

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



P.2 ▶ P.5 特集

再チャレンジも大歓迎!
禁煙成功の秘訣
教えます!

P.7 ワカラン!けんぼ

健康保険法の改正について教えて!

P.8 プヒんくんの事業所訪問!

株式会社FTS

P.9 歯科健診

今年度の歯科健診補助、もう利用しましたか?

P.10 ▶ P.12 けんぼインフォ!

・「医療費控除」で税金の一部が戻ります
・インフルエンザ予防接種は今年のうちに! 他

P.13 からだに美味しい「食」のはなし

命にかかわる“ごちそう”!?

P.14 ▶ P.15 契約保養所

健保の補助でスキー・スノーボードがおトク!

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!



生活習慣病、ドキッ!

「ヘルシータイム8月号」で、20歳の時点から10kg以上増えていると3倍も生活習慣病になりやすいと読んで、ドキッとしました。適度に運動をして、健康には気をつけたいといけませんね。



ともしん

「脱タバコ!作戦」再チャレンジ

秋の健康づくりキャンペーン「ヘルスマ♥チャレンジ」と「脱タバコ!作戦」がとても魅力的だと思いました。夫は健康を気づかって1度禁煙を試みましたが挫折。できるだけ楽に、つらい思いをせずに取り組めるのなら、再チャレンジする勇気が湧きそうです。ありがとうございます。

あらぼんさん

動けるじいじ、目指します!

孫が3歳になり、ますます活発に歩きます。散歩したり、ゴーカートに乗ったり、楽しい毎日ですが、自分の体力が心配になってきました。たんぱく質多めの食事など、家族みんなからサポートしてもらっています。動けるじいじを目指して頑張ります。

まなとじいじさん

体重測定は自宅でできる身近な健康チェック法です。これから年末年始は「ごちそうの誘惑」が多すぎるので、たくさん食べたら、たくさん運動してくださいね!



えくれあ

禁煙チャレンジ、すばらしいですね! 禁煙はつらく、孤独なイメージがありますが、今回の特集でご紹介したオンライン禁煙では、サポートの指導員とともに二人三脚で頑張ることが出来ます。再チャレンジの際にはぜひご利用ください。禁煙、応援しています!

カチョコカヴァロ

お孫さんの成長が日々感じられ、今更がますます楽しみです。まなとじいじさんをはじめ、ご家族の皆さまがいつまでも健康で、笑顔あふれる思い出づくりができるようお手伝いできればと思います。

うっしー

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
- 健保契約施設体験談...など、ぜひ画像も一緒に送ってね!

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!)

12月号プレゼント
各スキー場リフト券 (P14・15のリフト券A~Kから、ご希望のアルファベットをお書き添えください)

応募締切▶12月16日(金) 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12月号 No.415 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
ご希望のアルファベットを
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12月号 通巻415号 令和4年12月1日発行
発行所 豊田県健康保険組合 〒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 TEL0565-418141

「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、地球にもやさしい「脱地球温暖化」に貢献しています。



再チャレンジも大歓迎!

禁煙成功の秘訣 教えます!

登場人物

- パパ** トヨタ関連部品健保の被保険者。最近メタバオ味なのを気にしている。
- 同僚** パパと同じ会社で働いている。
- 上司** パパたちの会社の上司。以前、禁煙しようとしたが失敗。

2018年12月号

「オンライン」って言ったか…?

オンライン禁煙スタート!

「オンライン禁煙」は、医薬品・指導員・アプリの3本柱であなたの禁煙を支えます。

ほわわわわ

どうも～出てきちゃった

えええ!!

なんだ!?

以前、禁煙にチャレンジしたんだけど、失敗しちゃって。

ご家族の健康のために、って張り切りましたよね。

喫煙するとからだに付着した有害物質が周囲の人の健康を害するっていいですよ。

タバコはやめるとすぐに効果があらわれるっていいですよ、いい機会だからもう一度チャレンジしませんか?

家で吸ってなくても、ご家族の健康はむしろ悪化していくんですよ。

家で吸わなくなったよ! だから、会社の喫煙ルームだけが今や唯一の喫煙場所なんだよ!

それなのに「全面禁煙」になるなんて! 私の居場所はどこに!!

はあああ～

どうしました?

今また喫煙者…

ご協力をお願いします

全面禁煙

ご協力をお願いします

禁煙すれば、すぐに効果があらわれます

1 直後	2 20分後	3 8時間後	4 数日後
周囲を有害物質で汚染する心配がなくなる	血圧・脈拍が正常になる	血中酸素濃度が上がる	味覚・嗅覚が改善する、歩行が楽になる
5 2週間～数ヶ月後	6 1年後	7 数年後	8 十数年後
循環器や呼吸器の機能が改善する、感染症にかかりにくくなる	肺機能が改善する(一部の慢性閉塞性肺疾患の場合)	虚血性心疾患や脳梗塞、肺がん等のリスクが大きく低下する	あらゆる病気にかかるリスクが非喫煙者と同じになる

でも、前に失敗しているし、頑張れる自信がないんだ…。

今年度から健保の補助が始まった「オンライン禁煙」を試してはいかが?

