



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)

12

No.388

December 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



P.7 | ここがワカラン! 健保の制度

保険証をなくした!  
どうすればいいの?

P.8 | からだセルフケア

第5回 膝の痛み対策①

P.9 ▶ P.12 | ヘルシータイムズ

地域巡回健診・新規契約施設 他

P.13 | 健保の保養所

ホテル ヴィラ・モンサン

P.14 | プレハブの事業所訪問!

株式会社 オティックス



P.2 ▶ P.5 特集

## 健診を受ける理由?

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

ヘルシータイム 12月号 通算第88号 平成29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2丁目66番地豊田グランドビル2F TEL0565-41-8141

「ヘルシータイム」は揮発性有機化合物(VOC)を抑制し、脱臭効果を実現しています。



うば なおみ  
料理制作 ● 伯母 直美 (管理栄養士・旬菜料理家) スタイル ● 出川 七恵 撮影 ● 栗山 サトル

## まるごと旬野菜 レシピ

大根で  
胃もたれ  
解消



### 焼き大根と 鶏肉の 炊き込みご飯

香ばしい焼き大根と  
うまみがギュッと染み込んだご飯。  
文句なしのおいしさです。

1人分(エネルギー:275kcal/塩分1.2g)  
1膳分を1人分としています。

#### ◆材料(2合分)

大根	200g
鶏もも肉	1/3枚
しょうが	10g
米	2合
薄口しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
酒	大さじ1
水	400ml
大根の葉	適量

#### ◆作り方

- 1 鶏肉をひと口大に切り、大根はいちょう切り、しょうがは千切りにする。
- 2 フライパンに鶏肉と大根を入れ、少し焦げ目がつく程度に焼く。
- 3 炊飯器にといだ米、A、しょうが、②を入れて炊く。
- 4 大根の葉をゆでて、刻んでおく。
- 5 ③が炊きあがったら器に盛り付け、④を上のにせる。



### 旬野菜 大根のヒミツ

どうして胃もたれ解消効果があるの?

大根には消化酵素のアミラーゼが含まれており、炭水化物の消化を促してくれるからです。この効果により、「自然の消化剤」と呼ばれるほどです。他に、ビタミンCやカルシウムも豊富です。

