



食事で

LDLコレステロール値を下げて  
『さらさら血液』に!

## 健保からの「医療費のお知らせ」、上手な活用法は？

あしたの健保プロジェクト

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

まるごと

# 旬野菜 レシピ



かぼちやで  
免疫力  
アップ



# スパイス香る かぼちゃの シェパーズ

⑥ 表面にバターを塗り、230℃のオーブンで10分焼く。



🌟旬野菜🌟 かぼちゃのヒミツ🌟  
 どうして免疫力アップ効果があるの？

ビタミンE、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄などさまざまな栄養が含まれ、なかでも豊富なβ-カロテンが粘膜や肌などの細胞を強化してくれるからです。油で調理するとβ-カロテンの吸収率はさらによくなります。



トヨタ関連部品健康保険組合

ホームページもご覧ください

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



# LDLコレステロール値を下げて、 『さらさら血液』に！

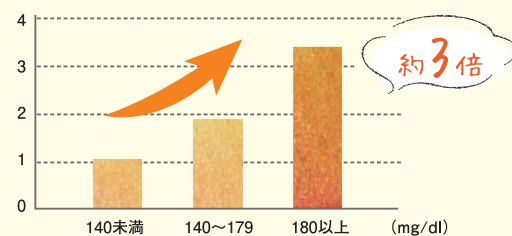


## そもそも LDLコレステロールって？

LDLコレステロールは、脂質であるコレステロールがたんぱく質と結びついて血液中に溶け込んでいる「血中脂質」の一種です。血液によって脂質を全身に運ぶ役割をもちます。コレステロール自体は、ホルモンや胆汁酸、細胞膜などを作る材料としてからだに必要なものですが、運び屋であるLDLコレステロールが必要以上に多いと、血管の壁にコレステロールが付着して動脈硬化を促進するなどの害をもたらします。そのため、LDLコレステロールは悪玉コレステロールとも呼ばれます。

## LDLコレステロール値が高いと 心筋梗塞のリスクが 上がる！

LDLコレステロール値と心筋梗塞発症リスクの関係



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム改訂版」より

この特集を読んで、  
正しい選択が  
できるよう  
なってちょうだい！

## LDLコレステロール値を 上げやすい食品



## LDLコレステロール値を 下げる食べ方に変えよう！

### 乳製品を よく食べるあなたは…

- ★1日の適量は、牛乳・ヨーグルト・チーズなど、すべて合わせて200mlまで。
- ★牛乳やヨーグルトは「無脂肪」「低脂肪」のものに替えよう。
- ★アイスはシャーベットや氷系のものを選ぼう。

### 肉好きなあなたは…

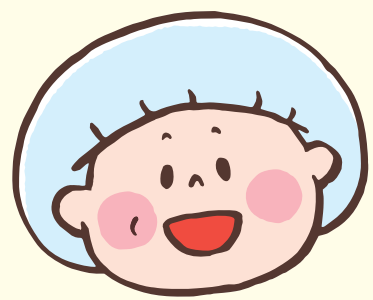
- ★部位ごとに脂肪の量が違うことを知っておこう。
- ★バラ肉やロースは脂身が多いのでヒレ肉やモモ肉を選ぼう。
- ★鶏肉の皮は外そう。

### 揚げ物が多い あなたは…

- ★揚げ物を食べる回数を減らそう。
- ★揚げ物より、焼き物や蒸し物を選ぼう。

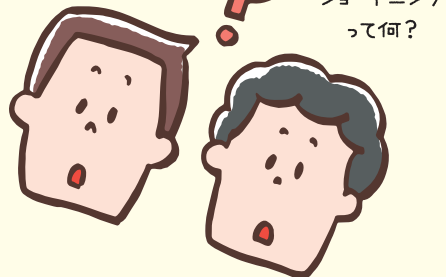
### たくさん食べてしまう あなたは…

- ★肉や卵を使ったおかずは1食あたり片手1杯にしよう。



前のページで  
“マーガリンや  
ショートニング、揚げ油”  
などは  
LDLコレステロール値を  
上げやすいって言ったけれど、  
どうしてだかわかりかしら？

マーガリンって  
植物油だから、  
バターより  
からだに  
いいんじゃないの？



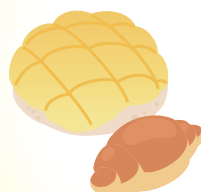
ショートニング  
って何？

## “トランス脂肪酸”が くせ者だ！

トランス脂肪酸は、液体の植物油や魚油を固めやすくするために水素を加えるときにできるもの。

マーガリン・ショートニングや、これらを原料とする菓子パン、クッキー・スナック菓子などの菓子類、冷凍食品・フライドポテトなどの揚げ物、カップめんなどのインスタントめんといった加工食品に多く含まれます。

