

からだにうれしい😊

かんたんレシピ

料理制作/緑川 鮎香(管理栄養士) スタイル/宮沢 史絵 撮影/黒山 サトル

うれしの風 しょうが鯛茶漬け

きつき
その昔、杵築藩のお殿様が、「嬉しいのう」と喜んで食べたことが由来の「うれしの」。お茶の代わりにしょうがを加えただし汁で、血行促進や冷え性改善の効果も期待できます。からだに「うれしい」一品はいかが？



1人分
384kcal
塩分2.2g

材料 (2人分)

- 鯛(刺身用).....120g
- つけだれ
- A [しょうゆ.....大さじ1と1/2
- みりん.....大さじ1と1/2
- ねりごま.....小さじ2
- すりごま.....大さじ1
- だし汁.....300ml
- しょうが(すりおろし).....小さじ1
- ご飯.....茶碗軽く2膳分(240g)
- 刻みのり・三つ葉.....適量

作り方

- 耐熱容器にAを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。ねりごま、すりごまの順に加えて混ぜ、冷ましておく。
- 鯛は3~4mm厚のそぎ切りにし、①のつけだれの2/3量をかけて5~10分ほどおく。
- 小鍋にだし汁を入れ、しょうがを加えて温める。
- 茶碗にご飯をよそい、鯛を放射状にのせ、刻みのり、三つ葉を添える。だし汁にお好みで残りのつけだれを加えていただく。

ヘルシータイム4月号通算820号平成30年4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2-1-1066番地豊田ヘルシータイム TEL0565994418 141 ©制作印刷株式会社

ヘルシータイム4月号通算820号平成30年4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2-1-1066番地豊田ヘルシータイム TEL0565994418 141 ©制作印刷株式会社



Healthy Time

45th
健保設立



4

No.390

April 2018



P.2 ▶ P.5 特集

あなたの未来が見えてくる!

健診結果の読み解きかた

P.7

健康づくりのカギは会社と健保の『コラボヘルス』

P.8 ▶ P.11 ヘルシータイム

事業主懇談会のご報告 他

P.12 からだセルフケア

第7回 腕を鍛える①

P.13 健保の保養所

プレミアムリゾート 夕雅 伊勢志摩

P.14 プリンクンの事業所訪問!

株式会社 ソミック石川



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

健診結果の読み解きかた

あなたの未来が見えてくる!



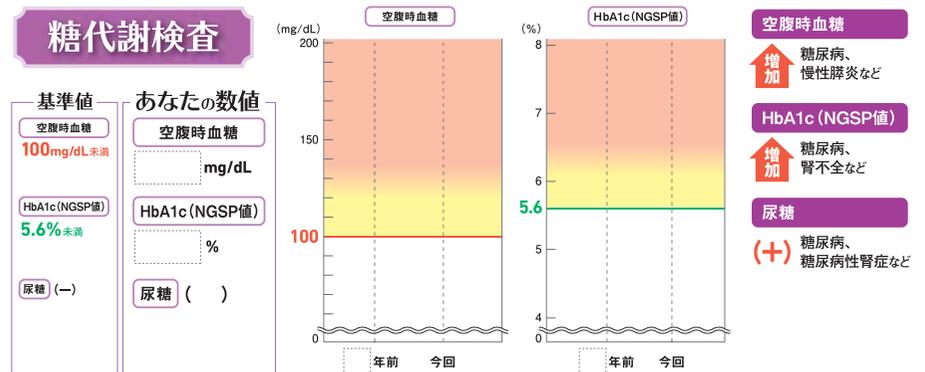
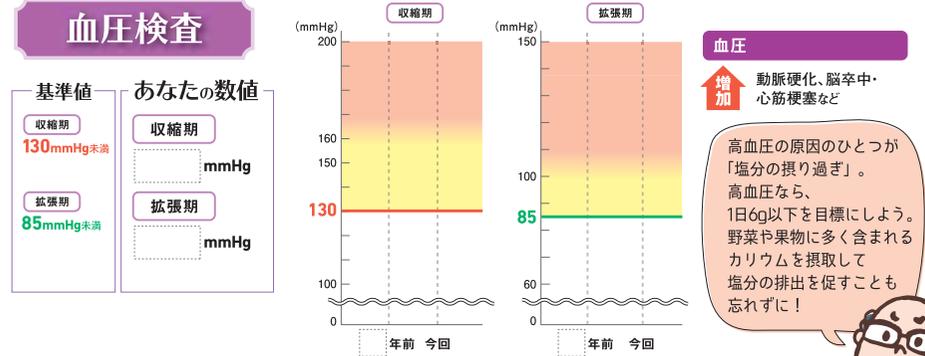
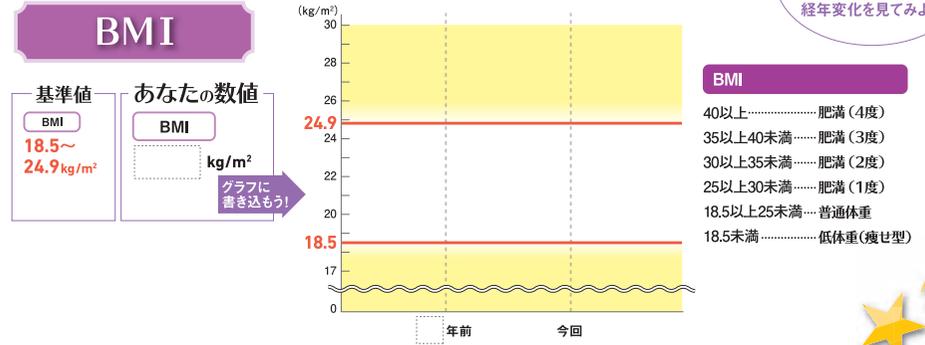
書き込み式

