

2017年春 **けんぽれんあいち健康ウォーク参加募集!** **参加無料**

**開催日** 2017年4月1日(土) **開催地** 岡崎市  
**受付場所** 岡崎信用金庫本部(名鉄名古屋本線「東岡崎駅」下車)  
**受付時間** 8時30分～11時 **距離** 約9.0km(約2時間15分)  
**申込方法** 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2F トヨタ関連部品健康保険組合「春の健康ウォーク」係  
 E-mail y-ushida@toyota-groupkenpo.jp  
 ホームページ <http://www.toyota-groupkenpo.jp/>  
 トヨタ関連部品健康    
 お問い合わせ 保健事業G ☎0565-41-8180



2016年春 江南・岩倉の様子

お申込みは  
こちらからでもOK



当健保からプレゼントをご用意してお待ちしております。  
ご家族・ご友人・ご同僚と、ぜひお出かけください!



トヨタ関連部品健康保険組合 行

【申込締切:2017年3月8日(水) 健保必着】

「2017年春けんぽれんあいち健康ウォーク」参加申込書 **コピー可**

事業所名	保険証 記号・番号	(記号)	(番号)
被保険者氏名	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、名前の右側に○を記入		

ヘルシータイム2月号(通巻88号)平成29年2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2丁目66番地豊田グランドビル2F TEL0565-41-8141 ©制作印刷株式会社

「ヘルシータイム」は毎月1冊を無料でお届けします。お申し込みは必ずお名前と住所を記入してください。



ヘルシータイム  
**Healthy Time**  
あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

2

No.383

February 2017

2016年8月から  
健保事務所の住所・電話番号が変わっています!

住所 〒471-0026 豊田市若宮町2丁目66番地  
豊田グランドビル2F

TEL 0565-41-8141(代表)

お間違いのないようにご注意ください。



P.2 ▶ P.5 特集

**子どもの医療費  
ほんとにタダ!?**

P.7 教えて! 健保Q&A

退職したら、健康保険はどうなるの?

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  
健康づくりキャンペーン結果報告 他

P.13 健保の保養所

オテル・ド・マロニエ湯の山温泉

P.14 プリンクンの事業所訪問

アート金属工業株式会社



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

# 子どもの医療費



## ほんとにタダ!?

～医療費のムダを考えてみよう～

うちの子ったら昨日、夜になって鼻水が止まらないって言うから、あわてて病院に行ったの。

症状が悪化する前に行くほうがいいものね。うちの近所の病院も、夜でも診てくれるから助かってる。

子どもの医療費ってタダだし、行かなきゃソンよね～。

ちょっと待って～!!  
タダじゃないわよ!

自分の財布が直接痛まないからってムダな受診を繰り返していると、将来自分が困るかもしれないんだから!!

だって、病院ではいつも一銭も払わないわよ?

そういえば、どうして払わなくていいのかしら?

将来困るかもって  
どういうこと?

皆さまの保険料から  
子どもの医療費の8割\*を支払っているよ!  
※小学校入学以降は7割。

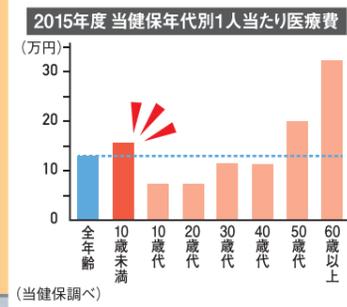
本来、患者さんが払うはずの2割は、ぼくが出すよー。



各市区町村が独自に実施。対象年齢や補助割合などは各市区町村により異なります。お住まいの市区町村が補助を行っていない場合は自己負担になります。

多くの市区町村で補助があるから、私たちにとっては「タダ」に見えるのだけれど…本当は違うのよ。

実際、子どもの医療費は他の年代に比べてかなり高いの。理由はいろいろ考えられるけれど、「気軽に受診できるから」というのも一因だと思うわ。



## むやみに受診する人が増えると、こんな困ったことが…



医療費が健保財政を圧迫しています…

健康保険料率が上がってる! 手取りが減る～…

子どもの患者が多すぎて

本当に治療が必要な人にまで手がまわらない～

病気をきちんと診察してもらうのは大切だけど、「タダ」だからといってやたらと病院に行くのは考えもの。もし、病院に行くかどうか迷ったら、専門家に電話相談してみるのがいいわよ!

**育児子ども救急相談**  
**0120-194-593**  
通話料・相談料無料! 24時間 年中無休  
医師・専門スタッフがお答えします。  
発熱・発疹・転倒・夜泣き・誤飲・育児不安など、なんでもご相談ください。



ほんの少し気をつけるだけで、ムダな医療費を払わなくて済むケースは他にもたくさんあるわ。子どもの医療費と違って私たちが実際に支払うものだから、知っておくと家計が助かるわよ!

