



# [ヘルシータイム] Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



パパちょっと  
久しぶりで...  
心の準備が...

P.2 ▶ P.5 特集

## やってるつもり?のセルフケア 受けないつもり?のプロのケア

P.14 ブ Hinくんの事業所訪問!

大豊工業株式会社



P.7 | ここがワカラん! 健保の制度  
病気やけがで働けないと(傷病手当金)

P.8 ▶ P.10 | ヘルシータイムズ  
がん精密検査費用補助  
インフルエンザ予防接種費用補助 他

P.12 | からだセルフケア  
第10回 下半身を鍛える②

P.13 | 健保の保養所  
すずらん荘・スカイランドきよみず・  
あいち健康の森プラザホテル

健康保険。みんなのために、今、変えよう。

あしぃの健保プロジェクト

## 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

### 彩り野菜ときのこの ちゃんちゃん焼き



北海道の代表的な料理を、  
野菜だけでなくきのこも加えて、  
ひと皿で栄養バランスの良いおかずに  
アレンジしました。  
フライパンでちゃちゃっとどうぞ。

1人分  
302kcal  
塩分2.2g

材 料 (2人分)	
生鮭(切り身)	2切れ
塩・こしょう	少々
キャベツ	3枚(150g)
たまねぎ	1/4個(50g)
にんじん	1/3本(50g)
ピーマン	1個(30g)
しめじ	1/2パック(50g)
A みそ みりん 酒 にんにく(すりおろし)	大さじ1と1/2 大さじ1 大さじ1 小さじ1
油 バター	大さじ1/2 10g

#### 作り方

- 鮭に塩・こしょうで下味をつける。キャベツはざく切りに、たまねぎはくし切りに、にんじんは短冊切りに、ピーマンは細切りにする。しめじは小房に分ける。Aの調味料を合わせておく。
- 油を熱したフライパンに鮭を入れ、両面を焼く。一度取り出し、①の野菜をさっと炒める。全体に油が回ったらフライパンの中央をあけて鮭をのせ、Aを回しかけてふたをし、5分間蒸し焼きにする。
- 火を止め、②にバターをのせて余熱で溶かす。

ヘルシータイム10月号(通算393号)平成30年10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番66番地 豊田クアードビル内 TEL 0565-41-8141 ○制作 印刷株法研中部

「ヘルシータイム」は衛生紙と植物油バターを使用しているので、  
地球上にも読者にもヘルシーです。



VEGETABLE  
OIL INK

「みがいている」  
は  
「みがけている」  
では  
ありません!!

# やってるつもり?の セルフケア

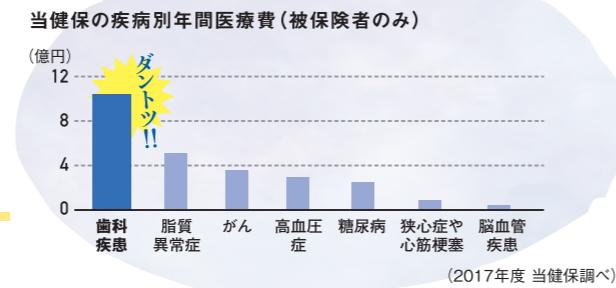
毎日の歯みがき & 歯間清掃

# 受けないつもり?の プロのケア

歯医者さんでのチェック&クリーニング

ご存じですか?

当健保の医療費は  
「生活習慣病治療」「がん治療」<「歯医者さんでの治療」  
なんです!!



毎日きちんとセルフケアすれば、  
歯医者さんは不要…!?

当健保の皆さまは…

1年に1回以上、  
歯科健診や歯石除去を受けていますか?