この検査で見えてくるのはこの病気！

あなたの健診結果を書き込んで、基準値や過去の数値と比べてみましょう。

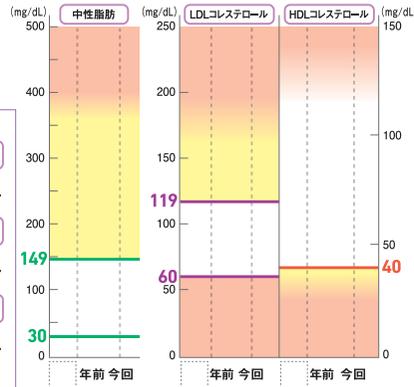
＜イエローゾーンは要注意、レッドゾーンは危険！！＞

過去の数値がわかる方はグラフに書き込んで経年変化を見てみよう！



血中脂質検査

基準値	あなたの数値
中性脂肪 30-149mg/dL	中性脂肪 mg/dL
LDLコレステロール 60-119mg/dL	LDLコレステロール mg/dL
HDLコレステロール 40mg/dL以上	HDLコレステロール mg/dL

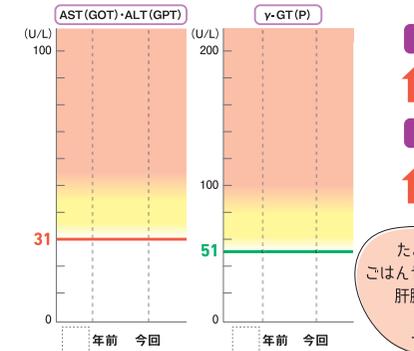


- 中性脂肪**
 - 増加: 脂質異常症、動脈硬化、糖尿病、肥満、脂肪肝、甲状腺機能低下症など
 - 減少: 甲状腺機能亢進症など
- LDLコレステロール**
 - 増加: 脂質異常症、高コレステロール血症、糖尿病、肥満、脂肪肝、甲状腺機能低下症など
 - 減少: 低コレステロール血症、甲状腺機能亢進症、肝硬変など
- HDLコレステロール**
 - 減少: 動脈硬化、糖尿病、ネフローゼ症候群など

HDLコレステロールは血管内の余分なコレステロールを回収してくれるから「善玉」と呼ばれるんだって。HDLを増やすにはバランスの良い食事と適度な運動が一番だよ！

肝機能検査

基準値	あなたの数値
AST(GOT) 31U/L未満	AST(GOT) U/L
ALT(GPT) 31U/L未満	ALT(GPT) U/L
γ-GT(P) 51U/L未満	γ-GT(P) U/L

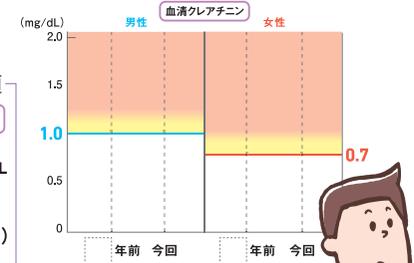


- AST(GOT)・ALT(GPT)**
 - 増加: 肝炎、肝硬変、肝がん、アルコール性肝炎、脂肪肝など
- γ-GT(P)**
 - 増加: 肝炎、肝硬変、アルコール性肝炎、薬剤性肝障害、胆道系疾患など

たとえ休肝日をつくっても、ごはんやおやつをたくさん食べれば、肝臓にダメージ大だぞ…。食べ過ぎは脂肪肝につながるんだからな。

腎機能検査

基準値	あなたの数値
血清クレアチニン 男性 1.0mg/dL以下 女性 0.7mg/dL以下	血清クレアチニン mg/dL
尿たんぱく (-)	尿たんぱく ()

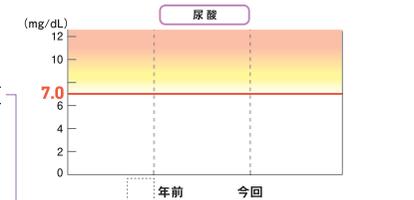


- 血清クレアチニン**
 - 増加: 腎炎、腎不全、尿路閉塞、脱水症など
- 尿たんぱく**
 - (+): 腎炎、ネフローゼ症候群、過労など

クレアチニンって、腎機能が低下すると尿で排出されなくなって血液中にたまるんだって。数値の悪化を放っておくと、透析のリスクが高くなるかもしれないな〜。

尿酸(UA)検査

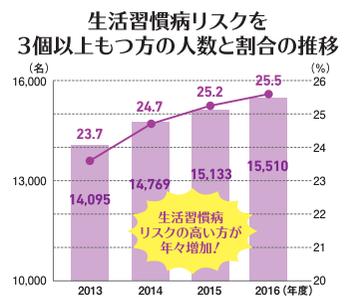
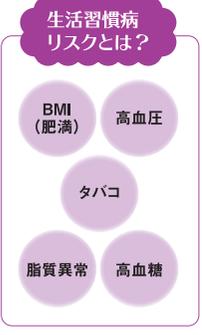
基準値	あなたの数値
尿酸 7.0mg/dL以下	尿酸 mg/dL



