



2

No.395

February 2019

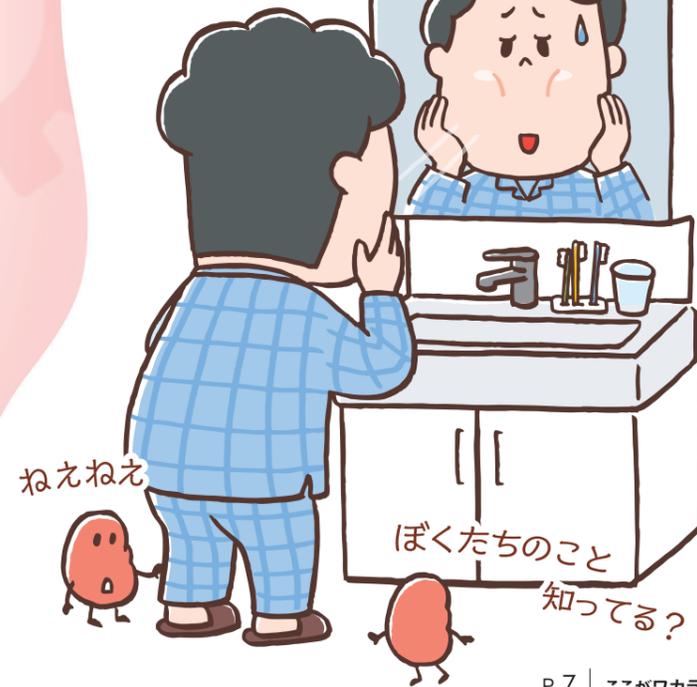
# Healthy Time

[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



むくんでる... 寝起きだから? 飲みすぎだから??



ねえねえ

ぼくたちのこと

知ってる?

P.2 ▶ P.5 特集

## 体内ろ過装置 腎臓見学ツアー!

P.14 プレハブの事業所訪問!

株式会社 イナテック



P.7 | ここがワカラン! 健保の制度

会社を退職したら、健康保険はどうなるの?

P.9 | からだセルフケア

第12回 上半身を鍛える②

P.10 ▶ P.12 | ヘルシータイムズ

コナミスポーツクラブ法人との契約を終了します

『健康調査票』ご提出のお願い 他

P.13 | 健保の保養所

グランドプリンスホテル広島

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あなたの健保プロジェクト

2019年春

参加無料!

# けんぽれんあいち 健康ウォーク

in 江南 岩倉

## 参加者募集!!

春秋恒例のけんぽれんあいち健康ウォーク。今回は江南市・岩倉市にて開催します。春爛漫の陽気のなか、桜・桜・桜づくしのコースをご家族・ご友人と歩いてみませんか?



2016年春 江南・岩倉ウォークの様子

開催日 2019年4月6日(土) 受付場所 江南市 中央公園 \*駐車場はありませんのでご注意ください。(名鉄犬山線「江南駅」下車 徒歩8分)

受付時間 8:30~11:00 距離 約9.2km(約2時間30分)

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

〒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「春の健康ウォーク」係

ホームページ <https://www.toyota-groupkenpo.jp/> トヨタ関連部品健保 検索

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

申込締切:2019年3月5日(火) 健保必着

### 2019年春けんぽれんあいち健康ウォーク 参加申込書

コピー可

| 事業所名             | 保険証<br>記号・番号         | (記号)<br>- | (番号) | 従業員<br>番号 |
|------------------|----------------------|-----------|------|-----------|
| 被保険者氏名<br>(フリガナ) | 本人は参加 する ・ しない       |           |      |           |
| 参加者氏名<br>(被扶養者)  | 15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入 |           |      |           |
|                  | 男・女                  |           |      | 男・女       |
|                  | 男・女                  |           |      | 男・女       |
|                  | 男・女                  |           |      | 男・女       |

ヘルシータイム2月号(通算66号)平成31年2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 TEL0565-41-8180

制作印刷株式会社

地球にやさしい印刷に使用しています





2018年4月より、健康診断等の項目に「血清クレアチニン」値が追加されました\*。

この値は、慢性腎臓病の指標となる「eGFR」を割り出すための数値です。

腎臓は、尿をつくって体内の老廃物を排出する大切な臓器。

健診結果票がお手元にある方は、ぜひ「血清クレアチニン」や「eGFR」の項目をチェックしてみましょう!

※労働安全衛生法に基づく定期健康診断等の診断項目の取扱い一部変更。  
※医師が必要と認めた場合などに行われます。また、お勤めの会社や健診機関によって実施されないことがあります。



それは、腎臓の健康状態を示す項目よ!

**血清クレアチニン**

血液中にある老廃物の一種。本来であれば尿へ排出されますが、腎臓が悪くなると排出されずに血液中に溜まっていきます。「血清クレアチニン値が高い」=「腎臓がうまく機能していない」と判断できます。

**eGFR**

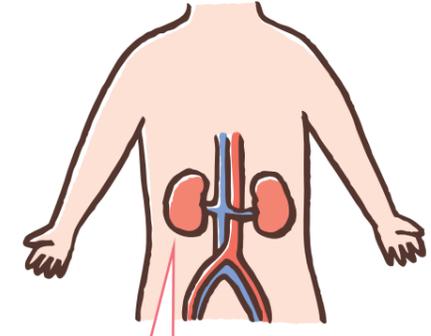
推算糸球体濾過量(すいさんしきゅうたいろかりょう)。老廃物を尿へ排出する能力の大きさを示しています。この値が低いと、腎臓のはたらきが悪いということになります。

