



10

No.410
October 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！

大腸がんに 気をつけます

早朝の馬籠宿

ヘルシータイム8月号を読んで、がん検診は積極的に受けたいと思いました。
写真は早朝の馬籠宿です。ひっそりとした佇まいに魅かれます。

K・Yさん

さすが馬籠宿、こんなにも趣深い撮影スポットがあるんですね！
階段の向こうに見える水車、石畳が敷かれた坂道の先の家並みに風情があって、とってもいいところですね。
コロナが落ち着いたらぜひ訪れてみたいと思います。
素敵なお写真のご投稿、ありがとうございます。



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。

10月号 プレゼント

1. ホテル＆リゾーツ 長浜
1泊2食付ペア宿泊券

1組様

応募締切▶10月22日金 健保必着



金メダル気分

ヘルシータイム8月号を読んで、男性の部位別がん罹患率の第3位が大腸がんということを初めて知りました。私も45歳になり大腸がんに罹患しやすい年齢となりましたので、必ず毎年人間ドックを受診し健康管理を行いたいと思います。また、腸に良い食生活も心掛けたいと思います。

あぐりんさん

M&Yパパさん

日本人の男性・女性ともに大腸がんに罹患する人が多いということを、私も今回あらためて認識し直しました。早期発見がなにより大切のことですので、毎年の検診を欠かさず受けようと思います。また、家族にもしっかりと検診受診をすすめていきたいと思います。

ハル

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10月号 No.410 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。

ヘルシータイム10月号(通算410号) 令和3年10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、この地球上で最もヘルシーです。

FSC
www.fsc.org
FSC® C02284VEGETABLE
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



