

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!





僕、まだまだ元気です!

2008年と2011年にも載せてもらいました。今年で14才になりますが、まだまだ元気で暮らしています。
最近の悩みはトイレが近いこと。自分たちのことは棚に上げた家族から、「またしたのー?」って言われています。それから怒りっぽくなったこと。しつこくされると「ガウッ」と言ってしまいます。その反面スリスリと甘えることも忘れません。
愛され続けるコツを知っている僕なのでした。

㈱青山製作所 ジャック さん

3回目の登場ということもあり、ベテランの貫録ですね。
家族みんなに愛されながら、これからも楽しく仲よく過ごしていってください♪

カチョカヴァロ

私の手作り

「開運の顔出しパネル」を手作りしてみました。職場の仲間と神社でお参りをしてパワーを注入。新年会で使いました。盛り上がりました。

㈱ジーエスエレテック さとまる さん

開運が舞い込んできそうな素敵な顔出しパネルですね!
神社のパワーとパネルのパワーでさらに運気がUPしそうです。

のりっきー

かぜ予防に

ブロッコリーを1株丸ごと生で食べるのがマイブームです。
ビタミンCを大量に摂れるので、かぜ予防におすすめ!

㈱東海理化 豆腐三丁 さん

生で丸ごと!? それだけでお腹いっぱいになりそうですね。
ビタミンCはお肌にも、老化防止にもよいといわれますよね。
自分に合う適切な量で、野菜からビタミンチャージ♪

よこタン

編集後記 今号から新たに「からだにおいしい「食」のはなし」の連載がスタートしました。第1回はいかがでしたでしょうか? この記事を通じて、食事から健康について考えるきっかけを発信していけたらと思います。(H)

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!

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

※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。

4月号 プレゼント

1. オテル・ド・マロニエ湯の山温泉 1泊2食付ペア宿泊券 …… 1名様
2. 各割引契約施設からのプレゼント (P.12のA~G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)

応募締切 4月24日㊎【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。

2020年 4月号 No.402 **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。

ヘルシータイム4月号(通算403号)令和2年4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

4
No.402
April 2020



P.2 ▸ P.5 | 特集
4ページでわかる健康講座 血圧

P.7 | ここがワカラン! 健保の制度
健康保険証の正しい使い方、知ってる?

P.9 ▸ P.11 | けんぽインフォ!
事業主懇談会のご報告 他

P.12 ▸ P.13 | 健保の保養所
健保の補助でレジャーをおトクに! オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

