

鶏の薬膳鍋

胃腸にやさしく、滋養強壮にも効果あり



1人分
409kcal
塩分2.6g

材料(2人分)

鶏肉(骨付きぶつ切り).....	400g
ねぎ(青い部分).....	1本
A にんにく.....	1かけ
しょうが(薄切り).....	1かけ
水.....	5カップ
B(煮汁) 酒.....	1/4カップ
塩.....	小さじ1
干し椎茸.....	2個
大根.....	5cm
にんじん.....	1/2本
エリンギ.....	2本
万能ねぎ.....	1束
しょうが汁.....	大さじ1
ごま油.....	大さじ2
赤唐辛子(小口切り).....	2本
塩・こしょう.....	各少々

注目食材

鶏肉

Chicken
骨付き肉にはコラーゲンが多く含まれており、皮膚の弾力を保ってくれます。骨をつくるはたらきもあり、骨粗しょう症や関節炎の予防に効果的です。

からだ
よろこぶ
旬レシピ

残った煮汁を沸騰させ、
水洗いしたご飯を加えて
2~3分煮て、
溶き卵を回し入れて加熱し、
塩・こしょうで調味すれば、
「卵クッパ」のできあがり!!

作り方

- 鍋にたっぷりの水(分量外)を入れて鶏肉を加え、沸騰させる。5分ほどゆで、水が透きとおるまで鶏肉を流水で洗う。
- 鍋にA、Bを入れて煮し、沸騰したら鶏肉を加え、ていねいにアクト脂を取る。干し椎茸を乾燥のまま加え、ふたをして弱火で20~30分煮る。
- 大根、にんじんは皮をむいてピーラーで薄切りにする。エリンギは長さを半分に切って厚さ5mmに切る。万能ねぎは小口切りにする。
- ②の鶏肉がやわらかくなったら、A、干し椎茸を取り出す。干し椎茸は石づきを取り、薄切りにして鍋に戻す。
- 大根、にんじん、エリンギを加えてひと煮立ちさせ、しょうが汁、塩・こしょうで調味して、万能ねぎをのせる。
- 小さめのフライパンにごま油、赤唐辛子を入れて弱火で熱し、香りがたらたら万能ねぎの上に回しかける。

ヘルシータイム12月号(通常500円)令和元年12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6番地 豊田グランドビル内

TEL 052-541-8141

○制作印刷株式会社

「ヘルシータイム」は適切に管理された森林からの用紙で
植物油インクを使用しているので、地球上にも優しいヘルシータイムです。

FSC

ミックス
再生紙
使用
森林資源を
守るために
ご購入を
お奨め

VEGETABLE
OIL INK

C022784

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

おじゃましまーす!!



P.2 ▶ P.5 | 特集

来たれ! 年末年始
**胃もたれ 知らずの
ベストコンディションをつくる
3STEP**

一度に
たくさんは
入れないよ!!



P.7 | ここがワカラん! 健保の制度

扶養家族の認定要件が見直されるって、ほんと?

P.8 | からだセルフケア

第17回 下腹ポツコリ対策

P.10 ▶ P.12 | けんぽインフォ!

労災時の保険証取り扱いについて 他

P.13 | 健保の保養所

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

P.14 | ブピンくんの事業所訪問!

