



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！



ヘルスマ♥チャレンジ

普段から運動や健康に気をつけた食事を継続するのが難しいタイプなのですが、ヘルスマの期間だけでも意識して、改善しなきゃと思わされる良い機会になっています！次回以降も頑張ります！
また、「脱タバコ！作戦」は、昨年度に夫が失敗していたので、いつか再び本気で脱タバコに挑み、成功してくれることを全力で願っています。

まーさん

ヘルスマ♥チャレンジにご参加いただきありがとうございました。
「脱タバコ！作戦」の成功に至らなかった西2偶者さまは残念でしたが、その取り組みもうとする気持ちこそが成功への第一歩だと思います！今年の秋のヘルスマ♥チャレンジで、まーさんの健康づくりへの積極的な取り組みと、西2偶者さまの「脱タバコ！作戦」リベンジが見られることを私たちも応援しております。



よしりん

代謝アップの秘訣

ヘルシータイム2月号の代謝についての特集記事がとても勉強になりました。
確かに元々痩せている私は毎朝卵かけご飯や納豆を食べていますし、一方、妻は少しのパンやスープを飲むだけだったので、少し納得してしまいました。

けー——んさん

けー——んさんはこれまでもずっと、朝食では代謝アップの強い味方のたんぱく質と、エネルギーになりやすい炭水化物をあわせて摂ってこられたんですね、素晴らしい！
朝ごはんをしっかり食べると、からだにも心にもエネルギーが湧いてきますよね。
ご夫婦で特集の内容を共有していただき、一緒に健康なからだづくりをトライしていただきたら嬉しいです。これからも良い生活習慣を続けて、元気ですこやかな日々をお過ごしくださいね！



しろくま

「ヘルシータイム」が年4回発行になりました

2022年4月号(No.413)から、これまで隔月発行していた「ヘルシータイム」を年4回(4・8・12・2月)発行といたしました。
今後も「ヘルシータイム」誌面およびホームページ、また新たに開始するLINE等のSNSも活用して皆さまへ健康づくりと健康保険制度に関する情報発信を行ってまいりますので、引き続き当健保の事業運営にご理解賜りますようお願い申し上げます。



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

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. オテル・ド・マロニエ 内海温泉
1泊2食付ペア宿泊券 1組様
2. オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉
1泊2食付ペア宿泊券 1組様

応募締切 ▶ 4月20日(水) 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。

2022年 4月号 No.413 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。

ヘルシータイム 4月号 通算496号(令和4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 0565-418141

◎制作印刷(株)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・インキを使用して印刷された地球にも読者にも優しいです。



Healthy Time

あなたと家族のすこやかな暮らしを願って



4

No.413

April 2022

どんどん重くなる

コリ

なーんだ？

答えは
コチラ

どんどん
重く
なるね…

オレ
もう
だめかも

P.2 ▶ P.5 | 特集

けんぽ 未来予想図

2025年に
何が起こる？

P.7 | ワカラん!けんぽ

ご家族の異動届、提出し忘れていませんか？

P.9 ▶ P.11 | けんぽインフォ!

2022年度 予算が決まりました 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
オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

P.14 ▶ P.15 | からだにいい「食」のはなし

食べて疲労回復! イミダペプチド

トヨタ関連部品健康保険組合



健康経営優良法人
2022
Health and productivity

ホームページもご覧ください

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

けんぽ未来予想図

2025年に
何が起る?

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。

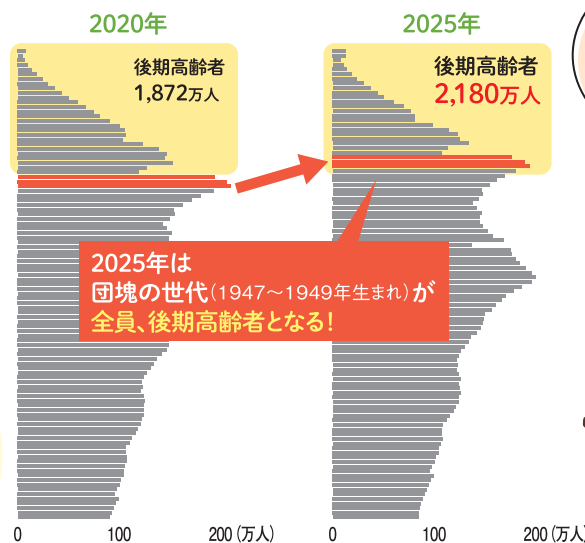


同じく被扶養者。ママのおかげで
健康情報にはけっこう詳しい。



「2025問題」とは？

日本の人口分布(推計)



国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成29年推計)」
[出生中位(死亡中位)推計]

