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！

マスクに
手洗い、
ウイルス対策は
しっかりと！

新一年生！！

末っ子が一年生になりました。まだまだ甘えん坊な息子ですが、とっても凛々しく見えました。これからどんなふうに成長するのか楽しみです。

旭鉄工㈱ ソボロ さん

ご入学おめでとうございます。
親として喜びもひとしおですね。
授業参観、運動会、学芸会など、
待ち遠しいですね！

うっしー

親子の時間

息子が野球少年団に所属していますが、コロナウイルスの関係で活動がないため、週末は親子で練習しています。私の運動不足解消とともに親子のコミュニケーションにもなり一石二鳥です。

㈱村上開明堂 めるちゃん さん

気持ちが沈みがちな状況のなか、
前向きな投稿をありがとうございます。
これからも親子の絆を
大切になさってくださいね。

くろすけ

手作りマスク

子どもが休校で、自宅で過ごす時間が長いため、「時間があるので家庭用に!!」とマスクを作ってくれました。使いやすそうな柄を選んでもらったので、さっそく使っています。ありがとう。感謝しています。

テクノエイト㈱ ミニヲタ さん

外出できずに、もて余した時間を
家族のために使えるなんて、
とても優しいお子さまですね!!
1日も早く今の状況が
良くなるよう願うばかりです…。

うまもん

編集後記

皆さま、食事は野菜から食べていますか？ 今号の「4ページでわかる健康講座」の血糖については、いかがでしたか。
ジュースや缶コーヒーに入っている糖分をスティックシュガーに換算すると…驚きですね。
からだのために少しでも気をつけたいものです。（K）

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。

6月号 プレゼント

1. プラザホテル豊田 ジャパネスクルーム 1泊2食付ペア宿泊券（3名以上は有料にて追加可）…… 1組様
2. めいほう高原キャンプフィールド 1グループ入場無料券（人数制限なし）…… 1名様
3. 日本モンキーパーク ペア入園券 …… 3名様
4. 岡崎スーパー銭湯 ふろ屋 ご招待券 …… 10名様

応募締切 6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。

〈キリトリ〉

2020年 6月号 No.403 **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6月号（通算403号）令和2年6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。

FSC www.fsc.org 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

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

6
No.403
June 2020

P.4 ▸ P.7 特集
4ページでわかる健康講座 血糖

P.9 ここがワカラン！健保の制度
給付金の請求書が新しくなりました！

P.10 ▸ P.11 けんぽインフォ！
簡単！自分でできる！無料「郵送子宮頸がん検診」他

P.12 ▸ P.13 健保の保養施設・保養所
健保の補助でプール・味覚狩りがおトク！
めいほう高原キャンプフィールド

P.14 ▸ P.15 からだにおいしい「食」のはなし
「糖質制限でリバウンドした！」にならないために

※新型コロナウイルスの影響により、次回8月号は休刊とさせていただきます。
広報についてはホームページでご確認ください。

就任のご挨拶

理事長
長谷川 裕恭

この度就任いたしました第21期組合会議員を代表して、ご挨拶させていただきます。

2017年の理事長就任以来この3年間、健康保険組合の運営に参画し、健康保険組合の大切さを再認識するとともに、それを維持していくことがいかに大変であるか実感いたしました。この度の再任にあたって、改めてその思いを強くしています。

我が国の高齢化の進展は、医療費の増大や高齢者医療に関する国への納付金の増大という形で健保財政に重くのしかかっています。そうした中で、当健保においては事業所や組合員の皆さまのご協力によりこの3年間安定的に運営することができました。

しかしながら団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」を間近に控え、健保を取り巻く環境は益々厳しさを増すことが想定されます。

こうした状況を乗り切るためには、健保に支えられる側でなく、何歳になっても支える側であり続けられる健康な人をできるだけ多くしていくことが必要です。そのことは、とりもなおさず組合員の皆さまとご家族が心身共に豊かで健やかな生活を送っていただくことにつながり、さらには従業員として生き生きと働くことにより会社の発展にもつながることになります。

健保としても、健康の保持・向上に向け、事業主・組合員の皆さまと一体となり、より一層健康づくりを推進してまいります。皆さまのご理解とご協力を心からお願い申し上げ、就任の挨拶とさせていただきます。

第21期 組合会議員

任期：2020年4月18日～2023年4月17日

選定議員

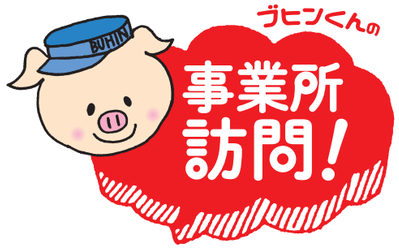
議員役職	事業所	氏　名
理事長	(株)メイドー	長谷川　裕恭
理事	マルヤス工業(株)	平出　忠男
	豊田鉄工(株)	向山　和秀
	豊臣機工(株)	伴　雅紀
	中央精機(株)	米津　伸之
	(株)三五	新井　淳
	(株)青山製作所	大橋　甚吾
	(株)東海理化	西田　裕
常務理事	トヨタ関連部品健康保険組合	片山　正之
監事	(株)槌屋	服部　誠
	中庸スプリング(株)	杉浦　一也
	中央可鍛工業(株)	三浦　潔
	(株)高木製作所	成瀬　勝美
	(株)HOWA	礒貝　樹宏
	豊精密工業(株)	渡邉　宏司
	富士精工(株)	山本　眞生
	(株)村上開明堂	田中　豊
	(株)ジーエスエレテック	木俣　一志
	トヨタ車体精工(株)	松原　聡

