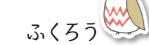


## 娘の歯みがき

2歳になる娘が歯みがきを頑張っています☆むし歯にならないよう毎日欠かさず寝る前にしっかりとみがいています!習慣づけるために最初は娘に歯ブラシを持たせて自分でみがく練習をさせ、最後にみがき残しがないかをママかパパが確認し、仕上げみがきをしています☆これからも毎日しっかりとみがいてむし歯ゼロを目指します(^^)

(株)水野鉄工所 ツアラーさん

とてもかわいいお写真、ありがとうございます。小さなお子さまの毎日の歯みがきは大変ですが、楽しく取り組んでいらっしゃるのがすばらしいですね!!むし歯ゼロを目指して、パパさんママさん、これからも頑張ってください☆



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

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

お問い合わせ!

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。

## 6月号 プレゼント

1. ダイワロイヤルホテル THE HAMANAKO ペア宿泊券 ..... 1組様
2. 岡崎駿馬・ぶどう狩り組合ペア招待券 (中学生以上+小学生以下) ..... 3組様
3. 日本モンキーパーク ペア入園券 ..... 3組様

応募締切 ▶ 6月22日 火 健保必着

## 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!



### オтель・ド・マロニエ 内海温泉

### 待望の赤ちゃん

結婚して5年目。ようやく待望の赤ちゃんが産まれました!今、生後7ヶ月なのですが、とても大きくて体重10kgを超えました。すでにつまり立ちやつたい歩きをしていて、成長の早さについていけません。男の子なのですが、顔が女の子っぽいのか、近所の公園を散歩していると「かわいいお顔ですね。男の子ですか、女の子ですか」とよく話しかけられ、つい嬉しくなってしまいます!我が家に誕生してくれて本当によかったです。これからもスクスク大きくなってね!!

(株)ソニック石川 よっちゃんさん

大橋鉄工(株) 令和の三冠王 さん

お子さまたちのよろこび顔が目に浮かびます。若い頃よく行ったなあ~内海(笑)お便りをいただき、海沿いの街で過ごした青春時代の思い出が蘇りました!あの頃に戻りてえ~~~(笑)

独身庶民

人生ではじめての春、きれいなお花とできん2ショットでとてもかわいいらしいです!お顔がお母さん似なら、成長の早いパワフルなところはお父さん似なのでしょうか(笑)これからたくさん成長していく姿が楽しみですね。

えくれあ

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6月号 No.408 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つ書きください。

ヘルシータイム6月号(通算408号)令和3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 0565-41-3141

○制作印刷株式会社

「ヘルシータイム」は適切に廃棄された森林からの用紙と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」です。

FSC

森林認証用紙

番号

C02284

VEGETABLE  
INK

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

# 【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

## 歯科健診



私は  
歯科健診に  
まいるぞ!



P.2 ▶ P.5 | 特集

### いざ、歯科健診。

## 時代は予防、歯は一生。

P.7 | ワカラん!けんぽ

マイナンバー(個人番号)を変更したときは、  
どうすればいいの?

P.9 ▶ P.11 | けんぽインフォ!

