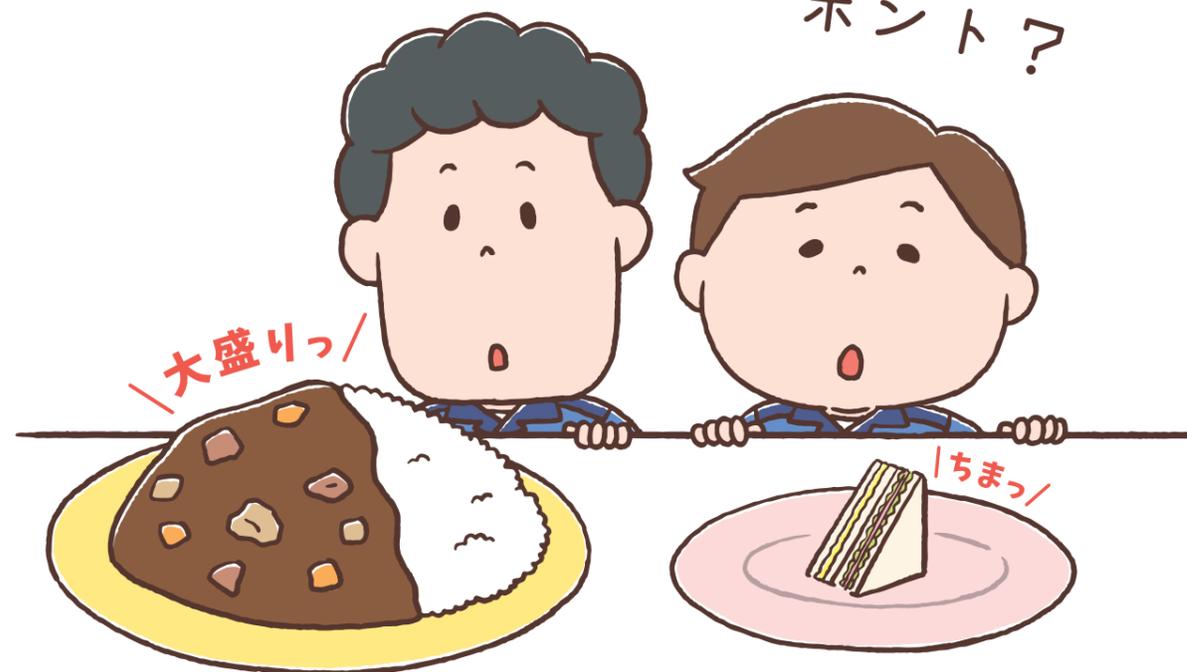


# Healthy Time

[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

どっちも太りやすいってホント？



P.2 ▶ P.5 | 特集

## 太る食事? やせる食事!

朝・昼・夜で異なる食べ方のコツ

P.7 | ワカラン!けんぼ

傷病手当金の支給期間が変わるって、ホント?

P.10 ▶ P.11 | けんぼインフォ!

「けんぼスポーツの森」マル得キャンペーン など

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!  
契約保養所 ホテル ヴィラ・モンサン

P.14 ▶ P.15 | からだにいい「食」のはなし

年末年始のごちそうは濃い味つけに要注意!

## 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!

10月号掲載  
小松菜としいたけのごま和え



### 目のケア

「一度失った視野は元に戻せません!」  
非常にショッキングなフレーズが目  
飛び込んできました(ヘルシータイム  
2021年10月号)。  
35歳から毎年人間ドックで眼圧・眼底  
検査をしており異常はないのですが、  
最近在宅ワーク頻度も高くパソコン  
を長時間見ることが多いので、適度な  
休憩を取って、目のケアを心がけたい  
と思います。

M&Yパパさん

### からだに良いレシピ

ヘルシータイムを見て、小松菜とし  
いたけのごま和えを作ってみました。  
おいしかったです。しいたけをエリン  
ギや舞茸などのキノコ類に替えてみ  
ても食感が変わりおいしいです。今  
後もからだに良いレシピの紹介をお  
願ひします。これから寒くなるので  
からだを温まる料理が嬉しいです。