肉や乳製品の油脂より、いっそうLDLコレステロール値を上げやすいという特徴があります。



ショートニング  
って？

菓子パン、クッキーやスナック  
菓子などの口当たりをよくする  
ために使われる油脂。

ポテトチップス

クッキー

パリパリ！

サクサク！

からだにいい油脂なら  
摂ってもOK！

エゴマ油やアマニ油、オリーブオイルは  
からだにいいといわれていますが、  
もちろん摂りすぎはNG。  
体重が増える原因になりますよ！

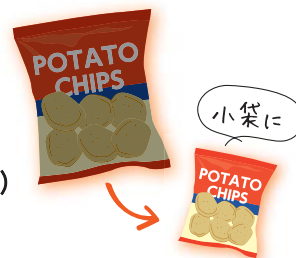


## “トランス脂肪酸”の 摂取量を減らそう！

トランス脂肪酸を  
多く含む食品は…

★1回に食べる量を減らす  
(小分けにする、  
小袋のものを選ぶ、など)

★食べる頻度を減らす  
(毎日→2～3回/週)にする



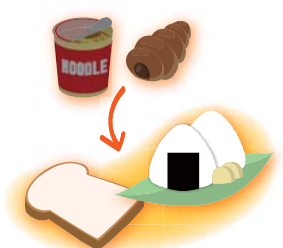
おやつは…

★スナック菓子やクッキー・ケーキから  
和菓子や焼きせんべいに  
替える



昼食や軽食で  
選びがちな…

★菓子パンや  
インスタントめんは  
食パンやおにぎりにする



ちょっとした  
ことから始めれば  
いいのよ！

なんだか減らすものばかりで…  
食べるものなくなるじゃないか。



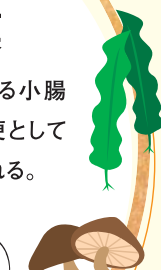
上手に取り入れよう！

## LDLコレステロール値を 下げる食品たち

食物繊維が豊富な  
野菜・きのこ・海藻

食事の最初に食べると、栄養を吸収する小腸  
で油脂が吸収されにくくなる。また、便として  
油脂を体外に排出する手助けをしてくれる。

先に食べてほしい量  
(1食あたり)  
・生野菜は両手1杯  
・加熱野菜は片手1杯



豆腐、納豆、おから、  
きなこ(砂糖なし)、豆乳などの  
大豆製品

消化されるときにコレステロールの吸収を防  
いでくれる。また、不飽和脂肪酸(リノール  
酸、αリノレン酸)がLDLコレステロールを減  
らし、HDLコレステロールを増やしてくれる。

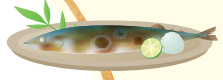
調整豆乳には糖分が含まれているから、  
無調整豆乳がおすすめです！



サバ、イワシ、マグロ、  
サンマなど  
青背の魚

青魚に多く含まれるEPA・DHAは、LDL  
コレステロールや中性脂肪を減らして  
HDLコレステロールを増やし、血栓(血  
の塊)を予防してくれる。

ただし、食べすぎは太る原因に！  
1食あたり片手1杯が適量ですよ！



食事は量やカロリーだけでなく  
“中身”まで見極めることが肝心よ。  
知識に基づいた食べ方で  
『さらさら血液』になりましょうね！！



募集中！

## 第3回 ヘルシーメニューコンテスト2017

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！

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!! 簡単＆お手軽なメニューをたくさん応募してくださいね!!



募集要項などの詳細は、  
健保ホームページまたは  
ヘルシータイム8月号を  
ご覧ください。

応募期限:11月30日

皆様のすてきな  
アイディアレシピを  
たくさんの人に  
伝えよう☆





## 深～く呼吸していますか？

姿勢が悪いと言われるあなた、下を向いて作業することが多いあなた、緊張や不安を感じる事が多いあなた、うまくストレスを発散できないと思うことはありませんか？その原因は、“呼吸”にあるかもしれません。

### イキをイシキしてイキイキ！



### 元凶は“浅い呼吸”？

背中を丸めた悪い姿勢でいると、肺が圧迫され深い呼吸がしづらくなります。また、不安や緊張を感じると、呼吸は自然と浅くなります。

呼吸が浅くても、生活するのに十分であれば問題ない、と思いますか？

いいえ、実は浅い呼吸を続けていると、イライラしたり、不眠になったり、実力を発揮できずに悔しい思いをすることになるかもしれないのです。なぜなら、浅い呼吸が「セロトニン」の分泌を減少させるからです。

