

# 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) スタイリング／宮沢 史絵 撮影／巣山 サトル

## ひいきの甘辛 いももち

甘辛さともちもちした食感が  
地元の子どもたちに大人気の一品です。  
じゃがいもに含まれるビタミンCは  
加熱しても壊れにくく、  
美肌づくりをサポートしてくれます。  
ひじきを加えて、不足しがちな  
食物繊維をプラスしました。



1人分  
214kcal  
塩分0.9g

### 材料 (2人分) (8個)

ひじき(乾燥).....	大さじ1弱(2g)
じゃがいも.....	2個(200g)
片栗粉.....	大さじ4
A [しょうゆ みりん 酒 砂糖 油].....	小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1 大さじ1

### 作り方

- ひじきはたっぷりの水で戻しておく。
- じゃがいもを水で濡らしてラップでふんわりと包み、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。皮をむき、マッシャーなどでつぶす。  
\*濡れふきんを使うとよい。
- 片栗粉を加えて手でよくこね合わせ、水を切ったひじきを加えて混ぜる。8等分にして1cm厚さの丸型に成形する。Aの調味料を合わせておく。
- 油を熱したフライパンに③のいももちを入れて焼く。両面にこんがりと焼き色がついたら、Aを加えて煮からめる。



ヘルシータイム12月号(通算394号)平成30年12月1日発行 ○発行 トヨタ関連部品健康保険組合 TEL 0565-41-8141 ○制作 印刷株式会社中部

# [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



12  
No.394  
December 2018



P.2 ▶ P.5 特集

## 私、迷惑ですか？

—受動喫煙と新型タバコ—

P.14 ブ Hinくんの事業所訪問!

株式会社 高木製作所



P.7 ここがワカラん！健保の制度

「限度額適用認定証」で  
窓口負担が軽くなる？

P.9 からだセルフケア

第11回 上半身を鍛える①

P.10 ▶ P.12 ヘルシータイムズ

けんぽスポーツの森 ご利用案内  
郵送子宮頸がん検診 他

P.13 健保の保養所

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

健康保険。みんなのために、今、変えよう。

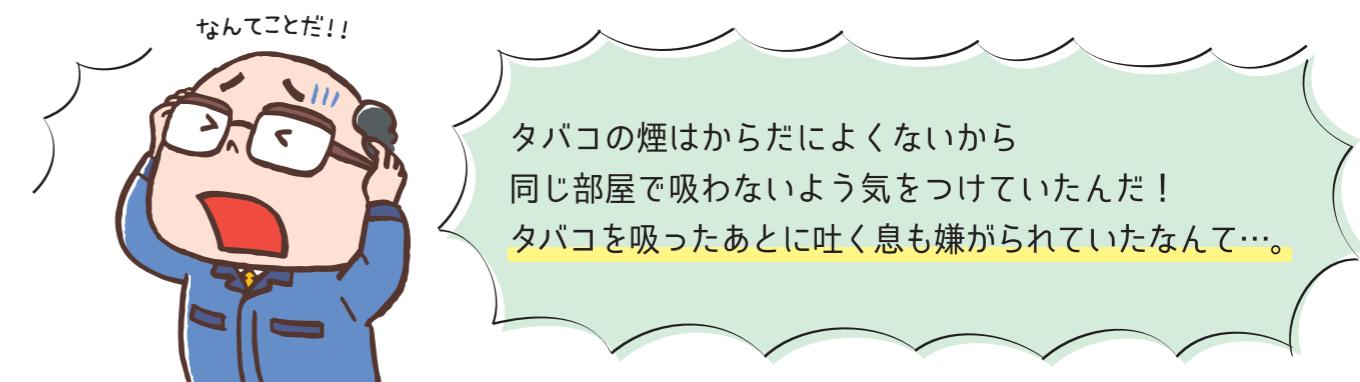
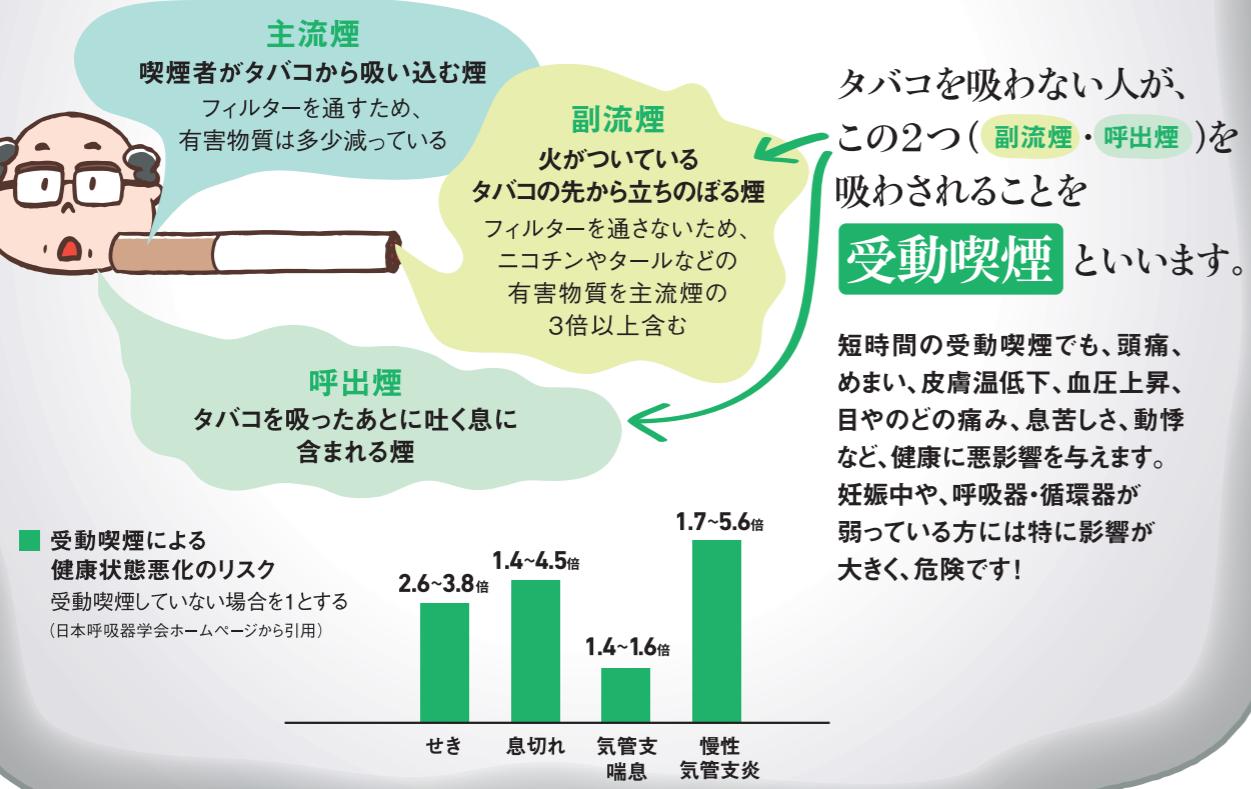
あしぃの健保プロジェクト