参考「e-ヘルスネット」<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/> (厚生労働省)

「オンライン禁煙」ってこんなにスゴイ!

「オンライン」って言ったか…?

オンライン禁煙スタート!

「オンライン禁煙」は、医薬品・指導員・アプリの3本柱であなたの禁煙を支えます。

ほわわわわ

どうも～出てきちゃった

えええ!!

なんだ!?

ここから聞こえてこなかった? 二次元コード読み込んでみようか。

「オンライン禁煙」は、医薬品・指導員・アプリの3本柱であなたの禁煙を支えます。

good! 通院不要・オンラインで完結。土日でも20時まで面談可能

オンラインのビデオ面談のみで診察・面談から薬の処方まで完了するため、平日に休みを取って通院したり、休日を病院通いに費やしたりする必要がありません。薬はご自宅に届きます(アプリにて送付先住所の指定が可能です)。

ご自宅で
仕事の空き時間に

スマホ
オンライン

土日や夜もOK!
面談時間
全日9:00～20:00

good! 身体面と精神面の両方から毎日サポート

身体的サポート

薬(ニコチンパッチ・ニコチンガムのいずれかを選択)を使用し、無理せず自然とやめられます。

*飲み薬は現在、製造元の供給ストップのため選択できません。
*薬を使用しないコースもあります。

精神的サポート

医師開発の専用アプリを使用し、経験豊富な看護師・保健師等がオンラインで的確にアドバイスします。ビデオ面談日以外でも、アプリ連携で常にサポートを受けられます。

従来の禁煙プログラム

オンライン禁煙のプログラム

診察・面談の時間以外は支援が受けられず、孤独な戦い

診察・面談日

面談日以外でも、困ったことがあればチャットで質問や相談が可能!

6ヶ月間

かんたん/
2STEP 「オンライン禁煙」の始めかた



始めてみよう！オンライン禁煙

STEP 1 まずは、アプリをダウンロードしましょう。



ascureアプリのダウンロードはこちら▶▶▶



App StoreまたはPlayストアで ascure 卒煙 検索 もOK

【動作環境】 iOS10.0以上のiPhone / android5.0以上のスマートフォン

⚠ スマートフォンからのみご利用いただけます。PC・タブレットは非対応となりますのでご注意ください。

STEP 2 アプリを起動して、当健保専用の識別番号をご入力ください。



当健保の皆さま専用の識別番号

677453



6ヶ月間頑張ったら…

STEP 3 おめでとうございます！よく頑張りましたね。唾液検査で禁煙が確認されたら、「卒煙証明書」が発行されます。



当健保の補助で、こんなにおトク！

今年度からスタートした健保補助により、大変おトクに受けられます。

6ヶ月間の禁煙サポート費用 (薬剤費込) **総額 59,400円** (税込) → **健保補助で 自己負担 17,820円** (税込)

自己負担の内訳(面談費用)
1回目:12,540円
2~5回目:各1,320円
6回目以降:無料

70%OFFか！



⚠ 当健保の組合員以外の方がお申し込みの場合、健保補助はありません。

※会社によっては、さらに費用補助制度を設けている場合もあります。会社担当者へご相談ください。
※自己負担分の料金は、会社を通じてご請求いたします。

6ヶ月間のプログラムだから、ひと月あたり3,000円弱で受けられるってことだね！



いつでも、何度でもチャレンジ！

当健保の皆さまの成功率は…

昨年度、『脱タバコ!作戦』とオンライン禁煙をテスト実施した結果は次のとおりとなりました。

	参加者数	達成者数	達成率
ニコチンガムのみ使用	70人	15人	21.4%
ニコチンパッチのみ使用	64人	19人	29.7%
オンライン禁煙に参加	13人	11人	84.6%

ニコチンガムやパッチのみだと、禁煙にチャレンジしても4~5人に1人しか成功しないんだな。オンライン禁煙の達成率がスゴイね！



禁煙は、「一度ダメなら一生ムリ！」なんてことはないですよ。何度でもチャレンジしていいんです。年齢も、喫煙年数も、禁煙に失敗した回数も、何ひとつ関係ありません。やる気になったときが始めどきです！





「情報」に惑わされないために

素直すぎるフォロワー



私たちはだまされている？

SNS上で行われる有名人やインフルエンサー（世間を与える影響力が大きい行動をとる人物）によるステマ（ステルスマーケティング、商品宣伝）をご存じでしょうか。ステマとは、消費者を特定の商品購入へ意図的に誘導するものです。