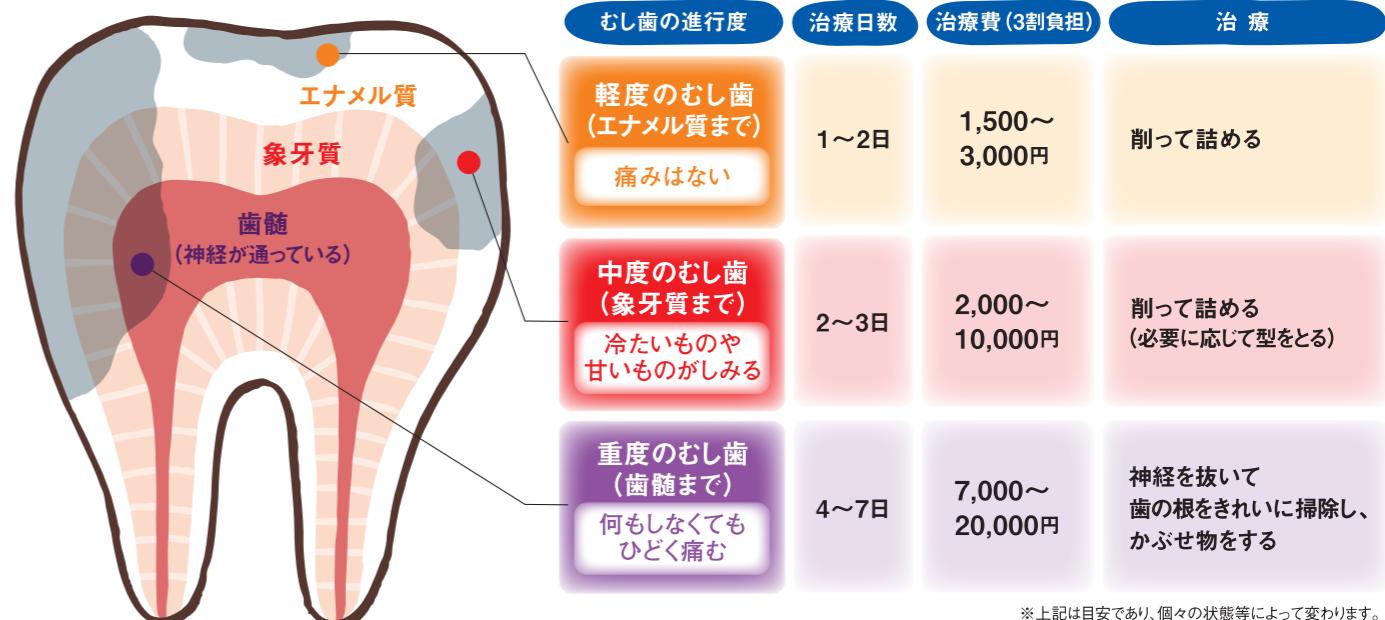


歯の治療は  
早めに受けるようにしていますか?



(2018年 当健保健康調査結果より)

悪化するほど、治療日数も治療費も大きく増加し、  
負担が増えます



毎日の歯みがきや歯間清掃を丁寧にしていても、「みがいている」 = 「みがけている」じゃないんスよ。

どこも痛くない、むし歯じゃないと思っていても、年に1回は歯医者さんに行って、チェック&クリーニングしてもらわないとダメっス!



# 歯科健診には健保の補助があります！

当健保の被保険者・被扶養者(任意継続者含む)の皆さまは、年度内に1回、歯科健診を無料で受けていただけます。

## 健診内容

口腔内チェック(むし歯や歯周病の確認)・ブラッシング指導等

## 補助回数

1人につき年度内1回限り

### 愛知・岐阜・静岡県の方

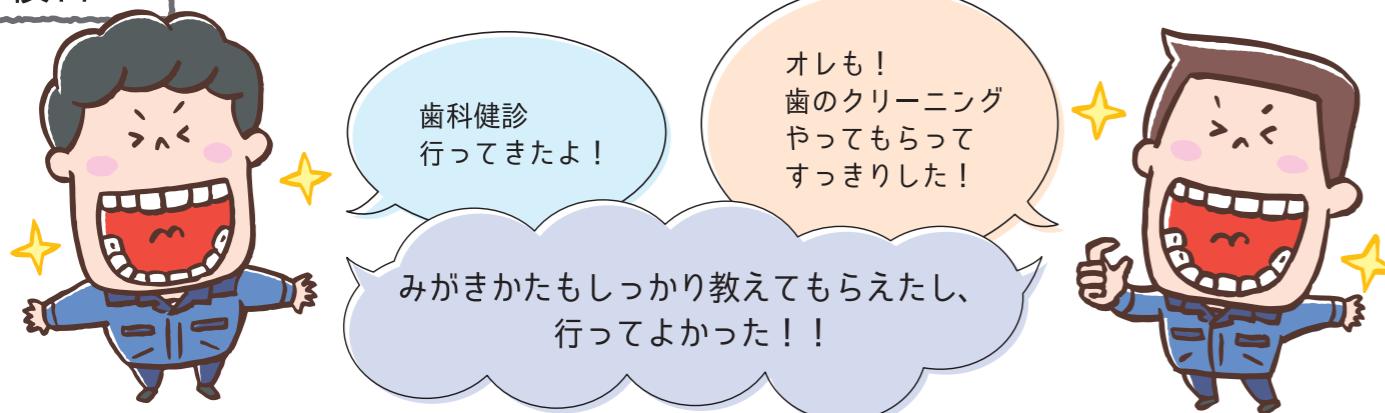
実施場所 各県の歯科医師会加入の歯科医院  
(健保ホームページから、歯科医師会加入医院をご確認ください)

費用 無料(全額健保補助)  
△その後の治療等は有料(歯石除去は治療に入ります)。

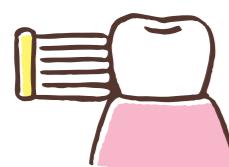
利用手順 歯科医院に電話し、「トヨタ関連部品健保の歯科健診を受けたい」と予約する。健診当日、保険証を提示。

