

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



ヘルシータイム12月号 通算55号 令和2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66番地 豊田グランドビル2F TEL0565-418141 ©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と植物油・インキを使用しているため地球にも読者にもやさしいです。



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!

すべては心の健康から

心が健康でないと仕事もプライベートもうまくいかないの、ネットで見た六方栞を毎朝行っています! 亀にごはんをあげながら太陽に挨拶したり、おおきな空にむかって感謝の気持ちをささげたりするのはとってもリラックスできる唯一の瞬間です。何事も自分次第、これからも自分の命を活かしていきたいです☆

サンショウ(株) ピーピー さん

カメのお写真、とてもカワイイですね。感謝の気持ちでリラックスできるピーピーさんは素晴らしいです。今後もこの良い習慣を続けてくださいね。

しろへび

仲間が増えた

数年前から、ヘルスマ♥チャレンジの運動で昼休みに工場内を歩いています。初めは1人でしたが1人増え、2人増え、今では4人になりました。まわりからは「散歩?」と言われるのですが、いえいえ「ウォーキング!!」おしゃべりしながら(笑)毎日歩いて心身ともにリフレッシュしています。

恵那東海理化(株) えーなばあば さん

仲間がいると楽しく続けられますね。この調子でもっと仲間を増やして、みんなで健康になりましょう!

リッキー

我が家の健康法

我が家の健康法は、家族みんなで畑に行き、さつまいもを収穫し汗を流すことです。さつまいもを掘るときは足腰を使うので、いい運動になります。コロナ禍の今、感染リスクの少ない自然の中で行動して、これからも健康でありたいです。

(株)メイドー ヒロシ さん

さつまいも掘り、たしかに良い運動になりそう! 自然の中で家族とコミュニケーションもとれるし、収穫したおいもはスイートポテト、大学いも、さつまいもご飯...etc. 旬の味覚で免疫力もアップ! 良いこと尽くしですね!

ホワイト

編集後記

毎年、冬の寒い時期になると肩こりと冷え症に悩まされます。組合員の皆さまは健康に関するどのようなことに興味があるのかとても気になります。皆さまのご意見をいただければ嬉しいです。ぜひお便りをお寄せください。(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。

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名様
2. 各スキー場リフト券
(P.12のリフト券A~Nから、ご希望のスキー場のアルファベットをご記入ください)

応募締切 12月15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。

2020年12月号 No.405 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 ベンネーム

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。

P.2 ▶ P.5 | 特集

4ページでわかる健康講座 尿酸

P.7 | ここがワカラン! 健保の制度

「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」とは?

P.9 ▶ P.11 | けんぽインフォ!