Y・H・Tさん

### なんちゃって農業

週末の朝は、早起きを心がけていま  
す。朝からゴルフの練習、野菜の水や  
り、筋トレ…充実しています。コロナが  
流行りだして始めた「なんちゃって農  
業」も早2年。まだまだやりたいことば  
かりです。今年は、収穫したサツマイ  
モのツルでクリスマスのリースを作り  
ます。

Fさんさん

「農業」という新しいことにも  
チャレンジされ、  
活動的な週末を過ごされていて  
とても素敵ですね!!  
ぜひ素材を生かしたおいしい料理で  
免疫力をつけましょう!!  
サツマイモのツルで作るリース、  
とても気に入ります!  
リースのお写真もお待ち  
しています。



トム

私も最近視力検査をしましたが、  
視力がガクンと落ちていてショック  
でした。定期的な検査と目のケアは  
欠かせませんね…。  
私は目が疲れているとき、  
電子レンジで温めた蒸したタオルを  
使うようにしています!  
とってもおすすめですよ~♥

よしりん

いろいろなキノコでアレンジ、  
とてもおいしそうですね!  
私もY・H・Tさんのアレンジを参考に、  
また作ってみたいと思います。  
寒い季節になりましたので、  
栄養のある温かい食事でお  
いしく楽しくかぜ予防を  
していきたいですね!



しばいぬ

郵送の場合は切り取って封書にてお送りください。

2021年 12月号 No.411 お便り & ご感想 用紙

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。

今号のよかった記事や悪かった点、今後取り上げてほしい内容、  
「ヘルシータイム」をいつ・どこで(会社、自宅、健保ホームページからetc…)   
読むかなど、なんでもお書きください!

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。



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。

### 12月号プレゼント

1. ホテル ヴィラ・モンサン  
1泊2食付ペア宿泊券 …… 1組様
2. 各スキー場リフト券  
(P.12のA~Lから、ご希望のアルファベットを  
ご記入ください)

応募締切▶12月15日(水) 健保必着

ヘルシータイム12月号 通算12号(令和3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 TEL:0565-418141 ©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。



# 太る食事？ やせる食事！

朝・昼・夜で異なる食べ方のコツ

## 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。



パパと同じ事業所で働いている。  
妻に心配をかけないため、近ごろは  
健診結果を気にしている。



同じくパパの同僚。最近運動不足  
でぼっちょり気味に…。



## 1日の推定エネルギー必要量 (18~74歳)

男性 約2500±500kcal/日

女性 約1900±400kcal/日

推定エネルギー必要量は年齢や身体活動レベルによって変わります。

詳しくは「日本人の食事摂取基準  
2020年度版」で確認！



でも、この必要量を普通に食べてたらやせないよね？



太る原因は食事の「量」だけじゃないらしいんだ。

もちろん食べすぎはダメだけど、むやみに量を減らすより、3食の配分や時間帯、栄養素から見直すといいんじゃないかな。



# 朝から整える1日の食事

配分は **朝3: 昼3: 夜4**

## 朝の極意

1日の活動や体内リズムにあわせて食べると、摂取したエネルギーをしっかりと消費できる



エネルギーが余ると、からだに脂肪として蓄えられてしまうから、配分って大事なんだよね。

まずは朝から見直すといいんだよね。朝食を食べていない人って意外と多いんだけど、朝食抜きはリスクが高いっていうし。



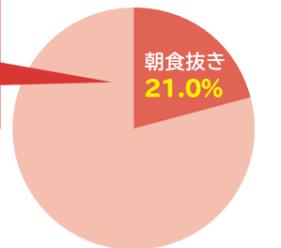
## 朝食を抜くと…

- × 昼食や夕食の量が増え、食後の血糖値が上昇しやすくなる  
→ 肥満や糖尿病などのリスクが高まる
- × 体内時計がリセットされず代謝が始まらない  
→ 消費エネルギーが減り脂肪がたまりやすい
- × 脳のエネルギーが不足する  
→ イライラ、集中力・記憶力の低下



当健保の皆さまのうち朝食を食べない人の割合

当健保では、約5人に1人が週3回以上朝食抜き！



(2021年健康調査票より)

## 朝食にはこれを摂ろう！

脂質が多いと体温が上がりにくくなるため、菓子パン、ソーセージなど脂質の多いものはNG!

