



お間違いの
ないように
ご注意
ください。

8

No.386

August 2017

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

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)

まるごと旬野菜 レシピ

料理制作●鶴田 真子(管理栄養士・健康運動指導士) スタイリング●寺門 久美子 撮影●愛甲 武司

モロヘイヤで
夏の冷えを
防ぐ

根菜 とろとろ汁

血液循環を促す鉄分やビタミンEが
豊富なモロヘイヤ、からだを温めて
くれる根菜類やかぼちゃがたっぷり。
血行をよくして夏の冷えとサヨナラ!

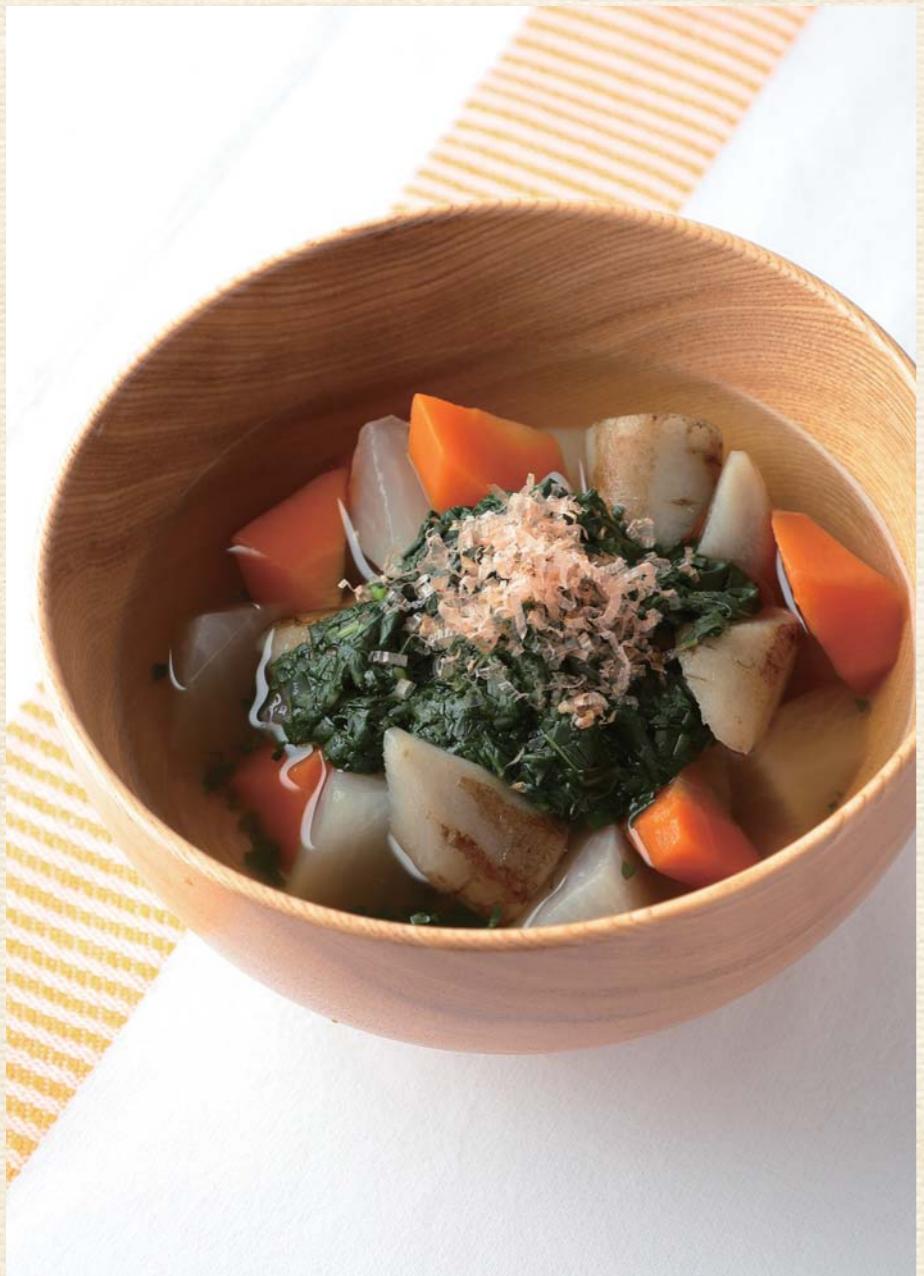
1人分(エネルギー:63kcal / 塩分1.2g)