「医療費控除」で税金の一部が戻ります 他

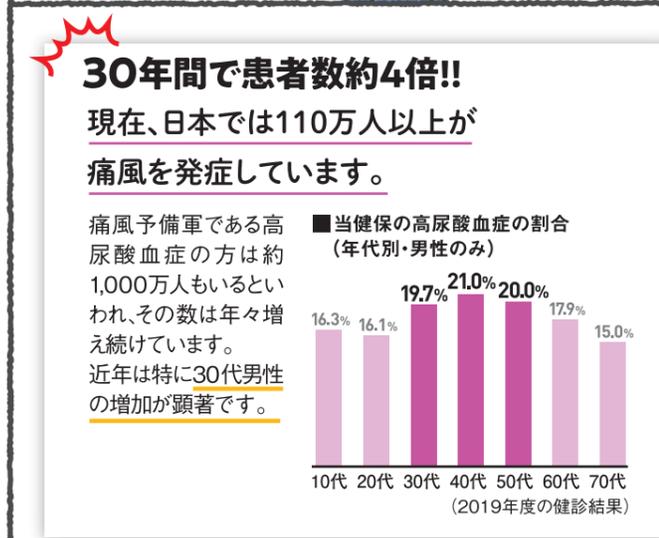
P.12 ▶ P.13 | 健保の契約施設・保養所

健保の補助でスキー・スノーボードがおトク!
オテル・ド・マロニエ 内海温泉

P.14 ▶ P.15 | からだに美味しい「食」のはなし

尿酸・プリン体が気になるあなたへ
おいしいものをあきらめないための調理の工夫

尿酸



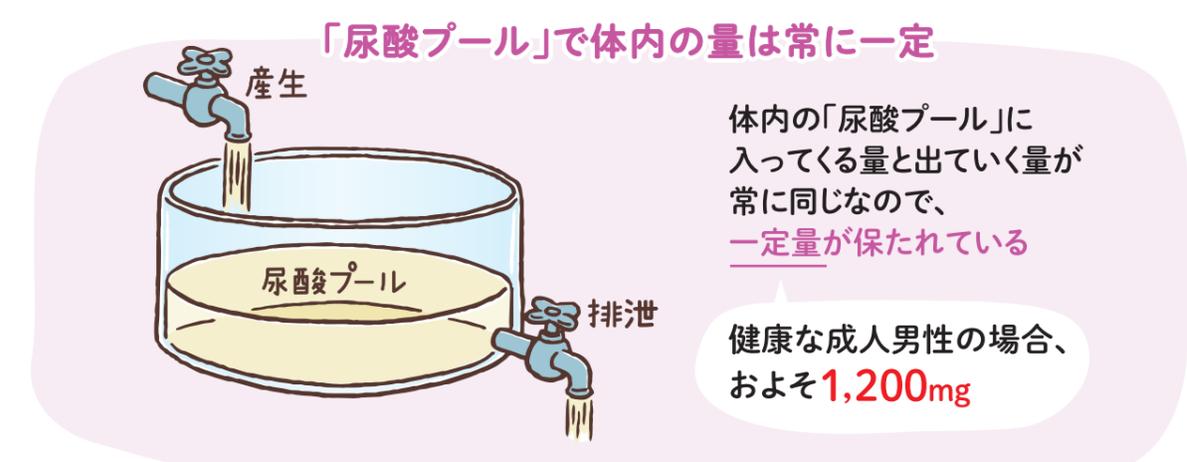
尿酸って?

尿酸 = 体内でエネルギーをつくり、新陳代謝をしたあとの老廃物

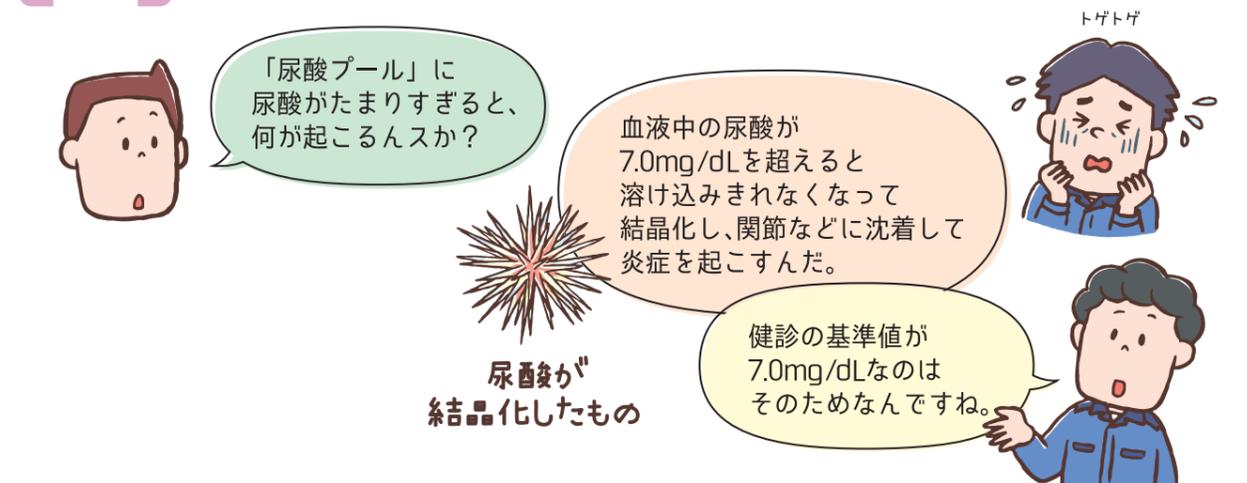
尿酸は細胞が新陳代謝をしたあとに残る老廃物で、いわゆる“燃えカス”のようなものです。DNAの主成分が肝臓で代謝される際にでき、尿と一緒に排泄されます。

健康な人なら、尿酸は「作られる量」と「排泄される量」が同じなんだ。

だから体内の尿酸量は一定に保たれるんだけど、作られる量が多かったり、排泄量が少なかったりすると、バランスが崩れて体内の尿酸が増えるんだ。



溶けきれない尿酸が結晶化



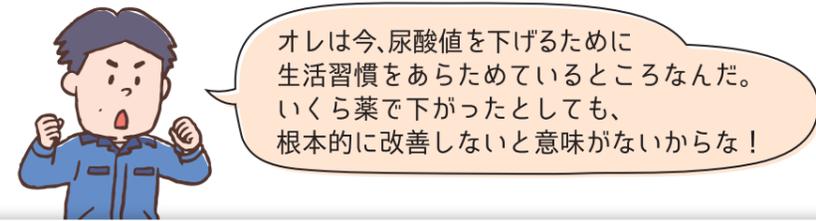
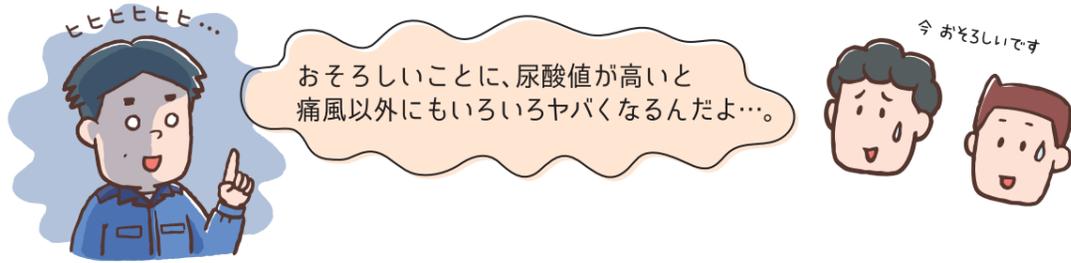
健診結果で危険度を判定
 あなたの健診結果を書き込んでみよう!