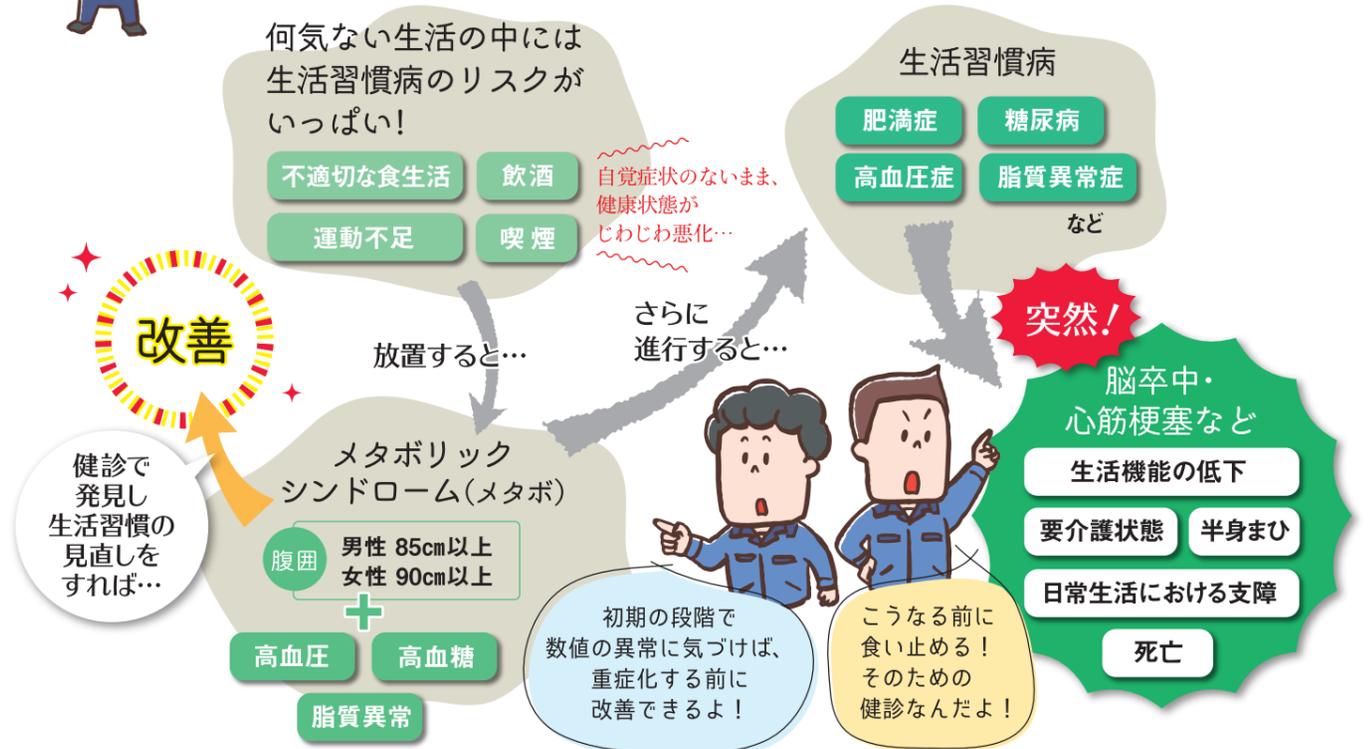


# 健診を受ける理由？



## 「健診は大切」の理由①

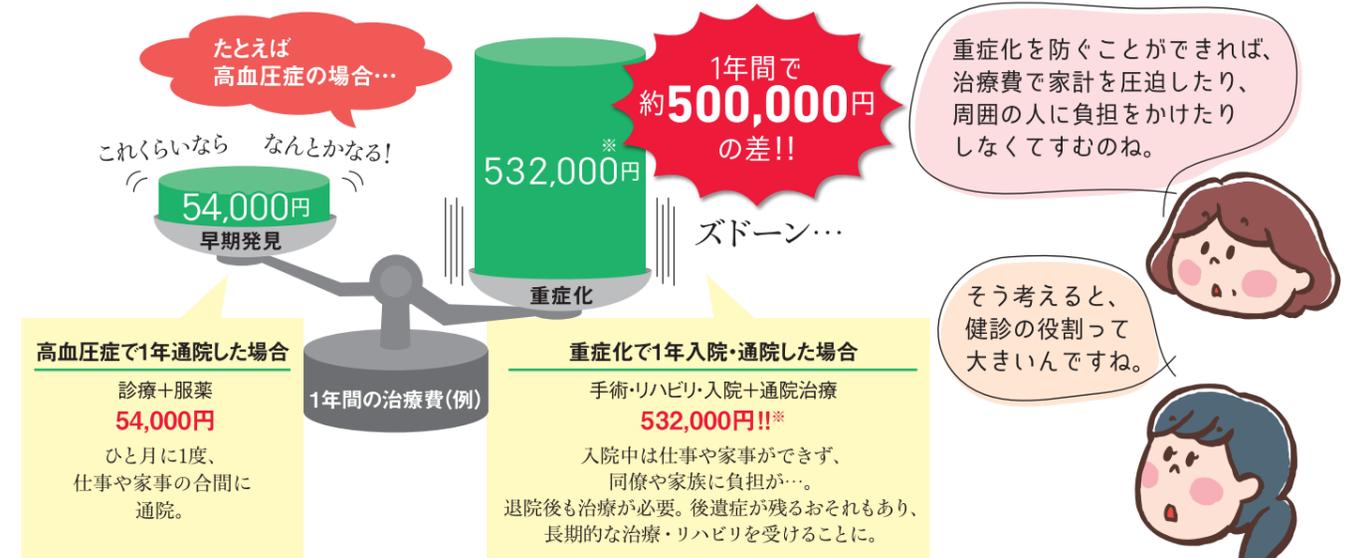
“生活習慣病のリスクを減らせる”から!



## 「健診は大切」の理由②

“治療費も周囲への負担も減らせる”から!

生活習慣病が進行して入院治療が必要になると、高額の治療費が必要に!!



