シリアル ヨーグルトパフェ

からだよろこぶ旬レシピ

腸内環境を整え、免疫力もアップ！



1人分
176kcal※
塩分0.4g

※水切りヨーグルト75gで計算。

水切りヨーグルトの代わりに市販のギリシャヨーグルトを使ってもOK!

材料（2人分）

ヨーグルト（プレーン）…… 300g
いちご …… 2個（40g）
はちみつ …… 大さじ1
シリアル …… 40g

作り方

下準備 水切りヨーグルトをつくる

ボウルにペーパータオルを敷いたザルをのせ、300gのヨーグルトを入れる。
冷蔵庫で2～3時間おいて、ヨーグルトの重量が半分くらいになるまで水を切る。

1. いちごを縦に4等分にする。
2. 水切りヨーグルトに大さじ1/2のはちみつを混ぜる。
3. 器にシリアルを入れて❷のヨーグルトをのせ、いちごを飾り、残りのはちみつをかける。

注目食材 ヨーグルト Yogurt



腸内環境を整えるはたらきがあることで知られるヨーグルト。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌が善玉菌を増加させ、腸内に悪影響を及ぼす物質を除去し、腸の粘膜を健康な状態に回復させてくれます。



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2月号（通算No.401号）令和2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 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 FSC www.fsc.org 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

2
No.401
February 2020



P.2 ▸ P.5 特集
便秘改善！しっかり快便!!

P.7 ここがワカラン！健保の制度
保険証がない！どうしたら…

P.8 からだセルフケア
第18回 ねじって便秘改善を援護射撃！

P.9 ▸ P.12 けんぽインフォ！
巡回健診のご案内をご自宅へお届けします 他

P.13 健保の保養所
ダイワロイヤルホテル D-PREMIUM 奈良

P.14 プヒンくんの事業所訪問！
株式会社 青山製作所



便秘改善！ レッツ快便!!



▲いきみすぎると血圧が急上昇・急降下し、血管に負担がかかるため危険です。

あなたは便秘？ 快腸チェックリスト

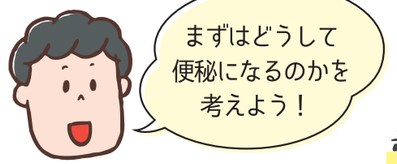
- □ 3日以上出ない
- □ 硬くコロコロした便が出る
- □ 下剤を飲まないと排便できない
- □ 強くいきまないと出ない
- □ お腹が張って苦しい、残便感がある

排便回数に問題がなくても、不快な症状があれば便秘です。反対に、排便が週2回以下でも、苦痛なくスムーズであれば問題ありません。

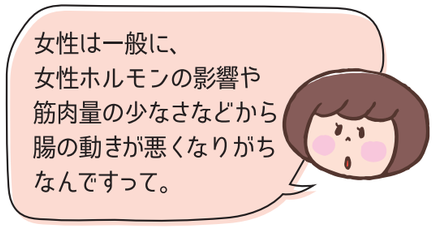


便秘解消への道 知識編

便秘の原因を探れ！



便秘の種類と原因



生活習慣などから起こる

慢性の便秘

便のかさが少ない
食物繊維の摂取量が少ない
ダイエット中などで食事量が少ない
水分不足　など

便を送り出す力が弱い
お腹の筋力低下や妊娠・出産による内臓下垂　など

腸の動きが不規則
下剤の多用、過敏性腸炎　など

便意を感じにくい
排便を我慢しすぎる
浣腸を多用する　など

食事時間が不規則　**ストレス**
女性ホルモンの影響　など

病気が原因かもしれない

こわい便秘

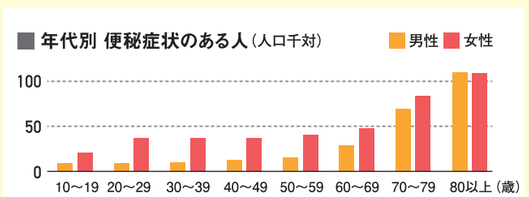
「大腸ポリープ」や「大腸がん」？

便に血液が混じる場合などは、上記のような病気のおそれがあります。
ポリープは良性の腫瘍ですが、大きくなるとがん化したり、ポリープの一部にがんが生じたりすることも。
大腸がんは近年急激に増加している病気で、罹患率はすべてのがんの中で**男性が胃・肺に次いで3位、女性は乳房に続き2位**となっています。検診で精密検査が必要と言われたら必ず受けましょう。