◆材 料(2人分)

にんじん	1/2本
ごぼう	1/4本
大根	3~4cm程度
モロヘイヤ	1/2束
塩(モロヘイヤ塩茹で用)	少々
しょうゆ(モロヘイヤ下味用)	小さじ2
だし	3カップ程度
A 酒	大さじ2
塩	2つまみ
しょうゆ	小さじ1
かつおぶし	少々

◆作り方

- ① にんじん、ごぼう、大根は乱切りにする。モロヘイヤは塩茹で後、包丁でたたき、しょうゆを加える。
- ② 鍋にAを入れ、にんじん、ごぼう、大根を加え、やわらかくなるまで火にかける。
- ③ しょうゆを加えたら火を止め、お椀に盛り、たたいたモロヘイヤとかつおぶしをのせる。



旬野菜 モロヘイヤのヒミツ どうして夏の冷えに効くの?

強い抗酸化力を持つビタミンEが豊富なモロヘイヤ。手足など末梢血管の
血液循環をよくし、夏の冷えから守ってくれます。



ヘルシータイム8月号(通算386号)平成29年8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 豊田クラフトビル2F
TEL 0565-41-8141(代表)

○制作 印刷株式会社

TEL 0565-41-8141

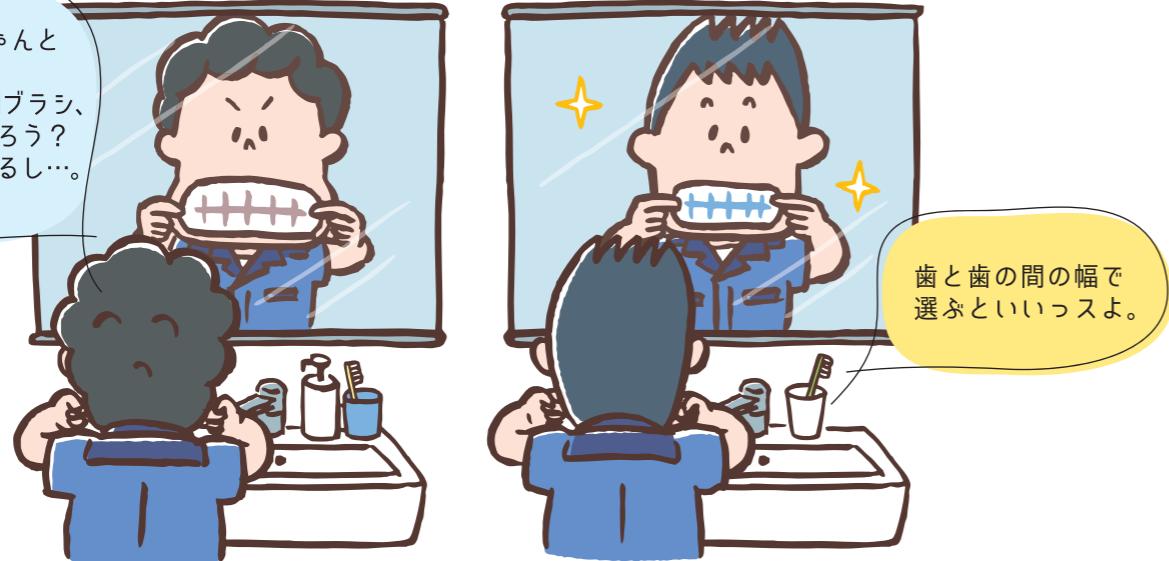
○制作 印刷株式会社



グッズが効果的!

デンタルフロス・歯間ブラシを選ぼう・使おう

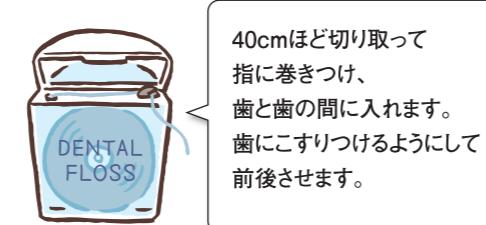
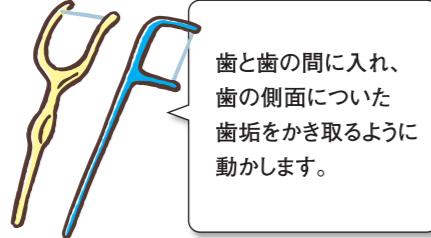
よし、今日からちゃんとケアするぞ!
でも、フロスと歯間ブラシ、どっちがいいんだろう?
種類もたくさんあるし…。