セロトニンは不安や緊張を感じたときの興奮を鎮め、力を発揮できるよう調整する役割をもつ脳内物質であり、質のいい睡眠をもたらす「メラトニン」の材料でもあります。つまり、浅い呼吸によってセロトニン分泌が減ると、ストレスに弱くなり、力を十分に出し切れなくなり、不眠に陥るおそれがあるのです。

### 呼吸法をマスターしよう！

下腹を意識した深い呼吸を反復すると、セロトニン分泌量を増やすことができます。

#### 【セロトニンを増やす呼吸法】

- ① 背すじを伸ばす。ベルトなどを少しゆるめる。慣れないうちは、手をおへその下あたりに添える。
- ② 口からゆっくりと息を吐いていき、下腹を絞るように力を入れて吐ききったら、力を抜いて鼻から自然に息を吸う。
- ③ 吸うより吐くことを意識して、②を1分間に3～4回のペースで行う。5～20分間を目安に繰り返す。

※肋骨骨折などで深い呼吸ができない場合は控えてください。  
※めまいなどを感じた場合は中止しましょう。時間や回数は体調を考慮して調節してください。

肺をすみずみまで使った深い呼吸は、高血圧や動脈硬化を予防・改善させる物質の分泌を促し、全身へ酸素を効率よく行き渡らせ、心臓の負担を減らすともいわれます。

費用や手間をかけずに今すぐできる“深い呼吸”を意識して、心身をイキイキと輝かせましょう！

参考文献：有田秀穂・高橋玄朴（2012）『心も脳も整える！セロトニン呼吸法』青春出版社。

## ここがワカラン！健保の制度

## 健保からの「医療費のお知らせ」、上手な活用法は？

当健保では、健保からの給付金がある方には毎月、医療機関等にかかった方には2ヶ月に1回、「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」を発行しています。

2018年1月から、確定申告の医療費控除※1に、この「医療費のお知らせ」を使用できるようになりました。

※1 1年間に支払った医療費の自己負担額が基準額を超えた場合に、税務署に確定申告をすると、一定額の所得控除を受けることができる制度。



Q いつの確定申告から使えるようになりますか？



A 2018年1月以後に提出する、  
2017年1月1日～12月31日分の申告からです。

申告する際は、「医療費のお知らせ」の原本を確定申告書等に添付していただくことになります(コピー不可)。「医療費のお知らせ」は再発行ができないため、大切に保管してください。

### ここもワカラン！



Q これまで医療費控除の手続きの際に必要なだった“病院から発行される領収証”は、もう必要ないの？



A 病院が発行する領収証が不要となったわけではありません！

「医療費のお知らせ」への反映が困難なもの※2については、領収証に基づいて作成した明細書を添付して申告する必要があります。

※2 公費負担医療・自治体医療助成・減額査定・申告時に「医療費のお知らせ」への掲載が間に合わない受診月分などは、申告者自身が領収証に基づいて正しい内容に訂正した明細書を作成・添付して申告する必要があります。  
また、その場合、領収証は税務署から提示または提出を求められることがあるため、確定申告期限から5年間は保存する必要があります。