P.14 ▸ P.15 | からだにおいしい「食」のはなし
変化の春、体調が悪いなと感じたときは

4ページでわかる健康講座

血圧





血圧って？

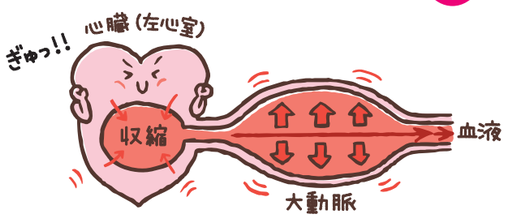




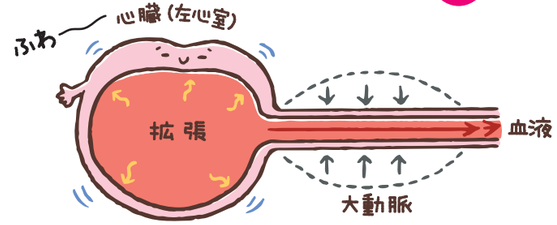


血圧（血管内圧） ＝ 心臓から送り出された血液が血管（動脈）の中を通るときに、血管壁を内側から押す力

収縮期（最高）血圧　上の血圧
心臓が血液を押し出すときの血圧



拡張期（最低）血圧　下の血圧
心臓に血液を戻すときの血圧



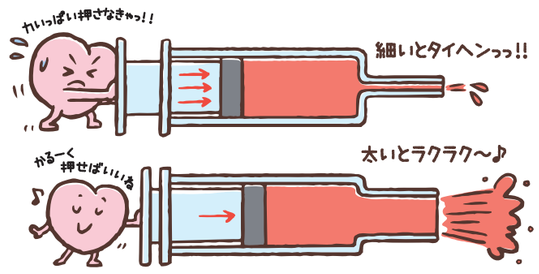
「血圧」を決める2つの要素

血圧＝心拍出量×末梢血管抵抗

要素1　心臓から送り出される血液の量（心拍出量）
たくさんの血液を、強く早い拍動で何度も押し出すほど、勢いが強くなる＝血圧が上がる



要素2　血管の通りにくさ（末梢血管抵抗）
血管が細く、血液の粘度が高いほど、押し出す力がたくさん必要になる＝血圧が上がる

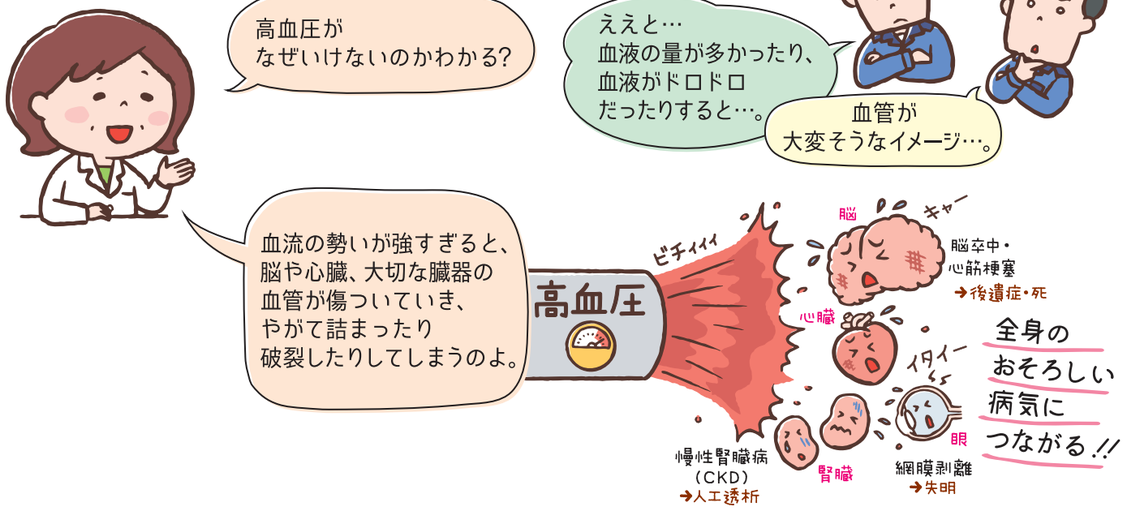


心拍出量は、心臓の頑張り度（拍動の回数・収縮の大きさ）や心臓から出る血液の量で決まるってことか。

末梢血管抵抗は、血管の太さや柔軟性、それに血液のサラサラ具合によっても変わってくるね。

この2つの要素をいかに減らすかが高血圧改善のカギなのよ。

「高血圧」はなぜ危険？



想像しやすいように水に置き換えると…

血圧の単位を見てみましょう。mmHgとなっていますね。
これは水銀圧（基準から水銀をどれだけ上げられるか）を表しています。
水銀を水に置き換えて考えたいときには、水銀の重さは水の13.6倍なので、13.6をかけます。
収縮期（最高）血圧160mmHgの場合、

160mmHg×13.6＝2,176mm＝2.176m

つまり、水が2m以上も勢いよく吹き上がるほどの勢いで血液が血管の中を流れているということになります。



健診結果で危険度を判定しよう

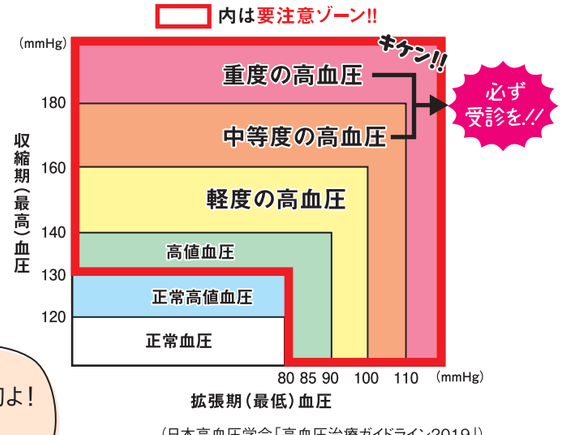
健診結果の血圧の数値を書き込んで、危険度を確認してみましょう。

収縮期（最高）血圧（上の血圧）＿＿＿＿ mmHg

拡張期（最低）血圧（下の血圧）＿＿＿＿ mmHg



上の血圧ばかり気にする人が多いけれど、下も大切よ！要注意ゾーンに入っていたら、次のページを参考に対策を！



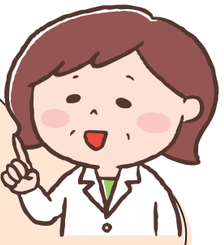
（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」）

高血圧対策を日常の一部に！



高血圧のおそろしさがわかったよ。「白衣高血圧」から本当の高血圧にならないよう、減塩や運動を続けていくぜ！

ほかにも対策法を教えて！



高血圧って、日常生活でのちょっとした悪習慣が積み重なって引き起こされていることも多いの。一日の行動を振り返って、見直すべきところを確認してみましょうか。

食事

減らそう 食塩

1日あたり6gまでに。
〈日本人の食事摂取基準（2020）〉
摂りすぎると水分をため込んで血液の量が増える。

1食で1日分!?