尿酸値が9mg/dLを超えると痛風発症リスクが急上昇!



高尿酸血症が引き起こす 全身の病気

生活習慣を改善して 尿酸値を下げよう!



高尿酸血症と全身の病気



実践! 尿酸値を下げる方法

- ✓ プリン体を多く含む食品を控えよう**
プリン体はほとんどの食品に含まれているが、細胞のDNA(核酸)中に多く含まれるため、細胞数の多いもの(魚卵・動物の内臓など)はプリン体も多い。
プリン体含有量の多い要注意食品: 干物(アジ・サマなど)、レバー、白子、エビ、カツオ、イワシ
 - ✓ 砂糖入り飲料・果物・アイスなどを控えよう**
ショ糖(砂糖)や果糖(果物に多く含まれる糖)は尿酸の産生を増加させる。
 - ✓ 野菜・海藻を多く摂ろう**
尿をアルカリ化し尿酸を排泄しやすくする。
 - ✓ 水分を十分に摂ろう**
尿量が増えれば、尿と一緒に多くの尿酸を排泄できる。
水やお茶を1日2ℓ以上
腎機能に不安のある方、通院中の方は医師にご相談ください。
 - ✓ お酒を控える**
プリン体の有無にかかわらず、アルコール自体に尿酸値を上げるはたらきがある。プリン体カットの商品でも飲みすぎは禁物!!
「休肝日週2日以上」を守ることも大切だね!
 - ✓ 肥満を解消しよう**
肥満になるとプリン体を合成しやすくなる。また、尿酸を排泄する機能も低下する。
 - ✓ 運動しよう**
適度な有酸素運動を継続しよう(激しい運動は新陳代謝が活発になり、尿酸値を上げるのでNG)。
運動のときは水分補給を忘れちゃいけない!
- 適量**
・ビール 中ビン1本(500ml)
・日本酒 1合(180ml)
・ウイスキー ダブル1杯(60ml)
・焼酎 0.5合(100ml)
- お酒に弱い方はこの限りではありません。ご自身の体調にあわせて量を調整しましょう。顔が赤くなったら、その時点でソフトドリンクに切り替えを。

命にかかわる合併症も...

さらに、高尿酸血症の方は、**糖尿病・脂質異常症・高血圧症・肥満などの生活習慣病、慢性腎臓病**などを合併している方が多くいらっしゃいます。自覚症状がなくても油断は禁物。放っておくと動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病といった、命にかかわる合併症につながります。「尿酸値が高い」といわれたら、痛風や尿路結石などの症状がなくても生活習慣を見直しましょう!

女性も50代以降は要注意!

女性ホルモンのエストロゲンには尿酸の排泄を促進する働きがあり、女性の尿酸値は男性と比較して低い傾向にあります。実際、痛風患者の98%が男性です。しかし、閉経後はエストロゲンの分泌が減るため、女性も尿酸値が上がりやすくなります。毎年健診を受け、経年変化をよく見ておきましょう。

健診結果を毎年チェックしましょうね





オンラインコミュニケーションは難しい？



デメリットも理解しよう

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、WEB会議システムを活用したオンライン会議や打ち合わせ、研修を実施する企業が増えていますね。感染リスク回避という目的に加え、「移動時間の削減」「紙資料の印刷コスト削減」「慣れ親しんだ環境で参加でき、周囲の影響を受けにくい」といった点もメリットです。

一方、オンラインで会議や打ち合わせに参加してみて、デメリットを感じたという方も多くはないでしょうか。セキュリティや環境整備の問題はさておき、ここではコミュニケーション上でどのような問題があるのかを見てみましょう。

オンラインのデメリット

- 相手の表情や雰囲気を読み取りづらい
- 現場を直接確認できない
- 画面外の情報を得られない（隣に人がいてもわからない）
- 雰囲気が硬くなりがちで、雑談がしづらい