- 尿酸**
 - 増加: 痛風、白血病、腎不全など

(2016年人間ドック学会基準値参照)

ご参考 当健保の現状を見てみると…



それぞれの検査がどんな病気を調べているのかを詳しく見たのって初めてかも…。

いつもその年の判定だけを気にしていたけど、過去の数値と比べて悪化しているものは気をつけないと今後がコワイな…。



そう、経年変化が、このままじゃ健康を害するって教えてくれているんだ。健診結果は自分の未来を映す鏡だと思って読み解いて、生活改善に役立ててこそ意味があるんだよ。もし悪い判定が出てしまっても大丈夫！いくつかになっても挽回できるんだからな。治療が必要なら、受診をためらわないことも大切だよ！

健保の補助が受けられる健診の種類や補助の利用方法、契約健診機関の一覧など、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

健保の補助が増えました！健保の補助で下記の検診がすべて無料♪

共同巡回がん検診

乳がん・子宮頸がん検診が巡回健診で受診できるようになりました！

- 対象者: 被保険者(女性)
- 費用: 無料
- 申込方法: ご案内を別途配付します

郵送大腸がん検診

大腸がん発見に役立つ便潜血検査を、郵送でお気軽に！

- 対象者: 被保険者
- 費用: 無料
- 申込方法: 会社単位でお申込みください

通年 郵送子宮頸がん検診

6〜7月限定だったお申込み期間が、通年に拡大しました！

- 対象者: 被保険者・被扶養者(女性)
- 費用: 無料
- 申込方法: 健保ホームページの申込用紙をご送付ください



正しいリズムでココロ軽く♪

習慣化すると見えない

1 だるい
なま
疲れた
いい。寝る。
風メン行こーぜ。

2 いいかげんゲームやめて
ごはん食べて寝たら〜？
まだ眠くないから！

3 最近、しんどいな…
不眠ぎみだし
ちょっと太ってきちゃったし…
普段通りに生活してるのに、なんでだろう？

4 その何気ない生活習慣の乱れがココロとからだの重荷になっているかもしれません。
長時間のデスクワーク
カフェインの摂りすぎ
遅くまでゲーム
不規則な食事

1 規則な生活は心身に悪影響

私たちのからだには、体内時計が刻む周期的なリズム(生体リズム)が流れています。睡眠と覚醒、体温や血圧、ホルモンの分泌、自律神経の活動など、からだの多くの機能がこのリズムの影響を受けていて、夜更かしなどの不規則な生活でこのリズムが乱れると、心身にさまざまな悪影響を及ぼします。

【生体リズムの乱れがもたらす悪影響】

- 頭痛
- 疲れ・だるさ
- イライラ
- 抑うつ気分
- 集中力・免疫力の低下
- 肥満
- 睡眠障害
- 生活習慣病 など

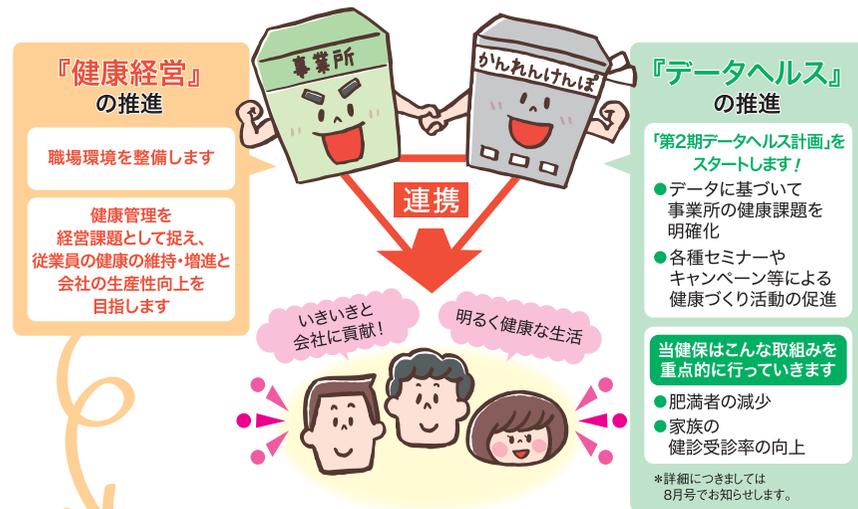
生体リズムの乱れを放っておくと、うつ症状を招くことがあります。逆をいえば、わけもなく落ち込んだりやる気が起きなかったりするときは、生体リズムを修正することでココロの健康を回復できる可能性がありますね。まずは上記に挙げた3つの取組みを、この春から実践してみませんか？

3 つの方法で生体リズムを整える

身につけてしまった不規則な生活や悪い癖。習慣化していると、自分の生活のなかのどの行動がよくないのか、気づかないかもしれません。なにを正していかわからない…、そんなあなたは、まず手始めに次の3つを実践してみてください。

- 1 朝日を浴びる**
朝日は乱れた生体リズムをリセットしてくれます。前日の就寝が遅くなくても、いつもと同じ時間に起きて光を浴びましょう(昼夜交代勤務の方は、昼動時に実践しましょう)。
- 2 朝食を食べる**
理想は「3食規則正しく」ですが、とりわけ朝食を大切に。さまざまな食材をバランスよく摂りましょう。
- 3 今日の目標を立てる**
毎朝、起床時に「今日の目標」を立てましょう。「買い物に行く」「本を読む」「散歩する」など、簡単なことでもかまいません。何かをするという自覚が生体リズムを整えます。

健康づくりのカギは 会社と健保の『コラボヘルス』



当健保加入事業所から 2社が「健康経営優良法人2018」に認定されました!