★岐阜・静岡県の方は、会社担当者から事前に「診査票」をもらい、当日持参してください。

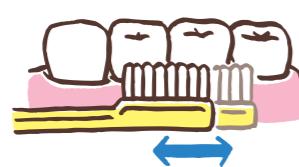
後日…



## 歯みがきの基本



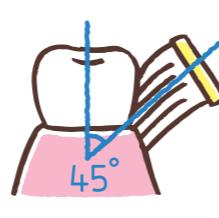
歯の面にきちんと当てる



小さく動かす

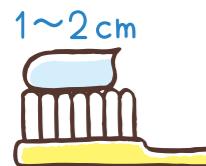


毛先が広がらない程度の軽い力で



歯と歯ぐきの境目には斜めから

## 歯みがき剤(フッ素配合)の使い方



1~2cm程度(15歳以上)



うがいは少量の水で1回

気になる場合は  
ぶくぶくうがいを  
1回。

⚠ 多量の水で何度もうがいをすると、  
歯みがき剤に含まれるフッ素や  
殺菌効果をもつ有効成分が  
洗い流されてしまいます。

フロスや歯間ブラシの使い方も、  
もう一度確認して  
おいたほうがいいっすよ。

こんなに効果があるのに、正しく使えて  
いなかつたらモッタイナイっすからね！

歯ブラシのみ 58%

86%  
95%

歯ブラシ+デンタルフロス

86%  
95%

## デンタルフロス・糸ようじの使い方



隣り合った歯の両面を  
掃除するような意識で！



たしかに最近は、フロスにも慣れてきて、  
使い方が適当になってたかも…。  
正しく使わないといけないね。

セルフケアも  
歯医者さんのケアも、  
きちんとやれば気持ちがいいな～。

ヘルスマ♥チャレンジの  
期間中でもありますし、  
引き続き歯のケア  
しっかりやって  
いきましょー！！

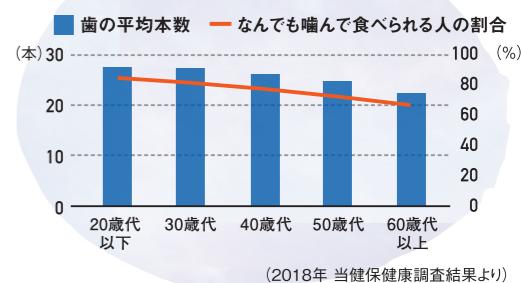


歯を失う原因の74%が、  
歯周病とむし歯だといわれています。

歯が少なくなつて噛む力が弱ると、  
食べることを楽しめなくなつてしまします。  
今のうちにご自分の歯を大切にしてくださいね。

好きなものをおいしく味わうことができるって、  
幸せなことですから！

歯の平均本数と、なんでも噛んで食べられる人の割合



## III 人前で緊張しすぎないように

### シマウマメンタル



#### 緊張に振り回されるのは本能

プレゼンやスピーチでドキドキしすぎて、実力を発揮できなかった。もっとうまくやれたはずなのに…。

恐怖などのストレスによって心拍や呼吸が速くなり、筋肉が緊張して手足がふるえ、その場から逃げ出したいくなるのは、動物としての本能といわれます。ライオンに狙われたシマウマが逃げて生き延びるために自然な反応と同じです。

そして社会的な生物である私たち人間は、猛獣に襲われたときだけでなく、不安や怒り、恥ずかしさなど、自尊心の危機を感じたときにもこの機能がはたらきます。そのため、人前に出ると平常時の行動ができなくなってしまうことがあります。



#### 「ライオン」なんて、ホントはいない

緊張する場面で本能に振り回されないためには、「ライオンはいない」と気づけばよいのです。あなたがライオンと思っているその影は、「うまくやらなければならない」「期待に応えなければならない」という「思い込み」ではないでしょうか?

慣れない状況や成功願望からくるこの「思い込み」があなたを過剰に緊張させ、不安にさせています。緊張をとく「おまじない」を覚えておくと、ライオンの影を吹き飛ばすことができますよ!

##### 緊張をとくおまじない 好きなものを試してみよう!

- リハーサルを何度もして、成功している自分を想像する
- 深呼吸やストレッチでからだとココロをゆるめる
- 始まりの挨拶を大きく元気に、にこやかに
- 「じつは緊張しています」とあえてアピール!

