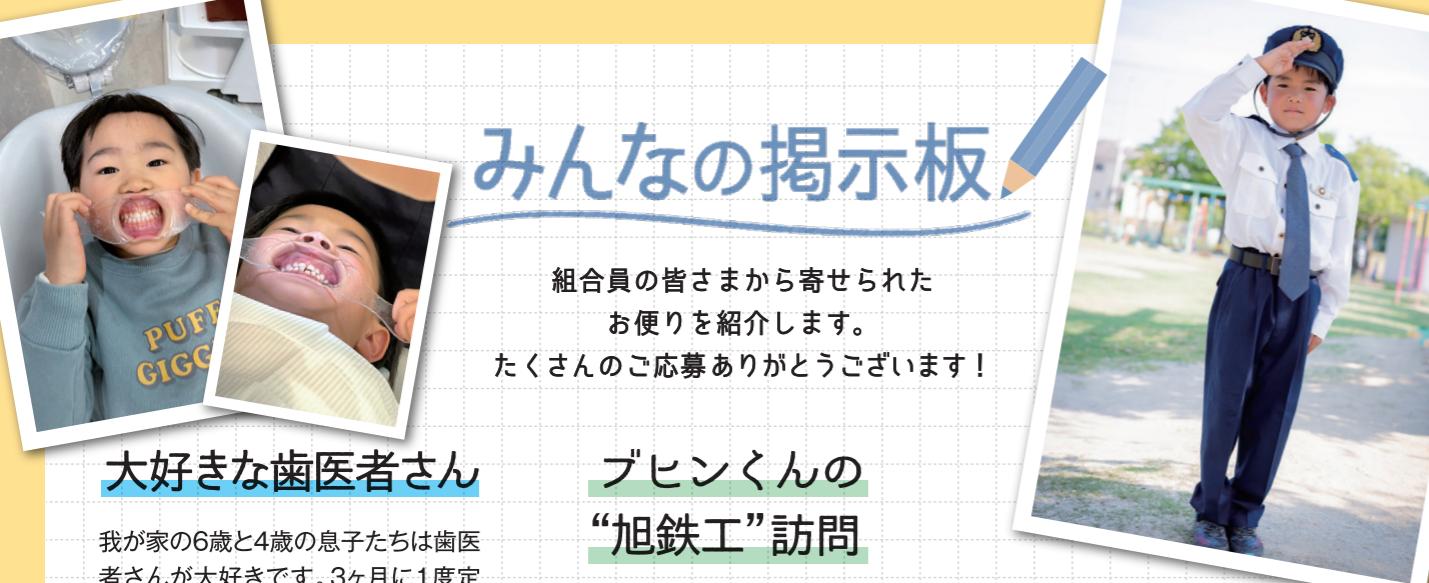




8

No.409
August 2021

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！

大好きな歯医者さん

我が家6歳と4歳の息子たちは歯医者さんが大好きです。3ヶ月に1度定期検診に行くのですが、3歳から1人で入室しています。1人で入室して歯の点検を受けることで自分に自信がつくようです。意気揚々と待合室に戻ってくる姿が私は大好きで、いつも待ち遠しく思っています(^-^) これからも大好きな歯医者さんタイムを過ごしてほしいな♪

カンヒナのママさん

歯医者さん嫌いのお子さまが多いなか、この笑顔！歯医者さんが大好きなことが伝わってきます。また、お子さまの意志で進んで行動されるのはすばらしいことです。これからも、むし歯にならないように、歯を大切にしてくださいね。

TERU

ブ Hinくんの “旭鉄工”訪問

旭鉄工さんの特集を拝見しました。健康に対してとても意識が高く、役職・年齢関係なく会社の方とからだを動かすことで、健康になり、仕事もやりやすくなると思い、とても良い取組みだと思いました。私の勤務している会社でも、ぜひ取り入れてほしいと思いました。

Kさん

会社が主体となってすばらしい活動をたくさん行っていましたね!!私はIoTを活用した健康経営が非常に興味深く感じました。私の勤務している健保でも健康管理のためのスマートウォッチ配ってほしい(笑)

しろくま

ちびっ子警察

保育園の交通安全キャンペーンの一環で、ちびっ子警察になりました。制服がとても似合ってイケメン！制服マジックなのか、親バカなのか(汗) 将来は警察官か!?って聞いたらケーキ屋さんになりたいそうです。

バナナ×バナナさん

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

2021年8月号 No.409 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。

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。

8月号プレゼント

1. オテル・ド・マロニエ内海温泉
1泊2食付きペア宿泊券 1組様

応募締切▶8月20日金 健保必着

ヘルシータイム8月号(通算409号)令和3年8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 0565-41-3141

◎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
植物油インクを使用して、より地球にも優しいヘルシータイムです。

FSC

FSC-C02284

VEGETABLE
OIL 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

大腸がん検診って いいよね～



P.2 ▶ P.5 特集

受けなくて、ホントにいいの？

大腸がん検診

P.7 ワカラん!けんぽ

接骨院で保険証って使えるの？

P.9 ▶ P.11 けんぽインフォ!

