

旬野菜
まるごと
レシピ



トマトで
アンチ
エイジング

チキンピラフ
ハイナンジーファン
海南鶏飯風

ご飯に味がしっかりついているので、
タレがなくても大丈夫。
パクチーを添えることで、
異国の香りが漂います。

1人分(エネルギー:544kcal/塩分:1.1g)

◆材料(2人分)

トマト	1個 (150g)	
鶏もも肉	1枚	
A	塩	小さじ1/2
	しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
	にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
長ねぎ	10cm	
B	水	500ml
	酒	大さじ2
	塩	小さじ1/2
米	2合	
飾り用野菜 (トマト、きゅうり、パクチー)	適宜	

◆作り方

- 1 鶏もも肉はAをすりこみ下味をつける。トマトは一口大に切る。
- 2 鍋に①の鶏もも肉と長ねぎとBを入れて中火にかけ、煮立てきたら弱火にして10分ゆでる。火が通ったらゆで汁ごと冷まして、ねぎを取り出す。
- 3 米と②のゆで汁を炊飯器の目盛りまで入れ、トマトも加えて炊く。
- 4 器に③のピラフと、そぎ切りした②のゆで鶏を盛り付け、飾り用のくし切りトマトと斜め切りのきゅうり、お好みでパクチーを添える。

☆ **旬野菜** トマトのヒミツ ☆

どうしてアンチエイジングに効くの？

ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりのトマト。赤い色に含まれるリコピンという成分には、有害な活性酸素を取り除く働きがあります。この強い抗酸化作用により、生活習慣病予防や老化抑制の効果が期待できます。



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

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って

お間違いの
ないように
ご注意ください。

**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)

6

No. 385

June 2017



P.4 ▶ P.7 特集

今年の夏は
健保の保養所へ!

P.3 | ブヒンくんの事業所訪問！

大橋鉄工株式会社



P.9 | ここがワカラン! 健保の制度

市区町村の医療助成に該当したら、
どうすればいい？

P.10▶P.12 | ヘルシータイムズ

郵送子宮頸がん検診 他

P.14 | からだセルフケア

第2回 腰痛対策②

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

理事長就任・退任のご挨拶

◆
就任



長谷川 裕恭

この度、長く健保を支えてこられた石川理事長の後を受け、理事長に就任することになりました。よろしくお願いいたします。

これまでは事業主の立場から自社の健康づくりに取り組んできましたが、これからは健康保険組合の立場から、医療保険制度の安定的な運営や、皆さまの健康づくりの支援という大きな使命を担うことになります。課題が山積する中、責任の重大さに身の引き締まる思いです。

昨今「健康経営」と言われるように、従業員と家族の健康は企業にとってとても大切なものです。健保としても企業と一体となって皆さまの健康づくりに取り組むとともに、皆さまの声に耳を傾け、組合員の立場に立った健保運営に全力を尽くしてまいりますのでよろしくお願いいたします。

◆
退任



石川 晃三

2011年の理事長就任以来、2期6年間、皆さまのご理解とご協力に支えられ、無事に任期を務め上げることができましたことを御礼申し上げます。

その間、高齢化に伴い、健康づくりに関する健保への期待は大きく高まり、その中でトヨタ関連部品健保は、常に他に先駆けた取り組みを行ってきたと思っています。

このような「私たちの健保」を誇りに思いながら、組合員の皆さまと企業・健保が力を合わせて、今後ますます発展されますことを期待しております。

最後に、皆さまのご健康とご多幸を祈念しまして、退任の挨拶とさせていただきます。ありがとうございました。

第20期 組合会議員

選定議員

議員役職	事業所	氏 名
理事長	(株)メイダー	長谷川 裕恭
理事	マルヤス工業(株)	平出 忠男
	大豊工業(株)	河合 信夫
	豊田鉄工(株)	向山 和秀
	豊臣機工(株)	伴 雅紀
	(株)三五	深牧 道昭
常務理事	(株)青山製作所	武馬 克己
	(株)東海理化	林 清宗
	トヨタ関連部品健康保険組合	片山 正之
監事	(株)植屋	服部 誠
	中央精機(株)	遠藤 弘一郎
	中庸スプリング(株)	杉浦 一也
	中央可鍛工業(株)	小林 英樹
	(株)高木製作所	山本 明男
	豊和繊維工業(株)	高橋 直人
	豊精密工業(株)	松原 潤治
	富士精工(株)	堀部 徹哉
	(株)村上開明堂	田中 豊
	神星工業(株)	加藤 哲哉