### 炭水化物

(ごはん・パンなど)

脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれている。



### たんぱく質

(肉・魚・卵など)

筋肉を作る材料となる。肝臓の体内時計をリセットする。





## 「呼吸」で自分を取り戻そう

**呼吸に全集中!**

やってみよう! 「自分を感じる」呼吸法

リラックスする  
鼻から呼吸する  
ゆっくり体内に意識を向けて…  
お腹に手をあてる

鼻から入った空気がお腹に入り、ふくらみ、また出ていくことをイメージして…

1 2  
3 4

呼吸は波のように…  
風のように…

ポイント

- 呼吸はコントロールしようとせず、自然のリズムに任せましょう。
- 体内に空気が入り、からだを巡って、出ていくのを客観的に観察するイメージを持ちましょう。

スッキリ!

### 心は不安でいっぱい

あなたには今、気がかりなことがありますか?  
昨日、友人と言い争いをしてしまって後味が悪い。今日は早く帰って家族と約束したけれど、忙しくて無理かもしれない。1週間後のプレゼンは成功するだろうか、1年後の両親の健康は、10年後の子どもの将来は?  
心が何かに占められていると、人は「今」を把握できなくなります。心配事を抱えて食べる食事は砂を噛むよう、仕事のことで頭がいっぱいの休日は、気づけば何をしてもなく夕方…。

### 「今」を生きていない“ロボット”?

人の心は、「こうすればよかった」や「こうありたい」など、過去や未来にとらわれてしまいがちです。過去や未来に目を向けているとき、それは「今」を生きていないということになります。  
「今」を感じない、過去や未来にばかり気をとられた生き方は、目の前の課題を自動でこなしていくだけのロボットであり、その一瞬一瞬の安心感・満足感を十分に得られないばかりか、その結果からもたらされる確固たる自信も得ることができず、次の出来事への不安や過度の緊張を生み出し、心身に悪影響を及ぼします。

### 呼吸に集中して「今」を把握しよう

周囲で何が起きているか、心の中でさまざまな考えが浮かんできても、それにとらわれずにいられるようになりたいものです。そのためのトレーニングとして、上記のマンガの呼吸法を試してみましょう。  
心が何かにとらわれそうなとき、集中できないとき、呼吸に意識を集中させ「今の自分」を改めて感じることで、ロボットでない、自然体の、ありのままに生きる自分を取り戻すことができるでしょう。

参考・引用文献 J.カバットジン「マインドフルネスストレス低減法」春木豊訳、北大路書房(2007)  
J.カバットジン「マインドフルネスを始めたいあなたへ 毎日の生活でできる瞑想:Wherever You Go, There You Are」田中麻里監修、松丸さとみ訳、星和書店(2012)  
姥名玲子「生き抜く力の育て方～逆境を成長につなげるために～」大修館書店(2016)

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

育児 子供 救急 相談

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



知らないでソソるかも?

# 傷病手当金の支給期間が変わるって、ホント?

健康保険法の改正が2022年1月1日より施行されるに伴い、**傷病手当金の支給期間が通算化されます。**

**Q<sub>1</sub>** >> 「傷病手当金」とは、どんな給付金ですか?

**A<sub>1</sub>** >> 被保険者が業務外の病気やけがで働くことができず、給与等がもらえないときに支給される給付金です。ただし、受給できるのは次の1～3をすべて満たすときに限ります。

- 1 病気やけがのために療養しており、今まで行っていた仕事に就けないとき
- 2 連続する3日間を含み4日以上仕事に就けないとき  
休み始めた日から連続した3日間は「待期間」として支給されません。
- 3 仕事に就けなかった期間について給与等の支払いがないとき  
給与の支払いがあっても、その金額が傷病手当金より少ない場合には差額が支給されます。ただし、短時間でも就労をしていた日は支給対象になりません。

1日あたりの支給額 法律で定められた「支給開始日以前の継続した12ヶ月の各月の標準報酬月額を平均した額÷30×2/3」で算出した金額に、当健保独自の給付金「傷病手当付加金」を上乗せした額(合計70%)が支給されます。

**Q<sub>2</sub>** >> 今回の法改正によって、傷病手当金の支給期間はどう変わるのですか?

**A<sub>2</sub>** >> 傷病手当金の支給期間が「通算化」されるようになります。



手続き

「傷病手当金・傷病手当付加金 請求書」に必要事項を記入し、医師の証明を受けたあと、会社の健保担当者へご提出ください。  
(請求書は会社でお受け取りください。当健保ホームページからのダウンロードも可能です)

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7413

冬に急増!