2020年度 健康保険・介護保険 決算報告 など

P.12 ▶ P.13 健保の契約施設・保養所

オテル・ド・マロニエ 内海温泉
テラス蓼科 リゾート&スパ

P.14 ▶ P.15 からだにおいしい「食」のはなし

腸内環境を整えるためのポイントは？

受けなくて、
ホントにいいの?

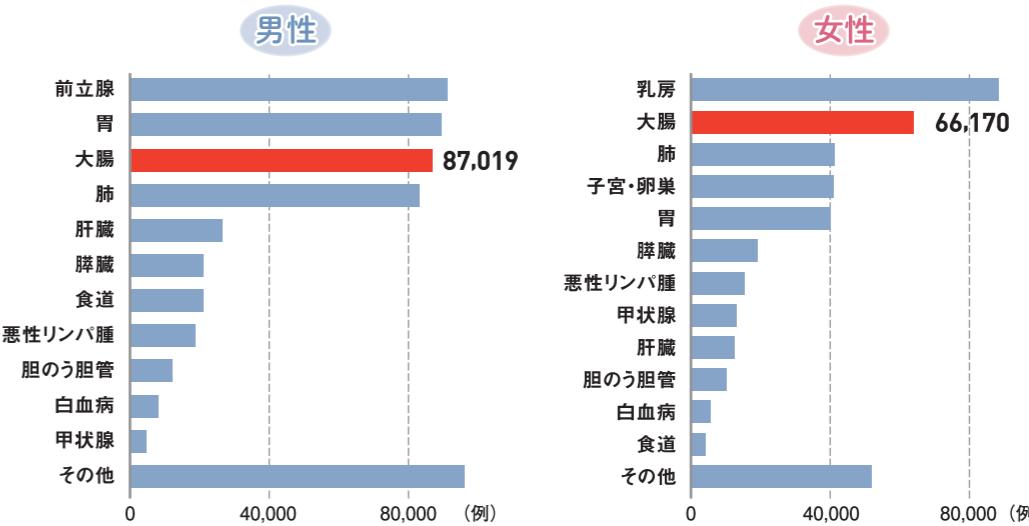
大腸がん検診



1年間に新たにがんと診断された人の数

■ 部位別がん罹患数*(2017)を見てみると…

*1年間に新たにがんと診断された人の数。



部位別の「死亡数」でも、
大腸がんは
**男性第3位、
女性は第1位。**

(国立がん研究センター
がん対策情報センター
最新がん統計より)

■ 大腸がんの特徴は?

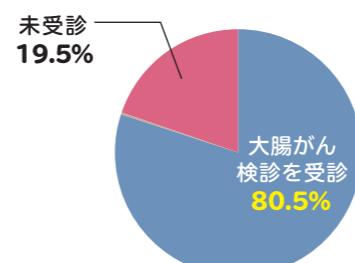
- 早期に発見すれば治りやすい
- 年齢が上がるにつれて罹患しやすくなる。
40代以降は要注意。
- 生涯で大腸がん(直腸・結腸除く)になる確率は、
男性は10人に1人(10.3%)、
女性は12人に1人(8.1%)
(国立がん研究センターがん対策情報センター最新がん統計より)
- 早期の段階では自覚症状が少なく、
長い時間をかけて悪化する

進行すると、腹痛、便秘、便の変化
(便が細くなる、出血、回数が多くなる)、
食欲低下、体重減少などがおこるみたい。
でも、こういった症状はかなり進行しないと
あらわれないから、早期発見には
定期的な検診しかないよね。



当健保の皆さまの大腸がん検診受診状況は…

被保険者



被扶養者

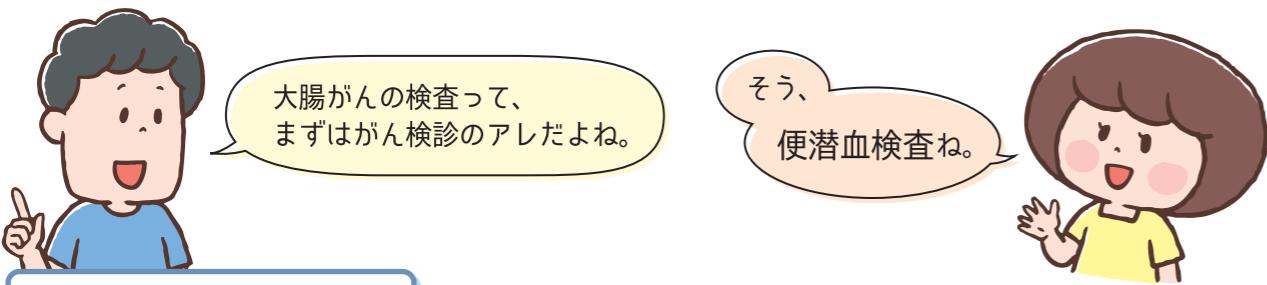


(2019年度健康診断結果)

ご家族の
皆さまの
受診が少ない!