医療費のお知らせが活用できるからといって、医療費の領収証を破棄してはいけません。大切に保管しましょう。

医療費控除の手続き等については、最寄りの税務署へお問い合わせください。

資格・給付G TEL 0565-41-7412 FAX 0565-37-3070



健保の補助でおトクです。ご家族揃って受診を！

## 歯科健診でお口のチェック＆クリーニング！

むし歯はないし、歯も痛くないから大丈夫、と安心していませんか？

歯のケアを怠ると、将来、歯周病で歯が失われるおそれが高まります。

初期の歯周病は自覚がないものです。歯が痛くなくても、年に1回は歯医者さんに診てもらいましょう。

### 歯周病・むし歯は、おもに歯垢の中にいる細菌が原因となって発生します

#### 歯周病・むし歯を防ぐには？

##### 正しい歯みがきを行う

歯ブラシでのブラッシングに加え、デンタルフロス・歯間ブラシで歯のすきまや歯と歯ぐきの間までしっかり掃除しましょう。

##### 歯医者さんで 歯石除去してもらおう

自己流の歯みがきでは、どうしてもみがき残しができてしまい、歯垢が歯石となって付着します。歯医者さんで必要に応じて歯石除去をしてもらいましょう。

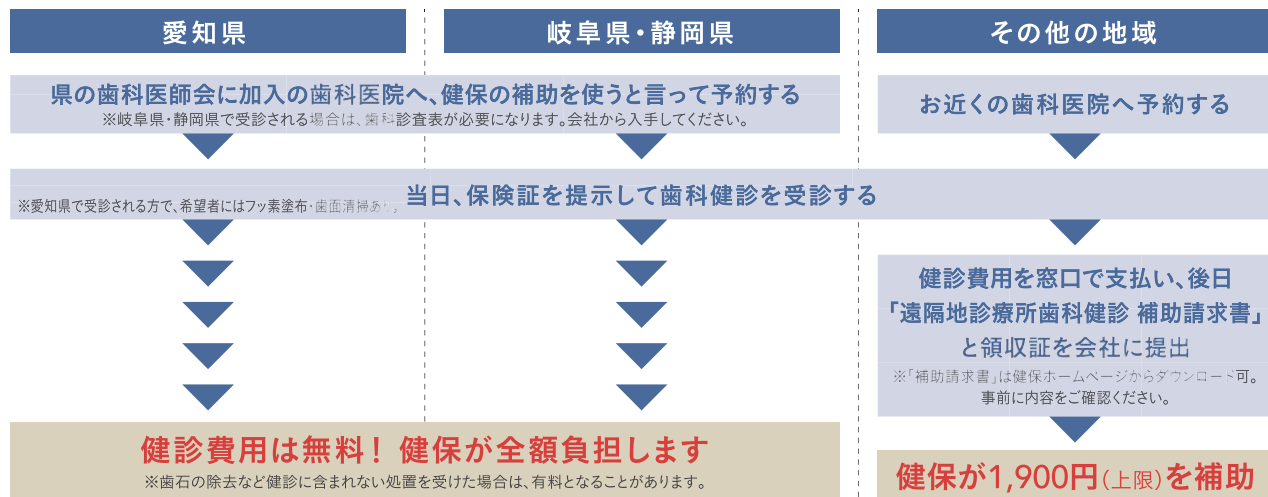
#### 歯科健診を受けると…

- 歯や歯肉の状態を確認して、治療が必要かを判断してもらえます
- ブラッシング指導で、正しい歯のみがき方を教えてもらえます
- 必要に応じ、歯のクリーニングをしてもらえます

被保険者・被扶養者の皆さまは

年1回、健保の補助で歯科健診を受けられます！

#### 【歯科健診の流れ】



健保の歯科健診補助を活用して、いつまでもお口の健康をキープしましょう！

#### 公告

#### 【新規加入事業所】

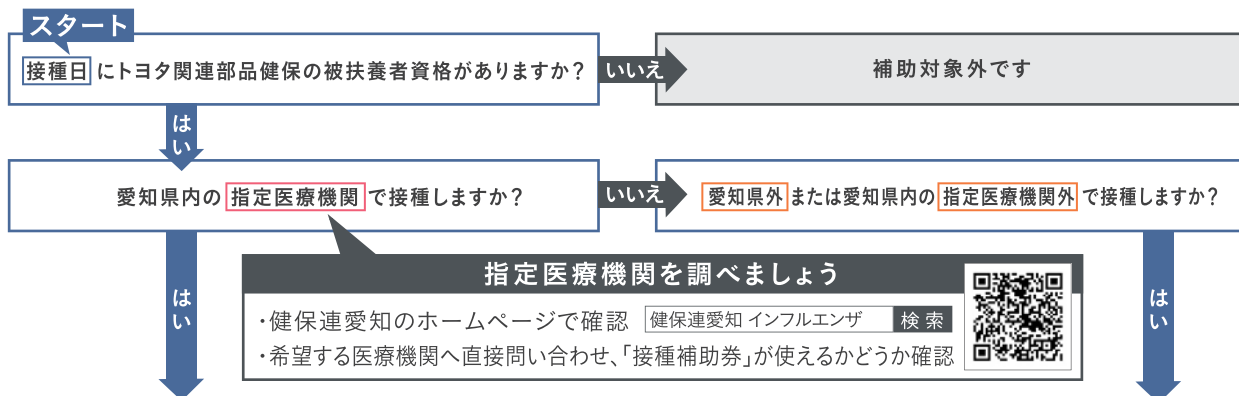
事業所名	所在地	加入日
東海興業ホールディングス㈱	愛知県大府市長根町四丁目1番地	2017年9月1日