互選議員

議員役職	事業所	氏　名
理事	津田工業(株)	渡辺　嘉久
	林テレンプ(株)	横井　敏彦
	(株)FTS	田中　元雄
	(株)ソミック石川	大石　淳
	共和レザー(株)	相佐　寿郎
	太平洋工業(株)	野田　照実
	岐阜車体工業(株)	伊佐治　徹
	新明工業(株)	山内　康宏
	中央発條(株)	小出　健太
監事	大豊工業(株)	河合　信夫
	共和産業(株)	廣瀬　誠
	旭鉄工(株)	岡田　真幸
	トリニティ工業(株)	望月　宏一
	(株)東郷製作所	相羽　貴之
	(株)東海理化	祖父江　龍志
	(株)オティックス	神谷　和広
	(株)ファインシンター	山本　基志
	大橋鉄工(株)	木村　好美
	東海興業(株)	加藤　秀典

（敬称略）

健康経営優良法人【中小規模の部】に、加入事業所の寿金属工業(株)様が新たに認定されました。



サンショウ株式会社

会社概要
- ◆本社／静岡県浜松市東区薬師町70番地
- ◆設立／1948年11月
- ◆従業員数／98名（2020年4月現在）

総務部庶務課のみなさん

“もっと良い会社”をめざして…理想の新社屋でコミュニケーション&エコを推進！

もっと良い会社にしようよ

2017年3月、新社屋が完成しました。全部署を同一フロアに統合し、互いの業務をフォローしあう風通しのよい環境を実現させました。

打ち合わせにも使える憩いスペースや、話がはずむカフェ風の広いランチルーム、自動換気システムなど、コミュニケーションとエコを実現する設備を導入。会社をより良くしたいという思いが詰まっています。

憩いスペース

髙橋さん

従業員の健康はもちろんのこと、
地域の環境や地球にも配慮できる会社でありたいと思い、
さまざまな取組みを行っています。
その結果、2018年2月に新社屋は
「静岡県環境配慮建築物優秀賞」を受賞、
2019年2月には「静岡県地球温暖化防止活動知事褒賞」を
受賞するなど、各方面から評価をいただきました。

飯島さん

闊達な意見交換ができる雰囲気づくりによって
より良い会社を実現するというコンセプトのもと、
打ち合わせ用の台にもなる棚、垣根なく話が
できるデスクの配置
など、社内の仕様・
備品などにも工夫を
施しています。

岡田さん

ランチルームにはファミレス風ソファ席や畳敷きの
和風スペースを設置しました。
くつろぎのひとときを過ごして
エネルギーをチャージし、気分
新たに午後の仕事に向かって
もらえればと思っています。

2度目の認定！

健康経営優良法人
Health and productivity

昨年度に引き続き、
健康経営優良法人に認定されました。
運動イベントの実施による健康づくりと
コミュニケーションの促進、
ワークライフバランス実現への
取組みなどが評価されました。

健診・保健指導

全従業員に全額補助

短時間パートを含む全従業員を対象に、がん検診を含む健診費用を全額補助します。健診後の再検査へのフォローや、ご家族の受診を促すための役員からの声掛けにも力を入れています。