\*健保より付加給付として約200,000円を受けられます。



### 「健診は大切」の理由③

## “がん検診をプラスして、ますます安心”だから！



基本的な健診に  
各種の検査を加えると、  
健診のメリットを  
さらに実感できるよ！

いろいろな種類の検査を  
プラスできるんだよ。  
中でも、とりわけ  
「がん検診」はおすすめ！



### なぜなら、がんは早期発見で「治る病気」になってきたから！

がんは3つの基準をもとに、進行度を「ステージ1～4」で表しています。

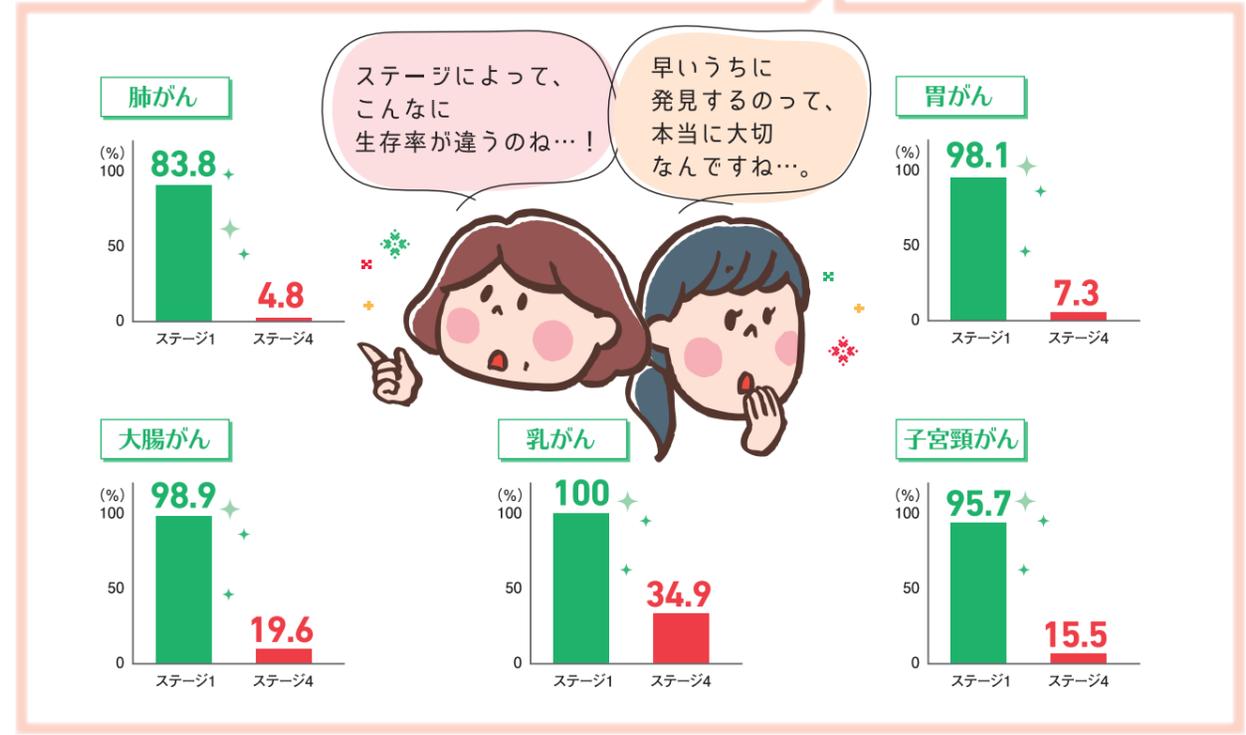
- ▶ **ステージ判断の基準**
- 1 がんの大きさ（広がり）
  - 2 リンパ節への転移の有無
  - 3 他の臓器への転移の有無

がん患者の生存率は、ステージを進むにつれ大きく低下していきます。逆に言うと、がんは早期に発見できれば、治る確率が高い病気となってきているのです。

ステージが進むにつれ、生存率は大きく低下

	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
肺がん	83.8	50.1	22.4	4.8
胃がん	98.1	66.4	47.3	7.3
大腸がん	98.9	91.6	84.3	19.6
乳がん	100	95.7	82.6	34.9
子宮頸がん	95.7	87.8	70.9	15.5

出典：国立がん研究センター（2017年）



でも、健診にも検査にも費用がかかるから、なかなか…。



万が一精密検査が必要になったら、ますます出費が…。

## 大丈夫だよ！！



## 健診も精密検査も、健保の補助があります！



金額は補助の上限です(■を除く)。

### 健保が補助を行っている健診・検査の補助

	被保険者	任意継続者・被扶養者
人間ドック・脳ドック PET検査 (35歳～)	検査費用の50% (15,000円) ※PET検査は被保険者のみ補助。	
巡回健診 家族健診 (35歳～)		2,100円 2,600円
乳がん検査 (30歳～)	マンモグラフィ 2,500円 超音波(エコー) 2,000円	
子宮頸がん検査 (20歳～)	医師採取 2,000円	

### 被保険者の皆さまが会社で定期検診を受けるときの補助

定期健診 (各年齢)	法定外検査の一部 (腹囲・血液検査など)
胃がん検査 (35歳～)	間接撮影 3,456円 デジタル・直接撮影 4,320円
大腸がん検査 (35歳～)	便潜血2回法 1,188円
乳がん検査※ (40歳～) (30歳～)	マンモグラフィ 3,780円 超音波(エコー) 3,240円
子宮頸がん検査 (20歳～)	医師採取 3,240円 自己採取 2,160円

※マンモグラフィは40歳以上、超音波は30歳以上が対象です。

### がん精密検査の補助

検査方法	肺がん	胃がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん
	◆X線 ◆CT	◆X線 ◆内視鏡	◆便潜血	◆マンモグラフィ ◆超音波(エコー)	◆細胞診
	3,000円	2,600円	3,200円	1,400円	800円