**尿たんぱく**

腎臓の機能が低下すると、血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。正常なときは陰性(-)で、たんぱく質が尿に出ている場合は陽性(+ )になります。程度によって(+ )から(+++)までの4段階で表されます。

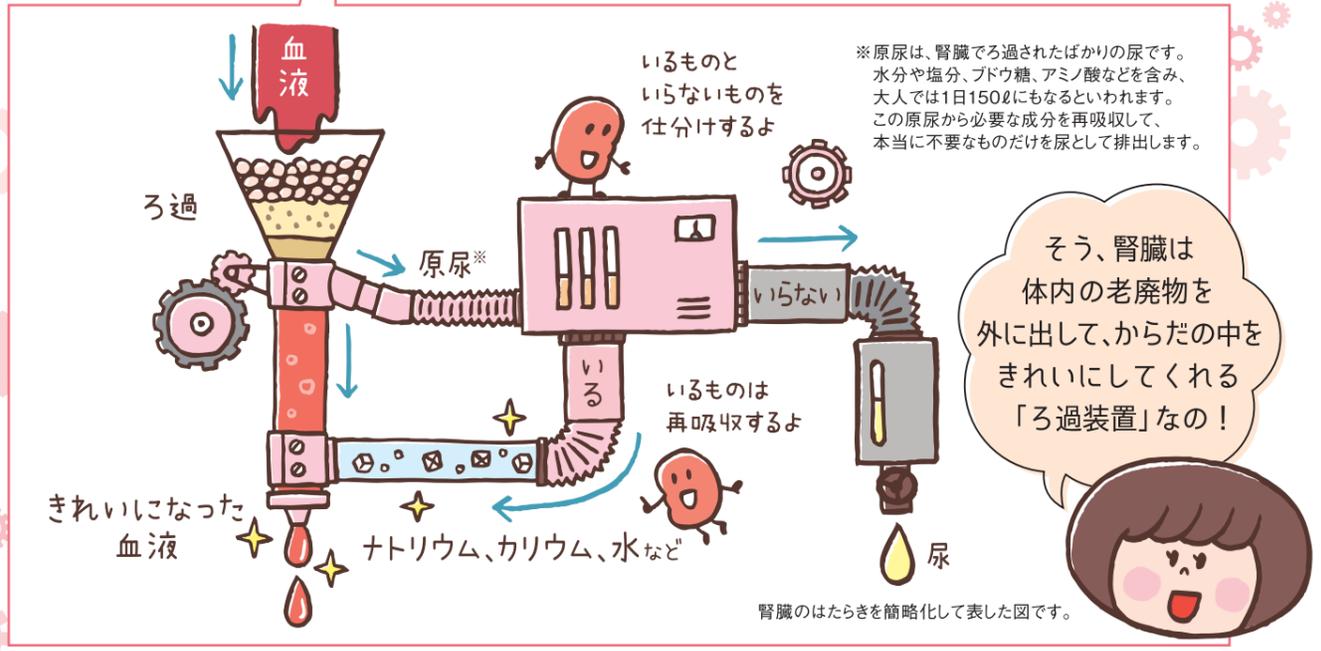
そうなんだ〜。  
…そもそも腎臓ってどこにあって、どんなはたらきをしてるんだっけ?

**位置** 腰よりやや上に、背骨を挟んで左右1個ずつあります。ソラマメのようなかたちで、大きさはこぶし大程度です。



- はたらき**
- 尿をつくる
  - 血液をきれいにする
  - 老廃物を排出する
  - 体内の水分量や血圧を調節する
  - いろいろなホルモンを分泌・調節する
  - カルシウムの吸収を助けて強い骨をつくる など

- 異常があると**
- むくみ
  - 尿量の異常(多い・少ない・頻尿)
  - だるさ
  - 貧血
  - 皮膚のかゆみ
- などの症状があらわれます



# あなたの腎臓の健康状態は、どのレベル?

ご自身の健診結果を当てはめてみよう!

健診結果票を見て結果を下に書き込み、右の該当する欄に○をつけましょう。

|          |     |                         |
|----------|-----|-------------------------|
| 尿たんぱく    | ( ) | mg/dL                   |
| 血清クレアチニン |     | mg/dL                   |
| eGFR     |     | mL/分/1.73m <sup>2</sup> |

|      |                  |     |       |        |
|------|------------------|-----|-------|--------|
| eGFR | 60以上<br>正常       | (-) | (+) ) | (2+)以上 |
|      | 45~59<br>軽~中度の低下 |     |       |        |
|      | 30~44<br>中~高度の低下 | (-) | (+) ) | (2+)以上 |
|      | 30未満<br>末期腎不全    |     |       |        |

右下に近いほどキケン!!