# ノロウイルス感染症は 家庭内感染にご注意を

ノロウイルスによる感染症胃腸炎(ノロウイルス感染症)は、冬季に患者が急増し、家庭内での二次感染も多くみられます。注意すべきポイントを確認しておきましょう。

新型コロナウイルスとは性質が異なるため、  
対ノロウイルス用の対策を徹底する必要があります!

## 1 家庭全員、石けんでの 手洗いを徹底

ノロウイルスの場合、アルコール消毒では不完全! 家族全員が徹底して手洗いをすることが基本です。帰宅してすぐ、トイレのあと、調理前、食事前など、こまめに石けんで手を洗う習慣をつけましょう。

家庭内  
感染を防ぐ

4つの  
ポイント



## 2 二枚貝は85~90℃で 90秒以上の加熱

ウイルスに汚染された魚介類、とくに二枚貝を、生や生煮えで食べたことが原因で発症するケースが少なくありません。中心部の温度85~90℃で90秒以上の加熱調理をすれば、ノロウイルスは感染力を失います。新鮮であっても必ずしっかりと加熱調理してください。

## 3 感染者が出たら 共用スペースは消毒

家族に感染者が出たら、感染者は別室で過ごします。ドアノブ、スイッチ、洗面所の蛇口、トイレ(レバーや便座、フタ、床や壁、ペーパーホルダー)など、共用が避けられない場所は塩素系消毒液を使用してこまめに消毒しましょう。

## 4 おう吐物は すばやく適切に処理

感染した人がおう吐した場合、すぐに拭き取り、周囲の床、壁などを含めて塩素系消毒液で消毒を。処理をする人は、メガネ(できればゴーグル)、マスク、ビニール手袋、かっぽう着タイプのエプロンなどを身につけて行い、終わったらすぐに消毒・処分します。

## こんな症状があったら、すぐに受診!

ノロウイルス感染症は、十分な水分補給を心がけて安静にしていれば、3日程度で回復します。下痢止め薬は体内からのウイルス排出を妨げ回復を遅らせるおそれがあるので、自己判断で使用しないようにしましょう。まれに重症化する場合もあるため、下記のような症状があるときはかかりつけ医に連絡し、感染症対策を確認・徹底したうえで受診しましょう。

- ✓ おう吐などで水分が摂れない状態が1日以上続く
- ✓ 尿の回数・量が少ない(半日で1回程度)
- ✓ 腹痛が強まるなど、どんどん悪化する
- ✓ 血便、または真っ黒な便が出る
- ✓ 高熱が3日以上続く
- ✓ 力が入らない、歩けない、ぼーっとするなど、いつもと様子が違う
- ✓ 体力を消耗し、ぐったりしている
- ✓ おう吐物をのどに詰まらせた(とくに、乳幼児や高齢者は家族が様子をよく見ておく)

「工作中」や  
「通勤途中」の  
けがなどに

# 健康保険は 使えません!

工作中や通勤中に発症したけがや病気は、健康保険ではなく、労災保険の対象です。健康保険の傷病手当金や療養費の給付対象にはなりません。労災保険へ申請すると自己負担なしで治療を受けられ、休業補償を受けることもできます。けがなどの原因は、会社や医療機関等に正しくお伝えください。

パート・  
アルバイトの方も  
対象です。

「工作中」や「通勤途中」のけがって、こんなときのけが



## 労災保険に該当するけがをした! どうすればいい?

① すみやかに会社へ報告し、  
労働基準監督署に申請する

労災保険に該当するかどうか不明なときは、労働基準監督署へお問い合わせください。

② 医療機関を受診するときは負傷原因を  
正しく伝え、労災保険扱いで治療を受ける

労災指定病院★を受診する場合、治療費の自己負担はありません。手続き方法については労働基準監督署へお問い合わせください。

※その他の医療機関では、いったん全額を支払い、後日払い戻しを受けることになります。

間違っ  
健康保険  
使ってしまったら...