## 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症と重症化を防ぐためには予防接種が効果的です。当健保では、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	1～15歳までの被扶養者(2002年4月2日～2017年1月31日生まれ) <small>※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。 (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。)</small>
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回目の請求は無効
補助期間	2017年10月1日～2018年1月31日までの接種

接種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。



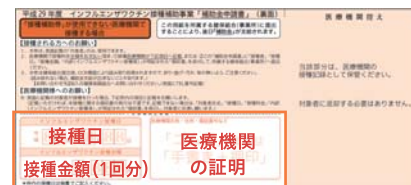
#### 「接種補助券」(表面、ピンク色)を使用



医療機関へ予約し、接種補助券と保険証を持参のうえ接種

窓口で補助券を提出し、補助額2,000円(上限)を差し引いた額を支払う

#### 「補助金申請書」(裏面、オレンジ色)



※8月12日以降に加入の方や券を紛失された方は、当健保ホームページより申請書をダウンロードしてください(その場合、指定医療機関で接種しても窓口で全額支払いとなります)。

お問い合わせ 保健事業G ☎ 0565-41-8180

#### 「補助金申請書」(裏面、オレンジ色)を使用

医療機関へ予約し、補助金申請書と保険証を持参のうえ接種

補助金申請書に医療機関の証明(接種日・接種金額・医療機関名など)をもらい、窓口で全額を支払う

▲必ず裏面に証明をもらうようにしてください！

**！ご注意ください！**

次の場合は、「補助金申請書」に領収証(原本)を添付して、会社へ提出してください。

- ① 医療機関の証明がもらえない場合
- ② 文書料が発生する場合(医療機関によっては請求される場合があります)

補助金申請書を会社へ提出  
提出期限 2018年2月28日(水)【健保必着】

約2～3ヶ月後に、会社を通じて補助金を受け取る(任意継続者の方は指定口座へ振込)




フルーツの秋  
スポーツの秋

## 割引契約施設のご紹介

レジャーにも  
健保の補助がある!

### ⇒ みかん狩り

利用方法		※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。			
「契約施設利用券」を施設窓口に提出してください。		 <b>のある施設は</b> <b>保険証</b> の提示でも可			
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	
<b>蒲郡オレンジパーク</b> 蒲郡市清田町小栗見1-93 TEL 0533-68-2321 	10月1日～12月25日	<b>1,080円</b> (1,188円) お土産1kg付	<b>972円</b> (1,080円) お土産1kg付	【3歳以上】 <b>432円</b> (540円)	
<b>内海みかん狩り鈴ヶ谷センター</b> 知多郡南知多町大字内海字奥鈴ヶ谷70-18 TEL 0569-62-1497 	10月7日～12月18日	<b>750円</b> (1,100円) お土産1袋付	<b>450円</b> (650円)	【3歳以上】 <b>300円</b> (450円)	
<b>内海フルーツ村 田中農園</b> 知多郡南知多町大字内海字奥鈴ヶ谷70-13 TEL 0569-62-2430 	10月1日～12月24日	みかん狩り	<b>800円</b> (1,100円) お土産付	【4歳以上】 <b>350円</b> (450円)	
		キウイ狩り	<b>1,300円</b> (1,500円)	【4歳以上】 <b>400円</b> (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。

### ⇒ ゴルフ場 ご利用の際は、各施設へお問い合わせください。

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

※印のゴルフ場は、利用当日に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㈱ワールドカプラからの予約となります。

# 「仕事中」や「通勤途中」のけがに、 健康保険は使えません!

仕事中や通勤途中のけがは、健康保険ではなく、労災保険の対象です。

健康保険の傷病手当金や療養費の給付対象にはなりませんが、  
労災保険へ申請すると自己負担なしで治療を受けられ、休業補償を受けることもできます。

けがの原因は、会社や医療機関等に正しくお伝えください。

「仕事中」や「通勤途中」のけがって、こんなときのけが



## 労災保険に該当するけがをした！ どうすればいい？

- ①すみやかに会社へ報告し、**労働基準監督署に申請する**
- ②医療機関を受診するときは負傷原因を正しく伝え、**労災保険扱いで治療を受ける**

労災保険に該当するかどうか不明なときは、労働基準監督署へお問い合わせください。

労災指定病院★を受診する場合、治療費の自己負担はありません。手続き方法については労働基準監督署へお問い合わせください。

※その他の医療機関では、いったん全額を支払い、後日払い戻しを受けることになります。

★お近くの労災指定病院は、厚生労働省のホームページで検索できます。

厚生労働省 労災保険指定医療機関

検索

間違って健康保険を使ってしまったら...