# 私、迷惑ですか？

受動喫煙と新型タバコ



タバコから出る煙には、  
主流煙・副流煙・呼出煙 の3つがあります。

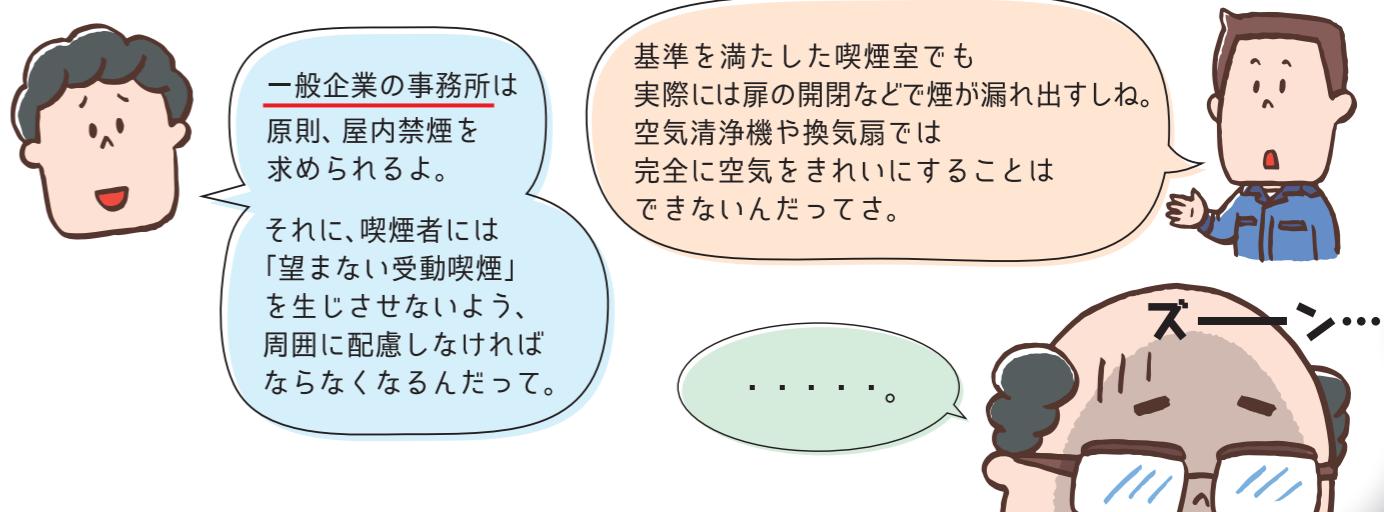


受動喫煙は昨今、大きく問題になっています。

2018年7月に健康増進法の一部が改正され、「望まない受動喫煙を防ぐため」に公共施設や事務所、飲食店で受動喫煙防止対策をいつそう厳格に実行することが決まりました。今後、順次施行され、違反者には罰則が科せられます。

## ■ 健康増進法改正による施設等での喫煙ルール

2019年夏から	2020年4月1日から
幼稚園・保育園、小・中学校、高等学校、大学等、病院、行政機関は敷地内禁煙。 <sup>※1</sup>	オフィスやホテル、大規模飲食店は原則、屋内禁煙。 <sup>※2</sup> 個人経営店などの小規模飲食店は、経過措置として標識を掲示すれば喫煙可。 <sup>※2</sup> 基準を満たした専用喫煙室の設置は可。





そうだ!!