健康経営優良法人2018認定事業所



大規模法人部門

豊田鉄工株式会社



中小規模法人部門

株式会社 エス・エヌ・ビー



スローガン

『心身の健康と安全はすべての原点 明るく、楽しく、元気よく』

社長から、従業員の皆さまに向けてメッセージ

『心とからだの健康』

人間にとって最も大切なのは健康であり、良い仕事は動くみなさんの健やかな心とからだから土台となります。日々、いきいきと元気に仕事ができるよう、一人ひとりが心とからだの健康づくりに励みましょう。

代表取締役社長 宝田 和彦 様より

スローガン

『常に安全・健康に対する意識を強く持ち、責任を持って行動する』

社長から、従業員の皆さまに向けてメッセージ

当社のさまざまな取組みの結果により、「健康経営優良法人」を認証取得しました。会社としては今後も最大限の支援を行ってまいりますので、従業員の皆さまにおかれましても健康基準順守を理解し、健康に対する努力・配慮を継続するようお願いいたします。

取締役社長 荒川 吉泰 様より

HEALTHY TIMES!

NEWS FROM HEALTH INSURANCE UNION

2018 April No.390

事業主懇談会のご報告

去る2月9日(金)、トヨタ自動車㈱ 調達本部長 常務役員 西村 祐 様をはじめとするご来賓の方をお招きし、当健保加入事業所の事業主の皆さまにご出席いただき、事業主懇談会が開催されました。

懇談会では、当健保常務理事片山から健康保険料率引下げを報告し、事業主と健保が加入者の予防・健康づくりを効果的に実施するコラボヘルスの推進を改めて提唱しました。

そして、林テレンプ㈱ 梶谷保健師と小池保健師より、健康づくり活動事例を報告いただいたのち、久里浜医療センター教育情報部長 真栄里先生に、『仕事に役立つ健康的なお酒との付き合い方』についてご講演いただきました。

また、健康状態や健康づくりの取り組みを評価した『健康評価表』に基づき、優秀な事業所の表彰も行われました。



トヨタ自動車㈱ 西村常務ご挨拶 健康保険組合連合会 森岡様ご挨拶 表彰の様子

表彰事業所

(五十音順)

健康診断結果	危険因子削減
健康優良賞 2016年度の健診結果が総合的に優秀だった事業所 500名以上 ・ 株青山製作所 ・ 株イナテック ・ 株村上開明堂 500名未満 ・ エヌ・エス・ケイ㈱ ・ 榎屋デカル工業㈱ ・ 株東海理化アドバンスト	500名以上 ・ 株ジーエスエレック ・ 富士精工㈱ ・ 株村上開明堂 500名未満 ・ エヌ・エス・ケイ㈱ ・ サンショウ㈱ ・ 榎屋デカル工業㈱ ・ 株東海理化アドバンスト
健康改善賞	健康改善賞 2016年度の健診結果が前年度に比べ大きく改善した事業所 ・ 榎原精器㈱ ・ サンショウ㈱
取組み優良賞	取組み優良賞 今年度の健康づくりキャンペーン、禁煙活動、ジェネリック利用促進の各取組みに大きな成果があった事業所 500名以上 ・ アート金属工業㈱ ・ 株FTS ・ 共和産業㈱ ・ 株ジーエスエレック ・ 新明工業㈱ ・ 株ソミック石川 ・ 大豊工業㈱ ・ 中央精機㈱ ・ 中央発條㈱ ・ 豊田鉄工㈱ ・ 林テレンプ㈱ 200~499名 ・ イダ産業㈱ ・ イトモル㈱ ・ 恵那東海理化㈱ ・ エヌ・エス・ケイ㈱ ・ 大橋鉄工㈱ ・ 尾張精機㈱ ・ 株シンテックホズミ ・ 太平洋精工㈱ ・ 大豊岐阜㈱ ・ テクノエイト㈱ ・ 株ニッパ ・ 日本ガスケット㈱ 50~199名 ・ 伊藤金属工業㈱ ・ コサカ精機㈱ ・ サンショウ㈱ ・ 中販販売㈱ ・ DNP田村プラスチック㈱ ・ 株東海理化クワイト ・ 東海理化サービス㈱ ・ ハヤテ九州㈱ ・ ビーアイシステム㈱
理事長特別賞	理事長特別賞 4つの評価(実績・改善・危険因子削減取組み・取組み評価)のすべてにおいて、昨年度以上の成果をおげられた事業所 ・ 株三五北海道 ・ ハヤテ関東㈱ ・ 明伸興産㈱

※50名以上の事業所が対象



仕事に役立つ 健康的なお酒との付き合い方

独立行政法人国立病院機構 久里浜医療センター 教育情報部長 真栄里 仁 先生

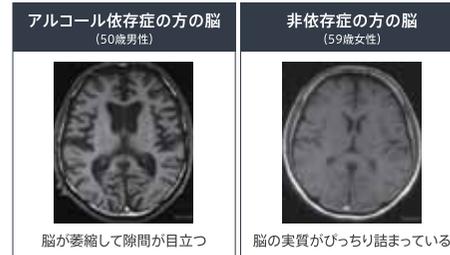
お酒は車と似ています。車は「楽しい・便利・生活に欠かせない・経済的にもプラス」と多くのメリットがある反面、時には交通事故を起こすこともあります。その対策は、車を禁止するのではなく安全運転を徹底すること。お酒も同じで、適切にお酒と付き合うことが最大の対策になります。