## 夜間・休日の受診は通常より高額に!?

### 加算される時間帯と金額

	病院や診療所		調剤薬局
	初診	再診	
<b>時間外加算</b> 平日 6~8時と18~22時 土曜日 6~8時と12~22時	850円	650円	調剤技術料と同額
<b>休日加算</b> 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍
<b>深夜加算</b> 22時~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍

夜間や休日の診療は、通常の医療費に加えて“時間外加算”や“休日加算”などがつく。薬局でも同じよ。緊急時以外はなるべく避けたほうがいいわね。



### ちえぶくろ



夜間や早朝も開いている診療所\*や薬局は、診療(開局)時間内でも加算がつくことがあるんじや。便利だからと、仕事帰りなどに病院に寄るといふ人は、明細を見て確かめてみるといいぞ。

**夜間・早朝等加算(診療所)**  
平日 18時~翌8時 500円  
土曜日 12時~翌8時

**夜間・休日等加算(調剤薬局)**  
平日 19時~翌8時 400円  
土曜日 13時~翌8時



\*必要な届出をしたベッド数19以下の医療機関。  
\*上記金額には健康保険が適用されます。  
\*「時間外・休日・深夜加算」と「夜間・早朝(休日)等加算」は重複して加算されることはありません。

## 病院の“はしご”はムダだらけ!

治療途中で勝手に別の医療機関を受診する“はしご受診”は、ムダが多いわよ!



### はしご受診のムダ

何度も初診料  
医科2,820円・  
歯科2,340円  
(6歳以上の場合)を支払うことになる

途中まで進んでいた治療をやり直すことになる

似たような検査や投薬を繰り返すことになるため、からだの負担が大きくなり、費用もかさむ

### ちえぶくろ



信頼できるかかりつけ医がいれば、“はしご”せずに済むだろうねえ。

大病院\*1で詳しい検査が必要なときは、まずかかりつけ医の診察を受けて紹介状を書いてもらうと、“追加料金”\*\*2(全額自己負担)がかからないよ。

初診時 5,000円~  
再診時 2,500円~

\*1 大病院のような、高度な医療を提供する500床以上の病院等。  
\*2 200床以上500床未満の病院でも、特別料金がかかる場合があります。

## 「ジェネリックに」の一言で、こんなに安く!



ジェネリックは開発コストがあまりかからないから、先発医薬品と比較してずいぶん安いよ。なんと先発医薬品の半額程度なの!厚生労働省の承認を受けていて、安全性は確認されているわ。トヨタ関連部品健保でも、利用率は年々アップしているみたい。

### ジェネリック金額比較

こんなに安くなる!

かぜ薬(1日3錠 5日間使用)

先発医薬品 988円  
ジェネリック 402円  
586円安!

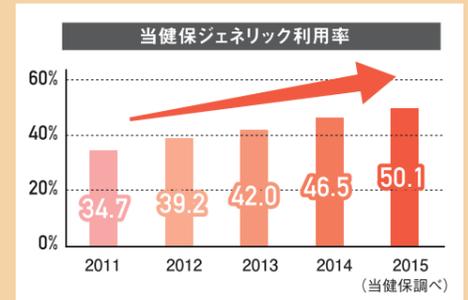
腰痛用テープ(1日1枚 35日間使用)

先発医薬品 917円  
ジェネリック 493円  
424円安!

高血圧症の薬(1日1錠 28日間使用)

先発医薬品 1,363円  
ジェネリック 630円  
733円安!

\*上記金額は薬代のみの一例です。  
この他に、調剤技術料や薬学管理料などがかかります。  
\*代表的な先発医薬品と、それに対応するジェネリック医薬品の中で最も安価なものを比較しています(2017年2月現在)。



ジェネリックにしたかったら、医師や薬剤師に「ジェネリックにしてください」と言うだけでOK。保険証にジェネリックシールを貼るのもおすすめよ!



### ちえぶくろ



ジェネリックが不安なら、「おためし調剤」制度で試すのもいいぞ。まず数日分だけジェネリックを調剤してもらって、問題がなければ残りの日数分を後日調剤してもらうことができるんじや。

最近は残薬、つまり「薬の飲み残し」が問題になっているの。年間約500億円分の薬が、処方されたのに飲まれていないらしいのよ。必要な薬を必要なだけ処方してもらうためにも、こういう制度を上手に使うといいわねえ。



毎日の食費や光熱費は1円でも安くしようと思って頑張っている人も、意外と「医療費」には無頓着よね。あらためて見直してみると、けっこう節約の余地があるものよ。

健保財政にもやさしいから、将来的に保険料の引き上げを防ぐことにつながるし、いいことづくめ!

ぜひやってみてね!



なるほど~



# イヤなときほど「ありがとう」

“「ありがとう」はコミュニケーションを円滑にする魔法の言葉”と、これまでも何度かお伝えしてきました。そこで、今回はさらに一歩進んで、「嬉しくない出来事が起こってしまったときこそ、その“有り難さ”に感謝を！」というご提案です。

## トラブルにはホトケのココロで



### 「めったにない」は「有り難い」

「ありがとう」の語源は、「有り難し」。元は仏教の教えから来た言葉で、奇跡のようなめったにない出来事を神仏に感謝するときに使われていたものが、やがて一般に使われるようになったといわれています。

さて、そこで考えてみてください。めったにないことは“嬉しいこと”の場合だけではなく、“不都合なこと”の場合もあり得ます。イヤだな、と思う出来事が発生したとき、あなたはどんな表情、どんな行動をしているでしょうか。周囲への配慮を忘れず、穏便に対処できていますか？ また、そうあるべきだと思って押し殺した感情が、ストレスとなっていないか？

### 「そ」のひとことをきっかけに

イヤなことに「ありがとう」なんて、普通は言えませんね。でも、不機嫌な顔、乱暴な行動をとって態度に表わしてしまうのは、人間関係に差し障ります。かといって、我慢するのもストレスがたまる…。