フォローしている人がある商品を紹介していて、「この人のおすすめならよさそうだ」と思った経験はありませんか？ 実のところ、その人は企業から依頼されて（お金をもらって）宣伝しているにすぎないかもしれないのに…。

こうした「偏った情報を盲目的に信頼してしまう」つまり、「だまされてしまう」事象は、健康情報に関しても同様です。SNSの情報には信憑性に欠けるものが多くありますが、好んでフォローしている相手が発信する情報は、「この人の言うことなら…」と覚えてしまうのです。

不確かな情報に惑わされないために

次のような情報は、疑ってみたほうがよいかもしれません。

- ・恐怖や不安をあおるもの
- ・欲望をかき立てるもの
- ・みんながやっている、と謳うもの
- ・専門家の権威を借りるもの

こんな状態ではいずれ重い病気になりますよ。でもこのサプリメントでやせば健康かつモチモチになれます。これは海外の多くの有名人が使用していて、日本でも健康意識の高い層が愛用しています。専門医のお墨付きなので安心ですよ…。



今、これを読んでどう思いましたか？ 人はだまされやすいものだというのを、改めて確認していただければ幸いです。

〈参考文献〉 間川清「だまされない技術」法研(2014)

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

育見 子ども 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



ワカラ! けんぽ

知らないと言
ソソるかも?

健康保険法の改正について教えて!

2022年10月1日からの健康保険法改正で、育児休業等期間中の社会保険料免除要件の見直しと短時間労働者に対する社会保険の適用拡大がありました。

ワカラ!

Q₁ >> 育児休業等期間中の社会保険料免除要件が変わったってホント?

A₁ >> 育児休業等の期間は、要件を満たせば社会保険料が免除になります。今回の法改正では、
① 同月内に短期間の育児休業等を取った場合
② 賞与月に育児休業等を取った場合
について、免除要件が見直されました。

① 同月内に短期間の育児休業等を取った場合
同月内に14日以上育児休業等を取った場合、当月の保険料が免除されるようになりました。



② 賞与月に育児休業等を取った場合
賞与に係る保険料は、育児休業等の期間が1ヶ月以上の場合に限り、免除されるようになりました。



Q₂ >> 現在パートで働いていて、被扶養者としてトヨタ関連部品健保に加入していますが、今回の適用拡大によって扶養から外れますか?

A₂ >> 改正されたのは、短時間労働者の社会保険加入要件の「事業所規模」と「勤務期間」の2点です。以下の①～⑤すべての要件に該当する場合、パート先で社会保険に加入することになりますので、扶養から外す手続きが必要です。

	改定前	改定後
①事業所規模	常時501人以上	常時101人以上
②労働時間	週の所定労働時間が20時間以上	変更なし
③賃金	月額8.8万円以上	変更なし
④勤務期間	継続して1年以上雇用される見込み	継続して2ヶ月を超えて雇用される見込み
⑤適用除外	学生ではない	変更なし

健保からのお願い

お勤め先で社会保険に加入されるご家族がいる場合は、当健保の扶養から外す必要がありますので、会社を通じてすみやかに手続きください。

手続方法

任意継続の方は当健保へ直接ご連絡ください

健康保険被扶養者(異動)届*

*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。

扶養から外すご家族の保険証

お勤め先でもらった保険証のコピー

を会社担当者に提出

お問い合わせ 資格給付グループ TEL 0565-41-7412

プロの 事業所 訪問!

株式会社 **FTS**

- ◆本社／愛知県豊田市鴻ノ巣町2丁目26番地
◆創立／1942年7月
◆従業員数／1,426名(2022年10月1日現在)



健康経営優良法人ホワイト500に
4年連続で認定!



安全健康・防火推進室のみなさん

“元気な会社、元気な社員、元気な家族” の実現に向けて、諸施策を推進!



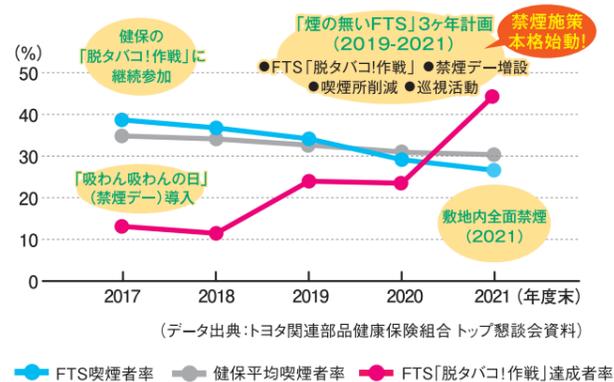
「心身の健康こそいきいきと働くための源であり、従業員の健康増進が経営課題のひとつである」との考えのもと、早くから健康施策の充実に取り組んできました。