日本は2020年から2025年までの5年間で後期高齢者が300万人以上も増えるの。

団塊の世代※が全員、後期高齢者になるんだね。
でも、後期高齢者が増えるとどんな問題が…？

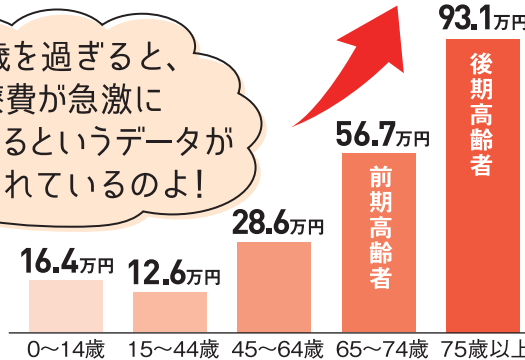
※戦後すぐの第一次ベビーブーム(1947~1949年)に生まれた世代。



そこでこのグラフの登場よ。

年齢階級別医療費(1人あたり/年)

75歳を過ぎると、医療費が急激に増えるというデータが示されているのよ！



厚生労働省「令和元(2019)年度国民医療費の概況」

そうか！

「人数の多い団塊の世代」が後期高齢者に移行

「医療が必要な年代」

という2つの理由のかけあわせで後期高齢者の医療費が大きく増えるということなのか！



じつは、この高齢者医療費の問題は氷山の一角。
2025年問題は、日本が超高齢社会になることで生じるさまざまな社会的問題のことを指します。

高齢者医療を支える多額の納付金

2021年度は約190億円※！

※当健保分

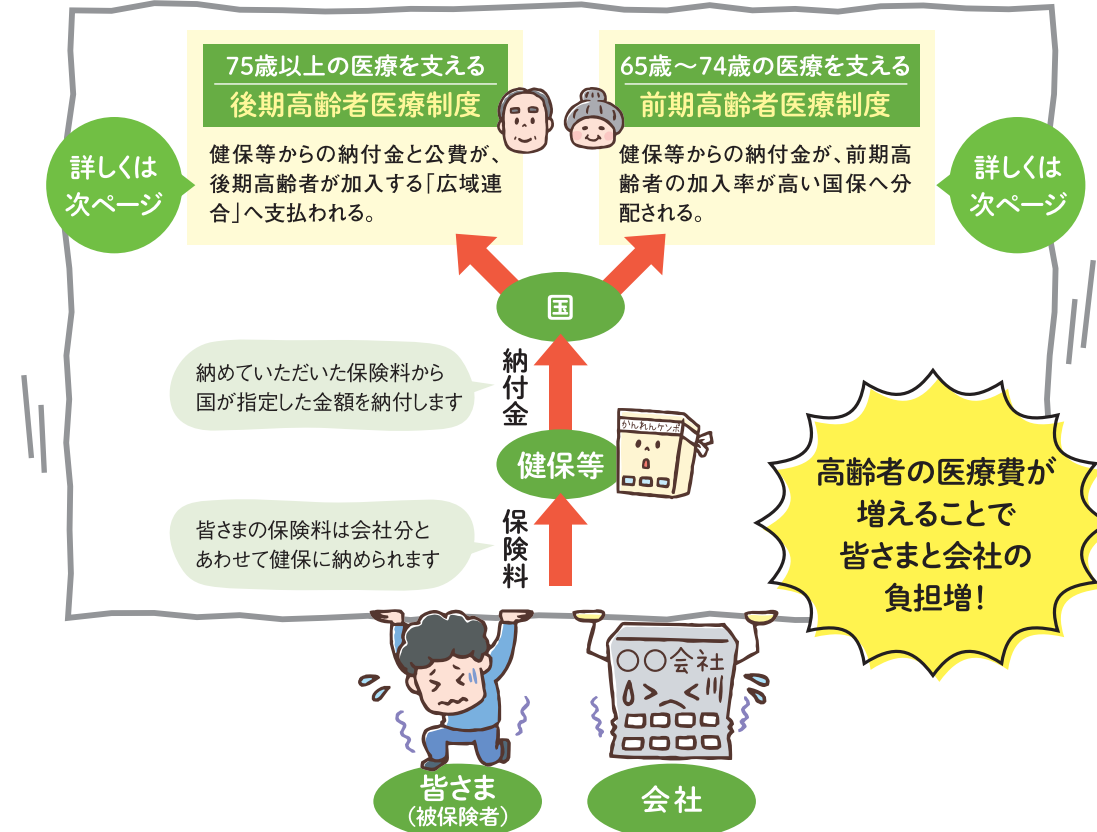


後期高齢者の医療費は後期高齢者が納める保険料だけではまかなえないから、国や健保が支援しているの。

そうだった！ぼくたち現役世代も、健保の保険料を通じて後期高齢者の医療費を負担しているんだっけ！



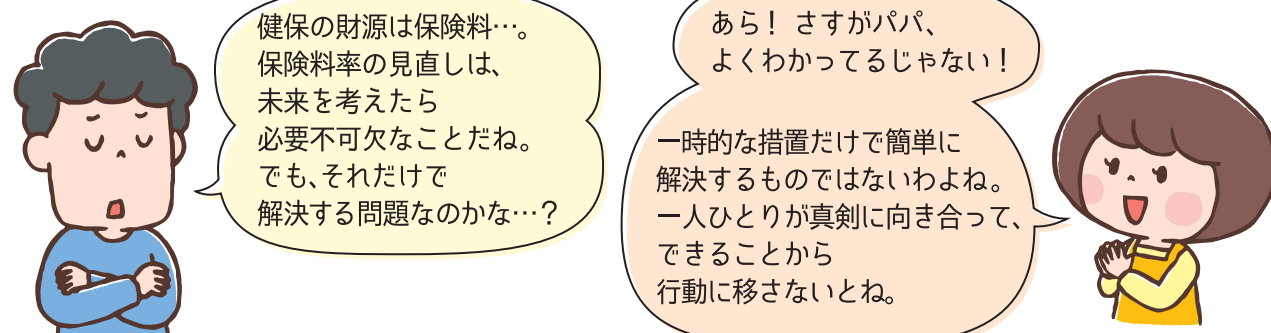
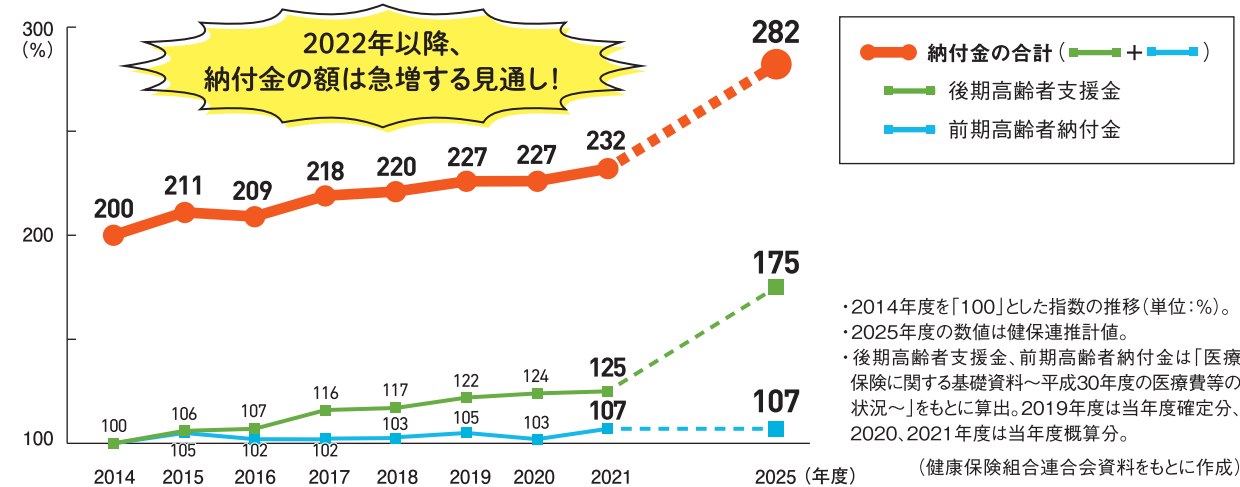