すぐに健保へ連絡を!  
労災保険に切り替える  
ことができます。

★お近くの労災指定病院は、厚生労働省のホームページで検索できます。

厚生労働省 労災保険指定医療機関

検索



当健保では、健康保険を使用して治療をされた皆さまに、けがや病気の原因をお尋ねすることがあります。「受診内容確認書」が届きましたら、お手数ですが必要事項をご記入・押印のうえ、期日までに必ずご提出くださいますようお願いいたします。

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/>

# 任意継続被保険加入者の皆さまへ

**任意継続被保険者制度**  
会社退職後も在職時の健保に加入できる制度

法改正により2022年1月1日以降、任意継続被保険者でなくなることを希望する旨の申出があった場合には、その申出が受理された日の翌月1日に、任意継続被保険者の資格を喪失することができます。

現行	法改正後(2022年1月1日~)
<b>【資格喪失事由】</b> ①任意継続被保険者となった日から起算して2年を経過したとき ②死亡したとき ③保険料を納付期日までに納付しなかったとき ④被用者保険、船員保険又は後期高齢者医療の被保険者等となったとき	<b>【資格喪失事由】</b> ①~④ 同左 <b>【追加】</b> ⑤任意継続被保険者でなくなることを希望する旨を、保険者に申し出た場合において、その申出が受理された日の属する月の末日が到来したとき

今年もやります!  
大好評のキャンペーン

## 保養施設「けんぽスポーツの森」



愛知県豊田市篠原町太郎迫33-2  
TEL 0565-48-5850

休日 2021年12月29日~2022年1月4日

健保ホームページから  
オンラインで  
簡単予約できます♪



## 『冬季平日マル得キャンペーン』で おトクに楽しくからだを動かそう!

**テニスコート**  
(オムニ6面ナイター完備)

1面2時間 月~金 ~~900円~~ ▶ **キャンペーン価格 600円** 火~金限定・3面一括購入  
月~金.....10:00~20:00 土曜日.....9:00~21:00 日曜日.....9:00~19:00

ナイター照明がLEDになり、とても明るくなりました!  
ますます充実した「けんぽスポーツの森」で、このおトクな機会に仲間や家族とテニスを楽しみましょう!

**キャンペーン期間** 2021年12月1日~2022年2月25日 火~金曜日(祝日を除く)

**キャンペーン料金** 組合員・一般とも、どなたでも  
**1面600円**(3面分を一括購入いただけます)

**キャンペーン利用方法** 券売機にて1,800円分の利用券をご購入いただき、窓口にてキャンペーンカードと引き換えてください。ご利用の際に、窓口にてキャンペーンカードをご提示ください。



**注意事項** ※本キャンペーンの適用は1グループにつき1日3面とさせていただきます(超過分は通常料金)。※事前利用申請書による申し込みはキャンペーン適用外です。※キャンセル時は通常のキャンセル料がかかります。

**予約方法** 利用希望日の8週間(56日)前から  
**健保ホームページで受付**



こちらのバナーをクリックして  
予約システム  
からご予約ください!

健保ホームページ「けんぽスポーツの森オンライン予約」から!

## 「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



### 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	<b>申告書を作成</b>	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 <input type="text"/> 検索 <a href="https://www.nta.go.jp/">https://www.nta.go.jp/</a>
	2	<b>税務署へ提出</b>	郵送も可能です。

### 申告に必要なもの

- 医療費控除の明細書(領収書)
- 源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバーの資料
- 当健保からの「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

※「医療費控除の明細書」を使用して医療費控除を受ける場合、領収書は5年間保存してください。  
※「医療費控除の明細書」は、当健保からの「給付金支給決定通知書 兼 医療費のお知らせ」がある場合、一部の記入を省略できます。

**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。

## 公告

### 組合会議員就退任および新規加入事業所

	退任	就任	所属事業所
組合会議員就退任	三浦 潔	加藤 洋平	中央可鍛工業株式会社
	新井 淳	坂田 浩己	株式会社三五
	岡田 真幸	日下部 信介	旭鉄工株式会社
新規加入事業所	事業所名	所在地	加入日
	株式会社ソミックグループホールディングス	静岡県浜松市	2021年10月1日

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!