P.2 ▶ P.5 特集

たかが疲れ目、なんて思わないで！
早めに対処しよう
VDT症候群・緑内障

P.7 ワカラニ！けんぽ

会社を退職したら、健康保険はどうなるの？

P.8 ▶ P.11 けんぽインフォ

インフルエンザ予防接種費用を補助します など

P.13 健保の契約施設・保養所

ホテル＆リゾーツ 長浜

P.14 ▶ P.15 からだにおいしい「食」のはなし

本もスマホも楽しみたい！
「見える目」をキープする食べ物は？

たかが疲れ目、なんて思わないで！

早めに対処しよう

VDT症候群・緑内障

登場人物



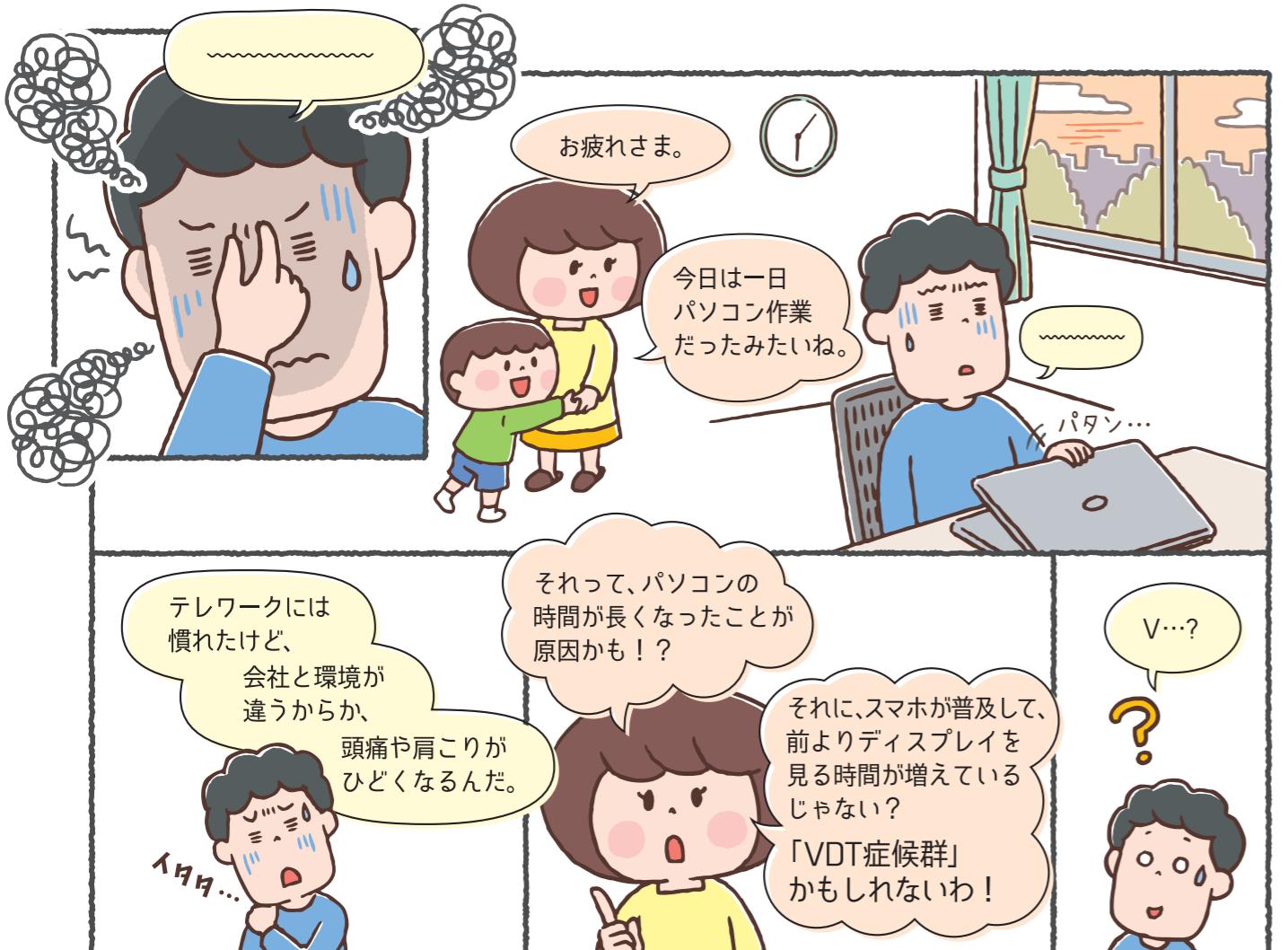
トヨタ関連部品健保の被保険者。
最近メタボ気味なのを
気にしている。



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。



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。



VDT症候群

パソコンなどのディスプレイ(VDT:ビジュアル・ディスプレイ・ターミナル)を使った長時間の作業によって、目やからだにおこる症状のこと。

- ✓ 目がかすむ・乾く・痛い
- ✓ 視力が落ちる・物が二重に見える
- ✓ やけに涙が出る
- ✓ 肩や首、腕、背中や腰がこる・痛む・だるい
- ✓ 手指がしびれる
- ✓ 頭痛や吐き気がする
- ✓ イライラや不安感がつる
- ✓ 抑うつ状態になる