精密検査の費用補助があります！ P.9をご覧ください。

高齢になるほど男性も…

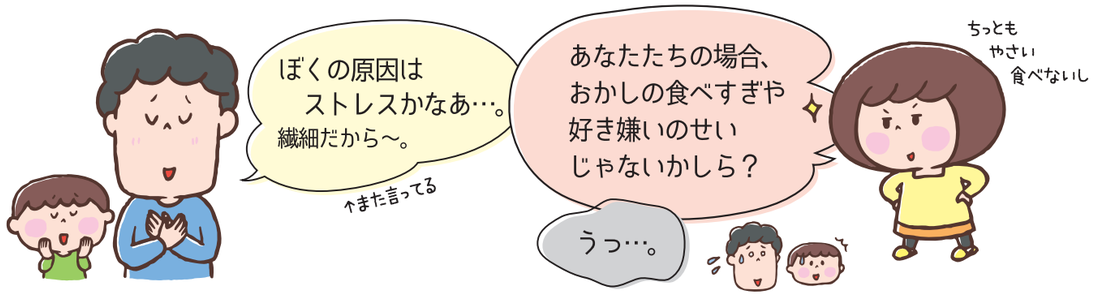
厚生労働省の調査によると、便秘患者は全国で約1,000万人ともいわれています。高齢になるほど男女差が少なくなり、男性にも便秘患者が増えていきます。



厚生労働省国民生活基礎調査 性・年齢階級・症状（複数回答）別にみた有訴者率より

便秘解消への道 実践編①

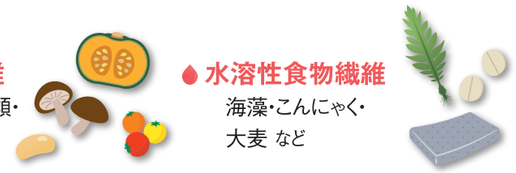
食事・運動の快腸習慣



食事

2種類の食物繊維をバランスよく摂る

- **不溶性食物繊維**
  豆類・きのこ・イモ類・野菜・果物 など
- **水溶性食物繊維**
  海藻・こんにゃく・大麦 など



どちらか一方だけの偏った摂取や過剰な摂取は、かえって便秘を悪化させたり下痢を引きおこしたりすることがあります。「両方をバランスよく」がポイントです。

3食規則正しく

1日のうち、腸の活動がもっとも活発なのは朝。朝食を必ず摂って腸をしっかりと動かし、夜は食べすぎを控えて胃腸を休ませましょう。

発酵食品を摂る

ヨーグルト、納豆などの発酵食品は腸内環境を整えてくれます。

過度なダイエットは禁物！

食事量が極端に少ないと便のかさが足りず、腸内を移動するのに時間がかかり、水分の吸収が進んで硬い便になります。また、油分の控えすぎも便秘につながります。

水分をこまめに摂る

温かい飲み物や汁物がおすすめ。



運動

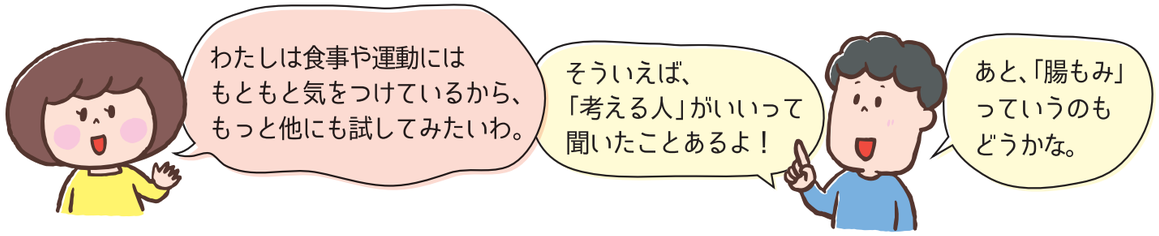
「いつもより少し多め」に動く意識をもとう

からだを動かすと、腸に刺激が伝わって便秘解消を手助けしてくれます。
階段を利用する、ひと駅歩く、いつもより大きな動作で掃除するなど、できることから始めましょう。
子どもと一緒にからだを動かして遊ぶのも、よい運動になりますよ。