# ここがワカラ～! 健保の制度

## 病気やけがで働けないとき、どんな給付を受けられる?

被保険者とご家族の生活を守るために、休業補償として「傷病手当金」が支給されます。ただし、業務上の事由によるものや、通勤途上の事故や災害によるものは労災保険の取扱いになります。



**Q 「傷病手当金」を受けられるのは、どんなとき?**

**A 次の3つの条件を満たすときに限ります。**

- ①病気やけがのため仕事につけず、療養しているとき(療養のため労務不能なとき)
- ②4日以上休んだとき(有休でも可)  
休み始めた日から連続した3日間は『待期間』として支給されません。
- ③会社から給与等がもらえないとき

給与の支払いがあっても、その金額が傷病手当金より少ない場合は差額が支給されます。ただし、短時間でも就労した日は支給の対象となりません。

#### 支給期間

初めて支給された日から**最長1年6ヶ月間**です。  
傷病手当金の支給期間満了後も仕事を休み給与等がもらえない場合、さらに6ヶ月間「延長傷病手当金付加金」が支給されます。

当健保  
独自の  
給付!

#### 1日あたりの支給額

法律で定められた「支給開始日以前の継続した12ヶ月の各月の標準報酬月額を平均した額を30で割った金額の2/3」に加え、当健保の付加給付により「傷病手当金付加金」として約3%が上乗せ支給されます(合計70%を支給)。

「延長傷病手当金付加金」の場合は50%が支給されます。

#### 手続き方法

医師の「意見書」とともに、「傷病手当金・傷病手当金付加金請求書」を会社の健保担当者へ提出してください。



## ここも ワカラ～!

**Q 途中に出勤した日があったり、転院により傷病名が変わったりしたら、支給期間はどうなりますか?**

**A 関連傷病と判断され、「支給開始からの継続」とみなされる場合は、支給期間に変更はありません。**

#### ご注意ください!

厚生年金保険の障害厚生年金(国民年金の障害基礎年金を含む)が受けられるようになると、傷病手当金は打ち切られます。ただし、年金支給額が傷病手当金より少ないとときは、その差額が支給されます。

## HEALTHY TIMES!

NEWS FROM HEALTH INSURANCE UNION

2018.October  
No.393

がん検診で精密検査が必要になった方へ

## 精密検査、受けましたか?

## 当健保が精密検査費用の一部を補助します

精密検査は、健診や人間ドックなどで検査結果に異常がみられた場合に、本当に病気かどうか、どんな治療が必要かなどを確認するために行う詳しい検査です。がんは早期だと自覚症状に乏しいため、疑いのある箇所を精密検査で調べ、早めに治療を開始することが大切です。「調べても、結局いつも病気じゃないし」…と自己判断せず、必ず受けてください。

## 条件①～③を満たすと、当健保の補助が受けられます!

定期健診や人間ドック、巡回健診などで  
**がん検診(一次検診)を受診する**

対象となる検査方法
X線(バリウム)・カメラ(内視鏡)検査
便潜血検査
X線・CT検査
頸部細胞診
エコー(超音波)・マンモグラフィ(X線)

条件② がん検診の結果、要精密検査・要受診と判定される \*産業医判定可

条件③ 精密検査(二次検診)を受診する

対象となる主な検査方法
X線(バリウム)・カメラ(内視鏡)検査・CT検査
大腸造影(X線)・カメラ(内視鏡)検査
X線・CT検査・MRI検査
頸部細胞診・超音波・MRI検査
エコー(超音波)・マンモグラフィ(X線)

\*上記以外の検査方法(最新の検査など)については、当健保までお問い合わせください。

## 申請方法

下記の書類を会社の健保担当者または当健保へご提出ください。

要精検・要受診  
判定になった  
検査結果

補助申請書

精密検査時の  
領収書

\*健保補助利用の健診の場合は  
ご提出の必要はありません。

\*補助申請者は健保ホームページ  
からダウンロードできます。

\*精密検査実施後3ヶ月以内に  
ご申請ください。

## 補助額(上限)

胃がん検査	2,600円
大腸がん検査	3,200円
肺がん検査	3,000円
子宮頸がん検査	800円
乳がん検査	1,400円

\*補助は年度内1部位1回限り

## 補助金のお支払い方法

書類が当健保に到着してから約3ヶ月後に、会社経由でお支払いします。  
任意継続の方は指定口座へ振込みます。

お問い合わせ

保健事業G TEL 0565-41-8180

## インフルエンザ予防接種費用を補助します!

当健保ではお子さまを対象に、インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。  
ワクチンの効果は接種後2週間から5ヶ月間程度ですので、計画的な接種をおすすめします。