こまめなケアでいたわろう



しめる～
目がショボショボするから
目薬をさしたり、
たまに遠くを見たり
していたけど、ケアが
足りていないんだね…。

目をいたわる方法は、
もっといろいろあるのよ。
パソコンの使い方や
室内の環境を整える
ことも大切よ。



今日からやろう！ 目をいたわる7つの対策法



パソコンの画面は目から50～70cm、
スマートフォンは30～40cmの距離に
保つ。ディスプレイは目の高さと同じ
か、やや上から見下ろす位置に



エアコンの風が目に当たらない
ようにする



部屋の乾燥を防ぐため、加湿器を活用する



パソコンやスマートフォンを
使う場合は、1時間ごとに10分
の休憩を入れる



まばたきを意識的に多くする



コンタクトレンズの長時間
使用を避ける



防腐剤の入っていない
人工涙液タイプの目薬を
1日数回さす

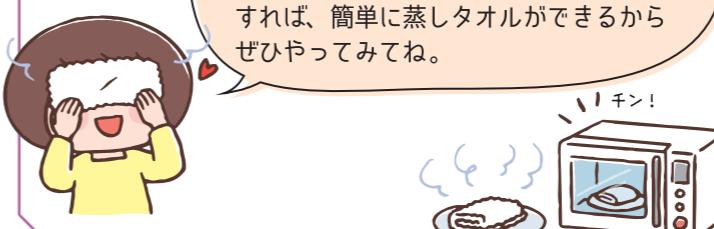


よーし、
今日から
いろいろ試して
みよっと！

ドライアイにご注意を！

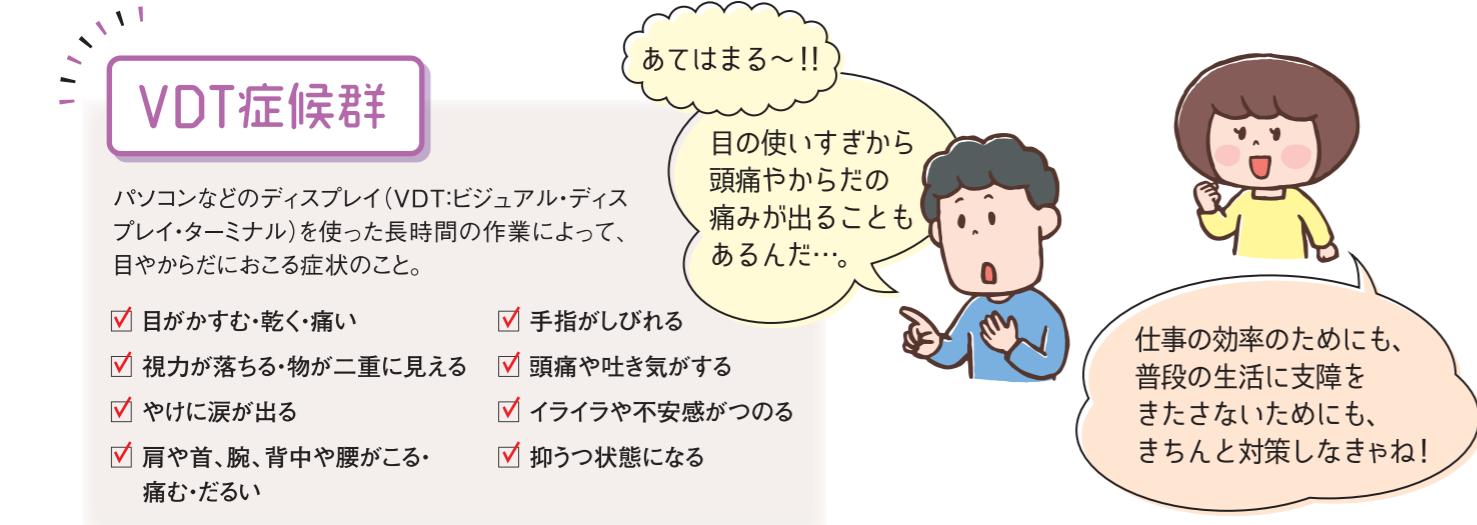
パソコンやスマートフォンを使用すると、じっと画面を見つめる時間が長くなり、まばたきの回数が減るため涙が蒸発しやすくなつて目が乾き、ドライアイ状態になります。

目の上に“蒸しタオル”を置いて温めると、
目の周りの血行がよくなつて涙の蒸発を
防ぐ油の分泌量が増えるの。
水を軽く絞ったタオルを電子レンジでチン
すれば、簡単に蒸しタオルができるから
ぜひやってみてね。

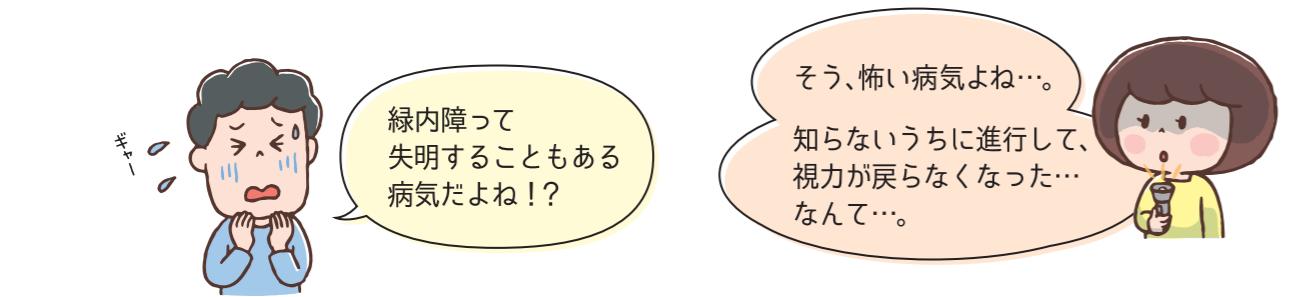


ちゃんと目のことを
気にかけてあげてね。
40歳ごろからは、
緑内障などの
目の病気が増えてくる
みたいだし…。

えっ！



40代以降に増加する緑内障



日本人の失明原因第1位!

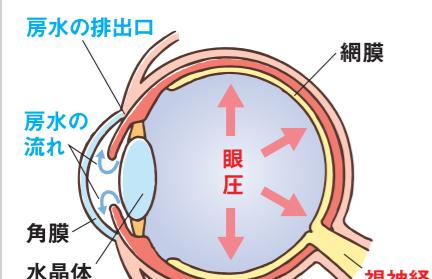
40歳を過ぎると20人に1人、
60歳以上では10人に1人の割合で発症!

