きのこたっぷり ピリ辛豆腐

からだよろこぶ旬レシピ

フライパンひとつでお手軽に！具だくさんなのにカロリー控えめ



1人分
268kcal
塩分1.9g

調味料はあらかじめ混ぜ合わせておきましょう。鶏ひき肉を炒めているときなどの時間に並行して作業すると時短に。

材料（2人分）

- 木綿豆腐……1丁（300g）
- 長ねぎ……約1/2本（50g）
- にら……4本（30g）
- きのこ（しいたけ、しめじ、まいたけ）…あわせて100g
- A
  - ごま油……大さじ1/2
  - にんにく（みじん切り）……1/2かけ
- 鶏ひき肉……80g
- B
  - 味噌……大さじ1
  - 砂糖……小さじ1
  - 豆板醤……小さじ1
  - だし汁……200cc
- 水溶き片栗粉…片栗粉大さじ1/2＋水大さじ1

作り方

1. 木綿豆腐は2cm角に切り、1～2分湯通ししたら、ザルに上げて水切りをする。長ねぎはみじん切り、にらはざく切りにする。しいたけは軸を切って薄切りに、しめじは石づきを切って手でほぐし、まいたけも手でほぐす。
2. フライパンにAを入れて中火にかける。にんにくの香りがたったら鶏ひき肉を加えて中火で炒め、火が通ったら、長ねぎときのこを入れる。
3. ②に木綿豆腐、にら、混ぜ合わせておいたBの順に加え、中火で3分ほど煮込む。水溶き片栗粉を回し入れたら、強火にして全体をゆっくりかき回してとろみをつけ、器に盛りつける。

注目食材 きのこ Mushroom

食物繊維が豊富で低カロリーな食材。食物繊維にはコレステロールの排出を促す作用や、腸内環境を整えるはたらきがあります。きのこのうま味のもとは、グルタミン酸やグアニル酸。数種類加えるとうま味が増します。



料理制作／柴田 真希（管理栄養士）
スタイリング／佐藤 絵理
撮影／花田 真知子

ヘルシータイム10月号（通算399号／令和元年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丁目66番地 豊田グランドビル2F　TEL 0565-41-8141　◎制作：印刷㈱法研中部

「ヘルシータイム」は適切に管理された森林からの用紙と植物油インキを使用しているので地球にも、読者にもヘルシーです。

ミックス 責任ある木質資源を使用した紙 FSC® C022784

VEGETABLE OIL INK

ご家庭にお持ち帰りください

[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

10
No.399
October 2019



P.2 ▸ P.5 特集
天気が悪くて体調不良？

P.7 ここがワカラン！健保の制度
保険証を持たずに病院にかかったら？

P.8 からだセルフケア
第16回 血行不良からくる頭痛を軽減！

P.10 ▸ P.12 けんぽインフォ！
家族健診のお知らせ 他

P.13 健保の保養所
プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩

P.14 ブヒンくんの事業所訪問！
テクノエイト株式会社



季節の変わり目…

天気が悪くて体調不良?





すぐに受診すべき頭痛

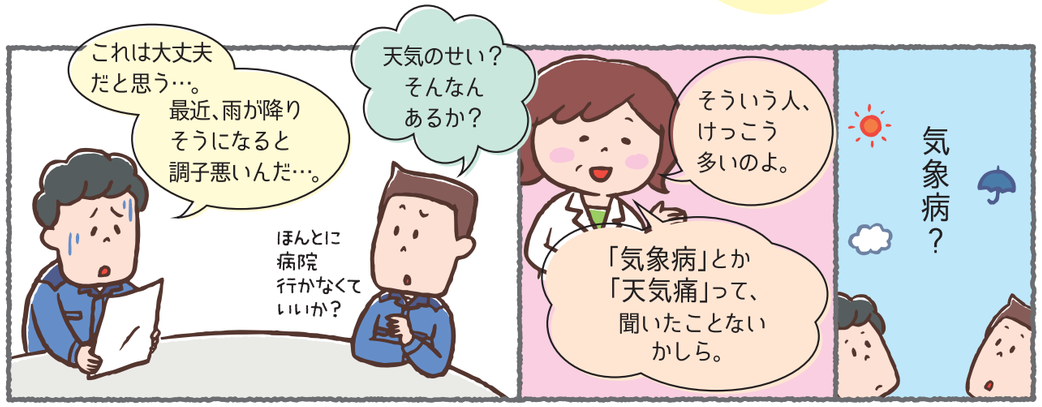
- ☐ 突然の激しい痛み
- ☐ 痛みの回数や強さが徐々に増大する
- ☐ しびれや麻痺、けいれんを伴う
- ☐ 意識が薄れる
- ☐ 首すじが硬直する