また、健診結果に基づいた保健指導を若年層を含めた全対象者に実施しています。

保健指導

運動

イベントで楽しくからだを動かす！

ヘルスマ♥チャレンジ開催と同時期に市民マラソン大会への参加を促して、事前練習からの運動習慣の定着を狙っています。

また、運動に苦手意識のある人も楽しめて、従業員間の親睦につながるボウリング大会も実施しています。

ボウリング大会

ジュビロ磐田メモリアルマラソン

こんな取組みも実施中！

感染症対策

インフルエンザ予防接種は
社内で実施。全従業員対象の
費用補助もあり。

禁煙

喫煙スペースを
屋外に設置して
室内完全禁煙。

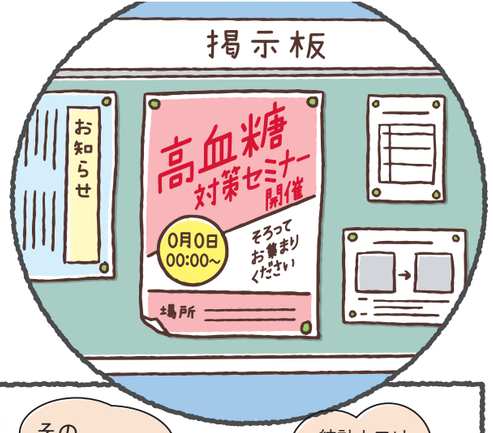
朝礼

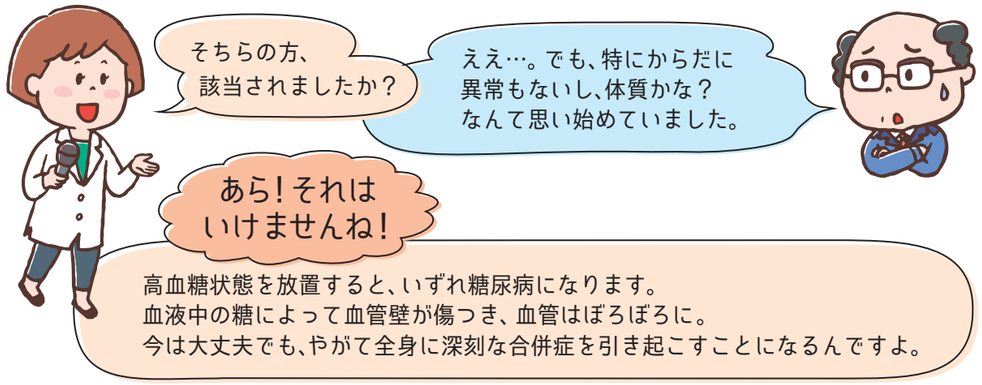
健康づくりや趣味、目標など、
3分間スピーチで自由に発表。
相手を知るよいきっかけに。

コミュニケーションを重視した取組みが盛んで、
新社屋に導入された自動換気システムに
象徴されるように、まさに
「風通しのよい」会社だったよ！
2年連続の健康経営優良法人認定も
納得！！

4ページでわかる健康講座

血糖





人生を左右する…深刻な「糖尿病合併症」

- **糖尿病性神経症** ➡ 手足の壊疽・切断
- **糖尿病性網膜症** ➡ 失明
  - 糖尿病性網膜症を原因として年間3,000人が失明!!
  - 50～60代の失明理由第1位
- **糖尿病性腎症** ➡ 人工透析
  - 2018年中に糖尿病を原因として透析を受けることになった人は約2,500人
- **脳梗塞・心筋梗塞** ➡ 重い障害・死!!

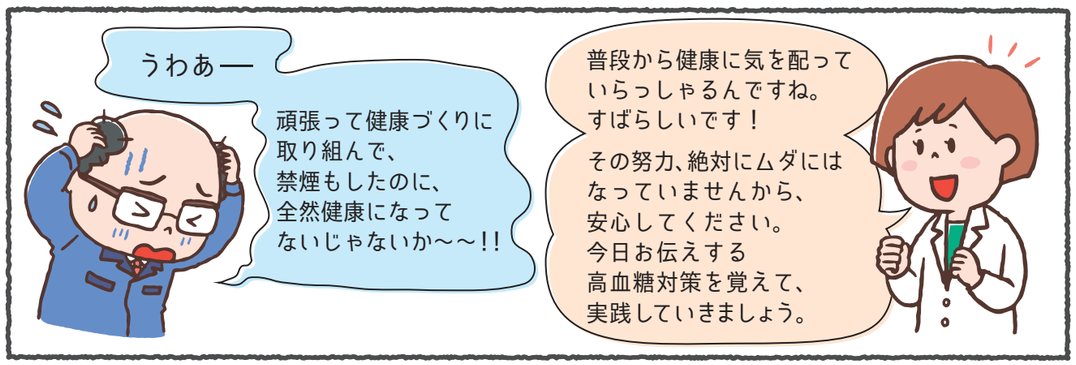
もしも、これらの合併症を発症すると、治療費が膨大に!!

20年間にかかる治療費の合計額は?
健診で高血糖と指摘された場合

		総治療費
初期	すぐに再検査を受け、食事・運動療法を開始。真面目に継続する。	➡ 120万円
	食事・運動療法を継続できず治療を中断。薬物療法が必要になり、15年間服薬。	➡ 270万円
	健診結果を5年間放置。動脈硬化が進んで心筋梗塞を発症する。一命はとりとめたが、すでにインスリン療法が必要な状態に。	➡ 1,000万円
末期	健診結果を10年間放置し、薬物療法・インスリン療法ではすでに手遅れ。人工透析が必要なまでに腎機能が悪化し、5年間週3回（1回5時間）の透析治療を受け続けなければならない。	➡ 2,700万円!!

★治療費が高額になった場合、健保や国からの補助を受けられます。

さらに、歯周病、がん、認知症、その他いろいろな感染症のリスクも高まります。
高血糖状態は、いわば「万病のもと」です。
自覚症状がないからといって放置していると、取り返しのつかない事態を招きます。



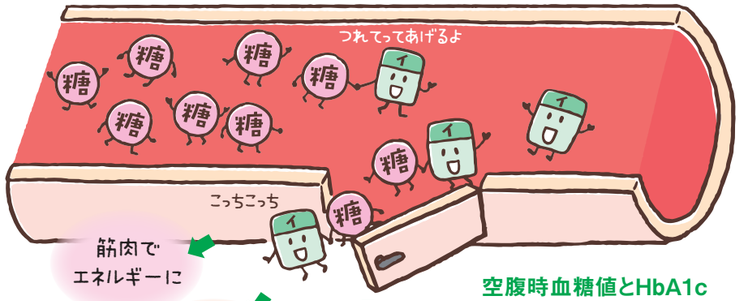
血糖って？

血糖 ＝ 血液中の「ブドウ糖」のこと

この血糖の濃度を表したものが「血糖値」です。
飲食をすると、胃や腸での消化を経てブドウ糖になった食物の糖分が血液中に取り込まれ、からだを動かすための
エネルギーとして全身で使われます。