歯と歯の間の汚れを取る

デンタルフロス

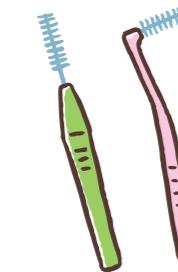
歯間が狭い方(とくに若い世代)、狭い場所向け



歯と歯ぐきの境目のスキマをきれいに

歯間ブラシ

歯間が広い方(とくに中高年世代)向け



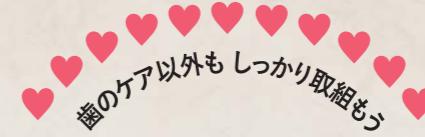
▲ ブラシの太さが合わないと歯ぐきを痛めます。
自分に合ったサイズを選びましょう。

歯医者さんで
アドバイスを
もらおう!

当健保の皆さまは年1回、歯科健診の補助を受けられます。
お近くの歯科医院で口内のチェックや、
グッズの選び方・使い方のアドバイスをしてもらいましょう!
詳しくは健保ホームページをご覧ください。

トヨタ関連部品健保

検索



2017年9月1日(金)~11月30日(木)の3ヶ月間

秋の健康づくりキャンペーン、9月からスタート!

ヘルスマ♥チャレンジ

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ね。

詳しくは、
配付された
チャレンジカードを
見てね!



運動

①~③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!

9週以上できれば達成

① Let's TRY ウォーキングor 1日1万歩以上



- ② ヘルスマ体操 + ウォーキング
(無酸素&有酸素運動)
- ③ セレクト運動

食事

食習慣をチェックして、
自分で組みメニューを決めるチャレンジです。
9月1日からスタートできるように、
あらかじめメニューを決めておきましょう!

9週以上できれば達成

- 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 チャレンジする内容を決める!
チャレンジカードの優先度を参考に。
- 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!!

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とされた方は、
医師・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。

歯のケア

歯と歯の間のケアがポイント!

①②ともに9週以上できれば達成

- ① 就寝前の丁寧な歯みがき(目安:5分)を週5日以上
- ② 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
用意してくださいね。



脱タバコ!作戦

参加者の皆さまは、禁煙の準備をしましょう☆

- 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考えておく
- すすめられてもきっぱり断る心構えをしておくなど

タバコを吸わない方は、
禁煙を頑張っている方たちに
励ましの声をかけよう★
みんなで参加・みんなで
達成できるといいよね!





不眠、疲労、コリ、憂うつ… 意外な原因？

スキマを埋めよう



マサカのマクラ？

「不眠ぎみだ」「疲れがとれない、だるい」「日中、ぼーっとしてしまう」などの症状に悩まされ、「もしかして、ココロの病気かも?」と不安に思っている方に、試していただきたいことがあります。

それは、寝具の見直し、とりわけ“枕”的見直しです。

合わない枕を使い続けると、睡眠の質が低下して疲労回復を妨げ、肩こりや手足のしびれなどを増長します。快適な毎日を送ることができず、ココロの不調につながることもあるのです。

あなたのその晴れないココロは、まさか枕のせいだったりして…？

七の枕、ぴったりですか？

寝ているときに

- いびきがひどいと言われる
- ふかふかの枕に頭が深く沈み込んでいる
- 寝返りがしづらいと感じる

目覚めたときに

- 枕の下に手を入れている
- 枕が頭の下にない
- からだのどこかに痛みやしびれがある

上記の項目に心当たりがあるなら、枕が合わないのかもしれません。枕の高さや柔らかさが不適切で首まわりにスキマができていたり、頭が沈み込みすぎたりすると、不要な力が入って不調の原因になります。スキマを埋めて首のカーブを支えてくれる、あなたにぴったりの枕を探してみてください。