★申請方法などの詳細は、健保ホームページをご覧ください。

がん検診をこれらの検査方法で受け、要精検・要治療判定になった方が補助の対象です。

がん検診で「精密検査」「要治療」の判定が出て精密検査を受けたら、その費用の一部を補助してもらえますよ。

精密検査で疑いが晴れることも多いから、こわがらずに受けよう。安心を得るために、詳しい検査は必須だよ！



健診や検査の大切さ、おサイフ的にみても早めに受けたほうがおトクなんだってことが、よくわかりました！

がん検診や精密検査も、きちんと受けておこなきゃ。家族にも伝えるわ！

そう、俺も奥さんに「きみが心配だから、ちゃんと受けてね」って言ってるしね！

ぼくは奥さんから言われてる～。

### 被保険者の皆さまへ 当健保からのお願い

会社で健診を受ける被保険者の皆さまに比べ、被扶養者の皆さまの中には、まだまだ受診されない方が多くいらっしゃいます。しかし、大切なご家族との楽しい未来を守るには、何より病気の早期発見が大切。ぜひ、被扶養者の皆さまに健診受診をおすすめてください。また、被扶養者の皆さまがパート先等で健診を受けた場合は、結果を当健保へご提出ください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



# 伸ばしてすっきり! ストレッチ効果



## こわばりをほぐそう

寒さが身にしみる季節になりましたね。寒さを感じると、熱を生み出そうとして筋肉が収縮し、からだがかわばってしまいます。硬くなった筋肉は不調のもと。こわばりをゆるめると、自律神経の働きが整い、心身ともにリラックスして疲労の回復力が高まるといわれます。また、筋肉を伸ばすときに心地よいと感じるため、ストレスの緩和にもつながります。今日は疲れたな、ストレスがたまつたなと思ったら、からだを伸ばしてみませんか？

## 眠る前の習慣に

ストレッチをする時間帯としておすすめなのが、眠る前のひとときです。まずは、自律神経が集中している腰まわりをしっかりとほぐしましょう。そして、全身に力を入れてぐーっと伸ばしたら一気に力を解放させ、脱力します。からだの力がふーっと抜けて、眠りにつきやすくなりますよ。

### やってみよう! かんたんストレッチ

#### 腰まわりのストレッチ

(1②ともに心地よい程度の回数)

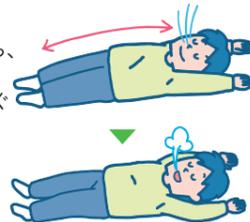
- 1 仰向けになって両膝を抱え、左右に揺らしたり、膝頭で円を描いたりする。
- 2 パンザイのかたみに腕を広げ、膝を軽く立てて左右にゆっくりと倒す。肩が床から離れないように。



#### 全身のびのびストレッチ

(3セット)

- 1 仰向けに寝て息を吸いながら、両腕両脚を思いきり伸ばす。つま先まで力を入れてまっすぐに伸ばし、10秒キープ。
- 2 息を吐きながら力を一気に開放し、リラックスした状態を30秒ほど保つ。



眠る前以外にも、凝つたなと思う部分は積極的に伸ばしてあげましょう。ストレッチのように、心地よいと感じる軽い運動は、集中力アップやオン・オフの切り替え、イライラの軽減に役立ちます。気づいたときに伸ばしてほぐして、からだもココロも柔軟に!

# ここがワカラン! 健保の制度

## 保険証をなくした! どうすればいいの?

保険証は身分証明書の代わりにもなる大切なもの。しかし、健保には再交付申請が毎年900件近くも届きます。もしものときのために対処法を確認しておきましょう。

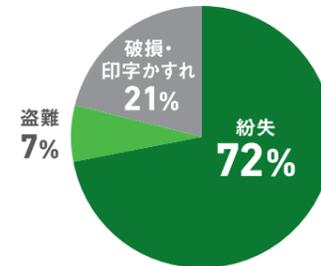


Q 保険証を紛失したり、盗難にあったりしたときはどうしたらいいですか?



A すみやかに警察へ届け出て、その後健保へ再交付の申請を。保険証はクレジットカードやキャッシュカードと違い、機能を停止することができません。他人に使用されるおそれがある場合は、すみやかに警察に届け出てください。その後、会社を通じて健保に再交付申請を行ってください。

### 再交付理由の約7割が『紛失』



平成28年度再交付理由実績(当健保調べ)

おもな紛失理由は

- いつもある場所がない
- ゴミと一緒に捨ててしまった
- 財布ごと一緒に落とした

などです。クレジットカードなどの貴重品と同等だと思って、大切に扱きましょう。



## ここもワカラン!



Q 保険証の文字が見えにくくなった場合は、どうしたらいいですか?