あてはまる場合は今すぐ医療機関へ！

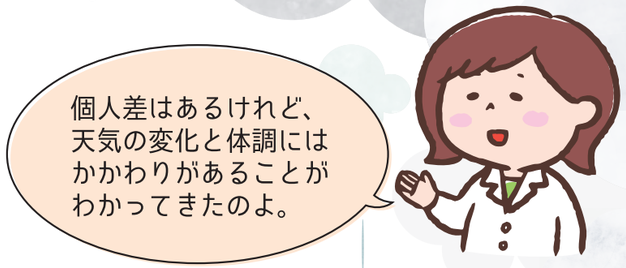
髄膜炎
激しい頭痛
発熱
意識がもうろうとなる

くも膜下出血・脳出血
吐き気を伴う頭痛
ガーンという衝撃感
めまい
気が遠くなる

脳腫瘍
頭痛が徐々にひどくなる
手足のしびれ・麻痺
目が見えにくくなる
けいれん







天気の変化が体調に影響するメカニズム



1 天気が崩れる（低気圧が近づくなどで、大きく気圧が変化する）

2 内耳で気圧の変化を感じると、その情報が脳に伝わり、自律神経系が刺激される



内耳
耳の奥のほうにある器官。聴覚（聞こえ）に関係するほか、からだの平衡（バランス）を保つはたらきをしている。

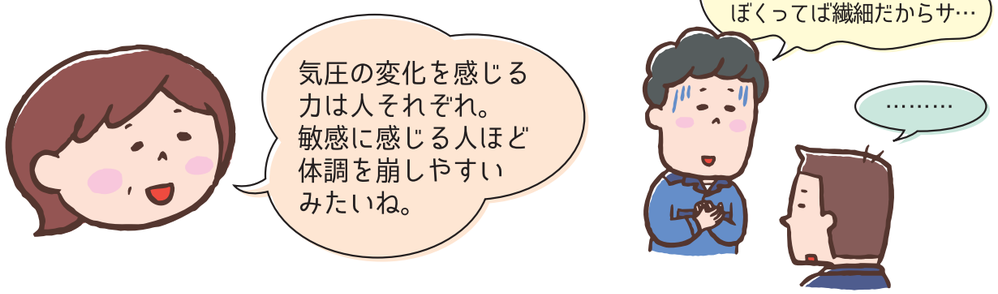




3 自律神経系のバランスが崩れ、頭痛、だるさ、めまいなどが起こりやすくなる

自律神経系
内臓や血管などのはたらきを司る。ただし、意思でコントロールすることはできない。
「交感神経」と「副交感神経」の2種類があり、バランスよくはたらいている状態が理想的。

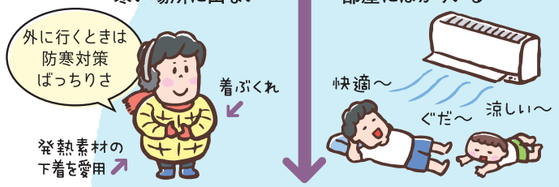
交感神経	副交感神経
活動・興奮・緊張を高めるはたらきをする	心とからだをリラックスさせ、休息させる



現代人は天気で体調を崩しやすい?