任期:2017年4月18日～2020年4月17日

互選議員

議員役職	事業所	氏 名
理事	津田工業(株)	渡辺 嘉久
	林テレンプ(株)	横井 敏彦
	(株)FTS	西岡 宏之
	(株)ソミック石川	大石 淳
	共和レザー(株)	川畑 和雄
	太平洋工業(株)	野田 照実
	岐阜車体工業(株)	伊佐治 徹
	新明工業(株)	山内 康宏
	中央発條(株)	牧野 彰夫
	(株)東海理化	榊原 卓也
監事	共和産業(株)	廣瀬 誠
	旭鉄工(株)	岡田 真幸
	トリニティ工業(株)	坂部 篤志
	(株)東郷製作所	谷口 哲也
	光精工(株)	岡本 衛
	(株)オティックス	神谷 和広
	(株)ファインシンター	小田嶋 隆
	(株)イナテック	奥山 堂予
	大橋鉄工(株)	木村 好美

(敬称略)



ブヒンくんの
事業所
訪問!

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!

大橋鉄工株式会社

会社
概要

◆本社／愛知県北名古屋市徳重北出52番地2
◆創業年／1917年3月
◆従業員数／220名(2017年4月末現在)



総務部の
みなさん



安全で安心して仕事ができる
会社づくり、健康づくりを目指します

冬

インフルエンザ・
かぜ対策を徹底

インフルエンザやかぜなどの感染症が蔓延しやすい
10月～3月は、全従業員に体温測定を義務づけ、感染症の拡大を防いでいます。



部署ごとに
全員が毎日
記録します

体温記録表

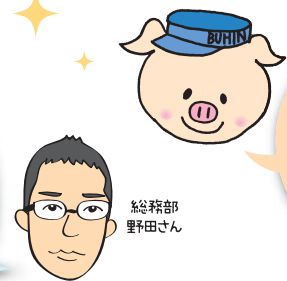
毎朝、自宅または職場で体温を計測し、表に記録していきます。いち早く体調の異変に気づくことができ、病状の悪化や感染拡大の防止に役立ちます。

各部署から担当者を
選出して構成する衛生
部会が、うがい・手
洗いなどを呼びかけ
て注意を促します。



インフルエンザ
に気を付けましょう!

インフルエンザ予防接種は本人だけではなく、
15歳以上の家族にも補助を実施。
家族間での感染拡大防止に努めています。
休憩時間には換気を徹底し、建物入口には
消毒液を用意するなどの予防策も功を奏し、
発症率は大幅にダウンしました!



総務部
野田さん

命にかかわる
熱中症を防ぐために 夏

夏場の健康管理で大きな問題となる熱中症対策として、
さまざまな取り組みを行っています。

衛生部会の立哨活動では、
声掛けとともに
塩アメを配布。



塩アメで
塩分補給してね!

一年中、
体調管理は
万全です!



AEDと一緒に
熱中症対策グッズを設置し、
万が一に備えています。

温度・湿度の高くなる6月～9月の間は、
毎朝メールで全従業員に「本日の最高気温・湿度」を
展開しているんだって!
自分のいる環境がどんな状態かを知ること
は大事なポイントだね。その日の体調によっても
危険度は変わってくるから、自己管理が大切なんだね!



禁煙デー
声掛け

上記のほかにも、禁煙デーや屋内禁煙、
毎朝のラジオ体操(ベトナム工場でも!)、
高血糖改善プログラムなどを実施し、
従業員が「病気になるない」ための
さまざまな活動を行っています。



高血糖改善
プログラム



総務部
山崎さん



本社

秋田

毎朝の
ラジオ体操

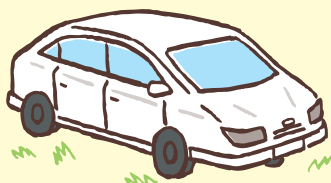


ベトナム工場

今年の夏は

健保の保養所へ!

今日は「あららぎ高原 山の家」へ家族旅行



あららぎ高原 山の家 6名まで利用可

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...