食パン（6枚切り1枚） 0.8g
味噌汁 1〜2g
カレーうどん 5〜7g
ラーメン 6〜8g

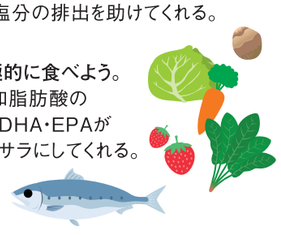
※大手飲食チェーン店ホームページ参考。

増やそう カリウム

野菜や果物の摂取量を増やそう。
カリウムが塩分の排出を助けてくれる。

増やそう DHA・EPA

青魚を積極的に食べよう。
多価不飽和脂肪酸の一種であるDHA・EPAが血液をサラサラにしてくれる。



減量

BMIを25以下にしよう。
体重を1kg減らすと、血圧が1mmHg下がる。
BMI＝（体重）kg÷（身長）m÷（身長）m



節酒

週2日以上の休肝日を設けよう。
飲むときは適量にとどめ、顔が赤くなったら水やお茶を飲みながら楽しもう。

適量のめやす



ビール 5% 中ビン1本（500ml）
ワイン 14% グラス1杯半（200ml）
日本酒 15% 1合（180ml）
焼酎 25% 0.5合（100ml）

%はアルコール度数の一例です。

⚠ 女性やお酒に弱い方は、上記のめやす量にかかわらず、体調にあわせて楽しんでください。

運動

軽く汗ばむ程度の有酸素運動を毎日30分やろう。
ウォーキング10分を3回、など細切れでもOK。

通勤や買い物の際の徒歩を合算すれば楽勝だな！

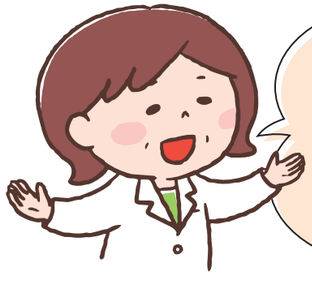


⚠ 通院中の方は医師にご相談ください。

禁煙

喫煙者は今すぐ禁煙を。
吸わない人は受動喫煙に注意。





ストレスも血圧を上げる一因になるから、頑張りすぎは逆効果よ。次の健診を楽しみに待つぐらいのおおらかな気持ちでね！



ココロHOTタイム

24時間・年中無休　相談料・通話料無料

そのお悩み、ご相談ください

年間約3,000件の実績！

トヨタ関連部品健保 健康相談室

忙しいあなたにおすすめ

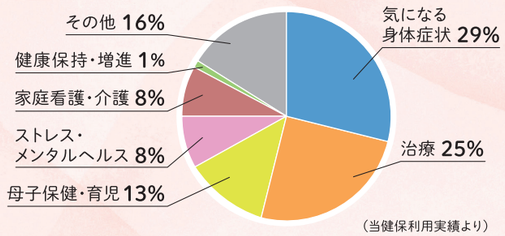


匿名でもOKの電話健康相談

当健保では、加入者の皆さまならどなたでも無料でご利用いただける**電話相談ダイヤル**を開設しています。医師・保健師・看護師・臨床心理士などの医療専門スタッフが、**健康・介護・育児などのお悩みに24時間・年中無休で対応**します。

プライバシーは厳守され、匿名でのご利用も可能です。ご家族や会社に相談内容が漏れることはありませんので、安心してご相談ください。

どんな相談が多いの？



（当健保利用実績より）

「誰に相談したらいいかわからない」
「とにかく話を聞いてほしい…」など、どんなお悩みにもきめ細かく応じます。
メンタルヘルスのお悩みは、面談やWEB相談も可能です（要電話予約）。

便利な医療機関検索はこちら！
http://t-pec.jp/
スマホからもOK

医療・介護・メンタルヘルス相談

みんな 苦労なく ニコニコ
0120-3-969-25

電話・面談カウンセリング

まずは上記の電話番号までご予約ください。

メンタルヘルスのお悩みには、面談（要電話予約）やWEB相談もあります。

面談は年間5回まで無料

育児子ども救急相談

育児 子ども 救急 相談
0120-194-5-9-3

お子さまの体調や育児不安など、子育てのお悩み専門ダイヤルです。

- 急な発熱…急いで受診すべき？
- 発疹ができてかゆそう…対処法は？
- 育児疲れでイライラ。子どもにあたってしまいます…。



ここがワカラン！ 健保の制度

知らないとソンするかも？

健康保険証の正しい使い方、知ってる!?



皆さまが病院にかかるときに使う健康保険証。その使用にはルールがあります。
今回は、知っているようで知らない、保険証の正しい使い方をご紹介します。

Q1 家族など、他の人の保険証を使って病院にかかることはできますか？



A1 保険証の貸し借りはできません。必ず自分の保険証を使いましょう。

保険証の不正使用は法律で固く禁じられています。
ルールを守って正しく使いましょう。

貸し借りは厳禁　貸した人も借りた人も、違法行為として罰せられます。

勝手に書き替えない　記載内容を勝手に書き替えると無効です。印字がかすれてしまった場合は、会社を通じて保険証再交付の手続きをしてください。



Q2 退職しても今の保険証は使えますか？



A2 会社を退職すると、当健保の保険証は使えません。

退職後も当健保の保険証を使い続けることは刑法の詐欺罪に当たり、懲役等の処分を受けることがあります。すみやかに会社の健保担当者へ返却してください。

また、退職後に誤って保険証を使用した場合、当健保が立て替えた医療費（総医療費の7割～8割）を返還していただきますので、ご注意ください。

退職後に誤って保険証を使用してしまったケース

- ☐ 退職前に病院を予約していたため、予定どおり受診してから返却した
- ☐ 新しい保険証が届くまで使用していた
- ☐ 家族の保険証を返し忘れ、その家族が使用していた

うっかりやりがち!!

ご注意ください！ 当健保は2016年に移転しました

2016年8月以前に交付した保険証では、
『保険者所在地』『電話番号』が**事務所移転前**の情報となっています。
ご用件のある方は、移転後の住所・電話番号へご連絡ください。



事務所移転前（2016年8月21日以前交付）
保険者所在地：愛知県豊田市トヨタ町530番1
TEL：0565-28-6277

事務所移転後（2016年8月22日以降交付）
保険者所在地：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（代表）

移転後の保険者所在地・電話番号を記載した保険証をご希望の方は、次の手続きにより再発行していただけます。

❶ 健保ホームページより「健康保険被保険者証 再交付申請書」をダウンロード ▶ ❷ 必要事項を記入し、お手元の保険証を添えて会社経由で当健保へ提出

⚠ 新保険証の再発行は任意です。事務所移転前の情報が記載された保険証も、問題なくご使用いただけます。

お問い合わせ　資格給付G　TEL 0565-41-7412

健康経営優良法人2020 認定事業所をご紹介します

健康経営優良法人認定制度は、「従業員の健康を守ることが労働生産性を上げ、会社の健全な経営につながる」という発想をもとに「健康経営®」に取り組む企業を顕彰する制度です。従業員の健康管理を経営的・戦略的に考えている企業として社会的評価を受けられる環境を整備するため、経済産業省等によって推進されています。年々その重要性と認知度は高まっており、当健保加入事業所の認定数は昨年から17社増加し40社となりました。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