株式会社 エス・エヌ・ビー

12

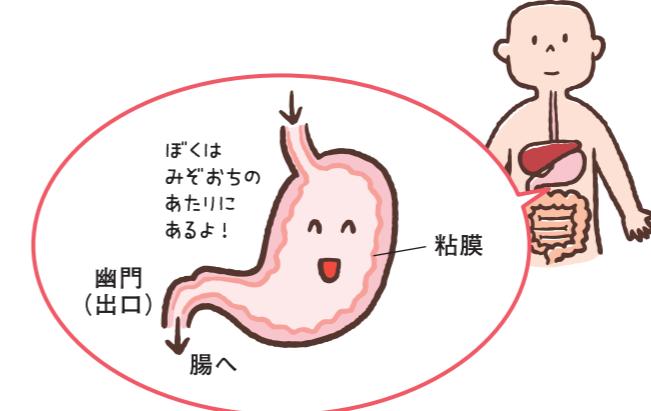
おかげさまで
No.400
December 2019

来たれ！年末年始 胃もたれ知らずの ベストコンディションをつくる3STEP



STEP1 胃を知るべし

胃を知ろう！ どこにあるの？



どんなはたらきをしているの？

- 食べたものをいったんためておき、幽門(出口)から少しずつ送り出して、腸に負担がかからないようにする

食物が胃にとどまる時間は？

炭水化物が多いものは短時間で、たんぱく質は比較的ゆっくり、脂質は長い時間をかけて、胃を通過します。

ごはん・パン・めん類などの炭水化物 速い！ / 2~4時間

肉や魚の赤身・卵・豆腐などのたんぱく質 ややゆっくりめ / 4~6時間

揚げ物・肉や魚の脂身・バターなどを多く使ったお菓子などの脂質

胃に長〜くとどまる！ / 7~8時間

時間は一例です。

- 食べたものが腸で吸収されやすいよう小さく分解する

胃液中の消化酵素ペプシンがたんぱく質の分解を促します。

- 細菌などを殺菌する

- からだに悪影響のある物質が体内に入ってきたら、吐き戻して外に出す

などのはたらきもあります。



胃ってここにあるんだ…。
もっと下のほうかと
思ってた。

下のほうにあるのは
腸だね

胃のなかは粘膜に
覆われていて、
この粘膜が胃を守ってくれて
いるらしいっす。

STEP2

胃もたれを理解すべし

原因①

あぶらっぽい食事

ステーキ、焼肉、唐揚げ、フライ、天ぷら、中華料理など…。



胃もたれの原因

胃もたれとは、たくさん食べたり、消化に時間がかかったりして、食べたものが胃の中にたまりすぎて

不快感を生じている状態です。

原因はおもに4つ。
思いあたるものはありますか？

原因③ アルコールの飲みすぎ

アルコールは胃の粘膜を荒れさせ、胃の運動機能を損ないます。



原因②

食べすぎ

食べ物を腸へと送り出すスピードが追いつかず、胃の中にたまってしまいます。



原因④

不規則な生活

睡眠不足や変則的な食事が胃を疲れさせ、消化活動を妨げます。



アルコールは
胃のはたらきを悪くするのか～。

飲みすぎは肝臓だけじゃなく、
胃にもよくないんだな。

胃の消化活動に欠かせない「消化酵素」は、体内時計によって分泌のタイミングが左右されるらしいっす。
不規則な生活で体内時計と食事時間がズレてしまうと、消化がスムーズにいかないらしいっすよ。



STEP3

胃にやさしい生活を実践すべし

1日3食、規則正しく食べよう

消化のリズムを崩さないために、食事を抜くのはやめましょう。



胃もたれって、胃に負担をかけちゃってるってことなんだね…。たとえば宴会の翌朝に食欲がなかったら、朝ごはん抜いたほうがいい？

体内時計のリズムを整えるために
なにか口にしたほうがいいっす。
水分も忘れない！



**厳禁！
胃に負担を
かける食べ方**
「夜遅くに食べる」「だらだら食べ続ける」はもちろんのこと、「夜の外食のために昼食を抜く」もNG！
胃が空っぽだと、アルコールで胃の粘膜が荒れてしまいます。

さっぱりメニューを選ぼう

できるだけ消化スピードが速い食物を選んで、胃の負担を減らしましょう。
メニューを選べるときは、脂が多い肉より魚や豆腐をメインに。



普段の食事には、パンやパスタよりごはん、鍋だったら水炊きを。
胃の調子がおかしいな、って思ったら、おかゆとか、よく煮込んだスープとか！



注意 食物繊維が多い野菜は、消化に時間がかかることが多い。
胃の調子が悪いときは生野菜を控えめにして、煮たりゆでたりした温野菜を、ゴマドレッシングやマヨネーズなどは使わずにいただきましょう。

心あたりがないのに、
胃もたれする…という方へ

食べすぎ飲みすぎ、不規則な生活などの心あたりがないのに胃の調子が悪いという方は、医療機関を受診してください。重大な病気が隠れているかもしれません。
早めの受診、早めの治療が肝心です！