- ・豊田市から国道153号経由で約2時間
- ・浜松市から国道257号線
→国道153号線経由で約2時間30分

利用時間

チェックイン 15:00
(アーリーチェックイン 13:00)
チェックアウト 10:00

利用料金 1人あたり(小学生未満は無料)

	平日・日曜	土曜・ 長期連休	アーリーチェックイン ※1棟あたり
組合員	1,600円	2,000円	+1,000円
その他	2,400円	3,000円	+1,500円

メンバーに組合員の方を含む場合、全員が組合員料金になります。

ご用意いただくもの

着替え・歯ブラシ・タオル・
食料品・調味料
(バーベキュー用)網・炭



*寝具・家電製品・食器等は完備。

手ぶら派にはケータリングもあります!

焼肉バーベキューセット



すき焼きセット



利用方法 2ヶ月前の1日より先着順(長期連休除く)

- ①まずは健保ホームページの
- ②オンラインでラクラク予約♪



※FAX、郵便でお申込みの場合は、健保ホームページから申込用紙をダウンロードし、必要事項をご記入のうえご提出ください。

8月12日～20日は夏期休暇期間のため、ご利用は抽選となります。エントリーは健保ホームページからどうぞ!



早く
バーベキュー
やろう!

走ると
危ない
あー

パパ
楽しみすぎて
走っちゃうよ

必要なものは
そろってるみたい。
お風呂も
テレビもあるよ!

鳥の声が
きこえるね!

静かで
いいところね



トイレも
キレイ♡



はりきって
焼くぞ〜

雨天でも
雨よけシートを
張れば大丈夫!
(シートはご持参ください)

大人数の場合はこちら!

12名まで利用可

あららぎ山荘

チェックイン 16:00
チェックアウト 10:00

※屋外火気厳禁。バーベキュー設備はありません。



ただいま受付中!!

山の家は周辺施設も
充実!

ゆったり 立ち寄り スポット

定休日等の詳細は各施設ホームページ等をご覧ください。



ゆ〜ら〜くす治部坂

トヨタグループ共同利用保養所です。
山の家にご宿泊の方は、温泉施設を特別
価格でご利用いただけます。

長野県下伊那郡阿智村浪合1192-337
TEL 0265-47-2036
◎17:00〜21:00(利用は山の家宿泊当日に限る)



あー
採れたてのお野菜♡
信州名物「おやき」も!



ひまわりの湯

南信州最大の露天風呂を誇る温泉施設。広々とした
庭園風の温泉で、季節の移ろいを感じながらゆっ
たりとくつろげます。一帯には、地元の特産品や農
産物が並ぶ道の駅「ひまわり市場」や、迫力満点の
ロングスライダーが人気の「ひまわりプール」(夏季
のみ)など、家族で楽しめる施設も充実しています。

長野県下伊那郡平谷村252
TEL 0265-48-2911
◎10:00〜20:00(最終受付 19:00)

湯ったりーな昼神

清流・阿智川を挟むように湧
き出る昼神の湯を楽しめる温
泉施設。アルカリ性単純硫
黄泉がお肌をつるつるに磨
きあげてくれます。プールやお
食事処もあります。

長野県下伊那郡阿智村智里370-1
TEL 0265-43-4311
◎10:00〜21:30(最終受付20:30)

お肌つるつるになる
「美人の湯」なのよ!



山の家から
車で16分



湯ったりーな昼神

そば処おにひら



三人前でも
ウマイから
ペロ〜といける

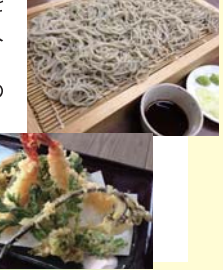
天ぷらも
ウマイ

そば処おにひら 本店

石臼で挽いた独特の粗挽きそばが人気の
おそば屋さん。おすすめメニューは店名を
冠した「おにひら」(1,700円)。せいろ三人
前のボリュームに大満足!
大きな海老と季節の野菜が入る「天ぷらの
盛り合わせ」(900円)も人気です。

長野県下伊那郡阿智村智里4405-1
TEL 0265-43-3398
◎10:00〜16:00

山の家から
車で10分



2017年は
4月8日から
オープン!

山の家から
車で12分

平谷湖フィッシング
スポット(有)みなみ信州平谷リゾート

標高960mに位置する全国有数のトラウトの
管理釣り場。数釣りから大物釣りまで、初心者
でも上級者でも楽しめます。食堂やコテージ、
釣った魚を焼いて食べられるバーベキュー
コーナーも完備。各種イベントや大会、無料釣
り教室なども開催されています。

長野県下伊那郡平谷村737-181
TEL 0265-48-1127
◎7:00〜17:00

平谷湖フィッシング
スポット

大自然の中で
魚釣り、
楽し〜!