高齢者医療制度に皆さまの保険料が使われるしくみ



後期高齢者医療制度の財源の割合



■ 全国の健保の納付金の推移(予測) (2014年度を100%とした推移)



未来を変える、一人ひとりの意識改革

... 私たちができること ...



日本では、「国民皆保険制度」のもと、誰もが少ない自己負担で医療を受けられます。世界に誇るこの制度は、健保が健全に存続してこそ成り立つものです。安心して暮らせる社会を守っていくため、ご理解とご協力をお願いいたします。

悩みを解決せずに解消する簡単な方法



マイナス感情はコントロールできる

こんな心のもやもやを抱え、一人で悩んでいませんか？

「疲れているのに、心配事があって眠れない」
「言いすぎた…。傷つけてしまったらどうか」
「学校に行きたがらない子に、どう接するべき？」

「メンタル不調の同僚にかける言葉がわからない」
「将来が不安で、先のことを考えると落ち込む」

感情、とくに悩みや不安、恐怖といったマイナス感情が大きくなっているとき、会話をしたり、文章に書き起こしたりすると、心が晴れることがあります。

電話健康相談ってこんなところ

当健保では、皆さまの心からのお悩みをご相談いただける窓口を設けています。
お電話でも、面談（対面・オンラインいずれも可）でも、メールでもOK。ココロの相談は臨床心理士など、からだの相談は医師や看護師・保健師など、いずれも専門家がプライバシー厳守で対応しますので、安心してお話しください。