**Caution!**  
**注意**

尿たんぱく が (+)以上

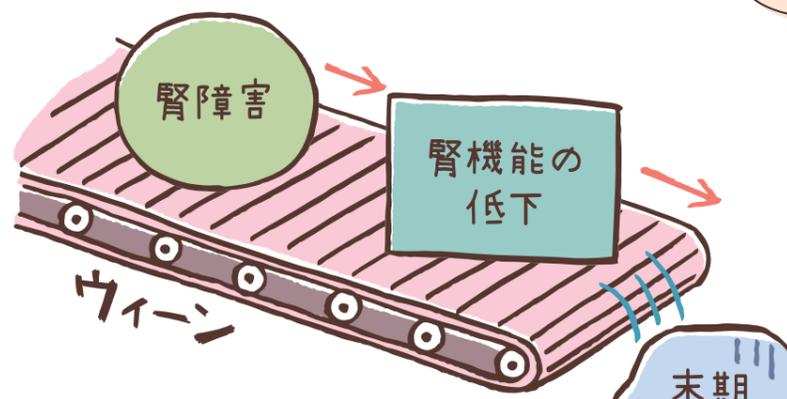
eGFR が 60未満

の方は要注意です。

**必ず病院を受診しましょう!**

腎臓は、障害がひどくなるまで、自覚症状がほとんどありません。でも、気づかずに放っておくと、大変なことになってしまいます。

放置すると...



腎機能は回復しづらいの。今より悪化させないことが大切よ。

**透析治療が必要に!!**

心筋梗塞 狭心症 脳卒中 など **リスクUP!**



気をつけるポイントは6つよ! しっかりチェックしてね。

## 健康なうちから実践! 腎臓を守る6つのポイント

**BMI**

体重をコントロールして BMIを25未満に保とう

BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))

短期間の増減に一喜一憂せず

ゆっくり確実に減らしていこう

**血圧**

最高(収縮期)130mmHg以下  
最低(拡張期)85mmHg以下にしよう

健診では見つけにくい「仮面高血圧」の場合もあるから気をつけて

**血糖**

空腹時血糖100mg/dL以下  
ヘモグロビンA1c(HbA1c)5.6%以下にしよう

甘いものだけが原因じゃないぞー

ごはんやパン、めん類でも血糖値は上がるぞー

**LDL(悪玉)コレステロール**

120mg/dL以下にしよう

不摂生な食生活してるだろ?

うまいなオレ... ガツ...

**禁煙**

タバコは今すぐやめよう

自分だけでなく

周りの人のためにもね!

**減塩**

うす味を心がけよう

塩だけだと思わないよ

しょうゆもソースもめんつゆも摂りすぎ注意だぞー

うーん... メタボ対策と同じだねえ...

わかっちゃいるけど、改善するのはなかなかタイヘン...

悪化してしまうともっと制限が増えるし、人工透析などの治療を受けることになったら自分も家族も負担が大きいわ。健診結果が年々じわじわと悪化していたら、正常範囲内でも生活習慣の改善が必要なサインだと思って。

健診で「要再検」「要精密検査」とされた人や、思い当たる症状がある人は、早めに病院へ!

というわけで、そんなにむくみがひどいなら、病院で検査よ!

家族を心配させないで!

反省しろ!

はい、飲みすぎですね。

...ですよ〜



# マイナス思考にとらわれないうで

思考の「癖」  
チェック!

ネガティブになるのは、どんなとき?

**A** 念入りに準備をしても不安でたまらない

**B** 思うような成果が出せない自分は、ダメな人間だ

**C** 努力しても認めてもらえないから、やるだけムダだ

## 「癖」だから、直せるんです

「悪いほうにばかり考えてしまう」「失敗しそうでいつも不安」「すぐになげやりになる」といったネガティブな自分にうんざりしていませんか? そして、「なんとかしたいけれど、性格だから…」と諦めていませんか? いえ、マイナス思考はあなたの生まれ持った性分ではありません。単なる「考え方の癖」なのです。思い当たる点を修正すればよいだけなんです。

### あなたの「マイナス思考」修正法

- A タイプ 杞憂だと気づいて今を見よう**  
まだ見ぬ未来を必要以上に心配しているあなた。不安になったら、未来ではなく、「今、ここ」に意識を集中してください。「安心確定」な未来なんて誰にもないので、あなたが今できることをやれば、それでいいのです。
- B タイプ 理想までの道のりは一歩ずつ**  
理想をもつことは素晴らしいことです。ただ、実現までの道のりが遠すぎてしまうと、そのギャップに自分を見失ってしまいがちに。日々達成できるような小さな目標を定めて、一歩ずつ進んでみませんか。
- C タイプ 過去を「言い訳」にしている、と思う**  
努力したってムダだと感じるときは、「自分は今、報われなかった過去をやる気が出ないことの言い訳にしている」と考えてみましょう。つらい過去を「単なる言い訳」に格下げしてしまうことで、未来を大切にできる気持ちがきつとわいてきますよ。

責任感が強い人や高い理想を抱いている人は、プラスの見方をすれば、モチベーションを高め自分を向上させる原動力をもっているといえますが、一方で、自分を追いつめマイナス思考にとらわれてしまう傾向があります。でも、そのネガティブな気持ちをもたらすものは、あなたのココロの中、自分自身がつくり出した世界にしか存在しないのかもしれない。ちょっとした気づきのきっかけになれば幸いです。