便秘解消への道 実践編②

うわさの快便法を試してみよう



うわさ① トイレは「考える人」のポーズで

右のようなポーズをとると、腸が排便しやすい角度になります。試してみましょう。

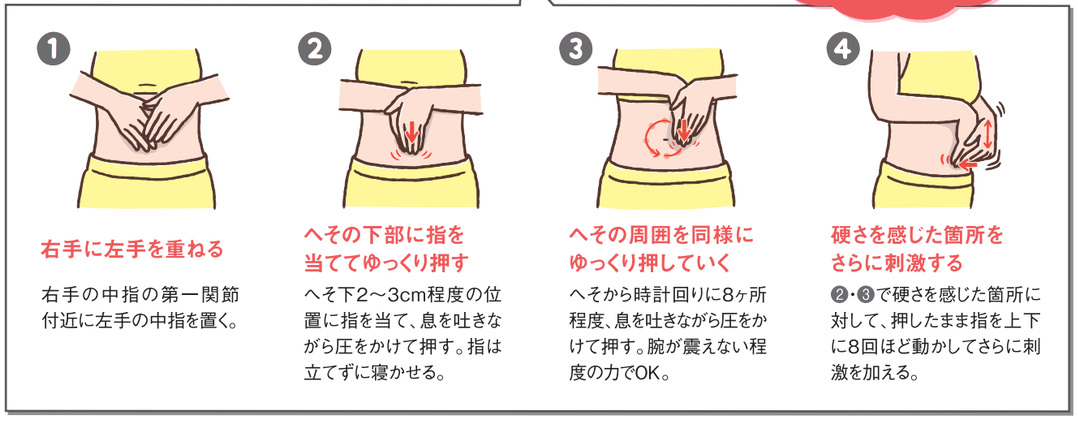


うわさ② おなかをもんで腸を刺激

基本姿勢
横になって肩幅程度に足を広げ、膝を立ててリラックスした体勢で行いましょう。



下痢や生理中・妊娠中の方はNG
下痢などで腸が敏感になっているときや、生理中・妊娠中は控えましょう。





ココロHOTタイム

スイッチOFFって意外と大切



ちゃんと「OFF」できていますか？

真面目で仕事熱心なあなた。帰宅後や休日もつい仕事のことを考えて、焦りや不安を感じたり、上司の言葉がぐるぐると頭の中を回ったり…。眠れない夜もあるでしょう。

仕事に限らず“常に全力で物事に取り組む”のはすばらしいことですが、気持ちを緩めていいときにまでリラックスできないのであれば、それはONとOFFの切り替えがうまくいっていないのかもしれません。

過緊張が不調につながる

「休みなく働き続けるほうが効率的で生産的だ、ONとOFFの切り替えなど必要ない」と思う方もいるかもしれませんね。

ONとOFFの切り替えは、交感神経と副交感神経からなる自律神経系によって自動的に調整されます。

ONのときは交感神経が活発になって、からだに緊張感がみなぎり、何事にも立ち向かうことができる態勢になります。OFFのときは副交感神経が優位になって、リラックスした状態になります。OFFになるはずの場面が訪れてもOFFにならないとすれば、それは交感神経が過剰にはたらいてしまう「過緊張」という状態です。過緊張が続くと、不眠、疲労感、気分の落ち込みなどが生じ、うつ状態に発展することもあります。

ON/OFF切り替えトレーニング

●腹式呼吸で自律神経系を整える

2秒かけて鼻からお腹をふくらますように息を吸い、4秒かけて口から細く吐きましょう。自律神経系の乱れに効きます。1分間ほど、休憩時や眠る前の習慣に。



●ほかの「やること」に集中する

読書や散歩、家事など、没頭できるものならなんでもOK。大事なのは集中して取り組むことです。

仕事以外の時間を豊かに過ごすことで、心が健康になり、生活の質が向上して、
よりよい仕事ができるのではないでしょうか。ONとOFFをうまく切り替えて、充実した毎日を！

【参考文献】上野幹子『「ON・OFFが切り替えられない」を改革』からふるぴたみん，2019秋，法研関西

医療・介護・メンタルヘルスのお悩みは無料電話相談へ　0120-3-969-25　詳しくはこちらから

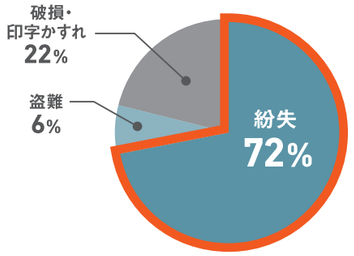
お子さまの体調や子育てのお悩みには専用ダイヤルがあります　0120-194-5-9-3

ここがワカラン！ 健保の制度

知らないとソンするかも！

保険証がない！どうしたら…

再交付理由の約7割が「紛失」です!



