

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！

家族自慢♡

2年前、保護施設からミニチュアピンシャーを引き取りました！　人に慣れておらず、物音ひとつで全速力で逃走するような子だったので、びびりの“ビビ”と名づけました。そんなビビ、来てすぐの頃に突如逃走したことがありました。大騒ぎになり、母親、父親、僕は車、妹は自転車、弟は徒歩で、家族総出の大探し。近所の方にもご協力いただいたり、目撃情報を集めたりなど無我夢中で探しまわり、2時間後になんとか保護できました。
今では人に慣れ、たまに脱走しても戻ってくるようになって、あの大脱走も家族の良い思い出ですが、心配なので脱走しないでほしいです(笑)

㈱青山製作所 KB2 さん

お写真のビビちゃん、とてもリラックスされていてすごくかわいいです！
確かに脱走は心配になりますよね…（笑）
これからもビビちゃんとすてきな思い出をたくさん作ってください！
べんぎん

川沿いでラン！

我が家の健康法は、「川沿いの道でランニングすること」です！ コロナがなかなか収束しないため、ジム通いをやめてしまったわたしたちとしては、家近くの川沿いを5㎞～10数㎞走るのは休日の楽しみになっています。ストレスが発散できるし、体力も維持できますので、一石二鳥です^_^

㈱HOWA JumboWabe さん

道幅も広く、走るのにうってつけな場所ですね。
でも、健康を維持できているのは環境にもまして
JumboWabeさんご自身のやる気なんだと
感じました。
Og39

変わっていません！

私は風呂上がりに“自己流ストレッチ”をしています。5分程度の簡単なものですが、そのおかげか!?30年間くらい体重が変わっていません！ 継続は力なり…。

万能工業㈱ ピー さん

30年も体重が変わらないのはスゴイですね。
何事も続けるのは大変だと思います。
これからもストレッチを続けて、変わらないでいてください！
しろへび

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

お間違いなく！
E-mail　healthy-time@toyota-groupkenpo.jp
（携帯メールからもOK!）

プレゼントは会社担当者を通じてお届けします。会社担当者へ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. あららぎ高原山の家
　1棟1泊(6名様まで)宿泊券 …… 1名様
2. めぐリズム蒸気でホットアイマスク
　無香料(12枚入り) …… 5名様

応募締切 ▶ 4月20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〉

2021年 4月号 No.407　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No.407号）令和3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 FSC 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.407
April 2021



P.2 ▶ P.5 特集
コロナ禍でも…だからこそ！
花粉症対策

P.7 ワカラン！けんぽ
就職したお子さまの異動届、提出しましたか？

P.9 ▶ P.11 けんぽインフォ！
2021年度予算のお知らせ 他

P.12 ▶ P.13 健保の契約施設・保養所
「けんぽスポーツの森」ご利用方法・予約システムの変更
「あららぎ高原山の家」の閉鎖のお知らせ 他

P.14 ▶ P.15 からだにおいしい「食」のはなし
アレルギー症状にお悩みの方へ
粘膜を強化するビタミンを摂ろう！

コロナ禍でも…だからこそ！

花粉症対策

登場人物


パパ　トヨタ関連部品健保の被保険者。最近メタボ気味なのを気にしている。


ママ　トヨタ関連部品健保の被扶養者。家族の健康を気遣うしっかり者。

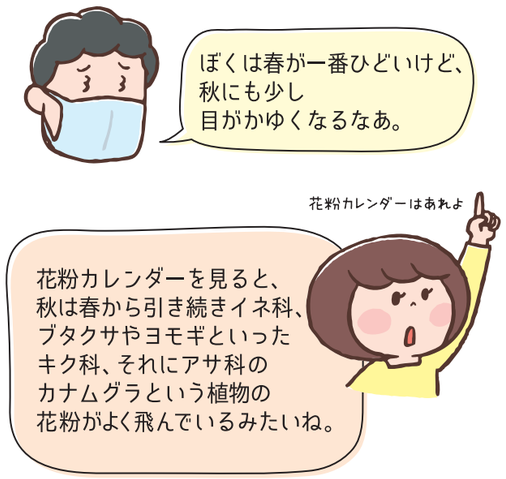

息子　同じく被扶養者。ママのおかげで健康情報にはけっこう詳しい。



花粉症って？

花粉症とは、スギやヒノキなど植物の花粉が原因となって、アレルギー症状をおこす病気（季節性アレルギー性鼻炎）です。
からだに入った花粉を外に出そうとしてくしゃみや鼻水、涙などが出るため、原因となる花粉が飛ぶ時期にだけ発症しますが、人により反応する花粉の種類はさまざまです。発症する人が多いスギやヒノキの花粉飛散量は2月〜4月がピークです（地域によって異なります）。