こんなときこそ「ありがとう」の出番です。あえて「ありがとう」を言うみてください。「これもめったにない“有り難い”出来事だしな」と、気持ちを切り替えるきっかけになればしめたもの。

起きてしまった不都合な出来事に腹を立てるより、落ち着いて対処できる人のほうがずっと素敵です。よりよい人間関係のため、そして、あなた自身が心地よく過ごすために、「ありがとう」を有効活用しましょう！

### 「ありがとう」を自然に使うためのプチトレーニング

- 態度だけでなく、「ありがとう」と声に出す
- その場ですぐに「ありがとう」と言う
- 「ありがとう」には気持ちを込める
- 義務感や媚びではなく「ありがとう」と言う
- ありふれた出来事にも「ありがとう」を言えるように心がける

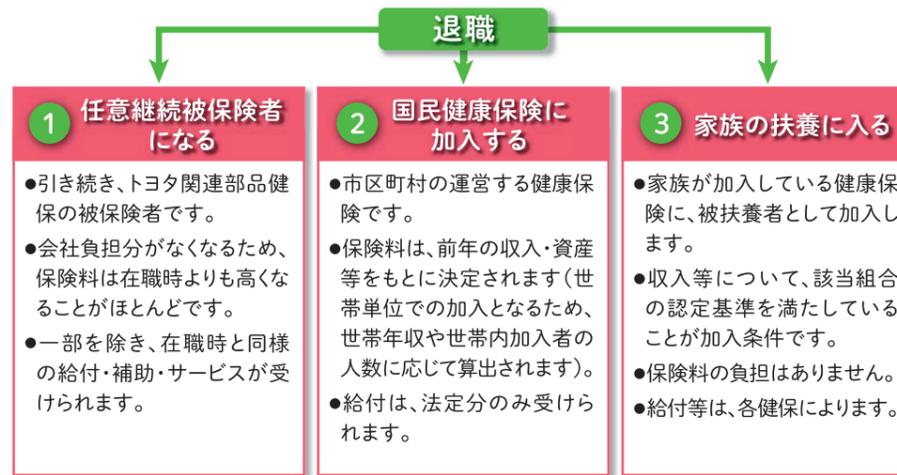
# 教えて! 健保Q&A

## 退職したら、健康保険はどうなるの?

日本の医療保険制度は「国民皆保険制度」のため、全員が何らかの医療保険に入ります。在職中は会社が加入している健康保険に入りますが、退職するとどの医療保険に加入するかを各自で選び、手続きする必要があります。

### Q1 退職することになりました。退職後の健康保険は?

A1 次の3つから選択できます。ご自身の状況に合わせて選びましょう。



※受けられる給付等はそれぞれ異なります。内容をご確認のうえ、検討することをおすすめします。  
 ※退職後、別の会社で勤務する場合は、その会社の健康保険に入ります。  
 ※国民健康保険に加入する場合は、退職後14日以内にお住まいの市区町村役場の窓口へお申し出ください。  
 家族の扶養に入る場合は、すみやかに該当組合にて手続きが必要です。詳細は各保険にお問い合わせください。

### Q2 任意継続被保険者になるための条件や手続きは?

- A2**
- 加入条件** 退職日前日までに2ヶ月以上連続して被保険者期間があること
  - 加入期間** 最長2年(途中で脱退可能)
  - 保険料** 会社負担がなくなるため、**全額自己負担**  
**【保険料の算定基準】**  
 次の①・②どちらか低いほうに保険料率をかけて算出。  
 加入時に決定した標準報酬月額が2年間適用されます。  
 ①退職時の標準報酬月額  
 ②当健保の平均標準報酬月額(2016年度:36万円)
  - 手続き** 「任意継続被保険者資格取得申請書」(ホームページからダウンロード)と「口座振替依頼書」を退職後20日以内に当健保へ提出



任意継続中に保険料の支払いが滞った場合は、資格喪失となります。

### ご注意ください

- ・資格喪失後は、すみやかに保険証を健保へ返却してください。
- ・資格喪失後に保険証を使用した場合、医療費は全額返還していただきます。



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・病院の紹介など
安城市 住吉町	八千代病院 TEL:0566-98-3367	人間ドック・ 家族健診 受診者	<b>3月末まで</b> <b>下記のキャンペーン実施中!</b> ●39種類のアレルギー検査が 9,720円 ⇒ <b>7,776円(20%OFF)</b> ●骨密度検査も <b>無料</b> ●体組成計検査 1,080円 ⇒ <b>ワンコイン100円</b>	<b>アレルギー検査</b> 食物(20項目)、花粉(8項目)、 動物・カビ(11項目)を検査します。 <b>骨密度検査</b> かかとの骨に超音波をあてて測定します。 <b>体組成計検査</b> 身体部位ごとに筋肉量・脂肪量を測定します。
岡崎市 本宿町	富田病院 TEL:0564-48-2432	人間ドック・ 家族健診・ 脳ドック 受診者	<b>2016年度より、婦人科検診が 院内で受診可能となりました!</b> <b>脳の状態が気になる方に…</b> 人間ドック 16,320円 脳 MRI・MRA 25,920円 家族健診 2,600円 頸動脈 エコー 4,320円	<b>婦人科検診</b> 子宮頸がん・乳がん(エコー・マンモ)検査を 行います。【第2・第4木曜日】 <b>脳検査オプション</b> 人間ドック・家族健診に、脳検査(脳MRI・ MRA+頸動脈エコー)をプラスした、充実 の内容です。直前の予約でも可能な限り 対応いたします。お気軽にご相談ください。
名古屋市 昭和区	鶴舞クリニック TEL:052-733-1393	人間ドック 受診者	<b>人間ドック料金 優待キャンペーン!</b> <b>2017年2月~3月に人間ドックを 受診される方は</b> ●人間ドック 17,508円 ⇒ <b>15,888円</b>	当クリニックは地下鉄鶴舞駅5番出口・ JR鶴舞駅公園口より南へ徒歩5分。 提携駐車場もあり、アクセス抜群です。 詳しくはホームページをご覧くださいか、 お電話にてお問い合わせください。 皆さまのご利用を心よりお待ちしております。 <a href="http://tsurumai.jp/">http://tsurumai.jp/</a> <input type="text" value="鶴舞クリニック"/> <input type="button" value="検索"/>
一宮市 羽衣	大雄会第一病院 TEL:0586-26-2008	PET検査 受診者	<b>PET検査機器が、精度の高い PET-CTになりました!</b> ●検査料金 82,200円	<b>PET-CT</b> PET画像とCT画像を重ね合わせることで、 がんの位置や活動性を正確に把握できます。 【火~土曜日 各日 4名限定】