2018年度再交付理由実績（当健保調べ）

おもな紛失理由は
- いつもある場所にない
- ゴミと一緒に捨ててしまった
- 財布ごと落とした

コンビニのコピー機に残っていることも…。
普段から保管場所を決めておき、クレジットカードなどの貴重品と同様に大切に扱いましょう。



Q1 保険証の紛失や盗難にあった場合はどうしたらいいですか？



A1 保険証は、クレジットカードやキャッシュカードと違い、機能を止めることができません。

他人に使用されるおそれがある場合は、すみやかに警察へ届け出てください。
その後、再交付申請をしてください。

ここもワカラン！



Q2 保険証の文字が見えにくくなった場合はどうしたらいいですか？



A2 保険証の文字がかすれてしまったり、保険証が割れてしまったりした場合は
その保険証を添えて、再交付申請をしてください。

手続き方法　『再交付申請書』に必要事項を記入して、会社を通じて当健保にご提出ください。
申請書は会社で入手できます。健保ホームページからもダウンロードが可能です。

お願い

再交付後に保険証が見つかった場合は、見つかった保険証をご返却ください。

特集とあわせて読もう

からだセルフケア

第18回 >> ねじって便秘改善を援護射撃！

食生活を整えて腸内環境を改善するなど、“からだの内側から”の便秘対策法は今号の特集ページ（P.2〜5）を読んでいただくとして、その援護射撃にお腹をねじるエクササイズはいかがでしょうか。内側からに加えて“外側から”もアプローチして、お腹をすっきりさせましょう！



指導・モデル

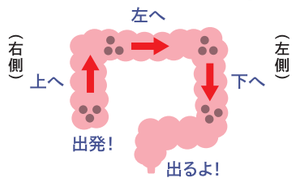
森脇俊文／健康運動指導士

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。

便秘を改善する ねじりエクササイズ

準備 通り道をイメージしておく

食べたものが大腸を通るとき、お腹の右下を出発点として上⇒左⇒下の順に動いていくことをよくイメージしておく。



Step.1 ねじってキープ

椅子に浅く座り、右ひじを左膝の外側に引っ掛けてウエストをねじり、呼吸しながら5秒ほどキープする。

Step.2 ねじって開く

右側上方に移動してきた便を左側へ押し出すイメージで、左腕を上げてねじりを深める。からだを開き、上を見て呼吸しながら5秒キープ。
Step.1・2を3回繰り返したら、大きく3回呼吸して、Step.3へ。

右をつぶして左を開くことで、便が右から左へ移動するイメージで！

Step.3 反対側もねじる

右側と同様に、「ねじってキープ」（Step.1）と「ねじって開く」（Step.2）を3回ほど繰り返す。

開く！

お腹の右側下方をつぶして便を上方へ移動させるようなイメージを描いてキープ。



人によっては数分でお腹が鳴り出すことがあります。やってみるときは、時と場所を選んだほうがいいかもしれません！

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/gBXit4sKN1g

2020 February No.401
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

東海地区〈愛知・岐阜・三重・静岡西部〉

巡回健診のご案内をご自宅へお届けします

ご案内方法の変更点

従来：会社経由で案内を配付 → 今年度：ご自宅へ案内を送付

3月上旬申込開始

3月上旬、対象者の方へ『巡回健診のご案内（4月〜8月実施）』をご自宅宛に送付いたします。
巡回健診は、お近くの公共施設などに健診バスが来て受診できる便利な健診です。
婦人科がん検診も含んで**自己負担2,100円と、大変お値打ち**。ぜひご利用ください！



気軽に受けられて内容充実！

健診診断（検診）、受けっぱなしになっていませんか？

がん精密検査の費用補助をご利用ください

健診等で二次検査（精密検査・再検査）が必要と判定された皆さま。まあいいか、または、怖いから…と放置していませんか？
二次検査は、治療が必要な病気が隠れていないかを検査するもので、病気と確定したわけではありません。また、病気は早期発見がなにより大切ですから、たとえ二次検査で病気が見つかっても、自覚症状のない段階で発見できたということは健診が役に立ったということです。
当健保では、がん検診（一次検査）で精密検査が必要とされた場合、精密検査（二次検査）の費用を補助しています。

精密検査費用の一部補助の流れ

補助対象 下記の「該当の検診」で『要精検・要治療』判定になった被保険者・被扶養者の方
人間ドック、定期健診、巡回健診など、健康保険が適用されない健診

部位	該当の検診
胃	X線（バリウム）・胃カメラ（内視鏡）
大腸	便潜血
乳	超音波（エコー）・マンモグラフィ
子宮	頸部細胞診
肺	X線（レントゲン）・CT

→ 要精密検査・要治療の判定（＊産業医判定可） → 精密検査を実施 →

補助金額（上限）	
胃がん検査	2,600円
大腸がん検査	3,200円
乳がん検査	1,400円
子宮頸がん検査	800円
肺がん検査	3,000円

＊補助は年度内1部位1回限り

申請方法 次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。
書類が当健保に到着して約3ヶ月後に会社経由でお支払いします（任意継続者は指定口座へお振込み）。