## 補助対象

1～15歳までの被扶養者(2003年4月2日～2018年1月31日生まれ) ▲接種日に被扶養者資格がある方のみ。  
※フルミストは補助の対象になりません。

## 補助額

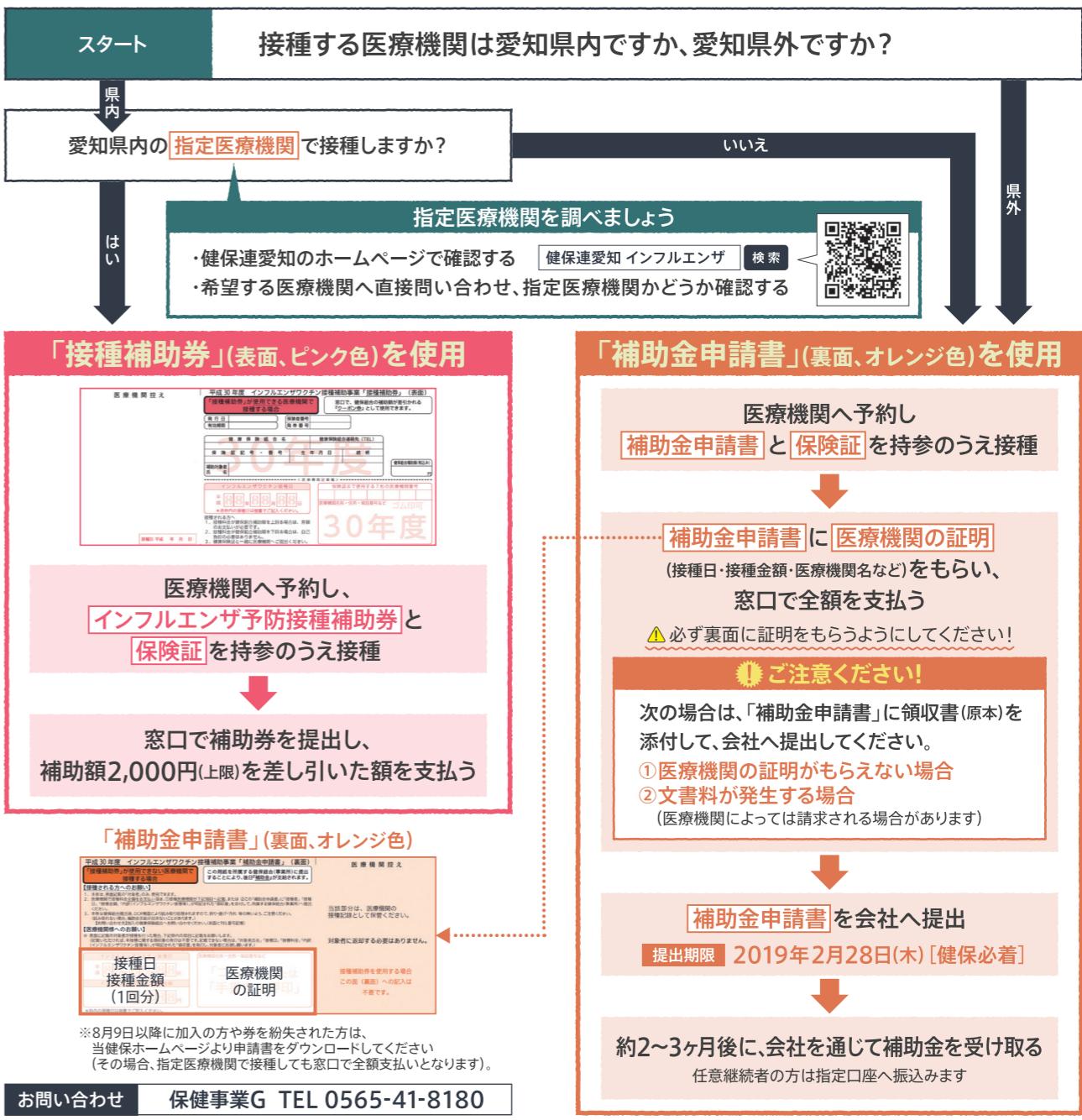
1人1回 2,000円まで(2回接種のうち1回分のみ) ▲重複請求された場合、2回目の請求は無効となります。

## 補助対象期間

2018年10月1日～2019年1月31日までの接種

接種には9月下旬に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。

■ 下記のフローチャートで、あなたに合ったご利用法を確認!



お問い合わせ 保健事業G TEL 0565-41-8180

## 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。

保険証

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ヶタの「保険者番号」を入力して  
ダウンロードしてください。

### みかん狩り

施設名	利用期間	料金	( )は一般料金 ※税込
蒲郡オレンジパーク	10月1日~12月25日	中学生以上 <b>1,080円</b> (1,188円) お土産1kg付	小学生 <b>972円</b> (1,080円) お土産1kg付
内海みかん狩り 鈴ヶ谷センター	10月6日~12月18日	<b>750円</b> (1,100円) お土産1kg付	<b>450円</b> (650円)
田中農園 内海フルーツ村	10月1日~12月下旬	<b>800円</b> (1,100円) お土産1kg付	<b>450円</b> (650円)
	10月1日~11月30日	<b>1,300円</b> (1,500円) お土産1kg付	<b>800円</b> (1,000円) お土産1kg付
			[4歳以上] <b>350円</b> (450円)
			[4歳以上] <b>400円</b> (600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。

