



8

No.392
August 2018

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



苦いあなたも
油断は禁物!

P.2 → P.5 特集

その習慣がぶよぶよのもと

P.13 | 健保の保養所

高山グリーンホテル

P.14 | ブンくんの事業所訪問!

新明工業株式会社

P.7 | ここがワカラ! 健保の制度

子どもの治療用眼鏡が、
給付の対象になるってホント?

P.8・9・12 | ヘルシータイムズ

第2期データヘルス計画
皆さまの健康状態を分析 他

P.11 | からだセルフケア

第9回 下半身を鍛える①

健康保険。みんなのために、今、変えよう。
あしぃーの健保プロジェクト

ヘルシータイム8月号(通常320円)平成30年8月1日発行 ○発行 トヨタ関連部品健康保険組合 TEL 0471-0026 愛知県豊田市若宮町21番66番地 豊田タウンヘッドビル TEL 0565-41-8141 ○制作印刷株式会社中部

からだにうれしい♪ 心 かんたんレシピ

料理制作／緑川 鮎香(管理栄養士) スタイリング／宮沢 史絵 撮影／巣山 サトル

たっぷりツナ入り 冷汁うどん



写真は2人分

1人分
374kcal
塩分3.0g

材料 (2人分)

うどん	2玉
ツナ缶	小1缶
きゅうり	1本
たまねぎ	1/5個(40g)
みょうが	1/2個
大葉	4枚
白炒りごま	大さじ2
みそ	大さじ2
しょうが(すりおろし)	小さじ1
冷水	160~200ml

作り方

- ツナ缶は油をきる。きゅうりは薄い輪切りに、たまねぎ、みょうが、大葉は粗みじん切りにする。白炒りごまはフライパンで軽く炒る。
- すり鉢に①のごま、みその順に加えてすり合わせる。きゅうり、たまねぎ、みょうが、大葉、しょうがの順に入れてすり混ぜ、ツナと水を加えてつけ汁を作り、器にうつす。
- うどんをゆで、流水で洗って麺をしめる。好みで②に氷を入れ、薬味(分量外)をトッピングする。



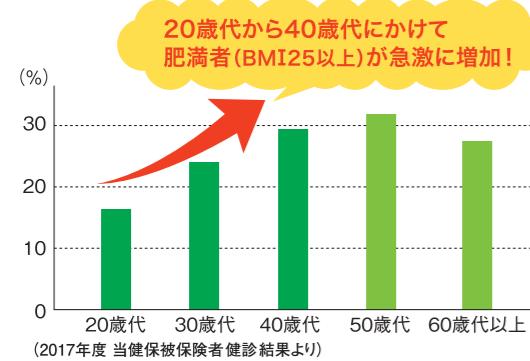
若いあなたも油断は禁物!

その習慣が

ひよびよのもと



当健保の皆さまの肥満者割合(年代別)



20歳の頃と比べて10kg以上体重が増えると、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。若いうちは多少の不摂生も代謝のよさや短期間のダイエットでカバーできますが、30歳を過ぎたあたりから、代謝の低下や環境の変化などにより体重が増加しがちです。ベルト穴の位置などの小さな変化も軽くみないで、早めに対処したいものですね。

甘い飲み物



スッキリとさわやかな炭酸飲料や、ごくごく飲みたいスポーツドリンクには、想像以上の糖分が含まれています。

バランスの悪い食生活



食事を抜く、好きなものばかり食べるといったバランスの悪い食生活は、栄養がかたよって食欲をコントロールできなくなったり、代謝の低下を招いたりして、からだに脂肪をため込みやすくなります。