- ■ 要精検・要治療判定になった検査結果　健保の補助がある健診の場合はご提出の必要はありません。
- ■ がん検診要精密検査費用補助申請書　健保ホームページからダウンロードできます。
- ■ 精密検査の領収書

詳しい内容は健保ホームページからもご覧いただけます。

お問い合わせ 保健事業G TEL 0565-41-8180

2020年4月より『PET検査』の補助を廃止します

これまで、がん検診のひとつであるPET検査の費用補助（被保険者対象）を行っていましたが、ご利用者が少ない（年間10名未満）ことから、2020年3月をもちましてPET検査の補助を廃止いたします。あしからずご了承ください。

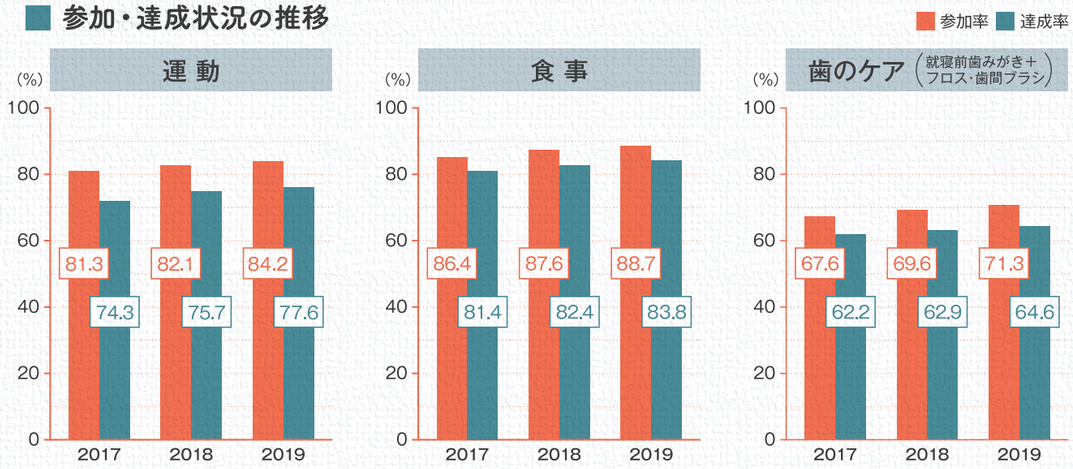
健康づくりキャンペーン結果報告 (2019年12月末現在)

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」はきっかけにすぎません。終了後もぜひ続けてみてくださいね!

ヘルスマ♥チャレンジ(運動、食事、歯)

今年度も、各社が独自の工夫を加え、健康づくりを盛り上げてくださいました。
その結果、3つの取組みすべてで、前年度に比べ参加率・達成率がアップしました。

参加・達成状況の推移



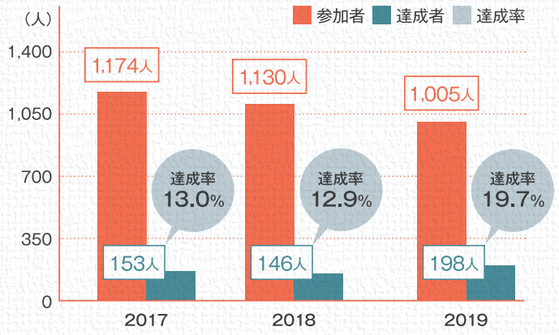
各社取組みの内容

運　動	会社独自のキャンペーン(ウォーキング、体重測定、歩数)や運動イベントの実施。
食　事	食堂でのヘルシーメニューの提供、自販機のカロリー表示。 ヘルスマ♥チャレンジを部署対抗で実施し、上位部署には景品をプレゼント。
歯	デンタルフロスや歯間ブラシを個人に配付。

脱タバコ!作戦

今年度は1,005名が禁煙にチャレンジされ、約2割の方が禁煙に成功しました。

今年の4月1日から、受動喫煙防止のための対策として健康増進法の一部を改正する法律が全面施行され、会社など多くの人が利用する施設は原則屋内禁煙となります。
今年度のキャンペーン期間は終わりましたが、「やめてみようかな」と思ったときが禁煙するチャンス!
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)や禁煙外来を上手に活用して、何度でも禁煙に挑戦しましょう。