まさしく

大腸がんを発見するには？



STEP1 | がん検診 便潜血検査(検便)+問診

便潜血検査 便の表面を棒でこすって採取し、便に血液が混じっていないかを調べます。

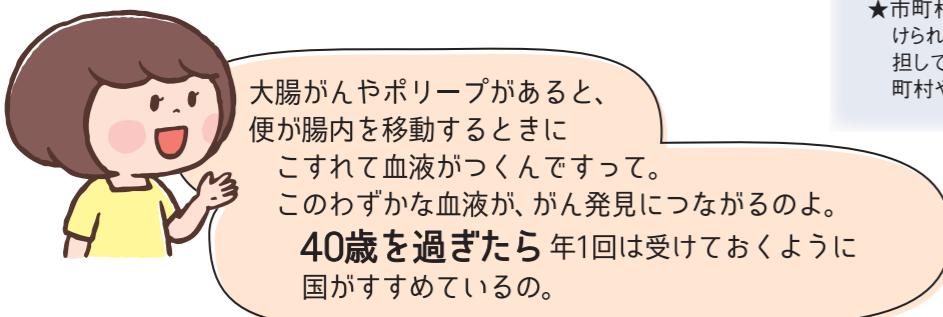


便潜血検査を受けるには？

会社やパート先等の健診、人間ドック、医療機関で受けられます。

費用 約1,000~2,000円程度

★市町村の費用補助により無料~安価で受けられますが、お勤め先によっては会社が負担してくれる場合も。詳細はお住まいの市町村やお勤め先にお問い合わせください。



▼ がん検診の結果、「要精密検査」と判定されると…

STEP2 | 精密検査 内視鏡検査や注腸X線検査

内視鏡検査



肛門から内視鏡を入れて大腸を観察します。

注腸X線検査



肛門からバリウムと空気を注入して大腸のX線(レントゲン)撮影をします。

健保の補助があります！

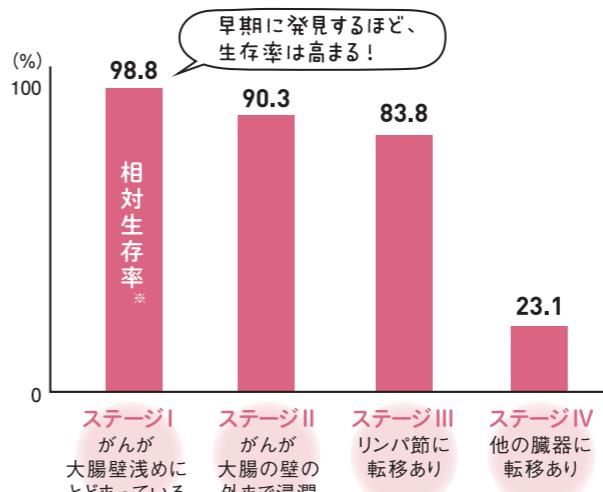
がん精密検査の費用補助
対象 定期健診、人間ドック、巡回健診等の健康保険適用外の検診で「要精密検査」「要受診」と判定された方
補助額 大腸がん精密検査への補助 3,200円



詳細は健保ホームページをご確認ください。

大腸がんは早期発見こそ命！

◆ 大腸がんと診断された人が、
5年後に生きている可能性は？

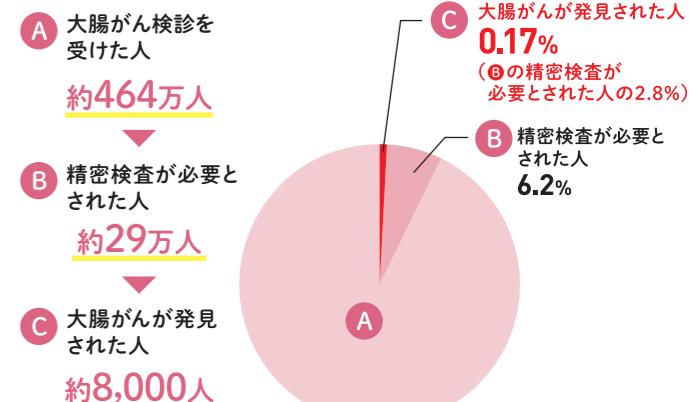


*相対生存率 対象と同じ特性(性別、年齢、地域など)をもつ一般集団の期待生存確率を考慮し、がん以外の死亡の影響を補正した生存率。

(国立がん研究センター「全がん協加盟がん専門診療施設の診断治療症例について」2009-2011年診断症例より)