コツを実践してわかりやすい発信を

オンラインでのコミュニケーションは、お互いに「普段と同じでは伝わりづらい」という理解をもつことが大切です。

オンラインのコミュニケーションのコツ

- ゆっくり、はっきりと話す
- 挨拶や表情をいつも以上に意識する
- あいまいな表現はしない
- 重要な部分はくり返し伝える
- ひとつの文に複数の内容を含めない

直接会って情報交換や議論をすることが難しいこともある現在、オンラインを上手に取り入れて、今まで以上に意識して相手との関係を築いていく必要があります。オンラインの特性を理解し、効果的に活用していきましょう。

ここがワカラん! 健保の制度



「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」とは？

当健保からの給付金や皆さまが支払った医療費などについて、「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」によってお伝えしています。

Q₁ >> 「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」はいつ発行されるの？

A₁ >> 当健保からの給付金がある方には毎月、医療機関を受診した方には偶数月に発行しています。

ご注意ください!

医療機関からの請求書は、通常、診療月から2ヶ月後に当健保に届きます。そのため、「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」を発行するタイミングは最短で診療月から2ヶ月後になります。

Q₂ >> 「給付金支給決定通知書兼医療費のお知らせ」が届いたけど、何をしたらいいの？

A₂ >> ご自身の医療費をご確認いただくためにお送りしています。また、当健保からの給付金があるときには、給付金の内容をお知らせする証明書となります。

医療費と給付金のお知らせ	給付金	医療費
①	②	③

ここをチェック

- ① 病院名と診療日数(回数)は合っていますか？
- ② 病院でもらった領収書とあなたの支払額は合っていますか？
- ③ 当健保からの給付金がある場合に記載されます

- 15歳未満のお子さまは、市町村ごとの助成内容を把握することが困難なため、助成内容にかかわらず、「あなたの支払い額」に表示されない場合があります。
- ▲ 市町村が行っている医療助成制度（母子・障害医療・妊産婦等）に該当している方は、当健保に必ず申し出てください。

「医療費のお知らせ」は、医療費控除の申告手続きに必要となりますので、大切に保管しておきましょう!!

医療費控除についてはP.9をご確認ください





事業所訪問!

矢作産業株式会社



◆本社/愛知県額田郡幸田町大字菱池字荒子15-1
◆設立/1946年12月
◆従業員数/357名(2020年9月末現在)



総務部のみなさん

人材=「人財」 会社の宝である 従業員の幸せのために!

健診・保健指導

二次検診を徹底 早期発見・治療へ

要再検査・要精密検査や要治療の判定が出た従業員には受診を義務づけ、個別に受診勧奨をしています。診断書等の提出がない場合は就業規制によって仕事以上に健康管理を優先してもらうなど強制力のある措置をとり、従業員の健康が何にも勝るというスタンスで対応します。

健診結果は健康管理の大切な目安ですが、自分の経験も踏まえ、数値の上がり下がりには振り回される表面的な対応はしないよう心がけています。健康管理に関心の薄い若年層には、病氣経験者のリアルな体験談をシェアすることが効果的なようです。



中島さん

運動

スポーツで健康管理

有志による新春駅伝大会への参加や、野球・ソフトボールチームの活躍などに象徴される、スポーツによる健康づくりが盛んです。

駅伝参加の発案者である社長は、若手やランニング好きの従業員とともに駅伝チームの一員として新春の街を爆走!



社長も走る!!

飲料自動販売機のカロリー表示や炭酸飲料等の削減も従業員の健康をつねに気にかけている社長の提案。



所属も勤務形態もバラバラ、終業後や休日などのわずかな時間で楽しくプレーしている野球部。じつは30年以上の伝統あるチームで、デンソー飛翔会野球大会での優勝経験もあり!



スポーツジムが新型コロナの影響で閉鎖になっても、自主トレで各々からだづくりに励んでいたソフトボールチーム。楽しく活動して健康キープ!

感染症対策

新型コロナウイルス感染症予防として、消毒用アルコールや非接触型検温計、飛沫感染防止用ビニールカーテンなどを設置。多数の従業員が利用する食堂には氏名や離着席時刻を記入する表を置いて、万が一のときにも感染経路をすぐにとどめることができるようにしています。インフルエンザ予防接種は会社まで医師にお越しいただき一斉に実施。費用補助もあります。



モニターに顔を映すと検温できる▶

健康講話で最新健康情報

年2回、外部から講師を招いてセミナーを開催(今年度は新型コロナの影響により休止)しているんだサイ。昨年度は、いち早く情報をキャッチして「感染症」をテーマに開講したんだサイ。これからもみんなに役立つ健康情報をお届けしていくんだサイ!



サイノスケ LINE スタンプはこちらから!

vol.2やスポーツ/ven.もあるよ! 引き続き、新作も作成中。お楽しみに♪

人材は「人財」=「従業員は会社の財産」として位置づけている思いは、従業員の健康保持増進と働きやすい環境の実現というかたちに表れていたよ。健康経営優良法人2020の認定を機に、ますますの発展が期待できるね!