インスリンというホルモンが血液中の糖を肝臓や筋肉、脂肪細胞に取り込む手伝いをします。そのため、健康な人であれば、血液中の血糖値は一定に保たれます。

血液中のインスリンのはたらき



空腹時血糖値とHbA1c

空腹時血糖値ともに、健診で検査されるのがHbA1cです。これは1～2ヶ月前の血糖の状態をあらわします。
つまり、健診直前だけ気をつけていてもダメ、ということ。普段の生活を根本から変えていきましょう！

どうして「糖尿病」になるの？

※糖尿病には自己免疫疾患によるもの、遺伝的なものなどいくつかの種類がありますが、
日本人の糖尿病患者の9割以上は生活習慣が原因で起こることが多い2型糖尿病とされています。

生活習慣病としての糖尿病の原因

生活習慣以外の原因としては、年齢・遺伝等によるインスリン分泌量の低下によるインスリン不足などがあります。

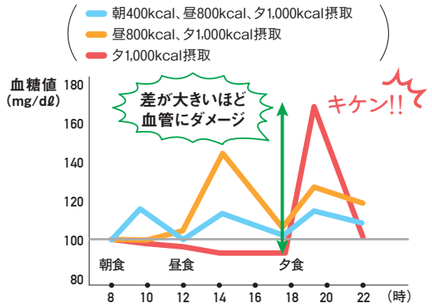
- 肥満・運動不足等によりインスリンがうまく働かない ＝ **インスリンの作用低下**
- 食習慣 ＝ **不適切な食事のタイミング、糖の多量摂取など**

「血糖値」を高くしないために…

3食規則正しく食べる

⚠ 食事を抜くと、その後に食べたり飲んだりしたときに血糖値が急上昇!!

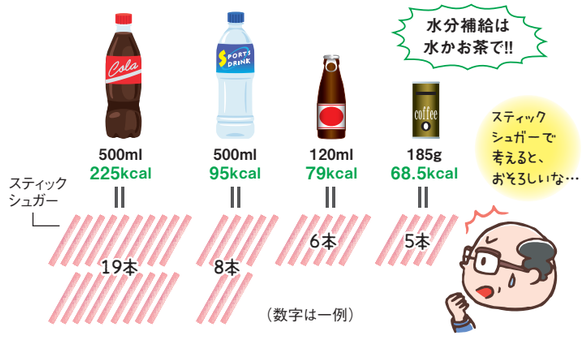
■朝8時（朝食前30分）の血糖値を100とした場合



飲み物の糖分に注意する

⚠ ジュースは糖の吸収が早く、血糖値が急上昇!!

■含まれる糖分をスティックシュガー（1本3g）に換算すると…



主食は、一度に食べる量をほどほどに

⚠ 一度に食べる量が多いと、血糖値が急上昇!!

■主食の適量

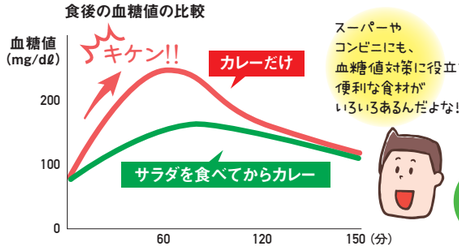
ご飯	パン	丼・カレー
普通盛	6枚切1枚と半分	大盛りをやめる 食べる頻度を減らす

ただし、主食を減らしすぎると脳の働きや免疫力が低下します。適量が大切です！

食物繊維の多いものから食べる

⚠ 食物繊維を先に食べないと、血糖値が急上昇!!

■「野菜」を"先に食べる""食べない"の違いによる食後の血糖値の比較



P14-15も
ぜひ読んでみてね！

ほかにも
- ◆ 間食を食べすぎない（アイス、おせんべいなどのしょっぱいお菓子も糖分多め！）
- ◆ インスリンの効きや分泌を悪くするアルコールは控える
- ◆ 有酸素運動を習慣化して、積極的に血液中の糖を消費する

などの対策も実行しましょうね。

なにより、高血糖を放置しない、糖尿病に移行させないことが肝心！
自覚症状のない高血糖ですが、
「少し高め」な糖尿病予備群の時点で、すでに動脈硬化は始まっています。
健診で高血糖を指摘されたら必ず受診してくださいね。

ココロHOTタイム

パワハラ理解、進んでいますか？

2020年6月から※、企業にハラスメント対策を義務づける「改正労働施策総合推進法」が施行されました。

※中小企業は2022年4月から。

パワハラの定義って？

右の文章は、改正労働施策総合推進法においてパワーハラスメント（パワハラ）について述べられている内容を簡単にまとめたものです。（　　）にもっともふさわしい言葉を［　　］から選んでみましょう。