最近よく見かける新型タバコなら  
煙も出ないし、迷惑をかけないかな?



新型タバコも  
周囲に害を与える  
おそれがあるのか…。  
どうしたらしいんだ…。



禁煙は  
つらいこと  
ばかりじゃ  
ないですよ!

## 新型タバコって?

アイコスなどの商品名で知られる新しいタバコ製品。  
吸引方法は商品によって異なりますが、  
以下のように大きく2つに分類できます。  
※明確に定義されていないため、分類は一例です。

当健保喫煙者が使用しているタバコの種類

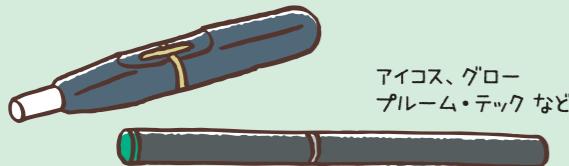
3人に1人は  
新型タバコを  
使用!



### 「葉タバコ」を使用する製品

#### 非燃焼・加熱式タバコ

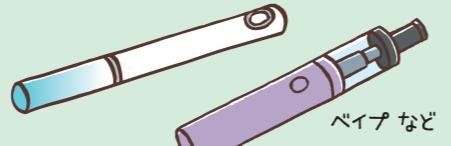
葉タバコを直接加熱して蒸気を吸引するものや、  
タバコ粉末に低温で霧化した溶液を通過させて  
吸引するものがある。



### 「リキッド(液体)」を使用する製品

#### 電子タバコ

液体を加熱して蒸気を吸引する。  
リキッドにはニコチン非配合と配合のものがあり、  
日本ではニコチン非配合のものしか  
認可されていない。



タバコがない生活がどんなによいか、イメージしてみよう!



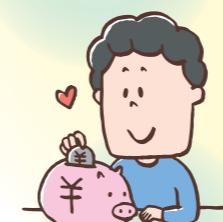
周りに気を  
遣わなくてよくなる♪



呼吸が楽になり、  
息切れ  
しなくなる♪



飛行機などの  
長距離移動時に  
タバコの心配を  
しなくてすむ♪



タバコ代が浮く♪

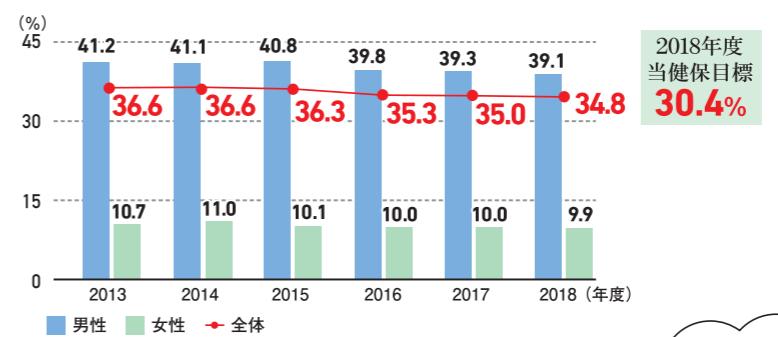


肩こりや頭痛が減る♪

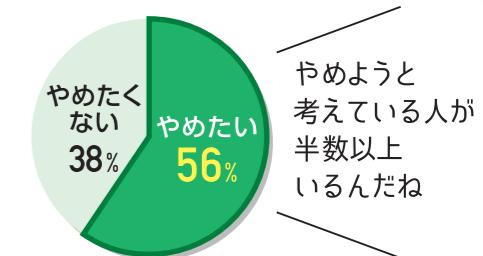
タバコやライターを  
身につけなくていい♪  
顔色や肌つやが  
良くなる♪

当健保では、毎年少しずつ喫煙者が減っています

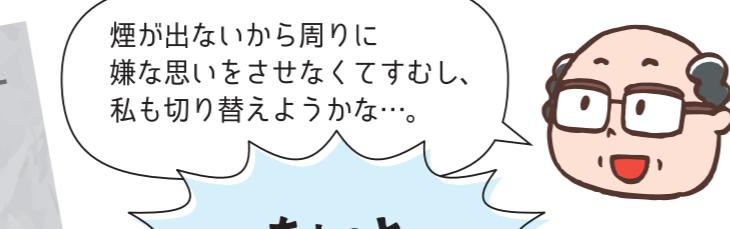
喫煙率推移



禁煙に対する気持ち



ぼくたち吸わない人も、  
禁煙にチャレンジする  
みなさんを  
応援しています!!!