あらかぎ高原 山の家以外もおトクなんです♪ 保養所で全国を旅しよう

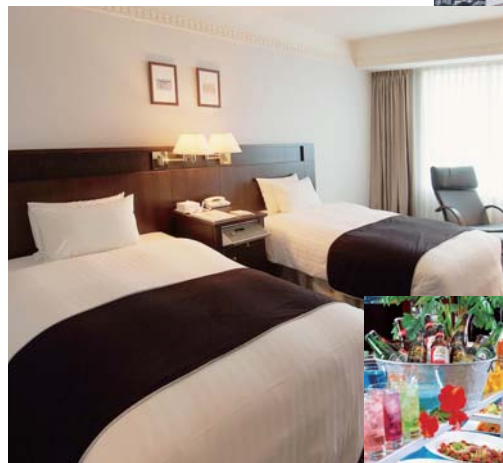


ここでご紹介するのは
ほんの一例。
ぜひ健保ホームページで
行きたい保養所を探してね!



ザ・ホテル長崎BWプレミアコレクション

長崎駅まで徒歩約10分、
路面電車もホテル前に到着する
アクセス抜群の立地。
客室はすべて6階以上の
ハイクラスで、
長崎の夜景を眺めながら
ワンランク上の上質な時間を過ごせます。



6月～9月限定

スカイバイキング
長崎の夜景とともにお食事を...



**レストラン
The Kitchen**
アジアンリゾート風の落
ち着いた雰囲気を楽し
める最上階レストラン。
ビュッフェスタイルで心
ゆくまでお料理をお楽
しみいただけます。

長崎県長崎市宝町2-26
TEL 095-821-1111

利用方法・予約方法なども
こちらから
ご覧いただけます

ザ・ホテル長崎
BWプレミア
コレクション

オテル・ド・マロニエ
内海温泉

ダイヤモンド
鎌倉別邸ソサエティ

オテル・ド・マロニエ 内海温泉



愛知県知多郡南知多町内海小柵40
TEL 0569-62-3255
FAX 0569-62-2825



天然温泉でゆったりとくつろげる
会員制リゾートホテル。
神経痛や筋肉痛、冷え性、疲労回復
などに効果的とされるナトリウム
塩化物強塩泉は、療養泉としても
適用されるほどです。

数量限定 25周年特別プラン

特別プランA

1泊2食付 1名様 9,000円(税別・全日同料金)
期間 9月30日まで
(ただし、休館日6月19日～6月22日、
夏季特別期間8月11日～8月14日を除く)

特別プランB (ファミリープラン)

1泊2食付 大人2名様・子ども1名様
計25,000円(税別)
※お部屋はセミダブルまたは大和室です。
期間 7月21日～8月27日(8月8日～17日を除く)

特別プランのお問い合わせ・ご予約は、左記TELまたはFAXで!

みなみ北海道鹿部ロイヤルホテル



ノスタルジックモダンな
滞在型ヒーリングリゾートホテル。
南北海道の大自然が生み出す静寂に、
疲れた心が浄化されます。

北海道茅部郡鹿部町字本別530-127
TEL 01372-7-3201

大自然に
癒される...



ダイヤモンド 鎌倉別邸ソサエティ

江ノ島電鉄“由比ヶ浜駅”まで徒歩3分、
由比ヶ浜海岸まで徒歩10分と、
鎌倉観光に最適な立地にありながら、
落ち着いた空間が広がる
会員制ホテル。
広々とした大浴場が
旅の疲れを癒してくれます。



地元鎌倉の
素材が活かした、
情緒あふれる
お料理に
舌も心も満足ね...

神奈川県鎌倉市由比ヶ浜3丁目12-25

施設・鎌倉観光等についての
お問い合わせは

TEL 0467-25-6680 まで

ご予約は

(株)ワールドカプラ
インターネット <http://worldcapla.jp/>
FAX 0561-76-7085 まで
(詳しくは健保ホームページをご覧ください)



※写真はイメージです。料理の写真など、実際とは異なる場合があります。
※健保補助の範囲は各施設ごとに異なります。食事代やオプション費用などは
割引にならないこともありますので、あらかじめ健保ホームページなどでご確認ください。



ステキな
夜景...