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/>

「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一定額を超える場合、確定申告の「医療費控除」で税金の一部が戻ってきます。

計算式

$$\text{1世帯で1年間に支払った医療費 (1月1日~12月31日)} - \text{健康保険や生命保険からの還付金} - \text{10万円 (総所得金額が200万円未満の方は総所得の5\%)} = \text{医療費控除額}$$

*被扶養者でなくても同一世帯であれば合算可能です。

医療費控除額

(課税対象所得から控除できる額/上限200万円)

対象となるもの

- 治療費・薬代
- 入院時食事標準負担額
- 介護保険の利用料の一部
- 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

- ×予防接種代
- ×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
- ×本人や家族の都合による差額ベッド代 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/>

2 税務署へ提出 郵送も可能です。

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

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!

詳しくは税務署へお問い合わせください。

交通事故等でけがをしたら…

健康保険証を使用する場合は、**健保へ届出が必要です!**

交通事故やけんかなど、第三者(相手)の行為によってけがや病気をした場合、治療にかかる費用は本来、**加害者が負担すべき**ものです。その治療のために健康保険証を使って病院へかかると、**健保はいったん立て替え払いをしますが**、後日、加害者や加害者が加入する保険会社等へ費用を請求します。

この請求に「**第三者(相手)の行為による傷病届**」が必要となりますので、必ず当健保へご提出をお願いします。

こんなとき、「**第三者(相手)の行為による傷病届**」が必要です!

交通事故で…	暴行・けんかで…	犬に咬まれた…	外食で食中毒に…
友人の車に同乗していて事故に遭い、負傷した* 自分が運転していて他人の車に衝突した	知人とトラブルになり殴られた	友人宅で友人の飼い犬に	仕出し屋のお弁当で 飲食店の料理で
			
誤ってガードレールに衝突し負傷したなど、自損事故(相手がいない事故)の場合は「 自損事故による傷病届 」が必要です。	道で因縁をつけられ暴行を加えられた	道ですれ違った他人の犬に	症状が出たらすぐに保健所と健保へ連絡してください。

*乗せてもらっていた(同乗していた)車が事故に遭い、自分もけがをした場合も「第三者の行為」に該当しますので、必ず届け出てください。

業務上や通勤途中の傷病に健康保険は使えません!

✗
 作業中

✗
 出張中

✗
 出勤、帰宅途中の交通事故等

作業中・出張中・出勤や帰宅途中のけがの場合は、健康保険ではなく労災保険が適用されます*。
すみやかに勤務先に報告し、労災保険の申請手続きを行ってください。
誤って健康保険証を使用して受診した場合は、当健保へご連絡ください。

*パート、アルバイトも該当します。

負傷原因調査にご協力をお願いします

けがなどで医療機関を受診したと思われる方に、けがをしたときの状況や原因をお知らせいただくための「**受診内容確認書(負傷原因書)**」をお送りすることがあります。
当健保から依頼があった場合は、必要事項をご記入・押印のうえ、期日までにご提出をお願いいたします。

「**第三者(相手)の行為による傷病届**」の申請用紙はこちらから!

トヨタ関連部品健保

▶ [トップページ](#) ⇒ 各種申請書

お問い合わせ 資格給付グループ 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』

2人に1人はかかるという「がん」。とくに子宮頸がんは近年、20代・30代の方にも増えている身近な病気です。とはいえ、早期に発見すれば高い確率で完治するといわれています。当健保の『郵送子宮頸がん検診』は、ご自宅にてご都合のよいタイミングで検査ができ、病院へ行くのは抵抗があるという方も安心です。ぜひこの機会にお申込みください。

	① 細胞診検査	② 細胞診検査+HPV検査
検査内容	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)	
検査方法	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	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* ※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。	振込先 三井住友銀行 京都支店 ●口座番号:(普通)8033986 ●名義:カ)メスフ,コーポレーション ●振込者名義:67.(受診者氏名) 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 保健事業グループ 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 保健事業グループ 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。

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
お届け先住所	〒			日	年齢	歳
				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	

割引契約施設

健保の補助でスキー・スノーボードがおトク!