『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の健保担当者にご提出ください。

調査の目的

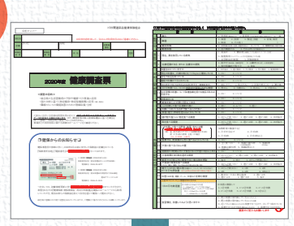
1. 組合員の生活習慣病の予防や健康づくり事業
2. 国の方針に基づく特定健診・特定保健指導
3. 職場ストレスの環境改善のための分析・集計

として活用させていただきます。

上記利用目的に応じて、当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があります。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健保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	会社の健保担当者 ※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。

提出用封筒



ポストへの投函はできません。必ず会社の健保担当者へ提出してください。

2020年春

お子さまやウォーキング初心者でも安心の短距離コース(カインドリーコース)もあります★

参加無料

けんぽれんあいち健康ウォーク、開催します!

前年度は多くの方にご参加いただき、当健保では**参加者数が過去最多**となりました!
今年も桜を見ながら楽しくウォーキングしませんか?


2019年春ウォークの様子

開催日	2020年4月4日(土)	受付場所	東海市 太田川駅(名鉄河和線・常滑線) *駐車場はありませんのでご注意ください。
受付時間	8:30~11:00	距離	約7.0km(約1時間50分)

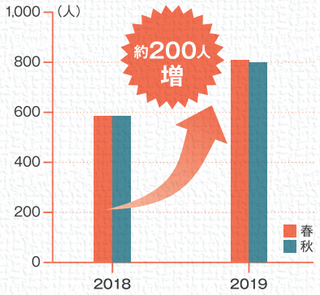
下記「参加申込書」に必要事項を記入のうえ、会社担当者または当健保へ提出してください。
健保ホームページからも申込可能です。

お申込みはこちらから!

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
「春の健康ウォーク」係

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

当健保の参加者数



ご参加いただいた皆さまに、当健保からプレゼントをご用意してお待ちしております!

(キリトリ)

トヨタ関連部品健康保険組合　行

2020年春　けんぽれんあいち健康ウォーク 参加申込書

申込締切　2020年3月6日(金) 健保必着

事業所名		従業員番号	
参加者名	(フリガナ)	保険証記号・番号	
同伴者名(被扶養者)	15歳以下の方は、名前の右側欄に○を記入		

(キリトリ)

2020年度 あららぎ高原山の家 オープン&GW利用抽選受付のお知らせ



『あららぎ高原山の家』は4月18日(土)オープン! GWの抽選は2月1日抽選受付開始です。
自然の中でご家族、ご友人とバーベキューを楽しみませんか?

ファミリーロッジ(2階建 2LDK) 2棟(各棟定員6名)

タオル、歯ブラシ、調味料以外の設備や必要品はそろっています!





所在地 長野県下伊那郡阿智村浪合1192-873

ゴールデンウィーク利用の抽選受付中

対象期間 2020年5月2日(土)~5月9日(土)
申込締切 2020年2月25日(火)必着
申込方法 ホームページ・FAX・郵送

抽選結果は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 13:00~チェックイン可
組合員	1,600円	2,000円	1棟あたり +1,000円
一般	2,400円	3,000円	1棟あたり +1,500円

組合員がいれば、一般の方も組合員料金でご利用可能です。

申込方法(先着順)

利用日の2ヶ月前の1日から、健保ホームページでオンライン予約、またはご利用申込書をFAXか郵送してください。
*利用申込書は健保ホームページよりダウンロードできます。

ホームページ トヨタ関連部品健保 検索 https://www.toyota-groupkenpo.jp/
FAX 0565-37-3070
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「山の家」係

味覚狩り 割引契約施設のご紹介



利用方法 ご利用の施設窓口へ〈保険証〉もしくは〈契約施設利用券〉を1人1枚提示してください。





*〈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。

いちご狩り

施設名	利用期間		料金 中学生以上	料金 小学生	料金 3歳以上
蒲郡オレンジパーク 蒲郡市清田町 TEL 0533-68-2321	1月1日(水)~4月7日(火) 4月29日(水)~5月6日(水)	平日	1,760円(1,980円)	1,650円(1,870円)	1,100円(1,320円)
		土日祝	1,980円(2,200円)	1,870円(2,090円)	1,320円(1,540円)
	4月8日(水)~4月28日(火) 5月7日(木)~	平日	880円(1,100円)	770円(990円)	330円(550円)
		土日祝	1,100円(1,320円)	990円(1,210円)	550円(770円)