受診すべきかどうか迷ったら、
ご相談ください

無料・24時間受付
健康電話相談

0120-3-969-25

不調を感じたら、食事量は少なめに、よく噛もう

いつもよりよく噛んで、時間をかけて味わいましょう。
消化の助けになります。



胃の調子が悪いと、栄養の吸収率が悪くなってしまって、体調不良になりやすいらしいっす。



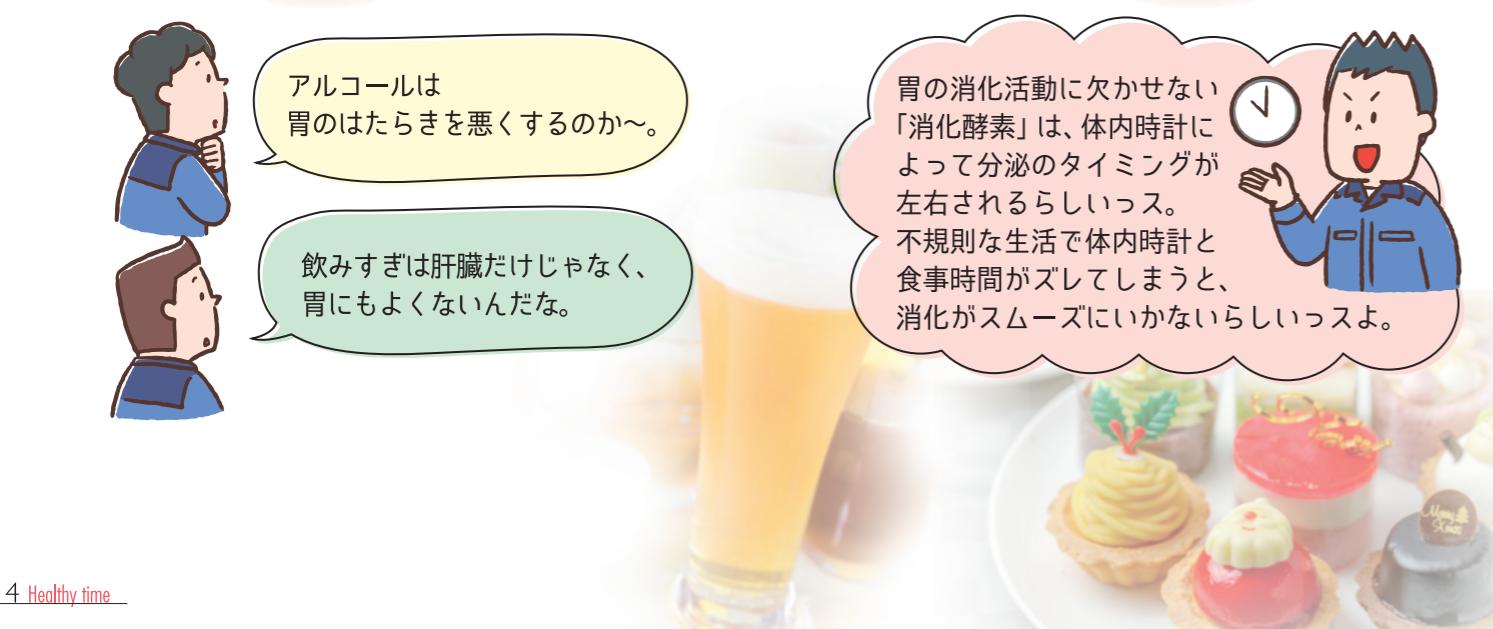
かぜやインフルエンザの流行時期だし、なおさら胃は大切にしないといけないな。



なにより、おいしいものを食べる機会が多い年末年始だからさ、万全のコンディションで過ごしたいよね。
あ、だんだん胃もたれ治ってきたかも。チキン、ケーキ、おもち、おせち、おいしく食べるぞ～!!



調子がよくても
調子に乗らず、
ほどほどに…。





あとの人の会話がいつも いやな気持ちになるのはなぜ?

デモデモくんにはつきあいきれない



“思”うつぼ”は無意識のこと

「あつ、Aさんってあの人のことだ…」と思ったあなた。いま冷静に考えてみると、相手(Aさん)が会話の流れを不快な方向へ運んでいった気がしませんか?

「あつ、自分はAさんに似ているな…」と思ったあなた。相手(Bさん)が返答に困ると心の底ではわかっているながら、わざとネガティブな言葉を発していませんか?

上のマンガでは、Aさんは「自分はダメな人間だ」と繰り返しながらもいちいち「でも…」と反論し、「私をもっと褒めて」という流れをつくっているように見えます。「Bさんの反応がほしくて会話を続けている」と思う方もいるかもしれません。

振り回されないために

こうした不毛な会話に巻き込まれない、または相手を不快にさせないためには、Aさんが“仕掛け”きたなと気づくことが第一です。「あなたはどうしたいの?」と問い合わせてみてください。「ゆっくり考えてみて」とそっと距離を置いてみるのもよいでしょう。

人は誰しもAさんのような言動をすることがあります。人間関係を無用に悪化させることがないように、そんな場面に遭遇したら、または自分がやってしまったなと思ったら、冷静に対処できるといいですね。

ここが 「ワカラニ! 健保の制度



扶養家族の認定要件が 見直されるって、ほんと?