お酒を飲みすぎると、中性脂肪の値が上がります。飲酒量が日本酒で約1合増えると、中性脂肪値が10くらい上がり、増えた中性脂肪が肝臓にたまって、脂肪肝になります。肝臓が膨れ上がって丸くなります。この状態からさらにお酒を飲みすぎると、肝臓が壊れ始めて肝炎という状態になります。そして、炎症を繰り返した末期の状態が肝硬変です。ケロイドみたいにひきつれを起こし、大きかった肝臓がだんだん小さくなり、表面もでこぼこに変わっていきます。最終的には亡くなる方もいます。



【お酒の影響は肝臓だけではない】

脳への影響
 大量飲酒者は20歳代から脳の萎縮が始まる。アルコール依存症の方は脳の老化が20~30年早い。



食道がん

がんの中でお酒ともっとも関係が深い。特に、大酒飲みかつ赤くなりやすい方(飲み始めた頃、コップ1杯のビールで顔が赤くなっていたようなタイプの方。日本人の約半数が該当)は危険。度数の高いお酒をストレートで飲むのも危険。

高血圧

ビール2本を超えると血圧が上昇。特に収縮期血圧が上がりやすい。お酒を減らすとダイレクトに血圧は下がる。

痛風

尿酸値が基準値より高いほど、飲酒量が多い傾向。プリン体オフの商品もあるが、尿酸はお酒が分解される過程で増えるため、尿酸値が高い方はお酒の量自体を減らすことが必要。

胎児性アルコール症候群

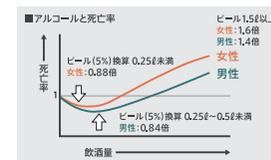
妊娠中の飲酒は、赤ちゃんの低体重、顔などの奇形、脳へのダメージを引き起こす可能性がある。

事故

飲酒運転の問題だけでなく、酩酊状態での歩行時の事故も多い。

【程よいお酒はメリットも】

飲酒量と死亡率の関係では、男性も女性も、お酒を少し飲んでいる群が、まったく飲まない群に比べ死亡率は低くなります。死亡率の低下に大きく影響しているのが、狭心症や心筋梗塞といった虚血性心疾患です。これは、アルコールに血液をサラサラにして善玉(HDL)コレステロールを増やす作用があり、動脈硬化の予防につながるからです。



【お酒の適量は?】

男性 ビール 1本(500ml) **ビール(500ml)2本以上は高リスク!**
 女性 弱めの発泡酒 1本(350ml) **ビール(500ml)1本以上は高リスク!**

女性は、男性の半分~2/3程度の飲酒量で肝臓が壊れ始めるといわれています。

【休肝日を設けて、末永く楽しみましょう!】

1週間あたりの飲酒量が同じ場合、休肝日を設けているほうが、肝臓のダメージは少ないといわれます。できれば週に3日の休肝日を、難しい場合は週に1日でもつくるとよいです。

お酒は、少量なら健康にプラスになる面もありますが、飲みすぎは万病のもととなり、健康を損ないます。ルールを守ってコントロールしながら飲める人が良い酒飲みだと思います。お酒と上手に付き合うコツを身につけて、末永くお酒を楽しんでいただきたいです。

2018年度 健康保険・介護保険予算決定

皆さまのおかげで、健康保険料率の引下げが実現!!

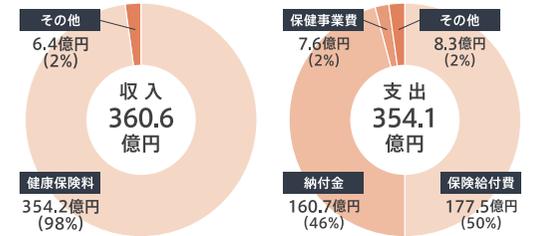
2月12日(月)の組合会において、2018年度健康保険・介護保険の予算が決定しました。

健康保険 2018年度予算のポイント

1 保険料率が引下げられます。 **現行 9.5%** ➡ **新料率 9.2%** (被保険者: 4.29% 事業主: 4.91%)

- ・2013年の料率改定以降、皆さまの健康づくりの成果などもあって黒字が続いたため、料率を引下げ積立金の一部を還元します。
- ・ただし、2025年には団塊世代約800万人が後期高齢者となり、医療費の急増が予測されるため、当健保の納付金も増加する見込みです。
- ・今後の環境変化を見極めながら、健保財政のあり方を検討していきます。

2 実質収支は**6.5億円**の黒字予算となります。



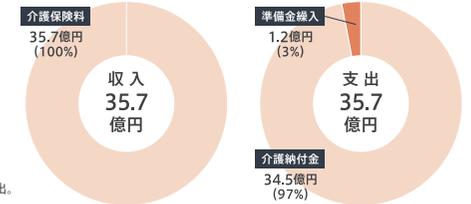
3 総予算は**360.6億円**です。

- 保険給付費(医療費等)は被保険者1人あたり2.2%増により、総額177.5億円。
- 納付金は前期高齢者数や医療費増等により増加し、総額160.7億円。

介護保険 (40歳以上対象) 2018年度予算のポイント

1 保険料率が引上げられます。 *健保が国に代わって徴収しています。

現行 1.38% ➡ **新料率 1.66%** (被保険者: 0.83% 事業主: 0.83%)