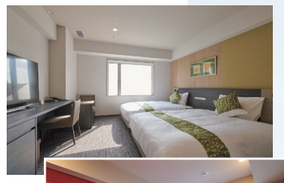
施設名	利用期間	料金 小学生以上	料金 3歳以上
平松観光 アグリス浜名湖 浜松市西区平松町 TEL 053-487-0541	1月7日(火)~3月31日(火)	1,400円(1,600円)	1,250円(1,400円)
	4月1日(水)~5月上旬	1,000円(1,200円)	850円(1,000円)

*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。*品種等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 小学生以上
東幡豆海岸 西尾市東幡豆町 TEL 0563-62-2068	3月10日(火)~8月4日(火)	1,000円(1,200円)
蒲郡竹島海岸 蒲郡市松原町 TEL 0533-69-2727	4月22日(水)~6月10日(水)	1,200円(1,300円) (保険証の提示で同行者5名まで優待可)

*気候や条件などにより、利用期間、料金等が変更になる場合があります。事前にご確認ください。





内装には古都・奈良の歴史と文化を感じていただけるデザインを取り入れました。日本の伝統色や奈良の伝統工芸の意匠に彩られた客室は、落ち着きと洗練された機能性を兼ね備えています。



古都・万葉の地へといざなう
雅なおもてなし

契約保養所

2020年3月1日開業

ダイワロイヤルホテル D-PREMIUM 奈良



奈良温泉 若草の湯
(単純温泉)

女性浴場には吉野桜、男性浴場には松を描いた壁画がLEDの光で幻想的に浮かびあがります。奈良の情景を楽しみながら、地下から湧出する温泉でゆったりと旅の疲れをほぐしていただけます。



文化体験コーナー 日本や奈良の伝統文化に触れられるプログラムをご用意しています。ご宿泊者様どうしや地域の方々との交流の場としてご利用ください。

※画像はイメージです。

◆所在地
〒630-8122
奈良県奈良市三条本町11-12

◆施設概要
客室〈洋室(ダブル・ツイン)〉/レストラン/温泉浴場/文化体験コーナー/無料Wi-Fi

◆利用料金 ルームチャージ(1室2名様ご利用の場合)
(大人お1人様あたり)5,330円~(消費税込・入湯税別)
※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
① 健保ホームページの該当ページにアクセス
トヨタ関連部品健保 検索
ホーム>保養施設>契約保養所①
②「法人ID・パスワード」でダイワロイヤルホテルシティ専用サイトにログインし、予約する
法人ID・パスワードは健保ホームページでご確認ください。

専用予約サイト

当健保の皆さまは
通常価格から
常時5%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

ダイワロイヤルホテルD-PREMIUM奈良 周辺

おすすめグルメ

吉野本葛 天極堂 奈良本店
吉野うどんセット(1,815円)

東大寺の西大門跡地にある葛専門店。麺に葛が練り込まれたうどんにたっぷりかかった葛あんが絶品の「吉野うどん」と「胡麻豆腐」、つくりたてぷるぷるの「葛餅」がセットになっています。店内ではお土産品も多数販売。本店のほか、JR奈良駅構内にも店舗があります。
※JR奈良駅店では単品のみのご提供になります。



営業時間/10:00~19:30(L.O.19:00)
定休日/火曜日(祝日の場合は翌日)
奈良県奈良市押上町1-6

おすすめプラン

片岡梅林

奈良公園内にあり、浮見堂の北側、国立博物館の南側にあたる浅茅ヶ原園地の梅林です。重要文化財の円窓亭を囲むように約250本の梅が植えられており、見ごろは2月下旬から3月中旬。のんびりお散歩する鹿たちと、ほのかに漂う梅の香りが訪れた人の心を癒してくれます。



奈良県奈良市高畑町(奈良公園内)
お問い合わせ/TEL 0742-22-0375
(奈良公園事務所)
http://nara-park.com/

ブヒンくんの

事業所訪問！

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！

株式会社 青山製作所



会社概要
- ◆本社／愛知県丹羽郡大口町高橋1-8
- ◆設立／1950年11月
- ◆従業員数／1,936名（2019年11月現在）





健康経営優良法人取得をめざして！ 一体感ある職場づくり

健康経営 いきいき働き、生産性アップ

2021年度の健康経営優良法人取得をめざし、これまでの健康づくり施策をさらに深め、全社的に統一を図る方針で申請の準備を行っています。その中心となる方策として「健康いきいき職場づくり」のモデルを取り入れた5ヶ年計画を策定し、ロードマップに沿った取組みを進めています。