すぐに健保へ連絡を！  
労災保険に切り替えることができます。

当健保では、健康保険を使用してけがの治療をされた皆さまに、けがの原因をお尋ねすることがあります。「負傷原因書」が届きましたら、お手数ですが必要事項をご記入・押印のうえ、期日までに必ずご提出くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ 資格給付G TEL 0565-41-7413



# からだセルフケア

第4回  
肩こり対策②

## 肩こりの原因チェックとエクササイズ

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。

前回に引き続き、肩こりへのお悩みにお答えします。

ヘルシータイム8月号(お手元がない方は、健保ホームページからバックナンバーをご覧ください)では、肩こりの原因を3タイプに分類するチェックリストと、頭が前に出ていることによって引き起こされる肩こり(Aタイプ)の解消法をお伝えしました。今回は、Bタイプの「同じ姿勢を続けることが多い」方、Cタイプの「からだに力が入っている」方向けの対策です。

### Aタイプ

からだより頭が前に出ている

### Bタイプ

同じ姿勢を長く続けることが多い

### Cタイプ

無意識に、からだに力が入っている

### 肩こりの原因は複合的

チェックリストでは3タイプに分けましたが、肩こりの原因が1つだけという方はあまりいません。「私はこのタイプだ」と決めつけずに、すべて試してみることをおすすめします。

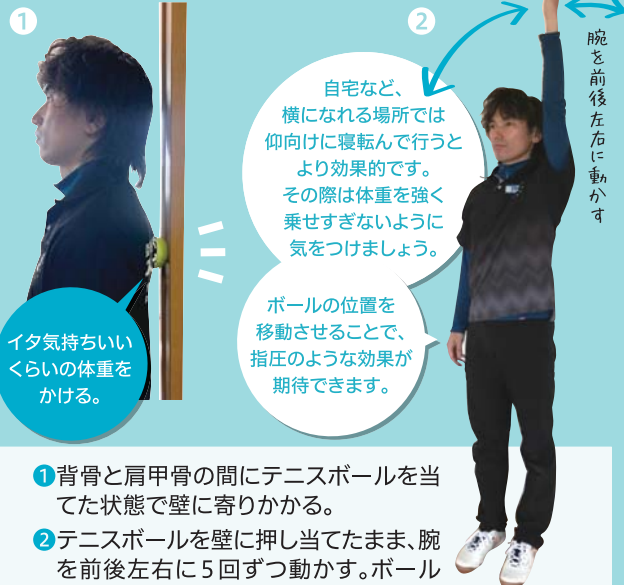
テニスボールはほぐしに適したツールです。ご家庭や職場におひとついかがですか?

### 肩こり改善エクササイズ ㊤

自重で  
筋肉の張りをほぐす

### テニスボールでこりほぐし

同じ姿勢を長時間続けたり、運動不足だったりすると、筋肉が硬くなってしまいます。自分の体重を利用して筋肉をほぐしましょう。



- 1 背骨と肩甲骨の間にテニスボールを当てた状態で壁に寄りかかる。
- 2 テニスボールを壁に押し当てたまま、腕を前後左右に5回ずつ動かす。ボールの位置をずらして同様に、張っているところやボールが当たると痛いところなど、数ヶ所をほぐす。

自宅など、横になれる場所では仰向けに寝転んで行うとより効果的です。その際は体重を強く乗せすぎないように気をつけましょう。

ボールの位置を移動させることで、指圧のような効果が期待できます。

イタ気持ちいいくらいの体重をかける。

「ストレス要因を紙に書き出す」のは、スポーツ界でも広く行われているアプローチです。

### 肩こり改善エクササイズ ㊦

心の整理と  
「脱力」の理解

### リラックスして“OFF”を練習

脱力できないときは、何らかのストレスが関係していることがあります。まずは心を整理して、それから脱力の練習に入りましょう。

- 1 自分が何に対してストレスを感じているのかを紙に書き出す。
- 2 「脱力」を理解し、練習する。

ただ頭で思い浮かべるのではなく、書き出して眺めることで、その問題が解決していかなくても心の中を整理できます。

### 脱力の理論

「脱力=力を抜く」というのは、**ON** になっている状態を **OFF** にすることである。

脱力が苦手な人は、理論から理解していくのもよい方法なんです。

力を抜こうとして、逆に力が入ってしまう人がいます。なぜかという「力を抜こうとする」というイメージが「〇〇しようとする」という「行為」、つまり、「力をONする」イメージと結びついてしまうからです。まずは「抜く」=「力をOFFにする」というイメージをもつことが重要です。