### 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	予約電話番号
新城CC	愛知県新城市	TEL 0536-26-1181
秋葉GC		TEL 0536-32-2600
定光寺CC	愛知県瀬戸市	TEL 0561-48-4821
笠戸CC	愛知県豊田市	TEL 0565-68-2116
ロイヤルCC		TEL 0565-90-3121
花の木GC	岐阜県瑞浪市	TEL 0572-68-9111
スリーレイクスCC	三重県いなべ市	TEL 0594-74-3211

施設名	所在地	予約電話番号
三重白山GC*	三重県津市	
白山ヴィレッジGC*		TEL 059-262-4141
三重フェニックスGC*	三重県松阪市	
あららぎCC		TEL 0265-47-2331
茶臼山GC (茶臼山コース)	長野県下伊那郡	TEL 0260-28-2500
茶臼山GC (ブナの嶺コース)		TEL 0265-28-2511

\*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。

### 公告

#### 【組合会議員就退任】

退任	就任	所属事業所	退任	就任	所属事業所
榎原 卓也	近藤 太郎	株東海理化	西岡 宏之	田中 元雄	株FTS

交通事故等でけがをしたら…

# 健康保険証を使用する場合は、健保へ届出が必要です！

交通事故やけんかなど、第三者(相手)の行為によってけがや病気をした場合、治療にかかる費用は本来、加害者が負担すべきものです。その治療のために健康保険証を使って病院へかかると、健保はいつたん立て替え払いをしますが、後日、加害者や加害者が加入する保険会社等へ費用を請求します。

この請求に「第三者の行為による傷病届」が必要となりますので、必ず健保へご提出をお願いします。

## こんなとき「第三者の行為による傷病届」が必要です！

### 交通事故で…



友人の車に同乗していて事故に遭い、負傷した\*

### 暴行・けんかで…



知人とトラブルになり殴られた

### 犬に咬まれた…



友人宅で友人の飼い犬に道で因縁をつけられ暴行を加えられた

### 外食で食中毒に…



仕出し屋のお弁当で飲食店の料理で

症状が出たらすぐに保健所と健保へ連絡してください。

\* 乗せてもらっていた(同乗していた)車が事故に遭い、自分もけがをした場合も「第三者の行為」に該当しますので、必ず届け出でください。

## 業務上や通勤途中の傷病に健康保険は使えません！

作業中

出張中

出勤、帰宅途中の交通事故等

作業中・出張中・出勤や帰宅途中のけがの場合は、健康保険ではなく労災保険が適用されます\*。

すみやかに勤務先に報告し、労災保険の申請手続きを行ってください。

誤って健康保険証を使用して受診した場合は、当健保へご連絡ください。

\*パート、アルバイトも該当します。

## 負傷原因調査にご協力をお願いします

けがなどで医療機関を受診したと思われる方に、けがをしたときの状況や原因をお知らせいただくための「受診内容確認書(負傷原因書)」をお送りすることができます。

当健保から依頼があった場合は、必要事項をご記入・押印のうえ、期日までにご提出をお願いいたします。

「第三者の行為による傷病届」の申請用紙はこちらから！

トヨタ関連部品健保

トップページ⇒各種申請書

検索

# からだヘルプケア

安全で効果的に鍛えよう!



## 「エア筋トレ」でも膝まわりのトレーニング

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。

暑い時期が過ぎ、運動しやすい秋がやってきました。今回は、手軽に始められ、かつ“ちゃんと取り組むと意外にきつい”トレーニングになる「エア筋トレ」をご紹介します。自分の筋肉を最大限に収縮するコツがつかめると、負荷がなくても筋肉を鍛えることが可能になります。「エア筋トレ」はなどれない!ぜひお試しください。



### 膝を伸ばしきる!

ないそくこうきん  
内側広筋を感じてみよう

膝の内側の少し上、膝を伸ばしきると盛り上がる筋肉。これが内側広筋です。椅子に腰かけ、膝の内側に手を添えて膝を伸ばしてみると、この筋肉の収縮を感じられるでしょう。膝の調子がよくない方は、盛り上がりの様子に左右差がはっきりと出ることもあります。



① 椅子に座って背もたれに寄りかかる。



② ゆっくりと膝を伸ばし、内側広筋がかたくなっていることを意識しながら、伸ばしきったところで3秒キープ。10回×2~3セット。



内側広筋が  
かたくならないなら、  
まず膝頭の内側上部あたりに  
手をあてながら  
曲げ伸ばしをしてみて、  
筋肉を意識するところから  
始めましょう!

からだがかたくて  
膝が伸びない方は  
お尻を少し前に出して  
背中を背もたれにあずけると、  
膝が伸ばしやすくなりますよ!