管理職向けセミナーを開催



看護師 井上さん

「健康いきいき職場づくり」とは、公益財団法人日本生産性本部と東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野によって研究が進められている考え方です。従業員がいきいきと働くことが、組織の生産性向上につながるとされています。

禁煙 禁煙は今がチャンス！

健康増進法改正を契機に、禁煙を促す取組みの強化策として、禁煙外来の補助上限を撤廃し、全額会社負担で受診できるキャンペーンを開催しました。リーフレットやニコチンパッチの配付、禁煙セミナーの開講も行っています。



禁煙セミナー

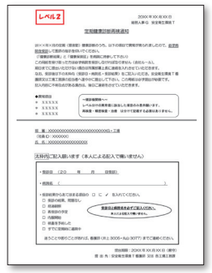


健康経営優良法人取得に向けて、計画的で統一感のある取組みを推進しているところが印象的だったよ。従業員の幸せと会社の発展が健康を介して培われるという考え方ってステキだね！！

健診・保健指導 健診結果を活かす取組み

特定保健指導対象者には、スポーツクラブ費用を会社が全額負担し、週1回の利用を推奨する試みを始めました。今後、さらに利用者が増えるよう働きかけていきます。

また、二次検査該当者を重症度によってレベル分けし、重症度が中程度以上の従業員には受診と通知書提出を義務づけました。看護師による面談等も適宜行い、健診を健康づくりに活かしています。



必ず二次検査を受けるよう対象者に配付する通知書

食事 きちんと食べて健康に

脂質異常者の割合が大きいことから、食生活の改善策として、食堂で脂質を控えたメニュー「ヘルシー御膳」を週3回提供しています。



サラダバー



食事量を減らすダイエットより、「栄養バランスよく食べて健康になる」という方向性で、給食委員会のメンバーとともにメニューを考案しています。本社では週1回 サラダバーも始めていて、いつも行列ができています。13種類の野菜が100円で食べ放題なんですよ。



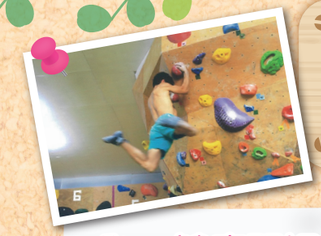
看護師 丸山さん







他にもさまざまな取組みで従業員の健康を後押し！



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！



私の健康習慣

五輪種目にもなったクライミング。全身運動で体幹も楽しく鍛えられます。
先日のボルダリングコンペでは満足の登りができました。これからもジムで岩に登り続けます。

東久㈱ はる さん

スポーツを通じて楽しみながらからだを鍛えるのはすばらしいことですね。
オリンピックでもクライミングに注目!!

ハル

我が家のかぜ予防法

寒さが一段と厳しくなってきました。こんな時期はインフルエンザやかぜなどひかないよう注意して生活しています。我が家おすすめのかぜ予防法、それは大根飴です。特にのどが痛いときに、とても効果があります。大根を乱切りにして瓶に入れたはちみつに浸し、蓋をして2～3日そのまま寝かせて完成です。なめるとのどがスッキリして不思議と痛みが引き、かぜをひかなくなりますよ! ぜひ一度お試しください。

津田工業㈱ hiro pon さん

大根飴のご紹介ありがとうございます。
ご家庭のかぜ予防法があるのはよいですね。
何より「かぜをひかないように注意する」という、その心構えがすばらしいです。
大根飴を試してみます。

しろへび

私の週末

週末は子どもと一緒に庭で野球をやっています。最近は特大ホームランを打つようになり、ボールが庭から飛び出すこともあります。少年野球チームに入れようかと考えています。

大橋鉄工㈱ TT兄弟 さん

お子さんと一緒にからだを動かすことで、体力・気力ともに鍛えられてよいですね。
将来は野球選手でしょうか。これからが楽しみですね!

プリン姉ちゃん

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「便秘改善」についてでした。便秘に悩んでいる方は多いのではないでしょうか。規則正しい食事と適度な運動で、レッツ快便!!
私もさっそく、うわさの快便法「腸もみ」を実践中です。

(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！

2月号プレゼント

1. ダイワロイヤルホテル D-PREMIUM 奈良 1泊2食付ペア宿泊券……1組様
2. あららぎ高原山の家 ご招待券（定員6名）……2名様
   ※土曜および長期連休の利用不可
3. 蒲郡オレンジパーク 施設内みかんジュース50円割引券……10名様

応募締切 2月25日(火)【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〉 〈キリトリ〉

2020年 2月号 No.401　**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

〈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　　（　　）

※ 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。