◀イネ



東海地方の花粉カレンダー

飛散時期　やや多い　特に多い

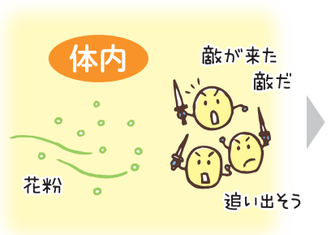
植物の種類	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
ハンノキ属（カバノキ科）	■	■	■	■	■	■						
スギ	■	■	■	■	■						■	■
ヒノキ	■	■	■	■	■						■	■
イネ科			■	■	■	■	■	■	■	■		
ブタクサ属（キク科）									■			
ヨモギ属（キク科）									■	■		
カナムグラ（アサ科）									■	■		

日本耳鼻咽喉科免疫アレルギー学会，鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会 編「鼻アレルギー診療ガイドライン2020年版（改訂第9版）」より作成

花粉の飛散時期や種類、量は地域差があります。
別の地域にお住まいの方は、○○地方　花粉カレンダー　検索　などでご確認ください。

花粉症の症状が出るしくみ


❶ 花粉が鼻や目の粘膜に入る



❷ からだが花粉を異物とみなす（アレルギー反応）



❸ 花粉を体外へ排出しようとする
＝**くしゃみ、鼻水（鼻づまり）、涙や目のかゆみなどの症状が出る**

どうして花粉症になるの？



発症のメカニズム

もともとアレルギー素因をもつ人の体内に花粉が入ると、その花粉（抗原）に対抗するための抗体が作られる。

▼

花粉を浴びると体内で抗体が増え、なにかのきっかけで、くしゃみや鼻水、涙や目のかゆみなどの症状が出現するようになる。



徹底しよう! 花粉症対策 1・2・3!

1 薬で症状を抑える



最近はドラッグストアなどで
購入できる薬もよく効くよね!

飲み薬で症状を抑えるのがいちばん
メジャーな対処法よね。
花粉が飛び始める前に治療を始める
「初期療法」*が効果的といわれているみたい。



＊花粉が飛び始める1〜2週間ほど前から治療を始めておくと、発症時期を遅らせ、症状を軽くする効果が期待できます。前ページの花粉カレンダーを確認する、毎年不調になる時期を覚えておくなどして、症状が出る前に医師または薬剤師に相談しましょう。

花粉症の治療は耳鼻科、眼科、内科、アレルギー科、お子さまであれば小児科でも受けられます。
症状や状況に応じた診療科を選びましょう。

2 花粉が体内に入るのを防ぐ

■ 外出時



花粉をからだに
入れないことが大切ね!

完全防備…。

だれ?



- つばの広い帽子(髪への付着を防ぐ)
- 花粉症用のプロテクターつきメガネ
- マスクは隙間なく顔にフィットするものを選ぶ
- ニュースやインターネットで花粉情報をチェック
- 花粉がつきにくい、つるつるした素材の服を選ぶ(ウールの服は避ける)

ここでチェック!

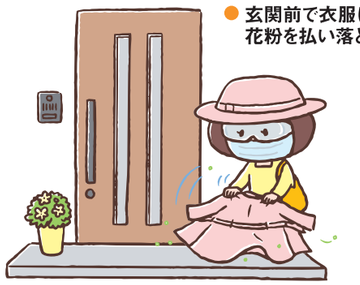
環境省花粉観測システム(はなこさん)
http://kafun.taiki.go.jp
日本気象協会「花粉飛散情報」
https://tenki.jp/pollen/

素材による花粉付着率(綿を100としたとき)

ウール	980
化学繊維	180

出典:「花粉症環境保健マニュアル2014」

■ 帰宅時



- 玄関前で衣服についた花粉を払い落とす
- すぐにうがい・手洗い・洗顔をする

■ 室内

新型コロナウイルス感染症予防のため、花粉が飛散する時期でも換気は必要です。窓を開ける幅を10cm程度にしてレースのカーテンをすると、室内に入ってくる花粉の量を減らせます。



- 洗濯物は部屋干し
- こまめな掃除や空気清浄機の活用

3 体調を整え症状の悪化を防ぐ



体調が悪いと
花粉症の症状も
悪化するらしいのよ。

免疫機能を維持する
健康的な生活は、
花粉症対策にもなるんだね!

めがねはずしたら…?