お酒の飲みすぎ



飲みすぎは脂肪の蓄積の一因となるだけでなく、さまざまな病気のリスクを高めます。高脂肪・高カロリー・高塩分のおつまみや、〆のラーメンなどにも要注意です。

こんな生活
していませんか？

ひよびよのもと



ストレス



ストレス解消と称してドカ食いに走ったり、甘いものを食べすぎたりしていると、あっという間にカロリーオーバーになります。

睡眠不足



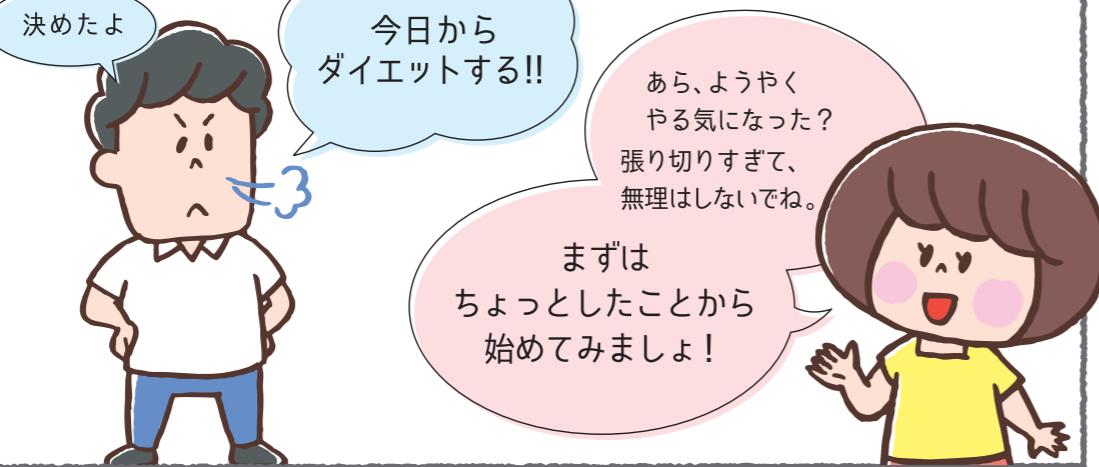
睡眠時間が短いと、食欲を抑えるホルモンが出にくくなり、肥満になりやすいといわれます。

運動不足



運動不足は筋力の衰えや代謝の低下につながり、太りやすくなります。また、血糖値が下がりにくくなったり、骨がもろくなったりして、病気やけがのリスクも高まります。

ただいまー



ガソルな脂肪がつく前に…

ぶよぶよのもと撃退法

食物繊維の多い野菜や海藻から食べる
血糖値の急上昇を防いで肥満を防止



「めん類+ごはん」「ごはん大盛り」はやめる
炭水化物の摂りすぎは肥満につながります

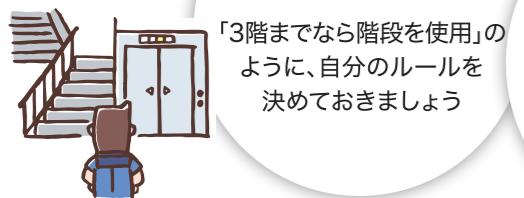


飲み物は水かお茶にする

「味のついた水」は水ではありません!!
成分表示も確認してみましょう



階段を使う



食べたら軽く運動する

血糖値が下がり、脂肪がつきにくくなります
「3階までなら階段を使用」のように、自分のルールを決めておきましょう



いつでも早歩きする

カロリー消費量がアップして、ただの移動がりっぱな運動になります



テレビを見ながらストレッチや腹筋運動をする

気づいたときに少しでもやると、徐々に効果があらわれます



ストレスを上手に解消しよう

入浴でリラックス、趣味やスポーツで発散…。自分なりの解決法をもちましょう



寝る前にお酒を飲まない

アルコールのカロリーが消費されずに残ってしまううえ、アルコール分解が糖や脂肪の代謝を妨げます



お菓子やアイスはほどほどに…

カロリーオーバーの原因になるだけでなく、栄養がたたよりがちに



今年も始まります!

秋の健康づくりキャンペーン

2018年9月1日(土)～11月30日(金)の3ヶ月間



参加方法など、詳しくはチャレンジカードを見てね！

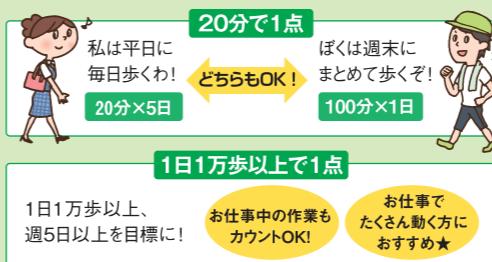
ヘルスマ♥チャレンジ

被扶養者の方も参加できます。会社でチャレンジカードをもらってくださいね。

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or1日1万歩以上



② ヘルスマ体操(無酸素&有酸素運動)+ウォーキング
③ セレクト運動

歯のケア

歯と歯の間のケアがポイント!
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

①②ともに9週以上できれば達成

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、禁煙の準備をしておきましょう☆

- タバコに関係するものは処分しておく
- 吸いたらどうするかを考えておく
- すすめられてもきっぱり断る心構えをしておくなど



最近、お腹まわりがもたついてきたな…という方、このままどんどん脂肪を身につけて生活習慣病になるか、それとも若々しい体型をキープするか、今が分かれ道よ！
生活習慣を見直して、これからも健康をキープしましょうね。

そして、今ダイエットを頑張っている方は、あせらず無理せず続けていきましょう。すぐには結果が出なくても、長い目で見れば、やってよかったと思うはずよ！





「聴く力」「話す力」で コミュニケーションを良好に

クーラー入ってないのに…



“ギクシャク”的原因は?