緑内障

眼圧(眼球内の圧力)が上ることで、視神経が傷ついて視野(見える範囲)が狭くなる病気。
一度傷ついた視神経は治らず、狭まった視野も元には戻りません。

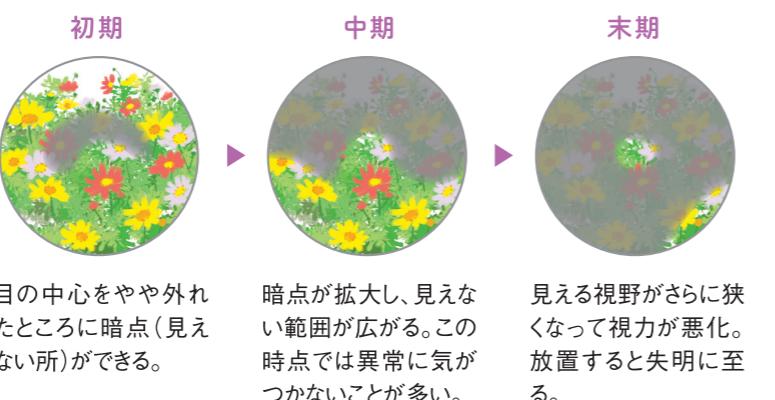
ただし、早期に発見して適切な治療を受けていれば、失明せずに一生涯をおくることができます。

緑内障のしくみ



房水の排出が悪くなると眼圧が上昇し、視神経を傷つける。

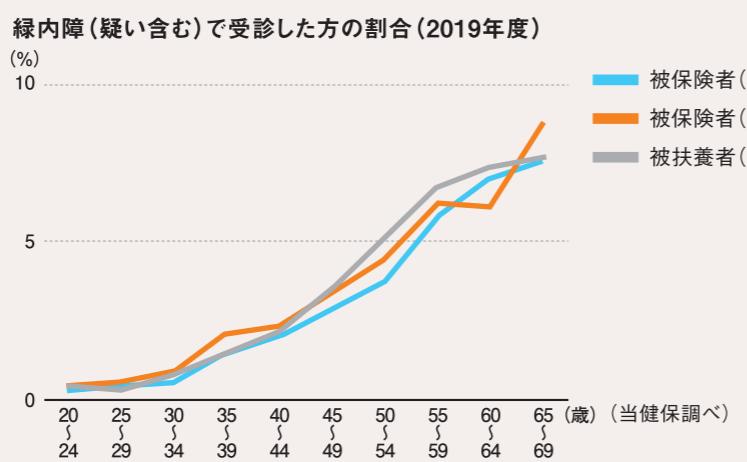
■ 緑内障による視野障害の進行



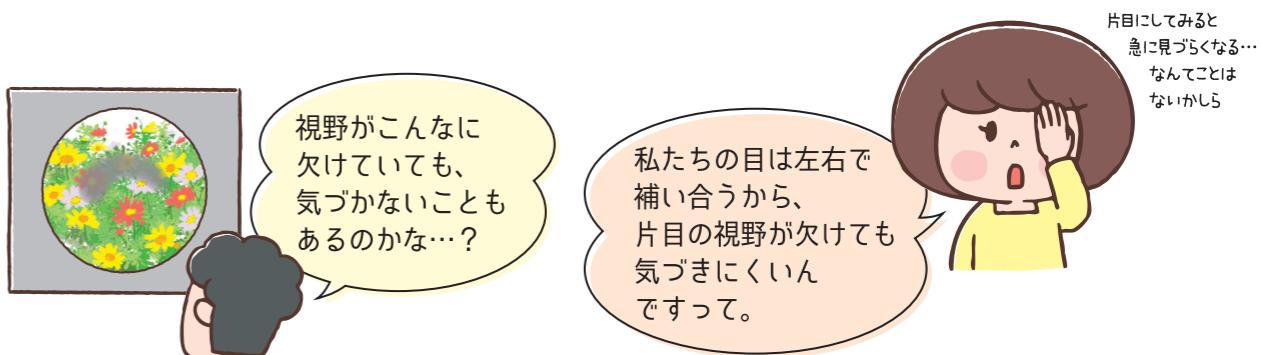
当健保の皆さまの状況は…

当健保の皆さまのうち、「緑内障(疑い含む)で病院を受診した(している)」方の状況は右のグラフの通りです。

不調に気づかず、また気づいていても病院を受診していないという方を含めると、実際にはもっと多くの方が緑内障になっていると考えられます。



定期的な検査で目を守ろう!



一度失った視野は元に戻せません!