- ☑ **規則正しい生活を心がける**
- ☑ **睡眠をしっかりとる**
- ☑ **ストレッチや体操、筋トレなど、室内でできる適度な運動をする**
- ☑ **鼻水はすすらず、こまめにかんで体外へ**



- ☑ **お酒を飲みすぎない**

お酒は血管を拡張させて鼻づまりや目の充血などの症状をおこします。



- ☑ **禁煙する**

タバコの煙は鼻の粘膜を直接刺激して、鼻づまりを悪化させます。
受動喫煙は周囲の人の健康も損ねます!





新型コロナウイルス感染症の流行が続く今、
花粉症にも日ごろの体調管理にも、
例年以上の注意が必要よね。

- 目や鼻に触れる際は手指の洗浄・消毒を徹底!
- くしゃみやせきが出るときは
  マスクやハンカチで鼻や口をおおう!

コロナに慣れすぎてしまわないよう、
適度な緊張感をもって引き続き実行して
いきましょうね。



「マスク」「手洗い」は、
花粉症にも新型コロナ対策にも
効果的だよね!



医師でも症状だけでは見分けることが難しい、新型コロナウイルス感染症、花粉症、かぜの諸症状。不安な点がある場合は、医療機関を受診する前に必ず自治体や保健所が開設している電話相談窓口へ問い合わせ、感染拡大防止に努めましょう。

ココロHOTタイム

悩みごと、心配ごとは、専門家に相談！

24時間・年中無休
相談料・通話料無料



電話で相談してみませんか？

4月ですね。季節の変わり目や環境の変化で、体調も気持ちも揺らぎやすい時季です。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、受診を控えている、という方もいらっしゃるかもしれません。

そんなとき、ぜひお役立ていただきたいのが当健保の**電話健康相談（0120-3-969-25）**です。**24時間、年中無休**で医師や看護師等の専門家が対応しますので、医療機関が開いていない時間帯や休日でも気兼ねなくご相談いただけます。

※新型コロナウイルス感染が疑われるような症状がある、またはそのような状況下にあった方は、かかりつけ医や受診・相談センター等へご相談ください。

健康に関するどんな内容でもOK

こんなちょっとした悩みで電話するなんて笑われそう…とためらった方、そんなことはありません！

実際に、こんなお悩みをご相談いただいています。

- 外出先で病院を探しているんだけど…
- うっかりけがをした！ 手当の方法を知りたい
- 健診結果の見方と、今後の注意点を教えて
- 介護の悩みを聞いてほしい

病気、けが、介護、メンタルヘルスなど、皆さまからのご相談内容は多岐にわたりますが、どんなお悩みでも、専門家がプライバシー厳守で承ります。メンタルヘルスのお悩みは面談やWEB相談も可能ですので、ご希望の方は、まずは**0120-3-969-25**へご予約ください。

詳しくはこちらから

また、お子さまの健康については専門ダイヤルとして**育児子ども救急相談（0120-194-5-9-3）**を開設しています。

▼切り取ってカードケースなどに入れてね！

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

育児子ども救急相談

育児　子ども　救急　相談
0120-194-5-9-3

ワカラン！けんぽ　知らないとソンするかも？

就職したお子さまの異動届、提出しましたか？

当健保の扶養に入っているご家族で、就職や結婚など新生活を始められた方はいませんか？
収入増加や生活状況の変化によっては、**被扶養者の取消手続きが必要**です。
該当の方がいる場合は、**すみやかに届出と保険証の返却**をお願いします。



Q 子どもが就職しました。保険証はどうすればいい？



A 扶養に入っていたご家族が就職し、就職先から保険証が発行されたときは、**扶養から外す手続き**と**保険証の返却**が必要です。会社を通じてすみやかに手続きを行ってください。

⚠任意継続者のご家族の場合は、当健保へ直接ご連絡ください。

手続方法　健康保険被扶養者（異動）届※ ＋ 取消対象となるご家族の保険証　を会社担当者へ提出

※会社でお受取りください。

就職のほか、こんなときにも手続きを！
- 年収が130万円以上になった（60歳以上は180万円）
- 結婚や離婚
- 死亡

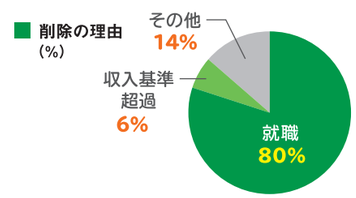
など

2020年度 扶養調査の結果をご報告します

保険給付を適正に行う目的で、被扶養者が認定基準を満たしているかを確認するために毎年実施している扶養調査。昨年度は調査の結果、283名の方が扶養削除となりました。
ご協力くださいました皆さま、ありがとうございました。