2020年4月1日に健康保険法が改正され、被扶養者の認定要件が見直されます。
現在、当健保に被扶養者として加入するご家族が新要件から外れる場合、手続きが必要です。

Q1 どのように見直されるのですか?

A1 原則、日本国内に住所がある方だけが扶養家族の認定対象となります。

下記①②を満たし、日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、日本国内に住所がなくても認定が可能です。

①海外赴任や留学など、一時的な海外渡航である場合
(赴任中に生まれた子どもや、結婚した配偶者も含む)

②渡航目的が就労でない場合

*ただし、日本国内に住所がある場合でも、医療滞在ビザでの来日など、日本に生活の基礎がない方は認定されません。

ここも「ワカラニ!

Q2 4月以降、手続きの方法は変わりますか?

A2 日本国に住所がある方 … 変更ありません。これまで同様、住民票を提出いただくことで確認を行います。

例外に当てはまる方 … 別途、ビザや出生を証明する書類などが必要となります。

詳しくは当健保までお問い合わせください。

お願

現在、当健保に加入しているご家族で、日本国内に住所がない方(例外にも該当しない方)は、2020年4月1日付で扶養から外す手続きが必要です。

被扶養者(異動)届* + 扶養から外す方の保険証 を会社へ提出してください。

*会社でお受け取りください。

当健保では、加入するご家族について定期的に「資格更新のための現況確認」を行っています。
被扶養者の要件に当てはまらなくなった場合には、すみやかに当健保へご連絡ください。

特集と
あわせて
読もう

からだセルフケア

第17回 >> 食べすぎ飲みすぎを蓄積しない! 下腹ポッコリ対策

今号の特集テーマは「胃にやさしい生活」ですね。

その「胃」を含む内臓を支えている筋肉をご存じですか? その名を「骨盤底筋群」といいます。

骨盤底筋群は文字通り骨盤の底にあり、ハンモックのような形をしていて、内臓を下から受け止めるように支えています。現代人にとって衰えやすい筋肉のひとつです。

デリケートな場所にあるため最近まであまり語られることがなかったのですが、これが衰えると下腹ポッコリや腰痛などの原因になるといわれています。

ぜひ骨盤底筋群を活性化させて、スタイルアップ&健康になりましょう。



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。

下腹ポッコリを
防ぐ!

3 分割エクササイズ

骨盤底筋群を動かすには、「3分割」のイメージがおすすめです。

「①お尻の穴を締める筋肉」「②おしっこを我慢する筋肉」「③その中間にある筋肉」と3つに分け、
それぞれ順番に締めるようにイメージしてみましょう。

おそらく「③その中間にある筋肉」というのが一番見つけにくく、締めにくいはずですが、
その部分が機能しなくなると骨盤底筋群全体が正常にはたらかなくなるので要注意! 毎日コツコツ継続しましょう。

Step.1

準備として、いつもどおり立ったときの感覚とウエストサイズ(ベルトなどでマークする)を覚えておきます。
微細な揺れ具合や足裏の面積、指の接地感、そしてウエストサイズがエクササイズ後に変化します(個人差があります)。



Step.2

椅子に筒状に丸めたタオルを置き、
またぐようにして座ります。



Step.3

骨盤底筋群を上記①～③に3分割してイメージし、順番に締めるように意識します(各2～3回)。
続いて息を吸いながら、または息を吐きながら同様に行います(各2～3回)。

慣れてきたら、
骨盤底筋群を締めたまま
上半身を傾けたり捻ったりして、
力を緩めずにできるか
確認してみましょう。

一連のステップが終わったら、
立ち上がってStep.1の状態と比べてみてください。
なにか変化を感じられた場合、
骨盤底筋群をうまく締められた証拠です。

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/zCXN4TqU2wA>



新型たばこなら、受動喫煙を防げるの?

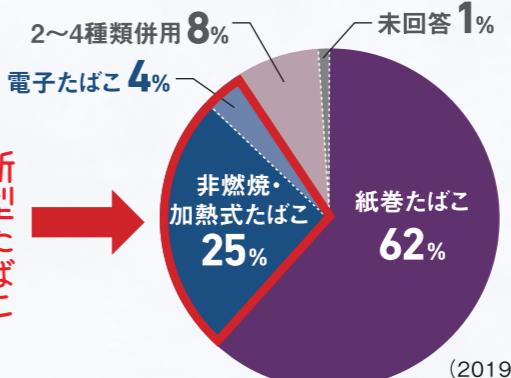
新型たばこでも、受動喫煙は防げません!!