「そんなの聞いていない」「あの人人がやればいいし」「そうは思わなかったから」……。
気まずい空気の原因は、“周囲とのコミュニケーション不足”かもしれません。十分にコミュニケーションがとれているかどうか、自分の行動を振り返ってみましょう。

チェックが多いほど、コミュニケーション不足かも?

- 忙しくて、挨拶するのをよく忘れる
- 依頼や連絡はおもにメール(直接話さない)
- 人と話すのが苦手だ
- 報告・連絡・相談が遅がちだ
- 分担があいまいなことは誰かがやってくれるのを待つ
- 物事をつい早急に、強引に進めがちだ
- 早合点や勘違いをよくする
- 「あれ」「それ」をよく使って話す
- 独自に決めたことを周囲に伝え忘れることがある

感じ方や理解の程度は千差万別。だからこそ、誤解や行き違いが生まれることもありますね。
相手も自分も尊重したコミュニケーションで、ココロの通い合う関係に!

ここがワカラん!健保の制度

子どもの治療用眼鏡が、 給付の対象になるってホント?

お子さまの治療のために必要であると医師が判断して作成した眼鏡・コンタクトレンズは、健保の給付(療養費)対象です。

ただし、審査のうえ、健保が認めたものに限り給付しますので、
いったん全額を負担していただき、あとで療養費の請求手続きを行ってください。



Q

給付が受けられるのは、どのような場合ですか?

A

下記の条件を満たす場合に限ります。

条件

右記の病気の治療に必要であると
眼科医が認め、その証明があるもの。
※近視、遠視、乱視等は対象外です。

弱視

斜視

先天性白内障
術後の
屈折矯正

対象年齢

9歳未満の小児(眼科医の診察を受けたときに9歳未満であること)

給付額

購入費用の7割(未就学児は8割)

給付上限

	申請額の上限	給付額
治療用眼鏡	38,461円	$38,461\text{円} \times 0.7(0.8) = 26,922\text{円} (30,768\text{円})$
治療用コンタクトレンズ(1枚)	16,139円	$16,139\text{円} \times 0.7(0.8) = 11,297\text{円} (12,911\text{円})$

※高価な眼鏡を作成した場合の実費と上限額の差額は自己負担になります。

※アイパッチ、フレネル膜プリズムは対象外です。

作り直す場合は、下記を満たしている場合に限ります。

5歳未満 前回装着(作成)日から1年以上経過していること

5歳以上 前回装着(作成)日から2年以上経過していること

期間を経過していない場合、全額自己負担になります。



ここも
ワカラん!

Q

申請方法を教えてください。

A

療養費支給申請書に必要書類を添付して、
会社の健保担当者へ提出してください。

提出書類

療養費支給申請書

領収書<原本>

病名記載のある医師の
作成指示書<原本>

(ご参考)
スティーヴンス・ジョンソン症候群および中毒性表皮壊死症の眼後遺症治療用の輪部支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズが、2018年4月1日より給付対象になりました。

新情報満載ヘルシータイムズ

HEALTHY TIMES!

NEWS FROM HEALTH INSURANCE UNION

2018.August
No.392

第2期データヘルス計画スタート 皆さまの健康状態を徹底分析!