気温の上下を感じにくい生活環境



自律神経系が鈍り、
少しのストレスにも
過敏に反応してしまう

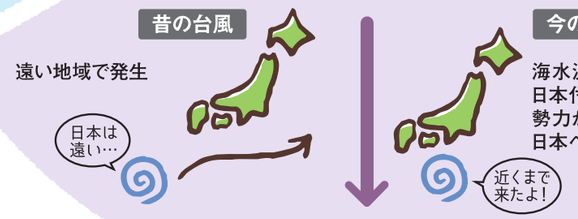
高速移動の乗りものが普及

新幹線、飛行機、地下鉄、高層階エレベーター など

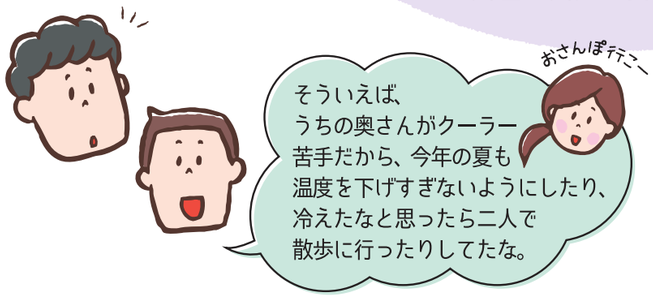


気圧が大きく違う場所に、
からだが慣れる間もなく
到着する

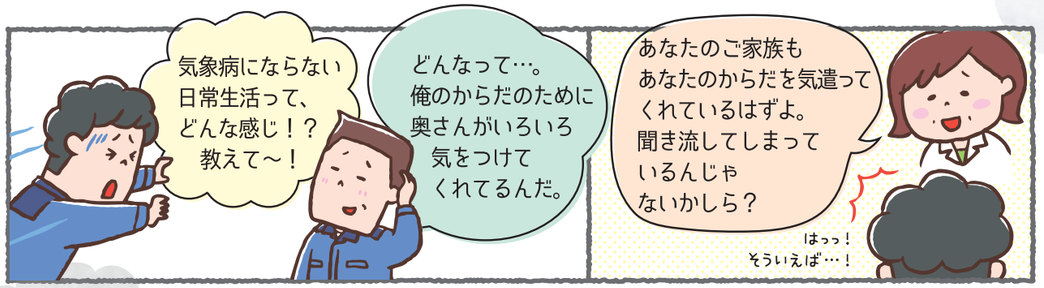
温暖化による台風の接近



気圧や気温の変化が大きい







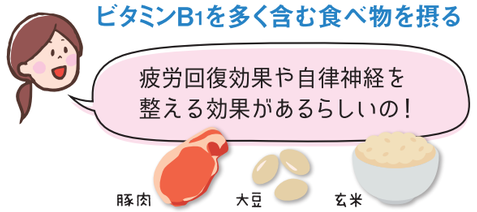
自律神経系のバランスを整える生活をしよう

食事

朝食は必ず食べる

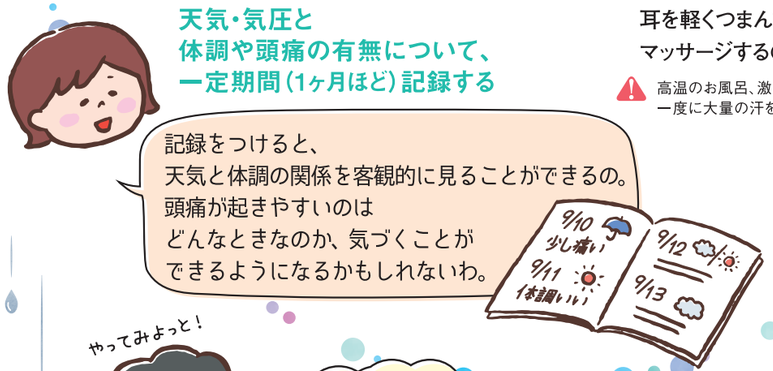
睡眠中に下がった体温を上げて、
交感神経のスイッチを入れる。

ビタミンB1を多く含む食べ物を摂る



記録をつける

天気・気圧と体調や頭痛の有無について、一定期間(1ヶ月ほど)記録する

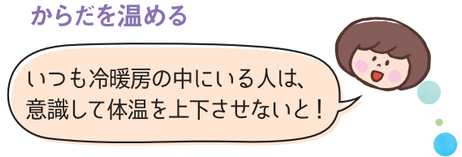




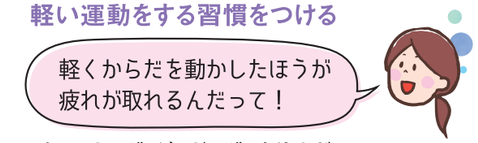


血行をよくする

ぬるめのお風呂にゆっくりつかってからだを温める



軽い運動をする習慣をつける



ウォーキング、ジョギング、水泳など。

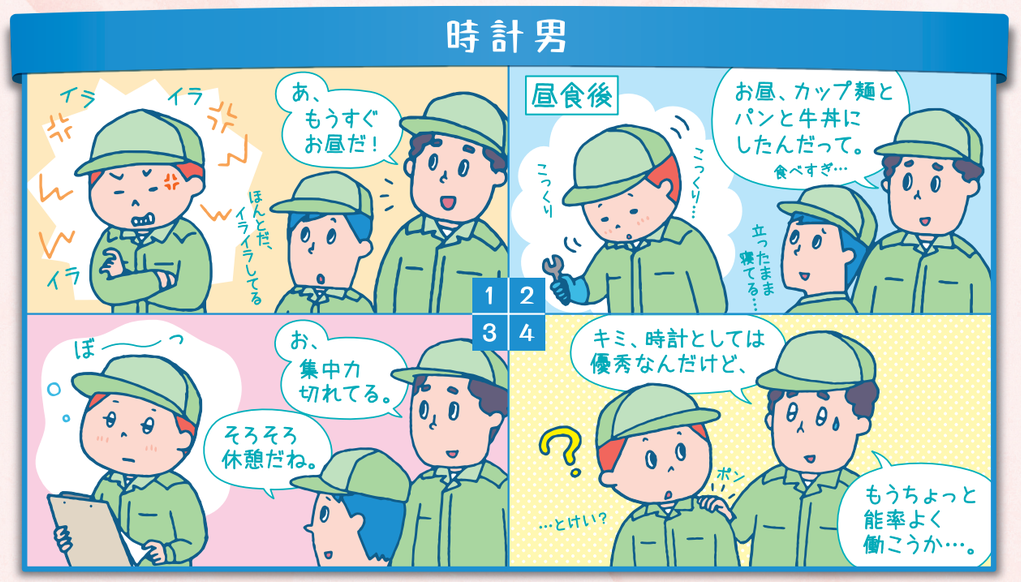
首や肩のストレッチをする

耳を軽くつまんでくるくる回すように
マッサージするのもおすすめ。

⚠ 高温のお風呂、激しいランニングなどで、
一度に大量の汗を出すことは避けましょう。

ココロ HOT タイム

イライラ 居眠り やる気なし… 原因は「食事」?