 愛知・岐阜・三重・  
静岡(西部)に  
お住まいの被扶養者・  
任意継続者  
(35歳~74歳)の方へ

## 4月~8月巡回健診が始まります!

3月上旬に、『巡回健診のご案内』を被保険者経由で送付させていただきます。\*ご案内が届かないという方は健保までご連絡ください。

 婦人科がん検診も含めて**2,100円**と、大変お得な健診です。ぜひご利用ください。

日程が合わないなど、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

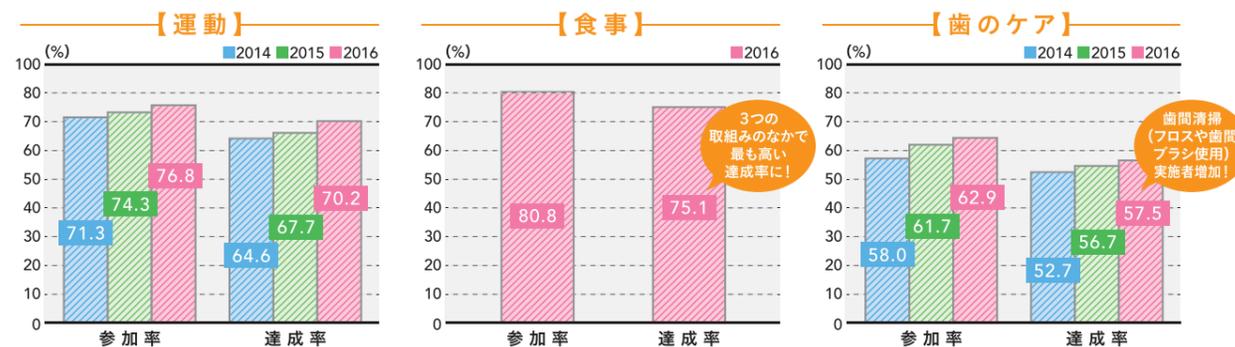
 


お疲れさまでした!

## 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。  
 今回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きっかけに過ぎません。終了後もぜひ続けてみてくださいね!

### 【ヘルスマ♥チャレンジ (運動、食事、歯)】

 「きちんと食べてしっかり動く」の考えのもと、今年のヘルスマ♥チャレンジは、  
 “運動・食事・歯のケア”の3つに取り組んでいただきました。毎年、多くの方がチャレンジに参加されていますが、  
 今年は参加率・達成率ともにさらにアップしました!


### 健康を保つためには、運動と食事のバランスが大切

毎日、仕事で歩き回っている、運動を頑張っているといっても、食べ過ぎや栄養バランスの乱れなど食事面に問題があると、肥満や高血糖・脂質異常などを招くことがあります。また、食事を減らして体重が減ったとしても、運動量が少なければ、代謝が落ちてリバウンドしたり、疲れやすくなって体調を崩したりするおそれがあります。


 健康のためには、「きちんと食べてしっかり動く」生活を心がけていきたいですね。  
 そして、きちんと食べるためには、「歯の健康」も大切です。

「普段からの歯のケア」と「歯医者さんでのプロのケア」をあわせて行うことを、ぜひおすすめします。

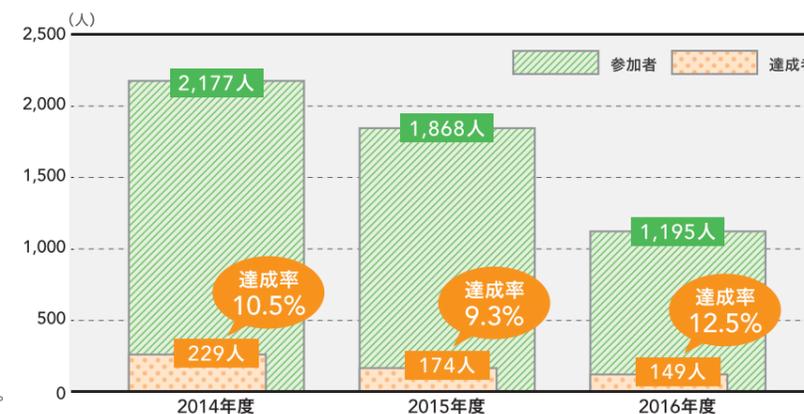
 健保の歯科健診も  
上手に活用しよう!