緑内障で大切なことは、早期発見・早期治療です。

40歳を過ぎたら、定期的に眼科で検診を受けましょう。

また、緑内障は健診の眼圧検査・眼底検査で発見されることがあります。

要精密検査のお知らせをもらったら、放置せずに早めに受診しましょう。

(精密検査では、眼圧検査・眼底検査の他、視野検査等を行います)

緑内障のリスクを減らすために

1 高血圧、糖尿病、脂質異常、睡眠時無呼吸症候群などを改善する生活習慣病があると血行不良を招きやすく、目の負担が大きくなる

2 適度な運動を習慣にする
軽めのジョギングやウォーキングは目の血流を良くします。ヨガや瞑想などで交感神経を落ち着かせることが効果的と言われています。

3 禁煙する
たばこは血行を悪くします。その他さまざまな病気の原因になります。

4 まぶたを押す、きつく目を閉じるなどの刺激を与えない

5 パソコン、スマートフォンやゲームなどは適切な距離で見る、長時間使用しないディスプレイを近くで見ると眼圧が上がります。



ココロ HOT タイム

■ 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。

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。

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。

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

「ワカラノ!けんぽ

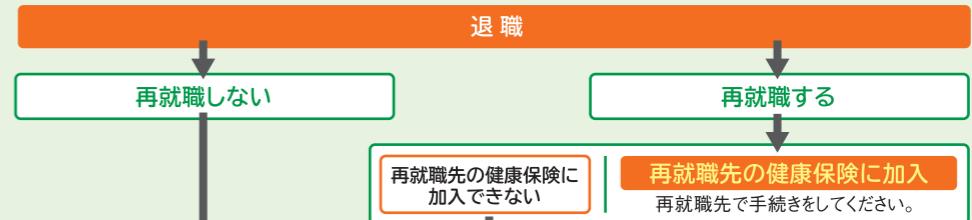
知らないと
ソンするかも?

会社を退職したら、健康保険はどうなるの？

会社を退職すると、その翌日にトヨタ関連部品健保の被保険者資格を失います。
退職後は、再就職先で加入される方以外は、ご自身で健康保険を選択していただくことになります。

Q1 » 退職後の健康保険には、どんな種類がありますか？

A1 » 次の①～③から選択します。



ご自身で加入する健康保険を選択する*

①当健保の任意継続保険に加入

詳細は、会社担当者または当健保にお問い合わせください。

- 退職日まで継続して2ヶ月以上の被保険者期間がある
- 資格喪失後20日以内に申請
- 加入期間は最大2年間
- 全額自己負担
- 退職時の標準報酬月額が健保の平均標準報酬月額のどちらか低い額に保険料率を乗じた金額
- 料率変更等がない限り、金額は2年間変わらない
- 付加給付あり
- 健診、人間ドック補助あり

②国民健康保険に加入

詳細は、お住まいの市区町村にお問い合わせください。

- 資格喪失後14日以内に申請
- 前年所得と世帯内の加入人数による
- 保険料軽減措置あり

③家族の被扶養者になる

詳細は、ご家族の加入している健保等にお問い合わせください。

- ご家族が加入する健保等の扶養認定基準による
- 保険料負担なし
- お住まいの市区町村にお問い合わせください
- ご家族の加入している健保等にお問い合わせください

*75歳に達すると、すべての方が後期高齢者医療制度に加入します。

ここ
「ワカラノ！」

Q2 » 任意継続保険に加入するための手続きについて教えてください。

A2 » 「任意継続被保険者資格取得申請書」(健保ホームページからダウンロード可)と「口座振替依頼書」(会社担当者より入手)を退職日の翌日から20日以内に当健保まで提出してください。

ご注意ください

- 資格喪失後は、すみやかに保険証を返却してください。
- 資格喪失後に保険証を使用した場合、当健保が負担した医療費は全額返金していただきます。
- 任意継続保険を途中脱退したい場合は、脱退手続きが必要になりますので、当健保までご連絡ください。

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/>

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と重症化を防ぐためには予防接種が効果的といわれており、当健保では1歳～15歳のお子さまを対象に予防接種の費用補助を行っています。新型コロナワクチン接種を予定されている方は、接種の間隔をあける必要がありますので、医師とご相談のうえ、計画的な接種をおすすめします。

補助対象者 1歳～15歳までの被扶養者(2006年4月2日～2021年1月31日生まれ) ▲接種日に被扶養者資格がある方のみ。
※フルリスト(経鼻インフルエンザワクチン)は補助の対象になりません。

