

ご家庭に
お持ち帰り
ください

10

No.404
October 2020

発見!!

新型コロナウイルスの影響で帰宅が早くなった夫と、夕食後に散歩をしています。そこで目にした「逆さスタジアム」。田植え直後の水面に映る豊田スタジアムを畦道から撮った写真です。公道からは見られない、知る人ぞ知るスポット！とっても嬉しい発見でした。

東海ガスケット工業(株) チロル さん

こんな場所があるなんて
知りませんでした。
私も「逆さ○○」見つけてみたいです。
健康のために、夫婦での散歩を
これからも続けてくださいね。

TERU

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！



ヘルシータイム10月号(通算404号) 令和2年10月1日発行

◎発行

トヨタ関連部品健康保険組合

〒471-10026

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

0565-4118141

◎制作印刷(株)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で
植物油インクを使用して印刷する「地球にも読者にも優しい」

我が家の健康法

「我が家のお家健康法」、それはおうちエクササイズです。YouTubeを見ながら10分ダンスを踊ったり、昔やっていたビーチブートキャンプのDVDで再入隊してみたり。4歳の息子はからだを動かすことが大好きで、Stay Home期間中、TVの前で一緒に汗をかいっています。

大豊工業(株) ボルマホイブ さん

自粛期間中は、引きこもり生活で
ストレスが溜まりますよね…
家の中で、お子さんと一緒にからだを動かし
ストレス発散。とってもGOODです!!
ビーチブートキャンプ懐かしい!!
私も昔、入隊してました。
とてもきついですが、やりとげたときの
満足感がたまらないですよね。

ミキティ

我が家のコウノトリ

犬を飼い始めたらなんとびっくり、妊娠しました！自然にできればいいなあと思ってなかなかできなかったのに…癒しの力ってすごいと思われました。幸運を運んでくれてありがとうございます。

株東海理化 すばら さん

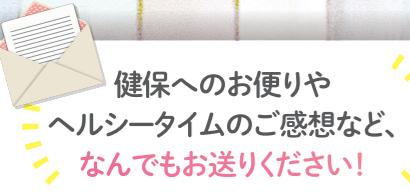
おめでとうございます！
赤ちゃんと会えるのが楽しみですね。
からだを労りつつ、ワンちゃんを
かわいがってください。

グリママ

編集

後記

今年の夏は暑かったです。
毎日マスクをつけること自体には慣れたものの、夏は息苦しくて大変でした。
最近はマスクの種類がいろいろあり、人とすれ違うときには、まずマスクを見ます。(K)



● 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

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。

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. 博物館 明治村 ペアご招待券1組様
3. 世界淡水魚園水族館 アクア・トトぎふ
ペアご招待券1組様
4. 刈谷ハイウェイオアシス観覧車
ペアご招待券8組様

応募締切 10月23日金【健保必着】

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] Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



P.2 ▶ P.5 特集

4ページでわかる健康講座 血中脂質

P.7 ここがワカラ! 健保の制度

出産したときにもらえる給付金はあるの?

P.8 ▶ P.11 けんぽインフォ!

インフルエンザ予防接種費用補助 他

P.13 ▶ Go To Travelキャンペーン

Go To Travelキャンペーンを利用して
心とからだをリフレッシュ!

P.14 ▶ P.15 健保の保養施設・保養所

健保の補助でゴルフ・味覚狩りがおトク!
プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩

4ページでわかる健康講座

「血中脂質」



脂質って? 大きく分けて2種類あります



からだにとって、脂質は大事なものなんだね~。

そうね。増えすぎたり、少なすぎたり、バランスが崩れることが問題なのよ。

このバランスの乱れを放っておくと、血管が詰まって命にかかる病気が引き起こされるのよ~…。

いのちにかかる!

ええっ!!