# ここがワカラン! 健保の制度

## 会社を退職したら、健康保険はどうなるの?

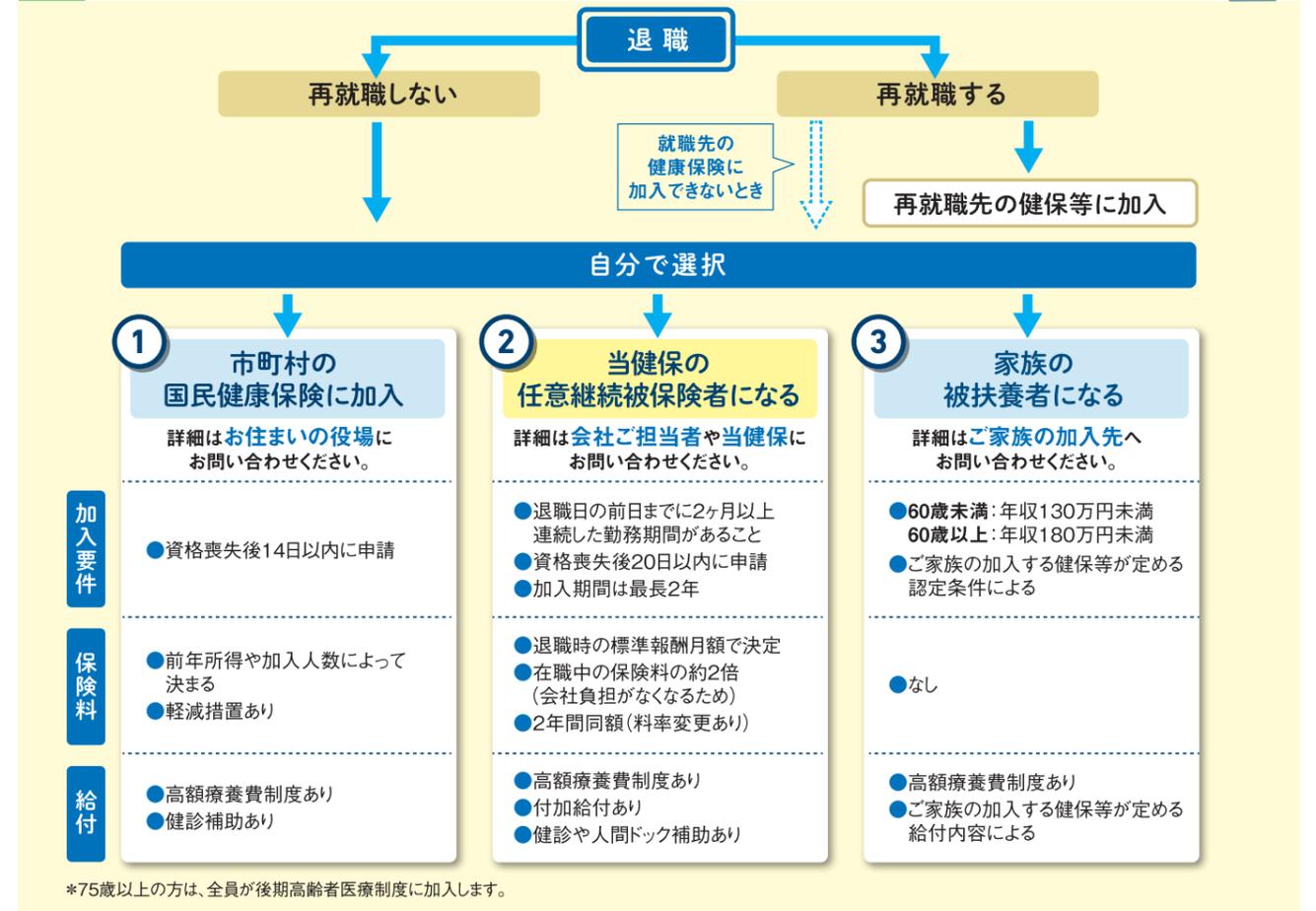
入社と同時に、被保険者の皆さまは当健保に加入しました。しかし、退職すると、別の会社へ再就職する方以外は、ご自身で健康保険を選択することになります。



**Q** 退職後に加入できる健康保険には、どんなものがありますか?



**A** 次の①～③から選択できます。ご自身の状況にあわせて選びましょう。



**Q** 任意継続被保険者となるための手続きは、どうしたらいいの?

**A** 会社から「任意継続被保険者資格取得申請書」と「口座振替依頼書」を受け取り、退職日の翌日から20日以内に当健保へ提出してください。

期限厳守

ご注意ください

- 任意継続被保険者を途中で脱退したい場合は脱退手続きが必要です。当健保へご連絡ください。
- 資格喪失後は、すみやかに保険証を返却してください。
- 資格喪失後に保険証を使用した場合、当健保が負担した医療費は全額返金させていただきます。

# ヘルシーメニューコンテスト2018

結果発表!

## 緑黄色野菜を使った料理

4回目となった今回も、たくさんの素敵なレシピをありがとうございました。栄養面や彩り、アレンジの工夫などを考慮し、管理栄養士による厳正な審査を行いました。受賞作品をご紹介します。

最優秀賞

### ブロッコリーとトマトのオリーブオイルいため with サーモン

富士精工(株) かなちゃん様



1人分 174kcal  
野菜 約140g

- 材料(4人分)
- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 鮭.....350g        | ブロッコリー.....170g  |
| 塩・ブラックペッパー.....少々 | トマト.....2個       |
| オリーブオイル.....適量    | バジルドレッシング.....適量 |
| にんにく.....1片       | レモン汁.....少々      |
| (スライスまたはみじん切り)    |                  |
- 作り方
- 1 鮭を食べやすい大きさに切り、塩・ブラックペッパーをふる。
  - 2 フライパンにオリーブオイルを入れてにんにくを炒め、香りがたったら①の鮭を加えて両面に焼き色がつくまで焼く。
  - 3 子房に分けてレンジで加熱したブロッコリーを加え、さっと炒める。
  - 4 火を止め、ひと口大にカットしたトマトを加えて軽く混ぜあわせる。
  - 5 皿に盛り付け、バジルドレッシングとレモン汁をかけて完成。