当健保も「コラボヘルス」で健康づくりに協力しています

大規模法人部門

健康経営優良法人 ホワイト500

健康経営優良法人 Health and productivity ホワイト500

ホワイト500は大規模法人部門のうち、上位500社が取得できます。



豊田鉄工（株）ご担当の皆さま

6社認定

	取り組みのアピールポイント
豊田鉄工㈱（3年連続）	女性の健康増進のために女性特有の病気と検診の大切さを周知してもらう健康セミナーの開催
㈱FTS（2年連続）	禁煙促進、生活習慣改善活動、ストレス疾患発生予防を重点に、健康づくりに取り組んでいきます
豊精密工業㈱（2年連続）	禁煙対策を進める中で喫煙者に対し禁煙アイテムの補助や禁煙セミナーを開催し、禁煙達成者を表彰した
大豊工業㈱	従業員の健康寿命延長を考え、働きやすい職場づくりや運動習慣づくりに傾注した駅伝大会等、諸施策を展開
テクノエイト㈱	働きやすい職場づくり、ワークライフバランス、運動習慣定着等の疾病予防対策推進、受動喫煙防止対策の強化
㈱東海理化電機製作所	健康診断後の事後処置として、受診勧奨、主治医との連携、産業医の指導から最終結果の確認までを実施

健康経営優良法人

健康経営優良法人 Health and productivity

7社認定

中央精機㈱（2年連続）	㈱東郷製作所（2年連続）	アート金属工業㈱	共和レザー㈱
シミズ工業㈱	トリニティ工業㈱	㈱ファインシンター	

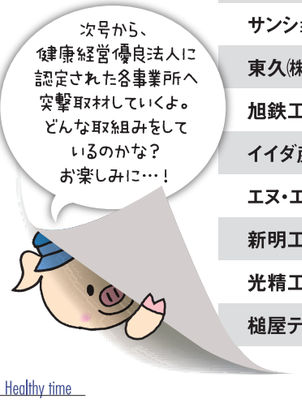
中小規模法人部門

健康経営優良法人 Health and productivity

今回、健康経営に取り組むことを表明する「健康宣言書」を提出された事業所は37社でした。
当健保は健康宣言事業を健保連愛知と共同で実施しています。

27社認定

㈱エス・エヌ・ビー（3年連続）	イトモル㈱（2年連続）	大橋鉄工㈱（2年連続）
サンショウ㈱（2年連続）	㈱セキソー（2年連続）	東海理化エレテック㈱（2年連続）
東久㈱（2年連続）	野場電工㈱（2年連続）	ノックス電子㈱（2年連続）
旭鉄工㈱	伊藤精工㈱	㈱岩間織機製作所
イイダ産業㈱	㈱イナテック	㈱イナテック鳥取
エヌ・エス・ケイ㈱	共和産業㈱	㈱三福
新明工業㈱	㈱東海理化アドバンスト	㈱ニッパ
光精工㈱	富士高分子工業㈱	㈱槌屋（東京）
槌屋デカル工業㈱	矢作産業㈱	トヨタ関連部品健康保険組合



2020 April No.402
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/

事業主懇談会のご報告

去る2月6日（木）にトヨタ自動車㈱調達本部副本部長 松山洋司様をはじめとするご来賓の方をお招きし、当健保加入事業所の事業主の皆さまにご出席いただき、事業主懇談会を開催いたしました。

第一部では、当健保常務理事の片山より「2020VISION」に向けての活動状況、事業主と健保によるコラボヘルスのさらなる推進について報告いたしました。

次に、㈱FTSの保健師 塚田梨沙様に健康づくり活動事例をご報告いただいたのち、公益財団法人 日本生産性本部 ICT・ヘルスケア推進部 メンタル・ヘルス研究所研究主幹／主席コンサルタント 飯田進一郎様より「経営課題としてのメンタルヘルス～現場を活かす職場環境改善のアイディア～」についてご講演いただきました。

第二部では、健康状態や健康づくりの取組みを評価した『健康評価表』に基づき、優秀な事業所の表彰が行われました。



トヨタ自動車㈱ 松山洋司 調達本部副本部長 ご挨拶



健康保険組合連合会 鷹野総務部長 ご挨拶





2018年度 健康評価 表彰事業所

（評価順）

健康優良賞 健康診断の結果が優秀だった事業所	健康度の部	500名以上	・㈱村上開明堂 ・共和レザー㈱	・岐阜車体工業㈱ ・㈱イナテック	・㈱青山製作所	・豊精密工業㈱
		500名未満	（対象事業所なし）			
	危険因子削減の部	500名以上	・豊精密工業㈱	・岐阜車体工業㈱	・㈱杉浦製作所	・共和レザー㈱
		500名未満	（対象事業所なし）			
取組み優良賞 健康づくりキャンペーン、禁煙活動の取組みが顕著だった事業所	健康づくりの部	500名以上	・大豊工業㈱ ・㈱FTS ・中央発條㈱	・中央精機㈱ ・アート金属工業㈱	・トリニティ工業㈱ ・豊田鉄工㈱	・㈱ソミック石川 ・㈱ジーエスエレテック
		500名未満	・テクノエイト㈱ ・中央精機東北㈱ ・ツダメンテナンス㈱	・日本ガスケット㈱ ・ハヤテレ九州㈱ ・東海理化サービス㈱	・大橋鉄工㈱ ・㈱ハイテックス	・三井屋工業㈱ ・サンショウ㈱
	禁煙の部	500名以上	・林テレンプ㈱			
		500名未満	・イトモル㈱	・㈱シンテックホズミ	・愛知皮革工業㈱	・中発販売㈱
理事長特別賞	・大豊工業㈱	今回の「理事長特別賞」は、ヘルスマ♡チャレンジをより効果的なものとするために事業所独自の取組みを工夫していただく「ヘルスマ♡チャレンジ プラスワン」活動において優秀な取組みをされた事業所を表彰しました。				