2021年度 扶養調査を行います 他

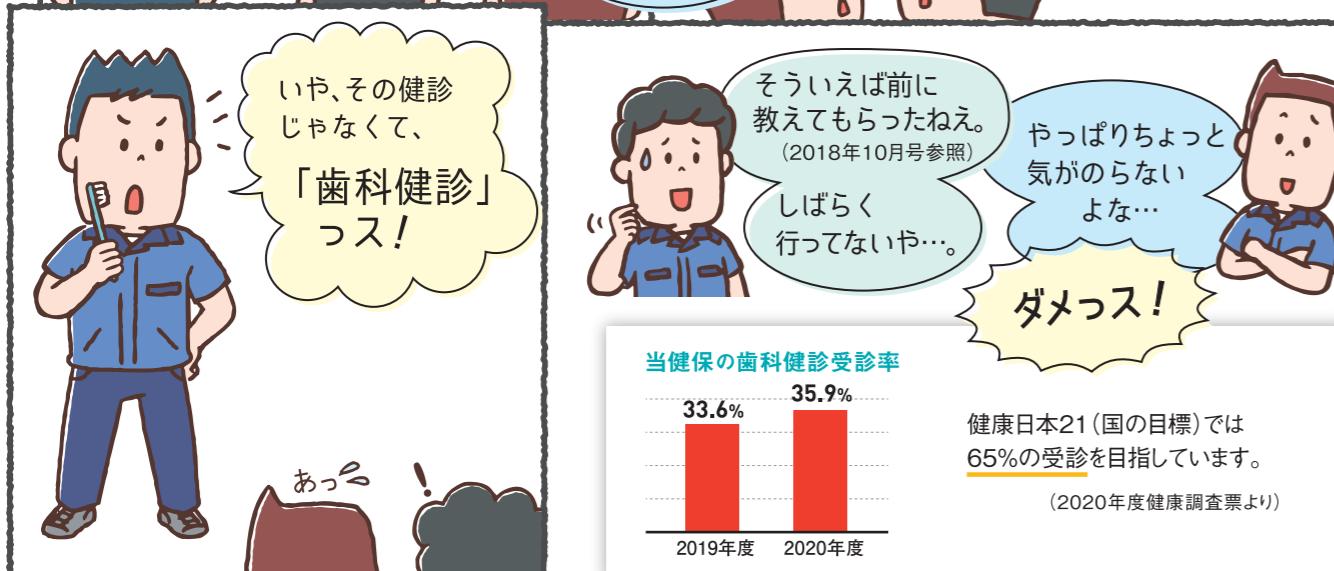
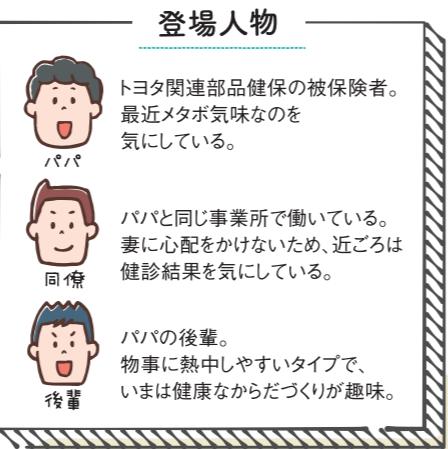
P.12 ▶ P.13 | 健保の契約施設・保養所

健保の補助でレジャーがおトク!  
ダイワロイヤルホテル THE HAMANAKO

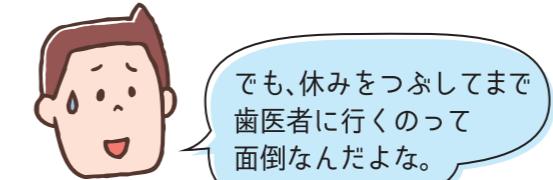
P.14 ▶ P.15 | からだにおいしい「食」のはなし

「よく噛んで・規則正しく」は  
歯と歯ぐきの健康にも役立つ!

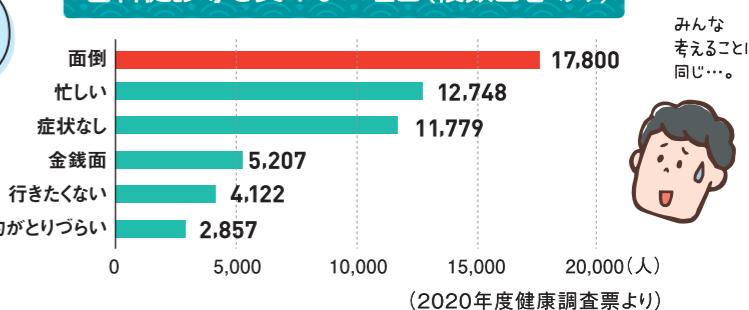
# いざ、歯科健診。 時代は予防、 歯は一生。



## 歯科健診を受ける理由とは？



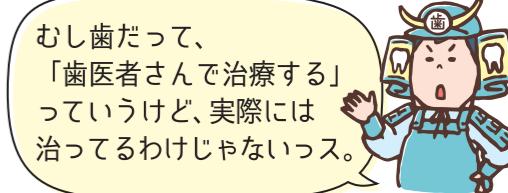
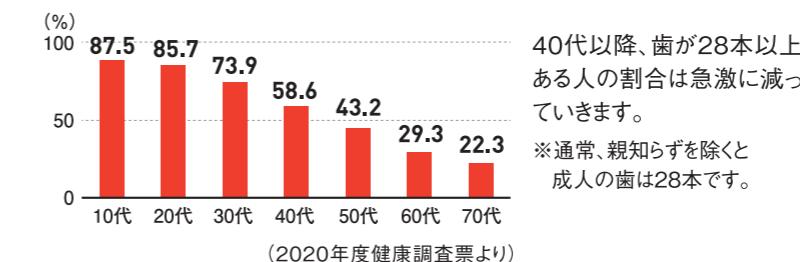
歯科健診等を受けない理由(複数回答あり)



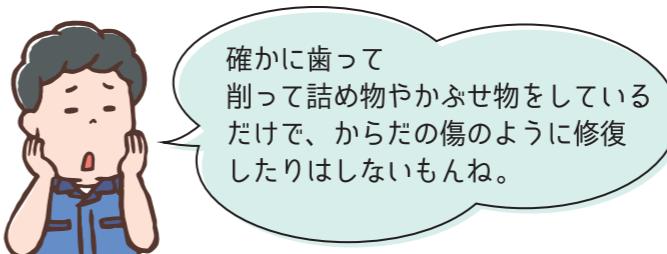
いやいや、面倒だからと放っておくとあとで余計に大変になるっす！

**歯科健診は「予防」のために行くものっスから!!**

年代別 28本以上の歯を保持している人の割合



むし歯治療は詰め物で対処しているだけ！



# 健保の歯科健診は、みんなにおすすめ。



思い当たる方は、ぜひ受診しましょう!