**GOOD POINT!** シンプルですが絶妙なバランス。簡単手軽に緑黄色野菜が摂れます!

- ★ブロッコリーやトマトは緑黄色野菜の中でもビタミン類が豊富。老化を防ぎ、がん予防に効果的です。ブロッコリーには血液サラサラ成分も。
- ★魚を組み合わせたことで、肉と比較してカロリーダウン。
- ★魚の脂に多く含まれるEPAやDHAは、血液をサラサラしてくれます。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

緑黄色野菜は「中まで色の濃い野菜」と覚えると簡単に見分けがつけます。例えば、黄色のカラーピーマン。1個を食べやすくカットして炒めあわせれば、さらに野菜の量が増やせるうえ、見た目も彩りよく華やかになりますよ。ドレッシングはポン酢やノンオイルのものにすると、もっとヘルシーですね!

特別優秀賞

緑黄色野菜を上手に使って工夫を凝らしたレシピです!

受賞レシピは健保ホームページでご紹介しています。

★家族みんなでヘルシー賞

「お野菜いっぱいお好み焼き」



(株)東海理化 うさべえ様

★ダイエットに良いで賞

「ジャコビー丼」



(株)FTS なみへい様

★手軽にヘルシー賞

「彩り野菜とチキンの釜炊き」



三井屋工業(株) taeノ様

★映えるで賞

「お好み巻きサラダ」



(株)三福 いこちゃん様

受賞された皆さまには記念品をお送りいたしました。ありがとうございました!

応募いただいた料理の一部をご紹介します!



カレーピーマンとイカのガーリックバターいため



秋のモリモリ温野菜  
野菜&鶏ひき肉&豆腐の巾着あんかけ



野菜いっぱいトマトスープバ



紫花豆と緑黄色野菜のマリネたち



ニンジンパウダー



腸美活スムージー

野菜が苦手な方も、食べ方を工夫して毎日しっかり食べましょう!

# からだセルフケア

第12回

上半身を鍛える②

安全で効果的に鍛えよう!

指導・モデル



頭痛・肩こり改善に!

## 呼吸筋のトレーニング

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。

突然風船を膨らませ、周りの人をびっくりさせましょう。「何やってるの?」と尋ねられたら「ヘルシータイムに載っていた肩こり改善の筋トレ」と答えるのです。「知らないの?」なんてイジワル言わず、一緒にやろうと誘ってみてください!

頭痛や肩こりの原因は「吐く力」が足りないから!?

現代人の多くはインナーマッスルが衰え呼吸が下手になっていて、「吐く」より「吸う」ほうが過剰になりがちです。その結果、あばらが開き気味になり、首や肩の力が抜ぎにくくなって、頭痛や肩こりにつながるのです。

ここがポイント!

## 腹式呼吸の筋肉を鍛える

そもそも、風船を膨らませることができない...という方がいるかもしれません。そんな方は、息をするときに肩が上がっていないでしょうか。肩を持ち上げないで呼吸する「腹式呼吸」で膨らませましょう。

- 1 あばらが開かないように少し背中を丸めて、鼻から大きく息を吸ったら、風船に息を吹き込んで膨らませる。お腹の中の空気を吐ききったら、そのまま3秒キープ。
- 2 風船が大きくなるまで1を繰り返し、限界に達したら風船の空気を全部抜く。これを3セット繰り返す。



空気を抜くときは端のリングの部分をつまむとプブブ...と音を立てずにすみますよ!



「お腹で呼吸...」と意識しすぎてうまくできない方は、吸うときに肩が上がらないようにしてみてください。

百円ショップでも売っている9インチ以上のサイズが比較的膨らませやすいです。もし、どうしても膨らまないという場合は、同じく百円ショップで買える風船を膨らませるポンプで、一度大きく膨らませてから挑戦してみましょう。



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=TSNunswFh4U&t=6s>

## 保健事業を見直しました

このたび保健事業の見直しを行い、利用者が減少している事業を終了することになりました。この内容につきましては、2018年12月6日の第115回組合会において承認されました。

### コナミスポーツクラブ法人との契約を終了

コナミスポーツクラブとの法人契約を、2019年3月31日をもって終了します。現在、法人会員としてご利用中の方で、2019年4月以降も利用される方は、3月末までに一般会員プラン等への切り替え手続きが必要になります。詳しくは、健保ホームページをご確認ください。



トヨタ関連部品健保 検索

### 育児読本の斡旋を終了

これまで、初めて出産を迎えられる方を対象に、育児読本「らくらく育児百科」と「赤ちゃんママ」(どちらか一方)を安価にて斡旋しておりましたが、2019年3月31日の申込分をもって斡旋を終了します。



**この見直しにともない、保健指導事業の強化など、皆さまの健康づくりによりいっそう力を入れていきます。今後とも当健保の保健事業をご活用いただくとともに、本見直しにご理解を賜りますようお願いいたします。**

## 『健康調査票』ご提出のお願い

今年も皆さまの健康状態や生活習慣を調査する『健康調査票』を配付いたします。記入漏れがないようご確認のうえ、提出期限までに会社担当者にご提出ください。

#### 調査の目的

- ① 組合員の生活習慣病の予防や健康づくり事業
- ② 国の方針に基づく特定健診・特定保健指導
- ③ 職場ストレスの環境改善のための分析・集計として活用させていただきます。