健康優良賞・取組み優良賞については49名以下の事業所は対象外。

『経営課題としてのメンタルヘルス～現場を活かす職場環境改善のアイディア～』

公益財団法人　日本生産性本部 ICT･ヘルスケア推進部
メンタル･ヘルス研究所研究主幹／主席コンサルタント 飯田進一郎様

メンタルヘルスの状況

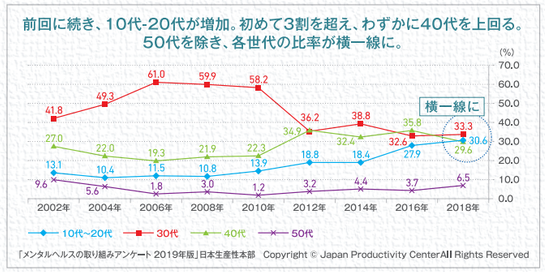

飯田研究主幹

メンタルヘルスは、時代によって見方が変わってきています。経営自体が環境変化に対応していくことが求められ、その中で働く人も適応が求められます。ただ、変わらない点があるとするとそれは人の問題であるということです。

メンタルヘルスの状況を見てみると、不調者の数は減ったわけではなく、増えているかというとそうでもなく横ばい傾向です。人事担当者へのアンケートでは、不調者が増加傾向であると答えた数は年々減少していましたが、直近の調査ですと増加に転じています。メンタルヘルスは現場が忙しくなると不調者が増加する傾向にあります。

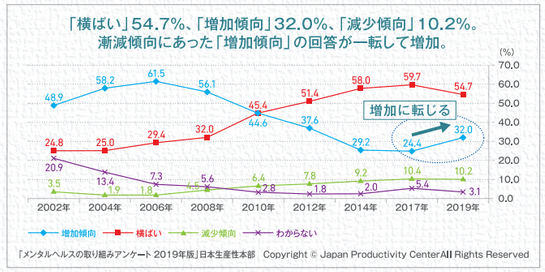
年代別にみてみると、以前は30代に不調者が多い傾向にありましたが、2012年以降は年代がほぼ拮抗しています。職場の人員構成によって違いますが、職場において人数が少ない年齢層に負荷がかかっているという傾向があります。

「心の病」が多い年齢層



「メンタルヘルスの取り組みアンケート 2019年版」日本生産性本部　Copyright © Japan Productivity CenterAll Rights Reserved

最近3年間の「心の病」の状況



「メンタルヘルスの取り組みアンケート 2019年版」日本生産性本部　Copyright © Japan Productivity CenterAll Rights Reserved

アブセンティズムとプレゼンティズム

これまでのメンタルヘルス対策は、主に「アブセンティズム」という考え方に基づいて取り組んできました。「アブセンティズム」とは、**病気欠勤等により業務に就くことができない**不調者をどうするかという考え方で、職場には不調者の早期発見･早期対処が求められてきました。しかし、最近では、「プレゼンティズム」という考え方が注目されています。「プレゼンティズム」とは、**仕事には来ているが調子が悪くて本来の実力が発揮できていない**人をどうするかという考え方です。これをロスと認識したとき、この人たちをもっと良くするにはどうすればよいのでしょうか?

例えば、こんな対策があります。つらい症状をやわらげたり、職場環境や働き方の改善をしたり、生活習慣の見直しを促すことです。職場としては、毎日元気に出勤してほしい、効率よく仕事を進めてほしいという思いがあると思いますが、そこには運動や食事、睡眠といったバックグラウンドとのバランスが大事であり、職場と健保がタッグを組んで取り組んでいけばいいと思います。

セルフケアとラインケア

管理監督者は現場で一緒に働いていると気づくことが多くあり、これを活かしてほしいです。ただ、最近はマネージャー自身も忙しくて声掛けができていません。また、そんなに悪くなっていないという思いや声を掛けたらかえって傷つくのではないかと考えることで躊躇しがちです。

しかし、設備上の異常にはすぐに対処するように、人について普段と違うなと思えば、確認行為と情報収集を徹底していただきたいです。困ったら相談に来いと言いますが、調子の悪さは言えないのが不調者の心理です。だから普段からの声掛けが必要であり、その前提が実は挨拶なのです。挨拶の反応を見てそれを活かしてほしいです。管理監督者だけでなく、従業員についても、コンディションを整えてパフォーマンスが十分に発揮できるようセルフケアを行っていただくことが大切です。

健康いきいき職場づくり

職場でのコミュニケーション･相互協力は、従業員の心の健康だけでなく、組織の生産性向上につながります。最近では、「健康いきいき職場づくり」の考え方が話題となっています。「健康いきいき職場」には、①従業員のいきいき ②従業員の健康 ③職場のいきいきの3つの要素が挙げられます。この3つの要素を高めることが職場と従業員を活性化し、従業員と家族の満足や組織の生産性･企業価値の向上につながります。健康な職場とは、単に不調者が少ないということではありません。従業員の満足度、生産性、価値や利益のバランスをとってこそ、健康な職場なのです。