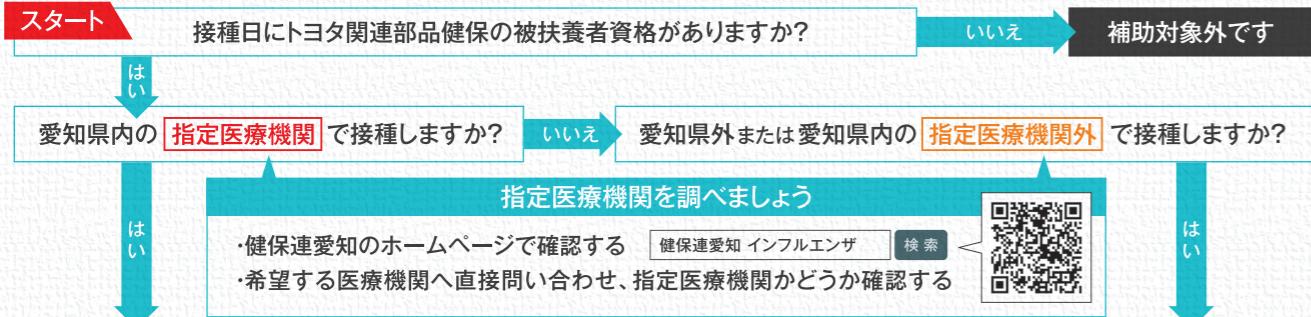
補助額 1人1回 2,000円まで(2回接種のうち1回分のみ)
▲重複請求された場合、2回目の請求は無効となります。お住まいの自治体の費用補助がある場合、併用は可能です。

補助対象期間 2021年10月1日～2022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。



「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)

接種日
接種金額
(1回分)
医療機関の証明

*8月6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・接種金額・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 2022年2月28日(月) [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

病院での受診が難しいという方に

『郵送子宮頸がん検診』のご案内

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。当健保では、20歳以上のすべての女性の方に対し、年に1回、子宮頸がん検診の補助を行っています。病院での受診が難しいという方には、下記の自宅でできる『郵送子宮頸がん検診』もございます。選択肢のひとつとしてご利用ください。

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。 前がん変異、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検査代)
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	50歳未満 横山式採取器具 50歳以上 加藤式採取器具	
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*	
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)	—
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 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	—

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!!

0565-37-3070

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
ご案内です

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(2021年4月1日～2022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、または3月にご案内を送付した巡回健診の補助を重複して受け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
対象者	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 ④ 婦人科がん検診とセットで受診可	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	平均 20,000円 (契約健診機関により異なります)	平均 27,000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
検査	細胞診(医師採取)	超音波(エコー)	マンモグラフィ(X線)
自己負担額	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。 ●市区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。
(キリトリ)

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。
- 健診結果は会社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。
(会社で定期健診を受診された方は、その際に当健保の補助を受けたかどうか、会社にご確認ください)

契約外健診機関で受診される場合

- ② 人間ドック ④ 婦人科がん検診

① 契約外健診機関へ予約する

② 受診当日、健診機関で全額を支払う

「契約外健診機関用補助申請書」と領収書、健診結果を健保へ提出する

※「契約外健診機関用補助申請書」は、当健保ホームページからダウンロードするか、下記までご連絡ください。

④ 後日、会社経由で補助金を受け取る

事業所訪問!

株式会社セキソー

会社概要

- ◆本社／愛知県岡崎市名北町1番地3
- ◆設立／1954年6月
- ◆従業員数／172名(2021年8月現在)



会社の財産である
人財(従業員)が
安心・安全に働くために!

健康経営優良法人
2021取得



人事総務部のみなさん

「ラジオ体操」の 真の力を引き出す徹底指導

各事業所で広く行われているラジオ体操。以前は通常のルーティンワークとして取り入れていただけでしたが、5年ほど前、「これだけ長く続いているものだから、正しく実行すれば従業員の健康に大きく寄与するに違いない」と着目し、より実効性のある形で取り入れるための方法を模索しました。

まずは、発案者である安井常務取締役が、NPO法人全国ラジオ体操連盟現理事長・NHKテレビ・ラジオ体操指導者の多胡肇氏に直接に講師を依頼。多胡氏の訪問指導により、一つひとつのポーズや動きに意味があり、おざなりにはならない厳密なポイントがあることを学びました。

そして、その指導を全従業員に伝えていくため、細かなルールやチェック項目を記載した教材を作成して配布。正しい体勢、正しい動作を確実に身につけてもらうべく、2人一組でお互いをチェックしあって学ぶ方法をとり、今も社内で指導を行っています。



多胡氏による指導の様子

ラジオ体操チェックシート	
●ラジオ体操第一回実施評定票	●

ラジオ体操チェックシート

「かかとを下ろさない」「腰を動かさない」など、これまで何千回とやってきたのに知らなかつたポイントがたくさんあるんですよ。ひとつずつ丁寧にやれば、息が上がって汗をかきます。道具もいらず、誰でもどこででもできますから、ぜひ若いうちから正しい方法をマスターして健康づくりに活かしてほしいという願いを込めて、今後も従業員一人ひとりと向き合いながら指導を続けていきます。