健診結果で危険度を判定しよう



血中脂質にはいくつか種類がある。そのうち、通常の健診で検査するのはおもにこれらの数値よ。

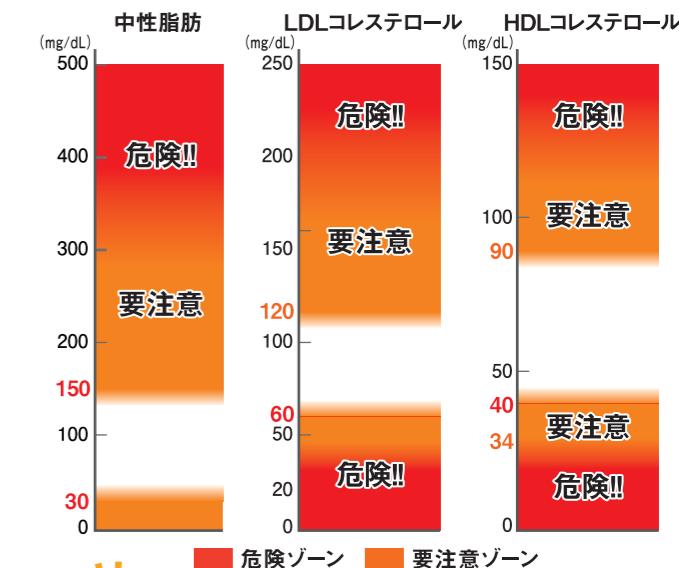
□にあなたの数値を書き込んでみましょう。

中性脂肪 (トリグリセライド)
基準値: 30-149 mg/dL

LDLコレステロール
基準値: 60-119 mg/dL

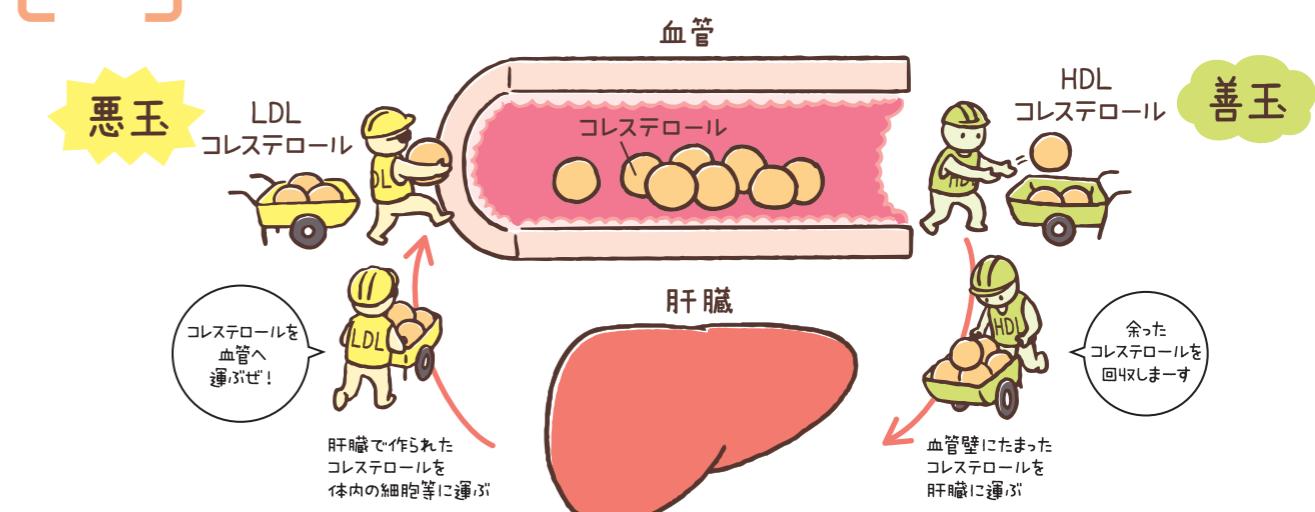
HDLコレステロール
基準値: 40-89 mg/dL

non-HDLコレステロール
基準値: 90-149 mg/dL



それが担う役割によって、LDLコレステロールを「悪玉」、HDLコレステロールを「善玉」と呼ぶこともあります。

善玉と悪玉の役割



LDL(悪玉)コレステロール値が高くてHDL(善玉)コレステロール値が低いばくは、コレステロールが血管にたまりやすくて、かつ回収されにくってことなんですね…。

動脈硬化が進んで、血管が詰まりやすくなるってことだよね…。

動脈硬化とおそろしい合併症

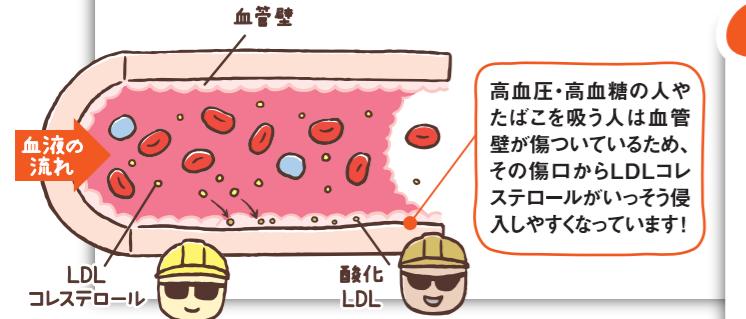


動脈硬化の進行を、詳しく見てみましょうか。

1

LDLコレステロールが血管壁に付着して、内側に侵入！

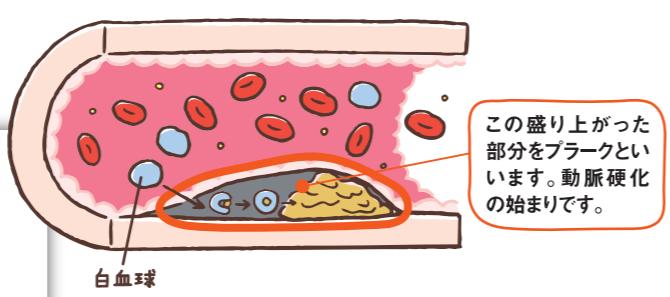
付着したLDLコレステロールが血管壁の内側に入り込み、「酸化LDL」という悪性の強いコレステロールに変化します。



2

白血球が酸化LDLを食べて、血管壁が分厚くなる

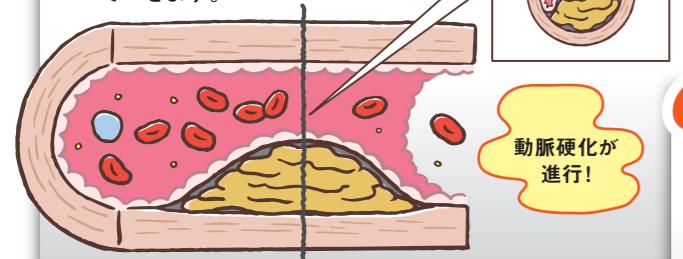
酸化LDLを取り込んだ白血球はどろどろした「かゆ状」になり、血管壁内部に溜まって盛り上がっていきます。



3

ブラークはどんどん大きくなっていき…

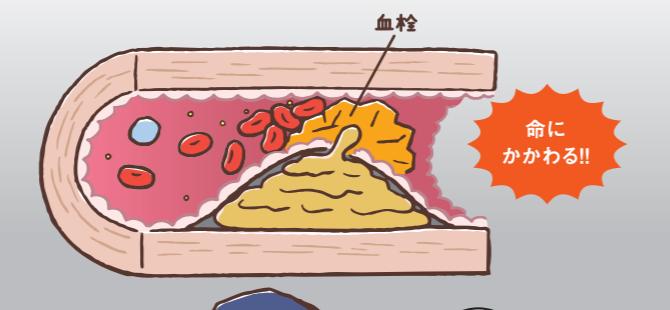