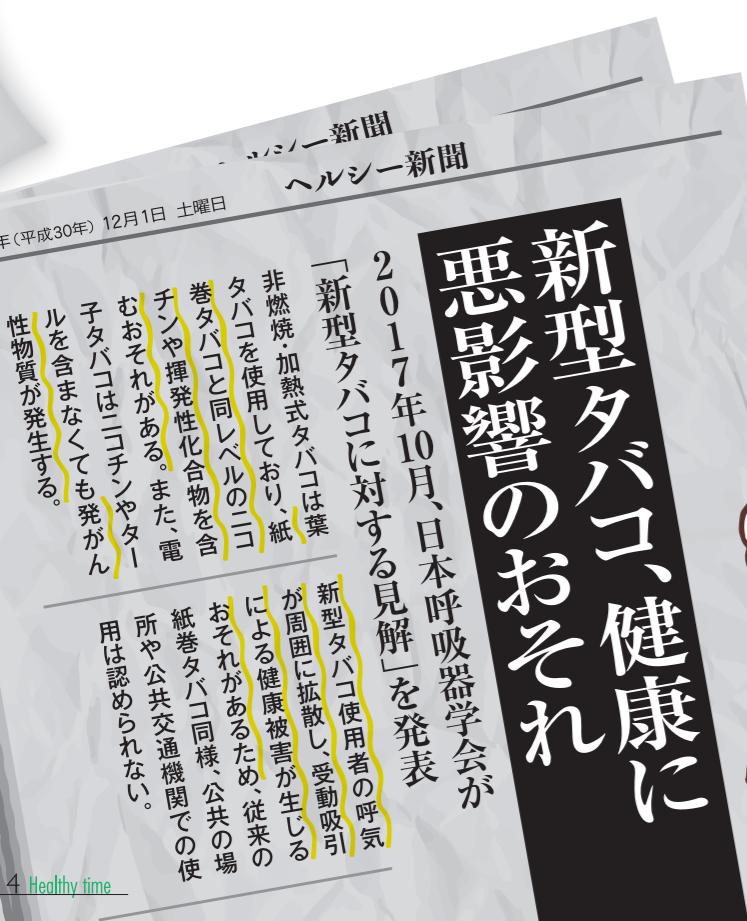


ちょっと  
待ってください!!

この新聞、読んでみてください。  
アイコスやグロー、プルーム・テックは  
「紙巻タバコの仲間」で、  
煙は見えなくても、からだに  
よくなって書いてあるんです。



みんなけっこう  
タバコやめたいって思ってるんです。  
禁煙は決して孤独な戦い  
じゃないですよ!  
今年の「脱タバコ!作戦」は  
終わったけど、  
禁煙はいつだって始められます!



## 無料電話相談

## あなたの不安にお答えします

「こんな話…」とためらう必要、ないんです



**当** 健保での相談実績  
年間約4,000件!

身体症状、病気への不安、治療上の疑問、介護や育児の悩み、メンタルヘルスなど、さまざまご相談に対し、医師や保健師、看護師、臨床心理士等の専門スタッフがお答えします。

24時間 年中無休  
相談料・通話料無料  
匿名でもOK!  
プライバシー厳守します。  
みんな 苦労なく にこにこ  
0120-3-969-25

「誰に相談したらいいのかわからない」「時間がなくて専門機関に行けないが、専門家にアドバイスしてもらいたい」「とにかく話を聞いてほしい」など、健康・介護・育児等に関する不安やお悩みを、まずはお電話で相談してみませんか？

〈 医療・介護・メンタルヘルスのご相談は  
無料電話相談をご利用ください 〉

0120-3-969-25 〈 お子さまの体調や  
子育てのお悩みはこちら 〉 0120-194-5-9-3

## ここがワカラ～! 健保の制度

## 「限度額適用認定証」で窓口負担が軽くなる?

事前に健保から「限度額適用認定証」の交付を受けておくと、窓口負担を自己負担限度額までにとどめることができます。

自己負担限度額は  
収入(標準報酬月額)によって決まります



Q 「限度額適用認定証」を使うと、どうして窓口負担が軽くなるの?