### 【脱タバコ! 作戦】

 今年度から、ニコチンガムだけでなくニコチンパッチの購入費用補助も行い、  
 173名の方がこれらのニコチン製剤を使用して禁煙にチャレンジしました!

 全体の達成率は、前年度より3.2ポイントアップして12.5%に。なかでもニコチンパッチを活用した方は達成率が高く、約24%が禁煙チャレンジに成功!  
 自分の意志だけではなかなか難しいな…と感じている方は、来年度ぜひ活用してみてくださいね。  
 そして禁煙達成した方は、「1本だけ…」の誘惑に負けないよう、今後も続けていきましょう。

※ニコチンパッチの使用には一定の条件があります。



# 1日を元気に過ごすための朝食メニュー 「ヘルシーメニューコンテスト 2016」結果発表

昨年度に引き続き、たくさんのレシピをご応募いただき、ありがとうございました。  
朝に必要なエネルギーの確保、野菜の摂取量、手軽さ、アレンジ等を考慮し、管理栄養士による厳正な審査を行いました。さまざまな工夫がなされた応募作の数々から、受賞作品を以下の通り決定いたしました。

## 最優秀賞 キッシュ風キャベツ焼き (株)ファインシンター サラ様



**【材料】**  
2人分  
・キャベツの千切り…カット野菜1袋分  
・卵…4個 ・ツナ缶…1缶  
・紅しょうが(細切り)…大さじ1  
・塩、こしょう、うま味調味料…各少々  
・油…小さじ1/2程度 ・ケチャップ…お好みで

**【作り方】**  
①材料をすべてボウルに入れ、よくかき混ぜる。  
②フライパンを熱し、火を止めて油を入れ、なじませる。  
③①を流し入れる。ふたをして弱火で5〜8分ほど焼き、卵が固まってきたらフライ返しで裏返す。  
④弱火でふたをせず3分ほど焼いて皿に移し、切り分ける。好みにケチャップをかけてもよい。

**GOODポイント!**  
カット野菜を活用したことで、朝の忙しい時間にぴったりのレシピになりました。キャベツ以外にも、もやし、ほうれん草、ミックスベジタブル、しめじなど、いろいろな野菜でアレンジできてすばらしい!! ごはんにもパンにも合うところもGOODです。

**管理栄養士のワンポイントアドバイス!**  
ツナ缶はノンオイルの水煮を選ぶとカロリーオフに。1人分としては野菜がやや不足するため、冷蔵庫にある野菜を足したり、トマトを添えたりすると良いですね。なお、朝食に卵を2個食べたときには、昼食や夕食での卵料理は避けましょう。

## 特別優秀賞 アイデア賞 カルシウムたっぷり賞 季節のメニュー賞



大豊工業(株) 忙が主婦様



(株)FTS tsukaちゃん様



(株)イナテック アリス様



三井屋工業(株) 松原妙子様



三五コーポレーション(株) ボタン様

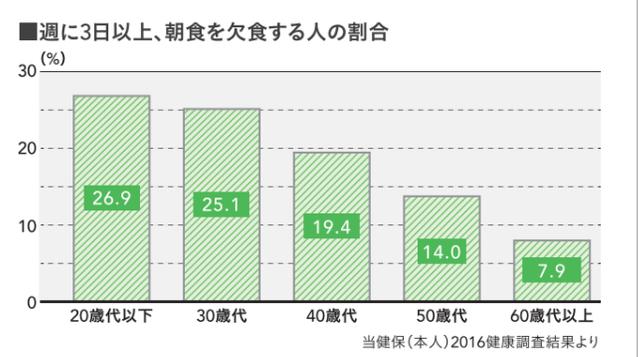
レシピの詳細は、健保ホームページでご紹介しています。受賞された皆さまには、記念品をお送りいたしました。ありがとうございました!

受賞作以外にも、アイデア満載のレシピを多数ご応募いただきましたので、一部をご紹介します。



このほか、ごはんのおともやスープなど、さまざまな「朝食」レシピをありがとうございました!

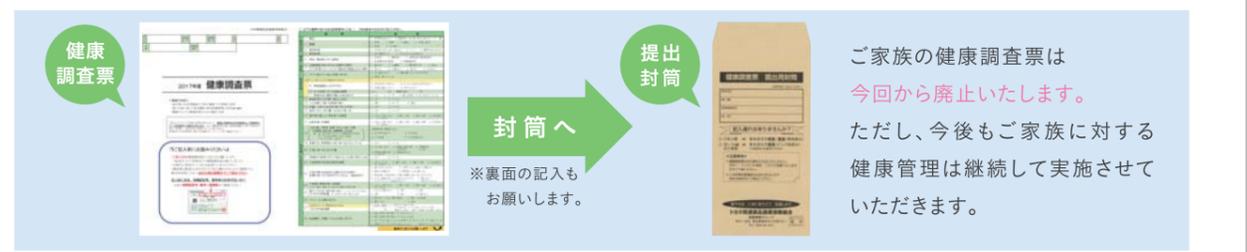
右のグラフのとおり、当健保の皆さんの朝食欠食率は若い人ほど高い状況です。朝食は活力の源! 脳に必要な栄養素を補給して仕事の集中力を高めたり、体温を上げて代謝をアップさせたりする効果があります。朝食を抜くと、5倍太りやすくなるともいわれます。少しだけ早起きして、毎日朝食を摂るよう心がけましょう!!