ブラークが血管壁を押し上げ、血液がどんどん通りにくくなっています。



4

ブラークが傷つくと、傷口をふさぐために血液がかたまり(=血栓)、血管がつまる

脳梗塞や心筋梗塞など重篤な病気を発症させます。



一度に全部を完璧にしようとせず、改善の経過を楽しむくらいのつもりであせらず着実に取り組んでいきましょう！

ほどほどだよ～ はーい

ヘルスマ♥チャレンジを頑張るのもいいわね！

「ウォーキングを10分ずつ3回」のように細切れでもいいのよ。通勤時間やお昼休みに、少しだけ早歩きしてみるのはどうかしら？

それならできそう！

有酸素運動って
ウォーキングや
ジョギング、サイクリングとか??
30分はキツイかも…。

「ウォーキングを10分
ずつ3回」のように
細切れでもいいのよ。
通勤時間やお昼休みに、
少しだけ早歩きして
みるのはどうかしら？

一度に全部を完璧にしようとせず、
改善の経過を楽しむくらいのつもりで
あせらず着実に取り組んでいきましょう！

ほどほどだよ～ はーい

ヘルスマ♥チャレンジを頑張るのもいいわね！

実行！脂質異常を防ぐ生活習慣

脂質異常を予防・改善するには、やっぱり生活習慣を見直すことが一番よ。メタボ予防にもなるから、今のうちにこれらの習慣を身につけておきましょうね。



脂質異常を改善する生活習慣

控えよう

飽和脂肪酸・トランス脂肪酸

悪玉コレステロールを増やすあぶら

● 飽和脂肪酸：「動物性のあぶら」に多い

脂肪が多い肉に注意
(バラ・カルビ・ロース、ベーコンやウインナーなど)

▶ 種類や部位を選ぼう
鶏肉(皮は除く)、魚、牛肉や豚肉ならヒレ肉
脂身を取り除くのもおすすめ

▶ 調理法を工夫しよう
「茹でる・蒸す・焼く」がおすすめ

● トランス脂肪酸：「加工食品」に注意

・マーガリン、ショートニング
・洋菓子(クッキー、ケーキ、パイなど)
・マヨネーズ、ドレッシング
・コーヒー用クリーム
・カップラーメン
・菓子パン



要注意!!