- ✓ 特に症状がないので、ここ数年、歯科健診は受けていない
- ✓ 歯科健診初心者なので、まずは一般的な歯科健診を受けてみたい
- ✓ 歯科健診に興味はあるが、費用がかさむのは困る
- ✓ マスク生活で口臭が気になるので、ちゃんとみがけているかチェックしてもらいたい
- ✓ 自分の歯や歯ぐきの状態を、専門的な観点から知りたい
- ✓ 年齢を重ねても、自分の歯で食事をおいしく味わいたい

歯科健診を定期的に受けている人は、健康な歯を維持できるっす!

## ◆愛知・岐阜・三重・静岡・長野の健保補助歯科健診



申請書	内容	補助額	当日治療
不要 (歯科医院で常備)	◆口腔全般のチェック （・歯と歯肉の状態 ・口腔清掃状態 ・歯石の付着 ・その他所見）	全額	可*
要 会社担当者へお問い合わせください	◆歯科保健指導 （・口腔内全般的指導 ・ブラッシング指導）		不可

## ◆その他の地域での健保補助歯科健診



申請書	内容	補助額	当日治療
要 (健保ホームページからダウンロード)	◆口腔全般のチェック （・頸関節の診査 ・粘膜・軟組織の診査 ・歯牙・歯周組織の診査 ・口腔の清掃状況）	上限3,300円まで	不可

\*愛知・岐阜・三重・静岡に限り、医師判断により、当日治療に移行することができます。ただし、別途料金が発生します(健康保険適用)。

# いざ、歯科医院へ!

## ～歯科健診、受け方の極意～



受け方の流れや持ち物を確認しておくっす!

愛知県で受ける場合

各県歯科医師会加入の医院

岐阜・三重・静岡・長野県\*で受ける場合

それ以外の地域で受ける場合

持ち物

- 保険証

持ち物

- 歯科診査票 (会社担当者からもらって、事前に記入)
- 保険証

持ち物

- 遠隔地歯科健診補助申請書
- 保険証

- ①電話で健診日を予約  
必ず健保名を伝える!!

- ①社内担当の方から歯科診査票をもらう

- ②電話で健診日を予約  
必ず健保名を伝える!!

\*長野県は6月～12月の期間のみ受診可能です。



- ①健保ホームページから補助申請書をダウンロード

- ②健診を予約し、申請書の内容を医師に確認してもらう

- ③受診後に領収書と申請書を健保へ送付  
(約2ヶ月後に会社経由でお支払い)

まめちしき

あらかじめ、歯医者さんで質問したいことを考えておくとより効果的に受けられます。

例 「とくによくみがいたほうがいい歯はありますか?」「フロスの上手な使い方は?」



# 四 感染症との闘いにくじけないために

## ココロをひとつに

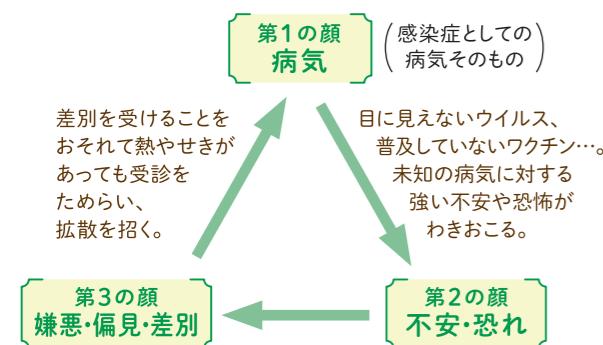


### 3つの「顔」が感染を拡大させる

新型コロナウイルス感染症には3つの「顔」があると意識したことはありますか？

それぞれの「顔」に一人ひとりが適切な対応を行わないと、負のスパイラルが生じ、感染が拡大してしまいます。

#### 3つの「顔」と負のスパイラル



引用・参考文献：日本赤十字社新型コロナウイルス感染症対策本部「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」(2020)

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



「わからん！」けんぽ 知らないとソンするかも？

## マイナンバー(個人番号)を変更したときは、どうすればいいの？

マイナンバーを変更したときは、当健保へ届出が必要です。  
(2021年1月29日法改正)