調査対象者※	2,496人
扶養削除となった人数	283人

※例年は18歳以上のご家族が対象のところ、昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で、お子さまに限り実施しました。



認定基準に該当しない方が被扶養者のままでいると、健保財政に影響を及ぼし、保険料の引き上げにつながるおそれがあります。扶養削除が必要となった場合には、すみやかな手続きにご協力ください。
詳しい被扶養者認定基準は 当健保ホームページ　被扶養者確認チャート でご確認いただけます。

お問い合わせ　資格給付グループ　TEL 0565-41-7412

ブヒンくんの 事業所訪問！

万能工業株式会社

会社概要
◆本社／愛知県安城市今本町四丁目14番24号
◆設立／1950年10月
◆社員数（国内）／410名（2021年1月末現在）


明祥工場


総務部 総務グループのみなさん

ものづくりは「人づくり」全従業員に目を向けて

健康経営優良法人2021取得

健康経営優良法人 2021 Health and productivity

健康意識向上

昨年度、9月の健康づくりキャンペーン開始に先駆けて7月からヘルスマ自主活動を実施しました。結果、9月からの本活動では運動の達成率が上昇し、健康意識の向上につながりました。


石川さん

ヘルスマの前倒しは、運動不足やストレス過多になりがちなコロナ禍での健康維持にも役立ったようでした。デスクワークの従業員はどうしても座りっぱなしの弊害が生じやすいので、運動不足解消に向けて今後もさまざまな取組みを実施していきたいです。

メンタルヘルス

不調者には親身な対応と個別のフォローで、復職しやすい環境づくりに力を注いでいます。コミュニケーション促進のため、「職場活性化活動」としてレクリエーションなどへの費用補助も行っています。


水越さん

メンタル不調は自分で気づきにくく、また言い出しにくいものですから、残業の多い従業員には声掛けやアンケートを行い、自主的に産業医面談を受けられるしくみを設けていま す。みずからSOSを出せる環境が整えられればと思っています。

健診・人間ドック・がん検診

健康管理に意欲的な社風が育まれており、定期健診だけでなく人間ドックやがん検診を積極的に受診する従業員が数多くいます。特に乳がん・子宮頸がん検診受診率は約8割と、長年高い割合を維持しています。


亀川さん

以前は会社でのインフルエンザ予防接種が年に1回しかなく、夜勤者が受けられないという声がありました。そこで、健診機関に相談して、健診にあわせて2週に分けて実施し、希望者全員が受けられるようにしました。
また、出社したら「体調プレート」に体調シールを貼って自分の状態を伝える仕組みがあり、体調が思わしくない従業員を気遣うシステムを導入しています。
全従業員に目を向けた施策、そして一体感とコミュニケーションが健康づくりの大切なポイントだと考えています。


体調プレート


ヶヤ内さん

社長が従業員の健康を常に気にかけ、メッセージや疾病対策を実施していることもあって、従業員に健康管理の大切さが浸透しているようです。コロナ禍も社長以下一丸となって乗り切っています。

従業員の皆様・関連会社の皆様へ
皆で一緒にコロナを乗り越えよう！


従業員に配付されたマスク

クラブ活動

野球、バスケットボール、卓球、ソフトバレーボールなど有志が集って楽しく活動！
労働組合主催で職場対抗ソフトボール大会を開催したり、新人歓迎ボウリング大会を開いたりもしています。


ソフトボール大会 2019年春


ソフトバレー

ウォーキング大会

コロナ禍以前はけんぽれんあいち健康ウォークに参加。
一日も早く、仲間と気兼ねなくスポーツできる日が来ますように。


2019年秋

グッズ配付で健康を応援

熱中症対策としてドリンクや塩飴配付、給茶機の配備など。
また、禁煙推進策として禁煙グッズも配付。



ドリンク引換券

年齢、性別、シフトや部署の違い、その日の体調や心の健康状態…。働くみなさんの状況は一人ひとり異なるからこそ、きめ細やかな健康づくり施策を行っているんだね。見逃しがちなちょっとした不便さや要望を、さまざまなアイディアで解決しているところがすばらしいね！



献血活動

社会貢献の一環として、35年以上続けてきた献血活動が評価され、皇太子（現天皇陛下）が参加された、第50回献血運動推進全国大会にて授与されました。



献血表彰

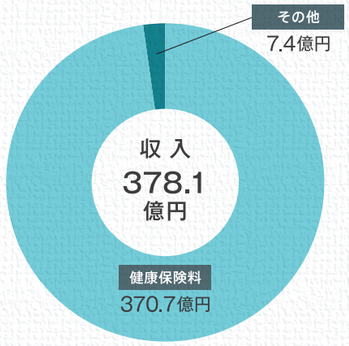
2021 April No.407
けんぽインフォ！ Information From Health Insurance Union
健保からのお知らせです
join in https://www.toyota-groupkenpo.jp/