保険証の文字がかすれてしまったり、保険証が割れてしまったりして使用が難しくなった場合はその保険証を添えて、再交付申請を行ってください。

### 手続き

『再交付申請書』に必要事項を記入して、会社を通じて健保に提出してください。申請書は会社で入手できます。健保ホームページからのダウンロードも可能です。

### 健保からのお願い

再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証を返却してください。退職時はすみやかに保険証を返却してください。

## 膝の痛みが出やすい人へのチェック&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。

階段(特に下り)、急な方向転換、椅子からの立ち上がり、ベッドから起きたときの数歩などで感じる膝の痛みは、痛いと思ってそのときだけで、意外に放っておきがちですね。しかし、あまりにも放ったらかしにすぎると、慢性的な痛みになるおそれが出てきます。今回は膝に痛みや違和感を抱えている方でも手軽にできるエクササイズをご紹介します。

### 膝の動きを理解しよう

膝関節は、おもに「屈曲(曲げる)」と「伸展(伸ばす)」というはたらきをもちますが、実は膝から下を「ねじる」という構造も持ち合わせています。そして、このねじれが大きくなってしまったり、ねじれたままの状態になってしまったりすると、膝に痛みが出やすい環境になるのです。

### まずは状態を確認! 膝のねじれチェック

脚を前後に大きく開き、踏み込むようにして、前に出した脚の膝を曲げてみましょう。“つま先の向き”と“膝の向き”はどうなっていますか? 意識せずに曲げたとき、膝がつま先よりも内側に入り込んでしまう方は要注意です。この状態を「ニーイン・トゥーアウト」と呼びます。



大きな鏡の前でやってみるとわかりやすいですよ!

無意識にこうなる方が多いです

### 「ニーイン・トゥーアウト」の方は靴底をチェック

膝が内側に曲がってしまった方は、普段履いている靴の裏を確認してみましょう。かかとの内側が大きく削れてしまっている場合、それが膝の痛みの原因を端的に表していると思ってください! そう、あなたの痛みの原因は「ねじれ」のせいである疑いが大きいでしょう。素材的にあまり削れていなかったとしても、内側だけ柔らかく潰れやすくなっているサンダルなどを履いている人も同じです。これが骨格の歪みを加速させます。すぐに新品と交換するか、靴底の修理をしましょう。



かかとの内側ばかりがすり減っていませんか?

### 膝痛予防エクササイズ 膝のねじれを修正して 筋肉の動きをスムーズに 膝まわりの筋膜リリース

- 1 椅子に座り、膝を伸ばした状態で膝のお皿の周辺をつまむ。
- 2 つまんだまま膝を5回曲げ伸ばしする。
- 3 つまむ場所を変えて再び5回曲げ伸ばす。



同様に4~5ヶ所ほど、膝のお皿周辺をケアしてあげましょう。膝が軽くなりますよ!

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/U6SBYk\\_axSA](https://youtu.be/U6SBYk_axSA)



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。



## 1月~3月 巡回健診が始まります!

1年のスタートは  
からだチェックから!

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)の方のご自宅へ、『地域巡回健診のご案内』をお送りしました。

巡回健診 検査内容	自己負担	ご案内送付時期
身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査	がん検査も含んで おトクな2,600円	11月中旬 ご案内が届いていない方は、当健保までご連絡ください。
がん検査 胃・大腸・乳(女性)・子宮頸(女性)		
心電図・眼底検査(40歳以上で必要と認められる方)		
オプション 前立腺がん検査(男性)・骨密度検査・C型肝炎検査		

巡回健診以外の健診もご利用いただけます。詳細は健保ホームページからどうぞ! [トヨタ関連部品健保](#) [検索](#)

## 「医療費控除」で税金の一部が戻ります

1世帯で1年間に支払った医療費が、次の①②のいずれかに当てはまる場合、確定申告の「医療費控除」で税金の一部が戻ってきます。

①10万円を超えたとき

②10万円以下でも、合計所得金額の5%を超えたとき

今年1年間の医療費を整理してみよう!

### 計算式

$$\begin{array}{r}
 \text{1世帯で1年間に} \\
 \text{支払った医療費} \\
 \text{1月1日~12月31日の世帯合計} \\
 - \\
 \text{健康保険や} \\
 \text{生命保険の} \\
 \text{還付金} \\
 - \\
 \text{10万円または} \\
 \text{所得総額の5\%} \\
 \text{どちらか少ない額} \\
 = \\
 \text{医療費控除額} \\
 \text{このうちの一部が} \\
 \text{還付されます}
 \end{array}$$

\*被扶養者でなくて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
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 治療費・薬代</li> <li>■ 入院時食事標準負担額</li> <li>■ 介護保険の利用料</li> <li>■ 出産費用</li> <li>■ 通院・往診費用</li> <li>■ 歯科の保険外費用 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 予防接種代</li> <li>■ 健診費用</li> <li>■ 美容整形費用</li> <li>■ 近視などの眼鏡やコンタクトの費用 など</li> </ul>

### 申告はお住まいの地域の税務署へ

- 申告の手順
- 1 申告書を作成  
申告書の用紙は税務署の窓口または国税庁ホームページから入手できます。 [国税庁](http://www.nta.go.jp/) [検索](#) <http://www.nta.go.jp/>
  - 2 税務署へ提出  
郵送も可能です。

### 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

受診の際は必ず領収証(明細付き)をもらって、大切に保管しましょう!