気分は血糖値しだい(?)

食物から摂取された糖質※は消化の過程でブドウ糖となり、小腸で吸収され、血流にのって全身に運ばれてエネルギー源になります。血糖値とは、この血液中のブドウ糖(血糖)の量を示す数値です。

血糖値は食事をすると上がり、健康な人なら時間が経つと自然に下がります。その上下の幅やスピードが一定範囲を超えるような急激な変動は、イライラや眠気、集中力の低下を引き起こすことがわかっています。

※炭水化物のうち、食物繊維以外のものを指す。糖質の中でも消化されやすいブドウ糖や果糖、ショ糖(砂糖)などは糖類と呼ばれる。



血糖値をコントロールする

血糖値は意志によって直接に操作することはできませんが、食べ方を工夫して間接的にコントロールすることは可能です。血糖値の急上昇・急降下は多量の糖質がすみやかに消化吸収されるときや、長時間の空腹後に糖質を摂ったときに起こります。

では、そもそも「糖質を摂らなければいい」のでしょうか? いいえ、それは大きな間違いです。糖質はからだにとって必要不可欠な栄養素ですから、バランスよく摂りつつ血糖値をコントロールすることが肝心なのです。そこで、「食べる順序」と「食事間隔」がポイントになります。

食べる順序

食物繊維の多い おかず(野菜・きのこ・海藻)が先

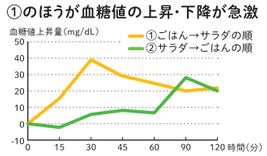
ごはん・パン・麺類は最後に食べること。野菜のおかずでも、甘い煮物やイモ・かぼちゃなどは糖質が多いので注意。

食事間隔

3食規則正しく摂ろう

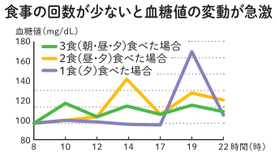
空腹時間が長いほど次の食事で血糖値が上がりやすいうえ、ドカ食いにつながる。必要に応じて間食を上手に摂ろう。ナッツやヨーグルトがおすすめ。

①のほうが血糖値の上昇・下降が急激



出典:金本郁男ら 低Glycemic Index 食の摂取順序の違いが食後血糖プロファイルに及ぼす影響[糖尿病 53(2):95〜101,2010]

食事の回数が少ないと血糖値の変動が急激



出典:Yuki Nakamura et al Diurnal Variation of Human Sweet Taste Test Recongnition Thresholds Is Correlated With Plasma Leptin Levels. Diabetes.2008 Oct; 57(10): 2661-2665

「空腹でなんとなく不機嫌になる、集中できなくなる」「食べすぎて眠くなる」といったパフォーマンスの低下は、血糖値のしわざかもしれません。血糖コントロールにより、肥満や生活習慣病の予防だけでなく、やる気や仕事の出来への悪影響も防いでいきましょう。

【参考文献】西本真寛「血糖値をコントロールしてベストパフォーマンスを生む」アドバンテッジ リスク マネジメント監修『日経MOOK 働く人のメンタルヘルス』日本経済新聞出版社,2017

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 QRコードから簡単アクセス

お子さまの体調や子育てのお悩みはこちら 0120-194-5-9-3

ここがワカラン! 健保の制度 知らないとソンするかも!

保険証を持たずに病院にかかったら?

医療機関を受診するとき、皆さまは保険証を持っていきますね。
でも、もし保険証が手元にないときに受診したいと思ったら、どうすればいいのでしょうか。



Q1 旅行先で子どもがけがをしました。
保険証を持っていなかったので
病院での医療費が10割(全額)負担に…。
払い戻してもらえませんか?



A1

保険証があれば、医療費は自己負担額*だけの支払いで済みますが、保険証を持っていないときや、健康保険等への加入手続き中などで手元に保険証がないときに受診すると、10割(全額)を負担しなければなりません。

*原則3割負担。年齢等による。

ただし、全額を支払った後で健保へ請求すれば、健保負担相当分の給付を受けられます。

申請方法 『療養費支給申請書』に必要書類を添付して、会社へ提出してください。
(任意継続被保険者は健保へ提出)

提出書類

療養費支給申請書
(当健保ホームページからダウンロードできます。また、会社で入手することも可能です)

添付書類
①医療機関にて発行された**領収明細書** <原本>
②医療機関にて発行された**診療報酬明細書** <原本>



ここもワカラン!

Q2 いつも消費税はかからないのに、保険証を持っていなかったら請求されました。
消費税分も療養費の給付対象になりますか?