左記は利用目的に応じて、健保と事業所の共同事業として事業所にデータを提供する場合もあります。また、調査結果は個人情報保護法に基づき責任を持って管理し、目的以外に使用することはありません。事業所との共同利用に関する詳細はホームページをご確認ください。

#### 対象者

被保険者(全員)

#### 配付時期・方法

会社を通じて3月に被保険者へ配付

#### 提出先

会社担当者 ※提出期限は会社へご確認ください。

健康調査票



封筒へ

裏面の記入もお願いします。

提出封筒



ご家族分の健康調査票は配付していませんが、ご家族に対する健康管理は継続して実施いたします。

## 健康づくりキャンペーン結果報告

9月～11月の3ヶ月間実施した「健康づくりキャンペーン」の結果をご報告します。今回もたくさんの方にご参加いただきました。ありがとうございました！健康づくりキャンペーンはきっかけに過ぎません。終了後もぜひ続けてみてくださいね！

(2018年12月末現在)

### ヘルスマ♥チャレンジ(運動、食事、歯)

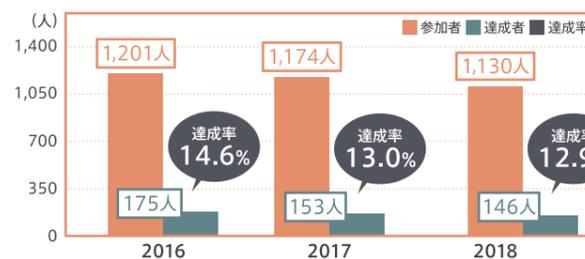
3つの取組みすべてで、昨年度と比べ参加率・達成率ともにアップ！各社で独自の工夫を加え、健康づくりを盛り上げていただきました。

#### 参加・達成状況の推移



### 脱タバコ! 作戦

今年は1,130名の方が禁煙にチャレンジされました。キャンペーンは終わりましたが、「やめてみようかな」と思ったときに禁煙するチャンス！禁断症状を和らげてくれる禁煙補助薬(ニコチンガム・ニコチンパッチ)を上手に活用して、何度でもあきらめずに禁煙に挑戦しましょう。



## 契約健診機関からのお知らせ

下記健診機関で**家族健診**を受けると、期間限定で**ピロリ菌検査**が無料になります。今年度まだ健診を受けていない被扶養者・任意継続者の皆さまは、このチャンスをお見逃しなく！



| 所在地        | 健診機関                           | 対象者        | お得情報  | 検査の詳細など   |
|------------|--------------------------------|------------|---|---|
| 豊田市<br>西山町 | 豊田地域医療センター<br>TEL 0565-34-3003 | 家族健診を受診する方 | 2/1~3/31の期間限定!<br>ヘリコバクター・ピロリ抗体検査(血液)が <b>無料!</b> | 血液中のピロリ菌に対する抗体の有無を調べる検査です<br>※陽性の場合、当センター内で上部内視鏡検査(経鼻・経口)をご予約できます(保険診療) |

### 公告

#### 【新規加入事業所】

| 事業所名    | 所在地                 | 加入日       |
|---------|---------------------|-----------|
| ハヤテレ静岡株 | 愛知県名古屋市中区上前津1丁目4番5号 | 2019年1月1日 |
| ハヤテレ岡山株 | 愛知県名古屋市中区上前津1丁目4番5号 | 2019年1月1日 |

GW利用の抽選受付中!!

## あらかぎ高原山の家 オープンのお知らせ

冬季休業中の「あらかぎ高原山の家」、2019年度のオープンは4月20日です。  
ご家族やご友人と、豊かな自然の中でのんびりバーベキューをして楽しく過ごしてみませんか?



BBQ設備や、  
各種調理器あり!

トイレ  
お風呂完備!

所在地 長野県下伊那郡阿智村浪合1192-873  
(治部坂高原別荘地内)

ゴールデンウィーク利用の抽選受付中!!

対象期間 2019年4月27日(土)~5月5日(日)  
申込締切 2019年2月24日(日)必着  
申込方法 ホームページ・FAX・郵便

当選された方へ、3月中旬頃にご連絡いたします。

※対象期間は変更になる場合がございます。

| 利用料金 | 小学生以上1人あたり (チェックイン/15時 チェックアウト/10時) |         |                             |
|------|-------------------------------------|---------|-----------------------------|
|      | 平日・日曜                               | 土曜・長期連休 | アーリーチェックイン<br>13:00~チェックイン可 |
| 組合員  | 1,600円                              | 2,000円  | +1,000円                     |
| 一般   | 2,400円                              | 3,000円  | +1,500円                     |

組合員がいれば、一般の方も組合員料金に!

ご利用申込書は健保ホームページからダウンロード!  
オンライン予約もできるよ!