「健康いきいき職場」の3つの条件



※平成23年度厚生労働科学研究費労働安全総合研究事業「労働者のメンタルヘルス不調の第一次予防の浸透手法に関する調査研究」ステークホルダー会議から
Copyright © Japan Productivity CenterAll Rights Reserved

株式会社ＦＴＳ
『元気な会社、元気な社員、元気な家族』の実現をめざして

株式会社FTS　保健師 塚田梨沙様

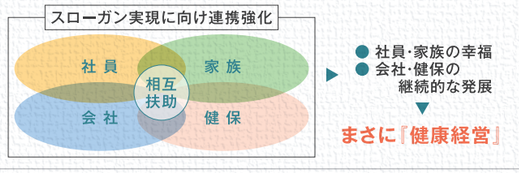

発表する塚田保健師

ＦＴＳの健康経営の始まりは2016年。「健康経営に取り組むぞ! 健康がすべての源泉だ!!」という社長のひと声から始まりました。

しかし、当時のFTSは健康づくりへの関心が低く、健保での健康度評価も年々低下してきている状態でした。どこから手をつければよいか、何をすればよいかと悩み、経営理念に立ち返ってみました。経営理念である「社員の幸福」とは「健康でいることが『会社･社員･家族』みんなに幸せをもたらすことだ」ということを再認識し、そこから『元気な会社、元気な社員、元気な家族』という健康経営の取組みスローガンを決めました。

FTSの健康経営の取組み一概念

FTS「健康経営」の取組みスローガン
『元気な会社、元気な社員、元気な家族』



取組みの3本柱は、「全員参加活動」「個別活動」「職場環境整備」です。そして「@WARM（アットウォーム）」と名づけた健康経営の活動拠点に産業保健スタッフが常駐し、会社と社員･家族をつなぐさまざまな「健康づくり」を推進しています。

全員参加活動では、「ヘルスマ♡チャレンジ」に基本的な生活習慣改善項目を加えた“元気な社員”実現のための活動「スマイルチャレンジ7」という取組みや、“元気な家族”の実現をめざし「家族の健康診断受診勧奨」を推進しています。ご家族に社長の思いを届け、職場での理解をうながすための「健診Q&A」の作成や、上司による未受診者のご家族がいる社員へのフォローを根気よく何度も行いました。

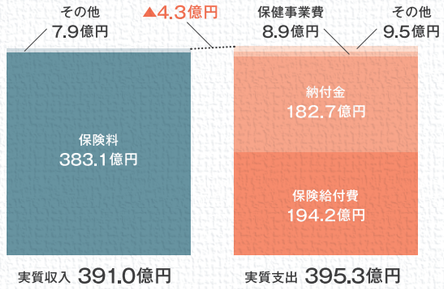
個別活動では、減量してBMI25以下をめざす活動「保健指導プレミアム」を実施。上司も参加した導入教育、集団保健指導、体成分分析装置やアプリを活用した運動のきっかけづくりなど、きめ細やかな支援を実施しました。また、タバコ対策としては、『煙の無いFTS』に向けた禁煙活動強化を会社方針として掲げ、2020年度末の「構内全面禁煙」に向けて、「脱タバコ!作戦」の強化に取り組んでいます。

これらの活動を通じて感じたことは、一人ひとりの健康意識を変えるために、どの活動も「時には厳しく、時には温かくサポートしていくこと」が大切だということです。FTSでは今年、信頼関係をベースとしたポジティブコミュニケーションの風土を全員で造る活動のキーワードとして『Smile&Touch』を掲げています。この言葉を大切にして、今後も温かい活動をしていきたいと思います。

健康保険･介護保険　2020年度の予算が決まりました

2月18日に行われた組合会にて、下記の通り承認されましたのでお知らせします。

健康保険



2020年度健康保険総予算は**402.5億円**（前年度比+5%）です。
医療費等の増加および国に納付する高齢者医療への拠出金等の支出増により、実質収支（別途積立金･予備費除く）が**4.3億円の赤字予算**となりますが、積立金の取崩しにより**現行の保険料率9.2%を維持**します（積立金8.4ヶ月→8.1ヶ月）。皆さまには医療費抑制につながる健康づくりやジェネリック医薬品利用促進等にご協力をお願いします。

介護保険料率は前年度から0.12%増の1.78%に

介護保険料は健保が国の徴収業務を代行するもので、その保険料率は健康保険法に定められている条件のもとに算出しています。実質的な支出は国の決定した納付単価に基づき算出された**介護納付金41億円**で、保険料収入から国に納付します。

公告

組合会議員就退任	退　任	就　任	所属事業所
	山本　明男	成瀬　勝美	㈱高木製作所

2020春けんぽれんあいち健康ウォーク 4月4日開催中止のお知らせ

前号にてご案内した「けんぽれんあいち健康ウォーク」は、新型コロナウイルス拡散防止のため2020年4月4日（土）の開催が中止となりました。
詳細は、けんぽれんあいちホームページをご覧ください。

割引契約施設

健保の補助でレジャーをおトクに！

利用方法　各施設窓口へ　〈契約施設利用券〉



は保険証の提示でもOK!　を1人1枚提示してください。

プレゼントへのご応募は裏表紙をご覧ください

補助の詳細は健保ホームページからも見られます

〈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。
＊諸般の事情により休業している施設につきましては、各施設ホームページ等にて最新情報をご確認ください。