タオルなどで高さを調節するという手もありますので、何日か調整を繰り返して、寝起きが楽に感じられる高さを見つけましょう！

*不調が解消されない場合は、医療機関等へご相談ください。

ここがワカラ～ン！健保の制度

給与から引かれている 「健康保険料」って？

健康保険に被保険者として加入すると、給与や賞与から保険料を納めることになります。

健保は、事業主(会社)と被保険者の皆さまから納めていただいた保険料を加入者への各種保険給付や健診費用補助等の保健事業、高齢者医療の支援などに使います。



Q 保険料はどのように決められるのですか？

A

標準報酬月額・標準賞与額と保険料率により決定します。

毎月納める保険料	=	標準報酬月額	×	保険料率
賞与から納める保険料	=	標準賞与額	×	保険料率

現在、当健保の保険料率は9.5%。そのうち約半分を会社が負担しています。

保険料率	負担割合	
	会社	本人
9.50%	5.07%	4.43%

標準報酬月額は、皆さまが受け取る報酬(給与や諸手当)の額を、計算しやすいように50等級(58,000円～1,390,000円)に区切ったもの。
標準賞与額は、支給された賞与の千円未満を切り捨てた額(上限573万)です。



ここもワカラ～ン！

Q 保険料はいつ決定されるのですか？

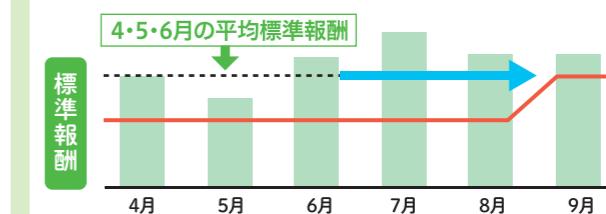
A 下記のタイミングで決定されます。

1 入社したとき
(資格取得時)

初任給を基礎に決定します。

2 定時決定(年1回)

毎年4・5・6月に支払われた給与をもとに標準報酬を決め直し、9月から来年8月まで適用されます。



3 隨時改定

昇給などで毎月の給与が大幅に変わった場合(現在の標準報酬月額から2等級以上の変動があったとき)、定時決定を待たずに改定が行われます。

第3回！ヘルシーメニューコンテスト2017

募集期間:2017年9月1日～2017年11月30日

テーマ ①大豆製品を使った料理 ②魚を使った料理

①・②どちらか一方でも、両方でも大歓迎!!
皆さまのいちおしレシピ、お待ちしています!



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も可)

テーマ ①大豆製品を使った料理 ②魚を使った料理
※①、②の一方でも、両方でも応募可。大豆と魚を組み合わせた料理も可。

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

必要事項 保険証記号・番号
被保険者氏名
表彰時掲載希望のお名前(ペンネーム可)

メニュー提案者氏名
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お送りください。
宛先: healthy-menu@toyota-groupkenpo.jp
件名: ヘルシーメニューコンテスト応募



メールは
こちらからも
OK!

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2F
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ご提出ください。

表彰 ★最優秀賞(5,000円分商品券) ★優秀賞(500円分クオカード)を予定しています!
*管理栄養士の審査により決定します。

発表 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。

表彰者には
5,000円分の商品券や
500円分のクオカードを
進呈!

からだセルフケア

第3回
肩こり対策①

肩こりの原因チェックとエクササイズ



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。

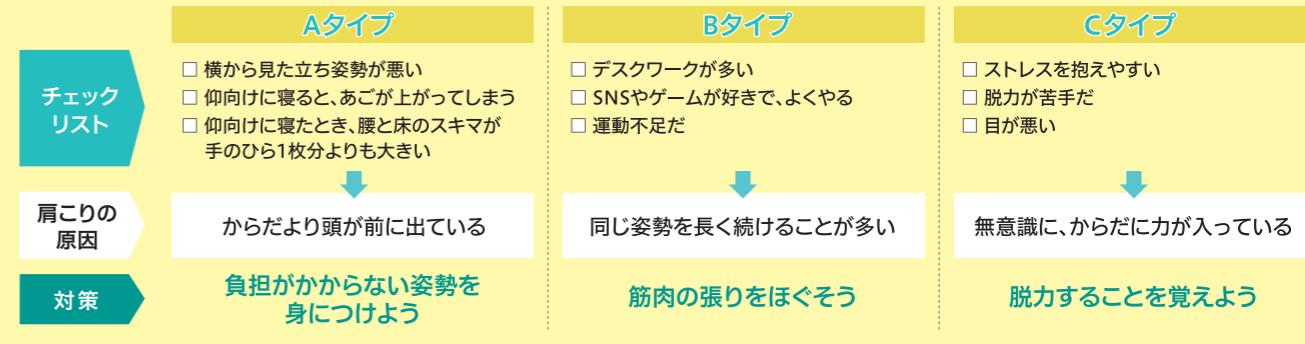
なかなか治らない頑固な肩こりにお悩みの方が多いですね。肩こりを引き起こす原因はたくさんあり、原因によって解決法もさまざまです。まず、そもそも「こり」とは何か考えてみましょう。肩こりの本質的な問題解決に向けた糸口が見えてきますよ。