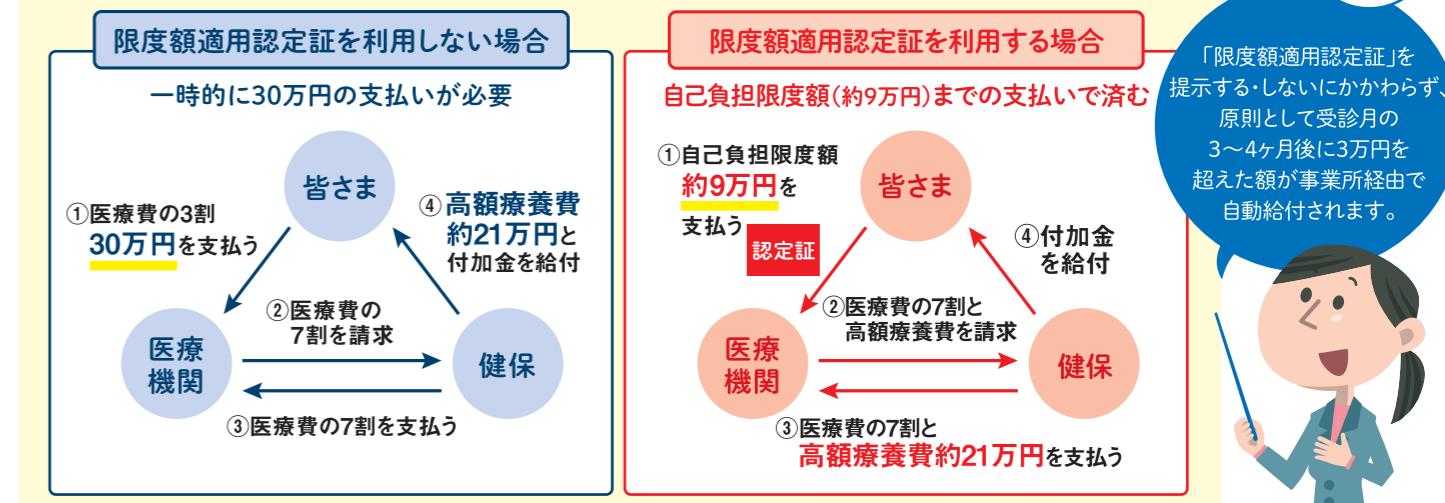
A 通常はあとから戻ってくる高額療養費を、あらかじめ病院窓口負担額に充当するからです。

ただし  
事前に申請が必要です!

当健保独自の付加金もあります

「限度額適用認定証」を提示する。しないにかわらず、原則として受診月の3～4ヶ月後に3万円を超えた額が事業所経由で自動給付されます。

例 区分ウの方が10日間入院し、総医療費が100万円かかった場合



ここも  
ワカラ～!

Q 「限度額適用認定証」を交付してもらうには、どうしたらいですか?

A

申請書を健保ホームページより印刷して、健保へ郵送してください。

① 健保へ「健康保険限度額適用認定証 受給申請書」を郵送する

・認定証の有効期間は、申請月の初日～3ヶ月間です。  
・更新には再度申請が必要です。

② 健保から「限度額適用認定証」の交付を受ける

・申請書が到着後、2～3日以内に郵送します。

③ 医療機関窓口に「限度額適用認定証」を提示

・有効期限が過ぎたら、健保に返却してください。

郵送先

〒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 資格給付G 宛

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

# 2018秋けんぽれんあいち 健康ウォークに参加しました!

in 犬山・各務原

～歴史を巡る街並みを散策～  
国宝犬山城から中山道鵜沼宿へコース 約8km

10月6日(土)、健保連愛知連合会主催の「けんぽれんあいち健康ウォーク」が開催され、当健保も参加しました。

台風の影響で蒸し暑く、たびたび風雨に見舞われるなど不安定な天気となりましたが、

593名の方が最後まで元気よくウォーキングされていました。

また、独自のブースを設けてご参加くださった8事業所の皆さまのご協力もあり、楽しい一日となりました。

独自ブースを設けて  
盛り上げてくださった事業所の皆さま



共和産業(株)



豊臣機工(株)



伊藤金属工業(株)



中央精機(株)



(株)メイドー



(株)三五



(株)FTS



豊精密工業(株)

次回は4月に開催予定です。  
皆さまのご参加をお待ちしています！

## 公告

### 【新規加入事業所】

事業所名	所在地	加入日
株式会社 ディライト	愛知県海部郡大治町	2018年10月1日

### 【組合会議員就退任】

退任	就任	所属事業所
原田 薫	田中 豊	株式会社 村上開明堂

# からだヘルフケア

安全で効果的に鍛えよう！

第11回

上半身を鍛える①

姿勢キープの筋肉を一度に鍛える！



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。

今回は前回同様、誰でも手軽にできて、かつきちんと取り組むと意外にきついトレーニングをご紹介します。出入り口などの壁があればどこでも実施可能ですので、これを読んでいる今、周囲をちょっと見回してみましょう。そこが今回のトレーニング場です。

一度知てしまえば、  
もうそこはトレーニングジム！

「この壁はトレーニング器具」と認識したら、その記憶はしばらく残ります。もうあなたには壁がただの壁には見えなくなります。他の壁なら「これやりやすいかも」なんて思ってしまうかもしれません。「知る」ということが私たちにもたらす効果はとても大きいのです。あとはちょっとした行動力さえあれば、からだはどんどん強くなっています。