ウマイ

ウマイ



“苦手ループ”を断ち切ろう



身 近に苦手な人がいるなら…

一度相手のいやな部分が目につくと、嫌悪感が膨らんでいき、ますます苦手に感じてしまう…。そんな人間関係の悪循環は、だれもが経験するものです。「かかわらなければいいのに」なんて言われても、仕事や親戚・ご近所のお付き合いなど、そうはいかないことも多々あります。いやだなあと思いながら接し、相手の対応に不快感を覚え、もっと嫌いになり…。そんなループはつらいですね。

そんなとき「よし、相手のいやな部分を変えてやろう」と思っても、相手も人間、なかなか難しいでしょう。“苦手ループ”を断ち切るために有効なのは、あなたの気持ちを切り替えることです。

苦手ループを断ち切る！切り替え方法

- ☐ いやな部分は相手の個性だと割り切る
- ☐ 相手の長所を見つけ、好きになる努力をする
- ☐ 自分を気に入ってもらえるようにふるまう
- ☐ 身近な人に話を聞いてもらい、ストレスを発散する

そ れでもダメなら棚上げに

いろいろ努力してみたけれど、やっぱりダメだ…というなら、いったん棚上げしてしましましょう！どんなに頑張ってもどうにもならないことはありますし、どうしても好きになれない人がいることも、人間として特別なことではありません。自分なりのストレス解消法で気持ちをそらせばいいんです。

ただ、ひとつだけ試してみしてほしいことがあります。それは、「あの人が苦手だ」の中に“今は”を入れて考えることです。「私は、あの人が“今は”苦手だ」と思えたら、未来は違ってくるかもしれないと思いませんか？

参考文献

「ストレス一日決算主義」山本 晴義監修『すこやか』夏号(2015)
「あなたの悩みお聞きします」山本 晴義監修『すこやか』秋号(2014)

ここがワカラン! 健保の制度

市区町村の医療助成に 該当したら、どうすればいい?

医療助成とは、病気やけがで受診した場合に自己負担分を市区町村が助成してくれる制度です。

全国の市区町村でさまざまな内容の医療助成が行われていて、

「心身障がい者」、「母子(ひとり親)家庭」、「妊産婦」、「子ども」などが対象になります。※

医療助成の対象となったら、すみやかに健保へお知らせください。

※助成制度および対象者(年齢等)は市区町村により異なります。詳しくは市区町村窓口にお問い合わせください。



障がい者医療の対象になり、市役所から「医療受給者証」の発行を受けたら、医療機関での自己負担がなくなりました。このような場合、健保への届出等は必要ですか？



「心身障がい者」、「母子(ひとり親)家庭」、「妊産婦」などの理由で医療機関での自己負担が免除される医療助成の対象となった場合は、届出が必要です(中学生までの子ども・乳幼児の場合は不要)。医療受給者証を受け取ったら、すみやかに写しを健保へご提出ください。

市区町村が行っている医療助成は、ご本人からの届出がない限り、健保で把握することができません。健保の給付金と医療助成を重複して受けた場合、医療助成の対象となったときまで遡って健保からの給付金を返金していただくことになります。

自己負担がないのに、健保からの給付金がある方は、すみやかに健保へご連絡ください!

ここもワカラン!



中学生の子どもが入院して医療費の支払いをしたのに、給付金が支払われなかったのはどうして?



子ども医療の助成は、対象年齢等が市区町村ごとに異なるため、すべてを把握することができません。そこで、当健保では中学生までのお子さんについては、給付金の自動払いを停止しています。中学生までのお子さんで、入院等により自己負担が高額になった方は、「高額療養費請求書」と「領収証(原本)」等を会社経由で健保に提出してください。

病院へ行く時間がなくても、自分でできる！

自宅で簡単！無料で受けよう『郵送子宮頸がん検診』

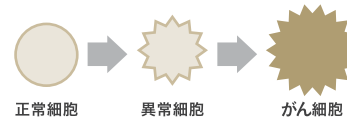
【子宮頸がんって？】

子宮の入口の子宮頸部に発症するがんです。進行するまで自覚症状がほとんどないため、気づいたときには子宮摘出が必要になっていたり、妊娠・出産が望めなくなっていたりするおそれがあります。

近年、20～30歳代の若い女性に急増しています。ご注意ください！

【どんな検査？】

検査キットを使ってご自身で細胞を採取して郵送し、顕微鏡で調べてもらう検査です。細胞診検査では、がんやがんになる手前の異常細胞を発見できます。HPV検査では、HPV(ヒトパピローマウイルス)に感染しているかを調べ、子宮頸がんにかかるリスクの高さを判定します。