2 介護納付金は**34.5億円**です。

納付単価 [2017年度] 67,702円 ➡ [2018年度] **68,700円**

国の決定した納付単価をもとに、健康保険法に定める条件に従って料率・予算を算出。

健康推進活動について
~健康志向の職場風土づくり~



林テンプ株式会社 人事部 労務厚生課 梶谷 怜菜 保健師 小池 乙羽 保健師

当社では、社員の健康維持は個々の問題と捉え、主だった取組みは行っていませんでした。そこで私たちは、会社が積極的に関与することで『健康志向の職場風土づくり』をしたと強く思い、まずは現状把握を行いました。そこから3つの課題(①がん対策②禁煙対策③健康意識の低さ)を抽出し、改善計画を立案し、実施してまいりました。

1つ目は、がん対策です。がんは早期発見が最も重要なのですが、発症率の高いがんの検診を実施していませんでした。そこで、定期健康診断に胃がん検診、前立腺検診、乳房検診を新たに追加、要精検者を把握し、直接情報提供を行い、受診動機につなげることができました。

また、人間ドックも早期発見に有効なのですが、受診者はさほど多くありませんでした。そこで、当社独自の補助費用を増額し、自己負担額を低減。さらに、人間ドックの有効性やオプション項目の紹介など、社内へ大きくPRし、今まで以上に受診しやすい環境を整えました。その結果、停滞していた受診者数がこの2年間で170名ほど増加し、“健康=自己管理”という意識の向上につながりました。

2つ目は、禁煙対策です。今まで自主性に任せていましたが、喫煙率(36%)は改善されず、ここ数年は横ばいの状態。そこで、全社をあげた禁煙活動を推進するため、TOPへこの現状を伝え、『林グループ禁煙推進宣言』という力強いメッセージを発信し、社員への周知、徹底を行いました。

また、当社独自の禁煙補助企画『脱タバコチャレンジ』を展開し、喫煙者自身からの参加を募りました。ところが、655名の喫煙者のうち、わずか

2名という厳しい現実がありました。そこで、喫煙者へダイレクトに伝えるために、計18回の説明会を実施。禁煙活動は他人事ではなく、当事者であると積極的に働きかけたところ、なんと参加者を78名まで増やすことができました。

さらに、参加者を応援する企画を用意し、容易ではない禁煙継続に向けてバックアップ。今後は、今年度の結果を分析し、禁煙成功者・非喫煙者、家族を巻き込んだアプローチで、禁煙成功により効果的な企画改善に努めていきます。

3つ目は、健康意識の低さです。個人任せの活動では、社員の意識の差も大きく、ヘルスマ♥チャレンジでも活発な様子は見られませんでした。そこで、全社活動と位置づけ職場単位のグループ活動とし、活性化とコミュニケーション向上を図りました。

また、自分の活動を宣言しモチベーションUPに繋げる『健康宣言』、グループや個人の活動を紹介する『ヘルスマニュース』、食堂とのコラボ企画『ヘルシーメニュー』で、活動を推進。この結果、ヘルスマチャレンジが秋の健康イベントとして社員へも浸透してきました。

とはいえ、拠点数の多い当社では、活動理解や意思統一が図れないことも多々ありました。各拠点へ出向いたり、TV会議を利用したりして、直接伝えるよう努力をしてみました。

やはり健康推進を進めるうえで重要なのは、社員一丸となり、ベクトルを合わせていく事だと痛感しています。

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。☺のある施設は保険証の提示でも可。



*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。

レジャー施設

施設名	料金
博物館明治村 明治村の補助利用は保険証提示のみ(利用券不要) 愛知県犬山市宇内山1 TEL 0568-67-0314	大人 1,500円 (1,700円) 65歳以上・大学生 1,100円 (1,300円) 高校生 800円 (1,000円) 小・中学生 500円 (600円)
日本モンキーパーク 愛知県犬山市大山宇官林26 TEL 0568-61-0870	中学生以上 クーポン券付 (1,100円) 2歳~小学生 クーポン券付
刈谷ハイウェイオアシス 観覧車 愛知県刈谷市東境町吉野55刈谷ハイウェイオアシス内 TEL 0566-35-1134	1人 540円 (600円) 2人 1,080円 (1,200円) 3人 (1,500円) 4人 (2,000円)
名古屋港シーレインランド 愛知県名古屋港区西倉町1-51 TEL 052-661-1520	のりもの回数券 (1,100円) 800円 (1,000円)
南知多ビーチランド 愛知県知多郡美浜町奥田428-1 TEL 0569-87-2000	高校生以上 1,600円 (1,700円) 3歳~中学生 700円 (800円)
アーク・トドぎふ 岐阜県各務原市川島空田町1453 河川環境楽園内 TEL 0586-89-8200	大人 1,350円 (1,500円) 中学・高校生 990円 (1,100円) 小学生 670円 (750円) 幼児 (3歳以上) 330円 (370円)
天竜ライン下り 長野県飯田市滝江7115-1 TEL 0265-27-2247	中学生以上 2,800円 (2,900円) 小学生 1,400円 (1,450円)

公告

【新規加入事業所】

事業所名	所在地	加入日
森むろらん東郷	北海道室蘭市仲町5番地1	2018年4月1日
ファインシンター三信債	埼玉県比企郡川島町大字戸守442-1	2018年4月1日

【組合会議員就退任】

(敬称略)

退任	就任	所属事業所
坂部 篤志	望月 宏一	トリニティ工業株式会社

【契約終了のお知らせ】

契約施設名	所在地	契約終了日
嵐櫻ゴルフクラブ	みよし市三好町森宮55-9	2018年3月31日
ダイヤモンドソサエティホテル(ワールドカプラ)	各所	2018年3月31日

からだセルフケア

第7回

腕を鍛える①

安全で効果的に鍛えよう!