日本モンキーパーク

愛知県犬山市犬山

A 3名様にペア入園券プレゼント



下記入園料お支払いで　(4名分まで)
「園内で使えるマル得クーポン券」進呈

入園料	おとな(中学生以上)	1,300円
	こども(2歳以上)	800円

ラグーナテンボス ラグナシア

愛知県蒲郡市海陽町



パスポート（入園＋アトラクション）

大人（中学生以上）	4,350円→4,130円
小学生	3,250円→3,090円
幼児（3歳以上）	2,500円→2,380円

博物館明治村

愛知県犬山市内山

B 3名様にペア入村券プレゼント



入村料

大人	2,000円→1,800円
大学生・65歳以上	1,600円→1,400円
高校生	1,200円→1,000円
小・中学生	700円→500円

刈谷ハイウェイオアシス観覧車

愛知県刈谷市東境町

C 20名様に招待券プレゼント



観覧車　1人乗　600円→540円
2人乗　1,200円→1,080円
3名セット券1,600円、
4名セット券2,100円もございます。

南知多ビーチランド

愛知県知多郡美浜町



入場料

おとな（高校生以上）	1,800円→1,700円
こども（2歳以上）	800円→700円

名古屋港シートレインランド

愛知県名古屋市港区西倉町



のりもの回数券1,100円分
1,000円→800円

アクア・トトぎふ

岐阜県各務原市川島笠田町

D 1名様にペア招待券プレゼント



入館料

大人	1,540円→1,390円
中・高校生	1,130円→1,020円
小学生	770円→700円
幼児（3歳以上）	380円→350円

FUJIYAMA倶楽部

山梨県・神奈川県・静岡県に14の優待施設

「割引券」の詳細は健保ホームページから



富士急ハイランド　特別感謝デー（4月1日～4月26日）フリーパス

大人	6,200円→5,400円
中・高校生	5,700円→5,000円
小学生	4,500円→4,000円
幼児・シニア	2,100円→2,000円

赤沢自然休養林

長野県木曽郡上松町（小川入国有林内）

E 10名様にペア乗車券プレゼント



ボールドウィンパス（7/25～8/14）

中学生以上	1,100円→1,000円
4歳以上	800円→700円

森林鉄道乗車券（4/29～11/8）軌道整備時は運休

中学生以上	900円→800円
4歳以上	600円→500円

天竜ライン下り

長野県飯田市龍江

F 5名様に招待券プレゼント



定期船運賃料

中学生以上	3,200円→3,100円
小学生	1,600円→1,500円

天龍峡大橋が2019年11月に開通。
そらさんぽ(歩道)散策ができます。

長島スポーツランド〈天然温泉・ゴルフ・乗馬〉

三重県桑名市長島町

G 5名様にペア入浴券プレゼント



クアハウス入浴料

中学生以上	950円→800円
小学生	500円→400円
3歳以上	300円→200円

ガーデンゴルフ

	9ホール	18ホール
平日	3,200円→2,900円	5,200円→4,700円
土日祝	3,900円→3,500円	6,900円→6,200円

乗馬45分騎乗スクール　5,500円→3,850円（別途、保険料・ブーツレンタル料等1,850円が必要です）

契約終了および閉館のお知らせ

長きにわたりご愛顧いただき、
誠にありがとうございました。

施設名		終了日
契約終了	スカイラインズきよみず・セラヴィリゾート泉郷	2020年3月31日
閉館	オレンジハウス・ヘルシナ御津（トヨタグループ共同利用保養所）	

契約保養所

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉



料理・温泉・アクティビティ…すべてそろった会員制リゾートホテル

鹿が湯に浸かって傷を治療したという伝説から「鹿の湯」と呼ばれる名湯を、野趣あふれる渓谷の風情とともにお楽しみいただけます。露天風呂のほか、サウナや打たせ湯なども人気のラドン温泉です。





期間限定プラン！（期間中全日同料金）　ご予約は3日前まで

4月1日～6月30日

◆旬の味覚と松阪牛プラン…14,000円
三重県が誇るブランド牛・松阪牛を溶岩プレートで。

◆シーズンディナー……14,000円
この春だけの、季節感満載のフレンチをフルコースでご提供。



厚生労働大臣より表彰を受けた料理長が腕を振るいます。

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉・内海温泉も特別価格！





詳しくは健保ホームページをご覧ください。

◆所在地
〒510-1233
三重県三重郡菰野町菰野湯の山8563

◆施設概要
客室（和室・洋室・ロイヤルルーム）／レストラン・喫茶／露天風呂・内風呂・サウナ・貸切風呂／宴会場・ホール・会議室／カラオケラウンジ／売店

◆利用料金
（ルームチャージ）1室7,000円～
※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。
※定員数はお部屋タイプによって異なります。
※料金はすべてサービス料込・諸税別（期間限定プラン含む）。

宿泊券プレゼントもチェック！→裏表紙

◆申込方法　お電話で　TEL 059-392-3210
①施設へ電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」であること、オーナー番号、宿泊希望日・人数・食事の有無などを伝える
オーナー番号 3231
オーナー名 トヨタ関連部品健康保険組合
チケット名 無記名法人チケット
②利用代表者名、連絡先電話番号を伝える
③利用当日、代表者の保険証をフロントに提示する
インターネットからも予約可能！（宿泊予定日の3日前まで）
http://marronnier.info/yunoyama/reservation01（24時間受付）

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

オテル・ド・マロニエ湯の山温泉 周辺

おすすめグルメ

OTTER HAJEK（オッター・ハーイェク）
シュネッケセット（580円＋税）

御在所岳の麓にあるおしゃれなベーカリー&カフェ。ショーケースには焼きたてのパンが豊富に並びます。名物の「シュネッケ」は渦巻き型をしたドイツの伝統的な菓子パンで、ドリンク付きのセットのほか単品もあります。晴れた日にはガーデンスペースで美しい山を眺めながらのカフェタイムがおすすめ。ペット連れもOKです。