肩こりの原因を見つけよう

一般に肩こりというのは、首から肩にかけての筋肉が「何らかの原因」によって張って硬くなつた状態のことを指します。この「何らかの原因」は人によります。そして、ひとつとは限りません! 今回はまず、この「何らかの原因」を紐解きながら、お話をすすめていきましょう。

「肩こり原因」をチェック! A～Cのうち、どのタイプに多くチェックがつきますか?

まずは原因の見極めが大切です。複数のタイプに該当した方は、それぞれの対策法を行う必要があります。



今回はまず、Aタイプの方に向けたエクササイズをご紹介します。

B・Cタイプの方は次回をお楽しみに!

肩こり改善エクササイズA

良い姿勢をつくる
筋肉を鍛えて姿勢改善

ストリームラインエクササイズ

水泳選手がフォームをチェックする
エクササイズの応用。
背骨が伸びて、身長が高くなるように
感じたら理想的!
10秒×3セットから始めましょう。

- ①壁にお尻、背中、後頭部をつけて立つ。かかるとは指1本分くらい壁から離す。
- ②片手を上げて手の甲を壁につけ、もう片方の手を腰と壁の間に入れる。身長が高くなるイメージで背骨を伸ばしていく、同時に腰にあてた手が壁に押しつけられるようにお腹をへこませる。



自分の背骨を筋肉で
コントロールできないことに
気がついたあなた! そう、あなたの肩こりは、
弱った筋肉が背骨にかかる重さを
支えられなくなり、
疲労してしまったことが
原因である可能性が高いでしょう。

動画で詳しく
見たい方は
こちらから!
<https://youtu.be/LMCRKjUGvCs>



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。



新情報満載ヘルシータイムズ

HEALTHY TIMES!

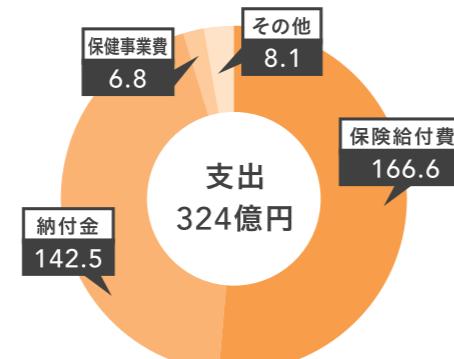
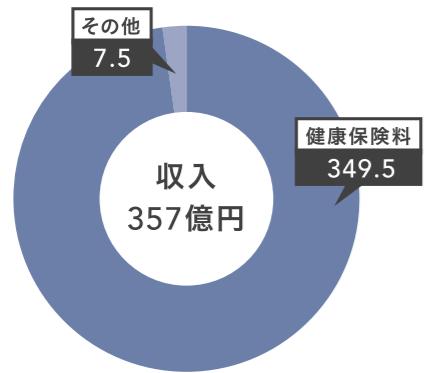
2017.AUGUST
No.386

2016年度決算をお知らせします

7月12日に行われた組合会において、2016年度の決算が承認されました。

【健康保険】

2016年度は、支出面では組合員の医療費などに使われる保険給付費が微増、納付金が大幅に減少しました。収入面では、健康保険料が5.6億円増加しました。そのため、33億円の黒字決算となりました。しかしながら、おもに高齢者の医療費のために国に納める納付金が健保財政を圧迫している状況は依然として変わりません。今後も、皆さまの健康づくりのための保健事業などに積極的に取組んでいきます。