まずは **相談料・通話料無料** ☎ 0120-3-969-25 へお電話を。

（心に関するご相談 9:00～22:00 / からだに関するご相談 24時間・年中無休）

▶ 詳細はこちらからご確認いただけます。

<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名 kanrenkenpo / パスワード 396925



- 面談は、お近くの契約相談機関で受けられます（年度につき5回まで無料）。
- メール相談は左記URLから可能です（24時間・年中無休）。

社会が大きく変化し、職場や家庭、学校、地域など、あらゆるところで人と人とのつながりが希薄になっています。悩みを打ち明けられる身近な人の存在が遠のいている今こそ、当健保の電話健康相談をご利用ください。

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



ワカラフ! けんぽ

知らないと
ソッとするかも?

ご家族の異動届、 提出し忘れていませんか？

当健保の被扶養者となっているご家族で、就職や結婚などによって新生活を始められた方はいませんか？
収入増や生活の変化によっては、被扶養者資格の取消手続きが必要です。

ワカラフ!

Q

≫ 子どもが就職したのですが、保険証はどうすればいい？

A

≫ 被扶養者だったご家族が就職し、就職先から新しい保険証が発行されたときは、
当健保の扶養から外す（被扶養者資格取消）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してください。

▲ 任意継続被保険者の方は、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

※会社で受け取るか、健保ホームページからダウンロードできます。

就職のほか
こんなときにも手続きを！

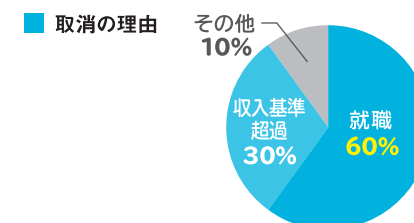
・年収が130万円以上になった(60歳以上は180万円以上)
・結婚や離婚 ・死亡 など

2021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、481名の方が資格取消となりました。
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 5,297人

資格取消となった人数 481人



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ます。
資格の取消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。

扶養認定基準の詳細は

当健保ホームページ被扶養者確認チャートをご確認ください。

➤➤➤



お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7412



トリニティ工業株式会社

会社概要

- ◆本社／愛知県豊田市柿本町1-9
- ◆創立／1980年7月
- ◆従業員数／連結943名 単独760名(2021年3月現在)



「気づき」「知識」「支援」のサイクルで健康への自主性を育む



運動 歩数管理アプリ導入 他

長年、ウォーキング大会開催・参加等を通じて運動の大切さを伝えてきましたが、コロナ禍によるイベントの中止等もあり、歩数管理アプリを導入しました。オンラインでのウォーキング大会には従業員の約9割が参加し、盛り上がりを見せました。



阿知波さん

オンラインウォーキング大会には職制や労組等からも賞品の提供があり、社を挙げてのイベントとなりました。健康づくりは「やらされる」ものではなく、自主的に取り組んでこそ効果があるものですから、従業員のモチベーションをどう保つかがポイントだと考えています。



ウォーキングイベント 賞品一例

バランスボール

バランスボールでデスクに向かう従業員。腰痛緩和に効果があったとか。



体力測定

従業員の健康と安全にかかわる体力を計測するため、体力測定器導入。また、新たに体成分分析装置「InBody」を設置し、順次測定・分析を進めています。

JFE スターバース 安全体力。機能テスト



Sport in Life

常勤保健師による健康サポート体制

常勤の保健師が、いつでも心とからだの悩みに対応します。体調不良や特定保健指導だけでなく、健診後のフォロー、健康情報の発信もきめ細やかに行っています。

社内報では動画配信にも取り組んでいて、若い世代やご家族にも健康情報を共有してもらえるよう工夫しています。



保健指導は対象者全員をしっかりとフォロー



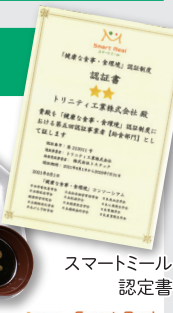
動画配信によって、普段健康を意識することがない若年層や、従業員のご家族にも健康情報を届けられるのではと期待しています。時流に乗ったさまざまなアプローチを今後も続けていきたいです。



山口さん

食事 スマートミール認証

社員食堂は「健康な食事・食環境」コンソーシアムによる「スマートミール認証」を取得するなど、食環境整備に力を入れています。



スマートミール 認定書

禁煙 各種補助

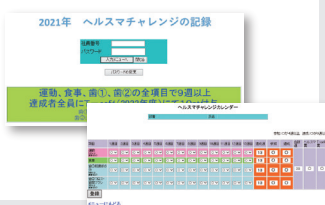
禁煙は本人の意志がなければ続かないため、強制ではなく禁煙サポートを強化する方針で実施。禁煙デーの設置や健保のオンライン禁煙セミナー開催によって禁煙への意欲・知識を高めてもらうほか、禁煙外来を負担なく受診できるように費用の補助もしています。



