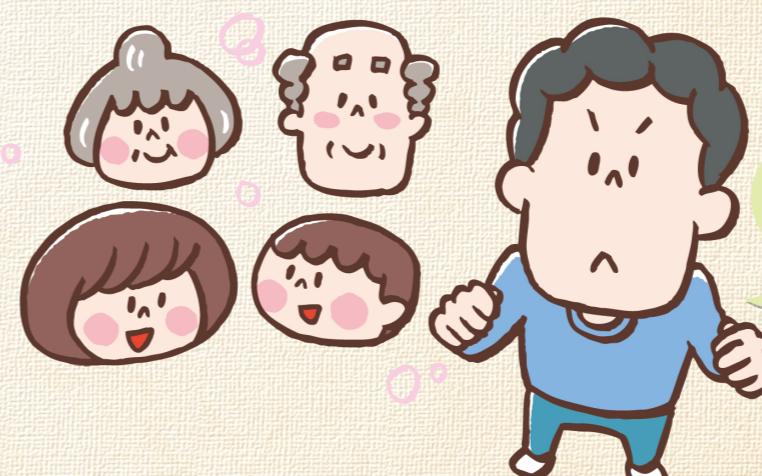
この納付金・支援金による
加重な負担のため、赤字になつたり
保険料率を引き上げざるを得なかつたりする健保が
続出しています。
解散する健保もあるほどです。

このままでは、日本が誇る
国民皆保険制度が崩壊して
しまうかもしれません。

けんぽ

医療費は
全額
自己負担

病気になつても
お金が
かかりすぎるから
病院に行けない



そんな社会はイヤだ!
父さん母さんたちの世代のためにも、
ぼくたち現役世代のためにも、
そしてケン太たちの未来のためにも、
この問題を何とかしなければ!!

健保と健保連は 高齢者医療への公費負担の拡充を求めています

高齢者の増加等により急増する医療費を、現役世代の保険料によってまか
なうには限界があります。
公費負担の拡充と負担構造の見直しを求め、健保と健保連は今後も主張を
続けていきます。詳しくは健保連のプロジェクト「あしたの健保プロジェクト」
をご覧ください。



あしたの健保プロジェクト 検索



その「笑顔」が疲労のモト?

社会人なら当然、なのはわかっちゃいるけど…



笑顔がもたらすものは

笑顔は、ストレスの緩和、免疫力アップ、体調の改善、コミュニケーションの円滑化など、さまざまな効果をもたらします。つらいとき、無理やりにでも笑顔を浮かべることで、自分の感情を楽しいほうへコントロールできるという脳の作用も研究されています。しかし、その“万能薬”が、かえって心の疲労を招いているかもしれないことに、あなたは気がついているでしょうか。

「笑顔疲れ」の対処法

- トイレに行くときはストレッチする
 - 駐車場は遠くに停めて歩く距離をのばす
 - ランチの後は散歩する
- など、何も考えずにからだを動かす時間をこまめにつくり、「笑顔疲れ」をリセットしてみてください。

教えて! 健保Q&A

治療用装具の新しい申請方法って?

Q1

2017年1月から、治療用装具を作ったときの療養費の申請方法が変わるって聞いたけど、どうなるの?

A1

申請時の必要書類が増えます。

給付適正化のため、従来の書類に加え「装具作製確認書(作製の経緯や過程の申出書)」と「購入した装具の写真」の添付が必要になります。

必要書類

従来



2017年1月受付分から



*1 「治療用眼鏡・コンタクトレンズ」申請時、④⑤は不要です。

*2 携帯・スマートフォン等で撮影した写真の画像データをメールで送信いただくことも可能です。

詳細は健保ホームページからご確認ください。

Q2

どうして必要書類が増えるの?

A2

治療用装具の支給基準を満たしているか、確認するためです。

治療用装具の療養費支給基準は以下の通りです。申請前にいま一度ご確認ください。

- ① 保険診療の範囲内での医療処置で対処することができない場合に、医師が治療のため必要と認めた装具であること
▶ 医師の指示によらないものは対象外です。
- ② 患部に直接作用(支持・矯正・固定・免荷)し、原因疾患の解消を目的としたものであること
▶ 日常生活や職業上必要なもの、スポーツ時に一時的に着用するものなどは対象外です。
- ③ 患者の身体に合わせて個々に作製・装着されるものであること
▶ 一般流通している市販品やそれらの加工品は対象外です。
- ④ 症状固定前(治療中)であること、障がいのため日常生活で必要とするものでないこと
▶ 症状固定後、障がいの方が日常生活のために必要とする装具は「補装具」となり、市区町村の福祉制度の対象です。事前に市区町村窓口へ申請してください。

組合員の皆さんにはお手数をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いします。



新情報満載ヘルシータイムズ HEALTHY TIMES!