A2 保険証を持たずに受診すると『自費診療』になり、消費税の負担を求められる場合があります。
しかし、消費税は医療費ではないため、健保の給付対象にはなりません。



当健保からのお願い

けがや病気は、いつでも、誰にでも起こりうることです。旅行などの際には、保険証を携帯するよう心がけてください。

特集とあわせて読もう

からだセルフケア

第16回 >> 血行不良からくる頭痛を軽減！



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。

頭痛の原因はさまざまですが、今回はお悩みの方が多いと思われる「肩こりなどの血行不良が原因で引き起こされる頭痛」いわゆる「緊張型頭痛」への対策法です。気圧の変化による頭痛でお困りの方も、日ごろから血行を良くしておくと改善されることがありますのでお試しください。
ただし、血管が拡張して起こる「片頭痛」タイプの頭痛には、血行促進が逆効果になることがあります。まずはご自身の頭痛タイプを見極めてから実行してくださいね。

緊張型頭痛
長時間のパソコン作業やスマホの閲覧、無理な姿勢の維持などから、首や肩、目などに血行不良が起き、老廃物がたまって起こる。頭が締め付けられるように痛む。

片頭痛
何らかの理由で脳の血管が急激に拡張して起こる、ずきんずきんと脈打つような痛み。吐き気を伴うこともある。冷やすと楽になり、温めると悪化する。

頭痛を軽減する 2つのアプローチ

その1 傘でツボ押し

**日用品を活用して、セルフケアを手軽に行いましょう！
たとえば「傘」。発想を転換すれば、これも立派な「セルフケアツール」に変わります。
一度そういった見方を経験すると、あなたはもう「傘」が「セルフケアツール」にしか見えなくなるかも？**



その2 チンイン

頭は非常に重いため、姿勢が悪いと徐々に前に出てきてしまいます。猫背気味の方は、この「チンイン」で頭の位置をいつもより少しだけ後ろに引き戻しましょう（この「少し」が重要です！）。姿勢が改善して血行が良くなり、緊張型頭痛の予防につながります。



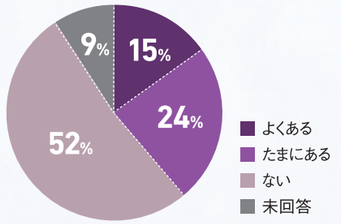
6月号（第14回「スマホ首対策」）「首ねじり3ステップ」を事前にやっておくと、さらに効果的ですよ！

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://youtu.be/0XXKGyQfTAI

そのたばこ、みんなはどう思っているかな

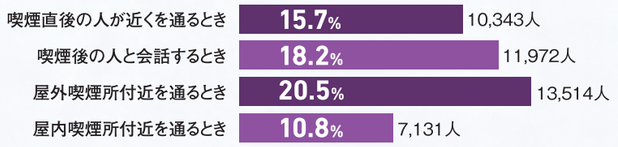
**今年の春に実施した当健保の健康調査で、
たばこの煙や喫煙所に対して皆さまがどう感じているかを質問しました。結果は以下の通りです。**

職場で、たばこの煙を不快に思ったことはありますか？



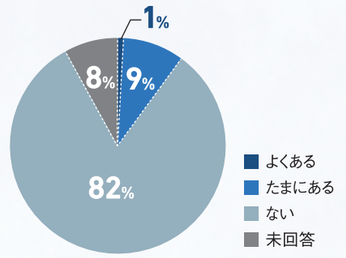
〈全体人数 65,825人〉

どんなときに不快に思ったか

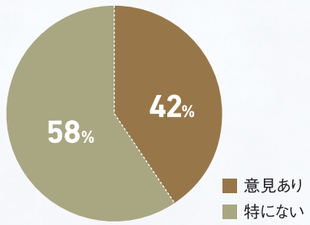


〈複数回答〉

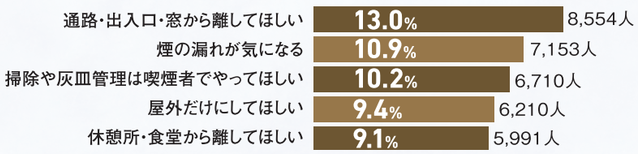
職場で、たばこの煙が原因で せきや胸の痛み、目の痛み（涙）があらわれるなど、体調を悪くしたことはありますか？



職場の喫煙所について、どう思いますか？



喫煙所に関する意見



〈複数回答〉

2019年7月に健康増進法の一部が改正され、学校や病院、行政機関等の敷地内が禁煙となりました。
2020年4月からは、さらに厳格な受動喫煙防止対策が求められます。

**事業所は、たばこを吸わない人の受動喫煙を防ぐ対策が必要になり、
喫煙者自身も、吸わない人への配慮が義務になります。**

今回の調査結果を見て皆さまはどう感じたでしょうか。
受動喫煙による「不快感」「体調の悪化」、そして「病気の発症」を防ぐため、
私たちに何ができるのかを考えてみませんか？

2019 October No.399
けんぽインフォ!
Information From Health Insurance Union
健保からのお知らせです
join in https://www.toyota-groupkenpo.jp/

35歳～74歳の被扶養者・任意継続者の方へ

今年度、健診を受けましたか?