「わからん！」

**Q1** » なぜ健保へ届出が必要なのですか？

**A1** » 2021年から始まる「オンライン資格確認」にともない、当健保が皆さまの正しいマイナンバーを把握するためです。  
健康保険制度におけるマイナンバーの取扱いの適正化を図るため、変更された場合は必ず届出をお願いします。



#### オンライン資格確認とは？

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる仕組みです。  
現状は一部の医療機関でのみ運用されていますが、徐々に拡大していく予定です。

ここま  
「わからん！」

**Q2** » 届出に必要な書類や、手続きの方法を教えてください。

**A2** » 会社経由での届出をお願いします。  
必ず、マイナンバーを変更されたご本人が届け出してください。

提出書類 「健康保険 個人番号変更届」

提出期限 事由発生から5日以内

提出先 会社

**⚠️** マイナンバーは、誤りのないように  
細心の注意を払って  
記入してください。

### お願い

まだマイナンバーを提出されていない方は、お早めに会社の健保担当者へお知らせください。  
また、今後、扶養家族が増えた場合にも、すみやかに提出いただくようお願いします。

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7412

# ブッくんの 事業所訪問!

# 旭鉄工 株式会社

## 会社 概要

◆本社／愛知県碧南市中山町7丁目26番地  
◆設立／1941年8月  
◆従業員数／430名(2021年4月現在)



総務部のみなさん

## 健康じゃなければ 人生楽しくない！

### IoTを活用した健康経営

IoT機器を活用した健康経営を目指し、社長を中心として積極的に新技術を取り入れています。愛知県の産官学共創型グローバルプログラム「あいちスマートサスティナブルシティ共創チャレンジ」にはチャレンジオーナーとして参加し、エビデンスに基づく効果的な活動を実施すべく、スマートウォッチを使用したデータ収集等を進めています。

#### 計測データからストレス値を可視化

有志の従業員に一定期間スマートウォッチを身につけてもらい、歩数や心拍数から心身の健康に関するデータを集めました。ストレス値の高い業務や業務別の運動強度などを割り出し、保健指導や事故防止、メンタル不調の予防等に活かしていきます。



佐藤さん  
スマートウォッチ

### ヘルスマ♥チャレンジ

昨年度は口腔ケアグッズを従業員全員に配布した効果で、「歯のケア」部門の達成率が74.2%と、前年度比で約13ポイント改善しました。

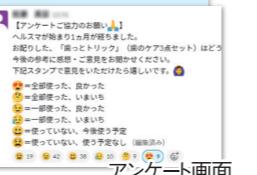
#### WEBアンケートで社内意見を集約

実施した健康づくり事業については、社内インターネットを活用したアンケートで従業員から意見を募ることもあります。スマホやPCで気軽に回答できるため、率直な意見を得られます。



岡田さん

この口腔ケアグッズ配布の取組みが継続使用につながったかどうかなど、寄せられた意見をもとに次回策を検討したいと思います。



アンケート画面

### 運動

運動を積極的に楽しむ従業員が多いことに加え、スポーツ施設(碧南市臨海公園)に近い恵まれた環境もあって、長年クラブ活動が盛んです。コロナ禍で思うような活動ができないこともありますが、感染症対策を充分に行なったうえで、役職や年齢の垣根を越えてリレーマラソンやフットサルなどを楽しんでいます。



#### 早くみんなと走りたい！

新型コロナでマラソン市民大会はほぼ中止になりましたが、代わってオンラインマラソン大会が登場し、楽しんでいます。とはいっても、スポーツはやっぱり一人より大勢。スポーツ好きのみなさんと一緒にスタートできる日が待ち遠しいです。



林さん(中央)とマラソン愛好者の従業員

### 禁煙

禁煙に取り組む従業員をサポートするため、昨年度は健保の「脱タバコ！キャンペーン」期間前の4月から9月まで、独自に禁煙補助薬(ニコチンパッチ等)の購入費半額補助や禁煙達成賞の贈呈を行いました。

#### 禁煙する人を応援します

昨年度は会社独自の禁煙応援期間で4名が禁煙に成功しました。今後も喫煙場所の削減や1週間の「禁煙週間」など、引き続き対策を続けていきます。



岩瀬さん



IoTを活用した健康経営は、すでに一昨年から構想をスタートさせていたんだって。従業員の健康を考える社長のアイディアとリーダーシップ、従業員のみなさんのチームワークと健康意識で、新しい工夫がより効果的な未来の健康づくり施策につながっていくんだと思うとあくあくしたよ！