2016.DECEMBER
No.382

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)

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																											
愛知県 安城市	八千代病院 TEL:0566-98-3367	人間ドック・ 家族健診 受診者	<p>前号でご案内したアレルギー検査の項目が39項目に増え、料金そのまま7,776円(20%OFF)!&骨密度検査も無料!</p> <p>●従来の36項目</p> <table border="1"> <tr><th>食物系</th><th>吸入系・その他</th></tr> <tr><td>卵</td><td>卵白・オボムコイド</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>ミルク</td></tr> <tr><td>小麦</td><td>小麦</td></tr> <tr><td>豆・穀実類</td><td>ビーナツ・大豆・ソバ・ゴマ・米</td></tr> <tr><td>甲殻類</td><td>エビ・カニ</td></tr> <tr><td>果物</td><td>キウイ・リンゴ</td></tr> <tr><td>肉・魚</td><td>マグロ・サケ・サバ・牛肉・鶏肉</td></tr> <tr><td></td><td>その他</td></tr> </table> <p>体組成計検査 1,080円 ⇒ ワンコイン100円</p> <p>体組成計検査 身体部位ごとに筋肉量・脂肪量を測定します。</p>	食物系	吸入系・その他	卵	卵白・オボムコイド	牛乳	ミルク	小麦	小麦	豆・穀実類	ビーナツ・大豆・ソバ・ゴマ・米	甲殻類	エビ・カニ	果物	キウイ・リンゴ	肉・魚	マグロ・サケ・サバ・牛肉・鶏肉		その他	<p>●新規追加3項目</p> <table border="1"> <tr><th>食物系</th></tr> <tr><td>パナナ・豚肉</td></tr> </table> <p>+ 吸入系</p> <table border="1"> <tr><th>食物系</th></tr> <tr><td>ヤケヒュウダニ・ハウスダスト</td></tr> <tr><td>ネコ・イヌ</td></tr> <tr><td>ガ・ゴキブリ</td></tr> <tr><td>スギ・ヒノキ・ハンノキ・シラカンバ</td></tr> <tr><td>カモガヤ・ブタクサ・ヨモギ</td></tr> <tr><td>オオアワガエリ (イネ科植物)</td></tr> </table>	食物系	パナナ・豚肉	食物系	ヤケヒュウダニ・ハウスダスト	ネコ・イヌ	ガ・ゴキブリ	スギ・ヒノキ・ハンノキ・シラカンバ	カモガヤ・ブタクサ・ヨモギ	オオアワガエリ (イネ科植物)
食物系	吸入系・その他																														
卵	卵白・オボムコイド																														
牛乳	ミルク																														
小麦	小麦																														
豆・穀実類	ビーナツ・大豆・ソバ・ゴマ・米																														
甲殻類	エビ・カニ																														
果物	キウイ・リンゴ																														
肉・魚	マグロ・サケ・サバ・牛肉・鶏肉																														
	その他																														
食物系																															
パナナ・豚肉																															
食物系																															
ヤケヒュウダニ・ハウスダスト																															
ネコ・イヌ																															
ガ・ゴキブリ																															
スギ・ヒノキ・ハンノキ・シラカンバ																															
カモガヤ・ブタクサ・ヨモギ																															
オオアワガエリ (イネ科植物)																															
名古屋市 中区	奥田クリニック 健診センター TEL:052-387-8166	人間ドック 受診者	<p>12/1~3/31の期間限定で人間ドック料金がお安く！</p> <p>●人間ドック(12/1~3/31) 17,400円 ⇒ 12,400円</p> <p>●認知症検査 29,160円 ⇒ 24,840円</p>	<p>認知症検査 認知障害を早期に発見するための血液検査です。</p>																											
静岡県 静岡市	聖隸健康 サポートセンター <i>Shizuoka</i> TEL:0120-283-170	人間ドック 受診者	<p>レディスデー開催！</p> <p>医師・技師を含むすべてのスタッフが女性です。女性の皆さまに気兼ねなくご利用いただけます。</p>	<p>レディスデー開催日</p> <p><聖隸健康サポートセンター<i>Shizuoka</i>></p> <ul style="list-style-type: none"> ●2017年1月28日(土) ●2017年2月25日(土) <p><聖隸予防検診センター></p> <ul style="list-style-type: none"> ●2017年2月7日(火) <p>★冬は人間ドックの予約が取りやすい時期です。ぜひご利用ください。</p>																											
静岡県 浜松市	聖隸予防 検診センター TEL:0120-938-375	人間ドック 受診者 (女性限定)																													