『脱タバコ!作戦』

大胆かつ本格的な施策で着実に効果

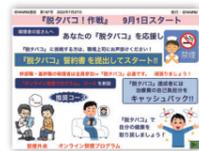
2019年から「煙の無いFTS」3ヶ年計画のもとに「禁煙サポート」強化と全面禁煙に向けての「環境対策」を実施、2021年4月から「全面禁煙」を導入するなど、段階的かつ継続的な活動により成果をあげています。

■禁煙施策と喫煙者率・『脱タバコ!作戦』達成者率の推移



残る喫煙者の方々へ引き続きアプローチを続けるとともに、禁煙外来等利用のさらなる促進に向け、さまざまな角度で『脱タバコ』達成へと背中を押す役割を果たしていきたいです。

加藤(真)さん



「脱タバコ」誓約書



加藤(タ)さん

2017年に開設した保健師常駐の健康づくり拠点「@WARM」を中心に健康経営施策を展開し、職場・従業員・家族の心身の健康維持・増進のための活動を積極的に続けています。

『スマイル チャレンジ7』・『チャレンジ健歩』

「ヘルスマ♥チャレンジ」に独自の取組みを加え、7つの項目で『スマイル チャレンジ7』を実施しています。「運動習慣」のきっかけづくりとしてスマホアプリを導入し「チャレンジ健歩」を展開。個人競技イベントだけでなく、グループ対抗イベントも盛況で、職場コミュニケーションの活性化にも役立っています。

特定保健指導

コロナ禍で対面指導が難しくなったことをきっかけに、新たな取組みとして、保健師が作成したオリジナル動画のオンデマンド配信などを取り入れています。

保健指導も開始からずいぶんと経過し、指導側も参加側もマンネリ化しがちです。コロナ禍でもしっかり指導して、より興味をもって取り組んでいただきたいという思いで、オンライン保健指導などの新しい方法にも挑戦しています。

塚田保健師

さすが、4年連続の健康経営優良法人認定!
「毎年、新しいチャレンジを加えながら、前年度を超える結果を出していきたい」という意気込みが感じられたよ。トップの理解と担当のみなさんの努力が、従業員の健康を守っているんだね!



アプリの導入により、さまざまな取組みにチャレンジできるようになりました。職場の連帯感の強化にもつながればと考えています。

中村保健師

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

今年度の歯科健診補助、 もう利用しましたか?



今年も残りわずかとなりましたね。皆さま、歯科健診は受けられましたか?
当健保の歯科健診補助は、当年度分は3月※まで受けられます。まだの方はぜひご利用ください!

※長野県歯科補助は今年度受付を終了しました。

自覚症状のないうちの歯科健診こそ大切に!

あなたの 歯・時間・おサイフにイイ!

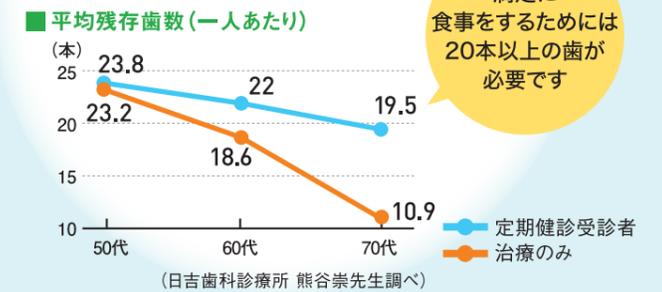
むし歯や歯周病を早期に発見できれば
少ない費用と処置で重症化を防げます!



早期に
発見できれば
むし歯治療も
すぐに終わります!

あなたの 将来の食生活にイイ!

定期的に歯科健診を受ける方と、
治療のときだけ診てもらう方では、60代からの
歯の保持率に差が付きまます!
一生モノの歯を大切にしましょう。



受診の流れ

愛知・岐阜・三重・静岡で受診する方 歯科医師会に加入している歯科医院で受診できます。



左の二次元コード(健保ホームページ)、または各県の歯科医師会ホームページから、
受診したい歯科医院が加入しているかを調べられます。

◆愛知県(受診料無料)

予約時、トヨタ関連部品健保の
診療所型歯科健診を受診したいと伝える。 ▶ 当日は保険証を持参して受診する。
(健診費用の自己負担なし)

◆岐阜・三重・静岡県(受診料無料)

予約時、トヨタ関連部品健保の
診療所型歯科健診を受診したいと伝える。 ▶ 会社担当者から
歯科診査票と受診券を受け取る。 ▶ 歯科診査票、受診券、
保険証を持参して窓口へ提出し、
受診する。(健診費用の自己負担なし)

上記以外の都道府県で受診する方

いったん全額自己負担してください。
後日、当健保から補助金を支給します。

◆上記の県以外(3,300円まで補助)

健保ホームページから
「遠隔地診療所歯科健診補助
請求書」を印刷する。 ▶ 補助請求書内の利用要領を
医院に確認してもらい、
保険証を使わず受診する。 ▶ 領収書と補助請求書を
当健保へ提出する。



トヨタ関連部品健保の
歯科健診を
予約したいの
ですが...