新型たばこだから、周りに人がいても吸っていい、と思っていませんか?

新型たばこからも、有害物質は出ています。

むしろ、煙が見えない、臭いがしにくいぶん、受動喫煙が防ぎづらくなっているのです。

当健保の皆さまのたばこ事情



新型たばこに切り替えた方が
3割ほどいらっしゃいました。

(2019年春の健康調査票結果より)

新型たばこのリスク

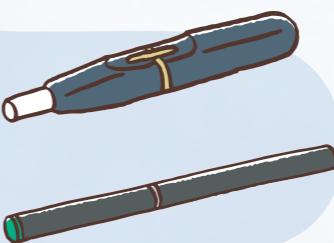
加熱式たばこは煙がほぼ出ないため「副流煙」は出ませんが、
煙よりさらに小さな、目に見えない物質が拡散します。

この物質中にもニコチンやホルムアルデヒドなどの有害物質が含まれます。
電子たばこも発がん性物質を含んだ蒸気を出しているとみられています。

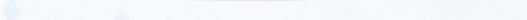
新型たばこ

非燃焼・加熱式たばこ

アイコス
葉たばこを直接加熱し、
蒸気を吸引する



プルーム・テック
溶液を低温で霧化し、
たばこ粉末を
通過させて吸引する



電子たばこ

ベイプなど
液体を加熱して蒸気を吸引する



子どもや妊娠中の方、病気の方はもちろんのこと、
すべての方の「望まない受動喫煙」をなくしていきましょう。



健保からの
お知らせです

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

「仕事中」や「通勤途中」のけがに健康保険は使えません!

仕事中や通勤途中のけがは、健康保険ではなく、労災保険の対象です

健康保険を使って受診したり、傷病手当金や療養費等の給付を受けたりすることはできませんが、労災保険へ申請すると自己負担なしで治療を受けられ、休業補償を受けることができます。

■ 「仕事中」や「通勤途中」のけがって、こんなときのけが ⚠ パート・アルバイトの方も労災保険の対象になります。



仕事中のけが



出張中のけがや交通事故



通勤中の転倒等によるけが



通勤中の交通事故

■ 労災保険に該当するけがをしたら、どうすればいい?

1 すみやかに会社へ報告し、
労働基準監督署に申請する

2 医療機関を受診するときは **けがの原因を正しく伝え、労災保険扱いで治療を受ける**

労災保険に該当するか不明なとき、手続きについて知りたいときは労働基準監督署へお問い合わせください。

間違って健康保険を使ってしまった場合は、すぐに当健保へご連絡ください!

労災保険に切り替えることができます。

資格給付G

TEL 0565-41-7413

「医療費控除」で税金の一部が戻ります

今年1年間の
医療費を整理してみよう!

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

$$\text{1世帯で1年間に支払った医療費} - \text{健康保険や生命保険の還付金} = \text{医療費控除額}$$

(1月1日~12月31日) (どちらか少ない額)

このうちの一部が還付されます

*被扶養者でなくと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

対象とならないもの

- 預防接種代 ■ 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 <https://www.nta.go.jp/>

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

詳しくは税務署へお問い合わせください。

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

2019年秋

けんぽれんあいち健康ウォークが

開催されました 『歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪』コース



10月5日(土)、健保連愛知連合会主催の「2019年秋 けんぽれんあいち健康ウォーク」が開催され、当健保からは794名がご参加くださいました。当日は気持ちのよい秋晴れに恵まれ、少しからだを動かすと汗ばむほど。今回初の試みとして、長距離を歩くことが難しい方向けの「カンドリーコース」が設けられ、お子さま連れのご家族などに好評でした。

独自の受付を設けてご参加くださった事業所の皆さま



伊藤金属工業株

株FTS

株オティックス

共和産業株

株三五

中央精機株



テクノエイト株

豊臣機工株

トリニティ工業株

(株)メイドー

豊精密工業株

当健保
からの
お土産です!

より多くの方が楽しめるようになった“健康ウォーク”。次回もご期待ください!

けんぽスポーツの森をご利用ください

この看板が目印です!
駐車場も200台完備!

テニス、サッカー、野球、ソフトボールなどを楽しめる設備がそろっています。



広々とした気持ちのいい環境で
思いっきりからだを動かしてスッキリ!!