栃木・千葉・東京・京都・
兵庫・福岡・静岡(中東部)に
お住まいの被扶養者・
任意継続者
(35歳~74歳)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』をご自宅に郵送いたしました。

婦人科がん検診も含んで**2,600円**と、大変お得な健診です。ぜひご利用ください！

日程の都合が合わないなど、受診が難しい場合は健保ホームページにて他の健診もご案内しています。

お問い合わせ 保健事業G ☎0565-41-8180 | トヨタ関連部品健保 | 検索 | *『巡回健診のご案内』がまだ届いていないという方は健保までご連絡ください。



けんぽれんあいち主催

秋の健康ウォークに参加しました！

『まるっとミュージアム陶のまち瀬戸散策』コース

10月15日(土)、瀬戸市にて健康ウォークが開催されました。さわやかな秋晴れのもと大勢が参加され、当健保からは329名が楽しそうにウォーキングされていました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

会社独自の受付設置でいっそう盛り上りました！

「伊藤金属工業(株)」、「共和産業(株)」、「中央精機(株)」と、新たに「豊臣機工(株)」の4社が独自の受付を設置。会社独自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！



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(火)
接種分まで

インフルエンザ予防接種、もうお済みですか？

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、流行期に入る前の「早め」が効果的です。
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*のお子さま (当健保の被扶養者)*2001年4月2日～2016年1月31日生まれ

補助額 1人 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。

対象期間 2016年10月1日(土)～2017年1月31日(火)までの接種分

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。

申請期限 2017年2月28日(火) 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。

8月12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をした場合も、窓口で全額支払い・償還払いによる補助となります)



健保では2017年1月から使用開始

マイナンバーを取り扱います



■マイナンバー使用のスケジュール

2017年1月～

健康保険、厚生年金保険関係の届出等でマイナンバーの使用が開始されます。

1月1日以降、健保へ提出する資格・給付関係の申請書類等にマイナンバーの記入が必要となります。(様式は個人番号欄が設けられた新様式になります)

2017年7月～

健保と地方公共団体等との情報連携が開始されます。

■マイナンバー、特定個人情報の取り扱いについて

マイナンバーやマイナンバーを含む個人情報(「特定個人情報」という)は、法律で定められた範囲外での利用が禁止されています。

マイナンバーの利用範囲

法律に規定された社会保障、税および災害対策に関する事務に限定されています。

マイナンバーの提供の要求

社会保障および税に関する手続き書類の作成事務を行う必要がある場合に限って、本人等に対してマイナンバーの提供を求めるすることができます。

マイナンバーの提供の求めの制限 特定個人情報の提供や収集の制限

法律で限定期に明記された場合を除き、提供の求め、提供、収集をすることはできません。

■健保は「個人番号利用事務実施者」としてマイナンバーを取り扱います

「個人番号利用事務実施者」とは、マイナンバーを使って、番号法(「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」)別表第1や、条例で定める行政事務を処理する国の行政機関、地方公共団体、独立行政法人等のことです。健保は「個人番号利用事務実施者」として、その事務の範囲内でマイナンバーを使用します。

※既存の被保険者・被扶養者の個人番号については、番号法第14条第1項(個人番号取得の要求)に基づき、事業主から健保にご提供いただきます。



今年1年間の医療費を整理してみましょう!

「医療費控除」、お忘れなく!

1世帯の1年間に支払った医療費が、右の①②のいずれかに

①10万円を超えたとき

当てはまる場合、確定申告の「医療費控除」で税金の一部が戻ります。

②10万円以下でも、合計所得金額の5%を超えたとき

計算式

$$\text{1世帯で1年間に支払った医療費 (2016年1月1日~12月31日)} - \text{健康保険や生命保険の還付金} - \text{10万円または所得総額の5% (どちらか少ない額)} = \text{医療費控除額 (このうちの約1割が還付されます)}$$

*被扶養者でなくとも同一世帯であれば合算可能です。

対象となるもの

対象とならないもの

- 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

- 予防接種代 ■健診費用 ■美容整形費用
- 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 ■マイナンバーの資料
- 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

お問い合わせ ▶ 資格給付G ☎ 0565-41-7412

「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!



けんぽスポーツの森のご案内



寒い季節は友人や職場の仲間とからだを動かして温まりませんか?

トヨタ関連部品健保の「けんぽスポーツの森」ではテニス、野球、サッカーなどのスポーツを存分に楽しめます!