ご注意ください!

歯石除去などの治療行為には、別途自己負担が発生します。
歯科医院でご確認ください。

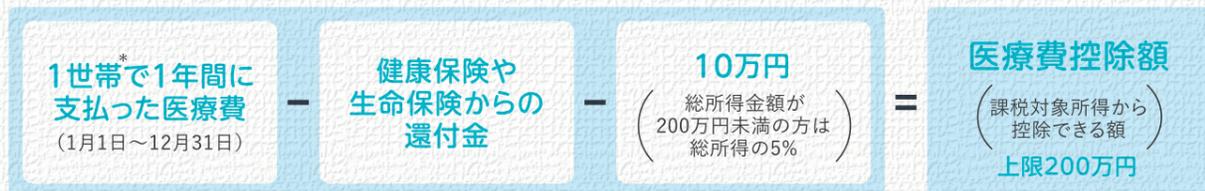


「医療費控除」で税金の一部が戻ります

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。

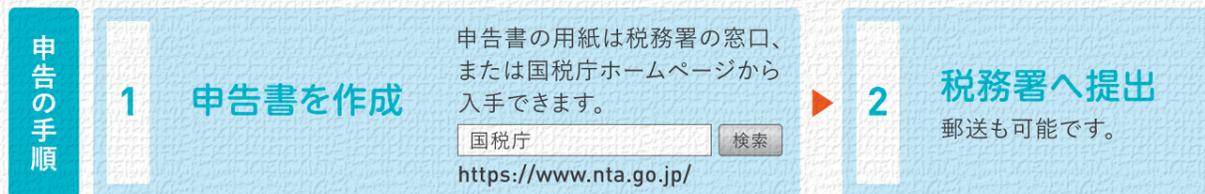
■ 計算式



*被扶養者でなくても同一世帯であれば合算可能です。

- | | | | |
|---------|--|-----------|---|
| 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 など |
|---------|--|-----------|---|

■ 申告はお住まいの地域の税務署へ



- 申告に必要なもの
- 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

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!

領収書や当健保からの「医療費のお知らせ」をもとにご自身で作成した「医療費控除の明細書(国税庁所定用紙)」を税務署へ提出すると、領収書の提出が不要になります。ただし、明細書作成に使用した領収書は5年間保管してください。また、「医療費のお知らせ」を添付すると、明細書への記入を省略できます。

「医療費のお知らせ」は定期的に発行しています

- 年6回発行、奇数月に会社経由でお届けします。
- 11月・12月診療分のお知らせは、確定申告に間に合いません。

医療機関から受診情報が当健保に届くまでに受診月から2ヶ月以上かかるため、11月・12月診療分の「医療費のお知らせ」は、3月上旬頃に会社経由でお届け予定です。

「医療費のお知らせ」がなくても、確定申告(医療費控除)の手続きは可能です。領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、確定申告書に添付してください。

医療費控除(確定申告)については**税務署**へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種は今年のうちに!

お子さまの接種費用を補助します!