スキー・スノーボード

優待利用期間はゲレンデの状況等により変更されることがあります。優待に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。

裏表紙を見てね!

地域	施設名	同行者 優待人数	優待 利用期間	券種	保険証提示による優待の内容			リフト券プレゼント			
岐阜県	鷺ヶ岳スキー場	5名 まで	12/10 ~4/3予定	リフト1日券	1,000円引 (フリーチケット1,000円含む)			ヘア5組 <b>A</b>			
				リフト5時間券	1,000円引 (フリーチケット1,000円含む)						
				オールナイト券	(土のみ)500円引						
	ダイナランド	5名 まで	12/11 ~4/3予定	リフト1日券	ダイナランド・高鷲スノーパーク共通 (平日)1,300円引			共通1日券 ヘア5組 <b>B</b>			
				リフト1日券+ 食事券1,000円	(土日祝)900円引						
	高鷲スノーパーク	5名 まで	12/4 ~5/5予定	リフト1日券	1,200円引			ヘア5組 <b>C</b>			
				リフト1日券+ 食事券1,000円	小学生 700円引						
	ひるがの高原スキー場	5名 まで	12/24 ~3/21予定	リフト1日券	500円引			ヘア5組 <b>D</b>			
	めいほうスキー場	5名 まで	12/20 ~3/21	リフト1日券	500円引			特別割引券 ヘア10組 <b>D</b>			
	ホワイトピアたかす	4名 まで	11/20 ~3/27	リフト1日券	(平日)1,100円引		(休日)400円引	ヘア5組 <b>E</b>			
共通リフト1日券*				1,300円引							
*1 鷺ヶ岳スキー場と共通	4名 まで	12/24 ~3/21予定	リフト1日券+ ゴンドラ往復	高校生以上	850円引	小中学生	400円引	ゴンドラリフト1日券 ヘア5組 <b>F</b>			
			リフト1日券	500円引			高校生以上1日券10枚 小中学生1日券10枚 <b>G</b>				
木曽郡	御嶽スキー場	4名 まで	12/18 ~4/17	リフト1日券+ ざぶん入浴券	高校生以上	700円引	小中学生	300円引	ヘア5組 <b>H</b>		
	開田高原マイアスキー場 *2 50歳以上・高校生・大学生を除く	5名 まで	12/11 ~5/5予定	リフト1日券	大人*2	(土日祝・12/29~1/3)600円引		ヘア5組 <b>I</b>			
	木曽福島スキー場 (スキー専用ゲレンデ)	6名 まで	12/18 ~3/27	リフト1日券	70歳以上	300円引	50歳以上 高校生以上 幼児	500円引	小中学生	400円引	ヘア5組 <b>J</b>
	やぶはら高原スキー場	4名 まで	12/18 ~3/27	リフト1日券	50歳以上 中学生以下	500円引	高校生以上	1,000円引	ヘア5組 <b>K</b>		
長野県	伊那市 中央道伊那スキーリゾート	5名 まで	12/18 ~3/21	リフト1日券 (ナイター不可)	中学生以下	無料			-		
	松本市 Mt.乗鞍スノーリゾート	6名 まで	12/11 ~4/3	リフト1日券+ 日帰り温泉入浴券	高校生以上	1,030円引	小中学生	510円引	-		
下高井郡	竜王スキーパーク	4名 まで	12/18 ~3/21	ロープウェイ リフト1日券+ ランチ1,100円付	中学生以上	1,200円引	4歳~ 小学生	500円引	-		
	白馬八方尾根スキー場	5名 まで	12/18 ~3/27	ゴンドラ& リフト1日券	中学生以上	500円引	小学生	500円引	-		
	白馬岩岳スノーフィールド	5名 まで	12/25 ~3/13	ゴンドラ& リフト1日券	中学生以上	800円引	小学生	500円引	-		
	榑池高原スキー場	5名 まで	12/18 ~3/13	ゴンドラ& リフト1日券	中学生以上	1,000円引	小学生	500円引	共通1日券 ヘア2組 <b>L</b>		
	大町市 鹿島槍スキー場	5名 まで	12/25 ~3/21	リフト1日券	高校生以上	700円引	小中学生	200円引	-		
上田市	菅平高原スノーリゾート	5名 まで	2/14~3/21	リフト1日券	500円引			共通1日券 ヘア2組 <b>L</b>			
			2/10 ~2/13	リフト1日券	1,000円引						
群馬県	利根郡 川場スキー場	5名 まで	12/18 ~3/21	リフト1日券	高校生以上	400円~700円引	小中学生	400円~700円引			
				リフト2日券	2,000円引						