脱力を理解できたら、リラックスし、ゆっくりと息を吐きながら「からだがかたんで首や肩の力が抜けてきた、筋肉が緩んできた」と想像し、ゆったりと呼吸する。

息を吸うときより、吐くときのほうが脱力を引き出しやすいです。その際、「～しよう」という能動的な表現ではなく、「～してきた」という受動的な表現でイメージすると、より効果的。適切な言葉に変換するだけで、状態が変わるのを実感してみてください。

エクササイズ ㊤・㊦ について  
動画で詳しく見たい方はこちらから！

<https://youtu.be/-D2VdGTmdVg>



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。

契約保養所

## 名古屋 プリンスホテル スカイタワー

2017年  
10月2日開業

ワタシの  
リフレッシュプラン  
健保の  
保養所

眼下の夜景はきらめく大海原  
都会の空に浮かぶ船



ホテルからの眺望(一例)

名古屋駅からあおなみ線で1駅3分というアクセス抜群のロケーション。地上36階建高層タワー「グローバルゲート」の31～36階に位置し、ジオラマのような鉄道各線や高速道路、運河の流れを一望できます。



レストランでは、陽光差し込む朝食から、星屑を散りばめたような夜景に包まれるご夕食まで、地上140mからの眺望と地中海料理を中心としたブッフェをお楽しみいただけます。



スカイツインルーム

船室をモチーフにしたお部屋からは、眼下に広がる名古屋の街を見渡せます。大航海に突発した気分がゆったりとおくつろぎいただけます。

写真はイメージです。

### ◆所在地

〒453-6131 愛知県名古屋市中村区平池町4-60-12

### ◆施設概要

客室(洋室)／レストラン／クラブラウンジ／フィットネスルーム／ビジネスセンター／喫煙コーナー(全客室禁煙)

### ◆利用料金

2名1室利用時 大人お1人様  
8,000円～(税・サ込)

※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。  
※2018年9月30日までの限定価格です。除外日あり。  
詳しくはホテルへお問い合わせください。

### ◆申込方法

インターネット 健保ホームページから、優待プラン紹介サイトへ。

電話 予約センターへ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出る。  
利用当日、保険証をフロントへ提示。

プリンスホテル予約センター(受付時間 9:30～18:00)

TEL 0120-33-8686 (フリーダイヤル／携帯電話からもOK)

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

### 名古屋プリンスホテル スカイタワー 周辺

#### おすすめグルメ

ぎしめんよしだエスカ店  
えびおろしきしめん (1,180円税込)

保存料などの添加物は一切使わず、小麦粉と塩のみでつくられたきしめんは、もちりとしたコシが自慢。ムロアジ、宗田節、サバ節などからとった昔ながらの天然だしは、きしめん独特の平打ち麺によくからみ美味。明治23年の創業以来守り続けてきた伝統の味をぜひ。

営業時間／11:00～21:30(ラストオーダー21:00)  
定休日／無休(エスカに準ずる)  
名古屋市中村区椿町6-9エスカ地下街  
TEL／052-452-2875



#### おすすめプラン

#### リニア・鉄道館

歴代の東海道新幹線や在来線を含め、39両の実物車両を展示。日本最大級の鉄道ジオラマのほか、シミュレータ(抽選制・一部先着順／有料)体験もできます。また、リニア展示室のミニシアターでは時速500kmの世界を模擬体験! 家族みんなで楽しみながら鉄道とその歴史を学べます。

名古屋市港区金城ふ頭3-2-2  
TEL／052-389-6100  
<http://museum.jr-central.co.jp/>







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!


# 共和産業株式会社

会社概要

- ◆本社／愛知県豊田市衣ケ原3-1
- ◆創立／1939年4月
- ◆従業員数／615名(2017年6月末現在)




人事総務部のみなさん




「安全・健康はすべてに優先 企業活力の源」をスローガンに取組んでいます!

## 心身の健康のため、職場環境を日々改善


### 啓蒙活動を重ね、敷地内全面禁煙化

啓蒙活動を続けてきた成果があらわれ、喫煙者の意識に向上がみられてきた数年前から、本格的に禁煙策を実施しています。喫煙場所の削減、喫煙可時間の短縮、毎月の終日禁煙デー設定といった段階的な取組みを経て、2016年度からは敷地内を全面禁煙としました。今後も、健保の「脱タバコ!作戦」推進に加え、禁煙外来の費用補助などを継続して行っています。



### 職場環境ストレスを軽減、環境にも配慮

職場環境がストレスにつながっているというストレスチェック結果を受け、各所へエアコンを設置し、さらに間仕切りを設けて冷暖房効率を高める工夫を行うなど、職場環境ストレス軽減策を実施しています。




間仕切りで冷暖房効率アップ!