## 重要です! 『健康調査票』ご提出のお願い

今年も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、提出期限までに会社担当者にご提出ください。

- 調査の目的**
- 組合員の生活習慣病の予防や健康づくり事業
  - 国の方針に基づく特定健診・特定保健指導
  - 職場ストレスの環境改善のための分析・集計
- 左記は利用目的に応じて、**健保と事業所の共同事業**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)
- 配付時期・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。



## あららぎ高原山の家 オープンのご案内

今年も山の家の時期が近づいてきました。4月15日(土)オープンです！  
リピーターの方はもちろん、まだ利用されたことがない方も、今年ぜひ利用してみませんか？  
2月から予約受付が始まりました。皆さまのお申込み、お待ちしております。

【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)  
お車で・・・中央道「園原I.C.」から約30分  
豊田市街から国道153号線経由で約2時間

【施設概要】ファミリーロッジ(2階建2LDK・定員6名)2棟、バーベキュー場併設

【利用料金】(チェックイン/15時 チェックアウト/10時)

小学生以上 1人あたり	平日・日曜	土曜・長期連休	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	+ 1,000円
一般	2,400円	3,000円	+ 1,500円

※メンバーに組合員の方がいれば、他の方も組合員料金でご利用いただけます。  
※アーリーチェックインご利用の場合、13時から利用可能となります。

【利用期間】2017年4月15日(土)～11月中旬

【申込方法】ホームページ・FAX・郵便(申込書※)で申込み  
(利用日の2ヶ月前から先着順に受付)  
※申込書はホームページからダウンロードできます。



### GW抽選申込受付のお知らせ♪

ただいま、GW期間宿泊(4/29㊟～5/7㊟)の抽選申込を  
受付中です♪ ホームページ・FAX・郵便でエントリーを！

申込締切 2017年2月25日(必着) 抽選 3月上旬

抽選結果 3月中旬までに文書・TEL・メールの  
いずれかでご連絡いたします

お申込み・抽選エントリー・詳細はこちら

【ホームページ】<http://www.toyota-groupkenpo.jp/>  
トヨタ関連部品健保 検索

【FAX】0565-37-3070

【郵便】愛知県豊田市若宮町2丁目66番地  
豊田グランドビル2F  
トヨタ関連部品健保 山の家 係

お問い合わせ 企画・総務G ☎0565-41-8143



## 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。

☺のある施設は  
保険証 保険証の提示でも可



### 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
<b>蒲郡オレンジパーク</b> 蒲郡市清田町 TEL:0533-68-2321	1月11日(日)～2月10日(金)	1,728円(1,944円)	1,620円(1,836円)	1,080円(1,296円)
	2月11日(土)～3月10日(金)	1,620円(1,836円)	1,512円(1,728円)	972円(1,188円)
	3月11日(土)～4月10日(月)	1,512円(1,728円)	1,404円(1,620円)	864円(1,080円)
	4月11日(火)～5月10日(水)	1,188円(1,296円)	1,080円(1,188円)	648円(756円)
<b>平松観光 アグリ浜名湖</b> 浜松市西区平松町 TEL:053-487-0541	1月6日(金)～3月31日(金)	1,400円(1,600円)		1,250円(1,400円)
	4月1日(土)～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。\*品種により料金異なる場合があります。

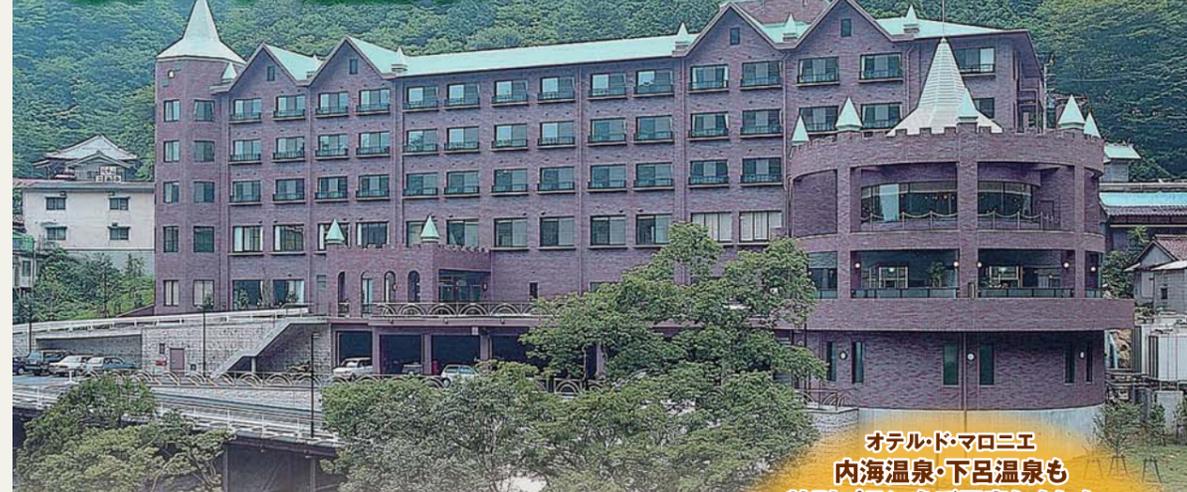
### 潮干狩り

施設名	利用期間	料金( )は一般料金 ※税込	
		中学生以上	小学生
<b>吉田海岸</b> 西尾市吉良町 TEL:0563-32-0146	3月27日(月)～6月26日(月)	1,300円(1,500円)	700円(800円)
<b>東幡豆海岸</b> 西尾市東幡豆町 TEL:0563-62-2068	3月30日(木)～7月24日(月)	1,300円(1,600円)	600円(800円)
<b>蒲郡竹島海岸</b> 蒲郡市松原町 TEL:0533-69-2727	4月26日(水)～6月12日(月)	1,200円(1,300円)	