◆ がん検診で、どれくらいの人に
がんが発見されるの？

(厚生労働省 2017年度地域保健・健康増進事業報告
2016年度まとめより)



要精密検査判定となっても、実際はがんでないケースが圧倒的に多いのです。必要以上に怖がらず、がん検診、そして精密検査を受けて、早期発見に努めましょう。



“でるものチェック”してみよう

かたい	コロコロ便 ウサギの糞のような感じ
↓	硬い便 コロコロの便がつながった状態
↓	やや硬い便 水分が少なくひびが入った感じ
↓	普通便 バナナのような感じ
↓	やや軟らかい便 水分が多く半固形状
↓	泥状便 形がなく、泥のような感じ
↓	水様便 水のような液体状

参考:プリストルスケール

理想は
このへん
なんだって
やわらかい

ここもチェック

✓ におい
お肉ばかりだとくっさ～い。
野菜や海藻、納豆やヨーグルトを
食べて、腸の中の善玉菌を増やそう！

✓ 色
便秘だと色が濃くなるよ。
真っ黒でドロドロ、赤や白みたいな
ヘンな色のときはすぐに病院に行ってね。

■ 気がふさぐときは、生活のリズムを意識して

誰かと話したい気分



ココロ沈む原因は、生活リズムの変化?

私たちは、からだに備わった自然なリズムに基づいて生活しています。このリズムを刻むのが「体内時計」です。体内時計は睡眠や血圧、体温、ホルモン分泌などに関係していて、それが生じると生活習慣病などの一因になると考えられています。このコロナ禍の自粛生活で、体内時計は大きく混乱し、そのことがココロにも暗い影響を及ぼしているようです。



効果的に体内時計の乱れを防ぐには

体内時計の乱れがココロに影を落とすなら、逆に生活リズムを正して体内時計を正常に刻むことが、ココロの健康につながるともいえますね。

規則正しく、毎日同じ時刻に起床し、仕事や家事、食事、入浴、就寝などを行ってみましょう。さらに、次のようなポイントに気を配るといつそう効果が狙えるでしょう。

体内時計を意識した生活に加えて、もうひとつココロを安定させるコツがあります。それは、「人の交流を維持すること」こと。SNS上の交流でもかまいません。人とコミュニケーションをとることが、精神衛生に重要な役割を果たします。

できれば毎日同じ時間帯だと、生活リズムを整えることにも役立って、ますます効果的ですね。

シフト勤務や夜勤などがある方へ

無理なく取り入れられる範囲でかまいません。体内的自然なリズムを意識した生活、人とのコミュニケーションを大切にした生活を心がけてみてください。

ポイント① 朝の太陽

決まった時刻に起き、カーテンを開けて太陽の光を浴びよう。

ポイント② 運動

密を避けながら、毎日同じ時間帯にからだを動かそう。

ポイント③ 昼 寝

就寝時刻が乱れてしまうので、昼寝はできるだけ避けよう。どうしてもしたい場合は30分以内、午後の早いうちに。

ポイント④ 夜間の光

寝つきや睡眠の質を悪化させてしまうので、寝る前のPCやスマホ使用は避けよう。

参考文献 「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツ」国際双極性障害学会・時間生物学・時間療法タスクフォース、光療法・生物リズム学会

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

知らないと
ソソるかも?

接骨院で保険証って使えるの?

街でよく目にする「接骨院」や「整骨院」という看板。

どちらも柔道整復師によって開設された施術所を指しますが、

お医者さんのいる保険医療機関とは異なり、健康保険適用となるときは限定されています。

「わからん!

Q1 » 接骨院で保険適用となるのはどんなときですか?

A1 » 外傷性が明らかな骨折※、脱臼※、捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)に対する施術を受けるときに限ります。

※骨折、脱臼への施術は応急手当ての場合を除いて医師の同意が必要です。

よって、次のようなときには保険適用となりませんのでご注意ください。

- ・日常生活による単なる疲れや肩こり
- ・スポーツなどによる肉体疲労
- ・リウマチや関節炎などの痛み
- ・単なる加齢からの痛み
- ・脳疾患などの後遺症

また、外傷性が明らかな骨折、脱臼、捻挫、打撲、挫傷であっても症状が慢性に至ったものや、同一部位について医療機関で治療中の場合も保険適用となりません。

ここ
「わからん!

Q2 » 保険適用の施術を受ける際に、注意点はありますか?