問題

パワーハラスメントとは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係など職場内の（❶　　）を背景に、業務の（❷　　）を超えて、精神的・身体的苦痛を与える、または職場環境を悪化させる行為をいう。

けんか	適正な範囲	連帯感	優位性

答えと解説

❶優位性

「優位性」には、「上司から部下」だけでなく、「大人数から少人数」「職務経験豊富な者から未熟な者」といった関係性も含まれます。つまり、一般社員どうしや、部下から上司に対して行われた言動もパワハラに該当することがあるのです。

❷適正な範囲

厳しい指導がすべてパワハラにあたるわけではありません。例えば、「ルールやマナーに反する言動を再三注意しても改善されない人に強く注意する」などは「適正な範囲」に含まれ、パワハラに該当しません。

じつは、責任感や使命感の強い人が、意図せずパワハラをするという例は珍しくありません。「～～でなければならない！」「さぼるな、急げ！」という考えが、他人への要求をエスカレートさせることがあるからです。

改正法により会社に対応策が義務づけられたとはいえ、パワハラをするのは「人」。私たち人間は、時として自分の言動が他人を傷つけていることに気づかない場合がありますね。

希薄な人間関係、自分と違うものを排除しがちな風土に加え、ストレス過多な社会的背景が職場・家庭の空気をとげとげしくしてしまいがちな昨今。どのような言動がパワハラにあたるのかを理解し、こんな時代だからこそ、すべての人が安心して生活できるよう互いを尊重しあっていきたいですね。

【引用・参考文献】パワーハラスメント対策導入マニュアル（第4版）参考資料6　【参考URL】あかるい職場応援団 https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/

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？

給付金の請求書が新しくなりました！

2020年4月より、『傷病手当金』『海外療養費』の給付金を請求する際の必要書類を一部変更しています。お間違えのないようお願いします。

Q1 それぞれ、どのように変わったのですか？

A1

『傷病手当金請求書』の変更点

◆1枚→2枚に増えました。

必ずA4サイズ2枚に分けて印刷してください。両面印刷されたものは不可。A3サイズ、2アップ（割り付け）印刷もご遠慮ください。

◆被保険者（本人）に記入していただく欄が増えました。

- 休業中の療養状況の詳細
  - □ 病状、どのように過ごしていたか（通院・治療内容）など
  - □ 医師からの指示内容
- 障害年金・老齢年金それぞれの受給の有無、基礎年金番号など

『海外療養費支給申請書』の変更点

◆申請に必要な添付書類の多くが〈原本〉となりました。
また、領収書、邦訳（和訳）が必要となりました。

変更前	変更後
・海外療養費支給申請書〈写し可〉	・海外療養費支給申請書〈原本〉 ・領収書〈原本〉new
・領収明細書〈写し可〉	・領収明細書〈原本〉および邦訳
・診療内容明細書〈写し可〉	・診療内容明細書〈原本〉および邦訳
・診療内容等の調査に係る同意書	・診療内容等の調査に係る同意書〈原本〉
・パスポートの写し	・パスポートの写し

※申請書類や添付書類に不備・不足がある場合、ご提出いただいた書類はすべて返却させていただきますのでご注意ください。

Q2 今までの請求書は使えないのですか？

A2 はい。旧申請書では受付できません。

会社または健保ホームページから、新しい請求書を入手してください。

お問い合わせ　資格給付G　TEL 0565-41-7413

病院へ行くのはちょっと抵抗が… 忙しくて時間が… というあなた!

簡単! 自分でできる! 無料『郵送子宮頸がん検診』

子宮頸がんは20代で発症する方も多い病気ですが、早期に発見・治療すれば高い確率で完治するといわれています。
『郵送子宮頸がん検診』は、ご自宅にて、あなたの好きなタイミングで検査ができる、便利で気軽ながん検診です。
この機会にぜひお申込みください。

	①細胞診検査	②細胞診検査＋HPV検査
検診内容	検査器具で採取した細胞を顕微鏡で調べる検査です。 前がん病変、がん細胞、トリコモナス症、カンジダ症などを発見できます。	細胞診の検査と同時に、子宮頸がんのおもな原因となるヒトパピローマウイルス（HPV：高リスク型13種類）感染の有無を調べる、精度の高い検査です。
自己負担	無　料（健保全額補助）	4,800円（HPV検査のみ自己負担）
対象者	当健保の女性被保険者・被扶養者（20歳以上） 今年度、共同巡回がん検診など当健保の子宮頸がん検診補助を利用していない方（補助は年度内1回限り）	
検査方法 写真の器具で自己採取 （詳細は同封の説明文に明記）	50歳未満 横山式採取器具 50歳以上 加藤式採取器具	加藤式採取器具 1回の採取で細胞診検査とHPV検査を同時に行えます。
申込方法 ＊キットが届いてから検査を中止した場合は、器具代1,000円をご負担ください。	下記、もしくは健保ホームページの申込書に記入し、郵送またはFAXで申込 ▼ 問診票・検査キットが自宅に届く＊ ▼ 検査実施後、検体を返信用封筒で送付※	下記、もしくは健保ホームページの申込書に記入し、郵送またはFAXで送付後、4,800円を振込 振込先 三井住友銀行 京都支店 ●口座番号：（普通）8033986 ●名義：カ）メスブ.コーポレーション ●振込者名義：67.（受診者氏名）例 67.ケンポハナコ ・（ドット）をお忘れなく! ▼ 入金確認後、問診票・検査キットが自宅に届く＊ ▼ 検査実施後、検体を返信用封筒で送付※
	※検体提出時に当健保の資格がない場合はご利用いただけません。 ▼ 検体到着後、約2週間で結果がご自宅へ届きます	
申込先	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 健診推進チーム　FAX 0565-37-3070	