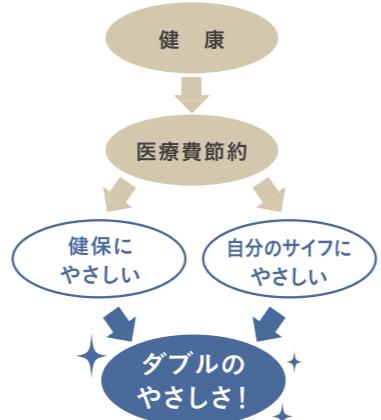


【介護保険】

収入 26.2億円
支出 27.1億円
収支 ▲0.9億円
保険料率は1.30%
(積立金月数=2.3ヶ月)

健保財政を健全に維持していくために…できることがあります！

- 高齢化や医療の高度化による右肩上がりの医療費増を、いかに食い止めるかがポイントです。
- 医療費を減らす3原則**
 - ① 病気にかかりにくい
健康ならだをつくろう! ➡ 生活習慣(運動・食事)を見直そう
 - ② 病気を早期に
発見・治療しよう!
➡ 健康診断は毎年必ず受けよう
各種がん検診も積極的に受けよう
 - ③ 受診上手になろう!
➡ 割高な時間外・深夜・休日受診は極力避けよう
同じ症状で複数の医療機関にかかるのはやめよう
ジェネリック医薬品を利用しよう



無料電話相談サービスもおすすめです

健康相談 ➡ 0120-3-969-25

「この症状は病院に行くべき?」「子どもが急に熱を出したんだけど、どうすれば?」など、なんでもご相談ください。

育児子ども救急相談 ➡ 0120-194-5-9-3

公告

【組合会議員就退任】

(敬称略)

退任	就任	所属事業所
深牧 道昭	久々湊 康	(株)三五
牧野 彰夫	小出 健太	中央発條(株)
小林 英樹	三浦 潔	中央可鍛工業(株)

2017年秋 けんぽれんあいち健康ウォーク 参加者大募集!

参加
無料

開催日 2017年10月7日(土)

開催地 半田市

受付場所 青山公園(名鉄河和線「青山駅」下車)

受付時間 8時30分～11時

距離 約8.5km

*参加者用の駐車場はありません。ご注意ください。

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。

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 「秋の健康ウォーク」係
ホームページ	http://www.toyota-groupkenpo.jp/

【お問い合わせ】 保健事業G TEL0565-41-8180

お申込みは
こちらからも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。皆さまそろってお出かけください!

今回のコースは、2012年秋の開催地だった半田市。

美しい秋の景色、半田市出身の童話作家・新美南吉を称える記念館、
勇壮な山車が並ぶ5年に1度の「はんだ山車まつり」など、見どころいっぱいです。

2012年秋の様子



ヒガンバナ咲き乱れる矢勝川堤



「ごんぎつね」の世界に思いを馳せて…
新美南吉記念館



ゴール地点では、今回も
「はんだ山車まつり」が行われます

トヨタ関連部品健康保険組合 行

2017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
2017年9月13日(水)健保必着

事業所名	保険証記号・番号	.
被保険者 氏名 (フリガナ)	本人は参加	する しない
参加者 (被扶養者) 氏名	15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入	
	参加者数	名

（キリストリ）

（キリストリ）

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
施設窓口に提出してください。



※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
保険証の提示でも可



()は一般料金 ※税込

④ 味覚狩り

	施設名	利用期間	料 金		
			中学生以上	小学生	幼児
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 	8月1日～11月30日	470円 (540円)	260円 (324円)	
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 	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1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 (+100円でりんご狩り・梨狩り あわせて実施可能) 	りんご狩り:9月2日～11月26日	500円 (600円)	【4歳以上】 350円(400円)	
		梨 狩り:9月2日～11月26日			
		梨 狩り:10月1日～10月23日 (南水のみ)	600円(700円)	【4歳以上】 450円(500円)	

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

⑤ レジャー施設

	施設名	料 金			
		9ホール		18ホール	
	名鉄乗馬クラブ クレイン東海	平日	2,800円(3,100円)	平日	4,600円(5,100円)
		土日祝	3,400円(3,800円)	土日祝	6,100円(6,800円)
	天然温泉 クアハウス 長島	スクール (45分)	3,780円(5,400円)		
	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。

	施設名	航路(高速船)	片道	
			大人	小人
名鉄海上観光船	河 和 港～日間賀島(西港・東港)・篠島		1,170円(1,400円)	590円(710円)
	伊良湖港～日間賀島(西港・東港)・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)
	篠 島～日間賀島(西港・東港)		340円(400円)	170円(200円)

※保険証

夏のレジャーは
おトクにGO!