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



東海フットサルクラブ 篠原コート

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 2019年12月3日~2020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2時間 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てください。
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。

割引契約施設のご紹介

利用方法 ご利用の施設窓口へ



もしくは

を1人1枚提示してください。
※学生の方は学生証をお持ちください。*契約施設利用券は
健保ホームページより保険証の
「保険者番号」8桁を入力して
ダウンロードしてください。

■ スキー場 利用期間はゲレンデの状況により変更されることがあります。優待料金については除外日がある場合があります。詳しくは各施設にご確認ください。

地域	施設名	利用期間	券種	優待料金 () は一般料金 ※税込				リフト券 プレゼント
下伊那郡 阿智村	ヘブンスそのはら (スキー専用ゲレンデ)	12月21日 ~3月22日	リフト1日券 +ゴンドラ往復	高校生以上 60歳以上	3,350円 (4,200円)	小中学生 中高生以上	2,200円 (2,400円)	—
	治部坂高原スキー場	12月18日 ~3月29日	リフト1日券 (休日は+500円)	大人 60歳以上	1,600円 (2,100円)	高校生以下 中高生以上	2,700円 (3,200円)	中学生以下 小学生
長野 木曾郡	Ontake 2240 スキー場	12月7日 ~5月6日	リフト1日券	大人	3,200円 (4,000円)	55歳以上 中高生以上	2,800円 (3,500円)	小学生 2,000円 (2,500円)
	開田高原マイアスキー場	12月7日 ~5月6日	休日リフト1日券	大人	3,300円 (3,900円)	ご本人も含め同伴者6名まで優待可	—	ペア5組 A
	きそふくしまスキー場 (スキー専用ゲレンデ)	12月21日 ~3月22日	リフト1日券	70歳以上 大人	2,400円 (2,700円)	50歳以上 中高生以上	2,700円 (3,200円)	中学生以下 幼児 500円 (1,000円)
	やぶはら高原スキー場	12月21日 ~3月29日	リフト1日券	50歳以上 大人	2,900円 (3,300円)	高校生以上 中高生以上	3,400円 (4,400円)	中学生以下 小学生 1,800円 (2,300円)
	伊那市 中央道伊那スキー・リゾート	12月中旬 ~3月下旬	リフト1日券+ 利用券1,000円分	12/28~1/5/ 1/11~2/24 土日祝 上記以外	大人 4,700円 (4,980円)	中学生以下 小学生	2,800円 (2,980円)	—
岐阜 郡上市	松本市 Mt.乗鞍スノーリゾート	12月14日 ~4月5日	リフト1日券+ 日帰り温泉入浴券付	高校生以上 大人	3,400円 (5,030円)	小中学生 中高生以上	1,600円 (2,510円)	ペア5組 F
	鷲ヶ岳スキー場	12月21日 ~3月29日	リフト1日券	中学生以上	4,500円 (5,500円)	フリーチケット	—	ペア10組 G
	ダイナランド	12月21日 ~3月22日	リフト1日券	平日 高校生以上	3,600円 (4,900円)	—	共通リフト 1日券 ペア5組 H	—
	高鷲スノーパーク	12月21日 ~3月22日	リフト1日券+ 食事券1,000円分	土休日 高校生以上	5,000円 (5,900円)	—	—	—
	ひるがの高原スキー場	12月21日 ~3月15日	リフト1日券+ 食事券1,000円分	大人	3,800円 (5,000円)	18歳以下	2,900円 (3,600円)	ペア5組 I
	めいほうスキー場	12月14日 ~4月5日	リフト1日券	平日 大人・大学生	3,800円 (4,300円)	休日 大人・大学生	4,300円 (4,800円)	ペア5組 J
	ホワイトピアたかす	11月22日 ~3月29日	リフト1日券	中学生以上 大人	3,200円 (4,300円) (休日は+60円)	小学生 中学生以上	1,800円 (2,000円) (休日は+110円)	ペア5組 K
	—	共通リフト1日券	中学生以上 大人	3,600円 (4,900円) (休日は+110円)	—	小学生 中学生以上	2,300円 (2,500円)	—

※1 スキー、ボードセット、ウェアレンタル500円引き ※2 スキー、スノーボードレンタルセット1,000円引き(休日リフト1日券購入者に限る)

※3 お食事券はダイナランド、高鷲スノーパーク、ひるがの高原スキー場で当日使用可 ※4 オープニング、ファイナルキャンペーン期間等の割引併用は不可

■ スケート場

地域	施設名	利用期間	券種	優待料金 () は一般料金 ※税込			プレゼント
				大人	中高生	小人	
愛知 西尾市	あさひが丘スケートリンク	12月7日 ~2月24日	貸靴+ 滑走料金	1,000円 (1,900円)	800円 (1,600円)	800円 (1,400円)	無料券 ペア10組 L