郵送子宮頸がん検診をお申込みの方全員に 乳がん自己触診グローブ プレゼント!!

お問い合わせ	健診推進チーム　TEL 0565-41-8180

申込書は健保ホームページからもダウンロードできます。

〈キリトリ〉

トヨタ関連部品健保　郵送子宮頸がん検診申込書

会社名			申込日	年　月　日	
被保険者氏名	（フリガナ）	保険証記号・番号	（記号）　－　（番号）		
受診者氏名	（フリガナ）	区分（該当するほうに○をつける）	被保険者 被扶養者	生年月日 年　月　日	年齢　歳
お届け先住所	（フリガナ） 〒 TEL（　　）　－		申込検査（希望検査に○をつける）	① 細胞診検査 ② 細胞診検査＋HPV検査	

〈キリトリ〉

健診・がん検診、「受けっぱなし」は「ムダ」になってしまいます

がん精密検査の費用補助をご利用ください

「精密検査・再検査」とは、治療が必要な病気が隠れていないかを検査するものです。健診で『要精密検査・要受診』判定になった方、「どうせ何ともない」と自己判断せずに必ず精密検査を受けてください。がんは早期発見・治療で治る病気です!

当健保では精密検査費用の一部を補助しています

補助対象

該当の検診※で『要精密検査・要受診』判定になった被保険者・被扶養者　※人間ドック、定期健診、巡回健診など

補助利用の流れ

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

▶ 判定：・要精密検査 ・要受診（産業医判定も可）

▶ 精密検査実施

補助額

補助額（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

精密検査実施後3ヶ月以内にご申請ください。

要精密検査・要受診判定になった検診結果
健保補助利用の検診の場合はご提出の必要はありません。

＋ 補助申請書
補助申請書は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

左記の書類を会社担当者または当健保へご提出ください。
書類が健保に到着してから約3ヶ月後に会社経由でお支払いします。
任意継続者の方は指定口座にお振込みします。

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。

『巡回健診のご案内』をご自宅にお送りします

下記の地区にお住まいの35～74歳の被扶養者・任意継続者の方は、お手元にご案内が届きましたら詳細をご確認のうえお申込みください。

対象地区	性別	案内発送時期	健診時期
宮城、富山、石川、関東地区（東京除く）、中国・四国地区、熊本	女	6月	7月～12月
関西地区、鳥取、佐賀、大分、宮崎、長崎、鹿児島、沖縄	男・女	6月	8月～1月
愛知	男	6月中旬	7月
北海道、岩手、山梨、長野	男・女	6月下旬	7月～9月

※案内送付時期、健診時期が変更もしくは中止になる場合があります。その場合は、健保ホームページにてお知らせします。

ご案内が届かない場合は当健保までご連絡ください。

お問い合わせ	健診推進チーム　TEL 0565-41-8180

割引契約施設

健保の補助でプール・味覚狩りがおトク!

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。
＊お出かけの際は、各施設ホームページ等にて最新情報をご確認ください。

プール

日本モンキーパーク　愛知県犬山市犬山

3名様にペア入園券プレゼント

プール開催　7/18(土)～8/31(月)は毎日
7/4(土)～7/12(日)・9/5(土)～9/13(日)は土日のみ

営業時間 9:30～18:00 ＊曜日・季節により変動あり

	中学生以上	2歳以上
入園券＋プール	2,200円	1,700円

有料入園者へ『マル得クーポン券』進呈

ラグーナテンボス　愛知県蒲郡市海陽町

プール開催　6/27(土)～9/27(日)予定

	高校生以上	中学生	小学生	3歳以上
入園券＋プール	3,300円→3,140円	3,000円→2,850円	1,650円→1,570円	1,150円→1,090円
パスポート＋プール	5,400円→5,130円	5,100円→4,850円	3,600円→3,420円	2,850円→2,710円

味覚狩り

蒲郡オレンジパーク　愛知県蒲郡市清田町

ぶどう狩り 時間無制限食べ放題

メロン狩り 2カット試食+1玉お土産

		中学生以上	小学生	3歳以上
デラウェア	7/上旬	1,100円→990円	990円→880円	550円→440円
巨峰	8/中旬	デラウェア料金＋550円		
メロン	6/1～	2,420円→2,310円		
	7/21～	1,870円→1,760円		
	9/1～	2,220円→2,090円		