A2 » 療養費支給申請書への署名が必要です。

接骨院での施術費用は、被保険者に代わって柔道整復師が当健保へ保険請求します。請求内容をよく確認してから署名しましょう。

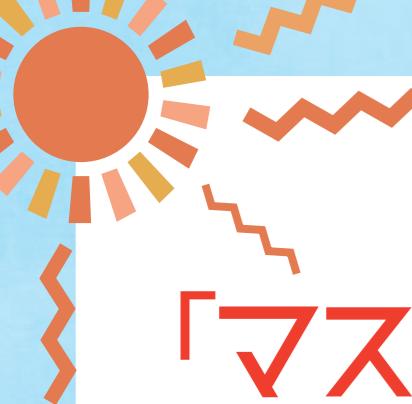
POINT

- ・最終的な保険の適否は柔道整復師からの申請後、当健保が審査し決定します。

保険の適用が認められない場合は自費施術扱いとなり、別途、接骨院への支払い※が必要です。
※保険適用が認められないときは、理由や金額を記載したご案内を当健保からお送りします。

- ・施術費用の支払い後は必ず領収書を受け取って保管し、「医療費のお知らせ」に記載された金額や通院日数と相違がないか確認しましょう。

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413



まだまだ続く暑い夏
新型コロナに気をつけながら…

「マスク熱中症」にご用心！

新型コロナウイルス感染症対策としてのマスクの着用により、以前よりも熱中症のリスクが高まっています。
暑い日がまだまだ続きますので、感染予防策を実践しながら、熱中症対策を見直してみましょう。

とくに、高齢者やお子さまは熱中症になりやすいので、十分な注意が必要です。

マスクを着用していると、体内に熱がこもりやすくなったり、口の周りの湿りけでののぞの渴きを感じづらくなったりして、熱中症のリスクが高くなります。

屋外で人と十分な距離(2m以上)離れているときは
マスクを外しましょう

感染防止
対策は
忘れずに！

コロナと熱中症、どちらにも負けない対策を

換気の悪い「密閉空間」を改善

一般的なエアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。



- 窓とドアなど2ヶ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定を調整する

Point → エアコン使用中もこまめに「換気」

熱中症にかかりにくい「からだづくり」

運動不足の場合、血管を拡張させる機能が低下し、汗をかく機会が減って「暑熱順化」(暑さに慣れること)が遅れがちです。汗をかきやすく、熱を冷ましやすいからだづくりを心がけましょう。

- ウォーキング(1日20~30分)
- ストレッチや軽い筋トレ
- 湯船につかる(38~40°Cで20分)



Point → 「汗」をかきやすくする

「熱中症警戒アラート」を活用

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと*に発表されます。熱中症警戒アラートを事前に確認し、「安全な行動」の計画を立てましょう。



*北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はより細かい発表区分があります。

「水分補給」は時間を決める

熱中症予防の基本は水分補給です。1日あたり1.2Lを目安に飲みましょう。つい飲み忘れてしまう人は、1時間に1回など、時間を決めて定期的に水分を補給すると効果的です。



Point → のどが渇いていなくても「水分補給」

Point → 詳しい情報は「環境省 热中症」で検索



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/>

2020年度 健康保険・介護保険 決算報告

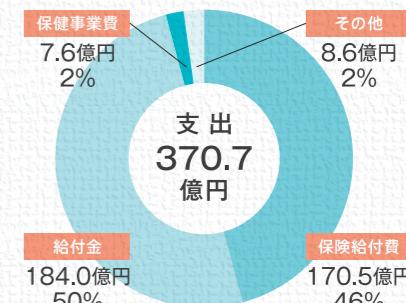
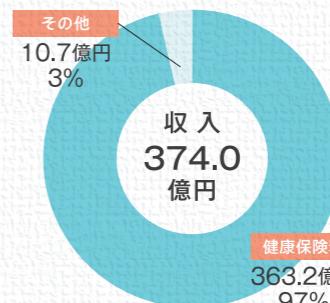
2021年7月13日に行われた組合会にて、2020年度の決算が承認されました

2020年度決算は新型コロナウイルス感染症の影響を受け保険料収入が大幅に減少したものの、多くの皆さまが医療機関への受診を控えられ保険給付費支出が減少したため、3.3億円の黒字決算となりました。

団塊の世代が後期高齢者に到達し始める『2022年危機』を目前に控え、今後も健保財政は予断を許さない状況が続きますが、組合員の皆さまのことを第一に考え、引き続き健全な健保運営に取り組んでまいります。

※2022年危機…団塊の世代が後期高齢者(75歳以上)に到達し始め、医療費や介護費といった社会保障費が急増するといった問題(健保拠出金増により現役世代へのさらなる負担を招くおそれ)