けんぽスポーツの森

愛知県豊田市篠原町太郎迫33-2

定休日 12/29(木)~1/4(水)



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
テニスコート(10面)	900円	350円	健保ホームページ WEB → 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 0565-41-8143

※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	健保ホームページ WEB → 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♪

今年もやります!

テニスコート冬期平日特キャンペーン

期間 2016年12月1日~2017年2月28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けます)

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 ☎ 0565-41-8143

公告

組合会議員就退任

退任	就任	所属事業所
花井 卓朗	西岡 宏之	(株)FTS
飯田 伸吾	荒木 芳紀	豊臣機工(株)

シーズン
到来♪

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 ウィンタースポーツ

① 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	12月24日(土) ~3月19日(日)	A ペア2組
	おんたけ2240 木曾郡王滝村3162 TEL:0264-48-2240	12月9日(金) ~5月7日(日)	B ペア5組
	開田高原マイアスキー場 木曾郡木曾町開田高原西野5346-1 TEL:0264-44-1111	12月10日(土) ~4月2日(日)	C ペア5組
	きそふくしまスキー場(スキー専用ゲレンデ) 木曾郡木曾町新開10034 TEL:0264-27-6021	12月29日(木) ~3月20日(月)	D ペア5組
	治部坂高原スキー場 下伊那郡阿智村浪合1192 TEL:0265-47-1111	12月17日(土) ~3月28日(火)	E ペア10組
	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	12月17日(土) ~3月26日(日)	F 6組 (1組につき5枚)* ※子ども用のみ
	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	12月23日(金) ~3月26日(日)	G ペア5組
	Mt.乗鞍スノーリゾート 松本市安曇4294-3 TEL:0263-93-2645	12月17日(土) ~4月2日(日)	H ペア5組
	やぶはら高原スキー場 木曾郡木祖村菅2857-16 TEL:0264-36-3322	12月16日(金) ~3月26日(日)	I 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♪



② 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) 西尾市東幡豆町足崎山147-2 TEL:0563-62-7676	12月3日(土) ~2月26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。

④ 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	1,200円 (1,500円)	700円 (1,000円)
長野	信州平谷温泉 ひまわりの湯 下伊那郡平谷村252番地 TEL:0265-48-2911	500円 (600円)	250円 (300円)



契約保養所

ダイヤモンド 箱根ソサエティ

箱根峠のふもと、都塵を離れて湖畔に佇む、木の温もりをアクセントにしたクラシックなホテルです。時を忘れる非日常のひとときをお過ごしいただけます。

広々としたレストランの大きな窓からは、山鳥や小動物の飛び交う姿が見えるかも。料理長が腕によりをかけた自慢の創作会席を、ごゆっくりとお召し上がりください。お子さまメニューもご用意しています。

元箱根温泉100%の弱アルカリ泉質で、美肌効果の高いメタケイ酸を豊富に含みます。満点の星空の下、からだも心も温まる露天風呂でおくつろぎください。

◆所在地 〒250-0522
神奈川県足柄下郡箱根町元箱根159-146

◆施設概要
客室(和室・洋室) / レストラン・ラウンジ /
大浴場・露天風呂・サウナ / リラクゼーションサロン /
宴会場・会議室・売店

◆利用料金 1人あたり 1泊朝食付(2名1室)
9,860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/>

トヨタ関連部品健保

検索

ヘルシータイム
読者限定特典!

ヘルシータイム12月号を
ご提示の方に
**ソフトドリンク
プレゼント!**

ご宿泊の方(大人・子ども)お1人様につき1杯限り。

本特典をご利用の際に、本誌をご提示ください。
コーヒー・紅茶・ジュースよりお選びいただけます。

おすすめグルメ

籠屋清次郎

たまねぎ棒 (220円)

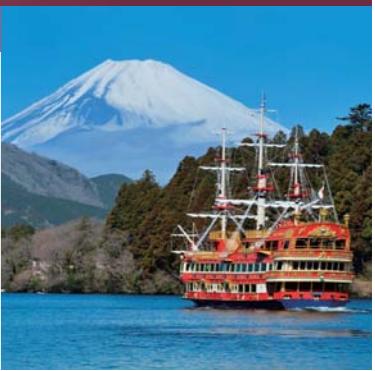
小田原の老舗かまぼこ店「籠清」の揚げたてかまぼこがその場で食べられます。1番人気は「たまねぎ棒」。ザクザクとした玉ねぎの食感とうま味が口いっぱいに広がります。棒にさしてあるので食べ歩きにもピッタリ! おみやげ用の箱入り詰め合わせもあります。



おすすめプラン

箱根海賊船

フランス・イギリス・スウェーデンの戦艦をモデルにした3種類の海賊船が箱根町一元箱根・桃源台の3つの港を結び、芦ノ湖を一周します。船上から眺める箱根の山々と富士山はまさに絶景! さあ、みんなでワクワクドキドキの船旅に出発しよう!