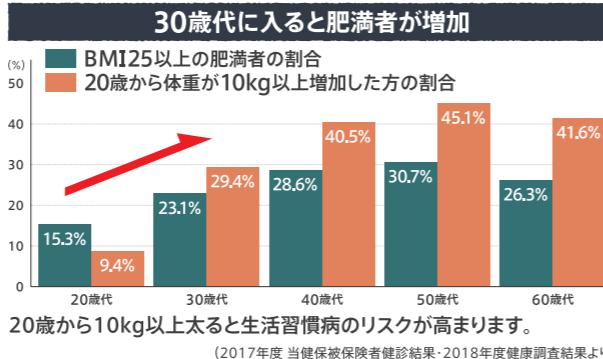
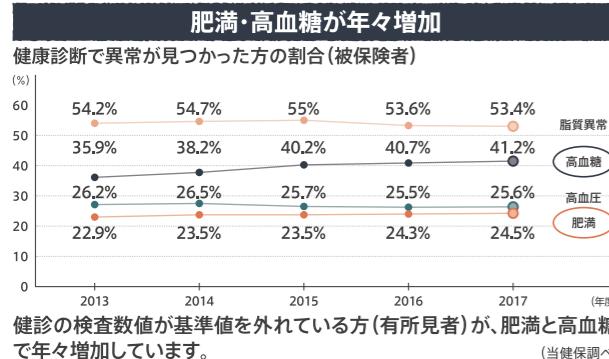
当健保では、健診結果や病院にかかったときの医療に関する明細書(レセプト)などのデータを分析し、効果的・効率的な保健事業を実施しています(データヘルス計画の推進)。※計画書は、健保ホームページに掲載中。

当健保の重点課題となる「生活習慣病予防」と「ご家族の健診受診率アップ」について、分析結果をご紹介します。

重点課題 1

生活習慣病予防

生活習慣病予備群が年々増加! 食事や運動に気をつけて病気予防を



当健保の対策

生活習慣病予防のため、以下のような事業を行っています!

ご参加ください!!

特定保健指導

健診の結果、生活習慣病リスクが高いとされた方に行います。
生活習慣の改善が健康づくりの第一歩です。



血糖値・脂質異常に 関するセミナー

食生活の改善や運動によるアプローチで、改善・悪化防止を目指します。



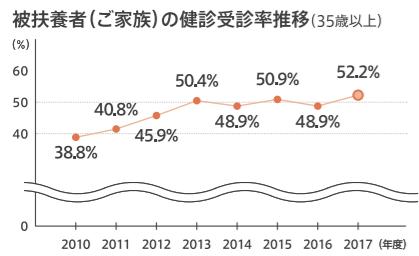
ヘルスマ♥チャレンジ

運動・食事改善・歯のケアに取組み、
病気になりにくい生活習慣を身につけていきます。組合員全員が対象です。

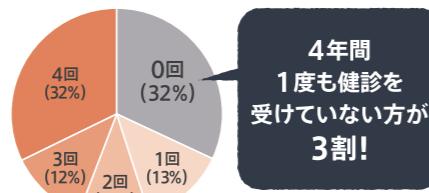
重点課題 2

ご家族の健診受診率アップ

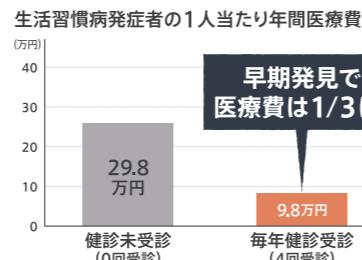
2人に1人は健診未受診! 気づいたときには病気が悪化…



4年間の健診受診回数



4年間
1度も健診を
受けっていない方が
3割!



当健保の対策

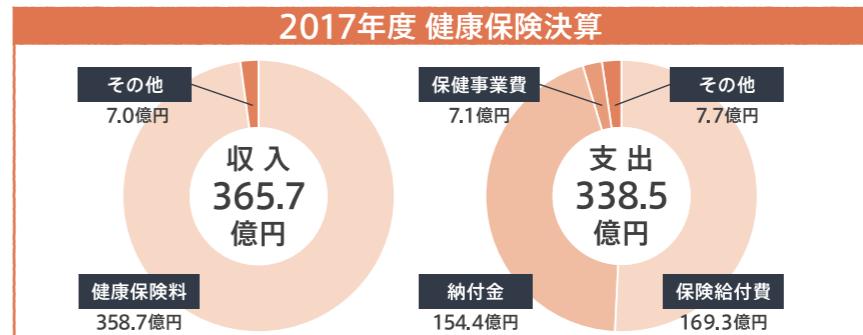
費用補助で健診受診率アップ!