HPV感染者のがんリスクは非感染者の400倍以上！

	① 細胞診検査	② 細胞診検査+HPV検査
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歳以上の女性被保険者・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 (詳細は同封の説明文に明記)	50歳未満 横山式採取器具	50歳以上 加藤式採取器具
申込・検査の流れ	① 下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込 ② 問診票・検査キットが自宅に届く ③ 検査実施後、検体を返信用封筒で送付	① 下記の申込書に記入し、郵便またはFAXで申込後、4,800円を振込 【振込先】 ●三井住友銀行 京都支店 ●口座番号：(普通) 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 ② 入金確認後、問診票・検査キットが自宅に届く ③ 検査実施後、検体を返信用封筒で送付
	検体到着後、約2週間で結果がご自宅に届きます	
申込先	【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 トヨタ関連部品健保 保健事業G 【TEL】 0565-41-8180 【FAX】 0565-37-3070	

郵送子宮頸がん検診をお申込みの方全員に

乳がん自己触診グローブ プレゼント!!



早期発見のために 健保補助でおトクに『乳がん検診』

乳がんと新たに診断される人は毎年5万人以上。女性がかかるがんの中ではもっとも発症率の高いがんです。しかし、早期に発見して治療すれば、9割以上は完治するともいわれます。当健保の補助を利用して、定期的に検診を受けましょう。

当健保の乳がん検診補助(被保険者・被扶養者とも、年度に1回限り)

検査方法	対象年齢	自己負担金額	受診方法
マンモグラフィ (+視触診)	40～74歳	健保補助 2,500円(上限) の差額	【健保契約健診機関の場合】 1. 病院へ予約する(当健保の組合員と申し出る) 2. 補助申請書と保険証を窓口に提出して受診する 3. 病院窓口で自己負担をお支払い 【健保契約外健診機関の場合】 1. 病院へ予約する 2. 受診後、窓口で支払い領収証をもらう 3. 健診結果(コピー)、領収証、補助申請書を健保へ提出する(会社経由可)
超音波検査 (+視触診)	30～39歳	健保補助 2,000円(上限) の差額	

健保契約健診機関の詳細は、健保ホームページをご覧ください。補助申請書のダウンロードもホームページから可能です。

*人間ドック、脳ドックのオプション検査も補助の対象です。

制度が変わりました！

【視触診がなくても補助対象になります】

2016年2月、乳がん検診の指針について厚生労働省より一部変更がありましたので、当健保では乳がん検診の取り扱いを下記のように変更いたします。

1. 視触診を行わない健診機関とも契約を実施します。
2. 視触診のないマンモグラフィ、超音波検査も補助の対象とします。

*ヘルシータイム4月号P.8-9および健保ホームページ「契約健診機関一覧」にて、各健診機関の視触診の有無を掲載しています。

『巡回健診のご案内』をご自宅にお送りします

下記の地区にお住まいの35～74歳の被扶養者・任意継続者の方に、順次お届けしています。
発送時期を過ぎても届かない場合は当健保までご連絡ください。

対象地区	性別	案内発送時期	健診時期
北陸・関東(東京除く)・中国・四国・九州(福岡除く) 宮城・秋田・滋賀・大阪・奈良・和歌山	女	5月中旬	6月～12月
北海道・岩手・山形・福島・山梨・長野	男・女	6月中旬	7月～9月
愛知	男	6月中旬	7月

【お問い合わせ】保健事業G ☎0565-41-8180

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：2017年7月31日(月)

会社名			申込日	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 年齢
お届け先住所	(フリガナ) 〒		申込検査 (希望検査に○を記入)	① 細胞診 ② 細胞診+HPV検査	
TEL ()	—				

(キリトリ)

(キリトリ)

割引契約施設のご紹介

夏のレジャーは
おトクにGO!