下山ブルーベリー農園　愛知県豊田市和合町

ブルーベリー狩りのほか、園内レストランでの食事やバーベキューも楽しめます。

開園期間　7月18日(土)～8月30日(日)
営業時間　10:00～17:00(受付16:00まで)
定休日　月・火・水曜日

入園料	大人	小学生	幼児
	1,000円→700円	500円	無料

新しく契約しました！

プラザホテル豊田

愛知県豊田市豊栄町1丁目88
TEL 0565-29-1811

1組様にジャパネスクルームペア宿泊券プレゼント

詳細は健保ホームページへ！

ご宿泊の方はご予約時に「トヨタ関連部品健保」と申し出て、当日保険証を受付にご提示ください。

期間限定！ 9月中旬まで　本格焼肉ビアガーデン+宿泊セット

シングルルーム+ビアガーデンセット　特別価格 10,700円→9,500円
ジャパネスクルーム+ビアガーデンセット(1日ペア1組限定)　特別価格 21,500円→15,000円
食べ飲み放題 通常100分→130分に！

当健保の皆さまだけ!!　本格焼肉ビアガーデン優待　通常料金から500円引

●期間等については天候などの状況により通常と異なる場合があります。詳細はプラザホテル豊田ホームページでご確認ください。
●特別価格は性別・人数等により異なる場合があります。●満席、満室の場合はご容赦ください。●他券、他割引サービス等との併用はできません。

岡崎スーパー銭湯ふろ屋
(プラザホテル豊田グループ店舗)

愛知県岡崎市洞町字西五位原6-1
TEL 0564-28-3557
年中無休

		大人	小学生	3歳以上
平日	午前 500円 午後 600円	300円	200円	
土日祝	午前 600円 午後 650円	350円	250円	

当健保の皆さまだけ!!　通常料金から50円引

10名様にご招待券プレゼント

契約保養所

めいほう高原キャンプフィールド

澄んだ空気と広い青空、夜には満天の星
ここにしかない、スペシャルな１日を！

大自然の中で、でっかいお肉や新鮮な地元野菜を焼いてワイワイ盛り上がろう！ 面倒な準備・後片づけは不要です！

NEW! ジップラインOPEN!

初心者OKの「カヌー体験」、池で捕まえた魚を焼いて食べられる「さかなつかみ体験」、木の枝からネームプレートをつくる「クラフト体験」など、自然と触れ合うアクティビティがいっぱい！

キャンプ場そば「道の駅 明宝(磨墨の里公園)」では、食事やお土産購入が可能。
おにぎりの店「おに助」の、きらきらとごはん粒が輝く握りたてのおいしさをぜひどうぞ。

◆所在地
〒501-4304
岐阜県郡上市明宝奥住水沢上3447-1

◆施設概要
キャンプ場／BBQエリア／カヌー／ドッグラン／コインシャワー／トランポリン・ふわふわハウス／ジップライン

◆利用料金
入場料 お一人様(4歳以上) 500円～
サイト利用料 1サイト 2,800円～
各種アクティビティ、BBQ等は別料金です。

皆さまだけのお得な優待プラン！(7/17まで)
・入場料 2名様まで無料
・グラースサイト利用料 2,000円割引
7/18以降のお得な優待プランは、日本スキー場開発㈱リンク先企業優待ページから随時ご確認いただけます。

◆優待プラン利用方法
めいほう高原キャンプフィールドを含む14施設を優待料金で利用できます。

①**健保ホームページ「保養施設」>プール・レジャー>日本スキー場開発㈱** の利用方法で保険者番号(保険証に記載)を入力し、パスワードを確認する。
②**日本スキー場開発㈱リンク先企業優待ページ**から施設を選び、①のパスワードを入力して、申し込みフォームを送信(健保名、アドレス等入力)
③届いた予約完了メールを保存し、当日、その画面を受付に提示する。

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/

入場無料券プレゼントもチェック！ →裏表紙

めいほう高原キャンプフィールド 周辺

おすすめグルメ

和食処 おかみさん
日替り弁当 コーヒー付(850円)

せせらぎ街道随一のビュースポット「道の駅 明宝」にある『和食処 おかみさん』は明宝の郷土料理が食べられるお店。おすすめは地元の食材を使った日替り弁当で、五穀米のご飯と郷土の名産『つぎ汁』はおかわり自由。ほかにも鶏ちゃん定食など、明宝ならではの味と家庭的な雰囲気が人気のお店です。

営業時間／9:00～17:00
定休日／金曜日
(金曜日が祝日の場合は営業)
郡上市明宝大谷1015(道の駅 明宝内)

おすすめプラン

ひだ清見ラベンダー公園

標高621mの高台にあり、初夏には約4,500株のラベンダーが咲き誇ります。今年のオープンは6/20の予定で、7月中旬までの約1ヶ月間、辺り一面はラベンダーの花と香りに包まれます。毎年恒例のラベンダーフェスタ(7/12開催予定)では、グッズの販売やマルシェなどさまざまなイベントが催されます。

高山市清見町三日町
お問い合わせ／TEL 0577-68-2338
(ひだ清見観光協会)
http://www.hidakiyomi.org/

からだにおいしい「食」のはなし

こんにちは、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２回

「やせる目的で糖質制限したら、リバウンドした！」にならないために

「糖質制限ダイエット」はやせる? 太る?