安井さん

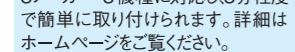
飛沫を防ぐハンドドライヤーカバーで 清潔と安心を両立

感染症を拡大する印象が大きくなったハンドドライヤーですが、稼働を停止すると濡れた手で他の物に触る人がいたり、ペーパータオルの処理が問題になつたりして、別の不具合が生じました。

そこで、これまでに培った技術を活かし、飛沫を70~90%カット・静音ができる「静音・飛沫防止カバー」を開発し、使用者も周囲の人も安心・安全・快適にハンドドライヤーを使えるようにしました。



ハンドドライヤーの左右に取り付けて飛沫カット＆静音!



新型コロナ対策として、接触を減らすため水道の蛇口をレバータイプに交換したり、電気を自動点灯にしたり、自動販売機はボタンを触らずアプリで購入できる機種に変更したりと、設備面で可能な対策を即実行してきました。

従業員の健康第一で、引き続き気を引き締めて環境整備に励んでいきます。



柳村さん

ヘルスマやってます!

デンタルフロス配布

使い切ったら
ヘルスマ目標が
達成できる、
わかりやすく
やる気が出るセットを配布しました。

禁煙チャレンジ

禁煙デーを増やしたり、
屋外の喫煙所を
減らしたりと、
地道な活動で成果を
上げています。

食堂・自動販売機の カロリー表示



熱中症対策

塩飴・給茶機の
ほか、空調服も
用意し、快適に
作業しています。

すこやか通信

健康情報
を毎月
お届け!

ラジオ体操ってすごいんだね!! 安井さんに指導してもらって正しくやってみたら、ラフラフのへとへとに…。
きちんと学び、身につけることが大切なんだね。
せっかく毎日やるなら、高い効果を出せるようがいいもんね。
「厳しいチェックを面料對だと思われているかも知れないけど、若いころから続けていけば、絶対に役立つ」
という信念の安井さんの指導は、従業員への愛にあふれていたよ!



あなたの会社の健康づくり、
誌面で紹介しませんか?



独自の取組み、健康づくりに対する理念、健康自慢の社員紹介など、なんでもOK!
お問い合わせ・ご依頼はメールでお気軽に▶ healthy-time@toyota-groupkenpo.jp

契約保養所

新型コロナウイルス感染症対策中

ホテル&リゾート 長浜

湖面のきらめきを眺めながら
琵琶湖畔で優雅な休日を

アクセス抜群な北琵琶湖に位置し、周辺には長浜城、彦根城、県内屈指の観光スポット「黒壁スクエア」など歴史名所や観光スポットがいっぱい!



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年3月31日

露天風呂の泉水は、秀吉公ゆかりの湯とされる「長浜太閤温泉」。湧出時は澄んでいて、空気に触れるしだいに酸化し錆色になるという特長があります。ゆったりと温泉に浸かり、くつろぎのひとときをお過ごしください。



※写真はイメージです。

琵琶湖を眺めながらホテル自慢のお食事をお楽しみいただけます。美術品のようなフランス料理、季節を味わう日本料理、どちらも都会では味わえない優雅な時間をご提供いたします。お気軽におくつろぎいただける居酒屋やラウンジもご利用ください。

所在地

〒526-0066
滋賀県長浜市大島町38
TEL 0749-64-2000

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・大浴場／ウェディング／ショッピング／プール（夏季）

利用料金

2名1室利用(ルームチャージ)
1泊1人あたり7,360円～(消費税・サービス料込)
+入湯税150円

※健保の通常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

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 検索

ホーム>保養施設>契約保養所①

専用予約サイト

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。



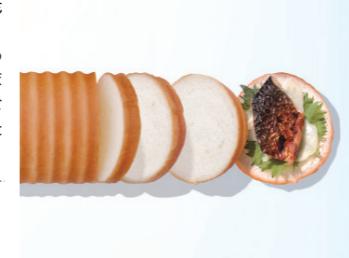
詳しくは、健保ホームページへ!! トヨタ関連部品健保 検索 https://www.toyota-groupkenpo.jp/

*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

つるやパン まるい食パン専門店 まるい食パン

(税込 380円)



「つるやパン」は1951年に創業した老舗のパン屋さん。その本店で人気No.1の「サンドwich」に使用している「まるい食パン」の専門店がこのお店です。まるい食パンをトースしたり、さまざまな食材をサンドしたりしたバラエティ豊かなメニューが楽しめます。