利用方法 チケット購入時に施設窓口で保険証をご提示ください(学生の方は学生証を提示)。

プレゼントへのご応募は裏表紙をご覧ください

スキー・スノーボード 優待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	同行者優待人数	優待利用期間	券種	優待料金(一般料金)			リフト券プレゼント							
長野県	ヘブンスそのはら(スキー専用ゲレンデ) *1	4名まで	12/24~3/21	リフト1日券+ゴンドラ往復	高校生以上	3,350円(4,200円)	小中学生	2,000円(2,400円)	—						
	治部坂高原スキー場 *2	4名まで	12/19~3/28	リフト1日券	中学生以下・60歳以上	1,600円(2,100円)	高校生以上	2,700円(3,200円)	大人1日券10枚 こども1日券10枚						
	Ontake2240 スキー場 *3	4名まで	12/18~4/18	リフト1日券	平日	2,500円(4,000円)	中学生以上	2,500円(3,500円)	1,200円(2,000円)	ヘア5組					
	開田高原マイアスキー場 *4	6名まで	12/12~5/5	リフト1日券	土日祝	2,100円(2,600円)	中学生以上	3,200円(3,700円)	ヘア5組						
	木曾福島スキー場(スキー専用ゲレンデ) *5	6名まで	12/19~3/28	リフト1日券	大人	3,400円(4,000円)	中学生以上	3,400円(4,000円)	ヘア5組						
岐阜県	やぶはら高原スキー場	4名まで	12/19~3/28	リフト1日券	70歳以上	2,400円(2,700円)	50歳以上	2,700円(3,200円)	高校生以上	3,700円(4,200円)	小中学生	2,100円(2,500円)	幼児	500円(1,000円)	ヘア5組
	中央道伊那スキーリゾート	10名まで	12/19~3/28	リフト1日券+利用券1,000円	50歳以上	2,900円(3,400円)	高校生以上	3,400円(4,400円)	中学生以下	1,800円(2,300円)	ヘア5組				
	Mt.乗鞍スノーリゾート	5名まで	12/19~4/4	リフト1日券+日帰り温泉入浴券	12/26~1/3 1/9~2/28、土日祝	大人	4,700円(4,980円)	中学生	2,800円(2,980円)	こども無料券(1名につき5枚まで) 20名様					
	鷺ヶ岳スキー場	5名まで	12/12~4/4	リフト1日券	上記以外	4,500円(4,980円)	中学生以下	2,600円(2,980円)	半額券 ヘア5組						
	ダイナランド	5名まで	12/12~4/4	リフト1日券	高校生以上	4,000円(5,030円)	小中学生	2,000円(2,510円)	ヘア10組						
	高鷲スノーパーク *6	5名まで	12/5~5/5	リフト1日券+食事券1,000円	全日	4,500円(5,500円)	フリーチケット1,000円含む	3,700円(4,700円)	フリーチケット1,000円含む	ヘア5組					
	ひるがの高原スキー場 *6	5名まで	12/25~3/28	リフト1日券+食事券1,000円	平日	3,800円(4,900円)	小学生以下	2,900円(3,600円)	ヘア5組						
	めいほうスキー場 *7	5名まで	12/12~4/4	リフト1日券	土日祝	3,800円(4,300円)	特別割引券(1,500円引/1枚で4名まで可) 20名様	4,300円(4,800円)	ヘア5組						
	ホワイトピアたかす	4名まで	11/20~3/28	リフト1日券	中学生以上	3,200円(4,300円)(休日は+600円)	小学生	1,800円(2,000円)	ヘア5組						
					共通リフト1日券	中学生以上	3,600円(4,900円)(休日は+1,100円)	小学生	2,300円(2,500円)	ヘア5組					

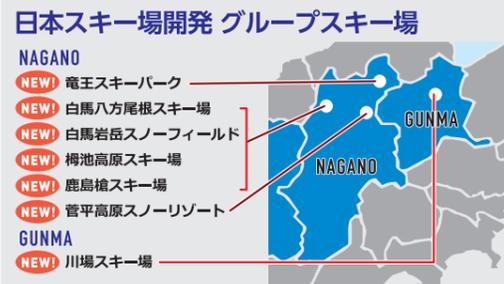
*1 新型コロナウイルス感染対策のため、来場予約制となっております。施設ホームページから来場日を選択してご予約ください(キャンセル料は発生しません)。
*2 スキーセット、スノーボードセットのレンタル各500円引 *3 スキーセット、スノーボードセット、ウェアのレンタル各500円引
*4 スキーセット、スノーボードセットのレンタル各1,000円引(休日リフト1日券購入者に限る) *5 レンタルスキー、スキースクール各500円引(リフト1日券購入者に限る)
*6 お食事券はダイナランド・高鷲スノーパーク・ひるがの高原スキー場で当日使用可 *7 スキーセット、スノーボードセット、ショートスキーセット、ウェアのレンタル各1,000円引

日本スキー場開発グループと新規契約しました!

岐阜県のめいほうスキー場の他、群馬・長野2県に7つのスキー場を展開する日本スキー場開発グループと新たに契約し、各施設をお得にご利用いただけるようになりました。スキーやスノーボードを楽しむだけでなく、初心者のためのレッスンプランや各種アクティビティを満喫できるプランなどが揃っています。ぜひご利用ください!