当健保では、ご家族の皆さんも健診を受けやすいよう、健診費用を補助しています。
大切な健康を守るために、年1回は健診だからだの状態をチェックしましょう。

健診に関する情報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](https://www.toyota-groupkenpo.jp/) 検索

2017年度 健康保険・介護保険 決算報告

7月12日に行われた組合会にて承認されました2017年度決算は、組合員の皆さまの医療費などに使われる保険給付費や、高齢者医療のために国へ納める納付金の増加により、支出が大幅増となったものの、保険料収入の増加により27億円の黒字決算となりました。今後も納付金はますます増加して健保財政を圧迫する状況が続く見込みですが、当健保は積極的に保健事業などに取組んでいきます。



＼ 健保財政を維持していくためには、医療費の節約が欠かせません! /

医療費節約 3つのコツ

1 時間外・深夜・
休日受診は極力避ける

2 かかりつけ医との
信頼関係を大切に

3 ジェネリック
医薬品を利用

公告

【名称変更】

旧事業所名	新事業所名	変更日	退任	就任	所属事業所
日本グラビア工業株	共和ライフテクノ株	2018年7月1日	林 清宗	西田 裕	株東海理化
(株)キヨーレ			久々湊 康	岸 正久	株三五
(株)ナンカイテクナート					

2018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 2018年10月6日(土)

開催地 犬山市

距離 約8.5km

受付場所 石作公園(名鉄犬山線・小牧線「犬山駅」下車)*駐車場はありませんのでご注意ください。

受付時間 8時30分~11時

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。



申込方法 下記「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、会社の健保担当者または健保へ提出してください。ホームページからも申込可能です。

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
トヨタ関連部品健康保険組合「秋の健康ウォーク」係ホームページ [トヨタ関連部品健保](https://www.toyota-groupkenpo.jp/) 検索 <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>お申込みは
こちらからもOK!お問い合わせ
保健事業G TEL 0565-41-8180

トヨタ関連部品健康保険組合 行 2018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 2018年9月7日(金)
健保必着

事業所名	保険証 記号・番号	・	従業員 番号
被保険者氏名 (フリガナ)	本人は参加 する しない		
参加者氏名 (被扶養者)	15歳以下の場合は、名前の右側欄に○を記入		

第4回！ヘルシーメニューコンテスト2018

募集期間：2018年9月1日～2018年11月30日

テーマ 緑黄色野菜を使った料理

緑黄色野菜ってどんな野菜？

カロテンを多く含み、ビタミンB2、ビタミンC、カルシウム、鉄分なども豊富な、栄養価の高い野菜です。

抗氧化作用があり、老化防止や生活習慣病の予防に役立つ

免疫力を高めてくれる

肌や粘膜の状態を保ってくれる

1日に必要な野菜は約350g。

生野菜であれば手のひら(両手)に3杯分。

そのうち1杯分を緑黄色野菜で摂るとGood!

緑黄色野菜の目安は
「切っても中まで色が濃い」

なすやきゅうりは、外は色が濃くても中が白色のため、淡色野菜に分類されます。



1日の必要量



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 緑黄色野菜を使った料理

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 ■メニュー提案者氏名
■表彰時掲載希望のお名前（ペンネーム可） ■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。
※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。

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。

その他 *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！

からだヘルフケア

安全で効果的に鍛えよう！

第9回

下半身を鍛える①

お尻のトレーニング

これから歩きたい・走りたい人のための



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。

酷暑が続いているが、運動の秋はもうすぐです。9月からはヘルスマ♥チャレンジもスタートしますね。ウォーキングやジョギングを始める方も多いのではないでしょうか。今回は、これまで運動をしてこなかった方がまずやっておきたいエクササイズをご紹介します。運動に苦手意識がある方も、これを最初のステップにするとスムーズですよ！

ここが
ポイント！

運動初心者は、
お尻を鍛えることから始めよう！



ポイント！
ちゅうでん きん
中臀筋を鍛える

たくさん歩いたり走ったりする人にとって重要な
ちゅうでんきん
「中臀筋」というお尻の筋肉のトレーニングです。

① 椅子の背や壁、テーブルなどに両手をついて、上半身を右に傾ける。左脚を浮かせてバランスを取り、そのままできるだけ脚を高く上げる。お尻の横あたりに効いているのを感じながら、ゆっくり上げて下ろすのを5往復。



左脚を持ち上げた場合、骨盤を少し右に傾けて、左のつま先を少し下に向けるとお尻の筋肉を見つけやすいですよ！

② 同様に、脚を上げて小さく円を描くように5回ほど回して下ろす。逆回転も含めて計15回。①②が終わったら反対の脚も同様に。



前年12月号「膝の痛み対策1」でニーアン・トゥーアウトについてご紹介しました。膝を曲げたとき、つま先と膝の向きがズレている状態はNGだという内容でしたね。今回はその改善エクササイズにもなりますので、膝が痛い方もぜひやってみてください。