営業時間 / 9:00~18:00(土日祝は19:00まで)
定休日 / 水曜日(祝日の場合は営業)
足柄下郡箱根町湯本701 TEL:0460-83-8411

運航部・足柄下郡箱根町箱根161
TEL:0460-83-7722
<http://www.hakone-kankosen.co.jp/>

ブッピンくんの事業所訪問!

株式会社ジースエレテック

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

- ◆本社 / 愛知県豊田市吉原町平子58番地1
- ◆創業年 / 1969年4月
- ◆総従業員数 / 911名(2016年3月末現在)

明るく・仲よく・元気よく! 風通しのいい環境づくりを

健康イベント、大盛況です

菰野工場の食堂で、お昼の休憩時間を利用して健康意識を高めるイベントを開催。血管年齢・肺年齢・骨密度測定やジェネリック説明会を行い、多くの従業員が参加しました。今後も各工場で開催を予定しています。

献血マニア、続出!?

12年前から、日本赤十字社の献血バスを招いて、従業員の献血活動を促進しています。東日本大震災以降は年2回の定例行事になり、毎回50人ほどが参加します。

中には献血バスを待ち切れない、自分で献血ルームに足を運ぶ人もいるほどです。献血をすることで自分だけでなく他の健康にも関心を持つようになりますね!

選んでヘルシー! 味も栄養も大満足

2016年夏に食堂をリニューアル。ヘルシーメニューや小鉢の副菜が数多く並ぶようになり、味・価格ともに好評です。カロリーや塩分などの詳細な表示は健康管理の助けとなっています。

近隣企業・自治体と一緒に地域貢献

毎年2回、就業前に周辺の清掃活動を行うほか、近隣企業約10社や自治体とも連携を図って防犯・防災活動を推進しています。

防犯活動が市の表彰を受けました

事故が起きないよう願いを込めて磨きます

社長も参加! サークルで楽しく運動

スポーツを楽しむ習慣をもつ人が多く、サークル活動が盛んです。フットサルサークルには社長も参加し、関係会社の大会に出場するなど、楽しみながらも真剣に取り組んでいます。バドミントンサークルは仕事帰りや休日を使って活動に励み、からだを動かすことで日々の疲れを効率的にリフレッシュしています。

フットサルサークルのみなさん

バドミントンサークルのみなさん

ウチの会社 ココがスゴイ!!

周年イベントは毎回大盛り上がり!!!

社員の懇親とモチベーション維持のため、5年ごとに楽しいイベントを行っています。前回の45周年式典では、フレーズ料理を食べながら豪華賞品の当たるbingoをするなどして盛り上がりました!

役員全員が着ぐるみを着て、どれが誰かを当てるクイズは大受け! 社長は率先してピンクのうさぎになっていましたよ♪

みんなの掲示板

冬の健康対策

職場復帰して2ヶ月、子どもたちも楽しく保育園へ通ってくれて、充実した毎日を過ごしています。かぜやインフルエンザのシーズンは、手洗いうがいの徹底と旬のものをたくさん食べることで、家族全員元気に乗り切りたいです!

豊田鉄工㈱ Lee さん

子どもたちの笑顔や頑張っている姿を見ると「私も頑張ろう!」と元気をもらえますよね。手洗いうがいはもちろん、栄養と休養もしっかりとって、楽しい毎日をお過ごしください。

ヘルシータイム!

健康保険の仕組み、わかっているようで知らないことを、今回の企画で理解できました。あらためて健康でいること・健康のために努力することの大切さ、健康保険があることの安心感を実感し、さらに健康に留意していきたいと思います。

そして「怒りコントロール」、さっそく実行しています。効果有。任意継続被保険者 ちょい悪おじさん さん

今回は当健保の決算をもとに特集を組ませていただきました。怒りコントロール力も活用して、心からだも元気にお過ごしください!

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。

ヘルシーウィズ 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。

健保と健保連は高齢者医療への〇〇〇〇〇の拡充を求めています。

ヒント P.5をご覧ください。
前号の解答／保険給付費

応募締切 12月26日(月)【健保必着】

12月号 プレゼント

各スキー場リフト券
(P.12から、ご希望のスキー場A~Oをお選びください)

※ 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。

★今号の「ヘルシータイム」について、よかつた記事や悪かった点など、ご意見をお寄せください。

郵便 〒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
トヨタ関連部品健保「ヘルシータイム」係

FAX 0565-37-3070
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。

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。

コピ一可

14 Healthy time