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://www.youtube.com/watch?v=IkbfjzYAVW4&feature=youtu.be>

第10回

### 下半身を鍛える②

ワタシの  
リフレッシュプラン  
健保の  
保養所

予約方法 各ホテルへ電話して予約(トヨタ関連部品健保の組合員と申し出る)

NEW!  
契約保養所

ペア宿泊券  
プレゼント! P.15

### 南信州駒ヶ根 早太郎温泉 すずらん荘

壮大な景色を楽しめる駒ヶ岳ロープウェイへのアクセス抜群で、近隣には光前寺やフルーツ狩り施設も揃う駒ヶ根観光の拠点。車で5分の日帰り温泉「こまくさの湯」も特別価格にてご利用いただけます。

◆所在地 T399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂5-1198

◆施設概要 客室(和室)/レストラン/大浴場/宴会場/売店

予約TEL  
0265-83-5155



すずらん荘ホームページ  
掲載プランより  
**1,000円引!**

★2018年12月25日までは2,000円引き!

※料金は時季・予約状況によって変動します。対象外のプランもございます。

五感をやさぶる信州の味を  
料理長が腕によりをかけて  
お届けします。

NEW!  
契約保養所

### スカイランドきよみず

標高1,300mにたたずむ高原のホテル。抜けるような空と眼下に広がる木立を楽しめます。雲海を見る事ができる日も。限りない自然に包まれ、ゆったりと心ほぐれるひとときをお過ごしください。

◆所在地 T390-1301 長野県東筑摩郡山形村清水高原7598-97

◆施設概要 客室(和室・洋室・和洋室)/レストラン・カラオケラウンジ/大浴場・サウナ/宴会場/売店

予約TEL  
0263-98-2300



スカイランドきよみずホームページ  
掲載プランより  
**10%引!**

※料金は時季・予約状況によって変動します。対象外のプランもございます。

四季の移ろいを感じられる  
豊かな山川の幸をお楽しみ  
ください。

NEW!  
契約保養所

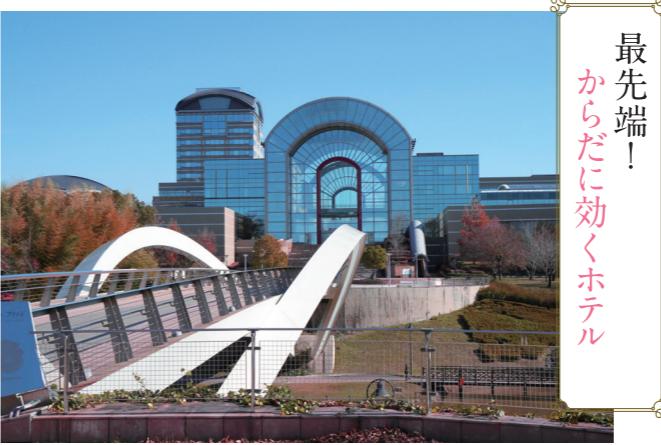
### あいち健康の森プラザホテル

国内最先端の健康づくり総合拠点「あいち健康プラザ」の中に入り、館内施設で健康チェックや健康づくり教室も受けられます。周辺にはリニア・鉄道館、ナガシマスパラン、なばなの里、名古屋港水族館など、観光地が充実!車で約30分前後と便利です。

◆所在地 T470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1-1

◆施設概要 客室(和室・洋室・バリアフリー対応室)/レストラン/大浴場/ホール・会議室・宴会場

予約TEL  
0562-82-0235



ご宿泊(1泊2食)の  
お客様に限り、レストラン  
「花の木」会席コース  
<特典対象コース> 四季会席「華麗」4,400円 ⇒ 2,900円

**1,500円引!**

地元ブランド牛のほか、ワン  
ランク上の食材を堪能いた  
だけます。健康を意識したメ  
ニューもございます。

健保ホームページでもご確認いただけます <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

トヨタ関連部品健保

検索



## 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!

# 大豊工業 株式会社

### 会社概要

- ◆本社／愛知県豊田市緑ヶ丘3-65
- ◆創業年／1944年12月
- ◆従業員数／連結：4,400名  
単独：1,670名(2018年3月31日現在)



安全衛生推進部の  
みなさん

## 「燃える職場・社員総活躍プロジェクト」 ～教え、教えられる風土の醸成～

実行中!

### 運動のきっかけづくりに駅伝大会

年1回、豊田スタジアムにて駅伝大会を開催しています。年齢性別さまざまな従業員がつどい、部署ごとのチームに分かれ11月の大会当日に向け練習を重ねます。

夏に走り込みをスタートし、9月からのヘルスマ♥チャレンジと連動することもあって、運動習慣がついて大会後もランニングを趣味にする人が少なくありません。



運動が苦手でも、みんなと一緒に頑張れる。  
チームでやうやく1位は、職場の一一体感・コミュニケーションの活性化に加え、脱落する人が出にくい点にもあると思います。  
みんなで集まってからだを動かすのは楽しいですよ。

安藤さん



ふくよかさん  
ももちろん走ります!