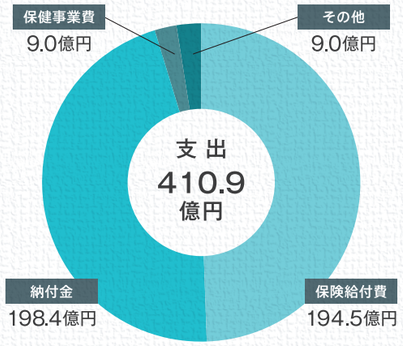
2021年度 健康保険・介護保険の予算をお知らせします

2月12日に行われた組合会にて、下記のとおり承認されました。

健康保険料率は、現行（9.2%）を維持します

2021年度の予算は、新型コロナウイルス感染症の影響による報酬低減から保険料収入が大幅に減り、一方で国への納付金が増加したため、3,276百万円の赤字予算と大変厳しい状況になりました。赤字分は、積立金を取り崩して対応いたします。
引き続き慎重な財政運営に努めるとともに、積極的に保健事業などに取り組んでまいります。





2021年度 介護保険決算

収入	41.5億円
支出	41.3億円
収支	0.2億円

保険料率は1.78%（据置）
（積立金月数=1.1ヶ月）

2021年度に重点的に取り組む保健事業

項目	取組内容
特定健診・保健指導	・40歳以上：特定健診・特定保健指導
	・39歳以下：保健指導
	・家族の健診受診率アップ対策
疾病別予防対策	・食後高血糖改善プログラム
	・脂質セミナー
	・肥満対策の強化
メンタル未然防止	・職場へのアプローチ（実態調査、分析）
	・セミナー
健康づくり（ポピュレーションアプローチ）	・禁煙（脱タバコ！作戦）
	・健康づくりキャンペーン「ヘルスマ♥チャレンジ」（運動習慣・食事改善・歯のケア）

上記事業を中心に、皆さまの健康増進のための施策を積極的に推進してまいります。どうぞご活用いただき、すこやかな毎日をお過ごしください。

公告

組合会議員就退任	退任	就任	所属事業所
	渡邉 宏司	松原 潤治	豊精密工業㈱

【健康経営優良法人2021】に認定されました

健康経営優良法人制度とは、「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」という発想で経済産業省が推進する、「健康経営」に取り組む優良な企業を認定する制度です。
当健保に加入する認定事業所は、昨年度41社から63社へ増加しました。

大規模法人部門

健康経営優良法人 ホワイト500（7社認定）

ホワイト500は大規模法人部門のうち、トップランナーとして健康経営に取り組む上位500社が取得できます。

㈱ＦＴＳ	大豊工業㈱	中央精機㈱
テクノエイト㈱	㈱東海理化電機製作所	トヨテツ福岡㈱
トリニティ工業㈱		



大豊工業㈱

健康経営優良法人（17社認定）

㈱青山製作所	㈱オティックスホールディングス	共和レザー㈱	㈱三五
㈱ジーエスエレテック	シミズ工業㈱	神星工業㈱	㈱ソミック石川
大豊精機㈱	東海興業㈱	㈱東郷製作所	㈱ニッパ
日本ガスケット㈱	林テレンプ㈱	㈱ファインシンター	万能工業㈱
豊精密工業㈱			

中小規模法人部門

健康経営優良法人 ブライト500（3社認定）

ブライト500は今回から新設された冠で、中小規模法人部門のうち、上位500社が取得できます。

寿金属工業㈱	槌屋デカル工業㈱	矢作産業㈱



槌屋デカル工業㈱

健康経営優良法人（36社認定）

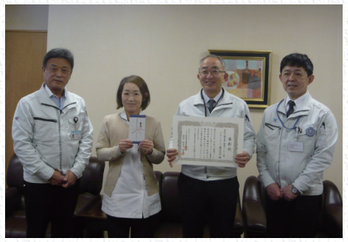
イイダ産業㈱	伊藤精工㈱	イトモル㈱	㈱イナテック
㈱岩間織機製作所	エヌ・エス・ケイ㈱	大橋鉄工㈱	九州伊藤精工㈱
共和産業㈱	榊原精器㈱	佐藤工業㈱	サンショウ㈱
㈱サン電材社	㈱三福	新明工業㈱	㈱セキソー
中発販売㈱	中庸スプリング㈱	㈱槌屋	㈱槌屋（東京）
槌屋マグネックス㈱	福岡槌屋デカル㈱	東海ガスケット工業㈱	㈱東海理化アドバンスト
東海理化エレテック㈱	東海理化サービス㈱	東久㈱	野場電工㈱
ノックス電子㈱	光精工㈱	富士高分子工業㈱	㈱HOWA栃木
㈱水野鉄工所	三井屋工業㈱	㈱メイドー	トヨタ関連部品健康保険組合