糖質は、「炭水化物」から食物繊維を除いた部分を指します。甘いお菓子だけでなく、私たちが主食とするごはんやパン、めん類などは、ほぼ糖質でできていますし、果物や根菜にも多く含まれています。エネルギー源として欠かせない栄養素ですね。

糖質を減らすとやせる、と聞いて、いわゆる「糖質制限ダイエット」にチャレンジしてみたことがある方は多いのではないでしょうか※。保健指導の場でも、糖質を減らすようアドバイスすると、真面目に取り組んでくださる方の中には「主食を一切摂らない」「朝と夜は野菜サラダだけ」など、食生活から極端に糖質を排除する方がいらっしゃいます。そして、たしかに比較的早く、一時的な減量が結果にあらわれます。

ここで「一時的」としたのには理由があります。極端に糖質を減らしてやせた方は、リバウンドの危険性も高いのです。糖質制限でせっかくやせたのに太った!なんてことにならないために、今回は、皆さまに「糖質」と「血糖値」の関係を利用した上手な減量方法を考えていただければと思います。

※ここで述べる糖質制限は、糖尿病治療における血糖値コントロールを目的とした食事療法を指すのではなく、あくまで各自が自己判断のもとに食生活において糖質を減らすことを指すとします。

「糖質制限でやせる」の本質は、血糖値の急上昇を防ぐことにある

なぜ、極端な糖質制限によってリバウンドするのでしょうか。

その理由のひとつは、「糖質制限」を単なる「摂取エネルギー制限」にしてしまうことにあるのではないかと思います。今まで普通に摂っていた主食を抜く、あるいは一食を野菜サラダだけですませる、などの極端な糖質制限は、これまでと比べてあきらかに摂取エネルギーが足りません。摂取エネルギーが減れば、からだは危機感をおぼえて元の体重に戻そうとします。空腹によるストレスによってドカ食いも誘発されます。これでは、やみくもに食事を抜いただけの減量となんら変わりません。

健康的で確実な減量につなげるために、糖質制限によって体内で何が起こるのかを考えてみましょう。

「糖質が少ない食事」は、糖質を制限しない食事に比べて「食後の血糖値の上昇が比較的おだやか」だといえます。血糖値の上昇が抑えられれば、血糖値を下げるために放出されるホルモン「インスリン」の大量分泌も抑えられます。インスリンは血糖を脂肪としてたくわえるはたらきをするホルモンですから、インスリン分泌がおだやかな食事ほど、太りづらい食事といえます（インスリンのはたらきについてはP6をご覧ください）。

そう、「糖質制限ダイエット」の本当の意味は、単に糖質を減らすことにあるのではなく、血糖値の急上昇を防ぐために糖質を減らすことにあるのではないでしょうか。

血糖値の急上昇を防ぐことによってからだの中の脂肪を抑え、その他の栄養素などは十分に摂取しながら徐々に減量する。これが、糖質制限による減量の本来のありかただと思います。糖質を減らすことを第一とするのではなく、血糖値を急上昇させないことを第一に、焦らず減量していけるとよいですね。

もちろん、保健指導で「糖質を摂りすぎです」と言われた方は「適量」を心がけてくださいね！

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

レモンシャーベット

1人分
75kcal
塩分0.0g

材料（2人分）

- レモン …… 2個
- 水 …… 1/4カップ
- はちみつ …… 大さじ2
- 黒こしょう …… 少々

作り方

1. レモンを縦半分に切り、果汁を搾る。皮からわたを取り除き、レモンの器を2つ作る。
2. レモン果汁に水、はちみつを入れて混ぜ、ジッパー付きの保存袋に入れて冷凍する。レモンの器も冷凍しておく。
3. レモン果汁が凍ったら空きびんの底などで砕き、レモンの器に入れる。
4. お好みで黒こしょうをふる。

P7に掲載されているコツのほかに、こんな方法も取り入れてみては?

意外と知らない!? 血糖値急上昇を防ぐ3つの工夫

●「まず野菜」のポイントは「水溶性食物繊維」

血糖値を急上昇させない食べ方として「食物繊維→たんぱく質→糖質」の順、というコツをよく耳にしますね。中でも「水溶性食物繊維」は特におすすめ。糖の吸収を抑えてくれます。

「水溶性」を多く含む食材
海藻類、サトイモ、アボカド など

●オリーブオイルを活用

糖質の前に脂質を摂ることでも血糖値の上昇がおだやかに。なかでもオリーブオイルがもつ糖の吸収抑制効果に注目が集まっています。加熱しても酸化しにくいので、調理にも向いています。

●お酢やレモンで吸収をゆっくりに

お酢に含まれる酢酸や、レモンなどに含まれるクエン酸は、糖の吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を防いでくれます。

comment

食物繊維を意識して摂るもうひとつの理由が「セカンドミール効果」を狙うためです。これは「食物繊維の多い食事を摂ると、次の食事の血糖値に影響する」という概念です。朝食で食物繊維の多い野菜などをたっぷり摂っておけば、昼食後の血糖値を抑えることができるんですよ。