※靴の持ち込み、付添い入場は別途料金が発生します。雨天時は臨時休業する場合があります。

■ 温泉施設

地域	施設名	優待料金 () は一般料金 ※税込				プレゼント
愛知 豊田市	メンズサウナプラザ (プラザホテル豊田内)	1,300円 (2,300円)	—	700円 (2,300円)	—	—
	猿投温泉 岩風呂	1,200円 (1,500円)	大人 中学生以上	(300円)	—	—
刈谷市	天然温泉かきつばた	790円 (890円) 岩盤浴は50円引き	子ども (3歳以上)	340円 (440円)	入泉券 (タオル付) 5名	M
	名古屋市 平針 東海健康センター	平日 500円 (750円) 土日祝 500円 (850円)	平日 土日祝	300円 (350円)	フェイス タオル	—
長野 下伊那郡	ひまわりの湯	500円 (600円)	—	250円 (300円)	入浴券 ペア5組	N

プレゼントの申込方法はP.15をご覧ください。

料金は変更になる場合がございます。



露天風呂・岩風呂は、海底1,320mに掘り当てた47℃の温泉源から湧き出るナトリウム塩化物強塩泉。神経痛や筋肉痛、冷え性、疲労回復などに効くとされ、療養泉としても適用されます。目の前に広がる海、輝く夕日とともに癒しのひとときを。



オテル・ド・マロニエ 内海温泉



期間限定プランが特別価格!

冬の味覚～河豚～
絶品の河豚会席をお楽しみください。

12月1日～2月29日
(除外日:12月29日～1月5日)
お一人様
16,500円(サ込・税別)



海ふぶきプラン

10月1日～2月29日
(除外日:12月28日～1月5日)
お一人様
9,500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

夢菓子匠房 いちご堂
完熟いちご大福 (260円)

地元はもちろん、遠方からもお客様が訪れる人気の和菓子店。一番人気は、品種・産地・生産者限定のこだわるいちごだけを使つたいちご大福。ジューシーな完熟いちごを包んだやわらかな羽二重餅と白あんの上品な甘み、苺のほのかな酸味が口いっぱいに広がります。《完熟いちご大福は12月～5月の限定販売》

営業時間／9:00～16:00頃(売切れ次第終了)
定休日／不定休
知多郡南知多町内海北向 41

おすすめ
プラン

オテル・ド・マロニエ 内海温泉 周辺

ガラス工房 Glass Valley

初心者の方でも、ステンドグラス・サンドブラスト・ボウルなどのガラス工芸が気軽に体験できます。サンドblastとはガラスに砂を吹きつけて表面を削り、模様をつけるガラス技法。さまざまなデザインを組み合わせて、自分だけのオリジナルガラスをつくることができます。旅の思い出づくりにぜひ♪
※ガラス体験はすべて要予約。

知多郡南知多町大字豊丘字かに川106
お問い合わせ／0569-65-3270
<http://www.glass-valley.net/>



株式会社 エス・エヌ・ビー

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／愛知県知立市山屋敷町板張36番地
- ◆設立／1982年2月
- ◆従業員数／136名(2019年10月現在)

従業員の意見を健康づくりに反映し、
常に新鮮味のある提案を

健康経営優良法人2年連続認定 TOP指導のもと、働き方改革やモラールサーベイなどを通じ
「言いたいことが言える職場づくり」を実施しています



禁煙 社長の「名指し」で
チャレンジ率アップ!

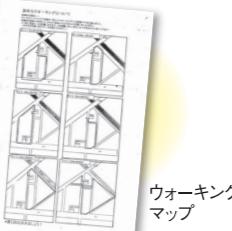
「喫煙ゼロの日」や喫煙所の屋外設置など対策を進めてきたものの、なかなか喫煙率が下がらない時期もありました。そこで、社長が喫煙者に直接、健保の「脱タバコ!作戦」などにチャレンジするよう声掛けをした結果、禁煙に取組む従業員が増加。今年度からはニコチンパッチやガムなど禁煙補助薬の無料配付も開始し、禁煙に挑戦する姿勢をいっそう後押ししています。