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(学生の方は学生証も提示)。

内の施設は下記右側の専用サイトからお申込みください。

優待内容 詳細はこちらから  
https://www.toyota-groupkenpo.jp/resort\_ski



内の施設はこちらから  
https://www.nippon-ski.jp/coupon/  
(お申し込み時に必要なパスワードは  
健保ホームページからご確認ください)



プレゼント リフト券プレゼントの応募方法は裏表紙をご覧ください。

契約保養所

新型コロナウイルス感染症対策中

# ホテル ヴィラモンサン

ダイナランド麓、  
ゲレンデの一番近くに泊まって  
めいっぱい遊ぼう!



たくさん滑ってたくさん遊んで、疲れてしまっても大丈夫!ダイナランド駐車場内という立地の良さで、すぐにお部屋に帰れます。



お食事はバイキングスタイルで、お好きなものをお好きなだけ。



2021年12月18日(土)、ホテルラウンジ内に「ヴィラパン!」がオープン!白山連峰に位置する大日ヶ岳の湧水や、ひるがの高原牛乳など、地元の素材をふんだんに使用した、ふんわりモチモチのパンをどうぞ。



ミネラルを含む長良川最源流・大日ヶ岳の清浄な伏流水を使用したお風呂が、疲れたからに沁みわたります。

ご宿泊者様  
限定特典

- ダイナランド&高鷲スノーパーク 共通1日リフト券・レンタル料割引
- 駐車場・シャトルバス無料
- ダイナランド ナイター券・エリアバス割引
- スノーボードスクールレッスン 500円引(下記をご覧ください)

所在地

〒501-5305  
岐阜県郡上市高鷲町西洞3067-1

施設概要

客室(和室・洋室) / レストラン / ラウンジ / 大浴場・マッサージルーム / 売店

利用料金

大人1泊(3名1室の場合)  
1人あたり10,900円~(税・サ込)  
※健保の割引適用後の価格です。  
※上記は冬季(12/19~3/31)価格です。  
※和室は1人あたり1,000円の追加料金をいただきます。

トヨタ関連部品  
健保組合員は  
一般価格より  
10%OFF!

宿泊券  
プレゼントも  
チェック! → 裏表紙

申込方法

- ① ホテルへ直接電話し、「トヨタ関連部品健保の組合員」と申し出て予約。  
ホテル代表TEL  
0575-72-5518(受付時間8:00~17:00)  
※繁忙期につき、満室等でご予約いただけない場合がございます。
- ② チェックイン時、保険証をフロントへ提示する。

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 ひるがの高原 牧歌の里 レストランヒルトップ  
アルパカカレー (税込 500円)

ひるがの高原を見渡せる絶景を眺めながら食事を堪能できるレストランヒルトップに、アルパカをかたどったかわいいカレーが新登場!牧歌の里では冬季営業期間でもアルパカをはじめさまざまな動物とふれあえるほか、雪遊びなどでぞんぶんに楽しみたいいただけます。



営業時間 / 11:00~16:00  
(冬季は11:00~15:00)  
定休日 / グリーンシーズンは無休(冬季は毎週火曜日)  
岐阜県郡上市高鷲町鷲見2756-2  
https://www.bokka.co.jp/index.php

ホテル ヴィラモンサン 周辺

おすすめ  
プラン ダイナランド スノーボードスクール

3歳から受講可能な、4名以下の少人数レッスン。少人数制だからこそ、細かな要望にもお応えできる体制です。初心者・初級者向けに開発した専用ボードもレンタル可能。初めてのスノーボードを最短で上達に導き、安全に楽しく体験いただけます。



受付時間 / 平日 8:00~13:00  
土日祝 7:00~13:00  
岐阜県郡上市高鷲町西洞3035-2  
https://dynaland.bsbs.jp/