会社の定期健診がなく、健診を受診しそびれてしまいがちな**被扶養者・任意継続者**の皆さま。
年1回、健康チェックをしていますか?
当健保では、健診を受ける機会が少ない皆さまに向けて、さまざまな健診補助制度を設けています。

下表①～④のいずれかの健診を、ご都合のよい日程でご受診いただけます

今からでも間に合う、当健保おすすめの健診をお知らせします。
今年度の健診がまだお済みでない方は、ぜひご利用ください。

⚠ 健保補助のご利用は、**年度(2019年4月1日～2020年3月31日)に1回限り**です。

＊①家族健診、②人間ドック、③脳ドック、巡回健診の補助を重複して受けることはできません。
＊①家族健診または巡回健診の補助をご利用された場合、④婦人科がん検診の補助を受けることはできません。

35歳～74歳の被扶養者・任意継続者対象 おすすめ健診一覧

	① 家族健診	② 人間ドック	③ 脳ドック
対象者	35歳～74歳の被扶養者・任意継続者		
検査内容	基本検査+がん検診で、大変お得な検査です	充実した検査内容で、節目年齢での受診もおすすめです ④婦人科がん検診とセットで受診可	基本検査に加え、MRI・MRAで脳の病気の兆候や危険因子を探ります
自己負担額 (契約健診機関料金)	2,600円	11,880円～ (契約健診機関により異なります)	15,240円～ (契約健診機関により異なります)
健保補助	健診費用-2,600円	健診費用の50% (上限15,000円)	15,000円
受診場所	契約健診機関のみ	契約・契約外健診機関	契約健診機関のみ

女性の方はこちらもおすすめ

	④ 婦人科がん検診		
	子宮頸がん	乳がん	
対象者	20歳以上の女性	30歳～39歳の女性	40歳以上の女性
検査	細胞診(医師採取)	超音波(エコー)	マンモグラフィ(X線)
自己負担額	健診費用-健保補助の差額		
健保補助	上限 2,000円		上限 2,500円
受診場所	契約・契約外健診機関		

●対象者の年齢は、年度末(3月31日)時点です。 ●市町村で実施される健診は、補助対象外です。
●乳がん検診で40歳未満の方がマンモグラフィを受けた場合、または40歳以上の方が超音波を受けた場合は、超音波での補助額が適用されます(家族健診の方は追加料金が発生する場合があります)。

お申込み方法

契約健診機関で受診される場合

①家族健診 ②人間ドック
③脳ドック ④婦人科がん検診

1. 契約健診機関へ「トヨタ関連部品健保」の組合員と申し出て予約する
2. 受診当日、下記の「契約健診機関用補助申請書」と保険証を提示する
3. 健診機関で自己負担額のみを支払う

契約外健診機関で受診される場合

②人間ドック ④婦人科がん検診

1. 契約外健診機関へ予約をする
2. 受診当日、健診機関で全額を支払う
3. 「契約外健診機関用補助申請書」と領収書、健診結果を健保へ提出する
   ※「契約外健診機関用補助申請書」は、当健保ホームページからダウンロードするか、当健保までご連絡ください。
4. 後日、会社経由で補助金を受け取る

●契約健診機関は、当健保ホームページにてご確認いただけます。
●検査内容、料金等は健診機関によって異なります。詳細は当健保ホームページまたは各健診機関にてご確認ください。

▼切り取って必要事項をご記入のうえ、受診当日、**契約健診機関**にご提出ください。

(キリトリ)

契約健診機関用

トヨタ関連部品健康保険組合
家族健診・人間ドック・脳ドック・婦人科がん検診 補助申請書

●健診結果は当健保に報告されます。
●当健保が把握した皆さまの健康状態は、保健事業全体の企画や個々の保健指導のために活用させていただきます。
●健診結果は事業所と共同で利用します。また、個人情報として責任をもって管理させていただきます。個人情報の取扱いについて、詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

上記について承諾のうえ、申込みいたします。

事業所名		保険証記号		保険証番号	
受診者氏名		年度末年齢	歳	被保険者との続柄	
受診健診機関名		受診日	年 月 日		

実施検査(希望するものに○印を記入)	家族健診	人間ドック	脳ドック	婦人科がん検診		
				子宮頸がん	乳がん	
					超音波(エコー)	マンモグラフィ(X線)

□ ◀必ずチェックを入れてください 年度内において、当健保の他の健診補助を受けていないことを確認しました。

(キリトリ)

インフルエンザ予防接種費用を補助します!

インフルエンザの発症・重症化を防ぐには予防接種が有効です。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。

補助対象者	1歳~15歳までの被扶養者（2004年4月2日~2019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（経鼻インフルエンザ生ワクチン）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	2019年10月1日~2020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。
券は再発行いたしません。取扱いには十分にお気をつけください。

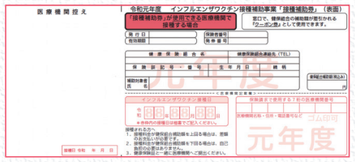
■ 下記のフローチャートで、あなたに合ったご利用法をご確認ください。

スタート　接種する医療機関は愛知県内ですか、愛知県外ですか?