### ヘルシー＆からだづくりメニュー

食堂ではヘルシーメニューを提供しています。「野菜をたくさん摂る」「噛みごたえのある食材を使って噛む回数を増やす」など、ただ“カロリーを減らす”だけではないヘルシーさを追求したメニューが好評です。

ヘルシーメニューのごはんはこんにゃく米や15穀米。お味噌汁も“減塩”タイプができます。



サーモンの  
バジルソース焼き

ヘルシーメニュー以外にも、駅伝大会前には運動する人のからだづくりを考え、エネルギーとなんばん質を補給できる食べ応えのあるメニューが登場するなど、工夫をこらしているんだって!



データの一元化により、経年変化のみならず異動などで環境が変わったことによる体調の変動がはっきりわかるようになりました。保健指導におおいに役立っています。



労働組合も健康づくりを応援!  
労働組合が主催するスポーツやイベントでも、心身のリフレッシュが図られています。「ハートフルパーティ（毎月開催）」は独身男女による交流会。パートナーを得ることで、生活習慣の改善につながると期待されます。



### リーダーを軸に禁煙&健康管理

分煙やタバコ自動販売機の撤去、喫煙所の削減に加え、喫煙者対象の禁煙セミナーなどによる啓発を続けてきた喫煙対策。

数年前からは喫煙者への直接のアプローチだけでなく、職場の健康管理を担当する「ヘルスマリーダー」も禁煙セミナーを受講しています。そこで得た知識を各部署で広めもらい、周囲の人と一体となって進めていく禁煙活動に、さらなる効果を期待しています。



禁煙セミナーに参加した従業員からは、「タバコの害をまわりの人に知ってもらいたい」という気持ちが高まった」という感想が多くみられます。タバコは周囲の健康にもかかわる問題ですから、一人で頑張るだけでなく、周囲の理解や励ましとともに禁煙に取り組めるといいですね。



### 健康管理のネットワークを拡大

かつては異動があると、それまでの健康管理データを異動先に引き継ぐことが難しく、健診結果などに基づく保健指導もその場限りとなっていました。

10年ほど前からグループ会社を含む全社で健康管理ネットワークを開拓し、全国どの工場からもオンラインで健康管理データを確認できるようにしました。各工場には保健師等を常駐させ、データを活用した指導や必要なケアを行っています。

データの一元化により、経年変化のみならず異動などで環境が変わったことによる体調の変動がはっきりわかるようになりました。保健指導におおいに役立っています。



労働組合が主催するスポーツやイベントでも、心身のリフレッシュが図られています。「ハートフルパーティ（毎月開催）」は独身男女による交流会。パートナーを得ることで、生活習慣の改善につながると期待されます。



## 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！

### 私の趣味

先日、念願の自転車を買いました。自転車に乗るのは高校生以来ですが、まるで若返ったようにどこに行くのも自転車を使っています。休日はロングライドにもチャレンジしたいなと思っています。

(株)FTS ふうがさん

自転車で風を感じながら走るのはとても気持ちいいですね。

秋の涼しさはロングライドを後押ししてくれそうです。



### 新居購入!

結婚して早3年。ずっと「家が欲しい! 家が欲しい!」と主人に言い続けて、ようやく建売を購入してくれました。ワガママをきいてくれてありがとうございます。

(株)ソニック石川 よっちゃんさん  
おしゃれな外観のおうちですね!  
新居購入おめでとうございます!



### 家族旅行

長期休暇を利用して、祖父母が住んでいる長崎県五島列島の小値賀町へ行きました。小値賀町からさらに離島の無人島、野崎島へ。美しい大自然に癒され、旧野首教会では隠れキリスト教の文化にふれ心身ともに充実した1日となりました。

(株)東海理化 アルばばさん



厳かな教会、きれいな青空と山道の写真ですね。思い出がまたひとつ増えましたね。



### 家族自慢!

今まであまり妹に優しくできていなかったお兄ちゃん。休みの日にプールで妹が「こわい」と言ったら、さり気なく手を繋いでくれました。優しいお兄ちゃんです!



お兄ちゃんの優しさが垣間見える良い写真です! Og39  
兄妹いつまでも仲良くしてもらいたいですね。



### 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!)

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

2018年10月号 No.393 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
- ありがとうのメッセージ
- 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!

コピーカード

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「ボ」

### 10月号 プレゼント

- 南信州駒ヶ根 早太郎温泉 すずらん荘 ペア宿泊券 ..... 1名様
- 内海みかん狩り鈴ヶ谷センター ペアご招待券 ..... 2名様
- 歯科医院専用歯ブラシ2本+クリーンデンタル薬用歯みがきセット ..... 2名様

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

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。

応募締切 10月26日金【健保必着】