2020年度
健康保険決算
収支差引額
3.3億円



2020年度
介護保険決算
収支差引額
▲0.9億円

収入 介護保険料 40.3億円 | 支出 介護納付金 41.2億円

保険料率は1.78%

健保財政を維持していくために、私たちができること

保険給付費(医療費)の増加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

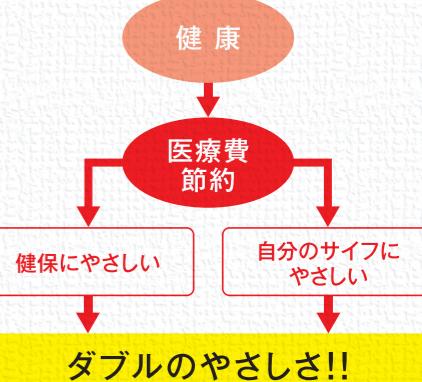
・生活習慣(運動・食事)を見直そう

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
・ジェネリック医薬品を上手に利用しよう



あわてて受診する前に、
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

ヘルシータイム6月号 9ページ「公告」に掲載した内容の一部に誤りがございました。お詫びして訂正申し上げます。

誤	新規加入事業所	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
正	新規加入事業所	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3月1日

2021年度 秋の健康づくりキャンペーン 始まります!

期間 2021年9月1日(水)～2021年11月30日(火)

今年も9月から健康づくりキャンペーンが始まります。

毎日の運動・食事・歯のケアはしっかりできていますか?

この機会に生活習慣を見直し、健康なからだづくりに取り組みましょう!



ヘルスマ♡チャレンジ

運動

ウォーキングや運動に取り組んで点数をためよう

食事

食習慣を見直して、目標を立てて実行しよう

歯のケア

丁寧な歯みがきを。フロス・歯間ブラシもお忘れなく

脱タバコ!作戦

参加者の皆さまは、禁煙マニュアルをよく読んで3ヶ月の禁煙を始めよう

ヘルスマプラスワン

会社ごとに行う独自の健康づくり活動

独自の工夫で効果アップ!

「ヘルスマプラスワン」 参加者インタビュー

2018年度の健康づくりキャンペーンから、会社ごとに独自の活動「ヘルスマプラスワン」を実施していただいている。その「プラスワン」活動に積極的に取り組んでいる(株)FTS、新明工業(株)の被保険者の皆さんの中から、久保田さん、藤巻さんのお二人にインタビューしてきました!

(株)FTS 久保田 真央さん

プラスワン活動

チャレンジ健歩

愛知県が展開している健康づくり支援アプリ「あいち健康プラス」を使用して、7・9・11月の1ヶ月間ごとの合計歩数を社内参加者で競い合います。



歩くことを始めたきっかけは?

過去にサッカー、空手、卓球などのスポーツをしていて、体力づくりの一環として取り入れていました。特にサッカーのために足腰を鍛える目的もあってよく歩いていたので、今回のイベントも抵抗感はなく始められました。両親がスポーツをしていた影響で、小さいころから家族そろって運動意識はあったほうだと思います。今は太るの嫌だというのもモチベーションのひとつですね。



具体的にはどのように取り組みましたか?

1~2km先の買い物にも徒歩で行ったり、犬の散歩などで、意識的に「歩く」ことを心がけました。平均して1日30,000歩、アウトレットモールへ遊びに行ったときは1日に40,000歩くらい歩いていましたね。そのおかげもあって、9月、11月の社内ランキングでは3位に入ることができました。そのときにいただいたスマートウォッチは、毎日活用させてもらっています。



今はコロナ禍で難しいですが、運動イベントやウォーキングが、健康なからだづくりに取り組みたいですね。

▲(株)FTS 久保田さん

新明工業(株) 藤巻 直人さん

プラスワン活動

体脂肪率1%削減チャレンジ

3~5名で1チームをつくり、運動や食事改善などに各自で取り組んで体脂肪率1%以上の削減を目指します。計測機器「InBody」を使って、8~11月に計測しました。

チャレンジを始めたきっかけは?

サイズが合わないと知りつつも気に入って買ったジーパンを無理やりはいていたことと、7月の人間ドックで「太ったね」と看護師さんに言われてしまったことがきっかけです。この企画のスタートが8月だったので、ちょうどよいタイミングだと思い、お気に入りのジーパンのため、そして次の人間ドックで看護師さんをびっくりさせるために、これまで先延ばしにしてきた減量を頑張ろうと思いました。

具体的にはどのように取り組みましたか?

- 毎晩のビール1缶をやめる
 - 昼ごはんは控えめにする(おにぎりとサラダチキンなど)
 - ジュースは飲まずブラックコーヒーに
- を続けました。最初の1ヶ月間は
- 仕事が終わったあとや休日に3~4km走る
- こともしていました。すると10月に体重4kg減、体脂肪率も3%減り、結果が数値で明確になったことで継続の

モチベーションになりました。

筋肉をつけたほうがよいというアドバイスを受けて、ランニングを筋トレに変更してさらに取組みを続けました。元の体型に戻るのが嫌なので、今も継続しています。



▲InBody

にぎりこぶしがすっぽり入るくらいお腹まわりがスッキリしました。



▲新明工業(株) 藤巻さん

続けるコツは明確な目標と、強い気持ちです!