営業時間／9:00～18:00（イートイン L.O.17:00）
定休日／月曜日（祝日の場合は営業）
三重県三重郡菰野町潤田1117-3

おすすめプラン

フォレストアドベンチャー・湯の山

三重県初の自然共生型アウトドアパーク。従来の「アドベンチャーコース」に加え、3月には「ジップトリップコース」が新登場！ 難易度が抑えられたコース設定なので、小学校低学年のお子さまでも人気のジップスライドを気軽に体験することができます。森の中を爽快にすべり抜ける開放感をみんなで体感しませんか。
※料金等詳細はホームページをご覧ください。



三重県三重郡菰野町菰野4958
TEL 059-340-7739
https://fa-yunoyama.foret-aventure.jp/

からだにおいしい「食」のはなし

はじめまして、管理栄養士の平川です。普段は特定保健指導の現場で、メタボの方を対象に生活習慣改善のコツをお話ししています。ここではその経験をふまえつつ、別の角度から「食と健康」にまつわるお話をお届けできればと考えています。

食べることが大好きな人も興味がない人も、お茶かコーヒーなどを片手に、気楽に読んでいただけたら嬉しいです。



（株）ソシオヘルス
管理栄養士・健康運動指導士
平川 数容（かずよ）

2008年の特定保健指導開始時より、特定保健指導の指導員として数々の健保険組合・企業等の保健指導に携わる。食事面からのアプローチはもちろん、健康運動指導士の資格を活かした適切な運動指導によって対象者の健康管理をサポートしている。趣味は加圧トレーニングとパン屋さんめぐり。

第1回

変化の春、体調が悪いなと感じたときは

環境変化で食生活が乱れた方に多いお悩みは…

春は環境の変化が大きく、生活リズムがつかみにくい時期ですね。私がこれまで保健指導を担当してきた方のなかにも、異動や転勤で食生活が乱れたことをきっかけに太ってしまったという方が多くいらっしゃいました。

そうした方は「帰宅が遅くて夕食が寝る直前に…」「ついお菓子を食べてしまって…」といったように食生活上の問題点を抱えていらっしゃるのですが、それ以外にも「片頭痛がひどい」「眠れない」といった、一見食生活とは関係のなさそうなお悩みを打ち明けてくださることがありました。

もちろん、そのような場合は医療機関でしかるべき治療を受けるようおすすめしますが、私からは「食事内容を見直してみて、最近不摂生かも…と感じたら、トリプトファン不足を疑ってみては?」とご提案したいと思います。

セロトニンの原料となるアミノ酸

セロトニン、または「しあわせホルモン」という名を聞いたことがあるでしょうか。

セロトニンは自律神経のコントロールや心身のバランス調整の役割を担う神経伝達物質で、セロトニン神経から分泌されます。ストレスを受けると、セロトニン神経が抑制されてセロトニンが不足し、片頭痛やうつ症状、睡眠障害などさまざまな不調を引き起こします。

このセロトニンの原料がトリプトファンという必須アミノ酸。大豆製品や乳製品、ごま、バナナなどに多く含まれます。

トリプトファンは糖質と一緒に摂ると吸収率がアップします。また、ビタミンB_6・Cや亜鉛はセロトニンの合成を促してくれますので、あわせて摂っておきたいですね。

トリプトファンを多く含む食品の例



豆腐・納豆など大豆製品
チーズ・牛乳・ヨーグルトなど乳製品
バナナ
青魚・魚卵
赤身肉・レバー
ごま

ご注意
通常の食事をしていれば目標摂取量（体重60kgの場合、1日120mg程度）は満たされます。サプリメントからの過剰摂取に注意しましょう。すでに医療機関で治療を受けている方は、医師にご相談ください。



大豆製品とごまのパワーがたっぷり!

料理制作／本田 祥子（管理栄養士）
スタイリング／宮澤 由香
撮影／石田 健一

1人分
114kcal
塩分0.7g

納豆のねばねばサラダ

材料（2人分）

- 納豆（たれ・からし付き）…… 1パック
- 絹ごし豆腐 ……1/2丁（150g）
- ねぎ（みじん切り）…… 4cm
- ごま …… 大さじ1/2
- 生姜（みじん切り）…… 1かけ分
- 塩 …… 少々
- 黒こしょう …… 適量
- レタスなど …… 適量

作り方

1. ボウルによく混ぜた納豆、添付のたれ・からし、絹ごし豆腐、ねぎ、ごま、生姜、塩、黒こしょうを入れる。
2. 豆腐をつぶしながらよく混ぜ、レタスなどを添える。

ここまでお読みの方は、「結局、栄養バランスよくってことか〜」とお思いかもしれませんね。実際、そうなんです。生活が乱れると食事も偏ったものになりがちですから、トリプトファンやその吸収・合成を助ける栄養素も不足し、ストレスの影響と相まってセロトニンが欠乏して、体調不良やうつ症状、不眠を誘発してしまうのではないでしょうか。

前記の食品を積極的に摂りつつ、食事内容を見直してみてはいかがですか?



おやつを甘いものからバナナやヨーグルトにするのもおすすめです

comment

食事以外では、「一定のリズムで同じ動作を繰り返す運動」もセロトニンの分泌に役立つといわれます。といっても特別な運動ではなく、ウォーキングでいいんです。おしゃべりしたり音楽を聴いたりせず、一定のリズムを刻むことだけに集中して歩いてみてください。1回5分以上、1日合計で30分程度をおすすめします!