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。

保険証のある施設は保険証の提示でも可。

保険者番号
「契約施設利用券」は1人1枚必要です。
健保ホームページより
8ヶ所の「保険者番号」を入力して
ダウンロードしてください。

味覚狩り

施設名	利用期間	料金		
		中学生以上	小学生	4歳以上
天竜峡りんご狩り組合	りんご狩り 8月1日～11月30日	470円(540円)	260円(324円)	
山之上果実農業協同組合	梨狩り(幸水) 8月16日～8月31日	中学生以上	小学生	3歳以上
	梨狩り(二十世紀) 9月1日～9月30日	950円(1,000円)	750円(800円)	550円(600円)
松川サンアップル	りんご狩り 8月25日～11月25日	中学生以上		3歳以上
	梨狩り 8月25日～10月21日	500円(600円)	350円(400円)	
	梨狩り(南水・新高) 9月15日～10月21日	600円(700円)	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。

レジャー施設

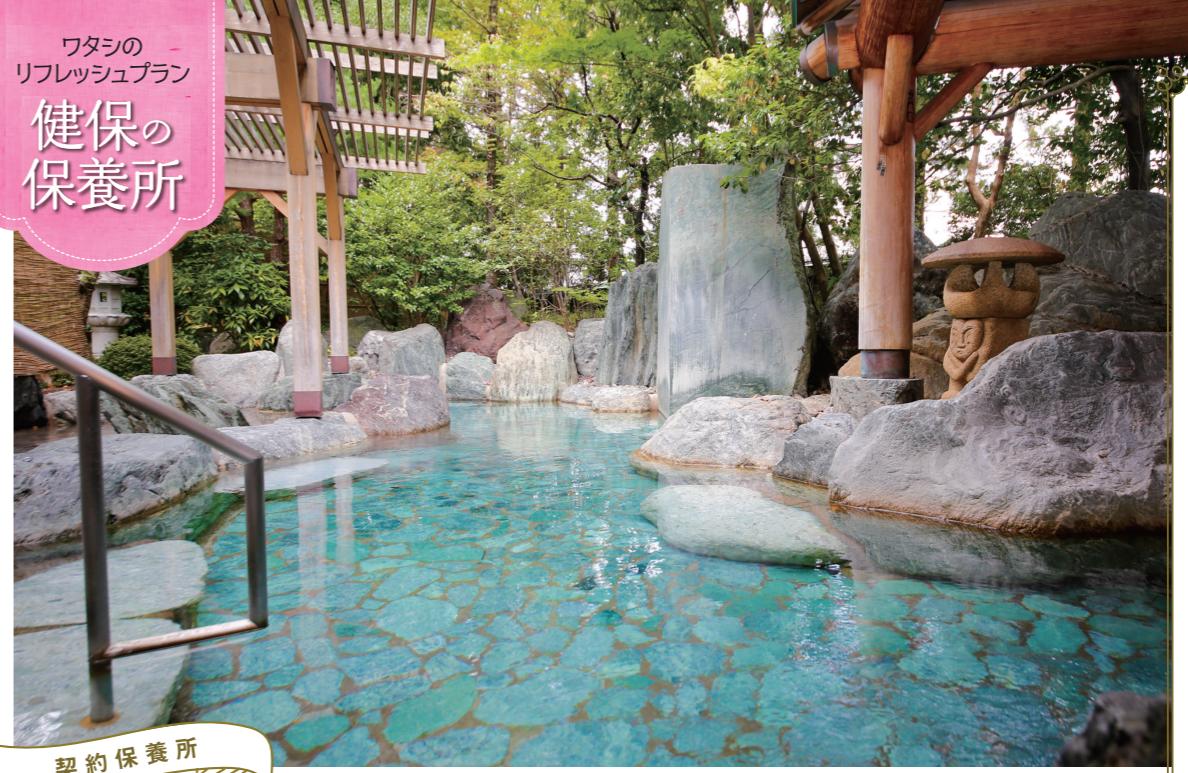
施設名		料金		
		9ホール	18ホール	()は一般料金 ※税込
長島スポーツランド	ガーデンゴルフコース	平日 2,900円(3,200円)	平日 4,700円(5,200円)	
		土日祝 3,500円(3,900円)	土日祝 6,200円(6,900円)	
めいほう高原キャンプフィールド	名鉄乗馬クラブクレイン東海	スクール (45分) 3,780円(5,400円)		
		中学生以上	小学生	3歳以上
	天然温泉クアハウス長島	700円(900円)	400円(500円)	200円(300円)
		小学生以上		
富士急ハイランド	キャンプフィールド入場料	400円(500円)		
	バーベキュー	各プラン 200円引き		
		大人・子ども		
	家族の夏体験	300円引き		
		18歳以上	12～17歳	7～11歳
	フリーパス	5,200円 (5,700円)	4,700円 (5,200円)	3,900円 (4,300円)
				1,900円 (2,000円)