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 扶養調査(被扶養者資格調査)を行います

当健保に加入する「被扶養者」の皆さまの現況が被扶養者の資格を満たしているかどうかを確認するため、毎年調査を実施しています。この調査は、適正な保険給付のために国から義務づけられている非常に大切な調査です。  
皆さまのご協力ををお願いいたします。

委託先:(株)法研中部

### 対象となる方

2019年12月末日までに当健保の被扶養者と認定され、2021年6月1日時点で引き続き被扶養者となっている方※

※18歳未満のお子さま、税法上の配偶者控除を受けられる方(年収103万円未満の方)を除く。

### 時期

6月中旬に会社経由で「被扶養者資格更新のための現況確認」を配付しますので、  
**7月30日(金)までにご回答ください。**

### 手続き方法

**① 配付された「資格更新のための現況確認」回答書に、必要事項を漏れなく記入してください。**



**② 状況に応じて、必要な添付書類をご用意ください。**  
詳しくは「資格更新のための現況確認」にてご確認ください。

必要な  
添付書類(例)

学生証または在学証明書、源泉徴収票、最新の課税(非課税)証明書、給与支払証明書、確定申告書および収支内訳書など

**③ ①②を、会社担当者へご提出ください。**

調査の結果、被扶養者の認定基準を満たしていないと判断された場合や、期日までに上記の書類をご提出いただけない場合は、**被扶養者から削除されます**。あらかじめご了承ください。

### 公告

事業所の名称変更	変更前	変更後	変更日
	株式会社メイドー	株式会社明道鉄工	2011年4月1日
新規加入事業所	豊和繊維工業株式会社	株式会社HOWAホールディングス	2008年12月1日
	事業所名	所在地	加入日
株式会社メイドー	愛知県豊田市三軒町	2021年4月1日	
株式会社HOWA	愛知県春日井市味美白山町	2021年3月1日	

# 代表電話が自動音声ガイダンスになりました

2021年3月29日から、当健保の**代表電話番号(0565-41-8141)**を**音声ガイダンスでご案内**しています。

お問い合わせ内容別に、音声ガイダンスに従い番号を選択してください。

● ガイダンス途中でも番号をご選択いただけます。

● 各担当部署直通のダイヤルイン番号へ直接おかけいただくことも差し支えありません。

ガイダンス内容	選択番号	担当部署(ダイヤルイン)
高額療養費・限度額適用認定証の申請、治療用装具・傷病手当金等健保の給付、交通事故に関するお問い合わせ	1	給付・レセプトチーム (0565-41-7413)
健康保険の加入、保険証に関するお問い合わせ	2	適用チーム (0565-41-7412)
各種健(検)診・人間ドック・インフルエンザ予防接種の補助、その他保健事業に関するお問い合わせ	3	保健事業グループ (0565-41-8180)
けんぽスポーツの森・契約保養施設のご利用、任意継続の保険料に関するお問い合わせ	4	総務グループ (0565-41-8143)
その他のお問い合わせ、お問い合わせ先が不明な場合	5	
ガイダンスをもう一度お聞きになる場合	0	

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』判定になつたら「どうせなんともない」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

下記「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、健康保険適用外の検診。

### 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

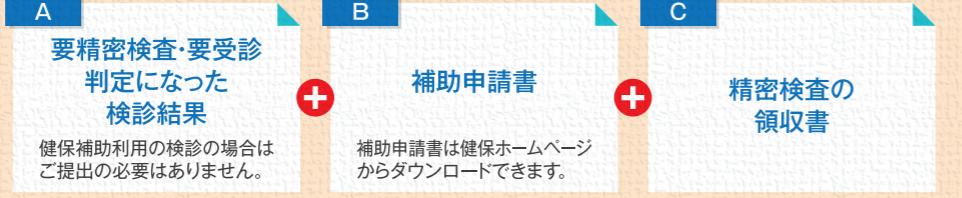


補助額(上限)	
胃がん検査	2,600円
大腸がん検査	3,200円
乳がん検査	1,400円
子宮頸がん検査	800円
肺がん検査	3,000円

### 申請方法

精密検査実施後、3ヶ月以内にご申請ください。

右記A～Cの書類を会社担当者または当健保へご提出ください。  
書類が当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。