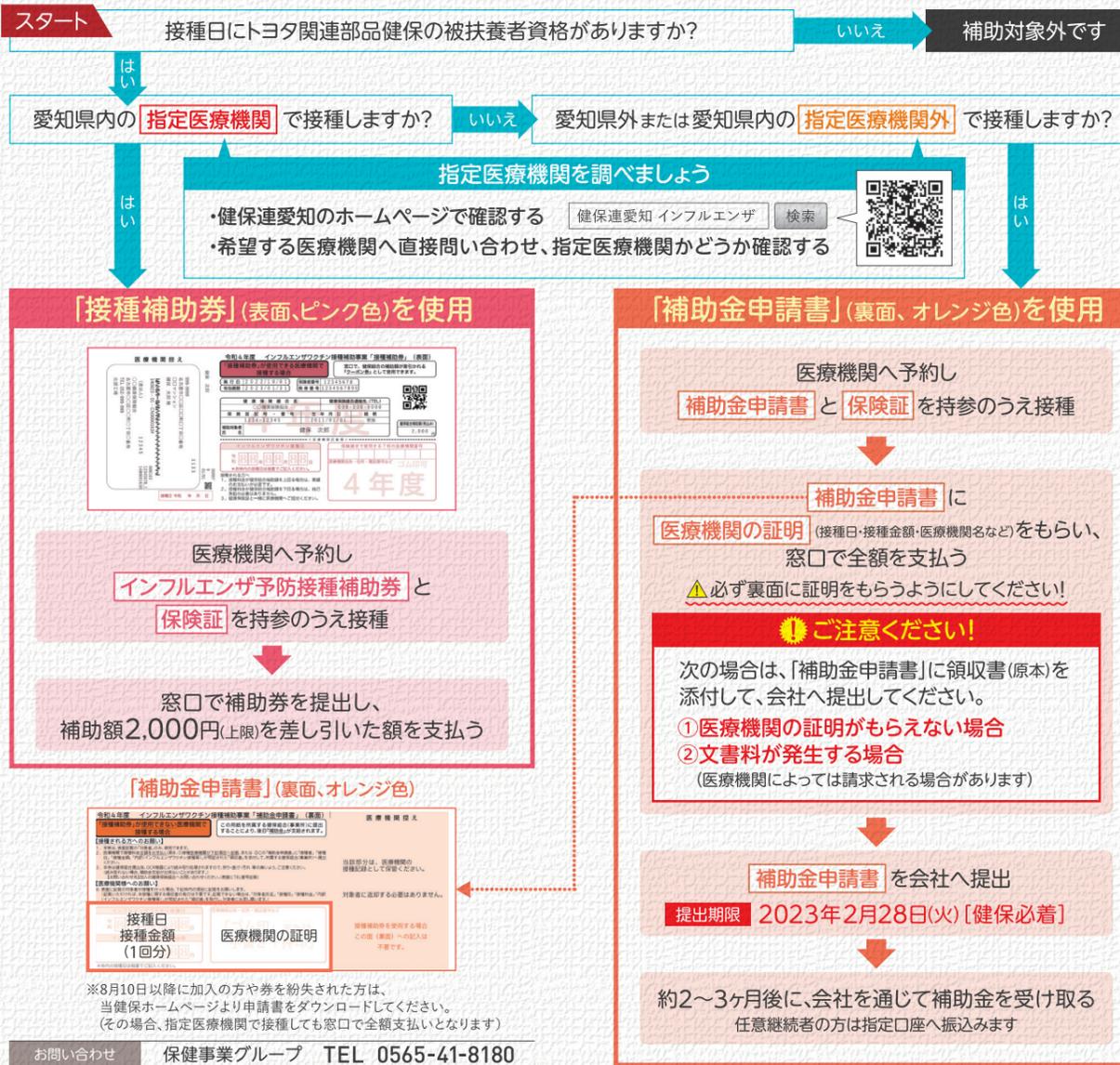
インフルエンザの発病と重症化を防ぐためには予防接種が効果的です。当健保では、お子さまを対象に予防接種の費用を補助しています。12歳までのお子さまは2回の接種が必要ですので、まだ接種していない場合は計画的にスケジュールを立て、早めに接種することをおすすめします。

- | | |
|---------------|--|
| 補助対象者 | 1歳～15歳までの被扶養者(2007年4月2日～2022年1月31日生まれ) |
| 補助額 | 1人1回 2,000円まで
(2回接種のうち1回分のみ) |
| 補助対象期間 | 2022年10月1日～
2023年1月31日までの接種 |

▲フルミスト(経鼻インフルエンザ生ワクチン)は補助の対象になりません。国内では厚生労働省の承認が下りていないためです。万が一、重篤な副作用が生じても、国の補償対象になりません。

補助を利用して接種を受けるには、9月下旬頃に会社から配付された「接種補助券(補助金申請書)」が必要です。接種時に必ず持参してください。
▲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。



※8月10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)

今年もやります!
大好評の
キャンペーン

「けんぽスポーツの森」で楽しくリフレッシュ!



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
月～金……10:00～20:00
土……9:00～21:00 日……9:00～19:00
年中無休(年末年始を除く)



『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!



火～金限定でテニスコートが
安くご利用可能です!
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!



キャンペーン内容 テニスコート (10面、うち6面ナイター完備)	1面2時間 900円 ▶ 600円 キャンペーン価格	火～金限定・ 3面分を キャンペーンカードで 一括購入
キャンペーン期間 2022年12月1日～2023年2月28日 火～金曜日(祝日を除く)	キャンペーン料金 組員・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面まで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。

ご予約は利用希望日の8週間(56日)前から健保ホームページ「けんぽスポーツの森オンライン予約」で受付!



サッカー場(ナイター可)や
野球場も
ご利用ください!

公告 新規加入事業所ならびに事業所名称変更

新規加入事業所	事業所名	所在地	加入日
	HKフォーミング(株)	愛知県刈谷市	2022年10月1日
事業所名称変更	変更前	変更後	変更日
	豊精密工業(株)	(株)ジェイテクトギヤシステム	2022年10月1日

からだに美味しい「食」のはなし

(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。

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て、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。

第12回 命にかかわる“ごちそう”!?

冬のごちそうがもたらす危険

また、この季節がやってまいりました。そうです、「年末年始のごちそう食べすぎに要注意〜!!」とお伝えする季節です。

「あぶらっこいごちそう」×「寒さ」が私たちにもたらすもの、それは、「血液ドロドロ脂質異常※」×「血管収縮」=「脳卒中や心筋梗塞 → 命の危険」です!