### 会社方針(安全・健康)

1. 「安全第二」安全・健康はすべての土台の企業風土・文化の構築
2. データベースに基づく心と身体の健康づくり
3. 安全で快適な職場づくり格差のない職場づくり
4. 安全・健康活動をリードする人材の育成と一人ひとりの安全意識、健康意識の向上


## 熱中症・感染症対策

社長みずから喫煙者に声を掛け、禁煙を促すこともよくあります。従業員の健康維持と職場環境の改善に向け、全社一丸となって取り組んでいます!




人事総務部 鈴木さん

熱中症を予防するため、夏期は給茶器にスポーツドリンクを用意。水やお茶とともに、いつでも自由に飲むことができます。感染症対策として、従業員へのインフルエンザ予防接種費用補助も行っています。



糖分を含むスポーツドリンクは飲みすぎに注意が必要ですが、みなさん節度ある飲み方をしているようで、健康上の問題は起きていません。血糖値やBMIなどの健診データも、全体として年々改善しています。



人事総務部 柴田さん

## ラジオ体操で心身すっきり始業

毎朝のラジオ体操は長年、現場の習慣として定着していましたが、近年は役員や事務員を含め、全員参加で行っています。始業前に心身を目覚めさせ事故防止につなげるとともに、体力づくりにも役立っています。



## 運動は楽しんでこそ! 誰もが参加・継続できるスポーツイベントを実施

ソフトバレーボール大会やボウリング大会といった、年齢・性別や体力・運動経験を問わず参加できる楽しいスポーツイベントを開催しています。大会に向け、年間を通じて練習する従業員もいます。また、春秋恒例の「健康ウォーク」には、会社独自のブースを設けて参加。参加率はここ数年で大きく向上しています。






ソフトバレーボール大会    ボウリング大会    健康ウォーク    健康ウォークの会社ブース

スポーツといっても、技術・経験が必要なものや運動強度の高いものは、人によってはなかなか継続が難しいもんね。こうした“誰でも楽しくできる”運動だと、長く続けられていいね!



こうした取組みの結果、2015年度の健康診断結果は「会社総合評価1ランクアップ」達成! 今後も従業員の健康のために、さまざまな活動を推進していきます。



# 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!

## むし歯に注意!

「お菓子大好き! 歯みがきは適当」で年に1度はむし歯を治療する娘が、8月号の歯間ブラシ・デンタルフロスの特集を熱心に読んでいました。知識を得たら実行してね!

太平洋工業(株) ひろゆき さん

お菓子を食べてもいいけれど、歯みがきはちゃんとしましょうね! この機会に、ご家族で歯間ブラシやデンタルフロスを使いこなしてみませんか??



og39

## 旅行先にて

沖縄で見た夕陽。雲に邪魔されず海に沈んでいきました。

(株)東海理化 木村祐介 さん

水平線がよく見える、沖縄ならではの風景ですね。太陽がとても近く感じられます。




ミキティ

## 山の家の思い出

「あらざ高原 山の家」を、子どもが小さかったころから利用して楽しんできました。私にはあらざが合っていたのか、とてもからだが休まる場所でした。8月で主人の任意継続期間が終了し、もう行けないと思うと淋しいです。

任意継続 りっちゃん さん

いつもご利用いただきありがとうございます。実は、「あらざ高原 山の家」は一般の方もお使いいただけるんです!(料金が少し変わります)よろしければ今後ぜひご利用ください。



AZU

## 私の健康法!

神社で町のふれあい盆踊りが行われます。太鼓の音や踊る人たちのリズムを味わい、元気をもらえる毎年恒例の行事です。

(株)オティックス ケンコバ さん

夏になると近所で行われる盆踊り。踊る人を見ているだけでも夏の疲れが吹き飛ばような気がしますね。




TERU

## 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!)

## 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。

LDLコレステロール値を悪化させる加工食品には、○○○○脂肪酸が多く含まれます。

ヒント P.4をご覧ください。

前号の解答／細園

応募締切 10月27日(金)【健保必着】

10月号 プレゼント

1. 名古屋プリンスホテル スカイツインルームご招待券 .....ペア1組
2. 内海みかん狩りご招待券 ..... ペア2組
3. カゴメ 野菜生活100(24本) ..... 2名

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。

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、よかった記事や悪かった点など、ご意見をお寄せください。

コピー可

フリガナ

お名前

ペンネーム

保険証の記号-番号

お電話番号 ( )