2020年度 健康評価 表彰事業所のご紹介

当健保では、毎年2月に加入事業所の事業主の皆さまをお招きして、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を行ってきました。今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響を考慮して中止しましたので、対象の事業所を訪問して表彰状をお渡ししました。



㈱イナテック



テクノエイト㈱



新明工業㈱

健康優良賞

健康診断の結果が優秀だった事業所

※表彰事業所は評価表順にて表記

健康度の部［9社］

500名以上

・㈱村上開明堂
・岐阜車体工業㈱
・川﨑工業㈱
・㈱青山製作所
・㈱イナテック

500名未満

・槌屋デカル工業㈱
・㈱ジャパン・テック・システム
・ファインシンター東北㈱
・㈱イナテック鳥取

危険因子削減の部［5社］

500名以上

・㈱青山製作所
・㈱イナテック

500名未満

・槌屋デカル工業㈱
・㈱エス・エヌ・ビー
・北上槌屋デカル㈱

取組み優良賞

健康づくりキャンペーン、禁煙活動の取組みの成果が顕著だった事業所

健康づくりの部［24社］

500名以上

・テクノエイト㈱
・林テレンプ㈱
・アート金属工業㈱
・トリニティ工業㈱
・豊田鉄工㈱
・中央発條㈱
・大豊工業㈱
・共和産業㈱
・東海興業㈱
・中央精機㈱
・㈱ＦＴＳ
・㈱ジーエスエレテック

500名未満

・日本ガスケット㈱
・大橋鉄工㈱
・中発販売㈱
・伊藤精工㈱
・ハヤテレ九州㈱
・㈱ハイテックス
・エヌ・エス・ケイ㈱
・サンショウ㈱
・東海理化サービス㈱
・東海理化エレテック㈱
・中央精機東北㈱
・コサカ精機㈱

禁煙の部［15社］

500名以上

・林テレンプ㈱
・㈱槌屋

500名未満

・イトモル㈱
・理化精機㈱
・㈱ハイテックス
・中発販売㈱
・大橋鉄工㈱
・㈱東海理化クリエイト
・㈱東海理化アドバンスト
・槌屋デカル工業㈱
・㈱槌屋(東京)
・丸豊技研㈱
・㈱ジャパン・テック・システム
・サンショウ㈱
・㈱セキソー

理事長特別賞

事業所独自の活動において優秀な取組みをされた事業所

・㈱ＦＴＳ
・新明工業㈱

4月1日の申込みから

「けんぽスポーツの森」ご利用方法が変わりました！



予約方法の変更については右ページへ！➡

予約開始日の変更

予約開始日が下記のように変わりました。

テニスコート

これまで

希望日の前月の1日からWEB・電話にて予約

新利用方法

希望日の8週間（56日）前からWEB・電話にて予約

※組合員・一般とも同じ。

グラウンド（野球・サッカー・ソフトボール）

これまで

組合員：希望日の2ヶ月前に抽選、1ヶ月前から先着順

一般：1ヶ月前から先着順

新利用方法

組合員：**希望日の8週間（56日）前**から先着順

一般：**希望日の7週間（49日）前**から先着順

※抽選は廃止しました。

〈変更後イメージ〉

例 5/27利用希望の場合 ➡4/1から予約可能　6/6利用希望の場合 ➡4/11から予約可能



〈変更後イメージ〉

例 5/27利用希望の場合 ➡組合員は4/1から予約可能 ➡一般は4/8から予約可能



金曜日の利用時間の変更

金曜日は10時～20時までとなりました。

これまで		変更後	
月～木	10:00～20:00	月～金	10:00～20:00
金	9:00～21:00		
土		土	9:00～21:00
日	9:00～19:00	日	9:00～19:00

大会利用（テニスコート5枠以上）におけるキャンセル料発生日の変更

大会利用時のキャンセル料発生日が変更になりました。

キャンセル料	これまで	変更後
50%	利用日の14日前から	**廃止**（キャンセル料はかかりません）
100%	利用日の7日前から	利用日の**6日前から**