お申込み・抽選エントリーはこちら

利用日の2ヶ月前の1日から先着順で受け付けます。

ホームページ <https://www.toyota-groupkenpo.jp/> トヨタ関連部品健保 検索

FAX 0565-37-3070

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「山の家」係

お問い合わせ 企画・総務G TEL 0565-41-8143

## 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。

保険者番号  
健保ホームページに  
8ケタの「保険者番号」を入力して  
ダウンロードしてください。

### いちご狩り

| 施設名   | 利用期間              | 料金 ( )は一般料金 ※税込 |                |                |
|---|-------------------|-----------------|----------------|----------------|
|   |                   | 中学生以上           | 小学生            | 3歳以上           |
| 蒲郡オレンジパーク<br>蒲郡市清田町<br>TEL 0533-68-2321     | 1月1日(火)~2月10日(日)  | 1,728円(1,944円)  | 1,620円(1,836円) | 1,080円(1,296円) |
|   | 2月11日(月)~3月10日(日) | 1,620円(1,836円)  | 1,512円(1,728円) | 972円(1,188円)   |
|   | 3月11日(月)~4月10日(水) | 1,512円(1,728円)  | 1,404円(1,620円) | 864円(1,080円)   |
|   | 4月11日(木)~5月中旬     | 1,188円(1,296円)  | 1,080円(1,188円) | 648円(756円)     |
| 平松観光 アグリ浜名湖<br>浜松市西区平松町<br>TEL 053-487-0541 | 1月7日(月)~3月31日(日)  | 1,400円(1,600円)  |                | 1,250円(1,400円) |
|   | 4月1日(月)~5月上旬      | 1,000円(1,200円)  |                | 850円(1,000円)   |

\*期間中であっても、気候等により利用終了となる場合があります。\*お出かけ前に、いちごの状態を必ず現地に確認してください。\*品種により料金が異なる場合があります。

### 潮干狩り

| 施設名                                  | 利用期間             | 料金 ( )は一般料金 ※税込 |            |
|--------------------------------------|------------------|-----------------|------------|
|                                      |                  | 中学生以上           | 小学生        |
| 吉田海岸<br>西尾市吉良町<br>TEL 0563-32-0146   | 4月上旬~6月中旬        | 1,300円(1,500円)  | 700円(800円) |
| 東幡豆海岸<br>西尾市東幡豆町<br>TEL 0563-62-2068 | 3月6日(水)~7月31日(水) | 900円(1,000円)    |            |
| 蒲郡竹島海岸<br>蒲郡市松原町<br>TEL 0533-69-2727 | 4月18日(木)~6月8日(土) | 1,200円(1,300円)  |            |

\*お出かけ前に、潮干狩り好適日時をご確認ください。

ワタシの  
リフレッシュプラン  
健保の  
保養所



契約保養所

## グランドプリンスホテル広島

海と島々が織りなす風景  
瀬戸内のきらめきがここに



冬の味覚の王様「蟹」・「広島牡蠣」のお料理を中心とした、バラエティーに富んだディナーbuffet。できたてをお召しあがりいただける実演メニューは10種類にも及びます。心ゆくまで堪能ください。



510室すべてのお部屋から、瀬戸内海や広島市街地の景観を一望できます。53㎡のゆったりとした空間が人気のラグジュアリージャパニーズには、畳スペースもご用意。ご家族でお過ごしいただけます。



ホテル前の桟橋より島へは高速船で26分。世界遺産・厳島神社の海中に立つ大鳥居をはじめ、日本三景の四季・景観は圧巻です。見どころ満載な瀬戸内海観光の拠点としてご利用ください。

◆所在地 〒734-8543  
広島県広島市南区元宇品町23-1

◆施設概要  
客室(洋室・和洋室)/レストラン・ラウンジ/  
温泉(露天風呂・内風呂・プロアバス・サウナ)/  
フィットネスジム/スパ/宴会場/  
コンビニエンスショップ/全室Wi-Fi無料

◆利用料金 蟹・牡蠣満載!  
冬の美食buffet&温泉プラン  
大人1名様 11,348円~(税・サ込)  
※料金は時季・予約状況によって変動します。

◆申込方法  
ホテルへ電話して予約  
TEL 082-256-1111  
トヨタ関連部品健保の  
組合員とお申し出ください。

ヘルシータイム読者限定

駐車場  
1泊・1台  
500円 → 無料!

※ご予約時にお申し出ください。  
※左記紹介プラン利用に際する(2019年3月20日まで)

宿泊券プレゼントはこちら! 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

IROHA village  
焼きたてもみじまんじゅう(各90円)

大正14年創業、もみじまんじゅうの老舗「藤い屋」が手がけるIROHA villageでは、隣接する工場で作られたホカホカの「焼きたてもみじまんじゅう」をいただくことができます。こしあん、つぶあん、抹茶あん、カスタードクリーム、チョコレートの5種類で、表面はかりっと香ばしく、中はアツアツとろり♪焼きたてのおいしさをぜひどうぞ。

営業時間/10:00~18:00  
※焼きたて終了時間は生産により異なります  
広島市佐伯区五日市港2丁目1-1 TEL/082-943-6603



グランドプリンスホテル広島周辺

Wood Egg お好み焼館

広島名物のお好み焼きについて、さまざまな体験ができます。ソースができるまでを見学できる本社工場や、お好み焼きの歴史や文化を学ぶ「おこのミュージアム」のほか、お好み焼き教室では、オタフクソースのお好み焼課社員からおいしくつくるコツを教えてください。本場広島で家族一緒においしいお好み焼きづくりを楽しみませんか? ※要予約。

広島市西区商工センター7丁目4-5  
TEL/082-277-7116(平日9:00~17:00)  
<https://www.otafuku.co.jp/laboratory/woodegg/>



おすすめ  
プラン



# ブピンくんの 事業所 訪問!

# 株式会社 イナテック

◆本社/愛知県西尾市鳥羽町大入20番地1  
◆創業/1951年  
◆従業員数/560名(2018年11月時点)



人事総務課の  
みなさん



## 互いに高め合う 気持ちのよい職場づくり!



社長メッセージ

毎月、社長からのメッセージが  
給与明細とともに配布され、  
企業理念の浸透がはかられています。

## 木鶏同好会で人間力を高める

月刊誌『致知』をテキストに人間学を学ぶ社内勉強会「木鶏同好会」には、朝7時からの開催にもかかわらず自主的に多くの従業員が参加し、意見を述べ合っ互いの理解を深めています。