魚や大豆製品、野菜、海藻類が多い和食は、動脈硬化予防にうってつけだね！

たくさん摂ろう

野菜・海藻類・青魚・大豆製品

● 野菜・海藻類

食物繊維が豊富で、脂肪の吸収を抑え排出を促してくれる

・1食あたり両手に1杯が目安(加熱野菜は片手に1杯)



● 青魚

EPA・DHAなど多価不飽和脂肪酸が多く、コレステロール値の上昇を抑えてくれる

・サバ・イワシ・マグロ・サンマなど



● 大豆製品

食物繊維や抗酸化物質が豊富なうえ、良質なたんぱく質が摂れる

・肉・卵・牛乳を減らしたぶんを、大豆製品で補おう

例 肉 ➔ 豆腐、納豆
牛乳 ➔ 豆乳



過食しないで標準体重をキープ

お酒はほどほどに

たばこを吸わない、受動喫煙は回避

毎日30分以上の有酸素運動をしよう



有酸素運動って
ウォーキングや
ジョギング、サイクリングとか??
30分はキツイかも…。

それならできそう！

一度に全部を完璧にようとせず、
改善の経過を楽しむくらいのつもりで
あせらず着実に取り組んでいきましょう！



「ウォーキングを10分
ずつ3回」のように
細切れでもいいのよ。
通勤時間やお昼休みに、
少しだけ早歩きして
みるのはどうかしら？

ヘルスマ♥チャレンジを頑張るのもいいわね！

ほどほどだよ～ はーい

ココロ HOT タイム



ココロものびのびストレッチ

窮屈な毎日に



軽い運動にも すっきり効果あり

スポーツで気持ちよく汗を流すとすっきりしますね。運動は身体的な健康をもたらすだけでなく、ココロの健康にも効くのではないかという研究が進められています。

メンタルヘルスにおける運動は、かつては「中等度・週3回程度・1回45~60分程度の運動習慣」が望ましいとされてきました^{*1}。例えば1日8,000歩以上歩いたり、ジムでトレーニングしたりといったところでしょうか。

うわあ大変そうだ…と思った方、ご安心ください。近年は負荷が軽い運動や短時間の運動に関する研究結果も報告されています^{*2}。そのうちのひとつが、誰でも気軽に取り組める「ストレッチ」の効果です。



新型コロナウイルス感染症は、自粛生活による運動量の減少・体力の低下だけでなく、ストレス発散の場がなくなり、人と接する機会が失われたり、慣れない生活様式に戸惑ったり、将来への不安が募ったりと、私たちのココロにも影を落としました。

いまだ閉塞感のある生活が続きますが、ちょっとしたすきま時間にストレッチでリフレッシュして、この状況を乗り切っていきましょう！

*1 日本うつ病学会編:日本うつ病学会治療ガイドライン II.うつ病(DSM-5)/大うつ病性障害(2016)

*2 永松俊哉,北畠義典,泉水宏臣:低強度・短時間のストレッチ運動が深部体温,ストレス反応,および気分に及ぼす影響.体力研究 110,1-7(2012)

*3 Kai Y et al., Menopause, 2016

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 「ワカラニ! 健保の制度



出産したときにもらえる 給付金はあるの?

健保では、皆さまがけがをしたときや病気で休んだときに給付金をお支払いしていますが、出産したときにも給付金があります。今回は、その手続き方法等をご紹介します。

Q1 » 出産したら、給付金がもらえるの?

A1 » 被保険者・被扶養者が出産した場合、「出産育児一時金」が支給されます。

給付額 1児につき 42万円

「産科医療保障制度」に加入していない医療機関・海外での出産、あるいは妊娠13週以上22週未満の死産・流産の場合は、1児につき40.4万円



Q2 » 「出産育児一時金」はどうやって請求するの?