禁煙DAYポスター

ヘルスマ

集計はすべてデータで管理。達成率90%以上を目標に、積極的に声掛けしています。



健康づくりは自ら前向きに取り組んでこそ効果がある…。従業員みなさんに「気づき」と「知識」を与えることこそ、会社として健康づくりを「支援」することなんだという思いが強く伝わってきたよ！



健保からのお知らせです



Information From Health Insurance Union

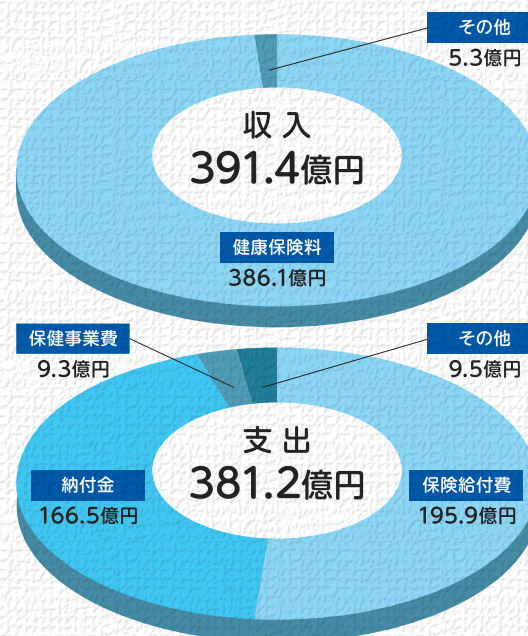
けんぽインフォ!

2022 April No.413

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

2022年度 予算が決まりました

健康保険の予算



2022年度 健康保険料率を変更します

健康保険料率 **9.40%** (現行9.20%から+0.20%)

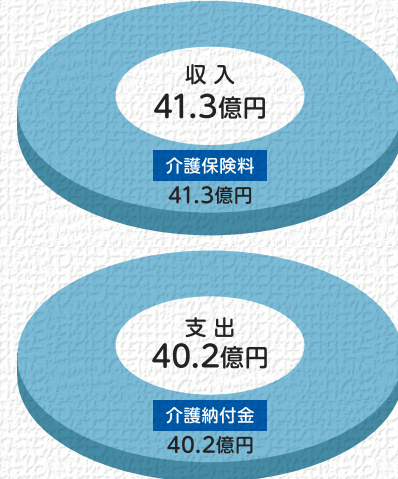
変更理由 2022年度以降、高齢者医療に使われる納付金増大のため
詳しくは、P.2~5『2025年に何が起ころ? けんぽ未来予想図』をご確認ください。

	2021年度	2022年度	増減	〈参考〉1人あたり負担差額 [※]	
				給与/月	賞与/年
保険料率	9.20%	9.40%	0.20%	+720円	+1,040円
事業主	4.91%	5.02%	0.11%	+380円	+1,390円
被保険者	4.29%	4.38%	0.09%	+340円	+1,210円

※給与36万円/月・賞与130万円/年の方の場合

2~5ページでもお伝えしたとおり、当健保では、皆さまと会社から納めていただく保険料の半分以上を高齢者医療のため国に納付しています。その額は年々上昇し、今後も増加は避けられない見込みです。皆さまにはご負担をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。トヨタ関連部品健保は引き続き皆さまの健康をサポートしてまいります。

介護保険の予算



2022年度 介護保険料率を変更します

介護保険料率 **1.70%** (現行1.78%から-0.08%)

	2021年度	2022年度	増減	〈参考〉1人あたり負担差額 [※]	
				給与/月	賞与/年
保険料率	1.78%	1.70%	-0.08%	-288円	-1,040円
事業主	0.89%	0.85%	-0.04%	-144円	-520円
被保険者	0.89%	0.85%	-0.04%	-144円	-520円

※給与36万円/月・賞与130万円/年の方の場合

介護保険は40歳以上が加入し、介護を必要とする人のために使われます。当健保は皆さまと会社から保険料をお預かりし、市区町村に納めています。

公告 組合会議員就退任のお知らせ

組合会議員就退任

退任	就任	所属事業所
片山 正之	井阪 正光	トヨタ関連部品健康保険組合
木俣 一志	今泉 力	株式会社ジーエスエレクトリック
横井 敏彦	森澤 貴紀	林テレンプ株式会社

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

健康経営優良法人2022 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。
当健保加入事業所の認定は昨年度63社から85社へと増えています。

大規模法人部門

健康経営優良法人 ホワイト500(6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。



豊精密工業(株)



(株)FTS	大豊工業(株)	中央精機(株)	テクノエイト(株)
(株)東海理化電機製作所	豊精密工業(株)		