※中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールの血中濃度が高まることにより、血流が悪くなって起こります。その他の要因ももちろんありますが、ここでは食事と健康の関係についてテーマを絞ってお伝えしていますので、どうぞご容赦ください。

血液サラサラ成分を摂ろう

ごちそうによって血管が詰まったり破裂したりするリスクを減らすには、食べすぎないことに加え、次の成分を多く含む食材を摂るよう心がけるとよいでしょう。

- 不飽和脂肪酸: 血栓を防ぐ
サバ・イワシ・ブリなどの青魚 など
- 硫化アリル: 血行をよくする
ネギ(青い部分により多く含まれる)・タマネギ など
- 食物繊維: 脂質の吸収を抑える
野菜・きのこ・海藻類 など



ブリの竜田揚げ焼き しょうがソース添え

材料 1人分
ブリ……………2切(180g)
(2人分) 片栗粉……………大さじ1
長ネギ……………30g
しょうが……………1かけ
醤油……………大さじ1/2
(A) みりん……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
サラダ油……………大さじ1
大葉(飾り用)……………2枚

1人分
326kcal
塩分0.8g

comment

不飽和脂肪酸や硫化アリルは、血行をよくして血栓ができるのを予防してくれます。血行がよくなると冷えも改善されますから、寒い季節には積極的に摂りたい成分ですね。



作り方

- 1 ブリはキッチンペーパーで表面の水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
- 2 長ネギとしょうがはみじん切りにし、(A)とともに耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼く。
- 4 器に大葉をしいて③を盛り、②をかける。

レンジで簡単・時短
タレづくり♪



料理制作 / 若子みな美(管理栄養士) ●撮影 / さくらいしょうこ ●スタイリング / 宮沢史絵

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!

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。

補助の利用方法

次の1~7の施設については、専用サイトからご確認ください。▶▶▶▶▶
レンタル・アクティビティ等の優待についてもご覧いただけます。
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ませ。

1~7専用サイト



<https://www.nippon-ski.jp/coupon/>

裏表紙を見てね!

施設名・住所	同行者 優待人数	優待 期間	優待内容	適用日	対象・優待料金(税込) ()は一般料金				リフト券 プレゼント				
1 竜王スキーパーク 長野県下高井郡	4名 まで	12/18 ~3/21	ロープウェイ+ リフト1日券 バックプラン (ランチ1,100円券付)	全日	中学生 以上	4,800円 (6,000円)	4歳~ 小学生	2,500円 (3,000円)	共通1日券 ペア2組 A				
2 白馬八方尾根スキー場 長野県北安曇郡	5名 まで	12/24 ~3/12	ゴンドラ+ リフト1日券	全日	大人	6,000円 (6,500円)	高校生 以下	2,700円 (3,200円)					
3 白馬岩岳スノーフィールド 長野県北安曇郡	5名 まで	12/24 ~3/19	ゴンドラ+ リフト1日券	全日	中学生 以上	4,100円 (5,000円)	小学生	2,600円 (3,200円)					
4 つがいけマウンテンリゾート 長野県北安曇郡	5名 まで	12/17 ~3/12	ゴンドラ+ リフト1日券	全日	中学生 以上	4,900円 (5,900円)	小学生	3,000円 (3,500円)					
5 鹿島槍スキー場 ファミリーパーク 長野県大町市	5名 まで	12/24 ~3/21	リフト1日券	全日	高校生 以上	3,400円 (4,000円)	4歳~ 中学生	1,800円 (2,000円)					
*1 6 菅平高原スノーリゾート 長野県上田市	5名 まで	2/6 ~3/19	リフト1日券	全日	70歳以上	3,200円 (3,800円)	高校生 以上	4,900円 (5,400円)	中学生・ 60歳~69歳	3,800円 (4,300円)	小学生	2,600円 (3,100円)	
7 川場スキー場 群馬県利根郡	5名 まで	12/17 ~3/19	リフト1日券	全日	高校生 以上	4,800円 (5,200~5,500円)	小中学生	3,500円 (3,900~4,200円)					

*1 12/9~2/5は「うえだ菅平割」として通常料金よりリフト1日券は1,000円引、2日券は2,000円引。

*2 フリーチケットはレストランロッキー、ラーメン横丁、レンタル各種、リフト券売場で使用可能(当日使用に限る)。

*3 食事券はダイナランド・高鷲スノーパーク・ひるがの高原共通(当日使用に限る)。

*4 年末年始(12/30~1/3)は土日祝料金。

*5 スキー・スノーボード・ショートスキー・ウェアのレンタルセット各1,000円引(小学生以下のショートスキーセットは除く)。

*6 共通リフト1日券は鷲ヶ岳スキー場との連絡コースがオープンしているときのみ販売。

*7 「休日」は土日祝および年末年始期間。

*8 リフト券購入時にレンタル500円引券をお渡しします。

*9 年末年始(12/29~1/4)は土日祝料金。

*10 レンタルスキー、スキースクール各500円引(リフト1日券購入者に限る)。

*11 スキー・スノーボードのレンタルセット各500円引。

補助の詳細は
健保ホームページでも
ご覧いただけます



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。



補助の利用方法 次の8~21の施設については、チケットの購入時に保険証をご提示ください。
(学生の方は学生証も提示)

裏表紙を見てね!