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。

「腕立て? 無理…」って 膝つき腕立て伏せ

薄着の季節到来ですね。男性は厚い胸板とたくましい腕を、女性は引き締まった二の腕を目指してみませんか?

誰でも知っている腕立て伏せですが、侮るなかれ。正しいフォームで行うと意外にきつい! 「楽勝!」という方は各自でやっていたかとして(笑)、「私には無理かも」って思っている方へのアドバイスです。

「腕立て伏せは体幹トレーニング」だと意識したことはありますか?

腹筋の弱い方がこの事実を知らずに通常の腕立て伏せをすると、腰が反ってしまいがち。痛めてしまいますよ! 腕立て伏せは腕だけのトレーニングではありません。まずは膝をつき正しいフォームを覚えることで、安全かつ効果的に上半身と体幹を鍛えられます。

ポイントは2つ!

①腰と②腕の角度

ポイント1 下ろす前に力を入れて
① 腹筋で腰の反りを防ぐ

上体を下ろす前に腹筋に力を入れて腰の反りを防ぐ! これで体幹トレーニングになります。



手をつく幅が狭いと二の腕の負荷が大きくなります。幅が広いほど胸の筋肉も使われるので、腕の筋力に自信がない方は広めにしましょう。

ポイント2 曲げたとときの腕の角度は平行&垂直

曲げたとときの腕は左右平行、かつ背中と垂直に!



膝の位置は、「腕の角度が平行&垂直」を保っていればどこでも可。きつい場合は膝と手の距離を縮め、腰をかかめてもOKです。重要なのは腰が反らないこと!

女性や筋力に自信のない方は椅子を使おう



椅子を使った場合も、「腕の角度」と「腰を反らないこと」にだけ気をつけよう。つらい方は、膝を前につけて腰をかかめてもOK!

1日10回から始めて、1ヶ月後に10回×8セットを目指します。夏までには膝をつかずに1セットできるようになりますよ! そしてその頃には、自分のからだを引き締まっていることを実感するはずですよ。

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://www.youtube.com/watch?v=xlhyMR6TBVC&feature=youtu.be>

ワタラの
リフレッシュプラン

健保の
保養所

契約保養所

プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩



写真はイメージです。

地元産の新鮮な海の幸、三重県を代表する松阪牛、豊かな自然が育んだ野菜。素材の味わいを大切に、新しい感覚を取り入れて趣向を凝らした彩り豊かな料理をご用意しています。



目の前に広がる大海原、海から香る潮風。全室オーシャンビューのお部屋で、心地よい波の音を聞きながらゆったりとおくつろぎください。



「日本の夕陽百選」に選ばれた、新浜島温泉「みたびの湯」。輝く夕陽や満天の星を眺めながら、心とからだを解き放つ癒しのときをお楽しみいただけます。

◆所在地 〒517-0404 三重県志摩市浜島町浜島1645

◆施設概要 客室(和室・洋室・和洋室) / レストラン・ラウンジ / 露天風呂・大浴場・エステルーム / 宴会場・クラブ・会議室 / プール・海水浴場 / 売店 / 卓球場 / 全館Wi-Fi

◆利用料金 大人1泊2食、1人あたり7,880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。

◆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。
代表TEL 0599-53-1551 (受付時間 9:00~21:00)
チェックイン時、保険証をフロントへ提示する。

トヨタ関連部品健保 組合員特典 「夕雅ホームページ掲載価格」から

さらに 20%OFF!! 宿泊券プレゼント 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

おすすめ
グルメ

ブランカ・スイーツ・ガーデン
シェル・レーズ (162円税込)

外はサクサク、中はしっとり、食感が絶妙。地元産の素材にこだわり、天然のバールシェルカルシウムを加えてひとつひとつ手で焼かれています。もちろん添加物不使用。「第22回全国菓子博名譽総裁賞」受賞、「2016伊勢志摩サミット」ではお茶菓子にも選ばれている自慢の一品です。

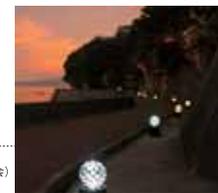


営業時間 / 10:00~18:00 定休日 / 年中無休
伊勢市朝熊町4228-1
TEL / 0596-65-7120

プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩 周辺

ビン玉ロード

かつて漁師さんが浮きとして用いていた「ビン玉」がライトアップされ、海岸沿いを約1kmにわたって照らし出すビン玉ロードは、夕暮れに波音を聞きながらゆっくりと歩きたい散策道。星を散りばめたような幻想的な雰囲気がお楽しみいただけます。



志摩市浜島町浜島
お問い合わせ / 0599-46-0570 (志摩市観光協会)
<https://www.kanko-shima.com/>

おすすめ
プラン

金波銀波と香る潮風
志摩の浜辺の特別なひととき



グビンくんの 事業所 訪問!