その他の利用については、これまでどおり利用日前日から100%のキャンセル料が発生します。

直営保養施設

今シーズンが最後です！

「あららぎ高原山の家」の閉鎖のお知らせ

2022年3月末にて「あららぎ高原山の家」を閉鎖いたします。
長年にわたるご愛顧に心より感謝いたします。
今シーズン（2021年4月16日～2021年11月中旬）がラストシーズンです。
皆さまのご利用をお待ちしております。



思い出づくりに…1泊宿泊券プレゼント！詳しくは裏表紙へ

⚠ 今年度はオンラインでのお申込みは受け付けておりません。申込用紙の郵送またはFAXでお申込みください。

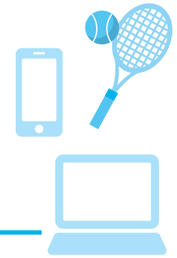
保養施設 契約終了のお知らせ

2021年3月末をもって閉鎖・契約を解除いたしました。
ご利用ありがとうございました。

閉鎖	トヨタグループ共同利用保養所（ATグループ健保）	蓼科保養所・内海保養所・湯の山保養所
解契除約	レジャー施設	南知多ビーチランド・タルゴラグーナ・ロイヤルカントリークラブ
	契約保養施設	公共の宿 駒ヶ根ふるさとの家