## 脇を締めて背中を意識する！

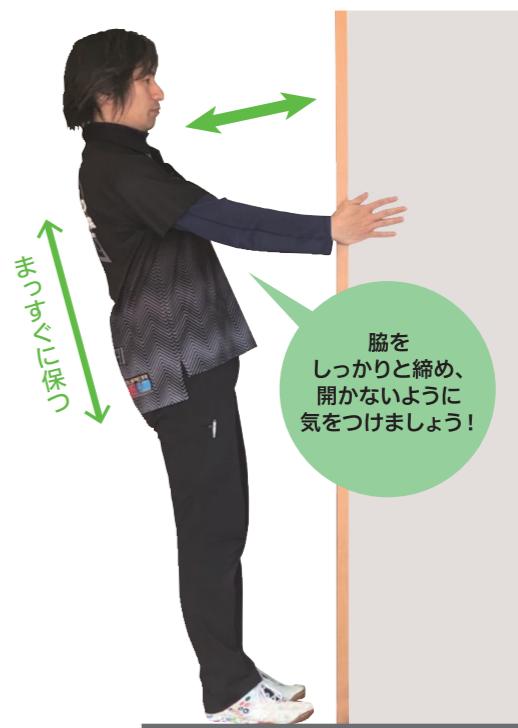
### 背中と胸を同時に鍛えよう

上半身の姿勢を維持するために重要な、  
背中から脇、胸にかけてのトレーニングです。

- 扉を開け放った出入り口など、両手で左右から挟むことのできる壁の前に立って、手で壁を挟む。



- 背中や胸の筋肉を意識しながら、よい姿勢を保ってゆっくりとからだを後ろへ傾け、元の位置に戻る。10回×2~3セット。



よい姿勢をキープしたまま行えるよう、  
初めは小さな傾きから始めましょう！  
小さな動きでも、  
真剣にやれば胸と背中をしっかりとトレーニング  
することができます。



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/qoRyhVsDUis>



# HEALTHY TIMES!

NEWS FROM HEALTH INSURANCE UNION

2018.December  
No.394

## けんぽスポーツの森 ご利用案内

広々と気持ちのいい環境で、思いっきり運動できます!



### けんぽスポーツの森

TEL 0565-48-5850  
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



テニス、サッカー、  
野球などが楽しめる  
コートやグラウンド設備が  
そろっています。

### 今年もやります! テニスコート 冬季平日 得 キャンペーン!! 火～金 限定

- 期間 2018年12月4日～2019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900円→**600円**(3面分を一括でご購入いただけます)
- 利用方法 現地券売機にて、利用券「900円分」×2枚をご購入ください。窓口にてキャンペーンカードと引き換えいたします。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。

## 「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

### 計算式

$$\text{1世帯で1年間に支払った医療費} - \text{健康保険や生命保険の還付金} - \text{10万円または所得総額の5\% (どちらか少ない額)} = \text{医療費控除額 このうちの一部が還付されます}$$

\*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

- 治療費・薬代 ■入院時食事標準負担額 ■介護保険の利用料
- 出産費用 ■通院・往診費用 ■歯科の保険外費用など

今年1年間の  
医療費を  
整理してみよう!

### 対象とならないもの

- 予防接種代 ■美容整形費用 ■健診費用
- 近視などの眼鏡やコンタクトの費用など

### 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 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
■領収書 ■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書(明細付き)をもらって、  
大切に保管しましょう!

資格給付G TEL 0565-41-7412

詳しくは税務署へお問い合わせください。

join in // <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

## 自宅で簡単! 無料『郵送子宮頸がん検診』

子宮頸がんは、おもにHPV(ヒトパピローマウイルス)に感染することで発症します。

日本では年間2,800人、1日あたり7.7人が子宮頸がんで亡くなっている、近年は20歳～30歳代に急増中です!  
(人口動態統計2015年)

HPV感染から5～10年以上かけて、一部ががんへと移行します。



検査内容	①細胞診検査	②細胞診検査+HPV検査
検査内容	検査器具で採取した細胞を顕微鏡で調べる検査です。前がん病変、がん細胞、トリコモナス症、カンジダ症などを発見できます。	細胞診の検査と同時に、子宮頸がんのおもな原因となるヒトパピローマウイルス(高リスク型13種類)感染の有無を調べます。
自己負担	<b>無料</b> (健保が全額補助)	通常7,786円▶ <b>4,800円</b> (HPV検査のみ自己負担)
対象者	当健保の女性被保険者・被扶養者(20歳以上)	今年度、当健保で子宮頸がん検診の補助を受けていない方に限る
検査方法	<p>50歳未満</p> <p>50歳以上</p> <p>写真の器具で自己採取 (詳細は同封の説明文に記載)</p>	<p>50歳未満</p> <p>50歳以上</p> <p>加藤式採取器具*</p> <p>★1回の採取で細胞診検査とHPV検査を同時に行えます。</p>
申込・検査の流れ	<p>下記、もしくは健保ホームページの申込書に記入し、郵送またはFAXで申込</p> <p>問診票・検査キットが自宅に届く*</p> <p>検査実施後、検体を返信用封筒で送付</p>	<p>下記、もしくは健保ホームページの申込書に記入し、郵送またはFAXで送付後、4,800円を振込</p> <p>三井住友銀行 京都支店 ●口座番号:(普通)8033986 ●名義:カ)メスブ.コーポレーション ●振込者名義:67.(受診者氏名) 例 67.ケンボハナコ (ドットをお忘れなく!)</p> <p>入金確認後、問診票・検査キットが自宅に届く*</p> <p>検査実施後、検体を返信用封筒で送付</p>
申込先	〒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 保健事業G	TEL 0565-41-8180 FAX 0565-37-3070

郵送子宮頸がん検診をお申込みの方全員に **乳がん自己触診グローブ** プレゼント!!