\*利用期間内であっても、採取可能日は限られています。事前に各ホームページ等で好適日時をご確認ください。

### 契約保養所

# ホテル・ド・マロニエ 湯の山温泉



ホテル・ド・マロニエ  
内海温泉・下呂温泉も  
特別プランをご用意しました。  
ご予約はお電話で!



浴衣姿でもご利用いただけるレストランでは、伊勢湾からの新鮮な海の幸から三重県が誇る松阪牛まで、和食・洋食ともお好みに合わせてお選びいただけます。お子さまメニューもご用意しています。



傷ついた鹿が湯に浸かって治療したといわれ、「鹿の湯」の名がつけられました。野趣あふれる渓谷の風情を楽しめる露天風呂や打たせ湯が人気です。

#### 内海温泉

TEL 0569-62-3255



3月20日まで  
河豚会席プラン  
16,500円(1名様・税別)  
温泉パウダープレゼント

#### 下呂温泉

TEL 0576-24-1122



3月31日まで  
深山(和牛)プラン  
11,000円(1名様・税別)  
ワンドリンクプレゼント

大自然に心洗われ、  
名湯で疲れを癒すひととき

宿泊券  
プレゼントあり!  
▶P.15

◆所在地 〒510-1233  
三重県三重郡菟野町菟野湯の山8563

#### ◆施設概要

客室(和室・洋室・ロイヤルルーム)/レストラン/  
喫茶サロン/内風呂・露天風呂・サウナ・貸切風呂/  
宴会場/カラオケラウンジ/卓球コーナー/売店

◆利用料金(ルームチャージ)1室7,000円～  
(消費税・入湯税別)

※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。  
※定員数はお部屋タイプによって異なります。

#### ◆申込方法

電話で 059-392-3210

① 施設へ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」であること、  
オーナー番号、宿泊希望日・人数・食事の有無などを伝える

オーナー番号:3231  
オーナー名:トヨタ関連部品健康保険組合  
チケット名:無記名法人チケット

② 利用代表者名、連絡先電話番号を伝える  
③ 利用当日、代表者の保険証をフロントに提示する

インターネットからも予約可能!(宿泊予定日の3日前まで)  
<http://marronnier.info/yunoyama/reservation01.html> (24時間受付)

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特別プラン

### ◆春一番プラン◆

(休館日1月30日～2月2日を除く。料金は2名1室利用時)

2017年3月20日まで	2017年4月20日まで
<b>春山</b> 松阪牛しゃぶしゃぶを メインに、緑芽吹く 春の湯の山をイメージ 13,000円(1名様・税別)	<b>山波</b> 旬の和会席 湯の山定番メニューを 特別料金にて 8,800円(1名様・税別)

温泉パウダープレゼント

お電話にて、宿泊予定日の5日前までにご予約ください。

#### ホテル・ド・マロニエ湯の山温泉 周辺

#### おすすめグルメ 福ばん工房 窯

### 肉ゴロカレーぱん (170円)

知る人ぞ知る菟野町の美味しいパン屋さん「福ばん工房 窯」。人気の「肉ゴロカレーぱん」は揚げたてを待つ行列ができるほど。カリカリ・サクサクの生地の中には、具がゴロゴロ入ったコクのあるカレーがたっぷり。注文後にクリームを入れてくれるクリームぱんもおすすめです♪



営業時間/9:00～19:00(売り切れ次第終了)  
定休日/月曜日・火曜日  
三重郡菟野町菟野2463-3 TEL/059-394-1145

#### おすすめプラン

### 御在所ロープウェイ

御在所岳にかかるロープウェイは日本最大級の規模。冬はゴンドラから一面の銀世界を眺めることができます。山頂付近では「樹氷」が美しい景色をつくりだし、青い空、白い雪、キラキラと輝く樹氷が織りなす世界はとても神秘的。樹氷は気象条件が揃えば3月中旬まで楽しめます。



三重郡菟野町湯の山温泉  
TEL/059-392-2261  
<http://www.gozaisho.co.jp/>



ブピンクの  
専門所  
訪問!

ブピンク  
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!

# アート金属工業株式会社

◆本社 / 長野県上田市常磐城2-2-43  
◆創業年 / 1917年  
◆総従業員数 / 785人(2016年3月期)



総務グループのみなさん

心もからだも健康な人づくりに  
取り組んでいます!