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。

のある施設は
保険証 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		
日本モンキーパーク 屋外プール 愛知県犬山市大字犬山字官林26 TEL 0568-61-0870	7月8日・9日・15日～17日 7月20日～8月31日 9月2日・3日・9日・10日	入園+プール	中学生以上	2歳以上
			(1,900円) +クーポン券	(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 愛知県蒲郡市海陽町2-3 TEL 0533-58-2700	6月24日～9月25日	入園+プール	中学生以上	小学生
			3,040円 (3,200円)	1,470円 (1,550円)
		入園+プール +アトラクションフリー	3歳以上	
			1,000円 (1,050円)	
			4,890円 (5,150円)	3,180円 (3,350円)
				2,460円 (2,600円)

☆日本モンキーパークの補助は、料金割引ではなく園内で利用可能なクーポン券のお渡しとなります。

➔ レジャー施設

施設名	利用期間	料 金 ()は一般料金 ※税込		
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8日～8月20日	入園料+フリーチケット	中学生以上	4歳以上
			1,400円 (1,600円)	650円 (700円)
赤沢自然休養林 長野県木曽郡上松町小川入国有林内 TEL 0264-52-1133	7月29日～8月20日	ボールドウィンパス	中学生以上	小学生
			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		
蒲郡オレンジパーク 愛知県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	中学生以上	小学生	3歳以上
			2,268円 (2,376円)	
			1,728円 (1,836円)	
	7月21日～8月31日			
岡崎駒立ぶどう狩り組合※ 愛知県岡崎市駒立町 TEL 0564-45-5151	デラウェア 6月下旬～7月31日	中学生以上	小学生	3歳以上
			972円 (1,080円)	864円 (972円)
	巨峰 8月中旬～9月中旬			
	ハウスデラウェア 7月20日～7月31日			
	デラウェア 8月1日～8月下旬			
大府長根山観光ぶどう組合※ 愛知県大府市長根町2-180 TEL 0562-46-4911	スチューベンなど 9月上旬～10月10日	中学生以上	小学生	3歳以上
			1,200円 (1,400円)	900円 (1,000円)
	巨峰(種なし) 8月20日～8月31日			
	巨峰 8月20日～9月30日			
下山ブルーベリー農園 愛知県豊田市和合町田螺池245-1 TEL 0565-91-1255	ブルーベリー 7月22日～9月3日	中学生以上	小学生	3歳以上
			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。組合加入施設以外では割引されませんのでご注意ください。

けんぽれんあいち 健康ウォーク

2017年
春

開催
しました!

『春爛漫 徳川家ゆかりの地、岡崎城下町散策』コース

4月1日(土)、岡崎市にて恒例のけんぽれんあいち健康ウォークが開催されました。
あいにくの雨となりましたが、過去最大の660名にご参加いただきました。
お足元の悪い中、皆さまありがとうございました!

前回に引き続き「伊藤金属工業(株)」、「共和産業(株)」、「中央精機(株)」、「豊臣機工(株)」、
今回新たに「(株)ジーエスエレクトック」「(株)メイドー」の計6事業所が
独自の受付を設置されました。
それぞれ参加賞を配付されるなど工夫を凝らし、会社行事として盛り上げてくださいました!



伊藤金属工業(株)



共和産業(株)



中央精機(株)



豊臣機工(株)



(株)ジーエスエレクトック



(株)メイドー

参加者の皆さま
ありがとうございました!

雨だけど
楽しく歩きました



参加賞に
おかしも
もらえたよ!

運動して
参加賞もらえて
楽しかったです!

みんなで参加!
いい思い出に
なりました



からだセルフケア

第2回
腰痛対策②

長い時間座っている人のためのエクササイズ&ストレッチ

指導・モデル



森脇 俊文 / 健康運動指導士

自己実現や不調改善をサポートする運動指導のプロであり、対象は世界を目指すトップアスリートから高齢者まで幅広い。的確なアセスメント能力とカウンセリングの知識を活かしたインストラクション技術の高さから、トレーナーとしての活動のほか、多方面での講演活動を行っている。

重いものを持ったわけでもないのに、腰が痛い…。そんな声をよく聞きます。腰痛はさまざまな要因が重なって発生するため、特に心当たりがないという方は多いですよ。からだセルフケア2回目の今回は、椅子に座っていることで引き起こされる腰痛対策です。デスクワークの方、長く座っていると腰が痛くなる方は、ぜひお試しください。

「椅子に座る」って危険なこと？

実は、「座ること自体がそもそも危険な行為」なんです。

スウェーデンの整形外科医アルフ・ナッケムソンの研究によると、椅子に座っている姿勢での腰の椎間板にかかる負荷は、立っているときの1.4倍にもなるそうです。

しかし、座らないわけにはいきません。正しい座り方、エクササイズ、ストレッチの三本柱で、少しでもみなさんの腰への負担が軽くなりますように！

正しく座っていますか？ ← 座り方を工夫して、腰への負担を軽くしよう

ドイツの椅子メーカーWilkahn社(レクサスのショールームでも使用)は、椅子に座る基本として、深く座る、体格・体重に合わせた調整をする、常に動くを提案しています。