資格給付G ☎ 0565-41-7412

詳しくは税務署へお問い合わせください。

## 2017年秋 けんぽれんあいち健康ウォーク開催報告

『歴史と文化の街 “いいかも!半田”めぐり歩き』コース

10月7日(土)、半田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。当健保からは505名が参加。心配されていた空模様もなんとか回復し、半田市の見どころをめぐると楽しいひとときとなりました。ご参加くださった皆さま、ありがとうございました。



### 事業所ブース、ますます増加!

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)」「(株)メイドー」の皆さま、そして新たに「(株)FTS」「(株)三五」の皆さまが会社独自の受付を設置され、計7事業所がご参加くださいました。



独自で参加賞を用意され、会社行事として盛り上げていただきました!



補助対象は1月31日(水)接種分まで

1歳~15歳までの  
お子さま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!

インフルエンザ予防接種、もう受けられましたか?

予防接種の効果が出るまでに2週間程度かかりますので、流行期に入る前の「早めの予防接種」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・申請をお願いします。

**対象者** 1歳~15歳\*のお子さま(当健保の被扶養者)\*2002年4月2日~2017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)は補助の対象ではありません。  
 ⚠️重複請求の場合、2回目の請求は無効です。

**対象期間** 2017年10月1日(日)~2018年1月31日(水)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** 2018年2月28日(水)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。



8月11日以降に加入された方・  
補助券を紛失された方へ

指定医療機関で接種した場合も、窓口でいったん全額をお支払いください。申請により補助いたしますので、当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ください。

## 「けんぽスポーツの森」でスポーツしませんか?

トヨタ関連部品健保の「けんぽスポーツの森」では、テニス、サッカー、野球などを思いっきり楽しめるコートやグラウンドがそろっています。



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にいかがですか? ご利用を希望される方は、当健保までご連絡ください。

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月29日~1月4日

### 冬のテニスはここで決まり! テニスコート 冬季平日 得 キャンペーン!!

**期間** 2017年12月1日~2018年2月28日 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きます)

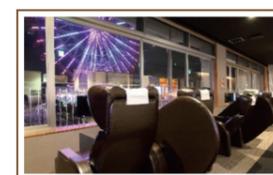
**利用方法** 券売機にて1,800円分の利用券をご購入のうえ、窓口にてキャンペーンカードと引き換え。ご利用の際は、窓口にてカードをご提示ください。

\*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し込みはキャンペーン適用外です。\*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

## NEW! 契約施設が増えました♪

刈谷ハイウェイオアシス「天然温泉かきつばた」を、割引価格でご利用いただけるようになりました!



伊勢湾岸自動車道沿い「刈谷ハイウェイオアシス」内にあり、高速道路はもちろん、一般道からも利用可能な「天然温泉かきつばた」。ふんだんに湧き出る上質な湯、バラエティ豊かな湯船のほか、岩盤浴、マンガコーナー、夜景も楽しめるリクライナルームなど休憩スペースも充実しています。



	入泉料	岩盤浴
大人	720円(820円)	360円(410円)
小人	310円(410円)	

( )は通常料金

### 公告

#### 【組合会議就退任】

(敬称略)

退任	就任	所属事業所
田中 豊	原田 薫	(株)村上開明堂

## 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



### ② 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22日(金) ～3月18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8日(金) ～5月6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9日(土) ～4月8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23日(土) ～3月25日(日)	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16日(土) ～3月28日(水)	E ペア10組
	中央道伊那スキーリゾート 伊那市西春近3390 TEL 0265-73-8855	12月16日(土) ～3月25日(日)	—
	ヘブンスのほら 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(土) ～3月25日(日)	F ペア5組
	Mt.乗鞍スキーリゾート 松本市安曇4294-3 TEL 0263-93-2645	12月16日(土) ～4月1日(日)	G 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15日(金) ～3月25日(日)	H ペア5組	

県	施設名	割引対象期間	リフト券 プレゼント
岐阜	ダイナランド 郡上市高鷲町西洞3035-2 TEL 0575-72-6636	12月9日(土) ～3月18日(日)	I ペア5組 (2施設共通)
	高鷲スノーパーク 郡上市高鷲町西洞3086-1 TEL 0575-72-7000	12月上旬～ 3月18日(日)	—
	チャオ御岳スノーリゾート 高山市高根町日和田1739-1 TEL 0577-59-3620	12月2日(土) ～5月中旬 1月9日(火)～3月16日(金) は土日祝のみ営業	J ペア5組
	ひるがの高原スキー場 郡上市高鷲町ひるがの4670-75 TEL 0575-73-2311	12月23日(土) ～3月25日(日)	K ペア5組
	ホワイトピアたかす 郡上市高鷲町鷲見512 TEL 0575-72-6311	11月17日(金) ～4月1日(日)	L ペア5組
	めいほうスキー場 郡上市明宝奥住水沢上3447-1 TEL 0575-87-2811	12月11日(月) ～3月18日(日)	M ペア5組
	鷲ヶ岳スキー場 郡上市高鷲町大鷲3250 TEL 0575-72-5105	12月23日(金) ～3月25日(日)	N ペア5組