健康経営優良法人(26社認定)

アート金属工業(株)	(株)青山製作所	(株)オディックスホールディングス	共和レザー(株)
(株)三五	(株)ジーエスエレテック	シミズ工業(株)	神星工業(株)
(株)ソミック石川	太平洋工業(株)	大豊精機(株)	(株)高木製作所
中央可鍛工業(株)	中央発條(株)	東海興業(株)	(株)東郷製作所
豊田鉄工(株)	トヨタテツ福岡(株)	豊田機工(株)	トリニティ工業(株)
(株)ニッパ	日本ガスケツト(株)	林テレンプ(株)	(株)ファインシンター
(株)HOWA	万能工業(株)		



中小規模法人部門

健康経営優良法人 ブライト500(1社認定)

ブライト500は中小規模法人部門のうち、上位500社が取得できます。

矢作産業(株)



矢作産業(株)



健康経営優良法人(52社認定)

旭鉄工(株)	イイタ産業(株)	伊藤金属工業(株)	伊藤精工(株)
イトモル(株)	(株)イナテック	(株)イナテック鳥取	(株)岩間織機製作所
(株)エス・エヌ・ビー	大橋鉄工(株)	オカタ産業(株)	北上植屋デカル(株)
九州伊藤精工(株)	共和産業(株)	コサカ精機(株)	壽金属工業(株)
神原精機(株)	佐藤工業(株)	サンショウ(株)	(株)サン電材社
(株)三福	新明工業(株)	(株)杉浦製作所	(株)セキソー
太平洋精工(株)	中発販売(株)	中庸スプリング(株)	(株)植屋
(株)植屋(東京)	植屋ケミカル(株)	植屋ティスコ(株)	植屋デカル工業(株)
植屋マグネックス(株)	(株)ティーイーティー	東海ガスケツト工業(株)	(株)東海理化アドバンスト
東海理化エレテック(株)	東海理化サービス(株)	東久(株)	ノックス電子(株)
野場電工(株)	PECホールディングス(株)	光精工(株)	福岡植屋デカル(株)
富士高分子工業(株)	丸高(株)	(株)マルヤス物流サービス	(株)水野鉄工所
(株)メイドー	理化精機(株)	トヨタ関連部品健康保険組合	(非公開 1社)



2021年度 健康評価 表彰事業所 をご紹介します

当健保では、毎年2月に加入事業所の事業主の方々をお招きして懇談会を開催し、健康状態や健康づくりの取り組みを評価した「健康評価表」の結果が優秀な事業所を表彰してきました。2021年度も新型コロナの影響を考慮し、残念ながら懇談会は中止としましたが、一部の事業所を訪問して表彰状をお渡ししました。



(株)杉浦製作所



トリニティ工業(株)



神星工業(株)

健康優良賞

健康診断の結果が優秀だった事業所

(評価表順)

健康度の部 [2社]

500名以上 〈該当なし〉

500名未満 ・(株)ジャパン・テック・システム ・エヌ・エス・ケイ(株)(現 東海理化NEXT(株))

危険因子削減の部 [2社]

500名以上 ・(株)杉浦製作所

500名未満 ・(株)ジャパン・テック・システム

取り組み優良賞

健康づくりキャンペーンや禁煙活動の取り組みが顕著だった事業所

健康づくりの部 [25社]

500名以上 ・トリニティ工業(株) ・大豊工業(株) ・テクノエイト(株) ・豊田鉄工(株)
・共和産業(株) ・中央精機(株) ・アート金属工業(株) ・(株)杉浦製作所
・(株)HOWA ・(株)ソミック石川 ・東海興業(株) ・林テレンプ(株)
・(株)高木製作所

500名未満 ・大橋鉄工(株) ・伊藤精工(株) ・東海理化エレテック(株) ・日本ガスケツト(株)
・神星工業(株) ・太平洋精工(株) ・中発販売(株) ・(株)ハイテックス
・サンショウ(株) ・東海理化サービス(株) ・(株)植屋(福岡) ・九州伊藤精工(株)

禁煙の部 [15社]

500名以上 ・林テレンプ(株) ・共和産業(株) ・(株)東海理化電機製作所 ・(株)植屋

500名未満 ・イイタ産業(株) ・イトモル(株) ・野場電工(株) ・(株)東海理化クリエイト
・(株)エス・エヌ・ビー ・理化精機(株) ・(株)ジー・アイ・サービス ・(株)サン電材社
・中発販売(株) ・(株)東海理化アドバンスト ・(株)植屋(東京)

理事長特別賞

事業所独自の「ヘルスマ♡チャレンジ プラスワン」活動において優秀な取り組みをされた事業所

・神星工業(株)