# 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。

## 第9回

# 年末年始のごちそうは濃い味つけに要注意!



## 濃い味の罠にご注意を

昨年に続きコロナ禍中での年末年始が近づいてきました。今年も感染症対策を充分にとることが前提にはなりますが、一年間頑張った自分を労い、新たな一年を始める活力をつけるためにも、普段よりちょっと贅沢し、おいしいものを食べ、せわしない日常から解放されてゆったりと過ごす時間をもてるとよいですね。

さて、そんな年末年始、食生活上で気がかかりなのは「食べすぎ・飲みすぎ」です。

おせち料理のような保存食、お酒にぴったりのおつまみなどは、濃い味つけのものが多く、塩分や糖質の摂りすぎになりがちです。また、濃い味つけのものは食がすすんでご飯がいっそうおいしく感じられるため、ますます食べすぎが助長されてしまいます。

とはいえ、せっかくの団欒の機会に節制するのも難しいものです。全部を我慢するのではなく、多少羽目を外してしまっと思ったときには、翌日の食事を調整しましょう。

## 年末年始の食生活調整ポイント

では、どのように調整すればよいのでしょうか。

今回は、次のとおり摂取エネルギーと塩分に焦点をあててみました。

### ● 摂取エネルギーの調整

夜に食べすぎたと思ったら、翌朝は野菜たっぷりのスープなどで摂取エネルギーを軽めにしましょう。

朝食を抜いてしまうと、その後の食事での血糖値の乱高下が激しくなり、血管や内臓への負担が大きくなります。また、血糖値が急激に上昇すると、糖を脂肪としてため込む働きが強まるため、太りやすくなってしまいます。食事を摂るリズムや回数は崩さないよう心がけつつ、昼食や夕食の量を減らせるとよいですね。

### ● 塩分の調整

#### ① 塩分を控える

市販のおせち料理やお惣菜には、しっかりと濃い味がついています。一度にたくさん食べないように注意しましょう。自分で調理する場合は、だし、香辛料、ハーブなどの風味を

生かし、塩分は少なめに作りましょう(その場合、常温での長期保存はできません)。

外食する機会があれば、余分に調味料を使わない、麺類や鍋、汁物のスープは残すなどの工夫をしつつ、味気ない食事にならない程度に楽しみましょう。

### 年末年始の減塩ポイント

- 年越しそばやお雑煮の汁は全部飲まない
- 鍋やすき焼きの「締め」にごはんやうどんを入れる場合は要注意!(塩分をたっぷり含んだ汁を吸ってしまう)
- おせちを購入する場合、「減塩おせち」など、健康に配慮した商品を選ぶのもおすすめ

#### ② 塩分を排出する

カリウムを多く含む食材を摂り、塩分の排出を助けましょう。カリウムはおもに野菜、果物、豆類、いも類などを中心に、いろいろな食材に含まれています。

### カリウムが豊富な食材

豆乳、さつまいも、さといも、バナナ、メロン、キウイ、アボカド、ほうれん草、トマトジュース、納豆 など



カリウムとビタミンEがたっぷりのサラダ。ナッツの歯ごたえでよくかんで食べる効果も。

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  
176 kcal  
塩分0.4g

## アボカドとえびのナッツサラダ

### 材料(2人分)

- アボカド.....1/2個
- アーモンドやくるみ(無塩、刻んでおく).....15g
- レモン汁.....小さじ1
- (A) オリーブオイル.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/8
- こしょう.....少々
- ボイルむきえび.....6尾(50g)

### 作り方

- 1 アボカドを2cm角に切り、(A)を加え全体を混ぜ合わせる。
- 2 ①にボイルむきえびを加えて混ぜる。

アボカドは100gあたり糖質0.8gと非常に低糖質で、カリウムやビタミンEが豊富。ビタミンEは血行をよくし、からだを内側から温めてくれます。

### comment

そもそも保存がきくように作られているおせち料理。塩分や糖分が気になる方は「縁起物」として割り切り、購入する量や作る量を控えめにしておくのもひとつの手段です。ご自身やご家族の体調と相談して、年末年始をすこやかに過ごしてくださいね。