※ゴルフはカード代を含みます。乗馬クラブはヘルメット、ブーツなどのレンタル代1,620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。

※富士急ハイランドは2018年7月14日より入園料無料。

施設名	航路(高速船)	料金(片道)		()は一般料金 ※税込
		大人	小人	
名鉄海上観光船	河和港～日間賀島・篠島	1,170円(1,400円)	590円(710円)	
	伊良湖港～日間賀島・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	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	340円(400円)	170円(200円)	

ワタシの
リフレッシュプラン
**健保の
保養所**



契約保養所

高山グリーンホテル



和・洋・中・郷土料理・バイキングからお好みに応じてお選びいただけます。各レストランが趣向を凝らした飛騨牛料理と、飛騨の旬の味覚をご堪能ください。
※中国料理では飛騨牛のご提供はございません。

リーズナブルで機能的な洋室から、ご家族さまに最適な和室・和洋室まで各種取り揃え、ニーズにお応えいたします。どなたさまにもおくつろぎいただけるバリエティーのお部屋もぜひご利用ください。

館内にあるお土産処「飛騨物産館」は、飛騨地区唯一の規模を誇る品揃え。地酒やスイーツ、その他ご当地グルメが充実。「さるばわ作り」や「塩せんべい焼き」などの体験コーナーもございます。



◆所在地 〒506-0031
岐阜県高山市西之一色町2-180

◆利用料金 大人1泊
1人あたり11,880円～(税・サ込)
※料金は季時・予約状況によって変動します。



◆申込方法

客室(和室・洋室・和洋室)／レストラン・ラウンジ・ケーキショップ／大浴場・露天風呂・サウナ／宴会場／売店／全室Wi-Fi無料

健保ホームページから予約

または

ホテルへ電話して予約 代表TEL 0577-33-5501
(トヨタ関連部品健保の組合員と申し出る)

ヘルシータイム読者限定
ご宿泊の大人1名につき

500円分の
館内利用券
プレゼント!

※受付時に、このページを
フロントにご提示ください。
※有効期限なし。

宿泊券プレゼントもあるよ →P.15

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

トヨタ関連部品健保

検索

おすすめ
グルメ

HIDA TAKAYAMA FACTORY Dolce & Kitchen

おいりソフト(500円)

スイーツやデリカ・ドリンクなど約80種類のメニューが楽しめるお店。飛騨牛乳を使ったソフトクリームは、なんと35種類! ソフトクリームに香川県伝統の和菓子「おいり」をトッピングした「おいりソフト」は、カラフルな見た目がとってもキュート! 食べるのがもったいないかわいしさですが、溶けちゃう前においしく味わってくださいね。

営業時間／11:00～18:00 ※季節により変動します
定休日／火曜日
高山市上二之町51 TEL／0577-57-5430



高山グリーンホテル周辺

フルーツトマト狩り<朽木農園>

下呂市の朽木(とちもと)農園では、9月下旬まで完熟フルーツトマトの収穫体験を楽しむことができます。標高600mの高地で大切に育てられたトマトは甘みが強く、スーパーで販売するトマトとはまったく違ったおいしさ! 収穫は小さなお子さまでも簡単にできるので、ご家族での体験もおすすめ! 夏休み中の土日は非常に混み合うため、早めの予約がGOODです。

※完全予約制 ※料金は量り売りシステムです
下呂市御厩野2235 TEL／090-3467-7470
<http://tochimotonouen.com/index.html>



高山の四季を肌で感じて
心くつろぐ癒しの湯

おすすめ
プラン



新明工業 株式会社

会社
概要

- ◆本社／愛知県豊田市衣ヶ原三丁目20番地
- ◆創立／1949年12月
- ◆従業員数／連結1,000名／単独930名
(2018年6月末現在)

総務の
みなさん

いい仕事は「健康と安全」から!
自己管理とコミュニケーションが未来をつくる

若いうちから健康意識を

新入社員への健康教育に力を入れています。健康について考える機会の少ない若いうちから、健康意識とよい生活習慣を身につけてもらい、将来の病気予防に役立てます。

「本気」のラジオ体操!