割引内容やその他の詳細は、  
当健保および各施設のホームページをご覧ください。

リフト券  
プレゼントの  
詳細は  
P.15へ♪



( )は通常料金です

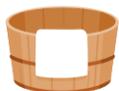
#### ② スケート場

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) 西尾市東幡豆町洲崎山147-2 TEL 0563-62-7676	12月9日(土) ～2月25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円などが必要になります。

#### ③ 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 TEL 0265-48-2911	500円 (600円)	250円 (300円)



( )は通常料金です

### 契約保養所

# ホテルヴィラ・モンサン



ワタシの  
リフレッシュプラン  
健保の  
保養所

ビッグゲレンデが目の前に  
この冬は大自然と遊ぼう！



イルミネーション輝くナイター

ちびっこ広場

朝日がまぶしいサンライズ営業

ホテルに隣接する「高鷲スノーパーク」と「ダイナランド」は、山頂で往来できる一大スノーリゾート。ナイターやサンライズ営業、お子さま向けのちびっこ広場も利用でき、ウィンタースポーツ上級者からご家族連れまで大満足のスケールです。



和・洋・中華を取り混ぜたビュッフェスタイルで、お好きなものをお好きなだけお召上がりいただけます。奥美濃の地元食材やジビエ料理をご堪能ください(季節により内容は変化します)。

写真はイメージです。

◆所在地 〒501-5305  
岐阜県郡上市高鷲町西洞3067-1

◆施設概要  
客室(和室・洋室) / レストラン / ラウンジ /  
大浴場・マッサージルーム / 売店

◆利用料金  
大人1泊(3名1室の場合)  
1人あたり11,300円～(税・サ込)  
※健保の割引適用後の価格です。  
※上記は冬季(12/8～3/24)価格です。宿泊人数・日数によって変動します。  
※和室は1人あたり1,000円の追加料金をいただきます。

トヨタ関連部品健保組合員は  
一般価格より  
10%OFF!

◆申込方法  
ホテルへ直接電話し、  
「トヨタ関連部品健保の組合員」と  
申し出て予約。  
ホテル代表TEL 0575-72-5518  
(受付時間8:00～17:00)

↓  
チェックイン時、  
保険証をフロントへ提示する。  
※繁忙期につき、満室等で  
ご予約いただけない場合があります。

**冬季限定特典!**  
12/8～3/24に  
1泊2食プランでご宿泊の方は  
高鷲スノーパーク&ダイナランド  
・リフト1日券無料  
・駐車料金無料  
・レンタル10%OFF  
(スキー・スノーボードセット、ウェア)

宿泊券  
プレゼントあり!  
→P.15

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

### ホテル ヴィラ・モンサン 周辺

#### おすすめグルメ

鉄板料理 泉坂  
郡上焼き (640円税込)  
古い町並みや水路が魅力の城下町、郡上市八幡町の中心地にある「鉄板料理 泉坂」は、飛騨牛や地鶏、地元の野菜や山菜を使った鉄板焼きが食べられるお店。郡上ネギをたっぷり使用した「郡上焼き」はネギの甘さがたまらない、ほかでは味わえない一品です。  
営業時間 / 11:00～14:00、16:00～21:30  
定休日 / 火曜日(祝日の時は翌日)  
郡上市八幡町殿町177  
TEL / 0575-67-0474



#### おすすめプラン

### kibako(キバコ)

郡上生まれのオシャレで洗練された商品を店内の木箱に集めて並べたギャラリ&ショップ「kibako」。クリエイターさんたちの思いが込められた特別な一品をぜひ手に取ってください。手仕事ならではのぬくもりのある商品は、自分用にもお土産にもピッタリ!店内では切り絵体験も実施。完成した切り絵は額に入れて持ち帰れます。

郡上市八幡町橋本町914-1  
TEL / 0575-67-9366 <http://kibako.work/>





# ブヒンくんの事業所訪問!

# 株式会社 オティックス

会社概要  
◆本社/愛知県西尾市中畑町浜田下10番地  
◆創業年/1918年6月  
◆従業員数/1,139名(2017年1月末現在)



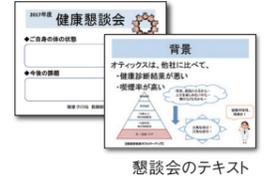
人事部のみなさん



## 明るく・元気に・楽しく働き続けられる会社を目指して!

### 健診結果“良”の従業員と懇談

ハイリスク者への取組みが充実してきた現在、次は「今のところ健診結果に問題がない」方へのアプローチであると考え、健康懇談会を実施しています。対象者を数名ずつにグループ分けし、普段の生活や健康のために続けている習慣などを、健診結果を見ながら保健師を交えて語り合います。情報を交換し健康意識の向上を図ることで、未来の健康を支えます。