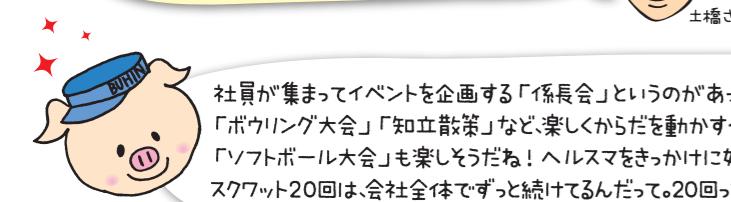
禁煙補助薬で脱タバコにチャレンジ

運動 選べるウォーキングコース

昼休みのウォーキングを促すため、会社周辺にウォーキングコースを設定しています。距離や景観を選べる数種類のコースでは、それぞれが「ストレス発散」「ダイエット」など各自の目的やその日の体調に合わせてウォーキングを楽しんでいます。



コースは最短で所要時間10分、最長で25分程度と、バリエーション豊富に設定しました。ウォーキングの成果があらわれ、約10kgの減量に成功した従業員も! 楽しく歩く姿が、ウォーキングの輪を広げることにつながればと思っています。



社員が集まってイベントを企画する「係長会」というのがあって、これまでに「大縄跳び」「ボウリング大会」「知立散策」など、楽しくからだを動かすイベントを実施してきたんだって。「ソフトボール大会」も楽しそうだね! ヘルスマをきっかけに始めた朝のラジオ体操後のスクワット20回は、会社全体でずっと続けてるんだって。20回って、なかなか大変そうなのにスゴイね!

健診・保健指導 健診、受けっぱなしにはさせません

定期健診で再検査・要精密検査などの判定が出た従業員には、病院を受診した際の領収書の提出を義務づけています。「健診受けっぱなし」にならないよう、提出期限もきっちりと定めています。

この対応は外国人研修生にも同様で、会社全体で健診の大切さを理解してもらえるよう働きかけている。



受診確認書

疾病予防 各種対策で病気を未然に防ぐ

感染症予防のために、うがい用のウォーターサーバーや消毒薬を各所に設置しました。インフルエンザ予防接種は会社で予約でき、ときには送迎まで行なっています。

メンタルヘルス対策には、アンケートによる意識調査を定期的に実施しています。

熱中症対策には専用飲料の自動販売機を設置し、水分補給を促しています。



飲料の自動販売機には、カロリーだけでなく糖質量も表示。『角砂糖○個分』とすることでインパクトを与える工夫をしています。朝食を食べてこなかった人のためにパンの自動販売機を設置したり、お弁当の品質改善に着手したり、新しく取り入れられる施策はないだろうかと、社内の声を聞きながら常に考えています。



塚本さん



ラジオ体操後のスクワット

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!



契約施設割引を利用!

生後8ヶ月になる娘を連れ、家族でぶどう狩りに行ってきました☆ 6月号に岡崎駒立ぶどう狩り組合の割引情報があったのを思い出して利用しました! ぶどう狩りのほかピザづくり体験もでき、1日楽しめました。また契約施設を活用したいです。

(株)水野鉄工所 たつさん

契約施設のご利用ありがとうございます。かわいい娘さん＆立派なぶどうのお写真! ぶどうを冷やす裏ワザをご存じとは、かなりのぶどう狩り通ですね! 1日楽しく過ごしていただけてよかったです。これからも契約施設をご案内していくので、ぜひご利用ください。



ドナドナ

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。おかげさまでヘルシータイムは今号で400号を迎えました。これからも皆さんにとって有益な情報を届けできるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。さて、忘年会、クリスマス、お正月…とイベント続きのこの季節。わかつてはいるものの、ご馳走を前にするとついつい食べすぎてしまいますが、今回ご紹介した「3STEP」でおいしく楽しい年末年始を迎えましょう!

(H)

楽しいお便りをお待ちしています

郵送 T471-0026 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-hirano@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。

2019年12月号 No.400 お便り&ご感想用紙

コピー可

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。

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

健保へのお便り

12月号プレゼント

1. オテル・ド・マロニエ 内海温泉
1泊2食付ペア宿泊券 1組様

2. 各割引契約施設からのプレゼント
(P.12のA~Nからご希望の
プレゼントをお選びいただき、
アルファベットをお書き添えください)

今号の「ヘルシータイム」について、よかつ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。



社内ジムで 健康づくり

社内に本格的なトレーニングルームがあり、お休みはルームランナーを利用して健康づくりに励んでいます。いつかはダンベルを使ったトレーニングをしたいと思います)^o^(

テクノエイト(株)ミニヨタさん

社内にこんなトレーニングルームがあるなんて…うらやましいです!! すばらしい環境を有効に活用して、健康づくりに励んでくださいね。



しきくま