お問い合わせ

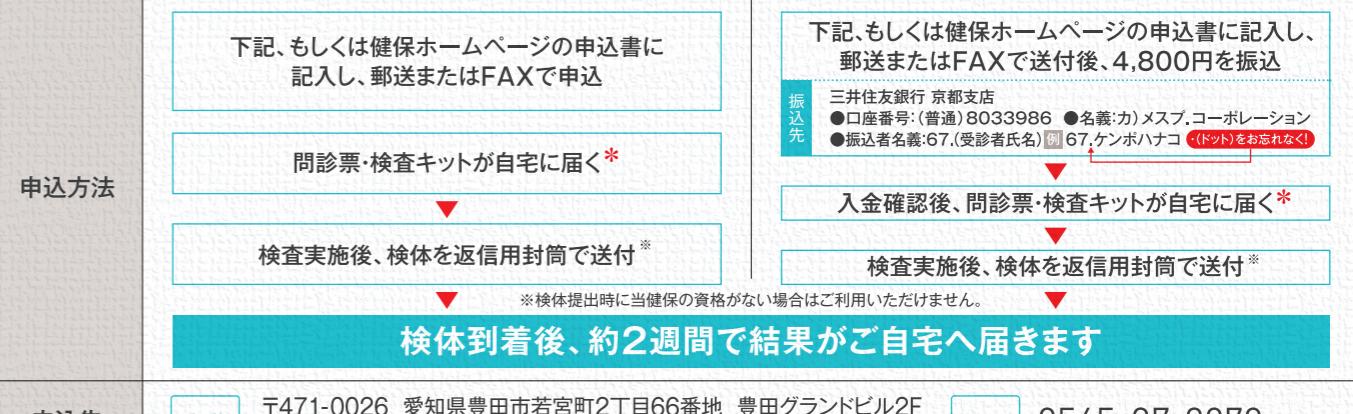
保健事業グループ TEL 0565-41-8180

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。とはいっても、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 (詳細は封筒の説明文に明記)	1回の採取で細胞診検査とHPV検査を行います。
50歳未満 横山式採取器具	50歳以上 加藤式採取器具
50歳以上 加藤式採取器具	



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

\*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。

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 年齢 歳
お届け先 住所 〒 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	

子宮頸がん検診の補助は年度内(4月～翌年3月)に1回限りご利用いただけます。

今年度、巡回健診や会社で実施される健診で健保の子宮頸がん検診補助を受けられた方・受ける予定の方はお申込みいただけません。

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!!



## 割引契約施設

# 健保の補助でレジャーがおトク!

利用方法  
各施設窓口へ



は保険証の提示でもOK!  
を1人1枚提示してください。



〈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。

### 味覚狩り

#### 岡崎駒立ぶどう狩り組合

愛知県岡崎市駒立町

**優待料金** (一般料金)

	中学生以上	小学生	3歳以上
ハウス デラウェア	7/20～7/31 1,400円 (1,600円)	1,100円 (1,200円)	800円 (900円)
デラウェア	8/1～ 8月下旬 1,300円 (1,500円)	1,000円 (1,100円)	700円 (800円)
ハニーシードレス スチューベン他	9月上旬～ 10/10 1,300円 (1,500円)	1,000円 (1,100円)	700円 (800円)
巨峰 (種なし)	8/20～ 9月上旬 1,800円 (2,000円)	1,400円 (1,500円)	1,100円 (1,200円)
巨峰	9月上旬～ 9/30 1,600円 (1,800円)	1,200円 (1,300円)	900円 (1,000円)



・保険証提示で一般料金から100円引きになります。  
・保険証提示と合わせて、左上の割引券を切り取ってご提示いただくと、  
中学生以上はさらに100円引きになります。  
\*1枚につき1家族全員(中学生以上)可。

※気候や条件などにより、利用期間が変更になる場合があります。事前にご確認のうえお出かけください。

### プール

#### 日本モンキーパーク

愛知県犬山市犬山

**プール開催** 7/10～9/12

(7/12～16および9月平日は休業)

営業時間 9:30～18:00 \*曜日・季節により変動あり

**入園券** 中学生以上 2歳以上

+ 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

お金休みの時期にはナイターを開催!

普段は体験できない夜の遊園地が楽しめます!(プールは17時まで)

ペア招待券  
プレゼント  
このページ  
左上に  
割引券もあり!

#### 蒲郡オレンジパーク

愛知県蒲郡市清田町

**優待料金** (一般料金)

	中学生以上	小学生	3歳以上
デラウェア	6月中旬～ 7月下旬 990円 (1,100円)	880円 (990円)	440円 (550円)
巨峰	8/1～ 9月中旬 1,540円 (1,650円)	1,430円 (1,540円)	990円 (1,100円)
メロン	6/1～ 7/21～ 9/1～ 2,310円 (2,420円)	1,760円 (1,870円)	2,090円 (2,200円)



〈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

\*メロン狩りの料金は変更になる場合があります。

最新情報は蒲郡オレンジパークのホームページでご覧いただけます。

※社会情勢等により営業日程等が変更になる場合があります。お出かけ前に施設ホームページにてご確認ください。

### ラグーナテンボス

愛知県蒲郡市海陽町

**プール開催** 6/26(土)～9/26(日) 予定

**優待料金** (一般料金)

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

夏のプールをはじめ、アトラクションやエンターテインメントが充実!  
新たに巨大アスレチックパーク「変な森」がオープンしました!