A2 » 請求方法は以下の2通りです。

a. 「直接支払制度」を利用する場合

病院へ申請

- ①分娩を行う病院で「直接支払制度」を申し込む。
- ②退院する際に病院の窓口にて、「出産育児一時金」を差し引いた金額を支払う。
➡ 病院からの請求に基づき、健保が病院へ出産育児一時金を支払う。

健保への申請は不要です。ただし、出産費用が42万円に満たない場合は下記⑤の方法で差額を請求してください。

b. 「直接支払制度」を利用しない場合

健保へ申請

- 「出産育児一時金請求書(出産後・差額申請)」(健保ホームページよりダウンロード可)と必要添付書類(請求書にて確認)を会社の健保担当者へ提出する。

出産(死産)の翌日から2年内に申請してください。

被保険者が出産のために休職して給与がもらえないときは「出産手当金」が支給されます。出産後、「出産手当金請求書」(健保ホームページよりダウンロード可)に医師の証明を受け、会社の健保担当者へご提出ください。

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413



けんぽインフォ!
Information From Health Insurance Union



健保からの
お知らせです

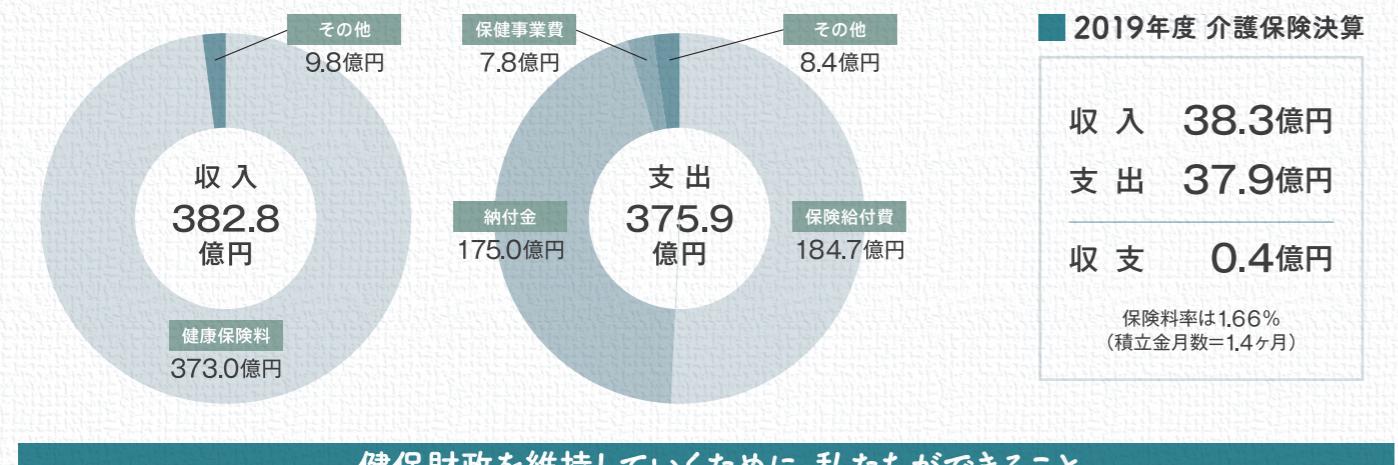
join in <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

2019年度 健康保険・介護保険 決算報告

2020年7月14日に行われた組合会にて、2019年度の決算が承認されました

2019年度決算は、皆さまの医療費などに使われる「保険給付費」や、高齢者医療のために国へ納める「納付金」の増加により支出が大幅に増加したもの、保険料収入も増加したことにより、6.9億円の黒字決算となりました。

今後も、納付金はますます増加して健保財政を圧迫する状況が続くと予測されますが、皆さまの健康をサポートする保健事業などに積極的に取り組んでいきます。



右肩上がりの医療費増をいかに食い止めるかがポイントです。

1 病気にかかりにくい健康なからだをつくろう

・生活習慣(運動・食事)を見直そう

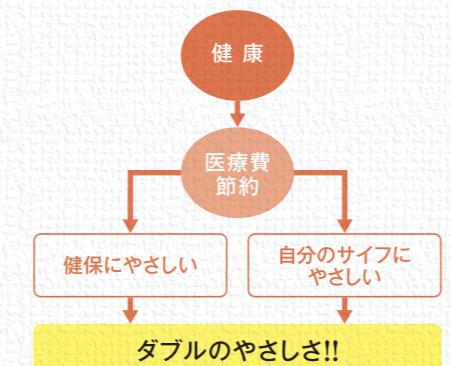
2 病気を早期に発見・治療しよう

・健康診断は毎年必ず受けよう

・各種がん検診も積極的に受けよう

3 受診上手になって医療費を節約しよう

・割高な時間外・深夜・休日受診は極力避けよう
・同じ症状で複数の医療機関にかかるのはやめよう



あわせて受診する前に、当健保の無料電話相談サービスを活用!