リフト券プレゼント

- 対象スキー場
- (3施設共通)ヘア3組 M
 - 竜王スキーパーク
 - 鹿島槍スキー場
 - 川場スキー場
 - (3施設共通)ヘア2組 N
 - 栂池高原スキー場
 - 白馬岩岳スノーフィールド
 - 白馬八方尾根スキー場



施設詳細やお得なプランはこちらからご確認ください。優待プランのお申し込みもできます!

<https://www.nippon-ski.jp/coupon/>

日本スキー場開発グループ優待プラン利用方法【事前の申込が必要】

- 健保ホームページ「保養施設」▶スキー場・スケート▶日本スキー場開発(株)を確認し、記載されている手順に沿って保険者番号(保険証に記載)を入力し、パスワードを確認する。
- 右上の二次元バーコードまたはURLから日本スキー場開発(株)ホームページをご覧ください、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。申込フォームに必要事項を入力して送信。
- 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(プリントアウトしたものでも可)。

契約保養所

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

今だからこそ行きたい
安心とくつろぎの
会員制リゾートホテル



伊勢湾を望む知多半島、内海に臨む全室オーシャンビューの客室。白い砂浜と紺碧の海が織りなす美しい景色と絶え間なく聴こえるさざなみの音に日常を忘れ、心やすらぎ至福のひとときをお過ごしください。強塩泉の露天風呂につかれば、日々の悩みと疲れがゆるゆると溶けてゆきます。



ご夕食は、冬には河豚、春には鯛、秋には伊勢海老など、三河湾・伊勢湾の新鮮な魚介類を使用した季節ごとの海鮮会席をお楽しみいただけます。夕食時に観られる夕日もまた格別。特別な一日を演出してくれます。



Go To トラベルプラン! (夕食時フンドリンク付き) ご予約は3日前まで

Go To トラベルプランはこちらの専用ページから!

◆スタンダードプラン...大人1名様 10,600円
Go To トラベルキャンペーン適用後
6,890円+15%相当クーポン券付き

◆プレミアムプラン...大人1名様 16,650円
Go To トラベルキャンペーン適用後
10,823円+15%相当クーポン券付き

<https://marronnier.info/form>

オテル・ド・マロニエ 下呂温泉・湯の山温泉も特別価格!

下呂温泉 湯の山温泉

詳しくは健保ホームページをご覧ください。

- ◆所在地 〒470-3321 愛知県知多郡南知多町内海小栞40
 - ◆施設概要 客室(和室・洋室・ロイヤルルーム) / レストラン / 露天風呂・内風呂・サウナ・貸切風呂 / 室内プール / 宴会場 / カラオケラウンジ / ゲームコーナー / 麻雀ルーム / 売店
 - ◆利用料金 (ルームチャージ) 1室7,000円~(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。 ※定員数はお部屋タイプによって異なります。
 - ◆申込方法
 - お電話で TEL 0569-62-3255
 - 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
 - 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
- WEB予約で温泉パウダープレゼント♪
- インターネットで(宿泊予定日の3日前まで) <http://marronnier.info/utsumi/reservation01> (24時間受付)

詳しくは、健保ホームページへ!! <https://www.toyota-groupkenpo.jp/>

おすすめグルメ TERRACE NOA NOA フルーツパフェ (税別900円~)

海沿いの南国カフェNOA NOA(ノアノア)の人気スイーツは、旬のフルーツを山盛り使ったパフェ。人気のいちごパフェは12月頃から食べられます。南国リゾートを感じる店内のほか、テラス席もあり、伊勢湾と野間埼灯台を一望できる抜群のロケーション。海に沈んでいく夕日を眺めながら、大切な人と素敵な時間を過ごしてください。

営業時間 / 9:00~21:00 ※短縮営業の場合あり
定休日 / 火曜日(祝日は営業)
知多郡美浜町大字小野浦岩成24

おすすめプラン 豊浜 魚ひろば

知多半島の南端に位置する豊浜漁港は、愛知県下一の水揚げ量を誇ります。豊富な魚介が並ぶ市場では、魚の魅力がYouTubeで伝わる「へんな魚おじさん」をはじめ、この魚はどんな魚?おいしい食べ方は?など、お店の人との会話を楽しみながら近海で捕れたイキのよい魚を産地価格で購入できます。海鮮丼などが味わえる食堂もありますよ。

知多郡南知多町大字豊浜字相筆33
定休日 / 火曜日(祝日は営業)
<http://sakanahiroba.net/>

からだに美味しい「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
かずよ
平川 数容

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。



ダツィって？
ブータンで食べられているチーズ料理。唐辛子を「香辛料」としてではなく「野菜」として食べるメニューです。

料理制作・スタイリング / 曾根 小有里 (管理栄養士・フードコーディネーター) 撮影 / 奥山 サトル

1人分
205kcal
塩分2.0g

きのこダツィ

材料(2人分)