※社会情勢等により営業日程等が変更になる場合があります。お出かけ前に施設ホームページにてご確認ください。



## 契約保養所

## 新型コロナウイルス感染症対策中

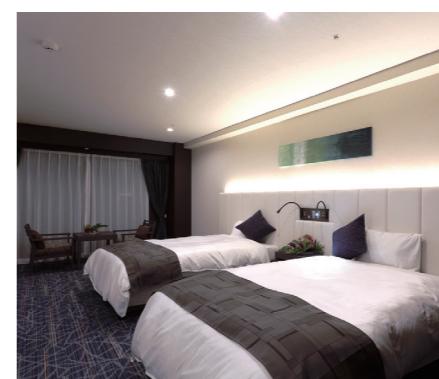
# ダイワロイヤルホテル THE HAMANAKO

浜名湖畔で  
ちょっと大人のごほうび旅を

浜名湖畔にたたずむリゾートホテル。ゆったりとした広めのお部屋、地下およそ500mから湧出する自家源泉『雄踏(ゆうとう)温泉』を引いた露天風呂、洗練された味とサービスをご提供する各種お料理、そして心からのおもてなし。お客様の心の満足を提供しつづける格調高いホテルへ生まれ変わったTHE HAMANAKOで上質なひとときをお過ごしください。



フレンチを感じていただけるスカイレストラン・バンブーシュールでは、洋食総料理長木村が繰り広げる、季節の野菜を豊富に取り入れたひと皿の魔法をお楽しみください。最上階からの眺めも格別で、浜名湖のきらめきがお食事を彩ります。日本料理・中国料理やビュッフェレストランもございます。



ヘルシータイム  
読者限定!  
ショッピング  
10%OFF券  
プレゼント!

チェックイン時にお申し出ください。  
※一部対象外商品がございます。  
有効期限: 2022.3.31

#### 所在地

〒431-0101  
静岡県浜松市西区雄踏町山崎4396-1  
TEL 053-592-2222

#### 施設概要

客室／レストラン・ティーラウンジ／会議室・宴会場／温泉(露天風呂・大浴場)・サウナ／ウェディング／ショップ／ガーデンプール(夏季のみ)

#### 利用料金

2名様1室ご利用時(ルームチャージ)  
1泊1人あたり 6,440円～  
(消費税・サービス料込、入湯税別)  
※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。

宿泊券  
プレゼントも  
チェック!  
→裏表紙

詳しくは、健保ホームページへ!! トヨタ関連部品健保 検索

#### 申込方法

① 健保ホームページの該当ページにアクセス  
トヨタ関連部品健保 ホーム→保養施設→契約保養所① 検索

② 「法人ID・パスワード」で  
ダイワロイヤルホテル  
専用サイトにログインし、予約する  
法人ID・パスワードは健保ホームページで  
ご確認ください。

専用予約サイト



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

\*状況により営業形態に変更が生じる場合がございます。詳細はホテルまでお問い合わせください。

おすすめ  
グルメ

## 浜北スイーツコミュニティ「nicoe」

けずり氷 純いちご (税込1,980円 お茶1杯付き)

うなぎパイで有名な春華堂が手がける、菓子をテーマにした商業施設「nicoe(ニコエ)」。

おしゃれな施設内にある和菓子ブランド「五穀屋」では、日光の天然氷を使用したかき氷(季節限定)を味わうことができます。



営業時間/10:00～18:00  
定休日/不定休  
静岡県浜松市浜北区染地台6丁目7-11  
<https://nicoe.jp/>

#### ダイワロイヤルホテル THE HAMANAKO 周辺

## 浜名湖ガーデンパーク

2004年に開催された『国際園芸博覽会』跡地に整備された静岡県営都市公園です。展望塔からは遠州灘や浜名湖が一望できます。「花の美術館」は印象派の画家モネがフランス・ジヴェルニーに造った庭を模した庭園で、スイレンなど季節の美しい花々を楽しめます。



おすすめ  
プラン

# 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

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6回

## 「よく噛んで・規則正しく」は歯と歯ぐきの健康にも役立つ！

### 食生活の改善でお口も健康に

保健指導の場では、「早食い・大食いをしがちな方へ」「よく噛んで食べること」「1日3食、規則正しく食べること」「だらだら食べ、ちょこちょこ食べしないこと」をお伝えしています。