県内 → 愛知県内の指定医療機関で接種しますか?

- はい → 指定医療機関を調べましょう
  - ・健保連愛知のホームページで確認する　健保連愛知 インフルエンザ　検索
  - ・希望する医療機関へ直接問い合わせ、指定医療機関かどうか確認する
- いいえ → 県外

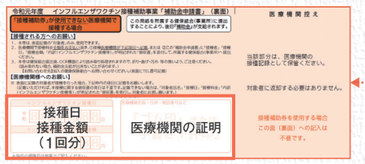
「接種補助券」（表面、ピンク色）を使用



医療機関へ予約し
インフルエンザ予防接種補助券 と
保険証 を持参のうえ接種

窓口で補助券を提出し、
補助額2,000円（上限）を差し引いた額を支払う

「補助金申請書」（裏面、オレンジ色）



※8月7日以降に加入の方や券を紛失された方は、
当健保ホームページより申請書をダウンロードしてください
（その場合、指定医療機関で接種しても窓口で全額支払いとなります）。

「補助金申請書」（裏面、オレンジ色）を使用

医療機関へ予約し
補助金申請書 と 保険証 を持参のうえ接種

補助金申請書 に 医療機関の証明
（接種日・接種金額・医療機関名など）をもらい、
窓口で全額を支払う
⚠必ず裏面に証明をもらうようにしてください!

ご注意ください!
次の場合は、「補助金申請書」に領収書（原本）を添付して、会社へ提出してください。
①医療機関の証明がもらえない場合
②文書料が発生する場合
（医療機関によっては請求される場合があります）

補助金申請書 を会社へ提出
提出期限 2020年2月28日（金）［健保必着］

約2~3ヶ月後に、会社を通じて補助金を受け取る
任意継続者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

公告

新規加入事業所

事業所名	所在地	加入日
佐藤工業株式会社	愛知県あま市上萱津深見48番地	2019年10月1日



太陽が海に帰るとき
志摩の浜辺は黄金色に

契約保養所

プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩



素材の味を生かしつつ趣向を凝らした新鮮な海と山の幸を存分にご堪能ください。伊勢えび漁は10月に入っていよいよ解禁。ぷりぷりとした食感と独特の甘さ、味噌の濃厚な味わいをお楽しみいただけます。

写真はすべてイメージです。



お部屋は全室オーシャンビュー。大海原が眼下に広がります。絶え間なく続く波音を聴きながら、「日本の夕陽百選」に選ばれたきらめく夕陽をただ眺めるぜいたくなひとときを。

◆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／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!! https://www.toyota-groupkenpo.jp/　トヨタ関連部品健保　検索

プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩 周辺

おすすめグルメ

横山天空カフェテラス ミラドール志摩
あおさ~スコーン（300円）

横山展望台に昨年8月オープンした「横山天空カフェテラス ミラドール志摩」のおすすめは、志摩市特産のアオサを使った「あおさ~スコーン　クリームチーズ入り」。ほんのりとしたアオサの香りがクリームチーズとの相性抜群♪　目の前に絶景が広がる2階の展望テラスでは、季節、時間ごとに美しい風景も満喫できます。



営業時間／9:00~16:30
休業日／年中無休
志摩市阿児町鵜方875-20

おすすめプラン

磯笛岬展望台・ツバスの鐘

海女と漁師の悲恋物語が伝わる磯笛岬は、太平洋が一望できる絶景ポイント。展望台の隣には「ツバスの鐘」があります。ツバスとはブリの稚魚で、成魚までに呼び名が変わる出世魚であることから、この鐘を鳴らすと幸運に恵まれるといわれています。海が茜色に染まる夕陽も美しく、「日本の夕陽百選」にも選ばれています。



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

ブヒンくんの

事業所訪問！

テクノエイト株式会社

ブヒンくん
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！



会社概要
- ◆本社／愛知県瀬戸市暁町1番地
- ◆設立／1948年9月
- ◆従業員数／648名（2019年8月現在）

健康は一人ひとりの意識から！ 個人の行動変容を促す多様な取組み



安全スローガン「一人ひとりが主人公 みんなでつくる テクノの安全と健康」

食事 安全・安心、元気になる食事

豊田鉄工（株）が生産する無農薬栽培のベビーリーフ「プライジアグリーン」を、食堂でサラダにして週1～2回提供しています。安全・安心な食事への意識向上と、栄養バランスの改善に役立っています。

食堂のメニューすべてに、カロリー・塩分だけでなくたんぱく質・炭水化物の含有量も表示。こんにゃくを原料としたごはん・ラーメンの導入、卓上しょうゆの廃止・ノンオイルドレッシングへの切り替え、味噌汁の減塩など、糖質・塩分・脂質をカットするアプローチを行っています。