営業時間／8:00～17:00
定休日／毎週水曜日
滋賀県長浜市朝日町15-31
<https://www.tsuruyapan.jp/>

ホテル & リゾーツ 長浜 周辺

海洋堂フィギュアミュージアム黒壁 龍遊館

おすすめ
プラン



世界的フィギュアメーカーである海洋堂が40年以上にわたり制作した4,000点以上の作品を5つの展示室にて紹介。ガレージキットやおまけフィギュアなど、精巧なフィギュアの数々を間近で楽しむことができます。塗装やジオラマ制作などのワークショップや、さまざまな企画展も開催しています。

開館時間／10:00～17:00
(最終入館は閉館の30分前まで)
休館日／不定休
<http://www.ryuyukan.net/>

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8回

本もスマホも楽しみたい! 「見える目」をキープする食べ物は?

見づらい 感じる瞬間はありますか?

今年も読書の秋がやってきました。マンガ、ビジネス書、お子さんと一緒に絵本…皆さまはどんな本を読んでいますか? 私は料理や健康関連の本など、趣味であり仕事にも関係するような実用書をよく読みます。私はまだ紙の本のほうが読みやすいと感じる人間ですが、最近は電子書籍が便利でいいという方も多いのでしょうか。

といえば、子どものころは教室の黒板の文字が見えなくなって近視の進行を自覚したものでしたが、いまは手元がおぼつかないと感じることが多くなってきました。しかし、視力の問題は年齢だけがかかるものでもないようで、スマホなどの画面の見すぎによって「スマホ老眼」なる症状に悩まされている若者もいると聞きます。



目によい栄養素とそれはたらき

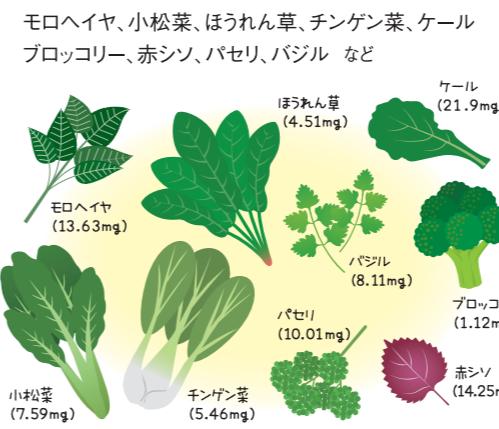
目によい食べ物、というと、ブルーベリーが有名ですね。「アントシアニン」というポリフェノールが多く含まれ、目の機能を維持するのに役立つといわれます。しかし、ブルーベリーが毎日食卓にのぼる、という方はそれほど多くないかもしれません。

近年は、「ルテイン」という栄養素が目のはたらきに関係することがわかつきました。ルテインは緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドの一種で、目の水晶体や網膜の黄斑に多く存在し、ものをくっきりと見るための機能に関わっているといわれます。また、ブルーライトや紫外線などを吸収する性質があり、目を有害な光線から保護してくれてもいるそうです。スマホなどの見すぎや加齢によって目の中のルテインの量が減少すると、視力が衰えたり、加齢黄斑変性や白内障といった目の病気を引き起こす原因になったりするんだとか。では、いったい何をどれだけ食べたらルテインを補うことができるのでしょうか?

ルテインを食事で補おう

ルテインの必要量は、健康な人であれば1日あたり6mg。緑色が濃い葉もの野菜などに比較的多く含まれます。葉もの野菜は火を通して量が減って量を食べられるので毎日の食事に取り入れやすく、ルテイン摂取にっこいですね。

ルテインの多い食材(100mg中)



小松菜はビタミンCや
βカロテンも豊富。
栄養を損ないにくい
電子レンジ調理がおすすめ!

料理制作／鈴木 薫
撮影／吉田 篤史
スタイリング／朴 玲愛

1人分
76 kcal
塩分1.7g

小松菜と しいたけのごま和え

材 料(2人分)

小松菜	150g
しいたけ	4枚
すりごま	大さじ2
(A)	
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々

作り方

① 小松菜は3cm長さに切り、しいたけは軸を切り落として細切りにする。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで2~3分ほど加熱する。

② ボウルに(A)を合わせ、水気を切った①を加え、和える。

ルテインは脂溶性のため、脂質が含まれている食材と一緒に摂ると吸収率がアップします。ごまはリノール酸やオレイン酸など多くの不飽和脂肪酸を含み、全体の50%前後が脂質ですからルテインと相性ぴったりですね。

comment

ブロッコリーは小分けにされた冷凍のものが、コンビニやスーパーなどで簡単に手に入ります。季節を問わず購入でき、栄養価の損失を気にせず保存が可能で、調理も簡単。冷凍庫に常備しておくと便利ですよ!