契約保養所

ホテルアソシア高山リゾート



写真提供:飛騨市

高山祭の行われる
10月9日は
当健保組合員の
利用可能日です!

江戸時代から続く高山祭、レールマウンテンバイク・里山サイクリングなどのアクティビティなど、アニメの聖地巡礼も話題となった飛騨高山には、大人も子どもも楽しめる「夏」があります。ホテルアソシア高山リゾートは、そんな飛騨高山観光に最適な立地です。

レールマウンテンバイク Gattan Go!
マウンテンバイクと廃線を組み合わせた新感覚の乗り物。「ガッタン、ゴットン」というレールの音と振動を感じながら、トンネルや橋梁がそのまま残るスリル満点の旧神岡鉄道を走ろう!



写真提供:高山市

江戸時代に始まり、長く受け継がれてきた高山祭。春秋2回のうち、秋の祭は「八幡祭」と呼ばれ、毎年10月9日・10日に開催されます。11台の祭屋台や総勢数百名からなる祭行列が、古き良き江戸のおもかげを残す高山のまちを豪華絢爛に彩ります。

◆所在地 〒506-0033
岐阜県高山市越後町1134

◆施設概要

客室(洋室・和室・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。
①健保に連絡して、「チケット」を入手する。
②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No.を伝える。

詳しくは、健保ホームページへ!! <http://www.toyota-groupkenpo.jp/>

ヘルシータイム読者限定特典!

2017年9月にご宿泊の方限定!

スタンダードツインご予約で
デラックスルームへ
グレードアップ! ※室数限定。
除外日:土曜日および9月17日。

トヨタ関連部品健保

検索

おすすめグルメ

麺屋しらかわ

中華そば(並)

(700円税込)

昼は観光客で、夜は地元の常連客でにぎわう人気の中華そばのお店。10時間近く煮込んでつくるこだわりのスープと細めのちぢれ麵がよくからみ、相性抜群のおいしさ! 食事のメニューは中華そばと味付け玉子のみ。夜はスープがなくなり次第終了ですので注意を。



おすすめプラン

リスの森・飛騨山野草自然庭園

園内を元気に走りまわるエゾリス・シマリスなどのかわいいリスたちと身近に触れ合うことができます。エサを直接あげることもでき、手の上で上手に食べる姿に思わずほっこり! 飛騨山野草自然庭園では約200種類の山野草を眺めながら散策することもできます。



大人には懐かしく、
子どもには新鮮な
「日本の夏」が待つて
いる

飛騨高山観光の
詳細は、飛騨市公式
観光サイトをチェック!

飛騨の旅

検索

<https://www.hida-kankou.jp/>

**ブヒンくんの
事業所訪問!**

株式会社 FTS

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／愛知県豊田市鴻ノ巣町2丁目26番地
- ◆創業年／1942年7月
- ◆従業員数／1,639名(2017年5月31日現在)

**IMS・
安全健康推進室
健康推進グループの
みなさん**

@WARMはWellness、Active、Refresh、Meetの頭文字。病気やけがの処置、健康づくり相談、健康情報の発信やメンタルヘルスケアまで、有資格者が対応します!

**スローガンは
“元気な会社、元気な社員、元気な家族”**

お気軽に
お入りください!

健康管理を行うホスピタルルーム

看護師の齋藤さん(右)と
保健師の塚田さん(左)

プライバシーを考慮した、
フレキシブルな対応ができるスペースを設置。

「@WARM通信」で
情報発信!

健康づくりのためのウェルネスルーム

ホスピタルルーム → ウェルネスルーム

@WARM

カウンセリングルーム

体成分分析ができる機器“InBody”。
体脂肪や筋肉量、たんぱく質やミネラルといった
からだの組成・バランスなどを点数で表示します。

正しい歩幅は?

約15kgの“InBody”を持て各工場を回ることも
あるんだって!
あというまに結果が出るから、
休憩時間に試せるね。
ぼくもやってみたよ♪
点数は…72点! ビヨー!

姿勢の矯正や
肩こりに効く
ポール。

「スマイルチャレンジ7」スタート!