テキストを読む読解力、感想を書く文章力、人前で発言する力や人の意見を聞く力など、すぐれた人間性が養われ、すこやかな心の育成とコミュニケーションの活性化に役立っています。

## 元気いっぱい朝の挨拶

新入社員と人事総務・労働組合の担当者は、7時30分から入口前に立って朝の挨拶を行います。

顔を見合わせて挨拶することでコミュニケーションが円滑になり、働きやすい雰囲気が生まれます。また、一日の勤務をさわやかにスタートするためにも欠かせない朝のひとコマとなっています。



## メンタルヘルスセミナー開催

管理職以上の従業員を対象に、メンタルヘルス教育として健保から講師を招きセミナーを開催。上司・先輩と若い世代とのつながりを大切にす風土を守り、よりよい関係性を築けるようサポートしています。



## Face to Face Heart to Heart

健康も品質も  
ゆたかな心と  
人間性から!

家庭やシフトの都合によって出席できない人もいますが、できるだけみなさんが参加できるように、昼や夕方にも開催しています。普段は話す機会が少ない人とも仲よくなれる、とても有意義な時間なんです!



奥山さん

## 安全大会でからだづくりを意識

年1回、全従業員を対象に安全大会を開催します。昨年は安全講話のほか、けがを防ぐためのからだづくりを学ぶ健康セミナーを行いました。



## 心のオアシス、クリニックルーム

クリニックルームには看護師が常勤し、従業員のけがや悩みに親身になって対応しています。



看護師 勝山さん

どんな些細な相談事も気軽に話してもらえような、みなさんの心の寄りどころになっていたらうれしいです。



社内ギャラリーでさまざまな芸術家の先生による個展を年3回開催していたり、市の小中学校へ図書の寄付を続けていたり、文化活動による地域貢献にも積極的なんで。 「心の健康がからだの健康につながり、品質にもつながる」という理念がここにもあらわれているね! 従業員みなさんは明るく仲がよさそうで、団結力を感じたよ!

社長・役員は  
バランスボールで  
デスクワーク!



TGRラリー



BBQ/パーティー  
(若手組合主催)



馬イ云大会



納内

# 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!



## ----- タバコの特集記事 -----

タバコの特集は良かったです。自分は妻の妊娠が分かったとき、10数年吸っていたのをやめました。やめて周りの人たちが臭い思いをしていることが良くわかりました。愛煙家の方は早く気づいてほしいですね。

豊田鉄工(株) ロゼ子 さん

前号のタバコの特集記事について、たくさんの方から感想をいただきました。電子タバコは健康に影響がないと思っている方も多かったです。少しタバコから離れてみると、喫煙に対する意識が変わるかもしれませんね。



グリマママ

## ----- 私の趣味 -----

私の趣味は54歳から始めたグライダーです。簡単にいうと「エンジンのない飛行機」で、飛んでいるとき以外は地上での作業です。1万歩以上歩く必要があり、運動にもなります。

新明工業(株) Qちゃん さん

大空を滑空するのはとても気持ちよさそうです。飛び前の過程が一筋縄ではいかなそうですが、運動につながって健康的ですね。



ハル

## ----- 家族自慢! -----

子どもにせがまれルービックキューブを買いました。いつまでたっても1面もそろえることができない私。それに比べ、コツをつかんだのかスラスラそろえていく子ども。悔しいけれど完敗です。

(株)東海理化 のんまま さん

あれ難しいですよ…。  
いまだにそろえたことがないのですが…  
お子さんにコツを教えてください。



リッキー

## ----- 冬の楽しみ -----

寒い季節の楽しみは、休日の午後に日帰り温泉へ行くことです。近くの温泉には源泉かけ流しの露天風呂やサウナ電気風呂があり、からだがかほかほかになります。

(株)ファインシンター まさくん さん

近くに源泉かけ流しの温泉があるなんて羨ましい!  
寒い季節を乗りきるのもってこいですね。



上海パンダ

## 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

FAX 0565-37-3070

E-mail y-nakano@toyota-groupkenpo.jp (携帯メールからもOK!)

## 健保設立45周年記念企画!

「キーワードを集めて  
抽選に参加しよう」の  
最後のキーワードは「ラ」

2018年4月号～2019年2月号に掲載した6つのキーワードを並び替え、健保に関する単語をつくってください。お便りやご感想とともに健保へ回答をお送りくださった正解者の中から、抽選でギフトカード10,000円分を1名様、5,000円分を2名様、3,000円分を1名様に贈呈いたします。

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

## 通常プレゼントもあるよ!

(キーワードのご回答がなくても応募できます)

1. グランドプリンスホテル広島  
ペア宿泊券……………1組
2. 歯みがきセット  
(歯ブラシ2本+クリーンデンタル(歯みがき粉)1本)  
……………2名

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)

2019年2月号 No.395 お便り&ご感想 用紙

(キリトリ)

コピー可

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  
ご希望のプレゼント番号を  
1つお書きください。

ぜひ写真も  
一緒に送ってね!

健保へのお便り

## 45周年キーワード

「〇ラ〇〇〇〇〇〇」

ヒント 2018年4月号を見よう。  
健保ホームページにバックナンバーがあるよ!

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

応募締切 2月25日(月)【健保必着】

※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。