4月1日リニューアル！

「けんぽスポーツの森」予約システムが新しくなりました



ポイント

ユーザー登録制になり、毎回必要だったユーザー情報の入力が不要に！

マイページから予約申込・予約状況の確認・キャンセル・利用履歴の閲覧ができます！

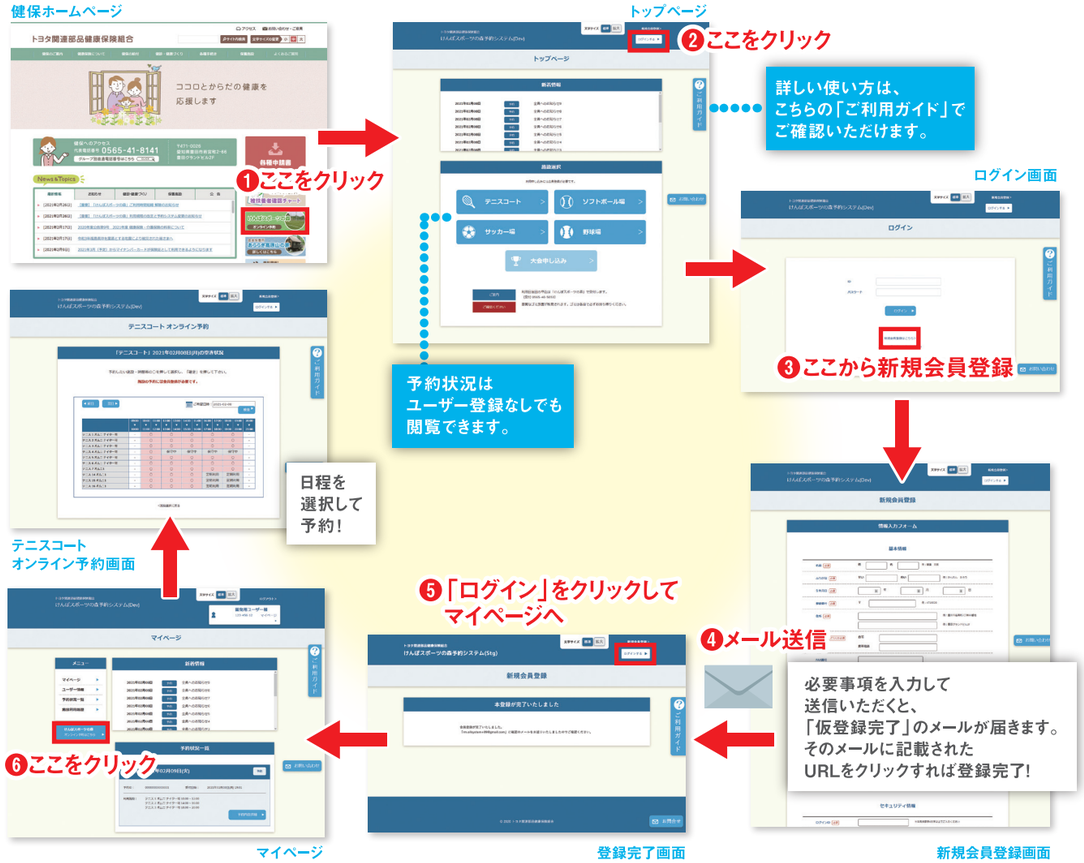
キャンセル料発生前に、**キャンセル期限お知らせメール**が届きます！

ご利用前日の**お知らせメール**で“うっかり忘れ”を防げます！

テニスコートの土日空き状況がメールで届きます！（希望者のみ）

台風などによる施設閉鎖時にもお知らせメールが届きます！

初めて利用するときの流れ



4月1日から、あららぎ高原山の家のご予約は、お電話・FAXにて承っております（左ページをご覧ください）。

からだにおいしい「食」のはなし



(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。

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。

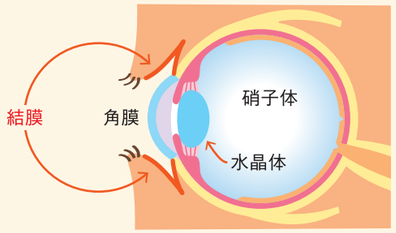
第5回

アレルギー症状にお悩みの方へ
粘膜を強化するビタミンを摂ろう!

眼に生じるアレルギー症状

春は心が華やぐ季節と思いきや、むしろ花粉症がつらくてどんより気分…という方も多いのではないでしょうか。かくいう私も、長年アレルギー症状に悩む一人です。さらに、最近はくしゃみをすると周囲の目が気になって…。「花粉症なんです!」と叫んで歩くわけにもいかないし、つくづく厄介ですよね。

マスク着用が日常となり、鼻や口からの花粉の侵入は多少なりとも減らすことができているのでしょうか、かゆみや異物感といった「眼」の症状が前より気になるようになりました。クリニックを受診したところ、診断は「アレルギー性結膜炎」でした。花粉用メガネでもかけないかぎり、眼は無防備に外気にさらされていますから、花粉などアレルギー反応を引きおこす物質が付着しやすいのだそうです。



眼のイメージ

栄養で粘膜を強化!

アレルギー性結膜炎の場合、眼科では点眼薬が処方され、あわせてメガネやゴーグルの着用・空気清浄機の活用など、できるだけアレルギーの原因物質に触れないよう対策することをすすめられます。では、食事面ではどういった対策ができるでしょうか。

左の眼のイメージ図の通り、結膜はまぶたの裏と白眼をつなぐ粘膜です。粘膜を強化する栄養素といえば「ビタミンA」が挙げられます。

ビタミンAはほうれん草や小松菜・にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜、レバー、ウナギ、チーズ、卵などに多く含まれる脂溶性のビタミンです。肌の健康を維持したり、暗いところで目が慣れる機能に関係したり、発育を促したりするほか、粘膜の材料となるたんぱく質や免疫細胞を強化して細菌などから身を守るはたらきもしてくれます。





にんじんをたっぷり
食べられる簡単レシピ。
つくり置きの常備菜や
お弁当にも♪

料理制作／沼津りえ(管理栄養士)
撮影／上條伸彦
スタイリング／沼津そうる

1人分
56kcal
塩分0.7g

春キャベツとにんじんのラペ

材 料(2人分)

- 春キャベツ……50g
- にんじん……100g
- 塩……小さじ1/2
- (A) レモン汁……大さじ1
- (A) 酢……小さじ1
- (A) はちみつ……小さじ1
- (A) オリーブオイル……小さじ1

作り方

1. 春キャベツとにんじんを千切りにする。塩をまぶしてしんなりするまでもみ、水気を絞る。
2. ボウルに(A)を入れ、混ぜ合わせたら1を加え全体を混ぜる。

ビタミンAは摂りすぎ注意

脂溶性ビタミンは、普通の食事をしているかぎりでは摂りすぎの心配はありませんが、サプリメントなどで摂取する場合は過剰症に注意が必要です。肝障害などの副作用をおこすおそれがありますので、上限を守るようにしましょう。妊娠期・妊娠を希望する女性は胎児への影響が報告されていることから、過剰摂取にはとくに気をつけてください。

ビタミンAの力で粘膜を強化し、アレルギーにも感染症にも負けないからだづくりを!

ビタミンAの推奨量と上限

	男性		女性	
(歳)	推奨量(μgRAE/日)	耐容上限量(μgRAE/日)	推奨量(μgRAE/日)	耐容上限量(μgRAE/日)
18～29	850	2,700	650	2,700
30～64	900	2,700	700	2,700
65～74	850	2,700	700	2,700
75以上	800	2,700	650	2,700

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

*レチノール活性当量(μgRAE)で示しています。
*推奨量にはプロビタミンAカロテノイドから換算した量を含みますが、耐容上限量には含みません。

comment

βカロテンなどのカロテノイドと呼ばれる色素成分をご存じですか? カロテノイドのうち、体内でビタミンAに変わるものを「プロビタミンA」と呼びます。体内でビタミンAが不足すると、プロビタミンAから必要な分だけビタミンAが作られるようになっています。