ヘルスマ♥チャレンジ期間以外も健康意識を
向上させるため、今年度から「スマイルチャレンジ7」をスタートさせました。各チーム20名程度
に分け、一般職から選出された“健康リーダー”的
もと、従業員全員参加で目標達成に向けて取組
みます。

ヘルスマの4項目に、「体重測定」「あいさつ」
「体操」など独自の目標をプラスした7項目で、
ヘルスマ期間を含む7月～12月に
実施します。1人ひとりの健康づくりを
推進すると同時に、職場内の
コミュニケーション活性化にもつなげます。

経営部
加藤さん

自販機に
カロリー表示

脂質異常対策セミナーや
メンタルヘルスセミナーなどの
各種健康セミナーを、
健保や外部講師と共に開催。

さまざまな
活動を展開中!

カロリー表示で
普段の飲料から
食生活の“気づき”を
促します。

お休みの日に

久々に母と外出。低糖質が売りのお店でランチをして、2つのバラ園を見に行きしっかり歩きました。からだに良いことをし、とても充実したお休みになりました。

中央発條(株) あっちゃんさん

ヘルシーランチにバラ園めぐり、健康的で良いですね!
きれいなお花に癒されて、心もからだも
リフレッシュされたのではないか? うまもん

10月開催のウォーキング大会にもぜひ参加してみてください☆

私の健康法

運動不足を解消するため、第1・3金曜日に仲間と一緒に近くの公園へウォーキングやランニングをしに行ってています。情報交換の場にもなり、楽しみながらできています。

寿金属工業(株) リーダーさん

素敵な友人がいていいですね!
熱中症には気をつけて、ぜひ続けてください。
ヘルスマ♥チャレンジも一緒に達成できるかも?!

山の家の思い出

今から約20年前、友達4人で「あらざ高原山の家」に行きました。あさりのパスタを作つてワイワイと楽ししく過ごしたことが懐かしいです。ママになった今、2人の子どもを連れて家族でまた訪れたいたいなと思いました。

林テレンプ(株) えだまめさん

友達と、家族と、それぞれ違った過ごし方で楽しめますね。
アウトドアであさりのパスタ、
思いつきませんでした!
私もチャレンジしてみたいですね(^^)

お手紙ありがとうございます、大変参考になりました。
これからも皆さまに健康で過ごしていただけるよう、
いろいろなニーズにお応えして
充実した検診をご案内していきますね!

じゃいけん

みんなの掲示板

組合員の皆さん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!

お休みの日に

久々に母と外出。低糖質が売りのお店でランチをして、2つのバラ園を見に行きしっかり歩きました。からだに良いことをし、とても充実したお休みになりました。

中央発條(株) あっちゃんさん

ヘルシーランチにバラ園めぐり、健康的で良いですね!
きれいなお花に癒されて、心もからだも
リフレッシュされたのではないか? うまもん

10月開催のウォーキング大会にもぜひ参加してみてください☆

私の健康法

運動不足を解消するため、第1・3金曜日に仲間と一緒に近くの公園へウォーキングやランニングをしに行ってています。情報交換の場にもなり、楽しみながらできています。

寿金属工業(株) リーダーさん

素敵な友人がいていいですね!
熱中症には気をつけて、ぜひ続けてください。
ヘルスマ♥チャレンジも一緒に達成できるかも?!

山の家の思い出

今から約20年前、友達4人で「あらざ高原山の家」に行きました。あさりのパスタを作つてワイワイと楽ししく過ごしたことが懐かしいです。ママになった今、2人の子どもを連れて家族でまた訪れたいたいなと思いました。

林テレンプ(株) えだまめさん

友達と、家族と、それぞれ違った過ごし方で楽しめますね。
アウトドアであさりのパスタ、
思いつきませんでした!
私もチャレンジしてみたいですね(^^)

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 **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。

歯垢は“○○のかたまり”
です。

ヒント P.3をご覧ください。
前号の解答／ホームページ

応募締切 **8月25日金【健保必着】**

8月号 プレゼント

- 1.歯科医院使用歯ブラシ3本+クリーンデンタル(歯みがき粉)1本 2名
- 2.アクア・トトぎふ ペアご招待券 2組
- 3.アクエリアス1ℓ用粉末 5袋入り3箱 3名

★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。

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

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。

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)

2017年8月号 No.386 | ヘルシークイズ&お便り 応募用紙

フリガナ

お名前

ベンネーム

保険証の記号-番号

電話番号 ()