プライジアグリーンのサラダとヘルシーメニュー

購入時には、値段だけでなくカロリーや塩分も表示されます。意外とハイカロリーでびっくりすることも…。



土屋さん



トクホ飲料 各種取りそろえています！

いつでも飲める還元水のサーバー設置や、夏季には自動販売機の一部商品値下げなど、熱中症対策にも力を入れています。自動販売機で各種トクホ飲料も購入できるんですよ。

石野さん

役員お手製「かき氷」で涼！

酷暑が続いた8月、役員が手ずからふるまう「かき氷祭り」を開催。

業務の励みになればと、猛暑のなか懸命に働く従業員に1杯1杯手渡ししました。



運動 各種セミナーできっかけづくり

外部から講師を招き、各種運動セミナーを開催しています。年度ごとに変わるテーマは、従業員アンケート等から要望を採り入れて決定します。



今年度は生活習慣病予防をテーマにスポーツクラブアクトスとコラボ！

各種マシンを設置したトレーニングルームもあります。始業前や昼休み中に筋トレに励む姿を見かけますね。ラジオ体操は朝昼2回行うので、勤務時間帯にかかわらずしっかりとからだを動かせます。



佐々木さん



加藤さん

春秋2回の『社内ウォーキングデー』では、お昼休みにみんなで会社周辺を歩きます。いい運動になりますよ！

健診・保健指導 特定保健指導実施率100%

人間ドックやVDT検診など、法定健診以上の補助を充実させています。

特定保健指導については、初回面談実施率100%を維持しており、その他、若年層に対しても優先度を決めて実施しています。

健康意識の希薄さ、生活習慣や文化の違い、言語といった種々の問題を抱えながらも、少しでも日頃の生活習慣の振り返りや見直しができるよう健康管理の意識向上に向けて取り組んでいます。



今後はご家族の健診受診の促進にいっそう力を入れていきたいと思っています。予約代行や社長名での案内送付などを中心とした取組みを引き続き行っていきます。

原さん

社内の声を採り入れながらの多角的な健康づくり施策が印象的だったよ！
今後は喫煙対策にもさらに力を入れて、これまでの産業医によるセミナーなどに加えて禁煙補助薬の支給や喫煙所の縮小に取り組んでいくんだって。
「まずはとにかくやってみる！」の前向きな姿勢が、会社をますます元気にしていくね！



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！

3世代で歯科健診

昨年孫が誕生し、9月で1歳になりました。歯も生え始めてきたので、3世代でかかりつけの歯医者さんにお世話になる予定です。健保の歯科健診も利用しながら年に3回程受診しています。1人だと行くのが面倒で行かないこともありましたが、今では娘と一緒に予約をするので必ず受診するようになりました。

㈱水野鉄工所 すいかの名産地 さん

3世代仲よく歯科健診、素敵ですね。ご家族で声をかけあって一緒に受診すると、ついつい後回し…という事態を防げるのもよいですね。
これからも、娘さん、お孫さんと一緒にお口の中の健康も守っていってくださいね。

えくれあ

8月号特集を読んで

腰痛や肩こりが気になる私にとっては参考になる記事で役に立ちました。子どもがまだ小さく、抱っこやおんぶをする機会が多いので、気をつけたいと思います。

㈱FTS 岡山 健吾 さん

日常生活の中で、無意識のうちに腰へ負担をかけてしまっているな、ということありますよね。
日頃から正しい姿勢を意識することで、腰痛とは無縁の生活を送りたいものですね。

よしりん

私の趣味

私の趣味は鉱物採集です。採集に行くには山登りをするので、ハイキングを兼ねていて、健康増進にもってこいです。

大豊工業㈱ トモカービィ さん

趣味の鉱物収集を行うことで、心がリフレッシュでき、からだも動かせるとは、いいこと尽くしですね。
これからも趣味を楽しみながら健康づくりができるといいですね。

ベル

編集後記

いつも「ヘルシータイム」をご覧いただきありがとうございます。今回の特集は天気の変化による不調対策ですが、私自身、季節の変わり目は体調を崩しやすいです…。そこで、最近初めて全身泥パックというものを体験してきました。泥パックには体内の老廃物を取り除き、血行促進の効果があるようで、悩んでいた肩こりもスッと楽になった気がします。皆さまも自分に合った健康法で、季節の変わり目を元気に乗り越えていきましょう！ （H）

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-hirano@toyota-groupkenpo.jp
（携帯メールからもOK!）

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！

10月号 プレゼント

1. プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩 1泊2食付ペア宿泊券 ……1組様
2. アマノフーズ 減塩いつものおみそ汁5種アソート（10食入り） ……2名様
3. 歯ブラシ親子セット（子ども用5本、大人用3本） ……2名様

応募締切 10月23日(水)【健保必着】

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 10月号 No.399 **お便り＆ご感想 用紙** コピー可

健保へのお便り

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。 [ ]

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。