施設名・住所	同行者 優待人数	優待 期間	優待内容	適用日	対象・優待料金(税込) ()は一般料金				リフト券 プレゼント						
8 鷲ヶ岳スキー場 岐阜県郡上市	5名 まで	12/24 ~3/21	リフト1日券+ フリーチケット 1,000円分	全日	中学生 以上	4,900円 (5,900円)			ペア5組 B						
			リフト5時間券+ フリーチケット 1,000円分			4,000円 (5,000円)									
			オールナイトのみ	土		3,600円 (4,100円)									
9 ダイナランド 岐阜県郡上市	5名 まで	12/10 ~3/19	ダイナランド・高鷲スノーパーク共通 リフト1日券		平日	3,900円 (5,400円)			共通1日券 ペア5組 C						
10 高鷲スノーパーク 岐阜県郡上市	5名 まで	12/3 ~3/19	リフト1日券+ 食事券1,000円分	土日祝	中学生 以上	5,400円 (6,400円)									
11 ひるがの高原スキー場 岐阜県郡上市	5名 まで	12/23 ~3/19	リフト1日券+ 食事券1,000円分	全日	中学生 以上	4,200円 (5,400円)	4歳以上・ 小学生 以下	3,300円 (4,000円)	ペア5組 D						
12 めいほうスキー場 岐阜県郡上市	5名 まで	12/24 ~3/31	リフト1日券	平日	大人 (18~54歳)	4,000円 (4,500円) *5			-						
				土日祝		4,700円 (5,200円) *5									
13 ホワイトピアたかす 岐阜県郡上市	4名 まで	1/19 ~3/26	リフト1日券	平日	中学生 以上	3,500円 (4,600円)	小学生	2,000円 (2,200円)	ペア5組 E						
				休日 *7		4,100円 (4,600円)									
			共通リフト1日券 (鷲ヶ岳スキー場も 利用可)	平日		3,900円 (5,400円)									
				休日 *7		5,000円 (5,400円)									
14 中央道伊那スキーリゾート 長野県伊那市	5名 まで	12/17 ~3/21	リフト1日券	全日	中学生 以下	無料 (2,400円)			-						
15 御嶽スキー場 長野県木曾郡	4名 まで	12/10 ~4/16	リフト1日券	全日	高校生以上	4,200円 (4,300円)	シニア(50歳以上)	3,700円 (3,800円)	小中学生	2,200円 (2,300円)	ペア10組 F				
16 開田高原マイアスキー場 長野県木曾郡	5名 まで	12/17 ~4/9 予定	リフト1日券	平日	大人 (中学生 以上)	3,600円 (4,600円)	シニア (50才 以上)	2,500円 (3,500円)	ペア5組 G						
				*9 土日祝		4,100円 (4,600円)		3,000円 (3,500円)							
17 木曾福島スキー場 (スキー専用ゲレンデ) 長野県木曾郡	6名 まで	12/17 ~3/26	リフト1日券	全日	70歳以上	2,600円 (2,900円)	50歳以上	2,900円 (3,400円)	高校生 以上	3,900円 (4,400円)	小・中学生	2,200円 (2,600円)	幼児	500円 (1,000円)	ペア5組 H
18 やぶはら高原スキー場 長野県木曾郡	4名 まで	12/17 ~3/26	リフト1日券	全日	50歳 以上	2,900円 (3,400円)	高校生 以上	3,400円 (4,400円)	中学生 以下	1,800円 (2,300円)	ペア5組 I				
19 ヘブンスそのはら (スキー専用ゲレンデ) 長野県下伊那郡	4名 まで	12/23 ~3/26	リフト1日券+ ゴンドラ往復	全日	高校生 以上	3,700円 (4,500円)		小中学生	2,100円 (2,400円)	ゴンドラリフト 1日券 ペア5組 J					
20 治部坂高原スキー場 長野県下伊那郡	4名 まで	12/17 ~3/27	リフト1日券	平日	60歳 以上	2,000円 (2,500円)	高校生 以上	3,000円 (3,500円)	中学生 以上	2,000円 (2,500円)	高校生以上 ペア5組 小・中学生 ペア5組 K				
				土日祝		2,500円 (3,000円)		3,500円 (4,000円)		2,500円 (3,000円)					
21 Mt.乗鞍スノーリゾート 長野県松本市	5名 まで	12/3 ~4/2	リフト1日券+ 日帰り温泉 (入浴券付)	全日	高校生 以上	4,600円 (5,530円)	小中学生	2,300円 (2,710円)	-						