## 通年で健康目標を設定

常に健康意識をもって過ごしてもらいたいという思いから、ヘルスマ期間中だけでなく1年を通して健康目標を掲げてもらう取り組みを行っています。部署単位での声掛けや会社担当者との面談、禁煙セミナーの開催、ときには目標達成率の低い人を集めてのトレッキングなど、きめ細かくサポートしています。



## 野菜サラダ取り放題です!

食堂では、カロリー・塩分等の表示、ヘルシーメニューや減塩味噌汁の用意はもちろんのこと、新鮮な野菜サラダが毎日取り放題! 野菜不足の解消をお手伝いしています。

また、飲料の自動販売機には糖分量を掲示。普段から飲んでいるコーヒーやジュースには思った以上に糖分が含まれていることに驚く従業員が多く、飲み物を見直すきっかけになっています。

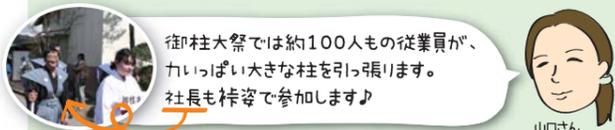


糖分の量を意識してお茶や水を選ぶ人が増えました

## イベントで団結・懇親・リフレッシュ!

寅年・申年に斎行される地域の伝統行事・生島足島神社の御柱大祭には、揃いの法被で毎回参加しています。力を合わせて大きな御柱を曳くことで、団結力も高まります。

関連会社とのソフトボール大会も毎年開催。懇親も兼ねて、さわやかな秋空のもとスポーツを楽しみ、リフレッシュしています。



御柱大祭では約100人もの従業員が、力いっぱい大きな柱を引っ張ります。社長も袴姿で参加します♪

山口さん

## みんな揃ってラジオ体操

始業前の日課として長年行われているラジオ体操。10年ほど前からは、工場勤務以外の従業員も実行しています。フレックス勤務などで始業前に全員が揃わない部署では、多くの人が参加しやすいお昼休みがラジオ体操タイムです。



ウチの会社

ココがスゴイ!!  
スポーツ愛好者多数!

土地区大会優勝!!  
普段から体力づくりに  
励んでいます。

大会に出場し、乗鞍などの  
山々を疾走しています。  
自転車通学で  
鍛えています!

同好の士が増えて、  
クラブに昇格しました!  
昼休みなどに走って  
練習を重ねています。

サイクリングクラブ・  
ランナーズクラブが結集して、  
2016 野尻湖トライアスロンに参加♪  
社長も見事泳ぎました。



野球部のみなさん



サイクリングクラブのみなさん



ランナーズクラブのみなさん



トライアスロン大会の参加者

## 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!

### 歯周病ケア!

今年の春、歯の治療に行きました。そのときに歯周病の検査をしてもらいましたが、思っていたよりひどい結果にショックを受けました。歯磨き指導を受け、今日まで毎日ブラッシング。かなり良くなったネと先生から褒められ嬉しくなりました。これからも続けます。

共和レザー 欄 ノブちゃん さん

歯は一生モノですから、歯磨きは忘れずにしましょう! 歯科健診は年1回、健保補助で無料で受けられます。大事になる前にご利用ください。



### 我が子の一面!

現在育児中です。昼間は子ども2人と「子育てサロン」に遊びに行っています。通い始めた頃は、おもちゃを取られて大声を出したり、貸すときは不機嫌そうに無言で相手の前に置いたりする、見たことのない姿に驚きました。4月からは保育園に行きます。楽しく過ごしてくれると嬉しいです。

太平洋精工 欄 こめしあ さん

保育園へ通い始めたころは、私も我が子にお友達ができるのかと心配でした。いつもそばにいた子どもの姿を見られない寂しさ、これも社会生活への第一歩と思って過ごしていました。春からは、保育園から帰ってきた姿に、成長を感じて見守っていきたいですね。



### ペット自慢!

里親制度を利用して、我が家にシェパードのアルマがやってきてから2年が過ぎました。警察犬としての訓練も受けていたようで、当初は指示に驚くほど忠実でしたが、最近は自分勝手な行動が多くなりました。「自分に甘く、犬にも甘い」飼い主としては、そういう行動がかあいて仕方ありません。これからはお互い楽しく、自由に、ゆくり生きようではないか! (一部抜粋)

共和産業 欄 宇井 秀行 さん

宇井さんのお話では、2014年度には約22,000匹の犬が殺処分されたそうです。文章は割愛しましたが、アルマとの生活はとても楽しそう。犬や猫を飼おうと考えている方は「里親制度」を検討してみてください。



### 冬スポーツの冬?

ウィンタースポーツの季節になりました♪ 我が家の子どもたち、幼少のころからスキー場に連れて行って、スキーができるように育てました。中・高生に成長した今、寒いからとスキー場にはついてきません。温泉旅行にはついてきます。あれ?

太平洋工業 欄 たむ さん

なるほど、では温泉付きのホテルからスキーに行くプランはどうでしょうか? 温泉に入るだけでホテルから出てこない? あれ?



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 〒471-0026 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!)

## 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。

病院に行くかどうか  
迷ったときは、  
「育兒子ども○○○○」を  
ご利用ください。

ヒント P.3をご覧ください。

前号の解答 / 公費負担

応募締切 2月24日(金)【健保必着】

## 2月号プレゼント

1. オテル・マロニエ  
1泊2食付無料宿泊ペア券 …… 1名様
2. 歯磨きセット  
(フジサワデンタル、GUM、歯ブラシ付)  
…………… 2名様
3. ヘルシードリンクセット  
(カゴメ野菜ジュース12本入り) …… 2名様

《特別の》

郵便の場合は切り取って封書にてお送りください。

《特別の》

2017年2月号 No.383 | 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。

### 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は十分注意し、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、よかった記事や悪かった点など、ご意見をお寄せください。

フリガナ

お名前

保険証の記号-番号

ペンネーム

お電話番号

コピー可