契約保養所

新型コロナウイルス感染症対策徹底中

オテル・ド・マロニエ 内海温泉

会員制リゾートホテルで
心からのやすらぎと
くつろぎのひとときを



泉質は神経痛や筋肉痛、冷え性、疲労回復などに効果があるとされるナトリウム塩化強塩泉。療養泉としても適用され、からだを心とを温めてくれます。露天風呂のほかに岩風呂、室内プール、予約制の家族風呂などもございます。



三河湾・伊勢湾近海の新鮮な魚介類を、海に沈む見事な夕日とともに楽しめます。鯛、伊勢海老、河豚など、この土地自慢の食材に料理長が腕を振ります。ぜひご賞味ください。



ワーケーションルーム新設!
ワークとバケーションの両方が実現できる環境を整えました。リゾートライフを満喫しながら、快適なリモートワークをどうぞ。

30周年記念
宿泊プラン



宿泊者全員に30周年記念グッズプレゼント!

◆ 春の味覚 海鮮会席 2022年6月20日まで
お一人様 18,300円

◆ 4月・5月・6月「30日」
ご宿泊限定プラン
お一人様 1泊2食付 9,150円

*各プランは税(入湯税金)・サ込



Instagram始めました!

観光スポットや
イベント、
館内の様子を
随時更新!



※料理写真はすべてイメージです。実際と異なる場合があります。

◆所在地

〒470-3321
愛知県知多郡南知多町内海小樹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。
※料金はすべてサービス料込・諸税別
(期間限定プラン含む)。

宿泊券
プレゼントも
チェック!

→裏表紙



◆申込方法 お電話で TEL 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

インターネットで(宿泊予定日の3日前まで)
<https://marronnier.info/utsumi/reservation01> (24時間受付)

WEB予約で
温泉パウダー
プレゼント!

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。

オテル・ド・マロニエ内海温泉 周辺

おすすめ
グルメ

Au Fraisvert radieux
いちごパフェ (税込1,400円)

三河湾を一望できるアンティークな雰囲気の中で、本格スイーツが楽しめます。人気のパフェは自家製アイスクリームを使用し、見た目も鮮やか。季節によっては美浜産のフルーツや塩、レモンを材料としたアイスのパフェもおすすめです。

愛知県知多郡美浜町北方立戸14-1
営業時間/10:00~18:00
定休日/火曜日・水曜日
<http://fraisvert-radieux.com/>



食と健康の館

知多半島・美浜町の特産あるまちづくりを、食や健康、環境などを通じて情報発信する体験型観光施設。塩づくりを始めとするさまざまなモノ作り体験もできます。特産物コーナーでは、美浜町特産・手作りの塩や、塩ソフトクリームが大人気です。

愛知県知多郡美浜町小野浦西川1番地
営業時間/9:00~17:00
定休日/火曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始
<http://www.shio-yakata.com/>



おすすめ
プラン

契約保養所

新型コロナウイルス感染症対策徹底中

オテル・ド・マロニエ 湯の山温泉

大自然と名湯と美食を
会員制リゾートホテルで
味わう贅沢



野趣あふれる溪谷の風情を楽しめる露天風呂は、その昔、傷ついた鹿が湯に浸かって治療したという伝説から、「鹿の湯」と呼ばれています。無色透明のラドン温泉で、冷え症や疲労回復などの効果を期待できます。サウナや打たせ湯も人気です。



ロイヤルルームは、大人数のご利用をご希望の方のための広い和室や、洋室も和室も使いたいという要望にお応えする和洋室など、さまざまなタイプをご用意しています。窓から見える四季折々の大自然に、都会の喧騒を忘れておくつろぎください。



内海30周年
協賛プラン

◆ 花会席・春 2022年5月31日まで
お一人様 14,450円

旬の食材に伊勢海老と鮑を加えた贅沢な春の会席です。



*各プランは1室2名以上 税(入湯税金)・サ込

◆ はまぐり会席 2022年7月31日まで
お一人様 16,650円

新鮮な桑名産のはまぐりを存分に楽しみいただけます。



※料理写真はすべてイメージです。実際と異なる場合があります。

◆所在地

〒510-1233
三重県三重郡菰野町菰野湯の山8563

◆施設概要

客室(和室・洋室・ロイヤルルーム)
／レストラン・喫茶／露天風呂・内
風呂・サウナ・貸切風呂／宴会場・
ホール・会議室／カラオケラウンジ/
売店

◆利用料金

(ルームチャージ) 1室7,000円～
※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。
※料金はすべてサービス料込・諸税別
(期間限定プラン含む)。

宿泊券
プレゼントも
チェック!