健康づくりに積極的なお二人のインタビューはいかがでしたか?

お二人の取組みやモチベーションの保ち方をご参考に、皆さんもぜひ、ご自身のからだと向き合ってみてください。「何から始めればいいかわからない…」という方も、自分の生活スタイルにあわせて取り組める「秋の健康づくりキャンペーン」の「ヘルスマ♡チャレンジ」への参加を健康づくりの第一歩にしてみませんか?

■ ヘルスマ♡チャレンジの取組み内容はこれら

運動

- 1 Let's TRYウォーキング or 1日1万歩以上
- 2 ヘルスマ体操 +ウォーキング
- 3 セレクト運動

食事

- チャレンジカードから自分に合ったチャレンジ内容を決め、3ヶ月間継続する

歯のケア

- 1 就寝前の歯みがきを週5日以上
- 2 デンタルフロスまたは歯間ブラシを週1回以上使用

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

きらめく海を眺めつつ、
ゆったり温泉、豪華なお料理…
会員制リゾートホテルで旅の醍醐味を存分に



海底1,320mの温泉源から湧き出るナトリウム塩化物強塩泉は、神経痛や筋肉痛、冷え性、疲労回復などに効くとされています。露天風呂の目前には大きな海が広がり、夕暮れに太陽を映してノスタルジックにきらめきます。

◆所在地

〒470-3321
愛知県知多郡南知多町内海小糸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 電話 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

オーナー番号 3231

オーナー名 トヨタ関連部品健康保険組合

チケット名 無記名法人チケット

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
インターネットからも予約可能!(宿泊予定日の3日前まで)
<https://marronnier.info/utsumi/reservation01> (24時間受付)

宿泊券
プレゼントも
チェック!
→裏表紙

期間限定プランも特別価格!

ご予約は3日前まで



詳しくは、健保ホームページへ!! <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

まるごと知多 チータープリン
チータープリン プレーン (税込 390円)

南知多発のプリン専門店がオープン!
知多を丸ごと味わうというコンセプトのもと、
地元のごだわり素材を使った濃厚でなめらかなプリンが楽しめます。常滑牛乳をたっぷりと使用したチータープリン プレーンは、とろけるような味わいながら、バニラビーンズの香りが特徴です。店内工房で丁寧に手作りされた新鮮なプリンをご堪能ください。

営業時間 / 10:30~17:00 定休日 / 火・水曜日
愛知県知多郡南知多町内海一色36
<https://chita-pudding.com/>



オテル・ド・マロニエ 内海温泉 周辺

野間埼灯台

青い海と砂浜に囲まれた野間埼灯台は美浜町のシンボル。灯台の近くには、五線譜をモチーフにした「絆の音色」というモニュメントがあり、南京錠を掛けると恋愛が成就するというジンクスで知られています。ドライブスポットとしても訪れるやすくなっています。伊勢湾に沈む夕日と灯台の白亜のコントラストをゆっくり楽しむことができます。

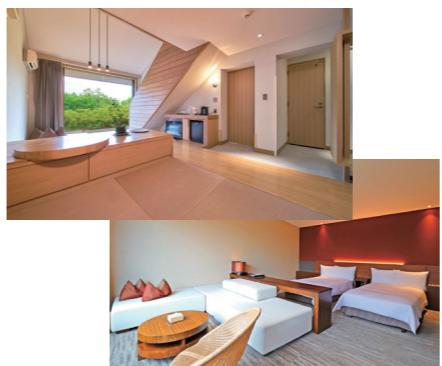
愛知県知多郡美浜町小野浦岩成20-1
お問い合わせ / TEL 0569-83-6660
(愛知県美浜町観光協会)
<https://www.aichi-mihama.com/>

おすすめ
プラン



テラス蓼科 リゾート&スパ

「おかえりなさい」がある場所…。
自然の中にたたずむくつろぎの“我が家”



部屋タイプは館内・コテージ合わせて全8種からお選びいただけます。すべてのお部屋が56m²以上あり、高原ステイをゆったりと満喫できます。お履き物を脱いで、第二の我が家のようにのんびりとおくつろぎください。

レストランは感染症対策を徹底し、デミ・ブッフェ形式で営業しています。対面式カウンターでは、スタッフが料理を盛り付けてお渡しいたします。夕食のローストビーフとラーメン、朝食のカスタマイズサンドとおにぎりが大好評!

◆所在地 〒391-0301
長野県茅野市北山4035-949

◆施設概要

客室(洋室・メゾネット・バリアフリー客室・コテージ) / レストラン / プレイルーム(麻雀・カラオケ) / テニスコート / 温泉(露天風呂・内風呂)サウナ / リラクゼーションサロン / ファンクションルーム / ギフトショップ / ドッグラン

◆利用料金

大人1名様(1室4名ご利用の場合)
1泊2食付き 13,080円~(税・サ込)
※除外日がございます。詳しくはホテルへご確認ください。
※料金は時季・予約状況等により変動します。

◆申込方法
ホテルへ電話して予約 TEL 0266-67-0100 (9:00~19:00)
トヨタ関連部品健保の組合員とお申し出ください。

8/1~8/31にお申込みいただいた方の中から抽選で1組様に豪華プレゼントが当たる!