申込書は健保ホームページからもダウンロードできます。

### トヨタ関連部品健保 郵送子宮頸がん検診申込書

会社名	申込日	年 月 日
被保険者 氏名 (フリガナ)	保険証 記号・番号 (記号)	(番号)
受診者 氏名 (フリガナ)	区分 (該当するほうに○をつける)	被保険者 被扶養者
お届け先 住所 (フリガナ)	生年 月日	19 年 月 日 年齢
TEL( ) -	申込検査 (希望検査に○をつける)	①細胞診検査 ②細胞診検査+HPV検査

## 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。

### ■ ウィンタースポーツ

#### スキー場

県	施設名	割引対象期間	リフト券 プレゼント	県	施設名	割引対象期間	リフト券 プレゼント
長野	おんたけ2240	12月15日 ~5月6日	A ペア5組*	岐阜	ダイナランド	12月中旬 ~3月24日	H ペア5組 (2施設共通)
	開田高原マイアスキー場	12月8日 ~4月7日	B ペア5組		高鷲スノーパーク	12月22日 ~3月24日	I ペア5組
	きそふくしまスキー場 (スキー専用ゲレンデ)	12月22日 ~3月24日	C ペア5組		ひるがの高原スキー場	12月22日 ~3月24日	J ペア5組
	治部坂高原スキー場	12月15日 ~3月28日	D ペア5組		ホワイトピアたかす	12月15日 ~3月31日	K ペア5組
	中央道伊那スキーリゾート	12月15日 ~3月24日	—		めいほうスキー場	12月11日 ~3月17日	L ペア5組
	ヘブンスそのはら Snow World (スキー専用ゲレンデ)	12月22日 ~3月24日	E ペア5組		鷲ヶ岳スキー場	12月7日 ~4月7日	M ペア5組
	Mt.乗鞍スノーリゾート	12月15日 ~3月31日	F ペア5組		チャオ御岳マウントリゾート	12月1日 ~5月6日	N ペア5組
	やぶはら高原スキー場	12月14日 ~3月31日	G ペア5組		※Aのみ、ゴンドラ＆リフト乗り放題、ピュッフェ＆展望浴場料金込みの「ワンディパスポート」になります。 ※天候等により営業日が変更される場合があります。各スキー場ホームページ等をご確認ください。		
	リフト券プレゼントの詳細はP.15へ!!						

#### スケート場

県	施設名	利用期間	割引後滑走料金	( )は一般料金 ※税込
愛知	あさひが丘スケートリンク (愛知ごもの国 南入口前)	12月8日 ~2月24日	大人・中高生・小人 無料 (1,200円・900円・700円)	大人・中高生・小人

※別途貸靴料700円、靴持ち込み料500円、付添入湯料300円などが別途かかります。

### 温泉施設

県	施設名	料 金	( )は一般料金 ※税込
愛知	猿投温泉 岩風呂 金泉の湯	大人 1,200円(1,500円)	小人 (500円)
知	天然温泉かきつばた	720円(820円)	310円(410円)
長野	信州平谷温泉 ひまわりの湯	500円(600円)	250円(300円)

※天然温泉かきつばたは岩盤浴も利用できます(大人小人共通50円引き)。



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。

ワタシの  
リフレッシュプラン

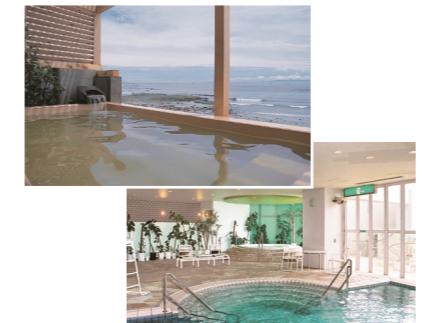
健保の  
保養所

契約保養所

## オテル・ド・マロニエ 内海温泉



窓から見える紺碧の海と美しい砂浜。夕べにはさらめく夕日も堪能できます。さざなみの音に心やすらぐひとときをお過ごしください。好みで和室・洋室・ロイヤルルームをお選びいただけます。



泉質は療養泉としても適しているナトリウム塩化物強塩泉。疲労回復や冷え性改善、筋肉痛の緩和、消化機能の向上などに効果的とされます。露天風呂の他に、岩風呂、室内プール、予約制の家族風呂などございます。



オテル・ド・マロニエ  
下呂温泉・湯の山温泉も  
特別価格!