懇談会のテキスト

### ヘルシーで、おいしくて、お腹も満足!

食堂では、数種類の野菜とコーンやワカメ、ツナなどのトッピング、各種ドレッシングが揃った盛り放題サラダバーや、600kcal以下のヘルシーメニューを毎日提供しています。また、給食委員会が日々おいしさ・利用しやすさの向上を目指して検討を重ねており、フードウォーマーの設置などによる環境改善を図っています。



ランチが少し物足りないと思うときも、山盛り野菜サラダを食べれば満腹になります! ドレッシングとトッピングのカロリーにさえ気を付ければ、サラダバーはダイエットの補助に効果的です。



本社食堂では血管年齢・骨密度測定などのイベントも実施。列をなすほど参加者が多く、健康意識の高まりがうかがえました。今後、他工場にも広げていく予定です。



### 脱タバコに向けて、一步一步着実に

喫煙場所を徐々に縮小し、本社では喫煙ルームを設置して完全分煙化を実施しました。喫煙者には健保の「脱!タバコ作戦」への参加を促しています。社長や役員からも励ましの声掛けが行われ、全社一体となって禁煙を推進しています。



喫煙所

健保の保健師による、役職者らを対象とした禁煙セミナーも実施しているんだって。会社全体で禁煙意識が高まると、みんなが取り組みやすくなるね!



### からだと心の悩み、相談できます



毎週火・金曜日、保健室で健康相談を行っています。保健室は別棟にあるので、プライバシー面も大丈夫。月1回はメンタルヘルス相談や産業医との面談もできます。ちょっとした悩みや不安など、どんな相談でもOKです!



### 継続は力! 日々の体力づくりでマラソン完走!!



「ヘルスマ♥チャレンジ」をきっかけに、毎日1万歩を8年以上続けて体力を培ってきました。おかげで那覇マラソンも完走!

ヘルスマ時期以外も運動を継続して、走れるからだを維持しています!“継続する秘訣は目標を持つこと”

### 他にもいろいろやっています!

朝はラジオ体操を従業員全員で行います



50歳からのライフプランと健康管理についてセミナーを開催



## 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!



### 家族自慢!

息子の初節句の写真です。私にとっては癒しであり、仕事を続ける励みにもなっています。これからも健やかな成長を願って。

林テレンブ(株) まめめめさん

### 素敵なお土産

妹夫婦がハネムーンのお土産を買ってきてくれました。ミニーちゃんのピアスのケースがともしっかりしていたので、初めて見たとき「えっ、プロポーズの箱!? ウソでしょ?」と勘違いしてしまうほどでした!

(株)ソミック石川 けいちゃん☆さん

妹さん、ご結婚おめでとうございます! ピアスはもちろん、ケースにもミッキーシェイプが印刷されていてかわいいですね。これからも妹さんご夫婦と素敵な思い出を作ってください!

カチョカワアロ



ミキティ



かわいくもあり、たくましく見え、素敵なお写真です! 我が子の笑顔は嫌なことを忘れさせてくれて幸せな気持ちになりますね。まめめめさん、息子さんのためにもお仕事がんばってください。

### 我が家の健康法

最近、お風呂あがりに4歳の娘と一緒にストレッチをしています。背中を押してくれる娘...ただ私のからだから硬すぎて痛い。

豊田鉄工(株) ゆずさん

娘さんとのストレッチのひとつ目が目に浮かび、和やかな雰囲気伝わってきました。からだの硬さだけでなく、ココロもほぐしてくれそうですね。



### ヘルシータイムを読んで

からだセルフケア、毎回楽しく読んでいます。肩こりがひどいので、チェックリストで自分のタイプに合った解消法がわかってうれしかったです。

(株)高木製作所 稲垣 正憲さん

セルフケア、私も実践しています。10月号の「脱力」の理解は、肩こり以外のお悩みにも使えそうですね!



## 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 〒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。

健診も○○○○も、健保の補助があります。

ヒント P.5をご覧ください。前号の解答/トランス

(※リト)

郵便の場合は切り取って封書にてお送りください。

(※リト)

2017年12月号 No.388 | 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] 1つお書きください。

### 健保へのお便り

### 応募締切 12月22日(金)【健保必着】

### 12月号 プレゼント

1. ホテル ヴィラ・モンサン 1泊2食 ペアご招待券 .....1組
2. 各スキー場リフト券 (P.12から、ご希望のスキー場A~N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 \_\_\_\_\_ ペンネーム \_\_\_\_\_

保険証の記号-番号 \_\_\_\_\_ お電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

コピー可