プレゼント テラス蓼科リゾート&スパ 15周年記念ペア・タオル・ジュースなど5,000円相当のオリジナルギフト詰め合わせ
当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

◆公式LINEアカウントでお得な情報配信中!

テラス蓼科リゾート&スパのLINE公式アカウントでは、最新情報・お得な割引券等を配信しています。
登録時のアンケートにご回答いただくと、ワンドリンクサービスチケットプレゼント!

こちらからご登録ください。



読者限定特別プラン

オリジナルカレー付き
1泊2食 プラン

大人お一人様(入湯税別途150円)
2名様1室 14,930円
3名様1室 13,860円
4名様1室 13,380円

お一人様につき
「テラス蓼科オリジナルカレー(520円)」をおひとつプレゼント!
お電話またはFAXにて、トヨタ関連部品健保特別プラン利用とお知らせください。

詳しくは、健保ホームページへ!! <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

ヌーベル梅林堂 茅野店
やまびこソフトクリーム (税込 389円)

信州くるみと新鮮な牛乳、厳選素材で炊き上げたキャラメルを、さくさくクッキーで包んだロングセラーのお菓子「くるみやまびこ」が、なめらかなソフトクリームになりました。茅野店でしか味わえない、上品な甘さをお楽しみください。

営業時間 / 10:00~19:00
定休日 / 年中無休
長野県茅野市豊平若宮1936-1
TEL 0266-82-2248
HP <https://nouvel-bairindo.com/>

テラス蓼科 リゾート&スパ 周辺

白樺湖畔蓼科テディベア美術館



お得な前売券を
ホテルフロントにて
お求めください

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7回

腸内環境を整えるためのポイントは?

お腹の中に咲くお花畠が健康に影響

わたしたちの腸内には、1,000種類以上、100兆個以上の細菌がすみついているそうです。人間のからだに良い影響を与える善玉菌、悪い影響をもたらす悪玉菌、いずれか優勢なほうにつく日和見菌の3種類に分類されるこの腸内細菌たちは、顕微鏡で見るとまるでお花畠のようにさまざまに咲き誇っていることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。

食事・運動・睡眠・ストレスなど、数々の要因によって悪玉菌が優勢になると、腸内フローラのバランスが崩れ、便通にトラブルが生じます。近年では、免疫、肥満、血糖や血圧、認知症、メンタルヘルスなどにも関係していることがわかっており、腸内フローラを整えることが健康づくりに役立つと注目されています。

腸内フローラを整えるには?

ポイント① 食物繊維と発酵食品を摂る

毎日の食事で積極的に摂りたいのが、善玉菌のえさとなる「食物繊維」です。食物繊維は野菜や果物、きのこ類

や海藻類などに多く含まれています。とくに、日本人の腸にすむ善玉菌は穀物やイモ類を好む傾向にあるといわれています。近年流行した低糖質ダイエットを始めたら便通が悪化した方は、穀物やイモ類をカットしきってしまったのかもしれません。ごはんなら、1食あたり小盛り1杯程度を目安に、無理のない食事をしてくださいね。

また、発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が多く含まれます。発酵食品というとヨーグルトが思い当たる方も多いと思いますが、納豆、キムチや漬物、みそ、麹などさまざまな食品があります。複数の種類を継続して摂ることがおすすめです。



ポイント② 生活リズムを整える

日によって起床時間や就寝時間に大きく変化があると、体内時計が乱れ腸内フローラのバランスが崩れやすくなる



たっぷり食物繊維がうれしい副菜です。
レンジでさっとプラス一品♪

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
14kcal
塩分0.7g

えのきの梅和え

材料(2人分)

えのき	小1束 (ざく切りておく)
酒	小さじ1
梅干し	中1個 (果肉をたたいておく)
しょうゆ	少々 かつお節
	小1/2パック

作り方

耐熱皿にえのきを入れて酒をふり、ラップをしてレンジで1分加熱する。梅肉、しょうゆ、かつお節で和える。

梅干しの酸味のもとなっているクエン酸は、糖質をエネルギーに変換しやすくしてくれ、疲労回復に役立ちます。
食中毒を防ぐ効果も期待できます。

comment

うつ傾向にある人の腸内環境を整えると、うつ症状が改善するという研究結果もあります。閉塞した今の状況で知らず知らずのうちにストレスがたまっている方は多いと思いますので、腸内から全身を整えるという視点をもって、食生活や生活習慣を変えてみてはいかがでしょうか。