詳しくは健保ホームページをご覧ください。

下呂温泉

湯の山温泉



3月31日までの期間限定プラン

冬の特別プラン!  
河豚会席

期間 3月10日まで  
除外日 12月28日~1月6日  
料金 17,500円  
(サ込・税別)



スタンダードプラン  
海ふぶき

期間 3月31日まで  
除外日 12月31日~1月5日  
料金 9,000円  
(サ込・税別)



宿泊券プレゼントもチェック! → 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

フレベールラデュ

ホットチョコレートパフェ(1,500円)

オテル・ド・マロニエ 内海温泉 周辺



海が一望できる丘の上のカフェ「フレベールラデュ」は、地元食材や旬のフルーツを使ったパフェが人気。冬限定の「ホットチョコレートパフェ」は、濃厚なチョコ&プラリネアイスとバニラアイスをたっぷり使ったパフェにアソツツのホットチョコレートをかけていただけます。冷たいアイスとホットチョコのコラボが絶妙な絶品パフェです☆

営業時間 10:00~18:00  
定休日 / 水曜日: 第2第4火曜日  
美浜町北方立戸14-1 TEL/0569-82-3568

おすすめ  
プラン

観光農園 花ひろば

12月下旬までひまわりの絶景に出会える  
「観光農園 花ひろば」。秦基博さんの「ひ  
まわりの約束」のMVロケ地にも使われた  
ひまわり畑は、6月から12月まで毎週満開  
を迎えるように種が植えられています。  
冬空の下、見事に咲き誇るひまわりの風  
景は圧巻!ぜひカメラ持参でひまわりは  
1人5本まで持ち帰ることもできます。





# 株式会社 高木製作所

会社  
概要

- ◆本社／愛知県名古屋市中区正木3丁目6-6
- ◆創業年／1890年2月
- ◆従業員数／単体 620人  
連結 3,840人(2018年4月現在)



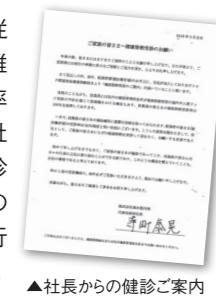
総務部総務課  
総括係の  
みなさん

「100%」をめざして、100%全力で!  
従業員とご家族の健康をサポート

ご家族の健診受診もお手伝い

めざせ  
100%

以前から、会社で受診手続きをしている従業員の健診・人間ドックが受診率100%を維持している一方、ご家族（配偶者）の受診率向上が課題となっていました。そのため、「社長の署名入り健診受診案内の送付」「受診案内後の電話によるフォロー」「ご家族分の健診予約代行」などさまざまな取組みを行い、ご家族の受診を徹底サポートしています。



▲社長からの健診ご案内



## 100%まであと少し！ ヘルスマ全員参加で運動習慣を定着

ヘルスマ♥チャレンジの参加率上昇をめざし、継続して周知に努めてきました。一覧表を配布して実行をチェック、ひと月に1度は部署ごとに実施状況を発表しあうなどの取組みの結果、参加率100%まであとひと息となっています。

歩いて運動メニュー達成へ！

ヘルスマメニューの中では比較的達成率の低い「運動」部門への参加を促すため、「歩け歩け運動」を実施しています。目標達成でQUOカードをプレゼント！



工場の周囲にウォーキングコースを設定して、歩いたらカードにスタンプを押していくようにしているんだって。ヘルスマ期間が終わってもウォーキングを習慣にする人が増えるといいな！



### 無料サラダバーで野菜不足解消！

食堂では、栄養バランスばっちりの「ヘルシーボックス」が提供されています。サラダバーは無料で取り放題！



## 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！



### 冬の楽しみ！

寒くなってきたので、家では鍋を楽しめます。もやし、豆苗、豚肉にゆずぽんで、ごはん3杯はいけます。お部屋もからだもぽかぽかです。

(株)オティックス あっくんさん

冬は簡単かつ便利でおいしい鍋料理が人気ですね！野菜もたくさん摂れますし、寒い季節の心強い味方です。



### 子どもと一緒に

土台に新聞紙を使い、100均のモールなどで飾りつけて、かわいいリースができました。子どもと一緒に作ると楽しいですよ♪

丸高(株) びーまんぽーさん

ハロウィーンの素材を使ってきれいに作られていますね！ところどころにジャック・オ・ランタンの顔がのぞいているのがGOODです！



### 家族自慢

小1の息子が、小学校での初めての運動会で徒競走に出ました。惜しくも2位で、とても悔しかったようです。この悔しさを糧に成長していく姿を見守っていきたいと思います。

(株)東海理化 ゆうちやんさん

負けてもくじけず、次につなげることが重要です！



次の運動会では1位をとれるといいですね。

### 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。

(キリトリ) (カヨカヴァロ)

2018年12月号 No.394 お便り&ご感想用紙

(キリトリ)

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

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。

コピーカード

### 健保へのお便り

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「へ」

### 12月号 プレゼント

- オтель・ド・マロニエ内海温泉ペア宿泊券 ..... 1名様
- 各スキー場リフト券 (P.12からご希望のスキー場A～Mをお選びいただき、お書き添えください)

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 12月24日月【健保必着】