正しくやれば、大きな健康効果が得られます。新入社員はまず正しいやりかたを徹底的に学び、毎朝のラジオ体操時間に先輩社員の前に立って行います。



まずは健康を学ぶ

新入社員の教育プログラムに、保健師による健康管理講座を組み込んでいます。学ぶ意欲が高い入社時こそ、健康的な生活習慣を身につけるよい機会だと考えています。



“個人任せにしない”血糖値管理

健診結果などのデータを分析し、「糖尿病予備群」と判定された従業員には、保健師による健康指導『高血糖対策プログラム』を受けてもらっています。かつては健康管理といえば個人任せだった部分も大きかったのですが、食生活の乱れなどの影響か、若年層に高血糖の傾向が広がっていることもあり、近年は取組みをいっそう強化しています。



「高血糖対策プログラム」は年齢制限をなくし、血糖値次第で誰もが対象となるように事業を拡大しました。新人もベテランも誰一人として欠けることなく、元気に働かける会社にしていきたいという願いを込めています。



就業中にコミュニケーションタイム

メンタルヘルス対策や風通しのよい社風づくりのため、ミーティングを兼ねてチームごとに会話を楽しむ「コミュニケーションタイム」を設けています。



就業時間内に15分間、仕事のことそれ以外のこと、楽しく話し合っています!

喫煙対策も、新入社員へのアプローチが肝心だと思っています。若い世代にタバコのやさしさをわかってもらえるよう、そして少しでも早く禁煙に踏み出してくれるよう、禁煙意欲の高い従業員を中心に、指導を強化しています。



健康のために…継々導入中!!

自動販売機にカロリー表示



ほかにも…
体組成計とアプリを連携。
データで健康管理!



運動に対する心理的なハードルが高くならないよう、気楽に参加できることを大切にしているんだって。毎朝のラジオ体操後にウォーキングや軽いジョギングを行ったりする人もいて、たくさんの人が自分のできる範囲で、継続可能な運動に取組んでいる様子がうかがえたよ!



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!



近所の見どころ

今年も自宅近くの休耕田に「ハス」が咲き始めました。花がもう少し増えるころには、鑑賞する方も目立ってきます。去年から注意書きの小さな看板も立ち、ちょっとした名所のよううれしいです。

(株)東海理化 抹茶エクレア さん

きれいなハスの写真をありがとうございます。
花弁が開く様もきれいですが、閉じている様子も趣があって良いですね。



家族自慢!

我が家の長男です。七五三の撮影に行ったら、最初はぎこちなかつたのに後半ではモデルのようにかっこよくポーズを決めて楽しそうでした。帰り道に「モデルになる」発言も出て、将来有望です。

(株)旭鉄工 ソボロ さん

帽子をかぶってバッチャリ決めていますね!
このかっこよさを維持するために、まずはお菓子を食べすぎないようにしましょう~。できるかな??



我が家の健康法

妻がパートをしている職場にネパールの方々が入社してきて、お昼ご飯にハラル料理を食べさせてもらいました。家でも大豆を使ったお肉で料理をし始めました。これでダイエットできるかな?

(株)東海理化 けろりん さん

豆類や野菜が多そうなイメージですが…
どんな料理だったのか気になります。
どちらにせよ、カロリーオーバーには気をつけてくださいね!



楽しいお便りをお待ちしています

郵送 〒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「ヘルシータイム」係

*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。

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
キーワードを毎号掲載します。
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…!

今号の
キーワードは「コ」

8月号 プレゼント

- 高山グリーンホテル
1泊2日朝食付ペアご宿泊券
(平日のみ利用可)……………1名様
- ダイナolandゆり園・
ひるがの高原コキアパーク
ご招待券セット……………5名様
- アクエリアス1L用粉末
5袋入×3箱……………3名様

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

2018年8月号 No.392 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!

健保へのお便り

(キリトリ)

>

(キリトリ)

<

2018年8月号 No.392 お便り&ご感想用紙

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。

コピー可

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

※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。