株式会社 ソミック石川



会社概要
◆古川工場 / 静岡県浜松市南区古川町500
◆創業年 / 1916年5月
◆従業員数 / 1,710名(2017年3月現在)



衛生担当スタッフ
安全担当スタッフ
安全衛生推進室のみなさん



一人ひとりが「からだ」と「心」の健康を考え、安心して働ける職場をつくります

禁煙はまず「自覚」から

禁煙の機運を高めるため、呼気中の一酸化炭素(CO)濃度を測定する機器「スモーカーライザー」を導入し、各工場を回って喫煙者に体験してもらっています。表示された数値に驚く従業員も多数みられ、禁煙の意識づくりに役立っています。

これまでも健保の「脱タバコ」作戦と連動して全面禁煙を実施するなど、さまざまな喫煙対策を行ってきました。しかし、結局のところ、喫煙者本人の自覚と自発的な行動こそが、一番の禁煙策だという結論に達しました。今後禁煙の意識づくり、きっかけづくりを中心とした働きかけを行います。



スモーカーライザー

測定値とタバコの本数が比例するため、喫煙量がひと目でわかる。



喫煙者へのアンケートでは、「きっかけがあれば禁煙したい」という人が3割以上のぼったんだって。これを機にタバコとお別れできるといいね!

健診結果を活用し、きめ細かな指導を

健診結果を年代別・工場別など詳細に解析し、生活習慣病リスクを高める項目について重点的な対策を行っています。とくに糖尿病対策には力を入れていて、血糖値が高い従業員一人ひとりに保健指導を実施し、その人の生活習慣などに合わせたアドバイスをしています。



指導の様子
健康結果分析表



保健師
小林さん

各工場に保健師が配置され、それぞれ種々な環境に合わせたきめ細やかな指導が可能となりました。健康管理室での健康相談も利用しやすくなっています。今後も、再検査・精密検査の受診勧奨などを充実させていきます。

ヘルスマ、頑張りました!

健康づくりキャンペーンへの取り組みにも力を入れています。参加率・達成率が大きく向上し、健保から表彰を受けました。



吉村さん

いかにして継続的に取り組んでもらえるか、みなさんの意見を取り入れてアレンジしていたことが、エカを蒙ったと思います。記入表は手厚いし、日頃から声掛けして参加を促すなど、顔を見てコミュニケーションを図ることが大切だと実感しました。

クラブ活動を いい汗流してます!



バレーボール部
Vリーグ女子バレーボールクラブ「ブレス浜松」の春田詩織選手も頑張っています!



ママチャリ部
「スーパーママチャリグランプリ」で爆走!



ソフトボールチーム



テニス部
初心者から経験者、10~50歳代まで幅広い層と一緒に楽しんでいます!



「浜松ロイヤルズ」は浜松リーグで活動中!仲間と一緒に心身共に健康づくり!



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。



バレンタインのプレゼント♡

海外の方はバレンタインに男性から女性へプレゼントするというのを彼がラジオで聞いて、素敵なお花をくれました!! あたしは何もあげてないのに...これからも仲良くよろしくお願いします。

岐阜車体工業㈱ Ma-Ka さん



上海パンダ

やさしい彼氏さんですね!
ちゃんとお返ししたら、きつととっても喜んでくれるのでは?

娘の歯みがき!

2歳の娘と毎日歯みがき戦争です。「自分で自分で!」と歯ブラシを噛みながらするので、毛先があつという間にダメになります。仕上げみがきもすばやく逃げるので追いつけずです。歯医者で定期的に検診を受けていますが、むし歯ができないよう祈っています。

働いサダ ビザダ さん

小さいころは歯みがきをさせるのも一苦労ですが、一人でやろうとする健気なところもかわいいです。歯みがきがしっかり定着するといいですね!



グリマ

私の健康法

娘が剣道を習い始めました。背すじを伸ばし姿勢を正して見学するうちに、不思議と肩こりが治ったようです。からだも心もピンとして充実した時間が過ぎてうれしく思います。

豊田鉄工㈱ スノーマン さん

このお便りを読んで、最近自分も前のめりに歩いていることに気づき、注意しています。キレイな姿勢を維持できると、からだの痛みだけでなく気持ちも良くなりますね。



Og39

楽しいお便りをお待ちしています

※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 豊田ランドビル2F
トヨタ関連部品健康保険組合「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)

キーワードを集めると 抽選で豪華プレゼントが 当たる!

2018年4月号~2019年2月号にキーワードを毎月掲載します。すべて集めて応募すると、スペシャルなプレゼントが当たるかも...!

今月のキーワードは「ル」

2019年2月まで忘れないうようにメモしておいてね!

4月号プレゼント

1. プレミアリゾートタ雅伊勢志摩 1泊2食 ペアご招待券 1組
2. 博物館明治村 ペアご招待券 2組
3. 刈谷ハイウェイオアシス 観覧車ご招待券(4枚セット) 5名

応募締切 4月25日(※)【健保必着】

郵便の場合は切り取って封書にてお送りください。

2018年4月号 No.390 お便り & ご感想 用紙

健保へのお便りやヘルシータイムのご感想など、なんでもお送りください!

- 我が家の健康法 ●趣味、家族・ペット自慢
- ありがたいメッセージ
- 保養所体験談 ...などなんでもOK

ご希望のプレゼント
ぜひ写真も一緒に送ってね!
ご希望のプレゼント番号を1つお書きください。

コピー可

健保へのお便り

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

キリトリ

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 ()

※紙面に掲載する場合もあります(ペンネーム可)。ご記入いただいた氏名・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。