まず、椅子の設計(性能)を最大に生かすためには、深く座ることがポイントです。

座面の高さなどの調節が可能なら、両足の裏がぴったりとつく高さにします。

そして最も重要なのは、「じっとする時間」をなるべく短くすること！ トイレに立つ、用事があったら内線で済まさずそばまで行って話しかけるなど、こまめに動くことを心がけましょう。

仕事の小さな区切りごとに！

腰痛予防エクササイズ

筋肉を動かし
血行不良を防ごう

ペルビックチルト



座った状態で骨盤を前後に傾けると、腰周りの筋肉が動いて血行を促し、腰痛予防になります。

- ① 椅子に浅く腰掛け、おへそを後ろへ動かすようにして腰を丸める。
- ② 背すじを伸ばしながら、おへそを前へ押し出すようにして、腰を軽く反る。①②を10往復。

疲労軽減ストレッチ

脚の付け根と
からだの横側を伸ばそう

腸腰筋～体側ストレッチ



ちょっと派手なポーズですが、この記事を読んだあなたが、この記事を職場で椅子に座って読んでいたあなた、その場で実践してみましょう。うまく伸ばせるとものすごく気持ちが良いですよ。社内でこのストレッチを流行らせよう！

脚の付け根から横腹、そして脇までが伸びるように。特に脚の付け根はしっかりと！

椅子に座っているお尻側の脚を前に

- ① 右のお尻だけを椅子に寄せ、左半分は座面からはみ出すように座る。
- ② 右脚を前・左脚を後ろに出す(右のお尻は椅子に乗せたまま)。
- ③ 左脚を伸ばしながら左手を天井に向けて伸ばし、上体を右へ傾け30秒キープ。左右を逆にして同様に。

ひどく痛む方は、専門の医療機関に相談してから行いましょう。

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！

家族でイチゴ狩り！

5歳の子供とアグリ浜名湖のイチゴ狩りに行ってきました。真っ赤な甘いイチゴを、もうお腹に入らないというくらいまで、いっぱい食べて大満足です。

(株)東海理化 ゆうちゃん さん

真っ赤なイチゴ…想像しただけでもおいしそうでお腹が空いてきます！
味覚狩りの際は、健保の補助もぜひご利用ください。



サワガニ採取！

生き物好きの子供と六所山の川に行ってきました。まだ3月だというのに、サワガニが春のにおいを感じて出てきていました。10匹ほど見つけて子供はすごく喜んでいました。今も水槽で元気いっぱいのカニを飼っています。

中央精機(株) かめ さん

1回で10匹なんて…すごい！
お子さんはカニとり名人ですね(笑)
また、生き物とのふれあい体験のお便りお待ちしております。



楽しい通販！

美容と健康に良いと聞き「卵酢」をネット購入しました！朝晩大さじ1杯ずつ飲むだけで冷え性が治るとか。いろいろと効果を発揮してくれそうなので毎日コツコツ飲んでいきたいです。「酢」を買ったらオマケに鳥骨鶏の卵10コいただきました♡

(株)ソミック石川 よしみ☆ さん

結果を出すには長く続けることが大事。
良い変化があらわれたらぜひ教えてくださいね。
続報を期待しています！



楽しいお便りを お待ちしております！

クイズ・お便り / 応募先

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!)

※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。

「あららぎ高原 山の家」の
予約は健保○○○○○○から
オンラインでラクラク♪

ヒント P.4をご覧ください。

前号の解答 / 健保の補助

応募締切 ▶ 6月23日(金)【健保必着】

6月号 プレゼント

1. ダイナランドゆり園
入園ご招待券……………ペア5組
2. 赤沢自然休養林
森林鉄道優待券……………ペア5組
3. 岡崎駒立ぶどう狩り組合
ぶどう狩りご招待券……………大人・子どもペア3組
4. 大府長根山観光ぶどう組合
ぶどう狩りご招待券……………ペア2組

郵便の場合は切り取って封書にてお送りください。

2017年6月号 No.385 | 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！

- 我が家の健康法
- 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

※ 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