→裏表紙



◆申込方法 お電話で TEL 059-392-3210

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/yunoyama/reservation01> (24時間受付)

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。

オテル・ド・マロニエ湯の山温泉 周辺

おすすめ
グルメ

やはらかとんかつ 菰野店
厚切りやはらかひれかつ 定食膳 (税込1,826円)

厚切りなのに箸で切れるほどやわらかいひれ肉のおいしさを、厳選されたパン粉のサクサク感がいっそう引き立てる自慢のひれかつが味わえる定食です。ひれかつの他にも、製法・揚げ方を工夫し、うまみを最大限に引き出したかつを存分に堪能できる各種メニューが揃っています。

三重県三重郡菰野町宿野神明田466
営業時間/平日:11:00~15:00,17:00~22:00
土日・祝日:11:00~22:00
定休日/なし
<https://www.tonkatsu-aya.com/73540/>



かもしか道具店

三重県菰野町に窯を持つ山口陶器のブランド「かもしか道具店」は、萬古焼の技術を活かした、食卓に幸せを届ける道具を作っています。陶芸体験も行っており、小さなお子さまから大人まで気軽に楽しく食器づくりや土鍋づくりなどを楽しめます(要予約)。

三重県三重郡菰野町川北2834-2
営業時間/3月1日~11月30日 10:00~17:00
12月1日~2月末日 平日:10:00~16:00
土日祝:10:00~17:00

定休日/なし
<https://www.kamoshika-douguten.jp/>

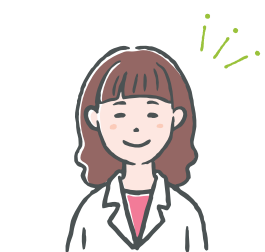


おすすめ
プラン

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バン屋さんめぐり。

第11回

食べて疲労回復！ イミダペプチド

疲れが回復しづらくなっていませんか？

暖かくなってきたので、先日、久々に遠くまでウォーキングの足を延ばしてみました。

ときには軽く走るなどして気分よく過ごしたのですが、その夜から翌日にかけて、疲労でぐったり…。

昔はぐっすり寝れば元気回復できましたが、最近は疲労が抜けきらない日も多くなりました。皆さまはいかがでしょう？ 最近ず～っと疲れているという方、スポーツをすると翌日はからだが使えものにならないという方に向けて、今回は疲労回復物質の話をしたいと思います。

産官学連携*で実証された物質

産官学連携の「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」で高い疲労軽減効果を示して注目されたのが「イミダペプチド(イミダゾールジペプチド)」です。これはある種のアミノ酸の総称で、中でも「カルノシン」と「アンセリン」という物質がよく知られています。

*新技術の研究開発や新事業の創出を目的として、大学などの教育機関・研究機関・民間企業が連携すること。

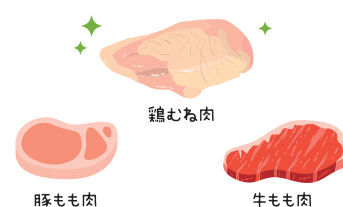
このイミダペプチドを継続摂取した人の自転車こぎ運動における疲労感の変化を調べたところ、運動中も運動後も、摂取していない人に比べて回復が1.5～2倍程度早かったそうです。また、日常的な疲労感に対しても、摂取した人の疲労軽減効果が確認されています。

どんな食材をどれくらい摂ればいい？

イミダペプチドは、鶏むね肉に飛び抜けて多く含まれます。

■ イミダペプチド(カルノシンおよびアンセリン)の含有量(100g中)

	カルノシン	アンセリン
牛もも肉	262mg	3mg
豚もも肉	806mg	27mg
鶏むね肉	432mg	791mg



料理制作／辻 庸子(管理栄養士)

鶏肉の柚子こしょう 幽庵焼き

材 料(2人分)

鶏むね肉	1枚(300g)
(A) 濃口醤油	大さじ3
みりん	大さじ1
酒	大さじ2
柚子こしょう	小さじ1
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
ピーマン	1個
レモン	1/4個
ミニトマト	2個

作り方

- 鶏肉は繊維を断つようにして一口大に切り、(A)の調味料と一緒に袋に入れて揉みこんだら30分おいて、味を染み込ませる。ピーマンは縦半分に切り種を除き、さらに縦半分に切る。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、軽くペーパーで拭きとった①の鶏肉を入れ、ふたをして焼く。鶏肉に火が通ったら、ふたをとり水分を飛ばしながら焦げないように焼く。
- ピーマンはごま油でサッと焼き、塩で味を整えて、②、レモン、ミニトマトと一緒に盛りつける。

comment

首・肩のこりや疲れ目にもイミダペプチドが効くという研究もあるそうです。これらの症状は疲労による自律神経の乱れからくることもあり、イミダペプチドが自律神経を修復してくれるからなんだそうですよ。根本からの解決が期待できそうですね。

みりんが入っているので焦げやすく、加熱時には注意が必要です。ふたをしてまず火を通してから、最後に焼き色をつけましょう。



1人分
401kcal
塩分2.8g