健康相談

TEL 0120-3-969-25

育児子ども救急相談

TEL 0120-194-5-9-3

公告

組合會議員就退任	退 任	就 任	所属事業所
	渡辺 嘉久	小嶋 賢治	津田工業株式会社

新規加入事業所	加入事業所	所 在 地	加 入 日
	株式会社ソニックマネージメントホールディングス	静岡県浜松市南区古川町500番地	2020年2月1日
	株式会社ソニックエンジニアリング	静岡県浜松市南区金折町742番地1	2020年3月1日
	槌屋ケミカル株式会社	愛知県知立市山町五八山11番地1	2020年4月1日
	槌屋ティスコ株式会社	愛知県知立市牛田町裏新切43番地1	2020年4月1日
	槌屋マグネットス株式会社	愛知県知立市山町五八山2番地	2020年4月1日

事業所名称変更	変 更 前	変 更 後	変 更 日
	ヒサダ運輸株式会社	HGロジスティクス株式会社	2020年3月1日

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。新型コロナウイルスと同時流行した場合に備え、早めの接種で予防しましょう!

補助対象者

1歳～15歳までの被扶養者(2005年4月2日～2020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

2020年10月1日～2021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

県内

愛知県内の指定医療機関で接種しますか?

はい

接種する医療機関は愛知県内ですか、愛知県外ですか?

いいえ

県外

- ・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



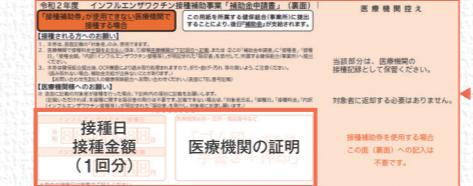
「接種補助券」(表面、ピンク色)を使用



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)を使用



※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)。

お問い合わせ 保健事業グループ TEL 0565-41-8180

「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 2021年2月26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
任意継続の方は指定口座へ振込みます

35歳～74歳(年度末年齢)の
ご家族(被扶養者)、任意継続者の方へ
健(検)診・人間ドックのご案内

今年度、健康診断はお済みですか?

当健保では、皆さまが受診しやすいように、さまざまな健診補助制度を設けています。
健保の補助を使えばとってもおトク! 年1回の健診受診をお忘れなく!

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(2020年4月1日～2021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す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
35歳～74歳の被扶養者・任意継続者			
検査内容	基本検査+がん検診が たった2,600円で受けられる、 大変お得な健診です	充実した検査内容! 節目年齢での受診もおすすめです	基本検査にMRI・MRAを加え、多方面から 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	12,100円～29,000円 (契約健診機関により異なります)	12,100円～73,000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
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。

お問い合わせ

保健事業グループ

TEL 0565-41-8180

▼ 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。

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	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。



事業所訪問!

シミズ工業 株式会社

会社概要

- ◆本社／愛知県刈谷市一ツ木町茶煎坊下1番地
- ◆設立／1944年9月
- ◆従業員数／単独778名 連結1,572名
(2019年12月末現在)



管理室総務人事課のみなさん

予防

フィジカル

健診で二次検査が必要とされた従業員には、産業医との面談による保健指導の場を設けます。自らの健康リスクを自覚してもらい、生活改善や受診を促します。



産業医との面談

メンタル

健保の臨床心理士と協力し、管理職向けメンタルヘルスセミナーを開催予定です。

早い段階での気づきのために、心の健康も「現場の問題」であるという意識を醸成していきます。



面談で「自分は治療や生活改善が必要な状態である」という自覚を促します。産業医の先生にも会社の方針をご理解いただき、わかりやすい言葉で病気の恐ろしさを率直に伝えていただいているので、改善へのモチベーションにつながっています。

全員健康!!

血管年齢や
ストレス度をチェック

食堂の支払時に、購入品の
栄養バランスを表示

こんな取り組みも実施中!

ドレッシングかけすぎ注意喚起

毎月8日は
野菜の日!
など…

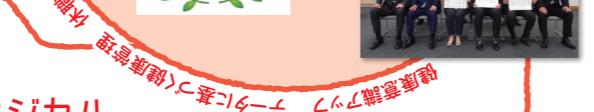


売店や自動販売機のラインナップにも
気を配っています。
栄養食品を目付くところに配列したり、
野菜ジュースを安価で購入できるように
したりするのは、健康意識を養う
意味合いも大きいですね。

会社の医療制度、健診の基礎知識など
健康管理のイロハを伝えるため、
産業医と協力してオリジナルの健康ガイド
ブックを作成しました。
Q&A形式など読みやすい
工夫を盛り込んでいます。
従業員の健康管理に
役立てていきたいです。



「絶対に改善させる、絶対に治す!」という強い気持ちが
伝わってきたよ。産業医の先生と連携して行われる徹底した指導は、
からだと心の両方の健康づくりに効果を發揮しているんだね。
「全員健康!!」はただの理想論ではなく、
現実的な目標なのだという気迫を感じたよ!