- しめじ、エリンギ……………各100g
- 赤唐辛子、青唐辛子※……………各2本
- タマネギ、トマト……………各1/2個
- 塩……………小さじ1/2
- (A) 水……………200ml
- ピザ用チーズ……………50g
- にんにく、しょうが……………各1片
- バター……………10g

※青唐辛子がなければ、(A)に一味唐辛子小さじ1を加える。
▲唐辛子を具材として使用します。辛い味が苦手な方はご注意ください。

作り方

- ① しめじは石づきを落としてほぐし、エリンギは縦4等分に切って長さを半分にする。唐辛子は縦に切り込みを入れる。
- ② タマネギ、トマトは1cm角に切る。にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにくとしょうがを弱火で炒める。中火にしてタマネギ、トマトを加えてさらに炒める。
- ④ ①と(A)を加えて、沸騰したら弱火でときどきかき混ぜながら15分ほど煮る。

comment

キノコ類は干すことでうまみ、すなわちプリン体が増えますが、生のキノコは尿をアルカリ性にして尿酸の排泄を助けてくれるので、むしろ積極的に摂りたい食材です。
ちなみに生しいたけ100g中のプリン体含有量は、干しいたけ100g中のプリン体含有量の約18分の1以下です。



第3回

尿酸・プリン体が気になるあなたへ おいしいものをあきらめないための調理の工夫

「おいしい」に注意せよ！

おだしのきいたお鍋や汁物がしみじみとおしく感じられる季節になりました。温かく滋味あふれる食事をいただくと、寒さでこわばったからだ心がほっとしますね。

だしのように、私たちが「うまみ」として感じる成分には、イノシン酸、グアニル酸、グルタミン酸などさまざまな種類があります。なかでも肉や魚に多く含まれるイノシン酸と干しキノコ類に多いグアニル酸は、「核酸」に分類されるうまみ成分です。この「核酸」はプリン体で構成されているため、これらのうまみを多く含む食材を摂取しすぎると、尿酸値が上がってしまいます。おいしいと感じられるものは、やはり摂りすぎに注意というわけです。

食材100g中のプリン体含有量 (mg)	うまみ成分	食材
煮干し 746.1	核酸系	鰹節、鶏がら、イワシ(煮干し)、サバ、鶏・豚・牛肉 など
だしの素 684.8		干しキノコ類、海苔 など
鰹節 493.3	有機酸系	貝類 など
干しいたけ 379.5		昆布、チーズ、トマト、タマネギ など
コンノメスープ(粉) 179.8	アミノ酸系	アスパラガス など
ホタテ貝 76.5		
昆布(乾燥) 46.4		

調理法しだいでプリン体減

私たちの体内のプリン体は8割がからだの中でつくられ、食事由来は2割といわれています。ですから、必要以上の食事制限で心身に負担がかかるようなら、適度に運動する、水分をたくさん摂る、アルコールを控えるなど別のアプローチを試みるほうがよいかもしれません。とはいえ、食生活における無理のない取組みを継続できれば、長い目で見て効果が期待できますし、反動も少なくてすむのではないのでしょうか。

そこで、毎日の調理の際にちょっとした工夫を加えて、食材に含まれるプリン体をカットする方法をお伝えします。

プリン体カットのコツ

肉や魚は電子レンジにかけよう or 茹でよう！

ある調査¹⁾によると、肉や魚に含まれるプリン体は水に溶けやすく、電子レンジ調理や湯せんによって溶出することがわかりました(湯せんより電子レンジ調理のほうが、プリン体は多く溶け出すようです)。

よって、普段の食事では、肉や魚を茹でたり電子レンジにかけたりしてプリン体を溶け出させ、その際に出た肉汁は飲まないことが肝心です。

テイクアウトやコンビニの場合は

普段、調理はあまりしないという方や、近ごろテイクアウトの機会が増えたという方は、メニュー選びの際に次の点に注意してみてください。

こんなルールで選ぼう

- ・野菜が多いメニューを選ぶ
- ・揚げ物は少量までにする
- ・肉料理に偏らない



また、コンビニで朝食や昼食を購入する際は、尿酸の排泄をスムーズにしてくれるバナナや牛乳・乳製品がおすすめです(豆乳には尿酸値を下げる効果はみられません²⁾)。近年、尿酸値を下げると思われる乳酸菌を使用したヨーグルトなども商品化されていますので、気になる方は試してみてください。

1) 福内友子,岩崎円香,山岡法子,金子紀代子:湯煎および電子レンジ加熱調理による食品中のプリン体含量の変動. Gout and Nucleic Acid Metabolism,42(2),165-171,2018

2) Dalbeth N, et al. Ann Rheum Dis 2010 Sep;69:1677-82