このアドバイスは、太りやすく生活習慣病を発症しやすい食習慣を変えていただくことが第一の目的ですが、同時に、お口の中の健康づくりに役立つものもあるんです。

#### 唾液が守るお口の健康② 食事は規則正しく

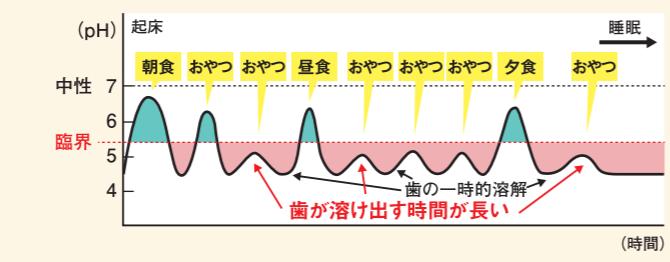
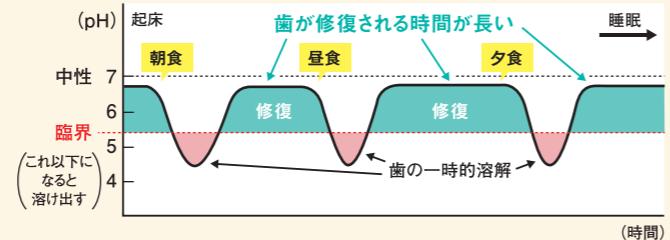
食べ物や食べかすが口の中に留まっていると、むし歯菌が酸をつくり出し、口の中が酸性になって歯の表面が溶けてしまします。唾液の作用によって中性に戻り、歯の表面が修復（再石灰化）されてむし歯を防ぐことができるのですが、食事時間が不規則だったり、だらだら・ちょこちょこ間食ばかりしていると、中性に戻ることができずに歯の表面はどんどん溶けていきます。

規則正しい食事をして、歯を修復する時間が長くなるように心がけてみましょう。

#### 唾液が守るお口の健康① よく噛もう！

口の中では、1日に1~1.5ℓもの唾液が分泌されているといわれます。この唾液はお口の中をきれいに掃除し、細菌の繁殖を抑え、口内を酸性から中性に戻し、歯の表面を修復（再石灰化）してむし歯を防ぐ、といった役割を果たしています。つまり、唾液がよく出るほどお口の健康が保たれやすいのです。

唾液を出すには「よく噛むこと」が効果的です。ひと口あたり30回を目安に、いったん箸を置くなどして、ぜひ実行してみてください。満腹中枢が刺激されて食べすぎを防げるうえにお口の健康にもつながるなんて、一石二鳥の嬉しい効果ですよね。



参考:日本歯科医師会「テーマパーク8020」

### お口のために摂りたい栄養素は？

歯ぐきに痛みや腫れが生じ、やがて歯が抜け落ちてしまう歯周病対策には、ビタミンCとカルシウムをしっかり摂ることが大切です。ビタミンCは歯ぐきのコラーゲン繊維を再生するのに役立ちます。水溶性のため一度に摂取しても尿で排出されてしまいますので、3食ごとに摂りましょう。

カルシウムは歯の修復を助け、骨がもろくなるのを防ぎます。あごの骨がしっかりとないと噛む力が弱まりますので、日ごろから十分な量の摂取を心がけましょう。

#### 1日あたりの摂取量（推奨量）の目安

##### ●ビタミンC 100mg

パプリカ	170mg	ブロッコリー	120mg
モロヘイヤ	65mg	かぼちゃ	43mg
じゃがいも	35mg	(すべて100gあたり含有量)	



##### ●カルシウム

(30~40代男性) 738mg (30~40代女性) 660mg

普通牛乳(200ml)	220mg
プロセスチーズ(1個25g)	158mg
モロヘイヤ(100g)	260mg
小松菜(100g)	170mg



「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

ビタミンCとカルシウムが豊富なモロヘイヤ。さっぱりつるっといただけるかんたんレシピです。

料理制作／牧野直子(管理栄養士)  
撮影／愛甲武司  
スタイリング／宮沢史絵

1人分  
51kcal  
塩分1.6g

## モロヘイヤともずくの酢のもの

材料(2人分)

モロヘイヤ	1/2束 (葉をつみ、ゆでて刻む)
もずく酢	2パック
カニカマボコ	2本(ほぐす)
おろししょうが	少々

作り方

モロヘイヤ、もずく酢、ほぐしたカニカマボコを和え、おろししょうがを添える。

#### ワンポイント

モロヘイヤの加熱に電子レンジを使うと、ビタミンCの流出を防げます。暑くて火を使いたくないときにもおすすめです。

comment

最近は、歯周病予防に効果があるという「ロイテリ菌」が含まれたヨーグルトやタブレット、歯科で取り扱っている甘味料がキシリトール100%のチョコレートなど、お口の健康を助ける食品も登場しています。上手に取り入れてみてくださいね。