治療

フィジカル

健診結果による面談を徹底するようになり3年。年間延べ
100名以上と繰り返し面談し、肥満・生活習慣病患者の意
識・行動に変化がみられるようになりました。

ご家族や医療機関との連携も強化し、今後も結果を求めて
対策を強化していく計画です。

メンタル

実績ある良医の紹介や、ご家族への協力依頼など、タブー
視されがちな範囲まで踏み込んで取り組んできました。その結
果、メンタルヘルス休職者の復職率は66%にまで達してい
ます。



Go To Travel キャンペーンを利用して 心とからだをリフレッシュ!

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出や趣味などを自粛する日々が続きますね。

心はストレスでいっぱい、からだは運動不足でガチガチ…。

そんな心とからだのモヤモヤを、おトクにリフレッシュしませんか? 感染リスクを避けて、安全・安心な行動でGo To Travel!

Go To Travel キャンペーンのご旅行は、碧海観光へお任せください!!

Go To Travel キャンペーンとは、旅行商品を購入した方に、
旅行代金の最大5割程度 の割引&地域共通クーポンを付与するものです。

宿泊・日帰り
旅行代金の
1/2相当額を給付

お一人様1泊あたり
20,000円が上限
(日帰り旅行は
10,000円が上限)

給付額のうち、
7割は旅行代金の割引に、
3割は旅行先で使える
地域共通クーポンとして付与

連泊制限や
利用回数の
制限なし

例 ご旅行代金が20,000円の場合

20,000円

10,000円

地域クーポン
3,000円

割引 7,000円

お客様のお支払い金額 13,000円

*キャンペーンに関してご不明な点がございましたら、下記支店・担当者までお問い合わせください。

お申込み・ご相談

① WEB上で決済まで簡単に済ませたい方は…

GoToTravelキャンペーンが適用された各種パッケージツアーや
宿泊プランは、碧海観光WEBサイトの「GoToTravelキャンペーン」
からお申込みいただけます!
(名鉄観光予約サイトからのお申込みになります)

[碧海観光](#) [検索](#) [碧海観光トップページ](#)
→旅行予約サイト
→Go To Travelキャンペーン

二次元バーコード読み取
→ Go To Travelキャンペーン専用サイトご選択
→ お申込み・ご精算の手続き
→ 完了!



碧海観光トップページ
→個人・団体旅行お申込み
→お申込みフォーム

二次元バーコード読み取
→ お申込フォームに入力
→ 内容入力確認後内容送付
→ 完了メール →碧海観光担当よりご連絡
一人様1泊
あたり500円を
進呈!!

ご成約いただいた方にジェフグルメカードをプレゼント!!
(2020年12月まで限定) ※①よりお申込みいただいた方は対象外
給付額割引後旅行代金がお一人様1泊あたり10,000円以上の商品が
対象です。

Go To Travel キャンペーンは『団体旅行』にも適用されます!!

各種レクリエーション 社内・部内研修 ワークショップ などお気軽にご相談ください。

碧海観光WEBサイトからご相談のうえご成約いただいた20名様以上の団体に
VJAギフトカードをプレゼント!!

*1団体につき1日あたり5,000円分を進呈いたします。※給付額割引後旅行代金が1団体につき1日あたり6,500円以上のご契約を対象といたします。

〈お申込み・ご相談〉 トヨタ労組支店 担当 長谷川・平山まで 営業日 月～金(土日祝は定休) 10:00～18:00
TEL 0565-24-1180 Mail hekikai.toyotaroso@mwt.co.jp

※GW・お盆・年末年始はトヨタカレンダーに準じます。

割引契約施設

健保の補助でゴルフ・味覚狩りがおトク!

ゴルフ

利用方法

施設へ直接電話し、「トヨタ関連部品健康保険組合の組合員」と伝えてご予約ください。
プレー当日、受付にて保険証をご提示ください。

詳細については各施設へご確認ください。コースやスタート時間によって料金が異なる場合があります。
あらぎCC・茶臼山ゴルフ倶楽部以外は、同伴者も組合員と同一料金で利用可能です。

定光寺CC 愛知県瀬戸市定光寺町

TEL 0561-48-4821

おすすめ!
満喫コミコミプラン
プレー代
+モーニング
+練習コイン(35球)
+昼食付



平日 500円割引 (10月~11月は 9,460円、12月は 9,260円)
土日祝 1,000円割引 (10月~11月は 13,760円、12月は 13,260円)

笠戸CC 愛知県豊田市大坪町

TEL 0565-68-2116

10月特別料金

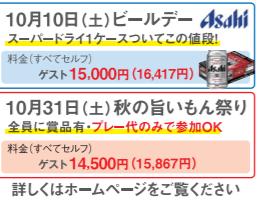
平日 10/1-2-13-20-23-27-30
12,017円→9,817円

土日 10/17-24
18,067円→15,867円

上記以外の日程は

平日 1,100円割引 土日 2,200円割引

10月イベント情報



COCOPA 三重県 総合予約センター TEL 059-262-4141

ゴルフ・宿泊 メンバー紹介優待料金のゲスト料金で利用OK! 会食・宴会 サービス料金(10%)を半額に!

その他施設 テニスコート・クラブアザリア・パーゴルフ・グランドゴルフ・大浴場をメンバーライフ料金で利用OK!

三重白山ゴルフコース 津市



10月

平日 6,500円~ 土日 12,000円~

白山ビレッジゴルフコース 津市



10月

平日 7,800円(昼食付)~ 土日 14,500円~

三重フェニックスゴルフコース 松阪市



10月

平日 5,700円~ 土日 12,000円~

茶臼山ゴルフ倶楽部

茶臼山コースは豪雨災害により今年度はクローズとさせていただきます

秋葉ゴルフ倶楽部 愛知県新城市

TEL 0536-32-2600



10月

平日 8,300円(同伴者+1,000円)

1,500円の
昼食付!

ブナの嶺コース 長野県下伊那郡

TEL 0260-28-2511



10月

平日 5,200円(同伴者+1,500円)

土日 6,200円(同伴者+1,600円)

スリーレイクスCC 三重県いなべ市員弁町

TEL 0594-74-3211



10月

平日 19,125円→14,175円

土日 25,725円→19,125円

ゲスト料金で
利用可能

みかん狩り

利用方法

利用当日、受付に保険証をご提示ください。

蒲郡オレンジパーク 蒲郡市清田町

TEL 0533-68-2321



利用期間 10/1~12月下旬

中学生以上 1,210円 小学生 990円(1,100円) 幼児(3歳以上) 440円(550円)

内海みかん狩り 知多郡南知多町

鈴ヶ谷センター TEL 0569-62-1497



利用期間 10/10~12/20

中学生以上 1,100円 小学生 450円(650円) 幼児(4歳以上) 320円(450円)

*みかん&キウイ狩りは一般料金の200円引き

14

Healthy time

契約保養所

プレミアリゾート 夕雅 伊勢志摩

ここちよい波音を聴き
夕陽にきらめく海を眺めて



波の音、潮の香に癒される露天風呂。「日本の夕陽百選」に選ばれた新浜島温泉の夕陽を浴びながら、ゆったりとくつろぎのひとときを。



海と山の自然に恵まれた伊勢志摩の地。地元の新鮮な食材と、三重県を代表する伊勢えびなどをふんだんに使って、料理長が新しい感覚を折り込み作りあげる珠玉の料理を心ゆくまで堪能ください。



目の前に広がる大海原、心地よい海風。全室オーシャンビューをお楽しみいただけます。眺望露天風呂つきタイプ、テラスつきタイプのお部屋もございます。

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」
からさらには
20%OFF!!

◆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・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。

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/>

伊勢プリンの鉄人 プリントースト

(500円)

伊勢神宮おはらい町にあるプリンの専門店。厳選した国産素材と天然バニラビーンズのみを使用したプリンは、職人が1つ1つ丁寧に店内で手づくりしています。人気の「プリントースト」は特製の食パンに自慢のプリン液をじっくり漬け込み、目の前でこんがりと焼き上げます。外はカリッと、中はふわとろの食感はやみつきです。



営業時間 10:00~17:00 定休日/なし
三重県伊勢市宇治今在家町24

磯体験施設 海ほおづき

志摩市浜島漁港のそばにある「海ほおづき」は、潮が引いた後の潮だまりを自然に近い形で再現した磯の体験施設。磯の生き物に触れたり、魚釣りのほか、干物や手ごね寿司など三重の郷土料理づくりも体験することができます。大人も子どもも家族みんなで楽しめる施設です。
※予約制の体験メニューあり。詳しくは施設のホームページにてご確認ください。



おすすめ
プラン

15